



# प्रज्ञा

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

२००७-२००८



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।

ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करीम्यहं ॥

संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।

प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

भावार्थः ब्रह्मविद्येला तसेध माह्या गुरुचरणां वंदन करुन (आत्म) ज्ञानप्राप्तीसाठी मी (अष्टांग) राजमार्गावर माझा प्रवास सुरू करत आहे. पुन्हापुन्हा मला अत्यंत आनंद आणि कृतज्ञता वाटते आहे. मला (झालेल्या ज्ञानप्राप्तीने) अत्यंत कृतार्थ वाटत आहे आणि मी प्राण, नाद आणि तेज यांच्या पलीकडे असलेल्या ब्रह्मविद्येला पुन्हापुन्हा नमस्कार करतो.

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास

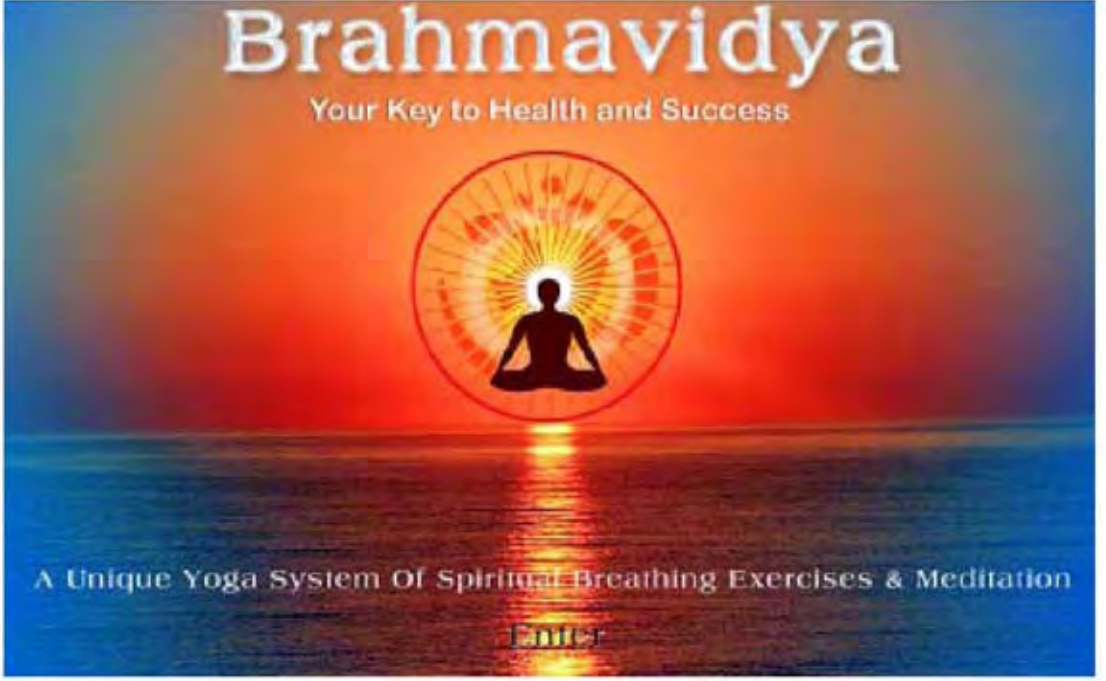
कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शाखांचा प्रचार, प्रसार आणि शिवाण

उद्दिष्ट

२०१० सालापर्यंत ब्रह्मविद्या संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे

उत्तम प्रतिसाद



नोव्हेंबर २००४मध्ये आपली वेबसाईट सुरु केल्यापासून आपल्या वेबसाईटला मिळणारा प्रतिसाद हळूहळू वाढतो आहे. ब्रह्मविद्येची माहिती घेण्यासाठी आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्या सर्वांचे आम्ही आभार मानतो. गेल्या वर्षी म्हणजेच २००६ साली आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या दरमहा १५,००० ते ३०,००० इतकी होती. आता ती संख्या दरमहा २०,००० ते ३५,००० व अधिक झाली आहे. भारतातील विविध राज्यांतून आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे. त्याशिवाय विविध देशांतून आपल्या वेबसाईटला भेट देणारे देश म्हणजे अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया, हॉंगकाँग, इंडोनेशिया, तैवान, फिलिपाईन्स, स्वीडन, ओमान, युराई, सिंगापूर, ग्रेट ब्रिटन, नायजेरिया, स्वित्झर्लंड, तुर्की, जर्मनी, मेक्सिको असे आहेत.

यातील भेट देणाऱ्यांपैकी अनेकजण आमच्या विविध वर्गांमध्ये, शिविरांमध्ये आणि पत्राद्वारे अभ्यासक्रमात सहभागी होत असतात. आणि हे विद्यार्थी निरोगी, यशस्वी आणि आनंदी जीवनाचा लाभ घेत आहेत असे आम्हाला कळवत असतात.

## सर्व ब्रह्मविद्या साधकांना आवाहन

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरविण्यासाठी आपण [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net) ही वेबसाईट आपले मित्रमंडळी व नातेवाइकांना पाहण्यास सांगावे ही नम्र विनंती.

वेबसाईटवर पत्रद्वारा अभ्यासक्रम करण्यासाठी नाव नोंदविण्याची सोयदेखील केलेली आहे.



## विश्वस्त मंडळ

सविता सुळे  
संजय साठे

जयंत दिवेकर  
कल्पना राईलकर  
जयंत गोरे

स्वाती जोग  
विकास फडके

### कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष  
संजय साठे

सचिव  
जयंत गोरे

खजिनदार  
पुरुषोत्तम दिवेकर

### प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक .....	जयंत दिवेकर
सल्लागार .....	विकास फडके, राजाराम सुर्वे
संपादक .....	अलका पुरोहित
कार्यकारी संपादक .....	कालिंदी तेरेदेसाई, कांता नाडकर्णी, शालिनी कुळकर्णी
संपादकीय समन्वय व संपर्क .....	विजय भिरंगी
मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट .....	अनिल दाते
अंतर्गत सजावट .....	मौज प्रकाशन
वितरण .....	रामचंद्र मनोहर, रमेश पाटील
टंकलेखन .....	विवेक घोडेकर

### कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे  
भगवान लोणकर

विवेक घोडेकर  
सचिन वेदक

मंगेश जाधव  
रमेश मोरे

### 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 वतीने सर्व विद्यार्थ्यांना अशी सूचना देण्यात येते की, त्यांनी त्यांचा औषधोपचार अचानकपणे बंद करू नये. 'योग्य वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये.'

### ब्रह्मविद्या साधक संघ

रत्नेश्वर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामार्गे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२  
दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७ / २५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६

Visit - [WWW.brahmavidya.net](http://WWW.brahmavidya.net)





## संपादकीय



सप्रेम नमस्कार!

ब्रह्मविद्या साधकसंघाचा हा दहावा वार्षिक मेळावा तर 'प्रज्ञा' स्मरणिकेचे हे नववे प्रकाशनवर्ष.

मानवी जीवनाच्या उन्नतीसाठी आवश्यक असलेल्या ब्रह्मविद्या या शास्त्राचा प्रसार, प्रचार व शिक्षण हे साधकसंघाचे कार्य श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली सर्व शिक्षक, कार्यकर्ते उत्साहाने करत आहेत. आनंदाची गोष्ट म्हणजे या वर्षी हिंदी भाषेमध्येही ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग सुरू झाले आहेत.

या दशकातील संस्थेच्या प्रगतीचा आलेख 'अश्वमेध' या सदराखाली आम्ही देण्याचा प्रयत्न केला आहे. तो आपल्याला निश्चितच उद्बोधक ठरेल. ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्याबरोबरच साधकातील सुप्त क्षमता विकास पावतात. आमच्या बालसाधकांचे अनुभवही हेच सांगतात. ताण न येता अभ्यासात मन एकाग्र होते, आत्मविश्वास वाढतो त्यामुळे अनेक क्षेत्रात यश संपादन करता येते. याबाबतचे अनेक साधकांचे अनुभव या अंकात आपण वाचू शकाल.

या अंकात आम्ही ब्रह्मविद्येच्या नवीन वर्षांचे वेळापत्रक देत आहोत ते आपल्याला निश्चितच उपयोगी होईल. या शिवाय आपल्याला आपल्या विभागात वर्ग सुरू व्हावेत अशी इच्छा असणाऱ्यांनी तसेच आपल्या गावात, शहरात शिबिरे व्हावीत अशी इच्छा असणाऱ्यांनी कार्यालयाशी संपर्क साधावा. आपण प्रज्ञा वाचा, इतरांना वाचायला द्या. कोणत्या सार्वजनिक ग्रंथालयात किंवा इतरत्र ठेवता येत असेल तर आम्हाला कळवा. संस्थेच्या या प्रसाराच्या कार्यात आपण सहकार्य केल्यास त्याचे स्वागतच होईल.

'प्रज्ञा' (२००७-२००८) स्मरणिकेसाठी लेखनसाहित्य पाठविणाऱ्या सर्व लेखकांचे, सर्व पृष्ठदाते, देणगीदार, जाहिरातदार, दीर्घकालीन योजनेचा लाभ घेणाऱ्या सर्व सभासदांचे प्रज्ञामंडळ मनःपूर्वक आभारी आहे. तसेच 'मौज' प्रकाशन, मुंबई यांच्या सहकार्याबद्दल आम्ही आभारी आहोत. प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष ज्यांचे सहकार्य लाभले आहे त्या सर्वांचे आम्ही आभारी आहोत.

ब्रह्मविद्या साधकसंघाचा हा वृक्ष असाच फुलो, फळो व त्याच्या तीनही भाषाशाखांमध्ये अगणित साधक येवोत व त्यांचे जीवन आरोग्य, संतोष व यश ह्यांनी भरून जावो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना.

— अलका पुरोहित



## ॥ अंतरंग ॥

### लेख

तुमची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणा ब्रह्मविद्येचा सराव करा! ....	जयंत दिवेकर .....	9
जुळी भावंडे - श्वास आणि विचार .....	श्यामसुंदर गुप्ते .....	३
किमयागार .....	अलका पुरोहित .....	५
चिकाटी .....	श्रीकांत तारे .....	६
ब्रह्मविद्या - यशस्वी जीवनाचा मूलमंत्र .....	कल्पना राईलकर .....	८
ध्यान .....	राजाराम सुर्वे .....	१०

### संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या .....	जयंत दिवेकर .....	१३
ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग .....	.....	१५
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका .....	.....	१५
अश्वमेध .....	कालिंदी तेरेदेसाई .....	१६
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल .....	जयंत गोरे .....	२०
प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा उजळणी वर्ग .....	.....	२१
प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग .....	.....	२२
ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग .....	.....	२८

### अनुभव

मी श्रीमंत आहे! .....	दिलीप शिंदे .....	३२
डिसेंबर २००६ वार्षिक मेळाव्याला उपस्थित असणाऱ्यांच्या प्रतिक्रिया .....	कालिंदी तेरेदेसाई .....	३३
घरातील सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या .....	मंजिरी जाखोटिया .....	३४
प्रगत अभ्यासक्रमाचे निवासी उजळणी शिबिर : एक सुवर्णसंधी .....	.....	३५
ब्रह्मविद्या - एक चिंतनशील विचारप्रणाली .....	डॉ. अश्विनी चांदेकर .....	३६
एक अमूल्य पुंजी .....	डॉ. नीलिमा कुलकर्णी .....	३७
आत्मविश्वास की वृद्धि .....	अशोक शाह .....	३८
आरोग्याची गुरुकिल्ली .....	संध्या जयवंत .....	३८
मानसिक दडपणातून मुक्ती .....	संगीता पवार .....	३९
जीवनाची व्यवस्था .....	डॉ. सतीश डिचवलकर .....	४०
ब्रह्मविद्येबद्दल माझी कृतज्ञता .....	शालिनी बाजी .....	४१
साधना हाच उपचार .....	अरुणा सुंठणकर .....	४१
पाठदुखीपासून मुक्ती .....	शरदचंद्र कुलकर्णी .....	४२
जीवनातील आनंद .....	डॉ. हंसा उपाध्याय .....	४३



साधनाका फल .....	वसंत जक्का .....	४३
बदललेला दृष्टिकोन .....	डॉ. संगीता नाईक .....	४४
ब्रह्मविद्या : यशस्वी, परिपूर्ण जीवनाचा राजमार्ग .....	भक्ती बगवाडकर .....	४५
गर्भसंस्कार .....	स्वरा शिंदे .....	४६
ब्रह्मविद्या शिबिराचे बोलके अनुभव .....	कालिंदी तेरेदेसाई .....	४७
अंधारातून प्रकाशाकडे .....	अनुराधा हरमळकर .....	४९
मानाचा मुजरा .....	सिताराम गोठणकर .....	४९
विश्वास .....	मनीषा तावडे .....	५०
ब्रह्मविद्या - खास मैत्रीण .....	राजेंद्र अभंग .....	५१
आत्मविश्वास .....	पराग जमदग्नी .....	५२
ब्रह्मविद्या - एक कल्पवृक्ष आणि मी .....	बीना बोर्डवेकर .....	५२
एक हृद्य अनुभव .....	हरिश्चंद्र सारंग .....	५३
व्यसनमुक्ती .....	दयानंद जाधव .....	५४
दम्याच्या त्रासातून मुक्तता .....	आशा हरड .....	५५
ब्रह्मविद्या - एक अनुभव .....	दिलीप यादव .....	५६
जोडों के दर्दपर फायदा .....	प्रतिभा ठक्कर .....	५७
सराव वर्गाची आवश्यकता .....	अंजली बापट .....	५७
लाभ सरावाचा .....	चंद्रकांत मोरे .....	५८
अबाधित आरोग्य .....	वैजयंती आपटे .....	५८
ब्रह्मविद्या : स्त्री सखी .....	रागिणी गर्दे .....	५९
मी तरुण आहे .....	संभाजीराजे चव्हाण .....	६०

### कविता

प्रार्थना .....	अश्विनी शिंदे .....	६३
.....	रमेश पाटील .....	६३
ब्रह्मविद्येचा सहवास .....	अशोक रघुते .....	६३
शब्दफुले .....	समीक्षा हळबे .....	६३
हरवले ते गवसले .....	प्रियांका पाटणकर .....	६४
चिरतारुण्य .....	स्मिता जोशी .....	६५
ब्रह्मविद्या की सीख .....	श्री. शहा .....	६५
पंच वरदान (पंचमहाभूतांचे) .....	मनीषा निमकर .....	६५
उद्धार माधवाचा .....	वंदना सरदेसाई .....	६५
मी सर्व आहे .....	वसुधा गावकर .....	६६
परीसस्पर्श .....	विजया चवरकर .....	६६
ब्रह्मविद्या .....	ऋचा कुलकर्णी .....	६७
क्षण एक पुरे .....	करंदीकर .....	६७



बालविभाग

आत्मविश्वास व धीटपणा वाढला .....	सानिका आचार्य .....	६९
बहुगुणी ब्रह्मविद्या .....	प्रियांका मोरे .....	६९
आरोग्यम् धनसंपदा .....	क्रांती देवरुखकर .....	७०
दम्यापासून मुक्तता .....	चिन्मय नानल .....	७०
नवजीवन .....	प्राची रानडे .....	७१
यशस्वी जीवनाचा राजमार्ग .....	तेजल भांबरे .....	७२
ब्रह्मविद्येचे अनुभव .....	मंजिरी पंगेरकर .....	७३
ब्रह्मविद्या काळाची गरज .....	सुप्रिया मयेकर .....	७३
चौफेर यश .....	गौरव कदम .....	७४
ब्रह्मविद्या माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे .....	प्रीती दरेकर .....	७५
ब्रह्मविद्या माउली .....	सुरेखा पडवेकर .....	७६
मी आहे हो कावळा, आनंदी आणि श्रेष्ठ, सुंदर जगावेगळा	विकास फडके .....	७७
शब्दकोडे .....	.....	७९
ब्रह्मविद्या प्रश्नमंजुषा स्पर्धा .....	.....	८०



डोंबीवलीतील प्रदीपक साधक चंद्रकांत कुलकर्णी यांनी प्लायवूडमध्ये केलेली कलाकृती





## तुमची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणा ब्रह्मविद्येचा सराव करा !



जयंत दिवेकर

स्वप्ने पाहण्याची क्षमता म्हणजे भविष्यातील काही रमणीय विचार करणे नसून परमेश्वराने मानवजातीला दिलेली एक श्रेष्ठ देणगी आहे.

**आपली स्वप्ने सतत आपल्याबरोबर असतात !**  
माणसाच्या जन्मापासून ते त्याच्या मृत्यूपर्यंत माणसाचे जीवन हे इतर काही नसून स्वप्नांची एक मालिकाच आहे. लहानसे मूल स्वप्न पाहते की केव्हा मी रांगायला लागेन... केव्हा मी चालायला लागेन... केव्हा मी बोलायला लागेन... केव्हा मी शाळेत जाईन, कॉलेजात जाईन आणि ह्याप्रमाणे इतर अनेक. आपली स्वप्ने सतत बदलत असतात, पण तरीही ती मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहेत. ह्या इथे आपण झोपेमध्ये जी स्वप्ने पाहतो त्यांबद्दल मी सांगत नाही. तसेच काही लोक सत्यापासून स्वतःची सुटका करून घेण्यासाठी जी दिवास्वप्ने पाहतात त्यांबद्दलही मी सांगत नाही. इथे आपण त्या स्वप्नांचा विचार करू या की जी आपण जाणीवपूर्वक पाहतो आणि जी आपल्या जीवनात प्रत्यक्षात यावीत असे आपल्याला वाटते.

**माणसाची स्वप्ने हाच त्याच्या श्रेष्ठत्वाचा मापदंड आहे.** स्वप्ने पाहण्याची क्षमता म्हणजे भविष्यातील काही रमणीय विचार करणे नसून परमेश्वराने मानवजातीला दिलेली एक श्रेष्ठ देणगी आहे. संपूर्ण सृष्टीमध्ये केवळ मानवामध्येच ही क्षमता आपल्या दिसून येते. दृष्टी, बल, चपळता, सहनशीलता ह्यांसारख्या निव्वळ शारीरिक क्षमतांचा विचार केल्यास अनेक प्राणी मानवापेक्षा सरस आहेत. परंतु कोणत्याही प्राण्याकडे स्वप्ने पाहण्याची ही श्रेष्ठ क्षमता नाही आणि त्यामुळेच सर्व प्राणी लक्षावधी वर्षांपूर्वी जसे होते, तसेच आज आहेत. ह्याविरुद्ध

स्वप्नांच्या ह्या क्षमतेमुळे गुहेत राहणारा माणूस आज एक आधुनिक, सुसंस्कृत मानव झाला आहे. ह्याप्रमाणे आपण पाहू शकतो की मानवाची सर्व प्रगती - वैयक्तिक आणि सामाजिक - स्वप्ने पाहण्याच्या ह्या क्षमतेमुळेच झाली आहे.

**स्मृती ते स्वप्ने ते स्मृती :** स्वप्नांच्या क्षमतेचा विचार करताना आपण स्मृतीचाही विचार करणे आवश्यक आहे. मनुष्य हा एक समाजप्रिय प्राणी आहे. त्याच्या भोवतालच्या परिस्थितींचा प्रभाव सतत त्याच्यावर पडत असतो आणि हे सर्व त्याच्या मनात साठवले जाते ह्यालाच आपण स्मृती म्हणतो. ही स्मृती जन्मापासूनच तयार होत असते आणि नवीन अनुभवांची भर त्यात सारखी पडत असते. स्मृतीतील ह्या साठवलेल्या अनुभवांनाच आपण माणसाचे शहाणपण म्हणू शकतो. जसे माणसाचे शहाणपण असेल तशीच स्वप्ने तो पाहतो. त्याची स्वप्ने त्याला क्रिया करायला लावतात. क्रियेमधून त्याला अनुभव प्राप्त होतो आणि हा अनुभव त्याच्या स्मृतीत भर टाकतो. ह्याप्रमाणे चक्र फिरतच राहते.

एका श्रेष्ठ मनोवैज्ञानिकाने म्हटले आहे, “**माणूस इतर काही नसून, त्याच्या स्मृतीच्या हातातील कटपुतळी आहे.**” सर्वसाधारणतः आपण असे पाहतो की जसजशी माणसाची स्मृती वाढत जाते, म्हणजेच जसजसा तो वृद्ध होतो तसतशी त्याची स्वप्ने अस्पष्ट आणि अंधकारमय होऊन जातात. आणि अशी स्वप्ने त्याच्यासाठी एक प्रेरणा व्हायच्या ऐवजी चिंता आणि काळजीचे घर होऊन जातात. ह्याविरुद्ध



एखाद्या तरूण माणसाची किंवा स्त्रीची स्वप्ने त्यांना प्रेरणा देतात, कार्य करायला लावतात.

**क्रिया केवळ आत्ता आणि इथे होऊ शकते.** तसे पाहिले तर स्वप्ने त्याचप्रमाणे स्मृती दुर्बल आहेत, कारण एक भविष्याबद्दल सांगते की जे अजून आलेले नाही, तर दुसरे भूतकाळाशी संबंधित आहे की जो परत आणता येत नाही. त्यामुळेच स्वप्ने पाहून ती प्रत्यक्षात आणण्यासाठी वर्तमानकाळात जर काही टोस क्रिया केली नाही, तर ती स्वप्ने हवेतले इमलेच राहतात. भूतकाळ आणि भविष्यकाळ हे क्रिया करण्यासाठी उपलब्ध नसल्यामुळे स्वप्नातील ध्येये आणि स्मृतीचे शहाणपण ह्यांचा संबंध वर्तमानकाळाशी - आत्ता आणि इथेशी जोडणे आवश्यक आहे.

**ब्रह्मविद्येचा सराव करा!** स्वप्ने आणि स्मृती ह्या आपल्या दोन श्रेष्ठ क्षमता आपल्या भल्यांसाठी कशा वपराव्यात हे आपण कधीही पद्धतशीरपणे शिकलेले नाही. किंबहुना आपण असे म्हणू शकतो की आपण अजाणता काहीतरी शिकलेले आहे आणि तेसुद्धा अशा लोकांकडून शिकले आहे की ज्यांना स्वतःलाच नीट माहीत नव्हते. ह्या इथेच ब्रह्मविद्या आपल्या मदतीला धावून येते. ब्रह्मविद्या आपल्याला तो मार्ग दाखवते; प्रवचने आणि उपदेश ह्यांमार्फत नव्हे तर योग्य पद्धतींमार्फत ब्रह्मविद्या आपल्या

शिकवते. ह्या पद्धतींच्या सरावाने आपण आपली स्मृती शुद्ध करतो. धैर्याने आणि शास्त्रशुद्धरीत्या स्वप्ने पाहायला आणि त्यांना कार्यान्वित करायला शिकतो. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती जीवनाच्या शाश्वत आध्यात्मिक नियमांवर आधारलेल्या आहेत. त्यामुळे ह्या पद्धतींचा प्रामाणिकपणे अचूक सराव केल्यास यश हमखास प्राप्त होते. वेगवेगळ्या क्षेत्रांतील हजारो साधकांनी ह्या पद्धतींचा उपयोग करून यशस्वीरीत्या त्यांची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणली आहेत.

**ब्रह्मविद्येमध्ये आमचे हेच स्वप्न आहे** की, ह्या श्रेष्ठ शास्त्राचा प्रसार अखिल जगात व्हावा व त्यामार्फत सर्वांना आरोग्य, संतोष आणि यश प्राप्त व्हावे. ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या स्थापनेपासून गेल्या दहा वर्षांत ब्रह्मविद्येची ही मोहीम सतत वाढत आहे आणि आज सुमारे १२० केंद्रांमध्ये पाच हजारांहून अधिक साधक ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा अभ्यास करत आहेत. ज्या साधकांनी आपल्या स्वतःच्या जीवनामध्ये हे सिद्ध केले आहे, की ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अतिशय प्रभावी आहेत. त्या सर्व साधकांच्या सहकार्यामुळे पाठिंब्यामुळे, प्रयत्नांमुळे ब्रह्मविद्येचा झपाट्याने प्रसार होत आहे. मी ह्या सर्व साधकांचे आभार मानतो.

**हा लेख संपवताना मी हेच आवाहन करतो, “ब्रह्मविद्या शिका... ब्रह्मविद्येचा सराव करा... ब्रह्मविद्येचा प्रसार करा!”**

—जयंत दिवेकर



## जुळी भावडे - श्वास आणि विचार

आपण आपल्या प्रयत्नाने, साधनेने श्वासाला आणि विचारांनाही उत्तम वळण लावू शकतो. प्राणायाम व श्वसनप्रकारांमुळे शरीराची अंतर्गत शुद्धता होते; तर ध्यानार्माफत विचारांची, मनाची शुद्धी होते.



श्यामसुंदर गुप्त

आपल्या सर्वांनाच जुळ्यांचे खूप कौतुक असते. त्यांच्या दिसण्यातील, वागण्यातील, आवडीनिवडीतील सारखेपणा त्यांचे आपसातील उत्कट प्रेम, जिद्दाळा आपल्याला मोहून टाकतो.

प्रत्येकाच्याच जीवनात श्वास आणि विचारांची जुळी भावडे साथ-सोबत देत असतात. प्रस्तुत लेखात या दोहोंतील जिद्दाळ्याचे नाते उलगडून दाखविण्याचा छोटासा प्रयत्न केला आहे.

जन्माच्या पहिल्या क्षणी प्रत्येकजण शरीराने श्वास आणि अर्धज्ञात मनाद्वारे विचार घेते.

आपले संपूर्ण आयुष्य म्हणजे एकावेळी एकच श्वास आणि एका वेळी एकच विचार. हीच गुंफण किंवा मालिका पुढे पुढे सरकत जाते.

आपल्या श्वासासाठी आणि विचारांसाठीही भोवतालच्या विश्वावर आपण पूर्णपणे अवलंबून असतो. आजूबाजूस पसरलेल्या हवेतूनच प्रत्येकजण स्वतःसाठी श्वास आणि प्राणशक्ती आकर्षित करित असतो. विचार देखील सभोवतालच्या अवकाशातील विचार-तरंगातून मेंदूद्वारा (Medulla) खेचून घेत असतो. श्वासाद्वारे आपण प्रत्येक सजीवाशी आणि विचाराने प्रत्येक मनाशी जोडलेले आहोत.

श्वास जेव्हा भरीव, सखोल, परिपूर्ण तेवढे उत्तम शारीरिक आरोग्य लाभते. विचार जितके होकारार्थी, यशाचे, आनंदाचे तितके उत्तम मानसिक आरोग्य.

आपण आपल्या प्रयत्नाने, साधनेने श्वासाला आणि विचारांनाही उत्तम वळण लावू शकतो. प्राणायाम व श्वसनप्रकारांमुळे शरीराची अंतर्गत शुद्धता होते; तर ध्यानार्माफत विचारांची, मनाची

शुद्धी होते. निसर्गाने प्रत्येकालाच श्वास व विचारांच्या संदर्भात प्रचंड सूप क्षमता बहाल केल्या आहेत. फुफ्फुसातील वायुकोष जमिनीवर सपाट पसरले तर ते चौदा हजार चौरस फूट जागा व्यापतील. विचार करण्यासाठी कोट्यवधी पेशी दिलेल्या आहेत. आपली प्रत्येक पेशी श्वासही घेते आणि विचारही करते.

श्वास आणि विचार एकमेकांशी इतके निगडित व अवलंबून आहेत की जर मनात विचारांचा क्षोभ उसळला तर श्वासाची गती लगेच बदलते. तो भरभर व तुटक होऊ लागतो. उदा. जेव्हा खूप राग येतो किंवा भीती वाटते तेव्हा श्वास बदलतो. एखादे आवडीचे संगीत ऐकताना, पुस्तक वाचताना मन खूप प्रसन्न, शांत असते तेव्हा श्वासदेखील एका संथ लयीत चालू असतो.

जर आपण श्वासावर नियंत्रण, प्रभुत्व आपणू शकलो (प्राणायामाद्वारे) तर विचारांवरही नियंत्रण आपण्याची आपली तयारी होत जाते. जी व्यक्ती नियमितपणे श्वसनप्रकारांची साधना करते तीला ध्यान जमणे अधिक सोपे जाते. विचारांवर थेट प्रभुत्व असणे फार कठीण आहे. परंतु श्वासाच्या सोबतीने ते साध्य होऊ शकते.

स्वतःचा श्वास स्वतःलाच घ्यायचा आहे. आपण दुसऱ्यांसाठी श्वास घेऊ शकत नाही. स्वतःचे विचार स्वतःच करायचे आहेत. आपण प्रत्येकजण स्वयंपूर्ण खास आहोत. स्वतःला कधीही कमी लेखू नका. प्रत्येकामध्येच दिव्यत्व, दैवी अंश लपलेला आहे. त्याचा शोध आपल्या आतमध्ये घ्यायचा आहे. हा



लेख वाचून झाला की पाच मिनिटे शांतपणे डोळे मिटून आपल्या श्वासाकडे लक्ष द्यायला सुरुवात करा. सर्व प्रथम आपल्याला सहज मिळणाऱ्या या श्वासासाठी परमेश्वराचे अगदी मनापासून आभार माना. आणि पाहा कशी जादू होते! आपल्याला एका वेगळ्याच शांततेचा अनुभव येऊ लागतो. ज्या

शांततेच्या शोधात आपण आयुष्यभर वणवण फिरतो, ती तर आपल्या आतच लपलेली आहे. या शांततेतच जीवनाची सर्व रहस्ये उलगडत जातात. ही शांती सदैव आपल्यासोबत राहो हीच ईश्वरचरणी नम्र प्रार्थना. पुढील प्रवासासाठी मनापासून शुभेच्छा. शुभास्ते पंथानः।

—श्यामसुंदर गुप्ते

## सुख की खोज

सूफी संत राबिया एक शाम अपने दरवाजे पर कुछ खोजने लगी। उसे ऐसा करते देख पड़ोस के कुछ लोग भी इकट्ठे हो गए। उन्होंने पूछा, “राबिया, बताओ तुम क्या खोज रही हो?” उसने कहा, “मेरी सुई गिर गई है, वही ढूँढ रही हूँ।” वे लोग भी सुई खोजने में राबिया की मदद करने लगे। तभी किसीने पूछा, “राबिया, ठीक ठीक बताओ कि सुई कहाँ गिरी है? हम वही खोजेंगे।” राबिया ने कहा, “सुई तो मेरे घर के भीतर गिरी है!” इस पर एक आदमी ने हँसते हुए कहा, ‘जब वह भीतर गिरी है तो उसे बाहर क्यों ढूँढ रही हो?’ राबिया ने कहा, “सुई घर के भीतर ही गिरी है। लेकिन मैं गरीब हूँ, मेरे पास दीया नहीं है, घर के भीतर अन्धेरा हो गया है। इसलिए जहाँ रोशनी है वहाँ खोज रही हूँ।’ लोगोंने कहा, बात तो ठीक है की जहाँ अन्धेरा है वहाँ खोजने में दिक्कत आएगी। लेकिन जो चीज जहाँ खोई है वहीं मिलेगी। राबिया ने कहा, ‘मैं क्या करूँ, तुम्हीं बताओ भले लोगों।’ एक आदमी ने कहा, ‘पास पड़ोस से लालटेन उधार माँग लो। रोशनी भीतर ले आओ। चलो, हम लोग भी वही उसे खोजते हैं।’

इस पर राबिया हँसने लगी। फिर बोली, “न तो मेरी सुई गुम हो गयी है, न मुझे खोजनी है। मैंने तो तुम्हें समझाने के लिए यह करतब किया है। मैं तुम्हें यह याद दिलाना चाहती थी कि अगर तुम्हारे भीतर रोशनी नहीं है तो पास पड़ोसमें किसीसे मांग लेनेसे नहीं आ जाएगी। उसे तुम्हें खुद अपने भीतर पैदा करना होगा। जिस सुख को तुम बाहर खोज रहे हो, वह बाहर नहीं, भीतर खोया है। वह भीतर ही मिलेगा। उसे तुम बाहर खोज रहे हो, जो असल तुम्हारे भीतर है। जहाँ अन्धेरा है वहाँ चिराग जलाओगे, तभी तुम्हें भीतर छुपा हुआ सन्तोष का सुख मिलेगा। अभी तो तुम भी मेरी तरह बाहर सुख को ढूँढ रहे हो।”

लोग राबिया की बात समझ गए और उसे प्रणाम करके अपने अपने काम में लग गए।

संकलन : रोहिणी शेंडे



## किमयागार

आपल्याकडे काय नाहीचा विचार करण्यापेक्षा काय आहे त्याबद्दल  
संतुष्ट राहिलो तर काय हवे ते मिळवायचा मार्ग दिसतो.  
संतोष म्हणजे स्थिती नाही तर प्रगती आहे.  
संतोष आपल्याला नेहमीच पुढे जाण्यासाठी प्रयत्न करायला प्रेरित करतो.



अलका पुरोहित

आज उपाताई व अरुणराव अगदी खुषीत होते. आज त्यांचा नातू सुट्टीला आला होता. आपले वय, आजार या सर्वांचा त्यांना विसर पडला होता. त्याची दंगामस्ती, आरडाओरडही त्यांना छान वाटत होती. तो मस्ती करतोय, त्याला लागेल, पडेल असे विचारही मनात फिरकले नाहीत. त्याच्या मागे मागे करताना तारुण्याची चपळताही अनुभवीत होते.

ही किमया कोणाची? खरंच! एकदा का संतोषाने मन भरून गेले की, मनातील नकार, संशय, आळस, शरीराचा थकवा सर्व काही पळू लागतो. आपल्या अवतीभवती असलेल्या चांगल्याच गोष्टी दिसायला लागतात.

पण आजच्या स्पर्धेच्या युगात माणूस घड्याळाच्या काट्यावर नाचत असतो. सगळ्या वेळा सांभाळता सांभाळता त्याचे इतर कोठे लक्षच नसते. अगदी ही सर्व धडपड करणारे सुदृढ शरीर आहे याचाच विसर पडतो. फक्त आज काय पेपरवाला उशिरा आला तर उद्या काय दूधवाला वेळेवर आला नाही. कधी रस्त्यात ट्रॅफिकला तर कधी रोजची गाडीच चुकली, मुलांना घरी यायला उशीर झाला - या सर्वांचा मनावर ताण येतो व वेळेचे गणित मात्र चुकते. आधीच माणसाची हे नाही, ते कमी ही भुणभूण असतेच

त्यातच पुन्हा छोटे छोटे मानपान, रुसवे फुगवे यात आपला संतोष हरवून बसतो आणि शारीरिक व मानसिक अस्वास्थ्याला आमंत्रणच देतो.

संतोष आपली शक्ती आहे. आणि संतोष कधी एकदा येत नाही आरोग्य, बल, विश्वास, श्रद्धा, उत्साह या आपल्या सोबत्यांना घेऊनच येतो. पण माणूस आपल्या कुरकुरण्याने आपल्या संतोषाला व त्याच्या सोबत्यांना आपल्याच कुंपणाबाहेर उभे करतो, म्हणून आपण नेहमी संतुष्ट राहिले पाहिजे. आपल्याकडे काय नाहीचा विचार करण्यापेक्षा काय आहे त्याबद्दल संतुष्ट राहिलो तर काय हवे ते मिळवायचा मार्ग दिसतो. संतोष म्हणजे स्थिती नाही तर प्रगती आहे. संतोष आपल्याला नेहमीच पुढे जाण्यासाठी प्रयत्न करायला प्रेरित करतो व आशा निर्माण करतो - शरीराला आरोग्य देतो, मनाला उत्साह देतो त्यामुळे अशक्य गोष्टी शक्य होतात.

मनुष्य नेहमी संतोष बाहेर शोधतो. पण सर्व काही मिळवून देणारा हा संतोष आपल्या आतच दडला आहे. फुलाचा सुगंध जसा फुलात भरून राहतो तसाच जीवनात संतोष म्हणून आपण नेहमी संतुष्ट राहिले पाहिजे. ब्रह्मविद्येमध्ये हेच तर आपण शिकतो.

- अलका पुरोहित



श्रीकांत तारे

## चिकाटी

ब्रह्मविद्येत आपण हेच आचरणात आणायला शिकतो. विजयाच्या अटी अगदी सहज सोप्या आहेत, “आपण काही वेळ कष्ट केले पाहिजे, थोडे सहन केले पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे.”

**प्र. बाबा तुम्ही आम्हाला नेहमी सांगता की, कोणतेही काम चिकाटीने केल्यास तुम्हाला यश हमखास मिळतेच. पण चिकाटी म्हणजे काय? आम्हाला थोडे समजावून सांगा ना.**

उ. चिकाटी म्हणजे एखादी वस्तू दुसऱ्या वस्तूला चिकटण्याचा गुणधर्म म्हणजे चिकाटी. आपल्या रोजच्या कामाच्या बाबतीत म्हणायचे झाले तर एखादे काम तुम्ही सुरू करता आणि ते पूर्ण होईपावेतो तुम्हाला चैन पडत नाही, तुम्ही पूर्ण करूनच सोडता. आणि जर ते काम पूर्ण होण्याआधीच कंटाळून जाऊन दुसरे काम सुरू करणे, त्यानंतर ते सोडून तिसरे सुरू करणे याला धरसोड वृत्ती म्हणतात, अशामुळे कोणतेही काम पूर्ण होत नाही. काम पूर्ण होणे म्हणजेच यश मिळणे. यश मिळाले की आनंद मिळतो आणि दुसरे नवे काम करण्यासाठी प्रेरणा मिळते, उत्साह मिळतो. हळू हळू यशाची सवय लागते.

**प्र. आपण रोज अनेक कामे करतो; पण अनेक कामे एकाच वेळी कशी करावीत?**

उ. यासाठी सराव करावा लागतो. त्या त्या कामात निष्णात व्हावे लागते आणि मग एकाच वेळी दोनतीन कामे सहज करता येऊ शकतात. तुझ्या आईचे उदाहरण पाहा. ती स्वयंपाकघरात एकाच वेळी कितीतरी कामे अचूकपणे करत असते. त्यात तरबेज होण्यासाठी चिकाटीच उपयोगी पडते.

**प्र. बाबा! आपण रोजच्या कामातून आपल्या जीवनात चिकाटी कशी विकसित करू शकतो?**

उ. अरे! चिकाटी विकसित करायला सुद्धा चिकाटीच लागते. आपण अनेक कामे करतो

त्यातली काही कामे सोपी असतात तर काही कामे कठीण असतात. सोपी कामे करायला सर्वांनाच आवडते. पण कठीण कामे यशस्वीपणे करण्यासाठी चिकाटी लागते, म्हणजे त्या कामात आपल्याला यश मिळेपावेतो धीर धरावा लागतो, कधी कधी त्यासाठी लोक आपल्याला नावे ठेवतात, पण सर्व सहन करूनही जो आपल्या ध्येयाला चिकटून राहतो तोच यशस्वी होऊ शकतो. तुम्ही विज्ञानाच्या पुस्तकात अनेक शास्त्रज्ञांची नावे वाचता. त्यांनी लावलेल्या शोधांविषयी वाचता. सर्व शास्त्रज्ञ मंडळी सर्व सहन करून अत्यंत श्रद्धेने त्यांच्या शोधकार्याला चिकटून असतात म्हणूनच ते यश प्राप्त करू शकतात. चिकाटीचा आणि यशाचा असा घनिष्ट संबंध आहे. यशाची गुरुकिल्ली चिकाटी आहे.

**प्र. पण तुम्ही तर नेहमी म्हणता की ध्यान ही यशाची गुरुकिल्ली आहे, हे कसे?**

उ. तुझा प्रश्न बरोबर आहे. अरे, ध्यान करण्यासाठी चिकाटीच लागते ना! त्यासाठी चिकाटीने चिकटून बसावे लागते. हळू हळू जमते, आपल्याला आवडू लागते. संशोधक आपल्या शोधकार्याला सतत चिकटून असतात, जणू ते त्यांच्या कार्याचे ध्यानच करत असतात, मग त्यांना यश हमखास मिळते.

**प्र. बाबा, चिकाटीची सर्वोच्च अवस्था कोणती?**

उ. वा! छान प्रश्न विचारलास. परवाच घरात किराणा सामान आलं, त्यात आलेल्या गुळाला मुंगळे लागलेले होते. आईने तुला गुळाची ढेप बाहेर नेऊन झटकायला सांगितली, अधिकांश मुंगळे पळून गेले



पण एकदोन मुंगळे त्या ढेपेला चिकटून राहिले. तू त्यांना पकडून ओढण्याचा प्रयत्न केलास. पण ते काही गूळ सोडायला तयार नव्हते. तू जोरात ओढल्यावर ते मुंगळे मधून तुटले, त्यांचा जीव गेला, पण त्यांनी आपली चिकाटी काही सोडली नाही. अशा चिकाटीला खरी चिकाटी म्हणतात. ब्रह्मविद्येत

आपण हेच आचरणात आणायला शिकतो. गुरू डिंग ले मी म्हणतात त्याप्रमाणे विजयाच्या अटी अगदी सहज सोप्या आहेत, “आपण काही वेळ कष्ट केले पाहिजे, थोडे सहन केले पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे.”

—श्रीकांत तारे

फोन : २८६०९०९८

### रामचा रामशास्त्री कसा झाला ?

ही पेशव्यांच्या काळातील गोष्ट आहे. एका धनाढ्य सावकाराकडे राम नावाचा एक मुलगा घरकामाला होता. तो वयाने बारा वर्षांचा असला तरीही निरक्षर होता. एकदा सावकार बाहेरून परत आले. ते पाहून रामने चटकन तांब्याभर पाणी घेतले व ते पाणी तो मालकांच्या पायावर घालू लागला. सहजच रामचे लक्ष सावकाराच्या कानामधील सोन्याच्या सुंदर भिकबाळीकडे गेले. त्यांच्याकडे पाहत राहिल्याने तांब्यातील पाणी सावकारांच्या पायावर न पडता भलतीकडेच पडू लागले. ते पाहून सावकार रामवर चिडले व म्हणाले, “अरे, तुझं लक्ष कोठे आहे?” तेव्हा घाबरून जाऊन तो आपल्या मालकांकडे पाहत म्हणाला, “मालक, तुमच्यासारखी भिकबाळी मला कधी मिळतील?” हा त्याचा प्रश्न ऐकल्याने चिडून सावकार म्हणाले, “अरे मूर्खा, तशी भिकबाळी घालण्यासाठी धनवान असण्याची किंवा विद्वान असण्याची गरज आहे. यातील तर तू काहीही नाहीस. मग कशाला उगाच स्वप्नं बघतोस! जा व सगळी कामे मुकाट्याने कर.”

हे ऐकताच रामचा स्वाभिमान जागृत झाला. तो ही नोकरी सोडून बारा वर्षे काशीला अध्ययनासाठी गेला व नंतर ज्यावेळी परतला तेव्हा तो ‘राम’चा ‘रामशास्त्री’ बनला होता. आधी विद्वान मग धनवान होण्याचा निश्चय रामशास्त्रींनी पूर्ण केला व मग ते पेशवाईतील निःस्पृह न्यायाधीश (रामशास्त्री प्रभुणे) म्हणून गाजले.

**तात्पर्य -** (योग्य) निश्चय केल्यास कितीही कठीण कार्य शेवटास जाते.

संकलक : शालिनी कुळकर्णी



कल्पना राईलकर

## ब्रह्मविद्या - यशस्वी जीवनाचा मूलमंत्र

जीवन जगण्यासाठी जी जीवनशक्ती किंवा प्राणशक्ती वापरतो तिचे हे शास्त्र आहे. त्या जीवनशक्तीचे निश्चित आणि शाश्वत असे नियम आहेत. हे नियम माहिती करून घेणे व त्यानुसार जगणे हे जीवन जगणाऱ्या प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे.

सर्व मानवांचे जीवन शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पातळीवर उन्नत करणे हा ह्या अभ्यासक्रमाचा हेतू आहे. त्यासाठी इच्छुकांना मदत करणे हा साधक संघाचा उद्देश आहे. ब्रह्मविद्या हे जीवन जगण्याचे शास्त्र आहे. हे अतिशय दुर्मिळ आणि पुरातन शास्त्र असूनही आजच्या यंत्रयुगातील गतीमान जीवनासाठी सुद्धा ते फारच आवश्यक आहे. जीवन जगण्यासाठी जी जीवनशक्ती किंवा प्राणशक्ती वापरतो तिचे हे शास्त्र आहे. त्या जीवनशक्तीचे निश्चित आणि शाश्वत असे नियम आहेत. ब्रह्मविद्या हे जणू काही संपूर्ण किंवा अखंड शास्त्र म्हणजे जीवन जगण्याच्या नियमांचे जर्नल आहे म्हणता येईल.

कोणतीही शक्ती नियमांनुसार वापरली तर ती उपयोगी ठरते नाहीतर विनाशक ठरू शकते - हे आपण जाणतो. त्यामुळे जीवनशक्तीचे नियम माहिती करून घेणे आणि ते आचरणात आणणे आवश्यक आहे. नियम अतिशय साधे आणि सोपे आहेत. कोणताही माणूस सहजच ह्या नियमांचा सराव करू शकतो. मुख्यत्वे हे नियम श्वास आणि विचारांचे आहेत. ह्या दोन गोष्टी आपण पावलोपावली वापरत असतो. श्वास योग्यप्रकारे होत नसेल तर अनारोग्य जाणवते व विचार योग्य होत नसेल तर काळज्या, चिंता, विवंचना, अडचणी, संशय, उणिवा, निराशा, अपयश, भीती जाणवतात. श्वासाला लागलेल्या चुकीच्या सवयी व विचारांना लागलेल्या चुकीच्या सवयींमुळे हे होते. केवळ

ब्रह्मविद्येच्या तंत्रांच्या साहाय्याने ह्या समस्या स्वतःच्या स्वतःच दूर करू शकतो. इतर कुणाचीही मदत त्यासाठी घ्यावी लागत नाही. त्यामुळे जीवन शांततामय, आनंदमय व प्रसन्न होते.

ब्रह्मविद्येची तंत्रे म्हणजे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व मानसिक व्यायामप्रकार (ध्यान) ही ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकवली जातात. वर्गामध्ये प्रत्येक वेळी पाठ दिला जातो. शिक्षक त्यावर स्पष्टीकरण करतात. शास्त्रशुद्ध श्वसनप्रकार व मानसिक व्यायाम प्रकारांची तंत्रे परत परत वर्गात करून दाखवली जातात व श्वसनप्रकारांचा सराव करून घेतला जातो. घरी कमीतकमी २० मिनिटे श्वसनप्रकार व २० मिनिटे मानसिक व्यायामप्रकारांसाठी रोज द्यावी लागतात. काहीजण वेळ नाही सबब सांगतात. काहीजण 'ते करावे लागेल' म्हणून वर्गाला येत नाही म्हणतात. अशा विचारांनी आपण स्वतःची प्रगती दूर ढकलतो. इच्छा असेल तर मार्ग सापडतो. पाठांच्या अभ्यासासाठी थोडा वेळ द्यावा लागतो. त्यातून आपण अष्टांग राजमार्गाचे नियम, विचारांचे नियम दैनंदिन जीवनात राबवायला शिकतो. त्यासाठी आपल्याला वेगळा वेळ द्यावा लागत नाही. ब्रह्मविद्येत आम्ही शिक्षक हेच सांगतो, 'हे नियम लगेचच मान्य करू नका. त्यांचा वापर करून ते आचरणात आणून आपलेसे केले पाहिजेत व प्रत्येक वेळी आपल्या यशस्वी होण्याच्या उद्दिष्टासाठी ते वापरले पाहिजेत. नाहीतर ते केवळ पाटातच राहतात आणि आपल्यात काहीच बदल होत नाही. स्वतःला आपण बदलू





शकतो. त्यामुळे रोजच्या आन्हिकांमध्ये ब्रह्मविद्येच्या सरावाला स्थान मिळाले पाहिजे. ह्या नियमांच्या सरावातून धक्कादायक सत्ये आपण शिकत जातो. आपण कायम निरोगी व तरुण राहू शकतो. कोणत्याही परिस्थितीत मनःस्वास्थ्य टिकवून ठेवू शकतो. जितके जगायची इच्छा आहे तितके जगू शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने ध्येय साध्य न होण्याची केवळ दोनच कारणे असू शकतात. एक म्हणजे विषय नीट कळलेला नाही किंवा दुसरे म्हणजे ती तंत्रे योग्य प्रकारे वापरलेली नाहीत. तुमचे शिक्षक तुमचे मार्गदर्शक आहेत. विषय समजला नसेल, काही प्रश्न, शंका असतील तर शिक्षकाच्या सवडीनुसार प्रश्न विचारून मार्गदर्शन मिळवावे. ब्रह्मविद्येचा कोणताही शिक्षक (प्राथमिक वर्ग शिकवणारा) तुमच्या प्रश्नांचे मनोभावे शंकांनिरसन करेल. कारण हे काम त्यांनी स्वेच्छेने स्वीकारले आहे. त्यामुळे प्रत्येकजण निःशंक होणारच. दुसरे कारण सरावाचे, ते ज्याचे त्याचे.

खऱ्या आयुष्याला जेव्हा सुरुवात होते म्हणजेच कॉलेजशिक्षण पूर्ण करताना हे जीवन जगण्याचे शिक्षण घेतल्यास, विद्यार्थ्यांना त्याचा कल्पनातीत फायदा होतो. यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली हातात पडते. वर्गाला येताना छोटेमोठे उद्दिष्ट, ध्येय घेऊन आलो की ब्रह्मविद्येतून योग्य मार्गदर्शन लाभते. कोणतेही ध्येय ठेवू शकतो - उदा. आरोग्याचे, शिक्षण, कीर्ती, नैपुण्य, पैसे मिळवणे असे कोणतेही

भौतिक ध्येय ठेवू शकतो. आपण केवळ प्रवचन ऐकायला आलो नाही तर काहीतरी शिकायला आलो आहोत. हा अभ्यास करत आहोत पण कोणतीही परीक्षा नाही त्यामुळे तणाव नाही. तणावमुक्त होण्याचा हा मार्ग आहे. वयाने मोठी माणसे म्हणतात - “आम्हाला ही विद्या उशिरा मिळाली. जीवनाचे नियम आधीच कळायला हवे होते.” त्यांचे हे बोलके अनुभव युवा व तरुण पिढीला लवकरात लवकर ब्रह्मविद्येला घेऊन येणार आहेत. म्हणूनच आज वर्गांमध्ये युवा व तरुण पिढीचा भरणा वाढला आहे.

तुम्ही कोणत्याही जातीचे, धर्माचे, पंथाचे असाल, व्यावसायिक, उद्योजक, नोकरदार, कामगार, पुरुष, महिला, उच्चपदस्थ, गृहिणी, विद्यार्थी अशा सर्वांना हे जीवनाचे नियम उपयोगी आहेत. प्रत्येक वाचक जीवन जगतो आहे. जीवनशक्ती वापरतो आहे. त्या शक्तीचे नियम माहिती करून घेणे व त्यामार्फत सतत आनंदाच्या मार्गावर असणे हा त्याचा हक्क आहे, ही त्याची जबाबदारी आहे. जीवनशक्ती संपूर्ण विश्वात भरून राहिली आहे, तिलाच आपण परमेश्वर म्हणतो. ब्रह्मविद्येच्या शास्त्रावर थोडा विश्वास ठेवा. ध्येयप्राप्तीला थोडा वेळ लागतो-थोडे सहन करावे लागते. थोडे साधनेचे कष्ट घ्यावे लागतात. सर्वश्रेष्ठ विद्या असल्यामुळे आता माघार नाही. यशस्वी भव!

हे कोणत्याही कंपनीचे मार्केटिंग नाही, ही तळमळ आहे.

-कल्पना राईलकर



राजाराम सुर्वे

## ध्यान

ध्यानासंबंधी काही लोकांना भीती वाटते. सुरुवातीस आपल्या अस्तित्वाचे विस्मरण त्यांना भीतीदायक वाटते. परंतु ही भीतीची भावना निरर्थक आहे. हे समजून येण्यास थोडा अधिक कालावधी जावा लागतो. कालांतराने ध्यानामुळे आपल्याला तणावमुक्ती व आनंद प्राप्त होतो.

एकदा एका ध्यानातील गृहस्थास पाहून एक लहान मुलगा एकदम उद्गारला, बाबा हे काका 'बुवा' झाले का ?

त्याच्या मनात ध्यानावस्था ही बैरागी संन्याशांसाठी असते अशी कल्पना रुजली असावी. परंतु आपण जर नीट पाहिले तर, असे आढळून येते की अनेक प्रौढांची पण अशीच समजूत आहे. त्यामुळे त्यांना ध्यान हे काहीतरी वेगळे काम आहे ते आपल्यासारख्या संसारी माणसांसाठी नाही. अर्थातच ही समजूत हल्ली लोकांच्या मनातून हळूहळू लोप पावत चालली आहे.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात ध्यानाचा समावेश करण्यात आलेला आहे. ब्रह्मविद्येच्या ध्यानपद्धती सुलभ परंतु अत्यंत प्रभावी आहेत. ध्यानाच्या अभ्यासासंबंधी अनेक अडचणी लोक सांगतात. त्यांची मुख्य अडचण म्हणजे, 'आम्हाला ध्यान जमत नाही!' परंतु ध्यानामध्ये न जमण्यासारखे काही असतच नाही. कारण ध्यान ही मानवी मनाची सहज अवस्था आहेत. आपल्या दैनंदिन जीवनात याची अनेक उदाहरणे आपल्याला आढळून येतील. उदाहरणार्थ, आपल्या आवडत्या पुस्तकाच्या वाचनात आपण इतके गुंग होतो की आपल्याला आपल्या आजूबाजूची जाणीव नसते. दुसरे उदाहरण म्हणजे दूरदर्शनवरील आवडती मालिका पाहताना आपण गुंगून जातो. म्हणजेच गुंगून जाणे हा आपल्या मनाचा सहज गुणधर्म आहे. ध्यानपद्धतीमध्ये नेमका ह्याच मनाच्या गुणधर्माचा योग्य उपयोग केला जातो.

'आम्हाला ध्यान जमत नाही' या अडचणीमध्ये

जमत नाही याचा अर्थ सवय नसते. सवयीने माणूस हळूहळू सर्व गोष्टी आत्मसात करू शकतो. म्हणून ध्यानाचीसुद्धा आपण सवय लावून घेणे आवश्यक असते. हळूहळू नियमित सवयीने ध्यानामध्ये गोडी वाटून ध्यान आपोआपच जमू लागते!

ध्यानासंबंधी काही लोकांना भीती वाटते. सुरुवातीस आपल्या अस्तित्वाचे विस्मरण त्यांना भीतीदायक वाटते. परंतु ही भीतीची भावना निरर्थक आहे. हे समजून येण्यास थोडा अधिक कालावधी जावा लागतो. कालांतराने ध्यानामुळे आपल्याला तणावमुक्ती व आनंद प्राप्त होतो. काहीजणांना ध्यानाच्या सुरुवातीस श्वासोच्छ्वास बंद झाल्यासारखे वाटते. परंतु वस्तुतः श्वासोच्छ्वास कधीच बंद होत नाही. त्याची जाणीव आपल्याला नसते. कारण झोपेमध्ये आपल्याला श्वासोच्छ्वासाची जाणीव नसते. पण श्वासोच्छ्वास चालूच असतो.

सतत ध्यान केल्याने माणूस मंद, निष्क्रिय होतो का? या प्रश्नाचे उत्तर अर्थात मुळीच नाही असे आहे. ध्यान करणारा माणूस अधिक आनंदी आणि म्हणूनच अधिक क्रियाशील असतो आणि आपल्याला माहीतच आहे की क्रियाशीलता माणसाला जीवनात यशस्वी बनवते. यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजे ध्यान होय!

ध्यान न जमण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे ध्यानाच्या सवयीसाठी आवश्यक असणारी नियमितता आणि चिकाटी. आपण जर नियमितपणे एका ठरावीक जागेवर, ठरावीक वेळेस ध्यानास बसण्याची सवय लावून घेतली तर कालांतराने ध्यान सहज होते. त्यासाठी काही विशेष प्रयत्न करावे लागत नाही.



ध्यानामध्ये सुरुवातीस काहीजणांना झोप येते, त्यावेळेस झोप काढणेच श्रेयस्कर होय. कारण ध्यानामध्ये जागृतता असते. जागृत मन शांत, पण जागृत असते.

चिकाटीने आत्मसात केलेल्या ध्यानाच्या सवयीचे अनेक फायदे आपल्या अनुभवास येतात. त्यातील सर्वात ठळक व महत्त्वाचा फायदा म्हणजे ध्यानाच्या सवयीने आपल्या जागृत मनाची शुद्धी व शांतता प्राप्त होते. माणसाचे जागृत मन सकाळी उठल्यापासून सतत कार्यरत असते. अनेक गोष्टींना ते सामोरे जात असते. माणसाचे मन म्हणजे न दिसणारा माणसाचा क्रियाशील अवयवच आहे. म्हणूनच मनाची क्षमता वाढविण्यासाठी त्याला शांतता व शुद्धीकरणाची आवश्यकता असते. मनःशक्ती वाढविण्यासाठी ध्यानाची सवय फारच आवश्यक आहे. दुसरे म्हणजे, योग्य ध्यानाच्या सवयीने आपण अबाधित शारीरिक आरोग्य प्राप्त करू शकतो.

ध्यानासाठी कुठल्याही प्रकारच्या शैक्षणिक पात्रतेची किंवा विशिष्ट गुणवत्तेची आवश्यकता नसते. तसेच वयाचे देखील बंधन नसते. कोणीही समजदार व्यक्ती ध्यानाच्या योग्य मार्गदर्शनाखाली सराव करू शकते.

ध्यान म्हणजे प्रत्येक व्यक्तीचा दैवी हक्क आहे. आपल्या अस्तित्वाच्या ज्ञानासाठी निसर्गाने किंवा परमेश्वराने मानवाला दिलेली अनमोल अशी दैवी देणगी आहे.

अबाधित आरोग्य आणि जीवनातील यश यासाठी आपण ध्यानाची सवय लावून घेऊ या.

आपल्या विभागातील कुठल्याही जवळच्या ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गास जा आणि मानवी जीवनातील योग्य परिवर्तनासाठी आवश्यक असणाऱ्या ध्यान पद्धती शिकून घ्या. त्यासाठी आवश्यक असणारी प्रेरणा आपणांस प्राप्त होवो ही परमेश्वरचरणी प्रार्थना!

—राजाराम सुर्वे



ध्यानाचा सराव घेताना दिवेकर सर

✽ कै. श्रीमती इंदिराबाई श्रीपाद करमरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सीताराम श्रीपाद करमरकर ✽

✽ कै. लक्ष्मीबाई भास्कर म्हात्रे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. गोविंद भास्कर म्हात्रे ✽



## ब्रह्मविद्या-हिन्दीवर्ग

हिंदी भाषियोंके लिए ब्रह्मविद्या के वर्ग अब हिन्दी में भी जनवरी २००७से निम्न स्थानों पर प्रारंभ हो गये हैं। विलेपार्ले, घाटकोपर, ग्रैंट रोड, अंधेरी तथा मालाड में अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।

दीप्ती जाधव ९८२१३६५९८८  
रोहिणी शेंडे ९८३३१४९८५७



हिंदी वर्गात पाठाचे वाचन करताना रोहिणी शेंडे

✽ कै. पांडुरंग मंगेश नाडकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. सौ. अचला सुशील नाडकर्णी ✽  
✽ पृष्ठदान श्रीमती कल्पना विठ्ठल पेंढारकर ✽



## आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या

या साधनेने मानवाचा दृष्टिकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी,  
उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो.



जयंत दिवेकर

**प्र. आरोग्य आणि यश, दोन्हीही! यापेक्षा अधिक माणूस कशाची अपेक्षा करू शकतो? ब्रह्मविद्या ही एखादी जादू आहे का? हे परिपूर्ण जीवनाचेच रहस्य आहे असे वाटते!**

उ. हो, तुम्ही म्हणता त्याप्रमाणे हे खरोखरच अद्भुत वाटते; नाही का? या लेखात मी ब्रह्मविद्येची तत्त्वे थोडक्यात समजावून सांगतो; आणि मला अशी आशा आहे की, यामुळे तुम्हांला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करावासा वाटेल. अभ्यासक्रम सुरू केल्यावर तुम्ही स्वतःच्या अनुभवाने ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीचा प्रभावीपणा पडताळून पाहू शकाल.

**प्र. परंतु, आरोग्य आणि यश हे दोन्ही एकमेकांहून किती वेगळे आहेत! आरोग्य हे शरीराशी संबंधित आहे आणि ह्याविरुद्ध यश तर नाना क्षेत्रांशी संबंधित आहे. मग, ब्रह्मविद्येमुळे हे दोन्हीही साध्य करण्यास कशी मदत होते?**

उ. हे अगदी खरे आहे की, आरोग्य आणि यश हे दोन्ही एकमेकांहून अतिशय भिन्न वाटतात. तरीही या दोन्ही गोष्टी 'जीवनाच्या व्यवस्थेचे' पालन करण्यावरच अवलंबून आहेत.

सर्व सत्य लपलेले असते, गुप्त असते आणि जर आपण आपले निरीक्षण केवळ वरवर दिसणाऱ्या गोष्टीपुरतेच मर्यादित ठेवले तर सत्य कधीही आपल्या लक्षात येऊ शकत नाही. आपण असे म्हणू शकतो की प्रत्येक वैज्ञानिक शोध याचा स्पष्ट पुरावा आहे. 'दिसतं तसं नसतं!' उदाहरणार्थ, आपली पृथ्वी अगदी सपाट वाटते, पण प्रत्यक्षात ती गोल आहे; असे वाटते

की रोज सकाळी पूर्वेला सूर्योदय होतो, पण प्रत्यक्षात सूर्योदय अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

ज्याप्रमाणे आधुनिक विज्ञान आपल्याला भौतिक विश्वाच्या नियमांबद्दल माहिती देते, त्याचप्रमाणे ब्रह्मविद्या आपल्याला तुमच्या, माझ्या जीवनाच्या - मानवी जीवनाच्या सखोल सत्यांबाबत, नियमांबाबत माहिती देते. जेव्हा आपण या नियमांचे आपल्या जीवनात पालन करतो तेव्हा आपोआपच आपले जीवन व्यवस्थित होते आणि ज्याला आपण **आरोग्य किंवा यश म्हणतो, ते इतर काही नसून जीवनाची व्यवस्था आहे.**

**प्र. सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा उपयोग काय?**

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

**प्र. मग ब्रह्मविद्येला आपण सुखी जीवनाचे शास्त्र म्हणू शकतो का? ब्रह्मविद्येच्या पद्धतींमध्ये काय शिकवले जाते?**

उ. खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यांवर भर दिला आहे, कारण ह्या दोन्ही गोष्टी मानवी



जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचारदेखील करू शकत नाही.

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

### प्र. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?

उ. 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 सर्व आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, डायबेटिस, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनाट

व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो.

शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टिकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. असे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होऊ शकतो.

### प्र. या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो ?

उ. आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी २० मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे २० मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येक जण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो. १८ वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते आणि दररोज त्यांचा सराव करू शकते.

### प्र. या पद्धती मूळच्या कुठल्या आहेत ? आपल्याकडे त्या कशा आल्या ?

उ. ब्रह्मविद्या आध्यात्मिक साधनेची अत्यंत प्राचीन पद्धत आहे. यातील साधनेच्या पद्धती मूळच्या भारतातल्या आहेत. इथून त्या तिबेटमध्ये गेल्या व आता परत आपल्याकडे भारतात आल्या आहेत.

—जयंत दिवेकर



## ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग

## पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला आहे अशा साधकांसाठी सुवर्णसंधी!

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

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

आतापर्यंत खालील ठिकाणी अकरा आठवड्यांचे सोळा 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  
ऐरोली सराव वर्ग  
सरस्वती विद्यालय सेक्टर ५  
रविवार १७.२.२००८
- नवीन वर्ग** : चौकशी
- संपर्क** : श्री. जयंत गोरे - २१६३६३०१  
सौ. दीप्ती जाधव - ९८२१३६५९८८  
सौ. पडवेकर - ९९६९३७१०८७
- बोरीवली सराव चौकशी** - २८६०१०१८

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

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

कार्यालयीन पत्ता :

रत्नेश्वर भुवन, गोखले रोड  
बँक ऑफ महाराष्ट्राच्या मागे  
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम).  
पिन ४०० ६०२.

**दूरध्वनी** : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

**Visit** : [www.brahmavidya.net](http://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 पाठ त्याचे सहज आकलन होऊन त्यानुसार घरी शिकता येईल, साधना करता येईल.

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकणाऱ्या प्रत्येक साधकाला मार्गदर्शन करण्यासाठी एका शिक्षकाची नियुक्ती करण्यात येते.

साधक आपल्या अडचणींचे, शंकांचे निरसन करण्यासाठी संबंधित शिक्षकाशी संपर्क साधू शकतात.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

✽ पृष्ठदान श्री. हेमंतकुमार मोहाराणा

✽ मातोश्री कै. अन्नपूर्णा एकनाथ आवटी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. वनमाला लक्ष्मण गटणे ✽



कालिंदी तेरेदेसाई

## अश्वमेध

### प्रस्तावना

१९९७ साली मांडलेल्या अश्वमेध यागातील अश्वदौड अखंड चालूच आहे. काही दिवसांपूर्वी एक गोष्ट वाचनात आली आणि ती म्हणजे नुकतीच भारतभेटिला येऊन गेलेल्या सुप्रसिद्ध अंतराळवीर सुनीता विल्यम्सला तिच्या मुलाखतकारांनी विचारले की, अंतराळातून पृथ्वीचे रूप कसे दिसत होते? त्यावेळी तिने उत्तर दिले, “इतर कोणत्याही ग्रहांपेक्षा पाण्याच्या अस्तित्वामुळे निळ्या रंगाची पृथ्वी खूपच आकर्षक व मनोहर दिसत होती. तसेच अवकाशातून दिसणाऱ्या पृथ्वीवर कोणत्याही सीमारेषा अजिबात दिसत नव्हत्या, सर्व पृथ्वी एकसंध व अखंड दिसत होती.” मला वाटतं, या उत्तराच्या रूपात ती सर्व मानवजातीचं भवितव्यच बोलून गेली, असं म्हणायला हरकत नाही. कारण कालांतराने वैश्विक जाणिवेतून सर्व भौगोलिक व धार्मिक भिंती पार नाहीशा होऊन ब्रह्मविद्येचे विचार प्रत्येक मनामनांतून दृढ होतील व सर्व मानवजात धर्म, पंथ, संप्रदाय यांच्या पलीकडे जाऊन एकदिलाने व एकविचाराने वागतील व प्रत्येकाच्या तोंडून एक सत्य वदले जाईल “हे विश्वचि माझे घर.”

### शिक्षक व साधक

ब्रह्मविद्येच्या कार्याची वाटचाल त्याच दृष्टीने चालू आहे. ब्रह्मविद्येच्या प्रत्येक क्षेत्रांत प्रगतीचा आलेख उंचावत गेलेलाच दिसून येतो. ब्रह्मविद्येचे शिक्षक, प्रचारक, प्रसारक सतत मेहनत घेऊन आपले कार्य तडीस नेत आहेत. त्याचे फलित म्हणजे या संस्थेतील शिक्षक व साधक यांच्या संख्येत सतत लक्षणीय वाढ होत आहे.

### हिंदी भाषा

आणखी एक प्रगती म्हणजे प्राथमिकचे २ भाषेत (मराठी व इंग्रजी) चालणाऱ्या वर्गाने आता हिंदी क्षेत्रातही प्रवेश केला आहे. हिंदी माध्यमातून वर्ग घेण्याचे काम सुरू झाले आहे व त्याकरिता रोहिणी शेंडे यांनी अथक परिश्रम घेऊन सर्व पाठांचे हिंदीत भाषांतर करून ते काम दीप्ती जाधव यांच्या मदतीने पुढे नेले आहे. हिंदी ही राष्ट्रभाषा असल्यामुळे बरेच हिंदीभाषिक त्याचा लाभ नक्की घेतील. सध्या हिंदी भाषेचे वर्ग घाटकोपर, ग्रॅंटरोड, विलेपारले, अंधेरी व मालाड या ठिकाणी कार्यरत आहेत. अधिक माहितीसाठी दीप्ती जाधव (९८२९३६५९८८) यांच्याशी संपर्क साधावा.

या पुढील पातळी म्हणजे ‘प्रदीपक (शिक्षक-प्रशिक्षण वर्ग)’ वर्गाची. याचे ४ वर्ग कार्यरत असून जवळ जवळ २५० साधक त्याचा लाभ घेत आहेत आणि आदरणीय श्री. जयंत दिवेकर सर या ‘प्रदीपक’ वर्गाना मार्गदर्शन करीत आहेत.

### कार्यशाळा

प्राथमिक व प्रगत शिक्षक या दोन्ही शिक्षकांकरिता कार्यशाळा कार्यान्वित करण्यात आलेल्या आहेत. थोड्याच दिवसात दोन्ही पातळ्यांवरील अधिक शिक्षक तयार होऊन बाहेर पडतील व तत्परतेने कामाला लागतील.

### शिबिरे

ज्यांना बावीस आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम (सहा महिने) जमू शकत नाहीत त्यांच्याकरिता ५ दिवसांचे निवासी/अनिवासी शिबिरांचे आयोजन केले जाते. गेल्या वर्षी म्हणजे

✽ कै. भगवंत मारुतीराव पाटील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुधा भागवत पाटील ✽

✽ कै. रजनी विनायक मठकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. मुग्धा राजेंद्र माहीमकर ✽





ब्रह्मविद्या साधक संघ

## प्राथमिक निवासी शिबिर, अंधेरी विनियालय





२००७ मधील विविध शिबिरे



आत्मदर्शन निवासी शिबिर (इंग्रजी), अंधेरी



खंडाळा निवासी शिबिर



बालवर्ग शिबिर, सातारा



बालवर्ग शिबिर, गोवा



जाने. २००६ ते डिसें.२००६ या कालावधीत जवळ जवळ २० शिविरांचे आयोजन केले गेले व त्याला भरघोस प्रतिसाद मिळाला. यंदाच्या वर्षी म्हणजे २००७ मध्ये कोल्हापूर, खंडाळा, अंधेरी, नाशिक, सांगली, नागपूर, इंदूर, सातारा, सोलापूर अशा निरनिराळ्या ठिकाणी शिविरे भरघोस प्रतिसादात

संपन्न झाली. खंडाळा शिविर तर साधकांच्या प्रचंड प्रतिसादामुळे पाठोपाठ दुसऱ्यांदा घ्यावे लागले. पुढील वर्षाकरीता (२००७-२००८) पुढीलप्रमाणे शिविरे आयोजित केली आहेत. इच्छुकांनी त्याचा अवश्य लाभ घ्यावा. त्याकरिता कार्यालयाशी किंवा पुढील संयोजकांकडून संपर्क साधून माहिती मिळवावी.

**ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील २००६ ते २००७**

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम-प्राथ.	इंग्रजी माध्यम-प्राथ.
शिक्षकांची संख्या	८३	६०	१२	५	९
वर्गांची संख्या	१४०	११७	२१	६	१५
साधकांची संख्या	१६०५	५१००	६००	१५०	८४४

**शिविराचा तक्ता (२००७-२००८)**

संयोजक	क्र.	स्थळ	कोणाकरिता	दिनांक
गुप्ते सर	१	खंडाळा	प्राथमिक	१८.११.०७ ते २३.११.०७
	२	खंडाळा	प्राथमिक	२.१२.०७ ते १४.१२.०७
गोरे सर	३	खंडाळा	प्रगत सराव	२४.११.०७ ते २७.११.०७
२१६३६३०१			शिविर	
गुप्ते सर	४	खंडाळा	प्राथमिक	२६.१२.०७ ते २८.१२.०७
०२२-२५४३६७९३			सराव शिविर	
	५	खंडाळा	प्राथमिक	२०.०४.०८ ते २५.०४.०८
	६.	खंडाळा	प्राथमिक	१८.०५.०८ ते २३.०५.०८
	७.	खंडाळा	प्राथमिक	१.०६.०८ ते ६.०६.०८
शुभदा इनामदार	८.	सातारा	अनिवासी	१७.११.०७ ते २१.११.०७
०२२-२५६३२२६०			प्राथमिक	
सुळे मॅडम	९.	पन्हाळा (कोल्हापूर)	निवासी	१०.१२.०७ ते १४.१२.०७
०२२-२५३९०४९२			शिविर	
फडके सर				
९८७०२०८२१८				
Prasad Dalvi	10.	Atma Darshan	Eng.Shibir	26.10.07 to 31.10.07
Ph.9820227104				
& Swati Jog				
Ph.9820107317				

✽ कै. शरच्चंद्र वासुदेव पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. विकास श. पंडित ✽

✽ पृष्ठदान शुभदा अशोक प्रभू ✽



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

सर्व साधकांची ओळख होऊन विचारांची देवाणघेवाण व अनुभवकथन व आपल्या सदगुरूंच्या अमृतवाणीचा लाभ व्हावा याकरिता मेळावे म्हणजेच स्थानीय स्नेहसंमेलने संस्थेतर्फे आयोजित केली जातात. या वर्षी खालीलप्रमाणे मेळाव्यांचे आयोजन केले आहे. इच्छुकांनी त्याचा अवश्य लाभ घ्यावा.

### मेळावे तक्ते (२००७-२००८)

१	बोरीवली प्रगत मेळावा	१८.११.२००७	आनंदीबाई काळे मैदान
२	ठाणे प्रगत मेळावा	२.१२.२००७	शिवसमर्थ विद्यालय
३	बोरीवली प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	९.१२.२००७	सावरकर उद्यान
४	ठाणे प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	१६.१२.२००७	शिवसमर्थ विद्यालय
५	पुणे प्राथमिक मेळावा	२९.१२.२००७	रेणुकास्वरूप विद्यालय
६	प्रदीपक मेळावा, ठाणे	६.०१.२००८	महाराष्ट्र विद्यालय
७	डोंबिवली बालवर्ग मेळावा	१२.०१.२००८	टिळक विद्यालय
८	पुणे प्रगत मेळावा	१९.०१.२००८	न्यू इंग्लिश स्कूल, रमणबाग

### सराव वर्ग

प्राथमिक स्तरावरील २२ आठवड्यांचा व प्रगत पातळीवरील १०४ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर आपली साधनेची सवय अबाधित राहावी, त्यांत खंड पडू नये व साधना अचूक व्हावी म्हणून वैयक्तिक स्तरावर साधना घेतली जाते. साधकांच्या शंकेचे निरसन पण तेथे केले जाते. त्याची खूपच आवश्यकता आहे. सध्या दोन ते तीन ठिकाणी सराव वर्ग चालू आहेत.

### साधना मंडळे

१०४ आठवड्यांचा प्रगत वर्ग व ९६ आठवड्यांचा प्रदीपक वर्ग सुरू झाल्यावर वैयक्तिक स्तरावर सराव व पाठावर चर्चा करण्याकरिता लहान लहान गट तयार करून आठवड्यातून एक दिवस जमून एकमेकांच्या समोर सराव केले जातात. त्याकरिता मधून मधून शिक्षकांचे मार्गदर्शन पण मिळते. अधिक चौकशीसाठी संपर्क :

शालिनी कुळकर्णी २५४२२७६८.

### कार्यालयीन कामकाज

ब्रह्मविद्येच्या संबंधात कोणतीही माहिती

मिळण्याचे एकमेव ठिकाण म्हणजे कार्यालय. इथे खालीलप्रमाणे कामकाज चालते.

- महाराष्ट्रातील बऱ्याच ठिकाणाहून तसेच बाहेरून सुद्धा येणाऱ्या फोन कॉल्सना ब्रह्मविद्येसंबंधी समर्पक उत्तरे देण्याचे काम कार्यालय तत्परतेने करते.
  - शिबिरे व मेळावे यांचे साहित्यासहित उत्तमरीत्या आयोजन करणे.
  - प्रसंगानुरूप बैठका बोलावून त्यांचे काम पार पाडणे.
  - सर्व पाठांची, पत्रकांची वेळेवर छपाई व त्याचे योग्य ठिकाणी, योग्य वेळी वितरण करणे.
  - प्रासंगिक कामे करणे.
  - तसेच अतिशय महत्त्वाचे काम म्हणजे सर्व व्यवहारांतील वित्तीय नियोजन अचूकपणे पार पाडणे.
- ही सर्व कामे चोखपणे व विनातक्रार केली जातात. या सर्वांवर अर्थातच संबंधितांचे लक्ष असतेच.

### पृष्ठदान

या योजनेला मिळणारा प्रतिसाद दरवर्षी वाढत

✽ मातोश्री श्रीमती सुलभा दत्तात्रय गणपुले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सुनील द. गणपुले ✽

✽ आई व वडील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. डी. एन. उपासनी ✽



आहे. यंदा १९४ दात्यांची भर पडली आहे. सर्व पृष्ठदात्यांना धन्यवाद.

### दीर्घकालीन सभासद योजना

या योजनेला पुढील १० वर्षांचे अंक एकदाच रु.२५०/- भरल्यानंतर मिळणार असल्यामुळे साधक आकृष्ट होत आहेत. एकूण सभासदांची संख्या १०९१ इतकी झाली आहे.

### प्रज्ञा

‘प्रज्ञा वार्षिक स्मरणिका’ ही मराठी व इंग्रजी या दोन भाषांतून व प्रदीपिका (प्रगत साधकांसाठी) ही

प्रकाशने संपादकीय मंडळातर्फे दरवर्षी प्रकाशित होतात व त्याचे योग्य तऱ्हेने वितरण केले जाते.

दरवर्षी वार्षिक मेळाव्याचे वेळी ‘प्रज्ञा’ चे प्रकाशन आदरणीय श्री. दिवेकर गुरुजी यांच्या शुभहस्ते केले जाते. ‘प्रज्ञा’ प्रकाशनाचा सोहळा व्यवस्थितपणे पार पाडल्यावर व मेळाव्याची सांगता झाल्यावर ब्रह्मविद्येच्या अमूल्य विचारांची शिदोरी, एक ‘प्रज्ञा’ अंक(विनामूल्य) व प्रसाद अशी भेट देऊन निमंत्रितांना सादर निरोप दिला जातो ते पुढील वर्षीच्या मेळाव्याचे निमंत्रण देऊनच.

संकलन व शब्दांकन  
-कालिंदी तेरेदेसाई

### प्रार्थना

### काय मागितले ? काय मिळाले ?

मी शक्ती मागितली  
तर देवाने मला संकटे दिली, मी बलवान होण्यासाठी,  
मी शहाणपण मागितले,  
तर देवाने मला समस्या दिल्या, सोडविण्यासाठी,  
मी ऐश्वर्य मागितले  
तर देवाने मला बुद्धिमत्ता आणि ताकद दिली,  
काम करण्यासाठी  
मी धाडस मागितले  
तर देवाने मला अडथळे दिले,  
मदत करण्यासाठी  
मी प्रेम मागितले  
तर देवाने मला संकटग्रस्त माणसे दिली.  
मदत करण्यासाठी  
मी मेहेरबानी मागितली  
तर देवाने मला संधी उपलब्ध केल्या  
मी जे मागितले  
ते मला मिळाले नाही, पण मला ज्याची गरज होती,  
ते सर्व काही मला मिळाले

संकलक : कांता नाडकर्णी

❖ टी. गौरी नायक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्नेहा रमेश नायक ❖

❖ पृष्ठदान हेमंत मुकुंद करंदीकर ❖



## ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल



जयंत गोरे

वर्तमानपत्रे, मासिके व बालकांसाठीच्या निरनिराळ्या अहवालातून आपल्या लक्षात येते की सहा ते अठरा वर्षे वयोगटातील मुलांमध्ये हृदयविकार, श्वसनाचे आजार, मनोविकार, रक्तदाब असे गंभीर आजार झपाट्याने वाढत आहेत. ह्या प्रमुख प्रश्नाकडे लक्ष देण्यास कोणालाही वेळ नाही. परंतु ब्रह्मविद्येच्या बालवर्ग विभागाने ह्या विषयाची गंभीर दखल घेतली आहे. मुंबई व महाराष्ट्रात अनेक ठिकाणी मुलांच्या शारीरिक, मानसिक विकासासाठी विद्यार्थ्यांकरिता बालवर्ग सुरू केले आहेत. मुलांना यश हवे असते, यश मिळविण्यासाठी शारीरिक क्षमता व ताणतणावापासून मुले मुक्त असली पाहिजे नेमके हेच ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातून मुलांना प्राप्त होते व म्हणूनच आम्ही ठिकठिकाणी विद्यार्थ्यांकरिता बालवर्ग सुरू केले आहेत.

नोव्हें. २००६-ऑक्टो. २००७ साली १४० बालवर्ग झाले. २१५२ बालसाधकांनी त्याचा लाभ घेतला. नेहमीप्रमाणे मुंबई, पुणे, रत्नागिरी येथे बालवर्ग सुरूच आहेत. शिवाय अलिबाग, कोल्हापूर, कराड, सातारा, माघाळ येथेही ५ दिवसांची बालवर्ग शिबिरे आयोजित करण्यात आली होती त्यात एकूण १९६ बालसाधकांचा सहभाग होता. यंदा ठाणे व पुणे येथील तीन शाळांमधून त्या शाळेच्या विद्यार्थ्यांसाठी वर्ग घेण्यात आले व एकूण २०५ विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे शिक्षण घेतले त्यातील १८३ विद्यार्थी १०वीचे होते.

२००७साली, बालवर्ग कसा शिकवायचा - ह्या प्रशिक्षणासाठी ठाण्याला एक व बोरीवलीला एक

अशा दोन कार्यशाळा घेण्यात आल्या. पैकी १९ शिक्षकांना बालवर्ग शिकवण्याची परवानगी देण्यात आली, काहींनी वर्ग घेण्यास सुरुवातही केली आहे.

हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो? ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते अशांनी आपली नावे त्यांच्या प्रगत शिक्षकाला द्यायची त्यानंतर अशा साधकांनी 'बालवर्ग' कसा शिकवायचा त्याची कार्यशाळा घेतली जाते. काही आठवडे त्यांची श्वसनप्रकार व बालवर्गाचे पाठ शिकवण्याची तयारी करून घेतली जाते. ज्यांची व्यवस्थित तयारी झाली आहे त्यांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी दिली जाते.

बालवर्गात मुलांना प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात त्यामुळे त्यांची स्मरणशक्ती वाढते. मुलांना शारीरिक व मानसिक आरोग्य प्राप्त होते. कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यास हेच तर हवे असते. चला तर अधिकाधिक विद्यार्थ्यांना आपण बालवर्गाला पाठवू या व त्यांचे जीवन यशस्वी, तणावमुक्त व समृद्ध करू या.

विद्यार्थ्यांना विकासाचे कार्यक्रम राबविण्यासाठी मदत करणाऱ्या हितचिंतकांचे सहकार्य वंदनीय आहे. बालवर्ग प्रसारकार्यात मदत करणाऱ्या सर्वांचे मनापासून आभार.

बालवर्ग सेवा समिती  
बालवर्ग विभाग  
संपर्क : जयंत गोरे  
फोन : २१६३६३०१

❖ पृष्ठदान रमेश नामदेव जगताप ❖

❖ कै. रामचंद्र श. खानझोडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनोद रामचंद्र खानझोडे ❖



## प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा उजळणी वर्ग

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक पूर्ण केला आहे अशा साधकांसाठी सुवर्ण संधी!

ज्या साधकांच्या अभ्यासात व सरावात खंड पडला आहे व पुन्हा सरावाला सुरुवात करण्याची प्रेरणा होते आहे अशा साधकांसाठी निवासी उजळणी वर्ग सुरु करण्यात आलेले आहेत.

ह्या उजळणी वर्गामध्ये पाठ न वाचता त्यातील महत्त्वाचे भाग समजावून दिले जातात. श्वसनप्रकार जणू काही तुम्ही नवीनच साधक आहात असे समजून, नव्याने शिकविले जातात व त्यांचा सराव करून घेतला जातो. बऱ्याच वेळेला ध्यानाच्या अभ्यासात आपली हवी तशी प्रगती होत नाही म्हणून ध्यानाची प्रक्रियाही पुन्हा सुरुवातीपासून आत्मसात करण्याची ही सुवर्ण संधी आहे.

थोडक्यात २२ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम तीन दिवसात आपण चांगला सराव करून पूर्ण करणार आहोत. ब्रह्मविद्येचा पुन्हा अभ्यास करावा अशी तुमची जाणीव झाली आहे. तिचे रूपांतर आपण

निश्चयात करणार आहोत. जाणीव, निश्चयात परिवर्तित झाली की क्रिया आपोआपच व्हायला लागतात हे आपल्याला माहीतच आहे.

शिवाय ही शिबिरे निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. त्यामुळे घरच्या विवंचना, काळज्या घरीच सोडून येत असल्याने चांगला अभ्यास होतो. निरनिराळ्या ठिकाणांचे साधक आलेले असतात त्यांच्याही ओळखी होतात व प्रेरणा मिळतात. एकत्रित साधनेचा अनुभव काही वेगळाच असतो.

ब्रह्मविद्या ही जीवन जगण्याची कला आहे तिचा सराव करू या व आपले जीवन सुख, समाधान व आनंदाने भरून काढू या. धकाधकीच्या जगातील ताणतणावापासून मुक्त होऊ या व आपले जीवन आमूलाग्र बदलून टाकू या.

ब्रह्मविद्या माउली व चैतन्य चक्रवर्ती परमेश्वर आपल्या पाठीशी आहे तो निश्चितपणे आपल्याला प्रेरणा देईल.

नवीन निवासी उजळणी शिबिर खंडाळा येथे आहे.

**पत्ता** : सेंट झेव्हिअर्स व्हिला, झाराज रिसॉर्टच्या समोर,  
जुन्या मुंबई पुणे रस्त्यावर, खंडाळा.

**कालावधी** : ३ दिवस. २६ डिसेंबर ०७ ते २९ डिसेंबर ०७

**देणगी शुल्क** : रु. ११००/- फक्त

**अधिक माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क :**

कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७

सौ. सुरेखा पडवेकर : ९९६९३७०१८७, २५४०२७७९

श्री. जयंत गोरे : २१६३६३०१

✽ दत्तात्रय विनायक तळेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनायक दत्तात्रय तळेकर ✽

✽ कै. सुशीला राम कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शुभांगी जितेंद्र जाधव ✽





# गुरुकिल्ली तुमची आरोग्य आणि यशाची

## ब्रह्मविद्या शिका

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाचे दुर्मिळ योगशास्त्र

**प्राथमिक अभ्यासक्रम २२ आठवडे • आठवड्यातून एक दिवस-दीड तास**

**प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग खालील ठिकाणी सुरू होत आहेत.**

*अधिक माहिती पहिल्या वर्गात विनामूल्य दिली जाईल*

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिष्टक	दूरध्वनी क्र.
<b>अंधेरी विभाग</b>						
<b>अंधेरी (पूर्व)</b>	परांजने विद्यालय, विजयनगर सो. कॅम्पउड	सकाळी १.३० ते ११.००	रविवार	१३.०१.०८	सौ.शीला वैद्य	२६८२३१०५
<b>अंधेरी (पश्चिम)</b>	बर्फीवाला स्कूल, डी.एन.नगर, वसोवा पोलीस स्टेशनच्या बाजूला	चीकरी करा			श्री टिल्गू	२५३६४२८४
<b>बांद्रा (पूर्व)</b>	चेतना कॉलेज ऑफ कॉमर्स गव्ह. कॉलेजी.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	११.०२.०८	सौ. रानडे	१८२०६१०६१६
<b>बांद्रा (पश्चिम)</b>	मणिक विद्यालय, बांद्रा रिक्लेमेशन सोसायटी हॉस्पिटल जवळ.	चीकरी करा	मंगळवार	२५.०३.०८	सौ. गव्हे	११२०४२२८१२ १८१२८४५७३१
<b>गोरेगाव (पूर्व)</b>	सन्मित्र मंडळ विद्या मंदीर, गोंगटे वाडी, स्टेशनच्याजवळ	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	२१.०१.०८	श्री टिल्गू	२५३६४२८४
<b>जोगेश्वरी (पूर्व)</b>	सुरजवा विद्यामंदिर, नटवरनगर रोड नं.२.	सकाळी १.०० ते १०.३०	रविवार	१०.०२.०८	सौ. रेखा पुरंदरे	१८६७३१८६५४
<b>विले पार्ले (पूर्व)</b>	१) महिला संघ	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	रविवार	११.०१.०८	श्री फडके	१८७०२०८२१८
	२) महिला संघ.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	१७.१२.०७	श्री गोरे	२१६३६३०१
	३) साठवे कॉलेज, दिक्षित रोड	सकाळी १.३० ते ११.००	रविवार	०३.०२.०८	सौ. माडकरी	२५३३३६०२

✽ कै. विनायक पुरुषोत्तम गोरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. बी. व्ही. गोरे ✽  
✽ दत्ताराम आवाजी वानिवडेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अरुण वानिवडेकर ✽





Visit our Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
<b>बोरीवली विभाग</b>						
<b>बोरीवली (पूर्व)</b>	१) संस्कार भवन, श्रीकृष्ण नगर पोस्ट ऑफीसच्याजवळ.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	०५.०१.०८	श्री कुंभारे	९८६९२६१५७०
<b>बोरीवली (पश्चिम)</b>	२) साई ली इंटरनॅशनल स्कूल, गोराई रोड	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	मंगळवार	०८.०१.०८	सौ. तारे	२८६०१०१८
	३) दळवी सभागृह, कोर्ट लेन स्टेशन समोर	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शुक्रवार	०४.०१.०८	श्री. गोरे	२१६३६३०१
	४) चौकशी करा		चौकशी करा		श्री. टिल्लू	२५३६४२८४
	५) मुंबादेवी विद्यानिकेतन सुविद्यालय, गोराई, बोरीवली	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	०७.०१.०८	सौ. तारे	२८६०१०१८
<b>दहिसर (पूर्व)</b>	समाज कल्याण केंद्र, दहिसर स्पोर्ट्स फाऊंडेशन	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	१०.०१.०८	श्री करंदीकर	९८६९२६४६२३
<b>कांदीवली (पूर्व)</b>	१) नुपुर झंकार, समाज कल्याण केंद्र ठाकूर कॉम्प्लेक्स	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	मंगळवार	०८.०१.०८	श्री. तारे	२८६०१०१८
	२) आकुर्ली माता मंदिर, आकुर्ली रोड	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	१३.०१.०८	सौ.गोडबोले	२८८७५४१७
<b>मालाड (पश्चिम)</b>	सुकृत्य ट्रस्ट, स्टेट बँकेजवळ, एस.व्ही.रोड, मालाड (प)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	१४.०१.०८	सौ.गोडबोले	२८८७५४१७
<b>मालाड (पश्चिम)</b>	लोकमान्य ग्रंथालय, दुसरा मजला झकेरिया मार्ग	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	२०.०१.०८	श्री.पर्वतकर	२८६२९१६६
<b>नालासोपारा (पूर्व)</b>	कृ.मो.पाटील देशमुख विद्यालय, तुळीज	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	सौ. तारे	२८६०१०१८
<b>तारापूर</b>	बोईसर एज्युकेशन सोसायटी, डि.जे.नगर, बोईसर (प.)	संध्याकाळी ५.३० ते ७.००	शनिवार	१२.०१.०८	श्री करंदीकर	९५२५२५- २७०३६५
<b>वसई (पश्चिम)</b>	न्यू इंग्लिश स्कूल, बर्वे एज्युकेशन सोसायटी	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	श्री. तारे	२८६०१०१८
<b>मुलुंड - दादर विभाग</b>						
<b>ऐरोली, नवी मुंबई</b>	सरस्वती विद्यालय, सेक्टर-५	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	०३.०२.०८	सौ. पडवेकर	२५४०२७७९
<b>भांडुप (पूर्व)</b>	डी.ए.व्ही. कॉलेज, स्टेशनजवळ	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	०५.०२.०८	श्री गोरे	२१६३६३०१
<b>चेंबूर</b>	चेंबूर एज्युकेशन सो., चेंबूर हायस्कूल, चेंबूर नाका.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१८.१२.०७	श्रीमती राईलकर	२५३०५५६५ ९८३३१९२९८०
<b>मुलुंड (पूर्व)</b>	१) जनता जनार्दन हॉल, हनुमान चौक, मा.दुर्गा सोसायटी, जी.व्ही.स्कीम रोड नं. ४.	संध्याकाळी ४ ते ५.३०	शनिवार	१९.०१.०८	सौ. नाडकर्णी	२५३३३६०२ ९९६९५०३१८७
	२) वामनराव मुरंजन शाळा गणेश टॉकीज जवळ	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	०६.०१.०८	सौ. इनामदार	२५६३२२६०
<b>मुलुंड (पश्चिम)</b>	३) मुलुंड कॉलेज ऑफ कॉमर्स, स्टेशन जवळ.	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	सौ. शिल्पा कदम	२५६४४८७० ९३२३५३५४८९
<b>प्राथमिक उजळणी वर्ग</b>						
<b>ऐरोली</b>	सरस्वती विद्यामंदीर, सेक्टर ५	सकाळी ८.०० ते ९.१५	रविवार	०६.०१.०८	सौ. सुरेखा पडवेकर	९९६९३७०१८७
<b>मुलुंड (पूर्व)</b>	पंडित सभागृह, टिळक रोड.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	१७.०१.०८	सौ. सुरेखा पडवेकर	९९६९३७०१८७

❀ पृष्ठदान एक साधक ❀

❀ मातोश्री कै. शकुंतला शांताराम कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. वसंत शांताराम कुलकर्णी ❀



उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
<b>कुर्ला (पूर्व)</b>	शा.कृ.पंत वालावलकर माध्यमिक विद्यालय, नेहरु नगर	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शनिवार	१९.०१.०८	सौ. रेखा पुरंदरे	९८६७३९८६५४
<b>वाशी, नवी मुंबई</b>	इंडियन एज्युकेशन सोसायटी प्रायमरी स्कूल, सेक्टर-२ पोलिस स्टेशन समोर	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१९.०१.०८	श्री. कुंभारे	९८६९२६१५७०
<b>विक्रोळी (पूर्व)</b>	विकास हायस्कूल, १ला मजला, कन्नमवार नगर क्र.२.	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२४.०२.०८	सौ. पुसाळकर	२५३३२४४१
<b>न्यू पनवेल</b>	कृष्णभारती सभागृह, अशोक गार्डन सोसायटी जवळ, टिळक रोड	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	३०.०३.०८	सौ. उकिडवे	९९६९०३५८३९ २५४१६९२६
<b>अलिबाग</b>	जागेची चौकशी करा	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	शनिवार	१२.०१.०८	सौ. उकिडवे	९९६९०३५८३९
<b>वादर</b>	१) डिसिलव्हा हायस्कूल कबुतरखान्याजवळ	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	०६.०१.०८	श्रीमती राईलकर	२५३०५५६५ ९८३३११२९८०
	२) छबिलदास हायस्कूल, १ला मजला, खोली क्र. १२, वनमाळी हॉल समोर.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	०८.०१.०८	श्री कुंभारे	९८६९२६१५७०
	३) छबिलदास हायस्कूल १ला मजला, खोली क्र. १२, वनमाळी हॉल समोर.	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शनिवार	०५.०१.०८	सौ. हेमांगि वैद्य	२५३३२३७१
<b>माहुंगा (पूर्व)</b>	आर.अ.पोद्दार कॉलेज ऑफ कॉमर्स अँड इकॉनॉमिक्स, स्वस्तिक लीग हॉल, अप्पा पेंडसे चौक, व्हीपी रोड व एस्व्हीपीरोड जंक्शन	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	२७.०१.०८	सौ. हेमांगि वैद्य	२५३३२३७१
<b>गिरगाव</b>		संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	१७.०१.०८	श्री. कुंभारे	९८६९२६१५७०
<b>वरळी</b>	जनता शिक्षण संस्था आदर्श नगर.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	१४.०१.०८	सौ. मालती पुरंदरे	२४४७२०२७ ९८२९१५४५६०
<b>परळ</b>	दामोदर हॉल	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	१०.०१.०८	श्री. कुंभारे	९८६९२६१५७०

## डोंबिवली - कल्याण विभाग

<b>अंबरनाथ (पूर्व)</b>	पी.एम.एम. इनरव्हील स्कूल, शामाप्रसाद मुखर्जी रोड, स्टेट बँकेसमोर	संध्याकाळी ६.०० ते ७.३०	शनिवार	१२.०१.०८	सौ. वाटवे	९५२२- २५४२४९७९
<b>बदलापूर (पूर्व)</b>	अभ्युदय अपार्टमेंट, ब्रेसमॅट, शिवाजी चौक, कुळगाव, सागरडेअरीच्या बाजूला	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	१६.०३.०८	श्रीमती गोळे	९५२२- २५४०५८३४
<b>डोंबिवली (पूर्व)</b>	१) स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर, रामचंद्रनगर, नांदिवली	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	०४.०१.०८	सौ. पडवेकर	९५२२- २५४०२७७९
	२) क्रीडा भवनचे सभागृह, पेंडसेनगर, आचवल कंपाऊंडसमोर, व्ही.पी.रोड	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	शनिवार	०५.०१.०८	सौ. पडवेकर	९५२२- २५४०२७७९
	३) टिळक विद्या मंदिर, टिळकनगर	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	श्री. लागू	९५२५१- २८८१४९१
	४) स्वामी विवेकानंद विद्यामंदीर, दत्तनगर, आयर रोड.	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	सौ. पाटणकर	९५२५१- २४४६४६३ ९८३३३९९८६१
	५) स्वामी विवेकानंद विद्यामंदीर, राजाजी रोड.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	०९.०१.०८	सौ. लागू	९५२५१- २८८१४९१

✽ पृष्ठदान श्री. विश्वनाथ शंकर चिरमुळे ✽

✽ कै. आनंदीबाई अमृत कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. अनिलकुमार अमृत पंडित ✽



Visit our Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
डोंबिवली (पश्चिम)	६) टिळक विद्यामंदिर, कनिष्ठ महाविद्यालय एमआयडीसी., सुदर्शननगर	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२०.०१.०८	सौ. पुरोहित	९५२२- २५४५०४३९ ९८७०३९२६०४
	७) स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर, पं. दीनदयाळ मार्ग, राणा प्रताप भवन.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	०५.०१.०८	सौ. लागु	९५२५१- २८८१४९१
	८) सत्य हॉल, सत्य निवास, डॉ.आंबेडकर रोड, भाग शाळा मैदानाजवळ, विष्णू नगर.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	०४.०१.०८	सौ.पाटणकर	९५२५१- २४४६४६३ ९८३३३९९८६१
कल्याण (पश्चिम)	१) शारदामंदिर संस्था, लालचौकी, आग्रा रोड.	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	१३.०१.०८	श्रीमती वारीक	९८२०४२५६६१ ९५२२-२५४२९११९
	२) बालक मंदीर संस्था, दत्त आळी, अनंत हलवाई समोर, टिळक चौक.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१९.०१.०८	श्रीमती गोळे	९५२२- २५४०५८३४
	३) न्यू हायस्कूल, पुष्पराज हॉटेल समोरच्या गल्लीत, जोशी बाग	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	मे २००८	श्री. जोशी	९५२५१- २२९३७८४
<b>ठाणे विभाग</b>						
ठाणे (पश्चिम)	१) कपिलावास्तु को.ऑप. सोसायटी, बिल्डींग १ च्या मागे, कोलबाड.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	२४.११.०७	सौ. यादव	२५४७६३८४
	२) वसंत लीला स्पोर्ट्स क्लब घोडबंदर रोड.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	१२.१२.०७	डॉ.सौ.मुळ्ये	२५९७१७६७ २५४०८५३७
	३) श्रीमती सावित्रीदेवी शिराणी विद्यालय, वर्तकनगर.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	१७.१२.०७	श्री. सुळे	९८३३०२३७५३
	४) न्यू इंग्लिश स्कूल, भोळे सभागृह	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	बुधवार	०२.०१.०८	सौ. सुळे	९८३३०२३७५३
	५) टी.एम.सी. शाळा क्र.२३, किसननगर.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	०४.०१.०८	श्रीमती गोळे	२५४०५८३४
	६) श्रीरंग विद्यालय, श्रीरंग सोसायटी	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	गुरुवार	२४.०१.०८	श्री. गुप्ते	२५४३६७९३
	७) एम्.एच.हायस्कूल	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	बुधवार	२३.०१.०८	श्री. सुर्वे	२५४४६६३०
	८) शिवसमर्थ विद्यालय, रंगायतन समोर	सकाळी १०.०० ते ११.३०	रविवार	१७.०२.०८	श्री. फडके	९८७०२०८२१८
	९) वसंत विहार स्पोर्ट्स क्लब वसंत विहार, पोखरण रोड न.२.	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	मंगळवार	०५.०२.०८	श्रीमती वारीक	९८२०४२५६६१
	१०) साकेत स्पोर्ट क्लब हॉल विद्यालय, वर्तकनगर.	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	बुधवार	२६.०३.०८	श्री. सुळे	९८३३०२३७५३
ठाणे (पूर्व)	११) मेघदूत सौ. हॉल, तळमजला, नाखवा हायस्कूल जवळ.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	१४.०१.०८	सौ. उकिडवे	९९६९०३५८३९ २५४९६९२६
कळवा	न्यू कळवा हाईस्कूल अँड ज्युनियर कॉलेज, कळवा बस आगार जवळ	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	शुक्रवार	१२.०१.०८	सौ. भोजने	२५४०३६१४
खारेगाव/ कळवा	भाविका हायस्कूल, जॅम फॅक्टरी रोड, पाखाडी, खारेगाव	संध्याकाळी ७.१५ ते ८.४५	गुरुवार	२७.१२.०७	सौ. वाटवे	२५४२४९७९
<b>प्राथमिक उजळणी वर्ग</b>						
ठाणे	विश्रांती बंगला, गोदरेज शोरूम जवळ	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	०३.०१.०८	श्री.पुरुषोत्तम दिवेकर	९३२३७९०८०४

✽ कै. भागीरथी सदाशिव झोडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सुधाकर सदाशिव झोडे ✽  
✽ कै. प्रभाकर गोविंद मेहेंदळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. वंदना विश्वनाथ मेहेंदळे ✽



उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
<b>पुणे विभाग</b>						
<b>पुणे</b>	१) कर्नाटक संघ हॉल, सिद्धार्थ टॉवर संगम प्रेस समोर, कोथरुड	सायंकाळी ६.३० ते ८.००	गुरुवार	०३.०१.०८	श्री. फावडे	२५५३७७६७
	२) भारत-स्काऊट गाईड ग्राऊंड, उद्यान प्रसादसमोर,	सकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	०३.०१.०८	सौ. आठल्ये	२४४५०११९
	३) चिंचवड - जागेची चौकशी करा.	सकाळी	रविवार	१३.०१.०८	श्रीनिवास लेले	२५४२०४०२
	४) निगडी - जागेची चौकशी करा.	सकाळी	रविवार	१३.०१.०८	श्रीनिवास लेले	२५४२०४०२
	५) संत एकनाथ सोसायटी सभागृह, बिबवेवाडी	सकाळी ७.०० ते ८.३०	शुक्रवार	०४.०१.०८	प्राची पटवर्धन	२१७१३२१८
	६) संस्कृत विद्या मंदिर क्रीडा संकुल विद्याविकास विद्यालय संस्कृत शाळा सहकार नगर नं. १	सकाळी ७.०० ते ८.४५	शुक्रवार	११.०१.०८	शुभदा इनामदार	९३७१०५८७१६
	७) मॉडेल कॉलनी, बॅडमिंटन हॉल पोस्टाच्यापाठीमागे	सकाळी ७.१५ ते ८.४५	शनिवार	०५.०१.०८	श्री फावडे	२५५३७७६७
	८) क्षिप्रा सहवास सोसायटी सभागृह कर्वेनगर,	सकाळी ७.३० ते ९.००	शनिवार	०५.०१.०८	कुंदा पेंडसे	२५३८५३२९
	९) उत्सव सभागृह, पौड रस्ता किनारा हॉटेल जवळ	सकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१२.०१.०८	शुभदा इनामदार	९३७१०५८७१६
	१०) परिवार महिला निवास, सरितानगर फेज-१, गणेश मळा	सकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	०५.०१.०८	प्राची पटवर्धन	०२०-२१७१३२१८
	११) औंध - पातज्जल योगसभामंडपम् स्वास्थ्य निकेतन, बाणेर रोड	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	०६.०१.०८	श्री. फावडे	२५५३७७६७
	१२) नविन मराठी शाळा, शनिवार पेठ	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	०६.०१.०८	कुंदा पेंडसे	२५३८५३२९
	१३) न्यू इंग्लीश स्कूल, टिळक रस्ता	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	२०.०१.०८	कल्पना राईलकर	९८१९७८२४६३
	१४) हरिप्रिया सभागृह, पु. ल. देशपांडे उद्यानासमोर, नवशा मारुतीजवळ, सिंहगड रोड	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	०६.०१.०८	जयश्री सावंत	९४२३१७४८६१ २४२५४६४४
	१५) विठ्ठलराव सातव जिम्नॅशियम हॉल, शिंदे हायस्कूल जवळ, सहकारनगर	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	शनिवार	०५.०१.०८	मंजिरी तेंडूलकर	९८२२५३३४०४ २४२५४६४४
	१६) वसंतराव वैद्य प्रशाला, सचिन तेंडूलकर उद्यानासमोर, राजेंद्रनगर, नवी पेठ	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	०६.०१.०८	सुहासिनी बावडेकर	२४५३५१९३
	१७) एकोपा सोसायटी हॉल, मार्केटयार्ड, गोडाऊन मागे, सालेसबरी पार्क	सकाळी ७.३० ते ९.००	रविवार	०६.०१.०८	जयंत फडके	९८२३४१९३३ २४४७९३१२
<b>प्राथमिक उजळणी वर्ग</b>						
<b>पुणे</b>	जागेची चौकशी करा	सकाळी ७.१५ ते ८.४५	शनिवार	२२.१२.०७	कल्पना राईलकर	९८१९७८२४६३
<b>रत्नागिरी</b>	१) महिला मंडळ इमारत, जुन्या आर.टी.ओ. ऑफिससमोर, मारुती मंदिर.	सकाळी ९.३० ते ११.००	रविवार	०६.०१.०८	श्री. गट्टे	(०२३५२) २२६१२९
	२) शांती नगर	संध्याकाळी ५.३० ते ७.००	सोमवार	०७.०१.०८	श्री. गट्टे	(०२३५२) २२६१२९
	३) वक्रतुंड मंगल कार्यालय, लांजा	संध्याकाळी ६.०० ते ७.३०	शनिवार	०५.०१.०८	श्री. गट्टे	(०२३५२) २२६१२९

❖ पृष्ठदान श्री. विनायक ज्ञा. वैद्य ❖

❖ कै. लताबाई मो. करमरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. अनिल मोरेश्वर करमरकर ❖



Visit our Website :- [www.brahmaavidya.net](http://www.brahmaavidya.net)

उपनगराचे नाव	वर्गचे स्थळ	वेळ	वार	सुरुवात दिनांक	शिक्षक	दूरध्वनी क्र.
<b>ENGLISH</b>						
<b>Airoli,</b>	Maharashtra Seva Sangh,	Morning	Sunday	16 March 08	Mr. Surve	25446630
<b>Navi Mumbai</b>	Sector 17, Navi Mumbai,	9.00 to 10.30 am				
<b>Andheri (W)</b>	Rajrani Mathotra School, New Link Road	Evening	Friday	14 March 08	Mrs. Kopper	26333694
	Extension, Near Shantivan Society.	6.30 to 8.00 pm				
<b>Bandra (W)</b>	MMK College of Comm. & Eco; 32 <sup>nd</sup> Road,	Evening	Friday	14 March 08	Dr. Shevade	26148245
	TPS III, Behind National College	6.45 to 8.15 pm				
<b>Borivili (W)</b>	Sailee International School,	Evening	Wednesday	20 March 08	Mr. Karandikar	9869264623
	Goral Road	7.00 to 8.30 pm				
<b>Chembur</b>	Chembur Education Soc., Ramkrishna	Morning	Sunday	30 March 08	(Dr.) Mrs. Bhelose	27550021
	Chemburkar (RC) Marg, Chembur Naka	9.00 to 10.30am				
<b>Churchgate</b>	PVDT College of Edn; 3 <sup>rd</sup> Flr	Evening	Tuesday	11 March 08	Mr. Divekar	9324294314
	SNDT College, Nr.Station	6.30 to 8.00 pm				
<b>Dadar (W)</b>	Chhabildas High School,	Evening	Thursday	13 March 08	Mr. Dahvi	9820227104
	Room No. 7, Opp. Vanmali Hall.	7.00 to 8.30 pm				
<b>Dombivali</b>	Tilaknagar Vidyamandir,	Evening	Saturday	March 08	Mr. Sathe	9833458897
	Tilaknagar	7.00 to 8.30 pm				
<b>Malad (W)</b>	Sukrutya Trust Asim Estate,	Evening	Saturday	15 March 08	Mr. Dahvi	9820227104
	Rambug, S. V. Road.	7.30 to 9.00 pm				
<b>Mulund (W)</b>	Mulund College of Commerce	Evening	Saturday	15 March 08	Mrs. Jog	25476818
	Nr. Mulund Railway Station.	6.30 to 8.00 pm				
<b>Santacruz (E)</b>	Western Regional Instrumentation Centre,	Evening	Tuesday	11 March 08	Dr. Shevade	9324294314
	University of Mumbai, Vidyanageri, Kalina.	6.45 to 8.15 pm				
<b>Thane (W) 1)</b>	Shreerang Society	Evening	Saturday	15 March 08	Mrs. Kulkarni	25422768
	Shreerang Vidyalyaya	6.30 to 8.00 pm				
<b>2)</b>	Vasant Vihar,	Morning	Sunday	16 March 08	Mr. Wakankar	25403310
	Pokhran Road No. 2	8.45 to 10.15 am				
<b>Vashi,</b>	Indian Education Society,	Morning	Sunday	30 March 08	(Dr.) Mrs. Bhelose	27550021
<b>Navi Mumbai</b>	Secondary High School, Sector 2.	11.15 to 12.45 pm				
<b>Vile Parle (W)</b>	Bhagini Seva Mandir, Kumaika Stree	Morning	Sunday	16 March 08	Dr. Shevade	9324294314
	Mandal, Sarojini Road, Near McDonalds.	9.00 to 10.30 am				

## हिन्दी विभाग

<b>विलेपारले (पश्चिम)</b>	भगिनी सेवा मन्दिर कुमारिका स्त्री मण्डल, सरोजिनी रोड, मॅकडोनाल्ड के पास	शाम 7.00 से 8.30	सोमवार	10.12.07	श्रीमती जाधव	9821365988
<b>ग्रेट रोड</b>	सेवासदन सोसायटी गावदेवी टेलिफोन एक्सचेंज के सामने, नाना चौक.	सुबह 9.00 से 10.30	रविवार	06.01.08	श्री. कुंभारे	9869261570
<b>घाटकोपर (पूर्व)</b>	वनिता विकास मंडळ प्लॉट नं.279, सांगली बँक के सामने, पंतनगर.	शाम 7.00 से 8.30	शनिवार	09.02.08	श्रीमती सॅडे	9833149857
<b>बोरीबली (पश्चिम)</b>	साईली इन्टरनॅशनल स्कूल गोराई रोड.	शाम 7.00 से 8.30	गुरुवार	10.01.08	श्री. तारे	28601018
<b>अंधेरी (पूर्व)</b>	घनश्यामदास पोदार विद्यालय, जे.बी.नगर, हॉटेल कोहिनूर इन्टरनॅशनल के सामने				श्री. शर्मा	9820248898



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

कार्यालय : रत्नेश्वर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामार्गे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) ४००६०२  
दूरध्वनी : २५३४७७८८ / २५३३९९७७

Visit : [www.brahmaavidya.net](http://www.brahmaavidya.net)

॥ सर्व त्रिय व आदरणीय व्यक्तींच्या स्मृत्यर्थ अभिवादन व पृष्ठदान श्री. वसंत भास्कर परांजपे - एक विद्यार्थी ॥  
॥ कै. पुरुषोत्तम वामन भिडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. वज्रानन पुरुषोत्तम भिडे ॥



ब्रह्मविद्या साधक संघ

स्थापना : जून १९९७  
रजि. नं. इ १९९५



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

कार्यालय : रत्नेश्वर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामागे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२.  
दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

Visit our Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

‘बालवर्ग’ वयोगट १० ते १८ वर्षांपर्यंत

लहान वयात सुवर्णसंधी

ब्रह्मविद्या शिक्का

- श्वसनाच्या व प्रार्थनेच्या सोप्या पद्धती शिकून आरोग्याची धनसंपदा मिळवा
- अभ्यासासाठी लागणारी स्मरणशक्ती एकाग्रता व आत्मविश्वास प्राप्त करा
- शरीर - मनात उत्साह निर्माण करा.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची अधिक माहिती - पहिल्या वर्गात विनामूल्य दिली जाईल.

\* देणगी शुल्क रु. २५०/- फक्त \* शिकवण्याचे माध्यम-मराठी  
\* बालवर्ग अभ्यासक्रम-७ आठवडे \* आठवड्यातून एक दिवस-दीड तास \*

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	दिनांक	शिक्षक/शिक्षिका
<b>ठाणे विभाग</b>					
ठाणे (पश्चिम)	१ १६, लक्ष्मी-केशव अपार्टमेंट, महाराष्ट्र बँकेच्यामागे, नौपाडा	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	६ जाने ०८	सौ. सुधा नवरे ☎ २५४२३७६५
	२ ४०३, यशवंत टॉवर, गुरुकुल सोसायटी रोड, पांचपाखाडी,	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	बुधवार	१६ जाने ०८	सौ. सुरेखा पडवेकर ☎ २५४०२७७९
	३ कपिला वास्तू सोसायटीचा हॉल, प्रताप सिनेमा समोर, कोलबाड.	संध्याकाळी ६.०० ते ७.००	शनिवार	२२ डिसे. ०७	सौ. हेमांगिनी यादव ☎ २५४७६३८४
	४ १६, लक्ष्मी-केशव अपार्टमेंट, महाराष्ट्र बँकेच्यामागे, नौपाडा	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	मंगळवार	८ जाने ०८	सौ. सायली दातार ☎ ९८६९४९९३३
	५ २०१, आनंदी भुवन, वीर सावरकर पथ, महाराष्ट्र विद्यालयासमोर	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	मंगळवार	१५ जाने ०८	सौ. हेमांगी वैद्य ☎ २५३३२३७९
	६ विश्रांती बंगला, डॉ. बेडेकर हॉस्पिटलच्यासमोर, नौपाडा,	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	गुरुवार	२० डिसे. ०७	सौ. शिल्पा भोजने ☎ २५४०३६९४
	७ नृत्यांजली शॉप २/६ समता नगर, को. ऑप. सोसायटी, समता नगर.	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शनिवार	१९ जाने ०८	सौ. सुनिता भोसेकर ☎ २५४९२००७
	८ श्रीरंग विद्यालय, बसस्टॉपच्या जवळ, श्रीरंग सोसायटी.	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	गुरुवार	१७ जाने. ०८	सौ. मीना पाटील ☎ २५३३६९३५
	९ ६०४, अल्पना, वसंत लिला घोडबंदर रोड, ठाणे (प.)	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शनिवार	२६ जाने ०८	सौ. उषा मुळ्ये ☎ २५९७९७६७
	१० मल्हार लोकपूरम, पोखरण रोड नं. २, ठाणे (प.)	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	मंगळवार	१ जाने ०८	सौ. नम्रता गद्रे ☎ २५३३०६८८
	११ मल्हार लोकपूरम, पोखरण रोड नं. २, ठाणे (प.)	संध्याकाळी ६.३० ते ८.००	बुधवार	१६ जाने ०८	श्री उदय गद्रे ☎ २५३३०६८८

✽ कै. श्रीमती रंजना गजानन कोर्डे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. ज्योती घन :श्याम पुरोहित ✽

✽ पृष्ठदान श्री. अजित वागळे ✽



## \* ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग \*

कालावधी - ७ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - एक तास

Visit our Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	दिनांक	शिक्षक/शिक्षिका
	१२ १, मोरेश्वर सदन, भास्कर कॉलनी, नौपाडा, ठाणे (प.)	संध्याकाळी ५.०० ते ६.३०	शनिवार	१९ जाने ०८	सौ.सावले सुवर्णा ☎ ९३२३४८२६९३
ठाणे (पूर्व)	१३ सौ. हेमलता जोशींचे घर, पहिला मजला, हेमप्रभा बिल्डींग, सुदर्शन कॉलनी, ठाणे (पू)	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	सोमवार	७ जाने ०८	सौ. शोभना दामले ☎ २५३७३३२६
THANE (W)	1) 6/904, Garden Enclave, Next to Siddhachal Complex, Pokhran Road No.2, Thane (W)	Evening 7.00 to 8.30	Friday	04.01.08	Mrs.Ruchira Godbole ☎ 9987383384
	2) 103/B 54, Nilgiri Society, Voltas Society, Pokhran Road No.2, Thane (W)	Morning 9.30 to 11.00	Sunday	06.01.08	Mrs.Sushma Alwa ☎ 9870156730
	3) Bldg. No.72A, Flat No.12, Brindavan Society	Morning 10.00 to 11.00	Saturday	12.01.08	Amita Sarkhot ☎ 25331101
कळवा	न्यू कळवा हायस्कूल, कळवा, ठाणे.	संध्याकाळी ८.०० ते ९.००	शुक्रवार	११ जाने ०८	श्री. रमेश पाटील ☎ ९८२०३८५५२४
<b>मुलुंड - दादर विभाग</b>					
ऐरोली	सरस्वती विद्यालय, सेक्टर-५ ऐरोली, नवी मुंबई	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२० जाने ०८	सौ. सुरेखा पडवेकर ☎ २५४०२७७९
मुलुंड (पूर्व)	वामनराव मुरंजन शाळा, जयगणेश सिनेमा समोर,	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	२० जाने ०८	सौ.स्वाती ताम्हनकर ☎ २१६३४६५४ ९९८७०९६६३६
मुलुंड (पश्चिम)	एम.सी.सी. कॉलेज ऑफ कॉमर्स मुलुंड (प)	सकाळी १०.१५ ते ११.१५	रविवार	१३ जाने ०८	सौ.शिल्पा कदम ☎ ९३२३५३५४८९
भांडुप (पूर्व)	आदर्श विद्यालय, जनकल्याण सहकारी बँके समोर, दातार कॉलनी	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१६ फेब्रु. ०८	सौ. रश्मी गोडसे ☎ २५६६९२०७
विक्रोळी (पूर्व)	विकास हायस्कूल, पहिला मजला, कन्नमवार नगर क्र.२	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२४ फेब्रु. ०८	श्री. राजेंद्र बापट ☎ ९९६९२२४४६२
चेंबूर	चेंबूर एज्युकेशन सोसायटी, चेंबूर हायस्कूल, चेंबूर नाका	संध्याकाळी ६.३० ते ७.३०	बुधवार	२३ जाने ०८	श्रीमती राईलकर ☎ ९८३३११२९८०
दादर	डिस्लिवा हायस्कूल	संध्याकाळी ५.३० ते ६.३०	शनिवार	८ डिसें. ०७	सौ.शुभदा आपटे ☎ ९८७०२२७७४६
वाशी	इंडियन एज्युकेशन सोसा.सेकंडरी स्कूल,सेक्टर-२,पोलीस स्टेशनसमोर	सकाळी १०.१५ ते ११.३०	रविवार	२३ डिसें. ०७	सौ. हेमांगिनी यादव ☎ २५४७६३८४
MULUND (W)	Mulund College of Commerce Opp.Mulund Station	Evening 5.00 to 6.30	Saturday	02.02.2008	Mr.Rajendra Bapat ☎ 9969224462
<b>डोंबिवली-कल्याण विभाग</b>					
डोंबिवली (पूर्व)	१ क्रीडा भवन, कानविंदे व्यायाम शाळेच्या वरती, पेंडसे नगर	संध्याकाळी ७.३० ते ९.००	शनिवार	१९ जाने ०८	चौकशी करा ☎ ९८२१७९४४५२
	२ स्वामी विवेकानंद विद्यामंदीर, रामचंद्र नगर, नांदिवली.	संध्याकाळी ७.०० ते ८.३०	शनिवार	१९ जाने ०८	चौकशी करा ☎ ९८२१७९४४५२
	३ टिळक नगर विद्यामंदीर, टिळक नगर.	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	२० जाने ०८	सौ. लागू ☎ ९५२५१-२८८१४९१

✽ पृष्ठदान सौ. गीता राजशेखर मोटगी ✽  
✽ पृष्ठदान कुमारी गायत्री राजशेखर मोटगी ✽



## \* ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग \*

कालावधी - ७ आठवडे - आठवड्यातून एक दिवस - एक तास

Visit our Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

उपनगराचे नाव	वर्गाचे स्थळ	वेळ	वार	दिनांक	शिक्षक/शिक्षिका
डोंबिवली (पश्चिम) कल्याण (पश्चिम)	४ स्वामी विवेकानंद विद्यामंदीर, रामनगर, राजाजी पथ, न्यू आयरे रोड जंक्शन	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	२० जाने ०८	श्री तुषार भावे ☎ ९८३३८३६३४३ ९५२५१-२४२३५१६
	५ स्वामी विवेकानंद विद्यामंदीर,, दत्त नगर, आयरे रोड.	सकाळी १०.१५ ते ११.४५	रविवार	२० जाने ०८	सौ. सीमा पाटणकर ☎ ९५२५१-२४४६४६३
	६ टिळकनगर कनिष्ठ महाविद्यालय, सुदर्शन गर, एम.आय.डी.सी.	सकाळी ९.४५ ते ११.१५	रविवार	३ फेब्रु. ०८	श्री. अशोक आनंदे ☎ ९५२५१-२४४६३७९
	६ स्वामी विवेकानंद विद्यामंदिर, राणाप्रताप भवन, दीनदयाळ पथ	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	२० जाने ०८	श्री. प्रविण कुलकर्णी ☎ ९५२५१-२४४२११२
	शारदा विद्यामंदिर, लाल चौकी जवळ,	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	१० फेब्रु. ०८	सौ. सुलभा कुलकर्णी ☎ ९५२५१-२४३७१०५
	<b>पुणे विभाग</b>				
पुणे	१) महाराष्ट्र मंडळ, टिळक रोड	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	२० जाने ०८	आठले पद्मा ☎ ९५२०-२४४५०११९
	२) भारतीय विद्याभवन हायस्कूल सेनापती बापट रोड	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२० जाने ०८	ढेकणे वर्षा ☎ ९५२०-२५६५८४२४
	३) संत एकनाथ सोसा. सभागृह बिबवेवाडी	सकाळी ८.३० ते १०.००	रविवार	२० जाने ०८	जाधव सुनिता ☎ ९५२०-२५६५३६७६
	४) सकाळनगर, स्वास्थ्यनिकेतन, औंध.	संघ्याकाळी ५.०० ते ६.३०	रविवार	२० जाने ०८	जाधव सुनिता ☎ ९८९०३०४४१८
	५) बॅडमिंटन हॉल, पोस्टाच्यामारे मॉडेल कॉलनी, पुणे-१६	सकाळी १०.३० ते १२.००	रविवार	२० जाने ०८	काळे वसुमती ☎ ९५२०-२५६७११३९
	६) सिंहगड रोड	सायंकाळी ४.०० ते ५.३०	रविवार	२० जाने ०८	फडके मंजिरी ☎ ९८८१४७४४२९ ☎ ९८९०३०४४१८
	७) सहकार नगर.	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२० जाने ०८	मंजिरी तेंडुलकर ☎ ९८२२५३३४०४
	८) क्षिप्रासहनिवास सोसा. कर्वेनगर	सकाळी ८.०० ते ९.३०	रविवार	२० जाने ०८	उदय लेले ☎ ९८२२४०९५९७
	९) चौकशी करा, सिंहरोड.	चौकशी करा	रविवार	२० जाने ०८	ललिता प्रभुदेसाई ☎ ९५२०-२४२५१३२४
<b>बोरिवली विभाग</b>					
बोरिवली (पश्चिम)	शांता दुर्गा मंगेश चॅरिटी ट्रस्ट, बभई, दामोदर मेडिकल समोर	चौकशी करा ८.०० ते ९.३०		जाने ०८	सौ. प्रज्ञा तेंडोलकर ☎ २८९८५७८४
बोरिवली (पश्चिम)	सुविद्यालय, गोरई	चौकशी करा		जाने ०८	श्रीमती अनुपमा लांजेकर ☎ २८३३६१७२
<b>जोगेश्वरी-विलेपार्ले विभाग</b>					
जोगेश्वरी (पूर्व)	श्रीमती सूरजबा विद्यामंदिर, नटवरनगर, रोड नं. ३, हिंदू फ्रेड सोसायटी.	सकाळी ९.०० ते १०.३०	रविवार	जाने ०८	सौ. पुरंदरे ☎ ९८६७३९८६५४
विलेपार्ले (पूर्व)	चित्तपावन ब्राह्मण संघ, कमर मेन्शन, तळ मजला, संत जनाबाई रोड.	सकाळी ११.०० ते १२.३०	रविवार	१३ जाने ०८	सौ. गुरव ☎ ९८९१५०२०५८
VILE PARLE (E)	Parle Tilak Vidyalyaya, Hanuman Road.	Morning 10.30 to 12.00	Sunday	30.12.2007	Mr. Anil Kulkarni ☎ 9833603654

☘ कै. सावित्री दत्तात्रय सामंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुलभा रमाकांत सामंत ☘  
☘ कै. परशुराम भिकाजी वेतकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. अनुराधा रमेश मोर्वेकर ☘





वार्षिक मेळावा, ठाणे

## देवाची वसती

परमेश्वराने सृष्टीची निर्मिती केली. वनस्पती, पंचमहाभूते, विविध प्राणी, पक्षी वगैरे निर्माण केले. त्यानंतर त्याने मानव नावाचा अद्भुत प्राणी निर्माण केला. त्याची निर्मिती करताना ईश्वराला खूप त्रास झाला, प्रत्यक्षात मानव अस्तित्वात आल्यानंतर हा त्रास खूपच वाढला. अखेर साऱ्या देवदेवतांना ईश्वराने बोलावून घेतले व त्यांना विचारले, “या मानवप्राण्याला तयार करून मी मोठ्या संकटात सापडलो आहे. तो सतत काही ना काही तक्रार करत असतो, सतत माझा धावा करीत असतो. मला माझे इतर सर्व कामधाम सोडून त्याच्या हाका ऐकून घ्याव्या लागतात. त्याच्या सततच्या तक्रारींमुळे मी शांतपणे विश्रांतीही घेऊ शकत नाही. तेव्हा तुम्ही अशी एखादी जागा सांगा जेथे मी शांतपणे आश्रय घेऊ शकेन.” तेव्हा बऱ्याच देवदेवतांनी ईश्वरास वेगवेगळ्या जागा सुचविल्या. परंतु सर्वत्र माणूस येण्याची दाट शक्यता होतीच. म्हणून ईश्वराने या सर्व जागा नाकारल्या. अखेर एक अनुभवी देव उठला व त्याने ईश्वराच्या कानात काहीतरी सांगितले. ईश्वराला ते पटले. अनुभवी देवाने सांगितले होते की, माणसाच्या आतच ईश्वराला लपण्यासाठी चांगली जागा आहे. म्हणून ईश्वर माणसांत लपला व सुखी झाला.

—कालिंदी तेरेदेसाई

✽ कै. रमाकांत पांडुरंग तम्बेवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती लता रमाकांत तम्बेवार ✽

✽ पृष्ठदान श्री. आर. एन. शिंदे ✽



## मी श्रीमंत आहे !

आता मी विचार करतो तेव्हा मला माझंच हसू येतं. माझं काय कमी झालं म्हणून मी दुःखी होतो? माझं शरीर तेच आहे. बायको, मुलं तीच आहेत; फक्त पैसा कमी झाला; तो

दुसऱ्या कुणाकडूनच माझ्याकडे आला होता ना?

जसजसा मी सरावास सुरुवात करू लागलो. तसतसे माझ्यामध्ये बदल होत गेले.

सर्वप्रथम माझ्यामधील मानसिक दडपण कमी होत गेलं.

एखादा मनुष्य आर्थिक, शारीरिक आणि मानसिक तिन्ही प्रकारे विस्थापित झाला असेल, तर तो पूर्वपदावर येणे केवळ अशक्य. परंतु माझ्या आयुष्यात हे घडले आहे. ते सुद्धा ब्रह्मविद्येच्या अल्पशा सरावाने.

दहा वर्षांपूर्वी मी एका कस्टम हाऊस एजंटकडे कामाला होतो. चांगली आर्थिक स्थिती, स्वतःचं सुंदर घर, छोटासा परंतु सुखी परिवार. सगळं काही व्यवस्थित होतं. तरीसुद्धा मी स्वतःचा व्यवसाय करायचं ठरविलं, आणि त्यात काहीही वावगे नव्हते. नोकरी सोडून स्वतःचा धंदा सुरू केला. तीनचार वर्षे खूपच मजेत गेली. परंतु माझा कल पैसे कमवण्यापेक्षा तो अनाटायी खर्च करण्याकडे झुकू लागला. मी व्यवसाय हाताखालच्या माणसांवर सोपवून मौजमजा करू लागलो. त्याचा परिणाम व्हायचा तोच झाला. धंद्यात दिवसेंदिवस नुकसान होऊ लागलं आणि २००० साली मला माझे ऑफीस बंद करावे लागले. तोपर्यंत खूपच उशीर झाला होता. मी उमेदीच्या वीस वर्षांत जे कमवले होते त्याच्याहीपेक्षा नुकसानीचा आकडा मोठा होता. त्याचा परिणाम माझ्या पूर्ण परिवारावर होत होता. मी पूर्णपणे हताश आणि निराश झालो होतो. या परिस्थितीमध्ये येणारे आजार माझ्याही वाट्याला आले. उच्च रक्तदाब, हायपरटेंशन, हृदयात धडधडणे मी एकदम कोलमडून गेलो होतो. या सर्वाला जबाबदार स्वतः मीच होतो. परंतु माझ्या पत्नीने किंवा माझ्या मुलींनी एका शब्दानेही मला दुखवले नाही. परंतु मला पुढे सर्व अंधार दिसत होता. मी एखाद्या भ्रमिष्टासारखा झालो होतो. तरीही दिवस जातच होते.

एक दिवस एक मित्र ब्रह्मविद्येचे पत्रक घेऊन माझ्याकडे आले. ब्रह्मविद्येने त्यांना काय फायदा

झाला हे सांगून तुम्ही सुद्धा ब्रह्मविद्या शिका म्हणून आग्रह केला. मी सुद्धा होय म्हणून वेळ मारून नेली. परंतु मी काही ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केला नाही. कारण मला माझ्या आर्थिक, शारीरिक, मानसिक विवंचनेशिवाय दुसरं काहीच सुचत नव्हतं. परंतु मित्राने आपला हट्ट सोडला नाही. प्रत्येक नवीन वर्ग सुरू झाला की ते माझ्याकडे यायचे व मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्याबद्दल सांगायचे. अखेर १२ मार्च २००६ पासून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमास सुरुवात केली.

आणि जसजसा मी सरावास सुरुवात करू लागलो. तसतसे माझ्यामध्ये बदल होत गेले. सर्वप्रथम माझ्यामधील मानसिक दडपण कमी होत गेलं. माझं झालेलं आर्थिक नुकसान, माझं गेलेलं घरदार याचा विसर पडत गेला. नंतर माझ्या हृदयातील धडधड, उच्च रक्तदाब या सर्वांचा मला विसर पडत गेला.

आणि हे सर्व ब्रह्मविद्येच्या थोड्याशा सरावाने. मी आजही कबूल करतो की, पाहिजे तसा काटेकोरपणे आणि आवश्यक तेवढा वेळ ब्रह्मविद्येला देत नाही, तरीही माझ्यामध्ये आश्चर्यकारक बदल झाला.

आता मी विचार करतो तेव्हा मला माझंच हसू येतं. माझं काय कमी झालं म्हणून मी दुःखी होतो? माझं शरीर तेच आहे. बायको, मुलं तीच आहेत; फक्त पैसा कमी झाला; तो दुसऱ्या कुणाकडूनच माझ्याकडे आला होता ना? आज खरोखरच मला सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली मिळाली आहे. आज मी ह्या अखिल विश्वात सर्वांत सुखी, समाधानी आणि श्रीमंत मनुष्य आहे. माझ्या जीवनात ओतप्रोत सुख भरण्या 'ब्रह्मविद्ये'ला मी पुनःपुन्हा नमस्कार करतो.

—दिलीप शिंदे

✽ कै. धनंजय धोंडीबा पांडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुषमा अच्युत भागवत ✽

✽ कै. ती. श्री. व सौ. देवधर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. प्रियांका मकरंद पाटणकर ✽



## डिसेंबर २००६ वार्षिक मेळाव्याला उपस्थित असणाऱ्यांच्या प्रतिक्रिया

- १) कोलते लिहितात, 'हा एक अद्भुत, सुंदर अविस्मरणीय आणि अनोखा उपक्रम. फारच सुंदर नियोजन. एक अजूनही साधक नसलेला मी, खरोखरच भारावून गेलो. फार आनंद झाला. शब्दांत वर्णन करू शकत नाही.'
- २) माणिक वाळुंज लिहितात, 'आजपर्यंत पुष्कळ मेळावे पाहिले. परंतु हा मेळावा आगळावेगळाच. मला अत्यंत आवडलेला. साक्षात ब्रह्मांडाचा भास झालेला असा हा मेळावा उत्तरोत्तर वाढो.'
- ३) एक साधक म्हणतात, "प्रथमच वार्षिक मेळावा पाहण्याचा योग आला. कार्यक्रम चांगल्याप्रकारे सादर झाला व ब्रह्मविद्येबद्दल चांगल्या प्रकारे माहिती मिळाली व सदर ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स करण्याची उमेद व प्रोत्साहन मिळाले."
- ४) Sanjana Salvi writes, 'Indeed, it was a very excellent and effective programme. Definately, I am not going to miss this opportunity - Thanking you.'
- ५) संजीवनी लिहितात, "मी जेव्हा ब्रह्मविद्येला जाण्यास सुरुवात केली, तेव्हा ही गूढ विद्या कशी समजणार या संभ्रमात होते. आता 'प्रगत'मध्ये माझी स्वतःची मानसिक व शारीरिक दोन्ही सुधारणा झाली हे सांगायला आनंद वाटतो."
- ६) लोकसत्तेमधील चतुरंग या मासिकामधील जाहिरात वाचून आम्ही आलो. आम्हाला येथे चांगले मार्गदर्शन मिळाले. आम्ही यापुढे या ब्रह्मविद्येमध्ये सहभागी होऊ इच्छितो. आणि होणारच! आज मार्गदर्शन मिळाल्याबद्दल धन्यवाद.
- ७) गंगाराम राणे भावनावश होऊन लिहितात, 'आजचा ब्रह्मविद्येचा मेळावा एक अनमोल दिवस म्हणून नोंद करताना मनापासून आनंद होतो. साधना अधिक तीव्रतेने, विश्वासाने करावी याची प्रेरणा अधिक दृढ झाली. आजचे ध्यान छान साधले. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला वाहून घ्यावे व प्रसार करावा याची प्रेरणा घेतली. सन्मा. दिवेकर गुरुजी व अन्य सर्व गुरुजनांना त्यांच्या निःस्वार्थी, त्यागमय ज्ञानदानाबाबत धन्यवाद!'
- ८) प्रज्ञा नाडकर्णी लिहितात, 'प्रथमच अशा प्रकारच्या वार्षिक संमेलनास उपस्थित राहिले. हे सर्व कितपत जमेल अशी मनात आशंका होती. पण वेगळा अनुभव घेऊन बघू, असा विचार केला. संमेलन अतिशय साधे पण प्रभावी होते. श्वसनप्रकार करून आयुष्य सुंदर बनविता येईल असा आता आत्मविश्वास वाटतो.'



संकलन : कालिंदी तेरेदेसाई



## घरातील सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्या नियमित केल्यामुळे त्याला वरचेवर सर्दी होणे कमी झाले. चौथीमध्ये त्याला स्कॉलरशीपमध्ये १४वी रँक मिळाली. पाचवीमध्ये गणित प्रावीण्य व प्रज्ञा परीक्षेत यश मिळाले. ब्रह्मविद्येमुळे त्याच्या एकाग्रतेमध्ये खूप वाढ झाली. जो अभ्यास करायला त्याला दोन तास लागत, तोच अभ्यास आता तो तासाभरात करतो.

जेव्हा मी पहिल्यांदा ब्रह्मविद्येबद्दल ऐकले तेव्हा मला काहीतरी खूप अवघड प्रकरण असेल असे वाटले. परंतु जेव्हा प्रत्यक्ष ब्रह्मविद्या म्हणजे काय हे समजून घेतले तेव्हा जाणवले की हे खरंच आपल्याला जमण्यासारखे आहे. यातील सर्व श्वसनप्रकार खूप सोपे आहेत. तसेच प्रार्थनाही सहज, सुंदर व मनाला भिडणारी आहे. ब्रह्मविद्येचे फायदे बघून आम्ही घरातील सर्वजण ब्रह्मविद्या शिकलो.

माझा मुलगा, उज्वल आता सहावीत आहे. त्याने चौथीत असताना ब्रह्मविद्या शिकली. तो नियमितपणे ब्रह्मविद्या करतो. त्याला वारंवार सर्दी होत असे. ब्रह्मविद्या नियमित केल्यामुळे त्याला वरचेवर सर्दी होणे कमी झाले. चौथीमध्ये त्याला स्कॉलरशीपमध्ये १४वी रँक मिळाली. पाचवीमध्ये गणित प्रावीण्य व प्रज्ञा परीक्षेत यश मिळाले. ब्रह्मविद्येमुळे त्याच्या एकाग्रतेमध्ये खूप वाढ झाली. जो अभ्यास करायला त्याला दोन तास लागत, तोच अभ्यास आता तो तासाभरात करतो.

माझी आई दररोज ब्रह्मविद्या करते. तिचे वय ६५ आहे. काही वर्षांपूर्वी तिचे हात-पाय खूप दुखायचे.

सर्व प्रकारच्या टेस्ट करूनही त्याचे नीट निदान होत नव्हते. परंतु जशी ती ब्रह्मविद्या करू लागली, तिचे हात-पाय दुखणे जवळजवळ पूर्ण थांबले. परंतु काही कारणांनी ब्रह्मविद्येत खंड पडला तर तिला पुन्हा त्रास होतो. त्यामुळे ती रोज सकाळी तासभर ब्रह्मविद्या करते.

मी व्यवसायाने मॅनेजमेंट कन्सल्टंट आहे. कधी कधी मला बराच वेळ कॉम्प्युटर वापरावा लागतो. त्यामुळे माझा उजव्या हाताचा खांदा व त्या बाजूचा पाठीचा भाग दुखत असे. परंतु ब्रह्मविद्येतील व्यायाम प्रकारांनी विशेषतः स्मरणवर्धक प्रकार (मानेचा) तो त्रास पूर्ण थांबला.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आमच्या घरातील वातावरण सुसंगत व तणावरहित झाले आहे. सर्वांचा चिडचिडेपणा कमी झाला आहे. दिवसभर उत्साह राहत असल्यामुळे रात्री झोपताना एक प्रकारचे समाधान मिळते. अशी ही अत्यंत उपयुक्त ब्रह्मविद्या सर्वांनी अंगीकारावी. हल्लीच्या ताणतणावाच्या, प्रदूषणाने भरलेल्या जगात ब्रह्मविद्या हा एक आपल्या सर्वांनी मिळालेला उपयुक्त वर आहे.

—मंजिरी जाखोटिया



## प्रगत अभ्यासक्रमाचे निवासी उजळणी शिबिर : एक सुवर्णसंधी

आज प्रगतचा समारोप आहे. कसे पटापट दिवस निघून गेले हे लक्षातच आले नाही. वर्ग संपूच नये असे वाटत होते. आता पुढे काय करायचे? साधना कशी करायची? प्रदीपकाला प्रवेश मिळेल का? असे एक ना अनेक प्रश्न डोळ्यांसमोर उभे राहतात. एखादे प्रगतचे उजळणी शिबिर असते तर किती बरे झाले असते.

वरील सर्व प्रश्नांचे उत्तर ब्रह्मविद्या साधक संघाने ज्या साधकांचा प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आहे किंवा ६६ पाठ पूर्ण झाले आहेत अशा साधकांसाठी निवासी उजळणी शिबिरे आयोजित केली आहेत.

१०४ पाठांची एकाच वेळेस उजळणी घेणे शक्य होणार नाही म्हणून ह्या अभ्यासक्रमाचे तीन भाग केले आहेत. पहिल्या भागात १ ते ३२ पाठांची तीन दिवसांत उजळणी घेतली जाते. पाठ न वाचता पाठातील महत्त्वाचे भाग समजावून दिले जातात. प्रात्यक्षिकांवर जास्त भर दिला जातो. प्राथमिक व प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन जीवनाच्या अग्नीचे उद्दीपन ह्यासारख्या प्रगतच्या छोट्या छोट्या तंत्राची उजळणी करून घेतली जाते.

बऱ्याच गोष्टींचा सराव अभ्यासक्रम सुरू असताना हवा तसा होत नाही. उदा. सूर्योदय पाहणे, तेजोवल्याची प्रात्यक्षिक, संतुलक श्वसन वगैरे. अशा गोष्टींचा पाठपुरावा करण्याचा प्रयत्न ह्या शिबिरात केला जातो. शक्य असल्यास प्रगत पाठ ८मध्ये सांगितल्याप्रमाणे सूर्योदय पाहायचा प्रयत्न करतो. तेजोवलय पाहण्यासाठी आपल्याकडे मर्यादा असतात. बायको, नवरा, मुले परंतु इथे शिबिरात अनेक साधकांचे तेजोवलय पाहण्याचा अनुभव घेता येतो. तसेच संतुलक श्वसन बरोबर होते का? मी बरोबर करतो का? अशा शंका आपल्या मनात येतात. परंतु शिबिरात मर्यादित साधक व वेळही

भरपूर असल्याने शिक्षकांचे चांगले मार्गदर्शन प्राप्त होऊ शकते. सांघिक सरावामुळे शल्यनिवारण श्वसनाचाही चांगला अनुभव येतो. अनवधानाने शारीरिक व मानसिक श्वसन प्रकार करण्यात चुका राहून जातात. त्या दुरुस्त करून पुन्हा एकदा आपण ते अचूक करायचा प्रयत्न करतो.

प्रगत अभ्यासक्रमाचे पाठ पुन्हा पुन्हा वाचल्याशिवाय लक्षात येत नाहीत. शिबिरामुळे प्रत्येक पाठात नेमके व थोडक्यात काय दिले आहे ते अचूक समजू लागते तसेच पाठांच्या एकत्रित अभ्यासामुळे प्रत्येक पाठ एकमेकांशी कसा जोडलेला आहे ते लक्षात येते व प्रगत पाठ हळूहळू उलगडू लागतात व त्यामुळे सातत्याने साधना करण्याची गोडी निर्माण होते.

शिवाय हे शिबिर निसर्गरम्य ठिकाणी असते व ते 'निवासी' असल्याने रोजच्या विवंचना घरीच सोडून येतो; त्यामुळे मनाला शांती मिळते. निसर्गरम्य वातावरण व एकत्रित साधनेमुळे वेगळाच आनंद व अनुभव मिळतात. कसे अनुभव मिळतात ते प्रगत निवासी शिबिरार्थींच्या शब्दांतच वाचू या :

मला या शिबिरामुळे साधनेमध्ये सुधारणा करण्याची संधी मिळाली. प्रत्येक पाठ वेगवेगळा अभ्यासला होता ते आता एकत्रितपणे समजल्याने हा रत्नजडित हारच तयार झाला. अनेक गोष्टींचे स्पष्टीकरण मिळाल्याने आता सरावामध्ये व साधनेत सुधारणा होईल.

—नरेंद्र ब्रविड, पुणे

सूर्योदय प्रत्यक्ष बघायला मिळणे, त्याचे निरीक्षण करणे त्या प्रकाशामध्ये स्वतःला डुंबून फक्त प्रकाशाचा श्वास सर्वांगाने घेणे या गोष्टीचा अनुभव अवर्णनीय व आनंददायी होता.

—कालिंदी तेरेदेसाई, ठाणे



I Consider my self fortunate for having attended 1<sup>st</sup> Pragat Rivision Shibir. It has been marvellous experience something to ponder and remember forever.

—C.R. Dorai Raj, Pune

अत्यंत खेळीमेळीच्या वातावरणात सहजसोप्या शब्दांत ३२ पाठ ३ दिवसांत समजावून सांगितले. मध्यंतरही भरपूर असल्याने अभ्यासाचा कंटाळा अजिबात आला नाही.

—मंजिरी फडके

प्रगत अभ्यासक्रम करून ३ वर्षे झाली. त्यामुळे

प्रगतचे उजळणी शिबिर ही माझ्यासाठी सुवर्णसंधीच होती.

—ज्योत्सना देशपांडे, मुंबई

आताच आपण प्रगत उजळणी शिविराचे बोलके अनुभव वाचलेत. बघा, तुम्हालाही प्रेरणा होते का? प्रेरणा होत असल्यास, अधिक माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क साधा.

श्री. जयंत गोरे : ०२२-२९६३६३०९

सौ. दीप्ती जाधव : ९८२९३६५९८८

—जयंत गोरे

फोन : २९६३६३०९)



## ब्रह्मविद्या - एक चिंतनशील विचारप्रणाली (साधकाच्या नजरेतून)



मी संगीताची अभ्यासक आहे. मैफिलीचे सादरीकरण आणि संगीताचे अध्यापन अशा दुहेरी पातळीवर मी काम करते.

कोणतीही कला ही अमूर्त (abstract) असते. ह्या अमूर्त

स्तरावर (शब्दात न पकडता येणारे) पोचण्यासाठी कलाकाराजवळ सकारात्मकता आणि आत्मविश्वास जरूरी असतो. हे सादरीकरण सुयोग्य प्रमाणात प्रकट होण्यासाठी अंतरंगातील शांतता आणि स्वस्थता मजबूत लागते. ही बैठक जेवढी मजबूत तेवढी गुणवत्ता वाढते. ह्या वृत्ती जोपासण्यासाठी ब्रह्मविद्या ही दिव्य संजीवनी आहे.

ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारामुळे गायनानुकूल आवाज cultivate होण्यासाठी मदत होते. आवाजामध्ये सहनाद (resonance) निर्माण होतो.

ध्यानाची बोधवचने उच्चारल्याने मनाची बैठक भक्कम होते. आत्मगौरव (self esteem) नेमकेपणाने जोपासला जातो.

माझ्या मावशीने सुचवल्याप्रमाणे मी न्यू इंग्लिश स्कूल येथे चालणारा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. त्यांनी विषयाची छान उकल केली. प्रत्येक पाठाचे कुशलतेने विवेचन केले. त्यांचा उल्लेख 'शिक्षिका' असा करण्यापेक्षा 'गुरू' (जो आयुष्याला आकार देतो) असा करणे उचित ठरेल. 'या हृदयीचे त्या हृदयी घातले' असा त्यांचा साधकांशी संवाद असतो.

व्यक्तिशः ब्रह्मविद्येच्या साधनेने माझा attitude बदलला. माझ्या गायन-सादरीकरणात फरक पडला. माझ्या गुरुवर्यांनीही मला भरभरून दाद दिली आहे. ब्रह्मविद्या साधक संघाची मी अत्यंत ऋणी आहे. या शास्त्राचा जास्तीत जास्त प्रसार व्हावा ही मनापासून सदिच्छा.

—डॉ. अश्विनी चांदेकर

❖ पृष्ठदान सौ. निर्मला दिलीप पवार ❖

❖ पृष्ठदान श्री. दिलीप शंकर पवार ❖



## एक अमूल्य पुंजी

मी एक स्त्रीरोगतज्ञ आहे. नेहमीच्या धावपळीच्या जीवनात दररोज सकाळी उठून मी प्रामाणिकपणे ध्यानाचा व श्वसनप्रकारांचा सराव करते. त्यामुळे दिवसभर मला खूप उत्साही वाटते व माझा उत्साह, आनंद व सकारात्मक दृष्टिकोन मी माझ्या पेशंटमध्ये सुद्धा उतरवू शकते.



मला असे वाटते की ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम माणसाला त्याच्या रोजच्या दिनचर्येमध्ये उपयोगी पडणारी अमूल्य तत्त्वे शिकवितो. त्या तत्त्वांचा सराव केल्यानंतर आपल्याला आनंदी व निरामय आयुष्य घालविता येते.

पुष्कळ दिवसांपासून, ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम शिकावा अशी इच्छा होती. वसईमध्ये त्याची जाहिरात पाहिली, तेव्हा मला खूपच आनंद झाला. कारण ज्यांनी तो केला होता त्या सर्वांना खूपच चांगला अनुभव आला होता. आज मला माझा अनुभव सांगण्याचे भाग्य लाभले आहे.

साधारणतः एक वर्षापासून माझा उजवा गुडघा खूप दुखत होता. सर्व उपाय झाले तरीसुद्धा दुखीचे प्रमाण कमीअधिक होतच होते. जिने चढणे व उतरणे खूपच त्रासदायक वाटत होते. नेहमीचा सकाळच्या फिरण्याचा व्यायाम जवळ जवळ बंदच झाला होता. त्यामुळे एक प्रकारचे नैराश्य वाटत होते.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात नाव नोंदविल्यानंतर पहिल्या ३-४ वर्गांनंतर मनातून सर्व नकारात्मक विचार हळू हळू दूर होऊ लागले. श्वसन प्रकारांच्या नियमित सरावाने माझे गुडघेदुखीचे प्रमाण कमी होऊ लागले. आज २२ आठवड्यांच्या ह्या अभ्यासक्रमानंतर मी असे ठामपणे सांगू शकते की माझी गुडघेदुखी पूर्णपणे बरी झाली आहे. मला जिने चढताना किंवा उतरताना जरासुद्धा आधार घ्यावा लागत नाही. सकाळचे फिरणे सुद्धा पूर्वीच्या वेगात सुरू झाले आहे. हा सर्व बदल घडून आला आहे तो, आठ प्रकारचे

श्वसनप्रकार व सकारात्मक विचार यांचाच परिणाम होय.

मी एक स्त्रीरोगतज्ञ आहे. नेहमीच्या धावपळीच्या जीवनात दररोज सकाळी उठून मी प्रामाणिकपणे ध्यानाचा व श्वसनप्रकारांचा सराव करते. त्यामुळे दिवसभर मला खूप उत्साही वाटते व माझा उत्साह, आनंद व सकारात्मक दृष्टिकोन मी माझ्या पेशंटमध्ये सुद्धा उतरवू शकते. दर आठवड्याला एक दिवस दीड तास जो पाठ होतो त्यामुळे खूपच ताजेतवाने वाटते.

नऊ शाश्वत सत्ये तर खूपच छान परिणाम करून जातात. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराने माझ्या स्मरण-शक्तीमध्ये झालेली वाढ मला समजून आली आहे. काहीही वाचलेले पूर्णपणे स्मरणात रहाते. आता मोजकेच पण चांगले व समोरच्या व्यक्तीस स्फूर्तिदायक बोलणे घडते. रोजच्या दिनचर्येला एक खूप छान सुरुवात घडते. मनातून सर्व प्रकारची भीती नाहीशी झाली आहे. त्यामुळे वागण्यात एक प्रकारचा आत्मविश्वास जाणवतो.

मी माझ्या मैत्रिणींना व बऱ्याच पेशंटंना सुद्धा हा अभ्यासक्रम करण्याबद्दल सल्ला दिला आहे. ज्यांनी ही अमूल्य जीवनतत्त्वे व ब्रह्मविद्या आम्हाला शिकविली त्या शिक्षकाचे मी मनःपूर्वक आभार मानते. ब्रह्मविद्या ही माणसाला मिळालेली एक अमूल्य पुंजी आहे. चांगल्या आरोग्याची, यशाची व आनंदी जीवनाची जी गुरुकिल्ली आहे, ती सर्वांना प्राप्त होवो हीच इच्छा आहे.

—डॉ. नीलिमा कुलकर्णी

✽ कै. सौ. मालती कमलाकर जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. अर्चना मिलिंद जोशी ✽

✽ कै. श्री. अशोक य. गडकरी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शमा अ. गडकरी ✽



## आत्मविश्वास की वृद्धि

सादर प्रणाम

जीन्होने मुझे अद्भूत ब्रह्मविद्या के बारे में बताया। तथा सीखने के लिये प्रेरित किया। उनका मैं आभारी हूँ। सही बात ब्रह्मविद्या की तो मुझे आवला याद आता है, जो खाने पर शुरुवातमें थोड़ा तुत और थोड़ा कडवाभी लगता है, लेकिन जैसे जैसे आप चबाते जायेंगे अत्यंत मधुर लगता है। ब्रह्मविद्याभी ऐसीही है जैसे जैसे आप आगे बढ़ते जायेंगे चाहे स्वस्थ संबंधी हो शारीरिक मानसिक सब प्रकारके आप स्वस्थ और उत्साही पायेंगे। मैं करीब पच्चीस सालसे अस्थमा, शर्दी, खांसी, कफ का पेशंट हूँ। शारीरिक, मानसिक रूप से काफी कमजोर हूँ। ब्रह्मविद्या सीखने के बाद धीरे धीरे

मेरे स्वास्थ्य में काफी सुधार आया। रोज सीप्ला का आस्थालीन पंप १५ से २५ बार लेना पडता था आज एक से तीन बार पंप का इस्तमाल करता हूँ। धीरे धीरे पंप की आदत छूट जायेगी। अस्थमामें करीब ७५ % सुधार आया है। मानसिक रूप से काफी बदल हो चुका है। काफी आत्मविश्वास मुझमें आया है। यह विद्या के प्रभाव से मुझे लगता है कि सभी सद्गुण आदमी में विकसित होते हैं। यह ब्रह्मविद्या सीखनेसे मुझे स्वस्थ संबंधी कमसे कम सालके पांच हजार रुपयें बचेंगे। क्योंकि सभी प्रकारसे मैं वील्कुल अपने आपको स्वस्थ पा रहा हूँ। सभी का जीन्होने ये ब्रह्मविद्या सीखी है उनका यह फर्ज है कि ज्यादा से ज्यादा लोगोंको यह सिखने के लिये प्रेरित करे।

—अशोक शाह

फोन : ९३२२५३०८९२



## आरोग्याची गुरुकिल्ली

ब्रह्मविद्येच्या प्रथम वर्गास आले त्या वेळेस माझी परिस्थिती अत्यंत गंभीर होती.

मला धड जिना सुद्धा चढता येत नव्हता.

मी आपल्या कल्याणमध्ये माहे जून २००६ ते डिसेंबर २००६ या कालावधीत झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची विद्यार्थिनी असून या वर्गात शिकविण्यांत आलेल्या ब्रह्मविद्येच्या श्वसन-प्रकारांमुळे मला खूपच फायदा झालेला आहे.

मी डायबेटीस पेशंट असल्यामुळे माझा डायबेटीस नेहमी २२० च्या पुढेच कायम रहात असे. परंतु मी सदर वर्गास येऊ लागल्यानंतर व वर्ग संपल्यानंतर घरी नियमित श्वसनप्रकार करत असल्यामुळे गेल्या ६ ते ८ महिन्यात माझा डायबेटीस सकाळी ९० ते ९२ व जेवल्यानंतर १३० ते १४० च्या दरम्यान असतो. तसेच ज्या दिवशी मी ब्रह्मविद्येच्या प्रथम वर्गास आले त्या वेळेस माझी परिस्थिती अत्यंत गंभीर होती. मला धड

जिना सुद्धा चढता येत नव्हता. त्यावेळी मला स्पॉंडीलीसीसचा त्रास होत होता व दिवाळीच्या सुमारास तर मला बेडरेस्ट घेणे भाग पडले. परंतु डॉक्टरी उपचारांबरोबर मी हे श्वसनप्रकार केल्यामुळे आज मी त्या त्रासातून ९० टक्के मुक्त आहे. हे केवळ मला प्राप्त झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानामुळे व हे ज्ञान देण्याऱ्या शिक्षकांची मी अत्यंत ऋणी आहे. तसेच या वर्गातील ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानामुळे मला कार्यालयीन काम करतानाही कोणताही प्रकारचा ताण जाणवत नाही.

खरोखरच ब्रह्मविद्या म्हणजे आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली आहे, यात काही संशय नाही.

—संध्या जयवंत

✽ पृष्ठदान एक प्राथमिक साधक, सदाशिव पेठ, पुणे ✽

✽ पृष्ठदान एक प्राथमिक साधक, डोंबिवली ✽





## मानसिक दडपणातून मुक्ती

पहिल्या दिवशी अगोदरच्या साधकांचं भाषण व सरांचे मंत्रमुग्ध शब्द ऐकले आणि माझ्या सर्व त्रासांवरचे solution मला मिळालं. प्रत्येक पाठ मी न विसरता वाचला व प्रत्येक श्वसनप्रकार मी रोज व्यवस्थितपणे घरी करते.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू होण्यापूर्वी मला बऱ्याच शारीरिक आणि मानसिक तक्रारी होत्या.

मी पाच वर्षापूर्वी UTI चे Registrar M.N.Dastur & Co.मध्ये काम करत होते. अचानक दोन महिन्यात आम्हाला नोटीस मिळाली आणि आमची कंपनी बंद पडली. चांगली मिळकत आणि मनाला समाधान मिळेल असं काम बंद झाल्यावर आणि ६ महिने वणवण फिरून कमी पगाराची मनासारखं काम नसणारी, नोकरी मिळाली. त्यामुळे अधिक अधिक संताप वाढू लागला. त्याचा परिणाम घरात, पाच वर्षांच्या मुलीवर होऊ लागला. त्यात तीन वर्षापूर्वी मला एक गोड मुलगी झाली तेव्हा ५/६ महिने बरे गेले, पण त्यातच मला सॉडिलिसीसचा त्रास सुरू झाला आणि त्याबरोबरच पाठदुखी, मानदुखी, खांदेदुखी सुरू झाली. खांद्यातून हात वर सुद्धा होत नव्हते. जरासुद्धा प्रयत्न केला तरी खूप दुखायचं आणि होती ती नोकरी लांब शिफ्ट झाली त्यामुळे दोन्ही मुलींसाठी तीसुद्धा सोडली. त्यामुळे परत मानसिक त्रास सुरू झाला. मानसिक

दडपण व शारीरिक त्रास त्यामुळे कुणाशी बोलण्यात किंवा घराबाहेर निघून चार पावलं चालण्याचा आत्मविश्वास पण गेला.

जुलै २००६ला माझा ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला. पहिल्या दिवशी अगोदरच्या साधकांचं भाषण व सरांचे मंत्रमुग्ध शब्द ऐकले आणि माझ्या सर्व त्रासांवरचे उत्तर मला मिळालं. प्रत्येक पाठ मी न विसरता वाचला व प्रत्येक श्वसनप्रकार मी रोज व्यवस्थितपणे घरी करते व कमीत कमी दहा मिनिटे तरी ध्यान करते.

माझे सर्व शारीरिक त्रास सरावाने दूर झाले तर सर्व मानसिक त्रास व ताण पळून माझं जीवन सुधारलं आहे. त्याला वेगळंच वळण व दिशा मिळाली आहे. मला आनंददायी, प्रसन्न वाटत आहे.

मला पुढचा प्रगत वर्ग करण्याची फार फार इच्छा आहे, की ज्यामुळे त्यातून अजून मी काही तरी शिकू शकेन. मला ब्रह्मविद्येची सेवा करावीशी वाटते.

परत एकदा ब्रह्मविद्येला व माझ्या वर्गशिक्षकांना नमस्कार करते आणि शतशः आभार मानते.

—संगीता पवार

फोन २६९९४३८४

✽ कै. शंकर विनायक आठवले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. संजय प्रभाकर जोशी ✽

✽ कै. यमुनाबाई दामोदर सावे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. बळवंत दामोदर सावे ✽



## जीवनाची व्यवस्था

मला वाटले ही विद्या आमच्या व्यवसायासाठी पूरक आहे आणि हो, इथे हेही नमूद करावेसे वाटते की ह्यातील शारीरिक माहिती अतिशय शास्त्रशुद्ध निकषांवर आधारित आहे.

अभ्यासक्रम करण्याआधी माझी अतिशय चिडचिड होत असे. कोणतीही गोष्ट मनासारखी होत नसे. साहजिकच ह्याचा परिणाम कौटुंबिक स्वास्थ्यावर झाला होता. पत्नीवर चिडणे, मुलांवर ओरडणे ह्या गोष्टी वारंवार होऊ लागल्या. त्याचवेळी स्वातंत्र्यवीर सावरकर उद्यानात वार्षिक समारंभाला मी सहज म्हणून गेलो. तिथे जे पाहिले, ऐकले त्याने प्रभावित झालो व अभ्यासक्रम करण्याचे निश्चित केले. मुलींना देखील बालवर्गात नोंदविले.

अभ्यासक्रम चालू झाला आणि हळूहळू विद्येच्या पद्धतीचा प्रभाव जाणवू लागला. चिडणे, रागावणे, ओरडणे कमी झाले. जीवनाच्या व्यवस्थेचे गुपित उमगू लागले व एक प्रकारची शिस्त वागण्यात येत असल्याचे जाणवले. काही वाक्ये अतिशय आवडू लागली.

मी एक डॉक्टर आहे. ही विद्या शिकताना मला

वाटते की आतून बाहेर जाणाऱ्या ऊर्मातून अडचणी, काळज्या तर दूर झाल्याच; पण काहीतरी चांगलं करण्याची, समाजासाठी आपले ज्ञान देण्याची ऊर्मा निर्माण होऊ लागल्याची जाणीव मला होऊ लागली व तशा गोष्टी प्रत्यक्षात येऊ लागल्या. मला वाटले ही विद्या आमच्या व्यवसायासाठी पूरक आहे आणि हो, इथे हेही नमूद करावेसे वाटते की ह्यातील शारीरिक माहिती अतिशय शास्त्रशुद्ध निकषांवर आधारित आहे. त्यामुळे ती वाचनीय ठरली आहे. ह्या साधनेने मी आनंदी व उत्साही झालो.

एकंदरीत २२ आठवड्यांचा हा अभ्यासक्रम एक वेगळा अनुभव देऊन गेला. मनात खात्री निर्माण करून गेला की माझे दैनंदिन काम मी अधिक चांगल्या प्रकारे करू शकेन.

धन्यवाद!

—डॉ. सतीश डिवलकर

## परिपूर्ण 'मी' व्हा

भगवान बहाउल्लाह म्हणतात,

“नेहमी वैभवकाळी उदार राहा, आपत्तिकाळात कृतज्ञ राहा, शेजाऱ्यांच्या विश्वासास पात्र व्हा. निःपक्षपाती वर्तन करा आणि गरजूंच्या हाकेला 'ओ' द्या. बोलण्यात संयम आणि वर्तनात नम्रता ठेवा. नेहमी तहानलेल्यांचे सरोवर व्हा. दुःखितांचा आनंद व्हा. निराश्रितांसाठी आधाराचे पहाड व्हा. अंधांचे नेत्र व्हा. सद्गुणांच्या क्षितिजावरील तारा व्हा. मानवजातीचे दीपस्तंभ व्हा. थोडक्यात अर्थपूर्ण 'माणूस' व्हा.”

संकलक : शालिनी कुळकर्णी

❖ कै. शाम पांडुरंग नाबर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. महेश शाम नाबर ❖

❖ मातोश्री कै. सौ. चंपाबाई पां. पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. अंजली अनिल कासेगावकर ❖



## ब्रह्मविद्येबद्दल माझी कृतज्ञता

व्यक्तिगत जीवनातपण रागांवर नियंत्रण तसेच व्यवसायात मानसिक ताणावर नियंत्रण करण्यात खूपच फायदा झाला.



परिवर्तन हा जीवनाचा नियम. ब्रह्मविद्येमुळे परिवर्तनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून बघण्याची दृष्टी मिळाली.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात नियमितपणे प्राणायाम, निरनिराळे श्वसनप्रकार व ध्यानाची प्रक्रिया शिकले. त्याचा नियमित रोज घरी सराव केला. जसजसे एक एक वर्ग होत गेला तसतसे ब्रह्मविद्येची पद्धत जमायला लागली आणि महत्त्व पटायला लागले.

मला झालेला फायदा म्हणजे रजोनिवृत्तीच्या काळात संप्रेरकांच्या कमतरतेमुळे होणारा त्रास त्यातील एक म्हणजे hypothyroidism. पण नियमित

स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारामुळे मला खूपच फायदा झाला. चार महिन्यांनंतरच्या रक्ततपासणीमध्ये बदल जाणवला.

व्यक्तिगत जीवनात पण रागांवर नियंत्रण तसेच व्यवसायात मानसिक ताणावर नियंत्रण करण्यात खूपच फायदा झाला. आयुष्याकडे बघण्याची एक वेगळीच दिशा सापडली.

अखेरीस सकारात्मक दृष्टिकोन शिकल्यावर ब्रह्मविद्येबद्दल कृतज्ञता व्यक्त न करता राहू शकतो का?

—शालिनी बाजी



## साधना हाच उपचार

प्रत्येक साधकाने ही साधना आशा न सोडता सर्व श्वसनप्रकार नियमाने मुद्दाम वेळ काढून रोज ठरलेल्या वेळी केले तर गुण येणार अशी नुसती आशा नाहीतर खात्रीच बाळगावी



मी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जायला सुरुवात केली. प्रथम जेव्हा मी ह्या वर्गात आले तेव्हा मला बऱ्याच व्याधी होत्या. ब्रह्मविद्येला जाऊन आपल्याला गुण येतो असे ऐकून मी येथे येऊ लागले. ह्या आधी मी खूप ट्रीटमेंट घेतली, परंतु काहीही गुण येत नव्हता. मी आशाच सोडली होती. प्रथम एक-दीड महिना मला काही खास बदल वाटला नाही. परंतु जसजसे नवीन नवीन श्वसन प्रकार शिकले तसतसे मला बदल जाणवत गेले. मी सकाळी उठून शिंका व सर्दीने हैराण व्हायचे ते साफ थांबले. माझे ब्लडप्रेसर मध्यंतरी वर खाली व्हायचे ते आता स्थिर आहे. सर्वात मला पाठीला खूपच त्रास होता. बिछान्यावर टेकणे म्हणजे

ब्रह्मांड आठवायचे. परंतु आता ७०/७५ टक्के सुधारणा आहे. खूप दिवसांनी गाढ झोप लागली. डॉक्टरी ट्रीटमेंट घेऊन काहीच फायदा नव्हता. ऑस्टोयो प्युरोसीस असल्याने त्याच्यावर काहीही उपाय झाला नाही.

परंतु सर्वात मुख्य म्हणजे प्रत्येक साधकाने ही साधना आशा न सोडता सर्व श्वसनप्रकार नियमाने मुद्दाम वेळ काढून रोज ठरलेल्या वेळी केले तर गुण येणार अशी नुसती आशा नाहीतर खात्रीच बाळगावी आणि दुसरे म्हणजे सर्व गोष्टींकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहावं.

—अरुणा सुंठणकर

✽ कै. विठ्ठल प्रभू यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वासंती विठ्ठल प्रभू ✽

✽ कै. लतिका पुरुषोत्तम परांजपे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शुभांगी माधव परांजपे ✽



## पाठदुखीपासून मुक्ती

लगेच मला अज्ञात असणारी खरी आध्यात्मिक पद्धत समजली आणि ब्रह्मविद्येच्या अलौकिक, अद्भुत ज्ञानसागरात मी शिरलो. श्वसनाचे आठ प्रकार, त्यांचे विश्रांतीपाठ शिकताना पूर्वी मला अज्ञात असलेल्या अनेक विलक्षण अद्भुत अलौकिक आध्यात्मिक तत्त्वाचा आणि आचरणांचा मला परिचय झाला.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या २२ आठवड्यांचा आणि त्यांच्या आधीचा काळ माझ्या मनश्चक्षूसमोर आहे.

खरं म्हणजे ही ब्रह्मविद्या शिकण्याची माझी मुळीच इच्छा नव्हती. त्याची सबळ सयुक्तिक कारणं किती सांगावी! मी आता ७० वर्षांचा म्हातारा झालो. किती दिवस जगणार आता या वयात ब्रह्मविद्या शिकून आचरणात आणण्याची माझी शारीरिक, मानसिक पात्रता आणि क्षमता संपली.

माझी सुविद्य पत्नी, नियमितपणे योगाभ्यास, ध्यानधारणा करणारी योगाशिक्षक, अत्यंत चिकित्सक आणि चोखंदळ. तरी तिने हा ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. आपल्या दोनही इंजिनिअर मुलांकडून आणि ८ वर्षांच्या नातवांकडूनही करवून घेतला. तेव्हा मी मनातल्या मनात हसलो.

अनेक जन्मांच्या सुकृत्याने प्राप्त होणारी, कठोर तपश्चर्येने एखाद्यास साध्य होणारी ब्रह्मविद्या एवढी साधी सरळ कशी झाली की कुणीही उठून.....

पण त्यांच्या प्राथमिक २२ आठवड्यांचा काळ संपला त्याच्या कितीतरी आधी शीघ्रगतीने ही मंडळी सर्वार्थाने लक्षणीय प्रगती करित होती. प्रकृती ठणठणीत, उत्साही, आनंदी, संतुष्ट यांना खरोखरच कैवल्याचा ठेवा मिळाला की काय असे त्यांच्याकडे पाहून वाटू लागले. मी सुद्धा अगदी २० व्या वर्षापासून मंत्रजप, प्राणायाम नियमितपणे करित आलो आहे, पण प्रगतीचा विचार केला तर ... म्हणून अतिशय उत्सुकतेने मी या वर्गात हजर झालो.

प्राणायामापासून शिकवण्यास सुरुवात झाली. पण लगेच मला अज्ञात असणारी खरी आध्यात्मिक पद्धत समजली आणि ब्रह्मविद्येच्या अलौकिक, अद्भुत

ज्ञानसागरात मी शिरलो. श्वसनाचे आठ प्रकार, त्यांचे विश्रांतीपाठ शिकताना पूर्वी मला अज्ञात असलेल्या अनेक विलक्षण अद्भुत अलौकिक आध्यात्मिक तत्त्वाचा आणि आचरणांचा मला परिचय झाला.

त्याच्या सरावाने माझी प्रकृती ठणठणीत झाली. मला आलेला अनुभव तर अगदी अद्भुतच म्हणावा असा.

बऱ्याच वर्षापासून माझा पाठीचा कणा अवघडला आहे. निष्णात डॉक्टरांचे निदान असं की पाठीच्या मणक्यात कॅल्सिफिकेशन झालय. सगळे मणके एकसंध झालेत. त्यांची हालचाल बंद. हे दुखणे वाढतच जाणार, त्याला काही डॉक्टरी इलाज नाही.

मी श्वसनाचे आठही प्रकार, स्वाभाविक श्वसनप्रकार अतिशय निष्ठेने नियमितपणे केले आणि माझी पाठ आता पुन्हा लवचीक झाली आहे. मी मान खालीवर करू शकतो. पुढेमागे बाजूला वाकू शकतो. खाली बसू शकतो. आता मला पाठदुखी नाही.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम आता संपला आहे. आध्यात्मिक मूलभूत तत्त्वांची ओळख मला झाली आहे. ध्यानाची खरी पद्धत मला आता आत्मसात झाली आहे. मीच ब्रह्म आहे आणि हे सर्व ब्रह्मच आहे याची प्रचीती घेण्यासाठी मी उत्सुकतेने ब्रह्मविद्येचा प्रगत अभ्यासक्रम पार पाडण्यास सज्ज झालो आहे.

आज मी ब्रह्मविद्या शिकून आचरणात आणून संतुष्ट झालो आहे. गुरूंनी आम्हाला खरी ब्रह्मविद्या शिकविली त्यांच्याप्रति आम्ही कृतज्ञ आहोत.

पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येच्या सर्वाना विनम्र अभिवादन.

-शरदचंद्र कुलकर्णी

फोन : ०२५९-२४०९७४६

✽ पृष्ठदान श्री. संतोष सहदेव कदम ✽

✽ पृष्ठदान एक प्राथमिक साधक, दहिसर ✽



## साधनाका फल

**Introductory Lecture** में जब मैंने सभीके अनुभव सुने तो मुझे लगा कि सब लोग तो झूठ नहीं बोल सकते! और **Marathi culture** जो लोग **Simple living and high thinking** में मानते हैं उन लोगोंको झूठ बोलनेकी तो कोई जरूरत है ही नहीं, मेरी **lung capacity** बढ़ गयी। मैं दस मिनट भी चल नहीं सकती थी अब आधा घंटे **at a stretch** आरामसे चल सकती हूँ और थोडा बैठकर वापिस आधा घंटा चल सकती हूँ।

डॉ. हंसा उपाध्याय अपने खतमें लिखती है।

ब्रह्मविद्यामें जब मैं पहली बार आयी तो क्लास दूसरे मजले पर था। तब मुझे लगा मैं सीडीयाँ चढ़ ही नहीं सकती तो मैं क्लास कैसे अटेंड करूँ? तब मेरी एक सहेली मुझे हाथ पकड़कर उपर ले आयी। **Introductory Lecture** में जब मैंने सभीके अनुभव सुने तो मुझे लगा कि सब लोग तो झूठ नहीं बोल सकते! और यह **Meddle class people** और **Marathi culture** जो लोग **Simple living and high thinking** में मानते हैं उन लोगोंको झूठ बोलनेकी तो कोई जरूरत है ही नहीं, और यह लोग पैसा देकर भी किसीको उठाकर नहीं लेकर आये है, तो मैंने उसी समय कोर्स शुरू करनेका निश्चय किया।

प्राणायाम, स्मरणवर्धक शुरू करनेके बाद मुझे बहुत फायदा हुआ। मेरी **lung capacity** बढ़ गयी। मैं दस मिनट भी चल नहीं सकती थी अब आधा घंटे **at**

**a stretch** आरामसे चल सकती हूँ और थोडा बैठकर वापिस आधा घंटा चल सकती हूँ। दो, तीन मजले चढ़नेपर मुझे अब कोई कष्ट नहीं होता है। पूरा दिन मुझे **energetic** और **fresh** लगता है। मुझे पहलेसे ही **spiritual** में **intrest** है और मैं ध्यानमें भी हमेशा बैठती हूँ। यहाँ जो पाठ सिखाते है वह सब उपनिषदका निचोड़ है जो मुझे मालूम पडता है कि इसका हमारे जीवनमें बहुत बड़ा हिस्सा है।

मैं सभीको प्रार्थना करती हूँ कि ब्रह्मविद्याका लाभ जरूर उठायें और अपनेको **physically, mentally** फीट रखें! प्राणायाम, योगा, निदिध्यासन सभी चीज यहाँ एक साथ हो जाती है।

यहाँ जो सिखाते है वह नियमित रूपसे करना बहुत जरूरी है और करेंगे तो ही फायदा होगा सिर्फ **course join** करनेसे कुछ नहीं होगा! धन्यवाद!

—डॉ. हंसा उपाध्याय



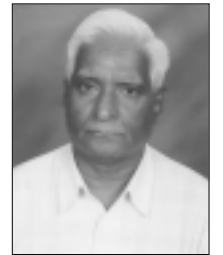
## जीवनातील आनंद

जुलै २००७मध्ये मी ७५व्या वर्षात पदार्पण करित आहे. ६ फेब्रुवारी २००७पासून मुलुंड-पूर्व डी.ए.व्ही. कॉलेजमध्ये भरणाच्या वर्गाला मी जायला सुरुवात केली.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्यापूर्वी बरीच वर्षे माझ्या उजव्या पायाचा गुडघा अत्यंत दुखत असे. जरा कुठे जास्त चालले की माझा उजवा पाय एकदम लटकल्यासारखा होऊन पुढे चालणेच अशक्य होई. अशावेळी मी गुडघ्याला वेदनाशामक मलम लावून

त्यावर 'नीकॅप' चढवीत असे आणि तेथेच काही वेळ बसून आराम केल्यावर मला पुढे चालणे शक्य होई.

त्याचबरोबर उजव्या पायालाच मला अनेक वर्षे 'सायटिका'चे दुखणे होते. हे भयंकर दुखणे पहाटे-पहाटे सुरु व्हायचे, अशा वेळी वेदनेने जीव जातो की राहतो असे व्हायचे. मात्र श्वसन





प्रकार व ध्यानाचा सराव सुरू केल्यानंतर दोन-तीन आठवड्यातच ही दुखणी होती का याबद्दलच मी साशंक आहे. त्याचबरोबर गेल्या ३५/४० वर्षांपासून मला मधुमेहाचा विकार आहे आणि गेली काही वर्षे माझे एच.डी.एल. कोलेस्टेरॉल (good cholesterol) आवश्यकतेहून कमी म्हणजे 32mg. होते. हृदयाच्या आरोग्याच्या दृष्टीने हे घातक होते. मात्र ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकाराच्या सरावामुळे दोन-तीन आठवड्यात 44 mg. झाले.

याचबरोबर गेल्या वर्षभरापासून माझ्या डायव्या पायाच्या तळपायाला खाली एकामागून एक पुरळ-फोड येत असत. ते जसजसे मोठे होत तसे मला चालणेच अशक्य होई व भयंकर वेदना होत असत. ते पुरळ फुटले की त्यातून स्वच्छ पाण्यासारखा स्राव बाहेर येई व मला हायसे वाटे. परंतु पुन्हा नवीन पुरळ येत.

गेले काही महिने मला बद्धकोष्ठ, अन्नावरील वासना नष्ट होणे, कोणताही पदार्थ बेचव लागणे, भूक न लागणे, निद्रानाश, अजिबात रात्री झोप न

येणे यासारख्या विकारांनी त्रस्त केले होते. त्याही विकारांपासून मी आता मुक्त आहे, वेळेवर झोप येते, भूक लागते, अन्न रुचकर लागते आणि माझ्या जीवनातील आनंद पुनश्च परतला आहे.

या श्वसनप्रकाराच्या अभ्यासाने माझ्या तळपायांना, पायांना, गुडघ्यांना नवीन शुद्ध रक्ताचा पुरवठा होऊन माझ्या तळपायाचे पुरळ-फोड गेले आणि या फोडांमुळे पडलेले तळपायावरील डागही बरेचसे कमी झाले.

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या सरावामुळे माझ्या शारीरिक आरोग्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यही सुधारले व यापुढे मी जीवनातील कोणत्याही प्रसंगाला धैर्यनि व आत्मविश्वासाने सामोरे जाऊ शकेन याची मला खात्री आहे. अभावात्मक विचारांपासून मी मुक्त झालो आहे.

ब्रह्मविद्या, माझे गुरू, माझ्या ब्रह्मविद्या साधक वर्गातील माझे सहकारी यांचे आभार मानून हा लेख येथे थांबवितो.

-वसंत जक्का



## बदललेला दृष्टिकोन



मला स्पॉण्डिलेसिसचा खूपच त्रास बरेचवेर होत असे. मी अगदी त्रस्त झाले होते. वेदनाशामक गोळ्यांवरच मी जगत होते. त्यामुळे दर दोन महिन्यांनी मला फिजीओथिरपिस्टकडे जाऊन ट्रॅक्शन व लाईट्स घ्यावे लागत. खूप डॉक्टर्सना दाखवूनही उपयोग झाला नाही. पण मला सांगायला खूप आनंद होत आहे की ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे मी मार्चपासून एकदाही डायथर्मी, लाईट्स घ्यायला डॉक्टरकडे गेले नाही. माझे दुखणे जणू काही दूर पळून गेले.

माझे नाव डॉ. संगीता नाईक. मी व्यवसायाने दातांची डॉक्टर आहे. ब्रह्मविद्येबद्दलची माहिती मी लोकसत्ताच्या चतुरा मासिकातून वाचली. केवळ कुतूहलापोटी मी पहिले लेखक ऐकण्यासाठी इथे आले. खरं तर सोमवार हा आम्हा डॉक्टरांच्या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाचा! रविवारच्या सुट्टीनंतरचा गर्दीचा दिवस. त्यामुळे फक्त एकच दिवस जायचे असा विचार करून मी आले. पण मी माझ्याही नकळत

खेचले गेले व २२ आठवडे कसे पूर्ण केले हे मलाही कळले नाही. उलट कधी एकदा सोमवार येतो असे होत असे व रोज सकाळी उठून श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव केल्याशिवाय चैनच पडत नाही. सुरुवातीला मला माझ्या प्रॅक्टीसच्या दृष्टीने तोटाच होईल असे वाटताना आज मी फायदे आणि फक्त फायदेच घेऊन जात आहे.

माझ्या व्यवसायामुळे मला स्पॉण्डिलेसिसचा खूपच

✽ पृष्ठदान एक प्राथमिक साधक - पापडी, वसई ✽

✽ कै. रामचंद्र विठ्ठल बनसोड यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शकुंतला रामचंद्र बनसोड ✽



त्रास वरचेवर होत असे. खांदा, मान, हात, डोके दुखून मी अगदी त्रस्त झाले होते. वेदनाशामक गोळ्यांवरच मी जगत होते. त्यामुळे दर दोन महिन्यांनी मला फिजीओथिरपिस्टकडे जाऊन ट्रॅक्शन व लाईट्स घ्यावे लागत. खूप डॉक्टर्सना दाखवूनही उपयोग झाला नाही. पण मला सांगायला खूप आनंद होत आहे की ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे मी मार्चपासून एकदाही डायथर्मी, लाईट्स घ्यायला डॉक्टरकडे गेले नाही. माझे दुखणे जणू काही दूर पळून गेले. खरंच, ब्रह्मविद्येने मला आरोग्याची गुरुकिल्लीच दिली व कधी नव्हे ती मी खूप आनंदी राहू लागले.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मी कुठल्याही गोष्टीचे पटकन टेंशन घेत असे व नकारात्मक विचारांची गर्दीच मनात सतत होत असे. पण ब्रह्मविद्येत शिकवल्याप्रमाणे जे उत्पन्न करायचे नाही ते बोलायचे नाही व त्याचा विचारही करायचा नाही हे

तत्त्व मनात बिंबवले व त्याचा खूप फायदा मला झाला. जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला व सकारात्मक विचार मनात येऊन डोकेदुखी बंद झाली. व बिछान्यावर पडल्या पडल्या गाढ झोप लागू लागली. दिवसभर काम करूनही रात्री विशेष थकवा जाणवत नाही. कारण मी स्वतःला एक वर्षाचीच असल्याचे समजते व त्यामुळे लहान मुलांचा उत्साहच जणू माझ्या अंगात संचारत असतो. व त्यामुळे उशिरा पेशंट्स जरी आले तरी चिडचिड कमी झाली. व हल्ली टेंशन येणेही पुष्कळ प्रमाणात कमी झाले.

माझ्या १३ वर्षांच्या मुलीनेही बालवर्गाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला व तिच्यातही चांगला बदल मला दिसून येत आहे.

मी आपली शतशः ऋणी आहे.

माझ्या ३ पेशंटनी ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केला आहे.

—डॉ. संगीता नाईक



## ब्रह्मविद्या : यशस्वी, परिपूर्ण जीवनाचा राजमार्ग

सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान आणि सर्वज्ञ अशा त्या परमेश्वराला माझा नमस्कार. ब्रह्मविद्या माउली व सर्व गुरुजनाना नमस्कार.

गेल्या पाच-सहा वर्षांपासून मी शारीरिक अनारोग्य व मानसिक नैराश्याने ग्रस्त होते. याच कारणास्तव मी ब्रह्मविद्येकडे वळले, आणि माझ्या आयुष्याला कलाटणी देणारी घटना घडली.

गेल्या पाच-सहा वर्षांपासून मला अस्थमाचा त्रास होता. seroflo.500mg ची गोळी डॉक्टरांनी इन्हेलर म्हणून वापरण्यास सांगितले होते. त्यावेळी डॉक्टरांनी “Your Lungs are weak” असे सांगितले होते, मी कोणत्याही प्रकारची फळे, थंड पेय, आईस्क्रीम, तेलकट पदार्थ, दही, चिंच, लोणचे यांचे सेवन करू शकत नव्हते.

२० जानेवारी २००७ पासून मुलुंड येथील वर्गाला मी जाऊ लागले. नियमित सराव सुरू केला. साधारण फेब्रुवारी महिन्याच्या शेवटी मला एक वेगळाच त्रास जाणवायला लागला. तो म्हणजे छातीत धडधडणे. आम्ही दुसऱ्या चेस्ट स्पेशलिस्ट डॉक्टरांकडे गेलो. मी त्यांना माझा पूर्वइतिहास सांगितला. त्यांनी माझे म्हणणे साफ नाकारले. ते म्हणाले, “तुला अस्थमा वगैरे काही नाही. तुझे लंगज अतिशय क्लिअर आहेत. माझा स्टेथॉस्कोप खोटे बोलत नाही. तुला एवढी स्ट्रॉंग औषधे इतकी वर्षे कोणी घ्यायला सांगितली. मला माहीत नाही.” या औषधांचा साईड इफेक्ट होऊन मला छातीत धडधडण्याचा त्रास होत होता. डॉक्टरांनी माझ्या खात्रीसाठी Wokheart Hospital मध्ये मला पी.एफ.टी. रिपोर्ट काढायला

❖ कै. मनोहर पुतळाजी कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम ❖

❖ कै. भीमराव नारायण राणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम ❖



सांगितला.

त्यात सर्वसाधारण भारतीय स्त्रीच्या फुफुसांची किती क्षमता असू शकते (श्वास ओढून घेण्याची व उच्छ्वासाची) यावरून माझा तुलनात्मक रिपोर्ट काढला. माझा तोही रिपोर्ट नॉर्मल निघाला. डॉक्टरांनी ताबडतोब माझी सर्व औषधे बंद केली. मला आश्चर्याचा धक्का बसला. माझ्या श्वसनात झालेला बदल मला जाणवतच होता. या जाणिवेनेच मला भरून आले. त्यावेळी फक्त घसा रुंद करण्याचे तंत्र प्राणायाम व स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकवून झाला होता. तेव्हाच मी निश्चय केला आपण सर्व श्वसनप्रकार नियमित करायचेच.

**विश्रांतिपाठ व ध्यानाची बोधवचने यांमुळे माझ्या मनातील सर्व नैराश्याचे, चिंतेचे, नकारात्मक विचारांना तिलांजली मिळाली. भरभरून घेतलेल्या श्वासावाटे ती प्राणशक्ती माझ्या तनमनातील सर्व कमतरता, उणीव दूर करत आहे असे मला वाटते.**

आपल्या जीवनात येणाऱ्या अडीअडचणींच्या वेळी, संकटांच्या वेळी धैर्याने मुकाबला करण्याचे बळ ही ब्रह्मविद्या देते. त्यावेळी आमच्या घरी चोरी झाली. ब्रह्मविद्येच्या आधी ही घटना घडली असती तर मला (स्वभाव हळवा असल्याने) अतिशय दुःख झाले असते. पण आश्चर्य म्हणजे मी अतिशय धीट राहिले. माझ्यापेक्षा माझे शेजारीच जास्त हळहळत होते. तसे ते त्या परमेश्वराच्या कृपेने फारसे नुकसान

झाले नाही. त्यावेळी मला ध्यानाची बोधवचने मानसिक आधार देण्यासाठी धावली.

या घटनेनंतर काही दिवसांनीच मला प्रत्यय आला की परमेश्वर त्याच्या साधनेत आलेल्या सर्व साधकांचे योगक्षेम पाहात असतो. मी चार वर्षांपूर्वी एका सिरियलसाठी स्क्रिप्ट लिहिली होती. पण तेव्हा काही ते काम मला मिळाले नव्हते. त्या डायरेक्टर साहेबांचा चार वर्षांनी माझ्या मिस्टरांना फोन आला. ती स्क्रिप्ट फायनाईलाइज्ड झाली आहे. त्यावर आता सिरियल नाही पिक्वर निघणार आहे.

ध्यानाच्या सरावाने माझे वर्षानुवर्षांचे नकारात्मक विचार खाली बसले व सृजनशील विधायक विचार बहरू लागले.

ब्रह्मविद्या आपल्याला, श्रीकृष्णांनी अर्जुनाला दाखविले ते विश्वरूपदर्शन दाखवते असे मला वाटते. वनस्पती विश्वात, प्राणी विश्वात, चराचर सृष्टीत परमेश्वराचे कार्य कसे चालते हे बघण्याची दृष्टी मला ब्रह्मविद्येने दिली.

वर्गाच्या सुरुवातीच्या पाठांत परमेश्वराला उद्देशून आपण संवाद साधत असतो आणि शेवटच्या पाठांत सांगितलेल्या 'आरसा प्रयोगा' पर्यंत जेव्हा आपण येतो तेव्हा तो 'परमेश्वर' आणि 'मी' वेगळे राहिलेलेच नसतो. जणू काही द्वैताकडून अद्वैताकडे आपला प्रवास चालू झालेला असतो.

— भक्ती बगवाडकर



## गर्भसंस्कार

नमस्कार! मी स्वरा शिंदे. मी आता ७ महिन्यांची गर्भवती आहे. मला ४ वर्षांचा मुलगा आहे आणि त्याच्यावेळेस प्रसूती नॉर्मल झाली. माझा मुलगा अत्यंत सुदृढ आणि हुशार आहे. तो २ वर्षांचा असताना मी पुन्हा गर्भवती होते. पाचव्या महिन्यापर्यंत सर्व काही ठीक होतं, पण त्याचवेळेस केलेल्या सोनोग्राफीनंतर मला डॉ० नी बेडरेस्टवर ठेवले. मी

घाबरून गेले. काही कालांतराने दोनदा सोनोग्राफी केली. या दरम्यान माझी मानसिक स्थिती अत्यंत तणावपूर्ण होती, आणि मग डॉ० नी सांगितले की बाळामध्ये काही अत्यंत गंभीर दोष निर्माण झाले आहेत व ही गर्भधारणा टर्मिनेट करा. नाइलाजास्तव आम्ही ते केलं, तेव्हा माझी मानसिक आणि शारीरिक स्थिती पूर्णपणे ढासळलेली होती. त्यानंतर मी सतत

✽ पृष्ठदान सौ. स्नेहलता शरदचंद्र ढोरे ✽

✽ कै. अनंत गणू जावकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुचिता सुभाष जावकर ✽





त्याच गोष्टीचा विचार करत असल्याने सतत तणावग्रस्त होते. त्यातच मग मी पुन्हा गर्भवती झाले आणि माझ्या मनावरचा ताण प्रचंड वाढला; वाटले की पुन्हा काही संकटे येणार नाहीत ना? **मी काळजीने ग्रासून गेले होते, चोहोकडे अंधकार आहे असेच वाटायचे आणि या सर्व गोष्टींचा बाळावर वाईट परिणाम तर होणार नाही ना, या विचाराने काळजी आणखीनच वाढायची.** पण त्याचवेळेस एक छान गोष्ट घडली. मला एक आशेचा-प्रकाशाचा किरण दिसला, तो म्हणजे चतुरामधील ब्रह्मविद्येची जाहिरात. मी व माझ्या सासूबाईंनी एकत्रच प्रवेश घेतला.

खरे तर, त्या वेळेस मला खूप दम लागायचा, काम केल्यावर थकून जाऊन धाप लागायची, अँसिडिटीचा त्रास होत होता. पहिल्या गर्भारपणात असे काहीच होत नव्हते, त्यामुळे मी अधिकच घाबरून गेले. नको नको ते विचार मनात येऊ लागले, पण नंतर प्राणायाम आणि ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांचा सराव सुरू झाला, ध्यानाला बसणं सुरू झालं आणि थोड्याच दिवसात मला फरक जाणवू लागला. दम लागणे बंद झाले, सतत काम केल्यावरही थकवा येणे बंद झाले. मनावरचे दडपण

कमी व्हायला लागले, भीती हळूहळू लयाला गेली आणि आता त्याची जागा आत्मविश्वासाने घेतली. ब्रह्मविद्येने माझे विश्वच बदलून टाकले. हरत आलेला सामना मी आता जिंकण्याच्या बेतात आहे. माझा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण होण्याआधीच इतकं परिवर्तन माझ्यात घडून आलं. मी आता विश्वासाने सांगू शकते की माझं बाळ पूर्णपणे सुदृढ, अत्यंत तेजस्वी आणि बुद्धिमानच होईल. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट अशी की, सोनोग्राफीसहित इतर सर्व वैद्यकीय चाचण्यांचे निकाल नॉर्मल असल्याचं आणि बाळ व्यवस्थित असल्याचं आता डॉ.नी सांगितलं आहे. त्यामुळे माझा आत्मविश्वास शतगुणित झाला आहे. मनात एकही नकारात्मक विचार येत नाही. सर्व विचार सकारात्मकच आहेत. माझ्या मुलावर व कुटुंबीयांवर सतत चिडणारी मी शांत असते. नेहमी प्रसन्नचित्त असते. या सर्वांचं श्रेय ब्रह्मविद्येला आणि केवळ ब्रह्मविद्येलाच आहे.

माझी सर्वांना कळकळीची विनंती आहे, विशेषतः गर्भवती महिलांना आणि नवविवाहितांना की तुम्ही हे ब्रह्मविद्येचं अमृत चाखाच.

मी ब्रह्मविद्येची शतशः आभारी आहे. धन्यवाद!

—स्वरा शिंदे



विनियालय अंधेरी येथील कार्यवाह श्री. रोनाल्ड यांचे स्वागत करताना श्री. विकास फडके

✽ कै. बाळकृष्ण शांताराम गोरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. चैतन्य बाळकृष्ण गोरे ✽

✽ कै. गणपत मारुती थोरात यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कु. मानसी विजय कारंडे ✽



## ब्रह्मविद्या शिबिराचे बोलके अनुभव

२२ एप्रिल २००७ ते २७ एप्रिल २००७ या कालावधीत खंडाळा येथे प्राथमिक शिबिर संपन्न झाले. तेथे उपस्थित असलेल्या साधकांचे बोलके अनुभव त्यांच्याच शब्दांत :-

**सुनंदा घोटीकर** सांगतात, “एकंदर वातावरण सुरेख होते. वेळेचं नियोजन उत्तम होतं आणि ते काटेकोरपणे पाळलं जात होतं.”

**पार्वती पवारांना** अध्यापनाची जागा सगळ्या दृष्टीने आवडली. “हवेशीर मोकळी जागा आणि बसण्यासाठी सोयिस्कर आसनांची व्यवस्था उत्तम होती,” असं त्या म्हणतात.

**सुमन महामुनी** यांच्या मनाला हे शिबिर खूप भावले व त्यांनी आयोजकांचे व शिक्षकांचे पुनःपुन्हा आभार मानले.

**बापू सैद** यांना सर्व शिक्षणाचा कार्यक्रम अतिशय प्रभावी, उत्कृष्ट व सहज समजणारा असा वाटला व शिबिर कायम स्मरणात राहिल, असे ते म्हणतात.

**श्री. नामदेव साळगांवकर** सांगतात, शिक्षक उत्तम प्रकारे शिकवतात. त्यांनी साधकांच्या कलागुणांना

संधी दिल्याबद्दल समाधान व्यक्त केले.

**वसंत धामणकरांना** हे ५ दिवसांचे शिबिर ७ दिवसांचे असते तर त्यांना आनंद झाला असता.

**सुषमा साटम** म्हणतात, “सर्व शिक्षक तळमळीने शिकवतात आणि शिबिराचे ५ दिवस कसे गेले ते कळलेच नाही. घरी जाताना खूप काही बरोबर नेले.”

**मीनल खडपे** यांनी शिक्षक खूप मेहनत घेऊन पाठ खूप समजावून सांगतात याचे समाधान वाटले.

**ज्योत्स्ना लेले** लिहितात, “निसर्गाच्या सान्निध्यात शिबिर आयोजित केल्यामुळे शरीराला व मनाला खूप उत्साह वाटला.”

**स्मिता लोंढे** यांना राहण्याची व जेवणाची व्यवस्था खूप आवडली. तसेच त्या पुढे म्हणतात, “श्वसनप्रकार करताना प्रत्येक शिक्षक आमच्या हालचालींवर लक्ष ठेवून मार्गदर्शन करीत होते.”

**रचना गुरव** सांगतात, “ध्यानाने मनाला समाधान वाटले. एकूणच शिबिर सफल झाल्याच्या समाधानात आम्ही घरी गेलो.”

—संकलन : कालिंदी तेरेदेसाई



खंडाळा शिबिराचे आवार

❖ कै. राजेश्वरी दीक्षित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शीतल कैलाशनाथ दीक्षित ❖

❖ माता, पिता कै. प्रभावती व सदाशिव शंकर सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. चित्तरंजन सदाशिव सावंत ❖



## अंधारातून प्रकाशाकडे

मी गेल्या सहा महिन्यांपासून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाची साधक आहे. एक दिवस मित्रमैत्रिणींबरोबर चर्चा करताकरता योगासने, प्राणायाम यांचा विषय निघाला. त्यानंतर योगायोगाने आठ-पंधरा दिवसांतच ब्रह्मविद्येच्या वरळी केंद्राविषयी माहिती मिळाली. प्रवेश घेताना हा वर्ग प्राणायाम, आसने याविषयी आहे, अशी समजूत होती. पण जसजसे वर्ग सुरू झाले, तसतसे अंधारलेल्या गुहेकडून प्रकाशाच्या दिशेने आपला प्रवास सुरू झाला आहे, अशी जाणीव झाली.

मला गेल्या वर्षभरापासून अपचन, पोटाचे विकार, अनियमित रक्तदाब, नैराश्य इत्यादी शारीरिक व्याधींचा त्रास होता. पण या वर्गास यायला लागल्यावर हळूहळू माझी पोटाच्या विकाराची सर्व औषधे कमी झाली. आज तर जवळजवळ सर्व बंदच झालीत. हे साध्य झाले ते केवळ प्राणायामाच्या, ध्यानाच्या सरावाने!

सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे शिक्षकांनी आठही श्वसनप्रकार, अष्टांग राजमार्ग व ध्यानधारणेविषयीचे

विवेचन व प्रात्यक्षिक त्यांनी अत्यंत चिकाटीने व सुबोध पद्धतीने आमच्याकडून करून घेतले. त्याबद्दल मी मनःपूर्वक कृतज्ञ आहे. यातल्या सर्वच साधनेत मी आज पूर्णपणे यशस्वी आहे, असे नाही. तरीही त्यांनी आमचे मानसिक बळ वाढवले. किंबहुना आपल्यातील 'सृजनशील तत्त्व' जे कधी जाणवले नव्हते, ते स्पष्ट रूपात दिसले.

आपले आरोग्य - शारीरिक तसेच मानसिकही - या ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशाने सहज उजळून टाकता येते. अर्थात फक्त साधकांनी त्यासाठी वृढनिश्चय व नियमितपणाने साधना करणे आवश्यक आहे, असे मला वाटते.

ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना, गुरूंना माझे शतशः धन्यवाद व सादर प्रणाम!

-अनुराधा हरमळकर



## मानाचा मुजरा

मी ब्रह्मविद्येचा एक साधक आहे. सोशल सर्व्हिस लीग परळ, मुंबई १२ येथे जानेवारी २००६ ते जुलै २००६ पर्यंत २२ आठवडे ब्रह्मविद्येचा कोर्स केला आहे. आमच्या शिक्षकांनी अतिशय मेहनतीने चांगले मार्गदर्शन करून ब्रह्मविद्येचे महत्त्व पटवून दिले त्याचा मला चांगला लाभ झाला. माझ्या आजारपणाबद्दल खालीलप्रमाणे थोडक्यात माहिती देत आहे.

माझ्या आजारपणाला फेब्रुवारी २००४मध्ये सुरुवात झाली. प्रथम उजव्या हाताच्या मानेच्या खालच्या बाजूला वेदना व्हायला सुरुवात झाली. पुढे कमरेत कमजोरी जाणवू लागली. हळूहळू तळपायात मुंग्या येणे. पुढे खांद्यापासून तळपायापर्यंत अजिबात शक्ती नव्हती. १५ एप्रिल २००४ रोजी के.ई.एम्.

रुग्णालयात अँडमीट झालो. त्यापूर्वी के. ई. एम्.ची औषधे व इतर डॉक्टरांची औषधे चालू होती. के. ई. एम्.मध्ये न्यूरॉलॉजीवर तज्ज्ञ डॉक्टर उपचार करित होते व सर्व टेस्ट केल्या गेल्या. त्यानंतर Chronic Inflammatory Demyelinating polyneuropathy (CIDP) या आजाराचे निदान करण्यात आले. औषध उपचारानंतर काही फरक पडत नव्हता. त्यानंतर ३० एप्रिल २००४ रोजी के.ई.एम्. मधून डिसचार्ज देण्यात आला. घरी गेल्यावर औषधे चालू होती. परंतु तब्येतीत फरक न पडता आजार अधिकच वाढत गेला.



✽ कै. व्ही. आर. व के. व्ही. परांजपे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. प्रकाश वामन परांजपे

✽ कै. दत्तात्रेय दामा गावड यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. विभा विनोद गावड



२६ मे २००४ रोजी मुंबईतील प्रसिद्ध न्यूरॉलॉजीचे स्पेशालिस्ट डॉ. अरुण शहा यांची भेट घेतली, त्यांनी ताबडतोब नायर हॉस्पिटलमध्ये अँडमीट व्हावे लागेल असे सुचविले व त्याप्रमाणे त्यांनी पत्र दिले. २७ मे २००४ रोजी नायर हॉस्पिटलमध्ये डॉ. अरुण शहा यांच्या मार्गदर्शनाखाली न्यूरॉलॉजी डिपार्टमेंटमध्ये अँडमीट केले. डॉक्टर सर्व प्रकारे उपचार करित होते. परंतु यश येत नव्हते. पुढे १ महिन्यांनंतर १ लाख रुपयांची इंजेक्शने पाच दिवस चालू होती. त्यानंतर सुद्धा काही फरक पडलेला नाही. दुसऱ्याच्या मदतीने उठवणे किंवा इतर हालचाल करणे दुसऱ्याच्या मदतीशिवाय काहीच होत नव्हते. शेवटी ११ ऑगस्ट २००४ रोजी नायर हॉस्पिटलमधून डिसचार्ज घेऊन घरी आलो.

सोशल सर्व्हिस लीगमध्ये ॲक्स्युपंक्चरचे वर्ग घेणारे श्री. डॉ. चव्हाण यांनी त्यांचे गुरू श्री. बीपीन शहा, त्यांनी तपासल्यानंतर, कोलन करणे, मसाज करणे, लेप काढणे हे उपचार सुरू केले. २५-३० मसाज झाल्यावर साधारण घरातच वॉकरने चालू लागलो. पुढे २०-२२ आणखी मसाज झाल्यावर काठीने

बिल्डींगच्या खाली उतरू लागलो. जवळ जवळ ७०-७५ मसाज झाल्यावर काठीने संपूर्ण कॉलनी फिरायला लागलो. अशा प्रकारे उपचार घेत असताना आमच्या शाळेच्या सेवानिवृत्त शिक्षिका यांनी ब्रह्मविद्येचे महत्त्व व त्यापासून त्यांना झालेले फायदे यांची माहिती त्यांनी मला दिली.

ब्रह्मविद्येमध्ये प्रवेश घेतल्यावर शिक्षकांनी महत्त्व पटवून दिले. ब्रह्मविद्या शिकवणीमुळे अनेक उदाहरणे देऊन आत्मविश्वास निर्माण केला. ब्रह्मविद्येच्या ७/८ पाठानंतर मला माझ्या तब्येतीत थोडा फरक जाणवू लागला. **ब्रह्मविद्येचा कोर्स पूर्ण झाल्यावर मी ताठ उभा राहू शकलो. तोंडावरची सूज कमी झाली. हाता-पायांना ताकद येऊ लागली. कमरेत जोर निर्माण झाला. मला आता उत्साह वाटू लागला. मी सोशल सर्व्हिस लीग हायस्कूल, परळ, मुंबई येथे मुख्य लिपिकाचे काम करतो. सध्या मी माझे काम जोमाने करतो. हा सर्व ब्रह्मविद्येचा चमत्कार आहे. मी ब्रह्मविद्येच्या पाठाप्रमाणे श्वासाचे प्रकार रोज अर्धा तास करतो व २० मिनिटे स्तब्ध रहातो. ब्रह्मविद्येला माझा मानाचा मुजरा.**

—सीताराम गोठणकर



## विश्वास

मला माझ्या बहिणीने फोन करून सांगितले की, “चेंबूरमध्ये ब्रह्मविद्या सरावाचे वर्ग सुरू आहेत. तिथे तू जा व नियमित सराव कर, फार बरे वाटेल.” मी दिनांक १४।८।९६ रोजी पाठाच्या सरावाला सुरुवात केली आणि माझा विश्वास बसला. नियमित सराव करणे, बोधवचन पाठ करणे, ध्यानाला बसणे हळूहळू मला खूप गोडी वाटू लागली. नियमित सरावाने बारीक-सारीक सर्दी पडसे, पाठदुखी, डाय्या बाजूचे दुखणे या गोष्टींना आराम पडू लागला. मग उत्साही व आनंदी वाटले. सारखा रुसवा, टेन्शन्स, कटकट करणे कमी झाले. आता मला खूप बरे वाटते.

ब्रह्मविद्या ही अत्यंत गोडीची-आनंदाची विद्या आहे. मनुष्याच्या जीवनाचा आधार ब्रह्मविद्या, आजाराने औषध ब्रह्मविद्या. मला मधुमेह आहे,

एका डाय्या बाजूस खूप दुखायचे. एखादी मनाला लागणारी गोष्ट घडली की तोच विचार माझ्या मनास सतावत असे. पण आता मला तसे काहीच जाणवत नाही. मनामध्ये खूप भीती वाटायची, पण आता मला तसे काहीच वाटत नाही. **बाहेर कुठे गेले की आल्यावर खूप कंटाळा यायचा. पण आता आल्यावर जे काही समोर काम असेल ते मी आनंदाने करते. नियमितच्या सरावाने व ध्यानाने मन कसे खूप आनंदी व उत्साही राहते.**

ब्रह्मविद्या माते, असेच सर्व साधकांना यश येऊ दे. सर्व साधक यशस्वी होऊन माझ्या मातेचे गोड नाम घेऊ दे. मनुष्य कुठेही अडखळत असला तर त्याला सत्याचा मार्ग दाखविणारी माझी ब्रह्मविद्या. खरेच जो मनुष्य या ब्रह्मविद्येच्या अष्टांग राजमार्गावर चालेल तो

✽ पृष्ठदान श्री. सुधीर भाऊ पेडेलकर ✽

✽ पृष्ठदान श्री. विराज दि. देशमुख ✽



कधीही थकणार नाही. त्याला कधीही आजारपण येणार नाही. असेच सर्वांना ब्रह्मविद्येचा लाभ होवो आणि सर्व साधकांनी ब्रह्मविद्येच्या सरावामध्ये

सहभागी होऊन आपले जीवन आनंदी व उत्साही ठेवोत हीच माझी इच्छा आहे.

—मनीषा तावडे



## ब्रह्मविद्या - खास मैत्रीण

पाचसहा वर्षापूर्वीपासून मला हायपर अॅसेडीटीचा त्रास होत होता. (म्हणजे गॅस, आंबट तिखट ठेकर येणे, पोट गच्च होणे, पोट नीट साफ न होणे, अस्वस्थ वाटणे, भूक न लागणे, वगैरे) सुरुवातीस प्रमाण कमी होते व नंतर ते हळू हळू वाढत गेले.

अॅसेडीटीवर उपाय म्हणून पहिल्यांदा मी दादरच्या एका प्रसिद्ध सर्जनकडे गेलो. त्यांनी औषधे दिली, व व्यायाम करायला सांगितला त्याने बरे वाटले नाही. नंतर मी अंधेरीस होमिओपॅथिक डॉक्टरांकडे ८ महिने ट्रिटमेंट घेतली. त्यानेही बरे वाटले नाही. नंतर मी आयुर्वेदिक केरळा थेरपीची ट्रिटमेंट सहा महिने घेतली, त्यांनी बरेच पथ्य सांगितले, तेवढे करूनही बरे वाटले नाही. नंतर मी टाण्यातील आहारतज्ज्ञ (न्यूट्रिशियन) यांना भेटलो, त्यांनी त्यांच्या पद्धतीने औषधे दिली, त्याने थोडे बरे वाटले होते, पण नंतर त्यानेही बरे वाटले नाही.

एका मित्राने मला योगासनाचा सल्ला दिला, त्यानुसार मी क्लासला गेलो. तीन वर्षे केली. त्यानंतर माझे योगा शिक्षकाच्या कोर्ससाठी सिलेक्शन झाले. तेथे मी नियमित जात असे. काही दिवसांनंतर वर्ग संपल्यावर पोटात खूप दुखू लागले. तेव्हा मी बॉम्बे हॉस्पिटलच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांना (गॅस्ट्रोलॉजीस्ट) यांना दाखविले. त्यांनी पोटास तीन ठिकाणी हात लावायचे एक हजार रुपये घेतले व ७ ते ८ हजार रुपयांच्या टेस्ट लिहून दिल्या. त्याला घाबरून मी ती ट्रिटमेंट सोडून दिली.

नंतर माझ्या एका मित्राने मला गॅस्ट्रोलॉजीस्टकडे नेले. त्यांच्याकडे दीड वर्षे औषधे घेतली, इन्डोस्कोपी केली, काहीही निघाले नाही. रिपोर्ट सर्व नील येत होते. सातआठ गोळ्या एका वेळेस खाव्या लागत होत्या (एक दिवस सकाळीच नेहमीप्रमाणे मी गोळ्यांचा बॉक्स समोर घेऊन बसलो, तर बायको म्हणाली,

एवढ्या गोळ्या खाल्ल्यावर नास्ता करण्याची गरज आहे काय?) त्यानेही बरे न वाटल्याने तेही सोडले.

शेवटी कंटाळून आमच्या मंत्रालयातील दवाखान्यातील औषधे सुरू केली. ती चालू असतानाच माझ्या ऑफिसमधील एका सहकाऱ्याने मला ब्रह्मविद्येबद्दल सांगितले व ब्रह्मविद्येबद्दल सर्व माहिती उपलब्ध करून दिली. मी नेरळला रहात असल्याने मी वाशीच्या रविवारच्या क्लासला जाऊ लागलो. पहिल्या दिवसापासून शिक्षक जे काही शिकवतील, जसे वागावयास सांगतील त्याचा प्रामाणिकपणे नियमित सराव सुरू केला.

रोज ऑफिसमध्ये दिवसभर कॉम्प्युटरवर काम करून घरी येताना माझे खूप डोके दुखत असे, पोटात ढवळल्यासारखे होत असे, घरी आल्याबरोबर बायकोस चहा बनव, थोडेसे खायला दे, पोटात दुखते, डोकं दुखते, मला कुणी डिस्टर्ब करू नका, अशा सूचना असायच्या. ब्रह्मविद्या सुरू करून एक महिन्याचा अवधी झाला होता व त्याचा फरक मला जाणवू लागला होता. रोज ऑफिसमधून कंटाळवाणा येणारा मी एक दिवस चक्क गाणे गुणगुणत व हातात भाजी वगैरे घेऊन आलेला पाहून बायकोला आश्चर्य वाटले व ती मिश्कीलपणे म्हणाली, जुनी मैत्रीण भेटली वाटतं फार खुशीत व फ्रेश दिसताय ते. अग, मैत्रीण वगैरे कुणी नाही. हा सर्व ब्रह्मविद्येचा प्रताप आहे, असे मी तिला म्हणालो!

**रोज सातआठ गोळ्या घेणारा मी आज कुठली ही गोळी न घेता पहिल्यापेक्षा कितीतरी तंदुरुस्त व फ्रेश असे व्यवस्थीत जीवन जगत आहे.**

माझ्यापर्यंत ब्रह्मविद्या पोहचवणाऱ्या सर्व गुरुजनांचे सहकाऱ्यांचे मी कृतज्ञतापूर्वक आभार मानतो

—राजेंद्र अभंग

मोबाईल ९८६९४२८९१८

❖ पृष्ठदान श्री. प्रसाद पांडुरंग गांवकर ❖

❖ पृष्ठदान कुमारी रेखा पांडुरंग गांवकर ❖



## आत्मविश्वास



मी सी.ए. फायनलचा विद्यार्थी आहे. नोकरीही करतो आहे. दोनतीन वेळा परीक्षा देऊनही उत्तीर्ण होत नसल्याने निराश झालो होतो. वाचलेले परीक्षेच्या वेळेस आठवेल की नाही असे वाटत असे. पण सी.ए.पूर्ण करायचा निर्धार केला होता. ब्रह्मविद्येच्या पाठांमुळे आत्मविश्वास वाढला. कोणतीही गोष्ट अशक्य नाही हे मनावर पूर्णपणे बिंबवले गेले. माझा सी.ए.चा अभ्यास सुरूच होता. मला अशी खात्री वाटायला लागली की मी जे काही वाचत आहे किंवा या आधी वाचले आहे ते मला परीक्षेच्या वेळी

आठवेलच आणि झालेही तसेच. प्रश्नपत्रिकेत मी ह्या वेळी केलेल्या अभ्यासापेक्षा वेगळे प्रश्न आले. पण मी दीड वर्षापूर्वी जो अभ्यास केला होता ते सर्व मला आठवले आणि मी त्या प्रश्नांची उत्तरे समाधानकारकरीत्या लिहू शकलो.

**माझा स्वभाव थोडा टेन्शन घेण्याचा आहे. नवीन जबाबदारी घेताना काम जमेल की नाही असे वाटत असे. पण आता आत्मविश्वास वाढल्याने कोणतेही काम मी सहज करू शकतो. त्याचे फळ मला माझ्या एक वर्षच झालेल्या नोकरीत बढतीच्या रूपाने मिळाले आहे. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्यारूपी माउलीचा आभारी आहे.**

— पराग जमदानी  
फोन ९५२५९-२४४०४२७



## ब्रह्मविद्या - एक कल्पवृक्ष आणि मी



मला ब्रह्मविद्येबद्दल काहीही माहिती नव्हती... मी शारीरिक आणि मानसिक दृष्ट्या खूप खचले होते. माझी ही स्थिती पाहून मला बळेबळे, ह्या अभ्यासक्रमाला पाठविले. थोडं चाललं की दमत असे. जिने चढता येत नव्हते. मनातून काहीतरी करण्याची इच्छा असे; पण शरीर साथ देत नव्हते. पण अभ्यासक्रम सुरू झाला आणि आमच्या वर्गशिक्षकांनी अशी काही जादूची कांडी फिरवली की होत्याचे नव्हते झाले.

ध्यानाने मन शांत होते, विचारांची दिशा बदलते. वार्ड विचार जाऊन सकारात्मक विचार येतात. आपल्यात देवाचा अंश, आपले शरीर हे परमेश्वराचे

मंदिर आहे. हे इतक्या वेगवेगळ्या पद्धतीने बिंबवले गेले, की मी माझा सर्व आजार विसरूनच गेले. मनाला उभारी आली. मन प्रफुल्लित झालं. मनाची मरगळ निघून गेली. विश्वास द्विगुणित झाला.

मी अभ्यासक्रमाच्या सुरुवातीस जशी होते तशी आता मुळीच नाही. मुळात मला परमेश्वरी भेटीची आस होती. जी लोकसेवा, परोपकार, काबाडकष्ट केले ते सत्याची साथ धरून, फक्त परमेश्वरी बक्षीस मिळविण्यासाठी, माणसांना खूष करण्यासाठी नाही. त्यामुळे ब्रह्मविद्या म्हणजे मला एक पर्वणीच वाटली. मी मनापासून त्यात रस घेते. विश्रांती पाठ आणि ध्यानाचे पाठ वाचते. मी सत्तर वर्ष पूर्ण केली पण आता मला उलट तरुण असल्यासारखे वाटते. जसजसा श्वसनप्रकारांचा आणि वाचनाचा सराव वाढला तसतसे मनोबल वाढले. एकाकी पडल्याची जी भीती होती ती नाहीशी झाली. माझ्यातच

❖ पृष्ठदान रंजना भानुदास माळवदे ❖

❖ पृष्ठदान श्री. किशोर श्रीधर विजूर ❖



प्राणशक्ती, प्रज्ञेचा प्रकाश, परमेश्वर आहे ही जाणीव जसजशी वृद्धिंगत होत गेली, तसतसा आत्मविश्वास वाढला. विचार बदलले. कृती बदलली. मीच माझ्या आयुष्याची स्वामिनी आहे. जे करण्याची माझी खरी इच्छा आहे ते मी करू शकते हे समजल्यावर मनोबल, स्वाभिमान वाढला. नियमित सरावाने आदराची भावना, नम्रता अंगी आली. खरंच, वयाने नुसते मोठे होऊन चालत नाही तर योग्य श्वसन आणि योग्य विचाराने मनुष्य संपूर्ण बदलू शकतो. आनंदी, समाधानी व संतुष्ट राहतो ह्याचे उदाहरण म्हणजे मीच. ब्रह्मविद्येने विश्वाचा व आपला सखोल अभ्यास करायला शिकविले. प्रत्यक्ष श्वास घेण्यापासून ते विचार करण्यापर्यंत. त्यामुळे माझ्यात आश्चर्यकारक बदल होत गेला. आपल्यातील ईश्वरी अंश कसा फुलवायचा ह्याचे संपूर्ण ज्ञान मला ब्रह्मविद्येकडून मिळाले. त्यामुळे आपण तरुण आहोत, शक्तिशाली आहोत, प्रेमळ आहोत, हे कसे ते समजावले गेल्यामुळे

माझ्यात काया, वाचा, मने बदल झाला. मी हार्ट पेइंट आहे. पण दीर्घ श्वास आणि प्राणशक्तीचे फायदे मला मिळाले.

आपल्या मरगळलेल्या मनाला आणि शरीराला आईसारखी काळजी घेणारे कुणीतरी आहे हे समजल्यावर, अंगात शक्ती संचारली. कुणाचा विश्वास बसणार नाही पण इतर कामं करण्यात जे मन आणि शरीर गुंतलं होतं, ते नाहीसं होऊन, माझ्याच मनाची आणि शरीराची काळजी घेतं. नियमित श्वसनप्रकार, प्राणायाम आणि विश्रांतीपाठ करते. काही वेळेला घरात जे बदल व्हायला हवे असं वाटत होतं तसंच झालं. म्हणजे संकल्प केला त्याप्रमाणे फळ मिळालं. माझ्यामध्ये कसा बदल झाला ते मी सांगू शकत नाही, ब्रह्मविद्येची किमया अपार आहे हे निश्चित. म्हणूनच ब्रह्मविद्येला आणि सर्व मार्गदर्शकांना कोटी कोटी प्रणाम.

—बीना बोर्डेकर



## एक हृद्य अनुभव

ब्रह्मविद्येच्या क्लासला येण्यापूर्वी मला आठ ते नऊ वर्षे उच्च रक्तदाबाचा त्रास होता. त्यावरच्या गोळ्या नियमित घेत होतो. तरीही १६ मार्च २००६ला हृदयविकाराचा झटका आला आणि मी नऊ दिवस खाजगी रुग्णालयात अतिदक्षता विभागात होतो. त्यानंतर तीन महिने हार्टस्पेशलिस्टकडून उपचार करून घेतला. बाहेरील महागडी औषधे चालू होती. तरी शारीरिक त्रास, आतल्या वेदना (हृदयातील) कमी झाल्या नाहीत. टू डी एको थेरपी झाली. नंतर मला डॉक्टरांनी अँजिओग्राफी करून घेण्याचा सल्ला दिला. केईएम रुग्णालयात ८ ऑगस्टला अँजिओग्राफी करून घेतली. त्यात तीन मोठे ब्लॉकेजेस (९०,८०,८०) निघाले. बायपास करून घेण्यास डॉक्टरांनी सांगितले. ते ऐकूनच मी खचून गेलो. एका मित्राच्या सल्ल्यावरून योगवर्ग जाईन

केला. तीन ते चार महिने सप्टेंबर ते जानेवारीपर्यंत मी योगवर्गाला नियमित जात होतो. थोड्या वेदना कमी झाल्या; तसेच प्राणायामामुळे श्वासात थोडी थोडी सुधारणा होत गेली. त्या दरम्यान डिसेंबरमध्ये मी पेपरमधील ब्रह्मविद्येची जाहिरात पाहून ब्रह्मविद्या साधक अनुभव शिबिरास गेलो. अनुभवकथन ऐकून मी खूपच प्रभावित झालो आणि ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाच्या क्लासला प्रवेश घेतला. १२ जानेवारी २००७पासून मी नियमितपणे २२ सत्रे असलेल्या प्राथमिक वर्गाला जायला सुरुवात केली. आणि एका विलक्षण अनुभवाला सुरुवात झाली. शरीरशास्त्राची माहिती व



✽ पृष्ठदान श्री. अनिल चंद्रसेन काळे ✽

✽ पिता कै. राघवेंद्र अनंत मोरब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सुभाष रा. मोरब ✽



श्वासाचे महत्त्व आणि शास्त्र जे मला आयुष्यात कधीही कळले नाही ते फारच सुंदर समजले. प्राणायाम, ध्यानप्रक्रिया आणि त्यानंतरचे विश्रांतीपाठ त्यामुळे हळूहळू मन आणि शरीर दोन्हीही शांत आणि स्वस्थ होऊ लागले. प्राणायाम आणि ध्यानप्रक्रियेमुळे श्वासाची खोली वाढू लागली. आत्मविश्वास वाढू लागला. आमच्या वर्गशिक्षकांनी काही उदाहरणे दिली ती म्हणजे गॅसवर पाणी भरून भांडे ठेवले; परंतु गॅस चालू केला नाही; तर पाणी गरम होणारच नाही; तसेच ब्रह्मविद्येचे प्राणायाम प्रकार, शसनप्रकाराचा सराव जर केला नाही तर मन, आणि शरीराला कोणताही आरोग्यलाभ होणार नाही.

आस्तिक म्हणजे देवावर विश्वास, श्रद्धा असणारा असे मानतात. मला वाटते, आपल्या अंतर्आत्म्यावर विश्वास, श्रद्धा असणे म्हणजे आस्तिकपणा. माझे आत्मविश्वास एवढा वाढला की एका धार्मिक समारंभप्रसंगी मी ९ दिवसांत ३०० कि.मी. पर्यंत पदयात्रा केली, काहीही त्रास झाला नाही.

प्रामाणिकपणे सांगावयाचे झाल्यास मी संपूर्णपणे साधना सराव केला असे मला वाटत नाही. कारण ध्यानप्रक्रियेत म्हणावयाचे विश्रांतीपाठ व्यवस्थित पाठ नाही, पण ३० किंवा ४० टक्के साधनेचा सराव झाला. त्याचासुद्धा मला खूपच फायदा झाला. त्यामुळे मी मनोमन निश्चय केला आहे की जास्तीत जास्त सरावावर भर देऊन तसेच विश्रांतीपाठ पाठ करून ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा संपूर्ण अभ्यास करीन व

ब्रह्मानंद सुख अनुभवीन.

साधनेमुळे माझा कफ सुटून कमी कमी होऊ लागला. आज मी दररोज सकाळी न दमता न थकता एक ते दीड तास पाच ते सहा किलोमीटर अंतर चालतो. श्वास खूपच मोकळा वाटतो. त्यामुळे चेहरा हसतमुख राहतो. आयुष्यात मी हसणं विसरलो होतो. कारण आजाराचे शल्य सतत बोचत राहायचं आणि सतत मनात भीती असायची. सोब्राटीस ह्या हृदयविकारावरच्या गोळ्या सतत जवळ बाळगीत असायचो. परंतु आता त्या गोळ्यांची आवश्यकता ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग चालू झाल्यानंतर कधी भासलीच नाही.

नुकतेच मी आयुशक्ती केंद्र, पार्ला येथे डॉ. पंकज नरम यांच्याकडून नाडीपरीक्षा करून घेतली (३जुलै २००७) त्यात माझे हृदयाचे ब्लॉकजेस ६० ते ७० टक्क्यांपेक्षाही अधिक मोकळे झाल्याची ग्वाही त्यांनी दिली.

आता मला कुठलीही गोष्ट कठीण, अशक्य अशी वाटत नाही. प्रयत्नाने आपण ती प्राप्त करू शकू असंच वाटतं. दिवसभर ताजंतवानं वाटतं. रात्री झोप लवकर व छान लागते. हे सर्व ब्रह्मविद्येमुळेच मला प्राप्त झालं. त्यामुळे मला माझ्यासारखं दुसऱ्या लोकांनी ब्रह्मविद्येचा लाभ घेऊन आजारमुक्त व्हावं असं वाटतं आणि ब्रह्मविद्येचा संपूर्ण जगात प्रसार व्हावा असं वाटतं. माझे वर्गशिक्षक व ब्रह्मविद्या साधक संघाचा मी अत्यंत आभारी आहे.

—हरिश्चंद्र सारंग



## व्यसनमुक्ती



मी काम करत असताना मला ब्रह्मविद्येसंदर्भात माहिती मिळाली. मला काही त्रास होत असल्याने मी सरांना सांगितले व त्यांच्या प्रेरणेमुळे मी प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. मला पूर्वी कंबरदुखी व पाठदुखीचा कामामुळे त्रास

होत होता. तसेच मला सिगारेट ओढण्याचे व्यसन होते. तसेच मी कायम मानसिक तणावाखाली असे. नंतर मी ब्रह्मविद्या करू लागल्याने, माझी कंबरदुखी थांबली; तसेच नित्य सरावाने व ध्यानाने माझा मानसिक ताण कमी झाला. विशेष म्हणजे न सुटणारे माझे सिगारेटचे व्यसन मी सोडू शकलो.

—दयानंद जाधव

- ❖ कै. शील विश्राम तावडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. मंगेश व्ही. तावडे ❖  
❖ कै. नारायण डी. वर्तक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. श्रीकृष्ण एस. वर्तक ❖





## दम्याच्या त्रासातून मुक्तता

मी आशा हरड. वय वर्षे ३५. शिक्षण काही नाही. दोन मुले. मोठी मुलगी १३ वर्षांची, तर धाकटा मुलगा ११ वर्षांचा. स्वयंपाकाची कामं करून पार्टटाईम काम करते. मला अनेक वर्षांपासून दम्याचा विकार जडलेला. खूप औषधं केली, पण पूर्णपणे कधीच बरी झाली नाही. उलट दिवसेंदिवस अशक्तपणा वाढत चाललेला होता. परंतु घरच्या गरिबीमुळे नाइलाजास्तव घरची आणि बाहेरची अशी दोन्ही कामं करावी लागत आहेत.

श्री. करमरकर सरांकडे मी कामाला लागून दोनच दिवस झाले होते. सकाळी मी नेहमीप्रमाणे सरांकडे कामाला जाताना, त्यांचे दुसऱ्या मजल्यापर्यंतचे जिने चढताना नाकी नऊ आले. मला खूप त्रास होत होता हे सरांनी पाहिलं. असा त्रास मी बऱ्याच दिवसांपासून सहन करित आहे, असे त्यांना समजल्यावर त्यांनी मला, “तू ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येशील का?” असं विचारलं. मी ताबडतोब होकार दिला, कारण मला दम्याच्या त्रासातून मुक्त व्हायचं होतं. माझी तब्येत तर दिवसेंदिवस ढासळतच चालली होती.

माझ्या दोन्ही मुलांनी सात आठवड्यांचे बालवर्ग पूर्ण केले.

मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जायचा निश्चय केला, परंतु मला लिहिता वाचता येत नव्हते. परंतु सर मला वर्गाला घेऊन गेले. मॅडमनी मला वर्गात बसून शिकण्याची परवानगी दिली. त्या म्हणाल्या, “तुला लिहिता वाचता येत नसले तरी मी जे वर्गात पाठ वाचले ते मन लावून ऐक. सर्व शसनप्रकारांचा सराव

घरी नियमितपणे कर. घाबरण्याची काहीही गरज नाही.” हे ऐकून मला धीर आला व खूप बरे वाटले. आता आठ-नऊ वर्ग झाल्यानंतर मला जाणवत आहे, की माझा दम्याचा त्रास खूपच कमी



झालेला आहे. जवळजवळ नाहीच म्हटला तरी चालेल. डॉक्टरांच्या दवाखान्याच्या नियमित फेऱ्या वाचल्या. मला दिवसेंदिवस अतिशय उत्साही वाटू लागले व मला परत एक नवीन जीवन मिळाले आहे असे वाटते. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने मला जो फायदा झाला आहे, तो मला शब्दांत सांगता येणार नाही. मी एवढेच म्हणेन की, मला जसा फायदा झाला, तसा सर्व लोकांना फायदा होण्यासाठी त्यांनी त्वरित ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जावे व स्वतः अनुभव घ्यावा. सर्वांना त्याचा जास्तीत जास्त चांगला फायदा होईल याबद्दल माझी खात्री आहे.

आता मला वाईट एवढेच वाटते की, जर का मला लिहिता-वाचता येत असले तर ब्रह्मविद्येचे पाठ वाचून खूप आनंद घेता आला असता, परंतु माझ्या दोन्ही मुलांना ब्रह्मविद्येच्या सरावाची गोडी लागल्यामुळे, माझी मोठी मुलगी मला प्रत्येक पाठ वाचून दाखवू लागली. हा वरील अनुभव पण तिनेच लिहिला आहे.

मला ब्रह्मविद्येमुळे जे काही मिळाले आहे त्याबद्दल मी पूर्ण समाधानी आहे व मी ब्रह्मविद्येचे व गुरुजनांचा आभार मानून त्यांना धन्यवाद देते.

-आशा हरड

❖ पृष्ठदान एक साधक, प्रभादेवी, मुंबई ❖

❖ मातोश्रीच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान एक साधक - स्वा. वीर सावरकर मार्ग ❖



## ब्रह्मविद्या - एक अनुभव



‘ब्रह्मविद्या अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली’ असे फलक व वर्तमानपत्रातील जाहिराती अनेकदा नजरेत येतं. पण हे नेमके काय आहे, ह्या जाहिराती कोण व का देतात हे समजून घेण्याचा प्रयत्न कधी केला नाही. किंवा तशी गरज वाटली नाही. ब्रह्मविद्या हे काय गूढ आहे असा प्रश्न मला पडे.

कोणत्याही घटनेमागे काहीतरी कारण हे असतेच. माझे मित्र विमा प्रतिनिधी आहेत. त्यांचेकडे मेडिकल पॉलिसी घेण्याचा विचार बोलून दाखवला, वय वर्षे ४९ असल्यामुळे वैद्यकीय चाचणी करणे गरजेचे होते. शालेय जीवनात खेळताना छातीला मार लागला होता तेव्हापासून किंवा थंडीच्या दिवसात बारीक वेदना होत असतात, वैद्यकीय चाचणीत रक्तदाब साधारण अधिक दर्शवला. त्यामुळे मेडिकल पॉलिसी मिळण्यास अडथळा आला.

मी पूर्ण निर्व्यसनी आहे. अगदी चहादेखील पीत नाही. शिवाय मागील चार वर्षांपासून शाकाहार करतो. चालण्याचा व्यायाम नियमित. त्यामुळे मला काय झालंय ह्यावर विश्वास बसेना. हा घटनाक्रम नोव्हेंबर-डिसेंबर २००६ मधला. शंकासमाधानासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने ट्रेसटेस्ट घेतली ती पॉझिटिव्ह आली. आणि मी अक्षरशः हादरून गेलो. अनेक तज्ज्ञ डॉक्टर आणि हितचिंतक ह्यांचे उलट-सुलट सल्ले ऐकून मन सैरभैर झाले. सत्य काय आहे हेच समजेना. आत्मविश्वास हरवला, कामात लक्ष लागेना, घरात लक्ष नाही, रात्री शांत झोप नाही. माझं व कुटुंबाचंच स्वास्थ्य हरवलं.

माझी पत्नी सौ. जयश्री हिच्या मैत्रिणीने ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. हा अभ्यासक्रम केल्यास मला फायदा होईल असा सल्ला त्यांनी माझ्या पत्नीस दिला. माझ्या पत्नीने खूपच आग्रह केल्याने केवळ तिच्या समाधानासाठी मी हा अभ्यासक्रम अगदी साशंक मनानेच १८ फेब्रुवारी २००७ पासून सुरू केला.

आणि इथेच चमत्कार झाला. जसजसे प्राणायाम व श्वसनप्रकार शिकून सराव करू लागलो तसतशी आरोग्यात लक्षणीय सुधारणा होऊ लागली, आत्मविश्वास वाढीस लागला. मानसिक स्वास्थ्यही मिळू लागले. कारखान्यातील काम पूर्ण क्षमतेने करू लागलो. दिवसभर ताजेतवाने व उत्साही वाटू लागले. छातीतील वेदना कमी झाल्या, रक्तदाब नियमित झाला. आज सांगण्यास अभिमान व आनंद वाटतो की, आता कसलेही औषध चालू नाही. डॉक्टरांकडून तपासण्या केल्या त्या सामान्य आल्या आहेत. डॉक्टरांनी सांगितले स्वतःवर विश्वास ठेवा आणि ब्रह्मविद्येत शिकवल्यानुसार स्वतःवर म्हणजेच मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे ह्यावर अढळ विश्वास ठेवला. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करत आहे. श्वसनप्रकारांचा सरावही करत आहे. मी स्वतः मानवी रूपातील परमेश्वर आहे हे मला आता कळले आहे आणि परमेश्वर सदैव आनंदी असतो तर मी कसा दुःखी, आजारी असेन? म्हणून मी ब्रह्मविद्या माउलीचा आजन्म ऋणी आहे.

ब्रह्मविद्येची साधना निष्ठापूर्वक करण्याची मी प्रतिज्ञा करतो.

पुढील अभ्यासक्रमास मी प्रवेश घेतला आहे.

—दिलीप यादव



## जोड़ों के दर्दपर फायदा

ब्रह्मविद्या योगशास्त्र का परिचय मुझे मेरे पतिके एक मित्र द्वारा हुआ। मैंने एवं मेरे पतिने यह प्राथमिक अभ्यासक्रम जुलाई २००७ में बोरीवली में आरंभ किया। इस अभ्यासक्रम में सिखाए जानेवाले प्राणायाम और आध्यात्मिक श्वसनप्रकार एवं ध्यान की पद्धती का मैंने नियमित अभ्यास प्रारंभ किया।

अभ्यासक्रम प्रारंभ करने का मेरा उद्देश्य मेरे घुटनोंका दर्द एवं जोड़ोंका दर्द था। मुझे सिढ़ीयाँ चढने में तथा पालथी मारकर बैठने में बहुत परेशानी थी। जिससे मैं पूजा करने में भी बैठ नहीं सकती थी। मैंने अन्य कई उपाय इसके लिए किए थे, जिममें भी गई लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। ब्रह्मविद्याके अभ्यासक्रम में सिखाई गई श्वसनकी पद्धतियाँ तथा विशेष रूपसे विचार करने की पद्धतीसे मुझे मेरी

परेशानियों में केवल दस हफ्तोंके अभ्याससे आश्चर्यकारक बदलाव आया है।

मुझे मेरे स्वास्थ्यसे अधिक उत्साह एवं उमंग महसूस हो रही है। मैं दिनभर अधिक क्षमतासे एवं आनंदसे सारे काम करती हूँ। मैं अब सिढ़ीयाँ आसानीसे चढ़ सकती हूँ। पूजा में बैठने के लिए अब मुझे ६०% तक (आसानी) फायदा हुआ है। **पाँच वर्षों से हो रही परेशानियाँ अब दूर हो रही है इसकी मुझे बहुतही खुशी है।**

आसान एवं योग्य पद्धतियों से सिखाए गए इस योगशास्त्र का नियमित अभ्यास आगे मेरे जीवनमें अधिक सुखकारक बदलाव निश्चित रूपसे लाएगा ऐसा मुझे विश्वास है।

धन्यवाद!

—प्रतिभा ठक्कर



## सराव वर्गाची आवश्यकता

जून २००६ साली मी कांदिवली सोडून मुलुंड (पूर्व) येथे राहावयास आले. माझ्या मैत्रिणीने मला ब्रह्मविद्येच्या सराव वर्गाबद्दल सांगितले. मी लगेचच तयार झाले आणि मला वाटते, माझा हा निर्णय खूपच शहाणपणाचा ठरला. मूळ कोर्समध्ये पाठांवर भर दिला जातो व प्रात्यक्षिके म्हणावी तशी होत नाहीत. शिवाय आमचा वर्ग ही बराच मोठा व बेंच पद्धतीने त्यामुळे आम्ही नक्की काय करतो हे तपासणे शक्य नव्हते.

**सराव वर्गात प्रात्यक्षिकावर पूर्ण भर दिलेला आहे व हे फार महत्त्वाचे आहे. प्रत्येकावर लक्ष असल्याने आपल्या चुका समजल्या. व सुधारणा करता आली. प्रत्येक स्टेप दररोज मॅडम म्हणत व तसे आम्ही करू लागल्याने**

व्यायामात अचूकता व सहजता आली. त्यांनी २२ पाठांचा जो मागोवा घेतला तोही अत्यंत श्रवणीय होता. ध्यानावद्दलच्या त्यांनी दिलेल्या सूचना व मार्गदर्शन फारच मोलाचे आहे.

शरीरस्वास्थ्य व अध्यात्म ह्यांची सुरेख जोडणी ब्रह्मविद्येत आहेत. श्वसनप्रकारांतील सर्व बारकावे आम्ही समजून घेतले. पण ध्यान? ते समजणे एवढे सोपे नाही. त्याचा जितका सराव होईल, तितका त्यात अधिक रस वाटेल. म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांतर्फे मी अशी विनंती करते की ध्यानासाठी परत सराव वर्ग चालू करावा व आम्हांला त्याचा लाभ मिळावा.

धन्यवाद!

—अंजली बापट

❖ पृष्ठदान सुधा मनोहर जोशी ❖

❖ कै. श्री. शंकर गजानन म्हात्रे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सुधीर शंकर म्हात्रे ❖



## लाभ सरावाचा

आज आपल्याकडे सर्व काही आहे, परंतु मानसिक स्वास्थ्यापासून माणूस वंचित झाला आहे. त्यामुळे प्रत्येक मनुष्य एका मानसिक तणावाच्या ओझ्याखाली जगत आहे, त्यामुळे अनेक आजारांना माणूस बळी पडत आहे.

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू करण्यापूर्वी मला रक्तदाब, ऑसिडिटी व डोकेदुखीचा खूप त्रास होता. माझ्या एका मित्राच्या सांगण्यावरून मी भांडूपला प्राथमिक वर्गाला जायला लागलो. नियमित प्राणायाम, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार, ध्यान व इतर एकदोन श्वसनप्रकार नियमित करतो तेव्हापासून वर्गात ह्या सर्व त्रासांपासून मला खूपच आराम वाटला. वरीलपैकी कुठलाही त्रास आता मला जाणवत नाही. ब्रह्मविद्येने आम्हाला सकारात्मक विचार करायला शिकविल्यामुळे जीवनाकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन बदलला... जीवनाचा अर्थ समजला, अंधश्रद्धेपासून सुटकारा मिळाला. आपण त्या परमेश्वराचे अंश आहोत व आपणच आपल्या प्रारब्धाचे धनी आहोत हे पटलं.

मला समजलं की मुलुंडला सराव वर्ग सुरू केला आहे. ज्यांना जायचं आहे ते जाऊ शकतात. माझ्या मनात असा विचार आला की २२ आठवडे आपण जे शिकलो तेच पुन्हा शिकविणार, मग कशाला जायचं. पण लगेच ब्रह्मविद्येच्याच कृपेने माझा विचार बदलला

व मी सराव वर्गाला जायला सुरुवात केली. एकदोन आठवडे वर्ग अगोदरच सुरू झाला होता. पहिल्या दिवसापासूनच मला जाणवलं की मी श्वसन प्रकार व ध्यान करताना खूप काही चुका करत होतो हे सर्व सराव वर्गात गेल्यानंतर कळायला लागलं.

शिक्षकांनी श्वसनप्रकार व ध्यानसंबंधी ज्या काही चुका होत होत्या त्या आमच्या निदर्शनास आणून दिल्या व वैयक्तिक लक्ष देऊन सर्व श्वसन प्रकार व ध्यान आमच्याकडून करून घेतले.

माझी ब्रह्मविद्या साधकबंधूंना विनंती आहे की त्यांनी प्राथमिक अभ्यासक्रमानंतर सराव वर्ग जरूर करावा. ते का ते त्या वर्गात गेल्यानंतरच कळेल हे मी माझ्या अनुभवावरून लिहित आहे. ह्याचा अर्थ असा नव्हे की प्राथमिक वर्गात चांगलं शिकवत नाहीत तर प्राथमिक वर्गात अतिशय चांगल्याप्रकारे शिकवतात. पण आपण ज्या काही कळत न कळत व नीट लक्ष न दिल्याने चुका करतो त्या आपल्याला सराव वर्गातच समजतात.

ब्रह्मविद्येच्या व्यवस्थापनाला मला विनंती करावीशी वाटते, की त्यांनी मुंबईत अजून काही ठिकाणी सराव वर्ग सुरू करावेत.

ब्रह्मविद्या माझे गुरू व त्यांचे सहकारी शिक्षक ह्यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो.

“आपण मला खूप काही दिलं आहे.”

ॐ

—चंद्रकांत मोरे

## अबाधित आरोग्य

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यापूर्वी, ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? तिथे आपण काय शिकणार आहोत? तो अभ्यास आपल्याला झेपेल का? नामस्मरणाच्या अभ्यासाला पूरक आहे का? वगैरे अनेक प्रश्न मनात येत होते. परंतु मनातील ह्या सर्व शंकांचे निरसन पहिल्या २-३ आठवड्यातच झाले. आमच्या

शिक्षिका घेत असलेल्या वर्गाची इतकी गोडी लागली की वर्ग शक्यतो कधीही बुडवायचा नाही हा निर्णयही तेव्हाच झाला व त्याप्रमाणे संपूर्ण २२ आठवड्यांच्या कोर्समध्ये माझा फक्त एकदाच वर्ग बुडाला. आमच्या मॅडम इतक्या तळमळीने व अंतःकरणापासून शिकवतात की पुढचा शुक्रवार

✽ कै. चैतन्य वि. घाणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वृषाली वि. घाणेकर ✽

✽ मातोश्री कै. सिंधू केशव खंडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुधा विकास नवरे ✽



कधी येतो असे वाटते.

मला उन्हाळ्यात सिझनल दम्याचा त्रास व्हायचा. तसेच उजव्या पायाला सायटिकाचा त्रास होता. त्यामुळे फार वेळ उभे राहणे मला जमत नव्हते. ब्रह्मविद्येचे पहिले दोन श्वसनप्रकार 'प्राणायाम' आणि 'स्मरणवर्धक' सोडले तर बाकी सर्व श्वसनप्रकार उभे राहून करावयाचे आहेत. मला इतका वेळ उभे राहण्यास डॉक्टरांची परवानगी नव्हती. आमच्या वर्गशिक्षिका मला हे सर्व श्वसनप्रकार खुर्चीवर बसून कसे करावयाचे ते उत्तम रीतीने स्वतः करून दाखविले. आता माझा 'सायटिका' पूर्ण बरा झाल्यामुळे मी सर्व श्वसनप्रकार उभे राहून करू शकते. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे माझा दम्याचा त्रासही बहुतांशी कमी झाला व सायटिका पूर्ण बरा झाला.

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनाने आपल्याला शारीरिक आरोग्याचा लाभ तर होतोच शिवाय आपल्या संपूर्ण जीवनात आमूलाग्र बदल होतो. समाजात ब्रह्मविद्येचा अभ्यास केलेल्या व्यक्तीचे वेगळेपण जाणवते.

**रोजचे अनंत अडचणींचे जीवन कसे उत्तम जगावे हे ब्रह्मविद्या शिकवते.** रोजचे जीवन जगताना वास्तविक आपण फारसा विचार करत नाही. परंतु अभ्यासाने

आपले जीवन नक्कीच सुखकर व आनंदमयी होईल. तसेच ब्रह्मविद्या आपल्याला संतोष अंगी कसा बाणवावा, दुसऱ्याबद्दल वेळोवेळी कुतज्ञता व आदर कसा व्यक्त करावा हे शिकवते. घरातही-कुटुंबातही आपल्या अशा वर्तणुकीमुळे निश्चितच आनंद-समाधान निर्माण होईल. मला असे नेहमी वाटते की प्रत्येक व्यक्तीने ब्रह्मविद्येचा निदान प्राथमिक अभ्यासक्रम तरी अवश्य करावाच.

अध्यात्मविद्या तर ब्रह्मविद्या शिकवतेच शिवाय आपण पाठांचा जसा सखोल अभ्यास करू तसतसे आपण खरे कोण आहोत? चा बोध व्हायला लागतो. अखंड जीवन कसे आहे ते कळायला लागून मृत्यूचे भय कमी होते. त्यासाठी ध्यान, श्वसनप्रकारांचा नियमित सराव, पाठ व बोधवचनांचा अर्थ समजून घेणे आवश्यक आहे. खरोखरच, ब्रह्मविद्या ही 'अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली' आहे यात संदेह नाही.

शेवटी मी ब्रह्मविद्येला आदरयुक्त अंतःकरणाने साष्टांग प्रणिपात करते व अत्यंत तळमळीने शिकवणाऱ्या माझ्या गुरूंना सादर अभिवादन करते.

-वैजयंती आपटे



## ब्रह्मविद्या : स्त्री सखी

मी जानेवारी २००४मध्ये नीवे बुद्रुक (जि. रत्नागिरी) येथे ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. तेव्हापासून ते आजपर्यंत मी ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव करते. मला तिची इतकी सवय लागली आहे की सकाळी उठल्यावर आपली पावले जितक्या सहजतेने ब्रश करण्यासाठी वळतात तितक्या सहजतेने ब्रश केल्यावर मी ब्रह्मविद्येकडे वळते. जर एखाद्या दिवशी काही कारणाने मी ब्रह्मविद्या करू शकले नाही तर मी खूप अस्वस्थ होते.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला असलेला ॲसिडिटीचा त्रास खूपच कमी झाला आहे. त्यामुळे मी माझे

दिनक्रम अगदी उत्साहाने पार पाडत असते. तसेच माझ्या शिक्षकांच्या विश्वासपूर्वक व प्रभावीपणे समजावून देण्याच्या पद्धतीमुळे शालेय वयापासून असलेले वर्षानुवर्षांचे Vicks Vapo Rubचे व्यसन मी सोडू शकले.

ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने खूप मोठ्या व्याधींवर ब्रह्मविद्येची मात्रा प्रभावी झाल्याचे साधक बंधु-भगिनींच्या अनुभवातून कळते. त्याचप्रमाणे ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने स्त्रियांमधील मासिक पाळीच्या समस्या नाहीशा होऊन मासिक पाळी सुरळीत पार पडते. याचा मी प्रत्यक्ष अनुभव घेत आहे. प्रत्येक

❖ पिताश्री श्री. वासुदेव दत्तात्रय नवरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. विकास वासुदेव नवरे ❖

❖ मातोश्री श्रीमती मंजूबाई रतीलाल कासटकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सोमनाथ रतीलाल कासटकर ❖



स्त्रीचा अविभाज्य घटक असलेली मासिक पाळी व त्यामुळे होणारे त्रास उदा. कमी रक्तस्राव, हातपाय दुखणे, कंवर दुखणे, ओटीपोट दुखणे इ. त्रास कमी होतात; किंबहुना नाहीसे होतात व मासिक पाळी विनात्रासाची होते व नियमित होते याचा मला प्रत्यक्ष अनुभव येत आहे.

तसेच स्त्रियांमधील अजून एक आजार अंग बाहेर येणे. अगदी प्राथमिक स्तरावर मला हा त्रास सुरू झाला होता; परंतु ब्रह्मविद्येच्या २ ते ६ श्वसनप्रकाराच्या सरावामुळे माझा तो त्रास गेला आहे. या अनुभवांवरून मला असे वाटते, ब्रह्मविद्या माझी सखीच आहे. माझी एकटीचीच नाही तर संपूर्ण

स्त्रीजातीची सखी आहे व संपूर्ण मानवजातीचीच सखी आहे. ब्रह्मविद्येचा नियमित अभ्यास म्हणजे आरोग्याचे फिक्स डिपॉझिटच आहे.

योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण, योग्य वर्तन, योग्य प्रयत्न, योग्य जीवन, योग्य ध्यान या पायऱ्या चढत चढत माणूस योग्य आनंदाच्या पायरीवर केव्हाच पोहोचू शकतो. परंतु त्यासाठी त्याला 'यशाचे मधुर चांदणे प्राप्त करून घेण्यासाठी प्रयत्नांचा तेजोमय दीप सतत तेवत ठेवावा लागतो.'

नियमित व श्रद्धापूर्वक अभ्यास केल्याने मनुष्य उत्साही, आनंदी, निरोगी व दीर्घायुषी आयुष्य जगू शकेल यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे.

-रागिणी गर्दे



## मी तरुण आहे

माझे नाव संभाजीराजे चव्हाण वय वर्षे १९, तब्येत ठणठणीत.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेनंतर माझे खरे वय ७७ पूर्ण झाले असले तरी ते अजिबात जाणवत नाही. खरोखरच मी तरुण आहे. ५९ वर्षांच्या समाधानकारक व आनंदी वैवाहिक आयुष्याच्या सहवासानंतर माझ्या प्रिय पत्नीचे निधन झाले. त्यामुळे माझ्या दुःखाला पारावारच राहिला नाही. अतिशय नैराश्य आले होते. आठवणींचे दुःख सहन करण्याची शक्ती माझ्यात नव्हती. माझ्या जवळच्या मित्राने मला ब्रह्मविद्येचे माहात्म्य खूप चांगल्या रीतीने समजावून सांगितले. एवढेच नव्हे तर त्यांनी खंडाळ्याच्या निवासी शिबिरात माझे आरक्षणही करून टाकले. या शिबिरातील प्रसन्न व आध्यात्मिक वातावरण तसेच खंडाळ्याचे थंड व उत्साहवर्धक हवामान व अप्रतिम नैसर्गिक सौंदर्य व आदरणीय शिक्षकांनी शिकवलेले पाठ, प्रार्थना व श्वसन प्रकार तसेच संध्याकाळचे करमणुकीचे कार्यक्रम, त्यामुळे माझे नैराश्य खंडाळ्यात दऱ्या-खोऱ्यात कुठे व कधी हरवले ते माझे मला देखील समजले नाही.

ब्रह्मविद्येने मला दिव्य दृष्टी देऊन माझ्या जीवनात

आमूलाग्र बदल घडवून आणला आहे. माझ्या गत जीवनातील दुःखे विसरून मी उत्साही, आनंदी व तरुण झालो आहे. क्षुल्लक कारणावरून चढणारा माझ्या रागाचा पारा एकदम थंड झाला आहे. साधकहो, ही सर्व ब्रह्मविद्येची किमया आहे. या प्रसंगावरून एक गोष्ट आठवली ती सांगतो. १९९२ साली निवृत्त झाल्यानंतर संत एकनाथ नगरमध्ये बंगला बांधून राहायला आलो. माझ्या सवयीप्रमाणे रोज सकाळी मी फिरायला जात असे. सोसायटीच्या सभागृहाबाहेर एके दिवशी ब्रह्मविद्येच्या साधक वर्गाचा बोर्ड मी पाहिला. हे ब्रह्मराक्षस, ब्रह्मांड, ब्रह्मदेव वगैरे सारखे काहीतरी विचित्र भयंकर प्रकार असावा अशा कल्पनेने मी त्या रस्त्यावरून फिरणेच बंद केले. इतकी धडकी ब्रह्मविद्येविषयी माझ्या मनात भरली होती. पण त्यानंतर २२ आठवड्यांचा वर्ग नंतर मी पूर्ण केला, व जीवनात सुख, शांती मिळवली.

आता पुढचा अनुभव तर आणखीनच उत्साहवर्धक व तरुण आहोत याची खात्री पटवणारा आहे. माझा मुलगा व त्याच्या समवयस्क मित्रमंडळीनी हिमालयातील ट्रेकिंगचा कार्यक्रम

❖ पृष्ठदान शिवांगी उल्हास नाडकर्णी ❖

❖ मातोश्री व पिताश्री यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान हंसा दिलीप मेहता ❖



ठरवला. अपरिहार्य कारणामुळे एक जणाचे येणे रहित झाले आहे. तुम्ही येऊ शकाल का? मी होकार दिला.

हिमालयातील तो भाग संवेदनशील असल्यामुळे तिथे जायला इंडियन आर्मीचे परमीट लागते. संयोजकाने माझा अर्ज दिल्यावर त्यातील ७७ वय वाचल्यावर त्यांनी नकार दिला. मी स्वतः त्यांच्यासमोर जाऊन उभा राहिलो. माझी ठणठणीत तब्येत पाहिल्यावर व सर्व मेडिकल रिपोर्ट नॉर्मल पाहिल्यावर त्याने माझ्या दमछाकपणाची टेस्ट घेतली व लगेच परमीट माझ्या हातात ठेवले.

ही आहे ब्रह्मविद्येचे नियमित श्वसन प्रकार व प्राणायाम करण्याची किमया. असो. आवश्यक त्या कपड्यांची तयारी करून आम्ही ११ जुलैला ११ वाजता प्रथम रेल्वेने चंदीगढला नंतर बसने ४५ तासानंतर शहरांत पोहोचलो. पुढील पर्वतरागांचा प्रवास फोर व्हील ड्राईव्ह असलेल्या मॅक्सी कॅबने केला.

१० तासानंतर सारचू या १३९५३ फुटांवरील पठारावर तंबूत मुक्काम केला. इथे हवा खूपच थंड व विरळ होती. गार वारा झोंबत होता. काही जणांना

डोके बधिर होणे, उमासे येणे, उलट्या होणे वगैरे त्रास होत होता. मला सांगायला खूपच अभिमान वाटतो की, मला कसलाही त्रास झाला नाही. कारण ब्रह्मविद्येचे श्वसन प्रकार.

आता पाहायचा होता निसर्गाचा एक अद्भुत चमत्कार हिमालयातील वाळवंट, नुब्रा व्हॅली. या ठिकाणी जाण्यासाठी जगातील सर्वात उंचीवरील मोटार रस्ता असलेली खारदुंगला खिंड (१८३८० फूट) ओलांडावी लागली. खाली बर्फ व वरूनही बर्फच पडत होता. आम्ही उणे ८° तापमानातून २०° तापमान असलेल्या हिमालयातील वाळवंटात येऊन दाखल झालो होतो. इथे दोन मदारीच्या उंटांना पाहिल्यावर तर आमच्या आश्चर्याला पारावारच उरला नाही. इथून फक्त १० किलोमीटरवरच पाकिस्तानची सरहद्द आहे.

अत्युच्च उंचावरील व विचित्र हवामानातील ही निसर्गसहल निर्विघ्नपणे पार पडली ही त्या विघ्नहर्त्याची कृपा तर आहेच, परंतु सुखकारक होण्याचे मुख्य कारण आहे, ब्रह्मविद्येची साधना. म्हणून माझी प्रार्थना आहे की, साधना करा-करा आणि कराच.

—संभाजीराजे चव्हाण

## आत्मविश्वास

स्वामी सुखबोधांकडे एका मुलाचे आईवडील आले. ते आपल्या मुलाविषयी म्हणाले, “स्वामीजी, आमचा मुलगा हुशार आहे. त्याचे शिक्षणदेखील उत्तमप्रकारे झाले आहे, पण अजूनही त्याला योग्य नोकरी मिळत नाही. कारण त्याच्यात आत्मविश्वास नाही. त्यामुळे त्याला मुलाखतीच्या वेळी यश प्राप्त होत नाही.”

त्यावर स्वामीजी म्हणाले, “यशप्राप्तीसाठी योग्य आत्मविश्वास हवा. आत्मविश्वासाच्या अभावाचे एक कारण म्हणजे माणूस आपण जे नाही आहोत ते दाखवायचा प्रयत्न करतो. उदाहरणार्थ, एकदा एक ब्रॅच मॅनेजर आपल्या केबीनमध्ये बसला असताना दोन माणसे त्याच्या केबीनमध्ये शिरली. ब्रॅच मॅनेजरने आपण कामात व्यग्र असल्याचा बहाणा करण्यासाठी मधून मधून टेलिफोनवर बोलणे करित होता; त्याचप्रमाणे संगणकामध्ये व्यग्र असल्याचे दाखवीत होता. बऱ्याच वेळानंतर ब्रॅच मॅनेजरने त्या समोरील दोन व्यक्तींना काय काम आहे याची विचारणा केली. त्यावर त्यातील एकजण शांतपणे म्हणाला, मी संगणक दुरुस्ती करणारा आहे आणि दुसरा म्हणाला, मी टेलिफोन दुरुस्ती करणारा आहे.”

संकलन : राजाराम सुर्वे



Building relationships globally

With  
Best  
Compliments  
From

**LARSEN & TOUBRO  
INFOTECH LIMITED**

[www.intinfotech.com](http://www.intinfotech.com)

✽ श्रीमती उमा श्रीधर बिजूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रमोद बिजूर ✽  
✽ पृष्ठदान विलेपारले (प.) विद्यार्थी बँच मार्च २००७ ✽





## प्रार्थना

अखिल सृष्टीचा जीवनाधार तू  
जीवनाहूनही परमाकार तू  
हे परमेश्वरा विश्वेश्वरा  
मस्तक माझे शुद्ध करा!

तुझी नि माझी होई युक्ती  
दुःखापासून मिळे मुक्ती  
हे कमलाक्षा सुलोचना  
नेत्र माझे शुद्ध करा!

सृष्टीचा व्यापक तू  
मार्गदर्शक नि नियंत्रक तू  
हे नियामका चैतन्यदायका  
कंठ माझा शुद्ध करा!

दयाळू तू मायाळू तू  
सर्वज्ञ तू सहृदय तू  
हे करुणाकरा दयासागरा  
हृदय माझे शुद्ध करा!

सृष्टीचा आदिकारक तू  
मानवाचा भयहारक तू  
हे विश्वनायका जगतरक्षका  
मज आपादमस्तक शुद्ध करा!

कर्ता धर्ता करविता तू  
तत्त्वशील तू सत्त्वशील तू  
हे सत्यस्वरूपा अनंतरूपा  
पंचशील माझे शुद्ध करा!

—अश्विनी शिंदे



झाडे किती सोशिक असतात।  
मोसम बघून बहरत असतात।।  
एकोप्याने रहात असतात।  
तरीही एकट्याने झुंजत असतात।।  
(मनुष्यसुद्धा तसाच आहे)

—रमेश पाटील

## ब्रह्मविद्येचा सहवास

आकाशातील तारकांचा  
प्रकाश मंद शीतलसा वाटतो!  
इंद्रधनुष्यातील छटांचा  
रंग न्याहाळत राहावयासा वाटतो!  
वसंत ऋतुतील वायुलहरींचा  
स्पर्श हवाहवासा वाटतो!  
उदयगारा सूर्य जणू  
ब्रह्मविद्येचा प्रकाश वाटतो!  
तसाच जीवनाचा प्रत्येक  
क्षण फक्त आणि फक्तच  
ब्रह्मविद्येच्या सहवासात  
घालवावासा वाटतो!

—अॅड. अशोक रघुते

## शब्दफुले

ऋणाईत सदा तुझी मी आहे  
'अमृत' झाले जीवन माझे  
अंधाराचे तोडून धागे  
जोडीलेस ज्योतीशी नाते  
अनंतातुनी प्राणामध्ये  
प्राणामधुनी अनंताकडे  
प्रकाशजीवन सदैव वाहे  
अखंड स्थित मी तेजामध्ये  
प्रकाशाची मी पुजारीन  
प्रकाश पाही मी चिरंतन  
ते मी आहेच मी आहे  
अनुभवते हे देहामध्ये  
संतुष्ट, कृतज्ञ, कृतार्थ मी विद्ये  
सदैव होऊनी तुझी मी राहे  
आस अंतरी एकची मागे  
घेउनी जा मज पूर्ततेकडे

—समीक्षा हळबे

❖ प्रिय पिता अदि पी. देसाई व मातोश्री Tehmi अदि देसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रोशनी दारूवाला ❖

❖ कृष्णावाई जाधव यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेश पी. जाधव ❖



## हरवले ते गवसले

आजपर्यंत प्रत्येक श्वास उच्छ्वास, केवळ घेतले आणि सोडले.  
घडीस एका नाविन्याने कळले, आतापर्यंत बरेच काही गमावले ॥११॥

प्राणवायू शरीरामधल्या, पेशीपेशींत भरुनी घेता  
उत्साहाचे अगणित वारे, सुखचि लुटती येता जाता ॥२॥

हरविलेल्या काही क्षणांचे, संबंध जुळता जुळत गेले  
येणाऱ्या पुढील काळाला, कसे सांभाळावे कळत गेले ॥३॥

थोड्याफार फरकाने मात्र, हरवले ते थोडे गवसले  
प्रयत्न करीता सरावाचा, विजय माझाच मनी ठसविले ॥४॥

श्वासोच्छ्वास नि ध्यानाची, सांगड घालता सुविचारांनी  
आनंदाची भरभरुन उधळण होते फक्त सद्‌आचारांनी ॥५॥

ध्यानाने परमेश्वरही भेटतो, स्वप्न भासले मजला जणू  
परंतु बसता एकाग्रचित्ते, जागृत होतो सर्व अपूरेणू ॥६॥

आरशात स्वतःला पाहताना, नवखे कोणी भेटत गेले  
'मी' पणाच्या संकल्पनेचे, विश्वची सारे बदलुनी आले ॥७॥

अपूर्णत्वाला पूर्णत्वाकडे, नेण्याचा एक यत्न आहे  
स्वतःलाच स्वतः पारखण्याचा, ध्यानाचा पथ रास्त पाहे ॥८॥

प्रेमाचा फक्त एकच शब्द, शत्रुत्व देखिल नमवू शकतो  
विश्वासाचा नम्र आलाप, अद्वैताशी नाते जोडत असतो ॥९॥

ब्रह्मविद्या या दैवताशी, जुळले बंध माझे असे  
अनुभवाचा गुरू लाभता, वाढावे ज्ञान तसे तसे ॥१०॥

ध्यानमधुनी 'अहं' पणाच्या, विचारांची माती झाली  
साथ लाभता ओंकाराची, त्याग भावना जन्माला आली ॥११॥

माझ्या शरीराचा, प्रत्येक कण, परमेश्वराचा आभारी आहे  
अजुनी करावे स्पष्ट कसे, शब्दांचीच उणिव भासत आहे ॥१२॥

-प्रियांका पाटणकर



## चिरतारुण्य

ब्रह्मविद्या तू आम्हाला  
जीवनाचे रहस्य उलगडवलेस  
मोडके-तोडके हातपाय  
कार्य करण्यास सुंदर केलेस ॥१॥

मनही होते मलिन  
त्याला तू सृजन केलेस  
सकारात्मक विचार करण्यास  
तू आम्हाला प्रवृत्त केलेस ॥ २ ॥

किती मानू आभार तुझे  
शब्दच सापडत नाहीत  
चिरतारुण्याचा वसा देऊन  
आम्हाला तू कृतार्थ केलेस ॥ ३ ॥

—स्मिता जोशी

## पंच वरदान (पंचमहाभूतांचे)

आकाशातील प्रकाश करी जीवनाचा विकास  
तोच तर तुमच्यामध्ये कार्यरत आहे खास  
पृथ्वीवरची माती, खनिजांची ती खाण  
पालनपोषण करते हे तू पक्के जाण  
पाण्यातील शुद्ध तत्त्व, मिसळे सर्वत्र  
एकरूपतेचा धडा देऊन, होते सर्वांचा मित्र  
वायूच्या प्रेमळ लहरी, सर्व जीवनाला सावरी  
त्याच्याविना जीव घाबरा होतो क्षणभरी  
आकाशातील व्यापकता करी जीवाला शांत  
नम्रतेने जाणून तिला सोडून दे तू भ्रांत  
पंचमहाभूतांचा हा मेळ  
सर्वत्र हा आहे त्याचा खेळ  
करतो गोविंदा हे जाण  
आदराने संतोषाने राखू त्याचा मान

—मनीषा निमकर

## ब्रह्मविद्या की सीख

हे भगवन्, विश्व का रहस्य मैंने जाना,  
ब्रह्मविद्या के माध्यम से मैंने जाना।  
मृत्यू जीवन का नियम नहीं,  
अनन्त ओर अखण्ड जीवन ही शाश्वत नियम है।  
प्राण से मेरी कोशिकाएँ 'रत्न' समान बनी है  
ओर मेरी व्यष्टि आध्यात्मिक बनी है।  
मैं सम्पूर्ण प्रकाश में डुबा हूँ -  
मैं सर्व हूँ, मैं पूर्ण हूँ, बलवान हूँ, शक्तिशाली हूँ,  
प्रेममय हूँ, यौवन एवं आनंदी हूँ।  
परमात्मा मेरा शरीर एक जागृत मंदिर हुआ  
और यह जीवन मेरा चेतना है।  
अब मैं भगवान के समीप हूँ और  
परमात्मा का दर्शन होने का पूर्ण विश्वास है।  
अब मुझे मालूम हुआ - इस विद्या के माध्यम से  
मेरे जीवन में प्रकाश और आनन्द  
प्रकाश... प्रकाश... प्रकाश ही है।  
उसके अलावा कुछ भी नहीं।

—श्री. शहा

## उद्धार माधवाचा

आत्मानंद जाहला ब्रह्मविद्येने  
आकाशाचे प्रांगण भरले प्रकाशाने  
योग्य प्रयत्नाने जाहली योग्य जाणीव  
योग्य जाणिवेने जाहले योग्य वर्तन  
योग्य आचरणाने गवसल्या मुक्तीच्या वाटा  
आत्मानंद जाहला मना मोठा  
फिरुन फिरुन दुर्मिळ मानव देह लाभला  
प्रकाशरुपी परमेश्वर तयातुनि साकारला  
ज्ञात-अज्ञात मना अपार आनंद जाहला  
श्वसन प्रकाराचा सराव करिता व्याधींचा नाश जाहला  
अखंड चिंतन मनन पाठांचे करुनी जीवन बदलले  
ध्यान करोनी सदैव मन परमानंदी पोहोचले  
ब्रह्मविद्या माउलीने दिधला ज्ञानामृताचा साठा  
कृतज्ञता कृतार्थतेची जाणीव होऊनि आनंद होई मोठा  
ब्रह्मविद्या माउली उद्धरील सर्व मानवाला  
जो जो तिचा आश्रय घेईल अन् शिकेल तयाला।

—वंदना सरदेसाई (बदलापूर)

✽ गणेश अंबवडेकर व कालिंदी अंबवडेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुचिता दीपक अंबवडेकर ✽

✽ शैलजा जनार्दन दाते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमन जनार्दन शेवडे ✽



## मी सर्व आहे

गतीमान आयुष्यात  
मी सर्व आहे  
जग व्यापून उरलो  
मी पूर्ण आहे  
कशाचीच भीती नाही  
मी बलवान आहे  
काही अशक्य नाही  
मी शक्तिशाली आहे  
जग जिंकून घेईन  
मी प्रेमळ आहे.  
निसर्गाप्रमाणेच  
मी सुसंगत आहे  
काहीच उणे नाही  
मी श्रीमंत आहे  
मला वार्धक्य नाही  
मी तरुण आहे  
कसलीही चिंता नाही  
मी आनंदी आहे

-वसुधा जावकर

## परीसस्पर्श

ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श  
तिने दाविला मज अंतरीचा ईश ॥ धृ. ॥  
शिकलो येथे देह असे देवाचे मंदिर  
प्राणायाम करी त्यात अधिक सुंदर  
पवित्र ठेवा योग्य विचारे, नच अविचाराचा स्पर्श  
ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श ॥ १ ॥  
स्मरणशक्ती वाढवी स्मरणवर्धक  
आकर्षित करते विश्वातील शक्ती उत्पादक  
मिळे अनुभूती, आनंद, प्रेमाचा दिसे दिव्यप्रकाश  
ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श ॥ २ ॥  
ध्यानातून घ्यावा अद्भुत अंतःकरणाचा शोध  
मी शाश्वत जीवन अमर्याद बंधनहीन मी मुक्त  
अशा सुंदर बोधवचनातुनी होतो अद्भुतशक्तीचा स्पर्श  
ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श ॥ ३ ॥  
अष्टांग राजमार्गाच्या आठ पायऱ्या  
आत्मविश्वास वाढवुनी दूर करितात विवंचना साऱ्या  
सर्व व्यापक सृजनशीलतेचा मग होतो स्पर्श  
ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श ॥ ४ ॥  
आयुष्य सरता सरता सापडला गुप्तधनाचा साठा  
मज नसे कसलीच भीती, यौवनात मी आता  
सरावाने मिळे नित्य नवा आनंद, नवा हर्ष  
ब्रह्मविद्या एक परीसस्पर्श ॥ ५ ॥

-विजया चवरकर

## आनंद

आनंदी होण्याचे ज्ञान हे जगभरातील सर्वश्रेष्ठ ज्ञान होय !

एकदा एक तरुण स्त्री आपल्या मुलासह समुद्रकिनाऱ्यावर फिरत असताना समुद्राच्या एका अजस्र लाटेमुळे तिचा मुलगा समुद्रात ओढला गेला. त्यात ती तरुण स्त्री अत्यंत दुःखाने आक्रंदन करू लागली, 'बुडाला, बुडाला, माझा मुलगा समुद्रात गेला.'

थोड्या वेळाने दुसऱ्या एका मोठ्या लाटेने तिचा मुलगा किनाऱ्यावर फेकला गेला. तिने अत्यंत आनंदाने आपल्या मुलाला घट्ट मिठी मारली. काही वेळाने तिचे लक्ष मुलाच्या पायाकडे गेले. मुलाच्या पायातील एक बूट पाण्यात वाहून गेला होता. तिचे मन पुन्हा एक बूट हरविल्याचे दुःख करू लागले.

परमेश्वरी जीवनाच्या भेटीने आनंदित होण्याऐवजी जीवनातील उणिवा शोधून दुःखी होऊ नये.

संकलन : राजाराम सुर्वे

❖ विनायकराव मुकुंदराव देशमुख सोहळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमनबाई विनायकराव देशमुख ❖

❖ पृष्ठदान एक हितचिंतक ❖



## ब्रह्मविद्या

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे  
 प्रकाशाने जीवन फुलू दे  
 असे जर वाटत असेल तुम्हाला  
 तर या ब्रह्मविद्या शिकायला  
 शिकलात जर ब्रह्मविद्या  
 फुलून जाईल जीवन  
 जीवनातील दुःख तुमच्या  
 जाईल बघा पळून  
 शिकावीशी वाटली जर ब्रह्मविद्या  
 या या स्वागतच असेल तुमचे क्लासला  
 जरी शिकतील लहान मुले  
 जरी शिकतील मोठी माणसे  
 ब्रह्मविद्या माऊली सर्वांना  
 करेल आपलेसे  
 हळूहळू वाढत जा  
 यशाची पायरी चढत जा  
 यशाला साथ असू दे ब्रह्मविद्येची  
 कारण ही अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली तुमची  
 जरी असतील सूर्य, चंद्र  
 जरी असतील ग्रह तारे  
 ती शक्ती सर्वत्र नेहमीच वास करे  
 सुखी जीवन म्हणजे काय?  
 ब्रह्मविद्या आणखी काय?

-ऋचा कुलकर्णी  
 २५४२२००३

## क्षण एक पुरे...

क्षण एक पुरला ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाचा,  
 निचरा झाला, साऱ्या शंकांचा.  
 दिक्कालातुनि आला प्रलय,  
 लय झाला स्वार्थाचा  
 अहंकार तो कोठे गेला?  
 भाव उरला आदराचा.  
 संतोषाच्या कृतज्ञतेने,  
 साधला त्रिकोण जीवनाचा.  
 कुरूपता ती कोठे गेली?  
 प्रेमळ स्पर्श सौंदर्याचा.  
 जीवनाची शांती कळली,  
 हृदयी आनंद यौवनाचा.  
 श्वसनाचा प्रवास तो कळता,  
 झाला विकास व्यक्तित्वाचा.  
 हे जीवन माझे म्हणजे,  
 सोपान अष्टांग मार्गाचा  
 मृत्यू हा कसा होईल?  
 अक्षय वृक्ष सृजनतत्त्वाचा  
 मी तो मानवातील परमेश्वर,  
 तो ईश्वर साऱ्या विश्वाचा.  
 शुभं करोति शंकरास या,  
 ध्यानात प्रणाम नित्याचा.  
 प्रणाम तरी कोठे द्यावा? (अहं ब्रह्मास्मि)  
 हृदयीच असे वास ज्याचा!  
 हृदयीच असे वास ज्याचा!

-करंदीकर

९८६९५२६३७३



With Best Compliments from

# Anukool Aircon Pvt. Ltd.

Specialist in Commercial Air-conditioning  
Authorised Channel Partner of  
LG, VOLTAS, DAIKIN & TRAME

**: Add :**

104/105, 1st Floor  
Bharat Inds. Premises  
L.B.S. Marg, Bhandup  
Mumbai 400 078

Ph. No. 25960125 / 6 / 7 / 8  
Email : [anukoolaircon@rediffmail.com](mailto:anukoolaircon@rediffmail.com)  
Website : [info@anukoolaircom.com](http://info@anukoolaircom.com)



## आत्मविश्वास व धीटपणा वाढला

माझ्यातला अभ्यास करण्याचा उत्साह वाढला आहे व त्यामुळे माझे मार्कही काही प्रमाणात वाढले!  
ब्रह्मविद्येचा सराव नियमित केल्यापासून माझ्यातला आत्मविश्वास व धीटपणा वाढला आहे.

मी सानिका आचार्य गेल्या आठ महिन्यांपासून ब्रह्मविद्येचा सराव करते. त्यामुळे मला स्वतःमध्ये खूप फरक जाणवला आहे. यंदा मी दहावीत असल्यामुळे, रोज सकाळी तीन-चार वाजता उठून अभ्यास करते. पण पूर्वी मला लवकर उठलं की सारखी झोप येत असे. व अभ्यासात उत्साह वाटत नसे. पण जेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येचा सराव सकाळी लवकर करून मग अभ्यासाला बसते तेव्हापासून माझ्यातला अभ्यास

करण्याचा उत्साह वाढला आहे व त्यामुळे माझे मार्कही काही प्रमाणात वाढले! ब्रह्मविद्येचा सराव नियमित केल्यापासून माझ्यातला आत्मविश्वास व धीटपणा वाढला आहे. मला आलेल्या उत्कृष्ट अनुभवांमुळे मी माझ्या मित्र-मैत्रिणींना व नातेवाइकांना ब्रह्मविद्या शिकण्यास प्रेरित करते.

—सानिका आचार्य  
इयत्ता १०वी



## बहुगुणी ब्रह्मविद्या

बघता बघता दुसऱ्या तिसऱ्या आठवड्यातच माझ्या श्वसनात मला फरक जाणवला आणि माझा दमा कमी होत असल्याचे जाणवले. आणि आश्चर्य म्हणजे ७व्या आठवड्यापर्यंत त्याच वर्गात मी न दमता जिने चढून जात होते.

मी प्रियांका मोरे ऐरोलीला राहते. मी ११वीमध्ये आहे. मला कित्येक वर्षे दम्याचा त्रास होता. अनेक औषधोपचार झाले तरी काही त्रास कमी होत नव्हता. त्याचा परिणाम माझ्या शरीरमनावर झाल्याने माझे अभ्यासात लक्ष लागत नव्हते. तेवढ्यातच माझ्या मावशीने सांगितले की “तू, ब्रह्मविद्या कर, त्याने तुला बरे वाटेल.” परंतु ब्रह्मविद्या शब्द ऐकून मला वाटले की काहीतरी देवाधर्माचे असेल. त्यामुळे मी लक्ष दिलं नाही. परंतु अधिकच त्रास व्हायला लागला, तेव्हा म्हटलं, बघूया जाऊन. आणि मी सरस्वती विद्यालय, सेक्टर-५ ऐरोली येथे बालवर्गात प्रवेश घेतला. पहिला दिवस होता. वर्ग दुसऱ्या मजल्यावर होता. वर्गात जाईपर्यंत मला खूप दम लागला. श्वास घेणं कठीण वाटत होतं. मॅडमनी शांत बसायला सांगितलं. नंतर प्रस्तावना सांगितली. कसं कुणास ठाऊक, पण मला वाटलं, की ही ब्रह्मविद्याच मला बरं करील! नियमित वर्गास येण्यास सुरुवात केली. बघता बघता दुसऱ्या

तिसऱ्या आठवड्यातच माझ्या श्वसनात मला फरक जाणवला आणि माझा दमा कमी होत असल्याचे जाणवले. त्यानंतर दोन प्रार्थना मॅडमनी शिकवल्या. त्या मी मन लावून नियमित म्हणते. त्यामुळे मनातील आजाराचे विचार कमी होऊन मला अधिक आनंदी, उत्साही वाटू लागले. मनाची एकाग्रता वाढली, स्मरणशक्ती वाढली, त्यामुळे अभ्यासही चांगला होऊ लागला. आणि आश्चर्य म्हणजे ७व्या आठवड्यापर्यंत त्याच वर्गात मी न दमता जिने चढून जात होते. आता वर्ग करून ७-८ महिने झाले तरीही माझा सराव चालूच आहे. आता मी दम्यातून पूर्ण बरी झाले आहे. मला असे वाटते की, या बहुगुणी ब्रह्मविद्येचा प्रत्येक पालकांनी त्यांच्या मुलांच्या यशाकरिता लाभ घ्यावा, ही विनंती. मी माझ्या शिक्षकांचे आभार मानते. नमस्कार.

—प्रियांका मोरे  
इयत्ता १०वा

✽ स्वर्गीय इंदिराबाई माधवराव महापुरुष यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रल्हाद माधवराव महापुरुष ✽

✽ सूर्यकांत द. लांजेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुपमा सूर्यकांत लांजेकर ✽



## आरोग्यम् धनसंपदा

मनाची एकाग्रता वाढली, अभ्यासाची भीती कमी झाली. अभ्यासात वाढ झाली. पाठांतर लवकर होऊ लागलं. त्यामुळे आता मला पुढच्या वर्षी १०वीला चांगले मार्क्स मिळणारच असा आत्मविश्वास वाटतो.

मी ब्रह्मविद्येची व गुरुमाउलींची आभारी आहे.

ब्रह्मविद्येमध्ये येण्यापूर्वी मला शाळेतून घरी येईपर्यंत संपूर्ण शरीराला अॅलर्जी यायची. संपूर्ण शरीर पित्ताच्या गांधींनी भरून जायचं, लाल व्हायचं आणि मला त्याचा खूप त्रास व्हायचा. बरेच डॉक्टर झाले. शेवटी एका डॉक्टरांनीच ब्रह्मविद्येला पाठवा असे आईला सांगितले. नेमकं त्याच आठवड्यात पेपरमध्ये पत्रक आलं. आणि मी पाचपाखाडी येथे बालवर्ग शिकण्यासाठी गेले. त्या मॅडमना आईने माझा प्रॉब्लेम सांगितला. वर्गात शिकवलेलं प्राणायाम व श्वसनप्रकार मी करू लागले. तसतसा माझ्यामध्ये मला उत्साह जाणवू लागला. दोन-तीन आठवड्यामध्ये पित्त उठणे कमी कमी व्हायला लागले. त्यामुळे माझ्या शरीरात व मनात एक प्रकारची शांतता, आनंद जाणवू लागला.

या वर्गात शिकवलेल्या २ प्रार्थना मी पाठ करून भावनेसहित म्हणते त्यामुळे मनाची एकाग्रता वाढली, अभ्यासाची भीती कमी झाली. अभ्यासात वाढ झाली. पाठांतर लवकर होऊ लागलं. त्यामुळे आता मला पुढच्या वर्षी १०वीला चांगले मार्क्स मिळणारच असा आत्मविश्वास वाटतो. मला झालेल्या या फायद्यांमुळे मी ब्रह्मविद्या माउलीचे व शिक्षकांचे आभार मानते. आता मी पूर्णपणे बरी आहे.

यशासाठी प्रथम आपल्याकडे सुदृढ शरीर व आनंदी उत्साही एकाग्र मन असणे आवश्यक आहे. म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांनी ब्रह्मविद्या शिकावी अशी माझी इच्छा आहे.

—क्रांती देवसूखकर  
इयत्ता ९वी



## दम्यापासून मुक्तता

ब्रह्मविद्या शिकण्यास गेलो. दरवर्षीप्रमाणे या वर्षी अजिबात त्रास झाला नाही. शाळा एकही दिवस बुडली नाही.

मी १२ वर्षांचा असून, लहानपणापासून मला अस्थमाचा त्रास होत असे. असा त्रास जास्त करून पावसाळा, ढगाळ वातावरण व थंडीच्या सुरुवातीचे दिवस यावेळी हमखास होत असे.

या वर्षी मी ब्रह्मविद्या शिकण्यास गेलो. दरवर्षीप्रमाणे या वर्षी अजिबात त्रास झाला नाही. शाळा एकही दिवस बुडली नाही.

मी या वर्षी इतर खेळही चांगल्याप्रकारे खेळू शकलो. माझे शाळेमधील व घराचे अभ्यासावरचे चिंतही चांगले स्थिर झाले. मी जास्त एकात्म होऊन

सर्व गोष्टी करू शकलो.

मला सकाळी कोणीही आठवण करण्याची गरज नसते. उठल्यावर दात घासून झाले की माझी बैठक घेऊन, माझ्या ठरलेल्या जागी जाऊन बसतो व न विसरता पूर्णपणे ध्यानपूर्वक ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करतो.

या सर्व प्रगतीबद्दल मी माझ्या शिक्षिकेचा आभारी आहे. मी यापुढील अभ्यासक्रम करू इच्छितो.

धन्यवाद

—चिन्मय नानल

❖ पृष्ठदान श्री. व सौ. कुमार ❖

❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर व राधाबाई श्रीपाद निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर ❖





## नवजीवन

प्राणायामामुळे तिची सर्दी व कफ खूप कमी झाला. चक्करचे प्रमाणही खूप कमी झाले.  
अभ्यासात थोडासा रस घेऊ लागली. घरकामात मला मदत करू लागली.

ब्रह्मविद्या ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हे वाचून व माझ्या आई - वडिलांच्या अनुभवावरून मी या वर्गाला येऊ लागले.

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय हे जाणून घ्यायची इच्छा तर होती, पण योग येत नव्हता. त्याचे कारण म्हणजे माझ्या मुलीला दीड वर्षांची असताना अचानक तीनपर्यंत ताप डोक्यात जाऊन आकडी आली. (viral fever). जन्मापासून ना सर्दी, ना खोकला अगदी Normal बाळ होती ती. त्यानंतर तिच्या हातापायांवर परिणाम होऊन पायाच्या नसा खूप कडक झाल्या. तिच्या डाय्या हातावर व पायावर खूप परिणाम झाला. नंतर मालिश व Physiotherapy करून आम्ही तिला खूप सुधारण्याचा प्रयत्न केला. पण त्या आजारांनंतर तिच्यातील प्रतिकारशक्ती कमी होऊन तिला सतत सर्दी, खोकला, कफ ह्याचा त्रास होऊ लागला.

गेल्या दोन वर्षांपासून तिला चालताना खूपच त्रास व्हायचा. चालताना तोल जाऊन ती सारखी पडायची. सतत चक्कर यायची. थोडे अंतर चालली तरी लगेच थकायची. पायच्या चढताना, उतरताना त्रास व्हायचा. डॉक्टरांनी ह्यावर व्यायाम व मालिश हाच फक्त उपाय असल्याचे सांगितले. हातापायाने कमजोर झाल्यामुळे तिचे अभ्यासात लक्ष लागेनासे झाले. अभ्यासात कमी पडायला लागली.

शेवटी एकदा वर्तमानपत्रातील ब्रह्मविद्येचे माहिती पत्रक वाचून मनाशी ठरविले की आता आपण हिच्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात प्रवेश घ्यायचा.

ब्रह्मविद्येच्या प्रशिक्षण वर्गात येताच हळूहळू मानसिकता बदलली. श्वसनप्रकारामुळे आमूलाग्र बदल झाला. सर्दीचा त्रास कमी झाला. माझ्या मुलीचे Concentration नसायचे, ती एका जाग्यावर बसू शकत नव्हती, जसजसे ३-४ क्लास पूर्ण केले तसे माझ्या मुलीत खूप बदल झालेला आढळला. तिला प्राणायाम फार सुंदर जमत नव्हता, पण ती ५० टक्के स्वतःहून प्रयत्न करू लागली. त्यातील सुरुवातीची प्रार्थना व शेवट ती माझ्याकडून म्हणून घ्यायला लागली. प्राणायामामुळे तिची सर्दी व कफ खूप कमी झाला. चक्करचे प्रमाणही खूप कमी झाले. अभ्यासात थोडासा रस घेऊ लागली. घरकामात मला मदत करू लागली. पायच्या एकटी चटू उतरू लागली.

म्हणतात ना, प्रत्येक गोष्टीची वेळ यावी लागते, तसेच त्याचा योग यावा लागतो. तो आमच्या जीवनात जरा उशिरा आला पण मुलीत आमूलाग्र बदल करून गेला.

ब्रह्मविद्येची व शिक्षिकेची मी शतशः आभारी व ऋणी आहे. हे ऋण मला कधीच फेडता येणार नाही.

-प्राची रानडे

फोन ९८६७०८४३९९

सूत्रसंचालन  
बालवर्ग मेळावा



✽ कै. चन्द्रकांत कुळकर्णी व शान्ताबाई कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर ✽

✽ पृष्ठदान प्रकाश डी. पितळे ✽



## यशस्वी जीवनाचा राजमार्ग

ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार आणि मानसिक व्यायामप्रकार अगदी पटकन होतात. ते अजिबात वेळखाऊ नाहीत व अजिबात दमवत नाही. म्हणूनच अतिव्यस्त, उच्चपदस्थ अधिकारीसुद्धा आपल्या धावपळीच्या दिनचर्येचा भाग बनवू शकतात.



मी २००६-२००७ साली बारावी आणि IIT-JEE सारख्या स्पर्धात्मक परीक्षा देणार असल्याने माझ्यासाठी हे वर्ष अतिशय महत्त्वाचे होते. दोन्ही परीक्षा करिअरची, आयुष्याची दिशा ठरविणाऱ्या असतात. IIT-JEE ही अत्यंत उच्च दर्जाची स्पर्धात्मक परीक्षा असते की त्यासाठी फक्त परीक्षेच्याच वेळी उच्च सतर्कता आणि चाणाक्षपणाची आवश्यकता असते असे नव्हे तर पूर्ण वर्षभर तयारीसाठी दमदार कुवतीची गरज असते. त्यासाठी मी अशी काही पद्धत शोधत होते की ज्यामुळे मला तणावमुक्ती मिळून माझी ताकद व माझा आत्मविश्वास खूप वाढेल. आणि अशातच आमच्या परिचयातील एका व्यक्तीने ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गास जाण्यास सुचविले आणि अहो आश्चर्यम्! मी वर्गाला जाऊ लागल्याने माझे जीवन बदलून गेले.

जो कोणी अशा परीक्षांना बसतो त्याच्यासाठी काही शारीरिक व मानसिक व्यायामाची गरज असते. हेच सर्व ब्रह्मविद्येमध्ये योग्य प्रमाणात मिळते. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार आणि मानसिक व्यायामप्रकार अगदी पटकन होतात. ते अजिबात वेळखाऊ नाहीत व अजिबात दमवत नाही. म्हणूनच अतिव्यस्त, उच्चपदस्थ अधिकारीसुद्धा आपल्या

धावपळीच्या दिनचर्येचा भाग बनवू शकतात. प्राणायामाच्या सरावाने सतर्कता व चाणाक्षपणा वाढतो. तसेच बाकीच्या श्वसनप्रकाराने प्रेरणा मिळते, आत्मविश्वास वाढतो व योग्य प्रमाणात श्वसन केले जाते.

नास्तिकांसाठी महत्त्वाचा मुद्दा, ब्रह्मविद्येमध्ये काहीही धार्मिकता शिकवली जात नाही; तर ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आपली आध्यात्मिक उन्नती होत असते. अरे हो! ब्रह्मविद्या ही अंधश्रद्धेपासून चार हात दूरच आहे.

मी माझ्या शिक्षिकेचे आभार मानते. त्यांनी मला खूप छान मार्गदर्शन केले. थोड्याच दिवसांच्या सरावाने माझी ताकद व आत्मविश्वास वाढू लागला. रोजच्या रटाळ, एकसुरी अभ्यासातून ब्रह्मविद्येचा सराव ही एक मन आनंदी ठेवण्याची चांगली युक्ती आहे. मी सर्व विद्यार्थ्यांना सांगेन की, ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग जरूर करा.

मला सांगण्यास अतिशय आनंद होत आहे की, मला माझी ध्येयपूर्ती चांगल्या प्रकारे करता आली. मी सध्या मुंबई IITमध्ये Engg.च्या पहिल्या वर्षात शिकत आहे.

-तेजल भांबरे



अनुभव कथन  
बालवर्ग मेळावा

❖ सोनूताई बजरंग कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुजाता केशवराव जाधव ❖

❖ कृतज्ञतापूर्वक पृष्ठदान शिल्पा आशादीप ढगे ❖



## बालसाधकांचा सराव



बालवर्ग मेळावा, ठाणे



बालवर्ग मेळावा, ठाणे



बालवर्ग मेळावा, विलेपार्ले



बालवर्ग मेळावा, बोरीवली



बालवर्ग मेळावा, बोरीवली



बालवर्ग मेळावा, बोरीवली



२००७ मधील विविध मेळावे



इंग्लिश प्रगत मेळावा



प्रगत मेळावा, बोरीवली



प्रगत मेळावा, ठाणे



वार्षिक मेळावा, ठाणे



बालवर्ग मेळावा, बोरीवली



प्रदीपक मेळावा



## ब्रह्मविद्येचे अनुभव

आता माझं पाठांतर चांगलं होतं ; त्यामुळे  
ह्या वेळी प्रथम घटकचाचणीत माझा तृतीय क्रमांक आला.

ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार मी रोज करते. ब्रह्मविद्येमुळे मला खूप बरं वाटायला लागलं. ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केल्यानंतर मी एकही दिवस आजारी पडलेली नाही. ह्या व्यायामामुळे मी रोज लवकर उठायला लागले. प्राणायामामुळे माझा अभ्यास चांगला व्हायला लागला. आता माझं पाठांतर चांगलं होतं ; त्यामुळे ह्या वेळी प्रथम घटकचाचणीत माझा तृतीय क्रमांक आला. मला मराठी व समाजशास्त्र या

विषयांत विसापैकी वीस गुण मिळाले. ब्रह्मविद्येच्या व्यायामामुळे माझी पचनक्रिया चांगली झाली. ब्रह्मविद्येच्या प्रार्थनेमुळे माझ्या चष्म्याचा नंबर कमी झाला. ब्रह्मविद्येचा मला खूपच फायदा झाला. मी रोज आनंदित असते. माझ्या मॅडमनी शिकवलेला ब्रह्मविद्येचा क्लास खूपच आवडला.

—मंजिरी पंगेरकर



## ब्रह्मविद्या काळाची गरज

मुळात माझा स्वभाव भिन्ना आणि आत्मविश्वास मुळीच नव्हता.  
माझा आत्मविश्वास वाढू लागला आणि माझा राग शांत झाला.

यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली म्हणजेच 'ब्रह्मविद्या' हे मी फक्त ऐकलं होतं. पण मी स्वतः जेव्हा हा कोर्स सुरू केला तेव्हा मला कळलं हे खरंच आहे. आम्हां विद्यार्थ्यांसाठी पुढील आयुष्य चांगल्या तऱ्हेने आत्मविश्वासाने व यशस्वीरीत्या जगण्यासाठी फारच उपयोगी आहे.

'प्राणायाम' व इतर आठ 'आध्यात्मिक श्वसनप्रकार' आणि 'प्रार्थनेची' सोपी पद्धत शिकविली जाईल. हे श्वसनप्रकार अतिशय प्रभावी आहेत. दोन ते तीन महिन्यांच्या नियमित सरावाने यांचा परिणाम सुधारलेल्या आरोग्यात व वाढलेल्या उत्साहात दिसून येतो. 'प्रार्थनेच्या' बाबतीतही हेच म्हणता येईल. ज्याप्रमाणे योग्य श्वसनाने शरीर शुद्ध होते, त्याचप्रमाणे योग्य प्रार्थनेने मन शुद्ध होते. शुद्ध मनाचा मनुष्य नेहमी आनंदी, उत्साही, परोपकारी व आरोग्यसंपन्न होतो.

जेव्हा मी पहिल्या दिवशी आले त्या दिवशी मी एकदम गोंधळून गेले होते. माझ्यासाठी हे सर्व काही नवीन होते. पण मी हे सर्व हळूहळू आत्मसात केलं आणि माझ्यामध्ये खूप परिवर्तन झालं. मुळात माझा स्वभाव भिन्ना आणि आत्मविश्वास मुळीच नव्हता. पण ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व प्रार्थना शिकत गेले तसतशी मी धीट झाले व माझा आत्मविश्वास वाढू लागला आणि माझा राग शांत झाला. त्यामुळे लोकांशी, आई-वडिलांशी, मित्र-मैत्रिणींशी बोलण्याची माझी पद्धत सुधारली. हे माझं मलाच कळू लागलं. याचं एक उदाहरण म्हणजे क्लास आणि कॉलेजमध्ये सर्व शिक्षक आणि माझे सर्व मित्र-मैत्रिणी म्हणाले की तुझ्यामध्ये खूप बदल झालेला आहे. तेव्हा मी त्यांना विचारले तेव्हा मला कळलं की माझा आत्मविश्वास वाढलेला आहे व माझा भिन्ना स्वभाव कमी झालेला आहे.

✽ कै. शारदा गणपत चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. क्षिप्रा कुंदन पवार ✽  
✽ कै. अनसूया कांबळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शारदा राजाराम कांबळे ✽



खरोखरच, ब्रह्मविद्या काळाची गरज आहे. आजच्या विद्यार्थ्यांना भावी आयुष्य यशस्वी जगायचे असेल तर प्रत्येकाने ब्रह्मविद्या शिकलीच पाहिजे. आज आपण वृत्तपत्रांमध्ये, टी.व्ही.वर बातम्यांमध्ये अनेक बातम्या ऐकतो. विद्यार्थी अपयश पचवू शकत नाहीत. त्यामुळे विद्यार्थी आत्महत्या करतात. काही विद्यार्थ्यांमध्ये नैराश्य येते. काही विद्यार्थी वाईट

मार्गाला लागतात. या सर्वांपासून जर आपल्याला दूर राहायचे असेल तर ब्रह्मविद्या हाच एकमेव उपाय आहे.

त्यामुळे भावी पिढी सुदृढ व यशस्वी बनेल आणि त्याचा उपयोग आपल्या भारत देशाचे नाव उज्वल होण्यासाठी होईल.

—सुप्रिया मयेकर



## चौफेर यश



चार लोकांसमोर बोलायला घाबरणारा मी ; शंभर लोकांसमोर तबला वाजवण्याइतपतचा आत्मविश्वास मला ब्रह्मविद्येनेच दिला.

पाच वर्षांपूर्वी मी घाटकोपरला ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग केला. त्यानंतर दोन वर्षांपूर्वी मुलुंडला रिपीट केला. त्यातून मला बराच फायदा झाला. मला झालेल्या फायद्यामुळे मला वाटले माझ्या मित्रांनीही हा वर्ग करावा व ब्रह्मविद्येचा लाभ घ्यावा. तेव्हा मी माझ्या बारा मित्रांना घेऊन चेंबूर येथे ह्याच वर्षी पुन्हा हा बालवर्ग केला.

आज माझ्यामध्ये जो काही आत्मविश्वास आहे तो केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच. कारण मी खूप भिन्ना होतो. माझ्याकडे आत्मविश्वास नव्हता. कुणी माझ्यावर रागावलं, ओरडलं, कमी मार्क्स मिळाले की मी खूप नर्व्हस व्हायचो. नातेवाइकांशीदेखील बोलायला घाबरायचो. पण आता हे चित्र पूर्ण बदललं आहे आणि ते केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच.

मी कराटे शिकलोय. सात बेल्ट मिळवलेत. हार्मोनियम शिकतोय. इंटरस्कूल फूटबॉल, कबड्डी टीममधून मी खेळतोय. तबल्याच्या पाचव्या परीक्षेचा अभ्यास माझा चालू आहे. इंटरस्कूल तबला परीक्षेत मला बक्षीससुद्धा मिळालं आहे. चार लोकांसमोर बोलायला घाबरणारा मी, शंभर लोकांसमोर तबला वाजवण्याइतपतचा आत्मविश्वास मला ब्रह्मविद्येनेच

दिला.

श्वसनप्रकारांमुळेच माझा उत्साह वाढला. माझी शाळा दहावीचे एक्स्ट्रा क्लास असल्यामुळे सकाळी साडेसहाचीच असते. तेव्हा पहाटे उठून जास्तीत जास्त श्वसनप्रकार करून मी शाळेत जातो. एखादा उरलाच तर संध्याकाळी करतो. पण रोजच्या रोज करतोच करतो. त्यामुळे शाळेत मला झोप येत नाही. दुपारचीसुद्धा झोप येत नाही. त्यामुळे मी माझा अभ्यास करू शकतो. मी रोज फ्रेश असतो.

प्रार्थनेमुळे माझी एकाग्रता वाढली. माझी स्मरणशक्ती वाढल्याची जाणीव मला होत आहे. लहानापासून मोठ्यांपर्यंतची आदराची भावना मनात जास्त दृढ झाली. इतरांना मनापासून मदत करावीशी वाटते. घरात आईला सगळ्या कामात मदत करू लागलो आणि हे केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच.

जसा ब्रह्मविद्येचा मला फायदा झाला तसा मित्रांनी तुम्ही घ्या. मी ब्रह्मविद्येचा खूप आभारी आहे. मला ब्रह्मविद्या ज्यांच्यामुळे व ज्यांनी मला शिकविली त्या सर्वांचे मी खूप खूप आभारी आहे.

—गौरव कदम  
फोन २५०६३३२३

❖ पृष्ठदान श्री. राजेश सत्यवान साटम ❖

❖ कन्या कै. सौ. सविता पी. नाईक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. विजया एस. दळवी ❖



## ब्रह्मविद्या माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे

‘कसं वागायचं? कसं बोलायचं? कोणी सांगेल का मला?’ हे सगळे प्रश्न मला तसंच माझ्यासारख्या मित्रमैत्रिणींना पडले असावे. त्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे मला इथे ब्रह्मविद्येच्या वर्गात आल्यावर मिळाली.

ब्रह्मविद्येतील माझ्या प्रिय मित्रमैत्रिणींनो नमस्कार! ब्रह्मविद्येत मला आलेला अनुभव मी सांगतेय. टी.व्ही. वर काही वर्षांपूर्वी ‘नायक’ नावाची मालिका सुरू होती. त्याचं शीर्षकगीत होतं ‘कसं वागायचं? कसं बोलायचं? कोणी सांगेल का मला?’ ते मला खूप आवडायचं. हे सगळे प्रश्न मला तसंच माझ्यासारख्या मित्रमैत्रिणींना पडले असावे. त्या सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे मला इथे ब्रह्मविद्येच्या वर्गात आल्यावर मिळाली. म्हणून मी सर्वात प्रथम आमच्या टिचरची खूप खूप आभारी आहे.

सर्वांचा मान राखून नम्रतेने बोलावं. सर्वांना मदत करावी. कितीही राग आला तरी व्यक्त न करता त्यावर नियंत्रण ठेवणं या गोष्टी मला इथे या वर्गात आल्यावर कळल्या.

दररोज १५/२० मिनिटे श्वसनप्रकार आणि प्रार्थना केल्यामुळे दिवसातली १५/२० मिनिटे नाहीत तर, १५

ते २० तास माझा उत्साह कायम असतो.

प्रार्थनेत सांगितल्याप्रमाणेच मी आनंदी आहे, मी आनंदी दिसते, मला आनंदी वाटते, शुद्ध मनाचा मनुष्य आनंदी, उत्साही, परोपकारी आणि आरोग्यसंपन्न असतो. हे इथं आल्यावर समजलं.

यावेळी मी परीक्षेसाठी स्वतःहून अभ्यास केला. परीक्षेच्या वेळी कोणत्याही प्रकारची आई-बाबांची मदत घेतली नाही. क्लासला ही जात नव्हते. तरीही सर्व पेपर्स मला चांगले लिहिता आले. श्वसनप्रकारामुळे ताजेतवाने वाटते. माझी स्मरणशक्तीही वाढली आहे. तसेच आत्मविश्वासही वाढला आहे.

म्हणूनच मी ब्रह्मविद्येचे खूप खूप आभारी आहे.

मी आभारी आहे - मी आभारी आहे - मी आभारी आहे.

-प्रीती दरेकर

फोन २१६३५४७८

### जैसा बोओगे वैसा काटोगे

एक बालक और उसके पिता एक पहाड़ पर चल रहे थे। अचानक बच्चे का पैर फिसला, थोड़ी चोट लगी तो उसके मुँह से निकला आह...! आह... की आवाज पहाड़ों से भी आई, जिसे सुनकर वह हैरान हो गया। वह चिल्लाया तुम कौन हो? वापस लौटकर वही आवाज आई, तुम कौन हो? इससे नाराज होकर बच्चा बोला, तुम कायर हो। तुम कायर हो - आवाज पलटकर आई।

बालक अपने पिता की ओर देखकर बोला, यह क्या हो रहा है? पिता मुस्कराया और बोला, ‘बेटा, इसपर ध्यान दो। पिता तब जोरसे चिल्लाया, मैं तुम्हारी प्रशंसा करता हूँ। प्रतिध्वनि हुई, ‘मैं तुम्हारी प्रशंसा करता हूँ।’ फिर पिता चिल्लाया, ‘तुम अद्भुत हो।’ फिर आवाज आई, ‘तुम अद्भुत हो।’ लड़के को फिर भी कुछ समझ में नहीं आया। तब पिता ने बताया। लोग इसे प्रतिध्वनि कहते हैं। जो बात हम पहाड़ों से कहते हैं, वही बात लौटकर हमारे पास आती है। वही बात पहाड़ हमसे कहते हैं।

फिर पिता ने समझाया, बेटे, जीवन भी ऐसा ही है। यहाँ हम जो भी कहते या करते हैं, हमें वही वापस मिलता है। हमारा जीवन हमारे कर्मों की ही प्रतिच्छाया है।

संकलन : रोहिणी शेंडे

✽ कै. विश्वनाथ वासुदेव व शकुंतला विश्वनाथ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. संजीवनी लॉरेन्स चेटीयार ✽

✽ कै. श्री. सुधीर सुमंत वगळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वीणा सुधीर वगळ ✽



## ब्रह्मविद्या माउली

शरीर-मनाच्या एकत्रित साधनेमुळे योग्य श्वसनाने विचार योग्य होतात.  
स्मरणशक्ती वाढते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते, मन एकाग्र झाल्याने  
आत्मविश्वास वृद्धिंगत होतो. मग यश मिळवणे कठीण होत नाही.

पालकहो, आपल्या मुलांची काळजी दूर करण्याकरिता आली ब्रह्मविद्या माउली!

प्रत्येक पालकाची जीवन जगण्यामागची धडपड असते. त्यामागचे कारण विचारले तर सहजच उत्तर येते की, माझ्या मुलाने-मुलीने खूप शिकावं-नाव कमवावं. मग त्यासाठी चांगल्या शाळा, नावाजलेले महागड्या फीचे क्लासेस मुलांना लावले जातात आणि तरीही अपेक्षित यश मुलांना मिळालेले दिसत नाही. असं का होतं?

तर सकाळपासून संध्याकाळपर्यंत शाळा-क्लासेस तसेच इतर छंदवर्ग, क्रिकेट-टेनिस वगैरेच्या क्लासेसना धावपळ करत आपली मुले फार थकून जातात. त्यांच्या जेवणाच्या-विश्रांतीच्या वेळा कोलमडतात. वाढत्या वयात पुरेसे आन्न आणि विश्रांतीची गरज असते. तसेच सध्या चाललेल्या मार्काच्या शर्यतीत त्यांच्या मनावर ताण येतो. त्यांना वाढत्या वयात येणाऱ्या समस्या, अडचणी यावर गप्पा मारायला आपल्यासारख्या पालकांना वेळ नसतो त्यामुळे ती मुले स्वतःला एकाकी समजतात. तसेच सततच्या अभ्यास करा, अभ्यास करा या घोषाने चिडचिडी होतात. १०वी, १२वीची मुले तर टक्केवारी चांगली मिळालीच पाहिजे या तणावाखाली अहोरात्र अभ्यास करतात आणि ऐन परीक्षेच्या वेळी आजारी पडतात किंवा पेपर लिहिताना blank होतात. मग पाहिजे तेवढं यश मिळत नाही. त्यातून त्यांना नैराश्य येतं, मनोबल कमी होतं; त्याचबरोबर आत्मविश्वासही कमी होतो. आणि मग काही मुले तर आत्महत्येसारखा मार्गदेखील स्वीकारतात.

लक्षात घ्या की कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवायचं असेल तर प्रत्येक विद्यार्थ्याला त्याचं शरीर आणि मन ही दोन उपकरणं वापरायची असतात. मन उत्साही आहे पण शरीरात शक्ती कमी आहे. कुठेतरी कुरबूर आहे किंवा शरीर आरोग्यसंपन्न आहे. परंतु मन अस्वस्थ आहे, मनात भीती आहे, तर कोणतंही कार्य यशस्वी

होणार नाही. त्यासाठी सुदृढ शरीर व अचूक मन विद्यार्थ्यांकडे असणं आवश्यक आहे.

ब्रह्मविद्येच्या या बालवर्गामध्ये मुलांना प्राणायाम व ८ प्रकारचे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकविले जातात. जेणेकरून त्यांच्यातील शक्तीचा विकास होतो व ते आरोग्यसंपन्न होतात, शरीर सुदृढ होते, तर मनासाठी दोन सौम्य प्रार्थना शिकविल्या जातात. त्याने मुलांची एकाग्रता वाढते. मन शांत उत्साही, आनंदी होते. शरीर-मनाच्या एकत्रित साधनेमुळे योग्य श्वसनाने विचार योग्य होतात. स्मरणशक्ती वाढते, रोगप्रतिकारशक्ती वाढते, मन एकाग्र झाल्याने आत्मविश्वास वृद्धिंगत होतो. मग यश मिळवणे कठीण होत नाही. आपोआपच त्यांना खाण्याच्या, विश्रांतीच्या, अभ्यासाच्या, टीव्ही पाहण्याच्या वेळेचे नियोजन करणे जमते. चैतन्यशक्ती वाढल्याने पूर्ण दिवस उत्साही राहून त्यांच्यातील सुप्त गुणांना प्रेरणा मिळते. त्यामुळे फक्त शाळेतच नाही, तर इतर स्पर्धापरीक्षांमध्ये भाग घेऊन यशस्वी होतात.

अशा प्रकारे विद्यार्थीजीवनातच नाही तर भावी आयुष्याच्या यशाची गुरुकिल्लीच ब्रह्मविद्या माउली त्यांना देते. त्याकरिता प्रामाणिक व नियमित सरावाकरिता २० ते ३० मिनिटे द्यावी लागतात. या अभ्यासामार्फत लहान-मोठ्यांचा आदर करावा, त्यांना नमस्कार करावा, सर्वांशी प्रेमाने वागावे, सतत मदत करावी अशी नीतिमूल्ये देखील त्यांच्यात वाढीस लागतात. या साधनेने मुलांच्या आचरणात आमूलाग्र बदल घडून येतो. मुलांमध्ये आश्चर्यकारक प्रगती दिसून येते. पुन्हा लक्षात घ्या, की प्रत्येक मुलामध्ये शक्ति-क्षमता आहेत. परंतु योग्य श्वसनाने त्या वाढविणे आवश्यक आहे. तर मग पालकहो, कसला विचार करता. आपल्या पाल्याला नजीकच्या बालवर्गास पाठवा. आनंदी व्हा. हसत राहा!

—सुरेखा पडवेकर

❖ श्रीमती यशोधरा अरुण राजकुवर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अरुण देविदास राजकुवर ❖

❖ हितचिंतकाकडून पृष्ठदान सुनीता भोसेकर ❖





## ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातल्या मुलांसाठी

### मी आहे हो कावळा, आनंदी आणि श्रेष्ठ, सुंदर जगावेगळा

मी आहे हो कावळा, आनंदी आणि श्रेष्ठ सुंदर, जगावेगळा  
मी आहे हो कावळा, आनंदी आणि श्रेष्ठ सुंदर, जगावेगळा

मी करतो हो काव काव, भरवती घास लाडक्या तेव्हा घेती माझे नाव  
माझा रंग आहे काळा, माझा रंग आहे काळा म्हणूनच मी आहे जगावेगळा

मी गेलो पाहण्या हंस, मी गेलो पाहण्या हंस रंग की त्याचा गोर  
पण म्हणतो कस्सा मला, देवाने रंग दिला एकच की पांढरा  
हा रंग मला नाही आवडत, देवाच्या नावाने बसलो खडे फोडत

मी गेलो पाहण्या पोपट, मी गेलो पाहण्या पोपट  
खात होता पेरू, मला पाहताच त्याची टकळी झाली सुरू  
पण म्हणतो कस्सा मला, पानांना आणि मला रंगविले हिरवा  
मी कुठून कुणाला दिसणार, हे कळत नाही का त्या देवा  
माझ्या चोचीचा रंग लाल, चेरीचा रंग काढून लावलाय चोचीवर  
आवडत नाही हो मला, ही देवाने केलेली काटकसर

मी गेलो पाहण्या मोर, मी गेलो पाहण्या मोर  
काय सांगू त्याचा तोरा, फुलवूनी दाखवी त्याचा मोठा हो पिसारा  
पण म्हणतो कस्सा मला, पळवूनी नेती आणि मारती ह्या पिसांसाठी मरा  
मला उडता येत नाही फार, नाही जाऊ शकत मी दूरवर  
तुझं बरं रे कावळ्या, रंग तुझा रे काळा, आवाजाच्या बाबतीत तुझा झाला चोळामोळा  
आमुचे जिणे आम्हा झाले जड, लागेल कधी आणि केव्हा आम्हांलाही वेड

आता कावळा काय म्हणतोय ते ऐका.....

मी पाहिला पोपट हिरवा, हंसही पाहिला गोर, मोराचा रंगीत पिसारा  
पण कुणीच नव्हते खुश, सगळे हो नाखुश, देणाऱ्याच्या नावाने काढत बसले होते चुका  
आता तुम्ही सांगा मला, त्यांचे वागणे हे बरोबर आहे का, आता तुम्ही सांगा मला, त्यांचे वागणे हे बरोबर आहे का,

करतो मी काव काव, राहतो आनंदात, हेच सगळ्यांना सांगत हिंडतो, आनंद आहे आत  
रंगावर जाऊ नका, आवाजावर जाऊ नका, जे आहे आपल्याकडे त्यात, आनंद भरायला शिका...

-विकास फडके  
ब्रह्मविद्या शिक्षक  
मोबाइल ९८७०२०८२९८



बोरीवली साधना मंडळ



फोटो गॅलरी : बोरीवली वार्षिक मेळावा



## शब्दकोडे

या 'प्रज्ञा'मध्ये शेवटी आम्ही वाचकांसाठी कोडे सोडविण्याची स्पर्धा-प्रवेशिका जोडत आहोत. तरी ज्या वाचकांना ती सोडवायची असतील त्यांना विनंती आहे की, त्या मूळ प्रवेशिका (छायांकन प्रत चालणार नाही) कोडे व प्रश्नमंजूषा सोडवून आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व दूरध्वनी क्रमांकासहित कार्यालयाच्या पत्त्यावर दि. ३१.०१.२००८ पूर्वी पाठवावीत. पाठविताना पाकिटावर 'शब्दकोडे' असे ठळक अक्षरांत लिहावे. बिनचूक कोडे व प्रश्नमंजूषा पाठविणाऱ्या पहिल्या २५ स्पर्धकांस एक आकर्षक छोटीशी भेट दिली जाईल. भेटवस्तू घरपोच पाठविली जाईल.

त्याबाबतीत कोणताही पत्रव्यवहार केला जाणार नाही, ह्याची वाचकांनी कृपया नोंद घ्यावी.

वि.सू. : या स्पर्धेमध्ये ब्रह्मविद्येचे शिक्षकवृंद, कार्यालयातील कर्मचारी व प्रज्ञा मंडळातील कार्यकर्ते हे भाग घेऊ शकणार नाहीत.

संकल्पना : शालिनी कुलकर्णी

१		२			३	४			५
				४				६	
७	७						८		
९				१०		१०			
			११		१२	१२			१३
१४			१५						
		१५		१६		१६			
	१७							१८	
१९			२०				२१		२२
२१						२२			

### आडवे शब्द

- |                       |                                |
|-----------------------|--------------------------------|
| १) श्रेष्ठ विद्या     | १२) नगराध्यक्ष (इंग्लिश)       |
| ३) आज्ञा              | १४) चिखल                       |
| ४) उजेड               | १५) नदी                        |
| ६) पाचवे विश्व        | १६) कराचा बोजा                 |
| ७) पारोचा प्रियकर     | १७) नेत्रहीन (हिंदी)           |
| ८) अट                 | १९) बाहेरच्या उलट              |
| ९) आचरण               | २०) सफलता                      |
| १०) सर्वोच्च          | २१) सर्वोच्च तत्त्व            |
| ११) पंचखाद्यांपैकी एक | २२) ....याचे ३ भाग (पु.कु.रे.) |

### उभे शब्द

- १) देवांचा देव
- २) श्रेष्ठ दान
- ३) नभ
- ४) प्रांत
- ५) वाचा
- ६) प्राणांनी भरून गेलेले
- ७) वागणूक
- ८) भगवंत
- १०) चौथा श्व. प्र.
- ११) विशेष
- १२) रांग (हिंदी)
- १३) राखणदार
- १४) संप्रदाय
- १५) सरळ
- १६) दर
- १७) फरक
- १८) प्रथम शब्द
- १९) पंचमहाभूतांपैकी एक
- २०) पुत्र
- २१) 'णाबा'च्या उलट
- २२) नाव



## ब्रह्मविद्या प्रश्नमंजूषा स्पर्धा

खाली विचारलेल्या प्रश्नांना ४ पर्याय उत्तरे दिली आहेत. त्यांच्यातील अचूक उत्तरावर फक्त  अशी टिक करा. तसे न झाल्यास उत्तर बाद धरले जाईल याची नोंद घेणे आवश्यक.

- प्र.१. नालंदा विद्यापीठातील 'योग' आणि तत्त्वज्ञान या विभागाचे श्रेष्ठ गुरु कोण होते ?  
१. गुरु पद्मनाभ  २. गुरु डिंग ले मी  ३. श्रेष्ठ तिबेटीयन गुरु  ४. गुरु पद्मसंभव
- प्र.२. गुरु डिंग ले मी यांनी शिक्षक म्हणून सेवा कधी सुरु केली ?  
१. ७ ऑगस्ट १९२६  २. ७ नोव्हेंबर १९२६  ३. ७ नोव्हेंबर १९२७  ४. ६ नोव्हेंबर १९२६
- प्र.३. ब्रह्मविद्या मिशनची स्थापना केव्हा झाली ?  
१. १० मे १९८०  २. ११ मे १९८४  ३. ११ मे १९८५  ४. ९ मे १९८२
- प्र.४. ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टची स्थापना कधी झाली ?  
१. १९७७  २. १९८८  ३. १९९०  ४. १९९७
- प्र.५. 'गुरु डिंग ले मी' यांचे मूळ नाव कोणते ?  
१. जॉन पीटर  २. जस्टीन अरोरा  ३. रॉबर्ट परेरा  ४. एडविन जॉन डिंगल
- प्र.६. ब्रह्मविद्येचे वर्ग मुंबईत कोणत्या साली सुरु झाले ?  
१. १९७५  २. १९७२  ३. १९७७  ४. १९७०
- प्र.७. ब्रह्मविद्येचे वर्ग मुंबईत कुणी सुरु केले ?  
१. एस्. के.सुब्रमनियन  २. के.एस्.कृष्णमूर्ती  ३. जयंत दिवेकर  ४. के.एस्. रामनाथन
- प्र.८. गुरु डिंग ले मी यांनी इन्स्टिट्यूट ऑफ मेटल फिजीक्स कुठे स्थापन केली ?  
१. लंडन  २. जपान  ३. सिंगापूर  ४. यूका व्हॅली
- प्र.९. सध्या ब्रह्मविद्येचे वर्ग किती भाषेत सुरु आहेत ?  
१. २  २. ६  ३. ४  ४. ३
- प्र.१०. जीवनाचे मूळ घटक कोणते ?  
१. विचार - विवेक  २. विश्रंती - विसावा  ३. श्वास - उच्छ्वास  ४. श्वास - विचार
- प्र.११. शरीराचे शुद्धीकरण यामुळे होते ?  
१. साधी राहणी  २. सौंदर्यप्रसाधने  ३. पेहराव - पोषाख  ४. आध्यात्मिक श्वसन प्रकार
- प्र.१२. जीवनाचे अस्तित्व कोणत्या शक्तीवर अवलंबून असते ?  
१. भीमशक्ती  २. विद्युतशक्ती  ३. सहनशक्ती  ४. प्राणशक्ती
- प्र.१३. योग आणि तत्त्वज्ञानाची प्राचीन विद्या कोणती ?  
१. संजीवनी  २. ज्योतिष  ३. वेद  ४. ब्रह्मविद्या
- प्र.१४. संपूर्ण महाराष्ट्रात किती सालापर्यंत ब्रह्मविद्या पसरविणे आहे ?  
१. २०११  २. २०१५  ३. २०१०  ४. २०२०
- प्र.१५. मनाचे शुद्धीकरण यामुळे होते ?  
१. भाषण  २. अभ्यास  ३. ध्यान  ४. वादविवाद
- प्र.१६. सर्वात सर्वोत्कृष्ट, सर्वोत्तम, सर्वोच्च कला कोणती ?  
१. नृत्याची कला  २. गायनाची कला  ३. रांगोळीची कला  ४. जीवन जगण्याची कला
- प्र.१७. या श्वसन प्रकारात कुंभक नाही ?  
१. चैतन्यदायक  २. यौवनदायक  ३. स्मरणवर्धक  ४. चुंबकीय संद
- प्र.१८. शरीर चल स्थितीत असताना करावयाच्या योग्य श्वसनाचा हा श्वसनप्रकार पाया आहे ?  
१. तुमचे स्वाभाविक श्वसन  २. स्मरणवर्धक  ३. चैतन्यदायक  ४. यौवनदायक



बोगीवली २००६ वार्षिक मेळाव्यात 'प्रज्ञा' प्रकाशन करताना श्री. जयंत दिवेकर



विलेपार्ले बालवर्ग मेळाव्यात विद्यस्त मंडळ



ब्रह्मविद्या हा यशस्वी जीवनाचा निश्चित मार्ग आहे.  
बालवयात किंवा तरुणपणी या साधनेचा अवलंब केल्यास  
जीवन यशस्वी व भविष्य उज्ज्वल होऊ शकते.

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा  
**ब्रह्मविद्या साधक संघ**  
Brahmavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995