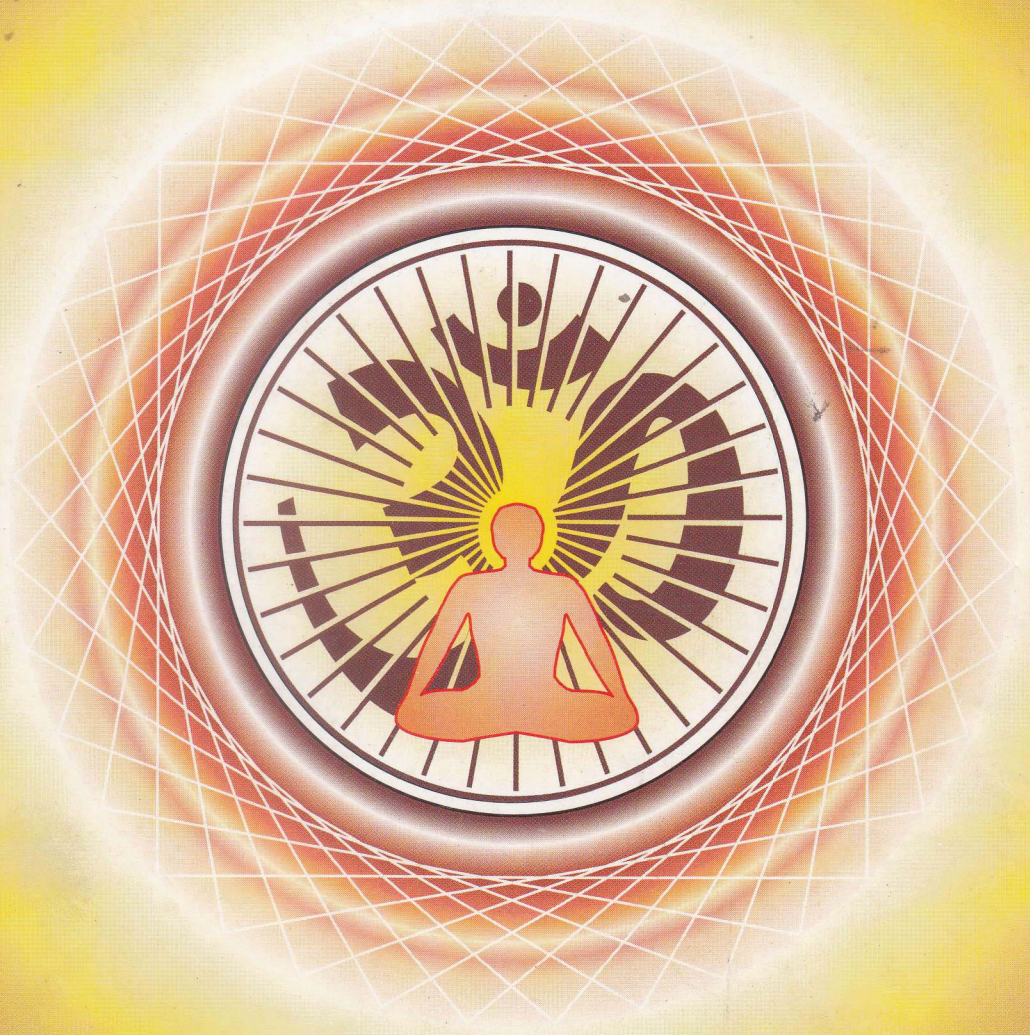


प्रज्ञा



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

२००१

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मलुरोः चरणं तथा। ज्ञानप्राप्त्यर्थं प्रस्थानं राजमार्गं करोम्यहं॥
संतुष्टोहं कृतज्ञोहं कृतार्थोहं पुनःपुनः। प्राणनादतेजोतीताम् ब्रह्मविद्यां नमो नमः॥

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ

विश्वस्त मंडळ

श्री. जयंत दिवेकर
श्री. मुकुंद साठ्ये
श्री. विकास फडके
सौ. स्वाती जोग
श्री. शंकर परांजपे
श्री. संजय साठे
सौ. सविता सुळे



कार्यकारिणी समिती

अध्यक्ष : श्री. संजय साठे
सचिव : श्री. जयंत गोरे
कोषाध्यक्ष : श्री. पुरुषोत्तम दिवेकर

संपादकीय

'ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या' चतुर्थ वर्धापनदिनानिमित्त 'प्रज्ञा' प्रकाशित करित आहोत. ब्रह्मविद्येची गेल्या ४ वर्षांतील वाटचाल ही दृष्ट लागण्याजोगी आहे. प्रगतिचा, विजयाचा हा अश्वमेध चौफेर मार्गक्रमण करित आहे. मुंबईत पूर्व, पश्चिम उपनगरांमध्ये, नवी मुंबई, पनवेल, ठाण्यापासुन बदलापूर आणि पुणे अशा ३६ ठिकाणी ब्रह्मविद्येचे वर्ग चालु आहेत. हजारोंच्या संख्येने विद्यार्थी ब्रह्मविद्येकडे आकृष्ट होत आहेत.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने साधकांना उत्तम आरोग्य आणि मानसिक शांति लाभली आहे. अनारोग्य आणि दुःखाने गांजलेले जे इतर मानवबांधव आहेत त्यांना देखील या प्राचीन विद्येचा फायदा व्हावा, यासाठी ब्रह्मविद्येचे साधक, शिक्षक, कार्यकर्ते आपापल्या परिने प्रयत्न करित आहेत. या सर्वांच्या योगदानामुळेच ब्रह्मविद्येची पाळेमुळे खोलवर रुजली आहेत.

हल्लीच्या अतिशय धकाधकीच्या, तणावपूर्ण, जीवघेण्या स्पर्धेच्या व Fast Food, Fast Life, Fast Death च्या युगात पुर्वी कधी नव्हे इतकी ब्रह्मविद्येची आवश्यकता लोकांना वाटत आहे. या संदर्भात साधकांना आलेले अनुभव त्यांच्याच शब्दात मांडले आहेत. ब्रह्मविद्येचे नेमके स्वरूप, सध्या घेण्यात येणाऱ्या वर्गाची माहिती, अस्थमा शिबिरे, मुलांसाठी बालवर्ग, विविध कविता, ध्यानाची प्रक्रिया, शिक्षकांची ओळख असा विविधांगी मजकूर यामध्ये आहे.

लेखांसाठी योगदान केलेल्या साधकांचे आभार. पृष्ठमयदिमुळे ज्यांचे लेख समाविष्ट करु शकलो नाही त्यांनी कृपया नाऊमेद होऊ नये. सर्व जाहिरातदारांना धन्यवाद.

सौ. वीणा गुप्ते, श्री. राजाराम सुर्वे, श्री. रमेश पाटील, श्री. विकास फडके यांचे मोलाचे सहकार्य व मार्गदर्शन या स्मरणिकेस लाभले. या शिवाय प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्षरित्या ज्यांचे सहकार्य लाभले, त्यांचे मनापासुन आभार.

ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे हे यज्ञकर्म अखंड चालु रहावे आणि त्यायोगे अधिकाधिक व्यक्तित्वाच्या जीवनामध्ये आनंद बहरावा हीच मनोकामना.

शुभं भवतु.

श्यामसुंदर श. गुप्ते

पूर्वी, आता आणि पुढे जे काही होणार आहे त्या सर्वांसाठी मी आभार मानतो

अनुक्रमणिका

१. ब्रह्मविद्येची आरती	सौ. कल्पना राईलकर	३
२. शिक्षकांची ओळख	(प्राथमिक/प्रगत वर्ग घेणारे)	४-११
३. भावनिक बुद्धिमत्ता - यशाचे रहस्य	श्री. जयंत दिवेकर	१२
४. एक दिव्य जीवन - गुरु पद्मसंभव	श्री. राजाराम सुर्वे	१७
५. अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली	श्री. जयंत दिवेकर	१९
६. जानेवारी मध्ये सुरू होणारे वर्ग		२२
७. स्वावलंबन	सौ. निलीमा गुप्ते	२४
८. ॐ (ओंकार)	श्री. संजय साठे	२५
९. ध्यान - विचारांचा कुंभक	श्री. श्यामसुंदर गुप्ते	२७
१०. श्री. दिवेकर सरांचे मनोगत	श्री. जयंत दिवेकर	३१
११. जीवनाची व्यवस्था - नलिका विरहित ग्रंथी	श्री. सत्यनारायण शर्मा	३४
१२. मनोगाथा	श्री. राजाराम सुर्वे	३७
१३. Your Key to Imperishable Health	Shri. Jayant Divekar	४०
१४. Brahavidya as a way to live powerful life	Shri. Yashwant Thombre	४२
१५. जीवन	सौ. स्वाती जोग	४४
१६. ब्रह्मविद्या - आध्यात्मिक प्रवासाचा शुभारंभ	श्री. लक्ष्मण भोळे	४५
१७. हितगुज मनाचे	सौ. सविता सुळे	४७
१८. अशी ही ब्रह्मविद्या	श्रीमती उषा सुपनेकर	४९
१९. परमेश्वराचे अस्तित्व ब्रह्मविद्येतून शंकासमाधान	सौ. कल्पना राईलकर	५०
२०. ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग - मुलांच्या यशाची पायाभरणी	श्री. जयंत गोरे	५२
२१. बालवर्ग - अनुभव		५४-५६
२२. संदेश ब्रह्मविद्येचा	श्री. विकास फडके	५७
२३. साधकांचे अनुभव		५९-७१



जयदेवी जयदेवी जय ब्रह्मविद्या माते

३३

जयदेवी जयदेवी जय ब्रह्मविद्या माते
तुझे गुण वर्णाया, तू मज स्फूर्ती देते ॥ धृ. ॥

श्वसनप्रकाराने प्राण शुद्धी होते
ध्यान अवलंबुन मनःशांती मिळते
सकारात्मक विचारांनी जीवन उजळते
अग्रगण्य चित्र माझे साकार होते ॥ १ ॥

बुद्धी कल्पनांचा मेळ जुळविते
संतोष कृतज्ञतेने मन भरुन येते
आदराने मन संपृक्त होते
नऊ शाश्वत सत्यांचे कोडे उकलते ॥ २ ॥

मन सुप्त होता आंतरमन जागते
प्राण, नाद, प्रकाशाची अनुभूति येते
अखंड शांततेतुन ज्ञान प्राप्ती होते
अष्टांग राजमार्गे मन पायऱ्या चढते ॥ ३ ॥

प्रगत अभ्यासाची ओढ वाटते
आचरिता तंत्र तू अनुभव देते
शल्यनिवारण मजला पुरते उमगते
रोग, पीडा, व्याधी तू निवारिते ॥ ४ ॥

पुढे जाता मग मन संतुलित होते
भय, चिंता, क्रोधातुन मन मुक्त होते
मानवाचे तू परिवर्तन घडविते
आशा, क्षमता, ऐश्वर्य विकसित होते ॥ ५ ॥

तुला आचरिता अशी वेळ येते
शिकविल्या वाचोनी मन राहू न शकते
माझ्या माध्यमातुन मग तूच वदते
साधना मार्गावर आत्मकृपा होते ॥ ६ ॥

निर्गुण निराकाराची साधना होते
'हे विश्वची माझे घर' ही प्रचिती येते
गुरुवचन पाळीता गुरूकृपा होते
'मी परमेश्वर आहे' ही अनुभूती येते ॥ ७ ॥

जयदेवी जयदेवी जय ब्रह्मविद्या माते
तुझे गुण वर्णाया, तू मज स्फूर्ती देते ॥ धृ. ॥

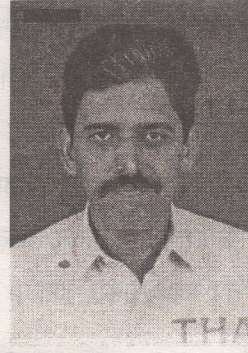
लेखणी काढी अक्षर
परि तिच्यात नाही जोर
लेखणी कल्पना राईलकर
लिहिता लिहविता परमेश्वर

शिक्षकांची ओळख (प्राथमिक / प्रगत वर्ग घेणारे)



श्री. जयंत दिवेकर

ब्रह्मविद्या साधक संघाचे प्रमुख विश्वस्त.
शिक्षण - आय. आय टी. दिल्ली येऊन बी. टेक्., आय.आय.एम्. बंगलोर येथून एम.बी.ए. केले. सध्या ग्रासिममध्ये असि. व्हाईस प्रेसिडेंट म्हणून काम पाहतात. आध्यात्मिक ओढ निर्माण होऊन, ब्रह्मविद्येची ज्ञानगंगा भारतात आणणाऱ्या गुरू ज्योतिर्मयानंद यांच्याशी ८३ साली भेट झाली. पुढील १० वर्षे ब्रह्मविद्येचे अखंड अध्ययन. ब्रह्मविद्येच्या उपलब्ध इंग्रजी साहित्याचे मराठीत भाषांतर केले. एकूण पृष्ठसंख्या सुमारे १५०० पाने. गेली १२ वर्षे ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक वर्ग घेतात. सध्या चर्चगेट, दादर, मुलुंड, ठाणे येथे शिकवितात. आत्मज्ञान व्हावे याच एकमेव उदात्त हेतुने साधना करावी, त्यासाठी स्वतःच्या प्रयत्नांवर पूर्ण भिस्त ठेवावी आणि कुठल्याही गुरूबाजीपासून, व्यक्तीपूजेपासून कटाक्षाने दूर रहावे हे स्वतःच्या वागण्यातुन शिकविण्यातुन बिबविण्याचा प्रयत्न करतात. सर्व साधकांचे आदर्शवत प्रेरणास्थान आहेत.



श्री. जयंत दांडेकर

प्रगत पूर्ण केला. प्रदीपक चालू आहे. ठाणे येथे वर्ग घेतात. घरात लहानपणापासून धार्मिक वातावरण होते. संतविचारांची ओढ आहे. आळंदी, पंढरपूर, पदयात्रा दरवर्षी जुन व डिसेंबरमध्ये आयोजित करतात.

निकम गुरुजींचा प्राथमिक योग अभ्यासक्रम, शाम मानवांचे संमोहन, रेकी एक डिग्री पूर्ण केलेत. दासबोध, ज्ञानेश्वरीचे अखंड पारायण चालू असते. गेली २३ वर्षे स्वतःचा विमा व्यवसाय करतात. सामान्य माणसापासून असामान्यातील असामान्य होण्याची तीव्र इच्छा, आत्मविश्वास आहे. आईवडील आणि ज्या सर्वांकडून ज्ञान, मार्गदर्शन प्राप्त झाले त्या सर्वांचे ऋणी व आभारी आहेत.

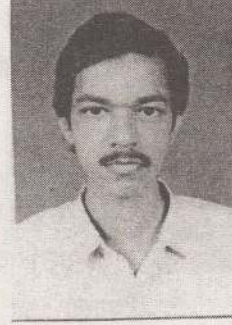
दुसऱ्याचे शुभ चिंतण्यासाठी तुम्ही स्वतंत्र आहात, त्यांच्याकडून घेण्यासाठी मात्र नाही



श्री. जयंत जयराम गोरे

कला शाखेचे पदवीधर, तांत्रिक शिक्षण एन. सी. टी. व्ही. टी. १९९१ साली ब्रह्मविद्येमध्ये प्रवेश घेतला. ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक असे तिन्ही अभ्यासक्रम पूर्ण केले आहेत. सध्या वाशी येथे प्राथमिक व मुलुंड येथे प्राथमिक वर्ग, बालवर्ग व सराववर्ग घेतात. तसेच ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी भाषणे व अस्थमा शिबिरेही घेतात. गरजू रुग्णांच्या मदतीसाठी "नवजीवन निधी" ची स्थापना केली व गेली १६ वर्षे त्यांचे हे कार्य चालू आहे. कंपनीतील व इतर ठिकाणच्या उत्तम सामाजिक कार्याची पावती म्हणून त्यांना महाराष्ट्र शासनातर्फे "गुणवंत कामगार" हा पुरस्कार देऊन गौरविण्यात आले आहे. भारत भ्रमण हा त्यांचा छंद आहे.

सध्या ते व्होल्टास लिमिटेड, ठाणे येथील ट्रेनिंग सेंटरमध्ये अध्यापक म्हणून कार्यरत आहेत.



श्री. श्यामसुंदर गुप्ते B.Com. C.A.I.I.B.

९२ साली प्राथमिक, ९९ साली प्रदीपक पूर्ण केला. सध्या कळवा येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. सुरुवातीपासून 'प्रज्ञा' अंकाचे संपादन करतात. वाचन, लेखन, काव्य, शांत निसर्गात पायी भटकंती, छायाचित्रण हे छंद. वृक्षवेली, पशु-पक्षांवर मनापासून प्रेम. आध्यात्माचा वारसा उपजतच आईवडिलांकडून मिळाला. त्यामुळे अतिशय भाग्यवान.



सौ. दिप्ती अशोक जाधव

बी. कॉम. एल. एल. बी.

प्राथमिक, प्रगत पूर्ण केला.

बालवर्ग, प्राथमिक वर्ग व सराव वर्ग (मुलुंड) येथे घेतात. ज्योतिष शास्त्राचा अभ्यास, गरजूंना सुखी संसारासाठी विनामुल्य सल्ला देतात.

फोन नं. - ५६७३२०५

प्रत्येक वस्तूतून होणारा भगवांताचा आविष्कार त्या त्या वस्तूच्या स्वरूपावर अवलंबून असतो



**सौ. स्वाती राजीव
जोग एम. कॉम. डि.
एच. ई.
शिक्षिका, वझे
महाविद्यालय
(कनिष्ठ) वाणिज्य
शाखा.**

प्रदीपक अभ्यासक्रम पुरा झाल्यावर दादर येथे एक वर्ग (प्राथमिक) घेतला. सध्या मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स येथे प्राथमिक अभ्यासक्रम घेत आहे (इंग्लीश). ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्त मंडळात विश्वस्त.



श्री. एस. एम. जोशी

मध्य रेल्वेत नोकरी करतात. प्रदीपक पूर्ण. सध्या कल्याण येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. आध्यात्माची, आत्मज्ञानाची आवड पहिल्यापासून आहे. संतवाडमय, ध्यानाच्या विविध विचारप्रणाली, कुंडलिनी जागृती इत्यादीसंबंधी सतत अखंड वाचन, मनन, चिंतन चालू असते. प्राथमिकच्या इतर वर्गामधुन श्वसनप्रकारांचे अचूक प्रात्यक्षिक दाखविणे, साधकांच्या शंकांचे, अडीअडचणींचे निरसन करण्यासाठी हिरीरीने प्रयत्न करीत राहतात. संस्थेचे अतिशय सचोटीचे, तळमळीचे कार्यकर्ते. व्यक्तीमत्वातुन सतत उत्साह ओसंडुन वाहत असतो.

नाव - श्री. मनोहर कुंभारे

शिक्षण - एफ. वाय. बी. कॉम.

सरकारी नोकरी (पर्यवेक्षक)

ब्रह्मविद्या शिक्षण - प्राथमिक १९९२, प्रगत १९९४, प्रदीपक पूर्ण १९९९ दादर, ठाणे येथे प्राथमिक अभ्यासक्रम घेतात.

भारतीय मजदूर संघाशी संलग्न असलेल्या भारतीय डाक कर्मचारी संघ - विदेश विभागाच्या गेली ५ वर्षे सचीव पदावर, अखिल भारतीय स्तरावर महाराष्ट्र प्रांताचे निमंत्रक

निसर्ग व प्रवास आवडतो. ब्रह्मविद्येचे शिक्षण देताना विद्यार्थ्यांना आनंदी बधुन आनंद होतो व समाधान वाटते. सामाजिक क्षेत्रात तनमनाने स्वतःला झोकून मन लावून एकाग्रतेने काम करण्याची आवड.

ध्येय - ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी कार्य करणे.



विचार करणारे व्हा विचारी होऊ नका



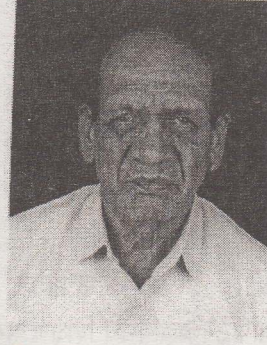
सौ. शालिनी गोपाळ कुलकर्णी

शिक्षण बी. ए. तत्वज्ञान,
भाषा - इंग्रजी, मराठी, हिंदी, ब्रह्मविद्येचा प्रगत
पूर्ण केला. प्रदीपकचा अभ्यासक्रम शिकत आहेत.
ठाण्यामध्ये मुलांसाठी बालवर्ग, त्याशिवाय
प्राथमिकचा वर्ग घेतात. प्राथमिकच्या इतर
वर्गातदेखील सहशिक्षिका म्हणून मार्गदर्शन करतात.



श्री. हेमंत लागू

शिक्षण - एम. कॉम.
व्यवसाय - ए. टी. सी. क्लिअरिंग अँड शिपिंग
प्रा. लि. मध्ये अकाउंटन्ट्स विभागात काम पहातात.
ब्रह्मविद्येचा प्रगत अभ्यासक्रम ९८ साली पूर्ण
केला. ९९ सालापासून डोंबिवलीमध्ये प्राथमिकचे
वर्ग घेतात. सध्या चौथा वर्ग चालू आहे.



श्री. शंकर विनायक परांजपे

जन्मदिनांक - २३.२.१९३०
शिक्षण - बी. एस. सी. १९५२ (कोल्हापूर)
सेवाक्षेत्र - १९५२ ते १९८८
राज्यसरकार पशुसंवर्धन १४ वर्षे. मध्यवर्ती सरकार
(अणुसंशोधन) ३ वर्षे. सार्वजनिक उपक्रम (आय.
डी. पी. एल.) मधून ९८ साली वाणिज्य उप
प्रबंधक म्हणून निवृत्त. निवृत्तीनंतर प्राणायाम
शिकण्याची अनिवार ओढ निर्माण झाली. श्री.
दिवेकर सरांच्याच सोसायटीत राहत असल्याने
आपोआपच पावले ब्रह्मविद्येकडे वळली. प्राथमिक,
प्रगत, प्रदीपक तीनही अभ्यासक्रम जिज्ञासा आणि
जिद्दीने पूर्ण केले. पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या ही शाखा
प्रथमपासून आजपावेतो एकट्यानेच अतिशय
समर्थपणे सांभाळतात

शांतता कधीही तुमचा घात करत नाही



**सौ. सीमा
अनिलकुमार
पितळे**
बीए
नोकरी - स्टेट बँक
ऑफ इंडिया

१९९३ सालापासून ब्रह्मविद्येचे शिक्षण सुरू झाले. प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक सर्व अभ्यासक्रम पूर्ण झाले आहेत.

बेडेकर मराठी शाळेत १.१.२००१ पासून प्राथमिक अभ्यासक्रम वर्ग घेत आहेत.

ब्रह्मविद्येने आरोग्याचा लाभ तर झालाच परंतु जीवनाकडे बघण्याचा नवा दृष्टीकोन लाभला. सर्वव्यापकत्वाची भावना वाढीस लागली आहे. छंद, आवड - वाचन, कविता, रांगोळी, ध्यान आणि ब्रह्मविद्या.

फोन नं. - ५४१८७६०



श्री. विकास फडके

स्वतःची ठाणे येथे ३३ वर्षांपासून लघुलेखन व टंकलेखन शिक्षण संस्था. लघुलेखकांच्या राज्य संघटनेत मोलाचे काम करतात. ठाणे येथे स्वतःचे परमार्थ निकेतन. कलावतीदेवींच्या सहवासाचा लाभ कुटुंबियांना मिळाला ही आयुष्यातील भाग्याची गोष्ट वाटते. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे सचिव म्हणून काम पाहिले. विश्वस्त मंडळावर आहेत. ४ वर्षांपासून प्राथमिकचे वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्येसाठी तन आणि मन राबवावे हेच ध्येय आहे.



सौ. कल्पना सु. राईलकर

बी.ए. (Hons.) (हिंदी)

महात्मागांधी निसर्गोपचार महाविद्यालय, पुणे येथील दोन वर्षांचा N. D. (Naturopath Diploma) कोर्स प्रथम श्रेणी, प्रथम क्रमांकाचे उत्तीर्ण.

व्यवसाय - सांगली बँकेत जून १९८० पासून जुन १९९८ पर्यंत नोकरी केली.

छंद - प्रवास, बागकाम, वाचन

विशेष - १९९७ साली ब्रह्मविद्येत पदार्पण. प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण. प्रदीपक अभ्यासक्रम चालु आहे. ब्रह्मविद्येवर नितांत श्रद्धा व भक्ती आहे. आतापर्यंत दोन बालवर्ग घेतले व आता दोन प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेणे चालु आहे.

हे व्हावे ही श्रींची इच्छा

श्री. संजय

पद्माकर साठे

अध्यक्ष - ब्रह्मविद्या

साधक संघ

शिक्षण - एम.

कॉम.

ए. टी. सी.

क्लिअरींग अँड

शिपिंग प्रा. लि. मध्ये व्यवस्थापक.

संचालक मंडळावर - निर्लेप

१९८७ पासून टिळकनगर, शिक्षण प्रसारक

मंडळाच्या कार्यकारिणीवर - सचिव व कोषाध्यक्ष.

स्वा. सावरकर अभ्यास मंडळाचे आजिव सभासद

व अध्यक्ष म्हणून १९८६ मध्ये निवड.

शारिरीक व्यायामाचे बाळकडू वडिलांकडून व

आध्यात्मिक गोडीचा वारसा आईकडून मिळाल्याने

लहानपणापासून दोन्ही गोष्टींची आवड. वाचन

फक्त आध्यात्मिक पुस्तकांचे.

स्वामी रामतीर्थांच्या पुस्तकांनी व्यावहारिक वेदांतावर

प्रेम बसले आणि पुढे ब्रह्मविद्येशी नाते जुळले.

संगीताची आवड - तबला, पेटी आणि इतर

वाद्ये वाजवण्याचे उपजत ज्ञान.

योगासन आणि प्राणायाम वर्ग घ्यायला १५ वर्षापूर्वी

सुरुवात केली.

ब्रह्मविद्येचा प्रसार करण्यासाठी मुंबई-डोंबिवली-

कल्याण च्या पुढे पुण्यात वर्ग सुरू करण्यात

सहभाग.



श्री. मुकुंद साठे

गेली ११ वर्षे ब्रह्मविद्येशी संबंध. प्रदीपक पूर्ण.

७ वर्षापूर्वी ब्रह्मविद्या साधक संघाचे अध्यक्ष.

ब्रह्मविद्येचा प्रसार ठाण्यात खऱ्या अर्थाने मोठ्या

प्रमाणात चालू करण्याचे संपूर्ण श्रेय. गेली ६ वर्षे

सातत्याने आठवड्यातील ५ दिवस वर्ग घेतात.

उपनिषदे, गीता, दासबोध, ज्ञानेश्वरी, आद्य

शंकराचार्यांचे प्रकरण ग्रंथ, रजनिशांचे वाङ्मय

यांचा अभ्यास आहे. भारतीय प्राचीन वाङ्मयांचे

सातत्याने मनन आणि चिंतन चालू असते. वर्गामध्ये

खास ध्यानासाठी विशेष सत्र घेतात. ध्यानाचे

महत्व, ध्यानाचा अनुभव सर्व साधकांना घेता

यावा यासाठी कायम प्रयत्नशील असतात. वाणी

रसाळ आणि मधुर आहे. श्लोक आणि स्तोत्रपठण

अतिशय नादबद्धरित्या घेऊन श्रोत्यांना मंत्रमुग्ध

करतात.

चित्तेमुळे बुद्धीचा ऱ्हास होतो



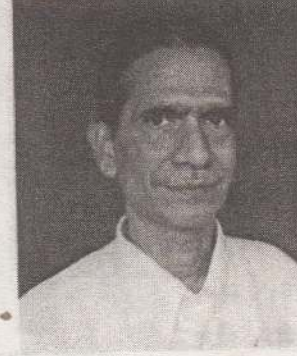
सौ. सविता सुळे

जन्म, शिक्षण व वास्तव्य ठाणे येथे. मध्यरेल्वेत २१ वर्षे नोकरी करून ८५ साली स्वेच्छानिवृत्ती घेतली.

प्राथमिक, प्रगत पूर्ण केले. प्रदीपकचा अभ्यास चालू आहे. ९९ सालापासुन वर्ग घेण्यास सुरुवात केली. आतापर्यंत ७ वर्ग पूर्ण केले आहेत. सध्या ठाण्यात आठवड्यातून दोन वेळा वर्ग घेतात.

रेकी अभ्यास पूर्ण, विपश्यना अभ्यास पूर्ण. तीन शिबिरांमध्ये साधना केली.

नियमित योगसाधना, ध्यानधारणा, गीता, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, भक्तीसंगीत यांचा नियमित अभ्यास. विवेकानंद बालकाश्रम येऊर, येथे सक्रीय भाग. ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्त. ब्रह्मविद्या व गुरुजनांबद्दल सदैव आदर व कृतज्ञता.



श्री. राजाराम रघुनाथ सुर्वे

बी. कॉम. सी. ए. आय. आय. बी.

निवृत्त बँक प्रबंधक

प्रदीपक वर्गात शिकत आहे.

ऐरोली, नवी मुंबई येथे प्राथमिक वर्ग घेत आहे.

वाचन, निसर्गपदभ्रमणाचा छंद.

योगविद्या निकेतन, दादर, मुंबई येथे १९८०

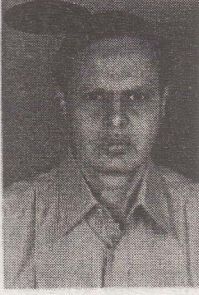
साली योगशिक्षक वर्ग पूर्ण करून १९९६ पर्यंत

बोरीवली मध्ये योगवर्ग घेतले.

१९९० साली अंबिका योग कुटीर, ठाणे येथील

योग शिक्षक वर्ग पूर्ण केला.

१९९५ पर्यंत योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग घेतले.



श्री. सत्यनारायण शर्मा

एम. फार्म, डि. बि. एम.

प्राथमिक १९९४, प्रगत १९९७, प्रदीपक शिकत आहेत.

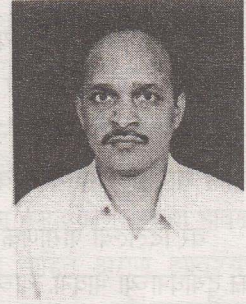
सध्या ठाणे येथे प्राथमिकचा दुसरा वर्ग घेत आहेत. वर्ग घेतल्यानंतर अत्यंत समाधानी व आनंदी वाटते.

नागपूर विद्यापीठातून औषध रसायन शास्त्राचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असुन औषधे व शरीरावर त्यांचे होणारे परिणाम या बाबत अभ्यासाची आवड आहे. या दृष्टिकोनातून अर्वाचीन औषधशास्त्र व ब्रह्मविद्येची साधना यांचा

अभ्यास चालु असतो.

श्री. मिलिंद टिल्लू

प्रयोग शाळेतील उपकरणे बनवणे, विकणे, वैद्यकीय उपकरणे दुरुस्तीचा व्यवसाय. कलावती देवीच्या साहित्याचे वाचन. ३ वर्षे संस्थेचे कोषाध्यक्ष होते. प्रदीपकचा अभ्यास चालु आहे. सध्या पार्ले, गोरेगाव, बोरीवली, बदलापूर, दादर येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्येची सेवा करावी हेच आंतरिक समाधान आणि त्यांच्यासाठी मोठी ठेव समजतात.



सौ. शीला विष्णू वैद्य

प्राथमिक, प्रगत पूर्ण केला. ९९ सालापासून प्राथमिकचे वर्ग घेतात. अंधेरीमध्ये आत्तापर्यंत १० प्राथमिक वर्ग घेतले. एकुण विद्यार्थ्यांची संख्या ४०० च्या पुढे. आध्यात्म आणि तत्वज्ञान यांची उपजतच आवड. परदेशातही फिलॉसॉफी ऑफ सायकॉलॉजीचा अभ्यास केला. महाविद्यालयात व्याख्याती म्हणुन काम केले. शास्त्रीय संगीत आणि वाचनाची खूप आवड. स्वतः उत्तम अभ्यास करून आध्यात्म शिकविण्यात तल्लीन होऊन जातात. वनवासी कल्याणाश्रमाचे प्रत्यक्ष काम केले आहे.

प्राण हे जीवनाचे गतीचक्र आहे

भावनिक बुद्धिमत्ता - यशाचे रहस्य

- जयंत दिवेकर

एकदा दुर्योधनाला देवर्षी नारदमुनींनी विचारले, “हे दुर्योधना, तू एवढ्या उच्च कुळात जन्माला आला आहेस, तुला द्रोणाचार्यांसारख्या श्रेष्ठ गुरूकडून व पितामह भीष्मांसारख्या श्रेष्ठ पुरुषाकडून विविध शास्त्रांचे शिक्षण प्राप्त झाले आहे, तू स्वतःदेखील विद्वान आहेस, मग तुझ्या स्वतःच्या भावंडांशी, पांडवांशी वैर करून त्यांचा घात करणे चुकीचे, अयोग्य व अन्यायकारक आहे हे तुला कळत नाही का?” यावर दुर्योधन उत्तरला, “हे मुनिवर, पांडवांशी वैर करणे चुकीचे आहे हे मला कळत नाही असे नाही, पण त्यांच्याशी मैत्रीने वागावे असे मला वाटत नाही.”

वर दिलेल्या पौराणिक घटनेत आपण पाहतो की दुर्योधनाच्या भावना त्याच्या सदसद्विवेकबुद्धीस दूर ढकलतात व तो त्याच्या बुद्धीच्या सल्ल्याप्रमाणे वागू शकत नाही. असे भावनांच्या आहारी जाऊन मनुष्य केवळ वाईट गोष्टीच करतो असे नाही तर अनेक वेळा भावनांच्या प्राबल्याने चांगल्या गोष्टीही त्याच्या हातून घडतात.

असे एक उदाहरण इतिहासात हिरकणीच्या गोष्टीत पहावयास मिळते. संध्याकाळ होऊन रायगडाचे दरवाजे बंद झाले. आपल्या तान्ह्या मुलाला भेटण्यासाठी हिरकणीपाशी सकाळपर्यंत थांबण्याशिवाय दुसरा कोणताही वास्तविक मार्ग नव्हता. मातृप्रेमाच्या भावनेने भरून गेलेल्या हिरकणीला सकाळपर्यंत थांबणे शक्य नव्हते.

मग ह्या भावनेच्या आवेगात भल्याभल्यांना उतरण्यास अशक्य वाटणारा कडा ती रात्रीच्या अंधारात उतरून गेली. तिच्या या धाडसाने तिला इतिहासात अजरामर करून टाकले व आजही रायगडावर जाणारा प्रत्येक जण न चुकता हिरकणी बुरूज पाहून येतो, व तो उभाच्या उभा कडा ती रात्रीच्या अंधारात कशी उतरली असेल याचा विचार करून थक्क होतो.

तर, याप्रमाणे भावनेच्या भरात माणसाच्या हातून चांगल्या, वाईट व अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी केल्या जातात. भावना आपल्याला क्रिया करायला लावतात. भावनाच आपले निर्णय ठरवतात.

पूर्वी मानसशास्त्राच्या संशोधनात असे समजले जात होते की यशस्वी होण्यासाठी बुद्धिमत्ता किंवा विद्वत्ताच महत्त्वाची आहे, व ज्याचा बुद्धिमत्ता निर्देशांक (I.Q. - Intelligence Quotient) जास्त आहे जो जीवनात अधिक यशस्वी होतो. सर्वसाधारणतः हे खरे आहे, म्हणजेच ज्या माणसाचा I.Q. जास्त आहे तो इतर कमी I.Q. असलेल्या लोकांपेक्षा यशस्वी होण्याची शक्यता अधिक आहे. पण एकसारखे I.Q. असलेले लोक सारख्याच प्रकारे यशस्वी होताना आढळून येत नाहीत. त्यांच्या यशामध्ये ही जी तफावत दिसून येते त्याचे मुख्य कारण भावनिक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) आहे असे

आपल्या जाणीवेस गतिमान करणारे चक्र प्राण आहे

आढळून आले आहे.

भावनिक बुद्धिमत्ता याचा अर्थ आपल्या व इतरांच्या भावना शहाणपणाने वापरण्याचे कौशल्य होय. असे मानले जाते की मनुष्य त्याच्या प्रयत्नांमार्फत त्याच्या I.Q. मध्ये फारसा बदल घडवून आणू शकत नाही परंतु भावनिक बुद्धीमत्तेचे तसे नाही आणि योग्य सरावामार्फत ती वाढवली जाऊ शकते. हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की भावनिक बुद्धिमत्तेत आपण बदल करू शकतो व अशा बदलामार्फत स्वतःचे जीवन सर्व क्षेत्रात अधिक यशस्वी करू शकतो.

भावनिक बुद्धिमत्तेचे महत्त्व ओळखून आज विविध कंपन्या आपल्या व्यवस्थापकांना भरपूर पैसे खर्च करून भावनिक बुद्धिमत्तेच्या प्रशिक्षणास पाठवत आहेत. अशा प्रशिक्षणामुळे त्यांचे व्यवस्थापन सुधारेल व कंपनीचा कारभार अधिक व्यवस्थित होईल अशी आशा आहे.

या छोट्याशा लेखात भावनिक बुद्धिमत्तेचे स्वरूप थोडक्यात मांडण्याचा मी प्रयत्न करणार आहे. भावनेची व्याख्या आपल्याला अशी करता येईल, “मनामध्ये जाणवणारी एखादी विशिष्ट संवेदना, तसेच या संवेदनेतून उत्पन्न होणारे विचार, शारीरिक आणि मानसिक अवस्था” मानवाला असंख्य प्रकारच्या भावना जाणवतात. शिवाय वेगवेगळ्या भावनांचे मिश्रण होऊन त्या अधिकच गुंतागुंतीच्या होत जातात. पण तरीही मानवाला जाणवणाऱ्या विविध भावनांचे काही प्रमुख भावनांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते. सर्व मनुष्यमात्रांमध्ये या भावना एकाच प्रकारे काम करतात व त्या भावनेशी संलग्न असलेली शारीरिक

व मानसिक अवस्था उत्पन्न करतात. मानवाच्या विविध भावनांचे प्रमुख गट खालीलप्रमाणे आहेत.

१) क्रोध २) दुःख ३) भय ४) आनंद ५) प्रेम ६) आश्चर्य ७) तिटकारा ८) लाज

इथे हे नमूद करणे महत्त्वाचे आहे की या आठ गटांपैकी फक्त आनंद व प्रेम या गटातील भावना शरीरावर कल्याणकारक प्रभाव पाडतात. इतर गटातील भावनांमुळे जी शारीरिक व मानसिक अवस्था उत्पन्न होते तिचा शरीरावर कमी अधिक प्रमाणात घातक प्रभाव पडतो.

भावनांची ही थोडीशी माहिती घेतल्यावर आता आपण भावनिक बुद्धिमत्तेचा विचार करू. भावनिक बुद्धिमत्तेचे खालीलप्रमाणे ५ पैलू आहेत.

१) स्वतःच्या भावनांची जाणीव -

भावनिक बुद्धिमत्तेचा हा पाया आहे. स्वतःला जाणण्यासाठी आपल्या मनात कोणकोणत्या भावना, कशाकशा येतात हे माहित असणे आवश्यक आहे. जो आपल्या भावनांचे असे जागरूकपणे निरीक्षण करू शकत नाही तो त्याच्या भावनांच्या आहारी जातो. स्वतःच्या भावना जागरूकपणे पाहू न शकणाऱ्या मनुष्याचे जीवन सुकाणू नसलेल्या होडीसारखे असते व ते कधी इकडे तर कधी तिकडे असे हेलकावे खात राहते. याविरुद्ध जो स्वतःच्या भावना जाणतो तो त्याच्या जीवनास अधिक खात्रीपूर्वक दिशा देऊ शकतो.

२) भावनांचे व्यवस्थापन -

इथे मुद्दाम व्यवस्थापन हा शब्द वापरला आहे कारण व्यवस्थापन शब्दात नियंत्रण तसेच योग्य उपयोग हे दोन्ही अर्थ सामावलेले आहेत.

प्राणच आपल्याला आनंदी, उत्साही व निरोगी ठेवतो

भावनांच्या जाणिवेतून भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता विकसित होते. ज्यांना भावनांचे व्यवस्थापन नीट जमत नाही ते सतत चिडचिड, ताण, नैराश्य, काळजी अशा गोष्टींशी झगडत असतात. याविरुद्ध ज्याला भावनांचे व्यवस्थापन चांगले जमते तो कठीण प्रसंगातून झटकन बाहेर येतो व जीवनातील अडीअडचणींना निराश न होता तोंड देऊ शकतो.

३) स्वतःस प्रेरित करणे -

आधीच्या दोन क्षमतांवरच ही क्षमता विकसित होते. भावना मनुष्याला क्रिया करायला लावतात. त्यामुळे एखादे ध्येय साध्य करण्यासाठी ही क्षमता अत्यंत महत्त्वाची आहे. ह्या क्षमतेमुळे मनुष्य त्याला त्रास देणाऱ्या इतर भावनांना आळा घालून त्याच्या भावना ध्येयावर एकाग्र करू शकतो. ज्यांच्यापाशी ही क्षमता विकसित झालेली असते ते त्यांच्या सर्व कामांमध्ये अधिक कार्यक्षम व प्रभावी असतात.

४) दुसऱ्यांच्या भावना ओळखणे - सहानुभूती

पहिल्या क्षमतेवरच सहानुभूतीची क्षमता अवलंबून आहे. सहानुभूतीची क्षमता असणारे लोक दुसऱ्यांच्या भावना, त्यांच्या गरजा झटकन ओळखू शकतात. सहानुभूतीमुळे अशा लोकांमध्ये परोपकाराची प्रेरणाही मूळ धरते. सहानुभूती शब्दच आपल्याला या क्षमतेचे स्वरूप स्पष्ट दर्शवितो. सह + अनुभूती = सहानुभूती. थोडक्यात सहानुभूती म्हणजे एकत्र अनुभवणे होय, ही दया किंवा करुणा किंवा कीव नाही, तर दुसऱ्याला जसे वाटते ते स्वतः आपल्या मनात अनुभवणे होय.

५) संबंधांचे व्यवस्थापन -

संबंधांचे व्यवस्थापन बहुतांशी मनुष्य दुसऱ्यांच्या भावना कशा हाताळतो यावर अवलंबून आहे. जेव्हा दोन माणसे एकत्र येतात तेव्हा त्यांच्यात जो संबंध उत्पन्न होतो तो त्यांच्यातील भावनांच्या आदानप्रदानावर अवलंबून असतो. जो दुसऱ्याच्या भावना नीट हाताळू शकतो तो चांगले संबंध प्रस्थापित करतो. प्रसिद्ध नेत्यांमध्ये किंवा लोकांच्या आवडत्या व्यक्तींमध्ये ही क्षमता अधिक विकसित झालेली आढळून येते.

तर भावनिक बुद्धिमत्तेचे हे ५ पैलू आहेत. आधी पाहिल्याप्रमाणे यशस्वी होण्यासाठी केवळ बुद्धिमत्ताच पुरेशी नाही तर भावनांचा नीट उपयोग करण्याचे कौशल्यही आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढू लागते, तो आपल्या भावना जाणतो, त्यांचे नीट व्यवस्थापन करायला शिकतो, जगण्याची त्याची प्रेरणा वाढते, काहितरी करण्याची आकांक्षाही वाढते व याप्रकारे तो त्याचे जीवन अधिकाधिक यशस्वी करण्याच्या मार्गावर वाटचाल करू लागतो.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामार्फत हे सर्व कसे होते हा चर्चेचा नाही, तर सरावाचा व अनुभवाचा विषय आहे. नवशिक्या साधकास हे सर्व कसे होते याबाबत आश्चर्य वाटेल पण जो नियमित साधना करतो आहे, त्याला याचा निश्चित अनुभव येईल.

तर आपण सर्व नियमित साधनेने आपली भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवूया व आपले जीवन अपूर्व यशस्वी करू या.



एक दिव्य जीवन - गुरु पद्मसंभव

- श्री. राजाराम सुर्वे

सुमारे १२०० वर्षापूर्वी गुरु पद्मसंभव यांनी ब्रह्मविद्येची मुहूर्तमेढ रोवली. त्यांच्या जीवन कार्याबद्दल माहिती देणारी अनेक चरित्रे उपलब्ध आहेत. त्यामधील अधिकृत चरित्र गुरु पद्मसंभवांची मुख्य शिष्या ये-शे-त्शोग्याल (Ye-she-Tsho-gyal) हिने ८व्या शतकात लिहीले. परंतु त्याचा शोध सतराव्या शतकात लागला. त्याचे नाव The Golden Garland chronicle असे आहे. त्यांच्या चरित्रानुसार गुरु पद्मसंभव यांचे आयुष्य अनेक असामान्य घटनांनी तसेच चमत्कारांनी भरलेले आढळते. गुरु पद्मसंभव हे गौतम बुद्धांचे अवतार मानले जातात. गौतम बुद्धांनी त्यांच्या महानिर्वाण समयी सांगितल्या नुसार पद्मसंभव यांचा जन्म वायव्य सरहद्दीवरील ओडियान प्रांतातील धनकोष सरोवरात एका सहस्रदळ कमळात झाला. ते स्वयंभू होते. अत्यंत वैभवशाली आणि तंत्र विद्येत प्रगत अशा त्याकाळच्या ओडियान प्रांताच्या सम्राट इंद्रबोधी याने त्या बालकास दत्तक घेतले. भगवान बुद्धाप्रमाणेच पद्मसंभवाचे बालपण रंजवाड्यात गेले. परंतु कालांतराने त्यांनी त्याचा त्याग करून ज्ञानप्राप्तीसाठी बाहेर पडून योगविद्या आत्मसात केली.

८व्या शतकात गुरु पद्मसंभव नालंदा विद्यापीठाच्या 'योग आणि तांत्रिक विभागाचे' प्रमुख होते. भविष्यातील नालंदा विद्यापीठाचा

होणारा न्हास त्यांना दिव्य दृष्टीने दिसला व तेव्हांच्या तिबेटच्या राजाच्या आमंत्रणानुसार ते तिबेटमध्ये आपल्या निवडक शिष्यांसह वास्तव्यास गेले. तिबेटी लोक त्यांना प्रेमाने 'मूल्यवान गुरु' असे म्हणत आणि त्यांना दुसरा बुद्ध असेच मानत. आजही ते तिबेटी लोकांचे दैवत असून त्यांची मंदिरे अस्तित्वात आहेत.

जीवन कार्य - गुरु पद्मसंभव यांनी प्रदीर्घ साधनेने स्वतःस कनिष्ठ वासना षड्विकारापासून पूर्ण मुक्ती मिळविली होती. म्हणूनच ते स्वतः एक श्रेष्ठ साधक होते. तसेच भूतलावरील भाषा, तर्कशास्त्र, भौतिक शास्त्र, कला, वास्तुशास्त्र या सर्व विषयांचे ते श्रेष्ठ जाणकार होते. पद्मसंभवांमुळे तिबेटमध्ये बुद्ध धर्माची मुळे रोवली गेली. तिबेट मध्ये त्यांनी बुद्धधर्मा साधकांना योग्य तंत्रयोगाच्या सहाय्याने खऱ्याखऱ्या मुक्तीचे मार्गदर्शन केले. मुक्तीसाठी आवश्यक असलेल्या निष्कलंक शरीर आणि परिपूर्ण मनाची साधना त्यांनी शिकविली. त्यांनी साधकांना कालातीत (Timeless) वयातीत (Ageless) आणि अमरत्वाचे (Deathless) अविष्कार निरनिराळ्या स्वरूपात दाखविले. जीवनातील सर्व प्रकारच्या नकारात्मक भावनांना त्यांनी हेतुपुरस्सर आव्हान दिले.

जीवनातील प्रत्येक परिस्थिती, ती वर

मानवातील परमेश्वराचे जीवन हेच अंतिम गुह्य आहे

वर कशीही भासत असली तरी ती सत्य सूचकच असते.” हे त्यांनी सिद्ध करून दाखविले.

अधिकृत माहितीच्या आधारे गुरु पद्मसंभव तिबेटमध्ये सुमारे पन्नास वर्षे वास्तव्यास होते. त्या कालावधीत त्यांनी अनेक शिष्य तयार केले. त्यापैकी प्रमुख पंचवीस शिष्य होते. त्या २५ शिष्यांना त्यांनी पूर्ण मुक्तीचा अनुभव दिला. इतर ८० शिष्यांना ‘इंद्रधनुष्य’ अविष्काराची सिद्धी प्राप्त झाली. तीन लाख साधकांना “स्थैर्य” प्राप्ती झाली. एक लाख साधकांना “प्रभुत्व” प्राप्त झाले. अनेक साधकांना निष्कलंक, तेजोमय शरीरे प्राप्त झाली. अनेक साधकांना काही ना काही प्राप्त झालेच आहे, अजुनही आपल्या सारखे साधक ब्रह्मविद्येचा लाभ घेतच आहेत. आणि ही परंपरा भविष्यातही वर्षानुवर्षे चालुच रहाणार आहे यात तीळमात्र संदेह नाही.

गुरु पद्मसंभवांचा संदेश “सातत्याने जाणीवपूर्वक ध्यानाने मनातील स्वार्थी विचारांचा नाश होतो, दुर्गुण नष्ट होतात. अभावात्मक विचार नाहिसे होतात. जीवनातील प्रत्येक परिस्थितीमध्ये मन अनेकाग्र विचारांमुळे गोंधळलेले असते, परंतु योग्य ध्यानाच्या अभ्यासाने साधक जो आकार पाहतो तो गुरु पद्मसंभव असतील, जो आवाज ऐकतील ती गुरु पद्मसंभवांची वाणी असेल, ज्या क्रिया पाहिल ते गुरु पद्मसंभवांचे मन असेल.”

तेजाचा पोवाडा

ब्रह्मविद्येला वरा तुम्ही खास
जी जी जी जी ॥
भारतामधूनच गेली । तिबेटी झाली ।
शोधली डींग ले मी नी
अशी ही, जादू अद्भूत खास ।
आणि म्हणूनच ब्रह्मविद्येला वरा
तुम्ही खास जी जी जी जी ॥१॥
मुंबईतीलच एका ज्योतीने ।
ज्योतीर्मयाने । आणली या इथे
माहेरी, कोड कौतूकच फार ॥२॥
दिवेकर शिष्य भेटला ।
मुकूंदाने त्याला । वारा घातला
निखारा, बघता बघता फुलला ॥३॥
ठाण्यामधील लोक लई गुणी ।
वर्णिती कानी । शिकती घरीदारी
फायदे, सांगू किती तुम्हा ॥४॥
श्वसनाचा सराव हा चाले ।
प्राणायाम घडे । हसती बापूडे
ध्यानाचा, अनुभव कळे ज्याचा त्यास ॥५॥
विश्रांती पाठ अमृत । सकारात्मक ।
दोष घालवित
म्हातारपणाचा होतो नायनाट
जी जी जी जी ॥६॥
ब्रह्मविद्येला वरा तुम्ही खास
जी जी जी जी ॥

श्री. जयंत दांडेकर

अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या

प्रश्न - ब्रह्मविद्या! हा शब्द फारच गंभीर व कठीण वाटतो, हे काय आहे?

उत्तर - ब्रह्मविद्या हे योग आणि तत्वज्ञानाचे एक प्राचीन शास्त्र आहे. पुरातन संस्कृत आध्यात्मिक वाङ्मयात व ज्याला आपण सर्वसाधारणतः देव, परमेश्वर, भगवान असे म्हणतो त्या सर्वोच्च वस्तूला ब्रह्म ही संज्ञा वापरली आहे. म्हणूनच ब्रह्मविद्या हे असे शास्त्र आहे की ज्याच्या साधनेने मनुष्यास ब्रह्म किंवा परमेश्वराचे ज्ञान होऊ शकते.

प्रश्न - हिला अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली का म्हटले आहे? सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात हिचा उपयोग काय?

उत्तर - ब्रह्मविद्या शिकवते की प्रत्येक मनुष्यात दिव्यत्व लपलेले आहे. म्हणूनच त्याच्या सर्व अडचणी व समस्या दूर करण्याची शक्ती प्रत्येक मानवात आहे. ब्रह्मविद्या केवळ सांगतच नाही तर हे सर्व प्रत्यक्षात आणू शकणाऱ्या निश्चित पद्धतीही शिकवते. या पद्धतींच्या नियमित सरावाने मनुष्य त्याच्या विविध शारीरिक व मानसिक समस्यांतून मुक्त होऊन अधिक उत्तम व आनंदी जीवन जगू शकतो.

प्रश्न - मग ब्रह्मविद्येला आपण सुखी जीवनाचे शास्त्र म्हणू शकतो का? ब्रह्मविद्येच्या पद्धतींमध्ये काय शिकवले जाते?

उत्तर - खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे

आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यावर भर दिला आहे, कारण ह्या दोन गोष्टी मानवी जीवनाचे मुलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचार देखील करू शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळाकॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हाला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ १० टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांच्या सरावाने श्वसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतीच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. असे श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानाने मन शुद्ध झाल्याने सराव करणारा साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य उपभोगतो.

प्रश्न - ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात?

उत्तर - ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ

उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्वच आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही आस्थमा, श्वसनसंस्थांचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनाट व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टीकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. असे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे तो त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होतो.

प्रश्न - या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो?

उत्तर - आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी २० मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे २० मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येकजण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो.

प्रश्न - या पद्धतीचे शिक्षण कुठे दिले जाते?

उत्तर - ब्रह्मविद्या साधक संघ ही एक सेवाभावी संस्था आहे. या संस्थेतर्फे दादर, वाशी, ऐरोली, पनवेल, घाटकोपर, मुलुंड, ठाणे, कळवा, डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर आणि पश्चिम रेल्वेवर चर्चगेट, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरोगाव, बोरीवली येथे वर्ग घेतले जातात. हे वर्ग मराठी व इंग्रजी भाषेतून घेतले

जातात. ह्याशिवाय पत्रद्वाराही या पद्धतीचे शिक्षण घेण्याची सोय आहे. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अतिशय सोप्या पण तरीही प्रभावी आहेत. दहा वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते.

प्रश्न - या मूळच्या बुनठल्या आहेत? आपल्याकडे त्या कशा आल्या?

उत्तर - ब्रह्मविद्या ही आध्यात्मिक साधनेची अत्यंत प्राचीन पद्धत आहे. वेदांमधील अद्वैत तत्वज्ञानच ब्रह्मविद्येत सांगितले व शिकवले जाते. यातील साधनेच्या पद्धती मूळच्या भारतातल्या आहेत. इथून त्या तिबेटमध्ये गेल्या व आता परत आपल्याकडे भारतात आल्या आहेत.

प्रश्न - ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची माहिती कुठे मिळेल?

उत्तर - ब्रह्मविद्या साधक संघाचे कार्यालय ठाणे येथे आहे. कार्यालयाचा पत्ता - २, राजशिला, फडकेवाडी, जुना मुंबई रस्ता, ठाणे ४००६०१ (पश्चिम) दूरध्वनी क्रमांक ५३४७७८८, ५३३९९७७ येथे संपर्क साधल्यास तुम्हाला वर्गाची माहिती मिळू शकेल.

- जयंत दिवेकर

जिथे आशा असते तिथे नेहमीच उत्तम प्रयत्न असतात.

With Best Compliments From



NIKHIL COMFORTS

Carrier

CARRIER AIRCON LIMITED

Sales Office :

1, Prabhat, Valji Ladha Road, Mulund (W),
Mumbai 400080

Tel. : 5902608, 5902607, 5623574

Fax : 5684196

Service Office :

01, Shanti Bhuvan, 'C' CHS, Dr. R. P. Road,
Mulund (W), Mumbai 400080

Tel. : 5687048, 5904988, 5614943

CONTACT US FOR

Sales and Service of all Types of Air Conditioners & Chillers
Sales of Fax Machines, KT's and Cordless Phones

जसजसे तुम्ही स्वतःला अधिक जाणु लागता तसतसे इतर मानवांना अधिक जाणता

प्रज्ञा

जानेवारी २००२ मध्ये सुरु होणारे प्राथमिक वर्ग
वर्ग आठवड्यातून एकदा - कालावधी २२ आठवडे

उपनगर	स्थळ	दिनांक	वार	वेळ	शिक्षक	दुरध्वनी	
१	ठाणे	नाईकवाडी, अलोक हॉटेलच्या पाठीमागे	८.१.०२	मंगळवार	सं७ ते ८.३०	श्री. दांडेकर	५४०७८३२
२	ठाणे	श्रीरंग विद्यालय, बस स्टॉपच्या समोर	१२.१.०२	शनिवार	सं.७.३० ते ९	श्री. दांडेकर	५४०७८३२
३	ठाणे	न्यू इंग्लीश स्कूल, राम मारुती रोड	१२.१.०२	शनिवार	सं.७.१५ते८.४५	श्री. कुंभारे	५९२७६५०
४	ठाणे	डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर, नौपाडा	७.१.०२	सोमवार	सं.७.३० ते ९	सौ. पितळे	५४१८७६०
५	ठाणे	वसंतविहार	१९.१.०२	शनिवार	सं.७.३० ते ९	सौ. सुळे	५३३२८२५
६	ठाणे	आकाशगंगा, २ सी राबोडी	२१.१.०२	सोमवार	सं.७.३० ते ९	सौ. राईलकर	५३६३८५८
७	ठाणे	मंगला हिंदी हायस्कूल (पूर्व)	१६.१.०२	बुधवार	सं.७.३० ते ९	श्री. शर्मा	५६०३५८०
८	मुलुंड	जनता जनार्दन हॉल, हनुमान चौक	१९.१.०२	शनिवार	सं.४ ते ५.३०	सौ. राईलकर	५३६३८५८
९	मुलुंड	वामनराव मुरंजन शाळा, गणेश सिनेमा समोर	६.१.०२	रविवार	स.८ ते ९.३०	श्री. गोरे	५६८६३०३
१०	मुलुंड	वामनराव मुरंजन शाळा, गणेश सिनेमा समोर	६.१.०२	रविवार	स.८.३०ते१०	सौ. जाधव	५६७३२०५
११	Mulund	Mulund College of Commerce	19.1.02	Saturday	6 to 7.30 p.m.	Sau Jog	5476818
१२	कळवा	न्यू कळवा हायस्कूल अँड ज्युनियर कॉलेज	११.१.०२	शुक्रवार	सं.७.१५ते८.४५	श्री. गुप्ते	५४३६७९३
१३	ऐरोली	महाराष्ट्र सेवा संघ हॉल	माघ	रविवार	स.१०.३०ते१२	श्री. सुर्वे	५४४६६३०

सर्व भावनांमध्ये आदर ही उदात्त भावना आहे

प्रका

१४	डॉ.बिबली टिळक नगर विद्या मंदिर, मानपाडा रोड	१३.१.०१ रविवार	स.९ते १०.३०	श्री. लागू	९५२५१-८८१४९१
१५	छाबिलदास हायस्कूल	११.१.०२ शुक्रवार	सं.७.१५ते८.४५	श्री. कुंभारे	५९२७६५०
१६	गिरगाव आर्यन हायस्कूल	१७.१.०२ गुरुवार	सं.७.३०ते९	श्री. साठे	९५२५१-८८५४५३
१७	बांद्रा चौकशी करावी	१७.१.०२ गुरुवार	सं.७ ते ८.३०	श्री. शर्मा	५६०३५८०
१८	पार्ले महिला संघ शाळा, पार्ले (पूर्व)	१९.१.०२ शनिवार	सं.५ते७	श्री. फडके	५३३४९५०
१९	पार्ले महिला संघ शाळा, पार्ले (पूर्व)	२१.१.०२ सोमवार	सं.७.३०ते९	श्री. टिळू	५३६४२८४
२०	गोरेगाव सन्मित्र मंडळ विद्या मंदिर, गोगटे वाडी	१९.२.०२ मंगळवार	सं.७.३०ते९	श्री. टिळू	५३६४२८४
२१	बोरिवली प्रबोधनकार ठाकरे नाट्य संकुल, ३रा मजला	७.२.०२ गुरुवार	सं.७.३०ते९	श्री. टिळू	५३६४२८४
२२	Andheri Please make inquiry	Jan. 02 Wed.	7.30p.m.to9p.m	Sh Divekar	5681182
२३	वाशी वैदिक विश्व, प्लॉ. २१, से. १५, १६	३.२.०२ रविवार	सं.६ते७.३०	श्री. गोरे	५६८६३०३
२४	पनवेल यशोगंगा सो. कृष्ण भारती समाग्रह, टिळक रोड	५.१.०२ शनिवार	सं.६ते७.३०	सौ. उकिडवे	५४१६९२६
२५	पुणे चौकशी करावी	२०.१.०२ रविवार	स.११ते १२	श्री. साठे	९५२५१-८८५४५३

२००२ मध्ये सुरु होणारे प्रगत वर्ग

१	ठाणे चौकशी करावी	जुलै	मंगळवार	चौकशी करावी	श्री. फडके	५३३४९५०
२	मुलुंड वामनराव मुरंजन शाळा, गणेश सिनेमा समोर	सप्टेंबर	रविवार	१०ते११	श्री. दिवेकर	५६८११८२
३	दादर छाबिलदास हायस्कूल	फेब्रुवारी	बुधवार	७.३०ते९.००	श्री. साठे	९५२५१-८८५४५३
४	पार्ले महिला संघ शाळा	मार्च	शनिवार	७.३०ते९.००	श्री. फडके	५३३४९५०
५	डॉ.बिबली टिळक नगर विद्या मंदिर, टिळक नगर	सप्टेंबर	रविवार	चौकशी करावी	सौ. सुळे	५३३२८२५

प्रेम हे जीवनाच्या पवित्र फळांची मधुरता आहे.

स्वावलंबन

श्रीमती निलीमा श. गुप्ते

परमेश्वर हे जीवनातील श्रेयस व प्रेयस आहे. ते चैतन्यरूप अविनाशी अनंत, अखंड आहे. त्यापासून मिळणारी प्रेरणादेखील अलौकिक, दैवी असते.

जीवनामध्ये आपल्या आजुबाजुस घडत असलेल्या गोष्टींकडे आपण डोळसपणे पहात असतो. नीट शांतपणे विचार केला तर, आपल्या आत एक व बाहेर एक अशा दोन भिन्न प्रक्रिया नाहीतच. जेव्हा ध्यानामध्ये आपण आपल्या अंतरंगात डोकावण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा ते चैतन्य मुळरूपात आपणासमोर प्रकट होऊ लागते. आपले स्वत्वच आपल्याला दिसू लागते. यासाठी जर आपण चिकाटीने अखंड प्रयत्न केला तर शरीर, मन बुद्धी या सर्व स्तरावर आपला सर्वांगीण विकास होऊ लागतो. हळू हळू यश प्राप्त होऊ लागते.

सर्व प्रथम स्वतःचे प्रयत्न, मनन, चिंतन हे आवश्यकच आहे. गुरूचे याबाबत आपल्याला मार्गदर्शन, प्रेरणा, पाठबळ मिळू शकते. गुरू हा प्रेरणास्थानी असतो. पण मुख्य जी साधना करायची ती आपली आपणच. या संदर्भात महाभारतातील एकलव्याचे उदाहरण आदर्श आहे. गुरूवर्य द्रोणाचार्यांनी धनुर्विद्येचे शिक्षण देण्यास नकार दिल्यानंतर त्यांनाच प्रेरणास्थानी मानून एकलव्याने अतिशय चिकाटीने

अखंड प्रयत्नाने, आत्मविश्वासाने केवळ स्वतःवर अवलंबून ही विद्या नुसती प्राप्त केली असे नव्हे तर त्यात मिळविलेल्या नैपुण्याने खुद्द द्रोणाचार्य स्तिमित झाले.

आध्यात्म, विज्ञान, कला (नृत्य, गायन, संगीत) कोणत्याही क्षेत्रात साधना करीत असता गुरूंकडे प्रतीकात्मक रूप म्हणूनच पाहिले पाहिजे. ज्ञानाचे प्रतिबिंब असेच अवधान बाळगणे इष्ट. कोणत्याही प्रकारच्या व्यक्तिपुजेपासून दूर रहावे. कुठलाही सहेतुक वापर टाळून आदर, प्रेम भावना जोपासावी. स्वकर्तृत्वावर, स्वप्रयत्नावर पूर्णपणे भिस्त ठेवून साधना केल्यास जीवन सुवर्णप्रकाशाने उजळून निघेल, सार्थकी लागेल.

आपण जे जाणतो ते आपण जगले पाहिजे

ॐ (ओंकार)

एक अत्यंत उपयुक्त मंत्र 'सोऽहम्' हा होय. सो (सः) या शब्दाचा अर्थ 'तो' असा आहे. 'तो' म्हणजे ईश्वर किंवा परमात्मा 'अहम्' याचा अर्थ 'मी' असा आहे. सोऽहम् म्हणजे 'मी' तो आहे. ईश्वर मी आहे. "मानवी रुपातील परमेश्वर मी आहे."

'सोऽहम्' यांतुन 'स' आणि 'ह' ही व्यंजने काढून टाकली तर बाकी "ॐ" एवढे शिल्लक राहते. ॐ हा सर्व मंत्रांचा राजा आहे. ओंकाराची विद्या ही अक्षर विद्या आहे. अक्षर म्हणजे अविनाशी व अविनाशी म्हणजे परब्रह्म. 'ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म' - ॐ हे एकाक्षर ब्रह्म आहे. ॐकाराचे वैभव उपनिषदे, गीता आणि अन्य ग्रंथ यांनी मुक्तकंठाने गाईले आहे. "माण्डुक्य" नावाचे उपनिषद केवळ ॐ काराला वाहिलेले आहे. इतर उपनिषदांमध्ये ॐ काराबद्दल विवेचन केलेले आहे.

तैत्तिरीय उपनिषदात - ॐ हेच ब्रह्म आहे. असे म्हटले आहे. तर छांदोग्य उपनिषदात - ॐ इति एतद् अक्षरं उदगीथम् उपासीत- उदगीथ संज्ञक जो ॐ कार त्याची उपासना करावी असे म्हटले आहे. 'गै' धातूचा अर्थ गाणे असा आहे. त्याला 'उत्' उपसर्ग लावून 'उदगीथ' ह्या शब्दाची निर्मिती

झाली आहे. उदगीथ म्हणजेच उच्चतम् गीत किंवा उत्तम स्तुती होय.

प्रश्नोपनिषदात - परं चापर च यद् ॐ कारः - जो ओंकार तेंच पर आणि अपर ब्रह्म आहे असे म्हटले आहे. माण्डुक्योपनिषदात - ॐ हे अक्षर या अविनाशी ब्रह्माचे वाचक चिन्ह आहे. हे जे भूत वर्तमान आणि भविष्यकाळी असणारे (जे विश्व) त्यांचे हे स्पष्टीकरण आहे. तिन्ही काळांच्या पलिकडे असणारे सर्व काही ॐ कारच आहे.

ॐ कार सोडेतीन मात्रांचा - अक्षरांचा आहे. त्यातील पहिली मात्रा 'अ'कार आहे. 'उ' दुसरी मात्रा आणि 'म्' तिसरी मात्रा आहे. अनुस्वार लंगडा आहे त्याला उभे राहण्यासाठी अन्य वर्णाची मदत लागते म्हणूनच ती अर्धी मात्रा धरली आहे.

ज्या प्रमाणे गणितात अ-१०० ब-७०० असे गृहीत धरलेले असते तसेच "ॐ" म्हणजे विश्व असे गृहीत धरलेले आहे.

पूज्यपाद गौडपादाचार्यांनी २१५ कारिका लिहिल्या त्यात ॐ काराचे वर्णन करताना - तो हा आत्मा - प्रधान अक्षर ॐ कार आहे. ॐ कार हा मात्रांनी विस्तार पावलेला आहे. या मात्रा अकार, उकार, मकार अशा आहेत. या मात्रा मानवाला कोणते फळ

मानवामधील परमेश्वराचे जीवन हेच आपले अंतिम ध्येय आहे

देतात ह्या बदल विवेचन करताना आचार्यानी - अकार मात्रा विश्वाची प्राप्ति करुन देते. उकार तेजाची, मकार ज्ञानाची आणि ज्या ठिकाणी मात्रा नाहीशा होतात त्या ठिकाणी तुरीया अवस्थेत (जन्ममृत्यू) प्रवास संपतो असे म्हटले आहे.

ॐकार परब्रह्माचे प्रतीक आहे. ब्रह्मविद्येचा समग्र अर्थ ॐकारात सामावलेला आहे.

ॐ कार म्हणजे त्रैलोक्यनायक आणि वाचास्वामी भगवान विष्णू होय. ॐ काराच्या उच्चाराने साधकाला परब्रह्माची प्राप्ति होते. अशा सामर्थ्यवान, वैभवपूर्ण, उच्चारसुलभ आणि त्वरित फलदान करणाऱ्या 'ॐकाराची' उपासना करुन ॐकारमय व्हावे हीच साधकांना प्रार्थना.

श्री. संजय साठे

प्रेरणादायक श्रवणप्रकार - विश्रांतीपाठ

मज दिली अलौकिक सुंदर काया दान
किती कलाकुसरीची रचना केली छान ॥
या विश्वातील हे मौलिक यंत्रचि भव्य
आश्चर्यकारक, अचूक आणिक दिव्य॥
मी असे फार आभारी चैतन्याचा
मम मनी वसतसे आदरभाव प्रज्ञेचा॥
या क्षणापासून दिले वचन तुम्हाला
नच वदीन कधी मी कुणास कटू वचनाला॥
मी ऋणी, करीन सत्कर्म राही सत्संगे
मम मंदिरास मी सदैव पूजीन प्रेमे॥

- सौ. स्वाती दामले

सरावाची शक्ती

एक शेतकरी परमेश्वराचा भक्त असतो. एक दिवशी परमेश्वर त्याच्या स्वप्नात येतो व शेतकऱ्याला त्याच्या शेतात असलेला मोठा दगड रोज ढकलण्यास सांगतो. त्याप्रमाणे तो शेतकरी सकाळी उठल्यावर रोज दगड ढकलत असे. बरेच महिने गेले तरी तो दगड काही हलत नाही. इतर गावकरी देखील शेतकऱ्याची टर उडवित. एक दिवशी शेतकरी परमेश्वरास म्हणाला की देवा, तुम्ही मला रोज तो दगड ढकलण्यास सांगितले त्या प्रमाणे मी तो दगड रोज ढकलत आहे. पण तो दगड काही हलत नाही. त्यावर परमेश्वर शेतकऱ्याला म्हणाला, रोज दगड ढकलण्याने तुझ्या शरीर प्रकृतीमध्ये पूर्वीपेक्षा किती सुधारणा झाली आहे ते पहा.

- कथाकथन : श्री गुरु जयंत दिवेकर

तुमच्यातील कल्पना हीच तुमच्यातील सृजनशील शक्ती आहे.

ध्यान - विचारांचा कुंभक

श्यामसुंदर श. गुप्ते

प्राचीन काळापासून आपल्या ऋषी-मुनींनी मानवी भावभावनांचे सूक्ष्म अवलोकन करून आपल्या जीवनाची वाटचाल योग्य दिशेने व्हावी यासाठी ध्यानाची पद्धत शोधून काढली आहे. आपले व्यक्तित्व हे शरीर आणि मन यांचे मिळून बनलेले आहे. ध्यानाची प्रक्रिया ही मूलतः मनाशी निगडित आहे.

ध्यानाचे प्रथम उद्दीष्ट - शरीर आणि मन यामध्ये मनच श्रेष्ठ आहे. मानसिक शांति, स्थैर्यता प्राप्त केल्यास त्याचा योग्य परिणाम आपल्या शरीरावरच नव्हे तर संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वावर पडतो.

ध्यानाचे एकमेव अंतिम उद्दीष्ट - या जीवनामध्ये राहूनही यात गुंतून न राहाता, आत्मज्ञान प्राप्त करणे. जीवनाचा मूळ उगम शोधणे. या संदर्भात ब्रम्हविद्येमध्ये ध्यानाच्या प्रस्तावनेमध्येच आपण म्हणतो, की 'या विश्वाचे गूढ माझ्या अस्तित्वावर आधारलेले आहे, ते मी सोडविण्याचा प्रयत्न करतो.' सुरवातीलाच आपल्याला अंतिम ध्येयाची कल्पना दिली, की आपल्याला कुठपर्यंत प्रवास करायचा आहे, आणि त्यासाठी किती कष्ट करावयाचे आहेत. याची कल्पना येते. वाटेमध्ये कितीही अडथळे आले, अडचणी आल्या तरी त्या सर्वांवर मात करून आपल्याला आत्मज्ञानाच्या प्राप्तीसाठी नेटाने, अकिरत, अखंड प्रयत्न करायचे आहेत

त्याची पक्की जाणिव होते.

ध्यानाची सुरवात आपण शांत स्थिरपणे बसून आपल्या श्वासाच्या निरीक्षणाने करतो. शरीराची खऱ्या अर्थाने ओळख ही आपल्या श्वासामार्फतच होऊ शकते. या जगात प्रवेश केल्याक्षणापासून आपली श्वासाशी आजन्म मैत्री झालेली असते. ध्यानाच्या अगदी पहिल्या पायरीवर हे श्वासाचे अतुट बंधन आपण अधिकच दृढ करण्याचा प्रयत्न करतो. आपण आपल्या श्वासाकडे अधिक बारकाईने, काळजीपूर्वक पाहू लागतो. श्वासाचा आपल्या शरीरात अगदी हळुवारपणे, अलगद होणारा प्रवेश, संपूर्ण शरीरामध्ये त्याचा होणारा मुक्त वावर, आणि शरीरातच गुंतून न राहाता त्याचे बाहेरच्या वातावरणात होणारे सहज प्रयाण आपण कुतुहलाने, कौतुकाने पाहत असतो. या निरीक्षणामधुनच आपणास या जीवन सोबतीची अधिकाधिक ओळख होऊ लागते. आपण जणु काही श्वासाच्या अंतरंगामध्ये डोकावू लागतो. हळुहळु नित्यनियमाने असा सराव करता करता श्वासाबरोबर आत वहात येणाऱ्या एका गूढ शक्तिची (प्राणशक्ती) पुसटशी जाणिव होऊ लागते. श्वासाचे बोट धरून आपणच आपल्या शरीरामध्ये हळुहळु प्रवेश करू लागतो. सर्वप्रथम नाकपुड्यांच्या मुळाशी जाणवणारी शीतलता, गारवा, त्यानंतर श्वासनलिकेतुन श्वासाचे मार्गक्रमण,

जीवन हा एक संग्राम आहे.

दोन्ही फुफ्फुसांचे लयबद्धपणे होणारे प्रसरण, श्वासपटलाचे होणारे आकुंचन. चिकाटीच्या सरावाने संपूर्ण शरीरातच श्वासाचे होणारे संचलन जाणवु लागते.

ध्यानाच्या दुसऱ्या टप्प्यावर आपण आपल्या मनात येणाऱ्या-जाणाऱ्या विचारांचे निरीक्षण, अवलोकन करण्याचा प्रयत्न करतो. जणु काही मनाच्या अंतःपटलावर उमटणारी दृष्ये बघत आहोत. अशा रीतीने स्वतः त्या विचारांमध्ये गुंतून न रहाता, त्या विचारांकडे बघणे ही मोठी अवघड बाब आहे. सुरवातीला सर्वानाच हा अनुभव येतो की ध्यानास प्रारंभ करताक्षणीच आपल्या मनामध्ये असंख्य, अगणित, नाना प्रकारचे विचार जणुकाही चोहोबाजुंनी घोघावत येतात. आपण त्या विचारांबरोबर किती वेळ वहात गेलो, तेच आपल्या लक्षात येत नाही. सुरवातीलाच ही अडचण आल्यावर बहुतेक साधक हे निराश आणि नाऊमेद होतात. ध्यान हे आपले काम नाही. आपल्याला जमणारे नाही असे म्हणून ध्यानाच्या वाटेला जायचे टाळतात. ध्यानास बसण्याचाच त्यांना कंटाळा येतो.

हाच खरा कसोटीचा क्षण आहे. यावेळी थोडा धीर धरण्याची थोडी चिकाटी ठेवण्याची, थोडी कळ सोसण्याची साधकाने मनाने तयारी केली पाहिजे. सुरवातीलाच वावटळीपणे येणाऱ्या विचारांना थोपविण्याचा व्यर्थ प्रयत्न करू नका. ते म्हणजे पाण्याच्या प्रवाहाविरुद्ध पोहोण्यासारखे आहे. त्यामध्ये तुम्ही

लगेच दमून जाल. तुमचे प्रयत्न प्रथम थंडावतील आणि नंतर थांबतीलच. जसा वारा येईल त्याप्रमाणे पाठ फिरवायला जमले पाहिजे. सुरवातीला येणाऱ्या ह्या विचारांना मुक्तपणे वाहू द्या. कुठल्याही प्रकारे जबरदस्ती करून त्यांना अडवायचा, अटकाव करायचा प्रयत्न करू नका. थोड्या वेळाने तुमच्या लक्षात येईल की, त्या विचारांची खळबळ हळुहळु कमी होत जाईल आणि त्यांची तीव्रता त्यांचा आवेग बऱ्याच प्रमाणात कमी होईल.

या ठिकाणी आपल्याला आपल्या जिवलग मित्राचे - श्वासमित्राचे - मोलाचे सहाय्य मिळते. विचारधारेतुन काठावर येऊन श्वासाचे निरीक्षण करायचे. अशा तऱ्हेने कधी श्वासाचे तर कधी विचारांचे आलटुन पालटुन निरीक्षण करायचे. असे करता करतो जणु काही वीज लख्खपणे चमकुन जावी तसे आपल्याला जाणवते की अरेच्या श्वास आणि विचार हे तर सरखे भाऊच आहेत! दोघांमध्ये अतिशय घट्ट नाते आहे. दोघांना एकमेकांबद्दल खूप प्रेम आणि आदर आहे. खरा बंधुभाव आहे. जसा श्वास तसा विचार आणि जशी विचारांची तीव्रता, गती, तशीच श्वासाची लय आणि गती बदलते. मनामध्ये विचारांचा आगडोंब उसळला की श्वासाचाही पारा लगेच चढतो आणि विचारांचा उद्रेक शांत झाला की श्वासही शांतपणे, संधपणे चालू रहातो. दोघेही अगदी हातात हात घालूनच चालतात. आणखी एक गमंत आहे, ती तुम्ही आधी अनुभवली नसली

तुम्ही स्वतः लढू नका, तुमच्यातील योद्ध्याला लढू द्या

तर आता हा लेख वाचता वाचताच तिचा अनुभव घ्या. मासिक दोन मिनिटे बाजुला ठेवा. शांतपणे सहजगत्या ताठ बसा. डोळे मिटुन घ्या. नाकाने आत खोलवर श्वास घेऊन धरून ठेवा. आणि नंतर अलगदपणे नाकानेच श्वास सोडा. आता डोळे उघडा. आठवण्याचा प्रयत्न करा की जेव्हा तुम्ही श्वास धरून ठेवला होता. तेव्हा तुमच्या मनामध्ये कोणता विचार आला होता? नाही आठवता का? आता पुन्हा एकदा श्वास धरून ठेवण्याची प्रक्रिया करा आता कुठला विचार आला? बरोबर कुठलाही विचार मनामध्ये आला नाही ना ! याचाच अर्थ हा आहे की, जेव्हा तुम्ही श्वास धरून ठेवाता (कुंभक) तेव्हा विचारही त्यावेळेपुरते लुप्त होतात विचारांचा जणू काही कुंभकच होतो.

कुंभक हा दोन प्रकारांचा असतो.

१) आंतरकुंभक श्वास आतमध्ये घेऊन धरून ठेवणे २) बाह्य कुंभक श्वास बाहेर सोडून केलेला कुंभक.

विचारांचा अंतरकुंभक -

ध्यानामध्ये विचारांच्या संदर्भात आपण असे म्हणूया की जे स्फूर्तीदायक होकारात्मक विचार, कल्पना, आहेत त्या आपल्या मनाच्या गाभाऱ्यात आतमध्ये खोलवर ओढून घ्यायच्या आणि घट्टपणे धरून ठेवायच्या. बीजरूपाने त्या कल्पना आतमध्ये रूजल्या की कालांतराने त्यांना अंकुर फुटू लागतील.

विचारांचा बहिरकुंभक - जे

विचार, कल्पना आपल्याला त्रासदायक वाटत असतील त्यांना उच्छ्वासाबरोबर मनाबाहेर काढण्याचा प्रयत्न करते. त्याच स्थितीमध्ये थोडावेळ शांत बसून रहावे. सततच्या सरावाने चिकाटीने ही प्रक्रीया देखील नीट जमू लागते.

आता कुठे तुम्ही ध्यानाच्या गूढ गूहेत प्रवेश करीत आहात. येथील अंधारी पोकळीतून आता तुम्हालाच एकट्याने प्रवास करायचा आहे. इथे तुमच्या सोबतीला केवळ तुम्ही आणि तुमचा श्वास आहेत. तुम्ही घाबरण्याचे मुळीच कारण नाही. योग्य उदात्त हेतूने तुम्ही जर या गुहेत प्रवेश केला असेल तर त्या महान विभूती मदतीचा हात तुम्हाला नक्कीच देतील. त्यांच्याकडून तुम्हाला प्रयत्न करण्याची प्रेरणा, उर्मी प्राप्त होत जाईल. त्यामुळे ध्यानाचा प्रवास तुम्हाला एक ओझे वाटणार नाही. तुम्हाला या प्रवासाचा कंटाळा येणार नाही. उलटपक्षी या मार्गावरील तुमची प्रगति जसजशी होत जाईल तसतसे काही खास अनुभव तुम्हांला यायला सुरवात येईल. उदा. शरीर-मनाच्या हलकेपणाची भावना, तुम्ही खूप व्यापक होत जात आहात, तुमचे शरीर-मन जणू प्रसरण पावून सभोवतालच्या आसमंतात जणू काही विरघळून जात आहे, वगैरे. या अनुभवांच्या शिदोरीवर तुमचा अंतिम मार्गावरील प्रवास अधिक जलद, अधिक अर्थपूर्ण होऊ लागेल.

या वाटचालीमध्ये, प्रगतीमध्ये काही काही थांबे तुम्हाला घ्यावे लागण्याची शक्यता

सोप्या सोप्या गोष्टी करून तुमच्या क्षमता वाढत नाहीत.

आहे. त्यावेळेस नाऊमेद, नाराज होऊन चालणार नाही. आपली प्रगती का थांबते असा संभ्रम मनामध्ये निर्माण होऊ शकेल. अशावेळी जर तुमचा स्वतःवर आणि त्याहीपेक्षा महत्त्वाचे तुमच्यामधील दिव्यत्वावर तुमचा ठाम विश्वास असेल, अटळ श्रद्धा असेल, तर पुन्हा नव्या जोमाने, नव्या उत्साहाने, नवा हुरूप येऊन तुम्ही ध्यानाचा सराव चालू ठेवाल. जणुकाही वाटेमध्ये दम खाण्यासाठीच तुम्ही थांबला होतात आणि त्यामुळे तुम्ही अधिक ताजेतवाने होऊन पुढील वाटचाल अधिक जोमाने सुरु कराल.

जेव्हा तुम्ही ध्यानाला बसता, तेव्हा लगेचच काही तुम्ही त्या असीम शांततेत, निःशब्धतेत पोहोचु शकत नाही. ध्यानातील बोधवचनांच्या सहाय्याने तुम्ही तुमच्या नांवेची वल्ही मारीत असता आणि अचानक जणुकाही त्या पाण्यामधुन एखादी चंदेरी चमचमणारी, मासोळी, हवेमध्ये क्षणभरासाठी झेपावी, तसे अवर्णनीय आनंदाचे क्षण तुम्हांला गवसतील. हेच आनंदाचे, शांतिचे, तेजाचे, सोनेरी कण रोज थोडे, थोडे गोळा करित जायचे. एक वेळ अशी येईल की असे कण गोळा करता करता ध्यान हे तुमच्यासाठी एवढे सहज, स्वाभाविक होईल की जणु काही एखादे तान्हुले खेळता खेळता, दमुन एका मिनिटात गाढ झोपी जावे.

शुभास्ते पंथानः शांति सदैव तुमच्या सोबत राहो. - श्यामसुंदर श. गुप्ते

अदृश्य कोपरा

माझ्या मनात होता एक अदृश्य कोपरा
जिथे होतं एक उजाड माळरान
ज्याच्या अस्तित्वाची जाणीव
आजवर कधी झालीच नाही मला!
पण मग..... अचानक काही घडत गेलं
आता ओसाड माळरान माझ्या नजरेला दिसलं
माळावर पडली त्याची कृपादृष्टी
तरारुन आली मग मनावरती पालवी
हिरव्यागार पानफुटीनं हृदय माझं हेलावलं
आणि जोडी - जोडीनं माळाचं रूप पालटवायचं
ठरलं!

मननानं, चिंतनानं, भक्तिभावानं
मी माळाला यथेच्छ भिजवायचं ठरलं
वाऱ्याची शितलता आणि सूर्यदेवाचे सोनेरी किरण
तो पोहोचवीन म्हणाला!
पाहता पाहता परिसस्पर्शानं लोखंड परीस व्हांवं
तसं माळरान फुलून आलं
फुलं फुलली, आनंदानं डोलू लागली
मन माझं कृतज्ञतेने भरून आलं!
आज त्याच फुलांची ओंजळ हाती धरून,
मी प्रतिकेत आहे त्याच्या
त्याचीच निर्मिती त्यालाच अर्पावयाला!
मला माहित आहे, तो मला वाट पहायला लावील
तो येईपर्यंत मला त्याचा हा माळ फुलता ठेवायचाय
अर्थात् माळाची राखण ही यापुढे त्याचीच चिंता
आज मी निर्धास्त आहे,
आजच्या घडीला तृप्त आहे, ऋणी आहे
हातात फुले घेऊन उभी आहे!!

- ललिता वैद्य

परमेश्वर एका वेळी एकच कल्पना तुम्हाला सुचवितो.

प्रगत मेळावा -

श्री. दिवेकर सरांचे मनीगत

नोव्हेंबर २००९

प्रकाशाच्या अधिकाऱ्यांनो अतुट बंधनामध्ये मी आपल्या सर्वांचे स्वागत करतो. ही अतिशय आनंदाची गोष्ट आहे की ब्रह्मविद्येचा प्रसार सर्वत्र झपाट्याने होत आहे. मुंबईमध्ये दादरपासुन बदलापुरपर्यंत आणि चर्चगेट पासुन बोरीवली पर्यंत शिवाय पुण्यामध्ये देखील ब्रह्मविद्येचे वर्ग अतिशय जोरात चालु आहेत. आता अक्षरशः हजारांच्या संख्येने साधक ब्रह्मविद्येकडे आकृष्ट होत आहेत. हे जे यश मोठ्या प्रमाणात प्राप्त होत आहे, ते आपल्याला टिकवुन ठेवायचे आहे. यश मिळविण्यापेक्षा ते टिकवुन ठेवणे ही निश्चितच अवघड बाब आहे. यासाठी आपल्याला काय करणे अपेक्षित आहे. याचा मी आढावा घेऊ इच्छितो.

ब्रह्म म्हणजे परमेश्वर आणि ब्रह्मविद्या म्हणजे परमेश्वराचे ज्ञान प्राप्त करण्याची विद्या. सध्यातरी ब्रह्मविद्येसंबंधी जनसामान्यांत कुठल्याही प्रकारची प्रतिमा नाही. ही प्रतिमा आपल्याला निर्माण करायची आहे. आपण सर्व साधक ब्रह्मविद्येचे प्रतिनिधीच आहोत. त्यामुळे सर्वप्रथम आपण निर्धाराने आपली साधना व्यवस्थित केली पाहिजे. त्या अनुषंगाने

आपली स्वतःची शरीर प्रकृति आणि व्यक्तिमत्वानुसार जे चित्र, प्रतिमा समोरच्या व्यक्तिला जाणवेल हेच सर्वांत महत्त्वाचे आहे. हीच ब्रह्मविद्येची प्रत्यक्ष जाहिरात असते व ती प्रभावी असणे अतिशय आवश्यक आहे.

या ठिकाणी संस्थेच्या पुढील प्रगतिबद्दल विचार करताना 'ब्रह्मविद्या साधक संघ' हे नांवच सर्वप्रथम माझ्या मनामध्ये आले. हे अतिशय समर्पक असे नाव सुचविल्या बद्दल मी श्री. मुकुंद साठ्ये यांचा आतिशय आभारी आहे. आता आपण साधक या विषयासंबंधी विचार करु या. सर्वप्रथम साधक हा साधना करणारा साधकच रहावा आणि कुठल्याही प्रकारच्या गुरुबाजीपासुन व्यक्तिपुजेपासुन त्याने दूर रहावे. त्यामुळे सर्वचजण सुरक्षित रहातील. पातंजली सूत्रानुसार सर्व जीवांचा गुरु एकच आहे. आणि तो म्हणजे परमेश्वर.

रामकृष्ण परमहंसांनी देखील याबाबत असे म्हटले आहे की, ईश्वरकृपा ही कायमच आपल्याबरोबर असते. आपण आपल्या नौकेचे शीड उभारले पाहिजे आणि मार्गक्रमण केले पाहिजे.

प्रसिद्धी आणि स्तुती उदबत्तीसारखी आहे जी स्वतः जळते आणि शिल्लक काहीच राहत नाही.

संघ-म्हणजे समूह किंवा Group किंवा Team. एकाच ध्येयासाठी झटणारा, कार्य करणारा समूह तर आपल्याला चांगली टीम तयार करायची आहे. एकटी व्यक्ति काही विशेष, भरीव करू शकत नाही. टीमच नीटपणे कार्य करू शकते. आपल्याला अधिक चांगला संघ निर्माण करायचा आहे. आता हे कसे साध्य करायचे ते पाहू या.

संघ हा व्यक्तिंचा मिळून बनतो. चांगल्या संघासाठी त्यातील व्यक्ति चांगल्या असल्या पाहिजेत. आपल्या कामाचे कौशल्य आपण अधिकाधिक वाढविले पाहिजे. अधिक अचूकपणे गोष्टी केल्या पाहिजेत. आपण चुकत चुकत प्रयत्न करित शिकत जातो. आपल्या कामासंबंधी आपण इतर साधकांशी चर्चा केली पाहिजे. दुसरी व्यक्ती आपल्याला काही नवीन कल्पना सुचवू शकते. त्यामुळे आपले काम अधिक चोख होऊ शकते. शिक्षकांनी देखील एकत्र येऊन चर्चा केली तर त्यातुनही नवनवीन गोष्टी प्रत्यक्षात येऊ शकतील. आपल्याला कोणाकडून काही सूचना आल्या तर त्या बद्दल कमीपणा वाटून घेऊ नये. चर्चेमुळे, आपसातील विचाराविनिमयामुळे काम अधिक चांगले होते.

सुसंगतपणे काम केले पाहिजे.
एकमेकांत सुसंवाद ताळमेळ ठेवून,
एकदिलाने काम करणे आवश्यक आहे.
तसे केले नाही, तर कामाचे वाटोळे

व्हायला वेळ लागणार नाही. उदा. एखाद्या वाद्यवृंदांतील प्रत्येकजण उत्तम वादक असला तरी त्यांचा आपसातील ताळमेळ जास्त महत्वाचा आहे. त्या सुसंगततेमधुनच एक सुमधुर संगीत निर्माण होते. या संदर्भात बोलण्याकडे किंवा भाषणाकडे काळजीपूर्वक लक्ष दिले पाहिजे. आपल्या बोलण्यामध्ये आपण अधिक काळजी घेतली पाहिजे. त्यानेच संघभावनेला किंवा **Team spirit** ला चालना मिळेल. जे उपस्थित नाहीत त्यांच्याबद्दल खडे फोडणे टाळले पाहिजे. आपल्याला जर एखाद्याचे वागणे, बोलणे रुचले नाही, तर त्या व्यक्तिला आपण प्रत्यक्षपणे तसे सांगायला हवे. तुम्ही धैर्याने त्याला सांगितले पाहिजे की तुमच्यादृष्टीने तो चुकीचा वागतो. चार भांडी एकत्र आली की आवाज हा होणारच, पण त्यावेळी आपल्या मनामध्ये हे भान कायम असले पाहिजे की अशा भांडणामुळे इतरांच्या मनामध्ये संघाबद्दल मलिन प्रतिमा निर्माण होते.

संघभावना किंवा **Team Spirit** कधी खाली तर कधी वर जाते. संघभावनेमध्ये परिस्थितीनुसार, काळानुसार चढउतार हे होत राहतात. अशावेळी आपण एक दुसऱ्याला सांभाळून घेतले पाहिजे. दुसऱ्याची चूक कायम मनामध्ये धरून ठेवायची नाही. उदा. जेव्हा आपल्या क्रिकेट संघाचा खेळ खराब होतो, तेव्हा सर्वजण त्या संघाला

दोष देतातच, शिवाय संघातील खेळाडुही एकमेकांना दोष देत रहातात. तर हे टाळले पाहिजे.

संघाचे ध्येय आणि व्यक्तिगत ध्येय यामध्ये कधीकधी फरक पडत जातो. उदा. क्रिकेटचा सामना संघहित आणि व्यक्तिगत हित यामध्ये गल्लत होऊ शकते. ब्रह्मविद्येच्या संदर्भात परमेश्वराच्या अधिकाधिक जवळ जाणे हेच आपले वैयक्तिक ध्येय आहे आणि संघाचेही ध्येय तेच आहे.

परमेश्वरप्राप्ति हेच आपले मुख्य ध्येय असले पाहिजे. आणि बाकीची ध्येये आपण बाजूला ठेवली पाहिजेत. आपण सर्वजण संघाचे संस्थापक किंवा Pioneer आहोत. आपल्या वागण्याने आपल्या संघाची संस्कृति तयार होणार आहे. संघाची संस्कृति पुढे नेणारे साधकच या कार्यामध्ये, वातावरणामध्ये मिसळून जातील. नवीन येणारे साधकही आपोआप या प्रवाहात सामावले जातील. आपले हे उज्वल यश टिकविण्यासाठी हे आवश्यकच आहे. शांति सदैव तुमच्यासोबत राहो.

श्री. जयंत दिवेकर

स्मरणवर्धक श्रवण - विश्रांतीपाठ

मज दिसे शिरी हा दिव्य प्रकाशित गोल
मम मस्तक, नेत्र नि कपोल होत शिथिल ॥
चेहरा, दंत हे जबडा झाला सैल
मम हस्त दोन नि बाहू हो जडशीळ ॥
परी सुखकारक ही जाणीव मजला भासे
चैतन्ये फुलली गात्रे मग स्मितहास्ये ॥
या प्रकाशलहरी व्यापुनिया मम काया
जणू शोषून घेती भवचिंता अन् माया ॥
हा दिव्य स्रोत मग आला खाली वेगे
मम मेरुदंडही सुंदर मजला भासे ॥
रविकिरणांनी या नाहतसे तो लोट
किती दृष्य मनोरम लुकलुक ठिपके थेट ॥
तनुलतेवरी या प्रकाशपुष्पे फुलली
मम पेशीपेशीही दिव्य मशालचि झाली ॥
मम अस्तित्वाच्या अंतर्भागी अग्नि
या दिव्य ज्योती तो पेटवितो स्फुल्लिगी ॥
मज भोवतालचि भारुन गेली सृष्टी
आध्यात्मिक जाणीव दिव्य ज्ञानमय दृष्टी ॥
- सौ. स्वाती दामले

स्तब्ध रहा आणि आतील आवाज ऐका

जीवनाची व्यवस्था

नलिका विरहित ग्रंथी

आपण जगात सर्वत्र सुव्यवस्था पाहतो बाह्य विश्वातील सुव्यवस्था आपल्याला आपल्या ज्ञानेंद्रिया मार्फत सर्वत्र दिसून येते परंतु अंतःस्थ विश्वात (शरीरातील) व्यवस्था राखण्याचे कार्य नलिका विरहित ग्रंथी वर सोपविण्यात आले आहे. परमेश्वराचे प्रतिनिधी म्हणून या ग्रंथी शांतपणे आपल्या शरीराचे कार्य करीत असतात. ग्रंथी आपल्या शरीराला उपयोगी अशा रसायनाची उत्पत्ती करणारे अवयव आहेत. ही रसायने आपल्या शरीरात वेग-वेगळी कामे पार पाडतात. जसे आपली त्वचा मऊ व आर्द्र राखणे, आपण ग्रहण केलेल्या अन्नाचे रुपांतर करणे, शरीराच्या वाढीचे व विकासाचे नियंत्रण करणे, इत्यादी.

मानवी शरीरात दोन प्रकारच्या ग्रंथी असतात. १) नलिका विरहित ग्रंथी २) नलिका असलेल्या ग्रंथी. नलिका विरहित ग्रंथी ह्या त्यांनी उत्पादित केलेली रसायने परस्पर रक्तात सोडतात व तेथून ती योग्य ठिकाणी पोहचून क्रिया करतात व त्यांना सोपविण्यात आलेले कार्य पूर्ण करतात. उदा. शीर्षस्थ ग्रंथीच्या मागील भागातून निघणाऱ्या ऑक्सिटोसीन मुळे अर्भकाच्या जन्मसमयी गर्भाशयाचे आकुंचन होऊन मातेच्या स्तनातील दुधाच्या ग्रंथी उत्तेजित होतात.

व दुध स्तनात सोडले जाते. या स्रावाचे उत्पादन व रक्तात सोडण्याचे नियंत्रण हे मात्र दुसऱ्या नलिका विरहित ग्रंथी हायपोथेलामस मधून केले जाते. परंतु त्यांची साठवणूक मात्र शीर्षस्थ ग्रंथीच्या मागील भागात केली जाते. नलिका विरहित ग्रंथीतून उत्पन्न झालेल्या रसायनांना (Harmone) संप्रेरक म्हणतात. त्यांना शरीरातील विभिन्न भागाशी संवाद साधण्याची यंत्रणाही म्हणता येईल (रासायनिक संवाद वाहक, केमिकल मॅसेंजर) उदा. रक्तामधील थायरॉईड हारमोनची मात्रा पाहून हायपोथेलामास ही नलिका विरहित ग्रंथी दुसऱ्या नलिका विरहित ग्रंथी शीर्षस्थ ग्रंथीला टीएसएचचे उत्सर्जन करण्याचे कळविते आणि टीएसएच हा रासायनिक संदेशवाहक कंठस्थग्रंथीमध्ये पोहचून थायरॉईड हारमोनच्या उत्सर्जनास कारणीभूत होतो व त्यामुळे शरीराचे तापमान टिकविले जाते.

हारमोन आपल्या शरीरातील वाढ व विकास पुर्नउत्पादन नियंत्रित करतात. उदा. शीर्षस्थ ग्रंथीतून निघणारे ग्रोथ हारमोन्स एखाद्यास धिप्पाड शरीररयष्टी प्रदान करतात तर एखाद्यास वामन मुर्ती करतात, ते आणिबाणीच्या व अडचणीच्या वेळेत शरीराच्या भावनांचे

परमेश्वर सर्वव्यापक, सर्वत्र आणि सर्वशक्तीमान आहे.

व क्रियांचे नियंत्रणही करतात.

राग अथवा आणि भितीची भावना बळवल्यास एपीनेपेरीन नावाचे रसायन मोठ्या प्रमाणात उत्सर्जित केले जाते त्यामुळे लढणे अथवा पळून जाणे या सारख्या क्रिया शरीरामार्फत घडतात. हृदयाची गती आणि रक्ताचा दाब यांच्यामुळे वाढतो. शरीरात साठवलेली साखर शक्तीत रूपांतरीत होण्याची गती हिच्यामुळे वाढते. याचा औषध म्हणून ही वापर केला जातो.

काही हारमोन्सची निर्मिती नलिका विरहित ग्रंथा ऐवजी अवयवामध्ये असलेल्या नलिका विरहित तंतुमध्ये केली जाते. जसे इन्सुलीन नावाचे हार्मोन्स स्वादुपिंड या अवयवातील तंतूमध्ये केले जाते.

स्वादुपिंडातील नलिका विरहित तंतु मार्फत हारमोनची उत्पत्ती करणे. हे नलिका विरहित ग्रंथीशी साम्य असलेले कार्य आहे. संपूर्ण स्वादुपिंडाचा फक्त ५ टक्के भाग या कार्याशी संबंधित असतो. स्वादुपिंडा मध्ये पेशीचे झुपके समूहात असतात. आणि असे समूह एखाद्या बेटा (Island) सारखे दिसतात. अशा पेशीच्या झुपक्यातून नलिका विरहित ग्रंथी सारखे कार्य होऊन त्यातून हारमोन ची उत्पत्ती व उत्सर्जन होते. पेशीच्या झुपकातील हे र्राव थेट जटरांत सोडले जातात. येथुन प्रामुख्याने खालील हारमोन उत्सर्जित होतात.

इन्सुलिन - याचे कार्य रक्तातील ग्लुकोज (साखर) चे प्रमाण मर्यादित ठेवणे आहे.

ग्लुकेगान - याचे कार्य रक्तातील ग्लुकोज (साखर) चे प्रमाण मर्यादित ठेवण्याकरिता इन्सुलीला मदत करणे आहे परंतु त्याची क्रिया विरुद्ध दिशेने होते. अर्थात रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी झाल्यास याचे उत्सर्जन वाढते आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढल्यास याचे उत्सर्जन कमी होते.

नलिका असलेल्या ग्रंथी ह्या त्यांच्यातील र्राव हे नलिकांच्या साहाय्याने बाहेरील त्वचेवर, डोळ्यात अथवा एखाद्या अवयवाच्या आतील स्तरावर सोडतात व त्या अवयवाद्वारे आवश्यक क्रिया अथवा कामे पार पाडली जातात. उदा. अश्रुच्या ग्रंथी, लाळेच्या ग्रंथी, घामाच्या ग्रंथी इत्यादी. ह्या ग्रंथीचे कार्य आपल्या विचारांनी व भावनांनी प्रभावित होते हे आपण बरेचदा स्वानुभवाने जाणतो. अशाच प्रकारे नलिका विरहित ग्रंथीतील र्राव आपल्या विचाराने व भावनानी प्रभावित होतात व त्याचे प्रभाव शरीराच्या वेगवेगळ्या क्रियांवर पडतात.

कोणत्याही रासायनिक क्रियेचे नियंत्रण करता येते. तसेच हारमोनची उत्पत्ती व त्याद्वारे होणाऱ्या क्रियांचे नियंत्रण सुद्धा करता येते. ध्यानाच्या माध्यमातून या क्रियेचे नियंत्रण शक्य

आहे व त्या अनुषंगे शरीरात होणारे बदल प्रभावित करता येतात व म्हातारपण दूर ठेऊन सतत तारुण्यात राहता येते.

नलिका विरहित ग्रंथी आपल्या शरीरातील परमेश्वराच्या प्रतिनिधी आहेत व शरीरातील व्यवस्था व संतुलन राखण्याचे कार्य उत्तमरित्या सांभाळतात. त्यांच्यातील खाव (हारमोन्स) हे रासायनिक संदेशवाहक आहेत., हे रक्तात ओतले जातात. तेथून ते लक्ष्यापर्यंत पोहोचून त्यांची कामगिरी बजावतात.

विशिष्ट क्रियेवर प्रभाव टाकणाऱ्या नलिका विरहित ग्रंथीचे ध्यान केल्यास कोणत्याही शारीरिक विकारावर मात करता येते. उदा. स्वादुपींडातील नलिका विरहित तंतुचे विकार रहीत स्वरूप ध्यानात घेतल्यास मधुमेह नियंत्रणात आणता येतो. जीवनाचे संतुलन राखणाऱ्या नलिका विरहित ग्रंथींचे ध्यान जीवनास जगण्याची प्रेरणा देऊन संतोषात प्रस्थापित करतो.

नलिकाविरहीत ग्रंथीच्या या अतिशय गुंतागुंतीच्या पण तरीही अतिशय अचुक व्यवस्थेपुढे आपण कृतज्ञतेने नतमस्तक होउन त्याच्या मुळ निर्मात्या परमेश्वरामध्ये आदराने स्वतःस समर्पित करणे हिच योग्य जीवन जगण्याचा पाया आहे.

श्री. सत्यानारायण शर्मा

दान

हे परमेश्वरा! विश्वनियमका मला माहित आहे. तू माझ्या आतच आहे. माझ्या हृदयात, या पवित्र शरीरात, माझ्या अस्तित्वात आहेस. तु माझ्या मनात, माझ्या विचारात आहेस, माझ्या प्रत्येक कल्पनेत तूच तर आहेस. त्या दिव्य-प्रकाशाच्या रूपाने तू मला दर्शन देतो. तूझे अस्तित्व माझ्या कणा कणात आहे. हे प्रभो मला श्वासांच दान द्या. तू मला तेवढ दिलस की माझ्याकडे निश्चय आहे, प्रतिज्ञा आहे. मी संकल्प सोडीन, ब्रह्मविद्या घराघरापर्यंत पोहचविन. प्रकाश विश्वाचा पहिला स्पंद. चैतन्याचा स्रोत. तो प्रकाश माझ्या पूर्ण शरीरभर राहू दे! माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशी त्याने ओतप्रोत होऊ दे! मला त्या प्रकाशात, त्या दिव्य प्रकाशात विरघळून जाऊ दे. जे शरीर तू दिले आहेस. त्या साधनानेच मी तुझ्या पर्यंत येईन ते साधन शुद्ध पवित्र, निरामय असू दे. ते सुखाचे साधन होऊ दे. जे काही माझं आहे ते दुसऱ्यास देण्याची बुद्धी मला दे. ब्रह्मविद्येच्या स्पर्शाने सर्व सुखी होऊ दे. हेच दान मागत आहे. "हेची दान देगा देवा ब्रह्मविद्येची घडो सेवा."

श्री. मधुकर ज. चौधरी

तुमची श्रद्धा तुमच्यापासून कोणी हिरावून घेऊ शकत नाही.

मनोगाथा

श्री. राजाराम रघुनाथ सुर्वे

आपण सर्व जाणतो की, मानवी देहाचा आविष्कार व त्याचे कार्य या मध्ये मानवी मनाचे फारच महत्व आहे. मनाचे सामर्थ्य वाढविण्यासाठी लहानपणी मुलांना समर्थ रामदासांचे 'मनाचे श्लोक' पाठांतरास दिले जात. मनाचे सामर्थ्य व महत्व मानवी आविष्कारात पूर्वी होते. आताही आहे आणि पुढेही राहणार आहे. म्हणजे मानवी मन शाश्वत व सनातन आहे. कुठलेही काम कारावयाचे असल्यास आपण म्हणतो कि 'तुम्ही जरा मनावर घेऊन माझे काम करा', 'त्याचे बोलणे माझ्या मनाला लागले.' म्हणजेच किती तरी वेळा आपण आपल्या भाषणातून किंवा बोलण्यातून मनाचा उत्तरेख कळत न कळत करत असतो. सध्या तर उपचार शास्त्रात देखील मनाचे महत्व लक्षात घेतले जाते. मन शरीरापेक्षाही सामर्थ्यवान समजले जाते.

ब्रह्मविद्येत देखील मनाचे महत्व फार मानले आहे. ध्यानाच्या माध्यमातून तसेच विश्रांतीपाठ व बोधवचनांच्या आधारे आपण मनाच्या शक्ति एकवटतो. आपण ब्रह्मविद्येच्या आधारे मानवी मन 'स्वरूप व कार्य' समजून घेणार आहोत.

आपल्याला माहित आहे की माणूस माणूस, म्हणून त्याच्या

अस्तित्वाचे कोडे उलगडू शकत नाही. त्यासाठी मानवी जाणीवेचे रूपांतर दैवी जाणिवेत व्हावे लागते. या प्रक्रीयेमध्ये मानवी मनाचे फारच महत्व आहे. गुरु पद्मसभवानी 'पूर्णत्व' किंवा 'श्रेष्ठ मुक्ती' (Great Liberation) च्या पद्धती साधकांना ज्ञात करून दिल्या, एका वैश्विक मनाच्या जाणीवेतून. श्रेष्ठ योग पद्धती मध्ये साधकांना सत्याचा शोध घेण्यासाठी स्वतःमध्येच अंतर्मुख होण्यास सांगितले आहे. कारण सत्य हे स्थलकालाच्या बंधना पलिकडे असते. जुन्या शिकवणीनुसार हे विश्व विचारातून निर्माण झाले आहे. या सृष्टीच्या निर्मितीचे मूळ कारण म्हणजे विचार करणारी वस्तु म्हणजेच ते एक वैश्विक मन होय. साधक जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा तो या जाणीवे पर्यंत येऊन पोहोचतो की **वास्तविक एकच मन अस्तित्वात आहे. आणि अवकाशात त्या पासून अनेक सूक्ष्मसूक्ष्म मनांची निर्मिती होते. म्हणजेच विचारांची निर्मिती करणारे मनच मूळ कारण आहे.** कल्पना, विचार, व वस्तू ह्या तीन गोष्टी एकमेकाहून भिन्न नाहीत. या तीन गोष्टींचे मूळ 'मन' आहे. तिबेट मधील श्रेष्ठ योगी त्यांच्या मनातील

कल्पनांना योगिक इच्छा शक्तिच्या सहाय्याने मूर्त भौतिक आकार देऊ शकत. गुरु डींग ले मी यांनी हे सत्य पाहिले आहे. त्याचे वर्णन त्यांनी (My Life in Tibet) या पुस्तकात केले आहे. तिबेट सारख्या अति उंचावर असलेल्या प्रदेशात त्यांना संत्री खावयास मिळत असत. ज्या प्रमाणे बांधकाम करणारा, आर्किटेक्टच्या 'ब्लू प्रिंट' प्रमाणे इमारत उभी करतो म्हणजेच द्विमिती (Two Dimension) आराखड्यातून 'निर्मिती' (Three Dimension) वास्तू निर्माण केली जाते त्याच प्रमाणे हे सर्व घडत असे. या श्रेष्ठ योग्यांनी सप्रमाण सिद्ध केले की सर्व बाह्य भौतिक वस्तुंचे मूळ कारण 'मन'च होय.

काही भौतिकता वाद्यांनी मन म्हणजे स्पर्श करण्यासारखी (Tangible) वस्तू म्हटले आहे. त्यामुळे मन म्हणजे मेंदू सदृश्य अवयव म्हणून गोंधळ निर्माण झाला. वास्तविक मानवी आविष्कारात मन ही एक अदृश्य शक्ती आहे की ज्यामुळे मानवी मेंदूच्या क्रिया कार्यान्वित होतात. उदाहरणार्थ ज्या प्रमाणे अदृश्य ध्वनिलहरींमुळे रेडिओ हे उपकरण कार्यान्वित होते. याप्रमाणे कार्यान्वित झालेला मेंदू 'विचार' निर्माण करू शकतो, ज्या प्रमाणे रेडिओ संगीत किंवा आवाज निर्माण करतो. रेडिओने केवळ विशिष्ट कंपनाचा किंवा स्पंदांचा स्विकार केल्यामुळे ध्वनि निर्माण होतो.

त्याच प्रमाणे मानवी मेंदूतून निर्माण झालेले विचार हे सुद्धा एका कंपनी मधून किंवा स्पंदांमुळे निर्माण होतात. मानवी मेंदूला विचार निर्माण करण्यास चालना देणारी ती अदृश्य शक्ति, वैश्विक जाणीव आहे.

ब्रह्मदेवाने जर सृष्टीचा विचार केला नसता तर सृष्टी उत्पन्न झाली नसती. जर विचार नसते तर भौतिक वस्तुदेखील निर्माण होऊ शकल्या नसत्या. उदाहरणार्थ जेव्हा संशोधक विचार करतो तेव्हाच संशोधित वस्तू अस्तित्वात येतात.

सृष्टीचे निर्माण व अस्तित्त्व या साठी मूळ कारण एक वैश्विक किंवा दैवी मन आहे. त्याशिवाय दुसरे काही नाही. सृष्टीच्या प्रत्येक विश्वात अणू पासून अवकाशापर्यंत केवळ मनच आहे. मनाला कुटलाही आकार नसतो. मनाला जागाही लागत नाही आणि ते मापताही येत नाही. मन म्हणजे अनिर्मित (Uncreated) स्थलकाल बंधना पलीकडील सर्व व्यापक 'सत्य' आहे.

उत्क्रांतीच्या प्रक्रीयेनुसार मानवी सूक्ष्म मनाची सतत वाढ होत असते आणि ते त्या श्रेष्ठ मनामधे विलीन पावते.

मानवी दृष्टीकोनानुसार मन अनेक विचार, संकल्पना यांनी बनलेले असते. विचार करणे हे मनाचे कार्य आणि विचार हे त्याचे उत्पादन होय.

वस्तुची निर्मिती मनाने निर्माण केलेल्या विचारातून होते. म्हणून आयुष्य म्हणजे मानसिक अनुभव होय.

मानवाला स्वतःच्या सूक्ष्म मनाचे ज्ञान झाल्यावर त्याचे मन पलीकडील एका वैश्विक मनाशी एकरूप होते. हे सर्वोच्च ज्ञान केवळ माणसाला शक्य आहे. ब्रह्मविद्येच्या, (मानवाला साध्य असलेल्या) राजमार्गाने मानवी मन दैवी मनाशी एकरूप होते.

The 'Yoga' of knowing the mind in its Nakedness is in fact 'the most excellent of Yoga ब्रह्मविद्या या श्रेष्ठ योगाच्या शिकवणीनुसार मन आणि हे जग विभिन्न नाहीत. मनाशिवाय जगाला अस्तित्व नाही. जग हे मनाची निर्मिती आहे. त्यामुळे माणूस स्थळ, काल आणि विश्व जाणू शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या ध्यान पद्धतीने मन सामर्थ्य वाढून विचारांमध्ये परिपक्वता येते. म्हणून ध्यान व्यक्तिमत्त्व विकासाची गुरुकिल्ली आहे. त्याची सवय लावून घेणे आवश्यक आहे.

संदर्भ : The Tibetan Book of the Great liberation by shre S. W. Laden La (C.B.E. F.R.G.S.) and by the Lamas Karma Sumdhan Paul, Lobzang Mingyur Dorje and Kazi Dawa - Samdup.

परमेश्वरावरील विश्वास

एकदा एक गिर्यारोहक हिमालयावर गिर्यारोहण करित होता. अचानक हिमवादळ सुरू झाले त्यामुळे तो गिर्यारोहक जोराने खाली घसरू लागला. त्याला मनातून खूप भिती वाटू लागली. या संकटातून वाचण्यासाठी त्याने परमेश्वराचा धावा सुरू केला. त्याबरोबर त्याच्या कमरेचा दोरखंड एका कपारीला अडकून तो गिर्यारोहक अंधारात लोंबकळू लागला. परमेश्वराने गिर्यारोहकाला विचारले, "तुझा माझ्यावर विश्वास आहे का?" त्यावर गिर्यारोहक म्हणाला, "होय" परमेश्वर त्याला म्हणाला "तर मग तू कमरेचा दोर कापून टाक." गिर्यारोहकाने विचार केला की, 'जर मी माझ्या कमरेचा दोर कापून टाकला तर या अंधारात मी खोल दरीत कोसळून दोर कापता तो तसाच लोंबकळत राहिला. दुसऱ्या दिवशी शोधपथकाला जमिनीपासून ५ फुटांवर लोंबकळणारा आणि थंडीने गारठून मरण पावलेला गिर्यारोहक आढळून आला.

- कथाकथन : श्री जयंत दिवेकर

निरर्थक शब्द हे जणू कानात गेलेला वारा आहे.

BRAHMAVIDYA YOUR KEY TO IMPERISHABLE HEALTH

Q. "Brahmavidya"! The Word sounds quite profound. What is it?

A. Brahmavidya is an ancient system of Yoga and Philosophy. Brahma is the term used in ancient Sanskrit philosophical literature to denote the Supreme Being, which is commonly called as God, Ishwar, Bhagwan. hence Brahmavidya is a teaching which leads to knowledge of Brahma - God.

Q. How it is useful to a Commonman in his daily life? Why it is called key to imperishable health?

A. Yes. Brahmavidya is a Science of Life teaching human beings the spiritual laws of life. Brahmavidya teachings emphasizes on Breath and Thought, which are the basic elements of life. We cannot think of life without Breath or Thought. Though we are using Breath and Thought right from our birth no one has ever taught us correct way of Breathing or Thinking. You will be surprised to know that average person uses only 10% of his capacity.

Brahmavidya teaches various Spiritual Exercises which improve breathing and Meditation techniques which improve thinking. The Breathing Exercises purify the body and Meditation purifies the Mind. Due to such purification person enjoys better health of body and mind.

Q. What kind of ailments are cured with Brahmavidya?

A. Brahmavidya is not like a medicine which is meant for a particular ailment. It is a system which helps to remove root causes of illness and promote health. Breathing exercises and Meditation has been found useful to get rid of Asthama and other breathing troubles, high blood pressure, Spondilitis, back ache, heart trouble, chronic cold and cough and many other ailments. The practice also improves mental outlook of the person and makes him more positive, cheerful, optimistic and confident.

Due to better physical and mental health a person can do his daily work more efficiently. This can make him more successful at his job, at his business or his profession.

Q. How much time one has to devote for these Breathing Exercises and Meditation?

A. Depending upon the level of interest and availability of time one can devote more time, but minimum requirement is 20 minutes for breathing exercises in the morning and 20 minutes for Meditation at Night.

Q. Where can one learn these methods?

A. Brahmavidya Sadhak Sangh, a charitable Trust is conducting classes in Marathi and English at Thane, Mulund, Dombivli, Kalwe, Dadar and Vileparle, Andheri,

Goregaon, Borivali, Churchgate, Ghatkopar, Kalyan, Badlapur, Pune, Airoli, Vashi, Panvel. Besides these classes the methods can be learnt through postal tuition.

The methods are simple yet very effective. Any person above the age of 10 years can learn and practise without any difficulty.

Q. What is the Origin of this teaching?

A. This is a very ancient system of Spiritual Practise or Sadhana. The philosophy of Brahavidya is Advait

philosophy of the Vedas. The System of Practise originated in India. These migrated to Tibet and has now come back to us from Tibet.

Q. Where can I get further details of Brahavidya?

A. Brahavidya Sadhak Sangh has it's Office at Thane. 2, Rajshila, Phadke Wadi, Old Bombay Road, Thane 400601 (West). You can contact the Office on Telephone No. 5347788, 5339977 to get further details.

- Jayant Divekar

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे व्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरू झालेले नाहीत त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. या अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा -

श्री. शंकर परांजपे

ब्लॉक नं. २६, बिल्डिंग नं. ३, चिंतामणी सोसायटी, बबनराव कुलकर्णी मार्ग, मुलुंड (पू.), मुंबई ४०००८१.

दूरध्वनी क्र. - ५६७७४५७

आपली इच्छा असल्यास संपर्क साधणे. प्रस्तावना व प्रवेशिका आपणास पाठविली जाईल. प्रवेशिका भरून व त्यासोबत फी चेक / ड्राफ्टद्वारे पाठविणे. दर आठवड्यास एक याप्रमाणे २२ आठवड्यांमध्ये तुम्हाला पाठ पाठविले जातील. श्वसनप्रकार आणि ध्यान कसे करावे याबाबतच्या सविस्तर सूचना, स्पष्टीकरण पाठांमध्ये सोप्या भाषेत दिले आहेत. सर्वसामान्यपणे कोणालाही त्याचे सहज आकलन होऊन त्यानुसार घरी शिकता येईल. साधना करता येईल. काही अडचणी, शंका असल्यास त्याचेदेखील पत्राद्वारे निराकरण केले जाईल. वाहेरगावच्या साधकांनी कृपया या संधीचा लाभ अवश्य घ्यावा.

- संपादक

खालच्या पातळीवरून वरती जावे हाच विकासाचा नियम आहे.

Brahmavidya as a way to live a powerful life

- Yashwant Thombre

PRANA, the breath, being the Elixir of life, Brahmavidya has given utmost prominence to correct breathing, and has devised its exercises based on prana. These exercises do wonders on and in the body and invigorate each and every cell of the body. The devotee practising these exercises is never required to knock the doors of Doctors any time. They keep the devotee ever strong, fit and healthy. With the attainment of the disease-free state of the body, the mind of the devotee also becomes ever alert.

However, Brahmavidya is not merely a physical drill. The recitals of its powerful affirmations raise the devotee to higher levels in the realms of mind and spirit. Brahmavidya teaches that the body being the instrument of mind, it must be kept in good condition, so that such a healthy body and an alert mind can be dissolved for reaching higher states in meditation. It is the healthy body and alert mind alone that can be dissolved in meditation as in the case of an unhealthy body, the consciousness of the devotee gets stuck up on the body ailment and in that case he cannot travel beyond the body. Brahmavidya therefore rightly gives prominence to a healthy body. Apart from Brahmavidya, the Holy Bible also extols human body as the Bible believes that God has created the human body in his own image and therefore adequate care and preservation of this superb and precious instrument is a MUST, the body being the valuable Gift of God.

As the Prana of the devotee gets purified through the exercises, the thought pattern of the devotee too becomes purified effortlessly, and devotee ceases to think in terms of negation. Further, the Nine Great Universal Positives of Brahmavidya make the devotee think always positively, so that negative thoughts do not generate in the mind.

Brahmavidya believes that whatever is in the Universe is also ever present in man and man need not look to outer world for inspiration and happiness. It believes that even God be sought within the human body and the human body be looked upon with reverence, it being the temple of God.

Brahmavidya believes that man is the Master of his life and fate and he is also the Author of his death. The devotee on the path of Brahmavidya has the capacity, power and choice to live in the world as long as he desires. My 'Param Guru' (The Tibetan Guru of my Revered Guru, Shri Ding Le Mei) lived a purposeful life upto the age of 152 years and at that very great age he had no folds on his body, had full teeth and a powerful sight in the eyes which wore no glasses. When one comes across such a unique personality, one is simply wonder-struck and is tempted to say spontaneously, Oh death, where is Thy sting, Oh Death, where is Thy Victory?

Is not Brahmavidya Wonderful,
Unique and Practical?

सृष्टीतील सामर्थ्ये अंध आहेत. ती नेहमी एकाच दिशेने काम करतात.

With Best Compliments From



M/s. Vasant Construction Co. (I)



11/16 Navjeevan Co-op. Hsg. Soc.
Dr. Dadasaheb Bhadkamkar Marg,
Mumbai 400008

Phone : 3445015 / 3420110

जीवन

मी जीवन आहे
 सूर्याच्या प्रकाशातलं तेज मी आहे
 चंद्राच्या प्रकाशातील शितलता मी आहे
 ज्योतीचा मंद प्रकाश मी आहे
 शेकोटीची उब मी आहे,
 वीजेचा लखलखाट मी आहे
 मी जीवन आहे!
 झऱ्यातलं झुळझुळ वाहणारं पाणी मी आहे
 वाऱ्याची मंद झुळुक मी आहे
 पानांची सळसळ मी आहे
 फळातलं माधुर्य मी आहे
 फुलातला सुगंध मी आहे
 अन्नातलं पोषण मी आहे
 बीजातला हुंकार मी आहे
 मी जीवन आहे!
 हत्तीतलं बळ मी आहे
 रेशामातलं मृदुत्व मी आहे
 मुंगीतली चिकाटी मी आहे
 शिष्याचा आदर मी आहे
 गुरुची नम्रता मी आहे
 बालकाचं निरागस हसू मी आहे
 मी जीवन आहे!
 मी तारुण्य आहे - उत्साही जोमदार दिलदार
 निरपेक्ष निर्व्याज अखंड प्रेम मी आहे
 मी श्रीमंत आहे - गरीबी, कमतरता
 उणीव मला शिवत नाही
 शुद्ध सशक्त दणकट बळकट
 जीवन मी आहे!

उजवीकडे डावीकडे वर खाली
 आकाशात जमिनीवर
 वाऱ्यात पाण्यात पक्षात फुलात माणसात
 ओतप्रोत भरलेले जीवन मी आहे!
 मी अखंड अविनाशी
 सर्वशक्तीमान सर्वव्यापक
 कधी अबोध, कधी सुबोध
 अन्नाव्य, अदृश्य - पण तरीपण
 रसरसलेलं जीवन मी आहे!
 मी आहे म्हणून तू आहेस
 तुझ्यातली कुजबुज मी आहे
 तुझ्यातलं चैतन्य प्राण आनंद मी आहे
 मी जीवन आहे!

सौ. स्वाती जोग

विहिर खणणारे लोक कुठेही पाणी उत्पन्न करतात

ब्रह्मविद्या - आध्यात्मिक प्रवासाचा शुभारंभ

- लक्ष्मण भोळे

आपल्या मनावर लहानपणापासून बिंबविल्या गेलेल्या गोष्टी, विचार वा संकल्पना अथवा संस्कार यांच्यामध्ये नकारार्थी भाग बराच असतो. त्याचा परिणाम आत्मविश्वास कमी होण्यास, स्वतःवरील व परिस्थितीच्या अनुकूलतेविषयी श्रद्धा नसण्यास किंवा काल्पनिक भीती निर्माण होण्यास पोषक ठरतो. व्यावहारिक दृष्ट्या सद्देहू असूनही मानसिक दुबळेपणा आपल्या मनात घर करतो. नशिबावर आपण भरवसा ठेवू लागतो. परिस्थितीला दोष देऊ लागतो. कशालाच काही अर्थ नाही. जगात न्याय नाही दुष्ट प्रवृत्तींना भरभरून ऐहिक सुख समृद्धी प्राप्त होते, चांगुलपणा, प्रामाणिकपणा, प्रयत्नशीलता यांचे चीज होत नाही, अशाप्रकारचे विचार मनाचा पगडा घेतात. दुसरी जाणीव आपल्यामध्ये वाढत जाते ती म्हणजे जीवन क्षणभंगुर आहे, अशा जीवनाच्या मोहात का म्हणून गुंतावे. दुःख अधिक सुख अल्प. जन्मास येणे म्हणजे मर्णातील जन्मातील पापाचा परिणाम. ते फेडले नाही तर शिक्षा होईल. अशा अनेक विचारांनी त्रासलेले आपले मन ढगांनी आच्छादिलेल्या आकाशाप्रमाणे होते. सूर्य दृष्टीआड होतो. सृष्टीतील मोठा चमत्कार, शक्तीदाता सूर्यप्रकाश अडविला जातो. त्याप्रमाणे आपल्या जाणीवा निष्प्रभ होतात - मन व बुद्धी यांचे तेज कमी होते. प्रयत्न करण्यास उत्साह राहात नाही. याउलट ब्रह्मविद्या साधकांच्या जाणीवांची दिशा बदलते. 'ज्ञानप्राप्त्यर्थ्य

प्रस्थानं राजमार्गे करोम्यहं' असा सविनय गुरुप्रसादयुक्त निश्चय करून राजमार्गाने ज्ञानप्राप्तीसाठी ही सुरवात होते. साधक स्वतः सुरवात करतो. गुरूचे मार्गदर्शन तर हवेच. पण हे प्रस्थान मी करित आहे व ते ज्ञानप्राप्तीसाठी आहे म्हणजेच आपल्या भ्रामक, नकारार्थी, पराभूत मनोवृत्ती सोडून राजमार्गाने म्हणजे ज्ञानाकडे हा प्रवास सुरू होतो.

आपली कल्पनाशक्ती, विचारशक्ती, प्रयत्नशीलता, आपल्या शरीर, मन व बुद्धी यांची पूर्णता व संयुक्तपणे कार्य करण्याची क्षमता यांच्याविषयीच्या जाणीवा दृढ करून, त्यावरील मळभ दूर करून व ब्रह्मसत्य अशा तत्वाचा आपण एक घटक आहोत, सृष्टीकर्ता आपल्यामध्ये निवास करित आहे व सृष्टीशी आपण निगडित आहोत असा मृदु, प्रेमळ व आग्रहपूर्वक गुरुपदेश ब्रह्मविद्या साधकांना मिळतो. माझे नशीब मी बनवणार, इतरांना, परिस्थितीला दोष देणार नाही. नशीबाला दूषण देणार नाही. माझ्या कल्पनेने साकारलेला यशस्वी, शक्तीशाली व मला शोभेल असे माझे चित्र मी रेखाटून विचारांनी त्यात रंग भरून कृतीने त्यास मूर्तस्वरूप देण्यास मी समर्थ आहे. त्यासाठी माझे शरीर, मन व बुद्धी विधात्याने मला दिले आहेत. त्यासाठी मी त्याचा ऋणी आहे. प्रत्येक पेशीतील अंतर्भूत बुद्धी, शरीराची

ज्ञानी पुरुष निंदा किंवा स्तुतीमुळे विचलीत होत नाहीत.

अवर्णनीय परिपूर्ण यंत्रणा, मनाला श्रद्धापूर्ण भावाने सकारात्मक विचार व कृती करण्याचे वळण लावण्याची शिकवण इत्यादी प्रेरणादायी ज्ञान ब्रह्मविद्येत पाहून रात्री आकाशात दाटीवाटीने दिसणाऱ्या चमकणाऱ्या ताऱ्यांची आठवण होते. ब्रह्मविद्येच्या पाठांमधील शब्द, शैली व साधकांवरील श्रद्धा यामुळे साहित्य म्हणूनही त्यातील वैशिष्ट्ये मनाचा ठाव घेतात. आईची ममता व ज्ञानामृत यामुळे हे पाठ असहाय व वाट चुकलेल्यांना आधार व शक्तीदायी आहेत.

आधुनिक साहित्यात माणसाच्या एकाकीपणाचे बऱ्याच ठिकाणी वर्णन आढळते - टी. एस. इलियटच्या 'द वेस्ट लँड' ह्या कवितेत जीवनाचे

निराशाजनक व विदारक चित्र आहे. आध्यात्मिक एकटेपणा व सृष्टीपासूनचा दुरावा शेलेलीच्या

What are we? Where are we?
Of What scene the actors and
spectators?

या काव्यपंक्तीतील नैराश्याच्या सुरात प्रातिनिधिक स्वरूपात दिसतो. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने हे एकटेपण जाऊ शकते. सृष्टीशी, सृष्टीकर्त्याशी व स्वतःमध्ये असलेल्या देवत्वाशी आपले नवीन नातेच जणू ह्या साधनेमुळे निर्माण होते. जाणीवा व पावित्र्य यांच्या सामर्थ्यामुळे स्वतःचे व इतरांचे जीवन समृद्ध व सार्थक करण्यास ही साधना वरदान आहे.

अस्थमा शिबिर

खास अस्थम्याच्या रुग्णांना त्वरीत आराम मिळावा, या व्याधीपासून त्यांना पूर्णपणे मुक्त करण्यासाठी संस्थेतर्फे वेळोवेळी अस्थमा शिबिरे घेतली जातात. लागोपाठचे ३ शनिवार, रविवारमध्ये एकूण ३ सत्रांमध्ये ही शिबिरे आयोजित केली जातात पहिल्या सत्रामध्ये ब्रह्मविद्येची थोडक्यात माहिती व पुढील सत्रांची रुपरेषा, नाममात्र शुल्क घेऊन सांगितली जाते. त्यानुसार संबंधित रुग्णांनी अंदाज घेऊन मुख्य शिबिराकरीता आगाऊ फी भरून नाव नोंदविणे. ब्रह्मविद्येतील सर्व श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धती शिकविल्या जातात. या शिबिरांमुळे थोड्यात कालावधीत रुग्णांना खूप फायदा झाला आहे. याबाबत साधकांचे अनुभव इतरत्र दिले आहेत.

हितगुज मनाचे

- सौ. सविता सुळे

मन म्हणजेच माणूस. माणसाचे माणूसपण व त्याचे प्राण्यांमधील श्रेष्ठत्व केवळ त्याच्या मनामध्ये सामावलेले आहे. शरीराच्या अवयवांची हालचाल होते तेव्हा प्राणशक्तीची प्रचिती येते. त्याचप्रमाणे मनाची अंगे जेव्हा काम करतात तेव्हा मनाच्या असण्याची जाणीव होते. मनाची मुख्य अंगे म्हणजे अवधान देणे, आठवण करणे व होणे, कल्पना करणे, राग, प्रेम, काळजी या सर्वांचे मनच उगमस्थान आहे. मन म्हणून काम करणारी ही शक्ती प्राणशक्तीपेक्षा सूक्ष्म आहे. ह्या शक्तीचा साठा करता येतो. ही शक्ती हवी तेव्हा वापरता येते. मनाची आणखी काही अंगे आहेत जसे ग्रहणशक्ती, इच्छाशक्ती, धारणाशक्ती, एकाग्रशक्ती वगैरे. या सर्व शक्ती इतक्या प्रभावी आहेत की त्या शक्तीचा वापर करून दुसऱ्याचे रोम बरे करता येतात. स्वतःमध्ये परिवर्तन घडवून आत्मसाक्षात्कार करून घेता येतो. परंतु मनाची अगाध शक्ती योग्य मार्गावर वळली तरच हे शक्य आहे. अन्यथा चुकीच्या मार्गाला वळली तर ही अगाध शक्ती विध्वंस करण्याच्या कामी लागते.

या मनाला योग्य वळण लावण्यासाठी विचारांचो दिशा व जाणीव बदलण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा फारच उपयोग होतो.

माणसाच्या मनाचे त्याच्या कार्याप्रमाणे दोन

भाग करता येतात. एक ज्ञात मन व दुसरे अर्धज्ञात मन.

ज्ञात मन - ज्ञात मनालाच तर्कनिष्ठ मन म्हणतात. या मनाच्या अस्तित्वाचे आपल्याला पूर्ण ज्ञान असते. पंचज्ञानेंद्रियांमार्फत मेंदूकडे ज्या संवेदना पोहोचतात व त्याचे जे चित्र उमटते त्यावर या मनाचे कार्य अवलंबून असते. या चित्राचा तुलनात्मक विचार व विश्लेषण करणे व मग निर्णय घेणे हे ज्ञात मनाचे काम आहे.

अर्धज्ञात मन - ह्यालाच तर्कविहीन मन म्हणतात. या मनाचे कार्य व अस्तित्व माणसाला पूर्णपणे कळत नाही. म्हणूनच त्याला जणूकाही अर्धज्ञात मन म्हणतात. माणूस झोपला असला तरी या मनाच्या शक्ती कडून शरीराची कामे केली जातात. जसे श्वासोच्छ्वास, रक्ताभिसरण, चयापचय वगैरे. माणसाच्या शरीराची रचना करण्याचे मोठे अवघड काम या मनालाच माहित असते. ज्ञात मन जो निर्णय देईल त्याप्रमाणे कार्य करणे एवढेच या मनाला माहित असते. म्हणूनच या मनाची शक्ती ज्याला कळते तो त्याचा वापर करून साक्षात्कारी होऊ शकतो.

अशा ह्या मनाचे वर्णन करताना गीतेमध्ये अर्जुन श्रीकृष्णाला म्हणतो,
“चंचल ही मनः कृष्ण, प्रमाथि बलवत् दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्॥”

निष्कलंक शरीरातील अचूक मन मी आहे

मनाला त्याच्या चंचलपणामुळे व क्षोभविणारे असल्यामुळे वश करणे वाऱ्याप्रमाणे अति दुष्कर समजतो.

बहिणाबाई म्हणतात 'मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर। किती हाकला हाकला फिरी येत पिकावर॥'

अशा ह्या खोडसाळ मनाला एका जागी स्थिर करण्यासाठी त्याला त्याच्या आवडीचा विषय देऊन स्थिर करता येते.

ब्रह्मविद्येमध्ये ध्यानासाठी जी बोधवचने आहेत ती आपल्या मनाला आवडणारी आहेत कारण ती बोधवचने आपल्या स्वतःबद्दल आहेत. उदा. मी सर्व आहे, मी तरुण आहे, मी प्रेमळ आहे वगैरे. ह्या बोधवचनांच्या द्वारे माणूस अंतर्मुख होतो व असे अंतर्मुख झाल्यावर ईश्वरदर्शनापर्यंत मजल जाऊ शकते. ह्या मनाच्या अगाध शक्तीचा उपयोग करून माणूस 'परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे' याचा अनुभव घेऊ शकतो.

माणसाचे मन हे विश्वमनाशी जोडलेले असते. परंतु ही जाणीव असणे आवश्यक आहे. कारण विश्वमन ईश्वराचा संकल्प पार पाडण्याचे काम सतत करत असते. तर माणसाचे मन जीवाच्या वासनेतून प्रकट झालेले संकल्प पार पाडण्याचे काम करते. ध्यानाद्वारे आपण आपल्या आंतरमनाशी म्हणजेच परमेश्वराशी संपर्क साधू शकतो.

तर आपण आपल्या मनालाच आपला मित्र बनवू या.

हरी ॐ

नादबद्ध क्रिया

विश्वाच्या अफाट पसाऱ्यात

अविरतपणे भरभरून वाहणारा

अनाहत नाद!

या नादाच्या प्रकाशझोतात

कल्पनांचे जाळे विणले जाते

विचारांचे बीज पेरले जाते

भावनेची तार छेडली जाते

बुद्धीची झेप घेतली जाते

हेच - क्रियेचे उगमस्थान ✓

कल्पनाजन्य क्रिया

विचारजन्य क्रिया

भावनाजन्य क्रिया

बुद्धीजन्य क्रिया

क्रिया निरलसपणे घडणारी

निस्पृहपणे कार्य करणारी

क्रिया - कर्मात परिणित होणारी!

चराचरातून घुमणाऱ्या

अनाहत नादाच्या तालावर चालणारी क्रिया -

क्रिया प्रकाशात रंगलेली

क्रिया प्रकाशात नाहणारी

क्रिया प्रकाश प्रसवणारी

प्रकाशमय क्रिया

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

- सौ. सीमा पितळे

अखिल विश्व त्या परमतत्वाचा आविष्कार आहे.

अशी ही ब्रह्मविद्या

शेवटचा दिवस आज आपल्या वर्गाचा पण हा शेवट मात्र नाही हं ब्रह्मविद्येचा उशीरा का होईना आपली ब्रह्मविद्येशी ओळख झाली आता तर खरी आपली ब्रह्मविद्येला सुरुवात झाली।। “जा आणि शोधून काढ” गुरू डिंग ले मी ना गुरूंनी आदेश दिला अपार कष्ट व कठोर परिश्रमानंतरच त्यांना ब्रह्मविद्येचा लाभ झाला ।। खरंच आपण किती भाग्यवान! किती विनासायास मिळाले आपल्याला ब्रह्मविद्येचे ज्ञान।। कार्यांचे अधिष्ठान जो प्राण त्याकडेच आपण दुर्लक्ष केले नात्रिगोती, सगे सोयरे, कामधंदा यातच स्वतःला वाहून घेतले।। शरीर व मनःस्वास्थ्याचा कधी विचारच केला नाही मी व माझे शरीर याचा कधी शोधच घेतला नाही।। पूजाअर्चा, स्तोत्रपठण, पौरोहित्य खूप काही केले पण परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे हे मात्र ब्रह्मविद्येतच समजले।। प्राणायाम, श्वसनप्रकारांनी तर किमयाच केली शरीर व मनाची ताकद जबरदस्त वाढली।। ध्यानाच्या सरावाने मनाची अंतर्मुखता हळूहळू साधता वेऊ लागली होकारात्मक बोधवचनाने तर एक नवीन दृष्टीच लाभली।। पाठांतर आणि या वयात कसे शक्य आहे? हा आणि अशा अनेक नकारात्मक विचारांना मनातून काढूनच टाकले।। माझ्या आयुष्याचा मी स्वामी आहे मला जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्याची माझी क्षमता आहे या सकारात्मक विचारांशीच संधान साधले।। “कालचे कारण आजचे परिणाम आहेत”

या गुरुजींच्या वचनाची प्रचिती आली पाठांतर करताना कसलीच उणीव नाही भासली।। केल्याने होत आहे रे आधी केलेची पाहिजे इच्छा असेल त्याला बंधन नाही वयाचे।। पालक जसे प्रयत्न करतात, पाल्याच्या यशासाठी गुरुजींनीही तसेच प्रयत्न केलेच आपल्या सर्वासाठी बहुमोल मार्गदर्शन, ब्रह्मविद्येचे पाठ, कॅसेट्स सारं सारं दिलं, कुठेही काही कमी नाही पडू दिले।। प्रेम, कृतज्ञता, आदर, नम्रता दैनंदिन जीवनातील योग्य अयोग्यता निष्कलंक शरीर व मनाची अचूकता आत्मचितनातील निःशब्दता हे सारं सारं गुरुजींनी खूप छान समजावले लाख मोलाचे विचार त्यांनी मनावरच कोरले।। आता सातत्याने प्राणायाम श्वसनप्रकार मात्र आपल्यालाच केले पाहिजेत ध्यानावर **concentration** करून मनाची एकाग्रता साधता आली पाहिजे नऊ शाश्वत सत्यांशी अनुसंधान साधून सदैव परमेश्वराचे ऋणी राहिले पाहिजे व हे सर्व आत्मसात करता करता इतरांनाही ते देता आले पाहिजे।। अशी ही ब्रह्मविद्या! अशी ही ब्रह्मविद्या! व ती कळकळीने आत्मीयतेने प्रदान करणारे गुरुजी किती आभार मानावे त्यांचे, शब्द सुद्धा अपुरे आहेत आमचे।। सोन्यासारखी संधी आता हातात आली आहे आरोग्य, सामर्थ्य, तारुण्य, यश सारं सारं आता आपलंच आहे सारं सारं आता आपलंच आहे।।

श्रीमती उषा सुपनेकर

जो दुसऱ्यावर प्रेम करतो, त्यालाच दुसऱ्यापासून प्रेम मिळते.

परमेश्वराचे अस्तित्व ब्रह्मविद्येतून शंकासमाधान

- सौ. कल्पना सु. राईलकर

एखाद्या निरभ्र रात्री आकाशाकडे बघत आपण विचार करतो आणि विचार करता करताच अंतर्मुख होतो. विश्वाचा हा अफाट पसारा पाहून आपली मति गुंग होते. ह्या अफाट विश्वाचा दैनंदिन कारभार सृष्टीच्या नियमानुसार सुरळीतपणे वेळच्यावेळी सुसंगतपणे चालू असतो. दिवसामागून रात्र, रात्रीमागून दिवस, उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा ऋतुचक्र चालू असते. हे सर्व कोण करत असते? तर त्याचे उत्तर देता येईल निसर्ग.

निसर्ग आणि ईश्वर काही वेगळे नाहीत. त्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. निसर्गाची पूजा हीच ईश्वरसेवा. निसर्गापासून ईश्वर वेगळा असूच शकत नाही. पंचमहाभूतांपासून सृष्टीचा उगम झाला आणि प्रत्येक जीवात पंचमहाभूतेच आहेत, त्या व्यतिरिक्त काहीच नाही. ह्या पंचमहाभूतांतील शक्ती म्हणजेच परमेश्वर नव्हे का! ईश्वराचे स्वरूप कसे आहे? तर तो सर्वज्ञ आहे. सर्व व्यापक आहे. सर्व शक्तिमान आहे, तो सर्वज्ञ आहे म्हणजे तो भूत, भविष्य, वर्तमान या सर्व वेळी तो आहे. म्हणजेच तो सनातन आहे. त्याला आदि आणि अंत नाही. तो सर्व व्यापक आहे म्हणजेच सर्व विश्व त्याने व्यापलेले आहे.

संतांची शिकवण आपल्याला काय सांगते? निसर्गामध्येच ईश्वर शोधायला सांगते. आपल्या रोजच्या कामात (कर्तव्यात) ईश्वर शोधायला

शिकवते. संत सावता माळी म्हणत असत - 'कांदा, मुळा भाजी अवघी विठाई माझी'. ईश्वराला देव्हान्यात किंवा मूर्तीत शोधू नका तर माणासाच्या हृदयात शोधा. संत एकनाथानी मरणाच्या गाढवाला पाणी पाजून जीवदान दिले. असे कोणत्याही व्यक्तीच्या मनातील निर्व्याज प्रेम ईश्वर नव्हे का!

मग आपल्याला असा प्रश्न पडतो की परमेश्वर निसर्गरूप आहे तर त्याला मानवीरूप कुणी आणि का दिले? परमेश्वराला मानवीरूप मानवानेच दिलेले आहे. कारण मानव म्हणजे ईश्वराची प्रतिकृती आहे. पण आपल्यापेक्षा तो श्रेष्ठ आहे हे दाखवण्यासाठी चार किंवा आठ हात तीन शक्ती एकत्र असलेला दत्तावतार अशा सारख्या वेगवेगळ्या रुपात त्याला चित्रीत केले. आपण आता परमेश्वर या संकल्पनेविषयी विचार करू. आपण देवळात किंवा घराघरातून ज्या मूर्ती किंवा तसबिरी पाहतो त्यात आपणास काय दिसते? तर एखादी मनुष्याकृती जिच्या चेहऱ्यावर अपरिमित आनंदमय भाव, तेज, बल, प्रेम, सुस्वरूपता, सोज्वळता, चिरतारुण्य ह्यांनी युक्त असते. तिचा हात प्रत्येकाला आशीर्वाद देण्यासाठी सिद्ध असतो. तिच्या सभोवताली किंवा डोक्याभोवती तेजोवलय असते. ह्या सर्व गोष्टी आपण नेहमीच बघतो, पण देवाचा फोटो असाच का? असा कधी विचार करतो का? तर तसे होत नाही. संसार समस्या अथवा भौतिक विचार ह्यापलिकडे काही आपली

बहुतेक लोक स्वतःच्या सत्य रुपाबद्दल अज्ञानी असतात

मजल जात नाही आणि त्यामुळेच एखादी संसारी व्यक्ती या आयुष्यात सत्याप्रत जाऊन देवत्व प्राप्त करू शकेल. ह्यावर आपला विश्वासच बसत नाही. पण साधुसंतांच्या रूपात आपण असे महात्मे बघतो. मानवामध्ये जन्माला येऊन ते ईश्वरत्व प्राप्त करतात.

चराचरातील प्रत्येकच ईश्वराने व्याप्त आहे तर मग प्राणी आणि मानव यांच्यात भेद तो काय? तर प्राणी हे उर्मीनुसार जगतात. त्यांची मानवी विश्वाकडे वाटचाल चालू असते. पण मानवी विश्व हे जास्त श्रेष्ठ आहे कारण मानवाला विवेक बुद्धी आहे व म्हणूनच फक्त मानवच त्या दैवी श्रेष्ठतेप्रत पोहोचू शकतो. बाकी नाही. म्हणूनच मानवी जन्म मिळण्याला फार महत्त्व आहे. भौतिक आणि सांसारिक आयुष्य आपण सुखासीनतेने कसे जगू शकू ह्याचाच विचार मानव करित राहतो आणि त्यातच अडकत जातो. निरपेक्ष भावनेने त्याला कोणी ब्रह्मविद्या आचरण्याचा सल्ला दिला तरी त्याला तो भावत नाही. त्याच्या मनात नको ते संशय घोटाळतात.

तुम्ही एक मानव आहात. तुमच्यातही ईश्वरीअंश आहेच. म्हणूनच तुम्ही 'परमेश्वर माझ्यात आहे वा नाही?' अशा प्रकारचे विचार करू शकता. कल्पना, भावना, विचार तुमच्या मनात येतात कुठून? तुम्ही ज्याला तुमचे 'मन' म्हणता ते आहे कुठे? ते दाखवता येईल का? तुमच्या शरीरात तुमचे मन आहे का? तुमच्या शरीरात तुमचे मन नाही असे म्हणालात तर मग तुमचे मन आहे कुठे? तुम्हाला मनच नाही का? समजा, तुमच्या जिवंत शरीरातील तुमचे मन तुम्हाला दाखवता येणार नाही, तर मग मृत शरीरातील

(शव विच्छेदनातील) मन तरी कोणाला दाखवता येईल का? मन दिसत नाही म्हणून ते नाकारू शकतो का? ईश्वर तुमच्या शरीरात दिसत नाही म्हणून तुम्ही त्याचे अस्तित्व नाकारू शकता का? कल्पना ह्या ईश्वरीय असतात. काही जणांचा - "ईश्वर प्रत्येक प्राणिमात्रात आहे. सर्वत्र तोच भरलेला आहे." ह्या संकल्पनेवर गाढ विश्वास असतो तर काहींचा नसतो. पण श्रद्धायुक्त अंतःकरणाने ब्रह्मविद्या आचरणात आणली की भ्रमनिरास होतो व सत्याच्या मार्गावर वाटचाल सुरू होते. योगाकडून भाग्याकडे वाटचाल होते. ज्यावेळी माणूस स्वस्थ, शांत, ध्यानस्थ बसून या सर्वांचा विचार करतो त्यावेळी त्याला सत्याचा उलगडा होतो. ऋषीमुनींनी फार पूर्वी शांत चित्ताने मनोलय साधून या सर्व गोष्टींचा उलगडा केला व ब्रह्मविद्येतून आपण हेच शिकत असतो म्हणूनच ब्रह्मविद्या ही ह्या पृथ्वीतलावरील सर्वश्रेष्ठ विद्या ठरते. तिच्यापेक्षा श्रेष्ठ काही असूच शकत नाही.

प्राण हा सत्य आहे. आपणापैकी कितीजण प्राणावर लक्ष केंद्रित करतात? जे फुकट मिळते त्याची आपल्याला किंमत नसते. हवा, प्राणवायू प्राण आपल्याला फुकट मिळत असतो. त्याबद्दल आपण कधी ईश्वराचे आभार तरी मानतो का? तुम्ही दोन मिनिटे श्वास रोखून धरता येतो का बघा? मानवाची आजच्या युगातील श्वसनाची क्षमता १० ते २० टक्के इतकीच राहिली आहे. आज जर प्रत्येकाने आपली श्वसनक्षमता १०० टक्क्यांपर्यंत वाढवली तर परत सत्ययुगच अवतरेल व हे ब्रह्मविद्येतून नक्कीच साध्य होऊ शकेल तर मग आता येणार ना ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला!

संतोषाने जीवनाच्या सर्व शक्ती प्रफुल्लीत व टवटवीत होतात.

ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग - मुलांच्या यशाची पायाभरणी

‘माझा मुलगा अजिबात अभ्यास करित नाही.’

‘माझी मुलगी सारखी आजारी पडते, डॉक्टरला किती पैसे मोजणार’

‘दहावीत कमी मार्क्स मिळाले आणि शेजारच्या मीनाने आत्महत्या केली.’

‘सारखी मागे लागलीस तर मी मुळीच अभ्यास करणार नाही.’

अशीच अनेक वाक्ये कितीतरी वेळा आपल्याला दिवसभरात ऐकायला मिळतात. मुले व पालक दोघेही ताणतणावात असलेले आपल्याला दिसून येतात. ह्याला काही उपाय आहे काय ?

आपला व आपल्या मुलांचा ताणतणाव दूर करायला ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व मानसिक व्यायाम निश्चितच आपल्याला मदत करू शकतील. ब्रह्मविद्या एक पुरातन योग शास्त्र आहे.

बऱ्याच वेळेला आजारी माणसे ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला येतात. वर्गाची मुदत संपेपर्यंत ती खडखडीत बरी होतात. शारीरिक व मानसिक आजारांपासून मुक्त होतात. ते म्हणतात, आम्ही आजारी पडल्यावर ही विद्या शिकायला आलो. तुम्ही लहान मुलांना ही विद्या का शिकवत नाही? लहान मुलांचा बराच फायदा होईल. त्यांच्या जीवनात निश्चितच

स्थैर्य, शिस्तबद्धता येईल. अशा आग्रहामुळे बालवर्गाचा जन्म झाला व त्यांच्यासाठी खास अभ्यासक्रम तयार केला गेला.

बाल वर्गाला १० वर्षावरील मुलामुलींना प्रवेश दिला जातो. सात आठवड्यांचा हा वर्ग आहे. आठवड्यातून एकदा हा वर्ग असतो व साधारण १ ते १॥ तास शिकवले जाते. ह्या अभ्यासक्रमात मोठ्यांना जे श्वसन प्रकार शिकवले जातात तेच सर्व श्वसन प्रकार छोट्यांना शिकवले जातात. व त्यांच्याकडून व्यवस्थित करून घेतले जातात. पुढच्या आठवड्यात आल्यावर ते बरोबर करतात किंवा नाही ते पाहिले जाते. प्राथमिक वर्गाला ध्यान शिकवितात परंतु बालवर्गाला ध्यान न शिकविता त्यांच्याकडून विशिष्ट प्रार्थना एकाग्र होऊन कशा म्हणायच्या ते शिकविले जाते. त्यामुळे त्यांची चंचलता कमी होते, त्यांचा राग कमी होतो, मन शांत होते व अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा सराव होतो.

प्राणायाम व इतर श्वसन प्रकारांमुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारांमुळे स्मरण शक्ति वाढते. त्यांचे सर्दी व कफ सारखे छोटेमोठे आजार तर झपाट्याने बरे होतात. असे एक ना अनेक शारीरिक व मानसिक फायदे होतात व डॉक्टरकडे जाण्याची वेळ येत नाही.

प्राण म्हणजेच जीवन होय

लहान मुलांची मानसिकता बघितल्यावर आपल्याला हे लक्षात येते की आईवडिलांपेक्षा त्यांच्या आवडत्या शिक्षकांनी सांगितलेल्या गोष्टी मुले लगेच मान्य करतात व तसे ते वागतात आजकाल मुले पालकांशी उलट बोलताना आपण पाहतो व अनुभवतो. पालकांचे व मुलांचे संबंध तुटक होत चालल्याचे आढळून येते मुले शिक्षकांचे ऐकतात. ह्या गोष्टीचा फायदा घेऊन काही नितीमूल्यांच्या गोष्टीही ह्या अभ्यासक्रमात अंतर्भूत केलेल्या आहेत.

सध्याच्या चढाओढीच्या किंवा स्पर्धेच्या दुर्नियेत मुलांची मानसिक स्थिती कधी कधी पार विघडून जाते व हवे तसे यश न मिळाल्यास ती तणाव ग्रस्त होऊन नको ते करून बसण्याच्या घटना हल्ली वाढलेल्या दिसतात. कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य असणे आवश्यक आहे. असे उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य ब्रह्मविद्येच्या सरावाने हक्कास प्राप्त होते.

प्रदुषणामुळे दमा व अनेक श्वसनाचे विकार होतात. भारतीय आर्युर्विज्ञान संस्थेच्या पाहणीत असे दिसून आले आहे की “अगदी शाळकरी” मुलांमध्येही दम्याचे प्रमाण २ टक्के ते १८ टक्क्यांपर्यंत वाढले आहे.

अॅलर्जी व दमा यावर आधुनिक वैद्यकात तात्पुरता औषध उपचार आहे. परंतु ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने अॅलर्जी व दमा बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात येऊ शकतो.

किंबहुना काही लोकांचा संपूर्णपणे बरा झाल्याची बरीच उदाहरणे आहेत. पर्यावरण व प्रदूषण हे विषय शाळेत शिकविले जातात, तर त्याचे परिणाम म्हणजेच अॅलर्जी व दमा यावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी, चंचलता दूर करण्यासाठी, अभ्यासात एकाग्र होण्यासाठी व स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी १० वर्षावरील मुलांनी ब्रह्मविद्या ह्या पुरातन योगशास्त्राचे शिक्षण का घेऊ नये?

जयंत गोरे

ब्रह्मास्त्र

ब्रह्मविद्येने उजळतील आयुष्याच्या दिशा,
सरतील त्या कातर निशा ॥१॥

ब्रह्मविद्या शिकण्याचा करील जो निर्धार,
पळतील त्याच्या सर्व व्याधी दुर्धर ॥२॥

घेईल जो ब्रह्मविद्येचा आधार,
त्याला सापडेल जीवनाचे सार ॥३॥

ब्रह्मविद्येने जीवन होईल निर्भय,
अवघे जीवन होईल ज्योतीर्मय ॥४॥

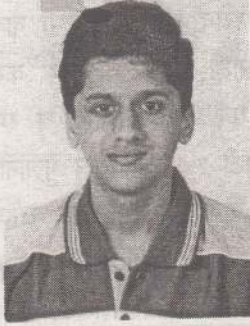
ब्रह्मविद्येचे शिका सर्वांनी तंत्र,
मिळेल जीवन जगण्याचा मूलमंत्र ॥५॥

ब्रह्मविद्या हे जीवनाचे ब्रह्मास्त्र,
प्रणाम त्या विद्येला सहस्र सहस्र ॥६॥

-सौ स्नेहा सु. निफाडकर

हे अखिल विश्व म्हणजे अफाट स्पंदनशील अशी विचार करणारी वस्तू आहे.

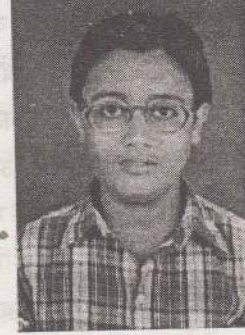
बालवर्ग - अनुभव



प्रणव मि. पेंडसे

डॉ. बेडेकर विद्यामंदिर

मार्च २००१ मध्ये झालेल्या शालांत परीक्षेत मी ९०.९३ गुण मिळवले व गुणवत्ता यादीत १८ वा क्रमांक प्राप्त केला. गेल्या वर्षी मी मे महिन्यात ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला जात होतो व तेथे शिकवल्याप्रमाणे मी रोज सकाळी ओंकार प्राणायाम स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार वगैरे साधना नियमितपणे करत होतो. त्यामुळे मनाची एकाग्रता वाढण्यास खूप मदत झाली. व मुख्य म्हणजे परीक्षेच्या आणि निकालाच्या वेळीही मनावर दडपण आले नव्हते. अजुनही मी रोज साधना करतो.



रोहन सुनिल राईलकर

सध्या इयत्ता ९ वी मध्ये शिकत आहे. मी ६ वीत असताना श्री फडके सरांकडे ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला व तेव्हापासून मी नियमितपणे ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व प्रार्थना करतो. अगदीच वेळ नसेल तेव्हा फक्त पहिला श्वसनप्रकार तरी करतो. ब्रह्मविद्येमुळे मला खूप फायदा झाला आहे. मला ६ वीत असताना बालवैज्ञानिकाचे रौप्यपदक मिळाले. सातवीत स्कॉलरशीपच्या परीक्षेत मी जिल्ह्यात ४ था आलो व ८ वीत गणित प्रज्ञा सुवर्ण पदकाचा मानकरी झालो आहे.

आजच्या काळात माझ्यासारख्या मुलांनी अभ्यासाबरोबरच ब्रह्मविद्येसाठी सुद्धा वेळ दिला पाहिजे. त्यामुळे तब्येत उत्तम राहते. स्मरणशक्ती व आकलनशक्ती वाढते व यश प्राप्त होते असे माझे प्रामाणिक मत आहे.

ज्याचा तुम्ही सदैव विचार केलात तेच आज तुम्ही आहात.

यशोदायी ब्रह्मविद्या



मी गौरी अभय भालेराव. गेल्या वर्षीच म्हज्या २०००-२००१ साली इयत्ता १० वीच्या परीक्षेत ९२ टक्के गुण मिळवुन ठाणे शहरात प्रथम व गुणवत्ता यादीत १० वा क्रमांक पटकावला. माझ्या या यशात इतर अनेक गोष्टींबरोबर ब्रह्मविद्येच्या श्रसनप्रकारांचा फार मोलाचा वाटा आहे.

मी इयत्ता सातवीत असताना सौ. शुभांगी दिवे यांनी आयोजित केलेल्या बालवर्गाचा अभ्यास केला. सुरुवातीला मला त्याचे एवढे काही महत्त्व वाटते नाही. अजिबातच करायचे नाही असे नव्हते. पण व्यायामात जो नियमितपणा व एकाग्रता आणायला हवी ती मात्र जमत नव्हती. मी आठवी - नववीत असताना माझी आई, ताई, बाबा, काका सगळे रोज सकाळी सहा वाजता नियमितपणे जमतील तेवढे श्रसनप्रकार करीत होते. मोठ्यांचे बघून मी पण नववीपासुनच याची सवय लावून घ्यावचे ठरवले आणि मला त्याचा खरा उपयोग झाला तो दहावीत. 'Failures are the stepping stones to success' अशी

इंग्रजीत म्हण आहे. दहावीतल्या अनेक अडथळ्यांमधून, अडचणीतुन, नकारात्मक विचारातून सावरून पुन्हा नव्या उत्साहाने व स्फूर्तीने अभ्यासाला लागायचे मानसिक धैर्य मला ब्रह्मविद्येनेच दिले. ऐन बोर्डाच्या परीक्षेच्या वेळी ताण-तणावामुळे झोप आली नाही तर ध्यान करून मग सकाळी पुढच्या पेपरसाठी मी एकदम ताजी तवाप्ती असायचे.

ब्रह्मविद्येचा मला सर्वात मोठा फायदा झाला तो भूमितीच्या पेपरला. पेपर खूपच अवघड होता. शेवटची पाच गणिते जमतच नव्हती. सगळेजण रडकुंडीला आले होते. पण याच वेळी मी माझे मन स्थिर ठेवून एकाग्रतेने पेपर सोडविण्याचा प्रयत्न केला व मला यश मिळाले. ही एकाग्रता मी ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळेच साधू शकले असा माझा ठाम विश्वास आहे. साठे गुरुजी म्हणतात तेच खरे. - "माणसाला कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही" ब्रह्मविद्येने या लहान वयातच मला खूप काही दिलं आहे. ते मी आयुष्यभर सरावाच्या रुपाने सांभाळीन. ब्रह्मविद्येसाठी अधिकाधिक साधक पाठवण्याचा मी प्रयत्न करते. यापुढील माझ्या प्रत्येक यशात ब्रह्मविद्येचा सिंहाचा वाटा असेल. म्हणून शेवटी हे म्हणावसं वाटतं..

ब्रह्मविद्यां नमो नमः॥

- गौरी भालेराव

जे सत्य तुम्हाला मुक्त करते त्याचाच आपल्या वाणीने उच्चार करा.

बालवर्ग (ब्रह्मविद्या)

कुमारी आदिती सुरेश दामले इयत्ता १० वी
(ब्रह्मविद्या - बालवर्ग)

‘अदिती ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला जातेस का?’ अशी आईची हाक ऐकली व गोंधळातच पडले. ब्रह्मविद्या म्हणजे नक्की काय हे मला माहीतच नव्हते. कशी काय जाऊ? कोणाबरोबर जाऊ? तेथे मला काय शिकवतील? त्याचा फायदा काय होईल? असे नाना विचार माझ्या डोक्यात थैमान घालत होते. माझे आई, बाबा याच क्लासला मोठ्यांच्या वर्गाला जात असल्याने त्यांच्या चांगल्या अनुभवामुळेच त्यांनी मला या वर्गाला घातले.

मी ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला जायला लागले. पहिल्याच दिवशी मला माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मिळाली. मी आणि माझी मैत्रिण अशा आम्ही दोघी पहिल्या दिवशी गेलो. पहिल्यांदा मुले कमीच होती पण हळूहळू त्यांची संख्या वाढत गेली. आम्हाला शिकवायला तेथे सौ. शालिनी कुलकर्णी म्हणून बाई होत्या. पहिल्या दिवसापासूनच आमच्या अभ्यासक्रमाला सुरवात झाली. सुरवातीलाच प्रार्थना म्हणून घेत असल्याने सुरवात पवित्रमय व्हायची व आम्हाला काहीतरी करण्याची स्फूर्ती द्यायची. आम्हाला आमच्या बाईंनी ‘प्राणायाम’ व ‘आठ श्वसनप्रकार’ खूप चांगल्या रितीने समजावले. आमच्याकडून त्याचा सराव करून घेतला. अत्यंत मजा करत आनंदात आमच्या बालवर्गाच्या अभ्यासक्रमाचे सात गुरुवार कधी संपले ते कळलेच नाही.

परंतु या ब्रह्मविद्येचा मला फार उपयोग

झाला. सर्दी, खोकला हे मला नेहमीचे होणारे त्रास आहेत. सर्दी झाली, खोकला झाली की सतत डॉक्टरांकडे जाणे, त्यांचे कडू औषध घेणे या शिवाय काही उपायच नव्हता. मी व सर्वांला कंटाळले होते. पण माझी ही अडचण ‘प्राणायाम’ मुळे दूर झाली. तसेच नियमितपणे श्वसनप्रकार केल्याने डोकेदुखी दूर झाली. सर्दी म्हटली की सर्वांना भिती वाटते. मलाही वाटायची पण सोपा जाईल की नाही, चांगले मार्क मिळतील की नाही असे अनेक प्रश्न पडायचे. परंतु आता माझा आत्मविश्वास वाढला आहे ते केवळ या ब्रह्मविद्येमुळेच. माझ्याप्रमाणे इतर मुलांचही वाढला असेल अशी माझी खात्री आहे. संध्याकाळी प्रार्थना म्हणणे, वडिलधाऱ्या माणसांचा आदर वाळगणे, त्यांना नमस्कार करणे अशा चांगल्या सवयी आम्हाला लागल्या.

ब्रह्मविद्या जर आम्हाला लहानपणीच शिकायला मिळाली असती तर किती बरे झाले असते अशा मोठ्या माणसांच्या आग्रसातल्या गण्णागोष्टी ऐकून ‘ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग’ काढण्याची संकल्पना पुढे आली असे आम्हाला आमच्या बाईंनी सांगितले. त्यामुळे आम्ही मुले लहान वयात ब्रह्मविद्या शिकायला मिळाली म्हणून स्वतःला भाग्यवान समजतो. तसेच ही ब्रह्मविद्येची संकल्पना आणण्याच्या, आम्हा मुलांना शिकवण्याच्या गुरुजींचे मी आभार मानते.

जीवनाचा योग्य आविष्कार हा शुद्ध हृदयावर अवलंबून असतो.

संदेश ब्रह्मविद्येचा

शरीर

धावतो, पळतो, चालतो, उठतो, बसतो आम्ही
जन्मा घेऊनी शरीर आलो आम्हाला वाटते काय कमी
आम्हाला वाटते काय कमी

श्वास

पण असच नाही खरं काही, पण असच नाही खरं काही
मी तुम्हाला सांगतो सारं काही, मी तुम्हाला सांगतो सारं काही
जीवन माझे सुरू झाले ह्या श्वासाने, पहिला श्वास घेतला स्वप्रयत्नाने
प्रयत्न आतच होता हे कळले तसे केल्याने,
मंडळी प्रयत्नात आपण कमी नाही
हे शिकवले त्या क्षणाने

विचार

ह्या लाटेवरुनी त्या लाटेवर नाव माझी डुले,
विचारांच्या सोबतीने सागरावर मी चाले
वादळ येणारच नाही कां असे वाटते?
भांडण होणारच नाही हे अगोदर कुठे कळते?
पण संसार करतो सगळे आम्ही
भांडतो, बोलतो, रुसतो एकमेकांवर आम्ही
मग समजते..... मग समजते..... मग समजते..... मग समजते काय?
जीभेवर माझा ताबा नाय
तो आता ठेवायला हवाय
पण हे कोण करणार? पण हे कोण करणार?
बोलण्याआधी, करण्याआधी विचार अगोदर येतो,
बोलण्याआधी, करण्याआधी विचार अगोदर पोचतो
तेव्हा विचारालाच जपणार हाय
ह्या विचारालाच जपणार हाय

विचार शुद्ध झाले की क्रियांना यश हमखास येते

विश्रांती

आजी जवळ नातू हाय

पण आजीला काळजी जगाची हाय

संसाराच्या काळजीने आजीचे काळीज ठिकाणावर नाय

तो कधी येणार?..... तो कधी येणार?.....

वाट पाहून, पाहून डोळ्यात पाणी हाय पण झोप नाय

नातू तिकडून आला आणि आजीला म्हणाला, आणि आजीला म्हणाला

आजी, आजी सांग ना ग गोष्ट, सांग ना ग गोष्ट नवीन आणि ताजी

नातू झोपी गेला, आजी झोपी गेली

विश्रांतीची वाट नातवाने दाखवली, विश्रांतीची वाट नातवाने दाखवली

शांतता

प्रार्थना सुरू झाली आणि क्षणभर मुले शांत झाली

प्रार्थना सुरू झाली आणि क्षणभर मुले शांत झाली

प्रार्थना करते शांत आणि विश्रांत

प्रार्थना करते शांत आणि विश्रांत

प्रार्थनेमुळे आपण सगळे होतो एक

प्रार्थनेमुळे आपण सगळे होतो देव

प्रार्थना हिच शांतता समजा एकमेव

- विकास फडके

निश्चय अंमलात आला की समाधान आणि आत्मविश्वास वाढतो

साधकांचे अनुभव

कृतज्ञता

फेब्रुवारी ८८ मध्ये मी IDPL या भारत सरकारच्या औषध निर्मिती प्रकल्पातुन डेप्युटी कर्मशियल मॅनेजर या पदावरून निवृत्त झालो होतो. तसा मी समृद्ध जीवन जगलो होतो. कोणतीही विवंचना, अडचण नव्हती. आता निवृत्तीनंतर काहीतरी भरीव करावे, समाजासाठी आपण उपयोगी पडावे असे सारखे मनापासून वाटत होते, पण नक्की काय करावे हे सुचत नव्हते तेव्हा मेव्हणे म्हणाले, चला योगासने शिकायला. त्याप्रमाणे महिनाभर योगासने शिकलो. त्यानंतर मला प्राणायाम शिकायची इच्छी झाली. मेव्हणे म्हणाले, की त्या साठी दादरला जायला लागेल. परंतु गेल्या २८ वर्षापासुनच्या गाडीच्या रोजच्या प्रवासाने कंटाळलो होतो.

असेच थोडे दिवस गेले. पण प्राणायाम शिकण्याची तळमळ थांबेना. पुन्हा मेव्हण्यांना भेटलो. अचानक विजेची तार लखलखावी तसे ते म्हणाले की 'अहो तुमच्याच सोसायटीत रहाणारे श्री. जयंत दिवेकर, प्राणायामासारखे काही शिकवत असतात. त्यांना भेटून तर बघा.'

मी ताबडतोब श्री जयंत दिवेकरांना भेटलो. ओळखीचा प्रश्नच नव्हता. आमच्याच सोसायटीत त्यांना लहानपणापासुन बघत होतो. ते मला म्हणाले. 'काका, तुम्हाला जो प्राणायाम अभिप्रेत आहे. तो मी शिकवत नाही. पण मी श्वसनाचे निरनिराळे प्रकार शिकवतो. त्याला ब्रह्मविद्येचे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार असे म्हणतात. मी नुकताच वर्ग चालू केला आहे. तुम्ही या,

बघा व मग ठरवा काय ते !''

दुसरे दिवशी सकाळी गेलो. वर्ग चालू होता. सर्वत्र कुकरच्या शिड्डीसारखे आवाज येत होते. मला मोठी गंमत वाटली. जेव्हा दिवेकर सरांनी त्या श्वसनप्रकारांची माहिती दिली तेव्हा मला त्यात बरेच नाविन्य दिसले. वाटले की हे काहीतरी अद्भुत, वेगळेच आहे. त्यामध्ये प्राणायामाचा प्रकारदेखील होता. तेव्हां मी मनाने ठरविले की हा अभ्यासक्रम आपण पूर्ण करायचाच!

विद्यार्थी थोडेच होते पण सगळे जण अभ्यासू होते. शिकता शिकता ६ महिन्यांचा प्राथमिक व २ १/२ वर्षांचा प्रगत अभ्यासक्रम कधी संपला ते कळलेच नाही.

नातलग वा मित्रमंडळी म्हणू लागली की निवृत्तीनंतरचे जीवन अंगी लागलेले दिसतेय. पुन्हा नोकरी करावीशी वाटली. नोकरी देखील मिळाली. जे जे मनात होते. ते ते सर्व व्हायला लागले. त्यामुळेच ब्रह्मविद्येवर मातृवत प्रेम बसले.

मी माझे परमभाग्य समजतो की, 'पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या' हा अभ्यासक्रम राबविण्याची अगदी प्रथमपासून आजपावेतो जबाबदारी माझ्यावर श्री. दिवेकर सरांनी मोठ्या विश्वासाने सोपविली. या सेवाकार्यानि मला खूपच आनंद व समाधान प्राप्त झाले. माझ्या जीवनामध्ये ब्रह्मविद्याच सर्व काही आहे असे मला वाटते.

शंकर विनायक परांजपे.

ध्यान ही साक्षात्काराची गुरुकिल्ली आहे

मनाला दिलासा

सौ. उमा उदय देसाई

ब्रह्मांड, परमेश्वर आणि आपण यामधील नातं सहजगत्या उलगडून दाखविणारी विद्या म्हणजेच ब्रह्मविद्या. याचा अनुभव प्रत्येक ब्रह्मविद्या साधकाला येतच असतो. जसजसे आपण साधनेत व्यग्र होत जातो, तसतसे परमेश्वर आणि आपण याचे वेगळेच शाश्वत नाते निर्माण होते आणि बाकीची ऐहिक नाती किती पोकळ आहेत असे वाटून मन परमेश्वराधीन होते.

याची प्रचीति गेल्यावर्षी नोव्हेंबर महिन्यात झालेल्या माझ्या एका अवघड शस्त्रक्रियेच्या वेळी मला आली.

माझा स्वभाव अत्यंत हळवा आणि मन पटकन अस्वस्थ होणारे आहे. त्यामुळे शस्त्रक्रियेपूर्वीच मनाची ही धडधड, त्यामुळे रक्तदाब वाढून शस्त्रक्रियेमध्ये काही गुंतागुंत निर्माण होईल की काय अशी शंका माझ्या नातेवाईकांना होती. किंबहुना मलासुद्धा वाटत होती. पण हॉस्पिटलमध्ये दाखल होण्यापूर्वी ब्रह्मविद्येतील माझी गुरु सौ. सीमा पितळे मला भेटण्यास आली. आणि तिने मी करीत असलेल्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेची प्रकषिण आठवण करून दिली. हॉस्पिटलमध्ये मी गुरु डिंग ले मी यांचे 'तिबेट मधील माझा योगाभ्यास' पुस्तक वाचण्यासाठी नेले होते. आदल्या रात्री प्रस्तावना वाचली. ध्यानस्त होऊन परमेश्वराचे नामस्मरण करता करता कधी झोप लागली कळले नाही.

सकाळी नर्सेसची धावपळ, शस्त्रक्रियेची पूर्वतयारी सुरु झाली. जसलोक हॉस्पिटलच्या आठव्या मजल्यावर माझ्या नातेवाईकांना निरोप देऊन अठराव्या मजलाभर पसरलेल्या प्रचंड ऑपरेशन थिएटर मध्ये मला नेण्यात आले. पण हे काय, मी मात्र अगदी शांत, मन स्थिर अवस्थेत, बी. पी. अगदी नॉर्मल. त्याचबरोबर मनाची ही अवस्था राखणारा परमेश्वर माझ्या सोबतीला आहे. याची खात्री पटलेली. मुख्य टेबलावर मला नेताच माझ्या गुरुने सांगितल्याप्रमाणे मी माझ्या संपूर्ण शरीराला प्रकाशात पहायला सुरवात केली आणि माझी शुद्ध कधी हरपली ते कळलेच नाही.

फक्त दोन तास लागणाऱ्या शस्त्रक्रियेचा पेशंट सहा तास झाले तरी खाली आला नाही म्हणून नातेवाईकांमध्ये घालमेल चाललेली आणि त्यानंतर जेव्हा मला अतिशय शांत अवस्थेत शुद्धीवर आलेली पाहिली त्यावेळी त्यांना आश्चर्यच वाटले.

शस्त्रक्रियेनंतर हॉस्पिटलमध्ये ते पुस्तक पूर्ण वाचून काढले आणि त्या पुस्तकामधील गुरु डिंग ले मी च्या ब्रह्मविद्या साध्य करण्याचे प्रयत्न वाचून पुन्हा मनाला जगण्याची उभारी आली. परमेश्वराला माझ्या जास्तीत जास्त जवळ आणणाऱ्या ब्रह्मविद्येचे ऋण मानून मला म्हणावेसे वाटते की,

'संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।'

ध्यान म्हणजे स्वतःच स्वतःशी साधलेला संवाद

प्रति,

संपादक, 'प्रज्ञा'

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे कळवा येथे सुरु करण्यांत आलेल्या ब्रह्मविद्येचा कळवा येथील प्राथमिक वर्ग मी पूर्ण केला.

धर्मदाय आयुक्त म.रा. कार्यालयातून ३५ वर्षे नोकरी करून जाने. १९९६ मध्ये मी निवृत्त झालो. धर्मादाय आयुक्त यांचे कार्यालय म्हणजे सततचा पब्लिकचा संपर्क, कामाचा ताण यामुळे मानसिक स्वास्थ्य बिघडणे, थकवा जाणवणे अपरिहार्य होते. निवृत्तीनंतर दैनंदिन जीवनांत परिवर्तनीय बदल हा मानसिक स्वास्थ्य बिघडवणारा असतो. पण मी निवृत्तीनंतरही कामांत स्वतःस गुंतवून ठेवले. वयोमानानुसार शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य चांगले ठेवण्यासाठी योगासने, काही व्यायाम करण्यासाठी एखाद्या संस्थेच्या मी शोधांत होतो. याचवेळी ब्रह्मविद्येसंबंधी कळले. जानवारी २००१ पासून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात आनंदाने दाखल झालो.

मी गेली १२ वर्षे ज्योतिषशास्त्राचा अभ्यासक आहे. कुंडलिचा अभ्यास करताना, कुंडली मांडताना, कुंडलीनुसार Prediction करताना मनाची एकाग्रता लागते. ही एकाग्रता मला नियमित ध्यान साधनेतून प्राप्त झाली. ज्योतिषा व्यतिरिक्त

ट्युशनस् मी घेत असतो. ट्युशन घेतल्यानंतर मला एका प्रकारचा मानसिक थकवा जाणवत असे. पण आता नियमित श्वसन प्रकार, ध्यान, प्राणायाम केल्यानंतर मला बिलकुल थकवा जाणवत नाही. मी दिवसभर उत्साहित असतो, हा मला झालेला ब्रह्मविद्येचा फायदा होय.

अभ्यास वर्गात देण्यात येणारे पाठ हे वाचनीय व अभ्यासपूर्ण आहेत. त्याचा उपयोग हा बहुमोल आहे, ज्ञानांत भर घालणारा आहे. अभ्यास वर्गातील शिक्षक वर्ग प्रेमळ, ज्ञानी, अभ्यासू आहेत. पाठ शिकत असतांना शिक्षकांविषयी प्रेम, आपुलकी निर्माण होते.

माझे वय ६३ वर्षांचे आहे. प्रकृतीही उत्तम आहे. आणि आता ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने मी भयमुक्त आहे. वृद्धत्वाची भितीही उरलेली नाही.

ब्रह्मविद्या साधक संघ, विश्वस्त व शिक्षक वर्ग यांचे मी मनपूर्वक आभार मानीत आहे.

धन्यवाद.

आपला

(ह. भा. घरत)

श्वास म्हणजेच जीवन

निर्धार

“अग आशु तुझी काठी कोठे ?
विसरलीस की काय” माझी जिवलग मैत्रीण
रस्त्यात मला पकडून विचारत होती ?

हा सारा ब्रह्मविद्येचा चमत्कार आहे
बर कां!

पाच वर्षापूर्वी ट्रेनमधून पडल्यामुळे माझे
हिप फ्रॅक्चर झाले होते. मला कुबडी किंवा
काठी शिवाय सुटे चालण्याचा आत्मविश्वासच
राहिला नव्हता. पायात सळई घातली होती,
ती ३ वर्षांनी काढली, परंतु कोणी धक्का देईल
का? पुन्हा पडलात तर चालणार नाही असे
डॉक्टरांचे शत्रु सतत मनात गुणगुणायचे. शिक्षा
किंवा टॅक्सीने मी नोकरीच्या ठिकाणापर्यंत जात
असे. या पलिकडे चालणे म्हणजे भयंकर दबाव
मनावर येत असे. त्यातच डिसें. २००० पासून
सर्दी व कफाचा भयंकर त्रास सुरू झालेला.
बस झालं आयुष्य ! जगण्यात काही अर्थ नाही
असेच सारखे मनात विचार येत. नेमक याच
वेळी ब्रह्मविद्ये सारखी संजीवनी मिळाली आणि
माझ व्यक्तित्व पार बदलून गेले. परमेश्वर दगडात
नसून सर्व प्राणीमात्रांत परमेश्वर आहे हे माहित
होते परंतु आपण स्वतः भगवंताचे मानवी रूपातील
अंश आहोत. आपण स्वतः परमेश्वर आहोत हे
माहितच नव्हते. याचे ज्ञान पहिल्याच पाठात
झाले. प्राणायामाने प्राणशक्ती जीवनदायक तत्व
शरीरात घेत आहोत हे समजले त्याच्या सरावाने
कफ, सर्दी, पार पळाली.

स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराने चुकीचे आचार
विचार अभावात्मक जाणीव लोप पावली.

चैतन्यदायक श्वसन प्रकाराने 'माझी
परिपूर्ण मी.' डोळ्यासमार येऊन आत्मविश्वास
आला. विश्रांतीपाठाने 'मी माझ्या आयुष्याचा स्वामी
आहे जे करण्याची माझी खरी इच्छा आहे ते
करण्याचा मी निश्चय केला.' मला सुटे काठीशिवाय
चालायचं आहे, मी रेल्वेने बसने प्रवास करणारच
हे मनावर ठसवलं आणि एकही पायरी काठीशिवाय
न चढणारी मी क्लासला येताना ३ मजल्यांच्या
५४ पायऱ्या न दमता न दुखता चढू लागले
माझ्यामध्ये चैतन्य सळसळू लागले.

प्रेरणादायक श्वसनप्रकाराने व त्यानंतरच्या
विश्रांतीपाठामुळे परमात्म्याचे मनःपूर्वक आभार मानणे
किती महत्त्वाचे आहे हे कळले. नकारात्मक व
होकारात्मक बोधवचनाने अर्धज्ञात मन पूर्णपणे
स्वावलंबी झाले. दांडगा आत्मविश्वास आला.
आणि १५ दिवसांचा नेपाळ पशुपति, दार्जिलिंग,
कलकत्ता, हा प्रवास एखाद्या निरोगी सुदृढ
व्यक्तिप्रमाणे करू शकले. अध्यात्म व श्वसनप्रकार
व ध्यानधारणा हे प्रवासातही करित होते.

आयुष्यातील कंटाळा, अनिच्छा, निराशा
याचा अंधःकार ब्रह्मविद्येच्या ६ महिन्यांच्या
अभ्यासाने नाहिसा झाला ही ब्रह्मविद्येची “ज्योत”,
ज्योतसे ज्योत जलाते रहो या साठी मी सर्वार्थाने
प्रयत्न करित.

माझे पाहुन माझी छोटी २॥ वर्षाची
नातही नाक धरून प्राणायाम करते तर माझे
पतीही प्राणायामाने सर्दीपासून मुक्त झाले आहेत.

सौ. आशालता भानुदास घरत

निरोगी माणसाचा सदरा

‘ब्रह्मविद्या का शिकत नाहीस?’ श्री. जयंत गोरे यांनी प्रश्न केला. ब्रह्मविद्या काय आहे ते जाणुन घेण्यासाठी मी प्राथमिक वर्गाला जायला लागलो. ३ ते ४ महिन्यांनंतर ब्रह्मविद्येच्या सरावानी शारीरिक व मानसिक विकारांवर मात करून आनंदी उत्साही जीवन जगु लागलो.

माझी ओपन हार्ट सर्जरी झाली होती. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावानी श्वसन प्रकार (शारीरिक) प्राण, नाद, प्रकाश, कल्पना शक्ति योग्य निश्चय, याचा अभ्यास ध्यान यापासून आत्मविश्वास वाढला व नित्य नेमाने पूर्ववत जीवन जगत आहे. आज मला माझी हृदय शस्त्रक्रिया झाली आहे असे वाटत सुद्धा नाही.

प्रगत अभ्यास क्रमाच्या वर्गाला जायला लागल्या नंतर सकारात्मक विचारांनी मनाची पूर्ण तयारी झाली. रोज सकाळी शारीरिक श्वसन प्रकार, नियमित चालण्याचा (१० कि. मी.) व्यायाम, संध्याकाळी मानसिक श्वसन प्रकार व ध्यान धारणा या मुळे जीवन एक नव सौंदर्य व पुनर्जन्म म्हणून जाणवत आहे.

पूर्वी जाणती माणस सांगत सुखी राहण्यासाठी सुखी माणसाचा सदरा शोधा परंतु आज ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाने ‘निरोगी माणसाचा सदरा’ मिळाला.

प्रगत अभ्यास क्रमाने लिंबोणीच्या

झाडाच्या सावलीत माझे पृढील जीवन मार्गक्रमण करत आहे. (कडूलिंबाचे झाड, पाने, फळ औषधी असतात.)

आता ब्रह्मविद्येच्या या अभ्यासाने याच मार्गावरून पुढे दैनंदिन जीवन जगायचे आहे. म्हणून ब्रह्मविद्येसाठी कोणत्याही प्रकारची मदत. पडेल ते काम व जास्तीत जास्त वेळ देण्यास मला मनापासून आनंद होईल.

उल्हास मानकर

रिक्त मन

मुसलमान सुफी पंथातील एक संत होता. त्याची राहणी एखाद्या राजासारखी असे. उत्तमोत्तम उंची वस्तू तो वापरत असे. त्याच्या तंबूला सोन्याचे खिळे असत. एक दिवशी दुसरा एक सुफी संत त्याच्याकडे आला व म्हणाला, ‘आपण दोघे मक्केला जाऊ’ दोघेजण मक्केला जाण्यास निघाले. वाटेत दुसरा साधू अस्वस्थ झाला. पहिल्या साधूने त्यास अस्वस्थ होण्याचे कारण विचारले तेव्हा तो म्हणाला, ‘मी माझा कटोरा तुझ्या तंबूत विसरून आलो आहे.’ तेव्हा पहिला साधू फक्त अर्थपूर्ण हसला.

तात्पर्य - माणसाने मनाने रिक्त असले पाहिजे.

- कथाकथन : श्री गुरु जयंत दिवेकर

तुमचे मन हे वैश्विक मनाचाच एक अविभाज्य भाग आहे.

स. न. वि. वि.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या सर्व निष्ठावंत व सेवाभावी कार्यकर्त्यांचे मनःपूर्वक आभार!

यामध्ये व्यक्तिशः मला खालील फायदे झाले
१) प्रयत्न करूनही माझे गरोदरपणानंतर वाढलेले वजन कमी करता आले नव्हते ते गेल्या ६ महिन्यात ६ किलोने कमी करता आले. योग्य जाणीव, निश्चय, भाषण आणि वर्तन यांचा उपयोग शारीरिक व्यायाम, आहारनियंत्रण व मानसिक बळ यांसाठी करता आला.

२) मासिक पाळीच्या वेळी पोटदुखी आणि रक्तस्राव जास्त होत असे तो बराच कमी झाला

३) स्पोर्ट्सलायसिस (मान व कंबरदुखी) गुडघेदुखी कमी झाली

४) चिडचिडेपणा कमी होऊन शांतपणा व समाधानी वृत्ती वाढली.

तरुण वयातच ही साधना शिकावी व करावी असे मी माझ्या संपर्कात येणाऱ्या सर्वांना सांगते. आमच्या सर्व रुग्णांनी, विशेषतः डॉक्टरांनी ही साधना शिकावी व करावी असे मला कळकळीने वाटते.

यापुढे जाऊन डायबेटीस, अतिरक्तदाब याशिवाय

१) सुलभ व नॉर्मल प्रसुती, २) मासिक पाळीच्या तक्रारी (यांपैकी अनेकांवर अॅलोपथी व आयुर्वेदात खात्रीचे उपचार नाहीत) ३) मानसिक आजार ४) वंध्यत्व या सर्व आजारांवर ब्रह्मविद्या खात्रीने लाभदायक ठरेल असे वाटते आणि याबाबत संशोधन करण्याची इच्छा आहे.

शक्यतो प्रगत वर्ग करता आला तर अधिक फायदा होईल असे वाटते.

- डॉ. सौ. सविता जावडेकर

ब्रह्मविद्या -

८ यशस्वी पायऱ्या

ब्रह्मविद्या ही असे साधना जणू आपुल्या "प्राणाची" प्रथम पायरी चढली जाते **स्मरणवर्धक** श्वसनाची

सर्वस्वाची, पूर्णत्वाची जाणीव ही करूनी देते **दुसरी पायरी चैतन्याचा** झरा मनातील दाखविते

जागृत मंदिर परमात्म्याचे जणू चेतना शरीराची **तिसरी पायरी** पवित्र मंदिर ठेवणे जाणीव प्रेरणेची

शरीर मंदिर परमात्म्याचे हृदय असे हा देव्हारा **चौथी पायरी पूर्णत्वाचे** भान राहते या शरीरा

जे जे सुंदर पवित्र ते ते सर्व काही मिळूनी जाते **पाचवी पायरी चुंबकीय स्पंदाची** ओळख करूनी देते

शरीर अवघे भरून जाते प्रकाश दिव्य हा प्रेमाचा **सहावी पायरी परिणाम हा शुद्धीकारक श्वसनाचा**

नवीन पेशी, नवीन रचना काही न उरले आता जुने **सातवी पायरी यौवनदायक** आयुष्याचे करी सोने

सुसंगतेने जीवन जगणे आनंदाने मग डोलणे **आठवी पायरी** हीच असे **स्वाभाविक श्वसन** करणे

विकास भावे

श्वास आणि विचार एकमेकांशी निगडित आहेत.

नवी दृष्टी

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम तयार करण्यासाठी ज्या गुरुजनांनी मेहनत घेतली आहे. त्या सर्वांचे आम्ही सर्व अत्यंत ऋणी आहोत. सध्याच्या तणावग्रस्त परिस्थितीत सर्व वयोगटातील लोकांना मानसिक व शारीरिक बळ प्राप्त होण्याच्या दृष्टीने हा अभ्यासक्रम अतिशय उपयुक्त आहे. वैयक्तिक पातळीवर विचारल्यास थोडी भक्ती, निष्ठा व विश्वास याची बैठक जर जीवनात असेल तर या अभ्यासाने साधकाची निश्चित प्रगति होईल. गुरु डिंगले मी यांच्या पुस्तकात लिहिल्याप्रमाणे खरोखरच आत्म्याचे जीवन, त्याचा मुक्तीचा प्रवास हे सर्व आधीच निश्चित झालेले असते. अनुभवांनंतर याच्यावर विश्वास बसतो. मग मन मृगजळामागे धावणं थांबवतं. आपल्या मनाचा वैश्विक शक्तिशी संपर्क साधावयास मन उत्सुक होतं. त्यासाठी ध्यान उपयोगी पडते.

या क्लासनंतर जीवनातील अडथळ्यांना तोंड देण्यासाठी माझ्यात आत्मविश्वास येत आहे. मला दम्याचा अधुनमधुन

त्रास होत असे. १९९८ साली मला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला होता. अक्षरशः मृत्युला स्पर्श करूनच मी मागे फिरले १९९९ साली मला बायपास सर्जरी करून घ्यावी लागली. हृदयविकार झाल्यानंतर ध्यान करताना सुरवातीला माझे श्वासोच्छ्वासापेक्षा हृदयातील ठोक्यांकडे लक्ष जाई त्यामुळे मनाची एकाग्रता होताना कठीण जाई. परंतु आता मात्र मी ध्यान आवडीने करते. कधीतरी मनात बोधवचने म्हणत असताना शरणाभूतीची भावना तीव्रपणे निर्माण होते व डोळ्यातून आनंदाश्रू ओघळतात. त्या काही क्षणांसाठी मी माझ्या भोवतालच्या वातावरणाला पूर्णपणे विसरून जाते. वैश्विक शक्तिच्या कुठेतरी जवळ गेल्याचा भास होतो व मन आनंदी होते. शारीरिक श्वसन प्रकारही मी मला जमतील तेवढे परंतु नियमित करण्याचा प्रयत्न करते. प्राणायामाने मन स्थिर होते. एकंदरीतच जीवन जगण्याची एक वेगळीच दृष्टी या अभ्यासक्रमाने दिली याबद्दल धन्यवाद!

सौ. ललिता वैद्य

व्याधी मुक्तता

दिनांक १५ एप्रिलपासून मी प्रार्थमिक वर्गास जाऊ लागलो. गेली २० वर्षे मी मधुमेहाने त्रस्त होतो. त्याशिवाय अनेक व्याधी होत्या. १) पायास बधीरता - पावले असल्याचे जाणवतच नसे. २) दृष्टीदोष - मोति बिंदू, कमी दिसणे, रंजणवाडी वरचेवर होणे ३)

हाताची बोटे, मुठी वळणे कठीण होई ४) फिशर ५) क्षीण स्मरणशक्ति ६) निद्रानाश इत्यादि.

मला त्या त्रासातून मुक्तता हवी होती. कोणी काही उपाय सांगितले की मी ते करीत असे. मी अॅलोपॅथीची औषधे घेत असे. त्याचे

जीवन म्हणजे दोन श्वासातील अंतर आहे

डोस वरचेवर वाढतच गेले. इन्सुलिनचे इंजेक्शन घ्यावे लागे. त्यानंतर आयुर्वेदिक, होमिओपॅथीची औषधे देखील घेऊन पाहिली. १९९६ पासून ७/८ आसने करू लागलो.

परंतु या सर्वांवर ब्रह्मविद्येने कळस चढविला. माझी शुगर जी गेली २० वर्षे ३५०-४०० होती ती आता ८८-१४० पर्यंत खाली आली. दोन मोतिबिंदुपैकी ज्याची नुकतीच सुरवात झाली होती. 'तो निघून गेला.' दुसरा जो बराच मोठा होता, त्याची वाढ थांबली आहे. नेत्रतज्ञ डॉ. श्रीनिवास शुक्ल, जो माझाच विद्यार्थी आहे. तो देखील ही प्रगति बघून आश्चर्याने थक्क झाला व म्हणाला 'सर तुमची गोष्टच निराळी आहे.'

बोटांची उघडझाप, मुठी वळणे मला आता जमू लागले आहे. त्यासाठी यातील शारीरिक पूर्णत्व श्वसनाच खूपच फायदा झाला. सर्दीपडसे नाहीसे झाले. नाकपुड्या स्वच्छ झाल्या.

माझ्या वरील सर्व व्याधींचे मूळ कारण, माझ्या मुलाला असलेली व्याधी हे मला जाणवते. माझा मुलगा व्याधीमुक्त होण्यासाठी ब्रह्मविद्येचे, ती मला शिकविणाऱ्या गुरुंचे व त्यांच्या अनेक गुरुंचे मला सहाय्य व्हावे ही प्रभु चरणी प्रार्थना !

श्री. शशिकांत त्र्यंबक देशपांडे -

अस्थमा शिबिराचा अनुभव.

मी ब्रह्मविद्या साधक संघाचा विद्यार्थी आहे. आस्थमा रुग्णासाठी दोन सत्राचे खास शिबीर मुलुंड येथे १ एप्रिल व ८ एप्रिल २००१ रोजी झाले होते. डॉ. प्रमोद निफाडकर सेंट जॉर्जेस हॉस्पिटल यांचे नुसार मी अस्थमा शिबीरामध्ये दाखल झालो. त्यांचे सहकारी शिक्षकांनी व स्वयंसेवकांनी उत्तम मार्गदर्शन केले. मी दोन महिने ध्यानाचा सराव व श्वसन प्रकाराचा सराव केल्यामुळे आस्थमाचा त्रास बराच कमी झाला आहे. मला आस्थमासाठी Serobid व Budecort रोटॅ-कॅप्स तसेच अस्थालीन गोळ्या चालू होत्या. त्या दोन महिन्यांपासून बंद केल्या आहे. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मन शांत झाले. तसेच शारीरिक व्याधी जवळजवळ गेल्या आहे. सोपा व बिनखर्चाचा स्वास्थ्य प्राप्तीचा मार्ग ब्रह्मविद्याशिवाय दुसरा नाही हे अनुभवाने सिद्ध झाले आहे. गुरुजींनी व व त्यांचे शिक्षकांनी घेतलेल्या परिश्रमाबद्दल मी त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. हे कार्य असेच पुढे चालू राहून त्याचा लाभ सर्व आस्थमा रुग्णांना होवो. अशी परमेश्वराकडे प्रार्थना करतो.

आपला साधक

(श्री. जयप्रकाश शि. दराडे)

आशेचा किरण

सौ. विणा विजय पाटील

कायमच्या अस्थम्यामुळे मला जीवन नकोसे झाले होते. आजारामुळे सहा वर्षांत मी अनेक डॉक्टरांची ट्रीटमेंट घेतली. परंतु फरक मात्र तात्पुरता. जरा हवेत बदल झाला की आजार उद्भवत होता. व माझी खात्री झाली होती की आयुष्यभर या दुखण्याचे ओझे मला वहावे लागणार आहे.

अचानक 'ब्रह्मविद्या साधक संघ' चे पत्रक मिळाले, ते ही खास अस्थमा रूग्णांसाठी होते. श्वसनाच्या आजारावर ब्रह्मविद्या हा रामबाण उपाय आहे असे मी कुठेतरी ऐकले व वाचले होते. मला एक आशेचा किरण दिसला. मी अस्थमा रूग्णांसाठी दोन दिवसाचे शिबीर पूर्ण केले. त्यामुळे मला कळले की परमेश्वर माझ्यामध्ये आहे व शिकवलेले श्वसन प्रकार व मानसिक व्यायाम जर नियमित केले तर मी नक्कीच या आजारपणातून बाहेर पडेन ह्याची खात्री मला शिक्षकांच्या मार्गदर्शनामुळे झाली.

मी त्या दिवसापासून ठरविले की कोणत्याही प्रकारचे औषध घ्यायचे नाही. शिबीरात शिकविलेले प्राणायाम व आठ श्वसन प्रकार व ध्यान मी रोज करू लागले. आणि काय आश्चर्य दोन महिन्यात मला अस्थमा झाला होता हे मी विसरूनच गेले.

तारुण्याचा

पुनःप्रत्यय

योगशास्त्र व तत्वज्ञान यांचा सुंदर मेळ असलेल्या ब्रह्मविद्येत श्वसनप्रकार व ध्यानाचे जे शास्त्रशुद्ध शिक्षण दिले जाते ते आरोग्याला किती हितकारक आहे याचा मी स्वतः अनुभव घेत आहे. जीवन जगत असताना अनेक मानसिक ताणतणाव, विवंचना, अपेक्षित हाती न लागल्याने येणारे नैराश्य, उदासीनता व सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे झपाट्याने वार्धक्याकडे होत जाणारा भयाकुल आयुष्य-प्रवास, या सर्वांनी मी पूर्वी निरंतर भयग्रस्त व बेचैन असायची. पण ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या तना-मनाचे हे सर्व विकार जादू घडावी तसे नाहीसे झाले. मी आता स्थिरचित्त झाले आहे. कारण माझे मन व तन दोन्हीही सुदृढ झाले आहे, सारखे ताजेपण व टवटवी मला जाणवते. भयगंड नाहीसा होऊन आत्मविश्वास वाढला. त्यामुळे मनाची मरगळ दूर होऊन काम करायला हुरूप वाटतो. अज्ञातातून येणाऱ्या कुठल्याही संकटाला सामोरे जावून सामना करण्याची शक्ती ब्रह्मविद्येने प्राप्त झाल्याचे मला जाणवते. म्हणून मला वाटतं की माझ्याप्रमाणे आपणही ब्रह्मविद्या शिकून हा दिव्य अनुभव घ्यावा.

सौ. मीना खडसे

मनुष्य सदैव आपल्या इंद्रियांच्या प्रभावाखाली असतो.

सुखद धक्का

लोकसत्ता दैनिकामध्ये 'आजारी पडण्याची वाट का पाहता? ब्रह्मविद्या शिका.' अशी जाहिरात वाचली आणि मनात ठाम विचार केला कि ब्रह्मविद्या शिकायचीच. इथेच मला माझ्या मधुमेहावर (डाटबेटीस) उपचार सापडला असे मला मनोमनी वाटले आणि खरोखरच पंधरा दिवसातच माझा मधुमेह नॉर्मलवर आला. गेली पाच वर्षे मी या आजाराने त्रस्त झालो होतो. १२०/२०० या रेंजच्या खाली मधुमेह येत नव्हता. तो पंधरा दिवस सतत दिवसातून तीन वेळा प्राणायाम आणि स्मरणवर्धक श्वसन प्रकार केल्यावर (मला डॉक्टराना त्या महिन्यात शुगरचा रिपोर्ट दाखवायचा होतो) ते साखरेचे प्रमाण ८५/११५ अशा प्रकारे नॉर्मल रेंज मध्ये आले. मला त्यावेळी आश्चर्याचा (सुखद) धक्काच बसला आणि नकारात्मक दृष्टीकोन बदलून प्रत्येक गोष्टीत होकारात्मक दृष्टीकोन वाढू लागला. खरोखरच ब्रह्मविद्या म्हणजे यशाची आणि सुखाची गुरूकिल्लीच आहे. नियमित सराव व अभ्यास करून रक्तदाब नॉर्मलवर आणण्याचा सध्या प्रयत्न करीत आहे. व मला त्यामध्ये यश मिळो अशी परमेश्वराजवळ प्रार्थना करतो तसेच श्री. श्यामसुंदर गुप्ते सरांनी ब्रह्मविद्येचे रसग्रहण व्यवस्थितपणे आम्हाला शिकविल्या बदल त्यांचे आभार मानतो.

बाळकृष्ण का. परब

सफल - सहल

मी वर्गाला १ जानेवारीपासून जाऊ लागले आणि एप्रिलच्या २६ तारखेला आमची ट्रीप - दिल्ली - आग्रा - कुलू मनाली, हरिद्वार, हृषिकेश, वैष्णवदेवी अशी पंधरा दिवसांची ट्रीप ठरली.

पंधरा दिवस बाहेर कसे आपले जमणार? मला मधुमेह, ब्लड प्रेशर व स्किनचे दुखणे. औषधे संभाळून आपण ट्रीपला जायचे की नाही असे वाटू लागले. ब्रह्मविद्येतील अनुभव व त्यापासून शरीराला झालेले चांगले फायदे यामुळे माझे जाणे निश्चित केले.

ब्रह्मविद्या शिकण्याआधी मला जिने चढल्यावर दम लागायचा व कुठे जाणे नको व्हायचे. एक प्रकारे मरगळ येई, काही करू नये असे वाटे. पण या विद्येपासून मला शारीरिक फायदा चांगलाच झाला. ब्रह्मविद्येच्या सरावाचा चांगला अनुभव आल्यामुळे मी जाण्या आधी शुगर, ब्लड प्रेशर चेक करून घेतले सर्व गोष्टी नॉर्मल होत्या त्यामुळे आमची ट्रीप नक्की झाली. ठरल्याप्रमाणे आमची ट्रीप सुंदर होऊन आम्ही व्यवस्थितपणे घरी आलो.

सर्वांचे, देवापासून सगळ्यांची आभारी आहे.

आ. सुनिता गोपाळ लेले

श्वासातून श्वासरहित आणि नादातून निर्नाद अवस्थेत जायचे आहे.

पुन्हा भारारी

१९९३ साली मला प्रथम जुमॅटॉईड आर्थरायटीसचा पहिला ॲटॅक आला. त्यानंतर निसर्गोपचार आहारातील पथ्य, ॲक्युपंचर या सर्व ट्रिटमेंट घेतल्या. त्यातून काही दिवस तब्येत चांगली राहिली. परंतु १९९८ साली परत ॲटॅक आला आणि मी शरीराने व मनाने कोलमडून गेले. यातून मी परत उठू शकेन असे मला वाटतच नव्हत. परंतु ब्रह्मविद्येच्या एक साधक शिक्षिका, सौ. कल्पना राईलकर, यांनी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाने तुम्ही नक्की बऱ्या व्हाल. असा आत्मविश्वास माझ्या मनात निर्माण केला. आणि त्या स्वतः आठवड्यातून एक दिवस घरी येऊन मला शिकवू लागल्या. प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या शास्त्रशुद्ध ज्ञानावनाच्या आणि इतर श्वसन प्रकारांच्या सगळ्यांना माझ रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढले. हळूहळू पण निश्चितच माझी प्रगति होत होती.

१९९८-९९ साली घरात फिरताना वॉकरशिवाय मी चालू शकत नव्हते. आज मात्र मी घरात कुठल्याही आधारशिवाय चालू शकते. तसेच घरातील कामही करू शकते. आणि मग निश्चिंत केला, की 'प्रगत' चा अभ्यासक्रमही आपण पूर्ण करायचा. सध्या 'प्रगत'चा अभ्यासक्रम 'समर्थ व्यावाम मंदिर', ठाणे येथे श्री. दिवेकर गुरुजी यांच्या मार्गदर्शनाखाली चालू आहे. त्यासाठी तेथील एक मजला चढून जाते. या अभ्यासक्रमाने होणारी प्रगति, निश्चिंतपणे समाधान व आनंद अवर्णनीय आहेत. सौ. अर्चना शुक्ल

वृक्षारोपण

माझे वय ६४ आहे. अजुनही आळंदी-पंढरपुर यात्रा गेली ३ वर्षे करताना २३० कि.मी. अंतर ८ दिवसांत पायी जातो. यात्रेचे आयोजक श्री. जयंत दांडेकर यांच्या सल्ल्यानुसार मी ब्रह्मविद्या शिकू लागलो. पण मधुमेह तसेच मानसिक ताणतणावाचा त्रास होता. माझे गुरु श्री. मुकुंद साठये यांची रसाळ वाणी आणि प्रेरणेमुळे माझी प्रगति होत गेली. जसजशी साधना वाढत गेली तसतसे माझे सुख समाधान वाढत गेले. मी घाटकोपरला राहून ठाण्यात शिकायला येई. माझ्या मनात आले की घाटकोपरमधील बांधवांना ही विद्या शिकता यावी यासाठी घाटकोपरमध्येच नवीन वर्गाची सोय करावी. मी श्री. आमने आणि श्री. शिंदे यांनी प्रयत्न करून सर्वोदय हॉल मिळविला. १ एप्रिलला नवीन वर्ग देखील चालू केला. सौ. गोडसे, श्री. राणे, सौ. आमने व श्री. आमनेचे बंधु सर्वांनी खूप मेहनत घेतली.

कोणीच मोठा किंवा लहान नसतो. प्रयत्न, श्रद्धा, ज्ञान, प्रामाणिकपणा यातूनच प्रत्येकजण ध्येयाला पोहचू शकतो. आमच्या येथे दुसरी बॅच देखील चालू झाली. मग तुम्ही देखील तुमच्यातील सूप्त सामर्थ्य प्रकट करून नवीन ठिकाणी वर्ग चालू करण्याचा प्रयत्न करणार ना ?

ब्रह्मविद्या माऊली तसेच सर्व वंदनीय गुरुंना अभिवादन ! श्री. वसंत देवळेकर.

इंद्रियांचे मनाकरील प्रभुत्व नाहीसे करून मनाचे इंद्रियांवर प्रभुत्व आणणे हेच आपले ध्येय.

ब्रह्मविद्या - एक दिव्य अनुभूती

दि. ८.४.२००१ ते १६.१०.२००१
या सहा महिन्यांच्या कालखंडाचा माझ्या पुरता विचार करावयाचा झाल्यास ब्रह्मविद्येने माझ्यात अंतर्बाह्य बदल घडवून आणला. माझ्याही नकळत माझ्या विचारधारेत बदल घडवून आणला. जीवनाकडे त्रयस्थ रितीने बघण्याचा एक नवा दृष्टीकोन मला दिला. श्वसन प्रकारांच्या सरावाने शरीर व मन एक वेगळ्याच अनुभवातून प्रवास करत आहे. पूर्वीची मी आणि आताची मी ह्यात फारच फरक वाटतो. ब्रह्मविद्या आपल्याला सहिष्णूता क्षमाशीलता देते. नैराशयेतून मुक्ती देते. एक सकारात्मक दृष्टीकोन देते. आपल्या समोरील व्यक्ती द्वेषाने वागली, तरीसुद्धा त्याचा बदला घेण्याच्या वृत्तीपासून ब्रह्मविद्या आपल्याला परावृत्त करते.

गेल्या ४ वर्षांपूर्वी "अॅसिडीटी" च्या त्रासाची सुरुवात झाली. ह्या रोगाची कारणे शोधून त्यावर अनेक इलाज झाले. इलाज झाले खूप. पण मुळ कारणे तशीच राहून गेली. ह्या रोगाची मूळ कारणे म्हणजे आपला स्वभाव, आपले आचार विचार आहार आणि निद्रा यांचा योग्य मेळ नसणे. पण ब्रह्मविद्येमुळे हे सर्वच बदलले. पूर्वी अॅसिडीटीचा खूप त्रास होत असे महिन्याला साधारणपणे १ बाटली वैद्यपाटणकर काढा व मोरावळा घ्यावा लागत असे. गेल्या सहा महिन्यांपासून हे सर्व थांबविले आहे. पूर्णतः फरक पडला नाही पण त्रासाचे

प्रमाण मात्र खूपच कमी झाले आहे.

ब्रह्मविद्येच्या अध्यात्मिक श्वसनप्रकारामुळे शरीरात एक नवीन चैतन्य खेळल्याची जाणीव होते. पूर्वी संध्याकाळी खूप दमलो आहे आणि आता आपल्याला काहीही काम करवणार नाही. दूसरा दिवस तरी आपण नीट उभे राहू किंवा नाही? असे वाटे. पण या श्वसनप्रकारांमुळे सकाळी जे चैतन्य असते ते तसेच व संध्याकाळी व रात्रीसुद्धा जाणवते.

अध्यात्मिक श्वसनप्रकारांचे जे वेळापत्रक आहे. त्या वेळापत्रकाप्रमाणे सराव केल्यास शरीर व मन यांच्यावर उत्कृष्ट असा परिणाम दिसून आला. श्वसन प्रकारांच्या रोजच्या सरावामुळे शारीरिक व मानसिक शांती मिळते. श्वसनप्रकारांच्या बोधवचनांचा मनावर, तर श्वसनप्रकारांचा शरीरावर उत्कृष्ट परिणाम जाणवतो. श्वसनप्रकारांचा सराव करत असतांना डोळे, हात, पाय, मान शक्तीने भारल्यासारखे वाटतात सर्वच अध्यात्मिक श्वसनप्रकारातून मिळणारा आनंद अवर्णनीय आहे.

ध्यानाला पुरेसा वेळ मला देता येत नाही. तरीही साधारणपणे १५ मिनिटे ध्यानासाठी देते. ध्यानामुळे शरीराला व मनाला एकाग्र होण्याची चांगली सवय लागली. ध्यानाच्या सरावामुळे पुरेशा झोपेचे समाधान मिळते.

- सौ. अर्चना अ. ढवळे

‘निरामय आयुष्याची शिदोरी’

गणेश फाटक

मी ह्या वर्गासाठी नाव नोंदविले केली, तेव्हां मनात शंका होती की ६ महिने एवढा दिर्घ काळ आपण नियमितपणे येऊं शकू का? पण पाहतां पाहता हा काळ केव्हां निघून गेला समजलंच नाही.

वर्गात नेहमी उत्साही वातावरण असे. आयोजन अत्यंत रेखीव, अवघड संकल्पना जास्तीत जास्त सोप्या शब्दांत अंतःकरणापर्यंत पोचवण्याची ताकद असलेले पाठ आणि अतिशय तळमळीने व समर्थपणे ह्या विषयाची उकल करणारे शिक्षक ही ह्या वर्गाची वैशिष्ट्ये आम्हा सर्वांनाच भावली.

ह्या पूर्वी मी योग साधनेचे वर्ग पूर्ण केले आहेत. परंतु ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत मला जाणवलेला फरक म्हणजे केवळ शारीरिक क्रियावर भर न देतां मानसिक क्रियांवरही आपलं लक्ष केंद्रित केलं जातं. त्याचं महत्त्व आपल्याला आपोआपच पटू लागत.

गेल्या २ वर्षांत बऱ्याच वेळां मी क्रॉनिक ब्रॉन्कायटिसनं आजारी पडलो होतो. आजार विक्रोपाला जाऊन हे दुखणं दम्यावर जातं की काय अशी भीती वाटत होती. inhaler सतत जवळ बाळगावा लागे व दिवसा आणि रात्री २/३ वेळां तरी त्याचा उपयोग करावा लागे. होमिओपाथी / आयुर्वेद औषधोपचार चालू होते पण त्याचा म्हणावा

तसा गुण नव्हता. तात्पुरता आराम मिळे पण योग्य योगोपचार हेंच ह्या आजाराला एकमेव उत्तर आहे असं सांगितलं जाई.

आज मी पूर्णपणे ह्या त्रासांतून मुक्त आहे. दोन महिने झाल्यावर मला चांगलाच फरक जाणवू लागला. आता inhaler ची आठवणही होत नाही. आठ / दहा तास बाहेर काम केलं, प्रवास केला तरी संध्याकाळी उत्साह कायम राहतो. आपलं वय ७० आहे हे विसरायला होतं.

सर्व श्वसन प्रकार आतां चांगले जमतात व ते नियमित केल्या शिवाय चैन पडत नाही. ध्यान व विश्रांतीपाठ ह्या दोन्हीचं ब्रह्मविद्येच्या साधनेत अनन्य साधारण महत्त्व आहे हे पटलं आहे. ज्यावेळी एकाग्रता साधते त्या वेळी ध्यान धारणेतून मिळणारा विलक्षण आनंद व समाधान मी अनुभवलं आहे.

ह्या साधनेच्या केवळ ६ महिन्यांच्या अभ्यासानं माझा आत्मविश्वास निश्चितच वाढला आहे. दृष्टीकोन जास्त सकारात्मक झाला आहे. निरामय आयुष्यासाठी बहुमोल शिदोरी मला ह्या वर्गानं दिली आहे. ब्रह्मविद्यावर्गाच्या संयोजकांचा मी सदैव ऋणी आहे.

तुम्ही परमेश्वराप्रती एक पाऊल पुढे टाका तो चार पावले तुमच्या दिशेने टाकेल.

प्रज्ञा

प्रज्ञेमध्येच ते चैतन्य आहे

बुद्धिमान, पवित्र, एकमेव, अनेक, सूक्ष्म, चपळ,

स्पष्ट, मुक्त, ठळक, कल्याणकारक, सत्प्रिय, भेदक, अबाधित, मंगलमय,

कृपाळू, दृढ, स्थिर, शांत, सर्वशक्तीमान, सर्वसाक्षी, जीव कितीही

हुशार, शुद्ध आणि सूक्ष्म असले तरीही सर्व जीवांना व्यापणारे.

कारण प्रज्ञा हीच सर्व गतीची चालना आहे,

आणि ती तिच्या शुद्धत्वाने सर्व गोष्टींचा भेद करते व त्यांना व्यापूनही टाकते.

कारण ती परमेश्वराच्या सामर्थ्याची प्रभा आहे,

आणि ती परमेश्वराच्या ऐश्वर्याचा ओसंडून वाहणारा प्रवाह आहे,

म्हणूनच कोणतीही दूषित गोष्ट तिच्यामध्ये प्रवेश करत नाही.

कारण ती सनातन प्रकाशाचे तेज आहे.

परमेश्वराच्या शक्तीचा निर्दोष आरसा आहे,

त्याच्या उत्तमत्वाची छबी आहे.

आणि सर्व गोष्टी करू शकणारी तीच एकमेव आहे,

शिवाय ती स्वतः जरी अदृश्य असली तरी सर्वांना जीवन देणारी तीच आहे.

युगायुगांमध्ये तीच श्रेष्ठ जीवांमध्ये प्रविष्ट होते व परमेश्वराचे श्रेष्ठ भक्त, संत,

महात्मे प्रकट करते. कारण परमेश्वराला अप्रिय असे काहीच नाही, मग एखादा

प्रज्ञेचा मित्र नसला तरीही तो परमेश्वराला प्रियच आहे.

कारण प्रज्ञा सूर्याहूनही शुभ्र आहे. तीच प्रकाशाची जननी आहे;

खरोखरच अंधःकाराने प्रकाशाला हुसकावून लावल्यासारखे वाटते,

पण दुष्टपणा कधीही प्रज्ञेवर मात करू शकत नाही.

खरोखरच आपल्या सामर्थ्याने ती आदिपासून अंतापर्यंत

पसरलेली आहे, व ती सर्व गोष्टींवर उत्तम राज्य करते.

अनुवादक : जयंत दिवेकर



प्रगत मेळावा - नोव्हेंबर २००१



वार्षिक मेळावा - डिसेंबर २०००

Ms. Linda Davis - Director of Physical education



प्राथमिक वर्ग



अस्थमा शिबिर



बालवर्ग