

प्रज्ञा



२००५-२००६

॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गे करोम्यहं ॥
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।
प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,
मानसिक व आध्यात्मिक विकास

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

उद्दिष्ट

२०१० सालापर्यंत ब्रह्मविद्या
संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे

आपली वेबसाईट पाहा

Brahmavidya

Your Key to Health and Success



A Unique Yoga System Of Spiritual Breathing Exercises & Meditation

Enter

उत्तम प्रतिसाद

नोव्हेंबर २००४ मध्ये आपली वेबसाईट सुरू केल्यापासून आपल्या वेबसाईटला मिळणारा प्रतिसाद हळूहळू वाढतो आहे. ब्रह्मविद्येची माहिती घेण्यासाठी आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्या सर्वांचे आम्ही आभार मानतो. शिवाय अशी प्रार्थना करतो की, लवकरच त्यांना ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम करण्याची प्रेरणा होवो. गेल्या सहा महिन्यांत आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या अशी आहे: मे - ६०९१, जून - ८९७०, जुलै - १०७८९, ऑगस्ट - ८७३९, सप्टेंबर - १५५१५, ऑक्टोबर - ९३२४. वेबसाईटला भेट देणारे विविध देशांमधून होते. ही आकडेवारी अशी आहे: भारत - ४१%, अमेरिका - २३% , हाँगकाँग - ६%, ऑस्ट्रेलिया - १९%, आयलंड - ६%, इंडोनेशिया, स्वीडन, बलोरिया, जर्मनी, न्यूझीलंड, कॅनडा, तैवान, इंग्लंड, कुवैत इ. देश ५% .

सर्व ब्रह्मविद्या साधकांना आवाहन

जर अजूनही तुम्ही आपली वेबसाईट पाहिली नसेल तर लवकरात लवकर तुम्ही ती www.brahmavidya.net पाहा, अशी आम्ही विनंती करतो. तसेच भारतातील आणि परदेशातील तुमच्या नातेवाईकांना व मित्रमंडळींनाही ब्रह्मविद्येची माहिती देण्यासाठी आपली वेबसाईट पाहण्यास सांगा.

वेबसाईटवर पत्रद्वारा अभ्यासक्रम करण्यासाठी नाव नोंदविण्याची सोयदेखील केलेली आहे.

गुरू ज्योतिर्मयानंद



३१ जुलै १९२२ ते १९ मार्च २००४

प्रणम्य करुणामूर्तिम् आत्मज्ञान प्रदीपकम् ।
योगक्षेत्रे नियुक्तोऽहम् ध्यात्वा ज्योतिर्मुखं गुरो : ॥
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.



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



डॉ. सौ. अमिता भेलोसे

शिक्षण : पीएच.डी. (रसायनशास्त्र), भारत सरकारच्या डी.ए.इ.मध्ये उच्च पदावर कार्यरत.
वाशी येथे इंग्रजीमध्ये प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २७५५००२९



श्री. प्रसाद दळवी

शिक्षण : आय.आय.टी.(खरगपूर) येथून केमिकल इंजिनीअरिंगमधील पदवी, व मुंबई
विद्यापीठातून व्यवस्थापनशास्त्राची पदविका. / तारापूर(बोईसर जि.ठाणे) औद्योगिक वसाहत
येथे रासायनिक उत्पादनांचा स्वतःचा कारखाना. दादर व तारापूर येथे इंग्रजी व मराठी
माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६४४७३९



श्री. जयंत दिवेकर (प्रमुख विश्वस्त)

शिक्षण : बी. टेक. - आय.आय.टी. दिल्ली, एम.बी. ए., आय.आय.एम बंगलोर. / सध्या
ग्रासिममध्ये असि.व्हाईस प्रेसिडेन्ट.

इंग्रजी व मराठी माध्यमातून प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६८९९८२



श्री. पुरुषोत्तम दिवेकर (कोपाध्यक्ष)

शिक्षण : बी.कॉम्. / कर सल्लागार
ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९३२३७९०८०४



श्री. वासुदेव गद्रे

शिक्षण : बी.कॉम्. सी.ए.आय.आय.बी. / राष्ट्रीयकृत बँकेतून प्रबंधक या पदावरून
स्वेच्छानिवृत्त.

रत्नागिरी येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ०२३५२ २२६९२९ (रत्नागिरी)



श्रीमती शलाका गोळे

शिक्षण : बी.कॉम्. / स्वतःचा व्यवसाय.

ठाणे व कल्हाण येथे प्राथमिकचा वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६३२२६०

टीप : शिक्षक परिचय सदरातील क्रमवारी आडनावांच्या इंग्रजी आध्याक्षरांप्रमाणे आहे.



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



श्री. जयंत गोरे (विश्वस्त-सचिव-बालवर्ग प्रमुख)

शिक्षण : बी.ए. एन.सी.टी.व्ही.टी. / व्होल्टास कंपनीत ट्रेनिंग विभागातील अध्यापकपदावरून स्वेच्छानिवृत्त.

भांडुप, मुलुंड, बोरीवली व विलेपार्ले येथे बालवर्ग, प्राथमिक व प्रगत वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६८६३०३



श्री. श्यामसुंदर गुप्ते (शिबिर प्रमुख)

शिक्षण : बी.कॉम., सी.ए. आय्.आय्.बी. / राष्ट्रीयकृत बँकेतून सेवानिवृत्त. प्रज्ञा च्या आरंभापासून २००२ पर्यंत संपादक म्हणून काम केले. कळवा व ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४३६७९३



सौ. दीप्ती जाधव

शिक्षण : बी.कॉम., एल. एल.बी. वकिली व्यवसायातून स्वेच्छानिवृत्ती.

दादर व पार्ले येथे बालवर्ग व प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९८२९३६५९८८



सौ. स्वाती जोग (विश्वस्त)

शिक्षण : एम.कॉम., डी.एच.ई. -शिक्षिका.

मुलुंड, ठाणे येथे इंग्रजी माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५४७६८९८



श्री. एस. एम. जोशी

शिक्षण : मध्य रेल्वेत नोकरी करतात.

कल्याण येथे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९५२५९-२२९३७८४



सौ. शुभदा इनामदार

शिक्षण : बी.कॉम.

मुलुंड येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. आता चिंचवड व पुणे येथेही वर्ग घेणार आहेत.

दूरध्वनी : २५६३२२६०



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



सौ. सुनंदा कोप्पर

शिक्षण : एम.एस्सी.(मायक्रोबायोलॉजी), न्युट्रिशन कन्सलटंट
अंधेरी (प.) येथे इंग्रजी माध्यमातून प्राथमिक वर्ग घेतात तसेच अंधेरी (पूर्व - पश्चिम) येथे
इंग्रजीतून बालवर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २६३३३६९४



सौ. शालिनी कुळकर्णी

शिक्षण : बी.ए. (फिलॉसॉफी) / कॅमलीन कंपनीतून सेवानिवृत्त.
ठाणे येथे मराठी व इंग्रजी माध्यमातून प्राथमिक वर्ग घेतात तसेच सराव वर्गही घेतात.
साधना मंडळांना मार्गदर्शन करतात.
दूरध्वनी : २५४२२७६८



श्री. मनोहर कुंभारे

शिक्षण : एफ.वाय्.बी.कॉम. / पर्यवेक्षक, विदेश डाक विभाग-मुंबई.
ग्रॅंट रोड, दादर, बोरीवली व अंधेरी येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २५९२७६५०



श्री. हेमंत लागू

शिक्षण : एम.कॉम., ए.टी.सी. / शिपिंग कंपनीत लेखा विभागात काम करतात.
डॉंबिवली येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : ९५२५९-२८८९४९९



सौ. मीना लागू

शिक्षण : बी.ए. डी.एड्. / बृहन्मुंबई म.न.पा.च्या शाळेत प्राथमिक शिक्षिका, डॉंबिवली
(पूर्व) येथे बालवर्ग व डॉंबिवली (प.) येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : ९५२५९-२८८९४९९



सौ. कांता नाइकर्णी

शिक्षण : बी. एस्सी. / स्टेट बँकेतून स्वेच्छानिवृत्त.
मुलुंड(प.) व ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २५३३३६०२



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



श्री. हेमचंद्र नेमाडे

शिक्षण : इंटर सायन्स-हिंदी प्राग्य / मध्य रेल्वेतून स्वेच्छानिवृत्त.
भांडुपमध्ये प्राथमिक व बालवर्ग वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६३३७६४/२५६३७७०४/२५९००५८३



श्री. शंकर परांजपे (विश्वस्त)

शिक्षण : बी.एस्सी. / निवृत्त डेप्युटी कमर्शियल मॅनेजर (आय.डी.पी.एल.)

दूरध्वनी : २५६७७४५७ (मुलुंड)



सौ. अलका पुरोहित

शिक्षण : एम.ए. (समाजशास्त्र) डी.एच.ई.
पनवेल व गिरगांव येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३३४४३१



श्री. विकास फडके (विश्वस्त)

शिक्षण : बी.ए. / ठाण्यामध्ये गेली ३६ वर्षे स्वतःची टंकलेखन व लघुलेखन शिक्षण,
संस्था,
ठाणे, विलेपार्ले व गोरगांव या ठिकाणी प्रगत व प्राथमिक वर्ग तसेच विलेपार्ले येथे एक
सराव वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ९८७०२०८२१८



सौ. कल्पना राईलकर

शिक्षण : बी.ए. निसर्गोपचार डिप्लोमा / सांगली बँकेतील नोकरीचा राजीनामा. गिरगाव
व पुणे येथे प्रगत व प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : ठाणे-९५२२-२५३६३८५८, पुणे-९५२०-२५४४८८३९



श्रीमती सुनीता राईलकर

शिक्षण : बी.एस्सी., बी.एड्. / सर्वोदय विद्यालय, घाटकोपर (प.) येथे पर्यवेक्षिका.
दादर व चेंबूर येथे प्राथमिकचे वर्ग व ठाणे येथे बालवर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५३०५५६५



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



श्री. संजय साठे (विश्वस्त व अध्यक्ष)

शिक्षण : एम. कॉम. पूर्ण वेळ ब्रह्मविद्येचे काम करण्यासाठी शिपिंग कंपनीच्या नोकरीतून स्वेच्छानिवृत्ती

पुणे, डोंबिवली व बोरीवली येथे प्राथमिक आणि प्रगत वर्ग घेतात. डोंबिवली येथे इंग्रजी मधून प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : डोंबिवली-९५२५१-२८८५४५३, पुणे-९५२०-२४४७०५३०



सौ. सविता सुळे (विश्वस्त)

शिक्षण : एस्. एस्. सी., / मध्य रेल्वेतून स्वेच्छानिवृत्त.

ठाणे व दादर येथे प्रगत प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५८८७७४१



डॉ. नितांता शेवडे.

शिक्षण : बी.एच.एम.एस., / कन्सलटंट.

विलेपार्ले (पू.) येथे बालवर्ग तसेच विलेपार्ले (प.) येथे इंग्रजीमधून प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २६१४८२४५



श्री. सुधाकर सुळे

शिक्षण : बी.ए.

ठाणे व बदलापूर येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. प्रज्ञा संपादकीय मंडळ सदस्य.

दूरध्वनी : २५८८७७४१



श्री. राजाराम सुर्वे

शिक्षण : बी.कॉम. सी.ए.आय.आय.बी. / स्वेच्छानिवृत्त बँक प्रबंधक.

वाशी(न.मुंबई), ऐरोली(न.मुंबई) व ठाणे येथे मराठी व इंग्रजी माध्यमातून प्राथमिकचे वर्ग घेतात. प्रज्ञा चे संपादक

दूरध्वनी : २५४४६६३०



श्री. सत्यनारायण शर्मा

शिक्षण : एम. फार्मा. (मास्टर ऑफ फार्मास्युटिकल सायन्सेस), महाराष्ट्र सरकारच्या एफ.डी.ए.मध्ये उच्च पदावर कार्यरत.

ठाणे (पू.) व वांद्रे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.

दूरध्वनी : २५६०३५८०



ब्रह्मविद्या साधक संघ

शिक्षक परिचय



श्री. मिलिंद टिळू

बोरीवली व गोंरेगाव येथे प्राथमिक वर्ग घेतात. तसेच साधना मंडळांना मार्गदर्शन करतात.
दूरध्वनी : २५३६४२८४



सौ. सरिता उकिडवे

शिक्षण : एस.एस.सी. / जिल्हा परिषद, ठाणे येथून निवृत्ती.
ठाणे व पनवेल येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २५४१६९२६



सौ. शीला वैद्य

शिक्षण : एम. ए. / लेक्चररशिपचा राजीनामा.
अंधेरी येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २६८२३१०५



श्री. चंद्रशेखर वाकणकर

शिक्षण : बी.कॉम, सी.ए. आय.सी.डब्ल्यू.ए., सी.आय.एस.ए. / गोदरेज इंडस्ट्रीज लि.
विक्रोळी येथे नोकरीला, उपाध्यक्ष (ऑडिट व अश्वुरन्स) एक्झिक्युटिव्ह व्हाईस प्रेसिडेंट,
कॉर्पोरेट ऑडिट अँड अश्वुरन्स.
गोदरेज कंपनीत / ठाण्यात मराठी व इंग्रजी माध्यमाचे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २५४०३३१०



श्रीमती मनीषा वारिक

शिक्षण : एस.एस.सी. / मध्य रेल्वेतून स्वेच्छानिवृत्ती
ठाणे येथे प्राथमिक वर्ग घेतात.
दूरध्वनी : २५४२९११९, मो. ९८२०८२५६६१



संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघाचा हा आठवा वार्षिक मेळावा, तसेच 'प्रज्ञा' चे सातवे वार्षिक प्रकाशन आदरणीय श्री. जयंत दिवेकरसरांच्या हस्ते होत आहे.

गुरुशिष्य परंपरेने चालत आलेल्या ब्रह्मविद्या या प्राचीन योगशास्त्राचा प्रसार आता सर्वत्र झपाट्याने होत आहे. ब्रह्मविद्येचे भारतातील मुख्य प्रसारक गुरू ज्योतिर्मयानंद म्हणजेच के. एस. रामनाथन यांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास पत्राद्वारे अमेरिकेतील मूळ गुरू डिंग ले मी यांच्याकडून केला होता. गुरू ज्योतिर्मयानंद यांना आदरांजली म्हणून त्यांच्याबद्दलच्या काही आठवणी आपण 'प्रज्ञा' मध्ये देत आहोत, त्याबद्दल आदरणीय श्री. जयंत दिवेकरसरांचे आभार.

ब्रह्मविद्येच्या साधना पद्धती मानवी जीवन सुधारण्यास, अधिक विकसित करण्यास अत्यंत उपयुक्त आहेत. प्रकृती उत्तम राखण्यासाठी, प्रबळ मनःशक्ती संपादन करण्यासाठी तसेच व्यावहारिक जीवनातील अडचणी सोडविण्यासाठी या पद्धतीचा उपयोग आपल्याला अत्यंत बिनचूकपणे करता येतो.

अशा या श्रेष्ठ विद्येचा प्रकाश आपण सर्वत्र पसरवू या.

"आपल्या स्वतःच्या जीवनाने, सर्व मानवजात अधिक सुखी आणि ज्ञानसंपन्न करणे, मानवाला परमेश्वरातील त्याच्या सत्य रूपाप्रत घेऊन जाणे, हाच मानवी जीवनाचा एकमेव उद्देश आहे. परमेश्वराचा प्रकाश आपल्या आचरणातून प्रकाशू दे. अशा रीतीनेच आपण प्रकाशाची आनंदमय रूपे होतो." - गुरू डिंग ले मी

ऋणनिर्देश

'प्रज्ञा' २००५-२००६ च्या प्रकाशनामध्ये अनेकांचे सहकार्य लाभले त्याबद्दल त्या सर्वांचेच मनापासून आभार. प्रज्ञा मंडळातील सर्व सदस्य, पृष्ठदाते, जाहिरातदार, लेखक-लेखिका, मुखपृष्ठ सजावटकार, मुद्रित शोधक, छपाईकार व सर्व साधक आणि सर्व गुरुजनांचे आम्ही आभारी आहोत ! आम्ही आभारी आहोत ! आम्ही आभारी आहोत !

- राजाराम सुर्वे



◇ विश्वस्त मंडळ ◇

सौ. सविता सुळे
श्री. संजय साठे

श्री. जयंत दिवेकर
श्री. शंकर परांजपे
श्री. जयंत गोरे

श्री. विकास फडके
सौ. स्वाती जोग

◇ कार्यकारिणी समिती ◇

अध्यक्ष
संजय साठे

सचिव
जयंत गोरे

कोषाध्यक्ष
पुरुषोत्तम दिवेकर

◇ 'प्रज्ञा' मंडळ ◇

मार्गदर्शक
सल्लागार

संपादक
संपादकीय साहाय्य
सदस्य

मुखपृष्ठ संकल्पना
मुखपृष्ठ
मुद्रित शोधन
संगणकीय व्यवस्था
संपादकीय कार्यालय व्यवस्था
वितरण

जयंत दिवेकर
विकास फडके
श्यामसुंदर गुप्ते
दीप्ती जाधव
स्वाती जोग
राजाराम सुर्वे
अर्चना शुक्ल
विनायक मुसळे
कालिंदी तेंदेसाई
छाया प्रधान
मोहन खरे
सुधाकर सुळे
डॉ. राजेंद्र पुसाळकर
डॉ. नितांता शेवडे
अजित पर्वतकर
किशोर पेडणेकर
ज्ञानेश्वर भालेकर
श्रीकृष्ण जोशी
रामचंद्र मनोहर
रमेश पाटील
विजय भिरंगी

◇ कार्यालयीन माहिती ◇

व्यवस्थापक
लेखापाल
सहकारी

लक्ष्मीकांत भगरे
भगवान लोणकर
सचिन वेदक
विवेक घोडेकर
मंगेश जाधव

: महत्त्वाची सूचना :

अनेक साधकांना ब्रह्मविद्येच्या सरावाने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारल्याचे आढळून येते. काहींना तर त्यांच्या व्याधींमध्ये लक्षणीय निवारण झाल्याचे आढळून आले आहे. ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टच्या बतीने सर्व विद्यार्थ्यांना अशी सूचना देण्यात येते की, त्यांनी त्यांचा औषधोपचार अचानकपणे बंद करू नये. " योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये. "

Visit : www.brahmavidya.net



॥ अंतरंग ॥

लेख

गुरू ज्योतिर्मयानंद	जयंत दिवेकर	१
परिशिष्ट 'अ'	के. एस्. रामनाथन	३
परिशिष्ट 'आ'	डॉ. विक्रम कश्यप	८
माझे कसे होईल?	संजय साठे	९
ध्यानाचे महत्त्व	सविता सुळे	१०
अहम् ब्रह्मास्मि, बह्वैव जहम् अस्मि	शुभदा इनामदार	१२
ब्रह्मविद्येतील पाठांतराचे महत्त्व	हेमांगिनी यादव	१४
लीनता	राजाराम सुर्वे	१६
साधनेतील चढउतार	श्यामसुंदर गुप्ते	१८

अनुभव

झाले मोकळे आकाश	प्रदीप भिडे	२०
ब्रह्मविद्येबद्दल माझे अनुभव	श्री. गं. अपशंकर	२२
आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या	विनायक गटणे	२४
जीवनात सकारात्मक बदल	हर्षद गांधी	२६
अलौकिक शास्त्र-ब्रह्मविद्या	सदानंद पाटील	२७
धैर्य	मालती पुरंदरे	२८
कृतज्ञता	शैलजा तारे	२९
ब्रह्मविद्या मला समजली तशी	नमिता ठाकूर	२९
ब्रह्मविद्या-गुरुमाऊली	जयंत फडके	३०
ब्रह्मविद्या - पृथ्वीतलावरील संजीवनी	सुरेखा सोनजे	३१
ब्रह्मविद्येमुळे मनोधैर्य मिळाले	श्रीकृष्ण देशमुख	३२
खंडाळा शिबिराचे अनुभव	प्रतिभा मेढेकर	३३
घेशील किती दोन करानी	शुभदा गोखले	३५
ब्रह्मविद्या म्हणजे काय?	श्रीकांत पुरोहित	३५
ब्रह्मविद्या एक श्रेष्ठ विद्या	महादेव सगम	३६
श्वास हाच परमेश्वर	रजनी पुराणिक	३७
अपघातानंतरचे पुनर्वसन	रुपाली बांदोडकर	३८
ब्रह्मविद्येचा अनुभव	गोपीनाथ पोवळे	३८



ब्रह्मविद्या साधक संघ

कविता

अष्टांग - राजविद्या - अष्टक	वा. का. आपटे	११
हरि ॐ	शोभना दामले	३४
अजून वेळ गेलेली नसेल	मधुकर शेजवलकर	३९
अहंब्रह्म	रमेश चौबे	४०
ब्रह्मविद्या-गुरू	पद्मजा गोखले	४०
बाळगोपाळांसाठी	शोभना दामले	५२

मुलांसाठी ब्रह्मविद्या

अमेरिकेतील ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग	विजय जोशी	४१
विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग	जयंत गोरे	४२
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल	जयंत गोरे	४४
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची शिक्षिका	शुभदा आपटे	४६

बाल साधकांचे अनुभव

ध्येयप्राप्ती	मृगजा दीक्षित	४८
सकारात्मक बदल	मुग्धा जोशी	४९
अमौलिक विद्या	अपूर्वा चिंचकर	५०
अभ्यासासाठी उत्साह वाढला	कोस्तुभ कांबळी	५०
कफ कमी झाला	शांती दिवाकर	५०
अभ्यासात प्रगती	गायत्री श्रीखंडे	५०
मला लाभलेली एक अलौकिक विद्या - ब्रह्मविद्या	नेहा देसाई	५१
उत्तम आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या	हर्षदा शिरोडकर	५२

माहिती

पृष्ठदात्यांची समाविष्ट न झालेली नावे २००५-०६	४५
आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	५३
ब्रह्मविद्या स्वास्थ्य और यश की कुंजी	सत्यनारायण शर्मा	५५
आरोग्य अने चरणी पुंछ - ब्रह्मविद्या	डॉ. पुष्पा सेजपाल	५७
ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग	५९
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका	५९
प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नविन वर्ग	६०
बालवर्ग	६३





○ जयंत दिवेकर

गुरू ज्योतिर्मयानंद

गुरू ज्योतिर्मयानंद (श्री. के. एस्. रामनाथन) यांना त्यांचे सर्व विद्यार्थी आदराने 'गुरुजी' असे म्हणत. या नम्र महात्म्याच्या प्रेमळ व अथक प्रयत्नांमुळेच आज आपणा सर्वांना ब्रह्मविद्या शिकण्याची संधी मिळाली आहे व या दुर्मीळ शिकवणीची मधुर फळे आपण चाखत आहोत.

गुरू ज्योतिर्मयानंद (श्री. के. एस्. रामनाथन) गुरुजींसाठी आदरांजली आणि कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी हा लेख.

गुरू ज्योतिर्मयानंद (श्री. के. एस्. रामनाथन) यांना त्यांचे सर्व विद्यार्थी आदराने 'गुरुजी' असे म्हणत. या नम्र महात्म्याच्या प्रेमळ व अथक प्रयत्नांमुळेच आज आपणा सर्वांना ब्रह्मविद्या शिकण्याची संधी मिळाली आहे व या दुर्मीळ शिकवणीची मधुर फळे आपण चाखत आहोत.

प्रत्यक्षात गुरू डिंग ले मी आणि गुरुजींची भेट झाली नव्हती. त्यांनी ब्रह्मविद्येचा (Mentalphysics) संपूर्ण अभ्यासक्रम केवळ 'पत्रद्वारा शिक्षण' घेऊन पुरा केला. १९४५ साली Mentalphysics संस्थेच्या अभ्यासक्रमाबाबत आलेल्या लेखांच्या वाचनातून त्यांना ह्या अभ्यासक्रमाची माहिती मिळाली. त्या वेळेस अभ्यासक्रमाची फी परवडण्यासारखी त्यांची परिस्थिती नसल्याने ते हा अभ्यासक्रम लगेच सुरू करू शकले नाहीत. हा अभ्यासक्रम शिकायचाच ही तळमळ व इच्छा इतकी तीव्र होती की, पैशाचा प्रश्न मिटल्यावर

१९४७ साली त्यांनी ह्या अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला.

भारतात, गुरू डिंग ले मींचे दोनच साधक होते. गुरुजी भारतातल्या दुसऱ्या साधकाशी संबंध ठेवून होते. पण प्रत्यक्षात त्या साधकाकडून ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी

काही खास प्रतिसाद मिळाला नाही असे वाटते. गुरुजींनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम १९७७ पासून शिकविण्यास सुरुवात केली आणि १९ मार्च २००४ ला देह ठेवण्यात ते

ज्ञानदानाचे कार्य करत राहिले. ह्या कालावधीत मुंबईतल्या अनेक साधकांनी ह्या शिक्षणाचा लाभ घेतला.

स्टिलेज इंडस्ट्रीज लि. ह्या कंपनीतून स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारून त्यांनी एअरकंडिशनड मार्केट, ताडदेव, मुंबई येथे टाईपिंग आणि सायक्लो-स्टाईलिंगचा व्यवसाय छोट्या प्रमाणात सुरू केला. स्वतःची मिळकत अतिशय कमी असूनदेखील ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाचे साहित्य ते स्वतः टाईप करून सायक्लोस्टाईल केलेल्या प्रती साधकांना सुरुवातीला काही वर्षे स्वतःच्या खिशातूनच खर्च सोसून विनाशुल्क देत असत. साधकांकडून ते अभ्यासाची फी किंवा देणगी स्वीकारत नसत.

त्यांनी १९८५ साली अमेरिकेतील

युका व्हॅली येथे असलेल्या मॅटलफिजिक्स इन्स्टिट्यूटला प्रथम भेट दिली. तिथे गेल्यावर त्या संस्थेतर्फे भारतातील त्यांच्या ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानदानाचे व प्रसारकार्याचे कौतुक करण्यात आले व त्या संस्थेतर्फे त्यांना Blissful Embodiment



गुरू ज्योतिर्मयानंद

प्रज्ञा लेख

१

- कै. जगन्नाथ काशिनाथ सोमण यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुलेखा शरदचंद्र उकिडवे.
- कै. दिनकर परशुराम फडके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. अनुराधा अरुण फडके.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

of Light (ज्योतिर्मयानंद) हे नाव बहाल करून त्यांचा सन्मान करण्यात आला. भारतात परतल्यावर ब्रह्मविद्येचे अभ्यासक्रम शिकविण्यासाठी 'ब्रह्मविद्या मिशन' नावाची धर्मादाय संस्था त्यांनी काढली. ही धर्मादाय संस्था स्थापन झाल्यावर संस्थेचा कारभार चालविण्यासाठी अभ्यासक्रमाचे देणगी शुल्क आकारण्यात येऊ लागले.

त्या काळात गुरुजी ताडदेवच्या कार्यालयात दिवसभर काम करत व संध्याकाळी मुंबईच्या उपनगरांतल्या माटुंगा, चेंबूर, मुलुंड, गोरगाव, बोरिवली व डोंबिवली ह्या ठिकाणी ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेत असत. आताच्या उपस्थितीच्या मानाने त्या वेळेस

त्यांच्याकडे विद्यार्थ्यांचा प्रतिसाद अगदी नगण्य असे. मात्र त्यांनी त्यांच्या शिकविण्याच्या कार्यात कधीही खंड पडू दिला नाही. सूर्य नियमितपणे येतो आणि प्रकाश देत राहतो, मग त्या प्रकाशाचा उपयोग कुणी करे किंवा न करे, त्याप्रमाणे ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीतून मानवामध्ये प्रकाश पसरविण्याचे त्यांचे कार्य त्यांनी अखंडपणे चालू ठेवले.

१९८३ साली मुलुंडला त्यांच्या प्राथमिक वर्गाला मी प्रवेश घेतला. तेव्हा माझी आणि गुरुजींची प्रथम भेट झाली. त्यानंतर १९८५ साली प्रगत अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला आणि ब्रह्मविद्येच्या पाठांचे मराठीत भाषांतर करण्याच्या कामास सुरुवात केली. माझे भाग्य थोर की, ह्यामुळे मला गुरुजींच्या अगदी जवळ जाण्याचा योग आला आणि ब्रह्मविद्येची तत्त्वे जगणारी व्यक्ती (महात्मा) जवळून पाहायला मिळाली.

अनेक वेळा, अनेक ठिकाणी साधकांकडून गुरुजींबद्दल काही माहिती सांगा अशी मागणी येते.

सोबत परिशिष्ट 'अ'मध्ये गुरुजींनी नोव्हेंबर १९६० मध्ये गुरू डिंग ले मीना लिहिलेले त्यांचे पत्र आपल्यासाठी देत आहे. या पत्रामधून ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना गुरुजींची ओळख होईल.

'कुंडलिनी शक्ती' त्यांच्याठायी प्रकट झाल्याने त्या माध्यमातून त्यांनी अनेक लोकांची दुःखे नाहीशी केली. त्यांच्याकडे दुःख घेऊन आलेल्या मंडळींना ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाद्वारे अशा दुःखामधून स्वतःची मुक्ती करून घेण्यासाठी ते सतत सांगत असत.

'कुंडलिनी शक्ती' त्यांच्याठायी प्रकट झाल्याने त्या माध्यमातून त्यांनी अनेक लोकांची दुःखे नाहीशी केली. त्यांच्याकडे दुःख घेऊन आलेल्या मंडळींना ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाद्वारे अशा दुःखामधून स्वतःची

मुक्ती करून घेण्यासाठी ते सतत सांगत असत. गंभीर समस्या आणि अडचणी असलेल्या व्यक्ती त्यांच्याकडे येत असत आणि ते त्या सगळ्यांना निरपेक्ष भावाने मदत करत असत. त्यांतली बरीचशी मंडळी काम झाल्यावर साधे 'मी आभारी आहे' हे सांगण्यासाठीसुद्धा फिरकत नसत.

गुरुजी मुंबईत असताना दूरवर बंगलोरमधील एका व्याधिग्रस्त व्यक्तीला त्यांनी त्यांच्यातील ईश्वरी शक्तीने बरे केले. सोबत परिशिष्ट 'आ'मध्ये ह्या घटनेचा वृत्तान्त बंगलोरचे न्यूरॉलॉजिस्ट, प्रसिद्ध डॉ. विक्रम कश्यप ह्यांनी त्यांच्याच शब्दांत दिला आहे.

लेखाच्या शेवटी माझे सर्वांना हेच आवाहन आहे की, साधक म्हणून आपण सगळ्यांनी ब्रह्मविद्येचा संदेश अखिल जगतात पसरविण्याचे कार्य सतत करत राहणे, हीच गुरुजींसाठी आदरांजली आणि त्यांच्यासाठी व्यक्त केलेली कृतज्ञता आहे.

- कै. डॉ. शिल्पा दत्तात्रेय शितूत यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री.दत्तात्रेय गोपाळ शितूत.
□ कै. महादेव पांडुरंग श्रीखंडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्मिता संतोष श्रीखंडे.



परिशिष्ट 'अ'

१६ नोव्हेंबर १९६०

माझ्या प्रिय गुरुंना, डिंग ले मींना,
अतूट बंधनात स्वागत असो!

आपले दि. १ नोव्हेंबरचे पत्र पाहून आनंद झाला. आपल्या पत्रातील शेवटच्या परिच्छेदात आपण बाह्य दृष्टिकोनातून माझ्याबद्दल अधिक जाणून घेण्याची इच्छा व्यक्त केली आहे, हे वाचून माझे मन भरून गेले. मी आपला ऋणी आहे.

आपण माझ्यासाठी परमेश्वरासारखे परमज्ञानी असे व्यक्तिमत्त्व आहात! म्हणून माझ्याबद्दल मी काही लिहून आपल्यासमोर मांडणे हे मला प्रशस्त वाटत नव्हते. पण आता आपल्याकडूनच तशी विचारणा झाल्याने मी अतीव नम्रपणे माझ्याबद्दल लिहित आहे. कदाचित हे लिहिता लिहिता माझ्याकडून थोडीशी लांबड लागल्यासारखे होईल अशी मला भीती वाटते, म्हणून आपल्याला जेव्हा सवड मिळेल तेव्हा आपण हे लिखाण वाचण्यासाठी वेळ काढावा, अशी विनंती आहे.

माझी आत्मकथा

मद्रास राज्यात दक्षिण मलबारमधील कुड्डानूर ह्या खेडेगावात ३१ जुलै १९२२ ह्या दिवशी माझा जन्म झाला. आमचे कुटुंब अतिशय गरीब. माझ्या आईवडिलांची ओळख : माझ्या आईचे वडील, माझे आजोबा श्री. व्यंकटेशशास्त्री हे धर्मगुरू आणि द्रष्टे होते. माझा जन्म झाल्यावर एका ऋष्ट योग्याचा पुनर्जन्म झाला आहे असे भाकीत त्यांनी केले आणि हा पुनर्जन्म उत्कर्षासाठी, मुक्तीसाठी आहे असेही त्यांनी सांगितले. त्यामुळे माझ्या कुटुंबीयांना माझ्याकडून पुढे आर्थिक साहाय्य कुठपर्यंत मिळेल, ह्या विचिंतनेने माझ्या भविष्याची माझ्या वडिलांना व इतर नातेवाईकांना काळजी वाटली.

माझ्या लहानपणापासूनच मला एका वेगळ्याच वातावरणाचा अनुभव होत असे. लहानपणी मुले जशी त्यांच्या आईबाबांवर सर्वस्वी अवलंबून असतात, तसे

माझ्याकडून माझ्या आईबाबांच्या बाबतीत घडलेले मला आठवत नाही. माझ्या जन्मानंतर माझे वडील श्री. स्वामीनाथन अय्यर ह्यांच्या परिस्थितीत चांगलाच बदल घडून आला. त्यांना त्या काळात कोचीनच्या राजाकडे राजवाड्यातच काम करण्याची संधी मिळाली. १९२५ सालापासूनच माझी विकसित मानसिकता प्रकट होत असल्याचा स्पष्ट अनुभव मला स्वतःला येत होता. त्या वेळेस माझे वय जेमतेम अडीच वर्षांचेच होते.

लहानपणी आमच्या गाईला चारा घालण्यासाठी मी गोठ्यात गेलो असताना त्या वेळेस त्या गाईने मला शिंगावर घेऊन इतक्या जोराने उडवून दिले की, तिचे शिंग माझ्या उजव्या गालाला लागले; गालाला भोकच पडले आणि मी दूरवर फेकला गेलो. हे सर्व क्षणार्धात घडले. घरातल्या कुणालाच याचा धांगपत्ता नव्हता. बराच वेळ मी कुठे दिसत नाही हे लक्षात आल्यावर शोधाशोध सुरू झाली. माझ्या आईच्या लक्षात आले की, मी घराच्या मागच्या बाजूला रक्ताच्या धारोळ्यात पडलो आहे आणि माझ्या उजव्या गालाला भोक पडले आहे. मी जेव्हा शुद्धीवर आलो तेव्हा मी माझ्या आईच्या मांडीवर होतो. माझ्या आजूबाजूला असलेले सगळे जण माझे रक्त थांबविण्याचा प्रयत्न करत होते. राजवाड्यात काम करणाऱ्या माझ्या वडिलांना मला हॉस्पिटलमध्ये नेण्यासाठी तातडीने बोलाविण्यात आले. मी त्या वेळेस रागाच्या भरत, 'ती गाय मरून जाऊ दे' असा शाप दिला. त्या गाईने आठवडाभरात प्राण सोडला आणि त्याच रात्री तिचे वासरूदेखील त्याच वाटेने गेले.

दुसरा अनुभव मला माझ्या आठव्या वर्षी आला. त्रिपुनिथरा ह्या ठिकाणी माझ्या घरासमोरच शेजारच्या मुलीबरोबर मी खेळत असताना तिने मला अचानक

प्रज्ञा लेख

३

- कै. रजनी विनायक मठकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. मुग्धा राजेंद्र माहीमकर.
□ गोविंदराव बाळकृष्ण बावकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - नीला गोविंदराव बावकर.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

विचारले, 'तू पाऊस थांबवू शकतोस? सुरू करू शकतोस?' त्या वेळेस 'हो'.... म्हणून जोरात सांगितले. तिला 'हो' म्हणताना मला एवढा ठाम आत्मविश्वास का वाटला हे मला ठाऊक नाही, पण मी प्रार्थना करताच बाहेर लगेच तसे घडायला लागले. ही गोष्ट आतापर्यंत चालू आहे. पावसापुरतीच ही गोष्ट मर्यादित नाही, तर पूर, वादळ, दुष्काळ याबद्दल माझ्या मनात जे काही येईल त्याप्रमाणे बाहेर हवामानात बदल घडून येतो. निसर्गाच्या नियमांमध्ये बदल करण्याची माझी मुळीच इच्छा नाही, पण मी त्या शक्तीचे एक माध्यम झालो आहे हे माझ्या लक्षात आले आहे आणि आता या गोष्टीचे मला आश्चर्य वाटत नाही.

पुढच्याच वर्षी आम्ही 'त्रिचूर' या शहरात राहायला गेलो. याच ठिकाणी मी माझे बहुतेक सर्व शिक्षण पुरे केले. येथे स्वामी विवेकानंदांनी स्थापन केलेल्या रामकृष्ण मिशनच्या विधिकोषम शाळेत मी जात होतो. त्या वेळेस स्वामी त्यागीसदानंद हे माझे हेडमास्तर होते. शाळेमध्ये असताना स्वर्गीय दिव्य गीत - भगवद्गीता शिकवली जायची. गीता तोंडपाठ असल्याने मला 'गीता रामनाथन' म्हणून सगळे ओळखायचे. १९३९ साली मॅट्रिक झाल्यावर आमच्या शाळेचे हेडमास्तर जेव्हा माझ्या वडिलांना माझ्या बुद्धीबद्दल आणि माझ्या वागण्याबद्दल सांगत, तेव्हा त्यांचे डोळे आनंदाश्रूंनी भरून जात.

माझ्या शाळेतल्या आठवणी : एकदा देवळाभागाच्या तलावात पोहायला गेलो असताना तिथे काही खट्याळ मुले पाण्याच्या वर आलेल्या सुंदर सापाला दगड मारत होती. मी हे सर्व पाहत होतो. सापाला दगड लागून तो रक्तबंबाळ झाला व त्याला जखमादेखील झाल्या. मी पाण्याबाहेर आलो आणि सापाकडे पाहिले तर मला वाटले की, तो मेला आहे. पण त्याचा श्वासोच्छ्वास हळूहळू चालू होता. मी त्याला हातात घेऊन त्याच्या जखमा धुतल्या, त्याला हातांनी हळुवारपणे मसाज केला. नंतर ही घटना मी विसरूनसुद्धा गेलो होतो. जवळपास दहा दिवसांनंतर तोच साप आमच्या घराच्या पायऱ्यांवर बसलेला

मी पाहिला. माझे घर त्या तलावापासून अर्धा मैल लांब होते. आता तो साप पूर्वीसारखाच व्यवस्थित दिसत होता. माझ्या बहिणीने आणि भावाने त्याला बघून आरडाओरडा केला. माझी खात्री पटली की, साप तोच होता, कारण मला त्याच्या अंगावर बऱ्या झालेल्या जखमांच्या खुणा दिसत होत्या. मी अगदी हळुवारपणे त्याच्या अंगावरून हात फिरवत होतो आणि त्याला ते बरे वाटत होते. माझ्या बहिणीच्या आणि भावाच्या चेहऱ्यावर भीतीचे आणि आश्चर्याचे भाव दिसत होते.

जरी मी तरुण होतो, तरी मला स्वतःला असे वाटायचे की, माझे वय शेकडो वर्षांचे आहे. सगळ्यांबद्दल माझ्या मनात प्रेम होते, त्या प्रेमानेच मी सगळ्यांकडे पाहत आहे असे मला वाटायचे. माझ्या मनातील हे विचार मी जर इतरांना बोलून दाखवले, तर त्यांना वाटेल की मला वेडव लागले आहे, हे लक्षात ठेवून मी शहाणपणाने याविषयी कुणाशी कधीही बोललो नाही.

जुलै १९४२ साली मी मद्रास येथील सेंट्रल पी.डब्ल्यू.डी.मध्ये ४०/- रु. पगारावर टाईपिस्ट म्हणून कामाला लागलो. (मला माझ्या वडिलांच्या ऑफिसमध्ये त्रिचूरला ह्यापेक्षा दुप्पट पगार मिळत होता.) डिसेंबरमध्ये मी माझ्या घराच्या सगळ्यांनी एकत्र राहण्यासाठी भाड्याची खोली घेण्याचे ठरविले. वडिलांकडून संसाराला हातभार म्हणून ते तिधून आम्हांला थोडेसे पैसे पाठवत असत.

१९४४ साली जुलै महिन्यात मी हैदराबादला आलो. तिथल्या एका ऑडिटिंग मी माझ्या नोकरीची आणि राहण्याची सोय केली. त्यांना माझ्याबद्दल आपुलकी वाटल्यामुळे माझ्या भावालाही तिथे नोकरीसाठी बोलावून घ्यावे असे त्यांनी मला सांगितले. जुलै महिन्याच्या अखेरीस माझा भाऊदेखील त्यांच्या कार्यालयात काम करू लागला. आमच्या त्रिचूर येथील घराचे आठ महिन्यांचे भाडे देण्याचे राहिले असल्याने घराच्या त्या ऋणातून मुक्त करण्याच्या निश्चयाने आम्ही दोघे निष्ठेने ही नोकरी करत होतो.

जेव्हा मी ऑडिटिंगकडे राहत होतो तेव्हा एके दिवशी अचानक एक नाग घरात शिरला. खूप गर्दी झाली

□ कै. सौ. राधाबाई वा. दाते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. मनोहर वासुदेव दाते.

□ कै. कृष्णाजी पांडुरंग जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती लीलावती कृष्णाजी जोशी.



आणि सगळ्यांना त्याच्यापर्यंत जाण्याची भीती वाटत होती. त्याच वेळेस त्याला बाहेर काढावे असेही वाटत होते. मी ती जबाबदारी स्वीकारली. बशीमर दूध घेऊन ते त्याच्यापुढे त्याला पिण्यासाठी ठेवले. थोड्या वेळानंतर तो नाग जिन्यावरून खाली गेल्याचे आम्ही सर्वांनी पाहिले.

आम्ही राहत होतो त्या ऑडिटरांची मुले खट्याळ आणि गर्विष्ठ होती. विशेषतः त्यांचा १४ वर्षांचा धाकटा मुलगा मला नेहमी चिडवायचा आणि म्हणायचा, "तुम्ही किती गरीब आहात, त्यामुळे तुमचे कसे होणार? मी बघ श्रीमंत आहे. मला कशाचीही काळजी नाही." रोज रोज हे ऐकून एके दिवशी मी त्याला सांगितले, "तू चुकतोस." तो म्हणाला, "माझ्या चुकीचा कोणता पुरावा तुझ्याकडे आहे." तेव्हा मी त्याला सांगितले, "आज तू हसतो आहेस, पण उद्या मात्र तुझ्यावर रडण्याची वेळ येणार आहे." त्या दिवशी त्याने हे आव्हान स्वीकारले आणि रात्रीपर्यंत मला चिडवत राहिला, तेच तेच बोलत राहिला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी तोंड धुवायच्या आधीच तो माझ्याजवळ आला आणि त्याने मला तो दुसऱ्या दिवशी रडणार आहे याची पुन्हा आठवण करून दिली. मी त्याला सांगितले, "तू नुसता रडणार नाहीस, तर तीव्र वेदनांसहित तुला रडू कोसळणार आहे." तो पुन्हा हसत हसत माझ्याकडे बघून निघून गेला. काही क्षणांतच मोठ्याने कोणीतरी किंचाळल्याचा आवाज आला आणि जोरजोराने हुंदके देत असताना मला हाका मारत असल्याचे ऐकू आले. आवाज माझ्या ओळखीचा होता. मी घराच्या पुढच्या दरवाजाकडे धाव घेतली. तो मुलगा त्याच्या वडिलांच्या गाडीच्या चाकाखाली सापडला होता. त्यांच्या गाडीचा झायक्लर चमत्कारिकरीत्या ह्याकडे पाहत होता. मी त्या मुलाला खेचून बाहेर काढले आणि माझ्या खांद्यावर बसवून जिन्यावरून वर त्याच्या आईबाबांकडे त्याला घेऊन गेलो. मी हॉलमध्ये जाईपर्यंत त्यांना ह्याची काहीच कल्पना नव्हती. त्यांच्या मुलाच्या पायातून रक्त येताना जेव्हा त्यांनी पाहिले तेव्हा त्यांना रडूच कोसळले आणि ज्यांनी कुणी हे केले त्याला ते शाप देऊ लागले. थोड्याच वेळात

त्या मुलाला हॉस्पिटलमध्ये नेण्याचे ठरल्यावर त्याच्याबरोबर मीच त्याला हवा आहे असा आग्रह तो मुलगा धरू लागला. तशाही परिस्थितीत तो हुंदके देत देत मला म्हणू लागला की, मी तुला जे काही बोललो ते तू विसरून जा.

त्यांच्याकडे राहत असताना ऑडिटरांच्या मुलांच्या आग्रहावरून मी केवळ माझ्या इच्छेने विजेवर चालणारा पंखा बंद करत असे आणि विजेचा दिवा लावत असे.

१९४४ साली नोव्हेंबर महिन्यात माझे आई-बाबा आणि भाऊ ह्यांना हैदराबादला राहण्यासाठी मी बोलावले. जेव्हा आम्ही एकत्र राहू लागलो तेव्हा आमच्या वडिलांच्या लक्षात आले की, हे ऑडिटरसाहेब आमच्या परिस्थितीचा गैरफायदा घेऊन आम्हा दोघांना कमी पगारात राबवून घेत होते. आमच्या अज्ञानाचा ते फायदा घेत होते. वडील आम्हा दोघांसाठी दुसरी नोकरी शोधण्याच्या खटपटीला लागले.

नोव्हेंबर महिन्यातच हैदराबाद ऑल्विन मेटल वर्क्समध्ये मला मुलाखतीसाठी बोलाविण्यात आले. २ डिसेंबर १९४४ रोजी मी तिथे रुजू झालो. ऑडिटर जो पगार देत होते त्यापेक्षा दुप्पट पगार तिथे मला देणार होते. थोड्याच दिवसांत माझा भाऊदेखील ऑल्विनमध्ये माझ्याबरोबर काम करू लागला. आमचे राहणीमान सुधारू लागले. हैदराबादमध्ये माझ्या वडिलांनादेखील हैदराबाद आयर्न स्टील कंपनीत नोकरी मिळाली आणि आमच्या कौटुंबिक परिस्थितीत समाधानकारक बदल घडून आल्याचे आम्हांला जाणवले.

आता कौटुंबिक परिस्थिती मनासारखी सुधारू लागली आहे हे पाहिल्यावर माझ्या आईने माझ्यामागे माझ्या लग्नासाठी टुमणे सुरू केले. वडिलांनीही ही कल्पना उचलून धरली आणि वधू-संशोधनाची मोहीम सुरू केली. हैदराबादमधील मलकापेटमधल्या एका ब्राह्मण पिशुकाची मुलगी लग्नाची आहे असे कळले. मलकापेटमध्ये गेल्यावर कुणीतरी माझ्या वडिलांना तेथील एका शिक्षकाकडे जाण्यास सांगितले. हे शिक्षक तेथील शाळेचे मुख्याध्यापक होते व त्यांचीही मुलगी लग्नाची होती. त्यांना हा प्रस्ताव फार

- कै. सौ. विद्या पुरुषोत्तम बोंगाळे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. पुरुषोत्तम म. बोंगाळे.
□ कै. चंद्रभागा विष्णू जोशी (मातोश्री) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. मधुकर विष्णू जोशी.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

आवडला व ते लगेच माझ्या वडिलांना आपल्या घरी घेऊन गेले. परमेश्वरानेच हे स्थळ आपल्याकडे पाठवले असे समजून त्यांनी ह्या संबंदास संमती दिली व या मुख्याध्यापकांच्या मुलीशी माझा विवाह झाला.

एकदा हैदराबादमध्ये बराच काळ दुष्काळ पडला तेव्हा माझ्या शेजाऱ्यांबरोबर बोलत असताना मी म्हणालो की, माझ्यामधील परमेश्वरीशक्तीने मी मला हवा तेव्हा पाऊस पाडू शकतो. हे ऐकल्यावर काही जणांनी हसून त्याकडे दुर्लक्ष केले. काही जण माझ्यामध्ये काहीतरी विशेष असेल म्हणून मला विचारू लागले. काहींनी या गोष्टीकडे अजिबात लक्ष दिले नाही. त्यांपैकी ज्यांना ह्या गोष्टीत विशेष रस वाटला ते श्री. जोशुप आणि श्री. रेड्डी मला पाऊस सुरू कर, पाऊस सुरू कर, असा आग्रह करू लागले. मी त्यांना सांगितले की, मी कोणी ब्रह्म किंवा ज्योतिषी नाही, तर मी ईश्वराचा नम्र सेवक आहे. त्यांना मी विचारले की, तुम्हांला कोणत्या दिवशी पाऊस पडायला हवा असे वाटते. त्यांनी सांगितले की, येत्या सोमवारी पडू दे. (आम्ही शनिवारी पावसाची ही चर्चा करत होतो.) मी म्हणालो, 'ठीक आहे.' रविवारी सकाळपासूनच आकाशात ढगांची गर्दी होण्यास सुरुवात झाली. संध्याकाळपर्यंत आकाशात ढग जमून इतका काळोख पसरला की, कोणत्याही क्षणी पाऊस कोसळणार असेच वाटू लागले. सोमवारपासून अनेक दिवस मुसळधार पाऊस पडला. त्या वेळेस माझ्या मित्रांना आश्चर्याचा धक्काच बसला आणि द्वेषही वाटला. सतत पडणारा पाऊस थांबण्याचे काहीच चिन्ह दिसेना. तेव्हा मला 'तो थांबवा' असे परत सांगण्यात आले. मी प्रार्थना केल्यावर पाऊस थांबला.

गुरुजी मला क्षमा करा, मी आपला अमूल्य वेळ घेत आहे असे मला वाटते. पण आपल्याशिवाय इतर कुणालाही हे सांगणे मला योग्यच वाटत नाही, कारण त्यावर त्यांचा विश्वास बसणार नाही. आपणास मात्र ह्यात काहीही चमत्कार वाटणार नाही.

गतजन्मात मीही आपल्याबरोबर तिबेटला होतो आणि आपण दोघे जण तिबेटला अनेक वेळा भेटल्यासारखे

मला वाटते. अर्थात सध्या मला ह्याबद्दल काहीच आठवत नाही. जेव्हा मी आपले, 'माय लाईफ इन तिबेट' हे पुस्तक वाचले तेव्हा त्यात दिलेली एक घटना, की ज्यामध्ये एक लामा जमिनीला स्पर्श न करता वेगाने अंतराळातून जाताना आपण पाहिला, माझ्या विशेष लक्षात राहिली आहे. माझ्या ९० % स्वप्नांमध्ये मी विविध कामांसाठी आकाशात भरण्या मारत आहे असा अनुभव मला येतो. काही वेळा माझ्या स्वप्नात आकाशी निळ्या रंगातली एक स्त्री येते. ज्या क्षणाला माझ्या हाताला तिचा स्पर्श होतो तेव्हा तिच्या स्पर्शाने माझ्या संपूर्ण शरीरात वीज चमकावी तशी जाणीव होते आणि माझे संपूर्ण शरीर विरघळून गेल्यासारखे, अदृश्य झाल्यासारखे वाटते. पण त्याही अवस्थेत मला जाणवते की, मी तिच्याबरोबर आकाशात भरण्या मारत आहे. बऱ्याच वेळा मला स्वप्नात मी निरनिराळ्या गोष्टींमध्ये - पाणी, झाड, पर्वत, प्राणी ह्यांमध्ये मिसळून गेल्यासारखे व तेच झाल्यासारखे वाटते.

एकदा जेव्हा मी हैदराबादमध्ये टांग्याने जात होतो तेव्हा त्या टांग्याचा घोडा अशक्त आणि म्हातारा असल्याने तो जोरात धावू शकत नव्हता. मी ते पाहत होतो आणि माझ्या स्वप्नातल्या अवस्थेप्रमाणे मला एक कल्पना सुचली की, मी त्या घोड्यात प्रविष्ट झालो आहे आणि असे त्या घोड्याला व्यापल्यावर मी जोरात पळत आहे. खर्च, माझी कल्पना किती मूर्खपणाची होती! पण तरीही आणखी काही विचार न करता मी अशी कल्पना केली की, मी त्या घोड्यास व्यापले आहे आणि आता तो/मी जोरात पळत आहे. त्याच वेळेस मी हेही अनुभवत होतो की, मी टांग्यात बसलो आहे. मग एखाद्या अद्भुत गोष्टीप्रमाणे तो घोडा जोरात पळू लागला. माझ्यासमोर बसलेला टांगेवाला आश्चर्यचकित झाला, गोंधळून गेला की, त्याचा स्वतःचा म्हातारा घोडा असा जोरात कसा पळतो आहे ? याप्रमाणे काही अंतर जोरात पळल्यावर मी स्वतःला घोड्यामधून काढून घेण्यास सुरुवात केली. मी स्वतःला घोड्यामधून पूर्णपणे काढून घेतल्यावर तो परत पूर्वीसारखाच अशक्त झाला व हळूहळू चालू लागला.

□ कै. सौ. सुरीलाबाई किसन फिरके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विष्णू किसन फिरके.

□ कै. प्रकाश नाफडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - रजनी प्रकाश नाफडे.



जर कुणी मला विचारले की, हे का घडते, तर मी काहीच स्पष्टीकरण देऊ शकत नाही. मी फक्त हेच म्हणून की, परमशक्ती असलेला परमज्ञानी परमेश्वरच माझ्यामार्फत व्यक्त होत आहे.

१९५० साली हैदराबादमधील मी काम करत असलेल्या ऑल्विन कंपनीमधील मालक काही अडचणीत आल्याने १९५०-५१ साली मी व माझा भाऊ मुंबईला आलो. मुंबईतील स्टिलेज इंडस्ट्रीज प्रा. लि.चे मालक श्री. इराणी ह्यांच्याकडे आम्ही काम करू लागलो.

परमेश्वरकृपेने माझी जी मिळकत आहे ती आमचा खर्च भागण्याच्या दृष्टीने आणि कुटुंब चालविण्याच्या दृष्टीने पुरेशी आहे. त्यामुळे परमेश्वराकडे आणखी काही मागावे असे मला वाटत नाही.

मानवजातीची सेवा मला करता यावी हेच माझे जीवनातील एकमेव ध्येय आणि आकांक्षा आहे. या कार्यासाठी मॅटलफिजिक्सची शिकवण सर्वत्र पसरविणे, अभ्यासवर्ग सुरू करणे आणि इतर उच्च गोष्टी मला कराव्या लागतील; यासाठी मला विविध ठिकाणी प्रवासही करावा लागेल. परमेश्वराकडे माझी हीच प्रार्थना आहे की, हे सर्व करण्यासाठी आवश्यक ते साहित्य, संधी, वेळ आणि जागा मला प्राप्त व्हावी. भौतिक पातळीवर आपल्याला - माझ्या प्रिय

गुरूंना एकदातरी भेटण्याची तीव्र इच्छा मला वाटते. पण मला खात्री आहे की, कदाचित या जन्मात जमले नाही तरीही मी तुम्हांला नक्कीच भेटणार आहे, कारण आपल्यातील बंधन दृढ आहे आणि ते कधीही तुटू शकत नाही.

मॅटलफिजिक्सचे हे श्रेष्ठ कार्य हळूहळू वाढत आहे आणि अर्थातच, तुम्ही हे जाणता. या श्रेष्ठ कार्यातील एक कार्यकर्ता म्हणून माझ्या भविष्याचे मार्गदर्शन करणे हा माझे प्रिय गुरू म्हणून तुमचा अधिकार आहे. मला माझ्या संदेशाची आठवण करून द्या; ज्या सहकाऱ्यांना मी पूर्वी ओळखत होतो त्यांची मला आठवण करून द्या; आणि यासाठी मला नेहमीच कृतज्ञता वाटेल. जेव्हा मी तयार झालो आहे असे तुम्हांला वाटेल तेव्हा मॅटलफिजिक्सची मशाल माझ्या हातात द्या आणि मी पुढे कूच करीन.

श्री. चुहेरमलमध्ये (गुरू डिंग ले मींचे भारतातील दुसरे विद्यार्थी) बरीच सुधारणा झाल्याचे मला त्यांच्याकडे पाहिल्यावर जाणवत आहे.

आपल्याला पुन्हा मी नम्रतेने अतूट बंधनात अभिवादन करतो.

आपलाच मॅटलफिजिक्सचा विद्यार्थी,
के. एस्. रामनाथन.



ध्यानावस्थेत गुरू ज्योतिर्मयानंद

□ आई के. विमला, वडील के. काशिनाथ लक्ष्मण गोरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. अशोक काशिनाथ गोरे.

□ के. काशिनाथ गणेश आठवले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्मिता आत्माराम लोंढे.

परिशिष्ट 'आ'

गुरुजीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणारे एका प्रसिद्ध डॉक्टरांचे पत्र

डॉ. विक्रम कश्यप

एम.बी.बी.एस., एम.एस. न्यूरोसर्जन., एफ.आई.सी.एस.

कन्सल्टंट न्यूरोसर्जन

१, चर्च रोड, शामभाऊ

होम स्कूल सर्कल, बसवनगुडी

बॅंगलोर - ५६० ००४.

१८ डिसेंबर १९९२.

सन्माननीय गुरुजी,

मनःपूर्वक नमस्कार.

माझे रुग्ण श्री. गोविंदराज कामत ह्यांच्या नातलगानी मुंबईला आपल्याशी संपर्क साधल्याचे समजले. ह्या रुग्णाच्या तब्येतीबद्दल बोलायचे झाले, तर त्यांची परिस्थिती अत्यंत गंभीर, त्यांचा जीव वाचणे केवळ अशक्य आणि त्यांच्याबद्दलच्या सर्व आशा आम्ही सोडलेल्या होत्या. हा रुग्ण कोमात, म्हणजे बेशुद्धावस्थेत असून त्यांचा श्वासही इतका मंदावलेला होता की, जवळपास थांबण्याच्याच अवस्थेत होता. अशा प्रकारे आजारी असलेल्या रुग्णाच्या मेंदूची शस्त्रक्रिया करावी की नाही ह्या पेचात आणि कोंडीत आम्ही सापडलो होतो. थोडक्यात, माझ्यावर हा कठीणच प्रसंग येऊन उभा राहिला होता, कारण रुग्णाच्या अशा खालावलेल्या स्थितीमध्ये त्याच्या मेंदूवर शस्त्रक्रिया करणे निश्चितच धोकादायक होते.

अशा परिस्थितीत रुग्णाचे नातलग मध्यरात्री मला भेटले आणि त्यांनी आपल्याशी संपर्क साधल्याचे सांगितले. त्यांनी पुढे हेही सांगितले की, तुम्ही श्री. कामत यांची शस्त्रक्रिया करण्यास काही हरकत नाही व ते बरे होतील आणि हॉस्पिटलमधून घरी जातील, असे सांगितले आहे. ज्या दिवशी श्री. कामत कोमातून बाहेर येतील व त्यांचे डोळे उघडतील तो दिवसही तुम्ही सांगितला.

आपल्या सांगण्याप्रमाणे आम्ही त्या रुग्णाच्या मेंदूवर शस्त्रक्रिया केली आणि शस्त्रक्रियेच्या या पहिल्या फेरीतच ते चांगले सावरले, आणि पुढच्या महत्त्वाच्या शस्त्रक्रियेसाठी तयार झाले. तुम्ही भाकीत केल्याप्रमाणे मेंदूच्या शस्त्रक्रियेनंतर पाच दिवसांनंतर त्यांनी डोळे उघडले.

त्या दिवसापासून त्यांच्या प्रकृतीत हळूहळू सुधारणा होत गेली. हॉस्पिटलमधील सगळी मंडळी त्यांची ही अवस्था न्याहाळत होती. हॉस्पिटलच्या एकूणएक स्टाफला, श्री. कामतांचे हे बरे होणे म्हणजे ईश्वरी चमत्कारच आहे आणि त्यांचा पुनर्जन्म झाला आहे, असेच त्यांच्या पूर्वीच्या आजारकडे आणि त्यांच्या आताच्या परिस्थितीकडे पाहिल्यावर वाटते. कारण पूर्वी त्यांच्याबाबतीत तशी परिस्थिती बिलकुलच नव्हती. सहा आठवड्यांनंतर त्यांच्याबद्दल वाटणारी धोक्याची आणि अनिश्चिततेची अवस्था आता टळली आहे. फक्त त्यांच्यातला अशक्तपणा सोडला, तर आता ते पूर्ण बरे झाले आहेत. त्यांच्या पायांनी ते चालू शकतात, पूर्ण शुद्धीवर आहेत, बोलण्यात सुसंगतता आहे, कोमात असताना सोडून गेलेली स्मरणशक्ती पुन्हा जागेवर आलेली आहे. मंगलोरच्या त्यांच्या गावी विश्रांती घेतल्यावर ते पूर्ण बरे होतील, अशी खात्री वाटते.

आमच्या हॉस्पिटलमध्ये ते असताना त्यांच्यासंबंधीचे सर्व रिपोर्ट्स या पत्रासोबत आपल्या माहितीसाठी पाठवत आहे. हॉस्पिटलमधील आम्ही सर्व स्टाफ, रुग्णाचे सर्व नातलग असे मानतो की, आपल्या कृपाशीर्वादाने आम्हांला मार्गदर्शन मिळाले आणि यश प्राप्त झाले. ह्याबद्दल आम्ही आपले ऋणी आहोत. त्यांच्या मेंदूवर शस्त्रक्रिया करताना अर्थातच आमच्या हॉस्पिटलमध्ये इतर डॉक्टर मंडळींचा, स्टाफचा सहभाग होता.



□ कै. गोविंद नारायण पेंडसे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. वरदा म. ताम्हणकर.

□ पृष्ठदान - सौ. शुभदा जयंत आपटे. / पृष्ठदान - सौ. श्वेता संतोष सातर्डकर.



माझे कसे होईल?

भविष्यात काय फळ मिळेल, काय घडेल ह्याचा विचार करण्यापेक्षा आपल्या क्षमतेनुसार भविष्याचे नियोजन करून चांगले तेच घडविण्यासाठी कर्म करू शकतो, सराव करू शकतो, साधना करू शकतो. ब्रह्मविद्या हेच शिकवते.

० संजय साठे

ह्या प्रश्नाचे उत्तर माझे चांगलेच होईल व हेच ब्रह्मविद्या शिकवते. खरंच आपण ह्या प्रश्नांमध्ये सदैव डुंबत असतो आणि बुडत असतो. सर्वसाधारणपणे मनामध्ये कधीही असा विचार येत नाही की, माझे चांगलेच होईल. भावना ह्या आपल्या भल्यासाठी दिल्या आहेत. जगातील प्रत्येक गोष्ट ही आपल्या भल्यासाठी आहे, फायद्यासाठी आहे, ह्या गोष्टींच्या वापरावर किंवा गैरवापरावर त्याचा सकारात्मक किंवा नकारात्मक परिणाम दिसून येतो. विवंचना काळजी, भीती ह्या भावना आपल्या मदतीसाठी आहेत. काही गोष्टीची भीती वाटणे आवश्यक आहे. उदा. झस्त्रांचा अयोग्य वापर, चुकीच्या क्रिया इ. भीती नसेल तर आपण बेजबाबदारपणे वागू आणि दुःख, इजा ओढवून घेऊ. हा भीतीचा सकारात्मक भाग झाला. परंतु जेव्हा भीती जास्त किंवा दीर्घकालीन होते किंवा आपण निष्कारण भीती बाळगतो तेव्हा ते त्रासदायक होऊ शकते.

योग्य कारणासाठी असलेल्या भावना सकारात्मक असतात. परंतु अयोग्य कारणासाठी त्यांचा अतिरेक झाला तर त्या नकारात्मक होतात. भविष्याचा अतिरेकी विचार आणि भूतकाळातील चुकांबद्दल सदैव दुःख, काळजी आणि विवंचनेला जन्म देतात.

विवंचना हा शब्द 'व' पासून सुरू होतो आणि आपण वाईटाचाच विचार करतो. व्यवसाय करत असताना मला पैसे मिळाले नाही तर? मला तोटा झाला तर? ह्याचाच विचार केला जातो आणि ती स्थिती प्रत्यक्षात

नसताना त्यातून मार्ग कसा काढायचा ह्याचा विचार करण्यात गुंतून, चालू क्षणसुद्धा सुखातून दुःखात लोटतो. आपण कधीही असा विचार करत नाही की, मला नफा झाला तर मी काय करेन. विवंचनेचा उदय नकारात्मक विचारातून होतो. कधी कधी जरी आपला विश्वास असला की वाईट घडेल तरीसुद्धा काहीतरी चांगले घडते, हे आपण आपल्या दैनंदिन व्यवहारात अनुभवले आहे.

आपण ज्याची अपेक्षा करतो ते मिळत नाही तर कधी कधी आपल्या कृतीच्या व्यस्त प्रमाणात मिळते, प्रमाणाबाहेर मिळते. पण जर आपण परिणामांच्या अपेक्षेमध्ये गुंतत राहिलो तर नकारात्मक विचार करायला सुरुवात करतो. मी बरा होईन का? रोगमुक्त होईन का? श्रीमंत होईन का? स्वतःचे घर असेल का? ह्या सगळ्यांचा विचार आपणास सकारात्मक भावापेक्षा नकारात्मक भावाकडे घेऊन जातो.

भविष्यात काय फळ मिळेल, काय घडेल, ह्याचा विचार करण्यापेक्षा आपल्या क्षमतेनुसार भविष्याचे नियोजन करून चांगले तेच घडविण्यासाठी कर्म करू शकतो, सराव करू शकतो, साधना करू शकतो. ब्रह्मविद्या हेच शिकवते.



- पृष्ठदान - श्रीमती सुमती भा. पुरोहित. / पृष्ठदान - सौ. प्राची जुन्नरकर (अमेरिका).
- कै. मोरेश्वर सदाशिव चौबळ यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. सुनील मोरेश्वर चौबळ.



० सविता सुळे

ध्यानाचे महत्त्व

ध्यानाच्या माध्यमातून माणूस आपल्यातील दिव्यशक्ती विकसित करून सदैव आनंद व शांती प्राप्त करू शकतो.

ध्यान ही सामान्य माणसाने करावयाची गोष्टच नाही, असा ध्यानाबद्दल गैरसमज असलेला आपल्याला दिसून येतो. एखादी गोष्ट आपल्याला जमत नसली की त्याकडे दुर्लक्ष केले जाते. तसेच ध्यानाविषयी होते. खरे म्हणजे ध्यान हे आपल्यासारख्या सामान्य माणसाला फारच उपयोगी आहे. आपण रोजच्या जीवनात सतत ध्यान करतच असतो. उदा. आपल्या आवडीचे पुस्तक वाचताना, टी.व्ही. बघताना किंवा एखादे आवडते काम करताना आपण त्यात इतके रमून जातो की, आपल्याला इतर गोष्टींचे भानच राहत नाही. परंतु अशा प्रकारच्या ध्यानाला योग्य ध्यान म्हणता येणार नाही. म्हणूनच ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक पाठामध्ये आपल्याला ध्यानाची प्रक्रिया शिकवली आहे.

ध्यानाची आपल्याला शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक अशा तीनही स्तरांवर आवश्यकता आहे. शारीरिक आरोग्य हे आपल्या मानसिक आरोग्यावर आधारित असते. जेव्हा माणूस आजारी पडतो तेव्हा त्याचे मन प्रथम आजारी झालेले असते व त्याला कारण आपण करत असलेले नकारात्मक विचार. आपण नेहमी असे म्हणतो, 'मन चिंती ते वैरी न चिंती.' म्हणजे एखादा शत्रूदेखील आपल्याबद्दल जो विचार करणार नाही तो विचार आपल्यासाठी आपले मन करते व त्याचा परिणाम भावनेवर होतो व या भावनांमुळे आपल्या ग्रंथींवर विपरीत परिणाम होऊन ग्रंथींची व्यवस्था कोलमडू लागते. एकदा का ग्रंथींची व्यवस्था कोलमडली, की शरीर अव्यवस्थेकडे झुकू लागते व ही शारीरिक अव्यवस्था म्हणजेच आजार. म्हणजे आजाराचे मूळ आपल्या मनात आहे. म्हणून त्या मनाचीच जास्तीत

जास्त काळजी घेणे आवश्यक आहे. कारण आपले मन अतिशय चंचल आहे. जेव्हा एखादा विचार आपण न करण्याचे ठरवतो, तेव्हा आपले मन सतत तोच विचार करू लागते. त्यासाठी बहिणाबाई म्हणतात, "मन वढाय वढाय उभ्या पिकातलं ढोर। किती हाकला हाकला फिरी येतं पिकावर।।" अशा या चंचल मनाला एकाग्र करण्याची शक्ती फक्त ध्यानामध्येच आहे. माणसामध्ये असलेल्या वेगवेगळ्या प्रकारच्या क्षमता ध्यानामुळे वाढू लागतात. जसे की, निर्णय घेण्याची क्षमता, विचार करण्याची क्षमता, स्मरणशक्तीची क्षमता वगैरे. त्याचप्रमाणे ध्यानामुळे माणूस निर्भय बनतो. तो सतत प्रेरणेत राहून पुढे पुढे जातो. तो सामर्थ्यसंपन्न होतो.

हे सर्व कसे घडून येते? तर आपल्या मनाची जी शक्ती आहे ती अगाध आहे. मन एकच आहे, परंतु त्याच्या कार्यावरून त्याला ज्ञात मन व अर्धज्ञात मन असे ओळखले जाते. ज्ञात मनाचे काम निर्णय घेण्याचे असते व ज्ञात मनाने एकदा का निर्णय घेतला की ती गोष्ट करण्यासाठी अर्धज्ञात मन आपली सर्व शक्ती कामाला लावते. अर्धज्ञात मनाची शक्ती अगाध आहे. त्याला काहीही अशक्य नाही. परंतु त्या मनाशी संपर्क साधण्यासाठी ध्यानाशिवाय दुसरा पर्याय नाही. ध्यानसमयी आपले ज्ञात मन व अर्धज्ञात मन दोन्ही जवळ जवळ येतात. ज्ञात मन शांत झालेले असते, अशा वेळी आपण जे सांगू ते अर्धज्ञात मन तसेच्या तसेच ग्रहण करते व कामाला सुरुवात करते. कारण तेव्हा ज्ञात मनाची दृढता नसते. म्हणून ध्यानाद्वारे आपण आपल्याला हवे असेल ते मिळवू शकतो व आपण शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक



उन्नती साधू शक्तो, अर्धज्ञात मनाची शक्ती म्हणजे आपल्यातील परमेश्वराची शक्ती आहे. जणू ते कल्पवृक्षाप्रमाणे काम करते. आपण जोपर्यंत ध्यानाची सवय लावून घेत नाही तोपर्यंत आपली अवस्था कस्तुरीमृगासारखी होईल. आपल्यातल्या शक्तीपासून आपण वंचित राहू. ध्यान ही आपल्याला परमशांती मिळवून देऊन त्या स्वर्गीय विश्वापर्यंत पोहोचवणारी एक जादूची कांडी आहे. प्रत्येक माणसात दिव्यत्व प्रस्थापित आहे. ते शोधून नराचा नारायण व्हावे असे वाटत असेल तर ध्यान शिकू या व त्याचा सराव करू या. म्हणजे शांती सदैव आपल्यासोबत राहील.



॥ अष्टांग - राजविद्या - अष्टक ॥

० वा. का. आपटे

जाणीव जैशी करू अंतरी या ।
सुख शांती लाभे तशी जीवनी या ।
जगी नांदते दिव्य शक्ती अनाद्या ।
मिळे अंतरी जाणता ब्रह्मविद्या ॥१॥

मना निश्चयावीण काही मिळेना ।
अनिश्चितता दाविते तर्क नाना ।
तरी योग्य जाणीव ती निश्चयाची ।
लाभे जीवाला गती जीवनाची ॥२॥

संपर्क साधा खऱ्या भाषणाने ।
सत्यार्थ प्रगटे ऐसी विधाने ।
विचारा क्रिया जोडतो शब्द सांधा ।
पक्की मनी ही खुणगाठ बांधा ॥३॥

संभाषणीवर्तन योग्य होता ।
क्रिया योग्य ही सर्व येतील हाता ।
सदा नम्रता वर्तनी ती असावी ।
देवासही मान्य जगता कळावी ॥४॥

यत्ने, प्रयत्ने मिळे सर्व काही ।
अयोग्या परी दुर्मिळ सर्व राही ।
निष्ठा असावी सदा झुंजण्याची ।
सोसून आघातही जिंकण्याची ॥५॥

क्रमी जीवनी या सुखदुःख वार्ता ।
सत्ता जयाची असे तोचि कर्ता ।
व्यष्टी समष्टी नसे भेद काही ।
नियमास त्या सर्व धरोनी राही ॥६॥

सुखे आसनी त्या धरा ध्यान आता ।
आयाम प्राणास द्या शांत चित्ता ।
प्रकाशास त्या स्वाद ये शाश्वताचा ।
अंतः बहिः ना आज कणही तमाचा ॥७॥

सर्वज्ञ जो तो असे सर्वव्यापी ।
सामर्थ्यशालीच राखी त्रितापी ।
अष्टांग जाणीव मोठी ।
आनंद-विद्या परब्रह्म ओठी ॥८॥

प्रज्ञा लेख

११



- कै. गोपिकाबाई केशव शिंदे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. नारायण केशव शिंदे.
- कै. वासुदेव नारायण दाते (वडिल) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुमन ज. शेवडे.



अहम् ब्रह्मास्मि, ब्रह्मैव अहम् अस्मि

निसर्गरम्य दृश्य पाहताना त्या नैसर्गिक मनोरम दृश्याशी आपण तादात्म्य पावतो. त्यामुळे आपल्याला व्यापकतेचा अनुभव येऊ शकतो. दिव्यत्वापुढे आपण नतमस्तक होतो.

० शुभदा इनामदार

या पावसाळ्यात शिवथर घळीत जाण्याचा योग आला तेव्हा खरेच जाणवले की, त्या वेळी आपण तिथे जाणे ही तो "श्री" ची इच्छा. कारण असा निसर्ग क्वचितच अनुभवायला मिळतो. धुंवाधार पाऊस पडत होता. सभोवती अवर्णनीय निसर्ग अवतरला होता. पाऊस-वाऱ्यांनी जोरजोरात हलणारी झाडे, हिरवागार परिसर, वर काळ्याशार दगानी भरलेले आकाश, या सर्वांमध्ये कळस म्हणजे घळीतला तो प्रसिद्ध धबधबा. तो असा काही रोरावत कौसळत होता

व कल्याणस्वामींच्या मूर्ती. सर्व वातावरण असे भारावणारे होते की, असे वाटले, या सर्व गोष्टींना कार्यप्रवण करणारी जी शक्ती आहे, जो परमेश्वर आहे, तो किती सामर्थ्यशाली आहे हा विचार ते दृश्य पाहताना मनात आला आणि मन ब्रह्मविद्येच्या विचारात गुंतून गेले व जाणवले की, हाच सामर्थ्यशाली परमेश्वर माझ्यात आहे. मग ब्रह्मविद्येची शाश्वत सत्ये त्या विराट रूपात माझ्याभोवती फिरू लागली.

"मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, मी शक्तिशाली आहे, मी प्रेमळ आहे, मी सुसंगत

शिवथर घळीच्या धबधब्याला 'धबाबा' हाच शब्द त्या रौद्र स्वरूपाला योग्य वाटत होता. सर्व वातावरण असे भारावणारे होते की, असे वाटले की या सर्व गोष्टींना कार्यप्रवण करणारी जी शक्ती आहे, जो परमेश्वर आहे, तो किती सामर्थ्यशाली आहे हा विचार मनात आला आणि मन ब्रह्मविद्येच्या विचारांत गुंतून गेले व जाणवले की हाच सामर्थ्यशाली परमेश्वर माझ्यात आहे. मग ब्रह्मविद्येची शाश्वत सत्ये त्या विराट रूपांत माझ्याभोवती फिरू लागली.

आणि मोठमोठ्या शिळांवर आपटून जे तुपार उडवत होता ते कित्येक फुटांवर उभ्या असलेल्या आपणाला चिंब भिजवून त्याचे अस्तित्व चांगलेच जाणवून देत होता. रामदासस्वामींनीच म्हटले आहे-

"धबाबा पडती धारा, धबाबा तोय आदळे।"

खरेच धबाबा हाच शब्द त्या रौद्र स्वरूपाला योग्य वाटत होता. शेजारीच घळीत आतल्या बाजूला रामदासस्वामी

आहे, मी श्रीमंत आहे, मी तरुण आहे, मी आनंदी आहे." डोळे धबधबाचे दृश्य मनात साठवत होते. शरीर पाण्याचे तुपार अनुभवत होते, रोमांचित होत होते, व असे वाटत होते की, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराचा विश्रांति पाठ डोळ्यांपुढे साकार होत होता.

हा पाण्याचा प्रपात डोंगरांच्या दोन टण्यांतून खाली आला आहे व एकटक त्या प्रवाहाकडे पाहताना

□ कै. सरस्वती काशिनाथ पाटील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रमेश काशिनाथ पाटील.

□ पृष्ठदान - सौ. विद्या साठे. * पृष्ठदान - श्री. सुहास केशव दामले.



मध्येच काळ्या ढगातून एखादा क्षणच तो सूर्यदेव आपली नजर त्या धबधब्यावर फिरवत होता व त्या सर्व दृश्याचा नजाराच बदलून जात होता. समोरच्या पाण्याची जागा भव्य प्रकाशाने घेतली होती. चरच्या दोन टण्यांवरून येणारा प्रवाह, तो प्रकाश डोक्यावरून खाली येत असल्यासारखा भासत होता. आता तो धबधब्याचा प्रवाह मला माझ्या मानेवर दिसत होता व डोंगराच्या कड्यावरून असा काही खाली कोसळत होता की, तो मला माझ्या मेरुदंडावरून खाली येणाऱ्या सुंदर भव्य प्रकाशाच्या धबधब्याप्रमाणे दिसत होता व मधूनच डोकावणाऱ्या सूर्यनारायणाच्या दर्शनाने हे दृश्य अतिशय मनोरम दिसत होते. ते पाण्याचे उडणारे तुषार म्हणजे मला दिव्य प्रकाशाचे लखलखणारे अगणित लहान लहान ठिपके दिसत होते. माझे संपूर्ण शरीर त्या पाण्याने चिंब भिजले होते व वाटत होते की, जणू काही सर्व शरीर त्या दिव्य प्रकाशाने भरून गेले आहे.

जेव्हा माझी नजर आत रामदासस्वामींच्या मूर्तीकडे

गेली तेव्हा असे वाटले की, हा जगन्निवंता आपल्या विश्वाच्या सत्याचे ज्ञान आपल्या झोळीत टाकायलाच जणू बसला आहे. जेव्हा मला ती आध्यात्मिक दृष्टी जाणवली तेव्हा मला माझे संपूर्ण शरीर दिव्य प्रकाशमय जाणवले व माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशीचा प्रकाश माझ्यामधील दिव्य ज्योतीच आहे हे प्रेमाचे अतूट नाते त्या भोवतीच्या परिसरातील वैश्विक ज्योतीशी कधी एकरूप झाले ते माझे मलाच समजले नाही व त्या ओघात माझ्या सर्व विवंचना, काळज्या, अडचणी व भीती दूर वाहून गेल्या व जाणवले की, मला सर्वत्र अतिशय सुखमय वाटत आहे. मी आनंदी आहे. मी कृतज्ञ आहे व नकळत माझे हात त्या विराट विश्वरूपासमोर, परमेश्वरासमोर जोडले गेले. माझ्यातल्या दिव्यत्वासमोर, परमेश्वरासमोर जोडले गेले. माझ्यातल्या दिव्यत्वासमोर मी नतमस्तक झाले व ओळख पटली, “अहम् ब्रह्मास्मि, ब्रह्मैव अहम् अस्मि.” ❖



बोरिवली वार्षिक मेळावा



श्री. विवेकरसरांच्या हस्ते दीप प्रज्वलन



पुणे वार्षिक मेळावा



ठाणे वार्षिक मेळावा

- ❖ कै. भीमराव नारायण राणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम.
❖ कै. मनोहर पुतळाजी कदम यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम.



ब्रह्मविद्येतील पाठांतराचे महत्त्व

बोधवचने पाठ झाल्याने ध्यानाच्या वेळी ती सावकाश अर्थपूर्ण स्वरात आणि श्वासाच्या लयीत म्हणता येऊ लागली.
नवनवीन कल्पना सुचू लागल्या. सतत मनन - चिंतनामुळे वाक्याचा अर्थही उलगडू लागला.

० हेमांगिनी यादव

फार पूर्वी ऋषिमुनी आध्यात्मिक ज्ञान हे मौखिक पद्धतीनेच शिकवीत असत. कारण हे ज्ञान गुप्त आहे. हे ज्ञान घेण्यासाठी जो जेवढा लायक असे तेवढेच ज्ञान त्याला दिले जात असे. आणि असे ज्ञान ग्रहण करण्याची त्याची जेवढी पात्रता असेल तेवढेच तो ग्रहण करत असल्याने त्याची वारंवार परीक्षा घेऊनच त्याला पुढचे ज्ञान शिकविले जाई व असे ग्रहण केलेले ज्ञान सततच्या पाठांतरामुळे त्याच्या अर्थज्ञात मनात टसले जाऊन तो ते आचरणात आणीत असे.

ब्रह्मविद्यासुद्धा आपल्या श्रेष्ठ गुरूंनी गुरुशिष्य परंपरेने मौखिक पद्धतीनेच जतन केली. असे मौखिक ज्ञान केवळ पाठांतरानेच पुढे आपल्यापर्यंत लेखी स्वरूपात आले आहे व तिचा आता आपणास लाभ होत आहे. ब्रह्मविद्या हे सुद्धा आचरणात आणण्याचे शास्त्र आहे, आणि ब्रह्मविद्येत जे शिकवले जाते ते आत्मसात केल्याशिवाय त्याचा अनुभव येत नाही.

डिसेंबर २००० साली गुरू डिंग ले मींचे पुस्तक माझ्या वाचनात आले आणि त्यामुळे ब्रह्मविद्या माझ्या जीवनात आली. लगेचच सुरू होणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गाला मी प्रवेश घेतला. शरीरमनाला सुदृढ आणि बलशाली करणारी ब्रह्मविद्या ही श्वास आणि विचारांची साधना. शरीरासाठी श्वसनप्रकार तर मनासाठी ध्यान (ध्यानासाठी बोधवचने व विश्रांतीपाठ).

माझे शरीर तसे सुरुवातीपासूनच सुदृढ. पण अचानक बसलेल्या मानसिक धक्क्याने मन आजारी झाले. शरीर व मनाचा घनिष्ठ संबंध असल्याने शरीरावर परिणाम दिसू लागला. जे घडून गेले होते त्याचाच विचार मन

सतत करीत होते. नको त्या विचारांची गर्दी. परंतु जसजसे मनाला बलशाली करण्यासाठी दिलेल्या विश्रांतीपाठ व ध्यानाची बोधवचने व जीवनाच्या नियमांचे महत्त्व मला पटले तसतसे ती पाठ करण्याचा निश्चयच केला. शिक्षक ती वर्गात म्हणत असल्याने पाठांतराचे महत्त्व जाणून मी ती पाठ करू लागले.

लहानपणी ज्या कविता, श्लोक, प्रार्थना पाठ केलेल्या असतात, त्यातील शब्दांचा, वाक्यांचा अर्थही माहीत नसताना ती पाठ केलेली असतात व मोठेपणीही त्याला ती जशीच्या तशी सहजपणे आठवतात किंवा आठवू शकतात. मनाची शक्ती अगाध आहे, आणि त्याच शक्तीचा उपयोग आपण ब्रह्मविद्येत करायला शिकतो. ध्यानाची बोधवचने पाठ करतानाही आपल्याला हेच सांगितले आहे की, ह्याचा अर्थ लक्षात आला नाही तरी चालेल, पण किता गिरविल्याप्रमाणे ती म्हणायची आहेत. थोडक्यात, ती पाठच करायची आहेत.

सतत घोक्त राहिल्याने मला सर्व बोधवचने पाठ होऊ लागली. माझ्या स्मरणशक्तीत वाढ होत असल्याचे मला जाणवू लागले. मनात सकारात्मक विचार येऊ लागले. नको असलेल्या विचारांपासून दूर राहण्याची जणू गुरुकिल्लीच मला सापडली. अचूक पाठांतराने वर्गातही ती म्हणून दाखविता येऊ लागली, त्यामुळे माझा आत्मविश्वास वाढला. त्याच विचारांत राहण्याची सवय लागल्याने वेगवेगळ्या वर्गांना जाण्याची प्रेरणा मला होऊ लागली.

बोधवचने पाठ झाल्याने ध्यानाच्या वेळी ती सावकाश, अर्थपूर्ण स्वरात आणि श्वासाच्या लयीत म्हणता येऊ लागली. साहजिकच त्यानुरूप भावपूर्ण उच्चारही जमू लागले. बोधवचने अर्थज्ञात मनात शोपली जाऊ लागली.

- कै. मनोरमा भीमराव राणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम.
□ कै. पुतळाजी तुकाराम कदम यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम.



नवनवीन कल्पना सुचू लागल्या. सतत मनन-चिंतनामुळे वाक्यांचा अर्थही उलगडू लागला. परिणाम पाहणारी माझी दृष्टी जरी कारण कळले नाही तरी ते मीच घडविले आहे ह्याची खात्री झाली, त्यामुळे खूप शांत शांत वाटू लागले. आपणच आपल्या प्रारब्धाचे धनी आहोत हे पटल्याने मनाची चीड चीड कमी झाली. अधिक उत्साही व आनंदी वाटू लागले.

प्रगत वर्ग करीत असताना पुन्हा एक मानसिक धक्का देणारी घटना घडली. परंतु आता मी पूर्ण संतुलनात उभी होते. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने मानसिक बळ वाढल्याने माझ्यात अधिक सहनशीलता आली होती. बोधवचने, विश्रंतीपाठाच्या सरावाने, ध्यानामुळे मी ती शांतता आणू शकले. माझे मन मी अधिक जाणीवपूर्वक चापरायला शिकले. जे विचार मी करत होते त्याचेच प्रगटीकरण म्हणून वेणान्या प्रसंगाला सामोरे जाण्याचे धैर्य माझ्यात आले.

सरावामार्फत जशी मला सर्व विश्रंतीपाठ, बोधवचने आणि श्वसनप्रकारांच्या सूचना पाठ करण्याची सवय लागली, तसे बालवर्ग घेतानाही मला त्याचा अधिक उपयोग होऊ लागला.

प्रदीपक वर्गातही पाठांतरावर भर दिला आहे. सरावामार्फत ती सहजपणे पाठ होतात व आपले विचार मुद्देसूद व प्रभावीपणे मांडता येतात. त्यामुळे वाक्यांचा अर्थही सहजपणे उलगडतो. शब्दांचे सामर्थ्य वाढून आपण जे सांगतो ते दुसऱ्यांच्या मनात थेट पोचते, असा अनुभव येतो. पाठांतर तेच मनन, तेच चिंतन, तेच जीवन बनू लागते.

अचूक पाठांतर करताना मी मनात सतत हा विचार ठेवला की, मला सर्व बोधवचने व विश्रंतीपाठ पाठ होणारच आहेत व जर आपले शिक्षक हे सर्व पाठ करू शकतात तर ते मलाही शक्य आहे. कारण सर्वांच्या मनाची

शक्ती सारखीच आहे. अशी सकारात्मक भावना जोपासता व दैनंदिन कामे करतानाही दोन दोन वाक्ये सतत म्हणता म्हणता ती सर्व पाठ होऊ लागली व पाठांतरासाठी मुद्दाम वेळ काढण्याची जरी भासली नाही. खरे तर “वेळ नाही” ही नसलेली सबब आहे व अशी पाठांतराची आवड निर्माण होता सवडही मिळायला लागते किंवा काहींना वाटते की, ह्या वयात कसे पाठ होणार? मला कसे जमणार? पण मनात निश्चय पक्का केला की, हे सर्व साध्य होते. दररोज वाचल्यानेही ते काही दिवसांत आपोआप

ध्यानाची बोधवचने पाठ करतानाही आपल्याला हेच सांगितले आहे की, ह्याचा अर्थ लक्षात आला नाही तरी चालेल पण किता गिरविल्याप्रमाणे ती म्हणायची आहे. थोडक्यात ती पाठच करायची आहेत.

पाठ होते. परंतु तेच तेच वाचण्याचा कंटाळा! हा कंटाळा ही एक अडचण आहे. काही साधकांचा अनुभव असाही आहे की, रात्री झोपण्याच्या वेळी ती म्हणत म्हणत झोपी जाणे, त्यामुळे झोपेतही मन तेच म्हणत राहते व लवकर पाठांतर होते, तर काही साधकांचे पाठांतर

त्या वाक्यांचा अर्थ जाणून त्या भावनेत तीन वेळा म्हणता पाठ होऊ लागते, तर काही जण स्वतःच्या आवाजातील टप ऐकून पाठांतर करतात.

आम्ही जेव्हा बालवर्गात मुलांना प्रार्थना शिकवतो तेव्हा वर्गात प्रार्थना पाठ नाही असा सहसा कुणी आढळत नाही, कारण हसतखेळत शिकविल्याने व रोज प्रार्थना म्हणायला लावल्याने त्यांचे पाठांतर झटकन होते. मनाची शक्ती एवढी अगाध आहे की, आपणा सर्वांना काहींही अशक्य नाही, व ह्याच नियमाचा उपयोग आपण ब्रह्मविद्येत करायला शिकतो.

माझ्यामधील सर्वांगीण विकासाचे श्रेय मी ब्रह्मविद्या माऊलीला, सर्व गुरूंना व गुरुस्थानी असलेल्या सर्व शिक्षकांना देते. सर्वांचे कृतज्ञतापूर्वक आभार मानते.

मी कृतज्ञ आहे !
मी संतुष्ट आहे !
मी आभारी आहे !

प्रज्ञा लेख

१५

□ कै. शरद दत्तात्रेय दाते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती जयश्री शरद दाते.

□ कै. कमला बाळकृष्ण कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. शिवराम बाळकृष्ण कुलकर्णी.



० राजाराम सुर्वे

लीनता

ब्रह्मविद्या म्हणजे आध्यात्मिक जाणीव विकसित करण्याचा राजमार्ग आहे. आध्यात्मिक जाणिवेच्या विकासाची पहिली खूण म्हणजे लीनता. ब्रह्मविद्येच्या साधकांसाठी लीनतेचे महत्त्व विशद करणारा लेख.

ब्रह्मविद्या म्हणजे आध्यात्मिक जाणीव विकसित करण्याचा राजमार्ग आहे. ब्रह्मविद्येत शिकविल्या जाणाऱ्या साधना पद्धतींमुळे आपल्याला आपल्यातील चैतन्याची जाणीव होऊ लागते. आपल्यातील खऱ्या अस्तित्वाची जाणीव सुस्पष्ट होते. त्यामुळे आपल्या अस्तित्वाच्या पूर्वीच्या चुकीच्या कल्पना जाऊन त्याजागी योग्य जाणीव विकसित होते. ब्रह्मविद्येच्या अनेक साधकांचा हा अनुभव आहे.

साधनेला सुरुवात करण्यापूर्वी तू कोण, या प्रश्नाचे उत्तर म्हणजे, माझे नाव, गाव, राहण्याचे ठिकाण, धंदा-नोकरीचे स्वरूप, जात, धर्म इत्यादी. परंतु साधनेनंतर साधकाला उमजून येते की, वरील सर्व अस्तित्वांचे मूळ कारण असलेले एक अस्तित्व आहे की ज्यामुळे वरील अस्तित्वे प्रकर्षाने प्रकट होतात. म्हणजेच ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाची वास्तविक असलेली आध्यात्मिक जाणीव विकसित व्हायला सुरुवात होते. पूर्वीच्या अवास्तव कल्पना पुसल्या जाऊन वास्तव कल्पनांचा उदय व्हायला आरंभ होतो.

ज्या वेळेला साधकाला त्याच्यातील खऱ्या अस्तित्वाची जाणीव होते त्या वेळी लीनता किंवा नम्रता अंगी बाणते. लीनता ही खऱ्या आध्यात्मिक व्यक्तिमत्त्वाची

पहिली खूण आहे. आध्यात्मिक साधक खऱ्या ज्ञानामुळे लीन होतो. खरी लीनता अंगी येणे फारच अवघड आहे. एक वेळ माणूस अन्नपाण्याशिवाय किंवा इतर साऱ्या आवडीच्या गोष्टींशिवाय राहू शकेल, पण अहंकाराशिवाय जीवन

फारच कठीण जाते. आपल्या सर्व धर्मशास्त्रांत सांगितले आहे की, व्यक्तीचा अहंकार त्याच्या मृत्यूनंतरदेखील त्याचा पिच्छा सोडत नाही. हा आध्यात्मिक विकासातील सर्वात मोठा अडसर आहे. हा अडसर हळूहळू दूर करण्यासाठी आणि लीनता अंगी बाणविण्यासाठी आपण ब्रह्मविद्येचा सराव करणे आवश्यक आहे.

सुरुवातीला हातून चुका होतात. परंतु झालेल्या चुका

कबूल करण्याने अंगी लीनता विकसित होते. तसेच दुसऱ्या व्यक्तीचे म्हणणे अधिक योग्य असून त्याचा स्वीकार करण्याने, मग ती व्यक्ती कोणीही असू देत, आपल्या अंगी श्रेष्ठ पातळीची लीनता येते. हे निश्चितच अवघड आहे, पण अशक्य नाही.

लीनता हा खरोखरच दुर्मिळ गुण आहे. त्यामुळेच व्यक्तिमत्त्वाला खरे श्रेष्ठत्व प्राप्त होते. वेदांतील अद्वैत तत्त्वज्ञानाचे प्रणेते आदि शंकराचार्य यांच्या जीवनातील श्रेष्ठत्व दर्शविणारी गोष्ट - एके दिवशी सकाळी नेहमीप्रमाणे

लीनता

हा खरोखरच दुर्मिळ गुण आहे. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्वाला खरे श्रेष्ठत्व प्राप्त होते. खऱ्या लीनतेसाठी आपल्या सर्वांठाची असलेल्या परमेश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवून आपण भेदभाव टाळणे आवश्यक आहे.



शंकराचार्य गंगास्नानानंतर काशी-विश्वेश्वराच्या मंदिरात येत होते. वाटेमध्येच एक सफाई कामगार बगलेत झाडू घेऊन उभा होता. पारंपरिक अस्पृश्यतेच्या संस्कारांमुळे नकळत शंकराचार्य त्या माणसाला पटकन म्हणाले, “दूर हो, दूर हो.” परंतु तो सफाई करणारा माणूस त्यांची वाट अडवून दृढ उभा होता. त्याने शंकराचार्यांना प्रश्न विचारला, “सोन्याच्या भांड्यातील पोकळी आणि मातीच्या भांड्यातील पोकळी यात भेद असतो का? सर्वांमध्ये असलेल्या त्या देवीतत्त्वामध्ये भेद असतो का?” शंकराचार्यांच्या लक्षात आले की, तो माणूस काही योग्य सांगतो आहे ते असे की, “ब्राह्मणामध्ये व जातीने शूद्र असलेल्यामध्ये ते एकच

समान ब्रह्मतत्त्व(Brahma) असते.” म्हणूनच शंकराचार्य व तो माणूस मूलतः एकाच तत्त्वामुळे आविष्कारित झाले आहेत. जरी बाहेरून भेद दिसत असला तरी सर्व काही एकाच तत्त्वाने व्यापले आहे. हे ऐकून शंकराचार्यांना त्यांची घोडचूक लक्षात आली व त्यांनी त्या माणसाला आपले गुरू मानले. आपल्या वागण्याने शंकराचार्यांनी खरी लीनता दाखवून दिली.

खऱ्या लीनतेसाठी आपल्या सर्वांसाठी असलेल्या परमेश्वराच्या अस्तित्वाची जाणीव ठेवून आपण भेदभाव टाळणे आवश्यक आहे. ❖

न शिकविण्याची बुद्धांची शिकवण

एका गावी भगवान बुद्ध सायंकाळी एका झाडाखाली बसले होते. त्यांचा शिष्य आनंद हाही त्यांच्यापाशी बसला होता. तेव्हा एक प्रसिद्ध तत्त्वज्ञानी ब्राह्मण पंडित त्यांना भेटायला आला. बुद्धांना त्याने प्रश्न विचारला, “ब्रह्म, अनंत, निर्वाण असे जे काही म्हणतात, त्याच्याविषयी आपण काही सांगू शकाल का? आपण सांगू शकल्यास आम्हांला फार आनंद होईल.”

बुद्धांनी प्रेमाने त्या पंडिताकडे पाहिले. बुद्धांच्या चेहऱ्यावर प्रसन्नता विराजत होती. शांतता विलसत होती, आनंद पाझरत होता. बुद्ध काही वेळ स्तब्ध बसून होते. ते काहीच बोलले नाही. मग त्यांनी डोळे मिटले आणि ते तसेच ध्यानस्थ बसून राहिले. काही वेळानंतर त्यांनी डोळे उघडले, आसमंताकडे पाहिले. पंडिताकडे पाहिले, पण ते काहीच बोलले नाही.

मग थोड्या वेळाने तो ब्राह्मण उठला. त्याने बुद्धांना नम्रतेने अभिवादन केले, बुद्धांचे आभार मानले, आणि तो शांतपणे निघून गेला.

तो गेल्यावर आनंद बुद्धांना म्हणाला, “आपण काही बोलला असतात तर बरे झाले असते. हा ब्राह्मण पंडित आहे व त्याचे खूप शिष्य आहेत. त्या पंडिताला आपला उपदेश पटला असता, तर ते सर्व शिष्यही आपणाकडे आले असते.”

एका प्रकारच्या व्यवहारी गणिताच्या भाषेत आनंद बोलत होता. त्याला बुद्धांनी उत्तर दिले. बुद्ध म्हणाले, “शब्दानेच सर्व सांगता येते असे नाही. शब्दानेच सांगता येत नाही, असेही काही ज्ञान असते. योग्य जाणकाराला ते शब्दाशिवाय समजते. मी डोळ्यांतून सांगतो असे वाटू नये म्हणून मी डोळेही मिटले.”

बुद्धांचे म्हणणे आनंदाला पटले नाही. पण दुसऱ्या दिवशी तो ब्राह्मण, आपल्या अनेक शिष्यांना घेऊन पुन्हा बुद्धांकडे आला. बुद्धांच्या सत्संगांत काही काळ राहिला. मग सर्व परत गेले.

आनंदला आश्चर्य वाटले, तो भारावून गेला. मग त्या रात्री तो पुन्हा बुद्धांशी बोलला, “हा चमत्कार झाला तरी कसा?”

बुद्ध म्हणाले, “काही जिज्ञासू असेही असतात. न बोलण्यानेच काम होऊन जाते. कारण न बोलण्याची श्रेष्ठ भाषा त्यांना कळते.”

संकलन : कालिंदी तेरेवंसाई

(..... ‘अध्यात्मकथा - कलश’ मधून)

□ ज्येष्ठ अग्निनी कै. लक्ष्मीबाई सखाराम जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. वासुदेव शिवराम गद्रे.

□ प्रिय आई-वडिलांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. मनोहर शांताराम वंजारे.



० श्यामसुंदर गुप्ते

साधनेतील चढउतार

रोजचे व्यावहारिक जीवन आणि रोजची साधना यांची योग्य सांगड घालणे हे खरोखर मोठे कौशल्य आहे. ही गोष्ट नक्कीच कठीण आहे, परंतु अशक्य मुळीच नाही.

प्रत्येकाच्या जीवनात चढउतार येतच असतात. नोकरी-व्यवसाय, शिक्षण, आर्थिक व्यवहार, आरोग्य, मैत्री, नातेसंबंध इत्यादी गोष्टींत चढउतार अनुभवास येतात. जेव्हा आपण यशाच्या शिखरावर असतो तेव्हा आपण खूप सुखी असतो. परंतु जेव्हा आपली गाडी उतरावर असते तेव्हा वाटचाला येणारे अपयश, मानहानी, अवहेलना, अनारोग्य यामुळे आपण खूप दुःखीकष्टी होतो. थोड्याबहुत फरकाने प्रत्येकाला याचा अनुभव येत राहतो.

मानवी स्वभावच असा आहे की, प्रत्येकाचीच यश, पूर्ण आरोग्य, आर्थिक सुबत्ता, प्रसिद्धी प्राप्त करण्याकडे ओढ असते. याउलट अपयश, अनारोग्य, हालअपेष्टांपासून आपण दूर पळण्याचा प्रयत्न करतो. बहुतेक सर्वांचेच आयुष्य या धावपळीत ओढाताणीत संपून जाते. ही तारेवरीची कसरत करता करता काही मोजक्याच भाग्यवान व्यक्तींना ही प्रेरणा लाभते की, आपण जीवनाचा शांतपणे शोध घ्यायला शिकले पाहिजे. त्यासाठी ते आपआपल्या आवडीनुसार, क्षमतेनुसार, संस्कारानुसार विविध साधना पद्धतींचा अभ्यास सुरू करतात.

साधक जेव्हा प्रामाणिकपणे एखाद्या साधनेचा पाठपुरावा करू लागतो तेव्हा त्याच्या मनात अशी अपेक्षा असते की, यापुढे आपली निरंतर प्रगतीच होत जाणार आहे. साधनेमध्ये कुठल्याही प्रकारचे चढउतार येण्याचा प्रश्नच नाही, अशी त्याची भावना दृढ असते.

या संदर्भात आपण एक महत्त्वाची गोष्ट लक्षात घेतली पाहिजे की, आध्यात्मिक साधना ही आपल्या

रोजच्या जीवनाचा एक भाग आहे. जीवनाचा दुसरा महत्त्वाचा व्यावहारिक भाग आहे त्यातील यशापयशाचा थेट परिणाम आध्यात्मिक साधनेवर होणारच आहे. उदाहरणार्थ, खूप आर्थिक अडचणी आल्या, तर ध्यानात लक्ष लागू शकणार नाही. जर आपले आरोग्य ठीक नसेल तर आपली साधना व्यवस्थित होणार नाही. एखादा कटू प्रसंग दिवसभरात अनुभवला, तर त्यानेदेखील साधनेतील एकाग्रता भंग पावेल.

रोजचे व्यावहारिक जीवन आणि रोजची साधना यांची योग्य सांगड घालणे हे खरोखर मोठे कौशल्य आहे. ही गोष्ट नक्कीच कठीण आहे, परंतु अशक्य मुळीच नाही. त्यासाठी आपण जर खालील तीन मुद्द्यांचा विचार केला तर, आपल्याला योग्य मार्ग सापडू शकतो.

अढळ विश्वास, श्रद्धा : ज्या साधनेचा आपण अभ्यास करत आहोत त्यावर आपला ठामपैकी विश्वास असणे अत्यंत आवश्यक आहे. रोजच्या जीवनातील अडीअडचणींशी संघर्ष करतांना आपली दमछाक होऊ शकते आणि साधनेवरील विश्वास डळमळीत होण्याची शक्यता वाढीस लागते. इथे ख-या प्रामाणिक साधकाची अडचणीकडे पाहण्याची मनोभूमिकाच खूप महत्त्वाची ठरते. अडचणींवर मात करण्यासाठी हा साधक साधनेच्याच आश्रयाला जातो. स्वतःची साधना अधिक तीव्र, प्रखर करतो. यातच त्याच्या पुढील यशाची बीजे रुजलेली असतात.

धैर्य - धिकाटी : आपणांपैकी बहुतेक जण आरंभशूर असतात. सुरुवातीला उत्साहाच्या भरात आणि

- कै. सखाराम महादेव आजगावकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती वत्सला महेश्वर ठाकूर.
□ कै. सौ. इंदुमती परशुराम मराठे (आई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्वाती श्रीकृष्ण ताम्हणकर.



खूप काही अपेक्षा बाळगून साधक जोमाने साधनेला सुरुवात करतात. साधनेद्वारा अपेक्षित फायदे मिळण्यास जर उशीर होऊ लागला की, त्यांचा धीर सुटू लागतो. मनामध्ये साधनेविषयी संशयाचा भुंगा फिरू लागतो. उत्साह मावळू लागतो. प्रयत्न हळूहळू कमी पडत जातात. साधना थंडावते आणि दुस-या साधनापद्धतीचा नव्याने शोध सुरू होतो. अशा धरसोड वृत्तीमुळे, शोधाशोधीत आयुष्याची संघाकाळ होते. हे टाळण्यासाठी थोडा धीर जोपासा, थोडा वेळ वाट पाहा, साधनेचे जे बीज नुकतेच पेरले आहे त्याला छानसा अंकुर फुटेपर्यंत त्याची नीट काळजी घ्या आणि मग पाहा ते कसे तरारून उभारी घेते.

प्रामाणिक प्रयत्न : प्रयत्न एकवेळ कमी पडत असतील तरी हरकत नाही. ते जर प्रामाणिकपणे मनापासून केलेत, तर हळूहळू का होईना, नक्कीच प्रगती होत जाईल. प्रयत्न नियमित नसतील तर, साधनेमध्ये एक पाऊल पुढे आणि दोन पावले मागे असे व्यस्त प्रमाण राहिल. साधनेची गाडी उताराला लागेल. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात संगीत, नृत्य, साहित्य, क्रीडा, रोजचा सराव किंवा रियाझ अत्यंत आवश्यक आहे. साधनेमध्ये तर रोजचा सराव खूप महत्त्वाचा आहे, कारण ही तर जीवन जगण्याची कला आहे. हा खूप लांबचा प्रवास आहे. जर साधना कधी मनासारखी होत नसेल तर, नाऊमेद व्हायचे नाही. प्रत्येक दिवस आशेचा एक नवीन किरण घेऊन येत असतो. आपले कर्तव्य हेच की, आपण त्या प्रकाशाला सामोरे जाण्यासाठी नेहमी सज्ज असले पाहिजे. तुमचे बाकीचे काम ती अनामिक परमेश्वरी शक्ती तुमच्याकडून करवून घेईल. त्याची काळजी करू नका. मग जाणार ना त्या प्रकाशाला सामोरे? आपला प्रवास सुखाचा, आनंदाचा, शांतीचा होवो, हीच प्रभुचरणी प्रार्थना. शुभास्ते पंधानः धन्यवाद!



- कै. शांताराम दत्तात्रेय फाटक (मामा) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. स्वाती श्रीकृष्ण ताम्हणकर.
- कै. श्रीमती वासंती वसंतराव दळवी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. अनिल वसंतराव दळवी.

सोगियल रिनपोचे या बौद्ध भिक्षूने आपल्या 'तिबेटन बुक ऑफ द लिटिंगि अॅण्ड डायिंग' या पुस्तकात चिंतनाच्या प्रकरणात सुचलं आहे की, ताठ पण सैल बसावं आणि तालांत श्वास घ्यावा. श्वास हा विचारांचा नियंत्रक आहे. शांतपणे श्वास घेणं, उच्छ्वास टाकणं यांची मदत होते. पहिली पायरी म्हणजे शांती. आतल्या आत शांती जाणवायला हवी. ते या स्थितीला 'माइंड फुलनेस' म्हणतात. यासाठी पहिली पायरी म्हणजे मी शांती आहे, माझ्या मनात शांती वसते आहे हे मला जाणवतं आहे. 'दुसरी पायरी म्हणजे, 'मुक्ती, राग, लोभ, भीती सर्वांना मुक्त करावं.' तिसरी पायरी म्हणजे, 'शैथिल्य, झपूझा' स्थिती. चिंतन आणि मनन शरीर, मन आणि आत्मा यांत ताळमेळ साधतात. आणि यासाठी तालबद्ध श्वासोच्छ्वासाची मदत होते. लय हीच आपल्या सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. ही कुठे हरवली तर रोगांसाठी दरवाजा उघडला जाण्याची शक्यता असते.

भावनांचा शरीरातल्या लहानातल्या लहान पेशीवर परिणाम होतो. भला अथवा बुरा, अगदी त्या अस्थिमज्जेतल्या पेशी का असेनात, भावनांच्या कल्लोळाच्या चांगल्या-वाईट परिणामांपासून त्यांची सुटका नाही.

संदर्भ : अर्ल स्टॅन्ले
संकलन : कालिंदी तेरेदेसाई



० प्रदीप भिडे

झाले मोकळे आकाश

सायनसचा त्रास आणि बीपीच्या जास्त गोळ्या घेतल्याने जाणवणारे साईड इफेक्ट्स या दोन्ही त्रासांतून ब्रह्मविद्येने मला मुक्त केले. माझ्यातले आंतरिक सामर्थ्य काय असू शकते याची पुसटशी जाणीव मला या प्राथमिक अभ्यासक्रमाने दिली.

ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात येऊ म्हणता-म्हणता मी दूर जात राहिलो. प्रत्येक गोष्टीची आयुष्यात एक वेळ यावी लागते, त्याला एक योग असावा लागतो, असे म्हणतात, ते उगीच नाही. गेली चार-पाच वर्षे माझा जवळचा मित्र, नाटककार, अरविंद औंधे मला ब्रह्मविद्येबद्दल सांगायचा. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने तो कसा अंतर्बाह्य बदलत गेला याविषयी बोलायचा. त्याच्याशी बोलल्यावर 'ब्रह्मविद्या योगासनांशी संबंधित आहे की काय?' असे मला वाटायचे. तोही म्हणायचा की, ब्रह्मविद्या वेगळी आहे. पण मी त्याकडे फारसे लक्ष द्यायचो नाही. तुमच्या जगण्यामध्ये नवचैतन्य निर्माण करणारी संधी अनेकदा तुमच्या मनाचा दरवाजा ठोठावते, पण आपल्या वढाळ मनातले 'प्रश्न आणि शंका' आपल्याला मनाचा दरवाजाच उघडू देत नाहीत हीच आयुष्याची शोकांतिका असे म्हणावे लागेल.

वास्तविक गेली अनेक वर्षे मला सायनसच्या त्रासाने खूप भंडावून सोडले होते. शिवाय माईल्ड हाय ब्लडप्रेसरचाही त्रास होता. मुंबईतल्या हवेतील प्रदूषणामुळे होणारी अॅलर्जी हे त्या सायनसच्या त्रासाचे कारण असावे. पण माझे कार्यक्षेत्र मुंबई असल्याने ती सोडणे अशक्य होते. कामाचा ताण आणि मुंबईतल्या अंतरांची कटकट यात जाणारा वेळ यामुळे ब्लडप्रेसरच्या समस्येवरही उत्तर मिळत नव्हते. आठ-दहा वर्षांपूर्वी नेझल पॉलिपची शस्त्रक्रिया झाली. पण चार-पाच वर्षांनी पुन्हा त्रास जाणवू लागला होता. जगण्यातला आनंद वाढवायचा असेल तर आपली आरोग्याची फाईल ठीकठाक असावी हे समजत तर होते, पण उत्तर मलाच शोधायचे होते.

मित्र वारंवार सांगत असूनही मी जरी दुर्लक्ष करत गेलो असलो तरी एके दिवशी माझ्या मनानेच मला प्रश्न केला, "ब्रह्मविद्या हे माझ्या सायनसच्या त्रासावरचे आणि उच्च रक्तदाबावरचे उत्तर असेल का?" या प्रश्नाच्या 'असू शकेल!' या कुंपणावरच्या उत्तराने माझ्या मनाची कवाडे उघडली. आशेचा किरण म्हणायला हरकत नाही. मग मी ठरवले की, 'ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम' करायचा. एका सोमवारी मी आणि पत्नी सुजाता पार्ल्यातील व्याख्यानाला येऊन थडकलो. मी एका नव्या विश्वात प्रवेश करता झालो.

पहिल्या पाठामध्ये प्राणायाम शिकविण्यात आला. ब्रह्मविद्येला हा प्राणायाम दिवसातून चार वेळा आणि प्रत्येकी दोन-अडीच मिनिटे करायचा. रोज सरावाला सुरुवात केली. एक-एक दिवस उलटत होता. अनेकदा सायनसच्या त्रासामुळे झोपेत श्वास घ्यायला त्रास व्हायचा. नोज ड्रॉसही वापरावे लागायचे. पण सरावामुळे हे चित्र बदलत गेले. नोज ड्रॉस वापरणे बंद झाले. शांत झोप घ्यायला लागली आणि केव्हा एकदा पुढचा सोमवार येतो आणि पुढचा पाठ शिकतो असे झाले. एकदा श्वास मोकळा झाला की, आकाशही मोकळे वाटू लागते. सभोवतालच्या निसर्गाचा आनंद घ्यावासा वाटतो. चित्तवृत्ती उल्लसित होतात. प्राणशक्तीचा आनंद घेण्याचा हा अनुभव आगळा होता आणि पाठोपाठच्या स्मरणवर्धक प्रकाराने तर त्या आनंदात भर पडत गेली.

अत्यंत रंजक आणि शिस्तबद्ध शिकवण्यामुळे ब्रह्मविद्येबद्दलची आस मनामध्ये दृढमूल होत गेली, हे मला





With Best Compliments
From



PHARMACEUTICALS LTD.

"Elder House", Plot No. C-9, Dalia Industrial Estate,
Off Veera Desai Road, Andheri (W), Mumbai-400 053.

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

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





INFOTECH

Building relationships globally

*With
Best
Compliments
From*

**LARSEN & TOUBRO
INFOTECH LIMITED**

www.intinfotech.com



महत्वाचे वाटते. बरोबरीला सायनसचा त्रास कमी होत जाण्याबरोबर आत्मिक समाधान आणि मनःशांतीच्या नव्या विश्वात मी प्रवेश करत होतो. राव असो किंवा रंक, जगण्याच्या धडपडीतून कुणाचीच सुटका नाही. त्यातच आमच्या क्षेत्रातले ताण-तणाव, वेळी-अवेळी जेवणखाण, उशिरा झोपणे, माफक व्यायाम करायलाही वेळ नसणे या सगळ्यांमुळे गेल्या पंधरा वर्षांपासून मला माईल्ड ब्लडप्रेसरचा त्रास होत होता. सकाळच्या ब्रेकफास्टनंतर बीपीच्या

गोळ्या घेतल्या तरी दिवसभराच्या धावपळीनंतर रात्री उशिरा बऱ्याचदा अस्वस्थता जाणवायची. ब्रह्मविद्येच्या बऱ्यापैकी नियमित सरावानंतर 'त्या अस्वस्थ वाटण्यातही बदल होतोय की काय?' असे जाणवू लागले. थोडक्यात, संध्याकाळी उशिराही उल्हसित वाटू लागले.

एकदा संध्याकाळी आमच्या कार्डिऑलॉजिस्टना भेटलो. त्यांनी बीपी घेतले. आणि ते बीपीची रीडिंग खूप सुधारली आहेत असे म्हणाले. "आता ब्रेकफास्टनंतर बीपीच्या दोन गोळ्यांच्या ऐवजी एक गोळी घ्या," असे म्हणाले. "एक आठवड्याने पुन्हा भेटायला या," असे म्हटल्याने मी पुन्हा त्यांच्या क्लिनिकला पोहोचलो आणि काय आश्चर्य, बीपीची रीडिंग घेताच डॉक्टर म्हणाले, "भिडे उत्तम. १३०-८२. आता नेहमीसाठी दोन गोळ्यांऐवजी एकच गोळी घेत चला!" हा देखील ठरला त्या ब्रह्मविद्येचाच परिसस्पर्श.

सायनसचा त्रास आणि बीपीच्या जास्त गोळ्या घेतल्याने जाणवणारे साईड इफेक्ट्स या दोन्ही त्रासातून ब्रह्मविद्येने मला मुक्त केले. सराव नियमित करण्याची माझी जबाबदारीही आता वाढली होती. कधी कधी कामाच्या

व्यापामुळे नियमिततेमध्ये खंड होतो. एखाद्या दिवशी सरावासाठी २० मिनिटांऐवजी १५ तर कधी १० मिनिटेही मिळतात. पण प्राणायाम आणि स्मरणवर्धक तसेच जोडीला

किमान दोन श्वसनप्रकार करण्याचा मी हमखास प्रयत्न करतो. विश्रांतीपाठ पूर्णतः पाठ झालेले नाहीत. या त्रुटी मला क्वलू करायलाच हव्यात. पण एक गोष्ट नक्की, माझ्यातले आंतरिक सामर्थ्य काय असू शकते याची पुसटशी जाणीव मला या प्राथमिक अभ्यासक्रमाने दिली. ध्यान करणे साधले

(जे सध्या तरी कठीण वाटते आहे) आणि त्याचा नियमित सराव करता आला तर या प्रारंभिक समाधानाच्या फसव्या आनंदातून सुटून मला पुढची मजल-दरमजल करता येईल. 'मला बरे वाटले आणि मला सराव करणे जमले,' या एकाच विचारात अडकून पडणे योग्य नाही. 'पण?' आपल्या मनोव्यापारातील या मायावी 'पण?' मधून मी बाहेर पडू शकणे महत्वाचे आहे.

प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या निमित्ताने ब्रह्मविद्येच्या प्रवासाची सुरुवात मी आता कुठे सुरू करतोय. ती देखील वयाची पन्नाशी उलटल्यानंतर. पण प्रवास पूर्ण करायचाच हा निश्चय या प्राथमिक अभ्यासक्रमाने माझ्या मनात निर्माण केला, हेही नसे थोडके !



□ कै. वासुदेव अनंत नेरुरकर व कै. सौ. रमाबाई वासुदेव नेरुरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सुहासिनी मधुकर नेरुरकर.



ब्रह्मविद्येबद्दल माझे अनुभव

ब्रह्मविद्येने मला योग्य जाणीव करून दिली व मग मी निश्चय करू शकलो - अभ्यास करू शकलो - प्रयत्न करू शकलो - वर्तनात परिवर्तन करू शकलो आणि मग मला यश मिळाले.

० श्री. गं. अपशंकर

माझे नाव श्री. ग. अपशंकर. वय वर्षे ६५. आज मी आपल्याला माझा छोटासा पण अतर्क्य असा अनुभव सांगणार आहे. मला स्वतःला सांधेदुखीचा - आर्थायटिसचा - त्रास सुरू झाला. माझ्या गुडघ्यांना सूज यायची, त्यात पाणी व्हायचे - ते वारंवार काढावे लागायचे. काही डॉक्टर म्हणत की, पाणी काढायला पाहिजे. काही म्हणत की, पाणी काढायला नको. साखे डॉक्टर, हॉस्पिटल, निरनिराळ्या चाचण्या, एक्स-रे, तपासण्या, औषधे, इंजेक्शनसु, स्टिरॉईडसु- डायथर्मी असे दुष्टचक्र सुरू झाले. काही दिवस तर मला घरातल्या घरात सुद्धा काठीशिवाय चालता येत नव्हते. मग घराबाहेर पडणे तर दूरच राहिले. गुडघ्याचे सांधे बदलायचे ऑपरेशन करावे लागेल असेही कानावर येऊ लागले. त्यातच एक दिवस डोळ्याला सूज आली. डोळा ठणकू लागला. डोळ्यांच्या प्रसिद्ध डॉक्टरांकडे गेलो. त्यांनी नीट तपासणी केली व सांगितले की, तुम्हाला 'होमेटिक ऑप्टिमिया' झाला आहे. म्हणजे संधिवातामुळे डोळ्याला येणारी सूज. तुम्हाला आता ताबडतोब डोळ्यांत इंजेक्शन घ्यावी लागतील. नाहीतर दृष्टी जाण्याचा धोका आहे. मग काय डोळ्यांत इंजेक्शनही घेतली.

मी तर अगदी घाबरूनच गेलो होतो. मनाने फार निराश झालो होतो. आपण आता अपंग व अंध होणार या भीतीने काही सुचेना. पूर्ण खचून गेलो. पुढे आपले काय हाल होणार, याचे चित्र डोळ्यापुढे दिसू लागले.

आणि अशातच एके दिवशी वर्तमानपत्रात ब्रह्मविद्येच्या क्लासची जाहिरात पाहिली आणि मी त्वरित क्लास जाईन केला. कसे असते बघा. खरे तर मी गेल्या

वर्षीच ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाणार होतो. पण त्या वेळी ते काही कारणाने शक्य झाले नाही. आज ते शक्य झाले व त्यामुळे मला, माझ्या जीवनाला, माझ्या आरोग्याला एकदम नवी दिशा मिळाली. नवे वळण मिळाले. प्रत्येक गोष्टीची वेळ यावी लागते. 'बुलावा आना मंगता हे' हेच खरं !

मग मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात नियमितपणे प्राणायाम, निरनिराळे श्वसनप्रकार व ध्यानाची प्रक्रिया शिकलो. त्यांचा सातत्याने व निश्चयाने रोज घरी सराव केला. ब्रह्मविद्येचे सकारात्मक तत्त्वज्ञान मनात ठसू लागले व त्याप्रमाणे विचारात व कृतीत परिवर्तन होत आहे, असे जाणवू लागले.

अष्टांग राजमार्गातील योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य वर्तन, योग्य दिशेने प्रयत्न-कष्ट या पावऱ्यांनी मला यशाची दिशा दाखविली. "उद्धेत आत्मआत्मानम्" हा भगवद्गीतेचा संदेश आठवला व मी कामाला लागलो. आपण स्वतःच काहीतरी वेगळे करायला पाहिजे, याची जाणीव झाली. व्याधी आणि औषधे यांच्या दुष्टचक्रातून आपल्याला बाहेर पडायला पाहिजे, असा मनात निश्चय केला. असाच अभ्यास करत असताना 'डाएट अँड आर्थायटिस' नावाचे एक चांगले संशोधनात्मक पुस्तक माझ्या हातात आले. त्यांच्या संशोधनाप्रमाणे तुमच्या अन्नाचा व आर्थायटिसचा अगदी निकट संबंध आहे व डाएटवर कंट्रोल करून ३५ टक्के लोकांचा तरी आर्थायटिस बरा होऊ शकतो असे समजले. 'युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मणः' हा भगवद्गीतेला संदेश पुन्हा आठवला व आहार हे निरामय आरोग्याचे एक साधन आहे हे ध्यानात आले.

□ कै. दत्तात्रेय सीताराम मायदेव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. अनिल दत्तात्रेय मायदेव.

□ कै. सौ. लक्ष्मीबाई गणपत गुंडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रमेश गणपत गुंडे.



मग त्याप्रमाणे अन्नपदार्थात सुधारणा व बदल केले. अॅलर्जिक पदार्थ खाणे बंद केले, खाण्यावर बंधने आली, पण त्याचा फारच उपयोग झाला असे लक्षात आले.

अभ्यासात असेही लक्षात आले की, सर्व शरीराला, सर्व अवयवांना, सर्व सांध्यांना, सर्व स्नायूंना ताण देणारे मायक्रो एक्झरसाईझ - सूक्ष्म व्यायाम करणे व त्यांची शक्ती वाढविणे गरजेचे आहे. त्याप्रमाणे ते व्यायामप्रकार शिकून ते नियमितपणे करायला सुरुवात केली. प्राणायाम, श्वसनप्रकार, ध्यान व सकारात्मक बोधवचने तर सुरु होतीच. सातत्याने हे सर्व मी करित होतो.

आणि काय आश्चर्य ! हळूहळू माझ्या व्याधी बऱ्या होत आहेत असे मला जाणवू लागले. गुडवेदुखी कमी झाली. पाणी होणे थांबले. सूज नाहीशी झाली. डोळे बरे झाले. खरोखर हे एक 'मेडिकल मिरॅकलच' होते. आणि मला

सांगायला आनंद वाटतो की, मला आता आर्द्रायटिसवर व डोळ्यावर कोणतीही औषधे घ्यावी लागत नाहीत. सर्वसाधारण चांगले जीवन मी जगतो आहे. मी तिसऱ्या मजल्यावर राहतो. लिफ्ट नाही. त्यामुळे त्याच्या ५० पायऱ्या रोज तीन-चार वेळा मी चढू व उतरू शकतो, इतकी सुधारणा आहे. अर्थात त्यालाही मर्यादा आहेतच. फर्म्युसन कॉलेजच्या ग्राऊंडवर जाऊन टेनिस खेळावे, अशी इच्छा झाली तरी ते आता शक्य नाही आणि त्याची जरूरही नाही.

शेवटी प्रश्न असा पडतो की, हे सर्व कशामुळे झाले ? मी काही डॉक्टर नाही किंवा ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. सुखी व निरोगी जीवनाचे ते एक

शास्त्र आहे - एक तत्त्वज्ञान आहे, अशी माझी खात्री झाली आहे. म्हणून मी माझ्या व्याधीमुक्तीचे संपूर्ण श्रेय ब्रह्मविद्येला देतो. ब्रह्मविद्येने मला योग्य जाणीव करून

दिली व मग मी निश्चय करू शकलो - अभ्यास करू शकलो - प्रयत्न करू शकलो - वर्तनात परिवर्तन करू शकलो आणि मग मला यश मिळाले. अशा या पायऱ्या आहेत.

ब्रह्मविद्येतील प्राणायाम, निरनिराळे श्वसनप्रकार व त्यांचे विश्रांतीपाठ, ध्यान व ध्यानाची सकारात्मक बोधवचने यांचा मला शारीरिक व मानसिक पातळीवर फार उपयोग झाला, असे मी मानतो. अशी मला खात्री आहे. आता माझी शारीरिक शक्ती, मानसिक शक्ती व रोगप्रतिकारक शक्ती वाढली आहे, असे मला जाणवते. माझी निराशा दूर झाली आहे. जीवनाकडे आनंदाने बघण्याचा एक सकारात्मक दृष्टिकोन तयार झाला

आहे. त्याचप्रमाणे डाएट व मायक्रोएक्झरसाईझेसबद्दल जी प्रेरणा मिळाली तीही मला ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीतून मिळाली असे मला वाटते. सध्या मी आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वासाने सुखी जीवन जगत आहे. याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येलाच द्यायला पाहिजे.

शेवटी मी या माझ्या आनंदाला कारणीभूत ठरलेल्या ब्रह्मविद्येबद्दल अंतःकरणपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करतो. सर्वांना माझे सादर प्रणाम. तुम्हा सर्वांनाही ब्रह्मविद्येचा असाच उपयोग होवो व तुमचे जीवन सुखी होवो, हीच माझी सदिच्छा !

ब्रह्मविद्येचे सकारात्मक तत्त्व मनात ठसू लागले. आणि काय आश्चर्य! हळूहळू माझ्या व्याधी बऱ्या होत आहेत असे मला जाणवू लागले. शेवटी प्रश्न पडला की, हे सर्व कशामुळे झाले? सध्या मी आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वासाने सुखी जीवन जगत आहे. याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येलाच द्यायला पाहिजे.

- ❖
- कै. शालिनी र. जगताप (आई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. राजेंद्र र. जगताप.
 - कै. यमुना सखाराम आजगावकर (आई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती वत्सला महेश्वर ठाकूर.



आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या

प्राणायामाने फुफ्फुसे पूर्णपणे भरली जातात. ह्याचा पहिला फायदा असा झाला की, दिवसभर मला उत्साही वाटू लागले. बाजारात पैसे टाकून घेतलेल्या बी-कॉम्प्लेक्सच्या गोळ्यासुद्धा आपल्याला इतका उत्साह व ताकद देऊ शकत नाहीत.

○ विनायक गटणे

लहानपणापासून माझी तब्येत ही नाजूकच. वेलची खाल्ली तर सर्दी होईल, लवंग खाल्ली तर गरम पडेल. सर्दी ही तर पाचवीला पूजलेली. त्यात भर म्हणून की काय पित्त व अॅसिडिटीचा त्रास व त्या अनुषंगाने आलेली डोकेदुखी. साधारण बाराव्या-तेराव्या वर्षी पित्ताचा त्रास सुरू झाला. महिना-दोन महिन्यांनी जेव्हा पित्त उफाळून येई तेव्हा आतडे पिळवटून काढी. दर एक-दोन दिवसाआड डोकेदुखी होतीच.

एके दिवशी मुंबईतल्या ओळखीतल्या एकाने ब्रह्मविद्येबद्दल थोडी माहिती दिली व पुण्यात कोठे असे वर्ग भरतात का? ते बघ म्हणून सांगितले. प्रथम ऐकल्यावर हा काय प्रकार आहे असे वाटले. माहिती काढण्याचा प्रयत्न केला. पण प्रतिसाद मिळाला नाही. परंतु लवकरच माझ्या सासूबाई डॉ. शोभा घोलप ह्यांना ब्रह्मविद्येचे वर्ग गरवारे कॉलेजमध्ये भरणार असल्याची माहिती मिळाली.

त्यांनी स्वतः ह्या वर्गाला प्रवेश घेतला व पहिला पाठ झाल्यावर ताबडतोब 'ही ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी उपयुक्त' असल्याचे सांगितले. भारतीय संस्कृतीत ब्रह्म हा शब्द मेंदू किंवा डोके असे संबोधतो. त्यामुळे ब्रह्मविद्या ही मेंदूशी निगडित असावी असे वाटले. आणि औत्सुक्य वाढले. नवीन वर्ग सुरू झाल्याबरोबर प्रवेश घेतला. साठेसरांनी घेतलेल्या पहिल्याच पाठात काहीतरी गवसल्याचा आनंद झाला व हे २२ आठवडे म्हणजेच २२ पाठ चुकवायचे

नाहीत, हा निश्चय केला. अगदी शेवटच्या २२ व्या पाठाच्या वेळी माझे वडील हॉस्पिटलमध्ये असतानासुद्धा पाठ चुकवला नाही.

प्राणायामाचा सराव सुरू केला व दोन-तीन आठवड्यांत फरक जाणवू लागला. आपल्या भोवताली जी हवा आहे, प्राणवायू आहे, जे प्राणतत्त्व ओतप्रोत

भरलेले आहे, ते आपण आपल्या क्षमतेच्या १०/१५ टक्केसुद्धा फुफ्फुसात भरून घेत नाही. प्राणायामाने फुफ्फुसे पूर्णपणे भरली जातात. ह्याचा पहिला फायदा असा झाला की, दिवसभर मला उत्साही वाटू लागले. बाजारात पैसे टाकून घेतलेल्या बी-कॉम्प्लेक्सच्या गोळ्यासुद्धा आपल्याला इतका उत्साह व ताकद देऊ शकत नाही.

प्राणायामानंतर श्वसनाचा पहिला प्रकार येतो, तो स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार. याच्या सरावामुळे सर्दीचा

माझा जो विकार व ज्यामुळे रात्री झोपल्यावर मला नाकाने श्वास घेणे अवघड होत असे, कित्येकदा मला तोंडावाटे श्वास घ्यावा लागे, ते कमी होत गेले व आता तर माझे घोरणे कमी झाले. ह्या प्रकाराचा नावप्रमाणे स्मरणशक्तीतही फरक पडला. अनेक औषधे व अॅन्टीबायोटिक्स घेऊनही एवढा गुण आला नाही.

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे, हे वर्ग सुरू असताना एकही दिवस हा वर्ग बुडवावा, आज जाऊ नये, कंटाळा

**ब्रह्मविद्येसारखे श्वसनप्रकार
असे आहेत की कोणताही
मनुष्य ते करू शकतो.
जे करायला नको पैसा,
नको आयुधे,
नको जास्त जागा की नको
कुणी जोडीदार,
हवा फक्त मनाचा निर्धार ।**

- कै. गणपतराव म. आगवणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान- सौ. जयश्री रा. घोलप.
- कै. कृष्णा यशवंत सावंत यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. यशवंत कृष्णा सावंत.



आलाय, असे वाटले नाही. हा परिणाम आहे चैतन्यदायक व प्रेरणादायक श्वसनप्रकाराचा. तसेच शारीरिक पूर्णत्व, चुंबकीय स्पंद व शुद्धिकारक ह्या प्रकारात फुफुसे प्राणतत्त्वाने पूर्ण भरली जातात. यौवनदायक व स्वाभाविक श्वसनप्रकारांमुळे रक्तप्रवाह सुरळीत होत असल्याने उल्हास, उत्साह वाटतोय, असे वाटू लागते.

हे सर्व श्वसनप्रकार शिकून झाल्यावर व नियमित त्याचा सराव केल्यामुळे असे लक्षात आले की, पूर्वी एकंदरित तिन्ही ऋतूंमध्ये डॉक्टरची पायरी ठरलेली असे. दोन-तीन वेळा दुसऱ्याच कामासाठी दवाखान्यात जाण्याचा योग आला तेव्हा असे जाणवले की, रोगजंतू आपल्या शरीरात घुसण्याचा प्रयत्न करत आहेत. क्षणभर वाटले की, आपल्यालाही व्हायरल इन्फेक्शन होणार. पण आता मला पूर्ण कळून चुकले होते की, माझी प्रतिकारशक्ती वाढली आहे. मी तरुण आहे, मला आजारपण नाही, मला भय नाही, मला मृत्यू नाही.

आज वैद्यकशास्त्राच्या प्रगतीमुळे सरासरी आयुर्मान ८० वर्षे झाले आहे. ही जी वाढ आहे ती आपल्या बालपणात वा तरुणपणात झालेली नाही, तर ती झालेली आहे उतारवयात म्हणजेच वृद्धापकाळात. हा सर्वात कठीण काळ असतो, जर आपले शरीर निरोगी नसेल तर. त्यासाठी आपल्याला व्यायामाची आवश्यकता आहे. व्यायामासाठी जीमला भरमसाट फी भरावी लागते. ब्रह्मविद्येसारखे श्वसनप्रकार असे आहेत की, कोणताही मनुष्य ते करू शकतो, जे करायला नको पैसा, नको आयुधे, नको जास्त जागा की नको कुणी जोडीदार. हवा फक्त मनाचा निर्धार.



प्रज्ञा अनुभव

शिविरार्थींचा आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांचा सराव (खंडाळा शिविर)

२५



- कै. रस्वमाबाई गोपाळ कामटकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान- सौ. सुमित्रा यशवंत कामटकर.
- पृष्ठदान - सौ. लक्ष्मी दत्तात्रय गोडबोले. □ पृष्ठदान - श्री. रघुनाथ दत्तात्रय पत्की.

जीवनात सकारात्मक बदल

० हर्षद गांधी

मनुष्यजीवन हे उच्च प्रकारे व्यतीत करता येते, इच्छा असेल ते प्राप्त करता येते व यासाठीची पात्रता व क्षमता आपल्या स्वतःकडेच असते, याची जाणीव या अभ्यासक्रमाने करून दिली. एकाच विचारावर अडून राहण्याची व नकारात्मक विचारांची माझी सवयच बदलून गेली.

जानेवारी २००४ मध्ये सुरू झालेला हा कोर्स, दर गुरुवारी सकाळी ७.०० ते ८.३० दरम्यानची वेळ, जून २००४ मध्ये केव्हा संपला तेसुद्धा जाणवले नाही. बावीसपैकी फक्त एकच गुरुवार सोडून सर्व दिवस हजेरी लावली. आजपर्यंत हौसेमुळे व आरोग्याची काळजी घेण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे योग, प्राणायाम व ध्यानाच्या वर्गासाठी मी गेलो होतो व काहीअंशी त्या विषयाची माहिती असल्यामुळे ह्यात नवीन काय आहे व त्याचा आपल्यावर काय परिणाम होतोय ह्या हेतूने मी वर्गात दाखल झालो.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम अत्यंत सोप्या व सरळ भाषेत तयार केलेला आहे. सततच्या केलेल्या सरावाने आपल्याला यात निश्चित फरक जाणवू लागतो. श्वसनाचा व आपल्या विचारांचा जीवनाशी असलेला संबंध व त्याचा परिणाम ह्या गोष्टी ब्रह्मविद्येमध्ये शिकायला मिळाल्या. मनुष्यजीवन हे उच्च प्रकारे व्यतीत करता येते, इच्छा असेल ते प्राप्त करता येते व यासाठीची पात्रता व क्षमता आपल्या स्वतःकडेच असते, याची जाणीव खरोखरच ह्या अभ्यासक्रमाने करून दिली.

मे २००२ मध्ये माझी बायपास सर्जरी झाली व त्यानंतरदेखील छोठ्या-मोठ्या आरोग्यासंबंधीच्या तक्रारी होत्याच. मनावर कायमच दडपण व कुटुंब आणि मुलांच्या भविष्याची काळजी, इतक्या कमी वयात (४२) अशा प्रकारची सर्जरी व पुढे आयुष्य पूर्णपणे आनंदाने जगायचे म्हणजे एक मोठे दडपणच.

पण ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू झाला आणि हळूहळू बदल जाणवायला लागले. मनापासून नियमित साधना करण्याचा मी निर्णय घेतला व माझी गेलेली

शक्ती पुन्हा प्राप्त झाल्यासारखी वाटली. “मृत्यू ही एक मानसिक कल्पना आहे व माझ्या शरीरातली प्रत्येक पेशी ही माझ्यासाठी कार्य करणारी एक शक्तिदायी यंत्रणा आहे,” या बोधवाक्याने माझ्यात खूप मोठी ताकद निर्माण केली. माझ्या मनातील निराशा हळूहळू मावळली व आनंदाची सुरुवात झाली. देहाचा उपयोग परमात्म्याच्या मंदिराप्रमाणे करावयाचा आहे हे ऐकले व वाचले होते, पण त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेण्याची तयारी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाद्वारे निर्माण झाली.

माझ्या विचारांची संपूर्ण पद्धतच ह्या अभ्यासामुळे बदलली. एकाच विचारावर अडून राहण्याची व नकारात्मक विचारांची माझी सवयच बदलून गेली. अभावात्मक विचार ही एक मानसिक कल्पना आहे, हे जाणवल्यामुळेच माझ्यातील व्यक्ती आणि वस्तूविषयाचा अभाव हळूहळू दूर होतो आहे. ह्या सर्व गोष्टींचा माझ्या आरोग्यावर चांगला परिणाम झाला आहे. छोठ्या-मोठ्या आजारांना मी आता धाबरत नाहीच, परंतु त्यांचे अस्तित्वच नाकारतो.

जीवनाबद्दलचा दृष्टिकोन बदलतो तेव्हा सर्व काही बदलते, या विचारांचा मी भरपूर फायदा करून घेतला आहे. सकारात्मक दृष्टिकोन कशा पद्धतीत आचरणात आणायचा हे मला ब्रह्मविद्येनेच शिकविले. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकार व ध्यानाचा मी रोज सराव करतो. जरी एखादा दिवस मध्ये खंड पडला तरी त्याची खंत दिवसभर जाणवते. आनंदात जगायची सुरुवात झाली आहे. तरी अजून खूप पुढे जायचे आहे, याची जाणीव आहे.

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वांना मिळावा व आनंदाची प्राप्ती व्हावी, हीच गुरुचरणी प्रार्थना. ❖



अलौकिक शास्त्र-ब्रह्मविद्या

० सदानंद पाटील

शारीरिक पातळीवर सांगावयाचे झाल्यास, गेल्या दोन वर्षांत डॉक्टरकडे गेलो नाही. मानसिकतेतही लक्षणीय परिवर्तन झाल्यासारखे जाणवते. आयुष्यातील सर्वोत्तम घटना म्हणजे ब्रह्मविद्या या अलौकिक शास्त्राशी झालेली संलग्नता.

किंचितसा साशंक अशा अवस्थेतच मी ब्रह्मविद्या हा कोर्स सुरू केला. साशंक यासाठी की, हे शास्त्र काय आहे या विषयी मी पूर्णतः अनभिज्ञ होतो. याचा अनुभव घेतलेल्या काही मित्रांबरोबर वादही घातले होते. तत्पूर्वी त्रिकाल संध्या, गीता वाचन, उपनिषदांवरील भाष्येही वाचली होती, आणि ती मनास अक्षरशः भिडलीही होती. पण अनुभूती किंवा तत्सम प्रत्यय फारच दूर आणि दुर्गम वाटत होते. ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या म्हणजे ब्रह्मविद्या परिचय या क्लासला गुरुवर्य श्री. वाकणकरसाहेब यांनी समजाविलेली माहिती व त्याला संलग्न दाखविलेली प्रात्यक्षिके स्वतः करून पाहिली आणि अगदी दुसऱ्या दिवशी जाणवलेला फरक आवर्जून सांगावासा वाटतो. तत्पूर्वी ऑफिसमधून घरी पोहोचल्यावर मी अक्षरशः बिडान्यात दोन-तीन तासांकरिता अंग झोकून घ्यावचो व त्या वेळेत काही काम निघाले अथवा कोणी भेटावयास आले तरी खूप चीड यायची. इतक्या गलितगात्र, शक्तिहीन, बोजड अवस्थेत मी कितीच वर्षे वाया घालविली. पण ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या व दुसऱ्या दिवसाच्या क्लासचा अनुभव म्हणजे 'शॉर्ट एक्सपानशन' व प्राणायाम या दोन प्रकारांनी जाणवलेले स्वतःतील परिवर्तन लक्षणीय व उत्साहवर्धक होते. शरीरामध्ये जोम, उत्साह अथवा शक्तीची कवाडे कुठेतरी उघडल्यासारखी जाणवली. चेतनेचा संचार अनुभवला. खूप उत्साह व पुढाकार घेऊन कामे करावीशी वाटायला लागली. तीन माळे चढून जाताना लागलेली धाप आणि मनास होणारे क्लेश आता गायब झाल्यासारखे वाटत होते. इतका बदल अनुभवल्यानंतर मी मोठ्या उत्साहाने हा कोर्स पूर्ण केला. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारानंतरचा अनुभव तर एक मधुर, आनंददायी. पुन्हा हव्याहव्याशा वाटणाऱ्या अंशात्मक अनुभूतीचा तो प्रत्ययच होता. सर्व गात्रे कशी अक्षरशः

शांत अवस्था अनुभवत होती आणि या शांततेतच इतका उत्साह, इतके बल, इतकी शक्ती, इतके सामर्थ्य लपलेले असते याचा आजही विस्मय वाटतो. या देहामध्ये हृदय नावाचा पंप दररोज ७०० लिटर रक्त फेकत असतो, फुफुसाची प्रसरणशीलता एक-दोन लॉन टेनिस कोर्टाच्या क्षमतेची असते, शरीरातील सर्व नसा-नाड्या जर एकत्रित जोडल्या तर पृथ्वीचा परीघ पूर्ण करू शकतील इतक्या लांबीचे व जटिल असे जाळे असते, ही सर्व अचंबित करणारी माहिती पाठात दिली आहे. देहासक्ती नाही पण मी कोण याचा शोधप्रारंभ झाल्यासारखा वाटावयास लागला. कल्पनाशक्तीचा ओघ जाणवायला लागला. स्वतःमध्ये दडलेल्या विचारशक्तीचा स्रोत अनाच्छादित झाल्यासारखा वाटायला लागला. शारीरिक पातळीवर सांगावयाचे झाल्यास गेल्या दीड ते दोन वर्षांत डॉक्टरचे तोंड पाहिलेले आठवत नाही. आजही आमच्या कॉलनीत (सहनिवासात) या क्षणी माझे वय ५० असताना २० ते २५ वर्षांच्या तरुण मुलांबरोबर खेळताना स्वतःचा उत्साह कमी झाल्यासारखा वाटत नाही. मानसिकतेतही लक्षणीय परिवर्तन झाल्यासारखे जाणवते. संकल्पशक्तीमध्ये दृढता वाढीस लागलेली जाणवते. प्रसंगी उत्तेजित होणे, आवेशात येऊन आवाज उंचावून आग्रही मतप्रदर्शन करणे खूप कमी झालेले जाणवते. वैराग्य नसेल पण भौतिक सुखसाधनांची आकर्षणे टाळणे आता पेलवल्यासारखे वाटते. विचारांमध्ये खूप क्लिष्टता आणि गोंधळ होता तिथे निर्णयशक्ती वाढल्यासारखी वाटते. अस्तु, आयुष्यात घडलेल्या सर्वोत्तम घटनेबद्दल कोणी आज मला प्रश्न विचारलाच तर तत्क्षणी मी ठामपणे ब्रह्मविद्या या अलौकिक शास्त्राशी झालेली संलग्नता असे सांगेन.

प्रज्ञा अनुभव

२७

- ❖
- कै. रजनी विनायक मठकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. सरोज ज. मठकर.
 - पृष्ठदान - श्री. रवि किरण गणपतराव रसाळ. / पृष्ठदान - सौ. लीना अरुण राणे.

जगातील कुठलेही सुख ध्यानापुढे फिके आहे असे वाटते. स्मरणवर्धक प्रकारामुळे विसरणे सोडाच पण जर एखादी गोष्ट हवी असेल तर ती कुठे मिळेल हे मला क्षणात आठवते.

ध्यानात शरीरात दिसणारे असंख्य लुकलुकणारे दिवे कोटून येतात ते कळत नव्हते. आध्यात्मिक गुरूंनी You are on the right path असंच ध्यान चालू ठेवा नि वाढवा सांगितले व मग एक दिवस प्रगत क्लासमध्ये श्री. दिवेकरसरांनी त्याचा उलगडा केला. खरेच ध्यानातील तो आनंद शब्दांच्या पलीकडचा आहे. जगातील कुठलेही सुख त्यापुढे फिके आहे. 'प्रगत' मधील तुम्ही तरुण आहांत या संकल्पनेने खरेच तरुण झाल्यासारखे वाटते. पूर्वी विशेषतः संध्याकाळी मी दुसरा-तिसरा मजला चढताना जिऱ्याचे साईडबार पकडत असे, पण आता तशी आवश्यकताच भासत नाही. पण सवयीमुळे चुकून हात बारवर गेलाच तर लगेच सरांचे स्मरण होते व वाटते की, सांगत आहेत, तारुण्य तुमच्या वागण्यातून-बोलण्यातून प्रतीत व्हायला हवे.

मध्यांतरी माझ्या यजमानांना अचानक हार्ट अॅटॅक आला. त्यामुळे मनावर प्रचंड ताण आला. आजारपणात खूपच शारीरिक धावपळ व ताणतणाव सहन करावे लागले. परंतु ब्रह्मविद्येच्या श्रद्धापूर्वक साधनेने संपूर्ण प्रसंगाला शांतपणे व धीराने तोंड देऊ शकले. नातेवाईकांना या

शांतपणाचे आश्चर्य वाटले. या तणावामुळे अचानक मला विसरणाचे झटकें येऊ लागले.

दिवसातून तीन-चार वेळा शारीरिक व मानसिक पातळीवर स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करायला सुरुवात केली आणि काय आश्चर्य, चार-पाच दिवसांतच फरक जाणवू लागला. विसरणे तर सोडाच पण जर एखादी गोष्ट हवी असेल तर ते मला आधीच जाणवू लागले व मग ती त्यांनी किंवा मी ठेवलेली असली तरी मला ती कुठे मिळेल हे क्षणात कळून येई. एकदा तर हे म्हणाले की, काय अलीकडे तू 'ब्राम्ही आवळा तेल वापरतेस की काय?' मी म्हटले की, 'ब्रह्मविद्या जगयेंत.' खरंच त्या वेळेपासून मला विसराळूपणाचा त्रास झाला नाही.

आज वयाच्या ६२ व्या वर्षीही मी पहाटे साडेतीन वाजता उठते. ध्यान व नित्यनेमित्तिक उपासनेला ब्रह्ममुहूर्त एकदम छान, पण सगोसोयरे, सुहृद, आजूबाजूचे सर्वच सतत टोचत असतात - आता रिटायर झाली आहेस, आराम कर, इतक्या पहाटे उठू नको... आजारी पडशील वगैरे वगैरे. सर्वानाच एकदा ब्रह्मविद्येच्या क्लासला आणून बसवावेसे वाटते.



डाॅ. कलबाग अंपंग पुनर्वसन केंद्रातील मुलांचे कौतुक



वास्तविक अनुभव कथन करताना

- कै. श्रीमती सुधा सतीश उप्पोणी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. सतीश नागेश उप्पोणी.
- कै. सौ. सुजंदा के. पाटील (आई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - डॉ. श्रीकृष्ण के. पाटील.



० शैलजा तारे

कृतज्ञता

खंडाळा निवासी शिबिरात मी प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला व आता अधिक योग्यपणे जीवन जगण्याची ऊर्मी जाणवू लागली आहे. ब्रह्मविद्येच्या नऊ शाश्वत सत्यांचा आध्यात्मिक भाग प्रत्यक्ष अनुभवास येऊ लागला आहे.

मी मधुमेहाने ग्रासलेली असून १९९६ साली मला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला. त्यानंतर डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे अधिक विश्रांती व शरीराची जपणूक यामुळे आधीच स्थूल असलेले शरीर अधिक स्थूल झाले. वजनही खूप वाढले. थोडेसे चालले तरी घाप लागत असे. पोट्या, मांड्या व बाहूंचे स्नायू हळूहळू कडक होऊ लागले व दैनंदिन कामेदेखील कठीण झाली. कधी काळी दिवसभर न थकता कामे करणारी मी, आता शरीराने बंदिस्त झाले. याचा परिणाम मानसिक स्वास्थ्य बिघडण्यात झाला. सारे काही नकोसे वाटू लागले.

एप्रिल २००४ च्या खंडाळा निवासी शिबिरात मी प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. त्यानंतर अधिक जाणीवपूर्वक व नियमितपणे मी सराव करत आहे.

आता माझ्या पोट्या, मांड्या व बाहू यांचे स्नायू लवचिक झाले आहेत. घाप लागण्याचे प्रमाण खूप कमी झाले आहे. वजन दोन किलो कमी झाले आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होत गेल्याने माझे इन्सुलिनचे प्रमाण डॉक्टरांनी कमी केले आहे. पोटावरची अनावश्यक चर्बी कमी झाल्याने शरीराची हालचाल अधिक सुसंगत झाली आहे. माझी मनःशक्ती पुन्हा पूर्वीसारखी दृढ होत आहे. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार हे नुसते व्यायामप्रकार नसून ते आध्यात्मिक कसे आहेत हे लक्षात आले. आता अधिक योग्यपणे जीवन जगण्याची ऊर्मी जाणवू लागली आहे.

मी पूर्ण आहे... मी सर्व आहे... मी सुसंगत आहे... या सर्व नऊ शाश्वत सत्यांचा आध्यात्मिक भाग प्रत्यक्ष अनुभवास येऊ लागला आहे. ध्यानाच्या सोप्या

पद्धतींमुळे आता ध्यान करता येऊ लागले व अधिक आनंदाचा अनुभव येत आहे. परमेश्वराने दिलेले हे अचूक यंत्र शक्य तितक्या शुद्ध स्वरूपात ठेवण्यासाठी मी सतत प्रयत्नशील राहिन. ब्रह्मविद्येचे मी कृतज्ञतेने आभार मानते.

ब्रह्मविद्या मला समजली तशी

० नमिता ठाकूर

ब्रह्मविद्येच्या प्राणायाम, श्वसनप्रकार, ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे स्वतःमध्ये हळूहळू बदल होत गेला. शारीरिक त्रास कमी झाला. मी नेहमी येणाऱ्या तोंडाच्या विकाराने (माऊथ अल्सर) खूपच कंटाळले होते. १९ वर्षे याचा त्रास होता. त्यामुळे मला पोटभर जेवण जात नव्हते आणि उन्हात गेल्यावर पित्ताच्या उलट्या व्हायच्या. मान, कंबरदुखी याचा त्रास होता. पण जानेवारी २००४ पासून मी ब्रह्मविद्येच्या सराव वर्गाला नियमित जाऊ लागले. ध्यान, श्वसनप्रकार आणि प्राणायामाच्या नियमित सरावाने सर्व आजार बरे झाले.

ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने शारीरिक त्रास कमी झाल्यामुळे मानसिक शांती मिळाली. पूर्वी संकोची स्वभाव होता. पण आता आत्मविश्वास वाढला आहे. जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. दिवसभराच्या कामामध्ये उत्साह वाटू लागला. रोजच्या सरावाने नकारात्मक विचार दूर होऊन सकारात्मक दृष्टिकोन वाढला. थकवा दूर झाला त्यामुळे मन आनंदी झाले, आणि मी तरुण आहे आणि सदैव तरुण राहणार, हे मनात पक्के झाले. हे सर्व मला ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकाराच्या नियमित सरावामुळे मिळाले.

प्रज्ञा अनुभव

२९

□ कै. गोविंद दाजी जांभोरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. कमलाकर गोविंद जांभोरकर.

□ कै. दिनकर बाळकृष्ण काणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विजय बाळकृष्ण काणे.



ब्रह्मविद्या-गुरुमाऊली

ब्रह्मविद्येमुळे माझा जणू पुनर्जन्म झाला आहे. प्राथमिकचा वर्ग संपेपर्यंत मी अत्यंत आनंदी, स्वस्थ व सशक्त झालो होतो. योग्य सामाजिक जाणीव विकसित झाल्यामुळे अनेक संस्थांना आम्ही उभयता मदत करतो.

○ जयंत फडके

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णु
गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म
तस्मैश्री गुरवे नमः॥

ब्रह्मविद्या ही माझ्यासाठी गुरुमाऊली ठरली आहे. माऊली आपल्याला जन्म देते, तद्वत ब्रह्मविद्येमुळे माझा जणू पुनर्जन्म झाला आहे. तीन वर्षांपूर्वी ब्रह्मविद्येमध्ये येण्याआधी, मला जवळजवळ दहा वर्षे मूळव्याधीचा त्रास होता. तसेच सर्दीचाही प्रचंड त्रास होता. दिवसभरात तीनशे-साडेतीनशे शिंका यायच्या, त्यामुळे पोट दुखायला लागायचे.

ब्रह्मविद्या सुरू झाली आणि श्वासाचा व विचाराचा अभ्यास सुरू झाला. साधारण एका महिन्यात शिंकांचे प्रमाण खूपच कमी झाले. तीन महिन्यांत सर्दी म्हणजे काय हे आठवेनासे झाले. ध्यान व सकारात्मक विचार, त्याबरोबरीने सर्व श्वसनप्रकार केल्यामुळे मूळव्याधीचा त्रास संपूर्णपणे संपला हे ज्या वेळेस माझे वजन वाढले त्याच वेळेस ते लक्षात आले. मूळव्याधीमुळे रोज शौचावाटे रक्त पडत असे व त्यामुळे माझे वजन कमी झाले होते. अशक्तपणा वाटत असे. सर्व प्रकारची औषधे घेऊन झाली होती. पण उपाय नाही, अशी परिस्थिती होती. प्राथमिकचा वर्ग संपेपर्यंत मी अत्यंत आनंदी, स्वस्थ व सशक्त झालो होतो.

आता माझा आत्मविश्वास वाढला. प्रगत अभ्यासक्रमात उत्तम प्रगती झाली आहे. योग्य जाणिवामुळे तुमचे संपूर्ण जीवन योग्य मार्गावरून पुढे सरकते. माझी

त्यामुळे शारीरिक पातळीवर प्रगती झालीच, पण भौतिक व आर्थिक प्रगतीही झाली. तुमचे वर्तन आदर्श होते. माझी पत्नीदेखील प्रगत अभ्यासक्रम करते आहे, त्यामुळे आमचे संबंध अधिक सलोखाचे, अधिक प्रेमाचे, जिद्दाळ्याचे व स्नेहाचे झाले आहेत.

योग्य सामाजिक जाणीव विकसित झाल्यामुळे समाजप्रती आपले जे कर्तव्य आहे, त्यापोटी अनेक संस्थांना आम्ही मदत करतो, भले तो अगदी खारीचा वाटा असेल.

जीवनातून नकारात्मकता पूर्णपणे निघून गेली आहे. त्यामुळे अपयशातही नवीन संधी दडलेल्या असतात हे समजले आहे. कारण प्रत्येक अनुभव आपल्याला काहीतरी नवीन ज्ञान देऊन जातो.

ज्ञान हेच सर्व काही आहे. ज्ञानाशिवाय दुसरे काहीही आपला उत्कर्ष घडवून आणू शकत नाही, हे पटल्यामुळे सतत नवीन शिकण्याची आस मनामध्ये निर्माण झाली आहे. जे येत आहे ते परिपूर्ण करण्याकडे कल वाढला आहे.

आपण जसे वागतो, तसेच इतर आपल्याशी वागतात व हे पूर्णपणे खरे आहे. त्यामुळे आता जीवन आनंदी व समाधानी झाले आहे आणि हेच कुणाचेही अंतिम साध्य असते.

मी ब्रह्मविद्येचा अत्यंत ऋणी आहे. ब्रह्मविद्या ही अखिल जगतात पसरो, अशी त्या परमेश्वरापाशी मी प्रार्थना करतो.



- कै. श्रीपाद भालचंद्र खांडेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. अलका रा. मनोहर.
- कै. महादेव भास्कर मनोहर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रामचंद्र महादेव मनोहर.



ब्रह्मविद्या – पृथ्वीतलावरील संजीवनी

ध्यानाच्या बोधवचनांतून मनःशांती प्राप्त करण्याची गुरुकिल्ली गवसली.

जाणीवपूर्वक दृढ निश्चयातून सकारात्मक

ध्येय साकार करण्याचे सामर्थ्य ब्रह्मविद्येने दिले.

○ सुरेखा सोनजे

प्राणायाम, आठ श्वसनप्रकार सहा महिन्यांत शिकले. ब्रह्मविद्या करता करता पुढील बदल जाणवू लागले. भरपूर प्राणशक्ती घेतल्यामुळे सर्व नसा मोकळ्या झाल्या. जडत्व कमी झाले. अनावश्यक वजन कमी-कमी होता असल्याचे जाणवू लागले. हलके हलके वाटू लागले. बँकेतील बैठ्या कामामुळे माझी मान, पाठ, पायांच्या टाचा दुखत असत. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराने मानदुखी, पाठदुखी, पायांच्या टाचांचे दुखणे अवघ्या तीन महिन्यांत बंद झाले. मला कमालीचा आनंद झाला. चेहऱ्यावरील थकवा जाऊन तजेला दिसू लागला. कामात प्रसन्नता वाटू लागली. कामाचा वेग वाढला. घरी आल्यावर थकवा न येता उत्साहाने घरकाम करू लागले. निस्तेज डोळे पाणीदार दिसू लागले. प्रौढ वय असूनही तरुणांसारखे चैतन्य जाणवू लागले.

मानसिक व्यायामाने तर मनाचे संतुलन राखावयास शिकविले. जवळच्या नातेवाईकाचे दुःखद निधन झाल्याने मनावर झालेला मोठा आघात पचविण्याचे सामर्थ्य ध्यानाच्या सरावाने प्राप्त झाले. ऑफिसमध्येही प्रतिकूल वातावरण निर्माण झाले, तेव्हा ब्रह्मविद्येमुळे सहीसलामत सुटले.

विचार-भावना-क्रिया या शृंखलेतून विधायक विचारसरणी समजली. ध्यानाच्या बोधवचनांतून मनःशांती प्राप्त करण्याची गुरुकिल्ली गवसली. अभावात्मक विचारसरणी हळूहळू संपुष्टात येऊ लागली. उच्च मानसिक विधायक पातळीवर पोहोचण्याचे जाणवू लागले. सात्त्विक प्रसन्नता वाटू लागली.

मन प्रसन्न, आनंदी कसे ठेवावे ते समजले. जाणीवपूर्वक दृढनिश्चयातून सकारात्मक ध्येय साकार करण्याचे

सामर्थ्य ब्रह्मविद्येने दिले. आपल्याला हवे ते मिळण्यासाठी कल्पनेने चित्र डोळ्यापुढे ठेवून जाणीवपूर्वक उत्पादक श्वसनप्रकार केल्याने मनातील चांगली इच्छा अमलात आणण्याची कला अवगत झाली.

खरोखर ब्रह्मविद्या ही पृथ्वीतलावरील सर्व मानवजातीला प्राप्त झालेली अद्भुत संजीवनी आहे. मला सर्वांना आवर्जून सांगावेसे वाटते-

आठ श्वसनप्रकार, प्राणायाम
नियमित करता मानसिक व्यायाम
संपुष्टात येतील सर्व दुर्विचार
वृद्धिंगत होतील सद्विचार
नाही घडणार अनाचार
प्रचितीस येईल सदाचार
जीवन होईल मंगलमय बहारदार
वाचकांनो शिकून बघा
ब्रह्मविद्या हा काय प्रकार!!

कृतज्ञता

श्वास-उच्छ्वास आठ श्वसनप्रकार
सरावाने वाढला शरीरात प्रतिकार
ध्यान-बोधवचनांचा केला अंगीकार
त्रास-धकाधकीत मन झाले निर्विकार
सहा महिन्यांत शिकले ब्रह्मविद्या प्रकार
शब्दात व्यक्त करता येत नाही
गुरुजनांचे आभार !



- कै. अन्नपूर्णा महादेव मनोहर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रामचंद्र म. मनोहर.
- कै. सुधीर जगदीश परळीकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री./सौ. विवेक देशपांडे.



ब्रह्मविद्येमुळे मनोधैर्य मिळाले

ब्रह्मविद्येच्या प्रेरणेमुळे संकल्प करता आला आणि शरीर व मन यांच्यात बरेच परिवर्तन घडत आले. आरोग्यवर्धक व सात्त्विक अन्न सेवन करू लागलो.

० श्रीकृष्ण देशमुख

एअर इंडियातील आरामदायक नोकरीतून ज्येष्ठ अधिकारीपदावरून १९९५ साली सेवानिवृत्त झालो. सेवानिवृत्तीनंतर जेवण, मद्यपान, ऐषआराम यावर निर्बंध नसल्यामुळे वजन बेसुमार वाढले. त्याबरोबर उच्च रक्तदाब व मधुमेह यावर नियंत्रण ठेवू शकलो नाही, त्यातच पाठीचे दुखणे, अर्धा कि.मी अंतर चालणे किंवा जिना चढणे अशक्य झाले. औषधोपचार चालू होते, पण गुण येत नव्हता. डॉक्टरांनी मद्यपान सोडण्याची तंबी दिली. परंतु मनाची इच्छा असूनही प्रत्यक्षात मनाला लगाम घालता आला नाही. मनाचा निर्धार होत नव्हता.

माझे स्नेही श्री. कुलकर्णी यांनी ब्रह्मविद्या उपक्रमाची कल्पना देऊन जानेवारी २००५ च्या वर्गात प्रवेश मिळवून दिला. वर्गाच्या पहिल्या दिवशी दुसऱ्या मजत्यावर चढण्यास १० मिनिटे लागली आणि आज सरळ पायऱ्या चढून वर येऊ शकतो.

श्री. जयंत गोरेशरांची सद्‌विचारांची व शिकविण्याची पद्धत यांनी मनावर छाप पडली. माझ्या मनाचे परिवर्तन झाले. मनाचा निश्चय करून श्वसनप्रकार, विश्रांतीपाठ व ध्यानाच्या बोधवचनाचे वाचन करण्यास सुरुवात केली. जाडू केल्यासारखा माझ्यामध्ये आमूलाग्र बदल झाला.

माझा रक्तदाब ११० ते २०० पर्यंत होता, तो आता ८५ ते १३० झाला आहे. रक्तातील साखर २००/३६५ होती ती ६५/१२० झाली आहे. वजन ७६ वरून ६४ किलोवर आले आहे.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला सुरुवात केल्यानंतर अडीच महिन्यांनंतर पथ्य सुरू केले. दर पंधरा दिवसांनी रक्तातील

साखरेची तपासणी करत होतो. दिवसातून तीन वेळा औषधाच्या गोळ्या चालू होत्या. चार महिन्यांनी डॉक्टरांनी औषध बंद करण्यास सांगितले. मद्यपान व मांसाहार बंद केल्यामुळे घरचे सर्व कुटुंबीय खूप आहे व मलाही समाधान लाभले. ब्रह्मविद्येच्या प्रेरणेमुळे संकल्प करता आला आणि शरीर व मन यांच्यात बरेच परिवर्तन घडून आले. आरोग्यवर्धक व सात्त्विक अन्न सेवन करू लागलो.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात येण्यापूर्वी संध्याकाळची वेळ मद्यपान करण्यासाठी बारमध्ये जात असे. ती वेळ आता विश्रांतीपाठ व ध्यानाची बोधवचने यामध्ये गुंतून राहते. मी जे काही शिकलो, ऐकले त्याचा सराव नित्यनियमाने करण्याचा निर्धार केला, त्यामुळे माझ्यात हा आमूलाग्र बदल घडून आला.



खंडाळा शिबिर - प्राणायामाचा सराव करताना शिविरार्थी

- कै. मातोश्री रमाबाई श्रीधर कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रामचंद्र श्रीधर कुलकर्णी.
□ कै. वासुदेव रघुनाथ राय यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती वैशाली वासुदेव राय.



खंडाळा शिबिराचे अनुभव

दिवसभराच्या भरगच्च कार्यक्रमांमुळे घरची अजिबात आठवण येत नसे, इतके आम्ही सर्व ब्रह्मविद्यामय होऊन गेलो होतो. ब्रह्मविद्या म्हणजे खूप कठीण व आपल्याला ते जमणार नाही असा जो समज होता तो दूर झाला.

० प्रतिभा मेढेकर

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय आहे? बरीच कठीण विद्या असेल? आपल्याला हे जमेल का? येईल का? असे बरेच प्रश्न मनात येत होते. माझ्या मैत्रिणीने (सौ. ज्योती सुळे) हिने आमची चौघांची-मी व माझी बहीण आणि आमचे दोघांचे यजमान यांची नावे शिबिरासाठी दिली. केव्हापासून सौ. ज्योती आम्हांला सांगायची, पण काहीतरी होऊन ब्रह्मविद्या शिकता येत नव्हती.

मे २००३ मध्ये खंडाळा येथे पाच दिवसांचे शिबिर होते. रविवारी दुपारी दीड ते दोन वाजता आम्ही खंडाळ्यात पोहोचलो. तेथे प्रवेश केल्यावर आमचे स्वागत सुंदर वनश्रीने केले. दोन्ही बाजूला मोठे मोठे वृक्ष होते.

स्त्रियांसाठी च पुरुषांसाठी राहण्याची वेगवेगळी सोय होती. प्रत्येक खोलीत तिघेजण. प्रत्येकाला स्वतंत्र पलंग होता. खोली छोटीशीच, पण हवा, उजेड भरपूर होता.

संध्याकाळी पाच वाजता सर्व साधक व शिक्षकांची ओळख झाली. दीप प्रज्वलन झाले. प्रार्थना झाली. आमचा वर्ग जिथे होता तो गोल असा चारही बाजूंनी उघडा बैठा हॉल होता. आम्ही एकरं १०८ साधक होतो. आमच्या शिक्षकांनी आम्हांला जपमाळेतील १०८ मणी अशी उपमा दिली होती. हॉलच्या बाजूला मोठे मोठे वृक्ष होते. सकाळी सहा वाजता वर्ग चालू असे तेव्हा पक्ष्यांचे सुंदर कुजन चालू असे. पक्षीही ब्रह्मविद्या शिकायला येत

असावेत. खूप प्रसन्न वातावरण असे.

सकाळचे पहिले सत्र ६ ते ९, दुपारी दुसरे सत्र १० ते १२. नंतर जेवण. विश्रांतीसाठी सुट्टी. परत दुपारी ३ ते ७ तिसरे सत्र. ५ वाजता चहा. परत ७ वाजेपर्यंत सत्र चालू असे. नंतर ८ वाजता जेवण. साडेनऊला करमणुकीचे कार्यक्रम. असा दिवसभराचा भरगच्च कार्यक्रम. घरची अजिबात आठवण येत नसे, इतके सर्व आम्ही ब्रह्मविद्यामय होऊन गेलो होतो.

आमच्या मागे सुंदर टेकड्या होत्या. सकाळी सर्वजण टेकडीवर ध्यान-प्राणायाम करत असत. अतिशय शुद्ध, प्रदूषणमुक्त हवा! आमचे संध्याकाळी श्वसनप्रकाराचे व्यायाम टेकडीवरच होत असत. मोकळी हवा. मंद वारा. मागे नवीन हायवे व आजूबाजूचा सुंदर निसर्ग. खालून रेल्वेलाईन जात होती. सकाळी व संध्याकाळी खूप छान व प्रसन्न

प्राणायाम-ध्यान याबद्दल शिक्षकांनी खूप छान सांगितले. प्राणायाम कसा करायचा, ब्रह्मविद्या म्हणजे काय, आपल्या शरीराबद्दलची सर्व बारीक माहिती या ब्रह्मविद्येमुळेच मिळते. प्राणवायू कसा घ्यायचा ते शिकविले, त्याबद्दल माहिती सांगितली.

वाटायचे.

येथे चहा, नाश्ता व जेवण झाल्यावर प्रत्येकाने आपली डिश, पेला, चहाचा कप स्वतःच धुवायचा. प्रत्येक जण आनंदाने सर्व करायचा. आमच्याबरोबर ७० वर्षांच्या आजीपासून नुकताच कॉलेजमध्ये गेलेला तरुण मुलगा होता. आम्ही त्याला विचारले की, तुला आमच्या सर्वांबरोबर कसे वाटते? तो म्हणाला, "मला खूप आवडले, शिवाय मी घरी गेल्यावर माझ्या मित्रांना सांगेन की,

□ कै. श्रीमती जान्हवी अनंत मुळे (सासूबाई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. प्रतिभा प्रल्हाद मुळे.

□ कै. पार्वती शंकर मुणगेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. श्रद्धा द. नाईक.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

तुम्हीपण ब्रह्मविद्या शिका.” त्याने पाच दिवसांतील एकही सत्र बुडविले नाही. यावरूनच कळून येते की, ब्रह्मविद्या शिकायला खूप छान आहे. किचकट नाही.

प्राणायाम-ध्यान याबद्दल शिक्षकांनी खूप छान सांगितले. प्राणायाम कसा करायचा, ब्रह्मविद्या म्हणजे काय, आपल्या शरीराबद्दलची सर्व बारीक माहिती या ब्रह्मविद्येमुळेच मिळते. प्राणवायू कसा घ्यायचा ते शिकविले, त्याबद्दल माहिती सांगितली.

ध्यान कसे करावे, ध्यानाने आपणाला काय फायदे होतात, ते शिक्षकांनी सांगितले. सर्व शिक्षकांनी खूप छान सांगितले, मनापासून शिकवले. आम्ही दिवसभर असायचो, पण कंटाळा आला नाही. सर्व स्वसनप्रकार, स्मरणवर्धक स्वसनप्रकार केल्यामुळे काय काय फायदे होतात, तेही सांगितले.

या पाच दिवसांत आम्ही सर्व साधक ब्रह्मविद्यामय होऊन गेलो होतो. शेवटच्या दिवशी श्री. दिवेकरसरांनी मार्गदर्शनपर भाषण केले. मग साधकांनीही आपले मनोगत व्यक्त केले व शिबिर समाप्त झाले.

आम्ही घरी परतलो ते फक्त ब्रह्मविद्येचाच विचार करत. ब्रह्मविद्या म्हणजे खूप कठीण व आपल्याला ते जमणार नाही असा जो समज होता तो दूर झाला. या पाच दिवसांत आमच्या शिक्षकांनी ब्रह्मविद्येविषयी जे काय काय सांगितले ते आमच्या मनात कायमचे बिंबले.

प्राणायाम, स्मरणवर्धक व इतर स्वसनप्रकार केल्यामुळे मला स्वतःला खूपच फायदा झाला. माझा रक्तदाब, मधुमेह, कोलेस्टोरल यांचे रिपोर्ट नॉर्मल आले आहेत. माझ्या बहिणीचेही सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आले आहेत. रोज प्राणायाम व स्वसनप्रकार केल्यामुळे दिवसभर उत्साह वाटतो. मन शांत राहते.

माझ्या माकडहाडामध्ये गॅप आली होती. हे व्यायामप्रकार केल्यामुळे मला आता व्यवस्थित खाली बसता येते. हा मला खूपच चांगला अनुभव आला आहे. मला दहा मिनिटेही बसता येत नव्हते, ते आता मी तासाच्यावर एका जागी बसू शकते. हा ब्रह्मविद्येचाच फायदा !

३४

हरि ॐ

० शोभना दामले

मी घेते जेव्हा श्वास ।
विश्वाच्या भांडारातून ॥
प्राणशक्ती प्राणाने त्या ।
अंतरंग जाते भरुनी ॥
जे अशुद्ध असते सारे ।
जाळूनी टाकीतो प्राण ॥
चैतन्य उजळते शरीरी ।
होते निरामयी जीवन ॥
तो धवल प्रकाश पहाता,
मन शांत शांत निःशब्द ।
आभार मानते तेव्हा,
मावेना हृदयी आनंद ॥
आकळते जेव्हा मजला,
अतूट नाते प्रेमाचे ।
विश्वाला अर्पण करते,
तेज दिव्य प्रकाशाचे ॥
नतमस्तक होऊनी गाते,
भावपूर्ण श्रद्धा गीत ।
द्वैत सांडूनी विरघळते,
त्या कृपाळू एकमेवात ॥



□ कै. सौ. मंगला परशुराम मुरकुटे (आई) व कै. श्री. परशुराम गोविंद मुरकुटे (वडील) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान- श्री. नरेंद्र परशुराम मुरकुटे.



घेशील किती दोन करांनी



० शुभदा गोखले

ब्रह्मविद्या हा शब्द गंभीर आणि तितकाच सुंदर आहे. वर्तमानपत्राबरोबर आलेली ब्रह्मविद्येविषयीची जाहिरात वाचली आणि माझी उत्सुकता ताणली गेली. योगासनांची मला पहिल्यापासून आवड असली तरी ब्रह्मविद्येत शिकविले जाणारे श्वसनप्रकार कोणते असतील आणि त्यांच्या जोडीला आध्यात्मिक विचारही ऐकायला मिळतील, असा विचार करून मी प्राथमिक वर्गाला जायला लागले. नियमित श्वसनप्रकार करून शारीरिक क्षमता निश्चितच वाढते. त्याला आध्यात्मिक विचारांची जोड मिळाल्यावर तर दुग्धशर्करायोगच म्हणायला हवा.

पाठातील सुंदर विचार आणि आमच्या फडकेसरांनी ते अधिक सजवून आमच्यापर्यंत पोहोचवणे म्हणजे हिरा काँटिनात बसवल्यासारखे ! आपण बारीकसारीक गोष्टींना किती महत्त्व देऊन राग, लोभ, अहंभाव जोपासतो, आणि स्वतःचेच नुकसान करून घेतो, हे लक्षात आल्यावर माणूस बदलल्याशिवाय राहत नाही. बदलायला वेळ लागतो, पण मनापासून केलेले प्रयत्न निश्चितच वाया जात नाहीत.

यंदा मी अमेरिकेला फिरायला गेले होते. माझी नणंद तिथे राहते. तिच्या घरी कुत्रा पाळलेला आहे. मला व माझ्या मिस्टरांना दोघांनाही प्राण्यांची आवड असल्यामुळे आमची त्याच्याबरोबर लगेचच गट्टी-झाली. (पहिल्या दिवशी त्याच्या दृष्टीने आम्ही पूर्णपणे अनोळखी व्यक्ती असल्यामुळे आमच्यावर भुंकून आणि गुरगुरून त्याने त्याची डचूटी चोख बजावली.) आम्ही घरातील मंडळी चार-पाच दिवसांसाठी बाहेर जाताना त्याला ठेवून जात असू. आम्ही परत आल्यावर तो अगदी नाचून, उड्या मारून आनंदाने आमचे स्वागत

करायचा. कुठलाही राग नाही, हट्ट नाही, अपेक्षा नाही. ते बघितल्यावर असे वाटले की, इतके निःसूह माणसाला होता येईल का? कठीण आहे, पण अशक्य नक्कीच नाही. तसे होता आले तर आपल्या शरीरातच जे देवत्व आहे, परमेश्वर आहे, त्याची खऱ्या अर्थाने पूजा केल्यासारखे होईल. ब्रह्मविद्या भरभरून देत आहे. घेशील किती दोन करांनी, ते ज्याने त्याने ठरवावचे आहे.



ब्रह्मविद्या म्हणजे काय?

० श्रीकांत पुरोहित

- * 'मी'ला जाणणे म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * ईश्वरी शक्तीस जाणणे म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * योग्य श्वसन व चांगले विचार शिकविणारी विद्या म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * कल्पनाशक्तीचा अभ्यास म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * तुजे आहे. तुजपाशी हे सांगणारे शास्त्र म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * सकारात्मक विचार शिकविणारी विद्या म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * सकारात्मक समेकित शिकविणारी विद्या म्हणजे ब्रह्मविद्या!
- * तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार सांगणारी विद्या म्हणजे ब्रह्मविद्या!

पद्म अनुभव

३५



□ कै. सौ. सुमती सदाशिव पिसाट (आई) व कै. श्री. सदाशिव सखाराम पिसाट (वडील)
यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. विद्या नरेंद्र मुरकुटे.

ब्रह्मविद्या एक श्रेष्ठ विद्या

○ महादेव सगम

सन १९९७-९८ मध्ये जेव्हा ब्रह्मविद्येचे प्रथम वर्ग सुरू झाले तेव्हा मी वर्गात दाखल झालो. प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. या विषयाची मनापासून आवड होती. या सुरुवातीच्या काळात व्यायामप्रकार मन लावून करीत नव्हतो, किंवा होत नव्हते. नंतर प्रगत वर्गात नाव घातले. पाच-सहा महिने जातात न जातात तोच एकाएकी मी आजारी पडलो. ताप डोक्यात जाऊन मी सहा दिवस बेशुद्ध होतो. मी या आजारातून बाहेर येईन याचा सर्व कुटुंबीयांना विश्वास नव्हता. सर्वांनी आशा सोडली होती. तपासणी वगैरे झाली, परंतु मेंदूला कुठे धक्का लागला नव्हता. याचे निदान बरा झाल्यावर मला समजले. मी स्मरणवर्धक व्यायाम नित्यनेमाने करीत होतो. यामुळेच मी या जीवघेण्या आजारातून वाचलो. ब्रह्मविद्येनेच मला खाली खेचून आणले. आठ महिने मला च. . .ता येत नव्हते. आधाराशिवाय उभे राहता येत नव्हते. मी पूर्ण बरा झाल्यावर मन ओतून श्वसनप्रकार करायला लागलो. पुढे मी पूर्ण बरा झालो. स्वास्थ्य कमालीचे सुधारले.

प्रगत वर्ग सुरू केला तेव्हा मी पाठांचा हिंदी भाषेत अनुवाद करीत होतो. ते काम अर्धवटच राहिले होते. पूर्ण बरा झाल्यावर पुन्हा वर्गाला जावे म्हणून श्री. दिवेकरसरांना भेटलो. आजाराची माहिती सांगितली. यावर त्यांची प्रतिक्रिया ऐकून मी अवाक् झालो. ते शांतपणे म्हणाले, “तुमचे ब्रह्मविद्येचे अपूर्ण काम पूर्ण करण्यासाठी तुम्हाला तिने वरून पुन्हा खाली पाठविले आहे.” यावर माझाही विश्वास आहे. या शक्तीनेच हे काम माझ्याकडून पूर्ण करवून घेतले, हे सत्य आहे.

मी त्या वेळी भाड्याच्या खोलीत राहत होतो. नव्या जागेच्या शोधात मी होतो. याच वेळी कोणीतरी ब्रह्मांड, ठाणे या ठिकाणी जागा उपलब्ध आहेत असे सांगितले. पैशाची जमवाजमव नव्हती. या सर्व अडचणी ब्रह्मविद्येने तत्काल सोडविल्या आणि आर्थिक अडचण आपोआप दूर झाली. ब्रह्मविद्येमुळेच मी ब्रह्मांडचा मालक

झालो. सांकेतिक अर्थ आपण समजून घ्यावा. आज मी माऊली (माता) ब्रह्मविद्येच्या कुशीत शांतपणे विसावलो आहे. कारण माऊलीच ती. कसलाही विचार न करता नेहमी आनंदी राहणे, संतोष अनुभवणे हीच आरोग्याची खरी दिव्यौषधी आहे.

मानवतेचा संदेश देणारी ब्रह्मविद्या महान विद्या आहे. मानवातून महामानव घडविण्याची किमया तीच करू शकते. आपल्या देशात होऊन गेलेले अवतार, महामानव, विभूती, संत-महंत ही तिचीची देणगी आहे. (अवतार-अव-तृ-खाली-येणे). घोघरी ब्रह्मविद्या पोहोचविण्याचे कार्य आपण सर्व साधकांनी प्रामाणिकपणाने करू या. तिचा प्रसार हे आपले व्रत होऊ द्या.

मानवाला अमरत्वाकडे घेऊन जाणा-या ब्रह्मविद्येला विनम्र अभिवादन.

योगविद्या - ब्रह्मविद्या म्हणजे अलौकिक दिव्यत्व खेचून आणण्याचे सामर्थ्य (योग या शब्दाचा हा एक अर्थ आहे).

ज्ञानेश्वर म्हणतात,

तेणें कारणें मी बोलेन । बोलीं अरुपाचे रुप दावीना
अतींद्रिय परि भोगविना इन्द्रियाकरवीं ॥

(ज्ञानेश्वरी १२-३६)

ते पहांटेवीण पाहविता अमृतेवीण जीवविता

योगेवीण दावित । कैवल्य डोळां।

(ज्ञानेश्वरी ९-२०१)



साधकांचा ध्यानाचा सराव घेताना श्री. दिवेकरसर

□ पृष्ठदान - श्री. मुकुंद रंगनाथ सोमण व सौ. शीला मुकुंद सोमण.

□ कै. रंगनाथ विठ्ठल कात्रे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - कुमारी शैलजा रंगनाथ कात्रे.



श्वास हाच परमेश्वर

० रजनी पुराणिक

जीवनाला अतिशय महत्वाची असणारी श्वास ही गोष्ट किती माणसांना माहित असते ? मूल जन्माला आल्याक्षणापासूनच श्वास घ्यायला सुरुवात करते. तो श्वास म्हणजे प्राण हा जन्मतःच मिळत असल्यामुळे कदाचित त्याचे महत्त्व माणसाला वाटत नसेल, पण अलीकडच्या वैद्यकीय संशोधनात मनुष्याला होणाऱ्या आजारात बरेच आजार श्वसनप्रकारातील दोषामुळे होतात हे सिद्ध झाले आहे. संतुलित आणि पुरेसा श्वास म्हणजेच प्राणवायूचा पुख्ठा शरीराला झाल्यास माणसाचे आजार औषधाशिवाय बरे होऊ शकतात, हे सिद्ध झाले आहे. योग्य श्वसनप्रकार आणि त्याबरोबर येणारे शांतिपाठ माणसामध्ये आंतर्बाह्य बदल घडवून आणू शकतात याबद्दल माझी खात्री आहे.

ही खात्री देण्याला कारणही तसेच आहे. मला स्वतःला आलेला अनुभव. माझे व्याही माझ्या मुलाकडे एकदा मुक्कामाला (सॅनहोजे) आले होते. त्यांनी ठाण्याला ब्रह्मविद्येचा कोर्स पूर्ण केला होता. दुसऱ्या दिवशी सकाळी घरामागच्या अंगणातील आमच्याच बागेत ते हिरवळीवर श्वसनाचे व्यायाम करीत होते. कुकरच्या शिष्टीसारखा आवाज भल्या पहाटे ऐकू आला म्हणून मी शोध घेतला. माझ्या व्याह्यांना त्याबद्दल सकाळच्या चहाच्या वेळी विचारले असता मी ब्रह्मविद्येचा सराव करीत होतो इतकेच त्यांनी सांगितले. त्याबद्दल बरेच विचारले तरी जास्त माहिती मिळू शकली नाही. तो योग भारतात यायचा होता. वरील घटना सॅनहोजे (कॅलिफोर्निया) येथे घडली होती. ती स्वतः सॅनहोजेला सीनियर लोकांना सीनियर सेंटर्समध्ये सोपी आसने शिकवत होते. त्या भागात योग, सहज समाधी स्वाध्याय केंद्र, चिन्मय मिशन, रामकृष्ण मिशन असे बरेच कार्यक्रम राबविले जातात. ब्रह्मविद्या वर्गही चालविले जातात, पण प्रत्येक गोष्टीला वेळ यावी लागते हेच खरे!

अमेरिकेत असतानाच मला गुडवा आणि पायदुखी

सुरु झाली होती. त्यावर डॉक्टरी उपायही केले होते. मी भारतात आल्यावर या गुडघेदुखीने मला अगदी बेजार केले. आयुष्यभर अतिशय धावपळ करणारी मी अगदी हतबल झाले. आजवर नोकरी, इतर सर्व विषयांत रस घेऊन पुढाकार घेणारी म्हणून सर्वांना माहित असलेली मी, सर्व गोष्टी टाळू लागले. अॅलोपथी, होमिओपथी सर्व उपचार आलटून पालटून करीत होते. कधी आराम वाटायचा तर कधी पुन्हा पहिल्यापेक्षा जास्त पाय दुखायचे. मला माझ्या मैत्रिणीकडून जून महिन्यात ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल माहिती मिळाली. जुलै १७ पासून सुरु झालेल्या वर्गात मी नावनोंदणी केली आणि माझ्या अभ्यासाला सुरुवात झाली.

मला खाली मांडी घालून बसता येत नव्हते. तसेच जिना उतरताना उजवा पायच फक्त पुढे करून मी चढू अगर उतरू शकत होते.

मी प्रत्येक पाठ नीट समजावून घेऊन सराव करू लागले आणि जेथे शंका असेल ते वर्गात विचारून शंकानिरसन करू लागले. हळूहळू मलाच जाणवले की, माझ्या गुडघेदुखीत बदल झाला आहे. चालताना पूर्वीसारखा त्रास न होता आता मी व्यवस्थित चालू शकते. लिफ्टचा वापर न करता जिना उतरू व चढू शकते तेही दोन्ही पायांनी. लहान मूल चालायला लागते तेव्हा पाऊले उचलताना त्याला जो आनंद होत असतो तसा आनंद मला झाला आणि आता आमच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गात मी मांडी घालून पूर्णवेळ बसू शकते. मी खरोखरीच पूर्णपणे बरी होणार आहे. वर्गातील प्रारंभी अनोळखी असणारे वातावरण आता ओळखीचे केव्हा झाले हे लक्षातही आले नाही.

प्रज्ञा अनुभव

३७

- ❖
- कै. नारायण ग. दामिळकर यांच्या यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. मंजुषा केळरीकर.
 - कै. ईच्छालक्ष्मी मगनलाल पारेख यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. नवनीत मगनलाल पारेख.



अपघातानंतरचे पुनर्वसन

○ रुपाली बांदोडकर

माझी एम.एस.सी.ची परीक्षा संपताच मी माझ्या कुटुंबाबरोबर गावी गोव्याला गेले होते. घरची गाडी असल्यामुळे आठ दिवसांत सर्व फिरून झाले.

दुसऱ्या दिवशी आम्ही मुंबईला यायचा बेत केला. आदल्या रात्री माझ्या चुलत बहिणीकडे जेवून घरी परतताना मी माझ्या चुलत भावाच्या मोटारसायकलीवरून यायचे ठरवले. मागून आमच्या घरचे, गाडीतून येत होते. त्यांना मागे टाकून आम्ही बरेच पुढे आलो. पुढे एका वळणावर समोरून दुसरी मोटारसायकल सुसाट वेगाने येत होती, एवढेच मला आठवते. जेव्हा मला शुद्ध आली तेव्हा मी हॉस्पिटलमध्ये होते. मला तसे फारसे लागले नव्हते, पण पाठीच्या कण्याचे माकडहाड मांस फाडून बाहेर आले होते. व कण्याच्या एका हाडाला हलकी चीर पडली होती. शिवाय मुका मार बराच होता. ऑपरेशन करून दहा ते बारा दिवसांनी आम्ही मुंबईला परतलो. काही ट्रिटमेंट इकडे चालू होत्या, पण शारीरिक व मानसिक पातळीवर मी फार गळून गेले होते. दहा मिनिटांच्या वर मला बसवत नव्हते.

माझ्या वडिलांनी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग केला होता. त्यांच्या आग्रहाखातर मी आणि माझ्या बहिणीने नाइलाजाने हा वर्ग सुरू केला. प्रथम प्राणाचामाने अथवा अभ्यासक्रमाने मला विशेष काही वाटले नाही. पण स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराने मी फार प्रभावित झाले. कारण दोन महिने झोपून काढलेल्या शरीरात या श्वसनप्रकाराने चमत्कारिक हालचाली जाणवू लागल्या. पाठीच्या कण्याला पूर्वस्थिती प्राप्त होत होती. मग मात्र मी अगदी मन लावून सर्व श्वसनप्रकार आत्मसात केले. त्यांचा नियमित सराव करते. आता मी अतिशय आनंदी असते. ॲक्सिडेंटनंतर मनात

दडलेली भीती आता नाहीशी झाली आहे. आज मी एका चांगल्या कंपनीत नोकरीला लागले आहे. तिकडे तासन्तास बसणे आज मला विशेष वाटत नाही.

ब्रह्मविद्येचा अनुभव

○ गोपीनाथ पोवळे

माझे वय ८३ वर्षे चालू आहे. ७ फेब्रुवारी रोजी मी ८४ वर्षांत पदार्पण करणार आहे.

तीन वर्षांपूर्वी स्कूटरवरून पडल्यामुळे उजवा गुडघा दुखत होता, म्हणून ठाणे येथील डॉ. सावंत यांनी अर्थोस्कोपी केली व दुखणे थांबले.

नंतर मी एक महिना मॉरिशस येथे गेलो. तेथे चालणे जास्त झाले. त्यामुळे डावा गुडघा मुंबईस आल्यावर दुखू लागला. त्या नंतर मी ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा कोर्स केला. थोडा आराम मिळाला. पण त्यांनी शिकवल्याप्रमाणे नियमित करत नव्हतो, त्यामुळे डावा गुडघा खूप दुखू लागला. डॉ. सावंतांनी दोन एक्सरे काढून हाड झिजल्याचे सांगितले व ऑपरेशनचा सल्ला दिला.

दुखणे असह्य झाले म्हणून मी ऑपरेशनसाठी तयार झालो. पायामध्ये एक स्टीलचा जॉईंट टाकावा लागेल, नंतर मांडी घालता येणार नाही असे मला सांगण्यात आले. १३ जून २००५ रोजी ऑपरेशन नक्की करण्याचे ठरले. खर्च १,१५,००० रु. होता. ऑपरेशनसाठी वीस दिवस बाकी होते. २५ मे रोजी मी ब्रह्मविद्येचे शिकविलेले प्रकार सात वेळा करण्याचे सुरू केले व दहाव्या दिवशी माझे दुखणे थोडे कमी झाले. नंतर आठ दिवसांनी चालता येऊ लागले. म्हणून १३ जूनचे ऑपरेशन रद्द केले व रोज सकाळी एक ते सव्वा तास मी ब्रह्मविद्येचे प्रकार चालू ठेवले आहेत, त्यामुळे व्यवस्थित चालतो. गुढगेदुखी थांबली आहे, तस्येत पण चांगली आहे.

मी अजून स्कूटरवरून ठाण्यात फिरतो. ब्रह्मविद्येमुळे खूपच फायदा झाला आहे. प्रत्येकाने ब्रह्मविद्या आत्मसात करावी व रोगमुक्त व्हावे, ही अपेक्षा.

- कै. सुधीर वामन देशमुख यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विलास वामन देशमुख.
- कै. जान्हवी रामकृष्ण वीरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. शीतल गौतम वीरकर.



अंतरीच्या गूढगर्भी प्रेम आहे दाटले

कु. रक्षा सामंत

स्मृत्यर्थ पृष्ठदान

श्री. रमेशचंद्र सामंत

सौ. रश्मी सामंत





कृतज्ञता

व्यावहारिक आणि आध्यात्मिक
क्षेत्रात मायेचा ओलावा देणारी
व सतत सोबत असणारी
माझी प्रिय मैत्रीण

मीरा भट

हिच्या स्मरणार्थ

मीना वांगीकर

हिजकडून





अजून वेळ गेलेली नसेल

० मधुकर शेजवलकर

थोडासा प्रयत्न केलात तर,
सहज व्हाल तरुण तुम्ही
आयुष्याच्या वाटेवर,
खूप पडझड झाली असेल,
नकळत चूक झाली असेल,
सुधारण्याचा प्रयत्न केला असेल,
तरीही शांती मिळाली नसेल,
हताश मुळीच होऊ नका
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥१॥

रागाने बेभान झाला असाल,
चिडका बिम्बा बनला असाल,
धुसमुसत नेहमी राहिला असाल,
कोंडी करून घेतली असाल,
दुसऱ्यांना भरपूर त्रास दिला असाल,
जीवनातला आनंद दुरावला असाल,
हताश मुळीच होऊ नका
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥२॥

इकडे-तिकडे थोडा थोडा अभ्यास केला असाल,
सगळीकडे अपूर्ण राहिला असाल,
शास्त्राला नांव ठेवत असाल
सरावाचा विचारच करत नसाल
नैराश्यवाद पकडला असाल,
दुसऱ्यांना निराश बनवत असाल,
कर्तव्य तुमचं विसरला असाल,
सर्वांना दुःखी बनवत असाल,
हताश मुळीच होऊ नका
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥३॥

आनंद, हास्य विसरला असाल,
उदास खूप झाला असाल,

उसाच्या चिपाडासारखे दिसत असाल,
समाजाकडे दुर्लक्ष करत असाल,
देव, धर्म, अध्यात्माला बंदिस्त केलं असाल,
माझं नशीबच फुटकं म्हणत असाल,
हताश मुळीच होऊ नका
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥४॥
आता जीवनात सूर्योदय होतोय,
बिंबात ब्रह्मविद्या दिसायला लागलीय,
झुंजुंजुं होऊन पक्षी बागडू लागलेत,
प्रकाशाच्या लाटा दूरवर पसरू लागल्यात,
आशेचा दिव्य प्रकाश दिसायला लागलाय,
अनेकातून एकात प्रयत्न सुरू झालाय,
उत्साह ओसंडून वाहू लागलाय,
जीवनाचा अर्थच मुळी बदलायला लागलाय,
म्हणून म्हणतो, हताश मुळीच होऊ नका
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥५॥
ब्रह्मविद्येच्या वर्तुळात या,
आयुष्याचं सोनं करा,
वेळ आता दवडू नका,
पस्तावून घेऊ नका,
आनंदाच्या आकाशात, बागडायला या,
ब्रह्मविद्येचा परिसरर्ष झाल्यावरच कळेल,
समाधानाचं कोंदण मिळेल,
ब्रह्मविद्या देत राहिल,
घेणं आपल्या हातात असेल,
आता तरी विचार करा,
उरलेल्या आयुष्याचा विचार करा,
मात्र, हताश मुळीच होऊ नका कारण,
अजून वेळ गेलेली नसेल... ॥६॥

प्रज्ञा कविता

३९

□ पृष्ठदान - सौ. रसिका राजेंद्र घैसास. / पृष्ठदान - सौ. मीना पुरोहित.

□ कै. सुमन्त शंकर पालव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती सई सुमन्त पालव.

“अहंब्रह्म”

० रमेश चौबे

क्षण-क्षण पल-पल हम जीते हैं,
जीने की कला नहीं जान सके ।
आत्मा परमात्मा रूप एक
नित कहते नहीं पहचान सके ॥१॥

सृष्टी निर्माणक (परमात्मा)
फिर आत्मा किसका सृजन करे ।
तन का निर्माणक आत्मा है
भ्रम बुद्धि ही नित रूदन करे ॥२॥

सर्वाधिकार निज हांथों में,
जीते क्यों डर व निराशा में ।
जब तक चाहो सुख से जीओ,
निरोग योग मय आशा में ॥३॥

नतमस्तक हो, आभारी बन,
तुम ब्रह्मविद्या का ध्यान करो ।
श्रद्धा संकल्प हृदय में भर,
गुरु का सच्चा सम्मान करो ॥४॥

विश्वास पूर्ण यदि हो निज पर,
अमरत्व स्वयं मिल जाएगा ।
श्वासों का मूल्य समझ कर लो,
श्वासों से नहीं छुट पायेगा ॥५॥

तत्वों का नाश नहीं होता,
विज्ञान निरन्तर कहता है ।
फिर पंच तत्व की यह काया,
कैसे नश्वर हो सकता है ॥६॥

रचना शरीर की कोष्ठों (मत्त) से,
सिद्धांत डार्विन कहता है ।
जो प्रति क्षण, प्रति पल हो नवीन,
विज्ञान जीव यह कहता है ॥७॥

परिवर्तन जिसमें हो प्रति पल,
पुराना कैसे वह होगा ।
विश्वास नित्य हो जीवन में,
अनंत काल यौवन होगा ॥८॥

ब्रह्मविद्या-गुरु

० पद्मजा गोखले

संसारची घुरा उचलता
आज झाली पासष्टी
उतरणीच्या मार्गावरती
अचानक शब्द आले ओठी
उर्वरित आयुष्याला
कशी जाऊ सामोरी?
आज मी झाले म्हातारी!
एक अचानक गंमत झाली
ब्रह्मविद्या गुरू मिळाली
ब्रह्मविद्या काय शिकविते
श्वास, ब्रह्म, प्राण आणि ध्यान
या सर्वांचे ज्ञान देते
या ज्ञानाच्या जोरावरती
वार्धक्याची जाते भीती
उत्साहाला येते भरती
विचारांची होते क्रांती
कशास भ्यावे या संसारी?
मुळीच नाही मी म्हातारी
उर्वरित आयुष्याला
हसत हसत जाईन सामोरी!



अमेरिकेतील ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरत आहे.

तो केवळ महाराष्ट्रापुरताच न राहता तो परदेशातही पसरत आहे.

० विजय जोशी

आम्ही दोघा उभयतांनी बालवर्गाचे प्रशिक्षण पूर्ण केले होते. त्यानंतर मी मराठीतून दोन बालवर्ग घेतले. माझी पत्नी सहशिक्षिका म्हणून काम करत असे. अमेरिकेत जाण्याचे ठरल्यानंतर तिथे बालवर्ग घेण्याचा प्रयत्न करू या, असा विचार मनात आला. त्याकरिता प्रथम मी इंग्रजीत जेथे बालवर्ग होते तेथे जाऊन ते वर्ग कसे घेतात ते अभ्यासले. नंतर जेव्हा इंग्रजीत पाठ घेण्याची खात्री वाटली तेव्हा मी गोरिसरांपुढे अमेरिकेत बालवर्ग घेण्याची कल्पना मांडली. त्यांनी ती उचलून घरली व संपूर्ण सहकार्य दिले. त्यानंतर पाठ, रिसिट बुक इत्यादी साहित्य संस्थेतून मागवले. बालवर्गाची फी २० डॉलर घेण्यास मला सांगण्यात आले.

अमेरिकेत पोहोचल्यावर मुलीला व जावयांना ब्रह्मविद्येची व बालवर्गाची माहिती सांगितली. त्या दोघांनी व दोन्ही नातींनी आम्हाला वर्ग घेण्यास खूप मदत केली. आम्ही शुक्रवारी पोहोचलो. लगेच रविवारी तेथे मराठी शिकणाऱ्या लहान मुलांच्या वर्गाचा मेळावा होता. मुलांबरोबर पालकही होते. मी माझ्या नातीचा पालक म्हणून गेलो होतो. संयोजकांकडे ब्रह्मविद्येची व बालवर्ग घेण्याबाबत माहिती सांगण्याची परवानगी मागितली. मी त्यांचे कार्यक्रम झाल्यावर ब्रह्मविद्येबद्दल प्रस्तावना केली व पालकांना मुलांना बालवर्गाला पाठविण्याचे आवाहन केले. पुढच्या रविवारी महिलांच्या योगासनांचा वर्ग होता. त्या दिवशी पूर्ण एक तास मला ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती सांगण्याकरिता मिळाला. पालकांना प्रत्यक्ष भेटून ब्रह्मविद्येचे फायदे, माझे अनुभव, आपल्या कार्याची माहिती दिली.

माझ्या मुलीचे घर मॉठे आहे. त्यात गेम रूममध्ये वर्ग घेण्यास जावयांनी परवानगी दिली. जागा ठरली. आता पत्रके तयार करून इच्छुकांना द्यावयाची. माझ्या मॉठ्या नातीने पत्रक तयार करून दिले. ते मी ई-मेलने

आपले गुरुजी श्री. दिवेकरसर यांना संमतीसाठी पाठविले. त्यात त्यांनी काही सूचना केल्या. त्या दुरुस्त्या झाल्यावर अंतिम पत्रक तयार झाले. त्याची प्रत पुन्हा सरांना पाठविली. माझा सरांशी ई-मेलने सतत संपर्क होता. सरही इतके कामात व्यस्त असून ई-मेलने उत्तर पाठवत. त्यामुळे काम करण्यास जास्त उत्साह येत असे. शाळांना सुटी असल्याने ८ ते १२ वर्षांच्या आठ मुलांनी पहिल्या वर्गात प्रवेश घेतला. इयली मुले अस्थिर असतात असे मला सांगण्यात आले. मुले नियमित वर्गाला आली, मधून मधून वेळ मिळेल तसे पालकही वर्गाला येत होते. प्रार्थना संस्कृतमध्ये असल्याने सुरुवातीस मुलांना जमली नाही. प्राणायाम व श्वसनप्रकार त्यांनी आवडीने केले. मुले घरीही सराव करीत होती. शेवटच्या दिवशी मुलांनी निरोपसमारंभ केला. त्यांनी आपल्या मित्र-मैत्रिणींना वर्गाची माहिती दिली. पुढील वर्ग सहा विद्यार्थ्यांचा झाला. या वर्गातील विद्यार्थ्यांना एकत्र यायला जमले नाही. चार विद्यार्थ्यांचा प्रथम वर्ग घेऊन लगेच दोन विद्यार्थिनींचा वर्ग घ्यावा लागला. कारण पालकांना आणणे-नेणे सोयीचे नव्हते. प्रत्येक वर्ग १५ ते २० दिवसांच्या कालावधीत पूर्ण झाला. वर्ग एक ते दीड तास चालायचा. गोष्टी सांगणे, पालकांशी मोकळेपणाने बोलणे, मुलांना हालचाल करायला मुभा देणे, हे सगळे करताना शिस्तीचा बडगा न दाखवणे, राग अजिबात येऊ न देणे ही सगळी पध्दती मी व माझ्या पत्नीने आवर्जून पाळली. शेवटच्या दिवशी प्रत्येक विद्यार्थ्याला मी शिकविलेला श्वसनप्रकार करावयास सांगितला. त्याप्रमाणे त्याने तो बरोबर केला. यातच मला आनंद मिळाला. आमची धाकटी नात श्वसनप्रकार चांगले करत असे आणि वर्ग संपल्यावर सर्वांना आवर्जून प्रसाद देत असे. असा हा आमच्या अमेरिकेतील बालवर्गाचा प्रयोग.

प्रज्ञा मुलांसाठी ब्रह्मविद्या

४१

□ कै. श्रावण चांगदेव फुलारे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सरोज प्रदीप पाटील.

□ कै. मातापिता गंगाबाई मिवाजी नागवेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती नलिनी मिवाजी नागवेकर.



० जयंत गोरे

विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

लहान वयात, मेंदूवाढीच्या काळात, निश्चय झाले तर ते लवकर रुजतात. त्यासाठी मुलांना योग्य मार्गदर्शन मिळाले पाहिजे. योग्य वेळी जीवनविषयक योग्य मूल्ये मुलांच्या मनावर बिंबवायला हवीत.

आपल्याला यश हवे आहे ? शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य प्राप्त करायचे आहे ? मनाची एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढवायची आहे ? दिवसभर उत्साही राहायचे आहे ?

काय हो, तुमच्याकडे काही औषध आहे का ?

आमच्याकडे 'ब्रह्मविद्या' आहे. ब्रह्मविद्या काही औषध नाही तर ते ऋषिमुनींनी तयार केलेले शास्त्र आहे. ह्या शास्त्राच्या अभ्यासाने व सरावाने यश प्राप्त होते, मन आणि मनगट मजबूत होते व डॉक्टरकडे जाण्याची वेळ येत नाही, असा अनेकांचा अनुभव आहे.

स्वामी विज्ञानानंद यांनी त्यांच्या 'प्रार्थना विज्ञान कोश' या ग्रंथात एक संदर्भ दिला आहे. त्यात ते म्हणतात, "एका सेकंदाचा निश्चय, आयुष्य बदलू शकतो." प्रत्येक सेकंदाला शरीरातील साडेबारा कोटी पेशी बदलतात. या नवनिर्मितीच्या वेळेस होणारा निश्चय, पेशींवरही परिणाम करतो. म्हणजेच निश्चयामुळे, संकल्पामुळे, शरीरात अनुकूल बदल होतात.

लहान वयात, मेंदूवाढीच्या काळात, निश्चय झाले तर ते लवकर रुजतात. त्यासाठी मुलांना योग्य मार्गदर्शन मिळाले पाहिजे. योग्य वेळी जीवनविषयक योग्य मूल्ये मुलांच्या मनावर बिंबवायला हवीत. माती ओली आहे तोपर्यंत तिला सुस्वरूप आकार द्यायला हवा. याच उद्देशाने आम्ही विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्गाचे आयोजन केले आहे.

आपले यश आपल्या हातात असते. त्याही अगोदर आपले यश आपल्या मनात असते. आनंद कुठे असतो? प्रेम कुठे असते ? आपल्या मनातच तर असते. ते अनुभवायचे कसे हे फक्त शिकावे लागते.

यशस्वी होण्यासाठी जिद्द हवी असते, धैर्य हवे असते, आत्मविश्वास हवा असतो. हे सारे कुठे असते? देव प्रसन्न झाला की, तो तुम्हाला वर देतो,

तुमच्या इच्छा पुऱ्या करतो, ही एक कल्पना आहे. पण मन प्रसन्न झाले, तर तुम्ही हवे ते मिळवू शकता हे मात्र सत्य आहे. नेमके ह्याचसाठी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्गात आम्ही ध्यान शिकवतो, परंतु बालवर्गात ध्यान न शिकविता त्यांच्याकडून विशिष्ट प्रार्थना एकाग्र होऊन कशा म्हणावच्या ते शिकविले जाते. त्यामुळे त्यांची चंचलता कमी होते, त्यांचा राग कमी होतो, मन शांत होते व अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा सराव होतो.

काही विद्यार्थ्यांनी मी 'ढ' आहे म्हणून मला गणित येत नाही, इंग्रजी समजत नाही, अशी स्वतःची चुकीची समजूत करून घेतलेली असते. गणित येत नाही ही आपली जाणीव आहे व जे आपल्या जाणिवेत आहे तेच आपल्याला प्राप्त होते. उदा. एक डबा आहे, त्यात सर्व गोडपदार्थ आहेत. लाडू, पेढे, बर्फी, गुलाबजाम इ. मी चकली मागितली तर मिळेल का? नाही. कारण ती डबातच नाही. जे डबात आहे तेच मिळणार. माझ्या डोक्यात मला गणित येत नाही. ही कल्पना असेल तर मला कधीच गणित येणार नाही म्हणून जाणीव बदलली पाहिजे, दृष्टिकोन बदलला पाहिजे की, मला गणित येते. ही जाणीव पुन्हापुन्हा झाली की निश्चयात बदलते व निश्चयात बदलली की क्रिया आपोआपच व्हायला लागतात.

अशी साधी सोपी उदाहरणे देऊन ह्या बालवर्गात मुलांच्या मनातील अभावात्मक कल्पना बाहेर काढल्या जातात.

त्याचप्रमाणे मुलांना प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात. श्वासाबरोबर आपण हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती आत घेत असतो. प्राणवायूमुळे रक्त शुद्ध होते परंतु प्राणशक्ती म्हणजे काय हे बहुतेकांना माहीत नसते. प्राणशक्ती ही परमेश्वराची शक्ती आहे. प्राणशक्तीमुळे शरीरात उष्णता निर्माण केली जाते. जिथे-जिथे ही उष्णता



पोचत नाही तेथल्या रक्तवाहिन्या कठीण व चिंचोळ्या होऊन जातात. अशा रक्तवाहिन्यांतून रक्ताभिसरण योग्य प्रकारे होत नाही. पायांना सूज येत, थोडे चालले की दम लागतो. ह्यावरून आपल्या लक्षात येईल की, रक्ताभिसरणाचा व प्राणशक्तीचा थेट संबंध आहे. शिवाय प्राणशक्तीच्या असंतुलनाने अनेक आजार उद्भवतात. प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकारांच्या सरावाने फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, प्राणशक्तीचे संतुलन होते व मुले आपोआपच आजारांपासून व डॉक्टरपासून दूर ठेवली जातात.

ह्या अभ्यासक्रमात नीतिमूल्यांच्या काही गोष्टीही शिकविल्या जातात. मोठ्यांचा आदर का करायचा, इतरांना का मदत करायची, वगैरे. त्यामुळे मुले स्वतःची कामे स्वतः करू लागतात. जसे दप्तर जागेवर ठेवणे, कपडे हँगरला लावून ठेवणे, आईला मदत करणे. अशी अनेक उदाहरणे बालवर्गाच्या विद्यार्थ्यांमध्ये दिसून येतात.

थोडक्यात, कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी मन आणि मनगट मजबूत असावे लागते. हेच ब्रह्मविद्येच्या सरावाने निश्चितपणे प्राप्त होऊ शकते. शरीर, मन व बुद्धी ह्यांच्या विकासासाठी ब्रह्मविद्या अनिवार्य आहे. चला तर आपण अधिकाधिक विद्यार्थ्यांना बालवर्गाला पाठवू या व त्यांचे जीवन यशस्वी व समृद्ध करू या. 'Catch them Young'.



बालसाधक



आत्मविश्वासाने मनोगत व्यक्त करताना बालसाधक



- पूर्वजांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. मधुकर रामचंद्र शेजवलकर.
□ कै. बाळाजी महादेव गोखले यांच्या स्मृत्यर्थ □ पृष्ठदान - सौ. मधुरा विजय गोखले.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल

० जयंत गोरे

बालवर्गाच्या बाळाने हळूहळू रांगायला सुरुवात केली आहे. २००२ साली बालवर्गाची १२ केंद्रे सुरु झाली. २००३ साली १८ ठिकाणी बालवर्ग घेतले गेले. २००४ साली २७ केंद्रांतून बालवर्ग शिकवले गेले, तर यंदा २००५ मध्ये ३८ केंद्रांतून ७८ वर्ग घेतले गेले. त्या वर्गांतून १४८८ बालसाधकांनी त्याचा लाभ घेतला.

यंदा कोल्हापूर शहरात पाच बालवर्ग साधकांसाठी शिबिरे घेण्यात आली. त्यात एकंदर ४५१ विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. तर कोल्हापूर जिल्ह्यातील कागल तालुक्यामधील 'माद्याळ' नावाच्या छोट्याशा खेडेगावामध्येही एका शिबिराचे आयोजन करण्यात आले होते. तिथेही ६८ विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाची माहिती जाणून घेतली. तसेच सांगली शहरात एक शिबिर घेतले, त्यात ८१ बालसाधकांनी सहभाग घेतला. रत्नागिरीतही दोन वर्ग घेण्यात आले. हे झाले महाराष्ट्राचे, तर मध्य प्रदेशमधील इंदोर शहरातही चंचूप्रवेश करून एक बालवर्ग घेतला. इतकेच नव्हे तर अमेरिकेतही बालवर्गाने आपला झेंडा फडकविला. अमेरिकेतील होस्टन येथे श्री. विजकुमार जोशी ह्यांनी वर्ग घेतला व १६ विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे पाठ शिकून घेतले. अशा तऱ्हेने रांगत रांगत बालवर्गाचे बाळ इथेतिथे आनंदाने बागडू लागले आहे.

२००५ साली बालवर्ग कसा शिकवायचा याच्या तीन कार्यशाळा / वर्कशाॅप घेतल्या, त्यात १०३ प्रगत साधकांनी प्रशिक्षण घेतले.

फक्त विद्यार्थ्यांनी शिकावे एवढीच इच्छा नसून त्यांची साधना टिकून राहण्यासाठी निरनिराळ्या योजना राबवण्याचे प्रयोग आम्ही करत असतो. 'दत्तक योजने'मार्फत मुलांचा सराव चालूच आहे. ह्या वर्षी दत्तक योजनेला आणखी चालना देण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. कोल्हापूरचे आपले धडाडीचे कार्यकर्ते श्री. ठोंबरेसर ह्यांनी सरावाची नोंद करण्याची पुस्तिका तयार करून घेतली आहे. त्याद्वारे मुलांच्या सरावाचा आढावा त्यांच्या पालकांकडून घेण्याची

योजना चालू आहे.

बालवर्गशिक्षक, कार्यशाळा केलेले प्रगत साधक व विद्यार्थ्यांचा संपर्क राहावा म्हणून विलेपार्ले व ठाणे येथे प्रत्येकी एक बालसाधक मेळावा घेण्यात आला. तिथे मोठ्या संख्येने बालसाधक व त्यांचे पालक उपस्थित होते. मेळाव्यात श्वसनप्रकारांचा सराव, बालसाधकांचे करमणुकीचे कार्यक्रम तसेच त्यांनी काढलेल्या चित्रांचे प्रदर्शन वगैरेचे आयोजन केले होते. मेळाव्याच्या निमित्ताने दोन - तीन महिने शिक्षक, बालसाधक व पालक सतत संपर्कात होते. त्यामुळे त्यांचा आपोआपच चांगला समन्वय साधला गेला.

बालवर्ग विभागातर्फे आणखी एक उपक्रम चालू करण्यात आला आहे. इंग्लिश मीडियम हायस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज, ठाणे (पूर्व) ह्या शाळेतील एस्.एस्.सी.ला बसणा-या १६६ विद्यार्थ्यांना एप्रिल महिन्यात ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचे शिक्षण देण्यात आले व त्यानंतर त्यांचा नियमित सराव घेण्यात येत आहे. मुलांनी ह्या शिक्षणाचा शारीरिक, मानसिक व अभ्यासातील प्रगतीत चांगला फायदा झाल्याचे सांगितले. शिवाय तेथील शिक्षक वर्गही विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीकडे बघून समाधानी आहेत. अशा प्रकारचे कार्यक्रम इतर शाळांमधून चालू करण्यासाठी आम्ही शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थांचे विश्वस्त ह्यांच्या संपर्कात आहोत. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे कार्यक्रम राबविण्यासाठी मदत करणाऱ्या हितचिंतकांचे सहकार्य वंदनीय आहे.

अशा तऱ्हेने बालवर्गाचा प्रसार करून त्यांना यश, शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य व आत्मविश्वास प्राप्त करून देऊ या. प्रसारकार्यात मदत करणाऱ्या सर्व हितचिंतकांचे मनापासून आभार.

बालवर्ग सेवा समिती

बालवर्ग विभाग : संपर्क : जयंत गोरे २५६८६३०३

- कै. श्रीमती सुरीला आणि श्री. लक्ष्मण हरि परांजपे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. वसुधा नी. फाटक.
- श्रीमती उमाबाई आणि श्री. विश्वनाथ त्रिंबक फाटक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. वसुधा नी. फाटक.



बालवर्ग दत्तक योजनेची माहिती

प्रगत साधकांनी आपल्या परिसरातील बालवर्ग पूर्ण केलेल्या चार-पाच बालसाधकांसाठी संपर्क ठेवणे व त्यांचा श्वसनप्रकारांचा सराव घेणे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क

बालवर्ग प्रमुख	: श्री. जयंत गौरे	२५६८६३०३
बोरिवली	: रमेश करंदीकर	२८३३ ८२७९
विलेपार्ले	: डॉ. नितांता शेवडे	२६९४ ८२४५
ठाणे	: सौ. सुरेखा पडवेकर	२५४० २७७९
डोंबिवली	: सौ. मीना लागू	९५२५९ - २८८९४९९

पृष्ठदान २००४ - २००५ मध्ये समाविष्ट न झालेली नावे - हार्दिक आभार

- १) डॉ. प्रमोद भा. पुरोहित , डॉ. प्राची प्रमोद पुरोहित.
- २) श्री. गोविंद व्यंकटेश झुंझारवाड स्मरणार्थ - व्यंकटेश बाबाभाऊ झुंझारवाड.
- ३) संतोष कृष्णा सावर्डेकर स्मरणार्थ - कै. कृष्णा सु. सावर्डेकर.
- ४) सौ. यशोधरा अरुण राजकुमार स्मरणार्थ - श्री. देवीदास सदाशिव राजकुमार.
- ५) सौ. मीना सतीश राजे कै. सौ. सुधा कृ. राजे , कै. श्री. कृष्णकुमार शिवराम राजे व कै. घश्री. मनोहर विश्वनाथ देशमुख.
- ६) श्री. भिकाजी अंबाजी सावंत स्मरणार्थ - गिरीजा राघोबा राणे.
- ७) कु. सीमा अभिमन्यू आचरेकर स्मरणार्थ - कै. सौ. उत्तरा अभिमन्यू आचरेकर.
- ८) सौ. सिता दत्तात्रय पाटील स्मरणार्थ - कै. एस.जी. उर्फ आषा गवाणकर.
- ९) पृष्ठदान - श्री. राजेंद्र रंगनाथ खळदकर (विलेपार्ले).
- १०) पृष्ठदान - सौ. मुग्धा राजेंद्र माहिमकर
- ११) श्री. अनंत कोंडीबा तिखे.
- १२) सौ. वसुधा फाटक स्मरणार्थ - श्रीमती उमाबाई फाटक.
- १३) पृष्ठदान - श्रीराम मधुसुदन जोशी.
- १४) पृष्ठदान - श्री. वसंत गोपाळ महाले.
- १५) श्री. अनिल चंद्रसेन काळे.



- कै. सूर्यकांत दत्तात्रय लांजेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती अनुपमा सु. लांजेकर.
□ पृष्ठदान - सौ. सुषा मोरेश्वर प्रधान. □ पृष्ठदान - सौ. प्रेमा विश्वनाथ शेवाळे.



० शुभदा आपटे

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची शिक्षिका या विषयावरील मनोगत

सरांचा उद्देश आहे - बालवर्ग फार मोठ्या संख्येने घेतले जावेत.

सर, मी प्रयत्न करते.

मी तुम्हांला एक गोष्ट सांगते.

ही गोष्ट माझी स्वतःची आहे. मी बालवर्ग शिक्षिका झाले त्या आधीची. ही मी संवादरूपात सांगते. या संवादात दोन व्यक्ती अभिप्रेत आहेत. एक मी स्वतः व दुसरी माझी माऊली - ब्रह्मविद्या.

माऊली : बाळ, आता 'प्रगत'चे बरेच पाठ झाले. आता तू बाळ राहिली नाहीस. बालकत्वातून पालकत्वात प्रवेश होऊ दे. विश्वाच्या प्रज्ञेची तू पालक आहेस.

मी : म्हणजे काय करू ?

माऊली : आता ब्रह्मविद्येचा उच्चार तुझ्या तोंडून होऊ दे. नादाचे महत्त्व तू ओळखले आहेस. प्राण, नाद व तेज ह्या त्रिकोणात प्रवेश होऊ दे. त्यासाठी प्रसाराचे कार्य हाती घे. बालवर्ग घे.

मी : मी साधना करते आहे. सरावही चालू आहे.

माऊली : पण हा साधनेचाच भाग आहे. प्रसार कार्य हीसुद्धा एक साधनाच आहे.

मी : आई, तू जे मला शिकवलेस त्यामुळे अबाधित आरोग्याची मला खात्री पटली आहे. मला हवे होते ते आता मिळत आहे. आता हे नवीन काही सांगू नकोस.

माऊली : तुझे आरोग्य म्हणजे काय ग? शारीरिक किंवा मानसिक - पण ते काय याचा विचार कर.

आता अखिल विश्वच तुझे शरीर आहे. हे तुला शिकवले आहे. याची खात्री तुला पटली नाही का ?

मी : आई, जाऊ देग.... मला तू खूप आवडतेस. तू किती प्रेमळ आहेस!

माऊली : बाळ, मी म्हणजेच प्रेम. माझ्याजवळ प्रेमाशिवाय काहीच नाही. पण नुसतीच मी प्रेमळ असून काय उपयोग? माझ्या प्रेमाला काय तू प्रतिसाद देणार नाहीस, तो काय नुसता शब्दांनीच का देणार आहेस? तुझेही माझ्यावर प्रेम असेल, तर माझ्या प्रत्येक मुलाचा हात धर. तुझे माझ्यावर प्रेम आहे हे मला दिसू दे. मी अखिल विश्वाची माता आहे. माझा संसार चालवायला हातभार लाव.

मी : पण अजून मी शिकते आहे. माझा अभ्यास तरी पुरा होऊ दे.

माऊली : अगं, हे विश्व म्हणजे शाळाच आहे. प्रत्येक क्षणी या शाळेत जगायला शिकायचेच आहे.

मी : अगं आई, पण मला अजून नीट ज्ञान नाही. अजून मला कळत नाही. आधीच कशाला हे?

माऊली : वेडी आहेस. ज्याअर्थी प्रगत अभ्यासक्रमाच्या पायऱ्या चढते आहेस त्याअर्थी तुझी ज्ञानात प्रगती होते आहे. तुला प्रकाश सापडला आहे. आता तो पसरवला नाहीस तर बाढणार कसा?

मी : ठीक. तू सांगशील तसे करते. पण मला आवडेल ते काम दे.

माऊली : मुली, अशा अटी ठेवू नयेत. तुझ्याकडे येणारे



प्रत्येक काम हे विश्वाच्या व्यवस्थेतून येत आहे. ते तुझ्यासाठी उत्कृष्ट व योग्य आहे. तू ते कर. तू काहीही कर. पत्रके वाट. शाळेत जाऊन विद्यार्थी गोळा कर. बाल-दत्तक योजना आहे. किंवा बालवर्ग घे.

मी : ठीक आहे. पण मला जमेल का? तसे वाटत नाही.

माऊली : बाळ मलाच हे करायचे आहे. तुला जमण्याचा काही प्रश्नच येत नाही. तू फक्त उभी राहा. तुझा उपयोग एक प्रसारमाध्यम म्हणून मला करू दे.

मी : पण मला वेळ नाही. मी खूप बिझी असते.

माऊली : वेळ नसणे ही सबब आहे. मनाची व्यापकता तू शिकली आहेस. तू काहीही करून दाखवू शकतेस. उलट तुझ्याकडे वेळच वेळ आहे कारण विश्वाच्या व्यवस्थेत तू स्थित झाली आहेस.

मी : हो ... ग! पण मला अजूनही मी करू शकेन ही खात्री वाटत नाही.

माऊली : मग तुला ध्यान, कल्पना साकृती, आरशाचा प्रयोग कशाला शिकवला?

मी : आई, माझी प्रेरणा कमी पडते.

माऊली : शल्यनिवारण कर.

मी : ठीक आहे. मी बालवर्ग घेईन. पण माझे कुणी ऐकेल का?

माऊली : तू तुला स्वतःला ऐकवशील ना? त्यातून जे स्पंद निर्माण होतील ते त्यांचे काम करतील. तुला चिंता करण्याची गरज नाही. शक्ती, क्षमता, तीव्रता व प्रावीण्य ह्यांत ते स्पंद कुठेच कमी नाहीत.

मी : पण तू बालवर्गाच्या का मागे लागली आहेस?

माऊली : मुली, ह्या विश्वाची बालके घडायची आहेत. आजूबाजूच्या गढूळ वातावरणापासून त्यांचे संरक्षण व्हायलाच हवे. मुले म्हणजे फुले. ती

नाजूक आहेत. माझ्या मुलांसाठी माझा जीव कळवळतो. आजच्या युगाचा सामना करण्यासाठी त्यांना तयार कर.

मी : होय आई. मी तयार आहे.
मी बालवर्ग घेण्यास सुरुवात केली. माझी गोष्ट संपली.

सहसाधकहो, आज आपण जी ब्रह्मविद्या शिकतोय त्यात बराच काळ अर्धज्ञात मनाच्या साफसफाईतच जातो. लहान मुलांची मने स्वच्छ आहेत. त्यांना ब्रह्मविद्येचे अभेद्य कुंपण घालू या. आपल्याला नेहमी वाटते की, आपल्याला जे मिळाले नाही, ते आपल्या मुलांना मिळावे. आपण जे केले नाही ते आपल्या मुलांनी करावे. अशी मुले तयार करण्यासाठी सुरुवात आपणच करायला हवी. आपल्याला असेही वाटते की, आपण केलेल्या कष्टाची फळे आपल्या मुलांना मिळावीत. आपण आज कष्ट करून बालवर्गाचा प्रसार करू या आणि विश्वास ठेवू या की, भावी पिढीच्या विजयाच्या अटी सोप्या होतील. आपल्याला हे माहीत आहे की, आपल्या मुलांना जेव्हा आपण घडवतो तेव्हा त्यांचा आनंद त्यांच्यापेक्षा आपल्यालाच असतो. आपण या आनंदाचे वाटेकरी होऊ या.

बालवर्ग घेतल्याने मला स्वतःला हे फायदे झाले आहेत :

१) माझी स्वतःची साधनाही वेळ नसतानाही सुरळीत होऊ लागली.

२) ब्रह्मविद्या जगायची विद्या आहे याचा अर्थ मला कळला.

३) पांडित्य आणि साक्षात्कार यातला फरक कळायला याचा उपयोग होतो.

४) आधी मी म्हणत होते मी संतुष्ट आहे.

आता मी म्हणू शकते, मी आभार मानते. मी आभार मानते. मी आभार मानते.

□ कै. संध्या सुभाष कोठारे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. प्रदीप जगन्नाथ मिडे.

□ आपल्या मातृभूमीच्या व संस्कृतीच्या रक्षणासाठी, संवर्धनासाठी प्राणार्पण करणाऱ्यांच्या स्मृत्यर्थ - पृष्ठदान - अनामिक.



ध्येयप्राप्ती

० मृगजा दीक्षित

माझे वय लहान असल्याकारणाने डोकेदुखी, गुडघेदुखी, मधुमेह यासारखे आजार मला नव्हते. सुदैवाने माझी प्रकृती अतिशय ठणठणीत असते. पण केवळ उत्सुकता म्हणून मी वा कोर्सला प्रवेश घेतला आणि मलाही अनुभव आलाच.

दिवसभर कॉलेजमध्ये अभ्यास करून घरी आल्यावर साहजिकच माझी अवस्था अतिशय वाईट होत असे.

अनियमित खाणे किंवा बाहेरचे खाणे यामुळेही प्रकृतीवर वाईट परिणाम होतोच. पण ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करू लागल्यापासून माझ्यात लक्षणीय फरक झालेला मला जाणवला. अनेक प्रोजेक्ट्स, प्रेझेंटेशन्स आणि खूप वेळ कॉलेज असूनही संध्याकाळी आणि अगदी रात्रीपर्यंत मला

तेवढेच उत्साही वाटते. आता जेव्हा माझे मित्रमैत्रिणी कंटाळा आला, बोअर झाले असे म्हणतात, तेव्हा मला प्रश्न पडतो की, मला यापैकी काहीच कसे वाटत नाही? हा सगळा ब्रह्मविद्येचाच परिणाम आहे. नक्कीच.

माझ्यामध्ये कोणत्याही गोष्टीकडे सकारात्मक दृष्टीने बघण्याची वृत्ती आणि काहीही करताना लागणारा आत्मविश्वास मोठ्या प्रमाणात वाढला आहे.

ब्रह्मविद्या जरी मी एस.वाय.मध्ये असताना शिकायला सुरुवात केली तरी एक अनुभव मला बारावीत आला होता. त्याचे तात्त्विक कारण मात्र मला आताच

कळले की, 'जे प्राप्त करण्याची तुमची इच्छा आहे, ते तुम्ही मिळवू शकता.'

माझी बारावीची परीक्षा संपली तेव्हा माझा मामा मला म्हणाला होता की, तुला जेवढे टक्के गुण हवे आहेत ते तू एका कागदावर लिहून काढ आणि रोज काही वेळ त्यावर लक्ष केंद्रित कर व विश्वासाने असे म्हण की, हो. मला एवढेच टक्के मिळतील. त्याप्रमाणे मी ८४

टक्के लिहिले. माझा आधी पूर्ण विश्वास नव्हता. पण रोजचा सरावाने मलाही तसेच वाटू लागले होते. जेव्हा निकालाचा दिवस होता तेव्हा मात्र ७९ टक्के बघून माझी निराशा झाली. जेव्हा बार्काईने मार्कलिस्ट बघितली तेव्हा जर्मनच्या पेपरात मिळालेले

**माझ्यामध्ये कोणत्याही
गोष्टीकडे सकारात्मक दृष्टीने
बघण्याची वृत्ती आणि काहीही
करताना लागणारा
आत्मविश्वास मोठ्या प्रमाणात
वाढला आहे.**

५५ मार्क्स मला दिसले. मी फेरतपासणीसाठी पेपर दिला. तेव्हा अगदी ३० मार्क म्हणजे ५ टक्के वाढले. जो मी विचार केला होता तसेच झाले होते. मला बरोबर ८४ टक्केच मिळाले होते. माझी आज्ञा अर्धज्ञात मनाने हुबेहूब अमलात आणली होती.

- ❖
- कै. सावित्रीबाई भिकाजी आग्ने यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. दत्ताराम भिकाजी आग्ने.
 - कै. टी. बाळासाहेब व सौ. माई यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. कल्याणी रवींद्र गोडबोले.



सकारात्मक बदल

० मुग्धा जोशी

मी व माझ्या आईने जून २००४ मध्ये सुरु होणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमासाठी उत्सव हॉलमध्ये प्रवेश घेतला. मी सुरुवातीला आईचा हात धरून या अभ्यासक्रमासाठी येत होते. श्रीमती कल्पना राईलकर यांची शिकविण्याची, गोष्टी सांगण्याची, व्यायाम करून घेण्याची हातोटी यामुळे प्रत्येक आठवड्याला माझा आत्मविश्वास व शक्ती वाढत आहे, असे मला वाटायला लागले. आमचा वर्ग संपल्यावर बाहेर एक पाणीपुरीवाला उभा राहत असे. त्याच्याकडे पाणीपुरी खायची मला खूप इच्छा होत असे. मला माझे नीट जेवायला येत नव्हते. मी हळूहळू तिथली पाणीपुरी व्यवस्थित खाऊ लागले. माझी खरेदी, मैत्रिणीकडे जाणे-येणे, नाटक-सिनेमा बघणे परत सगळे सुरु झाले.

जेव्हा राईलकर मॅडमनी कोर्स संपताना माझ्या अनुभवाबद्दल बोलायला सांगितले तेव्हा आपण होऊन स्टेजवर जाऊन माझ्या जीवनातले अभ्यासक्रम सुरु करताना व संपतानाचे परिवर्तन माझ्या शब्दांत न घाबरता सांगून आले. मी रोज सकाळी लवकर उठून सर्व व्यायाम करते. ध्यान लावून बसते. हा कोर्स केल्यावर मला शारीरिक व मानसिक दोन्ही दृष्टींनी फायदा झाला आहे. मला पूर्वी काम करताना उत्साह वाटत नसे. दम लागत असे. प्रत्येक गोष्टीसाठी, आईवर, मैत्रिणींवर, घरातल्या नातेवाईकांवर अवलंबून राहावे लागत असे. हा कोर्स करायला लागल्यावर सर्व कामे हळूहळू माझी मला करता येऊ लागली. माझी पचनशक्ती सुधारली, जेवण वाढले. ब्रह्मविद्येच्या नियमित व्यायामामुळे वजन न वाढता प्रमाणात राहिले. राईलकर मॅडम व पांडेसर यांनी सांगितल्यानंतर मी महाराष्ट्र मंडळ शाळेत खूप मोठ्या समुदायासमोर माझे अनुभव न घाबरता स्टेजवर जाऊन सांगून आले, माझी स्मरणशक्ती वाढली. तिचा मला रोजच्या कामामध्ये चांगला उपयोग झाला.

मी डॉ. आपटे यांच्याकडे नोकरीसाठी विचारायला गेले होते. ते म्हणाले की, आमचा दवाखाना नवीन ठिकाणी जात आहे. तिथे गेल्यावर लायब्ररी सुरु झाली की आम्ही तुला बोलवू. त्याप्रमाणे त्यांनी मला जून २००५ मध्ये बोलाविले व २७ जूनपासून ग्रंथपाल म्हणून

सह्याद्री हॉस्पिटल कर्वे रोड येथे माझ्या नोकरीवर रुजू झाले. दिवसभर काम करून मला दमायला होते. क्रिएटिव्ह काम करायला मिळते याचे मला समाधान वाटते. मला शारीरिक तसेच मानसिक स्वास्थ्य मिळते. ज्याचा परिणाम माझ्या नातलगांवरही चांगला जाणवतो. माझ्याबरोबर माझ्या आईनेही हा कोर्स केल्यामुळे तिची मानसिक उदारता वाढली आहे. त्यामुळे ती मला बाहेर खरेदीला, जेवायला मैत्रिणींबरोबर फिरायला जाऊ देते.

मी उत्तम झॉइंग व पॅटिंज काढली व खूप लोकांना दिली. हा अभ्यासक्रम पुरा केल्यामुळे माझे विचार व वागणे सकारात्मक झाले आहे. म्हणून मी प्रत्येक काम न कंटाळता पूर्ण विश्वासाने करू शकते. पूर्वी नको ते विचार माझ्या डोक्यात येत त्यामुळे माझ्या घरच्यांना व मलाही फार त्रास होत असे. विनाकारण गैरसमज होऊन माझे सगळ्यांशी भांडण होत असे. आता ब्रह्मविद्येच्या व्यायामाच्या प्रकारामुळे व ध्यान लावल्यामुळे कोणते विचार डोक्यात येऊ द्यायचे व कोणत्या विचारांना अजिबात धारा द्यायचा नाही हे मी स्वतः ठरवू शकते. समोरच्या माणसांना प्रेम, आपुलकी, आदर देण्याचा व त्यांच्याकडून घेण्याचा निर्णय मी या ब्रह्मविद्येतूनच शिकले. माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक झाला आहे. जगात सगळीकडे माणुसकी भरलेली आहे, यावर माझा विश्वास आहे. आता मी यॅज्युएशन, कॉम्प्युटरचे कोर्स, लायब्ररीयनचा कोर्स पूर्ण करून लायब्ररीयनची नोकरी पूर्ण आत्मविश्वासाने करत आहे. आता मला कुणाचीही सहानुभूती नको आहे. मी माझ्या शक्तीप्रमाणे समोरच्या माणसांना मदत करू शकते.

मी तुमच्या सर्वापेक्षा लहान आहे, तरीही तुम्हाला सांगते की, 'ये माना अभी है खाली हाथ, न होंगे सदा यही दिन-रात, कभी तो बनेगी अपनी बात.' मला माझ्या चांगल्या भविष्यकाळाची आशा आहे. मी माझ्या अनुभवावरून तुम्हाला सांगते की, तुम्ही अवश्य ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम पुरा करा तसेच तुमच्या मित्रमैत्रिणींना व नातेवाईकांनाही या अभ्यासक्रमाबद्दल माहिती द्या. म्हणजे त्यांनाही या अभ्यासक्रमाचा लाभ घेता येईल.

□ वडील कै. डॉ. चंद्रकांत व आई शांताबाई कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. रसिका मोहन निगवेकर.

□ कै. श्रीमती राधाबाई अवसरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. सुधीर अवसरे.

अमौलिक विद्या

०अपूर्वा चिंचकर

ब्रह्मविद्येसारख्या अमौलिक विद्येची तोंडओळख या वयात झाली हे मी माझे भाग्य समजते. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे शरीर ताजेतवाने आणि प्रफुल्लित वाटते आहे. श्वासोच्छ्वास तर आपण जन्मापासून करतो, पण त्यावर एवढे लक्ष केंद्रित केले नव्हते. ब्रह्मविद्या आणि ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे जास्तीत जास्त श्वासोच्छ्वास कसा करायचा हे समजले. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे शारीरिक पातळीवर चांगले बदल घडून येतीलच अशी माझी खात्री आहे. श्री. खरेसरांनी चांगल्या प्रकारे ब्रह्मविद्येचे महत्त्व पटवून दिले, त्याबद्दल मी त्यांची आभारी आहे.



अभ्यासात प्रगती

०गायत्री श्रीखंडे

गेल्या वर्षीच्या उन्हाळी सुट्टीत मी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग केला होता. त्यानंतर वर्षभरात मला बरेच चांगले बदल जाणवले. माझा आत्मविश्वास वाढला. आठवीच्या शैक्षणिक वर्षात माझी अभ्यासातील चिकाटी व एकाग्रता वाढल्याचे जाणवले. अभ्यासात प्रगती होऊन पहिल्या तीन क्रमांकांत नंबर पटकावू शकले. चित्रकलेच्या इंटरमिजिएट या परीक्षेत 'ए' ग्रेड मिळविण्याचा मनोमन केलेला निश्चय फळास आला. दोन-तीन आंतरशालेय चित्रकला स्पर्धांमधूनही मी प्रथम क्रमांक पटकावला. माझ्यातील सभाधीटपणा वाढला. म्हणूनच प्रत्येक विद्यार्थ्याने या बालवर्गाचा अवश्य लाभ घ्यावा.

अभ्यासासाठी उत्साह वाढला

० कौस्तुभ कांबळी

गेल्या काही दिवसांपासून मी ब्रह्मविद्या शिकत आहे. या प्राचीन योगशास्त्राच्या अध्ययनामुळे मला अतिशय प्रसन्न वाटत आहे. सतत काहीतरी करावे असे वाटते. कोणतेही काम करताना कंटाळा येत नाही. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे वेगवेगळ्या श्वसनप्रकारांची माहिती झाली. आतापर्यंत मी फक्त श्वास घेत होतो. पण या श्वसनप्रकारांमुळे माझ्या फुफुसांची क्षमता वाढली आहे. सकाळी उठल्यावर केवळ वीस मिनिटे श्वसनप्रकार केल्यानंतर माझा संपूर्ण दिवस अतिशय चांगला जातो. दहावीत असल्यामुळे माझा सध्या दिवसातून आठ तास अभ्यास होऊ लागला आहे. हे सर्व काही त्या श्वसनप्रकारांमुळे होत आहे, असे मला वाटते. श्वसनप्रकार केल्यामुळे मेंदूला रक्तपुरवठा चांगल्या पद्धतीने होऊ शकतो. श्वसनाचे हे दुर्मिळ प्रकार शिकण्याचे भाग्य लहान वयात लाभले यात मला आनंद आहे.



कफ कमी झाला

० शांती दिवाकर

ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे माझ्या अंगी चैतन्य, प्रेरणा व उत्साह निर्माण झाला. ब्रह्मविद्या शिकता शिकता संस्कारांबद्दल, निसर्गाबद्दल, इतरांशी कसे वागावे, याचेही ज्ञान आम्हाला दिले गेले. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार मला खूप आवडले, कारण ते सहज करण्याइतके सोपे होते. मला प्रार्थना देखील खूप आवडल्या. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार केल्यावर माझा कफ कमी झाला. त्याबरोबर खोकला होता तोही नाहीसा झाला. प्राणायामाने माझे नाकही मोकळे झाले. ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे मला खूप काही शिकायला मिळाले. ब्रह्मविद्येचा प्रसार व्हावा असे मला वाटते. या प्रसारामुळे लोक आजारमुक्त व्हावेत आणि चांगले विचार लोकांपर्यंत पोहोचावेत.



□ पृष्ठदान - सौ. गुलाब लखमीचंद दोशी. □ पृष्ठदान - सौ. रचना श्रीरंग जोशी.

□ सुशीला सदाशिव पंडित ह्यांच्या पंचाहत्तरीनिमित्त पृष्ठदान - श्री. विकास शरदचंद्र पंडित.



मला लाभलेली एक अलौकिक विद्या - ब्रह्मविद्या

० नेहा देसाई

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करणा-या माझ्या सर्व छोट्या दोस्तमंडळींचे मनापासून स्वागत! ब्रह्मविद्या शिकणा-या व त्याचा सराव करणा-या प्रत्येकालाच या योगाभ्यासाचे फायदे अल्पावधीतच जाणवू लागतात. ते मलादेखील जाणवले व तेच मला तुम्हाला सांगायला अतिशय आनंद होत आहे.

सर्वप्रथम मी माझे मामा श्री. रामचंद्र राव यांची अतिशय आभारी आहे. त्यांनी मला ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गास पाठवले. ब्रह्मविद्येचे अध्ययन सुरू केल्यापासून माझ्या मनाची अस्थिरता, तणाव सर्व दूर पळून गेल्याचे मला जाणवत आहे. मी रोज सकाळी देवपूजा करून ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार व प्रार्थनांचा सराव करते. या सर्वांच्या शेवटी जेव्हा 'ॐ असतो मा...' ही प्रार्थना करून ॐकार करते तेव्हा मी वेगळ्याच विश्वात आहे असे मला जाणवते. ब्रह्मविद्येची 'हे परमेश्वरा...' ही प्रार्थना म्हणताना परमेश्वर

माझ्या डोक्यावरून, डोळ्यांवरून हात फिरवत ते भाग शुद्ध करत असल्याचा मला आभास होतो. मी पूर्वी खूप नकारार्थी विचार करायची, पण जेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येचा सराव करते तेव्हापासून मी सकारात्मक विचार करायला लागले आहे. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू असतानाच माझ्या कॉलेजची ॲडमिशन प्रक्रिया सुरू होती. या ॲडमिशनसाठी माझ्या नाकीनऊ आणले होते. या गोष्टीचे टेन्शनसुद्धा ब्रह्मविद्येमुळे विरून गेले. प्रार्थनेच्या शेवटी मी रोज म्हणायची की, माझे ॲडमिशन या कॉलेजमध्ये होणार. आणि आज ते वास्तवात झाले. ब्रह्मविद्येने माझ्याभोवती एक सकारात्मक वलय निर्माण केले. माझ्या मनाला ज्ञानता लाभून दिली, माझा अभ्यासदेखील चांगला होऊ लागला आहे. हे सगळे शक्य झाले ते फक्त ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने! तुम्ही सर्व आरोग्यसंपन्न व्हा, यशस्वी व्हा, आनंदी व्हा, हीच इच्छा.



बालवर्ग मेळावा - ठाणे श्वसनप्रकारांचा सराव



- कै. विश्वनाथ नारायण मराठे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्रीमती वसुधा विश्वनाथ मराठे.
- कै. दत्तात्रय रामचंद्र मराठे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. प्रसन्न भास्कर मराठे.

उत्तम आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या

○ हर्षदा शिरोडकर

मला पाठदुखी, कमी दिसणे, जास्त वेळ अभ्यास केला किंवा जास्त वेळ बसून राहिल्यावर पाठ दुखणे, ताण निर्माण होणे इत्यादी त्रास होऊ लागले होते. जेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली तेव्हापासून माझे हे सगळे त्रास पूर्णपणे बरे झाले आहेत. आता मी कित्येक तास अभ्यास केला तरी मला थकवा जाणवत नाही. मी पूर्णपणे सुखावले आहे. मी सध्या १२ वी कॉमर्सच्या वर्गात शिकत आहे. मला प्राणायाम, चैतन्यदायक, स्मरणवर्धक इत्यादी श्वसनप्रकारांमुळे भरपूर फरक जाणवला आहे. माझा चष्माही गेला. डोळ्याखालील वर्तुळे तसेच चेहऱ्यावरील मुरमे कमी झाली. प्रेरणादायक व शारीरिक पूर्णत्व यांमुळे माझ्यातील पाठदुखी व डोके जड होणे हे कमी झाले आहे.

माझा एक गोड अनुभव म्हणजे, मी एकदा एस.पी.च्या पेपराला गेले आणि मला काहीच सुचना, तेव्हा मी प्राणायाम हा श्वसनप्रकार केला आणि मला थोडे बरे वाटले. तो पेपर मला सोपा गेला आणि गुणही खूप चांगले मिळाले.



बालवर्ग शिबिर - कोल्हापूर (माद्याळ)



- कै. सौ. सुधा गजानन खाडिलकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. मधुरा प्रसन्न मराठे.
- सुनामी लाटेत विलीन झालेल्यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान - श्री. सुधीर शामराव राणे.

बाळगोपाळांसाठी

○ शोभना दामले

एक दोन तीन चार
विचारांचा करा विचार ॥ १ ॥

पाच सहा सात आठ
भावे प्रार्थना करा पाठ ॥ १ ॥

नऊ दहा अकरा बारा
अचूक प्राणायाम करा ॥ २ ॥

तेरा चौदा पंधरा सोळा
फुले चैतन्याचा मळा ॥ ३ ॥

सतरा अठरा एकोणीस वीस
पूर्णपणे घ्यावा श्वास ॥ ४ ॥

मनी आदर नम्रता
तशी असावी शांतता ॥ ५ ॥

नित्य साधना कराल
आत्मविश्वास वाढेल ॥ ६ ॥

ब्रह्मविद्या माऊलीची
टेव लामली भाग्याची ॥ ७ ॥

गुरुजन सारे थोर
नम्र व्हा माना आभार ॥ ८ ॥





आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या

० जयंत दिवेकर

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

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

प्रश्न : हिला आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली का म्हटले आहे ? सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात हिचा उपयोग काय ?

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

प्रश्न : मग ब्रह्मविद्येला आपण सुखी जीवनाचे शास्त्र म्हणू शकतो का ? ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत काय शिकवले जाते ?

उत्तर : खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यावर भर दिला

आहे, कारण या दोन गोष्टी मानवी जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचारदेखील करू शकत नाही. या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराच्या हे कोणी आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा - महाविद्यालयात शिकवले जात नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ १० टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावाने श्वसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतीच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. अशा प्रकारे श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानाचे मन शुद्ध झाल्याने सराव करणारा साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य उपभोगतो.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्वच आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनी व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. शिवाय साधनेने मानवाचा दृष्टिकोन बदलतो

- कै. सौ. सरस्वती भालचंद्र उपाध्ये यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सौ. वृषाली विलास घाणेकर.
- कै.गं.भा.सुशीला गजानन नवघरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. नंदकुमार गजानन नवघरे.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

आणि तो आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. अशा रीतीने शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे तो त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होतो.

प्रश्न : या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो?

उत्तर : आध्यात्मिक शसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी २० मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे २० मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येक जण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो.

प्रश्न : या पद्धतीचे शिक्षण कुठे दिले जाते ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक संघ ही एक सेवाभावी संस्था आहे. या संस्थेतर्फे गिरगांव, दादर, वाशी, ऐरोली, पनवेल, घाटकोपर, चेंबूर, मुलुंड, ठाणे, कळवा, डोंबिवली, कल्याण, बदलापूर, पुणे व रत्नागिरी, आणि पश्चिम रेल्वेवर चर्चगेट, बांद्रे, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरगाव, तारापूर व बोरिवली येथे वर्ग घेतले जातात. ह्याशिवाय पत्रद्वाराही या पद्धतीचे शिक्षण घेण्याची सोय आहे. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अतिशय सोप्या पण तरीही प्रभावी आहेत. दहा वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते.

प्रश्न : या मूळच्या कुठल्या आहेत ? आपल्याकडे त्या कशा आल्या ?

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

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची माहिती कुठे मिळेल?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक संघाचे कार्यालय ठाणे येथे आहे.

कार्यालयाचा पत्ता :

जगन्नाथ को.ऑप.हौ.सोसायटी, तळमजला, ब्लॉक नं.१, चरई, शिवसेना शाखेजवळ, अनाजी सुंदर मार्ग, ठाणे - ४०० ६०१(प.)

दूरध्वनी - २५३४ ७७ ८८, २५३३ ९९ ७७
येथे संपर्क साधल्यास तुम्हांला वर्गाची माहिती मिळू शकेल.



'ध्यानावस्था' - प्रगत मेळावा २००४



माद्याळ, कोल्हापूर बालवर्ग शिबिर

□ सर्व साधकांच्या जीवनात सुसंगता अनुभवास यावी ह्या हेतूने पृष्ठदान - सौ. अनघा नितीन दिघे.

□ कै. रामचंद्र बापूराव कुळकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. शंकर बापूराव कुळकर्णी.



ब्रह्मविद्या-स्वास्थ्य और यश की कुंजी

○ सत्यनारायण शर्मा

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 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 स्वास्थ्य और यश 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 जात है ?

उत्तर : वास्तव में ब्रह्मविद्या सुखी जीवन का शास्त्र है। वह मनुष्य को जीवन के आध्यात्मिक नियम सिखाती है। चूँकी 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 ध्या 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 है ?

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



- पृष्ठदान - डॉ. पुष्पा सेजपाल. □ पृष्ठदान - सुचिता अंबर्डेकर.
□ कै. सुभाष शिवराम लिमये यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनामिक.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

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 अनेक विकारोंपर ब्रह्मविद्या की साधना का उत्तम परिणाम दिखाई देता है। इसके अलावा इस साधना से मनुष्य का दृष्टीकोन बदलता है, और वह अधिक आनंदी, उत्साही और आत्मविश्वास से संपन्न होता है। इस तरह शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारने पर मनुष्य उसके दैनिक कार्य अधिक उत्साह से, अच्छी तरह से कर सकता है। इस वजह से वह उसकी नौकरी, पेशा अथवा व्यवसाय में अधिक यशस्वी होता है।

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, धाना, कलवा, डॉंबिवली, कल्याण, बदलापूर, चर्चंगेट, बांद्रा, अंधेरी, विलेपार्ले, गौरेगाव, बोरीवली, 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 वर्ष से 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 पद्धती है। ब्रह्मविद्या में वेदों में वर्णित अद्वैत तत्त्वज्ञान ही बताया और सिखाया जाता है। इसकी साधना पद्धती 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, चर्ड शिवसेना कार्यालय के पास, अनाजी सुंदर रोड, धाने (प.) - ४०० ६०१

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





આરોગ્ય અને યશની પુંજ - બ્રહ્મવિદ્યા

૦ ડૉ. પુષ્પા સેજપાલ

- પ્રશ્ન :** બ્રહ્મવિદ્યા ! આ શબ્દ ગંભીર અને ગહન લાગે છે. આ શું છે ?
- જવાબ :** બ્રહ્મવિદ્યા એ યોગ અને તત્ત્વજ્ઞાનનું એક પ્રાચીન શાસ્ત્ર છે. પુરાતન સંસ્કૃત 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 આરોગ્ય અને યશની પુંજ 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 કહેતી નથી પણ પ્રત્યક્ષમાં આ કેમ સાકાર કરવું તેની નિશ્ચિત પદ્ધતી પણ શીખવે છે. આ પદ્ધતિથી નિયમિત સાધના કરવાથી મનુષ્ય તેની વિવિધ શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓથી મુક્ત થઈ અધિક ઉત્તમ આનંદી જીવન જીવી શકે છે.
- પ્રશ્ન :** તો શું બ્રહ્મવિદ્યાને આપણે સુખી જીવનનું શાસ્ત્ર કહી શકીએ ? બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શું શીખવાડવામાં આવે છે ?
- જવાબ :** ખરેખર. બ્રહ્મવિદ્યા એ સુખી જીવન નુંજ શાસ્ત્ર છે. તે મનુષ્યને જીવનના આધ્યાત્મિક નિયમ શીખવે છે. બ્રહ્મવિદ્યા પદ્ધતિમાં શ્વસન અને વિચાર એના ઉપર વિશેષ ભાર આપવામાં આવે છે. કારણ આ બંને એટલે કે વિચાર અને શ્વસ માનવી જીવનના મુલભૂત ઘટક છે. શ્વસ 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 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 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.

□ કે. સુશીલા ઠકાર યાંચ્યા સ્મૃત્યર્થ પૃષ્ઠદાન - કુમારી પુષ્પા મામોદકર.

□ કે. રઘુનાથ નરહર બાગલકોટે વ સૌ. પ્રમિલા રઘુનાથ બાગલકોટે યાંચ્યા સ્મૃત્યર્થ પૃષ્ઠદાન - શ્રીકાંત રઘુનાથ બાગલકોટે.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

तो પણ विशेषतः दम (अस्थमा) श्वसनतंत्रना विकारोमां, पीठ, गणाना दुःखामां, जूनी अने सतत रहेती सर्दी आवा अनेक विकारोमां ब्रह्मविद्यानी साधनाथी उत्तम परिणाम देणाय छे. ते सिवाय आ साधनाथी मनुष्यानी दृष्टीकोण बल्लाय छे. ते अधिक आनंदी, उत्साही अने आत्मविश्वास संपन्न थाय छे. शारीरिक अने मानसिक स्वास्थ्य सुधरवाथी मनुष्य पोतानुं दैनिक कार्य अधिक उत्साहथी अने सारी रीते करी थके छे. अने अटलेज ते तेना कार्यक्षेत्रमां नोकरी धंधा व्यवसायमां अधिक थशस्वी बने छे.

प्रश्न : आ साधना भाटे डेटलो समय आपवो पडे छे ?

जवाब : आध्यात्मिक श्वसननी साधना भाटे सवारना २० मिनिट अने ध्यानथी साधना भाटे राते अथवा परौठना २० मिनिट मात्र आटलो समय आपवो आवश्यक छे. परंतु प्रत्येक व्यक्ति तेनी पसंदगी अने सगवडप्रमाणे अधिक साधना પણ करी शके.

प्रश्न : या पद्धतीनुं शिक्षण कथां आपवामां आवे छे ?

जवाब : ब्रह्मविद्या साधक संघ अे अेक सेवाभावी संस्था छे. आ संस्था भारत इत द्वादर, वाशी, अेरोली, पनवेल, घाटकोपर, मुलुंड, थाणा, कलवा, डोंबिवली, कल्याण, बडलापुर, पुना, रत्नागिरी, तारापुर, तणेगाव अने पश्चिम रेल्वेना विभागमां चर्चगेट, भांड्रा, अंधेरी, विलेपार्ले, गोरेगाव, ओरीवली, गिरगांव, चडोदरा आ जग्गाअे वर्गो लेवामां आवे छे. आ वर्ग हमरां भराली अने अंग्रेजो भाषामां लेवामां आवे छे. (मविध्यमां हिन्दी, गुजरातीमां પણ सुइ थशे.) आ सिवाय पत्रद्वारा (पोस्टल) आ पद्धती शीभवानी सगवड छे. ब्रह्मविद्यानी पद्धति अतिशय सरल छे. तो પણ अति प्रभावी छे. दस वर्षनी उपरनी उमरवाण कोई પણ वकती आ पद्धती सहज शीभी शके छे.

प्रश्न : आ पद्धतीनु मूळ कथांनु छे ? अने भारतमां ते डेवी रीते आवी ?

जवाब : ब्रह्मविद्या अे आध्यात्मिक साधनानी अत्यंत प्राचीन पद्धती छे. वेदमांनु अद्वैत तत्त्वज्ञानज ब्रह्मविद्यामां शीभवाडवामां आवे छे. आनी साधना पद्धती, मूळ भारतनी छे. अहीथी ते तिबेट मां गई अने हवे इरी भारतमां आपणी पास आवी छे.

प्रश्न : ब्रह्मविद्याना वर्गनी माहिली कथां भली शके ?

जवाब : ब्रह्मविद्या साधक संघनुं कार्यालय थाणामां छे.

कार्यालयनुं सरनाभुं : जगन्नाथ को. ओ.प. सोसायटी, भोयतणीये ब्लोक नं. १, अनाञ्ज सुंदर रोड, चरई शिवसेना शाखानी नजदीक, थाणा (प.) ४०० ६०१

दूरध्वनी क्र. २५३४ ७७८८ / २५३३ ८८७७

अहीथी सर्व प्रकारनी माहिली प्राप्त थई शकशे. ते सिवाय आ अभ्यासक्रम पांच दिवसनी निवासी शिबिरोमां પણ चभतोवभत कराववामां आवे छे.



- श्रीमती सोमारीबाई बाबू पाटील (आजी) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. रमेश हरिश्चंद्र पाटील.
- आई कै. प्रमावती वासुदेव नवरे (आई)यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विकास वासुदेव नवरे.



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 महत्वाच्या 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 ८.३०
कालावधी :	११ आठवडे
देणगी शुल्क :	रु. १०० फक्त.
नवीन वर्ग :	चौकशी
संपर्क :	श्री. जयंत गोरें-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 नाही, त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. या अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा.

कार्यालयीन पत्ता :

जगन्नाथ को. ऑप. हौ. सौसायटी, तळ मजला,
ब्लॉक नं. १, चरई शिवसेना शाखेजवळ, अनाजी सुंदर
मार्ग, ठाणे (प.)- ४०० ६०१

दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी १० ते
सायं. ६ वाजेपर्यंत

Visit : www.brahmavidya.net

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.

प्रज्ञा माहिती

- संपादक

५९



- पृष्ठदान - श्री. जयंत मुकुंद फडके. □ पृष्ठदान - योगीता युतुनाथ पेडणेकर.
□ कै. धोंडीराम महादेव श्रीवर्धनकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री संजय धोंडीराम श्रीवर्धनकर.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

उपनगराचे नाव		वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
अंधेरी (पूर्व) १)	परराजपे विद्यालय, विजय नगर सो. कॅम्पाऊंड, अंधेरी (पूर्व)	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	१९ फेब्रुवारी ०६	सौ. वैद्य	२६८२३१०५	
अंधेरी (प.) २)	चौकशी वारा.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	१३ जानेवारी ०६	श्री. कुमारे	२५६३७६५०	
बदलापूर (पूर्व)	अभ्युदय अपार्टमेंट, बेसमेंट, शिवाजी चौक, कुळगाव, बदलापूर	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	२२ जानेवारी ०६	श्री. सुळे	२५८८७७४९	
बांद्रा (पूर्व) १)	चेतना कॉलेज ऑफ कॉमर्स, गव्हर्नमेंट कॉलेजी, बांद्रा (पूर्व)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	७ फेब्रुवारी ०६	श्री शर्मा	२५६०३५८०	
बांद्रा (प.) २)	एम.एम.के. कॉलेज ऑफ कॉमर्स, नॅशनल कॉलेज परिसर, बांद्रा (प.)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	३० नोव्हेंबर ०५	श्री शर्मा	२५६०३५८०	
भांडुप (प.)	डी.ए.व्ही. कॉलेज, स्टेशनजवळ, भांडुप (पूर्व)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१४ फेब्रुवारी ०६	श्री गोरे	२५६८६३०३	
बोरीवली (पूर्व) १)	संस्कार भवन, श्रीकृष्ण नगर पोस्ट ऑफीसच्याजवळ.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१४ जानेवारी ०६	श्री कुमारे	२५६३७६५०	
बोरीवली (प.) २)	प्र. ठाकरे नाट्य संकुल समाज मंदिर हॉल, ३रा मजला.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	५ जानेवारी ०६	श्री टिल्कू	२५३६४२८४	
३)	टळढी समागृह, कोर्ट लेन	५.०० ते ६.३०	शुक्रवार	६ जानेवारी ०६	श्री गोरे	२५६८६३०३	
४)	ब्राह्मण सेवा संघ, साईबाबा नगर, आनंदीबाई काळे हायस्कूलच्या बाजूला	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	शनिवार	२१ जानेवारी ०६	श्री टिल्कू	२५३६४२८४	
चेंबूर	चेंबूर एज्युकेशन सो., चेंबूर हायस्कूल, चेंबूर नाका.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	२ जानेवारी ०६	श्रीमती सर्वलकर	२५३०५५६५	
दादर १)	छबिलदास हायस्कूल	संध्या. ७ ते ८.३०	मंगळवार	१० जानेवारी ०६	श्री कुमारे	२५६३७६५०	
२)	छबिलदास हायस्कूल	संध्या. ५ ते ६.३०	शनिवार	७ जानेवारी ०६	सौ. जाधव	१८२१३६५१८८	
३)	डि.सिलव्हा हायस्कूल कबूतरखान्या जवळ	सकाळी ८ ते ९.३०	रविवार	१५ जानेवारी ०६	श्रीमती सर्वलकर	२५३०५५६५	
डॉंबिवली (पूर्व)	टिळक विद्या मंदिर,	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	८ जानेवारी ०६	श्री त्यागु	९५२५९-२८८९४९९	
डॉंबिवली (प)	विवेकानंद हायस्कूल, दीनदयाळ रोड	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	७ जानेवारी ०६	सौ. त्यागु	९५२५९-२८८९४९९	
गोरेगाव (पूर्व)	सन्मित्र मंडळ विद्या मंदीर, गोगटे वाडी, स्टेशनच्याजवळ	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१७ जानेवारी ०६	श्री टिल्कू	२५३६४२८४	
गिरगाव	स्वास्तिक हॉल, अप्पा पंडसे चौक, झीपी रोड B एस्.व्ही.पी रोड जवळ	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	बुधवार	२५ जानेवारी ०६	सौ. पुरोहित	२५३३४४३९	
ग्रेट रोड	सेवासदन सोसा. गावदेवी टेलीफोन एक्सचेंजसमीर, नाना चौक, मुंबई-७	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	गुरुवार	१२ जानेवारी ०६	श्री कुमारे	२५६३७६५०	
कळवा	न्यू कळवा हाईस्कूल अँड ज्युनिअर कॉलेज, कळवा आगार	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	शुक्रवार	६ जानेवारी ०६	श्री गुप्ते	२५४३६७९३	
कल्याण (पश्चिम)	न्यू हायस्कूल, पुष्पराज हॉटेल समोरच्या गल्लीत, जोशी बाग.	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	नाचं ०६	श्री जोशी	९५२५९-२२९३७८४	
मुलुंड (पू.) १)	जनता जनार्दन हॉल	संध्याकाळी ४ ते ५.३०	शनिवार	२१ जानेवारी ०६	सौ. नाडकर्णी	२५३३३६०२	
२)	वागनराव मुरंजन शाळा	स.८.०० ते ९.३०	रविवार	८ जानेवारी ०६	सौ. इनामदार	२५६३२२६०	

६०

□ कै. दत्तात्रय गोपाळ ताम्हणकर व कै. रमाबाई द. ताम्हणकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. माधव दत्तात्रय ताम्हणकर



ब्रह्मविद्येच्या विविध वर्गाची माहिती www.brahmavidya.net प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग www.brahmavidya.net कातावडी - २१ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - रोज तास - जून २००६ पासून						
उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
न्यू पनवेल	जेष्ठ नागरिक संघ, प्लॉट नं. ३१, वैशाख मार्ग, सेक्टर २, नील प्लाझा समोर, न्यू पनवेल,	संध्याकाळी ६.०० ते ७.३०	शनिवार	७ जानेवारी ०६	सौ. उकिडवे	२५४१६९२६
पनवेल	चोकशी कराडी					२५३३९९७७
परळ	सोशल सर्विस लिव, दामोदर हॉल	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	बुधवार	११ जानेवारी ०६	श्री. कुमारे	२५६३७६५०
पुणे	१) भारत-स्काउट गाईड गाऊंड, उद्यान प्रसाद समोर, २) गरवारे कॉलेज ऑफ कॉमर्स, कर्वे रोड. ३) संत एकनाथ सोसायटी समागृह, बिबवे वाडी ४) शिक्षा सहनिवासा, कर्वे नगर. ५) उत्सव समागृह, पीड रस्ता, ६) वनिता समाज, महाराष्ट्रमंडळसमोर टिळक रस्ता, पुणे	सकाळी ७.०० ते ८.३० संध्याकाळी ६.१५ ते ७.४५ सकाळी ७.०० ते ८.३० सकाळी ७.३० ते ९ संध्या ६.०० ते ७.३० सकाळी १०.०० ते ११.३०	गुरुवार गुरुवार शुक्रवार शनिवार शनिवार रविवार	१२ जानेवारी ०६ १२ जानेवारी ०६ १३ जानेवारी ०६ १४ जानेवारी ०६ १४ जानेवारी ०६ १५ जानेवारी ०६	श्री. साठे श्री. साठे श्री साठे श्री साठे सौ. राईलकर सौ. राईलकर	(१५२०)२४४७०५३० (१५२०)२४४७०५३० (१५२०)२४४७०५३० (१५२०)२४४७०५३० (१५२०)२४४८८३९ (१५२०)२४४८८३९
रत्नागिरी	महिला मंडळ इमारत, जुन्या आर.टी.ओ. ऑफीससमोर, मारुती मंदीर, रत्नागिरी-४१५६३९	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	१ जानेवारी ०६	श्री गद्रे	(०२३५२) २२६१२९
तारापूर	स्टाफ वेल्फेअर सेंटर, श्रीएआर.सी. कॉलनी, बोईसर, तारापूर.	सकाळी १०.३० ते १२.००	शनिवार	१८ फेब्रुवारी ०६	श्री. दळवी	२५६३४७३९
ठाणे	१) विशाली बंगला, बेडेकर हॉस्पिटल समोर, (प.) २) एम्.एच्. हायस्कूल (प) ३) श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सो. (प) ४) भारतीय स्त्री जीवन विकास परिषद जिजामाता रोड, ठाणे (प.) ५) ब्लॉसम नर्सरी स्कूल, दुकान क्र १, क्लोहिनूर सो. रवि इन्स्टिट्यूट लेन, पाच पाखाडी (प) ६) वसंत लिला स्पोर्ट्स क्लब घोडबंदर रोड, ठाणे ७) शिवसमर्थ विद्यालय, रंगायतन समोर, ठाणे (प) ८) डॉ. बेडेकर विद्या मंदीर, नौपाखा, ठाणे ९) टि.एम्.सी. शाळा क्र. १३३, पवार नगर बस स्टॉप जवळ, ठाणे (प.) १०) श्रीमती सावित्रीदेवी थिराणी विद्यालय, वर्तक नगर, ठाणे ११) सेंट्रल रेल्वे इन्स्टिट्यूट, प्लॅटफॉर्म क्र. १च्या जवळ, ठाणे	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५ ७.३० ते ९.०० ७.३० ते ९.०० संध्याकाळी ६.३० ते ८.०० सकाळी ८.४५ ते १०.१५ संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० सकाळी १०.०० ते ११.३० संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार बुधवार गुरुवार मंगळवार रविवार बुधवार रविवार बुधवार मंगळवार मंगळवार सोमवार	२९ डिसेंबर ०५ ११ जानेवारी ०६ ५ जानेवारी ०६ १० जानेवारी ०६ १९ फेब्रुवारी ०६ एप्रिल ०६ जून ०६ १० मे ०६ १४ मार्च ०६ २४ जानेवारी ०६ २३ जानेवारी ०६	सौ. सुळे श्री सुर्वे श्री गुप्ते सौ. उकिडवे श्री पुरुषोत्तम दिवेकर सौ. नाडकर्णी श्री फडके सौ. कुळकर्णी श्रीमती वारीक श्री. सुळे श्री शर्मा	२५८८७७४१ २५४४६६३० २५४३६७९३ २५४१६९२६ ९३२३७९०८०४ २५३३३६०२ ९८७०२०८२१८ २५४२२७६८ ९८२०४२५६९ २५८८७७४१ २५६०३५८०
बारी, नवी मुंबई	इंडियन एज्युकेशन सो. प्रायमरी स्कूल, सेक्टर २, बारी.	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	१५ जानेवारी ०६	श्री सुर्वे	२५४४६६३०
बिळोली (पूर्व)	विकास हायस्कूल, पला मजला, कन्नमवार नगर क्र. २, बिळोली	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	१९ फेब्रुवारी ०६	श्री. नेमाडे	२५९००५८३
विले पार्ले (पूर्व)	१) महिला संघ, विले पार्ले. २) साठवे कॉलेज, दिक्षित रोड ३) पार्लेश्वर सोसायटी, पार्ले पूर्व	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३० सकाळी ९.३० ते ११ संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	सोमवार रविवार शनिवार	२ जानेवारी ०६ २२ जानेवारी ०६ जून ०६	श्री गोरे सौ. जाधव श्री फडके	२५६८६३०३ ९८२१३६५९८८ ९८७०२०८२१८

□ वैश्विक व्यवस्थेच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान - श्री. विजय गणपत कारंजेकर.

□ कै. गजानन रा. पंडित यांच्या स्मृत्यर्थ.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Andheri (W),	Rajrani Malhotra School, New Link Road Extension, Near Shantivan Society.	Evening 6.30 to 8.00 pm	Friday	17 March 06	Mrs. Kopper	26333694
Airoli, Navi Mumbai	Maharashtra Seva Sangh, Sector 17, Navi Mumbai,	Morning 11.00 to 12.30 am	Sunday	19 March 06	Shri Surve	25446630
Bandra (W)	Mahatma Gandhi Seva Mandir, S. V. Road, Opp. Lake	Evening 7.30 to 9.00 pm	Thursday	16 March 06	Shri Divekar	25681182
Borivili (W)	Suvidyalaya, Eksar Road, Behind C.K.P. Colony.	Evening 7.00 to 8.30 pm	Saturday	18 March 06	Mr. Dalvi	25634739
Chembur	Chembur Education Soc., Ramkrishna Chemburkar (RC) Marg, Chembur Naka	Evening 7.00 to 8.30 pm	Friday	17 March 06	Shri Divekar	25681182
Churchgate	PVDT College of Edn; 3 rd Fir SNDT College, Nr.Station	Evening 6.30 to 8.00 pm	Tuesday	14 March 06	Shri Divekar	25681182
Dadar (W)	Chhabildas High School, Room No. 12, Opp. Vanmali Hall.	Evening 7.00 to 8.30 pm	Thursday	16 March 06	Shri Dalvi	25634739
Dombivalli (E)	Tilaknagar Vidyamandir, Tilaknagar, Dombivalli (E)	Evening 7.30 to 9.00 pm	Tuesday	21 March 06	Shri Sathe	(95251) 2885453
Mulund (W)	Mulund College of Commerce Nr. Mulund Railway Station.	Evening 6.00 to 7.30 pm	Saturday	18 March 06	Mrs. Jog	25476818
Thane (W) 1)	Shreerang Society Shreerang Vidyalyaya	Evening 6.30 to 8.00 pm	Saturday	18 March 06	Mrs. Kulkarni	25422768
2)	Blossom Nursery School, Shop 1, Kohinoor Soc.Panchpakhadi	Morning 10.45 to 12.15 am	Sunday	19 March 06	Shri Wakankar	25403310
Vashi, Navi Mumbai	Indian Education Society, Primary School, Sector No.2	Evening 7.30 to 9.00 pm	Monday	13 March 07	(Dr.)Mrs.Bhelose	27550021
Vile Parle (W)	Bhagini Seva Mandir Kumarika Stree Mandal, Sarajini Road, Near McDonalds.	Morning 9.30 to 11.00 am	Sunday	18 March 06	Dr. Shevade	26148245



- कै. आई - वडील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विनायक देवराव गावडे.
□ कै. सरोजिनी यशवंत सामंत यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. यशवंत परशुराम सामंत.

ब्रह्मविद्या साधक संघ

साधकांच्या / वाचकांच्या प्रतिक्रिया

प्रिय साधक / वाचक
सप्रेम नमस्कार,

प्रति,

ब्रह्मविद्या साधक चॅटिबल ट्रस्ट

पत्ता : जगन्नाथ को.ऑप.डो.सोसायटी, तळ मजला,
ब्लॉक नं.१, चर्ड शिवसेना शाखेजवळ, अनाजी सुंदर मार्ग,
ठाणे (प.) - ४०० ६०१

दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

- संपादक

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

नाव :-

पत्ता :-

दूरध्वनी क्र. :-

वर्ग :-

६४

(विस्तृत अभिप्रायासाठी कृपया वेगळा कागद जोडावा.)



- कै. मिकाजी महादेव भाटे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विवेक विनय भाटे.
- कै. उषा मिकाजी भाटे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - श्री. विवेक विनय भाटे.



बोरीवली मेळावा २००४ प्रज्ञा प्रकाशन सोहळा



श्वास आणि विचाराची
साधना ब्रह्मविद्येची ।
आरोग्याची आणि यशाची
गुरुकिल्ली तुमची ॥

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Visit : www.brahmavidya.net

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No. E-1995