

प्रज्ञा PRADNYA



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

२००३



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करोम्यऽहं ॥
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।
प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

ब्रह्मविद्यां - ब्रह्मविद्येला, **नमस्कृत्य** - नमस्कार करून, **मदगुरोः** - माझ्या गुरूंच्या, **चरणौ** - पदकमलांना (पावलांना), **तथा** - त्याचप्रमाणे, **ज्ञान** - ज्ञान (सत्य), **प्राप्त्यर्थ** - मिळविण्यासाठी, **प्रस्थानं** - प्रवासास सुरुवात, **राजमार्गं** - राजमार्गावर, **करोम्यहं** - मी करतो, **संतुष्टोऽहं** - मी संतुष्ट आहे, **कृतज्ञोऽहं** - मी कृतज्ञ आहे, **कृतार्थोऽहं** - मी कृतार्थ आहे, **पुनःपुनः** - पुन्हापुन्हा, **प्राण** - प्राणशक्ती, **नाद** - नाद (स्पंद), **तेजोऽतीताम्** - तेजाच्याही पलीकडे असलेल्या, **ब्रह्मविद्यां** - ब्रह्मविद्येला, **नमाम्यहम्** - मी नमस्कार करतो.

भावार्थ

ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून (आत्म) ज्ञानप्राप्तीसाठी मी (अष्टांग) राजमार्गावर माझा प्रवास सुरू करत आहे. परत, परत मला अत्यंत आनंद आणि कृतज्ञता वाटते आहे. मला (झालेल्या ज्ञानप्राप्तीने) अत्यंत कृतार्थ वाटत आहे आणि मी प्राण, नाद आणि तेज यांपलीकडे असलेल्या ब्रह्मविद्येला पुन्हा पुन्हा नमस्कार करतो.

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,
मानसिक व आध्यात्मिक विकास.

उद्दिष्ट

२०१० सालापर्यंत ब्रह्मविद्या
संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे.

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण.

संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा हा सहावा वधपिन दिन आहे, तसेच 'प्रज्ञा' स्मरणिकेचे हे पाचवे प्रकाशन आहे.

श्री. दिवेकर सरांच्या प्रेरणेने आणि अचूक मार्गदर्शनाने ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र झपाट्याने पसरत आहे. अनेक साधक ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आरोग्य व आनंद प्राप्त करीत आहेत. प्रज्ञा स्मरणिकेसाठी अनेक साधकांनी आपले स्वानुभव पाठविले आहेत. त्यांवरून, ब्रह्मविद्येच्या साधनेने त्या सर्वांना उत्तम अनुभव येत आहेत असे कळते. याचे मुख्य कारण ब्रह्मविद्येची साधनापद्धत अत्यंत सुलभ आहे. वयाच्या दहा वर्षांवरील कोणीही व्यक्ती ही साधना सहजपणे करू शकते. यातील श्वसनप्रकार सर्वांना सहज जमण्यासारखे आहेत. ध्यानाची पद्धतपण सोपी व प्रभावी आहे.

ब्रह्मविद्या शास्त्राचा प्रकाश सर्वत्र पसरविण्यासाठी आपण सर्वांनी प्रज्ञा वाचा व इतरांस वाचण्यासाठी प्रज्ञा वितरीत करा.

प्रज्ञासाठी लेखनसाहित्य पाठविणाऱ्या सर्व साधकांचे मनःपूर्वक आभार. प्रज्ञाच्या मुखपृष्ठासाठी सजावटकार श्री. अनिल दाते, आणि सुबक मुद्रणासाठी 'राजमुद्रा'चे श्री. राजन फडके व त्यांचे सहकारी यांचे आम्ही ऋणी आहोत. सर्व जाहिरातदार व पृष्ठदाते यांचे मनःपूर्वक आभार. जाहिरातीसाठी श्री. सुनील राईलकर यांचे आभार.

सक्रिय सहभाग आणि योग्य मार्गदर्शनाबद्दल श्री. विकास फडके यांचे आभार, तसेच आरंभापासून प्रज्ञेचे संपादन पाहणारे श्री. श्यामसुंदर गुप्ते यांचे मनःपूर्वक आभार. सर्व प्रज्ञा मंडळ सदस्यांचे व सर्व गुरुजनांचे आभार.

“आज जे अंधकारात व नैराश्यात खिंतपत पडले आहेत ते खऱ्या आध्यात्मिक उन्नतीच्या तेजोमय प्रकाशात व आनंदमय भव्यतेत आपले जावोत.”

- राजाराम सुर्वे

अनुक्रमणिका

| | | |
|--|-------------------------------|----|
| शिक्षकांची ओळख | | ५ |
| मला पुरेसे मिळेल का? | जयंत दिवेकर | ११ |
| अबाधित आरोग्य - प्रेमभावना | राजाराम सुर्वे | १३ |
| आपल्या शरीरातील काही आश्चर्ये | जयंत दिवेकर | १५ |
| साधना का? कशासाठी? | श्यामसुंदर गुमे | १७ |
| ब्रह्मविद्या | निशा चिंचणकर | १८ |
| महान विभूती - श्रेष्ठ तिबेटी गुरू | कल्पना राईलकर | १९ |
| ध्यान | मधुकर काशिकर | २२ |
| धैर्य - जीवनाचा आधार | स्वाती जोग | २३ |
| Amazing facts about our body | Jayant Divekar | २५ |
| हे मना विसरशील तू कसे | मीना वांगीकर | २६ |
| ब्रह्मविद्या - जशी समजली तशी | मधुकर काशिकर | २९ |
| प्राण | यशवंत कामटकर | ३१ |
| ब्रह्मविद्या | भाग्यश्री तेंडोलकर | ३२ |
| Brahmavidya in Godrej | Chandrashekhar Wakankar | ३३ |
| जीवन ध्येय | मोहन निगवेकर | ३५ |
| माझ्या मनाच्या आकाशी | सुधीर लेले | ३६ |
| सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली | सविता सुळे | ३७ |
| अखंड कृतज्ञता | सीमा पितळे | ३९ |
| ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? एका मिनिटात सांगा | अनुराधा फडके | ४० |
| ब्रह्मविद्येतील प्रतीके | श्रीहरी जोशी | ४३ |
| प्राथमिक अभ्यासक्रम - निवासी शिबिरांद्वारा | श्यामसुंदर गुमे | ४५ |
| निवासी शिबिर प्रतिक्रिया | | ४६ |
| उजळणी शिबिर प्रतिक्रिया | | ४६ |
| अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या | जयंत दिवेकर | ४७ |
| व्रत | माधुरी जोशी | ४८ |
| Brahmavidya - Your Key | | |
| To Imperishable Health | Jayant Divekar | ४९ |
| पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका | शंकर परांजपे | ५० |
| ब्रह्मविद्या - अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी | सत्यनारायण शर्मा | ५१ |
| सर्व कर्मान् परित्यज | द. पु. वेल्हाणकर | ५२ |
| अबाधित आरोग्यनी कुंज - ब्रह्मविद्या | डॉ. पुष्पा सेवपाल | ५३ |
| पृष्ठदात्यांचे हार्दिक आभार! | | ५९ |
| ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती | | ६१ |
| पुनर्जन्म | जयंत वझे | ६५ |
| मीच माझ्या प्रारब्धाचा धनी | आशा चौबे | ६६ |
| अंधारातून प्रकाशाकडे | शरयू देसाई | ६७ |
| ब्रह्मविद्या - एक सोनपरीस | नागेश धोपावकर | ६८ |

| | | |
|--|--------------------------|-----|
| शिविर - आनंदी सहजीवन | अनिता फडके | ६९ |
| ब्रह्मविद्या - एक संजीवनी | मुकुन्द हलदुले | ७० |
| ब्रह्मविद्या, मधुमेह आणि मी | द. पु. वेल्हाणकर | ७१ |
| सापडला रे सापडला | शोभना दामले | ७२ |
| विचारांचा करू विचार | सुनिता राईलकर | ७२ |
| ब्रह्मविद्या - एक आनंदयात्रा | यशवंत नेरुरकर | ७३ |
| रगावर नियंत्रण | सिद्धी तावडे | ७५ |
| ब्रह्मविद्या, तुज प्रणाम सादर | कल्पना बुजाडे | ७५ |
| संधिवात - ब्रह्मविद्या - अनुभूती | प्रमिला काळे | ७६ |
| ब्रह्मविद्या परम साधनम् | अण्णप्पा गडियार | ७६ |
| देह देवाचे मंदिर! | अंजली नेवासकर | ७७ |
| स्वभावात बदल | अनंत सावंत | ७८ |
| ब्रह्मविद्या स्तवन | आशा गाडगीळ | ७८ |
| रक्तदाब व श्वसनविकार मुक्ती | दिलीप शिवलकर | ७९ |
| जीवनविद्या - ब्रह्मविद्या | ज्योत्सना योगी | ७९ |
| तन मन माद्यं खलु सर्वधर्म साधनम् | चैतन्य भोईटे | ८० |
| Brahmavidya - A Revelation To Me | D. B. Biswas | ८१ |
| जीवन जगण्याचे शास्त्र | विलास काबाडी | ८२ |
| आनंदी व कृतज्ञ | मनोहर दाते | ८३ |
| नवी उमेद | कल्पना बुजाडे | ८४ |
| नवसंजीवनी | सुनीता नाईक | ८४ |
| जीवनाला कलाटणी | सुनीता संकपाळ | ८५ |
| ब्रह्मविद्येने मला शिकवलयं | सुनीता संकपाळ | ८५ |
| Look At Yourself | Seema Pitale | ८६ |
| आनंदी तुम्ही बना | सुधीर लेले | ८६ |
| Control of Blood-sugar | Manoj Kumar | ८७ |
| नवीन दृष्टी | सुधा कुलकर्णी | ८८ |
| आत्मज्ञान | सुजाता टिपणीस | ८८ |
| Why Should We Learn Brahmavidya ? | Prakash Kamath | ८९ |
| ब्रह्मविद्या - एक कल्पवृक्ष | सुरेखा चाकोते | ९० |
| आभार मानू ईशाचे | स्नेहल घाटे | ९१ |
| विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग | जयंत गोरे | ९३ |
| The Quest | Sugandha Indulkar | ९५ |
| Student's Feedback | Amol Shanbag | ९६ |
| Brahmavidya - The Key To Success | Sugandha Indulkar | ९७ |
| विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग | बालवर्ग सेवा समिती | ९९ |
| ब्रह्मविद्या - मधुर गोरस | सुधा वैद्य | १०० |
| विजयाचे गीत | शीला शाह | १०१ |
| महती ब्रह्मविद्येची | सुधा नांदेडकर | १०२ |
| साधकांच्या / वाचकांच्या प्रतिक्रिया | | १०३ |

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

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

प्रज्ञा मंडळ

श्री. मोहन भालेराव सौ. उज्वला भालेराव श्री. जयंत गोरे
सौ. वीणा गुमे सौ. सुजंधा इंदुलकर सौ. दीप्ती जाधव
श्री. श्रीकृष्ण जोशी श्री. हेमचंद्र नेमाडे श्री. रमेश पाटील
सौ. कल्पना राईलकर श्री. सुनील राईलकर सौ. अर्चना शुक्ल

मुख्यपृष्ठ रचना व संकल्पना

श्री. अनिल दाते

मुद्रितशोधन

श्री. अरुण फडके

कार्यालयीन माहिती

व्यवस्थापक

श्री. सुधाकर सुळे

सहकारी

सौ. अर्चना शुक्ल

श्री. सचिन

श्री. राजेश पुरव

सौ. सुरेखा पडवेकर

पत्ता : जगन्नाथ को. ऑप. हाउसिंग सोसायटी, तळमजला, ब्लॉक नं. १,
चरई शिवसेना शाखेजवळ, अनाजी सुंदर मार्ग, ठाणे (पश्चिम) - ४०० ६०१.

दूरध्वनी क्रमांक : २५३४ ७७ ८८, २५३३ ९९ ७७

वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.०० ते संध्या. ६.०० वाजेपर्यंत

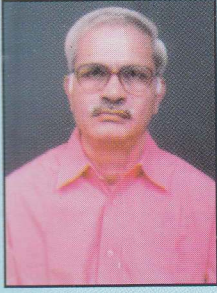
शिक्षकांची ओळख



श्री. जयंत दिवेकर

शिक्षण - बी. टेक. - आय. आय. टी. दिल्ली, एम. बी. ए. - आय. आय. एम. बंगलोर. सध्या ग्रासिममध्ये असि. व्हाइस प्रेसिडेंट.

१९८३ साली गुरू ज्योतिर्मयानंदांकडून ब्रह्मविद्या शिकले. ब्रह्मविद्येच्या उपलब्ध इंग्रजी साहित्याचे मराठीत भाषांतर केले. एकूण पृष्ठसंख्या १५०० पाने. गेली पंधरा वर्षे ब्रह्मविद्या शिकवत आहेत. आठवड्यातील सहा दिवस इंग्रजी मराठी प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक वर्ग घेतात. दूरध्वनी : २५६८ ११८२



श्री. प्रसाद दळवी

शिक्षण - आय. आय. टी. (खरगपूर) येथून केमिकल इंजिनिअरिंगमधील पदवी, व मुंबई विद्यापीठातून व्यवस्थापनशास्त्राची पदविका. तारापूर (बोईसर, जि. ठाणे) औद्योगिक वसाहत येथे रासायनिक उत्पादनांचा स्वतःचा कारखाना.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण. प्रदीपकचा अभ्यास सुरू आहे. इंग्रजी माध्यमातील प्राथमिकचे वर्ग दादर व तारापूर (बोईसर) येथे सुरू आहेत.

दूरध्वनी : २५६४ ४७३९



श्री. वासुदेव शिवराम गद्रे

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. आता पूर्ण वेळ ब्रह्मविद्येची सेवा घडावी हीच आंतरिक इच्छा.

दूरध्वनी : ०२३५२ - २२६१ २९



श्री. जयंत जयराम गोरे

शिक्षण - बी.ए., तांत्रिक शिक्षण एन. सी. टी. व्ही. टी., व्होल्टास कंपनीत ट्रेनिंग विभागात अध्यापक आहेत.

९१ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. प्रदीपक पूर्ण. मुलुंड येथे प्राथमिक व बालवर्ग घेतात. संस्थेच्या विश्वस्तपदी निवड. ब्रह्मविद्येचे सराववर्ग अधिकाधिक व्हावेत यासाठी प्रयत्नशील.

दूरध्वनी : २५६८ ६३०३





श्री. श्यामसुंदर श. गुप्ते

शिक्षण - बी.कॉम., सी. ए. आय. बी. राष्ट्रीयकृत बँकेतून सेवानिवृत्ती घेतली.

९२ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. ९९ साली प्रदीपक पूर्ण. सध्या कळवा येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. 'प्रज्ञा'च्या आरंभापासून संपादनाचे काम करतात. ब्रह्मविद्येच्या निवासी शिबिरांचे मार्गदर्शन, आयोजन व नियोजन करतात.

दूरध्वनी : २५४३ ६७९३



सौ. दीप्ती जाधव

शिक्षण - बी.कॉम., एलएल. बी.

प्रदीपक अभ्यासक्रम करत आहेत. मुलुंड व दादर येथे प्राथमिक, आणि मुलुंड येथे बालवर्ग व सराव वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६७ ३२०५, ९८ २१ ३६ ५९ ८८



सौ. स्वाती राजीव जोग

शिक्षण - एम.कॉम., डी.एच.ई., शिक्षिका, केळकर कनिष्ठ महाविद्यालय.

मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स ह्या संस्थेत इंग्रजी माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४७ ६८१८



श्री. एस. एम. जोशी

मध्य रेल्वेत नोकरी करतात. ब्रह्मविद्येचा प्रदीपक अभ्यासक्रम १९९९ साली पूर्ण केला. सध्या कल्याण येथे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेतात. धार्मिक ग्रंथ, योगसाहित्य, संतवाङ्मय ह्यांच्या वाचनाची खूप आवड आहे.

दूरध्वनी : ९५२५१ - २३१ ३४ ४६





सौ. शालीनी कुळकर्णी

शिक्षण - बी.ए. (फिलॉसॉफी)

२००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. ठाणे येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात. तसेच ठाण्याला बालवर्गही घेतात व काही साधना मंडळांना मार्गदर्शन करतात.

दूरध्वनी : २५४२ २७६८



श्री. मनोहर कुंभारे

शिक्षण - एफ.वाय.बी.कॉम, पर्यवेक्षक, विदेश डाक केंद्र, मुंबई.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - १९९२, प्रदीपक वर्ग पूर्ण - १९९९. गिरगाव, दादर व वाशी येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५९२ ७६५०



श्री. हेमंत लागू

शिक्षण - एम.कॉम., ए.टी.सी. शिपिंग कंपनीत लेखा विभागात काम करतात. सध्या प्रदीपकचा अभ्यास सुरू आहे. डोंबिवलीमध्ये प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९५२५१ - २८८ १४ ९१



सौ. कांता श्रीकांत नाडकर्णी

शिक्षण - बी.एससी. स्वेच्छा निवृत्ती (स्टेट बँक ऑफ इंडीया - २८ वर्षे नोकरी).

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - नोव्हेंबर १९९६, प्रदीपक पूर्ण - २००२. मुलुंड (पूर्व) येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३३ ३६०२





श्री. शंकर विनायक परांजपे

शिक्षण - बी.एससी. निवृत्त डेप्युटी कमर्शियल मॅनेजर (I.D.PL)

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - १९९०, प्रदीपक वर्ग पूर्ण - १९९९. १९९२ सालापासून पोस्टल अभ्यासक्रम सांभाळत आहेत. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर सर्व वर्ग पोस्टाद्वारे.

दूरध्वनी : २५६७ ७४५७



श्री. विकास फडके

शिक्षण - बी. ए. ठाण्यामध्ये गेली ३४ वर्षे स्वतःची टंकलेखन व लघुलेखन शिक्षण संस्था.

१९९९ साली प्रदीपकचा वर्ग पूर्ण केला. सध्या विलेपार्ले येथे दर शनिवारी प्राथमिक व प्रगत यांचे वर्ग घेतात. ठाण्यामध्ये प्रगतचा वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३३ ४९५०



सौ. कल्पना सुनील राईलकर

शिक्षण - बी. ए., निसर्गोपचार डिप्लोमा.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - फेब्रुवारी १९९७, प्रदीपकचा वर्ग पूर्ण - २००२. गेली २॥ वर्षे प्राथमिक वर्ग घेत आहेत. चेंबूर, गिरगाव, पुणे येथे प्राथमिकचे ६ वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३६ ३८५८



श्री. संजय साठे

शिक्षण - एम.कॉम.

पुणे येथे प्रगत व प्राथमिक यांचे वर्ग घेतात. बोरिवली येथे प्रगत वर्ग घेतात. ब्रह्मविद्या पुण्यामध्ये नेण्याचे महत्वाचे कार्य केले आहे. प्रथम निवासी शिबिरासाठी मामणोली येथे जागा उपलब्ध करून महत्त्वपूर्ण सक्रिय सहभाग.

दूरध्वनी : ९५२५१ - २८८ ५४ ५३





श्री. सत्यनारायण शर्मा

शिक्षण - एम.फार्मा.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - १९९५, प्रदीपक वर्ग पूर्ण - २००२.

ठाणे (पूर्व) व बांद्रे (पूर्व) येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६० ३५८० / ९८२०२ ४८८९८



सौ. सविता सुळे

मध्य रेल्वेतून १९८५ साली स्वेच्छानिवृत्ती. रेकी, विपश्यना पूर्ण केले. गीता, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, भक्तिसंगीत यांचा नियमित अभ्यास.

२००२ साली प्रदीपक पूर्ण. ठाण्यात प्राथमिक व प्रगत यांचे वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५८० ८१६८



श्री. राजाराम रघुनाथ सुर्वे

शिक्षण - बी. कॉम., सी. ए. आय. आय. बी. स्वेच्छानिवृत्त राष्ट्रीयकृत बँक प्रबंधक.

ब्रह्मविद्येचा प्रदीपक अभ्यासक्रम २००२ साली पूर्ण केला. सध्या ठाणे व ऐरोली येथे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४४ ६६३०



श्री. गोविंद दामोदर ताम्हणकर

शिक्षण - बी.कॉम. (ऑन. मुंबई), सी.ए.आय.आय.बी., सेवानिवृत्त बँक मॅनेजर.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम मार्च ९७ मध्ये सुरू केला. प्रदीपक २००२ साली पूर्ण. ठाण्यात प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४० ८६८२





श्री. मिलिंद टिळू

२००२ साली प्रदीपक पूर्ण केला. गोरगाव, बोरिवली, बदलापूर, तळेगाव येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. संस्थेचे कार्यालय २ वर्षे व कोषाध्यक्ष पद ३ वर्षे सांभाळले.

दूरध्वनी : २५३६ ४२८४



सौ. सरिता नारायण उकिडवे

शिक्षण - एस. एस. सी. (१९६०), जिल्हा परिषद ठाणे येथून निवृत्त.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात - १९९५, प्रदीपक वर्ग पूर्ण - ऑगस्ट २००२. ठाणे (पूर्व) आणि पनवेल येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४१ ६९२६



सौ. शीला वैद्य

शिक्षण - एम.ए.

प्रगत पूर्ण केला. अंधेरी व वांद्रे येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २८२० ००१९



श्री. चंद्रशेखर दिनानाथ वाकणकर

शिक्षण - बी.कॉम. (ऑनर्स), सी.ए., आय.सी.डब्ल्यू.ए., सी.आय.एस.ए.; गोदरेज इंडस्ट्रीज लि., विक्रोळी येथे नोकरीला, उपाध्यक्ष (ऑडिट व ॲश्युरन्स) व्हाइस प्रेसिडेंट - कॉर्पोरेट ऑडिट अँड ॲश्युरन्स.

१९९६ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश, व २००२ साली प्रदीपक पूर्ण. १) गोदरेज इंडस्ट्रीज लि., विक्रोळी येथे कंपनीच्या कर्मचाऱ्यांसाठी मराठी व इंग्रजीतून एकेक वर्ग. २) ब्लॉसम नर्सरी स्कूल, ठाणे येथे मराठीतून व इंग्रजीतून एकेक वर्ग. एकूण वर्ग (प्राथमिक) - २. मराठीतून व २ इंग्रजीतून.

दूरध्वनी : २५४० ३३१०



मला पुरेसं मिळेल का ?

जयंत दिवेकर



मला पुरेसं मिळेल का.....

हा समस्त मानवजातीला सतत भेडसावणारा प्रश्न आहे. मला हवं ते खेळणं मिळेल का... मला आईबाबा पेप्सी पिऊ देतील का....

मला सहलीला पाठवतील का... मला हवा असलेला ड्रेस देतील का... मला शाळेत मुलंमुली चिडवतील का.... दहावीत/बारावीत मला हवे तेवढे मार्क मिळतील का..... मला पाहिजे ते करियर निवडता येईल का.... पाहिजे ते कॉलेज मिळेल का.... हवी ती नोकरी मिळेल का.... व्यवसायात मला अपयश तर येणार नाही ना.... अनुरूप जोडीदार मिळेल का..... त्याचं माझं जमेल का.... मला मुलगा होईल की मुलगी.... माझ्या मुलांचे / मुलींचे शिक्षण नीट होईल का..... त्यांना चांगली स्थळं मिळतील का.... माझी नोकरी - / व्यवसाय व्यवस्थित चालेल का.... सेवानिवृत्त झाल्यावर मी काय करू..... तेव्हा मला माझी मुलं विचारतील का..... माझं आरोग्य तर ठीक राहील ना..... मला परावलंबी जीवन तर जगावं लागणार नाही ना..... मेल्यावर माझं काय होतं..... सगळं संपूनच जातं का.... माणसाच्या संपूर्ण जीवनात - बालपण ते तारुण्य, तारुण्य ते वृद्धापकाळ अशा सर्व स्थितींत - माझं कसं होईल हाच एक प्रश्न त्याच्या विविध रूपांत आणि छटांत त्याला सतावत असतो.

या सतत छळणाऱ्या प्रश्नामुळे त्याच्या मनात नेहमीच एक प्रकारचं दडपण असतं. या दडपणाबरोबरच असुरक्षिततेची भावना आल्याने तो त्याचं जीवन आनंदाने जगू शकत नाही. त्याला पाहिजे ते मिळवू शकत नाही, व जणू काही त्याच्या

जीवनात तो अळेबळे फरफटत नेला जातो. बऱ्याच वेळेला त्याला जीवन हे एक ओझं वाटू लागतं.

मानवाचा कायम पिच्छा पुरवणाऱ्या या महत्त्वाच्या प्रश्नांचा विचार आपण या छोट्याशा लेखात करू या. आपल्या स्वतःच्या इच्छा, आकांक्षा आणि त्याच वेळेस परिस्थितीने लादलेल्या विविध जबाबदाऱ्या, अडचणी यांच्या गुंत्यातून आपल्याला जे हवंहवंसं वाटतं ते आपण मिळवू शकतो का हे पाहू या.

पण यासाठी केवळ मी जे लिहिले तेच वाचून थांबू नका, तर तुम्ही स्वतः यावर विचार करा आणि तुमचे मन तुम्हांला काय सांगते ते पाहा, मला अशी आशा आहे की, हे वाचून व यावर विचार करून तुमच्या हृदयात असा विश्वास निर्माण होईल की, तुम्हांला जे हवंहवंसं वाटतं ते तुम्ही मिळवू शकता.

वैश्विक विपुलता

आपल्याला जे काही हवंसं वाटतं ते केवळ विश्वाच्या पुरवठ्यातूनच मिळू शकतं. या संदर्भात पहिला महत्त्वाचा मुद्दा समजून घेतला पाहिजे तो हा की, विश्वाचा पुरवठा अमाप आहे आणि त्यात कुठेही, काहीही कमतरता नाही. आता जिथे अशी कमतरता भासते अशा गोष्टी शोधण्यात तुमचा वेळ घालवू नका. उदाहरणार्थ, कुणी म्हणेल पृथ्वीवरील खनिज तेलांचा साठा मर्यादित आहे, मानवाचं जीवन मर्यादित आहे, उंच डोंगरावर गेल्यावर हवेची व प्राणवायूची कमतरता भासते.... वगैरे वगैरे. अशी कमतरतेची उदाहरणं शोधत बसण्यापेक्षा मी म्हणेल की, वैश्विक विपुलतेची उदाहरणं पाहा व हे लक्षात घ्या की, आपल्याला हव्याहव्याशा गोष्टी न मिळण्याचं कारण वैश्विक कमतरता हे नाही.



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ११

पृष्ठदान - कु. राजलक्ष्मी इंदुलकर

पैसे सर्वांना हवेहवेसे वाटतात. आता जर आपल्याला पुरेसे पैसे मिळाले नाहीत, तर त्याचं कारण वैश्विक कमतरता हे आहे का? भारताला स्वातंत्र्य मिळाले तेव्हा आपली लोकसंख्या ३० कोटी होती, आता ती १०० कोटींवर पोहोचली आहे. एवढी वाढ होऊनही पुरवठा तोकडा पडतो आहे असे आपण म्हणू शकत नाही. वस्तुतः ५० वर्षांपूर्वी जे उपलब्ध होते त्यापेक्षा आज अधिक व अनेक प्रकारांत उपलब्ध आहे.

हा मुद्दा आणखी घोळवण्याऐवजी मी असे सुचवीन की, ह्या वैश्विक विपुलतेचा विचार करा. मला खात्री आहे की, अशा चिंतनातून तुमच्या हे नक्कीच लक्षात येईल की, तुम्हांला जे काही हवंहवंसं वाटतं ते जगात मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे.

आपण आकर्षक आहोत

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा हा आहे की, आपण सर्व आकर्षक आहोत. आपल्या प्रत्येकात विविध गोष्टी आकर्षून घेण्याची क्षमता आहे. आज आपल्यापैकी प्रत्येकाकडे जे काही आहे ते सर्व, प्रत्येकाने वैश्विक विपुलतेतून स्वतःकडे ओढून घेतले आहे, आकर्षिले आहे.

आकर्षणाचे हे तत्त्व स्पष्ट होण्यासाठी इथे मी एक अगदी साधंसं उदाहरण घेतो. आपल्याला सर्वांना खायला खूप आवडतं आणि विविध पदार्थांचा आस्वाद घ्यावासा वाटतो. खाण्याच्या, पचनाच्या आणि चयापचयाच्या या उदाहरणात आपण पाहू शकतो की, प्रत्येक पातळीवर हे आकर्षणाचं तत्त्व काम करतं.

पहिले - आपल्या स्वतःच्या आवडीनुसार व शरीराच्या कुठल्या विशिष्ट गरजेची आपल्याला जाणीव झाली असेल तर त्यानुसार आपण विविध पदार्थ स्वतःकडे आकर्षून घेतो. म्हणजेच त्या पदार्थाकडे आपण ओढले जातो व त्यांचं सेवन करतो.

दुसरे - आता हे पदार्थ आपल्या पोटात गेल्यावर त्यांचे काय होते हे आपल्याला जाणवत नाही. पण आपल्या शरीरात ती आकर्षणाची शक्ती कार्यरत असते व शरीराला जे हवंसं असतं ते सर्व आपण खाल्लेल्या अन्नातून आपली पचनसंस्था आकर्षून घेते. असे हे आवश्यक पदार्थ पचनसंस्थेतून रक्तात जातात व रक्तामार्फत संपूर्ण शरीरात फिरत असतात.

तिसरे - ज्या आकर्षणाच्या तत्त्वाची आपण चर्चा करत आहोत ते तत्त्व शरीरातील कोट्यवधी पेशींमध्ये काम करतं. प्रत्येक पेशीला तिला काय हवं आहे हे माहित असतं व तिच्यातील हे आकर्षण तत्त्व, तिला हवे असलेले सर्व पदार्थ रक्तप्रवाहातून ओढून घेतं.

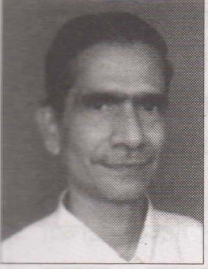
खाण्याच्या ह्या क्रियेत आकर्षणाचं तत्त्व कसं काम करतं हे समजून घेतल्यावर तुमच्या स्वतःच्या कल्पनेने जीवनाच्या सर्व पातळ्यांवर ते कार्यरत असतं हे तुम्ही पाहू शकाल. शरीराच्या, विचारांच्या तसेच भावनांच्या बाबतीतही हेच आकर्षणाचं तत्त्व काम करत असतं.

वरील दोन्ही मुद्दे नीट समजल्यावर आपण पाहू शकतो की, १) वैश्विक पुरवठा विपुल आहे, तिथे काही कमतरता नाही आणि २) आपल्याला जे हवंसं वाटतं ते या मुबलक पुरवठ्यातून ओढून घेण्याची आकर्षक शक्ती आपल्या प्रत्येकात आहे. मग केवळ हाच प्रश्न उरतो की, मला जे हवं आहे ते मिळवण्यासाठी मी माझ्यातील स्वाभाविक आकर्षणाची शक्ती कशी वापरली पाहिजे?

हेच तर ब्रह्मविद्या आपल्याला शिकवते! म्हणूनच माझं सर्वांना आवाहन आहे की, आपल्यातील ही आकर्षणाची शक्ती नीट वापरायला आपण शिकू या व आपलं तसंच समाजाचं जीवन आरोग्य, संतोष, सुबत्ता व शांतता ह्यांनी भरून टाकू या.

* * *





गौतम बुद्धांबरोबर असणारे संन्यासी काही कारणाने आजारी पडत असत. प्रेम आणि करुणा या भावना निर्माण करणारे ध्यान गौतम बुद्धांनी ५०० संन्याशांना शिकविले. त्यामुळे ते

संन्यासी सर्व शारीरिक व्याधींपासून मुक्त झाले आणि दुष्ट शक्तींपासून त्यांना संरक्षण मिळाले.

प्रेम व करुणा या भावनांच्या ध्यानासंबंधी पुढे असे म्हटले आहे, “सर्वच्या सर्व व्यक्ती कुठल्याही प्रकारचा अपवाद न करता आनंदी मनाच्याच असल्या पाहिजेत. एकाने दुसऱ्यास फसवू नये. रागामध्येसुद्धा दुसऱ्याचे वाईट चिंतू नये. ज्याप्रमाणे आई आपल्या एकुलत्या एक मुलाचे प्रसंगी स्वतःचा जीव धोक्यात घालून रक्षण करते, तद्वतच आपण सर्वांवर हृदयापासून प्रेम करणे आवश्यक आहे. प्रेममय विचारांनी सर्व जग व्यापू या, खाली आणि वर आणि सर्वत्र, शत्रुत्व आणि तिरस्कारांच्या अढथळ्यांना पार करून प्रेम देऊ या.”

प्रेम आणि करुणा

या भावनांमुळे होणारे फायदे

अनेक उदाहरणे आपल्याला सापडतील. प्रेम, करुणा आणि सहानुभूती दाखविल्याने, हिंसक स्वभावाच्या अनेक व्यक्ती शांत होतात. मनुष्यवध करणाऱ्या, अंगुलीमाल नावाच्या, दरोडेखोराचे हृदयपरिवर्तन गौतम बुद्धांनी केवळ प्रेम आणि करुणा या भावनांच्या ध्यानाने केले. कितीतरी संतांनी आपल्या प्रेमलहरींमुळे जंगलातील वाघ-सिंहासारख्या हिंसक पशूंना शांत केले.

या ध्यानामुळे मन शुद्ध होते. मनातील क्रोध, असूया, द्वेष, तिरस्कार या हानिकारक भावना नष्ट

होतात. आपण सगळ्या जगातील दुःख हरण करू शकत नाही पण या प्रकारच्या ध्यानामुळे आपण आपल्या मनाचे संरक्षण करू शकतो.

प्रेम आणि करुणा

या भावनांच्या अभावाने उद्भवणारे रोग

पाश्चिमात्य शास्त्रज्ञांच्या मते; अंगावर पुरळ उठणे, मधुमेह, पाठदुखी, हृद्रोग इत्यादी ८० टक्के आजार मनातील हानिकारक भावनांमुळे निर्माण होतात. मानसशास्त्रज्ञांच्या मते, वरील प्रकारच्या आजारांना औषधाने तात्पुरता आराम पडतो, पण काही काळाने ते पुन्हा उद्भवतात कारण त्यांचे मूळ आपल्या मनात असते.

जेव्हा-जेव्हा आपल्यामध्ये नकारात्मक भावना निर्माण होतात त्यांचा प्रथम परिणाम मेंदूच्या बाहेरील विभागावर (सेरेब्रल कॉर्टेक्स Cerebral Cortex वर) होतो. या भावना जाणवल्यामुळे १३ मिलियन मज्जापेशी उत्तेजित होतात. यांपैकी १० मिलियन मज्जापेशी मेंदूत असतात. मज्जासंस्थेमार्फत संदेश पाठविले जातात. संदेशवहनाचा वेग ताशी ४०० कि.मी. एवढा असतो. संदेश मिळाल्यानंतर तो संदेश हायपोथॅलामसकडून अँड्रीनाल ग्रंथीकडे पोहोचविला जातो. ह्यामुळे चार प्रकारची हार्मोन्स पाझरतात. त्यामुळे शरीरात अशक्तपणा येतो. जेव्हा आपल्यामध्ये राग, द्वेष, असूया या भावना उद्भवतात तेव्हा अशा प्रकारची हार्मोन्स आपल्या शरीरात आपोआप निर्माण केली जातात. पळण्यासाठी किंवा सामना करण्यासाठी लिव्हरमधून ग्लूकोज निर्माण केले जाते. हृदयाचे ठोके जलद गतीने पडू लागतात, कारण अधिक रक्ताचा पुरवठा शरीराला व्हावा म्हणून त्वचा आणि ओठांमधून पाणी शरीरात शोषले जाते. असा अनुभव आहे की,



अतिशय क्रोध आल्याने अनेक जणांचे तोंड कोरडे पडते. त्यामुळे त्यांना तहान लागते.

क्रोध आणि द्वेष या भावना वरचेवर उद्भवल्याने शरीरात एक प्रकारचे असे रसायन निर्माण केले जाते की, ज्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते. जेव्हा आपण प्रेमभावना विसरतो आणि राग व द्वेष या भावना वाढवतो, त्या वेळी शरीरांतर्गत असलेली रोगप्रतिबंधक शक्ती नष्ट होते. नकारात्मक विचार मनात सतत येत राहिल्याने आतड्यांची अंतःत्वचा कोरडी पडते. हार्मोन्स निर्मितीला उत्तेजना मिळून अधिक प्रमाणात पेप्सिन एनझाइम (Pepsin Enzyme) आतड्यात सोडले जाते. याचा परिणाम म्हणजे 'अल्सर' निर्माण होतो.

आपल्या मेंदूचा आकार शरीराच्या आकाराच्या २ टक्के एवढा असतो. परंतु मेंदू एकूण प्राणवायूच्या २० टक्के प्राणवायू वापरतो. असे सिद्ध झाले आहे की, हानिकारक भावनांना अधिक रक्ताची आवश्यकता असते. तसेच सतत राग व द्वेष या भावनांमुळे मानसिक वृद्धत्व येते.

प्रेम व करुणा या भावनांच्या ध्यानामुळे चमत्कार घडतो. ब्रिटिश शास्त्रज्ञांनी सप्रयोग सिद्ध केले आहे की, प्रेम व करुणा या भावनांच्या ध्याने शरीरातील रासायनिक समतोल राखला जातो. तसेच कोलेस्टेरॉलची (Cholesterol) पातळीदेखील खाली येते.

'मी प्रेमळ आहे' हे एक शाश्वत सत्य ब्रह्मविद्येत शिकवले जाते. ह्या तत्त्वाचे महत्त्व वरील माहितीवरून लक्षात येते. 'मी प्रेमळ आहे' याचे ध्यान अबाधित आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे.

'जेव्हा प्रेम सदैव आपल्या सोबत असते, तेव्हा संपत्ती नेहमी राहते, सुखसोयी वाढतात, आशा उंचावते, श्रद्धेच्या जोरावर धैर्य पुढे पुढे जाते.'

- गुरू डिंग ले मी

संदर्भ : Metta Bhavana.

* * *

तो प्रथम गुण

प्रेम - परमेश्वर प्रेम आहे आणि सर्व काही प्रेमच आहे. जेव्हा आपण प्रेम जाणतो तेव्हा आपण परमेश्वरास आपल्यातील त्याच्या ह्या गतिमान तत्त्वामार्फत जाणतो. प्रेमाला सर्व मार्ग सापडतात, कारण प्रेमच ज्ञानाची जननी आहे. प्रेमाशिवाय तुमचे जीवन निरर्थकच आहे; पण जेव्हा प्रेम तुमच्या हृदयात ओसंडून वाहत असते, तेव्हा जीवनात दिव्य प्रज्ञेच्या प्रकाशाची कोणतीही कमतरता तुम्हांस जाणवत नाही. सूर्याचा जो संबंध पृथ्वीशी आहे तोच संबंध प्रेमाचा मानवाच्या नैतिक स्वरूपाशी आहे. इतरांनी आपल्यावर प्रेम करावे, म्हणून दुसऱ्यावर प्रेम करणे हा मानवी स्वभाव आहे; पण केवळ प्रेमाकरता प्रेम करणे, हा दैवी स्वभाव आहे. संपत्ती लुप्त होते, सुखसोयी नाहीशा होतात, आशा कोमेजून जाते, धैर्य डगमगते, पण प्रेम आपल्यासोबत राहते, कारण प्रेम परमेश्वर आहे. आणि जेव्हा तू व मी हे उमजतो की, प्रेम सदैव आपल्याबरोबर आहे, तेव्हा संपत्ती नेहमी राहते, सुखसोयी वाढतात, आशा उंचावते, श्रद्धेच्या जोरावर धैर्य पुढेपुढे जाते. गर्विष्ठ विज्ञान नव्हे, तर नम्र प्रेमच स्वर्गाचे दार राखते.

प्रेम एखाद्या लहान मुलासारखे मोडक्यातोडक्या शब्दांत बोलते, पण ते जे बोलते ते अगदी स्पष्ट व साधे असते. परंतु माझ्या मुला, प्रेम हे परमेश्वराचे असल्याने ते तर्क करत नाही, तर सढळ हस्ते देत असते. प्रेमाच्या ज्योतीची शुद्धता तुझ्या हृदयास उल्हसित करते!

- गुरू डिंग ले मी



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / १४

आई श्रीमती सुशिला ग. घांगरेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदात - श्री. म. ग. घांगरेकर आणि बंधू

आपल्या शरीरातील काही आश्चर्ये

संकलक : जयंत दिवेकर

१) एक चौरस इंच त्वचेमध्ये ४ वार लांबीचे मज्जातंतू, १३०० मज्जापेशी, घामाच्या १०० ग्रंथी, ३० लाख पेशी व ३ वार लांबीच्या रक्तवाहिन्या असतात.

२) तुमचे हे वाक्य वाचून होत असताना तुमच्या शरीरातील ५ कोटी पेशी मरण पावल्या व तेवढ्याच नवीन पेशींनी त्यांची जागा भरून काढली.

३) यकृत (liver) हा शरीरातील अत्यंत महत्त्वाचा असा रासायनिक कारखाना आहे. आत्तापर्यंत शास्त्रज्ञांना यकृताच्या सुमारे ५०० कामांचा शोध लागला आहे.

४) आपल्या शरीरातील मज्जातंतूंची लांबी ४५ मैल आहे. शरीराचा प्रत्येक भाग मज्जातंतूंच्या ४३ जोड्यांनी मध्यवर्ती मज्जासंस्थेस जोडलेला असतो. यांतील १२ जोड्या मेंदूला तर ३१ जोड्या मज्जारज्जूला जोडलेल्या असतात.

५) शरीरात मज्जातंतूमार्फत संदेश इथून तिथे विद्युत लहरींप्रमाणे संचार करतात. त्यांच्या प्रवासाचा वेग दर तासाला २४८ मैल एवढा असतो.

६) बहुतेक सर्वजण, मिनिटाला २५ वेळा डोळ्यांची उघडझाप करतात.

७) जठराचे श्लेष्मल अस्तर (mucus membrane) दर दोन आठवड्यात बदलले जाते. असे नवीन अस्तर जर तयार झाले नाही तर जठरातील आम्ल जठराचेच पचन करेल.

८) उजव्या फुफ्फुसापेक्षा डावे फुफ्फुस लहान असते. ह्यामुळे हृदयाला पुरेशी जागा उपलब्ध होते.

९) कपाळाला आठव्या पडताना सुमारे ४३ स्नायूंना काम करावे लागते, तर हसताना सुमारे १७ स्नायू वापरले जातात. दोन हजार आठ्यांमुळे एक सुरकुती निर्माण होते.

१०) मनुष्य रोज सुमारे १.१४ लिटर लाळ निर्माण करतो.

११) प्रत्येक माणसाची जीभ हातांच्या ठशांप्रमाणेच विशिष्ट असते.

१२) आयुष्यभरात माणसाच्या हृदयाचे सुमारे ३०० कोटी ठोके पडतात व हृदय सुमारे २१.६ कोटी लिटर रक्त पंप करते. हृदयाच्या एका तासाच्या कामासाठी जी शक्ती लागते, तेवढ्या शक्तीने १ टन वजन ३ फूट वर उचलता येईल.

१३) सर्वसाधारण माणसाच्या शरीरात, एखाद्या कुत्र्याच्या अंगावरील सर्व मांशा मारता येतील इतके सल्फर, ९०० पेन्सिली बनवता येतील इतका कार्बन, ७ मोठे साबण तयार करता येतील इतकी चरबी, आगपेटीतील २२०० काड्या बनवण्याइतके फॉस्फरस, व ४५ लिटरची टाकी भरेल इतके पाणी असते.

१४) शिंकताना बाहेर पडणाऱ्या हवेचा वेग ताशी १०० मैल इतका असतो.

१५) मानवी शरीर जर गोठवून वाळवले (freeze dry), तर असे आढळून येईल की, त्याच्या शरीरातील इतर जीवजंतूंचे वजन त्याच्या शरीराच्या १० टक्के आहे.

१६) तुमचे कान व नाक आयुष्यभर वाढत असतात.



१७) तुमचे दात हाच शरीरातील असा एक भाग आहे की, जो स्वतःस दुरुस्त करू शकत नाही.

१८) जगातील सर्व टेलिफोन्सचे मिळून एका दिवसात जेवढे विद्युत्संवेग (electrical impulses) निर्माण होत असतील, त्यापेक्षा अधिक विद्युत्संवेग एका दिवसात माणसाच्या मेंदूत निर्माण होतात.

१९) आपल्या शरीरात संपूर्ण रासायनिक प्रयोगशाळा आहे. त्यात आपण कोणतेही औषध तयार करू शकतो.

२०) आपले शरीर सतत स्वतःस पुनरुत्पन्न करत असते. दर ३ महिन्यांत नवीन हाडांचा सांगाडा एक तयार होतो. तर दर महिन्यास नवीन त्वचा निर्माण होते.

२१) फुफ्फुसातील वायुकोशांचे क्षेत्रफळ टेनिस कोर्टाच्या क्षेत्रफळाएवढे असते.

२२) कात टाकल्याप्रमाणे मनुष्य रोज त्वचेच्या ५ कोटी पेशी फेकून देतो. याप्रमाणे सुमारे ४ वर्षांत त्याच्या वजनाइतक्या त्वचेच्या पेशी तो काढून टाकतो.

२३) शरीरातील रक्तवाहिन्या व केशवाहिन्या यांची लांबी सुमारे ६०,००० मैल असते. हे पृथ्वीच्या परिघाच्या अडीच पट आहे.

२४) दर सेकंदाला शरीर २० लाख तांबड्या रक्तपेशी निर्माण करते.

२५) दर सेकंदाला रक्तातील सुमारे ८० लाख पेशी मरण पावतात व तेवढ्याच नवीन निर्माण केल्या जातात.

२६) रक्ताच्या एका छोट्याशा थेंबामध्ये ५० लाख तांबड्या रक्तपेशी, ३ लाख प्लेटलेट व १० हजार पांढऱ्या रक्तपेशी असतात.

२७) पूर्ण शरीराचे परिभ्रमण करण्यासाठी तांबड्या रक्तपेशीला सुमारे २० सेकंद लागतात. याप्रमाणे प्रत्येक तांबडी रक्तपेशी शरीरात ४ महिने फिरत असते. एवढ्या कालावधीत ती ६०,००० अब्ज पेशींना पुरवठा करते.

२८) तांबडी रक्तपेशी शरीरामध्ये चार महिन्यांत सुमारे २५,००० वेळा परिभ्रमण करते व त्यानंतर ती, जिथे निर्माण झाली तिथे, म्हणजेच अस्थिमज्जेत, आपला देह ठेवण्यास जाते.

* * *

माझी नात कु. अंकिता किशोर गोरे ही सेंट जोसेफ हायस्कूल, पुणे, ह्या शाळेची विद्यार्थिनी आहे. तिने एप्रिल २००३ साली झालेल्या महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक शाळेची शिष्यवृत्ती मिळवली आहे. तसेच मार्च २००३ मध्ये झालेल्या प्रगत गणिताची शिष्यवृत्तीही तिने मिळवली आहे. शाळेच्या वार्षिक परीक्षेत तिला ९६% गुण मिळाले व शाळेची गणिताची शिष्यवृत्ती तिने १००% गुण मिळवून घेतली. एकाच वर्षी तीन शिष्यवृत्त्या मिळल्याचे सारे श्रेय ती ब्रह्मविद्येतील प्राणायाम व श्वसन प्रकाराला देते.

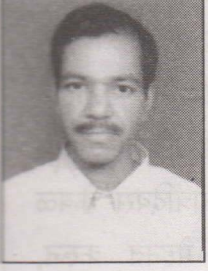
नियमित सूर्यनमस्कार, ब्रह्मविद्येतील उँकार, प्राणायाम, स्मरणवर्धक श्वसन प्रकार यांचा नियमित सराव व इतर श्वसन प्रकारांचा आळीपाळीने सराव यामुळे शारीरिक तंदुरस्तीबरोबरच तिने अभ्यासातही स्पृहणीय यश मिळवले आहे. वयाच्या ७व्या वर्षापासून तिला टॉन्सिल्सचा फार त्रास होत असे. पण ब्रह्मविद्येतील ह्या सरावाने तिला गेले वर्षभर अजिबात त्रास जाणवत नाही. तसेच अभ्यासाचाही ताण जाणवला नाही. इतक्या सहजतेने तिने हे यश संपादन केले. प्रत्येक विद्यार्थ्याने जर असा ब्रह्मविद्येतील श्वसन प्रकारांचा नियमित सराव केला, तर प्रत्येकाला शारीरिक तंदुरस्तीबरोबर अभ्यासातही यश मिळून प्रत्येकाची बौद्धिक क्षमता निश्चित वाढेल.

सरोज घोरपडे



साधना का ? कशासाठी ?

श्यामसुंदर गुप्ते



हा प्रश्न बऱ्याचजणांच्या मनामध्ये येतो की कुठल्याही प्रकारची आध्यत्मिक साधना करायची गरजच काय ? जे काही आयुष्य मिळाले आहे, त्यात मस्तपैकी खायचे, प्यायचे, भरपूर पैसा कमवायचा, मजा करायची, बरस ! पुढचे कोणी बघितलेय. पुढचे समजून करायचे तरी काय ! आजूबाजूची परिस्थिती पाहता, असा विचार बरोबरच आहे, असे वाटण्याची शक्यता आहे.

इथे आपण नीट शांतपणे विचार करू या. आपण या विश्वात राहतो. त्याची निर्मिती का आणि कशी झाली, विश्वातील कोट्यवधी ताऱ्यांतून बाहेर पडणारी प्रचंड ऊर्जा, प्रकाश कसा निर्माण होतो, गुल्याकर्षण व विद्युत्शक्तीचे नियम कसे अस्तित्वात आले ? आपले स्वतःचेच शरीर ही मोठी अद्भुत गोष्ट आहे. असा विचार करता करता आपल्या लक्षात येते, की आपल्या बुद्धीपलीकडे काहीतरी आहे. जे या विश्वाचा पसारा व्यवस्थितपणे चालवीत आहे. त्या अफाट, अमर्याद शक्तीचा अंश आपल्यामध्येदेखील कार्यरत आहे. तो शोधण्याचा, जाणून घेण्याचा प्रयत्न आपण का करू नये ?

आपल्यापैकी बहुतेकांचे आयुष्य हे चाकोरीबद्ध असते. पुस्तकी ज्ञान मिळवत लहानाचे मोठे होणे; नोकरी, संसार, मुले-बाळे; अधिकाधिक पैसा कमवण्याच्या धावपळीत शरीर व मन यांकडे संपूर्ण दुर्लक्ष; भविष्याविषयी कायम चिंता, असुरक्षितता; आजारपण, वार्धक्य; यांतच आपले आयुष्य कापारासारखे उडून जाते. जीवनाचे उद्दिष्ट काय, प्रयोजन काय, हा सारा खेळ कशासाठी मांडलाय;

असा विचार जेव्हा मनामध्ये डोकावू लागतो, तेव्हा त्याचा शोध घेण्याची वेळ निघून गेलेली असते. इच्छा असली तरी त्या वेळी शरीर व मन साथ देत नाहीत. म्हणून आत्तापासूनच जीवनाकडे अधिक डोळसपणे, जागरूकतेने पाहायची सवय लावली तर हळूहळू का होईना, जीवनाच्या अंतरंगात आपण डोकावू शकतो. जीवनाचा उद्देश, नवीन अर्थ आपल्यासमोर उलगडू लागतो. जीवनाची सखोलता, व्यापकता लक्षात येते. जगण्याच्या कलेत पारंगत होण्यासाठी, स्वतःला नीट समजून घेण्यासाठी काहीतरी साधना करण्याची ऊर्मी मनाला स्वस्थ बसू देत नाही.

मनामध्ये एकदा अशी ऊर्मी निर्माण झाली की जी आवडेल ती साधना करायला सुरुवात करावी. आपल्या ज्ञानानुसार, बुद्धीनुसार, संस्कारानुसार जी साधनापद्धती जवळची वाटेल तिचा अभ्यास सुरू करावा. शक्यतो एखादीच पद्धत निश्चित करून तिचाच श्रद्धेने, विश्वासाने आणि चिकाटीने पाठपुरावा करावा. नाहीतर थोडे इकडचे थोडे तिकडचे अशी धरसोड वृत्ती असेल तर प्रयत्न फुकट जातील आणि शेवटी हाती काहीच लागणार नाही. दहा ठिकाणी दहा फूट विहीर खणण्यापेक्षा एकच जागा निश्चित करून तेथेच शंभर फूट खणल्यास पाणी लागण्याची शक्यता नक्कीच अधिक आहे.

जीवनासंबंधी अधिक जाणून घेण्याच्या धडपडीतून जो अनुभव, जे ज्ञान आपण मिळवीत जातो, ते कधीही वाया जात नाही. त्याची कायम उपयुक्त साथ-सोबत आपल्याला आयुष्यभर लाभते. जीवन अधिक शांत, संतुलित, परिपूर्ण होण्याच्या दृष्टीने आपली तयारी होत जाते. दैनंदिन आयुष्यातील ज्या अडचणी, कटकटी आपल्याला



भंडावून सोडतात, त्यांच्यावर आपण धैर्याने मात करतो. आपलीच दुःखे, जी आपल्याला खूप मोठी वाटतात, त्यांच्याकडे बघण्याचा आपला दृष्टिकोनच बदलून जातो. आपण अधिक समंजस, आनंदी होतो. स्वतःचीच ओळख नव्याने होऊ लागते.

आपण मान्य करा वा नका करू, पण हे एक सत्य आहे की, आपण सर्व जण पूर्णत्वाच्या दिशेने वाटचाल करणारे पांथस्थ आहोत. प्रत्येक जण या वाटचालीत एका विशिष्ट टप्प्यावर आहे. कोणी खूप पुढे निघून गेले आहेत, कोणी आपल्यापुढे चार पावले आहेत. काही जण आपल्याबरोबर आहेत, तर काही जण आपल्या मागोमाग येत आहेत. ज्यांना जशी प्रेरणा होईल त्यानुसार त्यांची प्रगती होत जाते. जीवनाच्या मूळ उगमाकडे नेणाऱ्या चैतन्याच्या शोधयात्रेत आपल्याला कळून चुकते की, जे काही शोधायचे आहे ते आपल्या आतच आहे. शुद्ध चैतन्याचा तो प्रकाश म्हणजे आपणच आहोत. मग आपला हा प्रवास अज्ञानाकडून ज्ञानाकडे, अंधाराकडून प्रकाशाकडे, व मृत्यूपासून अमरत्वाकडे होऊ लागतो.

या शोधयात्रेत योग्य गुरूंचे मार्गदर्शन व पाठबळ आपणास लाभो, शोध घेण्याची आपली प्रेरणा व उत्साह कायम राहो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

शुभास्ते पंथानः।

* * *

ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्या म्हणजे देवाचे वरदान
म्हणती जर्गी हे अर्बोध अगाधज्ञान
विधात्याचे करुनी स्मरण-चिंतन
द्यावे मानवा जगती सुख-समाधान

निशा चिंचणकर

एकही दिवस विकत मिळत नाही

एका सूफी तत्त्ववेत्त्याने असे म्हटले आहे की, 'एकही दिवस विकत मिळत नाही.' एका व्यक्तीला आयुष्यात चिक्कार पैसा मिळवायचा छंद जडला. रात्रंदिवस केवळ पैशाचाच विचार. प्रचंड मेहनत करून, खस्ता खाऊन त्याने कोट्यवधी रुपये कमाविले. आयुष्याच्या संध्याकाळी जीवनाच्या इतर अंगांकडे - वाचन, मनन, आत्मज्ञान - यांच्याकडे लक्ष द्यावे असे त्याच्या मनात आले. तेवढ्यात अचानक यमदूत घरी आला व त्याला ताबडतोब निघण्याचा आदेश झाला. कोट्यधीशाने खूप गयावया केली, खूप संपत्ती देऊ केली तरी यमदूत काही बघेना. एवढी संपत्ती देऊ करूनसुद्धा एकही दिवस त्याला विकत घेता येईना. अखेर यमदूताने त्या व्यक्तीला केवळ दोन मिनिटे दिली. त्यात त्या कोट्यधीशाने लिहून ठेवले -

'केवळ पैशामागे धावता धावता आयुष्य कापरासारखे उडून जाते. काळ कोणासाठीही थांबत नाही. आजचा आणि प्रत्येक दिवस महत्त्वाचा आहे. त्याचा योग्य, पुरेपूर उपयोग करा.'

* * *



महान विभूती - श्रेष्ठ तिबेटी गुरू

कल्पना राईलकर



सुमारे १२०० वर्षापूर्वी
बिहार येथील नालंदा
विद्यापीठात श्रेष्ठ गुरू
पद्मसंभव हे ब्रह्मविद्या
शिकवत असत. गुरू
पद्मसंभव त्यांच्या निवडक
शिष्यांसह तिबेटमध्ये गेले व

त्यांनी या विद्येचा प्रसार तिबेटमध्ये केला. गुरू-शिष्य
परंपरेने ही विद्या तिबेटमध्ये अस्तित्वात राहिली व
आता ही विद्या मायदेशी भारतात परत आली आहे.
ही विद्या परत भारतात आणण्यास गुरू
ज्योतिर्मयानंद हे कारणीभूत आहेत. त्यांचे गुरू -
गुरू डिंग ले मी व त्यांचे गुरू हे श्रेष्ठ तिबेटी गुरू
होते. 'अध्यात्मांमध्ये व्यक्तीला (मनुष्यत्वाला)
महत्त्व नसते.' ह्याचे बोलके म्हणजे उदाहरण म्हणजे
हे श्रेष्ठ तिबेटी गुरू आहेत. त्यांनी स्वतःचे नाव
कुठेही उद्धृत केलेले नाही. कारण परमेश्वरच
त्यांच्यामधून कार्य करतो. व्यक्त होतो. गुरू डिंग ले
मी यांनी लिहिलेल्या "तिबेटमधील माझा
योगाम्यास" ह्या पुस्तकानुसार त्यांच्या गुरूंचे,
म्हणजेच 'श्रेष्ठ तिबेटी गुरूंचे' हे बोलके व्यक्तिमत्त्व
संकलित केले आहे. ते आपण जाणून घेऊ या.

श्रेष्ठ तिबेटी गुरूंचे वास्तव्याचे ठिकाण
तिबेटमधील एका मंदिरात होते. आजूबाजूच्या सखल
प्रदेशात मधोमधच एक उंच टेकडी, टेकडीच्या एका
बाजूला सरळ कडा आणि ते देऊळ. मंदिराला मुख्य
प्रवेशद्वार, आत गेल्यावर अंगण, अंगणातील लहान
गोठ्यांमध्ये हिरवे गवत उगवलेले, अंगणातून पुढे
जाणारा दगडी मार्ग, देवळाचे भव्य आवार, त्याच्या
चारही दिशांना मोठमोठ्या घंटा मुख्य प्रार्थनागृह,
त्याला लागून असलेले लहान अरुंद बोळ व
देवळाच्या आवारात लामांना आणि गुरूंना

राहण्यासाठी असलेल्या लहानलहान खोल्या, असे
त्या मंदिराचे स्वरूप होते.

त्यांची शरीरयष्टी ताठ, मजबूत, अतिशय सुंदर व
देखणी होती. ते बरेच उंच होते. त्यांचे सुंदर हात
म्हणजे निसर्गाची परिपूर्ण व अचूक रचना होती.
त्यांच्या चेहऱ्यावरील प्रसन्नतेप्रमाणेच त्यांचे
शक्तिशाली हात बरेच काही सांगायचे. त्यांचे वय
१५२ वर्षांचे होते. 'ह्या वयात एवढे जोमदार तारुण्य
असू शकते!' गुरू डिंग ले मी यांचे उद्गार. त्यांच्या
ठायी शाश्वत सौंदर्य आणि श्रौवन झळकत होते.
त्यांचा एकही दात पडलेला नव्हता. त्यांचे केस
काळेभोर होते. सतत तरुण राहण्याची कला ते
शिकले होते. करारी चेहऱ्यावर दयाळूपणाही दिसत
होता. त्यांचे व्यक्तिमत्त्व रुबाबदार होते. त्यांचे
चालणे दमदार, संतुलित आणि दृढ होते. प्रत्येक
पावलात असा जोम वाटायचा की, जणू एखादा सिंह
झेप घेण्यास सज्ज आहे. प्रदीर्घ जीवन जगल्याने ते
अधिकच कोमल झाले होते. ज्ञानानेही ते परिपक्व
झाले होते.

त्यांचे तेजस्वी आणि काळेभोर डोळे जणू
प्रत्येकाला, प्रत्येक गोष्टीला भेदून पाहत असत.
त्यांच्या डोळ्यांतील प्रकाश कधी बदलत नसे.
त्यांची दृष्टी नेहमीच कुपाळू असायची. त्यांच्या
नजरेतून धीर मिळत असे, आधार जाणवत असे.
स्थिर, शांत समजूतदारपणाची नजर सर्व सजीव
वस्तूवर कृपेचा वर्षाव करत असे. जणू त्यांच्या
कटाक्षाने आपण दिव्य प्रकाशाने न्हाऊन निघत
आहोत असे वाटायचे.

त्यांच्या सान्निध्यातून असे जाणवायचे की,
प्रसन्नता, प्रगाढ शांतता, मानसिक समाधान प्रभुत्व
त्यांच्या प्रत्येक श्वासाबरोबर प्रसारित होत आहे. ते



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / १९

रघुनाथ तांबडेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विवेक देशपांडे

कधीही विचलित होत नसत. त्यांच्या भावना जाणवत असत, पण त्या त्यांच्या चेहऱ्यावर कधी उमटत नसत. त्यांच्या अशा सान्निध्यानेच 'प्रेम' म्हणजे काय हे तुम्ही समजू शकाल. ते प्रत्यक्ष प्रेम होते आणि त्यांच्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक जीवावर ते कृपेचा वर्षाव करत. त्यांचे मानसिक चैतन्य, त्यांचा उत्साह, त्यांची सूक्ष्म बुद्धी छाप पडवी अशी होती, खारी सारखी चपळता त्यांच्या क्रियेत होती. तरीही त्यांच्या हालचाली अचूक आणि परिणामकारक होत्या. त्यांच्या प्रत्येक क्रियेतील शांत हेतुपुरस्सरपणा सहज कोणाच्याही लक्षात येईल असा होता. समोरच्या व्यक्तीतील प्रामाणिकपणा जागृत करण्याची क्षमता त्यांच्या प्रामाणिकपणात होती.

एखाद्या स्वर्गीय वाद्यातून सूर निघावेत तसा त्यांचा आवाज विद्युत्शक्तिमय होता. त्यांचा नुसता आवाज ऐकू यायचा असे नाही, तर त्या आवाजाबरोबर सर्वांगातून विद्युत्तलहरी गेल्यासारखे वाटायचे. त्यांचा आवाज अतिशय गोड, मृदू व कोमल होता. त्यांचा प्रत्येक शब्द; त्यांचा कोमल, संगीतमय आवाज म्हणजे जणू सागराच्या लाटांवर झळाळणारा सोनेरी प्रकाशच होता. असे जाणवायचे की, त्यांच्या प्रत्येक उच्चारामागे प्रचंड शक्ती लपलेली आहे. त्यांच्या उच्चारत एक ताल होता. सुसंगतता, तीव्रता, मधुरता होती. ह्या सगळ्याचा परिणाम म्हणजे त्यांचा आवाज केवळ ऐकू यायचा नाही, तर तो एक सुंदर अनुभव निर्माण करायचा. त्यांच्या बोलण्याने समोरच्या व्यक्तीच्या विचलित भावना शांत होत असत. त्यांच्या बोलण्यातून चैतन्याचा अनुभव यायचा. त्यांचे बोलणे नेहमी खात्रीपूर्वक असायचे. बोलताना ते कुठेही अडखळायचे नाहीत. संथपणे वाहणाऱ्या पाण्यासारखे त्यांचे शब्द सुसंगत असायचे. आपले म्हणणे आपल्याला त्यांच्यापुढे जरी नीट मांडता आले नाही, आपण अडखळत कसे तरी सांगितले, तरी मनाच्या प्रकाशाने त्यांना आपले विचार अचूकपणे समजत असत.

त्यांचे शब्द साधे पण सुंदर असायचे. त्यांच्या बोलण्याचा प्रवाह उन्हाळ्यातील चंद्रकिरणांप्रमाणे सुखावह वाटायचा. त्यांच्या साध्याशा शब्दांत असा गंभीर अर्थ असायचा की, ऐकणाऱ्याला त्यांच्या ज्ञानाबद्दल सतत आश्चर्य वाटावे. वाक्यांमध्ये थांबण्याची त्यांची लकब वैशिष्ट्यपूर्ण होती. त्यांच्या अशा थांबण्यामुळे वाक्याचा सखोल अर्थ शोषून घ्यायला अवसर मिळायचा. कधीकधी प्रश्नाचे शाब्दिक उत्तर न मिळता, आंतरिक उत्तर मिळत असे. त्यांचे भाषण त्यांच्या हृदयाचे संगीत होते. त्यांच्या साध्याशा सुंदर बोलण्यातील प्रभुत्वाचा स्वर क्वचितच बदलत असे. आज त्यांचे बोलणे कळले नाही, तरी दुसऱ्याच दिवशी जागृतीच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत त्यांच्या बोलण्याचा नेमका अर्थ मनात झळकत असे बरेचदा ते प्रत्यक्ष तोंडाने बोलण्याऐवजी मनाने अधिक बोलत.

त्यांचे हे असे दैवी व्यक्तिमत्त्व अधिकाधिक जाणून घेण्यासाठी "तिबेटमधील माझा योगाभ्यास" या पुस्तकाची पारायणेच करावी लागतील. गुरु-शिष्याची एक अजोड, अद्वितीय, अलौकिक, अतूट नाते आपल्या सहज लक्षात येईल. शिष्य सुद्धा किती प्रामाणिक स्वतः विषयीचे विचार सुद्धा किती परखडपणे ह्या पुस्तकात मांडले आहेत. गुरू डिंग ले मी म्हणतात - "माझ्या सामाजिक आणि व्यावहारिक जीवनात सर्व जण मला अतिशय वास्तविक मानायचे. मी स्वप्नाळू नव्हतो, वास्तववादी होतो, पण मला ज्ञानप्राप्तीची ओढ होती. माझे वाचन प्रचंड होते. बऱ्याच गोष्टींबद्दल खूप माहिती मी जमा केली होती. पुस्तकी अभ्यास आणि वाचन ह्यांमुळे माझ्या बुद्धीची कुवत गुरूंनी सांगितलेल्या 'गोष्टी समजण्याइतकी होती. जीवनाच्या उच्च अंगांबाबत त्यांनी साधेपणाने सांगितले, तरीही ते मला शिकावू शकतील का? असा संशय मला होता. मानवाच्या सर्वसाधारण स्वभावानुसार त्यांचे शहाणपण मी माझ्या अज्ञानाने तपासून पाहत होतो. बोलण्यातदेखील मी पटाईत होतो. 'मला सर्व माहीत



आहे' असा चुकीचा ग्रह मी करून घेतला होता. मी प्रांजळपणे कबूल करतो की, मी स्वतःला विद्वान समजत होतो. प्रत्यक्षात माझ्याविषयी मला काहीच माहीत नव्हते. माझ्याकडे आरोग्यही नव्हते. तरीही वृथा अभिमान मला झाला होता.

ह्यावर श्रेष्ठ तिबेटी गुरूंनी वेळोवेळी केलेला उद्देश त्यांच्याच शब्दांत बघूया - "गर्व आपल्याला यशापासून दूर ठेवतो." - "पुष्कळ गोष्टी माहीत असण्यात शहाणपण नाही, पुष्कळ गोष्टींची इत्थंभूत माहिती असण्यातही नाही, तर ते स्वतःमधील परमेश्वराच्या श्रेष्ठ स्वरूपाच्या नियमाचे सतत आणि उत्साहाने निरीक्षण करण्यात. संपत्तीमध्ये समाधान नाही. विज्ञानात शहाणपण नाही. जीवनाच्या ग्रंथाचे निरीक्षण करणे व त्याचे आपल्या हृदयात चिंतन करणे ह्यांतच खरे शहाणपण आहे. श्वासाचे, नादाचे निरीक्षण शिकलात तर तुमच्या वाचनासाठी जीवनाचा ग्रंथ तुमच्यापुढे उघडला जाईल. श्वासाचा संबंध शब्दात व्यक्त करणे दुर्दैवाने शक्य नाही. तर्क करणारी आपली बुद्धी जीवनाच्या उगमाविषयी आपल्याला काही सांगू शकत नाही."

"हा प्रज्ञेकडे नेणारा मार्ग आहे. प्रज्ञा सूर्यासारखी आहे, की ज्याचा प्रकाश स्वतःचा आहे. मानवाचे विज्ञान चंद्राच्या प्रकाशासारखे आहे की, ज्याचा प्रकाश सूर्याकडून उसना घेतलेला आहे."

"शिष्य जोपर्यंत ध्येयप्राप्तीचा प्रयत्न करत नाही, तोपर्यंत गुरूने त्यास शिकवणे उचित नाही."

"ज्या मनाचा कल सद्गुणांकडे आहे, ते मन आपल्या मालकाला श्रेष्ठ बनवते."

"जा आणि शोधून काढ" - "जे नुसते सांगितले जाईल ते तुला समजणार नाही किंवा त्यावर तू विश्वास ठेवणार नाहीस. स्वतःसाठी काही सिद्ध करणे हेच खरे शिकणे. तू स्वतः जे शोधून काढशील, ते तुझ्या आठवणीतून कधी पुसले जाणार नाही."

"गप्प बस" - ओठांवर बोट ठेवून ते इशारा देत असत. "शांततेचा भंग करण्याआधी खरंच काही बोलण्यासारखे आहे का, ह्याचा विचार कर!"

"तुला जीभच नाही, असे समज!" "खूप बोलणाऱ्याला नंतर खूप पश्चात्ताप होतो. शांततेत तू सुरक्षित असतोस. तू धैर्य जोपास, हृदयात सहनशीलता ठेव."

पुस्तकातील अशा हृद्य प्रसंगांनी मन हेलावून जाते. जणू ते प्रसंग साक्षात डोळ्यांसमोर येतात. महान तिबेटी गुरू म्हणजे एक संयमित केलेले श्रेष्ठत्व होते एक द्रष्टा होते. ह्यामुळेच हे पुस्तक हातात घेतले की त्यांचे व्यक्तिमत्त्व सर्व काही विसरायला लावते. संपूर्ण वाचन झाल्याशिवाय पुस्तक खाली ठेवावेसे वाटत नाही.



कृतज्ञोहं कृतार्थोहं

जीवनसाथीच्या वियोगाचे जीवन होते अंधकारमय, ब्रह्मविद्येच्या प्रभावे बनले ते प्रकाशमय.

जीवनमृत्युविषयी भाष्य सांगून गेले बरेच काही, आणि मला जगण्याची देऊन गेले उमेद नवी.

योग्य जाणीव, योग्य विचार आणि सुसंगतता, यांनी माझ्या जीवनात आणली नवी योजनाबद्धता,

सकारात्मक विचारांनी झटकून टाकली सगळी मरगळ, आणि थोपविली मी निकराने माझ्या आयुष्याची पडझड.

आता मी जगणार आहे नव्या आशांनी नव्या उमेदीने, आणि पतीची सारी स्वप्ने साकारणार मी मोठ्या जिद्दीने.

उतणार नाही, मातणार नाही, घेतला वसा नाही मी टाकणार. ब्रह्मविद्या साधनेच्या कायम मी ऋणात राहणार.

श्रीमती सुनीता सुधाकर नाईक

बी-५२/२१, श्रीरंग सोसायटी,

ठाणे (प.) ४०० ६०१.



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / २१

कै. हरी रामचंद्र आपटे यांच्या स्मृत्यथ पृष्ठदान - सौ. अनघा विलास आपटे



ध्यानाला एक सूक्ष्म, वैज्ञानिक बैठक आहे. आपला मेंदू म्हणजे कोट्यवधी पेशींचा एक समूह आहे. या पेशींना तेजोवलय आहे. अर्थातच मेंदू विद्युत्चुंबकीय लहरी प्रक्षेपित करत असतो.

या लहरींचा आलेख काढता येतो. त्याला EEG म्हणतात. या EEG च्या अभ्यासामुळे असं निष्पन्न झालं की, मेंदूकडून प्रक्षेपित होणाऱ्या या लहरींची कंपनसंख्या मेंदूमधील विचारांनुसार बदलत असते. म्हणजे आनंदी विचार, प्रक्षोभक विचार वगैरे.

मेंदू जेव्हा ध्यानाच्या भावामध्ये असतो, तेव्हा ज्या लहरी प्रक्षेपित होतात, त्यांना (अल्फा) α लहरी म्हणतात.

विज्ञानाला हेही आढळून आलं की, अल्फा लहरींचे प्रक्षेपण चालू असताना (म्हणजेच ध्यानाच्या अवस्थेत) मेंदू जास्त प्रभावी, ग्रहणक्षम, व स्थिर असतो.

एकदा ध्यानाचा व लहरी प्रक्षेपणाचा संबंध सिद्ध झाल्यावर शास्त्रज्ञांनी उलट्या दिशेने शोध सुरू केला. म्हणजे, आणखी कोणात्या गोष्टी प्रक्षेपणाला मदत करतात त्याचा शोध घेतला तेव्हा लक्षात आलं की, रक्तात O_2 चं प्रमाण कमी असेल व प्रथिनांचं प्रमाण कमी असेल तर α लहरींच्या प्रक्षेपणाला (ध्यानाच्या भावात जायला) मदत होते. या गोष्टींचा उपयोग आपण ध्यानसाधनेत कसा उपयोग करून घेतो ते पाहू या. आपला ध्यानासंबंधीचा पाठ (प्राथमिक अभ्यासक्रमातला) आठवू या. आपल्याला अशी सूचना केली आहे की, १) पोट रिकामं असावं २) आसन स्थिर व सुखावह असावं ३) शरीर सैल सोडावं ४) मन श्वासावर केंद्रित करावं.

आसन स्थिर, सुखावह असलं म्हणजे कोणत्याही अवयवाच्या ठिकाणी ताण नाही, म्हणजेच कोणतेही विशेष कार्य नाही. म्हणजेच अवयवांकडून ऑक्सिजनची मागणी कमी. पोट रिकामं असलं म्हणजे पचनसंस्थेचं कार्य मंदावलेलं असतं, म्हणजेच पचनसंस्थेकडून ऑक्सिजनची मागणी कमी असते. तसंच, पोट रिकामं असल्यामुळे रक्तात अन्नघटकांचं प्रमाण कमी असतं. अर्थातच त्यांच्या ज्वलनासाठी ऑक्सिजनची मागणी कमी असते.

आपण शरीर शिथिल करतो, म्हणजेच प्रत्येक अवयव जाणीवपूर्वक विश्रांत अवरथेत घेऊन जातो. म्हणजे, अवयवांच्या ठिकाणी कोणतेही कार्य चालू नसते, म्हणजेच ऑक्सिजनची मागणी कमी होते. (शरीरातील प्रत्येक कार्याला ऑक्सिजनची गरज असते.) अशा प्रकारे शरीर पूर्ण शिथिल केल्यावर आपल्या लक्षात येते की, श्वसनाचा वेग मंदावला आहे.

मन श्वासावर केंद्रित केल्यामुळे विचारांमुळे श्वासाचा वेग बदलू शकत नाही.

अशा तऱ्हेने श्वासाचा वेग मंदावला, म्हणजेच शरीरात ऑक्सिजनची आवक कमी झाली, म्हणजेच रक्तातील ऑक्सिजनचे प्रमाण कमी झाले की मेंदू α लहरींच्या प्रक्षेपणास सज्ज झाला. ध्यानाच्या भावात जायला सिद्ध झाला.

रिकाम्या पोटी ध्यान केल्यास आपली एकाग्रता चांगली होते, हा अनुभव असतोच. रक्तात प्रथिनांचे प्रमाण कमी असेल तर α लहरींच्या प्रक्षेपणाला मदत होते. म्हणूनच की काय, आपण साधक अगदी सहजच शाकाहारी होतो. कारण मांसाहार हा जास्त प्रथिनयुक्त आहे.

* * *





मनुष्याच्या आयुष्यातील टप्प्यांचा जर आपण वयोमानाप्रमाणे विचार केला, तर ढोबळमानाने चार टप्पे दिसून येतात - बाल्य, यौवन, प्रौढत्व (मध्यम-वयीन) आणि वृद्धत्व.

व्योमट वेगवेगळा असला तरी असे दिसून येते की, सर्वांना वेगवेगळ्या कारणांमुळे मानसिक ताण, तणाव, भीती, नैराश्य, अस्वस्थता, बेचैनी, हुरहुर, काहूर ह्या गोष्टी जाणवतात.

आता हेच पाहा ना..... सहा-सात वर्षांच्या मुलांना गृहपाठ पूर्ण करण्याची टांगती तलवार, वर्गात अपमान होईल का, मित्र-मैत्रिणी हसतील का, आईने दिलेला डबा संपला नाही तर काय? तरुणांचा जीव जीवघेण्या स्पर्धेमुळे हैराण! एकेका गुणासाठी लढाई. एवढं करून कुठलं महाविद्यालय, किती शुल्क, या सर्वांची अनिश्चितता. संसारी गृहस्थ किंवा स्त्रिया आपल्या स्वतःबरोबर अनेकांची जबाबदारी पेलत असतात. दिलेलं काम वेळेत पुरं झालं नाही तर वरिष्ठांना कसं तोंड देऊ? शेजारच्या घरात केवढा मोठा सुंदर टेलिव्हिजन घेतला आहे, मला घ्यायला कधी जमेल? माझी लेक आता लोकलने प्रवास करणार, जमेल का तिला? आज कामवाल्या मावर्जांची सुट्टी, ९.५२ ची लोकल कशी बरं पकडू? जसं जसं वय पुढे सरकतं तशा संध्याच्या मनात दाटून येतात. परावलंबन, आजार, औषधं आणि मृत्यू ह्या गोष्टी मनात काहूर उठवतात. आत्तापर्यंत माझं-माझं म्हणून जपलेलं हे शरीर, मिळवलेला पैसा, मानमरातब, घर, मुलंबाळं ह्यांना सोडून जावं लागणार या कल्पनेने माणूस हवालदिल होतो.

अशा तऱ्हेने छोट्यामोठ्या कारणांनी निर्माण केलेलं भय आपल्याला चहूबाजूंनी वेढून टाकतं. आपल्या तुटपुंज्या शारीरिक, मानसिक, सांपत्तिक, आध्यात्मिक शक्तीनिशी हा जीवनाचा संघर्ष कसा निभावेल या भयाने मन उद्विग्न होतं परीक्षा अजून महिनाभर दूर असते पण गुण कमी मिळाले तर काय होईल याची नकारार्थी चित्रं रंगवण्यात मन गर्क असतं. राईचा पर्वत करायला मनाला कितीसा वेळ लागतो? आणि या पर्वताखाली आपल्या सर्व शक्ती दबत जातात, त्या कमकुवत बनू लागतात, त्यांचा न्हास होतो. उद्याच्या अनिश्चित भविष्याची कल्पना मनाला हताश करते. भूतकाळातील घटना आठवून आपल्या सोयीनुसार आपण आपल्या तर्कवितर्काना पुष्टी देत राहतो. या भूत-भविष्याच्या खेळात वर्तमान नष्ट होत राहते.

जणू सर्वत्र अंधार पसरतो. पण मिट्टे काळोख आहे म्हणून सूर्य उगवायचा थांबतो का? आपल्या सहस्र करांनी अंधाराचा भेद करत सूर्योदय होतोच. आपण सर्व जणसुद्धा भीतीच्या या भस्मासुरामुळे भस्म होत नाही. जाणता-अजाणता आपण आपल्या मित्र-मैत्रिणींवर, जिवलगंवर शेजाऱ्यापाजाऱ्यांवर आणि स्वतःवर, पर्यायाने परमेश्वरावर, श्रद्धा ठेवून जीवन यशस्वी करण्याकडे आगेकूच करतोच.

याचे कारण संतोष हा आपला स्थायी भाव आहे. प्रगती, यश हा माणसाचा धर्म आहे, आणि यासाठी भीतीच्या उलट भाव, म्हणजेच धैर्य, जाणीवपूर्वक विकसित करणं हे आपलं कर्तव्य ठरतं.

आपण सर्वांनी ९/१० महिन्यांचं मूल पाहिलं आहे. पावलं टाकताना, उभं राहताना पाहिलं आहे. मूल अडखळतं, पडतं, रडतं, घाबरतं - पण पुन्हा उभं राहतं. पुन्हा अडखळतं, पडतं. इवल्याशा त्या



मेदूत काहीतरी चक्रे फिरतात. चालण्याचं ज्ञान गोळा केलं जातं. सराव होतो आणि हळूहळू मूल आईला पळवू लागते.

लहान मूल जसं पहिलं पाऊल टाकतं, तसच आपल्यालासुद्धा जीवनात अनेकदा पहिलं पाऊल टाकावं लागतं. मनाला काळजी, विवंचना, हुरहुर लागते. मी कमी पडेन का? मला एकटीला कसे निभावेन? चुका झाल्या तर हसं होईल का, नोकरी टिकेल का? आणि अशाच अनेक कुशंका!

ब्रह्मविद्येचा पहिला वर्ग ध्यायच्या वेळी माझी स्थितीसुद्धा काहीशी अशीच होती. मन कल्पना करू लागले. दातखीळ बसली होती. माझ्याहून वयाने, ज्ञानाने मोठे असलेले विद्यार्थी - त्यांना मी काय सांगू? पण नीट विचार केल्यावर बुझीला 'दातखीळ बसणं' पटलं नाही. मग मी कल्पना करू लागले की, मी व्यासपीठावर धीटपणे, नम्रतेने उभी आहे. श्रोते लक्षपूर्वक ऐकत आहेत. मला मिळालेल्या संधीबद्दल आभार मानत आणि आनंद मानत मी तयारीला लागले. जसजसा सराव करू लागले आणि सकारात्मक कल्पना करू लागले, तसतशी भीड चेपली, धीर वाढू लागला. मग मी मनाला समजावू लागले, सूर्याच्या प्रकाशाने सर्व सृष्टी उजळून निघते, पण काजव्याचा प्रकाशसुद्धा अंधाराचा भेद करतोच. धैर्याच्या त्या राजबिंड्या रूपाने जणू माझ्याभोवती तटबंदी निर्माण केली. धैर्य आपल्याबरोबर आशा, प्रेम, प्रकाश, बल, सौंदर्य असे सोबती घेऊन आले आणि माझ्या प्रयत्नांच्या प्रमाणात यश मिळाले.

ताणतणाव, समस्या ह्या गोष्टी असणारच. समस्यारहित जीवन ही एक कविकल्पना ठरेल. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने लक्षात येऊ लागलं की भय निर्माण करणारी मीच आहे आणि धैर्य निर्माण करणारीही मीच आहे. श्वसनप्रकारांच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्यातील सृजनशील तत्त्वाच्या प्रकाशावर पूर्ण भरवसा ठेवण्याकडे मनाचा कल वाढू लागला. आणि रामदास स्वामींचा

जो श्लोक लहान असताना नुसताच पाठ केला होता त्याचा अर्थ थोडा-थोडा समजू उमजू लागला.

भवाच्या भये काय भीतोस लंडी!
धरी रे धीर धाकासि सांडी।
रघुनायकासारखा स्वामी शीरी।
नुपेक्षी कदा कोपल्या दंडधारी।

* * *

हरीॐ

माझे बाबा ब्रह्मविद्या शिकले होते. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्या शिकावी अशी त्यांची फार इच्छा होती. त्यामुळे मे महिन्यात आमच्या घराजवळच बालवर्ग सुरू होणार असे कळताच, लगेच मी व माझी मैत्रीण तिकडे जाऊ लागलो. ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग सुरू केल्यावर तो पूर्ण होईपर्यंत सात आठवड्यांत त्याचे उपयोग मला जाणवले. वर्ग सुरू करण्यापूर्वी मला गळवे झाली होती. ती लवकरच बरी झाली. मला जळवाताचा त्रास होता. त्यामुळे माझे अंग खडबडीत लागायचे. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व प्रार्थना यांमुळे माझी त्वचा खूपच मऊ पडली आहे.

अभ्यासात तर माझी चांगलीच प्रगती झाली. या वर्षी मला पहिल्याच चाचणीत ९०% गुण मिळाले. चौथीपर्यंत मला इतके चांगले गुण मिळाले नव्हते. पण ब्रह्मविद्येमुळे माझी एकाग्रता व स्मरणशक्ती खूपच वाढली आहे. त्याचा फायदा मला अभ्यास, गाण्याचा छंद व प्रकृती या सर्वच गोष्टींत झाला. माझी शाळा सकाळची आहे. तरीदेखील मी रोज प्राणायाम व श्वसन प्रकार करूनच मी शाळेत जाते व रात्री प्रार्थना म्हणते.

म्हणूनच विद्यार्थी मित्रांनो, तुम्हीपण सर्वांनी ब्रह्मविद्या जरूर शिका.

अनया पुराणिक
इयत्ता ५ वी



Amazing facts about our body

Jayant Divekar

In one square inch of skin there are four yards of nerve fibres, 1300 nerve cells, 100 sweat glands, 3 million cells, and 3 yards of blood vessels.

- * Except for your brain cells, 50,000,000 of the cells in your body will have died and been replaced with others, all while you have been reading this sentence.
- * The liver is often called the body's chemical factory. Scientists have counted over 500 liver functions.
- * The central nervous system is connected to every part of the body by 43 pairs of nerves. Twelve pairs go to and from the brain, with 31 pairs going from the spinal cord. There are nearly 45 miles of nerves running through our body.
- * Messages travel along the nerves as electrical impulses. They travel at speeds upto 248 miles per hour.
- * Most people blink about 25 times a minute.
- * Your stomach has to produce a new layer of mucus every two weeks otherwise it will digest itself.
- * Your left lung is smaller than your right lung to make room for the heart.
- * You use an average of 43 muscles for a frown. You use an average of 17 muscles for a smile. Every two thousand frowns create one wrinkle.
- * The average human produces 1.14 litres of saliva a day.
- * Every person has a unique tongue print.
- * The average human's heart will beat 3,000 million times in a lifetime. The average human will pump 216 million litres of blood in a lifetime. In one hour the heart works hard enough to produce enough energy to raise almost one ton of weight one yard from the ground.
- * The average human body contains enough - Sulphur to kill at least a dog, Carbon to make 900 pencils, Potassium to fire a toy cannon, Fat to make 7 bars of soap, Phosphorus to make 2,200 match heads, and enough Water to fill a ten-gallon tank.
- * A sneeze zooms out of your mouth at over 100 miles per hour.
- * If you were freeze-dried, 10 percent of your body weight would be from the micro-organisms on your body.



- * Your ears and nose continue to grow throughout your entire life.
- * The tooth is the only part of the human body that can't repair itself.
- * Every human has spent about half an hour as a single cell.
- * One human brain generates more electrical impulses in a single day than all the telephones of the world put together.
- * We have a whole pharmacy within us. We can create any drug inside us.
- * Our bodies are recreating themselves constantly - we make a skeleton every 3 months, new skin every month.
- * A lot in a little space - The surface area of the lungs is roughly the same size as a tennis court.
- * A whole lot of shedding - A person sheds about 50 million dead skin cells every day. In about 4 years a person sheds his or her own body weight in skin cells.
- * Capillaries are tiny blood vessels (tubes) that carry blood to all parts of the body. The human body contains about 60,000 miles of capillaries. That's enough to reach around the earth two and half times.
- * Fast production - The human body makes about two million red blood cells every second.

* * *

हे मना, विसरशील तू कसे

हे मना, विसरशील तू कसे।
माझी काया परमात्म्याचे
जागृत मंदिर असे ॥ धृ० ॥
अज्ञाने आजवरी ना कळले।
“देह-पूजेत” म्हणून रमले।
“ब्रह्म-विद्येने” परी समजले।
अंतरीच “ईश” असे ॥ हे मना.....॥ १ ॥

परमेश्वर “जो” मीच आहे जर।
राखा सुदृढ अपुले शरीर।
“प्राणायाम” ध्यान श्वसन प्रकार।
(ब्रह्म) विद्या शिकवतसे ॥ हे मना.... ॥ २ ॥

संयम दृढविश्वास असल्याविण।
इच्छा, प्रयत्न, उत्कटतेविण।
“ब्रह्म-विद्या” महान शिकवण।
साध्य करू मग कसे। हे मना.....॥ ३ ॥

सारे जरी ‘अंश’ प्रभूचे आपण।
परी “विकास फडके” गुरुरूपी येऊन।
“ब्रह्मविद्या” सर्वा शिकवून।
कृतार्थ केले म्हणून त्यांना
“नतमस्तक” होतसे। हे मना.....॥ ४ ॥

मीना गो. वांगीकर

* * *



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / २६

पती श्री. दिनानाथ भार्गव वैद्य यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदात - सुधा दिनानाथ वैद्य

With Best Compliments from



RACHANA CONSTRUCTION

**ENGINEERS, DEVELOPERS,
& GOVT. APPROVED CONTRACTORS**



Mumbai Office :

**11, Trimurti Park B, Off Mamlatdar Wadi Rd.,
Liberty Garden, Malad (W) Mumbai-400 064.**

Phone : (O) 28822401/28822589

(R) 28898336 # (F) 28822589

With Best Compliments from



**CAPTAIN
ENGINEERS
&
CONTRACTORS**



11/C/701, Neelam Nagar, Gavanpada Raod,
Mulund (E), Mumbai 400 601. ☎ (Resi.)
27605755

ब्रह्मविद्या : जशी समजली तशी

मधुकर काशिकर

ब्रह्मविद्या या शब्दाचा सरळ अर्थ- ब्रह्म (परमेश्वर) जाणणे. जसे यंत्रविद्या म्हणजे यंत्राचे पूर्ण ज्ञान. ते हाताळणे, वापरणे वगैरे. शास्त्रविद्या म्हणजे शास्त्राचे पूर्ण ज्ञान, म्हणजे ते वापरणे, त्याचे परिणाम वगैरे. अर्थातच ब्रह्मविद्या हा परमेश्वर ओळखण्याचा, परमेश्वराला प्राप्त करण्याचा मार्ग आहे.

आपल्या धार्मिक वाङ्मयातून - साधू, संतांच्या चरित्रांतून - आपण जाणतो की, परमेश्वराची 'याची देही याची डोळा' प्राप्ती हे एक अतिअवघड काम. आपल्यासारख्या सामान्य संसारी माणसाला तर हा प्रवास अतिखडतर व अतिदूरचा. जवळजवळ अशक्यप्राय. पण अशक्य असला तरी असाध्य मात्र नव्हे.

हा अतिदूरचा प्रवास करण्यासाठी आपल्याजवळ आहे एक वाहन (आपले शरीर) व वाहक-चालकांची एक जोडी (मन व बुद्धी). प्रवास दूरचा व दुर्गम असल्यामुळे वाहन पूर्ण सुस्थितीत, आणि वाहक-चालक पूर्ण दक्ष व तंदुरुस्त असणे अपरिहार्य, अत्यावश्यक आहे. वाहन तसेच चालक-वाहक व्यवस्थित नसल्यास कोणताच प्रवास सुरक्षितपणे पूर्ण होणे केवळ अशक्य हे वेगळे सांगणे नकोच! ब्रह्मविद्येच्या साधनेत आपण नेमके हेच काम करत असतो. कसे ते आपण थोडक्यात पाहू या.

ब्रह्मविद्येत आपण प्राणायाम व श्वसनाचे काही व्यायाम यांद्वारे आपल्या शरीराला सुस्थितीत आणतो, तर ध्यानसाधनेद्वारे मन-बुद्धीला मार्गावर आणतो. म्हणजे मन-बुद्धीत ऐक्य व शरीर मन-बुद्धीच्या पूर्ण नियंत्रणात. ब्रह्मविद्येत हे आपण कसे करतो हे आता पाहू या.

विज्ञानाने मान्य केलेले एक सत्य आहे की, श्वसनमार्गे शरीरात येणारा प्राणवायू शरीराला ऊर्जा

पुरवण्याबरोबरच शरीर-वृद्धीचे कार्यही करतो. समजा आपल्या घरी एखाद्या दिवशी पाणीपुरवठा कमी झाला तर आपण काय करतो? पाणी जपून वापरतो. काही कामे टाळतो. (उदा. चादरी धुणे). काही कामे पुढे ढकलतो किंवा काही कामे अक्षरशः भागवून घेतो. (शरीरात येणाऱ्या प्राणवायूचे नियोजन काहीसे अशाच प्रकारे करणारी यंत्रणा मानवी मेंदूत असते.) समजा पाणीपुरवठा वरचेवर कमी होऊ लागला तर आपल्या घरची स्वच्छता धोक्यात येते. आपल्या शरीरात आवश्यक तितका प्राणवायू येण्याचे प्रमाण कमी झाले तर नेमकी वरीलप्रमाणे परिस्थिती निर्माण होते व याचेच पर्यवसन आजारात होते.

प्राणायामाची साधना करून आपण आपल्या फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढवतो व शरीराला मुबलक प्राणवायू उपलब्ध करून देतो. इतर श्वसनप्रकारांनी (श्वसनाचे व्यायाम) प्राणवायूचा पुरवठा वेगवेगळ्या अवयवांना करण्याच्या मेंदूच्या कार्यात मदत करतो. त्यामुळे प्रत्येक अवयव कार्यक्षम होतो व शरीराची क्षमता व प्रतिकारशक्ती वाढते व या वाहनातील प्रत्येक भाग पूर्ण दुरुस्त व कार्यक्षम झाल्यामुळे वाहन (शरीर) प्रवासास योग्य होते.

संगणकशास्त्रज्ञ मानवाची तुलना संगणकाशी करतात. (bio-computer) स्थूल शरीर हे या संगणकाचे hardware आहे तर शरीर चालविणारी यंत्रणा (मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार वगैरे) हे या संगणकाचे software आहे. मेंदू ही या संगणकाची hard-disk आहे.

या softwareचे थोडेसे स्पष्टीकरण आवश्यक आहे. प्राण्याच्या शरीरात काही क्रिया (आपल्या नकळत) आपोआप घडत असतात. इतकेच नव्हे तर या क्रियांवर आपले काहीही नियंत्रण नसते.



(उदाहरणार्थ, वयात येताच दाढी-मिशा उगवणे, प्रसूतीनंतर स्त्रीच्या शरीरात दुधाची निर्मिती होणे वगैरे) या व अशा प्रकारच्या क्रिया घडवून आणणारी शरीरातील यंत्रणा म्हणजेच हे software.

मानवनिर्मित संगणक, अगदी महासंगणक असला तरी त्याचे स्वतःचे भाग दुरुस्त करणारी यंत्रणा त्यात नाही. (उदाहरणार्थ, या महासंगणकाचा ढिला झालेला एखादा स्कू घडू करण्याची किंवा काचेला गेलेला तडा सांधण्याची यंत्रणा या महासंगणकात नाही.) मात्र ईश्वरनिर्मित या मानव नामक संगणकात ही यंत्रणा उपलब्ध आहे. याचा प्रत्यय आपण नेहमीच घेत असतो. (उदाहरणार्थ, लहानसहान जखमा औषधोपचाराविना बऱ्या होतात.)

ध्यानसाधनेतून आपण हे software योग्य प्रकारे वापरतो. मानवी मेंदूचा ७० टक्के भाग रोजच्या वापरात भाग घेत नाही, हे एक वैज्ञानिक सत्य आहे. हा ७० टक्के भाग नक्की कशासाठी शरीरात आहे हे विज्ञानाला न उलगडलेले कोडे आहे. अध्यात्माने याचे उत्तर दिले आहे की, हा भाग म्हणजे वैश्विक ज्ञानभांडार आहे आणि या भांडाराची किल्ली आहे ध्यानसाधना. ध्यानसाधनेतून या ज्ञानभांडारापर्यंत पोहचता येते व एकदा का हे ज्ञानभांडार खुले झाले की, मग 'सर्व खल्विदम् ब्रह्म' याची प्रत्यक्ष अनुभूती दूर नाहीच.

संगणकाचे जाणकार हे सहज मान्य करतील की, एखादे software हाताळायचे असेल तर संगणकाचे इतर सर्व कार्यक्रम बंद ठेवावे लागतात. ध्यानात आपण हेच करत असतो. शरीर, मन व बुद्धी यांचे सर्व व्यवहार बंद करून आपण या software ला हाताळण्याचा प्रयत्न करत असतो. (या परमेश्वरनिर्मित संगणकाचे software पूर्ण 'fool-proof' आहे.)

वरील विवेचनावरून हे सहज लक्षात येईल की, ध्यानसाधनेतून मन-बुद्धीला योग्य वळण लावता येणे सहज शक्य आहे. अशा प्रकारे शरीर, मन व बुद्धी

यांना सुस्थितीत आणल्यावर परमेश्वरप्राप्ती अशक्य नाही. ईश्वर निराकार आहे हे सर्व जाणकारांनी मान्य केले आहे, पण मानवाचे मन तिथे रमावे म्हणून सगुण ध्यान सांगितले आहे. ईश्वर सर्वव्यापी, सर्वसाक्षी, सर्वशक्तिमान आहे. एकदा तिथपर्यंत पोचल्यानंतर ज्ञानेश्वरांनी पाठीवर मांडे भाजले किंवा नृसिंहसरस्वती एकाच वेळी आठ वेगवेगळ्या गावांत उपस्थित होते (संदर्भ - गुरुचरित्र), अशासारख्या गोष्टी चमत्कार राहत नाहीत. (उदाहरणार्थ, सचिनचा straight drive हा सामान्य प्रेक्षकांसाठी चमत्कार असला तरी इतर क्रिकेटपटूंच्या दृष्टीने तो कलेचा एक उच्च आविष्कार असतो.)

* * *

प्रज्ञा

परमेश्वराच्या नियमाच्या शक्तीची शांत मार्गदर्शक प्रज्ञा होय; प्रज्ञा केवळ सत्यामध्येच सापडू शकते; प्रज्ञा हे सर्व शाखांचे शाख आहे; जीवनाचे शाख आहे. प्रज्ञा ही आपल्या हृदयाची आहे व तीच आपल्या बुद्धीचे निर्देशन करते. शरीरासाठी आरोग्याचे जे स्थान आहे, तेच स्थान प्रज्ञेचे जिवासाठी आहे. ज्याला प्रज्ञा सापडली आहे तो मनुष्य खरंच भाग्यवान आहे!

शक्ती

वैश्विक आणि परिवर्तनीय शक्ती हेच जीवनाचे एकमेव गतिमान तत्त्व आहे. जीवनाची ही वैश्विक शक्ती तुझ्याकडे तीन प्रकारे येते. ... १) विचार, २) भावना, आणि ३) क्रिया. ह्या तिन्ही गोष्टींमार्फत मानवी जीवन बदलता येते व विकसित होते.

तुझ्या हे लक्षात येईल की, जीवन आणि शक्ती कधीही विलग करणे शक्य नाही. ज्याप्रमाणे जीवन स्वतःसिद्ध आहे व आपणहूनच स्वतःस प्रकट करते, आणि जसा तो प्रकाश आपणहूनच झळकू लागतो, त्याप्रमाणे शक्तीदेखील स्वतःसच उपयोगात आणून आणखी वाढत जाते.

- गुरू डिंग ले मी





ब्रह्मविद्येमध्ये असणाऱ्या सर्व साधकांना 'प्राण' हा शब्द चांगलाच परिचित आहे. पण सर्वसाधारणपणे इतर अनेक लोक या शब्दाच्या योग्य अर्थाविषयी व त्याच्या होणाऱ्या उच्चयोगाविषयी परिचित नसतात. जर कोणी तसे परिचित असतील तर त्यांनी हे विवेचन उजळणी म्हणून घ्यावे.

प्राण ही वैश्विक शक्ती असून ती सर्वत्र पसरली आहे. प्राणाने संपूर्ण आकाश (पोकळी) व्यापले आहे. ते एक तटस्थ शुद्ध तत्त्व आहे. कुठल्याही पदार्थाच्या मिश्रणाने त्याची शुद्धता नाश पावत नाही. ती जीवनावश्यक शक्ती आहे. प्राणायाम आणि आध्यात्मिक श्वसनप्रकार हे प्राणशक्ती व तिचे कार्य यांच्या योग्य जाणिवेवर आधारित आहेत. प्राण ही जीवनावश्यकच शक्ती असल्यामुळे सजीव प्राण्यांसाठी तिचे महत्त्व फार आहे. प्राणशक्तिशिवाय सजीव जगूच शकत नाहीत. त्यामुळे प्राण हेच त्यांचे जीवन आहे. अखिल विश्वात आपल्याला जवळची अशी तीच वस्तू आहे. त्या शक्तीमुळे आपल्या शरीरात उष्णता निर्माण होते. आपल्या जाणिवेस व विचारांना गतिमान करणारे चक्र प्राणच आहे. आपल्यात चैतन्य व प्रेरणा निर्माण करणारी तीच प्राणशक्ती आहे. आपल्याला आनंद, उत्साह, स्वास्थ्य, तारुण्य व बल देणारी हीच शक्ती आहे.

श्वासाबरोबर हवेतील प्राणवायू आणि ती सर्वव्यापी शक्ती हे दोन पदार्थ आपल्या नाकावाटे आपण शरीरात घेतो. यांपैकी प्राणवायू हवेबरोबर वासनलिकेमार्फत फुफ्फुसात जातो, तर प्राणशक्ती नाकमुड्यांच्या मुळाशी असलेल्या प्राणवाहक

नाड्यांमध्ये ओढली जाते. या प्राणवाहक नाड्या लहान मेंदूपर्यंत जातात व तेथून मज्जारजूच्या मुळाशी असलेल्या 'मूलाधार' चक्रात येऊन मिळतात. उजव्या नाकपुडीतून ओढलेला प्राण हा धन असून तो 'पिंगला' नाडीतून मूलाधार चक्रात जातो, तर डाव्या नाकपुडीतून ओढलेला प्राण हा ऋण असून तो 'इडा' नाडीतून मूलाधार चक्रात जातो. तेथे या प्राणामुळे उष्णता निर्माण होते. मग उष्णतेच्या किंवा प्रकाशाच्या स्वरूपात हा प्राण मज्जासंस्थेवरील इतर नाडीचक्रांत जाऊन पुढे तो डोक्याच्या माथ्यापर्यंत सहस्रार चक्रात जातो. मानवाच्या शरीरात प्राणवाहक नाड्यांनी जोडलेली मुख्य सात नाडीचक्रे आहेत. प्रत्येक चक्रातून निघणाऱ्या असंख्य प्राणवाहक नाड्या त्या-त्या चक्राच्या कक्षेत येणाऱ्या शरीराच्या भागास प्राणाचा पुरवठा करतात. अशा प्रकारे नाकावाटे घेतलेला प्राण अशा विचित्र व अद्भुत यंत्रणेद्वारा सर्व शरीराला पुरविला जातो.

रुधिराभिसरणाच्या कार्यात प्राणाचे महत्त्व अधिक आहे. प्राणामुळे निर्माण होणाऱ्या उष्णतेने रक्तवाहिन्या नाजूक आणि मजबूत तर होतातच, पण त्या अधिक लवचीकही होतात. शरीरात ज्या ठिकाणी उष्णता कमी प्रमाणात असेल तेथील रक्तवाहिन्यांचा लवचीकपणा कमी होऊन त्या कठीण होऊ लागतात व आकाराने लहान होतात. अशा चिंचोळ्या व कठीण रक्तवाहिन्यांतून रक्तपुरवठा योग्य प्रमाणात होणे केवळ अशक्य होते. शरीरातील असंख्य रक्तवाहिन्या सुस्थितीत राहिल्या तरच शरीर निरोगी व निकोप राहील. प्राणाच्या अपुऱ्या पुरवठ्यामुळे किंवा अभावामुळे जर रक्तवाहिन्या बंद पडल्या, तर आपणांस माहीतच आहे की, अनेक असाध्य आजार जडू शकतात. शिवाय मेंदू व मज्जातंतूचे कार्य याच सूक्ष्म



प्राणशक्तीवर चालते. या जीवनशक्तीच्या अरसंतुलनामुळेच मनुष्याला खिन्नता (depression) व भावनांची चलबिचल (uneasyness) यांसारखे मानसिक आजार जडू शकतात. आजारपण, रोगग्रस्त अवस्था, अशक्तपणा, अकाली वृद्धत्व, इत्यादी व्याधी आपणांस टाळायच्या असतील, तर प्राणाच्या योग्य पुरवठ्यासाठी आपल्याला योग्य श्वसनाची आवश्यकता आहे, व म्हणून या जीवनावश्यक शक्तीने शरीर भरून टाकणे हे मानवाचे प्रथम कर्तव्य ठरते.

मानवाच्या भौतिक शरीराला पाच प्रकारच्या अन्नांची गरज असते. ते पाच अन्नप्रकार म्हणजे घन अन्नपदार्थ, द्रव अन्नपदार्थ, विश्रांती, प्राण आणि विचार. प्राण हा त्यातील अत्यावश्यक अन्नप्रकार आहे. त्याची गरज इतर अन्नप्रकाराइतपतसुद्धा लांबणीवर टाकून चालत नाही. जशी प्राणवायूची गरज लांबणीवर टाकता येत नाही तशीच. प्राणायाम व इतर श्वसनप्रकारांच्या सरावाने फुफ्फुसांची क्षमता वाढून प्रत्येक श्वासाबरोबर अधिक प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीरात येते. त्यामुळे रक्त शुद्ध होऊन रुधिराभिसरण सुधारते. शरीरात योग्य प्रमाणात उष्णता निर्माण झाल्याने पेशींची झीज भरून निघते. या सर्वांचा परिणाम आपल्या शरीराच्या व मनाच्या वाढलेल्या कार्यक्षमतेवर होतो. जसे तुमचे श्वसन असेल किंवा तुम्ही प्राणाचा जसा उपयोग करता, तसेच तुमचे जीवन होते. प्राणाच्या शास्त्राचे योग्य अध्ययन करून, ते समजावून घेऊन त्याप्रमाणे आचरण केले तर भौतिकदृष्ट्या तर जीवन सुखकर होईलच, पण ही साधना इतर कोणत्याही शास्त्रापेक्षा अधिक जलदपणे आपल्याला आध्यात्मिक जाणिवेत घेऊन जाईल. चित्तातील रजोगुण आणि तमोगुण कमीकमी होऊन त्यांच्या मुळाशी असलेले अविद्या, अस्मिता, राग (आसक्ती), द्वेष व अभिनिवेश यांसारखे क्लेश कमकुवत होत जातात व चित्तात सत्त्वगुण प्रकट होऊ लागतो.

तेव्हा योग्य आणि शास्त्रोक्त श्वसनासाठी योग्य मार्गदर्शकामार्फत ब्रह्मविद्या शिका आणि सर्दी-

खोकल्यासारख्या इतर साध्या आजारांपासून ते दमा, हृदयविकार, मधुमेह, लकवा इत्यादीसारखे असाध्य आजार टाळा. ब्रह्मविद्येत प्राणायाम व इतर श्वसनांद्वारे हे सर्व शक्य आहे. म्हणून A few Shwasanas a day, keep Doctor away.

* * *

ब्रह्मविद्या

हल्ली माझं मन कुठे उगा गुंतत नाही कारण आता त्याला कसली खुळी खंत नाही कल्पनेच्या हिंदोळ्यावर ते झुलत मुळी नाही पण नैराश्याच्या जाणिवेनं झुरतही नाही. उगीचच इथे-तिथे धडपडणारं मन, माझ्या कावऱ्या-बावऱ्या विचारांनी आता अडत नाही

आधीदेखील मन माझं अगदी वेड नव्हतं. सरळ जरी नाही, तरी फार तिढं नव्हतं. ध्यास होता सुखाचा, पण अधाशीही नव्हतं. हव्यासात आनंदाच्या बुडालेलं नव्हतं. पण काठाकाठानं डुंबताना थरथरणारं मन माझं, आता मात्र किनाऱ्यावर जरा ठरत नाही.

कशी आणि कुणी मनावर जादू केली, भीती आणि निराशा पार गळून गेली. आशेची झुळूक स्वच्छ मनाच्या जलाशयावर हलकेच, नाजूक, सुरेखसे तरंग उठवत आली ज्ञानाचा प्रकाश दुःख-दैन्य जाळत आहे कोपरा-न्-कोपरा मनाचा लख्ख उजळत आहे विश्वासाचा चमचमणारा कवडसा, कायमचे ब्रह्माशी दृढ नाते माझे जोडत आहे.

भाग्यश्री तेंडोलकर

* * *



Brahmavidya in Godrej

Chandrashekhar Wakankar



Since last year, our Company, viz. Godrej Industries Ltd., Vikhroli has been taking a lot of initiatives for its employees for promoting 'Work-Life Balance',

'Health Awareness' etc. Towards end-November 2003, it came incidentally to my knowledge that our Company is thinking of organizing spirituality Workshop for its employees (i.e. Works) on a limited scale.

For last couple of years, I was thinking how to introduce the concept of "Brahmavidya in our Company, for helping my colleagues to improve their health, manage their stress and improve their personal effectiveness in general. Coincidentally, I had just completed the 'Pradeepak' Course (Teachers' Training Course) around September/October 2002. When I came to know about above initiative planned by Corporate HR Dept. in conjunction with Personnel Dept. (Works) in our company, I thought of taking some initiative, by offering my services for conducting Brahmavidya Basic Course at the office premises (Vikhroli) in our company.

Accordingly, I had a dialogue with the concerned officials. They were kind enough to organise my introductory lecture on

'Brahmavidya Awareness' in Marathi, which was open to all the employees in the organization. Necessary arrangement was also done with the officials of the Workers' Union.

There was an overwhelming response for the first lecture, and another lecture was organised for covering some more employees, who could not make it for the earlier lecture on awareness. Although there was an encouraging response, it was decided, as a part of the Company Policy, to restrict the number, since the course was going to be conducted (partly/fully) during office hours, at the office premises, for the convenience of the employees. It was kept open to all categories of employees, and for workers, the company decided to reimburse 50 percent of the cost, which was a nice gesture.

Incidentally, I was also keen that all the participants should be required to bear at least some cost of the course.

The first batch in Marathi was started in Godrej Inds. Ltd. on 3rd January 2003, and was completed by Mid-June 2003. The results were encouraging for all and it was decided to continue the next batch in English for people who do not know Marathi. Accordingly, I have been conducting these two batches since July 2003, and it was really satisfying to see the positive response. In fact, the



Frequently Asked Questions (FAQs) were placed on our B2E portal, so that all the employees in the group could come to know about Brahmavidya.

No distinction is made in the classes in terms of any category. From a worker to a very Senior Manager, people do not mind sitting together and learning together Brahmavidya. (Presumably, my senior position has also indirectly helped in getting more credibility to the whole activity in our company.) As regards the feedback of the first batch in Marathi and the interim feedback of the second batch in Marathi and English, it was delightful to know that quite a few workers could give up certain bad habits like chain-smoking, drinking etc. This is apart from other things formally reported in other classes like getting rid of cough and cold, acidity, indigestion, blood-pressure problems etc. One of the employees was so impressed that he sent his entire family for our residential course. The supervisors/superiors of the employees from the first batch have also reported separately, having noticed improved behavioural pattern in the employees, who had undergone Brahmavidya Basic Course.

Personally, I feel very happy and delighted to see that I am able to do something for my colleagues within the company and also elsewhere for sharing the learnings and benefits of Brahmavidya. In fact, my experiment in starting this course in our company, spurred me to conduct separate classes for other members of the society, both in Marathi and English, on Sundays, at Thane.

I thought of sharing experience, because I take it like a 'Corporate Initiative' to some extent. For spreading the teachings of Brahmavidya. Many times, people find it awkward to talk about Brahmavidya in elite circles or their offices. My experiment should encourage others to overcome their inertia and spread the messages of Brahmavidya in the interest of humanity and mankind everywhere.

I am grateful to Brahmavidya and Shri Divekar Guruji for this.

Note :

Shri Chandrashekar Wakankar is a Vice President (Audit & Assurance) in Godrej Industries, Vikhroli, Mumbai and a Brahmavidya teacher, Teaching Brahmavidya Basic Course to Godrej employees. We are grateful to management of Godrej Industries for 'Corporate Initiative' in improving health at physical and mental level of their employees.

Editor



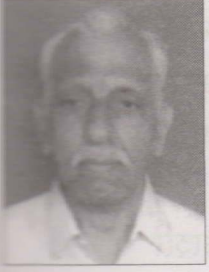
"Nobel of light, you are that, but can you express it? All that I can do is to show you the way. Remember the great master not only said, 'This is the way,' but he added, 'Walk you in it! Brahmavidya says, 'I am the science of living, live it.'"

All the forms, in both the animate and the inanimate world are 'changed space - through which runs eternally the spirit of life which quickens all in to its differing forms.



जीवन ध्येय

मोहन निगवेकर



जीवन म्हणजे आपले जगणे. जन्म ते मृत्यू हा प्रवास म्हणजे जीवन. 'जीवन-मरण एक श्वासाच अंतर', असे बहिणाबाईंनी म्हटले आहे. आपण सर्व साधक तर श्वासाचे, प्राणाचे

महत्त्व जाणतो आहोत.

आपण ध्यानात असे म्हणतो की, "जोपर्यंत इच्छा असेल तितके दिवस जगण्याची, जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता माझ्या ठायी आहे." व ती मी माझ्या ठायी विकसित करीत आहे. आपण ९ शाश्वत सत्ये आपल्या कणाकणांत, पेशीपेशींत रुजवून आपले जीवन संपन्न करीत असतो.

आपण ठरवले आहे की, जगणे म्हणजे फक्त खाणे, पिणे, मौज करणे असे नसून जाणीवपूर्वक, समजून-उमरून जगणे. आपणांस जे ज्ञान प्राप्त झाले आहे, आपले गुरु जे अतोनात कष्ट घेऊन आपणांस ब्रह्मविद्येच्या सान्निध्यात घेऊन येतात, त्यांची फलफेड काहीशा प्रमाणात गुरुदक्षिणा म्हणून आपण करणे आवश्यक आहे. पूर्ण रूपाने परतफेड करणे उदात्तच कारण आपण त्यांचे सदैव ऋणी आहोत.

ह्या विद्येने आपणांस आपल्या जीवनात आनंद, उत्तम, समाधान दिले. आपण ह्या विद्येचे सदैव ऋणी, कृतज्ञ असले पाहिजे. आपल्याला जमेल तसे व जमेल तेवढे काम आपण ह्या संस्थेसाठी केले पाहिजे. आपणांस माहीतच आहे की, आपण जे देतो ते आपणाकडे चौपट नियमाने परत येते, मग हात आखडता का ?

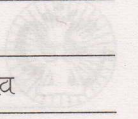
आमचे जीवन म्हणजे वाहणारी सरिता, नदीप्रमाणे आहे. तसेच पुढे-पुढे, नवे-नवे ओढे, नाले, प्रवाह घेऊन जात आहे. आपण त्या प्रवाहाला योग्य ठिकाणी बांध घालून आवश्यकतेनुसार धरण बांधून, तृषार्त असणाऱ्या शेतांना, तहानलेल्या व्यक्तीला ब्रह्मविद्येने जलपान नव्हे; अमृतपान करून दिले पाहिजे.

आपले ध्येय म्हणजे जिथून आपण आलो, तिथे आपण परत जाणे, पुन्हा माहेरी जाणे. "दुनिया हे ससुराल" हे आपण ऐकले असेलच. मग जाण्यासाठी आपली तयारी योग्य नको का? सुदृढ शरीर, अचूक मन, योग्य जाणिवेने आपण माहेरी जायला नको का ?

Low aim is crime. आपण आपले ध्येय उच्चतर, उच्चतम ठेविले पाहिजे. अष्टांग राजमार्गावर चालून आपण आपले ध्येय, नराचे नारायण होणे, हे साध्य केले पाहिजे. मनामध्ये पूर्ण श्रद्धा हवी. दृढ आत्मविश्वास हवा. हो, हे ध्येय मी गाठणारच, असाध्य ते साध्य करणारच, अप्राप्य प्राप्त करणारच.

कारण, मला हे माहीत आहे, विजयाच्या अटी अगदी सोप्या आहेत. आपण काही वेळ कष्ट केले पाहिजेत, थोडा वेळ सहन केले पाहिजे. नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे. "ही आपल्या गुरूंनी सांगितलेली बोधवाक्ये आहेत. पूर्ण श्रद्धेने आपण वाटचाल केली पाहिजे.

जेव्हा आपले ध्येय ठरते, मार्ग ठरतो, आपण सारखे त्याच विचाराचे ध्यान करू लागतो, त्याचा ध्यास घेतो; तेव्हा आपले इप्सित, आपले ध्येय, आपल्या आटोक्यात येते व आपल्याला आपल्या जीवनाचा आनंद मिळतो.



प्रत्येक साधकाने आपल्या क्षमतेनुसार जर ठरवले की, अगदी लहानशा उदबत्तीप्रमाणे सुगंध देणे, मेणबत्तीचा प्रकाश देणे, तरीसुद्धा आपल्या गुरूंनी ठरवलेले उद्दिष्ट सहज साध्य होईल. अंधकार त्या प्रमाणात नाहीसा होईल. सर्वत्र प्रकाश पसरेल. It is better to light a candle than curse darkness.

जेव्हा श्रीकृष्णांनी गोवर्धन पर्वत उचलला, तेव्हा अनेक गोपाळांनी आपल्या काठ्या त्याला लावल्या होत्या. शक्ती परमेश्वराची, पण सर्वांनी हातभार लावल्याने कार्य सिद्धीस नेले. त्याचप्रमाणे एक दिवस ब्रह्मविद्या सर्व विश्वात जाईल व आपण सर्व जण त्या वैश्विक जाणिवेत विरघळून जाऊ व म्हणू,

“हे विश्वची माझे घर”

“वसुधैव कुटुम्बकम्”

हरी ॐ

दूरध्वनी : ५५९९८५१३

* * *

साक्षात्कार

हे जीवनाचे, तसेच परमेश्वराच्या सर्व दृश्य व अदृश्य कार्यांचे शिखर होय. साक्षात्कार म्हणजे तुझ्या व माझ्या जीवनात होणारे सत्याचे प्रकटीकरण होय; हाच पृथ्वीवरील स्वर्ग आहे; ह्याच स्थितीत प्रेम दृश्य होते; परमेश्वर मानवी रूपात दिसतो; साक्षात्कार म्हणजे ते की, ज्यामुळे मनुष्य हे सत्यांचे सत्य पाहू लागतो की, ‘मनुष्य हा मानवी रूपातील परमेश्वर आहे.’

- गुरू डिंग ले मी

माझ्या मनाच्या आकाशी

माझ्या मनाच्या आकाशी

जेव्हा सूर्याचा प्रकाश

तेव्हा दिळे मला मार्ग

ज्ञानमंदिराचा रूपष्ट ॥ १ ॥

माझ्या मनाच्या आकाशी

पडे चांदणे चंद्राचे

त्याचा शीतल प्रकाश

घाली दुःखाला फुंकर ॥ २ ॥

माझ्या मनाच्या आकाशी

दाटे रात्रीचा अंधार

तेव्हा जातो मी मंदिरी

घेण्या प्रकाशाचा शोध ॥ ३ ॥

माझ्या मनाच्या आकाशी

करिती दाटी काळे ढग

तेव्हा जातो संतापाशी

ज्ञानधारांच्या शोधात ॥ ४ ॥

माझ्या मनाच्या आकाशी

उगळे पौर्णिमेचा चंद्र

तेव्हा होऊनी आनंदी

जातो वाटण्या आनंद ॥ ५ ॥

सुधीर प्र. लेले



सुरवी जीवनाची गुरुकिल्ली

सविता सुळे



माणसाला सतत काहीतरी मिळविण्याची इच्छा असते. ह्या इच्छापूर्तीला अंतच नसतो. माणूस भौतिक जीवनाशी इतका निगडित झालेला असतो की, आपला जन्म केवळ भौतिक जीवन जगाण्यासाठी आहे, अशा भ्रामक कल्पनेत तो स्वतःला अडकवून घेतो. ज्याप्रमाणे कोळी स्वतःभोवती जाळे विणतो व त्यातच रममाण होतो, त्याच माणूसही मनुष्यत्वाच्या जाणिवेच्या जाळ्यात स्वतःला कायम अडकवून टाकतो. तो स्वतःला इतका अडकवून घेतो की, शेवटी त्याला त्यातून बाहेर पडणे कठीण होते. मग त्यातून बाहेर नाहीच का येता येणार? जरूर येता येईल. ब्रह्मविद्या आपल्याला तो मार्ग दाखवते.

ब्रह्मविद्या आपल्याला आपल्यातील दैवी तत्त्वाची ओळख करून देते व भौतिक जीवन जगता-जगता त्यातून हळूच कसे निसटावयाचे हे शिकवते.

ब्रह्मविद्या आपल्याला फार मोठ्या जाणिवेवर जाणवू देते. 'अहं ब्रह्म अस्मि' याची आपल्याला जाणिवेत जाणीव नसते. त्यामुळे आपण सतत त्या परमेश्वराला इतर ठिकाणी शोधत राहतो व स्वतःला दमवून घेतो. शिवाय चुकीच्या मार्गाचा अवलंब केल्यामुळे 'तो' सापडत नाहीच. खरं म्हणजे आपल्याला वैदिक वाङ्मय सांगते 'तत् त्वम् असि'. इतकेच नव्हे तर हीच गोष्ट कविमनालापण कळते.

शोधिसी मानवा, राउळी मंदिरी
नांदतो देव हा आपुल्या अंतरी॥

फंतु आपल्यामध्ये असलेल्या परमेश्वराचा शोध घेण्यासाठी मात्र माणूस फारच क्वचित धडपड करतो.

गीतेच्या सातव्या अध्यायात भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात -

'मनुष्याणां सहस्रेषु कश्चिद् यतति सिद्धये।
यततामपि सिद्धानां कश्चिन् मां वेत्ति तत्त्वतः॥'

हजारात एखादाच परमेश्वराच्या सिद्धीसाठी प्रयत्न करतो व अशा प्रयत्न करणाऱ्या सिद्धांपैकी मला जाणणारा क्वचितच असतो. मग आपल्याला त्या सहस्रेषुंमधील एक व्हायचे असेल, तर ब्रह्मविद्या आपल्याला मार्ग दाखवते. ती आपल्याला हे पटवून देण्याचा प्रयत्न करते की, परमेश्वर...जळी, स्थळी, काष्टी, पाषाणी आहे.

आपण आपल्या उपनिषदांचा विचार केला तर त्यांतही आपल्याला हेच सांगितले आहे. तैत्तिरीय उपनिषदामध्ये गुरु आपल्या शिष्याला सांगतात -

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते।

येन जातानि जीवन्ती।

यत्प्रयन्त्यभिसंविशन्ति।

तद्विजिज्ञासस्व। तद् ब्रह्म इति॥

या सृष्टीमध्ये जे जे उत्पन्न होते, उत्पन्न झालेले स्थित होते, व ते शेवटी ज्यात लय पावते ते ब्रह्म, हे तू जाणून घे. गीतेमध्ये श्रीकृष्ण अर्जुनाला हेच सांगतात -

'अहं आत्मा गुडाकेश

सर्व भूताशय स्थित,

अहं आर्दीच मध्यं च

भूतानाम अंत एव च॥'

आपल्याला हे जरी कळले की, प्रत्येक भूतमात्रामध्ये परमात्मा वास करतो, प्रत्येक गोष्टीचा आदी; मध्य व अन्त तो परमात्माच आहे; तरी त्याला शोधण्यासाठी काय करावयाचे ते आपल्याला माहीत नसते. तो मार्ग आपल्याला ब्रह्मविद्या



दाखवते. ब्रह्मविद्या आपल्याला हेच शिकवते की, तो परमेश्वर, तो प्राण, ते ब्रह्म आपल्यातच आहे व त्याची साधना आपल्याला आपल्या श्वासाच्या मार्गाने व ध्यानाच्या मार्गाने करता येते.

या सृष्टीचे संपूर्ण चक्र त्या प्राणाभोवती फिरत असते. प्राण (परमेश्वर) नाही अशी जागाच मिळणार नाही. कारण 'प्रश्नोपनिषद' सांगते -

अरा इव, रथ नाभौ
प्राणे सर्वं प्रतिष्ठितम्॥

आपण जर ह्या प्राणाची साधना केली, तर आपल्या जीवनाच्या वखाला जणू जरीची झालर लागेल व मग आपल्याला असेच म्हणावे लागेल की, 'एक धागा दुःखाचा शंभर धागे सुखाचे'. पण ह्या साधनेला जीवनाचा अविभाज्य भाग बनवले तरच.

ब्रह्मविद्येची साधना माणसाला तीनही स्तरांवर उन्नतीच्या मार्गावर नेते. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक, ब्रह्मविद्या म्हणजे प्राणाची साधना आहे. जिथे प्राण व्यवस्थित कार्यरत असतो अशा ठिकाणी; शारीरिक स्तरावर आरोग्य, मानसिक स्तरावर उत्साह, व आध्यात्मिक स्तरावर आनंद हाच अनुभव येतो. कारण प्राणाचा तोच गुणधर्म आहे.

ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व योग्य ध्यानाची प्रक्रिया आपल्याला वरील सर्व मिळविण्यासाठी मदत करते. शिवाय ब्रह्मविद्या आपल्याला आपले मानवी जीवन सुखी करण्यासाठी अष्टांग राजमार्गातील आठ पायऱ्यांची माहिती करून देते. जीवनाच्या वाटचालीत आपण त्याचा वापर करू शकतो व शेवटची आनंदाची पायरी आपण चढू शकतो. कारण शेवटी योग्य आनंद हीच मानवी जीवनाची अंतिम वाटचाल आहे. तेच ध्येय आहे.

चला तर, आपण जवळच्या कोणत्यातरी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला किंवा पाच दिवसांच्या शिबिराला आपले नाव नोंदवू या व आपले जीवन सुखी करू या.

हरि ॐ।

* * *

प्रकाश

प्रकाश हेच तुझ्यातील गतिमान जीवन आहे; प्रकाश हे तुझ्यातील सत्याचे प्रतीक आहे; एकदा प्रकाश प्रज्वलित झाल्यावर जोपर्यंत तुझ्या आतील आणि बाहेरील सर्वच प्रकाशमय होत नाही तोपर्यंत तो सतत वाढतच राहतो. प्रकाश हे जीवन असल्यामुळे, प्रकाशाशिवाय दुसरे काहीच नाही. आणि म्हणूनच प्रकाश हे परमेश्वराचे पहिले व्यक्त रूप आहे. हा प्रकाश तुझ्याप्रत तीन प्रकारे येतो ... १) इंद्रियांचा प्रकाश, २) बुद्धीचा प्रकाश, व ३) आत्मज्ञानाचा प्रकाश. तर ह्याप्रमाणे परमेश्वर - तो निरपेक्ष; प्रेम - परमेश्वराचा प्रथम गुण; ह्यांच्या वैश्विक गतीने प्रकाश उत्पन्न होतो. प्रकाश हेच जीवनामध्ये व जीवनामार्फत व्यक्त होणारे परमेश्वराचे रूप आहे. ह्याचे सार सत्य होय.

सत्य - जीवनाचे सार

सत्य हे जीवनाचे आवश्यक तत्त्व आहे; सत्य परमेश्वराच्या प्रस्थापित नियमांत सदैव प्रस्थापित आहे. केवळ सत्यामुळेच मुक्ती, स्वातंत्र्य मिळू शकते. सत्य शाश्वत असल्याने कोणत्याही गोष्टीने ते बदलणे किंवा दूषित करणे अशक्य आहे. ज्याप्रमाणे कोणत्याही बाह्य गोष्टीने प्रकाशाचा झोत बदलू शकत नाही, त्याप्रमाणे सत्यही अपरिवर्तनीय आहे. त्यामुळेच असत्याचे निराकरण करण्यासाठी सत्य कधीही धडपडत नाही; कारण एक शाश्वत व परमेश्वराचे आहे, तर दुसरे भौतिक व माणसाचे आहे. सत्य हेच तुझ्या ज्ञानाचे परिमाण आहे व ज्ञानच तुला प्रज्ञेप्रत घेऊन जाते.

- गुरू डिंग ले मी



अखंड कृतज्ञता

संकलक : सीमा पितळे



जेव्हा परमेश्वराच्या अपार प्रेमाची जाणीव हृदयात जागृत होऊ लागते, तेव्हा आपण परमेश्वराच्या अधिकाधिक जवळ जाऊ लागतो. आपल्या गरजा पूर्ण करण्यासाठी तो आपल्यावर

अनेक माध्यमांतून विपुलतेने अपार प्रेम व करुणा व्यक्त करत असतो. त्याबद्दल परमेश्वराशी कृतज्ञ राहिले पाहिजे.

आपल्या अंतरी अखंड कृतज्ञतेचा झरा पाहण्यासाठी तीन पायऱ्यांवर स्वतःला विकसित करणे प्राप्त आहे.

प्रथमतः कोणत्याही आनंदाच्या प्रसंगी परमेश्वराचे ज्ञान मानणे हे मनाला शिकवले पाहिजे. अत्यंत आनंदाच्या किंवा सुखाच्या क्षणी विश्वातील प्रत्येक किंवा आनंद देणाऱ्या जगन्नियंत्याचे आभार मानावता हवेत.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा असा की, आपल्या आयुष्यात सतत सुखच असेल असे गृहीत धरू नये. जसे म्हटले जाते की, आपल्याला आजच्या आयुष्यापासून काय लाभ होणार आहे हे ती वेळ नेत्याशिवाय कळतच नाही. त्यामुळे आज जरी आयुष्यात अपूर्णता जाणवत असली तरी आपल्या ज्ञानाच्या माणसांचे आपल्यावर जे प्रेम आहे, त्याबद्दल आनंद मानू या. आपल्याला सहज आणि विनामूल्य उपभोगावयास मिळणारे आपले तंदुरुस्त शरीर, प्राप्त सोयी व सुविधा, आणि चहूकडून आपल्यावर वर्षाव करणारे निसर्गसौंदर्य, या सर्वांबद्दल परमेश्वराचे आभार मानणे, त्याच्याशी कृतज्ञ राहणे

हेच खरे आयुष्य आहे. अशा प्रकारे प्रकृतीच्या माध्यमातून आपल्या अनेक गरजा विनासायास पूर्ण करणाऱ्या त्या अनंत पुरुषाचे अनुसंधान आपण ठेवू शकू. शेवटी, कृतज्ञतेत पूर्णपणे समरस होण्यासाठी आपण आपल्यासमोर येणाऱ्या अनंत अडचणींसाठीसुद्धा परमेश्वराचे आभार मानले पाहिजेत. तेव्हाच आयुष्यातल्या प्रत्येक संकटापाठचा तो गुप्त कृपाशीर्वाद ध्यानात येऊ लागतो. कदाचित, कोणत्याही परिस्थितीत सृष्टिकर्त्याचे आभार मानण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक शिकावे लागेल. परंतु त्यायोगेच आपण आपला विश्वास प्रकट करू शकू. तसेच अधिकाधिक सकारात्मक भूमिका अंगी बाणवू शकू. या उंचावलेल्या जाणिवेमुळेच आयुष्यातील अनेक क्लिष्ट गोष्टींचा सहजपणे उलगडा होईल व श्रद्धा अधिक प्रगाढ होईल. जेव्हा सकारात्मक भावना मनात तयार होईल, तेव्हाच आपण शल्यनिवारणाचे कार्य यशस्वीपणे करू शकू. आपली अंतस्थ प्रज्ञा जागृत होईल व परमेश्वराच्या त्या अंतर्दारी बदलून टाकणाऱ्या परीसरस्पर्शाचाही आपल्याला लाभ होईल.

मनःपूर्वक म्हणू या - मी संतुष्ट आहे. मी आभारी आहे.

मी आभारी आहे, मी आभारी आहे.

* * *

“I think the first virtue is to restrain the tongue; he approaches nearest to the Gods who knows how to be silent, even though he is in right.”

- Late

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? एका मिनिटात सांगा!

अनुराधा फडके



परमेश्वर

“अहम् ब्रह्म अस्मि” मी परमेश्वर आहे. ‘ब्रह्म’ म्हणजे ‘मी’ मी कोण आहे हे जाणून घेण्यासाठी केलेला अभ्यास, मिळविलेले ज्ञान म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

‘ब्रह्म’

ब्रह्मांड, ब्रह्मानंद, बृहन्मुंबई ह्या सर्व शब्दांत ‘ब्रह्म’ म्हणजे सर्वांत मोठे, सर्वोत्तम. ‘ब्रह्म’ हा शब्द ‘बृहत्’ ह्या धातूपासून तयार झाला आहे. ‘ब्रह्म’ म्हणजे विश्वनिर्माता, म्हणजेच देवबाप्पा, ईश्वर, परमेश्वर, भगवंत किंवा सर्वश्रेष्ठ शक्ती. ही शक्ती जाणून घेण्यासाठी, समजून घेण्यासाठी करावयाचा अभ्यास म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

श्वास, विचार

विश्वाचा निर्माता ब्रह्मा. विश्व हे विचार व श्वास या दोन चाकांवर चालते. ह्या चाकांची गती समजून घेण्यासाठी ज्या विद्येत/शास्त्रात सखोलपणे, सप्रमणित मार्गदर्शन केले जाते ती विद्या म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’. या विश्वाच्या प्रचंड पोकळीतून चांगले विचार आणि योग्य श्वास कसा घ्यायचा याचे तंत्र शिकवणारी विद्या म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

कल्पनाशक्ती

आदिमानवापासून ते यंत्रमानवापर्यंत मानवाने प्रगती केली आहे. ही प्रगती मानवातील कल्पनाशक्तीमुळे झाली आहे. ही शक्ती अफाट आहे. ह्या शक्तीचा अभ्यास म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

“तुझे आहे तुजपाशी”

“तुझे आहे तुजपाशी” हे सांगणारे शास्त्र म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’. “कुठे शोधिशी रामेश्वर अन्

कुठे शोधिशी काशी, हृदयातील भगवंत राहिला, हृदयातून उपाशी”.

सकारात्मक विचार

आपल्याजवळ काय नाही ह्याचाच मानव सतत विचार करत असतो, म्हणजेच कायम नकारात्मक विचार करतो व दुःखी होतो. परंतु आपल्याजवळ काय आहे आणि जे काही आहे त्यातून आनंदी, समाधानी कसे राहायचे, असा सकारात्मक विचार करावयास शिकविणारी विद्या म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

मानसिक स्वास्थ्य

जीवनात दुःखाचे कितीही डोंगर पार करावे लागले, मान-अपमान, यश-अपयश आले तरी आपले मानसिक स्वास्थ्य कसे जपावे हे शिकविणारी विद्या म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.

प्रत्येक मानव

स्वतःच्या आयुष्याचा स्वामी आहे

प्रत्येक मानव स्वतःचा स्वामी आहे, प्रत्येक मानव सर्वश्रेष्ठ आहे. इच्छा असेल तितके दिवस जगण्याची, जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता प्रत्येकात आहे - ही शिकवण देणारी विद्या म्हणजेच ‘ब्रह्मविद्या’.



“Breath is the Master Key
to all the laws”

“The word is near to the
way within thy heart and
lips, and God himself is the
word which is in thy Heart
and lips.”



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४०

श्रीमती कमळ नारायण जाधव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. आत्माराम नारायण जाधव

With Best Compliments from

NIKHIL COMFORTS

Contact us for
Sales and Service of
Window Room Airconditioners
Split Room Airconditioners
Duplicate Splits
Central Plants

Authorised Dealers for

Carrier

Sales Office :

1, Prabhat, Valji Latha Road, Mulund (W), Mumbai 400 080.

Tel. : 25902608/25902607/25623574

Fax : 25684196

Service Office :

01, Shanti Bhuvan 'C' CHS, Dr. R. P. Road, Mulund (W), Mumbai 400 080.

Tel. : 25687048/25904988/25614943

With Best Compliments from



OMKAR

**ENGINEERS
&
CONTRACTORS**



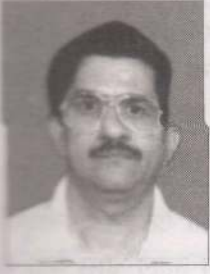
**37, Mehta Building, Sindhi Lane,
Nanubhai Desai Road, Mumbai 400 004.**

Phone : 2 872 5446 / 2 894 9391

Fax : 2 894 9391

ब्रह्मविद्येतील प्रतीके

श्रीहरी जोशी



२७ ऑक्टोबर २००३ ते ९ नोव्हेंबर २००३ हे १४ दिवस मी केरळ-तामिळनाडू दौऱ्यावर गेलो होतो. या दौऱ्यामध्ये निसर्गाचा आनंद लुटताना त्यात मला ब्रह्मविद्येच्या साधनेसाठी नवीन प्रतीके सापडली. तसेच नऊ शाश्वत स्त्र्यांसाठी नवीन प्रतीके मला दिसली.

नेत्रावती'ने २६ ऑक्टोबरला सकाळी कर्नाटक सोडून केरळमध्ये प्रवेश केला, तेव्हा मी ध्यानाला सुरुवात केली. प्रथम गुरुवायूर येथे हत्ती घर पाहिले. वाटाड्या प्रत्येक हत्तीची माहिती देत होता. त्याच वेळी माझ्या मनात आले की, प्रत्येक हत्ती वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळ्या कारणासाठी प्रतीक म्हणून वापरता येईल. त्यांतील एक हत्ती दिल्ली एरिन्सिडमध्ये लक्ष्मी अस्पू होता. दोन हत्ती मस्तीमध्ये होते. एक बिहारचा तर एक यूपीचा. एक कर्नाटकातला, काही ज्येष्ठ नागरिक तर काही हत्तिणी. त्या सर्वांना मॉलीश करून आंध्रघोळ घालणे, त्यांना जाणुवेदिक खुराक देणे, मंदिरातील उत्सवासाठी व्हागी मागणी येईल त्याप्रमाणे पाठविणे ह्यांबद्दलची माहिती वाटाड्याने दिली.

गुरुवायूर मंदिरातील लक्ष्मीप उजळलेले पाहिले. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराच्या विश्रांती पाठातील, 'माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशी जणू एक प्रकाश, एक दिवा, एक मशाल आहे. माझ्यातील दिव्य प्रकाश प्रकाश या प्रत्येक मशालीतून माझ्याकडे येत आहे', या ओळींची आठवण झाली. पाच मिनिटे देहमान हसून गेले. मला एकच प्रकाश दिसू लागला. या मंदिरात काही भाविक लोटांगण घालत होते ते

पाहिले. रामेश्वर येथे समुद्रस्नान करून व नंतर २२ कुंडातील पाणी अंगावर घेऊन रामेश्वराच्या पिंडीचे दर्शन घेताना समर्पणाची भावना अधिकच तीव्र झाली. परमेश्वराप्रती समर्पण! गुरुवायूर येथील श्रीकृष्णाची मूर्ती पाहताना 'मी सर्व आहे...' आठवलं. याला दक्षिणेतील द्वारका म्हणतात. अर्यपहूळीचा धबधबा पाहण्यासाठी त्याचा प्रपात जेथून पडतो तेथे गेल्यामुळे स्मरणवर्धक विश्रांती पाठातील पुढील भाग आठवला - तो प्रकाश आता मी माझ्या मानेवर पाहत आहे. मी खाली माझ्या मेरुदंडाकडे पाहतो तेव्हा मला जाणवते की, मी सुंदर धबधब्याकडे पाहत आहे - ते दृश्य पाहताना मी अक्षरशः तो विश्रांती पाठ जगत होतो, अनुभवत होतो. मी जे जाणतो ते मी जगत होतो.

मी पूर्ण आहे

कालडी येथे आद्य शंकराचार्यांच्या जन्मगावी स्तंभ आतून पाहताना (सातमजली इमारत आतून चढताना) 'मी पूर्ण आहे' याची अनुभूती घेतली. आद्य श्रीशंकराचार्यांचा चित्रित जीवनपट पाहताना माझ्यामध्येसुद्धा परिपूर्णतेची भावना निर्माण झाली. पेरियार अभयारण्यांमध्ये बोटूतून आत-आत जाताना स्वतःच्या केंद्राच्या केंद्रस्थानी जात असल्याचा भास झाला.

मी बलवान आहे

'टेकडी' या ठिकाणी जाताना वाटेवरील डोंगरांचे सुळके व दऱ्या, आणि मीनाक्षी मंदिराची गोपुरे पाहताना 'मी बलवान आहे' ही ओळ पुटपुटली गेली. पद्मनाभाच्या मंदिरातील महाकाय मालती, व कन्याकुमारीला तामिळी कवी तिरुवल्लुरूचा अतिभव्य पुतळा ह्या गोष्टी पाहताना 'मी शक्तिशाली आहे' ही ओळ पुटपुटली. दोन्हीही प्रतीके शक्तीची. मालती हे



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४३

श्री. विनायक शंकर शिरसाट यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती ज्योत्स्ना वि. शिरसाट

ताकदीचे प्रतीक तर तिलवल्गरु हे प्रतिभेच्या ताकदीचे प्रतीक!

मी प्रेमळ आहे.

पद्मनाभाच्या मंदिरात शेषशायी विष्णूचे दर्शन तीन जागांवरून घेताना मला जाणवले 'मी प्रेमळ आहे.' ज्यापासून विश्व बनले आहे, त्या परमात्म्याचा मी आहे.

मी सुसंगत आहे

मुन्नार येथील चहाचे मळे पाहताना तसेच मंदिरातील कोरीव काम पाहताना 'मी सुसंगत आहे' हे सत्य जाणवले. चहाचे मळे ही निसर्गाची सुसंगतता व कोरीव काम ही माणसाने तयार केलेली सुसंगतता डोंगरच्या डोंगर चहाच्या मळ्यांनी आखीव रेखीवरीत्या सजवलेले. नजर ठरणार नाही असे लांबपर्यंत असलेले मंदिरातील एकसारखे नक्षीदार खांब.

मी श्रीमंत आहे

केरळमधील बॅकवॉटर, मुबलक पाणी, सगळीकडे हिरवीगार भातशेती, सर्वत्र नारळाची झाडं, केळीची झाडं, रबराची झाडं, सर्व प्रकारचे मसाले. जिथे-जिथे पाणी व जमीन आहे तिथे-तिथे नारळाची झाडं आहेतच. हे सर्व डोळ्यांत साठवताना 'मी श्रीमंत आहे' हे सत्य अनुभवलं. निसर्गाने नुसतं भरभरून दिलं आहे. सगळीकडे निसर्गाची समृद्धी आहे.

मी तरुण आहे

कन्याकुमारीला मळम आल्याने सूर्योदय पाहायला मिळाला नाही. त्यामुळे मी कळव्याच्या गच्चीवरून दिसणाऱ्या पारसिक डोंगरावरील पाहिलेले सूर्योदयाचे चित्र येथे आठवत होतो. डोळ्यांसमोर आणत होतो. विवेकानंद स्मारक पाहताना मी म्हणत होतो, 'मी तरुण आहे.' त्या ध्यानमंदिरात अँसमोर ध्यानाला बसलो तेव्हा जाणवले की, माझे संपूर्ण शरीर विरघळून गेले आहे आणि माझ्या शरीरात डोक्यापासून पायापर्यंत प्रकाशाचे ओहोळ वाहत आहेत.

मी आनंदी आहे

कोलव बीचवर समुद्रात डुंबताना आनंदाचे डोही आनंद तरंग हे आठवलं. त्या लाटांवर झोके घेताना मी म्हटलं, 'मी आनंदी आहे.'

अलिप्पी ते कोट्टायम हा २६ कि.मी.चा प्रवास बॅकवाटरमधून बोटीतून करताना तसेच अतिभव्य अशा कोचीन बंदरातून सफर करताना 'मी आनंदी आणि कृतज्ञ आहे' अशीच भावना झाली.

दि. ८/११/०३ ला मडगावला उतरून शांतादुर्गा व मंगेशी यांचं दर्शन घेताना 'मी लहान श्वास घेतो व दीर्घ उसासा देतो', असं म्हणत त्या नियंत्या परमेश्वराच्या प्रतीकांशी मी एकरूप झालो.

* * *

आगामी अनिवासी शिबिरे

जून ३ रा आठवडा -

रोहा

जुलै ३ रा आठवडा -

कोल्हापूर किंवा सोलापूर

२० ऑगस्ट ते २५ ऑगस्ट -

बडोदे

२६ सप्टेंबर ते ०२ ऑक्टोबर -

सोलापूर किंवा कोल्हापूर

वेळ -

सकाळी ९ ते संध्याकाळी ६

वरील अनिवासी शिबिरे

आयोजित करण्याचे ठरत आहे.

अधिक माहितीसाठी

कृपया कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

कार्यालय - २५३३९९७७, २५४३७७८८

श्यामसुंदर गुमे - २५४३६७९३



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४४

With Gratitude From - Mr. L. F. John

प्राथमिक अभ्यासक्रम - निवासी शिबिरांद्वारा

श्यामसुंदर श. गुप्ते

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम मुंबई, पुणे, लक्ष्मिणी इत्यादी ठिकाणी २२ आठवड्यांत शिकविता जातो. बाहेरगावी राहणाऱ्यांना हा अभ्यासक्रम प्रत्यक्षपणे करता यावा म्हणून आणि मोठ्या व्यवसायातील वेळेच्या बंधनामुळे आठवड्यातून एकदा याप्रमाणे सलग २२ आठवडे वेळेच्या बंधना जमत नाही अशा व्यक्तींसाठी ५ दिवसीय निवासी शिबिरे आयोजित केली जातात.

निवासीच्या साप्ताह्यात आणि प्रसन्न वातावरणात सलग ५ दिवस ही शिबिरे घेतल्याने साधकांना ब्रह्मविद्या नीट आकलन होते. शिबिरात साधक ब्रह्मविद्यामय होऊन जातो. शिबिर समाप्तीनंतर साधकाने पुढील २२ आठवड्यांत प्रत्येक आठवड्यात एक घाट याप्रमाणे स्वतःची साधना वाढवत न्यायची असते. साधकाने ब्रह्मविद्या अचूक आत्मसात करायला या शिबिरात भर दिला जातो. घरी गेल्यावर साधक अभ्यास व सराव स्वतंत्रपणे करू शकतो. सरावात काही अडचणी किंवा प्रश्न आल्यास शिबिरांशी संपर्क साधता येतो किंवा जवळपासच्या शिबिरात जाऊन शंकांनिरसन करता येते.

शिबिराच्या समारोपाच्या वेळी साधक आपले मनोमत सादर करतात आणि लेखी अभिप्राय देतात. त्यातील काही प्रातिनिधिक अभिप्राय लेखाच्या डोळ्यात दिले आहेत. शिबिरार्थींना एकंदरीत खूपच फायदा झाल्याचे जाणवते. सर्व शिबिरे ही शांत, निराश्रम्य वातावरणात घेतली जात असल्यामुळे लगेचच मोठे आकर्षण असते.

कल्याणहून सुमारे २० कि.मी.वर मुरबाडच्या जवळचे हिंदू सेवा संघाच्या मामणोलीजवळील निवासी परिसरात, २२ सप्टेंबर २००२ रोजी पहिले शिबिर संपन्न झाले. आत्तापर्यंत एकूण ८ शिबिरे

झाली. मामणोली येथे ३, खंडाळा येथे ३, पेण, अंधेरी, बडोदा येथे प्रत्येकी १. या शिबिरांमध्ये एकूण ४५० साधकांनी भाग घेतला. स्त्री-पुरुषांची संख्या सम प्रमाणात होती. वयोगट २० वर्ष ते ९१ वर्षांपर्यंत होता. तरुणांची उपस्थिती १५ टक्के होती. सरासरी वयोगट ४५च्या आसपास होता. या साधनेसाठी वयाचे कुठलेही बंधन नसल्याने सर्व वयोगटांतील साधकांना त्यांच्या परीने लाभ झाला.

शिबिराचे शुल्क १८०० रुपये आहे. यात अभ्यासक्रमाचे साहित्य, राहणे आणि जेवणखाण यांचा समावेश असतो. निवासव्यवस्था साधीच पण स्वच्छ असते. जेवण साधेच पण सात्त्विक असते. स्त्रियांच्या निवासाची व्यवस्था स्वतंत्र असते. शिबिरातील वातावरण कौटुंबिक जिवाळ्याचे असते.

शिबिराचा दिनारंभ सकाळी ६ वाजता होतो. एकूण ३ सत्रांमध्ये, सकाळ-दुपार-संध्याकाळ, अभ्यासवर्ग घेतले जातात. दुपारी १२ ते ३ विश्रांतीची वेळ असते. सायंकाळी ६.३० वाजता ध्यान व प्रार्थना यांनी दिवसाच्या अभ्यासाची सांगता होते. साधक दिवसभर गुंतलेले असले तरी त्यांच्यावर कुठलाही ताण पडणार नाही, अशा पद्धतीने अभ्यास व प्रत्यक्ष सरावाची आखणी केलेली आहे.

उजळणी शिबिर - प्राथमिक वर्ग पूर्ण केलेल्यांसाठी हे शिबिर आहे. ज्यांचा प्रगत सुरु आहे असे साधकदेखील येतात. पहिले उजळणी शिबिर दि. १७ ते १९ ऑक्टोबर ०३ रोजी खंडाळ्यास झाले. ज्या साधकांच्या अभ्यासात व सरावात खंड पडला आहे, आपण श्वसन प्रकार अचूकपणे करतो की नाही अशी शंका ज्यांना वाटते, किंवा ज्यांना ध्यान नीट जमत नाही अशा साधकांना उजळणी

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४५

श्रीमती वासंती वसंतराव दळवी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनिल वसंतराव दळवी



शिविराचा खूपच लाभ झाला आहे. खंड पडलेली साधना अधिक जोमाने व उत्साहाने करण्याची प्रेरणा उजळणी शिविरात मिळते आणि अभ्यास व सराव ह्या गोष्टी अधिक सखोल परिपूर्ण होतात. नजीकच्या भविष्यात नाममात्र शुल्क आकारून एक दिवसीय उजळणी शिविरे (सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६) निरनिराळ्या ठिकाणी घेण्यात येतील. कृपया इच्छुक साधकांनी कार्यालयाशी संपर्क साधावा. मामणोली येथे दि. ६ ते ८ फेब्रुवारी या काळात उजळणी शिविर आहे.

* * *

आगामी निवासी शिविरे

| दिनांक | जागा |
|----------------------|--------|
| ४ ते ९ जानेवारी २००४ | अंधेरी |
| २५ ते ३० एप्रिल २००४ | खंडाळा |
| २३ ते २८ मे | खंडाळा |

नोंदणीसाठी कृपया
कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

१. पदार्थ जसा दिसतो तसा तो प्रत्यक्षपणे नसतो. पदार्थाचा कठीणपणा हा केवळ एक भास आहे.
२. प्रत्येक मानवामध्ये अतिप्रचंड शक्तीचे अर्धज्ञात मन आहे. हे मन आपल्या ज्ञात मनापेक्षा, आपल्या बुद्धीपेक्षा भिन्न आहे.
1. That matter is not what it appears to be that its solid appearance is just an illusion.
2. That within us is a subconscious mind, tremendous in power, distinct from our conscious mind, our intellect.

निवासी शिविर प्रतिक्रिया

एका मोठ्या एकत्र कुटुंबात राहण्याचा अनुभव आला. गुरुजनांचे तळमळीने सांगणे, त्यांना मनापासून साथ देणाऱ्या सहशिक्षकांचे नम्र, हळुवार बोलणे, मनाला भावून गेले. एक सुखद अनुभव मिळाला.

- सौ. संगीता वैद्य

शिविरातील पाच दिवस कसे भुरकन उडून गेले, ते कळलेच नाही. मी स्वप्नातही विचार केला नव्हता की, अमेरिकेहून येऊन मी इतकी अमोल विद्या शिकेन. गुरुजनांना सदा वंदन.

- मीरा शेट

शिविरासाठी, विशेषतः ध्यानासाठी, जे पोषक वातावरण लागते त्यासाठी उत्कृष्ट अशा जागेची निवड करण्यात आयोजकांची सौंदर्यदृष्टी व कार्याविषयी तळमळ दिसते. श्वसनप्रकार व ध्यानासारखा कठीण विषयही सोपा करून कसा शिकवावा याचा वस्तुपाठच या शिविरात मिळाला.

- डॉ. रवींद्र अत्रे, डॉ. सौ. अत्रे, सौ. नागरगोजे

उजळणी शिविर प्रतिक्रिया

ज्या गोष्टींना आम्ही पूर्णविराम दिला होता; त्या नव्या जोमाने पुन्हा चालू करण्याचा दृढनिश्चय केला.

- श्रीमती वैशाली चव्हाण, तुमी मुंबारकर,
रेखा काळे

आपण करीत असलेल्या अभ्यासातील त्रुटींची जाणीव तसेच त्यासाठी योग्य मार्गदर्शन वेळीच मिळाले.

- शेखर सप्रे

उत्तम! इतक्या कमी वेळातसुद्धा उत्कृष्ट उजळणी. चुका सुधारण्यास व साधनेला बूस्टर डोस.

- गिरीश वागळे



अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या

जयंत दिवेकर

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

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

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

उत्तर - ब्रह्मविद्या शिकवते की, प्रत्येक मनुष्यात दिव्यत्व लपलेले आहे. म्हणूनच त्याच्या सर्व अडचणी व समस्या दूर करण्याची शक्ती प्रत्येक मानवात आहे. ब्रह्मविद्या हे 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 पद्धतीसाठी काय शिकवले जाते ?

उत्तर - खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यांवर भर दिला आहे, कारण या दोन गोष्टी मानवी जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचारदेखील करू शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा-महाविद्यालयांत शिकवले जात नाही. तुम्हांला 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. अशा प्रकारे श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानाने मन शुद्ध झाल्याने सराव करणारा साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य उपभोगतो.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?

उत्तर - ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्वच आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे 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 दृष्टिकोन बदलतो आणि तो आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. अशा रितीने 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 श्रसनप्रकारांच्या 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 गिरगाव, दादर, वाशी, ऐरोली, पनवेल, घाटकोपर, चेंबूर, मुलुंड, ठाणे, कळवा, डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर, पुणे व रत्नागिरी, आणि पश्चिम रेल्वेवर चर्चगेट, बांद्रे, अंधेरी, विलेपार्ले, गोगेगाव, तारापूर व बोरिवली येथे वर्ग 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. वेदांतील अद्वैत तत्त्वज्ञानच 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 : जगन्नाथ को. ऑप. हा. सोसायटी, तळमजला, ब्लॉक नं. १, चरई शिवसेना शाखेजवळ, अनाजी सुंदर मार्ग, ठाणे - ४०० ६०१ (पश्चिम).

दूरध्वनी २ ५३४ ७७८८ / २ ५३३ ९९७७ येथे संपर्क साधल्यास तुम्हांला वर्गाची माहिती मिळू शकेल.

* * *

*Our thinking makes us
what we are.*

*

*Our thinking makes us
do what we do.*

*

*Our thinking is
everything in our life
what it is.*

व्रत

सापडले हो सापडले

आरोग्याच्या गुरुकिल्लीने व्रत मला हो सापडले

गुरुचरणांना वंदन करूनी

अष्टांग राजमार्ग मी आचरिले

उत्तमारोग्यासाठी मी मनाचे दार सताड उघडिले

श्रसनासवे ध्यानही जरूरी वाटले

व्याधी दूर पळाल्या, एकटेपणही संपले

जेव्हा मी ब्रह्मविद्येचे नियम अंगी बाणले

ब्रह्मविद्येने मला तारले, माझ्यासंगे घरझी हसले

- सौ. माधुरी गणेश जोशी

दूरध्वनी क्र. २३८९८१३१



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४८

श्री. सीताराम राघोब्रा रेडकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. तृप्ती योगेश रेडकर

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 a God, Ishwar Bhagwan. Hence, Brahmavidya is a teaching which leads to knowledge of Brahma - God.

Q. How it is useful to a common man 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 Breath and Thought, which are the basic elements of life. We cannot think of life without Breath and Thought. Though, 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 asthma and other breathing troubles, high blood pressure, spondilites, backache, 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 exercise in the morning and 20 minutes for meditation at nights.

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,



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ४९

रामकृष्ण (प्रकाश) पांडुरंग देसाई (बंधू) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - रघुनाथ पांडुरंग देसाई

Dadar; and at 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 Practice or Sadhana. The Philosophy of Brahmailidya is

Advait Philosophy of the Vedas. The system of Practice originated in India. These migrated to Tibet and has now come back to us from Tibet.

Q. Where can I get further details of Brahmailidya?

A. Brahmailidya Sadhak Sangh has its office at Thane - Jagannath Co-op Hsg. Soc., Grd. Flr., Block No. 1, near Charai Shivesena Shakha, Anaji Sunder Rd., Thane 400 601 (West). You can contact the office on telephone no. 2 534 7788, 2-533 9977 to get further details. * * *

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिक्षा

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिक्षाविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे यांव्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, 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 - ४०० ०८१. दूरध्वनी क्र. - २ ५६७ ७४५७

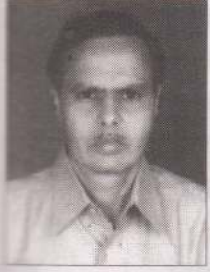
आपली इच्छा असल्यास प्रस्तावना व प्रवेशिका आपणास पाठविली जाईल. प्रवेशिका भरून त्यासोबत फी चेक/ ड्राफ्टद्वारे पाठविणे. दर आठवड्यास एक याप्रमाणे २२ आठवड्यांमध्ये तुम्हांला पाठ पाठविले जातील. श्वसनप्रकार आणि ध्यान कसे करावे यांबाबतच्या सविस्तर सूचना, स्पष्टीकरण पाठांमध्ये सोप्या भाषेत दिले आहे. सर्वसामान्यपणे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

-संपादक



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ५०

दत्ताराम पांडुरंग देसाई (बंधू) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदात - रघुनाथ पांडुरंग देसाई



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 उसी को

प्राचीन संस्कृत साहित्य में ब्रह्म कहा गया है। इसलिए ब्रह्मविद्या यह एक ऐसा शास्त्र है की, 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 पद्धति के अभ्यास से हमे 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। यह मनुष्य को जीवन के आध्यात्मिक नियम सिखाती है। चुँकी श्रवण व विचार जीवन के मूलभूत हिस्से हैं। श्वास व विचार इनके बगैर हम जीवन के

बारें 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 कही भी नहीं दी जाती है। योग्य श्रवण अथवा योग्य विचारों का शास्त्र हमें किसी भी पाठशाला या महाविद्यालय में नहीं सिखाया जाता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा की, आम तौर पर मनुष्य उसके फेफड़ों की १० प्रतिशत क्षमता का ही उपयोग करता है। ब्रह्मविद्या में सिखाई जानेवाली आध्यात्मिक श्रवणक्रियाओं के अभ्यास से हमारे श्वास की क्रिया सुधरती है। इस प्रकार श्रवण क्रियाओं से श्रवण 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 समूल उच्चाटन करने में मदद मिलती है। इससे ब्रह्मविद्या का लाभ सभी रोगों पर होकर स्वास्थ्य में सुधार होता है। फिर भी अस्थमा, श्रवणसंस्थाके के अन्य विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, पीठ का दर्द, गर्द की वेदना, पुरानी और हमेशा रहनेवाली सर्दी, इत्यादि अनेक विकारों पर ब्रह्मविद्या की साधना का उत्तम परिणाम दिखाई देता है। इसके अलावा इस साधना से मनुष्य का दृष्टिकोन 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 श्रसनक्रियाओं 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, मुजुंड, थाना, कलवा, डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर, चर्चगेट, बांद्रा, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरगाव, बोरिवली, पुणे, रत्नागिरी, इत्यादी स्थानों पर ब्रह्मविद्या के वर्ग लिये जाते हैं। इसकी शिक्षा मराठी, अंग्रेजी और हिंदी भाषाओं 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 मूलतः भारत की है। यहा से तिब्बत पहुँची और अब फिर दुबारा भारत में इनका आगमन हुआ है।

८) ब्रह्मविद्या की कक्षाओं की जानकारी कहाँ प्राप्त होगी ?

ब्रह्मविद्या साधक संघ के कार्यालय का पता है : जगन्नाथ को. ऑप. हा. सोसायटी, ब्लॉक नं. १,

चरई शिवसेना कार्यालय के पास, अनाजी सुंदर रोड, थाने (प.) - ४०० ६०२.

दूरभाष - २ ५३४ ७७८८, २ ५३३ ९९७७ पर संपर्क कर आप वर्ग के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

* * *

सर्व कर्मान् परित्यज्य

ब्रह्मविद्यां शरणं ब्रज।

सु त्वाम् सर्व दुःखेभ्यः

मोक्षयिष्यसि न संशयः ॥ १ ॥

प्राणायामं तथा ध्यानं,

स्मरणवर्धक श्रसनेन च।

चैतन्य प्रेरणादी प्रयत्नेन

मनःशांती प्रयच्छती ॥ २ ॥

शारीरिक पूर्णत्वं

चुंबकीय स्पंदने तथा।

शुद्धिकारक यौवनेन

स्वाभाविकं तु अष्टकम् ॥ ३ ॥

एतानी अष्टराजमार्गानी

यो नरः आचरेत् तथा।

नच विघ्न भयं तस्य

पूर्णानंदम् च प्राप्नुयात् ॥ ४ ॥

इति श्रीमद् ब्रह्मविद्यासु श्रसन शास्त्रेषु

श्री मिलिंद-साधक संवाद

अष्टांग राजमार्ग नाम योगे

‘परिपूर्ण अहम्’ इति रहस्यकम्।

संकलन

डॉ. द. पु. वेल्हाणकर

दूरध्वनी क्र. २८६८४८०२.



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ५२

आई कै. शांताबाई गजानन गाजरे हिच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुनंदा स. उदारें

અબાધીત આરોગ્યની કુંજી - બ્રહ્મવિદ્યા

ડૉ. પુષ્પા સેજપાલ

પ્રશ્ન : બ્રહ્મવિદ્યા ! આ શબ્દ ગંભીર અને ગહન લાગે છે, આ શું છે ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા એ યોગ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું એક પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. પુરાતન સંસ્કૃત અધ્યાત્મિક સાહિત્યમાં જેને સાધારણ રીતે દેવ, પરમેશ્વર, ભગવાન એમ કહી સંબોધીએ છીએ. તેજ સર્વોચ્ચ વસ્તુને માટે બ્રહ્મ એ સંજ્ઞા વાપરવામાં આવી છે. એટલે બ્રહ્મવિદ્યા એ એવું શાસ્ત્ર છે કે જેની સાધનાથી મનુષ્યને બ્રહ્મ અથવા પરમેશ્વરનું જ્ઞાન થઈ શકે છે.

પ્રશ્ન : આને અબાધિત આરોગ્યની કુંજી શા માટે કહેવાય છે ? સર્વ સાધારણ મનુષ્યના દૈનિક જીવનમાં આનો શું ઉપયોગ થઈ શકે ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા શીખવે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં દિવ્યત્વ છૂપાયેલું છે. અને એટલેજ તેની સર્વ સમસ્યાઓ અડચણો દૂર કરવાની શક્તિ પ્રત્યેક મનુષ્યમાં છે. બ્રહ્મવિદ્યા માત્ર કહેતીનથી પણ પ્રત્યક્ષમાં આ કેમ સાકાર કરવું તેની નિશ્ચિત પદ્ધતી પણ શીખવે છે. આ પદ્ધતિથી નિયમિત સાધના કરવાથી મનુષ્ય તેની વિવિધ શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓથી મુક્ત થઈ અધિક ઉત્તમ અને આનંદી જીવન જીવી શકે છે.

પ્રશ્ન : તો શું બ્રહ્મવિદ્યાને આપણે સુખી જીવનનું શાસ્ત્ર કહી શકીએ? બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શુ શીખવાડવામાં આવે છે?

જવાબ : ખેરેખર. બ્રહ્મવિદ્યા એ સુખી જીવન નુંજ શાસ્ત્ર છે. તે મનુષ્યને જીવનના અધ્યાત્મિક નિયમ શીખવે છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શ્વસન અને વિચાર એના ઉપર વિશેષ ભાર આપવામાં આવે છે. કારણ આ બંને એટલે કે વિચાર અને શ્વસન માનવી જીવનના મુલભૂત ઘટક છે. શ્વસન અને વિચાર શિવાય આપણે જીવનનો વિચાર માત્ર ન કરી શકીએ. આ બંને તત્ત્વ આપણે જન્મથીજ વાપરીએ છીએ. તો પણ આ યોગ્ય રીતે કેમ વાપરવા એ કોઈએ આપણને શિખવ્યું નથી. યોગ્ય શ્વસન અથવા યોગ્ય વિચારોનું કોઈ પણ પ્રકારનું જ્ઞાન સ્કૂલ કોલેજમાં શીકવવામાં નથી આવતું. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય શસે કે સર્વસાધારણ મનુષ્ય તેના ફેફસાંની કેવળ દસ ટકકા ક્ષમતાનો જ ઉપયોગ કરે છે. બ્રહ્મવિદ્યામાં શીખવાડવામાં આવતા અધ્યાત્મિક શ્વસન પ્રકારની સાધનાથી સ્વસન ક્રિયા સુધરે છે અને ધ્યાનની પદ્ધતિની સાધનાથી વિચાર અને વિચારોની પ્રક્રિયા સુધરે છે. આમ શ્વસન પ્રકારથી શ્વસન અને ધ્યાનથી મનશુદ્ધ થવાથી સાધક અતિમઉત્તમ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ભોગવી શકે છે.

પ્રશ્ન : બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી કઈ કઈ બીમારીઓમાં લાભ થાય છે ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા એ કોઈ એક ઔષધ નથી. ઔષધ એટલે જે કોઈ ખાસ બિમારી માટે હોય છે. પરંતુ બ્રહ્મવિદ્યાનું તેવું નથી. બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી સર્વ રોગો મૂલમાંથી નષ્ટ થાય છે. એટલે બ્રહ્મવિદ્યા નો ફાયદો બધી જ બીમારીમાં થાય છે અને આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

તો પણ વિશેષતઃ દમ (અસ્થમા) શ્વસનતંત્રના વિકારોમાં, પીઠ ગળાના દુઃખવામાં, જુની અને સતત રહેતી સર્દી આવા અનેક વિકારોમાં બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી ઉત્તમ પરિણામ દેખાય છે. તે શિવાય આ સાધનાથી મનુષ્યનો દૃષ્ટિકોણ બદલાય છે. તે અધિક આનંદી ઉત્સાહી અને આત્મવિશ્વાસ સંપન્ન થાય છે. શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરવાથી મનુષ્ય પોતાનું દૈનિક કાર્ય અધિક ઉત્સાહથી અને સારી રીતે કરી શકે છે. અને એટલેજ તે તેના કાર્યક્ષેત્રમાં નૌકરી ધંધા વ્યવસાયમાં અધિક યશસ્વી બને છે.

પ્રશ્ન : આ સાધના માટે કેટલો સમય આપવો પડે છે ?

જવાબ : અધ્યાત્મિક શ્વસનની સાધના માટે સવારના ૨૦ મિનિટ અને ધ્યાનની સાધના માટે રાત્રે અથવા પરોઠના ૨૦ મિનિટ માત્ર. આટલો સમય આપવો આવશ્યક છે. પરંતુ પ્રત્યેક વ્યક્તિ તેની પસંદગી અને સગવડ પ્રમાણે અધિક સાધના પણ કરી શકે.

પ્રશ્ન : આ પદ્ધતીનું શિક્ષણ ક્યાં આપવામાં આવે છે ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ એ એક સેવાભાવી સંસ્થા છે. આ સંસ્થા મારફત દાદર, વાશી, એરોલી, પનવેલ, ઘાટકોપર, મુલુંડ, થાણા, કલવા, ડોંબિવલી, કલ્યાણ, બદલાપૂર, પુના, રત્નાગિરી, તારાપૂર, તળેગાંવ અને પશ્ચિમ રેલ્વેના વિભાગમાં ચર્ચગેટ, બાંદ્રા, અંધેરી, વિલેપાર્લે, ગોરેગાંવ, બોરીવલી, ગિરગાંવ આ જગ્યાએ વર્ગો લેવામાં આવે છે. આ વર્ગ હમણાં મરાઠી અને અંગ્રેજી ભાષામાં લેવામાં આવે છે. (ભવિષ્યમાં હિન્દી, ગુજરાતીમાં પણ શરૂ થશે).

આ શિવાય પત્રદ્વારે (પૌરટલ) આ પદ્ધતી શીખવવાની સગવડ છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિ અતિશય સરળ છે. તો પણ અતિ પ્રભાવી છે. દસ વર્ષની ઉંપરની ઉંમરવાળા કોઈ પણ વ્યક્તિ આ પદ્ધતી સહજ શીખી શકે છે.

પ્રશ્ન : આ પદ્ધતીનું મૂળ ક્યાંનું છે ? અને ભારતમાં તે કેવી રીતે આવી ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા એ અધ્યાત્મિક સાધનાની અત્યંત પ્રાચીન પદ્ધતી છે. વેદમાંનું અદ્વૈત તત્ત્વજ્ઞાનજ બ્રહ્મવિદ્યામાં શીખવાડવામાં આવે છે. આની સાધના પદ્ધતી, મૂળ ભારતની છે. અહીંથી તે તિબેટ માં ગઈ અને હવે ફરી ભારતમાં આપણી પાસે આવી.

પ્રશ્ન : બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગની માહિતી ક્યાં મળી શકે ?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘનું કાર્યાલય થાણામાં છે.
કાર્યાલયનું સરનામું : જગન્નાથ કો.ઓપ. સોસાયટી, ભોયતળીયે,
બ્લોક નં. ૧, અનાજી સુંદર રોડ,
ચરઈ શિવસેના શાખાની નજદીક, થાણા (પ.) ૪૦૦ ૬૦૧.
દૂરધ્વની ક્ર. ૨૫૩૪ ૭૭૮૮ / ૨૫૩૩ ૯૯૭૭
અહીંથી સર્વ પ્રકારની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ શકશે.
તે શિવાય આ અભ્યાસક્રમ પાંચ દિવસની નિવાસી શિબિરોમાં પણ વખતોવખત કરાવવામાં આવે છે.

* * *





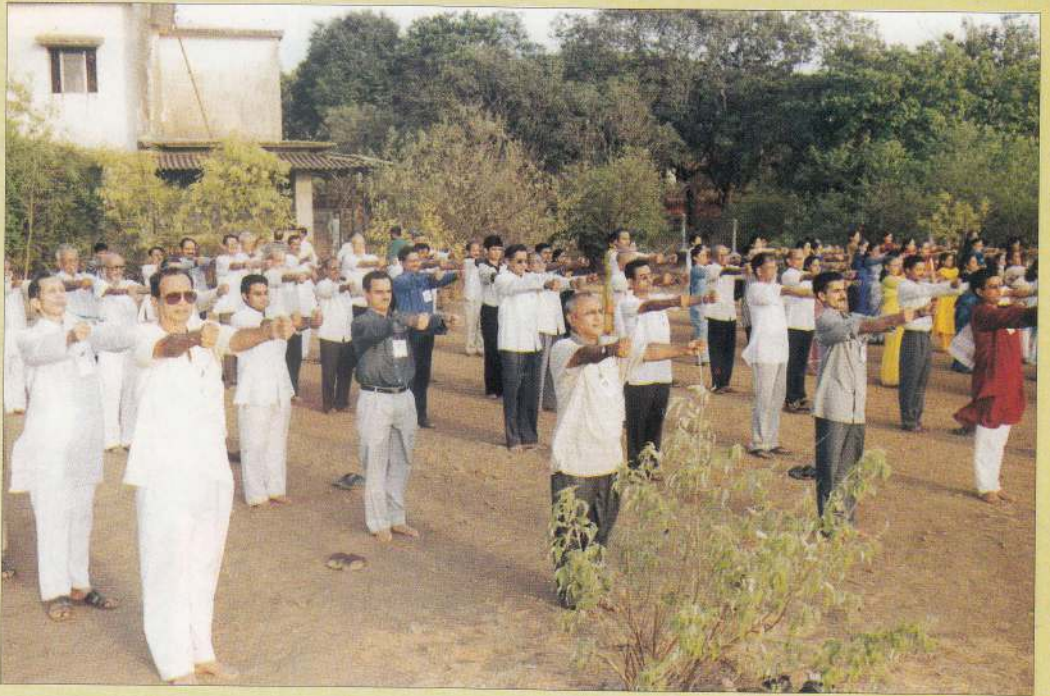
साधकांना मार्गदर्शन करताना श्री. जयंत दिवेकर सर.



निसर्गाच्या कुशीत - शिबिर मामणोलीत.



शिविरार्थी - प्राणायाम अभ्यास



शिविरार्थी - मोकळ्या हवेत श्वसनप्रकार



अंतरीच्या गूढ गर्भी प्रेम आहे दाटले

कु. रक्षा सामंत

स्मृत्यर्थ पृष्ठदान

श्री. रमेशचंद्र सामंत

सौ. रश्मी सामंत





*With
Gratitude
from
Well Wisher*



सर्व पृष्ठदात्यांचे हार्दिक आभार!

ब्रह्मविद्या साधक संघ

पृष्ठसंख्येच्या मर्यादेमुळे काही नावे एकत्रितरीत्या देत आहोत.

कृपया गोड मानून घ्या.

आई मनोरमा व वडील दत्तात्रेय यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - वासुदेव वैद्य

पृष्ठदान - वसंत दत्तात्रेय भाटकर

सासरे श्री. गोपाळ व सासूबाई श्रीमती राधाबाई गोडबोले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती सुधा गोडबोले

वडील श्री. नारायण व आई सौ. लक्ष्मीबाई दाते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. सुधा गोडबोले

सासरे कै. लक्ष्मण विठ्ठल पाटील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. पुनम शरद पाटील

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

विनायक द. प्रभुणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुषमा रमेश पटवर्धन

With Gratiude from Rakesh Srivastava

पृष्ठदान - शशिकांत श्रीकृष्ण वायंगणकर

श्री. दिनकर परशुराम फडके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. अनुराधा फडके

आई कै. श्रीमती विजया भानू शिरधनकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्मिता सुधीर छत्रे

पृष्ठदान - सौ. शोभना नेताजी चौधरी

कै. कमलाबाई पांडुरंग महाशब्दे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्मिता सुधाकर बकोरे

कै. मंदाकिनि चिमणाजी राणे तथा दादासाहेब यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - दामोदर राणे

बंधू कै. जयवंत चिमणाजीराव राणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - दामोदर राणे

With Gratiude from - Bontha J. Rao

कै. अनंत यशवंत रानडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुमेधा ह. देवधर

'टेडी' स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अपर्णा अ. नाडकर्णी

कै. वासुदेव बाळकृष्ण काळे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. सुधाकर वा. काळे

कै. प्रतिभा नारायण झुंझारराव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. शिरीष व स्नेहा मानकामे

कै. (आई) पार्वतीबाई लाड हिच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. चंद्रकांत लाड

पृष्ठदान - कु. कोमल देवेंद्र नार्वेकर

कै. श्री. त्रिलोक सिंह यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. चंचलसिंग

पृष्ठदान - सौ. विमल पाचपांडे

पृष्ठदान - श्री. कौतिक निंबा पाचपांडे

श्वेता धुरंधर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. कविता धुरंधर

सर्व पृष्ठदात्यांचे हार्दिक आभार!

ब्रह्मविद्या साधक संघ

ब्रह्मविद्या साधक संघ

पृष्ठसंख्येच्या मर्यादेमुळे काही नावे एकत्रितरीत्या देत आहोत.

कृपया गोड मानून घ्या.

कै. राधाबाई शां. गोडकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. नम्रता गोडकर

In memory of late N. Y. Naidu

Page Donation by - Shri. N. C. R. Naidu

पृष्ठदान - श्री. गजानन गो. जोशी

पृष्ठदान - शुभदा फणसे

सौ. विमल विनायक वेल्हाणकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती सुप्रिया विष्णू गोडबोले

पृष्ठदान - सौ. सुलेखा श. उकिडवे

वडील डॉ. चंद्रकांत गणेश कुळकर्णी आणि आई शान्ताबाई यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. रसिका मोहन निगवेकर

Best wishes to Brahmavidya Sadhak Sangh for

continued success in their Divine Endeavor

कै. सौ. निर्मला व कै. श्री. शांताराम गोविंद शिवलकर स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. दिलीप शांताराम शिवलकर

कै. सौ. सुशीला व कै. श्री. शांताराम वामन धारवाडकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. अलका दिलीप शिवलकर

वडील कै. पुरुषोत्तम गोविंद आणि आई कै. रुक्मिणी वेल्हाणकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - डॉ. दत्तात्रय पु. वेल्हाणकर

जगन्नाथ के. आजगांवकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - केशव ज. आजगांवकर

पृष्ठदान - शालिनी अनंत मडकईकर

पृष्ठदान - मंगला हायस्कूल, ठाणे (पू.) : श्री. शर्मा, श्री. पाटील, श्री. भालेराव

वडील कै. यशवंत सो. जांभवडेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती किरण र. हिंदळेकर

पृष्ठदान - श्रीकांत वि. तारे

सूर्यकांत लांजेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनुपमा लांजेकर

वडील कै. विश्वनाथ कृ. वत्सराज यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. जगन्नाथ वि. वत्सराज

वडील कै. विनायक धो. परांजपे व आई रमाबाई यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शंकर परांजपे

In memory of late my mother Mrs. Anjelina Pareira

Page Donation by - BIBIANA

पृष्ठदान - गजानन गोविंद जोशी

पृष्ठदान करणाऱ्या अनामिक साधक-साधिकांचे आम्ही विशेष ऋणी आहोत.

* * *

ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती

(अ) प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग

१

कालावधी - २२ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - दीड तास - नोव्हेंबर २००३ पासून

| उपनगराचे नाव | वर्गाचे स्थळ | वेळ | वार | सुरुवात दिनांक | शिक्षक | दूरध्वनी क्र. |
|--------------------|---|---|------------------|------------------------------|--------------------------|----------------------|
| | | संध्याकाळी | | | | |
| उणे १ | डॉ. बेडेकर विद्या मंदिर (प.) | ७.०० ते ८.३० | बुधवार | १० डिसेंबर ०३ | सौ. कुळकर्णी | २५४२२७६८ |
| उणे २ | भारतीय स्त्री जीवन, विद्यामळा मार्ग (प.) | ६.०० ते ७.३० | गुरुवार | २० नोव्हेंबर ०३ | सौ. उकिडवे | २५४१६९२६ |
| उणे ३ | मंगला हिंदी हायस्कूल (प.) | ७.३० ते ९.०० | बुधवार | फेब्रुवारी ०४ | श्री. शर्मा | २५६०३५८० |
| उणे ४ | न्यू इंग्लिश स्कूल (प.) | ७.०० ते ८.३० | शनिवार | १० जानेवारी ०४ | श्री. सुर्वे | २५४४६६३० |
| उणे ५ | श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सो. (प.) | ७.०० ते ८.३० | शनिवार | जानेवारी ०४ | श्री. गुमे | २५४३६७९३ |
| उणे ६ | ब्लॉसम नर्सरी स्कूल, दुकान क्र १, कोहिनूर सो., रवि इंडस्ट्रियल टेन, पाचपारखाडी (प.) | स. ८.४५ ते १०.१५ | रविवार | १ फेब्रुवारी ०४ | श्री. दिवेकर | २५३३२०९५ |
| उणे ७ | न्यू इंग्लिश स्कूल (प.) | ७.१५ ते ८.४५ | मंगळवार | ४ नोव्हेंबर ०३ | सौ. सुळे | २५८०८१६८ |
| उणे ८ | शिवसमर्थ विद्यालय, रंगायतनसमोर, ठाणे (प.) | स. १० ते ११.३० | रविवार | १५ फेब्रुवारी ०४ | श्री. फडके | २५३३४९५० |
| नवी मुंबई | महाराष्ट्र सेवा संघ, सेक्टर १७, नवी मुंबई, ऐरोली | स. १०.३० ते १२ | रविवार | ११ जानेवारी ०४ | श्री. सुर्वे | २५४४६६३० |
| कळंबे | न्यू कळंबा हायस्कूल जॅड ज्युनिअर कॉलेज, कळंबा आगर | संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५ | शुक्रवार | जानेवारी ०४ | श्री. गुमे | २५४३६७९३ |
| कोल्हापूर | टिळक विद्या मंदिर | सकाळी ९.०० ते १०.३० | रविवार | डिसेंबर ०३ | श्री. लागू | ९५२५१-८१४९१ |
| कल्याण | न्यू हायस्कूल, पुष्पराज हॉटेलाच्या समोरच्या गल्लीत, जोशी बाग | सकाळी ९.३० ते ११.०० | रविवार | डिसेंबर ०३ | श्री. जोशी | |
| कल्याण (पूर्व.) | आयुदय अपार्टमेंट, बेसमेंट, कुळगाव, बदलापूर | ९.३० ते ११.०० | रविवार | जानेवारी ०४ | श्री. सुळे | २५८०८१६८ |
| मुंबई (प.) | १) वामनराव मुरंजन शाळा २) जनता जनार्दन हॉल | सकाळी ८.०० ते ९.३० संध्या ४ ते ५.३० | रविवार शनिवार | ४ जाने. ०४ १७ जानेवारी ०४ | सौ. जाधव सौ. नाडकर्णी | २५६७३२०५ २५३३३६०२ |
| मुंबई | पराग विद्यालय, शिवाजी तलावाजवळ, भांडूप | ५.३० ते ७.०० | शनिवार | डिसेंबर ०३ | श्री. गोरे | २५६८६३०३ |
| मुंबई | चेंबूर एज्युकेशन सो. चेंबूर हायस्कूल, चेंबूर नाका. | संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० | सोमवार | ५ जानेवारी ०४ | सौ. राइलकर | २५३६३८५८ |
| दादर | | संध्याकाळी | | | | |
| दादर १) | छबिलदास हायस्कूल | ५.०० ते ६.३० | शनिवार | ३ जाने. ०४ | सौ. जाधव | २५६७३२०५ |
| दादर २) | छबिलदास हायस्कूल | ७.०० ते ८.३० | मंगळवार | २० जाने. ०४ | श्री. कुंभारे | २५२२७६५० |
| दादर १) | न्यू इंग्लिश स्कूल, गव्हर्नमेंट कॉलनी, बांद्रा (पूर्व.) | ७.०० ते ८.३० | मंगळवार | १३ जाने. ०४ | श्री. शर्मा | २५६०३५८० |
| दादर २) | गांधी सेवा मंदिर, एस. व्ही. रोड, बांद्रा (प.) | ६.३० ते ८.०० | बुधवार | डिसें. ०३ | सौ. वैद्य | २६८२३१०५ |
| विलेपार्ले (पू.)१) | महिला संघ, विलेपार्ले | ७.०० ते ८.३० | सोमवार | १२ जाने. ०४ | श्री. गोरे | २५६८६३०३ |
| विलेपार्ले (पू.)२) | पार्लेश्वर सोसायटी, पार्ले पूर्व | ५.०० ते ६.३० | शनिवार | एप्रिल ०४ | श्री. फडके | २५३३४९५० |



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६१

पृष्ठदान - सौ. शुभदा मोहन पिंपळसकर

२

ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती

(अ) प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग

कालावधी - २२ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - दीड तास - नोव्हेंबर २००३ पासून

| उपनगराचे नांव | वर्गाचे स्थळ | वेळ | वार | सुरुवात दिनांक | शिक्षक | दूध्यानी क्र. |
|------------------|---|----------------------------|----------|----------------|---------------|---------------|
| गोरेगाव (पू.) १) | सन्मित्र मंडळ विद्या मंदिर, गोगटेवाडी, गोरेगाव (पूर्व) | संध्याकाळी ७.३० ते ९.०० | गुरुवार | ८ जाने. ०४ | श्री. शर्मा | २५६०३५८० |
| २) | सन्मित्र मंडळ विद्या मंदिर गोगटेवाडी, स्टेशनच्या जवळ | | | | | |
| बोरिवली (पू.) १) | चौकशी करा | ७.०० ते ८.३० | शनिवार | २४ जाने. ०४ | श्री. कुंभारे | २५९२७६५० |
| बोरिवली (प.) २) | चौकशी करा | ५.०० ते ६.३० | शनिवार | १७ जाने ०४ | श्री. गोरे | २५६८६३०३ |
| बोरिवली (प.) ३) | प्र. ठाकरे नाट्य संकुल समाज मंदिर हॉल, ३ रा मजला ब्राह्मण सेवा संघ, साईबाबा नगर, आनंदीबाई काळे हायस्कूलच्या बाजूला | ७.०० ते ८.३० | गुरुवार | फेब्रुवारी ०४ | श्री. टिळू | २५३६४२८४ |
| बोरिवली (प.) ४) | | | | | | |
| तारापूर | TIMA रिक्रीशन हॉल, एम.आय.डी.सी., तारापूर, बोईसर | दु. २.३० ते ४.०० | शनिवार | १० जाने. ०४ | श्री. दळवी | २५६४४७३९ |
| गिरगाव | मराठा मंदिर शाळा, काळाराम मंदिरासमोर, ठाकुरद्वार, गिरगाव | ७.०० ते ८.३० | मंगळवार | ६ जाने. ०४ | सौ. राइलकर | २५३६३८५८ |
| पनवेल | कृष्ण भारती समागृह, यशोगंगा सोसायटी, टिळक रस्ता | ६.०० ते ७.३० सकाळी | शनिवार | १७ जाने. ०४ | सौ. उकिडवे | २५४१६९२६ |
| त्लागिरी | महिला मंडळ इमारत, जुन्या आर. टी. ओ. ऑफिससमोर, मारुती मंदिर, बस थांबा | ९.३० ते ११.०० | रविवार | ४ जाने. ०४ | श्री. प्रदे | ०२३५२-२६१२९ |
| तळेगाव | सरस्वती परिवार, ताई आपटे प्रतिष्ठान, शिवाजी चौक, यशवंत नगर, तळेगाव स्टेशनजवळ | दु. ११.०० ते १.०० | सोमवार | मार्च ०४ | श्री. टिळू | २५३६४२८४ |
| पुणे १) | अनुश्री हॉल, कळंबे कॉम्प्लेक्स, विश्वेश्वर बँकेजवळ, माणिक बाग, सिंहाड रस्ता | सकाळी ७.३० ते ९.०० | शनिवार | ३ जाने ०४ | सौ. राइलकर | ९५२०-२५४४८८३९ |
| पुणे २) | उत्सव समागृह, पौड रस्ता | ६ ते ७.३० | शनिवार | ३ जाने. ०४ | सौ. राइलकर | ९५२०-२५४४८८३९ |
| पुणे ३) | महाराष्ट्रीय मंडळ, टिळक रस्ता | स. १० ते ११.३० | रविवार | ४ जाने. ०४ | सौ. राइलकर | ९५२०-२५४४८८३९ |
| पुणे ४) | राहुल नगर, कर्वे रस्ता, कोथरूड | संध्या ७.३० ते ९ | शुक्रवार | एप्रिल ०४ | सौ. राइलकर | ९५२०-२५४४८८३९ |
| पुणे ५) | भारत स्काउट गाईड मैदान उद्यान प्रसादासमोर | स. ७.०० ते ८.३० | गुरुवार | ८ जाने. ०४ | श्री. साठे | ९५२०-२४४७०५३० |
| पुणे ६) | गरवारे कॉलेज ऑफ कॉमर्स, कर्वे रस्ता | स. ७ ते ८.३० | शुक्रवार | ८ जाने. ०४ | श्री. साठे | ९५२०-२४४७०५३० |
| पुणे ७) | संत एकनाथ सोसायटी समागृह, चिंबवेवाडी | स. ७ ते ८.३० | शुक्रवार | ९ जाने. ०४ | श्री. साठे | ९५२०-२४४७०५३० |
| पुणे ८) | क्षिप्रा सहनिवास, कर्वे नगर | स. ७.३० ते ९.०० | शनिवार | १० जाने. ०४ | श्री. साठे | ९५२०-२४४७०५३० |
| Churchgate | PVDT College of Edjn; 3rd flr SNDT College, Nr. Station | 6.30 to 8.00 pm | Thursday | 13 Jan. 04 | Shri Divekar | 25681182 |
| Chembur | Chembur Education Soc. Ramkishna Chemburkar (RC) Marg, Chembur Naka | 7.30 to 9.00 | Friday | 16 Jan. 04 | Shri Divekar | 25681182 |
| Bandre (W.) | Mahatma Gandhi Seva Mandir, S. V. Road, Opp. Lake | 7.30 to 9.00 pm | Thursday | Jan. 04 | Shri Divekar | 25681182 |
| Dadar (w.) | Chhabildas High School | 7.00 to 8.30 pm | Thursday | 8 Jan. 04 | Shri Dalvi | 25644739 |
| Mulund (w.) | Mulund College of Commerce Nr. Mulund Railway Station | 6.00 to 7.30 pm | Saturday | 17 Jan. 04 | Mrs. Jog | 25476818 |
| Thane | Blossom Nursery School, Shop 1, Kohinoor Soc. Panchpakhadi | 10.45 to 12.15 pm | Sunday | 1 Feb. 04 | Shri Wakankar | 25403310 |
| Thane (w.) | Shreerang High School Shreerang Soc. | 7.30 to 9.00 pm | Wed. | 7 Jan. 04 | Mrs. Jog | 25476818 |



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६२

पृष्ठदान - सौ. मीना अच्युतन नाबर

ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती

३

(ब) प्रगत अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग

कालावधी - १०४ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - दीड तास - जानेवारी २००४ पासून

| उत्सवाचे नाव | वर्गाचे स्थळ | वेळ | वार | सुरुवात दिनांक | शिक्षक | दूरध्वनी क्र. |
|--------------|----------------------------------|------------------|----------|----------------|--------------|---------------|
| जिनेकर (पू.) | महिला संघ शाळा | सं. ७.३० ते ९.०० | गुरुवार | १५ एप्रिल ०४ | श्री. फडके | २५३३४९५० |
| जिने | शिवसमर्थ शाळा, शिवदौलत सभागृह | सं. ८ ते ९.३० | रविवार | फेब्रुवारी ०४ | श्री. फडके | २५३३४९५० |
| दत्त | जागेची चौकशी करावी | सं. ७ ते ८.३० | शुक्रवार | फेब्रुवारी ०४ | सौ. सुळे | २५८०८१६८ |
| बोर्करे (प.) | जागेची चौकशी करावी | सं. ७ ते ८.३० | शनिवार | मार्च ०४ | श्री. गोरे | २५६८६३०३ |
| सुळे | जागेची चौकशी करावी | सं. ६.३० ते ८.०० | शुक्रवार | ९ जाने. ०४ | श्री. साठे | ९५२०-२४४००५३० |
| Mulund (W.) | Mulund College of Commerce | 8.45 to 10.15 am | Sunday | Feb. 04 | Shri Divekar | 25681182 |

(क) प्राथमिक अभ्यासक्रमाची ५ दिवसांची निवासी शिबिरे

अंधेरी (पूर्व) निवासी शिबिर

स्थळ : विनयालय, रीट्रीट हाउस,
महाकाली केव्हज मार्ग,
अंधेरी पूर्व, मुंबई

देणगी शुल्क : १८००/-

शिबिराचा कालावधी :
रविवार दुपार : ४.९.०४ ते
शुक्रवार दुपार : ९.९.०४

खंडाळा निवासी शिबिर

स्थळ : सेंट झेव्हिअर व्हिला,
खंडाळा हिल स्टेशन, खंडाळा.

देणगी शुल्क : १८००/-

शिबिराचा कालावधी :
रविवार दुपार : २५.४.०४ ते
शुक्रवार दुपार : ३०.४.०४

खंडाळा निवासी शिबिर

स्थळ : सेंट झेव्हिअर व्हिला,
खंडाळा हिल स्टेशन, खंडाळा.

देणगी शुल्क : १८००/-

शिबिराचा कालावधी :
रविवार दुपार : २३.५.०४ ते
शुक्रवार दुपार : २८.५.०४

(ड) सराव वर्ग व उजळणी निवासी शिबिर

सराव वर्ग

दि. ७ जानेवारी ०४, बुधवार
वेळ : सायंकाळी ७.०० ते ८.००

स्थळ :
न्यू इंग्लिश स्कूल (प.)

शिक्षिका :
सौ. सविता सुळे
२५८०८९६८

मामणोली

उजळणी निवासी शिबिर

प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्यांसाठीच

स्थळ :

हिंदू सेवा संघ, मु. पो. मामणोली, ता. कल्याण,
जि. ठाणे - ४२९ ३०९

देणगी शुल्क : रु. ६००/-

शिबिराचा कालावधी :
शुक्रवार दुपार : ६.२.०४ ते
रविवार दुपार : ८.२.०४

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६३

सद्गुरू गजानन महाराज स्मृत्यर्थ * पृष्ठदान - सौ. शुभदा वि. बाळेशी

विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग

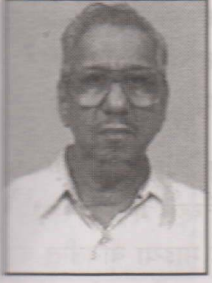
दिवाळीची सुटी, नाताळची सुटी व मे महिन्यात खालील ठिकाणी वर्ग घेतले जातात

| उपनगराचे नाव | वर्गाचे स्थळ | वेळ | वार | शिक्षक, दूरध्वनी |
|----------------|--|----------------------------|----------|--------------------------------------|
| ठाणे (प.) १ | ठाणे महानगरपालिका शाळा क्र. १२० वीर सावरकर नगर, पाचपाखाडी | संध्याकाळी ६.०० ते ७.०० | सोमवार | सौ. हेमांगिनी यादव २५४७६३८४ |
| ठाणे (प.) २ | श्रीरंग विद्यालय | संध्याकाळी ५.०० ते ६.०० | सोमवार | सौ. उज्ज्वला भालेराव २५३३४८३० |
| ठाणे (प.) ३ | ब्लॉक नं.२०, नोबल सो., गणेश टॉकीजसमोर. | संध्याकाळी ७.०० ते ८.०० | सोमवार | श्रीमती सुनिता राइलकर २५३०५५६५ |
| ठाणे (प.) ४ | क्लब हाउस, वसंत विहार, पोखरण रस्ता क्र. २ | संध्याकाळी ५.०० ते ६.०० | गुरुवार | श्रीमती मनीषा बारीक २५४२९११९ |
| ठाणे (पू.) ५ | मंगला हिंदी हायस्कूल ठाणे (पूर्व) | संध्याकाळी ६.०० ते ७.०० | बुधवार | श्री. पाटील २५३३२३९३ |
| ठाणे (प.) ६ | विश्रांती बंगला, बेडेकर हॉस्पिटलसमोर | संध्याकाळी ६.०० ते ७.०० | गुरुवार | सौ. शालिनी कुळकर्णी २५४२२७६८ |
| कळवे | न्यू कळवा हायस्कूल अँड ज्युनियर कॉलेज, बस आगाराजवळ कळवे | संध्याकाळी ५.४५ ते ७.०० | शुक्रवार | सौ. सुधा कुलकर्णी २५४२६४८९ |
| पेरोली | महाराष्ट्र सेवा संघ, सेक्टर १७ नवी मुंबई | सकाळी ११ ते १२ | रविवार | सौ. सुरेखा पडवेकर २५४०२७७९ |
| डोंबिवली (पू.) | टिळक विद्या मंदिर, टिळक नगर | सकाळी ९.३० ते १०.३० | रविवार | सौ. लागू ९५२५१-२८८१४९१ |
| Mulund (W.) | Mulund College of Commerce, | 4.45 to 5.45 pm | Saturday | Shri Nemade 25683762 25647704 |
| मुलुंड (पू.) | पंडित सभागृह, सु. ल. गट्टे ट्रस्ट, लोकमान्य टिळक मार्ग | संध्याकाळी ७.०० ते ८.०० | गुरुवार | श्री. जयंत गोरे २५६८६३०३ |
| भांडूप (पू.) | आदर्श विद्यालय, दातार कॉलनी | संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० | सोमवार | श्री. जयंत गोरे २५६८६३०३ |
| Dadar | Chhabildas High School Opp. Vanmali Hall | 7.00 to 8.00 | Saturday | Mrs. Sugandha Indulkar 35404606 |
| दादर (प.) | छविलदास हायस्कूल, वनमाळी हॉलसमोर | संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० | मंगळवार | श्री. नेमाडे २५६८३७६२ २५६४७७०४ |
| चेंबूर | चेंबूर एज्युकेशन सोसायटी, आर सी. मार्ग, चेंबूर नाका | संध्याकाळी ७.०० ते ८.०० | मंगळवार | श्रीमती सुनिता राइलकर २५३०५५६५ |
| गिरगाव | मराठा मंदिर हायस्कूल, ठाकूरद्वार, राम मंदिरासमोर | संध्याकाळी ६.३० ते ७.३० | सोमवार | श्री. नेमाडे २५६८३७६२ २५६४७७०४ |



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६४

पृष्ठदान - श्री. गिरीश गणेश कलोती



ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व त्यांवरील विभ्रंती पाठ दिलेल्या कोष्टकांप्रमाणे न चुकता सहा महिने केल्यानंतर जे मला अनुभव आले ते अत्यंत विलक्षण आहेत. माझ्या ज्या

नातेवाइकांनी, मित्रांनी मला पूर्वीही पाहिले होते आणि कोर्स केल्यानंतर पाहिले त्यांना माझ्यात रूपच फरक दिसून आला.

मला लहानपणापासून मधूनमधून दमा लागत असे. रात्र रात्र जागून काढावी लागे. त्या वेळी औषधे व इंजेक्शने घेतल्यावर बरे वाटत असे.

आज माझे वय जवळजवळ ७० वर्षांचे आहे. १९९९ साली मी माझ्या आयुर्वेदिक औषधांच्या काखान्यात काम करत असताना एका वनस्पतीच्या बासाने मला एकाएकी दम्याचा अॅटक आला. दोन ते तीन मिनिटांत शरीर घामाने भिजून गेले व कंपनीमधील कामगारांनी तीन-चार मिनिटांतच मला डॉक्टरांकडे नेले. डॉक्टरांनी माझी स्थिती बघून ताबडतोब अॅड्रिनिलिनचे इंजेक्शन दिले व त्यामुळे मला लगेच बरे वाटले. साधारण तीन-चार महिन्यांनी जसाच अॅटक परत आला तेव्हा डॉक्टरांच्या सल्ल्यावरून मला सायन हॉस्पिटलमध्ये (I.C.U. Respiration Ward) दाखल केले गेले. हॉस्पिटलमध्ये व्हेंटीलेटरची व्यवस्था करून लगेच औषधोपचाराला सुरुवात झाली. माझ्या रक्तात CO_2 चे प्रमाण वाढले होते आणि मला जवळजवळ सव्वा ते दीड महिना I.C.Uत ठेवूनही ते प्रमाण अपेक्षेइतके कमी करता आले नाही. ज्या वेळी मी व्हाने हॉस्पिटलमधून डिस्चार्ज घेतला, त्या वेळी १८

तास ऑक्सिजन लावून ठेवावा लागत असे. इतर औषधोपचार चालू होतेच.

त्यानंतर आयुर्वेदिक पंचकर्माची उपचार पद्धती व पोटात घेण्याच्या गोळ्या चालू केल्या. संध्याकाळी बाहेर जाणे बंद, स्कूटर चालवणे बंद, धुळीत फिरणे बंद, घरात सतत एअर प्युरीफायर व दिवसा आठ ते दहा तास ऑक्सिजन लावून बसणे असा जीवनक्रम चालू होता.

अशा वेळी माझे मित्र श्री. नाझरे यांनी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला घेण्याची विनंती केली. त्याप्रमाणे चौथ्या पाठाला मी जाणे चालू केले. आमच्या मार्गदर्शक सौ. उकिडवे यांनी माझ्यासाठी जादा वेळ खर्च करून मला प्रथम मनोबळ दिले व मागील पाठ करून घेतले. दिवसेंदिवस तब्येतीमधील फरक जाणवू लागला. मनाचा उदासपणा केव्हाच निघून गेला. कारण मी रोज न चुकता योग्य ते श्वसन प्रकार, प्राणायाम करित असे.

२००१ सालापासून आजपर्यंत माझा नियमित अभ्यास चालू आहे. दम्याचे नामोनिशाण नाही व सर्व बंधने दूर झाली आहेत. ब्रह्मविद्येमुळे मला पुनर्जन्म मिळाला आहे, असे मी समजतो.

दूरध्वनी : २ ७४६ ७७८१

* * *

संतोष, कृतज्ञता आणि आदर हे तीन मिळून आपल्या आयुष्यातील पहिला त्रिकोण होतो. सर्वसाधारणतः संतोष म्हणजे 'जीवनाची प्रेरणा', कृतज्ञता म्हणजे 'जीवनाचा मोबदला' आणि आदर म्हणजे 'जीवनाची व्यवस्था' असे म्हणता येईल.



मीच माइया प्रारब्धाचा धनी

आशा चौबे



जीवन म्हणजे जगणे, म्हणजे जाणणे. जे मी जाणतो ते मी जगू शकलो पाहिजे तरच जाणीव प्राप्त होईल. आपल्याला जीवन हे हेतुपुरस्सर जगता यायला हवे. ज्ञानानुसार ज्याचा

आचार आहे तोच अधिकारी समजावा. ज्ञानानुसार आचरण हे शरीर व मनाच्या परिपूर्णतेचे लक्षण आहे. विचार, उच्चार आणि आचार यांत जो; सुसंगतता, सुव्यवस्था व संतुलन साधू शकतो; तोच साक्षात्कारी समजावा.

जीवन हे अखंड आहे व तेच अमरत्वाचं प्रतीक आहे. जो ध्यानात एकट्याने, एकांतात, एकमेवाद्वितीय स्थिती प्राप्त करतो, तो परमेश्वरस्वरूपच नाही का? ब्रह्मविद्येत आपण शिकलो की, परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे.

प्रत्येकाला भविष्याबद्दल उत्सुकता वाटते व हे जोपासताना असे वाटते की, नशीब किंवा प्रारब्ध कुणा शक्तीने, व्यक्तीने घडविले आहे. पण ब्रह्मविद्येत आपण हेच शिकतो, जे तर्कशुद्ध आहे, नैसर्गिक आहे की माइया प्रारब्धाचा धनी मीच आहे. जर परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे तर दुसरी कुठली शक्ती माझे प्रारब्ध ठरवेल?

जीवन हे कारण आणि परिणामांनी बनले आहे. ईश्वरी जाणीव हीच आहे जिथे या दोन्हींचे भान सतत आहे. या दोन्हींचा सतत मागोवा घेतला जातो. कारण आणि परिणाम आपण चुकवू शकत नाही. आपण स्वतःच आजच्या कारणामुळे आपल्या जीवनात उद्याचा परिणाम घडवीत असतो. आपल्या जीवनातील सर्व गोष्टींना आपल्या इच्छेप्रमाणे वळण

देण्याची क्षमता, शक्ती व सामर्थ्य आपल्यातच आहे. आपले सर्व जीवन आपण स्वतःच निर्माण करतो. मग आपण मानवी रूपातील नियतीच नाही का?

काही नकोशा गोष्टी घडतात त्या आपल्याकरता अनिष्ट, चुकीच्या वाटतात. तेव्हा मनात संशय, संभ्रम निर्माण होतो की, हे असे माइया बाबतीत का घडले? तेव्हा आम्ही आमच्या मनाचे लटके, लंगडे समर्थन करतो की, ह्या नशिबाने, प्रारब्धाने माइयाकडे आल्या. पण मी नियमांचे उल्लंघन केले, चुकीचे वागलो माइया विचारात, आचारात, क्रियेत चुकीचे घडले म्हणून जबाबदारी माइयाकडेच येत नाही का?

विचार, भावना, बोलणे ह्या क्रियांद्वारे प्रत्येक क्षणी आपण आपले विश्व निर्माण करीत असतो. आपणच निर्मिलेल्या, घडवलेल्या विश्वात आपण असतो. आपण आपले जीवन वर उचलू शकतो किंवा खाली ढकलू शकतो. आपण जितके सकारात्मक, उत्तम, उदात्त, महन्मधुर, महन्मंगल विचार करू, तितके आपले आयुष्य आशादायी व पवित्र होईल. अशा वेळी योग्य गोष्टीचेच अनुसंधान करावे.

पुढे-पुढे सखोल सरावाने आपली आकर्षणाची चुंबकीय शक्ती वाढत जाते. वैश्विक पुरवठा विपुल, अनंत व अफाट आहे. प्रत्येक व्यक्ती आकर्षणाचे केंद्र आहे.

श्वसनाच्या अस्तित्वाच्या केंद्रात जे दिव्य तत्त्व आहे ते शोधले, विकसित केले; अनुभवले तर अधिक ठामपणे, आत्मविश्वासाने, प्रभुत्वाने आपण म्हणू की, "मीच माइया प्रारब्धाचा धनी आहे."

* * *



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६६

पृष्ठदात - श्री. अरुण शांताराम पाध्ये

अंधारातून प्रकाशाकडे

शरयू देसाई



परमपूज्य गुरुवर्य,

आपले भाषण व विवेचन यांवरच मी ब्रह्मविद्या शिकले. ब्रह्मविद्येचा हा लाभ आपण माझ्या अंतर्मनात साठविलात म्हणून मी आपली ऋणी व कृतज्ञ आहे.

ब्रह्मविद्येने मला काय दिले? त्याकरता माझी थोडी ओळख. मी सत्तरीच्या पुढे मी गेले आहे. व्याधी तरी किती! मॉयग्रेन, थॉयराईड, अस्थमा-दमा व श्वास आणि आतड्यांचा अल्सरसुद्धा. १९९२ पासून उजवा डोळा पूर्णपणे निकामी झाला असून डोळ्यास फक्त

उजेडाची जाणीव होण्याइतपतच दिसत आहे. तीन वेळा नेत्ररोपण (नवीन डोळा बसवणे) झाले. तरीही दिसत नव्हते. पण ब्रह्मविद्येने काय फरक पडला पाहा. मॉयग्रेनची डोकेंदुखी थांबली. जवळजवळ ३-४ महिन्यांत अस्थमाचा एकही अॅटक आला नाही. म्हणजे अस्थमासुद्धा नाहीसा झाला. अल्सरचा त्रास जाणवत नाही. शरीरावरचा मेद कमी झाला व सूज नाहीशी झाली. आता राहिला प्रश्न डोळ्यांचा.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमास येण्यापूर्वी, सहा महिन्यांपूर्वी मला नवीन डोळा बसविण्यात आला. तिसऱ्या केव्हेस असा डोळा बसविला गेला. या ऑपरेशननंतर मला फक्त अंधूक उजेडाची जाणीव होती. पण आता ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व सराव (श्वसनप्रकार) ह्यांमुळे मला थोडे दिसू लागले आहे. नाही तर गेली अकरा वर्षे मला फक्त पांढरे कापसासारखे व ढगासारखे दिसत असे. अजूनही कोणालाही ओळखू शकत नाही व वाचू शकत नाही. तरीसुद्धा आता माझे स्वतःचे व घरातील सर्व व्यवहार पतीच्या साहाय्याने करू शकते.

ब्रह्मविद्येने मला केवढे दिले पाहा. डोळ्यांत अजून सुधारणा होईलच आणि मला चष्म्याचा नंबर मिळेल तेव्हा सर्व ठीक होईल. कारण बाकीच्या व्याधी संपुष्टात आल्या आहेत. माझ्या हालचालीत असलेला मंदपणा नाहीसा होऊन बऱ्याच प्रमाणात तरतरीतपणा आला आहे. निद्रानाशाचे प्रमाण कमी झाले आहे. निराशा व सैरभैर झालेले माझे मन बरेच शांत झाले आहे. माझा हा अनुभव सांगतो की, ब्रह्मविद्या अपंगत्वावरही मात करते. आता मी खूपखूप आनंदी आहे. आता मला शांत वाटते. ११ वर्षे मी प्रकाशाच्या साम्राज्यापासून दूर व अंधारात होते. आता मात्र मी प्रकाशात आहे. प्रकाश मला जाणवतो. मला खूप उत्साह व चेतना जाणवते. लहान मुलासारखा निर्भय आनंद मी उपभोगत आहे.

सर, आपण ब्रह्मविद्येचा हा अमोल ठेवा माझ्या मनात रुजविला आहे. त्याबद्दल अत्यंत आनंदाने मी आपले आभार मानते व आपल्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करते. मी आपली फार ऋणी आहे. माझ्या आयुष्यातील अंधार नाहीसा करून आपण मला प्रकाश दिलात. आपण मला सुसंगत जगण्याचा मार्ग दाखविलात व उभारीही दिलीत आणि बरेचसे जे काही दिलेत ते मला व्यक्त करता येत नाही.

आता माझे आपणांस गुरुवर्य ह्या नात्याने शतशः प्रणाम!

सौ. शरयू य. देसाई, दूरध्वनी: ३०९१३०१८

प्रकाश, प्राणशक्ती, आकलनशक्ती, विचारशक्ती, बलशक्ती, आत्मशक्ती, उपचारशक्ती, भक्ती, उत्साह, प्रेम, उमेद, आनंद सामर्थ्य, सौंदर्य, तारुण्य, ज्ञान व चेतना हे सर्व देणाऱ्या ब्रह्मविद्येला शतशः प्रणाम!

* * *

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६७

पृष्ठदात - सौ. अंजली वसंत नेवासरकर



ब्रह्मविद्या - एक सोनपरीस

नागेश धोपावकर



आम्ही निवृत्त व वयस्कर माणसे ब्रह्मविद्येकडे इतक्या उशिराने वळलो याचा पश्चात्ताप वाटतो. तसे आम्ही लेटलतिफ आहोत. पण म्हणतात ना की, “देरसे आये मगर दुरुस्त आये!”

निवृत्तीनंतरचा काळ प्रत्येकाला भयप्रद वाटतो. आपली उपयुक्तता संपली असून आपण अडगळीत जाऊ हा विचार मनास भेडसावत असतो. आर्थिक व्यवस्थापन, मुलाबाळांचे शिक्षण, नोकरी, विवाह, निवासव्यवस्था, स्वतःचे व कुटुंबीयांचे आजार, त्यांचे मृत्यू, कलह असे एक ना अनेक मानसिक तणाव व काळज्या माणसाचे मन पोखरून टाकतात व तो हताश, वैफल्यग्रस्त व दीनवाणा होतो. या सर्व कटकटीतून मानसिक शांती लयास जाते. परिणामतः शारीरिक स्वास्थ्य बिघडू लागते. हे असे डळमळीत, भयग्रस्त, दिशाहीन जीवन काहीतरी आश्रय शोधू लागते. त्याला अशी एक जागा हवीशी वाटते की, जिथे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य लाभेल व त्या आधारे तो उर्वरित काळ सुखाने जगू शकेल. मग तो दैवी उपासना, यंत्र, मंत्र, तंत्र, उपास, व्रत-वैकल्ये इत्यादी मार्ग मानसिक शांतीसाठी चोखाळतो. शारीरिक स्वास्थ्यासाठी योग, निसर्गोपचार, रेकी, अॅक्वूप्रेशर इत्यादीकडे जातो. यांपैकी कोणत्याही प्रकाराबद्दल मला आकस नाही, पण असे वाटते की, त्या व्यक्तीला वरील उपाययोजनेचा लाभ मर्यादित स्वरूपात होत असेल.

ब्रह्मविद्या ही अशी भारतीय प्राचीन अलौकिक विद्या आहे की, जिच्या अध्ययनाने आध्यात्मिक, मानसिक व शारीरिक स्तरांवर मनुष्याचे जीवन उन्नत

होऊन त्याला सुखशांती आणि समाधान यांचा निश्चित लाभ होतो. चिंतामुक्त, भयमुक्त व निरामय जीवनासाठी हा एकच राजमार्ग आहे. ब्रह्म हे गूढ, रहस्यमय गौडबंगाल आहे, अशी आपली गैरसमजूत असते. पण याचे संपूर्ण ज्ञान ब्रह्मविद्येत अत्यंत सुलभतेने होते. वास्तविकपणे बाल व तरुण वर्ग ब्रह्मविद्येकडे आकृष्ट झाला तर त्याचे आयुष्य कल्याणमय होईल. यासाठी ब्रह्मविद्येचा परीस त्यांच्या हाती दिला जावा. शालेय शिक्षणापासून याची सुरुवात व्हावी. माझे मित्र किमान आपल्या पाल्यांना दाखल करतील अशी आशा करतो.

वय वाढू लागते, शारीरिक क्षमता घटते व वृद्धांना नाना आजार सुरू होतात. मृत्यूबद्दल भय वाढू लागते व संत तुकारामांनी लिहिल्याप्रमाणे अवस्था येते -

‘ह्यतारपणी थेटे पडसे खोकला,
हात कपाळी लावून बैसे
खोबरीयाची वाटी झाली असे मुख
गळतसे नाक, श्लेष्मपुरी
बोलो जाता शब्द नयेची हा नीट
गडगडी कंठ कफ भारी
शेजारी म्हणती मरेना का मेला
आणिला कंटाळा येणे आम्हा’

इतकी परवड होण्याआधी माझ्या प्रिय बंधूनों, ब्रह्मविद्येची कास धरा. उत्तिष्ठित जागृत! ब्रह्मविद्येच्या अध्ययनाने तुमचे जीवन प्रकाशमय, उत्साही, आनंदमय होईल. तुम्ही मग म्हणाल, ‘या जन्मावर या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे.’

हरी ॐ।

* * *



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६८

पृष्ठदान - सौ. अनुराधा पंढरीनाथ शेट्टे

शिविर - आनंदी सहजीवन

अनिला फडके



अंधेरी पूर्व, विनयालय, येथील पाच दिवसांच्या शिविरात जाऊन मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यास पूर्ण केला. या शिविरात गेल्यावर मला क्षणभर दुसऱ्या जगात

गेल्यासारखे वाटले. येथील शिस्त व शांतता वाखाणण्यासारखी होती. येथे शिकविणारे शिक्षक स्वतः ब्रह्मविद्या जगत आहेत हे पाहून कौतुक वाटले. जास्तीत जास्त मौन पाळून व शांततेने आमचा बावीस पाठांचा अभ्यासक्रम उत्तम प्रकारे पार पडला. तेथे असताना माझे प्रकृतिस्वास्थ्य बिघडले, पण सर्वांच्या सहकार्याने व प्रेमळ वागणुकीमुळे मी अभ्यासक्रम उत्तमरीत्या पार पाडू शकले. आमचे शिविराचे स्थान निसर्गरम्य परिसरात होते. त्यामुळे आमचा आनंद द्विगुणित झाला. शिविरात निवासाची, वाण्यापिण्याची सोय उत्तम होती. कशातच काही कमतरता नव्हती. वेळेचे बंधन असल्यामुळे शरीराला वेळेत काम करण्याची एक चांगली सवय लागली. शिविरातील वातावरण हे कौटुंबिक व खेळीमेळीचे होते. मनमिळावू वृत्ती, उत्तम आचरण, याचा एक आदर्शच आमच्यापुढे ठेवला गेला. साधी राहणी व उच्च विचारसरणी या म्हणीचा प्रत्यय आला. शिविरात अष्टांग राजमार्ग व सुंदर वचने सांगितली गेली. त्यामुळे ज्ञानात तर भर पडलीच, शिवाय मनालाही हुरूप आला. श्वसनावर आधारित असे अभ्यासाचे प्रकार कृतीसकट शिकवले गेले. त्यामुळे कसन किती महत्त्वाचे आहे ही प्रमुख गोष्ट ज्ञात झाली. मन व विचार यांचा ऊहापोह केला गेला. या सर्व गोष्टींचा परिणाम मनावर व शरीरावर होऊन, जीवनातील एक वेगळाच आनंद मला मिळाला.

रात्रीचे जेवण झाल्यानंतर प्रश्नोत्तरे व कलागुण प्रकट करता आले. त्यातून मिळालेल्या आनंदाचे मी वर्णन करू शकत नाही. समारोप झाल्याचा दिवस तर मी कधीच विसरू शकत नाही. शेवटच्या दिवशी आमचा पाय तेथून निघेनाच. प्रत्येकाला वाटत होते की, घरी जाऊच नये. पण नाइलाजाने, मोठ्या जड अंतःकरणाने एकमेकांचा निरोप घेऊन आम्ही घरी परतलो. येताना यशस्वी व समृद्ध जीवनाची गुरुकिल्ली व यथार्थ जीवनाची शिदोरी घेऊनच आम्ही परत आलो. खर सांगू, ही ब्रह्मविद्या म्हणजे आनंदी व सुखी जीवनाचे सार आहे. हे सार प्रत्येकाने आकंठ प्यावयास हवे व जीवन सार्थकी लावावयास हवे. माझ्या मनापुढे मात्र एक प्रश्न सतत उभा असतो की, मला ही विद्या अगदी लवकरात लवकर शिकण्यास का मिळाली नाही?

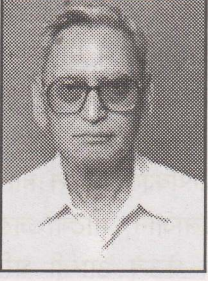
* * *

अर्धज्ञात मनातील ज्या प्रज्ञेच्या कार्याकडे पाहून आपण आश्चर्याने थक्क होतो, त्या प्रज्ञेसमोर आपण आदराने नतमस्तक होऊ या. ह्याच दिव्य प्रज्ञेने हे शरीर निर्माण केले आहे व धारण केले आहे. अर्धज्ञात मनातून कार्य करणाऱ्या ह्या अनंत प्रज्ञेला, ह्या सृजनशील तत्वाला काय करावे हे विनचूकपणे माहीत आहे, तसेच कुठे काय करावे व कसे करावे हेही ती प्रज्ञा जाणते. विचार करा! मानवी शरीरामध्ये - परमेश्वराच्या त्या जागृत मंदिरामध्ये - अशी काय शक्ती आहे की, ज्या शक्तीने असंख्य पेशींची ही शरीररचना केली आहे. नुसतीच रचना केली आहे असे नव्हे, तर ही शक्ती शरीरात सदोदित वास करून शरीररचनेचे व दुरस्तीचे काम २४ तास अव्याहतपणे करत असते.

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ६९

पृष्ठदान - सौ. शुभांगिणी य. जोशी





मी प्रोस्टेट कॅन्सरचा रुग्ण. ऑपरेशन, रेडिएशन वगैरे सर्व उपचार झालेले. सध्या अँटी कॅन्सर ट्रीटमेंट चालू आहे. त्यामुळे मानसिक अवस्था अस्थिर, त्यात स्लीप डिस्कचे ऑपरेशन झाले. ते

दुर्दैवाने अयशस्वी झाले. त्यामुळे पाठदुखीचा सतत त्रास व त्यामुळे एक वर्ष लवकर नोकरी संपवावी लागली. शारीरिक मर्यादा आल्या. या सर्व दुखण्यांमुळे गेली ३ वर्षे सतत रक्तदाबाचा त्रास. अँलोपथीची औषधे घ्यावी लागतात व त्याचे दुष्परिणामही भोगावे लागतात. इतर अनेक पॅथींचे सर्व उपाय करून झालेले. उदाहरणार्थ; आयुर्वेद, होमिओपॅथी, निसर्ग-उपचार, योगासने-प्राणायाम वगैरे सर्व काही. परिणामी आयुष्यात निराशा, निरुत्साह व नकारात्मक विचार यांनी मन भरलेले, जगण्याची इच्छा मेलेली, मरणाची वाट पाहत जगणे. आत्मविश्वास डळमळीत झालेला. वय वर्षे ६५.

परंतु ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने ३ महिन्यांतच फरक जाणवू लागला. पहिला फरक म्हणजे श्वसन प्रकारांच्या अभ्यासाने उत्साह वाढू लागला. नकारात्मक विचार कमी होऊ लागले. जगण्याची उमेद वाढू लागली. मरणाचे विचार मागे पडू लागले. आशेचा किरण दिसू लागला. नाम-साधनेला एक वेगळीच दिशा मिळाली. आत्मविश्वास सावरला. मानसिक चिडचीड कमी झाली व आपण निष्कारण चिडतो याची जाणीव होऊ लागली. अजून ब्रह्मविद्येचा अभ्यास पूर्ण झालेला नाही. सध्या अशक्तपणा व इतर शारीरिक मर्यादांमुळे अभ्यास १०० टक्के परिपूर्ण पद्धतीने करता येत नाही. जसा अभ्यास वाढेल तसा परिणाम चांगला दिसेल अशी

मनोमन खात्री वाटते व औषधाची मात्रा कमी करता येईल असा भरवसा वाटतो. माझ्या जीवनात असा गुणात्मक फरक जाणवतो.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाविषयी उल्लेख न करणे म्हणजे अन्याय होईल. याबाबत मला काय वाटते ते थोडक्यात सांगतो. ब्रह्मविद्या हे फार जुने शास्त्र आहे व ही विद्या पूर्ण शास्त्रीय बैठकीवर आधारित आहे. येथे अंधश्रद्धेला कोठेही वाव नाही.

या अभ्यासामध्ये जे साहित्य लिखित स्वरूपात देतात ते फार मौल्यवान आहे. ते साध्या सोप्या मराठी भाषेत समजावून दिलेले आहे. वास्तविक आत्मज्ञानाचा अभ्यास हा अवघड आहे, परंतु तो सोप्या शब्दांत उपलब्ध करून दिलेला आहे. वयोमानाप्रमाणे ऐकलेले विसरले जाते, परंतु पाठ लिखित स्वरूपात असल्यामुळे घरी जाऊन पुनःपुनः वाचता येतात व न समजलेला भागही समजून घेता येतो.

हे निवेदन पाठविण्याची प्रेरणा एवढीच आहे की, माझ्यासारखे जे अनेक व्याधिग्रस्त लोक असतील त्यांना या अभ्यासाची माहिती व्हावी. त्याचा त्यांना निश्चित फायदा होईल हे मी स्वानुभवावरून सांगू शकतो. ब्रह्मविद्येविषयी कृतज्ञता व्यक्त करून हे छोटेसे निवेदन संपवितो.

* * *

“Murmur Not At Life's
Dispensation, Nor of your God,
But Correct your Own Heart.
Your Station Is Appointed by the
Wisdom of the Eternal”



ब्रह्मविद्या, मधुमेह आणि मी

एक स्वातंत्र्य

डॉ. द. पु. वेल्हाणकर



ब्राह्मण सेवा संघ,
बोरीवली पश्चिम येथे दि.
२९-३-०३ ते २३-८-०३
या काळात घेतलेल्या
प्राथमिक अभ्यासक्रमात श्री.
मिलिंद टिड्कु यांच्या

मार्गदर्शनाखाली मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास पूर्ण केला.

गेल्या १४-१५ वर्षांपासून मी मधुमेह पीडित रुग्ण आहे. परंतु या २२ आठवड्यांत माझी रक्तशर्करा पूर्णतया निर्धारित प्रमाणांमध्ये कावून आली हे नमूद करण्यात मला अत्यानंद होत आहे.

माझ्याजवळ रक्तशर्करा तपासणीचे ३० हून अधिक अहवाल संग्रही आहेत. त्यांतील काही खालील तक्त्यात देत आहे. सामान्यतः रक्तशर्करेचे प्रमाण जेवणापूर्वी (बीएसएल) ७० ते ११० mg/dl आणि जेवणानंतर २ तासांनी ७० ते १३० mg/dl असते. माझी रक्तशर्करा यापूर्वी कधीही निर्धारित प्रमाणात आली नव्हती. परंतु आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे २५-३-०३ ला जी रक्तशर्करा ११८ आणि २३५ होती, ती एका महिन्यातच, म्हणजे दि. २४-४-०३ ला, ७२ आणि ११९ अशी आली.

२९ मार्च ०३ रोजी मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात दाखल झालो. २४-४-०३ चा अहवाल काढेपर्यंत वर्गात प्राणायाम आणि स्मरणवर्धक प्रकार शिकवून झाले होते. याचा मी नित्यनेमाने सराव करित होतो. या सर्व कालावधीत १९८९ पासून आजपर्यंत डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधोपचार चालूच होते. प्रयोगशाळा तीच, नित्याचे दैनंदिन व्यवहार, व्यायाम, इतर सवयी इत्यादी सर्व गोष्टी त्याच प्रमाणात. कोणताही बदल नाही. रक्तशर्करा निर्धारित प्रमाणात येणे हा योगायोग निश्चितच नव्हे. अगदी

ताज्या रक्तशर्करा अहवालानुसार माझी रक्तशर्करा (३१-७-०३ ला ८१ mg आणि ११८.५ mg. अशी) अगदी सर्वसामान्य आढळली. या बदलाचे सारे श्रेय ब्रह्मविद्येलाच. ही तिचीच किमया. मला सध्या खूप आनंदी, उत्साही वाटते. त्या ब्रह्मविद्येस माझे शतकोटी प्रणाम.

* * *

प्रेम उदारक, पूर्णात्मक आहे; तर द्वेष हा विनाशक, अभावात्मक आहे. प्रेम हे आकर्षण दर्शविते, तर द्वेष तिटकारा दर्शवितो. ज्याप्रमाणे एखाद्या काचेच्या भिंगातून (प्रिझममधून) प्रकाशाचे पृथक्करण विविध मूलभूत रंगांत करता येते, त्याचप्रमाणे प्रेम व द्वेष ह्या भावांचे अगणित भाग करता येतील. प्रेमाचे काही गुणधर्म पुढे दिले आहेत. तुम्ही स्वतः ह्यावर विचार करावा असे मी आवर्जून सांगतो.

पूर्णात्मक प्रेमाचे काही गुणधर्म :

विवेक - ज्ञान - परोपकार - नीती -
सदाचार - आनंद - संतोष - शांती -
यौवन - श्रद्धा - निश्चय - धैर्य -
सहनशीलता - स्वास्थ्य - बल इत्यादी.

अभावात्मक द्वेषाचे गुणधर्म :

अज्ञान - दुर्गुण - अपराध - भय - दुःख -
विषाद - भिन्नेपणा - सूड - स्वार्थीपणा -
रोग - कामुकता - असंतुलन इत्यादी.



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ७१

पृष्ठदात - श्री. व. सौ. अरविंद शा. पुस्तक

सापडला रे सापडला

सापडला रे सापडला मज
सूर ताल लय श्वासाचा
ओळखला रे ओळखला मी
परमेश्वर मम हृदयीचा ॥ १ ॥
योग्य जाणिवेने निश्चय करता
झाले योग्य भाषण वर्तन
सृष्टिनियमांनी प्रयत्न करता
सुसंगतेने फुलले जीवन ॥ २ ॥
बोधवचनातील शब्दा-शब्दांना
ध्यानामध्ये रुजविता अंतरी
संतोष-कृतज्ञता आदराने
आनंदाच्या येती लहरी ॥ ३ ॥
प्राण-नाद-तेजाच्याही
असे ब्रह्मविद्या पलीकडची
गुरुकिह्ली मिळवूया सगळे
अबाधित आरोग्याची ॥ ४ ॥

शोभना दामले

Life's motto

“The conditions of conquest
are easy; we have, but to toil a
while, endure a while, believe
always, and NEVER TURN
BACK!”

जीवनाचे ब्रीदवाक्य

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

विचारांचा करू विचार

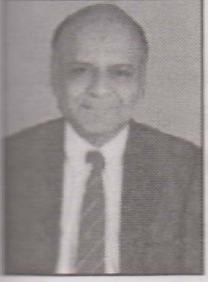
विचारांचा करू विचार
तेच आहेत जीवनाचे शिल्पकार
जसे विचार तसे आकार
जणू मडके घडवणारे कुंभार
अंधकाराला देऊ नकार
प्रकाशालाच देऊ होकार
म्हणजे घडेल जीवनात चमत्कार
आपण सारे त्या सर्जनाचे आविष्कार
जे आहे निर्गुण निराकार
पण भासते सगुण साकार
त्याला ना अंत ना पार
केवळ 'त्याचाच' करू विचार
त्या 'सर्वश्रेष्ठ विचाराचा' विचार
आणि मानू त्या 'सर्वात्मकाचे' आभार
विचारांचा करू विचार
नाही तर तेच करतील आपली शिकार
जसे विचार तसे उच्चार
जसे उच्चार तसेच आचार
अशी एकरूपता घडवेल 'त्याचा' साक्षात्कार
विचार देतात सोबत
विचार देतात सोबती
विचार देतात हिंमत
विचारांत आहे मोठी शक्ती
म्हणूनच विचारांचा करू विचार
विचार करतात राज्य
विचार करतात क्रांती
विचारांतच असते शांती
विचारांतच मिळते विश्रंती
पण त्या 'सर्वश्रेष्ठाच्या' विचारांत
मिळते मुक्ती
म्हणूनच विचारांचा करू विचार
तेच आहेत जीवनाचे शिल्पकार

सुनिता राईलकर



ब्रह्मविद्या - एक आनंदयात्रा

यशवंत नेरुरकर



प्रत्येक माणसाच्या आयुष्यात ज्या गोष्टी घडतात त्यांमागे काहीतरी दैवी योग असतो, पण जेव्हा आपण ही दैवी पावले ओळखू शकत नाही, तेव्हा आपण त्या घटना एक योगायोग म्हणून मोजतो व त्या घटनांकडे पूर्ण गांभीर्यनि पाहत नाही. माझ्या आयुष्यात ब्रह्मविद्येचे स्थान हे असेच दैवी योजनाचे आहे.

मला माझ्या कार्यालयात काम करतानाच हृदयविकाराचा झटका आला. १७ मार्च १९९८. मला ताबडतोब इस्पितळात नेण्यात आले. सुदैवाने माझा मुलगा त्या वेळी त्याच इस्पितळात डॉक्टर होता. त्यामुळे त्वरित उपचार झाले. माझे प्राण वाचले व २ महिन्यांच्या पूर्ण विश्रांतीनंतर मी पूर्ववत झालो व कामावर जाऊ लागलो. परत मी माझ्या कुन्या तणावपूर्ण वातावरणात प्रवेश केला. परत मला काम व्हायला लागला व शेवटी १९९९मध्ये मी स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली. काही दिवस विश्रांती घेतली व नवीन जीवनक्रम स्वीकारला. एका व्यवस्थापन महाविद्यालयात संचालक म्हणून रुजू झालो. परत अनियमितपणा, ताण, बेशिस्त अनुभव लागलो. परिणामी माझे वजन वाढले. ८४/८५ किलो झाले. रक्तदाब १५५-११० झाला व मुख्यतः stress test पॉझिटिव्ह आली. म्हणजेच धमन्यांमध्ये कुठेतरी रक्तप्रवाहाला अडथळा निर्माण झाला होता.

या अवस्थेमध्ये साधारणतः २ पर्याय सुचवले जातात. एक म्हणजे अँजियोप्लास्टी, म्हणजे रक्तवाहिनी प्रसरण पावण्याची कृत्रिम प्रक्रिया; व दोन

म्हणजे bypass, ज्यामुळे हृदयाला परत रक्ताचा पुरवठा होऊ शकतो. सुदैवाने माझे स्नेही व शेजारी (कै.) डॉ. अरविंद बावडेकर यांनी मला पुण्याच्या एका वैद्यकीय संस्थेचा पत्ता दिला. तेथे कुठल्याही त-हेची नलिका शरीरात न घालता, म्हणजेच अँजियोग्राफी न करता, शरीरातले अडथळे शोधता येतात. या प्रकाराला Three Dimensional Cartography असे संबोधतात. मी त्या टेस्टमधून गेलो व माझ्या वैद्यक निदानांमध्ये ८ अडथळे म्हणजेच ब्लॉक्स दाखवले गेले. त्यांनी मला त्या वेळी एक आयुर्वेदिक औषध ३ महिने घेण्यास सांगितले व त्याचबरोबर काही योगक्रिया, विशेषतः प्राणायाम, शिकून घ्यायला सांगितला. त्याच सुमारास मी ब्रह्मविद्येची जाहिरात पाहिली व छबिलदास शाळेमध्ये दाखल झालो.

मला त्या श्वसनप्रकारात विलक्षण उत्सुकता वाटत होती व मी अतिशय प्रामाणिकपणे श्वसनप्रकार व विशेषतः ध्यान करत होतो. आता माझा दम वाढला होता. आता कितीही जिने चढलो-उतरलो तरी थकायला होत नव्हते. ३-३ तास व्याख्यान देऊनसुद्धा काहीच वाटत नव्हते.

तीन महिने गेल्यावर मी परत पुण्याला गेलो व परत एकदा TDC करून घेतला. या टेस्टचा निकाल त्या डॉक्टरांना चक्रावून गेला. कारण माझ्या ८ अडथळ्यांपैकी ६ अडथळे संपूर्ण मोकळे झाले होते व उरलेले दोन १४ टक्के उरले होते. माझे वजन आता ७४ किलो झाले होते.

ब्रह्मविद्येचे २२ आठवडे करे गेले हे कळलेच नाही. त्यानंतर मी माझा एक ECG काढून घेतला. त्यात आणखी एक विलक्षण गोष्ट आढळली. साधारणतः एकदा हृदयविकाराचा झटका आला की



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ७३

सासूबाई ती. कै. कमलाबाई गोपाळ प्रधान यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. उषा मा. प्रधान

परत कधीही ECG काढला तरी त्या झटक्याची नोंद मिळते. कारण रक्तप्रवाह खंडित झाल्यामुळे तो भाग मृतवत झालेला असतो. तिथल्या पेशी मेलेल्या असतात. माझ्या नव्या ECG मध्ये तो भाग आता परत कार्यरत होतो आहे असे आढळून आले. तिथल्या पेशींचे पुनर्जीवन होत आहे. डॉक्टरांचे म्हणणे पडले की, हा ECG पाहिल्यावर तुम्हांला कधी झटका आला होता असे कोणी म्हणणार नाही. माझा Ejection Fraction Ratio वर पोहोचला, जो सुरुवातीला फक्त ४५ होता. ६० हा एखाद्या खेळाडूचा EF Ratio असतो. माझा रक्तदाब ११८/८० आहे. माझ्या कुठल्याही गोळ्यांत वाढ करावी लागली नाही आणि तरीही मी हे सर्व मिळवू शकलो ते केवळ ब्रह्मविद्येमुळे.

केवळ शारीरिक पातळीवरच नव्हे, तर मानसिक पातळीवर पडणारा फरकही असाच आहे. माझा स्वभाव तापट होता की जो प्रकृतीला घातक होता. तो आता संपूर्ण बदलला आहे. मी जीवनाकडे एका सकारात्मक दृष्टिकोनातून बघू शकतो. अडचणी असतातच, पण त्यांचा बाऊ करायचा नसतो हेही मी शिकलो. एकाच खोलीत लहानलहान भावंडे एकमेकांच्या गळ्यात गळा घालून झोपतात, पण त्यातही ती सुखी असतात. आयुष्यातील घटनांचीसुद्धा एक साखळी असते. त्याकडे आत्मीयतेने पण अलितपणे एकाच वेळी बघता येऊ शकते. मला आवडल्या नाहीत म्हणून मी चांगल्या नोकऱ्या नाकारू शकलो व मला हवी तरी, हवी तिथेच व हवी त्या स्वरूपाची नोकरी सहज मिळवू शकलो. अशा रितीने वातावरणावर आणि स्वतःच्या जीवनशैलीवर आपल्या मनाचा परिणाम घडवून आणणे हे आपल्याला ब्रह्मविद्येने जमू शकते. पण तरीही या सर्वांचे श्रेय मी घेणार नाही. हे यश माझे नाही.

ज्या माझ्या बंधु-भगिनींनी या ब्रह्मविद्येच्या साधनेला सुरुवात केलेली आहे, त्यांना माझे सांगणे

आहे की, “संपूर्ण विश्वास ठेवा, साधना प्रामाणिकपणे करा. एखाद्या दिवशी नाही जमले, तर त्याची खंत करू नका. दुसऱ्या दिवशी करा, वेळ मिळेल तेव्हा जमेल तशी करा.” फळ नक्की मिळेलच.

मी एवढेच सांगेन की, ब्रह्मविद्येमुळे माझे आयुष्य ही एक आनंदयात्रा झाली आहे. या दैवी योगाची पावले माझ्या प्रत्येक पावलाबरोबर उमटत आहेत.

* * *

गलिच्छ वस्तूने आणलेली शुद्धी

सुगंधाच्या कारखान्यात खूप वर्षे काम करणारा कामगार एकदा एकाएकी रस्त्यावर मूर्च्छित पडला. काही जणांनी कडक सुगंधी भपकारे त्याच्या नाकाजवळ नेले व त्याला सावध करण्याचा प्रयत्न केला. पण कोणत्याच सुगंधी द्रव्याचा परिणाम त्याच्यावर होईना. मग त्याला ओळखणारा दुसरा कामगार तेथे आला. त्याने किळसवाणी घाण येणारा एक गलिच्छ पदार्थ त्याला हुंगायला दिला, तेव्हा तो मूर्च्छित कामगार सावध झाला. सावध होताच तो म्हणाला, 'जरा चांगला वास आला, त्याने मी सावध झालो.'

अकराव्या शतकात गझली सूफीने 'सुखाची किमया' या नावाने काही प्रवचने केली. त्यांमध्ये वर दिलेली कथा आहे. सूफी पंथामध्ये सांगतात की, रोजच्या जीवनात अनेक वस्तू, माणसे व आवडीनिवडी यांमध्ये आपले मन आणि आपला जीव हे अडकलेले असतात, पण परमार्थाच्या मार्गावर त्यांचा फारसा भाग असत नाही. ती वाटचाल काही आगळीवेगळी असते.

- 'अध्यात्म कथा कलश'वरून साभार





मला ॲसिडिटीचा खूप त्रास होता. म्हणजे पित्तामुळे माझं डोकं महिन्यांतून चार ते पाच वेळा दुखायचं त्या वेळी उलट्या व्हायच्या. दिवसभर पोटात काही जायचं नाही. डोकं पूर्ण

ठणकायचं. परंतु ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासानंतर मला यात फरक जाणवू लागला आहे. म्हणजे आता माझी डोकेदुखी ही दोन ते तीन महिन्यांतून एकदा इतक्या प्रमाणात कमी झाली आहे. मला वाटतं माझी साधना कमी पडत असावी. परंतु पुढे नियमितपणे सराव करून मला ही डोकेदुखी पळवायची आहे. हा माझा संकल्प आहे.

मी फार रागीट, कोपिष्ट. एखादी गोष्ट मनात ठेवून तिच्यावर बरेच दिवस कुढत राहणे असा प्रकारची होते. मला ब्रह्मविद्येचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा असा झाला की, ब्रह्मविद्येचे पाठ वाचून मी माझ्या रागावर फार नियंत्रण करू शकले. म्हणजे रग आता तरी तो मी थोड्याच वेळात किंवा पूर्वीसारखी सर्वसाधारण होते. मला वाटतं हा माझ्या अनुभवात ब्रह्मविद्येचा फार मोठा फायदा आहे.

मला माझ्या सर्व सहसाधकांना विनंती करावयाची आहे की, ब्रह्मविद्येचे पाठ वाचून सर्व कामकाजांचा नियमित सराव केल्यास आपण सर्व वेगवेगळ्या मुक्त व्हाल व एक निरामय अनुभव करू शकाल.

ब्रह्मविद्येच्या पुढील यशस्वी वाटचालीस सुनेच्छा देते.

धन्यवाद!



ब्रह्मविद्या, तुज प्रणाम सादर

ब्रह्मविद्या आहे, माझी खरी साधना।
तिचे व्हावे साधक, हीच एक प्रेरणा॥
सृजनशील प्रज्ञेचा एक आविष्कार।
करा निराशेला आता हृदपार॥ १॥

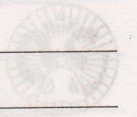
चिकाटी आणि सहनशीलता।
योग्य निश्चयाने वाट ही चालतां॥
समृद्ध होईल, अपुले जीवन।
ब्रह्मविद्या करील, मज बलवान॥ २॥

नको भीती, आता मरणाची।
आजारपण आणि वृद्धत्वाची॥
संतोष, कृतज्ञता आणि आदर।
ब्रह्मविद्या, तुज प्रणाम सादर॥ ३॥

कल्पना बुजाडे



चुंबकाने आकर्षित केल्याशिवाय
शरीरात कोणतीही गोष्ट असूच
शकत नाही -
मनुष्य म्हणजेच ते दैवी चुंबक आहे.



संधिवात - ब्रह्मविद्या - अनुभूती

दोन-तीन वर्षे मला संधिवाताचा खूपच त्रास होत होता. त्यासाठी अॅलोपॅथिक, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिक या सर्व प्रकारांची औषधे व गोळ्या घेतल्या. अनेक प्रकारची तेले वापरून मसाज, शोक झाले. नंतर रक्त तपासणी, हाडांची तपासणी, क्ष किरण फोटो, इंजेक्शन, लाइट इत्यादी गोष्टी केल्या. त्याने तात्पुरते बरे वाटले. औषध बंद झाल्यावर पुन्हा त्रास सुरू झाला. वेदनाशामक गोळी चालूच होती. या सर्व उपचारांसाठी मला जवळजवळ चार हजार रुपये खर्च झाला. याच वेळी सुदैवाने, 'आजारी पडण्याची वाट का पाहता? ब्रह्मविद्या शिका', अशी जाहिरात वाचनात आली. लगेचच त्या वर्गाची चौकशी केली. तो सहा महिन्यांचा अभ्यासक्रम बोरिवली येथे २००२ साली पुरा केला. चौथ्या महिन्यातच माझ्या वेदनाशामक गोळ्या बंद झाल्या. नंतर दोन महिन्यांनी संधिवाताचा त्रास नाहीसा झाला.

काही दिवसांनी मी तळेगाव येथे राहायला आले. त्या वेळी माझ्या मैत्रिणींना माझा आजार बरा झालेला पाहून नवल वाटले. त्यामुळे हा ब्रह्मविद्येचा वर्ग तळेगावात का सुरू करू नये असा विचार करून त्याप्रमाणे प्रयत्न केले आणि त्याला यशही आले. २२ सप्टेंबर २००३ पासून दर सोमवारी सकाळी ११ ते दुपारी १ या वेळात श्री. मिलिंद टिळू यांच्या मार्गदर्शनाखाली वर्ग सुरू झाला. हे आत्मिक समाधान खूपच महत्त्वाचे ठरले.

प्रमिला काळे

ब्रह्मविद्या परम साधनम्



ब्रह्मविद्या परम साधनम्

देह शुद्धि करणम्

काय वाचा मन शुद्धि करणम्

एक मात्र साधनम्

प्रथम प्राणायाम्

तदनंतरम् अष्ट श्वसन प्रकारम्

स्मरण वर्धकम्, चैतन्य दायकम्

प्रेरणा दायकम् शारीरिक पूर्णत्वम्

चुंबकीय स्पंदन शुद्धिकारकम्,

यौवन दायकम् स्वाभाविकम्

अष्ट सिद्धिम् करे नित्यम्

सुप्रभातम् सर्वसुफल प्रदायकम्

देह रूपेणम् आरोग्यदायकम्

भवभय हरम्, रोग निवारकम्

उल्हास हितवर्धकम् उपयुक्त जीवनम्

जीवनोद्धारकम् बुद्धि वृद्धि प्राप्त्यर्थम्

श्वसोच्छ्वासम्, फुफ्फुसम्, रक्तवाहिनीम्

शुद्धिकरणम् अत्युत्तम साधनम्

प्रसारकम् ब्रह्मविद्या साधक संघम्

गडियारम् सर्वतो हितचिंतकम्

विघ्न हरामकम् गजाननम्

सकल जन सुखिनो भवतु

अण्णप्या माधव गडियार



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ७६

प. पू. सद्गुरु श्री. गजानन महाराज यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. हृषीकेश वि. बाळेशी

देह देवाचे मंदिर!

अंजली नेवासकर



देह देवाचे मंदिर।

आत आत्मा परमेश्वर॥

मंदिर म्हणजे स्वच्छ,

पवित्र, शांत असेच असले

पाहिजे. अशा मंदिरातील

देवाची सुंदर सुबक मूर्ती

पाहून मनाला कसे प्रसन्न

वाटते. असेच आपले शरीर हे परमेश्वराचे जागृत

मंदिर आहे. तेसुद्धा स्वच्छ, शांत व पवित्र असले

पाहिजे. म्हणजेच आपण मनाने स्वच्छ असले

पाहिजे. कुठलेही विचार, संशय व लज, द्वेष मनात

असता कामा नये. मुख्य म्हणजे अहंकार सोडला

पाहिजे. अहंकार हाच मोठा शत्रू आहे.

ब्रह्मविद्या आम्हांला यमसाठी क्लम व ध्यानमार्फत

हे सर्व विकार कमी होण्यास मदत करते. त्यांतील

श्रसनप्रकार व विश्रांतिपाठ जर नियमित केले तर हे

साध्य होते व मन शांत होण्यास मदत होऊन

ध्यानमार्फत आपली प्रगती होते. नृकण्ठीत प्रवेश

ध्यानमार्फत विकास होतो. हे शरीर म्हणजे चेतना

असलेल्या भगवंताचे मंदिर आहे. शरीरात

कणाकणाने सामावलेल्या ह्या दिव्यातीच्या रूपाने

ती चेतना प्रकट होते. प्रत्येक पेशी ही शक्तिशाली

आहे. अशा अनेक पेशी आपले कार्य करित

असतात. शरीर हे गुंतागुंतीचे एक मध्य यंत्र आहे. ते

अविरत चालू असते. शरीररचनेचा जल्म

आजपर्यंत कोणालाच झाला नाही.

आपल्या शरीरातील सर्व यंत्रणे अज्याहून

आपल्या नकळत विनतज्ञान व्यक्तित्वित चालू आहेत.

ज्यायोगे या जागृत मंदिरात शांतता व प्रसन्नता

वाटेल असेच वातावरण ठेवण्यासाठी अहमभुक्त भक्ती

सतत केली पाहिजे व संतोषी राहिले पाहिजे. त्यामुळे

आनंद व समाधान प्राप्त होते. मग त्याबद्दल कृतज्ञता

व्यक्त केली पाहिजे. ज्या परमेश्वराने हे शरीर दिले

आहे त्याचे मनःपूर्वक आभार मानून त्याला

अभिवादन केले पाहिजे, त्याची सतत जाणीव ठेवली

पाहिजे.

तो परमेश्वर ह्या चराचर सृष्टीत, तसेच सर्व

प्राणिमात्रांत दिसून येतो. निरनिराळ्या आकारांनी,

रंगांनी तो वेगवेगळ्या रूपांत प्रकट होतो. तो अनंत,

अविकारी, अनादी, शाश्वत असा नियंता आहे. तो

या सृष्टीत नित्य नवीन निर्मिती करत असतो.

अशा अनादी, अनंत परमेश्वराचे जे जागृत मंदिर

- आपला देह - हासुद्धा त्या परमेश्वरी शक्तीचा

व्यक्त होण्याचा एक प्रभावी घटक आहे हेही

महत्त्वाचे आहे. 'देह देवाचे मंदिर' ही कल्पना फार

सुंदर आहे.

* * *

आपण जर आजाराचा विचार केला,
तर आपण आजारी होऊ.

❀

आपण जर दारिद्र्याचा विचार केला,
तर आपण दरिद्री होऊ.

❀

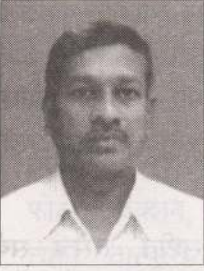
आपण जर वयाचा विचार केला,
तर आपण 'आपल्या वेळेआधीच मृत्युमुखी पडू.

❀

आपण जर भयाचा विचार केला,
तर आपण आपले धैर्य,

महात्वाकांक्षा आणि विश्वास गमावू.





रविवार, १३ जानेवारी
२००२ ला ब्रह्मविद्येचा माझा
वर्ग सुरू झाला. बरेच लोक
१३ आकडा अशुभ मानतात,
पण मला मात्र तो नक्कीच शुभ
ठरतो.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यास-
क्रमाच्या सुरुवातीनंतर माझ्यामध्ये झालेल्या बदलाचे
थोडक्यात कथन करतो. सतत नवनवीन शिकत
राहण्याच्या माझ्या आवडीमुळे ब्रह्मविद्येचा
अभ्यासक्रम मी पूर्ण केला आणि माझ्यातील सर्व
नकारात्मक असलेले गुण हळूहळू कमी होत असल्याचे
माझ्या लक्षात येऊ लागले आणि त्यामुळे कितीही
कठीण प्रसंगात माझे धारिष्ट्य वाढून माझ्यातील
आत्मविश्वास वाढला, तसेच काम करण्याच्या व ते
काम कौशल्यपूर्ण करण्याचा, त्याचबरोबर दुसऱ्यास
मदत करत राहण्याच्या माझ्या प्रवृत्तीमध्ये वाढ झाली.
माझ्यामधील एकलेपणाचा लोप होऊन माझ्या
मित्रमंडळीत सतत भर पडू लागली आहे आणि त्यातून
माझा उत्कर्षच होत आहे. कामावर अधिकाऱ्यांपासून
दूर राहणारा मी, आता पुढे येऊन जेवढी कामे करता
येतील तेवढी करून, इतरांनाही मदत करण्याचे कार्य
माझ्या हातून घडत आहे. ज्या गोष्टी माझ्या आयुष्यात
वयाच्या २५ ते ३० वर्षात घडल्या नाहीत, त्या आता
घडत आहेत. मला जास्त रक्तदाबाचा होत असलेला
त्रास आता कमी होत असल्याचे दिसत असून जास्त
रक्तदाब कमी होऊन तो आवश्यक असलेल्या प्रमाणात
लवकरच येईल अशी माझी खात्री आहे. हे सर्व मला
ब्रह्मविद्येमुळेच साध्य झालेले आहे आणि पुढेही साध्य
होत राहणार आहे.

वर्ग - गोदरेज इंडस्ट्रीज, विक्रोळी.

* * *

ब्रह्मविद्या स्तवन

यत्नदेवा साक्षी ठेवूनी भक्ती तुज्या अर्पिली।
अंतरीचा ध्यास बघुनी प्रकटली हृदय मंदिरी॥
षड्रिपूंचा खेळ सरला नुरला भेद जीवा-शिवा।
प्रेमरूपी दिव्य अग्नी अंतरी स्थिरावला॥
प्राणशक्ती, दिव्यज्योती तेजोबलया वाढुनी।
विश्वतत्त्वा उमगुनी मज, आत्मशांती लाभली॥
शांतिदूता गुरुजनांना आदाराने बंदिने।
ब्रह्मविद्या साधकांनी अखिल जगता व्यापू दे॥

आशा गाडगीळ

सर्व काही मनच आहे. हे
केवळ तात्त्विकदृष्ट्या म्हटले
नसून, प्रत्यक्षात ते तसेच आहे.
त्यामुळे विश्वात सध्या जे काही
दिसते, ते सर्व विचारांनीच
उत्पन्न झाले आहे व विचारांचे
सामर्थ्य हेच ह्या उत्पत्तीमागील
साधन आहे, आणि आधी
पाहिल्याप्रमाणे हे अखिल विश्व
म्हणजे अवाढव्य विचारशील
वस्तू आहे. सर्व काही
विचारांतूनच येते.



रक्तदाब व श्वसत्रविकार मुक्ती

(अर्हति) डॉ. शिवसकर दिक्षीप शिवसकर



जानेवारी २००२ मध्ये जेव्हा माझ्याकडे रक्तदाब शस्त्रक्रिया करण्यात आली, तेव्हा मला अनुन्या श्वसनाचे दुष्परिणाम कळते. रोजची धानपत्र व किना चढताना लागणारी धार, सर्दी, खोकला हांणामून मला सुटका हवी होती.

ब्रह्मविद्येमध्ये शिकवल्या जाणाऱ्या संपूर्ण श्वसनपद्धतीमुळे माझे श्वसनाचे विकार तर नाहीने झालेच, पण चांगल्या बोधवचनांचे मूल व पठण आणि त्याबरोबरच ध्यानधरणा हांणुळे मला जत उत्साही व आनंदी वाटायला लागले.

स्ट्रेस टेस्टच्या वेळी माझा रक्तदाब अचानक वाढायचा. परंतु मे २००३ मध्ये जेव्हा माझी टेस्ट झाली तेव्हा मला अजिबात ज्ञान झाला नाही ही नोष्ट महत्त्वाची आहे. डॉक्टरांनी तर त्यानंतर रक्तदाबावरच्या गोळ्यापण बंद केल्या. हे सगळे घडले होते ते माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीत बदल झाल्याने व माझा आत्मविश्वास वाढल्याने. हाचे संपूर्ण श्रेय मी ब्रह्मविद्या साधनेला देते.

ब्रह्मविद्येचा संपूर्ण अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याचा माझा मानस आहे व माझ्या शरीरात जोपर्यंत प्राणशक्ती कार्यरत आहे तोपर्यंत मी ब्रह्मविद्येचा सराव करणारच असे माझे ध्येय आहे.

* * *

जीवनविद्या - ब्रह्मविद्या



ब्रह्मविद्या ब्रह्मविद्या अध्यात्मविद्या ही प्राचीन श्वासप्रकार हे आठ, शक्ती वाटे अनुदिन ॥

शिस्तीत श्वास घेणे परिमित असे कुंभक उच्छ्वास लयीत करता चैतन्य ये शरीरात ॥

प्रथम करा साधा, पूक कुंभक रेचक पाठोपाठ विविध श्वसनप्रकार हे निश्चित ॥

प्रत्येक श्वसनाचे असे महत्त्व वेगळे मागोमाग असती त्या विश्रांतिपाठाचे धडे ॥

सकारात्मक विचार, करा आपुल्या जीवनी असाध्य काही आहे, काढावे मनातूनी ॥

काढा मनातूनी आता मृत्यू आहे, झीज आहे म्हणा 'परिपूर्ण मी' अखंड जीवन आहे ॥

श्वसनाने हो देह शुद्ध, दूर पळती रोग सर्व ध्यान करिता होतात, प्रसन्न मनोभाव ॥

श्वासप्रकार नियमाने आणि करा ध्यान आनंद देही भरे वाटे शाश्वत जीवन ॥

परिपूर्ण मी जाणून घ्या हो, कात टाका निरोगाची ब्रह्मविद्येच्या रूपाने

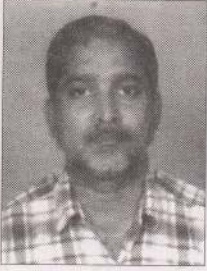
किल्ली मिले आरोग्याची ॥

ज्योत्स्ना योगी



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ७९

आरोग्य योगाभ्यास ट्रस्ट, अहमदी बांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदात - श्री. गुरुनाथ क. तळेगांवकर



मी गुजरातमधील बडोदे शहरी राहतो. हे शहर सयाजी महाराजांनी आम्हांला, म्हणजे सामान्य नागरिकांना, दिलेली एक अनमोल देणगी आहे. येथेच किर्तिमंदिर आहे. या स्थळी

जून २००३मध्ये ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती शिबिर होते. त्यात मी एक सामान्य साधक म्हणून प्रवेश मिळविला आणि अहो आश्चर्यम्! त्या शिबिरातील अनुभवाने माझ्या विचारशक्तीत फरक पडला आणि आपण स्वतःबद्दलची व जगाबद्दलची आपली मते बदलली पाहिजेत ह्याची जाणीव मला झाली. प्राथमिक शिबिराच्या शेवटी आम्ही एक ठराव करून महिन्याच्या दुसऱ्या व चौथ्या शनिवारी सायंकाळी एकत्र येऊन ब्रह्मविद्येची साधना करायची असा निश्चय केला आणि तो नियम आम्ही सर्व एकनिष्ठेने पाळतो, भेटतो. प्रत्येकाच्या प्रकृतीचे व विकृतीचे कारण वेगवेगळे असते, पण ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने आपली आधि-व्याधी, उपाधी इतकेच काय वार्धक्यपण पुढे टकलले जाते. मन तरुण राहते. कारण या विद्येच्या अभ्यासाने आपली विचारसरणी सकारात्मक व होकारात्मक होते. विशेषतः जेव्हा माणूस आपल्या कर्तव्यातून मुक्त होतो, संसारातून, नोकरीतून निवृत्त होण्याच्या मार्गावर असतो, तेव्हा तरुणपणी केलेल्या धडपडी, आणि जडलेल्या व्याधी यांनी माणसाचे मन कावरे-बावरे होते. मनाचा थकवा शरीराला जाणवतो व माणूस वेगवेगळ्या रोगांनी-औषधांनी ग्रस्त होतो. तेव्हा ह्या विद्येचा उपयोग रामबाण औषधासारखा होतो. त्याचं काय आहे, मनाची नीट जोपासना केली की त्याचा सकारात्मक

परिणाम आपोआपच शरीरावर होतो व ते व्याधिमुक्त होते.

ही विद्या मानवाला प्रगतीचे उंच शिखर सर करण्यासाठी मदत करते. यामुळे शांती व आनंद यांचा बोध होतो. माणसाला कळते की, आपले शरीर काय आहे, मन काय आहे. आपले वेगवेगळे अवयव, त्यांची कार्ये यांवर ब्रह्मविद्या आपणांस मार्गदर्शन करते. ज्ञान व कर्म ह्यांच्या योगाने ब्रह्मविद्येचा अभ्यास माणसाला नरापासून नारायणच्या पदावर पोहोचवितो. म्हणून ब्रह्मविद्येचा अभ्यास आवश्यक आहे.

* * *

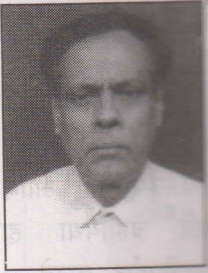
मनाने मोकळे, रिते व्हा

नानसेन हा झेन गुरू होता. त्याला भेटण्यासाठी एक प्रकांड पंडित गेला. पंडिताचा अभ्यास व वाचन खूपच दांडगे होते. नानसेनाने ते पाहून त्यांना प्रथम चहा पिण्याची विनंती केली. पंडिताच्या हातातील कप चहाने भरला, तरी नानसेन किटलीतून चहा ओतत राहिले. बशीदेखील भरली. चहा अंगावर सांडू नये म्हणून ते विद्वान रागावून 'आता पुरे' असे म्हणाले. तेव्हा नानसेन हसून उद्गारले "अहो, तुमच्या डोक्यामध्ये एवढे ज्ञान, कल्पना, विचार भरले आहेत की, अधिक नवीन काही त्यात शिरूच शकणार नाही. प्रथम मोकळे, रिते होऊन या पाटी कोरी करा, तेव्हाच नवीन ज्ञान कल्पना, विचार आतमध्ये शिरतील."



Brahmavidya - A Revelation To Me

October 15, 2003



Pranam to Guru Divekarji and all revered teachers,

I just completed the 22-weeks' basic course in Brahmavidya spiritual breathing exercises at the Churchgate center under the tutelage of revered Guru Sir Divekarji.

I sincerely thank the Brahmavidya Sadhak Sangh on its divine endeavour for bringing this age old tradition of Himalayan Wisdom to Mumbai and Maharashtra.

I have personally benefited from the course in the following areas:-

- Increased lung capacity to breath-in and retain, compared to my earlier breathing habits.
- Increased immunity to common cold and cough.
- Feeling of overall well-being and youthfulness (I am 59-years Young!).
- Less visits to Doctors.

I Shall advise all in Mumbai and Maharashtra (till the course is available in other parts of India) to avail of the teachings of this integrated and complete breathing and meditation exercises at a price affordable by all.

I conclude by quoting Yagavatar Sri Sri Lahiri Mahasaya (1828-1895) :

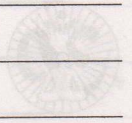
“Clear your mind of dogmatic theological debris: let in the fresh, healing waters of direct perception. Attune yourself to the active inner Guidance; the Divine Voice has the answer to every dilemma of life. Though man’s ingenuity for getting himself into trouble appears to be endless the Infinite Succor is no less remunerative.”

Sadhak
(D. B. Biswas)
Mumbai



ब्रह्मविद्या साधक संघ / पृष्ठ / ८१

With Gratitude from - Smt. Rina Samuel Shalome





तत्त्वज्ञानाची पुस्तके वाचली, उपदेशक बुजुर्ग मित्रांची संगत राखली, अकरा दिवसांची विपश्यना, स्व-संमोहन, व्यक्तिमत्त्व विकास यांसारख्या कार्यशाळा केल्या. Lathersis करून पाहिलं.

Peter Drucker - Dale Carnegie यांची

How to enjoy your life आणि How to अमुक तमुक काय काय वाचले. खूप कळल्यासारखे वाटायचे, धक्के बसत असायचे पण स्वभावात हवा तसा बदल होत नव्हता, जेमतेम चारसहा दिवस परिणाम टिकायचा. पण ते कायम आचरणात येत नव्हते. दुसऱ्याला सांगण्यापुरताच त्याचा उपयोग झाला. पण बरेचदा लक्षात यायचे की, आपण दुसऱ्याला सांगतोय ती गोष्ट आपण स्वतः कधी आचरणात आणलीच नाही. नंतर ते जाणीवपूर्वक आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करायचो. दुसऱ्याला शिकवताना मीच खऱ्या अर्थाने पहिल्यांदा शिकत असे. एक प्रकारे स्मरणपाठासारखेच व्हायचे.

ब्रह्मविद्येचे शारीरिक, मानसिक फायदे घ्यायचे असतील तर ब्रह्मविद्या कायम केल्यानेच त्याचे फायदे कायम मिळत राहतील. अन्यथा आपल्या माहितीत आणखी एक भर पडली यापलीकडे काही हाती लागणार नाही. यामुळेच, वेळेकडे बारकाईने लक्ष ठेवूनच दिनक्रम आखल्यास ब्रह्मविद्या नियमितपणे करणे शक्य होईल असे वाटते. (याबाबत खूप धडपडणे चालू आहे.)

खूप रागावणे, तारस्वरात बोलणे वगैरे जुने मित्र अधूनमधून भेटिला येतातच, पण ब्रह्मविद्येच्या आठवणीने चूक उमजते आणि पुन्हा तसे न करण्याची मनाशी प्रतिज्ञा करतो.

चांगले वागण्यासाठी पूर्वीसारखे केवळ तात्पुरते manipulation करावे लागत नाही व एकूणच mindset change झाल्यामुळे, मी न विचारताही घरच्यांनी मला माझ्यातला बदल आवर्जून सांगितला. त्यामुळे मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्यासाठी आणि चांगले गुण अंगीकारण्यासाठी ब्रह्मविद्या हा fullstop आहे असे मला खात्रीपूर्वक वाटते - धन्यवाद!



- From the writings of Guru Ding Le Mei "Man comes forth, as do all the lives within the radius of solar system, upon the inspiration of love, expressed in wisdom."

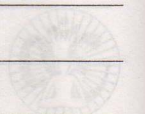


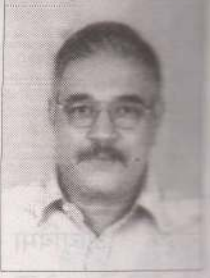
- The Light of Wisdom of life Itself, comes to us in three ways. The light of the senses, the light of reason, and the light of the illumination of the Eternal Spirit within us.



- "A ray of imagination or of wisdom may enlighten the Universe, and glow into remotest centuries."

- Bishop Berkely





प्रत्येक मानवाच्या
जिवनात सुख-दुःख हातात
हात चालू एकच असतात,
आणि त्यापासून, विशेषतः
(मानसिक व शारीरिक)
दुःखापासून, मुक्तता
प्राप्तव्यासाठी मनुष्य आपल्या

परीने प्रयत्न करत असतो.

जानेवारी २००३ पासून मी असाच तणावखाती होतो. जानेवारीच्या पहिल्या आठवड्यात माझ्या मुलाचा साखरपुढा झाला आणि दुसऱ्या आठवड्यात माझ्या पत्नीला गर्भाशयाचा 'केन्स' झाला असल्याचे निदान झाले. टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलमध्ये पत्नीच्या केन्सक जानेवारीच्या शेवटच्या आठवड्यापासून केमोथेरेपीचे उपचार सुरू झाले. आम्ही सर्वच मानसिक तणावखाती होतो.

ब्रह्मविद्येचे वर्ग पाल्यात सुरू झाले होते. मला स्वतःला श्वसनाचा राम होत असल्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या वर्गांना जायचे होते. पणु लगेचच २ वर्षे मी मुलाकडे परदेशात गेल्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेऊ शकलो नाही. माझे जवळचे काही नातेवाईक त्याचे प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण करून साधक झाले होते. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने मलाची एकाग्रता, संतुलन कसे साध्य करावे हाविषयी त्यांच्याकडे ऐकले होते. प्रत्येक प्रश्नासाठी योग यावे लागतात. त्यांनी केलेल्या आवाहनास प्रतिसाद देऊन मी व माझे ज्येष्ठ बंधू, २९ मार्च २००३ पासून ब्रह्मविद्येचे साधक बनलो.

एप्रिलमध्ये मुलाचे लग्न झाले, मे महिन्यात पत्नीवर शस्त्रक्रिया झाली, आणि १ जुलैपासून रेडिएशनचे उपचार सुरू झाले.

५ एप्रिलला झालेल्या वर्गात फडके सरांनी सर्व साधकांकडून वचन मागितले की, आजपासून तुम्ही सर्व जण राग ह्या भावनेला सोडचिठ्ठी देणार आहात. पत्नीवर हॉस्पिटलमध्ये उपचार चालू असताना राग येण्यासारखे काही प्रसंग आले, पण मनोनिग्रह आणि संयमाने हे सर्व प्रसंग दूर सारले.

१२ एप्रिलला फडके सरांनी 'स्मरणवर्धक' हे अत्यंत महत्त्वाचे श्वसन शिकविले. त्याच्या बोधवचनातील एका वाक्याने माझा मानसिक तणाव कमी होण्यास मोलाची मदत मिळाली... "आणि ह्या ऊर्मीच्या ओघात माझ्या सर्व विवंचना, काळज्या, अडचणी व भीती दूर वाहून जात आहेत." ह्या शब्दांचे सामर्थ्य किती आहे त्याची प्रचिती येण्यास पुढच्या काही दिवसांतच सुरुवात झाली.

केमोथेरेपी, मुलाचे लग्न, शस्त्रक्रिया, रेडिएशन हे चक्र चालू असतानासुद्धा ब्रह्मविद्येच्या वर्गात एकदाही गैरहजर राहिलो नाही. विशेषकरून माझ्या पत्नीने वर्ग न चुकविण्याबद्दल सांगितले.

माझ्या नेहमीच्या श्वसनांच्या सरावामुळे माझे श्वसनाचे विकार दूर झाले आहेत. ह्यांत नेहमी होणारी सर्दी, जिने चढून गेल्यावर लागणारी धाप सर्व दूर झाले आहे. प्रेरणादायक, चुंबकीय, शुद्धिकारक श्वसन अभ्यासामुळे मला फ्रीझन शोल्डरचा त्रास आता जाणवत नाही. माझ्या त्रासांतून मुक्त होण्यासाठी मला माझ्या आतांची जेवढी मदत झाली, तेवढीच मदत मला ब्रह्मविद्येचा साधक होऊन झाली.

आणि आता मी 'आनंदी व कृतज्ञ' आहे.

दूरध्वनी : २ ६१४ ९९२५

* * *



नवी उमेद



आयुष्यातील २३ वर्षे शिक्षिकेची नोकरी करून झाल्यावर निवृत्तीनंतर अगदी एकाकीपण आले. त्यातून मानसिक वैफल्य, निराशा, आजारपण सुरू झाले. मधुमेह, बी.पी.चा त्रास, अंगाला सूज येणे, हाडांना ठणका लागणे, झोप न येणे इत्यादी त्रास सुरू झाले. स्वभावात चिडकेपणा आला, जीवन नकोसे झाले. अशी ५-६ वर्षे गेली. अचानक 'ब्रह्मविद्ये'ची माहिती मिळाली. घराजवळच श्रीरंग विद्यालयात प्राथमिकचे वर्ग आहेत हे कळले. १८ जानेवारी २००३ ला प्रवेश घेतला.

मनात जराशी शंकाच होती की, मी नियमित जाऊ शकेन का? पण सुरुवात केली आणि ४-५ आठवड्यांत फरक जाणवला.

दृढ विश्वास, चिकाटी व सराव यांमुळे आत्मविश्वास वाढला, प्राणायाम व ध्यान, श्वसनप्रकार यांमुळे मन प्रसन्न व शरीर निरोगी झाले. श्री. ताम्हेणकर सर व सौ. मीनाताई पाटील यांनी मला खूप मानसिक आधार दिला. त्यांची शिकवण मी कधीच विसरणार नाही.

कल्पना बुजाडे

दूरध्वनी : २ ५३६ ३८१९

नवसंजीवनी



मी श्रीमती सुनीता नाईक आयुर्विना महामंडळात नोकरीला आहे. १५ जून २००२ ला माझ्या पतीचे निधन झाले आणि माझ्या आयुष्यात फार मोठी पोकळी निर्माण झाली. नैराश्याने ग्रासल्यामुळे मला निद्रानाश व उच्च रक्तदाबाचा विकार जडला. सहा महिने झोपेच्या गोळ्या घेत होते. त्यामुळे वजन वाढले व एकूणच जगण्यातला उत्साह कमी-कमी होत चालला. नोकरी सोडण्याचा विचार मनात रेंगाळू लागला. त्याच वेळेस आमच्या घराजवळ १८ जानेवारीपासून ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू होणार असल्याचे समजले. म्हणून तिथे जाण्यास सुरुवात केली आणि त्यानंतर माझ्या शारीरिक व मानसिक स्थितीत सुधारणा होत गेली. आत्मविश्वासाने परत आयुष्यात उभे राहण्याची उमेद निर्माण झाली. झोपेच्या गोळ्या बंद झाल्या. ऑफिसमधील कामात मनाची एकाग्रता वाढली. नोकरी सोडण्याचा विचार निघून गेला. पदोन्नतीसाठीच्या मुलाखतीच्या तयारीला लागले आणि नुकतीच मला ऑफिसर म्हणून बढती मिळाली. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे मला माझ्या मनावर ताबा मिळविता आला व ह्या यशाची प्राप्ती झाली. ब्रह्मविद्या, ती शिकविणारे माझे गुरू व त्यांच्या सहकाऱ्यांची मी ऋणी आहे.

सुनीता नाईक

दूरध्वनी : २ ५४२ ८५११



जीवनाला कलाटणी



खरेच, ब्रह्मविद्येबद्दल काही लिहिणे, काही सांगणे, हे शब्दात केवळ अशक्य. माझा दिवस ताजातवाना घालविता येण्याचे खरे तंत्र मला ब्रह्मविद्येमुळे गवसले. मी शिविराद्वारे ब्रह्मविद्येमधील प्राथमिक पाठ पूर्ण केले. त्या शिविरात मला असे गुरू व ज्ञान मिळाले की, ज्याने माझ्या विचाराला, कृतीला सकारात्मक कलाटणी मिळाली. स्वसन्नकारांच्या साहाय्याने श्वसनासंबंधी असणाऱ्या माझ्या अनारोग्यापासून मला कायमची मुक्ती मिळाली.

आपण मानवी रूपातील फनेश्वर आहोत व सतत ध्यान करून, मनाला एकत्र करून आपण अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टीही करू शकतो हे ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाने मला कळले. मृगाच्या बेंबीत कस्तुरी असली तरी ब्रह्मविद्या ब्रह्मविद्येच्या साधकाकडे आहे व त्याचा सुगंध जगभर पसरल्याशिवाय राहणार नाही.

म्हणूनच मला असं वाटतं -

आसवांना असते सुख-दुखाची जोड
जीवनाला जगण्याची जोड
सार्थकी लावण्यासाठी जीवन
ब्रह्मविद्येशिवाय नाही जोड

सुनीता संकपाळ

ब्रह्मविद्येने मला शिकवलंय

ब्रह्मविद्येने मला शिकवलंय,
जाणिवेच्या पातळीवर जीवन जगायचं
जाणिवेच्या विश्वात रममाण व्हायचं
आणि जीवनाचं रहस्य शोधायचं
चिंतन करून ध्यान धरून
जीवनाचं गूढरहस्य शोधायचं
ब्रह्मविद्येने मला शिकवलंय,

जीवनाच्या कुलपाला
सकारात्मक विचारांची
फिल्ट्री वापरायची व
आनंदाची दारे उघडायची
व सुखाचा खजिना लुटायचा
ब्रह्मविद्येने मला शिकवलंय,

भुकेलेल्या बाळाला पाहून
जसा फुटतो आईला पान्हा
तसा भक्ती ज्ञानाच्या खऱ्या
भुकेलेल्या भक्ताला पाहून
ब्रह्मविद्येला फुटतो

ज्ञानाचा पान्हा
पण तो ज्ञानाचा पान्हा
कसा व किती चोखायचा
हे ज्याचं त्यानं ठरवायचं
ब्रह्मविद्येने मला शिकवलंय

सुनीता संकपाळ



Look At Yourself

Compiled by Seema Pitale

If you get what you want in your struggle for self
And the world makes you king for a day,
Just go to a mirror and look at yourself
and see what that man has to say.

For it isn't your father or mother or wife
Whose judgement upon you must pass,
The fellow whose verdict counts most in your life
Is the one staring back from the glass...

Some people may think you a straight-shootin' chum
And call you a wonderful guy,
But the man in the glass says you're only a bum
If you can't look him straight in the eye.

He's the fellow to please, never mind all the rest,
For he's with you clear to the end,
And you've passed your most dangerous, difficult test,
If the man in the glass is your friend.

You may fool the whole world down the pathway of life,
And get pats on your back as you pass,
But your final reward will be heartaches and tears
If you've cheated the man in the glass.

॥ आनंदी तुम्ही बना ॥

नसेल जवळी देण्या काही
स्मित हास्य तरी दाना ॥ १ ॥

नसेल कोठे ऐकण्या काही
पक्षांचा चिवचिवाट ऐका ना ॥ २ ॥

नसेल काही बोलण्यासाठी
हरिनाम तरी बोला ना ॥ ३ ॥

नसेल काही पाहण्यासाठी
आकाशाकडे पाहा ना ॥ ४ ॥

नसेल काही करण्यासाठी
ध्यान लावूनी बसा ना ॥ ५ ॥

रिकामपण ते महाभयंकर
कसेही करूनी टाळा ना ॥ ६ ॥

शोधुनी आनंद जीवनी
आनंदी तुम्ही बना ना ॥ ७ ॥

सुधीर लेले



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ८६

श्रीमती ज्योत्स्ना वैशंपायन यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - चि. ऋचा अजित वैशंपायन

Control Of Blood-sugar

Manoj Kumar

In essence, Brahmailydia is the talking cure. It is process of finding personal solutions by giving voice to your deepest feelings in the presence of a trained practitioner, in a safe, non-judgemental and good environment.

Brahmailydia has helped me to overcome inner fear, learn the skills required to live in new, authentic, meaningful and joyful ways. It has helped me to look honestly and clearly at my own self. It includes a search for solutions and helps us take responsibilities for our life, actions, feelings, health and happiness.

I, Manojkumar P. K., working in a textile industry, came to know about Brahmailydia through the hoardings placed at Railway Station. Because of my eagerness to know more about this, I joined the Introduction Seminar. After the seminar I liked the personal problem solving methods explained in the seminar. For following the steps stated therein I joined the Course in the month of July 2003.

I am a diabetic patient since three years and was having the diabetic problems like dizziness, feeling tired, night without sleep, backache etc. But after doing Brahmailydia, I have overcome the above problems to a large extent. Now I am feeling fresh, getting

sound sleep and the main thing is that my sugar level or glucose level has come to normal without any diet control despite the taking of sweet dishes. Before joining Brahmailydia, my sugar level was above 200. One month after joining and practicing of Brahmailydia, my sugar level was tested normal without taking any medicines and dieting. The proof of my sugar level reduction is given herewith so that anyone can rely on my statement. Presently, I am not taking any medicines and there is no restriction on my eating sweet dishes.

My suggestion to readers and those who are interested to have their problems solved without the medical aid is to attend the Brahmailydia Course and enjoy a medicine-free, tension-free life.

Regards and thanks to the God and Brahmailydia.

* * *

Seven Gems of life

- ◇ Joy
- ◇ Gratitude
- ◇ Reverence
- ◇ Breath
- ◇ Sound
- ◇ Light
- ◇ Silence



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ८७

पृष्ठदात्र - श्री. सुधीर शामराव राणे

आज मी ह्या ब्रह्मविद्येला व माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून जुलै २००१ पासून ते ऑक्टोबर २००३ पर्यंतचा ब्रह्मविद्येचा माझा अनुभव आपणासमोर मांडत आहे.

मी आयुष्याची २० ते २५ वर्षे मधुमेह, संधिवात, रक्तदाब, हृदयविकार ह्या सर्वांशी लढाच देत आहे. पण जुलै २००१ ला मी प्राथमिक वर्ग चालू केला आणि चार महिन्यांनीच माझ्या रक्तदाबाच्या व हृदयविकाराच्या गोळ्या बंद झाल्या. आज २००३ पर्यंत तरी मी एकही गोळी घेतलेली नाही. तसेच मधुमेहाचे प्रमाण ४५० ते ५०० एवढे होते, ते आता ४०-१६० असे असते. संधीवातसुद्धा आता २० ते २५ टक्के उरलाय ह्या संबंधात माझ्या घरात घडलेली एक महत्त्वाची घटना सांगते. ७ मे २००३ रोजी माझ्या पुतण्याची मुंज होती. त्या निमित्ताने आमच्या घरी माझ्या मोठ्या जाऊबाई आल्या होत्या. त्यांचे वय तेव्हा ५२ वर्षांचे होते. त्यांनाही मधुमेहाचा त्रास होता. मुंजीच्या आदल्या दिवशी, म्हणजे ६ मे २००३ रोजी, रात्रीची जेवणे आटपून आम्ही सर्व जण गप्पा मारत बसलो होतो. गप्पा रात्री दोनपर्यंत चालल्या. आणि रात्री दोन वाजता जाऊबाईंना अचानक घाम फुटला आणि तिथेच कोसळून त्यांचा मृत्यू झाला. पाहुण्यांनी भरलेल्या घरात हाहाकर माजला. डॉक्टरांनी सांगितले की, मधुमेहाने किडनीवर परिणाम होऊन त्यांना हृदयविकाराचा झटका आला.

डॉक्टरांनी सांगितलेले ऐकून माझे तर धाबेच दगाणले. कारण मलाही मधुमेह होता. आज जरी तो कमी असला तरी ह्या प्रसंगाच्या ताणाने तो वाढला आणि त्या महिन्यापासून मला लांबचे कमी दिसू लागले. त्यामुळे मीही घाबरले. पण ध्यानातून मन शांत करू लागले. श्वसनप्रकारावर जोर वाढवला.

प्रेरणा मिळाल्या आणि अशाच एका पाठात मला उत्तर मिळाले. एका मुलीच्या कानाची गोष्ट होती. तिला कानाने ऐकू यायचे बंद झाले. पण डॉक्टरकडे न जाता ध्यानातून आणि श्वसनप्रकाराच्या सरावातूनच तिला ऐकू येऊ लागले. ही कथा कळल्यावर माझी प्रेरणा आणखी वाढली आणि मलाही आज पुनः दिसू लागले आहे. म्हणून आपल्यापैकी प्रत्येकाने इथे या आणि ब्रह्मविद्या शिका. आपले आजार आपणच बरे करा. वाट बघू नका. स्वतःच येऊन खात्री करा. प्रत्येक अडचणीवर मात करणे, कुणाचीही मदत न घेणे, पण दुसऱ्यांना मदत करणे हेच इथे शिकवले जाते. तेव्हा कुणाचीही कसलीही वाट न बघता प्राथमिक वर्गास अवश्य या, आणि आपल्या मुलाबाळांनाही शिकवा. या चढाओढीच्या युगात सर्वांनीच ही ब्रह्मविद्या शिका आणि निरोगी, चैतन्य, बलवान, आनंदी आणि उत्साही राहून तुम्हांला जे हवे ते प्राप्त करा. अशा ह्या ब्रह्मविद्येला माझा नमस्कार, गुरुचरणांना नमस्कार.

* * *

आत्मज्ञान

अज्ञात शक्तीचा भास, जाणवतो मनाला
ब्रह्मविद्येचा आध्यात्मिक अभ्यास
घडवतो मानवाला

शाळा, कॉलेजपेक्षा वेगळाच अभ्यास

पाटी ना पुस्तक अध्यात्माचा तास

वैश्विक शक्तीचा परिपूर्ण आभास

“मी कोण”? “देव आहे का?”

यासम सकल प्रश्नांची उकल

ब्रह्मविद्येत न उमगावी हेची नवल

आत्मज्ञानाच्या दिशेने जणू

पहिले पाऊल

सुजाता टिपणीस



Why Should We Learn Brahmavidya?

Prakash Kamath

In this mechanical life we need some sort of energy, and mental and physical strength to cope up with the day to day activities. How to achieve it? Well, this is not possible by sheer magic. The only way is to surrender your total self to the Supreme Being. But who will guide you to achieve this goal? The person who has gone through the highest spiritual helm is the one who has done the Sadhana will only be able to guide you. When all these thoughts arose in my mind, I thought probably I might get the answer from Brahmavidya to help me solve the problems. Though I tried from some other quarters, it didn't help me to get better results.

My curiosity to learn Brahmavidya began when I was informed by my relatives about it's unique methods of performance and such that by its constant practice one can achieve the benefits through the sheer interests, practice and ability to do it diligently. On attending the first lecture, in which the basic topic was discussed, I almost decided to quit. However, in the next class, I developed the interest after the initiation and real practice of Pranayama and meditation followed by lessons pertaining to it.

I had been advised to practice Japa and meditation. Even though I practiced Japa regularly, until today I did not understand what is

'meditation' and how to go about it, till I joined Brahmavidya. My aim and interest to join this art developed when I was informed that the Trust is also teaching the ancient art of reflection on God meditation. I was glad when the teacher taught us meditation practically step-by-step and the methods to control mind. I have not succeeded till today, but I need to do a lot of homework and have control on myself.

Benefits

By attending the class regularly and understanding the art of good living, I benefitted and experienced a healthy life by regular practice of Ashtanga Rajmarga. I got rid of tiredness, feeling very active throughout the day and do my day-to-day activities with vigor and rejuvenated spirit. Through the perfect art of breathing exercise, one becomes active and gets the inspiration to improve his way of thinking positive. The person can bring about a change in his life. Regular practice of Pranayama and exercises followed by spiritual affirmation and mediation activate the body. This sets you free from ill thoughts. When a person becomes unselfish, and think about the well being of the society he can have an easy passage to reach the heavenly path of SAT-CHIT-ANANDA.

* * *



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ८९

पृष्ठद्वार - सौ. लक्ष्मी चशवंत घुगरे, गिरगाव

कासवाची अंतर्मुखता

एकदा इंद्राच्या दरबारात, सर्व प्राण्यांमध्ये श्रेष्ठ कोण, अशी स्पर्धा आयोजित केली गेली. हत्ती, घोडा, वाघ अशा सर्वांनी आपापल्या बळाचे प्रदर्शन केले. नानाविध प्राण्यांच्या ह्या प्रदर्शनाने उपस्थित सर्व देवगण अचंबित झाले आणि तेवढ्यात एक छोटेसे कासव पायऱ्यांवरून जेमतेम चढून हळूहळू डुलतडुलत दरबारात आले. त्याला पाहून सर्व जण जोरजोरात हसू लागले. कासवाची टिंगल टवाळी सुरू झाली. बिचारे हात-पाय-तोंड आतमध्ये आकसून घेऊन शांतपणे कोपऱ्यात बसले. जेव्हा स्पर्धेचा निकाल जाहीर झाला, तेव्हा कासवाला प्रथम क्रमांक देण्यात आला. सर्व आश्चर्यचकित झाले. त्याचे स्पष्टीकरण असे होते की, आपल्या इंद्रियांना आतमध्ये वळवून अंतर्मुख होणारे कासव, वस्तुतः अंतरंगातून अतिशय बलिष्ठ व श्रेष्ठ आहे. खरे आत्मिक बळ त्याच्यामध्ये स्थित आहे. महादेवाच्या मंदिरात कासव असते. प्रथम अंतर्मुख व्हा नंतरच साधनेला लागता.



ब्रह्मविद्या - एक कल्पवृक्ष



माझा अनुभव असा की, आमच्या पहिल्या भेटीत मी जेव्हा मॅडमना सांगितले की, मला सर्व्हायकल स्पॉन्डि-लायसीस आहे, व जिने चढताना धाप लागते, तेव्हा त्या म्हणाल्या, तुमचे सर्व प्रश्न सुटतील. खरोखर, आज आमचा १२ वा पाठ झाला व मला कमालीचा फरक जाणवला. नियमित सराव, प्राणायाम स्मरणवर्धक, चैत्यन्यदायक व आतापर्यंत झालेले पाठ मी नियमित करते. खूप सुखद वाटते.

योग्य श्वसन व शास्त्रोक्त पद्धतीने घेतलेले पाठ हे जीवनातील अतिशय उपयुक्त गोष्टी शिकवतात. 'तुझे आहे तुजपाशी परि तू' ह्या म्हणीप्रमाणे 'ज्ञोपी गेलेल्यांना जागे केले'. तुम्हीच तुमचे डॉक्टर आहात हे गमक ब्रह्मविद्येने आम्हांस शिकवले.

मी अगदी नव्वेस झाले होते. साधक झाल्यामुळे माझ्यातील फरक माझ्या मुलीने पाहिला व ती म्हणाली आई मीपण ब्रह्मविद्येची साधक होणार. त्याप्रमाणे तिने आत्ता नुकतेच खंडाळ्याचे पाच दिवसांचे शिबिर केले. मला सांगण्यास अत्यंत आनंद होतो की,

ज्याप्रमाणे कल्पवृक्षाखाली बसल्यावर सर्व मनःकामना पूर्ण होतात, त्याचप्रमाणे ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानानेही माणूस परिपूर्ण होतो.

सुरेखा चाकोते



आभार ईशाचे मानू

स्नेहल घाटे



आभार ईशाचे मानू
हे शरीर मज लाभले
अलौकिक, सुंदर
अचूक, भव्यसे यंत्र
सर्व जगातही थोर
व्यक्त त्यातुनी होऊ, रहस्य जाणुनी घेऊ ॥ १ ॥

हे श्वसन मजसी दिधले
जीवनद्वार उघडले
संतुलन त्यातून साधू
आकार जीवना देऊ
नियमित सरावामधुनी, नियमाशी एकची होऊ ॥ २ ॥

विविध इंद्रियांमधुनी
कार्यास्तव शक्ती दिधली
निर्णय, विचार, भावना
संवेदना क्षमता दिधली
दोस्त निसर्गा करुनी, दिव्य दृष्टिने पाहू ॥ ३ ॥

हा प्रकाश मज गवसला
चिर यौवन तारुण्याचा
चैतन्य, प्रेरणा, प्रेम
सामर्थ्य अन् सौख्याचा
परमेश्वर स्वतःत पाहू, त्याच्यासम पूर्णची होऊ ॥ ४ ॥

हा मंत्र ब्रह्मविद्येचा
जीवन साफल्याचा
परिवर्तन जीवनी आणू
आनंदी सागरी विहरू
संतुष्ट, कृतज्ञ होऊ, आदर मनी जोपासू ॥ ५ ॥

* * *

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ९१

अखिल ब्रह्मचंद्र गुप्ते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्यामसुंदर श. गुप्ते



With Best Compliments from

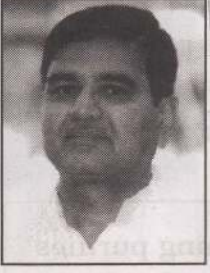


Rajasthan **Sweet Meat Mart**

Leading Manufacturers, Wholesalers,
Exporter & Supplier to all Hotel, Industrial
Canteen,
Clubs, Flight Kitchens, Shipping Catering
Organizations,
Travel Agents, Armed Forces,
Railway and Caterres.



**5, Indian Optical Chawl, Opp. A.P.I., L.B.S. Marg,
Bhandup (W), Mumbai-400 078.**



तुम्ही डॉक्टर झालात, इंजिनिअर झालात, प्रोफेसर झालात. परंतु तुम्हांला कोणी श्वास घ्यायला शिकविले का? नाही ना? या, ब्रह्मविद्या तुम्हांला श्वास घ्यायला शिकविते, तुम्हांलाच नाही तर

तुमच्या मुलाला, मुलीला, नातवालासुद्धा. अगदी १० वर्षांचा असेल तरीही. पण त्यासाठी त्याला ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला पाठवायला हवं. म्हणजे तो योग्य वेळीच श्वास घ्यायला शिकेल.

तुम्ही म्हणाल श्वास तर आम्ही जन्मापासूनच घेतो, ह्यात नवीन काय आहे. तुम्हांला अनुभव असेलच की, कुठलेही यंत्र जर नियमितपणे व नीट वापरले नाही तर खराब होते व कालांतराने बंद पडते. आपल्या ह्या शरीरयंत्राचेसुद्धा तसेच आहे. आपल्या शरीराचे अवयवही जर नियमितपणे व नीट वापरले नाहीत तर त्यांची क्षमता कमी होत जाते व ते नीट काम करीत नाहीत.

तुम्ही जर नवजात शिशूची श्वसनक्रिया पाहिलीत, तर तुम्हांस असे दिसून येते की, त्याच्या छातीचा खालचा व वरचा भाग नीट हलत असतो. ह्याचाच अर्थ असा की, ते त्याच्या फुफ्फुसांचा पूर्णपणे वापर करते. परंतु माणूस जसजसा मोठा होतो, तसतसा त्याने फुफ्फुसांचा नीट वापर न केल्यामुळे त्याची फुफ्फुसे आकुंचन पावतात. त्यांचे बाह्य आवरण कठीण होऊन जाते. त्यामुळे आकुंचन-प्रसरण व्यवस्थित होत नाही. त्यांचा लवचीकपणा कमी झाल्याने पूर्ण श्वसन होऊ शकत नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारण मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ दहा टक्के क्षमतेचाच वापर करतो.

फुफ्फुसांची क्षमता कशी वाढवायची व योग्य श्वसन कसे करायचे नेमके हेच ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातील विद्यार्थ्यांना शिकवले जाते.

श्वासाचे महत्त्व आपण पौराणिक ग्रंथात वाचलेच असेल. श्वास ही आपल्या शरीराला चालविणारी मूलभूत गोष्ट आहे. बाहेरून आपण आपले शरीर सावणाने स्वच्छ करू शकतो, परंतु शरीराचा आतला भाग कसा स्वच्छ करणार? हवा ही एकच वस्तू अशी आहे की, जी रक्ताबरोबर सर्व शरीरभर पसरते. त्यामुळे शरीराचे आतील भाग आपण स्वच्छ करू शकतो.

श्वासाबरोबर आपण हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती आत घेत असतो. प्राणवायूमुळे रक्त शुद्ध होते, परंतु प्राणशक्ती म्हणजे काय हे बहुतेकांना माहित नसते. प्राणशक्ती ही परमेश्वराची शक्ती आहे. प्राणशक्तीमुळे शरीरात उष्णता निर्माण केली जाते. जिथे-जिथे ही उष्णता पोचत नाही तेथल्या रक्तवाहिन्या कठीण व चिंचोळ्या होऊन जातात. अशा रक्तवाहिन्यांतून रक्ताभिसरण योग्य प्रकारे होत नाही. पायांना सूज येते, थोडे चालले की दम लागतो. एक जिना चढला की धाप लागते. ह्यावरून आपल्या लक्षात येईल की, रक्ताभिसरणाचा व प्राणशक्तीचा थेट संबंध आहे. आपण निरनिराळ्या तत्वांत प्राणशक्ती आत घेत असतो. डाव्या नाकपुडीतून आपण ऋण प्राणशक्ती घेतो तर उजव्या नाकपुडीतून आपण धन प्राणशक्ती आत घेत असतो. ह्या प्राणशक्तींचे जेव्हा असंतुलन होते तेव्हा आपल्याला अनेक आजार उद्भवतात जसे, high blood pressure, low blood pressure, अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे अनेक आजार, हृदयाचे विकार इतकेच नव्हे 'हार्ट फेल'सारखी गंभीर परिस्थितीही निर्माण होऊ शकते. म्हणून योग्य प्रकारे श्वास घेतला पाहिजे.



मोठी माणसे आजारी पडल्यावर उपाय शोधत ब्रह्मविद्या शिकायला येतात व पूर्ण बरी होतात. तीच माणसे विचारतात तुम्ही लहानपणीच मुलांना ही विद्या का शिकवत नाही? त्यामुळे विद्यार्थ्यांसाठीच्या बालवर्गाचा जन्म झाला. १० ते १८ वर्षांच्या मुलामुलींना ही विद्या शिकवली जाते.

प्राथमिक वर्गात शिकवला जातो तोच प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार बालवर्गात मुलांना शिकविले जातात. तसेच मुलांच्या सोयीसाठी सलग ५ दिवसांच्या शिबिरातही हा अभ्यासक्रम शिकविला जातो. घरच्या घरी अगदी थोडक्या वेळात करता येणारी साधना शिकविली जाते.

प्राणायाम व इतर आठ श्वसनप्रकारांच्या सरावाने मुलांच्या फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, प्राणशक्तीचे संतुलन होते व मुले आपोआपच आजारांपासून व डॉक्टरांपासून दूर ठेवली जातात. श्वसनप्रकारामुळे शरीर सुदृढ होते व प्रार्थनेमुळे मन शुद्ध होते. मन शुद्ध करण्यासाठी प्रार्थना किंवा काही विशिष्ट वाक्ये एकाग्र होऊन कशी म्हणायची ते शिकविले जाते. त्यामुळे मुलांची चंचलता कमी होते, एकाग्रता वाढते, मुले सकारात्मक विचार करू लागतात व निर्भय बनतात. शिवाय त्यांचा राग कमी होऊन मनही शांत होते. अभ्यासाला एका जागी बसण्याचाही चांगला सराव होतो.

काही मुले परीक्षा आली की आजारी पडतात, तर काही मुले परीक्षा हॉलमध्ये गेली की त्यांना काही आठवत नाही, ती 'blank' होऊन जातात. अशा विद्यार्थ्यांनाही ह्या अभ्यासक्रमाचा चांगला उपयोग होतो. तसेच ह्या अभ्यासक्रमात नीतिमूल्यांच्या काही गोष्टीही शिकविल्या जातात. मोठ्यांचा आदर का करायचा, इतरांना का मदत करायची वगैरे. त्यामुळे मुले स्वतःची कामे स्वतः करू लागतात. जसे दप्तर जागेवर ठेवणे, कपडे हँगरला लावून ठेवणे, जेवून झाल्यावर ताट सिंकमध्ये ठेवणे, आईला मदत करणे वगैरे अशी अनेक उदाहरणे बालवर्गाच्या विद्यार्थ्यांमध्ये दिसून येतात.

थोडक्यात, कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी मन आणि मनगट मजबूत असावे लागते. हेच ब्रह्मविद्येच्या सरावाने निश्चितपणे प्राप्त होऊ शकते. शरीर, मन, बुद्धी ह्यांच्या विकासासाठी ब्रह्मविद्या अनिवार्य आहे. मग, पाठवणार ना तुमच्या मुलामुलींना, नातवांना ब्रह्मविद्येच्या बलावर्गाला?

दूरध्वनी : २५६८ ६३०३



As correct breathing purifies our body, we can say that Right Meditation cleans our mind. Regular practice of meditation 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, his business or his profession.

Breath and Thought are the two basic elements on which our life is completely dependant. We cannot think of life without Breath or Thought. We have been using these two elements right since our birth, yet no one has ever taught us how to use these fundamental forces of our life. The purpose of this course of Brahavidya is to show you the correct way to use these two important aspects of our life.



The Quest

Sugandha Indulkar



Once upon a time there was a boy of six years of age. He lost his mother at a very young age and his father abandoned him. He therefore had to stay with his

uncle and aunt who often ill-treated the boy.

Seeing his friends being loved and pampered by their mother he used to feel sorry for himself and cry bitterly at his misfortune. He was told that his mother had gone to Heaven or to God's Kingdom. He had read about Heaven and realized that it was somewhere far away.

He used to say to himself, "Only if I could reach Heaven and find out my mother, then she would love me as other mothers love their children, and I would then return home peacefully knowing in my heart that my mother is looking over me and I would have no fear of anyone. Oh Lord! Please show me the way to your home. I want to meet my mother."

After many such nights of crying and feeling sorry for himself this boy decided to leave his uncle's house and go to Heaven. Some elders had told him that Heaven is a very beautiful place, it is very warm and full of Divine Light and

there resides his mother. Bearing this in mind the boy took off one night with a pocket full of peanuts and began walking. He walked very far away at a stable speed. He walked in the direction in which his legs took him for a very long time. Then he rested for a while when he felt tired, and again continued his walk.

After a long time he reached the gates of a huge and beautiful garden. By then it was past midnight and nearing dawn. Despite the dark and chilly dawn the garden was lit up and it was feeling very warm. He entered in happily. The scene was indeed enchanting. Beautiful flowers were smiling up at the boy and the lush green grass beneath his legs took off all the weariness of his long walk and made him feel very comfortable.

There, the boy sat down on a bench and ate some of the peanuts from his pocket, he then felt thirsty. At a distance he saw a very beautiful fountain and went to it to drink some water.

Having quenched his thirst he looked around and saw a woman sitting on the banks of the fountain. She was looking in the other direction, her frame was nimble and she was dropping over as if awaiting someone longingly. Instinctively, the boy felt that this



must be his mother. He could not remember her face but had many dreams of a woman with a charming face and loving eyes. He went near the woman and lightly touched her elbow. She turned and looked directly in his eyes. She had the very face of the mother of his dreams, she smiled lovingly at him. He too smiled back. He felt as if time had stopped, as they gazed lovingly into each other's eyes and smiled at each other.

He knew he had realized his dream, he had met his mother, his God! And now life would never be miserable for him. He would fear no-one, as he knew his mother was looking over him. He then offered her some peanuts. She gently picked up some peanuts and ate them with utmost gratitude. He felt very pleased, she too seemed happy. Both of them were so happy that there was no need for words. They had found each other and had in a way found God.

Then the boy bade her good bye and turned back to return to his home. He was now a brave and happy child who had seen God. The woman too stood up and walked away. While walking, she thought; I am happy, I met Him, but I did not know the Ruler of the Universe, the Almighty would be so young!

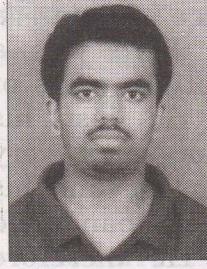


Wherever I showed any desire to know, then he taught me; but he would teach me nothing until I had first tried to 'find out'.

Student's Feedback

Respected Sunanda Madam,

I have been a student of Brahmavidya and it has filled joy and happiness in me. It has helped me to develop my concentration level a lot. I find it easier to memories things faster.



I am a student of Xth standard. This Brahmavidya was recommended by my aunt Suman Bhosale who is also a student of Brahmavidya. My teacher Mrs. Sunanda Kopar came to my house to explain me about Brahmavidya. I used to go every Saturday for classes. First few days I was uncomfortable at doing it. But there is a saying 'Failures are stepping stones to success', and slowly I got used to it. I still perform it every morning and whenever I get time in the evening.

Because of Brahmavidya my apporch to subject like Maths and Science has become easier. Before joining Brahmavidya, I was shy and scared of talking with people. But now I have got the confidence in me. My favourite exercise is Memory Developing Breath, and I always perform it after my Sandhyavandan without fail.

I am deeply grateful to my teacher who taught me, making it more easier for me, to understand this concept.

Amol Govindraaj Shanbhag



Brahmavidya - The Key To Success

Sugandha Indulkar

Brahmavidya is not merely a form of breathing exercise, or meditation, it is a way of life. In fact, the golden way to live a successful, complete, long, healthy and youthful life. If we study the lives of most successful persons we come to know that knowingly or unknowingly they have lived the truths taught to us in our Brahmavidya curriculum.

Our Guruji Sri Divekar consistently urges us to live the truths documented in our lessons and that in the true sense will enable us to achieve all our goals.

The practice of breathing exercises gives us a disease-free and healthy body and the affirmations at the end of each exercise shape up our mind and thinking giving our thoughts an appropriate direction. Success asks for a cheerful disposition of body and mind. True bliss and harmony with the eternal make each and every moment of life a success. Therefore, and we need to look beyond that what is written, we need to learn to imbibe the truths in our everyday lives which have been taught to us by our Guruji through Brahmavidya.

Here are a few principles that changed my life and which I try to implement in my daily life.

Whatever the Creator is I am

The truth of this statement is in its living. Yes, every morning I tell

myself with complete conviction that whatever the Creator is I am, I have no limitations, there is nothing impossible for me; and then throughout the day I live life with this thought behind every work I do. The consciousness of the truth of this statement is borne deep at the back of my mind, and it remains* there each and every moment of the day, making all the tasks that I take up during the day simple and in harmony with the Universe, thereby ensuring an equally harmonious outcome.

One who seeks light must remain in the dark

Silence is the language of God. Simple successes tempt many to come out in the world and attract attention by small realizations of the whole truth, in the process however, they enlighten others and lose their own way towards higher progress and realization of the complete truth. I have therefore learnt to remain in the background or dark and make out my way towards the complete truth. In everyday life too, whenever I work with this thought firmly rooted in my mind, I have been able to achieve success without anyone even knowing about my efforts. This is the greatest secret for success that Brahmavidya has taught me.

The motto of Guru Ding Le Mei's Life : The conditions of



conquest are easy; we have but to toil a while, endure a while, believe always, and NEVER TURN BACK.

Yes, success or conquest is a relative term and is often misunderstood by many. What one may consider success may in comparison with some other greater success be very minor or even otherwise when compared to something much lower than it. This statement is the true guiding light in every walk of life and helps us to work hard and achieve more and more success in every undertaking. Patience, perseverance and courage are the lanterns that light up the path to success and the 'never give up attitude'. For one who gives up, little knows how close he was to success.

The truth remains that whenever I tend to overlook or ignore any of these golden rules for success I come across failure and Brahmavidya has opened up the secrets of success for all to experiment and live.

A lesson for life

A young boy went to the palace of a king. It was a royal shamiana (royal tent) in the deserts of Africa. The old king was wise and known to give good teachings to his Men. It was the boy's first visit to the royal tent, which was full of rare curios and pieces of interest. The boy expressed his desire to roam around the huge Royal tent and admire the curios. The king gave him two spoons full of oil and

asked him to take these around with him on his trip around the royal tent and warned him not to spill even a single drop of oil. The boy took the two spoons full of oil along with him on the trip around the royal tent and returned after passing through each room. The old king asked the boy what he had seen in the rooms and whether he could appreciate the beautiful carvings on the furniture, the Persian carpets and other objects of interest. To the utmost surprise of the king the boy had seen nothing, his complete attention was on the two spoons full of oil and therefore, he could not see the rare curios in the royal tent. The old King said, go around again my son and try to observe each item with interest and see if you can appreciate the art.

The boy then went around again observing keenly each artifact with utmost earnestness and interest. After his round of the palatial tent when he came back into the court room in front of the king, both the spoons were empty. The king laughed loudly and so did his ministers. The boy felt ashamed, he however realized the truth that in life one who is able to concentrate simultaneously on the work in hand and also appreciate the beauty of life and cherish small moments of joy that are presented in daily lives, can truly live life fully.



विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

१९६१

डॉ. श्रीराम शर्मा

सुरुवातीला अगदी किरकोळ बालवर्ग चालू होते. त्यानंतर गेल्या वर्षापासून शाळेच्या मोठ्या सुट्यांमध्ये बालवर्ग सुरू करायचे ठरले. त्याप्रमाणे ठाणे, मुलुंड, कळवे, दादर, वाशी अशा १२ केंद्रांवर उन्हाळ्याच्या सुटीत व दिवाळीच्या सुटीत नियमित वर्ग चालू केले. निरनिराळ्या शिक्षकांनी येथे शिकवण्यास सुरुवात केली. सुरुवातीला काही प्राथमिक शिक्षकांची मदत घेऊन हे वर्ग चालू केले. काही शिक्षकांनी आपल्या घरीच वर्ग चालू करून ह्या कामाला हातभार लावला. गेल्या वर्षी साधारणपणे ३५० विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे शिक्षण घेतले. बालवर्ग शिक्षकांची उणीव भरून काढण्यासाठी बालवर्ग कसा शिकवायचा त्याची कार्यशाळा (work shop) ३०.६.०२ रोजी विश्रांती बंगला ठाणे येथे घेण्यात आली. त्यात २५ प्रगत साधकांनी भाग घेतला.

यंदा २००३ साली, ठाणे, मांदूप, ऐरोली, दादर, बोरिवली येथे नवीन केंद्रे चालू केली. दादरला इंग्रजी बालवर्गाचे आणखी एक नवीन केंद्र सुरू केले. आता नियमित केंद्रांची संख्या १८ झाली. त्यामुळे ह्या वर्षी ६०० विद्यार्थ्यांना आपण बालवर्गाचे शिक्षण देऊ शकलो. यंदाही काही शिक्षकांनी घरी वर्ग घेऊन खारीचा वाटा उचलला. विशेष म्हणजे मुंबईच्या सीमा रेषा ओलांडून पुण्यालाही आपण बालवर्ग सुरू केले व तेथेही आपण १५१ विद्यार्थ्यांना बालवर्गाचा लाभ देऊ शकलो. पुढच्या वर्षी बडोदा, रत्नागिरी, तारापूर येथेही वर्ग सुरू करायचे, असे बालवर्ग कार्यकर्त्यांनी ठरविले आहे. आम्हांला असे वाटते की, प्रगत साधक व सर्व हितचिंतकांच्या सहकार्याने हे आपण निश्चितच पार पाडू शकू. हेच आमच्या संस्थेचे व ब्रह्मविद्येच्या प्रसार कार्याचे आधारस्तंभ आहेत.

आता आपण आठवड्यातून एक दिवस असे ७ दिवस बालवर्ग घेतो. प्रायोगिक तत्त्वावर एक दिवसाआड व सलग पाच दिवसांचे शिबिरही चालू केले आहे. यंदा बोरिवली व पुणे येथे सलग ५ दिवसांचे शिबिर घेतले व त्यास उत्तम प्रतिसाद मिळाला.

ह्याबरोबरच १०वी आणि १२वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी विशेष वर्ग घेण्याचे बालवर्ग समितीने ठरविले आहे. परंतु ह्या विद्यार्थ्यांना अनेक क्लासेस असल्याने सर्वांना सोयीस्कर अशी एकच वेळ मिळत नाही म्हणून काही शाळांमध्ये शाळेच्या वेळेमध्ये वर्ग घेता यावेत म्हणून आमचे प्रयत्न चालू आहेत.

शाळेत किंवा खाजगी क्लासेसमध्ये कोणाची ओळख असल्यास व त्यांच्या प्रमुखांची तयारी असल्यास आपण ह्या वरच्या वर्गाच्या मुलांसाठी निश्चितच भरीव काम करू शकू, ह्यासाठी सर्व हितचिंतकांचे सहकार्य बंदनीय आहे.

दूरध्वनी - २५६७ ३२०५

आपलीच बालवर्ग सेवा समिती (बालवर्ग विभाग)

दीप्ती जाधव - ९८२१३ ६५९८८

* * *

卐

*Breath (Prana) brings
Health in our body,
Joy in our mind and
Peace in our spirit.*

*Our two nostrils are truly
the gateway to Heaven.*

卐



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / ९९

पृष्ठदात्र - डॉ. प्रमोद भालचंद्र पुरोहित

ब्रह्मविद्या - मधुर गोरस

सुधा वैद्य



चाल - रम्य ही स्वर्गाहूनी लंका

गुरुजना, मानवंदनेला।

मान्यवरांना, अतिथि, साधका, करु स्वागताला ॥ धृ ॥

प्राणायाम तर प्राणच अपुला।

देई सत्वर आरोग्याला।

मनामनांतरी रुजवी आपुल्या - दृढविश्वासाला ॥ १ ॥

ध्यानातील ती बोधवचने।

आवर्जुन आश्वासिति ज्ञान।

कणाकणातून जागविता ती योग्य जाणिवेला ॥ २ ॥

दृष्टिकोनाची सकारात्मकता।

देई जीवना नव गुणवत्ता।

बदल वृत्तितील प्रदीप्त करितो निश्चय शक्तीला ॥ ३ ॥

यश कीर्तीने वाटे सार्थक।

नव्हे नव्हे रे हे तव कर्तुक।

जाण साधका, सर्जनशील त्या दिव्य प्रज्ञेला ॥ ४ ॥

प्रेषक अमुच्या (राईलकर) कृष्ण ब्रह्म जणु।

पाठाद्वारे रुचिर बनवूनी।

पाजिति आम्हां, ब्रह्म-विद्येच्या-मधुर गोरसाला ॥ ५ ॥

मेळाव्याचा प्रसंग सुंदर।

समूहात वसतो परमेश्वर।

प्रणाम कोटी जीवात्म्यासह त्या परमात्म्याला ॥ ६ ॥

* * *



ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / १००

श्रीहरी सखाराम शेट्टे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - विजया श्रीहरी शेट्टे

॥ विजयाचे गीत ॥

डॉ. शीला शाह

विजयाचे गीत हे मी हसत गात आहे
मी नाचते, मी उडते, मी डोलते आहे ॥ धृ ॥

मला वय नाही - झीज नाही - आजार नाही हो
सौंदर्याने मी युक्त - मी मुक्त - मी मुक्त आहे
भुक्त आहे ब्रह्म विद्येची हो ॥ १ ॥

मला वार्धक्य नाही - मृत्यू नाही - चिंताही नाही
काळजी नाही - नैराश्य नाही - बंधनही नाही
काळाच्या तडाख्यातून मी मुक्त आहे हो ॥ २ ॥

मनात माझ्या अभावात्मक विचार येतही नाही
संशय, अपयश, कंटाळाही स्पर्श करित नाही
या सर्वांपासून मी मुक्त आहे हो ॥ ३ ॥

शरीर माझे जीवनाच्या, नियामकाचे - जागृत मंदिर आहे
त्याला इजा कधीच मी होऊ देत नाही हो ॥ ४ ॥
या गुंतागुंतीच्या भव्य यंत्रास जपते आहे हो ॥ ४ ॥

मज लाभले यौवन हे भले तेजस्वी उत्साही
धैर्य बलाने परिपूर्ण मी - भयभिती विवचना नाही
मी सर्वांची सर्वही माझे व्यष्टी समष्टी एक हो ॥ ५ ॥

मी कृतार्थ आहे - संतुष्ट आहे - आभारी ब्रह्मविद्येची
सर्वांना सुखानंद - यश लाभो, जरूरी आहे 'उजळणी वर्गाची'
मी माझ्या गुरुजनांची - मातापित्यांची कृतज्ञ आहे हो ॥ ६ ॥

* * *

श्लोक

प्राणायाम करुनी स्विकारु सुखशांती हो जीवनी ।
पुरक - कुंभक - रेचक मिळूनी स्वास्थ घ्या साधुनि ॥
प्राणायामाचा सराव करुया - औषधांना रजा देऊ या ।
घसा रुंद करण्याचे शास्त्र तंत्र आपण सारे शिकू या ॥

* * *

ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / १०१

पृष्ठदाज - सौ. कविता चुरी



महती ब्रह्मविद्येची

१९९९

सुधा नांदेडकर



सत्तर वर्षांची आहे मी युवती
अलौकिक ब्रह्मविद्येची गाते महती
मानवी जीवन अन् प्राणवायूचे वरदान दिले ज्याने
त्या ईश्वराची आहे मी ऋणी।
तना-मनाच्या स्वरथ तत्त्वाचे ज्ञान
दिल्याबद्दल गुरुंची पण आहे ऋणी॥
देह देवांचे मंदिर, कल्पना आहे जुनी, पण.
देहमंदिराची शुचिता, मनमूर्तीची भव्यता
राखावी कशी
ही कल्पना ब्रह्मविद्येची नक्कीच नवी॥
मृत्यूची कल्पना भेडसावत नाही
आहे मी चिरतरुणी
शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्याचा मार्ग
दाखवणाऱ्या ब्रह्मविद्येची आहे मी ऋणी॥
नाही अंधश्रद्धा, नाही अंधभक्ती
ध्यानाने लाभते, अलौकिक मनःशांती
शरीर अन् मनाचा राखून समतोल
जगण्याचे मर्म सांगितले अनमोल॥
मरणोत्तर मोक्षप्राप्तीची नाही यात कल्पना
निरामय जीवन जगण्याची, आहे संकल्पना
नियमितपणे, विश्वासाने साधना जो करेल
सुख-समृद्धीचे फळ नक्कीच त्यास मिळेल॥
सुखी-शांती-संयमी जीवन जगावे कसे
आपण हसून जगास हसवावे कसे
गुरुकिल्ली लाभली मला अबाधित आरोग्याची
महती किती गाऊ मी या ब्रह्मविद्येची
अलौकिक ब्रह्मविद्येची॥



१०१ ब्रह्मविद्या साधक संघ / प्रज्ञा / १०२

पृष्ठदान - सौ. रतन वैद्य

साधकांच्या / वाचकांच्या प्रतिक्रिया

• प्रिय साधक / वाचक

सप्रेम नमस्कार,

आपण 'प्रज्ञा' वाचली आहेच. प्रज्ञेचे एकंदरीत स्वरूप, त्यातील लेख यांविषयी आपल्या बहुमूल्य प्रतिक्रिया आणि सूचनांची आम्ही वाट पाहत 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 ब्रह्मविद्येचा साधक होण्याची प्रेरणा झाली का ?
- ५) 'साधकांचे अनुभव' या संदर्भात आपले मत, सूचना....
- ६) बालवर्गाविषयी 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.)



प्राथमिक वर्ग - प्राणायाम अभ्यास



बालवर्ग शिबीर पुणे - प्राणायाम सराव



बालवर्ग शिबीर पुणे - श्वसनप्रकार सराव

सर्वत्र प्रकाश होऊ बरे!



Brahmavidya is an ancient system of
Yoga and Philosophy.

Brahmavidya teachings emphasizes on
Breath and Thoughts.

The breathing exercises purify the body
and meditation purifies the mind.

The methods are simple and effective that anybody
above 10 years of age can practice it.

ब्रह्मविद्या चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ