



# प्रज्ञा

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

२००८-२००९



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।  
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करीम्यहं ॥  
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।  
प्राणनादतेजीवतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

भावार्थः ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून (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 परीकडे असलेल्या ब्रह्मविद्येला पुन्हापुन्हा नमस्कार करतो.

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,  
मानसिक व आध्यात्मिक विकास

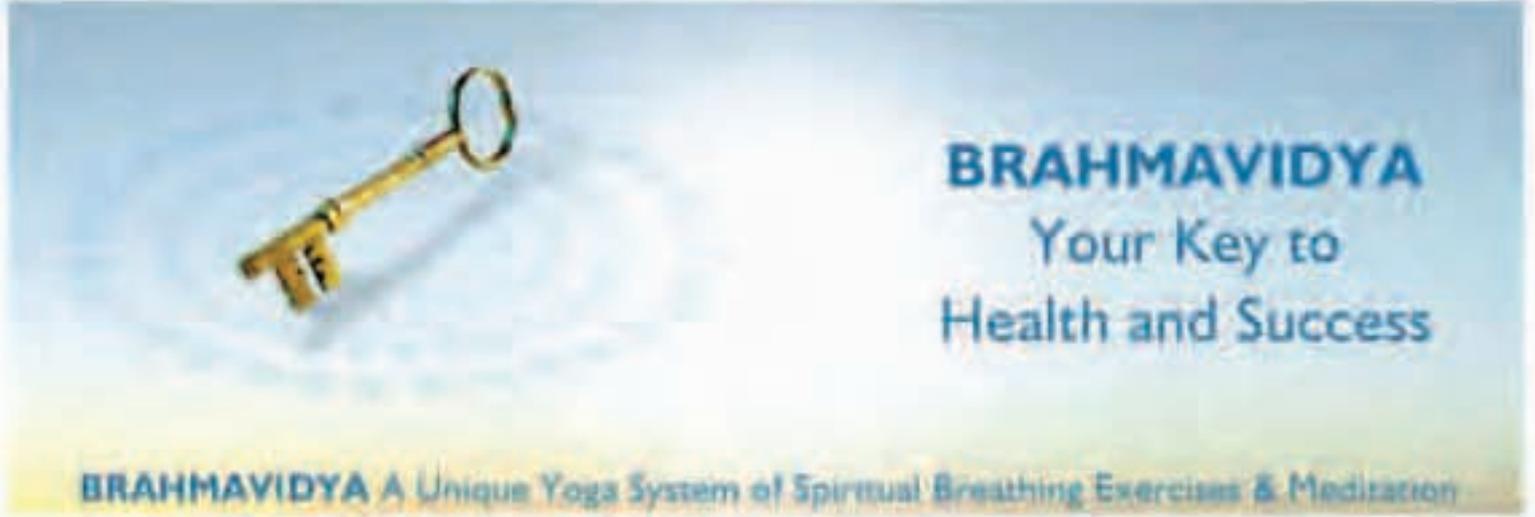
कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा  
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

उद्दिष्ट

२०१० सालापर्यंत ब्रह्मविद्या  
संपूर्ण महाराष्ट्रात पसरविणे

लवकरच आपली वेबसाईट या नवीन रुपात दिसेल



### उत्तम प्रतिसाद

नोव्हेंबर २००४मध्ये आपली वेबसाईट सुरू केल्यापासून आपल्या वेबसाईटला मिळणारा प्रतिसाद वाढतो आहे. ब्रह्मविद्येची माहिती घेण्यासाठी आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्या सर्वांचे आम्ही आभार मानतो. आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या दरमहा ३५,००० व अधिक झाली आहे. भारतातील विविध राज्यांतून व जगभरातून आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या वाढत आहे.

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



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोंरे



विक्रम फडके

## कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष : संजय साठे

सचिव : जयंत गोंरे

सजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

## प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक .....	जयंत दिवेकर
सल्लागार .....	राजागम सुर्वे
संपादक .....	अलका पुरोहित
कार्यकारी संपादक .....	कालिंदी तेंगडेसाई, कांता नाडकर्णी, शालिनी कुळकर्णी
मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट .....	अनिल दाते
अतर्गत सजावट .....	मौज प्रकाशन
वितरण .....	रामचंद्र मनोहर

## कार्यालयीन व्यवस्था

सुगंधा गर्द्रे	लक्ष्मीकांत भगरे	भगवान लोणकर
	मनेश जाधव	रमेश मोरे

## महत्त्वाची सूचना

अनेक साधकांना ब्रह्मविद्येच्या सवसाने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारल्याचे आढळून येते. काहीना तर त्यांच्या व्याधींमध्ये लक्षणीय निवारण झाल्याचे आढळून आले आहे. ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टच्या वतीने सर्व विद्यार्थ्यांना अशी सूचना देण्यात येते की, त्यांनी त्यांच्या औषधोपचार अचानकपणे बंद करू नये. 'योग्य वैद्यकीय सल्लुवाशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये.'

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

रत्नेधर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामो, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२  
दूरध्वनी : ०२२-२५२३९९७७/२५२४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा • Visit - WWW.brahmavidya.net  
पुणे कार्यालय : ०२०-२४४५४४०२, २४९०३०४४९८, २८८९४७४४२९



## संपादकीय

सप्रेम नमस्कार!

ब्रह्मविद्या साधक संघाचा अकरावा वर्धापन-दिन आहे. तसेच 'प्रज्ञा' स्मरणिकेचे दहावे प्रकाशनवर्ष आहे.

प्रत्येक जण आपले दैनंदिन जीवन व्यवस्थित असावे म्हणून धडपडत असतो. असे प्रयत्न करताना मात्र एक मूलभूत गोष्टीकडे दुर्लक्ष होते, ती म्हणजे अबाधित आरोग्य व संतोष.

परंतु ब्रह्मविद्या या प्राचीन शास्त्राच्या शिक्षणात शिकविल्या जाणाऱ्या पद्धती जर आपण प्रामाणिकपणे आपल्या रोजच्या जीवनात स्वीकारल्या आणि त्यानुसार सराव केला तर माणसाच्या व्यक्तिमत्त्वात त्याच्या आवश्यकतेनुसार योग्य ते मनोकायिक बदल घडून येतात. कारण ब्रह्मविद्या शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक विकासाचा राजमार्ग आहे. त्यामुळे ४ वर्गाने सुरुवात झालेल्या संघाची वाढ १७० वर्गात झाली आहे हेच याचे द्योतक आहे. यामागे श्री. जयंत दिवेकर सरांचे सक्रिय मार्गदर्शन आहे. तसेच या पद्धती अवलंबणाऱ्या सर्व साधकांमुळे हे शक्य झाले. त्याबद्दल त्यांचे मनःपूर्वक आभार!

या अंकात 'अश्वमेध' या सदरात नवीन वर्षात सुरू होणाऱ्या वर्गाच्या चौकशीसाठी संपर्क दूरध्वनी क्रमांक, शिविरांची माहिती, प्राथमिक व प्रगत उजळणी वर्गांची माहिती दिली आहे, ती आपणास निश्चितच उपयुक्त ठरेल. या शिवाय लेखांच्या रूपात साधकांचे अनेक प्रकारचे अनुभव वाचावयास मिळतील. आपण 'प्रज्ञा' वाचा व इतरांना वाचावयास द्या. आपल्या प्रतिक्रिया व सूचना आम्हांस जरूर कळवा.

प्रज्ञा २००८-२००९ स्मरणिकेसाठी सर्व लेखक व लेखिकांचे मनःपूर्वक आभार. मुखपृष्ठ सजावटकार, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन योजनेचा लाभ घेणाऱ्या सर्व सभासदांचे मनापासून आभार. तसेच मौज प्रकाशन, मुंबई यांचे विशेष आभार. प्रज्ञेच्या या निर्मितीमध्ये प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष अनेकांचे सहकार्य लाभले आहे, त्या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे आभार.

प्रज्ञा वाचून ब्रह्मविद्या शिकण्याची आपणांस प्रेरणा होवो व जे ब्रह्मविद्येचे साधक आहेत त्यांची साधनेत उत्तरोत्तर प्रगती होवो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश अखिल विश्वात पसरत आहे!

-अलका पुरोहित



टाणे वार्षिक मेळावा २००७



## ॥ अंतरंग ॥

### लेख

भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक .....	जयंत दिवेकर .....	१
साधक आणि गुरू : श्रद्धेचे बंधन .....	संजय साठे .....	३
माझा आनंददायी अधिकार .....	स्वाती जोग .....	५
मागे वळून पाहताना ! .....	कल्पना राईलकर .....	७
सराव एक सवय .....	शालिनी कुळकर्णी .....	९
ब्रह्मविद्या-शंकानिरसन .....	राजाराम सुर्वे .....	११

### संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या ..	जयंत दिवेकर .....	१३
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचा नियमित सराव वर्ग .....	.....	१५
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका .....	.....	१५
अश्वमेध .....	कालिंदी तेरेदेसाई .....	१६
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक .....	.....	२१
बालवर्गाची वाटचाल .....	जयंत गौरे .....	२२

### अनुभव

ब्रह्मविद्या : एक आत्मपरिवर्तन .....	श्रीकांत पागनीस .....	२३
नैराश्यातून उभारी .....	चन्द्रशेखर विरारकर .....	२४
ब्रह्मविद्येचा मला झालेला, होत असलेला फायदा .....	निवृत्ती विचकुले .....	२६
आरोग्याकडे वाटचाल .....	मंदाकिनी झेमसे .....	२७
संधिवातावर विजय .....	प्रेरणा नाईक .....	२८
Knee Capचा विसर .....	शशिकांत भालेकर .....	२८
ब्रह्मविद्येचा सराव हेच माझे औषध ! .....	छाया चव्हाण .....	२९
स्वतःच्या अज्ञानाची जाणीव .....	हरेश्वर सावे .....	३०
आश्चर्यकारक प्रगती .....	विजय मुळे .....	३१
अवघे पाऊणशे वयमान .....	विजया घाग .....	३१
ब्रह्मविद्या एक दिव्य, अद्भुत खजिना .....	प्रकाश सालगांवकर .....	३२
तारुण्याची गुरुकिल्ली .....	मंगला कावाडी .....	३३
असाध्य दुखण्यावर मात .....	राधिका शिंदे .....	३३
आनंदी आनंद गडे .....	पुष्पा कामत .....	३४
ब्रह्मविद्या जगण्याचा आधार .....	स्मिता नाईक .....	३४



दमानिवारण .....	मोहन वसवडेकर .....	३४
माझे ऐश्वर्य .....	विद्या साठे .....	३५
अंधारातून प्रकाशाकडे .....	नीलम भोईर .....	३६
जादू-ई शक्ती .....	सुरेश भोईर .....	३६
ब्रह्मविद्या एक आरोग्य केंद्र .....	चंद्रकांत भोसले .....	३८
ब्रह्मविद्या- वेदनाशामक गोळी .....	सविता शालगर .....	३८
ओळख परमेश्वराची .....	नारायण घाडगे .....	४०
विचारपरिवर्तन .....	माधुरी दरेकर .....	४०
अल्लाहीनचा जादूचा दिवा - ब्रह्मविद्या .....	धनश्री परब .....	४१
संपूर्ण ब्रह्मांड माझ्यात उतरले! .....	दयाळ खंदारे .....	४२
हवे असलेले मिळाले .....	श्री गोखले .....	४३
ब्रह्मविद्या देते सर्वांगीण शक्ती .....	रेखा शिरवळकर .....	४४
नऊ शाश्वत सत्य एक चमत्कार .....	सुनील घैसास .....	४५
संधिवातावर मात .....	उषा पाटील .....	४६
सहवास ब्रह्मविद्येचा .....	सुरेखा नेलेंकर .....	४७
ब्रह्मविद्या एक संजीवनी .....	म.वा. खंडाळकर .....	४८

### हिंदी विभाग

ब्रह्मविद्या-जीवन का मार्ग .....	दीप्ती जाधव .....	४९
मेरी कृतज्ञता .....	कुंजी सेठ .....	५०
मुझे समझी हुई ब्रह्मविद्या .....	कुणाल मुनसिफ .....	५०
जीवनको नया मोड .....	हरीश शहा .....	५१
आत्म-जागृति का अमृत .....	रंजन शाह .....	५२

### कविता

कृतार्थ जीवन .....	मनीषा निमकर .....	२७
मिस्टर डाएट व मिस्टर क्वाएट .....	प्रगती वर्तक .....	३७
ब्रह्मविद्याय नमः .....	सुधीर जोशी .....	४८
मी आहे आज ठणठणीत .....	यशवंत पवार .....	५३
ब्रह्मविद्येचा प्रकाश .....	श्रीकांत पाटील .....	५३
विसरू नका हो अमृतवाणी .....	लता चौधरी .....	५३
विश्रान्तिपाटांचे गाणे .....	श्री गाडगीळ .....	५४
तुझी थोरवी माते (ब्रह्मविद्या) .....	आरती जोशी .....	५४



बालविभाग

श्वसनमार्गशुद्धी .....	डॉ. प्रमोद तेंडुलकर .....	५५
बहुगुणी ब्रह्मविद्या .....	स्वप्नाली गरुडे .....	५५
ब्रह्मविद्येची शिडी .....	अनुजा देशपांडे .....	५६
फायदाच फायदा! .....	अनुजा काणे .....	५६
अस्थमानिवारण .....	वर्षा राजळ .....	५७
आत्मविश्वास .....	ऋतुजा चौधरी .....	५७
ब्रह्मविद्येची कृपा .....	ममता माहेश्वरी .....	५७
शारीरिक व बौद्धिक क्षमतेमध्ये वाढ .....	पंकज विरवडकर .....	५८
शब्दकोडे .....	शालिनी कुळकर्णी .....	५९
ब्रह्मविद्या प्रश्नमंजूषा स्पर्धा .....	शालिनी कुळकर्णी .....	६०



रंगावली : प्रदिपक मेळावा २००८  
ब्रह्मविद्या अखिल महाराष्ट्रात पसरत आहे



## भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक

मानवाचे आध्यात्मिक अंग हे त्याच्यामधील चैतन्य किंवा जिवंत वस्तू आहे. ज्याप्रमाणे शरीराचे आणि मनाचे नियम आहेत, व्यवस्था आहे अगदी त्याचप्रमाणे आपल्यातील ह्या चैतन्याचे निश्चित नियम आहेत. ह्यांनाच आपण जीवनाचे आध्यात्मिक नियम किंवा सत्ये म्हणू शकतो. आपले जीवन अधिक चांगल्या रीतीने जगण्यासाठी भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक हा भेद आपण मनातून काढला पाहिजे व भौतिक आणि आध्यात्मिक जोडलेले आहे हे आपण पाहिले पाहिजे.



जयंत दिवेकर

मानवाचे सर्वश्रेष्ठ वरदान हेच आहे की तो स्वतंत्र आहे. त्याच्या ह्या स्वातंत्र्यामुळे त्याला पाहिजे तसा तो विचार करू शकतो आणि त्याच्या विचारानुसार जगू शकतो. मनुष्य स्वतःच्या जीवनाकडे दोन दृष्टिकोनांतून पाहू शकतो १) भौतिक, २) आध्यात्मिक.

ह्यांपैकी भौतिक दृष्टिकोन असा आहे की, माणूस हा केवळ एक शरीर आणि त्या शरीरावर आधारित एक व्यक्तिमत्त्व आहे, सृष्टी ही एक नैसर्गिक विकसित होणारी प्रक्रिया आहे आणि ती निर्माण करणारा आणि धारण करणारा कोणताही परमेश्वर नाही. ह्याविरुद्ध आध्यात्मिक दृष्टिकोन असा आहे की, माणूस हा केवळ एक शरीर, केवळ एक व्यक्तिमत्त्व नाही तर त्याच्यामध्ये काहीतरी अमर, अविनाशी वस्तू आहे, सृष्टी निर्माण करणारे आणि चालवणारे काहीतरी तत्त्व आहे आणि ह्यालाच परमेश्वर म्हटले जाते. मानवामध्ये जी अमर, अविनाशी गोष्ट आहे तिला आध्यात्मिक वाङ्मयात विविध नावांनी उदा. जीव, चेतना, जीवन, आत्मा ह्यांनी संबोधले जाते. मानवामधील ही अविनाशी गोष्ट परमेश्वराशी जोडलेली आहे.

सर्व धर्मांमधून वरील आध्यात्मिक दृष्टिकोन वेगवेगळ्या प्रकारे मांडलेला आहे. परंतु मानवाच्या जीवनाचे निरीक्षण केले असता असे दिसते की, बहुतांश लोकांचे जीवन केवळ भौतिक दृष्टिकोनावरच आधारलेले असते आणि आध्यात्मिक दृष्टिकोनाकडे जवळजवळ दुर्लक्षच होते. ह्याची प्रमुख कारणे अशी आहेत :

१. माणसाचे आध्यात्मिक अंग त्याच्या अनुभवास येत नाही आणि त्यामुळे ते नाहीच असे त्याला वाटते. कदाचित त्याच्या विश्वासात तो हे मान्य करेल की असे आध्यात्मिक अंग आहे, परंतु त्या आध्यात्मिक अंगाचा काहीही अनुभव नसल्यामुळे त्याच्या दैनंदिन जीवनामध्ये ह्याचा काही प्रभाव दिसून येत नाही.
२. माणसाच्या मनामध्ये शारीरिक आणि आध्यात्मिक किंवा भौतिक आणि धार्मिक असा भेद आहे. त्याला असे वाटते की आध्यात्मिक गोष्टींकडे लक्ष दिले तर भौतिक विघडेल. मानवी इतिहासामध्ये असेच दिसून येते की आध्यात्मिक गोष्टींचा पुरस्कार करणारे बहुतांश लोक संन्यासी, साधू, फकीर, भिक्षू होते, की ज्यांनी भौतिक गोष्टींचा पूर्णपणे त्याग करून स्वतःला आध्यात्मिक किंवा धार्मिक गोष्टींसाठी वाहून घेतले होते. ह्यामुळे माणसाचा असा समज होतो की आध्यात्मिक गोष्टींकडे लक्ष देण्यासाठी भौतिक गोष्टींचा त्याग करणे आवश्यक आणि अपरिहार्य आहे. आणि असे करण्याची त्याची इच्छा नसते.
३. भौतिक गोष्टींच्या पाठपुराव्यामुळे त्याला काय लाभ होईल हे माणसाला स्पष्ट दिसत असते, परंतु जिचा काही अनुभवच नाही त्या आध्यात्मिक गोष्टींच्या पाठपुराव्याने त्याचा काय लाभ होईल हे स्पष्टपणे त्याच्या लक्षात येत नाही. वरील पार्श्वभूमी लक्षात ठेवून आपण हे समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे की शरीर, मन आणि

- कै. सौ. वसुधा विश्वनाथ सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. विश्वनाथ लक्ष्मण सावंत •
- कै. सीताराम गणपत पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. अशोक सीताराम पवार •



जीव एकत्र जोडलेले आहेत. बाह्यतः त्यांच्यामध्ये कितीही भिन्नपणा दिसला, तरी ते इतके अतूटपणे एकमेकांशी जोडलेले आहेत की, जणू ते एकच आहेत. त्यांचे गुणधर्म अतिशय भिन्न असल्यामुळे आपण त्यांना शरीर, मन आणि जीव अशी वेगवेगळी नावे देतो, परंतु कोणत्याही माणसाचे असे तीन भाग करून दाखवणे अशक्य आहे ह्यामुळे आपल्या आध्यात्मिक अंगाकडे दुर्लक्ष करून कोणताही मनुष्य आपले जीवन सफल करू शकत नाही.

मानवाचे आध्यात्मिक अंग हे त्याच्यामधील चैतन्य किंवा जिवंत वस्तू आहे. ज्याप्रमाणे शरीराचे आणि मनाचे नियम आहेत, व्यवस्था आहे अगदी त्याचप्रमाणे आपल्यातील ह्या चैतन्याचे निश्चित नियम आहेत. ह्यांनाच आपण जीवनाचे आध्यात्मिक नियम किंवा सत्ये म्हणू शकतो. जर माणसाने हे नियम समजून त्या नियमांचे आपल्या दैनंदिन जीवनात आचरण केले, तर अधिक सुलभतेने आणि थोड्याशाच कालावधीमध्ये त्याचे जीवन सर्व प्रकारे सफल होऊ शकते. आपले जीवन

अधिक चांगल्या रीतीने जगण्यासाठी भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक हा भेद आपण मनातून काढला पाहिजे व भौतिक आणि आध्यात्मिक जोडलेले आहे हे आपण पाहिले पाहिजे.

केवळ बौद्धिक पातळीवर नियम माहीत असणे आणि ते समजून घेणे उपयोगाचे नाही, तर ते नियम प्रत्यक्ष कसे जगावेत हे शिकवणाऱ्या वास्तविक पद्धतीची आवश्यकता आहे. नेमकी इथेच ब्रह्मविद्या आपणास मदत करते. ब्रह्मविद्या आपल्याला केवळ नियमच सांगत नाही तर ते नियम सुलभतेने आचरणात आणता येतील अशा वास्तविक आणि प्रभावी पद्धती आपल्याला दाखवते. ब्रह्मविद्या साधक संघाची १९९७ साली स्थापना झाल्यापासून आजवर पन्नास हजारांहून अधिक साधकांनी ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीचा लाभ घेतला आहे व ह्या पद्धतीच्या सरावाने आपले जीवन अधिक समृद्ध केले आहे.

हा छोटासा लेख संपवताना सर्व साधकांना माझे हेच आवाहन आहे की त्यांनी आपल्या साधनेला व अभ्यासाला चिकाटीने धरून ठेवावे.

-जयंत दिवेकर



- कै. श्रीमती कमलाबाई प्रभाकर नाईक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. यशवंत प्रभाकर नाईक •
- कै. रामचंद्र हरी शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. नीलिमा प्रभाकर मायदेव •



## साधक आणि गुरु : श्रद्धेचे बंधन

साधक त्याची सर्व इंद्रिये ऐकण्याच्या क्रियेत एकाग्र करतो. तो पूर्णत्वाने ऐकतो. अविभक्त श्रद्धा आणि निस्सीम प्रेमाने तो ऐकतो. अशा साधकाला ज्ञानप्राप्तीची कधीही न संपणारी तहान लागलेली असते.



संजय साठे

आध्यात्मिक ग्रंथामधे तीन प्रकारच्या साधकांचे विवरण दिलेले आढळते. अत्युत्तम साधक आपल्या गुरुचा संदेश पूर्णत्वाने ग्रहण करतो. गुरुने त्याला सांगितले की तू ब्रह्म आहेस, हेच सत्य आहे तर तो तात्काळ प्रत्यक्षात ब्रह्माचा अनुभव घेतो. हे कसे शक्य होते? साधक त्याची सर्व इंद्रिये ऐकण्याच्या क्रियेत एकाग्र करतो. तो पूर्णत्वाने ऐकतो. अविभक्त श्रद्धा आणि निस्सीम प्रेमाने तो ऐकतो. अशा साधकाला ज्ञानप्राप्तीची कधीही न संपणारी तहान लागलेली असते. तो पूर्णत्वाने गुरुशब्द ग्रहण करतो. तू ब्रह्म आहेस हे शब्द त्याच्या हृदयाला जाऊन भिडतात आणि त्याला सत्याची जाणीव होते. जरी त्याने सर्व उपनिषदे, धार्मिक ग्रंथांचे अध्ययन केले असले तरी असा साधक सदैव स्वतःला अपूर्ण रूपातच पाहतो. निरागस बालकाप्रमाणे तो अत्यंत नम्र असतो आणि त्यामुळे सत्याचे ज्ञान त्याच्याकडे वाहात येते. ज्या वेळेस तुम्ही अत्यंत नम्रतेने त्या एकमेवाद्वितीयाला शरण जाता तेव्हाच आत्मज्ञानाचे दरवाजे सताड उघडले जातात.

साधकाचा दुसरा प्रकार म्हणजे उत्तम साधक. जो ऐकतो पण अपूर्णत्वाने. त्याला सत्याचे ज्ञान होण्यास बराच वेळ लागतो. तो ऐकतो; पण पूर्णत्वाने नव्हे, तर भावनिक ऐकतो. त्याचे ऐकणे विभक्त असते, त्याची श्रद्धा आणि प्रेम अविभक्त नसतात. अशा साधकाशी गुरुला अत्यंत संयमाने वागणे आवश्यक असते की ज्यामुळे त्याच्यामधे पूर्णत्वाने ऐकण्याची क्षमता विकसित होईल. त्याला जगन् मिथ्याची जाणीव झालेली नसते. अहम्चा लोप झालेला नसतो.

ज्यावेळेस तो स्वतः अहम् विसरून पूर्णत्वाने गुरुचे ऐकेल तेव्हाच त्याला खऱ्या ज्ञानाची चव चाखायला मिळेल. सदैव भ्रमात आणि संशयात असल्याने तो निर्मळ साधक होऊ शकत नाही की ज्यायोगे तो ज्ञानी होईल. कधी कधी तो प्रयत्नपूर्वक निर्मळ होण्याचा प्रयत्न करतो; पण त्या स्थितीत तो दीर्घकाळ राहू शकत नाही.

मनाची ढवळाढवळ नसावी. कोणतेही प्रश्न उपस्थित करू नयेत; म्हणजेच पूर्णत्वाने ऐकणे शक्य होते. जोपर्यंत मनाची ढवळाढवळ असते तोपर्यंत साधक पूर्णत्वाने ऐकण्यास सक्षम होत नाही. खरा गुरु, जो संयमी आणि कृतज्ञ आहे तो अशा साधकाला त्याच्या अंतिम ध्येयापर्यंत घेऊन जायला मदत करतो.

तिसऱ्या प्रकारचा साधक हा बौद्धिक कसरतीने बद्ध असतो. त्याच्या मनात इतकी माहिती भरलेली असते की तो ऐकूच शकत नाही. मला सर्व माहीत आहे ह्या स्थितीत तो असल्याने गुरुच्या बोलण्याकडे त्याचे लक्षच नसते. अशा प्रकारचा साधक स्वयंकेंद्रित आणि मी व माझे ह्या वृत्तीने भरलेला असतो. अशा साधकाला प्रकाशात आणण्यास गुरुला दीर्घकाळ अत्यंत संयमित राहावे लागते. शिष्याची ऐकून घेण्याची क्षमता क्षीण असते; कारण निर्मळ साधक कसे व्हावे हेच त्याला उमगत नाही. तो नम्र नसतो आणि त्यामुळे तो सत्याच्या ज्ञानापासून वंचित राहातो. गुरुने पुन्हा पुन्हा सांगितले की तू मानवी रूपातील परमेश्वर आहेस किंवा अंतिमतः तू परमेश्वर आहेस, तू साक्षात ब्रह्म आहेस, तरी साधक

- कै. रामचंद्र विनायक करंदीकर (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. सुभाष रामचंद्र करंदीकर •
- कै. आदिती अनिल गोरे (मुलगी) - वय वर्षे ५ महिने) हिचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. तृप्ती अनिल गोरे •



मनात कसे? का? काय? आणि केव्हा? असे प्रश्न विचारत रहातो. कारण त्याची बुद्धी त्याच्या स्वतःच्या आणि वाङ्मयीन कल्पनांच्या कसरतीमध्ये गुरफटलेली असते.

गुरूला तिसऱ्या प्रकारच्या साधकाला मार्गावर आणण्यास अत्यंत सहनशील मार्गक्रमण करावे लागते. ते दिव्य तत्त्वच अशा साधकाला मार्गावर आणू शकते आणि गुरू साधकाच्या अहम्चा नाश

करण्यास त्याला सत्याची जाणीव ह्याचे दिव्य तत्त्वाच्या वापराने करून देतो.

गुरू शिष्याला त्याच्या अत्यल्प ज्ञानाची जाणीव करून देतो आणि त्याच्यातील अज्ञान, अंधकार काढून सत्य ज्ञान, प्रकाश आणि दैवी प्रेमाने त्याचे हृदय भरून टाकतो. हे परिवर्तन घडवण्याचे आव्हान फक्त खरा गुरूच पेलू शकतो.

बोधकथा

## धडा

अमेरिकेचे अध्यक्ष जनरल ग्रँट अत्यंत श्रद्धावान गृहस्थ होते. प्रार्थनेवर त्यांचा अत्यंत विश्वास होता. रविवारची प्रार्थना सभा ते कधीच चुकवत नव्हते. अध्यक्षपदाच्या धावपळीतही रविवारच्या प्रार्थनेसाठी ते वेळ देत.

प्रार्थनेच्या वेळी त्यांचे कुटुंबीय, कधी सचिव वगैरे असत. पण पूर्ण शांततेने आणि विलक्षण गंभीरपणाने प्रार्थना होत असे. थोडासाही आवाज ग्रँट यांना चालत नसे. ते स्वतः एवढे एकाग्र होत की पहाणारा थक्क होऊन जात असे.

एकदा अशीच प्रार्थना सुरू होती. वातावरणात गांभीर्य पुरते भरून राहिले होते. नेहमीप्रमाणे ग्रँट एकाग्र झाले. त्यांच्या शेजारी त्यांची आई, बाजूला त्यांची मुले असे सारे प्रार्थना करीत होते. पण तेढ्यात खुसपूस ऐकू आली. कुणीतरी कुजबुजत होते. एरवी कुणाच्या ध्यानातही आले नसते. पण त्या क्षणी ती हलकी कुजबुजही वातावरण चिरत गेली. ग्रँट यांची चार-पाच वर्षांची मुले बोलत होती. ग्रँटला खूप राग आला. काय होते आहे हे कळण्याच्या आत त्यांनी मुलाला फटका मारला. क्षणात सारे स्तब्ध झाले. लगेच आणखी एक फटका मारल्याचा आवाज आला! तो फटका ग्रँट यांच्या आईने त्यांना लगावला होता. "व्यत्यावहल तू तुझ्या मुलास मारलेस तर मी माझ्या! आपण आपल्या मनःशांतीसाठी प्रार्थना करतो... रागावर नियंत्रण यावे म्हणून प्रार्थना करतो, होय ना?" हलके हसून ग्रँट म्हणाले, "चुकलो आई!"

स्वतः धडा गिरवला तरच दुसऱ्याला तो देता येतो.

-शालिनी कुळकर्णी  
संकलक

- सद्विच्छा पृष्ठदान श्री. मंगेश अ. सरदेसाई •
- कौ. सौ. प्रभावती विष्णू देशपांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ज्योत्सना राजेंद्र रोपळेकर •



## माझा आनंददायी अधिकार

संपूर्ण विश्व आपल्या सहस्र करंती आपल्याला प्रतिसाद देण्यासाठी उत्सुक असते. परंतु प्रतिसाद मिळण्यासाठी आपण साद घालायला हवी. आभार मानायला हवेत. आभार मानण्यासाठी आपल्याकडे वेळच नसतो. आपण आभार मानण्याच्या आपल्या आनंदाला मुक्तो.



स्वाती जोग

अनुराधा शर्मा, ब्रह्मविद्येच्या वर्गातील त्यांचा अनुभव सांगत होत्या, रोजच मी रिक्षाने स्टेशनपर्यंत जाते. मागच्या शुक्रवारी रोजच्याप्रमाणे मी रिक्षाने जात होते. गाड्यांची आणि माणसांची भाऊगर्दी होती. रिक्षावाल्याने शिताफीने रिक्षा चालवत मला वेळेवर स्टेशनवर सोडले. मी, माझ्या नकळत, मनापासून त्याचे आभार मानले - की माझे मलाच आश्चर्य वाटले. त्याहूनही पुढची गंमत म्हणजे माझा संपूर्ण दिवस आनंदात गेला. आता तर आभार मानण्याची मला सवयच झाली आहे.

सोनाली, १५ वर्षांची विद्यार्थिनी, आपल्या मित्रमैत्रिणींना बालवर्गात सांगत होती, सुट्टीचा दिवस होता. नेहमीप्रमाणे मी सोफ्यावर बसून टी.व्ही. पाहत होते आणि एकीकडे खात होते. लक्ष मात्र आईकडे होते. नेहमीप्रमाणे आई भराभर नाना कामे संपवत होती. मी आरामच आराम करत होते आणि आईला मात्र क्षणभर फुरसद नव्हती. ते पाहून जणू माझ्या आतून आज्ञा झाली, उठ! - मी उठले आणि आईला भाजी निवडण्यात, चिरण्यात मदत केली. आई माझ्याकडे पाहून समाधानाने हसली. ते हसू मी कधीच विसरणार नाही.

श्री. राघवन्, हे बँकेत मॅनेजर आहेत. त्यांचा अनुभव वेगळाच आहे. आपल्या सहकाऱ्यांनी केलेल्या चांगल्या कामाबद्दल त्यांनी त्यांचे मनापासून कौतुक केले आणि काही ठोस सुधारणा सुचवल्या. त्यामुळे वातावरण खेळीमेळीचे झाले. सर्वजण मिळून-मिसळून काम करू लागले. राघवन् म्हणतात की ह्याचे पुस्तकी ज्ञान त्यांना होते; परंतु त्यांनी ते

आचरणात आणले नव्हते, त्यामुळे परिणाम अनुभवले.

मला खात्री आहे, की हे सर्व अनुभव वाचताना खचितच एक आंतरिक ऊर्मी तुम्हाला जाणवत असेल; कारण आपण सर्वजण अफाट वैश्विक कुटुंबाचे सदस्य आहोत.

म्हणूनच आपण सर्वांनी जीवनाचे नियम पाळले पाहिजेत, आचरणात आणले पाहिजेत. आपण देशाचे, राज्याचे, संस्थेचे, आपल्या कुटुंबाचे नियम पाळत असतो. परंतु जीवनाच्या नियमांबद्दल मात्र आपण अनभिज्ञ असतो.

अनुराधा शर्मा, सोनाली, श्री. राघवन् हे सर्वजण जीवनाचा एक महत्त्वाचा नियम आचरणात आणत आहेत... कृतज्ञतेचा, आभार मानण्याचा नियम.

आपण जेव्हा स्वतःचे आणि इतरांचे निरीक्षण करतो तेव्हा आपल्याला जाणवते की आपण सर्व मी, माझे ह्याला प्राधान्य देतो आणि आम्ही-आमचे मागे पडते. 'मी' हा आम्हीवर बहुतांश वेळा कुरखोडी करताना दिसतो. हे असं का? त्याचे कारण आपल्या व समाजाच्या जडणघडणीमध्ये आहे. लहानपणापासून आपण असेच पाहतो, असेच ऐकतो, की ज्यामुळे आपण प्रत्येकजण आपल्याच विश्वात मशगुल असतो, मग्न असतो. आपण नाना स्वप्ने, ध्येये उराशी बाळगतो, ती साध्य करण्यासाठी मनापासून सर्वार्थाने प्रयत्न करतो. स्वप्न पाहण्यापासून स्वप्नपूर्तीच्या ह्या प्रवासात आपल्याला नाना, अगणित गोटी मिळत असतात, मिळालेल्या असतात आणि मिळणारही असतात. हा ओघ सतत वाहत

- कै. ज्ञानेश्वर सुंदर अमृते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. मोहन ज्ञानेश्वर अमृते.
- श्रीमती सरस्वतीबाई चिं. वाकडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुरेखा मुदेश बने.



असल्याने आपल्याला तो जन्मसिद्ध अधिकारच वाटू लागतो. आपण हे सर्व मिळणारच असे गृहीतच धरतो आणि आपण विसरतो, आभार मानण्याचे आपले कर्तव्य!

चहा करण्यासाठी गॅसवर पाणी ठेवले. पातेल्यात पाणी उकळत होते. माझे विचारचक्र सुरू झाले. तसे पाहिले तर संपूर्ण दिवसभरच्या दिनचर्येत चहाचा कप ही किती क्षुल्लक गोष्ट आहे. पण दिवसाची चांगली सुरुवात होण्यासाठी माझ्यासाठी महत्त्वाची आहे. तर असा हा चहाचा कप मला मिळण्यासाठी किती किती लोकांचा हातभार लागला आहे! चहाची पाने खुडणारे, चहाच्या फॅक्टरीत काम करणारे, पॅकिंग करणारे, उसाच्या शेतात व शुगर फॅक्टरीत काम करणारे, डेअरीत काम करणारे, डेअरीतल्या म्हशी, माझ्या दारात दूध आणून देणारा रवी आणि असे अनेक! यादी तर संपतच नव्हती. त्यामुळे मी यादी करायचे थांबवून, सर्वांचे मनापासून आभार मानले. एक विचार मनात पिंगा घालू लागला-आपल्याला मिळणाऱ्या अगणित गोष्टी आपल्या जीवनातून वजा केल्या, तर बाकी काय राहिले ?

संपूर्ण विश्व आपल्या सहस्र करानी आपल्याला प्रतिसाद देण्यासाठी उत्सुक असते. परंतु प्रतिसाद

मिळण्यासाठी आपण साद घालायला हवी. आपण मनाच्या साधेपणाने आभार मानायला हवेत. पण आपण आभार मानू शकतो का? शंभर टक्के आपण प्रत्येकजण आभार मानू शकतो-कारण आपल्यातील ते दिव्य तत्त्व आपल्याला सतत आभार मानण्यासाठी प्रेरित करत असते. पण खेदाची गोष्ट ही आहे की आपल्याला आभार मानण्याची गरज वाटत नाही, आभार मानण्यासाठी आपल्याकडे वेळच नसतो. आपल्या अहंकारामुळे, गुर्मीमुळे, आळसामुळे आणि अज्ञानामुळे आपण आभार मानत नाही. आपण आभार मानण्याच्या आपल्या आनंदाला मुक्ततो.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात शिकवल्या जाणाऱ्या श्वसनप्रकारांच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने साधक जीवनाचे नियम जाणून आचरणात आणू लागतो, प्रगतिपथावर आरूढ होतो.

आम्ही सर्व, ब्रह्मविद्येचे शिक्षक आमच्या हजारो विद्यार्थ्यांचे आम्हाला शिकविण्याची संधी दिल्याबद्दल ऋणी आहोत. पण आम्हाला शिकवायचे आहे, आणखी हजारो, लाखो विद्यार्थ्यांना शिकवायचे आहे.

चला तर मग...आपण एकत्र येऊ या...आपण पुढे पुढे जाऊ या!

-स्वाती जोग



१९वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन, सांगली येथे ब्रह्मविद्या साधकसंघाचा स्टॉल

- कै. सौ. लीलावती नारायण रसाळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. हेमलता मदन माळवे •
- कै. विष्णू आत्माराम ठाकूर व कै. सौ. सावित्री विष्णू ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती वत्सला महेश्वर ठाकूर •



## मागे वळून पाहताना!

ब्रह्मविद्येची प्रामाणिक साधना ही खरोखरच आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली तर आहेच, पण ह्या साधनेत पुढे पुढे जाताना सर्वच पातळ्यांवर प्रगती होते. सर्वच स्तरांवर आपले कौटुंबिक, शैक्षणिक, व्यावसायिक, आर्थिक, सामाजिक जीवन बहरून येते.



कल्पना राईलकर

ब्रह्मविद्येच्या प्रगत वर्गांची मार्गदर्शक होऊनही आता तीन वर्षे लोटली आहेत. पण जेव्हा मागे वळून पाहते तेव्हा हे सर्व आठवून हसू येते. साधारणपणे १९९६ सालची गोष्ट आहे, एक दिवस माझी मावशी माझ्याकडे आली आणि म्हणाली, 'मी ना, हल्ली ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाते, ब्रह्मविद्या खूप छान आहे, आपण एकदम आरोग्यात राहतो.' मी तिच्या ह्या बोलण्याकडे फारसे लक्ष दिले नाही. हे एक नवीन फॅड दिसतंय! (हा माझ्या मनातला रिमार्क) नंतर तीन-चार वेळा काही ना काही निमित्ताने भेटीगाठी झाल्या, त्यातसुद्धा दख्खली तिचे ब्रह्मविद्येचे कौतुक चालूच होते. नंतर एक दिवस परत आली आणि म्हणाली, 'आता ब्रह्मविद्येचा पुढचा वर्ग सुरू होतो आहे आणि तू त्या वर्गाला जायचे आहेस!' मावशी म्हणून प्रेमळ अधिकाराने ती हे सांगत होती. पण मला मात्र तिने माझ्याविषयी घेतलेल्या ह्या निर्णयाचे आश्चर्य वाटले. तिला मी शेवटी न राहवून विचारले, पण मी का जावे ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला? माझी तब्येत ठणठणीत आहे, गेली कित्येक वर्षे रोज नियमितपणे मी योगासने करते आहे. निसर्गाचाराचे आचरण असल्यामुळे आहार संतुलित आहे-मग मी का जावं? मला वेळ नाहीये! -हे मी माझे शेवटचे अस्त्र बाहेर काढले. तिला समजावून दिले -हे बघ, माझी बँकेची नोकरी, रोज ठाणा-व्ही.टी. जावे लागते, घर सांभाळायचे, आता मोठी मुलगी १० वी ला आहे-तिचा अभ्यास, क्लासच्या वेळा, धाकटा मुलगा-त्याचीही आता अभ्यासाची महत्त्वाची वर्षे आहेत, अशा वेळी तू मला असे काहीतरी (ज्याची मला

आत्ता काहीच आवश्यकता नाही) ते करायला कशाला भाग पाडतेस? मी तिला साफ धुडकावून लावले. मग तिनेही समजावून सांगितले. म्हणाली, 'तुझ्या अडचणींतून तू बाहेर येशील!'

जीवन तर खूप छान चालू होते, अडचणी होत्या, पण त्या आता पचनी पडल्या होत्या, त्यांची इतकी सवय झाली होती की त्या अडचणी आहेत हे वाटेनासे झाले होते. मी तिच्याकडे साफ दुर्लक्ष केले. शेवटी तिने माझ्या मिस्टरांना ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यासाठी तयार केले. माझ्या मनात आले की ही अशी विमा एजंटसारखी ब्रह्मविद्येची एजंट का झाली? वर्ग सुरू व्हायचा रविवारचा दिवस उजाडला. ती तिच्या मिस्टरांना घेऊन (त्यांनाही तिने तयार केले होते) वेळेआधीच आमच्याकडे आली. कारण माझ्या मिस्टरांना तिने तयार केले होते, ते परत मागे फिरले नाहीत ना, अशी तिला काळजी वाटली आणि मला वर्गाला पाठवण्याचा शेवटचा निकाराचा प्रयत्न करावा म्हणून ती आली होती. मी आणि माझे मिस्टर मनात हसत होतो-ही का इतकी हात धुऊन मागे लागली आहे, कळत नव्हते. पण तिचे माझ्याविषयीचे प्रेम, माझ्याविषयीची तळमळ कळत होती. शेवटी माझे मिस्टर जाताना मला म्हणाले, हे बघ, तिच्या आग्रहाखातर मी एका वर्गाला जातो, पैसे भरायचे असतील तेव्हा बघू!

वर्ग संपवून मिस्टर घरी आले ते जणू तरंगतच! इतका आनंद झाला होता त्यांना! मला म्हणाले, 'कल्पा, मी जातो ह्या वर्गाला! तूही बघ-निदान पुढच्या लेक्चरला येऊन बघ!' आता त्यांच्या

- कै. चि. सोनू हिचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. उमा अरुण तांबे •
- कै. सौ. अर्चना शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. व.सौ. पडवेकर •



आग्रहाखातर व उत्सुकतेमुळे मीही पुढच्या लेक्चरला गेले. (मनात थोडी रुखरुख होतीच-रविवार सकाळचा कामाचा वेळ फुकट नाही ना जाणार?) पण वर्ग सुरू झाला, पाठ हातात पडला आणि शिक्षकाचे मार्गदर्शन सुरू झाले. विषय इतका आवडला. प्रथम ब्रह्मविद्या म्हणजे परमेश्वराविषयी अगम्य, गूढ, अनाकलनीय असे काहीतरी सांगतील असे वाटत होते-ते आपल्या डोक्यावरून जाईल, बोअर होईल, असे वाटले होते. पण तसे काहीच झाले नाही, वेगळाच अनुभव आला. सोप्या, प्रभावी शब्दांत दैनंदिन जीवनातली उदाहरणे देऊन विषय मांडला गेला.

संपूर्ण विश्वामध्ये प्राणशक्ती (चैतन्य, ब्रह्म) भरून राहिले आहे. त्यालाच आपण परमेश्वर म्हणतो. आपण सतत श्वास घेतो, विचार करतो, त्यामार्फत ही प्राणशक्ती, जीवनशक्ती खेचून घेत असतो. आपण अशा तऱ्हेने सतत परमेश्वराशी जोडलेले असतो. जसा इतर शक्तींचा विचार करतो; उदा. विद्युत्शक्ती. तिचे जसे नियम आहेत. नियमानुसार वापरली तर विधायक कार्य करते, नियम डावलले तर विनाशकही होते. तसेच जीवनशक्तीचे निश्चित नियम आहेत, आरोग्यसंपन्न व यशस्वी जीवन जगण्यासाठी प्रत्येकाने हे नियम समजून घेऊन त्यांचे आचरण करणे गरजेचे आहे. इतर किती गोष्टी आपण केल्या उदा. धावणे, चालणे, व्यायाम, चढणे, जिममध्ये जाणे, योगासने, आहारनियंत्रण, व्यक्तिमत्त्व विकास शिबिरे, पूजाअर्चा, जपतप, नामस्मरण, पोथ्या, पारायणे, व्रत-वैकल्ये, आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन असे सगळेच्या सगळे केले तरी ब्रह्मविद्येची सर येणार नाही. ह्या सर्वांत जीवनशक्ती काय? व तिचे नियम कोणते? हे कुठेच स्पष्ट होत नाही. आपले शरीर, मन, जीवन ह्या तिन्ही पातळ्यांवर एकाच प्रकारच्या साधनेने संपूर्ण सुव्यवस्थेत संतुलन निर्माण करता येते, हीच आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे हे समजले. आता

माझ्या मावशीचे मी अंतःकरणपूर्वक आभार मानते.

आणि काय सांगायचे? त्या दिवसापासून मी ब्रह्मविद्येला जी चिकटले ती चिकटलेच. चुंबकाने आकर्षून घ्यावे आणि धरून ठेवावे, तसे हे झाले. सर्व अडचणी दूर होत गेल्या, set-back आलेला भरून निघाला, यशाची सवय जडवता आली-किती अनंत फायदे-आणि हे आपले आपण मिळवतो, साधनेच्या सोप्या पद्धती, सोपी तंत्रे वापरून.

आता मी एक प्रगत वर्ग घेणारी मार्गदर्शक आहे-इथपर्यंतचा प्रवास झाल्यावर-अलिप्तपणे मागील ९-१० वर्षांचा आढावा घेताना हे आढळते की ब्रह्मविद्येची प्रामाणिक साधना ही खरोखरच आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली तर आहेच, पण ह्या साधनेत पुढे पुढे जाताना सर्वच पातळ्यांवर प्रगती होते. आध्यात्मिक प्रगती तर परिणामकारकपणे व प्रभावीपणे होतेच, पण त्याचबरोबर भौतिक प्रगतीही होते. सर्वच स्तरांवर आपले कौटुंबिक, शैक्षणिक, व्यावसायिक, आर्थिक, सामाजिक जीवन बहरून येते. आपल्याला मिळणारे हे फायदे आपण केवळ आपल्याजवळ (कोणालाही न देता) ठेवू शकत नाही. आपल्याप्रमाणेच इतरही सुखी व्हावेत ही प्रेरणा आपल्याला शिक्षक, मार्गदर्शक होण्यासाठी उद्युक्त करते.

मग लक्षात येते की, हे जे कोणी ब्रह्मविद्येचे एजंट असल्यासारखे आपल्याला वाटतात ते त्यांच्या आंतरिक प्रेरणेतून प्रेरित होऊन हे कार्य करतात. कोणत्याही आर्थिक मोबदल्यासाठी हे काम ते करत नाहीत किंवा ब्रह्मविद्या साधक संघाकडून त्यांना दुसऱ्या कोणत्याही प्रकारचा बाह्य स्वरूपाचा मोबदला प्राप्त होत नाही. दुसऱ्याचे भले होण्यासाठी ब्रह्मविद्येचा सल्ला देण्याची अंतःप्रेरणा ते थोपवू शकत नाहीत. तुम्हाला सुद्धा असे कोणी भेटले तर तुम्ही खरेच भाग्यवान आहात! तुम्ही त्यांना तसाच प्रतिसाद द्या!

-कल्पना राईलकर

- कौ. सरस्वती पुतळाजी कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम •
- सद्विच्छा पृष्ठदान श्री. रवीन्द्र कृष्णा पुजारी •



## सराव एक सवय



शालिनी कुळकर्णी

**साधिका :** हुशू! संपला बाई ब्रह्मविद्येचा वर्ग एकदाचा!

**साधक :** अहो, असं काय म्हणता? आजचा शेवटचा दिवस असला तरी खऱ्या अर्थाने आजच योग्य जीवनाला सुरुवात झाली आहे, हे कधीही विसरू नका.

**साधिका :** तरीच त्या शिक्षिका पण विचारत आहेत की पुढच्या गुरुवारपासून तुम्ही काय करणार आहात? अगदी सगळ्यांच्या मनातला हा प्रश्न आहे (मी जरा पुढेच सरसावले).

**साधक :** हो अगदी बरोबर आहे. याचे उत्तर बाईच आपल्याला समजावून सांगतील. नुसती चर्चा नको.

**शिक्षिका :** आता सर्वांनी शांत बसा आणि लक्ष देऊन ऐका. हा वर्ग जरी संपला असला तरीसुद्धा ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात तुम्ही साधना आणि सरावामार्फत राहू शकता. आपण जे काही शिकलो ते आचरणात आणणे हे महत्त्वाचे. ते कसे, ते पाहू या. आता मी तुम्हाला सरावाविषयी सविस्तर सांगणार आहे आणि त्याबरोबर जे तो सराव करतात त्यांचे अनुभवसुद्धा. त्यामधूनच आपल्याला बरेच काही शिकायला मिळते. हाच एकमेव मार्ग आहे याची खात्री पटते. प्रथम आपण सरावाचा अर्थ बघू या. त्यानंतर हेतू, उद्दिष्ट आणि पद्धत जाणू या.

**१. सरावाचा अर्थ :** एखाद्या गोष्टीत प्रावीण्य मिळविण्यासाठी नित्य नियमाने रोज करावयाची क्रिया किंवा व्यायाम किंवा अभ्यास (इथे आपण श्वसन प्रकार, प्राणायाम आणि ध्यानाची बोधवचने, श्वसन प्रकाराचे विश्रांती पाठ याविषयी बोलत आहोत.)

**२. सरावाचा हेतू :** आरोग्यसंपन्न, निरोगी, सुदृढ

राहण्यासाठी नेहमी प्रसन्न, उत्साही, आनंदी जीवन जगण्यासाठी शांतता अनुभवण्यासाठी सराव आवश्यक आहे.

**३. सरावाचे उद्दिष्ट :** ब्रह्मविद्या जीवनाचा अविभाज्य घटक झाला पाहिजे. सराव एक सवय जडविणे आवश्यक आहे.

**४. सरावाची पद्धत :** एकंदर १० नियमांचे काटेकोरपणे पालन करणे.

**१. नियमित आणि अचूक सराव. कमीत कमी २० मिनिटे चालेल.**

**२. अचूक सरावासाठी सूचना तंतोतंत पाळणे (पाठाप्रमाणे).**

**३. सरावाची जागा व वेळ ठरावीक असावी. रोज बदलू नये.**

**४. मोकळ्या व उघड्या जागी सराव करावा. हवेशीर जागा निवडा.**

**५. सूचना पाळण्यासाठी पाठातील बाराकाव्यांकडे लक्ष देणे अधिक छान.**

**६. श्वसन प्रकारानंतर विश्रांती पाठ म्हणणे आवश्यक.**

**७. तुमच्या वेळेनुसार श्वसन प्रकारांची आवर्तने ३, ४, ५ ठरावीत. सात आवर्तने केल्यास अतिउत्तम.**

**८. सर्वात महत्त्वाचे विश्रांती पाठ आणि ध्यानाची बोधवचने अचूक पाठ झाली पाहिजेत. ध्यानासाठी कमीत कमी २० मिनिटे देणे. जास्त केले तर उत्तमच. कमी होता कामा नये.**

**९. आपले सरावाचे वेळापत्रक आपल्यावेळेनुसार तयार करावे.**

**१०. नियमिततेत अनियमितता असू नये, याची खबरदारी घेणे.**

• कै. इंदुताई अभ्यंकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. लीना राजेश विचारे.

• सदिच्छा पृष्ठदान श्री. अशोक सगुण भोसले.



सरावाचा परिणाम : शारीरिक स्तरावर आरोग्यसंपन्न, आनंदी जीवन. मानसिक स्तरावर प्रसन्न, उत्साही, टवटवीत, अधिक तरतरीत, प्रेरणादायक. आध्यात्मिक स्तरावर अधिक शांती, अधिक आनंद, अधिक यश.

सरावाचे फायदे प्राथमिक सराव वर्गाच्या साधकांचे प्रत्यक्ष अनुभव किंवा त्यांना झालेले फायदे त्यांच्याच शब्दांत पाहूया.

१) सौ. विजया देवधर म्हणतात-सराव वर्गाला आल्यापासून श्वसन प्रकारानंतरचे विश्रांती पाठ व ध्यानाची बोधवचने यांचा अर्थ जास्त चांगल्या पद्धतीने लक्षात आला. एवढेच नव्हे तर मनात रुजला आहे. आता असे वाटते की नुसता प्राथमिक वर्ग करून आपल्याला योग्य जाणीव होत नाही तर सराव पूर्ण केल्याने व नियमित सराव केल्याने योग्य जीवन कळते, आत्मविश्वास वाढला आहे.

२) सौ. सरिता जोशी सांगताहेत-सराव वर्ग चालू केल्यावर असे लक्षात आले की प्रत्येक श्वसनप्रकाराचा विश्रांती पाठ, पाठ असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य मिळतेच. प्रत्येक काम करायला उत्साह येतो. विश्रांती पाठ जास्त समजत गेले.

३) आता श्री. अरुण नवलकरांचे अनुभव बघूया. सराव वर्गात श्वसन प्रकारात नेटकेपणा आला. चुका सुधारल्या गेल्या. ध्यानाचे महत्त्व कळून

आपल्या आयुष्यात त्याचे स्थान किती आहे ते कळले. हळूहळू जमायला लागले आहे.

४) सुधीर लेले यांना आरशाच्या व्यायाम प्रकाराची प्रचीती आली. ते म्हणतात, 'मला खूप सर्दी झाली होती. शिंका येत होत्या. सकाळी प्रयोग केला. तू यश आहेस, तू यशस्वी होशील, सर्दीचा त्रास तुला होणार नाही. या शक्तीला काहीही अशक्य नाही.' आणि संध्याकाळी सराव वर्गाला एकही शिंक आली नाही. वर्ग पूर्ण संपन्न झाला. मला असे वाटते की सराव वर्ग सर्वांनीच करावा व आपला फायदा करून घ्यावा. गुरुजनांना धन्यवाद!

पहिली साधिका : बरं का, हे सगळे ऐकल्यावर सरावाचे महत्त्व पटले. आणि मी निश्चय करते की मी सराववर्गात प्रवेश घेईन तोपर्यंत मी अगदी प्रतिज्ञा करते की-

१) रोज सकाळी नियमितपणे प्राणायाम, सर्व श्वसन प्रकार व ध्यान श्रद्धेने, आदराने, मनःपूर्वक करीन.

२) आता मला माहीत झाले आहे की माझ्यामध्ये दैवी अंश आहे तो फुलविण्याचा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. तो मी मिळविणारच.

३) मी निरोगी आहे. मी संतुष्ट आहे. मी आनंदी आहे. साधकहो, या लेखाच्या वाचनानंतर सराव वर्गाला जाण्याचा आणि सराव करण्याचा निश्चय करूया. या सरावाच्या सामर्थ्याचा अनुभव घेऊया. आनंदी व्हा. संतुष्ट व्हा. आभार माना.

- शालिनी कुळकर्णी

## ज्ञान

सम्राट म्हणाला, "माझे गुरू हे जगातल्या सर्वात श्रीमंत लोकांपैकी एक आहेत. ज्या जमिनीवर तुम्ही बोलताय, ती तर युद्धात कधीही जिंकता येते किंवा माणूस ती हरूही शकतो. सम्राट हा जोपर्यंत तरुण, सशक्त असतो, तोपर्यंतच त्याचा दरार असतो. माझ्या गुरूंकडे बघा. त्यांच्याकडे ज्ञान आहे आणि दरवर्षी हे ज्ञान ते आपल्या विद्यार्थ्यांना देत असतात. ते जेवढं जास्त देतात तेवढी त्यांची जास्त प्रगती होते. त्यांचं ज्ञान कुणीच हिरावू शकत नाही. दरवर्षी अधिकाधिक ज्ञानाने ते संपन्न होत असतात. त्यांचे सर्व विद्यार्थी ही त्यांची स्वतःची मुलं असतात. आणि ज्या बडिलांच्या मुलांची भरभराट होते ते वडील श्रीमंत नाहीत का?"

-कालिंदी तेरेदेसाई

संकलन

• कै. गोपाळ वामन नामजोशी (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. विनायक गोपाळ नामजोशी •

• कै. पद्माकर केणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनामिका •



## ब्रह्मविद्या—शंकानिरसन

माणसाला दुःखमुक्त आणि यशस्वी जीवन जगण्याच्या पद्धतीची आवश्यकता असते. ब्रह्मविद्या या प्राचीन शास्त्रामधे अशा पद्धती शिकवल्या जातात की ज्यामुळे माणूस आरोग्यसंपन्न यशस्वी जीवन जगू शकतो व त्यामुळे सहजपणे यशप्राप्ती होते.



राजाराम सुर्वे

माणूस आयुष्यात बऱ्याच प्रकारच्या वेगवेगळ्या इच्छा किंवा आकांक्षा बाळगतो. त्यांच्या पूर्तीसाठी आवश्यक असणारे प्रयत्नही तो करतो. काही अपेक्षा पूर्ण होतात. हे सर्व करताना तुलनात्मक दृष्ट्या त्याची दमछाकच होते. प्रयत्नांची सहजता त्याला जमत नाही. इच्छापूर्ती नंतरची कृतार्थताही त्याला अनुभवता येत नाही. दरम्यानच्या कालात शारीरिक आरोग्याकडे दुर्लक्ष झाल्यामुळे आरोग्याच्या समस्यांना त्याला तोंड द्यावे लागते. त्यामुळे शांती, संतोष, आनंद या गोष्टी दूरच जातात. आपले जीवन परिपूर्ण असूनसुद्धा त्याची परिपूर्णता अनुभवास येत नाही.

अशावेळेस आपण नेमके काय करावे हे सुचत नाही. दुसऱ्या कोणी सुचवल्यास डोक्यातील शंकाकुशंकांमुळे उपायांची अंमलबजावणी त्वरित होत नाही. परिणामस्वरूप दुःख भोगण्याचा कालावधी वाढत जातो.

माणसाला दुःखमुक्त आणि यशस्वी जीवन जगण्याच्या पद्धतीची आवश्यकता असते. ब्रह्मविद्या या प्राचीन शास्त्रामधे अशा पद्धती शिकवल्या जातात की ज्यामुळे माणूस आरोग्यसंपन्न यशस्वी जीवन जगू शकतो. या पद्धतीच्या प्रामाणिक सरावाने माणूस शारीरिक आरोग्य व प्रबळ मनःशक्ती प्राप्त करू शकतो. व त्यामुळे सहजपणे यशप्राप्ती होते. ती केवळ योगायोगाची गोष्ट रहात नाही. मानवी जीवनात हा अतिशय मोठा फायदा आहे.

कोणाच्या तरी सांगण्यावरून किंवा कुठेतरी वाचून तो ब्रह्मविद्या पद्धती शिकण्यास सुरुवात करतो.

त्यावेळी त्याच्या मनात अनेक शंका असतात. साधारणतः अनेक वर्गातून पाहणी केल्यावर शंकांचे स्वरूपामध्ये सारखेपणा जाणवतो. वरचेवर विचारण्यात येणाऱ्या प्रश्नांची आपण चर्चा करूया. त्यामुळे नवीन येणाऱ्यांना ब्रह्मविद्येविषयी अधिक माहिती प्राप्त करता येईल.

प्रश्न : ब्रह्मविद्या हिंदू धर्माशी निगडित आहे का ?

उत्तर : नाही. ब्रह्मविद्या कुठल्याही धर्माशी निगडित नाही. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अगदी स्वतंत्र आहेत. परंतु ब्रह्मविद्येच्या तत्त्वज्ञानाचे साधर्म्य अनेक ठिकाणी आढळून येते. ब्रह्मविद्येच्या वर्गांना विविध धर्मातील अनेक जण येतात. उदा. शीख, ख्रिश्चन, मुस्लिम.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या वर्गासाठी काही विशिष्ट पद्धतीच्या पोशाखाची (Costume) गरज लागते का ?

उत्तर : मुळीच नाही. आपले नेहमीचे वापरातील पोशाख चालतात.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येमध्ये स्त्रियांसाठी वेगळे वर्ग असतात का ?

उत्तर : नाही. स्त्री-पुरुषांसाठी एकत्रित वर्ग असतात.

प्रश्न : ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी नेहमीच्या आहारावर बंधन आहे का ?

उत्तर : नाही. नेहमीच्या आहारावर काहीही बंधन नसते. तसेच काही वर्ज्य करावे लागत नाही.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाचा सध्याचा २३ आठवड्यांचा कालावधी फार प्रदीर्घ वाटतो, नाही का ?

उत्तर : कालावधी केवळ २३ दिवसांचाच असतो.

- कै. श्यामा वामुदेव हिच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान समिता व्ही. वाघ •
- कै. जानकीबाई हरी देवधर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. माधुरी रघुनाथ गोखले •



पण आठवड्यातून एकदा असल्यामुळे तो प्रदीर्घ वाटतो. एकूण २२ पाठ असल्यामुळे एवढा कालावधी आवश्यक आहे. या कालावधीत प्रामाणिक सरावाने विद्यार्थी शारीरिक व मानसिक पातळीवर उत्तम अनुभवसंपन्न होतात. जीवनात परिवर्तन आणू शकतात.

प्रश्न : या २२ आठवड्यांच्या कालावधीत एखाद दुसरा पाठ चुकला तर चालेल का ?

उत्तर : हो. कारण प्रत्येक वेळी मागील पाठाची उजळणी घेतली जाते.

प्रश्न : ब्रह्मविद्येच्या सराव पद्धती अवघड आहेत का ? त्यांच्या सरावासाठी भरपूर वेळ जातो का ?

उत्तर : अजिबात नाही. सरावाच्या पद्धती अगदी सुलभ आहेत. कोणालाही प्रामाणिक सरावाने त्यावर प्रभुत्व प्राप्त करता येते. लहान मुलांपासून ते अगदी वयोवृद्धांना देखील त्यांचा सराव सहजपणे करता येऊ शकतो.

प्रश्न : प्रवेशासाठी आम्ही कुठे संपर्क करावा ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचे कार्यालय ठाणे येथे आहे.

— राजाराम सुर्वे



विलेपार्ले प्राथमिक वर्गाचे उजळणी शिबिर, सप्टेंबर २००८

- कै. शुभदा सुधाकर मुळ्ये यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. उषा नरेश मुळ्ये •
- कै. चंद्रकांत धोंडू कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनायक चंद्रकांत कुळकर्णी •



वार्षिक मेळावे : २००७-२००८



ठाणे वार्षिक मेळावा २००७ : दीप प्रज्वलन करताना विश्वस्त



प्रगत मेळावा, बोरीवली



२००७ वार्षिक मेळावा, बोरीवली :  
फोटो गॅलरीद्वारे संस्थेच्या कार्याची ओळख



२००७ वार्षिक मेळावा, बोरीवली : प्रज्ञा प्रकाशन



पुणे मेळावा जून २००८



प्रगत मेळावा, ठाणे



वार्षिक मेळावा, विलेपार्ले



बालवर्ग मेळावा, विलेपार्ले



ब्रह्मविद्या साधक संघ

विविध मेळावे : २००७-२००८



प्रदीपक मेळावा



प्रगत मेळावा



वार्षिक मेळावा, ठाणे : १६ डिसेंबर २००७



प्रगत मेळावा, ठाणे : २००७



बोरीवली वार्षिक मेळाव्यात स्टॉलवर चौकशीसाठी उपस्थितांची झुंबड



प्रगत मेळावा, ठाणे : २००७



प्रगत मेळावा, बोरीवली



प्रगत मेळावा, बोरीवली



## 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

- कै. विठ्ठलराव नारायणराव बोंगीरवार, कै. रेखाताई वि. बोंगीरवार, व सुभाष विठ्ठल बोंगीरवार, कै. हेमा वि. बोंगीरवार या सर्वांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. किशोर विठ्ठल बोंगीरवार •



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



कार्यालयीन कामकाज करताना श्री. भगरे व श्री लोणकर

- कै. आनंद ईश्वर शेवाळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पुष्पा आनंद शेवाळे •
- कै. दामोदर गोपाळ पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीनिवास दामोदर पंडित •



## ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचा नियमित सराव वर्ग

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला आहे अशा साधकांसाठी सुवर्णसंधी!

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

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

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

**स्थळ** : पंडित सभागृह, सु. ल. गट्टे ट्रस्ट, हनुमान चौक, लोकमान्य टिळक मार्ग, मुलुंड (पूर्व).

**वार व वेळ** : दर गुरुवारी, सायंकाळी ७ ते ८.३० वा.

**कालावधी** : ११ आठवडे. देणगी शुल्क : रु. २५०/-

**नवीन वर्ग** : चौकशी करा.

**संपर्क** : सौ. सुरेखा पडवेकर ९९६९३७०१८७

श्री. जयंत गोरे २१६३६३०१,

बोरिवली : सौ. तारे ९९६९६७४७४२

ह्याशिवाय प्राथमिक अभ्यासक्रमाची दोन दिवसांची अनिवासी शिबिरेही निरनिराळ्या ठिकाणी घेतली जातात; त्यासाठी संपर्क :

सौ. शालिनी कुलकर्णी २५४२२७६८,

सौ. सविता सुळे २५३९०४९२

इतर विभागातील सराव वर्गासाठी कृपया कार्यालयात चौकशी करावी.

### प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे

ही प्रगत निवासी उजळणी शिबिरे तीन टप्प्यांत घेतली जातात व प्रत्येक शिबिर तीन दिवसांचे असते.

१. १ ते ३२ प्रगत पाठ

२. ३३ ते ६६ प्रगत पाठ

३. ६७ ते १०४ प्रगत पाठ

अशी शिबिरे खंडाळा, विनयालय अंधेरी ह्यासारख्या नयनरम्य ठिकाणी घेतली जातात.

अधिक माहितीसाठी संपर्क : जयंत गोरे २१६३६३०१,

सौ. दीप्ती जाधव ९८२९३६५९८८

## पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

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.

- सद्विच्छा पृष्ठदान सौ. कविता चंद्रमोहन कुलकर्णी •
- सद्विच्छा पृष्ठदान श्री. अरुण काशीनाथ मोहीदेकर •



कालिंदी तेरेदेसाई

## अश्वमेध

### प्रस्तावना :

१९९७ साली नोंदणीकृत झालेल्या ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट या संस्थेतर्फे ब्रह्मविद्या या लोकोपयोगी प्राचीन शास्त्राच्या प्रचार व प्रसार कार्यामध्ये सर्व शिक्षक, साधक, कार्यकर्ते निरपेक्ष बुद्धीने काम करित आहेत. यामुळे त्यांच्याबद्दल असलेला सामाजिक आदरभाव वाढत आहे. तसेच ब्रह्मविद्येमुळे लोकांच्या जीवनात जे परिवर्तन घडून येत आहे ते पाहून असे वाटते की भविष्यामध्ये ब्रह्मविद्या हा एक जागतिक धर्मच होऊन जाईल. ब्रह्मविद्येच्या या प्राचीन शास्त्राची लोकप्रियता कशात आहे? त्याचा एवढ्या मोठ्या प्रमाणावर प्रसार होतो कुठे? कोण करतं? कशा तऱ्हेने करतं? त्याची कारणमीमांसा काय आहे? या सर्व प्रश्नांची उत्तरे आपल्याकडेच आहेत, ती खालीलप्रमाणे-

१. या शास्त्राच्या साधनापद्धती अत्यंत सुलभ आहेत, कोणीही आबालवृद्ध, स्त्री, पुरुष, लहान, मोठे ही साधना करू शकतात.
२. या साधनापद्धतीच्या नियमित सरावाने चांगले शारीरिक परिणाम त्वरित जाणवतात.
३. काही ठरावीक व्याधींचे खूपच लवकर निवारण होते.
४. ह्या साधनापद्धती आपल्या जीवनात आणताना कुठल्याही प्रकारच्या अटी किंवा बंधने नाहीत. उदा. खाण्यापिण्याचे, उपासतापासाचे, ठरावीक पोषाखाचे बंधन नाही.
५. ही साधना वय वर्षे १० च्या वर असलेला कोणीही साधक करू शकतो.

६. तसेच कुठलाही धर्म, पंथ, संप्रदाय, जातपात या साधनेच्या आड येत नाही.

७. आणि या व इतर सर्व कारणांमुळे आरोग्य, आनंद देणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या कार्यात प्रचंड प्रमाणात वाढ होत आहे.

### हिंदी भाषा :

हिंदी भाषेचा उपक्रम तर आता सर्वांना ज्ञात झाला आहेच. मराठी व इंग्रजी भाषेचा हात धरून चालणारे वर्ग आता हिंदी भाषेचा हात पकडून चालत आहेत. त्याकरिता मुख्यत्वेकरून रोहिणी शेंडे, दीप्ती जाधव व इतर अनेक शिक्षक यांच्या परिश्रमांचे हे फळ आहे असे म्हणायला हरकत नाही. त्यामुळे सध्या सायन, घाटकोपर, ग्रॅंट रोड, विलेपार्ले, अंधेरी, मालाड वगैरे सात ठिकाणी हिंदी वर्ग कार्यरत आहेत व त्याचा विस्तार आणखी पसरत आहे. हिंदी वर्गांमुळे अनेक लोकांपर्यंत आपण ही विद्या पोहोचवू शकतो.

### संपर्क :

९८२९३६५९८८ दीप्ती जाधव

९९६९६२८४०२ रोहिणी शेंडे

### प्रदीपक वर्ग :

दिवसेंदिवस प्रदीपक वर्गाची (शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग) पण लक्षणीय वाढ होत असून आपले माननीय दिवेकर गुरुजी सर्व वर्गांची धुरा एकट्याने सांभाळत आहेत. सध्या पुणे ७५, दादर ४५ व ठाणे ७३ एवढे साधक पटावर आहेत.

- कै. रमेश शिवराम पाटील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा रमेश पाटील •
- सौ. लीला धनाश्री यांचे आठवणीकरिता पृष्ठदान श्रुती श्रीकांत लळिंगकर •



**कार्यशाळा :**

बालवर्ग, प्राथमिक व प्रगत शिक्षक या तिन्ही शिक्षकांकरिता कार्यशाळा कार्यान्वित करण्यात आलेल्या आहेत. थोड्याच दिवसात कार्यशाळा पूर्ण झाल्यावर अर्थातच शिक्षकांच्या संख्येत भर पडणार आहे.

**शिविरे :**

ज्यांना बावीस आठवड्यांचा अभ्यासक्रम करायला जमू शकत नाही, अशांकरिता ५ दिवसांचे निवासी / अनिवासी शिविरांचे आयोजन केले जाते. निवासी शिविरांचा परिसर अतिशय शांत व निसर्गरम्य असतो. जेणेकरून अशा रम्य वातावरणात साधकाला रोजच्या धकाधकीच्या जीवनापासून दूर गेल्याचा आनंद व उत्साह प्राप्त होतो. तसेच विशेषकरून महिला वर्गाला माहेरी आल्याचा आनंद

उपभोगता येतो. गेल्या वर्षी महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर अनेक निवासी/अनिवासी शिविरांचे आयोजन केले होते. मुख्यत्वेकरून खंडाळा, पन्हाळा, भाईंदर (उत्तन), जळगाव, कर्जत इथेही शिविरे संपन्न झाली. या वर्षीच्या शिविरांच्या बाबतीतला नवा उपक्रम म्हणजे खास तरुणाईसाठी १६ नोव्हेंबर २००८ ते २१ नोव्हेंबर २००८ या कालावधीत शिविर संपन्न झाले. यामध्ये प्रामुख्याने व्यक्तिमत्त्व विकास, यशप्राप्ती, ताणतणावांपासून मुक्ती व आहार व विश्रांतीचे नियमन या विषयांवर मार्गदर्शन मिळाले आहे. त्याची अधिक माहिती १) ९८६९६८४०१४, २) ९९२०५९७२३१ किंवा ३) ९८८१४७२३१ या क्रमांकांवर मिळू शकेल किंवा कार्यालयात संपर्क साधला तरी माहिती मिळू शकेल. इच्छुकानी त्याचा जरूर लाभ घ्यावा.

ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील खालीलप्रमाणे :

**ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील २००७ ते २००८**

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम-प्राथ.	इंग्रजी माध्यम-प्राथ.
शिक्षकांची संख्या	६५	७४	१२	७	१३
वर्गांची संख्या	१४५	१७०	२४	८	१३
साधकांची संख्या	१८५०	११५०५	१०८५	२००	११८१

**शिविराचा तक्ता २००८-२००९ (५ दिवसांची निवासी शिविरे)**

क्र.	स्थळ	संयोजक	संपर्क क्रमांक	कोणाकरिता	दिनांक
१.	रामरत्ना विद्यामंदिर, केशव सृष्टी, उत्तन, भाईंदर (प.)	सौ. तारे	२८६०१०१८	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	१९ ते २३ ऑक्टोबर, ०८
२.	रोटरी क्लब, जळगांव (वेस्ट), रोटरी भवन, मायादेवी नगर, महाबळ रोड, जळगांव - २	सौ. पुरोहित	९८७०३१२६०४	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	२ ते ९ आणि ३ ते ७ नोव्हेंबर, ०८
३.	लीलावती आचार्य हॉस्पिटल, जळगांव.	सौ. पुरोहित	९८७०३१२६०४	१० ते १७ वयोगट	३ ते ७ नोव्हेंबर, ०८

• कै. उषा त्रिंबक गोंधळेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान यशवंत गणेश पटवर्धन •

• सौ. सुनीता भोसेकर यांचेकडून कृतज्ञता देणगी •



क्र.	स्थळ	संयोजक	संपर्क क्रमांक	कोणाकरिता	दिनांक
४.	महालक्ष्मी रिसॉर्ट, एम्.टी.डी.सी., पन्हाळा	सौ. सुळे	९८३३०२३७५३	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	१० ते १४ नोव्हेंबर, ०८
५.	सेंट झेव्हियर्स व्हिला, झाराज रिसोर्टच्या समोर, खंडाळा.	श्री. गुप्ते	९८६९६८४०१४	१८ ते ३० वयोगट	१६ ते २१ नोव्हेंबर, ०८
६.	आत्मदर्शन, महाकाली केव्हज रोड, अंधेरी (पू.), मुंबई ९३	सौ. सुळे	९८३३०२३७५३	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	५ ते १० डिसेंबर, ०८
७.	सेंट झेव्हियर्स व्हिला, झाराज रिसोर्टच्या समोर, खंडाळा	श्री. गुप्ते	९८६९६८४०१४	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	१४ ते १९ डिसेंबर, ०८
८.	ATMADARSHAN, Mahakali Caves Road, Andheri (E), Mumbai 93.	Mr. Dalvi	9820227104	For all people above 18	3 to 8 October, 08
९.	सेंट झेव्हियर्स व्हिला, झाराज रिसोर्टच्या समोर, खंडाळा	श्री. गुप्ते	९८६९६८४०१४	१८च्या पुढे सर्वांसाठी	१९ ते २४ एप्रिल, ०९ २४ ते २९ मे, ०९ १४ ते १९ जून, ०९

### सराव वर्ग :

खरं सांगायचं तर ज्या दिवशी प्राथमिक वर्ग संपतो त्याच दिवसापासून साधकाच्या योग्य जीवनाला सुरुवात झाली असं म्हणायला हरकत नाही. सराव वर्गाच्या निमित्ताने सर्वजण साधना व सरावामार्फत ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांच्या संपर्कात राहू शकतात. आपण करतो ते थसनप्रकार बरोबर करतो की नाही अशी शंका येत असेल तर त्याचे निराकरण केले जाते. तसेच ध्यान नीट लागत नाही, त्याची अचूक पद्धत कोणती या गोष्टींचासुद्धा आवश्यकतेनुसार सराव घेतला जातो. काही पाठांतील महत्त्वाच्या गोष्टींचीही उजळणी घेतली जाते व त्यामुळे आपण नेहमी उत्साही व आनंदी राहू शकतो. थोडक्यात, प्राथमिक वर्ग पूर्ण केल्याचे उद्दिष्ट प्राप्त होते. त्यामुळे

सराव वर्ग सतत निरनिराळ्या ठिकाणी घेतले जातात व साधक त्याला खूप प्रतिसाद देतात.  
संपर्क : श्री. गोरे २१६३ ६३०१.

### मेळावे :

सर्व साधकांची एकमेकांशी नुसती तोंडओळख न होता, दर वर्षी भेटल्यामुळे त्यांची ओळख पक्की होऊन एकमेकांच्या विचारांची देवाणघेवाण, तसेच साधकांनी उत्स्फूर्तपणे सांगितलेले आपले अनुभव व नंतर प्रश्नोत्तरांच्या माध्यमातून श्री. दिवेकर गुरुजींच्या मुखातून निघालेले मौलिक विचार ऐकण्याची संधी सर्वांना मिळावी या हेतूने हे प्रीतिमेळावे आयोजित केले जातात व बहुसंख्य साधक आपली हजेरी लावतात.

- कै. सावित्री भिकाजी पताने यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा प्रताप पताने •
- कै. रामचंद्र महादेव सुर्वे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुचिता अविनाश सुर्वे •



मेळावे तक्ते (२००८-२००९)

१	विलेपार्ले प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	७.१२.२००८	पार्ले टिळक हायस्कूल, माध्यमिक शाळा
२	बोरीवली प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	२१.१२.२००८	स्वातंत्र्यवीर सावरकर मैदान
३	डोंबिवली प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	२७.१२.२००८	भरत नाट्य मंदिर, डोंबिवली (प.)
४	ठाणे प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	२८.१२.२००८	शिवसमर्थ विद्यालय
५	पुणे प्राथमिक-बालवर्ग मेळावा	६.०१.२००९	गणेश कला क्रीडा मंच, स्वामिगोटजवळ
६	ठाणे प्रगत मेळावा	३०.११.२००८	शिवसमर्थ विद्यालय
७	बोरीवली प्रगत मेळावा	९.१२.२००८	एम.के. हायस्कूल, बोरीवली
८	पुणे प्रगत मेळावा	८.०१.२००९	न्यू इंग्लिश स्कूल, रमणबाग
९	डोंबिवली प्रगत मेळावा	११.१.२००८	टिळकनगर हायस्कूल, डोंबिवली
१०	विलेपार्ले प्रगत मेळावा	१७.०१.२००९	पार्ले टिळक हायस्कूल, माध्यमिक शाळा
११	इंग्रजी प्रगत मेळावा	८.०२.२००९	चौकशी करा
१२	प्रदीपक मेळावा, ठाणे	चौकशी करा	चौकशी करा

**बालवर्ग :**

२००२ सालापासून लावलेले बालवर्गाचे हे इवलेसे रोपटे, त्याचा वेलू आता गगनाला भिडू लागला आहे. आजपर्यंत ९२०० बालकांना शारीरिक व मानसिक पातळीवरही सक्षम करण्याचे काम या शिक्षकांनी केले आहे. बालवर्गाकरिता शिक्षकांच्या वेगळ्या कार्यशाळा घेतल्या जातात. तसेच निरनिराळ्या ठिकाणी त्यांची शिबिरेही आयोजित केली जातात.

**साधना मंडळे :**

१०४ आठवड्यांचा प्रगत वर्ग व ९६ आठवड्यांचा प्रदीपक वर्ग सुरू झाल्यावर वैयक्तिक स्तरावर सराव, श्वसनप्रकार, ध्यान व पाठ याच्यावर चर्चा करण्यासाठी मंडळे किंवा छोटे छोटे गट केले जातात व सर्वजण आठवड्यातून एक दिवस एका ठिकाणी जमून एकमेकांच्या मदतीने व सल्ल्याने सराव केले जातात कधी कधी शिक्षकही या मंडळांना भेट देऊन मार्गदर्शनपर सल्ले देतात.

**कार्यालयीन कामकाज :**

ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील कोणतीही माहिती त्वरित उपलब्ध होण्याचे एकमेव ठिकाण म्हणजे कार्यालय. इथे-

१. महाराष्ट्रातील व बाहेरून येणारे फोन सतत सकाळी १० ते संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत खणखणत असतात. रविवारी मात्र फोनचा आवाज पूर्णपणे बंद असतो.
२. शिबिरे व मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच सुरू होते. बरोबर लागणारे साहित्य, जाणाऱ्या-येणाऱ्या गाड्यांचे नियोजन, आरक्षण हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात.
३. सर्व पाठांची व पत्रकांची वेळेवर छपाई व शिक्षकांना त्याचे योग्य वितरण हे सर्व इथूनच केले जाते.
४. अतिशय महत्त्वाचे काम म्हणजे व्यवहारातील वित्तीय नियोजन अचूकपणे केले जाते.
५. सर्व फॉर्म्स साधकांपर्यंत पोहोचून ते परत मिळवून

- कै. सतीश वसंत फळसमकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वसंत नारायण फळसमकर •
- सदित्छा पृष्ठदान श्री. विनायक वासुदेव भातखंडे •



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

त्याचे संगणकावर योग्य ते नियोजन.

६. तसेच 'प्रज्ञा' अंकाचे प्रकाशनपूर्व जी माहिती लागेल ती सर्व इथूनच मिळविली जाते.

७. माहितीच्या दृष्टीने कार्यालयीन कामाचे संगणकीकरण झाल्यामुळे कामात सुसूत्रता येण्यास मदत झाली आहे.

तरीसुद्धा कामाचा वाढता व्याप सांभाळण्यासाठी थोड्याच दिवसांपूर्वी पुणे येथे एका विभागीय कार्यालयाची स्थापना करण्यात आली आहे त्याचा पत्ता व संपर्क क्रमांक खालीलप्रमाणे :

**पुणे कार्यालय :** १७५८, सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, १ ला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे ४११०३०.

दूरध्वनी क्रमांक : ९५२० २४४५४४०२

भ्रमणध्वनी : ९८९०३ ०४४९८, ९८८९४७४४२९

तसेच सर्व कार्यालयाचा व्याप किंवा पसारा म्हणजे 'वाढता वाढता वाढे भेदिले भारतमंडळा' अशी स्थिती झाली आहे. तरी ज्या कोणाला (साधकाला) समाजसेवा या दृष्टिकोनांतून आपला मदतीचा हात देण्याची इच्छा असेल त्याची अवश्य दखल घेतली जाईल. कार्यालयात त्याची चौकशी करावी.

तसेच प्रज्ञेचे काम म्हणजे पण अनंत हस्ते साधकाने (अनुभव) देता किती घेशील संपादकाने अशी परिस्थिती निर्माण झाली आहे. त्याचे काही दिवसानंतरचे एक चित्र डोळ्यासमोर उभे राहते ते म्हणजे कार्यालयातील तीन फलकांवर एकेक नावे दिसतील १) 'प्रज्ञा' मराठी विभाग, २) 'प्रज्ञा' हिन्दी कक्ष, ३) 'Pradnya' English Department.

### पृष्ठदान योजना :

या योजनेला मिळणारा प्रतिसाद अखंड चालूच

आहे. दर वर्षी यामध्ये भरच पडत आहे व अजूनही साधकांकडून चौकशी केली जात आहे.

### दीर्घकालीन सभासद योजना :

या योजनेला पुढील १० वर्षांचे अंक एकदाच रु.२५०/- भरल्यानंतर मिळणार असल्याने साधक इकडे आकृष्ट होत आहेत. एकूण सभासदांची संख्या १३०० इतकी झाली आहे.

### प्रज्ञा :

'प्रज्ञा' वार्षिक स्मरणिका ही मराठी व इंग्रजी या दोन भाषांतून संपादकीय मंडळातर्फे प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य तऱ्हेने वितरण केले जाते. दर वर्षी वेगवेगळ्या ठिकाणी म्हणजेच विलेपार्ले, बोरीवली, ठाणे, पुणे, डोंबिवली या ठिकाणी संपन्न होणाऱ्या मेळाव्याच्या दिवशी मा. दिवेकर गुरुजींच्या शुभहस्ते त्याचे प्रकाशन केले जाते व समारंभाची सांगता झाल्यावर हजर असलेल्या सर्व साधकांना प्रसाद व 'प्रज्ञा' अंक सादर भेट म्हणून (विनामूल्य) दिला जातो, पुढील वर्षाच्या आमंत्रणासहित.

साधकांना असे आवाहन करण्यात येत आहे की 'प्रज्ञा' वितरणासाठी काही योजना असल्यास व त्या मंडळाला योग्य वाटल्यास आमच्या 'प्रज्ञा' मंडळाकडून त्याचे स्वागतच होईल. तसेच 'प्रज्ञा' अंक अधिक प्रभावी व दर्जेदार होण्यासाठी आपल्या विधायक सूचनांची दखल घेतली जाईल. तसेच 'प्रज्ञा'मध्ये काही उणिवा आढळल्यास त्या कळवाव्या. त्यांचाही विचार केला जाईल.

—कालिंदी तेरेदेसाई  
शब्दांकन व संकलन

सर्व घरांसाठी व घरातल्या सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या हे एकमेव प्रभावी साधन आहे.

• सदरिच्छा पृष्ठदान श्री. उत्तम शंकर शिंदे •

• कै. जगन्नाथ दगडूजी पडवळ व सौ. राधाबाई ज. पडवळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्यामसुंदर जगन्नाथ पडवळ •



## नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २००९मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक खालीलप्रमाणे :

६. श्री.भालेराव (कल्याण) ९३२४५८७०८५  
७. श्री. प्रभुदेसाई (कल्याण) ९८९२३७३७५०  
८. श्रीमती गोळे (बदलापूर) ९८६७५८२६६५

### ठाणे - कळवा

### क्र. नाव दूरध्वनी / मोबाईल क्र.

#### चर्चगेट ते मालाड (पश्चिम उपनगरे)

१. सौ. पुरंदरे ९८६७३९८६५४  
२. सौ. रानडे ९८२०६९०६९६  
३. श्री. कुलकर्णी ९८३३६०३६५४  
४. सौ. गुरव ९८९९५०२०५८  
५. सौ. नागराज ९३२४२९४३९४  
६. सौ. वर्तक ९९२०७७७०६६  
७. श्री. सावंत ९९६९००४२०४

#### कांदिवली ते विरार - बोईसर

१. सौ. वीरकर २८३३०४३५  
२. सौ. गोडबोले २८८७५४९७  
३. सौ. तारे ९९६९६७४७४२  
४. प्रज्ञा तेंडोलकर (बालवर्ग) २८९८५७८४  
५. सौ. तारे (सराव वर्ग) ९९६९६७४७४२

#### मुलुंड ते दादर - पनवेल - अलिबाग

१. सौ. गोडसे २५६६९२०७  
२. सौ. पडवेकर ९९६९३७०९८७  
३. श्री. पटवर्धन ९८९२८४५७३९

#### डोंबिवली - कर्जत - कसारा

१. श्री. कुलकर्णी ९५२५९ - २४४२९९२  
२. श्री. आनंदे ९५२५९ - २४४६३७९  
३. श्री. चंद्रकांत कुलकर्णी ९५२५९ - २४३७९०५  
४. श्री. ढाके ९५२५९ - २८८०९०७  
५. श्री. भावे ९८३३८३६३४३

१. श्री. करमरकर ९३२९८८२९८९  
२. सौ. भोसेकर ०२२ - २५४९२००७  
३. सौ. रुचिरा गोडबोले २९७९४६५४  
४. सौ. हेमांगिनी यादव ९२२९०९७८००  
५. सौ. सायली दातार २५४४६५९५

### पुणे - चिंचवड - निगडी

१. सुनिता जाधव (शिवाजी नगर) ९८९०३०४४९८  
२. वसुमती काळे ९५२० - २५६७९९३९  
३. मंजिरी फडके (स्वार्गेट, गुलटेकडी) ९८८९४७४४२९  
४. श्री. फावडे (औंध) ९५२०-२५५३७७६७  
५. सौ. आटल्ये (पुणे शहर) ९५२० - २४४५०९९९  
६. श्री. श्रीनिवास लेले (चिंचवड) ९५२० - २५४२०४०२  
७. कुंदा पेंडसे (कोथरूड) ९५२० - २५३८५३२९  
८. जयंत फडके (पुणे शहर) ९८२२३४९९३३

### रत्नागिरी

१. श्री. गद्रे ०२३५२ - २२६९२९

### ENGLISH

1. Mrs. Kulkarni 25422768  
2. Mrs. Koppar 26333694

### हिंदी

१. सौ. जाधव ९८२९३६५९८८  
२. सौ. शेंडे ९९६९६२८४०२

- सद्विच्छा पृष्ठदान मीनल मनोहर गोलाटकर •  
• सद्विच्छा पृष्ठदान आशा प्रकाश गुरव •



जयंत गोरे

## बालवर्गाची वाटचाल

आतापर्यंत ९२०० विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे शिक्षण घेतले. ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते अशांनी. अशा साधकांची चार तासांची 'बालवर्ग कसा शिकवायचा' त्याची कार्यशाळा घेतली जाते.

२००२ साली बालवर्गाचे इवलेसे रोपटे होते. ठाणे व मुंबई उपनगरे येथे उन्हाळ्याच्या व दिवाळीच्या सुट्टीत १२ बालवर्गाची केंद्रे सुरू करून त्या रोपट्याच्या संगोपनाला सुरुवात झाली. त्या रोपट्याला खतपाणी घालून त्या रोपट्याची जोपासना केली. २००८ साली त्याने चांगले बाळसे धरले आहे. यंदा जानेवारी २००८ ते ऑक्टोबरपर्यंत १४६ बालवर्ग झाले व १८५० बालसाधकांनी त्याचा लाभ घेतला. आतापर्यंत ९२०० विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे शिक्षण घेतले.

विद्यार्थ्यांची संख्या वाढू लागली तशी शिक्षकांची गरज भासू लागली म्हणून बोरीवली व ठाणे येथे प्रत्येकी एक कार्यशाळा सुरू केली त्यात ४७ साधकांनी भाग घेतला. त्यांच्या पुढच्या शिक्षणासाठी व सरावासाठी तीन कार्यशाळा सुरू करण्यात येत आहेत. बोरीवली, विलेपार्ले व ठाणे येथे त्या आयोजित केल्या आहेत व लवकरच पुण्यालाही एक कार्यशाळा घेतली जाईल.

### हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो ?

ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते अशांनी 'मला बालवर्गशिक्षक का व्हावेसे वाटते' असा निबंध लिहून आपल्या प्रगत शिक्षकांकडे किंवा बालवर्गप्रमुखाकडे द्यावा. त्यानंतर अशा साधकांची चार तासांची 'बालवर्ग कसा शिकवायचा' त्याची कार्यशाळा घेतली जाते. काही आठवडे त्यांची धसनप्रकार व बालवर्गाचे पाठ शिकविण्याची तयारी करून घेतली जाते ज्यांची व्यवस्थित तयारी झाली आहे त्यांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी दिली

जाते.

### दहावीसाठी बालवर्ग

यंदा तीन शाळांमधून १०वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी बालवर्गाचा उपक्रम आखला होता. १) ए. के. जोशी हायस्कूल, ठाणे २) तेरणा विद्यालय, नेरूळ, नवी मुंबई (इंग्रजी माध्यम) ३) तेरणा विद्यालय, नेरूळ (मराठी माध्यम). तिन्ही शाळा मिळून १०५ विद्यार्थ्यांनी ह्या उपक्रमाचा लाभ घेतला. तसेच डी.टी.एस.एस्. कॉलेज ऑफ कॉमर्समध्येही एक वर्ग घेतला. त्यात १६ कॉलेजकुमारांनी भाग घेतला.

### बालवर्गाची शिबिरे

यंदा अलिबाग, पुणे, इंदोर व कर्जत, जळगाव येथे शिबिरे घेण्यात आली.

अशा प्रकारचे निरनिराळे उपक्रम शाळा, कॉलेज व इतर शहरात चालू करण्यासाठी आम्ही शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थांचे विश्वस्त ह्यांच्या संपर्कात आहोत. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे कार्यक्रम राबविण्यासाठी मदत करणाऱ्या हितचिंतकांचे सहकार्य वंदनीय आहे.

अशातऱ्हेने बालवर्गाचा प्रसार व प्रचार करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, आत्मविश्वास व यश प्राप्त करून समाजाचे उत्तम घटक बनवूया. ब्रह्मविद्या माउलीच्या ह्या कार्यामध्ये ज्यांनी ज्यांनी मदत केली आहे व करत आहेत त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

धन्यवाद.

बालवर्ग सेवा समिती

बालवर्ग विभाग संपर्क

जयंत गोरे ०२२-२१६३६३०१

- शुभेच्छा देणगी समीर शांताराम तलार •
- शुभेच्छा देणगी प्रभा अनंत धुरी •



## ब्रह्मविद्या : एक आत्मपरिवर्तन

मध्यमवर्गीय माणूस अल्पसंतुष्ट तर असतोच, पण त्याचे जीवनमान अगदी सहज व शक्य आहे असे मी कुठेतरी वाचले होते व त्याचा प्रत्यय मला माझ्या निवृत्तीनंतर येऊ लागला. नोकरीत असताना वेळ घालवणे ही समस्या नव्हती, पण आता ती फार मोठी समस्या म्हणून उभी राहू लागली. आयुष्यात कोणताही छंद जोपासता आला नाही. सर्वच बाजूने निराश असे आयुष्य सुरू झाले.

अशा या मानसिक आंदोलनाबरोबरच प्रकृतीच्या किरकोळ तक्रारी जाणवू लागल्या. त्या वयोमानाप्रमाणे काही प्रमाणात असणारच अशी मनाची समजूत घालत योग्य सल्ला न घेता दिवस घालवू लागलो. शारीरिक तक्रारींकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे व्हायचे ते परिणाम झाले. एक अस्पष्ट काळजीच मनात घर करू लागली आणि एक दिवस या काळजीचे रूपांतर भीतीमध्ये झाले आणि नंतर किरकोळ वाटणारा आजार कर्करोग आहे असे सिद्ध झाले.

कर्करोग म्हणजे निरनिराळ्या तपासण्या, शस्त्रक्रिया, जीवघेणी केमोथेरपी, नंतर रेडिएशन व शेवटी मृत्यू; असे चित्र डोळ्यासमोर उभे राहिले. मी व माझे कुटुंब हादरून गेले. या आजारत शारीरिक हानीबरोबर आर्थिक हानी होत होती.

मला बकासुराच्या गोष्टीची आठवण झाली. एखाद्या घरात बकासुराचा निरोप आला की गाडाभर अन्न आणि एक माणूस त्याला खाद्य म्हणून पाठवावे लागे. त्याप्रमाणे कर्करोगरूपी बकासुराची मेहेरनजर माझ्यावर पडली होती. ऑपरेशन झाले, केमोथेरपीची सायकल्स चालू झाली. अनेक विकृत विचार येऊ लागले. आपण सर्वांना ओझे होत आहोत असे वाटू लागले. स्वतःला संपवून टाकावे असा विचारही मनात येऊ लागला. दिवसेंदिवस प्रकृती ढासळू लागली. उठणे, बसणे अवघड झाले. डोक्यावरील

केस जाऊन चेहरा व अंगावरची कातडी काळी पडू लागली. अशा भीषण शारीरिक अवस्थेत भेटायला येणारी मित्रमंडळी हळूहळू बंद झाली.

हळूहळू दिवस जात होते.

माझी केमोथेरपी संपून रेडिएशन कोर्स सुरू झाला. माझे मित्र, काका म्हणतो त्यांना, एक दिवस गप्पा मारण्यासाठी आले. म्हणाले, सांगली येथे ब्रह्मविद्येचे शिबिर होणार आहे. मला त्याचा खूप चांगला उपयोग झाला आहे. तुम्ही हे शिबिर केलेत तर आजारातून बरे व्हाल. हे ऐकून मी नाहीच म्हणालो. कारण आजारातून मी पूर्ण बरा झालेलो नव्हतो आणि अशक्तपणामुळे मी घराबाहेरही पडत नव्हतो. पण तरीसुद्धा त्यांच्या अति आग्रहास्तव मी शिबिरास जाण्याचे मान्य केले.

तसा काकांचा व माझा संबंध फार पूर्वीपासूनचा आहे. खाण्यापिण्यात, बोलण्या-वागण्यात शिस्त असलेले काकांचे मित्रत्व मला आवडायचे. वयाने खूप मोठे असूनही कसलीही शारीरिक तक्रार नाही. अत्यंत बिकट परिस्थितीतून जात असूनही आपल्या अडचणींची चर्चा न करता माझ्या दुःखात ते कायम सामील होत; ही बाब मला आकर्षित करत होती. शेवटी मी त्यांना एकदा या सर्वांचे मर्म काय असे विचारले असता त्यांनी जे सांगितले ते ऐकून मी थक्क झालो. ते म्हणाले, “**जोपर्यंत मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करतो आहे तोपर्यंत या जगातील कोणतीही ताकद माझे स्वास्थ्य बिघडवू शकत नाही!**” त्यांचा हा आत्मविश्वास पाहून मी थक्क झालो व ब्रह्मविद्येच्या शिबिराचा गांभीर्याने विचार करू लागलो.

अशा या विचारांच्या जंजाळातच शिबिराचा पहिला दिवस उजाडला. मी काकासमवेत सकाळी हजर झालो. शिबिराची सुरुवात पवित्र अशा प्रार्थनेने



- कै. इंदिरा दत्ताराम चौबळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माधवी अशोक महाले •
- कै. शुभदा यशवंत धर्माधिकारी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सीमा सतीश गोखले •



झाली व वातावरण मंगलमय झाले. नंतरचे प्रास्ताविक ऐकले व एका शंकेचे निरसन झाले की **ब्रह्मविद्या ही काही गूढ विद्या नाही. पूर्ण अभ्यासक्रम हा श्वसनावर आधारित आहे.** प्राणायामाची मला माहिती होती, पण श्वसन प्रकाराचे तंत्र नवीन होते. त्यामुळे माझी उत्सुकता वाढतच गेली. प्रत्यक्ष अभ्यासक्रमाला सुरुवात झाली. पहिल्या श्वसन प्रकाराची माहिती, त्याची शारीरिक स्थिती (पवित्रा) व त्याचे महत्त्व सुलभ रीतीने शिकवले जात होते. तसेच त्या श्वसन प्रकाराचा मनावर व शरीरावर होणाऱ्या परिणामांची शास्त्रशुद्ध माहितीही दिली जात होती. मला माझ्या शारीरिक क्षमतेपेक्षा मानसिक क्षमता वाढवणे गरजेचे वाटत होते. व या अभ्यासात मनाला दिलेल्या महत्त्वामुळे मी मनोभावे याचा अभ्यास करण्याचे ठरविले. **प्रत्येक श्वसन प्रकारामागे आध्यात्मिक बैठक आहे; त्यामुळे हा अभ्यास अवरित केल्यास त्याचा नक्कीच लाभ होईल असे वाटू लागले.**

प्रत्येक श्वसन प्रकारानंतर विश्रांतिपाठ म्हणायचा आहे. मी एक प्रयोग करण्याचे ठरविले. विश्रांती पाठातील संकल्पना म्हणण्याबरोबरच प्रत्यक्ष अनुभवायची व त्यासाठी लागणारी एकाग्रता साधायची असा प्रयत्न करू लागलो. त्यातील एक प्रकाशाची संकल्पना—एक प्रकाशज्ञोत डोक्यापासून पायापर्यंत शरीरात प्रवास करतो. शरीरातील प्रत्येक

पेशी प्रकाशमय करतो. हा प्रकाशाचा प्रवास ज्यावेळी मी प्रत्यक्ष अनुभवू लागलो त्यावेळी माझ्या शरीरातील रोगट पेशी प्रकाशाच्या प्रखरतेने मृत पावत आहेत असे दृश्य माझ्या डोळ्यासमोर येऊ लागले. असाच प्रयत्न मी कायम करू लागलो तर माझ्या शरीरातील प्रकाशमय पेशी या रोगट पेशींना शरीरात प्रवेश सुद्धा करू देणार नाहीत याची खात्री झाली.

कर्करोगासारख्या आजारात माणूस कायम नकारात्मक विचार करतो. त्यावरही एक सुंदर वचन विश्रांतिपाठात आढळले. मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, मी शक्तिशाली आहे, मी तरुण आहे, मी आनंदी आहे, असे म्हणताना माणसामध्ये ऊर्मी निर्माण होते. व ही संकल्पना जेव्हा प्रत्यक्ष अनुभवू लागलो त्यावेळी हे नकारात्मक विचार आपोआप नष्ट झाले व शेवटी माझी मानसिक स्थितीच बदलून गेली. मला वय नाही, झीज नाही, आजार नाही, वार्धक्य नाही आणि मृत्यू नाही, ही संकल्पना प्रत्यक्षात येईल की नाही माहीत नाही. पण त्याबाबतची भीती मात्र कमी होण्यास फारच मदत झाली.

माझ्या या पाच दिवसांच्या अनुभवात खूप काही शिकायला मिळाले. पुढील आयुष्य आत्मविश्वासपूर्वक जाईल याची मला खात्री आहे. जगण्यात काही अर्थ नाही हा विचार माझा मलाच हास्यास्पद वाटू लागला आहे.

— श्रीकांत पागनीस, सांगली



## नैराश्यातून उभारी

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

मागील तीन वर्षांपासून असलेला मानसिक आजार, डिप्रेशन, नैराश्य याने मी खूपच त्रस्त होतो—

या आजाराची लक्षणे अशी होती—वारंवार चक्कर येणे, हातपाय थरथरणे, चालायला त्रास होणे, मनामध्ये सतत भीती वाटणे, बेचैनी वाटणे, सतत झोप येणे वगैरे.

या आजारावर सर्व डॉक्टरांची—E.N.T. Specialist, न्युरॉलॉजिस्ट, होमिओपॅथिक,

- कॅ. वसंत नारायण कामत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विद्या आर. फडणीस •
- कॅ. नागेश शिवाजी दळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उमेश शिवाजी दळवी •



आयुर्वेदिक या सर्वांचे औषधोपचार करून काहीच उपयोग होत नसल्याने गेली अडीच वर्षे मानसोपचारतज्ज्ञ (डॉक्टरांची) ट्रीटमेंट चालू आहे. या उपचारादरम्यान सी.टी. स्कॅन, रक्त, मल, मूत्र यांची वारंवार तपासणी, कानाची ऑडिओलॉजी तपासणी व या सर्वांच्या जोडीला महाग महाग औषधांच्या गोळ्या घेऊन मी दिवसांत १५ ते १६ तास झोपून रहात असे. मला औषधांचे व्यसनच लागले होते. नोकरीमध्ये गैरहजेरी वाढत गेली मागील दहा महिन्यांपासून मी कामावर गेलोच नाही. कंपनीने कामावरून काढून टाकल्याची नोटीस घरी पाठवली. त्यामुळे नैराश्यात आणखीनच भर पडली. मे २००७ मध्ये डॉक्टरांनी औषधांचा काही उपयोग होत नसल्याने शॉक ट्रीटमेंट घेण्याचा सल्ला दिला. त्याप्रमाणे पाच शॉक घेतले. अशा सर्व औषधोपचाराचा खर्च करून मी कंगाल बनलो. कर्जबाजारी झालो. जगण्याची उमेद नाहीशी झाली.

गेली दोन वर्षे माझी पत्नी कामावर जात होती. तिच्या तुटपुंज्या पगारात घरखर्च भागत नव्हता. मी खूप नाउमेद झालो होतो. या आजारतून मी कधीच बरा होणार नाही याची खूपगाठ मनाशी बांधून मी माझे जीवन संपविण्याचा म्हणजेच आत्महत्या करण्याचा निर्णय घेतला.

परंतु नियतीच्या मनात काही वेगळेच होते, त्याच दिवशी संध्याकाळी माझा एक जिवलग मित्र माझ्या घरी आला. त्याने मला धीर देऊन असे न करण्याचा सल्ला दिला. व अॅक्चुप्रेसरद्वारे उपचार करण्याचा सल्ला दिला. त्या डॉक्टरने सांगितले की, तुम्हाला कोणताही शारीरिक आजार झालेला नाही; तर तुम्ही तुमचा आत्मविश्वास पूर्णपणे गमावला आहे व त्यामुळे तुम्हाला नैराश्याने ग्रासले आहे. यावर औषधोपचाराचा काहीच उपयोग होणार नाही. तुम्हाला आयुष्यभर गोळ्या घ्याव्या लागतील. पण यावर एकच उपाय म्हणजे ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याचा सल्ला दिला व त्याबरोबर ब्रह्मविद्येचे माहितीपत्रक व 'प्रज्ञा' अंक वाचावयास

दिला.

'प्रज्ञा' अंक वाचून मनात कुतूहल निर्माण झाले आणि मी हा विनाऔषधी उपचार करण्याचा निर्णय घेतला. मी तातडीने अभ्यासक्रमास सुरुवात केली. (नशिबाने लवकरच एक वर्ग नुकताच सुरू होत होता.) मुख्य म्हणजे आमच्या शिक्षकांनी सांगितल्याप्रमाणे ध्यानाच्या व बोधवचनाच्या सरावाने माझ्यामध्ये हळूहळू बदल होत गेला. सर्वप्रथम मानसिक दडपण दूर झाले. माझ्यामधील भीती, बेचैनी यांचा विसर पडत गेला, आत्मविश्वास वाढला, चक्कर येणे बंद झाले. मला जणू काही संजीवनी विद्या प्राप्त झाल्यासारखे वाटले. आणि हे सर्व ब्रह्मविद्येच्या साधनेने झाले.

मी माझ्या नोकरीच्या ठिकाणी जाऊन कंपनीच्या संचालकांची भेट घेतली आणि त्यांना मी पूर्णपणे बरा झाल्याचे सांगितले. आता मी माझे काम उत्तम प्रकारे करीन, आपण मला एक संधी द्या. त्यांनी आमच्या विभागप्रमुखाला बोलावून त्याच दिवशी कामावर रुजू करून घेतले. गेले चार महिने मी माझे काम उत्तम प्रकारे आठ तास नव्हे, तर बारा तास उभे राहून व्यवस्थितपणे करत आहे. माझे विभागप्रमुख माझ्या कामावर खूप आहेत. एकच आठवडा माझ्यामधील कामाचा जोश पाहून त्यांनी माझे अभिनंदन केले आणि तू पूर्वीपेक्षाही जास्त वेगाने काम करीत आहेस व तुझ्यामध्ये उत्साह पण जाणवत आहे, तू थकलेला अजिबात दिसत नाहीस. एवढा बदल तुझ्यात कशामुळे झाला? तू कोणते औषधोपचार करीत आहेस? असे विचारले. सध्या मी फक्त दोनच गोळ्या घेतो व त्याही लवकरच बंद करणार असल्याचे मी त्यांना सांगितले; तसेच मी दर रविवारी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊन प्राथमिक अभ्यासक्रम, ध्यानाचा व श्वसनप्रकार यांचा रोज सकाळ-संध्याकाळ सराव करत आहे; त्यामुळे माझ्यामध्ये शारीरिक व मानसिक बदल झाला आहे.

आज मागे वळून पहाताना मला जाणवते की ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने मी माझ्या आयुष्यातली

• शुभेच्छा देणगी शिल्पा सतीश शिंदे •

• कै. आनंद गोविंद विंझणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. अल्का भास्कर विंझणेकर •



दुःखाची दरी ओलांडली असून सुखाच्या हिरवळीवर नाचत बागडत आहे. मला वेळेवर ब्रह्मविद्येचा लाभ झाल्यामुळे मी स्वतःला खूप भाग्यवान समजतो. आज मला खरोखरच सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली मिळाली आहे. आज मी या अखिल विश्वात सर्वांत सुखी,

समाधानी, बलवान आणि श्रीमंत मनुष्य आहे.

माझ्या जीवनात ओतप्रोत सुख भरणाय्या ब्रह्मविद्येला आम्ही दोघे पतिपत्नी पुनःपुन्हा नमस्कार करतो व तिचे आभार मानतो.

— चन्द्रशेखर विरारकर



## ब्रह्मविद्येचा मला झालेला, होत असलेला फायदा



**T.Y.B.Com. ला नापास झालेला विद्यार्थी आता चार्टर्ड अकौंटंटचा कोर्स करतो हे ऐकायला जेवढे विचित्र वाटते तेवढेच ते सत्य आहे आणि ते कसे, असे जर कुणाला वाटत असेल तर ते ब्रह्मविद्येमुळेच साध्य**

झाले आहे. ही काही जादू नाही, तर हे केवळ आपल्या आतमध्ये असलेल्या त्या सत्य शक्तीमुळेच साध्य करणे शक्य आहे. परंतु आपल्याला त्या शक्तीची जाणीव देखील नसते.

ब्रह्मविद्येत आल्यानंतर ह्या सत्य शक्तीची जाणीवच नव्हे, तर तिचा योग्य प्रमाणात कसा वापर करायचा हे देखील आपल्याला चांगल्याप्रकारे शिकवले जाते आणि ह्याचा प्रत्यक्षात अनुभव जेव्हा येतो तेव्हा त्याचे आभार मानण्यासाठी शब्ददेखील कमी पडतात.

T.Y.B.Com.ला जेव्हा मी नापास झालो तेव्हा खूपच नर्व्हस झालो होतो; कारण कॉलेजमध्ये माझ्या क्लासमध्ये एवढेच नव्हे तर माझ्या सर्व मित्रांना देखील माझ्याकडून फर्स्ट क्लासची अपेक्षा होती, पण जेव्हा आपला आत्मविश्वास डळमळतो तेव्हा अभ्यास झाला असूनही आपल्याला पेपरमध्ये काहीच आटवत नाही आणि मग त्याचा रिझल्टही निगेटिव्ह लागतो. अगदी असेच झाले होते माझ्याबाबतीतही. जेव्हा मला माझा रिझल्ट समजला त्या दिवसापासून

मी खूपच नर्व्हस वागायला लागलो. कुणाबरोबर नीट बोलायचो नाही. घरामध्येही कुणाचं ऐकायचो नाही. परंतु परमेश्वराने मला सावरले. त्याने मला ब्रह्मविद्येत आणले. आमच्या शेजारचे माझे दादा हेच माझे परमेश्वर. त्यांनी मला ब्रह्मविद्येची जाहिरात दिली. २२ फेब्रु.ला त्या बॅचचं पहिलं लेक्चर होतं. मी T.Y.B.Com.ला पुन्हा सर्व विषय घेऊन बसलो होतो. आणि माझा पहिला पेपर २४ मार्चला होता. आणि मला ह्यावेळेस फर्स्ट क्लास मिळवायचाच होता. परंतु पुरेशी तयारी झाली नव्हती. हे उरलेले तीस दिवस मला पूर्ण अभ्यासात घालवायचे होते. त्याच्यामुळे मनात पुन्हा असे विचार येऊ लागले की जर ब्रह्मविद्येला गेलो तर त्याच्यामध्ये माझा वेळ खर्च होईल. पण परमेश्वराची कृपा की मी ते पहिले लेक्चर अटेंड केले. माझा प्रॉब्लेम मी आमच्या गुरूंना सांगितला आणि त्यांनी जेव्हा मला असे सांगितले की ब्रह्मविद्येच्या सरावाने जो अभ्यास तुझा दहा तासात पूर्ण होतो, तोच अभ्यास अतिशय चांगल्याप्रकारे दोन तासातच होईल. मी त्या बॅचला येणे सुरू केले. रोज सांगितल्याप्रमाणे श्रसनप्रकार व विश्रांतिपाठ म्हणू लागलो. पेपरही मला खूप छान गेले आणि जेव्हा रिझल्ट लागला आणि मला कळले की मला ६८% मार्क्स मिळाले तेव्हा मी परमेश्वराचे आणि ब्रह्मविद्येचे मनापासून खूप आभार मानले.

आज मी Chartered Accountantचा कोर्स

- कै. भास्कर तुकाराम चिंदरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाली मिलिंद चिंदरकर •
- कै. विजया विष्णू सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. कांचन श्रीकांत सावंत •



करत आहे आणि मला पूर्ण विश्वास आहे की मी सी.ए. बनणारच. जेव्हा माझे मित्र मला सांगतात की निवृत्ती, तुझ्यामध्ये खूपच बदल झाला आहे. तू अगदी प्रसन्न दिसतोस. तुझी बोलण्याची पद्धत,

एखाद्याला समजावून सांगण्याची पद्धत खूपच चांगली आहे, तेव्हा हे सर्व ऐकून खूपच बरे वाटते आणि मग मी त्यांना ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती सांगतो.

— निवृत्ती बिचकुले



## आरोग्याकडे वाटचाल

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास चालू करण्यापूर्वी मला शरीरात अचानक चमक येण्याचा खूप त्रास व्हायचा. हसताना, खोकताना, बोलताना, खाली-मागे-पुढे वाकताना अचानक कुशीत, पाठीत, छातीत, चमक यायची आणि मग एवढे हैराण व्हायला व्हायचे की काहीच हालचाल करता येत नसे. कळा मस्तकात जायच्या. जीव घाबरा व्हायचा. डोळ्यांतून पाणी यायचे. कळ थांबेपर्यंत खूप त्रास व्हायचा. हा त्रास मला खूप दिवस होता. पण मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास नियमित करण्यास सुरुवात केली. योग्यप्रकारे ध्यान, प्राणायाम, श्वसनप्रकार केल्याने तीन महिन्यांतच मला फरक जाणवला, येणाऱ्या चमका कमी झाल्या आणि ह्या दीड महिन्यांत मला जरासुद्धा त्रास झाला नाही. मी त्या परमेश्वराचे मनोमन आभार मानते.

दुसरा त्रास म्हणजे माझ्या दोन्ही पायांच्या सायटिका अचानक पकडायच्या. चालताना, झोपेत कुशीवर वळताना, खुर्चीवर बसले असता अचानक सायटिका पकडायची आणि मग उठता येत नसे की उभे रहाता येत नसे व बसता येत नसे. मस्तकात कळ जायची आणि मग वरीलप्रमाणेच वेदना व भयंकर त्रास व्हायचा. सायटिका जागेवर येईपर्यंत हैराण व्हायला व्हायचे. पण आता हाही त्रास गेला आहे.

आरश्रायटीस (सांधेदुखी) हा त्रास मला गेली चार वर्षे सतावत आहे. सांधे आखडणे. चालताना, उठता बसताना सांधे दुखणे, कटू कटू आवाज येणे, जिने चढता उतरताना त्रास होणे. मांडी घालून बसता येत नव्हते. हा त्रास सांधेदुखीचा खूपच होता. पण आता ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यापासून जवळजवळ

५०% फरक पडला आहे. दुखणे कमी झाले. जिने चढता, उतरताना होणारा त्रास व धाप खूप प्रमाणात कमी झाली आहे.

आणि आता माझा विश्वास व श्रद्धा आहे की ब्रह्मविद्येच्या प्राणायाम, ध्यान व श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने माझी सांधेदुखी पूर्णपणे बरी होईल व इतर आजारीही पूर्णपणे बरे होतील. माझा त्या सृजनशील तत्त्वाला, जीवनाच्या नियामकाला, त्या परमेश्वराला आदरपूर्वक अभिवादन. मी आभारी आहे, मी आभारी आहे, मी आभारी आहे.

— मंदाकिनी झेमसे



## कृतार्थ जीवन

गुरुचरणांना करुनी वंदन  
ब्रह्मविद्येने करू या मंथन  
ध्यान, स्मरण, प्राणायामाने  
करू या आपुले कृतार्थ जीवन ॥ २ ॥  
रागद्वेषाचे ज्वलन करू या  
सद्भावाचे बीज पेरू या  
शुद्ध तत्त्वाचा मळा फुलवू या  
प्रेमाने आनंदे गाऊ या  
नैराश्याने खचू नका रे  
शुद्ध प्रेमाने पुलकित व्हा रे  
आनंदाचे तरंग लेवून  
ब्रह्मविद्येचे करू या चिंतन ॥ ३ ॥

— मनीषा निमकर

- कै. गंगाराम शिवराम शिर्के यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. कांचन श्रीकांत सावंत •
- कै. बाळकृष्ण रामचंद्र भोईर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलोचना बा. भोईर •



## संधिवातावर विजय

मी भोपाळला असते. माझी तीन वर्षांपूर्वी तब्येत विघडली होती. मला संधिवाताचा त्रास होत होता. माझ्या शरीरातील सर्व प्रतिकार करणाऱ्या शक्ती नष्ट होत होत्या. माझ्या शरीराचा रंग काळा झाला होता. माझ्या हातांच्या बोटांचा रंग काळा, पिवळा व निळा होत होता. दिवसभरात मला ८-१० गोळ्या घ्याव्या लागत असत.

मी काही कामानिमित्त जानेवारीमध्ये मुंबईला आले. माझे परतीचे पण तिकिट काढले होते. त्यावेळी माझा भाऊ व वहिनीने आम्हांला ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती दिली. सर्व सविस्तर समजून सांगितले. बरेच अनुभव सांगितले. 'प्रज्ञा' मासिक वाचण्यास दिले. हे सर्व ऐकल्यावर आम्ही आमचा विचार बदलला व ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला प्रवेश घेतला.

तीन वर्षांपासून मी काही काम करू शकत नव्हते. मी जास्तकरून दुसऱ्यावर अवलंबून राहत असे. मी फार नर्व्हस झाले होते. मला कशाचाच उत्साह राहिला

नव्हता. दिवसभर मी झोपूनच असे. माझा स्वभाव चिडचिडा झाला होता. मी जास्त चालू शकत नव्हते.

ब्रह्मविद्येला प्रवेश घेतल्यापासून ह्या दोन-तीन महिन्यात माझ्यामध्ये खूपच फरक जाणवतो आहे. मी आता घरात बरीच कामे करू लागले आहे. मी २-३ कि.मी. चालू शकते. माझ्या कातडीच्या रंगात पण बराच फरक पडला आहे. सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे मला सकारात्मक विचार करण्याची सवय लागली आहे. आता मी लाडू वळू लागले आहे. दोनतीन लिटर गरम पाण्याचे भांडे आरामात उचलू शकते. आता माझ्या गोळ्यांचे प्रमाण फार कमी झाले आहे. आता आठ दिवसांनी एक गोळी घेत आहे. माझ्या सर्व नातेवाइकांना माझ्यामध्ये खूपच फरक झालेला जाणवतो आहे. माझे वजन ३ किलोनी वाढले आहे. मी खूप आनंदी आहे. आता मला पूर्ण विश्वास आहे की, ब्रह्मविद्येचा कोर्स संपेपर्यंत माझे औषध बंद होणार आणि मी पहिल्यासारखी चांगली निरोगी, धडधाकट होऊनच भोपाळला परत जाणार आहे.

—प्रेरणा नाईक



## Knee Capचा विसर

सुमारे दीड वर्षांपूर्वी मला रक्तदाब, रक्ताभिसरण यांचा त्रास होत होता. याच सुमारास उजवा पाय, गुडघा, पोटरी हे दुखायला लागले. केव्हा केव्हा वेदना असह्य व्हायच्या. अस्थिरोगतज्ज्ञांची औषधे, आयुर्वेदिक औषधे सुरू होती. रक्ताभिसरणासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांची ट्रिटमेंट सुरू होती.

गतवर्षी वीर सावरकर उद्यानात झालेल्या मेळाव्यालाही मी उपस्थित होतो. शिवाय माझ्या

मित्रांनीही मला ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम करण्याचा सल्ला दिला.

मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला नियमितपणे हजर रहात होतो. सेवानिवृत्त असल्याने मला सरावासाठी, विशेषतः सकाळी मला पुरेसा वेळ असतो. गेले दोन महिने असं लक्षात आलं की पायाचं, गुडघ्याचं, पोटरीचं दुखणं ७५ ते ८०% बरं झालं आहे. पूर्वी बाहेर पडताना Knee Cap शिवाय जमत नसे. आता

• कै. विजया वसंत कामत यांच्या स्मृत्यर्थ विद्या आर. फडणीस •

• शुभेच्छा पृष्ठदान प्रदीप विनायक म्हात्रे •



### Knee Cap ची आठवणच येत नाही.

रक्तदाब नॉर्मल आहे. रक्ताभिसरणाचा त्रासही जाणवत नाही. अलीकडेच मी डॉक्टरांकडून तपासून घेतलं आणि त्यांनी Within Normal Limits असा शेरा दिला आहे.

प्राणायाम, श्वसनप्रकार, ध्यान हे सारं मी नव्याने शिकलो. पण त्याचबरोबर ब्रह्मविद्येमध्ये विचारांचीही योग्य आणि सकारात्मक दीक्षा दिली जाते. मनुष्य हा मानवी रूपातील परमेश्वर आहे किंवा वृद्धत्व, आजारपण या मानसिक भावना आहेत, अशा

शिकवणीमुळे वाढणाऱ्या वयाचा विसर पडतो. मानसिक नैराश्य व उदासीनता नष्ट होऊन माणूस शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर सक्षम आणि सुदृढ होतो याचा अनुभव ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात आला.

ब्रह्मविद्येचं शिक्षण घेतलेल्या आणि घेऊ इच्छिणाऱ्या सर्वांना मी एकच सांगू इच्छितो की हे शिक्षण आणि त्यानंतरचा सराव कोणतेही पूर्वग्रह मनात न ठेवता श्रद्धेने आणि निष्ठेने करावेत.

धन्यवाद!

—शशिकांत भालेकर



## ब्रह्मविद्येचा सराव हेच माझे औषध!

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यापूर्वी मला सर्दीचा खूपच त्रास होता व दोन वर्षांपासून 'साँडिलायसिस' (मानेचे दुखणे) सुरू झाले आहे. शारीरिक व मानसिक थकवाही फार जाणवत होता. ऑफीस सुटल्यानंतर ट्रेनचा प्रवास करून घरी आल्यानंतर त्राणच राहायचे नाही. मानेचे दुखणे सुरू झाल्यापासून एक प्रकारचे नैराश्यही जाणवत होते. आत्मविश्वास कमी झाला होता. ऑफीसमध्ये एखादी नवीन जबाबदारी, नवीन महत्त्वाचे काम दिले तर ते आपण यशस्वीरीत्या करू शकू का? असे प्रश्नचिन्ह मनात उभे राहायचे.

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला आणि चमत्कार घडला. वर्गात श्वसनाचे प्रकार शिकविण्यास सुरुवात झाली. प्रथम प्राणायाम शिकविण्यात आला. त्याच्या सरावाने सर्दीचा त्रास खूपच कमी झाला. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराने तर आपल्याला मानेचा त्रास आहे हे मी पार विसरूनच गेले.

ध्यानाच्या सरावाने आत्मविश्वास निर्माण झाला.

आनंदी उत्साही वाटू लागले. श्वसनाचे प्रकार व ध्यान ह्यांच्या नियमित सरावाने कार्यक्षमताही वाढली याची पोचपावती मला माझ्या वडिलांकडून मिळाली. रोज बी कॉम्प्लेक्सची गोळी घेण्याऐवजी ब्रह्मविद्येचा सराव करा आणि सर्व त्रासातून मुक्ती मिळवा.

ब्रह्मविद्येमुळे मनातले नकारात्मक विचार कमी झाले आणि सकारात्मक विचारांची भर घातली गेली. कोणतेही काम, जबाबदारी अंगावर पडली तर न घाबरता हे काम यशस्वीरीत्या करून दाखवणारच हा आत्मविश्वास निर्माण झाला. जे काम कोणत्याही औषधाने झाले नसते ते ब्रह्मविद्येच्या सरावाने झाले.

माझ्यामध्ये हा सर्व बदल झाला त्याचे सारे श्रेय ब्रह्मविद्या माउलीला जाते. तुम्हां सर्वांना माझी कळकळीची विनंती आहे की, डॉक्टरी इलाज करण्यापेक्षा ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येऊन सर्व प्रकारची दुखणी कायमची बरी करा व आपले जीवन यशस्वी व आनंदमय करा.

— छाया चव्हाण

- कै. बाळकृष्ण रामचंद्र भोईर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. साधना प्रदीप जाधव •
- शुभेच्छा पृष्ठदान सौ. अनुराधा अरविंद कुळकर्णी •



## स्वतःच्या अज्ञानाची जाणीव

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम सुरू करण्यापूर्वी मला माझ्या आयुष्याबद्दल कमालीची असुरक्षितता वाटत असे. नेहमी नकारात्मक विचार मनात येत असत. वर्तमानात जगणे जमत नसे. सदा चिंताक्रांत. सतत कशाची ना कशाची तरी काळजी वाटत असे. भयगंडाने आणि न्यूनगंडाने पछाडलेला म्हणून आणि बाहेरच्यांनीही 'चिंतातुर जंतू' म्हणून उपाधी दिली होती. मनासारखे काही घडले नाही की लगेच चिडचिडा, अस्वस्थ होणारा स्वभाव होता. कार्यालयीन निवृत्तीनंतरही फारसा बदल झाला नाही. ह्या पार्श्वभूमीवर एका शनिवारच्या 'लोकसत्ते'च्या 'चतुरंग' पुरवणीमध्ये ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती वाचली. 'आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली' याचा विचार केला. ह्याची किल्ली फिरवून आपल्या मानसिक आरोग्याचे कुलूप उघडेल का? त्याची प्रचीती पहिल्याच पाठाला आली. आणि ते सुद्धा ब्रह्मविद्येची प्रार्थना चालू होण्याअगोदरच्या पाच मिनिटात सर आपल्या धीरगंभीर आवाजात म्हणाले, "शांत/स्तब्ध बसा. हात मांडीवर उताणे ठेवा. पाठ मान सरळ ठेवा. शरीरातील ताण काढून टाका. डोळे अलगद मिटून घ्या आणि आता लक्ष श्वासावर केंद्रित करा." बस! एखादी जादूची कांडी फिरवावी तसा प्रकार झाला. विश्वास बसणार नाही, पण एकदम सगळ्या काळज्या, विवंचना switched off होऊन आपण ह्या लौकिक/भौतिक जगापासून दूर दूर एका उदात्त, उन्नत विश्वात भ्रमण करत आहोत अशी अनुभूती आली. त्यानंतर एकही पाठ चुकविला नाही. इतकंच नव्हे, तर प्रार्थना चालू होण्याआधी कमीतकमी १० मिनिटे आधी उपस्थित राहण्याचा परिपाठ ठेवला. वाळवंटात भटकणाऱ्या पांथस्थांना ओयासिसच्या सान्निध्यात आल्यानंतर जसा श्रमपरिहार होतो आणि पुढचा प्रवास करण्यासाठी ताजेतवानेपणा येतो, अगदी तसेच ब्रह्मविद्येच्या पाठाला उपस्थित राहिल्यानंतर थकलेल्या मनाला उभारी आल्यासारखे वाटते.

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या आणि ध्यानाच्या नियमित सरावाने माझ्यावर नमूद केलेल्या मानसिक अवस्थेमध्ये आता आमूलाग्र सकारात्मक बदल झाल्याची जाणीव होत आहे. आता गत आयुष्याकडे पाहताना असे वाटते की, ज्या ज्या गोष्टींच्या काळज्या करत बसलो त्यातील ९० टक्के काळज्या अनाटायी होत्या. ब्रह्मविद्या जी आंतरिक मनःशक्ती प्रदान करते ती अफाट, अमर्याद आहे. खंत एकाच गोष्टीची वाटते की, जर ब्रह्मविद्या मला निदान १५ वर्षांपूर्वी शिकायला मिळाली असती तर आयुष्य अधिक समृद्ध झाले असते. पण इथेही सकारात्मक विचार करून मी म्हणून की better late than never.

आजच्या जागतिकीकरण, उदारीकरण, खाजगीकरणाच्या युगात कौटुंबिक आणि सामाजिक जीवन इतकं ढवळून निघाले आहे की, आजच्या पिढीचे ताणतणाव जीवघेणे झाले आहेत. आता कामाला जाण्याची वेळ निश्चित आहे, पण घरी परत येण्याच्या वेळेचा भरंवसा नाही. आजचा दिवस भरला, उद्याचं काय? ही परिस्थिती. म्हणून मला मनापासून वाटते की, ब्रह्मविद्या ही काळाची आणि आजच्या पिढीची तातडीची गरज आहे.

कृणी एका तत्त्ववेत्त्याने म्हटले आहे की, माणूस जसजसा शिकत पुढे जातो तसतसे त्याला आपले अज्ञान किती अफाट आहे ह्याची जाणीव होते. जेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम चालू केला आहे आणि जसजसे पाठ पुढे सरकत आहेत तसतसे माझे माझ्याचबद्दल, जगाबद्दल, विश्वाबद्दल आणि त्या सर्वशक्तिमान परमेश्वराबद्दल अज्ञान किती अफाट होते याची जाणीव झाली आहे. ही उपलब्धीही नसे थोडकी!

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या आणि ध्यानाच्या नियमित सरावाने मला जो लाभ झाला आणि होत आहे त्याबद्दल ब्रह्मविद्येला मनःपूर्वक शतशः धन्यवाद.

— हरेश्वर सावे

• कै. मधुकर जनार्दन फडके यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ऋचा विजय जोशी •

• शुभेच्छा पृष्ठदान चंद्रकांत ए. पाटील •



## आश्चर्यकारक प्रगती

मी सेंट्रल रेल्वे सिनिअर सेक्शन इंजिनिअर ह्या पोस्टवर काम करीत असताना दोन वर्षांपूर्वी ड्युटीवर असताना लोकलमध्ये अचानक बेशुद्ध झालो. त्या अवस्थेत सहासात तास होतो. त्यानंतर डोके दुखणे, समोरचे अस्पष्ट दिसणे, चालताना अतिशय त्रास होणे, एका पायाची काही प्रमाणात संवेदना कमी जाणवणे हा त्रास सुरू झाला. त्याचप्रमाणे डॉक्टरी सल्ल्यानुसार वेगवेगळ्या टेस्ट व औषध उपचार सुरू झाले. त्यात खूप पैसा, रजा, व घरच्यांना त्रास झाला. डॉक्टरांनी सांगितले की, पुढील आयुष्य हे देवाने दिलेला बोनस समजा.

दिवसाला ८ ते १० गोळ्या, इंजेक्शनने चालूच होते. त्या वर्षभरात जवळजवळ सातआठ महिने वेगवेगळ्या हॉस्पिटलमध्ये अॅडमीट होतो. आजारतला चढउतार सुरूच होता. ड्युटीवर काम करणे, लोकलने जाणे—येणे तर अशक्यच झाले. अखेर आजारपणाला कंटाळून V.R.S. घेतली. त्या वेळेपासून घरात कैदेत असल्यासारखे झाले. कारण एकट्याला जाणे-येणे

अशक्यच. त्यावेळेस कॉम्पलेक्समधील शेजाऱ्यांनी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला वळजबरीने नेले.

आज मला सांगताना अत्यंत आनंद होतो की, ब्रह्मविद्येच्या २२ आठवड्यांचा वर्ग करीत असताना माझ्यात आश्चर्यकारक प्रगती होत असल्याचे जाणवत होते. आज मी दिवसाला डॉक्टरी सल्ल्यानुसार फक्त २ गोळ्या घेत आहे. व ह्या वर्षभरात एकदाही अॅडमीट व्हावे लागले नाही. शारीरिक त्रास खूपच कमी झाला.

आता असे वाटते की, ह्या अगोदर जर ब्रह्मविद्येची ओळख झाली असती तर मला V.R.S. घ्यावी लागली नसती.

पुन्हा एकदा सर्व गुरुचरणांना त्रिवार अभिवादन करतो.

धन्यवाद.

—विजय मुळे



## अवघे पारुणशे वयमान

वयाची पंचाहत्तरी ओलांडल्यानंतर काहीतर शिकण्यास जाऊन ते शिकून घेणे व शिकल्यानंतर त्याचा उपयोग काय ह्याबाबत मन साशंक होते. तरीही कुटुंबीयांच्या आग्रहाखातर ब्रह्मविद्या शिकावयास सुरुवात केली. आज २२ आठवड्यांनंतर या गोष्टीचा मन व शरीरावर झालेला परिणाम जाणवून ह्या वयातही शिकल्याचे सोने झाल्याचे वाटते.

ब्रह्मविद्येमध्ये प्राणायामासह श्वसनप्रकार शिकले व सराव सुरू केला. दोन महिन्यातच मला माझ्यातील बदल जाणवू लागले. श्वसनप्रकारांमुळे मी अंतरवाह्य प्रसन्न राहू लागले. या विद्येने शरीर व मनावर उत्तम

प्रकारे संतुलन राखू शकतो असे वाटते. ब्रह्मविद्येपूर्वीची माझी मनोवस्था व ब्रह्मविद्या प्रशिक्षणानंतरची माझी मनोवस्था यात मला स्वतःला खूपच आनंददायक बदल जाणवतात. या विद्येमुळे मला स्वतःला आनंदी राहून, समाधानी राहून दुसऱ्या व्यक्तीला समजून घेणे जमू लागले.

ब्रह्मविद्या शिकण्यापूर्वी थोडेही काम केले तरीही वयोमानाप्रमाणे थकवा जाणवत होता. मरगळलेपणा



- शुभेच्छा पृष्ठदान आतिश विट्ठल चव्हाण •
- शुभेच्छा पृष्ठदान मिलिंद अरविंद केतकर व सौ. सुमन अरविंद केतकर •



वाटत होता. आता मनाला व शरीराला तरतरीतपणा आल्याची जाणीव होते. अजूनही घरातील व बाहेरील कामेसुद्धा उत्साहाने करू शकते हा आत्मविश्वास आला. त्याचबरोबर कामातील कार्यक्षमता तसेच कामाचा उरक वाढला. ब्लडप्रेसरचा त्रास खूपच कमी झाला. वयोमानाप्रमाणे आलेल्या पचनाच्या तक्रारी दूर झाल्या. शांत झोप जी यापूर्वी दुर्मिळ होती ती मिळू लागली.

मी जो आनंद या वयातही ब्रह्मविद्या शिकून मिळविला तो दुसऱ्यांनीही मिळवावा असे मला वाटते. आणि म्हणूनच ब्रह्मविद्येचा लाभ जास्तीत जास्त लोकांनी उठवावा असे मला वाटते. कारण ब्रह्मविद्येच्या या प्रशिक्षणातून आनंदी, समाधानी, उत्साही जीवन जगणे सहज शक्य आहे असे मला वाटते.

—विजया धाग



## ब्रह्मविद्या एक दिव्य, अद्भुत खजिना



१९९७मध्ये मला हृदयविकाराचा झटका आलेला होता व त्यानंतर १० वर्षांनी माझी एंजिओप्लास्टी शस्त्रक्रिया झाली. मी पोटाच्या आजाराने वारंवार आजारी पडत असे व त्यामुळे

माझ्या पोटाची दोन वेळा ऑपरेशन्स झाली.

माझी जून २००७ मध्ये एंजिओप्लास्टी शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर मी नोव्हेंबर २००७ मध्ये हृदयरोगावरील आयुर्वेदिक उपचार पद्धती सुरू केली व त्याने थोडाफार फरक पडला.

माझ्या आजारपणावर उपाय म्हणून मला अनेकांनी योगा करण्याचा सल्ला दिला व त्याच्या शोधात असताना मला ब्रह्मविद्येचे माहितीपत्रक मिळाले व त्याच दिवशी मी या वर्गात प्रवेश घेण्याचे निश्चित केले.

सदर प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा २२ आठवड्यांचा कालावधी आता पूर्ण झाला आहे. या अभ्यासक्रमात प्राणायाम, ध्यान व आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकल्याने व त्याच्या नियमित सरावाने माझ्या शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्थितीत आमूलाग्र बदल झालेले मला स्पष्टपणे जाणवतात ते

पुढीलप्रमाणे :

१) सदर वर्ग सुरू करण्यापूर्वी मला जोरात चालल्यावर घाम येऊन दम लागत असे. परंतु आता मी जोरात धावत जाऊन रेल्वेगाडी पकडू शकतो ; तसेच इमार्तीचे दोनतीन जिने विश्रांती न घेता तसेच कोणताही आधार न घेता सहज चढून जातो.

२) पूर्वी मला माझ्या छातीत धडधड जाणवत असे ; परंतु आता मला अशा प्रकारचा कोणताही त्रास जाणवत नाही.

३) पूर्वी मला कामावरून घरी परतल्यानंतर थकवा आल्याने रात्री १५ ते २० मिनिटे स्तब्ध बसून राहावे लागत असे ; परंतु आता मी दिवसभर न थकता माझी सर्व कामे व्यवस्थितपणे पार पाडू शकतो.

४) पूर्वी माझ्या आजारपणाविषयी माझ्या मनात वारंवार नको ते विचार येऊन काही वेळा नैराश्य येत असे ; परंतु या वर्गात माझ्यावर झालेल्या सुविचाराने/ संस्काराने माझ्या मानसिकतेत आमूलाग्र बदल होऊन आता मी दीर्घ आयुष्य जगू शकेन याची मला पूर्ण खात्री झालेली आहे.

माझ्या आयुष्यात झालेले हे सकारात्मक बदल केवळ मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम सुरू केल्यामुळेच झालेले आहेत यात तिळमात्र शंका नाही.

— प्रकाश साळगांवकर

- कै. रत्नाकर विष्णू आपटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती सरिता र. आपटे •
- कै. विश्वनाथ पांडुरंग साळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. लता एकनाथ पाटील •



## असाध्य दुखण्यावर मात

ब्रह्मविद्येला येण्यापूर्वी माझ्या पोटात फार दुखत होते. असिडीटीचा त्रास होतो म्हणून एप्रिल २००७ मध्ये एन्डोस्कोपी करून घेतली. त्यामध्ये हायटस हार्निया आहे असे सांगितले. हायटस हार्निया curable नाही आणि ऑपरेशनही नाही, असे डॉक्टरांनी सांगितले. तो एक शारीरिक बदल आहे. पथ्य सांभाळणे, चिंता, टेन्शन घ्यायचे नाही, वजन उचलायचे नाही, असे सांगितले. पथ्य-औषधे चालू होती.

जुलै २००७ मध्ये या क्लासला येऊ लागले. मॅडम शिकवतील त्याप्रमाणे मी रोज प्राणायाम, श्वसनप्रकार करू लागले. माझा पित्ताचा आणि बाकी सगळा त्रास कमी झाला. मॅडम नेहमी वर्गामध्ये सांगायच्या, आपण आपल्या मनाशी ठरवायचे की मी आजारी नाही आणि शरीराचा जो भाग दुखतो त्यावर प्रकाश

टाकायचा. माझा प्राथमिकचा वर्ग संपल्यानंतर मला बरे वाटत असल्याने मी डॉक्टरांना पुन्हा एन्डोस्कोपी करायला सांगितले. फेब्रुवारी २००८ मध्ये एन्डोस्कोपी केली तेव्हा ८०% हायटस हार्निया बरा झाला आहे असे सांगितले. त्यानंतर मी पथ्य बंद केले. औषधे, गोळ्या पूर्णपणे बंद केली. पुन्हा मी रिपीटर म्हणून वर्ग पूर्ण केला. त्यानंतर दोन महिन्यांनी एन्डोस्कोपी केली. त्यामध्ये पूर्णपणे हायटस हार्निया बरा झाल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले. त्यामुळे हे सर्व ब्रह्मविद्येचे प्राणायाम व श्वसनप्रकारामुळे शक्य झाले. मी ब्रह्मविद्येची शतशः आभारी आहे.



—राधिका शिंदे



## तारुण्याची गुरुकिल्ली

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग केला आणि खरोखरच तारुण्याची गुरुकिल्ली सापडल्याचा आनंद झाला.

घरामध्ये माझी ओळख 'विसराळू व्यक्ती' म्हणून होती. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने माझी स्मरणशक्ती वाढली. धांदरटपणा कमी झाला. निर्णय घेण्याची क्षमता प्राप्त झाली. हा बदल घरातील सगळ्यांना जाणवला. परिणामी ब्रह्मविद्येचे महत्त्व कुटुंबीयांना समजले. महत्त्वाचा बदल म्हणजे प्राणायामाच्या नियमित सरावाने माझे घशाचे विकार बरे झाले व्यवस्थित ऐकू येऊ लागले. अनेक व्याधीने ग्रस्त असलेले माझे शरीर हळूहळू व्याधीमुक्त होत आहे असे

मला वाटू लागले.

मी ५६ वर्षांची आहे, पण आता ४० वर्षांची असल्यासारखी वाटते. मी तरुण असल्याचे मला जाणवू लागले. सर्व पाटांचे व्यवस्थित पाटांतर केल्याने माझी भाषाशैली सुधारली. चांगल्या पण अर्थपूर्ण शब्दांची भर माझ्या 'शब्दकोशात' पडली. माझे ज्ञान वाढले. भाषेला वजन प्राप्त झाले. माझे नियमित पाटांतर ऐकून मी मराठीतून पीएच्.डी. करतेय असे मुलांना वाटू लागले.

आपण सर्वांनी ब्रह्मविद्येशी अखंड नाते जोडू या. असा निश्चयच करणे हिताचं नव्हे काय?

— मंगला काबाडी

- कै. राजीव स. रावते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रज्ञा रावते •
- कै. शालिनी भास्कर साळगांवकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश भास्कर साळगांवकर •



## आनंदी आनंद गडे

मी आणि माझ्या यजमानानी नुकताच प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला. आम्ही दोघं सत्तर वर्षांचे आहोत. ह्यांची स्मरणशक्ती सुधारत आहे. मानसिक शांतीही मिळते आहे. मुलगी विवाहित आहे; तर मुलगा परदेशी असतो. त्यामुळे आम्ही दोघांचे घरात असतो. अध्यात्मावर वाचन सुरु आहे.

आमच्यासारख्या अनेकांना समपरिस्थितीतून जाताना नैराश्य येते. आता सर्व कर्तव्ये संपली आहेत,

कशाला जगायचे? या भावनेने दुःखी होतो. पण हा वर्ग पूर्ण केल्यावर शारीरिक फायदा होतोच. त्यावर इतक्यातच ठामपणे बोलू शकत नाही. ध्यानाच्या क्रियेमुळे, त्यातील बोधवाक्यांमुळे मानसिक फरक खूपच जाणवतो. विचारांची दिशा खूप बदलतेय आणि आता आठवतात ते बालकवींचे बोल:

‘आनंदी आनंद गडे, इकडे तिकडे चोहिकडे.’

—पुष्पा कामत



## ब्रह्मविद्या जगण्याचा आधार

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरु केल्यापासून नेहमी आनंदी उत्साही आणि अतिशय सुखमय वाटत आहे. नऊ शाश्वत सत्ये म्हणजे माझ्या आयुष्यातील जगण्याचा आधार झाला आहे.

जेव्हा मी पहिल्या दिवशी आले तेव्हा माझ्यासाठी हे सर्व नवीन होते. पण हळूहळू मी हे सर्व आत्मसात केले आणि माझ्यामध्ये खूप परिवर्तन झाले. आत्मविश्वास वाढला. राग कमी झाला. कमी बोलणे फारच हितकारक आहे म्हणजेच ‘योग्य भाषण’ हे मनोगत पटले.

२२ आठवड्यात अशी जादू झाली.

१. डॉक्टरकडे न जाता स्पाँडीलेटिसचा त्रास गेला.
२. गुडघेदुखी बंद झाली.
३. कॉन्सटीपेशनचा त्रास दूर झाला.
४. नैराश्य गेले.
५. कोणत्याही प्रकारची भीती मला आता वाटत नाही.



खरोखरच, ब्रह्मविद्या ही काळाची गरज आहे. निरोगी नि यशस्वी जीवन जगायचे असेल तर प्रत्येकाने ब्रह्मविद्या शिकलीच पाहिजे.

— स्मिता नाईक



## दमानिवारण

मी पुणे शहरातील बिबवेवाडीमधील एकनाथ सोसायटीमध्ये राहतो. मी जाने. २००८ला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरु केला. यावेळी माझे वय ६० होते व मला दम्याचा त्रास मोठ्या प्रमाणात होत होता. रात्र रात्र झोपही मिळू शकत नव्हती. याकरिता मी आयुर्वेद, अँलोपॅथी व होमिओपॅथीचे उपचार

घेतले; पण कायमस्वरूपी फरक पडला नाही. एक प्रयत्न म्हणून हा वर्ग मी सुरु केला. पण याचा उपयोग होणार नाही असे गृहीत धरले होते; परंतु साधारण १ महिना प्राणायाम व स्मरणवर्धक श्वसनप्रकाराचा न चुकता सराव केल्यावर माझ्या छातीतील दमा ८०% कमी होऊन मला व्यवस्थित श्वास घेता येऊ लागला.

- कै. एल. प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजन देसाई •
- शुभेच्छा पृष्ठदान सौ. नंदा दिलीप करवीर •



दम्यामुळे झोपही व्यवस्थित मिळत नव्हती व दिवसा मात्र डोळ्यांवर झापड येत असे व दुचाकी चालवतानाही झोप येत असे. यातच एकदा दुचाकी चालवताना झापड येऊन अपघात झाला होता व त्यामुळे गाडी चालवताना आत्मविश्वास वाटत नव्हता. प्राणायाम व श्वसनप्रकार यांच्या सरावामुळे डोळ्यातील झापड येणे बंद झाले. रात्री थोडा वेळ झोप मिळाली तरीही उत्साह व ताजेतवाने वाटत होते

त्यामुळे गाडी चालवण्याचा आत्मविश्वास परत आला. सेवानिवृत्तीनंतर स्मरणशक्तीही कमी होऊ लागली होती. किरकोळ गोष्टींचे तीनचार तासांतच विस्मरण होत होते ते वरील सरावामुळे कमी झाले व वागण्यात पूर्वीसारखा आत्मविश्वास व उत्साह आला. हा फरक मलाच नव्हे, तर आजूबाजूच्या लोकांनाही जाणवला. त्याकरिता ब्रह्मविद्येचा व आमच्या शिक्षकांचा मी ऋणी आहे. —मोहन वसवडेकर



## माझे ऐश्वर्य

ब्रह्मविद्येमध्ये येण्यापूर्वी जीवनाकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन, माझी परिस्थिती, माझ्यावरील संस्कार, मला आलेले अनुभव ह्यांच्या गोळाबेरेजेतून तयार झाला होता तो असा की, मनुष्य हा नियतीच्या हातातील खेळणे आहे. माझं सुखदुःख माझ्या प्रारब्धावर अवलंबून आहे. चाळिशी आली की माझ्या शारीरिक समस्या सुरु होणारच. भौतिक सुखसोयी जितक्या मला जास्त मिळतील तितकी मी अधिक सुखी होईन. ह्या अनुषंगाने येणाऱ्या अशा अनेक कल्पना मी मनात घट्ट धरून ठेवल्या होत्या. पण एक शुभ प्रभात उजाडली आणि माझी ब्रह्मविद्येशी ओळख झाली, आणि बघता बघता माझं जीवन आमूलाग्र बदलून गेले.

प्राथमिकच्या वर्गात जसजसे पाठ शिकवले गेले तसतसे वरील कल्पनांना धक्के देणारे विचार मी ब्रह्मविद्येत शिकले. लहान मूल अ, आ, इ, ई गिरवताना जसे कोणत्याही शंका मनात न ठेवता गिरवते, तसे झालेले पाठ श्रद्धेने मी परत परत वाचले, नियमित श्वसनप्रकारांची साधना केली. आणि माझ्या लक्षात आले की, जीवन सुखी करण्यासाठी ज्या ऐश्वर्याची आस मी धरली होती ते मिळाल्यावर तरी मी सुखी झाले का? साधनेच्या अभ्यासाने मला अंतर्मुख केले. पाठातून मी वाचले होते की 'मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे.' त्यामुळे परमेश्वरी अंश माझ्यात

असल्यामुळे मला त्या परमेश्वराप्रमाणे काहीच अशक्य नाही. हा विचार पचवणे सुरुवातीला कठीण गेले. मग मी पाठात शिकवल्याप्रमाणे नियमित ध्यानाची साधना सुरु केली



आणि काय आश्चर्य! मला पूर्वी कधी वाटला नव्हता इतका स्वतःबद्दल आत्मविश्वास वाटू लागला. श्वसन प्रकाराच्या सरावाने शरीरात जोम निर्माण झाला. माझ्यात असलेल्या क्षमतांची मला ओळख झाली आणि त्या क्षमता कशा वापराव्या ह्याचे मार्गदर्शनही—ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आले. त्यामुळे जी सुखे मी पैशांनी घेऊ शकले नाही ती सुखे मला योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण अशा अष्टांग राजमार्गाच्या एकेका पायरीवर आपोआपच प्राप्त होऊ लागली. मन संतोषाने भरून गेले. कृतज्ञतेचा सराव करता करता मला जाणवले की माझ्या क्षमता हेच माझे खरे ऐश्वर्य आहे नाही का? खरंच, ब्रह्मविद्येने मला निरंतर सुखाचा मार्ग दाखवला, त्याबद्दल मी तिची शतशः आभारी आहे. प्रिय साधक हो, तुम्ही ही ब्रह्मविद्येची कास सोडू नका. तुमच्यातील क्षमता ओळखून खरे ऐश्वर्य उपभोगा.

— विद्या साठे

- कै. सौ. आनंदीबाई आत्माराम सावे, चिंचणी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान हरेश्वर आत्माराम सावे •
- कै. रजनी मधुकर कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी विलास डिंगरे •



## अंधारातून प्रकाशाकडे



मी आणि माझे वडील आम्ही २००४ साली ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला सुरुवात केली होती. हा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर आम्ही लगेच खंडाळा येथे झालेल्या

ब्रह्मविद्येच्या निवासी शिविरालासुद्धा गेलो होतो. मी सुरुवातीला अगदी नियमितपणे ब्रह्मविद्येचा सराव व साधना सुरू ठेवलेली होती पण साधारण तीन महिन्यांनंतर ते सातत्य संपुष्टात आले.

यापूर्वी मी, काही शारीरिक विकारांमुळे खूप त्रासलेली होती आणि माझी मासिक पाळीच येत नव्हती. अगदी सतत तीन वर्ष माझी डॉक्टरांकडे या बाबतीत ट्रीटमेंट चालू होती. वेगवेगळ्या तपासण्या केल्या, वेगवेगळ्या ट्रीटमेंट घेतल्या. या ट्रीटमेंटमुळे मला कोणत्याही प्रकारचा फायदा झाला नाही, उलट झाला तो तोटाच. आणि खूप त्रास. सतत ३ वर्ष चालू असलेल्या गोळ्यांचा माझ्या पोटावर खूप वाईट परिणाम झाला. माझी पचनशक्ती कमकुवत बनली. त्यामुळे वरण-भाताशिवाय अन्य पदार्थ खाण्याचे ऑप्शनच माझ्याकडे उरले नव्हते. शारीरिक अशक्तपणा आला, पोटाचे सर्वच विकार जडले.

पोटाच्या त्रासाबरोबरच माझा संपूर्ण चेहरा पुळ्यांनी भरून गेला. बाहेर चेहरा दाखवायलासुद्धा मला लाज वाटू लागली. माझ्यात एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण झाला. आत्मविश्वास हरवला, आणि या सर्व गोष्टींचा माझ्या अभ्यासावर परिणाम झाला. मी व माझ्या आईवडिलांनी औषधोपचार बंद करण्याचा निर्णय घेऊन टाकला. आणि ब्रह्मविद्येचे फुकटचे आणि सहज उपलब्ध असलेले औषध म्हणजेच सराव आणि साधना अगदी सातत्याने आणि नियमितपणे पुन्हा करू लागले. आणि त्यानंतर बरोबर आठ महिन्यांनंतर माझ्या शरीरामध्ये चमत्कार घडून आला. माझी मासिक पाळी सुरू झाली. हळूहळू पोटाचे विकार, कमजोरी, मानसिक न्यूनगंड नाहीसे होत गेले. पोटाची स्थिती पूर्ववत झाली. आणि विशेष म्हणजे माझ्या चेहऱ्यावरील डाग व पुळ्या नाहीशा होत गेल्या. आता माझा संपूर्ण चेहरा औषधोपचाराशिवाय क्लीअर झालेला आहे. आणि त्याचबरोबर आज मी STG-MASTEK सारख्या इंटरनॅशनल आय.टी. कंपनीमध्ये नोकरी करत आहे. हरवलेला आत्मविश्वास परत मिळाला. या सर्व गोष्टींचे श्रेय मी ब्रह्मविद्येलाच देते. ब्रह्मविद्येनेच मला अंधारातून प्रकाशाकडे आणले. ब्रह्मविद्येला माझे शतशः प्रणाम.

— नीलम भोईर



## जादू-ई शक्ती



मी २००४ साली ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला सुरुवात केली; प्राथमिक वर्ग पूर्ण करून लगेच खंडाळा येथे झालेल्या निवासी (प्राथमिक) शिविराला गेलो होतो.

त्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या सराव आणि साधना

करण्यासाठी माझ्यामध्ये उत्साह निर्माण झाला. ज्यावेळी मी सराव सुरू केला त्यावेळी मी शारीरिक आणि मानसिक आजाराने त्रस्त होतो. माझे वजन ३९ किलो झाले होते. अतिशय अशक्त, पोटाचे सर्व विकार, हायपर अॅसिडीटी, गॅसट्रायटीस, साँडीलीसीस, कंबरदुखी, गुडघेदुखी, सतत अपचन,

• शुभेच्छा पृष्ठदान ममता मिश्रा •

• कै. आकोबा पांडुरंग नाळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजित आकोबा नाळे •



नेहमी डिसॅट्री होणे, आव पडणे, एका ठिकाणी अर्धा तास सुद्धा उभे रहाण्याची क्षमता नव्हती. ब्लडप्रेसर, वारंवार ताप येणे, वारंवार सर्दी होणे, झोपेसाठी नियमित झोपेच्या गोळ्या घेत होतो. मानसिक संतुलन पूर्ण बिघडले होते. सतत भीती वाटायची, एकट्याने प्रवास करण्याची भीती वाटायची. घरात एकटा राहायला सुद्धा भीत होतो. मरणाची भीती सतत. झोपेतच मेलो तर म्हणून झोपायचो नाही. अतिशय कृश. औषधोपचार बऱ्याच वर्षांपासून चालू होते. नोकरी सोडण्याचा विचार येत होता.

अशा परिस्थितीत एका देवमाणसाने माझा हात हातात घेऊन अगदी हळुवारपणे ब्रह्मविद्येच्या हातात सोपवला. सुरुवातीला जेवढं जमेल, जसं जमेल, तेवढाच सराव आणि साधना करित होतो. हळूहळू सरावामध्ये प्रगती होत गेली. आणि सराव आणि साधनेला नियमितपणे सुरुवात केली. साधारण दीड वर्षानंतर माझ्या प्रकृतीमध्ये चांगला बदल व्हायला लागला. वरील सर्व विकार हळूहळू कमी व्हायला लागले. ब्लडप्रेसरची एकच गोळी घेऊ लागलो. पोटाचे विकार, सांधेदुखी, सॉडिलीसीस, कंबरदुखी, सतत वाटणारी भीती कमी झाली. प्रसन्न आणि उत्साही वाटायला लागलं. आत्मविश्वास वाढला. वरील सर्व आजारांतून मी आजच्या घडीला ६० ते ६५ टक्के बाहेर पडलो आहे. त्यामुळे जीवनामध्ये आनंद वाटायला लागला, संतोष वाटायला लागला. उत्साह वाटतोय, प्रसन्न वाटतंय. झोपेच्या गोळ्या बंद झाल्या. हे सर्व बदल झाले ते केवळ एका देवमाणसामुळे आणि ब्रह्मविद्येच्या जादू-ई शक्तीमुळे.

पण येथे मी अगदी प्रामाणिकपणे कबूल करतो की सराव आणि साधनेमध्ये मला नियमितपणे सातत्य ठेवता आलं नाही. ती माझी घोडचूक आहे. त्यामुळे जेवढी भक्ती तेवढी शक्ती हा नियम मला लागू झाला. वाईट गोष्ट म्हणजे मी दोन वेळेस प्रगत वर्गाला सुरुवात केली, आणि दोन्ही वेळेस अर्धवट सोडला. मी ब्रह्मविद्येचा खूप अपराधी आहे. पण तरी सुद्धा आज मी ज्या परिस्थितीतून बाहेर पडलो आहे, जेवढं पण बाहेर पडलो आहे, ते केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच शक्य झालं आहे. माझ्यामध्ये आत्मविश्वास निर्माण झाला.

भीती नाहीशी झाली. शांत झोप लागते. आज माझे वजन ५४ किलो झाले आहे.

मला आलेले चांगले अनुभव लिहित असताना मी आज निश्चय करित आहे की मी ब्रह्मविद्येशी प्रामाणिक आणि एकनिष्ठ राहीन. ब्रह्मविद्येची सोबत कधीच सोडणार नाही. झालेली चूक भरून काढेन. आणि पूर्ण बरा होण्याचा निश्चय करित आहे.

— सुरेश भोईर



## मिस्टर डाएट व मिस्टर क्वाएट

पंचपक्वान्नाचा फडशा पाडता पाडता 'मिस्टर डाएट'ना 'खाखाजी बडबडे'नी हाक मारली आणि म्हणाले तुम्हीही मारा आडवा हात तुम्हाला वेगळं 'डाएट' करायची आवश्यकता नाही तुमच्या नावातच ते आहे.

हे कानावर पडताच

'मिसेस अधाशी बडबड्यांशी' अवांतर गप्पा झोडत असलेले 'मिस्टर क्वाएट' खळखळून हसले. म्हणाले, म्हणजे मला दोन्हींचे बंधन नाही बोलायचे अन् खायचे देखील माझे तोंड मी सतत चालूच ठेवू शकतो.

पण मिसेस अधाशी बडबडे मात्र

स्वतःच्याच विचाराने गर्क होत्या

आत्तापर्यंत आपण जे जे खालंय

आणि त्याचे शरीर व मनावर झालेले दुष्परिणाम

त्यांचे डोके खात होते.

आपण काय काय खातो आणि नंतर मग

आपल्याला काय काय खातंय— चिंता, काळज्या वगैरे

या विचारांनी त्यांच्या तोंडावर तावा ठेवला होता

खरोखरच, आपण सर्वांनीच

'मि. डाएट व मि. क्वाएट'शी सुसंगतता साधली पाहिजे

शरीर व मनाचा समतोल राखला पाहिजे.

आपल्या या दोन सोबतींची पाठ न सोडता

त्यांचा चांगलाच पाठपुरावा केला पाहिजे

आता 'जाणीव' झालीच आहे तेव्हा 'निश्चय'ही करून टाका

प्रयत्नात अजिबात दमून जाऊ नका आणि

विजयाच्या अटी नसानसांत भिनवून टाका

'मि. डाएट व मि. क्वाएट'ना आपलंसं करूनच टाका.

— प्रगती वर्तक

- कै. यशवंत महादेव करंदीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विद्या यशवंत करमरकर •
- कै. मनोरमा श्यामराव रायकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उदय श्यामराव रायकर •



## ब्रह्मविद्या एक आरोग्य केंद्र



ब्रह्मविद्या एक आरोग्याचे, साधनेचे, श्वसनप्रकाराचे व ध्यानाचे एकमेव क्लीनिक आहे हे मी सिद्ध करू शकतो. कारण माझ्या शरीरात जो बदल झाला आहे तो फक्त

ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने, अभ्यासाने आणि ध्यानेने. ब्रह्मविद्येने मला शिकवले की जसे माझे विचार, भावना असतील, त्याचप्रमाणे माझी क्रिया असेल आणि मला जे अपेक्षित आहे ते प्राप्त करण्यासाठी सराव करतो. तसा निश्चय सुद्धा केला आहे.

त्याचप्रमाणे डॉक्टरी गोळ्यांचा जो परिणाम झाला आहे तो निपटून काढण्यासाठी मी ब्रह्मविद्येचा आसरा घेतला आणि डॉक्टरकडे जाण्याचे टाळले आहे. कारण डॉक्टरी गोळ्यामुळे माझ्या शरीरावर फायदा होण्याऐवजी वाईट परिणाम जास्त झाला. ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीच्या साधनेने माझ्या शरीरात परिवर्तन होऊ लागले.

माझ्या शरीराच्या अंतर्भागात एक प्रकारची ऊर्मी जाणवू लागली आणि ऊर्मीच्या ओघात फायदा झाला.

- १) माझी सर्दी-खोकला पळाला.
- २) मधुमेह दूर निघून गेला.
- ३) काळज्या, घरच्या अडचणी सुटल्या.
- ४) भीती निघून गेली.
- ५) पैशाची टंचाई दूर झाली.
- ६) नवीन समस्या दूर वाहून गेल्या.

त्यामुळे मला ब्रह्मविद्या मनापासून आवडू लागली; कारण माझे प्रयत्न, माझी इच्छा प्रबल आहे. आणि मी परमेश्वरात आहे आणि परमेश्वर माझ्यात आहे. मी त्यापासून वेगळा नाही हे मनात रुजले. आता मी ठरविले आहे की मला जे ज्ञान मिळाले आहे ते दुसऱ्यांना देण्यासाठी. मी ब्रह्मविद्येचा प्रचार आणि प्रसार करण्याचा निश्चय करतो.

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

धन्यवाद.

— चंद्रकांत भोसले



## ब्रह्मविद्या- वेदनाशामक गोळी

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? त्यामुळे काय होते? काय होईल? हे सर्व प्रश्न डोक्यात असतानाच वर्गाची माहिती मिळाली व बऱ्याच विचारांती प्रवेश घ्यायचा असे ठरविले व ५.३० वा. वर्गात पोहोचलेही. तिथे गेल्यावर हातात प्राथमिक माहितीचे पत्रक मिळाले. वाचले. पण काही बोध झाला नाही. वर्गास सुरुवात झाली. मग त्यात सांगण्यात आले की शुद्ध श्वसन व शुद्ध विचार यापासून आरोग्य व यश प्राप्त करणे

सहज शक्य आहे. पण त्यासाठी 'करा, करा आणि करा' हे तत्त्व मात्र अंमलात आणणे जरूरीचे आहे.

प्रत्येक शनिवारी एक एक पाठ सुरू झाला. त्यांनी सांगितल्याप्रमाणे घरी प्राणायाम, ध्यान व श्वसनप्रकारही करण्यास सुरुवात केली. ६ पाठ झाल्यानंतर माझ्या लक्षात आले की माझ्या डोक्यात गुडघ्यात ज्या वेदना होत होत्या त्या नाहीशा झाल्या आहेत. गेल्या वर्षी माझा अपघात झाला होता. त्यात

- शुभेच्छा पृष्ठदान गीता अविनाश कानकेकर •
- शुभेच्छा पृष्ठदान राजाराम विड्डल दळवी •



माझ्या डाव्या गुडघ्याला व उजव्या पंजाला फ्रॅक्चर झाले होते. दोन महिन्यांत मी कार्यालयीन कामकाजास सुरुवात केली होती. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व जमेल तसे ५-१० मिनिटांचे ध्यानही करण्यास सुरुवात केली. गुडघ्यातील वेदना हळूहळू कमी होत पूर्णपणे नाहीशा झाल्या. आधी मला एका पायरीवर उजवा, डावा असे दोन्ही पाय ठेवून चालावे लागायचे. आता मात्र पूर्वीप्रमाणे एका पायरीवर एक पाय देऊन व्यवस्थित चढता व उतरता येऊ लागले.

ध्यान केलेल्या दिवशी शांत व गाढ झोप लागायला लागली. मी रोज ५.३० वा. उठत असे तर ४.३० वाजताच मला जाग येऊ लागली. माझ्या कामाचा १ तास वाढला. ऑफीसमध्ये काम करताना वेग आला. अधिक वेळखाऊ काम कमीतकमी वेळेत होऊ लागले.

मी इमारती संकल्पनेचे (Building Designs) काम करते. माझ्याकडे ओळखीतून कामेही येऊ लागली. अर्थातच अर्थार्जनही वाढले; म्हणजे प्रथम मला

आरोग्य मिळाले, त्यापाटोपाट मानसिक शांतता मिळत आहे.

‘कुणाबद्दल वाईट विचार करायचे नाहीत’ हा विचार इतका दृढपणे मनावर बिंबवला गेला की त्यामुळे वाईट विचार माझ्या मनातही येत नाहीत. घरातही शांतता लाभते आहे.

एका पाठात, घरी जाऊन विशेष व्यक्तीला भेटण्यासाठी जाताना जसे तयार होते त्याप्रमाणे तयार होऊन आरशात स्वतःच्या प्रतिबिंबाशी तुमच्या मनातील भावना व्यक्त करण्याविषयी सांगितले. रविवार ते शुक्रवार मी तो प्रयोग केला. अन् खरोखरच आश्चर्यकारक फरक दिसून आला. मी स्वभावाने आक्रमक वक्तव्ये करणारी अशी आहे. आता मात्र पुढच्याशी बोलताना विचार करू लागले आहे.

मानसिक स्थैर्य व शांती या ब्रह्मविद्येच्या वर्गामुळे मिळत आहे. मी वर्गआयोजक व मॅडम यांची शतशः आभारी आहे.

— सविता शालगर



इंदौर शिविर, २००८

- कै. सिंधू केशव खंडकर (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे •
- कै. प्रभावती वासुदेव नवरे (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विकास वासुदेव नवरे •



## ओळख परमेश्वराची



माझ्या मित्राच्या सांगण्यावरून मी ब्रह्मविद्येच्या रविवारच्या वर्गात प्रवेश घेतला. पहिले पाच पाठ होईपर्यंत वर्गाव्यतिरिक्त सराव केला नाही. वर्गामधे होणाऱ्या सरावाने व पाठवाचनाने माझ्या आरोग्यात व स्वभावात फरक पडला असे मला जाणवू लागले.

माझ्या नाकामधे नेहमी छोटी जखम असे. त्यामधून रक्त येत असे, ते पूर्ण बंद झाले. माझे आजचे वय ३४ वर्षे. गेली १५ वर्षे पेनिसिलीनचे इंजेक्शन तीन आठवड्यातून एकदा घ्यायला मला लागत असे. ब्रह्मविद्येच्या गेल्या वर्षभराच्या सरावाने,

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार इंजेक्शनच्या जीवघेण्या त्रासातून मी मुक्त झालो आहे.

मला लहानपणापासून सामाजिक कामाची आवड आहे. बरीच वर्षे मी शोधत असलेली निःस्वार्थी परोपकारी आणि समाजासाठी कार्य करणारी संस्था मला सापडली आहे. त्यात मी सामील होऊन मी आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली मिळवली आहे. ती मला आता सर्वांना द्यायची आहे.

आरोग्यापेक्षा मोठे धन या विश्वामध्ये नाही. ब्रह्मविद्या एक कपिला गाय आहे, जी साधकांना आरोग्य व यशाचे ज्ञानामृत पाजत आहे.

धन्यवाद!

— नारायण घाडगे



## विचारपरिवर्तन

मी साधी गृहिणी आहे (होते). वय वर्षे पन्नास. वाचन मात्र खूप करत असे. या वाचनात आध्यात्मिक विषयावरीलही बरेच वाचन झाले होते. प्राणायाम, योगासने थोडीफार केली होती. ज्ञानेश्वरी, गीता, दासबोध यांचे थोडेफार वाचन झाले होते, पण त्यातून जीवनात (प्रत्यक्ष) येणाऱ्या अडचणींवर मात कशी करावी किंवा मानसिक स्वास्थ्य कसे मिळवावे हे कळत नव्हते. सतत कशाचा तरी शोध चालू होता. असाच शोध घेत असताना 'ब्रह्मविद्या' म्हणून काहीतरी कोर्स आहे, तो खूप चांगला आहे, अवश्य करावा, असे दोनतीन साधकांनी सांगितले. एवढेच नाही तर 'प्रज्ञा' अंकही वाचनात आला. सर्व साधकांचे अनुभव मी व माझ्या मिस्ट्रांनी वाचले आणि मी वर्गाला गेले. तिथले आध्यात्मिक वातावरणाचा माझ्यावर परिणाम झाला. आपण आधी शिकलो ते तात्पुरते विसरा व नवीन विचार म्हणून

श्रद्धा ठेवा या विचारावर मी पूर्ण श्रद्धा ठेवली. नियमित श्वसनप्रकार व पाठ म्हणण्यास किंवा पाठांतर करण्यास सुरुवात केली. प्रथम वाटले, एवढा मोठा पाठ लक्षात रहाणे शक्यच नाही. पण काय आश्चर्य! स्मरणशक्ती वाढू लागली. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार पाठातील एक वाक्य – ह्या ऊर्मीच्या ओघात माझ्या सर्व विवंचना, काळज्या, अडचणी, भीती दूर वाहून जात आहे. हे खरेच वाटू लागले. विचार सकारात्मक होऊ लागले. आतून प्रेरणा होऊ लागली की आपण जे शोधत होतो ते सापडले आहे काय? तर परमेश्वर आपणच आहोत हे तर आपल्याला माहीतच नव्हते; म्हणजे जे काही साध्य करायचे आहे ते आपणच करू शकतो. आपल्याला अशक्य काहीही नाही. आपण जसे विचार करू तसे घडू शकते. स्मरणवर्धक श्वसन प्रकारामुळे उत्साह वाटत होता. प्रथम मी वाचन कमी करण्यास सुरुवात केली. शरीरात एक नवी शक्ती

• कै. प्रभावती भास्कर काळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान काळे परिवार •

• कै. वामनराव विड्डल सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश वामनराव सावंत •



संचार करत होती. आत्मविश्वास वाढत होता. चपळपणा वाढत होता. विचार स्थिर होत चालले होते. आपण काहीतरी करावे असे वाटत होते. मन शांत होत चालले. ब्रह्मविद्येवरचा विश्वास वाढत चालला. वर्ग मध्यावर आला. ब्रह्मविद्या सर्वांना माहित व्हायला हवी. तिचा प्रसार व्हावा, सर्व जग सुंदर व्हावे, असे वाटायला लागले. मे महिना उजाडला आणि अचानक वृद्धासाठी काम करणाऱ्या एका सामाजिक संस्थेत नोकरी करण्याची संधी मला चालून आली. आत्मविश्वास भरपूर वाढलेला असल्यामुळे ही संधी मी ताबडतोब स्वीकारली.

एक आठवडा लोटला. काही कारणास्तव गेली

आठ वर्षे न जमणारे मुलीचे लग्न अचानक जमले. मानसिक त्रासाची कारणेच अचानक नाहीशी होऊ लागली. मग औषध कशाला? गेली तेरा वर्षे असलेला मानसिक आजार कमी झाला. मी पूर्णपणे त्यातून बाहेर पडले. विचारांची दिशाच बदलली. आपणच अडचणी ओढून घेतो. संकटे ओढवून घेतो. आपणच त्यात अडकले जातो असे वाटू लागले.

जग हे सुंदरच आहे. आपली बघण्याची दृष्टी सुंदर हवी. ब्रह्मविद्या म्हणजे जादू आहे का? होय, ब्रह्मविद्या म्हणजे जादूच आहे. माझ्या सर्व गुरूंना शतशः धन्यवाद.

—माधुरी दरेकर



## अल्लादीनचा जादूचा दिवा – ब्रह्मविद्या

कोणतीही गोष्ट सहजासहजी स्वीकारण्याची आपली प्रवृत्ती नसते. आमच्या कॉलनीतील माझ्या परिचयाच्या एका महिलेने जेव्हा 'ब्रह्मविद्येविषयी' माहितीपत्रक माझ्या हातात दिले तेव्हा मी फारशी उत्सुकता दाखविली नाही. पण बाईंनी हा अभ्यासक्रम करण्याविषयी खूपच आग्रह केला, तेव्हा काहीतरी तथ्य असले पाहिजे असे वाटले. त्यातही श्वसनप्रकार म्हणजे योग-प्राणायाम असावेत असे वाटून मी तयार झाले. शिवाय आठवड्यातून फक्त एकच दिवस म्हटल्यावर जमलं.

मला काय ठाऊक की, या अभ्यासक्रमाने माझं इकडचं जग तिकडे होणार आहे! अनमोल ज्ञानामृताने माझ्या व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र फरक पडणार आहे! अभ्यासक्रमास सुरुवात झाली आणि अगदी पहिल्याच पाठाच्या अध्ययनाने माझी उत्सुकता जी चाळवली गेली ती २२व्या पाठापर्यंत शिगेला पोहोचली. एकही दिवस मी गैरहजर राहिले नाही तो दिवस कधी येतो याची मी आतुरतेने वाट

पाहत असे. वर्गात शिकवलेले श्वसनप्रकार नियमितपणे मी करित गेले. आता सर्व विश्रांतिपाठ व ध्यानाची बोधवचने मला मुखोद्गत आहेत. ध्यानाचा सराव करण्यास सांगितले गेले त्या दिवसापासून ते आजपर्यंत रोज पहाटे मी नियमित ध्यान करते.

या सर्वांचा मला शारीरिकदृष्ट्या खूपच फायदा झाला आहे. **माझी कंबरदुखी कमी झाली आहे. मानदुखी (स्पाँडिलिसिस)चा आजार ८०% बरा झाला आहे. खूप उल्लसित व ताजेतवाने वाटते.** हे सर्व दृश्यपरिणाम तर आहेतच, पण ज्यांचा व्यावहारिक हिशेब किंवा सूची करता येणार नाही असे बरेच चांगले अनुभव आले आहेत. **आयुष्यातील सारी मरगळ निघून गेली आहे. नातेसंबंध सुधारले आहेत.** प्रत्येक क्षणी संतोषी, आनंदात राहण्याची शिकवण आत्मपरीक्षण करण्यास भाग पाडते. परिणामी स्वभाव शांत होत गेला. स्वभावातील दोष ठळकपणे नजरेस येऊ लागले. अष्टांग राजमार्गावरील पायऱ्यांवरून वाटचाल करताना अभावात्मक विचार एकेक करून

- कै. सुधा जनार्दन जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुहास जनार्दन जोशी •
- कै. लक्ष्मी पांडुरंग येडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीतल सुनील येडे •



कमी होत गेले. माझ्या मनात व पर्यायाने घरात शांतता नांदू लागली.

माझ्या अनेक वैयक्तिक, प्रापंचिक, व्यावहारिक समस्यांवर ध्यानाच्या सरावातून मार्ग सापडत गेले. शास्त्रोक्त पद्धतीने शिकविलेली ध्यानधारणा म्हणजे ब्रह्मविद्येने दिलेला अल्लाहीनचा जादूचा दिवाच

आहे !

खरोखर, ब्रह्मविद्येचे हे ज्ञानामृत आमच्यापर्यंत पोहोचविणाऱ्या समर्पित वृत्तीच्या मार्गदर्शक-शिक्षकांचे ऋण कसे फेडणार? नव्हे, कायम त्या ऋणातच राहणे मला आवडेल.

— धनश्री परब



## संपूर्ण ब्रह्मांड माझ्यात उतरले !

एक दिवस मी ऑफीसमध्ये एकटाच काम करित असताना अचानक मला डोळ्यात काहीतरी कचरा गेल्यासारखे वाटले. मला खूपच त्रास होऊ लागला. म्हणून मी डोळ्यांच्या डॉक्टरकडे जाऊन तपास केला. परंतु डोळ्यात काहीच नव्हते.

त्या रात्री मला झोपच आली नाही. दुसऱ्या दिवसापासून माझा त्रास वाढत गेला. प्रत्येक दोनतीन तासांनी माझ्या डोळ्यात एक अर्धभागात पडदा यायचा तेव्हा मी उदास होऊन बेचैन व्हायचो. आणि मला दरदरून घाम फुटायचा. मी मरतो की काय? असा प्रश्न पडायचा.

मी डॉक्टरकडे जाऊन बी.पी., ई.सी.जी. चेक केल्यास रिपोर्ट नॉर्मलच यायचा. मी Echo केला. सर्व ब्लड रिपोर्ट केले; परंतु सर्व रिपोर्ट नॉर्मलच यायचे.

तेव्हा माझी मानसिक स्थिती ढासळत गेली. माझे विचार बदलत गेले. नको नको ते विचार येऊ लागले. रात्र रात्र झोप न येणे, डोळे बंद केले की भयाणता वाटणे. माझे जवळचे दिवंगत मित्र व नातेवाईक डोळ्यासमोर यायचे. आणि मी घाबरून जायचो. रात्री झोपेतून उठून बाहेर जायचो. मनाची बेचैनी वाढतच गेली. कशातच मन लागेना. मला काहीतरी होणार, मी वेडा होणार, मी मरणार, असे वाटायचे. जेव्हा मरण जवळ दिसते तेव्हा काय भीती वाटते ते ज्याच्यावर बेतेल तोच समजू शकतो. इतरांना ते नाही कळणार.

कामाच्या ठिकाणी ही परिस्थिती सांगणे कठीण झाले. कामात मन लागेना. काय करू आणि काय नको असे झाले. माझी बेचैनी घरात मुलांना कळू लागली. मुले समजूतदार होती म्हणून मला धीर देऊ लागली.

सिनेमागृहातूनसुद्धा सिनेमा अर्धवट टाकून परत आलो.

डॉक्टरांकडे गेल्यावर डॉक्टर म्हणाले, जेव्हा जेव्हा, मनात वाईट विचार येतील, डोळ्यात पडदा येईल, तेव्हा तू तिकडे दुर्लक्ष करून चांगलाच विचार करायचा. म्हणजे तू बरा होणार. ह्यासाठी हे एकच औषध आहे.

घरातील सर्वांनी, ह्यासाठी माझ्याकडे बारकाईने लक्ष दिले. मला चांगली साथ दिली. मी थोडा थोडा बरा होत चाललो. घाम येण्याचे प्रमाण कमी झाले. परिस्थिती निवळत चालली. तरी डोळ्यात पडदा येण्याचे चालूच होते.

एकदा पत्नीसह नातीला डॉक्टरकडे इंजेक्शन घेण्यासाठी गेलो. घरी परतताना जिना उतरताना माझा पाय लचकला आणि दुखू लागला. मग दुसराही दुखू लागला. हे दुखणे मग वाढत गेले. मग चालताना, बसताना, जिने चढताना, उतरताना, गुडघे दुखू लागले.

आधार घेऊन उठावे लागायचे. औषधोपचार केले, पण काही फरक पडेना. पोटही वाढले होते.

- कै. भानुदास गोपाळ शिंपी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शालन सुहास बापट •
- कै. रजनी विनायक मठकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मुग्धा राजेंद्र माहिमकर •



अपचनाचाही त्रास होऊ लागला.

माझी मुलगी व जावई यांनी ब्रह्मविद्येला जाण्यासाठी मला प्रोत्साहित केले तेव्हा तीन आठवडे झाले होते. पाठ क्रमांक तिसरा चालू होता. या पाठातून बरेच काही शिकण्यासारखे होते; असे माझ्या अनुभवास आले.

‘योग्य जाणीव’, ‘मनुष्य हा मानवी रूपातील परमेश्वर आहे’, ‘आपण जे शोधत आहो, ते माझ्यामधेच आहे’, ‘सर्वज्ञत्व, सर्वव्यापकता, सर्वशक्तिमानता’ या तीन गुणांची कल्पना, तसेच विश्वाच्या नियमबद्धतेची कल्पना, प्रत्येकाचे मन ही त्याची वैयक्तिक जहागीर आहे. मी माझ्या मनातील खोक्यात अनुभवाची बेरीज करित चाललो. सत्याशिवाय इतर काहीही व्यक्त न होवो आणि पेरलेल्या उत्तम बीजाला सुपीक जमीन लाभो.

पुढे मी प्रत्येक श्वसनप्रकार वारकाईने ध्यान देऊन

व्यवस्थित करू लागलो. ध्यानाचे सर्व पाठ आत्मसात करत गेलो. ब्रह्मविद्येतील संपूर्ण ब्रह्मांड माझ्यात उतरवत चाललो. ह्यामुळे प्रथम माझी पचनक्रिया सुधारत गेली. मला गॅसचा त्रास राहिला नाही. पोट कमी झाले. पाय दुखणे गेले. वेळापत्रकाप्रमाणे सर्व श्वसनप्रकार नियमितपणे केल्याने शरीरात स्फूर्ती, बळ वाढत गेले.

तसेच नियमित ध्यान केल्याने माझ्या डोळ्यात येणारा पडदा कायमचाच निघून गेला. माझा झोपेचा त्रास संपला. नऊ शाश्वत तत्त्वाने खरोखरच माझ्यात चेतना, उत्साह, जीवनाची प्रेरणा, वाढत गेली आहे. माझ्यामधे नवयौवन, तारुण्य निर्माण झाले आहे.

तेव्हा मी सदैव ब्रह्मविद्येला नमस्कार करतो. मला ह्या विद्येचे ज्ञान ज्या गुरुने दिले आहे, त्यांना मी मनःपूर्वक प्रणाम करतो.

— दयाळ खंदारे



## हवे असलेले मिळाले

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार या शब्दामुळेच मी या ब्रह्मविद्येकडे आकर्षित झालो. अध्यात्म हे श्वसन प्रकाराशी कसे जोडले गेले असेल हे कुतूहल होते. तसेच माझ्या जुन्या दम्यामुळे मी ब्रह्मविद्या शिकायचे ठरवले. आपण आपल्या जीवनात, दररोज स्वतःकरता काही वेळ द्यायचा व तो चांगल्या मार्गाने द्यायचा असे पण मनात होते, त्यामुळे पण वर्गात येण्याचे ठरवले.

श्वास व विचार ह्या आपल्या शरीराच्या अत्यंत आवश्यक व मूलभूत गोष्टी आहेत. आपल्या जीवनात विचाराला पण श्वासासारखेच महत्त्व आहे याची जाणीव या २२ आठवड्यांच्या कालखंडात झाली. शुद्ध कल्पना व सत्य विचार योग्य जाणिवेतूनच निर्माण होतात. जे आपल्याला समजले आहे अशी चांगली गोष्ट आचरण्यात आणण्याचा प्रयत्न करतो,

तेव्हा योग्य जाणीव प्राप्त झाली असे समजावे. तसेच सृजनशील तत्त्व हे सदा सर्व ठिकाणी सर्व वेळी कार्यरत कसे असते वगैरे चर्चा प्रत्येक पाठात केली आहे. त्यामुळे अशा प्रकारचे तर्कशास्त्र, व तत्त्वज्ञान, या साधकाच्या वर्गात ऐकावयास मिळेल असे वाटले नव्हते. पण त्याची चर्चा वर्गात होत होती. त्यामुळे खूपच आश्चर्यकारक आनंद वाटला. ध्यानाच्या पाठात नकारात्मक व सकारात्मक बोधवचने वरखाली व जवळच असल्यामुळे आपल्या मनावर सामाजिक मनाचा केवढा पगडा असतो हे छान समजले.

पाठांतरात मी फारसा तरबेज नाही. त्यामुळे ध्यानाला बसल्यावर म्हणजेच शरीर व मन स्थिर झाल्यावर मी सकारात्मक व नकारात्मक बोधवचने, प्रस्तावना, नऊ शाश्वत तत्त्वे, अत्यंत आदरयुक्त

- कै. विनायक नारायण मठकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मुग्धा राजेन्द्र माहिमकर •
- कै. सुशीला सखाराम पवार (मातोश्री व पिताश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान योगिता यदुनाथ पेडणेकर •



भावनेने म्हणतो. साहजिकच तेव्हा थोडे चिंतन पण होते. पण यामध्ये अजून प्रगती होण्यास खूप वाव आहे. ध्यान आठवड्यातून ३ वेळा होते. हे अजून वाढले पाहिजे. आता पाठ १० मध्ये प्रार्थना दिली आहे ती पाठ करत आहे.

या २२ आठवड्यांत माझा माझ्यावरील विश्वास वाढला. भीती वाटत होती, त्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले आहे. दम लागणार आहे असे वाटले की मी प्राणायाम करतो. त्यामुळे माझा नेहमीचा इनहेलर कमी वेळा घ्यावयास लागतो.

मी या वर्गात यायला लागलो तेव्हा मला झोपच लागत नव्हती. झोपेकरता लागणारी गोळी कशी बंद करायची याची चिंता व भीती वाटत होती. पण मॅडमने मला एका कागदावर जे व जसे हवे आहे ते

लिहिण्यास सांगितले व दुसऱ्या कागदावर सध्याची परिस्थिती लिहिण्यास सांगितले. मला जे हवे होते तो कागद भिंतीवर लावून त्याचाच सारखा विचार करा असे सांगितले. व दुसरा कागद डोक्यांपुढून बाजूला करण्यास सांगितले. मला जे हवे आहे त्यावर विचार केंद्रित केल्यामुळे माझी झोपेची गोळी हळूहळू सुटली. अजूनही मला झोप न येण्याचा त्रास आहे. पण ध्यान व आठ श्वसनप्रकारांनी या त्रासातून पण मुक्त होईन अशी खात्री वाटते.

सर्वात शेवटी आपण आयुष्यात परमेश्वराचे दररोज आभार मानले पाहिजेत, हे येथे शिकण्यास मिळाले आणि ते पटलेही. असा हा माझा २२ आठवड्यांचा काळ खूप आश्वासक वाटला.

— श्री गोखले



## ब्रह्मविद्या देते सर्वांगीण शक्ती

सुमारे ३ वर्षांपूर्वी, बँकेत 'रूरल एरियात' ब्रँच मॅनेजर म्हणून काम करताना मला सतत जाणवू लागले की मला काहीतरी होतेय. प्रचंड थकवा येत होता. घरी ही गोष्ट सांगितल्यावर 'तुला सायकॉलॉजिकल प्रॉब्लेम असणार, रूरल पोस्टिंग आहे ना म्हणून!' असे ऐकायला मिळाले. मीही ३-४ महिने दुर्लक्ष केले. शेवटी असह्य वाटल्यावर डॉक्टरकडे गेले. आणि नंतर Hepatitis चे निदान झाले.

मग धावपळ. अनेकदा हॉस्पिटलला वारी. त्यात आईचे आजारपण. अशा एकामागे एक घटना घडत राहिल्या. आई गेल्यानंतर मी उलटसुलट विचार करीत राहिले. बरोबर treatment मिळाली की नाही हा विचार पाठ सोडत नव्हता. प्रचंड Workload. office मध्ये सर्व कामे करत असल्याने अर्ध्या लोकांचा माझ्या आजारपणावर विश्वास नव्हता. बँकेचे काम मला पहिल्यापासूनच Ordinary वाटत आले होते. माझी line चुकली, असे feeling कायमच होते. त्यामुळे घुसमट वाढू लागली. त्याचा परिणाम म्हणून असेल,

माझे वजन दहाबारा किलो घसरले.

बँकेतले Clients मला आता विचारू लागले, 'तुम्हाला काय होतेय?' Health अशी का? तुम्ही सरळ दोनतीन महिने रजा घ्या मॅडम! यू नीड रेस्ट! आणि मी खरेच रजेवर गेले. घरी 'You can heal your life' 'सर डिंग ले मी' यांचे 'तिबेटमधील योगाभ्यास' हे पुस्तक वाचले. आणि काही वेगळेच वाटले. पुष्पौषधींवरची पुस्तके वाचली.

Homeopathic treatment घेऊन पाहिली. सगळ्यांचा समान निष्कर्ष होता तो असा, liver चे आजारपण आणि मनात गोष्टी साठवून ठेवणे, मनाची घुसमट, मनात खोलवर असलेले दुःख यांचा संबंध आहे. सगळ्या वाचनाचे हे Conclusion पाहून मला फार आश्चर्य वाटले. आमचे Family doctor मला 'विपश्यना' करण्याचा वारंवार आग्रह करीत होते. शेवटी खूप विचार करून बँकेत राजीनामा पाठवला. तिथे सगळ्यांनाच खूप धक्का बसला. माझा राजीनामा मी मागे घ्यावा हा कुणाचाच आग्रह मी

- कै. रमाबाई रंगनाथ तेंडुलकर (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. प्रमोद रंगनाथ तेंडुलकर •
- शुभेच्छा पृष्ठदान विनोद सुखलाल पाटील •

बालवर्ग मेळावे : २००७-२००८





ब्रह्मविद्या साधक संघ

विविध शिबिरे : २००७-२००८



जळगाव शिविर, नोव्हेंबर २००८



पन्हाळा निवासी शिविर, डिसेंबर २००७



आत्मदर्शन अंधेरी सराव करताना



कर्जत शिविर



खंडाळा शिविर निसर्गाच्या सान्निध्यात



२००८ नागपूर शिविर : श्री कुंभारे सर



नाशिक शिविर



ऐकला नाही.

लगेचच दोन दिवसात ब्रह्मविद्येचे Pamphlet पाहून मॅडमना फोन केला व course join केला, यापूर्वी मी Yoga, Art of living हे उत्सुकतेपोटी केले आहेत. Yoga मी अजूनही करते. ब्रह्मविद्या courseचे वैशिष्ट्य म्हणजे हा course अंधश्रद्धा वाढवत नाही. Art of living प्रमाणे एखाद्याच गुरूचे प्रस्थही वाढवत नाही. कोणतीही पथ्येही सांगत नाही. उलट सामान्य लोकांत असलेल्या अंधश्रद्धा नाहीशा करतो. प्रार्थना करण्यासाठी कोणतीही कर्मकांडे, देऊळ अथवा एखादे धार्मिक स्थळ यांची अजिबात आवश्यकता नाही. उलट ती कुठेही आणि केव्हाही केली जाऊ शकते. या माझ्या पूर्वीपासूनच्या मनोभूमिकेशी सुसंगत आहे.

डिंग ले मी यांना त्यांच्या गुरूंनी शिकवलेले अष्टांग मार्ग या अभ्यासक्रमात अत्यंत सुलभ, छोट्या गोष्टींचे दाखले देत, पण विज्ञानाची कास धरून सुंदर रीतीने शिकवतात. एकाच वेळी आपले मन व प्राणायाम म्हणजेच मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढवण्याचे सामर्थ्य यात आहे.

Course केल्याने मला काय मिळाले? एक वेगळीच शांतता आणि प्रसन्नपणा! नोकरीत आपल्यावर एवढा ताण होता याची जाणीवच मला नव्हती. सातत्य ठेवल्याने आपण शारीरिक सामर्थ्यही वाढवू शकतो हा विश्वास! आपला आपण शोध घेताना आपणच हे अनुभवायचे.

हे सर्व ज्यांच्यामुळे अनुभवले त्यांची मी आभारी आहे.

—रेखा शिरवळकर



## नऊ शाश्वत सत्य एक चमत्कार

आदरणीय गुरुजन आणि बंधुभगिनींनो, मी आपल्याला मला आलेले ब्रह्मविद्येचे अनुभव सांगत आहे.

प्राणायाम व श्वसनप्रकारांनी शारीरिक स्वास्थ्याचा लाभ होतो. माझ्या फुफ्फुसांची क्षमता नक्कीच वाढली आहे. पहिल्याप्रमाणे आता जिने चढल्यावर दमायला होत नाही. श्वसनप्रकारानंतरच्या विश्रांतिपाटांमुळे जीवनाकडे पाहण्याचा संपूर्ण दृष्टिकोनच बदलला आहे.

ध्यानाची प्रक्रिया फारच सोपी करून सांगितली आहे. आणि त्याचा दृश्य परिणाम माझ्या प्रकृतीत मला दिसत आहे.

४ वर्षापूर्वी मला स्ट्रोक झाला होता. परमेश्वरकृपेने योग्य वेळेत उपचार झाल्यामुळे, माझे फार नुकसान झाले नाही. परंतु माझ्या चालण्या-बोलण्यात थोडा-फार दोष राहिला होता. माझे हस्ताक्षर विघडले होते.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे मी जवळजवळ पूर्ववत

झालो आहे व माझी खात्री झाली आहे की लवकरच मी पूर्ववत, संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त करू शकेन.

ब्रह्मविद्येतील ९ शाश्वत सत्ये तर एक चमत्कारच आहे. आपल्या रोजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपल्याला बऱ्याच अडचणींना, अडथळ्यांना सामोरे जावे लागते. कोणत्याही कामाला निघालो की मी ह्या नऊ शाश्वत सत्यांचे सतत मानसिक उच्चारण करत असतो व माझा अनुभव असा आहे की बहुतेक सर्व अडथळे आश्चर्यकारकरीत्या दूर होऊन सर्व कामे सुरळीत होतात.

पाठात दिलेला, आरशाचा प्रयोग व उत्पादक श्वसन प्रकार तर खूपच परिणामकारक आहेत व त्याचे दृश्य परिणाम लवकरच मला अनुभवण्यास मिळतील.

माझे स्वतःचे मत आहे की पूर्ण श्रद्धेने व प्रामाणिकपणे केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे आपला उत्कर्षच होईल.

— सुनील घैसास

• कै. चंद्रय्या राजय्या बाले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजेशाम चंद्रय्या बाले •

• कै. सदाशिव शामराव चव्हाण (पिताश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान बी. एस्. चव्हाण •



इंदौर शिविर, २००८



## संधिवातावर मात



आज मला अभ्यासक्रम सुरु करून १ वर्ष पूर्ण झाले. मी सातत्याने साधना करत आहे. कधी वेळ मागे-पुढे होतो. पण रोज साधना नक्की करते. मी ह्यापूर्वी अत्यंत मानसिक तणावाखाली होते. शिवाय काही शारीरिक व्याधीही मला त्रास देत होत्या.

‘अंसिडिटी’ व संधिवाताचा मला खूप त्रास होता. त्यामुळे स्वभावही चिडचिडा झाला होता. खूप लवकर थकवा यायचा. पण जसजसा साधनेचा कालावधी वाढत गेला, त्या प्रमाणात मला सर्व त्रासांपासून मुक्तता मिळत गेली.

अंसिडिटी व संधिवातावर मी एम.डी. आयुर्वेद तज्ज्ञांचे औषधे घेत होते. दर तीन महिन्यांनी मी

त्यांच्याकडे तपासणीसाठी जात असे. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरु केल्यानंतर ८ आठवड्यांनंतर डॉक्टरांकडे तपासणी केल्यानंतर सर्व तक्रारींची विचारणा केली, त्यावेळी मात्र मला एकही त्रास जाणवत नव्हता. डॉक्टर खूप आनंदी झाले. ते म्हणाले, मी माझ्या प्रॅक्टीसमधला पहिलाच पेशंट इतक्या लवकर बरा झालेला पाहिला. ते म्हणाले, तुमच्या चेहऱ्यावर खूप तेज आले आहे. मग मी माझ्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाविषयी त्यांना सांगितले.

आता शारीरिक व मानसिक पातळीवर मी अगदी पूर्णपणे स्वस्थ व समाधानी आहे. ब्रह्मविद्येतील बोधवचनांमुळे मला खूप फायदा झाला. माझ्या स्मरणशक्तीत वाढ झाली आहे. त्यामुळे कोणताही निर्णय मी निर्भयपणे घेऊ शकते. तसेच मी नेहमी उत्साही असते. माझ्या सहवासात येणाऱ्या अनेकांनी

• शुभेच्छा पृष्ठदान डॉ. प्रमोद पुरोहित •

• कै. सुभाष लक्ष्मण धर्माधिकारी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मंजिरी सु. धर्माधिकारी •



सांगितले की, माझ्या चेहऱ्यावर खूप प्रसन्नता आणि तेज जाणवते. या सर्वांचे श्रेय मी ब्रह्मविद्या माउली आणि माझ्या गुरुजनाना देते.

गुरूंकडून मी नेहमी ऐकत आले की ध्यान करा. कारण ध्यान ही तुमच्या आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. या गोष्टीचे महत्त्व मला स्वानुभवामुळे तंतोतंत पटले आहे. ध्यानामध्ये एवढे सामर्थ्य आहे की, आपण त्यात जे मनापासून चिंततो ते प्रत्यक्षातही उतरते. याबद्दल मला आलेली प्रचीती सांगते.

चित्तामध्ये आकर्षून घेण्याची शक्ती असते

मध्यंतरी मी नित्याने उत्पादक श्वसनप्रकार करताना माझ्या डोळ्यासमोर, आमचे पाणी कनेक्शन मिळाले आहे, असे चित्र आणत होते आणि अगदी अल्पावधीतच पाणी कनेक्शन मिळाले.

मी ब्रह्मविद्या माउलीची अत्यंत ऋणी आहे. आणि यश, समाधान आणि आरोग्याची गुरुकिल्ली असणाऱ्या ब्रह्मविद्येचा हा राजमार्ग मला दाखवला याकरिता माझ्या गुरुजनांचीही मी अत्यंत ऋणी आहे.

— उषा पाटील



## सहवास ब्रह्मविद्येचा

ब्रह्मविद्येच्या सहवासात येण्यापूर्वी मी माझ्या सततच्या शारीरिक तक्रारींनी हैराण झाले होते. एक दिवसही आरोग्यपूर्ण जात नव्हता. त्यामुळे माझा व्यवसायही मी व्यवस्थितपणे करू शकत नव्हते. डोक्यात सतत आजारांचेच विचार असत आणि यातून सुटका होत नव्हती.

पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात आली होती. ती वाचून मी विचार केला. चला, सर्व पॅथी करून झाल्या आता हाही प्रयोग करून पाहू.

ब्रह्मविद्येच्या पहिल्याच पाठाचे वाचन सुरू करताना आमच्या मॅडमनी, प्रिय भाग्यवान साधकहो नमस्कार, अशी सुरुवात केली. खरं तर तिथं कुठेही भाग्यवान शब्द नाही. मला वाटलं या वाचताना चुकल्या असतील. नंतरही प्रत्येक पाठ वाचताना 'भाग्यवान' या शब्दानेच सुरुवात होत होती. तिसऱ्या पाठामध्ये 'योग्य जाणीव' संबंधीचे वाचन सुरू असताना लक्षात आले, अरे, इतक्या सहजपणे ही इतकी महत्त्वाची गोष्ट आजपर्यंत कोणी कधीही सांगितलीच नाही. हा तर आपल्या जीवनाचा पाया आहे. जे आपल्या जाणिवेत आहे ते प्रत्यक्षात निर्माण

होत आहे. त्या क्षणापासून माझी जाणीव सदैव योग्यच होत गेली. यातील प्रत्येक पाठ खूपच मौल्यवान व अभ्यासपूर्ण आहे. आपल्याला खूपच सहजतेने समजावून सांगितले जाते. मी रोज सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान नियमितपणे करते. नऊ शाश्वत सत्ये आता सवयीने सतत म्हटली जातात. आता मी आरोग्यसंपन्न आहे. त्यामुळे मी माझे काम आत्मविश्वासाने यशस्वीरीत्या करू शकते. सतत आनंदात असते. या प्राथमिक अभ्यासक्रमामध्ये माझ्यात एवढा बदल झाला आहे, तर पुढचे प्रगतचे वर्ग कधी करू असे झाले आहे. आता खरंच पटले आहे, मी ब्रह्मविद्येच्या सहवासात आले आणि भाग्यवान झाले.

पाण्याचा एक थेंब जमिनीवर पडला, जिरून गेला. अग्नीवर पडला जळून गेला, फुलावर पडला दवर्बिंदू झाला, शिंपल्यात पडला मोती झाला. पाण्याचा थेंब तोच, फरक फक्त सहवासाचा—तरी सर्वांनी ब्रह्मविद्येच्या सहवासात येऊन भाग्यवान व्हावे. मी ब्रह्मविद्येची व गुरूंची आभारी आहे.

धन्यवाद.

— सुरेखा नेर्लेकर

- कै. सूर्यकांत दत्तात्रय लांजेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुपमा सू. लांजेकर •
- कै. सुभाष शिवराम लिमये यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ज्योती सुभाष लिमये •



## ब्रह्मविद्या एक संजीवनी

जानेवारी २००७मध्ये ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. प्रस्तावनाच बरेच काही सांगून जाते. पाठ सुरु झाले. सरावही करू लागलो. माझी कफ प्रकृती असून सायनसेसच्या त्रास खूप जुना होता. सारखा थोडा थोडा कफ यायचा. सर्दीचा त्रास इतका होता की, दर सहा महिन्यांनी ई.एन.टी. स्पेशालिस्ट डॉक्टरांकडून औषधोपचार केल्याशिवाय तरणोपाय नसायचा. आयुर्वेदिक व अॅलोपॅथिक अशा दोन्ही औषधांचा सतत उपाय करूनही तात्पुरत्य फरकाशिवाय गुण येत नसे. मात्र ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे ११-१२ पाठानंतर माझ्या कफाचे व सर्दीचे प्रमाण कमी-कमी होत गेले आणि आता बराच आराम पडला आहे.

नंतर मी प्रगतच्या वर्गात प्रवेश घेतला खरा, पण मनात एक प्रकारचे असे दडपण होते की, अजून आपली प्राथमिकची साधना नीट होत नाही; तसेच विश्रांतिपाठांचे पाठांतरही नीट नाही. ध्यानाची साधनाही नीट होत नाही आणि आता प्रगतचा अभ्यास या सर्वांमुळे मनावर खूपच दडपण आले होते. पण प्रगतच्या दुसऱ्या पाठानंतर आठवड्याचा उपवास केला. ब्रह्मविद्येचा सराव व उपास यातून असे परिवर्तन घडून आले की, मनावरचे दडपण पूर्णपणे नाहीसे होऊन तेथे असा दृढ आत्मविश्वास निर्माण झाला की आपण हा सर्व अभ्यासक्रम चुटकीसरशी करू शकतो. त्याचबरोबर प्रगत वर्गातील सर्व विद्यार्थी हे एका कुटुंबाचे सदस्य असल्यासारखे वाटून प्रत्येकाविषयी एक प्रकारचा जिद्दाळा वाटू लागला आहे.

आणखी विशेष उल्लेखनीय बाब म्हणजे मनुष्याच्या जीवनात ज्या सवयीपासून मुक्त होणे अगदी अशक्यप्राय असते ते म्हणजे धूम्रपान व मित्रासोबत अधूनमधून होणारे अपेयपान. यातून मी आता पूर्णपणे मुक्त झालो आहे. नुसता मुक्तच नाही तर कोणी

व्यक्ती धूम्रपान करताना समोर दिसली तरी ते बघणेसुद्धा असह्य होते. असे एकामागून एक परिवर्तन घडत गेले व असे वाटू लागले की या ब्रह्मविद्येची ओळख खूप आधी झाली असती तर अधिक भाग्यवान ठरलो असतो.

याचबरोबर माझ्यासह ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांना उत्तरोत्तर भरभरून यश मिळो अशी श्रीगुरुचरणी मनःकामना व्यक्त करून, सर्व गुरुजनांचे मनःपूर्वक आभार मानतो.

— म. बा. खंडाळकर



### ब्रह्मविद्याय नमः

जसे जसे पेरले तसे तसे उगवले।  
ब्रह्मविद्येने आम्हा शिकवले।।  
बोधवचनांचा अर्थ शिकवला  
जीवनाशी समन्वय साधू लागला  
उत्साहाचा प्रवाह खळाळू लागला  
दिनक्रम प्रफुल्लित होऊ लागला ॥ १ ॥  
नवे श्वसनप्रकार कळू लागले  
आनंदी प्रसन्न वाटू लागले  
बावीस सत्रांचे रंग दाविले  
प्राण नाद तेज त्यात उधळले ॥ २ ॥  
दशक... शतक मर्यादा ही ओलांडो  
साधकांचा आनंद द्विगुणित होवो  
उत्स्फूर्ततेचा झरा सर्वत्र वाहो  
ब्रह्मकमळाचा सुगंध दूरवर पसरवो ॥ ३ ॥  
हीच अशी आशा अपेक्षा  
व्यक्त करतो सुंदर प्रसंगा  
लोभ आहेच, तो वृद्धिंगत हो सर्वदा  
आनंद घन वरसो सदा सर्वदा ॥ ४ ॥

—सुधीर जोशी

- कै. विवेकानंद शशिकांत परब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शशिकांत पांडुरंग परब •
- कै. विष्णू नारायण धत्ते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुराधा अरुण फडके •



## ब्रह्मविद्या—जीवन का मार्ग

परमेश्वर की प्राप्ति ही मानव जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि हैं। इस शक्ति का योग्य उपयोग कर मनुष्य अपनी शारीरिक, मानसिक एवं अन्य समस्याओं पर नियंत्रण पाकर अपना जीवन सुखी एवं सफल कर सकता है।



दीप्ती जाधव

संसार में मनुष्य के लिए केवल दो ही मार्ग हैं—जीवन और मृत्यु। एक प्रकाश की ओर ले जानेवाला तथा दूसरा अंधकार की ओर। एक कल्याणकारी तथा दूसरा विनाशकारी। प्रकृति ने अपने विकासक्रम में मनुष्य को बुद्धि प्रदान कर सभी प्राणिमात्राओं में सर्वोच्च स्थान दिया है, वह इसलिए की इस बुद्धि से वह चिन्तन—मनन द्वारा सत्य और असत्य, पुण्य और पाप आदि का भेद जान सके। साथ ही साथ मनुष्य को अपने मार्ग को चुनने की स्वतंत्रता भी दी है। और ब्रह्मविद्या जीवन का मार्ग है। तथापि मार्ग पर चलने के लिए मनुष्य के पास दो ही साधन हैं—उसका अपना शरीर और मन।

ब्रह्मविद्या योग और तत्त्वज्ञान का एक ऐसा प्राचीन शास्त्र है जिसकी साधना से मनुष्य को 'ब्रह्म' यानी 'परमेश्वर' का ज्ञान हो सकता है। यह परमेश्वर कोई व्यक्ति नहीं बल्कि एक ऐसी शक्ति है जिसपर मानवी जीवन निर्भर है। इसीलिए सभी धर्मों में यह तत्त्व बताया गया है कि प्रत्येक मनुष्य में दैवी अंश है, अर्थात् प्रत्येक मनुष्य परमेश्वर है। इस शक्ति को जानना और उसका योग्य उपयोग करना यही मानवी जीवन का उद्देश है। दूसरे शब्दों में कहा जाए तो परमेश्वर की प्राप्ति ही मानव जीवन की सर्वोच्च उपलब्धि हैं। इस शक्ति का योग्य उपयोग कर मनुष्य अपनी शारीरिक, मानसिक एवं अन्य समस्याओं पर नियंत्रण पाकर अपना जीवन सुखी एवं सफल कर

सकता है। इस शक्ति को समझने में और उसका योग्य उपयोग करने में ब्रह्मविद्या हमारी मदद करती है। इसीलिए ब्रह्मविद्या सुखी जीवन का शास्त्र है।

'जीवन' परमेश्वर की सबसे बड़ी देन है। लेकिन संसार के प्रपंच में फँसा हुआ मनुष्य प्रत्यक्ष दिखनेवाले वस्तुओं को ही सत्य समझता है तथा इससे परे कुछ है यह न तो सोचता है और न ही जानता है। इसीलिए वह शरीर को साधन न समझकर सत्य समझता है और जीवन का उद्देश भूलकर संसार ही में भटक जाता है। और शान्ति के मार्ग को चाहते हुए भी अशान्ति की ओर चल पड़ता है।

'परमेश्वर' की प्राप्ति के लिए सोपानात्मक साधना ही सबसे महत्त्वपूर्ण है। ब्रह्मविद्या की साधना सोपानात्मक ही हैं। ब्रह्मविद्या की विभिन्न पद्धतियों से प्रथम शारीरिक शुद्धि, फिर मन की शुद्धि और फिर आध्यात्मिक शुद्धि अर्थात् स्वास्थ्य और यश की प्राप्ति होती है। यही जीवन की उपलब्धि है, यही जीवन का, प्रकाश का, शान्ति का मार्ग है।

मनुष्य को 'अमृतपुत्र' कहा जाता है। विवेकशील पुरुष जीवन के मार्गको अपनाकर 'अमृतपुत्र' हो जाता है— और आप विवेकशील पुरुष हो।

धन्यवाद!

—दीप्ती जाधव

हिन्दी विभाग

९८२९३६५९८८

- कै. डॉ. राम विनायक बुलाख (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुवर्णा श्रीकांत सावले •
- कै. नरहरी लक्ष्मण सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान लक्ष्मण नरहरी सावंत •



## मेरी कृतज्ञता

ब्रह्मविद्या के अपने अनुभवों को आपके साथ बाँटना चाहती हूँ।

मुझे गर्भाशय का कैंसर है। मुझे ऑपरेशन की सलाह दी गई थी और इसलिए उसके पहले कि केमोथेरापी चल रही है। केमोथेरापी के उपरान्त मेरा सीए-9२५ पर स्थिर था। साथ ही साथ मेरे घुटनों में भी दर्द था जिसकी वजह से मैं नीचे बैठ नहीं सकती थी। ब्रह्मविद्या की साधक ने मुझे ब्रह्मविद्या करने के लिए

कहा। जिसके चार महिनों के अभ्यास से ही मेरा सीए-9२५ पहली बार कम हुआ और घरमें सभी बहुत आनंदित हुए। साथ साथ घुटनों का दर्द भी कम हुआ।

ब्रह्मविद्या का अभ्यासक्रम पूरा करने के बाद मैं अपने पूरे परिवार के साथ परदेस भी जाकर आयी जो बीमारी की वजह से बहुत वर्षोंतक न जा सकी थी। इसके अभ्यास से मुझे और भी कई लाभ हुए। मैं ब्रह्मविद्या को धन्यवाद देती हूँ।

— कुंजी सेठ



## मुझे समझी हुई ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्या के हिन्दी वर्ग चलाए इसलिए मैं ब्रह्मविद्या साधक संघ को धन्यवाद देता हूँ। मेरा उनसे यह कहना है कि यह वर्ग गुजराथी, कन्नड आदि अन्य भाषाओं में भी लिए जाए कि जिससे ब्रह्मविद्या भारतीय समाज में फैलने में अधिक मदद होगी।

इसके पहले मेरे परिवार के सदस्योंने यह वर्ग यशस्वीरूप से किया है। वे सर की सूचनाओं का पालन करते है और उसके अनुसार साधना करते है। परिवार के सदस्यों की प्रेरणा से मैंने ब्रह्मविद्या करने का फैसला किया। पहले मैं यह सोचता था कि प्राणायाम और अन्य श्वसनप्रकार सिखाने के लिए २२ व्याख्यान की क्या आवश्यकता है? श्वसन तो स्वाभाविक रूपसे ही चलता है फिर यह सिखने की क्या आवश्यकता है? लेकिन अभ्यासक्रम के समाप्ती तक २२ व्याख्यान की महत्त्व मेरे ध्यान में आया एवं व्याख्यान समाप्ती की कल्पना से मैं बहुत परेशान एवं

अस्वस्थ हुआ हूँ। यही ब्रह्मविद्या की शक्ति है।

यह पन्द्रती सरने इतने सरल शब्दों में सिखायी कि उनका अभ्यास करते समय मुझे कोई कठिनाई नहीं आयी। अभी तक मैंने इस अभ्यास के लिए आवश्यक वक्त नहीं दिया लेकिन मैं आश्वासन देता हूँ कि मैं नियमित साधना करूँगा। मैंने अभी तक जो सिखा है वह मैं कुछ शब्दोंमें विशद करना चाहता हूँ।

१) सर्व मनुष्य अर्थात सजीव प्राणी भी परमेश्वर, भगवान् हैं। यह कितना सच है लेकिन मुझे यह बहुत वर्षों के बाद समझा। मनुष्य परमेश्वर है यह मूलतत्त्व मुझे समझा इसलिए मैं ब्रह्मविद्या को धन्यवाद देता हूँ।

२) अपने एवं दूसरों के प्रति भी आदर होना चाहिए। आज तक हमने दूसरों को आदर देना सिखा है। लेकिन जब तक हम स्वतः का आदर नहीं करते तब तक हम दूसरों का आदर नहीं करते यह इतने स्पष्ट रूप से इसके पहले हमें किसीने सिखाया नहीं। जीवन

- कै. लक्ष्मीबाई नारायण मुळ्ये यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नरेश ना. मुळ्ये •
- कै. सुलभा दिगंबर जोशी (आत्ते) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विलास वामन देशमुख •



का एक महत्त्वपूर्ण तत्त्व 'स्वयं का आदर करना' यह हमें ब्रह्मविद्याने सिखाया।

३) ध्यान का महत्त्व देर से मेरे समझ में आया। मेरा यह विचार है कि प्रत्येक व्यक्ति को ध्यान का अर्थ एवं उसके फायदे मालुम होने चाहिए। लेकिन यह सच है कि इसे समझते के उपरान्त भी बहुत ही कम लोग इसका फायदा/लाभ लेते हैं। ब्रह्मविद्या में ध्यान का महत्त्व समझने के उपरान्त हम उसे नियमित रूप से कर सकते हैं। जब मैं ध्यान करता हूँ तदुपरान्त मुझे बहुत ही शान्त एवं विश्रान्त लगता है। मेरा शरीर और मन शान्त रहता है मानो वह पुनर्जीवित हो रहा है।

४) ब्रह्मविद्या के शिक्षक एवं ब्रह्मविद्या साधक संघ के प्रयत्नों के लिए मैं अपनी कृतज्ञता शब्दों में व्यक्त नहीं कर सकता। ब्रह्मविद्याने मुझे श्वास की शक्ति एवं महत्त्व सिखाया। श्वास की शक्ति जानकर आप पूर्ण व्यक्तित्व होते हैं। श्वसनप्रकारोंकी पद्धतियों से मेरा व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक तनाव आश्चर्यकारक रीतीसे कम हो गया है। चार्टर्ड अकौन्टन्ट होने से मुझे काम करते समय अनेक तनावों का सामना करना पड़ता

है। लेकिन अब मैं शान्त हो गया हूँ, और अपना काम उचित समय में कम तनाव से पूर्ण कर सकता हूँ। हमारे साधु-संतों को मैं धन्यवाद देता हूँ कि जिन्होंने इस दुनिया के लिए असाधारण कार्य किया है।

५) ब्रह्मविद्याने मुझे संतुष्ट रहने का तत्त्व, सकारात्मक विचार करना सिखाया। अपने जीवन में शरीर का एवं उनके अवयवों का महत्त्व, श्वास की अद्भुत शक्ति, योग्य विचार आदि सिखाए। अब मैं अपने शरीर में अधिक शक्ति एवं मुझमें स्थित शक्ति महसूस करता हूँ। मेरा आत्मविश्वास बढ गया है और अब मैं जीवन में किसीभी चुनौती का स्वीकार कर सकता हूँ। मुझे मालुम नहीं यह कैसे हो रहा है लेकिन यह सच है कि घटनाओं में भी सुधार आ रहा है। मैं दिव्य शक्ति से भर गया हूँ।

अब मुझे ब्रह्मविद्या-स्वास्थ्य और यश की कुंजी ध्यान में आयी है। सच्चे अर्थ से आनंदी एवं सुखी जीवन जीने का यह रहस्य है। मैं फिरसे मेरे शिक्षक को धन्यवाद देता हूँ।

—कुणाल मुनसिफ



## जीवनको नया मोड

प्रथम ब्रह्मविद्या को तथा ब्रह्मविद्या साधक संघ के सर्व गुरुजनो तथा परिवार के सदस्यों को मेरा प्रणाम.

ब्रह्मविद्या के पहले मेरा जीवन का लक्ष्य पैसा कमाना, और प्रतिष्ठा कमाना था! उसके लिए सुबह से शाम तक—उनको पाने के लिए काम, काम और काम करता था। अति व्यस्तता के कारण मेरे जीवन चिंताएँ, परेशानियाँ, कठिनाइयाँ, ओर stress का निर्माण हुआ ओर जीवन में अशांति का मेहसूस होने लगी। ओर ऐसी मेरी लाईफ चल रही थी।

एक दिन सुबह में जब न्यूजपेपर लिया तो उसमें से

मुझे एक leaflet मिला ओर लिखा था...

कुंजी आपकी स्वास्थ्य और यश की ब्रह्मविद्या सिखीये....

और मैंने उसी शाम ब्रह्मविद्या का बेसिक कोर्स में प्रवेश लिया।

ब्रह्मविद्या सचमूच अद्भुत है।

ब्रह्मविद्या ने मेरी जींदगी को नया मोड दिया।

ब्रह्मविद्या के प्राथमिक अभ्यास के बाद मुझे

- स्वास्थ्य मिला. High B.P. तथा Heart Problem में राहत मिली.

• शुभेच्छा पृष्ठदान उषा मोरेश्वर प्रधान •

• कै. लक्ष्मी रमेश पाटील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रमेश धनाजी पाटील •



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

- विचारशक्ती में परिवर्तन हुआ।  
(Positive) पॉझिटिव् Thinking की आदत हुई।
- सभी कार्य होने लगे।
- ध्यान के माध्यम से शांती मिली।  
ब्रह्मविद्या का अभ्यास सचमूच संपूर्ण है।  
Scientific है। रचनात्मक है।  
एक जीवन काव्य है।  
ब्रह्मविद्या के २२ लेसन २२ सप्ताह में पूरे हुए। हर सप्ताह के बाद दूसरे सप्ताह को इंतजारी रहती थी।

(Notes) नोट्स जो दी गई है, वह पढ़ते समय ऐसा लगता था कि गुरुजी हमारे सामने मार्गदर्शन दे रहे हैं।  
आध्यात्मिक श्वसनप्रकार मैं सुबह ३० मिनट करता हूँ और ध्यान १५-२० मिनट रातको करता हूँ।  
मेरे इस श्वास-उच्छ्वास में ब्रह्मविद्या है  
मेरे अस्तित्व मे ब्रह्मविद्या है.  
मेरे सभी प्रयासों में ब्रह्मविद्या है।  
हमारे सभी ब्रह्मविद्या के साधको के प्रयास में ब्रह्मविद्या है।

—हरीश शहा



## आत्म-जागृति का अमृत

कुछ महिने पहले ब्रह्मविद्या के विषय मे कुछ भी जानकारी नहीं थी। इसके बारे में कुछ सुना नहीं था। एक दिन ब्रह्मविद्या के वर्ग शुरू होने का विज्ञापन पढ़ा और पढ़तेही यह सीखने का निश्चय किया।

मेरी मातृभाषा गुजराती होने के कारण प्रारंभ में थोडा मुष्किल लगता था। पाठ की भाषा सरल न होने से पाठ बार बार पढ़ने पर समझ में आता था। लेकिन यह विद्या भी इतनी रसप्रद है और सीखाने का तरीका भी इतना सरल है कि धीरे धीरे इसमें रुची बढ़ने लगी। अब तो सभी रविवार का बेसव्री से इन्तजार करते है।

सब से पहले योग्य साँस लेने की पद्धति सिखाई। इससे पहले यह कही नहीं सीखा था। योग्य साँस और योग्य विचार ही इस विद्या का आधार है। प्राणायाम, आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, विश्रान्तिपाठ, ध्यान, बोधवचन यह सब एक अद्भुत अनुभव रहा।

ब्रह्मविद्या शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास का राजमार्ग है। प्राणायाम और आध्यात्मिक श्वसनप्रकार के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है। ध्यान और उसके बोधवचनों से सुप्त शक्ति और अनंत प्रज्ञा का विकास होता है और

संतोष, कृतज्ञता, आदर, विनय, नम्रता जैसे गुणों का आविर्भाव होता है। शुद्ध तन-मन और उच्च गुणों से आध्यात्मिक उन्नति के द्वार खुल जाते है और होती है शुद्ध मनमन्दिर में परमात्मा की प्रतिष्ठा।

मुझे भी इससे काफी फायदा हुआ है। पहले मुझे सुबह से बहुत बेचैनी रहती थी और छाती में तनाव सा लगता था। एक देढ़ महिने के अभ्यास से ठीक हो गया। अब सारा दिन स्फूर्तिदायक लगता है। मुझे घुटनों की तकलिफ है। पहले चलते समय मेरा बाँया पैर उठाने में तकलिफ होती थी, और पैर घसडना पड़ता था। लेकिन अब पैर बराबर उठता है। पहले मुझमें आत्मविश्वास की बहुत कमी थी। लेकिन इसमें भी बहुत फर्क महसूस होता है।

अन्त में मेरी आचार्या को मैं धन्यवाद देती हूँ जिनसे द्वारा मुझे यह अद्भुत ज्ञान की प्राप्ति हुई। जिन्होंने मुझे आत्म-जागृति का अमृत पिलाया। परमेश्वरप्राप्ति के पथ की प्रवासी बनाई और मुक्ति की मंझिल दिखाई।

—रंजन शहा

२४०७९७९६

- सद्विच्छा पृष्ठदान विजय मारुती घाडगे • कै. शांताराम धोंडू वालवे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वनिता शांताराम वालवे •
- कै. विजयकुमार रघुनाथ जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजया वि. जोशी •



## मी आहे आज ठणठणीत

निसर्गाच्या सान्निध्यात, कर तू मनसोक्त विहार  
आचार-विचार शुद्ध असू दे, ठेव तू समतोल आहार  
वाजवून तर बघ मित्रा, नाणे तुझे आहे खणखणीत.  
कुणीही विचारो सांग त्याला, मी आहे आज ठणठणीत.  
जीवन म्हणजे श्वास, या श्वासाचे महत्त्व तू जाण.  
परमेश्वराने दिले हे तुला, आभार तयाचे तू मान  
ब्रह्मविद्या तू शिकून घे, मार्ग असे हा खणखणीत.  
कुणीही विचारो सांग त्याला, मी आहे आज ठणठणीत.  
सृष्टीसौंदर्य पाहून कुणाला वाटे, आहे मी स्वर्गात  
धुक्यात फिरता कुणा वाटे, आहे मी आज ढगात  
श्वासाहूनी हे सारे अधुरे, श्वास असू दे दणदणीत  
कुणीही विचारो सांग त्याला, मी आहे आज ठणठणीत  
ब्रह्मविद्या ही तर साधना आहे, श्वासाची अन विचारांची  
या साधनेला जोड आहे, ध्यान व शसन प्रकारांची  
आपल्या यशाची व आरोग्याची, गुरुकिल्ली ही खणखणीत  
कुणीही विचारो सांग त्याला, मी आहे आज ठणठणीत

—यशवंत पवार

## ब्रह्मविद्येचा प्रकाश

अंधारात चाचपडत होतो दिसत नव्हता प्रकाश  
ब्रह्मविद्या साधनेने दिसला आम्हासी सुंदर प्रकाश  
श्वासोच्छ्वास करीत होतो नेहमी, अर्थ त्याचा कळला नव्हता  
प्राणायाम सुरू केल्याने श्वासोच्छ्वासाचा अर्थ कळला आता  
सहज सोपे व्यायाम प्रकार ब्रह्मविद्येने शिकविले  
त्यामुळे अनेक व्याधींना सहज आम्ही दूर केले  
विश्रांती पाठ वाचल्याने मनाला मिळाली उभारी  
घेऊ आता गगनामध्ये उंच उंच भरारी  
शिक्षिकेला धन्यवाद देतो मी त्रिवार  
ब्रह्मविद्येचा असाच घडवा एक एक परिवार

—श्रीकांत पाटील

## विसरू नका हो अमृतवाणी...

विद्येत विद्या ब्रह्मविद्या  
नमन करुनि आदित्या  
काय वर्णावा तिचा महिमा  
गलितगात्र साऱ्या उपमा  
माझी प्रारब्धरेखा बलवत्तर  
म्हणून आले या वाटेवर  
गेले असते भेलकांडत  
क्षुल्लकतेप्रति भांडत भांडत  
जावे जितुके खोल तळात  
रत्ने सापडती की गाळात!  
उमजती त्यांचे विविध पैलू  
जीवन तारू लागे डोलू  
सरू लागली प्रश्नउत्तरे  
मनच देई अचूक उत्तरे  
विरू लागली खळबळ खळबळ  
नजरे पडला तो नितळ तळ

खजिल झाले

संप्रम विरले

जीवन सरिता वाहे सरसर

नुरले नच कसलेचि अडसर

म्हणाल मोठीच आली बाई

थोडक्यात मिळवी चतुराई!

जाणीव आहे मार्ग विशाल

कळले मजसि फक्त काल

राहवले नाही उचलली झरणी

कृपया ऐका मित्रहो गुणी

जाणील जो विद्येचे मर्म

त्वरित ओळखे अपुला धर्म

परंतु जो घेईल ध्यास

हवे सायास! सायास!! सायास!!!

धवडक्यातही द्या तिज वाव

करा, करा, करा! सराव!

शिकुनि नका हो देऊ टाकुनि

अपुल्या गुरुची अमृतवाणी

—लता चौधरी

- कै. श्रीमती विनोदिनी चंद्रसेन काळे (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रेखा व श्री. अनिल चंद्रसेन काळे •
- सौ. सुहासिनी प्रफुल्ल दिघे (आई) व गजानन गो. देशपांडे (सासरे) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्वेता विनित देशपांडे •



## विश्वातिपाठांचे गाणे

प्रथम मजला प्रकाश दिसला दिव्य जाणिवेचा।  
हृदयाकाशी स्मरण करिता नाश तिमिराचा ॥ १ ॥  
दुसरा मजला प्रकाश दिसला शाश्वत तत्त्वांचा।  
चैतन्य सोहळा प्रकाशाचा निश्चय विजयाचा ॥ २ ॥  
दिव्य देह मज दिला प्रभूने तप्तसुवर्णाचा।  
सुयोग्य भाषणे प्रभुसि वंदितो लाभ प्रेरणेचा ॥ ३ ॥  
सृजनात्मक त्या वटवृक्षाचे मी एक बीज।  
निकटच माझ्या पूर्ण ईश तो योग्य वर्तता चीज ॥ ४ ॥  
अखिल सजीव पूर्ण जाणती सृजनाचे संद।  
योग्य प्रयत्ने आम्ही चुंबितो स्मृतीतील सुगंध ॥ ५ ॥  
शुद्ध आचरे योग्य जीवने उजळू मानवविश्व।  
मूलाधार चक्रातुनि धावे प्रकाशरूपी अश्व ॥ ६ ॥  
यवनी सुख ते स्वर्गीय पण योग्य ध्यान करिता।  
सृजनासाठी कोटी कोटी पेशींच्या सरिता ॥ ७ ॥  
स्वाभाविक तो साथी आपला श्वास जीवनाचा।  
योग्य आनंद अनुभव देइल अखंड विश्वाचा ॥ ८ ॥

— श्री गाडगीळ



## तुझी थोरवी माते (ब्रह्मविद्या)

जन्म घेऊनी तुझ्या कुशीतून झाले मी धन्य  
तुझी थोरवी प्रभो, साऱ्या जगाला मान्य  
अग्नी, उष्णता, ज्योती, प्रकाशाने  
दाही दिशा गेल्या भरभरून  
माझा श्वास, माझे प्राण असा देवांचाही देव तू आहे.  
पण आजपर्यंत तुला कधी ओळखलेच नाही  
'तुझा तू शोध घे' हेच शिकवलेस माते (ब्रह्मविद्या)  
तुझ्याविण आता जगात काहीच नाही  
नऊ शाश्वतांचा आश्रय घेतलाय मी आज  
'मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे' हे शिकले खास  
माझ्या श्वास उच्छ्वासावर तुझा अधिकार आहे  
मात्र न मागताच तू दिलेस सर्व काही  
आतापर्यंत आठवण नव्हती 'तुज आहे तुजपाशीची'  
योग्य जाणीव, योग्य विचार, झाला तत् त्वम् असिची  
'तू मी एकच आहे' ब्रह्मानंदी लागली टाळी  
तुजविण जगात आता आधार नाही.  
आध्यात्मिक उन्नतीचा तेजोमय प्रकाश  
आनंदमय भव्यतेत सतत आणला जावो  
संतुष्ट, कृतज्ञ, आभारी आहे हे शिकले आज  
'ब्रह्मविद्या माउली' मानाचे वंदन करते खास  
उच्च मंडलातील प्रकाश आम्ही मागतो  
सत्य, प्रेम, आशेचे शब्द वाणीतून निघो  
नैराश्यात (नकारात्मक) खितपत पडले त्यांना  
तेजोमय प्रकाशाचा मार्ग दिसो  
तेजोमय प्रकाशाचा मार्ग दिसो

— आरती जोशी

प्रगत मेळाव्यात  
साधकांच्या प्रश्नांना उत्तरे देताना  
श्री. दिवेकर सर

- शुभेच्छा पृष्ठदान उज्ज्वला क. तरकसबंद (शुभेच्छा डॉ. वर्षा खेडेकर) •
- भिकाजी धोंडू लाड यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अमोल अशोक लाड • कै. रामदास वैद्य यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अमोल अ. लाड •



## श्वसनमार्गशुद्धी

मे २००७ मध्ये आपण घेतलेल्या ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात माझा मुलगा चि. सुश्रुत हा प्राणायाम व इतर श्वसनप्रकार शिकला. तेव्हापासून तो प्राणायाम व श्वसनप्रकार नित्यनेमाने करतो. त्याचे वय १४ वर्षे आहे. सततच्या सरावाने खालीलप्रमाणे फायदा झाला.

१) वारंवार होणारी सर्दी, नाक गळणे, नाक बंद होणे, घसा खवखवणे हा त्रास पुष्कळ प्रमाणात कमी झाला.

२) सर्दी झाल्यानंतर त्याचा कान दुखत असे, कानाचा पडदा लाल होत असे व पडद्याच्या आतील कानाला सूज येत असे. त्याला 'Otitis Media' म्हणतात. हा प्रकार साधारणपणे दोन महिन्यांनी

एकदा तरी होत असे व झाल्यानंतर phexin cefixme cetpodoxime सारखी उच्च प्रतिजैविके (Higher Antibiotic) दिल्याशिवाय ती कमी होत नसे. आता जवळजवळ वर्षभर हा त्रास पूर्णपणे नाहीसा झालेला आहे.

३) सर्दी झाल्यानंतर खोकल्याचा त्रास होत असे, तो पण पूर्णपणे बंद झालेला आहे.

आपल्या मार्गदर्शनामुळे व त्याने केलेला सतत सराव यामुळे त्याची श्वसनमार्गशुद्धी होऊन त्याला वरीलप्रमाणे फायदा झाला. अशाप्रकारे ब्रह्मविद्येचे सर्व भाग्यवान साधक व्याधीमुक्त होवोत ही ईशचरणी प्रार्थना!

—डॉ. प्रमोद तेंडुलकर



## बहुगुणी ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येचा अनुभव मला खूप चांगला आला आहे. माझी स्मरणशक्ती आणि एकाग्रता वाढल्यासारखी वाटते. प्रत्येक काम उत्साहाने करते. ब्रह्मविद्येत फक्त अर्धा तास घालवून जी शक्ती प्राप्त होते त्यामुळे दिवसभरात खूप अभ्यास होतो व कामे न थकता होतात. आधी कॉलेजमधून आल्यावर

काहीच करायचं मन होत नव्हतं. थकल्यामुळे पुन्हा अभ्यास करायलाही होत नव्हतं. मी झोपून जात होते. पण आता माझी ती झोप कमी होऊन अभ्यास त्याच उत्साहाने करायला बसते. माझ्या मते ब्रह्मविद्येचा अनुभव सर्वांनी घ्यावा.

— स्वप्नाली गरुडे



बालवर्ग मेळावा, विलेपार्ले

- सद्विच्छा पृष्ठदान सौ. सोनाली नितिन भट
- भगवान प्रभाकर देवस्थळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुभाष भगवान देवस्थळे
- कै. प्रभावती कृष्णनाथ ताम्हाणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. वीणा शामसुंदर गुप्ते



## ब्रह्मविद्येची शिडी

मी बी.कॉम्.च्या शेवटच्या वर्षाला आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझा आत्मविश्वास व स्मरणशक्ती खूप वाढली. तसेच तापटपणाही खूप कमी झाला. उच्चाध्येय गाठण्यासाठी ब्रह्मविद्यारूपी शिडीवरून जायलाच हवे.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमामुळे आपण एका आध्यात्मिक जाणिवेत प्रवेश करतो, येथूनच आपण 'सकारात्मकपणे' यशाकडे आकृष्ट होतो. मला

असलेला मायग्रेनचा (अर्धशिशी) त्रासही पूर्णपणे बरा झाला. व मी सकारात्मक विचार करण्यास शिकले.

याच आधारे, मी सांगू शकते की, मला आत्मविश्वास आहे की, मी या शेवटच्या वर्षाला नक्कीच 'फर्स्ट क्लास' मिळवणार!

म्हणून माझी सर्वांना विनंती आहे की, तरुणांनी तसेच वृद्धांनी सुद्धा ब्रह्मविद्या शिकावी! व आरोग्याचा आणि यशाचा पूर्ण अनुभव घ्यावा!!!

-कु. अनुजा देशपांडे



## फायदाच फायदा!

मी ब्रह्मविद्या सुरु केली ती केवळ आईच्या आग्रहासाठी. नववीत असल्यामुळे अभ्यासालाच वेळ पुरत नव्हता, तर ब्रह्मविद्येला कसा काय वेळ मी देणार? शिवाय रविवार म्हणजे ट्युशनमध्ये extra क्लास. दांडी मारली तर सरांचा ओरडा. ह्या सर्व टेन्शनमध्येच मी ब्रह्मविद्या सुरु केली. ब्रह्मविद्येची पहिली चांगली सुरुवात म्हणजे काहीतरी चांगलं शिकताय म्हणून ट्युशन सरांनी दिलेली रविवारची सुट्टी. माझ्या मैत्रिणीही ब्रह्मविद्येला येऊ लागल्या म्हणून मी खूप आणि आईचं ऐकलं म्हणून आई खूप. सुरुवातच अशी झाल्यावर मग काय! त्यात आमच्या शिक्षकांच्या छान शिकवण्याच्या पद्धतीमुळे पहिल्याच दिवसापासून ब्रह्मविद्येत मन रमू लागले.

फायदा-तोट्याचा विचार केलाच नव्हता. कारण आई म्हणते चांगली गोष्ट शिकल्यावर फायदा झाला नाही तरी तोटा नक्कीच होत नाही. सकाळी उठून शिकवलेले श्वसनप्रकार करू लागले. खोटं कशाला बोलू, कधी कधी वेळ पण पुरायचा नाही. मग हळूहळू गोडी वाढत गेली. आईला दाखवण्यासाठी न करता स्वतःसाठी करू लागले. ह्याचं मुख्य कारण म्हणजे दर परीक्षेपुरती मला exam phobia व्हायचा. या परीक्षेला मात्र तसं झालं नाही आणि केवळ हाच एक मोठा फायदा मला ब्रह्मविद्येकडे आकर्षित होण्यास उपयोगी ठरला असं मी समजते. ब्रह्मविद्या शिकवणाऱ्या सरांची, आभारी आहे.

-अनुजा काणे



मेळावा पुणे, ६ जानेवारी २००८  
बालसाधक अनुभव सांगताना

- डॉ. चंद्रकांत व शांताबाई कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर •
- डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर व राधाबाई श्री. निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर •



## अस्थमानिवारण

लहानपणापासून मला असलेल्या अस्थमासाठी मी ब्रह्मविद्या हा क्लास सुरू केला. ब्रह्मविद्येतील ८ प्रकारांच्या नियमित सरावाने थोड्या प्रमाणात अस्थमा गेला आहे. परंतु पुढील ८ प्रकारच्या नियमित सरावाने हा अस्थमा कायमचा निघून जाईल हा माझा प्रयत्न आहे. तसेच या क्लासमुळे झालेले इतर फायदे पुढीलप्रमाणे :

१. आत्मविश्वास वाढला

२. काहीतरी करण्याची इच्छा आहे.

३. सगळं काही प्रसन्न वाटतंय. या सगळ्या झालेल्या फायद्यामुळे माझ्याकडून ब्रह्मविद्या मार्गदर्शक व इतर साहाय्यकांना धन्यवाद.



— कु. वर्षा राऊळ



## आत्मविश्वास

ब्रह्मविद्या केल्यावर मला खूप फायदा झाला. तसेच मी खूप आनंदी आहे. तो तर मनात मावत नाही. श्वसन प्रकारांनी एकाग्र चित्त होण्यास व माझा आत्मविश्वास वाढण्यास मदत झाली, उत्साह वाढला.

विशेष म्हणजे एक दिवस शाळेत आमच्या बाईंनी काही विषय दिले व त्यावर—तिथल्या तिथे म्हणजेच आज—आत्ता—ताबडतोब—बोलायला सांगितले. मी

न घाबरता एका विषयावर बोलले. थोड्या वेळानी बाईंनी मला सांगितले, 'तू जे काही बोललीस, ते मला खूप आवडले.' त्यांनी माझी निवड केली. याचं पूर्ण श्रेय मी ब्रह्मविद्येलाच देते. कारण ब्रह्मविद्येमुळेच माझ्यात आत्मविश्वास निर्माण झाला.

धन्यवाद!

— कु. ऋतुजा चौधरी



## ब्रह्मविद्येची कृपा

ब्रह्मविद्या माउलीला तसेच माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून मी माझ्या मुलीचा सुखद अनुभव मी येथे सांगत आहे.

मागच्या वर्षी माझी मुलगी नेहा ही दहावीत होती. बोर्डाच्या परीक्षेला दोन महिने बाकी होते. तेव्हा आमच्या घरात एक दुःखद घटना घडली. त्यासाठी आम्ही गावी गेलो. आम्ही पंधरा दिवस तिथेच होतो. घरातल्या दुःखद वातावरणामुळे नेहावर मानसिक दडपण आले. तिच्या अभ्यासावर परिणाम झाला.

आणि तिच्या छातीत अचानक दुखायला लागले. आम्ही सगळेच घाबरून गेलो. कमीत कमी ८-९ डॉक्टरांना दाखविले. पण योग्य ते निदान झाले नाही. आणि मग मला अचानक ब्रह्मविद्येची आठवण झाली. मी तिला ब्रह्मविद्येच्या मॅडमकडे घेऊन गेले. त्याच दिवसापासून तिने प्राणायाम, श्वसनप्रकार तसेच ध्यान करणे चालू केले. आणि आठच दिवसात ती पूर्णपणे बरी झाली आणि पूर्ववत अभ्यास करू लागली.

- सद्विच्छा पृष्ठदान वृषाली विजय सचिव
- सद्विच्छा पृष्ठदान श्रीराम विनायक नेरुरकर
- सद्विच्छा पृष्ठदान संजय परशुराम कुळकर्णी



मला सांगायला अत्यंत हर्ष होत आहे की, ब्रह्मविद्येच्या कृपेमुळेच माझ्या नेहाला ८४% मार्क मिळाले. मला सर्वांना हेच सांगायचे आहे की, सर्वांनी आपल्या मुलांना लहानपणापासून ब्रह्मविद्येचा साधक बनवले, तर ते आपल्या भावी आयुष्यात कधीच,

कुठल्याही परिस्थितीत न डगमगता प्रत्येक संकटावर मात करतील व आपले ध्येय साध्य करतील आणि आपले तसेच आपल्या परिवाराचे नाव उज्ज्वल करतील.

—ममता माहेश्वरी



## शारीरिक व बौद्धिक क्षमतेमध्ये वाढ

माझा मुलगा प्रणव ह्याच्या डोळ्याचा नंबर सारखा वाढत होता, तसेच अभ्यासाच्या बाबतीतही आळस करीत होता. परंतु ब्रह्मविद्येचा वर्ग केल्यानंतर त्याच्या शारीरिक क्षमतेमध्ये चांगला बदल झाल्याचे अनुभवास आले. सकाळी हलवून जागे करून उठणारा माझा मुलगा स्वतःहून घड्याळाचा गजर लावून लवकर उठतो व ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करतो.

या व्यतिरिक्त मला त्याच्या बौद्धिक क्षमतेमध्ये झालेला बदल जास्त भावला. आपले शरीर किती मौल्यवान आहे हे सांगणारी राजा व भिकारी याची ब्रह्मविद्येच्या वर्गात सांगितलेली गोष्ट त्याने आम्हाला सांगितली. ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या मुलात शारीरिक व मानसिक बदल झाल्यामुळे मी व माझ्या पत्नीने देखील प्रौढांसाठी होणाऱ्या शिविरामध्ये भाग घेण्याचे ठरविले आहे.

—पंकज बिरवडकर



बालवर्ग मेळावा, विलेपार्ले



बालवर्ग वार्षिक मेळावा, ठाणे  
१७ डिसेंबर २००७

- सद्विच्छा पृष्ठदान हेमंत अनंत शिरोळकर • सद्विच्छा पृष्ठदान अवधूत राजाराम नाडकर्णी •
- सद्विच्छा पृष्ठदान आदिती अरुण राणे •



## 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. ३१.०१.२००९ पूर्वी पाठवावीत. पाठविताना पाकिटावर 'शब्दकोडे' असे ठळक अक्षरांत लिहावे. विनचूक 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	३			२	४				६
३				४					५
६						७	७		
			८						
९		८				१०		११	
		११	१३					१२	१२
		१३					१४		
१५				१५	१६		१६		
				१७		१७		१८	
१९			२०			२१			

१६) पकडा

१७) खोडण्याचे साधन

१८) प्रयत्न

१९) खेळ

२०) शर

२१) स्वच्छ करण्याचा पदार्थ

उभे शब्द

१) सुसंगत भाषण

२) परमेश्वर

३) खोटा / ठग

४) तुझे

५) घ्राणेन्द्रिय

६) वडिलधाऱ्यांविषयी भाव

७) वागणूक

८) चकचक (उलट लिहा)

९) विचार करण्याची पद्धत

१०) बाहेरच्या उलट

११) मानव-माधव

१२) मोठी बहीण

१३) काव्य

१४) मकरंद

१५) सबब

१६) उर्दूमध्ये देव

१७) पृथ्वी

आडवे शब्द

१) पहिल्या त्रिकोणाचा पहिला शब्द

२) जे मिळाले त्याबद्दल भावना

३) वारा/वायू

४) वेकरीचा पदार्थ

५) दुसऱ्या त्रिकोणाचा दुसरा शब्द

६) करुणा

७) जलद

८) गडबड-गोंधळच्या उलट

९) विचारांतून घेतलेला निर्णय

१०) वदन

११) चकाचक

१२) .... माधव

१३) मिठी

१४) बंदी

१५) प्रवचन देणारा

-सौ. शालिनी कुलकर्णी

• कै. मनोहर रघुनाथ कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. प्रतिभा विलास जोशी •

• कै. सौ. शोभा नारायण जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. प्रतिभा विलास जोशी • पृष्ठदान अनामिक •



## ब्रह्मविद्या प्रश्नमंजूषा स्पर्धा

खाली विचारलेल्या प्रश्नांना ४ पर्यायी उत्तरे दिली आहेत. त्याच्यातील अचूक उत्तरावर फक्त अशी ✓ टीक करा. दुसऱ्या चौकोनात टिकेचे टोक जाणार नाही याची काळजी घ्या. तसे झाल्यास उत्तर बाद धरले जाईल याची नोंद घेणे आवश्यक.

- प्र. १. ज्योतिर्मयानंद यांचे मूळ नाव कोणते ?  
१) जी.एस्. रामनाथन  २) जे.एस्. रामनाथन  ३) के.एस्. रामनाथन  ४) पी.एस. रामनाथन
- प्र. २. ब्रह्मविद्येचे वर्ग प्रथम भारतात कुठे सुरू झाले ?  
१) दिल्ली  २) मद्रास  ३) पुणे  ४) मुंबई
- प्र. ३. गुरू डिंग ले मी यांनी किती विद्यार्थ्यांना शिकवले ?  
१) २,२०००  २) २,१०००  ३) २,०००००  ४) २,१५०००
- प्र. ४. ज्योतिर्मयानंद यांची पुण्यतिथी या दिवशी येते  
१) १८ मार्च २००३  २) १८ मार्च २००४  ३) १९ मार्च २००३  ४) १९ मार्च २००४
- प्र. ५. ज्योतिर्मयानंद यांच्या गुरूंचे नाव काय ?  
१) विवेकानंद  २) प्रकाशानंद  ३) ज्ञानानंद  ४) गुरू डिंग ले मी
- प्र. ६. 'अ रिबॉर्न लामा' कोणास संबोधले आहे ?  
१) दलाई लामा २) ओलेगा लामा ३) तिबेटीय लामा ४) एडविन जॉन डिंगल
- प्र. ७. गुरू डिंग ले मी यांचे या साली देहावसान झाले.  
१) १९७०  २) १९६०  ३) १९७७  ४) १९७२
- प्र. ८. गुरू डिंग ले मी या 'न्यूजपेपर' ऑफीसमध्ये मुख्य अधिकारी होते.  
१) टाइम्स ऑफ इंडिया  २) न्यूयार्क टाइम्स  ३) लंडन टाइम्स  ४) स्ट्रीट टाइम्स
- प्र. ९. 'माय लाईफ इन तिबेट'चे लेखक कोण ?  
१) गुरू पद्मसंभव  २) श्रेष्ठ तिबेटीय गुरू  ३) गुरू डिंग ले मी  ४) गुरू ज्योतिर्मयानंद
- प्र. १०. गुरू डिंग ले मी आपल्या गुरूंकडून या भाषेत शिकले.  
१) जपानी  २) इंग्लिश  ३) चिनी  ४) तिबेटी
- प्र. ११. अंतःकरणाची दोन अंगे कोणती ?  
१) कल्पना-संकल्पना  २) कल्पना-कविता  ३) शुद्धी-वृद्धी  ४) कल्पना बुद्धी
- प्र. १२. हिंसा वैश्विकशक्ती म्हणतात  
१) आकर्षक शक्ती  २) विद्युतशक्ती  ३) प्राणशक्ती  ४) गुरुत्वाकर्षण शक्ती
- प्र. १३. एका साधकास ध्यानास २० मिनिटे लागतात ; तर दोन साधकांना किती वेळ लागेल ?  
१) ४० मि.  २) २० मि.  ३) १५ मि.  ४) माहीत नाही
- प्र. १४. ब्रह्मविद्येचे पहिले शिबिर येथे झाले.  
१) खंडाळा  २) नाशिक  ३) मामणोली  ४) इंदोर
- प्र. १५. गुरू ज्योतिर्मयानंद यांचा जन्म इथे झाला.  
१) त्रिचूर  २) रायचूर  ३) तीरपूर  ४) त्रिसूर
- प्र. १६. ब्रह्मविद्येत अन्नसेवनाचे प्रकार किती ?  
१) दोन  २) पाच  ३) तीन  ४) सहा
- प्र. १७. हिच गुरुकिल्ली आहे  
१) प्राणायाम  २) धसनप्रकार  ३) ध्यान  ४) विश्रांती पाठ
- प्र. १८. ब्रह्मविद्येचा पहिला वार्षिक मेळावा येथे झाला.  
१) ठाणे  २) बोरिवली  ३) डोंबिवली  ४) पुणे



कला, क्रीडा केन्द्र मंच, पुणे येथील मेळावा, जून २००८



४५वे अखिल भारतीय मराठी साहित्य संमेलन, सांगली : संमेलनातील स्टॉलमध्ये ब्रह्मविद्या साधकसंघाची प्रकाशने



ब्रह्मविद्येच्या पध्दती मानवी जीवन सुधारण्यास, अधिक विकसित  
करण्यास अत्यंत उपयुक्त आहेत. प्रकृती उत्तम राखण्यासाठी,  
प्रबळ मनःशक्ती संपादन करण्यासाठी तसेच  
व्यावहारिक जीवनातील अडचणी सोडवण्यासाठी  
या पध्दतीचा उपयोग आपल्याला अत्यंत विनचूकपणे करता येतो.

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

**ब्रह्मविद्या साधक संघ**

Brahmevidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1885