

सर्वत्र  
प्रकाश  
होऊ दे

प्रज्ञा

२०१२-२०१३



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।  
ज्ञानप्राप्त्यर्थप्रस्थानं राजमार्गं करोम्यहं ॥  
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।  
प्राणनादतेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

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

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,  
मानसिक व आध्यात्मिक विकास

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा  
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

## विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

## २०१२मध्ये नवीन नियुक्त झालेल्या शिक्षकांची यादी



चाचड यामिनी  
बी.फार्म, एम्.एस्सी,  
डीबीएम्.  
९८२०६८०६८९  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



देशमुख विलास  
बी.कॉम.  
९८२०८९२४०२



इंदप आशा  
एम.ए.  
९९६७९७४०५८  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



जोशी अनुराधा  
बी.फार्म.  
९८२९८७४२९५  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



कुळकर्णी सुलभा  
एस्.एस्सी.  
८ ०२५९-२४३७९०५  
९९२०५३४२७७



मोघे हेमंत  
एस्.एस्सी.  
९८९२००८७४०  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



पटणे प्रदिप  
बी.कॉम., एल्एल्बी  
९८२०९२३३९६  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



पवार दिलीप  
एम.कॉम.  
८ ०२०-२५४२३२८०  
९४२३००९५४६

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



मेळावा



बोरीवली प्रगत मेळावा २०१२



बोरीवली प्राथमिक मेळावा २०१२



बदलापूर प्राथमिक मेळावा २०१२



डोंबिवली प्रगत मेळावा २०११



पाले प्रगत मेळावा २०१२



ठाणे प्रगत मेळावा २०१२





## संपादकीय

सप्रेम नमस्कार!

‘प्रज्ञा’ स्मरणिकेचे हे चौदावे प्रकाशन वर्ष आहे.

‘ब्रह्मविद्या मनुष्याच्या जीवनात क्रांती घडवून आणते, ती स्वर्गास पृथ्वीवर आणते, शांतता प्रस्थापित करते, आशा निर्माण करते, उच्च जीवनाच्या दिशेने प्रेरित करते, विद्वानांप्रमाणेच सामान्यांच्या मनाचे व हृदयाचे समाधान करते. सखोल नम्रतेने आणि दृढ आत्मविश्वासाने आपण हे पाहू शकतो की, ब्रह्मविद्या जे शिकवते नेमके त्याचीच सर्व मानवजात वाट पाहत आहे’ –गुरु डिंग ले मी.

श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली १९९७ साली ‘ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट’ या संस्थेची नोंदणी करण्यात आली. ब्रह्मविद्येचे वर्ग मराठी, इंग्रजी व हिंदी भाषेत सुरू आहेत. तसेच इतर भाषांमध्येही ब्रह्मविद्येचे ज्ञान उपलब्ध व्हावे यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघ प्रयत्नशील आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधकांच्या साधनेमधील प्रगतीसाठी सतत वेगवेगळ्या कार्यशाळा, सराववर्ग घेतले जातात. त्यामुळे हे ज्ञान केवळ शारीरिक व बौद्धिक पातळीवरच न राहता साधकांची आध्यात्मिक जाणीव उंचावण्यासाठी उपयोगी व्हावे म्हणून श्री. जयंत दिवेकर सर सतत कार्यरत आहेत. सर्व साधक सरांचे कृतज्ञ आहेत.

या सर्व उपक्रमांची तसेच ‘आश्रम प्रकल्प’ या बाबतची सर्व माहिती या ‘प्रज्ञा’ अंकात आहे.

१९९७ सालापासून ब्रह्मविद्या साधक संघाचे विश्वस्त व वांद्रा ते गोंरेगांव विभागाचे प्रमुख विकास फंडके सरांनी संघाच्या प्रसार व प्रचारात सतत व्यग्र राहून पाठांची, पत्रकांची तसेच इतर सर्व छपाईची जबाबादारी समर्थपणे सांभाळली. २००० साली विलेपार्ले येथे ब्रह्मविद्येचे रोपटे लावले. आज एका वर्गाचे अनेक वर्ग झाले आहेत. महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर अनेकांना शिबिरांमार्फत मार्गदर्शन केले. ठाणे, विलेपार्ले, गोंरेगाव येथे प्राथमिक व प्रगतचे वर्ग अत्यंत तळमळीने घेतले आणि ७ सप्टेंबर २०१२ला देह ठेवपर्यंत ज्ञानदानाचे हे कार्य ते करत राहिले.

प्रज्ञा स्मरणिकेच्या कार्यकारी संपादिका श्रीमती कालिंदी तेंदेसाई यांनी गेली आठ वर्षे साधकांच्या अनुभवांच्या नोंदी करण्यापासून ते प्रूफ रीडिंगपर्यंतची सर्व कामे अत्यंत आवडीने व व्यवस्थितपणे सांभाळली. २०११-२०१२च्या प्रज्ञेचे काम पूर्ण करूनच ११ जानेवारी २०१२ या दिवशी देह ठेवला.

श्री. मोहन खरे सरांनी बोरिवली येथे ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग व प्राथमिक वर्ग घेण्यास सुरुवात केली. बोरिवली विभागात ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी झटले व कार्यरत असतानाच २४ ऑक्टोबर २०११ रोजी देह ठेवला. या सर्वांचे कार्य असेच चालू ठेवणे हीच त्यांना आदरांजली व त्यांच्यासाठी व्यक्त केलेली कृतज्ञता आहे.

‘प्रज्ञा’ २०१२-२०१३ स्मरणिकेसाठी साहित्य पाठविणाऱ्या सर्व लेखक व लेखिकांचे मनःपूर्वक आभार. मुखपृष्ठ संकल्पनाकार, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन सभासद योजनेच्या सर्व सभासदांचे मनापासून आभार. मौज प्रकाशन मुंबई यांचे आभार. प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले त्या सर्वांचे प्रज्ञामंडळातर्फे आभार.

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

–अलका पुरोहित



## अंतरंग

### लेख

आधुनिक जीवन आणि अध्यात्म .....	जयंत दिवेकर .....	१
आरोग्यदायी पूर्ण श्वास .....	राजाराम सुर्वे .....	३
श्वास : एक गूढ .....	संजय साठे .....	५
जीवन हा एक संग्राम आहे! .....	स्वाती जोग .....	७
नकारांवर विजय .....	श्यामसुंदर गुप्ते .....	९
ब्रह्मविद्या माउलीने मला काय दिले .....	विद्या साठे .....	११

### संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर .....	१२
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचा उजळणी वर्ग व शिबिरे	.....	१४
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका .....	.....	१४
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक	.....	१५
दीपस्तंभ .....	शालिनी कुलकर्णी .....	१६
आनंददायी जीवनानुभव : शिबिरे ब्रह्मविद्येची	राजाराम सुर्वे .....	१९
जिवलगाने मेळावे ब्रह्मविद्येचे	राजाराम सुर्वे .....	२०
ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग .....	जयंत गोरे .....	२१
ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती .....	.....	२२

### अनुभव

शिबिरे : संकलन .....	संकलक : हेमांगी वैद्य .....	२४
बालवर्ग अनुभव : संकलन .....	संकलक : हेमांगी वैद्य .....	२५
मानवी स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली 'ब्रह्मविद्या'	सुनंदा बुर्लिकर .....	२७
पुनर्जन्म .....	पल्लवी कदम .....	२८
आत्मविश्वास .....	अतुल थोरात .....	२९
हरवले ते गवसले .....	विद्या अवसेकर .....	२९
सकारात्मक दृष्टिकोन .....	रेखा जोशी .....	३०
विज्ञानावर आधारित मानसिकता .....	नीता प्रधान .....	३१
सुंदर परिवर्तन .....	संध्या कामत .....	३२
निर्धार .....	विद्या गीतापाठी .....	३३
ब्रह्मविद्या : मला आवडलेली .....	तन्वी मते .....	३४
'मी सहीसलामत' .....	मंगला तेल्लहारकर .....	३५
अनमोल फायदा .....	शोभाराणी कसबे .....	३६



परिपूर्ण जीवन .....	अमर काकडे .....	३६
नैराश्यावर मात .....	मनोज वर्तक .....	३७
भयावर मात .....	गीता आगाशे .....	३७
असाही एक फायदा .....	कल्पना वर्तक .....	३८
दिव्यत्वाची जेथ प्रचिती। तेथे कर माझे जुळती।। ..	मंदाकिनी वारे .....	३९
मानसिक बलवृद्धी .....	सुनंदा देशपांडे .....	४०
उत्साही मी, आनंदी मी! .....	संध्या दंडे .....	४०
सूरप्राप्ती .....	अर्चना बारसोडे .....	४१
नवा दृष्टिकोन .....	प्रथमेश वेंगुर्लेकर .....	४२
साधनेचे फळ .....	रजनी मुळगांवकर .....	४३
मला आरोग्य देणारी ब्रह्मविद्या .....	अनुपमा घोणे .....	४४
कसे जगावे हे ब्रह्मविद्येने शिकविले .....	अंजली येवला .....	४५
ब्रह्मविद्या : अद्भुत अनुभव .....	नितीन कुलकर्णी .....	४६
आरोग्यदायी जीवनाचा मार्ग .....	विलास मट्टे .....	४७
झोपेच्या तक्रारींचे निवारण .....	अरविंद वाळवेकर .....	४८
चित्त स्वस्थ तर जीवन निरोगी म्हणजेच 'ब्रह्मविद्या'	चैत्राली धुरंधर .....	४९
सदाबहार तारुण्य .....	व्ही. जी. पाटील .....	५०
थायराईड .....	गोपाल मुंधडा .....	५१
ब्रह्मविद्या : परमेश्वरी देणगी .....	जुली जैन .....	५२

### कविता

ब्रह्मविद्या .....	विकास फडके .....	५३
जीवनाचा मूलमंत्र .....	पल्लवी कदम .....	५४
समर्पण .....	प्राची जोशी .....	५४
कृतज्ञता .....	बकुळा विलेकर .....	५५
प्रतिज्ञा .....	पुष्पा जोशी .....	५६
ब्रह्मविद्या सर्वांची माउली .....	प्राची जेरे .....	५७
ब्रह्मविद्या माउली .....	शांती कदम .....	५७
आनंदाने जीवन जगण्याची कला .....	आसावरी फाटक .....	५८





अध्यक्ष : संजय साठे

कार्यकारिणी सदस्य

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 : शलाका गोळे

वितरण : रामचंद्र मनोहर

प्रज्ञा मंडळ : शालिनी कुळकर्णी, वसुमती काळे, सुनिता जाधव, सदानंद प्रभू, हेमांगी वैद्य

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे

भगवान लोणकर

सुगंधा गद्रे

मंगेश जाधव

मधुकर डोलारे

अनिल विनेरकर

महत्वाची 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 सल्लाशिवाय 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, ९८९०३०४४९८. ९८८१४७४४२९

३. बोरीवली कार्यालय : दूरध्वनी : ०२२ २८०७२७५४







## आधुनिक जीवन आणि अध्यात्म



जयंत दिवेकर

जगात जे स्पर्धेचे वातावरण आहे ते आपण बदलू शकत नाही. आपली इच्छा असो किंवा नसो आपण या शर्यतीत उतरलेच पाहिजे. त्यामुळे आपण परिस्थितीला दोष द्यायच्या ऐवजी स्वतःला अधिक बलवान, कार्यक्षम कसे करता येईल याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

आधुनिक जीवन विज्ञानावर आधारित आहे. मानवाचे जीवन अधिकाधिक समृद्ध व सुकर करण्यासाठी विज्ञान जोमाने प्रयत्न करत आहे, दररोज नवनवीन उपकरणे बाजारात येत आहेत. असे नाही की माणसापुढे अडचणी नाहीत. पण त्याला विश्वास वाटतो की तो त्याच्या बुद्धीच्या, तंत्रज्ञानाच्या जोरावर या सर्व अडचणींवर मात करू शकतो.

आज जीवन स्वप्ने, आशा आणि आकांक्षा यांचे आहे. वैज्ञानिक आणि औद्योगिक प्रगतीमुळे स्वतःच्या आकांक्षा पूर्ण करण्यासाठी माणसापुढे अनेक संधी उपलब्ध आहेत. पूर्वीच्या काळी जन्मासोबतच माणसाचे जीवन कसे असेल हे ठरत होते. तेव्हाचे जीवन चाकोरीबद्ध होते व त्यात काही बदल करण्याचे स्वातंत्र्य फारच कमी जणांना मिळत होते. पण आता शिक्षणामुळे व प्रगतीमुळे ही चाकोरी नाहीशी झाली आहे व प्रत्येक जण त्याच्या इच्छेनुसार जगण्यासाठी स्वतंत्र आहे, त्याला पाहिजे ते मिळवण्याचा प्रयत्न तो करू शकतो.

पुढे जाण्याच्या तीव्र आकांक्षेने सर्वत्र जीवघेणी स्पर्धा दिसून येते. आपल्या आनंदाच्या शोधात प्रत्येक जण दुसऱ्याच्या पुढे जायचा प्रयत्न करतो. माणसे, समाजातील गट, देश इत्यादी सर्व स्तरांवर आपल्याला ही स्पर्धा दिसून येते. स्पर्धेतून निर्माण होणाऱ्या ताणतणावांतून माणूस त्याचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य गमावतो. ज्या उपकरणामार्फत, म्हणजेच त्याच्या शरीर आणि मनामार्फत तो जगण्याचा आनंद घेऊ शकतो ते उपकरणच

अव्यवस्थित व नादुरुस्त होते. मग अनेक गोष्टी उपलब्ध होऊनही तो त्यांचा आनंद लुटू शकत नाही. आता यावर उपाय काय? जगात जे स्पर्धेचे वातावरण आहे ते आपण बदलू शकत नाही. आपली इच्छा असो किंवा नसो आपण या शर्यतीत उतरलेच पाहिजे. त्यामुळे आपण परिस्थितीला दोष द्यायच्या ऐवजी स्वतःला अधिक बलवान, कार्यक्षम कसे करता येईल याकडे लक्ष दिले पाहिजे. ज्यामुळे आपण या शर्यतीत भाग घेतो, यशस्वी होतो व जीवनाचा आनंद उपभोगू शकतो ते आपले उपकरण-आपले शरीर आणि मन-सुस्थितीत कसे ठेवायचे हे आपण शिकले पाहिजे.

यासाठी माणसाने अध्यात्माकडे वळणे आवश्यक आहे! आता आजच्या विज्ञाननिष्ठ माणसाला हे विधान खटकण्याची दाट शक्यता आहे. तरीदेखील मला ठामपणे असे सांगावेसे वाटते की अध्यात्माकडे वळल्याशिवाय मनुष्य त्याचे शरीर आणि मन सुस्थितीत कसे ठेवावे हे शिकू शकणार नाही. अध्यात्म याचा अर्थ जर आपण सोप्या शब्दांत समजून घेतला तर कदाचित वरील विधान मान्य करणे सोपे होईल.

अध्यात्म शब्द 'अधि' आणि 'आत्म' या दोन शब्दांचा संधी आहे. अधि याचा अर्थ आहे उच्च, श्रेष्ठ, वरचा इत्यादी आणि आत्म याचा अर्थ आहे मी स्वतः किंवा आपण स्वतः. त्यामुळे अध्यात्म असे तत्त्वज्ञान व शास्त्र आहे की जे आपण वरच्या पातळीवर कोण आहोत हे सांगते व या वरच्या पातळीवरील स्वतःचा अनुभव कसा घेता येईल हे

❖ गोविंद महादेव दाबके यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा दाबके

❖ शुभेच्छा देणगी पांडुरंग बी. देहाडराय



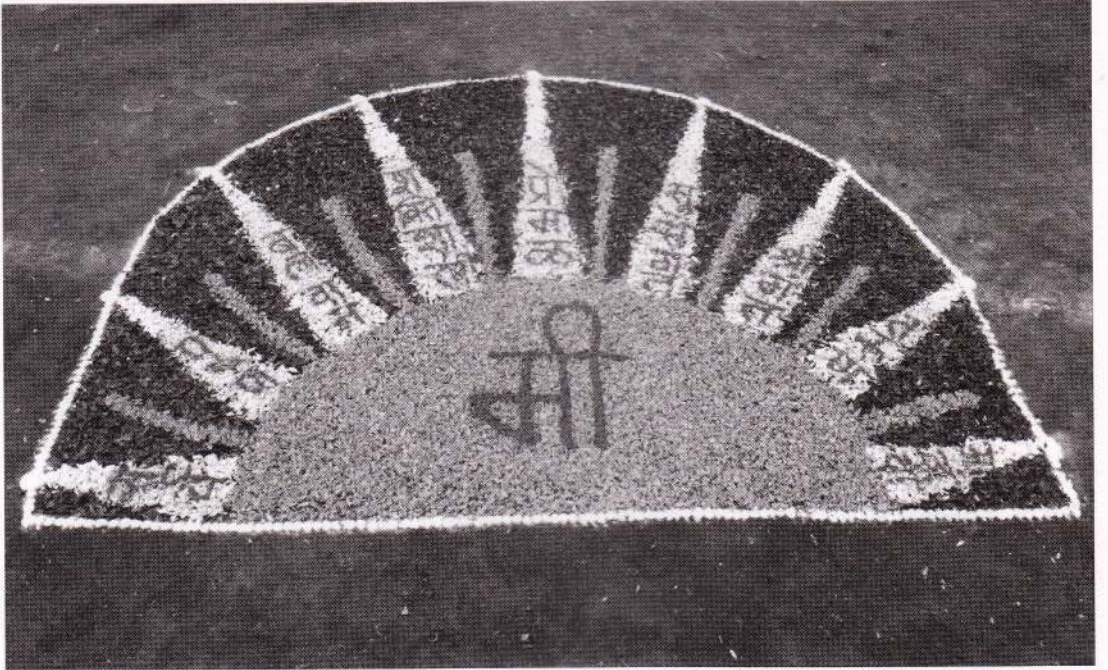
दाखवते. मनुष्य फक्त शरीर आणि मन आहे का? तो फक्त इतर प्राण्यांहून अधिक बुद्धिमान असा प्राणी आहे का? अध्यात्म आपल्याला सांगते की मानवामध्ये शरीर व मन यांच्याहून श्रेष्ठ अशी काहीतरी गोष्ट आहे आणि या गोष्टीलाच जीवन, जीव, प्राण, आत्मा वगैरे नावानी संबोधले जाते. पण या सर्व केवळ ऐकलेल्या व मान्य केलेल्या गोष्टी-धारणा आहेत, तो आपला वैयक्तिक अनुभव नाही. हीच मुख्य अडचण आहे! आपल्यामध्ये शरीर आणि मन यांच्या पलीकडे जे आहे त्याचा आपल्याला काहीच अनुभव नाही! आणि केवळ विश्वास रोजच्या जगण्यामध्ये आपली काहीच मदत करू शकत नाही.

आपल्यातील प्राणाचा, जीवनाचा शोध व अनुभव घेण्याच्या प्रभावी पद्धती ब्रह्मविद्या आपल्याला शिकवते. सर्वसाधारण मनुष्य केवळ विश्वास ठेवण्यावरच समाधान मानतो पण ब्रह्मविद्येत आपण

तिथेच थांबत नाही. आपण विश्वास ठेवून सुरुवात करतो व ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीच्या नियमित सरावाने आपला विश्वास आपल्या व्यक्तिगत अनुभवाने स्वतःसाठी सिद्ध करतो.

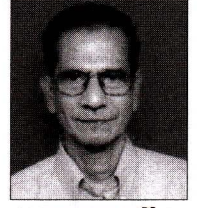
लक्षावधी वर्षांपूर्वीचा आदिमानव प्राण्यांसारखाच होता. किंबहुना अनेक बाबतीत तो प्राण्यांपेक्षा दुर्बल होता. पण त्याच्यापाशी असे मन होते की जे इतर कोणत्याही प्राण्याकडे नाही. या मानसिक अंगाच्या विकासामार्फतच मनुष्य आजच्या प्रगत अवस्थेत पोहोचला आहे. आता आणखी पुढे जाण्यासाठी, स्वतःच्या जीवनाचा स्वामी होण्यासाठी त्याने त्याचे आध्यात्मिक अंग विकसित केले पाहिजे. तोच एकमेव उपाय आहे!

म्हणूनच हा लेख वाचणाऱ्या सर्वांना माझे असे आवाहन आहे की ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा नियमित सराव करून आपल्या जीवनाचे स्वामी व्हा, अधिक आनंदी व्हा.





## आरोग्यदायी पूर्ण श्वसन



राजाराम सुर्वे

श्वसनाच्या सहजतेमुळे श्वसन दुर्लक्षित राहिले असावे. आरोग्याचा पायाभूत घटकच जर दुर्लक्षित राहिला तर, आरोग्य प्राप्त करणे कठीण व दुःखमय होते.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गातील अनुभव कथनाच्या प्रसंगी एका विद्यार्थ्याने खालीलप्रमाणे आपला अनुभव कथन केला.

“जाहिरात वाचून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला. जाहिरातीमधील ‘आध्यात्मिक श्वसन प्रकार’ हा शब्द मला आकर्षक वाटला. श्वसन इतकी नित्याची, सहजपणे चालणारी क्रिया की जिची आपल्याला जाणीव देखील नसते. त्याने आपल्याला आध्यात्मिकतेकडे कसे जाता येईल? अशा अनेक प्रकारच्या शंका माझ्या मनात घोळत होत्या. हळू हळू वर्ग सुरू झाला, प्राणायामापासून सुरुवात झाली. पूर्ण श्वास घेणे व पूर्ण उच्छ्वास करणे या तंत्राचा सराव नीटपणे वेळ देऊन केला. त्यामुळे मला पूर्ण श्वास घेता येऊ लागला. मला आश्चर्य वाटू लागले की, आजवरचे माझे दुर्लक्षित श्वसन आणि वर्ग सुरू झाल्यानंतरचे माझे पूर्ण श्वसन यात एवढा फरक कसा पडला? अर्थातच पूर्ण श्वसनाने माझ्या शारीरिक व मानसिक क्षमतेत लक्षणीय बदल झाला.”

वरील अनुभव कथनातून आपल्याला पूर्ण श्वसनाचे आरोग्यदायी महत्त्व लक्षात येते. मानवी आरोग्यामध्ये श्वसनाचा फार मोठा भाग आहे. परंतु या महत्त्वाच्या घटकाकडे बहुसंख्य लोकांचे लक्ष नसते. श्वसनाच्या सहजतेमुळे श्वसन दुर्लक्षित राहिले असावे. आरोग्याचा पायाभूत घटकच जर दुर्लक्षित राहिला तर, आरोग्य प्राप्त करणे कठीण व दुःखमय होते.

फार पूर्वीची गोष्ट आहे. निसर्गाच्या सहवासात राहणाऱ्या एका आध्यात्मिक साधूकडे एक मुलगा त्यांना भेटावयास आला. मुलाने साधुमहाराजांकडे

आध्यात्म शिकण्याची त्याची इच्छा व्यक्त केली. साधू म्हणाले, “ठीक आहे, तू थोडा वेळ थांब.” थोड्या वेळाने साधू म्हणाले, “माझ्या बरोबर चल.” चालता चालता नदीचे पात्र आले. साधूने नदीच्या पात्रात प्रवेश केला. पाठोपाठ तो मुलगापण पाण्यातून चालू लागला. खोल पाण्याची पातळी मुलाच्या गळ्यापर्यंत आल्यावर साधू महाराज थांबले. त्यांनी मुलाच्या डोक्यावर हात ठेवून त्याला पाण्यात बुडविले, तो मुलगा धडपडून पुन्हा डोके वर करून उभा राहिला. साधूने पुन्हा त्याचे डोके पाण्यात बुडविले व त्याला बाहेर काढले. नदी किनारी आल्यावर साधूने मुलाला विचारले, “तुझे डोके पाण्यात असताना तुला काय जाणवले?” मुलाने उत्तर दिले, “मला फक्त कधी एकदा श्वास घेतो असे वाटले. श्वासाची सर्वात तीव्रतेने गरज भासली.” यावरून आपण निष्कर्ष काढू शकतो की, ‘श्वास हेच जीवन आहे’. बाकीच्या सर्व प्राथमिक गरजा नंतर येतात. म्हणजेच श्वसन ही जीवनाची सर्वात महत्त्वाची गरज आहे. दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे आपले पूर्ण श्वसन हे शिकावे लागते. न शिकता पूर्ण किंवा योग्य श्वसन जमणे अशक्यप्राय गोष्ट आहे.

दुसरा प्रश्न येऊ शकतो की, पूर्ण श्वसनाची आवश्यकता का आहे? याचे उत्तर आपल्याकडेच आहे. आपले नेहमीचे श्वसन आपल्या सर्व शारीरिक गरजा पूर्ण करू शकत नाही. लहानपणी मुलांचा श्वासोच्छ्वास पूर्णपणे चालू असतो, त्यामुळे त्यांच्यात शारीरिक चपळता अधिक असते. त्यांच्या फुफ्फुसांची

❖ श्रीमती लक्ष्मीबाई विष्णू मेहेंदळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीला ईश्वर मालशे

❖ कृतज्ञता देणगी विलास दासराव इनामदार



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

क्षमता पूर्णपणे वापरात असते. परंतु जसजसे वय वाढत जाते, तसतसे श्वसन दुर्लक्षित राहते. याला अपवाद खेळाडूंचा असू शकेल. कुठलाही व्यायाम न करता फुफ्फुसांची क्षमता पूर्णपणे वापरली जात नाही. त्यामुळे शारीरिक क्रियांमध्ये कालांतराने अडथळे निर्माण होऊ शकतात. त्यामुळे आरोग्यास बाधा येऊ शकते.

मोकळा पूर्ण श्वास हा केवळ शारीरिक आरोग्यासाठीच असतो असे नव्हे तर, पूर्ण श्वसनाने मानसिक आनंद, आत्मविश्वास, सृजनात्मक कार्य करण्याची प्रेरणा इत्यादी गुणांमध्ये वाढ होते.

अर्थातच मानवी व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी पूर्ण श्वसन ह्या महत्त्वाच्या अंगाखेरीज दुसऱ्या अनेक गोष्टींची आवश्यकता असतेच.

पूर्ण श्वसनाचे शारीरिक व मानसिक पातळीवरील अनेक प्रकारचे लाभ अनेक साधकांनी अनुभवले आहेत. तसेच अनेक साधक अनुभवीत आहेत. पूर्ण श्वास व उच्छ्वासाने शारीरिक व मानसिक पातळीवर व्यवस्था निर्माण होते. त्यामुळे साहजिकच मनोकायिक अव्यवस्था दूर होतात. उदाहरणार्थ :

शारीरिक जडत्व व आळस जाऊन त्या जागी कार्यक्षमता वाढते. मानसिक पातळीवर नकारात्मक भावना दूर होऊन आत्मविश्वास, शांतता, प्रेम, उदारता इत्यादी सकारात्मक भावना वाढतात. वरील प्रकारची व्यवस्था बाहेरील कुठलेही औषध करू शकत नाही.

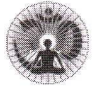
वरील सर्व फायदे आपणास सहजसाध्य होण्यासाठी आपण काय केले पाहिजे ते पाहू या. ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी अनेक प्रकारच्या सोयी उपलब्ध आहेत - १) नियमित वर्ग, २) शिबिरे, ३) पत्रद्वारा अभ्यास, ४) माहितीसाठी ऑन लाईन [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net) वेबसाइट आहे, ५) ठाणे, पुणे, बोरिवली येथे कार्यालये आहेत.

पूर्ण श्वास व उच्छ्वासाचे तंत्र समजून घेऊन सरावाने त्यात सहजपणे प्रावीण्य मिळवता येते. ब्रह्मविद्येमुळे आजवर दुर्लक्षित राहिलेल्या आरोग्याच्या सर्वात महत्त्वाच्या घटकाचा फायदा आपणा सर्वांना प्राप्त झाला आहे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेऊन पूर्ण श्वसनाद्वारे 'अबाधित आरोग्य' आपण प्राप्त करू शकतो.

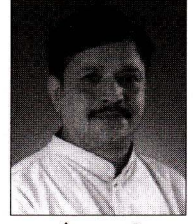


बदलापूर मेळावा जानेवारी २०१२

- ❖ शुभेच्छा देणगी स्वाती दीपक वेलणकर
- ❖ वसंत चि. मारुळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान छाया शरद वडे



## श्वास : एक गूढ



संजय साठे

**पहिला श्वास परमेश्वराचा. जर पहिला श्वास परमेश्वराचा, तर त्या श्वासावर अवलंबून असलेले पुढील सर्व श्वास, सर्व जीवन त्याचेच. ते तुमचे कसे असू शकेल ?**

श्वास ही अत्यंत महत्त्वाची क्रिया आहे. ह्या क्रियेमुळे जीवन सुरू होते आणि त्याच्याच क्रियेमुळे (उच्छ्वास) जीवन संपुष्टात येते. श्वास ही सर्वात गूढ गोष्ट आहे. ह्या गूढ गोष्टीशिवाय जीवन अशक्य आहे.

जीव धारणेसाठी प्राणवायूची नितांत आवश्यकता असून जीवमात्राच्या प्रत्येक पेशीस तो कुठून ना कुठून तरी मिळालाच पाहिजे. पृथ्वीवरील बहुसंख्य प्राणिमात्र वातावरणातील प्राणवायू वापरतात तर, काही विरघळलेल्या प्राणवायूचा वापर करतात.

माणसाच्या श्वसनक्रियेत त्याची संपूर्ण त्वचासुद्धा श्वास घेत असते याची जाणीवच मानवास नसते. यात डोक्यावरील केसाच्छादित कातडीपासून ते तळपायाच्या टाचेच्या जाड कातडीपर्यंत संपूर्ण त्वचा अंतर्भूत असते. शरीराच्या पृष्ठभागाच्या त्वचेने होणारे श्वसनाचे प्रमाण, फुफ्फुसाने होणाऱ्या श्वसनापेक्षाही अधिक असते. त्वचेमुळे २८ टक्के जादा प्राणवायू शोषला जातो तर ५४ टक्के अधिक कार्बनडाय ऑक्साईड वायू बाहेर टाकला जातो. त्वचेमार्फत शुद्ध, स्वच्छ हवेचे श्वसन होते. त्यामानाने फुफ्फुसातील हवेचे चांगल्या तऱ्हेने वायुविजन होत नाही. तथापि, फुफ्फुसाच्या तुलनेने एकूण श्वसन क्रियेतील त्वचेचा वाटा नगण्य आहे. त्याचे कारण फुफ्फुसातील एकूण क्षेत्रफळ त्वचेच्या क्षेत्रफळापेक्षा ४० ते ५० पट अधिक असते.

यावरून असे स्पष्ट दिसून येते की, जिवाच्या बाबतीत श्वसनक्रिया किती महत्त्वाची आहे. श्वसनक्रिया म्हणजे 'हवा आत घेणे व बाहेर सोडणे'

एवढाच मर्यादित अर्थ नसून, श्वसनक्रिया ही जीवधारणेचा महत्त्वाचा भाग आहे. नवजात अर्भक जोपर्यंत श्वास घेत नाही, तोपर्यंत त्याचे जीवन सुरू होत नाही. काही क्षण ते मृतवतच असते आणि त्याने श्वसन सुरू केले नाही तर, ते मृतवतच राहिल. ते प्राथमिक क्षण डॉक्टरांच्या, पालकांच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे असतात—ते रडेल का? श्वास घेईल का? काय होईल? अर्भक स्वतःहून श्वासोच्छ्वास करू शकत नाही. त्याला कोणीही श्वासोच्छ्वास करायला शिकविलेले नाही. ते श्वासोच्छ्वास करेल अशी अपेक्षा करणे बरोबर नाही. ही त्याची पहिली क्रिया असल्याने, त्याची असू शकत नाही. जर परमेश्वराने केली तर छान! जर परमेश्वराने केली नाही, त्याची इच्छा नसेल तर सर्व संपले.

त्या परमेश्वराने / सर्वाने त्याच्यात श्वास घेतला पाहिजे. म्हणूनच पहिले काही क्षण गूढ, शंका, समज व भीतीने भरलेले असतात. दोन्ही शक्यता असतात. अर्भक मृतवत् राहू शकते, मग काहीही करता येत नाही. पालक, डॉक्टर, नातेवाईक, समाज हतबल असतो. सर्व काही सर्वांवर / परमेश्वरावर अवलंबून असते. जर परमेश्वराने अर्भकात प्रवेश केला तर मूल जिवंत होते नाहीतर, मृतवतच.

पहिला श्वास परमेश्वराचा. जर पहिला श्वास परमेश्वराचा, तर त्या श्वासावर अवलंबून असलेले पुढील सर्व श्वास, सर्व जीवन त्याचेच. ते तुमचे कसे असू शकेल? श्वासाची पहिली क्रिया तुम्हाला समष्टिशी जोडते. परमेश्वराशी जोडते. त्यानंतर संपूर्ण जीवन, जे पहिल्या श्वासाने सुरू होते, ते शेवटपर्यंत

- ❖ श्रीकृष्ण तु. डावरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रतिभा प्रभाकर कोलगे
- ❖ श्रीराम विनायक देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नारायण श्रीराम देशमुख



तुमच्यातील त्या परमेश्वरामुळे सुरू असते.

श्वासाची किंमत मानवाला माहीत नाही. तुम्ही तो पाहू शकत नाही, चव घेऊ शकत नाही, स्पर्श करू शकत नाही, त्याचा गंध घेऊ शकत नाही. त्याच्यासाठी काही किंमत मोजावी लागत नाही त्यामुळे त्याचे मूल्य किती हे कोणीही शोधत नाही.

अनेकांचे शारीरिक आणि मानसिक रोग योग्य श्वसनाने बरे होतात. ब्रह्मविद्या योग्य श्वसन शिकवते. फुफ्फुसातून हवा येणे व जाणे हे बाहेरचे आवरण आहे, त्याच्या आत लपलेली ती शक्ती, जिवंत वस्तू, ताकद, जीवन आणि जोम आहे. श्वसनाचा एक भाग प्राणवायू, नत्रवायू हवा आणि इतर गोष्टींचा आहे तर,

दुसरा भाग धैर्य, इच्छाबल, मानसिक ताकद यांचा आहे, जो परमेश्वराचा आहे.

योग्य श्वसनाने शारीरिक आणि मानसिक व्यवस्था निर्माण होते की, जी पहिल्या श्वासाशी निगडित आहे. कारण तो पहिला श्वास परमेश्वराचा आहे की, ज्यामध्ये पूर्ण व्यवस्था आहे. मी श्वास घेतो आहे ही पहिली अयोग्य जाणीव संपूर्ण जीवनात अव्यवस्था निर्माण करते. ब्रह्मविद्या योग्य जाणीव शिकवते. मी कर्ता नाही, परमेश्वर माझ्यामध्ये, माझ्यामार्फत करतो आहे. मी फक्त त्याच्या क्रीडेचे मैदान आहे, यापेक्षा जास्त काहीही नाही. मग तुमचे जीवन बदलून जाते. तुम्ही प्रकाशाचे, कृपेचे जीवन जगता.



बोरीवली प्रगत मेळावा २०१२

- ❖ पी. कृष्णन् यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान लक्ष्मी कृष्णन्
- ❖ शुभेच्छा देणगी शीला पी. बारपांडे



## जीवन हा एक संग्राम आहे!

विविध प्रकारच्या विचारांसाठी उदा. सकारात्मक किंवा नकारात्मक, आपणच जबाबदार आहोत आणि खेदाची गोष्ट ही आहे की, नकारात्मक विचार करण्याची आपल्याला सवयच जडते आणि आपल्यासाठी जणू आवश्यक बाबच होऊन जाते.



स्वाती जोग

रात्री स्वस्थ, शांत झोप, हे माझ्यासाठी एक स्वप्नच आहे. टेन्शनसुना Expiry Date नाही, माझ्या Expiry नंतरच ती संपतील.

तीच तीच कामे, तीच तीच धांवपळ, जीव अगदी मेटाकुटीस येतो.

हा येवढा मोठा प्रोजेक्ट, माझ्याच्याने पूर्ण होऊच शकत नाही.

मी पस्तीस वर्षांची आहे आणि आत्ताच, हे आठवत नाही, ते आठवत नाही, सत्तरीत काय होईल कोणास ठाऊक!

नवनवीन कल्पना सुचतात, ऊर्मी जाणवते पण आमच्या घराण्यात अजूनपर्यंत असल्या नावीन्यपूर्ण गोष्टी कोणीही केलेल्या नाहीत. त्यामुळे मला जमणार नाही.

प्रिय वाचकहो, मागच्या मिनिटाला, मागच्या तासाला किंवा काल अशा विचारांनी तुमच्या मनात फेर धरला होता?

शरीर दिसत पण मन दिसत नाही. पण ते आहे. कारण, त्याची क्रिया म्हणजे विचार आपल्याला जाणवतात, क्रिया करायला लावतात. विचार हेच मनाचे काम आहे, आणि अव्याहतपणे हे काम चालू असते. परंतु आपण काय विचार करतो आहोत त्याची आपल्याला जाणीवच नसते. कळत नकळत विचार अखंडपणे चालू असतात.

वर नमूद केलेले किंवा तत्सम नकारात्मक विचार बरेच वेळा, चोर पावलांनी आपल्या मनात प्रवेश करतात, घर करतात, ठाण मांडून बसतात. आपला पिच्छा सोडत नाहीत. जणू काही हल्लाबोल करतात.

आणि त्या हल्ल्यासमोर आपण हतबल, अगतिक होऊन जातो.

अशा ह्या विविध प्रकारच्या विचारांसाठी उदा. सकारात्मक किंवा नकारात्मक, आपणच जबाबदार आहोत आणि खेदाची गोष्ट ही आहे की, नकारात्मक विचार करण्याची आपल्याला सवयच जडते आणि आपल्यासाठी जणू आवश्यक बाबच होऊन जाते.

व्यक्ती श्रीमंत असो वा गरीब, उच्चशिक्षित असो वा अशिक्षित, प्रत्येक व्यक्ती, तुम्ही, आम्ही जहागीरदार आहोत. आपलं मन म्हणजे आपलं खोकं हीच आपली खरी जहागीर आहे.

जन्मल्यापासून आपण ह्या खोक्यात नाना विचारांचे, कल्पनांचे, भावनांचे, अनुभवांचे थर टाकत असतो. सकारात्मक, नकारात्मक, भीतिदायक, संतोषजनक, निरर्थक असे विविध विचार आपण सतत ह्या खोक्यात घालत असतो. नको असलेले काढतो, नवीन घालतो, ही प्रक्रिया सतत चालू असते. अतिशय पद्धतशीरपणे, वर्गवारी करून हे विचार, अनुभव आपल्या खोक्यात रचलेले असतात. आपल्या प्रत्येक छोट्या-मोठ्या क्रियेसाठी, संदर्भ हे आपलं खोकंच आहे. उदा. मी गिर्यारोहणास निघाले, संपूर्ण तयारी केली, बूट घातले आणि आत काही हालचाल झाली. मागच्या वेळी गिर्यारोहणाचा प्रयत्न असफल झाला, पडली होतीस. लक्षात ठेव. माझे कुटुंबीयही मला गिर्यारोहणापासून परावृत्त करतात. संदर्भ त्यांचं खोकं (मन).

अगदी लहानपणापासून आपण आपले आजी, आजोबा, पणजी, पणजोबा आणि इतर अनेकांना

- ❖ तुषार बन्सीधर धांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रदीप देवीदास धांडे
- ❖ कै. श्री. बन्सीधर गोविंद धांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रदीप देवीदास धांडे



म्हातारे होताना पाहतो. आजारपण, झीज, वार्धक्य, शंका-कुशंका, निराशा, अपयश ह्यांनी ग्रस्त झालेले कुटुंबीय, मित्रपरिवार पाहतो, त्याबद्दल ऐकतो, वाचतो. जगणे म्हणजे अडचणीची मालिका वाटू लागते. एक धागा सुखाचा, शंभर धागे दुःखाचे-हे मनात ठसत जाते. ह्या सर्व नकारांबरोबर भय सावलीप्रमाणे येते आणि आपली शारीरिक, मानसिक शक्ती कुरतडू लागते. परिणाम शारीरिक व मानसिक अनारोग्यात होतो.

मग प्रश्न असा पडतो, ह्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग आहे का? सकारात्मक, विधायक थर ह्या खोक्यात कसे घालायचे? भीतीची जागा धैर्य, दुर्बलतेची जागा बल कसे घेईल? ह्या नकारांना कसे हुसकावून लावायचे? तर, अशा ह्या जीवनाच्या संग्रामात आपण विजयी कसे होणार? आपण सुधारणा कुठे आणि कशी करणार? बहुतांश वेळेला आपण क्रिया सुधारण्याचा प्रयत्न करतो. उदा. डोंगर काळजीपूर्वक चढणे, चांगले बूट घालणे, इ. परंतु मूळ कारण, आपल्या खोक्यात जे थर भरलेले आहेत, तिथे आहे. त्यामुळे ह्या नकारांचा बिमोड करणे हाच एकमेव उपाय आहे. तर मग, अशा नकारांना बळी न पडणे हेच आपल्यासाठी श्रेयस्कर आहे, नाही का?

गुरु डिंग ले मी लिहितात, 'आपण कोणत्याही दृष्टिकोनातून पाहिले तरी जीवन हा संग्राम आहे, आणि तो तसा आहे हे खरोखरच चांगले आहे. आपण

ह्यासाठी आभार मानले पाहिजेत आणि हे युद्ध नीट व शौर्याने लढणे हाच प्रत्येक मनुष्याच्या अस्तित्वाचा श्रेष्ठ उद्देश आहे. प्रतिकूल परिस्थितीचे प्रवाह थोपवून टाकणे, सर्व अडथळ्यांना बाजूस सारून पुढे जाणे. नशिबाच्या घट्ट पकडीतून विजयश्री खेचून आणणे ह्यालाच मी जीवनाचा संग्राम उत्तमरितीने लढणे म्हणेन.'

त्यासाठी, सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे आपण यशस्वी आहोत, मात करणारे आहोत हा दृढ विश्वास जोपासला पाहिजे. ब्रह्मविद्या आपल्याला हेच शिकवते की, आपण जेते आहोत. आपण कोट्यवधी पेशींचे सेनापती आहोत. ब्रह्मविद्या शिकवते की, आपल्या प्रत्येकात असे काहीतरी विशेष आहे, अशी काही श्रेष्ठ शक्ती कार्यरत आहे की, जिला अशक्य असे काहीच नाही. ह्या शक्तीच्या साहाय्याने आपल्याला आपल्या जीवनातील सर्व उणिवा भरून काढता येऊ शकतात.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात शिकविल्या जाणाऱ्या पद्धतींच्या अभ्यासाने, सरावाने आपल्या जीवनातील सर्व उणिवा, अपयश, कुविचार मुळापासून नाहीसे होतील व खरा आनंद, सुबत्ता, सुयश ह्यांनी आपले जीवन भरून जाईल.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या तसेच, बालवर्गाच्या साधक-साधिकांनी ही यशस्वी जीवनाची वाटचाल सुरु केली आहे.

### श्रद्धा

- ❖ श्रद्धेसारखे श्रेष्ठ आणि भव्य इतर काहीच नाही. तुमच्या स्वतःवरच विश्वास ठेवा. तुमच्या स्वतःवरील तुमची श्रद्धा पर्वत हलवू शकेल.
- ❖ कोणीही तुमची श्रद्धा तुमच्यापासून हिरावून घेऊ शकणार नाही. कदाचित कोणी तुमची प्रसिद्धी हिरावू शकेल. कदाचित कोणी तुमची संपत्ती हिरावू शकेल, कदाचित कोणी तुमचा सन्मान हिरावू शकेल, कदाचित तुमच्या पाठीवर वार करेल, कदाचित तुम्ही अशा परिस्थितीत टाकले जाऊ की, जिथून बाहेर निघणे अशक्य वाटेले. परंतु श्रद्धा कोणीही तुमच्यापासून हिरावून घेऊ शकणार नाही.

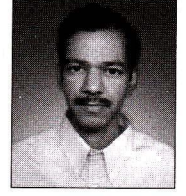
❖ श्रीमती जयंती नीळकंठ पाटील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कीर्ती किशोर पाटील

❖ शुभेच्छा देणगी शालिनी प्रभाकर अक्षीकर





## नकारांवर विजय



श्यामसुंदर गुप्ते

फलंदाजी करायला आपण जीवनाच्या मैदानावर उतरलेले आहोत. काही वेळा आपले फटके चुकतीलही, धावांचा वेग मंदावेलही, पण आपण खेळपट्टीवर घट्टपणे पाय रोवून उभे राहिले पाहिजे.

आपल्यापैकी बऱ्याच जणांना अशी ऊर्मी येते की, आपण काहीतरी साधना करून आरोग्य व मनःशांती मिळवूया. आपण त्यानुसार मनापासून, उत्साहाने साधनेला सुरुवात देखील करतो. सुरुवातीला आनंदाने, उत्साहाने साधना, सराव होतो. आपल्याला आतून खूप बरे वाटते. मनाला समाधान मिळते. आपल्याला असा विश्वास वाटतो की, आपली प्रगती अगदी वेगाने होणार आहे, आपण छानपैकी मार्गावर आहोत.

पण आपल्या कळत किंवा नकळत आपल्या साधनेचा वेग, प्रगती मंदावू लागते. आपल्या मनात असे येते की, अरे आपण जिथून सुरुवात केली तिथेच आपण अद्यापि आहोत. जेमतेम दोन-चार पावले वाटचाल झाली असेल किंवा नसेल. आपण गोंधळून जातो. निराश होतो. मनात असे विचार रुंजी घालू लागतात की, नेटाने साधना करणे हे आपले काम नव्हे. साधनेसाठी जी चिकाटी, धैर्य, प्रामाणिकपणा, स्वयंशिस्त आवश्यक आहे, ती काही आपल्याकडे फारशी नाही. आणि या विचारांच्या प्रवाहात एकदा अडकलो की, आपण साधनेपासून अधिकाधिक दूर जाऊ लागतो.

हीच स्वतःला सावरण्याची खरी वेळ आहे. आपले रोजचेच आयुष्य एवढे धकाधकीचे, जिकिरीचे झाले आहे की, त्यातून मार्ग काढता, काढता आपण शरीर-मनाने थकून जातो. साधनेसाठी आवश्यक ती शक्ती व वेळ देणे आपल्याला जड जाऊ लागते. पण इथेच मनाची पक्की खूणगाठ बांधून ठेवली पाहिजे की, आपल्याला खऱ्या अर्थाने उत्तम आयुष्य

जगायचे असेल तर साधनेला पर्याय नाही.

साधनेच्या प्रवाहात स्वतःला झोकून देण्यासाठी ब्रह्मविद्या आपल्याला मोलाची मदत करते. नेटाने, नव्या जोमाने, उत्साहाने साधनेसाठी स्वतःला उपलब्ध कसे करून घ्यायचे याचे छान मार्गदर्शन आपल्याला ब्रह्मविद्येमध्ये मिळते.

ब्रह्मविद्येच्या ध्यानामार्फत सर्व प्रकारचे नकार परतवून लावण्यास आपण शिकतो. नकारार्थी, अपयशाचे, नैराश्याचे विचार मनात येत जातील, पण त्यावर रोजच्या रोज, पद्धतशीरपणे कशी मात करायची हे ब्रह्मविद्या आपल्याला छान शिकविते. ब्रह्मविद्येच्या साधनेमार्फत आपणच आपल्या नकारांवर विजय मिळवत जातो. विजयाची ही सवयच आपल्याला लागते. विजय ही आपल्यासाठी एक स्वाभाविक गोष्ट होऊन जाते.

आपल्याला हे आयुष्य एकदाच जगण्यासाठी दिलेले आहे. फलंदाजी करायला आपण जीवनाच्या मैदानावर उतरलेले आहोत. काही वेळा आपले फटके चुकतीलही, धावांचा वेग मंदावेलही, पण आपण खेळपट्टीवर घट्टपणे पाय रोवून उभे राहिले पाहिजे. योग्य संधीची आपण वाट पाहिली पाहिजे आणि ती येताच आपण तिचा पुरेपूर उपयोग करून घेतला पाहिजे.

रोजच्या श्वसनप्रकारांचा आणि ध्यानाचा सराव, आपल्या शरीर-मनाला उभारी देण्याचे, उत्साही, ताजेतवाने ठेवण्याचे काम करतो. आपण जितकी अधिक साधना करू, तेवढी अधिकाधिक साधना करण्याची शक्ती, प्रेरणा आपल्याला साधनेमधूनच

❖ भावना महादेव फणसेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जयश्री महादेव फणसेकर

❖ शुभेच्छा देणगी तुकाराम अच्युत कोमुर्लेकर



मिळत जाते. आपल्या क्षमता विकसित होत जातात. अडीअडचणींवर मात करताना आपला कस लागतो. आपण अधिक तावून-सुलाखून निघतो. यासाठी आपण अगदी मनापासून, हृदयानिशी ब्रह्मविद्येचे आणि आपल्या गुरुजनांचे आभार मानले पाहिजेत.

मनापासून आभार मानल्याने शक्तीचा ओघ मुक्तपणे आपल्याकडे वाहू लागतो. आपण आपल्या सर्वोच्च ध्येयाच्या दिशेने वेगाने मार्गक्रमण करू लागतो. चला तर, आपण छानपैकी एकत्रित साधना करून, जीवनाचा शोध घेऊ या!

एका बेरोजगार व्यक्तीने 'मायक्रोसॉफ्ट' कंपनीत शिपायाच्या पदासाठी अर्ज केला. नियुक्ती करणाऱ्या व्यक्तीने त्याची मुलाखत घेतली व परीक्षा म्हणून फरशी पुसण्यास सांगितले. त्याचे ते सफाईदार काम बघून सांगितले 'तुला नोकरी दिली.' तुझा इ-मेल आयडी दे, तुला अर्जाचा नमुना पाठवीन व नोकरीत रूजू व्हायची तारीख कळवीन. ती व्यक्ती म्हणाली, 'माझ्याकडे संगणक पण नाही व इ-मेल पण नाही. तरी क्षमस्व.' जर तुझ्याकडे इ-मेल नाही म्हणजे तुला अस्तित्व नाही. ज्याला अस्तित्व नाही त्याला नोकरी नाही.

निराश होऊन ती व्यक्ती तेथून बाहेर पडली. खिशात फक्त १० डॉलर होते. काय करावे हे उमजत नव्हते. त्याने बाजारात जावून १० किलो टोमॅटो घेतले व घोघरी जाऊन विकले व दोन तासात दुप्पट पैसे मिळविले. असे त्याने तीनदा केले व एका दिवसात ६० डॉलर मिळविले. त्याने हा व्यवसाय चालू केला. रोज त्याची मिळकत दुप्पट, तिप्पट होऊ लागली. थोड्याच दिवसात त्याने हातगाडी घेतली, मग ट्रक नंतर सामान पोहचवण्यास स्वतःच्या वहानांचा ताफाच तयार झाला.

पाच वर्षांनंतर तो अमेरिकेतील फार मोठा अन्नधान्य विक्री करणारा व्यापारी झाला. त्याने आपल्या कुटुंबाच्या भविष्याचा विचार करून विमा उतरवण्याचे ठरविले व वीमा एजंटला बोलवून योग्य विमा योजना निवडली. वीमा एजंटने त्याला इ-मेल विचारला. ती व्यक्ती म्हणाली, 'माझ्याकडे इ-मेल नाही.' तेव्हा वीमा एजंट म्हणाला इ-मेल नसून एवढे मोठे साम्राज्य उभे करण्यात यशस्वी झालात ही आश्चर्यजनक गोष्ट आहे. तुम्हांला कल्पना आहे का, की तुमच्याकडे इ-मेल असता तर तुम्ही काय झाला असता! एक क्षण विचार करून ती व्यक्ती म्हणाली, 'हो मायक्रोसॉफ्ट कंपनीत शिपाई झालो असतो.'

तात्पर्य : अडचणींना संधीत बदला.

संग्राहक : अलका पुरोहित



## ब्रह्मविद्या माउलीने मला काय दिले



विद्या साठे

प्रत्येक मनुष्याच्या, स्वतःच्या जीवनाविषयी काही अपेक्षा असतात. कधी त्या चुकीच्या असतात तर, कधी बरोबर.

ह्या ऑगस्ट महिन्यात मला ब्रह्मविद्येत येऊन बारा वर्षे पूर्ण झाली. एक कुतूहल, उत्सुकता, सतत नवीन शिकण्याची ओढ, सोयीची अशी वेळ व वार असा सर्वांगीण विचार करून मी गोरगावच्या सन्मित्र शाळेत प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. आज मागे वळून पाहता, सहजच मनात विचार आला की, ह्या एका तपात मी काय मिळवले? आणि लक्षात आले, खरंच ह्या काळाने मला काय दिले नाही? ह्या विचारशृंखलेने मन समाधानाने भरून गेले आणि वाटले आपल्या ह्या आनंदात इतरांनाही सामील करून घ्यावे.

प्रत्येक मनुष्याच्या, स्वतःच्या जीवनाविषयी काही अपेक्षा असतात. कधी त्या चुकीच्या असतात तर, कधी बरोबर. ह्या साधनेने माझ्या बहुसंख्य अपेक्षांची पूर्ती केलीच शिवाय चुकीच्या अपेक्षांपासून मला प्रेमाने बाजूलाही केले. कोणतीही कृती करण्यासाठी लागणारी शारीरिक व मानसिक शक्ती जसजशी मी पुढच्या ज्ञानाच्या दालनात (वर्गात) प्रवेश घेतला तशी वाढत गेली. शरीराचा व मनाचा दुबळेपणा, कमकुवतपणा नाहीसा झाला आणि मीच का ती पूर्वीची भिन्न, रागीट, अलिप्त! इतकी कशी मी बदलू शकले ह्याचे मनोमन आश्चर्य वाटले. साधनेत शिकलेले नियम बहुतांशी पाळल्यामुळे, मी पार बदलून गेले. पूर्वी असे वाटायचे की, जीवनातील जी भौतिक सुखे आहेत त्यांचा अनुभव घेण्यासाठीच परमेश्वराने माणसाला जन्माला घातले असावे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने माझा हा भ्रम दूर केला. मला दाखवून दिले की, सुखासाठी, आनंदासाठी ह्या भौतिक गोष्टी हव्यात पण त्याचा अट्टहास नको. कारण सुख आणि आनंद ही मनाची स्थिती आहे. ह्या विचाराने, साधनेने जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला.

स्वतःला सुधारताना आपली आप्तमंडळी कशी सुधारत जातात ह्या ब्रह्मविद्या माउलीचा हात धरून वाटचाल करू लागतात हे मी ह्या काळात अनुभवले. त्यामुळे जीवनाच्या ह्या प्रवासात समवयस्क व्यक्तीपेक्षा समविचाराच्या माणसांच्या संगतीत मन अधिकाधिक रमू लागले. त्यामुळे स्वतःमधील दोष, त्रुटी समजल्या आणि ब्रह्मविद्या माउलीच्या मार्गदर्शनाने त्या हळू हळू दूर होत गेल्या. आता मला कधीही एकटेपणाची भावना जाणवत नाही. सतत वाटते, माझ्या प्रत्येक कृतीत ती माउलीच माझ्या बरोबर आहे. त्यामुळे इतरांवर अवलंबून राहायचा स्वभाव पार बदलला. खरंच इतकी सामर्थवान साथ सोबत असल्यावर जीवनात का उणीव भासेल? ज्या परमेश्वराबद्दल आपल्या मनात नितांत आदर, श्रद्धा असते तोच जणू ह्या ब्रह्मविद्या माउलीच्या रूपाने आपल्या बरोबर वाटचाल करत आहे. ह्या विचारांनी मन अगदी भरून येते.

माझ्या प्रिय साधकांनो, खरंच ह्या साधनेला घट्ट धरून ठेवा आणि माझ्यासारखेच तुम्हीही आनंदाच्या, सुखाच्या, ज्ञानाच्या दालनात प्रवेश करा. अजून खूप काही ह्या माउलीकडून शिकायचे आहे, म्हणून मी तिचा हात घट्ट धरून ठेवला आहे, मग येता ना ह्या साधनेच्या प्रवासाला?

निरंतराच्या ह्या प्रवासासाठी ब्रह्मविद्या माउली व माझे सर्व गुरुजन ह्यांची मी सदैव ऋणी आहे. पण ह्या ऋणात राहायलाच मला आवडेल. कारण माउलीने दिलेला हा वसा पुढे नेण्याची माझी जबाबदारी मला पार पाडायची आहे. ह्या घटकेला मी फक्त इतकेच म्हणू शकते की, मी आपली सदैव आभारी आहे.

❖ शुभेच्छा देणगी श्रुतीशया गणपत डोंगरे

❖ इंदिरा ज्ञानोबा पिळणधर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गीता यशवंत लाड



जयंत दिवेकर

## आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या

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

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

उ. हो, तुम्ही म्हणता त्याप्रमाणे हे खरोखरच अद्भुत वाटते; नाही का? या लेखात मी ब्रह्मविद्येची तत्त्वे थोडक्यात समजावून सांगतो; आणि मला अशी आशा आहे की, यामुळे तुम्हांला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करावासा वाटेल. अभ्यासक्रम सुरु 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 गोष्टींपुरतेच मर्यादित ठेवले तर सत्य कधीही आपल्या लक्षात येऊ शकत नाही. आपण असे म्हणू शकतो की प्रत्येक वैज्ञानिक शोध याचा स्पष्ट पुरावा आहे. 'दिसतं तसं नसतं!' उदाहरणार्थ, आपली पृथ्वी अगदी सपाट वाटते, पण प्रत्यक्षात ती गोल आहे; असे वाटते की रोज सकाळी पूर्वेला सूर्योदय होतो, पण प्रत्यक्षात सूर्योदय अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

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

उ. ब्रह्मविद्या शिकवते की प्रत्येक मनुष्यात दिव्यत्व लपलेले आहे. म्हणूनच त्याच्या सर्व अडचणी व समस्या दूर करण्याची शक्ती प्रत्येक मानवात आहे. ब्रह्मविद्या केवळ सांगतच नाही तर हे सर्व प्रत्यक्षात आणू शकणाऱ्या निश्चित पद्धतीही शिकवते. या पद्धतीच्या 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 पद्धतीमध्ये 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

❖ डॉ. अरविंद द. लेले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुराधा लेले

❖ आत्माराम गोपाळ बोर्डेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अशोक आत्माराम बोर्डेकर



असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा-कॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ दहा टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावाने श्वसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतींच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानाचे मन असे 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 वीस मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे वीस 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.



महाबळेश्वर प्राथमिक इंग्रजी शिबिर २०१२

- ❖ कै. सौ. सुशिला सदाशिव कोटस्थाने (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संजय सदाशिव कोटस्थाने
- ❖ श्री. मोतीलाल गुप्ता यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा मोतीलाल गुप्ता



## ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिबिरे

**प्राथमिक** : निरनिराळ्या ठिकाणी नियमित उजळणी वर्ग, निवासी व अनिवासी उजळणी शिबिरे चालू असतात. ह्या उजळणी वर्ग व निवासी शिबिरांना पाठ न वाचता सर्व २२ पाठ नव्याने शिकविले जातात. तसेच श्वसनप्रकार व ध्यानाचा भरपूर सराव करून घेतला जातो.

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

**संपर्क** : ठाणे : सौ. सुळे ९८३३०२३७५३, मुलुंड : सौ. शिल्पा कदम ९३२३५३५४८९, बोरिवली : श्री करंदीकर ९८६९२६४६२३, पुणे : श्री. साठे ९८३३४५८५९७, डोंबिवली : सौ. राईलकर ९८१९७८२४६३, कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७

**निवासी उजळणी शिबिरे** : कालावधी दोन किंवा तीन दिवस खंडाळा, विनयालय अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात.

**संपर्क** : श्री. गौरे ०२२-२१६३ ६३०१, सौ. जोग ९८२०१०७३१७  
**अनिवासी उजळणी शिबिरे** : **संपर्क** : सौ. तारे ९९६९६७४७४२, 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 ह्यांसारख्या 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 प्रत्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांसाठी अधिक माहिती व नोंदणीसाठी संपर्क : जयंत गौरे ०२२-२१६३६३०१, सौ. सविता सुळे ९८३३० २३७५३ कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७

**उजळणी शिबिर क्र. (३) ६७ ते १०४ पाठ : खंडाळा, १५ डिसेंबर २०१२ रोजी आहे.**

## 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 महाराष्ट्राच्या मागे

नौपाडा, ठाणे (पश्चिम), पिन ४०० ६०२

**दूरध्वनी** : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

**Visit** : [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

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

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

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

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

❖ वनिता शां. वाळवे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रज्ञेश राजेंद्र वाळवे

❖ वसुधा बी. शाह यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भरतकुमार बी. शाह



## नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१३मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी, सातारा, नाशिक येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक :

### नवी मुंबई

पडवेकर (ऐरोली)	९९६९३७०१८७
काशीकर (नेरूळ)	९८६९०३७९६४
बापट (खारघर)	९९६९२२४४६२

### क्र. नाव दूरध्वनी / मोबाइल क्र.

<b>दादर-गिरगाव</b>	
वैद्य (दादर)	९८६९००१९२३
कुंभारे (गिरगाव)	९८६९२६१५७०
पुरंदरे (वरळी)	९८६९९५१७६९

<b>मुलुंड-चेंबूर</b>	
गोडसे (चेंबूर)	२५६६९२०७
राईलकर (घाटकोपर)	९८३३११२९८०
पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७
नाडकर्णी (मुलुंड)	९९६९८०३१८७

<b>ठाणे-कळवा</b>	
गोळे	९८६७५८२६६५
भोसेकर	०२२-२५४१२००७
हेमांगिनी यादव	९२२१४१७८००
भोजने (कळवा)	९८९२२५९९७८

<b>माहीम-गोरेगांव</b>	
गुर्व (माहीम)	९८१९५०२०५८
कुलकर्णी (अंधेरी)	९८३३६०३६५४
नागराज (विलेपार्ले)	९३२४२९४३१४
पुरंदरे (जोगेश्वरी)	९८६७३९८६५४

<b>मालाड-बोरिवली</b>	
घस्त (मालाड)	९८२०१५७६६०
ओक (कांदिवली)	९९३०१६७७२४
म्हात्रे (बोरिवली)	९८२०३८८८०४

<b>दहिसर-पालघर</b>	
भांबुरे (नालासोपारा)	९३२४२२१०२८
नेमळेकर (पालघर, बोईसर)	९८६७३७१३८७
म्हात्रे (विवार)	९८२०३८८८०४

### डोंबिवली-कर्जत

कुलकर्णी	०२५१-२४४२११२
आनंदे	०२५१-२४४६३७१९
चंद्रकांत कुलकर्णी	०२५१-२४३७१०५
भालेराव (कल्याण)	९३२४५८७०८५
गोळे (बदलापूर)	९८६७५८२६६५
लागू (अंबरनाथ)	९८३३२०१४९७

### पुणे-चिंचवड-निगडी

सुनिता जाधव (शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
वसुमती काळे (तळेगाव-दाभाडे)	०२० - २५६७११३९
मॉडेल कॉलनी, सूस रोड	९४२२०५८३७६
मंजिरी फडके (स्वरागेट, गुलटेकडी)	९८८१४७४४२९
फावडे (औंध)	०२०-२५५३७७६७
आटल्ये (पुणे शहर)	०२०-२४४५०११९
श्रीनिवास लेले(चिंचवड)	०२०-२५४२०४०२
कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२० - २५३८५३२९
जयंत फडके (पुणे शहर)	९८२२३४१९३३

### रत्नागिरी

गद्रे	०२३५२ - २२६१२९
-------	----------------

### सातारा

खांबटे	९८२२०४९०२४
--------	------------

### नाशिक

शर्मा	९८२०२४८८९८
-------	------------

### ENGLISH

Kulkarni	25422768
Apte	9870227746

### हिंदी

जाधव	९८२१३६५९८८
------	------------

❖ नितीन शंकरराव कुंभारे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उल्का नितीन कुंभारे

❖ कै. कृष्णाजी एस्. मसुरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा राजेंद्र उपारकर



शालिनी कुलकर्णी

## दीपस्तंभ

दीपस्तंभाचा प्रकाश अनेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करित आहे.

आपल्या जीवनाचा वाटाड्या, मार्गदर्शक, गाइड, अज्ञानातून ज्ञानाकडे नेणारा, अनारोग्यातून आरोग्याकडे नेणारा, अव्यवस्थेतून व्यवस्थेकडे नेणारा, अंधारातून प्रकाशाकडे नेणारा, जीवनाला योग्य दिशा दाखवणारा हा 'दीपस्तंभ' खंबीरपणे तेरा वर्षे सातत्याने उभा आहे आणि या वर्षी चौदाव्या वर्षात पदार्पण करत आहे.

निःसंशय ब्रह्मविद्येच्या प्रचार आणि प्रसाराचे श्रेय श्री. जयंत दिवेकर तसेच मा. गुरु श्री ज्योतिर्मयानंद यांचेच आहे. श्री. जयंत दिवेकर सरांनी ब्रह्मविद्येचे सर्व इंग्रजी साहित्य समर्पकरीत्या मराठीत अनुवादित केले. परिणामी अनेक पीडित दुःखी लोकांना त्याचा लाभ झाला आणि होत आहे. तसेच उर्वरित जीवनात रोग, व्याधी, पीडा, आजार यांना सामोरे जाऊ लागू नये अशा अनेकांना त्याचा फायदा होत आहे. म्हणूनच श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने आणि प्रेरणेने उभारलेल्या या दीपस्तंभाचा प्रकाश अनेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करित आहे. या दीपस्तंभाचे कार्य गेल्या तेरा वर्षांत अनेक अंगांनी विकसित होत आहे. हे खाली दिलेल्या तपशिलावरून सिद्ध झाले आहे. यामध्ये विश्वस्त, साधक, शिक्षक व कार्यकर्ते यांच्या कार्याचा आढावा घेण्याचा हा अल्पसा प्रयत्न. शेवटी तपशील दिला आहे.

ब्रह्मविद्या साधक संघ प्रगती पथावर आहे. संघाचा आणखी एक उपक्रम म्हणजे आपला संघ आता स्वतःचा आश्रम बांधण्याचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प हाती घेत आहे. त्याची विशेष माहिती या अंकातच प्रसिद्ध होत आहे.

### प्रशिक्षण

दर वर्षीप्रमाणे यंदाही प्रदीपक वर्ग (शिक्षक प्रशिक्षण वर्ग) घेतला जाणार आहे. या वर्गात प्रवेश मिळवणे हे सर्व दृष्टीने साधकांच्या साधनेवर अवलंबून असते. साधक विशेष तयारीनिशी या वर्गात प्रवेश मिळवतात. प्रदीपकचा १६ आठवड्यांच्या अभ्यासक्रमाला फक्त श्री. दिवेकर सरांचे मार्गदर्शन असते. यातूनच पुढे प्राथमिक शिक्षक कार्यशाळा निवडक साधकांसाठी सुरु केली जाते व पूर्ण झाल्यावर यशस्वी साधकांची शिक्षक म्हणून नियुक्ती होते.

### कार्यशाळा

बालवर्ग शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक व प्रगत शिक्षक होण्यासाठी कार्यशाळेची नितांत आवश्यकता आहे. त्यामुळे सर्वांच्या शिकविण्यामध्ये सुसूत्रता व अचूकपणा येतो. याच कारणास्तव श्री. जयंत दिवेकरांच्या मार्गदर्शनाखाली प्राथमिक वर्गाची कार्यशाळा ७ आठवडे घेतली गेली. या वर्षी १५ जुलै २०१२ ते २६ ऑगस्ट २०१२ या कालावधीत, दर रविवारी (समर्थ व्यायाम शाळा, ठाणे) जवळ जवळ ११० प्राथमिक शिक्षकांनी याचा लाभ घेतला. तसेच साधकांच्या आग्रहास्तव एक नवीन उपक्रम सुरु झाला आहे. प्रगत-प्रदीपक उजळणी वर्ग ७ ठिकाणी घेण्यात येत आहेत. बोरिवली, मुलुंड, ठाणे, डोंबिवली आणि पुणे येथे ऑगस्टपासून सुरु झाले आहेत. हे वर्ग दोन वर्षाकरिता आहेत. यात प्रदीपक वर्ग पूर्ण झालेले साधकच प्रवेश घेऊ शकतात.

❖ रामचंद्र विनायक करंदीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुभाष रामचंद्र करंदीकर

❖ शुभेच्छा देणगी काशिनाथ नारायण कुदळे





ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील (ही सर्व माहिती १.१.१२ ते १.१०.१२ या कालावधीची आहे.)

	बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	हिंदी माध्यम	इंग्रजी माध्यम	प्रदीपक वर्ग
१. शिक्षकांची संख्या	८२	१२४	२३	९	१८	१
२. वर्गांची संख्या	२००	१५०	४३	१२	२९	३
३. साधकांची संख्या	२२२६	८११८	१९३०	२२९	६७६	३०२

### 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 करण्यासाठी 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 मिळविण्याकरिता येणारे टेलिफोन सतत खणखणत असतात. सुट्टीच्या दिवशी व रविवारी फक्त फोनला पूर्ण विश्रांती मिळते. गावोगावची सर्व शिबिरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. लागणारे सर्व 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. अर्थात् त्यात आणखी काही जबाबदार मंडळींचेही साहाय्य असते. सर्व फॉर्मसू साधकांपर्यंत पोहोचवून ते परत मिळवून त्यांची संगणकावर नोंद करणे. हल्ली सर्व कामे 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 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.

बोरिवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी क्र. ०२२-२८०७२७५४.

### प्रज्ञा

यात दीर्घकालीन योजनेचा समावेश केला आहे. या योजने अंतर्गत साधकाने एकदाच रुपये २५०/- भरल्यावर पुढील दहा वर्षे अंक घरपोच मिळण्याची व्यवस्था असल्यामुळे त्याला चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. आपला पत्ता बदलल्यास, नवीन पत्ता कार्यालयात कळविणे आवश्यक आहे. (पाकिटावर दीर्घकालीन सभासद असे लिहिण्यास विसरू नये).

पृष्ठदात्यांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ होत आहे. प्रज्ञा मंडळातर्फे दर वर्षी वार्षिक स्मरणिका मराठी व इंग्रजी माध्यमातून प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. दर वर्षी पहिल्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या मेळाव्यामध्ये श्री. दिवेकर सर यांच्या शुभहस्ते 'प्रज्ञे'चे प्रकाशन केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद कराविशी वाटते. ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा'मध्ये छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षीचा प्रज्ञा अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. पण दर वर्षी ही

❖ मधुसूदन सिताराम मांडे/ मंदाकिनी मधुसूदन मांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रशेखर एम्. मांडे

❖ कु. कल्पिता भानुदास कुबल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्नेहलता भानुदास कुबल



सूचना प्रज्ञामध्ये प्रसिद्ध करूनसुद्धा बरेच साधक, साहित्य लेखनाबरोबर आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, टेलिफोन अथवा मोबाइल नंबर यांपैकी काहीच देत नाहीत. त्यामुळे अंक पाठविणे शक्य होत नाही. तरी साहित्य पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत वरील माहिती पाठविल्यास आम्ही आपले आभारी होऊ. तसेच फोटो पाठविल्यास आम्ही आपले आभारी होऊ. फोटो पाठविल्यास त्यामागे आपले नाव लिहिण्यास विसरू नये.

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

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



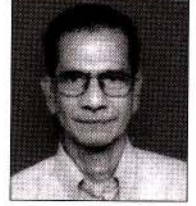
बोरीवली प्रगत मेळावा २०१२

❖ शुभेच्छा देणगी शैला सदाशिव भगत

❖ मालती देवीदास राजकुंवर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिलीप देवीदास राजकुंवर



## आनंददायी जीवनानुभव : शिबिरे ब्रह्मविद्येची



राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्येची शिबिरे विशेषतः निसर्गरम्य ठिकाणची निवासी शिबिरे हा अनोखा आनंददायी जीवनानुभव आहे.

प्रत्येकाला आपल्या जीवनात वेगवेगळे अनुभव येत असतात. अनुभवांमुळे आपल्या जाणिवा विकसित होत असतात. अनुभव आपल्या जीवनाचे मार्गदर्शक असतात. म्हणूनच अनुभवसंपन्न जीवन निश्चितच निर्मितीक्षम असते. असो. ब्रह्मविद्येची शिबिरे विशेषतः निसर्गरम्य ठिकाणची निवासी शिबिरे हा अनोखा आनंददायी जीवनानुभव आहे. निवासी शिबिरात सहभागी होऊन ती पूर्ण करणाऱ्या अनेकांना हा आनंददायी अनुभव येतो. या आनंददायी अनुभवांची प्रत्येकाची कारणे वेगवेगळी असू शकतात. उदाहरणार्थ गृहिणी महिलांना रोजच्या घरकामातून पाच दिवसांची सुट्टी मिळते. हा आनंद व्यावसायिक किंवा नोकरी करणाऱ्या सर्व स्त्री-पुरुषांना पण अनुभवता येतो. व्यग्र उद्योजक, तणावमुक्तीचा आनंददायी अनुभव या शिबिरांतून मिळवू शकतात. रोजच्या जीवनापेक्षा वेगळ्या वातावरणाचा आनंद आपल्याला खूप काही देऊन जातो. ब्रह्मविद्येच्या शिबिराचा आनंद फक्त वातावरणातील बदलांमुळे नसतो तर, ब्रह्मविद्येत शिकविले जाणारे साधे, सोपे पण अत्यंत प्रभावी आध्यात्मिक श्रसनप्रकार, त्याचप्रमाणे मानसिक आनंद देणाऱ्या ध्यानाच्या पद्धती या सर्वांच्या सुलभ मार्गदर्शन व सरावामुळे शिबिरातील सर्वांनाच शारीरिक पातळीवर उत्साह आणि मानसिक आनंद प्राप्त होतो. म्हणूनच ब्रह्मविद्येची शिबिरे ही इतर शिबिरापेक्षा निश्चितपणे वेगळी आहेत. केवळ पाच

दिवसांच्या कालावधीत आपण आपल्या अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली यशस्वीरित्या, सहजपणे प्राप्त करू शकतो.

हा अनोखा आनंददायी जीवनानुभव घेण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या शिबिरांची माहिती आपल्यासाठी देत आहोत. जिज्ञासूंना ती नक्कीच उपयुक्त ठरेल. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाची शिबिरे केवळ नवीन प्रवेश घेणाऱ्यांसाठी असतात असे नव्हे तर, अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी सुद्धा उजळणी शिबिरे आयोजित केली जातात.

या अल्पमोली व बहुगुणी शिबिरात सहभागी होऊन कायम स्वरूपी उत्साही व आनंदी जीवन जगू या!

—राजाराम सुर्वे

जानेवारी २०१२ ते डिसेंबर २०१२

अ.क्र.	शिबिर	संख्या	साधक
१.	निवासी	६	१५८
२.	अनिवासी	१०	१५८
३.	प्राथमिक उजळणी वर्ग	१२	२४३
४.	प्रगत उजळणी वर्ग - १	१८	८९३
५.	प्रगत उजळणी वर्ग - २	१२	५४०
६.	प्रगत उजळणी वर्ग - ३	५	२५१
७.	प्रगत उजळणी-इंग्रजी नं.-१	३	८७

- ❖ राजलक्ष्मी व्ही. परब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भारती वासुदेव परब
- ❖ डॉ. विजय दिगंबर मुंगी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. अपर्णा विजय मुंगी



राजाराम सुर्वे

## जिवलगांचे मेळावे ब्रह्मविद्येचे

ब्रह्मविद्येचे हे आनंदायी स्नेह-मेळावे ही दरवर्षी नियमितपणे आयोजित केली जाणारी वैशिष्ट्यपूर्ण घटना आहे. ब्रह्मविद्या शास्त्राचा लाभ अनेकांपर्यंत पोहोचावा हा या नियमितपणे होणाऱ्या मेळाव्यांमागचा मुख्य उद्देश आहे.

ब्रह्मविद्या साधक संघ दर वर्षी अनेक मेळावे आयोजित करतो. प्राथमिक वर्ग अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या साधकांच्या मेळाव्यात नवीन येणाऱ्या जिज्ञासूंना सुद्धा आमंत्रण असते. ज्यामुळे नवीन जिज्ञासूंना ब्रह्मविद्येविषयीची संपूर्ण माहिती प्राप्त करता येऊ शकते. ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्या साधकांसाठी तो 'आनंद मेळावा' असतो. तसेच ब्रह्मविद्येचे सर्व शिक्षक, कार्यकर्ते, जुने साधक या सर्वांसाठी तो 'स्नेहदीप मेळावा' असतो. मेळाव्यांमध्ये अनेक भेटीगाठी होऊन विचार विनिमय होतात. ब्रह्मविद्येचे हे आनंदायी स्नेह-मेळावे ही दरवर्षी नियमितपणे आयोजित केली जाणारी वैशिष्ट्यपूर्ण घटना आहे. ब्रह्मविद्या शास्त्राचा लाभ अनेकांपर्यंत पोहोचावा हा या नियमितपणे होणाऱ्या मेळाव्यांमागचा मुख्य उद्देश आहे.

ब्रह्मविद्येच्या 'प्रगत' आणि 'प्रदीपक' अभ्यासक्रमाच्या साधकांसाठीही मेळावे असतात. साधकांचे अनुभव, साधनेमधील अडचणी व शंकांचे निरसन केले जाते. अचूक साधनेसाठी साधकांना प्रेरणादायक सराव व मार्गदर्शन केले जाते. साधनेमध्ये परिपूर्णता यावी या उद्देशाने गुरुजनांचे प्रेरक मार्गदर्शन असते.

अशा या प्रेरक व आनंददायी मेळाव्यात सहभागी होऊन अनुभवसंपन्न होऊ या!

-राजाराम सुर्वे

### मेळावे स्नेहसंमेलन

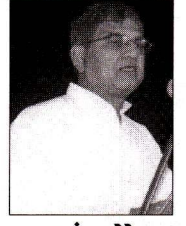
- १) पुणे प्राथमिक मेळावा : २ जानेवारी २०१२
- २) बदलापूर : ८ जानेवारी २०१२
- ३) अलिबाग : ८ जानेवारी २०१२
- ४) बोरिवली स्नेहसंमेलन : ८ जानेवारी २०१२
- ५) दादर स्नेहसंमेलन : ८ जानेवारी २०१२
- ६) सानपाडा स्नेहसंमेलन : २२ फेब्रुवारी २०१२
- ७) विक्रोळी स्नेहसंमेलन : १५ जानेवारी २०१२

### प्रगत मेळावे

- १) डोंबिवली : ४ डिसेंबर २०११
- २) पुणे : २५ डिसेंबर २०११
- ३) विलेपार्ले : २९ जानेवारी २०१२
- ४) बोरिवली : ५ फेब्रुवारी २०१२
- ५) दादर : ४ मार्च २०१२
- ६) Eng. Advance Gathering, Dadar : २५ मार्च २०१२
- ७) ठाणे : १ जानेवारी २०१२



## ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग



जयंत गोरे

प्राथमिक वर्गाला ध्यान शिकवतात. परंतु बालवर्गाला ध्यान न शिकविता त्यांच्याकडून विशिष्ट प्रार्थना एकाग्र होऊन कशा म्हणायच्या ते शिकविले जाते.

आमच्या ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला प्रचंड प्रतिसाद मिळतो आहे. वर्गाला येऊन चिकाटीने सराव केल्यानंतर अनेकजण शारीरिक व मानसिक आजारांपासून मुक्त होतात व यश कसे प्राप्त करायचे त्याची गुरुकिल्लीही त्यांना सापडते. त्यांना वाटते की, ब्रह्मविद्येमध्ये यायला आम्हांला बराच उशीर झाला. ही विद्या आम्हांला लवकर मिळाली असती तर किती बरे झाले असते. तुम्ही लहान मुलांना ही विद्या का शिकवत नाही? लहान मुलांना बराच फायदा होईल. त्यांच्या जीवनात निश्चितच बदल घडून येईल. अशा आग्रहामुळेच बालवर्गाचा जन्म झाला व त्यांच्यासाठी खास अभ्यासक्रम तयार केला गेला.

बालवर्गाला वय १० वर्षे ते १८ वर्षेपर्यंतच्या मुलामुलींना प्रवेश दिला जातो. आठवड्यातून एक दिवस एक ते दीड तास हा वर्ग घेतला जातो. ह्या अभ्यासक्रमात मोठ्यांना जे श्वसनप्रकार शिकविले जातात तेच सर्व स्वसनप्रकार छोट्यांना शिकविले जातात व प्रशिक्षित शिक्षकांकडून व्यवस्थित करून घेतले जातात. दर आठवड्याला त्यांचा चांगला सराव करून घेतला जातो. प्राथमिक वर्गाला ध्यान शिकवतात. परंतु बालवर्गाला ध्यान न शिकविता त्यांच्याकडून विशिष्ट प्रार्थना एकाग्र होऊन कशा म्हणायच्या ते शिकविले जाते. त्यामुळे त्यांची चंचलता कमी होते, मन एकाग्र होते. त्यामुळे आपोआपच अभ्यासात प्रगती होते. त्यांचा राग कमी होतो. मन शांत होते व अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा सराव होतो. त्यांचे ताणतणाव दूर होतात, मनोवैर्य वाढते व यशाचा योग्य मार्ग त्यांना सापडतो.

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.

शारीरिक आजार व ताण-तणावांपासून मुले मुक्त असली पाहिजेत. नेमके हेच ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गातून शिकविले जाते.

पुण्या-मुंबईला नेहमीचे बालवर्ग चालूच असतात तसेच सुड्यांमध्ये शिबिरे घेतली जातात. यंदा कणकवली, नाशिक, जुन्नर, कोल्हापूर, जळगाव येथेही शिबिरे घेतली गेली. तसेच, महाराष्ट्राबाहेर इंदोरमध्येही बालवर्ग शिबिरे घेतली गेली. सुमारे २०० वर्गातून मुलांना शिक्षण देण्यात आले.

शाळा, कॉलेज, शैक्षणिक संस्थांमध्ये असे बालवर्ग व्हावेत व मुलांचा शारीरिक व मानसिक विकास होऊन त्यांना यश प्राप्त व्हावे अशी संस्थेची 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 प्रसार कार्यात मदत करणाऱ्या सर्वांचे मनापासून आभार!

**बालवर्ग विभाग**  
संपर्क जयंत गोरे

दूरध्वनी क्र. २१६३ ६३ ०१

❖ सुनीता शामराव निंबाळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शशिकांत शामराव निंबाळकर

❖ कु. नेहा निलेश तामोरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्राजक्ता कुलकर्णी



## ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती



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

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

फ्लॉट मुंबई-पुणे दरम्यान लोणावळ्याच्या आसपास असावा व भविष्यातील वाढीचा विचार करून मोठा फ्लॉट घ्यावा असे ठरविण्यात आले. त्यानंतर लोणावळा ते पुणे दरम्यान अनेक फ्लॉट पाहण्यात आले. यापैकी कामशेतजवळील एक फ्लॉट सर्वांनाच 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 भरवशावरच हाती घेतला आहे. सर्व साधक संघाचे आधारस्तंभ आहेत व आपल्या सर्व साधकांच्या मदतीने आपण हा रुपये सहा कोटींचा निधी नक्कीच उभारू शकतो असा विश्वास आम्हांला वाटतो. या विश्वासावरच संघाने पुढील पावले उचलली आहेत. त्यानुसार मार्च २०१९मध्ये 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. ५ कोटी १० लाख कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ खरोखरच कृतज्ञता व्यक्त करित 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. फ्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एस.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटची जागा दर्शविणारा नकाशा तसेच तेथून दिसणारे निसर्गदृश्य यांचे फोटो प्रज्ञेत कव्हर ४ वर छापले आहेत. या फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने ठाण्याहून) अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

- ❖ अंजली जयंत गोडसे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शीतल गौतम वीरकर
- ❖ हिराजी पांडुरंग वैद्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश हिराजी वैद्य



प्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे रुपये तीन कोटी असेल. सुरुवातीला साधारण १०० लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिबिराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिबिरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात राहता येईल. सध्या संघाकडे २ कोटी १० लाख रुपये इतके शिल्लक आहेत व उर्वरित रक्कम उभी करायची आहे. साधकांच्या आधारावरच त्याची मदत आहे. आवश्यक तेवढा निधी जमल्यानंतर लगेचच बांधकामाला सुरुवात केली जाईल.

आता प्रकल्पाचे यश आपण सर्व किती आर्थिक हातभार लावतो यावरच अवलंबून आहे. तरी तुम्हा सर्वांना 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 ८०जी सुविधा मिळू शकते. याबाबतीत तुम्ही विश्वस्तांशी किंवा शिक्षकांशी संपर्क साधू शकता.



प्रगत मेळावा डोंबिवली जानेवारी २०११

- ❖ तुकाराम एन्. पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रश्मी अरुण पवार
- ❖ शुभेच्छा देणगी सुलेखा शारदचंद्र उकिडवे



## शिविरे : संकलन

संकलक : हेमांगी वैद्य

बाहेरगावी राहणाऱ्यांना प्रत्यक्षपणे हा प्राथमिक अभ्यासक्रम करता यावा आणि नोकरी-व्यवसायातील वेळेच्या बंधनामुळे ज्यांना सलग बावीस आठवडे, आठवड्यातून एकदा वर्गाला येणे जमत नाही, मुख्यत्वे अशांसाठी पाच दिवसीय निवासी व अनिवासी शिविरे आयोजित केली जातात.

शिविर समारोपाच्यावेळी साधक आपले मनोगत सादर करतात आणि लेखी अभिप्राय देतात. असेच काही प्रातिनिधिक अभिप्राय :

१. मी औरंगाबाद येथे ब्रह्मविद्येचे पाच दिवसांचे अनिवासी शिविर केले आणि खूप चांगला अनुभव आला. सतत दुखणाऱ्या पाठीचा त्रास या पाच दिवसांतच खूप कमी झाला हे विशेष. केवळ वर्गातच असा फायदा होतो तर, सहा महिने सराव केल्यानंतर आणि विश्रांतीपाठांच्या प्रत्यक्ष पाठांतराने किती फायदा होईल याचे वर्णनच करता येणार नाही.

-सुनंदा चौधरी

२. शिविराचे पत्रक व फीबद्दल माहिती मिळाली. असे वाटले की, हा एक पैसा कमवायचा प्रकार असावा. पण कार्यक्रम पाच दिवस, दर दिवशी फराळ व दोन वेळेस चहा, हॉलचा खर्च, इतर खर्च हा खर्चाचा मेळ पाहता काही शिल्लक राहिल असे वाटले नाही. यावरून आयोजकांचा मूळ उद्देश चांगला आहे हे जाणवले.

माझी २००७मध्ये हार्ट सर्जरी झालेली आहे. मी रोज चालण्याचा सराव करतो. पूर्वी मला दम लागत असे. आता मला दम लागत नाही.

-सोहम पराये

३. आयुर्वेदाच्या अभ्यासामुळे या आरोग्याची गुरुकिल्ली असणाऱ्या विद्येबद्दल जिज्ञासा निर्माण झाली आणि मी या वर्गास प्रवेश घेतला. योग्य श्वासाबरोबरच योग्य विचार करण्याचे मार्गदर्शनही या वर्गात मला मिळाले. तसेच 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्' या उक्तीप्रमाणे आरोग्य, शरीराचे व मनाचे, टिकविण्यासाठी मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाचा निश्चितच उपयोग होईल अशी खात्री आहे.

-डॉ. आसावरी कुलकर्णी

४. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमातील, पाठातील सर्व विचार, संकल्पना ज्या मांडल्या आहेत, त्या शास्त्रोक्त आधारावर असल्याने चटकन् विश्वास बसतो. मुळात मी शास्त्राची विद्यार्थिनी असल्याने व व्यवसायाने इंजिनिअर असल्याने माझा विश्वास अधिकच दृढ झाला की, ब्रह्मविद्या जे सांगते आहे ते अंधश्रद्धा, बुवाबाजी ह्यावर अवलंबून नसून सर्वसामान्य माणसाला जीवन कसे जगावे हे शास्त्रीय पद्धतीने सांगणारी एक विद्या आहे.

-जयश्री वाडेकर

५. जीवन/आयुष्य या संकल्पनांबद्दल जाणून घेण्याची मला ओढ आहे पण मला जाणीव आहे की, माझ्या क्षमतांचा इच्छा असून व शक्य असूनही मी पूर्ण वापर करत नाही. कारण क्षमतांचा वापर कसा करावा व त्यासाठी काय करावे हेच मला माहित नाही. पण आता शिविर पूर्ण होत असताना मला असे जाणवते आहे की, मला माझी उत्तरे माझ्याच, स्वतःच्याच प्रयत्नांनी-जे ब्रह्मविद्येच्या मार्गदर्शानुसार मी करणार आहे-





## शिबिर



महाबलेश्वर प्राथमिक इंग्रजी शिबिर २०१२



कणकवली कनेडी प्राथमिक शिबिर २०१२



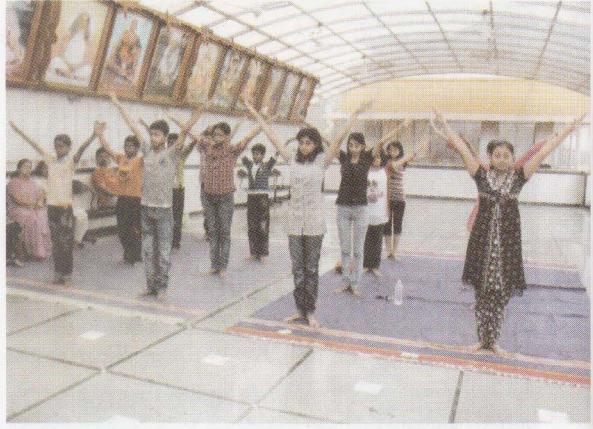
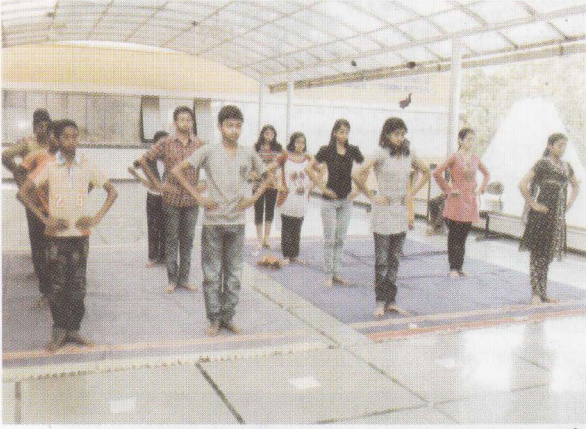
कोल्हापूर शिबिर २०११



खंडाळा शिबिर



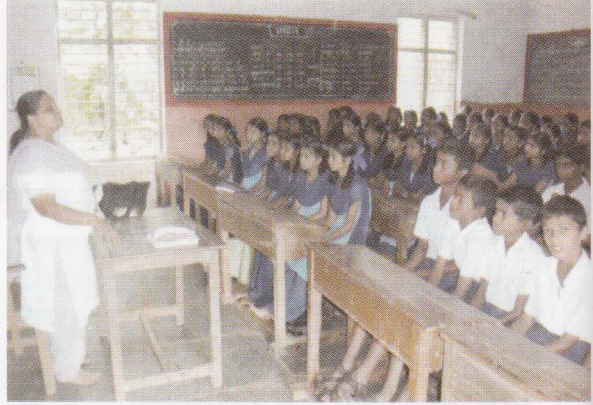
### बालवर्ग



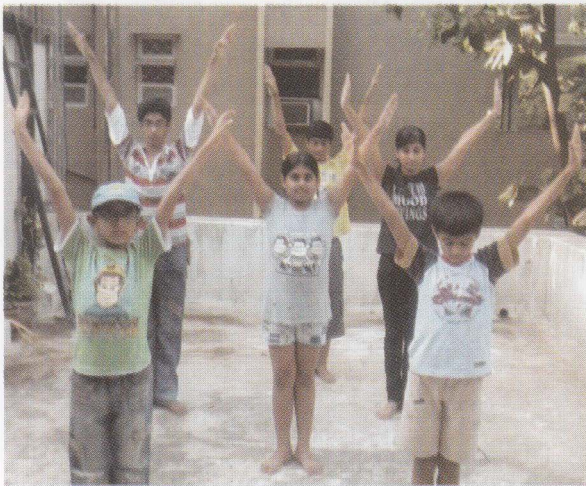
बालवर्ग विरार २०११



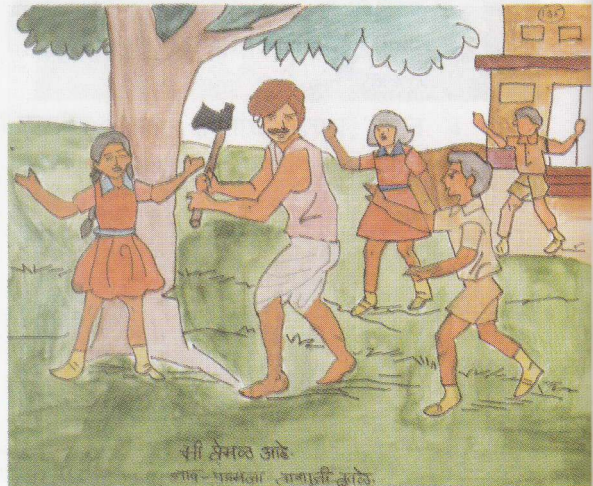
बालवर्ग कोल्हापूर २०११



बालवर्ग कणकवली (हरकुळ शाळा)



बालवर्ग विलेपार्ले २०१२





नक्कीच मिळतील.

**-विशाखा कुलकर्णी**

६. या अभ्यासवर्गाने मला स्वतःची ओळख करून दिली. स्वतःहून कठीण केलेले जीवन एका श्वासाच्या आधारे सुखकर करण्याचे साधे-सोपे-सरळ तंत्र या ठिकाणी शिकायला मिळाले. शास्त्रोक्त पद्धतीने श्वास घेतल्यावर सर्व प्रकारच्या व्याधी दूर होतात हे कळले. या पाच दिवसांत खूप काही शिकलो. शेवटी परिणाम माझ्या सरावावर अवलंबून आहे. परंतु तरीही हे पाच दिवस 'संजीवनी' देणारे ठरलेत हे निश्चित!

**-मालती/निर्मला लोहार**

७. ब्रह्मविद्येमुळे विचार करण्याची, प्रत्येक गोष्टीकडे पाहण्याची दृष्टी बदलली. यश आपल्याकडे खेचू शकतो हा आत्मविश्वास मिळाला. मला जे हवे आहे ते मी मिळवू शकते याची खात्री वाटते. योग्य निश्चयाने व श्रद्धेने केलेल्या साधनेने आपल्याला सर्व काही मिळू शकते हा विश्वास निर्माण झाला.

**-अनिता परमार**

८. ब्रह्मविद्येचे सर्व बावीस पाठ अत्यंत सुंदर तसेच सर्वाना समजतील असे असल्याने, मला फार आवडले. सर्व श्वसनप्रकार जर मी नियमित केले तर, माझे आरोग्य टिकवू शकते. काही आजार होण्याआधीच मी ब्रह्मविद्येमुळे सावध झाले.

**-कल्पना पिंपरकर**



**बालवर्ग अनुभव : संकलन**

संकलक : हेमांगी वैद्य

कोणत्याही क्षेत्रात यश प्राप्त करण्यासाठी उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य आवश्यक आहे. बालवर्गामध्ये मुलांना आठ मुख्य आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व प्रार्थनेची सोपी पद्धत शिकविली जाते. श्वसनप्रकारांमुळे शरीर शुद्ध होते व प्रार्थनेने मन शांत होते. नियमित सरावामुळे सुधारलेले आरोग्य, वाढलेली रोगप्रतिकारक शक्ती, अधिक एकाग्रता, अभ्यासात प्रगती असे उत्तम परिणाम प्राप्त होऊ शकतात. असेच अनुभव काही बाल-साधकांनी लिहून पाठविले आहेत.

१. ब्रह्मविद्या करायच्या आधी मी आळशी होतो. पण ब्रह्मविद्या केल्यावर मी उत्साही झालो. माझे शाळेचे पाठांतर खूप चांगले होत आहे. आता सर्व विषय सोपे वाटतात.

**-सागर गोगटे**

२. मी श्वसनप्रकार रोज करतो. दिवसेंदिवस माझ्यात बदल होऊ लागला. माझे अभ्यासात मन लागू लागले. माझी चित्रकला सुधारली. खेळही चांगले खेळू लागलो.

**-प्रणव नारखेडे**

३. मला आधी परीक्षेचे फारच टेन्शन यायचे. म्हणजे मी घाबरायची, रडायची. माझा आत्मविश्वास मी गमावून बसले होते. पण ब्रह्मविद्या करायला सुरुवात केली तेव्हापासून माझा आत्मविश्वास वाढला. मी आनंदी राहायला लागले. माझा अभ्यासही माझ्या लक्षात राहायला लागला.

**-प्रणिता माने**

४. मला ब्रह्मविद्या खूप आवडली. सगळे श्वसनप्रकार



सोपे आहेत. मला गणित विषय अवघड वाटायचा. आता ब्रह्मविद्या केल्याने गणित विषय सोपा जातो. पाठांतर करायला वेळ लागत नाही. माझी एकाग्रता वाढली आहे. आता, अभ्यास पूर्ण झाल्याशिवाय मी उठत नाही.

-सौरभ शिंगटे

५. मला बालवर्गाचा हा वर्ग करण्यापूर्वी सदीचा सतत खूप त्रास होत असे. पण नंतर एका महिन्यातच तो त्रास कमी झाला. माझी सदी जवळ जवळ पूर्ण गेली. तसेच मला पूर्वी ८०-८२ टक्के मार्क्स मिळत होते. परंतु आताच्या परीक्षेमध्ये मला ९९ टक्के मार्क्स मिळून मी आमच्या वर्गात पहिली आले.

- तनया पारखे

६. मी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग केल्यानंतर खूप अॅक्टिव्हिटीजमध्ये भाग घ्यायला लागले. मी इतरांना मदत करायला शिकले. माझी एकाग्रता

वाढली. तुम्हीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जा व त्याचा फायदा करून घ्या.

-सृष्टि दातीर

७. मी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग शिविर मे-जून महिन्यामध्ये पूर्ण केले. मला खूप चालल्यावर, उंच चढल्यावर दम लागत होता. पण मी जेव्हा संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानात, गांधीछत्री, कान्हेरी गुंफा चढलो तेव्हा मला बिलकूल दम लागला नाही. मला गाणे गातानासुद्धा खूप फरक जाणवतो.

-देवाशिष भावे

८. या बालवर्गाने मला श्वास व उच्छ्वास कसा करावा ते चांगलेच समजले. सरावाने माझे अस्थिर मन स्थिर झाले. आळस निघून गेला. मला समाजशास्त्र हा विषय आवडत नव्हता तो आता आवडू लागला. आता मी वर्गाच्या परीक्षेत पैकीच्या पैकी मार्क्स घेते.

-शर्वरी पाटील



विरार बालवर्ग

❖ शालिनी टी. जगताप यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम निवृत्ती जगताप



## मानवी स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली 'ब्रह्मविद्या'



माझे नाव सुनंदा बुर्लीकर, माझे वय ६३ वर्षे आहे. मला मधुमेहाचा आजार झाला आहे. मी खूप घाबरले होते कारण मधुमेह हा आजार मरेपर्यंत बरा होणारा नाही.

त्यावेळी माझ्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण रिकाम्या पोटी १८९ व जेवल्यानंतर २५० इतके होते. डॉक्टरांनी काही औषधे लिहून दिली व चालू ठेवण्यास सांगितले, तसेच गोड खाऊ नका असेही सांगितले. माझे घरच्या कुठल्याही कामात लक्ष लागत नव्हते. बऱ्याच वेळा रात्री झोपही येत नसे आणि आता 'आपले पुढे काय होणार?' हाच विचार सतत मनात येत असे. काही लोकांच्या सांगण्यावरून योगाचा व्यायाम चालू केला. तसेच रोज सकाळी व संध्याकाळी एक तास चालण्याचा व्यायामही चालू ठेवला पण त्यामुळे माझे पाय व कंबर खूप दुखू लागली. परिणामी माझी चिडचिड आणखीनच वाढली! जेवल्यामुळे आपली साखर वाढेल का? अशी भीती वाटू लागली. चहात साखर न घालणे, भात दिवसभरात एकदाच खाणे. त्यामुळे मी अक्षरशः वैतागून मेले होते. अशा वेळी माझ्या काही मैत्रिणींनी मला सांगितले की, 'अशा प्रकारच्या आजारावर ब्रह्मविद्या हा खूप चांगला उपाय आहे.'

त्याच दरम्यान १४ जानेवारी २०१२च्या 'लोकसत्ता'मध्ये ब्रह्मविद्येबद्दल बरीच माहिती वाचली आणि ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला नियमितपणे जाऊ लागले. थोड्याच दिवसात माझ्या शरीरात एवढे चैतन्य निर्माण झाले की, ब्रह्मविद्या म्हणजे एक अद्भुत चमत्कारच आहे असे मला वाटू लागले.

६ मार्च २०१२ रोजी मी रक्तातील साखरेची तपासणी करून घेतली असता, साखरेचे प्रमाण रिकाम्या पोटी १३७ आणि जेवल्यानंतर १३९ असल्याचे आढळून आले, जे पूर्वीपेक्षा खूपच कमी होते.

मी ब्रह्मविद्येमध्ये श्वसन प्रकार, प्राणायाम, विश्रांतीपाठ व ध्यान याकडे जास्त लक्ष देऊन सकाळी व संध्याकाळी असा दोन्ही वेळ सराव करू लागले. त्यामुळे मलाच माझ्यात खूप बदल झाल्याचे जाणवू लागले. मी अलीकडेच, म्हणजे ८ जून २०१२ला परत रक्तातील साखरेची तपासणी करून घेतली तेव्हा, साखरेचे प्रमाण रिकाम्या पोटी १०३ आणि जेवल्यानंतर १२८ असे आढळल्यामुळे, मी एवढी खूश झाले की, मनातल्या मनात मला ब्रह्मविद्या शिकविणाऱ्या गुरूंना शतशः प्रणाम केले. ब्रह्मविद्या ही मानवी आरोग्याची गुरुकिल्लीच आहे. सर्वांनीच तिचा मनापासून स्वीकार करावा.

—सुनंदा बुर्लीकर



### श्रद्धा

❖ ज्या गोष्टीची आपल्याला आकांक्षा असते त्या गोष्टींचा श्रद्धा हा मूलभूत पदार्थ आहे. ज्या गोष्टी आपल्याला दिसत नाहीत त्यांचा पुरावा श्रद्धा आहे.

❖ गणपत नारायण पारकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान किशोर गणपत पारकर

❖ शुभेच्छा देणगी विजयालक्ष्मी व्ही. नलावडे



## पुनर्जन्म



मी पॅल्लुवी कदम, इंजिनियर आहे आणि गेली १५ वर्षे मी शिपिंग कंपनीमध्ये जॉब करीत आहे. मी स्वतः ब्रेस्ट कॅन्सरची पेझंट आहे. मला २००५, २०१० आणि

२०११मध्ये असा तीन वेळा कॅन्सर डिटेक्ट झाला होता. तसेच माझी सात ऑपरेशन्स आणि बारा केमो-थेरेपी घेऊन झालेल्या आहेत.

मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गासाठी विलेपार्ले येथे प्रवेश घेतला तेव्हा मनःस्थिती द्विधा होती. कारण माझी नुकतीच केमो-थेरेपीची सायकल्स पूर्ण झालेली होती व त्याचे साइड इफेक्ट्स शरीरावर जाणवत होते. पूर्ण डिप्रेसन आलेले होते. मरणाची भीती सतत मनामध्ये वाटत राहायची. मला वाटायचे की, या ट्रीटमेंटमधून मी बाहेर पडले खरी पण पुढे काय? मला वसलेला मानसिक धक्का फारच मोठा होता. कारण माझा Malignant Cancer असल्यामुळे, 'तू पूर्णपणे बरी झालेली आहेस' असे डॉक्टर सांगू शकत नाहीत. त्यातच केमो संपल्यावर २०११मध्ये मला परत तिसऱ्यांदा माझ्या फुफ्फुसांमध्ये कॅन्सर झाला आहे हे माझ्या रिपोर्टवरून दिसत होते. मी पूर्ण कोलमडून गेले होते व परत डॉक्टरांनी मला Unlimited केमोची सायकल्स घेणे सजेस्ट केलेले होते. त्यामुळे माझ्या मनावर सतत दडपण व मरणाच्या भीतीचे सावट होते. तसेच, 'हा कॅन्सर मलाच का झाला?' ह्या विचाराने मी खूपच चिडचिडी व रागीट झाले होते.

त्याचवेळी योगायोगाने मी 'महाराष्ट्र टाइम्स' मधील ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली आणि विलेपार्ले (पूर्व) येथे जून २०११मध्ये ब्रह्मविद्येचा वर्ग जॉइन केला. जोडीला आयुर्वेदिक औषधे चालू केली. आमच्या शिक्षिकेने ही ब्रह्मविद्या मनात इतकी व्यवस्थित व ठासून भरवली की, ब्रह्मविद्या हे आपले जीवन आनंदी, सुखकारक व आरोग्यपूर्ण करणारे शास्त्र

आहे हे मला नव्याने समजले. दर आठवड्याला आपोआपच मोठ्या उत्साहाने पावले क्लासच्या दिशेने वळू लागली. माझे नैराश्य हळू हळू कमी होऊ लागले. नकारात्मक विचार मी जाणीवपूर्वक टाळू लागले, कारण तेच माझ्या आजारास कारणीभूत आहेत हे मला कळले.

ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार, विश्रांतीपाठ व ध्यान मी नियमितपणे करू लागले आणि केमो-थेरेपी मी आता अजिबात घेणार नाही हा निर्णय मी ठामपणे डॉक्टरांना सांगू शकले आणि अॅलोपथीची सर्व औषधे मी बंद केली. जेव्हा जेव्हा मनात नकारात्मक विचार येतात, तेव्हा लगेचच मी बोधवचने मोठ्या नेटाने, मनातल्या मनात म्हणायला सुरुवात करते. मला काहीही झालेले नाही, 'मी पूर्ण बरी झालेली आहे, मी निरोगी आहे.' हे विचार मनावर ठसवते.

माझी कार्यक्षमता व आत्मविश्वास वाढला आहे. तो माझ्या घरच्यांना आणि सहचाऱ्यांना माझ्या चेहऱ्यावरून, वागण्यातून जाणवत आहे. हा बदल माझ्या डॉक्टरांनासुद्धा जाणवला आहे. ते सुद्धा आश्चर्यचकित झाले. मला समजले आहे की, माझ्या या आजारावर फक्त ब्रह्मविद्या हा एकच उपाय आहे, आणि ती शिकण्यासाठीचा खर्च तर काहीच नाही उलट फायदेच भरपूर आहेत.

जेव्हा एखादा माझ्यासारखा पेझंट मला भेटतो तेव्हा त्यांना मी माझे जिवंत उदाहरण सांगून ब्रह्मविद्येचे महत्त्व पटवून देते व त्यांना ती करण्यास प्रवृत्त करते. खरोखरच ब्रह्मविद्या ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. ती फक्त आजारी लोकांनीच नाही तर, जे आता निरोगी आणि सुदृढ आहेत त्यांनी पुढे आजारी पडू नये म्हणून जरूर करावी.

मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स पूर्ण करून दोन वेळा सराव वर्ग केला आहे. रोज प्राणायाम, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार व जमेल तेवढ्या वेळा ध्यान करते. जोडीला आयुर्वेदिक औषधे आहेतच. खर्च

- ❖ शुभेच्छा देणगी जयराज डांगरे
- ❖ शुभेच्छा देणगी विजय फ. निंबाळकर



या ब्रह्मविद्येमुळे मला पुनर्जन्म मिळाला आहे. मी ब्रह्मविद्येची व ती शिकविणाऱ्या सर्व शिक्षकांची फार फार आभारी आहे. यापुढे मी प्रगत वर्ग करून ब्रह्मविद्येत कायम राहून आनंद घेण्याचा निश्चय केला

आहे.

मला जसा लाभ झाला तसा सर्व साधकांना ह्या ब्रह्मविद्येचा लाभ होवो हीच शुभेच्छा! धन्यवाद!

-पल्लवी कदम



## आत्मविश्वास

ब्रह्मविद्येला व माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून मी माझा अनुभव लिहीत आहे.

माझे नाव अतुल थोरात. व्यवसायाने मी एक सॉफ्टवेअर इंजिनिअर आहे. माझे शिक्षण B.Sc.-L.T. झाले आणि MCAमध्ये चालू आहे. गेले दीड वर्ष मी एका आय. टी. कंपनीमध्ये काम करत होतो. काम तितकेसे माझ्या करिअर ग्रोथसाठी अनुकूल नव्हते. शिवाय कामाला जाण्यासाठी खूप प्रवास करायला लागायचा. त्यामुळे दररोजची चिडचिड आणि थकवा यामुळे त्रासून गेलो होतो. माझ्यासमोर माझ्या एका मित्राचेच उदाहरण होते, ज्याने ही ब्रह्मविद्या शिकलेली होती. त्याच्या जीवनात झालेले बदल, हे माझ्या डोळ्यांसमोरच होते. त्यामुळे मीही

ब्रह्मविद्येत प्रवेश घेतला. ब्रह्मविद्येतील पाठांचा योग्य अभ्यास आणि सरावाने माझ्या दैनंदिन जीवनात आमूलाग्र बदल होऊ लागला. थकवा हा शब्दच जणू नाहीसा झाला. दिवसभर उत्साहाने काम करू लागलो. आत्मविश्वासही वाढला. ध्यान आणि श्वसनप्रकार यांच्या सरावाने जे हवे आहे ते मिळवायचे ह्या आत्मविश्वासाने मी पूर्वीची नोकरी सोडली आणि फक्त एकाच मुद्द्यावरतीत माझ्या स्वप्नातील NET TECHNOLOGY नोकरीही मी मिळवली.

मी स्वतःला खूप भाग्यवान समजतो की, मी ही ब्रह्मविद्या शिकत आहे आणि ब्रह्मविद्या खरोखरच माझ्यासाठी यशाची आणि आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

-अतुल थोरात



## हरवले ते गवसले



नुकताच मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम, सराव वर्गासहित पूर्ण केला. यापुढेचा प्रगत अभ्यासक्रम सुरू होण्याची मी आतुरतेने वाट पाहत आहे.

मी, माझ्या आवडी-

निवडी जपत छान आयुष्य जगत होते. समस्वभावी मित्र-मैत्रीणी, नातेवाईक यांच्या गोतावळ्यात माझे जीवन सुखात चालले होते आणि साधारण दोन वर्षांपूर्वी मला काय झाले कळले नाही पण मला उगाचच निराश वाटू लागले. जीवनात रस वाटेनासा झाला. माझ्या अत्यंत आवडीच्या गोष्टी करण्यात उत्साह राहिला नाही. वाचन बंद, संगीताचा कंटाळा, बाहेर जाण्याचा कंटाळा एवढेच

❖ शुभेच्छा देणगी कमलाकर जयराम संखे

❖ कै. सौ. पार्वती गुणाजी साळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संजय शंकर साळवी



काय तर मी माझ्या मित्र-मैत्रिणींना, नातेवाइकांना टाळू लागले. एखादी जरी गोष्ट मनाविरुद्ध झाली तरी प्रचंड राग येणे किंवा बारीकसारीक समस्यांनी सुद्धा कोलमडून जायला लागले. मी उदास उदास राहू लागले आणि सगळ्यात गंभीर समस्या म्हणजे मला आयुष्यात कधीही त्रास न देणारी माझी झोप नाहीशी झाली. साहजिकच या सर्वांचा परिणाम माझ्या प्रकृतीवर व्हायला लागला. गादीवर पडल्या पडल्या गाढ झोपणारी मी, रात्र रात्र जागी राहू लागले. प्रकृती ढासळत होती. मग डॉक्टरांकडे गेले. त्यांनी शरीरात होणाऱ्या हार्मोन्सच्या बदलांमुळे नैराश्य येते वगैरे सांगून, काही औषधे लिहून दिली. झोप येण्यासाठी सुद्धा गोळ्या दिल्या. मला गोळ्या घेऊन येणारी झोप नको होती. गोळ्या, औषधांशिवाय मला माझा पूर्वीचा आनंद मिळवायचा होता. डॉक्टरांशी याबद्दल चर्चा केली. त्यांनीच मला मेडिटेशनचा मार्ग दाखविला. यापूर्वीही मेडिटेशनबद्दल ऐकले होते पण ते नक्की कसे करावे याबद्दल अज्ञानी होते.

मी एक-दोन ठिकाणी जाऊन मेडिटेशन कसे करायचे हे शिकण्याचा प्रयत्न केला पण मनाचे समाधान झाले नाही. आणि एक दिवस महिला संघ शाळेत सुरु होणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या प्रथमिक अभ्यासक्रमात ध्यान व श्वसन या दोन्ही गोष्टी शिकविल्या जातात हे ऐकून, हाही एक प्रयत्न करून बघू म्हणून मी या अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला.

सरांनी पाठ घेण्यास सुरुवात केली आणि मी पूर्ण

मंत्रमुग्ध होऊन ऐकत राहिले. पहिल्या दोन पाठांनीच मी विलक्षण प्रभावित झाले. सरांच्या वाणीतून ऐकत असलेल्या एकेका वाक्याने मला साक्षात्कार झाल्यासारखे वाटत होते. आजपर्यंत मी जे काही बाहेर शोधत होते ते सर्व माझ्या आतमध्येच आहे. ज्या दिव्य शक्तीने किंवा परमेश्वराने ह्या अखिल विश्वाची निर्मिती केली आहे, त्या दिव्य शक्तीचा मी अंश आहे, माझे शरीर परमेश्वराचे जागृत मंदिर आहे. जर मी त्या दैवी शक्तीचा अंश आहे तर, मी आनंदीच असणार. जसजसे पाठ पुढे सरकत गेले, तसतसे माझ्या विचारांची दिशा बदलत गेली. योग्य विचारांच्या दिशेने माझी वाटचाल सुरु झाली आणि माझा गमावलेला आनंद मी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाच्या साहाय्याने परत मिळवला आहे. माझा आत्मविश्वास ब्रह्मविद्येने मला परत दिला आहे. आता मी शांतपणे झोपू शकते. आनंदी आहे आणि आनंदी दिसते. आता परत मी संगीत, वाचन वगैरे गोष्टीत रमू लागले आहे. परमेश्वराने निर्माण केलेल्या विविध रंगांचा मी मनसोक्त आनंद घेऊ शकते. माझ्यातील हा बदल माझ्या सर्व मित्रमंडळींना, नातेवाइकांना जाणवत आहे आणि जेव्हा ते याचे रहस्य मला विचारतात, तेव्हा मी अभिमानाने सांगते की, मी ब्रह्मविद्येची विद्यार्थिनी आहे व कायम रहाणार आहे.

ब्रह्मविद्येला आणि माझ्या गुरूंना वंदन! मी सर्वांची ऋणी आहे, कृतज्ञ आहे.

—विद्या अवर्सेकर



## सकारात्मक दृष्टिकोन

ब्रह्मविद्या ही सर्वश्रेष्ठ विद्या आहे. ह्या राजमार्गावरून चालताना जर ठाम विश्वास ठेवला तर आपली ही माऊली कधीच आपली निराशा करत नाही.

२००६मध्ये मी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला सुरुवात

केली. ब्रह्मविद्येत येण्याआधी मी साधारण दोन-तीन वर्षांपासून 'अंजायना'सारख्या हृदयविकाराने ग्रस्त होते. जेवल्यावर काही काम होत नसे. थोडे चालले, जिने चढले तर धाप लागत होती. हातात, जबड्यात वेदना होत. पुष्कळ डॉक्टर झाले, पण गुण येत





नव्हता. महिन्याला दोन/अडीच हजारांची औषधे लागत होती. प्रत्येक डॉक्टरांचे मत, निदान वेगळे! एका डॉक्टरांनी माझ्याकडे पाहून एवढ्या आश्चर्याने म्हटले, 'अरे! तुम्ही अजून उभ्या कशा?' बहुतेक लवकरच 'मी जीवनयात्रा संपवणार' असेच त्यांना म्हणायचे होते. त्यांनी, 'ताबडतोब अॅडमिट होऊन अॅजिओग्राफी करून अॅजिओप्लास्टी किंवा बायपास करावी लागणार, आपल्याकडे वेळ अगदी कमी आहे' असे सांगितले. तर, दुसऱ्या डॉक्टरांनी, 'तुमच्या रक्तवाहिन्यांची स्थिती एवढी वाईट आहे की, तुमची अॅजिओप्लास्टी किंवा बायपास होऊच शकणार नाही. मी देतो ती औषधे घ्या' असे सांगितले. मी अगदी निराश झाले होते. आणि त्याच सुमारास माझ्या मिस्टरांना ब्रह्मविद्येबद्दल कळले. त्यांनी लगेच वर्गात माझे नाव घातले व सांगितले की, 'तू वर्गाला जायला सुरुवात कर.' खरे तर माझा विश्वास नव्हता. 'येवढे डॉक्टर्स उपचार करतात पण

गुण येत नाही तर, ह्याने काय होणार?' असे वाटले. पण पुन्हा ठरवले थोडक्यासाठी त्यांना निराश कशाला करा. गाजराची पुंगी वाजली तर वाजली...

वर्गाला सुरुवात झाली. फक्त एवढे ठरवले होते जे करायचे ते अगदी प्रामाणिकपणाने. नियमित प्राणायाम व श्वसन प्रकारांचा सराव सुरू केला. पाठांच्या वाचनाने दृष्टिकोनही सकारात्मक होत गेला. मनाचे खोके स्वच्छ होत गेले. हळू हळू चालण्याचा व्यायाम सुरू केला आणि काय आश्चर्य! चार पावले टाकताना त्रास होणारी मी, बारा-चौदा आठवड्यांत भराभर चालायला तर लागलेच, शिवाय लवकरच टेकडी चढून जाऊ लागले आणि हळू हळू औषधेही कमी होत गेली व आता तर हृदयविकारासाठी मी एकही औषध घेत नाही.

अशी ही माझी ब्रह्मविद्या माउली।  
करी मजवर कृपेची सावली।।

-रेखा जोशी



## विज्ञानावर आधारित मानसिकता

एखाद्या निवांत क्षणी आयुष्याचा मागोवा घेताना, जो लेखाजोखा मांडला जातो, त्या सर्व क्षणांपेक्षा अत्यंत मोलाचा आणि समृद्धीचा, मानसिक संपन्नतेचा कालखंड माझ्या आयुष्यात 'ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचाच' आहे, असं ठासून सांगावसं वाटतं.

घर, नोकरी आणि नित्यनेमाची कर्तव्ये पार पाडताना दिवस-रात्रीच्या हिशोबात वर्षे निघून गेली आणि अचानक 'एअर-हंगर'चा (हा डॉक्टरांचा शब्दप्रयोग आहे) त्रास सुरू झाला. गर्दी, बस, गाडीचा प्रवास तर सोडाच पण, स्वतःच्या गाडीतही बसताना थ्यासाचा मधूनच त्रास होऊ लागला. आपण मुदतमरुन मरणार असे प्रत्येक क्षणी वाटू लागले. अशी

तीन वर्षे गेली. हे आता बरं होणार नाही अशी डॉक्टरांनी समजूत काढली. मीही ते ओझं बाळगायला शिकत होते. माझा पिंड पूर्वीपासून सात्त्विकतेचा आहे. डोळस भक्ती करताना कसलीही कर्मकांड न करता, आवडेल ते वाचून, अंधश्रद्धेविरुद्ध ऑफिसात, घरात चर्चा करून, 'परमेश्वर' ही संकल्पना मनात छानपैकी रुजली होती.

आणि अचानक 'पत्रक' घरात आले. 'ब्रह्मविद्या' या नावावरून मनात द्वंद्व उभे राहिले. हा असाच काहीतरी 'स्वामी, गुरू वगैरेचा' प्रकार असणार, असं वाटून दुर्लक्ष केले. पण आता लक्षात येतंय, की ती परमेश्वराचीच योजना होती. त्याला त्याच्या भक्तांनी



त्रास सहन केलेला चालतच नाही. म्हणून त्यानेच मार्ग दाखवला. 'श्वसनप्रकार आणि ध्यान' या दोन शब्दांकडे सारखे लक्ष जाऊ लागले. 'ध्यान' मी करत होतेच. पण पाहू तरी असे ठरवून, चेंबूर हायस्कूलमधील ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला जाऊ लागले आणि मॅडमनी, निदान माझ्यासाठी तरी, 'धन्वंतरी'ची भूमिका घेतली. मी त्रासातून पूर्णपणे बरी होईनच अशी खात्री पटली. आज मी त्रासातून मुक्त आहे. ब्रह्मविद्येचे हे अतिशय छान दालन मॅडमनी मला उघडून दिले आणि 'पलीकडे' असणारा 'आनंद आणि प्रकाश' हाच परमेश्वर आहे हे शिकविले. आता मी नित्य

'श्वसनप्रकार आणि ध्यान' करते. या नियमित व्यायामामुळे शारीरिक आणि ध्यानामुळे मानसिकतेमध्ये जो विलक्षण बदल झाला आहे तो पाहता, आपण आणि अन्य यातील फरक जाणवतो. समाजातील, वर्तमानपत्रांतील, टीव्हीवरील अगर एकूणच सगळीकडे पसरलेली नकारात्मक भावना जाण्यासाठी, मला वाटते, प्रत्येकाने 'ब्रह्मविद्या' शिकावीच. शिवाय लहान तोंडी मोठा घास घेऊन, नम्रपणे सांगावेसे वाटते की, 'ब्रह्मविद्या' अन्य भाषेतही सुरू व्हावी आणि 'विज्ञानावर आधारित मानसिकता' सर्व समाजात पसरावी ही अपेक्षा!

-नीता प्रधान



## सुंदर परिवर्तन

गेल्या वर्षी जुलैमध्ये बहिणीला कुणीतरी ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती दिली. ती म्हणाली म्हणून व तिला कंपनी म्हणून बावीस आठवड्यांच्या अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला. वर्गाला सुरुवात केली त्यावेळी मला तीन प्रकारचे त्रास होत होते. १) Sciatica : उजवा पाय कंबरेपासून खाली दुखायचा, २) खांदा दुखायचा : बोटांपर्यंत व हाताला झिणझिण्या यायच्या आणि ३) एकदा Motorcycle Accident मध्ये डोकं आपटलं होतं. मिस्ट्रांचं हेल्मेट फुटलं तर, माझं डोकं फुटलं. सुया टोचल्यासारखे व्हायचे किंवा मुंग्या यायच्या. असे आलटून पालटून व्हायचे.

पण ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार केल्यावर एका महिन्यातच Sciatica नाहीसा झाला, हाताच्या झिणझिण्या कमी झाल्या. नंतर सहा महिन्यांत दोन प्रॉब्लेम्स नाहीसे झाले. आता दीड वर्षांनंतर खांदादुखीही ९० टक्के कमी आहे. याशिवाय,

१) माझे मानसिक स्वास्थ्य सुधारले, २) ध्यानामुळे झोप पूर्ण होते, ३) संध्याकाळपर्यंत ताजेतवाने वाटते, ४) ऑफिसमधील कामात एकाग्रता (concentration) वाढली, ५) मूडही चांगला असतो, ६) दुसऱ्यांचे वागणे-बोलणे पाहून संताप वाटायचा, तो गेला. दुसऱ्यांच्या चुका पटकन दिसायच्या, त्या बंद झाल्या, ७) सर्दी-पडसे व बारीकसारीक दुखणीही बंद झाली, ८) आत्मविश्वास वाढला व ९) दिवसभरात, नेमलेली कामे हसत खेळत पूर्ण होतात.

असे सुंदर परिवर्तन या ब्रह्मविद्येने माझ्या जीवनात घडवून आणले आहे. मला हा छान मार्ग दाखविल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येची व माझ्या सर्व गुरूंची आभारी आहे. आता इथे आल्यावर म्हणजे जळगावच्या शिबिराला आल्यानंतर मला प्रगत अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेण्याची प्रेरणाही मिळाली. धन्यवाद!

-संध्या कामत

❖ महेश विश्वनाथ साटम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विश्वनाथ विठोबा साटम



## निर्धार



दहा वर्षांपूर्वी मी माध्यमिक शाळेतून सेवानिवृत्त झाले. वय छपन्नपर्यंत, माझ्या नखात रोग नाही, असे अभिमानाने सांगत होते. शास्त्र-गणित हे माझे विषय! परीक्षा देण्याची,

वाचनाची खूप आवड! खूप काही शिकत होते, करत होते. गेल्या वर्षापासून ब्रह्मविद्याच्या जाहिराती सकाळमध्ये वाचल्या. पण, ते शिकण्याचा योग येत नव्हता. डिसेंबर २०१०ला 'अध्यात्म' या दिवाळी अंकात जाहिरात पाहिली. दूरध्वनीवर चौकशी केली. १४ जानेवारीला मेळावा आहे आणि २२ जानेवारीपासून नवीन वर्ग सुरू होत आहे. पत्ता पण मिळाला, जवळचाच! निश्चय केला, ही संधी सोडायची नाही. पण मध्येच अडचण उद्भवली...

८ जानेवारीला, झोपेतच अर्धांगवायूचा झटका आला. लगेचच रुग्णालयात दाखल! M.R.I., E.C.G., X-ray सर्व सोपस्कार पार पडले. फक्त औषधे आणि तपासण्या! चौथ्या दिवशी घरी परतले, औषधे, मसाज वगैरे उपाय चालूच होते. त्याही परिस्थितीत १४ जानेवारीच्या मेळाव्यास (आठव्या दिवशी) हजर राहिले. सर्वांचे अनुभव ऐकले. सराव पाहिला. वंदनीय दिवेकर सरांचे शब्द ऐकले. वर्ग करण्याचा निर्धार केला. २२ जानेवारीला वेळेपूर्वीच वर्गाच्या ठिकाणी पोहोचले.

पहिल्या दिवशी मॅडमनी सविस्तर माहिती दिली. नेनकी वीज गायब! पण वर्ग चालू! पुढे प्रत्येक तालाला (वर्गाला) मॅडमनी माझ्याकडे विशेष लक्ष पुढिले. श्वसन-प्रकार करताना माझी काळजी घेत, बारकाईने लक्ष दिले. प्रत्येक आठवड्याला माझ्यातील सूक्ष्म फरक मला जाणवत होता.

सुरुवातील दीड तास बसणे आणि श्वसनप्रकार करणे त्रासदायक वाटे. १०-१२ पाठांनंतर जरा धीर आला आणि त्यात मॅडमचे प्रोत्साहनपर कौतुक! न चुकता होईल तसा व्यायाम ३०-४० मिनिटे, ३० मिनिटे ध्यान सुरू केले. माझे मलाच आश्चर्य वाटू लागले की, मी सलग ३०-४० मिनिटे उभे राहून व्यायाम करू शकते. पहाटेच चारपाच वाजता उठून ४०-५० मिनिटे ध्यान कधी करू लागले ते समजलेच नाही. डावा पाय-गुडघा त्रास देतो मधे-मधे! पण मला विश्वास आहे की, लवकरच मी या सर्व त्रासातून पूर्णपणे मुक्त झालेली असणार!

सर्व २२ आठवडे न चुकता अभ्यास वर्ग पूर्ण करत आहे. त्याचे फळ-शारीरिक क्षमता वाढू लागली. त्याचबरोबर आत्मविश्वास वाढला. अन्याय, असत्याची चीड! यामुळे आक्रमक वृत्ती झाली. संताप, अनावर राग, यातून बाहेर पडून, समाधानी-शांत जीवन जगण्याची ओढ निवृत्तीनंतर अधिक प्रबळ झाली. शोध घेता घेता ब्रह्मविद्येचा शोध लागला, ही विद्या शिकताना, अभ्यासवर्गात खूप विलक्षण आनंद वाटू लागला! प्रवाहाविरुद्ध पोहण्याची ताकद वाढली. ध्यानातील बोध वचनांमुळे, विश्रांतीपाठांमुळे हळू हळू शरीराबरोबर मनसुद्धा शांत, आनंदी होते आहे याची जाणीव होऊ लागली. या पूर्वीच्या मोठ्या आजारातील स्टिरॉइडचा परिणाम गायब झाला. ध्यान आणि व्यायामाचा सराव यामुळे थोड्याच दिवसांत मी सर्व समस्यांतून निश्चितपणे मुक्त होईन - मुक्त मी ....

आता मी ब्रह्मविद्या साधक संघ, वंदनीय गुरुवर्य दिवेकर सर, वर्गाच्या मॅडम आणि सर्व गुरू व सहाध्यायी यांचे मनःपूर्वक आभार मानते व सर्वांच्या प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते. धन्यवाद. सादर प्रणाम!

-विद्या गीतापाटी



## ब्रह्मविद्या : मला आवडलेली

माझ्या आजोबांनी प्रगतचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे आणि आई-बाबांना हा अभ्यासक्रम करण्यास प्रोत्साहन दिले. त्यांनी प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. मला पण वाटले चला जाऊन पाहू तर या, आपणही. असा अगदी सहजपणे मी अभ्यासक्रम चालू केला.

पहिल्या दिवशी वर्गात सगळे माझ्यापेक्षा वयाने मोठे पाहून दडपण आले. पण हळू हळू त्यांच्याशी मैत्री कधी झाली ते कळलेच नाही. मला ब्रह्मविद्या आवडायला लागली. याचे सर्व श्रेय आमच्या मॅडमना जाते. एखादा विषय आवडण्यासाठी, तो विषय शिकविणारा शिक्षक तेवढाच कारणीभूत असतो. मॅडमची शिकविण्याची पद्धत, आवाजातला गोडवा आणि ठाम निग्रह, समर्पक उदाहरणे देण्याची हातोटी यामुळे मला गोडी लागली.

माणूस प्रत्येक गोष्टीमध्ये स्वतःचा फायदा शोधत असतो. ह्या अभ्यासक्रमाने मला झालेला फायदा काय आणि किती सांगू? छोट्या छोट्या गोष्टीत स्वतःचा स्वतःलाच फरक जाणवू लागतो. आत्मविश्वास, एनर्जी इतकी वाढली की, प्रत्येक गोष्टीत एक प्रकारचा उत्साह जाणवतोय. सगळ्या गोष्टी अगदी सहजपणे साध्य होतात. माझे एम्. बी. ए.चे पेपर होते, ३ ते ६ वाजेपर्यंत आणि जपानी भाषेचा क्लास ६ ते ८.३० वाजेपर्यंत. पण मी एकही दिवस क्लास न बुडवता पेपर दिले. नाहीतर, उद्याच्या पेपरचा अभ्यास म्हणून क्लासला जायला नको असं करतात लोक.

मला अलीकडेच मायग्रेनचा त्रास सुरू झाला होता. डोके खूप दुखायचे, आवाज, प्रकाश सहन व्हायचा नाही पण, ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारामुळे किंवा त्याच्या नियमित सरावामुळे हा त्रास जणू कायमचा बंदच झाला. कोणालाही सारखे बदल नकोसे असतात किंवा नकोसे वाटतात. ठरलेल्या

पद्धतीत सारखे बदल करणे हे जरा जडच जाते पण सतत बदलणाऱ्या वातावरणाशी जुळवून कसे घ्यायचे व ते कसं स्वीकारायचे हे मला ब्रह्मविद्येने शकविले.

आपल्या आयुष्यात काही वेळा अशी परिस्थिती येते की, जी शांतपणे व विचारपूर्वक हाताळायची असते. प्रसंगी प्रतिकूल परिस्थिती कशी शांतपणे हाताळायची याचा विश्वास मला ब्रह्मविद्येतून मिळाला. प्रतिकूल परिस्थितीत सुद्धा आपण स्थिर राहून परिस्थिती अनुकूल करू शकतो, कुणालाही न दुखावता! आपल्या अभ्यासक्रमात आपल्याला काही प्रयोग करायला सांगितले आहेत. ते प्रयोग तर इतके उपयोगी ठरले की, माझ्या नोकरीतील उद्दिष्टे मी सहजपणे साध्य केली. असे एक ना अनेक फायदे मी अनुभवत आहे. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे 'श्वास' ही माणसाच्या जीवनातील इतकी मौल्यवान गोष्ट माणसाने दुर्लक्षित केलेली आहे. पण ह्या श्वासाचे महत्त्व आज मी ब्रह्मविद्येमुळे जाणते. फुकट मिळणाऱ्या गोष्टीची किंमत नसते हे अगदी पटतं. आपल्या श्वास घेण्याच्या पद्धतीत बदल केल्यामुळे आपण काय बदल घडवू शकतो हे ज्याचे त्यानेच अनुभवावे असे मला वाटते.

'ब्रह्मविद्या - यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली' हे वाक्य सार्थ आहे. ही गुरुकिल्ली मला वयाच्या विसाव्या वर्षी मिळाली यातच मी स्वतःला भाग्यवान समजते. माझ्या वयाच्या सर्वानी याचा अभ्यास करावा यासाठी मी नक्की प्रयत्न करेन. सध्याची पिढी चंगळवादी झाली आहे. सारासार विचार, कष्ट हे शब्द जणू माहीतच नाहीत. मौजमजा हे जीवनाचे उद्दिष्ट झाले आहे. अशा परिस्थितीत ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करून प्रत्येकजण जीवन यशस्वी करू शकतो हे पटवून देणे गरजेचे आहे.

कित्येकांना ब्रह्मविद्या म्हणजे काहीतरी जुनाट पद्धती, काहीतरी देवाचे असे वाटते. पण इथे येऊन



येऊन शिकणाराच जाणतो आपण कोणत्या मार्गावर आहोत. म्हणतात ना जावे त्याच्या वंशा...या विद्येचा जास्तीत जास्त प्रसार करण्याची जबाबदारी प्रत्येक साधुकाने घेतली तर जग किती बदलेल याची आपण कल्पनाच करू शकत नाही.

मला ब्रह्मविद्या शिकविणाऱ्या शिक्षकांचे विशेष अभिनंदन करावेसे वाटते, त्यांच्या समर्पित वृत्तीसाठी! कुठल्याही प्रकारची अपेक्षा न ठेवता सर्व

शिक्षक तळमळीने शिकवितात व उत्तम शिकवितात. अशी माणसे हल्ली जगात कुठे पाहायला मिळतात!!!

दृष्टिकोन बदला मग कळेल आयुष्य किती सुंदर आहे ते! स्वतःची स्वतःशीच म्हणजे जगातील श्रेष्ठ व्यक्तीशी नव्याने ओळख करून घ्या ही माझी आपणा सर्वांना नम्र विनंती...  
धन्यवाद!

-तन्वी मते



## ‘मी सहीसलामत’



सांगते.

ब्रह्मविद्या माउली, सर्व गुरुजन, गुरु दिवेकर यांच्या चरणी नतमस्तक होऊन, मी आपल्या ब्रह्मविद्या माउलीने मला दिलेला दिव्य अनुभव

मजबूत आधाराने मी परत साधना करायला लागले. नंतर क्लासला येऊ लागले. आता तर टाण्याला रेल्वेने प्रदीपकच्या वर्गाला जाते. सरांनी मला जमेल तेव्हा येण्याची परवानगी दिली. आता चार वर्षांत एवढी प्रगती झाली आहे की, मी एकटी रेल्वेने कुठेही जाऊ शकते, नावाला आधार असला की पुरे! जागेवर बसलेली मी, इतकी धावपळ करेन असे कधीही वाटले नव्हते.

आणखी एक भर! माझ्या डोळ्यांच्या रेटिनाची चार ऑपरेशन्स झाली. डॉक्टर म्हणाले, आता दिसते तेवढेच बघा. दोन फुटांपेक्षा जास्त दूरचे दिसत नव्हते. तसेच, जवळचेही अक्षर अंदाजाने ओळखत असे. पण आज मी पाठ सावकाश का होईना, पूर्ण वाचू शकते. १०-१५ फुटांवरील माणूस साधारण ओळखू शकते.

माझे डोळे व पाय माउलीच्या कृपेने सहिसलामत असून मी आपल्यात वावरते. खरंच ब्रह्मविद्या माउलीचे आणि सरांचे आभार, आभार, आभार! मी शतशः ऋणी आहे.

-मंगला तेल्हारकर

खरे तर आम्ही साठे सरांचे पहिल्या बॅचचे पंचम! पाच विद्यार्थी. पण मध्यंतरी जोरदार मळभ आले नि माझ्यासाठीचा प्रकाश झाकोळला. खूप घरगुती अडचणी सांभाळताना मी माउलीपासून खूप दूर गेले. त्यातच डोळे व पाय कुरकूर करू लागले. चालताना पाऊल सरकवत चालावे लागत होते. पाय वर उचलता येईना. ही गोष्ट पाच वर्षांपूर्वीची.

सहा महिने असेच काढले. गुडघ्याचे ऑपरेशन सापितले होते. पण सर्वच दृष्टीने ते अशक्य होते. सांगोपांग विचार करून, एका डॉक्टरांच्या उपचारांनी, रिखेतून तरी घराबाहेर पडणे शक्य झाले. सध्याही दहा वर्षे ब्रह्मविद्या माउलीची साधना खंडित झाली होती. पण माउलीच्या कृपेने आणि मॅडमच्या

❖ श्रीरंग कुटुंबे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रवीण हरी कुटुंबे



## अनमोल फायदा



ब्रह्मविद्या शिकण्यापूर्वी, मणक्यात मॅ असल्यामुळे मला बेल्टचा वापर करावा लागत होता. मला खूप वेळ बसता येत नव्हते. झोपले तर पटकन उठता येत नव्हते. पायच्या उतरताना, आता मी पडते की काय, अशी भीती वाटत होती.

पण मी जेव्हा ब्रह्मविद्येचा क्लास लावला तेव्हा मला हळू हळू फायदा झाला. आता माझे बेल्ट वापरणे बंद झाले आहे. मी गाडी चालवू शकते. पायच्या उतरू शकते. आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे. मानसिक शांतता आली आहे. हा माझ्यासाठी अनमोल फायदा मला ब्रह्मविद्येने दिला आहे. मी शतशः आभारी आहे. धन्यवाद!

-शोभाराणी कसबे



## परिपूर्ण जीवन

माझे वय ४५ वर्ष आहे. मला गेल्या चौदा वर्षांपासून (१९९१) पाठदुखी (Slipdisc)चा त्रास आहे. सुरुवातीला एका लेव्हलचा त्रास होता; परंतु नंतर अजून दोन लेव्हल्सचा त्रास होऊ लागला. असे गेले अनेक वर्ष मी ह्या त्रासापासून पीडित आहे.

अनेक प्रकारचे उपचार केले. अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी, फिजिओथेरेपी; पण हवा तसा परिणाम झाला नाही. मागच्या वर्षी पाठदुखीच्या त्रासामुळे मी बरेच महिने कामावर सुद्धा जाऊ शकलो नाही. थोडेफार फिरायला सुद्धा कठीण जात होते.

ह्या सगळ्या गोष्टी आणि उपचार सुरू असताना माझ्या सासुबाईंनी मला ब्रह्मविद्येबद्दल सांगितले आणि त्याचे फायदेही सांगितले. मॅडमनी फार चांगल्या पद्धतीने व आत्मीयतेने आम्हां सगळ्यांना श्वसनाचे प्रकार शिकविले व उजळणीही करून घेतली. काही चुकत असेल तर त्या व साहाय्यक शिक्षक स्वतः समजावून सांगत.

सुरुवातीला मी क्लासला जाताना पाठीला पट्टा लावून जात असे. ब्रह्मविद्येची साधना करित राहिलो आणि थोड्याच दिवसांत मला पुष्कळ बरे वाटू

लागले. पाठदुखीचा त्रास कमी होऊ लागला. गेले दोन महिने मी कमरेच्या पट्ट्याशिवाय फिरू शकतो आणि काम करू शकतो. आता मला अतिशय आरोग्यपूर्ण वाटत आहे.

एवढेच नव्हे तर ब्रह्मविद्येच्या सरावाने योग्य जीवन, विचार, आचार ह्या शिक्षणाने माझे जीवन एकंदरीत व कार्यपद्धती सुधारली आहे. **माझे वैयक्तिक, कौटुंबिक, व्यावसायिक आणि सामाजिक जीवन अतिशय परिपूर्ण झाले आहे.**

मी रोज नित्यनेमाने सकाळी (वीस मि.) व संध्याकाळी (वीस मि.) सराव व साधना करतो. ह्यामध्ये शिकविलेले श्वसनाचे प्रकार व ध्यान करताना संपूर्ण आरोग्याबद्दल ध्यान करतो.

मला ही विद्या शिकविल्याबद्दल मी आदरणीय मॅडम, सर्व साहाय्यक शिक्षक व ब्रह्मविद्या संस्थेचा मनापासून आभारी आहे. देव करो व ह्या विद्येचा लाभ सर्वांना होवो, सर्वांचे जीवन आनंदी, यशस्वी व आरोग्यपूर्ण होवो.

धन्यवाद!

-अमर काकडे



## नैराश्यावर मात



रोजच्या वर्तमानपत्रातून आमच्याकडे ब्रह्मविद्येच्या कोर्सचे एक पत्रक आले. माझ्या बायकोला व मला याबद्दल कुतूहल होतेच म्हणून आम्ही दोघे १४ जानेवारी, शनिवारी संध्याकाळी रानडे बालक मंदिरात या संदर्भात परिचय वर्ग होणार होता म्हणून गेलो. तेथे मॅडमनी या वर्गात ब्रह्मविद्येबाबत सविस्तर माहिती दिली. वर्ग संपल्यावर आम्ही मॅडमना भेटलो. त्यांना आमचे प्रश्न सांगितले. सगळ्यांत महत्त्वाचे म्हणजे आम्हा दोघांनाही पोलिओ आहे व त्यामुळे हा कोर्स जमेल का, याबाबत साशंक होतो. मॅडमनी आम्हांला जमेल असे सांगितले व मी प्रवेश घेतला. बायकोला काही कारणास्तव जमले नाही.

मला वयाच्या सतराव्या वर्षी पोलिओ या रोगाने झाले व माझा डावा दंड व कोपराखालच्या पंजापर्यंतच्या हातातली ताकद पूर्णपणे जाऊन हात पूर्ण शक्तिहीन झाला. खांदा निखळल्याप्रमाणे झाला. सुदैवाने हाताच्या पंजाची हालचाल व पकड व्यवस्थित होती. हे वय म्हणजे तारुण्याचे पण, याच वयात मी पूर्ण हताश व निराश झालो. याचे सर्वांत महत्त्वाचे कारण म्हणजे मला व्यायामाची अतिशय रुचंद प्रमाणात आवड होती व मी व्यायाम करून माझी तब्येतही अतिशय चांगली बनविली होती.

कारण माझ्या आयुष्याचे ध्येयच मुळी बॉडी-बिल्डिंग, कुस्ती या मैदानी, मर्दानी खेळात सर्वोच्च स्थान गाठणे हे होते. पण आता तर सगळेच संपले होते. पण तरी घरच्यांच्या प्रोत्साहनाने, चांगल्या मित्रांच्या संगतीत असल्याने मी थोडाफार सावरलो. शिक्षण पूर्ण केले. नोकरी करून संसार करत आहे. मला एक छानशी मुलगी आहे, सर्व व्यवस्थित चालू आहे. पण तरीही, कुठेतरी एक प्रकारची उदासीनता, नैराश्य मनात होतेच. पण आता ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स जवळजवळ पूर्ण होत आहे व मला खूपच उत्साही, ताजेतवाने व छान वाटत आहे. **माझ्या स्वभावाला निराश राहण्याची लागलेली सवय ९९ टक्क्यांपर्यंत कमी झाली आहे** असे वाटते.

मला व्यायामाची आवड होतीच व ती अजूनही आहे. त्यामुळे मी सकाळी उठल्यावर मॉर्निंग वॉक घेऊन आंघोळ झाल्यावर वर्गात शिकविल्याप्रमाणे व वेळापत्रक दिल्याप्रमाणे सर्व श्वसनप्रकार प्रामाणिकपणे विश्रांती पाठासह करतो. अध्यात्माची आवड लागली असल्यामुळे ध्यानाचा सरावही छान होतो. 'तिबेटमधील माझा योगाभ्यास' हे पुस्तकही मी घेऊन वाचतो आहे. ते सर्वांनी वाचावे असे मला वाटते. ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार आपण सर्वांनी करावा व सर्वांना याचा फायदा व्हावा अशी माझी सर्वांना प्रामाणिक प्रार्थना आहे.

-मनोज वर्तक



## भयावर मात

ब्रह्मविद्येचा क्लास जेव्हा सुरू झाला तेव्हा मनात साशंकता होती. नक्की काय असेल? आपल्याला त्याचा काय फायदा होईल? पण पहिल्या पाठातच

साशंकता उत्सुकतेमध्ये बदलली व या बावीस आठवड्यांनंतर मला त्याचे अनेक फायदे झाले असे जाणवते. माझे मन खूप शांत झाले आहे. सकारात्मक

♦ उषा वेंगुर्लेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रथमेश अशोक वेंगुर्लेकर



दृष्टिकोन आधीपासूनच होता. पण मधल्या काही घटनांमुळे तो जरा डळमळीत झाला होता. तो परत मिळाला. एक मुख्य अनुभव मला सांगावासा वाटतोय.

मला एक जीवघेणा अपघात झाला होता. त्यानंतर माझा गाडी चालविण्याचा आत्मविश्वास पूर्णपणे गेला होता. गाडीवर मागे बसल्यावरही जवळून जोरात वाहन गेल्यावर मला भीती वाटत असे. त्यामुळे कुठेही जाताना मी चालत किंवा रिक्षाने जात असे. अनेकदा मिस्टरांच्या बरोबर जात असे. यावरून माझ्या मैत्रिणी, बहिणी सर्व मला खूप बोलत असत. कारण त्यांनी मला इतके परावलंबी पाहिलेच नव्हते. नंतर

माझ्या बहिणीने मला ब्रह्मविद्येविषयी सांगितले. मी कोर्सला अॅडमिशन घेतली व मार्चमध्ये, म्हणजे दीड महिन्यातच मी माझ्या मनातील भीतीवर पूर्णपणे मात करू शकले. सकाळी सराव केल्यावर, स्मरणवर्धकचा विश्रांतीपाठ म्हणताना मनात आले की, आपण आज ऑफिसात स्कूटी घेऊन जायचं आणि त्याप्रमाणे, त्या दिवशी जराही न घाबरता मी माझी गाडी घेऊन ऑफिसात गेले व दुसऱ्या दिवशी मुलीलाही शाळेतून न घाबरता घरी घेऊन आले. ब्रह्मविद्येने माझी भीती पूर्णपणे घालवून माझा आत्मविश्वास मला परत मिळवून दिला. यामुळे मला खूप बरे वाटत आहे.

-गीता आगाशे



## असाही एक फायदा

मी सौ. कल्पना वर्तक व माझे मिस्टर श्री. अजित वर्तक, आम्ही दोघांनीही मॅडमच्या मार्गदर्शनाखाली ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स पूर्ण केला. मी आता जो अनुभव सांगणार आहे तो माझ्या मिस्टरांबद्दल आहे.

हे एका कॉन्फरन्ससाठी श्रीलंकेला गेले होते. तिथेच १० तारखेला त्यांच्या छातीत खूप दुखू लागले, खूप घामही आला, पण तो हार्ट अॅटॅक आहे हे कोणाच्याच डोक्यात आले नाही. इतकेच काय, १२ तारखेला घरी आल्यावर बारा दिवसांनी आम्ही डॉक्टरांकडे गेलो. त्यांनी २D इको करून लगेचच हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट व्हायला सांगितले. त्यावेळेला त्यांचे हृदय फक्त ३५ टक्के काम करत होते व अॅटॅक आल्यानंतर बारा दिवसांत काहीच ट्रीटमेंट न मिळाल्यामुळे हृदयाच्या पेशी डॅमेज झाल्या आहेत असेही सांगितले. आपल्या शरीरात हृदय हा एक असा अवयव आहे की, जिथे नवीन पेशी तयार होत नाहीत असेही डॉक्टरांनी सांगितले. हे सर्व ऐकल्यावर पायांखालची जमीन सरकली. पण सर्व प्रसंगाला सामोरे जाणे भागच होते. अँजिओप्लास्टी झाली.

सव्वा महिन्यानंतर ते कॉलेजमध्ये जॉइन झाले. कॉलेजमध्ये गेल्यावर त्यांच्याच कॉलेजमधील मॅडमनी त्यांच्या भावाला अॅटॅक येऊन गेल्यानंतर ब्रह्मविद्येचा कोर्स केल्यामुळे काय काय फायदे झाले हे सांगितले व हा कोर्स करण्याचा आग्रह केला. मॅडमनी ई-मेलवर माहिती पाठविली, पत्रकेही दिली. ती वाचल्यावर मी ठरविले की, आपण हा कोर्स करायचाच. पहिल्या शनिवारी मी निघाले. ह्यांचा काही मूड दिसला नाही. पतिराजांना फोर्स करण्यातही अर्थ नसतो. त्यामुळे मी एकटीच गेले. आल्यावर यांना माहितीपत्रक दाखविले. पुढच्या शनिवारी मात्र हे आपणहून तयार झाले व नंतर एकही दांडी न मारता मन लावून कोर्स पूर्ण केला. त्यांच्यात आत्मविश्वास निर्माण झाला. त्यांनी दैनंदिन कामे करण्यास सुरुवात केली. चार महिन्यांनी आम्ही २D इको करण्यास गेलो. खरंतर तशी ही टेस्ट दहा मिनिटात संपते. मी तिथेच उभी राहून स्क्रीनवर बघत होते. डॉक्टर पुन्हा पुन्हा त्याच अँगलने हृदयाचे कार्य कसे चालते हे बराच वेळ बघत होते. आता मात्र माझे

❖ कै. अर्चना अशोक शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिपाली मेहता (विशेष देणगी)





टेन्शन वाढले. डॉक्टर थांबले व वळून म्हणाले, 'फारच सुंदर रिकव्हरी आहे. एवढ्या कमी दिवसांत छानच प्रगती! तुमचे हार्ट ४५ टक्के काम करीत आहे.' त्या क्षणी हे ऐकल्यावर काय झाले हे मी शब्दांत सांगूच शकत नाही. आता मात्र यांचा आत्मविश्वास खूपच वाढला. रोज नेमाने आम्ही सर्व श्वसनप्रकारांचा सराव घरी करत होतोच. स्ट्रेस टेस्टसाठी बोलाविले. तीही ह्यांनी अगदी व्यवस्थितपणे पूर्ण केली. डॉक्टरांनी प्रवासालाही जायची परवानगी दिली. पण योग्य आहार, जड उचलू नये इ. काही नियम व औषधे तीही खूप कमी

केली. आता फक्त दोनच गोळ्या सकाळी व रात्री नियमितपणे घेण्यास सांगितले. अर्थात हे पाळायलाच पाहिजे.

पण हे सर्व ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाले असे आम्हा दोघांनाही वाटते. मॅडमच्या अतिशय शांत, योग्य उदाहरणे देऊन शिकविण्याच्या हातोटीमुळेच हे नवागतांना शक्य झाले. आम्ही सदैव त्यांच्या ऋणात राहू. मी सर्वांना विनंती करते की, त्यांनीही ब्रह्मविद्येचा कोर्स करावा आणि आयुष्य आनंदाने जगावे.

धन्यवाद!

-कल्पना वर्तक



## दिव्यत्वाची जेथ प्रचिती। तेथे कर माझे जुळती ॥

**'ब्रह्मविद्या - आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली'**

हे मला माहीत नव्हते. पेपरमधील पत्रक पाहून मला आश्चर्य वाटले. मी ब्रह्मविद्या वर्गाला गेले. श्वसन प्रकार करून, अनुभवून मला आश्चर्य वाटले. योग्य खननामार्फत आपल्या शरीरात बरेच बदल घडतात हे अनुभवले. माझ्या मानेचा डावा भाग, डावा खांदा व प्यायाने डावी पाठ व छाती, हात दुखत होते. हार्ट स्पेशलिस्ट झाले, मानेचे डॉक्टर झाले पण दुखणे चालूच होते. मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करण्यास सुरुवात केली. सुरुवातीला मी ते आवडीने अर्धा तास व नंतर रोज एक तास श्वसन प्रकार करू लागले. हळू हळू माझा डावा हात काम करू लागला. डाव्या खांद्याचे सर्व भागाचे दुखणे कमी झाले. उजव्या मानेच्या खांद्याजवळ एक हरबऱ्याएवढी गाठ होती. तिची मला फारच चिंता वाटत होती. तिला मी दररोज चोळून कमी करण्याचा प्रयत्न करीत होते. उपयोग होत नव्हता. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे ती केव्हा निघून गेली ते मलाच कळले नाही. आता मला मानेचे कुटलेही दुखणे नाही. परमेश्वराने माझी काळजी दूर केली.

मला मोठ्या प्रवासाची भीती वाटत होती. माझे वय ६६ असून गुडघे, पाय दुखत असत. तरीही मी १२ ते २२ मे रोजी दहा दिवसांची सिमला, कुलू-मनाली सहल केली. पॉईंट पाहण्यासाठी दररोज टेकडी चढ-उतार होत होते. माझा आत्मविश्वास वाढला. सहलीमध्ये दररोज श्वसनप्रकारांचा सराव करीत होते. सहलीमधील बरोबरीच्या मैत्रिणींना माझ्या उत्साहाचे आश्चर्य वाटत होते. सर्वांबरोबर 'रिव्हर पासिंग'ही केले. ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने आपले जीवन आनंदाने, शांतीने, आत्मविश्वासाने, प्रेमाने जगू शकतो. सकाळी श्वसन प्रकारांचा सराव केल्याने पूर्ण दिवस प्रसन्न उत्साहात जातो. या सर्व अनुभवामुळे माझ्या जीवनात चैतन्य आले आहे. म्हणून मला वाटते, आपले शरीर, मन निरोगी ठेवण्यासाठीच ब्रह्मविद्या ही प्रसादच आहे. ती ग्रहण करावीच. जास्तीत जास्त लोकांनी यात सहभागी व्हावे व आपले जीवन सुखी करावे अशी माझी विनंती आहे.

ब्रह्मविद्या शिकविणाऱ्या गुरुंची मी कृतज्ञतापूर्वक आभारी व ऋणी आहे.

-मंदाकिनी वारे

❖ शोभा नारायण जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विलास नारायण जोशी



## मानसिक बलवृद्धी

मी माझ्या अनुभवाचे चार-शब्द-सांगणार आहे. मी मुळात अस्थमा पेशंट आहे. ब्रह्मविद्या वर्ग करावा की नको, याबद्दल बराच विचार केल्यानंतर मी वर्गात प्रवेश घेतला.

इथे आल्यापासून मानसिक बलाचा बराच उपयोग होऊ लागला. इथे येण्यापूर्वी मी खूप अशक्त होते. एच्. बी. कमी होते. तपासणीनंतर डॉक्टरांच्या मते हार्ट कमकुवत झाले होते. ब्लॅकजेस् वाढत होते. रोज प्राणायाम, फिरणे चालूच होते. परंतु सारख्या गोळ्या व इंजेक्शन चालूच होते.

क्लासला आल्यापासून एक महिन्यानंतर शरीरात बराच फरक वाटू लागला. दम कमी झाला, भूक लागू लागली, केवढाही चढ चढला तरी दम लागत नव्हता. गोळी चालूच होती. परंतु सकाळची साधना झाली की अंगात तरतरी वाटू लागली. त्यामुळे साधनेची खूपच

आवड निर्माण झाली. बोधवचने संध्याकाळी वाचल्याशिवाय झोपत नव्हते. मला अस्थमा आहे हे मी विसरूनच गेले. परंतु मॅडमनी सांगितलेले जीभ नाही समजा, हे वाक्य मात्र विसरून गेले आणि आइस्क्रीम व फ्रीजमधील पदार्थ खाल्ल्यामुळे पुन्हा दम्याचा अॅटॅक येऊन मी अॅडमिट झाले. अॅडमिट झाल्यानंतर माझे सर्व रिपोर्ट नॉर्मल आले. एच्. बी. ७ वरून १३ झाला. ब्लॅकजेस् गेले. मला रिपोर्ट पाहून इतका आनंद झाला व पुन्हा पुन्हा हात जोडून मी ब्रह्मविद्येचे आभार मानले.

आता सध्या वजन देखील वाढले आहे. धन्य ती ब्रह्मविद्या व धन्य ते शिकविणारे व गोडी निर्माण करणारे शिक्षक! पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येशी माझी कृतज्ञता व्यक्त करते.

—सुनंदा देशपांडे



## उत्साही मी, आनंदी मी!



ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला येण्यापूर्वी माझी तब्येत अतिशय खराब होती. कारण माझ्या पोटाची वेगवेगळ्या कारणांनी चार ऑपरेशन्स झाली होती. तसेच पोट दुखणे, संधिवातामुळे

हातापायांना सूज, चालण्याचा त्रास, थोडा फेरफटका मारला की थंडी, ताप, खोकला व्हायचा, शरीर पूर्णपणे आखडलेले असायचे. कुठल्याच गोष्टीत उत्साह नसायचा. कधी कधी असे वाटायचे की ४५व्या वयातच कंबर, पाय कामातून जाणार. पोटावर सूज होती. माझ्या मैत्रिणीच्या सल्ल्याने मी या

वर्गाला आले.

आता ब्रह्मविद्या शिकत असल्यापासून वर नमूद केल्यापैकी कुठल्याही गोष्टीचा त्रास होत नाही. मी आता शरीराने आणि मनाने अगदी ठणठणीत, आनंदी आणि उत्साही आहे. आता तर बाहेर फिरणे, चालणे अगदी सोपे झाले आहे. मी ऑक्टोबर २०१९ मध्ये आमच्या पूर्ण कुटुंबासह सिमला, कुलू, मनाली, रोहटांग पास या अगदी थंड हवेच्या ठिकाणी फिरायला गेले होते. रोहटांग-पास इथे बर्फ पडायला सुरुवात झाली होती. तापमान ५°C एवढे होते. त्यातही एवढे फिरूनसुद्धा मला ना सर्दी, ना खोकला, कुठल्याही प्रकारचा त्रास झाला नाही.

❖ द्वारकाबाई बळीराम धनोकार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. रेखा धनोकार



माझ्या अनुभवाने मला पटले आहे. मी मनापासून सांगते की, जे ब्रह्मविद्या शिकतील, श्वसनप्रकार आणि ध्यानाचा सराव प्रामाणिकपणे करतील, त्यांचे जीवन आरोग्यपूर्ण, आनंदी होऊन जाईल. माझ्या शब्दांवर न जाता स्वतः अनुभव घ्या. निरोगी, आनंदी व्हा.

मी आमच्या सरांना आणि ब्रह्मविद्या माउलीला धन्यवाद देते. सरांमुळे ज्ञातक्या चांगल्या गोष्टी कळल्या. त्यांनीही खूप मनापासून आम्हांला ब्रह्मविद्या शिकविली. त्याचबरोबर मी आमच्या मॅडमचेही आभार मानते. त्यांच्या सल्ल्याने, प्रेरणेने मी हा वर्ग सुरू केला.

-संध्या दंडे



## सुरप्राप्ती



ब्रह्मविद्या आणि ती मला देणारे मार्गदर्शक यांना माझा प्रणाम!

माणसाच्या आयुष्यात एखादी वेळ अशी येते की, त्या क्षणी तो एकदम हतबुद्ध होऊन जातो. काय करावे समजत नाही. आयुष्य निरर्थक वाटू लागते. अर्थात हे केव्हा? जर त्याला ब्रह्मविद्या माहीत झालेली नसते, त्या सर्वश्रेष्ठ विद्येला तो अनभिज्ञ असतो तेव्हा.

माझेही तसेच झाले होते.

मी मुळात आनंदी होते. कारण मला संगीत अतिशय प्रिय आहे. त्यातून मला अतिशय आनंद होतो. मी गायनात विशारद आहे. पण पेशाने इंजिनिअर असल्याने आकाशवाणीच्या कन्स्ट्रक्शन विभागात इंजिनिअर म्हणून नोकरी करते. गेल्या बावीस वर्षांच्या नोकरीत मशिनरीच्या आजूबाजूला, साइटवरची धूळ यामुळे आवाज खराब होत गेला. माझी बदली मुंबई दूरदर्शनमध्ये झाली आणि चार वर्षे मी रोज सकाळी रेल्वेने मुंबईला जायचे आणि संध्याकाळी परत यायचे. गाडीच्या आवाजात गाडीत मोट्याने बोलणे, रोजची धावपळ याने तर आवाजावर आणखीनच वाईट परिणाम होत गेला. आवाज खराब होत चालल्याचे जाणवत होते. तो

थोडा कंपित येत असे.

आणि एक दिवस...

माझा आवाज बंद झाला. जरा बोलले तरी घशात वेदना होऊ लागल्या. गाणे तर दूरच. तसेच गायचा प्रयत्न केला तर एका स्वरावरून दुसऱ्या स्वरार जाताच येईना. घशातून येणाऱ्या बेसूर आवाजाने मला रडू यायला लागले. डॉक्टरांकडे गेल्यावर बरे वाटेल म्हणून डॉक्टरांकडे गेले. त्यांनी सांगितले, 'तुमचे स्वरयंत्राला हलविणारे स्नायू अजिबात काम करत नाहीत. ते एकदम कमजोर झालेले आहेत. त्यामुळे तुम्ही आता गाणे वगैरे विसरा. ते कायमचे बंद करा. शिवाय एक महिना बोलणे पूर्णपणे बंद करा'. मला माझ्या अंगावर कोणीतरी बाँब टाकल्यासारखे वाटले, कारण गाण्याशिवाय आयुष्य एकदम निरर्थक होते. 'आपण सेकंड ओपिनिअन घेऊ' असा मिस्टरांनी धीर दिला पण माझी निराशा दूर होईना.

मी ज्यांच्याकडे विशारद झाले त्यांनी मला, 'तू ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला ये तुझा आवाज नक्की चांगला होईल' असे खात्रीने सांगितले. मी प्राथमिकच्या वर्गाला प्रवेश घेतला. एक महिन्यातच माझी निराशा पळाली. पुढच्या महिन्यात मला जाणवले की, मी बोलल्यावर होणाऱ्या घशातील वेदना बंद झालेल्या आहेत. चार महिन्यांनंतर मी गायला सुरुवात केली. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांचा सराव चालू ठेवला.

❖ नरहर के. ठाकरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. चंद्रकांत नरहर ठाकरे



प्राथमिक वर्ग पूर्ण होता होता आश्चर्यकारक बदल होत गेला. गेल्या कितीतरी वर्षांत आवाजावर झालेले अत्याचार जणू कधी झाले नव्हते की काय, इतका आवाज चांगला झालेला जाणवला, स्थिर झाला:

आणखी एक...

आत्तापर्यंतच्या आयुष्यात घडलेल्या काही अत्यंत अप्रिय घटना, झालेले अपेक्षाभंग, झालेले अपमान यांचे मनात खोलवर दडलेले जे दुःख होते, जे आठवले की मनाला खूप त्रास होई, ते सगळे दुःख आपणच उराशी बाळगून आहोत असे समजले. हे दुःख किरकोळ असून त्याचे डोक्यावर घेतलेले ओझे फेकून देणे किती सोपे आहे, हे ब्रह्मविद्या शिकायला

लागल्यावर समजले.

ब्रह्मविद्येच्या, 'मी पूर्ण आहे', 'मी बलवान आहे', 'मी शक्तिशाली आहे', 'मी श्रीमंत आहे', 'मी आनंदी आहे' या अशा प्रकारच्या नऊ शाश्वत तत्त्वांनी जीवनाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात अमूलाग्र बदल होतो, हे मी अनुभवले आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे मी परत गायला लागले. या वर्षांच्या मेळाव्याची गुरुवंदना गाण्याची संधी मला सरांनी दिली. ब्रह्मविद्येच्या प्रगतच्या वर्गालाही मी जाणार आहे. मी सरांची आभारी आहे. ब्रह्मविद्येची तर शतशः आभारी आहे.

-अर्चना बारसोडे



## नवा दृष्टिकोन

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक क्लास मी मार्च २०१२मध्ये सुरू केला. त्यापूर्वी म्हणजे फेब्रुवारी महिन्यात माझे जीवन खूप त्रासदायक होते. मी मानसिक तणावातून जात होतो. मी अनेक वेळा वृत्तपत्रात ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली होती. पण त्याकडे कधी लक्ष दिले नाही.

फेब्रुवारी महिन्यात काही कारणामुळे मी depressionमध्ये होतो. त्यातून बाहेर येण्यासाठी मी अनेक workshop केले. मानसिक तणावातून बाहेर येण्यासाठी मला भरपूर प्रकार दाखविण्यात आले. पण मला त्याचा काही उपयोग झाला नाही. उलट मी जास्त तणावातून जात होतो. मला वेड लागेल की काय अशी भीती मला वाटत होती. कित्येक जणांनी मला समजाविण्याचा प्रयत्न केला. पण माझ्यावर त्याचा काहीच परिणाम झाला नाही. माझ्या मनात आत्महत्येचे विचार येत असत.

त्याच दरम्यान मला ब्रह्मविद्येचे पत्रक रस्त्यात पडलेले मिळाले. त्या पत्रात ब्रह्मविद्येसंबंधित माहिती

वाचून मला एक आशेचा किरण दिसू लागला व मी वर्गात प्रवेश घेतला.

ब्रह्मविद्येमुळे मला शारीरिक व मानसिक पातळीवर बदल जाणवले. आयुष्याकडे बघण्याचा नवा दृष्टिकोन मिळाला. मी जेव्हा ब्रह्मविद्येत दिलेल्या ध्यानाचा सराव मनःपूर्वक करू लागलो, तसे माझे सर्व त्रास दूर झाले. आता मी पूर्वीपेक्षा अनेकपटीने सुंदर आयुष्य जगत आहे. मी आता खूप आनंदी व उत्साही आहे.

ब्रह्मविद्या ही खरोखरच आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली आहे. मी तिचा व गुरुंचा मनःपूर्वक आभारी व ऋणी आहे. त्या गुरुंचे गुणवर्णन करण्यास ही वाचा असमर्थ आहे.

सब धरतीका कागज करू, करू लेखणी बनराय।  
सप्त समुंदरकी मसी करू, गुरुगुण लिखा न जाय।।

हे ब्रह्मविद्ये तुला कोटी कोटी वंदना...

-प्रथमेश वेंगुर्लेकर



## साधनेचे फळ



ब्रह्मविद्येला नमस्कार. गुरुजनांना नमस्कार. प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम आम्हाला मॅडमनी खूप छान, सोपा करून शिकविला. त्यामुळे पहिल्या प्रथम आढावा दिल्यानंतर

लगेचच प्रदीपक करावयास मिळाले. दिवेकर सरांकडे शिकण्याची माझी खूप इच्छा होती. ती प्रदीपकच्या वेळी पूर्ण झाली. दिवेकर सरांनी छान उदाहरणे देऊन, छान समजावून हा कठीण विषय अगदी सोपा केला. ब्रह्मविद्येच्या बोधवचनांचा व प्रदीपकला जे प्रयोग शिकविले गेले, त्यांचा मला खूप फायदा झाला. इतरंगासाठी देखील मी त्यांचा चांगला उपयोग करू शकते. अजूनही नियमित साधना करते.

आता मी ७१ वर्षांची आहे. काही वर्षांपूर्वी मला शारीरिक प्रॉब्लेम्स सुरू झाले. गर्भाशयाची दोन ऑपरेशन्स, डोळ्यांची पाच ऑपरेशन्स, शिवाय तीनदा लेझर, आज बावीस वर्षे डायबिटीस सोवलीला आहेच, त्यात हल्ली दोन वर्षांपूर्वी सर्वाधिकार स्लिप डिस्क झाले. वरच्या तीन स्पॅन्ड्यांचा प्रॉब्लेम, त्यामुळे उजव्या हाताला पकड बरीच कमी आहे. हे सर्व मी भूषण म्हणून लिहिले नाही. मी सहसा माझ्या प्रॉब्लेम्सचे तुणतुणे वाजवत नाही. मी हे फक्त एवढ्याचसाठी लिहिते की, हे सर्व अजूनही मी माझे सर्व करून, प्रवास देखील एकटीच, प्रवासी कंपनीबरोबर करते. मला प्रवासाची आवड आहे, पण माझ्या मिस्टराना नाही. मी कुणावरही अवलंबून न राहता, माझे सामान म्हणजे बॅग वगैरे मीच नेते. हे सर्व ब्रह्मविद्येने दिलेल्या आत्मविश्वासांमुळे करू शकते.

ब्रह्मविद्येने मला खूप दिले. प्रथम प्राथमिक करताना दोन महिन्यांतच माझा थकवा पूर्ण गेला. त्यामुळे कन्याकुमारी ते मुंबई दोन दिवस, दोन रात्रींचा प्रवास करून आल्यावर, घरी फक्त बॅग टाकून, तोंड धुऊन

लगेचच मी छबिलदासमध्ये प्राथमिकच्या वर्गाला येऊ शकले. त्यावेळी मॅडमना देखील आश्चर्य वाटले. नंतर प्रगतच्या वेळी बोधवचनांमुळे माझा आत्मविश्वास वाढला. मला पायांमध्ये खूप क्रॅम्स यायचे, ते थांबले. त्यामुळे त्यासाठी ज्या गोळ्या घ्याव्या लागत होत्या, त्या बंद झाल्या. मला बरीच वर्षे व्हर्टिगोचा त्रास होता. तो साफ गेला. डायबिटीस देखील बऱ्यापैकी नियंत्रणात आहे. तसे अजून खूप अनुभव आहेत. पण आता महिन्यापूर्वीचा घडलेला ताजा अनुभव सांगते.

नेहमीप्रमाणे मी एकटीच केसरी टूर्सबरोबर आठ दिवसांच्या हाँगकाँगच्या प्रवासाला गेले होते. पहिले चार दिवस छान गेले. यायच्या तीन दिवस आधी कूझवरून म्हणजे स्पीड बोटाने आम्ही मकाऊला आलो. आमची बस यायची आम्ही वाट पाहत होती. थोड्या वेळाने आमच्या गाइडने आमची बस आल्याचा पुकारा केला. आम्ही आमच्या ट्रॉली बॅग्ज घेऊन निघालो. जात असताना माझ्या मागून तिथलीच एक बाई, कूझवरून उतरलेली, माझ्या मागून येऊन माझ्या समोरून ती तिची बॅग इतक्या जोरात खेचत निघाली की, ती माझ्या पायात येऊन, त्या बॅगेवरून उडून मी माझ्या मस्तकावर, म्हणजे टाळूवर जोरात आपटून, परत तोंडावर खाली आपटले. हे क्षणार्धात घडले, मला सावरायला वेळच मिळाला नाही. ती बाई मात्र तिथून सटकून पसार झाली. माझे डोके सुन्न झाले. एकच हलकल्लोळ माजला. माझ्या नाकातून, नाकावर चश्मा लागल्याने रक्त वाहत होते, टाळूवर भले मोठे टेंगूळ आले होते, टाळूवर तीन जखमा झाल्या होत्या. फक्त कानांत शब्द पडत होते-यांना ताबडतोब हॉस्पिटलमध्ये न्यायला हवे. मी त्यांना हॉस्पिटलमध्ये जाण्यासाठी नकार दिला व मला प्रथम बर्फ मात्र आणून द्या म्हणून सांगितले. त्या क्षणी ही शक्ती कोटून आली कळत नाही. बर्फ मिळायला देखील उशीर झाला. माझी पर्स, बॅग कुणी नेली मला काहीच कळले नाही. कशीबशी

❖ कै. श्री. महादेव रामचंद्र चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेश महादेव चव्हाण



बसमध्ये जाऊन बसले. मस्तक जबरदस्त ठणकत होते, तरी मस्तकावरील टेंगूळ दाबून धरत होते.

मला ब्रह्मांड आठवले. आता घरी गेल्यावर काय काय ऐकावयास मिळेल, असे वाढत होते. प्रवासाच्या आवडीचा उद्धार होणार. संध्याकाळी सर्व फिरून झाल्यावर, म्हणजे मी कुठेही उतरून जाऊ शकले नाही, बसमध्ये बसून होते. त्या दिवशी मला जेवणही गेले नाही. मी उपाशीच होते. हॉटेलवर आल्यावर आरशात पाहिले तर डोळ्यांभोवती, नाकावर रक्त साकळून काळे-निळे झाले होते. ते पाहून तर माझ्या छातीत धस्स झाले. मी खूप घाबरले. ह्या परक्या टिकाणी आता काय करायचे? एक मिनिट विचार केला. मग तोंड स्वच्छ धुऊन मी जे माझे अँटिसेप्टिक क्रीम बरोबर नेले होते, ते सर्व जखमांना लावले. परमेश्वराची प्रार्थना केली, मग मी ब्रह्मविद्येचा आधार घेऊन बोधवचने म्हटली. निदान मी घरी पोहोचल्यावर घरच्यांना काही कळू नये असे सतत वाटत होते. पण परमेश्वराची, ब्रह्मविद्येची व रेकीची कृपा. हे ३१ मे ला झाले. मी ३ जूनला घरी होते. पण आश्चर्य म्हणजे नाकावरील जखमेवर खपली येऊन ती पडली देखील. डोळ्यांभोवती जे काळे-निळे झाले होते, ते बऱ्यापैकी गेले होते. मस्तकावरील जखमा, केस असल्यामुळे दिसत नव्हत्या. घरी गेल्यावर काहीतरी झाल्याचा संशय सर्वांना आला. पण मी थाप

मारलेली पचली. मी अनेकदा पडते. परमेश्वर मला प्रत्येक वेळी सांभाळतो. पण ह्यावेळी मला जे जबरदस्त लागले व त्यातून मी दोन दिवसांमध्ये खूपच सावरले याचे पूर्ण श्रेय, मी परमेश्वर व ब्रह्मविद्येला देते.

तिथे ट्रिपला आलेल्यापैकी काही जणांनी मला त्यांच्याकडील गोळ्या दिल्या. रोज, कसे वाटते म्हणून आगत्याने चौकशी करित होते. पण आवर्जून सांगावेसे वाटते, आमच्या ट्रिपला बरीच मुले होती पण अमेय हा दहा-अकरा वर्षांचा छोटा मुलगा, हा प्रकार पाहिल्यावर माझी ट्रॉली बॅग नेण्यास मदत करावयास यायचा. त्याला त्या बाईचा, जिच्यामुळे मी पडले, तिचाही खूप राग आला. तसे पाहिले तर त्याची, त्याच्या आईची व माझी ओळख देखील नव्हती. पण त्याने मला जी मदत केली त्याला तोड नाही. मी त्याचा गोड चेहरा कधीच विसरू शकणार नाही.

पडल्याच्या दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठल्यावर एक गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली, म्हणजे माझी स्मृती व्यवस्थित होती. हे मोठे नशीब! नाही तर घरी गेल्यावर मी काय केले असते? तसेच डोळ्यांवरील चश्मा नाकावर एवढा आपटून देखील व्यवस्थित होता. काच फुटली असती तर? मला विचारच करवेना. मी परत परमेश्वराचे व ब्रह्मविद्येचे आभार मानते.

—रजनी मुळगावकर



## मला आरोग्य देणारी ब्रह्मविद्या



मी सौ. अनुपमा अमोल घोंगे, आय्. टी. इंजिनियर, टी. सी. एस्.मध्ये आहे. टाटातर्फे मला जपानमध्ये पाठविण्यात आले. जपानमध्ये सुखाचे दिवस चालले

असताना, २०११मध्ये मोठी त्सुनामी आणि भूकंप झाला. त्यानंतर जपानच्या वातावरणात खूप बदल झाला. पाण्यात, हवेत दूषितपणा आला. त्यामुळे जेवण्यासाठी, पिण्यासाठी मी बारा लिटरचा पाण्याचा मोठा कॅन मागवत असे. एकदा, ऑर्डरप्रमाणे पाण्याचा कॅन आला. पण त्या माणसाने कॅन

❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर/ राधाबाई निगवेकर (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर



टेबलावर टेवण्याऐवजी खाली जमिनीवर टेवला व तो निघून गेला. तो कॅन टेबलावर टेवल्याशिवाय मी नळातून पाणी घेऊ शकत नव्हते. घरात मी एकटीच, कोणाला बोलावणार? म्हणून मी मोठ्या ताकदीने तो पाण्याचा कॅन कसाबसा उचलून टेबलावर टेवला. प्रमाणापेक्षा जास्त वजन उचलल्यामुळे माझ्या छातीत चमक भरली आणि दुखायला लागले. मी जपानच्या डॉक्टरकडे गेले. एक्स-रे काढून संपूर्ण चेकअपही केले, औषधे घेतली, पण आराम मिळेना. शेवटी तीन महिने खूप त्रास सहन करून मी मुंबईत आले. न दिसणाऱ्या दुखण्यामुळे, आई-बाबा चिंतित झाले. गावठी उपचार केले, शोक-लेप करून बघितले पण दुखणे कमी होईना. रिक्षा किंवा बसने प्रवास करणे सुद्धा कठीण होऊ लागले, कारण वाहनांचा आवाज ऐकून किंवा ब्रेकच्या वेळी असह्य वेदना व्हायच्या.

काय करावे ते सुचेना.

शेवटी बाबा म्हणाले, आपल्याकडे ८ जानेवारी २०१२ पासून ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू होत आहे, तेव्हा आपण तिथे प्रवेश घेऊ या. त्याप्रमाणे मी, आई व बाबा तिघांनीही ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला सुरुवात केली. चार-पाच आठवड्यांनंतर मला थोडा फरक जाणवू लागला. बावीस आठवड्यांच्या कालावधीत, मला जवळ जवळ ९५ टक्के आराम मिळाला. पुढे, सततच्या सरावाने मला १०० टक्के आराम मिळेल याची खात्री आहे.

हा ब्रह्मविद्येचा माझ्या बाबत मोठा चमत्कारच होय. अशा या थोर ब्रह्मविद्येला आणि ब्रह्मविद्या आपल्यापर्यंत पोहोचविणाऱ्या आदरणीय गुरुजनांना माझा पुनः पुनः साष्टांग प्रणाम. मी आभारी आहे.

-अनुपमा धोंगे



## कसे जगावे हे ब्रह्मविद्येने शिकविले

बावीस आठवड्यांच्या अभ्यासक्रमात माझ्याकडून एक दिवसही खंड पडला नाही. ही गोष्ट माझ्याकडून आपोआपच घडत गेली.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाबद्दल आधी थोडं कुतूहल होते, नंतर हळू हळू गोडी वाढली, श्रद्धा वाढली, अनुभव येऊ लागला, विश्वास वाटू लागला आणि या सगळ्यांचे पर्यवसान श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या सरावाची प्रबळ इच्छाशक्ती निर्माण होण्यामध्ये झाले.

ध्यानाच्या सरावामध्ये मी सतत म्हणत असायची की, कोणत्याही कारणामुळे माझा एकही वर्ग चुकू नये आणि त्याप्रमाणेच घडले. प्रत्येक बुधवारची मी आतुरतेने वाट पाहत असायची.

ब्रह्मविद्येमुळे माझे खूप फायदे झाले :

१. जीवनाकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोनच बदलला.

२. माझ्या नकारात्मक विचारांची दिशा बदलून, ती सकारात्मक झाली.

३. कामाचा उत्साह वाढला.

४. कंवरदुखी, पाठदुखी थांबली.

५. मनःशांती लाभली, नव्हे ती आपली आपणच कशी मिळवायची/साध्य करावयाची हे ब्रह्मविद्येने मला शिकविले.

६. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे माझा मधुमेह नियंत्रणात आला. गेल्या आठ वर्षांमध्ये माझा रिपोर्ट पहिल्यांदाच अगदी नॉर्मल आला.

माझी एक खंत अशी की, मला जर ब्रह्मविद्या दहा वर्षांपूर्वी मिळाली असती तर मला मधुमेह झालाच नसता. पण ही खंत मनातून काढून टाकून दृढ निश्चयाने सराव करणे आणि यापुढील जीवन अत्यंत आनंदाने, उत्साहाने, भरभरून देत देत व त्याचबरोबर

♦ वडील - डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी, आई - शांताबाई कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



आपोआपच भरभरून घेत घेत कसे जगावे हे सुद्धा मी ब्रह्मविद्येमुळेच शिकले आहे.

ब्रह्मविद्येचे अमूल्य ज्ञान मला दिल्याबद्दल

ब्रह्मविद्या साधक संघाचे शिक्षक व गुरुजनांचे मी शतशः आभार मानते.

-अंजली येवला



## ब्रह्मविद्या : अद्भुत अनुभव



मी नितीन कुलकर्णी, जनता सहकारी बँकेत नोकरी करीत असून, मला ट्रायजेमिनल न्युरालजियाचा त्रास मागील दहा-बारा वर्षांपासून होत आहे. सलमान खानला झालेल्या

आजारामुळे कदाचित् हे नाव आता बऱ्याच जणांना माहिती असेल. परंतु कित्येक लोकांनाच काय पण डॉक्टरांनासुद्धा यासंबंधी कमी माहिती आहे. असा हा लाखात वीस-पंचवीस जणांना होणारा आजार आहे.

ट्रायजेमिनल न्युरालजिया हा आजार मेंदूपासून जबड्यापर्यंत येणाऱ्या तीन शिरांच्या दुखण्यासंबंधी आहे. तीन शिरांचा एकमेकांवर दाब पडणे, प्रसरण पावणे याने गालामध्ये किंवा जबड्यामध्ये, कानाखाली जबड्यापर्यंत प्रचंड वेदना (Shooting pain) होतात. या वेदना काही सेकंदच टिकतात पण दिवसभर व रात्रीसुद्धा या वेदना होत राहतात. तोंडाची कोणतीही हालचाल, मग ती ब्रश करणे, चूळ भरणे, पाणी पिणे, जेवणे, बोलणे इतकेच काय वाऱ्याची झुळुकसुद्धा वेदना उत्पन्न करण्यास

कारणीभूत ठरते. त्यामुळे दैनंदिन कामकाजावर परिणाम होत होता. जगणे नकोसे वाटत होते.

अशा असाध्य आजारार कोणत्याही पॅथीमध्ये कायमस्वरूपी, काहीही इलाज नाही. अॅक्युपंचर/अॅक्युपेशरचा उपयोग तत्कालिक स्वरूपाचा झाला. अशा आजाराने जीवनात नैराश्य आले. एके दिवशी माझ्या बँकेतील सहकाऱ्याने मला ब्रह्मविद्येसंबंधी माहिती सांगितली व त्याने, 'मी नुकताच बावीस आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे' असेही सांगितले.

ब्रह्मविद्येमुळे मला ध्यानाची सवय व गोडी वाटू लागली, मनाची एकाग्रता वाढली, आत्मविश्वास वाटू लागला. येथे शिकविल्या गेलेल्या प्राणायाम व श्वसनप्रकार यांच्या सरावामुळे, मी मला होणाऱ्या असह्य वेदनेवर मात करण्यात बऱ्याच अंशी यशस्वी झालो आहे. मनातील नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेतली. आता मी आनंदी, उत्साही आहे.

अशा या अमूल्य ब्रह्मविद्येला व येथील प्रशिक्षित शिक्षक/मार्गदर्शक यांना शतकोटी प्रणाम!

धन्यवाद!

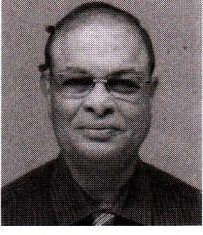
-नितीन कुलकर्णी







## आरोग्यदायी जीवनाचा मार्ग



**मानसिक अडचणींबाबत :**

मानसिक अडचणींबद्दल प्रथम सांगावेसे वाटते. तशा अडचणींमुळेच हा अभ्यासक्रम करायचे मनावर घेतले. ह्यापूर्वी अनेकदा व सतत घडलेल्या, मनावर

आघात करणाऱ्या घटनांमुळेच मी सतत त्रस्त होतो व नैराश्याने अनेक वेळा खूपच खालची पातळी गाठलेली होती. गेल्या पंचवीस वर्षांमध्ये मानसोपचाराचे गंभीर उपाय मजवर झालेले आहेत, अगदी चोवीस तास गुंगीत ठेवण्यापासून ते विद्युत् शॉक ट्रीटमेंटपर्यंत. आज मला निर्भीडपणे हे सांगण्यास मानसिक बळ आले आहे. कारण या सर्वांवर मात करून आरोग्यदायी व आल्हाददायक जीवनाचा एक मार्ग सापडल्याचा आनंद मला ब्रह्मविद्येच्या साधनेत निश्चितपणे मिळवता येईल, अशी माझ्या मनाची धारणा झालेली आहे.

‘ब्रह्मविद्या’ ह्या विद्वत्तज्जड शब्दाची मी बरेच वर्षापूर्वीपासून धास्ती घेतलेली होती. त्यामुळे या अगोदर मी या विद्येकडे वळलो नाही, यात माझे स्वतःचेच खूप नुकसान झाले आहे असे आता मला वाटत आहे. ब्रह्मविद्येबाबतच्या माहिती पत्रकातील मागील पृष्ठी प्रश्न-उत्तर पद्धतीने आपण जनमानसात असलेले गैरसमज दूर करून ब्रह्मविद्येबाबतची सारांशाने

माहिती व प्रत्येक व्यक्तीस सुखी, समाधानी जीवनासाठी ही साधना फायद्याची कशी आहे तसेच, प्रत्येकाच्या शारीरिक मानसिक क्षमता वाढवणारे कसे आहे हे अत्यंत चांगल्या व परिणामकारक पद्धतीने व्यक्त केले आहे. केवळ उपरोक्त विश्लेषणामुळेच ह्या मौल्यवान साधनेकडे मी वळलो हे मला इथे प्रकर्षाने नमूद करावेसे वाटते.

**शारीरिक अडचणींबाबत :**

प्रमाणाबाहेर मेद (गेल्या अनेक वर्षांच्या, औषधोपचारांच्या सुस्तीमुळे) व त्यामुळे बी. पी., शरीराला मुंग्या येणे इत्यादी शारीरिक अडचणी सरावाला सुरुवात करताना होत्या व त्या हळू हळू कमी होण्यास साधना व योग्य आहारच कामी येऊ शकतो हे ध्यानी आलेले असल्यामुळे सरावाने त्यावर मात करण्याचे प्रयत्न सुरू केलेले आहेत.

**शारीरिक व मानसिक पातळीवरील बदल :**

शारीरिक हालचाली पहिल्यापेक्षा उत्साहपूर्ण वाटतात व वैचारिक बाबतीतला अगोदरचा गोंधळ बऱ्याच प्रमाणात आटोक्यात आला आहे. घरच्या जबाबदाऱ्या पार पाडण्यामध्ये व घरचे वातावरण अधिक उत्साही ठेवण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासातून खूप मदत झाली. व्यर्थ बडबडीने स्वतःचेच होणारे नुकसान व मानहानी लक्षात येण्यास या अभ्यासातून मदत झाली.

—विलास मड्रे

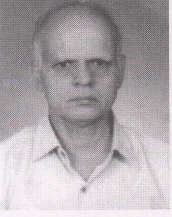
बदलापूर मेळावा  
जानेवारी २०१२



❖ प्रज्ञेच्या लेखकांसाठी पृष्ठदान रमा संगोराम



## झोपेच्या तक्रारींचे निवारण



ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेण्यापूर्वी माझी झोपेची तक्रार होती. रात्री उशीरापर्यंत मला झोप येत नसे व झोप लागल्यानंतर मध्येच जाग आल्यास परत झोप येत नसे.

यासाठी मला काहीवेळेस झोपेची गोळीही घ्यावी लागे. कमी झोपेमुळे मला सकाळी उठल्यानंतर निरुत्साही वाटे व चिडचिड होत असे. जानेवारी २०१२मध्ये मी नेरूळ येथे ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला. प्राणायाम, आध्यात्मिक श्वसन प्रकार व ध्यान

यांचा नियमित सराव केला. काही दिवसांतच मला फरक जाणवू लागला. रात्री मला सहजगत्या शांत झोप येऊ लागली. त्यामुळे सकाळी ताजेतवाने व प्रसन्न वाटू लागले. माझी झोपेची तक्रार दूर झाली.

आणखी एक गोष्ट सांगायला मला आनंद होतो की, श्वसन प्रकारांच्या सरावामुळे माझी कंबरदुखी बरी झाली आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आपण आपले मानसिक व शारीरिक आरोग्य सुधारू शकतो व त्याचा लाभ सर्वांनी घ्यावा असे मला वाटते. मी ब्रह्मविद्या साधक संघ व सरांचे कृतज्ञतेने आभार मानतो.

धन्यवाद !

— अरविंद वाळवेकर



ठाणे प्रगत मेळावा २०१२

❖ ग.य. जोशी व किरण लक्ष्मण भिडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रतिभा गजानन जोशी



## चित्त स्वस्थ तर जीवन निरोगी म्हणजेच 'ब्रह्मविद्या'



माणसाला उत्तम आयुष्य आणि सुदृढ आरोग्य हेच हवे असते. इंग्रजीमध्ये म्हण आहे "Health is Wealth". या दोन्ही गोष्टींची प्रचिती आपल्याला ब्रह्मविद्या वर्गामधून मिळते.

मला लहानपणापासून सर्दीचा खूप त्रास होता. हवामानातील बदलापासून ते काहीही थंड खाल्ले किंवा प्यायले, अशा कुठल्याही कारणांनी मला नेहमी सर्दीचा त्रास होतो. त्यावर अनेक उपचार केले आणि अनेकांचे उपदेश ऐकून त्यानुसार घरगुती उपायही केले. तरी माझी सर्दी आजवर बरी काही झाली नव्हती. मी ब्रह्मविद्येबद्दल बऱ्याच लोकांकडून ऐकले होते. म्हणून विचार केला की, वर्गात सामील व्हावे.

मी बोरीवली (प.) येथे वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली. वर्गामध्ये बरेच ज्येष्ठ नागरिक दिसले. माझ्या मनात शंकेची पाल चुकचुकली. माझ्या वयाची मंडळी मला आढळली नाहीत, त्यामुळे मला वाटले की, 'माझा वर्गात सामील होण्याचा निर्णय चुकीचा तर नाही?' पण वर्गाच्या त्या पहिल्या दिवशीच माझ्या शंकेचे निरसन झाले. ह्या वर्गाचा आणि वयाचा काहीही संबंध नाही याची मला खात्री पटली.

वर्गात सामील झाल्यावर असे समजले की, आपल्या धकाधकीच्या जीवनात आपण आपल्या आरोग्याकडे खूपच दुर्लक्ष करतो. साध्या व सोप्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने आपल्याला कितीतरी पटीने फायदा होऊ शकतो ह्याची जाणीव आपल्याला इथे होते. ह्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे प्राणायाम -

'प्राणवायू' म्हणजेच 'Oxygen' ह्याचा पुरेपूर वापर कसा करून घ्यावा ह्याची शिकवण मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गात मिळाली.

मला अजूनही येथे शिकविलेले श्वसनप्रकार नियमित करणे शक्य होत नसले तरी, मी निश्चयाने श्वसनप्रकारांचा सराव नियमितपणे करण्याचा प्रयत्न करीन.

ब्रह्मविद्येमुळे मला झालेला लाभ थोडक्यात सांगते.

१. माझा सर्दीचा त्रास २२ आठवड्यांच्या वर्गामुळे नाहीसा झाला. ज्यांना कोणालाही सर्दी, खोकला किंवा श्वसनाचे कुठलेही त्रास असतील, त्यांच्यासाठी ब्रह्मविद्या शिबिरातील शिकवण खात्रीलायक इलाज आहे.

२. दिवसभराच्या कामामुळे जो शीण येतो त्यामुळे खूप थकल्यासारखे वाटत असे. आता सदैव उत्साही वाटते.

३. आपल्या आजकालच्या दिनचर्येमुळे व्यायामाला आपण कायमची सुट्टी दिली आहे. त्यामुळे अनेक वयस्कर लोकांना सांधेदुखीचे त्रास किंवा तरुणांना मान दुखणे/पाय दुखणे अशा ज्या समस्या असतात, त्यावर तोडगा मला ह्या वर्गातून मिळाला. श्वसनप्रकाराचे राजमार्ग खूपच फायदेशीर ठरले आहेत.

परमेश्वराची अनुभूती होणे म्हणजे काय हे ब्रह्मविद्येच्या वर्गातून तुम्हाला जाणवेल. थोडक्यात सांगायचे तर, शरीराच्या आणि मनाच्या 'Repairs & Maintenance'साठी ब्रह्मविद्या गरजेची आहे. ब्रह्मविद्येचा सुखद आणि प्रभावित अनुभव सगळ्यांनी घ्यावा हीच माझी सदिच्छा.

-चैत्राली धुंधर





## सदाबहार तारुण्य



मी ६३ वर्षांचा तरुण आहे. सन २००९-१० ते २०१०-११ या दोन वर्षांच्या कालावधीत मी सहा वेळा 'रुबी हॉल क्लिनिक' या पुण्यातील मोठ्या हॉस्पिटलमध्ये प्रत्येक वेळी

साधारण महिनाभराच्या कालावधीसाठी अॅडमिट होतो. प्रत्येक वेळी मला आयसीयूमध्ये ऑक्सिजनवर ठेवले जायचे. गेली बावीस वर्षे मला मधुमेह आहे. सन २००१मध्ये माझी अॅजिओफ्लॅस्टी झालेली आहे. तरीही मला न्युमोनिया, हाय बी.पी., हाय शुगर आणि किडनीचा त्रास यांसाठी गेल्या दोन वर्षांत अॅडमिट करावे लागले. एकदा तर रुबीतल्या डॉक्टरांनी माझ्या जगण्याची आशाच सोडून दिली होती. ४८ तासांची मुदत माझ्या कुटुंबीयांना दिली होती. त्यातूनही मी जगलो. ३१ जानेवारीला २०११ला माझी परत अॅजिओफ्लॅस्टी झाली. त्यावेळी माझ्या नाडीचे ठोके मिनिटाला ४५ होते. डॉक्टर म्हणाले, 'तुम्हांला पेस मेकर बसवावा लागेल.' त्यावेळी मी 'पुढे बघू' म्हणून सांगितले. आज माझ्या नाडीचे ठोके ६५ ते ७२ आहेत.

मला अशक्तपणामुळे फिरता येत नव्हते. घरातल्या घरात भिंतीचा आधार घेऊन मी फिरत असे. माझी औषधे, इन्सुलीन वेळचेवेळी चालू होती. माझ्या मित्रांनी मला ब्रह्मविद्येचे महत्त्व सांगितले व हा क्लास करण्यास प्रवृत्त केले. एवढेच नाही तर एका मित्राने त्याचा अनुभव कथन केला. त्यांची तरुण मुलगी अचानक वारली. त्याचा त्यांच्या मनावर जबरदस्त परिणाम झाला. त्यातून ते सावरले ते फक्त ब्रह्मविद्येमुळेच. आज ते आनंदी व समाधानी आहेत. मला त्यांनी पुण्यातील ब्रह्मविद्येचा फोन नंबर दिला. माहितीपत्रक दिले.

माझ्या अॅजिओफ्लॅस्टीनंतर प्रथमच मी घराबाहेर

पडलो होतो. बाहेरील हवेचे प्रदूषण व गाड्यांच्या धुराचे प्रदूषण यामुळे मला श्वास घेतानासुद्धा त्रास होत होता. अलीकडे, जेव्हा जेव्हा मला रुबी हॉलमध्ये अॅडमिट केले, त्याची सुरुवातच श्वास घेताना होणाऱ्या त्रासामुळे. घरातूनच ऑक्सिजन लावून दवाखान्यात न्यावे लागे. नाकाला मास्क लावूनच मी फातिमानगरला ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जाऊ लागलो.

दवाखान्यातून घरी आणल्यानंतर बरेच दिवस चालताना माझा तोंड जात होता. इतका अशक्तपणा आलेला होता. परंतु ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या ८-१० आठवड्यांच्या क्लासमुळे माझ्यात एक बदल झाला, तो म्हणजे आत्मविश्वास आणि त्यामुळेच आज मी पुण्यातील गर्दीच्या रस्त्यांवरून ३० ते ४० किलोमीटर अंतर कार चालवितो. हे केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच शक्य झाले आहे.

आता मला श्वास घेताना बिलकुल त्रास होत नाही. मी आता सकाळी दोन-तीन किलोमीटर आनंदाने फिरतो. सकाळी नित्यनेमाने मी श्वासनाचे सर्व प्रकार करतो आणि ध्यानही करतो. बोधवचने म्हणतो. या बावीस आठवड्यांच्या ब्रह्मविद्येच्या क्लासमुळे मला काय मिळाले हा प्रश्न जर कोणी विचारेल तर, याचे उत्तर मला सर्व काही मिळाले. ब्रह्मविद्येमुळे मी आनंदी आहे. माझ्यात कसलीही कमतरता नाही. मी सर्व आहे. पूर्ण आहे. मी बलवान आहे. मी शक्तिशाली आहे.

मला जगण्याची उमेद मिळाली. माझे आयुष्य वाढले आहे. मी १०० वर्षे जगणार आहे आणि हे शक्य आहे, याची मला जाणीव झालेली आहे. माझ्या जीवनाला एक प्रकारची नवी उमेद, उत्साह व सदाबहार तारुण्य प्राप्त झाले आहे आणि परमेश्वराने एवढे गुंतागुंतीचे जे शरीर मला दिले आहे, त्याची क्रिया एखाद्या यंत्रासारखी सुरळीत चालू आहे. माझे शरीर एका दिव्य प्रकाशाने भरलेले आहे. माझे शरीर एक

❖ श्रीमती सुशिला वसंत हळबे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुहास वसंत हळबे



मंदिर आहे. ज्याने इतके चांगले शरीर मला दिले, शक्ती दिली, विश्वास दिला, जाणीव दिली, आनंद आणि चैतन्य दिले त्या परमेश्वराचा मी आभारी आहे आणि कृतज्ञ आहे.

ब्रह्मविद्येचे सर्व साधक बंधू आणि भगिनी यांनी वेळोवेळी प्रोत्साहन देऊन आमचा आत्मविश्वास वाढविला. ब्रह्मविद्या शिकताना जो आनंद मिळाला त्यामुळे या सर्वांचे मी आभार मानतो.

धन्यवाद!

-व्ही. जी. पाटील



## थायरॉईड



मला १०.०६.१९९६ रोजी थायरॉईड हा आजार झाल्याचे निदान डॉक्टरांनी केले होते.

मला ह्या आजारामुळे अतिशय थकवा येत असे. मी १६ ते १८ तास एकसारखा झोपून राहत

होतो. माझे खांदे, पाठ व पाय खूपच दुखत असत. मला मूठभर मीठ किंवा मिरची जरी खाल्ली तरी त्याची चव कळत नव्हती. त्यामुळे माझी जेवणावरची वासनाच गेली होती. कारण माझ्या शरीरात स्वादुरस तयार होणे बंद झाले होते. मी अतिशय दुःखी झालो होतो. परंतु डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मी दररोज एक 'अलट्रॉक्सीन'ची गोळी घेत होतो. मनात एकसारखा विचार घोळत असे, मी आजारी आहे, मला ह्या व्याधीपासून सुटका करून घ्यायची होती. त्यानंतर मी होमिओपॅथीचे औषध घेणे चालू केले व अॅक्युप्रेसरची साहाय्यताही घेतली.

मी आजतगायत सोळा ते सतरा वर्षापासून होमिओपॅथीचे औषध घेत आहे. माझे थायरॉईडचे

प्रमाण कमी झाले. जेवणही व्यवस्थित करू लागलो. आता मी ते औषध आठवड्यातून दोनच दिवस घेतो. **मी अतिशय दुःखी, निरुत्साही झालेलो होतो.**

मला आपल्या ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती मिळाली. मी 'ब्रह्मविद्ये'चा वर्ग सुरू करण्याकरिता आपल्याकडे आलो. आज मला हा वर्ग चालू करून जवळ जवळ ३० आठवडे झाले आहेत. खरोखरच मला 'आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली' मिळाली आहे. मी ह्या वर्गात प्रवेश घेतल्यापासून माझ्यात अतिशय बदल झालेला आहे. मला जे पूर्वी दुःखी, आजारी, निरुत्साही वाटत होते, ते आता पार बदलून गेले आहे.

मी आपल्या पाठात शिकविल्यानुसार श्रद्धापूर्वक ध्यानाचा नियमित सराव करतो. ते आता खरोखरच माझ्या अंगवळणी पडले आहे. आपण शिकविलेल्या संपूर्ण पाठाचा मी नियमितपणे अभ्यास करतो. आज माझे वय ५७ वर्षांचे आहे. परंतु मी अजूनही शारीरिक व मानसिकरित्या तरुण व उत्साही आहे. मला आज कुठलाही आजार नाही. खरोखरच मी मुक्त आहे.

धन्यवाद!

-गोपाल मुंढडा





## ब्रह्मविद्या : परमेश्वरी देणगी

नमस्कार! माझे नांव जुली जैन आहे. गेल्या दहा वर्षांपासून मी संधिवाताने ग्रस्त आहे. किमान दहा डॉक्टरांची औषधे बदलून झाली. पण कुणाही डॉक्टरचे औषध लागू पडत नव्हते.

सुरुवातीस अॅलोपॅथी डॉक्टरची औषधे घेतली, त्यांचे दुष्परिणाम (Side effects) दिसू लागले. नंतर आयुर्वेदिक व होमिओपॅथीक औषधेही घेऊन झाली. कुठल्याही प्रकारच्या औषधांचा सुरुवातीचे काही दिवस चांगला परिणाम दिसायचा. मात्र काही दिवस झाले की, जणू काही निष्क्रिय झाल्यासारखे व्हायचे.

पुढे जाऊन मग मी पंचकर्म, सेराजेम, योगा व इतर काही नवीन पद्धतीपण अनुसरून पाहिल्या पण सर्वांचा परिणाम तसा शून्यच होता.

एके दिवशी माझ्या मैत्रिणीने मला ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती सांगितली. सुरुवातीच्या अनेक वाईट (परिणामशून्य) अनुभवांमुळे मी तिच्याकडे दुर्लक्ष

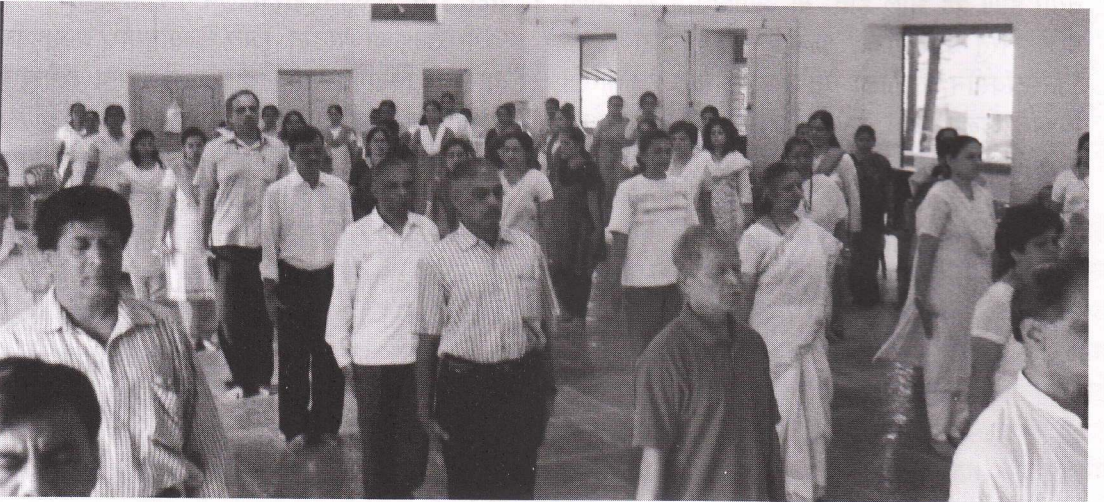
केले. पण तिने माझा पिच्छा पुरवला. शेवटी मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला.

सर जेव्हा श्वसनप्रकारांबरोबर बोधवचने म्हणायचे तेव्हा खूपच छान वाटायचे. मात्र ज्यावेळी ते पाठ शिकवत, त्यावेळी मला झोप येत असे. काही दिवसांनी मला पाठांमध्येही गोडी निर्माण झाली व पाठाच्या वेळी झोप येणे बंद झाले.

आता मी रोज सकाळी पाच वाजता उठून श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव करते. माझ्या आजाराकरता मला ज्या वेदनाशामक गोळ्या घ्याव्या लागायच्या (Steroids) त्या हा वर्ग सुरू केल्यापासून घ्याव्या लागल्या नाहीत. ब्रह्मविद्या ही माझ्याकरता परमेश्वरी देणगी झाली आहे, मला नवीन आयुष्य मिळाले आहे.

मी माझे शिक्षक तसेच, ब्रह्मविद्या संघ व माझ्या मैत्रिणीची खूप आभारी आहे!

-जुली जैन



महाबळेश्वर प्राथमिक इंग्रजी शिबिर २०१२

❖ लक्ष्मी वासुदेव ढगे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान आशालता विठ्ठल ढगे



## ब्रह्मविद्या



श्वास आणि विचाराची साधना ब्रह्मविद्येची  
अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली तुमची  
विश्वाचे हे आविष्कार असती, विश्वाच्या ह्या दोन शक्ती  
आकार सजीव होती, प्रत्येकात हालचाल आणि गती  
शिकण्यासाठी वय दहा असावे वेळेवर मग शिकाया यावे  
आईबाबांनी लक्ष द्यावे, मन आणि शरीर ह्यातून वळवावे  
श्वास घेतो मी चुकीचा, विचार करतो मी चुकीचा  
परिणाम दिसतो ह्याचा विचार हवा ब्रह्मविद्या शिकण्याचा  
श्वसन सुधारा श्वसनप्रकारे, विचार सुधारा ध्यानाद्वारे  
समस्या, अडचणी कितीही प्रकारे, मात करा रे साधनेद्वारे  
अंधार गिळतो रात्रदिनी प्रकाशाला पाठवुनी  
सारखाच सगळीकडे पसरवुनी सूर्य तळपतो पाहा गगनी  
मदत ह्या कामात ब्रह्मविद्या करते अहोरात  
प्रकाश, प्रकाश, प्रकाश पसरवते प्रत्येकाच्या मनात  
ज्याचा मी विचार करतो, जसा मी विचार करतो  
तसाच माझा 'मी' होतो, माझ्याच आरशात 'मी' असा दिसतो  
ध्येय नेहमी उच्च असू दे, सदैव त्याची आस असू दे  
अभ्यासाची गोडी लागू दे साध्य तुला ते मग होऊ दे  
तारुण्याचा अर्थ नवा ब्रह्मविद्येतून कळाया हवा  
लपले आहे तारुण्य कशात, या शिका ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासात  
यश, आरोग्य, तारुण्य आणि बदलेल तुमचे भाग्य  
ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने सारे काही होईल योग्य

—विकास फडके





## जीवनाचा मूलमंत्र

ब्रह्मविद्या म्हणजे खरोखरच आहे सुखी जीवनाचा मूलमंत्र  
साधकहो समजून घ्या या जीवनाचे तंत्र।  
ब्रह्मविद्या म्हणजे श्रेष्ठ ज्ञानी पुरुषांनी शेंकडो वर्षे केलेल्या  
संशोधनाचे सार आहे।  
आपल्यामधील दिव्य परमात्म्याची नव्याने करून दिलेली ओळख आहे।  
प्राणशक्ती आणि सृजनशील तत्त्व आपल्यातच ठासून भरलेले आहे।  
विचार, कल्पना आणि निश्चय करून आपणच आपले जीवन सुंदर बनवायचे आहे।  
'मी' पणाची आहुती देऊन सर्वांच्या सदोदित उपयोगी पडावे  
संतोष, कृतज्ञता आणि आदर यांचा मेळ घालून जीवन परोपकारी करावे।  
कधीही न काढावी वृद्धत्वाची, नैराश्याची, अनारोग्याची,  
अपयशाची, दुःखाची आठवण।  
सतत करावी मनात तारुण्याची, सुदृढ आरोग्याची, यशाची साठवण।  
लक्षात ठेवा आपण आहोत एक चुंबक।  
आकर्षून घेऊन चांगल्या गोष्टी बनावे स्वयंसिद्ध सर्वव्यापक।  
प्रयत्नांनी करता येईल सर्व अडचणींवर मात।  
यश आणि शांती आपोआपच उंचावतील आशीर्वादाचे हात।

-पल्लवी कदम



## समर्पण

ब्रह्मविद्येचे कमळ  
संपूर्णपणे फुललेले आहे  
कायमच सर्वांसाठी।  
या कमळाचा सुगंध  
पसरवतो आहोत आपण सर्वदूर।  
प्रकाशाची ही ज्योत, ज्योतीचा हा प्रकाश  
सर्वत्र नेऊन पोहचवतो आहोत आपण।  
अवघे ब्रह्मांड या दिव्य प्रकाशाने प्रकाशमान होत आहे  
आपल्या प्रत्येकाच्याच हातात ब्रह्मविद्येची ही पणती तेवते आहे।  
सर्वत्र प्रकाश पसरवते आहे।  
साक्षात परमेश्वराचे रूप आपण  
सर्वजण आहोत।  
या परमेश्वराच्या चरणी  
आपल्या पंचप्राणांचे समर्पण।  
॥ॐ शांती : शांती : शांती :॥

-प्राची जोशी

❖ शुभेच्छा देणगी प्रभाकर एस्. शिंदे





## कृतज्ञता



आज मी सज्ज आहे माझे मनोगत सांगण्या तुम्हांला  
ब्रह्मविद्येचे माहात्म्य जे मिळाले मला अनुभवायला ॥११॥

पल्लवी व जयेश दांपत्य ठरले कारणीभूत याला,  
ब्रह्मविद्येचा मार्ग त्यांनीच दाखविला मला ॥२॥

ब्रह्मविद्या म्हणजे निकोप मनाचा महामंत्र  
निरोगी आरोग्य प्राप्त करण्याचे एक सोपे तंत्र ॥३॥

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू करताच चमत्कार झाला,  
भूतकाळाला कवटाळून बसलेली बघू लागले वर्तमानाला ॥४॥

नैराश्याच्या गर्तेतून बाहेर काढले स्वतःला,  
लागले एका सुंदर नवीन आयुष्याच्या स्वागताला ॥५॥

स्वतःच्याच वर्तनाचे अवलोकन करणे साध्य झाले,  
स्वभावदोषामुळे काय काय गमावले हेही उमजू लागले ॥६॥

परमेश्वराने खुल्या ओंजळीने दिले होते सर्व काही,  
पण त्याचे जतन करण्याची पात्रता नव्हती माझ्या ठायी ॥७॥

आता दृढ निश्चय केला आहे अष्टांग राजमार्गाच्या पायऱ्यांचा,  
श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या नियमित सरावाचा ॥८॥

श्वास आणि विचार यांचे जीवनातले महत्त्व जाणवू लागले,  
आजपर्यंत ह्यांकडे कसे लक्ष गेले नाही याचेच आश्चर्य वाटू लागले ॥९॥

कल्पना आणि बुद्धी यांचा मेळ घालणे जमू लागले,  
दोन्हींचा वापर विघातक किंवा विधायक असतो कसा, याकडे लक्ष देऊ लागले ॥१०॥

योग्य भाषण, योग्य वर्तन यांचा वापर दैनंदिन जीवनात करू लागले,  
त्याचे गोड परिणाम मला स्वतःलाच जाणवू लागले ॥११॥

श्वसनप्रकारांचे विश्रांतीपाठ आणि ध्यानाची बोधवचने नित्य वापरू लागले,  
कालांतराने त्यांच्याशिवाय चैनच पडेनासे झाले ॥१२॥

राग, लोभ यांसारख्या विकारांवर संयम ठेवू लागले,  
ब्रह्मविद्येमुळे सकारात्मक दृष्टिकोनाचे धडे गिरवू लागले ॥१३॥

संतोष, आदर, कृतज्ञता पावलोपावली अजमावू लागले,  
इतरांचे माहीत नाही पण मीच जास्त आनंदी राहू लागले ॥१४॥



माझ्यामधील बदल माझ्या कन्येलाही जाणवले,  
जोडीला आईचे आनंदी दिसण्याचे सर्टिफिकेटही मिळाले ॥१५॥

या सर्वांचे श्रेय मी नतमस्तक होऊन देते आदरणीय मॅडमला,  
कारण त्यांनीन्न माझा परिचय करून दिला माझ्यातील दिव्य प्रज्ञेला ॥१६॥

अशा या गुरुंचे सेवाव्रत, मधाळ बोलणे स्पर्शून जाते मनाला,  
त्यांच्याकडेच कणभर जरी घेता आले तरी धन्य मानीन स्वतःला ॥१७॥

-बकुळ विल्हेकर



## प्रतिज्ञा

जीवनाच्या प्रवाहात भौतिक शरीराने आले ।  
विश्वाच्या मायाजालात पूर्णपणे रमले ॥१॥

सुख-दुःखाच्या भोवऱ्यात अनेक वेळा फिरले ।  
पण परमेश्वराच्या कृपेने संकटातून तरले ॥२॥

इतके दिवस परमेश्वराचे स्थान देवळात आहे वाटले ।  
पण ब्रह्मविद्येत आल्यावर परमेश्वर स्वतःत आहे पटले ॥३॥

आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे श्वास आणि विचार ।  
म्हणूनच शिकूया आपण योग्य ध्यान आणि योग्य श्वसन प्रकार ॥४॥

जीवन म्हणजे आरोग्य, यौवन, यश, सौंदर्य, धैर्य आणि प्रेम ।  
हाच तर मला दिसतो अखिल विश्वाचा नेम ॥५॥

प्रकाशाचा मार्ग सापडला आम्हां ।  
सर्वांना तो कळावा, यावा सर्वांच्या कामा ॥६॥

यासाठी सर्वांनी प्रचार ब्रह्मविद्येचा करावा ।  
आणि आध्यात्मिक समृद्धिसाठी सत्याचा मार्ग धरावा ॥७॥

-पुष्पा जोशी



❖ चंद्रकांत दत्तात्रय वारे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मंदाकिनी वारे



## ब्रह्मविद्या सर्वाची माउली



ब्रह्मविद्या.. ब्रह्मविद्या.. हे नेमके आहे तरी काय ?

अहो! ही तर यश, आरोग्याचीच गुरुकिल्ली,  
याच्या अभ्यासाने अनारोग्याची उडते खिल्ली.

ब्रह्मविद्या आहे खरेच आपणा सर्वांची माउली,  
सरावानेच मिळते सुखा-समाधानाची साउली.

श्वसन प्रकारातून प्रकृती उत्तम बाह्यात्कारी,  
ध्यानातून साक्षात्कार परमेश्वर आपले अंतरी.

असेल नेहमीच आपल्या मनात संतोषाचा भाव,  
तर यश आणि सुखशांती घेईल तुमच्याकडे धाव.

आपण ठेविले देवाणघेवाणीच्या तत्त्वात औदार्य,  
की मग आपोआपच वाढते तारुण्य अन् सौंदर्य.

ध्यानाच्या प्रक्रियेत सतत प्रकाशाचा ध्यास,  
मग प्रत्यक्ष मृत्यूसुद्धा वाटत राहतो एक आभास.

-प्राची जेरे



## ब्रह्मविद्या माउली



हे ब्रह्मविद्या माउली  
तूच आहेस आमची सावली  
ज्ञान आम्हां दिले, सज्ञान आम्हां केले  
तूच केलीस आमची उभारणी  
हे ब्रह्मविद्या माउली  
आठ पायऱ्या अष्टांग मार्गातल्या

घालून दिल्या तुम्ही आम्हांला  
जाणीव चांगली आली, दृढ निश्चय झाला  
योग्य भाषण जमले आम्हांला  
सतत करून तुझी साधना  
यौवनात ठेवले जणू आम्हांला  
ज्ञान आम्हां दिले, सज्ञान आम्हा केले  
तूच ठरलीस आमची प्रेरणा  
हे ब्रह्मविद्या माउली  
तूच आहेस आमची सावली

ज्ञान आम्हां दिले, सज्ञान आम्हां केले  
तूच केलीस आमची उभारणी  
नऊ शाश्वत तत्त्वे ती दिली  
न्यूनगंडे नाहीशी झाली  
दुःख आले जरी, नाही भ्यायलो तरी  
बोधवचने तुझी पाळली  
कुणी पडले असेल अंधारात  
घेऊन येऊ त्याला प्रकाशात  
देऊ गुरुदक्षिणा जागृत करून जगताला  
हीच आमची तुला वंदना  
हे ब्रह्मविद्या माउली  
तूच आहेस आमची सावली  
ज्ञान आम्हां दिले, सज्ञान आम्हां केले  
तूच केलीस आमची उभारणी

-शांती कदम

❖ कै. श्रीमती सिंधु केशव खांडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे



## आनंदाने जीवन जगण्याची कला



ब्रह्मविद्येत नाही संदिग्धता, नाही क्षणैक संमोहन।  
केले जाते येथे सद्विचारांचे, सद्भावनांचे पुनरुज्जीवन।।१।।

शिकविली जाते येथे कला, आनंदाने जीवन जगण्याची।  
आत्मविश्वास, आत्मसन्मान, चैतन्य वृद्धिंगत करण्याची।।२।।

शिकलो आम्ही आध्यात्मिक श्वसनप्रकार घेऊन साथ विश्रांतीपाटाची।  
पवित्रा, आवर्तन, ज्ञातमन, ध्यान-ओळख झाली अशा अनेक शब्दांची।।३।।

येथे नाही आवश्यकता खर्चिक व्यायामसाधनांची।  
जरुरी आहे मनाच्या एकाग्रतेची आणि सकारात्मक विचारांची।।४।।

प्राप्त झाला इथे-बौद्धिक दृष्टिकोन पाटांमधल्या विचारांनी।  
योग्य निश्चय, योग्य भाषण, योग्य वर्तन सदा आमच्या ध्यानीमनी।।५।।

शक्य झाला हा दीर्घकालीन प्रवास कारण मॅडमचे होते मार्गदर्शन।  
हसत खेळत, उत्साही वातावरणात दिली त्यांनी आम्हांला शिकवण।।६।।

शरीर हे परमेश्वराचे मंदिर-रुजली मनात ही भावना।  
प्रचार आणि प्रसार ब्रह्मविद्येचा, करू आम्ही नित्य साधना।।७।।

अष्टांग राजमार्ग, ज्ञात झाला अभ्यासू साधकांना।  
वार्धक्याच्या, विनाशाच्या सरल्या आता साऱ्या विवंचना।।८।।

सराव बोधवचनांचा, सद्भावनांचा, ध्यानाचा नेईल आम्हांला ध्येयाप्रत।  
आनंदाची, आरोग्याची, उत्साहाची, लाभेल आता आयुष्यभर सोबत।।९।।

—आसावरी फाटक



### श्रद्धा

- ❖ श्रद्धेमुळे आजचा गोंधळ उद्याचे संगीत होतो. आपली श्रद्धा हीच ती गुरुकिल्ली आहे, की ज्यामुळे परमेश्वराच्या खजिन्याचे दरवाजे उघडले जातात, परंतु त्या खजिन्यातून आपण काय निवडतो ह्यावरच आपला शहाणपणा आहे. कारण सरतेशेवटी आपण हे शिकले पाहिजे की, श्रद्धा ही परमेश्वराची सोबतीण आहे.

❖ इंदिराबाई मटकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान एस्. एन्. मटकर



प्रज्ञा प्रकाशन २०११ डोबिवली मेळावा



ठाणे प्रगत मेळावा २०१२

## 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