

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

प्रज्ञा

२०११-२०१२



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मद्गुरोः 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

विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



विकास फडके

२०११मध्ये नवीन नियुक्त झालेल्या शिक्षकांची यादी



आपटे जयंत
सी.ए.

☎ २८७२७३४९
९८२९९ २५९६५

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



भांबुरे बबन
वीई

☎ २९६७००४३
९३२४२२९०२८

नालासोपारा येथे इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



बांदिवडेकर श्रुती
बी.एस्.सी., डीएम्एल्टी
९८३३९५९४२९



चिंचणकर सुचिता
बी.कॉम.

☎ २८०५६८४३
९९३०४९५५५०



ब्रह्मविद्या साधक संघ



घरत पूनम
बी.ए.
☎ ०२०-२८७७९९७६
९८२०९५७६६०



फडके अनुराधा
बी.ए.
९२२४९३३५९९



मानकर प्रवीण
बी.फार्म, डि.एम्.ओस्, डि.बी.एम्.,
डि.सी.एम्.
☎ २६४६०४२५
९८७००५२०२२
इंग्रजीमधून वर्ग घेतात.



राजमाने नयना
एम.ए.एमएड
९७७३५४९०७०
हिंदीमधून वर्ग घेतात.



मटकर सुधाराणी
एम्.ए.
☎ २६८२२८०९
९९६९०९७८०९
हिंदीमधून वर्ग घेतात.



साठे सुरेश
बी.ई.
☎ २३८७९३६९
९८३३६३९२४९



पाटील सुरुची
एम्.ए., एम्.फील.
☎ २८८७६२९६
९००४६४०७८९



वैद्य मीरा
बी.कॉम्.
☎ २५४९८५६४
९८३३६५७६९९



पंड्या रिटा
☎ २८६२३५९६
९८२९००८०९८
हिंदीमधून वर्ग घेतात.



शुक्ल स्नेहल
एसएससी. पीटीसी
☎ २५४७०३४६
९९८७०५९९६८



प्रभू सदानंद
बी.एस.सी.
☎ २८०५२९९५
९९२०९४९७७८



शुंझारवाड आशा
बी.एससी., बी.एड्.
☎ २६३९६०५७
९८९९०६७९७०

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



संपादकीय

सप्रेम नमस्कार !

ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मुखपत्र 'प्रज्ञा'. बघता बघता 'प्रज्ञा' स्मरणिकेला बारा वर्षे पूर्ण होऊन हे तेरावे प्रकाशन वर्ष सुरू आहे.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्याक्रमांत शिकविल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धतींचा सराव करणाऱ्या सर्वांना उत्तम अनुभव येत आहेत. यामुळेच एवढ्या थोडक्या वर्षात मराठी, इंग्रजी, हिंदी भाषा शाखांमध्ये वाढणारी साधकांची संख्या, त्या अनुषंगाने वाढणाऱ्या वर्गाची व शिक्षकांची संख्या यांचा मेळ घालणे ही सोपी गोष्ट नाही. या सर्वांच्या मागे श्री. मा. दिवेकर सरांचे मार्गदर्शन तसेच शिक्षक व कार्यकर्ते यांचे अथक परिश्रम कारणीभूत आहेतच. तसेच साधक संघाच्या कक्षा रुंदावण्याचे आणखी एक कारण 'प्रज्ञा स्मरणिका'. 'प्रज्ञा' म्हणजे अनुभवांचा खजिना.

गेल्या बारा-तेरा वर्षात संघाने जे जे उपक्रम राबविले, त्यांना उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे व त्या प्रत्येक उपक्रमाची माहिती त्या त्या वर्षाच्या प्रत्येक 'प्रज्ञे'मध्ये समाविष्ट करण्यात आली आहे. (अश्वमेध, कार्यावलोकन व दीपस्तंभ).

आनंदाची गोष्ट म्हणजे या वर्षी प्रथमच हिंदी विभागात दोन प्रगत वर्ग सुरू झाले आहेत. तसेच आता मुंबई उपनगरांतील बोरिवली येथे एक नवीन उपकार्यालय स्थापन झाले आहे. त्याचा संपर्क क्रमांक याच प्रज्ञेमध्ये वाचावयास मिळू शकेल आणि सर्वात महत्त्वाचा व मोठा एक नवा उपक्रम म्हणजे 'आश्रमाचा प्रकल्प.' त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळत आहे. त्याची समग्र माहिती याच 'प्रज्ञे'मध्ये वाचायला मिळेल.

साधक मोठ्या संख्येने, उत्स्फूर्तपणे व प्रामाणिकपणे आपले अनुभव प्रज्ञेकरिता पाठवितात. पण, जागेच्या अभावी व समविकारांची द्विरुक्ती टाळणे या कारणास्तव सर्वांचा समावेश प्रज्ञेत करता येत नाही याबद्दल क्षमस्व ! ब्रह्मविद्या म्हणते, "मी जगण्याचे शास्त्र आहे, मला जगा" - 'गुरू डिंगले मी'.

'प्रज्ञा' २०११-२०१२ च्या प्रकाशनात अनेकांचे सहकार्य लाभले आहे, त्या सर्वांचे आभार. या वर्षी ज्या साधकांनी आपले अनुभव पाठविले त्यांचे मनःपूर्वक आभार. पृष्ठदाते, दीर्घकालीन योजनेचा लाभ घेणारे साधक, या सर्वांना धन्यवाद ! मुखपृष्ठ सजावटकार, 'मौज प्रकाशन' या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे विशेष आभार !

ब्रह्मविद्येच्या प्रत्येक साधकाची साधनेत उत्तरोत्तर प्रगती होवो व आज जे प्रज्ञेचे नुसते वाचक आहेत ते साधक होवोत आणि सर्वजण सुखी, शांत व आनंदी जीवन जगोत हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना !

-अलका पुरोहित



अंतरंग

लेख

जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य	जयंत दिवेकर	१
ब्रह्मविद्या - तुमच्या वैयक्तिक अडचणींवर		
मात व यशासाठी	नरेंद्र ब्रविड	३
माझा आध्यात्मिक प्रवास	डॉ. जयश्री खांबेते	५
जीवन मर्म	वासुदेव ऊर्फ भाऊ गद्रे	७

संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या .	जयंत दिवेकर	८
ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिविरे	वर्ग व शिविरे	१०
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक	११
दीपस्तंभ	कालिंदी तेरेदेसाई	१२
‘मार्गदर्शक सान्निध्य’	राजाराम सुर्वे	१४
मेळावे - स्नेहार्द्र	राजाराम सुर्वे	१५
ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती	१६
विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा वर्ग	जयंत गोरे	१७
ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल	जयंत गोरे	१८

अनुभव

सर्वांगीण प्रगती	ऋतुज कंकारिया	२०
फुफ्फुसांची क्षमता वढविण्यास - ब्रह्मविद्या ...	समीरा मांडे	२०
ब्रह्मविद्या फारच छान	पार्थ तांबेळी (कविता)	२०
माझ्या यशाचे गमक ‘ब्रह्मविद्या माउली’	अक्षय होनमोटे	२१
Fibroid समस्येवर मात	स्वाती आगरकर	२१
तारुण्याला जोड ब्रह्मविद्येची	संकलित अनुभव	२२
ब्रह्मविद्या - एक स्वानुभव!	मंजिरी धर्माधिकारी	२३



कसे जगावे ते शिकलो	गंगाराम साळवी	२४
गारवा टिबक सिंचनाचा	रश्मी आगासकर	२५
अडचणींवर मात	गंधाली कोठाडिया	२६
हाच तो होकारात्मक विचार	अनिल मालाणी	२७
ब्रह्मविद्येची गाठ वेळेवर पडली	साधना सराफ	२८
आयुष्यामध्ये 'गोल्डन कि'चा प्रवेश	उषा मंडलिक	२९
माणसाला मंत्रमुग्ध करणारी विद्या	विनीता कौलगी	३०
रोग अनेक - उपचार एक	प्रकाश पोरवाल	३१
ऑपरेशन टळले	राजेश कदम	३१
असाही एक फायदा	नयना नागोळकर	३२
नवीन आयुष्य लाभले	सुनील जनवाडकर	३३
मला एक आई व मैत्रीण मिळाली	रजनी साळी	३३
सरावाला पर्याय नाही	प्रकाश आचरेकर	३४
Spondylitis च्या त्रासावर उपचार - ब्रह्मविद्या !	ममता कामत	३५
योग पूर्वीच यायला हवा होता !	शिवराम बोडके	३६
बारा वर्षांची डोकेदुखी गेली	प्राची सुमंत	३६
गरोदरपणात मला अवगत झालेली ब्रह्मविद्या	अनघा धोंडे	३७
थायरॉइडचा त्रास नाहीसा झाला	लता चाफेकर	३८
तरुणांनो, सर्व समस्यांवर मात करा !	विशाल पाटील	३९
मी नवी निर्माण झाले	कुंदा काते	४०
ब्रह्मविद्या एक सुंदर परिवर्तन	प्रज्ञा गावडे	४१
ब्रह्मविद्या एक राजहंस	मेघा पवार	४२
मी आज व्यवस्थित चालू शकते	शैला कोळेकर	४२
आनंदी राहण्याचे रहस्य	लता सुर्वे	४३
जशी जाणीव तशी प्राप्ती	श्रीराम नेरूळकर	४४
दिव्यत्वाची जेथ प्रचीती, तेथे	सीमा सावंत	४४
माझा डॉक्टर मीच !	चारुशीला जोशी	४५
ब्रह्मविद्या एक जादूचा दिवा	सतीश गवंडळकर	४६
समाधानी जीवनाचे शास्त्र - ब्रह्मविद्या	विद्या चांदेकर	४७
सर्व गोष्टींवर रामबाण उपाय - ब्रह्मविद्या	दिनानाथ आचरेकर	४८
कृतज्ञोहं पुनः पुनः ।	शांती कदम	४९
नेत्रविकारावर पडदा	आशा सुतार	५०

वातविकारावर मात	रजनीकांत भुसावळकर	५०
असाध्य ते साध्य	प्रवीणी जाधव	५१
किडनी व लिव्हर पूर्ववत झाली	शंता ओव्हाळ	५१
मी तरुण आहे!	संकलित अनुभव	५२
सराव वर्गाची आवश्यकता	संकलित अनुभव	५३
राजमार्गे चाललो सर्व प्रवासी	अमोल चिपळूणकर	५५
नवदृष्टी देणारी सरस्वती	सूर्यकांत बागुल	५६
ब्रह्मविद्येचा प्रकाश	मंदाकिनी झेमसे	५६

कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष : संजय साठे सचिव : जयंत गोरे खजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार	: राजाराम सुर्वे	मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट	: अनिल दाते
संपादक	: अलका पुरोहित	अतर्गत सजावट	: मौज प्रकाशन
कार्यकारी संपादक	: कालिंदी तरेदेसाई	वितरण	: रामचंद्र मनोहर
प्रज्ञा मंडळ	: कांता नाडकर्णी, शालिनी कुळकर्णी, शलाका गोळे, सुनिता राईलकर, वसुमती काळे, सुनिता जाधव		

कार्यालयीन व्यवस्था

सुगंधा गद्रे	लक्ष्मीकांत भगरे	मंगेश जाधव	मधुकर डोलारे	भगवान लोणकर	अनिल विनेरकर
--------------	------------------	------------	--------------	-------------	--------------

महत्त्वाची सूचना

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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

१) 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

२) पुणे कार्यालय : १७५८ सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे ४११०३०
दूरध्वनी : ०२० २४४५४४०२, २८९०३०४४१८. २८८१४७४४२९

३) बोरीवली कार्यालय : दूरध्वनी : ०२२ २८७२७५४



जयंत दिवेकर

जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य

ब्रह्मविद्या आपल्याला जीवनाची - तुमच्या, माझ्या, सर्वांच्या जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य शिकविते. ज्या प्रमाणात आपण आपल्या साधनेमार्फत ही व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य ओळखतो त्या प्रमाणात आपले जीवन आनंदाने भरून जाते.

आपण ह्या तीन शब्दांचा विचार करूया, कारण हे केवळ शब्द नाहीत, तर आपल्या आध्यात्मिक वाटचालीतील महत्त्वाचे टप्पे आहेत. **व्यवस्था** ह्याचा अर्थ नियमबद्धता. विश्वामध्ये जे काही प्रकट झाले आहे ते सर्व विविध नियमांवर आधारलेले आहे. सृष्टीतील कोणत्याही घटकाचे निरीक्षण केले असता असे आढळून येते की, प्रत्येक व्यक्त रूपाचे आपले स्वतःचे नियम आहेत. खनिज विश्व, वनस्पती विश्व किंवा प्राणी विश्व. ह्यांतील कोणत्याही आकाराचे निरीक्षण केले असता त्या आकारातील जीवनाचे नियम आपल्याला दिसू लागतात.

विज्ञान वस्तुगत (Objective) संशोधनामार्फत सृष्टीतील विविध घटकांचे नियम शोधून काढत आहे. ह्या सर्व संशोधनामागे हाच विश्वास आहे की, जरी आपल्याला आज माहीत नसले तरीदेखील प्रत्येक व्यक्त आकाराला निर्माण करणारे आणि धारण करणारे निश्चित नियम आहेत. आजवर विज्ञानाने आपल्या संशोधनामार्फत खनिज विश्व, वनस्पती विश्व, प्राणी विश्व ह्यांबाबत खूप ज्ञान प्राप्त केले आहे. मानवाखालील ह्या विश्वांखेरीज विज्ञानाने मानवी शरीराबाबतदेखील भरपूर ज्ञान प्राप्त केले आहे. ही सर्व माहिती हेच दर्शविते की, जीवनामध्ये सर्वत्र व्यवस्था म्हणजे नियमबद्धता प्रस्थापित आहे.

व्यवस्था अशी प्रस्थापित असली तरीदेखील ती गुप्त आहे आणि शोध घेतल्याशिवाय ती सापडत नाही. मानवाने विज्ञानामार्फत जे जीवनाच्या व्यवस्थेचे ज्ञान आज प्राप्त केले आहे, ती व्यवस्था लक्षावधी वर्षांपासून प्रस्थापित आहे. परंतु शोध न घेतल्यामुळे त्या व्यवस्थेचे पूर्वी मानवाला काही ज्ञान नव्हते. जशी व्यवस्था आपल्याला बाह्य जीवनामध्ये दिसून येते तशीच व्यवस्था आपल्या आंतरिक जीवनामध्ये म्हणजे आपल्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये आणि चैतन्यामध्ये प्रस्थापित आहे. परंतु ह्या व्यवस्थेचा शोध केवळ व्यक्तिगत (Subjective) संशोधनामार्फतच घेतला जाऊ शकतो. एखादा मनुष्य आतून जसा त्याच्या स्वतःच्या विचारांचे, भावनांचे आणि चैतन्याचे निरीक्षण करू शकतो, त्याप्रमाणे बाहेरून इतर कोणीही त्याच्या विचारांचे, भावनांचे आणि चैतन्याचे निरीक्षण करू शकत नाही. त्यामुळे विज्ञानामध्ये एका शास्त्रज्ञाने लावलेल्या शोधाचा लाभ जसा सर्व मानवांना होतो, तसे व्यक्तिगत संशोधनामध्ये दिसून येत नाही आणि इथे प्रत्येकाला स्वतःचे वैयक्तिक संशोधन करावे लागते. **ब्रह्मविद्या आपल्याला वैयक्तिक संशोधनाच्या प्रभावी पद्धती शिकविते.**

सुसंगतता ह्याचा अर्थ अनेक गोष्टी एकत्र परस्पर सहकार्याने कार्य करतात. हे समजण्यासाठी आपण एखाद्या ऑर्केस्ट्राचे (वाद्यवृंदाचे) किंवा आपल्या स्वतःच्या शरीराचे उदाहरण घेऊ शकतो. एखाद्या वाद्यवृंदांमध्ये भिन्न भिन्न तऱ्हेची वाद्ये असतात. परंतु सर्वच वादक एकमेकांना सहकार्य करित आपापली वाद्ये वाजवितात आणि त्याचा परिणाम म्हणून सुश्राव्य

❖ कृतज्ञता पृष्ठदान - सीमा पाटणकर ❖ कै. सीताबाई विश्राम परब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - वासुदेव वि. परब

❖ कै. सरुबाई भास्कर कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शेखर भास्कर कदम



संगीत प्रकट होते. मानवी शरीरातसुद्धा भिन्न भिन्न प्रकारचे अवयव आहेत. प्रत्येक अवयवाचे कार्य, त्याचप्रमाणे त्याच्या गरजा एक दुसऱ्यांहून अतिशय वेगळ्या आहेत. तरीदेखील हे सर्व अवयव परस्पर सहकार्यामध्ये एकत्र काम करतात आणि त्यामुळे शरीरातील व्यवस्था सुसंगतपणे चालू राहते. ह्या दोन उदाहरणांप्रमाणेच अखिल विश्वामध्ये सुद्धा सुसंगतता प्रस्थापित आहे. विश्वातील विविध आकार एकमेकांहून अतिशय भिन्न आहेत. वरवर पाहिले असता असेही वाटण्याची शक्यता आहे की, ह्या सर्व आकारांमध्ये जगण्यासाठी संघर्ष आहे व जो अधिक बलवान आहे तोच जगू शकतो. परंतु वस्तुतः सर्व काही एकाच वैश्विक सृजनशील जीवनामधून - परमेश्वरामधून प्रकट झालेले असल्याने सर्व काही एकत्र जोडलेले आहे आणि त्यांच्यामध्ये स्वाभाविक सुसंगतता प्रस्थापित आहे. विज्ञानाच्या संशोधनामार्फत सर्व काही एकत्र जोडलेले आहे, ह्याचे अधिकाधिक ज्ञान मानवाला होत आहे. उदाहरणार्थ, पर्यावरण! वरवर पाहता वृक्षांचा प्रदूषण रोखण्याशी, हवामानाशी, पावसाशी काही संबंध असेल असे वाटत नाही. परंतु संशोधनामार्फत हा संबंध अधिक स्पष्ट होत आहे.

सौंदर्य ही इतकी व्यक्तिगत गोष्ट आहे की, त्याची व्याख्या करणे अशक्य आहे. आपण असे म्हणू शकतो की, जी गोष्ट आपल्याला आकर्षित करते किंवा आनंद देते ती आपल्याला सुंदर वाटते. परंतु एखाद्याला जी गोष्ट सुंदर वाटते ती सर्वांनाच सुंदर वाटेल असे नाही. ज्या अर्थी विश्वामध्ये सर्वत्र व्यवस्था आणि सुसंगतता प्रस्थापित आहे, त्या अर्थी विश्वामध्ये सर्वत्र सौंदर्यही प्रस्थापित आहे. परंतु आपल्या सौंदर्याच्या व्याख्या इतक्या संकुचित आहेत की, सर्वत्र पसरलेले सौंदर्य आपण पाहू शकत नाही. उदाहरणार्थ, विविध प्रकारची फुले! शांतपणे विचार केला असता मला असे वाटते की सर्वजण हे मान्य करतील की, प्रत्येक फुलाचे त्याचे

स्वतःचे असे सौंदर्य आहे, कारण प्रत्येक फूल एकमेव आहे आणि त्याच्यासारखे दुसरे कोणतेच फूल नाही, परंतु आपल्याला सर्वच फुले आवडत नाहीत, कारण आपण आधीच ठरवून ठेवले आहे की, फक्त काही ठरावीक फुलेच चांगली व सुंदर आहेत. फुलांच्या उदाहरणाचे हे तत्त्व विश्वातील सर्व गोष्टींना लागू पडते आणि सर्वच गोष्टी एकमेव आणि त्यांच्या स्वतःच्या पद्धतींनी सुंदर आहेत.

एवढा विचार केल्यावर हा प्रश्न नक्कीच मनात उभा राहिल की, जीवनाची ही व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य मी कसे ओळखू शकतो? हे ओळखण्याचा एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे आपण आपल्या स्वतःच्या जीवनात परमेश्वराची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य ओळखले पाहिजे. ज्या प्रमाणात आपण हे आपल्या स्वतःच्या जीवनात अनुभवू, त्याच प्रमाणात ते सर्वत्र असल्याचे आपण अनुभवू शकू. अर्थातच ह्या सर्वांची सुरुवात आपण व्यवस्थेपासून करणे आवश्यक आहे.

परमेश्वराची व्यवस्था आपल्या जीवनामध्ये दोन मूलभूत घटकांमार्फत कार्य करते. हे दोन घटक श्वास आणि विचार हे आहेत. ब्रह्मविद्येत शिकविल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्रसनाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्या स्वतःच्या जीवनातील परमेश्वराची व्यवस्था आपण अनुभवू शकतो. व्यवस्थेचा अनुभव आपल्याला सुसंगततेच्या अनुभवाकडे आणि मग सौंदर्याच्या अनुभवाकडे घेऊन जातो. ह्याप्रमाणेच आपले जीवन आनंदमय होऊ शकते.

म्हणून माझे सर्व साधकांना हे आवाहन आहे की, त्यांनी चिकाटीने आपल्या श्रसनाच्या व ध्यानाच्या सरावाला धरून ठेवावे. ज्यांनी अजून ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम केलेला नाही, त्यांनी प्राथमिक अभ्यासक्रमामध्ये ह्या पद्धती शिकून स्वतःच्या अनुभवाने ह्या पद्धतीचा प्रभावीपणा पडताळून पाहावा.

चार महिन्यांत तांबडी रक्तपेशी शरीरामध्ये सुमारे २५,००० वेळी परिभ्रमण करते व त्यानंतर जिथे ती निर्माण झाली तिथे, म्हणजेच अस्थिमज्जेत आपला देह ठेवण्यास जाते.

- ❖ गोपाळ यशवंत राणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनुराधा म. राणे ❖ पृष्ठदान - विजया वझे
- ❖ पृष्ठदान - सरिता विजय मळेकर



नरेंद्र द्रविड

ब्रह्मविद्या - तुमच्या वैयक्तिक अडचणींवर मात व यशासाठी

आपल्या दररोजच्या आयुष्यात आपल्याला असंख्य अडचणी येत असतात व त्या सर्वांचे निराकरण करणे म्हणजे एक दिव्यच आहे. या सर्व अडचणींमुळे आपण गोंधळून व भांबावून जातो आणि त्यामुळे ताण-तणाव निर्माण होतात. मनुष्य हतबल होऊन जातो व त्याला काय करावे हे उमगत नाही. त्यामुळेच माणसे अंधश्रद्धाळू होतात, स्वामीजींच्या मागे धावतात किंवा इतर कोणी आपले प्रश्न सोडवील यासाठी परमेश्वराला नवस बोलतात अथवा बुवांनी सांगितलेली अघोरी कृत्ये करण्यास तयार होतात. परंतु या सगळ्या गोष्टींमधून माणसाच्या पदरी निराशाच येते. ब्रह्मविद्या ही अशी प्रभावी विद्या आहे की, ती तुम्हाला तुमच्या सर्व अडचणींवर व प्रश्नांवर मात करायला शिकविते आणि तुमचा यशाचा मार्ग सुकर करून देते. अशी ही ब्रह्मविद्या आहे तरी काय व ती सर्वांना का बरे प्राप्त होत नाही ?

ब्रह्मविद्या ही अतिशय सोपी पद्धत आहे व ती पूर्णपणे आपल्या स्वतःवरच अवलंबून आहे. आपल्या आयुष्यावर परिणाम करणारी व सर्व अडचणींवर मात करणारी एक अत्यंत प्रभावी विद्या आहे व ज्यांनी या विद्येचा अंगीकार केला, त्यांना हिचा अनुभव प्राप्त झाला आहे. मनुष्य हा स्वतःला नेहमी दुबळा समजणारा प्राणी आहे. तो स्वतः एक प्रभावी शक्ती आहे यावर त्याचा सहजपणे विश्वास बसत नाही. तो सदैव दुसऱ्या शक्तीच्या शोधात असतो व त्या शक्तीने आपले सर्व भले करावे म्हणजे स्वतःला फार तोशीश पडू नये याकडेच त्याचा कल असतो. परंतु माणसापाशी उत्पन्न करण्याची शक्ती आहे व ती शक्ती तो सतत

वापरत असतो. त्याच्यापाशी उत्पन्न करण्याची, तसेच जे उत्पन्न करतो त्याला शक्ती लावण्याची क्षमता आहे. म्हणूनच तो त्याला जे उत्पन्न करावेसे वाटेल तेच उत्पन्न करू शकतो हेच खरे सत्य आहे. म्हणूनच योग्य तेच उत्पन्न करण्याची आवश्यकता आपणा सर्वांना गरजेची आहे. ती क्षमता कशी विकसित करावयाची हे ब्रह्मविद्या आपणा सर्वांना शिकविते.

प्रत्येक मनुष्य दिव्य आहे व त्याच्यामध्ये दैवी शक्ती आहे हे ब्रह्मविद्या शिकविते. मनुष्य हा त्याच्या विचारांचा बनलेला आहे व त्याचे विचार हे त्याच्या जाणिवेतून निर्माण होतात. त्याची जाणीव ही त्याच्या ज्ञानातून, अनुभवातून, इतरांच्या सांगण्यातून, सामाजिक रूढींमधून निर्माण होते. परंतु त्याचे विचार जर सत्यावर अवलंबून असतील, त्याच्यामध्ये असलेल्या दिव्यत्वावर स्थित असतील तर, मग तो फक्त योग्य तेच निर्माण करेल व त्याला जे हवे असेल तेच तो प्रत्यक्ष घडवू शकेल. परंतु या सर्वांवर मनुष्याचा विश्वास बसत नाही. तो स्वतःबद्दल नेहमीच कमी असल्याचा विचार करतो, त्याला त्याच्यात सतत कमतरताच दिसत असते. हे मला शक्य नाही, हे मला कसे जमेल, हे करू शकणार नाही या विचारातच त्याला आनंद वाटतो, समाधान वाटते आणि म्हणूनच तो अडचणींवर मात करू शकत नाही, यश प्राप्त करण्यात स्वतःच अडचणी निर्माण करतो.

ब्रह्मविद्या मानवाला त्याच्यातील दिव्यत्व ओळखायला शिकविते आणि त्या दिव्यत्वाला आपल्या मार्फत कसे कार्य करू द्यायचे हे समजावून सांगते. ध्यानाच्या माध्यमातून हे अगदी सहजपणे घडून

❖ कै. नरहर गुंजीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - वैशाली प्र. गुंजीकर ❖ पृष्ठदान - सदानंद मो. तेंडुलकर

❖ कै. माधव केशव कारेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सुनील कारेकर



ब्रह्मविद्या साधक संघ

येते. मानवाने स्वतः कर्ता होण्याऐवजी साक्षी व्हायला हवे. परमेश्वराच्या शाश्वत, अबाधित, अपरिवर्तनीय इच्छा अमलात आणण्याऐवजी, तो स्वतःला श्रेष्ठ समजतो. त्यामुळे त्याला खरे श्रेष्ठ काय आहे हे समजतच नाही. ब्रह्मविद्या मानवाला हे शिकविते की, जे काही सर्वश्रेष्ठ आहे ते त्याच्यामध्येच आहे आणि ते कसे विकसित करायचे, हे आत्मसात कसे करायचे याचे ज्ञान त्याला प्राप्त होते. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने,

नियमित सराव व साधनेमुळे मनुष्य त्याच्या सर्व अडचणींवर मात करू शकतो हे शिकतो व त्याला जे यश प्राप्त करण्याची इच्छा आहे ते तो प्राप्त करू शकतो. ब्रह्मविद्येचा साधक या नात्याने मी स्वतः हे अनुभविले आहे व त्याचा उपयोग मला माझ्या अडचणी सोडविताना झाला आहे. म्हणूनच प्रत्येकाने ब्रह्मविद्या शिकावी व स्वतःच्या अडचणींवर मात करण्याचे व यश प्राप्त करण्याचे तंत्र शिकून घ्यावे असे मला वाटते.

कोल्हापूर प्राथमिक शिबीर २०११



कोल्हापूर बालवर्ग शिबीर २०११



- ❖ पृष्ठदान - रामकृष्ण शंकर परांजपे ❖ कै. मोहन कृष्ण नाडकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - रमेश श्रीपाद नाडकर्णी
- ❖ कै. कृष्णराव संतूराम कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शरदचंद्र कृ. कुलकर्णी



माझा आध्यात्मिक प्रवास

डॉ. जयश्री खांबेते

जो परमेश्वर दिसत नाही, कळत नाही अशा परमेश्वराकडे जाण्याची इच्छा करणे किती अवघड आहे नाही का? मी जन्माला का आलो? माझ्या जीवनाचा उद्देश काय? - वैभव, मान, प्रसिद्धीची अपेक्षा! पण हे सर्व मिळालेले व न मिळालेले अस्वस्थच असतात. खरे तर, मानवी जीवनाचा एकच उद्देश असतो. तो म्हणजे, 'परमेश्वर जे काही आहे तेच होऊन जाणे!' पण हा उद्देश जोपर्यंत मानवाला कळत नाही तोपर्यंत तो सर्व काही मिळूनही गोंधळलेला व अतृप्तच राहतो.

देवभक्तीवर श्रद्धा असलेल्या कुटुंबात बहुतेकांचा जन्म होतो. लहानपणापासून धर्म व समाजाच्या रूढी, परंपरांचा पगडा आपल्या मनावर व आचार-विचारांवर असल्याने, माणूस पृथ्वीवर राहतो आणि परमेश्वर हा अगदी लांब दूर स्वर्गात कुठेतरी राहतो असे वाटत राहते. प्रत्येक मानवाला भयाची कुठलीतरी छटा त्रास देत असते. या भयापोटी माणूस परमेश्वराला विविध मार्गांनी शोधत राहतो. पृथ्वीवर हा परमेश्वर देव-देवतांच्या मूर्तीमध्ये किंवा इतर पवित्र ठिकाणी असतो असे दृढ मानले जाते. त्यामुळे या मूर्तीची पूजाअर्चा, प्रार्थना केली जाते. सर्व संकटकाळामध्ये या परमेश्वराची आठवण होते आणि मी ज्याची इतकी भक्ती व सेवा केली, तो परमेश्वर माझ्या संकटात धावून येईल व आपले भले करेल अशा विश्वासाने मी जगत राहतो.

जर तो परमेश्वर आहे असे मानले, तर तो आपल्याला सापडला पाहिजे. आपण वाचतो की, हा परमेश्वर प्रल्हादाला खांबामध्ये दिसला, तुकोबांच्या

अभंगात डोहामध्ये डुंबला, एकनाथांच्या भागवतात सुंदर शब्दांमध्ये प्रकट झाला, समर्थांच्या करुणाष्टकांमध्ये प्रकटला, ज्ञानेश्वरमाउलीच्या अजानवृक्षामध्ये विसावला, तर मीराबाईने बासरीच्या सुरांमध्ये, कविराने दोह्यांमध्ये, सावता माळ्याने लसूण-कोथिंबिरीमध्ये देहभान विसरून अनुभवला. तर मग आपल्या सर्वांना या परमेश्वराचा अनुभव घेता येईल का? याचे उत्तर हो असे ब्रह्मविद्या माउली मोठ्या प्रेमाने व मायेने देते.

आपण ब्रह्मविद्या शिकायला सुरुवात केली की, प्रथमच ब्रह्मविद्येच्या आर्त प्रार्थनेमध्ये आपण सर्वस्व विसरतो व जगण्यातल्या सुंदरपणामध्ये देवत्वाचा साक्षात्कार होऊ लागतो. हे संपूर्ण विश्वच देवघर होऊन जाते. या विश्वातला प्रत्येक आकार प्रकाशमय देवमूर्ती होतो. प्रत्येक क्षणाला होणारी त्या दिव्य, झळाळणाऱ्या प्रकाशाची आठवण म्हणजे विश्वातील सर्व आकारांची तेजोमय आरती असते. संतोष, कृतज्ञता, आदर हे आपले कुळधर्म-कुळाचार होतात. प्राण, नाद, तेज यांचा अखंड सुगंधी कापूर जळत राहतो. या परमेश्वराच्या महाआरतीमध्ये, आकाशविश्वाची ती सृजन भव्यता, खनिजाची प्रगाढ शांतता, वनस्पतींचा त्याग व नम्रता, प्राणिविश्वाची जागृकता व शोध, मानवाचे योग्य जीवन, स्वर्गीय ध्यान हे सर्व परमेश्वराच्या आनंदासाठी, परमेश्वरामध्ये विरघळून जाण्यासाठी, पूर्णाति पूर्ण मिसळून जाण्यासाठी समाविष्ट होतात.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने बौद्धिक पातळीवर तरी कळू लागते की, जर हे विश्व, हे चराचर त्या दिव्य

- ❖ कै. शरद जोगळेकर व शकुंतला पेंडसे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - राहुल र. खाडिलकर
- ❖ पृष्ठदान - विनायक कृष्णाजी मेहेंदळे
- ❖ पृष्ठदान - मनोहर विश्वनाथ गोडसे



परमेश्वराच्या शक्तीने व्यापलेले आहे आणि आपण सर्व त्या विश्वाचेच घटक आहोत तर, हा परमेश्वर सर्व मानवांमध्ये आहे. मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे! हा परमेश्वर, ती दिव्य शक्ती आपल्या प्रत्येक श्वासातून, रंध्रा-रंध्रातून शरीरात पेशी-पेशीपर्यंत प्रवेश करते आणि मानवाला दिव्य करत असते. मानवाने या दिव्य शक्तीचा उपयोग करावा आणि जीवन जगण्याची कला शिकावी, दिव्य वैभवशाली जीवन जगावे, जे जे हवे ते ते मिळवावे हेच ब्रह्मविद्या शिकविते. गोंधळलेल्या, अस्वस्थ जीवनाला ही दिव्य शक्ती अतिशय सोपा मार्ग दाखविते.

ब्रह्मविद्येच्या सोप्या साधनेने आपल्याला अनुभव येत जातात आणि परमेश्वराबाबतची आपली संकल्पना हळू हळू बदलत जाते, ती विकसित होत जाते.

आपण सतत परमेश्वराशी जोडलेले राहतो. आस्तिक, नास्तिक, बुद्धिप्रामाण्यवादी असे सर्वजण हे अनुभव घेऊ शकतात. अनुभवाप्रमाणे प्रत्येकाचा परमेश्वर बदलत जातो, अनुभवाप्रमाणे तो जाणतो आणि मानवातील परमेश्वर, ती दिव्य शक्ती प्रकट होऊ लागते. परमेश्वराच्या गुणधर्माच्या छटा म्हणजे संतोष, कृतज्ञता, आरोग्य इत्यादी त्या व्यक्तीमध्ये दिसू लागतात. खरे तर मानवातील परमेश्वर सदैव प्रकट व्हायला तयार असतो. पण मानवाला ते कळतच नाही. ज्या परमेश्वराची आपण वाट पाहत होतो, तो परमेश्वर आपल्या आतच आहे हे कळल्यावर त्याला जाणण्यासाठी व सरतेशेवटी परमेश्वरच होऊन जाण्यासाठी ब्रह्मविद्या माउली आपल्याला मार्गदर्शन करते.

मीच मला बांधून घेतले आहे

एका साधूकडे प्रपंचाला त्रासलेला एक माणूस गेला. त्याने त्या साधूला 'या प्रपंचाने मला नुसते बांधून टाकले आहे. तुम्ही यातून सुटण्याचा मार्ग सांगा. कसंही करून मला यातून सोडवा.' त्यावेळी साधू म्हणाला, "तू उद्या दुपारी चार वाजता ये. मग उपाय सांगतो." तो माणूस दुपारी साधूकडे गेला. साधूने दोन्ही हातांनी एका खांबाला धरले होते. त्यांनी खुणेनेच त्या माणसाला बसायला सांगितले. तो माणूस बसला खरा. पण दहा मिनिटे झाली तरी साधू काहीच बोललेना तेव्हा त्या माणसाने विचारले, "आपण उपाय सांगता ना?" तेव्हा तो साधू म्हणाला, "या खांबानी मला धरून ठेवले आहे, त्याने मला सोडताच मी तुमच्याशी बोलीन." त्या माणसाने काय ओळखायचे ते ओळखले. माणसाने स्वतःच स्वतःला बांधून घेतले आहे. मी जर मनावर घेतले तर कोणत्याही क्षणी मी या सर्व पाशातून मुक्त होऊ शकेन. त्यासाठी प्रपंच सोडायची गरज नाही. कारण बंधन मानसिक आहे. तेव्हा मनानेच आपण या बंधनातून स्वतःची सुटका करून घ्यायची आहे. पण माणूस स्वच्छेने प्रपंचात अडकतो.

संग्राहक : अलका पुरोहित.



वासुदेव ऊर्फ भाऊ गदे

जीवन मर्म

काही लोक विचारतात की, मन कुठे आहे ते दाखवा. परंतु जसा फुलातला सुगंध दाखविता येत नाही पण अनुभवता येतो, तसे मन दाखविता येत नाही. पण ते अनुभवता येतं. मन काही वस्तू नाही. ज्ञान प्राप्त करून देणारे व कर्माला प्रवृत्त करणारे ते एक सूक्ष्म इंद्रिय आहे. कमजोर मन काहीच करू शकत नाही. परंतु, शक्तिवान मन मात्र जग जिंकू शकतं. एकदा मनाने ठरवलं की, अशक्य गोष्टीही शक्य होतात. लोखंडाचेही चूर्ण करता येतं. संकटांना संधीमध्ये बदलता येतं. नापीक जमिनीलाही सुपीक बनविता येतं. वाळवंटात शेती फुलविता येते. कशाही अडचणीवर मात करता येते. कोणत्याही प्रश्नावर तोडगा काढता येतो. निराश मनातही आशेचा दिवा पेटविता येतो. आज्ञायांनाही लढवय्ये बनविता येतं.

मन हे जसं अव्यक्त स्वरूप आहे तसा परमात्मा देखील अव्यक्त स्वरूप आहे. म्हणूनच तो मनाच्या अगदी जवळ आहे. नव्हे तर, शुद्ध मन हेच ईश्वराचे निवासस्थान अहे. निराकारी, निर्विकारी व निरहंकारी या अवस्थेत मनाला स्थित करणं हेच परमपद आहे आणि अध्यात्म साधनेचे ते परमोच्च ध्येय आहे. खरा साधक तोच, जो निर्विकारी बनून इतरांसाठी प्रेरणास्रोत बनतो. मनाचा हा एक फारच उपयोगी गुण आहे की, ते ज्या विषयाचं अनुसरण करतं ते तसंच बनत जातं. मनात खुषी, चेहऱ्यावर प्रसन्नता, वाणीत गोडवा व शरीरावर तेज उत्पन्न होते. मात्र यासाठी मनातच दृढनिश्चय धारण करावा लागतो. आलटून पालटून ऊन-सावलीचा खेळ चालावा तसं मानवी जीवनात सुख-दुःखांचा खेळ चालू असतो. राग-द्वेषाच्या झंजावाताने मन कलुषित होत राहातं. मग त्या मनाला समजवावं लागतं. मनाला जिंकणं ही एकदम कठीण गोष्ट आहे.

माणसाला चांगले किंवा वाईट कर्म करण्याची प्रेरणा देणारे हे त्याचे मनच असते. गवत किंवा बोरी-बाभळी कुठेही उगवत असतात. गुलाबाची रोपं किंवा आंब्याची झाडं मात्र लावावी लागतात. तसं मनात नकारात्मक विचार सहजच येत असतात. पण चांगले विचार मात्र रुजवावे लागतात. रिकामं मन हे सैतानाचं घर म्हटलं जातं ते यासाठीच! अभाव शोधून काढणं हा मनाचा स्वभाव आहे. आपल्याकडे काय नाही याचं दुःख करण्यापेक्षा, काय आहे त्याचा सदुपयोग करून जीवनातील आनंद कसा वृद्धिंगत करता येईल याचाच विचार केला पाहिजे. यालाच साधना असे म्हणतात. मनाला परमात्म्याशी जोडणाऱ्या प्रक्रियेला ध्यान असे म्हणतात. ध्यानामुळे परमेश्वरी शक्ती प्राप्त होतात, जीवन आदर्श बनते, मन शक्तिशाली, तन निरोगी, तसेच व्यक्तित्व मधुर बनते आणि जीवन संतुष्ट बनते, आपण महान आनंदाचे धनी बनतो. शंका-कुशंका, भीती, काळजी नष्ट होतात, खरा आनंद बाहेर नाही, आपल्या मनाच्या आतच आहे हे अनुभवता येतं. मनाचं स्वरूप समुद्राच्या खोल पाण्यासारखं स्वच्छ आहे. त्यात सूर्याचे दाहकत्व, तर चंद्राचा गारवा आहे. मनाला सर्वात प्रिय गोष्ट कोणती असेल तर ती शांती हीच आहे. यासाठी मनाला सतत उत्तमोत्तम विचारांत गुंतवून ठेवलं पाहिजे. विशेषतः झोपण्यापूर्वीचा १० मिनिटांचा काळ आणि उठल्यानंतरचा १० मिनिटांचा काळ हा अत्यंत महत्त्वाचा असून तो आपल्या सुप्त मनावर प्रभाव पाडतो. म्हणून या वेळेला काहीतरी स्फूर्तिदायक आणि पवित्र विचार आपल्या मनात रुजवायचे. आता विचार करा, ब्रह्मविद्येतील ध्यानाची प्रक्रिया किती साधी-सोपी पण महत्त्वाची आहे ते पाहा. मात्र यासाठी शांत बसण्याचा नियमित सराव करा आणि अनुभवा. मानवी जीवनाचे हेच खरे मर्म आहे.

❖ कै. पांडुरंग रघुनाथ दातार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शैला श्री. सरपोतदार ❖ पृष्ठदान - अर्चना रामचंद्र परब

❖ कै. उषा श्रीधर कलवारी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शुभदा प्र. मोंडकर



आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या

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



जयंत दिवेकर

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

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

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

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

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

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

प्र. सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा उपयोग काय?

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

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

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

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो,

❖ पृष्ठदान - 'अनामिके'कडून ❖ कै. भालचंद्र मंगेश दळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - प्रिया वि. शेलेंकर

❖ कै. सुलोचना रघुनाथ हेरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - नीलम घ. हेरेकर



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

प्र. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?

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

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

प्र. या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो ?

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



प्राथमिक शिविर कणकवली

❖ कै. अरविंद उपेंद्र थळी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सुनीती अ. थळी ❖ कै. दुर्गाबाई ल. बांदेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शुभांगी विजय बांदेकर ❖ पृष्ठदान - वर्षा विजय देहेकर



ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत

अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिबिरे

प्राथमिक : नियमित उजळणी वर्ग किंवा निवासी शिविरात 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.

संपर्क : मुलुंड, ठाणे, ऐरोली

१) सौ. पडवेकर ९९६९३ ७०१८७ २) सौ. शिल्पा कदम ९३२३५३५४८९ ३) बोरिवली : 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. **संपर्क** : सौ. सुळे ९८३३० २३७५३,

श्री. गौरे ०२२-२१६३ ६३०१

अनिवासी उजळणी शिबिरे : **संपर्क** : सौ. सुळे ९८३३० २३७५३

प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे

ही प्रगत निवासी उजळणी शिबिरे तीन टप्प्यांत 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 तेजोवलय 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 काय 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 प्रात्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या.

आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांसाठी अधिक माहिती व नोंदणीसाठी : जयंत गौरे 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.

❖ पृष्ठदान - भागीरथी एन्. कोडलेकर ❖ पृष्ठदान - पुनम विजय नाखवा ❖ कै. सदाशिव प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - संध्या श्री. प्रभुदेसाई ❖ हरिद्रनाथ कृष्णाजी गुर्जर व सदाशिव कुकदेव प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान-संध्या श्री. प्रभुदेसाई



नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१२मध्ये 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 - २८८०९०७
५. भावे	९८३३८३६३४३
६. भालेराव (कल्याण)	९३२४५८७०८५
७. गोळे (बदलापूर)	९८६७५८२६६५
८. बागलकोटे (खोपोली)	९८९२१७८५२२

ठाणे - कळवा

१. गोळे	९८६७५८२६६५
२. भोसेकर	०२२ - २५४१२००७
३. रुचिरा गोडबोले	२१७१४६५४
४. हेमांगिनी यादव	९२२१४१७८००
५. माधवी शेजवलकर	२५४४६५९५
६. पडवेकर	९९६९३७०१८७
७. भेलोसे	९८६९३७८९५२

पुणे - चिंचवड - निगडी

१. सुनिता जाधव (शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
२. वसुमती काळे (तळेगाव-दाभाडे मॉडेल कॉलनी, सूस रोड)	०२० - २५६७११३९
	९४२२०५८३७६
३. मंजिरी फडके (स्वार्गेट, गुलटेकडी)	९८८१४७४४२९
४. फावडे (औंध)	०२०-२५५३७७६७
५. आटल्ये (पुणे शहर)	०२०-२४४५०११९
६. श्रीनिवास लेले(चिंचवड)	०२० - २५४२०४०२
७. कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२० - २५३८५३२९
८. जयंत फडके (पुणे शहर)	९८२२३४१९३३

रत्नागिरी

१. गत्रे	०२३५२ - २२६१२९
----------	----------------

सातारा

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

नाशिक

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

ENGLISH

1. Kulkarni	25422768
2. Apte	9870227746

हिंदी

१. जाधव	९८२१३६५९८८
---------	------------

❖ कै. तुकाराम साबाजी परब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - साबाजी तु. परब

❖ कै. बाबा सहदेव मोरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शैलजा बाबा मोरे



दीपस्तंभ



कालिंदी तेरेदेसाई

आपणा सर्वांना माहीतच आहे की, ब्रह्मविद्या या प्राचीन योगशास्त्राचा प्रचार मुंबईमध्ये श्री. जयंत दिवेकर सरांचे मा. गुरु श्री. ज्योतिर्मयानंद हे करीत होते. श्री. जयंत दिवेकर सरांनी ब्रह्मविद्येचे सर्व इंग्रजी साहित्य समर्पकरीत्या मराठीत अनुवादित केले. त्यामुळे ब्रह्मविद्याशास्त्राचा प्रसार सुलभ होऊन अनेकांना त्याचा लाभ झाला आणि होत आहे. श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या या महान कार्याबद्दल आपण सर्वजण खरोखरच त्यांचे ऋणी आहोत.

श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने आणि प्रेरणेने उभारलेल्या या दीपस्तंभाचा प्रकाश अनेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करीत आहे. या दीपस्तंभाचे कार्य गेल्या १२/१३ वर्षांत अनेक अंगांनी विकसित होत आहे. या दीपस्तंभाचे कार्यावलोकन म्हणजेच ब्रह्मविद्येचे विश्वस्त, साधक, शिक्षक व कार्यकर्ते यांच्या कार्याचा आढावा घेण्याचा हा अल्पसा प्रयत्न.

या आपल्या संघामध्ये दरवर्षी होणाऱ्या नवीन नवीन उपक्रमांमध्ये खूपच वाढ होत आहे. यंदाचा

मोठा उपक्रम म्हणजे आपला संघ आता स्वतःचा आश्रम बांधण्याचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प हाती घेत आहे. त्याची विशेष माहिती या अंकातच प्रसिद्ध होत आहे.

दरवर्षीप्रमाणे यंदाही प्रदीपक वर्ग (शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग) घेतला जात आहे. या वर्गात प्रवेश मिळवणं जरा अवघडच असतं. पण प्रत्येक प्रगत साधक स्वतःच्या विशेष तयारीनिशी या वर्गात मोठ्या मिनतवारीने प्रवेश मिळवितात व शिक्षकाचे पद मिळवण्याची धडपड करतात. ह्या ९६ आठवड्यांच्या अभ्यासक्रमाला फक्त श्री. दिवेकर सरच मार्गदर्शन करू शकतात. अभ्यासक्रम पुरा झाल्यावर कार्यशाळा घेतली जाऊन मगच यशस्वी साधकांची शिक्षक म्हणून नियुक्ती होते.

बालवर्ग शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक व प्रगत शिक्षक या सर्व पदांवर नियुक्ती होण्यासाठी कार्यशाळेची नितांत आवश्यकता आहे. त्यामुळे सर्वांच्या शिकविण्यामध्ये सुसूत्रता व अचूकपणा येतो.

ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील
(ही सर्व माहिती १-१-२०११ ते १९-९-२०११ या कालावधीची आहे.)

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम	इंग्रजी माध्यम	प्रदीपक वर्ग
१. शिक्षकांची संख्या :	८३	१२४	२५	८	१५	१
२. वर्गांची संख्या :	११८	१७४	३१	१३	१७	४
३. साधकांची संख्या :	१६५८	१११०२	१६२६	११४	२४६	५२०

- ❖ कै. मधुकर सखाराम वारंग यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - मानसी म. दळवी
- ❖ कै. गुणाजी शं. साळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - आशीश एस्. साळवी



मेळावा



गिरगाव मेळावा २०११



अत्रे रंग मंदिर कल्याण वार्षिक मेळावा २०११



ठाणे वार्षिक मेळावा ३० जाने. २०११



ठाणे प्रगत मेळावा ३० जाने. २०११



प्रबोधनकार ठाकरे सभागृह, बोरीवली वार्षिक मेळावा २०११



बोरीवली प्रगत मेळावा





बालवर्ग



बालवर्ग शिबीर, जुळे सोलापूर २०११



बालवर्ग, पुणे २०११



बालवर्ग शिबीर, माध्याळ २०११



बालवर्ग शिबीर, कणकवली २०११





साधना मंडळे : १०४ आठवड्यांचा प्रगत वर्ग व ९६ आठवड्यांचा प्रदीपक वर्ग सुरू झाल्यावर वैयक्तिक स्तरावर सराव, श्वसनप्रकार, ध्यान व पाठ यांच्यावर चर्चा करण्यासाठी मधून मधून श्वसनप्रकार करण्या-साठी मंडळे किंवा छोटे छोटे गट तयार करून, ती सर्व मंडळी आठवड्यात एकदा ठरावीक दिवशी एकत्र येतात व एकमेकांच्या मदतीने व साहाय्याने सराव केले जातात. काही ठिकाणी शिक्षकसुद्धा आपली हजेरी लावून त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन करतात.

कार्यालयीन कामकाज : ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील कोणतीही माहिती मिळवायची असेल तर ती देण्यास कार्यालय सदा तत्पर असते. ब्रह्मविद्येच्या सर्व केंद्रांतून, साधकांकडून बाहेरून माहिती मिळविण्या-करिता येणारे टेलिफोन सतत खणखणत असतात. सुट्टीच्या दिवशी व रविवारी फक्त फोनला पूर्ण विश्रांती मिळते. गावोगावची सर्व शिबिरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. बरोबर लागणारे साहित्य, ते नेण्याची व्यवस्था हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात. सर्व पाठांची व पत्रकांची छपाईची कामे करून घेऊन, शिक्षकांना त्यांचे योग्य वितरण हे सर्व इथूनच केले जाते.

अतिशय महत्त्वाचे म्हणजे आर्थिक व्यवहाराचे नियोजनही इथूनच अचूकपणे केले जाते. अर्थात त्यात आणखी काही जबाबदार मंडळांचेही साहाय्य असते. सर्व फॉर्मस साधकांपर्यंत पोहोचवून ते परत मिळवून त्यांची संगणकावर नोंद करणे. हल्ली सर्व काम संगणकावर गेल्यामुळे कामात चांगलीच सुसूत्रता आलेली दिसून येते.

प्रज्ञा अंकाच्या प्रकाशनापूर्वी त्याकरिता लागणारी सर्व आवश्यक ती माहिती कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांकडूनच घेतली जाते. कामाचा भार बराच वाढल्यामुळे, पुणे येथे एक व बोरिवली येथे विभागीय कार्यालये स्थापन करण्यात आली आहेत. पुण्याचा पत्ता व संपर्क क्रमांक पुढीलप्रमाणे आहे :- १७५८, सदाशिव पेठ, गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट्स, पहिला मजला, भिकारदास मारुती देवळाजवळ, पुणे - ४११ ०३०, दूरध्वनी क्र. ०२०-२४४५४४०२. बोरीवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी क्र. ०२२-२८०७२७५४.

प्रज्ञा : यात दीर्घकालीन योजनेचा समावेश केला आहे. या योजने अंतर्गत साधकाने एकदाच रु.२५० भरल्यावर पुढील १० वर्षे अंक घरपोच मिळण्याची व्यवस्था असल्यामुळे त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे. परंतु त्याकरिता आपला पत्ता बदलल्यास नवीन पत्ता कार्यालयात कळविणे आवश्यक आहे. (पाकिटावर दीर्घकालीन सभासद असे लिहिण्यास विसरू नये.)

पृष्ठदात्यांच्या संख्येतही भरपूर वाढ होत आहे. प्रज्ञा मंडळातर्फे दर वर्षी एक वार्षिक स्मरणिका मराठी व इंग्रजी माध्यमातून प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. दर वर्षी वेगवेगळ्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या मेळाव्यांमध्ये मा. श्री. दिवेकर सर यांच्या शुभ हस्ते 'प्रज्ञा'चे प्रकाशन केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद करावीशी वाटते आणि ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा' मध्ये प्रसिद्ध करण्यायोग्य असते व छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षीचा 'प्रज्ञा' अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. पण दर वर्षी ही नोटीस 'प्रज्ञा' मध्ये प्रसिद्ध करूनसुद्धा बरेच साधक, साहित्य लेखनावरोबर आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, टेलिफोन अथवा मोबाईल क्रमांक काहीच देत नाहीत. त्यामुळे अंक पाठविणे दुरापास्त होते. तरी प्रत्येक साहित्य पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत वरील माहिती पाठविल्यास आम्ही आपले आभारी होऊ. तसेच फोटो पाठविल्यास त्यामागे आपले नाव लिहिण्यास विसरू नये.

या वर्षी होणाऱ्या मेळाव्यांना साधकांनी आपल्या सोयीस्कर ठिकाणी नातेवाईक व मित्रपरिवारासहित जरूर हजेरी लावावी व मेळाव्याचे कार्यक्रम यशस्वी करावेत. जाताना मा. शिक्षकांचे किंवा विभाग प्रमुखांचे मौलिक विचार ऐकून, एक 'प्रज्ञा' अंक भेट (विनामूल्य) व प्रसाद घेऊन आनंदाने निरोप घ्यावा, पुढील वर्षांचे आमंत्रण घेऊनच!

ह्या दीपस्तंभाचा कार्यप्रकाश अधिक प्रखरपणे, अधिक दूरवर नेण्याचा दृढनिश्चय करून आपण कार्यान्वित होऊ या!

संकलन : कालिंदी तेरेदेसाई

- ❖ कै. सुमती र. तावडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - ज्योती दि. सावंत
- ❖ कै. किशोर ग. पाटणकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - प्रीती अ. भगत



‘मार्गदर्शक सान्निध्य’

शिविरे

या वर्षी जानेवारी २०११ ते सप्टेंबर २०११ पर्यंत
संपन्न झालेली यशस्वी शिविरे

तपशील

	शिविरांची संख्या	साधकांची संख्या
१. निवासी शिविरे (प्राथमिक)	३	१८३
२. अनिवासी शिविरे (प्राथमिक)	१४	१६८
	(यातील ६ शिविरे प्रस्तावित आहेत)	
३. प्राथमिक उजळणी शिविरे (निवासी)	१	४४
४. प्राथमिक उजळणी वर्ग (अनिवासी)	१८	३७३
— “ — इंग्रजी	१	
५. प्रगत शिविरे (निवासी)	४	२१५

कोणतीही नवीन विद्या शिकताना दोन गोष्टींची फारच आवश्यकता भासते, एक म्हणजे योग्य मार्गदर्शक किंवा शिक्षक आणि सर्वांना एकत्र येण्यासाठी ऐसपैस मोठी जागा. या दोन्ही गोष्टी ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे उत्तमरीत्या उपलब्ध करून दिल्या जातात. त्यामुळे ब्रह्मविद्या शिकणे ही बाब आनंददायी व सहजसाध्य होते. निवासी शिविरांचे व्यवस्थापनही साधे, सहज व प्रभावी असते. महिलावर्गाला तर माहेरवास घडल्याचा आनंद मिळतो. आपण या निवासी शिविरांचे मार्गदर्शक सान्निध्य समजावून घेऊ या!

ब्रह्मविद्या शिकणे व शिकविणे हे निवासी शिविरांमुळे अधिक प्रभावी होते असा आमचा अनुभव आहे. आपणही या आनंददायी शिविराचा अनुभव घ्या.

- राजाराम सुर्वे



कणकवली प्राथमिक शिविर

- ❖ कै. अरविंद उ. भगत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - प्रीती अ. भगत
- ❖ कै. दत्ताराम रा. भानजी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - वंदना द. भानजी



मेळावे - स्नेहार्द्र

प्राथमिक मेळावे

१. महादेव मंगल कार्यालय, बदलापूर	०२-०१-२०११
२. टिळक नगर विद्यामंदिर, डोंबिवली	०१-०१-२०११
३. बालमंदिर संस्था, कल्याण	०९-०१-२०११
४. अत्रे सभागृह, कल्याण	१२-०६-२०११

प्रगत मेळावा

१. महिंद्र आणि महिंद्र, बोरीवली	०९-०१-२०११
२. विलेपार्ले	१६-०१-२०११
४. पुणे	१४-०१-२०११

बालवर्ग मेळावा

१. मुलुंड	२६-०१-२०११
-----------	------------

आपण सर्वजण समाजशील आहोत. त्यामुळेच आपल्या सर्वांना कुठल्या ना कुठल्या तरी कारणाने एकत्र जमणे आवडते. प्रत्येकाच्या जीवनात असे एकत्र येण्याचे अनेक प्रसंग येतातच. या एकत्र येण्याने आपला व्यक्तिगत आनंद निश्चितच वाढतो. आपल्या व्यक्तिगत अडीअडचणींचा आपल्याला तात्पुरता तरी विसर पडतो.

ब्रह्मविद्या साधक संघाचे एक आगळे वैशिष्ट्य आहे आणि ते म्हणजे दरवर्षी आयोजित केले जाणारे 'जिवलगांचे मेळावे.' आपणा सर्वांनाच एकत्रित जोडून ठेवणारे ते 'प्रेम', ती 'शक्ती' आणि त्या प्रेमानेच आपण मेळाव्यास एकत्र येतो. आता आपण मेळाव्यांसंबंधी अधिक तपशीलवार माहिती घेणार आहोत.

अशा या स्नेहार्द्र जिवलगांच्या मेळाव्याच्या माध्यमातून आपण ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशाने अनेकांची जीवने प्रकाशित करू या.

- राजाराम सुर्वे



विलेपार्ले वार्षिक मेळावा

- ❖ कै. अॅड. शिवहर बी. कांबळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - प्रमिला शि. कांबळे ❖ पृष्ठदान - मधुकर भोसले
❖ कै. भानुमती जे. कारवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - महेश जे. कारवी



ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती

बोरीवली प्रगत मेळाव्यात 'आश्रमासाठी' आवाहन करताना
श्री. जयंत दिवेकर सर

ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना माहित असेलच की, आपल्या संघाने आश्रम बांधण्याचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प हाती घेतला आहे. गेल्या वर्षी सर्व शिक्षकांच्या गुरुपोर्णिमेच्या कार्यक्रमात सर्व शिक्षकांनी आपला आश्रम असावा असे मत प्रदर्शित केले होते.

फ्लॉट मुंबई-पुणे दरम्यान लोळावळ्याच्या आसपास असावा व भविष्यातील वाढीचा विचार करून मोठा फ्लॉट घ्यावा असे ठरविण्यात आले. त्यानंतर लोणावळा ते पुणे दरम्यान अनेक फ्लॉट पहाण्यात आले. यापैकी कामशेतजवळील एक फ्लॉट सर्वानाच फार आवडला.

निवडलेला फ्लॉट अठरा एकरांचा असून फ्लॉटची किंमत तीन कोटी रुपये आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्चही अंदाजे रु. तीन कोटी असेल. असा एकंदर सहा कोटी खर्चाचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प संघाने सर्व साधकांच्या भ्रंवशावरच हाती घेतला आहे. सर्व साधक संघाचे आधारस्तंभ आहेत व आपल्या सर्व साधकांच्या मदतीने आपण हा रु. सहा कोटींचा निधी नक्कीच उभारू शकतो असा विश्वास आम्हाला वाटतो. या विश्वासावरच संघाने पुढील पावले उचलली आहेत. त्यानुसार मार्च २०११मध्ये सर्व प्रगत साधकांना प्रत्येकी कमीत कमी रु. १० हजार किंवा शक्य असल्यास अधिक व एप्रिलमध्ये सर्व प्राथमिक साधकांना प्रत्येकी रु. एक हजार किंवा शक्य असल्यास अधिक कृतज्ञता द्यावी असे नम्र आवाहन केले होते.

या आवाहनाला प्रतिसाद देऊन रु. तीन कोटी ७० लाख कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ खरोखरच कृतज्ञता व्यक्त करीत आहे. त्यातून रु. तीन कोटी किमतीच्या फ्लॉटची खरेदी झाली आहे. त्याचे आर्थिक व्यवहारही पूर्ण झाले आहेत.

खरेदी केलेला फ्लॉट सुमारे १८ एकरांचा असून कामशेतपासून १४ कि.मी. अंतरावर आहे. ठिकाण अतिशय निसर्गरम्य आहे. फ्लॉटच्या एका बाजूला उकसण धरण तर दुसऱ्या बाजूला शिरवटा धरण आहे.

❖ पृष्ठदान - विभा ज्ञानेश्वर महादेश्वर ❖ पृष्ठदान - संजय गोविंदराव लाहोट
❖ कै. गोपाल गोविंद देशपांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - दत्तात्रय गो. व उज्वला द. देशपांडे



फ्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एस.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटची जागा दर्शविणारा नकाशा तसेच तेथून दिसणारे निसर्गदृश्य यांचे फोटो प्रज्ञेत मागे छापले आहेत. या फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने ठाण्याहून) अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

फ्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे रु. तीन कोटी असेल. सुरुवातीला साधारण १०० लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिविराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिबिरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात रहाता येईल. सध्या संधाकडे सत्तर लाख रुपये इतके शिल्लक आहेत व उर्वरित रु. दोन कोटी तीस लाख एवढी रक्कम उभी करायची आहे. साधकांच्या आधारावरच त्याची मदत आहे. आवश्यक तेवढा निधी जमल्यानंतर लगेचच बांधकामाला सुरुवात केली जाईल.

आता प्रकल्पाचे यज्ञ आपण सर्व किती आर्थिक हातभार लावतो यावरच अवलंबून आहे. तरी तुम्हा सर्वाना नम्र विनंती आहे की, या सुवर्णसंधीचा लाभ घेऊन शक्य ती जास्तीत जास्त कृतज्ञता ब्रह्मविद्या माउलीला अर्पण करावी. तुम्ही जी कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण जे निर्माण करू ते आपल्या संतोषाचे प्रतीक होईल.

धन्यवाद.

ब्रह्मविद्या साधक संघासाठी

आपले नम्र

सर्व विश्वस्त आणि शिक्षक

सूचना : धनादेश 'ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट' या नावाने द्यावा. धनादेशाच्या मागे तुमचे नाव, दूरध्वनी क्र., वर्गाचे ठिकाण व 'आश्रमासाठी कृतज्ञता' असा तपशील लिहावा. रोख रकमेसोबतसुद्धा हा तपशील देणे आवश्यक आहे. तुमचा धनादेश किंवा रोख रक्कम प्रगत शिक्षक, प्राथमिक शिक्षकांकडे किंवा संस्थेच्या कार्यालयात द्यावी. या देणगीवर ८०G सुविधा मिळू शकते. याबाबतीत तुम्ही विश्वस्तांशी किंवा शिक्षकांशी संपर्क साधू शकता.



ठाणे प्रगत मेळावा ३० जाने. २०११

- ❖ कै. मोतीराम माणिक मोरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - भारती ह. मोरेकर
- ❖ पृष्ठदान - आरती दिपक चव्हाण ❖ पृष्ठदान - स्नेहल भालचंद्र राणे



विद्यार्थ्यांसाठी - ब्रह्मविद्येचा वर्ग



जयंत गोरे

माणसाचे जीवन श्वास व विचारांवर चालू असते. तुम्ही डॉक्टर असाल, इंजिनिअर असाल, प्रोफेसर असाल किंवा व्यापारी असाल, तुम्हाला कोणी श्वास घ्यायला शिकविले आहे का? नाही ना? या, ब्रह्मविद्या तुम्हाला श्वास घ्यायला शिकविते. तुम्हालाच नाही, तर तुमच्या मुलाला, मुलीला, नातवालासुद्धा. अगदी १० वर्षांचा असेल तरीही. पण त्यासाठी त्याला ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला पाठवायला हवं; म्हणजे तो वेळीच योग्य श्वास घ्यायला शिकेल.

ब्रह्मविद्या एक पुरातन योगशास्त्र आहे. ह्या पुरातन शास्त्राद्वारे श्वसनप्रकार व मानसिक व्यायाम शिकविले जातात. आपण श्वासावाटे तीन गोष्टी शरीरात घेत असतो. हवा, प्राणवायू आणि प्राणशक्ती किंवा प्राण. प्राण म्हणजे आपल्यातील ती शक्ती की तिच्यामार्फत आपले जीवन चालते. आपल्याला दोन नाकपुड्या आहेत. डाव्या नाकपुडीतून ऋण प्राणशक्ती व उजव्या नाकपुडीतून धन प्राणशक्ती आत घेत असतो. तिचे असंतुलन झाले की, आपल्याला निरनिराळे आजार होतात. म्हणजेच श्वासावरच आपले आरोग्य अवलंबून आहे. हा महत्त्वाचा श्वास कसा घ्यायचा ते कोणत्याही शाळेत किंवा कॉलेजमध्ये शिकविले जात नाही. परंतु ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात योग्य श्वास कसा घ्यायचा त्याचे तंत्र शास्त्रशुद्धरीत्या शिकविले जाते.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला प्राणायाम व इतर आठ श्वसनप्रकार शिकविले जातात. त्यामुळे मुलांची फुफ्फुसांची क्षमता वाढते. प्राणशक्तीचे संतुलन होते व मुले आपोआपच आजारांपासून व डॉक्टरांच्या

बिलापासून दूर ठेवली जातात. मुलांची स्मरणशक्ती वाढते, आळशीपणा निघून जाऊन उत्साह वाढतो. मुलांना शारीरिक श्वसनप्रकारांबरोबर मानसिक व्यायाम म्हणजे ठरावीक प्रार्थना एकाग्रचित्ताने कशा म्हणायच्या त्या आम्ही शिकवितो. त्यामुळे त्यांची चंचलता कमी होते, एकाग्रता वाढते. अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा सराव होतो. मन शांत होते, चिडचिडेपणा व राग कमी होतो असा अनेक साधकांचा अनुभव आहे.

काही मुले परीक्षा आली की आजारी पडतात, तर काही मुले खूप अभ्यास करतात. परंतु परीक्षा हॉलमध्ये गेली की, त्यांना काही आठवत नाही, ती 'ब्लॅक' होऊन जातात. अशा विद्यार्थ्यांनाही ह्या अभ्यासक्रमाचा चांगला फायदा होतो. तसेच आपल्याला माहीतच आहे की, मुलांना खूप ताण-तणाव असतात. ह्या अभ्यासक्रमामार्फत त्यांना आपल्यामधील शक्तीची, आपल्या क्षमतांची जाणीव होते. त्यामुळे त्यांची भीती नाहीशी होते, धैर्य वाढते. त्याचप्रमाणे मनोधैर्य व आत्मविश्वासही वाढतो.

कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य असणे अत्यंत आवश्यक आहे. असे उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीचा सातत्याने सराव केल्याने हमखास प्राप्त होते.

मुलांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी, तणावमुक्त जीवनासाठी व उत्तम भवितव्यासाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग उत्तम पर्याय आहे. मग पाठवणार ना मुलांना बालवर्गाला ?

टीप : बालवर्ग कुठे व केव्हा असतात ह्याच्या अधिक माहितीसाठी ब्रह्मविद्या कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

- ❖ कै. तुळसाबाई अनाजी सोमनाथ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनंत अनाजी सोमनाथ
- ❖ कै. सुजाता एन्. अवघ (पत्नी) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - निवृत्ती म. जाधव



जयंत गोरे

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची वाटचाल

आजचे युग स्पर्धेचे आहे. टी.व्ही, कॉम्प्युटर, मोबाईल ही संस्कृति चालू आहे. त्यामुळे बालसमस्या व बालमनोविकार बरेच वाढले आहेत. तसेच स्पर्धात्मक चढाओढीमुळे मानसिक ताण-तणावही खूप वाढले आहेत.

आजच्या धकाधकीच्या व स्पर्धेच्या युगात पालकांचाही ताणतणाव वाढला आहे. कामाचा व्याप वाढला आहे. कोणालाही दुसऱ्याकडे लक्ष द्यायला वेळ नाही. एवढेच काय, स्वतःच्या मुलांकडे हवे तसे लक्ष द्यायला त्यांच्याकडे फुरसद नसते. त्यामुळे मुले आजूबाजूच्या वातावरणाप्रमाणे घडत जातात.

शारीरिक आजार व ताण-तणावापासून मुले मुक्त असली पाहिजेत. नेमके हेच ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातून मुलांना शिकविले जाते. त्यामुळे त्यांना शारीरिक व मानसिक आरोग्य प्राप्त होते व ती यशस्वी होऊ शकतात. म्हणूनच आम्ही ठिकठिकाणी विद्यार्थ्यांकरिता बालवर्ग सुरू केले आहेत.

पुण्या-मुंबईला नेहमीचे बालवर्ग चालूच असतात. यंदा पुणे येथे दोन शाळांमध्ये विद्यार्थ्यांसाठी बालवर्गाचा अभ्यासक्रम घेतला. त्यात २३९ विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. तसेच माद्वाल (कोल्हापूर) शाळेत एक शिबिर घेतले. त्या शिबिराचा ७५ विद्यार्थ्यांनी लाभ घेतला. त्याचप्रमाणे सोलापुरात फक्त १० वीच्या विद्यार्थ्यांसाठी हा अभ्यासक्रम शिकविला. त्यात ९२ मुलेमुली सामील झाली होती. तेथील मुख्याध्यापिका व शिक्षकांना ह्या अभ्यासक्रमाचा मुलांना खूपच लाभ होईल अशी खात्री वाटते.

यंदाही, बालवर्ग कसा शिकवायचा, ह्या प्रशिक्षणासाठी ठाण्याला, बोरीवलीला व पुण्याला कार्यशाळा घेतल्या गेल्या. हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो? ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते अशांनी आपली नावे त्यांच्या प्रगत शिक्षकाला द्यायची व त्यानंतर अशा साधकांनी मला बालवर्ग शिक्षक का व्हावेसे वाटते ह्यावर ठराविक फॉर्मवर निबंध लिहून द्यावा. अशा साधकांसाठी बालवर्ग कसा शिकवायचा त्याची 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 संस्थांमध्ये असे बालवर्ग व्हावे व मुलांचा शारीरिक व मानसिक विकास होऊन त्यांना यश प्राप्त व्हावे अशी आमची इच्छा आहे. तसे प्रयत्नही चालू आहेत. काही शाळांनी त्यात भागही घेतला आहे. ज्यांना आपल्या गावी, आपल्या शाळेत आपल्या परिसरात बालवर्ग हवे आहेत, त्यांनी आमच्याशी संपर्क साधावा.

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

बालवर्ग विभाग
संपर्क - जयंत गोरे
फोन - २१६३६३०९

❖ कै. गंगाधर मोहन सागर यांचे स्मृत्यर्थ ❖ पृष्ठदान - सरिता गं. सागर ❖ पृष्ठदान - महेश गं. ठाकूर

❖ कै. हीराबाई का. भगत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सुरेश कै. भगत



सर्वांगीण प्रगती



ब्रह्मविद्येचा कोर्स मी सप्टेंबर महिन्यात केला. त्यातील काही अनुभव मी तुम्हाला सांगू इच्छितो. ब्रह्मविद्येत प्राणायाम, स्मरणवर्धक इत्यादी मी रेग्युलर करतो. पूर्वी सीझन बदलला की, लगेच मला कफ, सर्दीचा त्रास व्हायचा. पण आता प्राणायामाच्या रेग्युलर प्रॅक्टीसमुळे माझा सर्दीचा त्रास कमी झाला.

पूर्वीपासून मी स्केटींग आणि कराटे शिकतो. शाळेतून आल्यानंतर या क्लासला जायचासुद्धा

कंटाळा यायचा. पण आता माझा स्टॅमिना वाढलाय! खेळातही उत्साहामुळे माझी प्रगती झालीय.

प्राणायामाच्या रेग्युलर प्रॅक्टीसमुळे माझं Concentration वाढलय. पूर्वी मला History फार अवघड जायचं. आता माझी History ची भीती कमी झालीय.

हे सर्व मी तुम्हा मित्रांना यासाठी सांगतोय की, तुम्हालाही प्राणायाम व श्वसनप्रकारांच्या फायद्याची माहिती मिळावी व तुम्हीसुद्धा या फायद्यांमुळे यशस्वी व्हावे!

- ऋतुज कंकारिया



फुफ्फुसांची क्षमता वढविण्यास - ब्रह्मविद्या

मी हा क्लास जॉईन करण्याआधी मला वारंवार कफाचा त्रास होत असे. हवा थंड झाली, ऋतू बदलला की, मला सर्दी झालीच. थंडीच्या दिवसात तर सकाळची शाळा नकोशी वाटते. कारण थंडीच्या दिवसात सकाळी मला नाकाने श्वास घ्यायला त्रास होतो. झोपेत बऱ्याचदा माझे तोंड उघडे असते. डॉक्टरांना दाखविल्यावर ते म्हणाले की, माझ्या फुफ्फुसांची शक्ती कमी पडते. त्यांनी देखील मला औषधोपचार करण्यापेक्षा श्वसनाचे व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला होता. पण ते कोणाकडे शिकायचे हे कळत नव्हते.

हा क्लास जॉईन केल्यावर काही श्वसनप्रकारांची मला नीट माहिती मिळाली. त्यांचे महत्त्व कळले. आता मी रोज शाळेत जाण्याअगोदर पाच-दहा मिनिटे ते श्वसनप्रकार करते. त्यामुळे शाळेत जाताना मला फ्रेश वाटते. पुढच्या हिवाळ्यापर्यंत माझ्या फुफ्फुसांची ताकद नक्कीच वाढली असेल.

धन्यवाद ब्रह्मविद्या!

- समीरा मांडे

ब्रह्मविद्या फारच छान

ब्रह्मविद्या फारच छान,

देते सर्वांना जीवनाचे ज्ञान ॥१॥

प्रार्थना म्हणून करतो मी ब्रह्मविद्येची सुरुवात,

गुरुचरणांना असतो माझा प्रथम नमस्कार ॥२॥

ब्रह्मविद्येत श्वास धरून करायचा कुंभक,

तो आहे खूप शरीरशुद्धीकारक ॥३॥

प्राणायाम आहे आपला पहिला अभ्यास,

त्यांत श्वासांच्या नियमांवर असतो प्रयास ॥४॥

ब्रह्मविद्येत आहेत श्वसनाचे प्रकार आठ,

प्रत्येक श्वसनाचे फायदे अमाप ॥५॥

मला ब्रह्मविद्या खूपच आवडते,

एकाग्र चिन्तासाठी उपयोगी पडते ॥६॥

नियमित ब्रह्मविद्येने वाढला आहे माझा आत्मविश्वास,

जीवनात असाच पुढे जाईन, हाच माझा ध्यास ॥७॥

- पार्थ तंबोळी

❖ कै. भूपाली र. कदम (मुलगी) हिचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - भारती रमेश व रमेश एस. कदम

❖ कै. नर्मदा माणेकलाल सोळंकी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - मुमताज मु. मुन्शी



माझ्या यशाचे गमक 'ब्रह्मविद्या माउली'



'ब्रह्मविद्या माउली' तसेच 'जयंत दिवेकर' सर यांना वंदन करून मी माझा अनुभव मांडायला सुरुवात करतो.

ब्रह्मविद्या या शब्दाचा संधिघात / संधिविग्रह केला असता, त्याचे दोन भाग पडतात.

एक म्हणजे ब्रह्म आणि दुसरा भाग म्हणजे विद्या. ब्रह्म म्हणजे सर्वोच्च शक्ती तर विद्या म्हणजे अभ्यास. एकूण सर्वोच्च शक्तीचा अभ्यास. किती समर्पक अर्थ आहे.

माझा असा अनुभव आहे की, ब्रह्मविद्येने मला या "Try, try but don't Cry" सुविचाराचा खरा अर्थ समजला. ज्याप्रमाणे म्हणतात ना, कोणत्याही यशस्वी व्यक्तीच्या मागे कोणाचा तरी हात असतो, त्याचप्रमाणे माझ्या यशाच्यामागे ब्रह्मविद्येचा मोठा हात आहे. ब्रह्मविद्येचे शिक्षण घेतल्यानंतर माझ्या आयुष्यात एक मोठी

क्रांती घडून आली. मी ब्रह्मविद्या शिकण्याच्या अगोदर घाबरट, आळशी होतो. पण जेव्हापासून ब्रह्मविद्येचा सराव सुरू केला तेव्हापासून मी निर्भय व उत्साही झालो आहे. मला अगोदर कितीही प्रयत्न केला, अभ्यास केला, पाठांतर केले तरीही ७०% पेक्षा अधिक गुण कधीही मिळाले नाहीत. पण, ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आयुष्याच्या पहिल्या पायरीत म्हणजे दहावीत मला ८३.२७% इतके गुण प्राप्त झाले. मला असलेला पिताचा त्रास नष्ट झाला.

आता माझ्या आयुष्याच्या नव्या पर्वात माझे जीवन अंधाराकडून प्रकाशाकडे व असत्याकडून सत्याकडे नेण्यास मला मोठा आधार मिळतो आहे. याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्या परिवार, माझे कुटुंब आणि माझे सर्व शिक्षक यांना जाते. तरी मला असे वाटते की, जास्तीत जास्त पालकांनी आपल्या मुलांना ब्रह्मविद्या शिकून ब्रह्मविद्येचा सराव करण्यास सांगावे.

- अक्षय होनमोटे
वालवग



Fibroid समस्येवर मात

मी सौ. सविता आगरकर, मला मासिक पाळीचा त्रास जास्त प्रमाणात वाढल्याने सन २००८ मध्ये एक वर्षभर त्रास सहन केल्यानंतर, डिसेंबर ३० ला गर्भाशयाची सोनोग्राफी केली. त्या वेळेस ५.३ सें. मी., २.१० सें. मी. आणि १.३ सें. मी. असे तीन फायब्रॉईड्स असल्याचे आढळून आले. त्यानंतर मी होमिओपॅथी ट्रीटमेंट एक वर्षभर घेतली आणि पुन्हा २८ डिसेंबर २००९ रोजी सोनोग्राफी केली असता पहिल्या फायब्रॉईड्समध्ये काहीही फरक न दिसल्यामुळे मी होमिओपॅथीची औषधे थांबविली.

मासिक पाळीचा त्रास तसाच सुरू राहिला. योग व प्राणायामाची साधना चालू होती. अंतर्मनाशी हितगुज, स्वयंसूचना, हेही उपाय सुरू होते. त्यानंतर पुन्हा एकदा मी ४ ऑक्टोबर २०१० रोजी सोनोग्राफी केली असता फायब्रॉईड्सच्या आकारमानात हवा तसा फरक पडलेला नव्हता.

गेल्या ५ वर्षांपासून मी ब्रह्मविद्येबद्दल ऐकत होतेच परंतु शिकण्याची ओढ लागत नव्हती. नंतर जवळच क्लास

सुरू होत असल्याचे समजले आणि एका नव्या प्रेरणेने मी क्लास जॉईन केला. मॅडमनी शिकविलेले श्वसनप्रकार मनापासून करत होतेच, पण त्याचबरोबर प्रत्येक श्वसनप्रकाराच्या प्रस्तावना परिणामकारक वाटत होत्या. वाईच्या सल्ल्याप्रमाणे ध्यानाचे प्रकार त्याबरोबर करत होतेच आणि पूर्ण क्लास संपल्यानंतर २६ फेब्रुवारी २०११ रोजी सोनोग्राफी केल्यानंतर त्यात दोन फायब्रॉईड्स डिसॉल्व्ह झाले होते आणि एकच फायब्रॉईड लहान आकाराचा दिसून आला. एवढा मोठा चमत्कार ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे झाल्याचे लक्षात आले. त्यामुळे यापुढेही मी ब्रह्मविद्येची अखंड साधना करण्याचा निर्णय घेतला आणि आज असे प्रकषिणि जाणवते की उरलेला एक फायब्रॉईडही याच पद्धतीने डिसॉल्व्ह होईल. याबाबत ब्रह्मविद्येची, ब्रह्मविद्या शिकविणाऱ्या शिक्षकांची मी आभारी आहे. हे श्वसनप्रकार खरोखरच दुर्मिळ असल्याचे लक्षात येते.

- स्वाती आगरकर

❖ कै. राधा नारायण पै यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - स्मिता रमेश पै ❖ पृष्ठदान - सीमा जयंत पानसे

❖ कै. सुंदर उद्धव इनामदार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सुभाष उद्धव इनामदार



तारुण्याला जोड ब्रह्मविद्येची

आपले तारुण्य म्हणजेच साधारण वयाची १६ ते ३०-३५ वर्षे ही अतिशय महत्त्वाची वर्षे असतात. त्यासाठी समोर असलेल्या सुसंधीचा योग्य तो फायदा घेऊन त्यासाठी परिश्रम करणे, आपल्यामध्ये ज्या क्षमता सुप्तावस्थेत वास करत असतात, त्यांना विकसित करणे व त्यायोगे आपले जीवन यशस्वी करणे हे आपले ध्येय ठरवणे. पण त्याकरिता जर ब्रह्मविद्येसारख्या विद्येची जोड मिळाली तर ती व्यक्ती हमखास यशस्वी होतेच होते.

१. प्रतीक चुरी हे आपला अनुभव सांगतात :

त्यांच्याच शब्दांत - मला सांगावयास खूप आनंद होत आहे. मी इंजिनिअरिंगच्या शेवटच्या वर्षाला असताना मी ब्रह्मविद्या साधक संघाचा सदस्य झालो. मला Technical Paper Competition मध्ये विविध विषयांवर अभ्यास करून ते सादर करायला खूप आवडते. पण समस्या अशी होती की, खूप प्रयत्नांनंतरही माझ्यातील Stage Fear कमी होत नव्हता. पण जेव्हापासून ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार, ध्यान, प्राणायाम आणि स्मरणवर्धक श्वसन रोज करू लागलो तेव्हापासून मला फरक जाणवू लागला व हळू हळू माझ्यातील Stage Fear कमी झाला आणि गमतीची गोष्ट म्हणजे माझ्यातील हा फरक मलाच काय, तर माझ्या मित्रांनाही जाणवायला लागला. यासाठी मी ब्रह्मविद्येचा व आमच्या शिक्षिकेचा आभारी आहे. धन्यवाद!

२. दुसरा अनुभव सांगत आहेत :

भक्ति देवरुखकर - त्यांच्याच शब्दांत :

ब्रह्मविद्येमुळे मला शारीरिक व मानसिक पातळीवर बदल जाणवले. शारीरिक पातळीवरचे बदल म्हणजे श्वासोच्छ्वासाची नीट पद्धत समजली व त्यामुळे स्टॅमिना वाढला. माझा सायनसचा त्रास जवळ जवळ बंदच झाला. मानसिक पातळीवरही बदल झाला.

सकारात्मक विचार करण्याची सवय लागली. आयुष्याकडे व स्वतःकडे बघण्याचा नवा दृष्टिकोन मिळाला. रोजच्या जीवनात आनंदी कसं राहावं याचं ज्ञान मिळालं. यशाचा सोपा मार्ग मिळाला. आत्मपरीक्षण करण्यासाठी आणि स्वतःमध्ये आवश्यक ते बदल करण्यासाठी ध्यानासारखी सोपी पद्धत कळली.

या सर्वांच्या वर जाऊन जी गोष्ट कळली ती म्हणजे स्वतःमध्ये परमेश्वराला पाहण्याची. ज्या दिवशी ही गोष्ट कळली तेव्हा मी माझ्या हृदयात ते रूप पाहण्याचा प्रयत्न केला आणि जाणवले की आपले शरीर हे त्या परमात्म्याचे मंदिर आहे, आपण ते जागृत ठेवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे व तसे करण्याचा मी नेहमीच प्रयत्न करत असते. या सर्व गोष्टींसाठी मी ब्रह्मविद्येची नेहमीच आभारी राहीन.

३. याच बाबतीत आणखी आपला अनुभव श्यामल मांजरेकर सांगतात :

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात गेल्यापासून जसजसे पाठ शिकविले जाऊ लागले तसतशी मला गोडी लागू लागली व ज्ञानाच्या कक्षा उलगडत गेल्या.

ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकाराने व बोधवचनांनी नेहमीची कामे सुद्धा उत्साहाने व जोमाने करणे आता जमू लागले व इतर कामे करायला वेळ मिळू लागला. ध्यानाने तर योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता खूप वाढली. आयुष्यात कोणत्या गोष्टींना जास्त महत्त्व द्यायचे व कोणत्या नाही ते अचूक समजू लागले. आत्मविश्वास द्विगुणित झाला. सर्व गोष्टींकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन निर्माण झाला. आपण बदललो की जग पण बदलते हे कळून चुकले. हे ब्रह्मविद्येने पटवून दिले. या सर्व फायद्यांमुळे मी पुढील वर्गात प्रवेश घेण्याची इच्छा प्रकट केली आहे व ब्रह्मविद्येला धन्यवाद दिले आहेत.



ब्रह्मविद्या - एक स्वानुभव !

ब्रह्मविद्या ही वैयक्तिक पातळीवर नसून सर्व मानव जातीच्या कल्याणासाठी आहे. एवढे तिचे उद्दिष्ट मोठे आहे. तसेच दर्जाही उच्च आहे. म्हणून मला ब्रह्मविद्या आवडते.

अशा या ब्रह्मविद्येमध्ये श्वासावर आधारित आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाची सोपी पद्धत शिकविली जाते. हे विश्व त्याच्या अर्थाप्रमाणेच विचार व श्वास यांवर चालते व हे दोन्ही विघडले की, आपले जीवन विघडते. ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीमुळे आपला श्वास सुधारतो व विचारातही बदल होतो. अशी ही आपल्यामध्ये चांगला बदल घडविणारी विद्या आहे. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे आपले शारीरिक आजार हळू हळू नाहीसे होतात. ध्यानाच्या सवयीने आपले मन एकाग्र होते व हळू हळू आपली मानसिकता बदलून आपल्याला मनःशांती लाभते. होकारात्मक विचार करण्याची सवय लागल्याने आत्मविश्वास वाढतो. यश व कीर्ती आपल्या दारी चालत येते. ब्रह्मविद्येच्या सहवासात राहिल्याने इच्छापूर्तीही होते व कधी कधी आपला विश्वास बसणार नाही असे छान चमत्कारही घडून येतात. आता हे सर्व मी नुसतेच बोलत नाही तर ते माझ्या अनुभवाने तुम्हाला पटवून देणार आहे.

ब्रह्मविद्येचे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार नियमित केल्याने माझा सर्दीचा त्रास नाहीसा झाला. तसेच टाचदुखी थांबली. पूर्वी गाणे म्हणताना मला श्वास कमी पडायचा; तो आता व्यवस्थित पुरतो. माझे शरीर हलके झाले असून कामाच्या गतीमध्ये वाढ झाली आहे.

पूर्वी मला पटकन् राग येत असे. अशा वेळी काहीही न बोलता मी तो फक्त चेहऱ्यावर प्रदर्शित करित असे. माझे हे न बोलणे मला व इतरांनाही खूपच त्रासदायक व्हायचे. योग्य विचार व ध्यान यामुळे आता माझे राग येण्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले आहे व पूर्वी आपण चुकीचे अर्थ काढल्यामुळे

आपल्याला राग येत होता हे लक्षात आले व ती चूक मला सुधारता आली.

मी गेल्या दोन वर्षात गाण्याच्या तीन परीक्षा दिल्या. (दोन सुगम व एक क्लासिकल) दोन परीक्षांमध्ये (सुगम) Distinction व एका परीक्षेत (क्लासिकल) विशेष प्रावीण्यासह क्लासमध्ये सर्वप्रथम येण्याचा मान मला मिळाला. एवढेच नव्हे, तर उत्तम सादरीकरणाबद्दल परीक्षकांकडून उत्स्फूर्त बक्षीसही मिळाले व मी सर्वांच्या कौतुकास पात्र ठरले. माझ्या शिक्षिकाही माझ्यावर खूप झाल्या.

मुलाला जागेसाठी आर्थिक मदत करणे मला गरजेचे होते. अशा वेळी प्लॉट विकण्याचे मी ठरविले आणि त्याच वेळी एक चांगले गिन्हाईक येऊन माझ्या अपेक्षेप्रमाणे तो व्यवहार पूर्ण झाला.

तसेच माझी परदेशी जाण्याची इच्छा पूर्ण झाली व स्वखर्चाने गेल्याचे समाधानही मिळाले. ही ट्रिप मी एकटीने मॅनेज केली हे पाहून सर्वांनाच अप्रूप वाटले व माझ्या धैर्याचे खूप कौतुक केले गेले. या संपूर्ण सहलीत मला कोणताही शारीरिक, मानसिक किंवा आर्थिक त्रास झाला नाही व एकही औषधाची गोळी घ्यावी लागली नाही. ही सहल मी पूर्णपणे (स्वतःची काळजी घेऊन) आनंदात घालविली.

ब्रह्मविद्या हे रोगांवरील व समस्यांवरील औषध नाही; परंतु त्यातील विचार हे मुळावरच घाव घालतात म्हणून ते रोगनिवारक व समस्यानिवारक ठरतात असे मला वाटते. आपल्या प्रत्येकामध्ये क्षमता असते. पण त्याची योग्य जाणीव आपल्याला नसते. तसेच ती कशी वापरायची व कशी विकसित करायची याचे ज्ञानही आपल्याला नसते. ब्रह्मविद्येमुळे हे ज्ञान आपल्याला प्राप्त होते.

माझे अनुभव हेच सांगतात की, वेळोवेळी मला ब्रह्मविद्येने आधार देऊन योग्य मार्गदर्शन केले आहे. त्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येची अत्यंत आभारी आहे.

- मंजिरी धर्माधिकारी

❖ कुंदा मुकुंद खवणेकर यांचेकरिता पृष्ठदान - मीनल दिलीप खवणेकर ❖ पृष्ठदान - रत्नाकर गणेश पटवर्धन

❖ चंद्रशेखर दिवाकर पेडणेकर यांचेकरिता पृष्ठदान - मीनाक्षी चं. मांडवकर



कसे जगावे ते शिकलो



सन २००५ मध्ये माझ्या मित्राचा फोन आला की, तुमच्या येथे संस्कार भवनमध्ये ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग सुरु होत आहेत, तरी त्या वर्गात तू प्रवेश घे. त्यापूर्वी मी वृत्तपत्रात ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली होती, पण हे काही आपल्या आवाक्यातील नाही असे मला वाटले. मित्राला मी बरेच काही प्रश्न विचारले. तेव्हा त्याने मला सरळ ब्रह्मविद्येच्या पाठाला उपस्थित राहा आणि मग काय ते ठरव असे सांगितले. मित्राचा सल्ला प्रमाण मानून सरळ वर्गात जाऊन बसलो.

सरांनी ब्रह्मविद्येची जी महती सांगितली तेव्हा माझे डोळे खाड्कन उघडले आणि ब्रह्मविद्या ही माझ्यासाठीच आहे अशी खात्री पटली. उदा. अशुद्ध रक्त शरीरात फिरत राहते, फुफ्फुसाचा फक्त एकदशांश टक्के वापर करणे, फक्त अभावात्मक विचारच करणे वगैरे. ब्रह्मविद्येची आवश्यकता मला पटली.

आता मी स्वतः विषयी थोडेसे सांगतो. माझे वय ७३ वर्षे आहे. १९८७ पासून मला सायटिकाचा त्रास सुरु झाला. त्याला कारण माझ्या कामाचे स्वरूप. मी तेव्हा नेव्हल डॉकयार्डमध्ये इलेक्ट्रिकल पॉवर डिपार्टमेंटमध्ये, टेस्टिंग विभागात होतो. त्यामुळे मला सतत बॉयलर रूम, इंजिन रूम, डेक, मास इथे खालीवर ये-जा करावी लागे, ती सुद्धा सिंगल दांडीच्या शिडीवरून. मी तेव्हा कैवल्यधाम, चर्नीरोड येथे ४ महिने योगासने शिकून घेतली. त्रास कमी झाला, पण पूर्णपणे बरा झालो नाही.

डिसेंबर १९९७ ला मला कामावर जात असताना हृदयविकाराचा झटका आला. जवळच्या रुग्णालयामध्ये दाखल झालो. थोड्या वेळाने दुसरा झटका आला. तेव्हा तेथील डॉक्टरांनी माझ्या मुलाला, जवळच्या नातलगांना बोलावून घेण्यास

सांगितले. कारण कारण मी थोड्या वेळाचा सोबती होतो. त्यावेळी मला दुसऱ्या हॉस्पिटलमध्ये हलविणे धोक्याचे होते. म्हणून बाहेरून हृदयतज्ज्ञांना बोलावून घेण्यात आले. त्यांनी देखील मी काही वेळाचाच सोबती असल्याचे सांगितले. हृदय खराब झाल्यामुळे फक्त ३०% काम करित होते. (आता वाढले आहे.) हृदयाचा ताण कमी व्हावा म्हणून माझ्या नाडीचे ठोके कमी करण्यासाठी एक गोळी वाढविली. त्याचा परिणाम म्हणून गोळी बंद करूनसुद्धा ठोके ४५/४८ असतात. कधीतरी ते ३५/५५ होतात. असे असूनसुद्धा मला पेसमेकरची जरूरी नाही असे डॉक्टर सांगतात.

दिवेकर गुरुजी तुम्ही ब्रह्मविद्या १९८७ पूर्वी सुरु केली असती तर मी आजारी पडलोच नसतो असे मला वाटते.

मी ब्रह्मविद्येत आल्यापासून माझ्या प्रकृतीत खूप फरक पडला आहे. मी सर्व कामे तरुणपणातील उत्साहाने करतो आहे. कसलीही कमतरता जाणवत नाही. माझे मनोधैर्य उंचावले आहे, मनाची चलबिचल होत नाही. माझे पूर्वीचे स्वरूप व आता माझ्यात झालेला बदल पाहून, माझे स्वतःचेच उदाहरण देऊन, मी बऱ्याच व्यक्तींना ब्रह्मविद्येत आणू शकलो. आतासुद्धा जानेवारी २०११ च्या प्राथमिक वर्गाला माझ्यातर्फे ७ साधक आहेत.

सर, या डिसेंबरला हृदयविकाराचा झटका येऊन १४ वर्षे पूर्ण होतील. **सर, मी ज्या सलूनमध्ये जातो, तेथील कारागिराने मला एकदा विचारले की आज ६/७ वर्षे मी तुम्हाला पाहतो आहे पण तुमचे केस होते तसेच आहेत. त्यासाठी तुम्ही काय करता? त्याला मी ब्रह्मविद्या करतो एवढेच सांगितले!**

सर, त्याकाळी ब्रह्मविद्या असती तर, संगीत शारदा नाटकात वय 'अवघे पाऊणशे वयमान' हे पद लिहिताना वयाचा दुसरा आकडा लिहावा लागला



असता असे तुम्हाला नाही का वाटत ?

सर, ब्रह्मविद्येत आल्यापासून खरेच, मी तरुण झालो आहे. आजारी पडल्यापासून जगत होतो पण ब्रह्मविद्येत

आल्यापासून कसे जगावे हे शिकलो. आम्ही आपले शतशः आभारी आहोत.

- गंगाराम साळवी



गारवा टिबक सिंचनाचा



नमस्कार! जानेवारी २००५ मध्ये मैत्रिणीच्या सांगण्याने मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. त्यापूर्वी माझे जीवन खूप त्रासदायक होते. चिंता, काळज्या, विवंचना व त्याला जोडून येणारी डोकेदुखी ह्यांचे माहेरघर म्हणजे मी होते. मनःशांती मिळविण्यासाठी खूप उपाय करून पाहिले होते. उपासतापास, ब्रत-वैकल्ये, अंगारे-धुपारे ह्यामध्ये बराच काळ जाऊ लागला. पण ब्रह्मविद्येची भेट झाली, ह्याच राजमार्गावर आपल्याला मनःशांती मिळू शकते ह्याची खात्री झाली आणि मी ब्रह्मविद्येच्या प्रेमात पडले. हा प्राथमिक वर्ग २२ आठवड्यांचा असल्याने सर्व श्वसनप्रकार, ध्यान, पाठावरील विवेचन खूप छान प्रकारे होते. तसेच आपल्या प्रत्येक प्रश्नाला समाधानकारक उत्तर मिळत असल्याने हे ज्ञान लगेच आत्मसात होऊ लागले.

सतत मनात येणाऱ्या घरगुती त्रासदायक विचाराने मनाची पुरती वाट लागली होती. ह्या नातेवाइकांमध्ये रहाणे व सर्व नाती सांभाळणे म्हणजे कटकटीचे झाले होते. जीवनाचा पुरता कंटाळा आला होता. एकाप्रता, आत्मविश्वास हरवून गेला होता. मी खूप दुःखी झाले होते. चिडचिडी झाले होते. प्रत्येक बाबतीत संताप हाच माझा जोडीदार झाला होता. हे असे कां होते ते कळत नव्हते. पण हे असेच चालू रहाणार आहे हे मात्र नक्की

होते. त्यामुळे घरातील एखादी वस्तू जर मला जागेवर मिळाली नाही तर माझ्या संतापाचा उद्रेक होत असे. तेव्हा माझे पती मला ती वस्तू शोधून देऊ लागले व माझा संताप शांत करण्याचा प्रयत्न करू लागले व हे काम त्यांचे नेहमीचे होऊ लागल्याने हरवलेली वस्तू शोधण्यात ते खूप हुशार झाले. मला मात्र जवळपास असलेली वस्तूसुद्धा दोन दोन तास शोधून सापडत नसे.

मी जेव्हा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास मनःपूर्वक करू लागले तेव्हा हळू हळू माझे सर्व त्रास कमी कमी होत गेले व पर्यायाने माझ्या मिस्टरांचे सर्व त्रास दूर झाले. ही सर्व किमया ब्रह्मविद्येमुळे झाली आहे. माझ्या घरातील सर्व वस्तू जागेवर राहू लागल्या व चुकून हरवलीच तर ती वस्तू मीच शोधू लागले. हा अवघड बदल ब्रह्मविद्येमुळेच झाला होता. हे मिस्टरांनी ओळखले. त्यामुळे मला आज कोणत्या वर्गाला (प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक) जायचे आहे ह्याची ते नित्यनेमाने आठवण करून देत असतात. जेणेकरून मी ह्या ब्रह्मविद्येच्या सहवासात रहावे हाच त्यांचा उद्देश झाला होता. माझा प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आहे. प्रदीपक अभ्यासही पूर्णत्वाच्या मार्गावर आहे.

ह्या अभ्यासक्रमाने असे लक्षात येते की, आपण जर आत्ताच्या क्षणाचे स्वागत केले तर भविष्याची चिंता रहात नाही व भूतकाळात रमणे निघून जाते. ज्याप्रमाणे शेतकरी शेतातील पिकांना सतत पाण्याचा पुरवठा होण्यासाठी टिबक सिंचन पद्धतीचा वापर करतो व त्याची शेती बारा महिने हिरवीगार असते, तसेच

❖ किसनराव त्रिंबक झोडगे यांचेकरिता पृष्ठदान - कला किरण झोडगे

❖ सौ. नीला चं. नागले यांचेकरिता पृष्ठदान - प्रशांत चं. नागले



आपल्या जीवनरूपी शेतात ब्रह्मविद्येची ठिबक सिंचन पद्धत वापरली तर, हे ब्रह्मविद्येचे ज्ञान आपल्या जीवनात सतत पाझरत राहिल व कोणत्याही ऋतूचा

आपल्याला त्रास होणार नाही. जीवनात मन :शांतीचा गारवा अखंड राहू शकतो.

- रश्मी आगास्कर



अडचणींवर मात



ब्रह्मविद्येचा प्राथमिकचा क्लास मी जानेवारी २००८ मध्ये सुरू केला. माझे यजमान, मी, सासूबाई आणि माझा मुलगा, आम्ही चौघांनी हा प्राथमिकचा वर्ग केला.

त्यानंतर नियमित साधना करत होते. परंतु नोव्हेंबरपासून काही कौटुंबिक जबाबदाऱ्या व अडचणींमुळे त्याच्यात दोन वर्षांचा खंड पडला. मधून मधून साधना करत होते, पण २०% च होत असेल. ध्यानसाधना तर अजिबातच केली नाही.

स्त्रियांना मासिक पाळीचा चाळिशीनंतर त्रास असतो, तो प्रचंड होत होता. तरी योगा व जिम हे बऱ्यापैकी सुरू होते. त्यातही खंड पडत होता. त्रास तर चालू होताच. ऑक्टोबर २०१० ला प्रगतचा क्लास सुरू होत आहे, हे यजमानांकडून कळले. मनात एकच ध्येय होते. यातून आता ब्रह्मविद्येनेच बाहेर पडायचे. प्रगतच्या क्लासला जायला सुरुवात केली. खंड पडला असल्यामुळे जिथे जिथे मार्गदर्शन मिळेल तिथे तिथे मार्गदर्शन घेत गेले. सर्वांच्या योग्य मार्गदर्शनाने आणि स्वतःच्या प्रेरणेने मला जानेवारीपासूनच रिझल्ट्स दिसू लागले.

मला मासिक पाळीचा त्रास हा शारीरिक पातळीवर फारच होत होता. तीन ते चार दिवस घराबाहेर पडणे नाही. कोणत्याही Activities सुरू नव्हत्या. चार दिवस पूर्ण झोपून रहात होते. मासिक पाळीची निश्चिती नव्हती. पुढची Cycle कधी हे निश्चित नाही.

(१० दिवसांनंतर कधीही) त्यात मुलीचे बाळंतपण! जीव अगदी वैतागला होता. सगळ्यात प्रथम म्हणजे मी ध्यानावर लक्ष केंद्रित केले. आमच्या शिक्षकांनी तर मला थसनप्रकार हे मानसिक पातळीवर खंड न करता चार-पाच दिवस करायला सांगितले. रात्री झोपताना मी नियमित ध्यान करत होते. त्रास बराच कमी झाला होता. प्राथमिकच्या शेवटच्या पाठातील नलिका विरहित ग्रंथींचे ध्यान हेही मी नित्य नियमाने करत असते. आधी प्रगत केलेल्या बऱ्याच साधकांनी मला यात खूपच मदत केली. ६० ते ८५% फायदा लगेचच जाणवला.

याच काळात पुढे एप्रिलमध्ये माझ्या डाव्या पायाच्या घोट्याजवळ Legament injured झाला. निश्चितच Legament म्हटले की लोक घाबरतात आणि वेदनाही फार. बरे होण्यासाठी लागणारा दीर्घ काळ आणि बरे होण्याची खात्री नसते. परंतु मी ब्रह्मविद्येचे तंत्र वापरून (शल्यनिवारक, संतुलन) ध्यान आणि थसनप्रकार, यामुळे ते दोन आठवड्यांतच बरे झाले. डॉक्टरांना दाखविले. बरे झाले आहे पण Safe side म्हणून १० दिवस Neo-band राहू दे असे सांगितले. सूर्जही पूर्णतया ओसरली आहे. याच काळात मी पायासाठी डॉक्टरांच्याकडून अॅक्यूप्रेसरचे पॉइंट्स दावून घेतले. आता मी दीड महिन्यांच्या आतच टेकडीवरही जाऊ शकते.

खरोखरीच स्वतःमधील परमेश्वर आपण जागृत ठेवला तर, आयुष्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, कौटुंबिक, आर्थिक अडचणींवर आपण सहज मात

❖ कै. मंगला चं पितळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - शुभा दिलीप वैद्य

❖ श्री. वासुदेव रा. करमरकर यांचे वाढदिवसानिमित्त शुभेच्छा पृष्ठदान - पूर्वा र. रिसवूड



करू शकतो. ब्रह्मविद्येने अनेक मार्ग आपोआप सुचत जातात. काही वेळा एखादी घटना घडण्याआधी आपल्याला जाणीवही होते की, हे घडणार आहे. परंतु सवयीने आपण त्याच्याकडे लक्ष देत नाही. घडल्यावर मात्र कळते की, अरेच्या हे तर मला आधीच वाटत होते. जाणिवा, कृती आणि मन यांचा मेळ बरोबर

जमला तर आपल्यातील परमेश्वर अखंड जागृतच राहिल. खरंच, त्यासाठी ब्रह्मविद्येची साधना अत्यंत आवश्यक आहे.

- गंधाली कोटाडिया



हाच तो होकारात्मक विचार

साधकांनो, मी गेल्या दहा वर्षांपासून मानेच्या विकाराने त्रस्त आहे. मला बी. पी. चा व पोटाचा त्रास आहे. सर्वात जास्त म्हणजे सततची येणारी चक्कर. या चक्करवर इलाज करण्यासाठी मी पुण्यातल्या सर्व ठिकाणी जाऊन आलो. यामध्ये अॅलोपॅथिक, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिक, निसर्गोपचार, युनानी उपचार, फिजिओथेरेपी, योगा आणि सरतेशेवटी मानसोपचार. पण मला येथे कुठेही, काहीही फरक पडला नाही. मी ज्यांना ज्यांना भेटलो ते सर्व जण एवढेच म्हणायचे की, तुम्हाला येणारी चक्कर ही ८०% मानसिक व २०% शारीरिक आहे. आम्ही शारीरिक व्याधीवर इलाज करतो. मानसिक व्याधीवर इलाज करत नाही. तेव्हा मी त्यांना विचारायचो की, मानसिक चक्कर म्हणजे काय? तर ते म्हणायचे की, तुम्ही चक्करवर विचार करू नका, होकारात्मक विचार करा.

पण होकारात्मक विचार कसा करावयाचा हे यातील एकानेही कधीही समजावून सांगितले नाही. म्हणून मी या व्याधीने असाच त्रस्त राहिलो. साधारण ७ महिन्यांपूर्वी सकाळमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात आली. मी टिळक स्मारक येथे गेलो असता, तेथे मला आपल्या साधकांचे अनुभव ऐकण्यास मिळाले. पण एवढ्या

ठिकाणी जाऊन आल्यामुळे माझे मन त्यावर विश्वास ठेवण्यास तयार नव्हते.

तरीही मी जुलै महिन्यापासून चालू झालेल्या वर्गात प्रवेश घेतला. सुरुवातीच्या काळात श्वसनप्रकार कसे तरी जमायचे, पण ध्यान करण्यास अजिबात जमत नव्हते. पण त्यानंतर हळू हळू वर्गशिक्षकांनी आम्हांस शिकविल्याप्रमाणे बोधवचनातील भावना आणि कल्पना मनात आणण्यास सुरुवात केल्यामुळे जे ध्यान मी २ ते ३ मिनिटेही करू शकत नव्हतो तेच ध्यान मला बराच वेळ जमू लागले. **हळू हळू मन म्हणू लागले की, आपण या व्याधीवर पूर्णपणे मात करू शकतो आणि मला समजून चुकले की यालाच म्हणतात 'होकारात्मक विचार'!**

जे सर्व प्रकारच्या डॉक्टरांना जमले नाही ते आपल्या ब्रह्मविद्येने शिकविले. मी अशा अपेक्षा कधीही बाळगणार नाही की, माझा दहा वर्षांचा त्रास, एकदम सहा महिन्यात पूर्णपणे बरा होईल. मला सर्व साधकांना एवढेच सांगावयाचे आहे की, माझा अनुभव हा खरोखरच अविश्वसनीय आहे. थोडक्यात म्हणजे, यातून मला एकच मिळाले ते म्हणजे स्वतःचा आत्मविश्वास!

- अनिल मालाणी

दर सेकंदाला शरीर २० लाख तांबड्या रक्तपेशी निर्माण करते.

❖ वासुदेव वि. गंधे, आ.सं.ला.ना.सा. हायस्कूल जळगांव यांचेकरिता पृष्ठदान - विलास वासुदेव गंधे

❖ जयंती श्रीधर तारकर यांचेकरिता पृष्ठदान - रोहिणी सं. तारकर



ब्रह्मविद्येची गाठ वेळेवर पडली



बऱ्याच वर्षांपासून ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाची जाहिरात 'सकाळ'मध्ये व 'सकाळ'च्याच 'फॅमिली डॉक्टर' मध्ये सुद्धा वाचत होते आणि सवड मिळाली की, हा कोर्स करायचा असं ठरवतही होते. पण 'प्रत्येक

गोष्टीची वेळ यावी लागते' म्हणतात ना, त्यातलाच प्रकार !

या वर्षी जानेवारीत आम्ही दोघांनी संपूर्ण चेक-अप करून घेतला आणि दोघांच्याही टेस्टसचे रिझल्ट्स अतिशय वाईट आले. ह्यांना गेल्या १०-१५ वर्षांपासून बी. पी. व डायबेटीसचा त्रास आहेच. त्यांची शुगर खूप वाढलेली दिसत होती आणि कोलेस्ट्रॉलही बरंच जास्त आलं होतं. मला या आधी बी. पी. ही नव्हतं आणि डायबेटीसही नव्हतं. पण त्या टेस्टमध्ये माझं बी. पी. आणि शुगरही आली होती. तसंच त्या हॉस्पिटलमध्ये सी.टी. कारोनेरी अँजिओग्राफी केली, त्यात माझ्या हार्टमध्ये तीन ब्लॉक्स दिसत होते व त्यासाठी त्यांनी मला अँजिओग्राफी करायला सांगितली होती. ते सगळं ऐकून आम्ही दोघे हादरूनच गेलो. पण गेल्या कित्येक वर्षांपासून कमी तेल-तूप, तळलेलं न खाणं, गोड आवडत असलं तरी अगदी कमी खाणं, तसेच नियमितपणे चालणं, सूर्यनमस्कार व योगासनं, इतर काही व्यायाम हे सगळं दोघांही पाळत होतो, त्यामुळे त्या रिझल्ट्सवर आमचा विश्वासही बसला नाही. तरीही माधववागमध्ये ते रिपोर्ट्स दाखवून आयुर्वेदिक औषधं सुरू केली व मिस्टरांनी तिथे 'हृदयशुद्धीकरण' क्रियेसाठी पंचकर्मही करून घ्यायला सुरुवात केली.

पण, हे सगळं झालं, त्याच्या दुसऱ्या दिवशीच मी 'सकाळ'मध्ये ब्रह्मविद्येच्या मेळाव्याची जाहिरात बघितली. त्याच दिवशी संध्याकाळी 'गणेश कला-क्रीडा मंदिरात' होता तो मेळावा. आम्ही दोघांही त्या मेळाव्याला गेलो. तिथे आमच्यासारख्याच साध्या, सामान्य लोकांनी, त्यांना आलेले अनुभव सांगितले. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने एकेकाच्या आयुष्यात अक्षरशः चमत्कार घडून आले होते. ते ऐकून आम्ही थक्कच झालो. आणि लगेचच १६ जानेवारीला आमच्या घराजवळच्या टिळक रोड 'न्यू इंग्लिश स्कूल' मध्ये सुरू होणाऱ्या कोर्सला प्रवेश घेण्याचं नक्की केलं.

कोर्स सुरू झाला. आमच्या शिक्षिकेने पहिली प्रस्तावनाच इतक्या सुंदर पद्धतीने सांगितली की, मी तर प्रभावितच होऊन गेले. हळूहळू प्राणायाम, श्वसनप्रकार, ध्यान हे सगळं समजावून देऊन, वर्गात करून घ्यायला सुरुवात झाली. मी घरीही सगळं प्रामाणिकपणे करत होते. आम्ही दोघेही रविवार कधी येतो, याची वाटच बघत असतो.

एप्रिलच्या सुरुवातीलाच मी परत बी. पी., शुगर व कोलेस्ट्रॉल चेक केलं, तर आश्चर्य म्हणजे, सगळं एकदम नॉर्मल रेंजमध्ये आलं. परंतु, ८-१० दिवसांनीच एकदा सकाळी चालायला गेलेलो असताना मला खूपच चेस्ट-पेन सुरू झाले. आमच्या डॉक्टरांनी ई. सी. जी. काढायला सांगितला तर तोही अँबनॉर्मल आला, तेव्हा डॉक्टरांनी अँजिओग्राफी करून घ्यायला सांगितली. दुसरेच दिवशी जेव्हा अँजिओग्राफी केली, तेव्हा आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे त्या डॉक्टरांना एकच ब्लॉक मिळाला, पण तो ९९% असल्यामुळे फ्लॅस्टीही करावी लागली. म्हणजे, मी नियमित करत असलेल्या श्वसनप्रकारांमुळे व ध्यानामुळे माझे दोन ब्लॉक्स मोकळे झाले होते.

फ्लॅस्टीनंतर मी घरी आले तो शुक्रवार होता. त्यानंतर लगेचच आलेल्या रविवारी मला ब्रह्मविद्येच्या कोर्सला जाता आलं नाही, पण त्यानंतरच्या रविवारपासून लगेच मी जायला सुरुवात केली व सुरुवातीला जरी मला प्राणायाम करण्यास डॉक्टरांनी मनाई केली होती, तरी मी ध्यानप्रकार नियमितपणे करत होते व आता हळूहळू प्राणायाम व श्वसनप्रकार करण्यासही सुरुवात केली आहे व माझी तब्येत सुधारते आहे.

माझ्यात झालेली आणखी एक सुधारणा म्हणजे, मी आधी अतिशय भिन्नट होते. त्या भीतीमुळेच आधिच्या रिपोर्टमध्ये तीन ब्लॉक्स असूनही डॉक्टरांकडे जाणं टाळलं होतं. पण ब्रह्मविद्येचा कोर्स सुरू केल्यामुळे, अँजिओग्राफी किंवा फ्लॅस्टीच्या वेळी फक्त लोकल अँनेस्थेशिया दिलेला असून व डॉक्टर काय काय करत आहेत हे दिसत व कळत असूनही मी फारशी घाबरले नव्हते. मनात सतत बोधवचने व विश्र्वातीपाठ म्हणत होते, त्यामुळे मनाला धीर मिळत होता.

माझा हा अनुभव वाचून २-४ जणांना तरी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम करण्याची प्रेरणा मिळेल अशी आशा करते.

- साधना सराफ

❖ शिवलिंग वि. नकोते यांचेकरिता पृष्ठदान - कुमुदिनी शि. नकोते ❖ विनायक यशवंत वागळे यांचेकरिता पृष्ठदान - रश्मिकांत य. वागळे



शिबिरे



बरोडा शिबीर



माध्याळ शिबीर

खंडाळा शिबीर



प्राथमिक शिबीर कणकवली



अनुभूती स्कूल जळगाव निवासी शिबीर २०११



ब्रह्मविद्या साधक संघ

मुलुंड बालवर्ग मेळाव्यात नऊ शाश्वत सत्यावर आधारित चित्रकला स्पर्धेत
बाल साधकांनी रेखाटलेली उल्लेखनीय चित्रे



प्रथम क्रमांक : वैष्णवी श्रीखंडे : इयत्ता ४ थी



द्वितीय क्रमांक (विभागून) : रुचा परांजपे : इयत्ता ४ थी



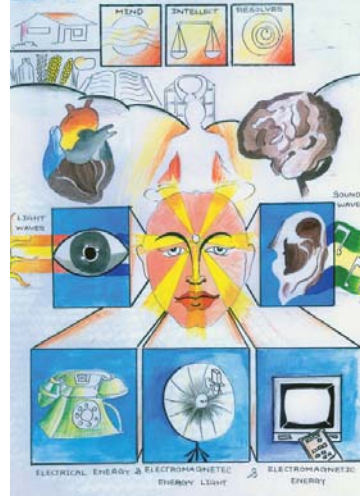
द्वितीय क्रमांक (विभागून) : ऋतुजा बोरहाडे : इयत्ता ४ थी



तृतीय क्रमांक : गायत्री मालवणकर : इयत्ता ५ थी



द्वितीय क्रमांक : चारुलता तेंडुलकर : गट 'ब'



प्रथम क्रमांक : हेमंत वाडेकर : गट 'ब'



आयुष्यामध्ये 'गोल्डन कि'चा प्रवेश



दर महिन्याच्या तनिष्काच्या अंकाचे वाचन करत असताना ब्रह्मविद्या साधक संघाची जाहिरात नजरेस पडत असे. त्यातील ती गोल्डन कलरची यशाची गुरुकिल्ली खुणवायची, पण काय करणार कोल्हापूरमध्ये संघाचे काहीच नाही, बघू कधीतरी असे म्हणून सोडून देणेच व्हायचं.

जूनच्या पहिल्या आठवड्यामध्ये माझ्या मुलीला डॉ. प्रवीण हेट्ट्रेच्या हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट केले होते. माझा उजवा हात सुजलेला म्हणजे काळानिळा झालेला. जरा सुद्धा धक्का सहन होत नव्हता. ऑपरेशनसाठी पन्नास हजार खर्च, मुलगी आजारी, माझा वरील खर्च. डोळ्यांसमोर भले मोठे प्रश्नचिन्ह.

आणि माझ्या आयुष्यामध्ये 'गोल्डन कि'चा प्रवेश झाला. त्याच वेळी कोल्हापूरमध्ये ठिकठिकाणी प्रस्तावनेचे वर्ग चालू होते. डॉ. हेट्ट्रेच्या आग्रहाखातर म्हणा किंवा त्यांनी मला तिथे जाणे भाग पाडले म्हणून मी नाईलाजास्तव रेल्वे फाटकशेजारील केदार क्लासच्या तळमजल्यावर प्रवेश केला. प्रस्तावना चालू होऊन जवळजवळ दहा ते पंधरा मिनिटे झाली होती. काय हा ताप करत मी आत गेले. मॅडम संघाबद्दल बोलत होत्या. माझ्या नजरेसमोर माझी मुलगी दिसत होती. मॅडम काय सांगत होत्या तिकडे माझे मन लागत नव्हते. पण तिथून पाय पण निघत नव्हता. डोक्यामध्ये विचारांचे काहूर माजले होते. आणि त्या 'गोल्डन की' ने काम करायला सुरवात केले होते. झपाटलेल्या मनस्थितीमध्ये मी डॉ. हेट्ट्रेच्या हॉस्पिटलमध्ये आले आणि रेणूकडे पहात माझ्या मनाचा निर्णय मी पक्का करत गेले.

१५जूनला शाळा सुरू झाली. १९ जून ते २३ जून शिबीर होणार. शाळेत रजा तरी कशी मागायची पुन्हा प्रश्न. पण मनाने ठाम ठरवलच होतं. मनाची तयारी

करून मी मुख्याध्यापकांच्याकडे गेले. त्यांना सविस्तर सांगितले. त्यांनीसुद्धा तुमची रेणू ठिक होणार असेल तर मॅडम अवश्य जा म्हणून माझी रजा मंजूर केली. म्हणून सर्वप्रथम मी त्यांची आभारी आहे. दि. १८ला संध्याकाळी पुढील पाच दिवस सकाळी ८.३० ते संध्याकाळी ६ पर्यंत कसा काढायचा हा प्रश्न उभा.

दि. १९ला सकाळी डबा घेऊन सोबत रेणू दोघीजणी गीतामंदीरमध्ये आलो. नऊ वाजता वर्ग सुरू झाला. ब्रह्मविद्या साधकसंघाच्या प्रार्थनेने सुरवात झाली. आणि संध्याकाळचे ६ कधी वाजले ते कळलेच नाही. अरे जांभईसुद्धा नाही. ह्या पाच दिवसामध्ये जे अनुभवले ते फार वेगळे होते. माझ्या हाताची बोटे हलायला लागली होती. मनात जोर निर्माण झाला. पाय डगमगायचे बंद झाले. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे गुरुजन वर्ग म्हणजे त्याच्याबद्दल काय आणि किती सांगणार. त्यांना पारखणारे पुज्य दिवेकर सरांचे त्याबद्दल आभार.

शिबीर संपल्यानंतर रोजच्या सरावाने माझा हात हलायला लागला आणि जवळजवळ २ वर्षांनंतर मी या पंधरादिवसामध्ये हाताने कणिक मळायला लागले. तो दिवस मी विसरूच शकत नाही. रेणूची तब्येत छान आहे.

मला मनापासून एकच वाटतं-उतारत्या वयामध्ये हे शिबीर करण्यापेक्षा तरुण मुलामुलींनी करणे गरजेचे आहे. आयुष्यातील फक्त चांगल्या आणि चांगल्याच घटना आणि गोष्टी अनुभवायच्या असतील तर उतार वय का? त्यापेक्षा वाचकहो तुम्ही तुमच्या मुलांना, सुनांना, जावयांना, नातवंडे, मित्रपरिवारासह शक्य तितक्या लवकर ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या परिवारामध्ये सहभागी व्हायला सांगा.

सर्व शिक्षकांची मी आभारी आहेच. त्याचबरोबर डॉ. सौ. रागिणी हेट्ट्रे व डॉ. प्रविण हेट्ट्रे यांचीसुद्धा आभारी आहे.

- उषा मंडलीक



माणसाला मंत्रमुग्ध करणारी विद्या



‘ब्रह्मविद्या आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली’ याबद्दल फारशी माहिती नसतानाही आम्ही नवीन मराठी शाळेमध्ये हा क्लास जॉईन केला. हा कोर्स चांगला आहे

एवढ्या माहितीवर आम्ही तिथे दाखल झालो होतो. त्यामुळे आमच्या मनात निश्चितच खूप उत्सुकता होती.

बरोबर ८.४० वाजता पहिला पाठ सुरू झाला आणि तो ऐकताना दीड तास कुठे गेला हे कळलेच नाही. एवढे मात्र लक्षात आले की, ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमामध्ये आपल्याला मंत्रमुग्ध करून एका जागी खिळवून ठेवण्याची जादू नक्कीच आहे. नीट सराव केला तर आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली सापडेल असा विश्वास बाळगून प्रवास सुरू केला. बघता बघता २२ आठवडे संपले; परंतु आज हा प्रवास नक्कीच सार्थ ठरला. आयुष्याकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन बदलला.

हा कोर्स जॉईन करण्यापूर्वी मला वरचेवर थोट इनफेक्शन व्हायचे. मी कॉलेजमध्ये लेक्चरर असल्यामुळे सलग दोन ते अडीच तास जोरात बोलल्यानंतर माझा घसा खूप दुखायचा, वरचेवर औषधे घ्यावी लागायची. परंतु नियमित स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार केल्यानंतर पहिल्या ५-६ आठवड्यांमध्येच मला फरक जाणवू लागला. त्यामुळे माझा हुरूप वाढला. माझा हा त्रास पूर्णपणे नाहीसा झाला. आता मी कितीही बोलले तरी मला

अजिबात त्रास होत नाही. मी सर्व श्वसनप्रकार रोज करते. त्यामुळे मला दिवसभर फ्रेश वाटते. अगदी जाणवण्याइतपत माझा स्टॅमिना वाढला आहे.

ध्यानाच्या सरावाचाही मला खूप फायदा झाला आहे. पूर्वी मला प्रत्येक छोट्या-छोट्या गोष्टींचे टेन्शन येत असे. उदाहरणच द्यायचे म्हटले तर, पूर्वी साधी रजा जरी घ्यायची असेल तरी प्रिन्सिपॉलना विचारायला जाताना मनात खूप धाकधूक, भीती असायची. पण आता मला तशी भीती किंवा संकोच वाटत नाही. कुठल्याही गोष्टीबाबत, जे काही होईल त्यातून मार्ग काढू असा विश्वास वाटतो. आता मी नकारात्मक विचार करत नाही; फक्त सकारात्मक विचारच करते. मला माझा आत्मविश्वास आणि निर्णयक्षमता वाढली आहे असे जाणवते.

‘ध्यान’ आणि ‘श्वसनप्रकार’ यांच्या नियमित सरावाचे कित्येक फायदे आपल्याला स्वतःला १००% जाणवतात. ब्रह्मविद्येबद्दल बोलण्यासारखे खूप काही आहे. परंतु कित्येक भावना या शब्दांत व्यक्त करता येत नाहीत.

शेवटी एवढेच सांगते की प्रत्येक व्यक्तीने हा कोर्स जरूर करावा असे मला वाटते. विशेषतः दोघांनी (नवरा-बायको) केला तर, घरातील वातावरण आनंदी आणि प्रसन्न रहाते. हा कोर्स फक्त ज्येष्ठ नागरिकांसाठी नाही, तर सर्व वयोगटांसाठी फायदेशीर आहे.

धन्यवाद!

- विनीता कौलगी

पूर्ण शरीराचे परिभ्रमण करण्यासाठी तांबड्या रक्तपेशीला सुमारे २० सेकंद लागतात. प्रत्येक तांबडी रक्तपेशी याप्रमाणे ४ महिने शरीरात फिरत असते. कालावधीत ती ६०००० अब्ज पेशींना पुरवठा करते.



रोग अनेक - उपचार एक



सध्या मी टाटा मोटर्समध्येच तेथील कर्मचारी व प्रशिक्षणार्थीना ट्रेनिंग डिव्हिजनतर्फे संगणक व इतर विषयांवर प्रशिक्षण देण्याचे काम करत आहे.

ब्रह्मविद्येचे जे आध्यात्मिक

श्वसनप्रकार आहेत ते सर्व रोज केल्याशिवाय चैनच पडत नाही. रोज सकाळी उठल्यावर साधारणपणे एक तास श्वसनप्रकार करतो. तसेच सकाळी अथवा संध्याकाळी १५ मिनिटे ते अर्धा तास ध्यान करतो.

- ◆ पूर्वी माझी मान दुखायची व डाव्या हाताला मुंग्या यायच्या व हातही दुखायचा. डॉक्टर म्हणाले होते की टेनिस एल्बोचा विकार असावा. मान ताठ केली की हाताचा त्रास वाढत असे. त्यामुळे मान खाली झुकवून कामे करावी लागत. गाडी चालवितानासुद्धा मान खाली झुकलेली ठेवायला लागायची. आता हे दुखणे पूर्णपणे बरे झाले आहे. मानही ताठ ठेवता येते.
- ◆ तसेच सर्दी व गुडघेदुखीचा त्रास पण आहे.

आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांमुळे त्यात नक्की फरक पडत असल्याचे जाणवते. पायातील ताकद वाढल्याचे जाणवत आहे. पायात वांब येण्याचे थांबले.

- ◆ श्वसनप्रकारांच्या विश्रांतीपाटातील वचने सतत मनात येत असतात, त्यामुळे पुढीलप्रमाणे वर्तणुकीत फरक पडल्याचे जाणवते.

* योग्य भाषण : यामुळे शब्द तोलून-मापून वापरले जातात. चिडण्याचे, रागाचे, भांडणाचे प्रसंग कमी झाले आहेत. उदा. ट्रॅफीकमध्ये असताना मनावर ताबा ठेवला जातो.

* मी प्रेमळ आहे : या विचाराने स्वतःस प्रेमळ आहे म्हटले की, घरी-बाहेर व विद्यार्थ्यांशी तसे वागले जाते.

* नेत्र शुद्ध करा : कोणत्याही गोष्टींकडे, दृश्याकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला. वाईट विचार मनात येत नाहीत.

* सतत उत्साही व तरुण वाटते. कामे कठीण वाटत नाहीत. ती होण्याची खात्री वाटते.

- प्रकाश पोरवाल



ऑपरेशन टळले



ब्रह्मविद्येमध्ये येण्याआधी गुडघेदुखीचा खूप त्रास होता. दिवाळी २००९ मध्ये पाय मुरगळून पडल्याने गुडघा सुजला. उठता येईना, डॉक्टरांनी एक्स-रे काढून बघितल्यावर सांगितले की,

“गुडघ्यामध्ये पीळ (Twist) पडला आहे.” सूज कमी होण्यासाठी गुडघ्यातील पाणी काढले, पण सूज कमी झाली नाही, तेव्हा त्यांनी ऑर्थोस्कोपी केली.

पण माझा पाय दुखतच राहिला. मला नीट चालता येत नव्हते. खाली बसता येत नव्हते, पाय लांब करून बसावे लागे. उठताना कुणाची तरी मदत घेऊनच उठता येई. डॉक्टरांनी टूव्हिलर विकून टाका असे सांगून

- ❖ उदय मुर्डेश्वर यांचेकरिता पृष्ठदान - उदय व्यंकटेश मुर्डेश्वर
- ❖ भीमाजी सगुण बागकर यांचेकरिता पृष्ठदान - संतोष बागकर



गाडीवापराला बंदी केली, तसेच कमोड वापरायला सांगितला. नाहीतर गुडघा कामातून जाईल असे सांगितले. पुढे एक महिन्याने पुन्हा डॉक्टरांना भेटलो. तेव्हा त्यांनी गुडघ्याचे ऑपरेशन करावे लागेल असे सांगितले.

मग मी घाबरून गेलो. काही महिन्यांनी ब्रह्मविद्येसंबंधी - आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली ही जाहिरात माझ्या पाहण्यात आली. मी फोनवर माहिती विचारली आणि विश्रान्तवाडी येथे 'रश्मी इंग्लिश स्कूल' मध्ये वर्ग सुरू होत असल्याचे समजले आणि मी त्या वर्गाला प्रवेश घेतला.

ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार विश्रान्तीपाठासह व ध्यान मी नियमितपणे करू लागलो. मला माझ्या पायात सुधारणा जाणवली. मी माझ्या शिक्षकांना सांगितले, त्यांनी कल्पनाशक्ती विकासाचे व्यायाम नियमितपणे करायला तसेच श्वसनप्रकार ७/७ वेळा करून साधना सराव

वाढवायला सांगितले.

आज माझा पाय पूर्णपणे बरा झाला असून मी मांडी घालून बसू शकतो, किक मारून टू-व्हिलर चालवू शकतो. पाय बरा झाल्यावर **मी डॉक्टरांना भेटलो, त्यांना मांडी घालून दाखविली, त्यांच्यासमोर गाडीला किक मारली**, हे पाहून त्यांना आश्चर्य वाटले. त्यांनी त्यांच्या स्टाफला बोलावून त्यांच्या पेशंटमधली प्रगती दाखविली. त्यांनी, "गुडघ्यासाठी काय केले?" असे विचारले. मी त्यांना ब्रह्मविद्येचा सराव करत असल्याचे सांगितले. ते म्हणाले, "तुम्ही जे काही करता ते असेच चालू ठेवा" आणि त्यांनी मला ब्रह्मविद्येसंबंधी माहिती विचारली.

माझा गुडघा ऑपरेशन न करता पूर्ववत बरा झाल्यामुळे मी अतिशय आनंदी आहे. ब्रह्मविद्या माउलीचा मी शतशः आभारी आहे! धन्यवाद!

-राजेश कदम



असाही एक फायदा

मी बँकेत नोकरी करते. मला सोळा वर्षांपासून पांढरे डाग आहेत. त्यावर मी खूप उपचार केले. परंतु मला काहीच गुण येत नव्हता, डाग वाढतही नव्हते. म्हणून मी तीन-चार वर्षांपूर्वी औषध करायचे सोडून दिले. त्यानंतर डाग जास्त वाढले. माझे मिस्टर मला नेहमी सांगायचे की, सकारात्मक विचार कर. डाग बरे झाले आहेत असे विचार कर. मी माझ्या परीने प्रयत्न करायचे, पण काहीच फरक पडत नव्हता. एकदा पेपरमध्ये मी ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली. त्यामध्ये ध्यान, प्राणायामाने असाध्य रोग बरे होतात असे वाचले. त्याच वेळी मी ठरविले की हा कोर्स करायचा. फोन करून मी चौकशी केली. तोपर्यंत चार आठवडे झाले होते. त्यामुळे मी ठरविले की, पुढचा कोर्स ऑक्टोबरमध्ये चालू होणार होता, त्यावेळी आपण अॅडमिशन घेऊ.

ऑक्टोबरपासून मी कोर्स चालू केला. त्यावेळी मला हाय बी. पी. चा त्रास होता, मला ऑफीसच्या पायऱ्या चढताना खूप त्रास व्हायचा, पुढची पायरी चढू नये असे वाटायचे. परंतु मी कोर्स चालू झाल्यापासून चार आठवड्यात मला खूपच फरक पडला. पायऱ्या मी न थांबता चढू लागले. सोळा वर्षांत मला डागांसाठी खात्रीशीर उपाय कोणी सांगितले नाहीत, परंतु हा कोर्स सुरू केल्यापासून दोनतीन जणांनी मला उपाय सांगितले. त्याप्रमाणे मी ट्रीटमेंट चालू केली व त्याबरोबरच सकारात्मक विचारही करत होते. **कोर्स केल्यामुळे माझा आत्मविश्वासही वाढला. चेहऱ्यावरचे डाग एका महिन्यात पूर्णपणे गेले.**

मी गुरुजनांची आभारी आहे!

- नयना नागोळकर

❖ कमलाबाई राजाराम सोनार यांचेकरिता पृष्ठदान - राजेश्वरी वि. सोनार

❖ वडील रामचंद्र व आई प्रभावती सराफ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - महादेव रा. सराफ



नवीन आयुष्य लाभले

सर्वप्रथम आम्हा सर्वांना जीवन जगण्याची योग्य जाणीव व मार्ग दाखविल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येची खूप आभारी आहे. श्वसनप्रकार, बोधवचने व ध्यान केल्यामुळे माझ्या मनाची खंबीरता व आत्मविश्वास खूप वाढत आहे. पूर्वी माझी पाठ खूप दुखायची, तीही आता थांबली आहे. पूर्वी मी खूप विचार करायची हे करू की नको, बरोबर आहे की नाही, कोणाला काय वाटेल वगैरे वगैरे (means, I always was in two minds to take any decision) पण आता तसे होत नाही. मी खंबीरपणे योग्य निर्णय घेऊ शकते, आता Confuse होत नाही.

दुसरे म्हणजे की, ('Take it easy' policy) परिस्थितीचा स्वीकार करायला शिकले म्हणजे जे काही होते ते चांगल्यासाठी होत आहे व यापुढे जे काही होणार आहे तेही चांगल्यासाठीच होणार आहे हे मी पक्कं मनात टासून घेतले आहे. ह्याचं कारण असं की, आठ महिन्यांपूर्वी माझ्या मिस्ट्रांना हार्ट अ‍ॅटॅक येऊन गेला,

तेव्हा आम्ही दोघेही खूप खचलो व दुःखी झालो. दोन्ही मुली लहान आहेत. पुढे काय होणार? हा प्रश्न सारखा सतावत होता. तेव्हा आम्ही दोघांनी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला आणि जसे सर शिकवू लागले, तसे आमचे दोघांचे व्यक्तिमत्त्व बदलत गेले व आमच्यातील आत्मविश्वास, मनाची खंबीरता वाढत गेली. ह्यांना हार्ट अ‍ॅटॅक येऊन गेला ते एका परीने चांगलेच झाले. कारण त्यांच्या शरीरातील सर्व क्लॉट्स व रोग नाहीसे झाले व आता ते एकदम Fit & Young दिसू लागले.

आम्हाला जणू काही सरांच्या रूपात परमेश्वरच भेटले व त्यांच्या शिकवणीमुळे श्वसनप्रकार, बोधवचने, होकारात्मक विचार व त्यांच्या उदाहरणांमुळे आम्हाला जणू काही नवीन आयुष्य लाभले. आम्ही दोघे ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षकांना धन्यवाद देतो व त्यांचे आभार मानतो! तुम्हा सर्वांना ह्या ब्रह्मविद्येचा लाभ होवो ही शुभेच्छा!

धन्यवाद!

- सुनील जनवाडकर



मला एक आई व मैत्रीण मिळाली

मी एक डायबेटिस पेशंट आहे. माझे पाय खूपच दुखायचे. थकवाही खूपच यायचा, चिडचिड व्हायची, घरची रोजची कामे करायला जीवावर यायचे. सतत उदास वाटायचे. पण ब्रह्मविद्या माझ्या जीवनात आली व सर्व चित्रच बदलले.

माझ्या या अशा तक्रारींवर मला असा सल्ला मिळाला की, या समस्येतून बाहेर पडायचं असेल तर ब्रह्मविद्या हाच यावर तरणोपाय आहे व त्यांनी ब्रह्मविद्येबद्दल पूर्ण माहिती देऊन फॉर्म वगैरे आणून देऊन प्रवेश पण मिळवून दिला. मी नियमित वर्गाला जाऊ लागले. येताना मात्र मी माझ्यासोबत भरघोस

आनंद घेऊन येत असे व तो मनाच्या कोपऱ्याकोपऱ्यात पसरवीत असे. एक महिन्यांनंतर व्लड चेक करण्यात आले तेव्हा शुगर Fasting - 99 व Post Lunch - 98 एवढी होती. औषधाच्या एका गोळीचा डोस तोच ठेवला गेला. साधना नियमितपणे चालू होती. तीन महिन्यांनंतर परत व्लड चेक केले असता शुगर Fasting - 99 व Post Lunch - 99 एवढी होती. रिपोर्ट खूपच नॉर्मल आला. मला खूपच आनंद झाला. यापूर्वी माझा रिपोर्ट Fasting - 200 व Post Lunch - 220 असा असायचा. नॉर्मल कधीही नसायचा, ह्याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येला देते.

- ❖ कमलाबाई मधुकर पडवेकर यांचेकरिता पृष्ठदान - गणेश संजय पडवेकर
- ❖ ओंकार अनंत गुरव (मित्र) यांचेकरिता पृष्ठदान - मंगेश अशोक थीक



माझा हा आनंद माझ्या घरच्यांना व मैत्रीणींनाही जाणवू लागला आहे. मला ब्रह्मविद्येच्या रूपात एक आई व मैत्रीण मिळाली आहे. तिचे उपकार मी कधीही विसरू शकत नाही. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आता मला डायबेटीसची एकही गोळी घ्यावी लागत नाही.

दिवसभर मी उत्साही व फ्रेश असते. सहसा कोणालाही कारणाशिवाय आनंद वाटत नाही. पण ब्रह्मविद्या ही कारणाशिवाय आनंद देणारी आहे. तो आनंद मी शब्दात व्यक्त करू शकत नाही. धन्यवाद!

- रजनी साळी



सरावाला पर्याय नाही

मी ऑफीसमध्ये असेपर्यंत सर्व काही ठीक होते. व्ही.आर.एस्. घेऊन घरी बसल्यानंतर सांधेदुखीचा त्रास सुरू झाला. ॲलोपॅथीची ट्रीटमेंट बरीच घेतली. पण म्हणावा तसा फायदा होत नव्हता. कित्येक वेळेला मी चक्क लंगडत चालायचो. माझे एक मित्र मला ब्रह्मविद्या जॉईन करण्याचा सल्ला नेहमी द्यायचे. पण माझा असा समज होता की, ह्या श्वसनप्रकारांमुळे सांधेदुखी कशी काय बरी होईल? बरेच महिने मी काही त्याचा सल्ला मनावर घेतला नाही. एके दिवशी ते माझ्या मुलीला म्हणाले, “बाबा ब्रह्मविद्या जॉईन करत नाहीत; कारण त्यांना त्यांचा पाय बरा करायचा नाही”. मग मात्र मी मनावर घेतलं की आता ब्रह्मविद्या करायचीच आणि क्लास जॉईन केला.

जसजसा सराव वाढत गेला तसे श्वसन खूपच सुधारले. चालणं सुद्धा बरंचसं नॉर्मल झालं. तीन आठवड्यांपूर्वीच माझे अनुभव मी तुम्हाला सांगणार

होतो पण पुन्हा सांधेदुखीने उचल खाल्ली. मनात म्हटलं आता पुन्हा ॲलोपॅथीशिवाय पर्याय नाही. अनुभव सांगण्याचा विचार बाजूलाच ठेवला. मनात विचार आले आपण ब्रह्मविद्या जॉईन केली खरी, पण म्हणावा तसा त्याचा सराव केला नाही तर त्याचा फायदा कसा काय होणार? गेले तीन आठवडे मी ब्रह्मविद्येचा कसून सराव केला. सकाळी, दुपारी आणि रात्री जवळ जवळ सगळेच विश्रांतीपाठ मी मोबाईलवर स्वतःच्या आवाजात रेकॉर्ड केले. त्याचा फायदा असा झाला की, मध्येच आपण विश्रांतीपाठ विसरलो तर, मोबाईल - रेडी रेकनरसारखा उपयोगी पडायचा.

ह्या नियमित सरावामुळे माझी सांधेदुखी जवळजवळ पूर्ण आटोक्यात आली आहे. ध्यानामुळे झोप सुधारली आहे. सांगायचा मुद्दा एवढाच की, कसून सरावाला पर्याय नाही.

- प्रकाश आचरेकर



विलेपार्ले वार्षिक मेळावा

- ❖ पृष्ठदान - मारुती बंडू इंजल ❖ आदित्य राजेश वैद्य यांचेकरिता पृष्ठदान - शर्वरी राजेश वैद्य
- ❖ डी. एन. वोपडीकर यांचेकरिता पृष्ठदान - श्रीपाद दत्तात्रय वोपडीकर



Spondylitis च्या त्रासावर उपचार - ब्रह्मविद्या !

मला गेल्या दहा वर्षांपासून Spondylitis चा त्रास आहे. याबरोबर हृदयाजवळ एक रक्तवाहिनी (Artery) दबल्यामुळे डाव्या हाताला रक्तपुरवठा व्यवस्थित होत नव्हता. त्यातच आठ वर्षांपासून स्लिप डिस्कचा त्रास सुरू झाला. मला मानेचा इतका त्रास होत असे की, मान हलविली किंवा मानेजवळ धक्का लागला तर मी चक्कर येऊन पडत असे. कंबरेच्या त्रासामुळे चालताना अतिशय त्रास होई. यावर अनेक उपचार करून झाले. दोन वेळा Traction घेण्याकरता मला हॉस्पिटलमध्ये दाखल व्हावे लागले. सर्व उपचार तात्पुरते होते. गेल्या दीड वर्षात माझा त्रास इतका वाढला की, डिसेंबर २०१० मध्ये मी एका मल्टी नॅशनल कंपनीतील अतिशय चांगली नोकरी सोडली.

ब्रह्मविद्येबद्दल माझे काका, हे दोन वर्षांपासून मला सांगत होते पण मी त्यांच्या सांगण्याकडे फारसे लक्ष दिले नव्हते. नोकरी सोडल्याचे कळताच त्यांनी मला याबद्दल परत आठवण करून दिली. त्याच वेळेस, ब्रह्मविद्येचे वर्ग महिला संघ शाळा, विलेपार्ले येथे सुरू होत असल्याचे पत्रक वर्तमानपत्रासोबत मिळाले. घरीच असल्यामुळे, मी ह्या वर्गात दाखल होण्याचे ठरविले. पण मनात शंका असल्यामुळे, सरांना विचारून त्रास होणार नसल्याची खात्री करून घेतली. सुरुवातीच्या दोन वर्गातच जे काही ऐकले ते मनात आणि डोक्यात क्लिक होत गेले. प्राणायाम आणि प्रत्येक वर्गात शिकवत असलेले श्वसनप्रकार मी नियमित करू लागले. ध्यान नियमित करू लागल्यामुळे, प्रकृतीत फरक वाटू लागला. गेल्या काही वर्षात माझा स्वभाव अतिशय चिडचिडा झाला होता व नकारात्मक विचार करण्याची वृत्ती झाली होती. त्यात प्रचंड फरक जाणवू लागला. मला उत्साही व आनंदी वाटू लागले.

ध्यानामुळे शरीराला सकारात्मक संवेदना जाणवू लागल्या. कंबरेच्या त्रासामुळे मी लंगडत चालत असे व पाच मिनिटे चालल्यावर मणक्यातून कळा येऊन थांबावे लागे. त्यात खूपच सुधारणा होऊन मी आता सलग वीस मिनिटांपर्यंत चालू शकते. माझ्या हातातला आणि पायातला बधिरपणा जाऊन Reflexes आणि Sensation नॉर्मलला यायला लागल्या आहेत. माझी अॅलोपॅथीची स्ट्रॉंग इंजेक्शन्स व औषधे सध्या बंद आहेत. गळ्याला व कंबरेला लावायला लागत असलेला पट्टाही सध्या वापरत नाही. फक्त होमिओपॅथीची औषधे चालू आहेत. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे गेल्या सात वर्षात मी Treadmill वर चालू शकत नव्हते. पण एप्रिलच्या शेवटच्या आठवड्यात नवीन नोकरीनिमित्त माझे Medical चेक-अप झाले तेव्हा मी सात मिनिटांची Stress Test व्यवस्थित, कुठेही न थांबता, धाप न लागता पूर्ण करू शकले व याचा Result नॉर्मल येऊन, २ मेपासून मी नवीन नोकरीवर रुजू झाले.

ब्रह्मविद्येला आल्यापासून मला तब्येतीत व वृत्तीत प्रचंड फरक जाणवला. मी रोज श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव करते. त्यात खंड पडू नये याची काळजी घेते. सकाळची वेळ पुढे-मागे झाली तरी वेचैन व्हायला होते. त्यामुळे स्वतःच हे शिकलेले प्रकार नियमित करण्याचा निश्चय केला आहे.

तसेच योग्य निश्चय, योग्य भाषण, गरज नसताना गप्प बसणे याचाही वेळोवेळी अनुभव आला. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मनःपूर्वक आभार व शुभेच्छा!

धन्यवाद !

- ममता कामत

रक्ताच्या एका छोट्याशा थेंबामध्ये ५० लाख तांबड्या रक्तपेशी, ३ लाख प्लेटलेट व १० हजार पांढऱ्या रक्तपेशी असतात.

❖ पृष्ठदान - आश्विनी निमोणकर ❖ विमलाबेन शाह (आई) यांचेकरिता पृष्ठदान - अल्पेश शाह

❖ पृष्ठदान - श्रीशा रत्नाकर जोशी ❖ पृष्ठदान - दिगंबर आत्माराम चव्हाण



योग पूर्वीच यायला हवा होता !



मी शिवराम बोडके माझे मनोगत व्यक्त करतो की, गेल्या पाच वर्षांपासून माझी पाठ अतिशय दुखायची, वेदना असह्य व्हायच्या, सर्व उपचार केले पण गुण काही येत नव्हता. मी नोकरी करत

असलेल्या कंपनीने माझ्या विनंतीवरून माझ्याकरिता खास खुर्ची बनवून घेतली होती. त्याकरिता कंपनीने ६ ते ७ हजार रुपये खर्च केले होते.

ऑगस्ट २०१० मध्ये माझी ॲन्जिओप्लास्टी झाली व ३० सप्टेंबर २०१० ला मी सेवानिवृत्त झालो. मनावर दडपण आले होते. नेहमी नकारात्मक विचार यायचे. अस्वस्थ वाटायचे. बऱ्याच जणांच्या ऐकण्यावरून व योग आल्यामुळे जानेवारी २०११ मध्ये मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केला. पण हा योग फार पूर्वी यायला हवा होता असे मला सारखे वाटते.

वर्गात शिकविलेल्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व

ध्यानाच्या सरावाने माझे पाठीचे दुखणे पूर्णपणे थांबले. शरीरात स्फूर्ती आली. आळस कधीही जाणवत नाही. कामाचा उरक वाढला. मनावर कसलेही दडपण राहिले नाही. विचार सकारात्मक झाले आणि आनंदाची गोष्ट म्हणजे मला नोकरीच्या नवीन ऑफिस यायला लागल्या व पुन्हा मी नवीन ऑफीसमध्ये रुजू झालो. आता नवीन चॅलेंजिंग कामाचा मी अनुभव घेत आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे जगण्याची दिशा बदलून गेली. मृत्यूची भीती उरली नाही व आपण कोण आहोत याची जाणीव झाली. ज्याला ठेवू शकत नाही त्या शरीराचा संयमाने सदुपयोग करणे व ज्याला सोडू शकत नाही त्या प्रज्ञेत एकरूप व्हायला ब्रह्मविद्येने शिकविले.

आपण सर्वजण फार भाग्यवान आहोत की, आपणा सर्वांना ब्रह्मविद्येचा लाभ झाला. सर्व साधक बंधू-भगिनींना आयुरारोग्य लाभो हीच परमेश्वराजवळ प्रार्थना !

- शिवराम बोडके



बारा वर्षांची डोकेदुखी गेली

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला, तेव्हापासून मी शिकविल्याप्रमाणे श्वसनप्रकार आणि ध्यान करायला सुरुवात केली. मला त्याचे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक स्तरावर खूप फायदे झाले ; ते पुढील प्रमाणे आहेत.

शारीरिक :-

१) डोकं दुखणं थांबलं - १२ महिने २४ तास डोकं प्रचंड दुखायचं, माझ्या चेहऱ्यावरही ते दिसायचं. इतरांना वाटायचं की, हिला आपण बोललेलं तरी

कळतं की नाही. डोकेदुखीमुळे चेहऱ्यावर कुठलेही भाव दिसायचे नाहीत. १२ वर्षांची डोकेदुखी फक्त दीड महिन्यांच्या सरावाने गेली.

२) झोप कमी झाली - आता सहा तासांची झोप पुरते. पूर्वी सकाळी उठताना खूप त्रास व्हायचा, ताजेतवाने वाटत नव्हते.

३) मला दमा असल्यामुळे भरभर कामं करणं जमत नव्हतं. खूप दमायला व्हायचं. पण आता मात्र पटापट कामं होतात.



मानसिक :-

- १) मनावरचा ताण खूप कमी झाला आहे.
- २) नकारात्मक विचार खूप कमी येतात आणि आले तरी काही क्षणांतच नाहीसे होतात.
- ३) केव्हाही बसल्या-बसल्या मन एकाग्र होतं.
- ४) आपण चैतन्यदायक श्वसनप्रकारानंतर जे बोधवचन म्हणतो, त्यात ईश्वराचे गुण आहेत. मी आनंदी आहे असे म्हणते, पण प्रत्यक्षात आनंदी नाही असे वाटते आणि विचार केल्यावर वाटले की आपले वागणे-बोलणे, विचार बदलले. मी, आपण आनंदी होऊ आणि परमेश्वराचे इतरही गुण आपल्यात येतील. माझ्या मनात येणारे चुकीचे विचार आणि प्रत्यक्षात होणाऱ्या चुका लक्षात येऊ लागल्या. सतत सावध राहून स्वतःकडे बघण्याचा ताण येऊ लागला.

हळूहळू तोही कमी व्हायला लागला. कारण परमेश्वरच आपल्याकडून प्रयत्नही करवून घेतो हे लक्षात आले. एकूण काय, तर परमेश्वराने आनंदी होण्याचा मार्ग दाखवून दिला. त्याचे मनःपूर्वक आभार मानते. बोधवचने आणि ध्यानात सांगितलेल्या गोष्टींचा असा उपयोग होतो.

- ५) पहिल्या दिवशीच सरांनी सांगितलं होतं की, इथून पुढे रागवायचं नाही. त्या दिवसापासून रागाचे विचार येतात, त्यावर नियंत्रण ठेवले. अजूनही कोणी विनाकारण वाईट बोलले, रागवायला उद्युक्त केले तर, राग येतोच! त्यासाठीही जोरात प्रयत्न चालू आहेत.

ब्रह्मविद्येचे आणि गुरुंचे मनःपूर्वक आभार!

- प्राची सुमंत



गरोदरपणात मला अवगत झालेली ब्रह्मविद्या



मी वसई येथील मेळाव्यास हजर राहिले. त्या मेळाव्यात ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या काही साधकांनी आपले अनुभव सांगितले. या मेळाव्यातील हा अनुभव अगदी

नवीन असला तरी, त्यावेळीच आपणही ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करावा असे मी मनात पक्के केले.

माझ्या वडिलांनी माझी शिक्षकांशी ओळख करून दिली. मी त्यांना सांगितले की, “मी प्रेग्नंट आहे व आता तिसरा महिना चालू आहे; तर अशा स्थितीत मी डिसेंबर २००८ मध्ये जो नवीन वर्ग सुरू होत आहे त्या वर्गात प्रवेश घेऊ शकते का?” यावर शिक्षकांनी मला सांगितले की, “तू जरूर ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा

अभ्यासक्रम पूर्ण कर. त्याचा तुला व तुझ्या बाळाला चांगलाच अनुभव येईल याची खात्री ठेव. तसेच तुला या अभ्यासाने कोणताही त्रास जाणवणार नाही.”

यानंतर मी डिसेंबर २००८ मध्ये सुरू झालेल्या २२ आठवड्यांच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात प्रवेश घेतला. सरांनी केलेले प्रत्येक पाठावरचे विवेचन, श्वसनप्रकार समजावून सांगणे व करून घेणे तसेच ध्यानाची पद्धत या गोष्टी मी या वर्गात शिकले. त्यांनी माझ्याकडे विशेष लक्ष देऊन प्रत्येक वेळी योग्य मार्गदर्शन केले. जसजसे पाठ शिकविले जात होते व मी त्याचा सराव करीत होते तसतसे मला माझ्यात एक प्रकारचे वेगळेच चैतन्य जाणवत होते. साधारणपणे गरोदरपणाच्या काळात अनेक स्त्रियांना निरुत्साही वाटणे, थकल्यासारखे वाटणे असे अनुभव येत असतात असे मला अनेकांच्या सांगण्यातून समजत होते. परंतु मला आलेला अनुभव अगदी उलट होता. मला नेहमी



आनंदी व ताजेतवाने वाटत होते.

मे २००९ महिना उजाडल्यावर माझी प्रसूतीची तारीख व आमचा वर्ग संपण्याची तारीख जवळ जवळ सारखीच होती. परंतु मी न चुकता २२ आठवड्यांचा हा अभ्यासक्रम पूर्ण केला व त्यानंतरच माझी प्रसूती होऊन कन्यारत्न प्राप्त झाले. सर्वसाधारणपणे स्त्रीला मुलाला जन्म देणे म्हणजे स्त्रीचा दुसरा जन्मच असे अनुभवी स्त्रियांकडून ऐकले होते. परंतु मला बाळाला जन्म देताना किंवा त्या अगोदर अशी कोणतीही भीती वाटली नाही.

जसा मला ब्रह्मविद्येच्या सरावाने फायदा झाला तसाच किंवा त्यापेक्षा जास्त फायदा मला झालेल्या अपत्यास झाला आहे, असे मला वाटते. **कारण माझी**

मुलगी दोन महिन्यांच्या आतच उपडी होऊन मान धरण्यास सक्षम झाली होती. जसजशी ती वाढत वाढत मोठी होत आहे तसतसा तिच्यात आम्हाला चपळता, आरोग्य, आकलनशक्ती, स्मरणशक्ती इत्यादी बाबींचा चांगलाच परिणाम दिसून येत आहे.

ब्रह्मविद्येच्या या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या सरावाने मला व माझ्या बाळाला झालेला फायदा व आनंद अविस्मरणीय आहे. मला हे ज्ञान देणारे शिक्षक व ब्रह्मविद्या साधक संघाची मी अत्यंत आभारी व कृतज्ञ आहे.

- अनघा धोंडे



थायरॉइडचा त्रास नाहीसा झाला



मला सहा महिन्यांपूर्वी संपूर्ण शरीराला मुंग्या येत होत्या. आमचे फॅमिली डॉक्टर चाफेकर यांची ट्रीटमेंट चालू होती. त्यांनी मला रक्ताची तपासणी करायला सांगितले. त्या टेस्टमध्ये थायरॉइड झाल्याचे समजले. तीन महिने उपचार करून काहीही फरक पडला नाही. त्यांनी हिंदुजा हॉस्पिटलमध्ये जाण्यास सांगितले. हिंदुजा हॉस्पिटलचे उपचार घेऊनही काहीच फरक पडला नाही.

त्याच दरम्यान आमच्या समाजबंधूंनी सांगितले की, वसईला ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा वर्ग चालू आहे, तो तुम्ही करून बघा, त्याने तुम्हाला नक्कीच

फायदा होईल. मी लगेच ब्रह्मविद्येचा कोर्स जॉईन केला व त्यानंतर १ मे ते ५ मे या पाच दिवसांचे भाईंदर, उत्तन, केशवसृष्टी येथे शिबिराचा लाभ घेतला. त्याचा अतिशय चांगला फायदा होऊन संपूर्ण शरीराला मुंग्या येण्याचे थांबले. पाच दिवस कसे गेले हे कळलेसुद्धा नाही. प्रत्येक विश्रांतीपाठ हा मानसिक तजेला देऊन जातो. आनंद देतो. **विवंचना, काळज्या, अडचणी, भीती दूर वाहून जातात. शिबिरात आल्यावर माहेरी आल्याचे समाधान वाटते. शिबिरात राहून मला फार आनंद मिळाला व माझा सर्व आजार नाहीसा झाला.**

तुम्ही देखील ब्रह्मविद्येचा लाभ घ्यावा व आनंदी जीवन जगावे हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

- लता चाफेकर

ब्रह्मविद्या एक देवाचे वरदान म्हणती जगी हे अबोध अगाधज्ञान विधात्माचे करुनी स्मरण-चिंतन द्यावे मानवा जगती सुख समाधान.

- ❖ पृष्ठदान - हर्षा भूपेंद्र भाटे ❖ वामनराव रामा मराठे यांचेकरिता पृष्ठदान - पुष्पा शैलेंद्र जाधव
- ❖ नंदा विजयकुमार देशपांडे व विजयकुमार देशपांडे यांचेकरिता पृष्ठदान - सुचित्रा धनंजय पाटील



तरुणांनो, सर्व समस्यांवर मात करा !



तरुणांना ब्रह्मविद्येचा कसा फायदा होतो, अनेक संकटांवर मात करून आपले करिअर घडविण्यास ह्या विद्येचा कसा उपयोग होतो हे मला आलेल्या अनुभवातून मी थोडक्यात सांगत आहे.

वयाच्या २१ व्या वर्षी मला हा अभ्यासक्रम करायला मिळाला हे मी माझे भाग्य समजतो. दहावी पर्यंतचे शिक्षण कोल्हापूरजवळील एका खेड्यात झाले. घरच्या परिस्थितीमुळे नोकरी करणे गरजेचे होते. मुंबईला आलो. सुदैवाने टाइम्स ऑफ इंडियामध्ये नोकरी मिळाली. डिप्लोमा-इन-इंजिनिअरिंगला प्रवेश घेतला. परंतु पहिलीच नोकरी आणि प्रोव्हेशन पिराड. त्यामुळे अभ्यासासाठी सुट्ट्या मिळत नसत. शिक्षण मराठीतून झाले, इंग्रजी यथातथाच, त्याचा परिणाम अभ्यासावर होऊ लागला. मनाची एकाग्रता ढळू लागली. मुंबईचे लोक, माझे सिनीअर्स माझ्या भाषेला हसत. ह्या सगळ्याचा परिणाम होऊन मानसिक ताणतणाव वाढत गेले व सायकिआट्रिस्टची ट्रीटमेंट घ्यावी लागली. परंतु व्हावा तसा फायदा होत नव्हता. आजारपणामुळे नोकरीमध्ये कन्फर्मेशन मिळत नव्हते.

एक दिवशी शिफ्ट ड्युटी करत असताना महाराष्ट्र टाइम्सच्या रविवार पुरवणीचे प्रिंटिंग चालू होते. त्यामध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात बघितली. 'आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या शिका'. मी खूपच आश्चर्यचकित झालो. आरोग्य आणि यश दोन्ही एकाच वेळी कसे काय मिळते हा विचार मनात आला. उत्सुकतेपोटी एका नंबरवर फोन केला. मॅडमनी माझ्या सर्व समस्या शांतपणे ऐकून घेतल्या, माझे वय किती एवढाच प्रश्न विचारला, उत्तर दिले - २१ वर्षे. तेव्हा त्यांनी मला सांगितले, नवीन वर्ग चालू होतोय, तुम्ही

सुरुवात करा, तुमच्या सर्व समस्या सुटतील. हा आत्मविश्वास मला पहिल्यांदाच मिळाला. मी वर्गाला जाऊ लागलो. कॉलेजला जाणे मात्र बंद केले. ऑफीसमधील कामावर लक्ष एकाग्र करू लागलो. जसे प्राणायाम, आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाचा मानसिक व्यायाम मी करू लागलो तसे, मानसिक शक्ती वाढली, उत्साह वाढला, आत्मविश्वास वाढला, चिडचिड पूर्णपणे निघून गेली. नोकरीतही पर्मनंट झालो.

प्राथमिक अभ्यासक्रम संपल्यानंतर ब्रह्मविद्येला कधीच सोडायचे नाही हा निर्धार केला. त्यामुळे प्रगत अभ्यासक्रमही चालू केला. काही दिवसातच तो पूर्ण होईल. गुरूंच्या मार्गदर्शनामुळे ध्येय साध्य करण्याची शक्ती मिळाली. शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या निरोगी होणे, घर घेणे, इंग्रजी सुधारणे व शिक्षण पूर्ण करणे ह्या गोष्टी साध्य करणारच हा निश्चय केला.

आज मी शारीरिक व मानसिक पातळीवर 'ठणठणीत' आहे. माझी कार्यक्षमता वाढली आहे. जीवनात कोणतेही संकट आले, अगदी आकाश कोसळले तरीही त्याला समर्थपणे तोंड देण्याची ताकद मला मिळाली आहे. आता कल्याणमध्ये स्वतःचे घर घेतले आहे आणि कॉलेजचे चौथे सेमिस्टर चालू आहे. लवकरच डिप्लोमा मिळेल.

मंडळी, हे सर्व मला ब्रह्मविद्येमुळे मिळाले. माझ्यामध्ये तसेच प्रत्येकामध्ये परमेश्वर आहे आणि ह्या परमेश्वरी शक्तीमुळे मला माझे ध्येय साध्य करता आले. त्यासाठी मी परमेश्वराचा, ब्रह्मविद्येचा आणि माझ्या सर्व गुरुजनांचा अत्यंत आभारी आहे. सर्व तरुणांना माझे कळकळीचे सांगणे आहे की, तुम्हीही जरूर जरूर हा अभ्यासक्रम करा. आयुष्यातील सर्व समस्यांवर तुम्ही सहजी मात करू शकता. आनंदी व समाधानी आयुष्य जगू शकता. धन्यवाद !

- विशाल पाटील

- ❖ वामन, लक्ष्मी, कृष्णराव, रामा, शांता व इतर यांचेकरिता पृष्ठदान - लक्ष्मण वामनराव सडेकर
- ❖ कै. प्रकाश दिनकर जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - सुनीता प्रकाश जोशी



मी नवी निर्माण झाले



मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्याआधी माझे शरीर म्हणजे सर्व आजारांचे माहेरघर होते. जगातील सर्व आजार माझ्या शरीरात नांदत होते. २५ वर्षांपासून अॅलर्जिक सर्दी, सायनस, घसादुखी, उच्च रक्तदाब, अंगदुखी, मानदुखी, पाठदुखी (गॅप), डेंग्यूची लागण, कावीळ, विविध औषधोपचारांमुळे अॅसिडिटी, गॅसेस्, मधुमेह वाढ. मी जिवंत तर राहिले पण कंटाळलेली, निरुत्साही, अंगदुखीने बेजार इतकी होते की जरा कोणाचा धक्का लागला तरी मला रडू येई. इतके या आजारांनी मला विकलांग बनविले होते. या सर्व आजारांवर अॅलोपॅथी, आयुर्वेद, फिजिओथेरेपी, होमिओपॅथी, अॅक्युपंक्चर हे सर्व उपचार झाले. अॅक्युपंक्चरचे उपचार वर्षभर घेतल्यावर, ५० हजार रुपये खर्च केल्यावर जेमतेम ५०% गुण आला.

पण माझे नशीब बलवत्तर की, एक दिवस एका सहाध्यायी भाऊंचा मला फोन आला व प्रस्तावनेच्या भाषणाला मला बोलाविण्यात आले आणि नंतर मी एका वर्गात प्रवेश घेतला. ब्रह्मविद्येमुळे जणू जादूची कांडी फिरवावी तशी मी नवीन निर्माण झाले.

पहिल्याच दिवशी शिकविलेल्या श्वसनप्रकाराने मी एका आठवड्यात ताजीतवानी बनले. तिसऱ्या आठवड्यात आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या सरावाने माझी अंगदुखी थांबली. थोडेसे चालल्यावर व चढण चढताना मला धाप लागत असे. आता धाप लागणे व पाय दुखणे हे सर्व थांबले आहे. पाठदुखीमुळे

मला जमिनीवर बसता येत नव्हते; पण आता मी सतत तीन तास जमिनीवर बसू शकते. माझा रक्तदाब नॉर्मल झाला आहे. रोजच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांनी व ध्यानाच्या साधनेने शारीरिक व मानसिक उत्साह वाढला आहे. मी सर्व आजारांपासून मुक्त आहे. २२ आठवड्यांत मला एकदाही सर्दी झाली नाही. मला कधी आजार होते यावर माझा स्वतःचाच विश्वास बसत नाही. दिवसभर कार्यालय व रात्री घरी आल्यावर माझा सकाळचा तोच उत्साह कायम असतो. तसेच माझा स्वभाव शांत होत असल्याचे मला दिसत आहे. राग, चिडचिड कमी झाले आहेत.

ब्रह्मविद्येत शिकविण्यात आलेले प्राणायाम, आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यान या साधनेमुळे डोक्यापासून पायाच्या बोटांपर्यंत संपूर्ण शरीराची शुद्धी होते याचा अनुभव आला. आपणाला वाटते की ध्यानाची आपणाला काय गरज आहे? एकदा दिवसभर ओटीपोटात दुखत होते, त्या दिवशी वर्गात ध्यानाचा सराव घेण्यात आला आणि आश्चर्य म्हणजे ध्यानातून बाहेर आले तर सकाळपासून सतावणारी पोटदुखी गायब! सर्व मानवजात सुखी व्हावी असे वाटत असेल तर प्रत्येकाने ब्रह्मविद्या आरोग्याची गुरुकिल्ली सोबत ठेवली पाहिजे. या जगात परमेश्वरापेक्षा मोठा डॉक्टर कुणीही नाही. ब्रह्मविद्या हीच मोठी डॉक्टर आहे. मी तिची व ती विद्या शिकविणाऱ्या गुरूंची कृतज्ञतापूर्वक आभारी व ऋणी आहे. ब्रह्मविद्येने माझे सर्व आजार बरे झाले आहेत.

- कुंदा काते

दर सेकंदाला रक्तातील सुमारे ८० लाख पेशी मरण पावतात व तेवढ्याच नवीन निर्माण केल्या जातात.

- ❖ प्रभाकर गंगाराम निकुंब यांचेकरिता पृष्ठदान - प्रमिला प्रभाकर निकुंब
- ❖ शांताबाई दळवी यांचेकरिता पृष्ठदान - शशीकांत नारायण दळवी



ब्रह्मविद्या एक सुंदर परिवर्तन

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल मला माझ्या मैत्रिणींकडून समजले. त्यांनी त्यांचे अनुभव सांगितले. ते ऐकून मला आणि माझ्या पतीला ब्रह्मविद्या वर्गाला जावे असे वाटले व जेव्हा पनवेलला आमच्या येथे २ जुलै २०१० रोजी वर्ग सुरू झाले तेव्हा आम्ही प्रवेश घेतला.

आत्तापर्यंत सकारात्मक विचार करावा असे सांगणारे खूप जण भेटले परंतु तसे प्रत्यक्षात घडत नव्हते. माझा मुलगा इयत्ता १२ वी मध्ये शिकत आहे व तो अभ्यासाकडे दुर्लक्ष करायचा, त्यामुळे आम्ही दोघेही खूप तणावामध्ये असायचो. त्यामुळे घरात अशांतता व चिडचिडीचे वातावरण तयार होत असे. सतत मनात नकारात्मक विचार यायचे की, मुलगा पास होणार की नाही? जेव्हा आम्ही ब्रह्मविद्या वर्गाचे पाठ करायला सुरुवात केली तसतसे आमच्या विचारांमध्ये बदल घडत गेले. कारण वर्गामध्ये पाठ समजावून देताना आम्ही ते सर्व आत्मसात करत गेलो. त्याचप्रमाणे **प्राणायाम आणि विविध श्वसनप्रकार शिकवित होते, त्याचा आम्ही घरी नियमित सराव करत होतो, त्यामुळे आम्ही आमच्या शारीरिक व मानसिक परिस्थितीवर मात करू शकलो. हळूहळू घरातील वातावरण शांत झाले व आमचे विचार सकारात्मक होऊन सर्वांना त्याचा फायदा झाला. त्यामुळे मुलांसोबतचे आमचे वैचारिक संबंध सुरळीत होण्यास मदत झाली व मुलगा व्यवस्थित अभ्यास करू लागला. मी खूप अभ्यास करून पास होईन असे तो सांगू लागला. या सकारात्मक विचारांच्या**

परिणामामुळे घरात आनंदाचे वातावरण झाले.

मला धुळीच्या अॅलर्जीचा खूप त्रास होता, मला सतत सर्दी होत असे. सर्व प्रकारची अॅलोपॅथीक, आयुर्वेदिक व होमिओपॅथिक औषधे घेवून झाली तरीही मला सारखा त्रास जाणवत होता. सध्या मला ऑफीसच्या कामामध्ये जुन्या पर्सनल फाईल्स घेवून काम करावे लागते, ते करताना खूप त्रास जाणवत असे आणि काळजी घेण्यासाठी म्हणून मी तोंडावर मास्क लावून काम करत असे. पण जसजसे मी ब्रह्मविद्येचे प्राणायाम व श्वसनप्रकार नियमित करू लागले, तसतसा फरक जाणवायला लागला व आता मला त्रास होत नाही.

काही जण म्हणतात की आम्हाला ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करायला व पाठ वाचायला वेळ मिळत नाही, पण ठरवले तर नक्कीच वेळ काढला जाऊ शकतो. आम्ही दोघेही सकाळी लवकर उठून प्राणायाम व श्वसनप्रकार करतो व त्यानंतर मुलांची शाळेची तयारी करून, सकाळी सात वाजता ऑफीससाठी घराबाहेर पडतो व सुमारे दीड तास बसने प्रवास करावा लागतो. घरचे व ऑफीसचे आठ तास काम करूनही आम्हाला थकवा किंवा कंटाळा जाणवत नाही व दिवसभर उत्साही वाटते.

खरंच ब्रह्मविद्या ही यशाची गुरुकिल्ली आहे हे आम्हाला पटलेले आहे आणि म्हणूनच आम्ही ब्रह्मविद्या आणि ती देणाऱ्या गुरुंचे ऋणी आहोत.

- प्रज्ञा गावडे



अत्रे रंगमंदिर :

कल्याण वार्षिक मेळावा २०११
(साधक अनुभव सांगताना)

- ❖ सुरेंद्र नारायणराव सायनाक यांचेकरिता पृष्ठदान - ऋचा सुरेंद्र सायनाक
- ❖ प्रभावती वासुदेव नवरे (आई) यांचेकरिता पृष्ठदान - विकास वासुदेव नवरे



ब्रह्मविद्या एक राजहंस

ब्रह्मविद्येला शतशः प्रणाम केले तरी ते अपुरेच पडतील! ब्रह्मविद्येच्या साधनेने माझे आजार माझ्या शरीरापासून कधी वेगळे झाले ते मला समजलेसुद्धा नाही.

पाणी आणि दूध एकत्र केल्यावर त्यातले दूध वेगळे करून दाखविण्याची क्षमता साधारण मनुष्यात नसते. ते काम करू शकतो केवळ राजहंस. ब्रह्मविद्या ही देखील त्या राजहंसाप्रमाणे मला भासली. शरीरातले आजार सहजपणे शरीरापासून दूर करण्याची क्षमता ह्या ब्रह्मविद्येच्या राजहंसात आहे.

गेली दहा वर्षे मला कंबरदुखीचा व सांधेदुखीचा फार त्रास होत होता. अनेक डॉक्टरांचे उपाय, आयुर्वेदिक उपाय, होमिओपॅथिक औषधे सर्व काही अजमावून झाले. परंतु काही काळ बरे वाटे, नंतर स्थिती आहे तशीच.

पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येचे पत्रक मला सापडले. जणू माझ्याकरिता वैद्यक माझ्या घरी पाठविला होता. मी प्रथम या ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाच्या अभ्यासक्रमाला दाखल झाले तेव्हा मनात बऱ्याच शंका होत्या. परंतु आधीच्या वर्गातील प्राथमिक अभ्यासक्रम

पूर्ण झालेल्या साधकांनी जेव्हा आपले अनुभव सांगितले, तेव्हा मला एक आशेचा किरण दिसू लागला. अनेक वयोवृद्ध माणसे, स्त्रिया माझ्यासोबत असल्याने मी थोडी निर्धास्त झाले.

प्राणायाम व स्मरणवर्धक या दोन श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने मला सुरुवातीलाच बराच फरक जाणवू लागला. माझी कंबरदुखी हळूहळू कमी झाली. त्यामुळे मी डॉक्टरांची औषधे घेणे बंद केले आणि यानंतरही मला ती औषधे घेण्याची गरज भासणार नाही याबद्दल माझी आता पक्की खात्री झाली आहे. तसेच सांधेदुखीही बरी झाली. **कंबरदुखी व सांधेदुखी आता जवळजवळ ९०% पूर्ण बरी आहे.**

दुसरा मजेशीर अनुभव म्हणजे गेल्या ४० वर्षांत माझे वजन कधी ४० किलोच्या पुढे गेले नव्हते. ब्रह्मविद्येच्या सरावाला सुरुवात केल्यानंतर अवघ्या तीन महिन्यातच माझे वजन चार किलोने वाढले आणि चेहरा पूर्वापेक्षा तजेलदार दिसू लागला. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्वात बरीच सुधारणा झालेली मला दिसून आली.

- मेधा पवार



मी आज व्यवस्थित चालू शकते

‘ब्रह्मविद्या ही आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली’ आहे हे वाचून किंवा ऐकून कोणालाच खरे वाटणार नाही. माझे तसेच झाले होते. जाहिरात वाचून मला जरा आश्चर्यच वाटलं; प्रथम वाटलं असेल काहीतरी योगा वगैरे; परंतु वेळ कुठे आहे योगा करायला; असा विचार मनात आला व गंमत म्हणून पहिल्या दिवशी प्राथमिक वर्गाला फुकट असल्यामुळे माझ्या मिस्टरांना जबरदस्ती करून घेऊन गेले.

आम्ही दोघं वर्गाला बसलो. वर्ग सुरू झाला. सरांनी

माहिती घायला सुरुवात केली व आम्ही दोघांनी निश्चय केला की, वर्ग पुढे चालू ठेवावा.

मला १७ डिसेंबर १९९२ साली ट्रेनमधून पडून अपघात झाला होता. उजव्या पायाची वाटी सरकली व हाड फ्रॅक्चर झाले. तीन-चार महिन्यांनी पाय बरा झाला. परंतु उजव्या पायाच्या त्रासामुळे डाव्या पायाच्या हाडात गॅप पडली होती. चालताना दोन्ही गुडघ्यांमध्ये सूज यायची व मला जमिनीवर बसता येत नव्हते.

डॉक्टरांनी पायाचे ऑपरेशन करायला सांगितले.

- ❖ सिंधू केशव खंडकर (आई) यांचेकरिता पृष्ठदान - सुधा विकास नवरे
- ❖ वसंत आत्माराम खाडीलकर यांचेकरिता पृष्ठदान - लता मोहन काकडे



परंतु आर्थिक परिस्थितीमुळे ते शक्य झाले नाही. आयुर्वेदिक औषधे चालू आहेत.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे, आठ आठवड्यांतच माझ्या पायात इतका फरक पडला आहे की, मी आज व्यवस्थित चालू शकते. भरपूर चालले तरी पाय सुजत नाहीत व जमिनीवर मांडी घालून बसू शकते. तसेच माझी अॅसिडिटी तर बरी झालीच; शिवाय माझे वजन देखील कमी झाले, जे डॉक्टर वारंवार कमी करायला सांगत होते.

आणखी एक महत्त्वाचा फायदा झाला तो म्हणजे माझ्या मिस्ट्रांचा डायबेटीस, ते करत असलेल्या नियमित सरावामुळे नियंत्रणात आला. आता ते साखरेचा चहा पितात, गोड पदार्थ देखील न घाबरता खातात व डायबेटीसचे औषध घेत नाहीत.

खरंच, ब्रह्मविद्या साधक संघाला व शिक्षकांना किती धन्यवाद देऊ तेवढे कमीच!

- शैला कोळेकर



आनंदी राहण्याचे रहस्य

आज मी आपल्याला मला आलेले ब्रह्मविद्येचे अनुभव सांगत आहे.

ब्रह्मविद्येची साधना अतिशय सुलभ आहे. ती कोणीही स्त्री, पुरुष, लहान, मोठे करू शकतात. **या साधनेमध्ये हे खाऊ नका, ते खाऊ नका अशा अटी किंवा बंधने नाहीत.** नियमित सरावाने चांगले शारीरिक परिणाम जाणवतात.

प्राणायाम व श्वसनप्रकारांनी माझ्या फुफ्फुसांची क्षमता निश्चितच वाढली आहे. मला दोन जिने चढले की धाप लागायची. पण आता मी तीन-चार जिने न थांबता चढू शकते. ध्यानाची प्रक्रिया ही सोपी करून सांगितली आहे. त्याचे परिणाम म्हणजे आनंदी, उत्साही रहाणं होय. पूर्वी मला वस्तू कोठे ठेवली आहे हे लक्षातच रहात नव्हते. खरंच, 'विसराळू विनू' सारखी माझी अवस्था झाली होती. पण आता मात्र मीच दुसऱ्यांना त्यांच्या कामाची आठवण करून देते. स्मरणशक्ती आता चांगली झाली आहे. मी नेहमी उत्साही व आनंदी असते. माझ्या मैत्रिणी मला याचे रहस्य काय असे विचारतात, मी त्यांना सांगितले की, "तुम्ही ब्रह्मविद्येच्या क्लासला या म्हणजे या; रहस्याचे उत्तर मिळेल." ध्यान ही उत्तम आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हे मला स्वानुभवाने कळले.

मला मधुमेह आणि हाय ब्लड प्रेशरचा त्रास होता. पण प्राणायाम व श्वसनप्रकारांच्या सरावाने त्या दोघांनाही मी बॉर्डरवर (नियंत्रणात) आणले आहे आणि इतकेच नव्हे, तर सरावाने मी लवकरच त्यांना सोडचिठ्ठी देणार आहे. ध्यानाच्या सरावाने 'अजून यौवनात मी' असेच मला वाटते.

जो आनंद ब्रह्मविद्येमुळे मी प्राप्त केला. तो इतरांनाही मिळावा. त्याचा जास्तीत जास्त लोकांनी लाभ घ्यावा. कारण यातूनच आनंदी, समाधानी आणि उत्साही जीवन सहज प्राप्त होते.

खरंच, जग किती सुंदर, मनोहारी आहे. या परमेश्वराने हातचे राखून न ठेवता आपल्याला भरभरून दिले आहे आणि ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे आपली अवस्था, 'देता किती घेशील दो कराने' अशी झाली आहे. ब्रह्मविद्येचे ज्ञानामृत आपल्यापर्यंत पोहोचविण्याचे महान कार्य समर्पित वृत्तीचे शिक्षकवर्ग, कार्यकर्ते, निरपेक्ष बुद्धीने काम करत आहेत त्यांना माझ्या लाख लाख शुभेच्छा!

ब्रह्मविद्येचा राजमार्ग दाखविणाऱ्या गुरुजनांची मी अत्यंत ऋणी आहे.

- लता सुर्वे



जशी जाणीव तशी प्राप्ती

दैनिक वर्तमानपत्रातील जाहिरात व एका साधकाने वाचावयास दिलेला 'प्रज्ञा' अंक यांच्या वाचनाने मी प्रभावित झालो व माझा दृढनिश्चय झाला की, ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घ्यायचाच. पण वर्ग सुरू व्हायला थोडासा अवधी असल्यामुळे मला थांबावे लागले. तेवढ्यात माझी तब्येत बिघडली व मला ५/६ दिवसांकरिता हॉस्पिटलमध्ये दाखल व्हावे लागले. मला शौचावाटे रक्तस्राव व उलट्या होत होत्या. परंतु हॉस्पिटलमध्ये चुकीचे निदान व औषधोपचार झाल्याने रोगनिवारण झाले नाही व तब्येत आणखीनच बिघडली. एका महिन्यात वजन १५ किलोनी कमी झाले व नंतर काही दिवसांनी मला परत हॉस्पिटलमध्ये दाखल व्हावे लागले. ५ दिवसांनी घरी आलो पण खूप अशक्तपणा व आत्मविश्वासाचा अभाव जाणवत होता. त्यामुळे चार पावलेही स्वतःहून चालू शकत नव्हतो.

ब्रह्मविद्येत जायचा निश्चय केल्यामुळे वर्ग सुरू झाल्यावर जायचे ठरल्यावर पहिले दोन आठवडे मला सोडायला माझी आई व मुलगी आली होती. पण नंतरच्या दोन आठवड्यांत ब्रह्मविद्येमुळे खूप आत्मविश्वास आला व मी चालू लागलो. अशक्तपणा कमी झाला व मी ऑफीसमध्येही जाऊ लागलो. फॉलो-अप तपासणीमध्ये डॉक्टरसुद्धा माझ्या तब्येतीत सुधारणा वघून आश्चर्यचकित झाले. हे सर्व फक्त ब्रह्मविद्येमुळेच शक्य झाले.

दुसरी गोष्ट सांगावीशी वाटते ती म्हणजे, आपली जी जाणीव किंवा विचार असतात, तेच आपल्याला प्राप्त

होते हे आपण ब्रह्मविद्येत शिकत आहोत. योग्य जाणीव असेल तरच आरोग्य प्राप्त होते.

माझ्या वडिलांना डायबेटीस होता व त्यांच्या पायाच्या ऑपरेशनच्या वेळी डायबेटीस नियंत्रणात आणण्यासाठी इंजेक्शन्स द्यावी लागली होती. नंतर माझ्या वाचनात आले की, डायबेटीस हा वंशपरंपरागत असतो, त्यामुळे माझी जाणीव तशीच झाली. मला डायबेटीस होणार व त्याकरिता इंजेक्शन्स द्यावी लागणार व खरोखरच तसेच झाले! वयाच्या अवघ्या ३२ व्या वर्षी मी डायबेटीसचा रुग्ण झालो, तो ही असा की, ६ महिन्यात मला इंजेक्शन्स घेणे जरूरीचे झाले. प्रथम १ व नंतर २ असे वाढत वाढत दिवसाला ४ इंजेक्शन्स व त्याचा डोस ७८ ते ८० युनिट्स झाला. गेली २२ वर्षे मी ही इंजेक्शन्स व डोस घेत होतो.

पण ब्रह्मविद्येची साधना ठरलेल्या वेळी व नियमित करायला लागल्यापासून माझी इंजेक्शन्स ४ वरून ३ वर आली व डोस ८० पासून, निम्म्याहून कमी म्हणजेच ३८ वर आला आहे. आता माझी जाणीव अशी आहे की माझा डायबेटीस पूर्णपणे बरा होईल.

मी ब्रह्मविद्येचा अतिशय कृतज्ञ आहे आणि माझी सर्व साधकांना अतिशय नम्र विनंती आहे की, साधना नियमित करा, आपल्याला फळ नक्कीच मिळेल हा माझा विश्वास आहे.

धन्यवाद!

- श्रीराम नेरूरकर



दिव्यत्वाची जेथ प्रचीती, तेथे ...

सुमारे १५ वर्षांपूर्वी मी केळ्याच्या सालीवरून पाय घसरून पडले. त्यामुळे माझ्या पायाला दुखापत होऊन गुडघ्याच्या वाटीचे ऑपरेशन करावे लागले. पायात

वायर असल्यामुळे मला जोरात चालता येत नव्हते. आता या दोन वर्षांत पाय खूपच दुखायला लागला. दिवस कसा तरी काढायची, पण रात्री झोपतेवेळी

❖ कै. अर्चना अ. शुक्ल (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - दिपाली मनीष मेहता (विशेष देणगी)

❖ प्रभाकर सदाशिव राजगुरु यांचेकरिता पृष्ठदान - प्रभा प्र. राजगुरु



पायात भयंकर वेदना द्यायच्या. आयोडेक्स व बाम लावून पाय बांधून ठेवायची व रात्र रात्र जागून काढायची.

एका नातेवाइकाकडून ब्रह्मविद्येचे नाव कळले, पण 'ब्रह्मविद्या' म्हणजे काय आहे? हे माझ्यापुढे प्रश्नचिन्ह होते. पण मी वर्गाला (प्रस्तावना) गेले. पहिले लेक्चर ऐकल्यावर माझ्या मनाला वाटले की, मला यामुळे फरक पडेल व तसेच झाले. शिक्षकांनी शिकविलेल्या श्वसनप्रकारामुळे मला तीन-चार आठवड्यांत थोडासा फरक जाणवू लागला. रात्रीचे पाय दुखायचे कमी झाले. मी शांतपणे झोपू लागले. मला डायबेटीस आहे. साखरेचे प्रमाण पण आता कमी झाले आहे. माझी वायपास सर्जरी ५ वर्षांपूर्वी झालेली आहे. माझी छाती खूप भरलेली व जड वाटत असे. आता तो जडपणा

कमी झाला आहे. मला कोणत्याही गोष्टीची खूप भिती वाटायची, ती आता वाटेनाशी झाली आहे. हातपाय गळून जाणे, मन उदास होणे, कोणाशी न बोलता, एकटेच बसून रहावे असेच वाटायचे. या मनाच्या मोठ्या आजारावर मी 'हिप्नोटीझम'चीही मदत घेतली, त्यामुळे मला तात्पुरता आराम मिळाला व नंतर तसेच पुन्हा चालू झाले.

या आजारपणात अतिप्रमाणात पैसा खर्च झाला व साध्य काहीच झाले नाही. पण ब्रह्मविद्येच्या साधनेने मला खूपच कमी पैशात पुष्कळच आराम मिळाला. त्या सर्वांचे श्रेय ब्रह्मविद्येला आहे. त्या ब्रह्मविद्येला माझा मनःपूर्वक नमस्कार, ज्या ब्रह्मविद्येने मला दिव्यत्वाची प्रचीती आणून दिली.

- सीमा सावंत



माझा डॉक्टर मीच !

ही गोष्ट दोन वर्षांपूर्वीची आहे. मला संधिवाताचा त्रास सुरू झाल्याने मला माझी नोकरी सोडावी लागली. नेहमी नेहमी आजारपणामुळे कंटाळून मी शेवटी नोकरी सोडण्याचा निर्णय घेतला. नोकरी सोडल्यामुळे आधी बरे वाटले होते. तीच तीच धावपळ नसणार होती म्हणून एक प्रकारचे रिलॅक्सेशन वाटत होते. सुरुवातीचे दिवस चांगले गेले. आराम मिळाल्यामुळे व आयुर्वेदिक औषधामुळे बरे वाटत होते. पण पूर्ण बरे नव्हते.

अशाच परिस्थितीत माझ्या बहिणीने ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला व तिला बराच फायदा झाला. तिने मला ही गोष्ट सुचविली. परंतु रु. ७५० भरून फक्त श्वसनाचे प्रकार शिकून बरे होणारा माझा त्रास नाही असे मला वाटत होते. कारण तोपर्यंत ब्रह्मविद्या काय शिकविते हे मला पूर्ण ज्ञात नव्हते. त्यामुळे मी थोडे दुर्लक्ष केले.

औषधे घेऊन त्रास आटोक्यात होता, पण बरा होत नव्हता. नेहमी औषधे घ्यावी लागणार असे डॉक्टरांचे म्हणणे पडले. पण ते मला रुचत नव्हते व ब्रह्मविद्येचा विचार डोक्यातून जात नव्हता. शेवटी मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेतला आणि मी वर लेखाचे शीर्षक दिले आहे त्याची प्रचीती माझी मलाच येऊ लागली!

ब्रह्मविद्येचे श्वसन प्रकार करता करता, पाठ म्हणता म्हणता मला दोन महिन्यात औषधे बंद करून संपूर्ण विश्रांती मिळाली. आता तर मी कोणत्याही प्रकारचे औषध न घेता फक्त ब्रह्मविद्येचाच अभ्यासक्रम पुढे जाऊन पूर्ण करून हा संदेश इतरांना देण्याचं काम करणार आहे.

- चारुशीला जोशी

बहुतेक सर्व मिनिटाला २५ वेळा डोळ्यांची उघडझाप करतात.

❖ कु. कुंदा श्रीराम मराठे यांचेकरिता पृष्ठदान - सुनेत्रा मधुकर मराठे

❖ चंद्रकांत कुलकर्णी (वडील) व शांताबाई कुलकर्णी (आई) यांचेकरिता पृष्ठदान - रसिका मोहन निगवेकर



ब्रह्मविद्या एक जादूचा दिवा

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतल्यामुळे निदान नुकसान तर काहीच होणार नाही, एवढ्याच अपेक्षेने प्रवेश घेतलेल्या मला, थोड्याच आठवड्यात ब्रह्मविद्येचे पुष्कळ शारीरिक व मानसिक फायदे दिसू लागले ते असे :-

१. सर्वप्रथम, २-३ आठवड्यातच माझी नैसर्गिक चालीची गती वाढली.
२. मला मानसिक थकवा फार लवकर जाणवत असे, तो आता जाणवेनासा झाला.
३. पूर्वी मला थंड खाल्ले किंवा प्यायले की, सर्दीचा व घशाचा त्रास जाणवायचा. आता मी थंड खातो आहे, ठरावीक प्रमाणात थंड पितो आहे आणि अजूनही आपल्याला सर्दी कशी झाली नाही याचे आश्चर्यही करतो आहे.
४. पूर्वी मला जिने चढताना बऱ्याच वेळा धाप लागत असे. पण आता मात्र धाप लागत नाही.
५. पूर्वी बाजारातून जड पिशव्या उचलून आणणे जिवार ययचे, दम लागायचा. आता तोही लागायचा थांबला. त्यामुळे रिकशा करण्याचे प्रमाण कमी झाले.
६. मी नुकताच निवृत्त झालो आहे व आम्हाला पेन्शनचा पर्याय आला आहे. यात एक गोम अशी आहे की, जर तुम्ही जास्त वर्षे म्हणजे सत्तरीपलीकडे जगलात, तरच तुम्हाला फायदा आहे, नाहीतर नुकसान आहे. मी पेन्शनचा पर्याय घेणारच होतो, परंतु आपण आपले नुकसान तर करून घेणार नाही ना अशी शंकाही मनात होती. परंतु आता मात्र मला विश्वास आहे की, ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मी खूप वर्षे जगणार आहे व पेन्शनचा निर्णय मला फायदेशीर ठरणार आहे.
७. सकारात्मक विचारांच्या शरीरावरील प्रभावाबद्दल बरेच काही वाचले होते व त्यावर विश्वासही

होता. पण कळतं पण वळत नाही अशी स्थिती होती. आता ध्यानाच्या व विश्रांतीपाटाच्या शिस्तबद्ध सरावामुळे, सकारात्मक विचारांचा नियमित रतीव पडायला सुरुवात झाली आहे.

८. नकारात्मक विचार शक्यतोवर जाणीवपूर्वक टाळू लागलो. त्यामुळे आपण आपल्या कोट्यवधी पेशींचा नाश थांबवितो आहोत अशी सुखद भावना मनात जागृत होत आहे.
९. जरी आज मी निवृत्त झालो असलो तरी, अजूनही आपण आयुष्यात खूप काही करू शकतो असा दृढविश्वास मनात निर्माण झाला आहे.
१०. 'अहं ब्रह्मास्मि' हे संस्कृत वचन बरीच वर्षे ऐकून होतो, पण त्याचा खरा अर्थ ब्रह्मविद्या शिकायला लागल्यावरच कळला.
११. ग्रह, तारे, वनस्पती, प्राणी, सर्व अचेतन सृष्टी व आपण एकमेकांचेच भाग आहोत अशी आपलेपणाची जाणीव निर्माण झाली.
१२. मृत्यू हा जीवनाचा शेवट नसून, ठरावीक काळानंतर आपल्यात असणाऱ्या जीवनशक्तीचे रूपांतर आहे हे समजले. कारण इतर सर्व शक्तींप्रमाणे जीवनशक्तीही अविनाशी आहे, अमर आहे.
१३. आजची मुले भाग्यवान आहेत की, ब्रह्मविद्येसारखा जादूचा दिवा त्यांना सहजासहजी उपलब्ध आहे, ज्याच्या नियमित सरावाने ते आपली शारीरिक व मानसिक प्रगती करू शकतील, सद्द्वर्तनी बनू शकतील. आणखी एक फायदा म्हणजे इतक्या लहान वयात त्यांना फुफ्फुसांचे प्रचंड महत्त्व कळल्यामुळे त्यांना सिगारेटचे व्यसन लागण्याची शक्यता अतिशय कमी राहिल. उलट ही मुलेच इतरांना सिगारेटपासून लांब राहायला सांगतील.



१४. अजूनही ध्यानाचा व श्वसनप्रकारांचा पाहिजे तितका सराव झालेला नाही, पण तो तडीला न्यायचे ध्येय जरूर आहे.
१५. शेवटी मला एवढेच सांगायचे आहे की, सरांनी आमच्या मनात ब्रह्मविद्येचे बीज पेरले आहे. आता त्याचे रोपट्यात रूपांतर झालेले आहे. पण

नियमित मशागत करून त्याचे वृक्षात रूपांतर करणे व त्याला येणारी गोड फळे आपण खाणे आणि इतरांनाही वाटणे हीच सरांना व ब्रह्मविद्या साधक संघाला खरी गुरुदक्षिणा ठरेल.

- सतीश गवंडळकर



समाधानी जीवनाचे शास्त्र - ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येच्या वर्गासाठी प्रवेश घेतला तेव्हा मनःस्थिती द्विधा होती. कारण यासाठी अध्यात्माची आवड असली पाहिजे अशी समजूत होती. दुसरे कारण म्हणजे मी ब्रेन ट्यूमरची रुग्ण होते. त्यामुळे येथे दीड तास बसणे मला जमेल का? अशी शंका होती. मे २००८ मध्ये माझे ब्रेन ट्यूमरचे निदान झाले. त्यानंतर पुढे वर्षभर रेडिएशन, केमो थेरपी अशी ट्रीटमेंट चालू होती. या आजारातून मी बाहेर पडले खरी, पण मला बसलेला मानसिक धक्का खूप मोठा होता. या आजारातून बाहेर येण्यासाठी मनाचा दृढ निश्चय आणि सकारात्मक दृष्टिकोन असणे गरजेचे होते. हा Malignant Tumor असल्यामुळे, “तू आता पूर्णपणे बरी झाली आहेस” असे डॉक्टर सांगू शकत नाहीत. त्यामुळे माझ्या मनावर सतत दडपण व भीतीचे सावट असे.

आता ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू झाल्यावर हे आपले जीवन सुखकारक, आरोग्यपूर्ण व त्यायोगे समाधानी करणारे शास्त्र आहे हे मला समजले आहे. मुळात नखातसुद्धा रोग नाही म्हणावे इतकी चांगली प्रकृती असलेल्या माझ्यासारख्या स्त्रीला हा आजार का व्हावा

याचे उत्तर मला ब्रह्मविद्येत मिळाले आणि यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग मला ब्रह्मविद्याच दाखवित आहे.

मी रोज प्राणायाम करतेच. मेंदूला योग्य रक्तपुरवठा करणारा ‘स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार’ न चुकता करते. रोज मला जमेल तसे ध्यान सुद्धा करते व ‘मला काहीही झालेले नाही, मी पूर्ण बरी झालेली आहे’ हे मनात ठसविते. याचा फार छान परिणाम मला जाणवतो. मला एक प्रकारचे समाधान व आनंद जाणवतो. माझ्या स्वभावातही शांतपणा आला आहे. त्यामुळे आपल्या सहवासात येणाऱ्या व कुटुंबीयांच्या वर्तनातही आपल्याला हवा तसा बदल घडतो हे मी अनुभविते आहे. ब्रह्मविद्येची बोधवचने खूपच प्रभावी आहेत. त्यातील भाव समजून मी ती पाठ करत आहे. यापुढे मी अत्यंत आरोग्यपूर्ण जीवन जगणार आहे हे ब्रह्मविद्येमुळे समजले आहे. आता कसलीही भीती वाटत नाही.

खरोखरच मी कुठल्यातरी प्रेरणेनेच येथे आले. यापुढे मी ब्रह्मविद्येत राहण्याचा आनंद कायम घेणार आहे.

- विद्या चांदेकर

चार महिन्यांत तांबडी रक्तपेशी शरीरामध्ये सुमारे २५,००० वेळी परिभ्रमण करते व त्यानंतर जिथे ती निर्माण झाली तिथे, म्हणजेच अस्थिमज्जेत आपला देह ठेवण्यास जाते.

❖ जगदीश गणपत कांदळकर यांचेकरिता पृष्ठदान - शिल्पारानी ज. कांदळकर

❖ सद्विच्छा पृष्ठदान - डॉ. प्रमोद पुरोहित (विशेष देणगी)



सर्व गोष्टींवर रामबाण उपाय - ब्रह्मविद्या

मी, दिनानाथ आचरेकर. जास्त प्रस्तावना न करता सरळ विषयालाच सुरुवात करतो. २००८ च्या जानेवारीत स्पाँडिलॉसिस झाल्यामुळे, हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट झालो. दुर्दैवाने तेथील परिस्थितीमुळे मलेरियाची लागण झाली व मलेरियाचा तीव्र परिणाम शरीरावर झाल्याने 'जाड्याचा रड्या' कधी झालो तेच कळले नाही. नंतर अशक्तपणामुळे ३ महिने जर्जर झालो. स्पाँडिलॉसिसमुळे मान वर केल्यावर चक्कर येणे चालूच होते. शिवाय पटकन वळायचे जमत नसल्याने एखाद्या मित्राला घेऊन कामावर जात असे. आत्मविश्वासाची तर ऐशी की तैशी झालेली. अशा परिस्थितीत माझे मित्र श्री. विडवे यांनी ब्रह्मविद्येचा मार्ग दाखविला.

आज ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर जाणवतेय की, २२ आठवड्यांनंतर सरांनी आरोग्याची गुरुकिल्लीच माझ्या हाती सोपविली आहे. माझ्या आयुष्याच्या गाडीत साधनेचे इंधन भरलय. राग, संताप, भीती, चिंता ह्या अपघाती क्षेत्रासाठी संयमाचे ब्रेक लावले. गाडीत सर्व, पूर्ण, बलवान, शक्ती, प्रेम, संतुलन, तारुण्य, श्रीमती, आनंद ही आयुधे आहेत.

ब्रह्मविद्या ही, जर साधकाने सराव सातत्याने केला तर, सर्व गोष्टींवर रामबाण उपाय आहे. जमेल तसा व जमेल तेव्हा सराव केल्यास, आयुर्वेदाप्रमाणे सावकाश पण खात्रीलायक असा उपाय आहे.

आज खात्रीने सांगतो की, स्पाँडिलॉसिस कुठच्या कुठे पळालाय. एवढेच नव्हे तर, प्रचंड शारीरिक,

मानसिक शक्तीचा संचार अंगात सळसळण्याचा प्रत्यय येत आहे. कामावरून घरी परतल्यावर पत्नीला सहकार्य करणे, पुन्हा बाहेर फिरण्याची तयारी असतेच. पूर्वी हे करताना थकवा असायचा. कंपनीत तर माझी परिस्थितीच बदलली. जसा कॉम्प्युटर मल्टिमिडीया काम करतो, तसेच आपणही अनेक आघाड्यांवर काम करू शकतो याची खात्री पटल्यामुळे गेल्या वर्षभरात इतरांच्या अपेक्षा पुऱ्या करताना स्वतःच्या नजरेतही मला समाधान जाणवले. आत्मविश्वास, जोखीम, सहनशीलता या गुणांचा विकास झालेला पाहिला. त्यानंतर चार चाकी वाहन घेतल्यावर नवीन असतानाही एखाद्या कसलेल्या चालकासारखा मुंबईबाहेर प्रवास करताना माझा माझ्यावरच विश्वास बसत नव्हता. सहा महिने रविवारचे क्रिकेट खेळण्यावर आलेली पावंदी पूर्णपणे पळाली. आजही रविवारचे १० वाजले की, कॉलेजला सुट्टी असल्याने सर्व मोठी मुले मैदानातून, "काका खेळायला या" म्हणून ओरडत असतात. घरातही निर्णयक्षमतेत वाढ झाली. पत्नीला पुढील शिक्षणासाठी पाठवतानाच ब्रह्मविद्येची कास धरण्याचा सल्ला दिला. आज ती तुमच्यातच साधक बनून आलीय.

सरांबद्दल सांगायचे तर, या विषयावरील त्यांच्याकडे असलेला अमूल्य ठेवा व तो साधकांपर्यंत पोहोचविण्याची त्यांची तळमळ यामुळेच मला या ठिकाणी आरोग्य व ज्ञान भरभरून मिळाले आहे. त्याबद्दल सरांचा मी सदैव ऋणी आहे.

- दिनानाथ आचरेकर

मनुष्याच्या कर्तृत्वापेक्षा त्याचा प्रयत्न हेच त्याचे अधिक योग्य परिमाण आहे, कारण प्रयत्न दैवी आहे आणि अनेकवेळा अपयश प्राप्त होऊनही मानवाने आपले प्रयत्न चालू ठेवले तर यशाची माळ नक्कीच त्याच्या गळ्यात पडेल.



कृतज्ञोहं पुनः पुनः ।

ब्रह्मविद्या काय आहे हे मला माहीत नव्हते. मी असेच एक पत्रक वाचले. त्यामध्ये 'ब्रह्मविद्या ही यशाची गुरुकिल्ली आहे' असे एक वाक्य होते. ते वाचून मला जरा आश्चर्यच वाटले. माझ्या जीवनात तर नेहमीच अपयश होते. मी ठरविले, "बघू तरी यशाची गुरुकिल्ली कशी आहे ती!"

मी नोकरी करित होते, संसार, नवरा, मुलं-बाळं, नोकरी व घर आणि त्यामध्ये उत्पन्न होणारी सुखं-दुःखंही माझ्या वाट्याला होती. मला १४/१५ व्या वर्षापासून सर्दीने आजाराची सुरुवात झाली. सर्दी, खोकला, ताप, डोकेदुखी, मानदुखी, पाठदुखी, छातीत कळा येणे, पोटात दुखणे, पायाला पिळण्या येणे, हातपाय दुखणे, हातापायांना मुंग्या येणे इत्यादी बरेच आजार होते, त्यामुळे स्वभावात तापटपणा, चिडचिड सतत असे.

वारंवार आजार उद्भवत असे, दोनचार दिवस बरे वाटायचे, पुन्हा त्रास सुरू होत असे. अशी मी बरीच वर्षे काढली. डॉक्टरांचा इलाजही खूप केला. कुणी म्हणायचे, "आयुर्वेदिक इलाज करा", कुणी म्हणायचे, "होमिओपॅथिक" तर कुणी म्हणायचे, "अॅलोपॅथिक इलाज करा"! 'हा डॉक्टर चांगला', 'तो डॉक्टर चांगला' अशा सल्ल्यांमुळे निरनिराळे डॉक्टरही झाले; पण माझ्या आजारात काहीच फरक पडत नव्हता.

मग मी ब्रह्मविद्येमध्ये आले. माझा प्राथमिक अभ्यासक्रम चालू होता आणि माझ्या आजाराचे निदान डॉक्टरांना लागले, त्यांनी मला मानेचा एक्स-रे काढण्यास सांगितला, तेव्हा मानेमध्ये गॅप आहे हे त्यांना कळले. ४ ते ५, ६ ते ७ असे चार गॅप होते (स्पाँडिलायटिस). ह्या व्याधीवर औषधाचा काहीएक परिणाम होत नाही आणि त्यामुळे अनेक कॉॅल्केशन्स वाढतात असे त्या म्हणाल्या. जास्त दुखत असेल तर पेनकिलर गोळ्या घ्याव्या लागतील व जास्त त्रास झाला तर मात्र मानेला पट्टा लावावा लागेल. ह्याला व्यायामाशिवाय पर्याय नाही. म्हणून त्यांनी मला

व्यायामाचे चार प्रकार दाखवले.

हे ऐकून मला जरा धक्काच बसला. मानेला पट्टा लावायचा म्हणजे जराही मान हलवता कामा नये. **मी ठरविले की, पट्टा लागेपर्यंत आपण मजल मारायची नाही. म्हणून मी ब्रह्मविद्येच्या सरावावर लक्ष केंद्रित केले.** मी प्राथमिक वर्ग करून, उजळणी वर्ग, साधना मंडळे इथेही सराव केला. आता प्रगत अभ्यासक्रम चालू आहे. तुमचा विश्वास बसणार नाही, पण आज माझ्या आजारात बराच फरक पडला आहे. माझी सर्दी कायमची बंद झाली. डोकेदुखी, पाठदुखी, मानदुखी, छातीतील कळा येणे बंद झाले. पायाला पिळण्या येणे, हातापायांना मुंग्या येणे बरे झाले. त्यामुळे माझ्या स्वभावातही फरक पडला. तापटपणा, चिडचिड, राग येणे आता होत नाही. विशेष म्हणजे माझे डॉक्टरांकडे जाणे कमी झाले आहे, हेही नसे थोडके! मी नैराश्यमय जीवन जगत होते, आज माझ्या जीवनाला नवी उभारी मिळाली.

आपण जीवन जगत असतो, पण ते कसे जगायचे हे आपल्याला माहीत नसते. आपण श्वास घेत असतो, पण तो कसा घ्यावा हे आपल्याला कळत नसते. परमेश्वर जगात आहे, पण तो कुठे आहे, कसा आहे हे आपल्याला माहीत नसते. जे ब्रह्मांडात आहे तेच पिंडात आहे, पण ते कसे आहे हे आपल्याला माहीत नसते. नेमक्या ह्याच गोष्टी आपल्याला ब्रह्मविद्येत शिकायला मिळतात!

आमचे सर नेहमीच सांगत असतात, "सराव करा, सराव करा!" त्यांचा उद्देश हाच असतो की, करा म्हणजे मिळेल. 'श्वसनप्रकार करा म्हणजे आरोग्य मिळेल'. 'शोधा म्हणजे सापडेल'. 'मनन, चिंतन, ध्यान करा म्हणजे तुमचा मार्ग तुम्हाला सापडेल'. मी ब्रह्मविद्या माउली व आमच्या सरांची खूपच आभारी आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये येऊन जसे माझे शल्य दूर झाले, तसेच अनेक जणांचे शल्य दूर व्हावे अशी माझी मनापासून इच्छा आहे!

- शांती कदम

❖ शरद रघुनाथ साठे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - माधुरी विजय साठे ❖ सद्विच्छा पृष्ठदान - राजेश जोशी

❖ श्री. रामचंद्र रावजी कदम (आडवलकर) यांचेकरिता पृष्ठदान - सौ. राजश्री जाधव.



नेत्रविकारावर पडदा



मी, आशा सुतार, माझा अनुभव सांगू इच्छिते. गेल्या दोन वर्षांपासून मी ब्रह्मविद्येचा सराव करीत आहे. जवळ जवळ तीन वेळा मी हा ब्रह्मविद्येच्या वर्गाचा अभ्यासक्रम पुन्हा पुन्हा केला.

जसजसा मी सराव केला तसतसा मला खूप फरक जाणवला.

माझे नैराश्य कमी झाले. मानसिक शांतता मिळाली. शारीरिक किरकोळ तक्रारी कमी झाल्या. माझी मुख्य समस्या डोळ्यांची होती. माझ्या डोळ्यांच्या मागील पडद्याच्या नसा कमजोर होत्या. माझ्या डोळ्यांच्या मागील पडद्याला सूज होती व डोळे खूप दुखत होते. दृष्टी हळू हळू कमी होत होती. तीन वेगवेगळ्या मोठ्या सर्जन्सकडून तपासणी करून घेतली. त्यांचे उत्तर एकच, ह्यावर इलाज नाही. मी खूप निराश झाले होते.

मग एक दिवस ब्रह्मविद्येबद्दल कळले. मी व माझे पती आम्ही हे करायचे ठरविले. सुरुवातीला मला

अतिशय कंटाळा यायचा. पण शिक्षकांनी वारंवार आरोग्याच्या सुधारणेबद्दल व अनेकांचे अनुभव ऐकल्यानंतर मी ठरविले की, आपणही हे करून पाहावे व सरावास सुरुवात केली. तीन वेळा अभ्यासक्रम जाईन केला व पहाटे साडेचार-पाचला उठून सराव करू लागले. साधारण दीड वर्षांनंतर मी पुन्हा डोळ्यांची तपासणी करून घेतली असता डॉक्टरांनी, “सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आले” असे सांगितले. **मागील रिपोर्ट व आत्ताचे रिपोर्ट ह्यातील फरक पाहून डॉक्टरांनाही आश्चर्य वाटले व त्यांनी समाधान व्यक्त केले. त्या क्षणी मी ब्रह्मविद्येचे मनोमन आभार मानले व आयुष्यभर मी ब्रह्मविद्येची ऋणी राहीन.** माझा सराव अजूनही नियमित सुरू आहे. खरंच, ब्रह्मविद्या ही आरोग्य सुधारते हे पटले. माझे ब्लडप्रेसर, मधुमेह यांचाही त्रास कमी झाला. नैराश्य कमी झाले. चिडचिड कमी झाली. ब्रह्मविद्येचे पुनश्च एकदा आभार मानून मी माझे अनुभवकथन संपविते.

- आशा सुतार



वातविकारावर मात

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास चालू करण्यापूर्वी मला वात विकारामुळे, रात्री-अपरात्री दीड-दोन वाजता, पायाच्या पोट्यांमध्ये अचानक चमक येण्याचा, दुखण्याचा खूप त्रास व्हायचा. **रात्री झोपताना उशाशी मूळची ट्यूब व रुमाल किंवा बारीक दोरी (पोट्या बांधण्यासाठी) ठेवावी लागायची**, मग एवढे हैराण व्हायला व्हायचे की, कळ थांबेपर्यंत खूप त्रास व्हायचा. हा त्रास मला खूप दिवस होता. पण मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास

नियमितपणे करण्यास सुरुवात केली, योग्यप्रकारे ध्यान, प्राणायाम व श्वसनप्रकार केल्याने दोन महिन्यात मला फरक जाणवला. गेल्या दोन महिन्यांपासून मला एकदाही, जरासुद्धा त्रास जाणवला नाही.

सांधे व गुडघेदुखीचा त्रासही खूपच होता. आता ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यापासून जवळ जवळ ३०% फरक पडला आहे. जिने चढताना, उतरताना होणारा त्रास कमी झाला आहे. विशेष म्हणजे सकाळी

❖ कै. बाळकृष्ण गंगाराम कानडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनुप्रीता अ. तोरस्कर ❖ पृष्ठदान - अशोक केरु तोडणकर

❖ कै. श्रीनिवास मुकुंद नाईक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - संध्या पी. नायक



लवकर उठताना गजर लावण्याची जरूर वाटत नाही. गजर वाजण्याच्या ५/१० मिनिटे आधीच जाग आलेली असते.

आता माझा विश्वास व श्रद्धा आहे की, ब्रह्मविद्येच्या प्राणायाम, ध्यान व श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने,

विश्वांतीपाठ व ध्यानाची बोधवचने अचूक पाठ केल्याने माझी सांधेदुखी/गुडघेदुखी पूर्णपणे वरी होईल.

- रजनीकांत भुसावळकर



असाध्य ते साध्य



मी स्वतः थायलेसेमिया मेजरची रुग्ण आहे. मला आठवड्यातून तीन वेळा रक्त घ्यावे लागत होते, कारण माझे हिमोग्लोबीन नेहमी कमी म्हणजे ५.६ gms असायचे आणि माझे वजन ३५ किलो

होते.

मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग डोंबिवली, दत्तनगर येथे जानेवारी २०११ मध्ये सुरू केला आणि माझ्या जीवनात खूपच बदल झाला. त्यावेळी माझे हिमोग्लोबीन ५.६ gms वरून ४ gms वर आले होते. रक्त घेऊनही ते वाढत नव्हते. डॉक्टरांनी ऑपरेशन करून प्लिहा (Spin) काढायला सुचविले. पण कमी हिमोग्लोबीनमुळे ऑपरेशन करायलाही तयार नव्हते. ऑपरेशन करूनही, “१५ दिवसांनी रक्त घ्यावेच

लागेल” असेही डॉक्टरांनी सांगितले होते. माझा ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला होता आणि महिन्यांनंतर रक्त देऊन ऑपरेशन करायला डॉक्टर तयार झाले. ऑपरेशन यशस्वी झाले. एक महिन्यांनंतर मी पुन्हा वर्गाला येऊ लागले. मध्ये एक महिना क्लास बुडाला होता. पण शिक्षकांनी मला खूपच चांगले मार्गदर्शन केले. दोन ते अडीच महिन्यांच्या सरावांनंतर माझे हिमोग्लोबीन ९.३ gms आणि वजन ४१ किलो झाले होते. डॉक्टरांनाही याचे आश्चर्य वाटले.

जून २०११ ला वर्ग संपला तेव्हा माझी तब्येत पूर्णपणे सुधारली व आता मला रक्तही घ्यावे लागत नाही आणि आता मी स्वास्थ्यसंपन्न झाले असून जीवनाचा आनंद चांगल्या प्रकारे उपभोगत आहे. मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे!

- प्रवीणी जाधव



किडनी व लिदर पूर्ववत झाली



सद्गुरुकृपेशिवाय काहीही साध्य होऊ शकत नाही हे खरे आहे. आज मी जे काही आहे ते, आई-वडिलांच्या आशीर्वादाने, गुरूंचे मार्गदर्शन आणि ईश्वरकृपेमुळेच आहे.

त्यामुळेच आज मी ‘ब्रह्मविद्येची’ साधक आहे.

ब्रह्मविद्येची साधक होण्याआधी मी खूप आजारी होते असे नाही. पण मी मनाने थोडी कमजोर होते हे नक्की आणि त्यामुळे मी शरीरानेही कमकुवत होते. दीड वर्षाची असताना माझे किडनीचे ऑपरेशन झाले. तेव्हापासून मला एकच किडनी आहे. त्याचे मला कधी

❖ कै. वामन परशुराम देवधर, कै. सौ. पद्मजा वामन देवधर, कै. श्रीमती आशा अनंत रानडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - हरी वामन देवधर ❖ पृष्ठदान - शिरीष शेट्टे ❖ पृष्ठदान - मारुती महादेव सावंत



विशेष वाटले नाही. पण माझी तब्येत आता थोडी थोडी विघडत होती. काही खाल्ले तरी त्रास व्हायचा. माझी तब्येत सतत खराब होते म्हणून घरच्यांनी आयुर्वेदिक वैद्यांना बोलाविले. त्यांनी मला तपासले तेव्हा त्यांच्या निदर्शनास आले की माझी किडनी आणि लिव्हर विघडत चालली होती. त्यांनी घरच्यांना सांगितले की, मी हिची जबाबदारी घेऊ शकत नाही. अशक्तपणाने आणि आहार व्यवस्थित नसल्याने माझी नखे कागदासारखी झाली होती आणि केस विरळ होत होते. ते व्यवस्थित राहावे याकरिता मला दररोज अंडी खावी लागत होती जी मला आवडत नव्हती. माझ्या घरच्यांच्या म्हणण्यावरून वैद्यांनी मला महिन्याचे औषध दिले व त्याच वेळेस मी ब्रह्मविद्येची साधकही बनले. आमचे ब्रह्मविद्येचे शिक्षक इतके छान शिकवत होते की, श्वसनप्रकार आणि ध्यानाचे प्रकार शिकण्यास कधीही अवघड गेले नाही.

एक महिन्याने जेव्हा वैद्य मला तपासण्यास आले तेव्हा त्यांचा विश्वास बसला नाही. कारण त्यांचे म्हणणे खोटे ठरले होते! एका महिन्याच्या सरावाने माझी किडनी व लिव्हर पूर्ववत झाली होती. मला कोणताच त्रास नव्हता. त्यांनी खूप साधी औषधे दिली होती.

त्यांचा परिणाम इतका कसा झाला याचे त्यांना नवल वाटले. माझी नखे टणक व व्यवस्थित झाली होती. हे खरेच नवल होते.

मी ब्रह्मविद्येची साधक बनल्यापासून नित्यनेमाने सराव करते. मी दररोज पहाटे ४ वाजता ध्यान करते त्यानंतर विश्रांती घेऊन श्वसनप्रकार करते. त्याकरिता मला एक तास लागतो. पण रविवारी जेव्हा मी सर्व श्वसनप्रकार करते तेव्हा मला दोन ते अडीच तास लागतात. तेव्हा मी ध्यान करित नाही. रविवारी मी संध्याकाळी ध्यान करते. त्याला वेळेचे बंधन नाही. मला जमेल तेवढे जास्तीत जास्त ध्यान करते. हे सर्व करित असताना मी माझी इतर कामेही करते तेव्हा मला थकवा मुळीच जाणवत नाही. आता मला कोणत्याही गोष्टीची चिंता वाटत नाही.

पुन्हा एकदा आदरणीय ब्रह्मविद्येस, सर्व गुरुजनांना मनापासून साष्टांग नमस्कार! त्या दिव्य तत्त्वाचा, त्या सत्याचा साक्षात्कार घडण्यासाठी सराव आणि त्यातून येणारा अनुभवच आवश्यक आहे यात शंका नाही.

- श्वेता ओढाळ



मी तरुण आहे !



कुणाकुणाच्या सांगण्यावरून ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जायचा निश्चय केला होता व जानेवारी २०११ च्या वर्गाला जाण्याने तो पूर्ण केला. ज्यावेळी मी वर्गाला जायला सुरुवात केली त्यावेळी मला श्वसनाचा व गुडघेदुखीचा त्रास सुरू झाला होता.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व श्वसनप्रकार शिकायची खूपच आवड निर्माण झाली. नियमित श्वसनप्रकारांच्या

सरावामुळे श्वसनाचा त्रास बराच कमी झाला व गुडघेदुखी पण कमी होत गेली.

याच वर्षी मे महिन्यात ट्रॅव्हल कंपनीतर्फे मी सिक्कीम, दार्जिलिंगला फिरायला जायचा बेत केला होता. मी आमच्या मॅडमना विचारले की, “सिक्कीमला १७,००० फुटांवर व ०° तापमानाच्या थंडीत जायचे आहे. मला काही त्रास होईल का?” मॅडमनी त्यावेळी मला उत्तर दिले की, “ध्यानाचा सराव व श्वसनप्रकार नियमित करा म्हणजे त्रास होणार नाही.” ठरल्याप्रमाणे आम्ही सिक्कीम, दार्जिलिंगला

❖ शोभा नारायण जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - विलास नारायण जोशी



१५ दिवस टूरवर गेलो. ०° तापमानाच्या थंडीत व १७,००० फुटांवर ऑक्सिजन कमी असतानासुद्धा मला कसलाही त्रास जाणवला नाही व आम्ही आमच्या ट्रिपचा चांगल्या प्रकारे आनंद घेतला. या अनुभवामुळे यापुढे कुठेही फिरायला जाण्याचा उत्साह वाढला.

माझे वय ५५ आहे. पण मला माझे एवढे वय आहे असे अजिबात वाटत नाही. हा सर्व बदल जो विचारांमध्ये झाला आहे त्याचे कारण ब्रह्मविद्या असे मी खात्रीने म्हणू शकते.

हा अनुभव लिहिला आहे सौ. कल्पना ठाकोर, (बदलापूर यांनी)

आता शोभा गुलाबराव शिंदे (बदलापूर) यांचा अनुभव वाचूया. त्या लिहितात -

मी बदलापूरचा वर्ग सुरू केला त्यावेळी माझा डावा खांदा आणि पाय खूप दुखत होता. आता तो त्रास बराच कमी झाला आहे. श्वसनप्रकार करताना सुरुवातीला मला थोडे जडच गेले. परंतु मला झेपेल तितके मी करत राहिले. मला शुगर आहे, पण ती नॉर्मल आहे. माझं वय वर्षे ७० आहे.

आता कोर्स संपत आला आहे. माझं वजन दोंन किलोने कमी झाले आहे. खाली बसता उठता त्रास होत असे. आता तो त्रास होत नाही. एक महिन्यापूर्वी मी हिंदूजा हॉस्पिटलमध्ये चेकअपसाठी गेले होते. त्या ठिकाणी श्वास घेऊन कुंभक करून उच्छ्वास करायला सांगितले. त्यावेळी त्या डॉक्टरांनी मला विचारले की, ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करता का? मी होय म्हटले. माझे सर्वच रिपोर्ट्स नॉर्मल आले आहेत.



सराव वर्गाची आवश्यकता

२२ आठवड्यांचा प्राथमिक साधकांचा वर्ग संपल्यानंतर त्यांचा ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांशी संबंध सुटतो व ते संपर्कात रहात नाहीत. वर्गात शिकविलेले आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, ध्यानाचा सराव हे घरी नियमाने केले जातातच असे नाही. त्यामुळे त्यांच्या सरावात खंड पडण्याची शक्यता असते व घरी श्वसनप्रकार करताना आपण चुकत तर नाही ना? हा विचार मनात येतो व मार्गदर्शनाची अपेक्षा असते. या सर्व गोष्टींचा विचार करून संस्थेने सराव वर्ग (उजळणी वर्ग) करण्याचे योजिले व ते अंमलात आणले. त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळाला.

ज्या साधकांनी त्याचा पुरेपूर फायदा घेतला व त्याचा ज्यांना चांगला अनुभव आला, त्यांनी आपल्या प्रतिक्रिया व्यक्त केल्या व त्यांचे अनुभव लिहून पाठविले. त्या प्रतिक्रिया अशा :-

१. सुमती रा. म्हात्रे लिहितात - आमच्या शिक्षकांनी आम्हाला अगदी सुरुवातीपासून म्हणजेच घसा रुंद करून श्वास घेणे, तसेच प्राणायामापासून ते तुमचे स्वाभाविक श्वसनपर्यंतचे सर्व श्वसनप्रकार प्रात्यक्षिक करून व आमच्याकडून करवून घेतले. प्रत्येकाचा श्वसनप्रकार अचूक होतो की नाही हे प्रत्येकाकडे जातीने लक्ष देऊन पाहिले. त्याचप्रमाणे ध्यान कसे करावे याबद्दल मोलाच्या सूचना केल्या. परिपूर्ण 'मी' चा सराव करून घेतला. तसेच 'उत्पादक श्वसनप्रकार' ची उजळणी करून घेतली.

वरील श्वसनप्रकारांत 'नव्याने झालेल्या सुधारणा' कोणत्या त्याचे विवेचन करून त्या प्रत्यक्ष अंमलात आणून दाखविल्या.

सर्व 'श्वसनप्रकार' व 'ध्यान', विश्रांतीपाठ, बोधवचने कशाप्रकारे मनःपूर्वक म्हणावीत या सर्वांचे प्रात्यक्षिक दाखविले. पूर्वी श्वसनप्रकार करताना



बारीकसारीक, किंबहुना मोठ्यासुद्धा चुका होत होत्या त्या लक्षात आल्या व पुन्हा श्वसनप्रकार करायला खूप उत्साह वाटू लागला.

तसेच वर्गात मर्यादित साधकसंख्या असल्यामुळे प्रत्येकाकडे (वैयक्तिक) लक्ष देऊ शकल्या व त्यांच्या गोड बोलून झालेल्या चुका समजावून सांगण्याच्या पद्धतीमुळे अर्थातच आम्ही खूप खूप झालो व ब्रह्मविद्येच्या साधनेबद्दल आणखी रस वाटू लागला. एवढे सांगून त्यांनी त्यांच्या शिक्षक मॅडमना विनम्र अभिवादन केले.

२. प्रज्ञा प्र. गुळे आपले अनुभव सांगतात - सराव वर्गात आमच्याकडून मॅडमनी जे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार करून घेतले ते अतिशय आवश्यकच होते. कारण आम्ही प्रगत वर्ग करूनही नेमके आमचे काय चुकते ते त्यांनी आम्हाला दाखवून दिले. आम्ही सगळे काही बरोबर येते अशा समजुतीत होतो; पण आमचा भ्रमाचा भोपळा आमच्या मॅडमनी फोडला आणि तेच बरे झाले. आमच्या चुका आम्हाला कळल्यामुळे त्याचा फायदा झाला. आता मात्र त्यांच्या सांगण्यानुसार श्वसनप्रकार व त्याचे विश्रांतीपाठ, ध्यानाची बोधवचने व्यवस्थितपणे म्हणून साधना प्रामाणिकपणे करून स्वतःचा फायदा करून घेऊन या ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार करण्याचेही आश्वासन त्यांनी दिले आहे.

३. माधुरी र. डिचोलकर, मुलुंड या लिहितात - ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक २२ आठवड्यांचा वर्ग केल्यानंतर घरी काही नियमित सराव केला जात नव्हता. त्यामुळे श्वसनप्रकार विसरायला झाले होते. पण आता उजळणी वर्ग केल्यानंतर पुन्हा उत्साह वाटू लागला व रोजच्या रोज सकाळी एक तास तरी सराव केला जाऊ लागला. अंगातला आळस निघून गेला. श्वसनप्रकारानंतरच्या विश्रांतीपाठांचे मनन व्यवस्थित चालू झाले व प्राथमिक वर्गाच्या साधकांना प्राथमिक वर्गाची पुनरावृत्ती करून दिल्याबद्दल वर्गशिक्षकांचे शतशः आभार मानले.

४. सीमा आ. मुळे म्हणतात - ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग केल्यानंतर मी दोनदा उजळणी वर्ग केले, पण प्रत्येक वेळी मला नवीन शिकायला मिळाले. मुख्य फायदा झाला तो ध्यानाच्या बाबतीत. सराव वर्गाला पुरेसा वेळ असल्यामुळे ध्यानाचा सराव छान झाला. ध्यानाची बोधवचने कशी उच्चारवीत, हे आम्हाला अधिक चांगल्या तऱ्हेने दाखविले गेले.

माझ्या वडिलांनी १०-१२ वर्षांपूर्वी प्राथमिक वर्ग केला होता. पण सध्या काहीच साधना करित नव्हते. माझी परत परत केलेली साधना बघून, त्यापासून प्रेरणा घेऊन त्यांनी उजळणी वर्ग करून त्यांना व आईला खूपच फायदा झाला. या सर्व फायद्यांचे श्रेय सराव वर्ग शिक्षिकेला व ब्रह्मविद्येला देऊन आम्ही सर्वजण नियमितपणे व कायम साधना करित राहू असे आश्वासन देऊन त्यांनी आपले मनोगत पूर्ण केले.

५. शुभांगी सु. मांजरेकर आपला अनुभव सांगतात लिहितात - मी प्राथमिक वर्ग नियमितपणे पूर्ण केला व त्याचे समाधान मला मिळाले. तरी सुद्धा आपण अचूक करतो की नाही ही शंका येत असे. नंतर मला उजळणी वर्गाची माहिती समजली व मी त्याचा फायदा घेतला. श्वसनप्रकार, ध्यान अचूकपणे जमायला लागले. त्यामुळे मनाला खूपच बरे वाटून, माझ्या वागणुकीत बराच बदल घडून येऊ लागला. पूर्वी खूप नैराश्य येत असे. पण उजळणी वर्गात सांगितलेले विश्रांतीपाठ व बोधवचने यांची उच्चारांची पद्धत नीट आत्मसात केल्यामुळे मानसिक समाधान लाभले, तसेच नकारात्मक विचार आपोआपच कमी झाले. मनातील उदासीनता जाऊन मी आनंदी झाले. तसेच बऱ्याचशा शंकांचे पण निराकरण झाले. शेवटी त्यांनी ब्रह्मविद्येला व संबंधित शिक्षिकेला सादर प्रणाम करून आपले मनोगत थांबविले.

असे हे उजळणी वर्ग ज्याची खूप आवश्यकता आहे व त्याचा फायदा संबंधितांनी घेणे अतिशय गरजेचे आहे.



राजमार्गे चाललो सर्व प्रवासी ...



एकदा कोणी दोन प्रवासी
जाणून घेता परस्परांसी
चिंताग्रस्त त्यातील एक प्रवासी
दर्शवी वेदना दुसऱ्यापाशी

दुसरा वदला तसा मी बरा
आनंद परी मज मिळेना खरा

मग विचारले कुठे निघाला
पहिला वदला खंडाळचाला

अहो मीही तिथेच जातो
मिळतो का मज आनंद पहातो

व्यथेतच दुसऱ्या आनंद पहाता
सहप्रवासाचा संपला रस्ता

निसर्गरम्यशा ठिकाणी पोहोचता
प्रसन्न चेहरे उभे स्वागता

मग होता नवीन भेटगाठी
कळे की दुःख तर सर्वापाठी

परी स्वागताचा जेव्हा झाला सोहळा
शिक्षक प्रत्येक आनंदी दिसला

अध्ययनातून परमेश्वर भेटला
तो तर होता आपल्यातच वसला

मनातील साऱ्या शंका मिटवित
मनासी लागलो हेचि सांगत
वास्तवी आणू जे कल्पित
सामर्थ्य सारे आपुल्या हस्तित

श्वासातुनी मग प्राण फिरविला
विचारातुनी तोच सजविला
श्वास विचारातुनी राजमार्गही दिसला
आनंदाचा प्रकाश पसरला

वयाचे मग अंतर लांगले
यौवनास अंतरात धरिले
सर्वांचे वय वर्षही पहिले
सर्व चिरंतन शाश्वत झाले

ध्यानातुनी शिकवित ज्ञान मनासी
शाश्वत सत्य धरून मानसी
होऊन एकरूप चैतन्याशी
राजमार्गे चाललो सर्व प्रवासी ...

- अमोल चिपळूणकर

विजयाच्या अटी अगदी सहज, सोप्या आहेत. आपण काही वेळ कपट केले पाहिजेत थोडा वेळ सहन केले पाहिजे, नेहमी विश्वास ठेवला पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे.



सृष्टीतील सामर्थ्ये अंध आहेत. ती नेहमी एकाच प्रकारे काम करतात, म्हणूनच ते नियम आहेत.



नवदृष्टी देणारी सरस्वती

ब्रह्मविद्येस करुनी वंदन, करितो सरस्वतीस नमन
चार शब्द मम मनातले, आज करितो मी कथन ॥ १ ॥
ब्रह्मविद्या अमोल विद्या, आजच्या जगाची संजीवनी,
तिच्या प्राप्तीसाठी होतो, उत्सुक मी मनोमनी ॥ २ ॥
भाग्यवान मी खरा, इच्छा मम झाली पूर्ती
लाभली साक्षात वाग्देवता, हसरी मज गुरुपदी! ॥ ३ ॥
त्या वाग्देवीचा आज, करु इच्छितो मी सन्मान,
शब्दच नाहीत पण मजकडे, करण्या तिचे गुणगान ॥ ४ ॥
ब्रह्मविद्या महान विद्या, कशी करावी आकलन
सवय नाही अभ्यासाची, साशंकच होते मन ॥ ५ ॥
तरीही घेतला प्रवेश, गेलो थेट विद्यालयात
वाटे शिकता शिकता झोप येईल डोळ्यात ॥ ६ ॥
दीर्घ व्याख्यान ऐकण्याची उरली आहे कुठे सवय?
त्यात एका जागी बसण्याचीही नाही उरली सोय ॥ ७ ॥

कळले नाही परि मला, जाहलो कसा मी शांत शांत
कानी येणारा एकेक शब्द ऐकत होतो शांत चित्त!! ॥ ८ ॥
शब्दाशब्दांच्या मोहिनीने विसरलो मी आत्मभान
साठवून घेण्यास ते, आतुरले दोन्ही कान ॥ ९ ॥
हळू हळू वाटु लागले, संपू नये हे व्याख्यान
नास्तिक मजसारखा, करू लागला आहे ध्यान! ॥ १० ॥
श्वसनाचे प्रकार सारे देऊन गेले आश्वासन
अहं ब्रह्मास्मि म्हणू लागलो घालुनीया आसन ॥ ११ ॥
योग्य जाणीव, कल्पना आदि शब्दांचे अर्थ
समजुनी आता लावू पहातो जीवनाचा खरा अर्थ ॥ १२ ॥
नवदृष्टी देणाऱ्या त्या सरस्वतीस करतो पुन्हा वंदन
पूर्ण करतो माझे भावड्या चार शब्दांचे कथन! ॥ १३ ॥

- सूर्यकांत बागुल



ब्रह्मविद्येचा प्रकाश

ब्रह्मविद्येने दीप लाविला, प्रकाश पसरला ह्या विश्वात
लक्ष लक्ष दिवे उजळले, दिपावली झाली ह्या देहात ॥१॥
तिमिर लोपला प्रकाश उजळला, हृदयाच्या गाभाऱ्यात
अज्ञानाचा सरून पडदा, ज्ञानाची गवसली वाट ॥२॥
श्वसन प्रकारांनी कमाल केली, आरोग्य संपदा बहरून आली
दिव्य प्रज्ञेचा अग्नी प्रसवला, ह्या मानवी देव्हाऱ्यात ॥३॥
मानवी जीवन दैवी झाले, अध्यात्माची धरीता कास
ध्यानातच मन गुंगुनी गेले, स्वर्ग देखिले ते विश्वात ॥४॥
तोच एकतो, तोच एक तो, लपूनी राहिला प्रत्येक सजीवात
कशास शोधवे इकडे तिकडे, जागृत करावे आपुल्याच हृदयात ॥५॥
आपले शरीर आहे कैसे, पवित्र जागृत मंदिर परमेशाचे
आदराने नतमस्तक व्हावे, आभार मानावे दिव्य प्रज्ञेचे ॥६॥
सोडुनी मान अभिमान सारा, समर्पण व्हावे त्या सृजनशील तत्त्वाला
कृतज्ञतेने शरण जाऊनी, जवळ करावे ब्रह्मविद्येला ॥७॥

- मंदाकिनी झेमसे

❖ सिताराम बाबूराव राणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान - अनिल सिताराम राणे



प्रज्ञा प्रकाशन २०१० ठाणे मेळावा



रंगावलीत साकारलेली नऊ शाश्वत सत्ये

ब्रह्मविद्या आश्रम : आरोहण



प्रस्ताविक आश्रमाच्या इमारतीचे काल्पनिक रेखाचित्र



आरोहण टेकडीवरून दिसणारे उकसण धरण



आरोहण टेकडीवरून दिसणारे शिरवटा धरण



गुगल वेबसाईटवरून दिसणारा आश्रमाचा प्लॉट



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995

☎ 022-25339977, 022-25347788

Visit: www.brahmavidya.net