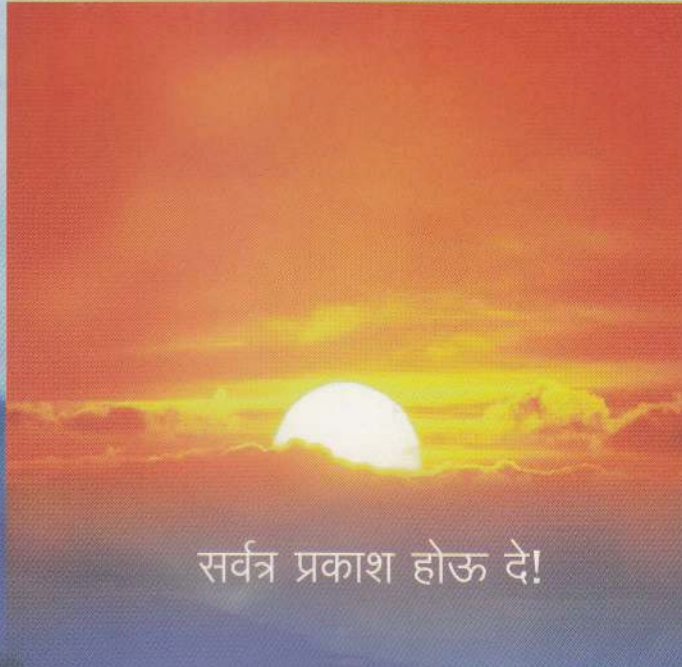


प्रज्ञा

२००४-२००५



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

प्रार्थना

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मद्गुरोः चरणौ तथा ।

ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करोम्यऽहं ॥

संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।

प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

भावार्थ

ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून (आत्म) ज्ञानप्राप्तीसाठी

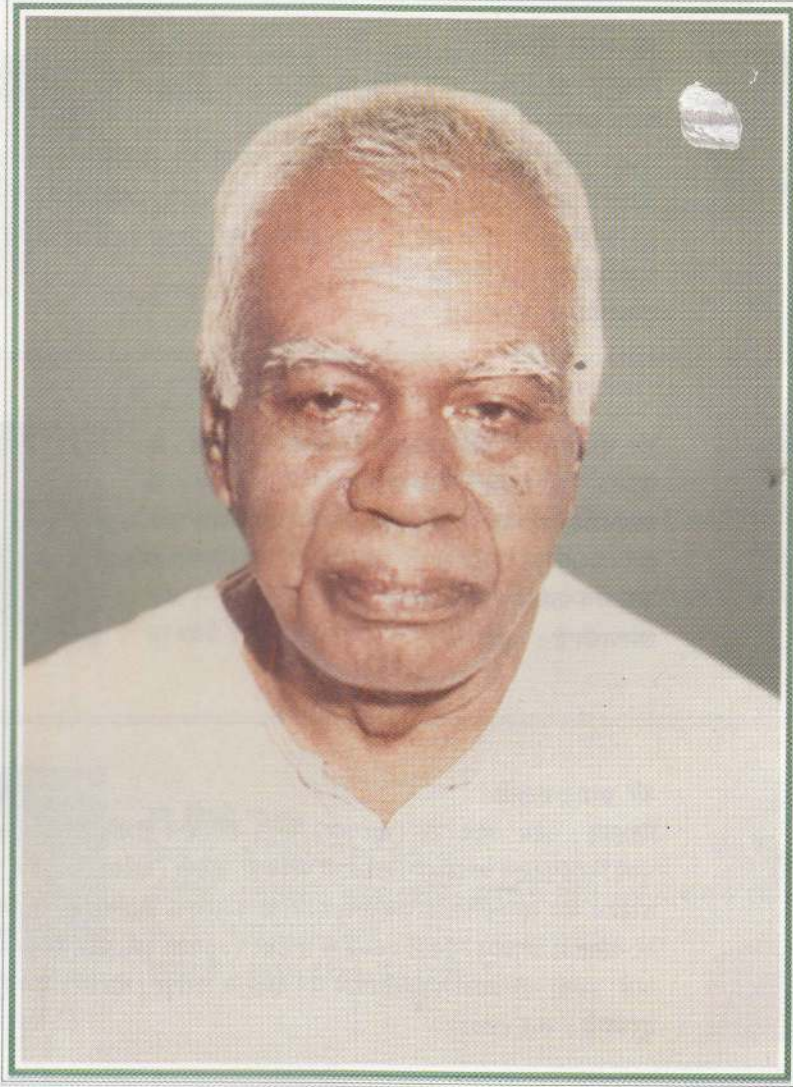
मी (अष्टांग) राजमार्गावर माझा प्रवास सुरू करत आहे. परत, परत मला

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.

गुरु ज्योतिर्मयानंद



३१ जुलै १९२२ ते १९ मार्च २००४

प्रणम्य करुणामूर्तिम् आत्मज्ञान प्रदीपकम्।
योगक्षेत्रे नियुक्तोऽहम् ध्यात्वा ज्योतिर्मुखं गुरोः॥

भावार्थ

जे करुणेचा मूर्तिमंत अवतार आहेत, जे (माझ्यामध्ये) आत्मज्ञानाची ज्योत प्रज्वलित करतात, त्या (माझ्या) गुरूंच्या तेजोमय मुखमंडलाचे ध्यान करून, मी स्वतःला अखिल जगताच्या, संपूर्ण मानवजातीच्या उन्नतीसाठी वाहून घेतो.



शिक्षकांची ओळख



श्री. जयंत दिवेकर

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

१९८३ साली गुरू ज्योतिर्मयानंद यांच्याकडून ब्रह्मविद्या आत्मसात केली. ब्रह्मविद्येच्या उपलब्ध इंग्रजी साहित्याचे मराठीत भाषांतर केले. एकूण पृष्ठसंख्या १५०० पाने. पंधरा वर्षे ब्रह्मविद्या शिकवत आहेत. आठवड्यातील सहा दिवस इंग्रजी व मराठी माध्यमांतून प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६८११८२



श्री. पुरुषोत्तम सदाशिव दिवेकर (कोषाध्यक्ष)

शिक्षण : बी. कॉम. - कर सल्लागार

ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९६, प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९६ व १९९९. प्रदीपक वर्ग पूर्ण २००२ साली. २००१ पासून संघाच्या कोषाध्यक्षपदी कार्यरत. पांचपाखाडी ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

भ्रमणध्वनी : ३४४९०८०४



श्री. प्रसाद दळवी

शिक्षण : आय. आय. टी. (खरगपूर) येथून केमिकल इंजिनियरिंगमधील पदवी, व मुंबई विद्यापिठातून व्यवस्थापन शास्त्राची पदविका. तारापूर (बोईसर, जि. ठाणे.) औद्योगिक वसाहत येथे रासायनिक उत्पादनांचा स्वतःचा कारखाना ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम अनुक्रमे ऑगस्ट २००० व सप्टेंबर २००२ला पूर्ण. प्रदीपकचा अभ्यास सुरू आहे. इंग्रजी माध्यमातील प्राथमिकचे वर्ग दादर व तारापूर (बोईसर) येथे सुरू आहेत.

दूरध्वनी : २५६४४७३९



श्री. वासुदेव शिवराम गद्रे

शिक्षण : बी. कॉम., सी.ए.आय.आय.बी. राष्ट्रीयकृत बँकेतून प्रबंधक (मॅनेजर) पावरून स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. प्रगत अभ्यासक्रम २००२साली पूर्ण प्रदीपकचा अभ्यास चालू आहे. रत्नागिरी येथे दोन वर्ग घेतात व निवे-बुद्रुक येथे बालवर्ग घेतात. आता पूर्ण वेळ ब्रह्मविद्येची सेवा घडावी हीच आंतरिक इच्छा.

दूरध्वनी : ०२३५२ २२६१२९

शिक्षकांची ओळख



श्री. जयंत जयराम गोरे, (विश्वस्त)

शिक्षण : बी. ए., तांत्रिक शिक्षण एन. सी. टी. व्ही. टी., व्होल्टास कंपनीत ट्रेनिंग विभागात अध्यापक या पदावर कार्यरत.

१९९१ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश - मुलुंड येथे प्राथमिक व बालवर्ग घेतात. तसेच बोरिवली येथे प्रगत वर्ग घेतात. संस्थेच्या विश्वस्तपदी निवड. 'ब्रह्मविद्येचे सराववर्ग अधिकाधिक व्हावेत यासाठी प्रयत्नशील.'

दूरध्वनी : २५६८६३०३



श्री. श्यामसुंदर श. गुप्ते

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

१९९२ साली ब्रह्मविद्येत प्रवेश. १९९९ साली प्रदीपक अभ्यासक्रम पूर्ण. सध्या कळवा येथे व श्रीरंग सोसायटी, ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. 'प्रज्ञा'च्या आरंभापासून संपादनाचे काम करता. ब्रह्मविद्येच्या निवासी शिबिराचे मार्गदर्शन, आयोजन व नियोजन करतात.

दूरध्वनी : २५४३ ६७९३



सौ. दिप्ती जाधव

शिक्षण : बी. कॉम., एल. एल. बी.

प्रदीपक अभ्यासक्रम करत आहेत. मुलुंड व दादर येथे प्राथमिक आणि मुलुंड येथे बालवर्ग व सराववर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६७ ३२०५, ९८२१३६५९८८



सौ. स्वाती जोग (विश्वस्त)

शिक्षण : एम. कॉम., डी. एच. ई., शिक्षिका, केळकर कनिष्ठ महाविद्यालय मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स या संस्थेत इंग्रजी माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेतात, तसेच जानेवारी २००५ पासून श्रीरंग सोसायटी, ठाणे येथे इंग्रजी माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेणार. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे एक विश्वस्त म्हणून काम बघतात.

दूरध्वनी : २५४७ ६८१८



शिक्षकांची ओळख



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 यांच्या वाचनाची खूप आवड आहे.

दूरध्वनी : ९५२५१ - २२१३७८४



सौ. शालिनी कुळकर्णी

शिक्षण : बी. ए. (फिलोसॉफी)

१५ ऑगस्ट, २००२ साली प्रदीपक वर्ग पूर्ण केला. ठाणे येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात तसेच ठाणे येथे बालवर्ग व सराव वर्ग पण 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 १९९२ला केली. १९९५ला प्रगत वर्ग पूर्ण करून १९९९ला प्रदीपक वर्ग पूर्ण केला. गिरगाव, दादर व बोरिवली (पू.) 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 चालू आहे. डोंबिवलीमध्ये प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९५२५१ - २८८१४९१

शिक्षकांची ओळख



सौ. कान्ता श्रीकांत नाडकर्णी

शिक्षण : बी. एस. सी. - स्वेच्छानिवृत्ती (स्टेट बँक ऑफ इंडिया - २८ वर्षे नोकरी).
ब्रह्मविद्येची सुरुवात नोव्हेंबर १९९९. प्रदीपक वर्ग २००२ साली. मुलुंड (पूर्व) येथे व
चोडबंदर रोड ठाणे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३३ ३६०२



श्री. हेमचंद्र नेमाडे

शिक्षण : इंटर सायन्स - हिन्दी प्राग्य - मध्य रेल्वेतून स्वेच्छानिवृत्ती अनेक सामाजिक
संस्थांमध्ये समाजोन्नतीच्या कामात महत्त्वाचे योगदान.

प्रदीपकचा अभ्यास चालू. मुलुंड, विक्रोळी, दादर व गिरगाव येथे इंग्रजी व मराठी
माध्यमातील बालवर्ग घेतात. सप्टेंबर २००१ पासून 'प्रगत साधना मंडळ' व मार्च २००३
पासून 'प्रदीपक साधना मंडळ' स्वतःचे निवासस्थानी. निवासी शिबिर (खंडाळा) येथे
सहाय्यक शिक्षक म्हणून व मुलुंड व दादर येथील अस्थमा शिबिरे यात सक्रीय सहभाग.

दूरध्वनी : २५६३ ३७६४ / २५६३ ७७०४



श्री. शंकर विनायक परांजपे (विश्वस्त)

शिक्षण : बी. एस. सी. निवृत्त डेप्युटी कमर्शियल मॅनेजर (आय. डी. पी. एल.)
ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९० साली. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण, अनुक्रमे १९९१ व १९९४
साली. प्रदीपक वर्ग पूर्ण १९९७ साली.

१९९२ सालांपासून पोस्टल अभ्यासवर्ग सांभाळत आहेत. आंतरराष्ट्रीय स्तरावर सर्व वर्ग
पोस्टाद्वारे.

दूरध्वनी : २५६७ ७४५७.



सौ. अलका पुरोहित

शिक्षण : एम. ए. (समाजशास्त्र), डि. एच. ई.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात फेब्रुवारी २००० साली. प्राथमिक व प्रगत वर्ग अनुक्रमे ऑगस्ट
२००० व १ सप्टेंबर २००२ साली पूर्ण. प्रदीपक वर्ग सध्या चालू आहे. पनवेल येथे
प्राथमिक वर्ग घेतात तसेच घरी प्रगतचे साधना मंडळ चालवतात.

दूरध्वनी : २५३३ ४४३१



शिक्षकांची ओळख



श्री. विकास त्र्यंबक फडके

शिक्षण : बी. ए. टाण्यामध्ये गेली ३४ वर्षे स्वतःची टंकलेखन व लघुलेखन शिक्षण संस्था. ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९२ पासून प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९२ व १९९४ साली. प्रदीपक पूर्ण १९९६ साली. स्थापनेपासून संस्थेमध्ये आहेत. सगळ्यांना बरोबर घेऊन जाणे, कोणतेही काम आनंदाने करणे. ठाणे व विलेपार्ले येथे प्राथमिक व प्रगत वर्ग घेतात, विलेपार्ले येथे सराव वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ३५३३ ४९५० (मोबाईल)



सौ. कल्पना राईलकर

शिक्षण : बी. ए., निसर्गोपचार डिप्लोमा. सांगली बँकेतील नोकरीचा राजीनामा. ब्रह्मविद्येची सुरुवात फेब्रुवारी १९९७. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे ऑगस्ट १९९७ व डिसेंबर १९९९ साली. प्रदीपक वर्ग पूर्ण ऑगस्ट २००२ साली. पुणे, चेंबूर व गिरगाव येथे मिळून आठवड्यातून ५ वर्ग चालू.

दूरध्वनी : १) ठाणे ९५२२ - २५३६ ३८५८ २) पुणे - ९५२० - २५४४ ८८३९



श्रीमती सुनीता राईलकर

शिक्षण - बीएससी., बी. एड., सर्वोदय विद्यालय घाटकोपर (प.) येथे पर्यवेक्षिका. ब्रह्मविद्येची सुरुवात जानेवारी १९९९. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९९ व २००२. प्रदीपक वर्ग चालू आहे. दादर येथे प्राथमिक वर्ग व चेंबूर, ठाणे येथे बालवर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३० ५५६५



श्री. संजय साठे (विश्वस्त व कार्याध्यक्ष)

शिक्षण - एम. कॉम. - पूर्ण वेळ ब्रह्मविद्या
ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९८९ - ९० साली. प्रदीपक १९९९ साली पूर्ण. १९९२ पासून प्राथमिकचे वर्ग घेण्यास डोंबिवली येथे सुरुवात. १९९८ पासून प्रगत वर्ग घेण्यास सुरुवात. निवासी शिबिरे घेण्यास सुरुवातीस मामणोली येथील शिबिर घेण्यात पुढाकार.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्तपदी नेमणूक

दूरध्वनी : १) डोंबिवली - (९५२५१) २८८५ ४५३

२) पुणे - (९५२०) २४४७ ०५३०

शिक्षकांची ओळख



सौ. सविता सु. सुळे

शिक्षण - एस. एस. सी., मध्य रेल्वेतून १९८५ साली स्वेच्छानिवृत्ति, रेकी, विपश्यना पूर्ण केले. गीता, उपनिषदे, ब्रह्मसूत्रे, भक्तिसंगीत यांचा नियमित अभ्यास.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९५ साली. प्राथमिक व प्रगत पूर्ण अनुक्रमे १९९५ व १९९७ साली. प्रदीपक वर्ग पूर्ण २००२ साली. प्राथमिक प्रगत व बालवर्ग ठाणे व छबिलदास दादर येथे घेतात. पाच दिवसाचे शिबिराचे आयोजन ठाण्यातील वर्गांचे आयोजन करणे, तसेच शिक्षकांचा सराव घेणे. ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या विश्वस्तपदी नेमणूक.

दूरध्वनी : २५८० ८१६८



श्री. सुधाकर दत्तात्रय सुळे

शिक्षण - बी. ए. (एसपीएल) मुंबई विद्यापीठ, सेवानिवृत्त.

ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९८ साली. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९८ व २००३ साली. प्राथमिक वर्ग बदलापूर (पूर्व) येथे घेतात. गेली २ वर्षे कार्यालयीन कामकाज बघतात.

दूरध्वनी : २५८० ८१६८



श्री. राजाराम सुर्वे

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

ब्रह्मविद्येची प्रदीपक अभ्यासक्रम २००२ साली पूर्ण केला. सध्या ठाणे येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात व ऐरोली येथे प्राथमिक वर्ग इंग्लिश माध्यमातून घेतात.

दूरध्वनी - २५४४ ६६३०



श्री. सत्यनारायण शर्मा

शिक्षण - एम. फार्मा. (मास्टर ऑफ फार्मास्युटिकल सायन्सेस)

ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९५ साली. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९५ व १९९८ साली. प्रदीपक वर्ग पूर्ण २००२ साली. ठाणे (पू.) येथे मंगला हिंदी हायस्कूल व वान्दे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २९६० ३५८०



शिक्षकांची ओळख



श्री. मिलिंद टिल्लू

२००२ साली प्रदीपक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. गोरेगाव व बोरिवली येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात. संस्थेचे कार्यालय दोन वर्षे व कोषाध्यक्षपद सांभाळले. ठाण्यामधील साधना मंडळांमध्ये मार्गदर्शन करतात.

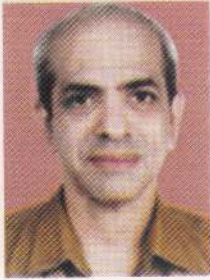
दूरध्वनी - २५३६ ४२८४



सौ. सरिता उकिडवे

शिक्षण - एस. एस. सी. (१९६०) जिल्हा परिषद, ठाणे येथून निवृत्त ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९५ साली. प्रदीपक वर्ग पूर्ण - ऑगस्ट २००२ साली. ठाणे (पूर्व) व विजयनगरी आणि भिवंडी येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी - २५४१ ६९२६



श्री. चंद्रशेखर वाकणकर

शिक्षण : बी. कॉम., सी.ए., आय.सी.डब्ल्यू.ए., सी.आय.एस.ए., गोदरेज इंडस्ट्रिज लि., विक्रोळी. येथे नोकरीला, उपाध्यक्ष (ऑडीट व अश्युरन्स) व्हाईस प्रेसिडेंट, कॉर्पोरेट ऑडीट अँड अश्युरन्स.

प्रदीपक वर्ग पूर्ण. गोदरेज इंडस्ट्रिज लि. विक्रोळी येथे कर्मचाऱ्यांसाठी मराठी व इंग्रजीतून प्राथमिक वर्ग घेतात. ठाण्यामध्ये मराठीतून व इंग्रजीतून प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४० ३३१०



सौ. शीला वैद्य

शिक्षण - एम. ए., लोकवरशिपचा राजीनामा

ब्रह्मविद्येची सुरुवात १९९६. प्राथमिक व प्रगत वर्ग पूर्ण अनुक्रमे १९९६ व १९९७. प्रदीपक पूर्ण (३ वर्षे घरी अभ्यास करून पूर्ण केला. प्राथमिक वर्ग विलेपार्ले येथे व बालवर्ग - विजयनगर अंधेरी येथे घेतात. अडचणी, समस्या, शारीरिक, मानसिक त्रास असलेल्या लोकांना मार्गदर्शन.

दूरध्वनी - २६८२ ३१०५.



सं पा द की य

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा हा सातवा वर्धापन दिन आहे, तसेच 'प्रज्ञा' स्मरणिकेचे हे सहावे प्रकाशन आहे.

अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास हे ध्येय समोर ठेवून ब्रह्मविद्या या प्राचीन योगशास्त्राचा प्रचार व प्रसार ब्रह्मविद्या साधक संघामार्फत सर्वत्र झपाट्याने होत आहे. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे श्री. जयंत दिवेकर सर व त्यांचे अनुयायी शिक्षक मिळून ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरवीत आहेत. पूर्वीच्या काळी ऋषिमुनी यज्ञ करीत असत, त्या यज्ञातून देवत्व किंवा देव निर्माण होत असत व हे देवत्व किंवा देव संपूर्ण मानवजातीचे अरिष्टांपासून संरक्षण करीत असत. तद्वतच ब्रह्मविद्येच्या 'ब्रह्मयज्ञातून' तयार झालेले शिक्षक समाजाचे पालकत्व स्वीकारून सर्वांसाठी शारीरिक व मानसिक अबाधित आरोग्य देत आहेत.

ब्रह्मविद्येचे भारतातील मुख्य प्रसारक गुरू ज्योतिर्मयानंद म्हणजेच श्री. के. एस. रामनाथन हे शुक्रवार, दिनांक १९ मार्च, २००४ रोजी रात्री ११.३० वाजता अनंतात विलीन झाले. गुरू ज्योतिर्मयानंदांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास पत्राद्वारे गुरू डिंग ले मी यांच्याकडून पूर्ण केला होता. गुरू ज्योतिर्मयानंदांचे श्रेष्ठ कार्य म्हणजे त्यांनी ब्रह्मविद्या अत्यंत समर्पित भावनेने तसेच साधेपणाने मुंबई व उपनगरांतील अनेक साधकांपर्यंत पोहोचविली. त्यांचे शिष्य, आपले गुरू श्री. जयंत दिवेकर सरांमुळे आपणा सर्वांपर्यंत ब्रह्मविद्या पोहोचू शकली. त्याबद्दल आपण सर्वजण गुरू ज्योतिर्मयानंदांचे कृतज्ञ आहोत.

सर्व प्रज्ञा मंडळ सदस्यांचे हार्दिक आभार. या वर्षी 'प्रज्ञे'साठी भरपूर लेखन-साहित्य आले, त्याबद्दल सर्व लेखक व लेखिकांचे मनःपूर्वक आभार.

त्याचप्रमाणे प्रज्ञेसाठी पृष्ठदान देणाऱ्या सर्वांचेच मनापासून आभार.

प्रज्ञाच्या जाहिरातदारांचे आभार तसेच जाहिरात आणणाऱ्या सर्व साधकांचे हार्दिक आभार.

सुमंगल प्रेसचे श्री. जयराज व श्री. जयानंद साळगावकरांचे विशेष आभार.

"परमेश्वराचा प्रकाश आपल्या आचरणातून प्रकाशू दे. अशा रीतीनेच आपण प्रकाशाची आनंदमय रूपे होऊ या."

- गुरू डिंग ले मी

- राजाराम सुर्वे



॥ अंतरंग ॥

लेख

गुप्तता...! का ?	जयंत दिवेकर	१
आनंदगाथा	राजाराम सुर्वे	४
साधनेचे अंतिम ध्येय	श्यामसुंदर गुप्ते	६
तारुण्याचा विचार करा! वृद्धत्व पुढे ढकला	व्ही. एम. जोशी	८
आरोग्य 'मिळवावे' लागते	वासुदेव गद्रे	९
विश्रांतीपाठ - श्रसनप्रकारांचा अविभाज्य भाग	श्रीहरी जोशी	१०
परमेश्वराशी संवाद	संजय साठे	११
मी कोण ?	यशवंत कामटकर	१२
शिबिरे - प्राथमिक अभ्यासक्रमाची	श्यामसुंदर गुप्ते	१४

अनुभव

कहाणी ब्रह्मविद्येची	डॉ. सुगंधा देवधर	१६
कोलेस्टेरॉल नियंत्रण	शशिकांत पंड्या	१७
मधुमेह नियंत्रण	प्रफुल्ल मुरांजन	१७
ब्रह्मविद्या - उत्तम टॉनिक	सुहासिनी पटवर्धन	१८
खंडाळा निवासी शिबिर	नीलिमा लिमये	१९
ब्रह्मविद्या : जीवनाची सुखद गीता	मंदा सावंत	२०
ब्रह्मविद्या माऊली	प्रतिभा जोशी	२१
ब्रह्मविद्या - अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली	स्मिता परब	२१
सोलापूर अनिवासी शिबिर	डॉ. अपर्णा अंत्रोलीकर	२२
खंडाळा निवासी शिबिर-ऑक्टोबर २००३	विनायक तारे	२३
ब्रह्मविद्येपासून झालेले फायदे!	विठ्ठल पवार	२३
मानसिक शांती	स्मिता मंडल	२४
शल्यनिवारक ब्रह्मविद्या	सुधीर वर्तक	२४
उत्तम आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या	पुष्पलता गोडबोले	२४
दुःख निवारक	मालती भागवत	२४
स्वास्थ्य आणि आनंदासाठी ब्रह्मविद्या	सुषमा जोशी	२६
किमया ब्रह्मविद्येची	शिवाजी राणे	२७
यश व आनंदासाठी ब्रह्मविद्या	उषा कुनसावळीकर	२८
आनंदी सहजीवनाचे रहस्य - ब्रह्मविद्या	चित्रा वाघ	२९
"आध्यात्मिक श्रसनप्रकार व माझे जीवन"	मोहन कदम	३०
पुनर्जन्म	चंचल सिंह पिलख्वाल	३१
"ब्रह्मविद्या, आरोग्याचा सुलभ मार्ग"	राजाराम टेंबे	३२
सकारात्मक विचार - ब्रह्मविद्या	उमा बोरकर	३३
मानसिक शांततेसाठी - ब्रह्मविद्या	सचिन पाध्ये	३४
ईश्वरीशक्तीचा प्रत्यय	जयश्री भिरंगी	३४
स्कॅडेनेव्हियन देशांची सफर	नरेश मुळचे	३५
सरावाचे फळ!	शुभदा फणसे	३५
सकारात्मक बदल - ब्रह्मविद्या	स्मिता पावसकर	३६
ब्रह्मविद्येमुळे पूर्ण झालेली कैलास मानससरोवर परिक्रमा	रत्ना तेलवणे	३८



दिव्यदृष्टी देणारी ब्रह्मविद्या	प्रभा जोशी	३८
ब्रह्मविद्या आणि मी	उपेंद्र सोलापूरकर	३९
ब्रह्मविद्या व मधुमेह	रावसाहेब घार्गे	४०

कविता

कृतज्ञ मी, कृतार्थ मी!	सुमन शेवडे	४२
उधळीत 'आनंद' मन शांत जाहले	मनीषा निमकर	४२
जाणीव	जयश्री देशमुख	४२
योग्य काय?	जयश्री देशमुख	४२
॥ ब्रह्मविद्यांनमाम्यहम् ॥	वृषाली भाटे	४३
महिमा ब्रह्मविद्येचा	कलिका महाजन	४३
ब्रह्मविद्या	मंदाकिनी अपशंकर	४४
पसायदान (ब्रह्मविद्येचे)	प्राची पटवर्धन	४४
ब्रह्मविद्या करु	ललिता प्रभुदेसाई	४५
सराव आणि साधना (ससा)	डॉ. नीलिमा लिमये	४५
दीपमाळा	श्यामसुंदर गुप्ते	४५
'नंदनवन फुलवा'	मनीषा निमकर	४६
'उजळून जा'	मनीषा निमकर	४६
'तेजाचे धन वेचा'	मनीषा निमकर	४६
'श्वास'	प्रगती वर्तक	४६

मुलांसाठी ब्रह्मविद्या

(वर्ष २००३ - २००४) बालवर्गासाठी वाटचाल	सुरेखा पडवेकर	४७
विद्यार्थ्यांच्या यशाची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या	जयंत गोरे	५०
संकल्प हवाय बालकांचा व मानसिक आरोग्याचा	श्रीकांत तारे	५२
"यशस्वी होणे म्हणजे काय?"		

बालसाधकांचे अनुभव

उत्तम प्रकृती	नेहा गोखले	५३
ब्रह्मविद्या वरदान	श्रीकल तेलंग	५३
मनोगत	निमिष म्हात्रे	५४
परमेश्वर	संजीवनी मराठे	५४
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातल्या मुलांसाठी	विकास फडके	५४

बालवर्ग शिक्षक		५५
अबाधित आरोग्यनी पुंज - ब्रह्मविद्या	डॉ. पुष्पा सेजपाल	५७
ब्रह्मविद्या - अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी	सत्यनारायण शर्मा	५९
ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग		६९
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका		६९
ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती		६३
व्यंगचित्रे	श्रीनिवास प्रभुदेसाई	६६
प्रतिक्रिया		६७



गुप्तता...! का?

पुरातन काळापासून आध्यात्मिक शिकवणी गुरू-शिष्य परंपरेने व केवळ मौखिक पद्धतीने दिल्या गेल्या आहेत. सर्व पद्धतीत ही गुप्ततेची अट पाळायला सांगितली जाते. गुप्ततेचे महत्त्व या लेखात सांगितले आहे.



जयंत दिवेकर

“जयंता, काल तुझा कार्यक्रम छान झाला हं,” आमच्या सोसायटीतील एक काकू दुसऱ्या दिवशी मला पाहिल्यावर माझी सह्याद्री वाहिनीवर ‘हॅलो सखी’ कार्यक्रमात १८ ऑगस्ट २००४ला जी मुलाखत झाली होती त्याबद्दल हा अभिप्राय देत पुढे म्हणाल्या, “अरे, पण करायचे काय ते काहीच तू सांगितले नाहीस. हे तुमच्या धंद्याचे गमक दिसते.”

ज्याप्रमाणे या काकूंना मुलाखतीतील ही गुप्तता खटकली, त्याचप्रमाणे बहुसंख्य नवशिक्या साधकांना ब्रह्मविद्येतील गुप्ततेची अट सयुक्तिक वाटत नाही. आपल्या प्रत्येक पाठावर स्पष्ट ताकीद दिली आहे की, ‘हा पाठ केवळ तुमच्यासाठीच आहे.’ प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या सुरुवातीलाच साधकांना सांगितले जाते की, हे पाठ शक्यतो कुणालाही दाखवू नयेत किंवा हाताळायलाही देऊ नयेत. नवीन साधकांना ही अट विचित्र वाटते आणि ही अट न पटण्यामागे वेगवेगळी कारणे असतात. त्यापैकी काही कारणे अशी आहेत-

१) एका बाजूला हे म्हणतात, की आम्हाला ब्रह्मविद्येचा अधिकाधिक प्रसार करायचा आहे, तर मग आम्ही आमच्या ओळखीच्या लोकांना हे सांगिले तर का हरकत असावी ?

२) आपल्या कुटुंबातील इतर व्यक्तींनीही ब्रह्मविद्येचा लाभ का घेऊ नये ? हे पाठ मी त्यांना वाचायला दिले व त्यांना सांगितले तर तेही याचा लाभ घेऊ शकतील. (काही जणांच्या कुटुंबीयांना विविध कारणांमुळे वर्गास येणे शक्य नसते.)

३) जर मी इतरांना हे पाठ वाचायला दिले किंवा त्यांना शिकविले तर संस्थेला त्याची काही देणगी मिळणार नाही व यामुळे संस्थेचे नुकसान होईल; म्हणूनच ही अट

घातलेली दिसते.

४) श्वसनप्रकार तर किती सोपे आहेत, पाटांमध्ये सूचनाही सविस्तर दिलेल्या आहेत. मी स्वतः शिक्षकांकडे नीट शिकलो / शिकते आहे व आता मला हे सहज शिकविता येईल; मग मी का शिकवू नये ?

यासारखे विविध प्रश्न साधकांच्या मनात येतात. अशा सर्व शंकांचे स्पष्टीकरण करण्याचा प्रयत्न मी या लेखात करित आहे, आणि मला अशी आशा आहे की, यामुळे आपली सर्वांची गुप्ततेच्या आवश्यकतेबाबत पूर्ण खात्री पटेल.

पहिली शंका आहे ती आपल्या व्यावहारिक बुद्धीची. आपल्याला वाटते की, एकाने पैसे भरल्यावर त्याचा इतरांनीही लाभ घ्यायला काय हरकत आहे ? वरवर पाहता हे बरोबर वाटते. यासंबंधी आपण हे लक्षात घेऊया की, आपल्या ब्रह्मविद्या साधक संघातील सर्व शिक्षक आणि कार्यकर्ते विनामूल्य व सेवाभावाने ब्रह्मविद्येचे कार्य करतात. त्यामुळे इथे कुणाच्याही वैयक्तिक नफ्यातोट्याचा प्रश्न उद्भवत नाही. म्हणूनच गुप्ततेच्या अटीमागचे कारण व्यावहारिक असल्यासारखे वाटले तरी ते तसे नाही. गुप्ततेच्या अटीमागे जी सखोल कारणे आहेत ती आता आपण समजून घेण्याचा यत्न करू या.

पुरातन काळापासून आध्यात्मिक शिकवणी गुरू-शिष्य परंपरेने व केवळ मौखिक पद्धतीने दिल्या गेल्या आहेत. सर्व पद्धतीत ही गुप्ततेची अट पाळायला सांगितली जाते. जर कुणी ‘नाम’ किंवा ‘मंत्र’ घेतला असेल ते कुणालाही सांगण्यासाठी मनाई केली जाते. याशिवाय साधनेतून जो काही अनुभव येईल त्याची चर्चा गुरूंशिवाय इतर लोकांशी करायलाही मज्जाव केला जातो. सध्याच्या काळात गुरू-



शिष्य एकत्र राहून अभ्यास करू शकत नाहीत त्यामुळे पाठांची रचना केलेली आहे. पाठामार्फत जणू शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थ्याला सांगत असतात. म्हणूनच हे पाठ म्हणजे प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी दिलेला वैयक्तिक व खाजगी संदेश आहे.

आध्यात्मिक साधना ही आपल्या बुद्धीच्याही पलीकडची असते. त्यामुळे फक्त बुद्धीने विचार करून आपल्या तर्कामार्फत आणि विश्लेषणामार्फत आपण त्या साधनेचे रहस्य व परिणाम जाणू शकत नाही. केवळ सरावामार्फत साधनेचे रहस्य उलगडले जाऊ शकते. हे लक्षात ठेवूनच पूर्वीच्या काळी अशी काही साधना शिकण्यापूर्वी गुरू-शिष्याची

परीक्षा घेऊन तो शिकण्यासाठी योग्य आहे की नाही हे पाहत असत. जर त्यांना वाटले की शिष्य लायक नाही तर ते त्याला शिकवत नसत. आजसुद्धा कोणतेही शिक्षण घेण्याआधी विद्यार्थ्यांना आपली पात्रता सिद्ध करावी लागते; कुणीही आपल्या इच्छेनुसार वाटेल त्या विद्यालयात प्रवेश घेऊ शकत नाही.

कोणतीही गोष्ट शिकण्यासाठी, शिकण्याची इच्छा व शिकण्याची पात्रता या दोन्ही गोष्टी आवश्यक आहेत. या दोन्ही गोष्टी जर विद्यार्थ्यांपाशी नसतील तर शिक्षकाने कितीही आटापिटा केला तरी खरे शिक्षण होऊ शकत नाही. आता ब्रह्मविद्येच्या बाबतीत बोलायचे झाले तर सर्व मानव ब्रह्मविद्या शिकण्यास पात्र आहेत. आम्ही विनोदाने म्हणतो की, “जो श्वास घेतो तो ब्रह्मविद्येचा साधक होऊ शकतो.” असे सर्वच जरी ब्रह्मविद्या शिकण्यास पात्र असले तरी सर्वांचीच शिकण्याची इच्छा नसते. कोणत्याही वर्गात नाव नोंदून आवश्यक ती देणगी दिल्याने विद्यार्थी त्याची शिकण्याची इच्छा प्रकट करतो, एवढेच नव्हे तर ती दृढ होते व तो प्रामाणिक सराव करण्यास प्रेरित होतो. बीज पेरण्याआधी जमीन बीजासाठी योग्य आहे की नाही हे पाहणे गरजेचे आहे, नाहीतर बीज फुकट जाईल.

आपल्याकडे चांगली बीजे आहेत म्हणून आपण ती वाटेल तिथे पेरली तर त्यांचा काहीच लाभ होणार नाही. आपले श्रम तसेच ते बीज वाया जाईल.

गुप्ततेच्या संदर्भात गीतेच्या १८व्या अध्यायातील श्लोक फारच उद्बोधक आहे. आता गीतेवर अनेक पुस्तके आहेत

तरी देखील गीता समजण्यासाठी आणि गीतेचा मतितार्थ जाणण्यासाठी ज्यांनी गीतेचा अभ्यास केला व विशेषतः ज्यांनी गीता जगण्याचा सराव केला आहे, अशा शिक्षकांकडे जावे लागते. गीतेच्या अशा सर्व शिक्षकांसाठी भगवंतांनी गीतेतच ‘गीता कुणाला

इदं ते नातपस्काय ना भक्ताय कदाचन।

न चाशुश्रुषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति ॥

(गी. १८/६७)

भावार्थ : हे ज्ञान तू तपश्चर्या न करणाऱ्याला सांगू नयेस, तसेच जो माझा भक्त नसेल त्याला केव्हाही सांगू नयेस आणि जो गुरू, ईश्वर यांची सेवा (शुश्रूषा) करणारा नसेल, त्याला सांगू नयेस, आणि जो माझी असूया (मत्सर, हेवा) करतो त्याला सांगू नयेस.

सांगावी’ याबाबत सूचना देऊन ठेवल्या आहेत.

याप्रमाणे खुद्द भगवंतांनीच गीतेच्या ज्ञानाचे बीज कुठे पेरले जाऊ शकते व कुठे पेरल्यास त्याची उत्तम वाढ होईल हे सांगून ठेवले आहे. जर हे बीज आपण इतरत्र कुठेही पेरले तर ते फुकट जाईल. गीतेप्रमाणेच ख्रिस्ती धर्मग्रंथ बायबलमध्येही अशीच गुप्ततेची ताकीद दिलेली आढळते. आपल्या विद्यार्थ्यांना गुप्ततेची आवश्यकता समजावून देताना गुरू डिंग ले मी बायबलमधील प्रसिद्ध वाक्य सांगत असत :

“Give not that which is holy unto dogs, neither cast you your pearls before the swine, lest they trample them under their feet, and turn again, and rend you.”

भावार्थ : जे पवित्र आहे ते कुत्र्यांना देऊ नका किंवा तुमचे मोतीही डुकरांच्या पुढे ठेवू नका, नाहीतर ते त्यांना पायदळी तुडवतील, आणि तुमच्यावरच उलटतील आणि तुम्हाला फाडून टाकतील.

बायबलमधील या वाक्यांवरूनच इंग्रजीमध्ये “Pearls before swine” अशी म्हण तयार झाली आहे. आपल्या मराठीतच अशाच अर्थाच्या म्हणी आहेत. उदा.



१) गाढवापुढे वाचली गीता २) गाढवाला गुळाची चव काय इत्यादी.

आतापर्यंत पाहिल्याप्रमाणे शिकण्यासाठी जसा विद्यार्थी लायक असणे आवश्यक आहे, त्याचप्रमाणे शिकविण्यासाठी शिक्षक तयारीचा असणे जरूरीचे आहे. जर शिक्षक अशा तयारीचा नसेल तर शिकविणे लाभदायक होणार नाही आणि कदाचित घातकारकही होऊ शकते, कारण कोणतेही अर्धवट ज्ञान घातक असू शकते. त्यामुळे फक्त मला समजल्यासारखे वाटते या आधारावर कोणीही शिकवायला सुरुवात करू शकत नाही. त्या क्षेत्रातील अधिकारी व्यक्तीने योग्यता पाहून शिकवण्याची परवानगी देणे आवश्यक आहे. फक्त आध्यात्मिक क्षेत्रातच नव्हे तर सर्व विषयांच्या शिकवण्याबाबत हेच दिसून येते.

ब्रह्मविद्या हे आध्यात्मिक साधनेचे एक गहन शास्त्र आहे. सखोल अभ्यास व सराव केल्याशिवाय ते नीट समजणेदेखील अवघड आहे. प्राथमिक अभ्यासक्रमात जे सांगितले आहे तो जणू एखाद्या हिमनगाचा दर्शनी भाग आहे. ब्रह्मविद्येचे सखोल स्वरूप प्रगत व प्रदीपक अभ्यासक्रमांच्या शिक्षणानेच लक्षात येऊ लागते. वरवर पाहिले की, सोपे वाटते. असे वाटते की हे तर सहज, सोपे आहे; आपणही शिकवू शकतो. पण पुरेशा तयारीशिवाय शिकवणे म्हणजे आंधळ्याने आंधळ्याला वाट दाखवण्यासारखे आहे. (मग दोघेही कुठे जातील हे काहीच सांगता येत नाही.)

ब्रह्मविद्येचे सर्व अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यास साधारण पाच वर्षांचा अवधी लागतो. ब्रह्मविद्येचा शिक्षक होण्यासाठी निदान एवढ्या कालावधीचा अभ्यास व साधना गरजेची आहे. अशा साधनेच्या बळावर जेव्हा शिक्षक विद्यार्थ्यांना सांगतो तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या मनात रुजण्याची शक्ती त्याच्या सांगण्यात येते. अशी शक्ती एखाद्या पुस्तकी पंडिताच्या सांगण्यात कधीही येऊ शकत नाही. याबाबत एकनाथ महाराजांची ही गोष्ट फारच समर्पक आहे.

एकदा एकनाथ महाराजांकडे एक स्त्री आली व तिने नाथांना सांगितले की, "माझा मुलगा फार गोड खातो; कितीही सांगितले तरी ऐकत नाही. तुम्ही सत्पुरुष आहात, माझा असा विश्वास आहे की, तुम्ही त्याला सांगितल्यास तो तुमचे ऐकेल." यावर नाथांनी उत्तर दिले की, "तुम्ही १५ दिवसांनी त्याला परत घेऊन या; तेव्हा पाहू." ठरल्याप्रमाणे १५ दिवसांनी ती स्त्री परत आपल्या मुलाला घेऊन नाथांकडे आली. त्या वेळी नाथांनी त्या मुलाला समजावून सांगितले की, फार गोड खाऊ नकोस, ते प्रकृतीला हानीकारक आहे. ती स्त्री समाधानाने आपल्या मुलाला घेऊन गेली. काही दिवसानंतर ती स्त्री परत आपल्या मुलाला घेऊन आली. नाथांच्या चरणांवर मस्तक ठेवून म्हणाली, "तुमच्या आशीर्वादाने माझ्या मुलाचे गोड खाणे कमी झाले आहे." वरील तिन्ही घटनांच्या वेळी उपस्थित असणाऱ्या एका व्यक्तीने नाथांना विचारले की, 'तुम्ही त्या मुलाला पहिल्याच भेटीत गोड खाऊ नकोस असे का सांगितले नाहीत; परत १५ दिवसांनी का बोलावले?' यावर नाथांनी उत्तर दिले की, 'अरे, मला स्वतःलाच गोड खायला आवडते, तर मग मी लगेच कसा सांगू की 'गोड खाऊ

नकोस,' म्हणून मी १५ दिवस गोड खाल्ले नाही आणि मग मुलाला सांगितले.'

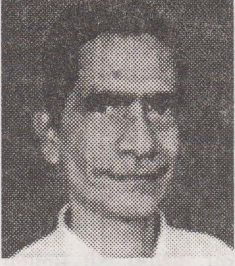
तात्पर्य हेच की, पुरेशा साधनेशिवाय सांगण्यात शक्ती येत नाही.

हा लेख संपवताना सर्व साधकांना माझे हेच आवाहन आहे की, ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीची चर्चा करण्यापेक्षा आपण त्यांचा प्रामाणिकपणे सराव करू या.

प्रामाणिक सरावाचा उत्तम परिणाम शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक अशा तिन्ही पातळ्यांवर निश्चित दिसून येईल. अशी साधना करता करता शिकविण्याचीही तयारी होईल. अशा उत्तम प्रशिक्षित शिक्षकांमार्फत आपल्याला ब्रह्मविद्या अधिकाधिक लोकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवता येईल.



आनंदगाथा



राजाराम सुर्वे

आपणा सर्वांनाच आनंदी जीवन जगावेसे वाटते. सर्व आध्यात्मिक शास्त्रे असे सांगतात की, आपणा सर्वांसाठी आनंद ही अगदी स्वाभाविक स्थिती आहे. आनंद हे मूळ आहे. म्हणूनच आनंद ही काही निर्माण करण्याची वस्तू नाही. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाल्यास आनंद तयार करता येत नाही किंवा बाहेरून आणता येत नाही.

हे जरी आध्यात्मिक सत्य असले तरीसुद्धा आपल्याला आपल्या नेहमीच्या जीवनात अगदी विरुद्ध परिस्थिती आढळते. अनेक माणसे या ना त्या कारणाने दुःखी असलेली आढळून येतात. म्हणून जग दुःखाने भरले आहे असे वाटते. भौतिकदृष्ट्या संपन्नतेत असलेली माणसेदेखील दुःखी असलेली आपण पाहतो. आधुनिक भौतिकतेच्या अनेक समस्यांना तोंड देता देता त्यांना नाकी नऊ येतात, तरीसुद्धा आपण पाहतो की, माणूस सदैव आपल्या बाहेरच आनंदाचे मूळ शोधत असतो. बहुतेकांना वाटते की, आनंद कुठेतरी बाहेर सापडेल. म्हणून अंधारात चाचपडत माणसे आनंदाचा शोध घेताना आढळतात.

दोन पद्धतीने माणूस जीवन जगत असतो. एक म्हणजे तो त्याच्या बाहेरील जगात (बाह्यविश्वात) सुख किंवा आनंदाचा शोध घेत असतो. दुसरे म्हणजे त्याच्या (आतील विश्वात) तो खऱ्या आनंदाचा किंवा संतोषाचा शोध घेतो. संतोष आपल्या आतच स्थित असल्यामुळे त्याचा शोध घ्यायला माणसाला तुलनात्मक दृष्ट्या कमी

आपणा सर्वांनाच आनंदी जीवन जगावेसे वाटते. सर्व आध्यात्मिक शास्त्रे असे सांगतात की, आपणा सर्वांसाठी आनंद ही अगदी स्वाभाविक स्थिती आहे. आनंद हे मूळ आहे. या लेखामध्ये लेखकाने सर्वांसाठी आनंदप्राप्त करण्याच्या राजमार्गाची माहिती करून दिली आहे.

प्रयत्न किंवा कमी धडपड करावी लागते. तो आतील संतोष आपल्या आतच असल्यामुळे हरवण्याची किंवा नष्ट होण्याची शक्यता नसते, म्हणून आनंद किंवा संतोषाचा शोध आपल्या आतच आपण घेतला पाहिजे.

आपण आनंदाचा किंवा संतोषाचा शोध आपल्या मनाच्या साहाय्याने घेत असतो. पण आपल्याला माहित आहे की, आपले मन सदैव चंचल असते. मनाच्या या चंचलतेच्या गुणधर्मांमुळे आपल्याला आनंदाचा किंवा संतोषाचा अनुभव घेणे अवघड जाते. म्हणूनच आपण आनंदाने किंवा संतोषाने जीवन जगण्याचे अनेक क्षण वाया घालवतो. दुसऱ्या शब्दांत सांगायचे झाले तर आनंदाने किंवा संतोषाने जगायचे असेल तर सर्वप्रथम आपल्या मनाची चंचलता कमी करणे आवश्यक आहे.

फार पूर्वीची गोष्ट आहे. एका श्रीमंत माणसाला आनंदी व्हायचे असते. त्याला संतोष हवा असतो. तो आनंदाचा मार्ग दाखवणाऱ्या ज्ञानी गुरुच्या शोधात निघतो. गावातील लोक त्याला एका सूफी पंथाच्या साधूचा पत्ता सांगतात. तो सूफी साधू गावाच्या बाहेर दूर जंगलामध्ये झोपडीत राहत असतो. हा श्रीमंत त्या सूफी संताचा शोध घेत घेत त्याच्या जवळ येऊन पोहोचतो. पाहतो तर तो साधू एका झाडाखाली शांतपणे ध्यानस्थ बसलेला असतो. श्रीमंत माणूस घोड्यावरून खाली उतरून साधूच्या जवळ जाऊन त्याला आपल्या वेण्याचे कारण सांगतो. "मी दुःखी



गुरु डिंग ले मी



आहे, मला आनंदाचा मार्ग दाखवा," असे तो साधूला सांगतो. साधू त्याला सांगतो की, तुला आनंदी व्हायचे असेल तर तुझ्याजवळील जडजवाहिर मला द्यावे लागेल. श्रीमंत माणूस तत्काळ आपल्याजवळची हिऱ्या-मोत्यांनी भरलेली थैली साधूला देतो. ती थैली हातात घेताच साधू दूर पळून जातो. श्रीमंत माणसाला वाटते की, तो चोरी करून पळाला, म्हणून तो धावत साधूचा पाठलाग करू लागतो. पण काही केल्या तो त्या साधूला पकडू शकत नाही. श्रीमंत माणूस हताश, निराश होऊन परत फिरतो. तो परत मूळ जागी येतो. पाहतो तर काय, तोच साधू ध्यानस्थ बसलेला असतो आणि त्याची हिऱ्यांची थैली साधूच्या समोर असते. हिऱ्यांची थैली पाहिल्यावर तो श्रीमंत माणूस अत्यानंदाने ती थैली घेतो. त्या ध्यानस्थ साधूने त्या श्रीमंत माणसाला डोळे उघडून विचारले, "तुझे हिरे तुला परत मिळाल्यामुळे तू आनंदी आहेस का?" त्या श्रीमंत माणसाने त्या साधूच्या पायावर लोळण घेतली. साधू म्हणतो, "सुखाची जाणीव घेण्यासाठी दुःख सोसावे लागते."

ब्रह्मविद्येमध्ये गुरु डिंग ले मींच्या जीवनाचे ध्येयवाक्य हेच सांगून जाते, "विजयाच्या अटी सोप्या आहेत, थोडा वेळ कष्ट केले पाहिजे, थोडे सहन केले पाहिजे, थोडी वाट पाहिली पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे. आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे."

परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे."

ब्रह्मविद्येमध्ये आपल्याला मानवाच्या शाश्वत सुखाचा राजमार्ग सांगितला आहे. योग्य श्रसनाने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होते. नित्याच्या ध्यानाच्या सरावाने चंचल मन शांत होते. शांत मनमुळे आतील संतोषाची जाणीव होते. आतील संतोषाचा अनुभव घेता येतो. संतोषाचा किंवा आनंदाचा शोध लागल्यामुळे बाहेरील धडपड पुष्कळच कमी होते. ब्रह्मविद्येच्या ध्यानाच्या पद्धतीमुळे मानवी मन स्वच्छ होते, नकारात्मक आणि अभावात्मक विचारांचे तण काढले जाते. सकारात्मक विचारांच्या प्रकाशाने मन भरून जाते, त्यामुळे माणसाला संतोष आणि शांतता प्राप्त होते. या प्रगाढ शांततेमुळे माणूस आनंदी होतो. ✓

ब्रह्मविद्येमध्ये गुरु डिंग ले मींच्या जीवनाचे ध्येयवाक्य हेच सांगून जाते, "विजयाच्या अटी सोप्या आहेत, थोडा वेळ कष्ट केले पाहिजे, थोडे सहन केले पाहिजे, थोडी वाट पाहिली पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे. आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे."

मानवी मनाच्या नियंत्रणाने त्याच्या वृत्तींमध्ये बदल घडून येतो. तो नेहमी शांत व संतुष्ट राहू शकतो. योग्य ध्यानामुळे आपल्याला आनंद प्राप्त होतो व सततच्या सरावाने तो टिकून राहू शकतो. दुःखामुळे माणसातील जीवनशक्ती घटते, आनंदाने किंवा संतोषाने

जीवनशक्ती वाढते. म्हणून सुखासाठी बाहेर शोध न घेता आंतरिक संतोष आपण विकसित करू या ध्यानाच्या माध्यमातून. ध्यानाच्या साहाय्याने आपण आपल्यातील शाश्वताचा शोध घेऊ या. ❖

ईश्वराचा शोध

जलालुद्दीन रुमी हा सूफी पंडित, ईश्वराचा शोध घेण्यासाठी घराबाहेर पडला. तो म्हणतो, "ख्रिस्ताचा क्रूस, चर्च आणि ख्रिस्त ग्रंथांतून सर्वत्र मी त्याला शोधला, पण मला तो सापडला नाही. हिंदू मंदिरात मी गेली. पॅगोड्यात मी त्याला धुंडाळले, तो दिसला नाही. हेरात, कंदाहार, काफ पर्वतावरही गेली, तेथे नुसता अंका पक्षी होता. मक्केला जाऊन मग मी काबा पाहिला, तेथेही तो नव्हता. एव्हिआना आणि इतर तत्त्ववेत्त्यांकडे मी त्याची चौकशी केली, पण मला त्यांच्या पांडित्यात त्याचा थांगपत्ता लागेना.

"मग मी माझ्या हृदयात पाहिले; तेथे तो मला दिसला; होय, तीच त्याची गुहा होती. त्याचे माहेर होते, गाभारा होता. दुसरीकडे कुठे कुठेच तो नव्हता."

‘अध्यात्म कथाकलश’वरून साभार.



साधनेचे अंतिम ध्येय



श्यामसुंदर गुप्ते

मानसिक शांती प्राप्त करणे हे साधनेचे स्वाभाविक ध्येय असते. प्रत्येक जण या शांतीच्या शोधात असतो. आपल्याला जसे जमेल त्याप्रमाणे ती मिळवायचा प्रयत्न करतो. साधनेच्या अनेकविध मार्गांचा त्यासाठी अवलंब केला जातो. साधनेच्या अंतिम ध्येयाविषयी या लेखात मार्गदर्शन केले गेले आहे.

जीवनाच्या कुठल्याही क्षेत्रात जर एखादे ध्येय डोळ्यांसमोर ठेवले तर आपले प्रयत्न अधिक पद्धतशीर, विशिष्ट दिशेने केंद्रित होऊ शकतात. यश मिळण्याची शक्यता अधिक असते. ध्येयावाचून जगणे म्हणजे जणूकाही सुकाणूवाचून जहाजाचा प्रवास. कुठे आणि कसे भरकटत जाऊ काहीच कळणार नाही.

आपले दैनंदिन जीवन दोन भागांमध्ये विभागल्याचे दिसते, (१) भौतिक, आर्थिक व्यवहार (२) आध्यात्मिक जाणीव.

भौतिक जीवनात सर्वच जण काहीना काही ध्येय बाळगताना दिसतात. प्रगती हा जीवनाचा नियम असल्याने अधिक पैसा, अधिक समृद्धी, प्रसिद्धी, मानमरातब आदी गोष्टींबद्दल लोक खूप जागरूक असतात.

आध्यात्मिक जाणीव ही मुळातच फार कमी लोकांत विकसित असते. आपल्या जीवनाचा शोध घ्यावा असे मनापासून वाटणारी भाग्यवान मंडळी फारच थोडी असतात. बऱ्याचदा पूजा-अर्चा, कर्मकांडात अडकून त्यातच धन्यता मानली जाते. इतर अनेक जण साधनेमध्ये दोनच ध्येये मनात बाळगतात - (१) शारीरिक आरोग्य, (२) मानसिक शांतता.

साधनेच्या सुरुवातीच्या काळात ही ध्येये असणे अगदी स्वाभाविक आहे. 'आरोग्यं धन संपदा', शरीर-प्रकृती चांगली ठेवणे आपले प्रथम कर्तव्य आहे. साधनेसाठी ज्या उपकरणाचा (शरीराचा) आपण वापर करतो, ते शुद्ध, निष्कलंक, सत्त्वसंपन्न असणे फार महत्त्वाचे आहे. ध्यानासाठी जर आपण अर्धा-पाऊण तास शांत, स्थिर, सुखावह स्थितीत बसू शकत नसाल, तर पुढची प्रगती अवघड आहे. साधनेसमयी जर शरीरात कुठे दुःखाची,

आजाराची भावना असेल तर आपले मन साधनेत लागणार नाही.

मानसिक शांती प्राप्त करणे हे साधनेचे दुसरे स्वाभाविक ध्येय असते. प्रत्येक जण या शांतीच्या शोधात असतो. आपल्याला जसे जमेल त्याप्रमाणे ती मिळवायचा प्रयत्न करतो. साधनेच्या अनेकविध मार्गांचा त्यासाठी अवलंब केला जातो. उदा. नामस्मरण, जप, प्रार्थना, ध्यान वगैरे. मनावर, विचारांवर ताबा मिळविणे ही महाकठीण गोष्ट आहे. भल्याभल्यांना ते जमत नाही. सतत चिकाटीने प्रयत्न करणे हेच आपल्या हातात असते. असे प्रयत्न करता करता शांततेची चाहूल आपल्याला लागते.

साधनेचे अंतिम ध्येय एकच असू शकते. ते म्हणजे जीवनाच्या रहस्याचा भेद करणे. आपण मुळात कोण आहोत हे जाणणे, अनुभवणे. जीवनाच्या उगमापर्यंत पोहोचणे. हे ध्येय या जन्मात साध्य होईल याची कुठलीही खात्री, शाश्वती नाही. त्यामुळे हे ध्येय मनात सतत तेवत ठेवणे अधिकच अवघड होऊन बसते. या ध्येयाची कुठलीही स्पष्ट कल्पना, चित्र आपल्या डोळ्यांसमोर येत नसते. एका अर्थी हे अंधारात चाचपडण्यासारखे आहे, पण म्हणूनच या अंधार्या गुहेतून प्रकाशाकडे नेणारी वाट आपल्याला शोधायची आहे. वाटेत कितीही खाचखळगे आले, धडपड झाली तरी पुन्हा नव्या जोमाने, नव्या उत्साहाने उठून उभे राहून या ध्येयाकडचा प्रवास चालूच ठेवायचा असतो. अगदी मोजक्याच, खऱ्या चिकाटीच्या, जिद्दीच्या साधकांना हे प्रयत्न करणे जमू शकते. जीवनाच्या उगमाकडे नेणाऱ्या या आनंदयात्रेत आपणही सामील होण्याचा निर्धार करू या. तो सर्वसमावेशक प्रेमळ परमेश्वर आपली तेथे आतुरतेने वाट पाहत आहे.



तारुण्याचा विचार करा! वृद्धत्व पुढे ढकला व्ही. एम. जोशी

दीर्घ आयुष्य जगण्याची खात्री आपण आपल्या विचारांमार्फत करून घेतली की दृढ निश्चय व योग्य जाणीव ठेवून तुम्ही तुमचे मन व शरीर स्वस्थ व सुदृढ ठेवू शकता. तारुण्याचा विचार अनेक सत्य उदाहरणांसहीत लेखकांने समर्थपणे मांडला आहे.

ब्रह्मविद्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या पाठ सहामध्ये कल्पनाशक्तीच्या विकासासाठी व्यायामप्रकार दिला आहे. रोज रात्री झोपण्यापूर्वी हा सराव करण्यास सांगितले असून त्यात तुम्हाला शारीरिक पातळीवर नवीन 'तुम्ही' निर्माण करावयास सांगितले आहे. स्वतःच्या परिपूर्ण, सुंदर चित्राचे वलय तुमच्या मनःचक्षूपुढे साकार करावयाचे आहे. प्रफुल्ल आणि टवटवीत चेहेरा, तेजस्वी डोळे, भरदार छाती व बलवान बाहू अशा स्वतःच्या चित्राभोवती दिव्य प्रकाशाचे वलय दिसण्यासाठी तुम्हाला प्रयत्न करावयाचा आहे.

वर्गात एका च्येष्ट नागरिकाने प्रश्न उपस्थित केला की, स्वतःचे खरे रूप (प्रतिमा) नजरेसमोर आणण्यास काय हरकत आहे? जी प्रतिमा आता आपली नाही तिचा पाठपुरावा कशासाठी करावयाचा?

परंतु दीर्घ आयुष्य जगण्याची खात्री आपण आपल्या विचारांमार्फत करून घेतली की दृढ निश्चय व योग्य जाणीव ठेवून तुम्ही तुमचे मन व शरीर स्वस्थ व सुदृढ ठेवू शकता. दिवसभरात अनेकदा असे विचार मनात आणा किंवा ध्यानातून त्याचा उच्चार करा की, 'दिवसेंदिवस माझी शरीरप्रकृती चांगली होत आहे, मी उत्साहपूर्ण व आकर्षक व्यक्तिमत्त्व असलेले जीवन जगू शकतो व वार्धक्याला दूर ठेवू शकतो.' विचार ही एक शक्ती आहे. कळतनकळत या अद्भुत प्रचंड शक्तीच्या साहाय्याने आपण आपल्या क्रिया करित असतो. जसे तुमचे विचार असतात तसे तुमचे व्यक्तिमत्त्व असते. तुमचे विचार होकारात्मक (Positive) असतील तर तुमचे

आरोग्य चांगले राहते. तुमचे विचार नकारात्मक असतील तर तुमचे आरोग्य, सौंदर्य, सुसंगता टिकून राहणे अशक्य आहे. मनातील विचार हे तुमच्या प्रकृतीवर नकळत परिणाम करित असतात.

The state of your body is the reflection of your mind. जपानमधील एक महिला ११४ वर्षे आरोग्यसंपन्न जीवन जगली. सॅन जुआनमधील रामोना इंग्लिसिस ही जगातील सर्वांत वयस्कर महिला नुकतीच निधन पावली. ऑगस्ट २००४ मध्ये ती आपला ११५वा वाढदिवस साजरा करणार होती. माणसाचा दृढ निश्चय, संकल्प शक्ती किंवा आंतरिक इच्छा (will power) यामुळे जसे चिंतन-मनन होईल तसे खरोखरीच घडून येते.

आपण भविष्यात येणारे आजार, वृद्धत्व, मरण यांचा विचार करतो व त्याप्रमाणे तरतुदीला लागतो. निवृत्त झाल्यावर किंवा वृद्धापकाळी आपण आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे असे ठरवितो. आहारा-विहाराची पथ्ये पाळण्यासाठी सवयींची तरतूद करावयास लागतो. अशा प्रकारे मनाची तयारी करतो. त्याप्रमाणे मला झीज, आजारपण, वृद्धत्व असूच शकत नाही अशी मनाची तयारी करता येणे शक्य आहे. नकारात्मक विचारांचे (Negative thinking) जसे शरीरावर दुष्परिणाम होतात तसेच सकारात्मक विचारांचेही (Positive thinking) शरीरावर सुपरिणाम दिसून येतात. तेव्हा शरीरस्वास्थ्य उत्तम राहण्यासाठी प्रत्येकाने 'मी तरुण आहे, मी बलवान आहे, मी आनंदी आहे,' असे सकारात्मक विचार करावयास



पाहिजेत. अशा विचारातूनच तुमचे तरुण, बलवान, आनंदी असे चित्र मनात चितारले जाईल व शरीरही त्याप्रमाणे क्रियाशील होईल.

नाओमी जूड (Naomi Judd) ही साठ वर्षांची अमेरिकेतील प्रसिद्ध गायिका नुकतीच तिच्या संगीताच्या व्यवसायातून निवृत्त झाली. वयाची साठ वर्षे होऊनही आपल्या जोपासलेल्या सौंदर्याविषयी व तारुण्याविषयी बोलताना ती म्हणते, “जेव्हा तुम्ही आरशासमोर उभे असता तेव्हा चेहऱ्यावरील सुरकुत्या, शरीर सौष्टवातील उणिवा या विषयी विचार न करता त्या प्रतिबिंबातून पलीकडे पाहावयास शिका, आपल्यात जे चांगले आहे त्याविषयी अभिमान बाळगा. या दृष्टिकोनातून तुम्ही पाहावयास शिकलात की, तुम्ही अंगावर घालणारे कपडे, तुमच्या केसांची रचना, तुमचे शरीरसौष्टव व ढब (Posture) यात फरक पडावयास लागतो. तुमचे व्यक्तिमत्त्व आकर्षक दिसू लागते. त्यातून तुमची आनंदी वृत्ती दिसू लागते.”

ज्यूडला ‘हेपिटायटीस-सी’ हा आजार झाला तेव्हा डॉक्टरांनी तिला तू तीन वर्षांपेक्षा जास्त जगू शकणार नाहीस म्हणून सांगितले. परंतु ज्यूडला मृत्यू मान्य नव्हता. सर्व प्रकारच्या औषधोपचारांबरोबर तिने सकारात्मक दृष्टिकोन बाळगला. यामुळे १९९० साली झालेल्या या जीवघेण्या आजारातून ती १९९७ साली मुक्त झाली. या

आजाराबरोबरच तिला तिच्या आयुष्यात मुलाचा मृत्यू, घरातील कटकटी, घटस्फोट या प्रसंगांतून जावे लागेल. तरीही तिने तिचे सौंदर्य, शरीरसौष्टव व आनंदी वृत्ती टिकवून ठेवली. तिने तिच्या टेबलावर आपल्या लहानपणाचा फोटो ठेवला होता व दिवसातून काही वेळ त्या फोटोकडे पाहून आपल्या खेडेगावातील बाल्यावस्थेतील

खेळकर, हसऱ्या, निर्व्याज चेहऱ्याकडे ध्यान लावून बसे. त्यातून तिला अजूनही आपण तसेच खेळकर, हसरे, आनंदी आहोत असे वाटत राहिले.

सँडी गारके (Sandy Garkey) ही तेहतीस वर्षे शाळेत शिक्षिका म्हणून काम करून या वर्षी (जून २००४) ६२ व्या वर्षी निवृत्त झाली. तेहतीस वर्षे तिने फक्त तिसऱ्या इयत्तेतील आठ वर्षांच्या मुलांना शिकविण्याचे काम केले. निवृत्तीनंतरही तिच्या उत्साहपूर्ण, आनंदी व तरुण शरीरयष्टीविषयी ती म्हणते, “मी तेहतीस वर्षे, आठ वर्षे वयांच्या मुलांमध्ये रमून गेले. त्यामुळे मी वयाने वाढत गेले पण वयस्कर झाले नाही. आठ वर्षांच्या मुलांची खेळकर व निर्व्याज वर्तणूक मला सतत उत्साही व आनंदी ठेवत गेली.”

माझ्या साधक मित्रांनो, वरील जूड व सँडी या दोघींच्या सकारात्मक वर्तणुकीचा विचार करा. ब्रह्मविद्येतील पाठात सांगितल्याप्रमाणे रोज ध्यान करताना आपल्या कल्पनाशक्तीने आपले उत्साहपूर्ण, आकर्षक व्यक्तिमत्त्व साकार करा. रोज आरशात पाहून मोठ्याने हसायला शिका. झीज, आजारपण, वृद्धत्व यांचे विचार मनात आणू नका. माझी प्रकृती ठणठणीत आहे, असे इतरांना सांगत राहा. अशा सकारात्मक विचारातूनच आरोग्यवर्धक व सात्विक अन्न सेवन करण्याची इच्छा

नाओमी जूड : जेव्हा तुम्ही आरशासमोर उभे असता तेव्हा चेहऱ्यावरील सुरकुत्या, शरीर सौष्टवातील उणिवा या विषयी विचार न करता त्या प्रतिबिंबातून पलीकडे पाहावयास शिका, आपल्यात जे चांगले आहे त्याविषयी अभिमान बाळगा. या दृष्टिकोनातून तुम्ही पाहावयास शिकलात की, तुम्ही अंगावर घालणारे कपडे, तुमच्या केसांची रचना, तुमचे शरीरसौष्टव व ढब (Posture) यात फरक पडावयास लागतो. तुमचे व्यक्तिमत्त्व आकर्षक दिसू लागते. त्यातून तुमची आनंदी वृत्ती दिसू लागते.

होत जाईल. मनही निरोगी व उत्साहवर्धक राहील. तरुण लोकांत वावरण्याची सवय होईल व लहान मुलांबरोबर खेळताना तुम्ही वृद्ध आहात हे विसरून जाल. तुमच्या लहानपणाचा उत्साह व सळसळ तुमच्यात निर्माण होईल. त्यातून तुम्ही तुमचा भविष्यकाळ व भूतकाळ विसरून वर्तमानकाळात जगण्यास शिकाल. ❖



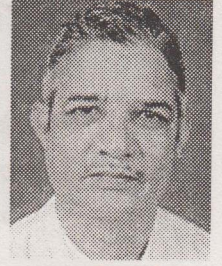
आरोग्य 'मिळवावे' लागते

आरोग्य हा प्रत्येकाचा जिवाळ्याचा विषय आहे.

अबाधित आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी नेमके काय करावे
लागते त्याविषयी या लेखात अधिक माहिती दिली आहे.

तैसे तरुणपण आणिचे। भोगिता वृद्धाज्य पाहिचे।

न देखो तोचि साचे। अज्ञानु गा . . .



वासुदेव गदे

आरोग्य म्हणजे आजारापासून मुक्ती. उत्तम आरोग्यलाभ ही लॉटरी नाही. त्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीला आपली जीवनशैली आरोग्याला पूरक होईल याची काळजी घ्यावी लागते. आपल्या बेबंद आचरणाने आरोग्याची धूळधाण उडविणारे अनेक असतात. परीक्षेच्या पूर्वी फक्त महिनाभर गार्ड ड वाचून, नेमके अपेक्षित प्रश्न आल्याने एखादाच मट्ट मुलगा काठावर पास होऊन पुढे जातो. परंतु असा भाग्यवान क्वचितच आढळतो. मात्र वर्षभर नियमित अभ्यास करणारा विद्यार्थी परीक्षेपूर्वी अचानक आजारी पडूनही चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण होऊ शकतो. त्याप्रमाणे आरोग्याचे नियम पाळणारी व्यक्ती सहसा आजारी पडत नाही आणि पडलीच तर लवकर बरी होते.

संत ज्ञानेश्वर महाराजांनी ज्ञानेश्वरीच्या १३व्या अध्यायात ज्ञानी माणसाची लक्षणे सांगितली आहेत -

तारुण्यामध्ये माणसात नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती चांगली असते; त्यामुळे शरीरावर केलेले बरेच अत्याचार शरीर सहन करते, परंतु त्या वेळी उतारवयातील अधूपणाची बीजे पेरली जातात. पस्तिशीच्या सुमारास या बीजांना अंकुर फुटू लागतात. त्या वेळीही माणसाने त्याकडे दुर्लक्ष केले तर त्या अंकुराचे विषवृक्षात रूपांतर होण्यास फार काळ लागत नाही. मधुमेह-हृदयविकार-उच्च रक्तदाब-कर्करोग यापैकी काहीतरी तुमच्या शरीराचा कायमचा कबजा घेते. हातपाय हलविले नाहीत तर संधिवात संधी पाहतच असतो. तो गुडघे-कंबर-मान यांना जखडून टाकतो. म्हणून ज्ञानेश्वरांची शिकवण तारुण्यातच उमगली पाहिजे.

तैसे तरुणपण आणिचे। भोगिता वृद्धाज्य पाहिचे।
न देखो तोचि साचे। अज्ञानु गा ॥

भावार्थ असा - आजचे तारुण्य भोगीत असता उद्याचे येणारे म्हातारपण जो पाहत नाही, तो खरोखरच अज्ञानी होय.

जोपर्यंत चांगली भूक लागते, झोपेची तक्रार नसते, कोणतीही व्याधी नसते, तोपर्यंत माणूस अधिकाधिक संपत्ती साठविण्याच्या मागे लागतो. करिअर आणि पैशाच्या मागे लागल्याने प्रचंड ताणतणावाखाली काम करावे लागते. त्यामुळे त्याला व्यायामाला वेळ मिळत नाही. जीवनशैली बदलते. जीवनाच्या इतर अंगांकडे, वाचन, लेखन, मनन, आपले छंद, आत्मज्ञान याकडे पूर्ण दुर्लक्ष होते. केवळ पैशाच्या मागे धावता-धावता आयुष्य कापरासारखे उडून जाते. ज्ञानेश्वरांचे विचार आजच्या काळात अधिकच लागू पडतात.

तारुण्यात रात्रंदिवस 'मार्केटिंग' करत हिंडणारे दिवसातील दहा-बारा तास संगणकाच्या मायाजालात अडकवलेले किंवा दुसऱ्यासाठी सॉफ्टवेअर बनवताना स्वतःची हार्डडिस्क खराब झाल्याने हृदयविकार ओढवून घेणारे अनेक तरुण-मध्यमवयीन आढळतात. पण ज्ञानेश्वरांच्या म्हणण्यानुसार ही सर्व मंडळी सुशिक्षित असली तरी अज्ञानी आहेत. कारण खाण्या-पिण्यात बंधने न पाळणारी, निद्रेला न्याय न देणारी (मध्यरात्रीपर्यंत दूरदर्शन पाहणारी) व्यायामाकडे दुर्लक्ष करणारी अनेक मंडळी वयाची तिशी-पस्तिशी ओलांडण्यापूर्वीच कोणत्यातरी व्याधीची कायमची शिकार बनतात. सौंदर्यप्रसाधनाच्या प्रसाधनगृहात तासन्तास घालवून फक्त बाह्य शरीराची आकर्षकता वाढविण्यापेक्षा समतोल आहार व व्यायाम घेऊन आपले सौष्ठव जपण्याचा सल्ला ज्ञानेश्वरांनी आजच्या स्त्रियांना नक्कीच दिला असता. आपली जीवनशैली उत्तम आरोग्याला पूरक होईल अशी ठेवून आरोग्य 'मिळवावे' लागते. ते आपोआप मिळत नसते. नेमक्या याच वेळी आपण 'ब्रह्मविद्येची' मदत घेऊ शकता. ब्रह्मविद्या हा सुखी जीवनाचा पाया आहे! विचार बदला, नशीब बदलेल!



विश्रांतीपाठ - श्वसनप्रकारांचा अविभाज्य भाग श्रीहरी जोशी

प्रत्येक विश्रांतीपाठ हा त्या त्या श्वसनप्रकाराला पूरक असतो व विश्रांतीपाठानंतर तो श्वसनप्रकार पूर्ण होतो. विश्रांतीपाठ सावकाश, त्यातील गर्भितार्थ लक्षात घेऊन म्हणायचा आहे. त्यामुळे आपल्याला श्वसनप्रकाराचा अर्थ समजतो.

आपल्या ब्रह्मविद्येमध्ये प्रत्येक श्वसनप्रकारानंतर 'विश्रांती'पाठ असतो. यातील पहिल्या तीन अक्षरांपासून सूचित केले जाते की, विश्रांती होणे. विश्रांती घेत घेत पाठ म्हणणे. प्रत्येक विश्रांतीपाठ हा त्या प्रत्येक श्वसनप्रकाराला पूरक असतो व विश्रांतीपाठानंतर तो श्वसनप्रकार पूर्ण होतो. विश्रांतीपाठ सावकाश, त्यातील गर्भितार्थ लक्षात घेऊन म्हणायचा आहे. त्यामुळे आपल्याला श्वसनप्रकाराचा अर्थ समजतो.

विश्रांतीपाठामुळे आपण श्वसनप्रकारांच्या पोटात शिरतो व श्वसनप्रकारांचा आपल्या शरीरावर व मनावर चांगला परिणाम होतो. आपण श्वसनप्रकाराशी एकरूप होतो. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराच्या विश्रांतीपाठात दिव्य प्रज्ञेच्या प्रकाशाचे त्या सर्वेसर्वांचे प्रकाशामार्फत होणारे दर्शन आपल्याला दिपवून टाकते. आपण प्रकाशमय होतो व आपल्याला प्रकाशाचे तेज जाणवायला लागते. त्यातील शब्दांमध्ये एवढी ताकद आहे की आपण प्रकाशामध्ये अक्षरशः न्हाऊन निघतो आणि ते तेज आपल्यामध्ये अवतीर्ण होऊन त्यातूनच आपल्याला अध्यात्माचा रस्ता सापडतो.

स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार मेरुदंडाशी निगडित आहे आणि त्याच्या विश्रांतीपाठात मेरुदंडाचे धबधब्याशी साधर्म्य दाखविले आहे. पाठीच्या कण्यासंबंधी काही आजार असल्यास ते बरे व्हायला या कल्पनेचा उपयोग होऊ शकतो. कारण आपला मेरुदंड

धबधब्याप्रमाणे शक्तिशाली होतो. उंचावरून पडणाऱ्या प्रपातामुळे ज्याप्रमाणे ऊर्जा निर्माण होते त्याप्रमाणे या विश्रांतीपाठामुळे मूलाधार चक्रामध्ये ऊर्जा निर्माण होऊन संबंध शरीरात पसरते.

विश्रांतीपाठ म्हणताना शब्दामागील भावना लक्षात घेऊन म्हटल्याने त्या शब्दांना महत्त्व प्राप्त होते. कारण ती भावनाच आपले काम करते. मनापासून व्यक्त केलेली सदिच्छा, दिलेले आशीर्वाद हे चांगला परिणाम करतात, त्यामुळेच त्या शब्दांच्या मागे त्या भावनेची ताकद असते. ती सुपरिणाम करते. परीक्षेला जाताना, महत्त्वाच्या कामाला जाताना, बाहेरगावी जाताना आपण मोठ्यांना नमस्कार करतो, त्यांचे आशीर्वाद घेतो, त्यामुळे आपले काम फत्ते होते, त्याप्रमाणे विश्रांतीपाठातील शब्द व त्यामागील भावना यांना महत्त्व आहे. ❖



खंडाळा शिविरार्थी - मोकळ्या हवेत श्वसनप्रकार



परमेश्वराशी संवाद

प्रार्थनेच्या माध्यमातून परमेश्वराशी उत्तम संवाद कसा साधावा या विषयी प्रस्तुत लेखात विशद केले आहे. तसेच ध्यान व प्रार्थना यातील संबंध सहज सौप्या उदाहरणांवरून समजावून दिले आहे.



संजय साठे

प्रार्थनेचे महत्त्व सर्वांनाच माहित आहे. कोणतीही प्रार्थना कधीही वाया जात नाही, आज ना उद्या ती फलद्रूप होतेच. आपल्या ध्यानाच्या बोधवचनांमार्फत आपण जणू काही परमेश्वराशी संवादच साधतो. ढोबळमानाने तीन प्रकारच्या प्रार्थना असतात. पहिली - जेव्हा तुम्ही परमेश्वराशी बोलता. दुसरी - तुम्ही परमेश्वराशी बोलता आणि तो बोलण्याची वाट पाहता, आणि तिसरी - तुम्ही दोघेही बोलत नाही, तुम्ही शांततेमध्ये संवाद साधता. उदा. दोन प्रेमी एखाद्या डोंगरावर बसून त्या नीरव शांततेत निसर्गाशी जेव्हा एकरूप होतात तेव्हा त्यांना एकमेकाला सांगावे लागत नाही, की आपण प्रेमात आहोत. त्यांचे विचार बोलतात आणि हाच संवाद आहे आणि परमेश्वराशी नाते हीच सर्वात श्रेष्ठ प्रार्थना आहे.

प्रार्थनेचे अनंत मार्ग आहेत. शब्दांनी केलेली प्रार्थना, श्लोकांनी केलेली प्रार्थना

आणि शांततेची प्रार्थना. स्थिर व्हा, स्तब्ध व्हा आणि शांततेत विरघळून जा. सकाळ, संध्याकाळ ठराविक वेळी प्रार्थना करणे आपल्या नैमित्तिक क्रियेमध्ये येत असले तरी आपल्या दिवसभराच्या व्यस्ततेमध्ये परमेश्वराला - माझा तुझ्यावर विश्वास आहे, माझे तुझ्यावर प्रेम आहे, माझी तुझ्यावर श्रद्धा आहे, मला तुझी गरज आहे, असे म्हणणे म्हणजे त्याच्याशी संवाद साधणे होय.

युद्धाला निघालेला सेनापती प्रार्थना करतो की,

'परमेश्वरा, जर मी दिवसभर व्यस्त राहिलो आणि तुला विसरलो तरी तू मला विसरू नकोस.' त्याप्रमाणेच आपण दिवसाची सुरुवात अशा प्रार्थनेने केली पाहिजे. आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना प्रार्थनेसाठी, ध्यानासाठी काही मदत लागते. उदा. संध संगीत, भजन, मंत्र, ध्वनिफीत. पण ही साधने जेव्हा गळून पडतात तेव्हाच त्या तुमच्या आत बसलेल्या परमेश्वराशी खरा संवाद साधला जातो.

'तो माझ्याबरोबर चालतो, तो माझ्याबरोबर बोलतो, मी त्याचाच आहे, मी त्याच्यात वास करतो, तो माझ्यात वास करतो.'

ब्रह्मविद्येमध्ये आपण परमेश्वराच्या अस्तित्वाच्या आठ प्रार्थना म्हणतो. त्यामध्ये त्या दिव्य तत्वाला आपले तिन्ही पातळ्यांवरील अस्तित्त्व शुद्ध करण्याची प्रार्थना करतो. त्यामधून परमेश्वराचे सर्व व्यापकत्व सर्व शक्तिमानता व सर्वज्ञत्वाची जाणीव प्रकर्षाने होते.

'ध्यानाला किंवा प्रार्थनेला कोणती वेळ चांगली?' असे अनेक लोक विचारतात. जी वेळ तुम्हाला योग्य वाटेल ती. किती वेळ ध्यान करावे? तुम्हाला योग्य वाटेल तेवढा वेळ.

माझ्या दिवसातला प्रत्येक

क्षण, माझे बोलणे-चालणे, खाणे-पिणे, फिरणे-वाचणे, ऐकणे-पाहणे ही परमेश्वराची प्रार्थनाच आहे अशी जाणीव झाली की 'अहम् ब्रह्मास्मि, ब्रह्मैव अहम् अस्मी आणि तत्त्वमसि'ची स्थिती प्राप्त होते. वासनातीत होणे, परमेश्वरा, तुझ्याच इच्छेप्रमाणे सर्व काही होवो, त्या वचनाशी वृत्तीचे तादात्म्य करून घेणे, सर्व काही परमेश्वराचे आहे हे तत्त्व मनात बाणून घेणे, हा प्रार्थनेचा खरा अर्थ आहे.



यशवंत कामटकर

मी कोण?

जेव्हा आपण 'माझे शरीर' असे म्हणतो तेव्हा निश्चितपणे आपण असे सूचित करतो की, 'मी' जो कोण आहे तो व 'शरीर' हे दोन्ही वेगळे आहेत. शरीर हे त्या मीचे आहे. त्या 'मी'ने हे शरीर धारण केले आहे, मग तो शरीरधारी 'मी' कोण आहे?

मी कोण ? हा प्रश्न असंख्य जनसामान्यांना अति सोपा वाटतो. एखाद्याच्या मते मी कोण म्हणजे, हा जो साडेपाच-सहा फुटांचा चालता-बोलता सुरेश नावाचा पुतळा तो मी आहे. दुसरा असे म्हणतो की, मी म्हणजे या व्यक्तीचा मुलगा, त्याचा भाऊ, भाचा, मामा इ. आणखी दुसरा म्हणतो की, कार्यालयात वा समाजात या-या प्रकारे सन्मान धारण केलेला तो मी आहे. इतर म्हणतात की, मी पंजाबी, मी सिंधी, मी गुजराती, मी मराठा ... मी बंगाली. अशा प्रकारे आपणच तयार केलेल्या नात्यांचा, सन्मानाचा, नावाचा, प्रांताचा वा देशाचा संबंध जोडून आपली ओळख करून देतो. अशी ओळख खरी होऊ शकते का ?

आपण नेहमीच म्हणतो की, माझे शरीर तापाने गरम आहे, माझ्या शरीरावर अशा प्रकारचा पोशाख चांगला दिसतो किंवा माझ्या पायाला जखम झाली आहे. आपण असेही म्हणतो की, माझे शरीर आध्यात्मिक श्वसनांच्या सरावाने निरोगी व बळकट झाले आहे किंवा आपण असेसुद्धा म्हणतो की, मला शरीर दिल्याबद्दल, माझ्या शरीरासाठी मी परमेश्वराचे आभार मानतो. असे म्हणताना जरी आपण 'माझे शरीर' असे म्हणतो तरी नकळत आपण शरीरालाच महत्त्व देऊन मी म्हणजे माझे शरीर असे समजतो, पण हे लक्षात येत नाही की, जेव्हा आपण 'माझे शरीर' असे म्हणतो तेव्हा निश्चितपणे आपण असे सूचित करतो की, 'मी' जो कोण आहे तो व 'शरीर' हे दोन्ही वेगळे आहेत. शरीर हे त्या 'मी'चे आहे. त्या 'मी'ने हे शरीर धारण केले आहे, मग तो शरीरधारी 'मी' कोण आहे ?

शरीर तर पंचमहाभूतांचे बनले आहे. पंचमहाभूते त्यांच्या गुणधर्माप्रमाणे जड आहेत, बदलणारी आहेत व अशाश्वत आहेत. शरीराची हालचाल होत असते. ही हालचाल कशामुळे होते ? आपल्या शरीरात वास करत असलेल्या

कुठल्यातरी वेगळ्या शक्तीमुळे ती हालचाल होते. मग ती वेगळी शक्ती कोणती ? तर ती वेगळी शक्ती म्हणजे 'चेतना' होय. चेतना डोळ्यांना दिसत नाही, कानास ऐकू येत नाही व हातांना जाणवत नाही. पण तिचे कार्य मात्र डोळ्यांना दिसते, कानांना ऐकू येते व हातांना जाणवते. तांब्याच्या तारेत वीज अदृश्य असली तरी दिवे, पंखे इत्यादी विजेवर चालणारी उपकरणे जशी कार्य करताना दिसतात तसे शरीर त्याच्या अवयवांसकट चेतनेवर कार्य करताना दिसते. चेतना गेली की शरीर व शरीराशी संलग्न असलेले अवयव जड होतात. सामान्यतः शवाची (मृत शरीराची) अवस्था प्राप्त होते.

आता ही चेतना शरीरात आली कशी ? तर वीज निर्माण करण्याचे काम जसे बिजलीघराचे असते. त्याप्रमाणे चेतना निर्माण करण्याचे कार्य 'प्राणाकडे' असते. गर्भधारणेनंतर जेव्हा चेतना प्रवर्तक प्राणाचे आवरण तेथे निर्माण होते तेव्हा त्या ठिकाणी जीवात्म्याचा प्रवेश होतो. म्हणजेच आपल्या स्वरूपाच्या, आपल्या अस्तित्वाच्या मुळाशी तो जीवात्मा आहे. तो आपल्या शरीरातच अंतर्वासी म्हणून आहे. आपल्या अस्तित्वाचे रहस्य हेच आहे. मी कोण याचे उत्तरही हेच आहे. ती चेतना, तो प्राण, तो आत्मा मीच आहे. देह, चेतना, प्राण व आत्मा यांचा समूह म्हणजे सजीव वस्तू होय.

जनसामान्यांच्या मते जे जन्मास येतात, जगतात व मेल्यानंतर संपतात. हा त्याचा विचार ते स्वतःस शरीर मानल्यामुळे होतो, अविद्येमुळे होतो. पण अशा प्रकारे अनंत वेळा जन्म घेऊन निरनिराळी शरीरे धारण केली तरी त्यांच्यातील तो जीवात्मा एकच असतो. कारण तो शाश्वत आहे. तो तटस्थ आहे. तो द्रष्टा आहे. तो अविकारी, अविनाशी, अनादि, अबाधित, अखंड व अकर्ता आहे. तो निष्कलंक, चिरकाल, बंधनरहित, कारणरहित व पूर्ण आहे. पूर्वी अशी कोणतीही वेळ नव्हती की आत्मा अस्तित्वात नव्हता. आताही तो



अस्तित्वात आहेच आणि पुढेही अशी कोणतीही वेळ असणार नाही की जेव्हा त्याचे अस्तित्व नसेल. म्हणूनच "मृत्यू हा जीवनाचा नियम नाही. ती एक मानसिक कल्पना आहे. मृत्यूला काहीच अस्तित्व नाही. अनंत आणि अखंड जीवन हाच उत्पत्तीचा एकमेव नियम आहे."

हे बाह्यविश्व ज्याला प्रकृती वा मायेचा बाजार वा भौतिक संसार संबोधतात, तो आपल्या शरीरासाठी आहे. आत्म्याला शरीर देणे व त्या शरीराच्या पालनपोषणासाठी भौतिक संसार निर्माण करणे ही सर्व परमेश्वराची, त्या एकमेव शक्तीची व्यवस्था आहे. बाह्यविश्व हे जरी परमात्म्याचेच प्रकटीकरण असले तरी ते शाश्वत नाही, बदलणारे आहे. ते जड आहे म्हणून या जड शरीराच्या पोषणासाठी आहे. परंतु आत्म्याचा संबंध परमात्म्याशी आहे. आत्मा हा परमात्म्याचा अंश आहे. आत्मा परमात्म्याची शक्ती आहे. आत्मा परमात्म्यासारखा चेतन आहे, नित्य आहे. आत्मा दुसऱ्यांनाही चेतन बनवणारा आहे. आता असा जो आत्मा-परमात्मा मनुष्याच्या अंतर्वासी असताना साधकांना काही प्रश्नाने अस्वस्थ केले आहे. प्रश्न असे की, जर मानवाच्या शरीरात, हृदयात तो आत्मा-परमात्मा आहे तर तो त्याला नको ती कृत्ये का करायला लावतो? सदा सत्कृत्ये का करवून घेत नाही? मानवाचे परमेश्वरी नियमबाह्य असे वर्तन का होते? आता विश्वामध्ये परमेश्वराने मानवी विश्व निर्माण केले त्यामागे परमेश्वराची इच्छा आहे की, मानवाने मानवी रूपातील परमेश्वर व्हावे. ते दिव्यत्व मानवाने प्राप्त करावे. मानव परमेश्वरी नियमांशी सुसंगत राहिला तर त्याला ते अशक्य नाही. त्यासाठी एक म्हणजे मानवाने अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष व अभिनिवेश या क्लेशांपासून मुक्त व्हावे. दुसरे म्हणजे मनुष्य कर्मात स्वतंत्र आहे आणि भोगात परतंत्र असल्यामुळे नित्य-अनित्य कर्मे करताना त्याने कर्मफलाची अपेक्षा करू नये आणि तिसरे म्हणजे वासनांपासून अलिप्त राहावे. याचा अर्थ असा की, सहज आणि स्वाभाविकपणे जे जीवनात प्राप्त झाले आहे त्याचा उपयोग करून घ्यावा. (त्याच्यातच रमावे) व जे प्राप्त झाले नाही त्याची चिंता न करता चरील तीन परमेश्वरी नियमांशी सुसंगत राहावे. ज्यांना आत्मज्ञान झाले आहे किंवा अविद्येपासून मुक्त आहेत त्यांना अशी जाणीव होते की, ते म्हणजे परमात्म्याचा अंशच आहेत. या जाणिवेतून त्यांना त्यादृष्ट्या सर्वव्यापी परमात्म्याच्या धाकाची जाणीव होते व त्यांच्या हातून नको ती कृत्ये होत नाहीत. धाकामुळे

मनुष्य सत्कृत्याला प्रवृत्त होतो व दुष्कृत्याचा विरोध करतो. परंतु अविद्येमुळे किंवा आत्मज्ञानाच्या अभावामुळे मनुष्य मी म्हणजे शरीर आहे असे समजतो की, जो भास वा भ्रम आहे. आत्मज्ञानाच्या अभावे मनुष्य मनाच्या प्रवृत्तीकडे झुकतो. मन तर जड, चंचल, वासनाग्रस्त आहेच.

ते इंद्रियांच्या विषयांचे गुलाम आहेत. मन इंद्रियांद्वारे शब्द, स्पर्श, रूप, रस व गंध या विषयांचे सेवन करून संतुष्ट होण्याचा प्रयत्न करते. पण ते अतृप्तच राहते आणि विषयसुखाच्या सेवनापासून त्याची सुटकाच होत नाही. अहो, प्रकाशाकडे पाठ फिरविल्यावर समोर अंधारच दिसणार.

मनुष्य आत्मज्ञानी नाही हे जरी मान्य केले तरी एक प्रश्न शिल्लक राहतोच की, परमात्माचा वास मनुष्याच्या शरीरात असताना तो मनुष्याकडून सदा सत्कृत्ये का करवून घेत नाही? मनावर ताबा का ठेवत नाही? याला कारण असे की, आत्मा तटस्थ आहे. तो अकर्ता आहे आणि मनुष्याच्या कर्मांचा हिशेब ठेवून त्याप्रमाणे कर्मांचे फल देणारा आहे. सहज व स्वाभाविकपणे जे प्राप्त झालेले असते ते आपले कर्मफलच असते. आपले प्रारब्धच असते. म्हणून मनुष्याने आपले प्रारब्ध उज्वल कसे होईल हे पाहायचे असते. त्यासाठी त्याने मनाला विवेकाचा लगाम लावून भौतिक सुखाची आसक्ती न ठेवता दुर्लभ अशा मनुष्य देहाचे सार्थक करून घ्यावे. परमेश्वरी नियमांशी सुसंगत राहावे. मनुष्य स्वतःच त्याची खरी इच्छा जी मोक्षप्राप्ती किंवा भगवतप्राप्ती आहे ती ध्यानामधून पूर्ण करू शकतो. कारण मानवी विश्वात तो स्वतः आपल्या प्रारब्धाचा धनी आहे. तो त्याच्या आयुष्याचा स्वामी आहे. जे करण्याची त्याची खरी इच्छा आहे ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता त्याच्या ठायी आहे. तो त्याच्या कल्पनाशक्तीने सृजनशील प्रज्ञेचा विकास करून तो त्याची खरी इच्छा पूर्ण करू शकतो. फक्त त्याला साथ पाहिजे त्यांच्याच प्रामाणिक आचरणाची. मनुष्य घसरतो तो तेथेच. प्रामाणिक योग्य आचरणात मुख्य अडथळा आहे तो अहंकाराचा, मी पणाचा, पैसा आणि प्रसिद्धीच्या आसक्तीचा. तेव्हा मनुष्याने तो मानवी रूपातील परमेश्वर आहे याची सतत जाणीव ठेवून त्या जाणिवेत जगण्याचा सराव केला पाहिजे.

(संदर्भ : मुख्यत्वाने ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत पाठावरील चिंतन)



शिविरे - प्राथमिक अभ्यासक्रमाची



श्यामसुंदर गुप्ते

२०१० सालांपर्यंत अखिल महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्या पसरविण्याचा संस्थेचा मानस आहे. उर्वरित महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्या शिकण्याची संधी उपलब्ध व्हावी, यासाठी निरनिराळ्या ठिकाणी निवासी / अनिवासी शिविरे घेतली जातात. शिविरांविषयी अधिक माहिती शिविर आयोजकांनी या लेखामार्फत दिली आहे.

ब्रह्मविद्या २०१० सालांपर्यंत अखिल महाराष्ट्रात पसरविण्याचा संस्थेचा मानस आहे. सध्या ठाणे, मुंबई, पुणे, रत्नागिरी येथेच ब्रह्मविद्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेतले जातात. उर्वरित महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्या शिकण्याची संधी उपलब्ध व्हावी, यासाठी निरनिराळ्या ठिकाणी निवासी / अनिवासी शिविरे घेतली जातात.

निवासी शिविरे - कालावधी पाच दिवस. पुण्याजवळील खंडाळा येथील निसर्गरम्य ठिकाणी वर्षातून तीन वेळा. (१) एप्रिल (२) मे अखेर (३) नोव्हेंबरमध्ये निवासी शिविरे घेतली जातात. सध्या याचे शुल्क १८०० रुपये आहे. यामध्ये अभ्यासक्रमाचे साहित्य, निवास, भोजन आदींचा समावेश आहे. शिविराची आगाऊ नावनोंदणी सुमारे दोन महिने आधीपासून सुरू होते. शिविरात ८० ते १०० साधकांची सोय होऊ शकते. चार इमारतींमध्ये स्त्री-पुरुषांची स्वतंत्र व्यवस्था असते. एका खोलीत तीन जणांची निवासव्यवस्था असते. पुरेशी व स्वच्छ स्नानगृहे, प्रसाधनगृहे (कमोडसहित) आहेत. जेवण पूर्ण शाकाहारी, साधेच पण चांगले असते.

सकाळी ६.३० वाजता प्रार्थनेने दिनारंभ होतो. सकाळ, दुपार, संध्याकाळ अशा तीन सत्रांमध्ये पाटांचे विवेचन, श्वसनप्रकारांचे प्रात्यक्षिक व सराव असतो. सर्व दिनक्रम अगदी काटेकोरपणे पाळला जातो. अभ्यासकक्ष प्रशस्त असून खुर्च्यांचीदेखील सोय आहे. रोज सव्वा तासाचे एकूण पाच पाठ असतात. प्रत्येक पाठानंतर थोडी विश्रांती आहे. दुपारी १२ ते ३ भोजन व विश्रांतीची वेळ आहे. संध्याकाळी ६.३० वाजता अभ्यासाची समाप्ती होते. रात्री ८ ला भोजन. रात्री ९ ते १० एकत्र गप्पागोष्टी, साधकांनी आपापली कला सादर करणे यासाठी वेळ राखून ठेवला आहे.

एकंदरीत शिस्तीत व खेळीमेळीच्या वातावरणात साधक शिकतात. सलग पाच दिवस ब्रह्मविद्येत रममाण झाल्याने

ती आत्मसात करणे सोपे जाते. रोजच्या सरावामुळे साधक श्वसनप्रकार, ध्यानपद्धती चांगले ग्रहण करू शकतात. घरी गेल्यावर साधकाने पुढील सहा महिन्यांत टप्प्याटप्प्याने, हळूहळू साधना वाढवावयाची. गेल्या दोन वर्षांत दहा निवासी शिविरांत सातशे साधक उपस्थित राहिले.

अनिवासी शिविरे - कालावधी पाच दिवस. आतापर्यंत रोहा, नाशिक, सोलापूर, कोल्हापूर, बडोदे येथे अनिवासी शिविरे घेण्यात आली. १ ते ६ जानेवारी, ०५ कालावधीत इंदूर व जानेवारीच्या शेवटच्या आठवड्यात सांगली येथे अनिवासी शिविर घेणार आहे. सकाळी ८.३० ते १२.३० व दुपारी ३ ते ६ अशा दोन सत्रांत अभ्यासक्रम शिकविला जातो. याचे शुल्क सध्या ८०० रुपये आहे. यात अभ्यासक्रमाचे साहित्य व दोन वेळच्या चहाचा समावेश आहे. ब्रह्मविद्या आपल्याच गावात प्रत्यक्षपणे शिकण्याची संधी उपलब्ध होते. ऑक्टोबरमधील कोल्हापूर शिविरास नव्वद साधकांचा प्रतिसाद लाभला. भविष्यात कोल्हापूरमध्ये निदान दोन शिविरे घेण्याचा संस्थेचा मानस आहे. आतापर्यंतच्या आठ अनिवासी शिविरांत ३५० साधकांनी ब्रह्मविद्या आत्मसात केली आहे.

कळकळीचे आवाहन - रोजच्या व्यस्त, धकाधकीच्या आयुष्यातून निदान पाच दिवस शिविरासाठी राखून ठेवायचा निश्चय करावा. विशेषतः महिलांनी आपल्या रोजच्या व्यापातून स्वतःसाठी खास हा वेळ बाजूला काढावा. शिविरांतून ब्रह्मविद्येतील नवीन विचार, कल्पना मिळतील. श्वसनप्रकारांचे महत्त्व, ध्यानाची ओळख होईल. नवीन प्रेरणा, नवीन उमेद, नवा विश्वास, उत्साह, आनंद प्राप्त होईल. पुढील आयुष्य सुखी, समाधानी, समृद्ध होईल. एकदा अनुभव तर घेऊन पाहा! ईश्वर आपणास योग्य ती प्रेरणा देवो, हीच प्रार्थना. पुढील वाटचालीस शुभेच्छा. धन्यवाद!

With Best Compliments
From



PHARMACEUTICALS LTD.

C-9, Dalia Industrial Estate, Off New Link Road, Andheri (W), Mumbai-400 053.

Tel.: + 91-22- 2673 0058 to 67 Fax.: 2673 0051.

E-mail: elderpharma@elderindia.com / Website: <http://www.elder-group.com>

Maker's of

Shelcal[®]* Chymoral[®]* Eldervit[®]* I-Vit[®]



कहाणी ब्रह्मविद्येची

आटपाट नगर होतं. तिथं एक सुखवस्तू चौकोनी कुटुंब राहत होतं. उच्चभू वस्तीत टू-बेडरूमसचा फ्लॅट, दारात दुचाकी, चार चाकी वाहनं, घरात नोकरचाकर! उच्चपदस्थ गृहस्वामी, आत्मसंतुष्ट गृहस्वामिनी, कॉलेजला जाणारी आत्ममग्न मुलं! सर्वकाही आलबेल म्हणावं असंच! परंतु आतून एक प्रकारचा ताण सर्वांनाच जाणवत असे.

वयोमानानुसार व राहणीमानानुसार गृहस्वामी बी.पी.ग्रस्त, गृहिणी गुडघेदुखींनी त्रस्त, मुले स्वतःतच व्यस्त! कुणाचा पायपोस कुणाला नाही.

एक दिवस काय झालं, गृहिणी बाजारहाट करून घरी परतत होती. अचानक एका इमारतीतून कुकरच्या शिट्टीसारखे आवाज ऐकू आले. क्षणभर थांबून पुढे निघाली. पुन्हा दुसऱ्या दिवशीही तोच प्रकार. विचारात पडली. तिथेच उभी राहिली. इतक्यात एक समवयस्क स्त्री धाडधाड जिना उतरून खाली आली आणि त्याच वेगानं पुढे निघून गेली.

‘अरे! ही तर आपली सखी! पण हिच्यात

हा असा बदल कसा काय झाला? सहा महिन्यांपूर्वी आपल्यासारखीच गुडघे धरून बसणारी, पाय ओढत चालणारी, वेदनेनं त्रासलेली आणि म्हणूनच दुर्मुखलेली आपली सखी हीच का ती? विचारलंच पाहिजे.’

दुसऱ्याच दिवशी सकाळी पतिराज कार्यालयात, मुलं कॉलेजात गेल्यावर गृहिणी तयार होऊन सखीकडे गेली. दोन जिने चढून धापा टाकीत, घाम पुसत असतानाच बंद दाराआडून कुकरच्या शिट्टीचा आवाज ऐकू आला. बेल वाजवताच तत्परतेनं दार उघडलं. दोघी स्वयंपाकघरात गेल्या. सखीनं पाणी दिलं. हिनं पाहिलं, गॅसवर कुकर तर दिसत नाही. मग शिट्टीचा आवाज कुठून आला? आपल्याला भास तर झाला नाही ना? कुतूहल जागृत झालं. सखीला विचारलं, ‘काय गं, तुझ्यात हा एवढा चांगला बदल कसा झाला? तुझी गुडघेदुखी कुठे पळाली? तू एवढी प्रसन्न व हसतमुख कशी? दहा वर्षांनी तू तरुण

झाल्यासारखी वाटतेस? हे सर्व कसं घडलं? जादूचा दिवा तर नाही मिळाला? की एखादे व्रत केलेस? मला सांग तरी!’

सखी उत्तरली, ‘अग थांब, धीर धर. सर्वकाही मी तुला सांगते. माझ्यातील हा सर्व बदल ब्रह्मविद्येच्या व्रतानं झाला.’ गृहिणी म्हणाली, ‘मला हे व्रत सांग.’ सखी म्हणाली, ‘सांगते. उतणार नसशील, मातणार नसशील, घेतला वसा टाकणार नसशील, तर सर्व काही सांगते.’

सखी म्हणाली, ‘हे व्रत करण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जावं लागेल. सहा महिन्यांत हे व्रत शिकून घ्यावं. आयुष्यभर त्याचं पालन करावं.’

गृहिणीनं वचन दिलं, ‘उतणार नाही, मातणार नाही घेतला वसा टाकणार नाही.’ आजपासूनच मी या व्रताचे आचरण कसं करावं ते सांगितलं.

ब्रह्मविद्या म्हणजे पूर्ण श्वसन व शुद्ध विचार यांचं आचरण!

हे व्रत कसं करावं?

सकाळी लवकर उठावं, सर्व गृहकृत्ये

आटोपून शुचिभूत व्हावं. मोकळी हवा व भरपूर प्रकाश असलेली जागा निवडावी. पूर्वेकडे किंवा उत्तरेकडे तोंड करून तिथं बसावं. प्रार्थना करावी. थोडा प्राणायाम करावा, नंतर आध्यात्मिक श्वसनपाठ करावा. त्यानंतर विश्रांतीपाठाचं मनोभावे पठण करावं. याप्रमाणे एका मागोमाग एक असे सर्व श्वसनपाठ व त्यानंतरच्या विश्रांतीपाठाचं पठण झाल्यानंतर पुन्हा प्रार्थना व ॐकार पाठ करावा. दिवसांतून चार वेळा प्राणायाम करावा. पंधरा ते वीस मिनिटं शांतचित्तानं ध्यान करावं. मनामध्ये सदैव होकारात्मक विचार असावेत. चांगल्या विचारांचं चिंतन व मनन करावं. नकारात्मक विचारांना मनात थारा देऊ नये. कुणाचंही वाईट चिंतू नये.

या व्रताच्या आचरणाने काय लाभ होतो?

आपलं श्वसन सुधारतं. भरपूर शुद्ध हवा मिळाल्यानं रक्ताभिसरणाची व रक्तशुद्धीकरणाची प्रक्रिया वाढते,



डॉ. सुगंधा देवधर



त्यामुळे शरीरातील साठलेली विषारी द्रव्यं शरीराबाहेर फेकली जातात. शुद्ध रक्तपुरवठ्यामुळे शरीरातील व्याधी पळ काढतात. शरीर 'स्वस्थ' होतं. शरीराबरोबरच मनाचं स्वास्थ्य सुधारतं. साहजिकच मन प्रसन्न राहतं. त्याचा परिणाम एकमेकांचे संबंध सुधारण्यावर होतो. वातावरण आनंदी राहतं.

गृहिणी मनोभावे हे व्रत आचरू लागली. होता होता सहा महिने गेले. हळूहळू गुडघेदुखी पळाली. मन प्रसन्न झालं. चेहऱ्यावर हसू वास करू लागलं. घरातील काम करण्यात उत्साह वाटू लागला. रात्री जेवणाच्या टेबलावर गप्पा रंगू लागल्या. साहजिकच टी.व्ही.चा वापर कमी झाला. घरात खेळीमेळीचं वातावरण निर्माण झालं.

एक दिवस गृहस्वामी व मुलं यांच्या लक्षात आलं, की हा सर्व विधापक बदल गृहिणींच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यामुळे आहे.

विचारू लागले, 'आई तू काय केलेस म्हणून हा असा प्रसन्न बदल आपल्या घरात घडून आला ?

गृहिणीनं उत्तर दिलं, 'मी ब्रह्मविद्येचे व्रत केलं. त्यामुळे माझ्या व्याधी पळाल्या, मन प्रसन्न झालं. साहजिकच सर्व घर प्रसन्न झालं.' सर्वांनी हे व्रत कसं करावं असं विचारलं.

गृहिणीनं उत्तर दिलं, 'तुम्ही हे व्रत मनोभावे आचरणार असाल तर सांगते.' सर्वांनी होकार दिला. मग गृहिणीनं ब्रह्मविद्येच्या व्रताची माहिती व महती सर्वांना सांगितली.

नंतर घरातील सर्वांनी गुरूंकडे जाऊन नम्रतेनं ब्रह्मविद्येच्या व्रताची दीक्षा घेतली. मनोभावे आचरण सुरू केलं.

यथाकाल गृहस्वामींचा बी.पी. स्थिर झाला. मुलांची अभ्यासातील प्रगती वाढली. घरातील ताणतणाव पूर्णपणे नाहीसा होऊन घर प्रसन्नतेनं हसू-खेळू लागले.

जसं या गृहिणीनं व तिच्या परिवारानं ब्रह्मविद्येच्या आचरणानं घर निरोगी व प्रसन्न बनविलं तसेच आपण सर्वजण ब्रह्मविद्येच्या व्रताचं मनोभावे आचरण करू या व आपलं सर्वांचे घर प्रसन्न व आनंदी राखू या.

ही ब्रह्मविद्येची साठा उत्तराची कहाणी पाचा उत्तरी सुफळ संपूर्ण !

कोलेस्टेरॉल नियंत्रण

शशिकांत पंज्या

वंदनीय गुरूजनौं और सभी साधक भाई-बहनों नमस्कार, ऑक्टोबर, ०३ में मेरा टोटल कॉलेस्टेरॉल २४३ मिग्रॅ. था, अब बिलकूल नॉर्मल १४६ मि.ग्रॅ. हो गया है। यह रिपोर्ट देखकर मुझे बहुत ही आश्चर्य और आनंद हुआ। कॉलेस्टेरॉल कम होने के लिए मैं गोली-दवाईयाँ लेता था, फिर भी कॉलेस्टेरॉल बढ़ता रहता था। अब कॉलेस्टेरॉल नॉर्मल हो जानेसे डॉक्टरने टेब्लेट बंद कर दिया। इस घटना को मैं श्वसनप्रकार का अदभुत परिणाम मानता हूँ। प्राणशक्ती की अदभुत शक्ती में मुझे बड़ा भारी विश्वास पैदा हो गया है। रक्तनली में ब्लॉकेज दूर हो सकता है। डायबेटिस मिट जाता है। कोई भी शारीरिक या मानसिक बिमारियाँ दूर हो जाती हैं। प्राणायाम और आठ श्वसनप्रकार एक से बढ़कर एक हैं। श्वसनप्रकार की एक्सरसाइजमें जो कुंभक होता है उससे अतिशय फायदा होता है। सभी विश्रान्तपाठों में बताई गई भावना और विचार मूल्यवान परिणाम देता है। ध्यान के बोधवचनों से हमारी जीवनदृष्टी बदल जाती हैं। The creator is within me and he is looking out on the universe through my eyes - ऐसा अनुपम सत्य यहाँ सिखने को मिलता है।

२२ पाठों में ब्रह्मविद्या का ज्ञान बहुत ही सरल, संक्षिप्त और मुद्दासर (To the point) है। मैं इस संस्थाका और ब्रह्मविद्याका पुनः पुन्हा आभार मानकर वंदन करता हूँ।

मधुमेह नियंत्रण प्रफुल्ल मुरांजन

मी, श्री. प्रफुल्ल पां. मुरांजन. वय ६७. गेले सहा महिने ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करत आहे आणि मी खात्रीपूर्वक सांगू इच्छितो की, ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे मला माझ्या मधुमेहाच्या रोगावर पूर्ण नियंत्रण ठेवता आले आहे. शिवाय माझ्या तोंडातील अल्सरमुळे थोडेफार तिखट खाताना त्रास होत असे. आता तिखट खातानासुद्धा त्रास होत नाही.

मुख्य म्हणजे संध्याकाळी थोडा थकवा जाणवत असे. परंतु आता बिलकुल थकवा वाटत नाही किंवा जिना चढताना दम लागत नाही. दिवसभर तजेलपणा वाटतो.

माझ्या मते या ब्रह्मविद्येचा अभ्यास प्रत्येकाने वेळाने वेळ काढून करावा.



ब्रह्मविद्या - उत्तम टॉनिक



सुहासिनी पटवर्धन

ब्रह्मविद्या हे योग आणि तत्त्वज्ञानाचे शास्त्र आहे. मी याची एक साधक आहे. सहा महिने सरावाने मला ब्रह्मविद्येने काय दिले त्याचा अनुभव आपणासमोर मांडत आहे.

सन १९८४ मध्ये माझे थायरॉईडचे ऑपरेशन झाले.

हा आजार मला तीन वर्षांपासून होता. त्यातून मानदुखी, कंबरदुखीसारखे आजार मागे लागले. नंतर ॲलोपॅथीच्या औषधाने शरीरात उष्णता वाढली व पोटाच्या तक्रारींना सुरुवात झाली. सन १९८७ मध्ये योगाभ्यासाच्या वर्गात जाण्यास सुरुवात केली, पण ठराविकच आसने केल्यामुळे शरीरातील दुसऱ्या अवयवांची लवचिकता कमी होऊ लागली, परंतु मी चिकाटी सोडली नाही व आसनांचा सराव चालू ठेवला, मानदुखी थोडी कमी झाली.

गेल्या वर्षी एप्रिल महिन्यात मला सायटिकाचा अ‍ॅटॅक आला, जागचे हलताही येत नव्हते; चालणे, उठणे अशक्यच. मग आठ महिने ॲक्युप्रेसरची ट्रीटमेंट

घेतली पण रिझल्ट शून्यच. हळूहळू मी कंबरेतून पूर्ण वाकले व वाकडी चालू लागले. पंधरा मिनिटेही बसता येत नव्हते. सकाळचे फिरणे, योगासने सर्व बंदच झाले. भर म्हणजे मेनोपॉज. वजन वाढण्यास सुरुवात झाली. मानसिक चिडचिड व नैराश्यास ऊत आला, आता काहीच करूनये, आपले जीणे आता व्यर्थ आहे असे वाटू लागले. नैराश्याच्या भावनेने मनात घर केले.

अशा या कठीण अवस्थेत मी एप्रिल महिन्यात श्री. फडकेसरांच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला. पहिल्या

दिवशी रिक्शाने वर्गात गेले. पहिला पाठ डोक्यावरूनच गेला, पण काहीही त्रास न होता मी दोन तास वर्गात बसले. दुसऱ्या पाठापासून ब्रह्मविद्येची खरी गोडी लागली. स्मरणवर्धक प्रकार व ध्यानाच्या सरावाने मानदुखी तसेच सायटिकाचे दुखणे कोठे पळाले ते कळलेच नाही. नियमित सराव व पाठांचे वाचन केल्यामुळे उत्साह वाटू लागला. नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेतली, जगण्याची उमेद वाढू लागली, आत्मविश्वास वाढला. मानसिक चिडचिड व ताण कमी झाला. कंबरेतून वाकलेली मी ताठ चालू लागले. लोकांनी अक्षरशः तुम्ही यावर कोणते औषध घेतले असा प्रश्न विचारला, मी उत्तर दिले.

ब्रह्मविद्यारूपी टॉनिक (संजीवनी)

आता मी आनंदी जीवन जगत आहे. या अभ्यासात जे लिखित साहित्य देतात त्याचाही मला फार उपयोग झाला.

स्मरणवर्धक प्रकार व ध्यानाच्या सरावाने मानदुखी तसेच सायटिकाचे दुखणे कोठे पळाले ते कळलेच नाही. नियमित सराव व पाठांचे वाचन केल्यामुळे उत्साह वाटू लागला. नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेतली, जगण्याची उमेद वाढू लागली, आत्मविश्वास वाढला.

ते सर्व साहित्य सोप्या सरळ भाषेत लिहिलेले आहे. आमच्या सरांची (श्री. विकास फडके) शिकविण्याची पद्धत खूप चांगली आहे. आजपर्यंत मी कधीही त्यांना त्रासलेले पाहिले नाही. खूप मन लावून ते आम्हाला शिकवतात. घरी तेच पाठ पुन्हा वाचून न समजलेला भागही समजून घेता

येतो. माझी अशी खात्री आहे की, जसा तुम्ही नियमित अभ्यास व सराव कराल तसेच जास्तीतजास्त यश तुमच्या पदरात पडेल.

ज्या बंधू-भगिनींनी या साधनेला सुरुवात केली आहे. त्यांना माझे एकच सांगणे आहे की, या अमृततुल्य विद्येची गोडी चाखा, संपूर्ण विश्वास ठेवा, साधना, ध्यान, सराव प्रामाणिकपणे न चुकता करा याचे फळ नक्की मिळेलच. तुम्ही स्वतः थोडे कष्ट करा व तणावमुक्त, उत्साही, आनंदी जीवन जगा हीच मनोकामना.



खंडाळा निवासी शिबिर



डॉ. नीलिमा लिमये

मी डॉ. सौ. नीलिमा भालचंद्र लिमये, आपल्या ब्रह्मविद्येच्या खंडाळा निवासी शिबिरात आले होते. सदर शिबिरासाठी प्रतिक्रिया, काही घटनांबद्दल आभार व माझी 'ससा' आपल्याकडे पाठविण्यासाठी पत्र आले होते.

आम्ही (मी व माझी सहशिबिरार्थी डॉ. सौ. नीता ठाणेदार) सांगलीत सुखरूप पोहोचलो. दुसऱ्या दिवशी श्री. राजेश पुरव यांनी आमची चौकशी करून सुखद धक्का दिला. बहुतेक वेळा 'शिबिर संपलं की सर्व संपलं.' सूप वाजलं की झालं असे असतानाही, ब्रह्मविद्येचे शिबिर व साधक संघ वेगळा असल्याचे पुन्हा एकदा जाणवले.

शिबिर व्यवस्थापन, शिक्षण व शंकांनिरसन यासाठी मी आपली मनःपूर्वक आभारी आहे. तरीही पुढील गोष्टी कळवाव्यात वाटतात, त्या अशा :-

(१) उत्तम तऱ्हेने रिसेप्शन उदा. आपण कुठून आलात? जेवला आहात का? नसल्यास आधी जेवून मग फॉर्म भरा वगैरे.

(२) शिस्त :- प्रत्येक रूम नं. / बिल्डिंग नं. चा कागद देणे, ओळखपत्र देणे, पाठ पंचिग करून देणे, वही-पेन साहित्य पुरवणे, फळ्यावर कार्यक्रम लिहिलेला असणे, लाईट गेल्यास माईकसाठी बॅटरी असणे, सर्वांना आपापल्या वस्तू धुवावयास लावणे. 'एक वर्षाच्या वयस्कर' व्यक्तींना जागेवर टाक, लाडू देणे, त्यांच्या व इतर सर्वांचे जेवण-खाणे झाल्यावर खुर्या पुन्हा नीट लावणे,



शिबिरार्थी प्राणायाम करत आहेत.

सर्वांसाठी शिक्षक-सहशिक्षकासह सर्वांनी नियम पाळणे, वास्तूचे पावित्र्य टिकवणे. 'एकसंघ' भावना वाढवणे, सकाळी चहाची सोय करणे व हे सर्व करताना श्रेय ओढून न घेणे.

(३) वक्तशीर कारभार :- दिलेल्या वेळेला कार्यक्रम सुरू करणे. त्यासाठी योग्य ती बैठक व्यवस्था, पाठ उपलब्ध असणे. वेळ पाळणारा संघ किती उत्तम काम करू शकतो हे अनुभवले.

(४) खेळीमेळीचे वातावरण :- सर्व दिवस कुठेही कुरकुर नाही. 'ही व्यक्ती पुढे-पुढे करते,' 'ती व्यक्ती विशेष आहे,' असे कुठेही घडले नाही. पाठाच्या वेळी, पाठानंतर आम्हाला असलेल्या अतिशय बाळबोध शंकांना शांतपणे, उदाहरणांसहित उत्तर देणे.

(५) कुठेही धर्मप्रसार, बुवाबाजी, ढोंगीपणा नाही.

(६) विशेष :- आम्ही सांगलीहून फोन केल्यावर त्वरित मिळणारे उत्तर - उलट टपाली पत्र, शिबिरासाठी येताना कसे या, काय घेऊन या, काय उद्देश ठेवून या हे सांगणारे माहितीपत्र अतिशय सुंदर आहे.

(७) सर्व शिक्षक विनावेतन, सेवा म्हणून हे कार्य करतात हे वाखाणण्यासारखे आहे तसेच गुरूबद्दल 'आम्ही आभारी आहोत' हे म्हणणे खूप काही सांगून जाते. ❖



ब्रह्मविद्या : जीवनाची सुखद गीता

मंदा सावंत

अध्याय १

(१) १९९७ साली मला ब्रेस्ट कॅन्सर झाला तेव्हा माझे मनोधैर्य पार खचून गेले होते. अशा वेळी माझ्या बहिणीने मला ब्रह्मविद्येची सकारात्मक विचार पद्धती शिकवली अन् खरंच मी सकारात्मक विचार करू लागले. 'मला मृत्यू नाही' हा विचार मनात बिंबवता बिंबवता माझ्या मनाला 'नवचैतन्य' प्राप्त झाले व मी लेडी रतन टाटा हॉस्पिटलमध्ये ६० रेडिएशनस तेथे जाऊन घेतली. माझ्या यजमानांचा जॉब बँकेत मॅनेजरचा असल्याने मी त्यांना माझ्यासाठी दोन महिने रजा घेऊन रेडिएशनसाठी येऊ नका असे सुचवले व मलाच माझ्या आत्मविश्वासाचे आश्चर्य वाटू लागले.

अध्याय २

डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे ऑपरेशन व ६० रेडिएशन झाली, परंतु त्यानंतर १९९९ साली हिमोग्लोबिन हळूहळू कमी होऊ लागले व ते '६' पर्यंत खाली आले. तरी मी 'चूल, मूल, नवरा, नोकरी' व्यवस्थित सांभाळत होते, ती ब्रह्मविद्येच्या सकारात्मक विचारसरणीमुळे. 'मला रोग नाही, मी आरोग्यसंपन्न आहे.'

टाटा हॉस्पिटलमधील हिमोग्लोबिन स्पेशलिस्टची ट्रीटमेंट चालू झाली. त्यांनी सांगितली की, जर गोळ्यांनी हिमोग्लोबिन वाढले नाही तर अॅनामिक कॅन्सर होण्याची शक्यता आहे. मग मी बहिणीला म्हटले की, हिमोग्लोबिन वाढण्यासाठी काय ते सांगा? मला झटकन हिमोग्लोबिन वाढवले पाहिजे. तिने मला श्वासाचे दोन-तीन मोजके प्रकार शिकवले, प्राणायाम व स्मरणवर्धक. ते मी करू लागले व माझे हिमोग्लोबिन ६ चे १२ झाले. मी डॉक्टरांच्या गोळ्या बंद केल्या अन् खरंच मी मृत्यूच्या जबड्यातून सुटून पृथ्वीलोकावर आल्याचा आनंद मला ब्रह्मविद्येमुळे झाला. मी आनंदी आहे हे पटू लागले.

आता मी ब्रह्मविद्या रीतसर शिकले ती सातत्याने, चिकाटीने करते.

अध्याय ३

१९९७ साली माझी सिक लिव्ह कॅन्सरमुळे 'शून्य' झाली होती ती आता 'दोनशे चाळीस' एवढी झाली ती कशी काय तर ब्रह्मविद्येमुळे. मी १७.११.१९९७ पासून आजतागायत ब्रह्मविद्येच्या कृपेने एक ही सिक लिव्ह घेतलेली नाही. हिमोग्लोबिन डाऊन झाले तरीही नाही (१९९९). यापेक्षा आणि ब्रह्मविद्येची साथ ती दुसरी काय असणार?

अध्याय ४

जेव्हा १९९७ साली मी कॅन्सरमुळे घरी होते. तेव्हा मी माझ्या ऑफिसच्या 'फेलोशिप'चा अभ्यास केला व रेडिएशन चालू असताना ऑक्टोबर ९७ मध्ये परीक्षाही दिली व ती मी पास झाले. ती या ब्रह्मविद्येच्या सकारात्मक विचारसरणीने व ब्रह्मविद्येच्या तत्त्वामुळेच नंतर मी ब्रँच मॅनेजरसाठी अर्ज केला व मला ब्रँच मॅनेजरचे पोस्टिंग मिळाली. ब्रँच मॅनेजर झाले म्हणजे चॅलेंजस असणारच ती मी ब्रह्मविद्येच्या पाठिंब्यामुळेच

स्वीकारली. मी ब्रह्मविद्येची ध्यानवचने बोधवाक्ये नेहमी उच्चारते व माझे जीवनातील सर्व प्रकारचे प्रश्न आपोआप सुटतात. ब्रह्मविद्या जीवनातील प्रॉब्लेम सोडवायचा असेल तर रिमोट कंट्रोलच आहे असे मला वाटते. ❖

चार अध्यायात मांडलेला वरील अनुभव खरोखरच प्रेरणादायक आहे. आशा, श्रद्धा व प्रयत्न यांच्या साहाय्याने प्राप्त केलेला विजय आहे. ब्रह्मविद्येच्या श्रद्धेने केलेल्या सरावाने शरीरात व्यवस्था निर्माण होऊन अव्यवस्थेचे निराकरण होते; म्हणजेच व्याधी निवारण होते.

- ❖ 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, महत्त्वाकांक्षा आणि विश्वास गमावू.



ब्रह्मविद्या माऊली

प्रतिभा जोशी

२००२च्या ऑक्टोबर-मध्ये माझ्या डाव्या कानाला 'नागीण' झाली होती. असह्य वेदना होऊन माझ्या कानातून पाणी गेले. डॉक्टरांनी कानाचा पडदा फाटल्याचे निदान केले. मला त्या कानाने ऐकू येणे बंद झाले, त्यावर ऑपरेशन हा एकच उपाय डॉक्टरांनी सांगितला.

त्या वेळी माझा प्रगतचा क्लास चालू होता. मला बरे वाटू लागल्यावर मी प्रगतच्या वर्गाला जाऊ लागले. श्री. साठेसरांनी मला धीर देऊन 'ब्रह्मविद्येवर' विश्वास ठेवायला सांगितले. त्यांच्या शब्दांवर आणि आपल्या 'ब्रह्मविद्या' माऊलीवर विश्वास ठेवून मी आजही श्रद्धेने ब्रह्मविद्या करीत आहे. ७ डिसेंबर, २००२ला मला वाढदिवसाच्या शुभेच्छा देण्यासाठी फोन आला. मी जेवत असल्यामुळे डाव्या हाताने उचलून डाव्या कानाला लावला. दोन मिनिटे मी फोनवरचे बोलणे ऐकले. नंतर माझ्या लक्षात आले की, मला ऐकू येऊ लागले. तो माझा आनंद अविर्गमनीय होता.

नंतर जून, २००३ला मी परत डॉक्टरांना कान दाखविला त्यांनी कानाला काही झाले नसल्याचे सांगितले. मी त्यांना मानचा रिपोर्ट दाखविला. त्यांना आश्चर्य वाटले. त्यांना मी ही ब्रह्मविद्येची किमया आहे हे सांगितले. ही वादू विश्वास व श्रद्धेची आहे. खरोखरच ब्रह्मविद्या अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. मी शतशः ऋणी आहे.



ब्रह्मविद्या - अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली

रिमता परब

माझ्यातील नैराश्याचे मळभ दूर झाले. आत्मविश्वास वाढला. उत्साह, कार्यक्षमता वाढीस लागली. ब्रह्मविद्येच्या पाठांचे जसजसे आकलन होऊ लागले तसतसे एकेक कोडी उलगडत गेली.

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकविण्यास सुरुवात झाली. रोज त्याचा सराव करता करता लक्षात आले की, आपली पाठदुखी गायब झालेली आहे. जिना चढताना लागणारी धाप नाहीशी झालेली आहे. श्वास कसा घ्यायचा? त्याचे महत्त्व? जे आजपर्यंत कोणीच समजावून सांगितले नव्हते ते ब्रह्मविद्येत शिकायला मिळाले व त्वरित त्याचे फायदे अनुभवायला मिळाले.

संतोष ही जीवनाची प्रेरणा, मानवी रूपात व्यक्त झालेले परमेश्वर तुम्ही आहात. या दिव्य सत्याशी ओळख झाली.

“ज्याचा विचार कराल तेच घडेल. नकारात्मक गोष्टींचा विचार केल्यास तशीच परिस्थिती प्राप्त होईल. जसे चित्र सतत डोळ्यासमोर असते तसेच प्रत्यक्षात अवतरते”

योग्य श्वसन, योग्य विचार व ध्यानाचा सराव यामुळे सुख, शांती, संयमी जीवन जगण्याची प्रेरणा मिळाली व अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली लाभली!

ब्रह्मविद्या साधक संघास माझे शतशः प्रणाम. धन्यवाद!



◇ मानवी प्रयत्नांनी कोणी श्रीमंत होतो, कोणी अधिकार प्राप्त करून घेतो, कोणी बौद्धिक किंवा सामाजिक यश प्राप्त करू शकतो. पण मानवी प्रयत्नांनी परमेश्वर प्राप्त करू शकत नाही. तिथे मानवी जाणिवेचे समर्पणच आवश्यक आहे.

◇ प्रत्येक मानवाच्या मनात इतरांचे भले व्हावे ही सुप्त इच्छा असते, तो त्यासाठी काही खास प्रयत्न करीत नसेल, पण मला जसे सुख, समाधान, शांती मिळाली तशी इतरांनाही मिळावी असे त्यांना वाटते, आणि ब्रह्मविद्येतून नेमके हेच शिकविले जाते.

◇ मनुष्य प्रतीकालध्ये परमेश्वराला पाहतो तेव्हा तो स्वतः परमेश्वर आहे ते तो विसरतो.

◇ प्राण हा आपल्या साधनेचा प्राण आहे.

◇ ब्रह्मविद्या शिकविणे म्हणजे परमेश्वररूपी साधकांची सेवा करणेच आहे.

संकलन : कल्पना राईलकर



सोलापूर अनिवासी शिबिर

डॉ. अपर्णा अंत्रोलीकर

ब्रह्मविद्येबद्दल 'प्रज्ञे'मधून आपण सर्वांनी वेळोवेळी परस्परंशी संवाद साधला आहे, साधतो आहोतच. या लेखातून मी काही वेगळे सांगणार नाही. ज्या दिव्य, आश्चर्यकारक सत्याचा साक्षात्कार तुम्हाला झाला आहे, तोच साक्षात्कार ब्रह्मविद्येत आल्यावर मलाही झाला आहे; परंतु ज्याप्रमाणे अपत्यजन्माचा प्रत्येक मातेचा आनंद सर्वस्वी नवा असतो तसाच माझ्याही साक्षात्काराचा आनंद मला एकमेवाद्वितीय वाटतो आहे आणि तुमच्यासह वाटून घेऊन तो द्विगुणित करावासा वाटतो आहे.

'मन आनंद ... आनंद ... छायो ...!' अशी मनाची अवस्था ब्रह्मविद्येचे पाच दिवसांचे अनिवासी शिबिर केल्यापासून आहे. वैद्यकशास्त्राची त्यातूनही आयुर्वेदाची पदवीधर असल्यामुळे माझ्या मेंदूत आतापर्यंत या शरीर-मनाबद्दल भरमसाट माहितीचा साठा होता. परंतु 'यथार्थ' ज्ञान मात्र नव्हते. तुम्हाला हे काहीसे चमत्कारिक वाटते आहे ना? माहिती होती ... ज्ञान नव्हते ... हे काय म्हणते आहे मी?

दूध गरम आहे हे पाहून कळणे आणि प्रत्यक्ष हात लावताच त्याचा चटका बसल्यावर कळणे ... किंवा छोट्या बाळाचे अंग किती मऊ आहे हे बाळाकडे पाहून कळणे आणि प्रत्यक्ष बाळाला उचलून घेतल्यावर तो स्पर्श अनुभवणे ... तद्वतच ... आतापर्यंत मी रुग्णांवर उपचार करताना वैद्यकशास्त्रातील सत्यांवर विश्वास ठेवून, त्याच्या नियमानुसार, फक्त तर्कशक्तीवर विसंबून करत होते पण आता माझे मन, माझी कल्पनाशक्ती माझ्या बुद्धीशी सुसंगत झाली आहे. कल्पना व बुद्धी यांचा योग्य मेळ झाल्यावरच योग्य जाणिवेकडून योग्य प्रयत्नांकडे आपली प्रगती होते.

लहान मूल जेव्हा अडखळते, चालायला शिकत असते तेव्हा त्याला एक पाऊल जरी सुटे टाकता आले तरी त्याच्या चेहऱ्यावर आनंदसागराला भरती येते. त्याप्रमाणेच 'योग्य जाणीव' आणि 'योग्य प्रयत्न' या प्राथमिक टप्प्यांवर पोहोचून मला आनंद वाटतो आहे. माता ज्याप्रमाणे मुलाला चालायला शिकवताना कधी त्याचा हात धरून तर कधी नुसते दुरून त्याच्यावर लक्ष ठेवून त्याच्या प्रगतीची काळजी घेते तसेच गुरुजनांचे लक्ष आपणा सर्वांवर आहेच; त्यांची प्रेमळ छाया आपल्यावर आहेच. त्यामुळे आपली उत्तरोत्तर

प्रगती होणारच.

इतकी वर्षे मी शिकत आणि शिकवत आले की, प्राणायामाच्या विविध प्रकारांमुळे हृदयाच्या स्नायूंना अप्रत्यक्ष विश्रांती मिळते व ते बलवान होतात. पण त्याची खरी अनुभूती मला 'प्रेरणादायक श्वसनप्रकार' शिकल्यावर झाली.

मेंदूला १० ते १२ सेकंद जरी 'प्राणवायू' मिळाला नाही तर काय होईल ... वगैरे नकारार्थी सत्ये मी वैद्यकशास्त्रामध्ये भरपूर शिकले; पण शरीरमनाबाबतच्या सर्व होकारार्थी सत्यांचा साक्षात्कार ब्रह्मविद्येत आल्यावर मला झाला.

'पॉझिटिव्ह' विचार करा असे सर्वचजण सांगतात, पण तो प्रत्यक्ष कसा करायचा आणि कसा अमलात आणायचा हे फक्त ब्रह्मविद्याच शिकवते.

जेवताना आपली मनःस्थिती आनंदी असेल तर, पाचक रस योग्य प्रमाणात स्त्रवतात व योग्य पचन होते हे मला वैद्यकशास्त्राने शिकवले. पण आजूबाजूला नकारार्थी, अभावात्मक कल्पनांचा, प्रतिकूल जाणिवांचा सागर उसळलेला असतानाही जेवताना (किंवा कुठलीही क्रिया करताना) आनंदी कसे राहावे हे ब्रह्मविद्येनेच मला शिकवले.

'शोधा म्हणजे सापडेल,' हे बोधवाक्य आपणा सर्वांनाच माहिती आहे; परंतु शोधायचे कसे हे फक्त ब्रह्मविद्याच शिकवते.

आजच्या तरुण पिढीला तर ब्रह्मविद्येची फारच आवश्यकता आहे. जीवघेणी स्पर्धा, आर्थिक ताणतणाव, मानसिक ताणतणाव इत्यादींमुळे अत्यंत तरुण वयात म्हणजेच अवघ्या २५-२६व्या वर्षीच हृदयरोग, मधुमेह इ. आजारांना तरुणांना सामोरे जावे लागत आहे. ज्या वयात फुलायचे, फळायचे त्या वयातच किडीने पोखरले गेले तर हे वृक्ष कसे फोफावणार? सुदृढ, सशक्त समाज कसा निर्माण होणार?

ब्रह्मविद्याच या तरुण पिढीला योग्य, सकारात्मक वळण लावून योग्य दिशा देऊ शकते. तरुण पिढीने याचा अधिकाधिक लाभ करून घेतला पाहिजे. तुमच्या यशास्वीतेची, आनंदाची, समाधानाची गुरुकिल्ली ब्रह्मविद्येकडे आहे. तरुणांनो या आणि हा आनंदाचा ठेवा लुटा ... तुमचे यश तुमच्या हातातच आहे! ❖



खंडाळा निवासी शिबिर - ऑक्टोबर २००३



विनायक तारे

सर्व गुरुजन व इतर साधकांच्या आपुलकीच्या सहवासात शिबिर उत्तम प्रकारे पार पाडून इंदोरला परतलो. शरीर व मनाचे श्वास व विचारांचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण फारच समाधानकारक व प्रेरणादायक असल्याची

जाणीव झाली. संपूर्ण अभ्यासक्रमात आपण स्वतः व प्रत्यक्ष परमेश्वराचे सरळ संबंध कसे आहेत! मानवी रूपातील परमेश्वर मोच आहे! यासाठी प्रत्येकाने शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर सोप्या पद्धतीने कसे प्रयत्न करायचे, हे समवस्थाने पुढे योग्य निश्चय, योग्य भाषण ... याद्वारे योग्य आनंदाप्रत कसे जाता येईल हे स्पष्टपणे कळले.

गुरुवर्नांकद्वून निघालेली उत्तम प्रेरणा घेऊन दृढ निश्चयाने श्रद्धापूर्वक सराव सुरू झाला. दर आठवड्याला एक यात्रेमागे बावीस पाठ पूर्ण होता होता माझ्यात शारीरिक व मानसिक पातळीवर होणारे बदल माझ्यासह इतरांना-देखील प्रकटाने जाणवू लागले. श्वसनप्रकार करताना प्रथम काही दिवस थकल्यासारखे वाटे, पण पुढे खूपच उत्साही व आनंदी वाटू लागले. शारीरिक क्षमताही वृद्धिंगत झाली.

माझे वजन ५६ किलो वरून ५१ किलोवर आले व पुन्हा कमी होऊन त्याची जागा धैर्य व आत्मविश्वासाने घेतली. गेल्या वर्षी मला काही प्रमाणात मधुमेहाचा व उच्च रक्तदाबाचा त्रास सुरू झाला. त्याबरोबर दोघांसाठी औषधेदेखील सुरू झाली. नियमित श्वसनप्रकार व प्राथमिक अभ्यासक्रमात शिकविलेल्या ध्यानाच्या सोप्या पद्धतीमुळे दोन्ही आजारवर सुरू असलेल्या गोळ्यांचे प्रमाण सहा महिन्यांतच अर्ध्यावर आल्याने आमचे फॅमिली डॉक्टर चकित झाले. त्यांनी मी करत असलेल्या ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेविषयी सांगितले.

खरंच शिबिरात झालेल्या योग्य वाग्विद्वून माझ्यातला मी कल्पनाशक्तीच्या आधारे साकारू लागला आहे. ❖

ब्रह्मविद्येपासून झालेले फायदे!

ब्रह्मविद्येला सुरुवात करण्यापूर्वी माझ्यामध्ये खूपच शारीरिक पीडा होत्या. मे १९९८ साली मी असलेल्या एस. टी. बसचा मोठा अपघात झाला. मोठ्या प्रमाणात मुका मार लागला, माझे हात, पाय, बरगड्या व चेहऱ्यास मोठ्या



विठ्ठल पवार

प्रमाणात फ्रॅक्चर झाले. मी पंधरा दिवस बेहोश होतो. मला माझ्या मित्रमंडळींनी व नातेवाईकांनी मदत करून पुनरुज्जीवन दिले. मी बरा झालो, पण शारीरिक पीडा मात्र संपल्या नव्हत्या. १) मुका मार आणि फ्रॅक्चर भागास आठवड्यातून दोन ते तीन वेळा गरम पाण्याच्या बॅगेने शेकावे लागत असे. २) पायाचे गुडघे व कंबर दुखणे. ३) संपूर्ण शरीरात कोणत्याही ठिकाणी चमक भरणे. ४) सतत सर्दी असणे. ५) बिल्डिंगच्या पायऱ्या चढताना दम लागणे, थकवा येणे, पाय दुखणे. ६) हात व पायाचे तळवे कायम जळजळत असत. तेल लावून काश्याच्या वाटीने घासावे लागत असे. ७) डाव्या कुशीवर झोपू शकत नव्हतो, कारण माझी डावी बाजू खूपच दुखत असे. ८) पायामध्ये गोळे येणे व शीर आखडत असे. ९) हिवाळ्यात, पावसाळ्यात शरीराला सर्व ठिकाणी मुंग्या आल्यासारखे वाटत असे.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासाला सुरुवात केल्यानंतर साधारण तीन ते साडेतीन महिन्यांनंतर माझा वरील त्रास कमी कमी होत गेला आणि माझा आत्मविश्वास वाढला. ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर माझ्या रोजच्या सरावामुळे मी आता ९० टक्के बरा आहे. कारण एवढ्या मोठ्या अपघातानंतर मी जिवंत राहिलो, हा नशिबाचा भाग मानतो. परंतु तंदुरुस्त राहणे हे मला जन्मतही शक्य वाटत नव्हते. ते मला 'ब्रह्मविद्येमुळे' शक्य झाले. तरी मी ब्रह्मविद्येला आणि आमचे गुरुवर्य श्री. चंद्रशेखर वाकणकर यांना शतशः प्रणाम करतो आणि ब्रह्मविद्या ही संजीवनी विद्या आहे असे मानतो.

(गोदरेज इंडस्ट्रीज, विक्रोळी.) ❖



मानसिक शांती

स्मिता मंडल

ब्रह्मविद्या म्हणजे अध्यात्म व तत्त्वज्ञान यांचा सुंदर मिलाप असावा असेच मला जाणवले आहे. खरोखरच श्वास आणि विचार अशा दोन गोष्टी आहेत, ज्याकडे आपण पूर्णपणे दुर्लक्ष करतो व याच ब्रह्मविद्येचा पाया आहेत. आणि हीच गोष्ट मला या वर्गाकडे आकर्षिक करण्यास कारणीभूत ठरली. 'प्रज्ञा' अंकातील अनेकांचे अनुभव वाचून पहिल्यांदा आश्चर्य वाटले. पण माहीत नसते तोपर्यंत ते आश्चर्य असते, नंतर ते ज्ञानात भर टाकते. तसे झाले व जसजसा अभ्यास वाढत गेला तसतसा विश्वास पक्का झाला. शारीरिक, अनेक प्रकारच्या व्याधी, कॅन्सर, दमा, अस्थमा, डोळ्यांचे रोग, हृदयाचे आजार, एक ना अनेक अशा व्याधींतून मुक्ती होऊ शकते हे सत्यही पटून गेले. शारीरिक आजार दिसून येतात, पण बऱ्याच वेळा मानसिक आजार समजत नाहीत, जाणीवही होत नाही. शरीराने सुदृढ असलेला बऱ्याच वेळा मानसिक व्याधीग्रस्त असतो. आजच्या तर या जलद, आधुनिक व बाह्य देखाव्याला भुलणाऱ्या जगात, मनाकडे आपल्या विचारांकडे लक्ष द्यायलाच कोणाला वेळ नाही व त्यामुळे मानसिक शांती ही थोडीशी कठीण गोष्ट झाली आहे. ब्रह्मविद्येची साधना, मानसिक व्याधींपासूनही मुक्तता करते, हा मला जाणवलेला सर्वात मोठा अनुभव आहे.

शरीराने कोणतेही व्यंग अथवा आजार मला नाही. फक्त चार-पाच महिन्यांनी एकदा मला सर्दी-खोकला होत असे व साधारण पंधरा दिवस त्याचा जोर राही. गार पाणी, धूळ, धूर अथवा आंबट खाणे इतके साधी कारणही सर्दी-खोकला होण्यास पुरत असे. पण साधना सुरू करून आज एक वर्ष झाले आहे, सर्दी-खोकला कसा होता हेदेखील मला आठवेनासे झाले आहे. हा माझा शारीरिक पातळीवरील अनुभव. मानसिक पातळीवर मला या साधनेचा जास्त परिणाम जाणवला आहे. माझी मानसिक जडणघडण अतिशय विचार करण्याची आहे. अगदी छोट्या गोष्टींचाही मी खूप विचार करत असे. विचार करणे ही खरे तर चांगली गोष्ट आहे, पण ते विचार विधायक व

कृतिशील असणे आवश्यक आहे. पण कृती न होता मी फक्त उलटसुलट विचारच करत असे. त्यांना नैराशयेची, नकारात्मकतेची, अभावाची बरीचशी झालार असायची. एखाद्या नवीन गोष्टीतदेखील मला अभाव, दुःख प्रथम दिसायचे. त्याची चांगली, सकारात्मक बाजूच मी विसरून गेले होते. पण या सततच्या साधनेने माझ्या विचारांना वळण लागले. त्यांचा पाया पक्का होऊ लागला. ते विचार सकारात्मकतेकडे वळवू शकले. त्या अनुषंगाने माझे भाषण होऊ लागले व आपण जसे बोलतो तसे होते. त्यामुळे मला जे अपेक्षित होते ते प्रत्यक्षात झालेले मला अनुभवता आले. विचारांच्या गर्दीतून हळूहळू सुटका होऊ लागली व त्यावर थोड्या प्रमाणात मी ताबा मिळवू शकले आहे, असे मला वाटते.

'ब्रह्मविद्येच्या' मला भावलेल्या खालील काही वाक्यांतून व त्यांच्या रोजच्या मननातून तसेच अविरत साधनेतून, मला हा ठाम विश्वास वाटत आहे की, माझ्या आयुष्याला मी हवे तसे चांगले, विधायक, उपकारक असे वळण मी नक्की देऊ शकेन व एक पूर्णपणे विकसित व्यक्तिमत्त्व बनू शकेन.

'इच्छा असेल तितके दिवस जगण्याची व जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता माझ्या अंगी आहे.'

'सर्व अभावात्मक विचार ही एक मानसिक कल्पना आहे. तो जीवनाचा नियम नाही.'

'नऊ शाश्वत सत्ये-मी सर्व आहेपासून मी आनंदी आहे.'

'यौवनदायक श्वसनप्रकाराच्या विश्रांतीपाठातील विजयाचे गीत.'

'नम्रपणा हा मोठेपणाच्या आवरणात दडलेला असतो.'

'श्रेष्ठ विचारांचा विचार करू या व तशीच श्रेष्ठ कार्ये करू या.'

'जगण्याची कला ...'

'परिवर्तन'

'सूक्ष्मपणे स्वतःचे निरीक्षण'

'परमात्मा जे काही आहे तोच मी आहे.'



शल्यनिवारक ब्रह्मविद्या

उत्तम आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या

पुष्पलता गोडबोले



सुधीर बर्कर

ऑगस्ट, सप्टेंबर २००२ च्या सुमारास माझे दोन्ही गुडघे दुखू लागले. त्यात डावा गुडघा जास्त. मला संडासला बसणे, बिना चढ-उतार या गोष्टी करण्यास खूप त्रास होत होता. बिना उतरताना दोन्ही रेलिंग्जना टेकत एकेक पायरी

उतरत होतो. स्कूटरवर बसताना पाय ताठ ठेवूनच चालवत होतो. सर्वसाधारण चालतानासुद्धा पायातून कळा येणे असे प्रकार चालू होते.

मग डॉक्टरांकडे गेल्यावर त्यांनी आर्थरायटिसची सुरुवात आहे व आत हाडांना सूज आहे असे सांगितले म्हणून औषध सुरू केले. ऑतोपथीची औषधे झाली, उपाय झाला नाही, मग आयुर्वेदिक औषध सुरू केली, गुडघ्यास चोळण्याचे तेल व सात रु.ची एक गोळी याप्रमाणे ५०-५० गोळ्यांचे दोन सेट्स केले, शिवाय नवीन तेल चोळणे चालू केले, पण उपाय अविबात झाला नाही.

दरम्यान डिसें. २००३ला माझ्या परिचितांनी ब्रह्मविद्येच्या क्लासबद्दल सांगितले म्हणून मी व पत्नीने दि. ८ जाने. २००४ रोजी ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केला व श्री. साठेसरांच्या मार्गदर्शनाखाली २२ आठवडे श्रवण, चिंतन व व्यायामप्रकार मनापासून केले. तेवढ्यावर थांबलो नाही तर सरांनी पहिल्या तासापासून सांगितले की, करा, करा आणि करा आणि मनापासून प्रामाणिकपणे करा. ही गोष्ट मनावर घेतली व आम्ही पती-पत्नीने रोज घरी बहते साडेपाच ते साडेसहा ध्यानधारणा व व्यायाम प्रकार करण्यास सुरुवात केली म्हणजे मध्यंतरी क्लास चालू असताना कामानिमित्त परदेशी गेलो होतो, तेथेसुद्धा व्यायाम सराव चालू होत.

या सर्व गोष्टींची फलश्रुती म्हणजे माझे दोन्ही गुडघे दुखणे बंद झाले व आता मी पूर्वाप्रमाणे जिनेसुद्धा उतरतो. सर्व औषधे बंद आहेत.

दीर्घ श्वसन, कुंभक व उच्छ्वास यांचे माहात्म्य वर्गास आल्यामुळे छान समजले व प्रत्येकाने या वर्गास जरूर हजर राहावे, जर काही होत नसले तरीसुद्धा अनुभव घ्यावा असा प्रेमळ सल्ला देतो. ❖

मी जानेवारी २००३ ते जून २००३ला सुरू झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जायला सुरुवात केली. त्या वर्गात प्रथम आम्हाला प्राणायाम करायला शिकवला. तो मी नियमित करत आहे. त्यामुळे संबंध दिवस काम करायला चांगला उत्साह वाटतो.

दुसरा आम्हाला स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकवला, तो नियमित केल्याने मान दुखणे व पाठ दुखणे हे विकार कमी होत गेले व आता त्याचा मला-त्रास फारच कमी होतो. इतर श्वसनप्रकार आपल्याकडून नियमित केले गेले तर त्याचा आपल्याला उत्तमच उपयोग होईल असा मला विश्वास वाटतो.

वाईट एकाच गोष्टीचे वाटते ते म्हणजे हा वर्ग मला माझ्या ६३व्या वर्षी करायला मिळाला. पूर्व जीवनात जर हा वर्ग करायचा योग आला असता तर माझ्या जीवनात कितीतरी फरक पडला असता.

ज्यांना हा वर्ग जेवढा लवकर करता येईल त्यानी तो अवश्य करावा, त्यामुळे आपल्याला उत्तम आरोग्य लाभेल.

रत्नागिरी. ❖

दुःख निवारक

मालती भागवत

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांनी मला नवी दृष्टी दिली आहे. बोधवचनातून मला आत्म-विश्वास वाटू लागला आहे. माझ्यातला उत्साह वाढलेला मला जाणवतो. आता माझी गुडघेदुखी ऐंशी टक्के बरी झाली आहे. माझ्या मैत्रिणी मला विचारतात, 'गुडघे दुखत नाहीत वाटतं हल्ली? लंगडत, डुलत चालत नाहीस, भरभर चालताना दिसतेस. याचं रहस्य तरी काय आम्हाला सांगा.' 'ब्रह्मविद्याच माझ्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. तीच माझी पेन किलर झाली आहे,' असं ठामपणे मी त्यांना सांगते. तुम्हीपण ब्रह्मविद्या शिकाच असे सुचवते.

सुखाचा उगम आपल्यातच असतो, ते जगाकडून मिळत नसते. त्यासाठी स्वतःची सुधारणा स्वतःच करणे आवश्यक आहे हे संतांचे विचार पूर्णपणे आता मला पटले आहेत. ❖



स्वास्थ्य आणि आनंदासाठी ब्रह्मविद्या

मी ८ जानेवारी, २००४ला एम.ई.एस. कॉलेजमध्ये सुरू झालेला ब्रह्मविद्येचा कोर्स पूर्ण केला (श्री. साठे सरांकडे). मुळात मला थोडा श्वासाचा त्रास होता. त्यामुळे हा कोर्स पूर्ण करू शकेन अशी मला खात्री नव्हती. पण प्रत्येक गुरुवारी पाठाला जात राहिले. दोन-तीन पाठांनंतर नवीन संकट माझ्यासमोर उभे राहिले.

प्रेरणादायक श्वसनप्रकार शिकून घरी आले आणि माझ्या डाव्या कोपरात खूप जोरात कळ आली, ती थांबेचना. रात्री एक गोळी घेऊन झोपले, पण दुसऱ्या दिवशी कालच्यापेक्षा जोरात हात दुखू लागला. तो खूप सुजला आणि हाताच्या दोन बोटांचे सेन्सेशनच गेले. वेदनांमुळे मी हैराण झाले. मला स्पॉन्डिलायटिसचा त्रास होत होता. मी खूप घाबरले आणि ब्रह्मविद्येवर सर्व घालून पुढे या वर्गाला जायचे नाही, असे ठरवले.

पण पुढचा गुरुवार आला आणि मनात आले घरी रडत

**परतीचा विचार मनातून काढून टाकल्याने
ब्रह्मविद्येचा वर्ग पूर्ण करण्यात यशप्राप्त झाले.
जीवनातील सर्व पातळ्यांवर यश प्राप्त
करण्यासाठी हेच तत्त्व असते. ब्रह्मविद्येच्या
नियमित सरावाने स्वास्थ्य व आनंद प्राप्त होतो.
तसेच ध्यानाच्या नित्य सरावाने नकारात्मक
विचार निघून जातात. त्यांची जागा सकारात्मक
विचार घेतात. त्यामुळे स्वभावात योग्य बदल
घडून येतो.**

बसण्यापेक्षा तिथे चार लोकांत जाऊन बसावे. दुखणे विसरले जाईल आणि सरांना त्याबाबत काही विचारता येईल.

पाठ संपला, अंगणामधील सराव संपला. गर्दी थोडी पांगल्यानंतर सरांना हे सर्व सांगून उपाय काय करू असे विचारले, तर साठे सरांनी 'हे सर्व विसरून जा,' असे सांगितले. उत्तर ऐकून मी नव्हस झाले. मनात आले, सरांना

सांगावे की, मी या जीवघेण्या कळा सोसून मला हा कोर्स पूर्ण करणे शक्य नाही. आणि कोर्स सोडून घ्यायचे नक्की केले.

पण योग वेगळाच होता.

सर, पाठांच्या पुस्तिका वाचताना वेगवेगळी माहिती देतात. वेगवेगळी उदाहरणे सांगून मुद्दा चांगल्या तऱ्हेने समजावून देतात. त्यामुळे फक्त पाठाला जायचे आणि व्यायामप्रकार करायचा नाही असे ठरवून पुढचा पाठ जाईन केला.

हा आमचा नववा पाठ होता. सरांनी पुस्तिका वाचयला सुरुवात केली. या पाठात योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, भाषण इत्यादींचा समावेश होता. सर पाठ वाचत होते. समजावून सांगत होते. त्या पाठात समरस झाले होते. माझ्या मनावर खोल काहीतरी परिणाम होत होता. पाठ संपत आला, आणि खालून दुसऱ्या परिच्छेदामुळे माझ्या मनात काय परिवर्तन झाले हे मलाही कळले नाही. पण तिथेच काहीही झाले तरी हा सर्व कोर्स पूर्ण करण्याचा निश्चय झाला.

कोर्स पूर्ण झाला आहे आणि रोजच्या सरावामुळे मूळच्या श्वासाच्या त्रासातून व स्पॉन्डिलायटिसच्या त्रासातून मी मुक्त आहे. ध्यान व सराव यांचा प्रसन्न राहण्यासाठी उपयोग होतो आहे. कल्पना नसतानाही आपण खूप बदललो आहोत. राग कमी झाला आहे, थोडे काही झाले की भीती वाटेनाशी झाली आहे असे जाणवते.

ब्रह्मविद्येच्या पाठाची पुस्तिका वाचताना कोणतेतरी घबाड आपल्या हाती पडले आहे, अशी जाणीव होते. विवेक, ज्ञान, परोपकार, सदाचार, आनंद, संतोष, शांती, श्रद्धा, स्वास्थ्य हे शब्द माणसाच्या जीवनातून हद्दपार झाले आहेत की काय असे वाटत असतानाच ब्रह्मविद्या ते सर्व मिळवून देईल आणि आपल्या जीवनात आनंदीआनंद पसरवील यात शंका नाही. ❖



सुषमा जोशी



किमया ब्रह्मविद्येची



शिवाजी राजे

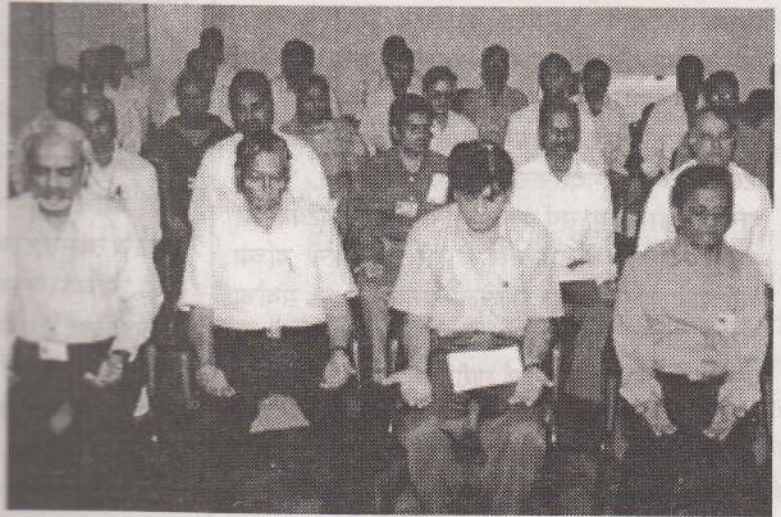
आपल्या जीवनात सतत काही बऱ्या-वाईट घटना घडत असतात. सर्वच घटनांतून आपल्याला कडू-गोड अनुभव येत असतात. अशा या अनुभवांतून आपण बरेच काही शिकत असतो. ज्ञान प्राप्त करीत असतो. स्वानुभवातून प्राप्त झालेले ज्ञान हे पुस्तकी ज्ञानापेक्षा

केव्हाही त्रैष्ट असते. आपल्या जीवनात कित्येक बऱ्यावाईट घटना / प्रसंग घडत असले तरी त्यातील हाताच्या बोटान्वर मोवता येतील एवढेच प्रसंग आपल्या चिरकाल स्मरणात राहतात, कारण त्या प्रसंगांमुळे आपल्या जीवनाचा संपूर्ण कायानालट झालेला असतो.

माझ्या ६६ वर्षांच्या एकूणच संघर्षमय जीवनात दोन घटनांचा कृतज्ञतेच्या भावनेतून मी या ठिकाणी उल्लेख करू इच्छितो. त्यापैकी एक घटना वयाच्या १३व्या वर्षी प्राथमिक शिक्षणानंतर पुढील शिक्षण चालू ठेवण्यासाठी मिळालेली रु. २० टक्करी व दुसरी वयाच्या ६५व्या वर्षी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्गाचा अभ्यास पूर्ण करण्याचा आलेला योग. तर दुसऱ्या घटनेमुळे वयाच्या ६४व्या वर्षांपर्यंत पूर्ण शारीरिक आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य लाभलेला ६५व्या वर्षीच्या आजारपणानुळे नाउमेद झालेला असताना केवळ ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासानुळे आजारपूर्वीचे शारीरिक आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य ६६व्या वर्षी पुन्हा प्राप्त करू शकलो.

एखाद्याची दृष्ट लागली त्याप्रमाणे गेल्या दोन-तीन वर्षांत माझ्या कुटुंबातील एकामनोमान एक याप्रमाणे माझ्या दोन भावंड्यां

दोन वडील बंधू व एक वडील बहीण यांचे आकस्मिक निधन झाले. सर्वांची वये झालेली असली व मृत्यू नैसर्गिकरीत्या झालेले असले तरी उत्तमात उत्तम वैद्यकीय मदत उपलब्ध करून देण्याची माझ्यासहित कुटुंबातील सर्वांची कुवत असूनसुद्धा कोणतेही औषधोपचार होण्यापूर्वीच ज्या विशिष्ट कालावधीत या सर्वांचे निधन झाले, तो धक्का मी सहन करू शकलो नाही. माझा जीवनावरचा पूर्ण विश्वास उडाला. काही करण्याची व जगण्याची ऊर्मीच नाहीशी झाली. आजूबाजूच्या सर्वांनी सहानुभूती व धीराचे शब्द सांगूनही मी माझ्या दुःखी मनःस्थितीतून बाहेर येऊ शकलो नाही. याचा दुष्परिणाम माझ्या शरीरावर, आरोग्यावर व मानसिक स्वास्थ्यावर झाला. सुरुवातीला नागीण (हर्पिस)चा त्रास जाणवू लागला. त्यानंतर दोन महिन्यांनंतर म्हणजे साधारणतः १५ डिसेंबर, २००३च्या सुमारास दुपारी पंढ्याखाली विश्रांती घेत असताना अचानक माझा चेहरा उजव्या बाजूने थोडासा जड वाटू लागला. तोंड थोडेसे उजव्या बाजूला कललेले, डाव्या बाजूचा चेहरा (गाल व ओठ) किंचित खालच्या बाजूला झुकलेला. उजव्या डोळ्यांच्या पापण्यांची उघडझाप बंद झालेली. उजवा डोळा सताड उघडा. तोंडातून शब्दांचा



ब्रह्मविद्येतील ध्यानवर्ग



उच्चार स्पष्ट न होणे इत्यादी त्रास जाणवू लागला. वैद्यकीय उपचार सुरू झाले. निष्णात डॉक्टरांचे सल्ले घेण्यात आले. जसलोक हॉस्पिटलमध्ये संपूर्ण शारीरिक तपासणी करण्यात आली. या चाचण्यांपैकी रक्ताच्या चाचणीव्यतिरिक्त सर्व चाचण्या पूर्णपणे नॉर्मल होत्या. रक्ताच्या चाचणीतील निष्कर्षानुसार जेवणापूर्वी मधुमेहाचे प्रमाण २८८ तर जेवणानंतर ४०५ आढळले. माझे संपूर्ण ६४ वर्षातील आरोग्य व माझ्या कुटुंबातील सर्वांचा आरोग्यविषयक पूर्वेतिहास पाहता हे निष्कर्ष माझ्या कुटुंबीयांना व डॉक्टरसहित सर्वांनाच आश्चर्याचा धक्का देणारे होते. परंतु माझी पूर्ण खात्री होती की, हा सर्व परिणाम माझे भवनात्मक विश्व कोसळल्यामुळे असून ज्या दिवशी मी नकारात्मक व निराशाजनक मनःस्थितीतून बाहेर पडेन त्याच दिवशी माझे शारीरिक आरोग्य मला पुन्हा प्राप्त होऊ शकेल. कुटुंबीयांच्या समाधानासाठी मी औषधोपचार, खाण्यापिण्यातील पथ्ये वगैरे पाळत राहिलो. परंतु मला पक्के माहीत होते की, ज्या वेळी माझ्या दुःखी विचारांवर मी काबू मिळवू शकेन, त्याच वेळी मी आजारानून पूर्ण बरा होऊ शकेन.

योगायोग म्हणजे माझ्या बोलण्या-चालण्यावर, बाहेर फिरण्यावर बंधने घालण्यात आली असताना केवळ माझी बहीण, चुलत भाऊ व माझा कामगार चळवळीतील एक कार्यकर्ता यांच्यामुळे मला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम सुरू करण्याची संधी प्राप्त झाली. त्यांचे अनुभव, ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे प्रसारित करण्यात आलेल्या प्रज्ञा मासिकाच्या अंकाचे वाचन केल्यामुळे मला अपेक्षित असलेला मार्ग सापडला. ५ फेब्रुवारी, २००४ पासून प्रबोधनकार ठाकरे नाट्यसंकुल या ठिकाणी श्री. मिलिंद टिल्लूसरांच्या मार्गदर्शनाखाली ब्रह्मविद्येचे वर्ग, पाठांचे वाचन व श्वसनान्या सर्व प्रकारांचे नियमित व काटेकोरपणे सराव, त्यानंतर श्री. करंदीकर, तारे पती-पत्नी यांच्या मार्गदर्शनाखाली घेण्यात आलेला सराव वर्ग या सर्वांचा इष्ट परिणाम होऊन केवळ आठ महिन्यांच्या कालावधीतच मला आजारपणापूर्वीचे संपूर्ण शारीरिक आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य लाभले. नागीण व मधुमेहाचा उद्भवलेला त्रास व आजारपणापासून मी पूर्णपणे मुक्त झालो आहे. ही किमया आहे 'ब्रह्मविद्येची'!

दहिसर (प.), मुंबई. ❖

यश व आनंदासाठी ब्रह्मविद्या

उषा कुनसावळीकर

मला दोन मतिमंद मुले आहेत. गेल्या वर्षी माझे पती निवर्तले व मला फार काळजी वाटत होती की, आता मी एकटी. हे संकट कसे पार पाडणार? कारण माझे वय ६५ वर्षे असून लौकिक अर्थाने मला असे वाटत होते की, मी म्हातारी झाले. माझ्या मानसिक व शारीरिक शक्तीला हे निसर्गाचे आव्हान असे पेलवणार?

मी स्वतः बी.एस्सी., बी.एड्. व मतिमंद मुलांचा डिप्लोमा पास करून भांडुप ते कॉटनग्रीन येथील 'जय वकील स्कूल फॉर दि चिल्ड्रेन इन नीड ऑफ स्पेशल केअर' या संस्थेत सोळा-सतरा वर्षे सविईस केली, पण या वयाला मला मनात सारखी अलीकडे भीतीच वाटायची.

पण मी ब्रह्मविद्या शिकायला गेले, आता जवळजवळ आठ श्वसनप्रकार शिकले व इतर ब्रह्मविद्येची माहिती घेतली तेव्हा ते सर्व होकारार्थी पाठ तसेच नकारार्थी पाठ म्हणता म्हणता मला खूपच मानसिक, शारीरिकदृष्ट्या व आध्यात्मिकदृष्ट्या सक्षम वाटायला लागले. आता पूर्णपणे माझी भीती निघून गेलेली आहे व मला पूर्ण आत्मविश्वास वाटतो व मी एक वर्षाची तरुण आहे असे मी माझ्या मनाला सारखे सांगते त्यामुळे मला शक्ती येते व सकाळपासून ते रात्री (दहा-अकरा)पर्यंत माझी कामे मी अजिबात न थकता करत असते. हा माझा व्यक्तिगत अनुभव आहे.

तसेच होकारार्थी विचार व त्यानुसार त्या माझ्या मुलांशी वागण्यामुळे माझ्या मतिमंद मुलांत थोडासा फरक वाटत आहे. बराच फरक पडायला अजून वेळ लागेल पण पूर्ण वाचन व त्यानुसार त्यांच्यावर ट्रिटमेंट दिल्यावर माझी खात्री आहे, त्यांच्यात नक्कीच फरक पडेल.

ब्रह्मविद्या ही मानसोपचार विद्या आहे. प्राणायामाने शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मातील शक्ती येऊन सर्व अभावात्मक भाव जाऊन सकारात्मक भावनेने ही विद्या केल्यास आपल्यात व समोरच्या व्यक्तीत निश्चित फरक पडतो व आपणास जीवनांत दिवसेंदिवस यश व आनंद मिळत राहतो. ❖



आनंदी सहजीवनाचे रहस्य - ब्रह्मविद्या

२९ फेब्रुवारी, २००४ रोजी मी ३६व्या वर्षी बँकेची स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली. बँकेमध्ये नेहमी येणारे श्री. वालावलकर यांनी मला प्रथम ब्रह्मविद्येची थोडी ओळख करून दिली व प्राथमिक वर्गाला येण्याचे सांगितले.

योगयोगाने त्याच सुमारास ब्रह्मविद्येच्या वर्गाचे पत्रक वर्तमानपत्रातून फ्री आले व त्याच दिवशी एका शालेय मैत्रिणीचा फोन आला व तिनेसुद्धा आपण दोघी प्राथमिक वर्गाला जाऊ या असे सुचवले. मी या विषयी घरात सांगताच माझे पतीदेखील माझ्याबरोबर येण्यास तयार झाले.

आम्ही दोघे एप्रिल २००४ पासून श्री. फडकेसरांच्या सक्षम मार्गदर्शनाखाली ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागलो.

सुरुवातीला असे वाटले की, आपल्या दोघांनाही काहीही शारीरिक विकार नाहीत, मग इथे वेडन कासा काय फायदा होणार ?

पण एक-दोन वर्ग होताच आम्हाला ब्रह्मविद्येतील तत्वांची आणि फडकेसरांच्या रसाळ निवेदनाची गोडी वाटू लागली. आध्यात्मिक क्षमताकार कधी करायचे राहून गेले तर चुकल्यासारखे वाटू लागले.



चित्रा वाघ

विशेषतः प्रत्येक क्षमताकारांशी संबंधित असलेल्या अष्टांग रावमार्गांनी मनाचा ठाव घेतला. ही सर्व तत्त्वे आपण आचरणात आणलीच पाहिजेत, असा मनाचा निश्चय होऊ लागला. दैनंदिन व्यवहारातही आम्ही एकमेकांना 'योग्य भाषण', 'योग्य निश्चय', 'योग्य प्रयत्न', 'योग्य वर्तन' यांची वेळोवेळी आठवण करून देऊ लागलो. दोघांची, ब्रह्मविद्येचे धडे एकत्र घेतल्यामुळे, घरात वेळोवेळी त्या अनुषंगाने चर्चा होऊ लागली. मुलांनाही, बघून-बघून क्षमताकारांबद्दल, ध्यानावद्दल उत्सुकता वाटू लागली.

रोजची कामे केल्यावर दुयारी विश्रांती घ्यावी असे वाटायचे, पण ती वेळ मी आता कटाक्षाने वाचन आणि

मुलांचा अभ्यास यात घालवते. शारीरिक क्षमता आणि उत्साह वाढल्याचे लक्षात येते.

योग्य जाणिवेतून, दुसऱ्याला समजून घेण्याची बुद्धी, समंजसपणा वृद्धिंगत होत असल्यामुळे आम्हा दोघातील परस्परसंबंध आनंददायक झाले आहेत. परस्परांच्या भावनांची, विचारांची कदर करण्यात सहजीवनाचे रहस्य दडलेले आहे, याचा प्रत्यक्ष अनुभव येत आहे.

स्वेच्छानिवृत्तीनंतर एक छोटीशी पोकळी निर्माण झाल्यासारखी वाटत होती, कधी नैराश्यही यायचे. आपण चुकीचा निर्णय तर घेतला नाही ना ? या जाणिवेने मन साशंक व्हायचे, पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाने प्रत्येक गोष्टीचा मुळापासून व त्रयस्थ दृष्टीने विचार करण्यास शिकविले.

आपले शरीर म्हणजे 'परमेश्वराचे जागृत मंदिर' आणि आपल्या अंतरंगात असलेल्या परमेश्वराचे अस्तित्व, यावर एकदा ठाम विश्वास बसला की, मग विचार, भावना आणि कृती यात आपोआप सुसंगतता येते. संसारातल्या लहानसहान अडचणी, कटकटी अतिशय क्षुल्लक वाटू लागतात व कुठल्याही प्रसंगाने घरातले वातावरण

गढूळ होत नाही. मनाच्या कोपऱ्यात सदैव एक प्रकारचा आनंद, समाधान आणि कृतज्ञता जाणवू लागली आहे. क्वचित राग आला तरी तो वरवरचा असतो. आपले अंतरंग नितळ व शांतच राहते.

ब्रह्मविद्येने मला दिलेला एक महत्त्वाचा विचार म्हणजे 'जीवनाचे ध्येय निश्चित करणे.' मी माझ्यापुरते माझे ध्येय निश्चित केले आहे. आणि ध्येयपूर्तीसाठी ध्यानातून मार्ग, शक्ती आणि क्षमता मिळेल यावर माझी नितांत श्रद्धा आहे.

अखेर आज जे अंधकारात, नैराश्यात खितपत पडले आहेत त्यांना खऱ्या आध्यात्मिक उन्नतीच्या तेजोमय प्रकाशात व आनंदमय भव्यतेत आणणे सर्वांत महत्त्वाचे !





“आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व माझे जीवन”

मी एका कंपनीमध्ये काम करतो. २ ऑक्टोबर, २००२ रोजी मला कामाच्या ठिकाणी हृदयविकाराचा पहिला झटका आला. मला ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये हलविण्यात आले. होणारा अनर्थ टळला खरा, परंतु शारीरिक व मानसिक पातळीवर मी पुरता कोलमडून गेलो. अनेक नकारात्मक विचार मनात थैमान घालत होते. औषधे चालू होती.

हृदयविकारावर जे जे काही लिहून येई ते ते वाचत असे. असेच एकदा महाराष्ट्र टाइम्समध्ये लेख नजरेस पडला. लेखाचा मथळा होता. ‘अध्यात्माची कास धरा - डॉ. नितू मांडके.’

कुतूहलाने वाचनास सुरुवात केली. डॉक्टरांच्या एका कार्यक्रमातील भाषणाबद्दलचा तो लेख होता. एका सुप्रसिद्ध हृदयरोगतज्ज्ञ डॉक्टरने हृदयरोग्यांना ‘अध्यात्माची कास धरा’ असा सल्ला दिला होता. अध्यात्म हा शब्द मनात घर करून राहिला. परंतु नक्की काय करावे हे कळत नव्हते.

एका रविवारी सहज फिरता-फिरता महाराष्ट्र सेवा संघाच्या (ऐरोली) प्रवेशद्वारा-जवळ एका फलकावर लिहिलेले दिसले की,

ब्रह्मविद्या शिका - आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाचे दुर्मिळ योगशास्त्र

फलकावर अध्यात्म हा शब्द सापडला होता. मी त्या

शब्दाच्या ओढीने त्या हॉलमध्ये प्रवेश केला. सुर्वेसर जे काय बोलत होते ते ऐकल्यावर वाटले की, ज्याच्या शोधात आपण होतो ते येथे मिळण्याची शक्यता आहे. मी ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली.

सुरुवातीस साशंक असलेल्या माझ्या मनाला या एवढ्या चांगल्या विद्येपासून आपण दूर राहिल्याची खंत वाटू लागली. श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या सरावाने माझ्यामधील शारीरिक व मानसिक पातळीवर जी गडबड झाली होती ती दूर झाली. माझ्या जीवनाला एक वेगळी दिशा मिळाली. एक नवी उमेद मिळाली. आता सुरुवातीस चालू असलेल्या औषधांचे ऐंशी टक्के प्रमाण कमी झाले आहे. माझी स्ट्रेस टेस्ट नॉर्मल आली आहे. थोड्याशा श्रमाने जाणवणारा थकवा हल्ली अजिबातच जाणवत नाही. आता नेहमी उत्साह वाटतो. शिवाय मानेमध्ये व पाठीमध्ये वारंवार उसण भरत असे, आता तो त्रास अजिबात होत नाही. अशा प्रकारे ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे माझ्यात सुधारणा झाली आहे.



मोहन कदम

ब्रह्मविद्या ही खरोखरच सर्वश्रेष्ठ विद्या आहे.

या विद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरू दे. आणि त्या प्रकल्पात अखिल मानवजात आंतर्बाह्य न्हाऊन निघू दे, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना. मी माझ्या गुरुजनांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो. (ऐरोली) ❖

- ❖ कुठल्याही गोष्टीबद्दलची कुरकुर म्हणजे परमेश्वराच्या व्यवस्थेबद्दल तक्रार आहे.
- ❖ योग्य माणसासाठी अयोग्य आहारही योग्य होतो, पण अयोग्य माणसासाठी योग्य आहारही अयोग्य होतो.
- ❖ अनेक ठिकाणी उकरण्याचा उपद्व्याप केला तर कधीच पाणी लागणार नाही. पाणी लागण्यासाठी एकाच ठिकाणी खोलवर खणावे लागते. अध्यात्मातही तसेच आहे. एकाच साधना पद्धतीचा सखोल अभ्यास केला, तरच ज्ञान प्राप्त होते.
- ❖ प्रत्येकाचे शरीर आणि मन हा जीवनाचा ग्रंथ आहे. जीवनाचे रहस्य तिथेच उलगडताना आपल्याला दिसणार आहे, ह्या ग्रंथाचे वाचन कसे करायचे हे ब्रह्मविद्या शिकवते.
- ❖ जितके तुम्ही तुमच्या दैनंदिन जीवनात इतरांच्या वर्तनाने त्रासले जातात तितका तुमचा ‘मी’ पणा अजून आहे.

संकलन : कल्पना राईलकर



पुनर्जन्म



चंचल सिंह पिलखवाल

साधक मराठी भाषिक नसतानाही त्यांनी मराठीतून ब्रह्मविद्येचा
प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला व सरावानंतर आलेल्या अनुभवांचे हे
त्यांच्या मातृभाषेतील प्रामाणिक निवेदन

शास्त्रों के अनुसार मात्र माँ की कोख से जन्म लेना ही मनुष्य का एक मात्र जन्म नहीं। प्राकृतिक रूप से जन्म ले लेना सभी प्राणियों को सुलभ है। उसमें जीवधारी की स्वयं कुछ भी भागीदारी नहीं होती।

हर नवजात शिशु जीवन के आरंभिक काल में अपने जन्मदाताओं या पालन करनेवालों पर निर्भर रहता है। शारीरिक रूप से सबल होने पर वह अपना भरण पोषण व विचरण स्वयं करने लगता है पर मानव शिशुमें यह सब प्रक्रियोंमें अन्य जीवों की अपेक्षा काफी देर में आरंभ होती है।

वैदिक काल की गुरुकुल परंपरा में कम उम्र में ही आत्म-निर्भरता की शिक्षा दी जाती थी और बाल्यावस्था पार करते करते उन्हें वास्तविक

जीवन में पदार्पण करने को हर तरह तैयार किया जाता था। बालकोंका उपनयन व जनेऊ करके उन्हें द्विज बनाया जाता, वे तब संस्कारी कहलाते।

द्विज का अर्थ है दुसरा जन्म। अन्डो से जन्मे पक्षी, दूध के दाँत गिरने पर मनुष्य के नये दाँत तथा संस्कार पानेवाले मनुष्य वर्ग को इसी अर्क में द्विज कहा गया है।

सांसारिक रूप से मेरा जन्म करीब ५५ वर्ष पहले हुआ सन १९५० मे। पर वास्तविक रूप से मैं अपना जन्म रविवार १६ सितम्बर २००१ को ही मानता हूँ। इसी शुभ दिन की स्वर्णिय प्रातः को मैंने ब्रह्मविद्या के प्राथमिक वर्ग में प्रवेश लिया। और कानमंत्र प्राप्त हुआ

आदरणीय श्री राजारीम जी सुर्वे गुरुजी से। मेरे पहले जन्म की यादे मुझे नहीं है पर इस दुसरे जन्म को योजनाबद्ध बनाने व संवारने में मैं स्वयं भागीदार हूँ। संयोगवश मेरे दोनों जन्म माह सितम्बर में ही हुए। मैं अब अपने का द्विज कहे जाने का अधिकारी मानता हूँ।

ब्रह्मविद्या में प्रवेश लेना मेरा पुनर्जन्म के समान है, पुरे तीन वर्ष बीत गये अब मैं अनुभव करता हूँ कि ब्रह्मविद्या प्राथमिक वर्ग में प्रवेश लेने के बाद क्या क्या परिवर्तन आये -

वास्तविक रूप से मैं अपना जन्म रविवार १६ सितम्बर २००१ को ही मानता हूँ। इसी शुभ दिन की स्वर्णिय प्रातः को मैंने ब्रह्मविद्या के प्राथमिक वर्ग में प्रवेश लिया। यह मेरे लिए पुनर्जन्म के समान है, पुरे तीन वर्ष बीत गये, मेरे सृजनात्मक अनुभवों का ये शब्दचित्र...

१) मेरी जीवन शैली एक उदंड पहाडी नदी से बदल कर मन्थर गति से प्रवाहित महानदी बन गयी।

२) मेरा पूरा दृष्टिकोन बदल गया - स्वयं अपनी तरफ देखने व दूसरों की तरफ देखने का दृष्टिकोन बदल गया, अलगाव

की भावना मिट चुकी है।

३) जीवन में नयी आशा, उमंगे व कल्पनाएं साकार होने लगी हैं, वे मात्र कल्पना न रहकर धीरे धीरे अपना स्वरूप लेकर उभरने लगी हैं।

४) हर वस्तु व प्राणी के सद्गुण आशामय रूप सृजनात्मक दिखाई देता है। प्रकाश की कल्पना अंदर व बाहर सर्वत्र वास्तविक दिखाई देती है।

५) आभार माननेकी, कृतज्ञता प्रकट करने की व दूसरों को सम्मान देने की आदतें बनने लगी हैं।

६) स्वयं को हर तरह से मुक्त व स्वतंत्र समझने की प्रेरणा उभर रही है।



७) अपनी ही शक्ति को पहचानने की परख व सूझ-बूझ आ गयी है।

८) अब दूसरों के अहित की कल्पना आते ही झटक कर निर्विकारी बनने की क्षमता उजागर हो गयी है।

९) अपने 'सीमित जीवन काल' की धारणा अमरता व सनातनता के बोध में बदल चुकी हैं।

१०) सर्वजीव समभाव, सर्वधर्म समभाव की भावना धीरे धीरे स्थायी भाव बन रही है।

११) जीवन का उद्देश्य अब पहिले से अधिक स्पष्ट व मंजिल निश्चित होने लगी हैं।

क्या यह सब एहसास किसी पुनर्जन्मसे कम है ?

जैसे एक अनजान राही अपने गंतव्य की राह में किसी जंगल से गुजर रहा हो। दिन ढल रहा हो। एका एक आसमान में काली घटा छा गयी। प्रकाश घटता गया। अब वर्षा की संभावना हैं। देखते ही देखते अंधेरा छा गया। राही भटक गया। हर कदम में पथरीली पगदंडी उसके कदम डगमगा रही हैं। आते आते एक गहरी नदी आ चुकी, सुना है कि उस नदी में पुल है। पर है किधर ? उसमे सिर्फ पानी ही पानी महसूस हो रहा है। कई प्रकार के जंगली जानवरों की भयंकर आवाजें आने लगी। राही थक चुका। भटक कर, निराश होकर अब उसे घोर आशंका व निराशा ने घेर लिया। वह किंकर्तव्य विमूढ़ होकर अपने जीवन का अंत भांपने लगा। और कोसने लगा उस पल को। जब उसने यह रास्ता चूना।

एकाएक जोर की बिजली कड़की। चौंधियानेवाली रोशनी में उसे सामने नदी पर पुल पास ही नजर आया। आगे बढ़ा अपनी मंजिल की ओर। बार-बार बीच में फिर बिजली चमकती। मानो उसकी हिम्मत बढ़ा रही हो। अब पुल पार हो चुका। चौड़ी सड़क मिल गयी। अब हवा के झौकों से बादल उड़ चुके। साफ चांदनी की रोशनी छिटक चुकी। राही को जो जिन्दगी बोझल सी लग रही थी। अब सुहावना सफर लगने लगा। नया जीवन सा। अशान्तता का अंधकार भी इस विद्यारूपी चन्द्रमा के रूप में शानरूपी प्रकाश लेकर मेरे अंतर्मनरूपी आसमान में ज्योतिपुंज बनकर बिखर आया है। वही प्रकाश अब मेरा मार्ग सुलभ कर रहा है। मुझे बार-बार लगता है कि वह मेरा पुनर्जन्म ही हुआ है।

(ऐरोली) ❖

“ब्रह्मविद्या, आरोग्याचा सुलभ मार्ग”

जून-जुलै २००३मध्ये मला व्हटिंगो स्पाॅडिलायटिसचा त्रास सुरू झाला. रक्तदाबाचाही त्रास होताच. औषधोपचार सुरू होते. थोडाफार फरक पडला, पण एकट्याने बाहेर जाण्याचा धीर होत नव्हता, कारण तोल जाऊन पडण्याची भीती वाटत होती.



राजाराम टेंबे

याच सुमाराला माझ्या एका नातेवाईकांनी, 'ब्रह्मविद्येचा' अभ्यासक्रम करण्याचा सल्ला दिला. चौकशी केल्यावर सप्टेंबर २००३च्या शेवटच्या आठवड्यात नवीन बॅच सुरू होणार असल्याचे समजले. प्रयोग करून बघावा म्हणून नाव नोंदवले.

यथाक्रम अभ्यास सुरू झाला. ब्रह्मविद्येमध्ये श्वसन, श्वास व निसर्गनियमांना अनुसरून आचरण यावर भर दिला आहे. मनुष्यप्राणी हवेशिवाय क्षणभरही जगू शकत नाही. श्वसनाद्वारे प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीराला मिळून, शरीराचे अत्यावश्यक असे रुधिराभिसरण, रक्तशुद्धी व हृदयाचे कार्य व्यवस्थित होते. तेव्हा योग्य प्रकारे श्वसनप्रकार केल्यास शरीर, स्वास्थ्य पूर्ण व आरोग्यदायी होऊन, शरीरातील दूषित द्रव्ये नाहीशी होऊन, शरीर शुद्ध होण्यास मदत होते.

अभ्यासक्रमात शिकविलेले सर्व श्वसनप्रकार समजून घेऊन, रोज सकाळी सराव सुरू केला; तो आजपर्यंत नियमित चालू आहे. हळूहळू फरक जाणवू लागला. मनाचा व शरीराचा उत्साह वाढला. त्यामुळे आत्मविश्वासपण वाढला. रक्तदाब नियंत्रणाखाली आला असून तोल जाणेपण पुष्कळ कमी झाले आहे. एकट्याने बाहेर जाण्याइतका आत्मविश्वास आला आहे. हा बदल निश्चितपणे ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळेच झाला, यात संशय नाही.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम प्रत्येकाने करणे आवश्यक आहे, असे मला वाटते. त्यामुळे बऱ्याचशा व्याधींपासून मुक्तता मिळून, आनंदी व निरोगी जीवन अनुभवणे शक्य होईल.

(पार्ले) ❖



सकारात्मक विचार - ब्रह्मविद्या



उमा बोरकर

ब्रह्मविद्या, अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली, हा जाहिरातीचा कागद वाचून त्याबद्दल उत्सुकता निर्माण झाली आणि ते समजून घेण्यासाठी पहिल्या लेखरला गेले. त्या वेळी श्री. फडके-सरांचे पूर्ण भाषण ऐकून मी भारावूनच गेले व अँडमिशन घेतली. अशा रीतीने कोर्स सुरू झाला व सहा महिने कसे गेले ते कळलेदेखील नाही, परंतु या सहा महिन्यांत सुरवंटाचे हळूहळू फुलपाखरू व्हायला सुरुवात झाली होती.

प्रत्येक पाठातून ब्रह्मविद्येची जी सहज, सुरेख, सोपी व मार्मिक अशी शिकवण शिक्षकांनी आमच्यासमोर स्पष्ट केली त्यामुळे माझ्यात बदल होऊ लागला. मुख्य म्हणजे, नकारात्मक विचार कमी व्हायला लागले. अगदी मुंगीच्या पावलाने का होईना भीती कमी व्हायला लागली. माझ्याबाबतीत, मला जे काही शारीरिक त्रास होते ते माझ्या मनाशी संबंधित होते. त्यामुळे मन व विचार बदलायची जरूरी होती. पण ते कसे बदलायचे ते नेमके कळत नव्हते. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला मानसिक स्तरावर खूप फायदा झाला व माझे त्रास हळूहळू कमी होऊ लागले. माझ्या डॉक्टरांनी पण मला शाबासकी दिली व ब्रह्मविद्या करण्यासाठी उत्तेजन दिले.

ब्रह्मविद्येमध्ये विश्रांतीपाठ व प्रार्थना गुरूंनी छान लिहिल्या आहेत. आपले शरीर हे परमात्म्याचे जागृत मंदिर आहे व त्यातला परमात्मा आपण ओळखून त्याचे सत्य स्वरूप जाणण्यासाठी त्या जागृत मंदिराला त्रास होईल असे मी काहीही करणार नाही, हा विचार मी मनाला सारखा पटवत असते. त्यामुळे पूर्वी जसे झटकन एखादी गोष्ट मनाला लावून दुःखी होणे, त्रागा करून घेणे, नकारात्मक विचार करणे हे सर्व हळूहळू कमी होऊ लागले. 'आरशाचा व्यायाम' केल्यामुळे माझी एकटेपणाची भावना कमी होऊन आत्मविश्वास वाढू लागला. बारीकसारीक गोष्टींची टेन्शन यायची कमी झाली. मी रोज ध्यान करते. ध्यानाचे फायदे काय आहेत, ते मला समजू लागले. परंतु आता कुठे ही सुरुवात आहे. सततच्या सरावाने मला विश्वास आहे की, माझी प्रगती खूप चांगल्या प्रकारे करीन.

तसेच मी निश्चय केला आहे, माझी तर प्रगती करीन परंतु अनेकांना या विद्येचा लाभ घेता यावा यासाठी माझ्याकडून त्याचा प्रसार होण्यास मी मदत करायचा प्रयत्न करीन. परमेश्वराकडून मिळत असलेल्या या प्राणशक्तीची (अखंड श्वासाच्या पुरवठ्याबद्दल) व योग्य वेळी मला ब्रह्मविद्येच्या सहवासात ठेवल्याबद्दल, मी परमेश्वराची व माझ्यात बदल होऊन मला परिपूर्ण होण्यासाठी मार्गदर्शन केल्याबद्दल मी श्री. फडकेसरांची अत्यंत आभारी आहे.

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 ३) आत्मज्ञानाचा प्रकाश. तर याप्रमाणे 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.



मानसिक शांततेसाठी - ब्रह्मविद्या

सचिन पाध्ये

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला सुरुवात केल्यापासून मला माझ्या स्वतःमध्ये आणि आजूबाजूंच्या लोकांमध्ये खूपच फरक जाणवू लागला. विशेषतः माझे मन अतिशय शांत होण्यास खूपच मदत झाली. कोणत्याही गोष्टीत अतिशय टोकाची भूमिका न घेता मनावर ताबा ठेवण्यास शिकलो. माझ्याकडे काय नाही यापेक्षा माझ्याकडे काय आहे व किती आहे याची जाणीव जास्त होऊ लागली.

ब्रह्मविद्येतील बोधवचनांचा खूपच फायदा होतो, विशेषतः जेव्हा मन अस्थिर होते त्या वेळेस मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे ... मी आनंदी आहे असे म्हटल्यावर मन शांत होते व आत्मविश्वास वाढतो. घरामध्ये कोणत्याही गोष्टीवरून वाद निर्माण झाल्यास मी व स्नेहा एकमेकांना समजावतो की, फडकेसरांनी काय सांगितले होते? आणि आम्ही दोघेही एकमत होतो.

ब्रह्मविद्येतील व्यायाम (श्वसन) प्रकार नियमितपणे करण्याचा माझा प्रयत्न असतो. सकाळी सहा वाजता ऑफिसला पोहोचायचे असल्याने संध्याकाळीच अर्धा ते एक तास श्वसनप्रकारांसाठी देतो. अजूनही मला असेच वाटते की, जास्त वेळ द्यायला हवा.

ब्रह्मविद्येचे महत्त्व वर्गात जायला लागल्यावर कळले. आता प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण होतो आहे, पण दर शनिवारची इतकी सवय झाली आहे की नक्कीच चुकल्यासारखे होईल. पण ब्रह्मविद्येचा नियमित अभ्यास करून प्रगत व प्रदीपक वर्ग करण्याची माझी इच्छा आहे. माझा असा प्रयत्न राहिल की ब्रह्मविद्या जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचावी. ❖

ईश्वरीशक्तीचा प्रत्यय

गेली काही वर्षे सतत सर्दी होत असे. पुष्कळ उपाय केले. रुमालाच्या ऐवजी मोठ्या टॉवेलशी दोस्ती होती. सतत खांद्यावर ठेवावा लागे. रोज मनोमन प्रार्थना करत असे. सर्वसाधारण माणसे देवाजवळ विविध इच्छा पूर्ण कर, अशी प्रार्थना करतात. मी मात्र सर्दीचा त्रास बंद कर असे म्हणत असे.



जयश्री भिरंगी

श्वसनप्रकारांचा सराव करून टॉवेलला सुट्टी दिली व छान छान रुमाल घेऊ लागले, तसेच लहानपणापासून ज्या वातावरणात वाढले त्या विचारांचा पगडा आणि नातेवाईकांची शारीरिक दुःख पाहिली की, वाटायचे हे सगळे आपल्या वाट्याला येऊ नये. समाजातील चुकीच्या समजुतींपासून सुटका व्हावी.

एक महत्त्वाचे की, वयाचा ठराविक टप्पा पार केल्यानंतर येणारे नैराश्य एकाकीपणे कसे टाळता येईल याचा विचार मी करत नाही. आपण कुठेही जाऊन आलो की दमायला होते. मी क्लासला जाऊन आल्यावर दमत नाही. जाण्याआधी व घरी आल्यावर सर्व कामे व्यवस्थित करू शकते. पूर्वीचा भिन्ना स्वभाव बदलला आहे. शिक्षण कमी, गृहिणी अशा परिस्थितीत समाजात आपल्याला मिसळायला मिळेल की नाही असे वाटायचे. सर्व प्रश्नांचे निराकरण या अभ्यासाला लागल्यामुळे होऊ लागले हाच ईश्वरी शक्तीचा प्रत्यय म्हणायचा दुसरे काय? ❖

पूर्णात्मक प्रेमाचे काही गुणधर्म

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

अभावात्मक द्वेषाचे काही गुणधर्म

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



स्कँडेनेव्हियन देशांची सफर

मी रोटरी फ्रेंडशीप एक्स्चेंज (RFE) कार्यक्रमांतर्गत भारत जिल्हा ३१४० x स्वीडन जिल्हा २४००. वर्ष २००३ मध्ये भाग घेतला होता. तीस दिवसांच्या या कार्यक्रमात स्वीडनहून नऊ रोटरियन कुटुंबे जानेवारी २००३ मध्ये भारतात येऊन मुंबई-ठाणे-डोंबिवली येथील रोटरियन कुटुंबात पंधरा दिवस राहिली होती. आम्ही नऊ कुटुंबे जून २००३ मध्ये स्वीडनमध्ये बाऊन पंधरा दिवस त्यांच्याकडे राहिलो होतो. इतक्या दूर जाणार असल्यामुळे आणखी पंधरा दिवस ट्रॅफ्लगर टुर्स (लंडन) मार्फत डेन्मार्क - नॉर्वे - स्वीडन सहलीत भाग घेतला. एकूण आम्ही तीस दिवस तिकडे होतो.

या देशांचे स्थान उत्तरेकडे ५८ अंशाच्या वर आहे, इंग्लंडच्या वर आहे. दुरीनमध्ये अधिक थंड प्रदेश बर्फ मोठे दिवस / रात्र या वेळी या देशात अठरा तास दिवस होता (जून) निसर्गाचे बदल लाभले आहे. स्वीडनमध्ये ६० टक्के प्रदेश वंगल आहे.

लोकसंख्या अतिशय कमी आहे व जगातील एक श्रीमंत देश आहे.

या प्रवासात आलेले अविस्मरणीय अनुभव सांगण्यासाठी या लेखाचा प्रबंध आपण ब्रह्मविद्येमध्ये निरनिराळ्या श्वसनप्रकारानंतर विश्रांतीपाठ म्हणतो. ध्यानामध्ये निसर्गाची निरनिराळी रूपे पाहतो, कल्पना करतो, सूर्योदयाची रूपे आढळते.

विशेषतः स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारानंतर विश्रांतीपाठ म्हणताना ध्वधव्याची कल्पना करतो व त्यावर सूर्यकिरणे पडून पाण्याचे तुषार चमचम करतात असे म्हणतो. शल्यनिवारक श्वसनानंतर ध्यानामध्ये आपण एखाद्या ढगावर बसून आकाशाच्या अमर्याद पोकळीत पुढे ... पुढे ... जात असतो. समुद्रात तरंगणाऱ्या एका प्रचंड फुग्यावर बसून अफाट समुद्रात पुढे ... पुढे ... जात असतो. याचा प्रत्यय फ्रँकफर्ट ते कोपनहेगन या विमान

प्रवासात व स्टॉकहोम ते हे लसिंकी (फिनलँड) बोटीच्या प्रवासात आला. ढगांचे समुच्चय, रंगछटा, आकार खाली बघणे व वर निळे आकाश बघणे हा शब्दांपलीकडचा अनुभव आहे. तसेच भन्नाट वारा, ढगांचा गडगडाट, पाऊस, संधीप्रकाश, खवळलेला समुद्र हा अनुभव अत्युच्च आहे.



नरेश मुळचे

स्वर्ग म्हणजे काय? व्याख्या कशी करावी. उत्कृष्ट शहरे, खेडी, रस्ते, देखणी विस्तीर्ण शेते, सौंदर्य, स्वच्छता, रेखीवपणा यांचा संगम. संपूर्ण इमारती, त्यांची रंगसंगती, बागा, मैदाने, सार्वजनिक ठिकाणे - रेल्वे स्टेशन, बस स्टेशन, पेट्रोल पंप, म्युझियम, मॉन्युमेंट, रेस्टॉरंट, हॉटेल,

स्वच्छतागृहे इत्यादी याच वर्षात बांधल्यासारखी नवीन वाटणे, सर्वत्र शिस्त, प्रामाणिक व सुरळीत व्यवहार, निसर्गाची विविध रूपे, पूर्ण ऊन, पावसाळी हवा, पाऊस पडणे, ढगाळ हवा, गडगडाट, वीज चमकणे इ. एकाच दिवसात पाहायला मिळणे. शेकडो कि.मी. सुरेख महामार्ग, वाहतुकीच्या व स्थानांच्या माहितीसह फलक, दुतर्फा सैनिकासारखी शिस्तीत

उभी असलेली उंच सरळ झाडे, धूळ, कचरा, बंद पडलेली वाहने यांचा संपूर्ण अभाव.

कशाकशाचे वर्णन करावे? सर्व पर्यटन स्थळांवर आढळणारे संपूर्ण माहितीच्या पुस्तिका - नकाशे, सदैव मदत करणारे तेथील सेवकवर्ग इ. आपल्याला अभिप्रेत असलेल्या अनेक उच्च कल्पनांचे - विचारांचे प्रत्यक्ष दर्शन येथे होते.

ठाणे. ❖



सरावाचे फळ! शुभदा फणसे

ब्रह्मविद्या शिकायला सुरुवात केली आणि वर्षभरातच माझा स्पॅाँडेलायटिस पूर्ण बरा झाला. किती? त्याचीही परीक्षा झाली.

दि. २० नोव्हेंबर, २००२ रोजी रस्त्याच्या कडेने बोरिवली स्टेशनकडे चालत असता मागून बीएसटी बस आली. MH-01-9422 माझ्या पाठीत धक्का बसला. मी हवेत उंच उडाले व दोन कोलांत्या उड्या घेऊन खाली पडले. मी अॅथलीट नाही. मला अशा उड्या मारता येत नाहीत. मी डोळे उघडले तेव्हा चिक्कार गर्दी होती. मग भगवती हॉस्पिटल. एक्स-रे, ड्रेसिंग, इंजेक्शन व शेवटी

पोलीस तक्रार. सर्व सोपस्कार पार पडले. या दोन ते अडीच तासांत मी शांत होते. अगदी डोळे उघडले तेव्हासुद्धा हृदयाचे ठोके संथ होते. नाडीचे ठोके मंद होते. ड्रायव्हरबद्दल विरोधी भावनेचा लवलेशाही नव्हता. गर्दी पाहून स्वतःबद्दल लाज, खंत, शरम वाटत नव्हती.

घरी येऊन मस्त झोप काढली. उठले तेव्हा पाच वाजले होते. बुधवार होता. क्लासची वेळ जवळ येत होती.

डॉक्टरांनी पंधरा दिवस बाहेर पडू नका अशी ताकीद दिली होती. पण खूपच बरे वाटत होते. ज्या ब्रह्मविद्या माऊलीने मला फुलासारखे अलगद झेलून घेतले, तो क्लास बुडवण असे वाटत नव्हते. दादरला गेले. दिवेकरसरांना नमस्कार केला व कृतज्ञता व्यक्त केली. फॅमिली डॉक्टरांच्या

ब्रह्मविद्येने अवघड प्रसंग ओढावणार नाहीत असे नाही, परंतु साधनेने त्या प्रसंगांवर उत्तम प्रकारे मात करता येते. प्रस्तुत अनुभवात अशाच एका कठीण प्रसंगात साधिका ब्रह्मविद्येच्या सहाय्याने कसा मार्ग काढते ते दिसून येते.

अंदाजानुसार दुसऱ्या दिवशी अंदाजानुसार काळेनिळे पडणार होते. हा अंदाज खोटा ठरला. जे झाले ते मला नव्हे, बसला आणि ड्रायव्हरला. त्याच्याविरुद्ध नंतर विभागीय चौकशी होऊन त्याला योग्य शिक्षा झाली.

खरंच! हा चमत्कार होता का? आज वर्षानंतरही पाठ, मान किंवा अन्य कुठल्याही भागात काहीच दोष

निघाला नाही. याचे रहस्य काय? ते मला सरावात सापडले. "मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, माझे शरीर हे परमेश्वराचं जागृत मंदिर आहे." चैतन्यदायक व प्रेरणादायक श्वसनाची बोधवचने नियमित मनापासून म्हणत असल्याने माझ्याभोवती एक संरक्षक कवच तयार झाले आहे.

ब्रह्मविद्या माऊली मी तुझी ऋणी आहे.

- ◇ ब्रह्मविद्या ही पारदर्शी (रंगविहीन) आहे. तिबेटमध्ये बौद्धधर्मीयांनाही ती आपलीशी वाटली. गुरू डिंग ले मींमुळे खिन्ननांमध्येही ती लोकप्रिय झाली. आपल्यासाठी ती स्वदेशीच आहे. सर्वधर्मीयांना सामावून घेणारी ही विद्या आहे.
- ◇ जोपर्यंत जीवन शिस्तबद्ध होत नाही, तोपर्यंत साधनेचा लाभ दिसत नाही.
- ◇ शब्द म्हणजे विचारांची देवाणघेवाण करण्यासाठी केलेली योजना.
- ◇ संतुष्ट असणे हे सर्व रोगांवर रामबाण औषध आहे.
- ◇ योग्य भाषणाच्या सरावासाठी, गप्प बसण्याची उत्तम पद्धत ब्रह्मविद्येत आहे.
- ◇ सौंदर्य आपल्या दृष्टीत आहे, गोष्टीत नाही.
- ◇ कधीही अव्यवस्था न पाहणे हीच व्यवस्था जगण्याची कला आहे आणि हाच तर आदर आहे.
- ◇ ब्रह्मविद्या हे जगण्याचे शास्त्र आहे, केवळ विषय शिकण्याचे शास्त्र नाही.

संकलन : कल्पना राई



सकारात्मक बदल - ब्रह्मविद्या

स्मिता पावसकर

खरे तर मी ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी येणारच नव्हते. माझ्या पर्तीना ही विद्या शिकण्यासाठी यायचे होते. परंतु ऑफिसमधील कामामुळे त्यांचे येणे झाले नाही व त्यांनी मला जाण्यासंबंधी सुचविले. मी नाही सांगताच त्यांनी मला सांगितले की, १७ जानेवारीला ब्रह्मविद्येविषयी काही माहिती सांगणार आहेत, तेव्हा तू तिकडे जा व ऐक. तुला बरी वाटली तर तू जा. मी आले. माहिती ऐकली व लगेच फी भरली व माझा क्लास सुरू झाला. मला तरी वाटते की, गुरूंचीच इच्छा होती की, मी ब्रह्मविद्या शिकावी. असो ब्रह्मविद्या सुरू झाल्यावर दोन-तीन आठवड्यांतच मला चांगला अनुभव येण्यास सुरुवात झाली. प्रथम माझ्या चेहऱ्यावर तेज आले, माझा चेहरा सुंदर झाला. नंतर स्मरणवर्धक प्रकार ४९ वेळा करायला लागल्यानंतर माझ्या शरीरातील सर्दी बाहेर पडायला सुरुवात झाली. त्यामुळे मला थोडा ताप यायचा. या अवधीत माझा एक क्लास चुकला. माझा स्मरणवर्धक प्रकार बंद झाला. पुन्हा स्मरणवर्धक प्रकार सुरू झाल्यावर परत तशीच सर्दी बाहेर पडू लागली. या वेळेस मात्र मला दोनपर्यंत ताप आला. परत माझे दोन क्लास चुकले. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार

पुन्हा बंद झाला. माझ्या बहिणींनी मला सल्ला दिला की, तू ही विद्या बंद कर किंवा तू सरांना सांग तुझे काहीतरी चुकत असेल. त्याप्रमाणे मी सरांना भेटले. परंतु तोपर्यंत सर्दी निघून गेली होती. हळूहळू मी ब्रह्मविद्येचे सर्व प्रकार करू लागले. आणि आता तर माझी सर्दी गेलीच आहे आणि हवेमुळे जर झालीच तर स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार लगेच माझी सर्दी काढून टाकते. मला गॅसेस व्हायचे, पोट फुगायचे. त्यामुळे माझे सांधे दुखायचे. माझ्या डाय्या पायातून कळ यायची. या विद्येमुळे माझा गॅस कमी झाला, पोट फुगणे गेले आणि पायातून कळ यायची कधी बंद झाली ते कळलेच नाही. माझ्या त्वचेमध्ये मला फरक जाणवू लागला आहे. मला माझी त्वचा तरुण दिसू लागली आहे. कामामध्ये उत्साह वाटतो. पूर्वी मी ट्रेनमधून प्रवास करताना चालू ट्रेनमधून उडी मारायची, परंतु नंतर गुडघ्यातील दुखीमुळे ट्रेन पूर्ण थांबल्यानंतर हळू उतरावे लागत होते; परंतु पंधरा दिवसांपूर्वी मी पार्ल्याला लग्नाला गेले असताना सहज चालू ट्रेनमधून उतरले. ती गोष्ट नंतर माझ्या लक्षात आली.

माझ्यामधील हा पॉझिटिव्ह बदल पाहता मी ब्रह्मविद्येची कायम ऋणी राहीन. ❖

निर्मळ मन

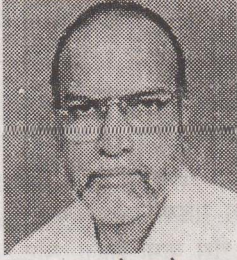
बुद्ध रानातून चालला होता. त्याचा पट्ट शिष्य आनंद त्याच्याबरोबर होता. वाटेत एका झाडाखाली बुद्ध विश्रांतीसाठी थांबला. त्याला तहान लागली होती, म्हणून आनंद एका जवळच्या झऱ्याजवळ पाणी आणायला गेला. पण नुकत्याच त्या झऱ्यातून काही बैलगाड्या गेल्या होत्या, त्यामुळे पाणी गढूळले होते, म्हणून पाणी न आणताच आनंद परत आला. तो बुद्धाला म्हणाला, "मी नदीवरून स्वच्छ पाणी घेऊन येतो." नदी फार दूर होती. बुद्धाने त्याला झऱ्याचेच पाणी आणायला पाठविले. पण पुन्हा आनंद तसाच परतला, कारण पाणी गढूळच होते. दरवेळी बुद्ध त्याला परत झऱ्याकडे पाठवीत असे.

तिसऱ्यांदा जेव्हा आनंद झऱ्याकडे गेला, तेव्हा त्याला आश्चर्य वाटले. नितळ, स्वच्छ, पारदर्शक असे पाणी दिसत होते, ते त्याने भरून घेतले. सारा गाळ तळाशी जाऊन बसला होता. मग आनंदाला त्याचे तात्पर्यही समजले. मनाचे सारे असेच असते. जीवनातल्या घालमेलीने, विचारांच्या रहाटगाड्याने मन डचमळलेले असते. पण शांत धीराने, तटस्थतेने त्याच्याकडे जर पाहता आले तर मन शांत होऊन जाते. काही न करता मुद्दाम प्रतीक्षासुद्धा न करता नुसते किनाऱ्यावर बसून इकडेतिकडे पाहायचे असते. ध्यानाभ्यासाची ती गुरुकिल्ली असते. आपण मनाला निर्मळ करण्याचा खटाटोप करायचा नसतो, त्याचे त्यालाच निर्मळ झऱ्याप्रमाणे शुद्ध, स्वच्छ, शांत होऊ द्यायचे असते.

'अध्यात्म कथाकलश' वरून साभार.



ब्रह्मविद्येमुळे पूर्ण झालेली कैलास मानससरोवर परिक्रमा



रत्ना तेलवणे

बरेच वर्षे कैलास मानससरोवर परिक्रमा करावी, असे मनात येत होते. दोन वर्षांपूर्वी सेवानिवृत्त झाल्या-नंतर तेथे जाण्याबाबत फारच ओढ लागली. परंतु मला स्वतःला संधिवात, अस्थमा व स्पाँडिलायटिस आजार तसेच त्या ठिकाणी ऑक्सिजनचा अभाव, लहरी हवामान, खडतर प्रवास असल्याने तेथे जाण्यासाठी शारीरिक व मानसिक स्थिती तयार होत नव्हती.

डिसेंबर २००३ मध्ये आमचे दुसरे स्नेही श्री. अजित करंदीकर, वकील, रा. मुलुंड यांच्याकडे गेलो असता तेथे मला ब्रह्मविद्येबाबत माहिती असलेले पुस्तक वाचण्यात आले. त्यातील माहिती व अनुभव पाहता असलेल्या आजारांवर मात करता येईल असे वाटल्याने डॉबिवली येथील वर्गास जानेवारी २००४ पासून जाऊ लागलो व आश्चर्य असे की, दोन महिन्यांत माझ्यात शारीरिक व मानसिक पातळीवर बदल झाल्याचे आढळून आले. त्या वेळी मनात निर्णय घेतला की, आपण कैलास मानससरोवर परिक्रमा पूर्ण करू शकू.

दि. २९ जून, २००४ रोजी १७ पैकी १५ जणांनी कैलास पर्वत परिक्रमा करण्यास सुरुवात केली. ही परिक्रमा ५४ कि.मी.ची असते. २२,५०० फूट उंचीवरील डोलमा हा टप्पा गाठून खाली उतरावयाचे असते. तीन रात्री मोकळ्या जागी तंबूत मुक्काम करावयाचा असतो. हा प्रवास बर्फ, दगड, खडकातून, दऱ्या, ओढ्यातून, चढउतार, प्रचंड थंडी व उष्णता, ऑक्सिजन अत्यंत अत्यल्प, त्यामुळे चार पावले चालल्यानंतर दम लागतो व दमछाक होते. अशा प्रतिकूल परिस्थितीत पायी परिक्रमा पूर्ण केली व आश्चर्य म्हणजे कोणताही आजार उद्भवला नाही व औषधांची गरज लागली नाही. या यात्रेस जाण्याची प्रेरणा व चैतन्य ब्रह्मविद्येने दिले. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक शक्तीच्या आधारेच मी ती पूर्ण करू शकलो. ❖

दिव्यदृष्टी देणारी ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येने दिव्यदृष्टी देऊन मला आठ श्वसनप्रकार, नऊ शाश्वत सत्ये व ध्यानाचे महत्त्व समजावून देऊन माझ्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून आणला. मी उत्साही, आनंदी, तरुण बनले असून माझे विचार सकारात्मक बनले. त्यामुळे मला आता संतोष, समाधान मिळाले आहे. जे काही करण्याची माझी खरी इच्छा आहे ते करण्याचा मी निश्चय करते.



प्रभा जोशी

मला पूर्वी दम्याचा त्रास होत असे. प्राणायाम, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार, चैतन्यदायक श्वसनप्रकार मी रोज केल्यामुळे मागील दोन वर्षांत मी एकदाही आजारी पडले नाही. मला रंगकाम, धूळ इत्यादीची अॅलर्जी होत असे, तिचाही आता माझ्यावर काही परिणाम होत नाही. माझ्यामधील दम्याचे समूळ उच्चाटन झाले आहे. त्यामुळे मी आनंदी व समाधानी आहे. याचे श्रेय मी ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांना देते. श्वसनप्रकार हेच माझे टॉनिक होय. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारामुळे स्मृती सुधारते व त्याचबरोबर दृष्टीही सुधारल्याचे मला जाणवले. ही माझी आत्मप्रचिती आहे.

उत्पादक श्वसनप्रकार मी रोज करते. परमेश्वराकडे जी इच्छा मी व्यक्त केली, त्याची इच्छापूर्ती परमेश्वरानी केली. म्हणून सर्वांनी हा व्यायामप्रकार करावा. परमेश्वर हा दयाळू, प्रेमळ, निष्कलंक आहे याची प्रचिती आपणास येते.

आपला देह परमात्म्याचे जागृत मंदिर आहे, याची जाणीव ध्यानामध्ये होते. ध्यानामुळे मनाला स्थिरता, एकाग्रता प्राप्त होते. मनाला लगाम घालणारा सर्वशक्तिमान परमेश्वर आपल्यामध्येच आहे याची जाणीव होते. मन शांत होते व आपण परमेश्वरसारखे शांत होतो. रागाचे समूळ उच्चाटन होऊन स्वतःसहित सर्वांना आनंद कसा द्यावा व अळवावरच्या पाण्याप्रमाणे संसारात राहून कसे अलिप्त राहावे, याचा ध्यानाच्या मनन, चिंतनातून ब्रह्मविद्येमुळे साक्षात्कार झाला.

हेच मला ब्रह्मविद्येचे योगदान!

विलेपार्ले (पू.) ❖



ब्रह्मविद्या आणि मी



उपेंद्र सोलापूरकर

सद्गुरूंच्या आधाराची गरज निर्माण करते. असेच काहीसे घडले ...

५ फेब्रुवारीपासून ठाकरे नाट्यगृहात ब्रह्मविद्या शिकायला सुरुवात करायची याचा निर्णय डिसेंबर महिन्यातल्या बोरिवलीत भरलेल्या मेळाव्यातच केला. त्या मेळाव्यात कानी पडलेली गुरुजनांची अमोघ भाषणे व तेथल्या कार्यकर्त्यांमध्ये आढळलेले सळसळते चैतन्य

पाहून ब्रह्मविद्येच्या 'शिक्षणातल्या जादूची' झलक मिळाली होती.

* **पूर्व स्थिती** - ब्रह्मविद्या शिकण्याअगोदर, शिक्षण व वाचनामुळे दोन गोष्टींवर पूर्ण विश्वास होता एक म्हणजे तुमचा 'श्वास' हा शारीरिक, मानसिक अवस्थेचा बॅरोमीटर आहे व दुसरे म्हणजे शांत, अविचल, दृढ मन ही असाधारण उपलब्धी आहे. या गोष्टीच्या प्राप्तीचा खात्रीलायक मार्ग सापडत नव्हता. अनेक प्रयत्न, प्रयोग झाले परंतु प्रत्येकात काहीतरी कमतरता भासायची. कळते पण वळत नाही अशी स्थिती व्हायची.

* **संभ्रमित अवस्था** - अध्यात्माचा खरा अर्थ न समजणे, त्यातून शास्त्र शिक्षणामुळे, शास्त्राच्या पुढील ज्ञानासाठी तयारी न होणे, देवधर्म यांचा नेमका जीवनात अर्थ न उकलणे व धर्मगुरूंच्या प्रभावाबद्दल शास्त्रीय कसोट्या लावल्यामुळे साशंक, अनभिज्ञ राहणे त्यामुळे माणसाची

* **प्रस्तावना** - कोठेतरी वाचनात आले, सद्गुरू आणि परमात्मा प्राप्तीच्या वेळी नियती माणसास अत्यंत कठोर व कठीण परीक्षा पार करायला लावते. दुःखाचे डोंगर उभे राहतात व तुम्हाला

संभ्रमित अवस्था होते व तो सद्गुरूंच्या शोधात भरकटतो.

* **ब्रह्मविद्येचा फायदा** - ब्रह्मविद्येने सर्व प्रश्नाची हळूहळू अलगदपणे उकल केली. विश्वास पक्का केला. प्राणायाम, श्वसनप्रकार, ध्यानसाधना यामुळे स्वभावात शांतता, शारीरिक, मानसिक क्षमतेत लक्षणीय व आश्चर्यकारक वाढ करतात. आरोग्यदायक जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजे नियमित साधना. ब्रह्मविद्येने या निसर्गातील सर्व चराचरांवर प्रेम करायला शिकविले. वेगवेगळ्या विश्वाची माहिती देऊन, सृजनशील तत्त्वावर प्रेम करायला शिकवले.

व्यष्टी आणि समष्टी याच्यातला अत्यंत गूढ पण नैसर्गिक संबंध सहज उलगडून दाखविला. सौरशक्ती, चुंबकीय शक्ती, पवनशक्ती व प्रकाशशक्ती या श्वसनक्रिया करताना आपल्यात सामावून कशा ध्यायच्या याचे ज्ञान दिले.

ब्रह्मविद्येमध्ये व्यष्टी आणि समष्टी याच्यातला अत्यंत गूढ पण नैसर्गिक संबंध सहज उलगडून दाखविला. सौरशक्ती, चुंबकीय शक्ती, पवनशक्ती व प्रकाशशक्ती या श्वसनक्रिया करताना आपल्यात सामावून कशा ध्यायच्या याचे ज्ञान दिले आहे.

शास्त्रामध्ये शक्तीचा एक नियम आहे की, शक्ती ही निर्माण होत नाही किंवा नाश पावत नाही, तिचे फक्त एका प्रकारातून दुसऱ्या प्रकारात रूपांतर होते. ब्रह्मविद्येने या ब्रह्मांडात अनंत प्रमाणात उपलब्ध असलेल्या प्राणशक्तीचे रूपांतर कार्यशक्तीत कसे करायचे ते शिकवले. प्रत्येक साधकास पूर्ण, सर्व, प्रेमळ, सुसंगत, तरुण,

श्रीमंत व आनंदी केले. कृतार्थ, कृतज्ञ राहायला शिकवले.

* **सारांश** - वादळात, महापुरात सापडल्यावर लाकडी ओंडका घट्ट पकडणे अथवा विमान प्रवासात धोक्याची परिस्थिती उदा. हवाई छत्री जितकी सुरक्षिततेची खात्री देते त्यापेक्षा कितीतरी अधिक सुरक्षा जीवनाच्या वावटळात (ती येणारच नाही ही खात्री)

ब्रह्मविद्येच्या साधनेला घट्ट धरून राहिल्याने येईल हे सोळा आणे खरे आहे. सर्व गुरुजनांना कृतज्ञतेने साष्टांग नमस्कार!



ब्रह्मविद्या व मधुमेह



रावसाहेब घार्गे

सत्याग्रहींबरोबर सत्याग्रह केला.

साधारण एप्रिल २००४च्या सुरुवातीस माझ्या मुलाने दाखविलेल्या जाहिरातीवरून मला असे कळले की, ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम डी. ए. व्ही. कॉलेज, भांडुप (पू.) येथे सुरू होत आहे. जाहिरातीवरून असे लक्षात आले की आपल्याला व आपल्या सौ. ला या वयात प्रकृतीच्या दृष्टीने लाभदायक आहे. म्हणून आम्ही हा अभ्यासक्रमामध्ये एप्रिल २००४ला प्रवेश घेतला. हा अभ्यासक्रम २२ आठवड्यांचा होता.

माझे मुळ गाव कऱ्हाड जवळच आहे. दोन-तीन आठवडे अभ्यासक्रमानंतर असे जाणवले की, गावचे शेती काम व इतर घरगुती अडचणींमुळे पुढे बावीस आठवडे सलग मुंबईत राहणे शक्य नाही. वरील अडचण आमचे गुरुजी श्री. गोरे सरांना सांगितली. त्यांनी असे सांगितले की, आम्ही खंडाळा-लोणावळा येथील पाच दिवसांचे निवासी शिबिर करू शकतो. त्यांचा सल्ला पटला आणि त्या शिबिराची फी भरून आम्ही कऱ्हाडला गेलो व तेथुन नंतर खंडाळा येथील निवासी शिबिराचा अभ्यासक्रम पुरा केला.

मी १९८० पासून डायबेटिक पेशंट आहे. साधारण सहा महिन्यांपूर्वी कराड येथील डॉक्टरांनी सांगितले की, माझे उजव्या डोळ्याचे मोतीबिंदूचे ऑपरेशन करावे लागेल म्हणून मेच्या सुरुवातीस डॉक्टरांना भेटलो. त्यांनी सांगितले की, शुगर कंट्रोलमध्ये असल्याशिवाय ऑपरेशन करता येणार नाही, त्या वेळी माझी शुगर फास्टिंग २०० व पोस्ट लंच २५० होती. डॉक्टरांच्या मते ती ऑपरेशनकरिता योग्य

नव्हती व मी ती एक महिन्यामध्ये नॉर्मलवर आणली तरच ऑपरेशन शक्य होते. नाहीतर इन्शुलिन इंजेक्शन घेऊन ब्लड शुगर प्रमाण खाली आणावे लागेल. मी मनाचा निर्धार केला की, एक महिन्यात ब्लड, शुगर इंजेक्शन न घेता नॉर्मलवर आणायची. दरम्यान खंडाळा निवासी शिबिर अभ्यासक्रम पुरा केला. दरम्यान भांडुपमध्ये तीन-चार आठवडे अभ्यासक्रमात शिकविल्याप्रमाणे नित्य नियमाने सराव व बोधवचने ठेवली होती. शिवाय खंडाळा येथील निवासी शिबिराचा सराव, ध्यान व बोधवचने. नंतर मेच्या शेवटी ब्लड, शुगर चेक केली आणि आश्चर्य म्हणजे फास्टिंग १०९ व पोस्ट लंच १४० एवढी खाली आली, डॉक्टरांनी लगेच जूनच्या पहिल्या आठवड्यात यशस्वी ऑपरेशन केले व मला जणू नवी दृष्टी मिळाली.

हे सर्व कसे झाले यात ब्रह्मविद्येचा मोठा वाटा आहे तो कसा? ब्रह्मविद्येच्या १५व्या पाठामध्ये ज्ञात व अर्धज्ञात मनाविषयी सांगितले आहे की, ज्ञात मन जे काही सांगते ते अर्धज्ञात मन कोणतेही प्रश्न न विचारता अहोरात्र त्या ज्ञात मनाच्या आदेशाची अंमलबजावणी करते. माझ्या बाबतीत तेच घडते असे मला वाटते. कारण एका महिन्यामध्ये ज्ञात मनाने सांगितल्याप्रमाणे अर्धज्ञात मनाने अहोरात्र काम करून एका महिन्यात माझी ब्लडशुगर लेव्हल (नॉर्मल)ला आली. त्याचप्रमाणे ब्रह्मविद्येमध्ये हेही शिकविले आहे की, आपण जसा विचार करतो तसेच घडते मी विचार केला होता की, एका महिन्यात इंजेक्शन न घेता ब्लडशुगर कमी झाली पाहिजे आणि माझ्या बाबतीत तेच घडले. मला असा सुखद अनुभव आला. हे सर्व ब्रह्मविद्येमुळे घडले असे मी मानतो.

टीप : ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाच्या शरीरात प्राणशक्तीचे संतुलन होते. त्यामुळे शरीरात व्यवस्था निर्माण होते. अव्यवस्था निघून जाते. व्याधी निवारण होते. परंतु आपण हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, ब्रह्मविद्या हे व्याधीनिवारक शास्त्र नाही.

*With
Best
Compliments*

From

Maharashtra Traders



कृतज्ञ मी, कृतार्थ मी!

जन्मताच मी श्वास घेतला
तसाच सहज उच्छ्वास केला
श्वास-उच्छ्वासाची आवर्तने
चालू ठेवली होती परमतत्त्वाने ॥ १ ॥

'प्राणायाम' शिकेपर्यंत समजेपर्यंत
श्वास-उच्छ्वासाचे मोल माहीत नव्हते
पूरक, कुंभक, रेचक शिकवूनी
'ब्रह्मविद्येने' श्वासाचे मोल दाखविले ॥ २ ॥

कधी शरीर ताणून, कधी शिथिल करून
डोक्यापासून, पायापर्यंत, तालात वाकवून
श्वास-उच्छ्वासाच्या तालावर चालत राहायला
'ब्रह्मविद्येनेच' शिकविले तुम्हा-आम्हाला ॥ ३ ॥

राहूया कृतज्ञ, होऊनिया कृतार्थ
आनंदूनी करूया गुरूंना वंदन
प्राण, नाद, तेज शब्द हे महान
'ब्रह्मविद्येचे' किती किती गाऊ, मी गान! ॥ ४ ॥

सुमन शेंवडे

उधळीत 'आनंद' मन शांत जाहले

स्वगत-शब्द शांतीमग्न, निःशब्द जाहले
सुखद-संग, मन विहंग, भान विसरले
लहरी लहरी वायुसंगे, डोलू लागले
तनुवरती 'चैतन्य' गेंद बहरले ॥ १ ॥

पुलकित क्षण, प्राणसखा लुब्ध जाहला
तनुवरती हर्षाचा, सिंधु पसरला
तेजाचे वेचून, किरण आज नाचले
उधळीत 'आनंद' मन शांत जाहले ॥ २ ॥

मनीषा निमकर, दादर.

जाणीव

जाणीव झाली स्वतःच्या अस्तित्वाची
तेव्हा जग खूप सुंदर दिसले
पण काही काळ गेल्यानंतर
स्वतःचेच अस्तित्व नकोसे वाटले
अस्तित्व संपवण्याची हिंमत नव्हती
जाणिवेत राहण्याची ताकद नव्हती
त्यातच गाठ पडली गुरुमाऊली ब्रह्मविद्येशी
गुरुमाऊलीने दिला हात
चढले अष्टांगाच्या पायच्या आठ
प्रकाश - प्रकाश - प्रकाश
दिव्य प्रकाशाच्या मदतीने समजले
मृत्यू हा जीवनाचा नियम नाही
ती एक मानसिक कल्पना आहे
कल्पनेला बुद्धीने वळण लावले
म्हणून अनंत व अखंड जीवनाचे
रहस्य उमगले
आणि अस्तित्वाच्या जाणिवेचे गूढ उकलले
सर्वांवर ध्यानाने कळस केला
जीवनात या आनंद पहा किती मिळाला

जयश्री देशमुख

योग्य काय?

'आकाशा'शी जडले नाते 'योग्य जाणिवेने'
'वर्धन' झाले स्मरणाचे 'वर्धन' झाले स्मरणाचे ॥
धडे गिरवले प्रेमाचे अन् सामंजस्याचे।
शांती-सुबत्ता पृथ्वीतलावर 'ब्रह्म'राज्य आले ॥
वर्धन झाले स्मरणाचे ॥ १ ॥

दीप उजळले ज्ञानाचे अन् शुद्ध विचारांचे।
जाणवू लागले अस्तित्व 'त्या' दिव्य प्रकाशाचे ॥
वर्धन झाले स्मरणाचे ॥ २ ॥

जयश्री देखमुख, मुलुंड (पू.)



॥ ब्रह्मविद्यांनमाम्यहम् ॥

- ब्र - ब्रह्मविद्येची धरा कास अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली मिळते खास ।
ह्य - म्हणा प्रार्थना करा सराव सोऽहं बोधाचा होतो साक्षात्कार ॥
वि - विश्व हे अंतर्यामी, मी विश्वाच्या अंतरंगी ॥
द्या - द्या द्या देत राहा, रंगूनी जा प्रेमरंगी ॥
ही - ही असे प्राचीन विद्या, ध्यान-श्वासाची कला ।
प्र - प्रकाश मिळतो यातूनी, उजळितो मनमंदिराला ॥
का - काळ वेळाच्याही पुढे जाणीव नेई आपुली ।
श - शक्ती देई दिव्य ऐशी दावी सुखाची वाटुली ।
आ - आनंद गवळणी या तुमकत येती दारी ॥
नं - नंदनंदन मुरलीवाला आता न राहे दुरी ।
द - दशदिशात घुमतो प्रणवाचा हुंकार ॥
क्ष - क्षमता पूर्णत्वाची; अध्यात्म होई साकार ।
म - मनुज आहे अंश ईशाचा, शिल्पकार जीवनाचा ॥
ता - तारक, मारक, धारक, वाहक तोच 'सर्व' साचा ।
दे - देता, घेता, त्राता, भ्राता, कर्ता करविता विधाता ।
ई - ईश्वरास त्या प्रथम स्मरुनी पाऊल पुढले टाका ॥
टीप : या प्रत्येक ओळीतील पहिले अक्षर घेतले तर 'ब्रह्मविद्या ही प्रकाश, आनंद, क्षमता देई' अशी ओळ तयार होते.

वृषाली भाटे

महिमा ब्रह्मविद्येचा

जयजयजी, जयजयजी, जय ब्रह्मविद्या,
तुझिया शरणी येऊन, टेकितो मी माथा ॥ धृ. ॥

प्राणायामाने शरीर शुद्ध जाहले,
स्मरणवर्धकाने शांत - स्थिर झाले,
चैतन्यदायकाने आनंदी केले
प्रेरणादायक करता सत्य आचरिले ॥ १ ॥

शारीरिक पूर्णत्व, गुण मी काय वर्णू ?
परमेश्वर भेटता, मनात नसे किंतू
चुंबकीय स्पंदा, खंबीरता आली,
अपयश, आजार, व्याधी पळाले दूरवरी ॥ २ ॥

शुद्धिकारकाचे महत्त्व अपार
प्रेमाच्या ज्योतीला, शांततेची वात
यौवनदायक करता, मन तरुण राही
स्वाभाविक श्वसन, संतुष्ट करी ॥ ३ ॥

बोधवचने, पाठ चित्त शांत ठेवी,
श्वसनप्रकार, सुदृढ आरोग्य देती,
ध्यान करता मन, एकाग्र होई
परमेश्वराचा मनी, ध्यास हो घेई ॥ ४ ॥

उत्पादक श्वसनाची महती हो न्यारी
मनीची इच्छा, सहजी पूर्ण ते करी
काय वर्णू महिमा, ब्रह्मविद्येचा
आनंद, उत्साह भरभरुनी यावा ॥ ५ ॥

कलिका महाजन



ब्रह्मविद्या

जीवनाचे गीत मंगल
हसत गात आहे
गहिऱ्या आनंदासवे
मी नांदते आहे ॥ १ ॥

प्राण आपुला, श्वास आपुला
करी संपन्न आरोग्याला
तनामनांतूनी जागवितो
सु-योग्य जाणिवेला ॥ २ ॥

ध्यानामधील बोधवचने
रुजविती दृढनिष्ठेला
जाणावे सर्वानी त्या
सृजनशील प्रज्ञेला ॥ ३ ॥

वय नाही, झीज नाही
आजार नाही हो
आकाशातील पक्ष्यांपरी मी
मुक्त, मुक्त आहे हो ॥ ४ ॥

कृतार्थ आहे, संतुष्ट आहे
कृतज्ञ ब्रह्मविद्येची
कोटी प्रणाम परमेशाला
आभारी मी गुरुजनांची ॥ ५ ॥

ज्ञानयोगे स्वास्थ्य मिळवू
ब्रह्मविद्या अनमोल
पार करू जीवन्मंदाकिनी
जपूनी श्वासाचा समतोल ॥ ६ ॥

मंदाकिनी अपशंकर

पसायदान (ब्रह्मविद्येचे)

आता विश्वात्मके देवे। येणे ब्रह्मयज्ञ तोषावे
तोषोनि मज द्यावे। पसायदान हे ॥ धृ. ॥

सर्वत्र सुख वर्ष ते। सर्व निरामय होते
कोणी न राहती दुःखी। ब्रह्मविद्या साधनेने ॥ १ ॥

देही आरोग्य नांदते। मनही प्रसन्न राहते
योग्य जाणीव होते। स्मरण वर्धकाने ॥ २ ॥

अज्ञानाचा नाश होतो। विज्ञानाचा ताणही जातो
योग्य निश्चय होतो। चैतन्य दायकाने ॥ ३ ॥

चित्त स्थिर राहते। प्राण नियंत्रण साधते
शरीर मंदिर भासते। प्रेरणा दायकाने ॥ ४ ॥

प्रेम लोभ शांत होती। राग द्वेष विरून जाती
योग्य वर्तन होते। शारीरिक पूर्णत्वाने ॥ ५ ॥

वृत्तींचा कल्लोळ निवतो। क्लेशांचा उद्रेक जातो
योग्य प्रयत्न होती। चुंबकीय स्पंदाने ॥ ६ ॥

सुखदुःखी ओढ शमते। ओढीचीही आस नमते
योग्य जीवन होते। शुद्धीकारकाने ॥ ७ ॥

जीवनाचा विरोध जातो। मृत्यूचाही द्वेष सरतो
योग्य ध्यान लागते। यौवनदायकाने ॥ ८ ॥

संसार सुखाचा होतो। अत्यानंद तो गवसतो
योग्य आनंद मिळतो। स्वाभाविकाने ॥ ९ ॥

असाध्य ते साध्य होते। अप्राप्य प्राप्त होते
अष्टांगाचे शिखर गाठते। उत्पादकाने ॥ १० ॥

ज्योतीने ज्योत प्रकाशते। सर्वत्र प्रकाशमय होते
कराकराच्या मंत्रामुळे। सराव साधना साधते ॥ ११ ॥

प्राची पटवर्धन, पुणे



ब्रह्मविज्ञा करु

(चाल - जिंकू किंवा मरु)

शरीरमनाच्या व्याधीसंगे युद्ध आमचे सुरु
ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ धृ. ॥

संकट येवो कितीही भयंकर व्याधी होवो कितीही दुर्धर
आता आम्ही ना उरु। ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ १ ॥

लोभराग हा येवो कितीही, सैरभैर अन् चंचल मनही,
प्राणायामा करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ २ ॥

अपयश दुःखा विसरु आम्ही, वृद्धत्वाला टाकू आम्ही
ध्यानधारणा करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ३ ॥

विचार अमुचे नकारात्मक, तसेच अवघे अभावात्मक,
झुगारुनि देऊ, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ४ ॥

विस्मरणाला नाही थारा मानदुःखीचा नकोच वारा,
स्मरणवर्धक करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ५ ॥

स्रोत फुटू दे चैतन्याचा, ओघ येऊ दे प्रेरणेचा,
भगवंताला स्मरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ६ ॥

शरीरपूर्णत्वा अनुभवू आम्ही, चुंबकीयस्पंदा जाणू आम्ही,
मृत्युभय ना धरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ७ ॥

सराव करु या शुद्धीकारक, तरुण रहाया यौवनदायक,
जग आनंदे भरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ८ ॥

श्वसन अमुच्या स्वाभाविकही, प्रकाशमय हे पाही जगही
जीवन सुखमय करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ९ ॥

प्रत्येकाला पटवू आम्ही, ज्योत ज्योतीने पेटवू आम्ही
जग हे सुंदर करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ १० ॥

ललिता प्रभुदेसाई, सिंहगड रोड, पुणे.

सराव आणि साधना (ससा)

ब्रह्मविद्येत घेतला 'ससा' हा वसा
कृतज्ञतेने सांगते. घेतला वसा
उतणार नाही-मातणार नाही-टाकणार नाही ॥ धृ ॥

हौस अपुरी राहिली होती. भरभरून श्वास घ्यायची
शिठ्या मारायची अन् शुकशुक करायची
'शिठ्या' आता सोडणार नाही-चंबूही विसरणार नाही ॥ १ ॥

शाश्वत सत्ये नऊ श्वसनप्रकार आठ
अन्नपदार्थ पाच अन् बावीस 'पाठ'
त्याकडे पाठ फिरवणार नाही.
धरली कास सोडणार नाही ॥ २ ॥

पळून गेले मरणाचे भय, उलगडले वैश्विक मन
गोळा करून अमर्याद हे विचारधन
सापडलेला राजमार्ग सोडणार नाही,
मी परमेश्वर विसरणार नाही ॥ ३ ॥

डॉ. नीलिमा लिमये, सांगली.

दीपमाळा

निळ्याशाशर निरभ्र आकाशी
ठुमकती तेजाची सोनपावले
शेलाट्या शलाकांचे नर्तन चाले
क्षितिजाच्या भव्य रंगमहाली
अणूरेणूतून उसळती
ओजाची शुभ्र फुले
या पुष्पांची गुंफून माला
आकाशमंडप सोनियाने झळकला
जीवनातील सप्त सुरांना
साथ देती सप्तवर्णमाला
संतोष कृतज्ञता आदराची
ही तर लक्ष दिव्यांची दीपमाळा

श्यामसुंदर गुप्ते



ब्रह्मविज्ञा करु

(चाल - जिंकू किंवा मरु)

शरीरमनाच्या व्याधीसंगे युद्ध आमचे सुरु
ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ धृ. ॥

संकट येवो कितीही भयंकर व्याधी होवो कितीही दुर्धर
आता आम्ही ना डर। ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ १ ॥

लोभराग हा येवो कितीही, सैरभैर अन् चंचल मनही,
प्राणायामा करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ २ ॥

अपयश दुःखा विसरु आम्ही, वृद्धत्वाला टाकू आम्ही
ध्यानधारणा करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ३ ॥

विचार अमुचे नकारात्मक, तसेच अवघे अभावात्मक,
झुगारुनि देऊ, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ४ ॥

विस्मरणाला नाही थारा मानदुःखीचा नकोच वारा,
स्मरणवर्धक करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ५ ॥

स्रोत फुटू दे चैतन्याचा, ओघ येऊ दे प्रेरणेचा,
भगवंताला स्मरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ६ ॥

शरीरपूर्णत्वा अनुभवू आम्ही, चुंबकीयसंदा जाणू आम्ही,
मृत्युभय ना धरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ७ ॥

सराव करु या शुद्धीकारक, तरुण रहावा यौवनदायक,
जग आनंदे भरु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ८ ॥

श्वसन अमुच्या स्वाभाविकही, प्रकारामय हे पाही जगही
जीवन सुखमय करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ ९ ॥

प्रत्येकाला पटवू आम्ही, ज्योत ज्योतीने पेटवू आम्ही
जग हे सुंदर करु, ब्रह्मविद्या करु, ब्रह्मविद्या करु ॥ १० ॥

ललिता प्रभुदेसाई, सिंहगड रोड, पुणे.

सराव आणि साधना (ससा)

ब्रह्मविद्येत घेतला 'ससा' हा वसा
कृतज्ञतेने सांगते. घेतला वसा
उतणार नाही-मातणार नाही-टाकणार नाही ॥ धृ ॥

हौस अपुरी राहिली होती. भरभरून श्वास घ्यायची
शिष्ट्या मारायची अन् शुकशुक करायची
'शिष्ट्या' आता सोडणार नाही-चंबूही विसरणार नाही ॥ १ ॥

शाश्वत सत्ये नऊ श्वसनप्रकार आठ
अन्नपदार्थ पाच अन् बावीस 'पाठ'
त्याकडे पाठ फिरवणार नाही.
धरली कास सोडणार नाही ॥ २ ॥

पळून गेले मरणाचे भय, उलगडले वैश्विक मन
गोळा करून अमर्याद हे विचारधन
सापडलेला राजमार्ग सोडणार नाही,
मी परमेश्वर विसरणार नाही ॥ ३ ॥

डॉ. नीलिमा लिमये, सांगली.

दीपमाळा

निळ्याशार निरभ्र आकाशी
टुमकती तेजाची सोनपावले
शेलाट्या शलाकांचे नर्तन चाले
क्षितिजाच्या भव्य रंगमहाली
अणूरेणूतून उसळती
ओजाची शुभ्र फुले
या पुष्पांची गुंफून माला
आकाशमंडप सोनियाने झळकला
जीवनातील सप्त सुरांना
साथ देती सप्तवर्णमाला
संतोष कृतज्ञता आदराची
ही तर लक्ष दिव्यांची दीपमाळा

श्यामसुंदर गुप्ते



‘नंदनवन फुलवा’

निर्धाराने पाऊल टाकता
व्यर्थ न दवडू वेळ ही आता
पारखून घे ‘रत्न’ ही हाता
ब्रह्मविद्या ही प्रेमळ माता ॥ १ ॥

विचार करशील एकच जरीही
झटकून मोह, माया तरीही
चेतवशील तव अग्निज्योतही
आनंदाचे फुले नंदनवन ॥ २ ॥

क्षणाक्षणाला उजळू जीवन
संतोषाने कृतज्ञ होऊन
प्रयत्न करशील समर्पित होऊन
मिळवशील तू तुझे ‘खरेपण’ ॥ ३ ॥

मनीषा निमकर

‘उजळून जा’

नव्या प्रकाशे स्नान करावे
क्षणाक्षणाला, उजळूनी जावे
भूतकाळाचे तोडूनी बंधन
आपण वर्तमान जागावे ॥ १ ॥

किती बेड्या अन् किती कुंपणे
स्वार्थी समाज मनांची, अन्यायाची
तोडूनी टाकू सर्व झडकरी
तशीच, जाळी गोड ‘भ्रमांची’ ॥ २ ॥

अष्टांगाच्या मार्गाने आपण गेलो जरी सत्त्वरी
मिळवशील तू तुझे ‘खरेपण’ मीपण ‘माझे ही’
अस्तित्वाचे मूल्य चिरंतन आपल्याला उमगेल
शरीराचे अन पल्याडाचे ज्ञान ही उजळेल ॥ ३ ॥

मनीषा निमकर

‘तेजाचे धन वेचा’

विसरूनी आघात ते दुःखांचे
करूनी विश्लेषण वेदनांचे
विचार, सम्यक रे ज्ञानाचे
क्षण, क्षण वेचारे समतेचे ॥ १ ॥

झोके झोके चैतन्याचे
लहरी लहरी शांती सुखाचे
जिवंत किरणा किरणांचे
धन धन विचारे तेजाचे ॥ २ ॥

तन तन शुद्ध करा रे
मन मन स्थिर करा रे
कण कण वेचारे ज्ञानाचे
घट घट भरूनी आनंदाचे ॥ ३ ॥

मनीषा निमकर

‘श्वास’

करूनी जोरात उच्छ्वास
अन् घेऊनी दीर्घ श्वास
धरीली आदर, सहनशीलतेची आस
संतोष, कृतज्ञता, प्रेमळपणाचा ध्यास
चिड-चिड, राग-राग संपला सगळा त्रास
मन जाहले स्वच्छ, निर्मळ खास
नकळतच सासूने संपवला सासुरवास
सूनेनेही करायचा सोडला दुःश्वास
तेव्हा मुलाने घेतला मोकळा - शांत श्वास
सासऱ्यांनी केले हसत-हसत ‘ब्रह्मविद्येला’ पास

प्रगती वर्तक



(वर्ष २००३ - २००४) बालवर्गाची वाटचाल

२००२ साली बालवर्गाचे एक छोटेसे रोप होते. ठाणे व मुंबई उपनगरे येथे उन्हाळ्याच्या व दिवाळीच्या सुट्टीत १२ बालवर्गाची केंद्रे सुरू करून त्या रोपट्याला पाणी घालायला सुरुवात केली. रोपटे जरा टवटवीत दिसू लागले. त्याला खत घालायला सुरुवात केली. रोपट्याची वाढ होऊन २००३ साली १८ केंद्रे सुरू झाली व या केंद्रांमार्फत ६०० विद्यार्थ्यांना शिकविले गेले. रोपट्याची वाढ हवी तशी होते आहे म्हटल्यावर बालवर्ग सेवा समिती जोरात कामाला लागली व यंदा २००४ साली ऑक्टोबर अखेरीस २७ केंद्रे सुरू होऊन जवळजवळ ११०० विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचा लाभ घेतला.

रोपट्याची वाढ कुंडीत होणे कठीण वाटू लागले म्हणून ते कुंडीतून काढून अंगणात लावले त्यामुळे त्याची मुळे ठाणे, मुंबई उपनगरे ओलांडून थेट पुणे, रत्नागिरी, कोल्हापूरपर्यंत पसरली. पुढील एक दोन वर्षात महाराष्ट्रातील अनेक शहरांचा ती नक्कीच ताबा घेतील. बालवर्ग अनेक शहरात पसरतील याची आम्हाला खात्री आहे.

कोल्हापुरात दोन बालवर्ग शिबिरे झाली व त्या दोन शिबिरात १२९ विद्यार्थ्यांनी प्रवेश घेतला होता. शिवाय तेथे केदार क्लासेसमध्ये नियमित सरावही घेतला जातो. डिसेंबरच्या पहिल्या आठवड्यात कोल्हापूरवासियांनी पुन्हा बालवर्गाचे शिबिर घेण्यास बोलाविले आहे व सुमारे १०० विद्यार्थी त्या शिबिरात भाग घेतील याची ग्वाही तेथील आपले धडाडीचे कार्यकर्ते श्री. ठोंबरेसर व इतर कार्यकर्त्यांनी दिली आहे.

रत्नागिरीला 'निवे बुद्रुक' येथे बालवर्ग सुरू केला. त्यात ४३ विद्यार्थी सहभागी झाले होते. रत्नागिरी शहरातही नवीन वर्ग लवकरच सुरू करण्यात येणार आहे. त्यातही मोठ्या संख्येने विद्यार्थी भाग घेतील अशी अपेक्षा आहे. तसेच बडोदा, गोवा व इंदोर येथूनही बालवर्गासाठी विचारणा करण्यात आली आहे व बहुतेक तेथेही बालवर्ग सुरू होतील.

विद्यार्थ्यांची संख्या वाढू लागली तशी शिक्षकांची गरज भासू लागली म्हणून २००३-२००४ सालात बालवर्ग कसा शिकवायचा याच्या चार कार्यशाळा (Workshop) घेतल्या त्यात १५० प्रशिक्षित शिक्षक तयार झाले. शिक्षकांची तयारी कायम राहावी व नवीन वर्ग घेण्याची शिक्षकांना प्रेरणा मिळावी म्हणून ११-७-०४ रोजी बालवर्ग शिक्षक व बालवर्ग भावी शिक्षक यांचा मेळावा घेण्यात आला. त्यात १०१ साधकांनी भाग घेतला व मेळाव्यातून प्रेरणा घेऊन अनेक शिक्षकांनी नवीन वर्गाही सुरू केले.

फक्त विद्यार्थ्यांनी शिकावे एवढीच इच्छा नसून त्यांची साधना टिकून राहणे महत्वाचे आहे. म्हणून 'दत्तक योजनेची व्यवस्था' केली आहे. या योजनेद्वारा प्रगत साधकांना काही बालवर्गाचे विद्यार्थी दिले जातात. त्या विद्यार्थ्यांची साधना चालू राहावी म्हणून हे प्रगत साधक त्या विद्यार्थ्यांच्या संपर्कात राहतात. तसेच विलेपार्ले, डोंबिवली, ठाणे, कोल्हापूर येथेही सराव वर्गाद्वारे विद्यार्थ्यांची साधना कायम राहण्यासाठी सतत प्रयत्न चालू आहेत.

बालवर्गाची मागणी वाढल्याने चार ठिकाणी कायमस्वरूपी बालवर्गाची केंद्रे सुरू करण्यात आली आहेत. (१) पंडित सभागृह, मुलुंड (पूर्व) संपर्क - जयंत गोरे २५६८६३०३ (२) चित्तपावन ब्राह्मण संघ, विलेपार्ले (पूर्व) संपर्क डॉ. नितांता शेवडे २६१४८२४५ (३) टिळक विद्यामंदिर, डोंबिवली (पूर्व) संपर्क सौ. मीना लागू - २८८१४९१ (४) हम्पी डम्पी नर्सरी, ठाणे (प.) संपर्क - सौ. सुरेखा पडवेकर २५४०२७७९.

बालवर्ग सेवा समितीतर्फे आणखी एक उपक्रम चालू करण्यात आला आहे. सुविद्यालय शाळा, बोरिवली येथे ८वी च्या वर्गाला बालवर्ग प्रशिक्षण देण्यात आले. त्यांचा सराव चालू ठेवून प्रत्येक तीन महिन्यात त्यांची अभ्यासातील प्रगती, घरातील वागणूक, शाळेतील वागणूक, यांची निरीक्षणे करण्यात येणार आहेत. असाच कार्यक्रम इतर शाळांमधून चालू करण्यासाठी आम्ही शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थांचे विश्वस्त यांच्या संपर्कात आहोत. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे कार्यक्रम राबविण्यासाठी मदत करणाऱ्या हितचिंतकांचे सहकार्य वंदनीय आहे.

अशा तऱ्हेने बालवर्गाचा प्रसार करून आपण त्यांना यश, शारीरिक व मानसिक आरोग्य, एकाग्रता व आत्मविश्वास प्राप्त करून देऊ या.

बालवर्ग सेवा समिती, बालवर्ग विभाग, संपर्क - जयंत गोरे २५६८६३०३



विद्यार्थ्यांच्या यशाची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या

सुरेखा पडवेकर

यश मिळविण्यासाठी सुदृढ शरीर, उत्साही, शांत मन असणे आवश्यक असते. ब्रह्मविद्येतील प्राणायाम व आठ प्रकारच्या आध्यात्मिक धसनप्रकारांनी धसन योग्य व्हायला लागते.

पालकहो, आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपण आपल्या पाल्याकडे पुरेसे लक्ष देऊ शकत नाही. परंतु आपला पाल्य चांगला वागावा, प्रत्येक परीक्षेत यशस्वी व्हावा, अशी अपेक्षा मात्र करतो. त्यासाठी त्याला महागड्या, मोठमोठ्या क्लासना घालतो, परंतु पाहिजे तेवढे यश मुले मात्र मिळवू शकत नाहीत, याचे कारण म्हणजे शाळेच्या - क्लासच्या धावपळीत त्याचे खाण्याच्या, विश्रांतीच्या वेळेचे नियोजन पार कोलमडून गेलेले असते. तर शाळा व क्लासला जायचे, त्यांचा घरचा अभ्यास यातच त्यांचा संपूर्ण दिवस निघून जातो. ज्या वयात त्यांनी थोडेफार खेळून शरीराला व्यायाम व मनाला उत्साह दिला पाहिजे तो त्यांना देता येत नाही. तसेच सततच्या आपल्या अभ्यासाच्या धोषाने ती आणखीनच चिडचिडी होतात. मग अभ्यासात लक्ष लागत नाही किंवा काही विद्यार्थी आपल्याला चांगली टक्केवारी मिळालीच पाहिजे या तणावाखाली अहोरात्र अभ्यास करतात व ऐन परीक्षेच्या काळात आजारी पडतात किंवा पेपर लिहिताना ते घाबरतात. उत्तरे येत असूनही त्यांना आयल्या वेळी आठवत नाही. याचा परिणाम त्यांना अपेक्षित असलेले यश न मिळण्यात होतो. त्यांना नैराश्य येते. मनोबल कमी होऊन आत्मविश्वास खचतो.

'मुलं म्हणजे देवाघरची फुलं' असे आपण म्हणतो. परंतु आजच्या काळात ती कधीच टवटवीत दिसत नाहीत. याचे कारण म्हणजे वातावरणातील प्रदूषण, दप्तराचे ओझे घेऊन होणारी धावपळ, वेळी-अवेळी खाणे, त्यात वडा-पाव, फास्ट फूड अशा प्रकारचे खाणे आणि अपुरी विश्रांती. यामुळे मुलांमध्ये कायमची सर्दी, डोकेदुखी, पाठदुखी इ. आजार दिसून येतात. सतत टी.व्ही. पाहण्याने डोळ्यांवर ताण पडून चष्माही लागतो. त्यात आपण पालक त्यांच्याशी

मोकळेपणाने बोलण्यासाठी वेळ काढत नाही. मग त्यांच्यात असंतोष निर्माण होऊन ते पालकांशी अनादराने वामू, बोलू लागतात. आजकाल आपण पेपरमध्ये वाचतो, मुलांकडून किती वाईट प्रकार केले जात आहेत. अगदी स्वतःच्या आईला जीवे मारण्याची बातमीही तुम्ही वाचली असेल. का? ... हे असे का घडते? ... तर आपल्या मुलांवरती टी.व्ही., सिनेमा, त्यांचा मित्रपरिवार, सामाजिक वातावरण यातून मिळणाऱ्या विचारांनीच मुलांची अशी जडणघडण होत असते. १० ते १८ या वयोगटातील मुलांची मने खूपच संवेदनशील असतात. आजूबाजूला जे काही घडते, जे काही ऐकू येत असते याचा परिणाम त्यांच्या मनावर पटकन होत असतो. हे सर्व प्रकार बघून आपण पालक मात्र सुन्न होतो, खिन्न होतो. मग मुलांना आणखी संस्कार वर्ग, वेगवेगळ्या शिबिरांना पाठवतो. आपण पालकही व शाळेतील शिक्षकही जीवनविषयक उच्च विचार शिकवत असतो. परंतु नुसत्या शिकवणीने कोणतीही गोष्ट आचरणात येत नाही. शिकविलेले सर्व आचरणात येणे महत्त्वाचे आहे. जेव्हा एखादी गोष्ट आचरणात येते, तेव्हा मुलांच्या वागण्यात



बालवर्गातील विद्यार्थी प्रार्थना म्हणत आहेत.



कोणीही बदल करू शकत नाही.

या सर्व समस्यांवर अप्रतिम उपाय म्हणजे 'ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग.' 'पाहा! यशस्वी होण्यासाठी आपल्या पाल्याकडे हक्काची दोन उपकरण असतात. 'शरीर व मन.' आणि यश मिळविण्यासाठी सुदृढ शरीर उत्साही, शांत मन असणे आवश्यक असते. ब्रह्मविद्येतील प्राणायाम व आठ प्रकारच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांनी श्वसन योग्य व्हायला लागते. योग्य श्वसनामुळे विचार योग्य व्हायला लागतात. प्रार्थनेने मन शांत, उत्साही, एकाग्र होते. शरीर निरोगी व सुदृढ होते. मुलांच्या आचरणात आमूलाग्र बदल घडून यायला लागतात. यश मिळविण्यासाठी खाण्याच्या, विश्रांतीच्या, अभ्यासाच्या, टी.व्ही. पाहण्याच्या वेळेचे नियोजन करणे त्यांना जमायला लागते. सर्वांशी आदराने वागायला लागतात. श्वसनप्रकारांनी स्मरणशक्ती वाढते. त्यामुळे एका जागेवर बसून मनाच्या एकाग्रतेने थोड्या वेळात पाठांतर करणे, अभ्यास करणे जमते. चैतन्यशक्ती वाढल्याने दिवसभराच्या धावपळीतसुद्धा ती उत्साही दिसतात. त्यांच्यातील सुप्तगुणांची प्रेरणा होऊन वेगवेगळ्या स्पर्धांमध्ये न धाबरता

भाग घेतात व यशस्वी होतात. अशा प्रकारे विद्यार्थी-दशेतीलच नाहीतर विद्यार्थ्यांच्या भावी आयुष्याच्या यशाची गुरुकिल्लीच ब्रह्मविद्या माऊली त्यांना देते. यासाठी मुलांना दिवसातील फक्त २० ते ३० मिनिटेच द्यावी लागतात. या साधनेने मुलामध्ये झालेले आश्चर्यकारक बदल आम्ही पाहिलेले आहेत.

लेखाच्या शीर्षकाने नक्कीच तुम्ही हा लेख वाचलात म्हणून मी तुमच्याशी हे हितगूज करू शकले. कारण मीही एक पालकच आहे. आपणच आपले सुख-दुःख जाणू शकतो. तर मग या! आपण आपल्या पाल्यांना या समस्यांमधून मुक्त करू या! ... आज आणि आताच ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला पाठवून -

* एक आदर्श पाल्य

* एक आदर्श विद्यार्थी आणि

* अभिमानाने आपल्या देशाचा एक जबाबदार व आदर्श नागरिक बनवू या.

* सर्वत्र आनंदी आनंद पसरवू या.





संकल्प हवाय बालकांचा व मानसिक आरोग्याचा



जयंत गोरे

अमुक एक टूथपेस्ट लावा आणि २४ तास किटापूंशी मुकाबला करा ... आमचा टी.व्ही. घ्या आणि मुलांच्या डोळ्यावर चष्मा लागणार नाही याची गॅरंटी मिळवा... बालकांना सुदृढ बनविण्याचा धिंडोरा जाहिरातीद्वारे अनेक कंपन्या पिटत असल्या तरी याच्या अगदी उलट दर्शन मुंबईसह देशातील प्रमुख शहरांमध्ये घडतेय.

सहा ते अठरा वर्षातील मुलांमध्ये हृदयविकार, श्वसनाचे आजार, मनोविकार, रक्तदाब अशा गंभीर आजारांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत असल्याचे डॉक्टर, शिक्षक व बालरोगतज्ज्ञ मान्य करीत आहेत. बकाल होत चाललेल्या शहरातील लहानग्यांना भेडसावणाऱ्या या प्रमुख प्रश्नांकडे लक्ष देण्यास कोणालाही वेळ नाही, परंतु ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या बालवर्ग विभागाने या विषयाची गंभीरपणे दखल घेतली आहे. गेल्या तीन वर्षांपासून ठिकठिकाणी विद्यार्थ्यांसाठी बालवर्गाचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक

आजारांपासून मुक्त ठेवण्याचा प्रयत्न चालविला आहे व त्यांचे उत्तम परिणामही दिसून आले आहेत. याची खात्री खालील बोलक्या प्रतिक्रिया वाचून तुमच्या लक्षात येतील :-

रोहन राईलकर - ब्रह्मविद्येच्या सरावात सातत्य. त्यामुळे बाल

बालवर्गाचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक आजारांपासून मुक्त ठेवण्याचा प्रयत्न चालविला आहे व त्यांचे उत्तम परिणामही दिसून आले आहेत.

वैज्ञानिकाचे रौप्यपदक, स्कॉलरशिप परीक्षेत जिल्ह्यात चौथा. इयत्ता १०वीत गुणवत्ता यादीत. गुण ९३.६० टक्के.

अमिता गोरे - पुणे-महाराष्ट्र राज्य प्राथमिक शाळेची शिष्यवृत्ती, प्रगत गणिताची शिष्यवृत्ती, शाळेच्या वार्षिक परीक्षेत ९६ टक्के गुण. गणिताच्या शिष्यवृत्तीत १०० टक्के गुण. सारे श्रेय ब्रह्मविद्येला देते.

सीमा तापोळे - उल्हसित व ताजेतवाने वाटते. नृत्याच्या सरावानंतर थकवा वाटत नाही. सकाळी लवकर उठायची सवय लागली, एकाग्रता वाढली.

Sanjogita Herwathe - Bramhavidya gave me confidence. My sinus has been cured to a great extent.

शुभांगी तावडे - माझ्या मुलाला वयाच्या तिसऱ्या, चौथ्या वर्षापासून अस्थिमाचा त्रास होता. त्याला वारंवार येणारे अॅटॅक आता बरेच 'नियंत्रणात' आले.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचा अभ्यासक्रम साधारणपणे

दहा तासांचा असतो.

आठवड्यातून एक दिवस किंवा सलग पाच दिवस रोज दोन तास अशा तऱ्हेने घेतला जातो. १० ते १८ वयोगटातील मुलांचे व्यक्तिमत्त्व उत्तम प्रकारे घडावे, त्यांच्यातील चांगल्या गुणांची त्यांना ओळख पटावी, त्यांची

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमामध्ये जे आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात तेच श्वसनप्रकार बालवर्गातील मुलांना शिकविले जातात.

ध्यानाऐवजी प्रार्थनेच्या सोप्या पद्धती शिकविल्या जातात. मुलांमधील चांगल्या गुणांना उत्तेजन दिले जाते. जसे मोठ्यांविषयी आदर, इतरांना मदत करणे, कृतज्ञता या सारख्या विषयांचे मार्गदर्शन गप्पागोष्टीसारख्या रंजक माध्यमातून केले जाते.



जोपासना करण्याची प्रेरणा मिळावी, शारीरिक व मानसिक आरोग्य उत्तम राहावे हा या अभ्यासक्रमामागील मुख्य उद्देश आहे, श्वसनाच्या व ध्यानाच्या सोप्या पद्धतींमधून मुले एकाग्रचित्त होण्यास शिकतात. सरावामुळे सुधारलेले आरोग्य, वाढलेली रोगप्रतिकारक शक्ती, अधिक एकाग्रता व अभ्यासात प्रगती असे उत्तम परिणाम प्राप्त होऊ शकतात.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमामध्ये जे आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात तेच श्वसनप्रकार बालवर्गातील मुलांना शिकविले जातात. ध्यानाऐवजी प्रार्थनेच्या सोप्या पद्धती शिकविल्या जातात. मुलांमधील चांगल्या गुणांना उत्तेजन दिले जाते. जसे मोठ्यांविषयी आदर, इतरांना मदत करणे, कृतज्ञता या सारख्या विषयांचे मार्गदर्शन गप्पागोष्टीसारख्या रंजक माध्यमातून केले जाते.

फुफ्फुसाच्या कमी व अयोग्य वापरामुळे फुफ्फुसाची क्षमता बरीच कमी झालेली आढळून येते. या अभ्यासक्रमामध्ये प्राणायाम हा मूलभूत श्वसनप्रकार शिकविला जातो, त्यामुळे फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. त्यामुळे जास्तीतजास्त हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती शरीरात घेतली जाते. जास्त प्राणवायूमुळे फुफ्फुसात आणले गेलेले रक्त जास्त प्रमाणात शुद्ध केले जाते हे प्राणवायूचे महत्त्व आपण शास्त्राच्या अभ्यासात शिकलो आहोत. परंतु आणखी एक गोष्ट आपण श्वासाबरोबर आत घेत असतो त्याला प्राणशक्ती म्हणतात. बऱ्याच जणांना या शक्तीचे ज्ञान नसते. ही अतिसूक्ष्म अशी शक्ती आहे की, जिच्यामुळे शरीरात उष्णता राखली जाते, रक्ताभिसरणाचे काम व्यवस्थित केले जाते.

प्राणशक्तीच्या असंतुलनामुळे अनेक आजार उद्भवतात. मुलांना शिकवल्या जाणाऱ्या प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकाराद्वारे प्राणशक्तीचे संतुलन केले जाते. त्यामुळे बऱ्याचशा आजारांपासून मुले मुक्त होतात व त्यांना डॉक्टरकडे जाण्याची वेळ येत नाही.

म्हणजेच थोडक्यात असे म्हणता येईल की, श्वसनप्रकार व प्रार्थनेच्या सोप्या पद्धतींमुळे मुलांचे मन आणि मनगट बळकट होते. जेव्हा असे शारीरिक,

मानसिक आरोग्य प्राप्त होते तेव्हाच मुले यशाचे शिखर गाठू शकतात.

प्रत्येक पालकाला असे वाटत असते की, आपले मूल सर्वगुणसंपन्न असावे म्हणून ते मुलांना अभ्यासाव्यतिरिक्त कराटे, चित्रकला, पोहणे, वाद्य वाजविणे अशा वर्गात दाखल करतात. त्यामुळे मुले बिचारी थकून जातात, त्यांच्यामध्ये ताणतणाव निर्माण होतात. म्हणून मी तुम्हाला अशी विनंती करीन की, अशा मुलांना आणखी एका वर्गामध्ये दाखल करा तो म्हणजे 'ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग.' जेणेकरून हे बाकीचे सर्व अभ्यासक्रम करण्याची क्षमता, ताकद, उत्साह, प्रेरणा मुलांना मिळेल व ती तणावमुक्त होईल. सर्व विषयात प्रावीण्य मिळविण्याची जिद्द त्यांच्यामध्ये निर्माण होईल.

याची ग्वाही बालवर्गाचा अभ्यासक्रम केलेली मुलेच देतात. ती म्हणतात, आमचा आत्मविश्वास वाढला, आम्हाला शांतपणे विचार करता येऊ लागला. एकाग्रता-स्मरणशक्ती वाढली व नातेसंबंध सुधारले असा निर्वाळा देतात.

चला तर, आपण सर्व मिळून जास्तीत जास्त बालकांना हा अभ्यासक्रम करण्यास प्रवृत्त करू या. त्यामुळे अनेकांचे जीवन समृद्ध होईल व ती मुले त्यामुळे सक्षम व उत्तम नागरिक बनतील.

मुलांना शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या आरोग्य संपन्न ठेवण्याचा निश्चय किंवा संकल्प पालकांनी करणे आवश्यक आहे. कारण उद्याचे सक्षम नागरीक त्यातूनच तयार होणार आहेत. त्यांना योग्य मार्गदर्शनाखाली तयार करणे आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गामध्ये मुलांना पाठवून वर्गात शिकविलेल्या साधनेच्या त्यांच्याकडून नियमितपणे सराव करून घेणे आवश्यक आहे.

टीप -

बालवर्गाचा प्रचार व प्रसार करण्यासाठी उत्सुक असलेल्या शैक्षणिक संस्था, खाजगी क्लासेस किंवा व्यक्ती यांची मदत वंदनीय आहे.

संपर्क - (बालवर्ग प्रमुख) मुलुंड.

दूरध्वनी :- २५६८६३०३. ❖



“यशस्वी होणे म्हणजे काय?”

श्रीकांत तारे

शरीर व मन या दोघांची निगा जर नीट राखली गेली तर आयुष्यात अयशस्वी होण्याची वेळ येणार नाही. ब्रह्मविद्येत आपण नेमके हेच शिकतो. सुदृढ शरीर व निरोगी मन कसे तयार करावे.

मुलांनो, यश या शब्दाचा अर्थ जर तुम्हाला विचारला तर तुम्ही परीक्षेत खूप मार्क मिळवून पास होण्याला यश समजाल. सध्याच्या टक्केवारीच्या जमान्यात पालक, शिक्षक, मित्र-मैत्रिणी सर्वजण, किती टक्के मार्क मिळाले? असाच प्रश्न तुम्हाला विचारतात आणि शालेय जीवनात अधिकाधिक मार्क मिळवणे म्हणजेच यशस्वी होणे, असा समज तुमच्या मनात पक्का झाला असेल. वास्तविक पाहता जीवनाच्या परीक्षेत यशाचा अर्थ निराळाच आहे.

जीवनाची परीक्षा प्रत्येकाला द्यावीच लागते. या परीक्षेचे वेळापत्रक नसते. या परीक्षेत स्पर्धा नसते, अभ्यासक्रम नसतो, पेपर नसतो. शिक्षित आणि अशिक्षित सर्वांनाच ही परीक्षा द्यावी लागते. मग प्रश्न असा पडतो की, शिक्षण घ्यायचे कशाला? ज्या गोष्टी अशिक्षित माणसाला अनुभवाने शिकायला अनेक वर्षे लागतात त्या गोष्टी शिक्षणाने काही महिन्यांतच शिकता येतात. जाणीवपूर्वक अभ्यास केला तर प्रत्येक विषय नीट समजतो. अशा जाणीवपूर्वक अभ्यासात टक्केवारी किंचित कमी असली तरी ज्ञानाची टक्केवारी खूप जास्त असते. म्हणूनच शालेय शिक्षण मन लावून, अभ्यासू वृत्तीने करायला हवे.

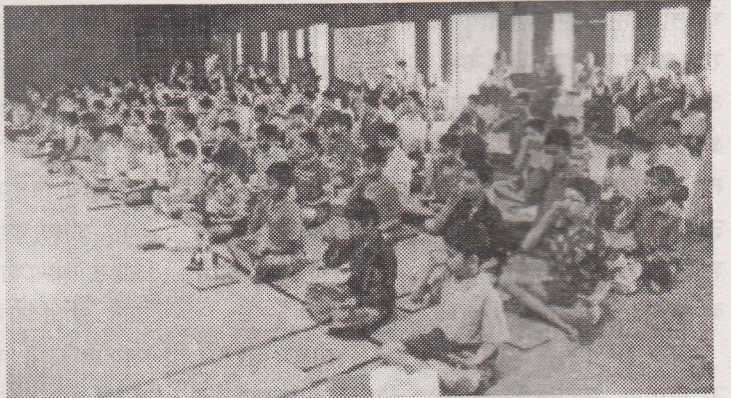
परमेश्वराने प्रत्येकाला शरीर व मन सारखेच दिले आहे. या शालेय परीक्षा आणि जीवनाच्या परीक्षा शरीर, बुद्धी व मनाच्या आधारानेच द्यायच्या आहेत. यासाठी

प्रत्येकाने आपले शरीर व मन सुदृढ - सुसंगत ठेवायला हवे.

शरीर व मन या दोघांची निगा जर नीट राखली गेली तर आयुष्यात अयशस्वी होण्याची वेळ येणार नाही. पहिल्या, दुसऱ्या किंवा तिसऱ्या प्रयत्नात यश हे निश्चितपणे मिळणारच.

ब्रह्मविद्येत आपण नेमके हेच शिकतो. सुदृढ शरीर व निरोगी मन कसे तयार करावे हे ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या श्वसनप्रकारांनी आणि प्रार्थनेच्या, ध्यानाच्या सोप्या पद्धतींनी, नियमित साधनेद्वारे साध्य करता येते.

ब्रह्मविद्या जीवनाला योग्य दिशा देते. जीवनाच्या



बालवर्गातील विद्यार्थी प्राणायाम करत आहेत.

परीक्षेस हसत-खेळत धैर्याने कसे तोंड द्यावे हे ब्रह्मविद्या शिकवते. अडचणीच्या प्रसंगी मन शांत ठेवून, दृढ ठेवून योग्य निर्णय कसा घ्यावा, हे ब्रह्मविद्या शिकवते.

या ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात यशाचे रहस्य आपण शिकूया!





उत्तम प्रकृती

ब्रह्मविद्या वरदान



नेहा गोखले

प्रार्थना, प्राणायाम व इतर श्वसनप्रकार नियमितपणे केल्याने खूप फायदा होईल या गोष्टीवर सुरुवातीला माझा व घरच्यांचा विश्वास बसेना पण जसजसे दिवस जाऊ लागले तसतशी आम्हा

सर्वांची साशंकता दूर झाली.

दररोज ब्रह्मविद्या केल्याने मला माझ्यात खूपच बदल झाला असे मला जाणवले. पूर्वी मी पटकन रागवायचे. जरा वेळ अभ्यास केला की मला कंटाळा यायचा पण आता तसे होत नाही. अभ्यास करताना मन पटकन एकाग्र होते. घरात किंवा बाहेर मनाविरुद्ध काही घडले की राग येत नाही.

ब्रह्मविद्येचा सराव रोज केल्याने माझी प्रकृतीपण उत्तम राहते, सारखे डॉक्टरांकडे जावे लागत नाही. माझ्यात झालेला बदल माझ्या मैत्रिणींच्यापण लक्षात आला आहे व हा बदल ब्रह्मविद्येमुळे झाल्याचे सांगितल्याने त्यांनीसुद्धा ब्रह्मविद्या शिकायचे ठरविले आहे. ❖

२३ जून, २००३ - माझ्या जीवनातला एक सुवर्णदिन. माझा दहावीच्या रिझल्टचा दिवस. तो सुवर्णदिन अशासाठी की, माझ्या मार्कांनी त्या दिवशी उच्चांक गाठला-९१ टक्के.

हा उच्चांक शक्य होऊ शकला, तो फक्त



श्रीकल तेलंग

ब्रह्मविद्येमुळेच ... नववीतून दहावीत गेल्यावर प्रत्येक विद्यार्थ्यांवर जसे दडपण येते, तसे माझ्यावरही आले होते. त्यातच माझे नववीपर्यंत चालू असलेले सगळे मैदानी खेळ बंद झाले. रोज पूर्णवेळ घरात बसण्याची सवय नसलेल्या मला रात्रंदिवस अभ्यास करण्याची गरज जाणवू लागली. अभ्यासाचा वाढता जोर आणि त्याची नसलेली सवय यामुळे माझ्यात अस्वस्थता वाढली. एकाग्रता होत नव्हती. या परिस्थितीमुळे नैराश्य आले.

नियमित ब्रह्मविद्येची साधना केल्यावर माझेच मला शांत, प्रसन्न वाटून माझी एकाग्रता खूपच वाढली. अगदी ऐन प्रसंगी ब्रह्मविद्येची साथ मिळाल्यानेच हे सर्व साध्य होऊ शकले. ❖

परमसत्याचे अवतरण

रवींद्रनाथ टागोर 'गीतांजली' लिहीत होते, तेव्हा पुष्कळदा ते पद्मा नदीवर नौकेत राहत असत. अशीच एका रात्री एका गीताची धुंदी गहरत होती. अंतरंगातून गीत अवतरत होते. एक मिणमिणता दिवा लावून खूप वेळ ते गीताच्या ओळी लिहीत राहिले.

केव्हातरी मध्यरात्री फुंकर मारून तो दिवा त्यांनी विझवला; ते चकितच झाले. टिपूर चांदणे सर्वत्र नदीवर पसरले होते! दिवा विझताच, त्या छोट्याशा खोलीत कणाकणातून ती कौमुदीची शीतल, कोमल किरणे पसरली. नुसत्या दिव्यामुळे ते सारे सौंदर्य, पूर्णचंद्राचे ते लावण्य, बाहेरच थोपविले गेले होते. लिहिलेल्या गीतापेक्षा ते शतपट सुंदर होते.

रवींद्रनाथ त्या रात्री नाचले. त्यांनी डायरीत लिहिले आहे की, 'आज एक अपूर्व अनुभव आला.' जोवर अहंकाराचा दिवा अंतर्यामी तेवत राहतो, तोवर परमात्म्याचा चंद्र अंतर्यामी कसा येऊ शकेल? हेच बुद्धांनीही सांगितले आहे की, अहंकाराचा दिवा फुंकर मारून विझवून टाका. ते विझणे म्हणजे निर्वाण, मगच त्या परमसत्याचे अवतरण होते.



मनोगत

ब्रह्मविद्येस आहे साक्षात्

ब्रह्माचे स्थान ।

नाही पुरणार केले कितीही

ब्रह्मविद्येचे गुणगान ॥

पोहोचविते प्राण, प्रत्येक पेशीपर्यंत

बनविते मनुष्याला गुणवंत ।

भले होवो या जगाचा अंत

ब्रह्मविद्या तरीही जगेल अनंत ॥

मनुष्य जगत आहे आनंदाकरिता

आनंद आहे एक सुवर्ण सरिता ।

या सरितेतून ओंजळभर जल भरण्याकरिता

मानवाला आहे ब्रह्मविद्येची गरज जगण्याकरिता ॥

प्रथम यावर सर्वांनी विश्वास ठेवावा

मग कष्ट करून सर्व त्रास सहन करावे ।

परतीचा विचारही मनात न आणता

हृदयात ब्रह्मविद्येला स्थान द्यावे ॥

निमिष म्हात्रे

चारकोप, कांदिवली (प.)

परमेश्वर

अजाण आम्ही तुझी लेकरे, तु सर्वांचा पिता

नेमाने तुज नमितो गातो तुझ्या गुणांच्या कथा

सूर्य, चंद्र हे तुझेच देवा, तुझी गुरे वासरे

तुझीच शेते, सागर डोंगर, फुले, फळे, पाखरे

अनेक नामे तुला, तुझे रे दाही दिशांना घर

करसी देवा सारखीच तू माया सगळ्यांवर

खूप शिकावे, काम करावे, प्रेम धरावे मनी

हौस एवढी पुरवी देवा, हीच एक मागणी

संजीवनी मराठे

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातल्या मुलांसाठी

या मुलांनो, या मुलांनो

बाप्पा कुठे दिसतो, देवबाप्पा कुठे राहतो,

परमेश्वर कसा असतो ?

ऐका, ऐका हेच तुम्हाला सांगतो,

ऐका, ऐका हेच तुम्हाला सांगतो

मी देवघरात पाहतो, मी गणपतीला भेटतो

नवरात्रात देवीला मी जातो

पण मुलांनो, पण मुलांनो एवढ्या दूर कधीच नसतो

या मुलांनो, या मुलांनो

बाप्पा कुठे दिसतो, देवबाप्पा कुठे राहतो,

परमेश्वर कसा असतो ?

ऐका, ऐका हेच तुम्हाला सांगतो, ऐका, ऐका,

हेच तुम्हाला सांगतो

तो सगळीकडे दिसतो, मग माझ्यातही दिसतो

माझ्या शरीरातच तो राहतो, माझ्या शरीरातच भेटतो

वापरता आला श्वास की, कळायला तो लागतो

या मुलांनो, या मुलांनो

बाप्पा कुठे दिसतो, देवबाप्पा कुठे राहतो,

परमेश्वर कसा असतो ?

ऐका, ऐका हेच तुम्हाला सांगतो, ऐका, ऐका,

हेच तुम्हाला सांगतो

मग काय करूया आता, मग काय करूया आता

येईल तुम्हाला, येईल तुम्हाला येता येता

प्राणायाम करता, श्वसनप्रकार शिकता

आणि प्रार्थना ... मनापासून गाता

हसा आणि मदत करा हा जगण्याचा मंत्र खरा

हा ब्रह्मविद्येचा आशीर्वाद तुम्ही खरा करा

या मुलांनो, या मुलांनो

बाप्पा कुठे दिसतो, देवबाप्पा कुठे राहतो,

परमेश्वर कसा असतो ?

ऐका, ऐका हेच तुम्हाला सांगतो, ऐका, ऐका,

हेच तुम्हाला सांगतो

विकास फडके



बालवर्ग शिक्षक

क्र.	शिक्षकांचे नाव	ठिकाण	फोन नं.
१	बापट राजेंद्र	मुलुंड	२५६९३८३२
२	भानुशाली विजय नारायण	अंधेरी	२६८२४३१०
३	भावे तुषार पांडुरंग	वसई-पेण	९५२५१ - २४५०७४५
४	भोजने शिल्पा प्रदीप	ठाणे	२५४०३६१४
५	भोसेकर सुनीता शशिकांत	डोंबिवली, विक्रोळी	५५९२२०७६
६	दामले शोभना मधुसूदन	ठाणे	२५३७३३२६
७	देशपांडे ज्योत्सना विवेक	दादर	२४३७०६९९
८	देशपांडे विवेक कृष्णा	दादर	२४३७०६९९
९	गद्रे वासुदेव शिवराम	रत्नागिरी	०२३५२ - २२६१२९
१०	घोषाल रिटा भावरंजन	ठाणे	२५४७२०३०
११	गोडबोले शारदा दत्तात्रय	पुणे	९५२० - २४३७५३५६
१२	गोडसे रश्मी माधव	भांडुप	२५६७९२०७
१३	गोरे जयंत जयराम	मुलुंड, कोल्हापूर	२५६८६३०३
१४	जोशी विजयकुमार रघुनाथ	बोरिवली	२८३३८४४९
१५	कदम शिल्पा सूर्यकांत	मुलुंड	२५६४४८७०
१६	करंदीकर अपर्णा रमेश	बोरिवली (प.)	२८३३८२७१
१७	करंदीकर रमेश केशव	बोरिवली (प.) गोरेगाव	२८३३८२७१
१८	खरे मोहन विनायक	बोरिवली	२८७०६५६३
१९	कोप्पर सुनंदा रामचंद्र	अंधेरी	२६३३३६९४
२०	कुलकर्णी सुधा एम.	कळवा	२५४२६४८९
२१	कुलकर्णी सुलभा चंद्रकांत	डोंबिवली	९५२५१ - २४३७१०५
२२	कर्नूरकर सुरेखा बाळासाहेब	दहिसर	२८९०३४९९
२३	लागू मीना हेमंत	डोंबिवली	९५२५१ - २८८१४९१



क्र.	शिक्षकांचे नाव	ठिकाण	फोन नं.
२४	मानकर माधव उल्हास	मुलुंड, मुरांजन	२५६२२७५५
२५	नेमाडे हेमचंद्र किसन	गिरगाव, मुलुंड	२५६८३७६२
२६	पाडवेकर सुरेखा संजय	ऐरोली, ठाणे, मुलुंड	२५४०२७७९
२७	पाटणकर सीमा विलास	डोंबिवली - एच	९५२५१ - २४४६४६३
२८	पाटील खेमचंद्र भगवान	ठाणे	२५८२८६६७
२९	पाटील मीना प्रभाकर	ठाणे हम्टी डम्टी नर्सरी	२५३३६९३५
३०	पाटील रमेश धनाजी	कळवा	२५३३२३९३
३१	पाटील तृप्ती रामचंद्र	दहिसर	२८६४१७६८
३२	पत्रे उल्का विजय	ऐरोली	२५४५०५५८
३३	पटवर्धन छाया नरेंद्र	डोंबिवली - एच	९५२५१ - २४८२९५६
३४	फडके अनुराधा अरूण	पार्ले - एच	२६८४३७३१
३५	प्रधान छाया दिनेश	ठाणे - एच	२५४३०५९०
३६	राईलकर सुनीता अरूण	चेंबूर, ठाणे	२५३०५५६५
३७	डॉ. शेवडे नितांता जनार्दन	पार्ले - चित्तपावन ब्राह्मण	२६१४८२४५
३८	शिंदे सोनाली गजानन	ठाणे - एसएस	२५३७९५१९
३९	शुक्ला अर्चना अशोक	ठाणे - एच	२५४२२००३
४०	तारे श्रीकांत विनायक	बोरिवली (प.) शांतादुर्गा	२८३३५५९०
४१	तारे सुरेखा शशिकांत	बोरिवली (प.) शांतादुर्गा	२८३३५५९०
४२	वारीक मनीषा रविंद्र	ठाणे, विश्रंती बंगला	२५४२९११९
४३	यादव हेमांगिनी उमंगचंद्र	दादर, ठाणे, विक्रोळी गिरगाव	२५४७६३८४
४४	बापट विनायक सदाशिव	ठाणे - एच	२५४०६३३८
४५	कुलकर्णी शालिनी गोपाल	ठाणे - व्हीबी	२५४२२७६८
४६	पारखी माधुरी यशवंत	ठाणे - एच	२५३३७६४५
४७	तळेगावकर गुरुनाथ कृष्णराव	अंधेरी - एच	२६७७८३९८
४८	तळेगावकर नलिनी गुरुनाथ	अंधेरी - एच	२६७७८३९८
४९	वालावलकर दिलीप शंकर	पार्ले - एच	२६८३३६८९



અબાધીત આરોગ્યની પુંજી - બ્રહ્મવિદ્યા

- પ્રશ્ન :** બ્રહ્મવિદ્યા! આ શબ્દ ગંભીર અને ગહન લાગે છે. આ શું છે?
- જવાબ :** બ્રહ્મવિદ્યા એ યોગ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું એક પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. પુરાતન સંસ્કૃત આધ્યાત્મિક સાહિત્યમાં જેને સાધારણ રીતે દેવ, પરમેશ્વર, ભગવાન એમ કહી સંબોધીને 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 પુંજી શા માટે કહેવાય છે? સર્વસાધારણ મનુષ્યના દૈનિક જીવનમાં આનો શું ઉપયોગ થઈ શકે?
- જવાબ :** બ્રહ્મવિદ્યા શીખવે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં દિવ્યત્વ છુપાયેલું છે. અને એટલેજ તેની સર્વ સમસ્યાઓ અડચણો દૂર કરવાની શક્તિ પ્રત્યેક મનુષ્યમાં છે. બ્રહ્મવિદ્યા માત્રે કહેતીનથી પણ પ્રત્યક્ષમાં આ કેમ સાકાર કરવું તેની નિશ્ચિત પદ્ધતિ પણ શીખવે છે. આ પદ્ધતિથી નિયમિત સાધના કરવાથી મનુષ્ય તેની વિવિધ શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓથી મુક્ત થઈ અધિક ઉત્તમ આનંદી જીવન જીવી શકે છે.
- પ્રશ્ન :** તો શું બ્રહ્મવિદ્યાને આપણે સુખી જીવનનું શાસ્ત્ર કહી શકીએ? બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શુ શીખવાડવામાં આવે છે?
- જવાબ :** ખરેખર. બ્રહ્મવિદ્યા એ સુખી જીવન નુંજ શાસ્ત્ર છે. તે મનુષ્યને જીવનના આધ્યાત્મિક નિયમ શીખવે છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શ્વસન અને વિચાર એના ઉપર વિશેષ ભાર આપવામાં આવે છે. કારણ આ બંને એટલે કે વિચાર અને શ્વાસ માનવી જીવનના મુલભૂત ઘટક છે. શ્વાસ અને વિચાર સિવાય 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 શીખવવામાં નથી આવતું. તમને એ જાણીને આશ્ચર્ય થશે કે, સર્વસાધારણ મનુષ્ય તેના ફેફસાંની કેવળ દસ ટકકા ક્ષમતાનો જ ઉપયોગ કરે છે. બ્રહ્મવિદ્યામાં શીખવાડમાં આવતા આધ્યાત્મિક શ્વસન પ્રકારની સાધનાથી શ્વસન 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 દુઃવામાં, જુની અને સતત રહેતી સર્દી આવા અનેક વિકારોમાં બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી ઉત્તમ પરિણામ દેખાય છે. તે સિવાય 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 નોકરી ધંધા વ્યવસાયમાં અધિક યશસ્વી બને છે.



પ્રશ્ન : આ સાધના માટે કેટલો સમય આપવો પડે છે?

જવાબ : આધ્યાત્મિક શ્વસનની સાધના માટે સવારના ૨૦ મિનિટ અને ધ્યાનથી 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, તળેગાવ અને પશ્ચિમ રેલ્વેના વિભાગમાં ચર્ચગેટ, બાંદ્રા, અંધેરી, વિલેપાર્લે, ગોરેગાવ, બોરીવલી, ગિરગાંવ, વડોદરા આ જગ્યાએ વર્ગો લેવામાં આવે છે. આ વર્ગ હમણાં મરાઠી અને અંગ્રેજી ભાષામાં લેવામાં આવે છે. (ભવિષ્યમાં હિન્દી, ગુજરાતીમાં પણ શરૂ થશે.)

આ શિવાય પત્રદ્વારા (પોસ્ટલ) આ પદ્ધતી શીખવાની સગવડ છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિ અતિશય સરળ છે. તો પણ અતિ પ્રભાવી છે. દસ વર્ષની ઉંમરની 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 આધ્યાત્મિક 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 છે.

પ્રશ્ન : બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગની માહિતી ક્યાં મળી શકે?

જવાબ : બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘનું કાર્યાલય થાણામાં છે.

કાર્યાલયનું સરનામું : જગન્નાથ કો.ઓ.પ. સોસાયટી, ભોયતળીયે

બ્લોક નં. ૧, અનાજી સુંદર રોડ,

ચરઈ શિવસેના શાખાની નજદીક, થાણા (પ.) ૪૦૦ ૬૦૧.

દૂરધ્વની ક. ૨૫૩૪ ૭૭૮૮ / ૨૫૩૩ ૮૮૭૭

અહીંથી સર્વ પ્રકારની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ શકશે.

તે સિવાય આ અભ્યાસક્રમ પાંચ દિવસની નિવાસી શિબિરોમાં પણ વખતોવખત કરાવવામાં આવે છે.

ડૉ. પુષ્પા સેજપાલ



ब्रह्मविद्या - अबाधित स्वास्थ्य की कुंजी

प्रश्न : ब्रह्मविद्या बहुत गहन शब्द है। यह क्या है ?

उत्तर : 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।

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

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

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

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

प्रश्न : ब्रह्मविद्या के अभ्यास से कौनसी बिमारियाँ ठीक होती हैं ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या यह कोई औषधी नहीं है। औषधी तो केवल विशिष्ट रोग के लिए 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, श्वसनसंस्थाके के अन्य विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, पीठ का दर्द, गर्द की वेदना, पुरानी और हमेशा रहनेवाली सर्दी इत्यादी अनकि विकारोंपर ब्रह्मविद्या की साधना का उत्तम परिणाम दिखाई देता है। इसके अलावा इस साधना से मनुष्य का दृष्टिकोण 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।

प्रश्न : इस साधना के लिए कितना समय देना आवश्यक है ?

उत्तर : आध्यात्मिक श्वसनक्रियाओं के अभ्यास के लिए रात्री में अथवा प्रातः २० मिनट समय देना आवश्यक है। साधक अपनी इच्छा व सुविधानुसार अधिक समय साधना कर सकता है।



प्रश्न : इसकी शिक्षा कहाँ दी जाती है ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक संघ यह एक सेवाभावी संस्था है। इस संस्था की ओर से दादर, वाशी, ऐरोली, पनवेल, घाटकोपर, मुलुंड, थाना, कलवा, डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर, चर्चगेट, बांद्रा, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरेगाव, बोरिवली, पुणे, रत्नागिरी इत्यादी स्थानों पर ब्रह्मविद्या के वर्ग लिए जाते हैं। इसकी शिक्षा मराठी, इंग्रजी, 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।

प्रश्न : इन पद्धतियों का उगम कहाँ हुआ है ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या आध्यात्मिक साधना की अत्यंत प्राचीन पद्धति है। ब्रह्मविद्या में वेदों में वर्णित अद्वैत तत्त्वज्ञान ही बताया और सिखाया जाता है। इसकी साधना पद्धति मूलतः भारत की है। यहाँ से तिब्बत पहुँची और अब फिर दुबारा भारत में इनका आगमन हुआ है।

प्रश्न : ब्रह्मविद्या की कक्षाओं की जानकारी कहाँ प्राप्त होगी ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक संघ के कार्यालय का पता है : जगन्नाथ को.ऑप.हौ. सोसायटी, ब्लॉक नं. १, चरई शिवसेना कार्यालय के पास, अनाजी सुंदर रोड, थाने (प.) - ४०० ६०२.

दूरभाष - २५३४ ७७८८, २५३३ ९९७७ पर संपर्क कर आप वर्ग के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त कर सकते हैं।

सत्यनारायण शर्मा

खरी मुक्तता

एका घरी पिंजऱ्यामध्ये एक पोपट होता. 'फ्रीडम, फ्रीडम' (स्वातंत्र्य, स्वातंत्र्य) असे तो पोपट मधूनच ओरडून म्हणत असे. ते शब्द पोपटाला शिकविण्यात आले होते.

पोपट पिंजऱ्यामध्ये बंदिस्त, पण तोंडाने मात्र स्वातंत्र्याची हाकाटी, असा हा विचित्र प्रकार पाहून, तेथे आलेल्या एका पाहुण्याला त्या पोपटाची दया आली. त्याला ते ओरडणे असह्य झाले. मालकाला न विचारता त्याने सायंकाळी गुपचूपपणे त्या पोपटाला त्या पिंजऱ्यातून चक्क सोडून दिले, आणि तो पण बाहेर कामाला गेला. त्या असहाय्य पोपटाची बंदिखान्यातून मुक्तता करून त्याला खरे स्वातंत्र्य दिल्याचा आनंद त्या पाहुण्याला झाला होता.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी एक आश्चर्य घडून आले! पाहुणा जेव्हा दिवाणखान्यात आला, तेव्हा तो पोपट पुन्हा पिंजऱ्यात येऊन बसला होता. पिंजऱ्याच्या मोकळ्या दारातून तो आपणहून परत आला होता व 'फ्रीडम! फ्रीडम!' असे पुन्हा त्याचे ओरडणे सुरु झाले होते! घरमालकाला हे सर्व काही कळले, तेव्हा तो हसला, त्याला ते सगळे माहीत होते.

दुसऱ्याने शिकवलेली पोपटपंची आर्तरवाने करणे म्हणजे खरी मुक्ततेची भूक नव्हे किंवा मुमुक्षेचे ते लक्षणही नव्हे. खरी मुमुक्षेची ओढ ही आगळीवेगळीच असते, ती त्याच्या बोलण्या-चालण्यात व आचरणात सहज दिसून येते.

'अध्यात्म कथाकलश'वरून साभार.



ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला आहे अशा साधकांसाठी सुवर्णसंधी.

ज्या साधकांच्या अभ्यासात व सरावात खंड पडला आहे किंवा आपण श्वसनप्रकार अचूकपणे करतो की नाही अशी शंका आहे किंवा मला ध्यान नीट जमत नाही असे वाटते, अशा साधकांसाठी नियमित सराव वर्ग घेतला जातो.

या सराव वर्गात नव्याने सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान शिकविले जाते व त्याचा सराव करून घेतला जातो. तसेच दर वर्गाच्या दिवशी दोन पाठांतील महत्त्वाच्या गोष्टींची नव्याने उजळणी केली जाते.

आतापर्यंत खालील ठिकाणी अकरा आठवड्यांचे अकरा सराव वर्ग नियमित घेण्यात आले आहेत.

स्थळ	- पंडित सभागृह सु. ल.गद्रे ट्रस्ट, हनुमान चौक, लोकमान्य टिळक मार्ग, मुलुंड (पूर्व).
वार व वेळ	- दर गुरुवारी सायं. ७.०० ते ०८.३०.
कालावधी	- ११ आठवडे.
देणगी शुल्क	- रु. १०० फक्त.
नवीन वर्ग	- ३० डिसेंबर, २००४ला सुरू होईल.
संपर्क	- श्री. जयंत गौरे - २५६८६३०३. सौ. दीप्ती जाधव - ९८२१३६५९८८.

टीप : इतर विभागातील सराव वर्गासाठी इच्छुकांनी कृपया कार्यालयात चौकशी करावी.

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे या व्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरू झालेले नाहीत, त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. या अभ्यास-क्रमासाठी 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 याबाबतच्या सविस्तर सूचना, स्पष्टीकरण पाठांमध्ये सोप्या भाषेत दिले आहे. सर्वसामान्यपणे कोणताही त्याचे सहज आकलन होऊन त्यानुसार घरी शिकता येईल, साधना करता येईल. काही अडचणी, शंका असल्यास त्यांचेदेखील पत्राद्वारे निराकरण केले जाईल. बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया या संधीचा लाभ अवश्य घ्यावा.

- संपादक



INFOTECH

Building relationships globally

*With
Best
Compliments*

from

**LARSEN & TOUBRO
INFOTECH LIMITED**

www.Intinfotech.com

ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गांची माहिती

प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग



कालावधी : २२ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - दीड तास - जानेवारी २००५ पासून

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
बदलापूर (पूर्व)	अभ्युदय अपार्टमेंट, बेसमेंट, कुळगाव, बदलापूर	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	३० जानेवारी ०५	श्री. सुळे	२५८८७७४१
बांद्रा	न्यू इंग्लिश स्कूल, गव्हर्मेन्ट कॉलनी, बांद्रा, (पू.)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१५ फेब्रुवारी ०५	श्री. शर्मा	२५६०३५८०
भिवंडी	पंढरीनाथ देवस्थान, विठ्ठल मंदिर सभागृह, वाणी आळी	सकाळी ७.३० ते ९.००	रविवार	२३ जानेवारी ०५	सौ. उकिडवे	२५४१६९२६
भांडुप (पू.)	डी. ए. व्ही. कॉलेज, स्टेशनजवळ, भांडुप (पू.)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१ मार्च ०५	श्री. गोरे	२५६८६३०३
बोरिवली (पू.) १.	चोगले हायस्कूल, श्रीकृष्णनगर	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	२२ जानेवारी ०५	श्री. कुंभारे	२५६३७६५०
बोरिवली (प.) २.	दळवी सभागृह, कोर्ट लेन	५.०० ते ६.३०	शुक्रवार	७ जानेवारी ०५	श्री. गोरे	२५६८६३०३
३.	प्र. ठाकरे नाट्य संकुल समाज मंदिर हॉल, ३रा मजला,	७.०० ते ८.३०	गुरुवार	६ जानेवारी ०५	श्री. टिल्लू	२५३६४२८४
४.	ब्राह्मण सेवा संघ, साईबाबा नगर, आनंदीबाई काळे हायस्कूलच्या बाजूला	६.३० ते ८.००	शनिवार	२२ जानेवारी ०५	श्री. टिल्लू	२५३६४२८४
चेंबूर	चेंबूर एज्युकेशन सोसायटी चेंबूर हायस्कूल, चेंबूर नाका	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	३ जानेवारी ०५	श्रीमती राईलकर	२५३०५५६५
दादर	१. छबिलदास हायस्कूल २. छबिलदास हायस्कूल ३. डिसिल्वा हायस्कूल	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३० ७.०० ते ८.३० स. ८.०० ते ९.३०	शनिवार मंगळवार रविवार	८ जानेवारी ०५ २५ जानेवारी ०५ २३ जानेवारी ०५	सौ. जाधव श्री. कुंभारे श्रीमती राईलकर	२५६७३२०५ २५६३७६५० २५३०५५६५
डोंबिवली (पू.)	टिळक विद्यामंदिर	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	२ जानेवारी ०५	श्री. लागु	९५२५१- २८८१४९१
गोरेगांव (पू.) १.	सन्मित्र मंडळ विद्यामंदिर गोगटेवाडी, स्टेशनच्याजवळ	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	२५ जानेवारी ०५	श्री. टिल्लू	२५३६४२८४
गिरगाव	स्वस्तिक हॉल, अप्पा पेंडसे चौक, व्ही.पी.रोड, एस.व्ही.पी. जंक्शन	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	बुधवार	१९ जानेवारी ०५	सौ. पुरोहित	२५३३४४३१
ग्रॅन्ट रोड	सेवासदन सोसा. गावदेवी टेलिफोन एक्सचेंजसमोर, नाना चौक, मुंबई-७	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	गुरुवार	२० जानेवारी ०५	श्री. कुंभारे	२५६३७६५०
कळवा	न्यू कळवा हायस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज, कळवा आगार	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	शुक्रवार	१४ जानेवारी ०५	श्री. गुप्ते	२५४३६७९३
कल्याण (प.)	न्यू हायस्कूल, पुष्पराज हॉटेल समोरच्या गल्लीत, जोशी बाग	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	२० फेब्रुवारी ०५	श्री. जोशी	९५२५१- २२१३७८५

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
मुलुंड (पू.)		सकाळी				
	१. वामनराव मुरंजन शाळा	८.०० ते ९.३०	रविवार	१६ जानेवारी ०५	सौ. जाधव	२५६७३२०५
	२. जनता जनार्दन हॉल	संध्या. ४ ते ५.३०	शनिवार	१५ जानेवारी ०५	सौ. नाडकर्णी	२५३३३६०२
पनवेल		संध्याकाळी				
	१. कृष्ण भारती सभागृह, यशोगंधा सोसायटी, टिळक रोड,	६.०० ते ७.३०	शनिवार	२२ जानेवारी ०५	सौ. पुरोहित	२५३३४४३१
	२. नवीन पनवेल	चौकशी करावी			सौ. पुरोहित	२५३३४४३१
पुणे		सकाळी				
	१. भारत-स्काऊट गाईड ग्राऊंड उद्यान प्रसाद समोर	७.०० ते ८.३०	गुरुवार	१३ जानेवारी ०५	श्री. साठे	९५२०२-४४७०५३०
	२. गरवारे कॉलेज ऑफ कॉमर्स, कर्वे रोड	संध्याकाळी ६.१५ ते ७.४५	गुरुवार	१३ जानेवारी ०५	श्री. साठे	९५२०२-४४७०५३०
	३. संत एकनाथ सोसायटी सभागृह, बिबवेवाडी	७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	१४ जानेवारी ०५	श्री. साठे	९५२०२-४४७०५३०
	४. शिप्रा सहनिवास, कर्वे नगर	७.३० ते ९.००	शनिवार	१५ जानेवारी ०५	श्री. साठे	९५२०२-४४७०५३०
	५. उत्सव सभागृह, पौंड रस्ता	संध्या. ६ ते ७.३०	शनिवार	१५ जानेवारी ०५	सौ. राईलकर	९५२०२-५४४८८३९
	६. न्यू इंग्लिश स्कूल, गणेश सभागृह	सकाळी १०.०० ते ११.३०	रविवार	१६ जानेवारी ०५	सौ. राईलकर	९५२०२-५४४८८३९
रत्नागिरी	महिला मंडळ इमारत, जुन्या आर. टी. ओ. ऑफिससमोर, मारुती मंदिर रत्नागिरी-४१५६३९	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	२ जानेवारी ०५	श्री. गद्रे	०२३५२-२२६१२९
तारापूर	TIMA रीक्रिएशन हॉल, एम. आय. डी. सी., तारापूर, बोईसर	दुपारी २.३० ते ४.००	शनिवार	२२ जानेवारी ०५	श्री. दळवी	२५६४४७३९
ठाणे		संध्याकाळी				
	१. न्यू इंग्लिश स्कूल (प.)	७.१५ ते ८.४५	मंगळवार	७ डिसेंबर ०४	सौ. सुळे	२५८०८१६८
	२. एम. एच. हायस्कूल, (प.)	७.३० ते ९.००	बुधवार	५ जानेवारी ०५	श्री. सुर्वे	२५४४६६३०
	३. श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सो. (प.)	७.३० ते ९.००	गुरुवार	१३ जानेवारी ०५	श्री. गुप्ते	२५४३६७९३
	४. भारतीय स्त्री जीवन विकास परिषद जिजामाता रोड, ठाणे (पू.)	७.०० ते ८.३०	गुरुवार	२० जानेवारी ०५	सौ. उकिडवे	२५४१६९२६
	५. घोडबंदर रोड, ठाणे जागेची चौकशी करा.	७.०० ते ८.३०	शनिवार	२२ जानेवारी ०५	सौ. उकिडवे	२५४१६९२६
	६. ब्लॉसम नर्सरी स्कूल, दुकान क्र. १ १, कोहिनूर सो. रवि इंडस्ट्रीज लेन पाच पाखाडी (प.)	सकाळी ८.४५ ते १०.१५	रविवार	२० फेब्रुवारी ०५	श्री. दिवेकर	३४४९०८०४
	७. वसंत लिला स्पोर्ट क्लब घोडबंदर रोड, ठाणे	दुपारी ३.३० ते ५.००	बुधवार	१ मार्च ०५	सौ. नाडकर्णी	२५३३३६०२
	८. शिवसमर्थ विद्यालय, रंगायतन समोर, ठाणे (प.)	सकाळी १०.०० ते ११.३०	रविवार	१० एप्रिल ०५	श्री. फडके	३५३३४९५०
	९. डॉ. बेडेकर विद्यामंदिर, नौपाडा, ठाणे	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	४ मे ०५	सौ. कुलकर्णी	२५४२२७६८
ठाणे (पू.)	१०. मंगला हिंदी हायस्कूल (पू.)	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	बुधवार	२५ मार्च ०५	श्री. शर्मा	२५६०३५८०

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
वाशी, नवी मुंबई	इंडियन एज्युकेशन सो. प्रायमरी स्कूल, सेक्टर २, वाशी	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	५ डिसेंबर ०४	श्री. सुर्वे	२५४४६६३०
विक्रोळी (पू.)	विकास हायस्कूल, १ला मजला कन्नमवार नगर क्र. २, विक्रोळी	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	२ जानेवारी ०५	श्री. नेमाडे	२५६३३७६४ २५६३७७७४
विलेपार्ले (पू.) १. २.	महिला संघ, विलेपार्ले पार्लेश्वर सोसायटी, विलेपार्ले	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० ५.०० ते ६.३०	सोमवार शनिवार	३ जानेवारी ०५ ९ एप्रिल ०५	श्री. मोरे श्री. फडके	२५६८६३०३ ३५३३७९५०
Airoli Navi Mumbai	Maharashtra Seva Sangh, Sector 17, Navi Mumbai	10.00 to 11.30 a. m.	Sunday	2 Jan. 05	Mr. Surve	25446630
Bandra (W)	Mahatma Gandhi Seva Mandir, S. V. Road, Opp.Lake	7.30 to 9.00 p.m.	Thurs.	24 Feb. 05	Mr. Divekar	25681182
Chembur	Chembur Education Soc. Ramkrishna Chemburkar (RC) Marg, Chembur Naka.	7.30 to 9.00 p. m.:	Friday	21 Jan 05	Mr. Divekar	25681182
Churchgate	PVDT College of Edn., 3rd Flr. SNDT College, Near Station.	6.30 to 8.00 p. m.	Tues.	18 Jan 05	Mr. Divekar	25681182
Dadar (W)	Chhabildas High School	7.00 to 8.30 p.m.	Thurs.	20 Jan 05	Mr. Dalvi	25644739
Mulund (W)	Mulund College Of Commerce Near Mulund Railway Station	6.00 to 7.30 p. m.	Sat.	8 Jan 05	Mrs. Jog	25476818
Thane (W),	Blossom Nursery School, Shop 1, Kohinoor Soc. Panchpakhadi	10.45 to 12.15 a. m.	Sunday	20 March 05	Mr. Wakankar	25403310
Vashi Navi Mumbai	Indian Education Society Primary School, Sector No. 2	Evening 6.00 to 7.30 p.m.	Sat.	4 Dec. 04	Mr. Surve	25446630





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) बालवर्गांविषयी आपल्या सूचना ...
- ७) सर्वात आवडलेला लेख कोणता ? का आवडला ?
- ८) 'प्रज्ञे'चे रूप, सजावट, मुखपृष्ठ कसे आहे ?
- ९) अंकाचा दर्जा कसा आहे ?
- १०) इतर काही सूचना ...

नाव : - - - - -

पत्ता :- - - - -

- - - - -

- - - - -

दूरध्वनी क्र. :- - - - -

वर्ग :- - - - -

(विस्तृत अभिप्रायासाठी कृपया वेगळा कागद जोडावा.)





प्रति,

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट

पत्ता : जगन्नाथ को-ऑप. हाउसिंग सोसायटी,

तळमजला, ब्लॉक क्र. १, चरई शिवसेना शाखेजवळ,

अनाजी सुंदर मार्ग, ठाणे (पश्चिम)- ४०० ६०१.

दूरध्वनी : २५३४ ७७८८, २५३३ ९९७७.

प्रेषक : -----



॥ ध्यानावस्थेत गुरु ज्योतिर्मयानंद ॥

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

उद्दिष्ट

२०१० सालापर्यंत ब्रह्मविद्या संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे.

ब्रह्मविद्या निश्चित पद्धती शिकवते.

या पद्धतीच्या नियमित सरावाने मनुष्य

त्याच्या विविध शारीरिक व मानसिक समस्यांतून

मुक्त होऊन अधिक उत्तम व आनंदी जीवन जगू शकतो.



श्वास आणि विचारांची। साधना ब्रह्मविद्येची ॥
अबाधित आरोग्याची । गुरुकिल्ली तुमची ॥

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

visit : www.brahmavidya.net

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No. E-1995



मानसिक शांती

स्मिता मंडल

ब्रह्मविद्या म्हणजे अध्यात्म व तत्त्वज्ञान यांचा सुंदर मिलाप असावा असेच मला जाणवले आहे. खरोखरच श्वास आणि विचार अशा दोन गोष्टी आहेत, ज्याकडे आपण पूर्णपणे दुर्लक्ष करतो व याच ब्रह्मविद्येचा पाया आहेत. आणि हीच गोष्ट मला या वर्गाकडे आकर्षिक करण्यास कारणीभूत ठरली. 'प्रज्ञा' अंकातील अनेकांचे अनुभव वाचून पहिल्यांदा आश्चर्य वाटले. पण माहीत नसते तोपर्यंत ते आश्चर्य असते, नंतर ते ज्ञानात भर टाकते. तसे झाले व जसजसा अभ्यास वाढत गेला तसतसा विश्वास पक्का झाला. शारीरिक, अनेक प्रकारच्या व्याधी, कॅन्सर, दमा, अस्थमा, डोळ्यांचे रोग, हृदयाचे आजार, एक ना अनेक अशा व्याधीतून मुक्ती होऊ शकते हे सत्यही पटून गेले. शारीरिक आजार दिसून येतात, पण बऱ्याच वेळा मानसिक आजार समजत नाहीत, जाणीवही होत नाही. शरीराने सुदृढ असलेला बऱ्याच वेळा मानसिक व्याधीग्रस्त असतो. आजच्या तर या जलद, आधुनिक व बाह्य देखाव्याला भुलणाऱ्या जगात, मनाकडे आपल्या विचारांकडे लक्ष द्यायलाच कोणाला वेळ नाही व त्यामुळे मानसिक शांती ही थोडीशी कठीण गोष्ट झाली आहे. ब्रह्मविद्येची साधना, मानसिक व्याधींपासूनही मुक्तता करते, हा मला जाणवलेला सर्वांत मोठा अनुभव आहे.

शरीराने कोणतेही व्यंग अथवा आजार मला नाही. फक्त चार-पाच महिन्यांनी एकदा मला सर्दी-खोकला होत असे व साधारण पंधरा दिवस त्याचा जोर राही. गार पाणी, धूळ, धूर अथवा आंबट खाणे इतके साधी कारणही सर्दी-खोकला होण्यास पुरत असे. पण साधना सुरू करून आज एक वर्ष झाले आहे, सर्दी-खोकला कसा होता हेदेखील मला आठवेनासे झाले आहे. हा माझा शारीरिक पातळीवरील अनुभव. मानसिक पातळीवर मला या साधनेचा जास्त परिणाम जाणवला आहे. माझी मानसिक जडणघडण अतिशय विचार करण्याची आहे. अगदी छोट्या गोष्टींचाही मी खूप विचार करत असे. विचार करणे ही खरे तर चांगली गोष्ट आहे, पण ते विचार विधायक व

कृतिशील असणे आवश्यक आहे. पण कृती न होता मी फक्त उलटसुलट विचारच करत असे. त्यांना नैराश्याची, नकारात्मकतेची, अभावाची बरीचशी झालर असायची. एखाद्या नवीन गोष्टीतदेखील मला अभाव, दुःख प्रथम दिसायचे. त्याची चांगली, सकारात्मक बाजूच मी विसरून गेले होते. पण या सततच्या साधनेने माझ्या विचारांना वळण लागले. त्यांचा पाया पक्का होऊ लागला. ते विचार सकारात्मकतेकडे वळवू शकले. त्या अनुषंगाने माझे भाषण होऊ लागले व आपण जसे बोलतो तसे होते. त्यामुळे मला जे अपेक्षित होते ते प्रत्यक्षात झालेले मला अनुभवता आले. विचारांच्या गर्दीतून हळूहळू सुटका होऊ लागली व त्यावर थोड्या प्रमाणात मी ताबा मिळवू शकले आहे, असे मला वाटते.

'ब्रह्मविद्येच्या' मला भावलेल्या खालील काही वाक्यांतून व त्यांच्या रोजच्या मननातून तसेच अविरोध साधनेतून, मला हा ठाम विश्वास वाटत आहे की, माझ्या आयुष्याला मी हवे तसे चांगले, विधायक, उपकारक असे वळण मी नक्की देऊ शकेन व एक पूर्णपणे विकसित व्यक्तिमत्त्व बनू शकेन.

'इच्छा असेल तितके दिवस जगण्याची व जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता माझ्या अंगी आहे.'

'सर्व अभावात्मक विचार ही एक मानसिक कल्पना आहे. तो जीवनाचा नियम नाही.'

'नऊ शाश्वत सत्ये-मी सर्व आहेपासून मी आनंदी आहे.'

'यौवनदायक श्वसनप्रकाराच्या विश्रांतीपाटातील विजयाचे गीत.'

'नम्रपणा हा मोठेपणाच्या आवरणात दडलेला असतो.'

'श्रेष्ठ विचारांचा विचार करू या व तशीच श्रेष्ठ कार्ये करू या.'

'जगण्याची कला ...'

'परिवर्तन'

'सूक्ष्मपणे स्वतःचे निरीक्षण'

'परमात्मा जे काही आहे तोच मी आहे.'