

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे



प्रज्ञा

२०१०-२०११



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करोम्यहं ॥

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 गोरें



विकास फडके

अध्यक्ष : संजय साठे

कार्यकारिणी सदस्य

सचिव : जयंत गोरें

खजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार : राजाराम सुर्वे
संपादक : अलका पुरोहित
कार्यकारी संपादक : कालिंदी तेरेडेसाई
प्रज्ञा मंडळ : कांता साडकर्णी, शालिनी कुळकर्णी, शालिका गोळे, सुनिता राईलकर, वसुन्तो काळे, सुनिता जाधव

मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट : अनिल दाते
अंतर्गत सजावट : मौज प्रकाशन
वितरण : रामचंद्र मनोहर

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भांगरे
सुगंधा गद्रे

मंगेश जाधव

रमेश मोरे

भगवान लोणकर

अनिल विनेकर

महत्त्वाची सूचना

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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

ठाणे कार्यालय : रत्नेश्वर भुवन, पहिला मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्यामागे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२
दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७/२५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा • Visit - WWW.brahmavidya.net

पुणे कार्यालय : १७५८ सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे ४११०३०
दूरध्वनी : ०२०-२४४५४४०२, २६९०३०४४१८, २६९४७४४२२



ब्रह्मविद्या साधक संघ

खालील शिक्षकांनी २०१०-२०११मध्ये वर्ग घेण्यास सुरुवात केली



बागलकोटे श्रीकांत
डी.सी.ई., सी.ए.डी.सी.एस.
०२५१-२४५०६०८
९८९२१७८५२२



ढेकणे वर्षा
बी.कॉम्.
सांगली, मिरज येथे प्राथमिक वर्ग सुरु
करणार.
०२०-२५६५८४२४
८८०५०११७८१



बर्वे विजय
डी.एम्.ई., डी.बी.एम्.
०२०-२५४३९३७२
९८८१३९९८७८



द्रविड नरेंद्र
बी.ई. (मेक), एम.बी.ए.,
पी.जी.डी.पी.सी.
मराठी व इंग्रजीचे प्राथमिक वर्ग घेतात.
०२०-२५४४९९३९
९८२२०२७३८८



बर्वे विद्या
एम्.ए. (अर्थशास्त्र), बी. एड्.
संगीत विज्ञान, हिंदी प्रवीण
हिंदीतून प्राथमिक वर्ग घेतात.
२५४७२७३९
९८२०३०३९१६



गोडबोले रुचिरा
डी.ई.ई.
इंग्रजीमध्ये वर्ग घेतात.
२१७१४६५४
९९८७३८३३८४



बापट रावेन्द्र
एम्.एससी. (फिजिक्स)
मराठी व इंग्रजीतून वर्ग घेतात.
२५९२४४६२
९९६९२२४४६२



गोडसे रश्मी
बी.एससी.
२२९७६७२५, २५६६९२०७



भोसेकर सुनीता
बी.कॉम्.
२५४१२००७
९९२०६४६८९३



जाधव सुनीता
बी.एससी. (वनस्पती शास्त्र)
०२०-२५६५३६७६
८६००९९३६७६



डॉ. चिरमाडे आशा
एम्.बी.बी.एस्.
२५६८५९०५



काशीकर मधुकर
बी.एससी.
२५३७३५६९
९८६९१३०३५५

टीप : शिक्षक परिचय सदरातील क्रमवारी आडनावांच्या इंग्रजी आद्याक्षरांप्रमाणे आहे.
विशेष उल्लेख न केलेले वरील सर्व शिक्षक मराठीतून प्राथमिक वर्ग घेतात.



काळे वसुमती
एम्. एस्सी. (रसायनशास्त्र)
बाराक्षार व पुष्पौषधीचा सर्टीफिकेट
कोर्स
०२०-२५६७९९३९
९४२२०५८३७६



सावंत रमेश
बी.ए., एल्.एल्.बी.
इंग्रजीमध्ये वर्ग घेतात.
०२०-२४२५४६४४
९४२३९७४८६२, ९३७९०२९२७८



डॉ. खांबेते जयश्री
एम्.ए., एल्.एल्.बी., डीजे.,
डी.वाय्. अँड ए. पीएच्.डी.
सातारा
२९६२-२८९९४३



साठे संजीवनी
बी.एस्सी.
इंग्रजी व मराठीतून वर्ग घेतात.
०२०-२५४६८५५७
९०९९०६४८७०



नागणे राजन
बी.एस्सी. (फि.), बी.ई. (मेक.),
एम्.बी.ए., एफ्.आय्.आय्.एस्.ए.,
एल्.आय्.आय्.आय्., एफ्.आय्.व्ही.
९८२२०४९०२४



सामंत शुभा
बी.एस्सी. बी.एड्
९९३०४४७६७३



डॉ. पालकर अन्नपूर्णा
बी.डी.एस्. (डेंटल सर्जन)
२५८८९२४०
९८२९८०२५४२



श्रीवलकर माधवी
बी.कॉम्.
२५४४६५९५
९८६९४९९९३३



डॉ. पुसाळकर राजेन्द्र
बी.ए.एम्. अँड एस. (पुणे), एल्.सी.पी.
२५३३२४४९



ताम्हनकर स्वाती
बी.कॉम्.
२९६३४६५४
९८६९५७५३२६



फडके मंजिरी
बी.कॉम्.
९८९४७४४२९



बोरीवली प्रगत मेळावा



पुणे प्रगत मेळावा २०१०



ब्रह्मविद्येचा जागर, गिरगाव स्नेहसंमेलन २०१०



डोबिवली अर्धवार्षिक मेळावा



दादर इंग्रजी प्रगत (ग्रुप डिस्कशन)



बदलपूर मेळावा २०१०



पुणे मेळावा, साधक मनोगत सांगताना



ठाणे मेळावा, साधक अनुभव सांगताना



पुणे मेळावा



संपादकीय

सप्रेम नमस्कार!

‘प्रज्ञा’ ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मुखपत्र. या आपल्या वार्षिक स्मरणिकेचे यंदाचे १२/बारावे प्रकाशन वर्ष आहे.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम म्हणजेच श्रेष्ठ, ज्ञानी पुरुषांनी शोकडो वर्ष केलेल्या संशोधनाचे सार आहे. आजसुद्धा या पद्धती मानवी जीवन सुधारण्यास, अधिक विकसित करण्यास अत्यंत उपयुक्त आहेत.

अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास करणे या ध्येयाने प्रेरित होऊन सर्व शिक्षक व कार्यकर्ते श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली, ब्रह्मविद्या या जीवनाच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार व शिक्षण देण्याचे कार्य अत्यंत तळमळीने करित आहेत.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या कार्याला एक तप पूर्ण झाले. त्या तपश्चर्येचे फळ म्हणून मराठी, इंग्रजी व हिंदी या तीनही भाषा-शाखांमध्ये शंभरहून अधिक शिक्षक तयार झाले आहेत व कार्यरत आहेत. बालवर्ग, प्राथमिक, प्रगत व प्रदीपक या चार पातळ्यांवर मिळून एक लाखांहून जास्त साधक या पद्धतीचे आचरण करत आहेत.

मुंबई-पुण्याच्या पलीकडे जाऊन नाशिक, सातारा येथे प्राथमिक वर्ग तर नाशिक, रत्नागिरी येथे प्रगत वर्गही सुरू झाले आहेत. गेल्या वर्षी विविध भागात मिळून २६ स्नेहसंमेलने घेण्यात आली. या बाबत सविस्तर माहिती ‘कार्यावलोकन’ या लेखात वाचायला मिळेल.

‘भविष्यकाळात ब्रह्मविद्या हेच खरे शास्त्र होणार आहे. पृथ्वीचा स्वर्ग बनविणारे, सर्व ठिकाणच्या मानवास हे शिकविणारे की, तो मानवरूपातील परमेश्वर आहे... आणि आज आपण तेच करत आहोत’-गुरू डिंग ले मी.

‘प्रज्ञा’ २०१०-२०११च्या प्रकाशनात अनेकांचे सहकार्य लाभले, त्या सर्वांचे आभार. या वर्षी ‘प्रज्ञे’साठी भरपूर लेखनसाहित्य आले, त्याबद्दल सर्व लेखक-लेखिकांचे मनःपूर्वक आभार. पृष्ठदाते, दीर्घकालीन योजनेचा लाभ घेणाऱ्या सर्व सभासदांचे मनापासून आभार. मुखपृष्ठ सजावटकारांचे तसेच, मौज प्रकाशन या सर्वांचे ‘प्रज्ञा’ मंडळातर्फे मनापासून आभार.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व जीव सुखी होवोत! सर्व जीव शांत होवोत! सर्व जीव आनंदी होवोत! हीच प्रार्थना.

-अलका पुरोहित



अंतरंग

लेख

भावनिक बुद्धिमत्ता-यशाचे रहस्य	जयंत दिवेकर	9
ध्यान-शांतीचे धाम	श्यामसुंदर गुप्ते	8
सुसंवाद की विसंवाद?	स्वाती जोग	4
सांगा, कसं जगायचं?	वासुदेव ऊर्फ भाऊ गद्रे	7
परमेश्वराचा धाक हीच ज्ञानाची सुरुवात	डॉ. जयश्री खांबटे	6
संतोष, कृतज्ञता व आदर	नरेंद्र द्रविड	90

संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	92
ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचा उजळणी	वर्ग व शिबिरे	98
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका	98
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक	94
कार्यावलोकन	कालिंदी तेंदेसाई	96
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल	जयंत गौरे	99

अनुभव

कर्करोगावर मात	स्नेहलता खरे	20
ब्रह्मविद्येचा आनंद	उर्मिला जोशी	20
थोडंसं मनातलं	लीना नाडकर्णी	29
माझा अनुभव	भार्गवराज सारंग	22
मॅरेथॉन स्पर्धक	मिलिंद देसाई	22
योग्य वर्तनाचा अंमल	नयना कुलकर्णी	23
निश्चयात बदल	लीला दातार	24
ब्रह्मविद्या-एक राजमार्ग	सीमा पानसे	24
ब्रह्मविद्या : सर्वांगीण प्रगतीचा मार्ग	संदीप जोहरे	26
अवघे पाऊणशे वयमान	प्रज्ञा फडके	27
ब्रह्मविद्या लवकर मिळाली असती तर	चंद्रकांत कोकाटे	26
दृढनिश्चयाचे बळ	कुसुम देशमुख	26
दुबळेपणावर मात	मीनल धायगुडे	29
अपयशाकडून यशाकडे	वृषाली माने	30



संधिवातावर मात	लीला चौधरी	३१
योग्य भाषण	अनंत जोशी	३१
जीवनाला योग्य दिशा	शैला मांडके	३२
सुखद भवितव्याचा गुरुमंत्र	शिल्पा तावडे	३३
परमानंदाचे सुखनिधान : ब्रह्मविद्या	अपर्णा मयेकर	३४
सर्व समस्यांचे उत्तर : ब्रह्मविद्या	हर्षदा पंडित	३५
आयुष्याची संजीवनी : ब्रह्मविद्या	क्षितिजा नाईक	३६
स्वानुभव	स्नेहा भाटकर	३६
श्वसनप्रकारातून पूर्ण आरोग्य	सुमंत गवंडे	३७
व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी : ब्रह्मविद्या	परिणीता पाटील	३८
नैराश्यावर मात	सुषमा शिंदे	३९
विचारात परिवर्तन	दीपक मांडुस्कर	३९
सकारात्मक बदल	सुलोचना रणदिवे	४०
तीनही अलंकार गायब	सुहास घागरे	४१
कल्पनाशक्तीचा विजय	विजय शेलार	४२
ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी संजीवनी	पुष्पलता तावडे	४३
जो जे वांछील तो ते लाहो	महेश बोबडे	४३
स्वतःला बदला!	सीमा सामंत	४४
ब्रह्मविद्या हाच सन्मार्ग	नीलेश सिनकर	४५
ब्रह्मविद्येच्या साधनेने दिलेले गोड फळ	सुरेश तळवलकर	४६
अनुकूल परिस्थिती	वीरेंद्र रिसबूड	४८
गुडघ्याचे दुखणे कमी झाले	सिंधू साखरदांडे	४८

बालविभाग

मुलांना आवडणारा बालवर्ग	सुनीता भोसेकर	४९
ब्रह्मविद्या : विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी ...	ललिता प्रभुदेसाई	५०
अनमोल ज्ञान : ब्रह्मविद्या	अंकिता कणसे	५१
स्मरणशक्तीत वाढ	वैष्णवी पुंगलिया	५२
सरावाने वाढलेली क्षमता	मृणाल चौधरी	५२
माझा स्टॅमिना वाढला	सिद्धी नाचरे	५३
नावडते विषय आवडते झाले	प्राची वाकणकर	५३



कविता

जीवनाच्या शाळेतले शिक्षण	अनुवाद : कल्पना राईलकर	५४
ब्रह्मविद्या	संगीता हिल्केकर	५५
ब्रह्मविद्येने आम्हाला काय दिले?	सुप्रिया दीक्षित	५५
आभारी मी	रजनी दीक्षित	५५
अजून यौवनात मी	अभया कुलकर्णी	५६
आरोग्याची गुरुकिल्ली	नागेश वांदेकर	५६





भावनिक बुद्धिमत्ता-यशाचे रहस्य



जयंत दिवेकर

एकदा दुर्योधनाला देवर्षी नारदमुनींनी विचारलं, “हे दुर्योधना, तू एवढ्या उच्च कुळात जन्माला आला आहेस, तुला द्रोणाचार्यांसारख्या श्रेष्ठ गुरूकडून व पितामह भीष्मांसारख्या श्रेष्ठ पुरुषाकडून विविध शास्त्रांचे शिक्षण प्राप्त झाले आहे, तू स्वतःदेखील विद्वान आहेस, मग तुझ्या स्वतःच्या भावंडांशी, पांडवांशी वैर करून त्यांचा घात करणे चुकीचे, अयोग्य व अन्यायकारक आहे हे तुला कळत नाही का?” यावर दुर्योधन उत्तरला, “हे मुनिवर, पांडवांशी वैर करणे चुकीचे आहे हे मला कळत नाही असे नाही, पण त्यांच्याशी मैत्रीने वागावे असे मला वाटत नाही.”

वर दिलेल्या पौराणिक घटनेत आपण पाहतो की दुर्योधनाच्या भावना त्याच्या सदसद्विवेकबुद्धीस दूर ढकलतात व तो त्याच्या बुद्धीच्या सल्ल्याप्रमाणे वागू शकत नाही. असे भावनांच्या आहारी जाऊन मनुष्य केवळ वाईट गोष्टीच करतो असे नाही तर अनेक वेळा भावनांच्या प्राबल्याने चांगल्या गोष्टीही त्याच्या हातून घडतात.

असे एक उदाहरण इतिहासात हिरकणीच्या गोष्टीत पाहावयास मिळते. संध्याकाळ होऊन रायगडाचे दरवाजे बंद झाले. आपल्या तान्ह्या मुलाला भेटण्यासाठी हिरकणीपाशी सकाळपर्यंत थांबण्याशिवाय दुसरा कोणताही वास्तविक मार्ग नव्हता. मातृप्रेमाच्या भावनेने भरून गेलेल्या हिरकणीला सकाळपर्यंत थांबणे शक्य नव्हते. मग ह्या भावनेच्या आवेगात भल्याभल्यांना उतरण्यास अशक्य वाटणारा कडा ती रात्रीच्या अंधारात उतरून

गेली. तिच्या या धाडसाने तिला इतिहासात अजरामर करून टाकले व आजही रायगडावर जाणारा प्रत्येक जण न चुकता हिरकणी बुरूज पाहून येतो, व तो उभाच्या उभा कडा ती रात्रीच्या अंधारात कशी उतरली असेल याचा विचार करून थक्क होतो.

तर, याप्रमाणे भावनेच्या भरत माणसाच्या हातून चांगल्या, वाईट व अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी केल्या जातात. भावना आपल्याला क्रिया करायला लावतात. भावनाच आपले निर्णय ठरवतात.

पूर्वी मानसशास्त्राच्या संशोधनात असे समजले जात होते की यशस्वी होण्यासाठी बुद्धिमत्ता किंवा विद्वत्ताच महत्त्वाची आहे, व ज्याचा बुद्धिमत्ता निर्देशांक (I.Q. Intelligence Quotient) जास्त आहे जो जीवनात अधिक यशस्वी होतो. सर्वसाधारणतः हे खरे आहे, म्हणजेच ज्या माणसाचा I.Q. जास्त आहे तो इतर कमी I.Q. असलेल्या लोकांपेक्षा यशस्वी होण्याची शक्यता अधिक आहे. पण एकसारखे I.Q. असलेले लोक सारख्याच प्रकारे यशस्वी होताना आढळून येत नाहीत. त्यांच्या यशामध्ये ही जी तफावत दिसून येते त्याचे मुख्य कारण भावनिक बुद्धिमत्ता (Emotional Intelligence) आहे असे आढळून आले आहे.

भावनिक बुद्धिमत्ता याचा अर्थ आपल्या व इतरांच्या भावना शहाणपणाने वापरण्याचे कौशल्य होय. असे मानले जाते की मनुष्य त्याच्या प्रयत्नांमार्फत त्याच्या I.Q. मध्ये फारसा बदल घडवून आणू शकत नाही परंतु भावनिक बुद्धिमत्तेचे तसे नाही आणि योग्य सरावामार्फत ती वाढवली जाऊ

❖ शुभेच्छा देणगी अनघा अशोक अडारकर ❖ सौ. निर्मला दत्तात्रय सुर्वे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुजाता सहदेव सावंत
❖ बाळकृष्ण धरफळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती संध्या धरफळे ❖ गजानन भट्ट यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा घनःश्याम भट्ट



शकते. हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की भावनिक बुद्धिमतेत आपण बदल करू शकतो व अशा बदलामार्फत स्वतःचे जीवन सर्व क्षेत्रात अधिक यशस्वी करू शकतो.

भावनिक बुद्धिमतेचे महत्त्व ओळखून आज विविध कंपन्या आपल्या व्यवस्थापकांना भरपूर पैसे खर्च करून भावनिक बुद्धिमतेच्या प्रशिक्षणास पाठवत आहेत. अशा प्रशिक्षणामुळे त्यांचे व्यवस्थापन सुधारेल व कंपनीचा कारभार अधिक व्यवस्थित होईल अशी आशा आहे.

या छोट्याशा लेखात भावनिक बुद्धिमतेचे स्वरूप थोडक्यात मांडण्याचा मी प्रयत्न करणार आहे. भावनेची व्याख्या आपल्याला अशी करता येईल, “मनामध्ये जाणवणारी एखादी विशिष्ट संवेदना, तसेच या संवेदनेतून उत्पन्न होणारे विचार, शारीरिक आणि मानसिक अवस्था.” मानवाला असंख्य प्रकारच्या भावना जाणवतात. शिवाय वेगवेगळ्या भावनांचे मिश्रण होऊन त्या अधिकच गुंतागुंतीच्या होत जातात. पण तरीही मानवाला जाणवणाऱ्या विविध भावनांचे काही प्रमुख भावनांमध्ये वर्गीकरण केले जाऊ शकते. सर्व मनुष्यमात्रांमध्ये या भावना एकाच प्रकारे काम करतात व त्या भावनेशी संलग्न असलेली शारीरिक व मानसिक अवस्था उत्पन्न करतात. मानवाच्या विविध भावनांचे प्रमुख गट खालीलप्रमाणे आहेत.

१. क्रोध, २. दुःख, ३. भय, ४. आनंद, ५. प्रेम, ६. आश्चर्य, ७. तिटकारा, ८. लाज.

इथे हे नमूद करणे महत्त्वाचे आहे की या आठ गटांपैकी फक्त आनंद व प्रेम या गटातील भावना शरीरावर कल्याणकारक प्रभाव पाडतात. इतर गटातील भावनांमुळे जी शारीरिक व मानसिक अवस्था उत्पन्न होते तिचा शरीरावर कमी अधिक प्रमाणात घाटक प्रभाव पडतो.

भावनांची ही थोडीशी माहिती घेतल्यावर आता आपण भावनिक बुद्धिमतेचा विचार करू. भावनिक बुद्धिमतेचे पुढीलप्रमाणे ५ पैलू आहेत.

१. स्वतःच्या भावनांची जाणीव :

भावनिक बुद्धिमतेचा हा पाया आहे. स्वतःला जाणण्यासाठी आपल्या मनात कोणकोणत्या भावना, कशाकशा येतात हे माहित असणे आवश्यक आहे. जो आपल्या भावनांचे असे जागरूकपणे निरीक्षण करू शकत नाही तो त्याच्या भावनांच्या आहारी जातो. स्वतःच्या भावना जागरूकपणे पाहू न शकणाऱ्या मनुष्याचे जीवन सुकाणू नसलेल्या होडीसारखे असते व ते कधी इकडे तर कधी तिकडे असे हेलकावे खात राहते. याविरुद्ध जो स्वतःच्या भावना जाणतो तो त्याच्या जीवनास अधिक खात्रीपूर्वक दिशा देऊ शकतो.

२. भावनांचे व्यवस्थापन :

इथे मुद्दाम व्यवस्थापन हा शब्द वापरला आहे. कारण व्यवस्थापन शब्दात नियंत्रण तसेच योग्य उपयोग हे दोन्ही अर्थ सामावलेले आहेत. भावनांच्या जाणिवेतून भावनांचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता विकसित होते. ज्यांना भावनांचे व्यवस्थापन नीट जमत नाही ते सतत चिडचिड, ताण, नैराश्य, काळजी अशा गोष्टींशी झगडत असतात. याविरुद्ध ज्याला भावनांचे व्यवस्थापन चांगले जमते तो कठीण प्रसंगातून झटकन बाहेर येतो व जीवनातील अडीअडचणींना निराश न होता तोंड देऊ शकतो.

३. स्वतःस प्रेरित करणे :

आधीच्या दोन क्षमतांवरच ही क्षमता विकसित होते. भावना मनुष्याला क्रिया करायला लावतात. त्यामुळे एखादे ध्येय साध्य करण्यासाठी ही क्षमता अत्यंत महत्त्वाची आहे. ह्या क्षमतेमुळे मनुष्य त्याला त्रास देणाऱ्या इतर भावनांना आळा घालून त्याच्या भावना ध्येयावर एकाग्र करू शकतो. ज्यांच्यापाशी ही क्षमता विकसित झालेली असते ते त्यांच्या सर्व कामांमध्ये अधिक कार्यक्षम व प्रभावी असतात.



४. दुसऱ्यांच्या भावना ओळखणे-सहानुभूती :

पहिल्या क्षमतेवरच सहानुभूतीची क्षमता अवलंबून आहे. सहानुभूतीची क्षमता असणारे लोक दुसऱ्यांच्या भावना, त्यांच्या गरजा झटकन ओळखू शकतात. सहानुभूतीमुळे अशा लोकांमध्ये परोपकाराची प्रेरणाही मूळ धरते. सहानुभूती शब्दच आपल्याला या क्षमतेचे स्वरूप स्पष्ट दर्शवितो. सह+अनुभूती= सहानुभूती. थोडक्यात सहानुभूती म्हणजे एकत्र अनुभवणे होय, ही दया किंवा करुणा किंवा कीव नाही, तर दुसऱ्याला जसे वाटते ते स्वतः आपल्या मनात अनुभवणे होय.

५. संबंधांचे व्यवस्थापन :

संबंधांचे व्यवस्थापन बहुतांशी मनुष्य दुसऱ्यांच्या भावना कशा हाताळतो यावर अवलंबून आहे. जेव्हा दोन माणसे एकत्र येतात तेव्हा त्यांच्यात जो संबंध उत्पन्न होतो तो त्यांच्यातील भावनांच्या आदानप्रदानावर अवलंबून असतो. जो दुसऱ्याच्या भावना नीट हाताळू शकतो तो चांगले संबंध प्रस्थापित करतो. प्रसिद्ध नेत्यांमध्ये किंवा लोकांच्या आवडत्या

व्यक्तींमध्ये ही क्षमता अधिक विकसित झालेली आढळून येते.

तर भावनिक बुद्धिमत्तेचे हे ५ पैलू आहेत. आधी पाहिल्याप्रमाणे यशस्वी होण्यासाठी केवळ बुद्धिमत्ताच पुरेशी नाही तर भावनांचा नीट उपयोग करण्याचे कौशल्यही आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढू लागते, तो आपल्या भावना जाणतो, त्यांचे नीट व्यवस्थापन करायला शिकतो, जगण्याची त्याची प्रेरणा वाढते, काहीतरी करण्याची आकांक्षाही वाढते व याप्रकारे तो त्याचे जीवन अधिकाधिक यशस्वी करण्याच्या मार्गावर वाटचाल करू लागतो.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामार्फत हे सर्व कसे होते हा चर्चेचा नाही, तर सरावाचा व अनुभवाचा विषय आहे. नवशिक्या साधकास हे सर्व कसे होते याबाबत आश्चर्य वाटेल पण जो नियमित साधना करतो आहे. त्याला याचा निश्चित अनुभव येईल.

तर आपण सर्व नियमित साधनेने आपली भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवूया व आपले जीवन अपूर्व यशस्वी करू या.



नगर शिविर

- ❖ सौ. शिवप्रिया तिरुपती कोंथम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तिरुपती व्यंकटेश कोंथम ❖ शुभेच्छा देणगी प्रदीप निरंजन पारेख
❖ मातोश्री श्रीमती निर्मला वडग्वाळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजय शंकर वडग्वाळकर



ध्यान-शांतीचे धाम



श्यामसुंदर गुप्ते

- ध्यानासाठी रोज चिकाटीने बसणे अत्यंत आवश्यक आहे. आनंदाचे, शांतीचे, होकारार्थी विचार रुजविण्यासाठी रोजची मशागत अतिशय आवश्यक आहे.

आपण प्रत्येकजण शांततेच्या शोधात असतो. मनःशांती ही प्रत्येकाच्या आयुष्यातील सर्वात महत्त्वाची गोष्ट आहे. जीवनाच्या कठीण संघर्षात, रोजच्या रोज ही मनःशांती गोळा करणे आणि टिकविण्यासाठी प्रत्येक जण आपापल्या परीने प्रयत्न करीत असतो. त्यासाठी विविध मार्गांचा अवलंब केला जातो. उदा. पूजाअर्चा, आवडीचे छंद जोपासणे, निसर्गाच्या सांनिध्यात जाणे इत्यादी.

मनःशांतीसाठी वरील सर्व उपायांचा त्यांच्या परीने नक्कीच काही ना काही लाभ जरूर आहे. परंतु, कायमस्वरूपी, शाश्वत शांतता मिळविण्यासाठी रोजचे ध्यान हा सर्वात प्रभावी आणि खात्रीलायक मार्ग आहे. भारतामध्ये असंख्य प्रकारच्या ध्यानपद्धती आहेत. या सर्वांचे प्रथम उद्दिष्ट मनःशांती हेच आहे.

ध्यान हे एक प्रकारे मनाचे शुद्धीकरण आहे. आपल्या मनातील सर्व नकारार्थी विचार, कुविचार, भीती, चिंता, काळज्या यांपासून मुक्त होणे आणि मनामध्ये आनंदाचे, यशाचे, धैर्याचे, शांतीचे, होकारार्थी विचार रुजविणे आणि जोपासणे आपण रोजच्या ध्यानाद्वारे साध्य करू शकतो. ब्रह्मविद्येतील ध्यान नेमके हेच साध्य करते. ध्यानासाठी रोज चिकाटीने बसणे अत्यंत आवश्यक आहे. आनंदाचे, शांतीचे, होकारार्थी विचार रुजविण्यासाठी रोजची मशागत अतिशय आवश्यक आहे. अशा प्रकारे उत्तम विचारांना छानपैकी अंकुर फुटून ते आपल्या मनात कायम स्थिरावू शकतात.

चिकाटीने सराव करण्यासाठी स्वयंप्रेरणा अत्यंत महत्त्वाची आहे. आपल्याला मनापासून वाटले पाहिजे की, आपण ध्यानाला बसले पाहिजे. सुरुवातीला अगदी १० मिनिटे शांत, स्वस्थ बसण्याची संवय केली

तरी त्यातून मिळणारा आनंद आपला उत्साह व प्रेरणा वाढीस लावतो. जसजशी आपल्याला ध्यानाची गोडी लागते, तसतसे आपण ध्यानासाठी अधिक वेळ देऊ लागतो. रोजच्या ध्यानाने आपल्या मनोवृत्तीत होणारा चांगला बदल आपण अनुभवू शकतो.

ध्यान हे अनुभवण्याचे शास्त्र आहे. ध्यानाबद्दल तुम्ही कितीही पुस्तके वाचलीत, कितीही प्रवचने श्रवण केलीत, तरी जोपर्यंत तुम्ही स्वतः ध्यानाला बसत नाही तोपर्यंत ध्यानाचे फायदे बौद्धिक पातळीवरच रहातात. जसा आपण आपल्या श्वासाचा अनुभव घेऊ शकतो, तसा आपण ध्यानातील शांततेचा अनुभव घेऊ शकतो.

ध्यानातील शांततेमध्ये आपण अंतर्मुख होतो. जीवनाचा शोध घेण्यासाठी, जीवनाचे रहस्य उलगडण्यासाठी शांती हाच एकमेव मार्ग आहे. शांततेमार्फतच अंतिम साक्षात्काराचे दरवाजे उघडले जातात. जीवनाचा उगम काय आहे, आपल्या जीवनाचे प्रयोजन काय आहे, आपण कशा प्रकारे आयुष्य जगले पाहिजे, इत्यादी प्रश्नांची उत्तरे ध्यानातील शांततेमध्येच सापडू शकतात. आपल्या रोजच्या जबाबदाऱ्या, व्यवहार, कर्तव्ये व्यवस्थित पार पाडताना दिवसभरातील थोडा तरी वेळ आपण ध्यानामध्ये स्वतःला झोकून दिले पाहिजे.

हा लेख वाचल्यावर ५ मिनिटे डोळे मिटून शांत बसा. आपल्या श्वासाकडे लक्ष द्यायचा प्रयत्न करा. पाहा असे श्वासाकडे लक्ष देता देता, हळूहळू त्या शांततेमध्ये कसे प्रवेश कराल, ते तुमचे तुम्हालाच कळणार नाही. आनंदाच्या मार्गावर तुमची वाटचाल सुरू झाली असेल. या आनंददायी प्रवासासाठी मनःपूर्वक शुभेच्छा! शुभास्ते पंथानः संतु।

- ❖ यमुनाबाई केशव कानडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्मिता विष्णू गांगण ❖ शुभेच्छा देणगी सुरेखा सरफरे
- ❖ विमल शशिकांत ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गीता धोरज ठाकूर ❖ शुभेच्छा देणगी भाऊ ना. महाडीक



सुसंवाद की विसंवाद ?

फारच थोडे जाणतात की आदर हे एक सामर्थ्य आहे. पालक व पाल्यात, नवराबायकोत, सासूसुनेत, भाऊबहिणीत, भावाभावात एकमेकांविषयी आदर नसेल तर दरीच निर्माण होते.



स्वाती जोग

लोकलचा प्रवास हा कधी रंजक तर कधी उद्बोधक असतो. काही दिवसांपूर्वी मी ठाण्याला कशीबशी लोकल पकडली. माझं स्वागत तारस्वरात चालू असलेल्या भांडणाने झाले. भांडणाचे कारण नेहमीचेच होते. एका महिलेचा पाय दुसरीच्या पायावर पडल्याने भांडणाला सुरुवात झाली. मला एका बाकावर चवथी सीट दिसली आणि चपळाईने मी ती पकडली. खूपच आनंद वाटला. कशीबशी, न पडता, मी बसण्याची कसरत करत होते. तेवढ्यात माझ्या बाजूला बसलेल्या दोन मध्यमवयीन स्त्रियांचे संभाषण माझ्या कानावर पडले.

सूर तक्रारीचा होता. खिडकीजवळची महिला तिच्या मैत्रिणीला सांगत होती की तिला ऑफीसमध्ये काम करणं कठीण होऊ लागलं आहे. कोणी सहकार्यच करत नाही. बॉसची एक तर इतरांची दुसरीच! कोणीच ऐकून घ्यायला तयार नसतात. मैत्रिणीने तिची री ओढली, “अगदी खरं आहे, घरी पण अगदी असेच! मुलं कुठे ऐकतात? त्यांचं बरोबर हा हेका. जणू ते विसरतात की मी त्यांची आई आहे. आदर नावाची चीजच राहिलेली नाही. पण आपण किती वेगळे आहोत! आदर, नम्रता जणू रक्तातच मुरली आहे.”

गर्दी कमी झाली होती. मी नीट, स्वस्थ बसले होते. मी विचार करू लागले—आदर म्हणजे काय? मला कुणाविषयी, कशाविषयी आदर वाटतो? आदरामुळे माझे जगणे जास्त उन्नत, प्रगत होते का? आदरच जर नसेल तर काय होईल?

आदर ह्या शब्दामधे आपल्याला अर्थाच्या विविध

छटा दिसतात—धाक, कौतुक, पूज्यबुद्धी, अचंबा, शरणागती, प्रेम, सन्मान इत्यादी.

लहानपणापासून आत्तापर्यंतच्या प्रवासात आपण आपल्या आईवडिलांना, आजीआजोबांना, इतर आप्तजनांना वेगवेगळ्या गोष्टींसाठी, व्यक्तींसाठी वेगवेगळ्या प्रकारे आदर व्यक्त करताना पाहतो. आपणही आपल्या कलानुसार, विचारांनुसार आपल्या मातृभूमीप्रती, पालकांप्रती, शिक्षकांप्रती विजयी वीरांप्रती आणि इतर अनेक गोष्टींप्रती आदर व्यक्त करतो. कधी कधी एखादे विलोभनीय दृश्य पाहून तर कधी खडतर परिस्थितीतून खेचून आणलेली विजयश्री पाहून आपण आदराने नतमस्तक होतो. पण कधी कधी तोंडदेखले ‘आदरणीय, सन्माननीय पाहुणे’ असं म्हणून जातो!

परंतु फारच थोडे जाणतात की आदर हे एक सामर्थ्य आहे. पालक व पाल्यात, नवराबायकोत, सासूसुनेत, भाऊबहिणीत, भावाभावात एकमेकांविषयी आदर नसेल तर दरीच निर्माण होते. सर्व नातेसंबंधात सामंजस्य, ऐक्य हे केवळ आदरामुळेच येते. मग ते नातेसंबंध कुटुंबातले, कार्यालयातले, समाजातले, देशादेशातले, कुठलेही असोत. आदराबरोबर त्याची सोबतीण नम्रता येतेच. ज्यामुळे आपण आपल्या मनाचे दरवाजे उघडतो आणि दुसऱ्याचे म्हणणे ऐकून घेतो. स्वतःच्या डोळ्यातले मुसळ पाहण्याचा प्रयत्न करतो. व्यक्तीव्यक्तीतील किंवा देशादेशातील सुसंवादाचा आधार आदर आहे. आदराविना फक्त विसंवादच निर्माण होतो. आणि ‘माझ्यासारखा मीच’ हा भाव

- ❖ श्री. व श्रीमती आनंदराव एस्. धराधर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शोभना अरुण धराधर ❖ शुभेच्छा देणगी सचिन डबीर
❖ शुभेच्छा देणगी प्रकाश व गीतांजली घाटे ❖ नारायण सखाराम भाईप यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रतन नारायण भाईप



दृढ होतो.

जसजसा आपण स्वतः विषयी आदर अनुभवतो आपसूकच इतरांविषयी आदर अनुभवू लागतो. जसजसा आपण स्वतः विषयी आदर अनुभवतो तसतसा आपला दृष्टिकोन आत्मकेंद्रित न राहता व्यापक होतो. परंतु जगण्याच्या धुमश्चक्रीत ह्या गोष्टींचा विचार करायला, त्या अनुभवायला आपल्याला फुरसदच मिळत नाही.

आदर हा जीवनाचा मूलभूत नियम आहे.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात आपण जीवनाचे नियम शिकतो. स्वतःच्या सुंदर, अतिशय गुंतागुंतीची रचना असलेल्या शरीराबद्दल, श्वास घेण्याच्या, विचार करण्याच्या क्षमतेबद्दल आणि अशा अगणित क्षमतांबद्दल विद्यार्थ्यांना कृतज्ञता वाटू लागते. नियमित सरावाने विद्यार्थ्यांना जीवन जास्त अर्थपूर्ण वाटू लागते. आणि आदर अनुभवणं आणि तो व्यक्त करणं हा एक उपचार न राहता एक उत्स्फूर्त आनंददायी क्रिया होते.

एकाग्रता

असामान्य स्मरणशक्ती हे एकाग्रतेचे फळ आहे. पण एकाग्रतेमुळे आणखीही काही गोष्टी साध्य होत असतात. ही गोष्ट स्वामी विवेकानंदांच्या दुसऱ्या अमेरिका दौऱ्यातील आहे. एकदा स्वामीजी अमेरिकेतील एका नदीच्या काठाने सहज फिरत चालले होते. अमेरिकेतील तो रम्य परिसर पाहात होते. थोडे पुढे चालल्यावर नदीच्या तीरावर त्यांना काही तरुण मुले दिसली. ती काहीतरी करण्यात मग्न होती. स्वामीजी आणखी थोडे जवळ गेले तेव्हा त्यांनी पाहिले की, ती मुले पाण्याच्या लाटांवर वर-खाली होणारी अंड्यांची टरफले बंदुकीचा नेम धरून उडविण्याच्या खेळात मग्न होती. खूप प्रयत्न करूनही त्यांच्यापैकी एकालाही ते टरफल उडविता आले नाही. त्यांचा तो खेळ बघत उभ्या असलेल्या स्वामीजींना मात्र हसू अनावर झाले. त्यांना हसताना पाहून त्यांच्यातील एका तरुणास भयंकर राग आला. तो तरुण क्रोधाने स्वामीजींना म्हणाला, “आपल्याला वाटते तेवढी ही गोष्ट सोपी नाही. तुम्ही प्रयत्न करून पाहा पाहू! बघू या, तुम्हाला तरी हे किती जमतंय ते!”

असे म्हणून त्या तरुणाने आपली बंदूक स्वामीजींच्या हातात दिली. स्वामीजींनी काही न बोलता शांतपणे बंदूक हातात घेतली आणि एकामागून एक अशी बारा टरफले नेम धरून अचूकपणे उडविली. आश्चर्याने चकित होण्याची वेळ आता त्या तरुणांवर आली. त्या तरुणांना वाटले की, स्वामीजी अजब नेमबाज आहेत. तसे त्या तरुणांनी म्हटल्यावर स्वामीजी म्हणाले, “अहो, ही नळी तर मी आयुष्यात पहिल्यांदाच हातात घेतली आहे.” तो तरुण म्हणाला, “मग एवढी अचूक नेमबाजी आपण कशी केलीत?” तेव्हा हसतच स्वामीजी म्हणाले की, “मुला, संपूर्ण एकाग्रता असली म्हणजे मग कोणतीही अवघड गोष्ट साध्य करता येते.”

तात्पर्य - संपूर्ण एकाग्रता हे मानवी यशाचे गमक आहे.

संग्राहक : कालिंदी तेरेदेसाई



सांगा, कसं जगायचं ?

जगणं ही सुद्धा कला आहे. आणि ब्रह्मविद्या हा जगण्याच्या कलेचा अभ्यास आहे.



वासुदेव ऊर्फ भाऊ गदे

शारीरिक आरोग्य व मानसिक स्वास्थ्य हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. परमेश्वराने मानवाला शरीर आणि मन ही दोन उपकरणे दिली आहेत. ही दोन्ही उपकरणे योग्य रीतीने वापरल्याने त्याचा परिणाम सुधारलेल्या आरोग्यात दिसून येतो. आता ही दोन्ही उपकरणे योग्य रीतीने कशी वापरायची? तर योग्य श्वसनाने शरीर व योग्य विचाराने मन वापरल्याने मनुष्य आरोग्यसंपन्न होतो. म्हणजेच ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. म्हणूनच, ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यावर भर दिला जातो. खरं तर, या दोन्ही गोष्टी मानवी जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी त्या योग्यपणे कशा वापराव्यात हे कोणीही आपल्याला शिकविलेले नाही. अक्षरे शिकविणाऱ्या शाळा निघाल्यात; पण जगण्याच्या

कलेच्या शाळेत आपण कधी गेलोच नाही.

मंडळी, जगणं ही सुद्धा कला आहे. आणि ब्रह्मविद्या हा जगण्याच्या कलेचा अभ्यास आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने श्वसनसंस्थेचे विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मानदुखी - पाठदुखी, जुनाट व सततची सर्दी, स्पाँडिलॉसिस अशा अनेक विकारांवर साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. साधनेमुळे माणसाची मानसिकता बदलते व त्याच्या दृष्टिकोनात आमूलाग्र बदल होतो. मनुष्य प्रतिकूल परिस्थितीतही सकारात्मक विचार करायला शिकतो आणि मानवी जीवन समृद्ध होते. शारीरिक, मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य नोकरी-व्यवसायात अधिक यशस्वी होऊ शकतो. मग, आता विचार करा - सांगा, कसं जगायचं? कण्हत कण्हत, की गाणं म्हणत. आजच निश्चय करा आणि ब्रह्मविद्या शिका!



बोरीवली मेळावा : 'प्रज्ञा' वितरण कक्ष

- ❖ अच्युत विनायक गवाणकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिवांगी शैलेश सामंत ❖ शुभेच्छा देणगी देवकी पाटकरे
- ❖ कै. मोहनराव गोविंदराव चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जीवन मोहनराव चव्हाण



डॉ. जयश्री खांबेते

परमेश्वराचा धाक हीच ज्ञानाची सुरुवात

परमेश्वराच्या दरबारात नेहमी न्यायच मिळतो. परमेश्वराच्या नियमांना अनुसरून घटना व गोष्टी घडत असतात. म्हणून त्या वैश्विक नियमांचा, त्या शाश्वत सत्याचा धाक आपल्याला आहे.

‘माझ्याकडे नम्रता येवो!’

आपल्याला कुणालाही परमेश्वर कसा आहे हे माहीत नाही. परमेश्वर कुणालाही सल्ला देत नाही, रागावत नाही, खडसावत नाही, की कुणाला सांभाळतही नाही. परमेश्वर स्वतःच नियम आहे. त्यामुळे परमेश्वराच्या नियमाचा धाक लक्षात घ्यावा लागतो. जे या परमेश्वराच्या नियमांशी सुसंगत होतात, त्यांना फायदा मिळतो. जे नियमाच्या विरुद्ध जातात, त्यांना तोटा होतो. परमेश्वर एक नियम असल्याने तो तटस्थ आहे.

‘मानवरूपातील परमेश्वर मी आहे’ हे एकदा कळल्यावर किंवा जाणवल्यावर माझ्या शरीरातील प्रत्येक पेशी ही परमेश्वरस्वरूप आहे हे मला कळल्याने शरीरातील या परमेश्वररूपी पेशींचा धाक वाटू लागतो. ज्यावर आपले आत्यंतिक प्रेम असते, त्या प्रेमाचा धाकही तितकाच प्रिय असतो कारण तो योग्य मार्ग दाखविणारा असतो. लहान मुलाला जसा आपल्या आईवडिलांचा धाक वाटतो, तसाच धाक मला माझ्यामधील सर्व, पूर्ण आनंदस्वरूप परमेश्वराचा वाटतो.

माझ्या हृदयाचा प्रत्येक ठोका हा परमेश्वराच्या अस्तित्वाची आठवण करून देतो. मी जर श्वसन नीट, अचूक केले नाही, तर मला स्पंद जाणवणार नाहीत व मग तो स्पंदरूपी परमेश्वर माझ्यापासून दूर जाईल याचा मला धाक वाटतो. मी आता परमेश्वराच्या धाकामुळे माझ्या नेत्रांनी चुकीचे पाहू शकत नाही, कारण आत्तापर्यंतच्या सर्व विवंचना, आपत्ती, अडचणी या माझ्या नेत्रांच्या गैरवापरामुळे निर्माण झाल्या होत्या.

पण आता ध्यानाच्या सरावाने प्रकाश पाहण्याची कल्पना केल्याने मी सर्व विवंचनांपासून मुक्त झाले आहे. मी आता माझ्यामध्ये वास करणाऱ्या त्या परमेश्वराच्या धाकामुळे चुकीचे भाषण करू शकत नाही, चुकीचे शब्द उच्चारू शकत नाही. चुकीचा विचार करू शकत नाही. तसेच माझे पाय चुकीच्या मार्गाकडे वळत नाहीत. कारण मला त्या परमेश्वराची लगेच आठवण होते. परमेश्वरापासून दूर नेणाऱ्या ज्या गोष्टी आहेत त्यांच्यावर माझी तीक्ष्ण नजर असते.

माझ्यामध्ये वास करणाऱ्या त्या परमेश्वराच्या धाकामुळे मी आता फक्त त्याचेच ऐकते. माझ्या इच्छेपेक्षा परमेश्वराची इच्छा शांततेत जाणून घेण्याचा प्रयत्न करते. या धाकामुळे माझे वर्तन सुधारले आहे. नम्रता, आदर, संतोष, कृतज्ञता माझ्यामध्ये प्रकट व्हावी म्हणून मी प्रार्थना करते. इतरांना काही देता आले नाही तरी निदान हास्य तरी देता येऊ लागले.

परमेश्वराच्या दरबारात नेहमी न्यायच मिळतो. परमेश्वराच्या नियमांना अनुसरून घटना व गोष्टी घडत असतात. म्हणून त्या वैश्विक नियमांचा, त्या शाश्वत सत्याचा धाक आपल्याला आहे. श्वासाचा नियम, विचारांचा नियम, संतोष-कृतज्ञता-आदराचा नियम, उत्क्रांतीचा नियम इ. नियम आपण पाळले नाहीत, तर आपण कसे होऊ? हा विचार मनात येतो. परमेश्वराचे नियम, धाकामुळे पाळले जातात आणि इथेच परिवर्तनाचा व उत्क्रांतीचा, ज्ञानाचा मार्ग सापडतो.

माझ्यामधील परमेश्वराबरोबर माझा संवाद होतो. या संवादामध्ये श्रेष्ठ परमेश्वर मला अनेक प्रश्न विचारतो की, तू या सर्व गोष्टी केल्यास का?



तुझ्यातील दैवी जाणीव तू विकसित केलीस का? तुझा प्रकाश तू इतरांना देतेस का? तू नियमांचे पालन करतेस का? तू तुझ्या ध्येयाबद्दल प्रामाणिक आहेस का? तू माझ्याप्रत येणार आहेस हे तुला माहीत आहे का? अशा अनेक प्रश्नांची उत्तरे त्या माझ्या प्रिय परमेश्वराला द्यावी लागतात. ही उत्तरे होकारात्मकच द्यावी लागतात तेव्हाच, हा शाश्वततेचा सम्राट माझ्या

भल्यासाठी, पूर्णत्वाच्या वाटचालीसाठी माझे बोट धरून नेऊ लागतो.

माझ्या नम्रतेमुळेच मला हे सर्व मिळू शकेल.

श्री गुरु ही नम्रता अलगदपणे माझ्या हृदयात ठेवतील. त्यांना माझा नमस्कार!

(यातील 'मी' हा ब्रह्मविद्येचा प्रत्येक साधक आहे.)

तुम्ही कोण ?

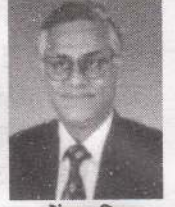
१. आपल्या शहाणपणाच्या मर्यादा तुम्हाला समजतात तेव्हा तुम्ही 'खरे शहाणे' असता.
२. जेव्हा आपल्या मूर्खपणाची तुम्ही कवुली देता तेव्हा तुम्ही 'प्रांजळ' असता.
३. तुमचे स्वतःवर नियंत्रण असते, पण तुम्ही इतरांवर नियंत्रण ठेवू इच्छित नाही तेव्हा तुम्ही 'मुक्त' असता.
४. इतरांचा आदर राखण्यात आपला सन्मान असतो, हे जेव्हा तुम्हाला कळते तेव्हा तुम्ही खरे 'सन्माननीय' असता.
५. जेव्हा काहीही देणं व घेणं तुम्ही सारख्याच सहजतेने करता तेव्हा तुम्ही 'उदार' असता.
६. आपण किती नम्र आहोत याची तुम्हाला जाणीव नसते तेव्हाच तुम्ही खरे 'नम्र' असता.
७. तुम्ही स्वतःला मी असा आहे या स्वरूपात पाहता आणि स्वतःच्या 'स्व'भावाप्रमाणे स्वतःशी वागता तेव्हा तुम्ही 'विचारी' असता.
८. स्वतःच्या दोषांबद्दल स्वतःची निर्भर्त्सना करताना त्याच दोषांनी युक्त इतरांना तुम्ही क्षमा करता तेव्हा तुम्ही खरे 'दयाळू' असता.
९. आपल्या सौंदर्याची खात्री करून घेण्यासाठी जेव्हा तुम्हाला कोणत्याही आरशाची जरूरी नसते तेव्हा तुम्ही 'सुंदर' असता.
१०. ज्यावेळी तुम्हाला स्वतःजवळ आहे त्यापेक्षा अधिक काही नको असते तेव्हा तुम्ही खरे 'श्रीमंत' असता.
११. आपण काय नाही, आपल्याजवळ काय नाही याविषयी तुम्हांला जेव्हा अस्वस्थता वाटत नाही तेव्हा तुम्ही खरे 'तुम्ही' असता.

संग्राहक : जयवंत गुजर

- ❖ बाबूराव पोपट कोलते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रघुनाथ पोपट कोलते ❖ शुभेच्छा देणगी वासुदेव नारायण मावळंकर
❖ चारुदत्त देसाई व श्रीमती उषा देसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अपर्णा खानोलकर ❖ सदिच्छा पृष्ठदान मेघश्याम लक्ष्मण घोलप



संतोष, कृतज्ञता व आदर



नरेंद्र द्रविड

प्रत्येक सजीवांमध्ये एक दैवी अंश आहे व त्याचा आदर करणे म्हणजेच त्या दैवी अंशाला प्रणाम करणे होय.

जीवनामध्ये प्रत्येक जण संतोष शोधत असतो. काहीतरी मिळाल्यामुळे संतोष प्राप्त होईल ही सर्वांची धारणा असते. उदाहरणार्थ, मला चांगली नोकरी मिळाली तर मला आनंद होईल किंवा मला नवीन घर मिळाले तर मला समाधान होईल अथवा मला भरपूर पैसे मिळाले तर मला संतोष होईल. म्हणजेच मनुष्य हा संतोषाला कशाशी तरी जोडतो व त्यामुळे संतोष हा बाह्य गोष्टींवर अवलंबून आहे अशीच त्याची खात्री होते. परंतु संतोष ही आतून येणारी गोष्ट आहे, ती बाह्य गोष्टींवर अवलंबून नाही हे समजणे सामान्य माणसाला अवघड जाते. जे काही प्राप्त झाले आहे त्याबद्दल प्रथम मनात संतोष असायला हवा व त्याबद्दल आपण परमेश्वराचे आभार मानायला हवेत.

जेव्हा एखादा माणूस त्याच्या परिस्थितीविषयी तक्रार करतो तेव्हा तो संतोषापासून दूर राहातो. त्याला प्राप्त झालेल्या मानवाच्या जन्मासाठी त्याने संतोषात असायला हवे व परमेश्वराचे नेहमी आभार मानायला हवेत. त्या माणसाची जी परिस्थिती आहे त्यापेक्षाही ती अधिक बिकट असू शकली असती, परंतु तसे काही नाही याबद्दल संतोष वाटायला हवा. संतोष ही जीवनाची प्रेरणा आहे हे ब्रह्मविद्या शिकविते. आपण सतत संतोषात राहिल्यामुळे आपल्याला आतून प्रेरणा मिळते. अधिक करण्याची इच्छा होते व मनुष्य ध्येयाने प्रेरित होतो. संतोषामुळे आपण परमेश्वराच्या प्रज्ञेशी सुसंगत होतो त्यामुळे जे प्राप्त करण्याची इच्छा मनात आहे ते सहज शक्य होऊन जाते, कारण परमेश्वराच्या प्रज्ञेला कोणतीही गोष्ट अवघड नाही. संतोषामुळे आपण आपल्या सत्य स्वरूपाकडे ओढले जातो व हे सत्य स्वरूप ज्या प्रमाणात आपल्यामधून

ब्यक्त होईल, त्याच प्रमाणात आपण संतोषात राहून जे प्राप्त करण्याची आपली खरी इच्छा आहे त्यापर्यंत पोहोचू शकू.

कृतज्ञता हा जीवनाच्या त्रिकोणाचा दुसरा कोन आहे. आपल्या जीवनामध्ये आपल्याला अशा अनेक गोष्टी मिळतात की, ज्यासाठी आपण काहीच करत नाही. आपला श्वास हा आपल्याला मिळालेली सर्वात मोठी देणगी आहे. त्याबद्दल आपण सतत परमेश्वराविषयी कृतज्ञता ब्यक्त केली पाहिजे. आपले विचार ही देखील अशीच गोष्ट आहे, ज्यासाठी आपण कोणतेही कष्ट घेत नाही. जसे आपले विचार तसेच आपण घडतो, कारण विचारांमध्ये घडविण्याची ताकद आहे. आपल्या शरीराबद्दल, शरीरातील असंख्य पेशींबद्दल, नलिकाविरहित ग्रंथींबद्दल आपल्या शरीराच्या श्वसनक्रियेसाठी, अन्नाच्या पचनासाठी, शरीर उत्तम आरोग्यात ठेवण्यासाठी, शरीरातील दूषित पदार्थ बाहेर टाकले जाण्यासाठी आपण नेहमी कृतज्ञ असायला हवे. आपल्याला मिळणाऱ्या अन्नधान्यासाठी आपण वनस्पतींचे, शेतकऱ्यांचे, दुकानदारांचे आभार मानले पाहिजेत. कृतज्ञतेमुळे आपल्याला वैश्विक विपुलतेचे भांडार खुले होते हे ब्रह्मविद्या शिकविते. कृतज्ञता ही संतोषातून येते व कृतज्ञता हा जीवनाचा मोबदला आहे.

जीवनाच्या त्रिकोणाचा तिसरा कोन आदर आहे. कोणत्याही मिळणाऱ्या गोष्टीबद्दल, ते प्राप्त करून देणाऱ्याबद्दल आपल्या मनात नेहमीच आदर असला पाहिजे. आपल्याला चांगल्या कुटुंबात जन्म देणाऱ्या माता-पित्यांबद्दल, आपल्याला ज्ञान देणाऱ्या

- ❖ लीलावती अनंत मयेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिलीप अनंत मयेकर ❖ श्रीमती सगुणा जनार्दन कामत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा रत्नाकर हेगडे ❖ दिनकर जी. साळगांवकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान आरती एन्. साळगांवकर ❖ हेमंत प्रमोद देवी, सातारा यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रमोद ना. देवी



शिक्षकांबद्दल, गुरुंबद्दल, आपल्या दैनंदिन जीवनात आपल्या संबंधात येणाऱ्या प्रत्येकाबद्दल आपल्या मनामध्ये आदराची भावना असायला हवी. ज्यावेळी आपण एखाद्या गोष्टीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो, त्यावेळी आपण आदराची भावना जोपासतो. मनुष्य जितका अधिक प्रगत होतो तितका तो जास्त प्रमाणात आदर व्यक्त करायला शिकतो. प्रत्येक सजीवांमध्ये एक दैवी अंश आहे व त्याचा आदर करणे म्हणजेच त्या दैवी अंशाला प्रणाम करणे होय. आदर ही जीवनाची व्यवस्था आहे. आदरामुळे आपण परमेश्वराच्या, म्हणजेच आपल्या सत्य स्वरूपापर्यंत पोहोचू शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात सर्वांना या संतोष, कृतज्ञता व आदर या जीवनाच्या पहिल्या

त्रिकोणाचा परिचय होतो व त्यामुळे आपले जीवन अधिक समृद्ध व्हावे, आनंदी व्हावे, परिपूर्ण व्हावे यासाठीचे मार्गदर्शन मिळते. अनेकांनी या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा लाभ घेतला आहे व ब्रह्मविद्येविषयी समाधान व्यक्त केले आहे. आपल्या आरोग्याची व यशाची गुरुकिल्ली ब्रह्मविद्या आहे याचे प्रत्यंतर अनेक साधकांना आलेले आहे. मी, या ठिकाणी सर्वांना आवाहन करू इच्छितो की, आपण आपल्या नातलगांसकट, मित्र-मैत्रिणींसमवेत ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गासाठी, तसेच मुलामुलींसाठी बालवर्गात जरूर प्रवेश घ्या आणि प्रत्यक्ष अनुभव घ्या. तुमच्या आणि इतरांच्या जीवनात सुरेख बदल घडविणारी ब्रह्मविद्या जरूर शिका व जीवन समृद्ध करा.

चिंता

नथुमलजींनी लाखो रुपये कमावले. तरीही त्यांना रात्रंदिवस पैसा कसा वाढेल, हीच चिंता असायची. एकदा त्यांनी मुनीमजींना विचारले, माझी संपत्ती किती आहे? किती पिढ्यांना ती पुरू शकेल, असा हिशेब करून सांगा.

मुनीमजींनी हिशेब करून सांगितले. दोन पिढ्या काही न करता खाऊ शकतील. तिसऱ्या पिढीला मात्र संपत्ती पुरणार नाही.

नथुमलजींना त्या चिंतेने ग्रासले. ते एका महात्म्याकडे गेले व म्हणाले, तिसऱ्या पिढीसाठी संपत्ती उरेल, यासाठी मला काहीतरी तोडगा सांगा. त्या महात्म्याने सांगितले, प्रत्येक दिवशी कोणा तरी एका गरजूला एक किलो धान्य दिल्याशिवाय भोजन करायचे नाही, असा नियम कर. नथुमलजींनी ते व्रत सुरू केले. एके दिवशी कोणीच भिकारी आला नाही. तेव्हा शेटजींनी रस्त्यावरच्या एका गरीब माणसाला हाक मारून एक किलो धान्य घेण्याची विनंती केली. तो म्हणाला, माझे आजचे जेवण तयार आहे. शेटजी म्हणाले, उद्या, परवा किंवा आठवड्याने तुला हे धान्य उपयोगी पडेल.

तो गरीब माणूस हसत उद्गारला, आजच्या दिवसाची मी काळजी करतो. उद्याची चिंता परमेश्वरावर सोपवतो. धान्य न घेताच तो निघून गेला. त्याच्या बोलण्यावर शेटजी विचारमग्न झाले. त्यातून बाहेर आल्यावर त्यांची तिसऱ्या पिढीची चिंता दूर झाली व शांती प्राप्त झाली.

तात्पर्य : काळजी ही जीवनज्योतीवर निर्माण झालेली काजळी आहे. काळजी आपल्याला नाही, तर आपण काळजीला चिकटत असतो.

संग्राहक : सौ. शालिनी कुळकर्णी

- ❖ दत्तात्रय विष्णू जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीना कृष्णाजी भुस्कुटे ❖ विष्णू केशव राजे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजया विष्णू राजे
- ❖ मातोश्री कै. चंद्रभागा सखाराम पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मधुकर सखाराम पवार ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान लीला हिराजी संखे



आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या



जयंत दिवेकर

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 पद्धतींचा 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 गोष्टींपुरतेच मर्यादित ठेवले तर सत्य कधीही आपल्या लक्षात येऊ शकत नाही. आपण असे म्हणू शकतो की प्रत्येक वैज्ञानिक शोध याचा स्पष्ट पुरावा आहे. 'दिसतं तसं नसतं !' उदाहरणार्थ, आपली पृथ्वी अगदी सपाट वाटते, पण प्रत्यक्षात ती गोल आहे ; असे वाटते की रोज सकाळी पूर्वेला सूर्योदय होतो, पण प्रत्यक्षात सूर्योदय अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

प्र. सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा उपयोग काय ?

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

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

उ. खरोखरच, ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे. ते मानवाला जीवनाचे आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीत श्वसन आणि विचार यांवर भर दिला आहे, कारण ह्या दोन्ही गोष्टी मानवी जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचारदेखील करू शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत

- ❖ मोरेश्वर गोविंद भोळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीला मोरेश्वर भोळे ❖ रक्षा रमेशचंद्र सामंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रश्मी रमेशचंद्र सामंत
❖ सीताराम भागोजी डापले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉक्टर सीताराम डापले ❖ स्वामीनाथ गंगाधर नाईक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शुभांगी गंगाधर नाईक



असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापरल्या 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 फुफ्फुसांच्या 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. अठरा 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.



गिरगाव स्नेहसंमेलन २०१०

- ❖ हेमांगी हर्देश भेस्त्री यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रशांत दत्तात्रेय माहीमकर ❖ फकीरा लोटन बागुल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान युवराज फकीरा बागुल ❖ कै. मनोहर महादेव कऱ्हाडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दीपक मनोहर कऱ्हाडकर ❖ सदच्छा पृष्ठदान नंदा मुकुंद उपाध्ये



ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिबिरे

प्राथमिक : नियमित उजळणी वर्ग किंवा निवासी शिबिरात श्वसनप्रकार व ध्यान व सर्व २२ पाठ नव्याने शिकविले जातात तसेच श्वसनप्रकार व ध्यानाचा भरपूर सराव करून घेतला जातो. साधकांना प्रगत अभ्यासक्रम करण्याची प्रेरणा मिळते.

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

देणगी शुल्क : रुपये ३००/- फक्त, **संपर्क** : मुलुंड, ठाणे, ऐरोली
१) सौ. पडवेकर ९९६९३ ७०९८७ २) सौ. शिल्पा कदम ९३२३५३५४८९ ३) बोरीवली : सौ. तारे ९९६९६ ७४७४२
४) पुणे : सौ. सुजाता जाधव ८६००९ ९३६७६

निवासी उजळणी शिबिरे : कालावधी दोन किंवा तीन दिवस खंडाळा, विनयालय अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता खंडाळा येथे २१.१.२०११ ते २३.१.२०११ असे दोन दिवसांचे उजळणी शिबिर आयोजित केले आहे.

संपर्क : सौ. सुळे ९८३३० २३७५३, श्री. गोरे ०२२-२१६३ ६३०१
अनिवासी उजळणी शिबिरे : **संपर्क** : सौ. शालिनी कुलकर्णी २५४२२७६८, सौ. सुळे ९८३३० २३७५३

प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे

ही प्रगत निवासी उजळणी शिबिरे तीन टप्प्यात घेतली जातात व प्रत्येक शिबिर तीन दिवसांचे असते. १) १ ते ३२ पाठ, २) ३३ ते ६६ पाठ, ३) ६७ ते १०४ पाठ. ह्या शिबिरांमध्ये पाठ न वाचता पाठांतील महत्त्वाचे भाग समजावून दिले जातात. प्रात्यक्षिकांवर जास्त भर दिला जातो. प्राथमिक व प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, जीवनाच्या अग्नीचे उद्दीपन ह्यासारख्या प्रगतच्या तंत्रांमधील बारकावे आत्मसात करण्यासाठी भरपूर सराव केला जातो. त्याचप्रमाणे तेजोचलय पाहणे, संतुलक श्वसन, शल्यनिवारक श्वसन ह्यांच्या एकत्रित सरावाची सुवर्णसंधी मिळते.

प्रगत अभ्यासक्रमाचे पाठ पुन्हा पुन्हा वाचल्याशिवाय लक्षात येत नाहीत. शिबिरामुळे प्रत्येक पाठात नेमके व थोडक्यात काम दिले आहे ते समजू लागते. तसेच पाठांच्या एकत्रित अभ्यासामुळे प्रत्येक पाठ एकमेकांशी कसा जोडलेला आहे हे लक्षात येते व पाठ हळूहळू उलगडू लागतात. हे कसे? ह्याचा अनुभव प्रत्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या.

आता आयोजित केलेली शिबिरे खालीलप्रमाणे आहेत :

१. १ ते ३२ पाठ : ४.१२.२०१० ते ७.१२.२०१०
 २. १ ते ३२ पाठ : ८.१.२०११ ते ११.१.२०११
 ३. ३३ ते ६७ पाठ : १२.२.२०११ ते १५.२.२०११
 ४. ६८ ते १०४ पाठ : मार्च २०११ (चौकशी करावी) नोंदणी चालू आहे.
- वरील सर्व शिबिरे खंडाळा येथील सेंट झेविअर्स व्हिला येथे आहेत.
अधिक माहिती व नोंदणीसाठी : ज-ांत गोरे ०२२-२१६३६३०१,
सौ. सविता सुळे ९८३३० २३७५३
कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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 नाहीत, 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.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

❖ भगुबाई काशीनाथ ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रज्ञा सुरेश ठाकूर ❖ कै. प्रमोद एम्. शौचे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनंदा प्रमोद शौचे ❖ काशीनाथ पंढरीनाथ ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेश काशीनाथ ठाकूर ❖ सदिका पृष्ठदान देवराव मोरेधर वर्तक



नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०११मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी, सातारा, नाशिक येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक:

क्र. नाव दूरध्वनी / मोबाईल क्र.

चर्चगेट ते मालाड (पश्चिम उपनगरे)

१. पुरंदरे (अंधेरी)	९८६७३९८६५४
२. रानडे (वान्द्रे)	९८२०६९०६९६
३. कुलकर्णी (सांताक्रूझ)	९८३३६०३६५४
४. गुरव (माहीम)	९८१९५०२०५८
५. नागराज (पार्ले)	९३२४२९४३१४
६. वर्तक	९९२०७७७०६६
७. सावंत	९९६९००४२०४

कांदिवली ते विरार-बोईसर

१. वीरकर (बोरीवली)	२८३३०४३५
२. गोडबोले (कांदिवली)	२८८७५४१७
	९८२०९००३३६
३. तारे (वसई)	९९६९६७४७४२
४. तेंडोलकर (बालवर्ग)	२८९८५७८४
५. तारे (सराव वर्ग)	९९६९६७४७४२

मुलुंड ते दादर-पनवेल-अलिबाग-चेंबूर

१. गोडसे (चेंबूर)	२५६६९२०७
२. पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७
३. पटवर्धन (अलिबाग)	९८९२८४५७३९
४. राईलकर (घाटकोपर)	९८३३११२९८०

डोंबिवली - कर्जत - कसारा

१. कुलकर्णी	०२५१ - २४४२११२
२. आनंदे	०२५१ - २४४६३७१
३. चंद्रकांत कुलकर्णी	०२५१ - २४३७१०५
४. ढाके	०२५१ - २८१०९०७
५. भावे	९८३३८३६३४३
६. भालेराव (कल्याण)	९३२४५८७०८५
७. प्रभुदेसाई (कल्याण)	९७६९५४९८१०
८. गोळे (बदलापूर)	९८६७५८२६६५

९. काशीकर (कर्जत)	९८६९०३७९६४
१०. बागलकोटे (खोपोली)	९८९२१७८५२२

ठाणे - कळवा

१. गोळे	९८६७५८२६६५
२. भोसेकर	०२२ - २५४१२००७
३. रुचिरा गोडबोले	२१७१४६५४
४. हेमांगिनी यादव	९२२१०१७८००
५. माधवी शेजवलकर	२५४४६५९५
६. पडवेकर	९९६९३७०१८७
७. भेलोसे	९८६९३७८९५२

पुणे - चिंचवड - निगडी

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

रत्नागिरी

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

सातारा

१. खांबेते	९८२२०४९०२४
------------	------------

नाशिक

१. शर्मा	९८२०२४८८९८
----------	------------

ENGLISH

1. Kulkarni	25422768
2. Apte	9870227746

हिंदी

१. जाधव	९८२१३६५९८८
२. शेंडे	९९६९६२८४०२

❖ शिवाजी भिकाजी दळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जयश्री शि. दळवी ❖ शोभना अच्युत गोखले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अच्युत शिवराम गोखले
❖ सद्विच्छा पृष्ठदान सुनीता शांताराम राणे ❖ अनंत गणपत धुमाळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अशोककुमार अनंत धुमाळ



कालिंदी तेरेदेसाई

‘योग: कर्मसु कौशलम्’ अशी योगाची व्याख्या आहे. ब्रह्मविद्या या प्राचीन योगशास्त्राच्या सरावाने अनेकांना याचा अचूकपणे अनुभव येत आहे. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने आपली कार्यकुशलता वाढते असा सर्व साधकांचा अनुभव आहे. कार्यकुशलता विकसित झाल्याने यशप्राप्ती हमखास होते.

गुरुवर्य, वंदनीय श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या प्रेरणेने स्थापन झालेल्या ब्रह्मविद्या साधक संघाचे सतत विकसित होणारे कार्यक्षेत्र पाहिले म्हणजे आपल्याला खात्री पटते की ‘योग: कर्मसु कौशलम्!’ स्वतः श्री. दिवेकर सर, सर्व विश्वस्त, अनेक शिक्षक आणि कार्यकर्ते निरपेक्ष भावनेने संघाचे कार्य करीत आहेत. या त्यांच्या कार्यकुशलतेनेच संघाचा सर्वांगीण विकास होत आहे.

या विकासाचा संक्षिप्त अहवाल म्हणजेच ‘कार्यावलोकन’ आपणा सर्वांच्या माहितीसाठी सादर करीत आहोत.

आपल्या संघामध्ये दर वर्षी होणाऱ्या उपक्रमांच्या संख्येत वाढ होत आहे यात शंकाच नाही. प्राथमिक शिक्षकांच्या कार्यशाळेप्रमाणेच बालवर्ग शिक्षकांचीसुद्धा कार्यशाळा घेतल्यामुळे बालवर्ग शिक्षकांच्या व साधकांच्या संख्येत वाढ होऊन प्रगतीचा आलेख उंचावत आहे.

हिंदी भाषा : दोन वर्षांपूर्वी हिंदी माध्यमातून वर्ग सुरू झाल्यापासून हिंदी शिक्षक व इंग्रजी माध्यमाकरिता इंग्रजी शिक्षकही जास्तीत जास्त संख्येने तयार केले जात आहेत.

प्रदीपक वर्ग (शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग) : ब्रह्मविद्येमध्ये सर्वात उच्च पातळीवर असलेला प्रदीपक अभ्यासक्रम. याकरिता प्रवेश मिळवणं, तशी अवघडच बाब. पण प्रगत साधक स्वतःची विशेष तयारी करून या वर्गाला प्रवेश मिळवतातच. हा अभ्यासक्रम ९६ आठवड्यांचा असून, फक्त श्री. दिवेकर सरच या वर्गाला मार्गदर्शन करतात. हा वर्ग चालू असतानाच प्राथमिक शिक्षक होण्याकरिता इच्छुक असलेल्यांच्या पूर्वतयारीला सुरुवात होते व हा अभ्यासक्रम पुरा झाल्यावर कार्यशाळा घेतली जाऊन त्यातील यशस्वी साधकांची प्राथमिक शिक्षक म्हणून नियुक्ती होते.

बालवर्ग शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक व प्रगत शिक्षक या पदावर नियुक्ती होण्याकरिता कार्यशाळा ही अत्यावश्यक बाब आहे. शिकवण्यामध्ये सुसुत्रता व अचूकता येण्यासाठी त्यांचा उपयोग होतो. तसेच संस्थेतर्फे एक मार्गदर्शिकाही दिली जाते.

शिविरे : ज्यांना प्राथमिक अभ्यासक्रम पुरा करण्याची इच्छा असून ते बावीस आठवडे देऊ शकत नसतील तर, त्यांच्याकरिता संस्थेने (सलग) ५ दिवसांच्या निवासी / अनिवासी शिविराची व्यवस्था केली आहे. जिथे निवासी शिविराचे आयोजन केले जाते ते स्थळ शक्यतो रमणीय व निसर्गरम्य असण्याकडे संस्थेचा कल असतो. जेणेकरून साधकाला रोजच्या ताणतणावांतून मुक्ती मिळून शारीरिक व मानसिक शांततेचा अनुभव यावा व महिलावर्गालाही रोजच्या दिनक्रमात बदल होण्याचा अनुभव यावा. आजपर्यंत अंधेरी येथील

- ♦ नेनभाऊ ये. हांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनीता नामदेव हांडे ♦ कै. कुसुम अ. जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चारुशीला सुहास जोशी
- ♦ गौरबाई मोपलवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सदानंद लक्ष्मणवार पाटील (मोपलवार) ♦ सदिका पृष्ठदान संदीप हरीभाऊ जोहरे



विनयालय, खंडाळा, पन्हाळा, भाईदर (उत्तन), नाशिक, जळगांव, कर्जत वगैरे ठिकाणी शिबिरे यशस्वीपणे संपन्न झाली.

या वर्षीचा आणखी नवीन उपक्रम म्हणजे नाशिक येथे शिबिराचे आयोजन न करता, तिथे नियमित प्राथमिक व प्रगत वर्ग यशस्वीरीत्या सुरू झालेले आहेत. सातारा येथे प्राथमिक वर्ग सुरू झाला आहे.

सराव वर्ग : प्रत्येक साधकाला आपला २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटते. पण जेव्हा घरी प्रत्यक्ष सरावाची वेळ येते तेव्हा त्यातील अचूकपणा, ध्यानाचे सूत्र अशा अडचणी निर्माण होतात व मार्गदर्शकाअभावी साधक गोंधळून जातो. त्यावर उपाय म्हणून सराव वर्गाचे आयोजन केले जाते व त्याचा साधकाला खूप फायदा होतो हे अनुभवी (सराव वर्गाचे) साधक प्रांजळपणे कबूल करतात. याकरिता संपर्क (श्री. गोरे सर २१६३६३०१).

मेळावे : हे मेळावे म्हणजे जणू स्नेहसंमेलनेच असतात. पूर्वी एक किंवा दोन ठिकाणीच मोठे मेळावे घेतले जायचे. पण सर्व साधकांना येण्यासाठी ते सोयीस्कर असायचेच असे नाही. म्हणून हल्ली पूर्ण

विचारान्ती विभागवार व बऱ्याच स्तरांवर मेळावे घेतले जातात. जेणेकरून सर्व साधक, त्यांना सोयीस्कर ठिकाणी हजर राहू शकतील. या मेळाव्यांमुळे पुनःपुन्हा भेटल्यामुळे साधकांच्या ओळखी होऊन मैत्री वृद्धिंगत होऊन एकमेकांच्या विचारांची देवण-घेवाण होते. तसेच कधीकधी साधकांचे अनुभव कथन, नाटुकली, थोडासा सराव, कधीकधी दिंडी असे कार्यक्रम होऊन मा. श्री. दिवेकर सर यांचे मौलिक मार्गदर्शन, प्रश्नोत्तरे, शंकानिरसन वगैरे कार्यक्रम होऊन मेळाव्याची सांगता होते. अशा वेळी सर्व साधक चैतन्याने भारलेले असतात.

मेळाव्यांचा तपशील :

१. ठाणे-कळवा विभाग : ४ मेळावे
२. मुलुंड-दादर-नवी मुंबई विभाग : ५ मेळावे
३. दादर-गिरगांव विभाग : १ मेळावा
४. विलेपार्ले-अंधेरी विभाग : १ मेळावा
५. बोरीवली-विरार-बोईसर विभाग : ५ मेळावे
६. डोबिवली-कसारा-कर्जत-खोपोली विभाग : ३ मेळावे
७. इंग्रजी विभाग : ४ मेळावे
८. पुणे विभाग : २ मेळावे
९. नाशिक विभाग : १ मेळावा

पुढील प्रमाणे शिबिरे यशस्वीपणे संपन्न झाली :

शिबिराचे नाव	वर्गाची संख्या	साधकांची संख्या
१. प्रगत उजळणी निवासी शिबिर	४	१५३
२. प्राथमिक निवासी शिबिर	८	३६८
३. प्राथमिक अनिवासी शिबिर	१६	४२७

ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील (डिसेंबर २०१० मधील) :

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम	इंग्रजी माध्यम
१. शिक्षकांची संख्या	१०४	१०८	१८	६	२४
२. वर्गाची संख्या	१८०	२२१	३८	७	१८
३. साधकांची संख्या	२५२९	९०५०	२०६३	१४२	६७२

- ❖ भिकुभाई हरीशंकर अध्यास, श्रीमतीबेन अध्यास व उपेंद्र अध्यास यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनोरमा उपेंद्र अध्यास
- ❖ ईश्वरलाल म. वैद्य, माणिकबाई ई. वैद्य व सौ. अलका ज. पाठक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रतीशा उ. अध्यास व सौ. पलक प्री. अध्यास



कार्यालयीन कामकाज : हे कार्यालय म्हणजे जणु गा रुड्याची पोतडीच! कोणतीही माहिती विचारण्याचा अवकाश, पोतडीतून उत्तरे ताबडतोब बाहेर येतातच. रविवार व एखाद्या मोठ्या सुटीचा अपवाद सोडला तर, सकाळी १० ते संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत टेलिफोनच्या घंटेला खीळ नसते. सर्व शिबिरे, मेळावे बैठका (Meetings) यांचे सर्व प्रकारचे नियोजन येथेच केले जाते. तसेच पाठांच्या व पत्रकांच्या छपाईची व्यवस्था वेळेवर करणे, त्याची क्रमवार व शिस्तीत मांडणी आणि वितरण करणे, हे सुव्यवस्थितपणे पार पाडले जाते. अतिशय महत्त्वाचे व जोखमीचे काम म्हणजे आर्थिक सुनियोजन योग्य प्रकारे पार पाडले जाते. अर्थात त्यासाठी आणखी काही जबाबदार व्यक्तींचेही मोठे साहाय्य असते. 'प्रज्ञा' प्रकाशनासाठी लागणारी प्राथमिक माहिती येथूनच मिळविली जाते.

हल्ली कामाचा आवाका बराच वाढल्यामुळे, पुणे येथे एक विभागीय कार्यालय गेल्या वर्षीपासून सुरू करण्यात आले आहे. त्याचा पत्ता व संपर्क क्रमांक पुढीलप्रमाणे आहे : १७५८, सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट्स, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे : ४११ ०३०. दूरध्वनी क्र. : ०२०-२४४५४४०२.

प्रज्ञा : यात दीर्घकालीन योजनेचा समावेश होतो. या योजनेत एकदाच रु. २५०/- भरल्यावर पुढील १० वर्षे अंक घरपोच मिळण्याची व्यवस्था असल्यामुळे त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे. तसेच पृष्ठदात्यांची संख्या तर प्रमाणाबाहेर वाढत आहे. प्रज्ञा मंडळातर्फे वार्षिक स्मरणिका ही मराठी व इंग्रजी या

दोन माध्यमांतून प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. दर वर्षी निरनिराळ्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या मेळाव्यांमध्ये मा. श्री. दिवेकर सरांच्या शुभ हस्ते त्याचे प्रकाशन केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद करावीशी वाटते ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा'मध्ये प्रसिद्ध करण्यायोग्य असते व ते छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षीचा 'प्रज्ञा' अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. पुण बऱ्याच वेळा साधक, साहित्य लेखनाबरोबर आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, टेलिफोन अथवा मोबाईल क्रमांक, इ. काहीच देत नाहीत, त्यामुळे अंक पाठविणे दुरापास्त होते. तरी, प्रत्येक साधकाने आपल्या साहित्यासोबत आपला पूर्ण पत्ता, टेलिफोन अथवा मोबाईल क्रमांक पाठविल्यास अंक पाठविणे सोपे जाईल. फोटो पाठविल्यास, त्यामागे आपले नाव लिहिण्यास विसरू नये ही विनंती, तसेच दीर्घकालीन सभासदाने आपला पत्ता बदलल्यास, ताबडतोब कार्यालयात कळविणे गरजेचे आहे. पाकिटावर दीर्घकालीन सभासद असे लिहिण्यास विसरू नये.

या वर्षी होणाऱ्या मेळाव्यांना आपल्या सोयीस्कर ठिकाणी नातेवाईक व मित्रपरिवारासह जरूर हजेरी लावावी व कार्यक्रम यशस्वी करावा. जाताना मा. दिवेकर सरांचे मौलिक विचार, मार्गदर्शने यांचा लाभ घेऊन, एक 'प्रज्ञा' अंक भेट (विनामूल्य) व प्रसाद घेऊन आनंदाने घरी जावे, ते पुढील वर्षी घेण्याचे आमंत्रण घेऊनच!

सर्व घरांसाठी व घरातल्या सर्वांसाठी ब्रह्मविद्या!

(शब्दांकन : कालिंदी तेरेदेसाई)

विचार करणारे व्हा ; विचारी होऊ नका.

शांतता कधीही तुमचा घात करत नाही.

तुमची श्रद्धा तुमच्यापासून कोणी हिरावून घेऊ शकत नाही.

- ♦ सौ. लीला नारायण नाडकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कल्पना गौरांग उभयकर ♦ माता पिता यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभाकर के. तायशेट
- ♦ कै. रामचंद्र तु. चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनंदा विष्णू चव्हाण ♦ महादेव खांडू जगताप (सासरे) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमन उद्धव जगताप



जयंत गोरे

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल

शाळा, कॉलेज, शैक्षणिक संस्थामध्ये असे बालवर्ग व्हावेत म्हणून शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थेचे विश्वस्त ह्यांच्या संपर्कात आम्ही आहोत. आपल्यालाही ब्रह्मविद्या माउलीच्या ह्या कार्यासाठी मदत करण्याची इच्छा असल्यास आमच्याशी संपर्क साधावा ही नम्र विनंती.

परीक्षेत विद्यार्थ्यांना यश मिळते. तेवढेच पुरेसे नाही. त्या यशाबरोबर जीवन कसे जगायचे हे शिकणेही आवश्यक आहे. त्याचबरोबर आणखी यश कसे मिळवायचे? यश मिळवायला काय लागते? कोणत्याही क्षेत्रात यश मिळवायचे असेल तर शारीरिक आरोग्य व मानसिक आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. ते कसे प्राप्त करायचे, एकाग्रता व स्मरणशक्ती कशी वाढवायची, गर्व न होता यश कसे पचवायचे हेही मुलांना कळावे म्हणूनच १० ते १८ वर्षे वयोगटाच्या विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग ठिकठिकाणी सुरु आहेत व त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे.

मागील वर्षी २५३० विद्यार्थ्यांनी बालवर्ग शिक्षणाचा लाभ घेतला. नेहमीप्रमाणे मुंबई, पुणे, रत्नागिरी येथे नियमित बालवर्ग सुरुच आहेत. शिवाय अलिबाग, नागोठणे, रोहा, नाशिक, औरंगाबाद येथेही ५ दिवसांची शिबिरे आयोजित करण्यात आली होती. महाराष्ट्राबाहेर बडोदा व इंदूरमध्येही बालसाधकांनी ह्या शिबिरांचा लाभ घेतला. तसेच पुणे येथे न्यू इंग्लिश स्कूलमध्ये १५० विद्यार्थ्यांना बालवर्गाचे शिक्षण देण्यात आले.

पुणे येथील बालवर्ग कार्यशाळेतील १० साधकांना व मुंबईमध्ये इंग्रजी कार्यशाळेतील ८ साधकांना बालवर्ग शिकविण्याची परवानगी देण्यात आली आहे. तसेच मुंबई व ठाणे येथे प्रत्येकी दोन विस्तारित कार्यशाळा सुरु आहेत तेथे ३५ साधक शिक्षण घेत

आहेत. हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकते?

ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होत आहे अशांनी, मला बालवर्ग शिक्षक का व्हावेसे वाटते असा निबंध लिहून आपल्या प्रगत शिक्षकाकडे किंवा बालवर्गप्रमुखाकडे द्यावा. अशा साधकांची चार तासांची कार्यशाळा घेतली जाते. त्यानंतर काही आठवडे त्यांचे श्वसनप्रकार व बालवर्ग पाठ शिकविण्याची विस्तारित कार्यशाळा घेतली जाते. ज्यांची व्यवस्थित तयारी झाली आहे अशांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी दिली जाते.

शाळा, कॉलेज, शैक्षणिक संस्थामध्ये असे बालवर्ग व्हावेत म्हणून शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थेचे विश्वस्त ह्यांच्या संपर्कात आम्ही आहोत. आपल्यालाही ब्रह्मविद्या माउलीच्या ह्या कार्यासाठी मदत करण्याची इच्छा असल्यास आमच्याशी संपर्क साधावा ही नम्र विनंती.

चला तर, आपण सर्व मिळून जास्तीत जास्त विद्यार्थ्यांना हा अभ्यास करण्यास प्रवृत्त करू या. त्यामुळे अनेक बालकांचे जीवन समृद्ध होईल व ती मुले आपल्या देशाचे सक्षम व उत्तम नागरिक बनतील. 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

- ❖ बयोबाई ल. खेडेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संगीता उत्तम खेडेकर ❖ उत्तम मारुती कवडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिवाजी मारुती कवडे
- ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान अनुराग शुक्ल ❖ कै. सौ. अर्चना शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ विशेष पृष्ठदान दीपाली मनीष मेहता
- ❖ सौ. चंपा लिमये यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुषमा अनिरुद्ध लिमये ❖ बबन मारुती गांजवे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गोविंद बबन गांजवे



कर्करोगावर मात

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात आम्हां सर्व साधकांना प्राणायाम व श्वसनाचे आठ प्रकार अगदी सोप्या व सर्वाना समजतील अशा पद्धतीने शिकविले. बाईची शिकविण्याची पद्धत फारच छान आहे. त्यामुळे गोडी निर्माण झाली. ब्रह्मविद्येमुळे आपले जीवन आपण कसे जगावे हेही समजले. आपल्या जीवनाचा स्वामी आपणच आहोत हे ब्रह्मविद्येमुळे जास्त समजले. प्राणायाम कसा करावा, त्याचे फायदेही समजले.

माझी प्रकृती जून २००८पासून बिघडली. सतत ताप येणे, अन्नाची चव न लागणे, अन्न हळूहळू कमी जाणे असे त्रास सुरू झाले. गिळताना भरपूर त्रास होऊ लागला. डॉक्टरांनी मला तपासून आजाराचे निदान केले की, घशाचा कर्करोग झाला आहे. अन्ननलिकेत छोटी गाठ आहे. माझ्या घरचे सर्वजण घाबरून गेले. माझ्यावर हिंदुजा हॉस्पिटल येथे औषधोपचार सुरू झाले. छत्तीस लाईटचे उपचार व केमोथेरेपीही केली.

सुरुवातीस, माझ्या प्रकृतीमुळे २२ आठवड्यांचा ब्रह्मविद्येचा वर्ग माझ्याच्याने कसा होईल अशी चिंता

वाटत होती. एक महिना त्रासही झाला. परंतु मी जिद्द धरली, घरी हळूहळू सराव करण्यास सुरुवात केली. वर्गात गुरू नेहमी म्हणत, 'काय आजार झाले आहेत ते बोलायचे नाही.' त्यामुळे माझे धैर्य वाढले.

मी नियमित श्वसन प्रकार व ध्यान करू लागले. माझ्यात खूप फरक पडला. १३ जून २००९ रोजी सी. टी. स्कॅन केले तेव्हा डॉक्टरांना आश्चर्य वाटले. त्यांनी माझ्या यजमानांना सांगितले, 'तुमच्या पत्नीचा रिपोर्ट चांगला आला आहे. त्यांचे वजनही वाढले आहे.' तेव्हा यजमानांनी डॉक्टरांना सांगितले, 'ती ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाते. तेथे श्वसन प्रकार शिकविले जातात.'

ध्यानामुळे एकाग्रता वाढते, आत्मविश्वास वाढतो, मनातील भीती नाहीशी होते. मी निश्चय केला, आपण आजारापासून मुक्त व्हायचे. आता मी पूर्ण बरी झाले आहे. माझी मुले शांत आहेत व अभ्यास एकाग्रतेने करतात. माझा परिवार सुखी आहे. माझी आई, भाऊ व मुलांनी ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला आहे.

—स्नेहलता खरे



ब्रह्मविद्येचा आनंद

ब्रह्मविद्येमध्ये प्रवेश घेतला आणि खरोखरच आरोग्याची गुरुकिल्ली सापडली. इथेच मी शरीर व मन व्यायामाने निरोगी ठेवण्यास शिकले. आपले शरीर म्हणजे एक मंदिर आहे. आपले मन व शरीर शुद्ध व पवित्र ठेवल्यास परमेश्वराचे वास्तव्य यात राहते.

ब्रह्मविद्या आपल्याला डॉक्टरांच्या फेऱ्यातून सोडविते. २००५ साली माझ्या उजव्या डोळ्यात हरब्याच्या डाळीएवढा डाग दिसू लागला. मी डोळ्याच्या डॉक्टरांना दाखविले. त्यांनी सांगितले

की, डोळ्याच्या पडद्याच्या आतील बाजूस रक्त व पाणी जमा झालेले आहे. त्याकरिता दोन्ही डोळ्यांना एक महिन्याच्या अंतराने बारा हजार रुपयांचे एक याप्रमाणे इंजेक्शन्स दिली. या ट्रीटमेंटमुळे मला काही दिवस चांगले दिसत होते. त्यानंतर काही महिन्यांनी माझी शुगर ५८०पर्यंत वाढली. त्यावरील ट्रीटमेंटला दर आठवड्याला रु. २५०/- लागत.

२७ जुलै २००७च्या रात्रीपासून मला काही समजेना. त्यावेळी डॉक्टरांकडे गेले पण त्यांनी योग्य

❖ इंडियन डिफेन्स सर्विसेसच्या शहीद जवानांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजय अनंत नातू ❖ सदिच्छा पृष्ठदान कुसुम दत्त हेगडे

❖ कै. गंगाराम कोंडानी कोंडके यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दीप्ती विजय कोंडके



दखल घेतली नाही. तीन-तीन तास मी एका जागेवर उभी रहात असे. त्यामुळे पायही सुजत असत. ऑगस्टमध्ये M.R.I. काढला व मेंदूचे ऑपरेशन केले. अशा रीतीने मी एकापाठोपाठ एक डॉक्टरी उपचारांच्या अत्याचाराला बळी पडले. पैसा तर खर्च झालाच, पण शारीरिक यातना सोसाव्या लागल्या त्या निराळ्याच. 'ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली सापडली' व माझी

डॉक्टरांच्या औषधांपासून सुटका झाली. एकापेक्षा एक सरस आध्यात्मिक श्वसन प्रकार व ध्यानधारणा यामुळे आपल्याला खूप फायदा होतो. मन व शरीर दोन्ही फ्रेश राहते. डॉक्टरांचे औषधही लागत नाही. याचसाठी प्रत्येकाने ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला पाहिजे व त्याचा रोज सराव केलाच पाहिजे.

-उर्मिला जोशी



थोडंसं मनातलं ...



बावीस आठवड्यांपूर्वी सुरु झालेला हा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग. म्हणता म्हणता संपत आला ...

पहिल्याच दिवशी, मनात खूप उत्सुकता होती की, काय आहे ही ब्रह्मविद्या?

ब्रह्मविद्येच्या पण पहिल्याच तासाला आमच्या सर्व शंकांचे निरसन झाले व हळू हळू ह्या अभ्यासक्रमात रस वाटू लागला. नवे काहीतरी शिकण्यास मन तयार होऊ लागले. दर शुक्रवारची ओढीने वाट पाहू लागले. रोजच्या दिनचर्येला एक शिस्त लागली. ठरावीक वेळेला सराव करण्याची सवय लागली.

जवळजवळ सत्तावीस वर्षांनी पुन्हा एकदा विद्यार्थिदशेत गेल्यासारखे वाटले. रोजचे पाठवाचन, पाठांनंतर सराव, पाठ केलेले लिहून काढण्याचा गृहपाठ! कित्येक वर्षांनी पुन्हा एकदा शुद्ध मराठी लिहिण्या-वाचण्याचा योग आला! शिवाय न घाबरता, न लाजता, मान खाली न घालता, आत्मविश्वासाने श्वसनप्रकार केले जाऊ लागले. ह्या अभ्यासक्रमाला जेव्हा सुरुवात झाली, तेव्हा खरं तर मी शारीरिक व मानसिक संक्रमणातून जात होते.

माझा प्री मॅनोपॉझल कालखंड चालू झाला होता. मासिक पाळी अनियमित, रक्तदाब वर-खाली, मनाची चिडचिड, राग येणे, भावनांचा उद्रेक, मूड Swings, सगळं चालू होतं. पण जसजसे ब्रह्मविद्येचे वर्ग पुढे सरकत गेले, तसतसे ह्या बदलांना मी आत्मविश्वासाने हाताळत गेले. माझा ह्या तक्रारींकडे, कुरबुरींकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलू लागला. जेव्हा जेव्हा मला Low किंवा Depressed वाटायचे, तेव्हा मी ध्यानाला बसू लागले. मनात ९ शाश्वत सत्यांचे पठण करू लागले आणि त्या क्षणी माझ्या मनाला नवी उभारी येऊ लागली आणि माझी नित्यकामे, मी पुन्हा मोठ्या जोमाने व उत्साहाने करू लागले. ध्यानातील बोधवचनांचा उपयोग व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी झाला. इतरांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन संतोष, कृतज्ञता व आदरपूर्वक झाला. मी स्वतःकडे व इतर प्रश्नांकडे सकारात्मक दृष्टीने बघू लागले.

इथे मला विशेष उल्लेख करावासा वाटतो तो आरशाच्या प्रयोगाचा! सुरुवातीला मजेशीर व हास्यास्पद वाटले. पण हळूहळू आरशाला मैत्रीचे रूप आले आणि मनातील विचार, निश्चय, संवाद, तक्रारी, समजुती आरशासमोर मांडल्या जाऊ लागल्या. आता तो माझा सर्वात जवळचा मित्र झाला.

❖ कै. श्री. कमलाकर नारायण व मंदाकिनी क. गोगटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्वाती गोगटे ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान सुहासिनी नंदकुमार घोलप

❖ सौ. अंजली आंबेवाडीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अरुण प्रभाकर आंबेवाडीकर



ब्रह्मविद्या साधक संघ

मला लहान झाल्यासारखे वाटू लागले. मन शांत होऊ लागले. Sense of sharing आला.

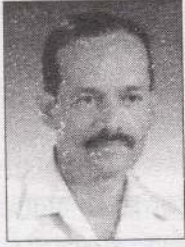
ह्या अभ्यासक्रमातून मला मिळालेली ब्रह्मविद्या-

यशाची गुरुकिल्ली ही शिकवण माझे जीवन सुखमय व आनंदी करण्यास हातभार लावील यात शंका नाही.

-लीना नाडकर्णी



माझा अनुभव



प्रसिद्धी माध्यमांतून ब्रह्मविद्येबद्दल मला जेवढे लेख वाचायला मिळाले तेवढे मी आवडीने वाचले. मला ब्रह्मविद्येबद्दल खूपच आवड होती. मला शिफ्ट ड्युटी असल्याने २२ आठवडे सतत

मिळण्यासारखे नव्हते. शेवटी रिटायर्ड होईपर्यंत तीन ते चार वर्षे थांबावे लागले. मला जे अनुभव आले ते खाली देत आहे.

१. श्वसन प्रकारांमुळे प्रथम घसा साफ झाला.
२. सतत चक्कर यायची बंद झाली.
३. कमरेपासून पाठ, छातीतून गोलाकार वायू फिरायचा. त्यामुळे खूपच कळा यायच्या, ते बंद झाले.

४. सतत भीती वाटायची. त्यामुळे ब्लडप्रेसरवर परिणाम व्हायचा. उगाचच मोठमोठ्या आजारांबद्दल शंका यायच्या. प्रत्येक कामात माघार घ्यावी लागे. आता ही लक्षणं नाहीशी झाली.

५. कारण नसताना दिवसभर टेन्शनखाली राहायचो. त्यामुळे उदास व अस्वस्थ असे. आता शांत वाटतं.

६. छातीत वेगवेगळ्या ठिकाणी टुसटुसत राहायचं. त्यामुळे भीती वाटायची. आता हा प्रकार बंद झाला आहे.

माझ्या अनारोग्याच्या बऱ्याच तक्रारी नाहीशा झाल्या. मी ब्रह्मविद्या साधक संघ आणि माझ्या गुरूंचा अत्यंत आभारी आहे.

-भार्गवराम सारंग



मैथॉन स्पर्धक

ब्रह्मविद्या माउलीला आणि सर्व गुरुजनांना वंदन करून मला ब्रह्मविद्येमुळे झालेले फायदे व आलेले अनुभव सांगत आहे.

१. सर्दी, खोकल्यावर पूर्ण नियंत्रण मिळविले.
२. झोपेत घोरण्याची सवय नष्ट झाली.
३. शांत झोप लागते.

४. सकाळी उठल्यावर मन नेहमी प्रसन्न असते.
५. दृष्टिमध्ये थोडी सुधारणा जाणवते.
६. उंची आणि वयामुळे ६०व्या वर्षानंतर आलेली पोक काढून चालण्याची सवय कमी झाली.
७. गिरगांव चौपाटी ते नरिमन पॉइंट आणि परत, हे ८ कि. मी.चे अंतर दररोज चालत २ तासात पूर्ण

♦ श्री. शांतागम श्री. बने यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वासंती शां. बने ♦ पुतळाबाई ज. शिंदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उज्ज्वला प्रशांत नारायणे
♦ दत्तात्रय श्रीधर जायदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वैजयंती उल्हास दीक्षित ♦ सदित्छा पृष्ठदान रवीन्द्रनाथ गजानन कसबेकर



- करत होतो. आता हेच अंतर 9 तास ४५ मिनिटात पूर्ण करतो. म्हणजे तब्बल 9५ मिनिटांची बचत झाली.
८. जानेवारी, २००९मध्ये झालेल्या मुंबई मॅरिथॉन मध्ये ज्येष्ठ नागरिक म्हणून भाग घेतला होता. आता जानेवारी, २०१०मध्ये होणाऱ्या मुंबई मॅरिथॉनसाठी नाव दिले आहे.
९. ऑस्टिओ अर्थ्रायटीसमुळे येणारी उजव्या पायातील कळ नाहीशी झाली.

१०. जीवन ही एक आनंदयात्रा आहे. आनंदाचे डोही, आनंद तरंग ह्या आनंदाच्या तरंगात कसे राहावे, वाचावे, जगावे व सांगावे हे सत्य ब्रह्मविद्येने आम्हांला शिकविले.

श्वसन प्रकारांच्या सततच्या सरावामुळे माझी भीती दूर झाली व भय विनाश पावले. आपली इच्छाशक्ती प्रबळ असली व श्रद्धा असली की, आपण हवे ते साध्य करू शकतो याचा अनुभव आला.

-मिलिंद देसाई



योग्य वर्तनाचा अंमल



आमचे ब्रह्मविद्येचे शिविर नाशिक येथे ७ फेब्रुवारी ते १४ फेब्रुवारी २०१० या कालावधीत घेतले गेले आणि जणू नवे जीवनच सुरू झाले. आजपर्यंत जीवन म्हणजे

काय? हे सारे कशासाठी? मी खरंच काय करते? ह्या अनुत्तरित प्रश्नांची उत्तरे शोधायची म्हणून शिकण्याची ओढ मनाला शांत राहू देत नव्हती.

मी एक भूलतज्ज्ञ आहे आणि मला कॅन्सरग्रस्त रुग्णांना भूल द्यावी लागते. त्यांच्यामध्ये राहून मन फार बेचैन होते व आयुष्यावरचा विश्वास ढळतो. हे सारे फक्त मृत्यूला दूर ढकलण्याकरिता मधले मार्ग आहेत आणि आपण हे काय करत आहोत? ह्या विचारांनी माझे मन हैराण होते. ह्या रुग्णांचा शेवट मला पाहावा लागतो, त्यांच्या आप्तेष्टांबरोबर मलाही रडू येते, कारण ह्या सर्वांना मी फार जवळून बघितलेले असते. ह्यापैकी कुठलाही रुग्ण केव्हाही अतिदक्षता कक्षात हलविण्याइतका सिरीयस होऊ शकतो, म्हणून मनावर फार दडपण असते.

ब्रह्मविद्या शिविर चालू असताना आलेला अनुभव

फार सुखावह होता. मला दोन रुग्णांना भूल द्यायची होती. एक स्वतः रेल्वे रुग्णालयाच्या परिचारिका होत्या. त्यांना जिभेचा कर्करोग असल्याने तोंडाचे ऑपरेशन होणार होते व त्या एक महिन्यापासून फक्त सलाईनवर होत्या. वजनही ३५ किलोच होते. त्यांना काही खाता येत नव्हते. रक्तपेशी फार कमी असल्याने ऑपरेशन धोकादायक होते, पण करणे जरूर होते, नाहीतर उपाशी मारल्यासारखी परिस्थिती होती.

नेहमीप्रमाणे मला खूप भीती वाटली, काय करावे? मग मी प्राणायाम करून माझ्यातील त्या सृजनशील तत्त्वाला विनंती केली की ह्या परमेश्वररूपाची माझ्या हातून चांगली सेवा घडू दे आणि त्यांनाही प्रेरणा वाटेल अशा शब्दांत समजावून सांगेन...आणि मला नवी उमेद आली. 'तुम्हांला काहीही होऊ शकते, त्रास होऊ शकतो, मी शक्य तितकी पूर्ण काळजी करेन' असे म्हणणारी मी! त्या दिवशी त्यांना म्हणाले, 'काकू, तुम्ही निश्चिंत झोपा आणि डोळे उघडल्यावर तुमचा उपास कायमचा सुटेल, आपण तुम्हांला ज्यूस देऊ, आता छान हसा आणि हसत उठा.' त्यांच्या पायाला हात लावून मी त्यांना वंदन केले व ऑपरेशन

- ❖ सुभाष भालचंद्र वायंगणकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जवाहीर भा. वायंगणकर ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान अनिल एस्. खेर
❖ मातोश्री व पिताश्री कै. अन्नपूर्णा बाळकृष्ण व बाळकृष्ण गणपत मोचिवले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश बा. मोचिवले



व्यवस्थित पार पडले. चमत्कारच झाला. जाग आल्यावर त्यांनी माझा हात हातात घेऊन, 'मला काहीच कळले नाही, फार छान झोप लागली, एका महिन्यानंतर...' म्हणून त्या रडल्या आणि फार आनंदी झाल्या. दोन तासांनी त्यांना नळीतून ज्यूस दिल्यावर त्यांचा चेहरा आनंदाने फुलून गेला. ज्यूसची चव कळत नसतानाही त्या माझे उपास संपले, मला बरे वाटते म्हणून अगदी भावुक आणि सद्गदित झाल्या.

दुसरी रुग्ण ९५ किलोची दुबई रहिवासी होती. भयानक अस्वस्थ होऊन भेदरलेल्या नजरेने माझ्याकडे बघत बडबड करत होती, मी जाड आहे व मला भुलेचा धोका उत्पन्न होऊ शकतो हे कळते पण माझे कुटुंब दुबईत आहे व मला त्यांच्याकडे सुखरूप परतायचे आहे. काहीही करा, पण मला अत्यवस्थ होऊ देऊ नका! काही धोका पत्करायचा नाही पण ऑपरेशन कराच! खूप दबाव आणत होती. नेहमीच्या 'मी'ने रागावून काही कारण सांगून टाळले असते किंवा रागावून असं कसं म्हणता? म्हणून उलट प्रश्न

केला असता. पण नुकताच पाठ झाला होता-योग्य वर्तन! मी स्वतःला समजावले, ती माझे गुटगुटीत बाळ आहे. मी तिला खूप प्रेमाने सांभाळून हे सर्व केले पाहिजे व तिला सांगितले, "You are my sweet little baby, now go to sleep like an obedient girl and wake up with a smile, happy dreaming!" तिच्यातील परमेश्वराला वंदन करून म्हटले, 'माझ्याकडून योग्य सेवा घडू दे, मी तुझी आभारी आहे' आणि ऑपरेशन फार छान पार पडले. जाग आल्यावर तिने माझा गालगुच्चा घेतला व धन्यवाद दिले, दुखत नाही, आनंदी आहे असे म्हटल्यावर माझ्या डोळ्यांतून अश्रू ओघळले. It was a beautiful moment...impossible to put into words. माझ्या घरच्या मंडळींना मी निवासी शिबिराला पाठवीत आहे. साधक! हे फक्त ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाले. धन्य झाले मी! साधनेत राहू इच्छिते. नमस्कार व साष्टांग प्रणाम!!

-डॉ. नयना कुलकर्णी



निश्चयात बदल

आजकाल ब्रह्मविद्येचा खूप बोलबाला झालेला ऐकला. माझ्यासारख्या सर्वसाधारण पोटार्थी लोकांना हे कसे जमते असे वाटत होते. ब्रह्म हा शब्दच मुळी गूढ वाटतो. अभ्यासवर्गाची जागा जवळच होती, वेळही सोयीची होती. घरातून परवानगी मिळावी म्हणून केवळ कुतूहलापोटी वर्गात जायचे ठरविले.

पहिल्या दिवशी प्राथमिक माहिती सांगून दुसऱ्या रविवारपासून अभ्यासाला खरी सुरुवात झाली. पहिल्या दिवशीच प्राणायामाची माहिती व प्राणायाम कसे करायचे ते शिकविले. आम्ही लहानपणापासून ऐकत आलो आहोत की नाक दाबले की तोंड उघडते. पण इथे तर चक्क नाकही दाबायचे व तोंडही

उघडायचे नाही. असे स्वतःचेच स्वतः काही सेकंदच का होईना, करण्यास सांगण्यात आले. मनात आले की, हे काही उरफाटेच दिसते, पण काय करणार? कुतूहलापोटी केले. मग सांगितले की, दिवसातून चार वेळा प्राणायाम करायचे. आली पंचाईत! पण हळूहळू सराव झाला. नंतर आणखी काही श्वसन प्रकार सुरु झाले. नित्य नेमाने व श्रद्धापूर्वक केल्याशिवाय अनुभव कसा येणार?

हे श्वसनप्रकार सुमारे ४-५ आठवडे केल्यानंतर माझ्या एक दिवस एकदम लक्षात आले की, सध्या मला रात्री नीट झोप लागते व सकाळी झोप पूर्ण होऊन जाग येते. हे सांगायचे कारण गेली २-३ वर्षे मला रात्री

♦ मातोश्रीच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभात केशव अभ्यंकर ♦ भास्कर पां. माने यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजश्री भालचंद्र खानविलकर ♦ रामचंद्र सद्गुळे (सासरे) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान द्रौपदी दगडू गोळे ♦ सद्विष्ठा पृष्ठदान चंद्रशेखर प्रभाकर उपारकर



बरेच वेळा झोप येत नसे व पहाटे झोप लागून उठायला उशीर होत असे. त्यामुळे संपूर्ण दिवस वेळेवर कामे होत नव्हती. आता एखादा दिवस झोप नीट लागत नाही; पण बहुतेक वेळेस लागते व आवश्यक विश्रांती मिळते, त्यामुळे दिवसही सुरळीत जातो.

मी जून, १८ सालापासून निवृत्त झाल्यावर संध्याकाळी सुमारे १ तास भाजी आणण्याच्या निमित्ताने एक फेरी मारायला जाते. एक तासात पूर्वी मी जेवढी चालत होते तेवढी गेले ७-८ महिने चालू शकत नव्हते. म्हणजे माझा चालण्याचा वेग खूपच कमी झाला आहे, असे मला जाणवत होते. पण त्याला माझा काहीही इलाज नव्हता आणि आता आश्चर्य म्हणजे माझा चालण्याचा वेग थोडा वाढला आहे. कदाचित नकळत मी थोडी भरभर चालू लागले आहे.

एवढे होते तोपर्यंत घरात काही अडचणी सुरू झाल्या, मला रोजचे श्वसनप्रकार व ध्यान करायला वेळ मिळणे खूप कठीण झाले. ब्रह्मविद्या सांगते खचून जाऊ नका, दृढनिश्चय करा, धैर्यशाली व्हा. मला वाटले ह्यांना काय जाते सांगायला व मला कोणी ह्या

फंदात पडायला सांगितले आहे! पुढच्या रविवारी बाईना सांगून वर्ग बंद करते. असा उलटा निश्चय केला.

पुढच्या रविवारी वर्गात गेले तर गेल्यागेल्याच मॅडमनी चेहऱ्यावर चांगलाच फरक जाणवतो आहे असे म्हणून मनावर हळूच फुंकर घातली. माझ्यातले सुप्त बालमन जागे झाले. तेवढ्या एका वाक्यानेही मी सुखावून गेले. मनात ठरविलेली सर्व वाक्ये मनातच राहिली. घरी आल्यावर लक्षात आले की, मी जाणे बंद करणार होते. वर्ग सुरू करायच्या आधी असे वाटले होते की, आपल्याला जमेल की नाही. आता बाईनीच प्रशस्तिपत्रक दिल्यावर वर्ग सोडायची हिंमतच झाली नाही. आता घरातील अडचणींनाही हळूहळू रुळते आहे. ब्रह्मविद्या नमाम्यहम्!

थोडक्यात, मला झालेले तीन फायदे-झोप म्हणजे विश्रांती, कामात गती, स्वरूपात बदल व अडचणींशी सामना करायची तयारी. एकूण काय केल्याने होत आहे रे, आधी केलेचि पाहिजे!

ॐ शांति, शांति, शांति:!

-लीला दातार



ब्रह्मविद्या-एक राजमार्ग

आजच्या धावपळीच्या जीवनात होणाऱ्या शारीरिक व मानसिक ओढाताणीचा परिणाम सर्वाप्रमाणेच मलाही प्रचंड प्रमाणात भोगावा लागत आहे. थायरॉईड या मुख्यतः हार्मोन्सच्या असमतोलामुळे होणाऱ्या व्याधीवर मी गेली १२ वर्षे औषधोपचार घेत आहे.

कंबरदुखी, पाठदुखी ही स्त्रियांच्या पाचवीला पुजलेली दुखणी! यांनी तर ग्रस्त होतेच, पण थायरॉईडने मला पूर्णपणे उध्वस्त केले होते असे मी म्हटले तर ती अतिशयोक्ती समजू नये. कारण सहा

महिन्यांपूर्वी म्हणजे ऑक्टोबरमध्ये जवळजवळ २०-२५ दिवस मी पूर्णतः डिप्रेसन अवस्थेत होते. थायरॉईडची लक्षणे किंवा परिणाम म्हणजे हातपाय थरथर कापणे, चालताना शरीराचा तोल जाणे, सतत जीव धाबराघुबरा होणे व त्यामुळे मनाची अस्वस्थता व आत्मविश्वास गमाविणे, कुठल्याही आवाजाने दचकणे, वगैरे. या सर्वांचा परिणाम म्हणून डिप्रेसन!

अशा प्रकारच्या शारीरिक व मानसिक अवस्थेत हा ताण सहन न होऊन मी असंबद्ध बोलू लागले होते. मरणाचा विचारही मनात येऊ लागला होता. नोकरी

❖ आदरणीय ब्रह्मविद्या गुरुंकरिता सद्विच्छा पृष्ठदान पुरुषोत्तम व्यंकटेश चितळे ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान प्रवीणा जोशी

❖ कै. संजोग प्र. पावसकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल जगन्नाथ शिरसाट ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान अलका चंद्रकांत कानडे



करणे तर अशक्यच वाटू लागले होते. डॉक्टरांनी औषधांबरोबरच झोपेची गोळी सुरू केली होती. पुढे अँडव्हान्सड ट्रीटमेंट, रेडिओ अँक्टिव्ह आयोडीन थेरपी सजेस्ट केली. मी त्या दृष्टीने सर्व तपासण्या व इतर गोष्टींची सुरुवातही केली होती.

ब्रह्मविद्या वर्गाबद्दल समजले आणि त्या दरम्यान मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाणे सुरू केले आणि खरोखरच जाणवू लागले की, ७ ते ८ आठवड्यांच्या प्राणायाम व श्वसन प्रकारांनी माझ्यात घडलेला पहिला बदल म्हणजे थायरॉईडमुळे माझ्या चेहऱ्यावर आलेले वांगांचे काळेडाग सहज दिसू नयेत एवढे पुसट किंवा कमी झाले. ब्युटीपार्लरमध्ये जाऊन भरपूर पैसे खर्च करूनही हा परिणाम इतक्या कमी वेळात झाला नसता.

आतापर्यंत आम्हांला एकूण आठ श्वसनप्रकारांपैकी ६ श्वसनप्रकार शिकवून झाले आहेत आणि रोजच्या २५-३० मिनिटांच्या सरावामुळे माझी कंबरदुखी, पाठदुखी, डोकेदुखी केव्हा दूर

पळाल्या हे माझे मलाच कळले नाही. थायरॉईडमुळे होणारी अस्वस्थता, चिडचिडेपणा, अनुत्साह, गमावलेला आत्मविश्वास व सर्वात महत्त्वाचं म्हणजे चेहऱ्यावरील व मानेवरील सूज इ. सर्व गोष्टी ७० ते ८० टक्के दूर झाल्या आहेत. तसेच रात्रीची पूर्ण शांतीची झोप, येणाऱ्या नवीन दिवसासाठी उत्साहवर्धक ठरली आहे.

तसेच वयाच्या ४०-४२ नंतर स्त्रियांना येणारा मेनापॉझ पिरिअड हाही हार्मोन्सच्या असमतोलामुळे स्त्रियांना चिडचिडे व रागीट बनवत असतो आणि मग गेली अनेक वर्षे गुण्यागोविंदाने संसार करणारी जोडपी अचानकपणे 'तू तू - मैं मैं' करू लागतात हे मी स्वानुभवाने सांगतेय. पण आता मला ब्रह्मविद्या - एक राजमार्ग सापडला आहे. शिक्षकांच्या शिकविण्यामुळे रागावर नियंत्रण ठेवणे सोपे जात आहे. पण मनावरचा हा ताबा, नियंत्रण स्त्री-पुरुष दोघांनी ठेवण्यास शिकले पाहिजे व त्यासाठी जोडीने या वर्गाला येणे केले तर फारच चांगले.

- सीमा पानसे



ब्रह्मविद्या : सर्वांगीण प्रगतीचा मार्ग

मी सॉफ्टवेअर कंपनीत नोकरीला आहे. मी ब्रह्मविद्या वर्गामध्ये येण्याचे कारण की, मंदीमुळे माझी नोकरी जाणार असं मला समजलं आणि आता काहीतरी करावं याकरिता मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला आलो आणि पहिल्याच दिवशी प्रस्तावना ऐकल्यावर मला वाटले की, हा कोर्स आपल्याला काहीतरी देऊन जाणारच आणि माझा ब्रह्मविद्येचा प्रवास चालू झाला. प्राणायाम, स्मरणवर्धक, कल्पनाशक्ती, ध्यान असे प्रकार चालू असतानाच मला असं जाणवलं की, माझ्यातले विचार बदलू लागले आहेत. माझ्याकडे ती शक्ती आहे आणि त्या शक्तीला काहीही अशक्य

नाही याची मला जाणीव होऊ लागली. या जाणिवेतून मला माझ्या भौतिक, शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर बराच फायदा झाला.

भौतिक फायदा म्हणजे, माझी नोकरी वाचली आणि कंपनीने मोठे इन्सेन्टीव्हज्ही दिले. कल्पनाशक्तीच्या प्रयोगामुळे मी जशा घराची कल्पना करित होतो तसेच घर मला मिळाले. ७ ते ८ वर्षांपासून मी घर घेण्याचा प्रयत्न करित होतो; पण ते ब्रह्मविद्येमुळे साध्य झाले.

शारीरिक पातळीवर झालेला फायदा म्हणजे, मला २००८मध्ये माकड हाडाचा त्रास चालू झाला.

- ❖ मिसेस्. शैलजा जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिल्पा जोशी ❖ केशव धोंडोपंत पटवर्धन यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रमेश केशव पटवर्धन
- ❖ नगंदबाई जयश्री पी. थत्ते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुराधा ए. फडके ❖ आनंद पै. वैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सिता दिघे



डॉक्टरांनी मला त्यावरती ऑपरेशन सांगितले होते. मला एक ते दीड तासाच्यावर बसता येत नव्हते. त्या वेळेस मी नोकरी सोडण्याचाही विचार केला होता. पण योगासनामुळे तो त्रास ५० टक्के कमी झाला आणि ब्रह्मविद्येमुळे तो ९५ टक्के कमी झाला. दुसरा फायदा म्हणजे माझी कंबर आणि खांदे याचाही त्रास कमी झाला; तसेच अॅलर्जीमुळे होणारी खाजही कमी झाली. असे छोटे छोटे अनेक फायदे मला झाले.

मानसिक पातळीवर सांगायचं झालं तर मनातली भीती कमी झाली, चांगले विचार मनात येऊ लागले. मन थोडे शांत झाले. स्वतःबद्दलचा अभिमान आणि दुसऱ्याबद्दलचे वाईट विचार कमी झाले. ध्यानामुळे मिळणाऱ्या आनंद व शांततेमुळे घरच्या सर्वांशी संबंध

आनंददायक होत गेले. जीवनामध्ये सर्वात कठीण काही असेल तर ते म्हणजे मनाला चांगले वळण लावणे. पण ते ब्रह्मविद्येमुळे एकदम सोपे झाले आणि माझा व्यक्तिमत्त्वविकास होऊ लागला आहे.

परमेश्वरामध्ये जी शक्ती आहे ती माझ्यातही आहे हे मला ब्रह्मविद्येमुळे समजले. मला खूप काही सांगायचे आहे आणि त्याचे फायदेही खूप आहेत. पण प्रामाणिकपणे जो ब्रह्मविद्येचा सराव करेल त्याच्या जीवनात काहीही अशक्य नाही एवढे मी माझ्या या सहा महिन्यांच्या अनुभवावरून ठामपणे सांगू शकतो. तुम्ही सर्वांनी प्रामाणिकपणे ब्रह्मविद्या करावी हीच माझी इच्छा आहे.

—संदीप जोहरे



अवघे पाऊणशे वयमान



ब्रह्मविद्येबद्दल वर्तमानपत्रात येणारी पत्रके काही काळापासून वाचनात आली होती. खूप कुतूहल वाटायचे. पण ७५ वर्षे वयाच्या व्यक्तीने हे करावे की नाही असा विचार मनात आला. पण करून तर

बघू. नाही जमलं तर थांबू, अशा विचाराने मी वर्गात नाव घातले.

तत्पूर्वी मला उजव्या खांद्याला Frozen Sholderचा त्रास होता. पहिले २-३ थसनप्रकार केल्यानंतर योग्य त्या हालचालीमुळे एक दिवस लक्षात आले की खांदे दुखणे गेले आहे. मे महिन्यात लक्षात आले की पावलांवरच्या Vericose Veinsचा त्रास खूप कमी

झाला आहे. काळ्या पडलेल्या रक्तवाहिन्यांची व्याप्ती कमी झाली आहे. डॉक्टरांशी चर्चा करताना ते म्हणाले की, 'वयपरत्वे पावलांच्या वरच्या भागातील अशुद्ध रक्त हृदयाकडे जाण्याची क्रिया मंद होते. त्यामुळे ते रक्त रक्तवाहिन्यांमध्ये साठून हा विकार होतो.' थसनप्रकार करताना पायांची बोटे व तळवे यांच्यावर दिलेल्या दाबामुळे अशुद्ध रक्त हृदयाकडे जाण्याच्या क्रियेला चालना मिळाल्याने हे आश्चर्य घडले आहे.

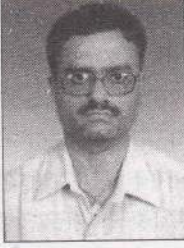
ब्रह्मविद्येमुळे मानसिक समज व विचार, तसेच परमतत्त्वाच्या अस्तित्वाबद्दल नवी दृष्टी आली. यापुढील आयुष्य, गेल्या सहा महिन्यात मिळालेल्या मार्गदर्शनामुळे मी आनंदाने घालवीन. ह्या विद्येबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करते. धन्यवाद!

—प्रज्ञा फडके

- ❖ पिताश्री श्री. ए. के. पै वैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुप्रिया मकरंद भोसले ❖ जया य. नायक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विद्या अ. शानभाग
- ❖ आनंद पै वैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. मिसेस् अजिता नेवाळे ❖ रामकृष्ण पंतवैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमीता भगत



ब्रह्मविद्या लवकर मिळाली असती तर



ही जाहिरात नव्हे!
हे जाहिरात युग असून
आपण वर्तमानपत्रात अनेक
जाहिराती वाचतो. बऱ्याच
जणांना त्यापासून फायदे
होतात किंवा होतही नाहीत;
पण मला ब्रह्मविद्येमुळे झालेले

फायदे पुढीलप्रमाणे :

१. माझा डायबेटीस पूर्णपणे आवाक्यात आला आहे.
२. माझा रक्तदाब पूर्णपणे आटोक्यात आला आहे.
३. मला कधीकाळी साँडीलॉयटीस होता, तो व माझे गुडघ्याचे दुखणे पूर्णपणे भूतकाळात जमा झाले आहे. (माझ्या घरी मानेचा पट्टा व गुडघ्याचा सपोर्टर आता अडगळीत पडला आहे.)
४. उन्हाळी दिवसात म्हणजेच मार्च ते मे आणि ऑक्टोबर, नोव्हेंबरमध्ये माझ्या चेहऱ्यावर मुरुमासारख्या पुटकुळ्या येत असत व त्यासाठी नेहमी त्वचारोगतज्ज्ञांकडे जाऊन वार्षिक दोन ते तीन हजार रुपये खर्च होत. (फक्त मुरुमांसाठी) आता माझे वय ४७ वर्षे आहे. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारामुळे हा दोष मुळासकट नष्ट झाला आहे.

५. डिसेंबर २००९मध्ये माझा बाईकवरून छोट्यासा अपघात झाला होता व बाईकचे हॅडल छातीत जोरात रुतले. तेव्हापासून माझ्या छातीतून कळा यायच्या. डॉक्टरांनी निदान केले की, हा स्नायूंना लागलेला मुका मार आहे व हिवाळ्यात पुन्हा-पुन्हा त्रास होणार. फक्त मलम लावून चोळणे व शोक घेणे हाच एकमेव उपचार आहे. परंतु मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार, छातीत दुखत असूनसुद्धा नेटाने केले व आश्चर्यकारकरीत्या फक्त पंधरा दिवसांतच हे दुखणे पूर्णपणे गायब झाले.

६. इतर फायदे अनेक झाले. उदा.- नेहमी आनंदी वाटणे, स्मरणशक्तीमध्ये वाढ. शरीरात वाढलेली रग व आत्मविश्वास, नेहमी आल्हाददायक वाटणे. असे कितीतरी फायदे मला झाले आहेत. मी नेहमी न कंटाळता तळमळीने व जोमाने श्वसनप्रकार करतो.

मला ब्रह्मविद्या माझ्या किशोर वयात मिळाली नाही याची राहून राहून खंत वाटते. नाहीतर मी आता आहे त्यापेक्षा नक्कीच अतिशय चांगल्या प्रकारचे व पूर्णपणे निरोगी जीवन व्यतीत केले असते. तरीही 'देसे आये दुरुस्त आये' ही म्हण माझ्यासाठी तंतोतंत खरी झाली आहे.

-चंद्रकांत कोकाटे



दृढनिश्चयाचे बळ

ब्रह्मविद्या हा इतर सर्व प्राणायाम-योगोपचार पद्धतीपेक्षा वेगळा असा अभ्यासक्रम आहे. ही एक चिरंतन शाश्वत अशी प्रभावी जीवनपद्धती आहे. माझे लहान बंधू चार वर्षांपूर्वीपासून ब्रह्मविद्या परिवाराशी

जोडले गेलेले आहेत. मला सर्वायकल व लंबर अशा दोन्ही साँडिलॉयटीसचा त्रास होता. बंधू मला नेहमी सांगत, "तू ब्रह्मविद्येत जॉईन हो, तुझे सर्व त्रास विनाऔषध जातील." माझ्या मानेत व कमरेत

- ❖ जनार्दन वासुदेव कामत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल जनार्दन कामत ❖ सदिक्छा पृष्ठदान अशोक लक्ष्मण डावरे
❖ जगन्नाथ सोमा चौधरी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुजा शिरीष चौधरी ❖ कृतज्ञता पृष्ठदान माधव प्रभाकर आचार्य



औरंगाबाद शिबिर



औरंगाबाद शिबिर



नाशिक शिबिर



नाशिक शिबिर



सातारा शिबिर (प्रस्तावना)



बडोदे शिबिर बालवर्ग



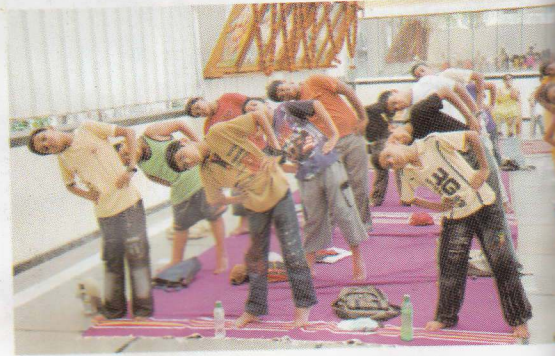
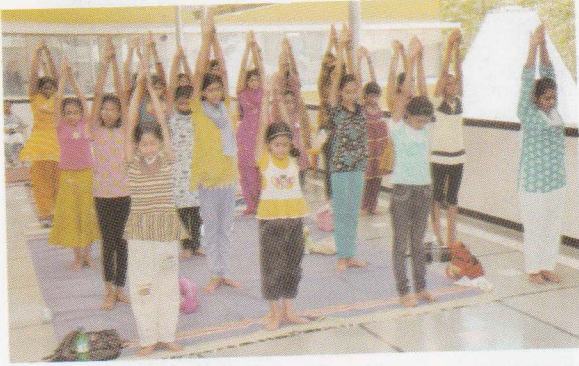
नगर शिबिर



नगर शिबिर



बालवर्ग-विरार





होणाऱ्या वेदनांची तीव्रता पाहता, मला काही ते खरे वाटत नव्हते. दुखणे वाढले की, शोल्डर फ्रीज होणे, पाठीचा मणका लॉक होणे, मग हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट होणे, तेथे ट्रॅक्शन, फिजीओथेरेपी, हेवी औषधे, त्यांचे दुष्परिणाम ह्या आवर्तनांना कंटाळून जुलै २००९मध्ये मी नोकरीतून ऐच्छिक सेवानिवृत्ती घेतली.

२२ आठवड्यांचा प्राथमिक वर्ग सुरू केला. सुरुवातीपासून श्वसन प्रकारांचा सराव नियमित करू लागले. पाठांचे वाचन व त्या अनुषंगाने मनन-चिंतनही सुरू झाले. हळूहळू शारीरिक पातळीवर बदल जाणवू लागले. सकाळी श्वसनप्रकार व विश्रांतीपाठानंतर आतून शरीर हलके, तरतरीत जाणवू लागले. अगोदरचा जडपणा निघून जाऊ

लागला. दिवसभर उत्साही, ताजेतवाने वाटू लागले. हळूहळू वेदनांची तीव्रता कमी होऊ लागली. दैनंदिन हालचाली, कामे असह्यच्या ऐवजी सुसह्य होऊ लागली. इतके दिवस पाठाच्या मुखपृष्ठावर असलेली आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली माझ्या हातात आली असा दृढविश्वास वाटू लागला. क्लासमध्ये होणाऱ्या ध्यानाच्या सरावाने घरीही ध्यान हळूहळू जमू लागले.

‘दृढनिश्चयाचे बळ’ लाभल्यामुळे दैनंदिन जीवनातील व्यवहारात असणारा To be or not to beचा गोंधळ कमी होऊन सर्व दिवसातील विस्कळीतपणा, चिडचिड जाऊन एक प्रसन्न अशी सुसंगती अनुभवास येऊ लागली.

—कुसुम देशमुख



दुबळेपणावर मात

माझी नर्सिंगची नोकरी असल्याने, मला नाईट ड्युटीदेखील करावी लागते. नाईटला जाणे म्हणजे प्रवाहाविरुद्ध पोहणे. सगळे जग झोपी गेल्यावर, आपण काम करणे, जरा वेगळेच वाटते. त्यातून रात्री येणारे पेशंटही गंभीर आजारी असलेलेच! अॅक्सिडेंट, विष घेतलेले; नाहीतर बाळंतपणाला आलेली बाई.

अशावेळी बरोबर असणारी माणसं आपापसात गप्पा मारू लागली की, भुतांचा विषय आपोआप रंगणारा. अशा वेळी माझ्या मनात एक अदृश्य भीती दाटून यायची. दिवसा नेहमी सहज वाटणाऱ्या गोष्टीसुद्धा अशा वेळी उगाचच भीतीदायक वाटतात.

प्रत्येक दोन दिवसांच्या नाईटला मी अशी प्रत्येक वेळी घाबरलेली असायची. ब्रह्मविद्येला जायला लागल्यापासून विचारात धैर्य आणायला लागले.

नोकरी अटळ आहे, तशीच नाईटही अटळ आहे. मग धैर्याने ड्युटी करायला काय हरकत आहे? हा विचार मनात आला आणि कपोलकल्पित कथांवर काय विश्वास ठेवायचा, खरं तर भीतीपेक्षा, भीतीची कल्पनाच जास्त भयानक असते हे केवळ ब्रह्मविद्येमुळे उमगलं.

परवाच्या नाईटला तर कमालच झाली. मी बसते त्या जागेपलीकडे टेबलाचा ड्रॉवर दीड वाजल्यापासून वाजू लागला, जोराजोरात! बघत होते, पण धीर एकवटून तो ड्रॉवर उघडायला मन घजेना. त्यात डेड बॉडी ठेवायची रूम समोरच, असंख्य गोष्टी, भीतीचे सिनेमे आठवायला लागले. पण शेवटी काय झाले माझे मला कळोना; पण मी जाऊन जोरात त्या कपाटाचे दार उघडले, आतून एक मांजराचे पिल्लू पटकन उडी मारून बाहेर पडले. म्हणजे ते इतका वेळ

- ❖ लक्ष्मी वा. शानभाग (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नागेश वा. शानभाग ❖ कृतज्ञता पृष्ठदान स्नेहा पाटील
❖ प्रभावती भास्कर झरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कोयना बानोडकर ❖ सदृच्छा पृष्ठदान स्नेहल दिनकर पोतदार



टेबलाचे कपाट वाजवत होते तर, मग माझे मलाच हसू आले.

ब्रह्मविद्येमुळे शारीरिक बळ लाभते, माझा संधीवात

जावा म्हणून मी इथे आले. मनातला हा दुबळेपणा कधी जाईल हा विचारही मी केला नव्हता. पण हा अनुभव मी स्वतः घेतला. ब्रह्मविद्येची मी आभारी आहे.

— मीनल धायगुडे



अपयशाकडून यशाकडे



माझी MBA(BT)ची अॅडमिशन पुणे युनिव्हर्सिटीमध्ये झाली! असं होईल याची मला स्वतःलाच खात्री नव्हती. माझ्या भविष्याचीही मला खात्री नव्हती. आलेल्या शैक्षणिक

अपयशांमुळे मी पुरती खचले होते. काही दिवसांपूर्वी मी ज्या गोष्टी हसत हसत करत होते, त्याच आज माझ्याकडून अशक्य आहेत असे मला वाटत होते. आपला कोणालाही, काहीही उपयोग नाही, आपण घरातील एक निष्क्रिय सदस्य आहोत अशी बोचणी सतत होती. बाहेर कुठे समारंभांना गेले की, सगळ्यांच्या प्रश्नार्थक नजरा, माझ्याकडे ही एक अपयशी आहे अशा दृष्टीने बघतायत असे वाटायचे. हळूहळू ही जाणीव स्वभाव बनत होती. माझ्या आई, वडिलांच्या प्राथमिक अपेक्षाही मी पूर्ण करू शकत नव्हते. एक साधा जॉबही माझ्याकडून झाला नाही. त्यातूनच सतत सर्दी, ताप, पोटात दुखायला सुरुवात झाली. अगदी दर दोन दिवसांनी ताप यायचा. डॉक्टरांनी औषधेही चालू केली. या काळात व्यायाम वगैरे सगळं सगळं बंद होतं. पूर्वी कॉलेज ग्राउंडवर मॅच खेळल्याशिवाय चैनच पडायचं नाही.

याच दरम्यान आई-बावांनी, “अग, तू आपले

श्वसन प्रकार का नाही करून बघत” असे विचारले. बाबांनी तर रागावून एक-दोन वेळा करूनही घेतले. पण तरीही, ते मी करावेत असे वाटेना. बालवर्गामुळे त्याची ओळख होतीच, पण आपण काय एवढे म्हातारे झालो का, असं सगळं करायला असं वाटायचं. शेवटी प्राथमिक वर्ग चालू केला. प्राणायाम आणि श्वसनप्रकारांना सुरुवात झाल्यावर सर्दी, ताप आटोक्यात आले. नंतर सकारात्मक विचारसरणी-बदल पाठ सुरू झाल्यापासून सतत कुठेही असल्यावर आपोआपच अंमलबजावणी सुरू झाली. नकारात्मक विचार, सकारात्मकतेची वाट चालू लागले. झोपताना तेच विचार मनात घोळू लागले. बरोबरीने माझा अभ्यासही चालू होता. परीक्षेला जाताना विश्वास होता की, आपल्याला नक्की यश मिळेल आणि थोड्याच दिवसात त्या यशाच्या बातम्यांची सुरुवात झाली.

शालेय जीवनांतर प्रथमच मी ९०, ९२, ९५ टक्के हे आकडे पाहिले आणि गम्मत म्हणजे ही दोनतीन वर्षांची निराशा काही दिवसांतच गेली.

सकारात्मक विचारसरणी, स्वतःवरचा विश्वास, अभ्यास हे सगळं माहीत असूनही अमलात आणलं जात नव्हतं. या रस्त्यावर पुन्हा मार्गक्रमणा चालू झाली ती ब्रह्मविद्येमुळे व आई-वडिलांच्या आशीर्वादांमुळे. याबद्दल मी सर्वांची ऋणी आहे. धन्यवाद!

—वृषाली माने

❖ सौ. अक्का रमाकांत ओवळेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुराधा वि. ओवळेकर ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान अनामिक ❖ कै. हरी महादेव दामले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुपमा सुहास दामले ❖ शालिकराव मगन पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ललिता शालिकराव पवार



संधिवातावर मात



मला ४० वर्षांपासून संधिवाताचा त्रास होतो आहे. जमिनीवर बसणे, उठणे अतिशय कठीण जात होते. घरातील कामे करणे मला अतिशय त्रासदायक होत होते. गुडघ्यात, घोट्यात,

हाताच्या कोपऱ्यात, मनगटात चमका मारत असत. पुष्कळ डॉक्टरांची औषधे घेतली. आयुर्वेदिक उपचारही केले. फिजिओ थेरपीचा उपचारसुद्धा केला. पण काहीच फरक जाणवत नव्हता. ब्रह्मविद्या आरोग्याची गुरुकिल्ली हे कळल्यामुळे हा उपाय करून पाहावा असे घरातील सर्वानुमते ठरले.

मी व माझ्या मुलीने प्राथमिक वर्गात नाव घातले. पहिल्याच दिवशी या अभ्यासक्रमात श्वसनप्रकार व विचार करण्याची शैली शिकविली जाणार आहे हे समजले. जसजसे श्वसनप्रकार होऊ लागले, तसतसे

आम्हा दोघींनाही फरक वाटू लागला. उठ-बस करताना होणारा त्रास कमी होऊ लागला. गुडघ्यावरील व घोट्यावरील सूज कमी व्हायला लागली. चमका कमी व्हायला लागल्या. आता तर जवळ जवळ पुष्कळसा त्रास कमी झाला आहे. या दुखण्यामुळे मन अशांत होते. घरातील लोकांना आपल्यामुळे होणाऱ्या त्रासाचा मनावर अतिशय ताण यायचा तो आता खूपच कमी झाला आहे. मी घरातील सर्व कामे आता करते. मला संधिवाताचा त्रास होत नाही.

यामुळे उत्साह वाढला आहे. दिवसभर आनंदी वाटते. हे सर्व ब्रह्मविद्येचा हा अभ्यासक्रम केल्याचेच फळ आहे. तेव्हा माझी आपणा सर्वांना अशी विनंती आहे की, आपण हा अभ्यासक्रम करावा आणि आपले शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधरवून घ्यावे आणि आपले कुटुंब सुखी करावे. धन्यवाद!

—लीला चौधरी



योग्य भाषण

सर्वप्रथम म्हणजे २२ आठवड्यांच्या अभ्यासक्रमात एक दिवससुद्धा माझ्याकडून खंड पडला नाही. ही गोष्ट माझ्याकडून आपोआपच घडत गेली. शनिवारी दुपारनंतर क्लासला जाऊन काहीतरी नवीन ज्ञान प्राप्त करायचे आहे ही प्रबळ इच्छाशक्ती जोपासली गेली.

प्रत्येक आठवड्यामध्ये मी माझ्याकडून सर्व काही नवीन नवीन आत्मसात करीत, सराव सुरू ठेवला. साधारण दोन महिन्यांनी मला माझ्यामध्ये काहीतरी जाणीवपूर्वक बदल घडताहेत हे समजू लागले. मी

शांत झालो आहे हे जाणवू लागले. चिडचिडही आपोआप कमी झाली. मी खूप कमी आणि आवश्यक तेवढेच बोलू लागलो. योग्य आणि अचूक बोलणे केवढे प्रभावी ठरते याचे अनुभव येऊ लागले. त्याचबरोबर वायफळ बोलून आपली शक्ती वाया जाऊ शकते हे लक्षात आले.

व्यवसायामध्ये मला काही गोष्टी, म्हणजे प्रामुख्याने अर्थार्जन, याबद्दल बोलायची, स्वतःच्या कामाचे ठरलेले पैसे मागून घेण्याची हिंमत आणि पाठबळ मिळाले. मी व्यवस्थितरीत्या माझ्याकडून योग्य

- ❖ श्रीमती मैनाताई गोविंदराव जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निर्मला गोविंदराव जोशी ❖ सदच्छा पृष्ठदान यादव रामा बऱ्हाटे
- ❖ तुकाराम बा. शेळके यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा वसंत शेळके ❖ श्रावण का. सोनावणे (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमन उद्धव जगताप



काळजी घेऊन प्रामाणिकपणे केलेल्या कामाचे, ठरलेले पैसे देण्याची टाळाटाळ कोणी करू लागले तर, त्याला आत्मविश्वासाने, 'आधी मागची फी पाठवून घ्या' असे ठणकावून सांगण्याची हिंमत माझ्यामध्ये आली.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे, प्रामुख्याने मला पटलेल्या गोष्टी म्हणजे 'करा' म्हणजेच 'मिळेल' - श्वसनप्रकार करा म्हणजे आरोग्य मिळेल आणि 'शोधा' म्हणजे 'सापडेल' - ध्यान करा तुम्हांला तुमचीच योग्य उत्तरे सापडतील हे नक्की. तुम्हांला तुमच्या स्वतःसाठी या

गोष्टी केल्याच पाहिजेत.

परंतु तुम्ही विश्वासाने या गोष्टी केल्या तर मात्र तुमच्या पाठीमागे काहीतरी 'बळ' किंवा 'शक्ती' आहे व ती 'शक्ती' तुमच्याकडून तुम्ही करत असलेले काम करून घेत आहे याची जाणीव होऊ लागते. माझी ठरवलेली सर्व कामे व्यवस्थित होतात. मला कोणत्याही कामात उशीर होत नाही. ऑफीसमधील स्टाफ रजेवर असला तरी मी एकटा ती सर्व कामे करू शकतो.

- अनंत जोशी



जीवनाला योग्य दिशा



आज आपल्याकडे सर्व काही असूनही मानसिक स्वास्थ्य नावाची गोष्टच संपली आहे. प्रत्येक जण मानसिक तणावाचे अदृश्य ओझे घेऊन जगत आहे.

पर्यायाने अनेक समस्यांना निमंत्रण मिळत आहे. साधे सरळ आनंदी जीवन जगणे कठीण झाले आहे आणि मी देखील याला अपवाद नव्हते. असह्य पाठ व मानदुखी, नैराश्य, कमालीची अस्वस्थता, याच अवस्थेमध्ये मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाकरिता प्रवेश घेतला.

साधारण तीन महिन्यांनंतर माझ्यात आश्चर्यकारक फरक जाणवू लागला. चालतानाचा थकवा कमी झाला. बाह्य बदलाबरोबरच अंतर्गत बदल की जो सहजासहजी आपण शक्य नाही असे म्हणतो किंवा स्वभावाला औषध नाही हे वाक्य खोटं ठरावं असे बदल जाणवले. थोड्याशा गोष्टीने चिडणारी मी त्यावेळच्या परिस्थितीचा विचार करू लागले. राग

येताच डोळे मिटून तीन वेळा शांत शांत शांत म्हटले जायचे. नियमित सराव आणि पाठांचं खूप वाचन यामुळे प्रार्थनेत म्हटल्याप्रमाणे खरोखरच माझी राजमार्गावर वाटचाल सुरू झाली.

मूळ म्हणजे माझी विचारांची दिशाच बदलली. परमेश्वराचे आभार ही कल्पनाच इतकी नितांत सुंदर वाटली. पण हा विचारही कधी आपल्या मनात आला नाही याची खंत वाटली. ज्या ज्या वेळी पाठ पुन्हा पुन्हा वाचत गेले त्या त्या वेळी एक वेगळा विचार सुचला. मी माझ्या आयुष्याला हवे तसे वळण देऊ शकते. त्याला वयाचे बंधन नाही. या विचाराने खूपच आधार वाटला.

रोज सराव आणि वाचन केले. त्यामुळे पाठातील प्रत्येक शब्दन् शब्द मनावर कोरला गेला. घेण्यासाठी खूप काही आहे; परंतु आपली झोळी दुबळी ठरावी इतके सामर्थ्य या ब्रह्मविद्येमध्ये आहे. फक्त ते घेण्याचा ध्यास हवा आणि त्या जोडीला भरपूर सराव, पाठांचे वाचन हवे, मुख्य म्हणजे श्रद्धा हवी.

सरते शेवटी ब्रह्मविद्येने मला खूप काही दिले की, जे थोड्या वेळात किंवा मोजक्या शब्दांत सांगता येणे

- ❖ वामनराव सोनावणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्याम वामनराव सोनावणे ❖ संपतराज गाडीया यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजय एस्. गाडीया
- ❖ मारुती बाजीराव मेमाणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुभाष नामदेव बावर ❖ विनायक डी. वैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शेखर राजाराम वैद्य



कठीण आहे. परंतु आयुष्य संपवायला निघालेली मी आज तुमच्या समोर उभी आहे ती फक्त आणि फक्त या ब्रह्मविद्येमुळे.

संपूर्ण आयुष्याची दिशा बदलणारी ही विद्या अशीच वृद्धिंगत होवो हीच इच्छा! धन्यवाद!

-शैला मांडके



सुखद भवितव्याचा गुरुमंत्र



मुंबई दूरदर्शन
केंद्रावरील 'हॅलो सखी'
या कार्यक्रमाचं
सूत्रसंचालन करत
असताना, आपल्या
सर्वांचे गुरू
श्री. जयंत दिवेकर

सरांची ब्रह्मविद्येविषयी, ऑगस्ट २००५मध्ये मुलाखत घेण्याचा योग आला. जेव्हा मला सांगण्यात आले की, आपल्याला ब्रह्मविद्येवर कार्यक्रम करायचा आहे तेव्हा मला कुतूहल वाटले आणि आश्चर्य देखील की, फक्त श्वासावर आधारित असलेल्या ब्रह्मविद्येवर एक तास कसा कार्यक्रम करायचा? खरंच सांगते, मला क्षणभर कळनासंच झालं की, मी विचारणार तरी काय? पण जेव्हा सरांनी समजावून घायला सुरुवात केली, तेव्हा हळूहळू टेन्शन कमी होऊ लागलं. मनोमन खात्री वाटली की, कार्यक्रम नक्कीच चांगला होणार. कार्यक्रमांमध्ये सरांनी जेव्हा ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती घायला सुरुवात केली, तेव्हा माझ्यासकट स्टुडिओमधील सर्वजण अगदी मंत्रमुग्ध होऊन गेले होते. तो दिवस, तो संपूर्ण एक तास माझ्या जीवनातील एक संस्मरणीय दिवस होता. नकळत दिवेकर सरांनी मला ब्रह्मविद्येची दीक्षा दिली आणि भेट म्हणून 'माझा योगाभ्यास' हे पुस्तक दिलं. एक कुतूहल म्हणून वाचलेलं पुस्तक हे मला अनेक वेळा नैराश्याच्या वेळी एक नवी उमेद देऊन जातं.

एवढं सगळं माहीत असूनसुद्धा या अमूल्य अशा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची संधी, सवड मला

मिळत नव्हती. अगदी प्रयत्न करूनसुद्धा. पण तो योग यावा, संधी मिळावी म्हणून मला जानेवारी २००९पर्यंत वाट बघावी लागली. क्लासच्या पहिल्या दिवसाची अगदी चातकासारखी वाट पाहिली. अनेकांचे अनुभव ऐकून मन भारावून गेले. मॅडमनी सोप्या पद्धतीने सगळे श्वसनाचे प्रकार आणि पाठ समजावले. योग्य सरावामुळे हळूहळू जमू लागले. रोजच्या जीवनामध्ये या सरावाचा खरोखरच खूपच फायदा होतो. आपल्या स्वभावामध्ये बदल घडून येतो.

'जे अपेक्षित आहे, ते प्राप्त करण्याची पात्रता आणि क्षमता माझ्या ठायी आहे, ती शक्ती आपल्यामध्येच आहे' हे बोधवाक्य माझ्या मनावर अगदी कोरले गेले आहे. याचा फायदा मला कार्यक्रमांचे सूत्रसंचालन करत असताना होतो. सुरुवातीला वाटणाऱ्या भीतीची जागा आता आत्मविश्वासाने घेतली आहे. आता सध्या मी 'साम मराठी' वरील सामसंजीवनी हा आरोग्यविषयक परिपूर्ण माहिती देणाऱ्या कार्यक्रमाचं सूत्रसंचालन करते. अर्थात हा कार्यक्रम Live असल्यामुळे सतत सतर्क रहाणे आवश्यक असतं.

कार्यक्रमात येणारे फोन, त्यांचे क्रमवार प्रश्न, डॉक्टरांची उत्तरं. पुन्हा डॉक्टरांना विचारावयाचे प्रश्न, दिग्दर्शकाच्या, कॅमेरामनच्या सूचना या सगळ्या गोष्टी एकाच वेळी हातातून त्यांचा समन्वय साधायचा असतो. ही एकाग्रता, एनर्जी मला ब्रह्मविद्येमुळे मिळाली आहे. माझ्यासाठी तर ब्रह्मविद्या एक संजीवनी आहे. कारण रोज नवीन नवीन रोगांची, आजारांबद्दल माहिती,

❖ गोविंद गणेश कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नितीन निलकंठ कुळकर्णी

❖ शरद हरीभाऊ किंतूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रोशन शरद किंतूर ❖ ज्ञानू बापू चोपडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिलकुमार डी. चोपडे



त्यांची लक्षणे ऐकून, त्याविषयावरील अभ्यास करून मनावर एक विलक्षण ताण येतो. हा मानसिक ताण दूर करण्यासाठी, मन सक्षम आणि ताजंतवानं राहण्यासाठी मला आत्मशक्ती मिळते ती ध्यानातून, बोधवचनातून. तुम्हाला सर्वांना देखील याचा अनुभव येतच असेल.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासवर्गासाठी, मी माझ्या सासूबाईंना माझ्यासोबत चलण्याचा आग्रह केला. जेणेकरून त्यांनासुद्धा याचा फायदा होईल. माझी तळमळ त्यांना माहीत असल्यामुळे, आम्ही दोघीजणी प्राथमिक वर्गाला दाखल झालोत. या दरम्यान एक दिवस अपघाताने आई जिन्यावरून घसरून पडल्या आणि कपाळावर खोलपर्यंत खोक पडली. खूपच रक्तस्राव होत होता. मी प्रथमोपचार करत असताना सतत सांगत होते, 'मन शांत' ठेवा, ब्रह्मविद्येतील बोधवचने आठवा तुम्हाला काहीही होणार नाही. त्यासुद्धा मन शांत ठेवून धासावर लक्ष ठेवत होत्या. हॉस्पिटलमध्ये जाईपर्यंत खूप रक्तस्राव झाला. डॉक्टरांनी डोक्याचा एक्स-रे काढला आणि ऑपरेशन करून जखमेला जवळजवळ १५ ते १६

टाके घातले आणि आईचं कौतुक केले की, एवढा मोठा अपघात घडूनसुद्धा त्यांनी शांतपणे आणि धैर्याने सगळं सोसलं. खरं तर एवढा रक्तस्राव होऊनसुद्धा त्या घरी परत चालत येऊन आम्हा मुलांचीच समजूत घालत होत्या की, मला काहीही होणार नाही. सगळं थोडक्यात निभावलं. आज जर 'ब्रह्मविद्या काय आहे?' हे माहीतच नसतं तर, पुढची कल्पना तुम्हीच करू शकता.

आयुष्यामध्ये आपल्याला अनेक चांगल्या, वाईट गोष्टींना सामोरं जावं लागतं. दैनंदिन जीवनातसुद्धा अशा अनेक घटना घडतात, ज्याचा आपल्याला त्रास होऊ शकतो. पण जर का आपण ब्रह्मविद्येचा मनापासून सराव केला तर, हळूहळू आपण या सर्व गोष्टींकडे एखाद्या कमळासारखे अलिप्त राहून पाहू शकतो. खरेच, आपण हीच पुंजी आपल्या मुलांनासुद्धा देऊ शकतो, त्यांच्या सुखद भवितव्यासाठी, जशी मी माझ्या मुलाला दिली. ब्रह्मविद्या ही आपल्या आयुष्यातील यशाची आणि आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

-शिल्पा तावडे



परमानंदाचे सुखनिधान : ब्रह्मविद्या



नमस्कार! जानेवारी २००९च्या 'लोकसत्ते'त ब्रह्मविद्येची जाहिरात पाहिली. कुणाकुणाकडून ब्रह्मविद्येबद्दल बरेच काही ऐकले होते. मला अध्यात्मातही रस असल्यामुळे २२

जानेवारीला क्लास जॉईन केला. माणसाला जगण्यासाठी काय हवे असते? शारीरिक स्वास्थ्य आणि मन :शांती! ब्रह्मविद्येने हे नक्कीच प्राप्त होते.

६-७ महिने माझे B.P., Systolic - २२०/२३० व Diastolic - १२०/१३० इतके वाढले होते. सर्व तपासण्या नॉर्मल! वेगवेगळ्या औषधांनी काहीही फरक नाही. मात्र ब्रह्मविद्या सुरू केली आणि ४ गोळ्यांवरून एका गोळीवर आले. आत्ताचे B.P. १३०/८०, ८५ असे आहे. ब्रह्मविद्येने मी स्वतःकडे, इतरांकडे एका नव्या नजरेने बघू लागले आहे. जीवनाला एक नवी आनंददायक दिशा मिळाली आहे. संकुचित जीवनाला एक विशाल आनंद प्राप्त झाला आहे. एखाद्या शांत, गंभीर नदीच्या प्रवाहात जर कुणी दगड मारला तर काय होते? क्षणभर



पाण्यावर तरंग उठतो, पुढच्याच क्षणी ती नदी शांतीने, पूर्वीच्याच दिमाखाने वाहू लागते. तद्वतच, **माझ्या मनःसरितेवर कुणीही द्वेषाचे, रागाचे, मत्सराचे दगड फेकले, तरीही पूर्वीसारखी चलबिचल होत नाही. मी नेहमीप्रमाणे काम करत राहते! हे श्रेय ब्रह्मविद्येचेच!**

लोकांना दारूचे, सिगारेटचे, चहाचे व्यसन असते! मला ब्रह्मविद्येचे आहे!! ब्रह्मविद्येचा सराव

करताना जे आध्यात्मिक अनुभव येतात, तेही रोज नवेनवे, त्यामुळे मनाला एक वेगळीच उंची प्राप्त होते, उभारी प्राप्त होते. मी एका वेगळ्याच भाव-विश्वात जाते, एक अनोखी अनुभूती मिळते. मी आपल्यालाही विनंती करते की, आपणही ब्रह्मविद्या सुरू करा. आपण सगळे या परमानंदाच्या डोहात सूर मारूया! मग काय, येताय ना?

—डॉ. अपर्णा मयेकर



सर्व समस्यांचे उत्तर : ब्रह्मविद्या



२००६ मध्ये 'लोकसत्ते'त आलेली जाहिरात वाचून मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम पत्राद्वारे पूर्ण केला. त्याआधी मी काहीतरी शोधत होते, काय ते

नक्की कळत नव्हते. कारण रोज सकाळी टी. व्ही. वर भविष्य बघणे, वेगवेगळे बाबा काय सांगतात हे बघण्यात वेळ घालवीत असे आणि पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या माझ्या हातात आली. माझा शोध इथेच संपला. मी शोधत असलेला मार्ग, राजमार्गाच्या रूपाने मला मिळाला होता. पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकताना श्वसनप्रकार चांगल्या प्रकारे करता येत, पण आपण अचूक करतोय का हे काही कळना व बौद्धिक समाधान मिळेना. म्हणून दहिसरच्या वर्गात सरांच्या परवानगीने बसले. सरांनी आनंदाने परवानगी दिली आणि २२ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला. वर्ग सुटला की, सरांनी जे काही वर्गात शिकविलेले असे तेच विचार घोळवत घरी येत असे. मी एखाद्या मोरपिसासारखी हलकी होऊन जात असे. मनात येणारे घरगुती तापदायक विचार, पाठच्या नित्य वाचनाने आणि त्यात सांगितलेली साधना केल्यामुळे कमी झाले. त्यांची जागा साधनेने घेतली होती.

२२ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आणि नेमका त्याच वेळी आमच्या कंपनीत कामगारांनी संप केला. कंपनी तशी लहानच आहे. एअर कंडिशनर्स संबंधी सर्व कामे आम्ही करतो. पण ही सर्व कामे कामगारांशिवाय पूर्ण करणे शक्य नाही. संप जवळपास एक महिना चालला. मी सरांचा सल्ला घेतला. मला माहित होते की, माझ्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे मला ब्रह्मविद्येतच मिळणार आहेत. सरांनी, "मला पाटांमध्ये दिलेली साधना करा, सर्व श्वसन प्रकार, उत्पादक श्वसन, ध्यान चालू ठेवा, कोणत्याही परिस्थितीत संतुलनात राहण्यास शिका" असा सल्ला दिला. आणि काय आश्चर्य! तीनचार दिवसातच कामगार कामावर यायला सुरुवात झाली. परत कंपनी पूर्वपदावर आली. आपल्या सर्व समस्यांचे उत्तर म्हणजे ब्रह्मविद्या हे पटायला लागले.

आज माझा प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आहे. प्रदीपक अभ्यासाला सुरुवात झालेली आहे. नवऱ्यानेही प्राथमिक अभ्यासक्रम सर्व अडचणींना सामोरे जात क्वचित प्रसंगी रजा घेत पूर्ण केला. लहान मुलाने बालवर्ग पूर्ण केला. आमच्या विचारांना योग्य दिशा मिळाली. यशाचा मार्ग शोधत मी ब्रह्मविद्येत आले. पण आज ब्रह्मविद्येत सांगितलेले यशस्वी जीवनाचे ध्येय गाठणे हाच आमचा प्रयत्न आहे. धन्यवाद!

—हर्षदा पंडित

- ❖ हेमचंद्र ना. चुग्री यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अंजली प्रसाद रानवडे ❖ डॉ. सीताबाई रामकृष्ण केळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मंजुश्री अरविंद केळकर
- ❖ मनोरमा जयराम महाडदळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रजनी रजनीकांत महाडदळकर ❖ विशेष देणगी वेंकटेश जी. भंडारे



आयुष्याची संजीवनी : ब्रह्मविद्या

मी लहान असल्यापासून मला कायम सर्दी असायची. मी नववीत असताना मला दम्याचा त्रास सुरू झाला. बऱ्याच प्रकारची औषधे घेऊनही दमा काही केल्या जात नव्हता. पण ब्रह्मविद्येमुळे तो गेला असे मी आता म्हणू शकते.

गेल्या २८ ऑक्टोबर २००९ रोजी मला अस्थम्याचा आत्तापर्यंतचा सर्वात तीव्र अॅटॅक आला होता. मी श्वासच नीट घेऊ शकत नव्हते. मी काहीच बोलू शकत नव्हते. तेव्हा ब्रह्मविद्येची मॅडमनी शिकविलेली ती दोन वाक्ये माझ्या डोक्यात आली. "जितके दिवस जगण्याची तुमची इच्छा आहे, तितके दिवस जगणे तुम्हाला शक्य आहे" आणि "जे करण्याची माझी खरी इच्छा आहे, ते करण्याचा मी निश्चय करतो." प्रत्येक श्वासासाठी, मी त्या दिवशी ब्रह्मविद्येमुळेच झगडू शकले. माझं बी. पी. तीन नर्सस, एक हेड नर्स आणि डॉक्टरांनी, प्रत्येकी दोन-दोन वेळा चेक केले होते व माझे बी. पी. अतिशय लो असल्यामुळे ते मला औषधही देऊ

शकत नाहीत असे त्यांनी माझ्या आईला सांगितले. माझ्या आईच्या जबाबदारीवर त्यांनी मला औषध दिले.

हे सर्व सुरू असताना माझ्या डोक्यात तीच वाक्ये घुमत होती आणि माझ्या मॅडमनी आम्हाला सांगितले होते की पूर्ण उच्छ्वास केल्यावरच पूर्ण श्वास घेता येतो. तेही मी तेव्हा करण्याचा प्रयत्न करत होते. अशा प्रकारे ब्रह्मविद्या आणि प्राणशक्तीमुळे त्या दिवशी माझे प्राण वाचले.

आता मी मला अस्थमा आहे हे मानतच नाही. मला धुळीच्या अॅलर्जीचा अस्थमा होता आणि मी जर धुळीचं काम केलं की, मला लगेच त्रास व्हायचा. पण आता आमच्या घराच्या शिफटींगमध्ये बहुतेक काम धुळीतच केलं आणि मला काहीही झालं नाही.

माझे तुम्हास निवेदन आहे की ब्रह्मविद्या शिका आणि त्याचा जितका करू शकता तितका प्रसार करा.

—क्षितिजा नाईक



स्वानुभव



मी रत्नागिरी जिल्हा परिषदेमध्ये वरिष्ठ साहाय्यक (लेखा) या पदावर मे २००९पर्यंत काम करित होते. सध्या माझे वय ५० वर्षे असून १ जून २००९पासून मी स्वेच्छानिवृत्ती स्वीकारली आहे. सन २००४मध्ये माझे वडील व माझ्या पाठचा भाऊ यांचे अचानक निधन झाल्यामुळे, मी खूप दुःखी झाले होते. माझा स्वभाव मुळात उत्साही

असला तरी, अतिशय हळवा असल्यामुळे या घटनेचा माझ्यावर विपरीत परिणाम होऊन माझे विचारचक्र डिस्टर्ब झाले होते. माझ्या मनात सतत त्यांच्या मृत्यूचेच विचार येऊ लागले. हे असं का आणि कसं झालं? वगैरे. माझ्या माहेरच्या कुटुंबाचे पुढे कसे होणार या विचाराने मी अस्वस्थ होऊ लागले. तशातच माझा मेनोपॉजचा पिरियडही चालू झाल्यामुळे, मधूनच अंग गरम होणे, घामाघूम होणे, चिडचिडेपणा, कुणाच्या आजाराची, मृत्यूची बातमी कळली की, अतिशय भीती वाटणे हे मानसिक त्रास

- ❖ कै. श्रीमती जयश्री डी. नेरूरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दीपक के. नेरूरकर ❖ सददिच्छा पृष्ठदान अनुराधा अजित घोषडे
❖ जगन्नाथ पांडुरंग धनु यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनोद जगन्नाथ धनु ❖ सददिच्छा पृष्ठदान मेघना किरण कोर्लेकर



सुरु झाले. तसेच शारीरिक स्तरावर माझा पित्ताचा त्रास वाढला, पचनाचा त्रास सुरु झाला, संध्याकाळी ऑफीसमधून घरी आल्यावर दररोज डोकं दुखणे वगैरे प्रकार सतत होऊ लागले. या शारीरिक त्रासाबरोबर नकारार्थी विचारांनी माझ्या मनात अक्षरशः धैमान घातले. माझा आत्मविश्वास कमी झाला, इतका की, ऑफीसला गर्दीच्या मार्गाने टू व्हीलरने जाणारी मी, पायी रस्ता ओलांडण्यासाठी घाबरू लागले.

माझ्यातल्या या नकारात्मक बदलाने मी अगदी घाबरून गेले. आतापर्यंत ऑफीस/घर यामध्ये अॅक्टिव्ह असणारी मी उदास, खिन्न आणि वयस्कर दिसू लागले. वजन ५-६ किलोने घटले. अक्षरशः माझ्या चेहऱ्यावरचे हसू मावळून गेले. रात्री-रात्री मला झोप लागेनाशी झाली. शारीरिक तक्रारींसाठी अॅलोपथी, होमिओपथी, आयुर्वेद वगैरे सारे उपाय झाले. मानसोपचारतज्ज्ञाकडे जाऊन मनावर देखील औषधोपचार झाले. पण मला खरोखरच कशानेच गुण येत नव्हता. उलट त्या औषधांचाच त्रास मला होऊ लागला.

अशातच माझ्या मैत्रिणींनी ब्रह्मविद्येचा क्लास स्वतः केला असल्यामुळे मला ब्रह्मविद्येचा सहा महिन्यांचा कोर्स करण्याचा सल्ला दिला. बाकीचे

उपाय करून झाले, आता हेही करून बघूया अशा मनःस्थितीत मी ३ जुलै २००७पासून दर रविवारी क्लासला जाऊ लागले. आदरणीय शिक्षकांनी आम्हाला प्राणायाम, ध्यानाचे तंत्र व आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकविले. मी प्रयत्नवादी असल्यामुळे, या त्रासातून बाहेर यायचेच या इच्छेने मी सराव सुरु केला आणि काय आश्चर्य! दोन-तीन महिन्यांनंतर रुसलेली निद्रादेवी माझ्यावर प्रसन्न होऊ लागली. मला शांत झोप लागू लागली, भूक लागू लागली. माझी भीती आणि चिडचिडेपणा कमी झाला. वजन वाढलं. ब्रह्मविद्येचा सराव सुरु केल्यापासून वर्षभरातल्या माझ्यातल्या सकारात्मक बदलाने मी खूप आनंदून गेले. हा चमत्कार अर्थातच ब्रह्मविद्येचाच आहे. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येची आणि मला ती विद्या शिकविणाऱ्या माझ्या गुरूंची शतशः ऋणी आहे.

या विद्येचे थोडेतरी ऋण फेडण्यासाठी व माझ्याप्रमाणेच इतरांनाही त्याचा फायदा व्हावा या हेतूने आमच्या शिक्षकांच्या मदतीला दर रविवारी मी जाते व माझा खारीचा वाटा उचलते. चांगल्या व योग्य प्रयत्नांचे फळ नेहमीच चांगले मिळते हे मला यातून सांगावयाचे आहे.

—स्नेहा भाटकर



श्वसनप्रकारातून पूर्ण आरोग्य



२ ऑक्टोबर २००९ ला माझी हृदय शस्त्रक्रिया झाली. त्यानंतर तीन महिन्यांच्या विश्रांतीकाळात बरेच सल्ले मिळत होते. त्यातल्या एका सल्ल्यावर मात्र मी जास्त विचार करत होतो. तो एका मित्राचा सल्ला असा होता, 'तुम्ही श्वसन प्रकार करा, मी

तुम्हाला अधिक माहिती देईन.'

ज्याचा ध्यास लागलेला असतो, तेच अचानक समोर यावे, तशी माझी परिस्थिती झाली. रविवारच्या लोकसत्तेबरोबर 'ब्रह्मविद्येचे' पत्रक हाती पडले. मी १८ जानेवारी २०१०च्या पहिल्या वर्गाला हजर राहिलो. वर्ग संपल्यावर वाईना भेटलो. त्यांना माझी समस्या सांगितली. माझी हृदय शस्त्रक्रिया तीन महिन्यांपूर्वी झाली आहे. तर मी क्लासला येऊ शकतो

- ❖ प्रदीप विश्वेश वागळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सीमा प्रदीप वागळे ❖ शारदा एकनाथ घाटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान योजना राजेन्द्र घाटे
❖ जगन्नाथ दत्तात्रेय महाडेश्वर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जयवंत जगन्नाथ महाडेश्वर



का? बाईनी एकाच वाक्यात मला मानसिक उभारी दिली. 'शस्त्रक्रिया झाली आहे, हे विसरून जा आणि तुम्हांला शक्य होईल आणि झेपेल, इतपत श्वसनप्रकार करा. जास्त ताण घेऊ नका.'

नियमित वर्गांना जाऊ लागले. श्वसनप्रकार नियमित करत होतो. डायव्या हाताची नस काढल्यामुळे खांद्यातून हात वर उचलणे त्रासदायक व्हायचे, अक्षरशः डोळ्यातून अश्रू यायचे. डॉक्टरांनी उपचार केले, पण एवढ्या मोठ्या शस्त्रक्रियेनंतर असे छोटे त्रास होतातच, असे सांगून बोलवण केली. सांगायला आनंद वाटतो की, साधारण ४ आठवड्यांनंतर माझा

हात दुखणे हळूहळू कमी होत एकदम बंद झाले.

डायव्या पायाचीसुद्धा तशीच परिस्थिती, डायव्या पायाचीसुद्धा नस काढल्यामुळे घोट्याजवळ सूज होती. मलमे, लेप सर्व झाले. पण काही फरक पडत नव्हता. नियमित श्वसन प्रकारांच्या सरावानंतर ती सूजसुद्धा पुष्कळ प्रमाणात कमी झाली.

काही गोष्टी सांगण्यापेक्षा अनुभवणे चांगले असते. अशा काही गोष्टी मी ब्रह्मविद्येमुळे सध्या अनुभवतो आहे व त्याचा आनंद घेत आहे.

ब्रह्मविद्येचे विश्वस्त, गुरुजन या सर्वांना मनःपूर्वक धन्यवाद!

-सुमंत गवंडे



व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी : ब्रह्मविद्या

मला माझ्या वडिलांनी हा क्लास सुरु करायचा सल्ला दिला व अभ्यासक्रमाची प्रस्तावना ऐकायला गेले. खरं सांगायचं तर माझ्या आधी काही फार अपेक्षा वगैरे नव्हत्या आणि जास्त करून आलेले सर्व विद्यार्थीवर्गाकडे पाहून मला मी मिसफिट आहे असेच वाटले होते. पण, प्रस्तावनाच इतक्या सुरेख पद्धतीने मॅडमनी सांगितली की, मी खूप प्रोत्साहित झाले आणि पुढच्या रविवारची अगदी वाट पाहू लागले. सोबत मी माझ्या आईलाही हा अभ्यासक्रम करायला सांगितला आणि मग आम्ही मायलेकी दर रविवारी या ठिकाणी येऊ लागलो.

ह्या विद्येचा फायदा हा केवळ आपले छोटे-मोठे आजार दूर करण्यासाठीच नाही, तर एकूणच Personality development साठीही आहे. आता माझाच अनुभव घ्या ना, मी एका बँकेत 'टीम लीडर' म्हणून काम करते. People Management हा माझ्या कामाचा मुख्य भाग आहे. त्याकरता मला

माझ्या टीमला training द्यावं लागतं, त्यांच्या कामाचं audit करावं लागतं. ह्या कामात पूर्वी माझी बरीच चिडचिड होत असे. मला वाटे की, 'एवढं सुद्धा ह्या लोकांना येत नाही' किंवा 'किती चुका करतात.' पण आता माझेच मला जाणवते की, मी आता chill pill घेतली आहे आणि सहसा मला राग येत नाही. माझ्या टीमने माझ्याबद्दल दिलेला Feedback ही खूप सुखावह आहे. त्यांच्या मते मी कधी चिडत नाही आणि प्रत्येक गोष्ट अतिशय शांतपणे घेत असते. त्यामुळे त्यांना काम करताना मजा येते. पुढे एकाने तर असे म्हटले आहे की, मला परीच्या रूपाने देवच भेटला. मला असे वाटते की, ब्रह्मविद्येने ज्ञात करून दिलेल्या त्या श्रेष्ठ जाणिवेनुच हे शक्य झाले आहे.

माझ्या आईचेही blood pressure गेल्या तीन वर्षात प्रथमच नॉर्मल झाले, तेही ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळेच.

-परिणीता पाटील

- ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान श्रीकांत विजयकुमार पेंडसालवार ❖ कै. सुलोचना विष्णू कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चारुशीला सुहास जोशी
- ❖ पद्मजा कृष्ण पाठक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विद्या चित्तरंजन पुरंदरे ❖ ब्र. वि. सा. संघ - कृतज्ञता देणगी उषा एम्. नाईक
- ❖ श्री. व सौ. इंदिरा दामोदर शिरवडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुप्रिया सुनील कांबळी



नैराश्यावर मात

मी एक गृहिणी आहे. ब्रह्मविद्येबद्दल मला यापूर्वी अनेक साधकांनी सांगितले होते. परंतु त्याकडे मी दुर्लक्ष करित होते.

सप्टेंबर २००९मध्ये माझ्या कुटुंबावर एक अनपेक्षित संकट कोसळले. त्यामुळे आम्ही कोलमडून गेलो. मी तर पूर्णपणे खचूनच गेले. मी माझा चालू असलेला शिकवणी वर्ग बंद केला व स्वतःला बंदिस्त करून घेतले. मला समाजात मिसळावेसे वाटेना. कोणाशीही बोलू नये असे वाटायचे आणि आपल्या आयुष्यात काहीच उरले नाही असे वाटू लागले. मला पूर्णपणे नैराश्याने ग्रासले होते. त्याच दरम्यान माझी मैत्रीण, जी ब्रह्मविद्येची साधक आहे, तिने मला आग्रहाने ब्रह्मविद्येचे वर्ग करायला सुचविले व या नैराश्यातून बाहेर पडण्याचा तो खात्रीशीर मार्ग आहे असे सांगितले. त्यानुसार मी व माझे पती दोघेही ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येऊ लागलो. या वर्गाच्या तीनचार पाठांनंतर खरोखरच माझ्या विचारांमध्ये फरक पडून नैराश्य कमी झाले व मी

किती चुकीचे विचार मनाशी कवटाळून बसले होते ते समजले. हे जीवन किती सुंदर आहे. माझे शरीर हे परमेश्वराचे पवित्र मंदिर असून परमेश्वराची देणगी आहे हे उमगले व त्यानंतर मी त्या संकटातून बाहेर येऊ लागले. शिक्षकांनी शिकविलेल्या श्वसन प्रकारांच्या नियमित सरावाने माझी गुडघेदुखी, पित्तविकार, झोप न लागणे या व्याधी दूर झाल्या व मानसिक दृष्ट्या मी सर्व संकटांचा मुकाबला करण्यास तयार झाले.

या ब्रह्मविद्येच्या वर्गामुळे मला खूप फायदा झालेला आहे. मी निसर्गनियमांकडे दुर्लक्ष करून पारंपरिक रूढी, परंपरांना कवटाळून व चुकीच्या विचारांमुळे अनेक संकटे ओढवून घेतली हे मला उमगले आहे. मला आरोग्यसंपन्न व यशस्वी जीवनाचा मार्ग सापडला आहे.

हे अमूल्य ज्ञान मला दिल्याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ, शिक्षक व गुरुजनांचे मनःपूर्वक आभार. ब्रह्मविद्येचे ज्ञान प्रत्येक मनुष्यापर्यंत पोहोचावे ही सदिच्छा!

—सुषमा शिंदे



विचारात परिवर्तन

ब्रह्मविद्येबद्दल मला माझ्या सहकाऱ्यांनी माहिती सांगितली होती. त्यापासून मिळणारे फायदे—मानसिक तसेच शारीरिक. ते ऐकल्यावर मला बरीच उत्सुकता लागून राहिली होती. ती जाणून घेण्याची संधी जानेवारी २०१०मध्ये मिळाली.

ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे मला बरेच काही फायदे जाणवू लागले :

१. मी एका अग्रगण्य औषधांच्या कंपनीत जी. एम्.

आहे. कार्यालयीन कामाच्या ताणामुळे, संध्याकाळी ४ वाजल्यानंतर मला थकल्यासारखे वाटायचे. काम करण्याचा उत्साह निघून जायचा. गेले दोन-तीन महिने थकवा जाणवत नाही. सकाळच्याच उत्साहाने मी संध्याकाळी पण काम करित असतो.

२. कामाच्या शेड्यूलमध्ये जरा काही बदल झाला की, मी अस्वस्थ व्हायचो, परंतु ब्रह्मविद्येच्या

- ❖ कै. सुलोचना वि. कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चारुशीला सु. जोशी ❖ कै. वासुदेव द. नवरे (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विकास नवरे
❖ कै. कुसुम अ. जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चारुशीला सु. जोशी ❖ कै. केशव रा. खंडकर (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा नवरे
❖ कै. सिंधू केशव खंडकर (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा केशव नवरे ❖ सदिच्छा पृष्ठदान अर्चना दिलीप मसूरकर



विविध व्यायामांनी आता हे बऱ्याच प्रमाणात कमी झाले आहे.

३. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलत चालला आहे.

विचारांची दिशा नकारात्मककडून सकारात्मककडे झाली. जीवन हे आनंदमय आहे याची जाणीव झाली.

—दीपक मांडुस्कर



सकारात्मक बदल



माझ्या दोघी मैत्रिणी पाच वर्षांपासून ब्रह्मविद्या शिकत आहेत. गेली पाच वर्षे त्या मला सतत ब्रह्मविद्या शिक असे सांगत होत्या, पण मी दुर्लक्ष करत होते. पण काही वर्षांनंतर जेव्हा मला

त्यांच्यातील बदल जाणवला, तेव्हा वाटू लागले की, आपणही ब्रह्मविद्या शिकावी.

गेल्या तीनचार वर्षांपासून मला सांधेदुखी, मानदुखी याचा त्रास फारच जाणवत होता. त्यामुळे सतत चिडचिड, नैराश्य, एकटेपणाची भावना, मन्यामध्ये सतत नकारार्थी विचार असायचे, स्वभाव तापट बनत चालला होता. माझा हा स्वभाव, हे असे नकारार्थी विचार हे सर्व मला बदलायचे होते. म्हणून मी मनापासून या अभ्यासक्रमात सहभागी झाले.

पाठात दिलेले श्वसनप्रकार, मी मनापासून करते, विश्रांतीपाठ आदराने म्हणते, सकाळी उठल्यावर पूर्वी नेहमी काही ना काही तरी शरीराच्या तक्रारी जाणवायच्या, त्या बऱ्याच प्रमाणात कमी झाल्या. दिवसभर काम करण्यास उत्साह वाटू लागला. नकारार्थी विचार दूर होऊन सकारार्थी विचार वाढू

लागले. मनासारख्या बऱ्याच गोष्टी होऊ लागल्या. स्वभावात चांगला बदल जाणवू लागला. इतरांबद्दल आदर वाढला. स्वभावात नम्रता आली.

मला आलेला एक चांगला अनुभव तुम्हाला सांगायला मला आवडेल :

गेल्या महिन्यात मी तीनचार दिवस तापाने फार आजारी होते. सारखा १००, १०४पर्यंत ताप येत होता आणि लवकर कमी होण्याची चिन्हे दिसत नव्हती. माझे पती, भावी सतत थंड पाण्याच्या घड्या जराही खंड न पडू देता ठेवत होते. त्या दोघांचे चिंताग्रस्त चेहरे पाहून खूप वाईट वाटत होते. शेवटी डोळे मिटून घेतले. अगदी शांत झाले व मनात सतत मी आरोग्यपूर्ण आहे, माझा ताप उतरत आहे, असे जराही न थांबता बोलत राहिले. थोड्या वेळाने जाणवू लागले की, हळूहळू आपला ताप कमी-कमी होत आहे आणि तेव्हा मला कळले की, आपण जर आपल्या आरोग्याबद्दल सकारात्मक विचार केला, तर त्याचे किती सुंदर फायदे आहेत. हे सकारात्मक विचार फक्त आरोग्यापुरतेच नाहीत, तर मानसिक, आर्थिक, प्रापंचिक बाबतीतही उपयोगी पडतात. हे मला केवळ ब्रह्मविद्येमुळे आचरणात आणता आले.

धन्यवाद!

—सुलोचना रणदिवे

- ❖ कै. श्रीमती चंद्राबाई बाबुराव यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कमलेश बाबुराव छत्रे ❖ गणेश हरी काणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रज्ञा श्रीधर फडके
- ❖ प्रभाकर सावाजी गोवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिलीप प्रभाकर गोवेकर
- ❖ यशवंत विष्णू भालेराव यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजय श्रीकृष्ण भालेराव ❖ शुभेच्छा देणगी गणेश ज. दरणे



तीनही अलंकार गायब

ब्रह्मविद्येवद्दल मला दोन वर्षापूर्वीच समजले व चौकशीसाठी फोनही केला; पण वर्ग आधीच सुरू झालेला असल्यामुळे, ती वेळ हुकली व त्यानंतर जायचे, तर माझ्या सासऱ्यांचे निधन व पाटोपाट नणंदेचे आजारपण व दवाखान्यात दाखल होणे, या सर्व अडचणींच्या घोळात बरेच दिवस निघून गेले. नंतर जेव्हा संधी मिळाली तेव्हा प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला व सर्व अडचणी, म्हणजेच हॉस्पिटल, घर, वर्ग यातून येणारा थकवा या सर्वांवर मात करून नियमितपणे वर्गाला हजर राहू लागले. पण म्हणतात ना, अडचणी किंवा संकटे ही नेहमी हातात हात घालून येतात, या उक्तीप्रमाणे आमच्या आजारी नणंदेचे पंधरावीस दिवसांनंतर निधन झाले. नणंदेचे झालेले निधन, त्यांचे भाऊ (माझे पती) पेलू शकले नाहीत. बहीण अविवाहित (वय वर्षे ५०), तिचा सहवास जास्त व आई-वडिलांचे छत्रही नसल्यामुळे माझे पती खूप डिप्रेस्ड झाले. मी घाबरले. आता यांना कसे सांभाळायचे? हा प्रश्न सतावू लागला. ते तासन् तास शून्यात नजर लावून बसायचे. मी वर्गातील मॅडमना माझी व्यथा सांगितली. तोपर्यंत चारपाच वर्ग होऊन गेले होते. पण मॅडमनी मला खूप समजून घेतले. त्यांनी माझ्या पतींना पण वर्गात प्रवेश दिला. (उशीर झालेला असूनसुद्धा.)

पुढचे वर्ग आम्ही दोघांनी सुरू केले. श्वसनप्रकार नियमित करत गेल्यामुळे त्यांच्यात झालेला बदल मला जाणवला व तो म्हणजे ते एकांतात शून्यात नजर लावून बसण्याऐवजी ते ध्यानात बसू लागले. आता आम्ही दोघांनी सकाळी ५ वाजता उठून सी.डी. लावून

श्वसनप्रकार करूनच दिवसाची सुरुवात करतो. आज मी जी काही उभी आहे ती केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच आहे असा मला विश्वास वाटतो.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने आपल्यात एक आत्मविश्वास निर्माण होतो. आपल्या बोलण्या, वागण्यात खूप फरक पडतो हे नुसतं स्वतःलाच जाणवत असं नव्हे, तर तो दुसऱ्या अपरिचित व्यक्तींकडूनही आपल्याला समजतो, असा आम्हाला अनुभव आला. (ज्यांना आम्ही ब्रह्मविद्या साधक आहोत हे अजिबात माहित नव्हते.) माझ्यात निर्माण झालेला आत्मविश्वासाचा फायदा माझ्या शिकवणीच्या विद्यार्थ्यांनाही होऊ लागला.

दुसरा फायदा म्हणजे आपण शारीरिक व्याधींवरही मात करू शकतो हा अनुभव मला आला. उदा. म्हणजे माझी कंबर, हात (सगळे सांधे) खूप दुखायचे. गेली १२ वर्षे मी कंबरेचा पट्टा न लावता, हातात नी-कॅप न घालता झोपलेच नव्हते. डोकं तर एवढं दुखायचं की, रोज डोक्याला वाम लावल्याशिवाय झोपच येत नसे. आमच्या घरातील सर्वजण मला, हे माझे तीन अलंकार आहेत असे म्हणायचे. पण खरं सांगते, या अभ्यासाला सुरुवात केली आणि चार महिन्यातच माझे तीनही अलंकार मला सोडून गेले. माझी डोकेदुखी, कंबरदुखी, हातदुखी कुठल्या कुठे निघून गेली हे मला कळलेच नाही.

खरंच ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने आपण शारीरिक व मानसिक समाधान मिळवू शकतो हा माझा स्वतःचा अनुभव आहे. मी ब्रह्मविद्येची खरोखरच ऋणी आहे. ब्रह्मविद्येला माझा आदरपूर्वक प्रणाम!

—सुहास धागरे

- ❖ भास्कर महादेव मुळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रफुल्ल वसंत मुळे ❖ पंढरीनाथ रामचंद्र गावडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अमेय सुधीर गावडे
❖ कमल मधुकर पडवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान लक्ष्मी शेखर पडवेकर ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान सपना संदीप जोहरे
❖ सौ. कै. वसुधा वामन देशमुख (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विलास वामन देशमुख



कल्पनाशक्तीचा विजय

मी व्यावसायिक चित्रकार, फॅशन फोटोग्राफर, शिल्पकार आणि शेतकरी आहे. माझ्या गुरूंनी आम्हाला सर्वांना कल्पनाशक्तीच्या ध्यानाबद्दल माहिती दिली व त्याचा घरी अभ्यास करण्यास सांगितले.

ह्यापूर्वी माझी मानसिक व आर्थिक ओढाताण होत होती. मी व्यावसायिक चित्रकार असल्यामुळे माझे सर्व काही आर्थिक व्यवहार चित्रकलेवरच अवलंबून होते. चित्रकलेत बरेच यश मिळविल्यामुळे आर्थिक आवक फार उत्कृष्ट होती. ह्या गोष्टींमुळे नातलगनां फार त्रास होत होता. त्यांच्या गॉसिपमुळे मला मानसिक त्रास व्हायचा. मेंदू अगदी जड दगड असल्यासारखा वाटायचा, तसेच ऑक्टोबर २००८ ते डिसेंबर २००९ ह्या काळात रिसेशनमुळे आर्ट वर्ल्ड एकदम गळूनच पडले. एजंट, खरेदीदार, आर्ट इन्व्हेस्टर ह्यांनी चित्रकारांची चित्रे घेणेच बंद केले किंवा बाजारात मागणीच बंद झाली. त्यातच भारतीय चित्रकारांसाठी व माझ्यासाठीही ही वर्षे भयानकच होती. सर्वच चित्रकारांची वाटच लागली होती. मोठे मोठे चित्रकार एम्. एफ. हुसेनसारखी मंडळी करोडोत चित्रे विकण्याच्या मंडळीवर लाखात चित्र विकण्याची वेळ आली. ह्या मंदीच्या काळात माझ्याही चित्रांना मागणीच नव्हती. कसंबसं एखादं चित्र विकलं जायचं आणि त्या कमाईवरच पुढील काही महिने खर्च भागवला जायचा. फारच भयानक परिस्थिती होती.

अशातच मला माझ्या शेतात एक विहीर करायची होती. दुबईत ११, १२, १३ जून २०१० रोजी प्रदर्शनासाठी चित्रे पाठविली होती. चित्रे विकली गेली तरच माझी विहीर पूर्ण होणार होती व माझ्या पुढील चित्रकारीच्या कारकीर्दीला योग्य वळण मिळणार होते.

घरी नियमितपणे कल्पनाशक्तीचे ध्यान करू लागलो. तिसऱ्याच दिवशी अशी कल्पना केली की, माझी चारही चित्रे विकली गेली आहेत, माझ्या विहिरीला पाणी लागले आहे. कारण आजूबाजूच्या विहिरी जवळ जवळ कोरड्याच आहेत. तसेच, एका ज्योतिषाने सांगितले होते की, विहिरीसाठी खड्डा खणून खड्ड्यात जाशील. (म्हणजे आर्थिक नुकसान होईल) हे माहिती असूनही दिनांक २२.०४.२०१० रोजी विहिरीचे काम चालू केले होते. 'पाणी लागले' अशा बातमीची बरीच वाट बघत होतो. रोज ध्यान करतच होतो. साधारण ०६.०६.२०१० रोजी 'विहिरीला पाणी लागले' असा फोन आला. साधारण ४५ फुटांनंतर पाणी लागले होते. असा समज आहे की, खाली लागलेले पाणी खूप दिवस टिकते. माझ्या कल्पनाशक्तीच्या ध्यानाचा हा पहिला यशस्वी अनुभव होता. मुंबईतून दिनांक १९.०६.२०१० रोजी चारही चित्रे विकली गेल्याचा फोन आला व तसेच एका जागतिक आर्ट गॅलरीने माझी दोन चित्रे त्यांच्या खाजगी संग्रहालयासाठी विकत घेतली की, ज्यामध्ये पिकासो, व्हॅन गॉग, हेन्री मूर, सर्जद रजा, रेम्ब्रांट, एम्. एफ. हुसेन यासारख्या दिग्गज चित्रकारांच्या शेजारी माझी चित्रे लागली होती. हा माझ्यासाठी सन्मानच होता. ह्या पैशातून मी विहिरीचे पैसे दिले. चित्रांनाही मागणी वाढू लागली. दिल्लीत प्रदर्शनासाठी चित्रे पाठवा अशी विनंती करण्यात आली. दिनांक ०६.०६.२०१० रोजी दिल्लीत प्रदर्शन सुरू झाले आहे. तसेच, माझा असा अनुभव आहे की, आपण प्रामाणिकपणे कल्पनाशक्तीचे ध्यान केले की तुमचे कल्पनाचित्र मांडून तुमची इच्छित गोष्ट मिळवू शकता. ती गोष्ट तुमच्याजवळ पोहोचण्याची प्रक्रिया सुरू होतेच. कल्पनासाकृतीचा व्यायाम आजही चालू आहे.

—विजय शोला

❖ मनोहर रा. वीरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीतल गौतम वीरकर ❖ कविता म. वीरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीतल गौतम वीरकर

❖ श्रीमती दुर्गाबाई शांताराम शिराळी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राधा कृष्णा शिराळी

❖ कै. सौ. मनीषा प्रमोदगिरी गोसावी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रमोदगिरी पुरुषोत्तम गोसावी



ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी संजीवनी



ब्रह्मविद्या साधक संघात प्रवेश घेण्याअगोदर मी शरीराने आणि मानसिक दृष्टीने फार कमकुवत झालेली होते. सतत तणावात वावरत होते. माझे तीन वेळा मोठे, मोठे अपघात झाले आहेत.

माझा गुडघा नकली आहे, हातामध्ये रॉड बसवलेला आहे. माझ्या शरीरामधील सहा-सात हाडे तुटलेली व क्रॅक झालेली आहेत. मी शरीराने अपंगासारखी झाले होते. मला उठता-बसताना त्रास होत असे. माझ्या मणक्याचे दुखणे, पाठदुखी, सांधेदुखी यामुळे मी फार चिडचिडी झाले होते. त्यामुळे, घरात रोज भांडणे, वाद, कलह. परिणामी माझे जगणे दुर्धर झाले होते.

मी ब्रह्मविद्येला सुरुवात केली तेव्हाही माझे मरण्याचे विचार चालू होते, जसजसे आठवडे जाऊ लागले, तसतसे माझे विचार बदलू लागले. श्वसनप्रकारांमुळे व ध्यानामुळे माझ्या चिडचिडेपणात

मला फरक जाणवू लागला, श्वसनप्रकाराच्या सरावामुळे शरीराचा त्रासही कमी होऊ लागला.

माझ्या दुबळ्या शरीरात आता बळ आणि शक्ती संचारू लागली. आता मी जगण्याचा विचार करते. तशी माझी कौटुंबिक समस्या गेल्या तीन वर्षांपासून होती, ती मी आता शांतपणे सोडवू शकते. आज मी आनंदी आणि खूप आहे. माझी चिडचिड कमी झाली आहे. मी त्या ब्रह्मविद्येची तशीच माझ्या सर्व गुरुजनांची आभारी आहे!

शारीरिक आणि मानसिक विकास साधायचा असेल तर ब्रह्मविद्येला पर्याय नाही! जे औषधोपचाराने शक्य झाले नाही ते ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे व ध्यानधारणेमुळे शक्य झाले. मला आपणा सर्वांना असं सांगायचं आहे की,

केल्याने होत आहे रे

आधी केलेचि पाहिजे।

परमेश्वराच्या भांडारकोषात एवढे आहे रे

ते घेतलेचि पाहिजे।।

मी सर्वांची आभारी आहे!

-पुष्पलता तावडे



जो जे वांछील तो ते लाहो ...



आज आपल्या सर्वांचा ब्रह्मविद्येचा शेवटचा पाठ. या अगोदरच्या २१व्या पाठामध्ये आपणा सर्वांना उत्पादक श्वसनप्रकार शिकविला व त्यामुळे फायदे सर्वांना कळले.

परंतु उत्पादक श्वसनप्रकार शिकविण्याच्या

अगोदरच्या आठवड्यामध्ये ब्रह्मविद्येमध्ये शिकविलेल्या ध्यानाचा वापर करून मी कशा प्रकारे मला जे हवं ते मिळविले या विषयीचा माझा अनुभव आपल्याला सांगू इच्छितो.

मी स्वतः गेली १९ वर्षे बी.ई.एस.टी.मध्ये कामाला आहे. आयुष्यातली माझी, तसेच माझ्या परिवाराची स्वप्ने साकार करण्याकरिता मी नवीन सुरुवात करावयाची ठरविले. त्यानुसार ज्या क्षेत्रामध्ये

- ❖ पद्मजा माधव हिल्लेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान महादेव पांडुरंग हिल्लेकर ❖ एस.के. पाटील (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल पाटील
- ❖ प्रभाकर वसंत देसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान यामिनी प्रभाकर देसाई ❖ हेमचंद्र काशीनाथ कस्तुरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा हेमंत कस्तुरे



मी आता प्रवेश करणार आहे, त्याच्या ट्रेनिंगकरिता (चार दिवसांच्या) लोणावळ्याला गेलो. तिथे माझ्याप्रमाणेच इतर नवीन चार जण व जुने बारा जण असे आम्ही सोळा जण होतो. ज्यामध्ये शेवटच्या दिवशी आमच्या परिवारासमोर आम्हांला परीक्षा द्यायची होती. तसेच प्रथम येणाऱ्यास एक ट्रॉफी व इतरही काही बक्षिसे ठेवली होती.

मी ज्यावेळी प्रथमच (पहिल्या दिवशी) ट्रेनिंग हॉलमध्ये गेलो तेव्हा तेथे टेबलावर तीन ट्रॉफीज् ठेवलेल्या पाहिल्या. ज्यामधील पहिल्या नंबरकरिता असणारी ट्रॉफी मला जिंकायची होती आणि परीक्षा होती ती स्टेजवर जाऊन परिवार तसेच इतर सर्व परीक्षकांसमोर दिल्या जाणाऱ्या कोणत्याही विषयावर Perform (Presentation) करावयाचे.

त्या अगोदरचा माझा स्टेजचा अनुभव तर बिल्कुलच नव्हता. तसेच माझे सहकारीही कदाचित माझ्यापेक्षा सरस होते. तरीही मी हार न मानता दरोज रात्री झोपताना व सकाळी उठल्यावर लगेच दहा

मिनिटे ध्यानामध्ये बसून ती ट्रॉफी मी जिंकली आहे व Best परफॉर्मन्स अवॉर्डही जिंकलो आहे व हे सर्व मला माझ्या पत्नी व मुलीच्या हस्ते मिळालं आहे असं पाहावयाचो.

चार दिवस असे ट्रेनिंग झाल्यावर ज्यावेळी परीक्षेची वेळ जवळ आली तसा मी पूर्णपणे ब्लॅक झालो. मला काहीही आठवेनासे झाले. तरीसुद्धा माझ्या ध्यानावर व ईश्वरावर विश्वास ठेवून मी माझा स्टेज परफॉर्मन्स दिला. यामध्ये माझ्या परिवाराने मला खूप आत्मविश्वास दिला आणि ज्या वेळी निकाल जाहीर व्हायला सुरुवात झाली, तेव्हा माझे लक्ष फक्त आणि फक्त त्या ट्रॉफीवरच होते आणि तो क्षण जवळ आला. जेव्हा प्रथम क्रमांक जाहीर केला गेला - मी महेश बोबडे फक्त एक मार्काच्या फरकाने पहिला जिंकून आलो व जसे आणि जे जे मी ध्यानामध्ये सर्व पाहिले, तसेच्या तसेच सर्व घडले.

ब्रह्मविद्येला मनःपूर्वक धन्यवाद!

-महेश बोबडे



स्वतःला बदला!

गेली पाच वर्षे मला आम्लपित्ताचा त्रास होत आहे. त्यामुळे मला खूपच एकटे राहावे लागत होते. कारण माझ्या तोंडाला व अंगाला घाण वास येत असे. कोणाच्या घरी जेवायला जाणे अथवा लग्नाला जाणे मी टाळत होते. कारण मला जेवणात तेलकट / तिखट पदार्थ तसेच तूरडाळ, चणाडाळ, शेवग्याच्या शेंगा, तसेच विविध भाज्या खाणे चालणार नव्हते आणि असे जाणे जेव्हा मी टाळू शकत नव्हते, तेव्हा मी दोनतीन दिवस आधीपासून सकाळीच पाणी पिऊन उलटी करणे व पित्तावरील औषध दिवसातून ३ वेळा घेणे अशी तयारी करत होते. असे न केल्यास असह्य डोकेदुखी होत असे.

जानेवारी २००९मध्ये माझ्या मैत्रिणीने फोन करून माझ्या पित्ताची चौकशी केली. मला ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जाण्यासाठी सुचविले. मी नियमितपणे वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली व तिथे शिकविले जाणारे ध्यान, श्वसनप्रकार व विश्रांतिपाठ या गोष्टी नियमित केल्या. कधी एकदोन दिवस खंड पडल्यास परत निर्धाराने सुरु केले, आळस केला नाही. त्यासाठी मी सकाळी पूर्वीपेक्षा लवकर उठते. आता माझा त्रास बराच कमी झाला आहे. हे मी माझ्यावरच प्रयोग करून, म्हणजे खाण्यास मनाई असलेल्या तूरडाळ, चणाडाळ व इतर भाज्या खाऊन सिद्ध केले आहे. गेल्या पाच महिन्यात मला एकदाही

❖ मंजूनाथ व्ही कामथ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनोदिनी मंजूनाथ कामथ ❖ सुशीला नारायण कामत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा रत्नाकर हेगडे

❖ कै. मालती व श्री. मधुकरराव कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी जयंत कुळकर्णी



औषध घेण्याची गरज भासली नाही.

अजून एक महत्त्वाची गोष्ट मला सांगावयाची आहे की, जेव्हा नलिकाविरहित ग्रंथी हा २० वा पाठ शिकविला व पित्ताशयाची माहिती दिली, तेव्हा तीस वर्षापूर्वी मला स्वतःला झालेल्या काविळीची आठवण झाली. आहार, विहार व विश्रांती हे सर्व १०० टक्के नियमित असताना मला काविळ का झाली? हा प्रश्न मला तेव्हा तरुणपणी पडला नाही कारण प्रकृती बरी झाल्यावर मी लगेच म्हणजे १० दिवसात कार्यालयात जाऊ लागले. पण आता परिपक्व तारुण्यात म्हणजे ५६व्या वर्षी हा प्रश्न मला पडला व त्याचे उत्तरसुद्धा सापडले. त्या अपरिपक्व वयात मला ढोंगी, कामचोर,

आळशी व भ्रष्टाचारी इत्यादी लोकांचा भयंकर राग येत असे व त्यांना फटके द्यायला हवेत असे माझे मत मी वारंवार बोलत असे. त्यावेळी माझे पित्ताशयसुद्धा जोरात काम करत असणार व ते पित्त रक्तात मिसळल्याने मला काविळ झाली असेल. पण आता माझ्या मुलाचीसुद्धा अशीच मते ऐकल्यावर मी त्याला ब्रह्मविद्येच्या वर्गात जाण्यास सांगितले व तो सुद्धा जाऊ लागला आहे.

इतरांना बदलणे आपल्याला शक्य नाही, आपण स्वतःलाच बदलले पाहिजे. बोलणे कमी केले पाहिजे, हे मला ५६व्या वर्षी कळले. ते जर तीस वर्षापूर्वी कळले असते, तर मला काविळ झालीच नसती.

-सीमा सामंत



ब्रह्मविद्या हाच सन्मार्ग



सहा महिन्यांपूर्वी म्हणजेच साधनेस सुरुवात करण्याआधी माझा जगावरचा आणि विशेषतः स्वतःवरचा विश्वास उडालेला होता. दोन वर्षांच्या कालखंडात आयुष्यात अचानक उद्भवलेल्या

समप्रसंगामुळे, विश्वासघातांमुळे आयुष्य एका यंत्रमानवाप्रमाणे भावनाविहीनरीत्या जगत होतो. राग, संताप, क्लेश यातच दिवस जात होते.

नातलगांनी केलेल्या प्रतारणेमुळे, विशेषतः माझ्या जवळच्या व्यक्तीने केलेल्या विश्वासघाताचे रूपांतर बाबांची तब्येत बिघडून अगदी बायपास सर्जरी या टप्प्यापर्यंत पोहोचले. सर्जरी झाल्यानंतर जवळपास तीन-चार महिन्यांनी ब्रह्मविद्येच्या साधनेस सुरुवात पूर्ण कुटुंबाने (म्हणजे आई, बाबा आणि मी स्वतः) केली.

ब्रह्मविद्येच्या प्रत्येक वर्गानंतर बाबांचे विचार सकारात्मक बनलेत. कुटुंबातील प्रत्येक सदस्याचे मन शांत झाले. स्वभावात शांतता आली. संयम, संतोष आणि आनंदात वाढ होऊन आयुष्य सर्वांगसुंदर, सुखमय बनले. चुकीच्या विचारांना जागाच उरली नाही.

ब्रह्मविद्या म्हणजे प्राणायाम, आठ श्वसनप्रकार आणि ध्यान यांचा सुंदर मिलाप. खाण्यापिण्याचे काहीही नियम नाहीत. करण्यास सोपे, समजण्यास सोपे. श्वसनप्रकार आणि ध्यान आणि शिक्षकांचे पाठानुरूप योग्य मार्गदर्शन आपल्याला स्वतःमधील परमेश्वराची योग्य ओळख करून देते. कुठे शोधीशी रामेश्वर, कुठे शोधीसी काशी या गाण्याचा खरा अर्थ ब्रह्मविद्येमुळेच कळला.

अष्टांग राजमार्गातील योग्य जाणीव, योग्य विचार वगैरे आठ पायऱ्यांनी यशाचा मार्ग दाखविला. दिवसभर उत्साही व स्वच्छंदी वाटते. कुटुंबाचे सुख,

- ❖ श्री. दत्तमहाराज मुंगळेकर, वाशिम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी जयंत कुळकर्णी ❖ सदृच्छा पृष्ठदान हेमंत प्रभाकर आचरेकर
❖ सौ. रमा के. कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी ज. कुळकर्णी ❖ श्रीनिवास देशमुख (काका) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विलास वा. देशमुख



कुटुंबातल्या प्रत्येक व्यक्तीच्या प्रगतीस कारणीभूत ठरते. आज माझे कुटुंब ब्रह्मविद्येच्या सरावाने प्रकाशमान बनले आहे. आलेली म्हणजेच (शेवटची) संकटे ही आयुष्याची खरी किंमत कळण्याचा आणि त्याद्वारे आपली प्रगतीच होण्याचा मार्ग याची जाणीव ब्रह्मविद्येने करून दिली. आज मला सर्वत्र सुखमय, आनंदी वाटत आहे. संतोषाने जगल्यामुळे यश आपोआपच पदरी पडत आहे. माझ्यात झालेला बदल माझ्या कार्यालयातील मित्राने खाली लिहिल्याप्रमाणे नोंदवला आहे.

मला, माझ्या कुटुंबियांना या आगळ्यावेगळ्या, सोप्या विद्येचा जो फायदा झाला तो आपल्या सर्वांनाही होवो ही सदिच्छा! मी, माझ्यासारख्या तरुणांना आवाहन करतो की, तुम्हाला खरंच आयुष्याचा आनंद लुटायचा असेल, तुमच्या जीवनात चुकीचे, वाईट घडू नये असे वाटत असेल तर थांबू नका. ब्रह्मविद्येच्या या सन्मार्गात स्वतःला लवकरात लवकर सामील करा आणि सुखी, आनंदी, समाधानी बनून भारत देशाचे नाव उज्वल करूया! धन्यवाद! आभारी आहे!

BEFORE	AFTER
1) Getting into agression very fast & getting mentally disturbed	Calm, Cool & Collective
2) Grumbling for the things, which are out of our control.	Trying to accept the things & sees the positive side of situation.
3) Previously short tempered, no control on anger.	Improved on control of anger
4) Trying to change the others	Awareness of fact that first self has to be changed and taking steps accordingly.
5) Involved in conflict with colleagues.	Now learned Conflict Management by keeping mum.
6) Negative attitude	More than 100% positive attitude.

-नीलेश सिनकर



ब्रह्मविद्येच्या साधनेने दिलेले गोड फळ

अमरनाथ यात्रेच्या पहिल्या टप्प्यावर शोषनाग येथील दोन दिवसांचे वास्तव्य, एक खडतर परीक्षाच होती. सुसाट वारा, स्परप पडणारा पाऊस, बोचरी थंडी व पावसात भिजल्यामुळे अंगात भरलेली हुडहुडी, चिखलातील तंबूमधील वास्तव्य. अशा सर्व कल्पना सृष्टीतील अनैसर्गिक पण वास्तवात नैसर्गिक अशा वातावरणात अडकून पडलेल्या सात हजार

यात्रेकरूंत मी होतो. पण त्या सर्व हवालदिल यात्रेकरूंत व माझ्यात एक मोठा फरक होता, मी ब्रह्मविद्येचा साधक होतो! त्या साधनेमुळे माझ्यातील चैतन्यात आगळेच वेगळेपण होते.

या संकटातून आपण वाचतो की नाही याबद्दल सर्वांच्या मनात धास्ती होती. ती त्यांच्या बोलण्यात, वागण्यात, चालण्यात दिसत होती. दोन वर्षांपूर्वी

- ❖ सौ. उषा प्रभाकर रोडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी जयंत कुळकर्णी ❖ सविता पांडुरंग फाटक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पांडुरंग दामोदर फाटक
- ❖ सौ. रमाबाई दामोदर कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी जयंत कुळकर्णी ❖ गुरुपौर्णिमा शुभेच्छा पृष्ठदान रवीकान्ता मुन्दी



अशाच बर्फाच्या वादळात, बर्फाचे कडे तंबूवर कोसळून बरेच मृत्यू झाले होते. या हवेत आपले बरेवाईट घडले, तर आपले देह आपल्या आप्तेष्टांना मिळणारसुद्धा नाहीत. माझ्यासमोर दोन मृतदेह नेताना मी पाहिले. अशासारख्या त्याच त्या गोष्टींवर बोलत हे प्रवासी नकारात्मक विचारसरणीला बळी पडत होते.

त्यावेळी मी मात्र अतिशय आत्मविश्वासाने इतर सहप्रवाशांना धीर देत, 'आपण यात्रा पुरी करणार व सुखरूप असणार' असा दिलासा देत होतो. कोणताही अभद्र विचार मनात आला तर नाहीच, पण त्याच्या छायेतही गेलो नाही.

या स्थितप्रज्ञेचे रहस्य माझ्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेतच आहे. मी साधक असल्यामुळे ही खात्री असणे नैसर्गिक होते. पण इतरांनाही माझ्याकडे पाहून असे वाटू लागले की, असे व्यक्तिमत्त्व घडण्यास माझी ब्रह्मविद्याच कारणीभूत आहे. (सर्व प्रवासात त्यांनी मी करत असलेली साधना पाहिली होती.)

दोन दिवसांनंतर हवा सुधारल्यावर आम्ही पुढील टण्यास प्रारंभ केला. मात्र निम्मे यात्रेकरू (सुमारे चार हजार) पहिल्या टण्यातूनच माघारी परतले. आमच्या २५ जणांच्या ग्रुपमधील ११ जण परत फिरले, १२ जणांनी हेलिकॉप्टरने यात्रा केली. मात्र आम्ही

दोघांनी यात्रा पायी पूर्ण केली. सुमारे ४० ते ४५ कि. मी. अंतर बर्फ, गार पाणी, खडे, दुर्गम चढ पार करून अमरनाथ चार दिवसांनी गाठले.

मी आता या निर्णयाप्रत पोहोचलो आहे की, अशा पराक्रमास शारीरिक तंदुरुस्ती ही महत्त्वाची असू शकेल, पण मानसिक तयारी, आत्मबळ, इच्छाशक्ती यांचेशिवाय हे घडू शकत नाही. मानसिक बळच शारीरिक तंदुरुस्तीस मदत करते.

यात्रेत असंख्य खेडूत, वयस्कर स्त्रिया, लहान मुले निश्चयाने यात्रा करत होत्या. ते कधी Trecking करतात? चालण्याचा सराव केव्हा करतात? पण परमेश्वरावरील गाढ श्रद्धा, त्याच्या दर्शनाची ओढ याच्या जोरावरच त्यांना ते मानसिक बळ मिळते.

शहरी वातावरणात वाढलेल्या आधुनिक विचारसरणीच्या माझ्यासारख्यांना मात्र हे मानसिक बळ मिळवावे लागते, ही इच्छाशक्ती वृद्धिंगत व्हावी लागते. हे बळ व मानसिक शक्ती माझ्यात निर्माण होण्यास ब्रह्मविद्येची साधनाच कारणीभूत आहे हे निर्विवाद सत्य आहे! करा, करा व करा हे शिकविलेले तत्त्व पाळून त्याच्यावर श्रद्धा ठेवून राहिल्यामुळे या साधनेने मला अमरनाथ यात्रेचे गोड फळ माझ्या पदरात टाकले. मी संतुष्ट आहे, आभारी आहे, कृतज्ञ आहे.

—सुरेश तळवलकर



वदलापूर मेळावा २०१०

- ❖ कै. श्रीमती सत्यवती वामन पाटकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजेंद्र वामन पाटकर ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान अनामिका
❖ सौ. ज्योत्सना कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी जयंत कुळकर्णी ❖ नाथा पांडुरंग सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रा नाथा सावंत
❖ कै. आत्माराम गो. भेस्त्री यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संतोष आ. भेस्त्री ❖ कै. सौ. कमल व. वेलसरकर (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान लता महाले



अनुकूल परिस्थिती

प्राथमिकचा वर्ग पूर्ण केला. माझा टू व्हिलर रिपेअरिंगचा वर्कशॉप आहे. माझं दिवसभर धुरामध्ये काम असल्यामुळे मला १२ महिने सर्व्ही आणि मॅटल स्ट्रेसचा त्रास होता. मी नियमितपणे प्राणायाम करत होतो. तरी सहा महिन्यांपूर्वी मला बी. पी. आणि कोलेस्टेरॉलच्या त्रासाने माइल्ड ॲटॅक आला आणि मला हॉस्पिटलमध्ये चार दिवस सी. सी. यू. मध्ये ॲडमिट केलं. डॉक्टरांनी मला आयुष्यभर औषधे घ्यायला लागतील असे सांगितले.

माझ्या आईचा प्राथमिकचा वर्ग झाला आहे आणि माझ्या मोठ्या भावाचा प्रगतचा वर्ग झाला आहे. ते दररोज सराव करतात, म्हणून मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग करायचे ठरविले.

मी रोज ४० मिनिटे श्वसनप्रकार करतो आणि अर्धा

तास ध्यान करतो. ह्यामुळे मला फायदा असा झाला की, माझा बी. पी. चा त्रास पूर्ण गेला. कोलेस्टेरॉलची पातळी सामान्य झाली व माझी सर्व औषधे बंद झाली.

माझी चिडचिड बंद झाली, माझा आत्मविश्वास वाढला आणि ॲटॅकमुळे जी मृत्यूची भीती निर्माण झाली होती, ती निघून गेली. मी दिवसभर उत्साहाने अधिक चांगलं काम करू शकतो. कुठल्याही परिस्थितीला तोंड देण्याची माझ्या मनाची तयारी झाली आहे. अजून एक अनुभव असा आला की, मला हव्या असलेल्या फेवरेबल कंडिशन आपोआप निर्माण होतात. वाईट हेतू किंवा त्रास देण्याच्या उद्देशाने आलेले लोक प्रेमाने गोड बोलून जातात. कुठेही बाहेर पडल्यावर मला गाडी पार्क करायला मला जागा मिळत नसे. ती आपोआप नेहमी मला मिळते.

-वीरेंद्र रिसबूड



गुडघ्याचे दुखणे कमी झाले

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यापासून मला खूपच फायदा झाला आहे. खूप वर्षांपासून माझ्या गुडघ्याचे दुखणं चालू झालं होतं. त्यावर औषध नाही. लाईट घेतले. व्यायाम झाला. तेव्हा दुखण्यात काहीच फरक पडत नाही हे पाहून डॉक्टरांनी, 'गुडघ्याची वाटी सरकली आहे, तेव्हा ऑपरेशन करण्याशिवाय गत्यंतर नाही,' असे सांगितले. परंतु ऑपरेशनने काही फायदा होईल याची हमी कुणीही देऊ शकत नव्हते. पण हा क्लास चालू केल्यापासून या दुखण्यात बराच फरक पडला आहे. चैतन्यदायक व त्यासारखे उभे राहून करण्याचे श्वसन प्रकार केल्याने गुडघ्यावर काही अंशी ताण पडून हळूहळू गुडघ्याच्या दुखण्यात फरक जाणवू लागला आहे. आता गुडघ्याचे दुखणे खूप कमी झाले आहे.

हे ब्रह्मविद्येमुळेच साध्य होऊ लागले आहे. म्हणून माझे ब्रह्मविद्येला शतशः प्रणाम!

-सिंधू साखरदांडे

- ❖ निवृत्ती तुकाराम पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उत्तम निवृत्ती पवार ❖ कै. शरद मोतीवाले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निता नाग
- ❖ कै. पार्वती कृष्णाजी लोके यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्नेहल सुनील लोके ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान प्रमोद उत्तमराव वैद्य



मुलांना आवडणारा बालवर्ग



प्रिय पालकहो, नमस्कार!

आजचे आपले जीवन स्पर्धेचे व धावपळीचे आहे. त्यामुळे इच्छा असूनही आपल्या पाल्याकडे आपण पुरेसे लक्ष देऊ शकत नाही. पण आपला

मुलगा यशस्वी व्हावा ही मात्र आपली इच्छा असते. त्यासाठी क्लासची मोट्टी फी भरून आपण त्याला क्लासला घालतो. शाळेचा व क्लासचा अभ्यास ह्यातच त्याचा संपूर्ण दिवस निघून जातो.

सध्या आपणा सर्वांना सतावत असलेले प्रश्न म्हणजे त्यांचा राग, चिडचिडेपणा, आजारपण, मोठ्यांचा अनादर, अभ्यास करूनही परीक्षा हॉलमध्ये गेल्यावर न आठवणे. ह्या सर्वांवर अप्रतिम उपाय म्हणजे ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग.

परीक्षा हॉलमध्ये गेल्यावर विद्यार्थ्यांना सर्व वह्या, पुस्तके बाजूला ठेवायला सांगतात. त्यावेळी तो कोणत्या क्लासला गेला, किती फी भरली याचा काही उपयोग होत नाही. प्रत्येकाजवळ कायमस्वरूपी दोनच गोष्टी असतात : १) शरीर व २) मन. यासाठी मन आणि मनगट दोन्ही बळकट करण्यावर येथे भर दिला जातो.

यासाठी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात मुलांना प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात. श्वसनप्रकारांनी उत्तम आरोग्य व स्मरणशक्ती वाढते. मुले आई, वडिलांचे ऐकत नाहीत पण शिक्षकांचे ऐकतात हे जाणून मुलांना आई, वडिलांना नमस्कार करा, घरात मदत करा हे संस्कार त्यांना आवडतील अशा प्रेरणादायक गोष्टीरूपाने केले जातात. प्रत्येक पाठाच्या शेवटी 'हसा आणि आनंदी राहा' ही महत्त्वाची गोष्ट मुलांच्या मनावर बिंबविली जाते.

श्वसनप्रकाराशिवाय वेगळ्या प्रकारची एक प्रार्थनाही

शिकविली जाते. त्यामुळे मुले स्वतंत्रपणे वेगळा विचार करू शकतात. मुलांच्या मनातील नकारात्मक विचार काढून तेथे सकारात्मक विचार रुजविले जातात. उदा. : एखाद्या मुलाला इंग्रजी, गणित विषय अवघड वाटत असतात. पण खरं तर ही गोष्ट त्याच्या मनात असते. त्यासाठी तो विचार काढून तेथे 'माझी बुद्धी कुशाग्र आहे, मला सर्व विषय नीट समजतात, कोणत्याही विषयाची मला भीती वाटत नाही,' हा विचार तेथे पटविला जातो. परिणामतः कठीण विषय सोपा होतो. मार्क वाढतात.

सात आठवड्यांच्या ह्या छोट्या काळात मुलांचे व्यक्तिमत्त्व निकोप बनते. समारोपाला आई, वडील, मित्र, मैत्रिणी सर्वांना बोलावले जाते. मुले व पालक आपला अनुभव सांगतात. अशाच काही आपल्या बालसाधकांचे अनुभव देत आहे :

१. रोहीत धुरी : अॅथलेटिक्ससाठी लागणारा स्टॅमिना वाढला.
२. साहिल महाडीक : अभ्यासात एकाग्रता व परीक्षेत मार्क वाढले.
३. मानसी डेगवेकर : ज्युडो कराटे, चित्रकला ह्या अभ्यासाव्यतिरिक्त परीक्षांमध्ये मी यशस्वी होते.
४. श्रुती सिद्धेश्वर : हिच्या आईने सांगितले १०वीचे तिचे यश ब्रह्मविद्येमुळेच आहे.
५. अनुराग साळुंके : ह्याच्या आईने त्याला बालवर्ग आवडला व परत कधी सुरु होणार ह्याची तो चौकशी करतो असे सांगितले.

असा हा छोटा व हवाहवासा वाटणारा वर्ग फार लवकर संपतो. प्रत्येकाला तो थोडा अधिक मोठा असता तर बरे असे वाटते. ह्या वर्गाला आपल्या मुलाला पाठवून त्याच्या व इतरांच्या विकासात आपण सहभागी व्हालच! धन्यवाद!

—सुनीता भोसेकर

- ❖ कै. वामन रामचंद्र पाटकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजेंद्र वामन पाटकर ❖ ब्रह्मविद्या साधक संघाकरिता कृतज्ञता देणगी शीती एच्. जोशी
 ❖ सत्यभामाबाई देवराव सरोदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नामदेव देवराव सरोदे ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान निखिल एन्. भानवलीकर
 ❖ कै. रामचंद्र विनायक करंदीकर (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुभाष रा. करंदीकर



ब्रह्मविद्या : विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी



प्रेमा : काय ग विद्या, आजच्या पालकसभेत कसली चर्चा झाली?

विद्या : प्रेमाताई, पालक मुलांच्या वागणुकीबद्दल काळजीत दिसत होते. काहीजण म्हणत होते की, आम्ही दोघे नोकरी करून मुलांना उत्तम शाळा, सगळी साधनं पुरवतो, पण त्यांना अभ्यासच करायचा नसतो. तर काही जण त्याच्या उलट उत्तरं देणे, मनमानी करणे, मोठ्यांचा आदर न करणे याबद्दल तक्रार करत होते.

प्रेमा : पण मुलांच्या अशा वागण्याची कारणं आपल्याच वागण्यात सापडू शकतात. कारण मुलांचं आपल्याकडे बारीक लक्ष असतं आणि ती आपलंच अनुकरणही करत असतात.

विद्या : शिवाय पालकांना हवंय त्यांचं अभ्यासातलं यश! पण खरंच, यशस्वी होणं म्हणजे नक्की काय ग?

प्रेमा : हे बघ, एखाद्याला जे कोणी व्हावसं वाटतं ते होणं, जे मनापासून करावसं वाटतं ते करायला मिळणं म्हणजे यशस्वी होणं! कारण ज्याची त्याला खरी आवड आहे ते तो मनापासून एकाग्रतेने करतो. प्रगतीच्या आणखी संधी शोधतो आणि मग यश मिळतंच!

विद्या : वा! यशाची अगदी नेमकी व्याख्या सांगितलीस. पण समाजात मात्र अभ्यासात भरपूर मार्क मिळवणं म्हणजे यश, नोकरीधंद्यात भरपूर पैसे मिळवणं म्हणजे यश, अशा चुकीच्या कल्पना रुजल्या आहेत.

प्रेमा : हो ना, त्यामुळेच विद्यार्थी काय किंवा समाजातील सुशिक्षित श्रीमंत व्यक्ती काय, दुबळेपणानं जिवाचं बरंवाईट करतात, तेव्हा

खूप दुःख होते. कधी कधी अपयश येतं, पण मनाने दुबळं असता कामा नये. भावनिक संतुलन ठेवणं, एक परिपूर्ण व्यक्ती होणं हे सुद्धा यशासाठी फार महत्त्वाचं आहे.

विद्या : पण मग याला उपाय काय?

प्रेमा : आपण नेहमी बुद्ध्यांकालाच (Intelligent Quotient = I.Q.) खूप महत्त्व देतो. पण भावनिक बुद्धिमत्तेकडे (Emotional Quotient = E.Q.) मात्र दुर्लक्ष करतो.

विद्या : भावनिक बुद्धिमत्ता? म्हणजे नेमकं काय?

प्रेमा : भावनिक बुद्धिमत्ता म्हणजे इतरांच्या भावना ओळखून त्यानुसार वागायचं. स्वतःच्या भावना ओळखायच्याच, पण इतरांच्या भावनांचाही आदर करायचा, मान ठेवायचा. लहान, मोठा, गरीब, श्रीमंत कोणीही असो; भावनेच्या पातळीवर त्यांच्याशी समभावनेने, प्रेमानेच वागायला हवं. एकमेकांत प्रेम, आत्मीयता वाढायला हवी.

विद्या : खरंच ग! हे तर सगळ्यांनाच गरजेचं आहे. पण आजकाल आत्मकेंद्री वृत्तीमुळे इकडे कुणाचेच लक्ष जात नाही.

प्रेमा : हो ना, आणि बरं का विद्या, एखाद्याचा हा E.Q. चांगला असेल पण I.Q. कमी असेल तरी तो यशस्वी होतो.

विद्या : पण मग हा E.Q. ही भावनिक बुद्धिमत्ता वाढवायची कशी? त्याला काही उपाय आहे का?

प्रेमा : आहे ना! ब्रह्मविद्या हाच त्याच्यावरचा योग्य उपाय आहे.



विद्या : ब्रह्मविद्या? त्याचा नेमका कसा उपयोग होईल?

प्रेमा : अग, ब्रह्मविद्या हे ऋषिमुनींनी अनेक वर्ष संशोधन करून तयार केलेलं एक प्राचीन योगशास्त्र आहे. त्यात शरीर आणि मनाचा, त्यांच्या एकमेकांशी असलेल्या संबंधांचा खूप सखोल विचार केला आहे.

विद्या : पण हे प्राचीन योगशास्त्र आजच्या या आधुनिक काळातही उपयोगी होईल?

प्रेमा : का नाही? रामायण महाभारत कालापासून आजपर्यंत माणसाच्या शरीरात आणि मनोवृत्तीत काहीही फरक पडलेला नाही. यातील योग्य श्वास आणि विचाराने शरीर आणि मनाचे आरोग्य सुधारतेच; शिवाय यश मिळते.

विद्या : पण लहान मुलांनाही हे उपयोगी पडेल का? आणि त्याने यश कसे मिळेल?

प्रेमा : लहानपणापासूनच याचा सराव केला तर

मुले आजारीच पडणार नाहीत. नियमित श्वसन प्रकाराने त्यांची एकाग्रता वाढते. अभ्यास लक्षपूर्वक, अचूकपणे, जास्त कौशल्याने, कमी वेळात होतो. वाचलेला वेळ खेळ, कला यासाठी देता येतो. त्यांची गुणवत्ता वाढते, आत्मविश्वास वाढतो. जिद्द, हिंमत, सकारात्मक वृत्ती नक्की वाढते. यश मिळविण्यासाठी आणखी काय हवे?

विद्या : आणि भावनिक बुद्ध्यांकही वाढतो का?

प्रेमा : हो, नक्कीच! अग, या सरावाने तर मुलं घरात आणि बाहेरही मदत करू लागतात, त्यांच्या वागणुकीतही खूप चांगला बदल होतो, असा अनुभव आहे त्यांचा.

विद्या : मग लौकरच आपल्या शाळेत ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू करूया; म्हणजे मुलांच्या अभ्यासात आणि वागण्यातही फरक पडेल आणि पालकही खूप होतील.

-ललिता प्रभुदेसाई



अनमोल ज्ञान : ब्रह्मविद्या

प्रथम बालवर्गात घेण्यापूर्वी ब्रह्मविद्येबद्दलचं माझं मत थोडं वेगळंच होतं. चांगले सुट्टीचे दिवस असताना का तिथे प्रवचनाला जायचं? असं मला वाटत होतं. परंतु पहिल्या दिवशीच यशस्वी जीवनासाठी मार्गदर्शन करणाऱ्या ब्रह्मविद्याच्या शिक्षकांनी आम्हाला ब्रह्मविद्येचा इतिहास सांगितला व ही विद्या किती प्राचीन आहे याची कल्पना मला आली. आणि या प्राचीन विद्येचं ज्ञान घेण्यास माझी उत्सुकता वाढतच गेली.

दुसऱ्या दिवसापासून अनेक श्वसनप्रकार आम्हाला शिकविण्यात आले व माझं ब्रह्मविद्येबद्दलचं मत

पूर्णपणे बदलून गेलं. ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात सांगितलेल्या श्वसनप्रकारांमुळे मला दैनंदिन जीवनात अनेक फायदे झाले. दिवसाच्या सुरुवातीलाच हवेतील शुद्ध प्राणवायू शरीरात घेतल्याची मला जाणीव होते. श्वसनप्रकारांनी शरीर शुद्ध होते व प्रार्थनेने मन शुद्ध होते व त्यामुळे दिवसभर मला अत्यंत प्रसन्न, उत्साही व चैतन्यमय वाटते. तसेच माझा आत्मविश्वासही वाढला आहे.

मला मिळालेल्या या अनमोल ज्ञानाबद्दल मी ब्रह्मविद्येची फार कृतज्ञ आहे.

-अंकिता कणसे

- ❖ दत्तराव तानाराव देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजकुमार दत्तराव देशमुख ❖ विशेष सद्विच्छा पृष्ठदान डॉ. प्रमोद पुरोहित
- ❖ मीनानाथ रंगराव पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा परेश पंडित ❖ लक्ष्मण बाबू गर्गे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रीती कमलेश वैद्य
- ❖ रुक्मिणीबाई बाळकृष्ण पुरंदरे (सासूबाई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विद्या चित्तरंजन पुरंदरे ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान सदानंद सखाराम पारकर



स्मरणशक्तीत वाढ

मी ब्रह्मविद्येला व माझ्या सर्व गुरुजनांना वंदन करते. मी यंदा दहावीत गेले आहे. मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली आहे. आमच्या क्लासचं वैशिष्ट्य म्हणजे आम्ही १५ मुले वर्षभर सरावासाठी एकत्र येणार आहोत. हा आमचा निश्चय आहे.

आपण रोज जे शिकतो ते फक्त पुस्तकी ज्ञान व ज्ञानाला जर अनुभवाची जोड नसेल तर त्याचा फारसा उपयोग होत नाही, असा अनुभव कोणत्याही क्लासमध्ये दिला जात नाही. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने आनंद मिळू लागला, कारण मन एकाग्र झाले तरच आपण आपल्या अंतरंगातील सौंदर्य पाहू शकतो. त्यामुळे बाहेरील गोष्टींकडे लक्ष कमी वेधले जाते व स्मरणशक्ती वाढते. आपणच आपल्या श्वासांची नियमबद्ध हालचाल करून ही शक्ती, ऊर्जा वाढवू शकतो, हे मला यातून कळले. आपली बुद्धी ही चांगल्या कामाला प्रोत्साहित करते. मन प्रसन्न, आनंदी असेल तर स्मरणशक्ती वाढते व आपल्याला कोणतेही काम कमी वेळात करणे जमू लागते.

यात आम्हाला प्रार्थना कशी, कोणाची करायची?

त्यातून कशाप्रकारे मनातील भाव व्यक्त होतात, हे समजले. मी नक्की काहीतरी करू शकेन असा आत्मविश्वास माझ्यात निर्माण झाला. प्रार्थना ही फक्त देवालाच नाही तर वनस्पतींनाही करू शकतो. वनस्पती प्रयोगामुळे मी खूपच प्रभावित झाले होते आणि आता मी दररोज प्रार्थना करण्याचा निश्चयही केला आहे. **अपयशी झाल्यावर ब्रह्मविद्या करण्यापेक्षा आधीच केलेली केव्हाही चांगली.**

आपल्याला ब्रह्मविद्येतून ध्यान करण्याची, स्वतःला स्थिर ठेवण्याची शक्ती, उत्साह व ऊर्जा प्राप्त होते. याचा उपयोग मी भावी जीवनात नक्कीच करीन व इतर विद्यार्थ्यांनाही मी प्रोत्साहित करीन. दहावीच्या यशासाठी आवश्यक गुप्तधन म्हणजे एकाग्रता, स्मरणशक्ती व आत्मविश्वास हे आम्हाला यातून मिळाले आणि मिळणारही आहे. शेवटी मला असं तळमळीने सांगावंसं वाटतं की, प्रत्येक विद्यार्थ्यांनी ही ब्रह्मविद्या शिकावी व त्याचा सराव करावा.

धन्यवाद!

—वैष्णवी पुंगलिया



सरावाने वाढलेली क्षमता

आता मी दहावीची परीक्षा चांगल्या गुणांनी पास झाले. मी ब्रह्मविद्येची साधक आहे. मी जेव्हा दहावीत गेले तेव्हा सर्वांनी मला दहावीत काय कर, काय करू नकोस वगैरे उपदेश करायला सुरुवात केली. परंतु मी फारसे मनावरही घेतले नाही व अभ्यासही सुरू केला नाही. नंतर मला शाळेमध्येच ब्रह्मविद्या म्हणजे

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यान शिकविण्यात आले. आम्ही सर्वांनी मन लावून ते श्वसनप्रकार, प्राणायाम केले. ते चालू असताना माझ्यामध्ये झालेला बदल माझ्या आईच्या लक्षात आला. मी अभ्यासाकडे वळले होते व माझी अभ्यासाची बैठक वाढली होती. मी कोर्सनंतरही रोज श्वसनप्रकार करणे

❖ कै. अभिजित सुमंत गावंडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमंत नारायण गावंडे ❖ सदिच्छा पृष्ठदान भरत भालचंद्र पुरोहित

❖ कै. श्री. सतीष पंढरीनाथ कोळी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान क्षमा पंढरीनाथ कोळी ❖ सदिच्छा पृष्ठदान मंजीनाथ के. कामत

❖ सदिच्छा पृष्ठदान व विशेष देणगी सुनीता शशिकांत भोसेकर ❖ शरद रघुनाथ साठे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माधुरी विजय साठे



चालू ठेवले. माझ्यात प्रचंड positive energy store झालेली आहे. मी दिवसभर भटकून, मस्ती करूनसुद्धा थकत नाही. माझा आत्मविश्वास वाढलेला आहे.

मला असे वाटते की, आपण आपल्या Two wheeler, four wheelers काही काळानंतर Servicingला टाकतो, Oil change करतो.

शरीरालासुद्धा Over oilingची गरज असते हे ब्रह्मविद्या केल्यावर जाणवते. कारण कोर्स नंतर आपली काम करण्याची क्षमता वाढते. मला असं वाटते की, ब्रह्मविद्येमुळे मी नेहमीच आनंदी व उत्साही राहीन .

धन्यवाद!

-मृणाल चौधरी



माझा स्टॅमिना वाढला

ब्रह्मविद्येचा सराव केल्यामुळे खूप फायदे होतात हे मला माहित नव्हतं. पण मी जेव्हा प्रत्यक्ष केलं तेव्हा मला ते जाणवलं की, ह्या अभ्यासाने मला अनेक चांगले अनुभव आले.

माझी सतत पाठ दुखायची; त्यामुळे मी जिमनेस्टिक्स करू शकले नाही. त्यामुळे मी मैदानी खेळाला जायचे; परंतु तिथेही माझा स्टॅमिना

टिकायचा नाही. ब्रह्मविद्या केल्यामुळे माझी पाठदुखी तर थांबलीच, पण माझा स्टॅमिनाही वाढला व माझी पळताना जी दमछाक व्हायची ती थांबली. अभ्यास करायला मला उत्साह वाटू लागला. नंतर मला एकदा/दोनदा वाचले तरी लक्षात राहते व एकाग्रता वाढली. त्यामुळे अभ्यास करणे सोपे झाल्यासारखे वाटते. ब्रह्मविद्येची मी अत्यंत आभारी आहे.

-सिद्धी नाचरे



नावडते विषय आवडते झाले

ब्रह्मविद्येच्या सांनिध्यात घालवलेले हे सात आठवडे माझ्या आयुष्यात आमूलाग्र परिवर्तन घडवून आणण्यास कारणीभूत ठरले.

पूर्वी मला अभ्यासाचे खूप टेन्शन घेण्याची सवय होती. त्यामुळे बरेच वेळा मला श्वास घ्यायला त्रास होत असे. ब्रह्मविद्या शिकल्यापासून माझे मन खूप शांत झाले आहे व त्यातील श्वसनप्रकारांमुळे मला आता श्वासाचा त्रासही होत नाही.

माझी पूर्वीची चिडचिडसुद्धा आता फारच कमी

झाली आहे. माझी भूक सुद्धा वाढली आहे. एकूण ब्रह्मविद्येमुळे मला खूप प्रसन्न वाटायला लागले आहे व सदैव उत्साह जाणवतो. नावडत्या विषयांचा अभ्यास देखील करावासा वाटायला लागला आहे. मला ब्रह्मविद्येचा भरपूर फायदा झाला आहे. म्हणूनच यापुढे मी ब्रह्मविद्येचा नेटाने अभ्यास करीन.

मी कथ्थक नृत्याची गेली आठ वर्षे साधना केली आहे व मला बरीच वक्षिसे मिळाली आहेत.

-प्राची वाकणकर

- ❖ जानकी धर्मा षिगळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भगवान धर्मा षिगळे ❖ कै. श्रीकांत गोपाळ दाते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शैलजा श्रीकांत दाते ❖ राजेन्द्र तुकाराम वाघ (बंधू) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भालचंद्र तुकाराम वाघ ❖ सदच्छा पृष्ठदान वसंत दिगंबर नेने ❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर व आई राधाबाई निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर



जीवनाच्या शाळेतले शिक्षण



हा धडा प्रत्येक मोठ्यांसाठी (पालकांसाठी) आहे, कारण मुले तुम्ही त्यांना जे करायला सांगता ते, ती करत नाहीत - का? तर ती तुमचे अनुकरण करतात, कारण ती तुमचे निरीक्षण करतात.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण जेव्हा तू माझे पहिले पेंटिंग फ्रीजवर अडकवलेस, तेव्हा मला लगेचच पुढचे पेंटिंग करण्याची प्रेरणा झाली होती.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण जेव्हा मी पाहिले की तू दयेने त्या कुत्र्याला भरवत होतीस, कुरवाळत होतीस तेव्हा मी शिकलो होतो की प्राण्यांशी भूतदयेने वागले पाहिजे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण जेव्हा मी पाहिले होते की माझ्या आवडीच्या चकल्या तू माझ्यासाठी बनवायचीस, तेव्हा मी हे ओळखले होते की काही छोट्या गोष्टी सुद्धा जीवनात खास असतात.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण तुझी तळमळीची प्रार्थना मी ऐकत होतो आणि मला वाटले होते की परमेश्वर खरोखरच आहे आणि मी सुद्धा प्रार्थना केली पाहिजे, देवावर श्रद्धा ठेवली पाहिजे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी बघितले होते तू स्वयंपाक करायचीस आणि तुझ्या आजारी मैत्रिणीसाठी तू घेऊन जायचीस. तेव्हा माझ्या लक्षात आले होते की आपण सर्वांनी एकमेकांची काळजी घेतली पाहिजे, एकमेकांना मदत केली पाहिजे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी हे पाहिले होते की तू तुझा वेळ आणि पैसे त्यांच्यासाठी खर्च करतेस की ज्यांच्याकडे कमतरता आहे आणि मला हे कळायला लागले की ज्यांच्याकडे कमतरता आहे, त्यांना मदत केली पाहिजे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी हे पाहिले होते की तू घराची आणि घरातल्या प्रत्येकाची नीट देखभाल करायचीस आणि माझ्या लक्षात आले होते की जे आपल्याला मिळाले आहे त्याची आपण नीट काळजी घेतली पाहिजे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी हे पाहिले होते की तू आजारी असतानासुद्धा तुझ्या जबाबदाऱ्या, कर्तव्ये पार पाडायचीस आणि मी हे शिकलो होतो की मोठेपणी मीही असाच जबाबदार असणार आहे.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी तुझ्या डोळ्यात अश्रू पाहिले होते तेव्हा मला कळले होते की कधी कधी गोष्टी दुखावतात पण रडण्याने मोकळे होते.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मला हे कळले होते की मला जे हवे होते, जे मिळवायचे होते त्यासाठी तू पूर्ण दक्ष होतीस.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मला आता कळतंय जीवनाचे जे धडे ज्यांची मला गरज होती ती मोठेपणी मी एक उत्तम आणि उत्पादक (सृजनशील) व्यक्तिमत्त्वात विकसित व्हावे, ते मला मिळाले होते.

तुला वाटले असेल की माझे लक्ष नव्हते, पण मी तुला पाहिले होते आणि आता आभार मानतो की ह्या सर्व गोष्टी मी तेव्हा पाहात होतो, पण तुला वाटले असेल माझे लक्ष नव्हते.

'When you thought I was not looking' ह्या कवितेचा स्वैर अनुवाद. ह्या कवितेचा कवी unknown आहे.

-अनुवाद : कल्पना राईलकर

- ❖ श्री. व.सौ. रायकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुजाता सी. रायकर ❖ श्री. के. स. खंबाटा यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा रत्नाकर हेगडे
- ❖ कै. श्री. लक्ष्मणराव बी. गणाचारी (सासरे) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजया एस्. गणाचारी ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान संतोष दिगंबर गडकर
- ❖ वडील चंद्रकांत कुळकर्णी व आई शान्ताबाई कुळकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



ब्रह्मविद्या

शरीर-मनाचे संतुलन बिघडलेले,
 रोजच्या धावपळीत सध्या
 स्वास्थ्य लाभेल पुन्हा एकवार,
 शिकलो जर आपण ब्रह्मविद्या
 शिकवितात येथे सविस्तर,
 श्वसनाचे प्रकार आठ
 होतो पूर्ण प्राणायाम,
 म्हणतो जेव्हा विश्रांतीपाठ
 भौतिक सुखाच्या शोधात,
 माणूस झटतो अहोरात्र
 स्वास्थ्यपूर्ण जीवन जगण्या,
 शिकू ब्रह्मविद्येचा आरोग्यमंत्र
 क्षणभंगुर भौतिक सुखे,
 ना देती अखेरपर्यंत हात
 प्राणायाम, ध्यानसाधना,
 करतील शेवटपर्यंत साथ
 'वेळ नाही'चा पर्याय,
 नेहमीच असतो आपल्यापुढे
 ठरवले तर मिळेल तोही,
 मिळवण्या जीवनरक्षक कडे
 टिकविण्या मनःस्वास्थ्य,
 अनुसरावा अष्टांग राजमार्ग
 नियमित सरावासाठी,
 चुकवू नये कधी अभ्यासवर्ग
 सकारात्मक व्यक्तिमत्त्व घडे,
 बोधवचनांच्या नित्यस्मरणाने
 स्वप्रतिमेत होई सुधारणा,
 नित्य ध्यानसाधनेने
 विकत न घेता येणारे मिळे इथे,
 सुख-शांती समाधान
 स्पर्धेच्या युगात थांबावे कुठे,
 याचे येई नकळत अवधान
 प्राणशक्तीने होई सुदृढ तन-मन,
 करीता हे आठ श्वसनप्रकार
 नित्य-नियमित सरावानेच,
 येईल आरोग्यपूर्ण जीवनास आकार

-संगीता हिल्लेकर

ब्रह्मविद्येने आम्हाला काय दिले ?

ब्रह्मविद्येने आम्हाला काय दिले
 जगण्याचे आत्मभान दिले
 निरामय आरोग्याचे मंत्र दिले
 यशस्वी जीवनाचे तंत्र दिले
 ऋषितुल्य गुरूंनी आशीर्वाद दिले
 पक्के आणि पक्के उद्दिष्ट दिले
 ब्रह्मविद्येच्या रूपाने माता-पिता दिले
 जगण्याचे उत्तम अष्टमार्ग दिले
 जीवनाचे चैतन्य अन् यौवन दिले
 श्वसन अन् विचारांचे गुंफण दिले
 अनेक सूक्ष्मांचे ब्रह्मरूप निरीक्षण दिले
 आध्यात्मिक सुखांचे भांडार उघडून दिले
 ब्रह्मविद्येने खरेच काय दिले
 शब्दात पकडणे खरेच कठिण झाले
 ब्रह्मविद्येने खरेच काय दिले ?

-सुप्रिया दीक्षित



आभारी मी

अज्ञान मी, मी मूढमती
 होते ध्यान, अध्यात्माप्रती
 परंतु इच्छा एक सदैव होती मनी
 अध्यात्म घ्यावे जाणोनी
 प्रयत्न अनिवार केले
 पण मनाला समाधन नव्हते लाभले
 सखीने ब्रह्मविद्येचे महत्त्व सांगितले
 ज्ञानाच्या शोधात शिबिरात आले
 ध्यानाचं पावित्र्य, श्वसनाची जाण
 पाठांची थोरवी, गुरूंचे ज्ञान
 अष्टांग योग आणि प्राणायाम
 विकारांना सर्व देती विराम
 ज्ञानप्राप्तीने कृतार्थ झाले
 जीवनाचे अर्थ नव्याने जाणले
 आभारी मी, परमेश्वराची अन् गुरूंची
 ओळख पटली मला माझ्यातील ईश्वराची

-रजनी दीक्षित

❖ कै. श्री. चंद्रकांत गोविंद आचार्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभा चंद्रकांत आचार्य ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान ज्योती तळेगांवकर

❖ श्री. कृष्णनाथ शा. ताहणे व श्रीमती प्रभावती कृ. ताहणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्यामसुंदर गुप्ते



अजून यौवनात मी

साठी उलटून गेल्यावर, लागते मला तारुण्याची चाहूल
 ब्रह्मविद्येच्या खांद्यावर हात टाकून, टाकते मी विनधास्त पाऊल
 डॉक्टर म्हणतात मला मॅडम आता कमी करा ही धावपळ
 पण उत्साहाच्या वादळात विरून जाते वार्धक्याची वावटळ
 पहाटे उठताना आता, नाही घेत मी दुःखाचा श्वास
 कारण ध्यानाचे गुणित उलगडण्याचा, एकच असतो मला ध्यास
 श्वसनप्रकार हीच संजीवनी या वाढणाऱ्या वयाला
 नको औषध दुसरे, प्राणायामच फुलवतो माझ्या मरगळलेल्या मनाला
 स्मरणवर्धक करून आत्मशुद्धी व्हायची असेल तेव्हा होवो
 पण मानदुखी गायब होते तेव्हा वाटते, असाच चमत्कार रोजरोज घडत राहो
 ध्यानामध्ये श्वास थांबतो तेव्हा, नाही वाटत आता भीति
 कारण ब्रह्मविद्येवर जडलीय प्रिती आणि नियमित साधना हीच माझी ईश्वरभक्ति
 संतुलनाच्या पायावर बांधतेय मंदिर याच देहात मी परमात्म्याचे
 मनातल्या सूर्योदयाला, रोज अर्ध्य देते शुभ विचारांचे
 कल्पनेच्या स्वैर आकाशात, आता स्वच्छंद भराऱ्या घेते मी
 कारण उत्पादक श्वसनाने मला शिकवलयं, अजून यौवनात मी, अजून यौवनात मी
 -अभया कुलकर्णी



आरोग्याची गुरुकिल्ली

कोणाला होता त्रास बीपीचा
 तर कोणाला डायबिटीस
 प्रत्येकाला आजाराने धरले होते वेठीस
 आजान्याला असायचा तब्येतीचा ध्यास
 वाचनात कुठेतरी आले
 ब्रह्मविद्या म्हणजे आरोग्याची गुरुकिल्ली
 सुरुवातीला काहींनी उडविली खिल्ली
 ब्रह्मविद्या शिकण्यास केली सुरुवात
 प्राणायामापासून सुरुवात करून
 श्वसनाचे पूर्ण केले आठ प्रकार
 एकामागून एक नाहीसे झाले विकार
 जसजसा सराव वाढला



नाना विकारांनी कायमचा पळ काढला
 निघून गेला त्रास बीपीचा
 प्रश्न मिटला माझ्या झोपेचा
 पाठातील सार आत्मसात केले
 नकारात्मक विचार संपून
 सकारात्मक विचार सुरू झाले
 ध्यानाचा सातत्याने सराव केला
 मनाचा विकार बरा झाला
 आता मला वाटत नाही कशाचीच भीती
 ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली आहे माझ्या हाती
 गुरुकिल्ली आहे माझ्या हाती

-नागेश बांदेकर



प्रज्ञा प्रकाशन २००९ पुणे वार्षिक मेळावा



रंगावलीत साकारलेली नऊ शाश्वत सत्ये



“ 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