

प्रज्ञा Pradnya



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

२००२

प्रार्थना

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मद्गुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करोम्यऽहं ॥
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।
प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यऽहम् ॥

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा ब्रह्मविद्या साधक संघ

रजि. नं. E-1995

विश्वस्त मंडळ

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

कार्यकारिणी समिती

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

इमारत क्र. २, राजशिला, फडकेवाडी, दगडी शाळेच्यामागे, जुना मुंबई रस्ता, ठाणे (पश्चिम) ४००६०१.

दूरध्वनी : २५३३ ९९७७, २५३४ ७७८८

वेळ : सोमवार ते शुक्रवार सकाळी १०.३० ते १२.३० व संध्या. ५.३० ते ७.३०

संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघाचा हा पाचवा वर्धापनदिन. या सोहळ्यास 'प्रज्ञेचे' हे छोटेसे योगदान श्री. दिवेकर सरांच्या प्रेरणेने आणि मार्गदर्शनाने साधक संघाची वाटचाल जोमाने पुढे चालू आहे. ब्रह्मविद्येच्या प्रसारात उत्स्फूर्तपणे हिरीरीने भाग घेणारे सर्व शिक्षक, सहशिक्षक, आणि कार्यकर्ते व साधक यांचे अभिनंदन.

इ. स. २०१० पर्यंत ब्रह्मविद्या संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे हे संस्थेचे ध्येय आहे. श्री. संजय साठे सरांनी पुणे येथे ब्रह्मविद्येची ठोस पायाभरणी केली आहे. रत्नागिरीमध्ये श्री. भाऊ गद्रेनी भरीव कामगिरी केली आहे. पत्राद्वारे ब्रह्मविद्येचा प्रसार समर्थपणे करित आहेत, ६२ वर्षांचे तरुण श्री. शंकर परांजपे. विद्यार्थी व युवावर्गाला आकर्षित करण्यासाठी श्री. जयंत गोरे व त्यांचे सहकारी शिक्षक झटत आहेत. यंदा प्रथमच मामणोली येथे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे निवासी शिबिर आयोजित केले गेले. महाराष्ट्राच्या कानाकोपऱ्यातून त्यासाठी साधक आले होते. भविष्यातही अशाच प्रकारची निवासी शिबिरे मामणोली, पेण इ. ठिकाणी आयोजित केली आहेत. महाराष्ट्राच्या सीमा पार करण्यासाठी आता गुजराथी व हिंदीमध्ये ब्रह्मविद्येच्या भाषांतराचे काम सुरू आहे.

'प्रज्ञा' अंतर्बाह्य देखणी, समृद्ध करण्यासाठी संपादक मंडळातील सर्वश्री राजाराम सुर्वे, हेमचंद्र नेमाडे, रमेश पाटील, विकास फडके, मोहन भालेराव, सुनील राईलकर, शरद लळीत, श्रीकृष्ण जोशी, पुरुषोत्तम दिवेकर आणि सौ. वीणा गुप्ते, सौ. कल्पना राईलकर, सौ. उज्वला भालेराव, सौ. सुगंधा इंदुलकर यांचे मनापासून आभार. सर्व लेखक व जाहिरातदार, पृष्ठदान करणारे साधक, मुखपृष्ठ सजावटकार श्री. अनिल दाते, राजेश कांबळे, शैलेश साळवी, सुबक मुद्रणासाठी राजमुद्राचे राजन फडके यांचे आम्ही ऋणी आहोत.

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक आणि भौतिक अशा सर्व पातळ्यांवरील अंधःकारातून पूर्ण तेजाकडे घेऊन जाणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या या प्रकाशगंगेत मनसोक्त डुंबण्यासाठी सर्वाना आग्रहाचे, प्रेमाचे, घरचे आमंत्रण!
शांति सदैव तुमच्या सोबत राहो!

धन्यवाद.

श्यामसुंदर श. गुप्ते.



अनुक्रमणिका

१.	शिक्षकांची ओळख		३
२.	प्रज्ञा	श्री. जयंत दिवेकर	९
३.	गीता आणि ब्रह्मविद्या	सौ. सविता मुळे	१३
४.	ध्यान आणि दैनंदिन जीवन	श्यामसुंदर गुप्ते	१५
५.	अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली	श्री. जयंत दिवेकर	१८
६.	Your Key to Imperishable Health	Shri. Jayant Divekar	२०
७.	ब्रह्मविद्या - अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी	श्री. सत्यनारायण शर्मा	२२
८.	प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग	तक्ता	२५
९.	मामणोली शिबिराचा वृत्तांत	सौ. कल्पना राईलकर	२७
१०.	शिबिरार्थींच्या प्रतिक्रिया		२९
११.	परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे	श्री. विकास फडके	३१
१२.	Old Age - A Myth	Shri. Jayant Divekar	३२
१३.	Pradnya	Shri. Jayant Divekar	३७
१४.	ध्यान व पिनियल ग्रंथी	श्री. सत्यनारायण शर्मा	४०
१५.	ब्रह्मविद्या आणि विज्ञान	डॉ. विकास साळवी	४४
१६.	हितोपयोगी प्राणायाम	सौ. सुनंदा कोप्पर	४५
१७.	यशोगाथा	श्री. राजाराम सुर्वे	४७
१८.	ब्रह्मविद्या - द्रुतगती महामार्गावरचा प्रवास	सौ. कल्पना राईलकर	५०
१९.	प्रयत्न हाच परमेश्वर	सौ. स्वाती जोग	५२
२०.	शरण तुला मी भगवंता येतो	श्रीकृष्ण जोशी	५४
२१.	विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग	जयंत गोरे	५५
२२.	ब्रह्मविद्या बालांसाठी का?	संजय साठे	५७
२३.	Effect of right Prayer	Sugandha Indulkar	६०
२४.	यशाची पायाभरणी तरुणपणी	रीमा सु. राईलकर	६१
२५.	बालवर्ग प्रतिक्रिया		६३
२६.	कविता		६५
२७.	नालंदा विश्वविद्यालय	संपादक	६९
२८.	आहुती	श्री. मधु चौधरी	७१
२९.	दैवी जाणिव	श्री. शंकर परांजपे	७३
३०.	सर्वांगीण विकासाचा मार्ग - ब्रह्मविद्या	मनोहर कुंभारे	७५
३१.	ज्ञानात्मक आचरण	यशवंत कामटकर	७६
३२.	साधकांच्या प्रतिक्रिया		७८
३३.	साधक वाचकांच्या प्रतिक्रिया		

शिक्षकांची ओळख



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. ब्रह्मविद्या भारतात सुरू करणाऱ्या गुरू ज्योतिर्मयानंद यांच्याकडून ८३ साली ब्रह्मविद्येचे अध्ययन केले. ब्रह्मविद्येच्या उपलब्ध इंग्रजी साहित्याचे मराठीत भाषांतर केले. एकूण पृष्ठसंख्या सुमारे १५०० पाने. ब्रह्मविद्येचा मोठ्या प्रमाणावर प्रसार करण्यासाठी अविरत प्रयत्न करतात. त्यांनी कर्मयोग्याच्या वृत्तीने गेली १४ वर्षे ज्ञानदानाचे आणि ब्रह्मविद्येच्या

प्रचाराचे अंगिकारलेले अखंड सेवाव्रत, हजारो साधकांचे प्रेरणास्थान आहे. सध्या चर्चगेट, बांद्रा, दादर, मुलुंड, ठाणे अशा ठिकाणी आठवड्यातील ५ दिवस इंग्रजी व मराठीत प्राथमिक आणि प्रगत व प्रदीपक वर्गात शिकवतात. कुठल्याही प्रकारच्या व्यक्तिपूजेच्या आणि गुरूबाजीच्या ठाम विरोधात. केवळ ब्रह्मविद्येचा अभ्यास आणि सराव यावरच लक्ष केंद्रित करण्याचा संदेश.



श्री. वासुदेव शिवराम गत्रे

शिक्षण - बी.कॉम, सी.ए.आय. आय. बी. राष्ट्रीयकृत बँकेतून प्रबंधक (मॅनेजर) पदावरून स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण. प्रदीपकचा अभ्यास चालू आहे. रत्नागिरी येथे वर्ग घेतात. संगीत, नाटक यांची मनापासून आवड. भावगीत गायनाचे जाहीर कार्यक्रम केले आहेत. रंगभूमीवर स्पर्धात्मक नाटकात व दूरदर्शनवरील अमृतमंथन या संस्कृत नाट्यकार्यक्रमात काम केले आहे. अनेकवेळा

रक्तदान केले आहे. आपत्तीच्या वेळी मदतीला धावून जातात. आता पूर्ण वेळ ब्रह्मविद्येची सेवा घडावी हीच आंतरिक इच्छा.



श्री. जयंत जयराम गोरे

शिक्षण - बी. ए. तांत्रिक शिक्षण. एन. सी. टी. व्ही.टी. ९१ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. प्रदीपक पूर्ण. मुलुंड येथे प्राथमिक व बालवर्ग घेतात. संस्थेच्या सर्व बालवर्गांचे नियोजन, आखणी करून उत्कृष्टपणे कार्यान्वित करतात. संस्थेच्या विश्वस्तपदी निवड. गेली दोन वर्षे सचिव आहेत. ब्रह्मविद्येचे सराववर्ग अधिकाधिक व्हावे यासाठी प्रयत्नशील. व्होल्टास कंपनीत ट्रेनिंग विभागात अध्यापक आहेत. महाराष्ट्र शासनाचा 'गुणवंत कामगार पुरस्कार' लाभला आहे. गरजू रुग्णांसाठी नवजीवन निधीचे

गेली १७ वर्षे व्यवस्थापन पाहतात. भारतभ्रमणाचा छंद आहे. मामणोली शिबीरात शिक्षकाचे काम.



श्री. श्यामसुंदर श. गुप्ते

शिक्षण - बी.कॉम, सी.ए.आय. आय. बी. राष्ट्रीयकृत बँकेतून सेवानिवृत्ती घेतली. ९२ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. ९९ साली प्रदीपक पूर्ण. सध्या कळवा व ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. प्रज्ञा अंकाचे सुरवातीपासून संपादन करतात. लेखन, वाचन, छायाचित्रण, निसर्गरम्य ठिकाणी पायी फिरण्याची आवड. आध्यात्माचा वारसा आईवडिलांकडून लाभला त्याबद्दल सदैव ऋणी.



सौ. दिप्ती अशोक जाधव

शिक्षण - बी.कॉम. एल.एल. बी. प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केला. प्रदीपकचा अभ्यास चालू आहे. मुलुंड व दादर येथे प्राथमिक व मुलुंड येथे बालवर्ग आणि सराववर्ग घेतात. गरजूंना सुखी संसारासाठी विनामूल्य सल्ला देतात.



सौ. स्वाती राजीव जोग

शिक्षण - एम. कॉम. डि. एच. ई. प्रदीपक वर्ग ९९ साली पूर्ण केला. केळकर महाविद्यालय (कनिष्ठ) वाणिज्य शाखा मुलुंड येथे शिक्षिका आहेत. सध्या मुलुंड कॉलेजमध्ये प्राथमिकचा इंग्रजी वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्त आहेत.



श्री. एस. एम. जोशी

मध्य रेल्वेत नोकरी करतात. ९९ साली प्रदीपक पूर्ण केला. सध्या कल्याण येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात. धार्मिक ग्रंथ, संतवाडमय वाचनाची खूप आवड आहे.



श्री. मनोहर कुंभारे

शिक्षण - एफ.वाय.बी.कॉम. पोस्ट खात्यात पर्यवेक्षक. ९२ सालापासून ब्रह्मविद्येत आहेत. ९९ साली प्रदीपक पूर्ण केला. दादर, गिरगाव येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. भारतीय मजदूर संघाशी संलग्न असलेल्या डाक कर्मचारी संघ विभागाचे ५ वर्षे सचिव. निसर्गाच्या सहवासात प्रवासाची आवड. सामाजिक क्षेत्रात तनमनाने झोकून देण्याची वृत्ती. विद्यार्थ्यांना ब्रह्मविद्येतून लाभणारा आनंद पाहून खूप समाधान वाटते. ब्रह्मविद्येचा प्रसार हेच प्रमुख ध्येय आहे.



सौ. शालीनी गो. कुळकर्णी

शिक्षण - बी. ए. फिलॉसॉफी. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. ठाणे येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात. सध्या ठाण्यातील दोन साधना मंडळामध्ये मार्गदर्शन करण्यासाठी जातात. वाचन, लिखाणाची आवड आहे.



श्री. हेमंत लागू

शिक्षण - एम. कॉम. ए.टी.सी. शिपिंग कंपनीत लेखा विभागात काम करतात. प्रगत ९९ साली पूर्ण. सध्या प्रदीपकचा अभ्यास सुरू आहे. ९९ सालापासून डोंबिवलीमध्ये प्राथमिकचे वर्ग घेत आहेत.



श्री. शंकर विनायक परांजपे.

शिक्षण - बी. एस. सी. इंडियन ड्रग्स अँड फार्मा. मधून ८८ साली डेप्युटी कमर्शियल मॅनेजर म्हणून निवृत्त. ब्रह्मविद्येत ९० साली प्रवेश. ९९ मध्ये प्रदीपक पूर्ण केला. ९४ सालापासून ब्रह्मविद्येच्या पत्राद्वारे अभ्यासक्रमाचे संपूर्ण काम एकट्याने समर्थपणे सांभाळतात. संस्थेचे विश्वस्त आहेत. ब्रह्मविद्येचा प्रकाश चोहिकडे पसरविण्यास तरुणांना लाजवेल अशा उत्साहाने काम करतात.



श्री. विकास फडके

शिक्षण - शिक्षण बी. ए. ठाण्यामध्ये गेली ३४ वर्षे स्वतःची टंकलेखन व लघुलेखन शिक्षण संस्था. १९ साली प्रदीपकचा वर्ग पूर्ण केला. सध्या विलेपार्ले येथे दर शनिवारी प्राथमिक, प्रगतचा वर्ग घेतात. ठाण्यामध्ये प्रगतचा वर्ग घेतात. संघाचे विश्वस्त आहेत. येऊर, ठाणे येथे स्वतःचे परमार्थ निकेतन. प. पू. आईचे (कलावतीदेवीचे) मंदीर. प. पू. आई ह्या ठिकाणी ३-४ वर्षे राहिल्या होत्या. ही आयुष्यातील मोठी भाग्याची गोष्ट वाटते. मामणोली निवासी शिबीराच्या आयोजनात सिंहाचा वाटा. संस्थेचे वेळोवेळी जे कार्यक्रम मेळावे होतात. त्याची अतिशय नियोजनबद्ध आखणी व प्रत्यक्ष अंमलबजावणी समर्थपणे सांभाळतात. छान गातात. कविता लिहितात. ब्रह्मविद्येचा प्रसार आणि प्रचार हेच एकमेव ध्येय.



सौ. सीमा अनिलकुमार पितळे.

शिक्षण - बी. ए. स्टेट बँकेत अधिकारी म्हणून काम पाहतात. १३ सालापासून ब्रह्मविद्येत प्रवेश. १९ साली प्रदीपक पूर्ण. ठाण्यात प्राथमिकचा वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्येने आरोग्याचा लाभ झालाच पण त्याचबरोबर जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन व्यापक झाला. वाचन, कविता करणे, रांगोळ्या काढणे ह्याची आवड आहे. सर्व प्राणीमात्रांवर मनापासून प्रेम करतात.



सौ. कल्पना सु. राईलकर

शिक्षण - बी. ए. (ऑनर्स) हिंदी. महात्मागांधी निसर्गोपचार महाविद्यालय पुणे येथून २ वर्षांचा निसर्गोपचार अभ्यासक्रम प्रथम श्रेणी प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण. सांगली बँकेतून स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. १७ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण. सध्या चेंबूर येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. वाचन, लिखाण, प्रवास व बागकामाची आवड आहे. ब्रह्मविद्येवर नितांत श्रद्धा व भक्ती आहे.



श्री. संजय साठे

अध्यक्ष व विश्वस्त, ब्रह्मविद्या साधक संघ.

शिक्षण - एम. कॉम.

ब्रह्मविद्या प्रदीपक पूर्ण. ८७ सालापासून टिळकनगर, शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या कार्यकारिणीवर सचिव व कोषाध्यक्ष. पुण्यामध्ये ब्रह्मविद्या नेण्याचे महत्त्वाचे कार्य केले. सध्या डोंबिवलीत राहून पुणे येथे चार प्राथमिक, बोरीवली येथे प्रगत वर्ग घेतात. पुणे व डोंबिवली येथे जानेवारी २००३ पासून प्रगत वर्गाला सुरुवात. निवासी शिबीरासाठी मामणोलीची जागा उपलब्ध करून महत्त्वपूर्ण सक्रीय सहभाग. आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन चालू असते. शारीरिक व्यायामाचे बाळकडू वडिलांकडून व आध्यात्मिक गोडीचा वारसा आईकडून लाभला. संगीताची आवड. स्वेच्छानिवृत्ती घेऊन पूर्णवेळ ब्रह्मविद्येच्या कार्यास समर्पित.



सौ. सविता सुळे

मध्य रेल्वेतून ८५ साली स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण. सध्या ठाण्यात दोन प्राथमिक व २ ऑक्टोबर ०२ पासून प्रगत वर्ग घेतात. संस्थेच्या विश्वस्त. रेकी, विपश्यना पूर्ण केले. गीता, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, भक्तीसंगीत यांचा नियमित अभ्यास. विवेकानंद बालकाश्रम येऊर येथे सक्रीय सहभाग



श्री. राजाराम रघुनाथ सुर्वे

शिक्षण - बी.कॉम, सी.ए.आय. आय. बी. निवृत्त बँक प्रबंधक. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. सध्या ठाणे व ऐरोली येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. योगविद्या निकेतन दादर येथून ८० साली योगशिक्षक वर्ग पूर्ण करून ९६ सालापर्यंत बोरीवलीत योगवर्ग घेतले. ९० साली अंबिका योग कुटीर येथून योगशिक्षक वर्ग पूर्ण करून ९५ सालापर्यंत तेथे योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग घेतले. वाचन, मनन, चिंतन व पायी निसर्गभ्रमणाची आवड आहे.



श्री. संजय साठे

अध्यक्ष व विश्वस्त, ब्रह्मविद्या साधक संघ.

शिक्षण - एम. कॉम.

ब्रह्मविद्या प्रदीपक पूर्ण. ८७ सालापासून टिळकनगर, शिक्षण प्रसारक मंडळाच्या कार्यकारिणीवर सचिव व कोषाध्यक्ष. पुण्यामध्ये ब्रह्मविद्या नेण्याचे महत्त्वाचे कार्य केले. सध्या डोंबिवलीत राहून पुणे येथे चार प्राथमिक, बोरीवली येथे प्रगत वर्ग घेतात. पुणे व डोंबिवली येथे जानेवारी २००३ पासून प्रगत वर्गाला सुरुवात. निवासी शिबीरसाठी मामणोलीची जागा उपलब्ध करून महत्त्वपूर्ण सक्रीय सहभाग. आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन चालू असते. शारीरिक व्यायामाचे बाळकडू वडिलांकडून व आध्यात्मिक गोडीचा वारसा आईकडून लाभला. संगीताची आवड. स्वेच्छानिवृत्ती घेऊन पूर्णवेळ ब्रह्मविद्येच्या कार्यास समर्पित.



सौ. सविता सुळे

मध्य रेल्वेतून ८५ साली स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण. सध्या ठाण्यात दोन प्राथमिक व २ ऑक्टोबर ०२ पासून प्रगत वर्ग घेतात. संस्थेच्या विश्वस्त. रेकी, विपश्यना पूर्ण केले. गीता, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, भक्तीसंगीत यांचा नियमित अभ्यास. विवेकानंद बालकाश्रम येऊर येथे सक्रीय सहभाग



श्री. राजाराम रघुनाथ सुर्वे

शिक्षण - बी.कॉम, सी.ए.आय. आय. बी. निवृत्त बँक प्रबंधक. २००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. सध्या ठाणे व ऐरोली येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. योगविद्या निकेतन दादर येथून ८० साली योगशिक्षक वर्ग पूर्ण करून ९६ सालापर्यंत बोरीवलीत योगवर्ग घेतले. ९० साली अंबिका योग कुटीर येथून योगशिक्षक वर्ग पूर्ण करून ९५ सालापर्यंत तेथे योग शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग घेतले. वाचन, मनन, चिंतन व पायी निसर्गभ्रमणाची आवड आहे.



श्री. सत्यनारायण शर्मा

शिक्षण - एम. फार्म, डी.बी.एम. ब्रह्मविद्या प्राथमिक १४ साली, प्रदीपक २००२ साली पूर्ण केला. ठाणे व बांद्रे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. नागपूर विद्यापीठातून औषध रसायन शास्त्राचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून औषधे व शरीरावर होणारे त्यांचे परिणाम याबाबत अभ्यासाची आवड आहे. या दृष्टीकोनातून अर्वाचीन औषधशास्त्र व ब्रह्मविद्येची साधना याचा अभ्यास चालू आहे.



श्री. मिलिंद टिल्लू

२००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. सध्या गोरगाव, बोरीवली, बदलापूर, येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. कलावतीदेवीच्या साहित्याचे वाचन, संस्थेचे कार्यालय २ वर्षे व कोषाध्यक्षपद ३ वर्षे सांभाळले. धार्मिक पुस्तके व संतवाङ्मय वाचनाची आवड. हिंदीतील शोरोशायरी व संस्कृत सुभाषितांची प्रवचनामध्ये छान पेरणी करतात. ब्रह्मविद्येची सेवा करावी हेच आंतरिक समाधान आणि मोठी ठेव समजतात.



सौ. सरिता उकिडवे

जिल्हा परिषद ठाणे येथून १९९५ साली स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण. प्रदीपकचा अभ्यास सुरू आहे. सध्या पनवेल येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात. परमेश्वरी इच्छा व गुरुचे पाठबळ या अनुभवातून मार्गक्रमण चालू आहे. वाचन, भारतभ्रमणाची आवड.



सौ. शीला विष्णू वैद्य

शिक्षण - एम. ए. प्रगत पूर्ण केला आहे. १९ सालापासून प्राथमिकचे वर्ग घेतात. सध्या अंधेरी, वांद्रा येथे वर्ग घेतात. आध्यात्म व तत्त्वज्ञानाची उपजतच आवड. शास्त्रीय संगीत व वाचनाचाही छंद. परदेशात फिलॉसॉफी ऑफ सायकॉलॉजीचा अभ्यास केला. महाविद्यालयात व्याख्याती म्हणून काम केले.



प्रज्ञा

श्री. जयंत दिवेकर

ब्रह्मविद्येच्या आपल्या पाठांमध्ये बऱ्याच वेळेस 'दैवी प्रज्ञा' किंवा 'सृजनशील प्रज्ञा' असे शब्द वापरलेले आढळतात. आपल्या नेहमीच्या वाचण्यात अथवा भाषणात आपण असे शब्द वापरत नाही आणि त्यामुळे साहजिकच हे शब्द आपल्याला अवघड व बोजड वाटतात.

या छोट्याशा लेखात आपण एकत्र विचार करू या व "प्रज्ञा" या शब्दाची एक अधिक स्पष्ट कल्पना आपल्या मनात विकसित करण्याचा प्रयत्न करू या. "प्रज्ञा" या संस्कृत शब्दामध्ये दोन शब्दांचा (प्र + ज्ञा) संघी आहे. "प्र" या शब्दाचे वेगवेगळे अर्थ असे आहेत (१) पुढे, समोर (२) फार, अत्यंत (३) आरंभ (४) उत्कृष्ट, श्रेष्ठ.

"ज्ञा" या शब्दाचे विविध अर्थ आहेत. जाणणे, ओळखणे, पारखणे, चौकशी करणे. या वेगवेगळ्या अर्थांवरून आपण पाहू शकतो, की "प्रज्ञा" या शब्दाचा अर्थ श्रेष्ठ जाणणे, आरंभीचे जाणणे, अत्यंत ज्ञान असा होईल.

सृष्टीच्या विविध विश्वात आपल्याला "प्रज्ञेचे" कार्य दिसून येते, कारण सृष्टीमध्ये असा कोणताही आकार नाही, की ज्यामध्ये "प्रज्ञा" नाही. खनिज विश्वात आपण पाहतो,

की "प्रज्ञा" विविध मूलभूत धातूंची तसेच अनेक किचकट रसायनांची रचना करते..... वनस्पती विश्वात, अनंत झाडांच्या रूपात "प्रज्ञा" स्वतःस प्रकट करते.... प्राणी विश्वात विविध प्राण्यांच्या आश्चर्यचकित करणाऱ्या क्षमतांमध्ये "प्रज्ञा" स्वतःस व्यक्त करते..... मानवी विश्वात मानवाच्या विविध गुणांमध्ये व क्षमतांमध्ये "प्रज्ञेचे" कार्य दिसून येते.

याप्रमाणे जेव्हा आपण सृष्टीतील विविध रूपांकडे पाहतो, तेव्हा असे वाटते की प्रत्येक रूपाची बुद्धिमत्ता, म्हणजेच त्या रूपातून प्रकट होणारी "प्रज्ञा" वेगळी वेगळी आहे. शिवाय आपला अनुभव असाच आहे, की प्रत्येक रूपातील बुद्धिमत्ता विशिष्ट आणि एकमेव आहे व दुसरे कोणतेही रूप तशीच बुद्धिमत्ता व्यक्त करू शकत नाही. यावरून आपल्याला असा विश्वास वाटतो की प्रत्येक रूपात, प्रत्येक आकारात दिसणारी "प्रज्ञा" वेगळी व भिन्न आहे.

तुम्ही याची कल्पना करू शकता का, की विविध रूपात दिसणारी ही विभिन्न बुद्धिमत्ता एकाच उगमापासून निर्माण होते? तुम्ही अशा एका गोष्टीची कल्पना करू शकता का, की जिच्यामध्ये खनिज विश्वाचे, वनस्पतीविश्वाचे, प्राणी विश्वाचे, मानवीविश्वाचे सर्व ज्ञान सामावलेले



आहे ? तुम्ही त्या आद्य ज्ञानाची कल्पना करू शकता का, की ज्यामध्ये सर्व दृश्य व अदृश्य गोष्टींचे ज्ञान सामावलेले आहे ? तुम्ही त्या श्रेष्ठ ज्ञानाची कल्पना करू शकता का, की जे सृष्टीतील सर्व उत्पत्तीचा आधार आहे ?

अर्थातच, अशा गोष्टीची आपण कल्पना करू शकत नाही, कारण आपल्या अनुभवात अशा गोष्टीच्या जवळपास पोहचू शकेल अशी कोणतीही गोष्ट नाही. आपण अशा 'वैश्विक ज्ञानाची - प्रज्ञेची' कल्पना करू शकत नाही. त्यामुळेच ती आपल्याला अनाकलनीय, अस्पष्ट व अशक्य वाटते.

तरीदेखील विविध संतांनी, ऋषीमुनींनी, योग्यांनी पुनः पुनः स्वानुभवाने हे सांगितले आहे, की अशी "प्रज्ञा" खरोखरच आहे. यापुढे ते हे ही सांगतात की ही "वैश्विक प्रज्ञा" तिच्या पूर्ण रूपात मानवामध्ये आहे व मनुष्य या "प्रज्ञेचा" अनुभव घेऊ शकतो. पण "प्रज्ञेचा" शोध केवळ शांततेत, रिकामेपणात, शून्यत्वात लागू शकतो. केवळ ही शांतता - हे शून्यत्व जाणल्यानेच मानवाचा प्रज्ञेशी संपर्क साधला जाऊ शकतो.

अस्तित्वात असणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीचे कारण ही "प्रज्ञा" असल्यामुळे, तीच मानवाच्या अस्तित्वाचे, म्हणजेच तुमच्या आणि माझ्या अस्तित्वाचे कारण आहे. म्हणूनच "प्रज्ञेशी" संपर्क साधल्याशिवाय मानवाला पूर्ण आनंद प्राप्त होऊ शकत नाही किंवा त्याचे

जीवनही परिपूर्ण होऊ शकत नाही. शतकानुशतके मानवजात व मानवाचे विज्ञान विविध रुपांमध्ये व्यक्त झालेल्या व्यवस्थेचा व ज्ञानाचा शोध घेत आहे. अशा संशोधनाने निःसंशय मानवाची प्रगती झाली आहे, परंतु याप्रकारे भौतिक रुपांच्या व आकारांच्या संशोधनामार्फत मनुष्य अभौतिक प्रज्ञेला समजू शकत नाही किंवा तिचा अनुभवही घेऊ शकत नाही.

मनुष्य, म्हणजेच आपण सर्व सतत आकारांच्या भौतिक जगात वावरत असतो. त्यामुळे स्वाभाविकपणे आपण भौतिक गोष्टींना अधिक महत्त्व देतो. पण या भौतिक आकारांच्या तुलनेत त्या शांततेचे, त्या शून्यत्वाचे, त्या रिकामेपणाचे महत्त्व किती अधिक आहे, हे लक्षात येण्यासाठी आपण समष्टी तसेच व्यष्टीतील काही उदाहरणे पाहू.

समष्टी, म्हणजेच हे अखिल विश्व अनंत आहे व या विश्वात लक्षावधी आकाशगंगा आहेत. आपली आकाशगंगा चाकाच्या आकाराची आहे व तिच्यात सुमारे १५०० कोटी तारे आहेत. आपला सूर्य या असंख्य ताऱ्यातील एक तारा आहे. आपला सूर्य त्याच्या सर्व ग्रहांसह आकाशगंगेच्या परीघाच्या बाजूने चक्राकार गतीने फिरत आहे. एवढ्या मोठ्या आकाशगंगेचा विचार करण्यापेक्षा आपण फक्त सूर्य व त्याच्या ग्रहांचा विचार करू या. या माहितीवरून आपल्या हे लक्षात येईल की या

सर्व असंख्य ग्रहताऱ्यापेक्षा तो रिकामेपणा -
ते शून्यत्व किती अफाट आहे.

सूर्याचा व्यास सुमारे १३.८४ लाख कि.मी. आहे. सूर्यापासून सर्वात दूरवर असणारा त्याचा ग्रह - प्लूटो, सुमारे ५८.६ लाख कि. मी. वर आहे. यावरून आपण असे गणित मांडू शकतो की सूर्य आणि त्याच्या संपूर्ण ग्रहमालिकेचे क्षेत्रफळ १०७८.२ लाख वर्ग कि.मी. आहे, तर सूर्याचे क्षेत्रफळ १५ लाख वर्ग कि. मी. आहे. म्हणजेच सूर्याने आपल्या ग्रहमालिकेतील केवळ १.३९% जागा व्यापलेली आहे व बाकीची बहुतेक सर्व जागा रिकामी, मोकळी आहे. समष्टीत दिसणारा हा अफाट रिकामेपणा आपल्याला व्यष्टीतही दिसून येतो.

आधुनिक विज्ञानाने शोधून काढले आहे की, भौतिक, जड पदार्थाचा अणू हा सर्वात सूक्ष्म घटक आहे. या अणूतही तीन मूलभूत कण असतात. यांना प्रोटॉन, न्यूट्रॉन व इलेक्ट्रॉन असे म्हणतात. आपल्याला जसे पदार्थाचे स्वरूप वाटते तसे हे कण नसतात तर ते विद्युतभार असतात. यातील प्रोटॉन हा धन विद्युतभाराचा तर इलेक्ट्रॉन ऋण विद्युतभाराचा असतो. न्यूट्रॉन या कणावर कोणताही विद्युतभार नसतो. प्रोटॉन व न्यूट्रॉन यांचे मिळून अणूचे केंद्र तयार होते व या केंद्राभोवती इलेक्ट्रॉन सूर्याभोवती फिरणाऱ्या ग्रहांप्रमाणेच फिरत असतात.

अणूचे जे हे मूलभूत कण आहेत, त्यामध्ये अफाट रिकामी जागा असते, सर्व साधारण अणूचा व्यास एका मिलीमीटरच्या दशलक्षाव्या भागाएवढा असतो. जर आपण अणू आणि अणूचा केंद्रभाग यांच्या घनफळाची तुलना केली तर असे आढळते, की अणूचा केंद्रभाग अणूचा केवळ १०^{-१५} एवढा भाग व्यापतो. बाकीचा सर्व भाग इलेक्ट्रॉन फिरण्यासाठी रिकामा असतो. याप्रमाणे आपल्या इंद्रियांना अगदी घट्ट भरलेला वाटणारा पदार्थ प्रत्यक्षात अगदी अगदी रिकामा आहे.

वरील उदाहरणांवरून सर्व रुपांना आतून व बाहेरून व्यापणारा रिकामेपणा किती अफाट आहे, याची काहीशी कल्पना आपल्याला येते. या शून्यत्वात, या रिकामेपणात, या पोकळीत, या शांततेत ती वैश्विक बुद्धिमत्ता - प्रज्ञा राहते. रिकामेपणाचे महत्व लक्षात आल्यावर साहजिकच आपल्या मनात प्रश्न येतो, की या रिकामेपणाचे निरीक्षण कसे करायचे ? या रिकामेपणात असणाऱ्या प्रज्ञेशी संपर्क कसा साधायचा ?

हे अगदी उघड आहे की ज्या पाच भौतिक ज्ञानेंद्रियांनी आपण बाह्य भौतिक जगाचा अनुभव घेतो, ती पंच ज्ञानेंद्रिये रिकामेपणाबद्दल फार काही माहिती देऊ शकत नाहीत. पंच ज्ञानेंद्रियांमार्फत रिकामेपणा म्हणजे काहीच नाही असे अनुभवास येते. म्हणूनच हा रिकामेपणा



व त्यातील प्रज्ञा जाणण्यासाठी आपल्याला मानसिक व इतर उच्च क्षमतांचा उपयोग करावा लागतो.

बाह्य भौतिक जगतात दिसणारा हा रिकामेपणा आपल्या आंतरिक मानसिक जगतात देखील असतो. जर आपण आपल्या मनात पाहिले तर हे आपल्या लक्षात येईल की आपल्या मनाला किंवा मनात जाणविणाऱ्या जागेस (चिदाकाश) काहीच मर्यादा नाही. या चिदाकाशात किंवा मानसिक रिकामेपणात आपण विचार करतो ! जणु या अफाट मानसिक रिकामेपणातून आपले विचार उदयास येतात व परत त्या रिकामेपणातच लय पावतात.

अर्थातच, आपण विचारांकडे अधिक लक्ष देतो, पण त्या प्रज्ञेचे रहस्य, ज्या अफाट मानसिक रिकामेपणातून आपले विचार उदयास येतात, त्या रिकामेपणात दडलेले आहे. आपल्याला सर्वांना, त्या शांततेच्या - त्या रिकामेपणाचा त्या प्रज्ञेचा मार्ग दाखविणाऱ्या ब्रह्मविद्येचे आपण किती आभारी असले पाहिजे!



इच्छापूर्ती

स्वामी विवेकानंदांची एकेकाली घरची आर्थिक स्थिती फारच खालावली होती. त्यांना कुठे नोकरी मिळत नव्हती. त्यामुळे जेवण मिळणेदेखील कठीण होते. काही प्राप्त करण्यासाठी म्हणून ते रामकृष्ण परमहंसांकडे जातात. रामकृष्ण परमहंस त्यांना म्हणाले, “कालीमातेकडे जाऊन तू माग” स्वामी विवेकानंदांच्या मनात विचार आला की दगडाच्या मूर्तीकडे काय मागायचे ? जे मागायचे ते विसरून गेले. त्यांनी ज्ञान व वैराग्य मागितले. तीनही वेळा त्यांनी ज्ञान, वैराग्य मागितले.

बोध - माणसाची एकच इच्छा असेल तर जीवन ती सहजपणे पूर्ण करू शकते. माणूस परमेश्वर असल्यामुळे त्याची प्रत्येक इच्छा पूर्ण करण्यासाठी जीवन धडपड करीत असते. आपल्या इच्छा सारख्या बदलत असल्यामुळे जीवनाची धडपड होते.

संकलन - श्री. रा. र. सुर्वे



गीता आणि ब्रह्मविद्या

सौ. सविता सुळे

महाभारताची एकूण अठरा पर्व आहेत. त्यापैकी भीष्म पर्वात गीता सांगितली आहे. गीतेमध्ये एकंदर सातशे श्लोक आहेत. त्यापैकी धृतराष्ट्राच्या तोंडी १ श्लोक, संजयाच्या तोंडी ४१ श्लोक, अर्जुनाच्या तोंडी ८४ श्लोक व उरलेले म्हणजे ५७४ श्लोक भगवान श्रीकृष्णाच्या तोंडी आहेत.

येथे गीतेच्या सहाव्या अध्यायाचा थोडासा आढावा घेण्याचा प्रयत्न भगवंताच्या कृपेनेच करत आहे.

गीतेच्या सहाव्या अध्यायात सुरवातीलाच भगवंतानी संन्यासी व योगी कोण याची व्याख्या केली आहे. ती अशी की, जो कर्मफळाची इच्छा न धरता योग्य ते कर्म करतो तोच संन्यासी व योगी पुरुष आहे. कारण संन्यासी असो वा योगी असो दोघांना संकल्पाचा त्याग करावाच लागतो.

भगवंत पुढे सांगतात -
उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत ।

आपणच आपला उद्धार करावा. आपल्या आत्म्याला अधोगतीला जाऊ देऊ नये. कारण आपणच आपले शत्रू किंवा मित्र आहोत.

ब्रह्मविद्येमध्ये असेच म्हटले आहे
'मीच माझ्या आयुष्याचा स्वामी आहे. जे करण्याची माझी खरी इच्छा आहे ते करण्याचा मी निश्चय करतो.'

योगी किंवा संन्यासी माणसाच्या वृत्ती स्थिर असतात. विकाररहित असतात अशा माणसाच्या ठिकाणी सच्चिदानंदघन परमात्मा उत्तम प्रकारे प्रतिष्ठित असतो.

तो परमात्मा म्हणजेच ते चैतन्य, ते सृजनशील तत्व अशा माणसाच्या ठिकाणी सतत पूर्णपणे कार्यरत असते. म्हणूनच तो समत्व बुद्धी ठेवू शकतो.

भगवान पुढे म्हणतात अशा माणसाने आपले चित्त, आपला आत्मा सतत परमेश्वराच्या ध्यानात लावावा, यासाठी ध्यान कसे करावे याचे विवरण येथे केले आहे. संपूर्ण शरीर सरळ रेषेत ठेवून दृष्टी नासिकाग्रावर स्थिर करून स्थिर व्हावे व ध्यान योग करावा. अशा योगी माणसाने आहार कसा घ्यावा याबद्दल भगवान म्हणतात, योगी माणसाचा आहार युक्त असावा. म्हणजे फार पण खाऊ नये व एकदम कमी पण खाऊ नये. झोप





पण नियमित असावी. अशा योग्याने विहार करताना योग्य ती पंथे पाळावीत. योगी माणसाचे चित्त कसे असावे ? ज्याप्रमाणे निर्वात ठिकाणी दिव्याची ज्योत अतिशय शांत व स्थिर जळते त्याप्रमाणे योग्याचे चित्त स्थिर असावे. अशा योगी पुरुषाने कोणतेही संकल्प करू नयेत. त्याच्या मुळात असलेल्या वासनांचा समूळ त्याग करावा व आपले मन आत्म्याच्या ठिकाणी स्थिर करावे. सतत आत्मचिंतन करावे अशा योग्याला अतिउत्तम आनंद प्राप्त होतो.

भगवंत पुढे असे म्हणतात हे अर्जुना, जो सर्व भूतांच्या ठिकाणी मलाच पाहतो व सर्वांना माझ्यात पाहतो तोच मला येऊन मिळतो येथे भगवंतानी साम्यभावाने सर्व पाहणे म्हणजेच समत्वभाव सांगितला असा समत्वभावाचा योग ऐकून अर्जुन भगवंताला म्हणतो, 'असा समत्वभाव जोपासण्यासाठी मनाचे स्थैर्य आवश्यक आहे. परंतु ते माझ्याकडे नाही. कारण हे मन -

चञ्चल हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवदृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

अतिशय चंचल आहे. व प्रमाथि आहे. त्याला वश करणे म्हणजे, वाऱ्याला आवरण्यायेवढे कठीण आहे.

यावर भगवान अर्जुनाला समजावतात व म्हणतात, 'हे महाबाहो निःसंशय मन चंचल

व कठीण निग्रहाने वश होणारे आहे. परंतु हे कुंतीपुत्रा अभ्यासाने व वैराग्याने हे प्राप्त होते.'

असा अभ्यास म्हणजे ध्यानाशिवाय शक्य नाही हा ध्यानाचा अभ्यास, साधना सतत केल्यामुळे मन स्थिर होते. अशा एकदा योगारूढ झालेल्या माणसाचा कधीही नाश होत नाही. त्याने केलेल्या पुण्यकर्मांमुळे तो स्वर्गात जातो व पुण्यकर्माची फळे संपल्यावर पृथ्वीवर पवित्र व भाग्यवंत लोकांच्या घरी जन्म घेतो. किंवा एखाद्या योग्याच्या कुळात जन्म घेतो आणि असा जन्म मिळणे खरोखरीच भाग्याचे आहे.

असे भाग्य बनविणे हे आपले आपल्याच हाती आहे. त्यासाठी साधनेचा उत्तममार्ग आपल्याला ब्रह्मविद्या शिकवते. ब्रह्मविद्येमध्ये गीतेतील तत्त्वज्ञान कसे जगावे यासाठी प्रत्यक्ष साधना शिकवली आहे. नराचा नारायण होण्यासाठी ती उत्तम गुरूकिल्ली आहे.

ब्रह्मविद्येमध्ये अध्यात्मिक श्वसनप्रकार व शास्त्रशुद्ध ध्यानाची पद्धत शिकवली जाते. त्याचप्रमाणे योग्य जीवनक्रमासाठी अष्टांग राजमार्गाच्या आठ पायऱ्यांचा अभ्यास शिकवला जातो. हा अष्टांग राजमार्ग म्हणजे जणू मोक्षाची शिडीच आहे. त्या शिडीच्या आधाराने माणूस आपले मोक्ष पद मिळवू शकतो.

❖ ❖

❖ ❖
 आई.कै. रमाबाई विनायक परांजपे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. शंकर परांजपे
 ❖ ❖

ध्यान आणि दैनंदिन जीवन

- श्यामसुंदर गुप्ते

रोजच्या जीवनात ध्यानाचा उपयोग ? पटकन विरोधाभास जाणवतो नाही का ? आपली अशी ठाम समजूत असते की ध्यान हे जमल्यास दिवसातून एकदा १० ते १५ मिनिटांमध्ये उरकुन घेणे. बाकी रोजच्या व्यवहारात त्याचा काडीचाही संबंध नाही. पण मंडळी, इथेच सारी गोम आहे ! ध्यानाची तत्वे, तुमच्या रोजच्या जीवनात, वागण्यात. चालण्या बोलण्यात बेमालुमपणे मिसळली गेलीत, तर तुम्हाला ध्यानाची पद्धत बरोबर समजली आहे याची खात्री बाळगा.

ध्यान - स्वतःच्या अस्तित्वाच्या निःशब्दतेचा अनुभव

स्वतःचे अस्तित्त्व म्हणजे स्थूल पातळीवर आपले शरीर आणि सूक्ष्म पातळीवर आपले मन (विचार, भाव - भावना इ.) या दोन्ही पातळ्यांवर आपल्याला पूर्णपणे स्तब्धता, स्थिरता आणि शांति प्राप्त करायची आहे. सुरवात तर आपल्याला शरीरापासूनच करावी लागते. शरीरामध्ये स्थिरता, संतुलन आणायचे असेल तर सर्वप्रथम आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावयास हवे. आपले संपूर्ण अस्तित्त्व, जीवन श्वासावर पूर्णपणे अवलंबून आहे. आपण शांतपणे त्या श्वासावर लक्ष ठेवायचे आहे.

त्याची लय बदलण्याचा अजिबात प्रयत्न करायचा नाही. ही गोष्ट काही सोपी नाही. पण सरावाने जमु लागते. इथे आपले अर्धे काम फत्ते !

उरलेले अर्धे काम म्हणजे मनावर, त्यात येणाऱ्या विचारांवर लक्ष ठेवणे, आणि त्या विचारांमध्ये स्वतः गुंतायचे नाही. ही गोष्ट खरेच अवघड आहे पण अशक्य नाही. सुरवातीला जमत नाही आणि निम्मे साधक ध्यान करण्याचेच सोडून देतात. उरलेले साधक प्रामाणिकपणे प्रयत्न करतात पण थोड्यांच अवधीत त्यातील निम्म्या जणांची चिकाटी संपते व ते माघार घेतात. उरलेल्या २५ टक्के साधकांतील अर्धे जण त्यांना मिळालेल्या अंतःप्रेरणेला पूर्णपणे धरून ठेवू शकत नाही. दैनंदिन जीवनातील अडीअडचणीपुढे हतबल होऊन त्यांचा ध्यानाचा सराव हळुहळु कमी होत जाऊन काळाच्या ओघामध्ये विरून जातो. या सर्वांमधून तावून - सुलाखून निघणारे बहादुर खरे भाग्यवान ! या भाग्यवंतांमध्ये स्वतःचा समावेश व्हावा अशी तीव्र इच्छा तुमच्या मनामध्ये जागी व्हावी, ह्यासाठी हा लेखनप्रपंच.

हल्लीचा जमाना हा झटपट क्रिकेटचा आहे. सर्वांना साऱ्या गोष्टी अगदी मनासारख्या





आणि त्यादेखील चटकन आणि झटकन हव्या असतात. कुठेही थोडे थांबायची, धीर धरायची आपली तयारी नसते. असे कुठे नाइलाजाने थांबावे लागले की आपली सहनशीलता संपुष्टात येते. जीवनाचा हा जीवघेणा वेग जर सुसह्य करायचा असेल आणि दिवसातून निदान १० ते १५ मिनिटे निवांतपणा, शांतता हवी असेल. तर त्यासाठी ध्यानाला पर्याय नाही. त्या १० मिनिटांत जर आपण शांत बसू शकलो तर त्यावेळी आपल्या शरीर व मनाला पूर्ण विश्रांती मिळते आणि नवी उर्जा, नवी उभारी शरीर आणि मनाला प्राप्त होते. ज्यामुळे सर्व मरगळ, थकवा दूर होते. नवा जोम आणि उत्साह शरीर मनात प्रस्थापित होतो.

प्रत्येकाच्या जीवनामध्ये अडीअडचणींचे कठीण प्रसंग येतच असतात. जीवनाचे दुसरे नांवच संघर्ष आहे. प्रत्येक नवीन दिवशी नवी पळापळ, हाणामारी आणि दमछाक होते. अशा वेळी जे मनाने खंबीर नसतात त्यांचा टिकाव लागत नाही. बरेच जण कठीण प्रसंगी गडबडून जातात. काय निर्णय घ्यावा ते त्यांना समजत नाही प्रसंगाच्या रेट्यामुळे ते दबले जातात. हमखास चुकीचे निर्णय घेऊन नुकसान सोसतात आणि आयुष्यभर पश्चात्ताप करीत रहातात. हे सर्व जर टाळायचे असेल, **आणीबाणीच्या वेळी मन शांत, स्थिर ठेवयाचे असेल तर त्यासाठी रोजचा ध्यानाचा सराव खूप उपयोगी पडतो.**

ध्यानांच्या वेळी मनाची जी एक शांत पक्की बैठक तयार झालेली असते त्यामुळे अडीअडचणींशी आपण शांतपणे आत्मविश्वासाने सामोरे जातो व अचूक निर्णय घेऊ शकतो.

अपयश, हुकलेल्या संधी, हातातोडाशी आलेल्या यशाने दिलेली हुलकावणी याचा अनुभव प्रत्येकानेच घेतलेला असतो. अशा वेळी मन फार खिन्न होते. उदास होते. ते अपयश पराभव पचविणे. फार जड जाते. ज्या व्यक्ति हळव्या, भावनाविवश असतात, त्यातर मनाने शरीराने कोलमडून जातात. जीवनातील कुठल्याही तऱ्हेचे अपयश समर्थपणे पचवायचे असेल तर त्यासाठी ध्यान आवश्यक आहे. ध्यानातून जी एक समत्वाची भावना वाढीस लागते त्यामुळे सुख-दुःख, यश अपयश यांच्या परिणामांकडे आपण अधिक डोळसपणे, समंजसपणे बघू शकतो. अपयशाचे शल्य, त्याची धार बोथट होते. जीवन हे खूप व्यापक आहे, प्रवाही आहे आणि एका विशिष्ट अपयशाने ते खंडित किंवा विचलीत हाऊ नये हे कळून चुकते. मनाची धारणा धीरगंभीर व्यापक बनते.

आजारपण, वार्धक्य या गोष्टी सर्वजण गृहीतच धरून चालतात. शरीराला हे भोग भोगावेच लागणार अशी आपली ठाम समजूत असते. या समजूतीला जर धक्का द्यायचा असेल तर ध्यान करा. ध्यानात त्यादृष्टीने प्रभावी



विचार मनात रुजवा. ध्यानामध्ये जेव्हा आपल्या अर्धज्ञात मनामध्ये सदैव तारुण्याचे, संपूर्ण स्वास्थ आणि बलाचे विचार जेव्हा जोपासतो आणि त्यांना दृढ व प्रखर बनवितो तेव्हा त्याचा योग्य तो परिणाम तात्काळ आपल्या शरीरावर उमटतो. सळसळणारे तारुण्य, नव चैतन्य आणि उत्साह जीवनात ओसंडून वाहू लागतो. ही काही विशिष्ट लोकांची मक्तेदारी होऊ शकत नाही. तर जे जे कोणी प्रामाणिक हेतूने असे ध्यान करतात, त्या सर्वांना हे सहजसाध्य आहे.

जीवनामध्ये भौतिक यश, सुबत्ता प्राप्त करण्यासाठी ध्यान उपयोगी पडते. यश प्राप्त करण्यासाठी प्रथम प्रयत्न आवश्यक आहेत. त्याच्या जोडीनं संयम, शिस्त चिकाटीची गरज आहे. जीवनाकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन सकारात्मक हवा आणि स्वतःवर ठाम विश्वास हवा या साऱ्या गोष्टींची पूर्तता ध्यानामधूनच होते. ध्यानातून आपल्याला सतत पुढे पुढे जाण्याची प्रेरणा, मिळते. यशाच्या छोट्या छोट्या पायऱ्या चढायला मदत होते. आणि अंतिम यश जवळ येते.

केवळ भौतिक सुखातच रममाण न होता (त्यातील फोलपणा नंतर लक्षात येतो.) **एकंदरीतच जीवनामध्ये शांति समाधान, आनंद प्राप्त करायचे असेल तर ध्यानाला पर्याय नाही.** जीवनातील पूर्ण आनंद अनुभवायचा असेल - (आत्मानंद) तर ध्यान आवश्यक आहे. जगणे सार्थकी लागावे आणि स्वतःच्या मीपणाची, अस्तित्वाची खरी ओळख

होण्यासाठी ध्यानाच्या या अथांग महासागरात आपली छोटीशी जीवन नौका प्रयत्नांचे शीड उभारून, तळपत्या सूर्याला साक्षी ठेवून लाटांवर आरूढ होऊ या !

स्वर्ग

एका गावात एक शेतकरी होता. तो फारच प्रगतीशील शेतकरी होता. त्या शेतकऱ्याला फुलांच्या पीक स्पर्धेत नेहमी प्रथम पारितोषिक मिळत असे. काही जिज्ञासूंनी त्या शेतकऱ्यास त्याच्या या यशाचे रहस्य काय ? असे विचारले असत तो शेतकरी म्हणाला, "दरवर्षी मी सर्वोत्तम बीजांची खरेदी करतो आणि ती बियाणे मी माझ्या शेताच्या आजूबाजूस शेते असणाऱ्या शेतकऱ्यांना वाटतो त्यामुळे वाऱ्याच्या सहाय्याने माझ्या शेतात पण उत्तम पुंगुलांचे पुनरुत्पादन होते" ब्रह्मविद्येच्या साधनेने उत्तम विचारांचे रोपण सर्व मानवांच्या मनात करून पृथ्वीतलावरच स्वर्ग निर्माण करणे शक्य आहे.

संकलन : श्री. रा. र. सुर्वे



अबाधित आरोग्याची तुमची गुरूकिल्ली - ब्रह्मविद्या

- जयंत दिवेकर

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 गुरूकिल्ली 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 पद्धतीच्या 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 पद्धतीमध्ये 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 या दोन गोष्टी मानवी जीवनाचे मुलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचार देखील करू शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपल्या 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 ?



पितृतुल्य सासरे कै. कृष्णाजी वैद्य स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : सौ. शोभना वैद्य



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 अस्थमा, श्वसनसंस्थांचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनी व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टीकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी व 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 प्रत्येक जण 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, डोबिवली, कल्याण, बदलापूर, पुणे, रत्नागिरी आणि पश्चिम रेल्वेवर चर्चगेट, बांद्रे, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरेगाव, 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 कुठल्या 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 - ४०० ६० (पश्चिम) दूरध्वनी क्रमांक २५३४७७८८, २५३३९९७७ येथे संपर्क साधल्यास तुम्हाला वर्गाची माहिती मिळू शकेल.



BRAHMAVIDYA

YOUR KEY TO IMPERISHABLE HEALTH

Jayant Divekar

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% capacity of his lungs.

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, Spondilites, 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, Bandra, Andheri, Goregaon, Borivali, Churchgate, Ghatkopar, Kalyan, Badlapur, Pune, Airoli, Vashi, Panvel,



Ratnagiri. 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 - 400 601 (West). You can contact the Office on Telephone No. 25347788, 25339977 to get further details.

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 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. बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया या संधीचा लाभ अवश्य घ्यावा.

- संपादक



आई.कै. सुलोचना स. दिवेकर स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान पुरुषोत्तम स. दिवेकर





ब्रह्मविद्या - अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी

श्री. सत्यनारायण शर्मा

१) ब्रह्मविद्या बहुत गहन शब्द है। यह क्या है?

ब्रह्मविद्या यह योग और तत्त्वज्ञान का एक प्राचीन शास्त्र है। हम जिसे आम तौर पर भगवान अथवा परमेश्वर समझते हैं उसीको प्राचीन संस्कृत साहित्य में ब्रह्म कहा गया है। इसलिए ब्रह्मविद्या यह एक ऐसा शास्त्र है कि, जिसकी साधना से मनुष्य को ब्रह्म अथवा परमेश्वर का ज्ञान हो सकता है।

२) आम मनुष्य की रोजमर्रा की जिंदगी में इसका क्या उपयोग है? इसे अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी क्यों कहा जाता है?

ब्रह्मविद्या सिखाती है कि हर मनुष्य में दिव्यत्व छिपा है। इसलिए उसकी सारी कठिनाईयाँ और समस्याएँ दूर करने की शक्ति हर इन्सान में है। ब्रह्मविद्या में सिखाई जानेवाली पद्धती के अभ्यास से हमें इस शक्ति का ज्ञान होता है। इन पद्धतियों के नियमित अभ्यास से मनुष्य अपनी उसकी विविध शारीरिक अथवा मानसिक समस्याओं से मुक्त होकर अधिक उत्तम व आनंदी जीवन व्यतीत कर सकता है।

३) फिर हम ब्रह्मविद्या को सुखी जीवन का शास्त्र कह सकते हैं। ब्रह्मविद्या की पद्धतियों में क्या सिखाया जाता है?

वास्तव में ब्रह्मविद्या सुखी जीवन का शास्त्र है। वह मनुष्य को जीवन के आध्यात्मिक

नियम सिखाती है। चुँकी श्वसन व विचार जीवन के मूलभूत हिस्से हैं। इस कारण ब्रह्मविद्या में इन दोनों बातों पर जोर दिया गया है। श्वास व विचार इनके बगैर हम जीवन के बारे में सोच भी नहीं सकते। इन दोनों बातों को हम जन्म से ही उपयोग में लाते हैं, तो भी इन्हें उचित तौर पर कैसे उपयोग में लाया जाय इसकी शिक्षा हमें कहीं भी नहीं दी जाती है। योग्य श्वसन अथवा योग्य विचारों का शास्त्र हमें किसी भी पाठशाला या महाविद्यालय में नहीं सिखाया जाता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि, आम तौर पर मनुष्य उसके फेफड़ों की १० प्रतिशत क्षमता का ही उपयोग करता है। ब्रह्मविद्या में सिखाई जानेवाली आध्यात्मिक श्वसनक्रियाओं के अभ्यास से हमारे श्वास की क्रिया सुधरती है। ब्रह्मविद्या में बतायी गयी पद्धतियों से ध्यान करने पर हमारे विचारों की प्रक्रिया सुधरती है। इस प्रकार श्वसन क्रियाओं से श्वसन और ध्यान से मन शुद्ध होने पर अभ्यास करनेवाला साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करने लगता है।

४) ब्रह्मविद्या के अभ्यास से कौनसी बीमारियाँ ठीक होती हैं?

ब्रह्मविद्या यह कोई औषधी नहीं है। औषधी तो केवल किसी विशिष्ट रोग के लिये होती है। ब्रह्मविद्या ऐसी नहीं है। ब्रह्मविद्या की

साधना से सभी रोगों का समुल उच्चाटन करने में मदद मिलती है। इससे ब्रह्मविद्या का लाभ सभी रोगों पर होकर स्वास्थ्य में सुधार होता है। फिर भी अस्थमा, श्वसनसंस्थाके के अन्य विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, पीठ का दर्द, गर्दन की वेदना, पुरानी और हमेशा रहनेवाली सर्दी, इत्यादि अनेक विकारों पर ब्रह्मविद्या की साधना का उत्तम परिणाम दिखाई देता है। इस के अलावा इस साधना से मनुष्य का दृष्टीकोन बदलता है, और वह अधिक आनंदी, उत्साही और आत्मविश्वास से संपन्न होता है। इस तरह शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारने पर मनुष्य उसके दैनिक कार्य अधिक उत्साह से अच्छी तरह से कर सकता है। इस वजह से वह उसकी नौकरी, पेशा अथवा व्यवसाय में अधिक यशस्वी होता है।

५) इस साधना के लिये कितना समय देना आवश्यक है?

आध्यात्मिक श्वसन क्रियाओं के अभ्यास के लिये प्रातः २० मिनट और ध्यान के अभ्यास के लिये रात्री में अथवा प्रातः २० मिनट समय देना आवश्यक है। साधक अपनी इच्छा व सुविधानुसार अधिक समय साधना कर सकता है।

६) इसकी शिक्षा कहाँ दी जाती है?

ब्रह्मविद्या साधक संघ यह एक सेवाभावी संस्था है। इस संस्था की ओर से दादर, वाशी, ऐरोली, पनवेल, घाटकोपर, मुलुंड, थाना, कलवा,

डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर, चर्चगेट, बांद्रा, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरेगाव, बोरिवली, पुणे, रत्नागिरी, इत्यादि स्थानों पर ब्रह्मविद्या के वर्ग लिये जाते हैं। इसकी शिक्षा मराठी, अंग्रेजी और हिंदी भाषा में दी जाती है। इसके अलावा पत्राचार पाठ्यक्रम द्वारा भी इसकी शिक्षा ली जा सकती है। ब्रह्मविद्या की पद्धतियाँ अत्यंत सरल परंतु असरदार हैं। दस वर्षसे अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति इन पद्धतियों को सहज सिख सकता है।

७) इन पद्धतियों का उगम कहाँ हुआ है?

ब्रह्मविद्या आध्यात्मिक साधना की अत्यंत प्राचीन पद्धती है। ब्रह्मविद्या में वेदों में वर्णित अद्वैत तत्त्वज्ञान ही बताया और सिखाया जाता है। इसकी साधना पद्धती मुलतः भारत की है। यहा से वह तिब्बत पहुँची और अब फिर दूबारा भारत में इनका आगमन हुआ है।

८) ब्रह्मविद्या की कक्षाओं की जानकारी कहाँ प्राप्त होगी?

ब्रह्मविद्या साधक संघ के कार्यालय का पता है -
२, राजशिला, फडकेवाडी, जुना मुंबई रस्ता,
थाने (प.) ४००६०२

दूरभाष - २५३४७७८८, २५३३९९७७ पर संपर्क कर आप वर्ग के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

* *





पृष्ठसंख्येच्या मर्यादेमुळे काही नावे एकत्रितरित्या देत आहोत. कृपया गोड मानून घ्या

पृष्ठदान - सौ. ज्योत्स्ना कानेगावकर

**

वडील बिहारी अग्रवाल - पृष्ठदान प्रदीप अग्रवाल

**

कै. केशव गोविंद करमरकर स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. कविता करमरकर

**

वडील प. पू. आ. कै. चिमणाजीराव (दादासाहेब) स. राणे स्मृत्यर्थ
- पृष्ठदान श्री. दामोदर चि. राणे

**

वडील कै. द. वि. अधिकारी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. प्रतिक्षा पाटणकर

**

वडील कै. दिगंबर विश्वनाथ बापट स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान राजेंद्र दिगंबर बापट

**

पती श्री. नारायण कुंभारे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्रीमती सिंधु ना. कुंभारे

**

पृष्ठदान - गुलाबराव रावजी पाटील

**

वडील कै. अनंत यशवंत रानडे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. सुमेधा हरी देवधर

**

आईकै. कमलाबाई वामन परांजपे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. प्रल्हाद वामन परांजपे

**

वडील कै. वामन राजाराम परांजपे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. प्रल्हाद वामन परांजपे

**

पृष्ठदान - कु. दुर्गा वारीक

**

वडील वालजीभाई राठोड स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान वृजलाल राठोड

**

पृष्ठदान करणाऱ्या अनामिक साधक - साधिकांचे आम्ही विशेष ऋणी आहोत.



‘तिबेटमधील योगाभ्यास’चे प्रकाशन, श्री दिवेकरसरांच्या हस्ते.



निसर्गाच्या सान्निध्यात ‘मामणोली निवासी शिबिर’.

हार्दिक शुभेच्छा

ब्रह्मविद्या

साधक

मित्रमंडळ

तारापूर



प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग
वर्ग आठवड्यातून एकदा - कालावधी २२ आठवडे

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक
ठाणे १	डॉ. बेंडेंकर विद्यामंदिर (प.)	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	बुधवार	८ जाने. ०३	सौ. कुलकर्णी
२	मंगला हिंदी हायस्कूल (पू.)	७.३० ते ९.००	बुधवार	८ जाने. ०३	श्री. शर्मा
३	न्यू इंग्लिश स्कूल (प.)	७.३० ते ९.००	शनिवार	४ जाने. ०३	श्री. सुर्वे
४	श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सो. (प.)	७.३० ते ९.००	शनिवार	१८ जाने. ०३	श्री. ताम्हणकर
५	ब्लॉसम नर्सरी स्कूल, दुकान क्र. १, कोहिनूर सो. रवि इंडस्ट्रीज लॅन, भक्ती मंदीराजवळ (प.)	स. १० ते ११.३०	रविवार	१९ जाने. ०३	श्री. वाकणकर
६	चैतन्य अभ्यासिका, गोखले उपहारगृहा- जवळ, नौपाडा, ठाणे (प.)	७.०० ते ८.३०	सोमवार	६ जाने. ०३	सौ. कुलकर्णी
७	न्यू इंग्लिश स्कूल (प.)	७.३० ते ९.००	बुधवार	१ जाने. ०३	सौ. सुळे
८	न्यू इंग्लिश स्कूल (प.)	७.१५ ते ८.४५	मंगळवार	१ एप्रिल ०३	सौ. सुळे
९	शिवसमर्थ विद्यालय, रंगायतनसमोर, ठाणे(प)	स. १० ते ११.३०	रविवार	१७ नोव्हें. ०२	श्री. गुप्ते
१०	महाराष्ट्र सेवा संघ, सेक्टर १७, नवी मुंबई ऐरोली	स. १०.३० ते १२	रविवार	५ जाने. ०३	श्री. सुर्वे
कळवा	न्यू कळवा हायस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज, कळवा आगार	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	शुक्रवार	३ जाने. ०३	श्री. गुप्ते
डोबिवली	टिळक विद्या मंदिर	स. ९ ते १०.३०	रविवार	१९ जाने. ०३	श्री. लागू
कल्याण	सुभेदारवाडा शाळा, आपटेरोड, स्टेशनरोड	स. ९.३० ते ११	रविवार	२४ नोव्हें. ०२	श्री. जोशी
बदलापूर	टॅलेट फाऊंडेशन हॉल बदलापूर स्टेशनजवळ	स. ९.३० ते ११	रविवार	१२ जाने. ०३	श्री. टिल्लू
मुलुंड १	वामनराव मुरंजन शाळा	स. ८ ते ९.३०	रविवार	५ जाने. ०३	श्री. गोरे
२	वामनराव मुरंजन शाळा	स. ८.१५ - ९.४५	रविवार	५ जाने. ०३	सौ. जाधव
३	जनता जनार्दन हॉल	संध्या. ४ ते ५.३०	शनिवार	१८ जाने. ०३	सौ. नाडकर्णी
भांडुप	पराग विद्यालय, शिवाजी तलावाजवळ	संध्या ६.३० ते ८	शनिवार	११ जाने. ०३	श्री. गोरे
दादर १	छबिलदास हायस्कूल	सं. ५ ते ६.३०	शनिवार	११ जाने. ०३	सौ. जाधव
२	छबिलदास हायस्कूल	सं. ७ ते ८.३०	शुक्रवार	१० जाने. ०३	श्री. कुंभारे
चेबूर	जागेची चौकशी करावी	संध्या. ७ ते ८.३०	शुक्रवार	एप्रिल ०३	सौ. राईलकर
पनवेल	कृष्ण भारती सभागृह, यशोगंगा सोसा. टिळक रोड	६ ते ७.३० संध्याकाळी	शनिवार	११ जाने. ०३	सौ. उकिडवे
वाशी	जागेची चौकशी करावी	सं. ६ ते ७.३०	शनिवार	फेब्रुवारी ०३	श्री. कुंभारे



आई वासंती वसंतराव दळवी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : श्री. अनिल वसंतराव दळवी



उपनगराने नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक
विलेपार्ले	महिला संघ, पार्ले (पू.) महिला संघ, पार्ले (पू.)	५ ते ६.३० ७ ते ८.३०	शनिवार सोमवार	एप्रिल ०३ मार्च ०३	श्री. फडके सौ. वैद्य
बांद्रा १ २	न्यू इंग्लिश स्कूल गव्हर्नमेंट कॉलनी, बांद्रा (पू.) गांधी सेवा मंदिर, एस. व्ही. रोड, बांद्रा (प.)	संध्याकाळी ७ ते ८.३० ६.३० ते ८	मंगळवार बुधवार	७ जाने. ०३ ६ नोव्हें. ०२	श्री. शर्मा सौ. वैद्य
गोरेगाव	जागेची चौकशी करावी	सं. ७ ते ८.३०	मंगळवार	२५ फेब्रु. ०३	श्री. टिल्लू
बोरीवली	प्र. ठाकरे नाट्य संकुल, समाज मंदिर हॉल, ३ रा मजला	७ ते ८.३०	गुरुवार	२६ मार्च ०३	श्री. टिल्लू
बोरीवली	ब्राह्मण सेवा संघ, साईबाबा नगर, आनंटीबाई काळे हायस्कूलच्या बाजूला	६ ते ७.३०	शनिवार	२९ मार्च ०३	श्री. टिल्लू
गिरगाव	कमलाबाई हायस्कूल, ठाकुरद्वार एस. के. पाटील उद्यानाजवळ	७ ते ८.३०	गुरुवार	९ जाने. ०३	श्री. कुंभारे
पुणे १ २ ३ ४ ५ ६	महाराष्ट्रीय मंडळ, टिळक रोड चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज, मुकुंद नगर भारत स्काउट गार्डिड ग्राऊंड उद्यान प्रसाद समोर गरवारे कॉलेज ऑफ कॉमर्स, कर्वे रोड बिबवे वाडी (जागेची चौकशी करावी) सहकार नगर (जागेची चौकशी करावी)	४ ते ५.३० १० ते ११.३० ११ ते १२.३० ६ ते ७.३० सं. ७ ते ८.३० सं. ६ ते ७.३०	रविवार रविवार गुरुवार गुरुवार शुक्रवार शुक्रवार	१७ नोव्हें. ०२ ५ जाने. ०३ ९ जाने. ०३ ६ फेब्रु. ०३ १० जाने. ०३ १० जाने. ०३	श्री. साठे श्री. साठे श्री. साठे श्री. साठे श्री. साठे श्री. साठे
रत्नागिरी	राधा निवास हॉल, पटवर्धन वाडी, टिळक नगर ४१५६२९	९.३० ते ११.	रविवार	जाने ०३	श्री. गद्रे
Chrch gate	PVDT College of Engg., 3rd Floor SNDT Collage, Nr. Station	6.30 - 8 p.m.	Tuesday	7 Jan. 03	Shri. Divekar
Chembur	Chembur Edu. Soc. R. C. Rd. Chembur Naka	7.30 - 9 p.m.	Friday	3 Jan. 03	Shri. Divekar
Dadar	Cnabildas Highschool	7 - 8.30 p.m.	Thursday	9 Jan. 03	Shri. Dalvi
Mulund	Mulund Collage of Comm. Nr. Mulund Rly. Station	6 - 7.30 p.m.	Saturday	18 Jan. 03	Mrs. Jog
प्रगत वर्ग					
डोाववली	टिळक विद्या मंदिर, टिळक नगर	सं. ७ ते ८.३०	सोमवार	६ जाने. ०३	श्री. साठे
पुणे	आपटे प्रशाळा	सं. ६ ते ७.३०	शनिवार	८ फेब्रु. ०३	श्री. साठे
टाणे	शिवसमर्थ शाळा, हनुमान व्यायाम शाळा	सं. ८ ते ९.३०	रविवार	नोव्हें. ०३	श्री. फडके
Dadar	Chabildas Highschool	7 - 8.30 p.m.	Monday	13 Jan. 03	Shri. Divekar

* * *

वडील पुरुषोत्तम गोपाळ काळे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : नयन पुरुषोत्तम काळे

* * *



मामणोली येथील प्राथमिक वर्ग निवासी शिबिराचा वृत्तांत

सौ. कल्पना राईलकर

उद्देश - ब्रह्मविद्येचा प्रसार मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे जिल्हा, रत्नागिरी, पुणे असा झाला आहे. या व्यतिरिक्त बाहेरगावच्या लोकांना प्रत्यक्ष ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम करण्याची सोय नाही. (केवळ पत्राद्वारे अभ्यासक्रम शिकू शकतात) ब्रह्मविद्येचे शिक्षक हे आपापला नोकरी, व्यवसाय सांभाळून हे सेवाकार्य करीत असतात. अशा स्थितीत अधिकाधिक लोकांपर्यंत ब्रह्मविद्या नेण्यासाठी एका कायमस्वरूपी निवासी संकुलाची योजना आहे. त्याची चाचणी म्हणून हे निवासी शिबिर आयोजित केले गेले.

कार्यवाही - कल्याण, मुरबाड रस्त्यावर कल्याणहून सुमारे २५ किमी. वर अतिशय निसर्गरम्य असे मामणोली गाव आहे. तिथे हिंदु सेवा संघाचे सुमारे ३० एकर परिसरात रोपवाटिका, शेती, आश्रमशाळा, निवासी इमारती आहेत. तेथील प्रमुख विश्वस्त श्री. भाऊसाहेब काळे यांच्या संपूर्ण सहकार्यामुळे शिबिराची जागा पक्की झाली. सुमारे ६२ शिबिरार्थी ज्यामध्ये स्त्रीपुरुषांची संख्या समान होती. हे सर्वजण बडोदा, सिंधूदूर्ग, देवगड, अकोला, पुणे, कणकवली अशा विविध ठिकाणांहून जमले होते. दिनांक २२ सप्टेंबर ०२ ला सायंकाळी ठीक ५.३० वाजता संस्थेचे प्रमुख विश्वस्त श्री. जयंत दिवेकर

यांच्या हस्ते दीपप्रज्वलन होऊन शिबिराचे उद्घाटन झाले. श्री. फडके सरांनी ब्रह्मविद्येबद्दल प्रास्ताविक स्वरूपात थोडक्यात माहिती सांगितली. त्यानंतर सर्व साधकांनी आपापली ओळख करून दिली.

शिबिराचा दिनक्रम - रोज सकाळी ५.३० वाजता उठून ६ वाजताचा चहा झाल्यावर ठीक ६.२० ला. प्रार्थनेने वर्गाला सुरुवात होई. पहिला पाठ ६.३० ते ७.३० नंतर ७.३० ते ९ चहा नाश्ता, स्नान इ. ९.३० ते ११.३० दोन पाठ. त्यानंतर भोजन, विश्रांती. दुपारी ३ ते ४ पाठ नंतर चहा. पुन्हा ४.३० ते ६.३० दोन पाठ. ६ ते ८.३० सराव, प्रश्नोत्तरे, ध्यानाचा कार्यक्रम नंतर जेवण व रात्री १० ते ११ विविध मनोरंजनाचे कार्यक्रम ज्यात साधकांचा उत्स्फूर्त सहभाग असे. वरील दिनक्रम जरी भरगच्च वाटला तरी मामणोलीचा हिरवागार, शांत परिसर, व्रेळोबेळी या ठिकाणी साधनेसाठी, मार्गदर्शनासाठी येऊन गेलेल्या संत ऋषींनी पावन झालेले वातावरण, अतिशय खेळीमेळीत सोप्या पद्धतीने घेतले जाणारे वर्ग यामुळे साधक अजिबात न कंटाळता उत्साहाने दिवसभर ब्रह्मविद्येचे ज्ञान ग्रहण करीत असत.

शिबिरातील ४ प्रमुख शिक्षक/शिक्षिका

- श्री. संजय साठे, श्री. विकास फडके,

आई कै. सिंधू केशव खंडकर स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. सुधा विकास नवरे

श्री. जयंत गोरे, सौ. सविता सुळे. आणि सहाय्यक शिक्षक/शिक्षिका - श्री. मनोहर कुंभारे, श्री. श्यामसुंदर गुप्ते, सौ. सीमा पितळे, सौ. कल्पना राईलकर सौ. शालिनी कुलकर्णी.

श्री. संजय साठे खुमासदार रोजच्या व्यवहारातील उदाहरणांनी समृद्ध ज्ञानप्रबोधन करीत. श्री. विकास फडकेसरांची शैली साधकांशी थेट संवाद साधणारी, सोप्या मार्मिक भाषेतली, श्री. गोरे सर बुलंद आवाजात वर्ग घेत. सौ. सुळे या आपुलकीच्या भावनेने रसाळ भाषेत वर्ग घेत. साधकांना श्वसनप्रकारांचे प्रात्यक्षिक दाखविण्याचे काम करीत, सौ सीमा पितळे, सौ. कल्पना राईलकर व सौ. शालिनी कुलकर्णी. याशिवाय वर्गाची व्यवस्था व नियोजनाचे काम श्री. मनोहर कुंभारे, श्री. श्यामसुंदर गुप्ते, श्री. वासुदेव गद्रे पहात.

श्री. संजय साठे यांच्याच प्रयत्नांनी प्राप्त झालेल्या हिंदू सेवा संघाच्या या परिसरात शिबिरार्थींची रहाण्याची, जेवणाची उत्कृष्ट व्यवस्था, तेथील हसतमुख आदबशीर, कार्यतत्पर कार्यकर्त्यांनी ठेवली होती. तेथील रुचकर, पोटभर व घरच्या मायेने वाढलेल्या भोजनावर सर्व साधक बेहद खूश होते. रोज वनराईच्या दाट छायेत वनभोजनाचा कार्यक्रम होई. भाऊसाहेब काळे आणि त्यांचे सहकारी यांचे आम्ही अतिशय ऋणी आहोत.

केवळ ५ दिवसांच्या वातावरणात सर्व

साधक - शिक्षकांमध्ये इतके अतूट संबंध प्रस्थापित झाले होते ती शेवटच्या दिवशी वातावरण एकदम जड उदासवाणे झाले. इथले सोनेरी दिवस इतक्या भुरकन उडून जाऊ नयेत अशीच भावना प्रत्येकाच्या मनी होती. या सुवर्णक्षणांना जपून ठेवण्याचाच प्रत्येकाचा प्रयत्न होता. शिबीरार्थींच्या निवडक प्रतिक्रियांमधून हेच जाणवले (काही प्रतिक्रिया वृत्तांताच्या शेवटी दिल्या आहेत.) पण जिथे योग आहे तिथे वियोग आहेच. समारोपाच्या भाषणात श्री. दिवेकरसरांनी साधकांना भविष्यातही या विद्येचा अभ्यास आणि सराव करण्यासंबंधी मौलिक सूचना दिल्या. दैनंदिन जीवनाच्या कोलाहलात साधना थंडावत जाण्याचा धोका सांगून त्याबद्दल दक्ष व जागरूक राहण्याचा संदेश दिला. "यापुढे तुम्ही ब्रह्मविद्येचे राजदूत आहात. तुमच्या जीवनात जसा आनंद प्रकाश तुम्हाला सापडला त्याची जाणीव ठेवून जिथे जिथे नैराश्य, अपयश, आजार आदींच्या अंधःकारात जे लोक खितपत पडले आहेत त्यांना मार्ग दाखविण्याचे कार्य आता तुम्हालाच करायचे आहे."

टीप - भविष्यात अशाच प्रकारची ४ दिवसांची निवासी शिबिरे बाहेरगावच्या साधकांच्या सोयीसाठी निरनिराळ्या ठिकाणी साधारण २ महिन्यातून एकदा आयोजित करण्याचा संस्थेचा मानस आहे. याबाबत कार्यालयाशी संपर्क साधावा. साधकांनी शिबिरासाठी माफक दरामध्ये योग्य जागा सुचविल्यास त्याचा अवश्य विचार केला जाईल.

- संपादक

आई सौ. निर्मला पाटील स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान पद्मा ज्ञानेंद्र कडू





शिविरार्थीच्या प्रतिक्रिया

“आई - बाबा तुम्हाला ब्रह्मविद्येच्या शिबीराला जायचे आहे.”

आमच्या कन्येने सर्व तयारी करून आम्हा दोघांना पाठविले.

सुरुवातीला वाटले ह्या खेडेगावात आपला कसा निभाव लागेल ह्याची आम्ही दोघांना काळजी वाटत होती. नाहीच जमले तर परतही जाऊ असे ठरले.

आणि काय आश्चर्य ? जीवनविषयक तत्त्वज्ञान, जन्माचे प्रयोजन वगैरे एरवी गहन व कंटाळवाण्या विषयांवर अनेक गुरूजींची मार्मिक - खुसखुशीत व प्रबोधन करणारे पाठ ऐकले. क्षसनप्रकारांची उद्बोधक माहिती देण्यात आली व शिबीरात राहण्याचा मानस पक्का झाला.

श्री. फडके गुरूजींनी सांगितलेल्या चार बोधवाक्यांतील पहिल्याच बोधवाक्याने ‘अजूनही वळ गेलेली नाही’ हे ऐकून मनाला धीर व उमेद आली.

जसजसे पाठ व क्षसनप्रकार शिकविल्यानंतर स्वतःबद्दलच्या भ्रामक पूर्वग्रहदूषित कल्पनांना छेद जाऊ लागला.

किती लिहू व किती सांगू कमीच!

शिबीरास येतांना आम्ही स्वतःला वृद्ध निष्क्रिय टाकाऊ समजत होतो परंतु जातांना आनंदी उत्साही अशी बालके होऊन गेलो.

श्री. रत्नाकर वैद्य

लहानपणापासून माझ्या मनामध्ये या सृष्टीबद्दल व जीवनांबद्दलची अतिशय जिज्ञासा होती व कुठे गेली तरी या प्रश्नांचे उत्तर मिळेल का? या एकाच प्रश्नचिन्हांनी मी भारावलेली असायची. सृष्टीतील विविध रूपे पाहून मन थोडे फार प्रसन्न रहायचे.

परंतु मन अंतर्मुख नसल्याने तो आनंद कायम टिकून रहात नसे. या ब्रह्मविद्येमध्ये आल्यानंतर विचारांची दिशा निश्चित होऊन तो थोडा फार तरी टिकवून धरण्याची सवय झाली.

व मनाचा समतोलपणा थोडा स्थिर होऊ लागला. जीवनाबद्दलचे बरेचसे प्रश्नचिन्ह विरळ झाल्यांप्रमाणे वाटले. थोडासा अभ्यास अंगवळणी होतो तोच क्लास संपल्याचा दिवस आल्याने परत आपल्याला कधी सत्संग मिळेल अशी मनाला थोडी हुरहुर वाटत होती.

निसर्गाच्या सान्निध्यात चांगल्या साधकांचा व गुरुजनांचा सहवास व दुग्धशर्करा योग व सुखाचे सोनेरी दिवस. निसर्ग हा तर मुक्त आनंदाची ऊधळण करतच असतो. परंतु एका विचारांचे व ध्येयवादी लोक यांची जोड मिळाली तर हा आनंद अनेकपटींनी द्विगुणित होत असतो.

हीच शिंदोरी आमच्या आयुष्याचे सार्थक करून देणारी आहे. हे ऋण न संपणारे आहे.

कृतज्ञता कशी व्यक्त करावी हेच कळेनासे झाले आहे. जितके मिळतील तेवढी माणिक मोती वेचण्याचा प्रयत्न केला आहे.

ब्रह्मविद्येला कोटी प्रणाम.

आपली

सौ. अंजली अवधानी





योग व निसर्गोपचार यांचे वर्ग केलेले असल्यामुळे ब्रह्मविद्येचे श्वसनाचे प्रकार काय आहेत या कुतुहलाने आम्ही ब्रह्मविद्येच्या शिबीरात भाग घेतला.

प्रत्यक्ष वर्गात आल्यावर मात्र आंधळा मागतो एक डोळा व देव देतो दोन डोळे अशी आमची अवस्था झाली.

प्राणायाम व संपूर्ण शरीर निकोप ठेवणाऱ्या आठ मौलिक श्वसन प्रकारांची सविस्तर माहिती, जीवनातील महत्वाच्या आठ पायऱ्यांची ओळख, सावकाश, नाराज व्हायचे नाही, स्वतःला अपराधी समजायचे नाही ही त्रिसुत्री व अशाच प्रकारच्या अनेक मौल्यवान टिप्स इत्यादि चा खजिना आम्ही मनसोक्त लुटला.

संस्थेचे हे पहिलेच शिबिर असून सुद्धा संपूर्ण नियोजन कौतुकास्पद आहे. सर्व शिक्षकवृंद ज्ञानी, अतिशय मेहनती, प्रेमळ आहेत. ४० वर्षांपूढील बहुसंख्य साधकांना सतत चार दिवस दिवसाला ६/६ पाठ शिकवून त्यांना खुर्चीत खिळवून ठेवले यातच शिक्षकांचे शिकविण्याचे कौशल्य सिद्ध होते.

अशाच प्रकारची शिबिरे वरचेवर होऊन ब्रह्मविद्येचा प्रसार सर्वत्र व्हावा हीच सदृच्छा !

श्री. व सौ. सुषमा सुरेश चव्हाण

“एक सुखद अनुभव”

बडोद्याहून भावाचा फोन आला, की ब्रह्मविद्येच्या निवासी शिबीराला जायचं का ? आणि आमचं ठरलं मुक्काम ‘मामणोली’. कल्याण जवळच निसर्गरम्य आणि नयनरम्य ठिकाण. बाहेरील जगाशी मुळीच संपर्क नाही. आजुबाजुला फक्त हिरवीगार झाडे आणि अशा प्रसन्न वातावरणात ब्रह्मविद्येचे पाठ, सकाळी ६.२० ला सुरु.

सर्वसाधारण माणसाला ‘प्राणायाम’ म्हणजे काय हे माहित असतं. मग ब्रह्मविद्येच्या श्वसन प्रकारात विशेष असं काय आहे हे कुतुहल मनात होतच आणि पहिल्याच दिवशी ब्रह्मविद्येच्या प्रेमात पडलो. श्वास घेण्याची पद्धत निराळीच. श्वसनाचे प्रकार अगदीच नाविन्यपूर्ण व परिणामकारक, प्रत्येक साधकाला काहीतरी वेगळेपण जाणवत होत. मलादेखील उत्साही वाटत होतं.

श्वसन आणि विचार ह्या गोष्टी योग्यपणे कशा वापराव्यात हे ब्रह्मविद्येत शिकलो. त्यामुळे आत्मविश्वास वाढला. जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलला.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या सर्व शिक्षक - शिक्षिका, सहशिक्षक व सहशिक्षिकांचे मनःपूर्वक आभार.

दिलीप सुळे.

Self, 60 year old man arrived at the Mamnoli Camp on 22nd September 2002. Then underwent the condensed, Five day course at this camp and returned home, a physically and emotionally rejuvenated young man !

Thanks to Brahavidya !

S. K. Jagtap

आई इंदिरा पांडुरंग देसाई स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. रघुनाथ पांडुरंग देसाई



“परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे”

‘परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे’

हा ब्रह्मविद्येचा महामंत्र आहे.

हे साधकाचे स्वप्न आहे आणि ही त्याची जागृतीही आहे

हेच त्याचे सत्य आहे

हा सत्याचा आभास नसून हे सत्य गाठण्यासाठी अभ्यास आहे

मार्गात राहिल्यावर मुक्कामावर पोहचणे शक्य आहे

वेळेचा विचार विसरून जायचा आहे

टप्प्या टप्प्याने झेपेल तसे पुढे जायचे आहे

संसारात राहून, भेसळीत जगून, गोंधळात वावरून

स्वतःला शुद्ध, निष्कलंक तेजस्वी दीप, प्रकाशाचा दीप करायचा आहे

स्वतःभोवती अभेद्य कवच निर्माण करावयाचे आहे

संतुलन, सुसंगतता, समतोल शिक्त शिक्त सम रहायला शिकायच आहे

मानवी शरीरावर नियंत्रण आणायच आहे

श्वसनप्रकारातील बिनचूकता मनापर्यंत पोहचवायची आहे

मनानी मग शांत, स्थिर राहून सार काही अनुभवायच आहे

शरीरातून मन दूर काढायला शिकायच आहे

दैनंदिन जीवन ध्यानानी सुव्यवस्थित करायचे आहे

तारेवरची कसरत आहे पण सर्व काही सिद्ध होणार आहे

आनंदी रहायच आणि आभार मानायचे सदैव लक्षात ठेवायच आहे

निरपेक्ष वृत्तीने द्यायच कस हे परमेश्वराकडूनच शिकायच आहे

अखंड जीवन, आणि प्रेम आणि प्रकाश आणि आनंद

मला पवित्र आणि शुद्ध करणार आहे

हाच माझा विश्वास आहे, हिच माझी खात्री आहे... मी उत्तिर्ण होणार आहे

कारण

“परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे”

विकास फडके





Old age – A Myth

Jayant Divekar

How old are you? When posed with such a question, we immediately start calculating and as situation demands we may tell more or less or the correct age. Depending on the number we tell, we feel that we are young or old. Higher the number, the older we feel we are. We feel that we are using our body for so many years and due to wear and tear it is getting old. We see the onslaught of old age everywhere around us. We believe that it is quite normal and everyone falls prey to the ageing process. **YET NO ONE HAS EVER PROVED THAT IT IS NECESSARY.** This in other words means that no one has ever proved a definite cause of old age.

Hence looking past the illusion all around us we have to ask ourselves, **DO WE HAVE TO GROW OLD?** Thousands of years ago, one of the greatest of Indian sages declared: ***Human beings grow old and die because they see others grow and die***". In this brief article I will present before you some of the research findings about the ageing process and I hope that these will be helpful in tearing away from the roots your

belief in old age and about the ageing process.

When asked about our age what we are calculating or telling is only a mathematical figure, which in the modern medical science is termed as **Chronological age (CA)**. Besides this chronological age with which we are familiar, modern science defines two other ages, which are – **Biological age (BA) and Psychological age (PA)**.

BA indicates how old your body is in terms of critical life signs and cellular processes whereas PA indicates how old you feel you are. Compared to CA, it is not possible to exactly estimate BA or PA. But the main point is that your BA and your PA is not exactly similar to your CA and these two ages may be more or less from individual to individual.

Though much research has been conducted, no scientific consensus exists regarding the true nature of ageing process. The present research is carried out on the basis of the following three theories:

1. Genetic Theory – This theory assumes that the defects of ageing result from accumulation of random genetic damage or from small errors in the flow of genetic information. Such damage or errors would reduce or prevent proper cell function.

2. Cellular Theory – In the study of human cells, the scientists have found that the cells in a tissue culture are capable of only limited number of cell division. As the cells approach this limit the rate of division goes down and the cells die after reaching the limit. This finding may suggest that ageing is programmed into the cells.

3. Physiological Theory – This theory focuses on organism systems and their inter-relationships e.g. the immune system. The immune system gradually loses its capacity to fight all infections and other invaders as the organism ages.

All the above theories are very different from each other. Most experts now believe that ageing is not a result of a single mechanism but represents many phenomena working in concert.

The basic building block of human body is the cell. Each cell has an

intelligence within it, which is called DNA. The scientists have found that practically there has been no change in the DNA for thousands of years. The DNA of man in Stone Age is the same as the DNA of modern man today.

The human body grows and maintains itself by division of cells. Based on the research conducted about 50 years ago, it seemed possible that human cells were potentially immortal and they could divide indefinitely given a favourable environment. However there were mistakes in the earlier experiments. Now it is established that the human cells can divide only for limited number of times, which is about 50. As the cells approach their fiftieth division they divide more slowly and begin to look older. By looking at these results one may expect that all human beings will grow old at almost the same rate. However we do not find so. This implies that there may be other mechanisms working within the body besides this limit of cell division.

The human organism contains a mixture of cells in three stages. These are premature, partly mature and mature cells. Mature cells are those cells, which have differentiated and have taken a form of a particular organ cell. The DNA of each cell



contains intelligence to create every type of cell required within the body. Depending on the requirement, the premature cell may become a heart cell, a brain cell, a stomach cell or a kidney cell.

Students of Brahavidya will find this fact about DNA very interesting. In Brahavidya we say that whatever exists in the Macrocosm has its counterpart in the Microcosm, the Human Body. As the Universal Creative Intelligence pervades the whole universe and has within itself the potential to create anything, the DNA present in all the cells of the body contains intelligence to create any cell required by the body.

The finding that a cell dies after certain number of divisions appears to be oversimplified. A cell has experiences. It remembers what happens to it. It is capable of losing its skills if the knowledge contained in it is lost or damaged. The difference between life and death for a cell lies in its memory. (Think of the importance of our MEMORY DEVELOPING BREATH). A perfect memory in the cell would lead to immortality, because there can be no death as long as cell division and renewal continues without flaws or mistakes. By the results of various experiments,

it has been established that the cells are influenced and programmed by thoughts and emotions. An experiment was conducted with a polygraph or a lie detector. The lie detector measures the ability of the skin to conduct electricity. Depending upon whether the body is relaxed or tense its ability to conduct electricity changes. These changes are measured by the lie detector. The lie detector needle will jump if the person looks at an erotic picture or relives a past trauma. This emotional excitement is captured by the lie detector.

An experiment was conducted with such a lie detector in which some cells scraped from the mouth of the person were connected to another polygraph in a separate room. It was found that when the person got excited his cells, which were in another room totally disconnected from him also got excited and showed similar results. This sample experiment shows the effect of thoughts and emotions, which are deeply embedded in the memory of every cell.

All the experiments conducted on cells are performed in a laboratory where the cells are not influenced by the Organism as a whole. These theories appear to assume that the part





(cell) is more important than the whole (the body), and do not take into account the psychological factors. But from our experience we know that mental health plays a very important role. Depending on the mental health some people look much younger than their age, whereas some others start looking very aged even in youth. Thus when the psychological factors are added the phenomenon becomes very complex and no single theory can explain old age.

It has been found in various experiments that Meditation helps in retarding the ageing process. Depending on the duration for which the person has been meditating regularly, his BA may be lower than his CA by about 5-12 years. **Time or consciousness of time is the psychological enemy of man.** This enemy is so well entrenched in our mind and bodies that under normal circumstances it appears impossible to ward off this powerful foe. Only in Meditation we can reach the timeless states of experience (students of Brahavidya must have had this experience, that while in meditation we lose sense of time). In silence we come closer and closer to our real Self, which is ever new and youthful. During meditation the body absorbs these qualities of our real Self.

Our belief that wear and tear is taking its toll and making the body old and worn out does not have any scientific basis. If this were true then taking rest would be the perfect solution to avoid wear and tear. But we do not find so. If we do not use the body it starts losing its capabilities. Hence proper exercise has a rejuvenating effect on the body. The body contains tremendous intelligence within its every cell to respond to the demands made upon it. It has been found those athletes who train rigorously for competitive sports develop different types of bodies. This means that particular organs within their body become stronger and more powerful as required by the particular sport activity. In the case of athletes the size of the heart increases and their heart is able to pump more blood than an average person's heart.

With old age human beings start losing muscles and become weak. However with regular exercise even in the old age muscle loss can be avoided and the strength can be maintained.

All the above information indicates that inspite of much research; man has not yet been able to find any answer to this myth called old age. It appears that the more he uncovers, the more





complex the problem becomes. However the sages of the past had intuitively solved this problem and had declared that old age is nothing but a “fallacy of intelligence” (Pradnya Aparadh).

Whether modern science is able to find an answer for this ageing process is immaterial to us in Brahavidya. We are already in possession of a practical method to ward off old age and express youth continuously. So let us renew our faith! Rather than believing in the appearance of the cells or the organs or the body, let us believe in the Intelligence, which has created it. **Only such firm belief can save us from this illusion called – OLD AGE.**



प्रेम

एक साधू गावातून चाललेला असतो. एके ठिकाणी अनेक माणसे एका माणसाला मारत असतात. साधू तत्काळ त्या ठिकाणी जाऊन मारणाऱ्यांना आवरण्याचा प्रयत्न करतो. त्यांना समजावून सांगून मारण्यापासून परावृत्त करण्याचा प्रयत्न करतो. पण ती माणसे साधूचे ऐकत नाहीत. साधू मार खाणाऱ्या माणसाला वाचविण्यासाठी त्याच्या अंगावर पडतो. साधूला पण मार बसतो. नंतर जे हात मारत होते तेच श्युश्रुषा करतात.

बोध - प्रेम हेच द्वेषावर औपध आहे. द्वेष प्रेमाने नाहीसा होतो. मतभेद प्रेमामुळे मिटतात.

संकलन - श्री. शा. र. सुर्वे





PRADNYA

(WISDOM)

Jayant Divekar

Quite frequently, in our lessons the term “Divine Wisdom” or “Creative Wisdom” is used. The meaning of the word “Wisdom” in spiritual literature is quite different, as compared to the meaning attached to it, in the day-to-day usage of this word. In Sanskrit spiritual literature, the particular word “Pradnya” (at times pronounced as “Pragnya”) is used to denote Wisdom.

In this brief article let us think together and endeavour to develop a clearer concept of Pradnya in our mind. The Sanskrit word “Pradnya” is a combination of two words i.e. “Pra” + “dnya”. The word “Pra” has different meanings such as: a) Forward, in front b) Very much, exceedingly c) Beginning d) Excessive, excellent.

The word “dnya” has various meanings such as – to know, to investigate, and to recognise. Looking at these meanings, we may say that Pradnya is excessive knowledge, extreme knowledge, Primordial knowledge etc.

In the various kingdoms of the Universe, we witness the work of Pradnya for there is no embodiment,

which is devoid of it. In the Mineral Kingdom, we find Pradnya organising various elements and compounds... In the Vegetable Kingdom, Pradnya expresses itself in myriad plants... In the Animal Kingdom, Pradnya manifests a wide range of intelligence among different varieties of animals... In the Human Kingdom, Pradnya expresses itself in a wide spectrum of human talents and capabilities.

When we look at such extreme variety of embodiments in nature, it appears that Wisdom of each embodiment is separate from the other. It is our experience that Wisdom exhibited by each embodiment is unique and cannot be duplicated by any other embodiment. This leads us to believe that each individual embodiment has its own separate wisdom.

Can you imagine that all this variety of wisdom comes from one single source? Can you imagine that something, which contains within itself the wisdom of all the minerals, of all the vegetables, of all the animals and of all the human beings? Can you imagine that Primordial Wisdom, from which has emanated the wisdom of all visible and

आत्रोबा रघुनाथ गो. तांबवेकर स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. विवेक देशपांडे





invisible forms in nature? Can you imagine that something, which is the basis of all creation in the Universe?

Of course, we cannot, as we have nothing approaching near it in our experience. We cannot imagine such Universal Wisdom – Pradnya. Hence it is intangible and incomprehensible to us.

Yet the Sages, Rishis, Saints and Seers have proclaimed again and again, the existence of this Universal Wisdom. They further assert that Pradnya in its complete potential resides in every human being and it is possible for him to experience this Pradnya. They indicate that Pradnya can be found only in the Silence, in Emptiness. **Only by knowing the Silence - the Emptiness man can come in contact with Pradnya.**

Pradnya being the cause of all that exists is also the cause of human existence. Man will never be completely happy and fulfilled unless he brings himself in contact with Pradnya. The human race and particularly modern science are engaged in analysing and understanding the order and wisdom exhibited by various embodiments in nature. **However, by studying the material forms, man cannot understand and experience**

immaterial Pradnya.

As we are constantly living in a world of forms, it is natural for us to give more importance to the forms. In order to understand the importance of the Silence – the Emptiness let us consider some examples from the macrocosm as well as the microcosm.

The Universe is infinite and contains millions of galaxies. Our galaxy is of the shape of a wheel and it contains approximately 1500 billion stars. Our sun is one of these stars. Our sun along with its planets is orbiting along the periphery of our galaxy. To understand the vastnesses of the emptiness as compared to these stars and planets, let us consider our solar system.

The diameter of the sun is about 1.384 million kms. Pluto, the last planet in the solar system is about 5.86 million kms. from the sun. Based on this, the total area of the solar system is about 107.82 million sq. kms, whereas the area of the sun is 1.5 million sq.kms. Thus the sun occupies only about 1.39% of the solar system and the balance area is empty. The emptiness that we witness in the macrocosm also exists in the microcosm.

Modern science has discovered that

solid matter is composed of atoms. The atom itself has three elementary particles known as Protons, Neutrons and Electrons. Protons are positive particles and Neutrons are neutral particles, whereas the Electrons are negative. The Protons and Neutrons form the nucleus of the atom. Electrons are rotating around this nucleus. These elementary particles are not really matter, as we understand matter but are electrical charges.

There is vast empty space between these elementary particles within the atom. The diameter of a typical atom is about a millionth part of a millimetre. If we compare the volumes of the nucleus and the atom, the volume occupied by the nucleus is negligible and occupies only 10^{-15} of the total volume of the atom. Thus the matter which appears to be solid to our senses is in fact very, very empty from inside.

The above examples show us the Emptiness, which pervades all the embodiments, from inside as well as from outside. The Universal Wisdom, the Cosmic Wisdom, the Pradnya resides in this Silence – this Emptiness. Having understood the importance of the Emptiness naturally this question arises in our mind, how to observe this Emptiness? How to

contact the Pradnya within this Emptiness?

Obviously the five physical senses through which we experience the world outside are not at all useful in informing us about the Emptiness. Through our physical senses, the Emptiness appears to be nothing and does not give us any fruitful experience. Hence to understand Emptiness and Pradnya, it is essential to use our mental and higher faculties.

The Emptiness which is observed in the physical world also exists in the mental world. If we look into our mind, we will be able to appreciate that our mind, or mind space has no limit. In this vast mental space we think! It appears that from the vast Emptiness of the mind our thoughts arise and are absorbed again in the same Emptiness.

We pay more attention to the thoughts, which arise, in our mind out of this infinite mind space. Yet the mystery of Pradnya is not in the thoughts, but in the vast Emptiness from which the thoughts originate. How very grateful we should be, **for Brahmavidya**, which points to us the path to **This Silence – This Emptiness – This Pradnya!**





ध्यान व पिनीयल ग्रंथी

सत्यनारायण शर्मा

मानवी जीवन कालचक्रावर अवलंबून आहे. कालचक्र अर्थात दिवस आणि रात्र यांचे चक्र (Cycle). दिवस आणि रात्र यांची गणना करून पृथ्वीवरील घटनांचा कालावधी ठरतो. वयासारखी नकारात्मक कल्पना सुद्धा त्यामुळे अस्तित्वात आहे. कालचक्राचा सर्वाधिक प्रभाव पिनीयल या नलिका विरहित ग्रंथीवर पडतो. मानवाच्या अध्यात्मिक जाणिवेशी सुद्धा पिनीयल ग्रंथीचा जवळचा संबंध आहे. गेल्या दहा वर्षातील या ग्रंथीवरील संशोधनामुळे महत्वाची माहिती उपलब्ध झाली आहे. परंतु हे संशोधन वेगवेगळे क्षेत्र जसे आध्यात्मिक, जीवशास्त्र, प्राणीशास्त्र, ग्रंथीशास्त्र इत्यादी मध्ये विखुरलेले आहे. या संशोधनाचा एकत्रित विचार केल्यास पिनीयल ग्रंथी व मानवातील दिव्यत्व यांचा घनिष्ठ संबंध असल्याचे निदर्शनास येते. या ग्रंथीच्या अभ्यासाने असे आढळते की ध्यानाचा सराव निश्चितच मानवास योग्य जीवन जगण्यास मदत करतो.

पिनीयल ग्रंथीचा सर्वप्रथम शोध दुसऱ्या शतकात गॅलेन नांवाच्या फ्रेंच संशोधकाने लावला. त्याने हिचे वर्णन 'मेंदुच्या दोन्ही बाजुस असलेल्या पोकळीतून विचाराचे प्रवाह नियंत्रित करणारा पडदा (वॉल्फ्ह)' असे केले आहे.

पंधराव्या शतकात डेसक्रेट या गणितज्ञाने हिला 'आत्म्याचे सिंहासन' म्हणून संबोधिले आहे. त्यांच्या मते शरीर आणि मन वेगवेगळे आहे व ते एकमेकांवर परिणाम करीत असतात. दोघांमधील संवाद पिनीयल ग्रंथीमार्फत होत असतो. डोळे आणि पिनीयल ग्रंथी हे एकमेकांशी तंतुनी जोडलेले असतात. ही ग्रंथी दृकसंवेदनाचा अर्थ लावण्याचे काम करीत असते. व त्याप्रमाणे शरीरातील इतर पेशींना दृश्य वस्तुस प्रतिसाद देण्याकरीता निर्देशीत करते. १८९८ साली ऑरी ह्युबनर या जर्मन बालरोग तज्ञाने केलेल्या संशोधनामुळे हिचा संबंध तारुण्यातील पदार्पणाच्या नियंत्रणाशी असल्याचे लक्षात आले व हिला नलिका विरहित ग्रंथीचा दर्जा देण्यात आला. १९१८ मध्ये नील लेलमग्रेन या स्वीडिश अॅनॅटॉमिस्टनी बेडकाच्या पिनीयल ग्रंथीच्या पेशी व नेत्र पटलातील पेशी मधील साम्य शोधून काढले. यामुळे ह्या ग्रंथीस 'तृतीय नेत्र' म्हणूनही संबोधले जावू लागले. १९५८ साली अमेरिकेतील येल वैद्यकीय विद्यापीठातील संशोधनामुळे हिच्यातून पाझरणाऱ्या हार्मोन, मेलोटोनीन चा शोध लागला.

कपाळाच्या व दांढी कानाच्या मध्य भागातून जाणाऱ्या रेषा मेंदूच्या आत



वडील डॉ. चंद्रकांत व आई शांताबाई कुलकर्णी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. रसिका निगवेकर



ज्याठिकाणी एकमेकाला स्पर्श करतात त्या ठिकाणी पिनीयल ग्रंथीचे स्थान मानले जाते. वटाण्याएवढी (०.१ ग्रॅमची) पिनीयल ग्रंथी मेंदूच्या मध्यभागी शीर्षस्थ ग्रंथीच्या मागे व वर असलेल्या लहान गुहेत असते. नाकपुड्या व डोळ्यांच्या मागे मेंदूच्या तिसऱ्या कोषाशी जोडलेली असते. लहान मुलांमध्ये पिनीयल ग्रंथी आकाराने मोठी असते, परंतू जसजसे वय वाढते, अर्थात किशोरावस्थेत पदार्पण करतांना तिचा आकार लहान होवून ती आक्रसते. तारूण्यावस्था सुरुतांना पिनीयल ग्रंथी कठीण होवून, त्यातून काढण्याच्या हार्मोनचे प्रमाण कमी होते.

हायपोथेলামसशी सुसंगतता राखून पिनीयल ग्रंथी शरीराची भुक्र, तहान, लैंगिक इच्छा, आणि कालचक्र (ज्यामुळे आपल्या शरीराची वृद्धत्वाकडे वाटचाल होते) चे नियंत्रण करते. रेटीना हायपोथेলামीक मार्गाद्वारे प्रकाशाची संवेदना नेत्रदर्पणापासून हायपोथेলামस मधील सुराचेसमेटीक न्युक्लस पर्यंत पोहचते. या संवेदनेमुळे पिनीयल मज्जा तंतु शीरे मार्फत एक संवेदना पिनीयल ग्रंथीपर्यंत पोहोचते. या संवेदनामुळे मेलोटोनीनच्या उत्सर्जनास अटकाव होतो. रात्रीच्या वेळेस अंधारामुळे हायपोथेলামसचे उत्तेजीत होणे थांबते व संवेदनेमुळे पिनीयल ग्रंथीस असलेला प्रतिबंध सप्तो आणि मेलोटोनीनचे उत्सर्जन पुन्हा सुरू होते. प्रथम ट्रीपटॉफॅन ह्या एमीनो एसिड चे स्वरूप संवेदनेन या मज्जातंतुतील संवेदनाविनाहक

मध्ये होवून नंतर ते पिनीयल ग्रंथीमध्ये मेलोटोनीन या हार्मोन मध्ये परिवर्तित होते. शरीरात होणाऱ्या ऑरोबीक मेटाबॉलीझम (चयापचय) तून फ्रीरेडीकल ची उत्पत्ती होते. या फ्रिरेडीकल्स मुळे पेशींना इजा होते. वृद्धावस्थेत मज्जा संस्थेच्या पेशींना सर्वात जास्त नुकसान फ्रीरेडीकल्समुळे होते. विटॅमीन ई व विटॅमीन सी सारखे अँन्टी ऑक्सीडन्ट्स या फ्रीरेडीकलचा नाश करून मेंदूला संरक्षण देतात. मेलोटोनीन मुळे हे विटॅमीन्स अधिक जलद गतीने मेंदूमध्ये शोषले जातात. मेलोटोनीन विटॅमीन्स ई व सी पेशाही अधिक गतीने फ्रिरेडीकलचे नाश करित असल्याचे वैज्ञानिक परिक्षणातून दिसून आले आहे. अलझेमियर, पारकीनसन आणि हृदयविकार इत्यादि रोगावरही मेलोटोनीनचा उपयोग होतो. कॅन्सर पेशीची वाढ होवू देत नाही. औषधी म्हणून मेलोटोनीन कॅन्सर पेशींच्या नाशाच्या प्रक्रियेस गती प्रदान करते. कॅन्सर विरोधी औषधांच्या समवेत मेलोटोनीन चा वापर केल्यास त्या अधिक प्रभावी होतात व त्यांचे शरीरावरील दुष्परिणाम कमी होतात. मेलोटोनीन पॅराथॉयराईड ग्रंथीवर परिणाम करून कॅल्शियम व फॉस्फरसच्या चयापचयावर परिणाम करतो. मासिक पाळी बंद होतांना मेलोटोनीनच्या उत्सर्जनास अटकाव होतो. थायमस, शीर्षस्थ ग्रंथी व इतर नलिका विरहित ग्रंथी मेलोटोनीननी प्रभावीत होत असल्याचे दिसून आले आहे.

मानवी शरीराची प्रतिकार शक्ती मेलोटोनीनमुळे वाढत असल्याचेही वैज्ञानिक प्रयोगातून दिसून आले आहे.

अमेरिकेतील मेसॅच्युसेट्स्, विद्यापिठातील वैद्यकीय केंद्रात करण्यात आलेल्या प्रयोगातून ध्यानाने मेलोटोनीनचे शरीरातील प्रमाण वाढत असल्याचे दिसून आले आहे. हे प्रयोग १९९५ दरम्यान करण्यांत आले होते. मेलोटोनीनच्या चयापचयानंतर सल्फाटॉक्सीमॅलाटोनीन या रसायनाची उत्पत्ती होत असल्याने, या प्रयोगांमध्ये ध्यान करणाऱ्या स्त्रियांचे रात्रीच्या लघवीच्या नमुन्यांत सल्फाटॉक्सीमॅलाटोनीनचे प्रमाण तपासण्यात आले होते. रात्रीच्या वेळेस मेलोटोनीनचे उत्सर्जन अधिक होत असल्याने रात्रीची वेळ निवडण्यात आली होती. ज्या स्त्रियांनी झोपण्या आधी ध्यान केले होते त्यांच्या लघवीत ह्या रसायनाचे प्रमाण अधिक आढळून आले.

या अभ्यासात ध्यानाची खालील पद्धत वापरण्यात आली होती.

१) भूत व भविष्याचे विचार बाजूला ठेवून वर्तमान विचारात शांत व आरामशीर जागेत डोके, मान व पाठ सरळ ठेऊन ध्यान करण्यात आले होते.

२) या ध्यानाच्या पद्धतीमध्ये श्वासाचे निरीक्षण करण्यास सांगण्यात आले होते. श्वास आत येतांना व बाहेर जातांना श्वसन पटल वर आणि खाली होत असल्याची आणि श्वास

नाकावाटे आत व तोंडावाटे बाहेर जात असल्याची जाणीव ठेवण्यास सांगण्यात आले होते. तसेच श्वासाची गती व लय न बदलता फक्त श्वासाचे निरीक्षण करण्यास सांगण्यात आले होते.

३) श्वास स्थिर झाल्यावर विचारांचे निरीक्षण करण्यास सांगण्यात आले होते. विचारांना दाबून न टाकता श्वास तालात ठेवून फक्त त्यांचे निरीक्षण करण्याचे सांगण्यात आले होते.

४) विचारांनी विचलित झाल्यास पुन्हा श्वासाचे निरीक्षण करण्याचे सांगितले होते.

५) विचार, श्वास व शरीर स्थिर असतांना बोध वचने म्हणण्याचे सांगण्यात आले होते. व ध्यानातून हळू हळू बाहेर पडण्याच्या सूचना देण्यात आल्या होत्या. (ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या पद्धतीचे या पद्धतीशी बरेच साम्य असल्याचे जाणवते.) ध्यानाने पिनीयल ग्रंथी सकारात्मक रित्या प्रभावित होत असल्याचे या प्रयोगातून निष्पन्न झाले.

स्थलांतर करणारे पक्षी पुन्हा पुन्हा दरवर्षी ठराविक ठिकाणी कसे पोहचतात यावर नेहमीच वैज्ञानिक विचार करत राहिले आहेत. काही वैज्ञानिकांच्या मते पक्षी यासाठी पृथ्वीच्या चुंबकीय क्षेत्राचा वापर करतात. परंतू त्यासाठी त्यांच्याकडे अतिंद्रीय ज्ञानाचे केंद्र असणे आवश्यक आहे. पक्षांच्या पिनीयल ग्रंथीत चुंबकीय पदार्थ आढळून आले आहेत या

चुंबकीय पदार्थांमुळे त्यांना आकाश गमनास मदत होते असे वैज्ञानिक प्रयोगातून दिसून येते. पिनीयल ग्रंथीमध्ये आढळून आलेल्या चुंबकीय पदार्थांमुळे या विषयातील संशोधनास नवीन दिशा मिळत आहे. मानवाच्या ग्रंथीमध्ये सुद्धा अशाच प्रकारचा शोध चालू आहे. काही वैज्ञानिकांच्या मते पिनीयल ग्रंथी ही चुंबकीय संवेदना ग्रहण करणारे केंद्र आहे, व त्याद्वारे चुंबकीय क्षेत्राच्या दिशेवर नियंत्रण ठेवून पक्षी स्वतःस आकाशात स्थिर ठेवतात.

विद्युत चुंबकीय क्षेत्राचा परिणाम मेलोटोनीनच्या उत्पादन व उत्सर्जनावर होत असल्याचे दिसून आले आहे. ह्या क्षेत्राचा पिनीयल ग्रंथीवर प्रभाव पडतो. कल्पना आणि प्रिथिलिकोकरणाच्या सरावातून पिनीयल ग्रंथीतून मेलोटोनीन नांवाचे हार्मोन उत्सर्जित होते. अध्यात्मिक क्षेत्रात असेही मानले जाते की, ज्युवेलेस सहस्त्र चक्रातील स्पंदने खाली येऊन पिनीयल ग्रंथीस स्पर्श करतात तेव्हा प्राणशक्तीची तीव्र जाणीव होवून ती शरीरात ग्रहण केली जाते. यामुळे आध्यात्मिक जाणीव भौतिक शरीरापासून वेगळी होते. याकरीता पिनीयल ग्रंथी आणि शिर्षस्थ ग्रंथी यांचे एका तालात काम (Vibration) होणे आवश्यक आहे. अशा वेळेस शिर्षस्थ ग्रंथीतून कार्य करणारे भौतिक शरीर व पिनीयल ग्रंथीतून कार्य करणारे अध्यात्मिक मन यांचा योग्य संबंध प्रस्थापित होवून घन

व ऋण शक्ती एकत्रित येतात. व त्यांच्या क्रियेतून तीव्र प्रकाशाची जाणीव होते आणि दिव्यत्व लाभते.

जरी वैज्ञानिक अथवा वैद्यकीय दृष्ट्या पिनीयल ग्रंथीचे संपूर्ण ज्ञान अद्याप मानवास झालेले नसले तरीही फार पुरातन कालापासून अध्यात्मिक तत्त्ववेत्त्यांनी तिला भौतिक व अध्यात्मिक विश्वांना जोडणारा दुवा मानला आहे. अध्यात्मिक दिव्य दृष्टी प्राप्त करण्यासाठी मानवाकडे सर्वात प्रभावी माध्यम पिनीयल ग्रंथी आहे. ज्याप्रमाणे पिरॅमीडचे अस्तित्व जगाच्या मध्यभागी असल्याचे मानले जाते त्याचप्रमाणे पिनीयल ग्रंथी सुद्धा भूमितीय दृष्टीने कवटीच्या मध्यभागी आहे. ध्यान व कल्पना शक्तीच्या वापराने पिनीयल ग्रंथीवर प्रभाव पडतो असे अध्यात्मिक व वैज्ञानिक तत्त्ववेत्ते मानतात. अशा प्रकारे प्रभावीत होवून पिनीयल ग्रंथी मेलोटोनीन व मेलोनीन हार्मोन उत्सर्जित करते, त्यामुळे अनेक शारीरिक व मानसिक क्रियांवर परिणाम होतो आणि अध्यात्मिक जाणीव वाढते. ध्यानाच्या व कल्पना शक्तीच्या वापराने आपण निश्चितच आजारपण आणि वृद्धत्व यावर नियंत्रण ठेवून योग्य जाणिवेत विकसित होतो, आणि योग्य जीवन जगतो व सिद्धी प्राप्त करतो. हेच पिनीयल ग्रंथीवरील संशोधनाने दिसून येत आहे.

दमिव गणेश पुरुषोत्तम पठवर्धन स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. शुभदा प्रभाकर फणसे



ब्रह्मविद्या आणि विज्ञान

डॉ. विलास साळवी

मी ब्रह्मविद्येच्या प्रगत वर्गाचा एक साधक आहे. तसेच व्यवसायाने रसायन शास्त्राचा शास्त्रज्ञ आहे. शरीरात जे रसायन तयार होतात त्या विषयावर कॅनडात तीस वर्षांपूर्वी मी भरपूर संशोधन केलं होतं. एकदा बंगलोरमध्ये एका जागतिक कॉन्फरन्समध्ये आयुर्वेदिक डॉक्टर व आमच्यासारखे रसायन शास्त्राचे शास्त्रज्ञ उपस्थित होते. औषध लागू पडायला रोग्याची मानसिक पातळीवरील परिस्थिती कारणीभूत होते असे आम्हा बऱ्याच शास्त्रज्ञांचे मत तिथे मांडले गेले होते.

शास्त्रज्ञांनी बाह्य सृष्टीचा, तसेच मानवाच्या शरीरासंबंधी संशोधन करून विज्ञानात भरपूर भर घातली आहे. पण सर ड्याची उडी कुंपणापर्यंतच त्याप्रमाणे विज्ञानाची झेपही मर्यादितच राहणार आहे. आध्यात्मिक ज्ञानाची झेप ही अमर्यादित आहे. आध्यात्मिक ज्ञान हा “अनुभव” आहे. ते विज्ञानाप्रमाणे शब्दाने व्यक्त करता येत नाही.

मी एक चोखंदळ शास्त्रज्ञ असल्यामुळे शास्त्राला गुंडाळून ठेवलेली कोणतीही गोष्ट करण्यास तयार नसतो. पण याचा अर्थ असा नाही की जे शास्त्राने सिद्ध झाले नाही, किंबहुना ते सिद्ध करण्यास शास्त्र असमर्थ आहे, ते सर्व मिथ्या आहे. कारण आम्ही शास्त्रज्ञ हे निश्चितपणे जाणतो की ह्या विषयातील बऱ्याच काही गोष्टींना शास्त्राचा आधार दाखवून देणे केव्हाही शक्य नाही.

मी जेव्हा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केला, तेव्हा शास्त्रज्ञ ह्या नात्याने त्यातील बारीक सारीक गोष्टींचा बारकाईने विचार करू लागतो. तेव्हा मला असे आढळून येत आहे की ही विद्या पूर्णपणे शास्त्रोक्त आहे. त्यात विज्ञान ओतप्रोत भरलेले आहे.

विज्ञान सांगते की स्नायूंना ताण देऊन व्यायाम (Stretching Exercise) करा. ही गोष्ट ब्रह्मविद्येतील निरनिराळ्या शारीरिक क्रियेतून दिसून येते. विज्ञान सांगते की शरीरात निरनिराळ्या ग्रंथी शरीराला आवश्यक असलेले रासायनिक पदार्थ तयार करतात. त्याचे संतुलन बिघडले की आजार उद्भवतात. ब्रह्मविद्येत ह्याच गोष्टीचा विचार करून शरीराच्या आंतरिक व्यवस्थेचे संतुलन साधले आहे. विज्ञान सांगते की शरीरात दोन प्रकारे श्वसन चालू असते. एक नाकाद्वारे केलेले श्वसन (External Respiration) जे सर्वांनाच ठाऊक आहे व दुसरे शरीरातील प्रत्येक पेशीमार्फत झालेले श्वसन (Internal Respiration). ब्रह्मविद्येत ध्यानाच्या अवस्थेत शरीरातील प्रत्येक पेशीमार्फत होणाऱ्या श्वसनावर लक्ष केंद्रित करून त्याची क्षमता वाढवण्याची क्रिया सांगितली आहे.

ब्रह्मविद्येतील प्रत्येक क्रिया लाभदायक आहे, कारण ती निसर्गाच्या नियमांना अनुसरून आहे आणि म्हणूनच पूर्णपणे शास्त्रोक्त आहे.

वडील कै. विनायक बळवंत पळशीकर स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. अर्चना अशोक शुक्ल



मी नाही - असे होणेच शक्य नाही

विश्वास ठेव वा ठेवू नकोस
बरकरणी भासणाऱ्या निर्जीवात
दगड धोंड्यात - मातीतही
सर्व ठिकाणी मीच आहे.

बुद्धीवरील मळभाच्या
मायेला तू चकत आहेस
पण मी, आणि मीच केवळ
प्रकाशात स्थित आहे

तुला दिलेल्या यष्टीमार्फत
समष्टीचा रथ हाकायचा आहे
म्हणून बुद्धीचे दान तुला
भरभरून दिले आहे.

सर्व मार्ग खुले आहेत
षड्रिपू, सप्तरंग, सप्तधातू,
सप्तरस.....
जागोजागी विखुरले आहेत

स्वतंत्र बुद्धीची माझी प्रतिकृती
मला सार्थ अभिमान आहे
बुद्धीच्या भ्रमात विसरला तू
जीव-शिव एक आहेत.

त्याशिवाय जगायला
चव का येणार आहे?
कुणात कशाला - कशात कुणाला
सुख - दुःख लाभणार आहे!

शिव म्हण ईश्वर म्हण
अल्ला म्हण जीझस म्हण
तुला तुझे स्वातंत्र्य आहे
नांवात तसे काय आहे!

स्वतंत्र प्रज्ञेच्या स्तरावर
आपापल्या मार्गाने जायचे आहे
मायेत किती गुंतायचे
ज्याचे त्यानेच ठरवायचे आहे.

- कुमारसिंह राजपूत

माझी मुलं - माझा संसार
माझं माझं माझं म्हणत
पंचमहाभूतांचा देह तुला
परत करावा लागणार आहे

अष्टांग मार्ग - ज्ञान मि

नमन करूनी ब्रह्मविद्येला

प्राणायाम करीते सुरुवातीला ।।

श्वसनविश्व संबंधीत आहे मानवी जीवन

समजले मला ब्रह्मविद्येतून ।।

अष्टांगाची पायरी चढली

अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली मिळाली ।।

अष्टांगाची पहिली पायरी चढले स्मरणवर्धकाने

आकाशविश्वात जाऊन पोहोचले योग्य जाणिवेने ।।

दुसऱ्या पायरीने प्रवेश केला प्रकाशविश्वात

योग्य निश्चयाने चैतन्य फुलते अंगाअंगात ।।

खनिज विश्वातील योग्य भाषण स्विकारले मनी

प्रेरणादायी ठरले जगण्यास माझ्या जीवनी ।।

निस्वार्थपणा घेऊनीया वनस्पतीमधला

योग्य वर्तनाची जोड दिली शारीरिक पूर्णत्वाला ।।

प्रेमाने जिंकून घेते प्राणीविश्व सर्वाशी

प्रयत्नाने अंगिकारले चुंबकिय स्पंद शरीराशी ।।

शरीर शुद्ध मन शुद्ध जेव्हा होईल

शुद्धीकारकाने तेव्हाच होईल जीवन सफल ।।

ध्यान धारणेने मिळे मजला स्वर्गीय सुख

वार्धक्य न येता मजला शरीर राहिल यौवन दायक ।।

आनंद मिळाला परमात्मा भेटण्याचा

स्वाभाविकपणे प्रवास केला अष्टांग राज मार्गाचा ।।

विश्रांतीपाठ अन् बोधवचने म्हणता म्हणता

मनाला मिळाली अपरिमित शांतता ।।

श्वसन सरावाचे महत्त्व कळले

आत्मविश्वास वाढला नैराश्य गेले ।।

किती वर्णू ब्रह्मविद्येची गुणगाथा

शब्द अपूरच पडती महती लिहिण्यास आता ।।

शेवटी एकच इच्छा धरीते मनात

सेवाकार्य घडो हातून ब्रह्मविद्येचे सतत ।।

सौ. स्मिता भांडारे





हितोपयोगी प्राणायाम

संकलन - सौ. सुनंदा कोषर

● श्वसन - शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने अभ्यास करताना श्वसनाच्या सरावाने माणसाचे स्वरूप बदलू शकते. आपण आपल्या श्वसनक्रियेला एक साधी सोपी गोष्ट समजतो. पण प्रत्यक्षात ही अत्यंत मुनमुनीची तीन स्तरांवरील क्रिया आहे.

● पहिला स्तर - प्राणवायू श्वासनलिकेतून पुष्पुसांच्या वायुकोशांद्वारे रक्तात मिसळतो. तेव्हा रक्तातील दूषित पदार्थांचे ज्वलन होऊन ते कर्बवायुच्या रूपात उच्छ्वासाद्वारे बाहेर टाकले जातात. हे झाले बाह्यश्वसन. यालाच सर्वसाधारणपणे आपण श्वासोच्छ्वास समजतो.

● दुसरा स्तर - रक्ताभिसरण प्रक्रियेच्या वेळी रक्तातील लाल पेशींमध्ये सर्व वेळी ताजा प्राणवायू जोडलेला असतो. हा जीवनदायी प्राणवायू लाल पेशींच्या आवरणातून सर्व पेशींमध्ये पोहोचवला जातो.

● तिसरा स्तर - वरील अंतर्गत श्वसनात मिळालेला प्राणवायू पेशी त्यांच्या वाढीस, दुरुस्तीस आणि विभाजनासाठी वापरतात. पेशींच्या घटतीवरील सर्व क्रियांसाठी प्राणवायूचा वापर ही श्वसनाची शेवटची तिसरी पायरी होय.

जीवनशक्ती म्हणजेच प्राण. संस्कृतमध्ये श्वसन, जीवन या अर्थी एकच शब्द आहे तो म्हणजे प्राण. मनुष्य जगात पहिले पाऊल टाकतो तो श्वास

घेऊन आणि जगाचा निरोप घेतो ते श्वास सोडून. जेव्हा प्राण मनुष्याचे शरीर सोडून जातो तेव्हा मनुष्य मरतो. योग व आयुर्वेदामध्ये जीवनशक्तीचा ठेवा टिकवणे व संवर्धन करण्यावर भर दिला आहे. हे केवळ प्राणायामाच्या सरावानेच साध्य होते.

इडा पिंगला सुषुम्ना नाड्या

या तीन नाड्यांतून आपले जीवन - प्राण वाहतो. चंद्र, सूर्य, अग्नी यांच्याशी या अनुक्रमे संबंधित आहेत. इडा डाव्या नाकपुडीतून, पिंगला उजव्या नाकपुडीतून तर सुषुम्ना दोहोंच्या मध्ये आहे.

अ) इडा नाडी ही शीतल आणि माणसाच्या विचारशक्तीवर परिणाम करते.

ब) पिंगला ही उष्ण असून चेतना, जीवनशक्तीवर प्रभाव पाडते.

क) सुषुम्ना ही मध्यनाडी शीतलही नाही वा उष्णही नाही. ती दोघांमध्ये समतोल राखते. या नाडीचा साधकाच्या आध्यात्मिक विकासावर प्रभाव पडतो.

प्राणायामाचा अर्थ - प्राणाचा आयाम करणे, प्राण वाढवणे, प्राणाचे विलंबन करणे.

तस्मिन् अती श्वास प्रश्वास योगाति विच्छेदः प्राणायाम



भावार्थ श्वास आणि उच्छ्वास यातील संबंध जोडणे म्हणजे प्राणायाम म्हणजे श्वासोच्छ्वासाची गती विलंबित करून लांबवून प्राणशक्ती वाढवणे. प्राणशक्ती विचारांच्या रूपाने मनाशी निगडीत आहे. मन हे बुद्धीशी (मेंदुशी) जोडले आहे. बुद्धी आत्म्याशी व आत्मा परमात्म्याशी जोडलेला आहे.

● प्राणायामाचे उद्दीष्ट - आपल्या शरीरातील जीवनशक्तीला चालना देणे, उत्तेजना देणे व तिचे योग्य प्रकारे नियमित चलनचलन संपूर्ण शरीराला घडवून आणणे.

● प्राणायामाचे महत्त्व -

तमो ना परम् प्राणायामति ।

तत् विशुद्धीर्मलानां दिप्तीश्च ज्ञानस्य ।

भावार्थ - जो नर प्राणायाम करतो ते तपाचरणच आहे, त्याने मलाची शुद्धी होते. ज्ञान प्रदीप्त होते, ज्ञानाचे तेजोवलय वाढत जाते.

दाहयन्ते धमन्यानाम् धात्वानाम् मिथ्यः मलाः ।
तर्देद्रियानान् दाहयन्ते दोषः प्राणस्य निग्रहात् । ।

भावार्थ - रक्तवाहिन्यातील व धातु (सप्तधातु) मधील तसेच नको असलेला मल व दोष (त्रिदोष कफ, वात, पित्त) प्राणाच्या निग्रहाने (कुंभकाने) जाळले जातात. ज्याप्रमाणे धातू वितळवल्यावर त्यातील अशुद्ध घटक, गाळ, भेसळ इ. उष्णतेने नष्ट होतात त्याचप्रकारे मानवी शरीरातील दूषित पदार्थ प्राणायामाच्या सहाय्याने जाळून दूर केले जातात. मनाच्या संदर्भात वर्षानुवर्षे साठलेले कुविचार, चुकीचे विचार, कल्पना उखडून

काढण्यास मदत होते. त्यायोगे मनःशुद्धी होते. मनबुद्धीचा विकास व आध्यात्मिक उन्नतीसाठी प्राणायाम अनिवार्य आहे.

श्वास आणि ध्यान - श्वास आणि विचार एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहे. श्वासावरील नियंत्रणाने ध्यान साधणे खूप सुलभ, सोपे होते. सर्व प्रकारच्या ध्यानपद्धती या श्वासावरच लक्ष ठेवून योग्य श्वसनाचा सराव करूनच सुरू होतात. श्वास हा ध्यानाचा केंद्रबिंदू आहे. एखाद्या अचूक वायुभारमापकाप्रमाणे श्वास आपल्या अंतर्गत व बाह्य घटनांच्या नोंदी ठेवतो. श्वास हा सौम्य पार्श्वसंगीताप्रमाणे सतत आपल्या आत्म्याची परमात्म्याशी असलेल्या तरल संबंधांची आठवण करून देतो.

प्राणायामाचे फायदे

- १) शरीर आरोग्यसंपन्न व रोगरहित राहते.
- २) साधकाचे आयुष्य वाढते, स्मृती वृद्धीगत होते.
- ३) मानसिक दोष नाहीसे होतात. मनाला शांती, स्थैर्य, धैर्य लाभते.
- ४) सर्व शारीरिक यंत्रणा सुस्थितीत व कार्यक्षम होतात.
- ५) आळस, नैराश्य दूर होते
- ६) आध्यात्मिक शक्ती जागृत होतात. साधकास आत्मानंद, तरलता लाभते.

यशोगाथा

श्री. राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने केवळ शारीरिक व्याधी निवारण होऊन शारीरिक स्वास्थ्य लाभते असे नाही तर मनोबल व आत्मविश्वासात लक्षणीय वाढ होऊन जीवनाच्या सर्व पातळ्यांवर आपत्ती होऊन माणूस संतुलीत व नियमित जीवन व्हाऊ शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला १९ ते २५ वर्षे वयोगटाचे साधक पण येतात. त्यांना शारीरिक व्याधी किंवा समस्या नसतात तसेच त्यांचे जीवनही व्यवस्थित असते. मग असा दुसरा वर्ग ब्रह्मविद्येकडे का वळतो? अधिक चौकरी केल्यावर कळून आले की त्यांना कायची व्याधी आहे. त्यांना त्यांच्या परिक्षांमध्ये काय हवं असते, नोकरी करणाऱ्यांना त्यांच्या नोकरीमध्ये फटवणारी हवी असते. व्यावसायिकांना त्यांच्या व्यवसायात चांगला जम बसावायचा असतो. का सर्वांनाच हवं असत मग तो लहान असतो कि मोठा असतो. ब्रह्मविद्येमध्ये भौतिक गोष्टी मिळविणे हे कमी प्रतीचे समजले जात नाही. ब्रह्मविद्येमध्ये सरावा मार्फत भौतिक सुबत्तेचा मार्ग देखील अध्यात्मिक जाणिवेच्या विकासामार्फत सुलभ होतो. ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे अपयशाचे रूपांतर यशामधे होते. दुःखाचे रूपांतर सुखामधे होते.

हे सर्व कसे घडून येते ते आपण

पाहू या.

आपण यश कशाला म्हणतो ? यशस्वी होणे किंवा यश प्राप्त करणे म्हणजे नेमके काय ?

गुरु डींग ले मी यांनी यशाची खालील प्रमाणे साधी, सांपी व सरळ व्याख्या केली आहे.

- १) जे तुम्हाला व्हावेसे वाटते ते हाणे
- २) जे तुम्हाला प्राप्त करावेसे वाटते ते करणे.

मानवी जीवनाच्या सर्व पातळ्यांवर आर्थिक, भौतिक मानसिक किंवा अध्यात्मिक हीच व्याख्या अंतिम आहे.

यशप्राप्तीसाठी काही पायाभूत किंवा आवश्यक घटक असतात ते म्हणजे.

१. आरोग्य संपन्न आणि सशक्त शरीर
२. योग्य आहार
३. ब्रह्मविद्येचा सराव व नियमित सवयी
४. पुरेशी विश्रंती
५. वेळेचा व पदार्थाचा अपव्यय टाळणे.

१) आरोग्य संपन्न आणि सशक्त शरीर

सर्व गोष्टी प्राप्त करण्यासाठी आपले शरीर हे एक माध्यम किंवा उपकरण आहे. हे उपकरण व्यवस्थित असणे अत्यावश्यक





आहे. अबाधित आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्येत प्राणायाम व आठ अध्यात्मिक श्वसन प्रकारांची नियमित साधना सांगितली आहे. या साधनेमुळे अनेक साधकांना आरोग्यप्राप्ती झाली आहे आणि होत आहे.

२) योग्य आहार

केवळ मनोबलावर किंवा अध्यात्मिक बलावर, आपण भौतिक गोष्टींच्या प्राप्तीसाठी प्रयत्न करणे अवघड आहे. त्यासाठी प्रत्येकाने वेळेवर, आहार घेणे आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्ये मध्ये योग्य श्वसन हा आहाराचा भाग मानला आहे. म्हणूनच श्वसन प्रकारांच्या सरावाबरोबरच आहारही आवश्यक आहे.

३) ब्रह्मविद्येचा सराव व नियमित सवयी

ब्रह्मविद्या हे योग्य जीवन जगण्याचे शास्त्र आहे. योग्य जीवनासाठी ब्रह्मविद्येचा अचूक व नियमित सराव आवश्यक आहे. या सरावाबरोबर आपल्या इतर योग्य सवयी मध्ये पण नियमितपणा आपोआपच येतो.

४) पुरेशी विश्रांती

कार्यकुशलता आणि कार्यक्षमता वाढण्यासाठी शरीर मनाला पुरेशी विश्रांती अत्यावश्यक असते. पुरेशा विश्रांतीसाठी नियमित ध्यानाचा सराव अत्यावश्यक आहे. असे सिद्ध झाले आहे की १ तासाच्या योग्य ध्यानाने जी शरीर, मनाला विश्रांती मिळते ती ८ तास झोपेने मिळणाऱ्या विश्रांतीबरोबर असते. विश्रांतीला बाधक असणाऱ्या गोष्टी किंवा सवयी

जाणीवपूर्वक टाळाव्यात.

५) वेळेचा व पदार्थाचा अपव्यय टाळणे

श्वसन प्रकारांच्या नियमित सरावाने शारीरिक उत्साह वाढतो. त्यामुळे माणूस अधिक कार्यक्षम बनतो. आळशीपणा मुळे होणारा अपव्यय आपोआपच टाळला जातो. कार्यकुशलता वाढल्यामुळे पदार्थाचा अपव्यय देखील आपोआपच टाळला जातो.

आपल्या सर्वांनाच माहित आहे कि 'यशाचा मंत्र' सांगणारी अनेक पुस्तके बाजारात उपलब्ध आहेत. परंतु केवळ त्यांच्या वाचनाने यश प्राप्त करणे फारच अवघड आहे. ब्रह्मविद्ये मध्ये करण्याच्या साधनेवर किंवा प्रयत्नांवर भर दिला जातो. ब्रह्मविद्येमार्फत प्रयत्नांना योग्य दिशा व प्रेरणा प्राप्त होते. म्हणूनच ब्रह्मविद्येच्या साधकांसाठी यश प्राप्त करणे सहज स्वाभाविक गोष्ट होते. यश त्याची नित्याची सवय होते.

“तुमच्या आणि तुमच्या यशाच्या आड फक्त तुम्हीच असता” यश प्राप्ती साठी आवश्यक असणाऱ्या नियमांचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. केवळ यशाच्या कल्पनेने आपण यश प्राप्त करू शकत नाही. यशासाठी ज्ञान उपयोगात आणता आले पाहिजे. नुसते ज्ञान हे साठविलेल्या पाण्याप्रमाणे असते.

यशास्वी होण्याची खरी इच्छा असणाऱ्यां साठी ब्रह्मविद्ये मध्ये नियम शिकविले जातात.



ब्रह्मविद्यासाठी पाच नियम :

- १) गुप्तता आणि श्रद्धेचा नियम
- २) सृजनशील कल्पना आणि ज्ञानाचा नियम
- ३) चिकाटीचा नियम
- ४) ध्यान व शांततेचा नियम
- ५) परिवर्तन आणि साक्षात्काराचा नियम

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने अधिक यश प्राप्त करता येते.

शेवटी सर्वात महत्वाचे म्हणजे गुरु डींग ले मींच्या जीवनाची प्रेरणा व मार्गदर्शक वाक्य म्हणजे,

“विजयाच्या अटी अगदी सहज, सोप्या आहेत, आरगण काही वेळ कष्ट घेतले पाहिजेत, थोडा वेळ सहन केले पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे.”

या वाक्याच्या सखोल मग्न चिंतनाने यश ही एक सवय होते.

* *

ब्रह्मविद्या जादुई गीत

(चाल : नाविका रे वारा वाहे रे
डौलाने हाक जरा आज नाव रे....)

ब्रह्मविद्या माऊली गे, धाव घेऊनी ये ।

सशक्त-सुदृढ करी तन-मन हे ॥ धृ ॥

अष्टांग ह्या श्वसनाने होत आहे शरिराची पुरेपूर शुद्धी ।

तर ध्यानाने होतसे मानसिक शुद्धी ।

रोग - व्याधी दूर गेले, नाही त्यांना थारा रे ॥१॥

योग्य जाणीवेने, योग्य निश्चयाने पुढे योग्य भाषण उमगले ।

योग्य वर्तन-प्रयत्नाने कलियुगी जीवन बदलले ।

देवस्वरूप भावनेने मिळे आधार रे ॥२॥

आजारपण गेल्यामुळे सर्व साधकांचे मन संतुष्ट जहाले ।

नियमित प्रयत्न, चिकाटी अन विश्वासाने साधक भारावले ।

ध्यानानेही मिळे त्यांना शांती समाधान रे ॥३॥

ब्रह्मविद्या म्हणजे ब्रह्मदेवाने दिलेला हा “प्रकाश” रे ।

ब्रह्मविद्येच्या जादुने मग “प्रज्ञा” उजळले ।

बदलून गेली “कुंडले” ही नाही त्याला मोल रे ॥४॥

सौ. प्रज्ञा प्रकाश कुंडले

* *

* *



ॐ

ब्रह्मविद्या - द्रुतगती महामार्गावरचा प्रवास

सौ. कल्पना सु. राईलकर

अनेक दिवसांपासून आपण प्रवासाला जाण्याचे बेत आखत असतो. ठराविक ठिकाणी जाण्याचे मनात योजलेले असते, पण तसा योग येत नसतो. अखेर योग येतो, आपण आपली गाडी घेऊन प्रवासाला निघतो. प्रथम वाट काढत काढत गल्ली बोळातून, अरुंद रस्त्यावरून, निघतो. पुढे नविनच महामार्ग तयार झालेला आहे हे आता माहित झालेले असते. पण निश्चपर्यंत सुरक्षितपणे, रस्ता न चुकता, अडथळांच्या शर्यती ओलांडत, सिग्नलस, पार करून, रस्त्यांवरचे खाचखळगे चुकवत चुकवत आपला प्रवास सुरू होतो. ब्रीज (Bridge) चे अनेक चढउतार पार करावे लागतात आणि हळूहळू द्रुतगती महामार्गाची चाहूल लागते. त्या मार्गावर नेणारी लेन पकडून आपण त्या द्रुतगती महामार्गावर येतो. मग त्या मार्गाचे नियम जाणून घ्यावे लागतात. त्या मार्गावर थांबायला मनाई आहे. सतत मार्गक्रमण करणे अपेक्षित आहे. त्यासाठी आपली गाडी अतिशय उत्तम (कंडीशन) अवस्थेत असली पाहिजे. तिच्यात पेट्रोलचा साठा आधीच भरून घेतलेला असावा. आपला मार्ग आपण बदलायचा नाही. तसेच नियमाप्रमाणे वेगमर्यादा ताशी ८० कि.मी. असावी. जास्ती वेगाने गेलो तर गाडीचे टायर्स बर्स्ट होण्याचा धोका असतो. कमी वेगाने गेलो

तर आपण मागे पडत जातो. मार्गावर टोल भरावा लागतो. द्रुतगती महामार्ग वापरल्याबद्दल मोबदला देणे आवश्यक आहे. बोगद्यांमुळे मार्ग बरेच वेळा गूढ वाटतो पण बोगद्यांमध्येही प्रकाशाची उत्तम योजना केलेली असल्यामुळे कुठेही धोका नाही. मार्गावरच्या सर्वांशी सुसंगतपणे वागावे लागते. अशा प्रकारे बरेच मोठे अंतर पार करून आपण आपल्या गंतव्य स्थानी पोहोचतो.

अष्टांग राजमार्गावरचा प्रवास

अनेक दिवस मनात इच्छा असते की आपली अध्यात्मिक प्रगती व्हावी. ब्रह्म चैतन्याचा साक्षात्कार व्हावा. पण तो योग सहजासहजी प्राप्त होत नाही. ह्या जीवनाच्या प्रवासात मार्गक्रमण करतांना शरीर आणि मन कंटाळून जाते. विविध अडीअडचणी (अरुंद रस्ते) विविध धार्मिक प्रणाली आणि त्यांचे आचरण करून पुढे पुढे जाण्यासाठी होणारा सर्वांचा आटापिटा (ट्रॅफिक) जीवनात येणारे विविध अनुभवांचे खाचखळगे, मनाला घालावे लागणारे लगाम (स्पीड ब्रेकर्स) घरातल्या वडीलधाऱ्या मंडळींनी दिलेले धोक्याचे ईशारे (सिग्नलस) यांना तोंड देत देत आपले जीवन मार्गक्रमण करीत असते. ब्रह्मविद्येचा राजमार्ग



पृष्ठदान : डॉ. पुष्पा सेजपाल



जगूकाही नविनच आपल्यासाठी बांधलेला (Express way) आहे. हे माहीत असते. जीवनात येणारे अनेक संकटांचे चढउतार (Bridges) पार करत करत त्या दिशेने आपण प्रवास सुरू करतो. म्हणजेच हळू हळू ब्रह्मविद्येचा प्रथमिक अभ्यासक्रम आपण पूर्ण करतो. (मार्गाची चढू लागते). शरीर आणि मन सुदृढ बनते. राजमार्गावरून जाण्यामुळे होणारे फायदेतोटे आणि राजमार्गावरून जाण्यामुळे होणारे फायदेतोटे हयांची तुलना करता, आपल्याला राजमार्गावरूनच जाणे कसे श्रेयस्कर आहे हे लक्षात येते व आपण मार्ग स्विकारी करतो. एकदा ह्या अष्टांग राजमार्गावरून आपण मार्गक्रमण सुरू केले की त्या राजमार्गाचे निष्पन्न जाणून घ्यावे लागतात आणि त्याप्रमाणे वागावे लागते. थांबला तो संपला (सतत मार्गक्रमण) रोजच्या रोज श्वसनप्रकारांचा आणि ध्यानाचा सराव करावा लागतो. तेव्हाच आपली शरीर, मनाची (गाडीची) स्थिती तो राजमार्ग आक्रमण्यास योग्य ठरवा होते. शरीरात श्वसनप्रकारांमुळे, ध्यानामुळे कौतुक निर्माण होते. (पेट्रोलचा साठा) अशा स्थितीत जे जे जाताना, वेगाचा नियम पाळणे ही आवश्यक आहे. साधनेचा अतिरेकही करायचा नाही रोज नियमितपणे साधना करणे आवश्यक आहे. साधनेचा अतिरेकाने शरीर थकून जाईल आणि मनीस मिन्याही होईल. आपण इतकी साधना करून सुद्धा परिणाम का बरे दिसत नाही. अशा अज्ञानाच्या विचारांनी मन उद्विग्न, बैचैन होऊ

शकते. (टायर्स बर्स्ट होण्याचा धोका). साधना जर नियमितपणे होत नसेल तर आपण मागे पडू. मार्गक्रमणातला आनंद कमी होईल. आपल्याला त्या गंतव्य स्थानी (परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे.) पोहोचायचे असेल तर योग्य प्रकारे (Speed Limit) साधना करणे आवश्यक आहे. आपल्याला मार्गामध्ये आपल्या व्यक्तीमत्त्वाचा त्याग करणे (टोल भरणे) आवश्यक आहे. प्रगत अभ्यासक्रमातील मानसिक व्यायाम प्रकार किंवा प्रगत अभ्यासक्रमातील तंत्रे बरेच वेळा गूढ वाटतात (मार्गातील बोगदे). परंतु ती आपण नीट समजून घेऊन आचरणात आणली, त्यांचा सराव केला तर तीही समजतात. मी जशी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे, तसेच सर्वजण, हे अखिल विश्व ही परमेश्वरच आहे, मग आपण ह्या विश्वाशी संतुलन राखून, समतोल सांभाळून रहावे लागते. त्यामुळे आपण ह्या विश्वाशी सुसंगत होतो आणि अखेर आपले गंतव्य स्थान परमेश्वर जे काही आहे, तेच मी आहे ह्या गोष्टीच्या अनुभवाप्रत आपण पोहोचतो.



प्रयत्न हाच परमेश्वर

सौ. स्वाती जोग

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात मानवाच्या विकासातील पहिली पायरी आहे योग्य जाणीव. दुसरी पायरी योग्य निश्चय, तिसरी पायरी योग्य भाषण, चवथी पायरी योग्य वर्तन आणि पाचवी पायरी योग्य प्रयत्न.

योग्य प्रयत्नांचा अर्थ गुरु डिंग ले मी असा सांगतात 'धडपड करणे, शिकस्त करणे, पराकाष्ठा करणे. आपणहून शक्तीचा, बलाचा उपयोग करणे. एखादे ध्येय साध्य करण्यासाठी जोरदार परिश्रम करणे, यत्न, प्रयास, पाठपुरावा करणे. ही केवळ आशा नाही, केवळ एक प्रयास नाही, हा प्रयत्न आहे.'

प्रयत्नांमधे आपण आपल्या शारीरिक, मानसिक बौद्धिक, भौतिक, आध्यात्मिक क्षमता वापरत असतो. तसे पाहिले तर जीवनातील प्रत्येक क्रियेत आपल्या क्षमता वापरतो. जसे की श्वास उच्छ्वास, चालणे बोलणे इ. म्हणजेच आपण असे म्हणू शकतो की आपले जीवन म्हणजे प्रयत्नांची मालिकाच आहे.

पण आपले प्रयत्न योग्य आहेत का? हा महत्वाचा मुद्दा आहे. योग्य ध्येय प्राप्त करण्यासाठी केलेले प्रयत्न योग्य असतात. प्रयत्नांच मूळ - ध्येय किंवा इच्छा आहे. जे ध्येय सृष्टीच्या नियमांशी सुसंगत आहे ते ध्येय

योग्य होय. उदा. शांती प्रेम, आनंद, बल, आरोग्य, शक्ती प्रकाश सुसंगतता पसरवण्यासाठी केलेले प्रयत्न योग्य आहेत. या उलट अशांती, स्वार्थ, विध्वंस अंधःकार पसरवण्यासाठी केलेले प्रयत्न अयोग्य आहेत, अशा तऱ्हेच्या योग्य ध्येय निश्चितीसाठी आपल्या अंतःमनाचा आवाज आपल्याला मदत करतो.

ध्येय अगदी मामुली असो किंवा अती भव्य उदात्त असो - ते साध्य करण्यासाठी प्रयत्न आवश्यक आहेत. अगदी रोजच्या जीवनातील साधे ध्येय - दात निरोगी ठेवणे. त्यासाठी ते घासणे, आवश्यक आहे. त्यासाठी कुठला ब्रश वापरायचा, ब्रश कसा धरायचा किती वेळा फिरवायचा इ. गोष्टी बुद्धीने जाणून हातांनी बोटानी तशी क्रिया केली की तर तो प्रयत्न योग्य होतो.

दात निरोगी राहण्यासाठी ते रोजच्या रोज घासायला हवेत. परंतु आपल्या सर्वांची अशी इच्छा असते की तात्काळ ध्येय प्राप्ती व्हावी. पण ते कस शक्य आहे? विद्यार्थी जस जसा क्षमता वापरतो, प्रयत्न करतो तस तसा टप्प्या टप्प्याने त्याचा विकास होतो. आणि ध्येय प्राप्त होते. सुदृढ सशक्त शरीर



आणि मन हे माझ ध्येय आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यास क्रमात आपण त्यासाठी प्राणायाम स्मरण वर्धक श्वसन अशी सुरवात करतो. आपल्या फुफ्फुसांची शरीराची क्षमता टप्प्या टप्प्याने वाढत जाते. आणि आपण एक एक नवा श्वसन प्रकार आत्मसात करतो. आठही श्वसनप्रकार आपल्याला एकदम शिकवले जात नाहीत.

आपल्या ह्या अखंड प्रयत्नात, ध्येय प्राप्त्येच्या प्रवासात अनंत अडचणी येतात. आपल्या क्षमतांना आव्हान मिळत, त्यावर मात करण्यासाठी प्रयत्नांची प्रखरता वाढते आणि क्षमता बहरून येतात. श्रीमती हेलन केलर दीड वर्षांची असताना एका जीवघेण्या आजाराने तोंचे दृष्टी गेली, ती मुकी आणि बहिरी झाली. पणतु अँन सिलीव्हानच्या मदतीने अथक प्रयत्नांनी, स्वर्ण वापरून, तिची अक्षर ओळख झाली. कक्षाच्या सोळाव्या वर्षी ती बोलू लागली, जगभर दौरे करून तीने मुक, बधीर, अंध लोकांच्या समस्या जनतेसमोर मांडल्या. शारीरिक अंगणत्यावर तिने प्रयत्नपूर्वक मात केली.

अशा तऱ्हेच प्रेरणादायक व्यक्तिमत्व आपल्याला प्रोत्साहित करते. मी पण ध्येय ठरवते 'आज दिवसभर मी आनंदी राहीन !' किती सोपे वाटत ठरवतांना. पण प्रत्यक्षात किती अवघड ! दुध वेळेवर येत नाही, स्वयंपाशी मतभेद होतात, भाजीत मीठ जास्त होत. मन खट्टू होतं. आनंद दूर जाऊ लागतो.

माझ्यामधे आनंदाच्या स्रोताचा संतोषाच्या झऱ्याचा मला विसर पडतो. "परमात्मा जे काही तेच मी आहे. ही नुसतीच पोपटपंची होती की काय ? घारीच्या तीक्ष्ण नजरेनी विचारांवर, बोलण्यावर वागण्यावर पाळत ठेवायची राहून जाते."

तेच मन सांगू लागते, काही गोष्टी मनाविरुद्ध झाल्या तरी त्याहून पाचपट गोष्टी मनासारख्या झाल्या आहेत. कृतज्ञतेने आदराने मन ओसंडून वाहू लागते. उभारी धरू लागते. स्वतःचा आढावा घेतल्यावर जाणवते श्वसन सुधारले आहे. विचार प्रगल्भ झाले आहेत. मी म्हणजे केवळ हे शरीर नव्हे. याची खात्री पटली आहे. कधी क्षणभर तर कधी मिनीटभर जाणीवेच्या कक्षा रुंदावत आहेत. चिन्त्याची वेगवान पण अचूक झेप खूणावत आहे.

मी एक मानव आहे. या पृथ्वीवर आहोत. मला जे काही बनायच आहे त्यासाठी लागणारी सर्व साधन सामुग्री माझ्याकडे या क्षणी आहेतच. छोट्या छोट्या काड्या दारे पान गवत गोळा करून घरट बांधणारी, मोडल तर पुन्हा पुन्हा जोडणारी चिमणा, चिमणी डोळ्यासमोर येतात. माझ्या प्रयत्नांची प्रखरता, नियमितता चिकाटीने वाढावायला मला प्रोत्साहित करतात. माझ एक पाऊल तर परमात्म्याची दोन पाऊले माझ्या सोबत आहेतच !

आई कै. मनकणबाई चौधरी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : नारायण चौधरी



॥ शरण तुला मी भगवंता येतो ॥

माझे विचार मी सोडून देतो।

माझे विचार मी अर्पित करतो। माझे विचार मी समर्पित करतो।

माझे विचार..... तुझे अस्तित्व। तुझे विचार..... माझे अस्तित्व।

माझे विचार मी सोडून देतो। तुझे अस्तित्व मी पकडून ठेवतो।

शरण तुला मी भगवंता येतो।

माझी भावना मी सोडून देतो।

माझी भावना मी अर्पित करतो। माझी भावना मी समर्पित करतो।

माझी भावना..... तुझी इच्छा। तुझी भावना..... माझी इच्छा।

माझी भावना मी सोडून देतो। तुझी इच्छा मी धरून ठेवतो।

शरण तुला मी भगवंता येतो।

माझ्या क्रिया मी सोडून देतो।

माझ्या क्रिया मी अर्पित करतो। माझ्या क्रिया मी समर्पित करतो।

माझी क्रिया..... तुझी प्रेरणा। तुझी क्रिया..... माझी प्रेरणा।

माझ्या क्रिया मी सोडून देतो। तुझी प्रेरणा मी धरून ठेवतो।

शरण तुला मी भगवंता येतो।

माझी स्मृती मी सोडून देतो।

माझी स्मृती मी अर्पित करतो। माझी स्मृती मी समर्पित करतो।

माझी स्मृती..... तुझी स्फूर्ती। तुझी स्मृती..... माझी स्फूर्ती।

माझी स्मृती मी सोडून देतो। तुझी स्फूर्ती मी पकडून ठेवतो।

शरण तुला मी भगवंता येतो।

माझी कल्पना मी सोडून देतो।

माझी कल्पना मी अर्पित करतो। माझी कल्पना मी समर्पित करतो।

माझी कल्पना..... "तू सर्व आहे"। तुझी कल्पना..... मी सर्व आहे।

माझी कल्पना मी सोडून देतो। तुझी कल्पना मी सर्वस्वी मानितो।

शरण तुला मी भगवंता येतो।

- श्रीकृष्ण जोशी



वडील श्री. शांताराम बाबाजी साळवी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. अलका मोरे



विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

जयंत गोरे

शरीरशास्त्र सांगतं की, जन्मतः सर्व मुलं शहाणूच असतात. ह्याचाच अर्थ असा की घरोघरी जन्माला येणारी मुलं बुद्धिमान आणि शहाणू असतात. तुम्ही आम्ही, म्हणजे त्या मुलांचे पालक, शिक्षक, शेजारी पाजारी, त्या मुलांचे ती बुद्धिमत्ता - ते उपजत शहाणपण - बौद्धिकतेचे तिथं असणारी त्यांची ती हुशारी नष्टी करून टाकतो. म्हणूनच त्याचं उपजत शहाणपण, शारीरिक व मानसिक आरोग्य पुन्हा त्यांना मिळवून देण्याची जबाबदारी आपली आहे.

ब्रह्मविद्या एक पुरातन योग शास्त्र आहे ह्या पुरातन शास्त्राद्वारे श्वसनप्रकार व मानसिक व्यायाम शिकविले जातात. श्वासावाटे आपण तीन गोष्टी शरीरात घेत असतो, हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती किंवा प्राण. शास्त्रात आपण शिकले की प्राणवायू रक्त शुद्ध करतो. परंतु बहुतेकांना ह्या 'प्राणा' च महत्त्वच माहित नसते. ह्या प्राणाच्या महतीचे वर्णन आपल्याला सप्तसुप्त, छांदोग्य उपनिषद, बृहदारण्यक उपनिषद वगैरे पवित्र ग्रंथातून सापडते. स्वप्नमार्फत मिळणाऱ्या प्राणावरच आपले जगणं व आरोग्य अवलंबून असते. दोन सकपुंडवमार्फत आपण धन व ऋण प्राणशक्ती

शरीरात घेत असतो. तीचे असंतुल झाले की निरनिराळे आजार उद्भवतात. म्हणजेच आपल्या श्वासावरच आपले स्वास्थ्य अवलंबून आहे. हा महत्त्वाचा 'स्वास' कसा घ्यायचा ते कोणत्याही शाळेत किंवा कॉलेजमध्ये शिकविली जात नाही. परंतु ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात अगदी लहानपणापासूनच योग्य श्वास कसा घ्यायचा त्याचे तंत्र शास्त्रशुद्ध रीत्या शिकविले जाते.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला १० वर्षावरील मुलामुलींना प्रवेश दिला जातो. सात आठवड्यांचा हा वर्ग असतो. (आठवड्यातून एकदा १ ते १ १/२ तास असतो.) त्या वर्गात प्राणायाम व इतर आठ श्वसन प्रकार शिकविले जातात त्यामुळे मुलांची फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. प्राणशक्तीचे संतुलन होते व आपोआपच मुले आजारांपासून व डॉक्टरच्या बीलांपासून दूर ठेवली जातात. त्यांची स्मरणशक्ती, प्रेरणा व उत्साह वाढतो, तेंथे शारीरिक श्वसन प्रकारांबरोबर मानसिक व्यायाम म्हणजे प्रार्थना कशी म्हणायची तेही शिकविले जाते. त्याचा फायदा म्हणजे मुलांची चंचलता कमी होते, राग कमी होतो, मन शांत होते व अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा सराव होतो.

मुलं सतत टी.व्ही. च्या सात्रिध्यात



आई.कै.सी. रमाबाईवा. नाडकर्णी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. श्रीकांत नाडकर्णी



असल्याने शरीराची हालचाल होतच नाही व त्यातील बहुतेक कार्यक्रमा द्वारे मुलांच्या भावना भडकतात, त्यांच्या मनाला चांगल्या विचारांचे खाद्य अभावानेच मिळते. ब्रह्मविद्येमधील बालवर्गाच्या अभ्यासक्रमात असलेल्या काही नीतीमूल्यांच्या गोष्टींमुळे व मानसिक व्यायामामुळे त्यांच्या विचारांना एक सकारात्मक दिशा मिळते.

आईवडील, शेजारी पाजारी व समाज ह्यांच्यामुळेच आपले अस्तित्व आहे, हे घटक, मुलांना कसे मदत करतात हे समजावून दिले जाते. त्यामुळे मुले, आईवडिल व शिक्षक ह्यांना आदर देऊ लागतात. तसेच इतरांना आपण मदत केली पाहिजे ह्याची जाण मुलांना होते.

कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य असणे आवश्यक आहे असे उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीचा सातत्याने सराव केल्याने हमखास प्राप्त होते.

मुलांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी, तणावमुक्त जीवनासाठी व उत्तम भवितव्यासाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग उत्तम पर्याय आहे. मग पाठवणार ना मुलांना बालवर्गाला ?

टीप : अधिक माहितीसाठी ठाणे ऑफिस किंवा जयंत गोरे - २५६८ ६३०३, सौ. दिप्ती जाधव २५६७३२०५ ह्यांच्याशी संपर्क साधावा.



वडील भिमराव नारायण राणे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. शिल्पा सुर्यकांत कदम



जागरुकता

जपानमधील दोन पंधांमध्ये ज्ञान देण्यासाठी कुठलीही गोष्ट लिखित नसते. गुरुशिष्य परंपरा मौखिक पद्धतीने चालते. शिष्यास गुरूकडे कमीत कमी १० वर्षे ज्ञान ग्रहण करावे लागते. एकदा एका शिष्याचा शिक्षण कालावधी संपणास असतो. दुसऱ्या दिवशी गुरूचा निरोप घेण्यासाठी शिष्य घाईघाईने गुरूंच्या घरी जातो. पाऊस पडत असल्यामुळे छत्री व चपला तो बाहेर ठेवून आत जातो. गुरू शिष्याला विचारतात, तू चपला व छत्री नक्की कुठे ठेवले आहेस ? शिष्याला आपण चपला व छत्री कुठे ठेवले ते चटकन आठवत नाही. साहजिकच त्या शिष्याचा शिक्षण कालावधी वाढवला जातो.

बोध - ध्येयाकडे पोहोचण्यासाठी दक्षता, सावधानता, चपळता आणि जागरुकता आवश्यक असते.

संकलन - श्री. शा. र. सुर्वे

ब्रह्मविद्या बालांसाठी का ?

शिशुशास्त्र

भारतीय संस्कृतीमध्ये वयाच्या ८व्या, ९व्या किंवा १० वर्षी मुंज - उपनयन संस्कार करण्याची पद्धत रुढ आहे. परंतु त्याचे शास्त्रीय महत्त्व न समजल्याने हे संस्कार न करण्याकडे बालकांचे विचारसरणी प्रवृत्त होताना दिसते. हिंदू संस्कार पद्धतीमध्ये बालांना (मुला/मुलींना) सूर्यसंस्कार प्राणायाम आणि मंत्राची दिक्षा करण्याची पद्धत प्रचलित होती. त्याचा हेतू शरीर सुदृढ, सकल, सुदृढ आणि सतेज बनवणे. मन शक्ति करून आत्मशक्ति वाढवणे व बुद्धिचे विकसित वित्तु समजावून घेऊन त्यांची जोपासना करणे होते. पाश्चिमात्य संस्कृतीचा वाढता पगडा आणि तत्त्वापेक्षा तपशीलात रममाण होणारा समाज हे संस्कार विसरत चाललेला दिसतो आणि त्याचे दुष्परिणाम बाल भांगत आहेत.

मुलांच्या व्यक्त करण्यासारख्या आणि अज्वल अशा बऱ्याच समस्या असतात. योग्य रुग्णे त्या समस्या, अडचणी, मुले व्यक्त करू शकत नाहीत कारण मानसिक दृष्ट्या अज्वल करण्याची पुरेपुर क्षमता आणि ज्ञान त्यांच्यात नसते. त्यांच्या वर्तणुकीतूनच त्यांची मानसिकता लक्षात घेणे आवश्यक असते आणि त्याचे विश्लेषण करूनच त्यांच्या अडचणी, समस्या शोधणे शक्य होते.

७ ते १२ वयोगटात मुलांच्या वर्तणुकीतूनच असंतुलन असते. शारीरिक आणि

संजय साठे

मानसिक वाढ एकत्रीतरित्या संतुलनात प्रगल्भ होत नाहीत. ह्या ठिकाणी मी शारीरिक वाढ म्हणजे मेंदु, मन आणि नलीकाविरहीत ग्रंथीच्या संदर्भात घेतो आहे. बऱ्याच वेळा शारीरिक वाढ ही मानसिक वाढीपेक्षा जास्त गतीने होते किंवा ह्याच्या उलट मानसिक वाढ शारीरिक वाढीपेक्षा जलद गतीने होते आणि हेच मुलांच्या समस्यांचे प्रथम कारण असते.

मुलांच्या समस्यांचे विश्लेषण नैतिक मुल्ये किंवा सामाजिक मुल्यांवर तपासून पाहणे चुकीचे होईल. उदाहरणार्थ अँड्रिनल ग्रंथीतून जास्त अंतःस्राव झाले तर मुल भित्रे होईल. एखाद्या कडक व्यक्तिला घाबरेल आणि जर शाळेतील शिक्षक कडक असतील तर तो कायमच घाबरलेल्या स्थितीत वावरेल. त्या शिक्षकांच्या समोर जाणे त्याला आवडणार नाही आणि तो विषयही आवडनासा होईल. ही समस्या नैतिक / सामाजिक नाही तर ती मनोकायिक आहे. ही समस्या सोडवण्यास अँड्रिनल ग्रंथीवर नियंत्रण आणून त्याचे व्यक्तिमत्व आपण बदलू शकतो. ज्यांना आपल्या मुलांच्या समस्यांचा, अडीअडचणीचा अभ्यास करायचा आहे त्यांना मुलांच्या भावनांचा त्यांच्या ग्रंथीवर हाणाऱ्या परिणामांचा विचार करणे आवश्यक आहे.

वयाच्या ७ व्या / ८व्या वर्षी मुलांच्या



पिनियल ग्रंथीमध्ये बदल होण्यास सुरुवात होते. ठराविक क्षमतेपर्यंत बदल झाले की लैंगिक अंतःस्त्राव कार्यरत होतात. पिनियल ग्रंथी कार्यप्रवण झाल्यावर मुलांमध्ये भावनिक बदल झपाट्याने होतात आणि त्याच्यात समतोल राखणे कठीण होते. मुलांच्या जीवनात भावनिक समस्यांशी जमवून घेण्याला फार महत्त्व आहे आणि जर आपण शारीरिक वाढीपेक्षा भावनिक वाढीचा वेग कमी करू शकलो तर मुलांच्या व्यक्तिमत्वात समतोल आणणे सहज शक्य होते. मुलीमध्ये ज्यावेळेस अंतःस्त्राव होण्यास सुरुवात होते त्यावेळी त्यांच्या दुग्धग्रंथी, रजपिंड ग्रंथी कार्यरत होतात. जर ह्या बदलांच्या वेळी पिनियल ग्रंथीची वाढ झालेली नसेल तर शरीरात अव्यवस्था जाणवायला लागते. हे शारीरिक बदल समजून घेण्यास मन तयार नसते.

ब्रह्मविद्येमध्ये मुलांना मन आणि मनगट बळकट करण्याचे शास्त्र शिकवले जाते. प्रार्थनेमधून मन आणि प्राणायाम श्वसन प्रकारातून मनगट बळकट करणे हेच ब्रह्मविद्येचे ध्येय आहे. म्हणून बालवर्गातच ब्रह्मविद्येला सुरुवात करणे म्हणजे आपल्या मुलांना यशस्वी जीवनाचा पायाच घालून देणे होय. आपण सर्वजण तो करू या आणि ब्रह्मविद्येने व्याधि आणि समस्यायुक्त समाज निर्माण करण्याचे ध्येय साध्य करू या.

यशप्राप्ती

मी ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला सात गुरूवार जात होते. घरीसुद्धा रोज श्वसन प्रकार करत असे. परीक्षेच्या वेळी सर्व प्रकार कधी कधी करण्यास जमायचे नाही. आता सुट्टीत मात्र रोज करते. प्राणायाम व इतर सर्व प्रकारांमुळे खूप फायदा झाला. एकाप्रता वाढली, दिवसभर ताजेतवाने वाटते. मला सर्दी-खोकल्याचा त्रास होता. तो सुद्धा कमी झाला. परीक्षेच्या काळात 'प्राणायाम', 'स्मरणवर्धक श्वसन' व 'प्रार्थना' नियमितपणे करत असे. रोज रात्री अभ्यास झाल्यावर शांतपणे प्रार्थना म्हटल्यामुळे दुसऱ्या दिवशीच्या पेपरबद्दल आत्मविश्वास वाटायचा. परीक्षेचे दडपण यायचे नाही. स्मरणवर्धक प्रकारामुळे पेपर लिहीताना उत्तरे लगेच आठवायची. सर्व पेपर चांगले गेले. आणि परीक्षेचा निकालसुद्धा आधीपेक्षा चांगला (८७ टक्के) लागला.

रागिणी विवेक जोशी



“विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग”

दिवाळीची सुटी, नाताळची सुटी व मे महिन्यात खालील ठिकाणी वर्ग घेतले जातात.

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार
ठाणे	नाईकवाडी, आलोक हॉटेलच्या मागे श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सोसायटी विश्रांती बंगला मंगला हिंदी हायस्कूल ठाणे (पूर्व) टेंभी नाका, ठाणे सी.डी. ६५/सी २१ श्रीरंग सोसायटी, ठाणे	संध्याकाळी ५ ते ६ सकाळी १० ते ११ संध्याकाळी ६ ते ७ संध्याकाळी ६ ते ७ संध्याकाळी ५ ते ६	शनिवार रविवार गुरूवार बुधवार रविवार
कळवा	न्यू कळवा हाइस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज, कळवा बस आगार जवळ	संध्याकाळी ६ ते ७	शुक्रवार
डोळिकली	टिळक विद्यामंदिर टिळक नगर	सकाळी ९.३० ते १०.३०	रविवार
मुलुंड	वामनराव मुरांजन हायस्कूल मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स मुलुंड (पश्चिम)	सकाळी ९ ते १० संध्याकाळी ५ ते ६ (इंग्रजी माध्यम)	रविवार शनिवार
मुलुंड	पंडित सभागृह, सु.ल.गद्रे ट्रस्ट लोकमान्य टिळक मार्ग	संध्याकाळी ७ ते ८	गुरूवार
टांडर	छबीलदास हायस्कूल, वनमाळी हॉल समोर	संध्याकाळी ६.३० ते ७.३०	मंगळवार
भांडूप	ए २०१, न्यू उषा नगर भांडूप (पश्चिम)	संध्याकाळी ६ ते ७	रविवार
चेंबूर	“आमची शाळा” सहकार सिनेमा जवळ, टिळक नगर, चेंबूर	संध्याकाळी ६.३० ते ७.३०	शनिवार



आई नलिनी वडील बाळकृष्ण विठ्ठल सोहनि स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : अनिल सोहनि





Effect of Right Prayer

Aham brahmasmi brahmaivahamasmī

Sugandha Indulkar

This principle of Brahmailidya, which states 'I am the God (Creator), whatever the Creator is, I am' is the point, which distinguishes Brahmailidya as the supreme technique to achieve success in all walks of life and on all levels of existence (physical, mental and spiritual).

Before learning Brahmailidya most of us used to pray to God to give us strength, success in our endeavors, and what not. We used to ask for all that we can. In Brahmailidya too, we have learnt the importance of praying, we have been taught the right technique of prayer and the right words, which have the power to be realised. Above this, the greatest significance of prayers in Brahmailidya as against normal prayers is that when we pray, we call to the God within us. We do not pray to some God outside us, whom we have not seen or felt. In praying to a power outside, the amount of concentration and the earnestness in prayer has to be very great.

But according to the teachings of Brahmailidya when we say the Creator is within us, we are praying to Him, we are looking within and praying to ourselves. For instance, if a school boy is praying for good results in his exams to a God outside or to the Divinity in the Universe, unless he takes well-directed efforts of studying hard he will not realise his aim. But when he prays with the consciousness that the Creator

is within him and appeals to this Creator or God within, he is actually unknowingly tuning his own body, mind and soul to work hard and achieve success in his exams, which will surely enable faster realisation of his aim.

Therefore, it is this principle in Brahmailidya, which takes the science above all realms of prayer, religion, and popular spiritual practices. If we observe closely, this is also the principle that is stated in the religious texts of all the religions in some or the other words, it is however, not given out openly perhaps to save the believer or common *sadhaka* to from becoming *ahankari* or proud; because this is a possibility when we call ourselves God, the immediate effect is seen in the great power of God being present in us. With some or little knowledge or experience of these powers the neophyte is likely to become proud, which has been seen in various instances given in our religious books and mythological texts. That is precisely the reason in our children's course we do not tell children this ultimate truth which is so often repeated in the Brahmailidya course for older people. Brahmailidya gives complete knowledge, one who grasps the essence of the truths highlighted in Brahmailidya will never get entangled in the mesh of negative qualities like pride, anger, hatred, jealousy, desire, greed etc.



यशाची पायाभरणी तरुणपणी

रीमा सु. राईलकर

तेल्या पाच वर्षांमध्ये मी ब्रह्मविद्येचा प्रथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. इतक्या लहान वयात मला ब्रह्मविद्या शिकायला मिळाल्यावरून मी परमेश्वराचे आभार मानते. प्रगत साधकांएवढी माझी साधना होत नसली तरी राज नेमाने मी जी काही थोडी फार साधना करते. त्यातून अद्भूत असे अनुभव मला प्राप्त झाले आहेत आणि मला ते सर्वांपुढे माझी आवश्यक वाटते. माझ्या वयोगटातील लोकांना ते नक्कीच स्फूर्तिदायक व प्रेरक ठरणे.

आमच्या पूर्वीच्या घराजवळून सामाजिक राज्याचा नाला वहात असे व त्या प्रदूषणामुळे मला वयाच्या पाचव्या वर्षापासून सर्दीने वेचते होते. तेव्हापासून वर्षाचे बाराही महिने मला सर्दीने पछाडलेले असे. अनेक डॉक्टरांचे औषधे वेळोवेळी शरीरात भरल्यावर व शरीरातून शरीराचेच टॉक्सिन्स सारखे काही काळ बाहेर काढल्यावरही ही माझी मैत्रिण सर्दी व तिचे कष्टमधी येणारा दोस्त खोकला काही जाईना. बरेच उपाय करतो त्यात अजून एक ब्रह्मविद्याही करून पाहू आणि आईच्या अत्यंत प्रेमनेत्रे मो अकरावीत असतांना प्रथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला त्यावेळी सराव करता.

करताच माझ्या लक्षात आले की माझी सर्दी आणि कफ बाहेर पडला. सलग दोन महिने मला सर्दी झाली नाही. नाकाने श्वास घेण्यातला आनंद मला अवर्णनीय वाटत होता. त्यानंतर नियमितपणे मी श्वसनप्रकार केले व माझी सर्दी पूर्णपणे गेली.

अशा तऱ्हेने जुनाट सर्दीचा कायमचा बंदोबस्त झाल्यामुळे मी भारावले होते व त्यानंतर १२ वी पास झाल्यानंतर मी श्री. दिवेकर सरांकडे प्रगत अभ्यासक्रम सुरू केला. हा अभ्यासक्रम सुरू झाल्यावर माझ्या असे लक्षात आले की एक उत्तुंग, भव्य व्यक्तीमत्वाच्या सात्रिध्यात मी आले आहे. आजकाल आमच्या तरुण पिढीला वाटते की त्यांच्यासमोर कोणी आदर्श व्यक्ती नाहीत. अशांना मी श्री. दिवेकर सरांकडे पहाण्यास सांगते. त्यांची प्रत्येक उक्ती, कृति आणि वृत्ती पूर्ण संतुलनात आणि समत्वात आहे. ते पूर्णपणे ब्रह्मविद्या जगत आहेत. अनुभवत आहेत.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझी अभ्यासातली एकाग्रता वाढली आहे. त्यामुळे कमी वेळात भरपूर अभ्यास होतो. संपूर्ण दिवस उत्साह आणि सामर्थ्य जाणवते. मी आता ज्या ठिकाणी पदव्युत्तर अभ्यासक्रम करत आहे,

तिथे admission घेण्याच्या वेळी मला कळले की तिथे फक्त तीनच सीट्स आहेत. त्यातली एक आरक्षणाची आहे. आणि ज्या दोन सीट्स होत्या त्याच्यासाठी दोनशे मुले परीक्षा देणार होती. बरं ही परीक्षा म्हणजे दहावीपासून ग्रॅज्युएशन पर्यंत सायन्स मधल्या तीन विषयांवर होती. ह्यात पहिल्या दोन मध्ये येणे खरोखरच अवघड होते. या परिक्षेत पास होऊन मी तिसरी आले. आता काय होणार ? मल फारच हुरहुर वाटत होती. पण त्याच वेळी माझी श्रद्धा, ब्रह्मविद्येवरचा माझा विश्वास दृढ होता. मला खात्री वाटत होती की मला इथे admission मिळेल. आणि तसेच झाले. दुसऱ्या नंबरने पास झालेल्या मुलीने काही कारणाने तिथे अॅडमिशन घेतली नाही व मला अॅडमिशन मिळाली. माझ्या थोड्याफार साधनेमुळे मला असा दुवा मिळाला. खरोखरच जीवनात घडणाऱ्या चांगल्या गोष्टी ही आपल्यावर होणारी प्रभूकृपाच नव्हे काय ? खरोखरच मी ब्रह्मविद्येची व माझ्या गुरूंची श्री. दिवेकर सरांची ऋणी आहे.

म्हणूनच माझ्या वयाच्या लोकांना माझे असे आवर्जून सांगणे आहे की यशासाठी किंवा जे प्राप्त करावेसे वाटते ते प्राप्त करण्यासाठी वेळात वेळ काढून ब्रह्मविद्येचा निदान प्राथमिक अभ्यासक्रम तरी पूर्ण करावा आणि रोजच्या रोज नियमितपणे साधना करावी. आपला वयोगट हा जीवनात स्थिरावण्याचा वयोगट आहे. अशा

वेळी यशाची फार आवश्यकता असते म्हणूनच आता आहे हीच खरी वेळ आहे, हीच खरी संधी आहे. ताबडतोब ब्रह्मविद्या शिका आणि यशाची सवय जडवून घ्या !

* *

सार्थक

→ पुंडलिक रहाते

तुम्ही करा हो देहशुद्धी

मग करा हो चित्तशुद्धी

देहशुद्धी - चित्तशुद्धी करिता

मग करा ब्रह्मविद्या साधना

ब्रह्मविद्या साधना करिता पावेल परमेश्वर

परमेश्वर शोधिता शोधिता

तोचि होतो स्वयं - परमेश्वर

परमेश्वराचे ज्ञान

हेचि सृजनशील - प्रज्ञेचे सार

साररूपी अथांग महासागरात

डुंबत राहणे हाच मला छंद

ह्या छंदाच्या आधीन

गेले माझे पूर्णतः आयुष्य

झाले सार्थक ह्या जीवनाचे

भोगिता जीवन आपुले



To,

Shri. H. K. Nemade

Dear Guruji,

We received your letter for feedback on the children's course attended by us during April, May, June 2001.

It was a wonderful experience for us when we attended the training programme of Brahmavidya. We learnt eight breathing exercises of which pranayama was the most important. Brahmavidya being an ancient & rare system of yoga gave us tremendous physical & mental benefits. It needed regular practice which we did regularly till we became used to it. Our school starts early during the day, therefore we get up little earlier to practice Brahmavidya. Some times of course we become lazy, but those days are not the same as the days when we have practiced Brahmavidya. We feel restless on such days if we do not

do the breathing exercises. We have also noticed that nowadays we do not contract colds & remain fresh & cheerful. It has increased our power of concentration & memory as also improved our stamina which has been gradually increasing by time. Brahmavidya is like the Brahmakamal, which blossoms late but definitely into a very beautiful flower & leaves an everlasting memory of itself on everybody. I therefore recommend that this Brahmavidya practice be made a compulsory event to all school. Lastly we cannot but forget that we got this coaching by very enthusiastic teacher Mr. H. K. Nemade because of which we have been able to get the benefits & encouragement for doing Brahmavidya.

Thanking you,
Yours Students
Aditya Shenoy
Amruta Shenoy





From
Ruchi Rudra

Dear readers of Pradnya,

I have been the students of Brahmavidya which has filled in me a new joy for life. It had a spell, on me that helped me develop my power to memorise. I gave my Xth Board Exam. Last year and the exercises really helped me to concentrate on my studies and memorise relevant formulae properly. It has also improved my health as I could see myself not getting tired easily. One of my favourite exercises is the relaxation prayer. I would recommend this short course to all students and also others who want to improve their quality of life.

Teacher : Shri. H. K. Nemade

Ruchi Rudra

Tel. : 25910296

Most Respected Guruji, Shri. H. K. Nemade

Please accept our Sastang Namaskar with reverent mind in Brahma Vidya. We have completed childrens' course of seven weeks and one practice class at Chhabildas Highschool, Dadar (West) from 16.04.2002 to 04.6.2002.

You sincerely impressed upon our mind again and again the benefits of the course. You also trained us meticulously pranayam and other eight spiritual breathing exercises and the Prayers explaining the meaning of each word giving various examples and stories. In every class we got good practice of the breathing exercise and the Prayers.

We regularly practise every day. So we are very much benefitted. We can think more quickly and nicely. We can remember things quickly. Good thoughts only ascend our mind. Our brain and spinal chord and all other parts of body - eyes, throat, heart, feet are purified. Our eyesight has improved. Now we are not affected with cough. We can now walk faster and for a longer distance.

Yours' obedient
students

Sameer Desai

Sumedh Desai



आनंदयात्रा

देवाने दिलेल्या आनंदाचा, भरभरून घ्यावा श्वास ।
मनातील सर्व क्लेशांचा, एकच कराचा उच्छ्वास ॥
भरपूर घेऊन प्राणशक्ती, ताजेतवाने व्हावे ।
परमेश्वराच्या सानिध्यात, आपले मन रमवावे ॥
मन असलं निरोगी, की शरीर ही साथ देतं ।
जीवनातील आनंद शोधणारी, वेगळी दृष्टी देऊन जातं ॥
काव्हाजी करायची कशासाठी, आजची आणि उद्याची ।
आरोग्य सुधारण्यासाठी, असता सोबत ब्रह्मविद्येची ॥

प्राजक्ता अ. सुर्लकर

माझा फायदा

ब्रह्मविद्या मी शिकली
व वेगळ्याच दुनियेत मिसळली
मी माझी स्मरणशक्ती वाढवली
व रोज सकाळी प्रसन्न झाली
हा झाला मग माझा फायदा
तुम्ही का नाही करून घेत तुमचा
फायदा ?

चैताली कुलकर्णी



पृष्ठदान : श्री. दिलीप एस. वालावलकर





सर्वांगिण विकासाचा मार्ग - ब्रह्मविद्या

मनोहर कुंभारे

मानवी जीवन सुखी, समृद्ध, यशस्वी व आनंदी ठेवायचे असेल तर मानवाची शारीरिक व मानसिक स्थिती चांगली असायला पाहिजे कारण ह्या दोन्ही गोष्टी रथाच्या चाकाप्रमाणे सुस्थितीत असणे अत्यंत आवश्यक आहे. ह्याकरीता वेगवेगळ्या ठिकाणी जाण्याची आवश्यकता नाही. ब्रह्मविद्येचा सहा महिन्यांच्या अभ्यासक्रमाद्वारे ह्या गोष्टी प्राप्त करू शकता.

हा अभ्यासक्रमात प्राणायाम व इतर श्वसन प्रकाराबरोबरच मानवी जीवनाच्या मानसिक अंगाकडे लक्ष पुरविले जाते. व एक दोन महिन्यांच्या सरावातच लहान लहान शारीरिक आजार जसे सर्दी, खोकला, डोकेदुखी, रक्तदाब, मधुमेह इत्यादि आजार नाहीसे होतात. त्याबरोबरच भिती, दुःख, मत्सर, द्वेष हे कमी होतात व नियमित सरावाने कालांतराने पूर्णपणे नाहीसे होतात व मानवी जीवन नेहमीकरीता सुखी, समृद्ध व आनंदी होते.

ब्रह्मविद्या फक्त आजारी लोकांकरिताच नसून इतर सर्वजण सुद्धा करू शकतात. ह्यात वय, लिंग, जात,

धर्म इत्यादिचा काहिही अडथळा येत नाही. व ह्यामुळे असे लक्षात आले आहे की विद्यार्थ्यांची स्मरणशक्ती व एकाग्रता वाढून अभ्यासात बरीच प्रगती झाल्याचे सांगतात. ज्या सुदृढ लोकांनी ह्या विद्येचा लाभ घेतला त्यांना अधिक शारीरिक, मानसिक, भौतिक, गोष्टी प्राप्त झाल्याचे समजते. तसेच बऱ्याच लोकांची व्यसनापासून मुक्तता झाल्याचे ही अनुभव आहेत. ह्यासाठी वेगळे व्यायाम किंवा मुद्दाम कुठलीही गोष्ट सोडण्याची आवश्यकता नाही. कमी वेळात थोड्या खर्चात, दिर्घायु सुख, समृद्धी, आनंद व यशाची खात्री असलेला आपण ज्या क्षेत्रात आहात त्या क्षेत्रात यशस्वी अग्रगण्य व्यक्ती बनण्याकरीता ब्रह्मविद्येचा सर्वात सोपा मार्ग, नव्हे महामार्ग आहे. त्याकरिता क्षणाचाही विलंब न लावता स्वतः ब्रह्मविद्या शिका व दुसऱ्यांना प्रोत्साहित करा. व सर्वांच्या जीवनात सुख, समृद्धी, यश, आनंद व प्रकाश पसरविण्याकरिता मदत करा.

 वडील कै. दामोदर गजानन नेने स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. मनिषा म. निमकर ***

ब्रह्मविद्येची धरा कास

पहाट

ब्रह्मविद्येची धरा कास
जन् सुखात आपला श्वासोच्छ्वास।।
अपान आणि श्वासनाचा सोपा अभ्यास
होऊ स्वस्थ, संतोष, आत्मविश्वास
निश्चिंत मन, विता अडचणी हमखास।।१।।

माझ्या ग जीवनाची
झाली बाई पहाट।
मला ग सापडली
ब्रह्मविद्येची ही वाट।।१।।

ब्रह्मविद्येची धरा कास
सुखारतेला आपला श्वास
सहज घडतील व्यक्तिमत्त्व विकास
सुखित निरामय जीवनाची आस।।२।।

नित्य करता प्राणायाम
शांत होते चंचलमन।
स्मरणवर्धक करता प्रकार
येतो योग्य जाणिवेचा विचार।।२।।

ब्रह्मविद्येची धरा कास
होऊ नका कधी निराश
सर्वत्र आहे प्रकाशच प्रकाश
अवकार हा तर केवळ आभास।।३।।

चैतन्याची येता लाट
योग्य निश्चयाची दिसे वाट।
श्रसन करता प्रेरणादायक
होऊ योग्य भाषणालायक।।३।।

ब्रह्मविद्येची धरा कास।
जन् सुखात आपला श्वासोच्छ्वास।।

- श्रीमती सुनिता राईलकर

प्रकार करता शारीरिक पूर्णत्व
कधीच येणार नाही वृद्धत्व।
नित्य करता चुंबकीय स्पंद
लागेल ब्रह्मविद्येचा छंद।।४।।



हाक

हाक माझी लांबची पण साद तू देशिल का ?
जोकाळीच्या पादराची शीळ तू होशिल का ?
कल्पना पादलांना वाट तू देशिल का ?
सात अधारून आली तर दिवा होशिल का ?
काग माले नी प्रभेचा साथ तू देशिल का ?
नी फुल जर मांडली तर मूर्त तू होशिल का ?
जान माझ्या अंतरीचा जाणूनी घेशिल का ?
जोकांनी माझ्या सुखाचा थेंब तू होशिल का ?

शुद्धीकारक करून प्रकार
योग्य जीवनक्रमाचा करुया प्रसार।
यौवनदायक करुनी प्रकार
अभावात्मक कल्पनांचा सोडूया विचार।।५।।

स्वाभाविक करुनी प्रकार
करू ब्रह्मविद्येचा जयजयकार।
करता ध्यानाचा नित्य सराव
सत्याचा होईल साक्षात्कार।।६।।

प्रेम, न्याय, प्रामाणिकता
सत्य आणि सर्वव्यापकता।
बाणता अंगी परमेश्वर
होऊ त्यासंगे एकरूप।।७।।

संतोष, कृतज्ञता राखूनी आदर।
दिसे तुझ्यामाझ्यातच परमेश्वर।।८।।

- सौ. भाग्यश्री तेंडोलकर

- सौ. जयश्री शेटे





स्फुल्लींग

ब्रह्मविद्या श्वसनप्रकारांची पाऊलवाट

चालता चालता

श्वासाची तालबद्ध लय जाणवली

प्रार्थनेतला अर्थ उमगत गेला

विचारांचा समृद्ध ठेवा हाती आला

अडचणी, अवघड प्रसंग

यांना न जुमानता

तेजस्वी सकारात्मक जीवन

जगण्याचा मंत्र मिळाला

मनुष्यात परमेश्वरी सामर्थ्याचा

तेवता स्फुल्लींग आहे

अंधाराला प्रकाशाचं लेणं

देण्याचं सामर्थ्य आहे

याचा साक्षात्कार झाला

कमलपुष्पाप्रमाणे

श्वसनप्रकाराची एक एक पाकळी

उमलत गेली आणि

आठव्या श्वसनप्रकारात

ब्रह्मकमळाचं दर्शन घडलं

आणि नारायण सुर्वेची

कविता आठवली

'मी एक सत्य

पृथ्वी एक सत्य

सर्वांसाठी आपण

हेही एक सत्य'

अशी सर्वात्मकतेची

भावना जपणारे माणुसकीचे

तत्त्व ब्रह्मविद्या शिकत

असताना जाणवले

मन शरीर उत्साहीत झाले

- सौ. शशिकला बर्वे

विश्व आणि मानवी जीवन

हे सर्वव्यापक ईश्वरा, सर्वज्ञ हे विश्वभरा
तव सर्वशक्तीमानवता, मनबुद्धीकुंठीतवर्णिता
तव दिव्य प्रज्ञाशक्तिने, हे विश्व का आकारले
देखून दैवी दिव्यता, आश्चर्यही आश्चर्यले
परमेश्वराचा अंश तो, सामावला मनुजाप्रती
नरदेहमंदिरी येतसे, परमेश्वराला जागृती
सूर सप्त ते झंकारले, संगीत जगती ज्यापरी
धनु सप्तरंगी रंगले, जैसे पहा गगनांतरी
जाणावयाला विश्व हे, मग सप्तभागी विभागले
या सात भागातून भा, जग एक हे साकारले

- शशिकला गर्जेद्रगडकर



दुवा जन्ममृत्यूचा

आला श्वास गेला श्वास।

जन्म मृत्यु हा साकार।

एका श्वासाचं अंतर।

कर जीवा तू विचार।

नेत्र ज्योत स्वर्गा गेली।

जीवा दावित प्रकाश।

जीवा शिवा भेट झाली।

आनंदाच्या सान्निध्यात।

जितेपणी सुख द्यावे।

सुख देऊन ते घ्यावे।

सुखी जीवनाचा ठेवा।

स्वर्ग मृत्यु जोडी दुवा।

- डॉ. नियती पारखे



आई.कै. सौ. सुशीला गणपत भरम स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. अर्जुन भरम





नालंदा विश्वविद्यालय

सम्राट् अशोकाने बुद्ध आणि महावीराच्या स्तूप बांधले आहेत. सम्राट् अशोकाने बुद्ध आणि महावीरांनी या स्थळाला हातभार आहे. या विश्वविद्यालयाच्या खर्चाचा भार सोसण्यासाठी आजुबाजुच्या गावांचे उत्पन्न, (शेतसारा, वसुली) बहाल करण्यात आले होते. विद्यार्थ्यांची निवासाची, भोजनाची, औषधपाण्याची सर्व व्यवस्था विद्यालयामार्फत उपलब्ध करून देण्यात येई. विद्यार्थ्यांनी इथे केवळ पूर्ण वेळ विद्येचे अध्ययन करावे हाच यातील हेतु होता.

इ. सनाच्या ६ व्या शतकामध्ये जगप्रसिद्ध चिनी संशोधक ह्युएन त्सेंग येथे सुमारे १२ वर्षे राहुन गेला. त्याने येथील जीवनाचे, शिक्षणपद्धतीने, शिक्षणाच्या उत्कृष्ट दर्जाचे, येथील मठांमधील शुद्ध आणि पवित्र वातावरणाचे अतिशय सविस्तर वर्णन करून ठेवले आहे. येथील भव्य आणि कलात्मक स्थापत्यकलेने तो भारावूनच गेला. इथे राहुन त्याने भारतीय योगपद्धती, तत्वज्ञान, शरीरस्वास्थासाठी आहार-विहार आणि विशेषतः ध्यानधारणेचा अगदी सखोल अभ्यास केला आणि या विद्येचा प्रसार पुढे त्याने चीनमध्ये जाऊन केला.

नालंदा शब्दाचे अनेक अर्थ निघु शकतात आणि त्यातील एक म्हणजे नलं

संपादक

इ. सनाच्या ६ व्या शतकामध्ये जगप्रसिद्ध चिनी संशोधक ह्युएन त्सेंग येथे सुमारे १२ वर्षे राहुन गेला. त्याने येथील जीवनाचे, शिक्षणपद्धतीने, शिक्षणाच्या उत्कृष्ट दर्जाचे, येथील मठांमधील शुद्ध आणि पवित्र वातावरणाचे अतिशय सविस्तर वर्णन करून ठेवले आहे. येथील भव्य आणि कलात्मक स्थापत्यकलेने तो भारावूनच गेला. इथे राहुन त्याने भारतीय योगपद्धती, तत्वज्ञान, शरीरस्वास्थासाठी आहार-विहार आणि विशेषतः ध्यानधारणेचा अगदी सखोल अभ्यास केला आणि या विद्येचा प्रसार पुढे त्याने चीनमध्ये जाऊन केला.

नालंदा शब्दाचे अनेक अर्थ निघु शकतात आणि त्यातील एक म्हणजे नलं



(कमळ) आणि दा (देणे) म्हणजे कमलदान करणे. कमळ हे ज्ञानाचे, विद्येचे प्रतीक मानतात त्या अर्थाने हे ज्ञानदानाचे पवित्र कार्य करणारे. तीर्थक्षेत्रच होय. या विश्वविद्यायाचा परिसर सुमारे १४ हेक्टर जागेवर (फुटबॉलची १५ मैदाने मावतील) पसरलेला होता. विविध प्रकारचे स्तूप चैत्य (देवळे), विहार (मठ) विद्यार्थ्यांसाठी वसतिगृहे, अध्ययनासाठी, चर्चेसाठी भव्य सभागृहे, ३ अतिप्रचंड आकाराची ग्रंथालये, नऊ मजली अतिशय भव्य अशी मुख्य इमारत. आदि तत्कालीन वास्तुशास्त्र आणि स्थापत्यकलेचे आदर्श तिथे अस्तित्वात होते. त्याकाळी वास्तुशास्त्र इतके प्रगत झाले होते हे पाहून आश्चर्याने थक्क व्हायला होते. बांधकामासाठी वापरलेल्या गडद तपकिरी विटा देखील इतक्या उच्च दर्जाच्या आहेत की कालाच्या ओघात आजही त्या चांगल्या स्थितीत. शाबुत आहेत. गिलावा करण्यासाठी वापरलेला चुन्याचा थरही आढळून येतो. इतस्ततः पसरलेल्या त्या विटांचे आणि बांधकामाचे भग्नावशेष पाहून मन विषण्ण होते. आगीच्या भक्षस्थानी पडलेल्या काळ्याठिक्कर भिती, ब्राँझ आणि पाषाणातील वस्तु, कोळसा झालेले तांदुळ अशा गोष्टी उत्खननात आढळल्या आहेत.

पाटण्याच्या दक्षिणेस पाटणा - राजगिरी महामार्गावर पाटण्याहून ९० कि.मी. आणि राजगिरपासून १२ कि. मी. नालंदा वसले आहे. येथून रस्त्याने गया ६५ कि.मी. वर

आहे. राजगिर हे रत्नस्थानकही आहे. कलकत्ता - राजगिर किंवा कलकत्ता - गया रेल्वेमार्गाने देखील आपण बिहारमधील नालंदास जाऊ शकतो. येथून जवळचा विमानतळ पाटणा हा आहे. मुंबई, दिल्ली, रांची, कलकत्ता येथून पाटण्यासाठी नियमित विमानसेवा आहे.

नालंदा समुद्रसपाटीपासून ६७ मीटर्सवर आहे. येथील हवामान सौम्य प्रकारचे आहे. उन्हाळ्यामध्ये १८ ते ३८ डिग्री, सेंटिग्रेड व हिवाळ्यात ११ ते १८ डिग्रीपर्यंत तापमान असते. येथे भेट देण्यास सर्वात उत्तम काळ म्हणजे ऑक्टोबर ते मार्च होय.

येथील प्रेक्षणीय स्थळांमध्ये ह्युएन त्सेंग स्मृति सभागृह विश्वविद्यालयाच्या परिसर, पुराणवस्तु संग्रहालय, स्तूप इत्यादि गोष्टी आहेत. इतिहासातील आपल्या प्राचीन वैभवाच्या खुणा पहाण्यासाठी प्रत्येक भारतीयाने आवर्जून जावे असे हे स्थान आहे. काळाच्या ओघामध्ये लुप्त झालेल्या या विश्वविद्यालयाचे भग्न अवशेष पाहून खूप वाईट वाटते. परंतु ह्या गतवैभवाची केवळ आठवण काढण्यात धन्यता न मानता पुन्हा एकवार त्या ज्ञानाचे, विद्येचे पुनरुज्जीवन करण्याची प्रेरणा घेऊन त्यानुसार कार्याला लागल्यास, येणारा भविष्यकालही भारतासाठी सुवर्णयुग घेऊन येईल याबाबत पक्की खात्री पटते.



आहुती

आहुती एक नवीन विचार. आहुती

आहुती म्हणजे त्यागाचे भावना. स्वार्थ संपला की त्याग जात नाही. त्यागाच्या भावा शिवाय समर्पणाची भावना निर्माण होत नाही. समर्पण हे त्यागाचे अंतर्भाव आहे आणि त्याच्या पुढील पायरी आहुती होय. दुसरे काळात हा शब्द परिचयाचा झाला.

आहुतीचा विचार करतांना पूर्णपणे

समर्पणे सज्ज असणे लागते. संस्कार व्हावे लागतात. संस्कारातून मन सत्कडे वळते. आहुती एखाद्याची दुसऱ्याला नक्कीच फायदेशीर असते. विश्वाच्या मुळरुपाशी जर आपण पोहचलो तर त्या ठिकाणी इत्येक वस्तू आपली आहुती होऊ शकते. आहुती शिवाय क्रांती नाही. प्रत्येक वस्तू, प्राणी, सज्ज हे एकमेकांच्या आहुतीवरच टिकून असतात. जगाव लागत, जगण्याच्या साठी आहुती आवश्यक. दुसरा आपल्यासाठी आपण दुसऱ्यासाठी दुसरा तिसऱ्या साठी ही साकडो क्रिया सतत विश्वात चालू असते. सत्यते तो ओळखलो पाहिजे. परमेश्वराने फक्त मानवालाच तो क्षमता दिली आहे. आपल जगण हे दुसऱ्या साठीच असते. अंतीम सत्यापर्यंत पोहचल्यानंतर हेच जाणवेल आपण आपल्या साठी जगतो ही भावना माणसांच्या मनात

श्री. मधु चौधरी
रुजलेली असते. अंतीम विचारापर्यंत पोहचल्यावर मी माझा नाही. कधी नव्हतो. कधीच असणार नाही. दुसऱ्यांच्या उद्धारात आपण आहोत. हे सत्य आहे.

सर्व वनस्पती विश्वाचे उदा. घ्या. जे अन्न तुम्ही घेता ते वनस्पतीने दिलेल्या आहुतीतून प्राप्त झालेले असते. एक प्राणी दुसऱ्या प्राण्याचे अन्न हातो. ती त्या प्राण्याची आहुती हातो. म्हणजे सजीव विश्वात आहुती आहेत. मानवाने देखिल मानवासाठी नव्हे तर साऱ्या विश्वासाठी काहीतरी देण्याची भावना ठेवावी. आपल्या प्राचीन संस्कृतीमध्ये ही कल्पना रुजली होती. आपल्या ग्रंथांमध्ये हीच कल्पना मांडलेली दिसते. जे आहुती देतात त्यांच्या बदल आपल्या मनात कृतज्ञतेची भावना असली पाहिजे. म्हणून वृक्षपूजा, प्राणी पूजा, जल पूजा, नद्यांना वंदन त्यासाठीच. अन्न पुजा हे जे पूजन आहे ते श्रद्धेतून आलेले आहे. जे काही आपण सृजन करता. त्यात देवाचा वाटा असतो. त्याला आपण तो अर्पण करतो. नैवद्याची कल्पना ही यातूनच. पहिला घास हा देवाचा असला पाहिजे. समोर असलेल्या अन्नाचे ग्रहण करीत असतांना ज्यापासून हे अन्न बनले आहे त्याच्या बदलची कृतज्ञ भावना ठेऊन जर अन्न ग्रह केले तर





त्याला परब्रह्माचे स्वरूप प्राप्त होते. कृतज्ञता अंशल्याखेरीज त्याला परब्रह्माचे स्वरूप येईलच कसे? ज्यांनी तुम्हाला दिल त्यांना तुम्ही दिलचं पाहिजे. तुम्ही जे काही बनला आहात ते इतरांचे घेऊन बनला आहात. तुम्ही डॉक्टर असा, का इंजिनीअर का आर्कीटेक वा मोठे कलाकार तुम्ही आज जे आहात ते पूर्वी होता का ? जर नव्हता तर तुम्ही झालात कसे ? इतरांचे अनुभव घेऊन विचार घेऊनच ना ? तुमच्या पाठीमागे अनेकांचे श्रम, अनेकांचे कष्ट आहेत. आईबाबांचे नव्हे तर समाजातील इतर व्यक्ती तुमच्या यशाचे भागीदार आहेत. जे तुमच्या पंचज्ञानेन्द्रियांनी ज्यांची ज्यांची अनुभूती दिली ते सारे विश्वच तुमच्या यशाचे वाटेकरी आहे. यासाऱ्यांनी तुम्हाला दिले आहे. तुम्ही देणार की नाही ? का नुसतेच घेतच राहणार? देणे हा संस्कार तुमच्यावर लहानपणापासूनच होत आलेला आहे. घेणे हा ही संस्कार लहानपणापासूनच होतो. माझे आई, माझे बाबा, माझे माझे त्याला सर्व कळले. स्वतःच्या भावंडांनाही त्यात ते भागीदार करून घेत नाही. पण जसा तो मोठा होत जातो तसे तो आपली खेळणी दुसऱ्यांना देतो. त्यांचे घेतो, खेळतो. देण्या घेण्याच्या व्यवहारातून प्रेमाची भावना निर्माण होते. ही प्रेमभावना पुढे अशीच वाढीस लागली पाहिजे. 'द्या म्हणजे मिळेल' आधी आहुती नंतर तृप्ती.



ते अव्यक्त सृजनशील तत्त्व मी आहे!

वाटत होते मला, व्यक्त होण्याचा आहे अधिकार प्रत्येक सृजनाता व्यक्त होणे, हा तर नियम सृष्टीचा पण आता कळत नाही कशासाठी व्यक्त व्हायचं? त्यातून काय साधायचं? कधी कधी वाटते, नकोच ते व्यक्त होणे! नकोच ती अहमहमिका! पण व्यक्त न होण्याचे नाकारून तरी काय साधणार? व्यक्त न होणे ही व्यक्तच होत असणार येत आहे आता लक्षात, व्यक्त व्हायचे ते ते व्यक्त होण्यासाठी जेव्हा जोपासतो भावना समर्पणाची ते घेत काळजी स्वतःला व्यक्त करण्याची व्यक्तातील अव्यक्त तत्त्व व्यक्त होण्याची

- सौ. कल्पना राईलकर



दैवी जाणिव

“तमेव सा वि त्वमेव, त्वमेव बंधुश्च सखा त्वमेव
सा वि त्वमेव, त्वमेव सर्वे मम देवदेव ॥”

कोल ग्लोक ब्रह्मविद्येचे संपूर्ण सार आहे. परमेश्वरी वैश्विक मनातून मानवाला कोणते मार्गदर्शन म्हणजे ब्रह्मविद्या, योग्य जीवन जगायला ही विद्या मदत करते. याच्या अभावामुळे मानवी जीवनातील सर्व अभाव, अज्ञान, कैफियत, भिती, नाहिसे होते. आपण जन्म मानवी जगतातील परमेश्वर आहोत असे जाणवते.

मानव हा अश्मयुगातून संगणकयुगात जन्माला आले. पण तरीही मानवामधील जगाव्याप्तिले हे वेदांचे मतभिन्नता, आर्थिक, सामाजिक विघ्नता, युद्धे संपलेले नाही. हे सर्व सर्वेसर्व होऊन जांनी लाभावी असे सर्वांना घेऊन एक वेगवेगळे मार्ग दिसत नाही.

ब्रह्मविद्या हा मार्ग दाखविते. याच्या मार्गदर्शनाने मानवाची प्रगतिच होईल. हा मार्ग परमेश्वरानेच मार्गदर्शित केला आहे. यासाठी मानव हा परमेश्वरस्वरूप आहे हे जाणुन घेतले पाहिजे.

कर्मस्मृतिविश्व आणि नंतर एकपेशीय जन्मोत्पत्ती होत जाणारे प्राणी विश्व आणि सर्वाने शेवटी मानव अशी ही उत्क्रांती

श्री. शंकर परांजपे
होत गेली. त्याअर्थी मानव हे परमेश्वराचीच बालक आहे. पण त्याची जाणिव माणसाला नाही. हे समजावण्याचा प्रयत्न ब्रह्मविद्या करते. त्यामुळे मानवजातीचे कल्याणच होणार आहे. विश्वातील सर्व घटक अगदी मानवजातदेखील एकमेकाशी प्रेमाने, नियमबद्धरीतीने जोडलेले आहेत. वनस्पतिविश्वापर्यंत परमेश्वरच हे सर्व कार्य चालवित होता. पण ते काम प्राणिविश्वापासून प्राणी आपल्या मनामार्फत चालवू लागले. मानवी विश्वात तर परमेश्वरी नियमामध्ये, मानवी मनाची लुडबुड सुरू झाली. त्यामुळे परमेश्वरी जीवन विचाराला खिळ बसू लागली. नियमबद्धतेला तडा जाऊ लागला. पण मानवी मन जे मूळ परमेश्वराचेच आहे. ते निराश झाले नाही. विसाव्या शतकात काही श्रेष्ठ गुरूंनी, मानवी मनात लपलेल्या या दैवी जाणिवेची ज्योत पेटविली. व त्यालाच आपल्या ब्रह्मविद्या म्हणून ओळखत आलोत.

इंग्लंडमधील पूजनीय सद्गृहस्थ एडविन जॉन डिंगल यांना तिबेटमधील सर्वश्रेष्ठ गुरूंनी बोलवून घेतले व ब्रह्मविद्या शिकवून सर्व जगभर त्याचा प्रसार करण्यासाठी त्यांना अनुज्ञा दिली.

भारतातील पूज्य ज्योतिर्मयानंदानी ही

विद्या १९७७ साली शिकुन तिचा भारतात प्रसार सुरू केला. पूज्य श्री. दिवेकरगुरूजीनी हि विद्या त्यांच्याकडून शिकुन संपूर्ण महाराष्ट्र आणि भारतात पसरविण्याचा संकल्प सोडला आहे. प्रत्येक मानवामध्ये ही दिव्य विद्या लपलेली आहे. तिला फक्त चेतविण्याचे काम ब्रह्मविद्या करते. साधक होण्यासाठी कोणतेही बंधन नाही. तुम्ही श्वासोच्छ्वास करता, हीच तुमची पात्रता, लिंगभेद, जातभेद, भाषाभेद, देशभेद, ब्रह्मविद्येला मान्य नाहीत. तो फक्त मानव असावा हाच एकमेव निकष आहे. इथे तुमचे गुरू तुम्हाला फक्त मार्गदर्शन करतात. तुमचे गुरू व शिष्य दोन्ही तुम्हीच आहात. तुमच्याकडून अपेक्षा फक्त नियमित, प्रामाणिक सरावाची, बाकी सर्व आपोआप होईल, कारण तुम्ही परमेश्वरी आहात. तो परमेश्वरच तुम्हाला सर्व काही देईल. तेव्हा याल ना, ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला ? तुमच्या नियमित सरावाने तुम्ही तुम्हालाच बदलून टाकाला.

तुम्ही याच व पहा !

धन्यवाद !

* *

ब्रह्मविद्या माऊली

जशी मायेची माऊली

देते प्रेमाची साऊली

विद्या पाजी संजीवन

आम्ही होतो शुद्ध पावन ॥१॥

ब्रह्मविद्या आमुचा श्वास

ब्रह्मविद्या देते घास

ब्रह्मविद्या देते शांती

घडविते आम्हामध्ये क्रांती ॥२॥

ब्रह्मविद्या आमुचे भाव

हृदयामध्ये तिचा ठाव

ब्रह्मविद्या आमुचे तारू

सकल जनांसी आधारू ॥३॥

सौ. मनिषा निमकर

* * *
भाऊ कै. श्रीकांत दामोदर नेने स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. मनिषा म. निमकर



परिवर्तन

- सुधा नांदेडकर

दुपारच्या वेळी गप्पाष्टके सुरु झाली
शेजारणी पाजारणीची मैफिल जमली
अगोबाई, अय्या, इश्य, फैरी झडल्या
मध्यान्हीच्या गप्पा फारच रंगल्या।।

ऐकलेत का तुम्ही, म्हातारी क्लासला जाते
दिवेलागणीला ती घरामध्ये नसते
पुरुषांच्या बरोबर पुटपुटत असते
हातवारे करते म्हणे, रात्री परत येते।।

अगोबाई खरच कौ काय, ताळतत्र सोडला
सत्तरीच्या बाईला म्हातारचळ लागला

चालते पुरुषाच्या ताठ्यात, तरुणीच्या दिमाखात
पण हसते सदा गालातल्या गालात।।

देवधर्म नाही, भजन पूजन नाही
सदा लेखन वाचन
मी म्हणते, पिकल्या केसांची, पडल्या दातांची
जरा तरी बूज राखावी
म्हातारपणाची जरा तरी याद ठेवावी।।

आजी-पंजी म्हणत असत
बायकांनी ॐ म्हणू नये
शिट्या कधी वाजवू नयेत
पुरुषांची बरोबरी करू नये।।

आता जमाना बदलला बाई
सख्खी शेजारीण सांगू लागली
सकाळी संध्याकाळी ॐ म्हणते
शिष्ट्यांचा आवाज मोठ्ठा येतो
काय बाई नवल तरी म्हातारी क्लासला जाते
तेथे जाऊन काही बाही शिकते।।

नमस्कार भगिनींनो, आला आवाज कानी
वळून बघितले, केली नेत्रपल्लवी साऱ्यांनी
शेजारीण मी तुमची, सारे बोलणे ऐकले
दूर करण्या गैरसमज येथे मी आले।।

भगिनींनो ब्रह्मविद्येच्या क्लासला मी जाते
शांत, संयमी, सुखी जीवन जगावे कसे

हे मी शिकते तेथे
वर्षभरात औषध नाही मी घेतले
तारुण्याचे, आनंदाचे वरबान मला मिळाले।।

मृत्यूची वाटत नाही भिती
वार्धक्याची मुळीच नाही क्षिती
अबाधित आरोग्याची लाभली गुरुकिल्ली
ध्यान धारणेची महती समजली।।

अनुभव घ्या भगिनींनो, चेष्टा करू नका
ब्रह्मविद्येचे ज्ञान तुम्ही ही शिका
माणसाचे जगणे-वागणे कसे सुसह्य व्हावे
शिकण्यासाठी हे जरूर क्लासला जावे
वार्धक्याची, आजाराची नका करू चिंता
मनःशांती लाभेल ही विद्या शिकता शिकता।।

केली पूर्ण चौकशी, महत्त्व त्यांना पटले
ब्रह्मविद्येच्या क्लासला साधक नवीन लाभले
मैफिली रंगू लागल्या रोज दुपारच्या, पण
गप्पा मात्र आता ध्यान आणि ब्रह्मविद्येच्या
परिवर्तन झाले स्त्रियांचे
पुरुष चकित झाले
क्लासला जायला तेही सरसावले।।

वडील कै. शांताराम धोंडू वाळवे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. सुरेखा सत्रय पडवेकर



ज्ञानात्मक आचरण

- यशवंत कामटकर

जीवनाचा आविष्कार जाणण्याच्या सूत्रातील दोन त्रिकोणातील संतोष, कृतज्ञता, आदर, प्राण, नाद व प्रकाश हे सहा शब्द आणि सातवा शब्द शांतता हे गूढ शब्द आहेत. पैकी संतोष, कृतज्ञता व आदर या शब्दांची जाणीव आपल्या भावनांतून आपण व्यक्त करू शकतो. परंतु प्राण, नाद व प्रकाश हे शब्द आध्यात्मिक पातळीवरचे आहेत. त्यांचे आकलन आध्यात्मिक पातळीवरच होते व तसे आकलन झाल्यानंतरच आपण शांततेत जातो.

आपल्या आचरणातून संतोष व्यक्त झाला पाहिजे. आपल्या आचरणातून संतोष व्यक्त होण्यासाठी आपल्या अंगी (काही प्रमाणात तरी) समत्त्व व स्थितप्रज्ञता बाणली पाहिजे. तसे झाल्यास संतोष आपोआपच मागे येतो व त्यापासून शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवरचे लाभही मिळतील. ज्यांना संतोषाचा अखंड अनुभव आहे, त्यांनाच खऱ्या कृतज्ञतेचे रहस्य लक्षात येते. समाजात अनेकदा असे चित्र दिसते की लोकांना संकटकाळी मिळालेल्या मदतीची त्यांना जाण रहात नाही व कृतज्ञता वाटत नाही. नम्रतेतच आदर सामावलेला आहे. आचरणात नम्रता आली पाहिजे. आभार मानताना संतोषात आदर भाव ठेवणे हे खरे आचरण आहे.

तेव्हा संतोष - कृतज्ञता - आदर यांच्या खऱ्या आचरणाशिवाय आपल्याला या विश्वाची या सृष्टीची रचना व व्यवस्था कधीच लक्षात येणार नाही. परमेश्वराने आपला व्यवस्थितपणाच या सृष्टीच्या रूपाने प्रकट केला आहे हे समजणार नाही. जी व्यक्ती जेव्हा संतोष, कृतज्ञता व आदर आपल्या आचरणातून

व्यक्त करते तेव्हा ती व्यक्ती त्या सृष्टीकर्त्या परमात्म्याविषयी व त्याच्या नियमांविषयी कृतज्ञता व आदर व्यक्त करते.

प्राण, नाद व प्रकाश हे गूढ शब्द समजावून घेण्यासाठी संतोष - कृतज्ञता - आदर या शब्दांचा प्रथम काळजीपूर्वक अभ्यास केला पाहिजे. संतोष - कृतज्ञता - आदर यांच्या आचरणातून पाया पक्का झाला, त्या शब्दांविषयी परिपक्वता आली की प्राण, नाद व प्रकाश या त्रिकोणाद्वारे परमेश्वराच्या सर्वव्यापकत्व, सर्वज्ञत्व आणि सर्वशक्तीमत्त्वाचे रहस्य आपल्याला समजण्यास मदत होते. आपण मानवरूपातील परमेश्वर आहोत हे जाणून घेण्यास मदत होते. प्राण - नाद - प्रकाश हे त्या एकमेवापासूनच निर्माण झाले आहेत व त्या शब्दांच्या चिंतनातून ध्यानातून आपण त्या शांततेप्रत - त्या परमेश्वराप्रत पोचतो. तेव्हा आचरणाला अतिशय महत्त्व आहे. आचरणात कमी पडलात (कामना, आसक्ती व अहंकारामुळे ते शक्य आहे) तर या पहिल्या त्रिकोणातील तीन गूढ शब्दांचे ज्ञान हे केवळ तुम्हाला असलेली माहिती म्हणूनच राहिल. ज्ञानात्मक आचरण केले तर प्राण - नाद - प्रकाश - शांतताच काय ब्रह्म म्हणजे काय हे सुद्धा कळेल.

आपल्या आचरणातून संतोष, कृतज्ञता, आदर, प्राण, नाद, प्रकाश व शांतता व्यक्त होऊनसुद्धा परमेश्वर आपल्याला भेटला नाही, त्या दिव्य प्रकाशाचा आपल्याला साक्षात्कार झाला नाही असे जर वाटले तर शेवटी परमेश्वरच आपल्याला शोधून काढतो हे लक्षात ठेवा.

* *

* आई सौ. सुभद्रा जयराम चौधरी स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. मधुकर जयराम चौधरी *

Bramhavidya Practice & Trend in Curing Various Ailments

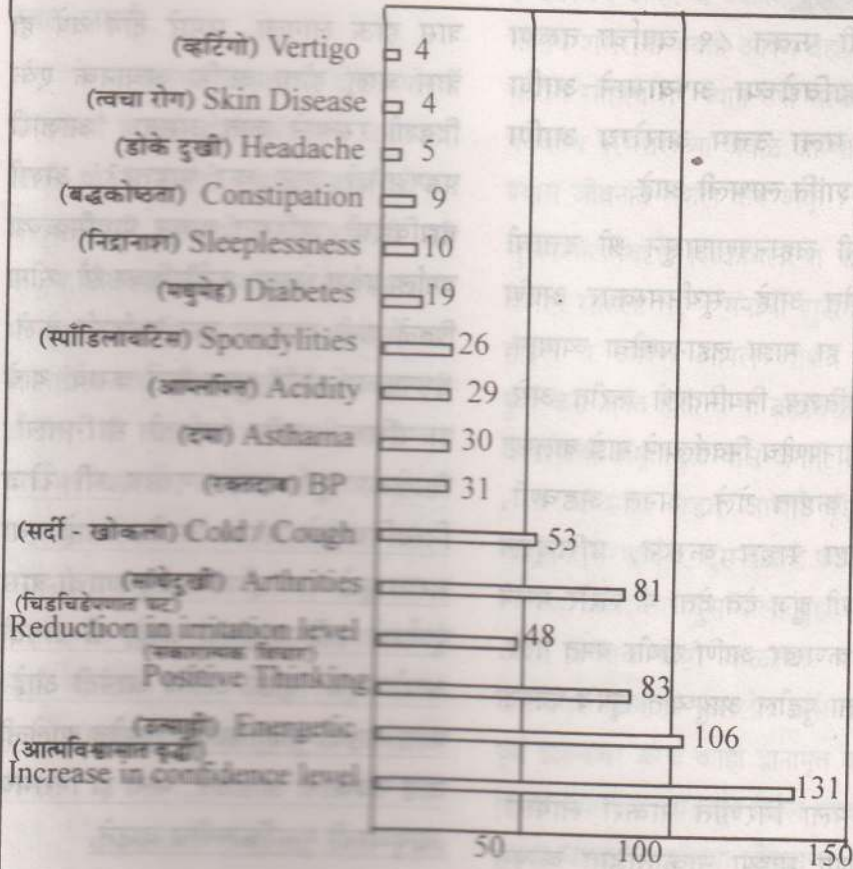


Chart showing number of students on X axis & Ailments on Y axis prepared by studying 340 forms submitted by students and selected randomly.

Data collection and graphic presentation by : **S.S.Joshi.**





अजुन यौवनात मी

श्री. मोतीराम गोविंद गुप्ते

मी फक्त ८९ वर्षांचा तरूण आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने आणि सरावाने मला उत्तम आरोग्य आणि मानसिक शांति लाभली आहे.

मी लहानपणापासून श्री दत्ताची पूजा करीत आहे. सूर्यनमस्कार आणि दंडबैठका हा माझा लहानपणीचा व्यायाम. तो मी अतिशय नियमितपणे करीत असे. वडील लहानपणीच निवर्तल्याने माझे बालपण अतिशय कष्टात गेले. अनंत अडचणी, हालअपेष्टा सहन करून, प्रतिबुद्ध परिस्थितीशी झुंज देत देता मी शरीर मनाने अतिशय कणखर आणि खंबीर बनत गेलो. त्याचा मला पुढील आयुष्यात खूपच फायदा झाला.

मला गिरणीत नोकरी लागली. त्याठिकाणी माझ्या नाकातोंडात कापूस आणि लोकरीचे तंतू जात असत. ४५ नोकरी करूनदेखील तेव्हा मला श्वसनाच्या कुठलाच त्रास जाणवला नाही. १९४२ साली माझी पोटातील ट्यूमरची अवघड शस्त्रक्रिया झाली त्यातून दैव बलवत्तर म्हणुनच बचावलो. ९९ साली मला शहरातील प्रदूषणाचा विशेषतः वाहनांच्या धुरांचा खूप

त्रास होऊ लागला. सुमारे दोन वर्षे हा त्रास चालू होता आणि अचानक एके दिवशी रस्त्याने जात असता. 'आजारी पडण्याची वाट का पाहता?' अशी ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचून प्राथमिकच्या वर्गाला प्रवेश घेतला. वर्गशिक्षिका सौ. सीमा पितळे यांनी आम्हाला छान मार्गदर्शन केले. श्वसनप्रकार आणि ध्यान कसे करावे. याचे प्रात्यक्षिक आणि माहिती सांगितली. त्यावेळेपासून आजतागायत मी रोज नित्यनियमाने सराव करीत आहे. या सरावामुळे मला होणारा प्रदुषणाचा त्रास पूर्णपणे नाहिसा झाला आहे, मी अगदी आरोग्यपूर्व, सुखी आणि आनंदी आहे. मला माझ्या फुफ्फुसांच्या क्षमतेत झालेली वाढ नक्कीच आढळते. मला ही निरामय आयुष्याची गुरूकिल्लीच वाटते.

मी ॐकार हे परमेश्वराचे प्रतीक मानतो. मी रोज सकाळी पहाटे उठुन सुर्योदयापूर्वीच, स्वच्छ हवेशीर जागी, आसनावर साधी मांडी घालुन शरीर स्थिर ठेवुन प्रसन्न अंतःकरणाने ध्यानाला बसतो. या विश्वाचे गूढ माझ्या अस्तित्वावर आधारलेले आहे आणि मला ते सोडवायचे

आहे या भावनेने मी ध्यानाला बसतो. श्वासावर लक्ष केंद्रित करता करता, त्या भंद भंद होत जाणाऱ्या श्वासाबरोबर शरीर मनाला जी शांती लागते त्या आनंदात मी डुंबत असतो.

प्रदुषणाच्या त्रासापायी दोन वर्षापूर्वी मी इतका खचलो होतो की मला जगण्याची खात्री वाटत नव्हती. आता ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मी ठामपणे म्हणू शकतो की अजुन यौवनात मी. ध्यानामध्ये बसल्यावर मी प्रथम हा विचार मनात आणतो की जगातील सर्व जीव सुखी होवोत आनंदी होवोत. मी त्या परमेश्वरापाशी तशी नम्र प्रार्थना करतो. तसेच रोज सकाळी उठल्याबरोबर मी धरणीमातेला वंदन करतो. आणि तिच्या अंगाखाद्यावर वाढणाऱ्या एका लहान बालकाप्रमाणे ती माझी काळजी घेते त्याबद्दल ऋण व्यक्त करतो. म्हणून धरणीमातेशी मी नमनस्तक होतो.

ब्रह्मविद्येची शिकवण मला देऊन मला मनःशांति, सुख, आनंद व यौवदान दिल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्या साधक स्व विद्वत् व समग्र शिक्षक - शिक्षिका, कार्यकर्त्यांचा मनःपूर्वक आभारी आहे.

धन्यवाद ।

कोन - २५४०६३१८

जाने ८ जाने ८ जाने ८ जाने ८ जाने

जीवनातील नवीन वाट

स्वतःची ओळख होऊन आपले शरीर हे देवरुपच आहे. व ज्याप्रमाणे देवाची भक्ती तशीच शरीराची भक्ती आपण ब्रह्मविद्यालाद्वारे करित राहिलो तर ध्यान रुपी साधनाने आपण नक्कीच परमेश्वराच्या जवळ जाण्याचा आपला प्रयास जीवनांत सफल करू शकू.....

सुजनशीलतेबद्दल शिकविलेल्या पाठांचे मनन करित राहिलो तर - मनाची शुद्धता नक्कीच होईल व आपण आपले शाश्वत जीवन जे पूर्वी कसे जगत होतो व या ब्रह्मविद्येद्वारा मिळत असलेल्या अमृतामुळे कसे जगतो - तो फरक - व जीवनांत घडत जाणारे स्थितंतर - मानसिक, पारमार्थिक, दुसऱ्याकडे पहाण्याची दृष्टी - नव्हे आपल्यात दुसऱ्याला पहाण्याची दृष्टी अशा बऱ्याच गोष्टी कळल्या. एका नव्या वळणावर पायवाटेने चाललोय असे वाटते. वाट पूर्ण झाल्यावर बरेच काही ज्ञानामृत व अंतर्बाह्य फरक नक्कीच आढळून येईल याची कल्पना आता चालत असलेल्या जीवनाच्या वळणदार वाटेवरून प्रत्ययास येत आहे. व तो प्रकाश - प्रकाश - प्रकाश जीवनातील आनंदमार्गीच प्रकाश - प्रकाश - प्रकाश - त्याच्या जवळ पोहोचण्याचा अविरत प्रयत्न राहिल.....

०१११ ३३३३

श्री. विनायक राणे

०१११ ३३३३



कर्करोगावर मात

आजाराचे मूळ मनात का शरीरात याविषयी मत भिन्नता असू शकते. पण माझ्या स्वतःच्या अनुभवावरून मी निश्चित असे म्हणू शकते कि मन जर खंबीर असेल तर कोणत्याही आजारावर जे औषधोपचार केले जातात त्याला शरीर निश्चितच चांगला प्रतिसाद देते.

कॅन्सरने जवळच्या नातेवाईकांचे अल्पावधीमध्ये अनेक मृत्यु पाहिल्याने फार नैराश्य आले होते. मन फार कमकुवत झाले होते. कॅन्सरचा बागुलबुवा केव्हाही आपल्यापर्यंत येणार या भितीनेच प्रत्येक दिवस मरत मरत जगत होते. कोणत्याही चांगल्या प्रसंगाचा निखळ आनंद मिळवू शकत नव्हते.

शेवटी आजाराची कांहीही शारीरिक लक्षणे तक्रार वा व्याधी नसतानाच टाटा हॉस्पिटलमध्ये जाऊन सर्व तपासण्या केल्या Report Normal होते. पण मानसिक स्थिती मात्र तशीच होती याचा शरीरावर व्हायचा तोच परिणाम झाला.

डिसेंबर १९९० मध्ये Breast Cancer च ऑपरेशन झाले. २ महिन्यांनी ऑफिस वगैरे नेहमीचे routine सुरू झाले.

सौ. मीता दिलीप गिजरे
परंतु आता पुन्हा उद्भवणार तर नाही ना ? या भितीने मन अस्वस्थ व्हायचे व भित्या पाठी ब्रह्म राक्षस या म्हणीप्रमाणे ही भिती परत एकदा खरी ठरली.

फेब्रु १९९८ मध्ये गर्भाशयाचा कॅन्सर झाल्याचे निदान झाले ज्या Tumar Marker Test CA 125 या ब्लड टेस्ट ची Normal Range ही 0 - 35 असते ती range माझा Report 840 units / MLपर्यंत गेल्याचे दाखवित होता. आजाराने 3rd Stage गाठली होती. फेब्रु. १९९८ मध्ये ऑपरेशन झाले तेव्हा CA 125 चा Report - 15 g unit / MLदाखवित होता. लगेच Chemo Therpy ची High Power ची ६ इंजेक्शन जून पर्यंत घेऊन झाली नंतरचा CA 125 चा Report 14 unit / ML एवढी Range दाखवित होता. नेहमी धीर देणारे डॉक्टर मला नेहमीसारखा धीर देऊ शकत नाहीत हे त्यांच्या बोलण्यातून जाणवत होते. Chemo चे Side Effect दिसत होते. डोक्यावर एकही केस नव्हता परत नैराश्य.

आता यानंतर योग व जीम या दोन्ही गोष्टी चालू कराव्या अस ठरविले व याच

सुमारास म्हणजे ऑक्टोबर मध्ये चालू होणाऱ्या 'मन व मनगट बळकट' करणाऱ्या ब्रह्मविद्येची माहिती जीमच्या मॅडम सौ. आश्विनी गद्रे यांच्याकडून मिळाली व खरच यानंतर जे जे बदल घडत गेले ते इच्छित पण अनपेक्षित होते.

क्तासच्या पहिल्याच दिवशी श्री. संजय साठे सरांनी एवढी छान व मनावर परिणाम करणारी प्रस्तावना केली कि पुढचा रविवार केव्हा येईल असे वाटायचे व जस जसे एक एक पाठ होत होते तसे तसे मी आंतून बदलत आहे. सकारात्मक विचार करू शकत आहे ही सुखद जाणोव होत होती. मन खूप स्थिर होत होते विचारांची दिशा बदलत होती.

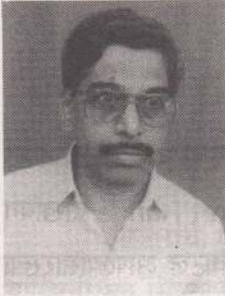
या वर्गाला वेळ्यापूर्वी माझे सासरे जे ९५ वर्षांचे आहेत मला कायम सांगावचे की होकारात्मक विचार मनात आणत जा. पण म्हणतात ना की सोनारानेच काम टोचवे. तसे ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला आल्यावर मला होकारात्मक, सकारात्मक विचारांचे महत्त्व कळले. मी रोज रात्री ध्यानामध्ये हा विचार करते की केमोथेरपीच्या प्रभावामुळे माझा कर्करोग पूर्णरूपेने बरा झालेला आहे. शारीरिक सरावापेक्षा मानसिक स्तरावर अधिक भर देऊन मी माझा मनाचा

खंबीरपणा वाढवला.

व खरच आश्चर्य म्हणजे वर्गाच्या ६ महिन्यांच्या कालावधी मध्ये परत CA 125 ची टेस्ट केली व Report Range दाखवित होता फक्त ३. तेव्हांच वाटल आपल्यासारख्या मानसिक खच्चीकरण झालेल्या लोकांना आपला अनुभव सांगायला हरकत नाही. माझ मन सांगत होत आपल्या आणखी काही वर्ष Bonus Life निश्चितच मिळणार. खरच आज ४११ वर्षे झाली मी पूर्वी पेक्षा आयुष्याकडे वेगळ्या दृष्टीने पाहू शकते याच श्रेय मी 'ब्रह्मविद्येला' देईन.

फोन (९५२५१) २८६२१५०

* *



Respected Gore Sir,
& My Sadhak Brothers & Sisters,

Initially I was relectunt to join Brahma Vidya Classes. However, since my wife who joined earlier benefited by practicing this therepy, hence I have also joined the classes. And what a pleasant surprise. By doing Pranayama, Smarana Vardhak exercises etc., I feel fresh and energetic and hope that I can survive for many more years with sound health. There is no fever cough and colds, Gases, Gidiness, constipation etc. For last four months. Particularly I feel that my heart has become strong and there is a no room for any heart ailment. In fact I have to by pass by -pass surgery.

Nowadays, I climb the 3rd floor without using lift. Tension and worries or any other domestic problems, I can face with confidence. One more thing I was to tell you that last

about 25 days Repairs / Placing of Tiles and Painting work is going on in our flat, spreading sand cement and dust all over, causing hardships. Even then, I could withstand against infection because of Practicing Brahma Vidya Exercises. However, I have to concentrate on Meditation now.

I therefore request all of you to practice exercise as also the meditation regularly, correctly and with full faith and dedication to get maximum benefits.

I thank Gore Sir, for taking pains, keen interest in teaching this discipline very efficiently which act of kindness, I am indebted to him.

Bhanudas Vinayak Gharat

Phone 25615707



ब्रह्मदेवाने दिलेले वरदान

सौ. प्रज्ञा प्रकाश कुंडले

कधी उजाडते आणि क्षसनप्रकार करते असे होऊन जाते. सकाळच्या वेळी काम करताना जणुकाही घड्याळ आपल्यासाठी थांबले आहे की काय, असा मला भास होतो. प्रत्येक क्षणी येणारा छोटा छोटा अनुभव, पदोपदी येणारे इतरांना कुल्लक वाटणारे यश, हे सगळं लिहिताना एवढं भारावल्यासारखं होतं की, शब्दही सुचत नाहीत आणि डोळे आनंदाश्रुंनी भरूनच येतात. जणु काही ब्रह्मविद्येची ही गुरुकिल्लीच मला सापडल्याचा आनंद होत आहे ब्रह्मदेवाने दिलेले प्रत्यक्ष वरदानच वाटायला लागते.

ऑफिसमध्ये कामाच्या वेळी येणारे अनुभव, दोन वेळा बदली रद्द होऊन, क्लासला येण्यासाठी उशिर होतो म्हणून घराजवळच्या ऑफिसमध्ये बदली मिळण्याचा अनुभव काही औरच. तसेच प्रवासाच्या वेळी गर्दी असतांना सुद्धा आपल्याला बसायला मिळण्याचा अनुभव, हे न सांगता येण्यासारखे आणि इतरांना कुल्लक वाटणारे अनुभव.

संध्याकाळी सुद्धा कधी एकदा ऑफिसमधून घरी जाऊन ब्रह्मविद्येची आराधना करायला वेळ मिळतो असे होऊन जाते. कारण

हे सर्व केल्यानंतर काम करण्यासाठी योग्य दिशा मिळते, विचारांना योग्य दिशा लाभल्यामुळे कोणतीही गोष्ट करताना किंवा एखादे काम करतांना आत्मविश्वासाने केले जाते. प्रत्येकाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन देवस्वरूप झाल्यामुळे नकळतपणे घडणाऱ्या चुका कमी होतात. या सर्व बदलांमुळे घरातील वातावरणात झालेला बदल जाणवतो.

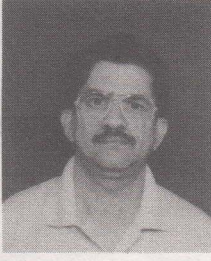
ब्रह्मविद्या शिकणे म्हणजे रु.

६००/- भरून सहा महिन्यात स्वतःच स्वतःच डॉक्टर बनून, आयुष्यभर दुसऱ्या डॉक्टरची पायरी न चढणे होय.

आपल्या नांवाचे 'प्रज्ञा' मासिक हातात घेतले आणि वाचन केल्यानंतर असे लक्षात आले की, त्यामध्ये फक्त 'प्रकाश' या कल्पनेचीच जास्तीत जास्त जाणीव करून दिलेली आहे. तेव्हाच मनाशी निश्चय केला की, या मासिकातील इतरांच्या विचारांप्रमाणेच आपण आपली 'कुंडली' स्वतः घडवायची.

ध्यानाने मिळणारी मनःशांती व मनात इच्छिलेली होणारी कामे याचा अनुभव ज्याचा त्यानेच घ्यायचा आहे असे सांगावेसे वाटते.





श्वासाचे तंत्र आणि मंत्र

श्रीहरी जोशी

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जायच ठरवले. तेव्हा वाटले की ही काहितरी गूढ विद्या असावी. ती शिकण्यास फार कठीण असणार. परंतु प्राथमिकच्या प्रस्तावनेच्या वर्गातच मनातल्या शंकाच निरसन झाले. त्याचवेळीस हे समजले की श्वसनाचे तंत्र सोपे करून सांगणारे ही प्राचीन शास्त्र आहे. भारतीय ऋषीमुनींनीच ही विद्या शोधून काढली आहे हे समजल्यावर शिकण्याचा मी निश्चयच केला. जसजसा अभ्यासक्रम पुढे जाऊ लागला. तेव्हा एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली की 'वसुधैव कुटुंबकं' आणि 'हे विश्वचि माझे घर' ही संकल्पना ठळकपणे मांडली आहे. प्रत्यक्ष जीवनामध्ये ही कल्पना रुजविण्यास ब्रह्मविद्या खूप सहाय्य करते.

'घसा रुंद करून श्वास घेणे' या अजब प्रकाराने मला माझे स्वास्थ्य सुधरण्यास खूपच मदत झाली. माझी अशी पक्की धारणा झाली आहे की या प्रकाराने माझ्या घशातील ग्रंथीचे (थायरोईड, पॅराथायरोईड) आरोग्य सुधारून त्या अधिक कार्यक्षम झाल्या. यांच्या अभ्यासापूर्वी मला घसा सुजणे, लाल होणे, सर्दी खोकला, कफ आणि ताप हे आजार

going on in our
sand cement an
causing hardship
could withstand
because of Pragna

होत. आता त्यांची तीव्रता खूपच कमी झाली आहे. सुरुवातील लगेच फरक पडला नाही. परंतु माझ्या शिक्षकांनी धीर धरण्यास, विश्वास ठेवण्यास सांगितले. मी मनात धरून ठेवले की 'माझी परीक्षा घेतली जात आहे, त्याप्रमाणे मी माझी साधना चिकाटीने चालूच ठेवली. आणि त्याचे फळ मला मिळाले. मला स्वानुभवाने हे लक्षात आले की ब्रह्मविद्येचा साधक आपल्या फुफ्फुसाचा पूर्ण वापर करायला शिकलो आणि त्यायोगे अधिक प्राणवायु आणि प्राणशक्ती आपल्या शरीरामध्ये ओढून घेतो. ज्याचा परिणाम सुधारलेल्या शरीरस्वास्थामध्ये दिसून येतो.

ब्रह्मविद्येचा प्रगत अभ्यासक्रम सुरू केल्यावर आपण या विद्येच्या आणि विश्वाच्या गूढ अंतरंगात प्रवेश करीत आहोत असे वाटू लागले आहे. विश्वास, निष्ठा, प्रामाणिकपणा आणि सातत्य यावरच हे यश अवलंबून आहे, हे उमगले आहे.



आजोबा श्री. नारायण रंगनाथ पानसरे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान सौ. संगिता विकास म्हात्रे



सा विद्या या विमुक्तये ।

शुभदा फणसे

माझ्या बालवयात वय वर्षे ४ ते ८, एकमेकांवर सुरी हल्ले करून जीवावर उठलेली माणसे मी पाहिली. मुलांना घेऊन एकटीच आयुष्य कंठणारी महिला, तिला मदत करण्याऐवजी, नाडणारी माणसे मी पाहिली. यामुळे १) भय (माणसे, परिस्थिती व भवितव्य यांचे) २) संकोची स्वभाव ३) असमाधान ४) संशय इ. भावना सोबत घेऊनच मी लहानाची मोठी झाले.

शाळेच्या वयापासून 'सा विद्या या विमुक्तये' हे मी तोंडपाठ केलेले वाक्य. परंतु खरी मुक्ती मला ब्रह्मविद्या शिकत असल्यापासून मिळते आहे. असा अनुभव आला. माझ्या मनातले ग्रह, विग्रह, अग्रह, दुराग्रह सगळे ब्रह्मविद्येने नाहीसे केले.

श्रीमत् पूज्यश्री आदि शंकराचार्य यांनी "अविद्या विध्वंसिनी ब्रह्मविद्या" असे म्हटले आहे. अविद्या म्हणजे अज्ञान हे अज्ञान ब्रह्मविद्या नाहीसे करते. त्यामुळे ज्ञानाचा प्रकाश आपल्या जीवनात येतो. या प्रकाशाने माझे जीवन उजळून निघाले.

१) माझ्या मनातले भय अविद्यात नाहीसे झाले. प्रत्येक क्षणी, इत्येक माणसाचे इत्येक घटनेतून आपल्या घटती बंड शकणाऱ्या

प्रतिकूलतेचे भयाने माझे मन भरून गेले होते. हे भय नाहीसे करून निर्भय बनवले मला ब्रह्मविद्येने.

२) संकोची स्वभावामुळे मी सर्वांशी विशेषतः माझ्यापेक्षा मोठ्यांशी बोलणे टाळत असे. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारानंतर करावयाच्या श्वसनपाठात मी उसळून येणाऱ्या उर्मी बरोबर चिंता विवंचना यासोबत संकोची स्वभाव बाहेर टाकून दिला. यामुळे माझा स्वभाव आता मोकळा झाला असून लहान मोठे सर्वांशी त्यांच्या त्यांच्या पातळीवर जाऊन मी संभाषण करू शकते.

३) मी सतत प्रगती करीत असूनही असमाधान माझ्यात पूरेपूर भरलेले होते. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करताना परमेश्वराने मला काय दिले आहे हे पहाण्याची योग्य दृष्टी व योग्य जाणीव ब्रह्मविद्येने मला दिली. आता माझे असमाधान संपले असून मी पूर्ण समाधानी म्हणूनच शांत झाले आहे.

४) आपल्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीकडे मी केवळ संशयाने पहात असे. परंतु ब्रह्मविद्या शिकता शिकता हे विश्व किती सुसंगत आहे, नियमांनी बद्ध आहे. याची जाणीव होऊ लागल्या पासून माझ्या मनातले संशय

निवळत गेले.

“साधनेचा प्राण” या विषयावर बोलताना पूजनीय बाबा बेलसरे, प्रसिद्ध नामावतार ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज यांचे परमशिष्य म्हणाले होते, “व्यक्तीचा आत्मविकास होण्यासाठी विचारशक्ती आणि एकाग्र होण्याची शक्ती यांची वाढ व्हावी लागते. मन एकाच ध्येयाभोवती गोळा होऊ लागले म्हणजे या शक्ती आपोआप वाढतात ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करताना याचा प्रत्यय साधकाला येतो.”

‘अनुसंधान’ या छोट्या पुस्तिकेत पूजनीय प्रोफेसर बाबा बेलसरे लिहितात, ‘विश्व आतबाहेर निर्दोष आहे. विश्वामध्ये जिकडे तिकडे ज्ञानस्वरूप जाणिव व्यापून आहे. विश्वमनाच्या रूपाने ती प्रत्यक्ष अनुभवाला येते. विश्वमन सर्वज्ञ, सर्वशक्तीमान आहे. म्हणून विश्वामध्ये कोठेही चूक नाही, भूल नाही, काही व्यर्थ नाही किंवा काही वाया जात नाही. जिकडे तिकडे नियमांनी बांधलेली उत्तम व्यवस्था आहे. सर्व चेतन व अचेतन वस्तुंमध्ये सर्वज्ञ विश्वमनाचा धागा ओवलेला आहे. त्यामुळे घडणाऱ्या घटना नियमानुसार घडतात. त्या घडण्यामध्ये गोंधळ, अन्याय, अज्ञान किंवा बेजबाबदारपणा नाही. विश्वाच्या कारभारामध्ये कोठेही लहरीपणा नाही. भगवंत कधी जुना किंवा शिळा होत नाही. त्याचे साकार रूप हे ‘विश्व’ कधी कालबाह्य होत नाही. विश्वाच्या सर्व अंगामध्ये क्षणोक्षणी

नाविन्य आढळते. एक दोन दिवस नव्हे तर युगानुयुगे अखंडपणे हे विश्व नित्य नूतन आहे तरी नाविन्य संपत नाही.”

हे सर्व काय आहे ? ब्रह्मविद्येने सांगितलेले ते मर्म हेच नाही कां ! फक्त पूजनीय बाबा ज्याला ‘भगवंत’ म्हणतात त्याला आपण “प्राण” किंवा “प्रकाश” म्हणतो. शब्द बदलले. मतितार्थ तोच. भगवंताची कल्पना करावी लागते. ब्रह्मविद्येने आम्हाला प्रकाश दिला कि जो आम्हाला दिसतो. प्रत्यक्ष दिसतो. कल्पना करावी लागत नाही.

ब्रह्मविद्या शिकविणारे माझे गुरू यांच्या प्रती मी कृतज्ञ आहे. मी कृतार्थ आहे. मी आभारी आहे. मी आभार मानते.

दूरध्वनी : २८९८२५६१

आनंदाचे डोही - आनंद तरंग

रमा गोखले

श्री. संजय साठे हे आमचे गुरू आम्हाला अतिशय परिश्रमपूर्वक आणि सुरेख शिकवतात. सर्व प्रकारचे व्यायाम प्रकार ध्यानाचे नियम, ध्यान म्हणजे काय ? इथ पासून त्यांनी आमचा कायापालट केला आहे.

जेव्हा आपण स्वतःला ओळखायला लागू तेव्हाच आपण सर्व जगाला ओळखु शकू. ह्याची सुरुवात ब्रह्मविद्येने माणसाच्या मनापासून आणि शरीरापासून वेलीय. अगदी प्राणायामापासून सुरुवात केली आहे. भगवंताने आपल्याला श्वसनांसाठी लागणारा प्राणवायु फुकट उपलब्ध करून दिलाय पण तो आपण कधी भरभरून घेतला नाही. हे सत्य ब्रह्मविद्येने आम्हाला शिकवले. आपला आत्मा आणि शरीर हे भिन्न आहेत. आपण शरीराला लाडाने अक्षरशः डोक्यावर बसवून ठेवतो. हे शरीर ह्या प्राणरूपी वैश्विक उर्जेचे मंदिर आहे. 'पिंडी ते ब्रह्मांडी' फक्त ऊर्जेचा स्रोत हेच अंतीम सत्य आणि शाश्वत सत्य आहे हे समजले.

जसे आपण जगायला हवे, त्याच्याबरोबर उलटे आपण जगत असतो. त्यामुळे कुठल्याही गोष्टीचे समाधान किंवा संतोष आपल्याला कधीच उपभोगता आला नाही हे ब्रह्मविद्येने शिकवले. हा संतोष आपल्याला

ध्यानापासून मिळतो. कुठे थांबायचे हे समजणे ही तर आजच्या जगाची नितांत गरज आहे. ब्रह्मविद्येचे आठ व्यायाम प्रकारापैकी आमचे सहा शिकून झालेली त्यानंतर येणारा विश्रांतीपाठ वाचल्यावर तर हे अदभूत रसायन आहे हे जाणवते. मन खूप शांत होते आणि शरीर टवटवीत होते व्याधीतर पळूनच जातात. ज्याला अध्यात्माची ओळख नसेल त्याला अध्यात्माची ओळख होते. त्यानंतर संतोषच संतोष, कारण आणखीन काही मिळवायचे शिल्लकच रहात नाही. मन कायम आनंदी तर राहतेच पण जिकडे - तिकडे फक्त आनंदच पसरलाय असे वाटू लागते आणि मग आपण अगदी छोट्या गोष्टींपासून मोठ्या गोष्टीं पर्यंत फक्त आनंद समाधान शांती आणि संतोषच अनुभवतो. कारण हे सर्व आपल्याला ज्या परमेश्वराने दिले आणि ब्रह्मविद्येने शिकवले त्याबद्दल आपण त्यांचे कायम कृतज्ञच राहायला हवे - खरं ना!

माझा हा ब्रह्मविद्येचा अनुभव जे ही विद्या आत्मसात करतील त्या सर्वांना जरूर येईल. पण त्यासाठी हा अनुभव स्वतः अनुभवायलाच लागतो. नुसते सांगून ही विद्या आपण आत्मसात करूच शकणार नाही.



साधकांचे अनुभव

Migraine Cured

I had major migraine problem. I also had thyroid problems which also led me to major depression, lack of enthusiasm & erratic behaviour & some times even short temperament. I also had problem of irregular periods, thanks to my thyroid. My migraine problem is TOTALLY CURED!! I have also calmed down a lot, thanks to DHYAN. I find myself in full vigour & vitality & enthusiasm. I have got a POSITIVE OUTLOOK towards life and hence my life has become colourfull!

- Mrs. Anagha Pisat

विनम्रता

मला अॅलर्जीमुळे वारंवार सर्दी होण्याचा त्रास होता. उग्रवास, सेटचा वास किंवा सेटेड अगरबत्ती ह्यामुळे माझ्या डाव्या बाजूच्या सायनसला सूज यायची व ताबडतोब सर्दी सुरू व्हायची. ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकाराने हा आजार आता पूर्ण आटोक्यात आला आहे. सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण झाला. कार्यालयीन कामात किंवा सार्वजनिक कामात कितीही व्यग्र असलो तरी थकवा जाणवत नाही. स्वतःमधील मीपणा व अहं जाऊन विनम्र होण्याची योग्य जाणीव झाली. मला थोड्याच कालावधीत आध्यात्मिक व भौतिक असे दोन्ही प्रकारचे लाभ झाले आहेत.

- श्री. भालचंद्र चिर्लेकर

Relied From Back Ache

As I had suffered from slip disc, I used to get acute back ache. Whenever I strained my body beyond a limit. My right hand and neck also had shooting pain. I used to get tired after hard work. I feel energetic. Spiritual knowledge gives you peace and happiness. I am sure regular practice will teach me many more things to be a better person. My body pain has ceased to a great extent. I am very thankful to Gupte Sir for teaching me the right way to pray God. I will earnestly canvass for Bramhavidya.

- Mrs. Shubhalaxmi Wagle.

नवचैतन्य

एक प्रकारची शारीरिक व मानसिक मरगळ जी ब्रह्मविद्येच्या साधनेपूर्वी आली होती ती खूपच कमी झाली. कोणतेही काम करण्याचा नवा हुरूप व नवी जिद्द निर्माण झाली. बोलणे चालणे वागण्यात नवा आत्मविश्वास निर्माण झाला. घरी अगर कार्यालयात आपण दिलेले काम कोणाकडून न झाल्यास मनाची चिडचिड व संताप होत असे परंतु आता त्यावर बराच संयम आला. ब्लडप्रेसर, कोलेस्ट्रॉल व रक्तातील साखरेची पातळी घटण्यास मदत झाली. वारंवार सर्दी व पडशासारखे होणारे विकार थांबले.

- श्री. श्रीकांत राऊत

वडील कै. महादेव शा. झोपे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान श्री. रमेश महादेव झोपे



सुखद अनुभव

मी ६२ पावसाळे पाहिले आहेत, पण ६२ वर्षाचा वृद्ध मात्र मुळीच नाही. ब्रह्मविद्या सुरू करण्याआधी "योग व प्राणायाम" याचा १२ वर्षे सातत्याने अभ्यास केला. मला आयुष्यात शारिरीक विकार भरपूर झाले. जन्मापासून सर्दीने झपाटले होतेच. त्याच माझ्या पाच वेगवेगळ्या शस्त्रक्रिया झाल्या. पाचवी शस्त्रक्रिया हृदयाची व फार नाजूक अवस्थेत झाली. शस्त्रक्रियेनंतरही हृदय कमी क्षमतेने काम करत होते व "स्ट्रेस टेस्ट" मध्ये यशस्वी होऊ शकली नव्हती. त्यानंतर माझा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स चालू झाला. श्वसनक्रिया नियमितपणे व प्रामाणिकपणे चालू होत्या. आणि "स्ट्रेस टेस्ट" साठी पुन्हा गेलो. ह्यावेळी मी स्ट्रेस टेस्टच्या मशीनवर उभा राहून झपाझप पावले टाकताना मनात "मी बलवान आहे", "मी शक्तीशाली आहे" असा जप चालू ठेवला. आणि मला असे जाणवू लागले की माझा उत्साह द्विगुणित होत आहे. ब्लड प्रेशर मुळीच वाढले नाही व मी स्ट्रेस टेस्ट उत्कृष्टपणे पास झालो. हृदयाची क्षमता आता मजबूत झाल्यासारखी वाटते आहे. तसेच इतर बारीक सारीक विकार आता जवळपास फिरकतही नाहीत. आता मानसिक व आध्यात्मिक दृष्टीने प्रगती होण्यासाठी साधना प्रामाणिकपणे चालू आहे. पूर्वीपेक्षा मानसिक क्षमताही निश्चितपणे वाढली आहे असे जाणवते.

डॉ. विलास साळवी

आधार

मी आणि भाऊ दोघेही अविवाहीत. दोघे बरोबर राहत होतो. नोव्हेंबरमध्ये त्याचे आकस्मिक निधन झाले आणि एकटेपण जाणवू लागले. सर्व गोष्टी त्याच्या भोवती गुंफलेल्या होत्या. जवळजवळ २९, ३० वर्षे एकत्र राहत होतो. कुठेही मन पूर्णपणे गुंतत नव्हते. संध्याकाळी ७ ते सकाळी ७ असा वेळ एकटेपणाचे भय मनाला अस्वस्थ करीत असे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाने हळूहळू मन शांत होऊ लागले. जगण्याचे बळ मिळाले. जीवनाच्या अखंडत्वाचा अर्थ समजू लागला. आपले जगणे सार्थ कसे करता येईल हे ब्रह्मविद्येने समजाऊन दिले. आता मन सावरले आहे. शांतपणे पुढील वाटचाल करण्याचे मार्गदर्शन मिळाले आहे. एका गोष्टीची रुखरुख मात्र वाटते. ब्रह्मविद्येचा वर्ग २००२ एंवजी २००१ मध्ये सुरू झाला असता तर त्याचा लाभ भावाला निश्चित झाला असता. कारण भावाला श्वसनाचा त्रास होता. हे शास्त्रशुद्ध शिक्षण त्याच्या आरोग्याला कल्याणकारी ठरले असतं.

- श्रीमती स्नेहलता कोनकर

मनोबल

ब्रह्मविद्या चालू करण्यापूर्वी मला शारिरीक अडचणी म्हणजे सांधेदुखी, डायबेटीस वगैरे अनेक अडचणी होत्या. अजून मला खाली बसता उठता येत नाही. परंतु श्वसन प्रकारांनी आनंदी राहता येते. जोम वाढतो हे निश्चितच होय. व्यक्तीमत्त्वात बदल म्हणजे सदैव आनंदी व उत्तेजित वाटते. शारीरिक व्याधीची भीती वाटत नाही. ब्रह्मविद्येमुळे कमीतकमी व्याधी होतील असा विश्वास वाटतो. गेली १० वर्षे मला खाली सहज बसता उठता येत नाही. मी मनाने फारच कमजोर झाले होते. आता ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मनोबल वाढले आहे.

- सौ. वंदना शामसुंदर कारखानिस



मार्च ९७ मध्ये ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला सुरवात केली. पहिल्याच दिवशी मला शारीरिक मानसिक आरोग्याबद्दल फर्म आश्वासन मिळाले व माझे मन उत्सुक झाले.

जेव्हा मी हा अभ्यास करायला सुरवात केली तेव्हा मला सहा झोपेच्या गोळ्या घेतल्याशिवाय झोप येत नसे. प्रकृती इतकी अशक्त झाली होती की, प्रत्येक क्षसनप्रकार फक्त दोन वेळा करूनही मी खूप थकून जात असे.

परिस्थितीवर मात करण्यासाठी मी उत्साहाने माझी पाठाप्रमाणे वागण्याची साधना सुरूच ठेवली. तीन महिन्यांतच आश्चर्यकारक रिजल्ट दिसून आले. माझी झोपेची तक्रार कमी झाली व त्यासाठी लागणाऱ्या गोळ्या सहावरून तीनवर आल्या. व्यायाम करताना मला कमी थकवा जाणवु लागला. माझ्या ऑफीसमधील वातावरणही आश्चर्यकारकरित्या बदलले, व अनारोग्याची रडकथा असलेल्या माझ्याकडे बघण्याची दृष्टी हळू हळू बदलु लागली. सहा महिन्यांच्या अभ्यासक्रमानंतर तर मी एक प्रसन्नवदन, कामसू, कर्तव्यतत्पर, व हवाहवासा वाटणारा सर्वांचा सहकारी होउन गेलो. माझा प्रगत व प्रदीपक अभ्यासही गेल्या चार वर्षांत पूर्ण झाला. संतोष, कृतज्ञता, आदर ह्यांचे

गोविंद दामोदर ताम्हनकर
चिंतनाने मनाची शक्ती वाढली. खाणे, पिणे व इतर ऐहिक गोष्टींतुन मन व्यापकत्वामध्ये रमू लागले. निष्कलंक शरीर व अचूक मन या ध्येयाकडे माझी वाटचाल चालू आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या आयुष्यास नवी दिशा मिळाली. या अभ्यासक्रमाचे अगोदर मी अनेक उपासना / साधना केल्या पण साधनेचा मार्ग इतक्या सुस्पष्ट रित्या लिखित स्वरूपात मिळाला नाही व तो शिकविणारे शिक्षकही इतर कोठेही मिळाले नाहीत. आजमितीस मी बहुतांशी आरोग्यसंपन्न व आनंदी जीवन जगत आहे. एवढेच नव्हे तर असाध्य अशा पोलिओमुळे माझे पायाचे काही स्नायू मृतवत झाले होते, त्यांचे मध्ये जीवन निर्माण होऊन ते दोन ते तीन टक्के सुधारले आहेत.

* *

* वडील कै. राजाराम काशिनाथ तरे स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान : श्री. नितीन राजाराम तरे *

साधक / वाचकांच्या प्रतिक्रिया

प्रिय साधक / वाचक

सप्रेम नमस्कार

आपण 'प्रज्ञा' वाचली आहेच. प्रज्ञेचे एकंदरीत स्वरूप, त्यातील लेख यांविषयी आपल्या बहुमूल्य प्रतिक्रिया आणि सूचनांची आम्ही वाट पहात आहोत. आपल्या विधायक सूचनांचा अवश्य विचार केला जाईल. पुढील 'प्रज्ञा' अधिक चांगली होण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल. कृपया खाली दिलेली प्रश्नावली भरून संस्थेच्या कार्यालयात पाठवावी.

- संपादक

- १) ब्रह्मविद्येची ओळख कशी वाटली?
- २) ब्रह्मविद्येचे शिक्षक/शिक्षिका यांची ओळख कशी आहे?
- ३) ब्रह्मविद्येचे विविध उपक्रम, योजना यांची कल्पना आली का?
- ४) 'प्रज्ञा' वाचून ब्रह्मविद्या शिकण्याची प्रेरणा झाली का?
- ५) 'साधकांचे अनुभव' या संदर्भात आपले मत, सूचना.....
- ६) बालवर्गांविषयी आपल्या सूचना.....
- ७) सर्वात आवडलेला लेख कोणता? का आवडला?
- ८) प्रज्ञेचे रूप, सजावट, मुखपृष्ठ कसे आहे?
- ९) अंकाचा दर्जा कसा आहे?
- १०) इतर काही सूचना.....

नाव -

पत्ता -

दूरध्वनी क्रमांक -

वर्ग -

(विस्तृत अभिप्रायासाठी कृपया वेगळा कागद जोडावा)



ब्रह्मविद्या - शिक्षकवर्ग



बालवर्ग



ब्रह्मविद्या - प्राथमिक वर्ग

तुमचे आरोग्य तुमच्याच हाती!

ब्रह्मविद्या शिका



भारतीय प्राचीन योगशास्त्र व तत्वज्ञान...

शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकास...

शरीरशुद्धीसाठी श्वसन, मनःशुद्धीसाठी ध्यान...

मानवातील दैवी अंशाची जाणिव...

नैराश्य, भिती, चिंतापासून मुक्ती...

यश, आनंद, मनःशांतीची प्राप्ती...

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ