



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

प्रज्ञा

२००९-२०१०



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरीः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करीम्यहं ॥
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।
प्राणनादतेजोऽतीताम् 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 पलीकडे 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

विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



विकास फडके

कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष : संजय साठे

सचिव : जयंत गोरे

खजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार : राजाराम सुर्वे

संपादक : अलका पुरोहित

संपादकीय मंडळ : कालिंदी तेरेदेसाई,

कांता नाडकर्णी, शालिनी कुळकर्णी, शलाका गोळे, सुनिता राईलकर

मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट : अनिल दाते

अंतर्गत सजावट : मौज प्रकाशन

वितरण : रामचंद्र मनोहर

कार्यालयीन व्यवस्था

सुगंधा गद्रे

लक्ष्मीकांत भगरे

मंगेश जाधव

भगवान लोणकर

रमेश मोरे

अनिल विनेरकर

महत्त्वाची सूचना

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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

ठाणे कार्यालय : रत्नेश्वर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामार्गे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२

दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७/२५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा • Visit - WWW.brahmavidya.net

पुणे कार्यालय : १०५८ सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे ४११०३०

दूरध्वनी : ०२०-२४४५४४०२, ९८९०३०४४९८, ९८८९४७४४२९



ब्रह्मविद्या साधक संघ

खालील शिक्षकांनी २००९-२०१० मध्ये वर्ग घेण्यास सुरुवात केली.



अरुण भांडारकर
डी.ई.ई.
☎ २३८८८५३२



वंदना भांडारकर
बी. एस्सी.
☎ २३८८८५३२



जयश्री भिरंगी
बी.ए., डि.एड.
☎ २८३३८४२९



विजय भिरंगी
बी.कॉम., एल.एल.बी.
इंग्रजीमध्ये प्राथमिक वर्ग घेतात
☎ ९८१९३३५०३१



सुमित्रा कुळकर्णी
बी.एस्सी. (मॉॅक्रो)
डि.एम.एल.टी
☎ २८९८८९८९, ९८२०५०७७०५



अनुपमा लांजेकर
☎ २८३३६१७२



त्रिभुवन म्हात्रे
बी.एस्सी.
इंग्रजीमध्ये प्राथमिक वर्ग घेतात
☎ २८६२१५१६, ९९६९९५२९८२



नंदकुमार नेमळेकर
बी.ई. एफ.आय.ई.
☎ २८६७१३८७



अनघा फणसेकर
बी. कॉम.
☎ २५२९२९३७



आनंद पटवर्धन
बी. कॉम.
ओअर कंडिशनिंग/रिफ्रिजेशन
डिप्लोमा.
☎ ९८९२८४५७३९

शिक्षक परिचय

टीप : शिक्षक परिचय सदरातील क्रमवारी जाडनावांच्या इंग्रजी आयातारंप्रमाणे आहे.
विशेष उल्लेख न केलेले बरील सर्व शिक्षक मराठीतून प्राथमिक वर्ग घेतात.



संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मुखपत्र 'प्रज्ञा' या आपल्या वार्षिक स्मरणिकेचे यंदाचे अकरावे प्रकाशन वर्ष आहे. ब्रह्मविद्येची साधना अनेकांचे जीवन सुखी करील या एकमेव उद्देशाने प्रज्ञा अंक अनेकांपर्यंत नेणे आवश्यक आहे. त्यासाठी आपण सर्व सक्रिय सहभागी होऊ या.

आजच्या विज्ञान युगात आपण बाह्य परिस्थितीस, जीवनातील चढाओढीस, प्रदूषित वातावरणास दोष देतो व आपली जबाबदारी टाळतो. परंतु ब्रह्मविद्येच्या साधनेने अशा परिस्थितीतही आपण शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवू शकतो. त्यामुळे ब्रह्मविद्या या सर्वश्रेष्ठ प्राचीन विद्येला आजच्या आधुनिक जीवनात देखील वाढता प्रतिसाद मिळत आहे. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती आजही अत्यंत प्रभावी आहेत याचाच हा पुरावा आहे.

ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे कार्य केवळ पुण्या-मुंबईपुरते मर्यादित न रहाता, त्याचे कार्यक्षेत्र सतत विस्तारित होत आहे. सर्व ठिकाणी वर्ग घेणे शक्य नसल्याने, तिथे आम्ही ब्रह्मविद्या शिबिराच्या रूपाने नेत आहोत. या वर्षी वेगवेगळ्या नऊ ठिकाणी शिबिरे घेण्यात आली. तसेच वर्गातून या विद्येचा लाभ घेणाऱ्या साधकांनासुद्धा अधिक अचूकतेची गरज असते. त्यासाठी सराव वर्ग व अभ्यासक्रमात शिकलेल्या नियमांचे अधिक चिंतन व्हावे, किंबहुना ते आपल्याला अधिक समजावेत म्हणून शिबिरांची आवश्यकता भासते. या वर्षी प्राथमिकची नऊ व प्रगतची दोन उजळणी शिबिरे संपन्न झाली. सविस्तर माहिती ब्रह्मविद्या साधक संघ : कार्यावलोकन या सदरात वाचावयास मिळेल. अशा शिबिरांना, उजळणी व सराव वर्गांना वाढता प्रतिसाद मिळत आहे यावरून ब्रह्मविद्येचे महत्त्व लक्षात येते.

प्रज्ञेच्या माध्यमातून ब्रह्मविद्या संघाचे कार्य आपणा सर्वांपर्यंत नेण्यास आम्ही सर्व प्रयत्नशील आहोत. यामागे मा. श्री. जयंत दिवेकर सरांचे सक्रिय मार्गदर्शन आहे.

'प्रज्ञा' २००९-२०१० च्या प्रकाशनामध्ये अनेकांचे सहकार्य लाभले. त्या सर्वांचे मनापासून आभार! लेखक-लेखिका, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन योजनेचा लाभ घेणारे सर्व सभासद, मुखपृष्ठ सजावटकार, मौज प्रकाशन या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे मनःपूर्वक आभार!

नेहमीप्रमाणे या वर्षी देखील 'प्रज्ञा' आपल्याला निश्चितच उपयुक्त मार्गदर्शन व प्रेरणा देईल.

-अलका पुरोहित



॥ अंतरंग ॥

लेख

मला पुरेसं मिळेल का ?	जयंत दिवेकर	१
यशस्वी जीवनाची कला	सौ. सविता सुळे	३
मुक्तीचा मार्ग	संजय साठे	५
फिटे अंधाराचे जाळे	रमेश करंदीकर	७
ब्रह्मविद्या सुलभ व प्रभावी अभ्यासक्रम	राजाराम सुर्वे	९

संस्थेच्या विविध उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	११
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे नियमित उजळणी वर्ग		१३
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका		१३
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक		१४
ब्रह्मविद्या साधक संघ - कार्यावलोकन	कालिंदी तेरेदेसाई	१५
बालवर्गाची वाटचाल	जयंत गोरे	१८

अनुभव

मणकेदुखीतून मुक्ती	सुहासिनी कुळकर्णी	२०
ब्रह्मविद्या ही काळाची गरज	सदाशिव राजिगरे	२१
नवीन जन्म	श्रुतिका म्हात्रे	२१
जगण्याचा महामंत्र	स्नेहा कांबळे	२२
वाढलेला आत्मविश्वास	शशिकला पवार	२३
नैराश्यावर मात	संध्या गावित	२४
ब्रह्मविद्येने पुन्हा जगायला शिकविले	आनंद पटवर्धन	२४
ब्रह्मविद्या आनंदाचा खजिना	शरद गायतोंडे	२५
ब्रह्मविद्या - कलियुगासाठी अमृत!	कला हेमंत	२६
जिह्वा दीर्घायुष्याची	दत्तात्रय जोशी	२७
दृढनिश्चय	डॉ. प्रतीक्षा राणे	२७



दोन्ही व्याधी एकदम गायब !	वृषाली कारेकर	२८
उदासीनतेकडून उत्साहाकडे	शैलजा तरे	२८
वयाची अट नाही	श्रीधर साळवी	२९
Lungs Infection वर मात	डॉ. उमाकांत मांडा	३०
श्वसन प्रकारांची जादू	सुरेश तळवलकर	३०
प्रदूषणावर मात	समीर शास्त्री	३१
हरवलेली माझी मी मला परत मिळाली	वंदना पाटील	३२
ऑपरेशनशिवाय रोगमुक्ती	मधुकर घाडीगांवकर	३३
अॅलर्जीवर मात	नितीन राणे	३३
माझा अनुभव	अजय ठोसर	३४
अनारोग्याकडून आरोग्याकडे	सुहास पाठक	३५
सुखी माणसाचा सदरा	संगीता भेस्त्री	३५
सकारात्मक दृष्टिकोन मिळाला	सुषमा कानिटकर	३६
ब्रह्मविद्येची उपयुक्तता व माझे अनुभव	अनंत कुलकर्णी	३७
ब्रह्मविद्येने दिले नवजीवन	कांता गुप्ते	३७
ब्रह्मविद्येचा चमत्कार	शुभा मुर्डेश्वर	३८
ब्रह्मविद्याच माझी डॉक्टर	मनीषा मांदरे	३८
न फिटणारे ब्रह्मविद्येचे ऋण	मीना सिदमूळ	३९
जो जे वांछिल तो ते लाहो प्राणिजात	बाळाराम पाटील	४०
कुरबुरींवर मात	कुलकर्णी	४१
जीवनाचे नवचैतन्य	रत्नाकर म्हाळगी	४२
सर्व प्रश्नांचे समर्पक उत्तर : ब्रह्मविद्या	वैशाली आपटे	४३
गिर्यारोहणाचा आनंद	जयश्री पंडित	४४
टॅक्सफ्री हवेचा योग्य उपयोग	ज्ञानेश कमळापूरकर	४४
अवघा आनंदी आनंद !	अंजली पोतनीस	४५
नऊ शाश्वत सत्ये माझा पाठीराखा	वृषाली देशपांडे	४६

कविता

आनंदाचे झाड	मीनल कुवळेकर	४७
तीव्र इच्छा	रेखा कोर्डे	४७



ब्रह्मविद्या साधक संघ

आत्मसाधना	शुभदा नाईक	४७
शिविरा येशील का ?	रोहिणी निंबाळकर	४८
ब्रह्मविद्येचा जयजयकार	उज्ज्वला नाईक	४८
ब्रह्मविद्येचा वसा	शशिकला गोखले	४९
निरामय जीवन	मधुसूदन फाटक	४९
परीसस्पर्श	वसुधा पाध्ये	४९
परिपूर्ण पाठ	नेत्रा खांडेकर	५२

बालविभाग

सर्दीपासून मुक्ती	कुंदन पवार	५०
उत्तम नागरिक होण्यास साहाय्य	शुभम् विंचुकर	५०
उत्साहवर्धक ब्रह्मविद्या	गायत्री फडके	५१
दडपणावर मात	अश्विनी थोरात	५१
अभ्यासातील एकाग्रता वाढली	स्नेहा कुळे	५२



बोरीवली मेळावा - २००८



जयंत दिवेकर



मला पुरेसं मिळेल का ?

माणसाच्या संपूर्ण जीवनात - बालपण ते तारुण्य, तारुण्य ते वृद्धापकाळ
अशा सर्व स्थितींत - माझं कसं होईल हाच एक प्रश्न त्याच्या
विविध रूपांत आणि छटांत त्याला सतावत असतो.
मानवाचा कायम पिच्छा पुरवणाऱ्या या महत्त्वाच्या प्रश्नाचा विचार
आपण या छोट्याशा लेखात करू या.

मला पुरेसं मिळेल का....

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

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

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

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

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

वैश्विक विपुलता

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

• सदिच्छा पृष्ठदान सौ. विजया वसंत वझे • वसंत गजानन चौबळ यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. शैला अरुण चौबळ •

• कै. वासुदेव सदाशिव खानोलकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान संध्या मनोहर खानोलकर •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

घ्या की, आपल्याला हव्याहव्याशा गोष्टी न मिळण्याचं कारण वैश्विक कमतरता हे नाही.

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

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

आपण आकर्षक आहोत

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

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

पहिले : आपल्या स्वतःच्या आवडीनुसार व शरीराच्या कुठल्या विशिष्ट गरजेची आपल्याला जाणीव झाली असेल तर त्यानुसार आपण विविध पदार्थ स्वतःकडे आकर्षून घेतो. म्हणजेच त्या

पदार्थाकडे आपण ओढले जातो व त्यांचं सेवन करतो.

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

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

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

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

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

—जयंत दिवेकर, प्रमुख विश्वस्त



यशस्वी जीवनाची कला



सौ. सविता सुळे

ब्रह्मविद्या योग व तत्त्वज्ञानाचे शास्त्र आहे. कोणतेही शास्त्र म्हटले की, ते शिकणे एवढे कठीण काम आहे असे वाटते. अनेकदा माणूस अशी अनेक शास्त्रे शिकतो; पण फक्त शिकतोच. त्याचा दैनंदिन जीवनात वापर केला जात नाही. ब्रह्मविद्या हे शास्त्र असले तरी ती एक कला आहे. कोणती? तर, माणसाने आपले आपणच प्रयत्न करून यशस्वी जीवन कसे जगावे, हे सांगणारी.

विश्वामधील प्रत्येक गोष्टीकडे जर आपण निरखून पाहिले तर, आपल्या लक्षात येते की प्रत्येक ठिकाणी काहीतरी नियमित, म्हणजेच नियमांनी बांधलेले असे जीवन आहे. चंद्र, सूर्य, तारे आपापल्या मंडलात नियंत्रित गतीने भ्रमण करतात. वनस्पती, प्राणी यांचे जीवन जर आपण पाहण्याचा प्रयत्न केला तर, सर्वत्र एकच एक नियमबद्धता दिसते. म्हणजे जीवनात दिसणाऱ्या गतीचे नियम आहेत. आज बीज पेरले तर, त्याला लगेच उद्या अंकुर येणार नाही. ठरावीक बीजाला ठरावीकच रोप येणार. गुलाबाच्या झाडाला मोगऱ्याचे फूल दिसणार नाही. ही थोडीशी उदाहरणे. सांगण्याचा हेतू असा की, विश्वात सर्वत्र नियमबद्धता दिसते; तर माणसाचे जीवन पण तसेच नियमबद्ध असायला हवे. पण आपल्याला तसे दिसत नाही. माणसाच्या जीवनात सर्वत्र विविधता दिसते. एका माणसासारखे दुसऱ्याचे जीवन असत नाही. मग याला कारण काय आहे? तर, माणूस नियमांनी बंदिस्त जीवन जगत नाही.

त्याला साधे सोपे उत्तर असते, अहो, हे नियम

काय काय आहेत, ते आम्हाला माहीतच नाहीत. वनस्पती, प्राणी यांना ठरावीकच जीवन जगता येते. आमचे तसे नाही. पण आपण नियम माहीत नाही असे सांगून त्या नियमाचा भंग केला तर, परिणाम भोगावाच लागेल. मग जीवनाचे नियम माहीत करून घेण्यासाठीच ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा अभ्यास व सराव आवश्यक आहे.

आपण सतत संतुष्ट व आनंदी असले पाहिजे. हा आपल्या जीवनासाठी नियम आहे. यावर आपला विश्वास बसणार नाही. गोष्टी मनासारख्या घडत नसताना संतुष्ट राहणे म्हणजे मूर्खपणाच! पण माहीत नसले तरी जीवन त्या नियमावर आधारलेले आहे. संतोष, कृतज्ञता, आदर हे फक्त शब्द नाहीत तर तेच नियम आहेत. संतोष सतत जीवनात जोपासणे केवळ कठीण आहे. जे कठीण आहे त्याचा सरावच केला पाहिजे. रोजच्या जीवनात बऱ्याच गोष्टी आपल्या मनाप्रमाणे घडत नाहीत. मग आपली नाराजी, असंतुष्टपणा चालू होतो. एखादे उदाहरण घेऊन आपण समजून घेऊ. जेवणात एखादा पदार्थ वेचव झाला. लगेच नाराजी, राग सुरू होतो. परिणाम शरीरातील पेशींवर होतो. असे सतत घडत जाते व सततच्या घडण्याचा परिणाम शरीरावर अनारोग्यामध्ये होतो. जर आपण संतोष ठेवू शकत नसू: तर, आपोआपच आपण कृतज्ञता व्यक्त करत नाही व मग त्या व्यक्तिबद्दल, विषयाबद्दल, वस्तुबद्दल आदर दूरच जातो व अशामुळे जीवन विसंगत होते. याला कारण नियमभंगाचे असते व आपण मात्र फक्त

- मातोश्री व पिताश्री यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. सुरेश वाटू हुले • सदृच्छा पृष्ठदान ('प्रज्ञा' प्रकाशनासाठी) पृष्ठदान सुनीता भोसेकर •
- श्रीनिवास पुरुषोत्तम दीक्षित यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीमती अर्चना श्रीनिवास दीक्षित •

- सिद्धिचक्रा प्रकटनान सतिता राजेन्द्र आचारेकर • पावतीबाई महोदय यांचे स्मरणार्थ प्रकटन श्री. जयंत महोदय यांचे
- सिमाध करी, फडके यांचे स्मरणार्थ प्रकटन श्री. अमय सिमाध फडके • कुळाजी हेरी दीक्षित यांचे स्मरणार्थ प्रकटन श्री. कुळा मधोरा दीक्षित

संश्लेषक : शांतिनी कुलकर्णी

शांतिनी कुलकर्णी : मनात दृढसंकल्प असेल व त्याला विकटतेन रक्षण्याचा निश्चय असेल, तर जगात अशाक्य काहीही नाही. भ्रष्टा, धान्या झाले.

शांत होत नाही, जन्ममृत्यूच्या फलीकडचे झाले मिळत नाही; तीपर्यंत कल्पिलानगरीला परत जायचे नाही. तीपर्यंत बौध्दिक कल्पने ते शीतम बुद्ध्या मनात नवा प्रकाश पसरला. मनाचे दौर्बल्य दूर झाले. त्यांनी दृढसंकल्प केला की, जीपर्यंत बौध्दिक कल्पने ते आपली मूर्खता स्पष्ट केली.

जीवात जीव असेपर्यंत माझे हे हे काम चालूच राहील. कोणी काही म्हणो; मला नाचे ठेवो किंवा वेडा समजो! 'खोलाडोने' नाही. 'बुद्धि' जिला समजावून सांगू लागले. 'गुस्साला पाहिजे तर गुस्सो तसे समजा; पण मी माणसे काय अशाक्य मनात नाही. आहे. कोट्यवधवधु वधु जगलीस आणि तेवढ्याच वेळा पाण्यात शोपटी बुडवून ती झटकलीस तशी हा तलाव कोरडा होणार करत आहेस?' 'बुद्धदेवाना मज्ज विचारला. 'मी हा तलाव कोरडार करणार आहे.' 'तिने आपिमनाने सांगितले. 'गुला ते अशाक्य होती. आपली शोपटी पाण्यात बुडवत होती, बाहेर आल्यानंतर बाळगेर शोपटीचे पाणी झटकत होती. 'खोलाडो, मी हे काय मायासे निघाले. वाटेत एका तलावाच्या काठी विश्वासीसाठी हे थांबले. तेथे एक खार साखा दृष्टीस पडली. ती तलावात जात शीतम बुद्धि मटकत होते. एकदा त्यांच्या मनात निराशा उत्पन्न झाली. कल्पिलानगरीच्या महोलात परत जावे, या विचाराने ते श्रद्धेशांत बुद्ध्या जीवनासंबंधी एक धर्मकथा प्रसिद्ध आहे. सध्याचा शीघ्र वेण्यासाठी, झानाचा बौध्द कल्पने वेण्यासाठी

निष्कर्ष

- सी. सतिता सुबे, विश्वस्त, ब्र. सा. संघ

धन्यवाद!

सर्व मिळून या खननपूर्तीचा विडा उचलू या.

हेच तर माजली श्रद्धाविद्येचे स्वन आहे व आपण

आनंदमय रूचे होऊ!

प्रकाशाचे प्रकाश होईल व आपण सर्वजण प्रकाशाची

खऱ्या आनंदाला सामोरे जातील. अर्थातच सर्वत्र

हळूहळू समान व अतिमनः संपूर्ण देशा जीवनाच्या

अशा प्रकाशे मूले, त्यांचे पालक, कुटुंबेच्या कुटुंबे,

जीवनाचा खऱ्या अर्थाने अस्वादाचे एक शकतात.

आपले छंद जीवनासंबंधी वापरला येतो व मूले

यात बचत होते. व ती वेळ मुलांना खोलासाठी किंवा

जातो. त्यामुळे अत्यासासाठी लागणारा वेळ व वेहनत

वळण मिळून त्यांचा योग्य तीच वापर जीवनात केला

शांतिनिक क्षमता, विचार व कल्पनाशक्ती यांना योग्य

केवळ २० मिनिटांच्या रोजच्या सरावाने मुलांची

दिसू लागतात. याला कारण म्हणजे श्रद्धाविद्येच्या

केला तर, त्यांच्या जीवनात आरोग्य, यश यांचे शोष

१० ते १६ वर्षांपाठील मुलांनी श्रद्धाविद्येचा सराव

क्षमता कधीही वाढेल याचा विचारच केला जात नाही.

त्यासाठी लागणारी त्यांची शारीरिक व वैचारिक

विषय शिक्षणाचा प्रयत्न केला जातो. परंतु

धोतात. मुलांना अनेक ठिकाणी, एकाच वेळी, नावा

मुलांना यश मिळते म्हणून त्यांचे पालक खूप कष्ट

यशस्वी होईल.

तेथेच घडू लागले व आपले जीवन आरोग्यसंपन्न व

त्याच्या विरुद्ध योग्य ते विचार केले तर, आपले जीवन

असे वाटते. पण नियम माहीत झाल्यावर आपण

मीही घडत असताना पाहतो व त्याच खऱ्या आहेत

मज्ज असतो. याला कारण आपण आजूबाजूला याच

आजार, वादक्य, अपयश वगैरे शोषाच्या विचारातच

जसा विचार करतो, तसे आपण घडतो. आपण सतत

म्हणजे योग्य विचार करणे. नियमाप्रमाणे, आपण

नियमाचा सराव आपण करणे आवश्यक आहे. ती

आपल्या जीवनातील आणखी एका महत्त्वाच्या

आवश्यक ठरते.

जगण्याच्या कलेचा अर्थाने श्रद्धाविद्येचा सराव करणे

निश्चालाच दोष देत बसतो. हे टाळण्यासाठी जीवन





मुक्तीचा मार्ग

माझे काही नाही, मला काहीही नको, माझे कोणीही नाही, परमेश्वर हाच माझा आहे ह्या मार्गावर वाटचाल केली पाहिजे.

परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे हे जीवनात जगायला सुरुवात केली, तर मुक्ती निश्चित आहे. मानवाकडून परमेश्वराकडे जाणारा हाच मार्ग आहे.



संजय साठे

परमेश्वराने आपल्याला हे मानवी शरीर दिले आहे. ह्या शरीराच्या मार्फतच आपण मुक्ती प्राप्त करू शकतो. मानवाचे एकमेव ध्येय, इच्छा मुक्ती मिळवण्यासाठी धडपडणे हेच दिसून येते. सर्व भौतिक गोष्टी उदा.- शरीर, पैसा, मालमत्ता, बायको-मुले, बंगला, गाडी, सन्मान मिळवता येतो, पण तो जातो सुद्धा. पैसा, बल, हुषारी, उच्चपद, उत्तम परिवार असला तरी, ह्या गोष्टींबद्दलची विरक्ती जोपर्यंत निर्माण होत नाही तोपर्यंत मुक्ती नाही आणि म्हणून मुक्तीच्या मार्गावर वाटचाल करणे हे मानवाचे ध्येय असले पाहिजे.

परमेश्वराने मानव निर्माण करताना त्याला शक्ती आणि क्षमता दिल्या आहेत. या शक्तीचा आणि क्षमतांचा वापर करून त्याची अंतिम मुक्तीची इच्छा तो पूर्ण करू शकतो. प्रत्येक जण हे करण्यास स्वतंत्र आहे. आता प्रश्न असा येतो की, हे प्राप्त कसे करावे? ह्याचे उत्तर अगदी सोपे आहे. पण वाटचाल कठीण आहे. साधकाने खालील चार गोष्टी आपल्या जीवनाचा अविभाज्य घटक केल्या पाहिजेत.

१. माझे काहीही नाही. २. मला काहीही आवश्यकता नाही. ३. माझे कोणाशीही नाते नाही. ४. परमेश्वरच फक्त माझा आहे.

गोष्टी मिळविता येतात किंवा ह्या गोष्टी माझ्या आहेत असे वाटणे हा भ्रम आहे. ह्या विश्वातला मातीचा कणसुद्धा माझा नाही हे सत्य आहे. म्हणून माझे काहीच नाही ही वस्तुस्थिती मान्य केल्यावर भ्रम निघून जातो आणि सत्याची जाणीव होते.

माझे काहीच नाही तर मला कशाची गरज? म्हणून मला काहीही नको. हे मान्य केल्यावर व

आचरणात आणल्यावर सर्व इच्छा नाहीशा होतात. सर्व इच्छा नाहीशा झाल्या की समत्वाचा योग येतो. जेव्हा इच्छामुक्ती होते तेव्हा मनाच्या वृत्तीचा निरोध होतो. कशाचीही इच्छा रहात नाही. चित्तवृत्ती म्हणजे चित्तातील खळबळ, उफाळून येत नाहीत. मूलतः मी हा नैसर्गिकरीत्या बांधलेला नसतो. जेव्हा त्याच्या लक्षात येते की, माझे काहीही नाही. तेव्हा सर्व गोष्टींपासून तो बाहेर येतो. भौतिक भ्रमातून बाहेर येतो तेव्हा त्याला ज्ञान प्राप्त होते.

ह्या विश्वातील प्रत्येक गोष्ट परमेश्वराचा अंश आहे. आपण परमेश्वराचे अंश आहोत. म्हणून परमेश्वर आपला आहे. परमेश्वराशिवाय कोणीही आपले नाही. परमेश्वराशी एकरूप होण्याची संवेदना निर्माण झाली की, तो साधक परिवर्तित होऊन जातो. भक्त होतो.

जेव्हा विभक्तपणाची जाणीव निघून जाते, तेव्हा ज्ञान प्राप्त होते. आपण परमेश्वराचे अंश असल्याने मूलतः आपण इच्छामुक्त, अबद्ध आणि नैसर्गिक रीत्या व्यवस्थित राहणारेच असतो. आपली जाणीव अस्तित्वाकडून दिव्यत्वाकडे वाटचाल करू लागते. ते दिव्यत्व परमेश्वराचा अंश असल्याने मुक्त असते. म्हणून ज्याला परमेश्वरासारखे व्हायचे आहे, त्याने माझे काही नाही, मला काहीही नको, माझे कोणीही नाही, परमेश्वरच माझा आहे, ह्या मार्गावर वाटचाल केली पाहिजे. परमेश्वर जे काही आहे तेच मी आहे हे जीवनात जगायला सुरुवात केली, तर मुक्ती निश्चित आहे. मानवाकडून परमेश्वराकडे जाणारा हाच मार्ग आहे.

—संजय साठे, विश्वस्त

• महादेव व्यंकू डोंगरे (सासरे) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान नंदा डोंगरे • सद्विच्छा पृष्ठदान स्नेहलता जगन्नाथ देसाई •

• ब्रह्मविद्या साधक संघाकरिता सद्विच्छा पृष्ठदान अर्चना गणपत सावंत •



नाशिक शिविर



भाईदर शिविर

- नलिनी खंडेराव नाईक यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. शुभदा पटवर्धन • मुकुंद रघुनाथ पाटील यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शैलजा पाटील •
- प्रमिला व भालचंद्र माणिकराव पाटील यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. उदय भालचंद्र पाटील •



रमेश करंदीकर

फिटे अंधाराचे जाळे

ब्रह्मविद्येत आपण अक्षरशः श्वास घ्यायला शिकतो व श्वासावर प्रभुत्व प्राप्त करता-करताच चुकीच्या विचारांवरसुद्धा मात करू शकतो. आठ आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धती शिकून त्याचा सराव करू लागताच, आपल्यातच लपून राहिलेलं आपलं सत्य स्वरूप बाहेर पडू लागतं. आजारांची जागा आरोग्य घेते, निराशेची जागा आशा घेते, अपयश यशात बदलू लागतं. आजारपणाची वारंवारता कमी होऊ लागते. आपलं आपल्यालाच आश्चर्य वाटतं की, हे कसं घडलं? कुणी घडवलं?

जीवनात पाहिजे तसे यश प्राप्त होत नाही. डॉक्टरांच्या औषधांनी तेवढ्यापुरतं बरं वाटतं. मनात सतत उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह असे आजार पिंपा घालत रहातात. अशा वेळी करायचं काय?

तुम्हाला कोणी सांगितलं, की ह्या सर्व समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी तुम्हाला एकच साधा, सोपा, बिनखर्चाचा उपाय आम्ही सुचवितो. तर, तुमची प्रतिक्रिया काय असेल? ह्या माणसाचं डोकं फिरलेलं आहे. असं कधी होऊ शकेल का? पण खरोखरच असा मार्ग उपलब्ध आहे आणि तो मार्ग, तो उपाय आहे ब्रह्मविद्या! पटत नाही ना? असंच असतं. इतकं साधं - सोपं उत्तर असतं, तर आम्ही नसतं का केलं? खरं आहे! आपण केलं असतं. पण आपल्याला कोणी सांगितलंच नाही. पेरला हल्ली आपण जाहिरात पहातो, पण त्याकडे लक्ष द्यावंसं आपल्याला वाटत नाही. कारण ब्रह्मविद्या नावाचं हे योगशास्त्र सर्व समस्यांचं एकमेव उत्तर असेल, असं आपल्याला वाटतच नाही. आपल्या मनात अंधकार इतका दाटला आहे की, प्रकाशाकडे पहायचीच भीती आपल्याला वाटते.

आज खूप लोकांनी अनुभवलयं की, ब्रह्मविद्या हे काहीतरी वेगळे योगशास्त्र आहे. आपल्या अत्यंत जवळच्या, अत्यंत महत्त्वाच्या पण तितक्याच दुर्लक्षित अशा आपल्या जीवनातील दोन गोष्टींवर हे पूर्ण शास्त्र आधारलेलं आहे. त्या दोन गोष्टी आहेत आपला श्वास आणि विचार! जणू काही जीवनाचा

गाडा ओढणारी दोन चाकं! पण ह्या साध्या गोष्टीत उत्तम आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे हेच आपल्याला पटत नाही आणि म्हणूनच आपण कशाही वापरून, ह्यांच्या चुकीच्या वापरानेच अनारोग्य, काळजी, भीती, रक्तदाब, हृदयविकार अशा अनेक समस्यांची शिकार बनलो आहोत. ह्यातून बाहेर पडता येईल? आजच्या प्रचंड स्पर्धेच्या व धावपळीच्या जगात मी सतत आरोग्यसंपन्न व आनंदी राहू शकेन? ह्या प्रश्नाचे एकमेव उत्तर आहे - हो!

कारण निरोगी व आपल्या इच्छेप्रमाणे जीवन जगणे हा आपला अधिकार आहे. तो योगायोगाचा किंवा नशिबाचा भाग नाही. आपलं दैव आपणच घडवत असतो. आपलं भविष्य आपणच लिहित असतो. योग्य श्वसन म्हणजे काय? ते कसे प्राप्त करावे व योग्य जाणिवेने जीवन कसे परिपूर्ण, निरामय आनंदाचा ठेवा करावे हेच आपण ब्रह्मविद्येत शिकतो.

ब्रह्मविद्येत आपण अक्षरशः श्वास घ्यायला शिकतो व श्वासावर प्रभुत्व प्राप्त करता-करताच चुकीच्या विचारांवरसुद्धा मात करू शकतो. आठ आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धती शिकून त्याचा सराव करू लागताच, आपल्यातच लपून राहिलेलं आपलं सत्य स्वरूप बाहेर पडू लागतं. आजारांची जागा आरोग्य घेते, निराशेची जागा, आशा घेते, अपयश यशात बदलू लागतं. आजारपणाची वारंवारता कमी होऊ लागते. आपलं

- श्रीमती कुंदा मधुकर मोंडकर यांचे स्मरणार्थ शरयू रेगे • सद्विच्छा पृष्ठदान अनिता शांताराम काटकर •
- लक्ष्मण केशव सावंत यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुमती लक्ष्मण सावंत •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

आपल्यालाच आश्चर्य वाटतं की, हे कसं घडलं? कुणी घडवलं? कर्ता करविता आपण असतो. फक्त आपल्याला माहीत नसतं! बाहेर देवाला शोधता शोधता आपल्यातला देवच आपण हरवून बसलेले असतो. ब्रह्मविद्या शिकल्यावर व सराव केल्यावर आपल्यातच घडणारे सकारात्मक बदल अविश्वसनीय वाटावे असेच असतात. मनातील भीती, अंधकार,

नैराश्य कमी होऊ लागतं. इतके दिवस नकोसं वाटणारे जीवन, आता आनंदमय होऊ लागलं; जणू रात्रीचा अंधकार दूर सारून, आपल्या जीवनात एक नवीन सूर्योदय घडून येतो! म्हणूनच आता विचार करत बसू नका. तयार व्हा; ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घ्या; व आजार आणि अपयश विसरून जा.

—रमेश करंदीकर

एक हकीम महंमद पैगंबराकडे सेवेसाठी राहिला असताना त्याला काही कामच नव्हते. त्यांचे सर्व शिष्य निरोगी होते. शेवटी हकिमाने रिकामपणाला कंटाळून पैगंबरांना प्रश्न विचारला, 'आपल्या शिष्यांच्या आरोग्याचे रहस्य कशात आहे? कोणीही आजारी कसे पडत नाहीत?'

मंदहास्य करित पैगंबर म्हणाले, 'जोपर्यंत शिष्य माझ्या आदेशाचे पालन करतील तोपर्यंत ते कधीच आजारी पडणार नाहीत. माझी त्यांना आज्ञा आहे, की प्रत्येकाने भूक लागेपर्यंत जेवू नये आणि जेवणानंतरही थोडी भूक शिल्लक राहिली पाहिजे - दोन घास कमी खायचे.'

*

एक माणूस एका संताकडे गेला व म्हणाला, 'भूक लागत नाही.' दुसरा एक सांगू लागला, की त्याचे 'मन ताब्यात रहात नाही.' तिसऱ्याने तक्रार केली, की तो वारंवार आजारी पडतो. संतांनी सर्वांना वेगवेगळ्या वेळी एकच गोष्ट सांगितली, 'पोटावर नीट लक्ष ठेवा. पोटाचे चार भाग करावेत. दोन सात्त्विक आहाराने भरावेत, एक पाण्याने भरावा व एक मोकळा ठेवावा. तो ईश्वराच्या प्रकाशाने भरून जाईल.'

तात्पर्य : आहार, विहार, आचार व विचार हे जीवनशक्तीचे चार स्तंभ आहेत. ते एकमेकांना पूरक व पोषक असतात. म्हणून या चार गोष्टी सुयोग्य असल्या पाहिजेत. संयमित, समुचित व सात्त्विक आहार घेणारा सदैव निरोगी असतो.

संग्राहक : शालिनी कुलकर्णी



राजाराम सुर्वे



ब्रह्मविद्या सुलभ व प्रभावी अभ्यासक्रम

ब्रह्मविद्येचे संपूर्ण तत्त्वज्ञान हे अनुभवांवर आधारित आहे.
त्यामुळे प्रत्येक प्राथमिक साधक नियमित सरावाने उत्तम अनुभवसंपन्न होतो.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गांना दिवसेंदिवस वाढणारा विद्यार्थ्यांचा प्रतिसाद पाहून आपण सर्व साधक निश्चितच सुखावतो. या वाढत्या उपस्थितीचे एक मुख्य कारण म्हणजे, साधकांना नियमित सरावाने येणारे उत्तम अनुभव होय. त्यांना शारीरिक पातळीवर उत्साह आणि मनामध्ये आत्मविश्वास व आनंद यांचा अनुभव येतो. ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात शिकविले जाणारे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या सोप्या परंतु अत्यंत प्रभावी पद्धती निश्चितच साधकांना उत्तम अनुभव देतात. ब्रह्मविद्येचे संपूर्ण तत्त्वज्ञान हे अनुभवांवर आधारित आहे. त्यामुळे प्रत्येक प्राथमिक साधक नियमित सरावाने उत्तम अनुभवसंपन्न होतो.

साधकांना भावलेली ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाची अनेकविध वैशिष्ट्ये आहेत. या वैशिष्ट्यांमुळेच ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम लोकप्रिय होत आहे.

१. सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या :

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमासाठी कुठलीही विशिष्ट गुणवत्ता किंवा कुठलीही शैक्षणिक पात्रतेची आवश्यकता नसते. १८ वर्षांवरील कोणीही स्त्री अथवा पुरुष या वर्गाला येऊ शकतात. अधिक वयाच्या व्यक्तिसुद्धा हा अभ्यासक्रम सहजपणे करू शकतात. जीवनास आवश्यक असणारा शारीरिक उत्साह व मानसिक आनंद सहजपणे प्राप्त करू शकतात. कारण या अभ्यासक्रमात शिकविले जाणारे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार करण्यास अगदी सुलभ व फारच लाभदायक असतात.

ब्रह्मविद्या मुलांसाठी :

वय वर्ष १० ते १८ पर्यंतच्या मुलांसाठी वेगळा अभ्यासक्रम तयार केलेला आहे. अनेकांना त्यांचा लाभ होत आहे. मुलांमध्ये आत्मविश्वास वाढणे, स्मरणशक्ती वाढणे. तसेच, सदोष वर्तनामध्ये निश्चितपणे बदल घडणे इत्यादी फायदे दिसून येतात.

२. बंधनमुक्त अभ्यासक्रम :

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम करण्यास कुठल्याही प्रकारचे बंधन नसते. उदाहरणार्थ - आहारावरील बंधने नसतात, त्याचप्रमाणे वर्गाला जाण्यासाठी वेगळ्या पोषाखाची (Costume) आवश्यकता नसते, अभ्यासक्रमात कुठलाही आग्रह अथवा सक्ती नसते. विद्यार्थी आपल्या सोयीनुसार वर्गाची जागा, वेळ आणि वार यांची निवड करू शकतो. ब्रह्मविद्येचे वर्ग मुंबई व उपनगरात अनेक ठिकाणी चालविले जातात. त्यांची सविस्तर माहितीपत्रके असतात. कार्यालयात दूरध्वनी केल्यास माहिती दिली जाते.

३. अभ्यासक्रमाची सुलभता व अचूकता :

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम आठवड्यातून एकदा दीड तास चालणाऱ्या वर्गातून शिकविला जातो. वर्गात शिकविलेल्या अभ्यासास पूरक तसेच आठवडाभर स्वतंत्रपणे अभ्यास मनन, चिंतनास प्रेरणादायक ठरणारे पाठ विद्यार्थ्यांना दिले जातात. त्यामुळे त्यांची अभ्यासक्रमात झपाट्याने प्रगती होते. पाठांचे आदरपूर्वक वाचन सर्वांना प्रगतीसाठी निश्चितच पूरक ठरते. प्राथमिक अभ्यासक्रम एकूण २२ पाठांत विभागलेला असतो.

- तृप्ती अनंत कुळकर्णी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. अनंत वि. कुळकर्णी •
- श्रीमती राधाबाई मुकुंद बोवलेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. अनंत मुकुंद बोवलेकर •



४. स्पर्धा व परीक्षामुक्त अभ्यासक्रम :

या अभ्यासक्रमात कुठल्याही प्रकारची लेखी अथवा तोंडी परीक्षा नसते. खऱ्या अर्थाने तणावमुक्त अभ्यासक्रम असतो. वर्गातील शिक्षकांच्या प्रामाणिकपणामुळे आपोआपच विद्यार्थ्यांमध्ये नियमितपणा येतो. वर्गामध्ये कुठल्याही प्रकारचा काटेकोरपणा किंवा नियमांचे अवास्तव अवडंबर नसते. सर्व अभ्यासक्रम तणावमुक्त व आनंदी वातावरणात घेतला जातो.

५. अभ्यासक्रमासाठी भाषेची अडचण नसते :

सध्या ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम मराठी, इंग्रजी व हिंदी भाषेमधून घेतला जातो. नजीकच्या भविष्यात तो अनेक भाषांमधून घेतला जाणार आहे. खऱ्या अर्थाने ब्रह्मविद्या सर्वांसाठी होणार आहे.

६. अभ्यासक्रम व आपली उपस्थिती :

२२ आठवडे चालणाऱ्या वर्गास एखाद दुसरा पाठ चुकला तरी फारसे नुकसान न होता पुढील पाठास आपण उपस्थित राहू शकतो. कारण वर्गाच्या दिवशी मागील पाठापर्यंत श्वसनप्रकारांची उजळणी घेतली जाते.

७. सुसूत्रता :

ब्रह्मविद्येच्या सर्व वर्गात सर्व शिक्षक ब्रह्मविद्येच्या पाठांना प्रमाण धरूनच वैयक्तिक अनुभवांच्या आधारे अधिक स्पष्टीकरण व मार्गदर्शन देतात. त्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात सुसूत्रता किंवा सारखेपणा आढळून येतो.

८. अभ्यासक्रमाचा कालावधी :

आठवड्यातून एकदा घेतले जाणारे वर्ग २२ आठवडे चालतात. जर एखाद्या विद्यार्थ्याला २२ आठवडे वर्गास उपस्थित रहाणे शक्य नसेल तर, त्यांच्यासाठी ५ दिवसांची शिबिरे मुंबई व मुंबईबाहेर आयोजित केली जातात.

ज्यांना ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रमाच्या २२ आठवडे चालणाऱ्या वर्गाला उपस्थित रहाणे किंवा शिबिरांना उपस्थित रहाणे जमत नसेल अशांसाठी ब्रह्मविद्येचा पत्रद्वारा अभ्यासक्रम (Correspondence Course) उपलब्ध आहे. पत्रद्वारे अभ्यासक्रमासाठी स्वतंत्र शिक्षकाची नियुक्ती केलेली आहे.

या व अशा इतर अनेक वैशिष्ट्यांमुळे ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रम करणे म्हणजे खरोखरीच आनंददायक अनुभव आहे!

—राजाराम सुर्वे

रागावलात ?

जीवनात हरघडी असे प्रसंग घडत असतात की, राग, संताप आवरू न्हटले तरी आवरता येत नाही. आपल्यापैकी प्रत्येकाने याचा अनुभव घेतला आहे आणि वेळोवेळी आपली चीड, क्रोध व्यक्त केला आहे. आपला राग दुसऱ्यांना तर त्रासदायक वाटतोच आणि त्याची प्रतिक्रिया त्याच्या चेहऱ्यावर दिसते. पण रागावल्यानंतर तुम्ही स्वतःचा चेहरा कधी आरशात पाहिला आहे काय ? नसेल तर जरूर पाहा ! संतापणे आपल्या हाती नसते. कशाचा ना कशाचा तरी राग येतोच आणि तो व्यक्त करताना आपले रक्त तापलेले असते. कपाळाला आठव्या, डोळे वटारलेले अशा स्थितीत आपला चेहरा विलक्षण दिसतो. पण आपल्या सुदैवाने किंवा दुर्दैवाने आपला रागावलेला चेहरा आपण पाहात नाही. कारण त्यावेळी आपण तेवढे भानावर नसतो किंवा आपला विवेक जागृत नसतो. पण रागावलेल्या क्षणी एकदा आरशात पाहा आणि मनोवृत्तीत होणारा बदल आपणच अनुभवून पाहा. नेहमी सौम्य, हसरा दिसणारा आपला चेहरा क्रोधाविष्ट अवस्थेत एकदम बदललेला दिसेल आणि असा चेहरा आरशात दिसताच आलेला राग क्षणार्धात विलयाला जाईल. क्रोधाची प्रवृत्ती विनाशकारी आहे.

संग्राहक : शालिनी कुलकर्णी

- पुरुषोत्तम श्रीधर कुडाळकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुधा पुरुषोत्तम कुडाळकर •
- श्री. अनापा मौजाय्या रोटी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. प्रमोद बिजूर •
- श्रीमती मनोरमा द्वारकानाथ प्रभावळकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान मेधा मंगेश भांडारकर •



जयंत दिवेकर

ब्रह्मविद्या साधक संघ



आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या

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

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

• श्री. विलास महादेव चव्हाण यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. सुरेश महादेव चव्हाण • सद्विच्छा पृष्ठदान क्षमा जयवंत पवार •

• विष्णू के. भालेराव यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. अलका चिंतामणी जाधव •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

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

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराच्या हे 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 ध्यानाने 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



ब्रह्मविद्या साधक संघाची
१९९७ ते २००९ पर्यंत वाटचाल
रंगावली ठाणे मेळावा

- रामचंद्र कृष्णाजी हुकेरी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान स्नेहा सतीश वैद्य • सदिच्छा पृष्ठदान पी. एम. ठाकूर •
- ती. दत्तात्रय अनंत म्हसकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. रामानंद दत्तात्रय म्हसकर •



विविध वार्षिक मेळावे : २००८-२००९



विलेपार्ले वार्षिक मेळावा



विलेपार्ले वार्षिक मेळावा



डोंविवली मेळावा : पालखीतून 'प्रज्ञा' प्रकाशनासाठी नेताना दिंडी चालली



पुणे वार्षिक मेळावा



पुणे प्राथमिक. साधक अनुभव सांगताना



बोरिवली वार्षिक मेळावा : मनोरंजन कार्यक्रम



नालासोपारा मेळावा.



ब्रह्मविद्या साधक संघ

वार्षिक मेळावे : २००८-२००९



बालसाधक कार्यक्रम सादर करताना, विलेपार्ले वार्षिक मेळावा



टाणे मेळावा : तरुण साधकांचे अनुभव



बोरिवली मेळावा : बाल साधक अनुभव कथन



पुणे वार्षिक मेळावा : बालसाधक कार्यक्रम सादर करताना



पुणे वार्षिक मेळावा : साधक कार्यक्रम सादर करताना



पुणे वार्षिक मेळावा : अनुभव कथन करताना



विलेपार्ले वार्षिक मेळावा



ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे नियमित उजळणी 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 उजळणी वर्ग, निवासी व अनिवासी उजळणी शिबिरे घेतली जातात.

ह्या उजळणी वर्गात, निवासी व अनिवासी शिबिरात श्वसनप्रकार व ध्यान नव्याने शिकविले जाते व त्याचा सराव करून घेतला जातो. सर्व पाठांतील महत्त्वाच्या गोष्टींची उजळणी केली जाते.

उजळणी वर्ग : ११ आठवडे. आठवड्यातून एक दिवस दीड तास.

देणगी शुल्क : रु. २५०/-

संपर्क : मुलुंड, ठाणे, ऐरोली

सौ. सुरेखा पडवेकर - ९९६९३७०१८७,

वोरीवली : सौ. तारे - ९९६९६७४७४२

निवासी उजळणी शिबिरे :

कालावधी तीन दिवस. खंडाळा, विनयालय अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात.

संपर्क : जयंत गोरे - २१६३६३०१,

सौ. पडवेकर - ९९६९३७०१८७

अनिवासी उजळणी शिबिरे :

कालावधी - २ दिवस.

संपर्क : सौ. शालिनी कुळकर्णी - २५४२२७६८

सौ. सविता सुळे - ९८३३०२३७५३

इतर विभागातील उजळणी वर्गासाठी कृपया कार्यालयात चौकशी करावी.

प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे :

ही प्रगत निवासी उजळणी शिबिरे तीन टप्प्यात 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 निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात.

अधिक माहितीसाठी संपर्क : श्री. जयंत गोरे - २१६३६३०१, दीप्ती जाधव - ९८२१३६५९८८

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 केली आहे. या अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा -

कार्यालयीन पत्ता :

रत्नेश्वर भुवन, गोखले रोड

बँक ऑफ महाराष्ट्रच्या मागे

नौपाडा, ठाणे (पश्चिम).

पिन ४०० ६०२.

दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

Visit : www.brahmavidya.net

आपली इच्छा असल्यास प्रस्तावना व प्रवेशिका आपणास पाठविली जाईल. प्रवेशिका भरून त्यासोबत फी चेक/ड्राफ्टद्वारे पाठविणे. दर आठवड्यास एक याप्रमाणे २२ आठवड्यांमध्ये तुम्हांला पाठ पाठविले जातील. श्वसनप्रकार आणि ध्यान कसे करावे याबाबतच्या सविस्तर सूचना, स्पष्टीकरण पाठांमध्ये सोप्या भाषेत दिले आहे. सर्वसामान्यपणे कोणताही 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.

वाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

- पुरुषोत्तम रामकृष्ण भामरे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान कुसुम रामकृष्ण भामरे •
- सुशीला पु. घाणेकर (आजी) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान देवश्री व मनश्री विलास घाणेकर •



नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१०मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक खालीलप्रमाणे :

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	९८१९५०२०५८
५. सौ. नागराज	९३२४२९४३१४
६. सौ. वर्तक	९९२०७७७०६६
७. श्री. सावंत	९९६९००४२०४

कांदिवली ते विरार - बोईसर

१. सौ. वीरकर	२८३३०४३५
२. सौ. गोडबोले	२८८७५४१७
	९८२०९००३३६
३. सौ. तारे	९९६९६७४७४२
४. प्रज्ञा तेंडोलकर (बालवर्ग)	२८९६५७८४
५. सौ. तारे (सराव वर्ग)	९९६९६७४७४२

मुलुंड ते दादर - पनवेल - अलिबाग - चेंबूर

१. सौ. गोडसे	२५६६९२०७
२. सौ. पडवेकर	९९६९३७०१८७
३. श्री. पटवर्धन	९८९२८४५७३९
४. श्रीम. सुनीता राईलकर	९८३३११२९८०

डोंबिवली - कर्जत - कसारा

१. श्री. कुलकर्णी	०२५१ - २४४२११२
२. श्री. आनंदे	०२५१ - २४४६३७१
३. श्री. चंद्रकांत कुलकर्णी	०२५१ - २४३७१०५
४. श्री. ढाके	०२५१ - २८८०९०७
५. श्री. भावे	९८३३८३६३४३

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

ठाणे - कळवा - वाशी - ऐरोली

१. श्री. करमरकर	९३२१८८२९८९
२. सौ. भोसेकर	०२२ - २५४१२००७
३. सौ. रुचिरा गोडबोले	२१७१४६५४
४. सौ. हेमांगिनी यादव	९२२१०१७८००
५. सौ. सायली दातार	२५४४६५९५
६. सौ. पराडकर	९९६९३७०१८७
७. सौ. भेलोसे	९८६९३७८९५२

पुणे - चिंचवड - निगडी

१. सुनिता जाधव (शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
२. वसुमती काळे	०२० - २५६७११३९
३. मंजिरी फडके (स्वरागेट, गुलटेकडी)	९८८१४७४४२९
४. श्री. फावडे (औंध)	०२० - २५५३७७६७
५. सौ. आठल्ये (पुणे शहर)	०२० - २४४५०११९
६. श्री. श्रीनिवास लेले (चिंचवड)	०२० - २५४२०४०२
७. कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२० - २५३८५३२९
८. जयंत फडके (पुणे शहर)	९८२२३४१९३३

रत्नागिरी

१. श्री. गद्रे	०२३५२ - २२६१२९
----------------	----------------

ENGLISH

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

हिंदी

१. सौ. जाधव	९८२१३६५९८८
२. सौ. शेंडे	९९६९६२८४०२

- रामचंद्र यादव पाटील यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शकुंतला खेमचंद पाटील • केयूर मनोहर तांबे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. मानसी तांबे • पंढरीनाथ विष्णू चाळके यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शोभा पंढरीनाथ चाळके •



कालिंदी तरेदेसाई

ब्रह्मविद्या साधक संघ - कार्यावलोकन

ब्रह्मविद्या या प्राचीन शास्त्राचा प्रसार व प्रचार करण्यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघाची स्थापना १९९७ साली करण्यात आली. या आपल्या संस्थेच्या कार्याची समग्र माहिती देण्यासाठी हा लेखनप्रपंच.

आपल्या संस्थेचा उंचावत जाणारा आलेख (उदा. साधकांची, वर्गांची, निरनिराळ्या भाषेत घेतल्या जाणाऱ्या वर्गांची वाढणारी संख्या) हे सर्व आपले मा. श्री. दिवेकर सर, सर्व विश्वस्त, शिक्षक, कार्यकर्ते या सर्वांच्या निरपेक्षबुद्धीने केलेल्या श्रमांचे फलित आहे यात शंकाच नाही.

साधकांच्या व बालवर्ग साधकांच्या संख्येत होणारी वाढ लक्षात घेऊन प्राथमिक शिक्षक व बालवर्ग शिक्षक यांची बऱ्याच प्रमाणात नियुक्ती करण्यात येत आहे. त्याकरिता बऱ्याच कार्यशाळा (शिक्षकांचे प्रशिक्षण) वाढविण्यात येत आहेत.

हिंदी भाषा : हिंदी भाषेतून वर्ग चालविणे हा उपक्रम सर्वांना माहित झाला आहेच. त्याकरिता हिंदी शिक्षक पण तयार होत आहेत. तसेच इंग्रजी माध्यमांतून शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी इंग्रजी माध्यमातूनही बालवर्ग शिक्षकांच्या कार्यशाळा घेतल्या जात आहेत व तसे बालवर्ग शिक्षकही तयार होण्याच्या मार्गावर आहेत.

प्रदीपक वर्ग (शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग) : ब्रह्मविद्येमध्ये सर्व पातळ्यांमधील सर्वात उच्च पातळी म्हणजे 'प्रदीपक अभ्यासक्रम.' या वर्गात प्रवेश मिळणे म्हणजे ही बाब तशी अवघडच. पण

त्या अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेण्यासाठी लागणारी आपली साधना कुठेही कमी पडू नये म्हणून सर्व 'प्रगत वर्ग साधक' प्रयत्नात असतात. हा ९६ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम पुरा झाल्यावर कार्यशाळा घेतली जाऊन मग आपली तयारी परिपूर्ण असेल तरच शिक्षक म्हणून नियुक्ती होते. नंतर प्रत्येक शिक्षकाला, शिकविण्यामध्ये सुसूत्रता व अचूकपणा येण्यासाठी, संस्थेतर्फे मार्गदर्शिका दिली जाते.

कार्यशाळा : बालवर्गाच्या, प्राथमिक वर्गाच्या, प्रगत वर्गाच्या कार्यशाळा यांच्यात लक्षणीयरीत्या वाढ होत आहे. त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे, कारण या कार्यशाळा पूर्ण केल्याशिवाय साधक 'शिक्षक' पदाला पात्र होत नाही. पुढील वर्षी बरेच शिक्षक तयार होण्याच्या मार्गावर आहेत.

शिविरे : ज्यांना बावीस आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम जमत नसेल, तर त्यांच्यासाठी पाच दिवसांची निवासी / अनिवासी शिविरे आयोजित केली जातात. जिथे निवासी शिविर असते तेथील ठिकाण अतिशय निसर्गरम्य असते. येणाऱ्या साधकाला पाच दिवस अभ्यासाबरोबर शारीरिक व मानसिक शांततेचाही अनुभव यावा, तसेच महिलावर्गाला माहेरी आल्याचे समाधान मिळावे हा हेतू. आजपर्यंत खंडाळा, पन्हाळा, भाईंदर (उत्तन), जळगांव, कर्जत, नाशिक या ठिकाणी बरीच शिविरे संपन्न झाली व त्यांना भरभरून प्रतिसाद मिळाला.

- नारायण विठ्ठल वाडकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान लीना नारायण वाडकर • दामोदर गोविंद विर्जे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. विजय दामोदर विर्जे •
- कै. वत्सला दे. पेवेकर व कै. देवजी गणू पेवेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. हर्षदा विलास पेवेकर •
- कै. अर्चना शुक्ला यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. दीपाली मेहता यांचे विशेष आभार •



तसेच पुढील उजळणी शिबिरेही यशस्वीपणे संपन्न झाली :-

जानेवारी २००९ ते सप्टेंबर २००९

१)	प्रगत उजळणी निवासी शिबिर	२ वर्ग	साधक संख्या : ९८
२)	प्राथमिक - निवासी शिबिर	९ वर्ग	साधक संख्या : २९७
३)	प्राथमिक - अनिवासी शिबिर	९ वर्ग	साधक संख्या : २१७

ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील (डिसेंबर २००९ पर्यंत)

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम	इंग्रजी माध्यम (प्राथमिक)
शिक्षकांची संख्या	४२	६६	३	५	१३
वर्गांची संख्या	८४	१३९	४	१०	१६
साधकांची संख्या	१२८३	५६१६	२६१	२५७	५८९

सराव वर्ग : प्रत्येक साधकाला आपला सहा महिन्यांचा प्राथमिक वर्ग पुरा झाला की वाटते आपले शिक्षण पूर्ण झाले. पण प्रत्यक्ष घरी सराव करताना श्वसनप्रकारामध्ये येणारा अचूकपणा, ध्यानाचे सूत्र जमणे कठीण जाते. अशा साधकांच्या अडचणींवर मात करण्यासाठी सराव वर्ग घेतले जातात. शिक्षक वैयक्तिक स्तरावर लक्ष देऊन साधकांना बरोबर मार्गदर्शन करतात. हे सराव वर्ग बऱ्याच ठिकाणी घेतले जातात. त्यांचा (संपर्क - श्री. गोरे सर - २१६३६३०१) साधनेमध्ये नियमितता व अचूकपणा यावा म्हणून सराव वर्गाचे आयोजन केले जाते.

मेळावे : हे मेळावे म्हणजे स्नेहसंमेलनेच असतात. हे मेळावे आता बऱ्याच पातळ्यांवर व बऱ्याच ठिकाणी घेतले जातात. स्थानिक लोकांना मेळाव्याला हजर रहाणे सुलभ व सोयीचे व्हावे म्हणून बऱ्याच ठिकाणी हे मेळावे घेतले जातात. या मेळाव्यांमध्ये साधकांची एकमेकांशी दृढ मैत्री होऊन एकमेकांच्या विचारांची देवाण-घेवाणही होते. तसेच मा. दिवेकर सरांचे मौलिक विचार (प्रश्नोत्तरांद्वारे) व

शंकानिरसन यांचा लाभ घेता येतो व प्रत्येक जण ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात रहातात.

कार्यालयीन कामकाज : हे कार्यालय म्हणजे ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील माहितीचा खजिनाच. येथील टेलिफोन फक्त रविवारी मौन धारण करतो. कार्यालयीन कामाचा आवाका आता एवढा मोठा झाला आहे की, पुणे येथे एक विभागीय कार्यालयाची स्थापना करण्यात आली आहे. त्याचा पत्ता व संपर्क क्रमांक खालीलप्रमाणे :-

पुणे कार्यालय : १७५८, सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे - ४११ ०३०.

दूरध्वनी : ०२०-२४४५४४०२.

ठाणे येथील कार्यालयात सर्व शिबिरे, मेळावे, वेळोवेळी होणाऱ्या बैठका (मीटिंग्ज) यांचे सर्व प्रकारचे नियोजन व्यवस्थितपणे केले जाते. तसेच सर्व पाठांच्या व पत्रकांच्या छपाईची व्यवस्था वेळेवर करणे, ते क्रमवार शिस्तीत लावून त्यांचे योग्य ते वितरण केले जाते. अतिशय महत्त्वाचे व जोखमीचे

• रामचंद्र सोनू वाळवे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. प्रकाश रामचंद्र वाळवे • सदिच्छा पृष्ठदान सौ. स्वप्ना सुधाकर दांडेकर •

• श्रीमती केशर भालचंद्र म्हात्रे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. विजय भालचंद्र म्हात्रे •

• श्रीमती शकुंतला मनोहर दुधनकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. रवींद्रकांत मनोहर दुधनकर •



काम म्हणजे आर्थिक नियोजनही व्यवस्थितपणे पार पाडले जाते. पण त्याकरिता आणखी काही जबाबदार व्यक्तींचाही सहभाग असतो. सर्व फॉर्म साधकांपर्यंत पोहोचून ते परत मिळवून त्यांचे संगणकावर नियोजन केले जाते. माहितीच्या दृष्टीने कार्यालयीन कामाचे संगणकीकरण झाल्यामुळे कामात सुसूत्रता येण्यास मदत झाली आहे. 'प्रज्ञा' अंकाची प्रकाशनपूर्व जी माहिती हवी असते ती येथूनच मिळते.

प्रज्ञा : यात दीर्घकालीन योजनेचा समावेश होतो. या योजनेत पुढील १० वर्षे अंक एकदाच रु. २५०/- भरल्यावर मिळणार असल्याने त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे. तसेच पृष्ठदात्यांची संख्याही वाढत आहे. प्रज्ञा मंडळातर्फे वार्षिक स्मरणिका ही मराठी व इंग्रजी अशा दोन माध्यमातून प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. दर वर्षी निरनिराळ्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या मेळाव्यांमध्ये त्याचे प्रकाशन मा. श्री. दिवेकर सरांच्या शुभ हस्ते केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद करावीशी वाटते, ती म्हणजे ज्या साधकांचे अनुभव, लेख, कविता वगैरे साहित्य छापण्यायोग्य असते व ते 'प्रज्ञा'मध्ये छापले गेले तर, त्या साधकाला त्या वर्षीचा अंक (प्रज्ञा)

विनामूल्य घरपोच पाठविला जातो अशी प्रथा आहे. पण बऱ्याच वेळा साधक आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, फोन नं., मो. नंबर काहीच देत नाहीत, त्यामुळे अंक पाठविणे शक्य होत नाही. तरी, प्रत्येक साधकाने आपल्या साहित्याबरोबर आपला पूर्ण पत्ता, टे. नं. / मोबाईल नं. पाठविणे आवश्यक आहे. फोटो पाठविल्यास, त्याच्यामागे आपले नाव लिहिण्यास विसरू नये ही विनंती. तसेच, दीर्घकालीन सभासदाने आपला पत्ता बदलल्यास ताबडतोब कार्यालयात कळविणे जरूरीचे आहे. पाकिटावर 'दीर्घकालीन सभासद' असे लिहायला विसरू नये. मागील वर्षी 'प्रज्ञा' संदर्भात आम्ही केलेल्या आवाहनाला भरभरून प्रतिसाद मिळाला त्याबद्दल सर्व साधकांना धन्यवाद! त्यातील बऱ्याच गोष्टी आम्ही विचारात घेतल्या आहेत.

या वर्षी होणाऱ्या मेळाव्यांना आपल्या सोयीस्कर ठिकाणी नातेवाईक व मित्रपरिवारासह जरूर हजेरी लावावी व जाताना मा. श्री. दिवेकर सरांचे मौलिक विचार, मार्गदर्शन व एक 'प्रज्ञा' अंक भेट (विनामूल्य) व प्रसाद घेऊन आनंदाने घरी जावे, ते पुढील वर्षाचे आमंत्रण घेऊनच!

सर्व घरांसाठी व घरातल्या सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या.

- कालिंदी तेरेदेसाई



कार्यालयीन कर्मचारी

- कै.श्री. दत्तात्रय पांडुरंग आफळे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. शरद दत्तात्रय आफळे •
- मनोहर पुतळाजी कदम यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. शिला सूर्यकांत कदम • श्रीकांत गोविंद सोमण यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान मृदुला व अनू वसंत सोमण •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

बालवर्गाची वाटचाल

सहा ते अठरा वर्षातील मुलांमध्ये हृदयविकार, श्वसनाचे आजार, मनोविकार, रक्तदाब अशा गंभीर आजारांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत असल्याचे डॉक्टर, शिक्षक व बालरोगतज्ञ मान्य करित आहेत. बकाल होत चाललेल्या शहरातील लहानग्यांना भेडसावणाऱ्या ह्या प्रमुख प्रश्नाकडे लक्ष देण्यास कोणालाही वेळ नाही. परंतु ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या बालवर्ग विभागाने ह्या विषयाची गंभीरपणे दखल घेतली आहे.



जयंत गोरे

सहा ते अठरा वर्षातील मुलांमध्ये हृदयविकार, श्वसनाचे आजार, मनोविकार, रक्तदाब अशा गंभीर आजारांचे प्रमाण झपाट्याने वाढत असल्याचे डॉक्टर, शिक्षक व बालरोगतज्ञ मान्य करित आहेत. बकाल होत चाललेल्या शहरातील लहानग्यांना भेडसावणाऱ्या ह्या प्रमुख प्रश्नाकडे लक्ष देण्यास कोणालाही वेळ नाही. परंतु ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या बालवर्ग विभागाने ह्या विषयाची गंभीरपणे दखल घेतली आहे. गेल्या काही वर्षांपासून ठिकठिकाणी विद्यार्थ्यांसाठी बालवर्गाचे आयोजन करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक व मानसिक आजारांपासून मुक्त ठेवण्याचा प्रयत्न चालविला आहे व त्याचे उत्तम परिणामही दिसून आले आहेत.

आतापर्यंत १३६१० विद्यार्थ्यांनी बालवर्गाचे शिक्षण घेतले. यंदा जिथे जिथे प्राथमिक वर्ग आहेत तिथे तिथे बालवर्ग घ्यायचे ठरविले होते. तसे बऱ्याच ठिकाणी ते सुरुही झाले आहेत.

विद्यार्थ्यांची संख्या वाढू लागल्याने गेल्या वर्षी दोन कार्यशाळा सुरु झाल्या. त्यात सहा साधकांना बालवर्ग शिकविण्याची परवानगी देण्यात आली व इतर काही साधकांची तयारी चालू आहे. यंदा पुण्यातही एक चार तासांची कार्यशाळा झाली व दोन विस्तारित कार्यशाळा सुरु झाल्या आहेत. त्यात वीस साधकांची बालवर्ग शिक्षक होण्यासाठी तयारी करून घेतली जात आहे. हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो?

ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा

होते, अशांनी मला बालवर्ग शिक्षक का व्हावेसे वाटते असा निबंध लिहून आपल्या प्रगत शिक्षकाकडे किंवा बालवर्गप्रमुखाकडे द्यावा. अशा साधकांची चार तासांची बालवर्ग कसा शिकवायचा त्याची कार्यशाळा घेतली जाते. काही आठवडे त्यांची श्वसनप्रकार व बालवर्गाचे पाठ शिकविण्याची विस्तारित कार्यशाळा घेतली जाते. ज्यांची व्यवस्थित तयारी झाली आहे त्यांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी दिली जाते.

यंदा पी. ई. एस्. स्कूल, ठाणे येथे बालवर्ग शिक्षणाचा कार्यक्रम आखला होता. त्यात २११ विद्यार्थी सहभागी झाले होते.

नेहमीप्रमाणे बालवर्ग शिबिरेही आयोजित केली होती. 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.

अशा तऱ्हेने बालवर्गाचा प्रसार व प्रचार करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, आत्मविश्वास व यश प्राप्त करून समाजाचे उत्तम घटक बनवू या. 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

• कै. लक्ष्मण भगवान आचरेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. विलास लक्ष्मण आचरेकर •

• कृतज्ञता देणगी पृष्ठदान सौ. सुलेखा शरदचंद्र उकिडवे • कृतज्ञता देणगी पृष्ठदान मीना गो. वांगीकर •



जळगाव शिविर

प्रभावी शस्त्र

नेपोलियनचा एक सेनापती शत्रूवर चाल करण्याची तयारी करीत होता. नेपोलियनने त्याला विचारले, 'झाली का सर्व तयारी पूर्ण?' तो म्हणाला, 'युद्धाची सर्व साधनसामग्री व्यवस्थित आहे, परंतु युद्ध करण्यात आव्हान नाही. एक तर सर्व प्रदेश अज्ञात आहे ...'

त्याचे वाक्य मध्येच थांबवत, नेपोलियन म्हणाला, 'मला वाटतं की, तुझ्याजवळ एक शस्त्र कमी आहे.' 'अजिबात नाही, मी स्वतः सर्व शस्त्रास्त्रे अगदी पाहून नि मोजून घेतली आहेत,' सेनापती उद्गारला.

नेपोलियन त्यावर म्हणाला, 'एक प्रभावी अस्त्र बरोबर घेतलेले नाहीस. लढाया शस्त्रांनी लढत नसतात; तर त्यांच्या मागची मनगटे व मने, आत्मविश्वास किंवा मनोबल यांच्या अभावी बाकीची सर्व शस्त्रे व्यर्थ, कुचकामी ठरतात!'

तात्पर्य : धैर्य व आत्मविश्वास असेल, तर साधा बॉम्बसुद्धा अणुबॉम्ब बनतो. मनोबल हे कर्तृत्ववृक्षाचे मूळ आहे. वृक्षाची मुळे जितकी खोल जातात, तितकी ती वाऱ्याला, वादळाला टक्कर देऊ शकतात. मनोबलाचे महत्त्व जीवनात तसेच आहे.

संग्राहक : कालिंदी तेरेदेसाई

- कै. शरद खुनाथ साठे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. माधुरी विजय साठे •
- कै. वेदमूर्ती नारायण विष्णू देवघर (वडील) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. मधुकर नारायण देवघर •
- कै. सुधीर राधाकृष्ण रेवणकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीमती सुषमा सुधीर रेवणकर •



मणकेदुखीतून मुक्ती

ब्रह्मविद्येच्या या क्लासला येण्यापूर्वी माझ्या पाठीच्या कण्याच्या सर्वात वरच्या मणक्याला सूज येऊन तिथे उंचवटा निर्माण झाला होता व तो भाग सतत दुखत असे. त्यामुळे मान वर करून उंचावर कपडे वाळत घालणे किंवा काढणे, तसेच मान खाली करून वेचणे व मानेला काहीतरी आधार दिल्याशिवाय सतत समोर बघणे शक्य होत नव्हते. अशा प्रकारे कामे केल्यानंतर माझ्या कानाच्या पाठीमागून डोक्याचा वरील भाग व मान यांच्यामध्ये अतिशय वेदना होत. अर्धा तास तरी गादीवर झोपल्याशिवाय वेदना थांबत नसत. डॉक्टरांना दाखवून त्यांनी सांगितलेले उपाय केले, मानेला बाहेरून औषधे लावली. परंतु त्यांचा काही उपयोग झाला नाही. सहा महिन्यांपूर्वी माझी एक मैत्रीण ब्रह्मविद्येची विद्यार्थिनी होती व तिने मला तिला आलेल्या चांगल्या अनुभवांमुळे मला ब्रह्मविद्या शिकण्यास तयार केले.

आम्हाला सरांनी प्रथम प्राणायाम शिकविल्यानंतर स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकविला. त्याचा मी घरी सराव सुरू केला. काही दिवसांनंतर एकदा आमची मोलकरीण कामावर आली नव्हती. तेव्हा बरेच कपडे दांडीवर वाळत घालावे लागले. कपडे वाळत घातल्यानंतर माझा हात अचानक मानेवर गेला आणि मला सुखद धक्का बसला. कारण मान वर करून एवढे कपडे वाळत घालूनसुद्धा माझी मान जरासुद्धा दुखली नाही. एवढेच नाही तर, मानेवरचा उंचवटाही

खूपच कमी झालेला माझ्या लक्षात आला. मी माझ्या पतीना बोलावून मानेला हात लावायला सांगितले तर त्यांच्याही लक्षात आले की, माझ्या मानेवरची सूज बरीच



कमी झाली आहे. श्वसनप्रकाराचा सराव नियमित चालू होता. त्यानंतर मी माझ्या डॉक्टरांना मान दाखविली. त्यांनीही मानेची सूज जवळजवळ नाहीशी झाल्याचे सांगितले व त्याचे कारण या श्वसनप्रकारांमुळे मानेला व मणक्यांना योग्य प्रकारे ऑक्सिजनचा पुरवठा होऊन, मणक्याची सूज व मानेवरील उंचवटा गेल्याचे सांगितले. अशा प्रकारे औषधोपचाराने जे शक्य झाले नाही, ते ब्रह्मविद्येच्या या श्वसनप्रकारांमुळे शक्य झाले व मानेच्या दुखण्यापासून मी मुक्त झाले.

या ब्रह्मविद्येमुळे मी आज दुःखमुक्त आहे. त्या ब्रह्मविद्येची मी फार फार आभारी आहे, कारण ब्रह्मविद्येच्या श्रद्धायुक्त सरावासाठी शिक्षकांनी आम्हाला उद्युक्त केले. नुसती ब्रह्मविद्या शिकून पुरेसे नाही, तर त्याचा सतत सराव हवा. म्हणून मी ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांना आग्रहाने सांगते की, नुसती ब्रह्मविद्या शिकून थांबू नका, तर त्याचा नियमित सराव करा व त्यापासून आपल्याला झालेल्या फायद्यांचा अनुभव इतरांना सांगा.

- सुहासिनी कुळकर्णी



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

- कै. सौ. लक्ष्मीबाई नारायण देवधर (आई) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. सुमती गणेश आठवले •
- कै. कु. सुशीला नारायण देवधर (बहीण) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. अनघा अनंत विद्वंस •



ब्रह्मविद्या ही काळाची गरज

मला लहानपणापासूनच आध्यात्मिकतेची आवड असल्याने, माझ्या मित्राने व बहिणीने मला सांगितले की, ब्रह्मविद्या हा कोर्स कर. परंतु माझा स्वतःचा व्यवसाय असल्याने कामातून वेळ मिळत नसे. म्हणून मी बऱ्याच वेळा ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी टाळाटाळ केली. पण नंतर मी हा कोर्स जॉईन केला.

दोन, तीन पाठ झाले तरीसुद्धा मन द्विधा अवस्थेत होते. कारण कामातून वेळ मिळत नसे. त्यामुळे मी स्वतःच ठरविले की, कोणत्याही कामासाठी वेळ मिळत नसतो, तर त्या कामासाठी वेळ घावा लागतो. त्यानंतर मी नियमित पहाटे पावणेपाच वाजता उठत असे. फ्रेश होऊन प्राणायाम व ध्यान करू लागलो. मुळातच आध्यात्मिकतेची आवड असल्यामुळे आणि सरावामुळे यामध्ये गोडी वाटू लागली. ध्यानामध्ये नऊ शाश्वत सत्ये पठण करू लागलो. तसेच, ज्ञात मनाने सांगितलेले काम अर्धज्ञात मन अशा रीतीने आपले काम प्रामाणिकपणे करते हेही मनाला पटते, म्हणूनच मनुष्य हा मानवी स्वरूपातील परमेश्वर आहे.

प्राणायाम, ध्यान व आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकल्याने व सरावाने माझ्या शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिकतेत आमूलाग्र बदल झालेला मला स्पष्टपणे जाणवत आहे. मला डायबेटीस व मूळब्याधीचा

त्रास आहे. पण या आजारांना पळवून लावण्याची हिंमत माझ्यामध्ये आली आहे.

त्याचप्रमाणे आपली कल्पनाशक्ती ही सुदर्शन चक्र आहे. म्हणून योग्य जाणिवेतूनच पक्का निश्चय केला जातो आणि विचारामध्ये दृढनिर्धार उत्पन्न करण्याची शक्ती आहे. येथे सर्जनशील तत्त्व अतिशय महत्त्वाचे आहे. कारण मी हेच तत्त्व वापरून एका मोठ्या कंपनीचे लॉक नॉब हा जॉब बनविण्याचे काम हातामध्ये घेऊन, अतिशय मेहनतीने डाय बनवून उत्कृष्ट क्वालिटीचे लॉक नॉब बनवून पार्टीला दिले. हा जॉब अतिशय चॅलेंजिंग होता. जॉबची क्वालिटी पाहून कंपनी अतिशय खूष झाली व मला मोठी ऑर्डरही मिळाली. म्हणजे मला या ब्रह्मविद्येच्या माध्यमातून वर्षाची रोजीरोटी मिळाली आहे. योग्य जाणीव, योग्य निश्चय व योग्य भाषण यामुळेच मी आपल्या कामामध्ये प्रगती करू शकलो.

ब्रह्मविद्येच्या अष्टांग राजमार्ग शिक्षणातून आनंदी, उत्साही आणि समाधानी जीवन जगणे प्रत्येकाला सहज शक्य आहे. खरोखरच निरोगी व यशस्वी जीवन जगायचे असेल तर, ब्रह्मविद्या ही काळाची गरज आहे. धन्यवाद!

- सदाशिव राजिगरे



नवीन जन्म

माझे वय ३६ आहे. ब्रह्मविद्या करून मला वाटते की, हा माझा नवीन जन्म आहे. मी एकही वर्ग चुकविला नाही. ब्रह्मविद्या मला एक चमत्कार वाटतो.

यापूर्वी मी काही शारीरिक विकारांमुळे खूप त्रासलेली होते - दमा आणि Slipped Disc.

लहानपणापासून मला दम्याचा त्रास होता. त्यासाठी मी गोळ्या व इन्हेलर सर्व वापरायचे. माझा श्वास नेहमीच तुटक असायचा. अत्तराच्या वासाने तर श्वास कोंडून जीव गुदमरायचा. पण जेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करायला लागले, तेव्हापासून

- कै. यशवंत नारायण देवधर (भाऊ) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. वासुदेव नारायण देवधर •
- कै. मंगला यशवंत देवधर (आई) यांचे स्मरणार्थ सौ. संध्या संजीव बोडस •
- कै. अंबादास महादेव देशमुख यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. कामिनी मोहनीराज कुलकर्णी •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

मला पूर्ण श्वास घेता येऊ लागला. आता मी गोळ्या व इन्हेलर वापरणे पूर्णपणे बंद केले आहे. माझा Slipped Disc चा त्रासही बरा झाला आहे. आता मला दम्याची भीती वाटत नाही. ही झाली शारीरिक पातळीवरची प्रगती.

मानसिक पातळीवर देखील मला ब्रह्मविद्येचा खूप फायदा झाला आहे. पूर्वी मी खूप नर्व्हस असायचे. सतत काळजी करायची सवय होती. अस्वस्थ व

चिडचिडा स्वभाव होता. पण आता ब्रह्मविद्येमुळे माझा आत्मविश्वास खूपच वाढला आहे. माझ्या चेहऱ्यावर नेहमी हसू असते. हा बदल ओळखीच्या लोकांच्या लक्षात आला आहे. ते मला कारण विचारतात आणि मी अभिमानाने आणि आनंदाने त्यांना ब्रह्मविद्येबद्दल सांगते व ब्रह्मविद्या शिकायला प्रवृत्त करते. माझे पतीही ब्रह्मविद्या करत आहेत. मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे.

- श्रुतिका म्हात्रे



जगण्याचा महामंत्र

ब्रह्मविद्या साधक संघात प्रवेश घेण्याअगोदर मी शारीरिक आणि मानसिक दृष्टीने फार कमकुवत झालेली होते. सतत तणावात वावरत होते. तशी मी एकत्र आणि मोठ्या परिवारामध्ये वाढलेली, मोठी झालेली. लम्न झाल्यावरसुद्धा एकत्र कुटुंबातच रहात आहे. सतत काम करित असताना तसेच, कौटुंबिक जबाबदारी पार पाडत असताना शरीराने आणि मनाने थकून जात असे. आर्थिक दृष्ट्या कुटुंबाची घडी बसविताना व कौटुंबिक कलहामुळे मानसिक तणाव हा माझ्या शरीरावर परिणाम करित होता. त्यामुळे मनाने खूपच खचले होते. माझा लहान भाऊ दीपक याने मला विश्वासात घेऊन ब्रह्मविद्या साधक संघात सामील होण्यास प्रवृत्त केले आणि माझे आयुष्यच बदलून गेले.

ब्रह्मविद्या साधक संघात सलग २२ आठवडे ध्यानधारणा, श्वसनप्रकार या आयुष्याशी निगडित

असलेल्या गोष्टींवर मेहनत घ्यायला लावली. व्यवस्थित शिकविले, योग्य मार्गदर्शन केले. आमच्यावर चांगले संस्कार घडविले. त्यामुळे आत्मविश्वासाने कसे जगावे, आलेल्या परिस्थितीला धैर्याने कसे तोंड द्यावे हे आम्ही शिकलो.

ब्रह्मविद्या साधक संघात प्रवेश घेतला आणि स्वतःमध्ये आत्मविश्वास निर्माण झाला. सततचा चिडचिडेपणा फारच कमी झाला, मानसिक तणाव निवळण्यास मदत झाली. विशेष म्हणजे रागावर नियंत्रण आलेले आहे. त्यामुळे माझे शरीर आणि मन नेहमीच उल्हसित रहात आहे. त्यामुळे मुलांचे संगोपन करताना मन प्रसन्न रहाते.

ब्रह्मविद्या साधक संघ परिवाराने मला आनंदी जीवन जगण्याचा महामंत्र दिला आणि म्हणूनच ब्रह्मविद्या साधक संघास लाख लाख शुभेच्छा व मनापासून धन्यवाद देते.

- स्नेहा कांबळे



शिकताना बाहेर पडणाऱ्या हवेचा वेग ताशी १०० मैल इतका असतो.

तुमचे कान व नाक आयुष्यभर वाढत असतात.

- कै. सौ. सुनंदा वासुदेव देवधर (आई) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. मिलिंद वासुदेव देवधर •
- प्रभाकर ओरोसकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान पद्मा नाडकर्णी • दिनकर त्र्यंबर पटवर्धन यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुगंधा प्रभाकर पटवर्धन •



वाढलेला आत्मविश्वास

ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. या ब्रह्मविद्येमुळे मला जे काही अनुभव आले आहेत ते मी थोडक्यात आपणाला सांगत आहे.

ब्रह्मविद्येत एक आरशाचा प्रयोग आहे. माझी राहणी लहानपणापासूनच अतिशय साधी आहे. त्यामुळे आरशात पाहण्याचा प्रश्नच येत नव्हता. पण आता ब्रह्मविद्येत सांगितल्याप्रमाणे मी रोज आरशात पाहून स्वतःशी सुसंवाद साधते. त्यामुळे मलाच माझी नवीन ओळख झाली आहे. रोजच्या जगण्याच्या फाफटपसाऱ्यात मी स्वतःच स्वतःला विसरून गेले होते. पण आता माझ्या व्यक्तिमत्त्वाची जाणीव मला झाली आहे व त्यामुळे एक प्रकारचा आत्मविश्वास आला आहे. हे ब्रह्मविद्येमुळेच मी साधू शकले आहे.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्यापूर्वी मला सतत जांभया यायच्या, सारखा तोंडाचा आ वासलेला असायचा. परंतु आता त्या जांभया ९०% कमी झाल्या आहेत. माणसाचा स्वभाव लवकर बदलत नाही. माझ्या चिडचिड्या स्वभावामुळे पटकन दुसऱ्याला अपशब्द किंवा रागाने बोलले जायचे. पण आता ब्रह्मविद्येतील बोधवचनात रोज म्हटले जाते की, मी माझ्या शरीराला, परमेश्वराच्या या जागृत मंदिराला इजा पोहोचेल असे काहीही करणार नाही किंवा बोलणार नाही. त्यामुळे कुणाशीही बोलताना ही बोधवचने

लक्षात येतात. त्यातूनही कुणाला लागेल असे बोलले गेले तर, मी स्वतःच स्वतःची माफी मागते.

पूर्वी एखादे काम असेल तर, ते होईल की नाही असे विचार मनात यायचे. पण आता माझे काम होणारच हा आत्मविश्वास ब्रह्मविद्येमुळे आला आहे. नकारात्मक विचार हळू हळू कमी झाले आहेत. शरीर व मन हलके झाल्याने एक वेगळीच अनुभूती येते. हल्लीच्या ताणतणावाच्या युगात प्रत्येकाला या ध्यानाची अत्यंत आवश्यकता आहे.

मला बरीच शारीरिक दुखणी व मानसिक अस्वस्थता होती. पण या सर्वातून बाहेर पडून आनंदाने आणि समाधानाने कसे जगायचे हे मला ब्रह्मविद्येने शिकविले. पूर्वी स्टेजवर बोलायचे म्हणजे घडकी भरायची. पण आता तसे वाटत नाही. खरोखरीच हे ब्रह्मविद्येचेच सामर्थ्य आहे. ब्रह्मविद्येच्या रूपाने आपल्याला एक खजिना मिळालेला आहे. तो आपण मुक्तहस्ताने लुटून आपल्या व्यक्तिमत्त्वाचा विकास साधायला हवा.

मला आपणा सर्वांना असं सांगायचं आहे की, शारीरिक आणि मानसिक विकास साधायचा असेल, तर ब्रह्मविद्येशिवाय पर्याय नाही.

- शशिकला पवार



शरीरात मज्जातंतूमार्फत संदेश इथून तिथे विद्युत्तलहरींप्रमाणे संचार करतात.

त्यांच्या प्रवासाचा वेग दर तासाला २४८ मैल एवढा असतो.

वहुतेक सर्वजण, मिनिटाला २५ वेळा डोळ्यांची उघडझाप करतात.

- सुमतीबाई खाडिलकर यांच्या ९१ वर्षात पदार्पणाप्रीत्यर्थ पृष्ठदान श्री. मधुकर नारायण जोशी •
- सदिच्छा पृष्ठदान शुभांगी गोपाळ जोग • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. विलास रंगनाथ पडवळ •
- कै. अर्जुन देवजी लाड (वडील) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. सुनीता मारुती सावंत •



नैराश्यावर मात

मी जानेवारीपासून होणाऱ्या प्राथमिक वर्गात जाण्याचे ठरविले. कर्नाटक संघ हॉलमध्ये वर्ग होता. तेथे गेल्यानंतर सर्व श्वसनप्रकार करणे, त्यांचे पाठ वाचणे, तो सविस्तर समजावून घेणे यामुळे खरोखर त्या दीड तासात डोक्यात कोणतेही इतर विचार येत नसत. जसजसे एकेक पाठ व्हायला लागले तसतशी गोडी निर्माण झाली. आठवड्यातील गुरुवार कधी येतो असे वाटू लागले. हळूहळू मानसिक समाधान वाटू लागले. मी योग, प्राणायाम रोज करत असल्यामुळे हे श्वसनप्रकार चटकन कळले व करण्यास सोपे गेले.

सप्टेंबर महिन्यात माझी आई दिवंगत झाली. मी ध्यानाला बसले की, मला रडू अनावर होत असे. मी ध्यान करू शकत नव्हते. परंतु ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यावर हळूहळू फरक जाणवू लागला. त्यातील

विश्रांतिपाठ व बोधवचने यामुळे नैराश्य, नकारात्मक विचार, मनाचा हळवेपणा ह्यांना तिलांजली मिळाली.

आता मी ध्यानाची कॅसेट लावून ध्यान करण्याचा प्रयत्न करते, श्वसनप्रकार करते. सरावाने आनंदी व उत्साही वाटू लागले. मधे मधे घरगुती अडचणी आल्या. पण मी शांत होते. मला खात्री वाटू लागली की, यातून नक्की मार्ग निघेल. या पाठांमुळे खरोखर मनात, वागणुकीत आमूलाग्र बदल जाणवू लागला. चिडचीड कमी झाली. मला कोणताही आजार नाही, ब्याधी नाही व आता ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला काहीही होणार नाही याची खात्री वाटते. पुढचा प्रगत वर्ग करण्याची इच्छा आहे, त्यातून आणखी काही शिकू शकेन. ब्रह्मविद्येला व वर्गशिक्षकांना सादर प्रणाम!

- संध्या गावित



ब्रह्मविद्येने पुन्हा जगायला शिकविले

मी जुलै २००९ मध्ये एका मोठ्या कंपनीतून स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. सकाळी ५.३० ते रात्री ११.०० वाजेपर्यंत कामात व्यग्र असणारा मी, व्ही. आर. एस. नंतर पूर्णपणे रिकामा झालो. दिवसभर घरात मी एकटाच राहू लागलो. एकटेच जेवायचे, दिवसभर एकटेच राहायचे. ह्यामुळे मला हळूहळू डिप्रेशन यायला लागले. माझा मानसिक आजार एवढा बळावला की मी घराबाहेर ५० पावलेही एकटा चालू शकत नाहीसा झालो. घरात एकटे राहण्याची भीती वाटू लागली. जरा छातीत कळ आली तरी, लगेच मला आत्ता हार्टअटॅक आला असे समजून मी सॉर्बिट्रेटची गोळी तोंडात टाकायला लागलो.

रात्री, अपरात्री घाबरून मी उठू लागलो,

डॉक्टरांना फोन करून बोलवा, माझा डावा हात जड झाला आहे, मला आता हार्टअटॅक येणार व मी मरणार, असे म्हणत, ओरडत मी घरातल्या सगळ्यांना उठवू लागलो. मग माझ्या सर्व तपासण्या करण्यात आल्या व माझ्या डॉक्टरमित्राच्या सांगण्यावरून मी एका प्रसिद्ध मनोविकारतज्ञाचे औषधोपचार सुरू केले. दिवसभरात त्यांनी मला १२/१३ गोळ्या सुरू केल्या. साधारणतः आठवड्याला मी १२०० रुपयांची औषधे घेऊ लागलो. फरक तसा काही जाणवत नव्हता.

तशात पेपरमधून एके दिवशी ब्रह्मविद्या शिका हे पत्रक आले. पत्रक वाचून मी व सौ.ने दोघांनी पार्ले येथे हा वर्ग सुरू केला. घरी आल्यावर वर्गात सांगितलेले सर्व व पुस्तकात दिलेली साधना व

• सुमित्रा उपेंद्रनाथ गिंडे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. सुभाष वायंगणकर •

• कु. पूनम (सोना) मनोहर कदम यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. राजाराम बापूराव जाधव •



डॉक्टरांच्या गोळ्या सुरु होत्या. तिसऱ्या आठवड्यात वर्गात मॅडमनी, योग्य जाणीव शिकविली आणि योग्य जाणीव आपल्या मनात आशा निर्माण करते व ही आशा आपल्याला श्रद्धेप्रत घेऊन जाते, ज्या मनामध्ये आशा व श्रद्धा स्थित झाली आहे, ते मन सत्त्वसंपन्न व धैर्यशाली होते, ह्या वाक्याच्या चिंतनाने माझ्यात आश्चर्यकारक बदल घडून येऊ लागला.

हळूहळू श्वसनप्रकार, ध्यान व विश्रांतिपाठांच्या मननाने डॉक्टरांच्या गोळ्या कमी कमी होत गेल्या व मला सांगायला अभिमान वाटतो की प्राथमिक वर्ग पूर्ण होईपर्यंत साधारणतः ६ महिन्यांच्या कालावधीत माझ्या सर्व गोळ्या बंद करण्यात आल्या. त्यानंतर आजपर्यंत मी साधी सॉरिडॉनसुद्धा घेतलेली नाही व मी आता एकटा मुंबईपासून नागपूरपर्यंत जाऊन येतो.

मला स्वतःलाही सुरुवातीस गोष्ट अशक्यच वाटत होती, पण आता कळले की, जीवनातील सर्वात आनंदाची गोष्ट म्हणजे पुरेसा वेळ असणे आणि त्याचा उपयोग योग्य कारणासाठी करता येणे.

दुःखाचे डोंगर किती जरी कोसळले,
आयुष्यात पुन्हा सावरायला शिकवले,
सुखाचे पडणारे हळुवार चांदणे
आयुष्यात पुन्हा पहायला शिकवले,
फुलांच्या वाटेवरचा प्रितीचा गंध
आयुष्यानं पुन्हा घ्यायला शिकवले.
सर, तुमच्यासारखी माणसं भेटत गेली,
आणि आयुष्यानं पुन्हा जगायला शिकवले.
मंजीले उन्ही को मिलती है, जीनके सपनों में जान
होती है।

पंख से कुछ नहीं होता, हौसले से उडान होती है।।

-आनंद पटवर्धन



ब्रह्मविद्या आनंदाचा खजिना

२००७ मध्ये माझ्या पत्नीचे निधन झाले व मी बोरीचे (गोवा) घर बंद करून ठाण्यात मुलांकडे राहायला आलो. मुलांकडे मला काहीही कमी नव्हतं. तरी पण मला, कदाचित पत्नीच्या वियोगामुळे असेल, एकाकी वाटायचं. शिवाय गोव्यात असताना मी सतत कामात गुंतलेला असे आणि ठाण्यात मला काहीही काम नव्हतं म्हणून असेल, माझ्यात एक मानसिक नैराश्य व एक प्रकारची उदासीनता निर्माण झाली. मला कशातच उत्साह वाटेनासा झाला. इतरांनाही माझी काळजी वाटू लागली. अशा वेळी ब्रह्मविद्येच्या एका साधकाने लिहिलेला अनुभव माझ्या वाचनात आला व आपणही हा अभ्यासक्रम करावा असं वाटू लागलं.

सुदैवाने जून, २००८ च्या सुमाराला २२

आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम चालू होणार आहे असं कळलं व या अभ्यासक्रमात दाखल झालो. योग्य प्रकारे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यान केल्याने



तीन महिन्यात मला फरक जाणवला. ब्रह्मविद्येच्या शिक्षणाने माझ्यातील मानसिक नैराश्य व उदासीनता नष्ट झाली व मी एक आनंदी, समाधानी व उत्साही जीवन जगू लागलो.

माझ्यात झालेला एक सकारात्मक बदल पाहून माझ्या मुलांना व इतरांना खूप आनंद झाला. अलीकडेच मी पुन्हा गोव्याला जाऊन माझ्या घराला नवीनपणा आणला व थोडे दिवस राहून आलो.

- रामचंद्र विनायक करंदीकर (वडील) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. सुभाष रामचंद्र करंदीकर •
- अंजली गिरीश घोगले यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. गिरीश अच्युत घोगले •
- श्रीमती वत्सला उगरन आणि श्री. सु. सुंदेराव यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. प्रमोद बिजूर •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

माझ्यातला बदल गोव्यातल्या माझ्या मित्रमंडळींनाही जाणवला. या ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम गोव्यातही चालू करून अनेकांना त्याचा लाभ व्हावा यासाठी योग्य ते प्रयत्न करायचे असं आम्ही ठरवलं.

आजच्या अशांत आणि वैफल्याने ग्रासलेल्या जीवनात माणसाला अनेक चिंता व समस्यांचे ओझे

वाहावे लागते. यासाठी लागणारी मन :शांती, सामर्थ्य व उत्साह केवळ ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमातूनच मिळू शकेल यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. माझ्या जीवनात उत्साह व आनंद भरणाऱ्या ब्रह्मविद्येला मी आदरपूर्वक अभिवादन करतो.

- शरद गायतोंडे



ब्रह्मविद्या - कलियुगासाठी अमृत!

जशी वयाची साठी उलटली, तशी शरीराची कुरकूर सुरू झाली. योगासने करूनसुद्धा शरीर साथ देईना. मन उदास होऊ लागले. 'इतरांसारखेच आपणही त्रास घेऊन एक दिवस जाणार', असा राहून राहून विचार येई.

मला भावाचा फोन आला, त्याने मला ब्रह्मविद्येबद्दल व ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने लोकांना आलेल्या अनुभवांबद्दल सांगितले. मी लगेच ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली. माझ्या मनाला एक प्रकारचे समाधान मिळाले. कारण जीवनाची योग्य माहिती मिळत होती. प्रकृतीशी आपला कसा संबंध आहे, व्यक्तिकरण हा सृष्टीचा कसा नियम आहे, मनुष्यास योग्य जाणीव व योग्य निश्चय ह्या सर्व गोष्टी श्वसनक्रियेने व त्यांच्या विश्रांतिपाठाने कशा मिळतात हे विश्लेषण केले आहे. विश्रांतिपाठ भावपूर्ण रीतीने पाठ केले व म्हणू लागले. ध्यानधारणेची प्रस्तावना, नकारात्मक, होकारात्मक बोधवचने तोंडपाठ म्हणण्याचा सराव केला. तर काय आश्चर्य! मला प्रथम शांत झोप येऊ लागली. तीन ते चार महिन्यात असा अनुभव आला की, माझ्या डोक्यातील नकारात्मक विचार बंद झाले. माझ्या विवंचना, काळज्या - त्या पाठात म्हटल्याप्रमाणे नाहीशा झाल्या, भीती वाटेनाशी झाली व एक प्रकारचा उत्साह निर्माण झाला, जो

मला तरुण वयात वाटायचा. जिभेला एवढी चव आली की, अन्न मला अतिशय गोड लागू लागले. माझे ब्लडप्रेसर नॉर्मलवर आले, भूक लागून अन्नपचनही होऊ लागले.



गुडघेदुखी कमी झाली, ॲसिडिटी तर नावालाही उरली नाही. स्मरणशक्ती दांडगी झाली. मला अजूनही आश्चर्य वाटते. पण एकच वाईट वाटते की, ध्यानाला जास्त वेळ देता येत नाही. पण पुढे मी नक्कीच जास्त वेळ ध्यानास बसण्याचा प्रयत्न करीन, ज्यामुळे मला आनंद मिळेल.

पाठात म्हटल्याप्रमाणे अनेक गोष्टींचा अनुभव आला. आपले शरीर अगदी निर्मळ झाल्याचा अनुभव आला. अंगातील आलस्य नाहीसे झाले. सर्वत्र आनंदच आनंद वाटू लागला. मी मनाशी पक्की गाठ बांधली आपण रोज ध्यानधारणा व श्वसन यांचा सराव केला तरच आपली प्रकृती निरोगी राहिल व आपणास साथ देईल. ब्रह्मविद्या ही आजच्या काळाची गरज आहे. ही विद्या जर सर्व लोकांनी आत्मसात केली तर, जगात दुःख असे रहाणारच नाही. जो भाग्यवान असतो त्यालाच ही ब्रह्मविद्या प्राप्त होते. मनुष्य स्वतः परमेश्वर असूनही, संपूर्ण आयुष्य दुःखात घालवून हीनदीन परिस्थितीत मरण पावतो. त्याने वेळीच

- श्री. सर्वोत्तम माधव किणी (वडील) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान लता सर्वोत्तम किणी •
- इंदिराबाई लक्ष्मण चौधरी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शरदचंद्र लक्ष्मण चौधरी व सौ. विजया शरद चौधरी •



स्वतः ला सावरले तर तो नराचा नारायण होऊन जाईल. शेवटी असं वाटतं की, आता ही ब्रह्मविद्या आपणाजवळ आहे, तिला आपल्या शरीरात कायमचं

स्थान द्यावं व आपण अजरामर होऊन जावं. 'दिव्यत्वाची जेथ प्रचिती, तेथे कर माझे जुळती'.

- कला हेमंत

जिद्दी दीर्घायुष्याची

मी ८८ वर्षांचा ब्रह्मविद्येचा साधक आहे. मी वर्गाला २१ दिवस उपस्थित होतो. माझा मुख्य फायदा म्हणजे डोक्यावर वा खोलीत पंखा कितीही मोठा ठेवला अथवा वारा लागला तरी, खोकला, सर्दी व पडसे अजिबात झाले नाही. ८८ वर्षांपेक्षा मला

खरोखरच जास्त दिवस जगण्याची जिद्दी, आशा व अपेक्षा वाढल्या. मृत्युबद्दलची भीती अजिबात नाहीशी झाली.

असो, आता रोज सराव करून होणारे इतर त्रास कमी होतील, या आशेवर रोज प्रयत्न करणारच आहे.

- दत्तात्रय जोशी

दृढनिश्चय

मी, डॉ. प्रतीक्षा राणे. मला ब्रह्मविद्येबद्दल कळले. 'लोकसत्ते'तील जाहिरात आणि त्यात दिलेल्या साधकांच्या अनुभवांमुळे मनात कुतूहल निर्माण झाले. 'ब्रह्मविद्या.. आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली..' हे खरंच शक्य आहे का? असल्यास मला ते जमेल का? असे अनेक प्रश्न समोर उभे राहिले. शेवटी असंख्य प्रश्न, उत्साह आणि कुतूहल घेऊन मी ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली.

काही आठवड्यांतच माझ्या प्रश्नांची उत्तरे मिळाली. अत्यंत साध्या व सोप्या शब्दांत सारे श्वसन प्रकार शिकविले गेले. 'हो .. आपण हे सहज करू शकतो' हा आत्मविश्वास, शिक्षकांच्या मार्गदर्शनामुळेच माझ्यात निर्माण झाला. हळूहळू त्यात सहजता येऊ लागली. सुरुवातीला 'मी हे नियमितपणे करू शकेन का?' अशी साशंकता होती. पण मी मनोमन दृढनिश्चय केला आणि अर्थातच त्याचा मला उपयोगच

झाला.

व्यवसायाने डेंटिस्ट असल्यामुळे काही वर्षांपासून मला पाठदुखी व मानदुखीचा त्रास होता. मानसिक ताणही जाणवत होता. लवकर थकवा यायचा. पण सहा महिन्यात ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे मला माझ्यात खूप फरक जाणवू लागला. काम करण्याचा स्टॅमिना वाढला, आत्मविश्वास वाढला. आता अगदी रात्री १०-११ वाजेपर्यंत मी फ्रेश राहू शकते आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे, सकारात्मक दृष्टिकोन वाढला. मानसिक शांतता राखता येऊ लागली. श्वास आणि विचार या दोन्ही गोष्टी सदोष असल्यास त्याचे काय दुष्परिणाम होतात, हे खरोखर पटले. खरोखरच, ब्रह्मविद्या ही एक गुरुकिल्ली आहे हे कळले.

ब्रह्मविद्येमुळे मिळालेल्या या यशामुळे मी अत्यंत आनंदी आहे. संपूर्ण ब्रह्मविद्या साधक संघाला माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

- डॉ. प्रतीक्षा राणे

- गोपाळ भास्कर ताराबादकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. मुकुंद गोपाळ ताराबादकर • सद्विच्छा पृष्ठदान श्री. समित भावनिक •
- श्री. सर्जेराव गणपतराव शिंदे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. वसंतराव सर्जेराव शिंदे • सद्विच्छा पृष्ठदान शुभांगी सु. सुतार •



दोन्ही व्याधी एकदम गायब!

मी एक गृहिणी आहे. मला बऱ्याच वर्षांपासून सायटिकाचा त्रास होता. परंतु ह्या ५-६ महिन्यात तो खूपच वाढला होता. जेव्हा मी ब्रह्मविद्येला आले तेव्हा मला त्या बेंचवर नीट बसताही येत नव्हते. डॉक्टरांनी मला घरी झोपूनच रहाण्याचा सल्ला दिला. बऱ्याच प्रकारच्या टेस्ट झाल्या होत्या, गुण येत नव्हता, त्यामुळे नैराश्य आले होते.

उजव्या बाजूच्या पाठीमागच्या कमरेतून जोरात कळ यायची. पायाची हालचाल करणे अशक्य झाले होते. तसेच जमिनीवर खाली बसले की पटकन उठता येत नसे. रात्री तर पाठीवर झोपणे शक्यच होत नसे. फक्त एका कुशीवर झोपणेच शक्य होते आणि कूस बदलायची तर, त्यासाठी १ ते २ मिनिटे लागत होती.

ब्रह्मविद्येच्या तिसऱ्या आठवड्यापासून मी वर्गाला जाऊ लागले. १ ते २ आठवड्यातच मला श्वसनप्रकार, प्राणायाम केल्याने थोडा थोडा फरक वाटायला लागला. माझ्या डाव्या हाताला सुद्धा (पंजाला) सूज येत होती. हाताची बोटे अशी सुजायची की मला हातात काही पकडणेसुद्धा शक्य व्हायचे नाही. सूज कमी होतच नव्हती. त्यामुळे मला सतत भीती वाटायची की, ह्या हाताचेसुद्धा ऑपरेशन करावे लागते की काय? कारण माझ्या

उजव्या हाताचेही ऑपरेशन झालेले होते (दोन वर्षांपूर्वी). त्यामुळे माझा डावा हात म्हणजेच उजवा हात आहे, मी डावरी आहे. नकारात्मक व होकारात्मक बोधवचने सतत बोलल्याने तशा भावना निर्माण होतात, त्याचा परिणाम म्हणजे त्या हाताची सूज कमी झाली. आता तर माझा हात पूर्णपणे बरा होत आहे. डॉक्टर ऑपरेशन करतील ह्या भीतीने मी डॉक्टरांकडे जाण्याचे टाळत होते. फक्त पेनकिलर गोळ्या घ्यायची. आता तर ह्या दोन्ही व्याधीतून मुक्त झाल्यासारखे वाटते. परंतु जेव्हा नकारघंटा वाजते तेव्हा परत त्रास होतो.

सतत होकारात्मक विचार करण्याचा प्रयत्न चालू आहे. नियमित साधनेने शारीरिक व मानसिक परिवर्तन घडू लागले. चिडचीड कमी झाली. तसेच, न पटणाऱ्या गोर्दीकडे थोडेसे दुर्लक्ष करणे म्हणजे स्वतःची चिडचीड कमी होऊन आपले आरोग्य चांगले राहते.

श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या सरावाने आरोग्यात बरीच सुधारणा होते. सतत बोधवचने बोलल्याने मनास शांती व कामात एक प्रकारचा उत्साह वाटतो. सरावाने एक प्रकारचे चैतन्य निर्माण होते. मी ब्रह्मविद्येचे मनापासून आभार मानते!

- वृषाली कारेकर



उदासीनतेकडून उत्साहाकडे

ब्रह्मविद्या सुरू केल्यामुळे मला बरेच फायदे झाले. मध्यंतरीच्या काळात मला उदासीनतेने घेरलं होतं व त्यासाठी खूप औषधोपचार पण चालू होते. ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे व प्राणायाम केल्यामुळे मला खूपच बरे वाटू लागले. माझी काम करण्याची क्षमता वाढली.

उत्साह वाढला, आत्मविश्वासही वाढला. त्यामुळे मी उदासीनतेवरचा औषधोपचार बराच कमी केला. ब्रह्मविद्येमध्ये शिकविलेल्या ज्ञानामुळे अंधश्रद्धा कमी झाली व आत्मविश्वास वृद्धिंगत झाला. पूर्वी जरा काही झाले तर सारखी भीती वाटायची की, आपण चातून बरे

- कै. वासुदेव मोहिनीराज गायधनी व भागीरथीबाई वासुदेव गायधनी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. वसंत वासुदेव गायधनी •
- कै. काशीनाथ व्यंकटेश जोशी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुहासिनी आनंद बावडेकर •



होऊ का? पण आता तसे नाही. झीज, आजार व वार्धक्य अस्तित्वातच नाही याची ठाम खात्री झाली. त्यामुळे मन मोकळं व समाधानी झाले. प्राणायामाद्वारे भरपूर प्राणवायू शरीरात घेतल्यामुळे संबंध दिवस न दमता काम करता येऊ लागले व कुठल्याही गोष्टीला मी पूर्वी नाही म्हणत असे, पण आता मात्र नकारात्मक दृष्टिकोन राहिलाच नाही. त्याचा मला माझ्या आयुष्यात खूपच फायदा झाला. आता मला कुठल्याही गोष्टीचा कंटाळा येत नाही. सतत काही तरी चांगले काम करावेसे वाटते. त्यामुळे समाधानात भर पडली आहे.

पूर्वी मन सारखं दोलायमान व्हायचं तसं आता होत नाही. आतल्या आत खूपच शांती वाटते. कुठल्याही व्यक्तीबद्दलचा गैरसमज अथवा वाईट विचार करण्याचे बंद झाले. कारण आता कळून चुकले आहे

की, प्रत्येकामध्ये तो परमेश्वराचा अंश आहे म्हणून रागावणे, चिडणे, ओरडणे हे बंद झाले. चांगला विचार करण्याची सवय लागली. जीवनामध्ये प्रत्येक पाऊल आता मी सतर्कतेनेच उचलायला लागले.

शरीरात काहीही दुखापत झाली तर न घाबरता आपलं रोजच कार्य नीटपणे पार कसं करावं हे शिकले. ध्यानाच्या सरावामुळे खूपच फायदे झाले. इतरांचाही माझ्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला.

आता ब्रह्मविद्येचा प्रवाह माझ्या घरी वाहू लागला. माझी मुलगी, जावई, बहीण, चुलत बहीण सर्व नातेवाईक माझ्याकडे पाहून ब्रह्मविद्येला जाऊ लागले. हा तर फार मोठा फायदा झाला. म्हणूनच सर्वांनी ब्रह्मविद्या शिकावी व आपले जीवन सुखी करावे हीच सर्वांना विनंती.

- शैलजा तर

वयाची अट नाही

आज माझे ७८ वे वर्ष चालू आहे. त्यामुळे ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचल्यावर मनात आले की, आपल्या या वयामुळे हे जमेल का? वर्गशिक्षकांना फोन केला व त्यांना माझी शंका सांगितली. त्यांनी तात्काळ मला सांगितले की, जो मनुष्य श्वास घेतो तो कितीही वर्षांचा असला तरी त्याला श्वसनप्रकाराने निश्चित फायदा होईल. त्यांच्या या आश्वासक बोलण्याने मी या वर्गाला यायचे ठरविले. गेल्या वर्षी माझी ९ तासांची ओपन हार्ट सर्जरी झाली. मला निद्रानाश व पायदुखीचा त्रास चालू झाला. कित्येक रात्री मी तळमळत काढल्या. परंतु, ब्रह्मविद्येच्या

वर्गामध्ये १० फेब्रुवारी २००९ रोजी आलो व त्यानंतर नियमित श्वसनप्रकार व ध्यान करावयास लागलो. २ ते ३ महिन्यांनंतर आश्चर्यकारक फरक जाणवावयास लागले. रात्रीची झोप बऱ्यापैकी यावयास लागली व पाय दुखणे कमी झाले. आता ५ महिन्यांनंतर चांगलीच झोप येते, पायही दुखत नाही. मी सगळ्यांना सांगतो की, माझ्यासारख्या वयाच्या माणसाने जो व्याधीवर जय मिळविला आहे तो आपणा सर्वांना ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने मिळविता येईल व आपण आरोग्यसंपन्न व्हाल.

- श्रीधर साळवी

प्रत्येक माणसाची जीभ हातांच्या ठशांप्रमाणेच विशिष्ट असते.

- विष्णू बापूजी पोतदार यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. रवींद्र विष्णू पोतदार • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. श्रीनिवास जे. शिरसाट •
- रमेश भाऊराव सुर्वे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुप्रिया रमेश सुर्वे • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. अजित रत्नाकर अष्टेकर •



Lungs Infection वर मात

एके दिवशी पेपरमधून ब्रह्मविद्येच्या क्लासेसबद्दल माहितीपत्रक आले. क्लासची वेळ रविवारची व घराजवळच असल्याने जावयाचे ठरविले.

पहिल्या वर्गात श्वसनप्रकार व ध्यान शिकविले जाते हे कळल्यावर व मला स्वतःला श्वासाचा त्रास असल्यामुळे २२ आठवड्यांचा कोर्स पूर्ण करण्याचा निश्चय केला. मला बऱ्याच वर्षांपासून फुफ्फुसाचे Infection वरचेवर होत असे. Antibiotics घ्यावी लागत. साधी Antibiotics घेऊन काहीही उपयोग होत नसे. त्यापेक्षा Strong Antibiotics घ्यावी लागत. ऋतुसंधीला तर हमखास व मधून मधून Infection होतच असे. त्याचबरोबर Steroid व Bronchodialator चा पंप सकाळ-संध्याकाळ नेहमीच घ्यावा लागत असे. २२ आठवड्यांचा कोर्स चालू असताना मला Infection झाले. Antibiotics चालूच होती. परंतु क्लासला खंड पडू दिला नाही. एक दिवस Infection कितपत नियंत्रित झाले आहे हे स्वतःच Stethoscope ने छाती तपासत असता, हृदयाचे ठोके अधून मधून थांबत असल्याचे लक्षात आले. परंतु त्रास काहीच होत नव्हता. त्यानंतर काही

दिवसांनी E.C.G. काढले असता त्यात Junctional Premature Beats दिसून आले. ह्यामध्ये हृदयाचे ठोके एकदम थांबून बेशुद्ध पडणे किंवा मृत्यूही संभवतो. तीन महिन्यांनंतर स्वतःला तपासत असताना हृदयाचे ठोके नियमित झाल्याचे लक्षात आले.



ब्रह्मविद्येचे शिकविलेले श्वसनप्रकार व ध्यानधारणा करणे व क्लासला जाणे चालू ठेवले. म्हणून कार्डिओग्राम काढला तो चांगला नॉर्मल आला. जानेवारी २००९ मध्ये सुरु केलेला क्लास जूनमध्ये संपला. श्वसनप्रकार व ध्यानधारणा चालूच ठेवली. Lung Infection परत झाले नाही व Antibiotics घ्यावी लागली नाहीत.

मी असे म्हणत नाही की माझा श्वसनाचा त्रास संपूर्ण थांबला. परंतु वरचेवर होणारे Infection व त्यामुळे फुफ्फुसांची होणारी हानी नक्कीच थांबली आहे. हे ज्याच्यामुळे साध्य झाले, त्या ब्रह्मविद्या साधक संघाचा व गुरुजनांचा मी आभारी आहे.

- डॉ. उमाकांत मांडा



श्वसन प्रकारांची जादू

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करावयास लागून चार महिनेच झाले असतील, पण त्याचा Direct व Indirect परिणाम पुष्कळच झाला आहे. Direct परिणाम जास्तकरून शारीरिक हालचालींशी संबंधित आहे व Indirect परिणाम बहुतांशी मानसिक संतुलनात जाणवतो.

नुकतीच चार धामची यात्रा केली. यमुनोत्री

(यमुनेचा उगम) येथे जाण्यासाठी ६ कि. मी. चालावयाचे होते. नुसते चालणेच नव्हते तर बऱ्यापैकी चढणही होती व ते ठिकाण ३३२३ मीटर उंचावर होते - जेथे सपाटून थंडी व High Altitude मुळे प्राणवायू मिळणे दुरापास्त होते. माझ्या दैनंदिन पळण्याच्या सरावामुळे हे चढणे शक्य आहे असा मला आत्मविश्वास होता. पण आमच्या १५ च्या गटातून

- मालती मधुकर देशपांडे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान आरती अरुण मराठे • सदिच्छा पृष्ठदान प्राची सगीर जुन्नरकर •
- वासुदेव कृष्णाजी देसाई यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शुभांगी शंकर देसाई • सदिच्छा पृष्ठदान अंजली अनंत चोगले •



कोणीही चढण्यास तयार होत नव्हते. ते घोड्याने किंवा डोलीने जाणार होते. आमच्या मार्गदर्शकाने मीसुद्धा तसे जावे असे सांगितले. आदल्या रात्री आपण एकटेच जाणार आहोत हा विचार आततायीपणाचा तर नव्हे ना, असा विचार येऊन माझा आत्मविश्वास डळमळू लागला, झोप येईना, Uneasiness वाटू लागला. पण तेथे झोपताना ब्रह्मविद्येचे विश्रांतिपाठ म्हणू लागलो. त्याने जादू केली. माझा डळमळीत झालेला विश्वास परत मिळाला. विश्रांतिपाठाच्या वचनांनी आपल्याला चढणे सहज शक्य आहे हा विश्वास येऊन केव्हा झोप लागली ते कळलेच नाही. दुसऱ्या दिवशी ही ६ तासांची चढण चालून इतरांच्या घोडे व डोलीच्या अगोदर चार तासात मी वर पोहोचलो. बहुधा रोज करत असलेल्या श्वसनप्रकारांमुळे शेवटपर्यंत ताजा होतो. एकदाही बसलो नाही. सर्वांच्यात वयाने मी मोठा असूनही (७२ वर्षे) मी हे करू शकलो. पूर्ण अभ्यास होण्याच्या अगोदरच हा अनुभव मला आला.

Overexertion मुळे अलीकडे तीन महिन्यांपूर्वी उठल्यावर माझी पाठ दुखत असे. कळा येत. या चार महिन्यांनंतर (अभ्यासाच्या) असे आढळून आले की, हे दुखणे, कळा अजिबात गेल्या. मात्र त्यास दैनंदिन श्वसनप्रकार करण्याची शिस्तच कारणी लागली. चार धाम यात्रेतही पंधरा दिवस सकाळी उठल्यावर (कधी

चार, कधी पाच) आंधोळीनंतर श्वसनप्रकार करूनच बाहेर पडावयाची.

अजून एक अनुभव आला. बसल्यावर अगर झोपताना जर दोन्ही हात मानेच्या बाजूला अगर डोक्याखाली घातले तर दोन/तीन मिनिटांनी ते दुखू लागत. हात परत जागेवर आणणे म्हणजे यातना असत. पण आजकाल हा प्रकार थांबला आहे, हे लक्षात आले. नॉर्मलसी येण्यास आता अडचण पडत नाही. ही ब्रह्मविद्येचीच जादू असावी.

ही होती शारीरिक परिणामाची काही उदाहरणे. तसेच साधनेमुळे वृद्धत्व ही मानसिक कल्पना आहे हा विचार तंतोतंत पटतो व मनाने कसे बाल्यावस्थेत जाऊ शकतो हे पटले.

प्रत्येक विश्रांतिपाठ हा मानसिक तजेला देऊन जातो. आनंद देतो. विवंचना, काळज्या, अडचणी, भीती दूर वाहून जातात. माझा कारखाना मी विकावयाचे ठरविले, पण अनंत अडचणी आल्या व चिडचीड, काळजी, भीती वाटावयाची. पण हे चार महिने असा अनुभव आला की माझे मानसिक संतुलन योग्य प्रकारे होत आहे. शांतपणा, स्थिरता येत आहे.

मी आनंदी होत आहे, मला आनंदी वाटत आहे. या सर्वांचे रहस्य ही श्रेष्ठ विद्या शिकण्यात व आचरणात आणण्यात आहे हे मनोमनी पटले आहे. ही विद्या मी शिकत आहे, आचरणात आणत आहे, जगत आहे.

- सुरेश तळवलकर



प्रदूषणावर मात

ब्रह्मविद्या शिका, यातील 'ब्रह्मविद्या' या गूढ नावामुळे हा काय प्रकार आहे, हे जाणून तर घेऊया, म्हणून माहिती मिळवायला पेरुगेट हायस्कूल इथे ज्यावेळेस मी गेलो, तेव्हाच हे काहीतरी वेगळं आहे ह्याची जाणीव झाली. आलेले साधक एका

वेगळ्याच चैतन्यानं भारून गेले होते व ज्या साधकांनी त्यांचे अनुभव सांगितले, त्यावरून मलाही ही 'ब्रह्मविद्या आरोग्याची गुरुकिल्ली' स्वतःकरता वापरायची प्रबळ इच्छा झाली.

दर आठवड्यागणिक ब्रह्मविद्येची नवीन पायरी

- शालिनी शाळीग्राम माहीमकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. मानसी अरुण माहीमकर • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. रत्नाकर बी. कोडीकल •
- सावित्रीबाई वैद्य यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान अपूर्वा विवेक वाटवे • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. प्रदीप विश्वनाथ पाटणे •



चढताना नवीन श्वसनप्रकार, ध्यान, प्राणायाम शिकताना एक नवीन अनुभूती होत होती. आठवड्यातून एकच दिवस क्लासला जायचं असल्यामुळे अजिबात कंटाळा न येता, एकही दिवस दांडी न मारता हा वर्ग पूर्ण केल्याचा मला विशेष आनंद आहे. तसेच ह्या वर्गाला यायला लागल्यानंतर माझ्या आयुष्यात आजपर्यंत पहिल्यांदाच असं झालं आहे की, मी वर्ग सुरू झाल्यापासून आजपर्यंत एकही दिवस श्वसनप्रकारांचा सराव चुकविला नाही.

व्यक्तिशः ह्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांचा मला खूपच फायदा झाला. माझी श्वास घेण्याची व तो रोखून धरण्याची, उच्छ्वासाची क्षमता वाढल्याची खात्री मी नक्कीच देऊ शकेन. पुण्यासारख्या शहरात गर्दीच्या वेळी दुचाकी किंवा चारचाकी चालविताना होणारा त्रास, चिडचीड, त्याचा घरी आल्यावर घरच्यांवर होणारा उद्रेक ह्याची मला वाटतं प्रत्येक पुणेकराला कल्पना असेल. मी स्वतः पर्यावरण अभियंता

असल्यामुळे ह्यामागचे शास्त्रीय कारण मला नक्कीच माहित आहे, ते असे की, वाहनांच्या धुरातून बाहेर पडणारा कार्बन मोनॉक्साईड हा वायू हिमोग्लोबिनमधील प्राणवायूला बाजूला सारतो व स्वतः तिथे (तात्पुरता) बसतो. त्यामुळे रक्तातील प्राणवायूचे प्रमाण कमी होऊन चिडचीड, थकवा, मरगळ जाणवते. पण ब्रह्मविद्येच्या साधकांना ह्यापासून नक्कीच मुक्ती मिळेल. कारण आपण आपली श्वसनक्षमता इतकी वाढवतो आहोत की ह्या प्रदूषणाचा आपल्यावर कमी दुष्परिणाम होईल.

थोडक्यात, ब्रह्मविद्येने आपल्या प्रत्येकाला रोजच्या धकाधकीच्या, कटकटीच्या जीवनक्रमातून आनंदाने, उत्साहाने आणि आत्मविश्वासाने जगण्याचा कानमंत्र मिळेल ह्याची मला खात्री आहे. प्राथमिकचा अभ्यासक्रम केल्यावर मला स्वतःला पुढील पायऱ्यांचा अभ्यास करण्याची एक अनामिक ओढ लागली आहे.

- समीर शास्त्री



हरवलेली माझी मी मला परत मिळाली

मी एक इन्स्ट्रुमेंटेशन इंजिनिअर असून, सध्या एका मल्टीनॅशनल कंपनीत नोकरी करते. तीन वर्षांपूर्वी माझे लग्न झाले. लग्नापूर्वी मी लेक्चरर (अधिव्याख्याता) होते. लग्नानंतर लगेचच मला सध्या करत असलेली नोकरी मिळाली. वास्तविक माझे लग्न आणि माझी नोकरी या दोन्ही गोष्टी आनंददायक होत्या. परंतु माझे क्षेत्र पूर्णतः बदलले, कामाचे स्वरूप बदलले, अचानक नवीन घरात प्रवेश झाला होता, वेगळ्या विचारांचे लोक, घरचे वातावरण वेगळे, वाढत्या जबाबदाऱ्या आणि वाढता कामाचा ताण. या सर्व गोष्टींमुळे माझी टेन्शन्स दिवसेंदिवस वाढत चालली. शारीरिक व मानसिक

त्रास होऊ लागले. हाय बी. पी., स्पॉन्डिलोसिस, गरगरणे, झोप न लागणे, रागावणे, खूप चिडचीड होणे, सगळ्यांवर रागावणे हे सगळे सुरू झाले. डोक्यातले विचार इतके त्रासदायक बनले की, जीणे अगदी नकोसे झाले. मग मला ध्यानाची गरज वाटू लागली. माझ्या डॉक्टरांनी मला ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला. माझ्या सुदैवाने मी इथे येऊन पोहोचले. हळूहळू माझे मन शांत होऊ लागले, आत्मविश्वास वाढू लागला, रिलेशनस सुधारू लागली, पाठदुखी कमी झाली, गरगरणे, स्ट्रेस लेव्हल कमी झाली, सर्व शारीरिक व मानसिक कुरबुरी बऱ्याच प्रमाणात कमी झाल्या. जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. तीन वर्षांत

- श्रीमती पार्वतीबाई उत्तम आमोणकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. कमलाकान्त उत्तम आमोणकर • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. समीर अरुण जुन्नकर •
- कै. सुंदराबाई वामन म्हाळगी व कै. वामन भालचंद्र म्हाळगी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. रत्नाकर वामन म्हाळगी •



‘हरवलेली माझी मी मला परत मिळाली’ आणि ही मी आता अधिकच छान झालेली आहे.

प्रामाणिकपणे सांगायचे तर, अजूनही मी हवा तेवढा वेळ श्वसनप्रकार व ध्यानासाठी देत नाही. परंतु मॅडमनी रविवारी शिकविलेली प्रत्येक गोष्ट मी आठवडाभर सतत जगत असते. बसमधून येता जाता

मी फक्त ब्रह्मविद्येचंच ध्यान करत असते आणि म्हणूनच मॅडमनी वर्गात शिकविलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा लहानसा का होईना, अनुभव मी घेतला आहे. आता यापुढे ब्रह्मविद्येची होईल तेवढी सेवा मला करायची आहे.

- वंदना पाटील



ऑपरेशनशिवाय रोगमुक्ती

ब्रह्मविद्येचा कोर्स केल्यानंतर माझ्या पत्नीला कंबरदुखी व थॉयरोईड या आजारांपासून मुक्ती मिळाली. हा अनुभव पाहून मी या क्लासला येण्याचे ठरविले. मी येथे येण्यापूर्वी मला खांदेदुखी व अंगदुखीचा त्रास होत होता.

क्लासमध्ये शिकविलेले श्वसनप्रकार करताना माझा हात वर होत नव्हता. या दुखण्यावर के. ई. एम. मधून मी उपचारही घेत होतो. मला डॉक्टरांनी खांद्यामध्ये बरीच गॅप आहे व ऑपरेशन हा एकमेव उपाय सांगून, खर्च १४हजार रुपये येईल असे

सांगितले. पण मला ऑपरेशन करायचे नव्हते. मी श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या साहाय्यानेच बरे होण्याचे ठरविले होते. ऑपरेशनची मिळालेली तारीख पुढे ढकलत मी माझा प्रयत्न चालू ठेवला आणि माझा हात, जो दुखायला लागल्यापासून वरही होत नव्हता तो आता व्यवस्थित वर होत आहे व मला श्वसनप्रकारही व्यवस्थित करता येऊ लागले.

मी पूर्णपणे बरा होण्याचे श्रेय ब्रह्मविद्येला, गुरूंना व माझ्या मेव्हण्यांना देत आहे.

- मधुकर घाडीगांवकर



अॅलर्जीवर मात

मी एका इंजिनिअरिंग कंपनीत फिटर या पदावर काम करित आहे. त्यामुळे धूळ व धूर यांच्याशी जास्त संपर्क येतो. तसेच कामानिमित्त मुंबई, महाराष्ट्राबाहेर जाणे होते. त्यामुळे वेगवेगळ्या ठिकाणी असलेल्या वेगवेगळ्या वातावरणामुळेही सर्दीचा त्रास व्हायचा व कामावर सतत रजा व्हायच्या. डॉक्टरची औषधे घेऊनही हा त्रास जात नव्हता. शेवटी नाक, कान, घसा तज्ञाकडे गेलो. त्यांनी सांगितले की, तुला धूर, धूळ यांची अॅलर्जी आहे. तसेच नाकाचे हाड वाढले आहे. त्यामुळे जंतुसंसर्ग होऊन सर्दी व इतर त्रास

होतात. यावर इलाज म्हणजे ऑपरेशन करून नाकाचे वाढलेले हाड कमी करावे लागेल.

शेवटी या सततच्या त्रासाला कंटाळून मी ऑपरेशन करून घेतले. ऑपरेशननंतर जेमतेम एक वर्ष व्यवस्थित गेले. पण थोड्याच दिवसांनी परत हा त्रास चालू झाला. एक दिवस माझ्या आईने मला ब्रह्मविद्येबद्दल सांगितले व २२ आठवड्यांचा कोर्स करून बघ असे सांगितले. त्याचवेळी ठाणे येथे होणाऱ्या मेळाव्याबद्दल सांगितले. त्याप्रमाणे मी अधिक माहिती मिळवण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या

- लक्ष्मण गोपाळ तळवलकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. सुरेश लक्ष्मण तळवलकर • सिंधू केशव खंडकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. सुधा नवरे •
- श्री. दत्तात्रय व्यंकटेश दावलभक्त यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. नेहा देशपांडे • प्रभावती वासुदेव नवरे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. विकास नवरे •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

होणाऱ्या मेळाव्याला गेलो. तेथे काही लोकांचे अनुभव ऐकले. त्यापैकी काही जणांचा आजार हा माझ्या आजारपेक्षा गंभीर होता. मला त्यांचे अनुभव ऐकल्यावर असे वाटले की, जर ब्रह्मविद्येच्या सरावाने हे सर्वजण पूर्णपणे बरे झाले तर, माझाही आजार पूर्णपणे बरा होईल.

म्हणून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला आणि थोड्याच दिवसांनी शिक्षकांनी शिकविलेल्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने माझा सर्दीचा त्रास कमी

झाला. आता मला सांगावयाला आनंद होतो आहे की, गेल्या चार महिन्यांपासून मला सर्दीची एकही गोळी घ्यावी लागली नाही. तसेच, आजारपणाच्या कारणाने मला एकही रजा घ्यावी लागली नाही.

ह्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने तसेच ध्यानाच्या सरावाने आता पूर्वीपेक्षा जास्त उत्साही वाटते. हा उत्साह सकाळी निघताना जसा असतो तसाच तो संध्याकाळी घरी आल्यावरही टिकून असतो. म्हणून मी ब्रह्मविद्येचा व शिक्षकांचा आभारी आहे.

- नितीन राणे



माझा अनुभव

मी अजय ठोसर. व्यवसायाने मी चार्टर्ड अकाउंटंट आहे. दिवसभर आकडेमोडीचे काम केल्यानंतर संध्याकाळी आपल्या ब्रह्मविद्येतील ओंकार व इतर प्राणायाम वगैरे प्रकार केल्याने खूप फायदा होऊ लागला आहे.

शालेय जीवनापासून मला व्यायामाची खूप आवड होती, व्यायामशाळेत खूप खेळायचो. नंतर स्विमिंग करायचो. कॉलेजमध्ये गेल्यावर योगासने करू लागलो व क्रिकेट खेळू लागलो. चार्टर्ड अकाउंटंट झाल्यावर १० वर्षे आखाती देशांमध्ये नोकरीनिमित्त होतो. तेथेही योगासने नेमाने करायचो व रोज ५ कि.मी. भरभर चालायचो. दोन वर्षांपूर्वी माझ्या Nervous Systemमध्ये कमजोरी आली व आपली जीभ सर्वात कमजोर असल्यामुळे माझ्या बोलण्यात अस्पष्टता आली. माझे बोलणे दुसऱ्या लोकांना कळेनासे झाले. अॅलोपॅथिक औषधे लागलीच सुरू

केली होती. आमचे नातेवाईक व मित्रपरिवार खूप मोठा असल्यामुळे, प्रत्येक जण आपापल्या परीने काही ना काही उपाय करण्यास मला सुचवीत होते. त्याच वेळेस पार्ले टिळक विद्यालयाच्या पटांगणावर ब्रह्मविद्येचा मोठा कार्यक्रम सुरू होता. तो कार्यक्रम मी बघितला व इतरही सर्व मित्रमंडळी मला सारखं सांगत होती की, तू ब्रह्मविद्या करायला लाग. मग लगेच मी हा आपला क्लास सुरू केला व म्हणता म्हणता आता १२ आठवडे झाले सुद्धा. मला ह्याचा खूपच फायदा झाला आहे. ॐकार म्हणणे, श्वसनप्रकार करणे, प्राणायाम करणे ह्याचा मला फायदा होतो आहे. माझ्या बोलण्यातही थोडीशी सुधारणा जाणवते आहे. पण हे सर्व करण्यात सातत्य हवे. आतापर्यंतच्या ह्या क्लासचा मला बराच फायदा झाला आहे; तसाच तुम्हाला सर्वांनाही झाला असेलच असे मी समजतो.

- अजय ठोसर



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

- जगन्नाथ बाळकृष्ण वर्दम यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. मीना गणेश म्हापसेकर • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. प्रमोद पुरोहित •
- मोहन कृष्णाजी निगुडकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहिनी मोहन निगुडकर • सदिच्छा पृष्ठदान नीला उपळेकर •



अनारोग्याकडून आरोग्याकडे

जून २००७ महिन्यातील दिवस. मी घरगुती व कौटुंबिक कारणांनी मानसिकरीत्या अत्यंत त्रस्त होतो. मला सांगावयास अत्यंत आनंद वाटतो की, माझे ब्रह्मविद्येवर इतके प्रेम बसले आहे की, जुलै महिन्यापासून एकही रविवार न चुकविता नाशिकहून कल्याण येथे येऊन ब्रह्मविद्येच्या वर्गास उपस्थित राहात होतो.

स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकविल्यानंतर त्याचा सराव नियमितपणे करू लागलो. साधारण तीन आठवड्यात मला जाणवू लागले की आता सर्दी, पडसे, कफ ही लक्षणेच पळून जात आहेत आणि आज तर त्यांचा मागमूसही राहिलेला नाही.

जसजसे पाठ पुढे शिकत गेलो तसतसे श्वसनप्रकार शिकत गेलो व त्यांचा नियमित सराव करित असताना त्यातूनच मी कोण, माझे अस्तित्व काय, माझे या विश्वाशी नाते काय, माझे हे शरीर म्हणजे काय, या सर्वांचे मनाला समजेल, रुचेल या पद्धतीने पदर उलगडत गेले.

ब्रह्मविद्येतील अष्टांग राजमार्गाच्या शिक्षणातून मनाला पैलू पाडले गेले आणि जाणीव झाली की, मी मानवी रूपातील परमेश्वराचा अंश आहे. मग ह्या शरीरात स्थित असलेला परमेश्वर म्हणजेच माझे शरीर - हे त्या भगवंताचे निवासस्थान - मग हे निवासस्थान कसे असावे? ह्याचे चिंतन करण्यास ब्रह्मविद्येने मला शिकविले.

ध्यान पूर्वी करित असे, पण ब्रह्मविद्येने ध्यानाचा अर्थ शिकविला. मानसिक दुर्बलतेच्या ठिकाणी सशक्त मानसिकता कशी आणता येईल? शारीरिक अनारोग्याच्या ठिकाणी शारीरिक आरोग्य कसे मिळविता येईल? - हे ब्रह्मविद्येने शिकविले. आध्यात्मिक पातळीवर मी ज्या श्रद्धा, कल्पना मनात बाळगत होतो, त्या किती खुळ्या व निरुपयोगी आहेत याची जाणीव झाली ती ब्रह्मविद्येमुळे. मला झालेल्या ज्ञानप्राप्तीसाठी मी कृतज्ञता व्यक्त करतो.

- सुहास पाटक

सुखी माणसाचा सदरा

'ब्रह्मविद्या' या शब्दातच साधनेची किमया दडलेली आहे. नोकरी, घरदार, मुलांचे सर्व सांभाळताना होणारी ओढाताण प्रत्येकालाच ज्ञात आहे. सर्व गोष्टींची सांगड घालताना मी फारच नकारात्मक झाले होते. नैराश्य, चिडचीड, भीती, अनामिक चिंता या गोष्टी अगदी दैनंदिन जीवनाचा भाग झाल्या होत्या.

एका जवळच्या मैत्रिणीने ब्रह्मविद्येबद्दल सांगितले. तिचे अनुभव खरोखर लक्षात घेण्याजोगे होते. मात्र मी

अनेक 'व्यापात' (?) गुंतलेली होते. मी कुठलाही चांगला बदल करून घ्यायलासुद्धा तयार नव्हतेच. नाइलाजाने मी माझ्या मुलीला बालवर्गाच्या क्लासला पाठवले. तिलाही वरचेवर सर्दी, श्वास घ्यायला त्रास व्हायचा. मात्र नंतर तिच्यात कमालीचा बदल जाणवू लागला. तिची सर्दी कमी झाली. आत्मविश्वास वाढला. हे सर्व अनुभवल्यावर आता मलाही हा क्लास करावासा वाटला. मी क्लासमध्ये सहभागी झाले.

- यशवंत दाजीबा मेस्त्री यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. श्याम यशवंत मेस्त्री • सदिच्छा पृष्ठदान पृष्ठदान कल्पना नागेश सुर्वे •
- लक्ष्मण यशवंत महाजन यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान स्मिता विनोद महाजन • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. शशिकुमार सदानंद शिंदे •



प्रत्येक पाठ व्यवस्थित विश्लेषण करून सांगितल्यावर घरी सराव करताना काही अडचण आली नाही. एक एक करत मी सर्व पाठ आत्मसात केले आणि नकळतपणे मी रोज निदान पंधरा मिनिटे मोकळीक काढू लागले. कंटाळा आलाच नाही. प्राणायाम तर अगदी नियमित व्हायला लागला. माझ्या व्यक्तिमत्त्वात साजेसा बदल माझ्या घरच्यांना जाणवायला लागला. 'हल्ली तुझी चिडचीड कमी झाली आहे ग!' असे अनेकांनी मला सांगितले. मला खरंच फार प्रसन्न वाटू लागले. कुठलेही काम करताना मन यशाची म्हाही देऊ लागले. आत्मविश्वास वाढला. मनात सकारात्मक विचार वाढू लागले.

दिवसभरात घडणाऱ्या मनाविरुद्ध घटना मी खिलाडू वृत्तीने घ्यायला लागले. आणखी काय हवे?

मनस्ताप देणाऱ्या घटनांकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहायला लागल्यावर मनस्ताप झालाच नाही. 'नष्टे कारणे कुतः कार्योत्पत्तिः?' त्याचप्रमाणे पूर्वी निराश करणाऱ्या गोष्टींचे मूळच उखडल्यावर होणारा मानसिक त्रास वाचला.

मन शांत झालं आणि त्याचा सुयोग्य परिणाम देहावर जाणवायला लागला. सरावात पूर्णतः खंड पडून दिल्याने मणक्याचा त्रास, पायदुखी बंद होऊ लागली. नवचैतन्य निर्माण झालं आणि शरीर निकोप वाटू लागले. या सर्व गोष्टींचा चांगला परिणाम माझ्या वागण्या-बोलण्यात आणि कुटुंबीयांवरही जाणवू लागला. मी फारच आनंदी असते.

खरंच, मला सुखी माणसाचा सदरा गवसला आहे! धन्यवाद!

- संगीता मेस्त्री



सकारात्मक दृष्टिकोन मिळाला

मी भाईन्दरला शिबिराला गेले तेव्हा काही वैयक्तिक कारणामुळे खूप उदास आणि निराश मनःस्थितीत होते. तेथील पाच दिवसांच्या वास्तव्यात मला माझ्या निराशेचा विसर पडला, नव्हे-नव्हे, त्या गोष्टी तितक्या महत्त्वाच्या नाहीतच हे माझ्या मनावर बिंबले, तेही काहीही त्याचा उच्चारही न करता! मी सकारात्मक दृष्टिकोनातून विचार करू लागले.

मला ब्रह्मविद्येचे महत्त्व पटले ते अजून एका कारणाने, की त्यात व्यक्तिपूजा नाही, अंधश्रद्धा नाही.

शास्त्रीय माहिती देऊन आरोग्यासाठी प्रयत्न आहे. शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक उन्नती साधण्यासाठी प्रेरणा आहे.

ह्या श्वसनप्रकारांचा सराव व बोधवचनांच्या पाठांमुळे माझे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारेलच अशी मला खात्री वाटते.

मी ब्रह्मविद्येची, सर्व गुरुजनांची आभारी आहे.

- सुषमा कानिटकर



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

- प्रभा लक्ष्मण महाजन यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान स्मिता विनोद महाजन • पांडुरंग जी. पै यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान नीता गणपती पै • श्रीनिवास भालचंद्र पेंडसे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान माधुरी श्रीनिवास पेंडसे • सदिच्छा पृष्ठदान सौ. शैलजा सदाशिव परांजपे •



ब्रह्मविद्येची उपयुक्तता व माझे अनुभव

ब्रह्मविद्येबद्दल मला पूर्वी तशी काही माहिती नव्हती. माझ्या अर्धांगिनीने ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेऊन तो कोर्स पूर्ण केला. तिने सांगितलेला अनुभव व तिच्यामधील काही आश्चर्यकारक बदल पाहून मी प्रभावित झालो व या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. तशी या वयापर्यंत (मी ज्येष्ठ नागरिक आहे) मी सुदृढ प्रकृती राखून आहे. थोडीफार शरीराची कुरबूर सोडल्यास मी आरोग्याचा आनंद उपभोगत आहे. पण ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, विश्रांतिपाठ, ध्यान करण्याची पद्धत हे सर्व फारच प्रभावित करणारे आहेत. मी नियमितपणे आठवड्यातून सहा दिवस ध्यानास बसतो. दिलेले विश्रांतिपाठ वाचतो. आठवड्याचे सातही दिवस आध्यात्मिक श्वसन प्रकार करतो. काही विश्रांतिपाठ मुखोद्गत झाले आहेत. मी चिकाटीने ध्यानाला बसतो व ध्यानानंतर आनंद मात्र हमखास मिळवितो. आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांमुळे मी पूर्ण दिवस कार्यक्षम राहतो.

आज जगामध्ये सर्वत्र ताण-तणावाचे वातावरण आहे. अशा वेळी ब्रह्मविद्येतील अष्टांग राजमार्गाचा अवलंब केल्यास मानवाचे परस्परामधील प्रेम वृद्धिंगत

होईल. बंधुभाव उदयास येईल व त्यामुळे सर्वत्र शांतता व सलोखा प्रस्थापित होईल. ब्रह्मविद्येतील ध्यान, आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांमुळे मनुष्य निरोगी आयुष्याचा लाभ घेऊ शकतो



व आपले आयुर्मानही वाढवू शकतो अशी माझी पूर्ण खात्री आहे. सर्वसाधारणपणे मनुष्य बऱ्याच गैरसमजुतींमध्ये घोटाळत असतो. या गैरसमजुती, अज्ञान सहजासहजी दूर करणे फारच दुरापास्त आहे. मानवी मनावर याचा घट्ट पगडा बसलेला असतो. ब्रह्मविद्येतील विश्रांतिपाठ हे फारच प्रभावी असल्याने त्यांच्या सतत सरावाने हे अज्ञान दूर होण्यास मदत होते.

ब्रह्मविद्येमध्ये शरीर हे परमेश्वराचे एक जागृत मंदिर असल्याचे सांगितले आहे. मनुष्यच मानवी रूपातील परमेश्वर कसा आहे याचा उलगडा ब्रह्मविद्या करून देते. मानवी मन आणि शरीर उन्नत करण्याचे ब्रह्मविद्या हे अमोघ अस्त्र आहे. सारांश, ब्रह्मविद्या चालू काळाची गरज आहे याबद्दल कोणाचेही दुमत नसावे.

- अनंत कुलकर्णी



ब्रह्मविद्येने दिले नवजीवन

मी नियमित वर्गास येऊ लागले. मला श्वसनाचा त्रास अधून मधून होत होता. तो असा की, मध्यरात्री मला तीन ते चारच्या दरम्यान एकदम गुदभरल्यासारखे दोन ते तीन सेकंद होत असे. पण ती वेळ इतकी वाईट असे की, पुढील श्वास घेता येईल की नाही असे

वाटायचे. तसेच ह्या २००८ च्या नोव्हेंबर, डिसेंबर महिन्यात तर माझे फोनवरील बोलणे पण तुटू लागले, कारण बोलता बोलता ठसका लागणे, खोकला येणे हे प्रकार होऊ लागले. त्यामुळे हसणे, बोलणे आपोआपच कमी झाले. मला अतिशय दुःख होत

• देवेन्द्र फंडरीनाथ डैर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. महेश दि. डैर • कै. मातोश्री, सितेश्री व वंधू यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. राजेश अनंत पाटील •

• मालती मधुसूदन तायशेट्टे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रमोदिनी शशांक तायशेट्टे •

• कै. सौ. वसुधा विनायक सावंत यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. विश्वनाथ एल. सावंत •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

होते, कारण माझा स्वभाव बोलका आहे.

परंतु ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे माझे हे दुखणे पार नाहीसे झाले. मला एकदाही वरील त्रास झालेला नाही. म्हणून मी ब्रह्मविद्येची अत्यंत आभारी

आहे. मला नवीन जीवनच मिळाल्याचा आनंद होत आहे. आता मी पूर्वपिक्षा जास्तच उत्साही असते. शरीरसुद्धा हलके झालेले वाटते. जमिनीवर बसणे देखील साध्य झाले.

- कांता गुप्ते



ब्रह्मविद्येचा चमत्कार

माझ्या ओळखीत एक वेगळे व्यक्तिमत्त्व असलेले गृहस्थ आहेत. सतत कार्यरत, हसतमुख, प्रचंड जनसंपर्क. अचानक त्यांना पॅरलिसिसचा अॅटॅक आला. ते ब्रह्मविद्येचे साधक बनले व त्यांच्यामध्ये नियमित सरावामुळे झालेला बदल हा एक चमत्कारच वाटला.

रस्त्यात भेटल्यावर ते नेहमी ब्रह्मविद्येबद्दल भरभरून सांगत. असे वाटले की, आपणही हे शिकावे. शेवटी योग जुळून आला! मी सत्यहॉलमध्ये जानेवारी ०९ मध्ये हा कोर्स सुरू केला. थोडा थोडा सराव सुरू झाला. मी जवळजवळ ८ वर्षे High B.P. वर दररोज एक गोळी घेत आहे. बी. पी. असल्याने जरा काही मनाविरुद्ध झाले की, डोके प्रचंड गरम होई.

आता माझे चिडण्याचे प्रमाण खूप कमी झाले आहे. काही पटले नाही की मी म्हणते, 'जाऊदे मला काही बोलायचे नाही.' घरातही शांती.

लग्न होऊन डोंबिवलीत आले व थंड काहीही चालेनासे झाले. जरा काही थंड खाल्ले की, प्रथम सर्दी, मग खोकला, असे सतत चालू असे. नाइलाजाने २०-२२ दिवस त्यावर antibiotics ही घेतली. पण म्हणावा तसा उपयोग होत नसे.

पण गेले काही महिने मी सर्व काही थोड्या प्रमाणात खाऊ लागले आहे. सर्दी नाही की खोकला नाही. हा फरक फक्त ब्रह्मविद्येमुळेच. हळूहळू सराव वाढवून नक्कीच मनात असलेल्या बऱ्याच काही गोष्टी साध्य करीन. मी सर्व गुरुजनांचे आभार मानते.

- शुभा मुर्डेश्वर



ब्रह्मविद्याच माझी डॉक्टर

मी खूप भाग्यवान आहे. कारण ब्रह्मविद्येच्या रूपाने मला आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली मिळाली आहे. दोन वर्षापूर्वी माझी झोपेत मान अवघडली. तिथून माझे मानेचे दुखणे सुरू झाले. मला झोपता येईना. डाव्या कुशीवर झोपले की डावी बाजू व उजव्या कुशीवर झोपले की उजवी बाजू तसेच पाठीवर झोपले की संपूर्ण पाठ व मान खूप दुखायची.

किती तरी रात्री मी अशाच जागून व रडत काढल्या. जवळ जवळ दहा ते बारा डॉक्टर झाले. एक्सरे काढले. मानेच्या व कंबरेच्या मणक्यांमध्ये गॅप असल्याचे समजले. दुखणे असह्य होत होते. फरक काही पडत नव्हता. अॅलोपॅथिक, होमिओपॅथिक, आयुर्वेदिक सर्व ट्रीटमेंट झाली. पण फरक पडण्याऐवजी औषधांचे साईड-इफेक्ट्स सुरू झाले.

- गोविंदराव आप्पाराव देशमुख यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. दत्तात्रय गोविंदराव देशमुख •
- गणपत शिवराम सांगवेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. गोपाळ ग. सांगवेकर •
- कै. गोपाळ काशीराम मांजरेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. शत्रुघ्न गोपाळ मांजरेकर •



जास्त पॉवरच्या औषधांमुळे शरीरात वात निर्माण झाला. हातांची बोटे वळत नव्हती, मांडी घालून बसताही येत नव्हते. मी घरात कामच करू शकत नव्हते. दोन वर्ष सतत औषधे खाऊन - ते आयुर्वेदिक काढे, पावडरी यांचा अगदी कंटाळा आला होता. पथ्य तर एवढे होते की काय खायचे हा प्रश्न पडला होता. शारीरिक, मानसिक तसेच आर्थिक सर्व बाजूंनी मी खचले होते. ब्रह्मविद्येच्या रूपाने माझ्या जीवनाला एक संजीवनी मिळाली. मी या वर्गाला आले. सुरुवातीला तीन ते चार आठवडे पाठ दुखत असल्यामुळे मला बसवायचे नाही. वर्ग कधी संपतोय असे मला व्हायचे. पण हळूहळू वर्गात शिकविलेल्या श्वसनप्रकारांचा नियमित सराव सुरू झाला आणि काय आश्चर्य! माझ्या सर्व तक्रारी दूर व्हायला लागल्या. माझे दुखणे खूप कमी झाले. डॉक्टर्स तर मला आठवतही नाहीत इतके झाले. पण प्राणायामाच्या नियमित सरावाने मला सर्दीलाही फरक पडला आहे. गेले दोन महिने मला

वाटत नाही की, मला आता कधी डॉक्टरांची गरज भासेल. आता ब्रह्मविद्याच माझी डॉक्टर आहे!

माझी आपल्याला विनंती आहे की, आपण सर्वांनी ब्रह्मविद्येचा लाभ घ्यावा. आपल्या घरातील सर्वांना, नातेवाईकांना ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची माहिती द्यावी. माझ्या मुलीनेही बालवर्ग केला आहे. मुलांना अभ्यासासाठी लागणारी स्मरणशक्ती, एकाग्रता व आत्मविश्वास ब्रह्मविद्येच्या साधनेने प्राप्त होतो.

आपल्याला काही आजार आहे म्हणूनच नाही, तर आपले जीवन आनंदमय, यशस्वी व उत्साही करण्यासाठी, कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यान शिकणे अत्यंत आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्या ही आबाल-वृद्धांबरोबरच तरुणांसाठीही अत्यंत आवश्यक आहे.

- मनिषा मांडरे



न फिटणारे ब्रह्मविद्येचे ऋण

माझं नाव मीना सिदमूळ. प्रथम माझं पूर्वायुष्य सांगायचं म्हणजे माझं शिक्षण Dip. in Mech. Engg. पर्यंत झालं आहे. व्यवसायाने मी शिक्षिका आहे. माझ्या शिक्षणामागे आईचा फार मोठा वाटा आहे. पण तिचं निधन लवकर झालं व वडील अतिशय संतापी व विक्षिप्त स्वभाव यामुळे माझ्या मनाचे खच्चीकरण सुरू झाले. त्यातच २००० साली माझे लग्न झाले. पण माझ्या दुर्दैवामुळे ते जेमतेम वर्षभर टिकले. मुलगी पोटात असतानाच मला विभक्त व्हावे लागले व एकटीने बाळाला वाढविण्याचा निर्णय घेतला. २००४ सालपर्यंत असलेली सरकारी नोकरीही मला गमवावी लागली. नंतर माझ्या सोईप्रमाणे मला नोकरी मिळाली (अपुन्या

उत्पन्नाची). त्यामुळे भविष्याची चिंता आणि त्याचा परिणाम माझ्या तब्येतीवर होऊ लागला. अकारण शरीराची जाडी (बेढब होण्यात) वाढली, केस पांढरे झाले, चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडू लागल्या, व्यायामाला सुरुवात केली. पण गुरुशिवाय विद्या अपूर्णच! त्यामुळे शास्त्रोक्त व्यायामाच्या शोधात होते आणि मला ब्रह्मविद्येची माहिती उशिराने कां होईना, मिळाली. प्रस्तावनेचा वर्ग मी शेवटची १० मिनिटे Attend केला, मी प्रभावित झाले आणि वर्गाला जाण्याचा निर्णय घेतला.



- रामचंद्र यादव पाटील यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. खेमचंद्र रामचंद्र पाटील •
- ब्रह्मविद्येचे आमचे गुरु यांचे प्रति कृतज्ञता म्हणून ... श्री. कमलाकर मुरारी सालुंखे •
- कै. सरला विठ्ठल देशपांडे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान पल्लवी प्रल्हाद देशपांडे •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

प्रत्येक पाठ व श्वसनप्रकार मी व्यवस्थित लक्ष देऊन, मनापासून शिकून, त्याचा नियमित सराव सुरू केला. बरेचसे शारीरिक बदल झाले. वजन कमी होऊन चेहऱ्यावरील सुरकुत्या, हातावरील गाठी यांच्यात सकारात्मक बदल व्हायला लागला.

पूर्वी नवऱ्याविरुद्ध केलेल्या तक्रारीची दखल घेऊन कोर्टात खटला सुरू झाला होता. माझ्या साक्षीचे काढलेले समन्स मला मिळाल्यापासून माझे पाय खूप कापायचे, घाम यायचा, घाबरीघुबरी व्हायचे, तारीख जवळ आली की हे प्रमाण वाढायचे. एक तारीख कशीबशी निभावली व पुढच्या तारखा काहीतरी कारणे देऊन मी टाळल्या. पुढे पोटगीच्या दाव्याला पण तीच परिस्थिती. २२ एप्रिल २००८ रोजी माझी Cross Witness ची तारीख ठरली. मी ध्यानाचा व श्वसनप्रकारांचा नियमित सराव, कल्पना साकृतीचा नियमित व्यायाम करित असे आणि त्याचा प्रत्यय मला त्या दिवशी कोर्टात आला. इतर वेळी भीतीने धरधरणारे डोळे स्थिर झाले व प्रचंड आत्मविश्वास व बळ मला

कुटून, कसे प्राप्त झाले ते कळलेच नाही. पूर्वी Witness Box मध्ये जाण्याच्या कल्पनेने मला शहारे यायचे. पण त्या वेळी सर्व उत्तरे खंबीरपणे व माझ्या Favour मध्ये दिली हे बघून त्यांचे वकील आश्चर्यचकित झाले. तसेच त्यांच्या उत्पनाचे दाखले मला शोधूनसुद्धा सापडत नव्हते ते पटापट मिळाले, ते सादर करून केस आता शेवटच्या टप्प्यावर आहे.

तेव्हापासून मला १५ वर्षांपूर्वीची मी सापडले आहे. सकारात्मक विचार वाढले, बाहेरचं जग आनंदी व सुंदर वाटू लागले आहे आणि सर्व यश माझ्यातच आहे याची जाणीव मला होऊ लागली आहे. पूर्वी जाडेपणामुळे पायांच्या टाचा जुळत नव्हत्या, आता सहजपणे जुळतात. सर्व जीवनावर सुपरिणाम झालेला जाणवतो.

या सर्वांचे संपूर्ण श्रेय ब्रह्मविद्येला आहे. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येची व आमच्या शिक्षिकेची अत्यंत ऋणी आहे.

- मीना सिदमूळ



जो जे वांछिल तो ते लाहो प्राणिजात

ब्रह्मविद्येला व माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून मी माझा अनुभव लिहित आहे. जीवनात प्रत्येक गोष्टीचा योग यावा लागतो. ब्रह्मविद्येत येण्याचा योग म्हणूनच माझी शाळेतून होणारी बदली थांबली असे मी म्हणून. कल्याण येथील एका नवीन वर्गात मी प्रवेश घेतला. पहिल्याच तासात ब्रह्मविद्येचा अगाध महिमा मला कळला व त्यानंतर येणाऱ्या प्रत्येक रविवारची मी आतुरतेने वाट पाहू लागलो.

ब्रह्मविद्येतील प्राणायामामुळे माझा सर्दीचा त्रास कमी झाला. डोके हलके वाटू लागले. यापूर्वी मी काहीसा खिन्न व निरुत्साही राहायचो. मनात एक

प्रकारची असुरक्षिततेची भावना असायची. श्वास घ्यायचे जणू

काही विसरूनच जायचो; त्यामुळे डोके सतत जड

राहायचे व श्वास आतल्या आत

कोंडल्यासारखा वाटायचा; पण

ब्रह्मविद्येने जादू केली. प्राणायाम व श्वसनप्रकारांच्या

नियमित सरावाने माझा श्वास मोकळा झाला. छाती व

डोके हलके झाले. मला उत्साही व आनंदी वाटू

लागले. नकारात्मक विचार कमी होऊ लागले. माझा

आत्मविश्वास वाढू लागला व माझ्या वाणीत सामर्थ्य



अनुभव

- लक्ष्मीबाई गोपाळ म्हात्रे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. दिलीप रामचंद्र म्हात्रे •
- सदिच्छा पृष्ठदान मंगला माधव भिडे • सदिच्छा पृष्ठदान सौ. मालती श्रीधर पटवर्धन •
- सौ. निर्मला बाळकृष्ण पावसकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान नेहा विनायक पावसकर •



येऊन माझ्या बोलण्याचा प्रभाव इतरांवर पडू लागला.

यापूर्वी मी योगासने, धार्मिक ग्रंथांचे वाचन केले आहे. परंतु मनाचा चंचलपणा काही कमी होत नव्हता. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांनी व बोधवचनांनी शारीरिक व आंतरिक शुद्धी होऊन ध्यानासाठी मन स्थिरावू लागले. आता आजाराचा, अपयशाचा विचार करण्यास वेळ कोणाकडे असतो? त्यापेक्षा श्वासावर लक्ष ठेवून आतील सुख अनुभवावे असे वाटते.

खरंच! ब्रह्मविद्या हा एक चमत्कार आहे. तिच्यात अनेक गूढ रहस्ये आहेत. गेली तीन वर्षे मी घराच्या शोधात होतो. घर कुठे घ्यावे? नवीन परिसराशी आपल्याला जुळवून घेता येईल का? असे अनेक विचार मनात येत. मनात द्वंद्व असल्याने मी योग्य निर्णय घेत नव्हतो. परंतु ब्रह्मविद्या सुरू करून तीन महिनेच झाले आणि मी घर खरेदी केले व ते देखील एका उत्तम परिसरात, मनमिळाऊ शेजाऱ्यांच्या सान्निध्यात. अनेकांनी हे घर घेण्यापासून मला परावृत्त करण्याचा प्रयत्न केला. पण मी माझ्या निर्णयावर ठाम राहू शकलो ते केवळ ब्रह्मविद्येने दिलेल्या आत्मविश्वासामुळेच!

यापूर्वी मला सतत शारीरिक व मानसिक थकवा जाणवायचा. थोडं चाललो तरी थकल्यासारखे होई.

परंतु प्राणायाम व श्वसनप्रकारांमुळे माझ्या फुफ्फुसांची क्षमता वाढली. त्र्यंबकेश्वर येथील ब्रह्मगिरी पर्वताची नऊ तासांची प्रदक्षिणा मी सहजच, न थकता पूर्ण केली.

ब्रह्मविद्येत अद्भुत सामर्थ्य आहे. जोपर्यंत तुम्ही स्वतः अनुभव घेत नाही तोपर्यंत तुम्हास हे पटणार नाही. मातापिता, गुरुवर्य, समाज, देश यांच्या ऋणांतून मुक्त होण्यासाठी आपल्यातील ईश्वर आपणास खुणावत आहे. त्यासाठी शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तरावर आपण सशक्त झालो पाहिजे व नेमके हेच ब्रह्मविद्या आपणास शिकविते.

चुकीचे विचार व सवयी यांमुळे शरीरात निर्माण झालेले विकार, आजार मुळापासून नष्ट करण्याचे सामर्थ्य याच शरीरातील दिव्यप्रज्ञेत आहे, हे ब्रह्मविद्या प्रत्यक्ष कृतीतून शिकविते. ब्रह्मविद्या ही माउली आहे. तिच्या सान्निध्यात गेल्यावर ती तुम्हाला सर्व विवंचना, काळज्या, अडचणी, भीती यांपासून मुक्त करून विसावा देईल! तुमच्या पूर्वपुण्याईनेच ब्रह्मविद्या तुमच्यापर्यंत आली आहे. तेव्हा लवकरच प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात प्रवेश घ्या. पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येला व गुरुजनांना कोटी कोटी वंदन करून अत्यंत आनंदी, कृतज्ञ होत मी आभार मानतो!

- बाळाराम पाटील



कुरबुरींवर मात

सेवानिवृत्त झाल्यावर शारीरिक कुरबुरी वाढल्या व मानसिक ताणही वाढला. त्यावर माझ्या मुलाने मला एक तोडगा सांगितला, 'आई, तू ब्रह्मविद्येच्या क्लासला का जात नाहीस? त्याने तुझी शारीरिक व मानसिक तब्येत ठीक राहील.' त्यानेही ब्रह्मविद्येचा कोर्स केल्यामुळे त्याने स्वानुभव सांगितला.

माहीमला घराजवळ म्हणजे सरस्वती विद्यामंदिर येथे ब्रह्मविद्येच्या क्लासला मी दाखल झाले. श्वास व विचार यावर ही सर्व ब्रह्मविद्या निर्धारित आहे असे सांगितले गेले. ५/६ रविवार गेले. बरे वाटू लागले. पण अचानक डोळ्याचे मोतीबिंदूचे ऑपरेशन करावे लागले. दिसायला चांगले लागले, पण डोळ्यापुढे सारखे

- सद्विच्छा पृष्ठदान सौ. शैला सुखदेव अभंग • पुष्पलता चंद्रकांत चुरी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान अनामिक •
- रामचंद्र बाबुराव मेरूकर (मातुल घराणे) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. कमल दत्तात्रय वालझडे •



ब्रह्मविद्या साधक संघ

काळे ठिपके दिसू लागले. मी घाबरले. मी ब्रह्मविद्येच्या क्लासमध्ये हा प्रस्ताव मांडला. तिथे मला विश्वास दिला गेला, घाबरू नका, तुम्ही दिवसातून ४ वेळा प्राणायाम करा. बघा, तुम्हाला बरे वाटेल. तब्येत चांगली राहिली पाहिजे. पूर्वीसारखे दिसले पाहिजे. त्यासाठी कष्ट घेतलेच पाहिजेत. अस्मादिकांनी त्यात झोकून दिले. हळूहळू माझ्या डोळ्यासमोर दिसणारे काळे ठिपके नाहीसे झाले. माझ्या उठता-बसताना पायाच्या पोट्याच्या दुखत असत. तळपायाच्या बोट्याखाली टेंगळे येत असल्याने चालताना त्रास होत

असे, तोसुद्धा नाहीसा झाला. एवढेच नाही तर माझ्या डोक्याला कंड सुटे व केस गळत, तेही थांबले.

अशा तऱ्हेने ब्रह्मविद्येची साधना निष्ठापूर्वक केल्याने आत्मविश्वास वाढला. दिवसभर ताजेतवाने व उत्साही वाटू लागले. तेव्हा सर्व आबाल-वृद्धांनी यात भाग घ्यावा. नियमित सराव करावा; म्हणजे शरीराच्या कुरबुरी नाहीशा होऊन मनःस्वास्थ्य लाभेल.

म्हणूनच ब्रह्मविद्या ही एक आरोग्य सुधारण्याची गुरुकिल्ली आहे असे म्हणावे लागेल.

- श्री कुलकर्णी

जीवनाचे नवचैतन्य

एके दिवशी माझी पत्नी ऑफीसमधून घरी येताना मैत्रिणीने दिलेले ब्रह्मविद्येचे माहितीपत्रक व वेळापत्रक घेऊन आली. आणि मैत्रिणीला ब्रह्मविद्येचा फायदा कसा झाला तो सांगितला. त्यानंतर आम्ही दोघांनी माहितीपत्रक वाचले व चर्चा केली आणि ब्रह्मविद्येचा साधक होण्याचा निर्णय घेतला.

हा निर्णय घेण्यापूर्वी माझा डावा गुडघा व डाव्या पावलाच्या आंगठ्याजवळचा सांधा चालताना अतिशय दुखत होता; वेदना असह्य होत होत्या. त्यामुळे त्याचा परिणाम माझ्या दैनंदिन दिनचर्येवर होत असे. त्यावर डॉक्टरांनी मलम, औषधे, एक्सरे असे अनेक उपाय सुचविले होते. काहींनी तर तुम्ही किक स्टार्टर वाहने वापरू नका असा सल्ला दिला होता.

परंतु यापैकी कोणताही उपाय सुरू करण्याअगोदर ब्रह्मविद्या शिकायची असाच निर्णय घेतला. आणि आज मला आपणास सांगायला आनंद होतो की, माझ्या गुडघ्याच्या व आंगठ्याच्या सांध्याच्या सर्व वेदना पूर्णपणे थांबल्या आहेत. मी आता पूर्णपणे

वेदनामुक्त आहे व पूर्वीप्रमाणेच माझा दिनक्रम चालू आहे. ही सर्व ब्रह्मविद्येचीच कृपा आहे.

तसेच माझ्या पत्नीस उच्च रक्तदाब व कंठस्थ ग्रंथींचा (थायरोईड) त्रास होत असे. त्यामुळे डोकेदुखी, निरुत्साह, आळस, मरगळ, झोप न येणे अशा प्रकारच्या तक्रारी होत्या. त्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधांच्या गोळ्या चालू होत्या आणि त्याचबरोबर ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केला होता. आज वरील बऱ्याचशा तक्रारी राहिलेल्या नाहीत व डॉक्टरांच्या मते बरीच मोठी सुधारणा झालेली आहे आणि दैनंदिन जीवनात नवचैतन्य आल्याचे जाणवू लागले आहे. याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येलाच आहे.

ब्रह्मविद्येमध्ये मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढविण्याचे सामर्थ्य आहे याचा अनुभव आला आहे व त्याची खात्री पटली आहे. तसेच आपल्या जीवनात विचारालासुद्धा ध्यासासारखेच महत्त्व आहे याची जाणीव ब्रह्मविद्येमुळेच झाली. आता आम्हाला आध्यात्मिक स्तरावर, ध्यानाच्या मार्गे, ब्रह्मविद्येचा अनुभव घ्यायचा आहे.

- रत्नाकर म्हाळगी

अनुभव

- इंदिराबाई करंदीकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहना बर्वे • अनामिक पृष्ठदान अनामिक •
- कै. कमलाकर उपाख्य बापू दत्तात्रय कुलकर्णी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. वत्सला दत्तात्रय कुलकर्णी



सर्व प्रश्नांचे समर्पक उत्तर : ब्रह्मविद्या

मी वैशाली आपटे सह्याद्री हॉस्पिटलमध्ये 'योग थेरेपिस्ट' आहे. १९९० साली मी योग प्रशिक्षक अभ्यासक्रम पूर्ण केला, तेव्हापासून बऱ्यापैकी नियमितपणे आसनं प्राणायामाचा अभ्यास करते आहे. तसेच रुग्णालयातील रुग्णांना उपचार म्हणून आसनं व प्राणायाम शिकवीत आहे. साहजिकच योगशास्त्राच्या परिणामकारकतेविषयी मनात कसलीही शंका नव्हती. पण ध्यानाविषयी मात्र फारशी माहिती नव्हती. ती करून घेण्याच्या उद्देशानेच 'ब्रह्मविद्येच्या' अभ्यासाला सुरुवात केली आणि अगदी पहिल्याच पाठाचा दिवस विलक्षण प्रत्ययकारी ठरला.

मला थोडाफार 'हार्मोनल इम्बॅलन्स'चा त्रास होत असे. आणि 'चाळिशीनंतर असं व्हायचंय' अशी मी स्वतःची समजूत (की गैरसमजूत) घातली होती. दोन-चार महिन्यातून एखाद्या वेळी पाय (विशेषतः पोट्या) खूपच दुखत. त्रास फारच झाला तर एखादी पेनकिलर घ्यावी लागे. पहिल्या पाठाच्या दिवशी मला असाच त्रास होत होता. 'आज गोळी घ्यावी लागणार बहुधा' असा विचारही मनात डोकावला होता. पण विशेष म्हणजे त्या दिवशीचा पाठ संपवून घरी जाताना जाणवलं की पाय दुखणं जवळ-जवळ गेलं आहे आणि त्यानंतर आजपर्यंत पाय परत दुखलेही नाहीत.

पहिल्याच दिवशीच्या या अनुभवामुळे असेल कदाचित, पण मी संपूर्ण अभ्यासक्रम जास्तीत जास्त समजून घेण्याचा प्रयत्न केला. पूर्वीचा थोडासा

अभ्यास त्यात उपयोगी पडला.

इथे शिकविले जाणारे श्वसनप्रकारही खूपच परिणामकारक आहेत. शरीरशास्त्राच्या दृष्टीने पाहिले तरी हात, खांदे, छाती व मानेच्या वेगवेगळ्या स्थितीतील ताणासोबतीने त्याच्याशी सुसंगत (Coordinated) अशा श्वासाच्या हालचाली खूप छान परिणाम साधतात. आज आधुनिक वैद्यकशास्त्रात विशेषतः फिजिओ थेरपीमध्ये अशा Coordinated Movements चे महत्त्व खूप वाढले आहे. त्यावर संशोधनही चालू आहे.

एकंदरीतच श्वसनप्रकार, त्यानंतरचे शांतिपाठ व ध्यान यांनी एकत्रितपणे साधला जाणारा परिणाम विलक्षण आहे. माझा मूळ स्वभाव अतिशय तापट आहे. पण गेल्या तीन महिन्यांत मला स्वतःलाच मी खूप शांत झाल्याचे जाणवते आहे.

या सगळ्याचा एकत्रित विचार करताना मला जाणवतं की, आजच्या वैद्यक जगतालासुद्धा ब्रह्मविद्या खूप काही देऊ शकेल. कोणताही आजार हा आज Psychosomatic अर्थात मनोकायिक अशा स्वरूपात समोर येतो. मूळ आजाराइतकेच त्याचे मानसिक परिणाम गंभीर होऊ लागले आहेत. त्यातूनच Relaxation Technique दिवसेंदिवस लोकप्रिय होत आहे आणि परिणामकारकही सिद्ध होत आहे. अशा वेळी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास हा या सगळ्या प्रश्नांचे समर्पक उत्तर निश्चितच ठरू शकेल.

- वैशाली आपटे

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

- बापूराव काळूजी साळवे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सुलोचना बापूराव साळवे •
- सदिच्छा पृष्ठदान विद्या दत्तात्रय कुलकर्णी • सदिच्छा पृष्ठदान श्री. सुधीर सखाराम सावंत •
- सौ. विनया भगवंतराव पालांडे यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. प्रशांत भगवंतराव पालांडे •



गिर्यारोहणाचा आनंद

मला गिर्यारोहणाची लहानपणापासूनच आवड आहे. ऑगस्ट २००८ मध्ये व्हॅली ऑफ फ्लॉवर्स (Vally of Flowers), हेमकुंड व बद्रीनाथजवळ असलेल्या वसुंधरा फॉल (Vasundhara Fall) येथे जाण्याची संधी मिळाली. परंतु हेमकुंड हे १५हजार फुटांवर असल्याने तेथे मला श्वसनाचा त्रास तसेच अति उंच ठिकाणी होत असलेल्या आजारांचा (High Altitude Sicknesses) त्रास जाणवला. त्यामुळे गिर्यारोहणाचा आनंद हवा तसा अनुभवता आला नाही. तेव्हाच श्वसनामध्ये सुधारणा करण्यासाठी ब्रह्मविद्या करण्याचे ठरविले.

जानेवारी २००९ पासून ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जायला सुरुवात केली. सुरुवातीपासूनच शिकविलेल्या श्वसन प्रकारांचा नियमितपणे सराव केला. दि. २६/४/०९ ते ८/५/०९ मध्ये मनालीजवळ असलेला सार पास (Sar Pass) येथे गिर्यारोहणास गेले. एकूण गिर्यारोहण ११ दिवसांचे होते व ६५०० फुटांपासून चढावयास सुरुवात करून १४हजार फुटांवर पोहोचून परत खाली उतरावयाचे

होते. १२हजार ५०० फुटांवर असलेल्या कॅम्पवर पोहोचतानाच माझ्या उजव्या पायाला फ्रॅक्चर (Fracture) झाले. दुसऱ्या दिवशी १४हजार फुटांचा टप्पा गाठून परत ११हजार फुटांवर असलेल्या कॅम्पला जायचे होते. सकाळपासूनच हवामान फारसे चांगले नव्हते. तरीही आम्ही पुढे जाण्याचा निर्णय घेतला. परंतु चालायला सुरुवात केल्यापासूनच हवामान आणखीनच प्रतिकूल झाले. सतत बर्फवृष्टी, सोसाट्याचे वारे, त्यातच आम्ही एकूण १४ कि.मी. चाललो. मला कुठचाही त्रास न होता, मी सुखरूपपणे ६५०० फुटांवर असलेल्या कॅम्पला पोहोचले. आज माझे वय ४७ आहे. आमच्या गटात माझ्याबरोबर अनेक तरुण मुले-मुली होत्या. त्यातील काही जणांना त्रास झाला. मी मात्र सुखरूपपणे बेस कॅम्पला परत आले व गिर्यारोहणाचा आनंद घेतला ही फार समाधानाची गोष्ट आहे. आणि हो, हा आनंद घेणे मला ब्रह्मविद्येमुळेच शक्य झाले! मी ब्रह्मविद्येची आभारी आहे.

- जयश्री पंडित

टॅक्स फ्री हवेचा योग्य उपयोग

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला मी प्रवेश घेतला आणि पहिल्याच दिवशी आपण किती चुकीच्या पद्धतीने श्वास घेतो ह्याची जाणीव झाली. फुफ्फुसाचा जास्तीत जास्त उपयोग करून कसा घ्यायचा हे समजले. त्याचबरोबर आध्यात्मिक श्वसनप्रकाराचा किती फायदा होतो हे समजले.

पूर्वी अर्धा-एक मैल चालल्यावर छाती जड व्हायची, दम लागायचा. आता तो त्रास कमी झाला. नियमित श्वसनप्रकार केल्यावर मला हे जाणवले की, ॲसिडिटीचा मला होणारा त्रास बऱ्याच

प्रमाणात कमी झाला. जीवनात सकारात्मक विचारांचा उपयोग कसा होतो हे विश्रंतिपाठावरून समजायला लागले.

माणसाला वाईट सवयी लागायला (उदा. दारू पिणे, सिगारेट ओढणे) वेळ लागत नाही. पण चांगल्या सवयी प्रयत्नपूर्वक लावायला पाहिजेत. श्वसनप्रकार, ध्यान ह्यांच्या सवयी आपण लावून घेतल्या तर, आपण समृद्ध जीवन जगू शकू ह्यावर माझी श्रद्धा आहे. जर रोज ह्यांचा सराव केला नाही तर, दिवसभर काहीतरी चुकल्यासारखे वाटायला





विविध शिबिरे : २००८-२००९



आत्मदर्शन शिबिर, अंधेरी



आत्मदर्शन शिबिर, अंधेरी



रामरत्न विद्या मंदिर शिबिर, भाईंदर



रामरत्न विद्या मंदिर शिबिर, भाईंदर



नाशिक शिबिर



नाशिक शिबिर



पन्हाळा शिबिराची प्रसन्न वास्तू





ब्रह्मविद्या साधक संघ

विविध प्रगत मेळावे : २००८-२००९



चोरीवली प्रगत मेळावा



प्रगत मेळाव्यात
दीप प्रज्वलन :
मा. दिवेकर सर



विलेपार्ले प्रगत मेळावा



चोरीवली प्रगत मेळावा



डोंडिवली प्रगत मेळावा



पुणे प्रगत मेळावा



Get-together : English Advance



ठाणे प्रदीपक मेळावा



पाहिजे, आपण बेचैन व्हायला पाहिजे. ह्या चांगल्या सवयींनी आपण addict व्हायला पाहिजे, म्हणजेच ह्या सवयी आपल्या अंगवळणी पडल्या पाहिजेत.

हवेवर सरकारने अजून टॅक्स लावला नाही. म्हणून ह्या हवेचा जास्तीत जास्त उपयोग करून घेऊन आपले

जीवन आपण निरोगी व संपन्न बनवूया.

मन - भावना - विचार आणि कृती ह्यांची सांगड कशी घालावी हे ब्रह्मविद्येमुळे शिकायला मिळाले. तर मंडळी ब्रह्मविद्या शिकून आपण आपली सर्वांगीण प्रगती साधू या.

- ज्ञानेश कमळापूरकर



अवघा आनंदी आनंद!

मला ब्रह्मविद्येचे पत्रक मिळाले. पत्रक वाचून माझ्या मनात कुतूहल जागे झाले. पाहू या तरी काय आहे? म्हणून प्रास्ताविक वर्गाला गेले. व्याख्यानात ब्रह्मविद्येविषयी जे काही सांगितले, त्यावर हा वर्ग आपण करावाच असा निश्चय केला.

अभ्यासक्रमाला येण्यापूर्वी माझी मनस्थिती अतिशय वाईट होती. आर्थिक घडी विस्कटलेली, पुढच्या आयुष्याची घोर चिंता, काहीच मार्ग दिसत नव्हता. अशी कित्येक वर्षे, अडचणी, काटकसर मनात चरफडत काढली. काही वेळा आत्महत्येचे विचार आले. परंतु आध्यात्मिक साहित्याचे वाचन, योग-प्राणायाम-ध्यान ह्यांच्या जोरावर तो विचार सोडून दिला. एक दिवस कोणाला न सांगता अशीच भटकत गेले. परंतु मनात प्रश्न उठला. मुलांना वाऱ्यावर सोडण्याचा अधिकार मला कुणी दिला? थोडा वेळ शांत उभे राहिल्यावर रस्ता आठवला. त्या दिवसांपासून संघर्ष करण्याचा निश्चय घेतला.

अभ्यासक्रम सुरू झाला. प्रत्येक पाठाबरोबर नवी संजीवनी, नवा उत्साह घेऊनच मी घरी येत असे. जसे जसे नवीन पाठ, आणि श्वसनप्रकार ह्यांचा नवा पाठ येई त्याच्या वाचनाने, सरावाने, ध्यानाने माझ्या मनात व शरीरात सूक्ष्म बदल होत गेले. वर्गाला येण्यापूर्वी माझ्या डोळ्यांखाली खूप मोठी काळी वर्तुळे होती. शरीरात अजिबात ताकद नव्हती. चालताना थकवा येई. अगदी कॅन्सरच्या last stageची मी दिसत होते. माझ्या अंगावर खूप पांढरे डाग होते. डॉक्टरांनी तर

सांगितले की ते बरे होणार नाहीत. औषध घेत राहा. अभ्यासक्रमांतील प्रत्येक श्वसन प्रकारांची नावे त्या त्या गुणधर्माप्रमाणेच होती. ध्यानाची बोधवचने मनाची ठाव घेणारी होती. सर्व विश्रांतिपाठ, बोधवचने मी पाठ केली. हळूहळू, माझ्या स्वभावात फरक पडला, घरातील वातावरण पण सुधारले. आर्थिक घडी नीट बसत गेली. अंगावरचे पांढरे डाग त्वचेच्या रंगात येत गेले.



‘आनंदाचे डोही आनंद तरंग’ ऐकले होते. पण माझा तर यमुनेचा काळाकुट्ट डोह होता, त्यात अनंत अडचणी, विवंचना, अनारोग्य असे कित्येक कालिया सर्प होते. ‘ब्रह्मविद्येच्या कृष्णाने’ ह्या डोहात उडी मारली आणि सर्व कालिया सर्पांचे मर्दन करून माझे जीवन खरेच आनंदाचा डोह झाला. त्यात केवळ आनंदाचेच तरंग उठत आहेत, आता मी, ‘आरोग्य, चैतन्य, उत्साह, आनंदाने परिपूर्ण आहे.’ ६३ वर्षे माझे वय; पण मी ३६ वर्षांची वाटते.

माझ्या जीवनात सर्वत्र प्रकाश, प्रकाश, आणि प्रकाशच पसरला. मॅडमनी ज्या आवेशाने, जोशाने आणि आत्मविश्वासाने वर्ग घेतला त्यामुळे प्रगत वर्ग करण्याची तीव्र इच्छा मनात झाली.

ब्रह्मविद्येला कोटी कोटी प्रणाम!

- अंजली पोतनीस

• चि. प्रीत पाटील हिच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अधिनी अविनाश पाटील •

• राधाबाई कृष्णाजी नाडकर्णी (सासू) यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान अपर्णा अ. नाडकर्णी •



नऊ शाश्वत सत्ये माझा पाठीराखा

प्रथम मी त्या साधकाचे आभार मानले की ज्यांनी मुलुंड स्टेशनवर ह्या क्लासचे माहितीपत्रक दिले. व त्यामुळेच मी इथे येऊ शकले.

तसे बऱ्याच वर्षांपासून ब्रह्मविद्या शिकण्याचे मनात होते, पण जमत नव्हते. तो योग आता आला. पण इथे येण्यामुळे खूप फायदा झाला. नऊ शाश्वत सत्यासारखा पाठीराखा मिळाला. त्यामुळे आता कसलेही भय वाटत नाही. थोडीफार स्वतःची ओळख झाली.

मी सर्व आहे मध्येच सर्व काही-समाधान संतोष आनंद व परिपूर्णता मिळाली.

'मी पूर्ण आहे' मध्ये न्यूनगंडाची भावना गेली. आत्मविश्वास वाढला. 'मी बलवान' मध्ये उल्हास वाढला.

'मी शक्तिशाली' मध्ये खरोखरच शक्ती आली. मला पूर्वी रेल्वेस्टेशचा जिना चढताना धाप लागत असे. पण आता मी शक्तिशाली आहे म्हणताना मी एका दमात जिना चढून-उतरून धावत गाडी पकडू शकले.

वाकी सर्व सुसंगत-प्रेमळ तरुण-श्रीमंत ह्या सत्यांनी तरुण केले. परमेश्वर म्हणजे मीच ह्या सत्याने अधिक श्रीमंत केले.

मनामध्ये एक प्रकारची अपार शांती लाभली. शरीर आतून हलके व प्रसन्न झाले. खरोखरच, माझ्या काळज्या नि विवंचना दूर गेल्या.

म्हणूनच मला आनंद नि आरोग्य देणाऱ्या ब्रह्मविद्येस-आम्हांस हे ज्ञान देण्याऱ्या गुरूस आमचे शतशः प्रणाम.

- वृषाली देशपांडे



पन्हाळा शिविर : २००६-०९



आनंदाचे झाड

गवसला मज अमूल्य आनंदाचा ठेवा ।
 कित्येकांना वाटेल मम भाग्याचा हेवा ॥
 संपन्न आरोग्य लाभते, तनाचे, मनाचे ।
 कृतकृत्य आम्ही, आभार ब्रह्मविद्येचे ।
 सहजसुलभ, प्रभावी श्वसनाचे तंत्र ।
 मनावर कोरले सुंदर विचारांचे मंत्र ॥
 नाही विसर पडणार, नऊ शाश्वत सत्यांचा ।
 सृजनाच्या तत्त्वाचा, स्पर्श लाभेल दिव्यत्वाचा ॥
 सर्वव्यापक, शाश्वत, मुक्त जीवन ।
 याच बोधवचनांचे करते सतत सेवन ॥
 बहरले मनात न कोभेजणारे आनंदाचे झाड ।
 ध्यानाच्या खतपाण्याने होईल त्याची वाढ ॥
 शतशः आहे ऋणी, ब्रह्मविद्येची आणि गुरूंची ।
 नमस्कार स्वीकारा माझा,
 छोटीशी अपेक्षा आशीर्वादाची ॥

- मीनल कुवळेकर

तीव्र इच्छा

सांगते ब्रह्मविद्येची एक साधक
 आहे ही विद्या तारक
 नकारात्मक विचारांना मारक
 बनवते जीवन सुखकारक
 ब्रह्मविद्येवर ठेवा भक्ती
 असू द्या तीव्र इच्छाशक्ती
 जीवनात होईल प्रगती
 लाभेल अनोखी शांती
 सुखदुःख मानण्यावर आहे
 सारे काही आपल्या वागण्यावर आहे
 आज जे काही मला मिळत आहे
 त्याचे श्रेय ब्रह्मविद्येलाच आहे.

- रेखा कोर्डे

आत्मसाधना

आता जीवनात कसलीच नाही उणीव
 याची झाली आहे मला पूर्ण जाणीव
 स्थिरता, स्तब्धता आणि
 समर्पणाच्या मार्गावरच
 आहे शांती आणि शांतीच
 दंगे, विघातक कृत्ये आणि भाषणबाजी
 यानेच माजते अशांती ॥१॥

खरं तर,
 आयुष्याच्या वाटचालीत
 रचायचे असतात मनोरे
 बुद्धीने, कल्पनेने, त्यागाने
 आदरयुक्त कृतज्ञतेने
 तेव्हाच प्राप्त होतो संतोष आणि आत्मसन्मान
 मिळते विश्वरूप आत्मज्ञान
 प्रत्येक श्वासागणिक होते दर्शन
 अध्यात्माचे, परमात्म्याचे
 आपणहून आपल्यात ॥२॥

शरीर आणि मन
 नाण्याच्या दोन बाजू
 खेरीज जीवनाला येत नाही पूर्णत्व
 आयुष्याचे आहे, हेच खरे तत्त्व ॥३॥
 हे साधका ... तूच तू ओळख तुझे सत्त्व
 अपयश, नैराश्य, मृत्यू यात
 गुरफटून जाऊ नकोस कधीच निःसत्त्व
 जगाचे दर्शन घडवणाऱ्या
 अवयवाचे सामर्थ्य जाण
 करीन ती पूर्व (सौर) दिशा म्हण
 मनन, चिंतनाला देऊन ब्रह्मविद्येची जोड
 परमात्म्याच्या मंदिराचे दार उघड, दार उघड ॥४॥

- शुभदा नाईक

- नागुबाई नारायण पाटील यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. नितीन घोटकर • विठाबाई मुरलीधर गोसावी यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान शिमा रमेश गोसावी •
- विष्णु विनायक व सौ. सुनंदा विष्णु कुवळेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. मीनल अभंग कुवळेकर •
- सौ. कुसुम भागवत यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. सविना धनंजय महामुनी •



शिविरा येशील का ?

सांग तू ऽ शिविरा येशील का ?
येशील का ऽ शिविरा येशील का ?

तीन दिसांचे असे हे शिविर
खंडाळ्याचा रम्य परिसर
साधुनी घेई तू हा अवसर

कृतार्थ होशील का ? शिविरा ॥१॥

ब्रह्मविद्येच्या मॅडम आणि सर
ब्रह्मविद्येचा करिती प्रसार
त्यांच्या कार्याचा हा भार

थोडा घेशील का ? शिविरा ... ॥२॥

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार ध्यान-धारणा
पुलकित करिती आपुल्या तन-मना
साधुनी घेई रे तू कल्याणा

उन्नति होशील का ? शिविरा ... ॥३॥

सूर्योदयाची तऱ्हाच न्यारी
किती सांगू मी त्याची खुमारी
साठवुनी ठेवुनी तेही अंतरी

ध्यानात आणशील का ? शिविरा .. ॥४॥

आम्ही बिघडलो तुम्ही बिघडा ना
सांगू आम्हीही ते इतरांना
शहाणे करू या सकल जनांना

वसा हा घेशील का ? शिविरा .. ॥५॥

- रोहिणी निंबाळकर

ब्रह्मविद्येचा जयजयकार

एक दोन तीन चार
ब्रह्मविद्येचा जयजयकार
उघडिले ज्याने सर्वासाठी
मन :शांतीचे महाद्वार

पुनर्जीवनाचा अद्भुत प्रकार
टाका वृद्धत्वाची कात हळुवार
तारुण्याचा सतत विचार
आणी जीवनात नवी बहार

बोथट होऊ दे वाणीची धार
षड्रिपुंवर करा प्रहार
दया क्षमा शांती आनंद
फुलून जाऊ दे सारे शिवार

वडा पिडझा चायनीज प्रकार
टाळा पदार्थ मसालेदार
करून विचार सारासार
नियमित घ्या सात्त्विक आहार

आजपासून बदला विचार
सोडा व्यर्थ अहंकार
दूर पिटाळून लावा नकार
ध्यान धारणेचा घ्या आधार

प्रज्ञा संतोष चैतन्य
श्वास सौंदर्य आरोग्य
ह्या कुसुमांचा गुंफा हार
ब्रह्मविद्येचा करुनी स्वीकार

तर ठेवा गोष्टी लक्षात चार
हा तर ब्रह्मविद्येचा आविष्कार
घ्या शपथ करू नका विचार
ब्रह्मविद्येचा करीन प्रसार

- उज्वला नाईक



ब्रह्मविद्येचा वसा

वंदन करुनी ब्रह्मविद्येला आरंभ करिते मी कवनाला ।
बाळपणीचे दिवस सुखाचे कधी ते सरले नच कळले ॥
तारुण्याच्या मस्तीपायी जिद्धेला नच आवरले ।
खाणे-फिरणे आळस निद्रा यातची यौवन ओसरले ।
संसारातील ताप-त्रयीने प्रौढपणी मज पोखरले ॥
चोरपावली रक्तदाब तो नकळत कैसा तनी शिरला ।
दहा विकार सोबत घेऊनी शरीरि माझ्या बघ ठसला ॥
रक्तदाब तो उच्च होता दरदरुनी मज घाम फुटे ।
रक्तदाब तो खाली जाता थरथर थरथर कंप सुटे ॥
हृदयाची धडधड वाढता अतीव भितीने मन गोटे ।
डॉक्टर-वैद्य-हकीम झाले नकळे मी जाऊ कुठे ॥
नैराश्य राहू, अन् भिती केतू ग्रासित मजला जव होते ।
तव अज्ञान माझे घालवुनी मज ब्रह्मविद्येने मुक्त केले ॥
पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होण्या योग्य प्रकारे श्वसन करा ।
श्वासासंगे जीवनदायक तत्त्व आपुल्या शरीरि भरा ॥
आचार शुद्ध, विचार शुद्ध, जांणीव आपुली योग्य करा ।
यश, आनंद, बल, सौंदर्य काय हवे ते प्राप्त करा ॥
ब्रह्मविद्येचा वसा घेतला, उतणार नाही मातणार कधी नाही ।
ही साठा उत्तराची कहाणी माझी पाचा उत्तरी सफल होई ॥
संपूर्णाला काय करावे ध्यान आणि श्वसन सराव ।
अवघे विश्वच सुखमय होवो हाच धरीते भाव मनी ॥

- शशिकला गोखले

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

निरामय जीवन

शिकलो मी आज की, मीच आहे ईश्वर
त्यानेच मजला दिला, जाणिवेचा एक वर ॥१॥
जाणिवेने मला त्याच, श्रेष्ठत्व माझे दाखविले
माझ्यातल्या ईश्वराचे दर्शन मजला हो दिले ॥२॥
श्वासावाटे प्राणशक्ती आपल्याला मिळे
प्राणात त्या लपलेले सारे विश्व आता मिळे ॥३॥
सदैव मिळे कणखर अन्, संतुलित असे मन
ब्रह्मविद्येनेच जगू या सारे, निरामय हे जीवन ॥४॥
योग्य विचाराचा मंत्र ब्रह्मविद्येनेच दिधला
दिशा दाखविली सन्मार्गाची, नमस्कार त्या गुरूला ॥५॥
- मधुसूदन फाटक

परीसस्पर्श

माहीत नव्हते श्वासातच दडले
जीवनाचे सारे यश
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श
कोऽहम् कोऽहम् जन्मापासून पडलेला प्रश्न
उत्तर त्या मिळाले मी तो ईश
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श
प्रार्थना ती प्रभावी खास
निद्रादेवी मज झाली वश
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श
नऊ शाश्वत सत्यांचा अभ्यास
न्यूनगंडांचा झाला ऱ्हास
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श
भिती निराशेचा नाही लवलेश
वार्धक्य आजार पळाले चार कोस
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श
आता मी कृतज्ञ आता मी खूप
जीवनात भरला प्रकाश प्रकाश
ब्रह्मविद्येने केला मज परीसस्पर्श

- वसुधा पाध्ये

- सदिच्छा पृष्ठदान श्री. यशवंत गोविंद पारखी • सदिच्छा पृष्ठदान अनामिका •
- सुशीला विनायक जोशी यांचे स्पर्णार्थ पृष्ठदान आशा सुरेश जोशी •



सर्दीपासून मुक्ती

ब्रह्मविद्येचा सराव केल्यामुळे खूप फायदे होतात असे मी ऐकून होतो. पण प्रत्यक्ष स्वतः जेव्हा मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व सराव करत गेलो तसतसे मला अनेक अनुभव यायला लागले.

पहिले मला दोन-तीन ओळी जोरात वाचल्यावर दम लागल्यासारखे वाटायचे व मग माझे शब्दांवरील नियंत्रण सुटायचे. पण श्वसनप्रकार केल्यापासून मला पानंच्या पानं वाचूनसुद्धा दम लागत नाही. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार केल्यामुळे माझा इतिहासाचा अभ्यास फारच लवकर होतो. शिवाय मला ते भरपूर

दिवस लक्षातही रहातं.

मी मागच्या महिन्यात खोकला व सर्दीने हैराण होतो. औषधं खाऊनसुद्धा फरक पडत नव्हता. पण श्वसनप्रकारामुळे माझा खोकला व सर्दी गायबच झाली. मनाच्या प्रार्थनांनीसुद्धा बराच फरक पडतो. तुम्हाला आनंदी, उत्साही व शांत वाटतं. हे तुम्हाला फक्त स्वतः केल्यावरच कळेल. त्यामुळे माझी सर्व नवीन लोकांनी या विद्येचा लाभ घ्यावा व निरोगी रहावे अशी विनंती आहे.

- कुंदन पवार



उत्तम नागरिक होण्यास साहाय्य

मी शुभम् विंचुरकर मॉडर्न हायस्कूल इंग्रजी माध्यमात शिकतो. वार्षिक परीक्षा चालू असताना शाळेत ब्रह्मविद्या या कोर्सची माहिती पत्रके वाटण्यात आली. ते वाचल्यावर मी कोर्सला जायचे ठरवले. लहान मुलांसाठी हा कोर्स फायदेशीर आहे हे समजून सुद्धा मी क्लासला जायला जरा नाखूषच होतो. परंतु आईच्या आग्रहास्तव वर्गाला प्रवेश घेतला.

शिक्षकांनी आमचे हसून स्वागत केले. त्यांच्या प्रसन्न व्यक्तिमत्त्वाने आम्ही प्रभावीत झालो. पहिल्या वर्गात मॅडमनी ब्रह्मविद्येचा इतिहास, त्यापासून होणारे फायदे यांची माहिती सांगितली. प्राणायामाचे हे सर्व प्रकार अतिशय सोपे व अत्यंत फायदेशीर आहेत असे सांगितले. त्यांनी अतिशय सुंदर माहिती सांगितली.

खूपच चांगल्या प्रकारे सर्व पद्धती शिकवल्या. सुरुवातीला नाखूष असलेला मी नंतर आनंदाने क्लासला जायला लागलो. कधी बुधवार येईल याची वाट पहायचो. घरी मी रोज प्राणायामाचा व सर्व श्वसन प्रकारांचा सराव करतो आहे. त्यामुळे मला अतिशय उत्साही, आनंदी वाटते. माझा कंटाळा कुठल्या कुठे पळून गेला आहे. माझी खात्री आहे, शाळा सुरु झाल्यावर मी एकाग्रतेने अभ्यास करू शकेन.

संगणकाच्या युगात माझ्या मते सर्वच मुलांनी ही विद्या शिकणे गरजेचे आहे. व्हिडीओ गेम, कॉम्प्युटर वरील गेम खेळून मुलांचे स्वभावही हिंसक, आक्रमकच होत चाललेले आहेत. या विद्येने मुलांना चांगले नागरिक होण्यास नक्कीच मदत होईल!

- शुभम् विंचुरकर





उत्साहवर्धक ब्रह्मविद्या

मी अगदी नियमित ब्रह्मविद्या करते. कधीकधीच अगदी करायची राहून जायची; पण तरीसुद्धा मला ह्या दीड महिन्यात छान अनुभव आले.

सुरुवातीला वाटलंही नाही एवढे छान अनुभव येतील. दोनतीन आठवड्यातच माझी परीक्षा होती. मी धडा ५ ते ६ कित्येक वेळा वाचल्यावर मला तो पाठ व्हायचा. (प्रश्न उत्तरे त्या धड्याची) परंतु ब्रह्मविद्या करायला सुरुवात केल्यानंतर चक्रच बदलले. धडा २ ते ३ वेळा वाचल्यावरच पाठ व्हायला लागला. परीक्षेतही जाताना माझ्या मनात भीती असायची की, पेपर सोपा जाईल की कठीण, मला येईल की नाही; परंतु आता तसं काही वाटतच नाही. माझ्यामध्ये खूप आत्मविश्वास निर्माण झाला. पेपर मिळतानाही खूप भीती वाटायची की, कसे मार्क मिळतील वगैरे. पण आता भीतीपण वाटत नाही व २० पैकी १७, १८, १९, २० असे मार्क मिळतात.

प्रार्थनेमुळे मन शुद्ध होते. एकदा सगळा अभ्यास वगैरे झाला पण खूपच कंटाळा आला होता. खेळायला

जावंसंच वाटत नव्हतं. मग एकदम मला ब्रह्मविद्येची प्रार्थना आठवली, मग मी ४-५ वेळा अख्खी प्रार्थनाच मनात म्हटली आणि मग कंटाळा निघून गेला.

नुकताच हस्ताक्षर व निबंधस्पर्धेचा निकाल लागला आणि हस्ताक्षरात तिसरा व निबंधस्पर्धेत माझा पहिला नंबर आला. माझा आत्मविश्वास खूप वाढला आहे.

मला कायम हिवाळा व पावसाळ्यात सर्दीचा खूप त्रास होतो. पण प्राणायामामुळे मला एकदा त्रास झाला, नंतर सर्दीच होत नाही आणि शाळेत झोप यायची, शाळेतून आल्यावर थकल्यासारखे वाटायचे. पण आता ताजेतवाने वाटते व उत्साह असतो, तरतरीतपणा येतो. खूप रागही येत नाही. मैत्रिणींशी भांडणसुद्धा आता होत नाही.

खूप कंटाळा आल्यावर मी कटकट करायची. पण आता कंटाळाच येत नाही म्हणून कटकटही होत नाही. असे खूप छान अनुभव ब्रह्मविद्या केल्याने मला आले.

- गायत्री फडके



दडपणावर मात

ब्रह्मविद्या हे खरंच खूप सुंदर व सर्वाना उपयोगी पडणारे शास्त्र आहे. ब्रह्मविद्येचा दररोजच्या जीवनात खरंच खूप फायदा होतो. ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे माझा आत्मविश्वास वाढला आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझे विचार सकारात्मक झाले आहेत. ब्रह्मविद्येमुळे मी अभ्यास केलेला माझ्या चांगला लक्षात राहतो. माझ्या मनातील भीती दूर झाली आहे. ब्रह्मविद्या शिकण्याच्या आधी कोणतीही गोष्ट करताना माझ्या

मनावर दडपण असायचे की ही गोष्ट बरोबर होईल ना, माझा निर्णय अयोम्य तर नाही ना, परंतु ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे माझ्या मनावरील दडपण दूर झाले आहे. दैनंदिन जीवनावरोबरच अभ्यासात तर मला या विद्येचा खूप फायदा झाला आहे. मला आता कोणताच विषय कठीण वाटत नाही. हे सर्व माझ्या गुरुंनी शिकवलेल्या ब्रह्मविद्येमुळे हे शक्य झाले आहे. त्याबद्दल मी त्यांची अत्यंत आभारी आहे.

- अश्विनी थोरात



- सद्विच्छा पृष्ठदान स्नेहलता लक्ष्मण कदम • लीला कमळाकर माहिमकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. स्नेहा जयंत माहिमकर •
- सौ. उमाबाई (आई), कै. महादेव शि. दामले यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. मधुसूदन महादेव दामले •



अभ्यासातील एकाग्रता वाढली

मी सध्या इयत्ता १०वीमध्ये शिकत आहे. मी एप्रिलमध्ये घेण्यात आलेल्या ब्रह्मविद्या वर्गात प्रवेश घेतला होता, तेव्हापासून मला असे कळले की ब्रह्मविद्या आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये घेण्यात आलेले आठ श्वसनप्रकार व प्राणायाम तसेच परमेश्वराच्या आठ प्रार्थना रोज करत आली आहे. त्यामुळे माझी एकाग्रता व स्मरणशक्ती वाढली. तसेच अभ्यास करताना माझे डोके सतत दुखायचे व मी एक तास एका जागी स्थिर बसू शकत नव्हते. पण ब्रह्मविद्येमुळे माझे डोकेही दुखायचे थांबले व मी आता दोन तास एका जागी स्थिर बसून अभ्यास करू शकते व मला अभ्यास करताना उत्साह वाटतो. मला कोणतेही काम करण्यास उत्साह वाटतो. अशी

माझी प्रगती अधिकाधिकच होत चालली आहे. मला सायन्सचा अभ्यास करताना खूप त्रास व्हायचा असे वाटायचे की पुस्तकच हातात घेऊ नये व पाठांतर करण्यास घेतले असता काही लक्षातही राहायचे नाही. परंतु ब्रह्मविद्या करण्यास सुरुवात केली तेव्हापासून मला नववीपेक्षा सायन्समध्ये अधिकाधिक मार्क मिळत आहेत. व सायन्समध्ये अभ्यास करण्याची गोडीही निर्माण झाली. क्लासमध्ये मी प्रथम आले आहे. मला एरोनॉटिकल इंजिनिअर होण्याची इच्छा आहे. त्यामुळे मी सायन्सचा अभ्यास करण्यास अधिक उत्सुक आहे. ते ब्रह्मविद्येमुळे साध्य झाले आहे.

- स्नेहा कुळे



परिपूर्ण पाठ

पाठ आमुचे साथी, पाठ आमुच्या हाती ।
पाठ उजळती अज्ञानाच्या, अंधाराच्या राती ॥

या पाठांच्या तेजामधुनी जन्मा येते क्रांती ।
पाठ शिकविते माणुसकी अन् पाठ शिकविते शांती ।
निराश जीवा धीर देऊनी पुढे घेऊनी जाती ॥
पाठ आमुचे साथी पाठ आमुच्या हाती ।

पाठ उजळती अज्ञानाच्या अंधाराच्या राती ॥
जीवन आहे प्रवास सुंदर नित्य नव्या ज्ञानाचा ।

श्वासाचा, अन् ध्यानाचा अन् दिव्य प्रकाशाचा ।
नव्या जगाचे, नव्या युगाचे प्रकाशगणे गाती ॥

पाठ आमुचे साथी पाठ आमुच्या हाती ।
पाठ उजळती अज्ञानाच्या अंधाराच्या राती ॥

- नेत्रा खांडेकर

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

*

दर सेकंदाला शरीर २० लाख तांबड्या
रक्तपेशी निर्माण करते.

*

दर सेकंदाला रक्तातील सुमारे ६० लाख
पेशी मरण पावतात व तेवढ्याच नवीन
निर्माण केल्या जातात.



प्रज्ञा प्रकाशन २००८ विलेपार्ले वार्षिक मेळावा



*ब्रह्मविद्येचा शिविरांमार्फत महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर झालेला प्रचार व प्रसार



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

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995

☎ 022-25339977, 022-25347788

Visit: www.brahmavidya.net