

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

# प्रज्ञा

२०१३-२०१४





॥ प्रार्थना ॥

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

भावार्थः ब्रह्मविद्येला तसेच साड्या 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



## संपादकीय

सप्रेम नमस्कार!

‘प्रज्ञा’ स्मरणिकेचे हे पंधरावे प्रकाशन वर्ष आहे.

आपल्या प्रिय व मार्गदर्शक गुरूंना विनम्रपणे वंदन करून आपल्या प्रगत अभ्यासक्रमातील एक उतारा खाली देत आहे. ब्रह्मविद्या वास्तविक आहे व निःस्वार्थीपणे आपल्या इतर मानवबांधवांना मदत करणे हेच आपल्या संस्थेचे भव्य ध्येय आहे. तुमची सुद्धा हीच इच्छा आहे.

गेल्या काही वर्षांचा विचार करता आपण हे म्हणू शकतो की, आपले हे ब्रह्मविद्येचे कुटुंब वाढते आहे. तरी देखील किती केले पाहिजे आणि किती केले जाऊ शकते, याचा विचार जेव्हा आपण करतो, तेव्हा आपण हे स्पष्टपणे पाहतो की, आपल्याला अजून बरेच कार्य करायचे आहे आणि बरेच काही साध्य करायचे आहे. अर्थातच हे सर्व कार्य ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या संघटित प्रयत्नांमार्फतच साध्य होऊ शकते. म्हणूनच आपण आपल्या हृदयाचा शोध घेऊया व ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी कोणत्या कल्पना मिळतात ते पाहू या. अशा कल्पना मिळाल्यावर या प्रत्यक्षात आणण्यासाठी झटूया. आपल्या शिक्षकांनी, कार्यकर्त्यांनी आणि विद्यार्थ्यांनी या उदात्त कार्यासाठी मुक्तहस्ते त्यांचा वेळ आणि पदार्थ दिला आहे. आज ब्रह्मविद्येचे जे भव्य स्वरूप दिसते आहे, तो त्यांच्याच आहुतीचा परिणाम आहे. पण आपल्याला अधिकाधिक आहुतीची गरज आहे. आजूबाजूला इतक्या हालअपेष्टा, इतके दुःख आपल्याला दिसत असताना, ब्रह्मविद्येच्या मधुर फळांचा आस्वाद आपण स्वार्थीपणाने एकटेच कसे चाखणार?

ब्रह्मविद्येतील पद्धतींच्या सरावाने ब्रह्मविद्या हे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे असा अनुभव अनेक साधकांना आल्यामुळे अधिकाधिक साधक या अभ्यासक्रमाकडे आकर्षित होत आहेत. परिणामी, हे शास्त्र महाराष्ट्राबाहेर मध्यप्रदेशापासून कर्नाटकापर्यंत शिविरे व नियमित वर्गामार्फत अनेकांपर्यंत पोहोचले आहे. ह्या बाबत माहिती आपण ह्या अंकात वाचालच. तसेच आपल्या आश्रम बांधणीच्या योजनेचा अधिक आढावा घेत आहोत. आपणा सर्वांनाच या योजनांची माहिती प्राप्त होईल. ब्रह्मविद्येच्या वर्गासंबंधी, तसेच शिविरांसंबंधी माहिती जिज्ञासूसाठी उपलब्ध आहे.

प्रज्ञा २०१३-२०१४च्या प्रकाशनामध्ये अनेकांचे सहकार्य लाभले. त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार! लेखक-लेखिका, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन सभासद योजनेचा लाभ घेणारे सर्व सभासद, मुखपृष्ठ संकल्पनाकार, मौज प्रकाशन या सर्वांचे आभार! प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले, त्या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे मनःपूर्वक आभार!

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

—अलका पुरोहित



## अंतरंग

### लेख

मेंदू - लहरी (Brain Waves) .....	जयंत दिवेकर .....	9
धन्यवाद! मी आपला आभारी आहे! .....	राजाराम सुर्वे .....	3
माझे जादूगार मन .....	विद्या साठे .....	5
तरुणांसाठी ब्रह्मविद्या .....	श्यामसुंदर गुप्ते .....	6
माझ्या अस्तित्वाचे रहस्य .....	जयश्री खांबटे .....	7
तिबेट ते रत्नेश्वर भुवन! चार वर्षांपूर्वीचा एक प्रसंग!	सुधाकर सुळे .....	9

### संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर .....	90
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिविरे	.....	92
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका .....	.....	92
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक	.....	93
दीपस्तंभ .....	शालिनी कुलकर्णी .....	94
एक अनोखे पर्यटन : ब्रह्मविद्येची निवासी शिविरे ..	राजाराम सुर्वे .....	97
ब्रह्मविद्या साधकांचे स्नेहसंमेलन मेळावे .....	राजाराम सुर्वे .....	98
ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग .....	जयंत गोरे .....	99
ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती .....	.....	20

### अनुभव

सोलापूर-बेळगाव शिविर अनुभव : संकलन .....	संकलक शिल्पा भोजने .....	22
महाबळेश्वर शिविर अनुभव : संकलन .....	संकलक शिल्पा भोजने .....	23
बालवर्ग अनुभव : संकलन .....	संकलक शिल्पा भोजने .....	24
शिकूया ब्रह्मविद्या .....	आदिती उदुगडे .....	25
वदल घडविणारी ब्रह्मविद्या .....	प्रसाद कुलकर्णी .....	26
कामाचा उरक आणि आत्मविश्वास वाढला .....	सुवर्णा सूर्यवंशी .....	27
‘नखुड्या’वर मात .....	मीनाक्षी तावरे .....	27
विकार अनेक उपचार एक! .....	तुकाराम खोत .....	28
जीवन आनंदी झाले .....	संगीता निकाळजे .....	29
संकटावर मात .....	सरोजिनी राऊळ .....	29
नकारांवर विजय .....	रोहिणी रेटवडे .....	30
एव्हरेस्ट मोहिमेची मानसिक तंदुरुस्ती ब्रह्मविद्येमुळे झाली	उमेश झिरपे .....	39



अडचणींवर मात .....	स्मिता लिचम .....	३२
माझा प्रगतचा आणि प्रगतच्या शिबिराचा अनुभव ..	माधुरी किंजळे .....	३३
मानसिक आधार .....	शुभदा मोंडकर .....	३४
ब्रह्मविद्येची जादू .....	सतीश कुलकर्णी .....	३५
जीवनाची नवीन दिशा .....	प्रविणी जाधव .....	३५
माझी अॅलर्जी नाहीशी झाली .....	राजाराम भोवड .....	३६
सार्थकी आयुष्य .....	नीला गावडे .....	३७
उत्तम जीवनशैली .....	वसंत भोईर .....	३८
रामबाण उपाय .....	अलका नाडकर्णी .....	३८
निराशेतून संतोषाकडे .....	अंजली घैसास .....	३९
सुखदायी ब्रह्मविद्या .....	अरुणा चंदने .....	४०
मानसिक आधार .....	सुभाष वायंगणकर .....	४१
सकारात्मक विचार .....	सीमा कारखानीस .....	४२
आनंदी जीवन .....	प्रदीप वामणे .....	४३
सोनियाचा दिन .....	हर्षदा गोगटे .....	४४
लग्नामुळे मिळालेली भेट .....	पूनम विचकुले .....	४४
कल्पनेचा साक्षात्कार .....	शंकर करंडे .....	४५
साधना आणि संशोधन .....	ज्योती जोगळेकर .....	४६
सकारात्मक विचार .....	रेखा गायकवाड .....	४६
नियमित साधनेचे परिणाम .....	नीलिमा हळर्णकर .....	४७
स्वभावात बदल .....	अनघा टिल्लू .....	४८
विचारांना योग्य दिशा .....	वर्षा गुंजाळ .....	४८
नवीन जीवन लाभले .....	शैला चौधरी .....	४९
Youngest Lady (वय वर्षे ८२) .....	अरुणा देसाई .....	५०
माझे जीवन ब्रह्मविद्या .....	सुहासिनी बावडेकर .....	५२
ब्रह्मविद्या : खरा आनंद, सुवत्ता, सुयश .....	ईश्वरी जोग .....	५३

### कविता

॥ ब्रह्मविद्याय नमः ॥ .....	आरती दळवी .....	५४
कृतज्ञता .....	स्नेहा विचारे .....	५४



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

अंतर्गत सजावट : मौज प्रकाशन

कार्यकारी संपादक : शालाका गोळे

वितरण : रामचंद्र मनोहर

प्रज्ञा मंडळ : शालिनी कुळकर्णी, वसुमती काळे, सुनिता जाधव, शिल्पा भोजने, विनीता ओतीव

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे

भगवान लोणकर

सुगंधा गद्रे

रश्मि सकपाळ

मंगेश जाधव

मधुकर डोलारे

अनिल विनेरकर

महत्त्वाची सूचना

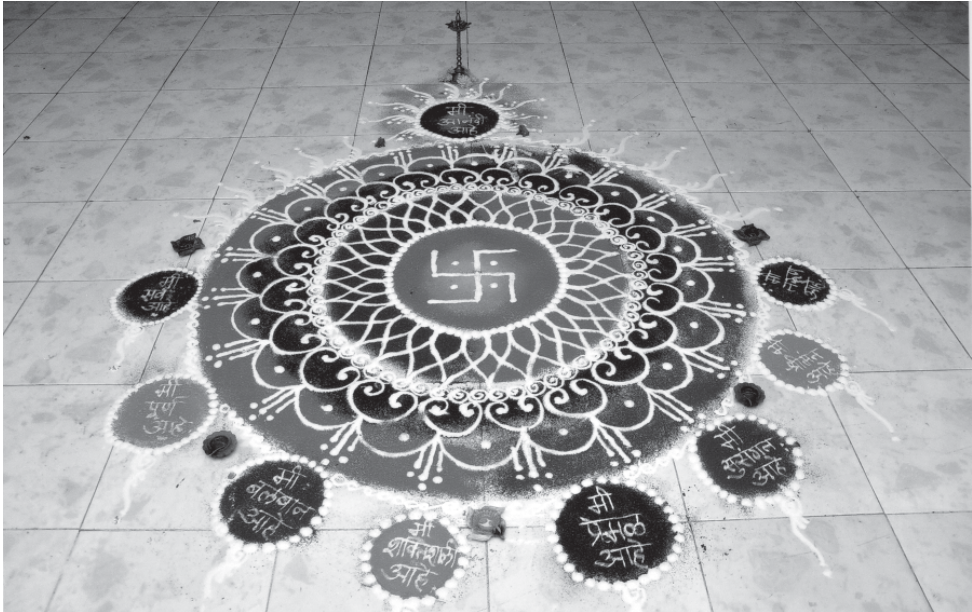
अनेक साधकांना ब्रह्मविद्येच्या सरावाने शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य सुधारल्याचे आढळून येते. काहीना तर त्यांच्या व्याधींमध्ये लक्षणीय सुधारणा झाल्याचे आढळून आले आहे. ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टच्या वतीने सर्व विद्यार्थ्यांना अशी सूचना देण्यात येते की, त्यांनी त्यांचा औषधोपचार अचानकपणे बंद करू नये.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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

१. ठाणे कार्यालय : लक्ष्मी केशव विल्डिंग, दुसरा 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 : ११४२, सदाशिव पेठ, शकुंतला अनंत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ०३०. दूरध्वनी : ०२० २४४५४४०२  
कार्यालयाची वेळ : सकाळी १० ते १, सायंकाळी ४ ते ७. रविवार बंद

३. बोरीवली कार्यालय : दूरध्वनी : २८६७४००८३४



## विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

## २०१३मध्ये नवीन नियुक्त झालेल्या शिक्षकांची यादी



आर्या चिपळूणकर  
एम.ए. (जर्मन)  
९०९९३४३९६९



मनिषा दाबके  
बी.कॉम.  
९८९२२९०६०८



मीनल देशपांडे  
टी.वाय.बी.एससी  
९८६९४२९४८९



रीता घोशाल  
एच.एस.सी.  
८९०८७९९८३५



मुग्धा गोडबोले  
बी.कॉम., बी.ए. (फ्रेंच)  
९७३०५७७७८५



भाग्यश्री काले  
बी.ए.  
९००४०७८२७८



कुमुदीनी कर्णिक  
बी.ए.  
९८७०४६२९५५



शशीकांत खांडेकर  
डी.एम.इ., डी.इ.इ.  
डी.सी.एम.  
९४२९८५३५०५



निरज खरे  
बी.फार्म.  
९३२५००९५९८



## ब्रह्मविद्या साधक संघ



राजश्री कुलकर्णी  
बी.कॉम.  
☎ ०२२-२५६३०२५८  
९८७०२००२३१



जालंदर कुंभार  
डी.एम.ई., डी.पी.इ.  
९३२४८०४५५९



आरती लोखंडे  
एम.कॉम.  
९८९२०१८४९६  
हिंदीतून वर्ग घेतात.



चंद्रशेखर मेहेंदके  
बी.एस्.सी.  
☎ ०२०-२४२२७४९३  
९४२२३०२४७९



आशा मुळे  
एस्.एस्.सी.  
☎ ०२०-२४३०३०१२  
९८२३३६०१५२



तेजस्वीनी नायगावकर  
एम.कॉम., सी.ए.  
आय.आय.बी.  
९९६०७१२००१



हर्षदा पंडित  
एच.एस.सी. डी.एड.  
९९३०७३२१६०



उदय पारखी  
डी.एम.ई.  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.  
९८३३१४५९९५



सुनीता पाटक  
एम.ए., एल.एल.बी.  
☎ ०२२-२६४६२१५४  
९९२००८३५७०



सुषमा पाटील  
बी.ए.  
☎ ०२२-२८९९६६३३  
९८९२५०३५३८



सरीता पटवर्धन  
बी.कॉम.  
☎ ०२०-२४३३३३९३  
९६५७३३९८९७



निर्मला पवार  
बी.ए. (इंग्लीश)  
९५६१३४१४४८  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



नीला प्रभुदेसाई  
बी.कॉम.  
☎ ०२२-२५४७४२५२  
९९८७४४२७८२



अनिल साठे  
बी.कॉम., एफ.सी.ए.,  
ग्रेड सी.डब्ल्यू.ए.  
९७६३९२७१९५  
मराठी आणि इंग्रजीतून  
वर्ग घेतात



माधुरी साठे  
बी.कॉम.  
८८९८००४३८५



किशोर वैती  
डी.एम.ई.  
९००४०३६३६६



राजेश्वरी वाडेकर  
डी.इ.इ.  
९८६९२१५२८

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





रुचिरा गोडबोले

## मेंदू - लहरी (Brain Waves)

मनाच्या वेगवेगळ्या अवस्था जाणीवपूर्वक अनुभवण्याने व वापरल्याने आपल्याला मनावर आणि शरीरावर प्रभुत्व प्राप्त होऊ लागते.



जयंत दिवेकर

आपला मेंदू कोट्यवधी मज्जापेशींचा बनलेला आहे. या मज्जापेशींना न्यूरॉन असे म्हणतात. हे न्यूरॉन एकमेकांशी संपर्क साधण्यासाठी विद्युत्शक्तीचा उपयोग करतात. लाखो न्यूरॉन एकाच वेळेस असे सिग्नल्स पाठवत असल्याने मेंदूमध्ये विद्युत्शक्तीची प्रचंड उलाढाल चालू असते. ही उलाढाल लहरीप्रमाणे ठरावीक प्रमाणात (Frequency) पुन्हा पुन्हा होत असते. याची तुलना आपण आपल्या रेडिओ किंवा टीव्हीच्या फ्रिक्वेन्सीशी करू शकतो. ज्याप्रमाणे रेडिओ किंवा टीव्हीमध्ये वेगवेगळ्या फ्रिक्वेन्सीला वेगवेगळे कार्यक्रम लागतात, त्याचप्रमाणे मेंदूच्या वेगवेगळ्या फ्रिक्वेन्सीला मनाची वेगवेगळी कार्ये चालू असतात.

या लहरींची एका सेकंदाला जी आवर्तने होतात, त्याला फ्रिक्वेन्सी म्हणतात व ती Hertz (Hz) मध्ये मोजली जाते. आपल्या मेंदूच्या लहरींची फ्रिक्वेन्सीप्रमाणे पाच गटांत विभागणी केली जाते. या पाच गटांची थोडक्यात माहिती खाली दिली आहे.

### १. डेल्टा (Delta) - १.० ते ३.५ Hz

हा सर्वांत कमी फ्रिक्वेन्सीचा गट आहे. गाढ, स्वप्नरहित झोपेमध्ये या लहरी आढळतात. डेल्टा फ्रिक्वेन्सीमध्ये भौतिक गोष्टींची जाणीव कमी होते. ही अवस्था अज्ञात मनाशी संबंधित आहे. लहान मुलांमध्ये एक वर्षापर्यंत प्रामुख्याने याच लहरी काम करत असतात. या लहरीमुळे आळस, जाड्य वाढते. म्हणून उच्च पातळीच्या कार्यक्षमतेसाठी असे काम करताना या लहरी कमी होणे आवश्यक आहे. असे

आढळून आले आहे की, ज्या व्यक्तींमध्ये या लहरी अधिक प्रमाणात असतात त्यांना एकाग्रता जमत नाही व आपल्या कामाकडे सलग लक्ष देता येत नाही. शरीराच्या दुरुस्तीसाठी व झीज भरून निघण्यासाठी या लहरी आवश्यक आहेत कारण गाढ झोपेतच शरीर ही कामे करू शकते.

### २. थीटा (Theta) - ३.५ ते ७.५ Hz

गाढ झोपेपेक्षा ही थोडी वरची अवस्था आहे आणि इथे मंद गतीची क्रिया चालू असते. ही अवस्था नवनिर्मिती, दिवास्वप्ने, अंतर्ज्ञान यांच्याशी संबंधित आहे. तसेच ही आपल्या स्मृती, भावना व संवेदनांचे भांडार आहे. आंतरिक एकाग्रता, ध्यान, प्रार्थना यांमध्ये या लहरी दिसून येतात. ही अवस्था अर्धज्ञात मनाशी संबंधित आहे. प्रौढ माणसांमध्ये जागेपणी या लहरी सहसा आढळून येत नाहीत, परंतु तेरा वर्षापर्यंत मुलांमध्ये जागेपणी देखील या लहरी आढळून येतात. अर्थातच झोपेमध्ये या लहरी सर्वांमध्ये दिसतात. या अवस्थेतही शरीराची दुरुस्ती होते, झीज भरून निघते, शरीर व मन यांची एकात्मता साधली जाते.

### ३. आल्फा (Alpha) - ८.० ते १२.० Hz

ही जणू काही ज्ञात आणि अर्धज्ञात/अज्ञात मनाला जोडणारी अवस्था आहे. ही महत्त्वाची अवस्था आहे आणि या अवस्थेत शरीर, मन विश्रांत स्थितीत असले तरी आपण पूर्णपणे जागरूक असतो. या अवस्थेत आपल्याला स्वस्थ आणि शांत वाटते, मानसिक समन्वय वाढतो, समस्यांवर उपाय सुचतात.

❖ शुभेच्छा देणगी गडकरी नितीनचंद्र लक्ष्मण

❖ निखिल कारखानीस यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कारखानीस सच्चिदानंद गोपिनाथ



असे म्हणतात की, आल्फा फ्रिक्वेन्सी मेंदूच्या पांढऱ्या भागाशी संबंधित आहेत व या पांढऱ्या भागानेच मेंदूचे इतर भाग एकमेकांशी जोडले जातात. नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी, माहिती लक्षात ठेवण्यासाठी, गुंतागुंतीच्या परिस्थितीचे विश्लेषण करण्यासाठी ही अवस्था उत्तम असते.

मेंदूच्या लहरींची एखाद्या मोटारशी तुलना केली तर आल्फा अवस्था न्यूट्रल गिअर, डेल्टा पहिला गिअर व थ्रीटा दुसरा गिअर आहे. पुढे आपण ज्यांची माहिती घेणार आहोत, त्या बीटा लहरी तिसऱ्या, चौथ्या व पाचव्या गिअरसारख्या आहेत.

#### ४. बीटा (Beta) - १२.० ते ३०.० Hz

ही जलद क्रियेची अवस्था आहे. डोळे उघडे असताना बहुतेक वेळा याच लहरी काम करत असतात. जागेपणी जेव्हा आपण विचार करतो, ऐकतो, बोलतो, विश्लेषण करतो तेव्हा मेंदूत जलद क्रिया चालू असते आणि त्या वेळी या लहरी दिसून येतात. बीटा लहरींचा आवाका मोठा असल्याने कधी कधी त्यांचे तीन गटांत विभाजन केले जाते - कनिष्ठ, मध्यम व उच्च बीटा लहरी. बीटा लहरींची फ्रिक्वेन्सी जशी वाढत जाते, तसा मानसिक / शारीरिक तणाव वाढत जातो आणि त्याचे शरीरावर हानिकारक परिणाम दिसून येतात. उदाहरणार्थ, उच्च रक्तदाव, हृदयाचे ठोके वाढणे, अँड्रिनल ग्रंथींचा स्राव वाढणे इत्यादी. ही अवस्था ज्ञात मनाशी संबंधित आहे.

#### ५. गॅमा (Gamma) - ३०.० Hz च्या वर

या लहरींचा आवाका ३० ते ४४ Hz एवढा आहे. हाच एक गट असा आहे की, जो मेंदूच्या सर्व भागांमध्ये आढळून येतो. मेंदूच्या सर्वसाधारण कार्यात या लहरी फारशा आढळत नाहीत. असे म्हणतात की, या लहरी ध्यानाच्या सरावामध्ये वाढतात.

ध्यानाच्या सरावात मेंदू लहरींमध्ये काय बदल होतात यावर वैज्ञानिक संशोधन चालू आहे आणि

निश्चित वैज्ञानिक माहिती उपलब्ध नाही. वैज्ञानिक माहिती उपलब्ध नसली तरी आध्यात्मिक संशोधनात यासंबंधी माहिती आढळते. अर्थातच आध्यात्मिक भाषेत याला मेंदूच्या नाही तर मनाच्या अवस्था म्हटले जाते.

आध्यात्मिक दृष्टिकोनातून मन मेंदूपेक्षा वेगळे आहे व ते फक्त मेंदूमार्फत काम करत असते. मनाच्या किंवा जाणिवेच्या तीन सर्वसाधारण अवस्था आहेत - जागृत (बीटा), स्वप्न (थ्रीटा व आल्फा) आणि सुषुप्ती - गाढ झोप (डेल्टा). ध्यानाच्या सरावामार्फत साधक जाणीवपूर्वक मनाच्या या सर्व अवस्था अनुभवू शकतो. जसजशी ध्यानामध्ये जागरूकता व विश्रांती वाढत जाते तसतसा मनाच्या सखोल पातळ्यांचा बोध होऊ लागतो. याच प्रक्रियेतून सरतेशेवटी साधक मनाचे अतिक्रमण करतो व मनापलीकडील अनुभवात प्रविष्ट होतो. मनाच्या या चौथ्या (तुरीय) अवस्थेत साधकास आत्मज्ञान होते. ही अवस्था मनाच्या पलीकडची असल्याने तिचे काहीच वर्णन करता येत नाही.

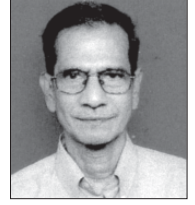
ही ध्यानाची अंतिम अवस्था झाली. पण ध्यानाचा सराव दैनंदिन जीवनासाठीदेखील अत्यंत उपयुक्त आहे. मनाच्या वेगवेगळ्या अवस्था जाणीवपूर्वक अनुभवण्याने व वापरल्याने आपल्याला मनावर आणि शरीरावर प्रभुत्व प्राप्त होऊ लागते. त्यामुळे जीवन जगण्याची ही दोन उपकरणे अधिक उत्तम प्रकारे वापरून आपण अधिक सफल व स्वस्थ जीवन जगू शकतो.

ध्यानातील प्रगती श्वासावर-तालबद्ध श्वासावर अवलंबून आहे. तरी ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना माझे असे आवाहन आहे की, वैज्ञानिक पुराव्यांची वाट न पाहता आपण उत्साहाने व सातत्याने आपल्या श्वसनाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाला धरून ठेवूया व अधिक स्वस्थ आणि सफल जीवनाचा आनंद उपभोगूया!

संपादन : श्री. जयंत दिवेकर  
माहिती संकलन : सौ. रुचिरा गोडबोले



## धन्यवाद! मी आपला आभारी आहे!



राजाराम सुर्वे

योग्य वेळेला आपण आपली कृतज्ञता व्यक्त केल्यास दोन्हीही व्यक्ती आनंदित होतात. त्यामुळे शरीर व मन तणावरहित राहते.

उन्हाळ्यातली दुपारची वेळ, उष्णतेची तीव्रता वाढतच होती. आजूबाजूचे वातावरण देखील तप्त होते. मी व्ही. टी., मुंबईपासून ठाण्यापर्यंत मध्यरेल्वेने प्रवास करत होतो. माझ्या सोबतीला मित्र असल्याने बोलण्याच्या ओघात ठाणे स्थानकापर्यंतचा प्रवास आरामदायी वाटला. ठाण्याला आम्ही गाडीतून उतरून स्थानकाच्या बाहेर आलो. आम्ही दोघेही नौपाड्याला राहत असल्याने रिक्षाने एकत्रित जाण्याचे ठरविले. दुपारची वेळ आणि जवळचे अंतर असल्यामुळे रिक्षा सहजपणे मिळत नव्हती. माझा मित्र शांतपणे रिक्षा शोधत होता. शेवटी एक रिक्षावाला तयार झाला. आम्ही रिक्षात बसताच रिक्षा चालकाने विचारले, 'कौनसे रास्तेसे लूं?' माझा मित्र त्वरित शांतपणे म्हणाला, 'भाईसाब, आपको जो रास्ता अच्छा लगे वो रास्तेसे ले लो।' गन्तव्य ठिकाण आल्यावर माझ्या मित्राने रिक्षाचालकाला पैसे देऊन त्याला म्हटले, 'धन्यवाद भाईसाब!' मी पहात होतो, ह्या त्रासिक उष्यातही रिक्षा चालकाचा चेहरा आनंदाने उजळला. तो उत्तरला- 'साब, आपके जैसे लोग बहुत कम मिलते है! मैं भी आपको धन्यवाद देता हूं।' माझा मित्र आनंदाने माझा निरोप घेऊन शांतपणे निघून गेला.

प्रामाणिक कृतज्ञतेने आणि आदराने निर्माण झालेले वातावरण, आनंददायी शांतपणाने भारले होते. मानवी संघर्षाचा ताणतणाव निश्चितच कमी झाला होता. मी माझ्या त्या मित्राचे त्याच्या शांतपणाबद्दल मनोमन आभार मानले. या घटनेमुळे माझ्या मनात कृतज्ञतेबद्दल अनेक विचार येऊ

लागले. अशा अनेक घटनांचा आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात अनुभव घेत असतो. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने किंवा सरावाने आपण आत्मविश्वासाने, शांतपणे व सहनशीलतेने दैनंदिन जीवनातील अनेक प्रसंग हाताळत असतोच.

१. योग्य वेळेला आपण आपली कृतज्ञता व्यक्त केल्यास दोन्हीही व्यक्ती आनंदित होतात. त्यामुळे शरीर व मन तणावरहित राहते. सहजता जाणवते
२. आभार मानल्याने आपल्यामधील विनम्रता आणि प्रामाणिकता वाढतो.
३. प्रतिसादाची अपेक्षा न ठेवता आपण आभार मानल्यास उत्तमच, कारण जर योग्य प्रतिसाद मिळाला नाही तर आपल्याला क्षणैकसुद्धा दुःख होत नाही.
४. इंग्रजीमध्ये आपण Thanks किंवा Thank you म्हणतच असतो. परंतु मराठीमध्ये आपण फारच कमी वेळा आभार मानतो.
५. आपल्या ब्रह्मविद्येमधील अभ्यासक्रमात आपणास आपल्यातील कृतज्ञतेची भावना वाढविण्यासाठी आभार मानण्यास सांगितले जाते.
६. योग्य वेळेस आपण आपली कृतज्ञता त्वरित व्यक्त केल्यास आपल्याला संतोष आणि शांतता जाणवते. दोन व्यक्तींमधील वातावरण आदर व आनंदाने भरून जाते.
७. विनयशीलता किंवा नम्रता म्हणजे दुर्बलता नव्हे तर माणसाच्या मनाच्या सखोल कृतज्ञतेचे प्रकटीकरण आहे. आंतरिक व्यवस्थेचे ते प्रकटीकरण असते.

- ❖ शुभेच्छा देणगी चारी रेखा लक्ष्मीकांत
- ❖ कृतज्ञता देणगी साळवी वनिता मोहन



## ब्रह्मविद्या साधक संघ

पृथ्विमाते, मंगले गे, अन्न तू माते दिले ।  
तू कृपेच्या अमृताने प्राण माझे पोशिले ॥  
तेज तुम्ही ओतिले हो पितृदेवा भास्करा ।  
अंतरीच्या सृष्टिला दृष्टी दिली योगेश्वरा ॥  
तू नभा, पर्जन्यधारा वर्षिल्या आनंदुनी ।  
दिव्य आशीर्वाद लाभे तृप्तिचा या जीवनी ॥  
आणि वायू, प्रेमळा हे, बंधमुक्ता, येउनी ।  
छेडिली आनंदवीणा माझिया प्राणांतुनी ॥  
गे निशे, आलीस तू अंधारसिंधू घेउनी ।  
अन् उषेची भव्य आशा तू दिली गर्भांतुनी ॥  
अन् फुलांनो, दिव्य या गंधातली, रंगांतली ।  
मूक गीते ती प्रभूची गुंफिली अभ्यंतरी ॥  
हे मुलांनो, दूत तुम्ही ईश्वराचे येउनी ।  
गूज त्याचे दाविले श्वासांतुनी, स्पर्शांतुनी ॥  
कर्मदेवांनो, तुम्ही क्षेत्रांतुनी या कष्टला ।  
अन् श्रमांनी जीवनाचा धर्म माते दाविला ॥  
वांधवांनो, अन् तुम्ही दुःखांतली, सौख्यांतली ।  
जीवनाची ओढ हो आत्म्यास या माझ्या दिली ॥  
आणि संतांनो, तुम्ही मृत्युंजयी श्रद्धा दिली ।  
मी उद्याच्या जीवनाची दिव्य स्वप्ने पाहिली ॥

—मंगेश पाडगावकर

मुंबई, ११.१.५०, ३४/धारानृत्य  
(मौज प्रकाशनाच्या सौजन्याने)

संवेदनशील कविहृदयाला जाणवलेल्या कृतज्ञतेच्या शाब्दिक प्रकटीकरणाचे मूर्त स्वरूप म्हणजेच कविवर्य मंगेश पाडगावकरांची ही गेय कविता आहे. आपण कृतज्ञ कां असले पाहिजे? कारण तेच सत्य आहे. म्हणूनच आपण ब्रह्मविद्येचे साधक त्याचा निरंतर सराव करतो.

आपण सर्व एकमेकांशी सतत जोडलेले आहोत. आपल्या जीवनव्यवस्थेसाठी या विश्वाकडून आपल्याला सतत अनेक गोष्टी पुरविल्या जात आहेत. उदाहरणार्थ कवितेमध्ये दिल्याप्रमाणे सूर्य, पृथ्वी, पाऊस इत्यादी अनंत गोष्टींमुळे आपली जीवनसमृद्धी सतत वाढतच असते. पृथ्वीवरील आपली संतसंगती आपल्यामध्ये दृढ श्रद्धा विकसित करते आणि ही मृत्युंजयी श्रद्धाच आपल्या जीवनात दिव्यत्वाची जाणीव विकसित करते.

आपण सर्व कृतज्ञतेने एकत्र येऊ या! आपल्या ब्रह्मविद्या माउलीचा ज्ञान-प्रकाश सर्वत्र पसरवूया!  
धन्यवाद! मी आपला आभारी आहे!



महाबलेश्वर शिबिर २०१२

- ❖ श्रीपतराव वाशीवाले (वडील), जनाबाई श्रीपतराव वाशीवाले (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वैरट दीपाली
- ❖ कै. कमल गोपाळ गोसावी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ब्रह्मे सुमेधा सतीश



## माझे जादूगार मन



विद्या साठे

ब्रह्मविद्या आपल्याला आपल्यातच दडलेल्या जादूगाराशी आपली ओळख करून देते आणि सांगते, त्याच्याशी जवळीक साधून तुला जीवनात जे पाहिजे ते मिळव.

जादूगार व्यक्तीबद्दल प्रत्येक माणसालाच कुतुहल असते. जादूगाराने केलेल्या वेगवेगळ्या करामती पाहून आपण अचंबित होतो. ब्रह्मविद्या आपल्याला आपल्यातच दडलेल्या जादूगाराशी आपली ओळख करून देते आणि सांगते, त्याच्याशी जवळीक साधून तुला जीवनात जे पाहिजे ते मिळव. असे आहे आपल्यात दडलेले आपले जादूगार मन. बाह्यजीवनात आपल्या ह्या मनाबद्दल इतके काही बोलले जाते, लिहिले जाते. उदा. आज ना माझं मन थाऱ्यावरच नाही. मन अगदी चंचल आहे. बघा, ह्या प्रत्येक वाक्यातून आपण त्याला ह्या ना त्या शब्दात दोष देतो. पण ब्रह्मविद्येची साधना सुरू केल्यावर आपल्याला समजते की, मन आपले शत्रू नाही. आपणच त्याचा चुकीचा वापर करत होतो. जर गाडी कड्यावरून खाली कोसळली तर दोष कोणाचा? गाडीचा की गाडी चालविणाऱ्याचा? आपल्या बाबतीतही आपण गाडीवान आहोत व आपले मन गाडी आहे. आपल्या ह्या अर्धज्ञात मनातून जणू ती परमेश्वरी प्रज्ञाच कार्य करते. आपण मार्गदर्शन करू तशी ती आपल्यासाठी कार्य करते. अशा ह्या अद्भुत, जादुई, कायाकल्प करणाऱ्या मनाचा ताबा कसा घ्यायचा हे ब्रह्मविद्या माउली आपल्याला शिकविते.

अर्धज्ञात मन म्हणजे जणू अल्लाहिनचा दिवाच आहे. ध्यानातील बोधवचनांनी आपण तो पॉलिश करतो आणि आपण आत पाठविलेल्या शुद्ध विचारांचे सुवर्ण आपल्याला हवी ती परिस्थिती निर्माण करते. ह्या अर्धज्ञात मनाची जादू खरोखरच प्रत्येकाने अनुभवली पाहिजे. जन्माआधीपासून ते आपल्याबरोबर असते

आणि नऊ महिन्यात एक उत्कृष्ट शरीर बनविते. त्याची देखभाल करते. जर त्या प्रज्ञेने माझे सगळे अवयव बनविले आहेत, तर ती शक्ती आपल्याला बरेही करू शकते हे आपण विसरतो. ब्रह्मविद्येत आपण ह्या मनाला सबळ करणाऱ्या ध्यानाच्या अनेक पद्धती शिकतो. ही माउली आपल्याला सांगते, “असा सराव करित रहा, करित रहा, जोपर्यंत पहाटेच्या प्रकाशाचे किरण उगवत नाहीत.”

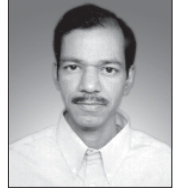
शरीराच्या सर्व महत्त्वाच्या प्रक्रिया नियंत्रित करणाऱ्या ह्या मनाजवळ तुमच्या सर्व समस्यांची उत्तरे असतात. ह्या शक्तीचा शोध घ्यावासा वाटत असेल तर आपण रात्री झोपताना अतिशय श्रद्धेने, भावनेने एखादी गोष्ट तडीस न्यायला सांगा, ती हवा तो परिणाम घडवून आणते. हं, पण नम्रपणे आदेश देण्याचे सातत्य आपण काही दिवस ठेवले पाहिजे. इतके अचाट सामर्थ्य आपल्या मनात असून एक तर आपल्याला त्याची माहिती नसते किंवा ह्या जादुई मनावर आपला विश्वास नसतो. ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गातच पाठागणिक आपली त्याच्याशी ओळख होते. म्हणून ब्रह्मविद्येचा साधक खऱ्या अर्थाने श्रीमंत असतो. कारण इतरांपेक्षा त्याला मनाच्या शक्तीचा वापर कसा करायचा ह्याचे तंत्र समजते. मनाचा सेवक आपल्यासाठी २४ तास हजर आहे. कुठली परिस्थिती आपल्याला हवी त्याची निवड आपल्याला करायची आहे. चला तर! आपण जीवनाची निवड करूया, प्रेमाची निवड करूया, उत्तम आरोग्याची आनंदाची निवड करूया आणि ब्रह्मविद्या माउलीचा हात धरून अष्टांग राजमार्गावर संतोषाने मार्गक्रमण करूया.

❖ शुभेच्छा देणगी मुळीक उमा उमेश

❖ स्व. सौ. सारीका एकनाथ धयालकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान धयालकर एकनाथ रामा



## तरुणांसाठी ब्रह्मविद्या



श्यामसुंदर गुप्ते

ब्रह्मविद्या ही उत्तम जीवन जगण्याची कला व शास्त्र आहे. तरुण वयातच ब्रह्मविद्या आत्मसात केल्यास, जीवनाच्या विविध क्षेत्रांत तुम्ही यशाच्या उत्तुंग भराच्या धेऊ शकाल.

तरुणांसाठी ब्रह्मविद्या! प्रथमदर्शनी विरोधाभास वाटतो. सर्वसाधारणपणे अशी समजूत असते की, योगशास्त्राचा अभ्यास हा निवृत्तीनंतरच केलेला बरा.

ही गैरसमजूत आपण मनातून ताबडतोब काढून टाकली पाहिजे. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व सराव लहान वयातच उदा. वय वर्षे दहापासून सुरु केला तर आपले पुढील संपूर्ण जीवनच आरोग्य, यश आणि आनंदाने भरून जाते.

हल्लीच्या युवक / युवतींना अनेक प्रकारचे प्रश्न भेडसावत असतात. नोकरी / व्यवसायात कामाचा प्रचंड व्याप असतो. स्पर्धेमध्ये टिकून राहण्यासाठी आणि यशस्वी होण्यासाठी जीवाचा आटापिटा करावा लागतो. घरी, कार्यालयामध्ये अनेक प्रकारच्या मानसिक ताणतणावांचा (Mental Stress) सामना करावा लागतो. याचा परिणाम म्हणून शरीर व मन लवकर थकते. सतत त्रागा, चिडचिड, मनाची घुसमट होते. यातून बाहेर पडण्याचा योग्य, खात्रीशीर मार्ग सापडत नाही. नेमके याच वेळी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व सराव तुमच्या मदतीला धावून येईल.

तर्कशास्त्रानुसार (logic) दोन मूलभूत गोष्टींवर मानवी जीवन अवलंबून आहे. श्वास आणि विचार. ब्रह्मविद्येत याच दोन गोष्टी सुधारण्यावर भर दिला आहे. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने आपल्याला उत्तम आरोग्य व मन :शांती लाभते.

ब्रह्मविद्येतील प्राणायाम व श्वसनप्रकारांच्या (breating exercises) सोप्या परंतु शास्त्रोक्त

पद्धतीने उत्तम शारीरिक आरोग्य मिळते. सकाळी केवळ २० मिनिटे श्वसनप्रकार केले तरी आपली ऊर्जा (energy level) कमालीची वाढते. आपण दिवसभर आनंदाने, उत्साहाने नोकरी / व्यवसायातील कामे चोखपणे पार पाडतो. आरोग्याच्या बारीकसारीक तक्रारी, उदा. अपचन, आम्लपित्त (acidity) पाठदुखी, मानदुखी (spondylitis) बरे होतात.

हल्लीच्या तरुण / तरुणींना मन :शांतीची (peace of mind) नितांत गरज आहे. कमालीच्या संघर्षमय जीवनात मन शांत ठेवणे फार अवघड होऊन बसते. मानसिक ताणतणावाच्या व्यवस्थापनासाठी (stress management) ध्यानाची (Meditation) अत्यंत सोपी परंतु प्रभावी पद्धत ब्रह्मविद्येत आहे. रोज तुमच्या सोयीनुसार दिवसभरात कधीही १५ ते २० मिनिटे ध्यानाचा सराव केल्यावर मन हळूहळू शांत, आनंदी होऊ लागते. मनात येणाऱ्या नकारार्थी विचारांचे (negative thoughts) प्रमाण कमी होऊ लागते. कायम होकारार्थी विचार (positive thoughts) करायची सवय लागते. आपला आत्मविश्वास (self confidence) वाढीस लागतो. नोकरी / व्यवसायात आपल्या खास क्षमता (abilities) उत्तम प्रकारे वापरू शकतो. आपल्या सहकाऱ्यांशी, वरिष्ठांशी आपले वागणे, बोलणे (interaction) सुधारते. साहजिकच यशाकडे आपली घोडदौड सुरु होते.

श्वास आणि विचार एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. श्वासाच्या साधनेने आपले विचार देखील

❖ शुभेच्छा देणगी करकेरा संगीता

❖ कै. देवकीबाई रंगनाथ मिस्त्री (मातोश्री) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मिस्त्री सुभाष रंगनाथ



शुद्ध, संतुलित होऊ लागतात. आपला श्वास जेव्हा जोमदार, संथ तालात असतो तेव्हा मन देखील शांत, आनंदी, एकाग्र असते. याउलट मनात विचारांचा, भावनांचा (emotions) क्षोभ उसळला की आपण श्वासाचा ताल (rhythm) देखील गमावून बसतो. ब्रह्मविद्या ही अशा प्रकारे श्वास/विचारांची एकत्रित जोडलेली साधना असल्याने अत्यंत प्रभावी व परिणामकारक आहे.

ब्रह्मविद्या हे प्राचीन भारतीय योगशास्त्र आहे. आपल्या हुषार पूर्वजांनी मानवी जीवनाच्या सूक्ष्म निरीक्षणातून, प्रयोगातून ब्रह्मविद्या विकसित केली आहे. गेली हजारो वर्षे ब्रह्मविद्या काळाच्या

कसोटीवर पूर्णपणे तावून सुलाखून निघाली आहे. हजारो साधक याच्या नियमित अभ्यास, सरावाने उत्तम आरोग्य, मनःशांती व यशस्वी जीवनाचा अनुभव घेत आहेत.

थोडक्यात ब्रह्मविद्या ही उत्तम जीवन जगण्याची कला व शास्त्र आहे. तरुण वयातच ब्रह्मविद्या आत्मसात केल्यास, जीवनाच्या विविध क्षेत्रांत तुम्ही यशाच्या उत्तुंग भराच्या घेऊ शकाल. समस्त युवक / युवतींना आमचे कळकळीचे आवाहन आहे की, लवकरात लवकर ब्रह्मविद्येचा अनुभव घेऊन पाहा. यश तुमची वाट पाहत आहे. तुम्हांला मनापासून शुभेच्छा. शुभं भवतु!

## विचारांची ताकद

शब्दांची जादू अशी असते. ती नवं काही जन्माला घालत असते. सकारात्मक काही घडवत असते. फक्त आपला त्या शब्दांवर विश्वास हवा. पण तोच कमी पडतो. आपण स्वतः काय आहोत या पेक्षा इतर लोक काय सांगतात त्यावर आपण आपले आयुष्य अनेकदा घडवत असतो.

अशीच एक कथा वेडकाची. एका छोट्या वेडकाच्या मित्रांनी ठरवले की, आपण धावण्याची शर्यत लावायची. एका उंच मनोऱ्यावर चढायचे होते. त्या दहा-बारा वेडकांना प्रोत्साहन द्यायला त्यांची बरीचशी वेडूकमंडळी जमली होती. पण सगळ्यांचा सूर नकारात्मकच होता. कुणी म्हणत होते, “कसे शक्य आहे इतकी उंच चढण चढणे?” कुणी म्हणत होते, “अशक्य आहे. उगाचच वेडेपणा करताहेत ही वेडकं.” गर्दी मोठ्या-मोठ्याने बोलत होती. काही अंतर चढल्यावर एका मागोमाग एक वेडूक खाली कोसळू लागले. काहींनी मात्र आपली जिद्द कायम ठेवली. “मला नाही वाटत कुणी एक तरी पोहचेल वरपर्यंत.” गर्दी बोलतच होती. उरलेल्या वेडकांमधला एकेक वेडूक खाली कोसळत होता. फक्त एक छोटा वेडूक मात्र सरसर वर सरकत होता. गर्दीचा आवाज आता क्षीण झाला होता. पण तो पुढे जातच राहिला. आणि अखेर आपल्या लक्षापर्यंत पोहोचलाच. साऱ्यांना आश्चर्य वाटले आणि कुतुहलही. त्याच्या यशाचे रहस्य जाणून घेण्यासाठी सारे त्याच्या भोवती जमले. तेव्हा लक्षात आले, तो बहिरा होता. कुणाचे काही ऐकण्याच्या पलिकडे तो पोहचला होता.

थोडक्यात काय? आयुष्यात आपल्याला आपल्या ध्येयापासून विचलित करणारे अनेक लोक वा त्यांचे नकारार्थी विचार आपल्याबरोबर सतत असणारच आहेत. आपल्या सुंदर स्वप्नापासून रोखणारे अनेकजण भेटणारच आहेत. आपण ते कानाआड करायला हवेत. अशावेळी तुम्ही चक्क बहिरे व्हायला हवे. तुम्हांला काय हवे आहे, काय मिळवायचे आहे हे मनाशी पक्के ठरवायला हवे. कारण आपल्या विचारांमध्ये तेवढी ताकद असते. आपण काय विचार करतो त्यावर आपली कृती ठरत असते. आणि ती कृतीच आपले आयुष्य घडवत असते.

संकलन : शलाका गोळे

❖ शुभेच्छा देणगी सालस्तेकर दीपा रजनीकांत

❖ कै. शशीकांत संभाजीराव शिर्के यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिर्के अरुंधती शशीकांत



## माझ्या अस्तित्वाचे रहस्य



डॉ. जयश्री खांबेते

मानवाचे अस्तित्व जे पहिल्या श्वासाने सुरू होते, त्या वेळेस त्याच्या श्वासातील दिव्यत्वाचा साक्षात्कार त्याला झालेला नसतो. पण ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीने अस्तित्वाचे रहस्य उलगडत जाते.

ब्रह्मविद्या ही एक सर्वश्रेष्ठ विद्या शिकताना आरोग्य आणि यशाबरोबरच साधकांना अनेक रहस्यांचा आणि गूढ गोष्टींचा उलगडा होतो. त्यामधील एक म्हणजे 'अस्तित्वाचे रहस्य' होय. हे अस्तित्वाचे रहस्य म्हणजे 'प्रत्येक मनुष्यामध्ये दैवी अंश आहे'. सुरुवातीला हे निदान बौद्धिक पातळीवर तरी समजून घ्यावे लागते. 'अस्तित्व' म्हणजे 'असणे' होय. मुलाचा जन्म होतो. एक मानवी आकाराचे शरीर जन्म घेते व त्यानंतरचे काही क्षण त्याचे आई वडील व डॉक्टर यांच्यासाठी महत्त्वाचे व तणावपूर्ण असतात. कारण ते बाळ श्वास केव्हा घेईल? पण कुणीच काही करू शकत नाही, फक्त तीव्र प्रार्थना करणे एवढेच त्यांच्या हाती असते. खरे तर बाळ आपणहून श्वास घेऊच शकत नाही. तर बालकातील ते चैतन्य पहिल्या श्वासावाटे त्या मानवी आकारात प्रवेश करते. ही श्वासाची पहिली क्रिया त्या सृजनशील तत्त्वाची, चैतन्याची असते (The whole enters in him) आणि त्यानंतर त्या मानवी आकारामधल्या त्याच्या आयुष्यातल्या सर्व क्रिया त्या सृजनशील तत्त्वाच्याच असतात. त्या पहिल्या श्वासाने समष्टी ही व्यष्टी होते. ते विश्व त्या आकारात जगू लागते. सृजनशील शक्तीचे सर्व गुणधर्म—उदा. प्रेम, शांतता, आनंद इ. त्या आकारात असतात.

परंतु, मूल जसे मोठे होत जाते तसे समाजमन व रूढी, प्रथा-परंपरा यांच्यामुळे दैवी तत्त्व कुठेतरी लांब, दूर आहे असे त्याला वाटू लागते. भ्रम निर्माण होतो. आपण मनुष्य नसूनही मनुष्य आहोत या भ्रमात त्याचे आयुष्य खर्ची पडते. या भ्रमामुळे दारिद्र्य, दुःख, आजार अशा गोष्टी त्याला सोसाव्या लागतात. सुदैवाने एक वेळ अशी येते की, 'मी कोण आहे'? असा प्रश्न

त्याला पडतो. खरे तर असा प्रश्न पडणे अवघड असते. मी शरीर आहे असे म्हटल्यावर, माझे नाव, माझे घर, माझे कुटुंबीय अशा सर्व गोष्टी व्यवस्थित वाटतात. पण मी ते सृजनशील तत्त्व आहे असे म्हटल्यावर मग मी नेमका कसा आहे? माझा आकार कोणता? सुरुवात कुठे झाली? पुढे कुठे जाईन? असे प्रश्न निर्माण होतात. जेव्हा ब्रह्मविद्या शिकवते की, आपल्याकडे वाहत येणाऱ्या प्रत्येक श्वासात हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती असते तेव्हा श्वासाचे रहस्य प्रथमच उलगडते. प्रत्येक श्वासामार्फत ते दिव्यत्व आपल्यामध्ये येते. मी जिवंत कां आहे याचे उत्तर मिळते. या प्रत्येक श्वासासाठी आपण कृतज्ञ राहतो. ब्रह्मविद्येमुळे श्वासातून वाहत येणाऱ्या त्या दिव्य चैतन्याचा अनुभव घेण्याची खुबी कळते. त्याचा अनुभव घेता घेता कळते की, **मी श्वास घेत नाही तर, माझ्यातील ते दिव्यत्व श्वास घेते. सर्व क्रिया ते तत्त्व (परमेश्वर) करते. अशी समर्पणाची भावना निर्माण होते.**

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने चैतन्य शक्तीला आपल्यामार्फत जगू देण्याची खुबी कळते. आपण दैवी शक्तीत हरवून जातो. प्रेम अमर्याद, असीम, बंधनहीन होते.

मानवाचे अस्तित्व जे पहिल्या श्वासाने सुरू होते, त्या वेळेस त्याच्या श्वासातील दिव्यत्वाचा साक्षात्कार त्याला झालेला नसतो. पण ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीने तोच श्वास जागरुकतेने घेऊ लागतो आणि मनुष्याला त्याच्या अस्तित्वाचे रहस्य उलगडत जाते. हे रहस्य म्हणजे अंतिम पातळीवर 'प्रत्येक मनुष्यामध्ये दैवी अंश आहे' याचा बोध होतो. ते दिव्यत्व अनुभवण्याची क्षमता मानवामध्ये आहे आणि सरतेशेवटी आपणच ते दिव्य तत्त्व आहोत हे अनुभवता येते.

- ❖ शुभेच्छा देणगी काथने हेमलता प्रशांत
- ❖ शुभेच्छा देणगी मांजरेकर शारदा शरद





## तिबेट ते रत्नेश्वर भुवन! चार वर्षापूर्वीचा एक प्रसंग!



सुधाकर सुळे

एका रविवारी प्राथमिकचा माझा वर्ग संपवून मी घरी आलो. मॅडमही त्यांचा 'प्रगत' वर्ग संपवून घरी आल्या होत्या व स्वयंपाकाच्या तयारीला लागल्या होत्या. त्यांना मी म्हणालो, "मॅडम, आपण तिबेटला जाऊ या का?"

एरव्ही देखील, काही संदर्भ नसताना, अकारण, मी असं काही बोललो की, मॅडम माझ्याकडे तब्बल दोन मिनिटे बघत राहतात! मग एका वशीमध्ये लाडू किंवा चकली देऊन माझ्या हाती देत त्या हळूच म्हणतात, "खा! भूक लागली असेल बहुधा..."

माझे खाऊन झाल्याचे बघून त्या म्हणाल्या, "हं बोला आता! काय विचारत होतात, तिबेटला जाण्याचे?"

मी : "अहो मॅडम, आजच माझ्या वर्गातील एक साधक, वर्ग संपल्यावर माझ्याजवळ आला आणि त्याने गळच घातली मला. तो म्हणाला, "सर, तुम्ही आपल्या वर्गाची ट्रीप तिबेटला न्याच! आपण सर्व तिबेटला जाऊ! मला श्रेष्ठ गुरूंचा तो आश्रम बघायचाय, ते पवित्र मंदिर बघायचंय, पूर्वेकडील ती प्रचंड घंटा, डोंगर-दऱ्या, तिथले साधक, तिथले लोक, सगळं-अगदी सगळं-बघायचंय मला!" तो उत्साहाने भराभर बोलत होता, म्हणाला, "कालच मी गुरु डिंगले मींच पुस्तक वाचलं! आपण जायचंय तिबेटला!" मी म्हटलं, "अरे हो! हो! जाऊया नं! तुला इतकं जावंसं वाटतं तर! मी मॅडमना विचारतो त्याही येतात का ते आणि तुला सांगतो." तो खूप झाला! म्हणून विचारतो, "जाऊया का?"

मॅडम : तिबेटला? नाही, नाही. मी नाही येत तिबेटला.

मी : "पण का?"

मॅडम : "कारण माझं तिबेट इथेच आहे!"

मी : "इथे?"

मॅडम : "हो, इथेच आपले रत्नेश्वर भुवन! इथेच माझे श्रेष्ठ गुरु असतात! हेच ते माझे पवित्र मंदिर! इथेच आपले सर्वांचे रत्नपारखी असतात!!

"शोधून शोधून जमविलेल्या शिक्षकरूपी रत्नांना पैलू पाडत, कार्यशाळांवर कार्यशाळा घेत, रत्नांना अधिक उजाळा देत, रत्नांचा ईश्वर तो रत्नेश्वर! रत्नेश्वर भुवन हे नाव खऱ्या, खऱ्या अगदी खऱ्या अर्थाने सार्थ केलंय आपल्या गुरूंनी!"

मॅडम बोलत होत्या, कृतज्ञतेने, भरल्या हृदयाने! त्या पुढे म्हणाल्या, "सारं काही एकच आहे असं, स्थल-कालाच्या मर्यादांपलीकडे असलेली आपली ब्रह्मविद्या माउली म्हणते ना? अखंड! भाग करण्यास अशक्य! मग तिबेट काय, अमेरिका काय, मुंबई-ठाणे काय, सारं एकच! सर्वांनाच त्या माउलीने प्रेमाच्या अतूट बंधनात बांधले आहे!"

मी काय बोलणार?

माझ्याकडे बघत त्या पुढे म्हणाल्या, "सर, तुम्ही एक काम करा, दर आठवड्याला जात जा रत्नेश्वर भुवनाला. त्या पवित्र वास्तूतील उच्च संदामुळे अधिक प्रगत व्हाल!"

त्या साधकाचे पुढे काय झाले, माहीत नाही, पण मी मात्र लक्ष्मी-केशवाशपथ सांगतो, दर आठवड्याला मी रत्नेश्वर भुवनात जातो. त्यामुळे कसं प्रसन्न वाटतं मला! तेथील उच्च संदामुळे आता आरोहण करायला सोप जाईल!

आरोहण अंतिम ध्येय!!!

- ❖ कै. अहिल्या गोविंद गावकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शोरेकर शरदिनी वसंत
- ❖ कै. श्रीधर बाळकृष्ण प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभुदेसाई सुलभा श्रीधर



## आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या



जयंत दिवेकर

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

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

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

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

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

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

सूर्योदय अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

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

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

**प्र. मग ब्रह्मविद्येला आपण सुखी जीवनाचे शास्त्र म्हणू शकतो का? ब्रह्मविद्येच्या 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

- ❖ शुभेच्छा देणगी सौ. अमला दीपक पवार
- ❖ शुभेच्छा देणगी गायकवाड सीमा गौतम



शकत नाही.

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा-कॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या 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 ध्यानाने 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.



विरार बालवर्ग

- ❖ कै. बळीरामजी धनोकार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान धनोकार रेखा
- ❖ श्रीमती कमल मोरजकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मुणगेकर वैशाली विश्वास



## ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिबिरे

**प्राथमिक अभ्यासक्रम :** निरनिराळ्या ठिकाणी नियमित उजळणी वर्ग, निवासी व अनिवासी उजळणी शिबिरे चालू असतात. ह्या उजळणी वर्ग व निवासी उजळणी 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 :** कार्यालय २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

**संपर्क :** श्री. गोरे ०२२-२१६३६३०१, सौ. जोग ९८२०१०७३१७

### 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 प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, जीवनाच्या अमनीचे उद्दीपन ह्यांसारख्या प्रगतच्या तंत्रामधील 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 हळू हळू उलगडू लागतात. हे कसे? ह्याचा अनुभव प्रत्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या. ही शिबिरे खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांची माहिती खाली दिली आहे -

**शिबिर क्र. १)** १ ते ३२ पाठ : प्रवेश प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण (किंवा ६६ पाठ पूर्ण) अ) शनिवार, दि. २२ फेब्रुवारी २०१४ ते मंगळवार, दि. २५ फेब्रुवारी २०१४. ब) शनिवार, दि. २४ मे २०१४ ते मंगळवार, २७ मे २०१४.

**शिबिर क्र. २)** : ३३ ते ६६ पाठ - प्रवेश प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी फक्त.

शनिवार, दि. २२ मार्च २०१४ ते मंगळवार, दि. २५ मार्च २०१४.

**शिबिर क्र. ३)** : ६७ ते १०४ पाठ - प्रवेश प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ व क्र. २ पूर्ण केलेल्या साधकांसाठीच आहे.

शनिवार, दि. १९ एप्रिल २०१४ ते मंगळवार, दि. २२ एप्रिल २०१४.

**वरील सर्व शिबिरांचा पत्ता :** सेंट झेव्हिएर्स व्हिला, झाराज रिसॉर्टच्या समोर, जुना मुंबई-पुणे रस्त्यावर, खंडाळा.

वरील प्रत्येक शिबिराचे देणगी शुल्क रुपये २०००/- आहे.

**प्रगत निवासी उजळणी शिबिर संपर्क :** जयंत गोरे : २१६३६३०१,

सविता सुळे : ९८३३०२३७५३, कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७.

## पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे याव्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरू झालेले नाहीत, त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. या अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा-

कार्यालयीन पत्ता :

लक्ष्मी केशव विल्डिंग, दुसरा मजला, गोखले रोड, वॉक ऑफ महाराष्ट्रच्या मागे नौपाडा, ठाणे (पश्चिम), पिन ४०० ६०२

**दूरध्वनी :** २५३४७७८८, २५३३९९७७

**वेळ :** सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते

सायं. ६ वाजेपर्यंत

**Visit :** www.brahmavidya.net

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

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

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

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

❖ कै. श्रीम. वत्सल विठ्ठल अमृतकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अमृतकर सुधाकर विठ्ठल

❖ शुभेच्छा देणगी साधना, अपूर्वा, आकाश नारायण मोरे



## नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१४मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी, सातारा, नाशिक येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक :

### क्र. नाव दूरध्वनी / मोबाइल क्र.

दादर-गिरगाव	
फडके (दादर)	९२२४१३३५९१
कुंभारे (गिरगाव)	९८६९२६१५७०
पुरंदरे (वरळी)	९८६९९५१७६९
मुलुंड-चेंबूर	
गोडसे (चेंबूर)	२५६६९२०७
राईलकर (घाटकोपर)	९८३३११२९८०
पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७
नाडकर्णी (मुलुंड)	९९६९८०३१८७
ठाणे-कळवा	
गोळे	९८६७५८२६६५
भोसेकर	०२२-२५४१२००७
हेमांगिनी यादव	९२२१४१७८००
भोजने (कळवा)	९८९२२५९९७८
माहीम-गोरेगांव	
गुरव (माहीम)	९८१९५०२०५८
कुलकर्णी (अंधेरी)	९८३३६०३६५४
नागराज (विलेपार्ले)	९३२४२९४३१४
पुरंदरे (जोगेश्वरी)	९८६७३९८६५४
मालाड-बोरिवली	
घरत (मालाड)	९८२०१५७६६०
ओक (कांदिवली)	९९३०१६७७२४
म्हात्रे (बोरिवली)	९८२०३८८८०४
दहिसर-पालघर	
भांबुरे (नालासोपारा)	९३२४२२१०२८
नेमळेकर (पालघर, बोईसर)	९८६७३७१३८७
म्हात्रे (विरार)	९८२०३८८८०४

### नवी मुंबई

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

### डोंबिवली-कर्जत

कुलकर्णी	०२५१-२४४२११२
आनंदे	०२५१-२४४६३७१
चंद्रकांत कुलकर्णी	०२५१-२४३७१०५
देशपांडे (कल्याण)	९८६९४२१४८९
दाबके (बदलापूर)	९८९२२९०६०८
लागू (अंबरनाथ)	९८३३२०१४९७

### पुणे-चिंचवड-निगडी

सुनिता जाधव(शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
वसुमती काळे	०२० - २५६७११३९
(तळेगाव-दाभाडे)	९४२२०५८३७६
मॉडेल कॉलनी, सूस रोड	
मंजिरी फडके	९८८१४७४४२९
(स्वारगेट, गुलटेकडी)	
फावडे (औंध)	०२०-२५५६१७६७
आठल्ये (पुणे शहर)	०२०-२४४५०११९
श्रीनिवास लेले(चिंचवड)	०२०-२५४२०४०२
कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२० - २५३८५३२९
जयंत फडके (पुणे शहर)	९८२२३४१९३३

### रत्नागिरी

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

### सातारा

खांबेते	९८२२०४९०२४
---------	------------

### नाशिक

शर्मा	९८२०२४८८९८
-------	------------

### ENGLISH

Kulkarni	25422768
Apte	9870227746

### हिंदी

जाधव	९८२१३६५९८८
------	------------

### गुजराती

गुरव	९८१९५०२०५८
------	------------

- ❖ कै. भांडारकर सुमती नरसिंह यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भांडारकर सुप्रिया श्रीधर
- ❖ कै. राजकुंवर राजन देवीदास यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजकुंवर पुष्पलता राजन



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 १९९७पासून सातत्याने उभा आहे.

ब्रह्मविद्येच्या प्रचार आणि प्रसाराचे श्रेय निःसंशय 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 १९९७पासून 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 प्रगति 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. प्रदीपकच्या ९६ 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 आहे. बोरिवली, मुलुंड, ठाणे, डोंबिवली आणि पुणे येथे ऑगस्टपासून सुरु झाले आहेत. हे वर्ग २ वर्षांकरिता

- ❖ कै. घाणेकर सुलभा विनायक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भाटे मंजिरी वासुदेव
- ❖ चि. बाल निहतकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निहतकर सुवर्णा अतुल



ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक, साधक यांचा तपशील (ही सर्व माहिती २.१०.१२ ते २०.११.१३ या कालावधीची आहे.)

	वालवर्ग	प्रा.वर्ग मराठी	प्रा.वर्ग इंग्रजी	प्रा.वर्ग हिन्दी	प्रा.वर्ग गुजराथी	प्रगत मराठी	प्रगत इंग्रजी	प्रगत हिन्दी	प्रदीपक
१. शिक्षकांची संख्या	१३७	१५०	२१	९	१	३०	१	३	१
२. वर्गांची संख्या	३००	२९०	३३	१४	२	२१	१	२	४
३. साधकांची संख्या	४१२६	८६५४	८३४	२९६	१२५	७८०	८०	५४	३९७

आहेत. यात प्रदीपक वर्ग पूर्ण झालेले साधकच प्रवेश घेऊ शकतात.

**नवीन वर्ग : गुजराथी माध्यम**

**शिक्षक : सौ. सुनिता गुरव**

**फोन नं. : ९८१९५०२०५८**

जुलै २०१३पासून वर्ग सुरू झाले आहेत.  
साधकांनी अवश्य लाभ घ्यावा.

**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 फॉर्मस 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 आवश्यक ती सर्व 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 :

**११४२, सदाशिव पेठ, शकुंतला अनंत अपार्टमेंट, पुणे ४११०३०.**

**दूरध्वनी क्र. ०२०-२४४५४४०२.**

कार्यालयाची वेळ : सकाळी १० ते १, सायंकाळी ४ ते ७. रविवार बंद

बोरिवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी क्र. ९८६७४००८३४

**प्रज्ञा :**

यात दीर्घकालीन योजनेचा समावेश केला आहे. या योजनेअंतर्गत साधकाने एकदाच '२००/- रुपये

❖ कै. श्रीम. प्रेमादेवी मडकाईकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मडकाईकर आनंद रामचंद्र

❖ कै. राजाराम वामनराव कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कदम शशिकला बळीराम



भरल्यावर पुढील पाच 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 'प्रज्ञा'चे प्रकाशन केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद करावीशी वाटते ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा'मध्ये छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षाचा प्रज्ञा अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. पण दर वर्षी ही सूचना प्रज्ञामध्ये प्रसिद्ध करूनसुद्धा बरेच साधक,

साहित्य लेखनावरोबर आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, टेलिफोन अथवा मोबाइल नंबर 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 त्यामागे आपले नांव 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!

बदलापूर प्राथमिक मेळावा

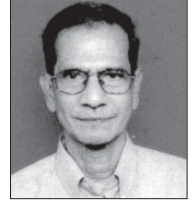


- ❖ कृतज्ञता देणगी फडके एस्. व्ही.
- ❖ शुभेच्छा देणगी खवणेकर रेऱुमा





## एक अनोखे पर्यटन : ब्रह्मविद्येची निवासी शिबिरे



राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्येची शिबिरे-विशेषतः निसर्गरम्य ठिकाणची निवासी शिबिरे हे अनोखे आनंददायी पर्यटन आहे.

मानवी जीवन परिपूर्ण करण्यासाठी आपण सर्वजण आपल्या नित्याच्या व्यग्र जीवनातून स्वतःसाठी व आपल्या कुटुंबियांसह नवीन काहीतरी शिकतच असतो. हल्ली अनेक संस्थांतर्फे अनेक प्रकारचे उपक्रम आयोजित होतच असतात. परंतु हे सर्व शिकणे खरोखरीच आपल्या उपयोगी पडते का? बहुसंख्यांचा असा अनुभव असतो की, वरवरच्या शिक्षणाचा जीवनासाठी, आरोग्यासाठी खऱ्या अर्थाने उपयोग होत नाही. म्हणूनच आपण असे जे काही शिकतो ते सर्व आपण विसरूनच जातो. मग आपल्याला कळून चुकते की, ते सर्व निरुपयोगी, कालापव्यय करणारे असते.

निसर्गरम्य परिसरातील ब्रह्मविद्या निवासी शिबिरार्थींच्या अनुभवांवरून आपल्याला कळून येते की, शिबिरातील पाच दिवसांच्या कालावधीत आपल्या जीवनात आनंददायी बदल घडून येतात. श्वसनप्रकारांच्या भरपूर सरावाने शरीर व मन उत्साहित होते. ध्यानाच्या सरावाने मन शांत होते. अनावश्यक विचार मनातून कमी होतात. एक प्रकारचा हलकेपणा व आनंद जाणवतो.

शिबिरात आपण सर्वजण एकत्र येतो. नवीन परिचय होतात, ओळखी वाढतात. आपल्या दैनंदिन जीवनाला थोडे दिवस बाजूला ठेवून आपण साधे पण वेगळे जीवन अनुभवतो. थोडक्यात म्हणजे आपल्या दृष्टिकोनात सकारात्मक, होकारात्मक बदल घडून येतात.

संपूर्ण दिवसभर नियोजित विषयांचे मार्गदर्शन व सराव घेतला जातो. वैयक्तिक कामे व विश्रांतीसाठी

वेळ दिला जातो. त्याचप्रमाणे शंका निरसन तत्काळ केले जाते.

रात्रीच्या भोजनानंतर शिबिरार्थींच्या सहभागाने करमणुकीचे विविध कार्यक्रम उपयोजित केले जातात.

अशा या अनोख्या पर्यटनाचा अनुभव घेण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या कार्यालयातून सर्व प्रकारची माहिती दिली जाते.

कार्यालय पत्ता : लक्ष्मी केशव, दुसरा मजला, बँक ऑफ महाराष्ट्राच्या मागे, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) ४०० ६०२.

संपर्क दूरध्वनी : २५३४७७८८ / २५३३९९७७

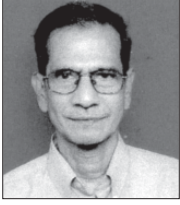
### प्राथमिक अभ्यासक्रम शिबिर जानेवारी २०१३ ते डिसेंबर २०१३

अ.क्र.	शिबिर	संख्या	साधक
१.	निवासी	६	१९६
२.	अनिवासी	७	३७४
३.	प्राथमिक उजळणी वर्ग	१५	३४४

### प्रगत उजळणी शिबिर २००७ ते २०१३

१.	प्रगत उजळणी वर्ग - १	२२	१०९५
२.	प्रगत उजळणी वर्ग - २	१४	६४५
३.	प्रगत उजळणी वर्ग - ३	७	३५३
४.	प्रगत उजळणी-इंग्रजी -१	२	५८

- ❖ शुभेच्छा देणगी नागराळे वर्षा संतोष
- ❖ शुभेच्छा देणगी नाईक प्रशांत रमेश



राजाराम सुर्वे

## ब्रह्मविद्या साधकांचे स्नेहसंमेलन मेळावे

ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्रसारण व संवर्धनासाठी हे मेळावे निश्चितच पोषक आहेत.

साधारणतः नोव्हेंबर ते जानेवारी या कालावधीत ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या ठिकाणी साधकांचे स्नेहसंमेलन मेळावे आयोजित केले जातात. ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या साधकांसाठी आणि नवीन साधकांसाठी, त्याचप्रमाणे प्रगत अभ्यासक्रमाच्या साधकांचे वेगवेगळे मेळावे नियमितपणे दर वर्षी आयोजित केले जातात.

साधकांच्या अभ्यासक्रमातील प्रगतीसाठी तसेच, एकत्रितपणे कार्य पुढे नेण्याचा संकल्प दृढ करण्यासाठी वर्षभरातील कार्याचा आढावा घेऊन शिक्षक व कार्यकर्त्यांचा सत्कार केला जातो.

ब्रह्मविद्या साधक संघाची वार्षिक स्मरणिका 'प्रज्ञा' साधकांना दिली जाते. संस्थेच्या वेगवेगळ्या कार्यक्रमांची माहिती दिली जाते. कार्यक्रमातील सहभागासाठी मेळाव्यात दालने (Stalls) असतात.

उदाहरणार्थ :

१) ब्रह्मविद्येची वेगवेगळ्या ठिकाणची शिबिरे.

२) मुलांसाठी बालवर्ग

३) साधना मंडळे (नियमित सरावासाठी)

४) सराव वर्ग

ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्रसारण व संवर्धनासाठी हे मेळावे निश्चितच पोषक आहेत. त्याचप्रमाणे, साधकांचा संपर्क वाढविण्यासाठी सर्वानाच उपयोगी ठरतात.

### प्रगत मेळावे (२०१३ - २०१४)

डोंबिवली ते बदलापूर विभाग	१५.१२.२०१३
गोरेगांव ते बोईसर विभाग	०५.०१.२०१४
वांद्रा ते जोगेश्वरी विभाग	१२.०१.२०१४
मुंब्रा ते माटुंगा विभाग	०९.०२.२०१४
माहिम ते गिरगांव विभाग	०२.०२.२०१४
पनवेल, नवी मुंबई, अलिबाग विभाग	२३.०२.२०१४
पुणे विभाग	२६.०१.२०१४

आपण सर्वांनीच मेळाव्यांना उपस्थित राहून उपयुक्त माहिती व शिक्षकांची प्रेरणा मिळवूया!

संतोष आपल्या अंतःकरणात प्रकाश पाडतो, आपल्याला समाधानी ठेवतो, आपल्या मनबुद्धीतून सर्व प्रकारचा अंधकार, अभाव, आळस नाहीसा करून आपल्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून आणतो.



जयंत गोरे

## ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

मुलांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी, तणावमुक्त जीवनासाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग उत्तम पर्याय आहे.

शरीरशास्त्र सांगते की, जन्मतः सर्व मुले शहाणीच असतात. ह्याचाच अर्थ असा की, घोरोघरी जन्माला येणारी मुले बुद्धिमान आणि शहाणी असतात. तुम्ही आम्ही, म्हणजे त्या मुलांचे पालक, शेजारीपाजारी, समाज त्या मुलांची ती बुद्धिमत्ता, ते उपजत शहाणपण बीजरूपाने तिथे असणारी त्यांची ती हुषारी नाहीशी करून टाकतो. म्हणूनच त्यांचे उपजत शहाणपण, शारीरिक व मानसिक आरोग्य पुन्हा त्यांना मिळवून देण्याची जबाबदारी आपली आहे.

यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघाने मुलांसाठी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग सुरू केले आहेत. ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला १० वर्षे ते १८ वर्षेपर्यंतच्या मुलामुलींना प्रवेश दिला जातो. आठवड्यातून एक दिवस, एक ते दीड तास, असे सात आठवडे हा वर्ग घेतला जातो. ह्या वर्गात प्राणायाम व इतर आठ श्वसन प्रकार शिकविले जातात. त्यामुळे मुलांची फुफ्फुसांची क्षमता वाढते, जास्तीत जास्त हवा, प्राणवायू व प्राणशक्ती आत घेतली जाते. प्राणवायूमुळे जास्त रक्त शुद्ध होते, प्राणशक्तीमुळे रुधिराभिसरणाला चांगली मदत होते. श्वसनप्रकारामुळे प्राणशक्तीचे संतुलन होते व आपोआपच मुले आजारांपासून दूर ठेवली जातात. (प्राणशक्तीच्या असंतुलनामुळेच आजार होत असतात.) श्वसनप्रकारांमुळे स्मरणशक्ती, प्रेरणा व उत्साह वाढतो. शारीरिक श्वसनप्रकारांबरोबर मानसिक व्यायाम म्हणजे ठरावीक प्रार्थना एकाग्र चिंतने कशा म्हणायच्या ते शिकविले जाते. त्याचा फायदा म्हणजे मुलांची एकाग्रता वाढते व त्यामुळे विषय चांगले समजतात. मुलांची चंचलता कमी होते. मन शांत होते व अभ्यासाला एका जागी बसण्याचा

सराव होतो.

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

मुलांच्या संपूर्ण आरोग्यासाठी, तणावमुक्त जीवनासाठी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग उत्तम पर्याय आहे. म्हणून मुलांना बालवर्गाला अवश्य पाठवा व मुलात झालेला बदल अनुभवा.

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला चांगला प्रतिसाद मिळतो आहे. यंदा ४१२६ बालसाधकांनी हा अभ्यासक्रम पूर्ण केला. पुण्यामुंबईला नेहमीचे बालवर्ग चालूच असतात. तसेच सुड्यांमध्ये शिबिरे घेतली जातात. यंदा सिंधुदुर्ग, राजापूर, औरंगाबाद, नाशिक, सोलापूर, कोल्हापूर व उस्मानाबाद येथे शिबिरे घेण्यात आली. ह्या शिबिरांचा १०७० बालसाधकांनी लाभ घेतला. तसेच महाराष्ट्राबाहेर इंदोरमध्ये बालवर्ग शिबिरे घेतली गेली.

शाळा, कॉलेज व 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.

**बालवर्ग विभाग**

**संपर्क जयंत गोरे**

दूरध्वनी क्र. २१६३ ६३ ०१

- ❖ श्रीम. राधाबाई दगडूसिंग गुर्जर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गुर्जर अनीलकुमार दगडूसिंग
- ❖ कै. रामचंद्र विनायक करंदीकर (वडील) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान करंदीकर सुभाष रामचंद्र



## 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 २०१० सालच्या 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 १८ एकरांचा असून फ्लॉटची किंमत ३ कोटी रुपये आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्चही अंदाजे '३ कोटी रुपये असेल. असा एकंदर ६ कोटी रुपये खर्चाचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प संघाने सर्व साधकांच्या भरवशावरच हाती घेतला आहे. सर्व साधक संघाचे आधारस्तंभ आहेत व आपल्या सर्व साधकांच्या मदतीने आपण हा ६ कोटी रुपयांचा निधी नक्कीच उभारू शकतो असा विश्वास आम्हांला वाटतो. या विश्वासावरच संघाने पुढील पावले उचलली आहेत. त्यानुसार मार्च २०११मध्ये, सर्व प्रगत साधकांनी प्रत्येकी कमीत कमी '१० हजार रुपये किंवा शक्य असल्यास अधिक व एप्रिलमध्ये सर्व प्राथमिक साधकांनी प्रत्येकी '१ हजार रुपये किंवा शक्य असल्यास अधिक कृतज्ञता द्यावी, असे नम्र आवाहन केले होते.

या आवाहनाला प्रतिसाद देऊन '६ कोटी ४० लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ खरोखरच कृतज्ञता व्यक्त करीत आहे. त्यातून 'रुपये ३ 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 एस्.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटची जागा तसेच तेथून दिसणारे निसर्गदृश्य यांचे फोटो 'प्रज्ञा'मध्ये कव्हर ४ वर छापले आहेत. या फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने ठाण्याहून) अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

फ्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे '

- ❖ शुभेच्छा देणगी वेंगुर्लेकर प्रगती प्रल्हाद
- ❖ शुभेच्छा देणगी गोखले प्रज्ञांत विजय



५ कोटी रुपये असेल. आता वाढलेल्या भावांमुळे पूर्वी केलेल्या अंदाजापेक्षा साधारण २ कोटी रुपये जास्त लागतील असे वाटते. सुरुवातीला साधारण ७५ लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिविराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिविरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात राहता येईल. सध्या संघाकडे ' ३ कोटी ४० लाख रुपये शिल्लक आहेत व उर्वरित १ कोटी ६० लाख रुपयांची रक्कम उभी करायची आहे. साधकांच्या आधारावरच त्याची मदत आहे. आवश्यक तेवढा निधी जमल्यानंतर लगेचच बांधकामाला सुरुवात केली जाईल. आता अर्ध्या प्लॉटचे दगडी कंपाउंड करण्याचे काम पूर्ण झाले आहे. डिसेंबर २०१३मध्ये वास्तूचे नकाशे मंजुरीसाठी दिले जातील व परवानगी मिळाल्यावर २०१४ मध्ये बांधकाम सुरू होईल असा अंदाज आहे.

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.

आरोहण टेकडीवरून दिसणारे उकसण धरण



- ❖ श्रीमती राधाबाई वासुदेव भिडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भिडे सुनील वासुदेव
- ❖ शुभेच्छा देणगी कुलकर्णी वनिता विनय



## सोलापूर-बेळगाव शिबिर अनुभव : संकलन

संकलक : शिल्पा भोजने

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे सोलापूर व बेळगाव येथे डिसेंबर २०१२ व जानेवारी २०१३ साली प्राथमिकची अनिवासी शिबिरे भरविली होती. शिबिरातील साधकांना ४ दिवसांत जो अनुभव आला तो त्यांनी आम्हांला लिहून दिला. त्यातील काही अनुभव आम्ही देत आहोत.

१. **श्रीकांत कुलकर्णी** : ब्रह्मविद्या म्हणजे माझ्या जीवनात परिवर्तनाची पहाट, आजपर्यंत जे कुठेही शिकायला मिळाले नाही ते ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकायला मिळाले व ब्रह्मविद्येचे महत्त्व समजले.
२. **सुमेधा करमरकर** : प्रत्येकाचे जीवन हे प्रचंड शक्तीचे कोठार आहे. आपल्या हाती जी शक्ती आहे तिचा चांगला उपयोग आपण स्वतःसाठी, आपल्या कुटुंबासाठी व समाजासाठी कसा करावा हे शिक्षण मिळाल्यामुळे एक आत्मविश्वास वाटतो. सकारात्मक विचार म्हणजे चैतन्यशक्तीचा आविष्कार, जीवनाला मार्ग दाखविणारा दीपस्तंभच!
३. **किरण पाटील** : अनेक शिबिरे केली. योगाची केली, आध्यात्माची, सामाजिक कार्यक्रमाची, उद्बोधनार्थ, प्रबोधनार्थ शिबिरे केली. पण आज एक परिपूर्ण शिबिर केल्याचे जाणवत आहे. केवळ श्वास व विचार यांची महती पटली व त्याची अमर्याद ताकद जाणवली.
४. **वंदना तापडिया** : ज्या बाईला दुपारी एक ते दीड तास झोपल्याशिवाय चालत नव्हते, तिला म्हणजेच मला तिसऱ्या दिवसापासून एकदम उत्साही वाटू लागले. थकवा आला नाही. तब्येतीची कुरकुर पाच ते दहा टक्के कमी झाली. मी स्वतःपुरती एकदम आनंदी झाले.

सकारात्मक विचार मनात आले.

५. **प्रज्ञा कुलकर्णी** : आध्यात्मिक पातळीवर नवविधा भक्तीतील सर्व मार्ग सोडून एक असाही मार्ग आहे, जो आत्मसाक्षात्काराचा, अचूक व अधिक सोपा आहे हे कळले आणि अधिक आनंद झाला. आपल्या हृदयात कस्तुरीची कुपी आहे व ह्या चार दिवसांत ती कुणीतरी अगदी हळू हळू उघडली आहे आणि त्यातील सुगंध संपूर्ण मन व शरीरात मंदपणे पसरतो आहे असे वाटले.
६. **राज पालीवाल** : इन तत्त्वोंका ज्ञान ही नही था। कल्पना भी नही थी की, हमारे शरीरमेंही परमेश्वर विद्यमान है।
७. **वंदना सामंत** : ज्याचा शोध घेत होते ते मिळाले याचाच प्रत्यय आला. ह्या वेळेपासूनच माझ्या मनात आनंदाचे वास्तव्य झाले व आतापर्यंतची चुकीची विचार पद्धती, चुकीचे बोलणे-वागणे, म्हातारपणाचे काल्पनिक चित्र हळू हळू निघून जात आहे आता मी संपूर्ण आनंदी, शांत व तरुण झालेली आहे. योग्य श्वसन क्रियेचा सराव करून तारुण्यात प्रवेश करत आहे व जुना (मनाचा खोका) रिकामा करून योग्य विचारांचा भरणार करणार आहे.
८. **माया सुलगेकर** : एका टिकाणी फार वेळ बसून काम करता येत नव्हते. माझ्या माकड हाडाला त्रास होत होता. पण मला या पाच दिवसांत ते जाणवले नाही.
९. **वा. क. तळवलकर** : ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या शिबिरामध्ये सहभागी झालो. त्यामुळे नवी दिशा प्राप्त झाली. आता मला ८२ वर्षांचे नसून २८ वर्षांचे तरुण आहोत असेच वाटते.



## शिविर



महाबलेश्वर प्राथमिक शिविर २०१२



महाबलेश्वर प्राथमिक इंग्रजी शिविर २०१३



बेळगाव प्राथमिक शिविर २०१३



अकोला प्राथमिक शिविर उद्घाटन सोहळा २०१२



प्राथमिक वर्ग अनिवासी शिविर, कणकवली २०१३



प्राथमिक वर्ग अनिवासी शिविर, सावंतवाडी २०१३



हिंदी प्राथमिक शिविर, हुबळी २०१३



ब्रह्मविद्या साधक संघ



कोल्हापूर बालवर्ग शिबिर



हरळी बालवर्ग शिबिर २०१३



गोरेगाव बालवर्ग



बदलापूर प्राथमिक मेळावा



बोरीवली प्रगत मेळावा



विलेपार्ले प्रगत मेळावा



ठाणे प्रगत मेळावा







## महाबळेश्वर शिबिर अनुभव : संकलन

संकलक : शिल्पा भोजने

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे महाबळेश्वर येथे १८ ते २३ फेब्रुवारी २०१३ या कालावधीत संपन्न झालेल्या प्राथमिक अभ्यासक्रम शिबिरात सहभागी झालेल्या साधकांचे काही निवडक अनुभव खाली देत आहोत :

१. **रवींद्र बिंद्रे** : बरेच प्रश्न पडत, त्यांची उत्तरे शोधत होतो. काही उत्तरे मिळायची, काही मिळत नव्हती. कस्तुरी मृगाला वास कुठून येतो ते समजत नाही. पण ते आपल्यातच आहे हे ब्रह्मविद्येमुळे समजले. कुठेही जायची आवश्यकता नाही, ते आपल्यातच आहे.
२. **अत्रे** : मला कार्य करायचे आहे पण ब्रह्मविद्येने मार्ग दाखविला. मी माझ्या इच्छेप्रमाणे यशस्वी होईन.
३. **सुयोग कुंटे** : इथे आल्यावर ब्रह्मविद्येचे वेगळेपण जाणवले. पैशाची लुटालूट नाही. 'करा-करा-करा' हा मंत्र मिळाला.
४. **श्रुतिका लागू** : ध्यान कसे करायचे हे समजले.
५. **जयश्री फडके** : नवीन शिकायला आले. ब्रह्मविद्या गहन आहे. कसे शिकणार? असा प्रश्न होता. सृष्टी जशी नियमबद्ध आहे, तसेच आपणही जगायचे हे समजले. अशी भावना तरी निर्माण झाली. साधना व सराव करा... करा....

करा... हा मंत्र घेऊन जात आहे. सर्वांमुळे चित्त प्रसन्न झाले.

६. **देशपांडे** : परिपूर्ण ज्ञान मिळाले.
७. **चैताली साठे** : मला जाणवले की, मी खूप बदलायला हवे. शिबिरात वेगवेगळी माणसे भेटली. प्रत्येकात वेगवेगळे गुण दिसले.
८. **श्रीमती गचके** : इथे आल्यावर समजले की, मला सोन्याच्या खाणीकडे जाण्याचा मार्ग दाखविला आहे. निसर्गाकडे, स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला.
९. **पराग** : मी बोटीवर असतो. ३-४ महिने घरी येतो. त्यात एक आठवडा शिबिराला जायचे, अवघड वाटले, पण इथे आल्यावर वाटले, Family away from family. आधी वाटत होते, ब्रह्मविद्या काय आहे? काही गुंडाळायचा तर प्रकार नाही ना? पण इथे आल्यावर समजले की, जो मार्ग दाखविला आहे, त्याचा सराव केला तर माझी स्वप्ने पूर्ण होतील.
१०. **चौगुले** : माझ्या ७५ वर्षांतील पाच दिवस छान गेले.
११. **मयूरेश चाचड** : तुम्ही सर्व तुमच्या इच्छेने आलात पण मी बळजबरीने आलो, पण मला खूप आवडले. मी बदलून दाखवीन.

संतोष मन उल्लसित करते व त्यामुळे आनंद व शांती यांचा अनुभव होतो.

- ❖ कै. श्री. नारायण गणेश जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जोशी विलास नारायण
- ❖ कै. सौ. शोभा नारायण जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जोशी प्रतिभा विलास



## बालवर्ग अनुभव : संकलन

संकलक : शिल्पा भोजने

परमेश्वराने आपल्या सर्वांना जन्मापासून पूर्ण श्वास घेण्याची क्षमता दिलेली असते. परंतु जसजसे आपण मोठे होत जातो तसतसे श्वासाकडे दुर्लक्ष केल्यामुळे ती क्षमता कमी कमी होते. ह्याचाच परिणाम म्हणजे वेगवेगळे आजार होतात. तसेच आपल्या सर्वांमध्ये एकाग्र होण्याची क्षमता आहे. जेव्हा मुले अभ्यास करताना एकाग्र होतात, तेव्हा त्यांना अभ्यासात उत्तम गुण मिळतात. मुलांचे श्वसन कायम योग्य रहावे व एकाग्रता वाढावी, त्यामुळे आरोग्य व यश प्राप्त व्हावे ह्या हेतूने ब्रह्मविद्या साधक संघाचे सर्वेसर्वा परमपूज्य गुरू श्रीयुत दिवेकरसर यांनी बालवर्ग घेण्याची संकल्पना मांडली. ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे ७ आठवड्यांचे वर्ग विविध ठिकाणी घेतले जातात. त्यातील काही निवडक अनुभव :

१. **सागर गोगटे** : ब्रह्मविद्या करायच्या आधी मी आळशी होतो. पण ब्रह्मविद्या केल्यावर मी उत्साही झालो. माझे शाळेचे पाठांतर खूप चांगले होत आहे. आता सर्व विषय सोपे वाटतात.
२. **प्रणव नारखेडे** : मी श्वसनप्रकार रोज करतो. दिवसेंदिवस माझ्यात बदल होऊ लागला. माझे अभ्यासात मन लागू लागले. माझी चित्रकला सुधारली. खेळही चांगले खेळू लागलो.
३. **प्रणिता माने** : 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.
४. **सौरभ शिंगटे** : 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.

५. **तनया पारखे** : मला बालवर्गाचा हा वर्ग करण्यापूर्वी सतत सर्दीचा खूप त्रास होत असे. पण नंतर एका महिन्यातच तो त्रास कमी झाला. माझी सर्दी 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.
६. **सृष्टि दातीर** : मी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग केल्यानंतर खूप अॅक्टिव्हिटीमध्ये भाग घ्यायला लागले. मी इतरांना मदत करायला शिकले. माझी एकाग्रता वाढली. तुम्हीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जा व त्याचा फायदा करून घ्या.
७. **देवाशिष भावे** : मी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग शिबिर मे-जून महिन्यामध्ये पूर्ण केले. मला खूप चालल्यावर, उंच चढल्यावर दम लागत होता. पण मी जेव्हा संजय गांधी राष्ट्रीय उद्यानात, गांधीछत्री, कान्हेरी गुंफा चढले तेव्हा मला बिलकुल दम लागला नाही. मला गाणे गातानासुद्धा खूप फरक जाणवतो.
८. **शर्वरी पाटील** : 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 मिळवते.

❖ राणे रामकृष्ण एस्. यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राणे प्रतिभा के.



९. **दर्शना केंद्रे** : ब्रह्मविद्या ही एक जादूच आहे. मला अगोदर खूप खोकला व्हायचा, धावलं की दम लागायचा. पण जेव्हा मी ही विद्या शिकले तेव्हापासून मला दम लागत नाही. मी आता स्पर्धेमध्ये आरामात भाग घेते. माझ्या खोकल्याचे प्रमाणही कमी झाले. मी ब्रह्मविद्या रोज करते. त्याची मला अभ्यासात खूप मदत होते. मला कठीण वाटणारे काम खूप सोपे होते.
१०. **श्रेयस जेऊरकर** : माझ्या आजीने प्रगत वर्ग केलाय. ती रोज घरी सराव करते. तेव्हा मला उत्सुकता असायची ही नक्की काय करते? मग त्याच उत्सुकतेमधून मी हा वर्ग सुरू केला. या वर्गामुळे माझा सर्दीचा त्रास खूपच कमी झालाय. नेहमी माझी एक नाकपुडी बंदच असायची. त्यात बदल झाला. अभ्यास करताना एकाग्रता वाढली. पूर्वी सकाळी लवकर उठलो की आळस यायचा. पण आता सगळ्या कामांत उत्साह वाटतो.
११. **रोहित शिंदे** : ब्रह्मविद्या साधक संघ असा संघ आहे की, जो स्वतः निरोगी रहातो व दुसऱ्यांना
- निरोगी ठेवतो. हे श्वसनप्रकार सोपे असल्याने हे मी घरी सहज करू शकतो.
१२. **गौरी महाडीकर** : प्राणायाम व श्वसनप्रकार केल्यामुळे शरीरात तरतरी, ताजेपणा व उत्साह निर्माण होतो. मला हा वर्ग फार आवडला, त्याचा फायदाही झाला. माझ्या स्मरणशक्तीत झालेली वाढ परीक्षेत दिसून आली.
१३. **शार्दूल मुळे** : ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने माझ्या अभ्यासात माझे लक्ष लागते. तसेच, अभ्यास लक्षातही राहतो. मला खेळतानाही खूप फरक जाणवतो. खेळताना दमल्यासारखे वाटत नाही. आता खूप तरतरीतपणा वाटत आहे.
१४. **रोहन बोडस** : जेव्हा मी पहिल्यांदा ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला गेलो, तेव्हा मला हे खूप अवघड वाटत होते. पण जसजसा मी उच्छ्वास व श्वसनप्रकार करत गेलो तसतसा मला खूप फायदा झाला आहे. माझे पाटांतर लवकर होते व अभ्यास लक्षातही रहातो. म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांनी हा वर्ग करावा.



## शिकूया ब्रह्मविद्या

या आपण ब्रह्मविद्या शिकूया  
 शुद्ध श्वास घेऊया ॥ ११ ॥  
 ब्रह्मविद्येला करूया नमस्कार  
 देऊया जीवनाला नवा आकार ॥ ११ ॥  
 ब्रह्मविद्या शिकूया  
 सगळे आजार टाळूया ॥ १२ ॥  
 योग्य श्वसनाने शरीर निरोगी करूया  
 ब्रह्मविद्येच्या प्रार्थनेने मन शुद्ध करूया ॥ १३ ॥

-आदिती उदुगडे, इयत्ता ८ वी

❖ जी. वाय. जोशी व किरण एल्. भिडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जोशी प्रतिभा गजानन



## बदल घडविणारी ब्रह्मविद्या

मी प्रसाद कुलकर्णी. आज मी इथे माझा स्वतःचा ब्रह्मविद्येचा अनुभव सादर करत आहे. सुरुवात करण्याआधी सर्वप्रथम मी माझ्या पत्नीचा आभारी आहे, जिच्यामुळे मला ब्रह्मविद्येविषयी माहिती झाली आणि तिचे प्रोत्साहन लाभले, ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची प्रेरणा मिळाली. त्यानंतर मी त्या क्षणाचा आभारी आहे, ज्या क्षणी मला अभ्यास वर्गास प्रवेश घेण्याची तीव्र इच्छा झाली.

मी स्वतः एका देवभोळ्या, अतिशय साध्या घरामधून आलो आहे. मोठ्या कष्टाने मी आजवर यशस्वी होत आलो. परंतु परिस्थितीमुळे किंवा अन्य काही कारणांमुळे काही स्वभाव आणि शारीरिक दोष माझ्यामध्ये निर्माण झाले, जे ब्रह्मविद्येचा अभ्यास आणि साधना सुरू करण्याआधीपर्यंत माझ्यामध्ये होते. सर्वांत त्रासदायक स्वभाव दोष म्हणजे अती निरर्थक विचार आणि भीती तसेच अत्यंत रागीटपणा आणि शिवराळ भाषा. अशी भाषा की, कोणीही म्हणावे की, प्रसाद एवढा सुशिक्षित आहे पण सुसंस्कृत नाही. तसेच शारीरिक दोष म्हणजे बद्धकोष्ठता.

हे सगळे दोष प्रथमपासून माझ्यामध्ये नव्हते आणि मलाही ह्याचे स्मरण नाही की, हे दोष कसे आले. परंतु गेल्या सहा महिन्यांमध्ये या सगळ्यात बऱ्याच प्रमाणात फरक पडला आहे. मी असे म्हणत नाही की, हे सर्व स्वभाव आणि मानसिक दोष संपूर्णतः नाहीसे झाले आहेत, परंतु शारीरिक दोष मात्र निश्चितच नाहीसा होत आहे. मला आता चहा प्यावासा वाटत नाही. चहाच काय पण अन्य कोणतेही पेय घेतल्याव्यतिरिक्त मला काम करता येते. दिवसभर स्फूर्ती राहते. माझी पाठ अजिबात दुखत नाही. मला

रोज दिवसभर शांत वाटते. माझा माझ्या पत्नीवरचा विश्वास वाढला आहे. त्यामुळे ती आनंदी आहे. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे आता मला राग जरी आला तरी कमी प्रमाणात आणि कमी वेळा येतो आणि अत्यंत महत्त्वाचे म्हणजे अपशब्द अजिबात उच्चारवेसे वाटत नाहीत.

ब्रह्मविद्येचा सराव आणि साधना करताना खरोखरीच भरभरून आनंद होतो. मी स्वतः अतिशय गंभीर चेहऱ्याचा माणूस होतो. अगदी मला माझ्या कार्यालयात देखिल लोक म्हणायचे की, प्रसादच्या आजूबाजूस हसणे म्हणजे गुन्हा आहे. परंतु आता मला खूश राहावेसे वाटते. लोक मला विचारतात की, तू आज खूश दिसतोस म्हणजे नक्कीच काहीतरी असणार! हा बदल खरोखरीच माझ्या कल्पनेपलीकडचा आहे. माझ्या मनातील कुठेतरी सर्व काही थांबले असल्याची भावना निघून गेली आहे. हा आमूलाग्र बदल केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच झाला आहे ही माझी खात्री आहे.

ही सुरुवात आहे, मला पूर्ण विश्वास वाटतो की मी अजून यशस्वी होईन, माझ्यामधील दोष पूर्णतः नाहीसे होतील आणि माझे त्यांच्यावर पूर्णतः नियंत्रण असेल. माझी ईश्वरचरणी हीच प्रार्थना की, माझ्याकडून उत्तरोत्तर विनचूक आणि नियमित साधना व्हावी; जिच्यामुळे माझ्यात आणि माझ्या आजूबाजूच्या परिस्थितीमध्ये आणखीन सकारात्मक बदल होतील. तसेच माझ्यातील सुप्तावस्थेतील अध्यात्मिक ओढ मला प्रगतीकडे घेऊन जाईल.

ब्रह्मविद्येचा, ब्रह्मविद्या साधक संघाचा, सर्व शिक्षकांचा आणि विद्यार्थ्यांचा मी आभारी आहे.

धन्यवाद!

—प्रसाद कुलकर्णी



- ❖ अरविंद नारायण सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सावंत वैशाली अरविंद
- ❖ श्रीमती प्रभावती मालवणकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका खेडेकर परब



## कामाचा उरक आणि आत्मविश्वास वाढला



मी पुण्यात एका सॉफ्टवेअर कंपनीत काम करते. कंपनीत सुरुवातीस माझे काम व्यवस्थित चालले होते. कारण कामाचा फार बोजा नव्हता. मला प्रमोशन दिले गेले. कामाचा बोजा

इतका वाढला होता की, मला दिवस अपुरा वाटू लागला. ह्याचे कारण कामाचे स्वरूप अत्यंत किचकट होते. माझे काम पेंडिंग पडू लागले. त्यामुळे झाले काय, तर मला दिलेले प्रमोशन रद्द करण्याची वॉर्निंग दिली गेली. ह्यामुळे मी अत्यंत उदास झाले व माझ्या कामातील चुका (Error) प्रमाणावाहेर वाढल्या. मला डिप्रेसन आले. घरीपण माझी चिडचिड वाढली. ऑफिसचे कामाचे तास संपले तरी माझे काम संपलेले नसायचे. त्यामुळे मला मानसिक व

शारीरिक त्रास होऊ लागला. काहीच करू नये असे मला वाटू लागले.

मी स्वतःला खरोखरच भाग्यवान समजते, कारण अगदी वेळेवर मला माझ्या मावशीने ब्रह्मविद्या करण्याची प्रेरणा दिली. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार मी रोज करते व ध्यान १० ते १५ मिनिटे करते. ह्या सराव व साधनेमुळे कोणाचा विश्वास बसणार नाही असा फरक माझ्या कामात पडला. माझे ऑफिसमधील काम अत्यंत बिनचूक होऊ लागले. एवढेच नव्हे तर, ज्या कामास आठ तासही पुरत नव्हते ते काम मी सहजपणे चार तासांत करू लागले. माझी चिडचिड पूर्णपणे थांबली व मला संपूर्ण दिवस अत्यंत उत्साही वाटू लागले. **माझा आत्मविश्वास वाढला.**

आता मी ब्रह्मविद्येचा प्रसार सर्वत्र करण्याचा मनापासून प्रयत्न करणार आहे.

मी आपली आभारी आहे!

—सुवर्णा सूर्यवंशी



## ‘नखुड्या’वर मात

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू करताना मला कोणताही आजार नव्हता. फक्त माझ्या उजव्या पायाच्या अंगठ्याला एक प्रकारचा त्रास होता. गेली ६-७ वर्षे अंगठा दुखायचा, अंगठा दाबला असता, त्यातून थोडे दुर्गंधीयुक्त पाणी बाहेर यायचे. डॉक्टरांना दाखविले असता त्यांनी सांगितले की, नखाच्या वाढीचा प्रॉब्लेम आहे व ऑपरेशन करावे लागेल! थंडीच्या दिवसांत अंगठा जास्त त्रास द्यायचा. कणीक व हळद यांचे पोटीस करून लावल्यावर तात्पुरते बरे वाटायचे. नंतर पुन्हा त्रास सुरू व्हायचा. अनेकदा अंगठ्याचे नख कुजून, ते तुटायचे.

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू करताना या अंगठ्याच्या बरे होण्याच्या हेतूने मी हा वर्ग सुरू केला नव्हता; परंतु १४ व्या पाठापर्यंत आश्चर्यकारक रीतीने हा अंगठा बरा झाला. त्याचा होणारा संपूर्ण त्रास निघून गेला. विसाव्या पाठापर्यंत संपूर्ण नख नव्याने आले. ध्यानाचा सराव करत नसताना केवळ श्वसन प्रकार केल्याने व मनात होकारात्मक विचार सुरू केल्याने हे शक्य झाले असावे असे मला वाटते. मी ब्रह्मविद्येविषयी व माझ्या गुरुंविषयी खरोखर कृतज्ञ आहे!

—मीनाक्षी तावरे

- ❖ शुभेच्छा देणगी कंदळगांवकर अनीला प्रकाश
- ❖ कै. पंडित सुनीता अच्युत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पंडित मिता अजित



## विकार अनेक उपचार एक !



माझे वय ७८ वर्षे पूर्ण होऊन ७९ व्या वर्षात पदार्पण केलेला मी, ब्रह्मविद्येचा एक तरुण आहे.

मी, मध्य रेल्वेमध्ये हेड तिकीट कलेक्टरचे काम करित होतो. दिनांक ३१ जानेवारी १९९३ रोजी मी

मध्य रेल्वेतून सेवानिवृत्त झालो.

पहिला आजार मधुमेह. माझी रक्तशर्करेची तपासणी केली, तेव्हा रिकाम्या पोटी १५० रेंज होती आणि जेवल्यानंतर ३०० रेंज होती. १९९३ साली माझा मधुमेह डिटेक्ट झाला होता. तेव्हापासून २० वर्षे झाली. मला मधुमेह आहे.

दुसरा आजार म्हणजे २००८ साली पहाटे पाच वाजता मला सौम्य हार्ट अ‍ॅटॅक आला होता. तेव्हा रुग्णालयात जाऊन अ‍ॅजिओग्राफी केली होती. तेव्हा तपासणीत असे आढळून आले होते की, छातीमध्ये ६५ टक्क्यांचे तीन ब्लॉकेजेस आहेत. डॉक्टर म्हणाले, “मी औषधे देतो ती वेळच्या वेळी घ्या. म्हणजे बरे वाटेल.” पण हे सर्व करूनही माझ्या छातीत दुखत होते. तसेच मधुमेहामुळे माझ्या पायांतील स्नायू दुखायचे, पायांना मुंग्या यावयाच्या. तसेच दोन्ही डोळ्यांची मोतीबिंदूची शस्त्रक्रिया झाली, दोन्ही हार्नियांची शस्त्रक्रिया झाली आणि एक प्रोस्टेट ग्लँडची शस्त्रक्रिया झाली. अशा एकूण पाच शस्त्रक्रिया झाल्या. तेव्हा मी अगदी निराश झालो. काही सुचेना.

मी निराश झालेला माझ्या मुलाने पाहिले आणि तो मला म्हणाला की, भांडुप पूर्वेला ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग सुरू होत आहेत. तेव्हा तुम्ही ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घ्या. मुलानेच मला ब्रह्मविद्येविषयी माहिती दिली. माझा मुलगा ब्रह्मविद्येच्या प्रगत वर्गास ठाणे येथे जातो. तो रोज सकाळी ध्यान धारणा व श्वसनाचे सर्व प्रकार करतो. त्यामुळे त्याचे मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले आहे. तो नेहमी उत्साही व आनंदी असतो. त्याला आलेल्या चांगल्या अनुभवांमुळे मला त्याने ब्रह्मविद्येस जाण्याचा आग्रह केला. एवढेच नाही तर, त्याने स्वतः मला ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात आणून बसविले.

आज मला हा वर्ग चालू करून १५ आठवडे झाले. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने माझे मानसिक व शारीरिक आरोग्य चांगले सुधारले. माझा मधुमेह रिकाम्या पोटी ११० रेंजवर आहे. तसेच जेवल्यानंतर १४० रेंजवर आहे. म्हणजे मधुमेह नियंत्रणात आहे. हार्ट अ‍ॅटॅक आल्यानंतर छातीत मधून मधून दुखत होते. तेही आता बंद झाले आहे. डोळ्यांनाही चांगले दिसू लागले. युरीन करिता रात्रीचे ३/४ वेळा उठावे लागत असे. आता एकदाच उठावे लागते. तसेच पायांच्या स्नायूंचे दुखणे बंद झाले, मुंग्या येण्याचेही बंद झाले. मधून मधून होणारी सर्दीही बंद झाली. खरोखरच मला आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली मिळाली आहे. माझे नकारात्मक विचार, सकारात्मक झाले. ब्रह्मविद्येमुळे मी आनंदी व उत्साही आहे. माझ्यात कसलीही कमतरता नाही. नवजीवन देणाऱ्या ब्रह्मविद्येचे व गुरुजनांचे मी आभार मानतो. धन्यवाद !

—तुकाराम खोत





## जीवन आनंदी झाले



मी संगीता निकाळजे, गृहिणी. मला वयाच्या पंचविशीत आमवात जडला. हातांची बोटे वाकडी झाली. मनगटात सूज येऊन काही काम करण्यास अडचण येऊ लागली. त्यावर अॅलोपॅथीची औषधे घेतली. त्याचा परिणाम होऊन मूळव्याध, अल्सर, थायरॉईड, हायपरटेन्शन इ. आजार झाले. सर्दीचा त्रास (सायनस) कायम सुरू होता. झोपले असता नाकपुड्या बंद होऊन श्वास गुदमरायचा. तसेच, मानदुखी (Spondilosis) व पाठदुखी होत होती. या सर्व आजारांना मी कंटाळले होते.

अशातच ब्रह्मविद्येची जाहिरात मी पाहिली व क्लासला जायचे निश्चित केले. सुरुवातीला स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करताना मान दुखायला लागली. परंतु सरांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे केल्यानंतर तो त्रास कमी झाला. प्राणायाम केल्यामुळे नाकपुड्या उघडल्या जाऊन श्वसनाचा त्रास नाहीसा झाला व

शांत झोप येऊ लागली.

या सर्व आजारांमुळे मला खूप नैराश्य आले होते. स्वभाव चिडचिडा झाला होता. लवकर राग यायचा. मुलींवर राग काढायचे. कोणाशी बोलताना संकोच वाटायचा. परंतु ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानामुळे माझ्या वागण्यात बदल झाला, आत्मविश्वास वाढला. ध्यान व बोधवचने यामुळे मन एकाग्र होऊन मानसिक स्वास्थ्य सुधारले.

आताच आमचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक वर्ग संपला. तरी असे वाटते की, श्वसनप्रकार व ध्यानाचा योग्य सराव करून माझ्या आयुष्यातील उरले सुरलेले छोटेसे प्रॉब्लेम्सही नाहीसे होतील.

**ब्रह्मविद्येमुळे माझे आयुष्य सरळ व सुंदर झाले, मनाला शांतता लाभली.** आता माझे सारे आजार दूर होतील. या सर्वांबद्दल मी माझे वर्गशिक्षक यांचे आभार मानते. त्यांनी खूप सुंदर मार्गदर्शन केले. तसेच ब्रह्मविद्या साधक संघ, वंदनीय गुरू दिवेकर सर इ.चे मनःपूर्वक आभार मानून कृतज्ञता व्यक्त करते.

धन्यवाद! धन्यवाद! धन्यवाद!

—संगीता निकाळजे



## संकटावर मात



हजारो, लाखो लोकांमधून मलाच ब्रह्मविद्या कां मिळाली? 'आरोग्याची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या' अशी जाहिरात तर वर्तमानपत्रातून मी पाहिली होती. पण आताच मला इथे येण्याची प्रेरणा कुणी दिली? पुढे आलेल्या मोठ्या कठीण प्रसंगांना सामोरे

जाण्यापूर्वी माझ्या मनाला तयार करण्यासाठी, यशस्वीपणे ती संकटे पार करण्यासाठी तर मला 'ब्रह्मविद्या' मिळाली नाहीना? असे अनेक विचार मनात येत असतात.

घरातील आध्यात्मिक तरीही मोकळे वातावरण यामुळे विनधास्तपणा व संस्कृतीला जपणारे असे माझे व्यक्तिमत्व बनले होते. चारचौघांसारखे आयुष्य जगताजगता काहीतरी वेगळे करण्याची इच्छाच संपत

❖ विश्वनाथ महादेव कोकाटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कोकाटे विश्वनाथ प्रदीप

❖ पाटील शंकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पाटील सूरज दिलीप



चालली होती आणि चाळिशीपूर्वीच श्वसनाचा त्रास, हाय बी. पी., गुडघेदुखी यांमुळे वागण्यात संथपणा आला होता. घरातील आजारपणे, टेन्शन, आर्थिक जबाबदाऱ्या, कौटुंबिक कलह, नोकरीतील रोजचे टेन्शन यामुळे अगदी कंटाळा आला होता. जे करायचे होते ते राहून जाते की काय? असे सतत वाटायचे. त्यावेळी ब्रह्मविद्येविषयी आमच्या काकांनी माहिती दिली.

सरांची प्रस्तावना ऐकली व हे करायचेच असे ठरविले. प्राथमिकच्या वर्गात प्रवेश घेतला. शिक्षकांचे शांत, संयमी अध्यापन मला आवडले. त्याचबरोबर नियमित सरावामुळे माझी गुडघेदुखी, उजव्या हाताला येणाऱ्या मुंग्या, बधीरता कधी दूर झाली कळलेच नाही. श्वसनाच्या त्रासामुळे गेले वर्षभर मी आजारी होते. सर्व प्रकारच्या चाचण्या व पॅथीचे उपचार घेऊनही नाकात डॉस् टाकल्याशिवाय मला झोपच येत नव्हती. शाळेत पोहोचल्यावर काहीच बोलू नये असे वाटे. **एखादा धडा वाचताना धाप लागत होती. पण सुरुवातीलाच स्मरणवर्धकच्या सरावाने माझा बराच त्रास कमी झाला. पुढील सर्व श्वसनप्रकारांनी वरील सर्व दुखणी नाहीशी होत आहेत. मी जीवनात पुन्हा 'तरुण' झाल्याचा अनुभव घेत आहे.**

प्राथमिकच्या अभ्यासक्रमानंतर दुसऱ्याच दिवशी माझ्या यजमानांना मोठा अपघात झाला. त्यांच्या उजव्या पायाची दोन्ही हाडे तुटली. खूप जखमा झाल्या होत्या. के.ई.एम्. येथे उपचार सुरू होते. चार ते पाच महिने पाय फ्लॅस्टरमध्ये होता. त्यामुळे सर्व विधी बेडवरच करावे लागत. तरीही हाड जुळले नाही. त्याच दरम्यान माझ्या वडिलांचे निधन झाले. ते माझा मोठा आधार होते. नंतर यजमानांच्या पायाचे ऑपरेशन करण्याचा सल्ला डॉक्टरांनी दिला. त्याप्रमाणे ऑपरेशन झाले. पण सतत कुखुरी होतच राहिल्या. आजही त्यांचा पाय गुडघ्यात खूप दुखत आहे. वर्षभर घरी राहिल्यामुळे ते आता तशाही परिस्थितीत ऑफिसला जात आहेत. दरम्यान त्यांनी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम खंडाळा येथे पूर्ण केला. त्यांची सराव, साधना खूप चांगल्या प्रकारे सुरू आहे.

एकूणच घरातील सर्व जबाबदाऱ्या, मोठ्या मुलाचे दहावीचे वर्ष चालू, यजमानांचे आजारपण आणि वडिलांचे नसणे. या सर्व स्थितीत ब्रह्मविद्येमुळेच मी जगत आहे, मला प्रेरणा मिळत आहे.

तरी मला अधिक साधनेची प्रेरणा मिळावी व ब्रह्मविद्या माउलीचे निरंतर प्रेम लाभावे हीच इच्छा.

—सरोजिनी राऊळ



## नकारांवर विजय

मैत्रिणीने सांगितले म्हणून दोघी जणी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला गेलो. पहिल्या एक-दोन वर्गांना तर एवढे काही वाटले नाही. पण जेव्हा मी मॅडमच्या सांगण्याप्रमाणे कमी बोलणे, ज्या टिकाणी आपल्याला राग येतो आहे असे वाटते तिथे शांत बसणे इ. अमलात आणण्यास सुरुवात केली तेव्हा फरक जाणवू लागला. हे वर्ग सुरू करण्यापूर्वी

मनामध्ये नेहमी नकारात्मक विचार येत असत. मुले शाळेतून व्यवस्थित घरी येतील ना? मिस्टरांना उशीर झाला की, काय झाले असेल? माझी कामे वेळेत होतील ना? हे काम माझ्याकडून पूर्ण होईल की काही अडथळे येतील? असे एक ना हजार प्रश्न मनात निर्माण होत असत. छातीमध्ये धडधड, मधेच डोके दुखणे. या सगळ्या अडचणी, मनातले नकारात्मक

- ❖ मयेकर नारायण गोविंद यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मयेकर शंकर नारायण
- ❖ श्रीम. प्रधान मालती यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रधान दीपक मधुसूदन





विचार यांवर मात केली ती ब्रह्मविद्येच्या वर्गानी!

या बावीस आठवड्यांमध्ये श्वसन प्रकारांचा सराव, ध्यान इ. शिकविले गेले, त्याच्या नित्य सरावाला मी सकाळचा वेळ देते. एक ते दीड तासामध्ये मी हे प्रकार करते. या श्वसनामुळे मन विचलित होण्याचे प्रकार बंद झाले. सतत होणारी चिडचिड बंद झाली. आजारांवर चर्चा बंद झाली. छातीत होणारी धडधड कमी झाली. या सरावानंतर माझा दिवस आनंदात जातो. मी नेहमी प्रसन्न असते. माझ्या मनात या विद्येबद्दल अतिशय कृतज्ञता आहे.

श्वसनामार्फतच शरीराला सामर्थ्य, शक्ती, निर्धार आपण देतो. श्वासामुळेच आपले पूर्ण शरीर ताजेतवाने व शक्तिशाली होऊन, मन प्रसन्न व विचार प्रगल्भ होतात यावरील विश्वास आणखीनच दृढ झाला. ही सारी तत्त्वे, विचार पद्धती, नियम, सराव ह्यांचा माझ्या मनावर खोलवर परिणाम झाला.

मॅडमनी हे सगळे संस्कार आमच्या मनावर खूप प्रेमाने व आत्मीयतेने केल्याबद्दल मी त्यांची आभारी आहे!

– रोहिणी रेटवडे



## एव्हरेस्ट मोहिमेची मानसिक तंदुरुस्ती ब्रह्मविद्येमुळे झाली



‘एव्हरेस्ट’ जगातील सर्वोच्च शिखर! जितकी त्याची चढाई कठीण, तितकीच या मोहिमेची पूर्वतयारीही कठीण होती.

शारीरिक तंदुरुस्तीसाठी आमचे फिटनेस शेड्यूल चालू होते. पण ‘एव्हरेस्ट’सारख्या अत्यंत अवघड व धोकादायक मोहिमांमध्ये मानसिक कणखरता खूपच आवश्यक होती. आणि त्यासाठी आम्ही खरोखरच भाग्यवान ठरलो की आम्हांला ‘ब्रह्मविद्येचा’ मार्ग सापडला. मोहिमेमध्ये अनेकदा खूपच कठीण टप्प्यांना व परिस्थितीला संघातील गिर्यारोहकांना सामोरे जावे लागले. २७ एप्रिल २०१२चा हिमप्रपात व आनंद

माळी व गणेश मोरे या दोघांच्या, शिखर चढाईच्या अंतिम टप्प्यामध्ये झालेल्या, Oxygen Maskमधील बिघाड; या दोन्ही जीवघेण्या प्रसंगांमध्ये ब्रह्मविद्येमध्ये सरांकडून परिश्रमपूर्वक घेतलेल्या विविध श्वसनप्रकारांचा व ध्यानाचा सराव किती महत्त्वपूर्ण ठरला, याचा अनुभव माझ्या पूर्ण संघाने घेतला.

‘गिरिप्रेमी’च्या गिर्यारोहण मोहिमांच्या यशामध्ये ‘ब्रह्मविद्येचा’ वाटा खूप मोलाचा आहे. त्यामुळेच अनेकांनी ब्रह्मविद्येची साधना करावी असे सांगावेसे वाटते.

धन्यवाद!

–उमेश झिरपे  
संघटक, गिरिप्रेमी पुणे  
एव्हरेस्ट २०१२ मोहिमा  
ल्होसे २०१३ मोहिमा



❖ शुभेच्छा देणगी डांगे श्रीनिवास डी.

❖ श्रीमती सीताबाई रामचंद्र मांजरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मांजरेकर दत्तात्रय रामचंद्र



## अडचणींवर मात

खरं तर ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल मला माझ्या डॉक्टरांनीच प्रथम सांगितलं. कारण स्वतःच्या तब्येतीसाठी माझ्या त्यांच्याकडे बऱ्याच वाऱ्या होत असत. २०१०, २०११ व २०१२ ही तिन्ही वर्षे मी स्पेशालिस्ट (तेही Kidney, Heart आणि Brain) डॉक्टरांकडे जात होते. **औषधे खाऊन कंटाळा आला होता. पण सध्या मी स्वतःला पूर्वीपेक्षा खूपच बदललेली पाहत आहे आणि हे ब्रह्मविद्येमुळे झाले आहे.** सुरुवातीला नियमित सराव होत नसे, शिवाय मानेतील मणक्याचा (नं. ५, ६ व ७) प्रॉब्लेमही होता. त्यामुळे स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारही जमत नसे. पण आता सर्व जमू लागले आहे. मी आर्टिस्ट आहे आणि माझे काम बऱ्याचदा वाकून करावे लागते, ते करताना मला याआधी त्रास व्हायचा पण आता तो कमी झाला आहे. सायनस, माईग्रेन ह्याच्याबरोबर मानेच्या प्रॉब्लेममुळे मला सतत डोकेदुखी होती. पण जानेवारी १३ पासून माझी सर्दी गायब झाली आहे. ही जादू अर्थातच ब्रह्मविद्येची!

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमातील पाठ व गुरुजनांचे शिकविणे ह्यांनी मानसिक पातळीवरही बरेच बदल घडवून आणलेले आहेत. दर रविवार मला नवीन शिकवून जायचा आणि ते पटण्यासाठी स्वतःच्या आयुष्यात घडलेली उदाहरणे जोडीला होतीच. ध्यानामुळे मनाचे निरीक्षण करायला शिकले. स्वतःच्या त्रुटी/दोष दूर करायला ब्रह्मविद्येचा सराव उपयोगी पडला.

एकुलता एक, हुषार मुलगा व अतिशय प्रेमळ, चांगला, लाखात एक असा नवरा असे माझे कुटुंब. पण माझा अगदी प्रत्येक गोष्टीत काटेकोरपणा! ह्या

स्वभावामुळे त्यांच्यावर कधीकधी चिडचिड व्हायची. कधीकधी तर मी मुलाच्या अभ्यासाबाबत, त्याची इतर मुलांपेक्षाही स्वतःशीच तुलना करायची, त्याच्या बऱ्याच विचार न करता. त्याच्या एका दुर्गुणाकडे पाहताना दहा चांगल्या गुणांकडे माझं दुर्लक्ष व्हायचं. पण ह्या सर्वातला फरक मला कळला. माझं वागणं बदललं. आता ब्रह्मविद्येच्या पाठांचा अभ्यास करताना, मला हे कळून चुकलं की, मूल फक्त गर्भत असेपर्यंत चांगल्या कल्पना करून चालणार नाहीत, तर त्याला अजून खूप घडवायचं आहे आणि तेही अशाच चांगल्या कल्पनांनी, विचारांनी, कृतींनी. शरीरात तो वाढेपर्यंत आपण केलेल्या कल्पनांप्रमाणे तो विकसित झालाही, पण आताही त्याला आपल्या चांगुलपणाने अजून विकसित करू शकतो हे कळून चुकलं.

कधीकधी मनाविरुद्ध गोष्टी घडल्या, समोरची व्यक्ती चुकली की पटकन राग यायचा पण आता मनावर नियंत्रण ठेवायला शिकले आहे. **समाजात वावरताना हसऱ्या चेहऱ्याने वावरणे किती सुखकारक आहे हे कळले.** सततची आजारपणं, तीही तिशीतच आणि घरच्या जबाबदाऱ्या, ह्यामुळे मला कामाच्या बाबतीतही नैराश्य आलं होतं पण सर्व टेन्शनस् विसरून नव्या जोमाने माझं कामही चालू आहे.

एकंदरीत माझ्या आयुष्याच्या ह्या टप्प्यातही माझं व्यक्तिमत्त्व विकसित करण्यासाठी ब्रह्मविद्येसारखा एक नवीन गुरु मिळाला, जे काही चांगले परिवर्तन माझ्यात घडले त्यासाठी मी आभारी आहे, कायमची!

—स्मिता लिचम



- ❖ सिंधू केशव खंडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नवरे सुधा
- ❖ प्रभावती वासुदेव नवरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नवरे विकास



## माझा प्रगतचा आणि प्रगतच्या शिबिराचा अनुभव



ब्रह्मविद्या माउली, तसेच पूजनीय 'श्री. दिवेकर गुरुजी' यांना माझे अभिवादन! येथे वॅकेचे उदाहरण घेऊन माझा प्रगतचा अनुभव तसेच प्रगतच्या शिबिराचा अनुभव मी कथन करत आहे. प्रथम

वॅकेचे खाते उघडताना सुरुवातीला '१००/- किंवा '५००/- रुपये भरून चालू करावे लागते, हो की नाही? ब्रह्मविद्येत येण्यापूर्वी माझे असेच झाले. प्रथम प्राथमिक वर्गाचे खाते उघडले, नंतर ती गुंतवणूक प्रगत वर्गात वाढत गेली. ह्या सर्वांचे व्याज मी प्रदीपकमध्ये म्हणजे Fixed Deposit म्हणून ठेवले. आता त्याचे व्याज मला आयुष्यभर म्हणजे जितके जगता येईल तिथपर्यंत मिळत राहणार आहे. अगदी माझा श्वास असेपर्यंत असा माझा पूर्ण विश्वास आहे आणि माझ्या जीवनाचे रहस्य मी उलगडत गेले.

प्राथमिक वर्ग संपल्यानंतर प्रगत वर्ग करू का नको? असे वाटत होते. शिवाय हा वर्ग रविवारचा..., रविवार म्हणजे सर्व काही आरामात (हले, डुले, फुले); त्यात पाहुण्यांची रेलचेल! माझ्यासमोर पडलेला मोठा प्रश्न-रविवार म्हणजे नेहमीपेक्षा जास्त कामे, परंतु इच्छा असेल तर मार्ग सापडतो. मी मनाशी पक्के ठरविले की, प्रगत वर्ग करायचा, काय होईल ते होईल. रात्री या गोष्टीचे मी ध्यान केले. शनिवारच्या रात्री घरातल्यांशी बोलून घेतले की, मी तुमच्या सर्वांचा नाशता, स्वयंपाक, घरातील सर्व कामे करून क्लासला जाणार आहे. फक्त एक छोटीशी विनंती आहे, की तुम्ही नऊ वाजता उठता की नाही, त्या ऐवजी जरा आठ वाजता उठा .... 'ठीक आहे' सर्व म्हणाले.

मग काय, माझा आनंद गगनात मावेनासा झाला, त्या परमेश्वराचे प्रथम आभार मानले आणि माझ्या कामाचे नियोजन मी आखले आणि क्लासच्या वेळेच्या अर्धा तास आधीच कामे आटपू लागले. स्वतःचा कपसुद्धा विसळायची नाही ती व्यक्ती सकाळच्या चहाची भांडी घासू लागली. शिवाय माझी मुलगी उत्तम स्वयंपाक करू लागली. सगळ्या बाजूंनी सगळ्यांची मदत मिळू लागली. क्लासपर्यंत सोडायला व आणायला गाडी येऊ लागली. कसलेही, कोणतेही अडथळे न येता दोन वर्षांचा प्रगत वर्ग सुखाने, आनंदाने पार पडला.

ज्ञानाची भूक वाढतच गेली. त्यानंतर प्रगतची शिबिरे. मी कुटुंबाला सोडून कधीही एकटी राहिले नव्हते. जास्तीत जास्त अनुभव येऊ लागला. त्या परमेश्वरावरचा विश्वास दृढ होत गेला. मी ब्रह्मविद्येशिवाय जगू शकत नाही. मला पूर्ण सुरक्षितता वाटू लागली. प्रवासात हुषार झाले. कोणाचीही सोबत न घेता एकटी जाऊ लागले. एक प्रकारे धैर्य, आत्मविश्वास, ताकद वाढली व टामपणे निर्णय घेऊ लागले.

शिबिरात जाणे म्हणजे स्वर्गात आल्यासारखे वाटणे. तेथील शिक्षकांची शिकविण्याची तळमळ, कष्ट व प्रेम! असे प्रेम मला तरी कुठे मिळाले नाही. शिस्त, धाक, शिबिरातील चोख व्यवस्था, कसलीही कमतरता नाही. पाटांची उजळणी सोप्या पद्धतीने पटवून सांगणे. या सर्वांच्या मायेची ऊब फक्त आणि फक्त मला शिबिरात जाणवली.

हा हा म्हणता तिन्ही शिबिरे कोणताही खंड न पडता पार पडली. खऱ्या अर्थाने मी स्वतंत्र झाले. या ब्रह्मविद्येची, तसेच दिवेकर गुरुजी व इतर शिक्षक यांची मी सदैव ऋणी राहीन. धन्यवाद!

—माधुरी किंजळे

❖ शुभेच्छा देणगी सातर्डेकर श्वेता संतोष

❖ सरदारसिंह नयनसिंह देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान देशमुख अनिल सरदारसिंह



## मानसिक आधार

ब्रह्मविद्येचे वेगवेगळे श्वसनप्रकार केल्यानंतर मला जो अनुभव आला, त्यामुळे आपल्यालाही प्रेरणा मिळावी ही सदिच्छा!

गेल्या वर्षी ऑगस्ट महिन्यात मला Falsie-Perrum Malaria झाला. केवळ डॉक्टरांच्या दक्षतेमुळे मृत्यूच्या जबड्यातून सुटका झाली. पण खूप अशक्तपणा आला. Platelets count कमी झाला. मग टॉनिक्स, पौष्टिक खाणे सुरू झाले. महिनाभराच्या उपचारांनंतरही Platelets count कमीच होता. अशक्तपणा अधिक वाढला. भूक, झोप कमी झाली, उत्साह संपला. 'वयाप्रमाणे असे होणारच' असे शेर ऐकायला मिळाले. मीही मनोमन समजले की, आता मृत्यू टाळल्यामुळे आपण जिवंत आहोत. पण जिवंत राहिल्याने मला भिडलेल्या पण टळलेल्या मृत्यूचे अस्तित्व अधिक तीव्रतेने जाणवू लागले. मनात मृत्यूच्या भीतीने घर केले. प्रत्येक क्षणी तो माझ्या आसपास वावरताना जाणवत राही. त्यातून मला सुटका हवी होती; माझ्या मनाला कशाचा तरी आधार हवा होता.

दरम्यान मि. मोंडकरांनाही चालताना दम लागायला सुरुवात झाली. डॉक्टरांनी सर्व टेस्ट्स करायला सांगितल्या. अँजिओग्राफीचा सल्ला मिळाला. फिरण्यावर, खाण्यावर बंधने आली. तेही मनातून धास्तावले. दोस्त, हितचिंतक यांनी मात्र धीर दिला आणि ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला.

ब्रह्मविद्येचे वर्ग जुलैमध्ये सुरू होणार असल्याचे पत्रक आले. उत्सुकता म्हणून पहिल्या पाठाला हजेरी लावली. निराश मनाला संजीवनी मिळाली. ह्या विद्येच्या सरावाने मनुष्य आरोग्यसंपन्न होतो हे तत्त्व मनाला भावले. प्राणायाम म्हणजे शरीरयंत्रामध्ये प्राणशक्ती आणण्याची प्रक्रिया, या क्रियेने सुरुवात झाली.

शालेय जीवनात शरीरशास्त्र शिकताना फुफ्फुसे व इतर अवयवांचे कार्य शिकले होते, पण प्रत्यक्ष जीवनात त्याची सांगड कधी घातली नव्हती. पुस्तकी ज्ञान पुस्तकातच राहिले होते. आता प्रत्येक पाठात नवीन ज्ञान, नवीन श्वसनप्रकार समजू लागले. त्यांचा सराव करताना एक एक दोष हळू हळू कमी होत गेला.

म्हातारपण ही भ्रामक, मिथ्या कल्पना आहे. शरीरात नवीन पेशी सदैव तयार होत असतात. हे ज्ञान अचंबित करणारे होते. निराश मनाला उमेद, उभारी देणारे नक्कीच होते. त्यामुळे सत्तरी ओलांडल्यावरही मी स्वतःला तरुण समजू लागले. मरगळ दूर झाली आणि उत्साहाने कामाला लागले; जीवनाला नवीन दिशा मिळाली!

एक आठवडा परगावी जाऊन आलो. दोन-दोन तास चाललो. उंच ठिकाणी चढलो. काही त्रास झाला नाही. दोघांचाही आत्मविश्वास वाढला. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासकाला साधक असे संबोधन वापरलेले आहे. साधना करणारा तो साधक. सातत्याने ध्यान, प्राणायाम, श्वसनप्रकार केले तर मन आणि शरीरात आमूलाग्र बदल होईल यात शंका नाही.

ब्रह्मविद्येचा मार्ग आम्हांला खूप उशिरा सापडला. इथे विविध वयोगटांतील साधक उपस्थित आहेत. तरुण-तरुणींनी याची सतत साधना करावी आणि चिरतरुण व्हावे.

आमच्या मॅडमनी सर्व पाठ, श्वसनप्रकार सोदाहरण चर्चा करून, औत्सुक्य वाढवून, परिणामकारकरीत्या मनावर बिंबविले. त्यांची तडफ, उमेद, अचूकता यामुळेच आम्ही गुंतत गेलो, प्रभावित झालो. त्यांच्याबद्दल मी आदर, कृतज्ञता व्यक्त करते.

धन्यवाद!

—शुभदा मोंडकर

- ❖ शुभेच्छा देणगी पाटील विदिश नरहरी
- ❖ शुभेच्छा देणगी पन्हाळकर ज्ञानदेव



## ब्रह्मविद्येची जादू



२२ ऑक्टोबर २००९ रोजी माझी वायपास सर्जरी झाली. त्यानंतर एक ते दीड महिन्यांनी मी ऑफिसला जाण्यास सुरुवात केली. रोज सकाळी नियमित चालणे, पोहोणे इ चालू होते. साधारणतः अकरा वर्षांनंतर २७ जुलै २०१२ रोजी अचानक मला छातीत दुखण्याचा त्रास सुरू झाला. आम्ही बडोदे येथील वरोडा हार्ट हॉस्पिटलमध्ये जाऊन TMT तसेच Eco-doppler tests करून घेतल्या. TMT टेस्टमध्ये मी फक्त ४ मिनिटे २० सेकंद चालू शकलो. तसेच Eco-doppler test मध्ये हार्टची E.F. ५६ टक्के आली. डिसेंबर २०१२ मध्ये मित्राच्या आग्रहास्तव आम्ही दोघांनी ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक शिबिर खंडाळ्याला

केले. फेब्रुवारी २०१३ पासून आम्ही रोज ४५ मिनिटे श्वसनप्रकार व २० मिनिटे ध्यान करित आहोत.

जुलै २०१३मध्ये आम्ही लेह, लडाख येथे जाण्याचे ठरवित असल्याने १८ एप्रिल २०१३ रोजी पुन्हा वरील सर्व टेस्ट्स करवून घेतल्या. आश्चर्याची गोष्ट अशी की, मी TMT टेस्टमध्ये आठ मिनिटे २० सेकंद चालू शकलो. माझी हार्टची E.F. ५६ टक्के होती ती वाढून ६५ टक्के झाली. हा चमत्कार नक्कीच ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे झाला आहे. त्याबद्दल ब्रह्मविद्येला व सर्व गुरुजनांना माझे शतशः प्रणाम!

आम्ही बडोद्यास ब्रह्मविद्येचे शिबिर ३० मार्च ते ३ एप्रिल २०१३ रोजी आयोजित केले. ४१ साधकांसह पाच दिवसांचे शिबिर सुंदररीत्या पार पडले.

आता आपणा सर्वांच्या सहकार्याने नियमित ब्रह्मविद्येची शिबिरे बडोद्यास आयोजित करू व ब्रह्मविद्येचा प्रसार करू!

—सतीश कुलकर्णी



## जीवनाची नवीन दिशा



मी प्रविणी जाधव. मी थॅलॅसेमियाची रुग्ण आहे. जानेवारी २०११मध्ये प्राथमिक अभ्यासाला सुरुवात केली. वर्गाला येण्यापूर्वी मला आठवड्यातून ३ वेळा रक्त (Blood Transfusion) घ्यावे लागत होते, कारण माझा हेमोग्लोबिन काउंट

४.५ ग्रॅम असायचा. अभ्यास आणि सराव सुरू असतानाच अचानक तीन महिन्यात तब्येत खूप बिघडली आणि माझी Spleen काढावी लागली. डॉक्टर Splenectomy करायला तयार नव्हते कारण हेमोग्लोबिन आणि वजन खूप कमी होते आणि त्यामुळे जिवाला धोका होता. तरी सुद्धा हिम्मत करून मी त्यांना ते करायला सांगितले, ऑपरेशननंतर एक महिना पूर्ण विश्रांती घेतली पण हेमोग्लोबिन वाढतच नव्हते. मग वर्गाला जायला सुरुवात केली, त्यावेळेस

- ❖ कै. शुक्ला अर्चना अशोक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शुक्ला अशोक गणेश
- ❖ श्रीमती इंदिराबाई टुमणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान टुमणे विशाखा विपीनचंद्र



हेमोग्लोबिन काउंट ५.६ ग्रॅम आणि वजन ३५ किलो होते. सराव सुरू केल्यानंतर एका महिन्यात हेमोग्लोबिन ९.३ ग्रॅम आणि वजन ४१ किलो झाले होते.

हा होता प्राथमिक अभ्यासक्रमात आलेला अनुभव. परंतु ह्या सगळ्यामुळे शरीरातले Iron वाढतच होते. जेव्हा प्रगत अभ्यासाला सुरुवात केली (एप्रिल २०१२) तेव्हा Iron १२०० ng/ml होते. (Normal range 6-159 ng/ml असते.) आज आठ महिन्यात ते फक्त २०० ng/ml आहे. हे माझे रिपोर्ट्स पाहून डॉक्टरही आश्चर्यचकित झाले. त्यांनी मला विचारले, “तू काही अजून करतेस का?” मीही त्यांना आवर्जून सांगितले, “हो, मी ब्रह्मविद्या करते. तिथे श्वसनप्रकार आणि ध्यान शिकविले जाते.” त्यांनी माझा Thalesemia Patients' Association बरोबर Interview ठेवला आहे. कारण हा अनुभव त्यांना सुद्धा पहिल्यांदाच आला आहे.

खरोखरच आता मी खूप आनंदी आहे. कारण ह्या

आजाराचा त्रास मी २००८पासून सहन करित होते. रोज डॉक्टर, हॉस्पिटल, ब्लड ट्रान्स्फ्यूजन अगदी कंटाळा आला होता. कधी कधी खूप एकटे, निराश वाटायचं. वाटायचं, देव आहे की नाही! पण २०११पासून जीवनाला एक नवीन दिशा आणि ध्येय मिळाले. आज मला हा सर्व प्रवास तुमच्यापुढे सांगताना खूप वाईट वाटते, कारण आपण ब्रह्मविद्येमध्ये शिकलो आहोत, योग्य विचार, योग्य भाषण. परंतु मी हे सांगते कारण आपण सर्व ब्रह्मविद्येचे अविभाज्य घटक आहोत. आपण सर्व साधक हे अनुभव इतर लोकांना सांगू आणि जे ह्या त्रासातून जात असतील ते वर्गाला येण्यास प्रेरित होतील.

मला इथे शिक्षकांचे आवर्जून आभार मानायला आवडेल, कारण त्यांनी मला वेळोवेळी सराव आणि साधना करण्यास मार्गदर्शन व प्रोत्साहन दिले. मी आपली आभारी आहे!

धन्यवाद!

—प्रविणी जाधव



## माझी अॅलर्जी नाहीशी झाली



मला ब्रह्मविद्येबद्दल अजिबात माहित नव्हते. ती काय आहे? कशासाठी करायची? मला समजेल का? असे अनेक प्रश्न मला होते. कित्येक वेळा वर्तमानपत्रातील जाहिरातीत वाचले होते. तसेच पत्रकेही बऱ्याच वेळा वाचली व बाजूला सारली! मला वाटे, हे आपल्या काय कामाचे? काही वर्षांनी पुन्हा पत्रक हातात पडले आणि ठरविले ब्रह्मविद्या काय आहे ते जाऊन बघूया. १४ जानेवारी २०१२ रोजी

प्राथमिकच्या वर्गात प्रवेश घेतला. तेव्हा वर्ग मालाड (पूर्व) येथे चालू होता.

माझी पहिल्यापासूनच चिकित्सक वृत्ती असल्यामुळे मी प्रत्येक गोष्ट शास्त्राला धरून आहे का ते पाहिले व ब्रह्मविद्या मला पर्वणीच ठरली! मी आता पन्नाशी गाठली होती आणि आजार अगोदरच घर करून बसले होते. मागील दहा-बारा वर्षांपासून मला अॅलर्जीचा आजार होता. काकडी, टोमॅटो, वांगी, ब्रेड, मावा-मिठाई, ताक, दही, आइस्क्रीम, मसूर डाळ, आंबवलेले पदार्थ, कडक बी असलेली फळे अशा प्रकारचे कितीतरी पदार्थ खाणे मला वर्ज्य केले होते. मागील दहा वर्षांत किमान दहा तरी डॉक्टरांकडे

❖ शुभेच्छा देणगी गवस दत्ताराम सीताराम

❖ सुभद्राबाई दत्तान्नय पांचाळ, यशवंत महादेव चिंदरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पांचाळ विश्राम दत्तान्नय



जाऊन इलाज केले. त्यात स्किन स्पेशालिस्ट, अॅलर्जी स्पेशालिस्ट, एम्.डी., एम्.बी.बी.एस्. सर्व तऱ्हेचे डॉक्टर्स झाले पण गुण काही येईना. प्रत्येक डॉक्टर सल्ला देत, “ज्या पदार्थापासून अॅलर्जी येते तो लिहून ठेवा व तो पदार्थ खाणे वर्ज्य करा.” असे करता करता मला खूप टेन्शन येत असे. संपूर्ण शरीरावर लाल, जाड चट्टे येत. चार-आठ तास मी बेचैन होत असे. एकदा तर मी के.ई.एम्. हॉस्पिटल गाठले. तेथील डॉक्टरांनी तर मला बंद रूममध्ये नेऊन संपूर्ण शरीराचे (लाल चट्टे) फोटो काढून घेतले. त्यावर नंतर रिसर्च केला असेल. पण मला तिथेही रामबाण उपाय मिळाला नाही!

अखेर एक दिवस माझ्या वाचनात आले की ज्यांची पचनशक्ती कमजोर झाली असेल, त्याला वरीलप्रमाणे आजार होतो. त्यापुढे म्हटले होते, अन्नाचे पचन व्यवस्थित न होताच काही अन्न घटक रक्तात शोषून घेतले जातात. असे घटक रक्तात पाहून आपली प्रतिकारशक्ती त्यांना विरोध करते, तेव्हा संपूर्ण शरीरावर लाल, जाड चट्टे उठतात. मला माझ्या अॅलर्जीचे कारण सापडले व पटलेही.

त्याच वेळी योगायोगाने मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला सुरुवात केली होती. अवघ्या तीन महिन्यांतच

माझी पचनशक्ती वाढली व अॅलर्जी नाहीशी झाली! आता एक वर्ष झाले, मी वरीलप्रमाणे वर्ज्य केलेले सर्व पदार्थ खाऊ लागलो. तसेच ब्रह्मविद्येच्या सततच्या श्वसन सरावामुळे माझ्या मानेचा (Spondilosis) आजार ९० टक्के बरा झाला. त्यामुळे नेहमी पाठीत भरणारी चमकही गायब झाली. चेहऱ्यावर सतत उष्णतेचे येणारे पुरळ, चेहऱ्यावर काळे डाग पडून पंधरा-पंधरा दिवस त्रास देत. आता श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने पुरळ येणे कमी झाले असले तरी एक-दोन दिवस येतात व जायच्या जागी काळा डाग न पाडता बसून जातात. तसेच केस गळणेही थांबलेले आहे. कफ, सर्दी, खोकला हे तर सुरुवातीलाच दोन-तीन आठवड्यांत गायब झाले.

आता मी पूर्वपिक्षा कितीतरी पटीने तंदुरुस्त आहे. माझी स्मरणशक्ती, एकाग्रता, इच्छाशक्ती वाढली आहे. मला ब्रह्मविद्येने इतके भरभरून दिले आहे ते इथे सांगायचे तर जागा कमी पडेल. प्राथमिकला मला वेळ नाही ही सबब सांगणारा मी, आता दोन वर्षांच्या प्रगत वर्गाला प्रवेश घेतला. सात दिवसांचा उपासही केला. मागील वर्षभरात मी प्राथमिकला १५ नवीन साधकही नेले. ‘केल्याने होत आहे रे, आधी केलेचि पाहिजे’. ब्रह्मविद्येचा मी शतशः आभारी आहे!

—राजाराम भोवड



## सार्थकी आयुष्य

मी पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात नेहमी वाचायची, खूप कुतूहल होते. त्यातच माझ्या एका मैत्रिणीने मला चार बंगला येथेच वर्ग सुरू होणार असे सांगितले. मी वर्गात प्रवेश घेतला. खरे तर माझी मानसिक स्थिती त्यावेळी खराब होती, कारण तीनच वर्षांपूर्वी माझ्या २७ वर्षीय मुलीचा अपघात झाला व त्यात ती गेली! ह्या धक्क्यातून मी बाहेर येतच नव्हते,

हे असे कां? हा प्रश्न आणि त्याच विचारात मी असायची. कोणाशी बोलावे, लोकांत मिसळावे असे वाटत नव्हते. पण वर्गाची सुरुवात झाली व जसजसे नवीन श्वसनप्रकार शिकू लागले, घरी सराव करू लागले, तसतसा माझ्या दिनक्रमात बदल झाला. आता आयुष्य निरर्थक आहे असे जे वाटत होते, त्यात बदल होऊन आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला.

- ❖ मनोरमा परशुराम जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जोशी अनंत परशुराम
- ❖ कै. यशवंत राजाराम सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सावंत ज्योत्सना अनंत



धन्यवाद ब्रह्मविद्या!

माझे मिस्टर रामचंद्र गावडे, वय ६६ वर्षे, यांना २८ वर्षापूर्वी अर्धागवायूचा झटका आला. त्यांनीही वर्ग सुरू केला. दर आठवड्याला उत्साहाने वर्गाला येत,

हा त्यांचा उत्साह वर्गात जे शिकवित त्यामुळे होता. ते नेमाने येत हेच अप्रूप होते. त्यांचाही आत्मविश्वास वाढला आहे. खरंच धन्यवाद!

—नीला गावडे



## उत्तम जीवनशैली

ब्रह्मविद्येवद्दल जुजबी माहिती असल्यामुळे, तशा फार अपेक्षा नव्हत्या. परंतु कुतूहल मात्र जरूर होते. उत्तम आरोग्य राखण्याच्या एका जीवनशैलीची ओळख होईल हीच अपेक्षा होती.

पण अपेक्षेपेक्षा वेगळे व भरपूर मिळाले. श्वसनप्रकार शरीराला स्वास्थ्य देणारे आहेतच, शिवाय पाठ सकारात्मक मानसिक बदल घडविण्यास प्रोत्साहित करणारे आहेत. माणसाचे शरीर व मन, दोन्ही उत्तम असणे गरजेचे आहे.

मला सौम्य उच्च रक्तदाब व वाताचा विकार आहे. ते वाढत्या वयाचे व विस्कटलेल्या जीवनशैलीचे देणे आहे. पूर्वी मी सकाळी भरभर चालणे, Stretching इ. व्यायाम प्रकार करायचो. त्यामुळे दिवसभर हलके व ताजेतवाने वाटायचे. काही कारणांमुळे हल्ली ते होत

नाही. पण सकाळी ८ नंतर वेळ व सवड असल्यामुळे ब्रह्मविद्येचे सर्व श्वसनप्रकार करतो. त्यामुळे पूर्वोत्सारेखेच हलके व ताजेतवाने वाटते.

कधी कधी रात्री उशिरा व जास्त जेवल्यामुळे व लगेच झोपल्यामुळे सकाळी वाटणारा वाताचा (गॅसेसचा) त्रास श्वसनप्रकार केल्याने लगेच दूर होतो. कोणतेही औषध किंवा उपचार घ्यावे लागत नाहीत.

सर्वात मोठा फायदा म्हणजे वाढत्या वयोमानामुळे येणाऱ्या तक्रारी, काळज्या व भीतीही दूर झाली. आता असे वाटते की, आपण उगाचच काळज्या करत होतो.

ब्रह्मविद्येचा सर्वत्र प्रचार होऊन सर्वांचे जीवन सुखकारक होवो, ही शुभेच्छा!

—वसंत भोईर



## रामबाण उपाय

मला साँडिलॉसिस व स्लिपडिस्कचा त्रास बरीच वर्षे होत होता. त्यामुळे सतत डोकेदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी व पाठदुखी चालूच असायचे. औषधाच्या गोळ्या घेतल्या की अँसिडिटी व्हायची. झोपही कमी झाली. अर्थात् ह्या सर्वांचा परिणाम सतत थकवा येऊन मन निरुत्साही झाले. त्याच वेळेस माझ्या जावेने पुण्याला ब्रह्मविद्येचा कोर्स केला होता, तिला सिव्हिलर आथ्रॉप्यटीसचा त्रास होता. तिला बरे वाटले

व तिने मला फोन करून हा कोर्स करण्याचा सल्ला दिला.

आमच्या वर्गशिक्षकांनी सुरुवातीपासून सर्व पाठ मनःपूर्वक व स्फूर्तिदायक पद्धतीने शिकविले. त्यांची मी आभारी आहे! ह्या ब्रह्मविद्येचा भर श्वसनप्रकार व ध्यानावर आहे. योग्य आचरण, योग्य विचार व योग्य निश्चयासारखी तत्त्वे कोणाच्याही मनाला पटण्यासारखी आहेत. जातीचे बंधन नाही की धर्माचे

❖ शुभेच्छा देणगी सातडेंकर श्वेता संतोष

❖ कै. सुनीला सुधाकर संखे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संखे सुधाकर जयराम





बंधन नाही. सर्व समान ! हे सर्व माझ्या मनाला भावले.

ध्यानाला बोधवचनाची साथ मिळाली. त्यामुळे ध्यान चांगले लागायला लागले. वेगवेगळ्या श्वसनप्रकारांनी शरीरात तरतरी व उत्साह पूर्वीसारखा वाटू लागला.

ब्रह्मविद्येत शिकविलेले ध्यान व श्वसनप्रकार

नियमितपणे करणे जरूरीचे आहे. तुमचा निश्चय झाला तर कठीण काहीच नाही.

हा ब्रह्मविद्येचा वर्ग लहान वयात सुरू केल्यास दुखणे येणार नाही आणि आले तर लवकर बरे होईल असे मला वाटते.

धन्यवाद !

—अलका नाडकर्णी



## निराशेतून संतोषाकडे

निराशा-निराशा-निराशा आणि निराशा... पण त्याच निराशेचे निराकरण करायला आला एक प्रकाश-प्रकाश आणि प्रकाश. साक्षात् ब्रह्मविद्येचा प्रकाश. तरण्याबांड लेकाचा अकाली झालेला मृत्यू, नंतर यजमानांचे निर्वाण ह्यातून उद्भवलेली मनाची भयंकर कापरी स्थिती. पण नाही, श्री समर्थ म्हणतात, 'भिऊ नकोस...मी तुझ्या पाठीशी आहे.' पण इथे ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमध्ये 'मी तुझ्या आतच आहे, भीती हा शब्द जवळ येण्यासाठी भितो आहे', एवढी प्रचंड ऊर्जा, आत्मविश्वास माझ्यात केव्हा विराजमान झाला ते कळलेच नाही.

प्राणायमाने बळ दिले, खरंच ब्रह्मविद्येने तारले. मनावर अनिष्ट सावट छाया धरून होते, पण एका जिवलग मैत्रिणीने ह्यातून ब्रह्मविद्याच तुला तारेल असे सांगितल्याने मान डोलावून, वर्गाला प्रवेश घेतला आणि जादूची कांडी फिरल्याप्रमाणे दर आठवड्यागणिक माझी मलाच प्रगती जाणवायला लागली. मनाची घालमेल-उलघाल सारं सारं स्थिर झालं ! एकटेपणाची भीती सरली. ध्यानातून बाहेर पडल्यावर हलकं आणि उत्साही वाटायला लागले. सर आणि मॅडम किती कळकळीने सांगतात की, ध्यानाचा सराव करा. त्याची निकड पटली, अनुभवली आणि त्यातून मिळालेल्या बळानेच हे

अनुभव लिहिण्याची उभारी आली.

दुखरा गुडघा, जो बसमधून उतरता-चढताना कुरकुरायचा, वेदना द्यायचा, तो श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या सरावाने अर्धाअधिक बरा झाला. चालताना होणाऱ्या वेदनांचे प्रमाण घटले. सुरुवातीला डावा हात असहकार करायचा पण सरांचे आश्वासक बोल कानांत घुमायचे आणि हरूप येऊन क्रिया व्हायची. त्यामुळे डाव्या हाताने योग्य प्रकारे श्वसनप्रकार करता येऊ लागले. प्रचंड आत्मविश्वासाचा लाभ ह्या विद्येनेच मिळाला हे मला प्रामाणिकपणे कबूल केलेच पाहिजे. रात्री सतत झोपमोड व्हायची. कारण मनाची बेचैन, अशांत स्थिती. पण वर्ग सुरू झाल्यावर तिसऱ्या-चौथ्या पाठापासून शांत निद्रेचे सुख मिळाले व जणू घड्याळाचा गजर लावून उठवले जावे इतक्या त्वरेने बरोबर सकाळी पावणेपाचला जाग यायला लागली. नो सुस्ती, नो आळस, जय ब्रह्मविद्या ! चैतन्य आणि संतोष हे दाखवता येत नाहीत, ते अनुभवावे लागतात. ह्या दोन्हीचा लाभ मला ह्या विद्येने मिळवून दिला.

म्हणून ह्या लेखाच्या शेवटी मी आदराने असे म्हणेन की,

संतुष्टोऽहं, कृतज्ञोऽहं। कृतार्थोऽहं पुनः पुनः।

धन्यवाद !

—अंजली घैसास

❖ बळवंतदादा महेंद्रकर व रुक्मिणी महेंद्रकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान महेंद्रकर अच्युत बळवंत



## सुखदायी ब्रह्मविद्या



मी, सौ. अरुणा दत्तात्रय चंदने, ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रम वर्गाची विद्यार्थिनी; मला ब्रह्मविद्या शिकण्याची प्रेरणा मिळण्यामागे दोन कारणे, पहिले म्हणजे माझे पती

ब्रह्मविद्या शिकले आहेत, आता ते प्रगतचा अभ्यास करित आहेत. त्यांना डॉक्टरांनी पुन्हा अँजिओप्लॅस्टी सांगितली होती. मधुमेह, उच्च रक्तदाब ही आजारपणे होतीच. ब्रह्मविद्येमुळे तीनही गोष्टी नॉर्मलवर आल्या, तेव्हा माझाही ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासावर विश्वास बसला.

मीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गास प्रवेश घेतला. शिकताना सर नेहमी म्हणायचे भावात जाऊन बोला, भावात जाऊन बोला, तो इथेही महत्त्वाचा आहे, त्यामुळे मला ध्यानाची प्रक्रिया सहजगत्या येऊ लागली आणि त्यापासून मला ५/६ गोष्टींचा लाभ झाला :-

- १) चौथ्या मजल्यावरून शक्यतो खाली न उतरणारी मी आता सहजपणे जिने चढू-उतरू शकते. पहिल्यासारखी धाप लागत नाही.
- २) दोन्ही गुडघ्यांना डॉक्टरांनी सुचविलेल्या नी-कॅप्स वापराव्या लागत. आता साध्याच नी-कॅप्स वापरते, उभी राहू शकते, सहजपणे चालू शकते.
- ३) ब्लड प्रेशरवरची गोळी ५.० मि. ग्रॅ. वरून २.५ मि. ग्रॅ. वर आली आहे.

४) नेहमी ऋतुपालटाच्या काळात मला अतिशय सर्दी होत असे, घशात कफ उतरू लागे, खोकला सुरू होई. बेनाड्रिल घ्यावे लागे, हॉल्स तोंडात धरावी लागे, तेव्हा कुठे मी न खोकता बोलू शकायची. यावेळी पहिल्यांदाच असे घडले की, हॉल्स तोंडात धरावी लागली नाही. आयुष्यभर नाना औषधे घेऊनही जो कफ बरा झाला नाही, तो या ब्रह्मविद्येच्या थसनप्रकारांमुळे कुठल्याकुठे निघून गेला.

५) पाचवा महत्त्वाचा फायदा असा की, कौटुंबिक जबाबदाऱ्यांतून मोकळे होणे आणि सेवानिवृत्ती ह्या दोन्ही गोष्टी बरोबरच घडल्या. त्यामुळे एकदम पोकळी जाणवली, एकाकीपणा जाणवला, मन मरगळलेले राहू लागले, नैराश्य आले. सकाळ उजाडली की, उगाचच हे दुखतंय, ते दुखतंय, सांधे दुखताहेत असं सुरूच! आता तसे घडत नाही. रात्रीच्या झोपण्यापूर्वीच्या ध्यानामुळे माझी सकाळ उजाडते ती प्रसन्नतेची, आनंदाची, सुखाची! आणि मग पुढचा दिवसही उत्साहात जातो.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे, सरावामुळे, ध्यानामुळे मला शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर फायदे लाभलेत. म्हणून माझा हा आनंद मी आपल्यापुढे व्यक्त केला आहे आणि या करिता मी ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांची अत्यंत आभारी आहे. धन्यवाद!

—अरुणा चंदने



संतोष एखाद्या फुलासारखा आहे आणि त्याची मुळे आपल्या जीवनात आहेत.



## मानसिक आधार



प्रत्येक गोष्टीला आयुष्यात एक वेळ यावी लागते. तसेच त्याचा योग यावा लागतो.

मी गेली ४० वर्षे व्यायाम करत होतो. तो माझा एक छंदच आहे. त्यामुळे शरीर पीळदार आहे. १९८२ साली

मी 'रत्नागिरी श्री शरीर सौष्ठव' स्पर्धेमध्ये प्रथम क्रमांक पटकाविला होता. सकाळी ४/५ कि. मी. चालणे, पोहोणे, त्यामुळे आजार हा विषय माझ्यापासून दूर होता आणि ११ ऑक्टोबर २०११ रोजी सकाळी जेवत असताना मी चक्कर येऊन पडलो. मला हॉस्पिटलमध्ये नेण्यात आले. तेथे डॉक्टरांनी M.R.I. काढल्यावर सांगितले की, यांना मुंबई किंवा पुण्याला घेऊन जावे लागेल. मला पुण्याला के. ई. एम्. हॉस्पिटलमध्ये घेऊन गेले. अँजिओप्लास्टी करावी लागली. दोन दिवसांनी मला घरी जाण्यास सांगितले व एक महिन्याने तपासण्यास या असे सांगितले.

मी घरी आल्यावर मला बघण्यासाठी मित्रमंडळी येऊ लागली. त्यामुळे मला वाटू लागले की मला काही गंभीर आजार झाला आहे. त्यापैकी एक गृहस्थ सांगू लागले, एक लहान अँटक येऊन गेला, अजून दोन येतील, दुसरे सांगू लागले की, त्यांच्या आईलाही असाच अँटक आला होता व त्यामध्ये ती गेली. मी इतका घाबरून गेलो की, दहा बारा दिवसांत माझे वजन १० किलो कमी झाले. ब्लड प्रेशर वाढतच होते. झोप येत नव्हती. माझी अवस्था पाहून माझे मित्र मला मानसोपचारतज्ञांकडे घेऊन गेले. त्यांनी दिलेल्या गोळ्या घेत होतो. पण त्याने सुद्धा फार वेळ झोप लागत नव्हती. मी जागा झालो की, रात्री घरामध्ये फेऱ्या घालत असे. त्यामुळे घरातील सर्व जागे असत. त्यांनादेखील भीती वाटू लागली. एवढा धैर्यवान माणूस, आम्हाला धीर देणारा, असे का

करतो ?

भीतीमुळे, व्यवसायात मला हिशोब करता येत नव्हते, पैसे कोणाला दिले वगैरे आठवत नव्हते. चेकवर सहा करताना भीतीने हात थरथरत होते. त्यामुळे मी माझ्या हॉटेलमध्ये जाणे बंद केले आणि मला वाटू लागले की, आता आपले सर्व संपले! एक महिन्याने मी तपासणीसाठी हॉस्पिटलमध्ये गेलो तेव्हा डॉक्टरांनी सांगितले की, गाडी चालविणे, व्यायाम, पोहोणे बंद करा. माझ्या आवडीच्या गोष्टीच बंद करावयास सांगितल्याने, मला आपण संपलो असे वाटू लागले. व्यायाम, चालणे, पोहोणे हे सर्व करीत असताना असे होऊ शकते? मला हे कशामुळे झाले. हे शोधण्यास मी पुस्तके वाचली. डॉक्टरांना विचारले पण मला मिळालेली उत्तरे समाधानकारक वाटली नाहीत. एका पुस्तकात असे आढळले की, प्राणवायू डोक्याच्या भागास कमी मिळाल्याने असे होऊ शकते किंवा वयामुळे सुद्धा असे होऊ शकते.

माझ्या मुलाचे व्यायाम शिक्षक मुंबईहून मला पाहावयास आले. त्यांनी मला पाहिल्यावर विचारले की, येथे कोणी ब्रह्मविद्या शिकवितात का? त्यांच्याकडे तुम्ही शिकावयास जा. मला ब्रह्मविद्येबद्दल काहीच माहीत नव्हते. मला वाटले की ही विद्या म्हणजे काही जादू वगैरे सारखे आहे की काय? आणि ही विद्या शिकविणारे शोधताना भाऊंचे नाव समजले. मला चालता येत नव्हते. मी वाकत वाकत जेमतेम चालत असल्याने, मुलीला घेऊन तिच्या स्कूटरने भाऊंकडे गेलो. त्यांना पाहिल्यावर ते माझ्या पूर्वीपासूनचे परिचित असल्याने त्यांच्याजवळ माझ्या मनात चाललेले सर्व काही त्यांना मोकळेपणाने सांगितले. त्यांनी १ जानेवारी २०१२ पासून सुरु होणाऱ्या वर्गास येण्यास सांगितले. माझी मनःस्थिती वेड लागल्यासारखी झाली होती आणि हे मला १ जानेवारी पासून या म्हणत आहेत. नोव्हेंबर महिना चालू आहे, डिसेंबर पुरा जावयाचा आहे

❖ श्रीम. राधाबाई बाळकृष्ण शिरवाडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मयेकर अनिता अनंत



आणि तोपर्यंत काय होईल हे सांगता येत नाही.

माझी अवस्था बघून सर्वप्रथम माझी मानसिक उभारी आणि आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी श्री. भाऊंनी मला 'प्रज्ञा' नावाचा अंक वाचावयास दिला. त्यातील असाध्य रोगांवर साधकांनी ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेने जी मात केली, ते लेख वाचून माझी खात्रीच पटली की, मला सध्याच्या अवस्थेतून पूर्णपणे बाहेर काढण्यास ब्रह्मविद्याच योग्य होणार आहे. 'प्रज्ञा' अंकाच्या वाचनाने मानसिक आधार मिळाला आणि मग १ जानेवारी २०१२ची ओढ लागली. वाट पाहत बसलो...

मी दर आठ दिवसांनी ब्लड प्रेशर चेक करत होतो, ते वाढतच होते. घरी, मी रागावतो म्हणून सर्व गप्प बसून राहत. मला वाटत होते की, काही दिवसांचाच सोबती आहे. माझा तोल जात असल्याने माझ्याबरोबर माझी मुलगी असायची.

१ जानेवारी २०१२च्या वर्गात आल्यावर भाऊंनी प्रस्तावना सांगितल्यावर मी इतका प्रभावित झालो की, रविवार संपला की सोमवारपासून वाटायचे रविवार

केव्हा येतो! असे शिकविणारे शिक्षक मला यापूर्वीच मिळावयास पाहिजे होते आणि हा विषय मला अगोदरच शिकावयास मिळाला असता तर मी आजारी पडलो नसतो व पैसेही खर्च झाले नसते.

आम्हांला शिकविता शिकविता चार पाठ केव्हा झाले समजलेच नाही. ध्यान शिकविल्यावर, मी त्याच दिवसापासून ध्यान करावयास सुरुवात केली. सुरुवातीला जमत नव्हते. पण काही काळाने थोडे जमावयास लागले.

मी स्वतः स्कूटर घेऊन केव्हा फिरावयास लागलो. हे मला सुद्धा समजले नाही की, मी इतका चांगला बरा झालो आहे. त्याची आठवण भाऊंनी पाठ शिकविताना वर्गात करून दिली.

२०वा पाठ शिकवेल्यावर सुरुवातीला वाकत वाकत चालणारा मी, चार चाकी गाडीदेखील चालवू लागलो आणि आता ब्रह्मविद्येचे व माझे गुरू भाऊ यांचे आभार मानून भाऊंच्या चरणांवर डोके ठेवून नमस्कार करतो.

—सुभाष वायंगणकर



## सकारात्मक विचार

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास शिकून मला १३-१४ आठवडे झाले आहेत. परंतु मला हे श्वसनप्रकार केल्याने बरेच फायदे होऊ लागले आहेत.

२०१२ ह्या वर्षात मी दम्याच्या आजाराने ७-८ महिने आजारी होते. नेहमीच्या फॅमिली डॉक्टरांच्या औषधाने (ज्यांचा मला गेली २५ ते ३० वर्षे गुण येत होता) देखील माझा आजार बरा होत नव्हता. नंतर आणखी २-३ डॉक्टर बदलून पाहिले. एम्. डी. डॉक्टरकडे देखील जाऊन पाहिले. चार दिवस माझ्या

छातीमधील कफ दबल्याप्रमाणे वाटायचा व औषध बंद केल्यावर पुन्हा तोच त्रास सुरू व्हायचा. वेचैनी मात्र सतत (औषध चालू असतानाही) कायम असायची. झोप, खाणेपिणे सर्व सुटले होते. शरीराची कातडी स्ट्रॉंग औषधांमुळे शुष्क पडली होती. नैराश्यामुळे जगणे नकोसे झाले होते. तेव्हा काही नातेवाइकांनी सल्ला दिला की, जर तुला श्वासाचा त्रास आहे तर, तू ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जा. तिथे सारे श्वसनप्रकार शिकवितात. तुला त्याने नक्कीच आराम

❖ मयेकर भागीरथी आप्पा यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मयेकर संतोष अनंत



मिळेल. त्याप्रमाणे मी ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केला व पहिल्या दिवसापासून शिकविलेले सर्व श्वसनप्रकार करू लागले. आज माझ्या तब्येतीमध्ये ९० टक्के सुधारणा झाली आहे. अॅलोपॅथीच्या सर्व डॉक्टरांनी मला श्वास घेण्यासाठी औषधाचा पफ् रोज तोंडाद्वारे मारावयास सांगितला होता. तो पफ् मी श्वसनप्रकार सुरू केल्यापासून अजिबात वापरला नाही. मला झोप शांत लागू लागली आहे. आवडत्या गोष्टी मला खावयास मिळत आहेत. घरात काम करताना, चालताना लागणारा दम आता नाहीसा झाला आहे. नैराश्याची जागा आता आशेने घेतली आहे व मला खात्री पटली आहे की, मी एक दिवस पूर्ण बरी होणार आहे.

दुसरा मला आलेला अनुभव म्हणजे माझा उजवा

पाय बराच सुजला होता व डावा पाय काही प्रमाणात सुजला होता. डॉक्टरांनी मला आठ दिवसांचे औषध व पूर्ण विश्रांतीचा सल्ला दिला. बरे न वाटल्यास, हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट व्हावे लागेल असेही सांगितले. परंतु माझा परमेश्वरावर पूर्ण विश्वास आहे. त्यामुळे व कदाचित श्वसनप्रकार करताना, ज्या पवित्र्यामध्ये आपण उभे राहतो व त्यामुळे पायाला जो व्यायाम मिळतो, त्यामुळे माझे पाय जवळ जवळ ९५ टक्के बरे झाले आहेत.

**ब्रह्मविद्येमध्ये, Positive Attitude असणे किती गरजेचे आहे हे शिकविले जाते, त्याचा मला अनुभव आला आहे.**

अशा ह्या ब्रह्मविद्येची मी शतशः आभारी आहे.

—सीमा कारखानीस



## आनंदी जीवन



मी कु. प्रदीप बामणे, इ. १२ वी, विज्ञान शाखेत शिकत आहे. सुरुवात कशी करू ते कळत नाही. विज्ञान शाखेत असल्यामुळे, अभ्यासाचा ताण तर नेहमीच असतो. ह्या तणावामुळे जीवनातील (हसणे) आनंद निघून गेला होता. त्याचा परिणाम माझ्या शरीरावर स्पष्टपणे दिसून येत होता. ब्रह्मविद्येला येण्याआधी मला नेहमी सर्दी व पोटदुखीचा त्रास व्हायचा. दर दहा-पंधरा दिवसांनी डॉक्टरांकडे जावे लागे. त्याने सर्दी व पोटदुखी तात्पुरती थांबायची व पुन्हा चालू व्हायची. पण ब्रह्मविद्येला आल्यापासून

**माझा हा त्रास कायमचा दूर झाला.**

जगात अशी कितीतरी माणसे आहेत, ज्यांना खरे जीवन कसे जगायचे व जीवनातील आनंद कसा मिळवायचा हे माहित नसते. ब्रह्मविद्या नेमके तेच काम करते. माणसांना आनंददायक जीवन जगायला शिकवते. माझ्या वयातल्या मुलांनी (तरुण पिढीतील) हा क्लास जॉईन करावा असे मला वाटते कारण जीवनात एवढी संकटे येतात तेव्हा आपले मन तेवढे खंबीर नसते की, ती संकटे पेलवी. आपल्या मनातील विचारांना योग्य दिशा देण्यासाठी कोणीतरी गुरु हवाच. तो गुरु आहे ब्रह्मविद्याच! ब्रह्मविद्येमधील ध्यानाच्या सरावामुळे जीवनात शांती, अध्यात्म काय असते याचा प्रत्यय मला आला.

—प्रदीप बामणे



❖ सरस्वती काशिराम मयेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मयेकर अनंत आप्पा



## सोनियाचा दिन

आज माझ्या वडिलांचा सहस्रचंद्रदर्शन सोहळा आम्ही मुलांनी आणि सर्व नातेवाइकांनी मिळून साजरा केला. आम्ही सर्व खूप आनंदात आहोत. पण ह्या सोहळ्याचा असा आनंद अनुभवता यावा ह्यासाठी ब्रह्मविद्येचे कसे साहाय्य झाले त्याचा अनुभव मी थोडक्यात सर्वांना सांगू इच्छिते.

साधारणतः १८ वर्षांपूर्वी, सन १९९४-९५ साली आमचे दादा हृदययोगाने ग्रस्त होते. सोबतीला कंबर-पाटदुखी, पाय दुखणे, दृष्टी अंधू होणे इत्यादी अनेक प्रकारची दुखणी होती. डॉक्टरांचे उपचार अखंडपणे सुरू होते. सेवा-सुश्रूषा, पथ्य-पाणी कुठेही कमतरता नव्हती. पण एवढे करूनही प्रकृतीमध्ये म्हणावी तशी सुधारणा नव्हती. उलट ती विघडत चालली होती.

अशा परिस्थितीत, त्यांच्या हातात ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली सापडली आणि अक्षरशः चमत्कार झाला. त्यांच्या शारीरिक व्याधींवर डॉक्टरी उपचार, गोळ्या, औषधे चालूच होती. परंतु, त्यांच्या हळव्या झालेल्या मनाला ब्रह्मविद्येने प्रचंड धीर दिला. योगाभ्यास तर

होताच. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचे तंत्र आत्मसात करणे त्यांना सहज शक्य झाले आणि बघता बघता त्यांनी त्यांच्या शारीरिक तसेच मानसिक तणावांवर ताबा मिळवला. प्राथमिक वर्गाच्या नियमित सरावाने आत्मविश्वास वाढला. प्रगत तंत्राने सर्व अडथळ्यांना दूर ठेवले. प्रकृती झपाट्याने सुधारली. आमचे दादा आम्हांला परत मिळाले. आज १६-१७ वर्षे त्यांची नियमित सराव-साधना सुरू आहे. त्यांच्यापासून आम्हीही प्रेरणा घेतली आहे. आज मी प्राथमिक वर्ग पूर्ण करून प्रगत वर्गात प्रवेश घेतला आहे.

मागे वळून पाहिले की असे वाटते, खरोखरच योग्य वेळी ब्रह्मविद्या आमच्यापर्यंत पोचली. सहस्रचंद्रदर्शन कार्यक्रम हे ब्रह्मविद्येचे फलित म्हटले तर वावगे ठरणार नाही. या कार्यक्रमांमुळे आम्हा भावंडांना आमच्या आई-दादांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याची संधी मिळाली. तसेच अनेक आप्तेष्टांना या सोहळ्यातून आनंद देऊ शकलो. म्हणूनच म्हणावेसे वाटते,

॥ सोनियाचा दिन अजि अमृते पाहिला ॥

—हर्षदा गोगटे



## लग्नामुळे मिळालेली भेट

पूज्य गुरुजन वर्ग आणि प्रकाशाच्या माझ्या सोबत्यांना मी पूनम निवृत्ती विचकुले सर्वांना आदराने नमन करते.

माझे लग्न ४ जानेवारी २०१३मध्ये झाले. लग्नानंतर माझ्या नवऱ्याने मला दिलेली सर्वोच्च भेट म्हणजे ब्रह्मविद्या होय! मला त्यांनी ब्रह्मविद्येबद्दल लग्नाअगोदरच माहिती दिली होती आणि त्याचे फायदे आपल्या रोजच्या जीवनात कसे होतात तेही पटवून दिले होते. पण त्यांनी मला कुठल्याही प्रकारचा फोर्स केला नाही की, तू हे केलेच पाहिजे,

पण हे मात्र पटवून दिले होते की, तू जर हे केलेस तर तुला स्वतःला त्याचे फायदे कसे होतील आणि मी हे त्यांच्यात बघतही होते. मग काय? अवघ्या १६ दिवसात मी ब्रह्मविद्येची झाले. २० जानेवारी २०१३ला मी वर्गात प्रवेश घेऊन माझा ब्रह्मविद्येचा प्रवास सुरू केला.

ब्रह्मविद्येत येण्यापूर्वी मला बरेच शारीरिक विकार होते. जसे, वातावरणात बदल झाल्याने सर्दी होणे व तिचा कायम होणारा त्रास, पोट साफ न होणे, चेहऱ्यावरील पिंपल्स, भूक न लागणे व त्यामुळे



वजनही नेहमी ४२ ते ४४च्या दरम्यान असायचे. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे राग येणे, चिडचिड होणे व त्यामुळे नेहमी नर्व्हसनेस. पण मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरु केल्याने व शिकविलेले श्वसनप्रकार आणि ध्यान ह्यांच्या नियमित सरावाने माझी बारमाही सर्दी कायमची बरी झाली आहे. चेहऱ्यावरील पिंपल्स पूर्णपणे गेले आहेत, पोटही नियमित साफ होत आहे, भूकही खूप लागते व वेळोवेळी योग्य अन्नाचे सेवन करून आता माझे वजनही ४९ कि. ग्रॅ. झाले आहे. माझा राग आणि चिडचिडही पूर्णपणे नाहीशी झाली आहे. मी आजूबाजूची परिस्थिती कशीही असली तरीही आनंदात कसे राहायचे व रागावर आणि चिडचिडीवर विजय कसा प्राप्त करायचा हे ब्रह्मविद्येत आल्यावर शिकले.

संतोष, कृतज्ञता आणि आदर हा त्रिकोण जीवनात कसा अनुभवायचा आणि आपले जीवन यश, आनंद आणि शांतीने कसे भरून टाकायचे हे ब्रह्मविद्येच्या साधनेतून कसे साध्य करायचे हेही मी

शिकले आहे. माझ्या रोजच्या जीवनात मी ते अनुभवतही आहे.

मी स्वतः एक फायनल I.C.W.A. स्टुडंट आहे व मला पूर्ण खात्री आहे की, संसार सांभाळून नोकरी करत असूनही मी हा अभ्यासक्रम यशस्वीपणे पूर्ण करणार आहे. ब्रह्मविद्येचा सराव करून माझ्या स्मरणशक्ती व आत्मविश्वासाचा विकास करून, मी एक यशस्वी I.C.W.A. Professional बनणार आहे.

आज मी माझ्या पूज्य गुरू, आमचे साहाय्यक साधक आणि माझ्याकडून वेळोवेळी ब्रह्मविद्येचा सराव करून घेणारे माझे पती ह्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार मानते! ज्याप्रमाणे ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या जीवनातील अंधकार नाहीसा झाला आहे, त्याप्रमाणे ह्या सृष्टीतील मानवजातीतील अंधकार नाहीसा करण्यासाठी मी स्वतः माझ्या परीने जी मदत करता येईल, ती करण्यास तयार आहे.

—पूनम बिचकुले



## कल्पनेचा साक्षात्कार



माझा अनुभव सांगण्यास अतिशय आनंद वाटतो. मी ब्रह्मविद्या वर्गात २१ जुलै २०१३ रोजी प्रवेश घेतला. ध्यानाच्या पद्धतीचा मला जो अनुभव आला तो मला अगदी आश्चर्यचकित करणारा वाटला. कारण माझ्या दोन्ही डोळ्यांमध्ये मोतीबिंदू असल्याचे सहा महिन्यांपूर्वी डॉक्टरांनी सांगितले होते. पण मोतीबिंदूचे ऑपरेशन करण्यासाठी मला, रक्तातील साखरेचे वाढलेले प्रमाण आणि वाढणारा रक्तदाब, अशा अनेक अडचणी

होत्या. त्यामुळे माझे मनसुद्धा त्यासाठी ठाम निर्णय घेत नव्हते आणि डॉक्टरही वेगवेगळ्या चाचण्या घेऊन त्याच्या आधारे ऑपरेशनसाठी मनाई करित होते. सहा महिने सारखा तोच अनुभव येत होता.

आश्चर्य हे की, ज्यावेळी 'परिपूर्ण मी'चा पाठ संपला त्याच संध्याकाळपासून मी ऑपरेशन करण्याची चिन्हे माझ्या मनामध्ये रंगवू लागली. मी मनामध्ये ठाम निश्चय केला आणि कोणतीही अडचण न येता त्याच आठवड्यामध्ये माझ्या दोन्ही डोळ्यांची ऑपरेशन्स यशस्वीपणे पार पडली.

धन्य ही ब्रह्मविद्या!

— शंकर करंडे

❖ चंद्रकांत कुलकर्णी (वडील) व शांताबाई कुलकर्णी (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निगवेकर रसिका मोहन



## साधना आणि संशोधन

गुरूंच्या कृपेने, माझ्या डॉक्टर सहकाऱ्यांच्या प्रेमळ सल्ल्यानुसार व त्यांचे स्वतःचे, हा वर्ग केल्यानंतरचे, अनुभव माहीत असल्याने...मला हा क्लास सुरू व्हायच्या आदल्या दिवशी समजले व मी दुसऱ्याच दिवशी इथे प्रवेश घेतला!

गेल्या वर्षीपर्यंत माझ्या व्यवसायात मी पूर्णपणे काम करू शकत होते. असा काही अभ्यासक्रम मी नीटपणे पार पाडू शकले नसते, कारण इतका वेळ मला देता आला नसता.

या वर्षी मी अचानक 'Interstitial Lung Disease' या आजाराने ऑगस्ट, सप्टेंबर, ऑक्टोबर मध्ये खूपच आजारी होते. यात आपली Elasticity असलेली फुफ्फुसे Fibrosis होऊन, नीटपणे आकुंचन व प्रसरण पावू शकत नाहीत. यावर अजूनही काही औषधे (टोस) उपलब्ध नाहीत. यावर या आजाराचा जेव्हा जोर असतो, तेव्हा तो जोर कमी करण्यासाठी मुख्यत्वे Steroids व इतर काही Symptomatic औषधे दिली जातात. हा आजार संसर्गजन्य नाही व जगभर यावर मोठ्या प्रमाणावर संशोधन चालू आहे.

या आजारात सतत इतका खोकला येत असे व

नीट बोलताही येत नसे, Energy Level खूपच कमी होती व एक जिनाही चढणे त्रासदायक होत होते किंवा सरळ १० मिनिटे चालणे!

हा क्लास सुरू केल्यापासून मुख्य म्हणजे माझा **Breathlessness** कमी झाला, माझी **Energy Level** वाढतेय, मी माझी बरीचशी कामे पूर्वीसारखी करू लागले व मला आतून खूप आनंदी व सकारात्मक वाटतेय, उत्साही वाटते!

मी स्वतः एक डॉक्टर असल्याने या अभ्यासक्रमातील Scientific Basis पूर्ण Analyse करूनच सांगतेय की, आता आपण Scientist म्हणतो तसे पूर्वीचे आपले ऋषी-मुनी हे त्यांच्या भाषेत साधना करून - संशोधनच करीत होते - फक्त आतासारखी त्याची प्रसिद्धी होत नसे!

या अभ्यासक्रमाचे Mental Physics हे नाव सार्थ आहे कारण मन व शरीर हे भिन्न नसून, त्यातील कोणीही एक दुखावले तर, दुसराही आजारी होतो.

माझे ब्रह्मविद्येचे वर्गशिक्षक माझे डॉक्टरसुद्धा आहेत.

धन्यवाद!

-डॉ. ज्योती जोगळेकर



## सकारात्मक विचार

मी सात वर्षांपूर्वी नोकरीतून स्वेच्छा निवृत्ती घेतली. माझे मिस्टर स्टेट बँकेत कामाला होते. त्यांनीही माझ्यासोबतच स्वेच्छा निवृत्ती घेतली. त्यानंतर आम्ही दोघांनी भारतात अनेक ठिकाणी प्रवास केले. आळंदी, पंढरपूरसारख्या तीर्थक्षेत्री सेवेचे व्रत घेऊन सेवा केली. पंढरपूरची १९ दिवसांची पायी वारी केली.

परंतु ५-५-२०११ला माझे पती गेले आणि माझ्यावर दुःखाचा पहाड कोसळला. तो धक्का मी पचवूच

शकत नव्हते. मी वर्षभर शांत झोपू शकले नाही. मी सुनांचा हात धरून झोपत असे. अत्यंत असुरक्षितपणा जाणवत होता. जीवन नकोसे झाले होते. नको ते विचार मनात आल्यामुळे मानसिक स्थिती फार वाईट झाली होती. घरच्या मंडळींनी मला यातून बाहेर काढण्याचा खूप प्रयत्न केला. मी थोडी-फार बाहेर आलेसुद्धा आणि तेव्हाच माझ्या आल्याने मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासासाठी प्रवृत्त केले. मी सातत्याने

❖ श्रीपाद खंडो निगवेकर व राधाबाई श्रीपाद निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निगवेकर मोहन श्रीपाद





वर्गास जाऊ लागले. जेव्हा प्राथमिकचा प्रेरणादायक तिसरा प्रकार शिकले, त्याचा माझ्या मनावर खोलवर परिणाम झाला.

“कोणतेही वाईट विचार मनात आणायचे नाहीत. हे शरीर परमेश्वराचे आहे. ते परमेश्वराने दिलेले आहे. त्याचे काय करायचे ते परमेश्वर ठरवेल. हा आपला अधिकार नाही.” हे मनाशी पक्के ठरविले.

आता मी प्रगतची विद्यार्थिनी आहे. मी अत्यंत आनंदी आहे. ब्रह्मविद्येमुळे श्वसनप्रकार, ध्यानाचा सराव सातत्याने केल्यामुळे मानसिक तणावाबरोबर काही शारीरिक व्याधीसुद्धा दूर पळून गेल्या आहेत. मनातील नकारात्मक भावना, नकारात्मक विचार यांना दूर लोटून, मी सकारात्मक जीवन जगण्यास सुरुवात केली आहे. अजूनही चुकून एखादा नकारात्मक विचार माझ्या मनात आलाच तर तो ताबडतोब

घालविण्याची तयारी माझ्या मनाने केली आहे.

जसजसा प्राथमिक व प्रगतचा अभ्यासक्रम पुढे सरकत आहे, तसतशी माझ्या विचारांची दिशा बदलली आहे. योग्य विचारांच्या दिशेने माझी वाटचाल सुरू झाली आहे. माझा आत्मविश्वास ब्रह्मविद्येमुळे भरपूर वाढला आहे. आता मी इतर वाचन व ब्रह्मविद्येचे पाठ यातच माझे मन रमविते. माझे आप्तस्वकीय माझ्यातील बदलाचे रहस्य विचारतात, तेव्हा मी अभिमानाने सांगते की, ‘मी ब्रह्मविद्येची विद्यार्थिनी आहे आणि कायमच रहाणार आहे.’

ब्रह्मविद्या व माझ्या गुरूंना शतशः प्रणाम! मी सर्वांची ऋणी आहे, कृतज्ञ आहे.

धन्यवाद!

—डॉ. रेखा गायकवाड



## नियमित साधनेचे परिणाम



माझे (न्युरॉल्लिज्याचे) ब्रेन ट्यूमरचे पहिले ऑपरेशन २८ ऑक्टोबर २००९मध्ये झाले व दुसरे ऑपरेशन २ नोव्हेंबर २००९मध्ये झाले. २५ नोव्हेंबरला हॉस्पिटलमधून घरी परत आले. घरी

आल्यावर फिजिओथेरेपीची ट्रीटमेंट सुरू झाली. हळू हळू मी मिस्ट्रांची मदत व काठी घेऊन चालू लागले. आम्ही सकाळ, संध्याकाळ चिंतामणी बागेत फिरायला जात होतो. पण मी स्वतंत्रपणे चालू शकत नव्हते. माझी डावी बाजू अतिशय कमजोर झाली होती.

बागेत आम्हांला बरेच लोक भेटत असत, विचारपूस करत व ब्रह्मविद्येविषयी माहिती असलेले

ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला देत. आमच्या सोसायटीत राहणाऱ्या ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांनी हॅपीनेसमध्ये ब्रह्मविद्येवर एक निवेदन केले. त्यावेळी आम्ही तेथे गेले होते. तेथे हजर असलेल्या बऱ्याच जणांनी आपापले अनुभव सांगितले. मग आम्ही गंभीरपणे विचार सुरू केला. ब्रह्मविद्येचे सर्व वर्ग पहिल्या मजल्यावर होते. मला जिना चढता येत नव्हता. तेव्हा आम्ही, सोसायटीतील त्या शिक्षकांना, मुलुंडमध्ये एखादा वर्ग तळमजल्यावर असल्यास चौकशी करून आम्हांला सांगा असे सांगितले. सरांनी सांगितल्याप्रमाणे जनता जनार्दन ट्रस्टमध्ये तळमजल्यावर भरणाऱ्या प्राथमिक वर्गात १२ जानेवारी २०१३ला आम्ही प्रवेश घेतला व प्राथमिक अभ्यासक्रम चांगल्या प्रकारे पूर्ण केला.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाचा मला चांगलाच फायदा झाला. श्वसनप्रकारांच्या सरावाने माझा डावा पाय

❖ खाडे प्रभाकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान खाडे कमल प्रभाकर



(पाऊल) जमिनीवर टेकू लागला व माझे चालणे बरेच सुधारले. माझ्या मनात विश्वास निर्माण झाला. आता मी माझे सर्व व्यवहार स्वतः करते. थोड्याशा आधाराने चालू लागले. रिश्कात बसणे, उतरणे ह्या

गोष्टी जमू लागल्या. जिनाही आधाराने चढू लागले. मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व ध्यान नियमित करते. मी ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानते.

—नीलिमा हळर्णकर



## स्वभावात बदल

ब्रह्मविद्येला तसेच गुरुजनांना माझा नमस्कार! माझा Exim Consultancy हा व्यवसाय आहे. मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला आहे आणि मला झालेले फायदे तुम्हांला सांगायचे आहेत.

सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे माझ्या समजुतीमध्ये, स्वभावामध्ये बदल झाला. मी छोट्या छोट्या गोष्टींमुळे खूप चिडायची, संतापायची, अगदी डोक्यात मुंग्या येईपर्यंत! त्यातून मनस्ताप व्हायचा. स्वतःला कितीही समजावले तरी पहिले पाठे पंचावन्न! पण आता खूप फरक पडला आहे. यातून माझ्या सासूबाई व माझ्यात छान संवाद व्हायला लागले. घरात सततच आनंदी वातावरण झाले. यातून सर्वांचाच फायदा झाला.

दुसरा फायदा शारीरिक पातळीवर झाला आहे. दिवसभर खूप स्फूर्तिदायक व आल्हाददायक वाटते. मानदुखी, पाठदुखी पूर्ण बंद झाली आहे. श्वसनप्रकार केल्यानंतर खूप हलके, छान वाटते.

तिसरा फायदा म्हणजे गेल्या काही आठवड्यांमध्ये ब्रह्मविद्येतील काही अभ्यास प्रयोगामुळे सर्व कामे, मीटिंग्ज, यशस्वी होतात. ऑफिसमधील सर्वांना यामुळे Positivity आली आहे. माझा व्यवसाय एक वर्षाचा असल्याने या गोष्टींनी मी व माझे Associates आनंदी आहेत.

म्हणून माझी आपणा सर्वांना विनंती आहे की, या संधीचा फायदा घ्या आणि आयुष्य यशस्वी बनवा.

—अनघा टिळू



## विचारांना योग्य दिशा

मी ता. ४.१२.२०११ रोजी खंडाळा येथील ब्रह्मविद्येचे पाच दिवसांचे निवासी शिबिर केले आहे. तेव्हापासून मी रोज पाठांचे वाचन, अभ्यास करत आहे. त्यापासून मला खूप फायदा झाला आहे. मला प्रगतचा अभ्यासक्रमही करण्याची फार इच्छा आहे.

प्राथमिक अभ्यासक्रम करून नियमित सराव केल्यामुळे माझ्या जीवनात खूप मोठा बदल झाला आहे असे मला वाटते.

ब्रह्मविद्येमुळे मला विचारांची योग्य दिशा मिळाली.

प्रत्येक पाठ वाचल्यावर मी चिंतन करते. त्यामुळे मला माझ्या विचारातील दोष कळत गेले. अभावात्मक (चुकीचे) विचार करण्याची सवय जवळ जवळ बंद झाली. भ्रामक विचार मनातून घालवले. माझे कित्येक विचार म्हणजे भ्रम होते. त्यामुळे मानसिक थकवा येत असे. मी दोन वर्षे दम्याने सतत आजारी असे. लहानसहान आजार तर होतेच. उदा. वाताने पायाला, हाताला वांब (गोळे येणे, बोटें वाकडी होणे) यायचे, फार वेदना व्हायच्या. (विशेष म्हणजे

❖ कुलकर्णी अलका मोरेश्वर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कुलकर्णी मोरेश्वर घनश्याम



डॉक्टरांनी ऐकून न ऐकल्यासारखे केले व त्यावर औषध दिले नाही.) गिळताना अन्ननलिकेत दुखायचे, अन्न घसरत खाली जाते आहे असे वाटायचे, दोन्ही कान सतत खाजायचे, हॉट फ्लॅशेसचा त्रास, खूप घाम यायचा, पाय, गुडघे दुखायचे. चालताना दम लागायचा. गेली १०/१२ वर्षे हा त्रास सोसत होते. दवाखान्याच्या फेऱ्या चालूच होत्या, पण गुण येत नव्हता. या त्रासामुळे सतत आत्महत्येचे विचार येत होते. जीवनातला आनंद संपला होता.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या शिबिराला येण्याचा आग्रह माझी नणंद व त्यांचे यजमान यांनी केला. त्यामुळे माझ्या पिचलेल्या जीवनाला योग्य दिशा मिळाली. मी त्या दोघांची फार फार आभारी आहे. माझे आनंदी जीवन मी त्यांच्यामुळे आणि ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे जगत आहे असे मला मनापासून वाटते.

माझ्या मनातील चिंता, अडचणी निघून गेल्या

आहेत. मुख्य म्हणजे योग्य जाणीव हा पाठ कळल्यामुळे ध्यान करणे सोपे झाले. श्वसनप्रकारानंतरचे विश्रांतीपाठ आणि ध्यानाची बोधवचने यामुळे विचारांना दिशा मिळाली असे वाटते. विशेष करून माझ्या अस्तित्वाचे गूढ, सत्याचे ज्ञान मी शिकत आहे. जीवनाचे नियम, सृजनशीलत्व, तसेच माझे शरीर परमेश्वराचे पवित्र मंदिर आहे याची जाणीव झाली असे वाटते. परमेश्वराचे गुण मी सर्व, पूर्ण आहे, बलवान, शक्तिशाली, प्रेमळ, श्रीमंत, सुंदर, आनंद, तारुण्य वगैरे मी माझ्या मनात, शरीरात अनुभवते आहे. नजरेतील भ्रम समजतो आहे. या सर्वांमुळे माझ्या जीवनात, मृत्यूला, झिजेलाला, वृद्धत्वाला तसेच, आजारपणाला काहीही अस्तित्व नाही हे पक्के समजले आहे. अनुभव खूप आले आहेत. माझ्या रोमरोमात मला आनंद जाणवतो आहे. याचे श्रेय निश्चितच ब्रह्मविद्येला जाते असे मला वाटते.

—वर्षा गुंजाळ



## नवीन जीवन लाभले



मी एक गृहिणी आहे. मी पाय, कंबर व पाठीचा मणका यांच्या दुखण्याने सुमारे दीड ते दोन वर्षे आजारी होते. पुष्कळ डॉक्टर इलाज केले. परंतु काहीही फरक पडत नव्हता, उलट पुढे पुढे जास्त त्रास वाढू लागला. घरातल्या घरात चालणे देखील अशक्य झाले. रांगल्याप्रमाणे घरातील कामे करित होते व शेवटी बिछान्यात पडून राहू लागले. डॉक्टरांनी हॉस्पिटलमध्ये ठेवण्यास सांगितले. चार पाच दिवस हॉस्पिटलमध्ये उपचार घेत होते, पण मला काही बरे वाटेना. डॉक्टरांनी पूर्णपणे बेडरेस्ट घेण्यास सांगितले. हळूहळू माझा

आत्मविश्वास कमी झाला. सर्व नकारात्मक विचार येऊ लागले व मी बरी होईन ही आशा सोडली. मला सारखी काळजी वाटू लागली की, पुढे काय होईल? आणि मी रडू लागे. माझ्या परिवाराने तसेच माझ्या पतीने मला खूप आधार दिला पण तरीही मी रडतच असे. माझा मुलगा हा त्यावेळेस ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गास जात होता. तो मला नेहमी आग्रह करित असे की, आई, तू पण ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जा. पण मी नेहमी दुर्लक्ष करित असे. कारण इतके औषधोपचार करूनही बरी झाले नाही तर तिथे जाऊन मी कशी बरी होणार?

२२ जानेवारी २०१३ला भाईदरमध्ये पुन्हा प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग सुरू झाले. पहिले दोन आठवडे

❖ तुळपुळे चंद्रकांत गणेश (तुळपुळे अॅग्री सेरीन इव्हॉईन होम स्टे रिझॉर्ट, दापोली.)



मी काही गेले नाही. माझा मोठा मुलगा व लहान मुलगी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गास जात होते, नंतर ते मला बरोबर घेऊन जाऊ लागले. सुरुवातीस तर मला काहीच समजत नव्हते, प्राणायाम कसा करायचा व त्यातही दुखण्यामुळे माझे लक्षही लागत नसे. मी नुसती तिथे जाऊन बसू लागले. पण नंतर हळूहळू माझ्यामध्ये आत्मविश्वास येऊ लागला व सर जे जे पाठ व श्वसनप्रकार शिकवित होते त्याकडे मी लक्ष देऊ लागले आणि माझ्या मनातील नकारात्मक विचार दूर होऊ लागले, सरांच्या शिकविण्यावर माझी श्रद्धा व विश्वास बसू लागला. नंतर लगेचच **मी सर्व प्राणायाम, श्वसनप्रकार व ध्यान करू लागले आणि**

**माझ्यामध्ये आत्मविश्वास वाढू लागला. हळूहळू मी पूर्वोसारखी बरी होऊ लागले. घरातील सर्व कामे करू लागले आणि विशेष म्हणजे दिवसभरात ज्या गोळ्या घेत होते त्याही हळूहळू कमी होऊ लागल्या. सरांनी व मॅडमनी मला नेहमीच आधार दिला. ते नेहमी म्हणत, “तुम्ही बऱ्या व्हाल.” आता मी घरात चालू, फिरू शकते. खरोखरच ब्रह्मविद्या आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे.**

ब्रह्मविद्येमुळे मला एक नवीन जीवन लाभले आहे आणि त्याबद्दल मी ब्रह्मविद्या साधक संघाची फार फार आभारी आहे.

—शैला चौधरी



## Youngest Lady (वय वर्षे ८२)



ऐंशी वर्षे उलटून दीड दोन वर्षे झाली नि मी जानेवारी २०१२ला प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. विद्यार्थिनी म्हणून! तसा वयाच्या मानाने उशीरच झालेला होता. शरीर जराजर्जर झालेले, वार्धक्याच्या खुणा शरीरावर ठळक झालेल्या. उतारवयातील आयुधे - मुख्य काठी हाती आलेली. विचार केला **Better late than never** ब्रह्मज्ञान ज्ञान आहे. ज्ञान कोणत्याही वयात मिळवावे. मनुष्य आजन्म विद्यार्थीच असतो. आलेला क्षण हातातून निसटला तर कुठली विद्या? ज्ञान मिळविण्याची संधी मिळाली व संधीचे सोने करायचे ठरविले.

गत जीवनाचा आढावा घेतला - १३ नोकऱ्या, १६ शास्त्रक्रिया, २० वेळा Hospitalization, १५० कथा-लेख (दिवाळी अंकांत) प्रसिद्ध, ९ पुस्तके प्रकाशित. हा आयुष्याचा आकड्यांचा ताळेबंद. काय मिळविले सेवानिवृत्तीनंतर? २५ वर्षे Operations आणि

Hospitalization यांच्याशी झगडण्यात गेली. बहुमोल वर्षे वाया गेली त्याची ही यादी -

१) डोळ्यांची ऑपरेशन - ४ (२ मोतीबिंदू व २ काच बिंदू), २) नाकाचे (सायनसचे) ऑपरेशन, ३) खांद्याचे ऑपरेशन, ४) मणक्यांचे ऑपरेशन, ५) पोटाची - आतड्याची दोन ऑपरेशन्स, ६) डायव्या गुडघ्याची तीन ऑपरेशन्स, ७) उजव्या गुडघ्याची दोन ऑपरेशन्स, ८) खुब्याचे ऑपरेशन व ९) दातांचे व हिरड्यांचे एक ऑपरेशन.

प्रत्येक ऑपरेशन व आजारपण म्हणजे एक ग्रंथ होईल. यातील मी कुणाला काही सांगत नाही. पण प्रजा मासिकाने व्यासपीठ दिल्याने थोडक्यात सांगायला हरकत नाही.

बरीचशी ऑपरेशन्स धडपडून, पडून झाली. मग हाडांची मोडतोड! पण या भूलोकीचे धन्वंतरी हुषार, अधिनीकुमारच ते! त्यांनी माझ्या शरीरात खिळे, फ्लेट्स, तारा, रॉड्स (सळई), कृत्रिम अवयव-सांधे घालून, सांध्यांची तात्पुरती डागडुजी केली व मला डुगडुगत का होईना, उभं केलं.

एकूण काय तर शरीरातील बहुतेक अवयवांनी

❖ देवकी वासुदेव शिरोडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अक्षदा अंबरीश मांजरेकर



माझ्याकडून भरपूर लाड करून घेतले. एकदा, दोनदा नव्हे, अनेकदा! एक वेळ अशी होती की, देसाईबाई त्यांच्या घरी सापडल्या नाहीत तर, पूना हॉस्पिटलमधील खाटेवर निश्चितच सापडतील.

या सर्व आजारपणातील उल्लेखनीय गोष्ट म्हणजे मी भरपूर लेखन व वाचन केले. 'ईर्ष्या' या कथासंग्रहाला महाराष्ट्र राज्य साहित्यिक संस्कृती मंडळाचा पुरस्कार - अनुदानरूपात मिळाला.

या सर्व आजारांचा परिणाम माझ्या शरीरावर ओघाने झालाच. हिंडणे-फिरणे बंद झाले. धड उभी राहू शकत नव्हते. चालणे तर दूरच. काठी घेऊन चालले तरी धाप लागायची. खाल्लेले पचत नव्हते. बद्धकोशाचा त्रास सुरू झाला. अशातच २० एप्रिल २०१०ला मिस्टर Expire झाले. एकाकी झाले मी. हे अपंग शरीर सांभाळत, ही दुखणी कुरवाळत एकटी राहू लागले. तेही ह्या उतारवयात. नशीब, स्वतःचे हक्काचे घर होते.

ब्रह्मविद्येबद्दल कळले व विचार केला ब्रह्मविद्येशिवाय तरणोपाय नाही. ज्ञानाला काय वय असते का? वर्गाला प्रवेश तर घेतला नि डावा पाय दुखू लागला. तपासण्या केल्या तर पायात पाणी झालेले. हाय रे दैवा! आधीच पाय अधू झालेला, नी हे काय झाले? क्लासला कसे जायचे? पण हिम्मतसे खुदा भी डरता है। हिम्मत केली. चालत जायचे, चालत यायचे. एकटीने, आधार काठीचा. २२ आठवड्यांचा संपूर्ण कोर्स पूर्ण केला. एकही दिवस खाडा न करता. कॅसेटवर श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव केला. प्राथमिक कोर्स पूर्ण केला यात ब्रह्मविद्येचे फलित आले. प्राथमिक मुळे मला हिम्मत मिळाली. माझ्या शरीरात काहीतरी बदल होत आहे असे मला वाटू लागले. पूर्वी मरगळलेली, घरात काही करू नये असे वाटणारी मी, आता दिवसभर प्रसन्न राहू लागले.

२ फेब्रुवारी २०१३ला प्रगत वर्गाला प्रवेश घेतला. वय एका वर्षाने वाढलेले. पण पुढच्या इयत्तेत गेले (Advance Course) हा आनंद होता. प्राथमिकच्याच मॅडम प्रगत वर्गाला शिकवायला. मग काय दुधात साखर! आनंदी आनंद! हां हां म्हणता

दोन वर्षे केव्हाच पुरी होतील. प्रगत वर्गात गेले नि कळले मोठ्या मुलीला गंभीर आजार झाला आहे. मला धक्काच बसला. पण तिच्या पाठीशी उभे राहण्याकरिता मन खंबीर केले व तिला ह्यातून बाहेर काढण्याकरिता मला प्रगत कोर्स केलाच पाहिजे म्हणून निश्चय केला.

प्रगतला आले नसते तर मी मोठ्या आनंदाला व ज्ञानाला मुकले असते! प्रगतचे पाठ करताना प्राथमिकचा अर्थ उलगडू लागला. एकेक पाठ म्हणजे ऊर्जा. माझ्यात पूर्ण परिवर्तन झाले. अगदी अंतर्बाह्य. आता मी बरीचशी चांगली चालू लागले. अंगात जोम आला. घरातील सर्व कामे भराभरा करते. घर स्वच्छ, लखलखीत, चकाचक ठेवते. एखादा पदार्थ आपण खपून करावा असे वाटते. पूर्वी चालताना धाप लागायची, पण आता घरात काठी लागत नाही. सततचा खोकला कुठे गायब झाला, कुणास ठाऊक! सगळ्या आजारांतून बाहेर पडले, त्याचे व औषधांचे परिणाम नाहीसे झाले. मोठी मुलगी पण प्राथमिकचा कोर्स करित आहे. म्हणते, "आई, मी तुझ्याकडून स्फूर्ती घेतली आहे. ब्रह्मविद्येचे तुझ्यावर काय परिणाम झाले ते दिसत आहेत. आई, तू जिंकलीस!"

आता मी ब्रह्मविद्या जगते, ब्रह्मविद्या अनुभवते, जळी, काष्टी, पाषाणी मला ब्रह्मविद्या दिसते व प्रत्येक गोष्टीचा ब्रह्मविद्येमार्फत अर्थ लावते. ही दृष्टी आली. मानसिकदृष्ट्या मी सक्षम झाले. नकारात्मक वृत्ती जाऊन सकारात्मक वृत्ती झाली आहे. आता मला तरुण झाल्यासारखे वाटते. मला पुनर्यौवन आले आहे व माझे पुनरुज्जीवन झाले आहे. हाच माझा ब्रह्मानंद. आता मी एकटी नाही. प्रगत वर्ग माझे कुटुंब आहे, माझा आधार आहे, माझी माउली आहे, माझी साउली आहे, माझा श्वास आहे, माझा ध्यास आहे. ब्रह्मविद्या हीच माझी गीता, माझी संजीवनी, माझे परब्रह्म, माझा ब्रह्मानंद! आणखी काय? सब कुछ तीच आहे. माझा प्राण आहे. अजुनी यौवनात मी आहे ना!

वर्गात मॅडम मला 'Young lady' म्हणतातच की. होय मी 'The youngest lady' आहे.

—अरुणा देसाई



## माझे जीवन ब्रह्मविद्या



नमस्कार! मी माझ्या प्रगत साधनेचा अनुभव सांगणार आहे. गेली साडेपाच वर्षे मी प्राथमिक शिक्षक म्हणून काम करते.

माझा प्रगत अभ्यासक्रम १८ फेब्रुवारी २००६ साली संपला आहे. मग आता इतक्या उशिरा मी अनुभव कां सांगत आहे? कारण हा परिणाम सहा महिन्यांपूर्वी माझ्या लक्षात आला.

आपल्याला माहीतच आहे की, प्रगत अभ्यासक्रमाचा आवाका खूपच मोठा आहे. त्यातील अनेक तंत्रांचा अभ्यास, सराव करायचा राहून जातो. म्हणूनच तीन वर्षांपूर्वी, नोव्हेंबर २००९ साली, मी प्रगतचा पुन्हा सखोल अभ्यास करायचे ठरविले. म्हणजे तसा निर्धारच केला. आणि प्रत्येक पाठ अभ्यासून, त्यातील सर्व तंत्रांचा अभ्यास सुरू झाला. मार्च २०१०मध्ये एके दिवशी रात्री २ ते २.३०च्या सुमारास माझा कान प्रचंड दुखायला लागला.

घरात आई आणि मीच. आईला शांत झोप लागली होती. तिची झोप कशाला मोडायची म्हणून मी तिला उठविले नाही. ब्रह्मविद्येची नऊ शाश्वत सत्ये म्हणत राहिले. अधोगामी विचाराच्या तंत्राचा अवलंब केला. पहाटेपर्यंत असह्य बरेच सुसह्य झाले. पहाटे रोजची कामे सुरू केली. नेहमीप्रमाणे ७.३०ला ट्यूशनची मुले आली आणि मी शिकवू लागले. अचानक कानातून तीव्र वेदना व्हायला लागल्या. कळ एवढी जोरात होती की, मी बसल्या जागी वर उडाले. एक स्फोटक क्रिया होऊन कान फुटून जोराने Oozing होऊ लागले. लगेचच मी हॉस्पिटलमध्ये गेले. तिथे ENT स्पेशालिस्टकडे तपासणी केली. डॉक्टरांनी सांगितले की, कानाचा पडदा पूर्णपणे फाटला आहे. नुसते छोटे छिद्र नाही तर, मोठे भोक पडले आहे. ताबडतोब ऑपरेशन करावे लागेल. डॉक्टरांनी माझ्या कानाची स्थिती Screen वर दाखविली. मी विचारले की, ऑपरेशन केले तर पूर्ण बरे होण्यास किती दिवस

लागतील. डॉक्टर म्हणाले की, एक ते दीड महिना लागेल. बापरे! दोन महिन्यांवर जूनमध्ये ठरलेले मुलीचे लग्न डोळ्यासमोर आले. लग्नाची ९५ टक्के जबाबदारी माझ्यावरच होती. छे! ऑपरेशन नक्कीच लगेच करता येणार नाही ही खात्री झाली. तात्पुरती वेदनाशामक औषधे डॉक्टरांनी दिली. घरी येतानाच निश्चय केला की, बऱ्याच प्रगत तंत्रांचा उपयोग करायचा. बघू काय होते ते! मग कानासाठी शल्यनिवारण, शल्य निवारणाचे ध्यान रोज सुरू केले. संतुलक थसन रोज! जसा वेळ मिळेल तसे किंवा नुसते बसल्यावरही परिवर्तन आणि प्राथमिकमधील कल्पना साकृतीचे ध्यान मी सतत करत होते. ३० वर्षे कानाची Anatomy शिकविल्याने आणि आकृती मुलांकडून काढून घेतल्याने कानाच्या पडद्याचे चित्र डोळ्यांपुढे साकारणे अवघड वाटले नाही. दुखणे तर चार दिवसातच थांबले. एकाही दिवसाचा खंड न पडता साधना सुरू होती. लग्नही अतिशय उत्तम तऱ्हेने पार पडले. हळू हळू आपल्या कानाला काही झाले होते हेही मी विसरले. सहा महिन्यांपूर्वी माझ्या आईचा कान दुखू लागला म्हणून मी दुसऱ्या ENT स्पेशालिस्टकडे आईला घेऊन गेले. तेव्हा मला असे वाटले की, आपल्या कानाची स्थितीही बघून घ्यावी. डॉक्टरांना दोन वर्षांपूर्वी काय झाले ते सांगितले. डॉक्टरांनी दुर्विणीतून पाहिले. पडद्यावर कानाची प्रतिमा दाखविली आणि डॉक्टर म्हणाले की, पूर्ण पडदा तयार झालेला आहे. आईने शंका काढली की, तेव्हा पडदा एवढा फाटलाच नसेल. पण डॉक्टर म्हणाले, “नाही. त्या सांगत आहेत ते बरोबर आहे. ही पाहा आधीच्या पडद्याची कड आणि हा नवीन पडदा. तुमच्या कानाचे पंचवर्क निसर्गाने करून टाकले.” डॉक्टरांनी प्रतिक्रिया व्यक्त केली. ताबडतोब माझ्याही मनात प्रतिक्रिया व्यक्त होत होती. ‘माझ्यातील सृजनशील तत्त्वाने परिपूर्ण निर्मिती केली. पंचवर्कसाठी तरी बाहेरून टिगळ घेऊन जोडावे लागते. सृजनशील तत्त्वाने, माझ्यामधील परमेश्वराने स्वतःमधूनच निर्माण केले.’ ‘शरीराच्या कणाकणात समावलेल्या त्या दिव्य

❖ तुळपुळे मंगल चंद्रकांत (तुळपुळे अँग्रो सेरीन इव्हॉईन होम स्टे रिझॉर्ट, दापोली.)



प्रज्ञेला मी आदराने अभिवादन करते.'

या साधनेमुळे वाढलेली क्षमता, वृद्धिंगत झालेली शक्तीही मी अनुभवली. लग्नाची धावपळ, त्यानंतर मुलीच्या सासरी अलाहावादला रिसेफानसाठी जायचे होते. तो २७, २८ तासांचा प्रवास. जून अखेर म्हणजे तिकडे उन्हाळ्याची परमावधी. सर्व व्यवस्थित होऊन २९ जूनला रात्री आम्ही परत आलो. ३०, १ आणि २ जुलैची सकाळ उणेपुणे अडीच दिवस हातात होते. २ जुलै २०१०ला वार्षिक मेळावा होता आणि अडीच हजार पत्रके घरोघरी जाऊन वाटण्यासाठी ठेवून दिलेली होती. ते दोन-अडीच दिवस रात्रंदिवस फिरून पत्रके वाटली. घरातले लोक नेहमीप्रमाणे ओरडत होते की, एवढी दगदग करून आजारी

पडायचे आहे का? पण आजारपण कसले, साधी एक शिंकही आली नाही. सतत उत्साह, जोम, जोर, सामर्थ्य जाणवत होते. त्यावेळेस खरोखर यौवनाचा अनुभव सतत येत होता.

अशा या अलौकिक ब्रह्मविद्येची शिकवण देणाऱ्या सर्व गुरूंचे शतशः आभार आणि सर्वांना अत्यंत आदराने मी नमस्कार करते आणि आपली सर्वांची ब्रह्मविद्येबद्दलची भावना शब्दांत व्यक्त करते

माझा ध्यास ब्रह्मविद्या।

माझा श्वास ब्रह्मविद्या।

माझे जीवन ब्रह्मविद्या।

आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे.

—सुहासिनी बावडेकर



## ब्रह्मविद्या : खरा आनंद, सुबत्ता, सुयश

ब्रह्मविद्येची पेपरमधील जाहिरात वाचून व साधकांचे अनुभव वाचून, मला ही विद्या अवगत करावी असे वाटले. योग आणि स्वाध्याय यांचाही अभ्यास करत होतेच. लग्न होऊन तीन वर्षे झाली तरी अपत्यप्राप्ती नव्हती. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आपल्या जीवनातील उणीवा, अपयश व कुविचार नाहीसे होतात व खरा आनंद, सुबत्ता व सुयश यांनी जीवन भरून जाते याचा मी स्वतः अनुभव घेतला.

स्मरणवर्धक प्राणायाम व श्वासनप्रकार यामुळे सकारात्मक विचारांनी माझ्यात सूक्ष्म बदल होऊ लागले. मला आनंदी, उत्साही वाटू लागले. मी नक्कीच आई होईन असा प्रबळ विचार माझ्या मनात स्थिर झाला. डॉक्टरांचे मार्गदर्शन / तपासण्या वगैरे सुरू होत्याच पण त्याचबरोबर मी रोज ब्रह्मविद्येचा सराव करत होते. यामुळे योग्य जाणीव निर्माण झाली. होकारात्मक बोधवचन रोज म्हणत होते आणि शक्तीचा आणि मुक्तीचा मार्ग चोखाळत होते. बोधवचनांमुळे 'बीजं पेरली गेली, अंकुरित झाली!' मला डॉक्टरांनी सांगितले तुम्हाला जुळे Twins होणार. माझी देहयष्टी किरकोळ आहे. त्यामुळे मी हे

आव्हान पेलू शकेन ना असा क्षणभरच विचार आला आणि नंतर पटले की, परमेश्वराला जे योग्य वाटेल ते दान त्याने मला दिले आहे. "हो मी हे करू शकेनच." मी पूर्ण आहे, बलवान आहे, मी आनंदी आहे, मी कृतज्ञ आहे असे रोज म्हणू लागले.

मला गरोदरपणाच्या आधीपासून वाटे जेव्हा कधी मला बाळ होईल तेव्हा मुलगी होऊ दे. देवाने मला जुळी मुलगा व मुलगी असे दिले. ब्रह्मविद्या अभ्यासवर्गात मी ऐकले होते, निश्चयच तुम्हाला ध्येयाप्रत घेऊन जातो. तसेच झाले. मी सतत सकारात्मक बोधवचने आणि पाठातील वाक्य म्हणत असे आणि ते दोघेही शांतपणे ऐकून घेत आणि त्या वाक्यांना प्रतिसाद देत. माझी प्रसूती सुलभ, नैसर्गिक, बिनकष्टांची झाली. परमेश्वरच सर्व काही आहे व परमेश्वरच सर्वत्र आहे याची जाणीव बाळे बघून झाली. परमेश्वराने त्यांची सर्व व्यवस्था ठेवली आहे, सर्व सुरळीतपणे चालू आहे. मी सध्या रोज प्रार्थना व प्रकाशध्यान करते. मी ब्रह्मविद्येविषयी कृतज्ञ आहे. मी आनंदात आहे. अभार! शतशः आभार! आणि गुरुजनांना शतशः वंदन!

—ईश्वरी जोग

❖ विनायक भिकाजी देशपांडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान देशपांडे अलका विनायक

❖ शुभेच्छा देणगी डॉ. प्रमोद पुरोहित



## ॥ ब्रह्मविद्याय नमः ॥

अनारोग्याची टळली आपदा।  
 ब्रह्मविद्येमुळे लाभली आरोग्याची संपदा ॥१॥  
 जोरात करावा उच्छ्वास, दीर्घ घ्यावा श्वास।  
 आरोग्यसंपन्न जीवनाची युक्ती मिळाली खास ॥२॥  
 भाषणावर असावे योग्य नियंत्रण।  
 सकारात्मक विचारांना द्यावे आमंत्रण ॥३॥  
 भूतकाळातल्या आठवून सुखद घटना।  
 प्रफुल्लित करावे तना - मना ॥४॥  
 विज्ञान आणि अध्यात्म यांची घालावी सांगड।  
 गुरुरूपाने निर्माण केली ब्रह्मविद्येची आवड ॥५॥  
 आता होणार नाही वाढत्या वयाची जाणीव।  
 ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने नाही कशाचीच उणीव ॥६॥  
 नियमित सरावाची धरून आपण कास।  
 आत्मविश्वासही मिळवू आपण हमखास ॥७॥  
 अपयशाची संपली आता वाट।  
 यशाची गुरुकिल्ली घेऊन आली नवी पहाट ॥८॥

—आरती दळवी



## कृतज्ञता

देह देवाचे मंदिर गाणे रोज ऐकत होते  
 पण स्वतःच्याच देहात देव आहे  
 असे प्रथमच जाणवत होते,  
 कळत नकळत काहीतरी समजत होते,  
 थोडेफार उमजत होते,  
 वाईच्या शब्दातून प्रत्येक रविवारी सकाळी,  
 नवीन धडा शिकत होते, मागचा धडा गिरवत होते,  
 वाईच्या सूचनांमुळे विचारांचे परिवर्तन होत होते  
 बुद्धीवरील धूळ झटकून अज्ञानावर हसत होते,  
 मग लक्षात आले मी ब्रह्मविद्या आत्मसात करित होते.

—स्नेहा विचारे



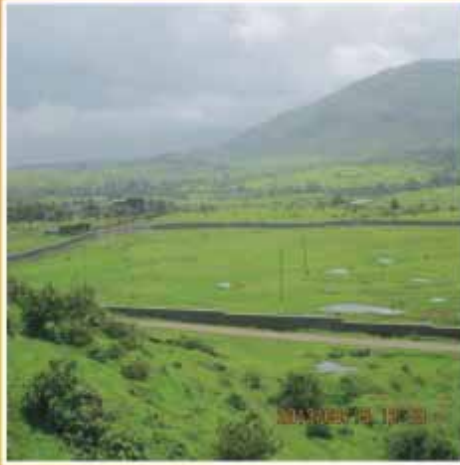


'प्रज्ञा प्रकाशन' विलेपार्ले प्रगत मेळावा, डिसेंबर २०१२



हरळी-बालवर्ग शिबिर २०१३

## Brahmavidya Ashram – Arohan



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

# ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995

☎ 022-25339977, 022-25347788

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