

प्रज्ञा

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे
ज्ञानयज्ञाची २५ वर्षे...!



॥ प्रार्थना ॥

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

भावार्थ :

ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरुचरणांना वंदन करून
(आत्म) ज्ञानप्राप्तीसाठी मी (अष्टांग) राजमार्गावर
माझा प्रवास सुरु 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

श्रंयाक्रीय

सप्रेम नमस्कार!

“प्रज्ञा” स्मरणिकेचे हे सोळावे प्रकाशन वर्ष आहे.

गुरु डिंग ले मी यांजकडून गुरु ज्योतिर्मयानंद यांनी पत्राद्वारे ब्रह्मविद्येचे शिक्षण घेतले व १९७७ पासून मुंबईत ब्रह्मविद्या मिशन तर्फे ज्ञानसत्र सुरू केले. त्यांचे शिष्य ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मार्गदर्शक, संस्थापक, प्रमुख विश्वस्त, आदरणीय श्री. जयंत दिवेकर सर यांनी मूळ ब्रह्मविद्येचे वाङ्मय शुध्दस्वरूपात मराठीत अनुवादित केले व आपल्या गुरुजींचे ज्ञानसत्र पुढे चालू ठेवले आहे त्याला आज २५ वर्षे पूर्ण झाली आहेत, त्या निमित्ताने हा विशेषांक प्रसिध्द करत आहोत.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम मराठीत अनुवादित केल्यामुळे अनेकांपर्यंत पोहोचू शकला. सरांनी आपल्या सर्व जबाबदाऱ्या सांभाळून साधक, कार्यकर्ते यांना बरोबर घेऊन १९९७ साली “ब्रह्मविद्या चॅरिटेबल ट्रस्ट” ची अधिकृत नोंदणी केली. संस्था चांगली चालावी म्हणून आवश्यक ती सर्वच कामे सर एकाच वेळी करत होते. सुरुवातीला मराठी व इंग्रजीतून प्राथमिक, प्रगत वर्ग आणि मराठीतून प्रदीपक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेत होते. आता फक्त प्रदीपकचे वर्ग, प्रगत शिक्षकांची कार्यशाळा, शिक्षक प्रशिक्षणाची जबाबदारी प्रामुख्याने स्वीकारली आहे. आध्यात्मिक शिक्षणातील मार्गदर्शकाची महत्त्वाची भूमिका सर उत्तम प्रकारे पार पाडत आहेत.

गेल्या २५ वर्षांतील सरांच्या ज्ञानसत्राने प्रभावित झालेल्या विद्यार्थ्यांचे अनुभव “कर माझे जुळती” या सदरात संकलित केले आहेत. प्रज्ञेच्या पहिल्या अंकापासून आतापर्यंतचे सरांचे सर्व लेख या विशेषांकात पुनर्मुद्रित केले आहेत.

नेहमीच्या सदरात शिक्षकांचे लेख, साधकांचे विविध अनुभव व साधक संघाच्या उपक्रमांची माहिती ‘कार्यप्रकाश’ या सदरात दिली आहे.

संघाच्या अंधेरी विभागातील ज्येष्ठ शिक्षिका सौ. शीलाताई वैद्य यांनी २०१४ पर्यंत अंधेरी येथे नियमित व परदेशातही काही वर्ग अत्यंत उत्साहाने घेतले व १६ ऑक्टोबर २०१४ रोजी देह ठेवला. त्यांचे कार्य चालू ठेवणे हीच त्यांना आदरांजली.

आभार :

प्रज्ञा २०१४-२०१५ स्मरणिकेसाठी साहित्य पाठविणाऱ्या सर्व लेखक व लेखिकांचे मनःपूर्वक आभार. मुखपृष्ठ संकल्पनाकार, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन योजनेचे सर्व सभासद यांचे आभार. मौज प्रकाशन, मुंबई यांचे आभार. प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले आहे त्या सर्वांचे प्रज्ञामंडळ ऋणी आहे.

प्रज्ञेचा ज्ञानप्रकाश सर्वत्र पसरू दे. त्यायोगे अधिकाधिक लोकांचे जीवन सुख, शांती व आनंदाने भरून जाओ हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

—अलका पुरोहित

अंतरंग

लेख

ज्ञानयज्ञाची २५ वर्षे !	जयंत दिवेकर	१
भावभावनांचा परिणाम	राजेंद्र पुसाळकर	३
कृतज्ञतेने झुकते मस्तक (कविता)	उज्ज्वला बापट	४
व्यक्तिमत्त्व विकास	रमेश करंदीकर	५
ब्रह्मविद्येचा वसा (कविता)	प्राची जैरे	६
सातत्यपूर्ण सराव	राजाराम सुर्वे	७
ब्रह्मविद्येतील प्रकाशविश्व (कविता)	सुमन मांडेकर	८
धरेवरील स्वर्ग-ब्रह्मविद्या (एक कल्पनाचित्र !)	सुधाकर सुर्वे	९
सापडला मला स्वर्ग	मनश्री घाणेकर	१०
शरीर : एक अद्भुत यंत्र	ललिता प्रभुदेसाई	११
आरोग्य आणि यशाची		

संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

तुमची गुरूकिल्ली : ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	१३
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी वर्ग व शिबिरे		१३
प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे		१३
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका		१३
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक		१४
कार्यप्रकाश : ब्रह्मविद्येचा प्रकाश एकमेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करित आहे	१५	
मेळावे : स्नेहसंमेलन प्रकाशाच्या अधिकाऱ्यांचे		१७
ब्रह्मविद्येची शिबिरे एक आनंददायी अनुभव		१८
ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग	जयंत गोरे	२०
ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती 'आरोहण'		२१

तेथे कर माझे जुळती

गुरूकृपा	संजय साठे	२४
गुरूसहवास	जयंत गोरे	२५
कृतज्ञता	सविता सुळे	२६
अनमोल सूचना	समीर शास्त्री	२६
दीपस्तंभ	सुनिता राईलकर	२७
अचूक मार्गदर्शन	मनिषा वारिक	२८
मोलाचा संस्कार	पद्मा आठल्ये	२९
दुग्धशर्करा योग	सुनिता भोसेकर	३०
प्रकाशाचा स्रोत-श्री. दिवेकर सर	नरेंद्र द्रविड	३१
मला भावलेले दिवेकर सर	पुरुषोत्तम शुक्ल	३२
राजमार्ग सापडला	आर्या चिपळुणकर	३३
गुरूसान्निध्याच्या प्रेरक आठवणी		३३

ज्ञानप्रकाश

श्वास- जीवनाचे रहस्य	जयंत दिवेकर	३६
म्हातारपण : एक भ्रम	जयंत दिवेकर	३८
भावनिक बुद्धिमत्ता-यशाचे रहस्य	जयंत दिवेकर	४२
प्रज्ञा	जयंत दिवेकर	४५
मला पुरेसे मिळेल का ?	जयंत दिवेकर	४८
गुप्तता...! का ?	जयंत दिवेकर	५०

तुमची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणा ब्रह्मविद्येचा सराव करा!	जयंत दिवेकर	५३
भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक	जयंत दिवेकर	५५
जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य	जयंत दिवेकर	५७
आधुनिक जीवन आणि अध्यात्म	जयंत दिवेकर	५९
मेंदू-लहरी	जयंत दिवेकर	६१

अनुभव

निरामय आरोग्य	सविता कुलकर्णी	६३
ब्रह्मविद्या-समृद्ध जीवनदायिनी	वृषाली कर्णिक	६४
आभार माना	स्नेहल सावंत	६४
उत्सुकता	वंदना शिरकर	६५
आत्मविश्वास	राजश्री काशीकर	६६
ब्रह्मविद्या आरोग्य व यशाची तुमची गुरुकिल्ली	सुमेधा लोणे	६७
मानसिक धैर्य	वैशाली जोगळेकर	६८
नवे आनंदी आयुष्य जगत आहे	वनिता पवार	६९
ध्यानामुळे परिवर्तन	अश्विनी वरळीकर	७०
समस्यांचा डोंगर पार	भावना जुनागडे	७१
खचलेल्या मनाची संजीवनी	वीणा गोडखिंडी	७२
'हरवलेले मिळाले'	उषा कर्णिक	७३
जीवन सुंदर झाले	सुभा महाजन	७३
निराशेतून संतोषाकडे	मनोहर जंजिरकर	७४
आरोग्यदायी बदल	विजया देव	७५
माझा ध्यास म्हणजे ब्रह्मविद्या	मनीषा ओळकर	७५
समृद्ध वाटचाल	ऋचा चिपळूणकर	७६
व्याधीवर मात	शशिकला घाटपांडे	७६
ब्रह्मविद्येचा राजमार्ग	शामकांत कहाते	७७
आश्चर्यकारक बदल	वसंत केणी	७७
अभ्यासात प्रगती	पूब गांधी	७८
आमूलाग्र बदल	उदय शिरसाठ	७९
वरदान	एकनाथ परब	८०
जीवनाचा नवा अर्थ समजला	हणमंत आवळे	८१
गुडघेदुखीवर मात	वनिता पाटील	८१
अद्भुत अनुभव!	प्रकाश मोरजे	८२
विचार हीच यशाची पहिली पायरी आहे!	ज्योत्सना चौबळ	८३
मानसिक बदल	पुरुषोत्तम काकडे	८४
चमत्कार	दिनकर कसरे	८४
आनंदी मी, प्रसन्न मी	शर्वरी जोशी	८५
प्रकाशाचा राजमार्ग	मंजिरी भालेराव ओक	८६
ज्ञानाची गुहा	किशोर नांदलस्कर	८७
वेगळं व्हायचंय मला	शुभदा काटदरे	८८
सकारात्मक बदल	राजाराम सुर्वे	८९
आनंदी जीवन	सुधा पाटील	८९
इच्छा असेल तर मार्ग सापडेल	सौदामिनी सावंत	९१
कृतज्ञतेने झुकते मस्तक	उज्ज्वला बापट	९२
एकाग्रता	वैभवी चांदेरकर	९२
योग्य निश्चय	संध्या सागवेकर	९३
जीवनाचे नंदनवन (कविता)	शालिनी मेखा	९४
मी-मी आहे(कविता)	शिवाजी मानकर	९४

अध्यक्ष : संजय साठे

कार्यकारिणी सदस्य

सचिव : जयंत गोरे

खजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार : राजाराम सुर्वे

मुखपृष्ठ

: अजित पर्वतकर, जितेंद्र पांडे, शैलेश तेंडोलकर

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, उज्वला भालेराव, ज्योती लिमये

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे

भगवान लोणकर

रश्मी सकपाळ मंगेश जाधव

मधुकर डोलारे

अनिल विनेरकर

महत्वाची सूचना

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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

१. ठाणे कार्यालय : लक्ष्मी केशव विल्डिंग, दुसरा मजला, 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 : ९८६७४००८३४



विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

२०१४मध्ये नवीन नियुक्त झालेल्या शिक्षकांची यादी



रुपा दलाया
बी.ए. (इंग्रजी साहित्य)
९८२३६३०४६६
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



स्वाती प्रमोद खांबेते
एम.एस्.सी.
९८९०९९६९७०
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



निलिमा घोलप
बी.ए. (स्पेशल)
९८९९९४९६५८



मुकुल तळवलकर
बी.एस्.सी. (झुऑलॉजी)
९३७९०३५९९८

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



कमला एम. लालवानी
बी.ए. (अर्थशास्त्र)
८०५५७४९४९४

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



जाई नितिन जुन्नरकर
एम.ए. (अर्थशास्त्र)
९८२३९३९६००
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



राधिका ए. मराठे
बी.एस्.सी. (मायक्रो)
डी.एम.एल्.टी.
९८९०६९५९७७
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.

कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं





ज्ञानयज्ञाची २५ वर्षे!



जयंत दिवेकर

पंचवीस वर्षापूर्वी सुरुवात केली तेव्हा मला शिकवायचे कसे हे माहित नव्हते, कारण तेव्हा कार्यशाळेची पद्धत नव्हती. मी माझ्या गुरुजींना विचारले, “ मी शिकवू का ? शिक्षक होण्यासाठी काय पात्रता हवी ? ” ते म्हणाले, “ तुला शिकवावेसे वाटते तर तू शिकव ! ”

खरोखरच घड्याळ किंवा कॅलेंडर यांनी मोजला जाणारा काळ आणि आपल्याला येणारा कालाचा अनुभव अतिशय भिन्न आहे. घड्याळ/कॅलेंडर त्याच्या ठरावीक गतीने पुढे सरकत असते पण आपले मनही त्याच गतीने पुढे जात राहिल असे नाही. आणि आज मला असेच वाटत आहे. मी शिकवायला सुरुवात करून पंचवीस वर्षे झाली असे मला मुळीच वाटत नाही. मला वाटते की आत्ताच तर सुरुवात केली आहे.

कॅलेंडरप्रमाणे गेली पंचवीस वर्षे मी ब्रह्मविद्या शिकवण्याचे कार्य कधीही सुट्टी न घेता करत आहे. नोकरीत होतो तेव्हा शनिवारी व रविवारी हे कार्य चालू होते आणि आता नोकरी सोडल्यानंतर गेली आठ वर्षे आठवड्याचे सातही दिवस हे कार्य चालू आहे. हे कार्य मला खूप आवडते, यातून मला खूप संतोष आणि उत्साह प्राप्त होतो. त्यामुळे वर्षाचा काही विचार न करता हे असेच चालू राहिल. शिवाय आता नोकरी सोडल्यावर उद्योग जगताशी काहीच संपर्क राहिलेला नाही. त्यामुळे ब्रह्मविद्येशिवाय आणखी काही करताही येत नाही.

तरीही पंचवीस वर्षे हा एक महत्त्वाचा टप्पा आहे. या पंचवीस वर्षांकडे मागे वळून पाहताना मला ज्या प्रमुख गोष्टी सांगायच्या वाटतात त्या मी या लेखात मांडणार आहे. काही जणांना तारखा, दिवस, साल इत्यादी गोष्टी छान लक्षात राहतात, पण ती क्षमता माझ्यामध्ये नसल्याने ब्रह्मविद्येच्या वाटचालीतील ज्या गोष्टी मला महत्त्वाच्या वाटतात त्या मी इथे देईन. त्यांचा कालक्रम मला स्पष्ट आठवत नाही.

सर्वप्रथम या गत कालावधीचा विचार करताना माझे मन संतोषाने व कृतज्ञतेने भरून येते, कारण मला हा मार्ग सापडला व त्यापुढे या मार्गाचे ज्ञान इतर मानव बांधवांप्रत पोचवण्याची प्रेरणा झाली. असं मी काय केलेलं होत की ज्यामुळे मला हे मिळालं, हेच लक्षात येत नाही आणि मन अधिकाधिक कृतज्ञतेने भरून येतं. मी आध्यात्मिक साधनेच्या शोधात होतो. आध्यात्मिक शोधाची अशी प्रेरणा झाल्यावर कोणताही मनुष्य

सहजच त्याच्या धर्माकडे वळतो. त्याप्रमाणे मीसुद्धा प्रचलित आध्यात्मिक ग्रंथांचा व साधनेचा शोध घेतला, करून पाहिले पण त्याने काही समाधान झाले नाही. अशातच वरवर पाहता योगायोगाने ब्रह्मविद्येशी परिचय झाला.

सुमारे ३० वर्षापूर्वी ब्रह्मविद्या अगदीच अपरिचित होती आणि शोधूनही सापडणं अवघड होते. पण माझ्यासाठी मात्र ब्रह्मविद्येचा वर्ग जणू दारातच चालत आला. प्रचलित आध्यात्मिक वाङ्मयापेक्षा ब्रह्मविद्येचे पाठ इतके भिन्न आहेत की, इथे मला मार्ग सापडेल की नाही याबाबत मी सुरुवातीस साशंक होतो, पण दिलेली साधना प्रामाणिकपणे व उत्साहाने करत होतो. अशी तीन चार वर्षे साधनेत घालविल्यावर अनुभवाने माझी ठाम खात्री पटली की हाच मार्ग आहे; माझ्यासाठी तसेच इतर कुणाही साठी हाच अत्यंत प्रभावी मार्ग आहे.

पुढे १९८९ साली मी शिकवायला सुरुवात केली. शिकवताना इतर साधकांचे अनुभव पाहून तसेच माझ्या स्वतःच्या अनुभवाने माझी खात्री पटली की ब्रह्मविद्या केवळ एक आध्यात्मिक साधना नसून ती शरीराच्या व मनाच्या स्वास्थ्यासाठी सुद्धा अत्यंत प्रभावी व उपयुक्त आहे. आता इतक्या वर्षांच्या माझ्या अनुभवाने मला ठामपणे असे वाटते की, ब्रह्मविद्या अद्वितीय आहे व ती माणसाकडे शरीर, मन, जीव असे तुकड्यातुकड्याने पाहत नाही तर ती व्यापक दृष्टिकोनातून पाहते. त्यामुळे माणसाचा सर्वांगीण विकास साधण्यासाठी ही एक अत्यंत प्रभावी पद्धत आहे.

असे शिकवता शिकवता ब्रह्मविद्येवर प्रेम करणारे साधक गोळा होऊ लागले आणि त्यातूनच काही साधक शिकवण्यासाठी पुढे आले. सुरुवातीचे हे शिक्षक गेली पंधरा किंवा अधिक वर्षे सातत्याने ब्रह्मविद्या शिकवत आहेत. असे अधिक शिक्षक उपलब्ध झाल्यावर मुंबईत ब्रह्मविद्येचे कार्य पसरू लागले व १९९७ साली ब्रह्मविद्या साधक संघाची

✽ कै. शोभा नारायण जोशी/कै. नारायण गणेश जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रतिभा विलास जोशी



स्थापना झाली. पुढे मुंबई बाहेरील लोकांपर्यंत ब्रह्मविद्या कशी पोचवायची याचा विचार करता करता निवासी शिविरांची सुरुवात झाली आणि या शिविरांमार्फत ब्रह्मविद्या मुंबई बाहेरही पसरू लागली. पहिले निवासी शिविर २००२ साली घेतले गेले आणि आता नियमितपणे अनेक शहरांत निवासी व अनिवासी शिविरे घेतली जातात.

शिविरांमध्ये तीन-चार शिक्षक एकत्र शिकवतात. तेव्हा असे लक्षात आले की, शिक्षकांच्या शिकवण्यात खूप तफावत आहे आणि काही त्रुटीही आहेत. यातूनच शिक्षकांच्या कार्यशाळांची सुरुवात झाली. तोपर्यंत शिक्षकांच्या प्रशिक्षणाची कोणतीही पद्धत नव्हती. मग पुढील सातआठ वर्षांमध्ये शिक्षक तयार करण्यासाठी कार्यशाळा सुरू करण्यात आल्या. आता बालवर्ग, प्राथमिक वर्ग आणि प्रगत वर्गाचे शिक्षक तयार करण्यासाठी निश्चित पद्धती वापरल्या जातात व या कार्यशाळांमधून उत्तम प्रशिक्षण घेतलेले शिक्षक तयार होतात.

कदाचित तुम्हांला वाटेल की मी फक्त शिकवणे आणि शिक्षक यांबद्दलच बोलत आहे, पण तेच तर आपल्या संघाचे कार्य आहे!! आपले शिक्षक हे संघाचे वैभव आहे. मला आपल्या सर्व शिक्षकांचा अभिमान व कौतुक वाटते. आपल्या सर्व कौटुंबिक जबाबदाऱ्या सांभाळून आपले शिक्षक कोणताही मोबदला न घेता हे ज्ञानदानाचे कार्य सातत्याने व उत्साहाने करत असतात. प्राथमिक आणि प्रगत शिक्षकांमध्ये असे कोणीच नाहीत की, ज्यांनी शिकवायला सुरुवात केल्यावर शिकवणे सोडून दिले आहे.

आज संस्थेमध्ये सुमारे १६० प्राथमिक शिक्षक आहेत आणि त्यांच्या अथक परिश्रमांमुळेच आपले कार्य उभे आहे आणि भविष्यात आणखी वाढणार आहे. सध्या चालू असलेल्या प्राथमिक शिक्षकांच्या कार्यशाळांमधून सुमारे शंभर साधक प्रशिक्षण घेत आहेत. त्यामुळे नजिकच्या भविष्यात आपले कार्य झपाट्याने वाढेल असे वाटते.

आपल्या शिक्षकांच्या उत्साहामुळेच संस्थेने २०११ साली 'आरोहण' आश्रमाचा प्रकल्प हाती घेतला. मला सांगायला अतिशय आनंद होतो की आश्रमाच्या पहिला टप्प्याचे बांधकाम सुरू करण्यासाठी आवश्यक रक्कम रुपये आठ कोटी आता जवळ जवळ जमा झालेली आहे आणि आवश्यक परवानग्या मिळाल्यावर २०१५ मध्ये बांधकाम सुरू होईल अशी अपेक्षा आहे. सुमारे १५,०००

साधकांच्या देणग्यांमुळे ही रक्कम जमा झाली आहे. माझ्या दृष्टीने साधकांनी शिक्षकांप्रती, ब्रह्मविद्येप्रती आणि संस्थेप्रती दाखवलेला हा विश्वास आहे.

मी शिक्षकांबद्दल बोलतो आहे याचा अर्थ असा नाही की, इतर कार्यकर्ते, ऑफिसमधील कर्मचारी यांचे सहकार्य महत्त्वाचे नाही. अर्थातच कोणतेही कार्य उत्तमपणे संपन्न होण्यासाठी प्रत्येक लहानसहान गोष्ट महत्त्वाची आहे. त्यामुळे शिक्षकांना त्यांच्या कार्यात मदत करणारे सर्व महत्त्वाचे आहेत आणि त्यांचेही मला कौतुक वाटते. वर्गाची व्यवस्था पाहणे, फोन करणे, घेणे, पत्रके वाटणे अशी अनेक कामे आपले साधक नियमितपणे व उत्साहाने करत आहेत. ही महत्त्वाची असली तरीही पार्थभूमीतील आहेत आणि नवीन साधकांना ती दिसत नाहीत, नवीन साधकांसाठी शिक्षकच सर्व काही आहे, त्यांच्यासाठी ब्रह्मविद्या तसेच संस्थाही शिक्षकच आहे.

पंचवीस वर्षांपूर्वी सुरुवात केली तेव्हा मला शिकवायचे कसे हे माहीत नव्हते, कारण तेव्हा कार्यशाळेची पद्धत नव्हती. मी माझ्या गुरुजींना विचारले, " मी शिकवू का? शिक्षक होण्यासाठी काय पात्रता हवी?" ते म्हणाले, " तुला शिकवावेसे वाटते तर तू शिकव!" संस्था स्थापन केली तेव्हाही अशी संस्था चालवण्याचा काहीच अनुभव नव्हता. मग प्रयोग करत, चुका करत शिकत गेले आणि आता मला वाटते की, या मूलभूत गोष्टी आता प्रस्थापित झाल्या आहेत व नजिकच्या भविष्यात आपल्या कार्यात वेगाने वाढ होण्याची आशा आपण बाळगू शकतो.

या लेखाचा समारोप माउलींच्या एका ओवीने करण्यापूर्वी ब्रह्मविद्या शिकण्याची व शिकवण्याची संधी मला दिल्याबद्दल मी आभार मानतो... मी आभार मानतो! या ओवीत माउलींनी त्यांचे गुरु निवृत्तिनाथ यांच्याकडे हे मागणे मागितले आहे :

ये मन्हाटिचिये नगरी। ब्रह्मविद्येचा सुकाळु करी। देणे घेणे सुखचिवरी। हो देई या जगा।। ज्ञानेश्वरी १२-१६

भावार्थ - मराठीच्या नगरात म्हणजे महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्येचा सुकाळ करावा. आणि त्यामुळे देणे घेणे (म्हणजेच जगणे - कारण जीवन देवाण घेवाण आहे) सर्व जगासाठी सुखकारक होवो.

अर्थातच आपले मागणे याहूनही मोठे आहे! आता आपण मराठी सोबत इंग्रजी, हिंदी आणि गुजरातीतूनही वर्ग घेत आहोत. त्यामुळे संपूर्ण भारतात व जगात ब्रह्मविद्येचा सुकाळ व्हावा हेच आपले मागणे आहे!!

❖ भालचंद्र पालकर-वडील/विजयालक्ष्मी पालकर-आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शुभेच्छुक



भावभावनांचा परिणाम

भावनांचे नियंत्रण व मार्गदर्शन योग्य पद्धतीने करणे हाच जीवनात विविध दुःखे दूर सारण्याचा उपाय आहे आणि तोच जीवनात आरोग्य, यश, संतोष, आनंद आणि मानसिक शांती आणण्याचाही उपाय आहे. त्याचा अवलंब कसा करायचा ही कठीण वाटणारी समस्या ब्रह्मविद्येच्या मार्गदर्शनाने व मदतीने सहज सुटली असा अनेकांचा अनुभव आहे.



डॉ. राजेंद्र पुराळकर

सहजपणे स्वतःला (म्हणजे आहे त्या शरीराला, मनाला आणि त्याचबरोबर 'मी' पणाला, 'माझे' पणाला) विसरता येत नाही. क्वचितच एखाद्याला ते जमते.

बहुतेकजण, सर्व बाह्य परिस्थितीला काही काळ बाजूला ठेवून स्वतःला नेमके काय हवे आहे? त्यामागे असलेल्या भावना नेमक्या कोणत्या, कां? याचा जाणीवपूर्वक विचार करू शकत नाहीत. कारण, ते करता येते, केले पाहिजे हे त्यांना माहीत नसते.

भावना प्रत्येकाला त्याचे जगणे अधिक समृद्ध करण्यास मदत करतात. मुळात 'मला जगायचे आहे', 'मी जगले पाहिजे' म्हणणे म्हणजे भावनाच आहे. प्रत्येक मनुष्य प्रत्येक क्षणाला एका भावनेच्या आवरणात असतो. परंतु बऱ्याचदा तिचे नेमके स्वरूप ओळखण्यात तो कमी पडतो. त्यामुळे त्या भावनेचा नेमका आविष्कार अनुभवण्यातही तो कमी पडतो.

आपले जगणे, जन्माला आल्यामुळे हा एक क्रमप्राप्त व्यवहार असून, तो फक्त आणि फक्त बाह्य जगावरच अवलंबून आहे, या ठाम समजुतीमुळे मनुष्य जगण्यासाठी या बाह्य जगातली कोणती गोष्ट लाभदायक आहे याचा शोध बुद्धीच्या जोरावर घेतो आणि त्याप्रमाणे ती गोष्ट मिळवताना करावयाच्या धडपडीत स्वतःला अडकवतो. याचवेळी तो स्वतःच्या भावनांकडे दुर्लक्ष करतो, त्या दाबून टाकतो. दुर्बल करतो.

जगण्याची क्रिया केवळ व्यावहारिक, औपचारिक असून पुरेसे नाही तर भावनेमुळेच ती

समर्थ होते, अर्थपूर्ण होते. उदा० आईने भरवणे आणि दाईने भरवणे. पत्नी, मुलगा, मुलगी वा आईच्या हातून औषध घेणे आणि नर्सच्या हातून औषध घेणे. भावना जगण्याच्या प्रत्येक क्रियेला समर्थ कशा बनवतात हे बुद्धीपेक्षा मनानेच अधिक चांगले समजून घेता येते.

आपल्या पाचही ज्ञानेंद्रियांच्या मार्फत मनुष्य बाह्य जगाशी जोडला आहे. जगायला उपयुक्त ती प्रत्येक संवेदना क्षणोक्षणी या ज्ञानेंद्रियांमार्फतच मेंदूमध्ये ओतली जाते, पण दुर्दैवाने त्या प्रत्येक संवेदनेचे पडसाद मेंदूमध्ये उमटत नाहीत. कारण हे पडसाद म्हणजेच भावनांची उत्पत्ती हेच माहीत नसते.

जेव्हा भावनांची उत्पत्ती क्षीण होते. जेव्हा भावनांकडे दुर्लक्ष होते, त्या दुर्बल होतात, दाबल्या जातात, तेव्हा त्यांच्यातली सकारात्मकता, नकारात बदलते. अशा अनेक नकारात्मक भावनांचे ओझे मनुष्य आयुष्यभर वाळगून असतो. याच नकारात्मक भावनांचे रूपांतर काळज्या, चिंता, भीती, संशय, अडचणी, राग, नैराश्य यात होते. स्वतःच निर्माण केलेल्या या धाग्यांच्या जाळ्यात मनुष्य अडकतो. त्यांच्या तणावांनी तो पक्का बांधला जातो. या परिस्थितीचा थेट परिणाम जगण्याचा दर्जा खालावण्यात होतो, जो जगण्यास अडथळे आणणाऱ्या, शरीर आणि मनाच्या विविध आजारांद्वारे, शरीर, मनाच्या दुर्बलतेद्वारे दिसतोच.

आज उल्लेख होत असलेल्या सर्व आजारांपैकी

❖ शुभेच्छा देणगी प्रिया ओक

❖ हैद्राबाद मुक्तिसंग्रामाचे सर्वश्रेष्ठ सेनानी स्वामी रामानंद तीर्थ यांच्या स्मरणार्थ अजित नारायण पांगरेकर



९० टक्के आजार होण्यामागे भावनांची नकारात्मकता हेच मुख्य कारण आहे. आपल्या भोवतालच्या सर्व माणसांकडे नीट निरखून पाहिले, तर त्यांचा चेहरा, त्यांचे डोळे, त्यांची देहबोली आपल्याला हेच दाखवते की, क्वचितच एखाद्याकडे या भावनांची नकारात्मकता नाही. आज वैद्यकशास्त्र दिवसागणिक प्रगत होत आहे. परंतु ही प्रगती तांत्रिक स्वरूपाची आहे. निदान आणि उपचारात या प्रगतीमुळे सुलभता येत आहे. पण ज्यासाठी हे वैद्यकशास्त्र आहे तो माणूस कुठे बदलला? त्याची जीवनशैली बदलली, पण त्याच्या शरीराची अंतर्बाह्य रचना पूर्वापार आहे तशीच आहे. तो मनानेच विचार करतो. बुद्धीचा वापर तो जीवनशैलीसाठी करतो. म्हणूनच वैद्यकशास्त्राचे बहुतेक तज्ज्ञ आता प्रांजळपणे मान्य करतात की, बाह्य परिस्थितीपेक्षा भावनांच्याच ताणतणावांचा थेट परिणाम बहुतेक सर्व आजारांना उत्पन्न करतो. यात दमा, मधुमेह,

रक्तदाब, कॅन्सर, नैराश्य, मानसिक असंतुलन, हृदयविकार, विविध संधिरोग, अनिद्रा, अॅसिडिटीसारख्या आजारांचा समावेश होतो.

आपल्या शरीरमनाची रचना, त्यांचे कार्य हे मुळात जीवन जगण्यासाठीच आहे. वेळोवेळी, हमखास आजारी पडण्यासाठी नाही. त्यामुळे हे अगदी उघड आहे की, आपल्या विचारांपासून निर्माण होणाऱ्या भावना आपले जगणे व्याधिग्रस्त किंवा संपूर्ण आरोग्यसंपन्न करतात.

भावनांचे नियंत्रण व मार्गदर्शन योग्य पद्धतीने करणे हाच जीवनात विविध दुःखे दूर सारण्याचा उपाय आहे आणि तोच जीवनात आरोग्य, यश, संतोष, आनंद आणि मानसिक शांती आणण्याचाही उपाय आहे. त्याचा अवलंब कसा करायचा ही कठीण वाटणारी समस्या ब्रह्मविद्येच्या मार्गदर्शनाने व मदतीने सहज सुटली असा अनेकांचा अनुभव आहे.

कृतज्ञतेने झुकते मस्तक

उज्ज्वला वापट

ब्रह्मविद्येची पहाट झाली
फुले हळू हळू उमलू लागली
सुवर्ण किरणे गतीने आली
जीवन सारे उजळू लागली ॥
पहिल्यावहिल्या किरणांनी त्या
उजळू लागल्या कितितरी ज्योती
अंधाराची भीती सरली
नकार, चिंता पळू लागली ॥
जाणीव ज्योती प्रगटू लागली
निश्चय कळीही हळूच खुलली
निश्चय कृतीने शोभू लागला
नवी दालने उघडू लागली ॥

सम्यक् भाषण साथी बनले
वर्तन त्यासी उचित झाले
कचरा गळता योग्य प्रयत्ने
जीवन उंच भराऱ्या घेते
ध्यान योग्य ते घडू लागता
आनंदही तो सहजची हाता
तो पण सततची लुटावयाचा
फिरून घेणे तोही देण्या ॥
साठ्याचा तो मोहची सरला
व्यापकता विश्वाची येता
याने सहजची कृतार्थ जीवन
कृतज्ञतेने झुकते मस्तक ॥

- ❖ दिनानाथ रामचंद्र सदावर्ते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. मुद्रा मुकुंद करकरे
- ❖ जगन्नाथ शंकर सुर्वे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजितकुमार जगन्नाथ सुर्वे



व्यक्तिमत्त्व विकास

आंतरिक विकास कसा करायचा? शरीर व मन स्वस्थ कसं राखायचं, विपरीत परिस्थितीत शांत राहून परिस्थितीवर मात कशी करायची, व व्यक्तिमत्त्वाच्या आंतरिक विकासावर लक्ष केंद्रित करून बाह्य व्यक्तिमत्त्व विकास कसा घडवायचा, की जो मला माणूस म्हणून परिपूर्ण बनवेल, हे सर्व ब्रह्मविद्या शिकविते.



रमेश करंदीकर

व्यक्तिमत्त्व विकास हा विषय आपल्यासाठी नवीन राहिलेला नाही. किंबहुना आज ती काळाची गरज बनली आहे. जग झपाट्याने बदलते आहे, जगण्याचं परिमाण बदलत आहे. वेग हे आजच्या प्रगतीचे सूत्र आहे. जो ह्या वेगाला, बदलांना रुळला, तो पुढे जाताना दिसतो. ह्या सर्व बदलांना आपल्यात सामावून घेण्यासाठी आज व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी अनेक अभ्यासक्रम, कार्यशाळा होताना आपण पाहतो. अशा कार्यक्रमांची आपल्या पाल्यांना नितांत गरज आहे असे ज्याप्रमाणे पालकांना वाटते, तसेच अशा प्रकारे आपला व्यक्तिमत्त्व विकास घडवावा असे तरुणाईला सुद्धा वाटते.

आपण आता व्यक्तिमत्त्व ह्या शब्दाचा आढावा घेऊ. व्यक्तिमत्त्व (Personality) म्हणजे आपण कसे व्यक्त होतो, ते. अशी साधी-सोपी व्याख्या करता येईल. ह्यामध्ये पहिला व महत्त्वाचा भाग हा आहे की, आपण कसे दिसतो, बोलतो, चालतो वगैरे. एखाद्याबद्दल आपलं पहिलं मत बनतं, ते त्याच्या दिसण्यातून, त्याच्या हालचालीतून! त्यात वेशभूषा, केशभूषा, रंगरूप, त्याच्या/तिच्या पटकन् दिसणाऱ्या सवयी, हा भाग महत्त्वाचा असतो. उत्तम वेशभूषा केलेली व्यक्ती काळी-सावळी असली, तरी तिची समोरच्यावर पटकन् छाप पडते. त्याचप्रमाणे मग त्यांच्याबद्दलची आपली मतं ठरू लागतात. म्हणजेच व्यक्तिमत्त्वाचा हा बाह्य भाग झाला. ह्यासाठी आपण बाहेरून मदत घेऊ शकतो, आपल्यात बदल घडवू शकतो.

पण मला ह्या लेखातून जो विषय मांडावासा वाटतो, तो ह्यापेक्षा वेगळा असा व्यक्तिमत्त्वाचा पैलू आहे. हा भाग बराचसा आंतरिक आहे. ह्यासाठी गरज असते, ती शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याची, स्वतःला स्वतःची ओळख पटवण्याची. आज झपाट्याने बदलणाऱ्या बाह्य परिस्थितीशी जुळवून घेताना माणूस दमून जातोय-शरीराने व मनाने! स्वतःची इच्छा असो वा नसो, त्याला ह्या चक्रात सहभागी व्हावेच लागते. त्यातूनच निर्माण होताहेत अनेक शारीरिक व्याधी, मानसिक दुर्बलता, ताणतणाव, नातेसंबंधांमधील दुरावे! असा माणूस बाहेरून कितीही व्यवस्थितपणाचा आव आणत असला, तरी त्याचं व्यक्तिमत्त्व प्रभावी होऊच शकत नाही. तो/ती स्वतःला उत्तम तऱ्हेने व्यक्त करूच शकत नाही. कारण दिसण्याचा पहिला टप्पा ओलांडल्यावर त्याला दुसऱ्या भागाकडे जावेच लागते. ते म्हणजे बोलणे, स्वतःला दुसऱ्यासमोर मांडणे, त्यांना आपले विचार आकांडतांडव न करता पटवून देणे; व सगळ्यांत महत्त्वाचे, हातातील काम उत्तम तऱ्हेने करणे किंवा करवून घेणे.

हे सगळं करताना विचार मांडण्याचे कौशल्य, त्या विचारामागील ठामपणा, शब्दांची योग्य निवड, दुसऱ्याबद्दल आदर, प्रेम हे आंतरिक गुण विकसित होणे महत्त्वाचे आहे. हे कधी होईल? तर जर आपला आपल्यावरचा विश्वास दृढ असेल तरच! त्यासाठीच स्वतःची योग्य ओळख होणे गरजेचे! मी कोण आहे, काय आहे, माझ्या क्षमता काय आहेत? व ह्या

❖ आनंद गणपत येवला/लक्ष्मीबाई आनंद येवला यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वसंत आनंद येवला

❖ शांताराम देवरांम मांडवीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सिता देवरांम मांडवीकर



आंतरिक क्षमता मी कशा विकसित करतो की, ज्या योगे बाह्य क्षमता विकसित होतील?

ह्या सर्व क्षमता समजून विकसित केलेला माणूस कधीही मागे राहत नाही, स्वतःमधील चांगलं काय वाईट काय त्याला अचूकपणे कळते, त्याचा आत्मविश्वास द्विगुणित होतो, पण अहंकार वाढत नाही. आकांडतांडव न करता नम्रपणे तरीही प्रभावीपणे तो स्वतःला व्यक्त करू शकतो व स्वाभाविकपणेच इतरांचं नेतृत्व करताना दिसतो.

हा आंतरिक विकास कसा करायचा? शरीर व मन स्वस्थ कसं राखायचं, विपरीत परिस्थितीत शांत राहून परिस्थितीवर मात कशी करायची, व व्यक्तिमत्त्वाच्या आंतरिक विकासावर लक्ष केंद्रित करून बाह्य

व्यक्तिमत्त्व विकास कसा घडवायचा, की जो मला माणूस म्हणून परिपूर्ण वनवेल, हे सर्व ब्रह्मविद्या शिकविते. ब्रह्मविद्येचा केवळ प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण करून साधना करणाऱ्या अनेकांनी हे प्रत्यक्षात आणले आहे. उत्तम, परिपूर्ण, यशस्वी व आनंदी तरीही शांत जीवन ते जगताहेत. आपापल्या क्षेत्रात वेगळेपणाने समृद्ध जीवन जगत आहेत.

हे सर्व प्राप्त करण्यासाठी, व्यक्तिमत्त्व विकासासाठी हजारो रुपये खर्च करण्याची काहीच गरज नाही. सर्व काही तुमच्यामध्येच आहे. ब्रह्मविद्येच्या अल्पमोली बहुगुणी अभ्यासक्रमाने ही गुरुकिल्ली तुम्ही हस्तगत करू शकता.

शुभास्ते पंथानः सन्तु!

ब्रह्मविद्येचा वसा

प्राची जेरे

घेतला ब्रह्मविद्येचा वसा, धरून ठेवला ससा,
घडविता येते स्वतःला जसा हवा तसा.

माउलीचा धरला हात,
तिनेच आणले अंधारातून प्रकाशात.

वळवले जसजसे आत मन,
नव्याने जगले क्षणन् क्षण.

श्वासाला मिळाली नवी दिशा,
आणि बदलूनच गेली जीवनाची दशा.

इथे शिकविले जाते परिणाम न् कारण,
पण शिक्षणासाठी नाही कसले आरक्षण.

श्वसन प्रकाराला दिली जाते ध्यानाची जोड,
मग मिळणाऱ्या समाधानाला नाही कशाची तोड.

ब्रह्मविद्या ही आहे जगण्याची कला,
जाणूया अंतरंगातील प्रेमज्योतीला.

निरंतर अभ्यास, श्वसन प्रकार, ध्यानाचा,
अनुभवण्या स्व-परमेश्वर शक्तीचा.

जेव्हा जडतो एकांताचा छंद,
मनी भरून राहे सदैव आनंदीआनंद.

सर्वच गुरुवर्यांच्या वसते जिद्वेवर सरस्वती,
प्रत्येक साधकाची होते सर्वार्थाने उन्नती.

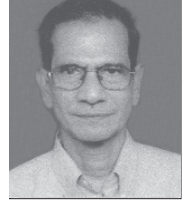
सर्वच गुरुवर्य करतात निःस्वार्थपणे ज्ञानदान,
अशा या माउलीचा मला सार्थ अभिमान.

❖ शुभेच्छा देणर्गी अंजली बा. पालव

❖ गं. भा. राधाबाई / कृष्णाजी अनंत नाडकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राहुल अशोक नाडकर्णी



सातत्यपूर्ण सराव



राजाराम सुर्वे

“केवळ सरावामार्फतच ज्ञानाचे रूपांतर सवयीत होते...
आणि मग ही सवयच सामर्थ्य बनते.”

—गुरु डिंग ले मी

एका चित्रपटातील एक दृश्य आहे. चीनमधील एका गावात एक गुरु राहत असे. त्या गुरूकडे विद्या शिकण्यासाठी एक दहा-अकरा वर्षांचा मुलगा येतो. हा मुलगा मूळ अमेरिकेत रहाणारा असतो. त्याच्या आईची चीनमध्ये बदली होते. त्यामुळे त्याला आईबरोबर चीनमध्ये राहण्यास यावे लागते.

अमेरिकेतील स्वातंत्र्य व समृद्धीमुळे त्याच्या सवयीत उद्धटपणा व बेफिकिरी व्यक्त होत असे. पहिल्या दिवशी गुरूच्या घरी आल्यावर तो आपल्या अंगातील जाकिट काढून ओट्यावर टाकून देतो. गुरु शांतपणे त्याच्याकडे पाहत असतात. तो गुरूशी अमेरिकन पद्धतीने हस्तांदोलन करतो. गुरु त्याला काही जुजवी प्रश्न विचारतात. शिक्षणाचा पहिला पाठ सुरु होतो. थोड्या वेळाने गुरु त्या मुलाला त्याचे ओट्यावरील जाकिट उचलून आणण्यास सांगतात. तो ते घेऊन येतो. एका खांब्याच्या खुंटिला ते जाकिट अडकवण्यास गुरु त्याला सांगतात. त्याप्रमाणे तो करतो. गुरु परत त्याला खुंटीवरील जाकिट काढून अंगात घालण्यास सांगतात. पुन्हा अंगातील जाकिट काढून खुंटीस लावण्यास सांगतात. एकच क्रिया चार पाच वेळा केल्यावर, तो त्यांना म्हणतो, “गुरु हे काय? मला तुम्ही शिकवणार केव्हा?” ते त्याला सांगतात, ‘हा तुझ्या पुढील शिक्षणाचा पूर्वाभ्यास आहे.’

सातत्यपूर्ण सरावाने सुरुवातीला कंटाळवाणी वाटणारी गोष्टसुद्धा कालांतराने आवडती होते. त्यातील कौशल्य व सहजता वाढते. कामातील ही काही वेगळी गोष्ट नाही. आपण आपल्या जीवनात अनेक गोष्टी सातत्याने करत आलो आहोत आणि

करत राहणार आहोत. लहानपणापासून आपण पाहिले तर आपल्या जीवनात आपण अनेक गोष्टींचा स्वीकार करतो. सातत्याने आपल्या काही सवयी बनून जातात.

ब्रह्मविद्येतील आपल्या शिकवणीनुसार आपण आपल्या चुकीच्या सवयी सोडून देतो व त्या जागी सातत्यपूर्ण सरावाने चांगल्या सवयी विकसित करतो. वरवर पाहता हे सर्व अवघड व अशक्य वाटते. पण आपल्याला माहीत आहे की, सातत्यपूर्ण सरावाने सर्व काही सहजतेने साध्य होते.

आपण निसर्गाचे निरीक्षण केले, तर आपल्या लक्षात येते की, सर्वत्र नियमितपणा आणि सातत्य आहे. आपण निसर्गाशी सुसंगतता ठेवली, तर आपले वैयक्तिक जीवनसुद्धा नियमित व सातत्यपूर्ण होते. आपल्या जीवनात सर्व चांगल्या गोष्टी याव्यात अशी आपली इच्छा असते. त्यासाठी केवळ इच्छा करून चालत नाही, तर आपल्याला चांगल्या गोष्टींचा, मार्गदर्शनाखाली सातत्यपूर्ण सराव करावा लागतो. त्यामुळे त्या आपल्या जीवनाचा एक अविभाज्य भाग होतात.

वरील सर्व गोष्टी मला वाचून समजतात आणि मनाला पटतात, पण आपले मनच त्यात अडथळा बनते. आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण आपल्याला जमणाऱ्या व आवडणाऱ्या गोष्टी करत असतो. त्यात बदल करून जीवनावश्यक गोष्टींची भर घालणे आवश्यक असते. उदाहरणार्थ, ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांचा सातत्यपूर्ण सराव ही जीवनावश्यक बाब आहे.

कुठल्याही क्षेत्रातील कुठलीही गोष्ट, विद्या,

❖ कै. सौ. तारावाई / श्री. द्वारकानाथ पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राहुल अशोक नाडकर्णी

❖ शुभेच्छा देणगी सूर्यकांत जगन्नाथ पालव



कला, आत्मसात करून त्यात कौशल्य प्राप्त करण्यासाठी सातत्यपूर्ण सरावाच्या सर्वमान्य व्यापक तत्त्वाचा वापर केला जातो. उदाहरणार्थ, खेळातील नैपुण्य, अभिनयातील कौशल्य, गायनातील स्वरसामर्थ्य, प्रभावी वक्तृत्व या सर्वांसाठी

हेच तत्त्व उपयोगी येते.

आरोग्यदायी आणि यशस्वी जीवनासाठी आपण सर्व ब्रह्मविद्येचा सातत्यपूर्ण सराव करण्याचा संकल्प करूया!

ब्रह्मविद्येतील प्रकाशविश्व

सुमन भांडेकर

ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशविश्वातील
श्री. जयंत दिवेकर सर भासतात
जणू आत्मज्ञान प्रकाशरूपी तेजस्वी सूर्यनारायण
आणि ताऱ्यांप्रमाणे वाटतात, सर्व शिक्षकगण
ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशविश्वामधील
फारच अजब आहे हे शिक्षकांचे तारांगण
यातील काही तारे आहेत तेजाने प्रखर
चिकाटीने त्यांनी साधना केली आहे खडतर
नियमित साधना करून त्यांनी
स्वबळावर मिळविले आहे
ध्रुवताऱ्यासारखे अढळ स्थान
या तारांगणात ते भासतात, अधिक प्रकाशमान
या तारांगणातील सर्व शिक्षकरूपी तारे
सरांसह मिळून कार्यासाठी, झटतात सारे
मानवीविश्व करत आहेत प्रकाशित
आतापर्यंत अनेक मानवी दीप केले त्यांनी प्रज्वलीत
अनेक लोक होते दुःखी, आजारी व निराश
त्यामुळेच ते झाले होते स्व-जीवनात हताश
शिक्षकांनी त्यांना ब्रह्मविद्या शिकवून
आनंदी, स्वस्थ व यशस्वी केला त्यांचा जीवनप्रवास
दिवसेंदिवस या प्रकाशविश्वात
नवीन शिक्षकरूपी ताऱ्यांची
पडतच चालली आहे भर
प्रकाशाचा प्रसार करण्यासाठी दूरवर
सर्व मानवी मनांतील, जर दूर झाला अंधःकार
तर मानवी-विश्व प्रकाशाने जाईल भरून
दुःखाचा होईल कायमचा नायनाट
म्हणून, सर्वांनी धरा ब्रह्मविद्येची वाट

- ❖ मंगला यशवंत पित्रे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पुरुषोत्तम प्रभाकर
❖ कै. इंदिरा न. ओतवणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान आरती अजीत ओतवणेकर



धरेवरील स्वर्ग-ब्रह्मविद्या (एक कल्पनाचित्र!)



सुधाकर सुळे

निर्हेतुकपणे इतरांची सेवा करण्यास सर्व तत्पर असतील! ब्रह्मविद्येच्या साधनेने त्यांचे शरीर, मन निकोप झालेले असेल. एकमेकांचा आदर करणाऱ्या, संतोषपूर्ण, आनंदी, शांतताप्रिय असलेल्या मानवांचा समाज! जगभर पसरलेला! ओहो! किती छान! जणू धरेवरील स्वर्गच!

आज आपल्याला मानवजात मनातून पार थकलेली दिसते. धैर्य गमावलेली व निराश झालेली दिसते. विज्ञानाची इतकी प्रगती होऊनदेखील अजूनही मानवी समस्या सुटलेल्या दिसत नाहीत. मनाचा थरकाप उडविणारी दहशतवादी कृत्ये वाढत आहेत. सर्वत्र अशांतता. मानवाला त्याचे स्वतःचे शरीर, मन नीट जोपासता येत नाही. जीवघेणे आजार, अपयशी जीवन, दिशाहीन जीवन, जीवघेणी चढाओढ, प्रचंड मानसिक तणाव...या सर्वांचा एकच शेवट...अकाली मृत्यू!

मनुष्य त्याची इच्छा असेपर्यंत संपन्न अवस्थेत कां जगू शकत नाही? तो त्याच्या मर्यादा पार करून पूर्ण समाधानी कां होऊ शकत नाही? केव्हाही त्याच्या हृदयात डोकावले तर त्याने न उच्चारलेली एकच एक प्रार्थना ऐकू येते, “मला शांतता हवी आहे, मला शांतता हवी आहे.” पण ही शांतता काही त्याला मिळत नाही. आणि जोपर्यंत ही शांतता त्याला मिळत नाही, तोपर्यंत तो मुक्त होऊ शकत नाही. मनुष्य कां मरतो आणि का जन्मास येतो? ह्याचे उत्तर त्याला सापडत नाही. पण ब्रह्मविद्येतील आपणा सर्वांना ह्याचे उत्तर माहित आहे! जन्म, मृत्यू या दोन गोष्टी तो कसा जगतो ह्यावर अवलंबून आहेत! एकदा ‘जगणे’ म्हणजे काय हे माहित झालं की, ‘मरणाचे’ भय कुणाला? ते भयंकर राहतच नाही! आपण ब्रह्मविद्येतील सर्वजण मात्र जाणतो की, ‘परमेश्वरी’ राज्याचे नियम जाणून घेणे आणि ते नियम पूर्ण श्रद्धेने जीवनात वापरणे हेच माउली ब्रह्मविद्येला मानवजातीकडून अपेक्षित आहे. ब्रह्मविद्या माउली सांगते, “बा मानवा, अरे सर्व काही परमेश्वर आहे,

परमेश्वराव्यतिरिक्त दुसरे काही नाही! तू स्वतः मानवी रूपातील परमेश्वर आहेस. मग तुला आजार, अपयश, दुर्बलता, दारिद्र्य, म्हातारपण, वृद्धत्व, मृत्यू कसा असू शकेल? तू केवळ शारीरिक अस्तित्व नाहीस, तू आध्यात्मिक आहेस! आणि जीवनात जे आध्यात्मिक आहे तेच महत्त्वाचे आहे, कारण केवळ तेच शाश्वत आहे! तू तुझे शरीर आणि मन माझ्या श्वास आणि विचारांच्या साधनेने अधिक आरोग्यसंपन्न करू शकतोस! तुझ्या शरीराला ज्या गोष्टी मारक आहेत, आजार, अपयश, दुर्बलता, म्हातारपण, त्यातून माझ्या साधनेमुळे तू मुक्त होशील! परमेश्वर कधी अपयशी, आजारी झालेला तू बघितलास? तो कधी जीर्ण, म्हातारा झालेला बघितलास? नाही ना? मग तू देखील तसाच आहेस! सुंदर, तरुण, तेजस्वी, बलवान, प्रज्ञावान! अगदी परमेश्वरासारखा!”

मनुष्य “मानवीरूपातील परमेश्वर आहे.” हा दिव्य संदेश अखिल मानव जातीपर्यंत पोहोचविणे हेच ब्रह्मविद्या माउलीचे कार्य आहे. आणि हा दिव्य संदेश एका साक्षात्कारी पुरुषोत्तमाने जगभर पसरविण्यास सुरुवात देखील केली आहे. सुनियोजित पद्धतीने अल्पावधीतच त्याने आपल्या निष्ठावान, प्रामाणिक, साधनाप्रिय सहकाऱ्यांच्या साथीने लक्षणीय प्रगती केली आहे आणि ज्या वेगाने हा दिव्य संदेश पसरवला जात आहे, त्यावरून थोड्याच कालावधीत हा संदेश संपूर्ण क्षितिज व्यापून टाकेल यात शंकाच नाही! किती भव्य! प्रत्येक मानवामध्ये योग्य जाणीव निर्माण होईल, आणि त्याचा परिणाम म्हणजे परमेश्वराचा पहिला गुण प्रेम-त्याच्या हृदयात वसायला लागेल. मग दुष्टपणा, मत्सर, कपट-कारस्थान, अत्याचार असूच

- ❖ कै. सुरेखा शंकर राऊत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान समीक्षा सुरेंद्र भायदे
- ❖ प्रभाकर हरिश्चंद्र मोरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान योगेश प्रभाकर मोरे



शकणार नाहीत! केवळ प्रेमावर आधारित समाज! त्याच्या जाणिवेतून सर्व प्रकारचा स्वार्थ नाहीसा झाला असेल...सर्व निर्हेतुकपणे इतरांची सेवा करण्यास तत्पर असतील! ब्रह्मविद्येच्या साधनेने त्यांचे शरीर,

मन निकोप झालेले असेल. एकमेकांचा आदर करणाऱ्या, संतोषपूर्ण, आनंदी, शांतताप्रिय असलेल्या मानवांचा समाज! जगभर पसरलेला! ओहो! किती छान! जणू धरेवरील स्वर्गच!

सापडला मला स्वर्ग

मनश्री घाणेकर

मी याच वर्षी B.Sc. (Statistics) ही पदवी प्राप्त केली. Distinction मिळूनही केवळ Entrance Test दिलेली नसल्यामुळे मला MCA ला प्रवेश घेता येणार नव्हता. पण त्यासाठी मी एक वर्ष देणार होते. एक वर्ष फुकट घालवल्याची जाणीव व इतर नातेवाइकांचे टोमणे माझे मन पोखरत होते. अशा परिस्थितीत आईने मला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग कर म्हणून सांगितले. इतकी वर्षे मी अभ्यास आणि वेळेची कमतरता अशी कारणे देऊन टाळले होते. पण आता कोणतेही कारण उरले नाही. म्हणून मी थोड्याशा नाखुषीनेच या वर्गाला आले. हा वर्ग केल्यापासून माझ्यातला बदल मला नक्कीच जाणवत होता. मला झालेला फायदा एका छोट्याशा कवितेत मी मांडायचा प्रयत्न केला आहे :

भरकटलेल्या वाटांमध्ये हरवले होते मार्ग
शोधले मी काहीच नाही पण सापडला मला स्वर्ग ।
यशाने दिली साथ तरी नशीब थोडेसे रुसले
चित्रविचित्र विचारांनी मनही उदास होऊन बसले ।
अशा परिस्थितीत पुढे जाण्याची जिद्द मनात होती
पण रस्त्यात भरकटण्याची भीती पाठ सोडत नव्हती ।
वेळ आहे हातात म्हणून आले ब्रह्मविद्या शिकायला
आणि वाटले यशाच्या व सुखी जीवनाच्या वाटा लागल्या दिसायला ।
चैतन्यदायक, प्रेरणादायक, असे श्वसनप्रकार
उदास बेचैन मन आनंदित, उत्साहित झाले फार ।
राग आणि चीड जणू माझे फार जुने सोबती
विश्रांतीपाठामुळे उरली नाहीत या दोघांशीही नाती ।
धक्कादायक सत्यांची जसजशी होत गेली जाणीव
भरून निघाली माझ्यातली होती नव्हती उणीव ।
सराव आणि साधनेमुळे नाही उरले शरीरात व्यंग
आजवर होते 21 years old, आता झाले 21 years young ।
कुकरच्या शिट्यांची उडवली होती खूप खिल्ली
पण आता एक गोष्ट पक्की कळली -

ब्रह्मविद्या-यश आणि आरोग्याची गुरूकिल्ली ।।

- ❖ नानीबाई नाना वाडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शारदा नाना वाडे
- ❖ सौ. सरलादेवी रामचंद्र शिंदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. यशश्री रामराव रणदिवे



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 पद्धतीच्या नियमित सरावाने मनुष्य त्याच्या विविध शारीरिक व मानसिक समस्यांतून मुक्त होऊन अधिक आनंदी जीवन जगू शकतो.

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

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

❖ श्री. व्यंकटेश देशमुख आणि सौ. लक्ष्मी व्यंकटेश देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गीतांजली देशमुख

❖ दीपलक्ष्मी जयवंत ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जयवंत भालचंद्र ठाकूर



शकत नाही.

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

समाजातील प्रत्येक घटकाकडून आपल्याला प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरीत्या काहीतरी मिळत असते, त्याबद्दल अंतःकरणात सदैव कृतज्ञता बाळगल्याने आपले अंतःकरण शुद्ध होते व आपल्या हृदयात सदैव शांती नांदते.



आपल्याला प्राप्त झालेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल व ज्यांच्याकडून ही गोष्ट आपल्याला प्राप्त झाली, त्या व्यक्तीबद्दल कृतज्ञता बाळगणे हे प्रत्येक मनुष्याचे कर्तव्य आहे.

- ❖ दत्तात्रय एन्. हेमाडी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिवानंद दत्तात्रय हेमाडी
- ❖ सुरेश शांताराम गोडबोले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुप्रिया प्रसन्न पाध्ये



पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

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 अग्नीचे 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 -

ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे

क्र. ३ शिबिर (उजळणी ६७ ते १०४ पाठांची) प्रवेश :- फक्त ब्रह्मविद्येचे प्रगत अभ्यासक्रमाचे निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ व क्र. २ व प्रगत वर्ग पूर्ण.

• शनिवार दि. १० जानेवारी २०१५ (संध्याकाळी ४.००) ते मंगळवार दि. १३ जानेवारी २०१५ (दुपारी ३.००)

क्र. १ शिबिर (उजळणी १ ते ३२ पाठांची) प्रवेश :- प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण किंवा ६६ पाठ पूर्ण.

• शनिवार दि. १४ फेब्रुवारी २०१५ (संध्याकाळी ५.००) ते मंगळवार दि. १७ फेब्रुवारी २०१५ (दुपारी ३.००)

क्र. २ शिबिर (उजळणी ३३ ते ६६ पाठांची) प्रवेश :- प्रगत उजळणी शिबिर क्र. १ पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी फक्त

• शनिवार दि. १४ मार्च २०१५ (संध्याकाळी ५.००) ते मंगळवार दि. १७ मार्च २०१५ (दुपारी ३.००) सर्व शिबिरांचे देणगी शुल्क रु. ४०००/-

वरील सर्व शिबिरांचा पत्ता : हॉटेल आनंदवन भुवन, डचेस रोड, महाबळेश्वर फोन नं. ०२१६८-२६००३०

संपर्क : श्री. गोरे २१६३६३०१ • सौ. सुळे ९८३३०२३७५३

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, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम), पिन ४०० ६०२

दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

वेळ : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायंकाळी 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. सौ. लक्ष्मी विलास पवार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रज्ञा प्रसाद गांवकर

❖ रघुनाथ पी. शिरकर/संतोष आर्. शिरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वंदना आर्. शिरकर



नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१५मध्ये मुंबई, पुणे, अलिबाग, पनवेल, रत्नागिरी, सातारा, नाशिक कोल्हापूर, औरंगाबाद, जळगाव, भुसावळ, सांगली, इंदुर येथील प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या नवीन वर्गाच्या चौकशीसाठी दूरध्वनी क्रमांक :

क्र. नाव **दूरध्वनी / मोबाइल क्र.**

दादर-गिरगाव

कुंभारे (गिरगाव) ९८६९२६१५७०
पुरंदरे (वरळी) ९८६९९५१७६९

मुलुंड-चेंबूर

गोडसे (चेंबूर) २५६६९२०७
राईलकर (घाटकोपर) ९८३३११२९८०
पडवेकर (मुलुंड) ९९६९३७०१८७
नाडकर्णी (मुलुंड) ९९६९८०३१८७

ठाणे-कळवा

भोसेकर ०२२-२५४१२००७
हेमांगिनी यादव ९२२१४१७८००
भोजने (कळवा) ९८९२२५९९७८

माहीम-गोरेगांव

गुरव (माहीम) ९८१९५०२०५८
कुलकर्णी (अंधेरी) ९८३३६०३६५४

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

वापट (खारघर) ९९६९२२४४६२

डोंबिवली-कर्जत

कुलकर्णी ०२५१-२४४२११२
देशपांडे (कल्याण) ९८६९४२१४८९
दाबके (बदलापूर) ९८९२२९०६०८
लागू (अंबरनाथ) ९८३३२०१४९७

पुणे-चिंचवड-निगडी

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

औरंगाबाद

डॉ. अमिता भेलोसे ९८६९३७८९५२

सातारा

डॉ. जयश्री खांबेते ९४२३२७२३६९

कोल्हापूर

सौ. सुरेखा तारे ९९६९६७४७४२

इंदुर (हिंदी)

श्रीकांत तारे ९८६९११०६५०

रत्नागिरी

गद्रे ०२३५२-२२६१२९

नाशिक

शर्मा ९८२०२४८८९८

ENGLISH

Indap 9967974058

Apte 9870227746

हिंदी

जाधव ९८२१३६५९८८

भुसावळ, जळगाव व गुजराती

गुरव ९८१९५०२०५८

❖ श्रीमती सुनंदा म्हापणकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अरुण जी. म्हापणकर

❖ शुभेच्छा हेमंत श्रीधर केसकर



॥ कार्यप्रकाश ॥

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश अनेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करीत आहे.

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश अनेकांचा जीवनप्रवाह प्रकाशित करीत आहे.

“ह्या ठिकाणी पेरलेल्या उत्तम बीजाला सुपीक जमीन लाभो व हे बीज अशा तऱ्हेने वृद्धिंगत होओ की, आज जे अंधःकारात, नैराश्यात खितपत पडले आहेत, ते खऱ्या आध्यात्मिक उन्नतीच्या तेजोमय प्रकाशात व आनंदमय भव्यतेत आणले जाओत.”

या वरील प्रार्थनेतच ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचे कार्यबीज सामावले आहे. सन १९९७ साली आपले गुरू श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली संस्थेची अधिकृत नोंदणी झाली. या आधीपासून सरांचे ब्रह्मविद्या शिकविण्याचे काम चालूच होते. हळू हळू ब्रह्मविद्या शिकणाऱ्यांची संख्या वाढतच आहे. संस्थेचा कार्यविस्तार सतत वाढतच आहे. संस्थेची सध्या ३ कार्यालये आहेत, ठाणे, पुणे आणि बोरिवली.

ब्रह्मविद्येचे सर्व शिक्षक आणि कार्यकर्ते कुठलाही मोबदला न घेता सेवाभावी वृत्तीने

कार्यरत आहेत. कार्यप्रकाश या सदरात आपण संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेणार आहोत.

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 दिवेकर सरांचे मार्गदर्शन असते. यातूनच पुढे प्राथमिक शिक्षक कार्यशाळा निवडक साधकांसाठी सुरू केली जाते व पूर्ण झाल्यावर यशस्वी साधकांची शिक्षक म्हणून नियुक्ती होते.

कार्यशाळा :

बालवर्ग शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक, प्रगत शिक्षक व प्रदीपक शिक्षक होण्यासाठी कार्यशाळेची नितांत आवश्यकता आहे. त्यामुळे सर्वांच्या शिकविण्यामध्ये सुसूत्रता व अचूकपणा येतो. याच कारणास्तव श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली या कार्यशाळा घेतल्या जातात. तसेच साधकांच्या

जानेवारी ते डिसेंबर २०१४ या कालावधीत झालेले ब्रह्मविद्येचे वर्ग, शिक्षक व साधक यांचा तपशील.

क्र.		बालवर्ग	प्रा. वर्ग मराठी	प्रा. वर्ग इंग्रजी	प्रा. वर्ग हिन्दी	प्रा. वर्ग गुजराथी	प्रगत मराठी	प्रगत इंग्रजी	प्रगत हिन्दी	प्रदीपक
१.	शिक्षकांची संख्या	११३	१३१	२५	६	१	२९	५	२	१
२.	वर्गांची संख्या	२४२	३३०	५८	६	७	५५	७	२	३
३.	साधकांची संख्या	२३६३	८४७५	१५००	१७९	४२१	२३६४	३१९	५५	४०२

❖ जयसिंग केशव प्रभावळकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मिलन नितीन नलावडे



१९९८ ते २०१४ एकूण साधक

१)	एकूण प्राथमिक साधक	१,११,६०८
२)	एकूण बालवर्ग साधक	२३,२३४
३)	एकूण प्रगत साधक	९,४९४
४)	एकूण प्रदीपक साधक	१,६४४ (यात ६६ साधक पोस्टल आहेत)

आग्रहास्तव एक नवीन उपक्रम सुरु झाला आहे. ६ महिन्यांचा प्रगत उजळणी वर्ग व २ वर्षांचा प्रगत-प्रदीपक उजळणी वर्ग ठिकठिकाणी घेण्यात येत आहे. यात प्रदीपक वर्ग पूर्ण झालेले साधकच प्रवेश घेऊ शकतात.

नवीन वर्ग :

गुजराथी माध्यम

शिक्षक : सौ. सुनिता गुरव

फोन नं. : ९८९९५०२०५८

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

साधना मंडळे :

१०४ आठवड्यांचा प्रगत वर्ग व ९६ आठवड्यांचा प्रदीपक वर्ग सुरु 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 ठराविक दिवशी एकत्र येतात व एकमेकांच्या मदतीने व सहाय्याने सराव केले जातात. काही ठिकाणी शिक्षकसुध्दा 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, 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 सहाय्य असते. सर्व फॉर्मस् साधकांपर्यंत पोहोचवून ते परत मिळवून त्यांची संगणकावर नोंद केली जाते. हल्ली सर्व कामे संगणकावर गेल्यामुळे कामात चांगलीच सुसूत्रता आलेली दिसून येते.



कार्यालयीन कर्मचारी

प्रज्ञा अंकाच्या प्रकाशनापूर्वी त्याकरिता लागणारी सर्व आवश्यक ती माहिती कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांकडूनच घेतली जाते. कामाचा भार बराच वाढल्यामुळे, पुणे व बोरिवली येथे विभागीय कार्यालये स्थापन करण्यात आली आहेत. पुण्याचा पत्ता व संपर्क क्रमांक पुढील पृष्ठावर आहे :-

❖ कृतज्ञता देणगी मनोहर शिवराम सावंत



११४२, सदाशिव पेठ, शकुंतला अनंत अपार्टमेंट,
पुणे - ४११ ०३०.

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 योजने अंतर्गत साधकाने एकदाच रुपये २००
भरल्यावर पुढील ५ 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 वर्षीचा प्रज्ञा
अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला
जातो. पण दर वर्षी ही सूचना प्रज्ञामध्ये प्रसिध्द
करूनसुद्धा बरेच साधक, साहित्य लेखनाबरोबर
आपला टपाल पाठविण्याचा पूर्ण पत्ता, टेलिफोन
अथवा मोबाईल नंबर काहीच देत नाहीत. त्यामुळे
अंक पाठविणे शक्य होत नाही. तरी साहित्य
पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत
वरील माहिती तसेच फोटोमागे नाव लिहून
पाठविल्यास आम्ही आपले आभारी होऊ.

प्राथमिक अभ्यासक्रम शिबिर
जानेवारी २०१४ ते ऑक्टोबर २०१४

अ.क्र.	शिबिर	संख्या	साधक
१.	निवासी	६	२२८
२.	अनिवासी	६	२१८
३.	प्राथमिक उजळणी वर्ग	१६	४४८

प्रगत उजळणी शिबिर - २००७ ते २०१४

अ.क्र.	शिबिर	संख्या	साधक
१.	प्रगत उजळणी वर्ग - १	२६	१२७७
२.	प्रगत उजळणी वर्ग - २	१६	७३१
३.	प्रगत उजळणी वर्ग - ३	८	३९९
४.	प्रगत उजळणी इंग्रजी - १	५	१४५

मेळावे : स्नेहसंमेलन प्रकाशाच्या अधिकाऱ्यांचे

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे टिकटिकाणी वार्षिक
मेळावे घेतले जातात. हा आणखी एक वैशिष्ट्यपूर्ण
उपक्रम, जिथे सर्व साधक आपल्या सहसाधकांना
भेटतात, विचारांची देवण घेवाण करतात. तसेच सर्व
साधकांचा सहभाग असलेली सराव साधना जी स्वतः
प. पू. दिवेकर सर घेतात. हे आणखी एक वेगळेपण

ह्या मेळाव्यांचे.

शिवाय संघाच्या कार्याचा आढावा घेऊन शिक्षक
व कार्यकर्त्यांचा सत्कार केला जातो. त्यामुळे हे
मेळावे, ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्रसारण व संवर्धनासाठी
अतिशय उपयुक्त ठरतात व साधक अधिक उपयुक्त
माहिती व नवी प्रेरणा घेऊन जातात.



ब्रह्मविद्येची शिबिरे एक आनंददायी अनुभव

आपल्याला सतत काहीतरी 9चांगले, खूप छान“ हवे असते. परंतु शिक्षण, नोकरी, व्यवसाय, लड्ड पगार, सर्व मनासारखे मिळाले तरी 9समाधान“ मिळतच नाही. मग त्याचा शोध आपण घेऊ लागतो. विविध मासिकांमध्ये व वर्तमानपत्रांमध्ये ब्रह्मविद्येच्या जाहिराती पाहिल्यावर शिकण्याची इच्छा उत्पन्न होते.

यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे २२ आठवड्यांच्या नियमित वर्गाबरोबरच विविध ठिकाणी निवासी आणि अनिवासी शिबिरे आयोजित केली जातात. निवासी शिबिरे सलग ५ दिवस

निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. त्यामुळे ब्रह्मविद्या शिकण्याबरोबर सहसाधकांबरोबर पर्यटनाचा सुंदर अनुभव मिळतो.

कोणत्याही संस्थेने किंवा कंपनीने त्यांच्या कर्मचाऱ्यांसाठी शिबीर घेण्याची इच्छा व्यक्त केली तर ब्रह्मविद्या साधक संघ जरूर तसा प्रयत्न करतो.

अनेक लोकांना सलग पाच दिवस आपले शहर किंवा गाव सोडून जाणे शक्य नसते. अशांसाठी अनिवासी शिबीरे घेतली जातात.

Year	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Sadhak Nos.	270	220	450	592	579	953	414	346	523	446



प्रगत साधकांचे होणारे मेळावे खालीलप्रमाणे

ठाणे (पश्चिम)	श्री समर्थ सेवक मंडळाचे पटांगण, गडकरी रंगायतन समोर	संध्याकाळी ४.३० ते ८.३०	रविवार २१.१२.२०१४
बोरीवली (प.)	महेश्वरी प्रगती मंडळ, बोरीवली प्लॉट, योगी नगर जवळ, लिंक रोड	संध्याकाळी ४.३० ते ८.३०	रविवार २८.१२.२०१४
पुणे	भारत स्काऊट गाईड ग्राऊंड, उद्यान कार्यालयासमोर, एस्. पी. कॉलेज जवळ, सदाशिव पेठ	संध्याकाळी ४.३० ते ८.३०	रविवार ०४.०१.२०१५

या वर्षी होणाऱ्या मेळाव्यांना प्रगत साधकांनी 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! ब्रह्मविद्येचा कार्यप्रकाश अधिक प्रखरपणे, अधिक दूरवर नेण्याचा दृढनिश्चय करून आपण कार्यान्वित होऊ या!
-राजाराम सुर्वे, उज्वला भालेराव, ज्योती लिमये

**ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाची निवासी शिबिर खालीलप्रमाणे
रविवार दि. २५ जानेवारी २०१५ ते ३० जानेवारी २०१५**

: निवासी शिबिराचा पत्ता :

सेंट झेव्हिअर्स व्हिला, झाराज रिसॉर्टच्या समोर, ड्यूक नेस्ट हॉटेलच्या जवळ,
राजमाची पॉईंटच्या अलीकडे, जुन्या मुंबई-पुणे रस्त्यावर, खंडाळा

अधिक माहितीसाठी : (१) कार्यालय : ०२२ - २५३४७७८८, २५३३९९७७

(२) श्री. श्यामसुंदर गुप्ते : ९८६९६८४०१४ (४) श्री. आनंद पटवर्धन : ९८९२८४५७३९

(३) श्री. रमेश करंदीकर : ९८६९२६४६२३ (५) श्री. सुभाष आगरकर : ९९२०५९७२३९

जोपर्यंत आपल्याला परमेश्वराबद्दल कृतज्ञता वाटत नाही, तोपर्यंत वैश्विक विपुलतेत आपला प्रवेश होत नाही.

❖ कृतज्ञता देणगी प्रतिभा पी. सपकाळे



ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग



जयंत गोरे
बालवर्ग विभाग प्रमुख

ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग ठिकठिकाणी सुरु केले आहेत. त्यामार्फत मुलांचे मन व मनगट बळकट करण्याचे शास्त्र शिकविले जाते.

मुलांना वाढवावे कसे, हा एक यक्षप्रश्न पालकांसमोर उभा असतो. घरात अनुभवी, लक्ष घालणारी मोठी माणसे असली तर ही समस्या काही प्रमाणात कमी होते. अन्यथा नवरा-बायको आणि एक मूल, अशा साच्यामध्ये अधिकच गुंतागुंत होते. त्यातून नवरा-बायको दोघेही नोकरी करणारे असल्यास, कठीण प्रसंग ओढवतो.

व्यक्ति तितक्या प्रकृती या न्यायाने, मुलांमधील समस्या विविध प्रमाणात आढळून येतात. शारीरिक आजार, मानसिक आजार, ताणतणाव वाढले आहेत. शिवाय टी. व्ही., कॉम्प्युटर, मोबाईल संस्कृतिमुळे पालकांशी संबंधही ताणतणावाचे झाले आहेत. मुलांचा अहंकार वाढला आहे.

मुलांना ह्या समस्यांतून मुक्त होण्यासाठी काय उपाय आहे? मुलांचे शारीरिक आरोग्य व मानसिक आरोग्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. असे आरोग्य प्राप्त करून देण्यासाठी तसेच यश, एकाग्रता, मनोर्धैर्य प्राप्त करून देण्यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघाने १० ते १८ वर्षे वयोगटाच्या विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग ठिकठिकाणी सुरु केले आहेत. त्यामार्फत मुलांचे मन व मनगट बळकट करण्याचे शास्त्र शिकविले जाते.

मागील वर्षी अनेक बालवर्ग साधकांनी बालवर्ग शिक्षणाचा लाभ घेतला. नेहमीप्रमाणे मुंबई, पुणे, रत्नागिरी येथे नियमित बालवर्ग सुरुच आहेत, शिवाय अलिबाग, सातारा, कोल्हापूर, नाशिक, कणकवली, धुळे येथेही वर्ग व शिबिरे घेण्यात आली.

उच्च पातळीवर पुढे पुढे जाणे, प्रगती करणे हाच विश्वाचा नियम आहे. स्वतःबरोबर इतरांचीही प्रगती

करण्याची प्रेरणा ज्या साधकांना होते ते प्रगत साधक बालवर्ग कार्यशाळेतून बालवर्ग शिकविण्यास सुरुवात करतात. यंदाही बालवर्ग कसा शिकवायचा ह्या प्रशिक्षणासाठी ठाणे, बोरीवली, पुणे, कोल्हापूर व रत्नागिरी येथे कार्यशाळा घेतल्या गेल्या. बालवर्ग शिकवायचे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो? ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते, अशांनी आपली नावे त्यांच्या प्रगत शिक्षकाला द्यायची व त्यानंतर अशा साधकांनी मला बालवर्ग शिक्षक का व्हावेसे वाटते ह्यावर ठराविक फॉर्मवर निबंध लिहून त्यांच्या विभागाच्या बालवर्गप्रमुखाकडे द्यावा. अशा साधकांसाठी बालवर्ग कसा शिकवायचा त्याची कार्यशाळा घेतली जाते. त्यानंतर काही आठवडे त्यांचे श्वसनप्रकार व बालवर्ग पाठ शिकविण्याची विस्तारीत कार्यशाळा घेतली जाते. ज्यांची व्यवस्थित तयारी झाली आहे, अशांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी दिली जाते.

अशा विस्तारीत कार्यशाळा ठाणे, नवी मुंबई, बोरीवली, नाशिक, कोल्हापूर येथे सुरु आहेत.

मुलांना सातत्याने सतावत असलेले प्रश्न म्हणजे त्यांचा चिडचिडेपणा, राग, मोठ्यांचा अनादर, अभ्यास करूनही परिक्षा हॉलमध्ये काही न आठवणे ह्यावर मात करून मुलांचा शारीरिक व मानसिक विकास होऊन, त्यांना यश प्राप्त व्हावे अशी संस्थेची इच्छा आहे. तसे प्रयत्नही चालू आहेत.

ज्यांना आपल्या गावी, आपल्या शाळेत, आपल्या परिसरात बालवर्ग हवे आहेत, त्यांनी आमच्याशी संपर्क साधावा.

❖ कृतज्ञता देणगी महेश व्ही. ताराबाडकर



ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती 'आरोहण'



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. यांपैकी कामशेतजवळील एक फ्लॉट सर्वानाच 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 ७ कोटी ९० लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ खरोखरच कृतज्ञता व्यक्त करीत आहे. त्यातून रुपये ३ कोटी किंमतीच्या 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 क्वर ४ वर छापले आहेत. या फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने टाण्याहून) अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

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

❖ मोहन डाकुरनाथ रेळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अंजली अविनाश धोपटकर



ब्रह्मविद्या साधक संघ

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 शिबिराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिबिरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात राहता येईल. सध्या संधाकडे ४ कोटी ९० लाख रुपये शिल्लक आहेत व उर्वरित १० लाख रुपयांची रक्कम उभी करायची आहे. साधकांच्या आधारावरच त्याची मदार आहे. आवश्यक तेवढा निधी जमल्यानंतर लगेचच बांधकामाला सुरुवात केली जाईल. आता अर्ध्या प्लॉटचे दगडी कंपाउंड करण्याचे काम पूर्ण झाले आहे. डिसेंबर २०१४मध्ये वास्तूचे नकाशे मंजुरीसाठी दिले जातील व परवानगी मिळाल्यावर २०१५ 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 दृश्य



❖ डाकुरनाथ हरिशंकर रेळे/शालिनी डाकुरनाथ रेळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अंजली अविनाश धोपटकर



तेथे कर माझे जुळती

आपणा सर्वांचे वंदनीय गुरू श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या ब्रह्मविद्या ज्ञानयज्ञाला २५ वर्षे पूर्ण झाली. गेली २५ वर्षे शांतपणे, सातत्याने सरांचे हे ज्ञानसत्र अविरत चालू आहे. जीवनातील सर्व गोष्टींशी सुसंगतता ठेवत सरांचे ज्ञान देण्याचे कार्य अखंडपणे चालू आहे. ब्रह्मविद्या प्रसार व प्रचाराचे कार्य वाढविण्यासाठी सरांनी १९९७ साली ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टची स्थापना केली. त्यामुळे संस्थेच्या रचनात्मक कामाचा भार पण वाढला. शिक्षक प्रशिक्षण वर्गाची जबाबदारीपण सर योग्यपणे सांभाळत आहेतच.

सरांच्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्याबद्दल काय वाटते ? ते आपण संकलित स्वरूपात पाहणार आहोत. सरांच्या या दिव्य कार्याबद्दल आपण सर्व त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानू या व संघाच्या भावी वाटचालीसाठी त्यांना शुभेच्छा देऊ या !



गुरुकृपा

सर्वात ज्येष्ठ शिक्षक, संस्थेचे विश्वस्त व अध्यक्ष, पुणे विभाग प्रमुख
- डोंबिवली व पुणे येथे ब्रह्मविद्येची मुहूर्तमेढ रोवली.



श्री. संजय साडे

१३ जुलै २०१४ ह्या दिवशी गुरुकृपेचा वर्षाव काय असतो हे मी अनुभवले. व्यासपीठावरून प्रदीपक शिकवण्यास 'आपले साठे सर' आणि 'डॉ. नितांता शेवडे' यांची मी निवड केली आहे हे शब्द कानावर पडताच त्या गुरुकृपेचा अनुभव-वर्षाव होतच राहिला आणि त्याने व्यथी-समष्टी व्यापून गेली आहे असे वाटू लागले. कृपा व्यष्टित मावेना म्हणून संतोषाश्रूंच्यामार्फत डोळ्यांतून आणि संपूर्ण शरीरातून बाहेर वाहू लागली.

भानावर आल्यावर विचार सुरू झाले. आपल्यावर ही मोठी जबाबदारी सरांनी टाकली आहे ह्याची जाणीव झाली. कामाला लाग, सराव कर, साधना कर, अभ्यास कर हेच जणू सरांनी सगळ्या शिक्षकांच्या सभेत सांगितले.

चालू क्षण हेच जीवन असले तरी ते भूतकाळातील क्रियांवर आणि क्रियेच्या उद्दिष्टांवर अवलंबून असते आणि सहजच भूतकाळात फिरून आलो. २४ वर्षांचा ब्रह्मविद्येतील प्रवास डोळ्यांसमोरून वाहू लागला.

आपल्यासारखा नोकरी करणारा, आपल्यापेक्षा जास्त शिकलेला, आपल्याच वयाचा, आकर्षक 'बाह्य' व्यक्तिमत्त्व असलेला विनधास्त, मुदुभाषी आणि इंग्लिशमध्ये असणाऱ्या अभ्यासक्रमांचे मराठी भाषेत रूपांतरण करणारा धष्टपुष्ट शिक्षक. अभ्यासक्रम करायला सुरुवात केली. अजून चालूच आहे. ध्येयापर्यंत पोहोचण्यापेक्षा ध्येयाच्या मार्गावर

असणे जास्त संतोष देणारे आहे ह्याची जाणीव लवकर झाल्याने वाटचाल सुरू झाली-सुरू आहे.

ब्रह्मविद्या मिशनतर्फे वर्ग घेतले जायचे, सरांनी मराठीतून वर्ग सुरू केले. ठाणे, मुलुंड येथे वर्ग घेत होते. डोंबिवलीत वर्ग घेऊ का? असे विचारले, म्हणाले घ्या की, प्रस्तावना देण्यास सर आले होते. पहिला वर्ग २४ साधकांचा झाला आणि शिकवण्याचे व शिकण्याचे चक्र सुरू झाले. मिशनमधील मराठी विभागाचा पहिला मेळावा डोंबिवलीला झाला. गुरू ज्योतिर्मयानंदानी मार्गदर्शन केले. गुरूजींचा प्रेमळ सहवास लाभला. गुरूजींच्या साधेपणाचे जणू प्रतिबिंबच सर आहेत. पुढे १९९७ साली ब्रह्मविद्या साधक संघाची स्थापना झाली आणि प्रकाश सगळीकडे पसरू लागला. तो पसरतोच आहे. ब्रह्मविद्या साधक संघाचा पहिला मेळावा सुद्धा डोंबिवलीत झाला. सर...गुरू झाले.

शिक्षक, संस्थापक विश्वस्त, अध्यक्ष ह्या सगळ्या काठ्यांच्या मार्फत वाटचाल सुरू असली तरी ह्या काठ्यांना मोडू न देणारा माझा गुरू आहे. एक नवीन काठी १३ जुलैला मला दिली ती न मोडण्याची जबाबदारी गुरूंची आहे, पण तिला घट्ट धरून ठेवण्याची, सांभाळण्याची जबाबदारी माझी आहे. ती माझ्या क्षमतेनुसार पेलण्याचे वचन मी ह्या प्रज्ञेच्या विशेषांकातून देतो.

गुरुकृपेचा वर्षाव अनुभवायचा असेल तर सराव, साधना, अभ्यासाच्या मार्गावर वाटचाल करत रहाणे.

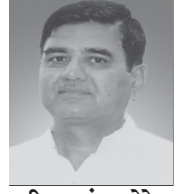


❖ कृतज्ञता देणगी विश्वास दात्ये

❖ कै. श्रीमती शारदा नायक यांचे स्मरणार्थ वीणा एस्. नाईक



गुरुसहवास



श्री. जयंत गोरे

विश्वस्त, प्राथमिक व प्रगत वर्ग घेतात, बालवर्ग प्रमुख

माझी व गुरूजींची भेट कशी झाली? ४/५ दिवस मला सारखे असे वाटत होते की, मी व्यायाम केला पाहिजे, योग विद्या शिकली पाहिजे. त्याच दरम्यान मी मुलुंड स्टेशनवर उभा होतो. एक व्यक्ति खांद्यावर बोर्ड घेऊन आली व बोर्ड स्टेशनवर ठेवला. त्या बोर्डवर ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल लिहिले होते. मला वाटले मला पाहिजे होते ते बहुतेक हेच असेल. दुसऱ्या दिवशी, म्हणजे १ सप्टेंबर १९९१ ला वर्ग सुरु होणार होता. माझी पावले आपोआपच त्या वर्गाकडे वळली. वर्गात गेलो तर एक उत्साही, तेजस्वी, हसतमुख व्यक्ति समोर उभी होती. परंतु वर्ग इंग्रजीमध्ये होता. त्या व्यक्तीचे एवढे आकर्षण वाटले की, वर्ग इंग्रजीत असूनसुद्धा मी प्रवेश घेतला. मी शब्दकोश (Dictionary) घेऊन वर्ग शिकत होतो. २२ पाठ झाले. पाठ जसे समजले तसे मी वाचत होतो. श्वसनप्रकार मात्र मन लावून करित होतो.

त्या दरम्यान सर्व पाठांचे मराठीत भाषांतर गुरूजींनी केले. त्यांचा प्रगत वर्ग सुरु झाला. त्या प्रगत वर्गातही मी प्रवेश घेतला. त्यांच्या शिकविण्याच्या तळमळीवरून स्पष्टपणे लक्षात येत होते की, ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरू दे अशी त्यांची तीव्र इच्छा आहे. त्यासाठी वर्ग कसे वाढतील, त्याच प्रमाणे लहान मुलांसाठीही वर्ग सुरु व्हावे असे त्यांना वाटत होते. म्हणून त्यांनी बालवर्ग कसा शिकवावा त्याची कार्यशाळा घेतली. काही निवडक साधकांनी बालवर्ग शिकवायला सुरुवात केली. दुसऱ्याच महिन्यात १३ बालवर्ग सुरु झाले व अशा तऱ्हेने सरांचे मार्गदर्शन व आशिर्वादाने बालवर्गाची घोडदौड सुरु झाली. बालवर्गाचा प्रसार, शिक्षक तयार करणे, सर्व

जबाबदारी तुम्हीच घ्या.. असे सरांनी सांगितले. मी ते मान्य केले. त्याच दरम्यान काही प्रगत साधकांना प्राथमिक वर्ग शिकवायला परवानगी दिली. त्यात माझाही समावेश होता.

जसे हिऱ्याला पैलू पाडतात तसे सरांचे आम्हा शिक्षकांवर पैलू पाडायचे काम चालूच होते. त्यांनी तीन तीन शिक्षकांचे गट करून अस्थमा शिबिरे दोन टप्प्यात सुरु केली. त्यासाठी त्यांनी खास पुस्तिका बनविली. त्यांनी स्वतः शिबिरे घेतली व आम्हा शिक्षकांना अस्थमा शिबिरे घ्यायला प्रवृत्त केले. त्यास चांगला प्रतिसाद मिळाला.

२४ वर्षे सरांच्या सहवासात असताना त्यांचे अनेक पैलू आम्हाला पहावयास मिळाले. त्यातील काही महत्त्वाचे पैलू खालील प्रमाणे :

- त्यांच्याकडे नम्रता आहे.
- त्यांच्याकडे दूरदृष्टी आहे.
- सर्वांना बरोबर घेऊन जाण्याची हातोटी त्यांच्याकडे आहे.
- अचूक निर्णय घेणे, कोणाला कोणते काम द्यायचे त्याची योग्य जाण त्यांना आहे.
- त्यांना प्रत्येक शिक्षकाबद्दल प्रेम व आपुलकी आहे. याचा अनुभव सर्व शिक्षकांनी घेतला असेलच.
- गुरु ज्योतिर्मयानंदांबद्दल नितांत प्रेम व आदर त्यांना आहे. आम्ही फार जवळून ते पाहिले आहे.

सराव साधना म्हणजे ससा. मला व्यक्तीशः काही नको पण तुम्ही ब्रह्मविद्येचे गुबगुबीत ससा झालेले मला पहायचे आहे अशी सरांची सोपी सरळ अपेक्षा. अशा या गुरूमाऊलीला कृतज्ञतापूर्वक नमस्कार करतो.



कृतज्ञता

संस्थेच्या विश्वस्त, ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या स्त्री शिक्षिका,
टाणे विभाग प्रमुख-प्राथमिक, प्रगत, विविध शिबिरे घेतात.



सविता सुळे

या वर्षी म्हणजे २०१४ साली आदरणीय दिवेकर सरांच्या अथक परिश्रमाने केलेल्या कार्याला पंचवीस वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्याबद्दल ही कृतज्ञता.

सरांनी १९८९ सालापासून ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेण्यास सुरुवात केली. सुरुवातीला ब्रह्मविद्या मिशनतर्फे सर वर्ग घेत होते. मग परमेश्वराच्या इच्छेने, प्रेरणेने सरांना स्वतंत्र संस्था स्थापन करण्याचा जणू कौल मिळाला व १९९७ साली सरांनी ब्रह्मविद्या साधक संघाची स्थापना केली. त्यावेळी माझा प्राथमिक वर्ग संपून मी प्रगत वर्ग करत होते. परंतु मिशनतर्फे होत असलेल्या वर्गांना मी सतत हजर राहत होते. अर्थातच मी स्वतः त्यावेळी सरांचा वर्ग करू शकले नाही. पण माहीत नाही कां व कसे सरांनी संस्थेच्या सात विश्वस्तांमध्ये माझी निवड केली. आपण नियुक्त आहोत हे त्यावेळी मला माहीतही नव्हते.

गुरूंच्या सहवासाला सुरुवात झाली. ब्रह्मविद्येच्या

कार्यालाही सुरुवात झाली. पुन्हा तोच अनुभव, सरांनी १९९९ला प्राथमिकसाठी उभे केले व लगेच प्रगत वर्ग घेण्यासही प्रोत्साहन दिले. सरांचे नियोजनबद्ध कार्य चालू होते. शिक्षकांसाठी कार्यशाळा, विभाग प्रमुख, टिकटिकाणी जाऊन शिबिरांचे आयोजन करणे अशा अनेक कामांमध्ये सरांनी मला सहभागी करून घेतले. त्यामुळे सतत सरांच्या (आदरणीय गुरूंच्या) सहवासात राहता येऊ लागले. अर्थातच सरांनी दिलेल्या जबाबदाऱ्या पार पाडताना कधीही कोणत्याही प्रकारची अडचण आलीच नाही. कारण गुरूच ते कार्य करण्याचे बळ देतात. आपोआप साधना वाढत गेली व त्याचा परिणाम अर्थातच संपूर्ण जीवनावर होऊ लागला. पूर्ण जीवन ब्रह्मविद्यामय व गुरूमय होऊन गेले.

मी माझ्या गुरूंची शतशः आभारी आहे. मी माझ्या ब्रह्मविद्या माउलीची शतशः आभारी आहे.



अनमोल सूचना

समीर शास्त्री, प्रगत साधक

एका कुठल्यातरी पाटात प्रश्नोत्तरादरम्यान सरांनी खालील वाक्य सांगितले होते :

‘अपेक्षा ठेवू नका. भौतिक आयुष्यात आपण सतत स्वतःकडून व इतरांकडून खूप अपेक्षा बाळगत

असतो व त्या पूर्ण झाल्या नाहीत, की अधिक दुःख होते. पण आपण सोडून द्यायला शिकले पाहिजे.’ मी अजून शिकत आहे, परंतु वरील वाक्य माझ्या मनावर खूप खोलवर बिंबले आहे.

- ❖ रमाबाई नारायण कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश नारायण कुलकर्णी
- ❖ नंदकुमार वसंत पाटेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजय वसंत पाटेकर



दीपस्तंभ



सुनिता राईलकर

ब्रह्मविद्येच्या ज्येष्ठ शिक्षिका -प्राथमिक व प्रगत वर्ग घेतात.

“खरा साधक हा दैवी जाणिवेचे एक शक्तिशाली केंद्र असतो आणि या केंद्राच्या सान्निध्यात येणाऱ्या सर्व गोष्टींच्या व जीवांच्या जाणीवेची पातळी ह्या संबंधाने आपोआपच उंचावली जाते” हे सत्य प. पू. श्री. दिवेकर सरांच्या सान्निध्यात येणाऱ्या प्रत्येकाने अनुभवलेले असेल.

प्राथमिक साधक म्हणून प्रवेश घेतल्यापासून ते प्रगत-शिक्षक होईपर्यंतचा प्रवास मागे वळून पाहिला तर हे सत्य अधिकाधिक अनुभवतच आपण इथपर्यंत आलो हे जाणवत राहते आणि त्यांचे वागणे, बोलणे, शिकविणे या सर्वांचेच अनुकरण करावेसे वाटते. पण ते तर सांगतात, “कोणाचीच नक्कल करू नका, माझीसुद्धा करू नका. तुमची शैली विकसित करा. तुमच्यातल्या क्षमता शोधा.” आपले शिक्षक अधिकाधिक विकसित व्हावे व परिपूर्ण व्हावेत म्हणून त्यांची चाललेली धडपड पाहून मन खरोखर भरून येते.

सरांनी शिकवायला सुरुवात करून पंचवीस वर्षे झाली. मला प्राथमिकपासूनचे सर्व कोर्सेस आणि प्रगत कार्यशाळा त्यांच्याकडून शिकण्याचे भाग्य लाभले. या सर्व काळात काही गोष्टी प्रकर्षाने जाणवल्या. त्यातील ठळक गोष्टी. १) ‘मी’ पणाचा लवलेस नाही. विषय शिकवतानासुद्धा, “मी सांगतोय म्हणून मान्य करू नका, तुम्ही स्वतः चिंतन करा” हे सांगणे. २) आध्यात्मिक विषय असूनही सरांनी वर्गात शिकवण्याला प्रवचनांचे स्वरूप दिले नाही. ३) अभंग, ओव्या, गोष्टींची लांबड आणली नाही. ४) ब्रह्मविद्या रोजच्या जगण्याशी निगडित आहे. सर्व लोकांना ती आपली वाटली पाहिजे हे एकमेव सूत्र, त्यांच्या शिकवण्यात आढळते.

त्यांच्या स्वतःच्या जगण्यातून आम्ही अनेक गोष्टी शिकत गेलो. राहण्यात, बोलण्यात कमालीचा साधेपणा आणि त्या साधेपणातही सहजता. जे शिकवायचे तेच आचरणात. सर्वांशी आदराने, संयमाने बोलणे, सतत देणे, देणे आणि देणे. प्रत्येक साधकाला वरच उचलणे. प्रगत, प्रदीपक वर्गात आढावा फॉर्म लिहून दिल्यावर प्रत्येकाला मिळणारे रिमार्क प्रोत्साहनच देतात. छान! उत्तम! Keep it up! इत्यादी.

प्रगत कार्यशाळेत एकदा चौथा पाठ असताना सरांचा प्रश्न ‘या आठवड्यात कोणी काय काय दिले?’ कारण ‘पाठ देण्याच्या नियमाबद्दल होता’! जे शिकवायचे ते आचरणात आणले पाहिजे हे सूत्र. आम्ही सर्वांनी वेगवेगळी उत्तरे दिली. सरांनी स्वतःच्या खिशातून पैसे काढून ठेवले. कृतज्ञता निधीसाठी. आम्ही सर्वजण नियमितपणे कृतज्ञता निधी देण्यास शिकलो.

श्री. फडके सर एकदा म्हणाले होते, ‘ब्रह्मविद्येचा शिक्षक करून सरांनी आपल्याला किती मोठे केले आहे याची कल्पना आहे का तुम्हांला?’ आणि मनात आले, खरंच! या पायरीपर्यंत आपल्याला आणणारे सरच आणि आपण वर्गात उभे राहिल्यावर शिकवणारे सुद्धा सरच!

सर, शिकवायला सुरुवात केल्यापासूनच्या पहिल्या पाठापासून आठवते ते हेच की, उभे राहिल्यावर धीर मिळतो, प्रकाश मिळतो, पाठ होतो आणि कृतज्ञता अनुभवतच मी घरी येते. पण हेच अंतिम नाही. तुमच्याच मार्गदर्शनाखाली ‘आरोहण’ करायचे आहे. या वाटचालीत तुम्हीच आमचे ‘दीपस्तंभ’ आहात.

- ❖ प्रल्हाद भास्कर काळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अशोक प्रल्हाद काळे
- ❖ माधव गणेश करंदीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुनंदा शारद आपटे



अचूक मार्गदर्शन



मनीषा वारिक

ब्रह्मविद्येच्या ज्येष्ठ शिक्षिका -प्राथमिक तक्ते वर्ग घेतात.

प्राथमिक अभ्यासक्रम ते प्राथमिक शिक्षिका ह्या माझ्या प्रवासाचा विचार करताना गुरूंच्या अनेक आठवणी जाग्या झाल्या. अनेक सुखद क्षणांचा पुनःप्रत्यय आला.

प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केले. आता प्रदीपक अभ्यासक्रम दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने करता येणार ह्या कल्पनेनेच आनंद झाला. सरांच्या शिकवण्याने भारावून जात असे. विवेचनात कधीही सुभाषितांची पखरण नाही, काव्य नाही. सरळ, साध्या, सोप्या भाषेत क्लिष्ट विषयाचे स्पष्टीकरण करत. प्रत्येक साधकाशी सर प्रेमाने, शांततेने बोलतात. ह्यातूनच आपण जे शिकत आहोत, ते प्रत्यक्षात कसे जगायला हवे ह्याचे प्रात्यक्षिक मिळे.

प्रदीपक वर्ग सुरू असताना, बसमधून उतरताना पडले. डाव्या हाताला फ्रॅक्चर झाले. वर्गाला नियमित जाणे थांबले. एकदा घाबरत घाबरत सरांना फोन करून वर्गाला न येण्याचे कारण सांगितले. पलीकडून सर छान हसले. प्रश्न विचारला, “वारिक, लिहिता कोणत्या हाताने उजव्या की डाव्या?” माझे उत्तर, “सर, अर्थातच उजव्या!” सर पुन्हा हसले म्हणाले, “बघा, यायला हरकत नाही.” ह्या त्यांच्या प्रेमळ सल्ल्याने दुसऱ्या रविवारपासून प्लॅस्टरसहित नियमितपणे वर्गास जाऊ लागले. ह्या प्रसंगाने मी काय शिकले? लक्षात आले, साध्या साध्या गोष्टींसाठी सबबी सांगू नका. परमेश्वराचे आभार माना की, त्याने आपल्याला अनेक क्षमता दिल्या आहेत, हा विचार सरांनी किती सहजपणे दिला!

गुरूंच्या सान्निध्यात येणाऱ्या प्रत्येक साधकाची जाणीव अधिकाधिक विकसित करण्यासाठी गुरू

सतत प्रयत्नशील असतो. आपले गुरूही ह्याच तळमळीने अखंड कार्य करत आहेत. ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे काम करणारा माझा प्रत्येक शिक्षक परिपूर्ण असावा, त्याचे शिकवणे नेमके असावे, शिक्षकाने ब्रह्मविद्या जशी आहे तशीच शिकवावी हेच ध्येय ठरवून आमच्यासाठी कार्यशाळा घेतल्या. कार्यशाळेत सर सांगतात, “माझी किंवा इतर कोणत्याही शिक्षकाची कॉपी करू नका. स्वतःची शैली तयार करा. जे शिकवायचे आहे ते जगण्याचा प्रयत्न करा. विषयाच्या चिंतनातूनच तुम्ही परिपूर्ण होण्याच्या मार्गावर असता. लक्षात ठेवा, आपण करमणूक करण्यासाठी उभे नसतो, तर ब्रह्मविद्या शिकविण्यासाठी उभे असतो.” सरांच्या अशा नेमक्या, अचूक मार्गदर्शनामुळे शिकवणे अधिकाधिक उत्तम होऊ लागले.

२००७मध्ये प्रगत कार्यशाळेला जाऊ लागले. ह्या कार्यशाळेने मला खूप सारे दिले. प्रत्येक आठवड्यात एक दिवस गुरूंचा सहवास मिळू लागला. चर्चा करताना गुरू सांगत, “प्रगतमध्ये जे शिकवायचे आहे त्याचा अनुभव स्वतः घ्यायचा प्रयत्न करा”. प्रत्येक नियम, प्रत्येक पायरी उदा. योग्य जाणीव, योग्य प्रयत्न, संतोष, कृतज्ञता, नम्रता स्वतःसाठी वापरता का, ह्याचा विचार करा. श्वसनप्रकारांच्या सरावातून काय अनुभव येतो ह्याचे चिंतन करा. गुरूंचा धाक म्हणजे परमेश्वराचा धाक, त्यामुळेच साधना नियमित होऊ लागली. रोजच्या जीवनात संतोष, आनंद शोधण्याची सवय लागली. प्राथमिकचे पाठ शिकवणे स्वतःच्या अनुभवातून होऊ लागले.

- ❖ सुशीला मधुकराव देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुमित्रा सुबोध देशमुख
- ❖ अशोक खणसे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजश्री अशोक खणसे



२००५ पासून अगदी आजपर्यंत प्रत्येक पाठ शिकवताना मी घेत नाही, माझ्यामधील कुणीतरी दुसरेच बोलते आहे ह्याच भावनेतून शिकवले जाते. पाठ संपल्यावर आनंदाने, कृतज्ञतेने आभार मानते. सर आपण वेळोवेळी प्रोत्साहन दिलेत म्हणूनच हे शक्य झाले.

ब्रह्मविद्येने मला काय काय दिले ह्याचा विचार करते, तेव्हा जाणवते, मी आध्यात्मिक मार्गाला लागले ते ब्रह्मविद्येमुळेच. त्याचबरोबर संघाच्या रूपाने मला एक प्रेमळ कुटुंब मिळाले. सर्वगुणसंपन्न गुरू कुटुंब प्रमुख म्हणून लाभले. जेव्हा जेव्हा कठीण समस्या आल्या, तेव्हा तेव्हा सरांशी बोलल्यावर

निर्धास्त वाटते, आत्मविश्वास मिळतो, मन शांत होते. सर नेहमीच सांगतात, “समस्यांना सामोरे जाताना स्वतःमधील प्रकाशाचा विचार करा. स्वतःला प्रकाशात पहा. तो प्रकाशच तुम्हांला मार्ग दाखवेल.” सर कधीही स्वतःकडे श्रेय घेत नाहीत, हेच त्यांचे मोठेपण आहे.

सर्वात शेवटी २०१२मध्ये ‘मृत्यूशी हस्तांदोलन’ करून सहिसलामत परत आले, ते केवळ परमेश्वर कृपेमुळे. त्याचबरोबर गुरूंच्या आशीर्वादानेच. २०१३ पासून नव्या उमेदीने वर्ग घेऊ लागले, हा माझा परमानंद आहे. सर, मी आपली आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे!

मोलाचा संस्कार

ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका-पुणे येथे प्राथमिकचे वर्ग घेतात.



पद्मा आटल्ये

२००३ साली आमचा पुण्यातला पहिला प्रगत वर्ग सुरू झाला. त्यानंतर एक दिवस कळलं की, पुढच्या आठवड्यात आपल्या वर्गात मा० दिवेकर सर येणार आहेत.

आम्ही सरांना प्रथमच पाहणार, भेटणार, ऐकणार या उत्कंठेपोटी अतिशयच भारावून गेलो होतो. आणि अतीव कौतुकाने आम्ही सरांच्या स्वागतासाठी वर्गाच्या दारापासून टेबलापर्यंत सुंदर फुलांच्या रेखीव पायघड्या घातल्या होत्या.

सर दाराशी आले आणि नाराजीची यात्किंचितही

छटा चेहऱ्यावर न दाखवता सरळ पायघड्यांच्या वाजूने चालत टेबलापर्यंत येऊन पोहोचले. मग दीप प्रज्वलन झालं, सरांचं अनमोल मार्गदर्शनही लाभले. पण छे! फुले ही पायघड्या घालून पायदळी तुडवण्यासाठी नाहीत, हा मोलाचा संस्कार सरांनी कितती अबोल मार्मिकतेने आमच्यावर कोरला! की जो आम्ही कधीच विसरणार नाही.

असे थोर गुरू आम्हांला लाभले. आम्ही धन्य झालो यात वादच नाही.

धन्यवाद!





दुग्धशर्करा योग



सुनीता भोसेकर

ब्रह्मविद्येच्या ज्येष्ठ शिक्षिका प्राथमिक बालवर्ग घेतात.

१९९९ साली श्री. संजय साठे सरांकडे प्राथमिक केल्यानंतर आपोआपच 'प्रगत' काय आहे हे जाणण्याची इच्छा झाली. मी साठे सरांना विचारले 'प्रगत' साठी काय करायचे? साठे सर म्हणाले, "हा घ्या आमच्या गुरूजींचा फोन आणि करा त्यांना फोन".

दुसरे दिवशीच मी सरांना Land Line वर फोन केला. संभाषण खालीलप्रमाणे :

मी : गुरुजी आहेत का?

उत्तर : हो मी गुरुजीच बोलतो आहे.

मी : मला प्रगत वर्ग करायचा आहे.

उत्तर : वर्ग मीच घेणार आहे.

मी : तर मग दुधात केशरच पडले म्हणायचे.

मला अतिशय आनंद झाला. तोपर्यंत मी सरांना बघितले नव्हते. नंतर वर्ग सुरू होण्यापूर्वी उपवास करून मी वर्गाला गेले.

- रविवारी सकाळी आठ ही वर्गाची वेळ होती. वर्गाला जाण्याआधीच शरीर खूप संदांनी भरून जात असे. खर तर त्यावेळी संद हा शब्द व त्याचा अर्थ काही कळत नव्हते, पण आजही मला ती आठवण ताजी वाटते.
- प्रगत पाठ क्र.४ हा संपूर्ण पाठ दान देण्यासंबंधी

माहितीपूर्ण आहे. पुढच्या आठवड्यात सरांनी अनुभव सांगण्याची संधी सर्वांना दिली. मी सांगितले, "माझ्याकडे एक साडी आली, मी इतरांना तीन साड्या दिल्या". वर्गात दुसऱ्या साधकाचा प्रश्न, "आता चौपटीच्या नियमाने ह्यांना १२ साड्या मिळणार का"? वर्गात मोठा हशा पिकला. त्या वेळेपासून सकाळी डब्यात कृतज्ञतेने रोज एक रुपया टाकण्याच्या लागलेल्या सवयीबद्दल मी आभारी आहे.

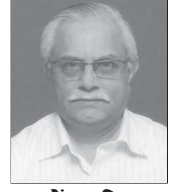
- एकदा चारधाम यात्रेला जायचे होते. सरांना फोन करून त्यांचे आशीर्वाद घेतले आणि कठीण यात्रा सोपी झाली.
- प्राथमिक शिक्षक झाल्यावर प्रत्येक शिक्षकाला वैयक्तिकरीत्या सरांना भेटण्याची संधी मिळते. माझी भेटीची वेळ ठरल्यावर मनावर खूप ताण होता पण गप्पा अतिशय मोकळेपणाने झाल्या. त्यावेळी जे काही मिळाले, त्याचा आजही भरपूर फायदा होत आहे.
- आम्हांला वर उचलण्यात, आम्हांला व कुटुंबीयांना आनंद देणाऱ्या सरांना व सर्व कुटुंबीयांना अनेक शुभेच्छा! धन्यवाद!

आपल्याला आज प्राप्त झालेल्या सर्व गोष्टी ज्याच्यामुळे मिळाल्या आहेत, त्या चैतन्य चक्रवर्ती परमेश्वराबद्दल अखंड कृतज्ञता वाटणे, हे आध्यात्मिक विकासाचे लक्षण आहे.

- ❖ कृतज्ञता देणगी विलासराव राजाराम पाटील
- ❖ कृतज्ञता देणगी रुपाली राजेंद्र चव्हाण



प्रकाशाचा स्रोत-श्री. दिवेकर सर



नरेंद्र द्रविड

ब्रह्मविद्येचे इंग्रजीतून प्राथमिक वर्ग घेतात

श्री. जयंत दिवेकर सरांना मी प्रगत मेळाव्यात पाहिले होते व त्यांचे मार्गदर्शनही ऐकले होते. तेव्हाच मला वाटले होते की, या गृहस्थांमध्ये काहीतरी वेगळेपण आहे. काहीतरी विलक्षण आहे. त्यांचा शांत चेहरा व शांत स्वभाव. तसेच प्रत्येक प्रश्नाला सविस्तर उत्तर देण्याच्या पद्धतीमुळे मला खूपच बरे वाटले होते.

प्रदीपक वर्गात सरांच्या शांतपणे पाठ वाचण्यापासून ते स्पष्टीकरण देण्यापर्यंत मी सतत प्रत्येक गोष्ट कान देऊन ऐकत होतो. सरांनी दहा पाठांनंतर प्राथमिक वर्गासाठी ब्रह्मविद्येची प्रस्तावना कशी देणार याची तयारी करायला सांगितले. मग तर फारच दडपण आले. कारण सरांसमोर प्रस्तावना म्हणजे खरोखरच अवघड गोष्ट वाटत होती. परंतु मी इंग्रजीमधून प्रस्तावना तयार केली व ती सादर केली. सरांनी अर्थातच नेहमीप्रमाणे 'छान' म्हटले. पुढे प्राथमिक शिक्षक होण्यासाठी निवड केली. पुढे सर प्राथमिक वर्ग इंग्रजीतून घेणार आहेत असे कळल्यावर फार आनंद झाला कारण उद्या शिक्षक झाल्यावर प्राथमिक वर्ग इंग्रजीतून कसा घ्यायचा याची जणू काही कार्यशाळाच सुरू झाली. त्याचवेळी प्रदीपकही संपत आला, कार्यशाळाही संपली त्यानंतर दिवेकर सरांसमोर प्रत्येकाने एका पाठाचे विवेचन सादर केले. सर अतिशय शांतपणे बसले, काही वेळ शांतता होती. आता सर काय सांगतात हे ऐकण्यासाठी सर्व जण आतुर होते. सर म्हणाले की, 'ठीक आहे, आता तुम्ही मला नमस्कार करणार म्हणून मी शांतपणे बसलो आहे. तुमचे पाठाचे सादरीकरण व्यवस्थित झाले. आता तुम्ही

शिक्षक झाला आहात'. आम्हा सर्वांना खूप आनंद झाला. दिवेकर सरांचा प्रगत इंग्रजी वर्ग टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ येथे सुरू झाला. मी सरांना आणायला जात असे. त्यामुळे सरांबरोबर नेहमी संवाद होत असे. परंतु सर फारच कमी बोलत. तरी देखील आपल्या गुरूंचा सहवास हाच खरा आनंद होता. प्रगतचे पाठ दिवेकर सर अतिशय मोजक्या शब्दात व वेगळ्याच पद्धतीने शिकवत असत. परंतु त्या पाठातील महत्त्वाचा भाग त्यामुळे स्पष्ट होत असे. प्रगतचा वर्ग संपतानाच सरांनी प्रगतच्या शिक्षकांसाठी कार्यशाळा सुरू केली व माझी निवड त्यामध्ये झाली. आता सरांचा सहवास व मार्गदर्शन अधिकच मिळू लागले. 'प्रगतचे पाठ शिकवणे सोपे नाही.' 'तुम्हाला स्वतःला प्रत्येक गोष्टीचा अनुभव असल्याशिवाय तुम्ही साधकांना काय सांगणार, त्यामुळे तुम्ही अधिक सराव करा, प्रयोग करून पाहा' असे सर नेहमी सांगत असत. प्रगतच्या पाठांचे विश्लेषण सरांच्याकडून शिकणे ही एक खरच दुर्मिळ गोष्ट आहे. परमपदाचा मार्ग ही मालिका समजावून सांगताना सर अगदी यथार्थ किंवा मार्मिक उदाहरणे देऊन समजावून देतात, वेगवेगळे प्रयोग करायला सांगतात. आपण एका उच्च महात्म्याच्या छात्राखाली आहोत व ते आपल्याला वरच्या पातळीवर उचलून घेत आहेत असेच वाटते. हा मार्ग खडतर व अवघड आहे, परंतु दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने, सांनिध्याने व प्रेरणेमुळे या मार्गावर पुढे जाण्यात धन्यता वाटते. असे हे श्री. दिवेकर सर आपल्या सर्वांसाठी दिव्य प्रकाशाचा स्रोत आहेत.

- ❖ अनंत सदाशिव परांजपे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिता अनंत परांजपे
- ❖ अनिल नारायण वालेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माणिक महादेव वालेकर



मला भावलेले दिवेकर सर



पुरुषोत्तम शुक्ल

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या प्रसिद्धी माध्यमाचे काम पहातात.

गुरुवर्य श्री. जयंत दिवेकर सरांशी माझा व्यक्तिगत परिचय सुमारे १४ वर्षांपूर्वी झाला. कारण कार्यालयाचा व्याप वाढल्याने दूरध्वनीचीही आवश्यकता वाढली. गुरुवर्यांनी मला काही ठरावीक आकड्यांचे नंबर, ७७ / ८८ / ९९ असे शेवटचे आकडे मिळावेत अशा सूचना दिल्या. सरांच्या व्यक्तिमत्त्वाची आणि ज्ञानसंचयाची झलक मला दिसून आली, कारण अंकशास्त्रीय दृष्टीने या आकड्यांना फारच महत्त्व आहे. त्याप्रमाणे लवकरच ७७ / ८८ / ९९ असे शेवटच्या आकड्यांचे नंबर मिळाल्याने गुरुवर्यांच्या चेहऱ्यावरील भाव अजूनही मला आठवतात.

त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाचा आणि त्यांच्या बोलण्याचा ठसा उमटू लागला. त्यानंतर थोड्याच काळात वृत्तपत्रातील जाहिरातीचे काम माझ्याकडे सौपविण्यात आले. प्रत्येक जाहिरात त्यांना दाखवूनच प्रसिद्धीसाठी वृत्तपत्रात पाठविली जात असे. या काळात त्यांच्या मूल्यवान सूचना मला ऐकण्यास मिळाल्या आणि सर्व क्षेत्रांतील त्यांचे सर्वकष ज्ञान मला प्रकर्षाने भावले. कोणत्याही लिखाणात ऋस्व-दीर्घाच्या चुका एका नजरेत त्यांना दिसतात. यावरूनच मराठी, इंग्रजी भाषेवरचे त्यांचे प्रभुत्व दिसून आले. बोलताना समजूतदारपणे सांगण्याच्या व बोलण्याच्या पद्धतीत नम्रता, एकाग्रता, मुद्देसूदपणा

असे विविध गुण बघण्यास मिळाले.

प्रत्येक माणसाला उत्तमपणे पारखण्याची दैवी देणगीच त्यांना लाभली आहे असेच म्हणावे लागेल. अनेक साधक त्यांच्या व्यक्तिगत अडचणी सरांना सांगतात तेव्हा सरांकडून योग्य ते मार्गदर्शन व मौलिक उपदेश केला जातो. यावरूनच साधकांबद्दलची त्यांची आत्मीयता, सद्भावना, प्रेम, मदतीचा हात देण्याचा दिलदारपणा असे वाखाणण्यासारखे स्वभाव- वैशिष्ट्याचे विविध पैलू दृष्टीस पडतात. सुमारे चार वर्षांपूर्वी मी चारपाच महिने गॅंगरीनने आजारी होतो. घोट्याखालचा भाग कापावा लागेल अशी डॉक्टरांनी स्पष्ट कल्पना दिली होती. ही बाब मी कळवली तेव्हा सरांनी धीराचे मार्गदर्शन करून मला मोठा दिलासा दिला. ब्रह्मविद्येची साधना आणि सरांनी दिलेला आत्मविश्वास यांमुळे माझा पाय वाचवू शकलो. त्यांचे ऋण मी कधीही फेडू शकणार नाही. एक आदर्श व्यक्ती, आदर्श गुरू म्हणून त्यांची प्रतिमा अखंडपणे माझ्या मनामध्ये कोरली गेली. त्यांचे ऋण काही अंशी फेडण्यासाठी मी अखेरपर्यंत ब्रह्मविद्येचे कार्य करण्याचा निश्चय केला आहे. सरांकडे असलेल्या विविध मौलिक गुणांपैकी काही गुण मी आत्मसात केले तर मी स्वतःला भाग्यवान समजेन. गुरुवर्यांना माझे शतशः प्रणाम!



- ❖ सुलोचना धोडिबा पारखे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ज्ञानेश्वर किसनराव पिंगळे
- ❖ संजय कैलास सरदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रांजली प्रदीप व्यवहारे



राजमार्ग सापडला



आर्या चिपळूणकर

बालवर्ग आणि प्राथमिक शिक्षिका-पुणे येथे वर्ग घेतात.

मी बालवर्ग आणि प्राथमिक शिक्षिका आहे. व्यवसायाने मी जर्मन भाषेची शिक्षिका आहे.

बारा वर्षांपूर्वी खंडाळ्यातील प्राथमिक वर्गाचे शिबिर केले. मी आत्मज्ञानाचा मार्ग शोधत होते, आणि अखेर तो मला सापडला... ब्रह्मविद्येच्या स्वरूपात! अठरा वर्षे पूर्ण होण्याआधी काही काळ मी आत्मज्ञानाचा मार्ग शोधत होते, अंधारात चाचपडत होते. पण १८ पूर्ण होताच, दैवी कृपेने, माझ्या पुण्याईने मला हा राजमार्ग सापडला. माझ्या आई-वडिलांनी दाखविलेला हा मार्ग मला खूप आवडला. जणू माझ्या वाढदिवसाची भेट, अमूल्य भेटवस्तूच त्यांनी मला दिली असे मनापासून वाटले आणि मग मी हा मार्ग घट्ट धरून ठेवला. आता बारा वर्षे दररोज नियमित साधना व सराव करता करता,

मी या मार्गावर स्थिरावले आहे. कच्ची साधक राहिले नाही, तर पक्की साधक झाले आहे आणि आता शिक्षिकाही! माझी 'खरी इच्छा' मला आत्मज्ञानाच्या प्रकाशात पुढे पुढे नेत आहे असे मला आतून ठाम वाटते आणि एक दिवस मी माझ्या अंतिम ध्येयाप्रत नक्की पोहोचणार अशी मला दृढ खात्री वाटते, आत्मविश्वास वाटतो.

गुरूंनी मला सत्याचा शोध घ्यायला शिकवले, श्वास घ्यायला शिकवले, माझ्या मनाला वळण लावायला शिकवले, मी त्यांची शतशः आभारी आहे!

इतक्या वर्षांच्या साधनेमुळे मला माझ्या व्यावसायिक जीवनात, नव्या संसारात फायदा झाला.



गुरुसानिध्याच्या प्रेरक आठवणी

गुरुकृपेचा वर्षाव कसा होतो तो अनुभवायचा असेल तर सराव साधना चिकाटीने करणे हाच एकमेव मार्ग आहे. खरे तर गुरुकृपा सतत बरसत असते. आपणच आपल्या जाणिवेनुसार बरसणारे पाणी आहे, विष आहे, की 'अमृत' आहे ह्याचा ऊहापोह करत राहतो.



सरांबरोबर रात्रीच्या वेळी वर्गावरून येत असताना सरांच्या गाडीतून येण्याचा योग. मी पण गाडी चालवत असे. त्यामुळे ड्रायव्हिंगचे तंत्र मला माहीत होते. सरांचा ड्रायव्हर मध्यम गतीने गाडी चालवत असे व समोरून गाडी आली की गती खूप कमी करत असे. मी सरांना विचारले की, "हा अशी गाडी का चालवतो?" सरांचे उत्तर, "त्याच्या डोळ्यांत दोष आहे. त्याला दोन गाड्या दिसतात." मी उडालोच. असा ड्रायव्हर किती डेंजरस आहे वगैरे. सरांची प्रतिक्रिया, "हल्ली ड्रायव्हर सहजासहजी मिळत नाही आणि तो दोन्ही दिसणाऱ्या गाड्यांपासून आपली गाडी वाचवतो म्हणून आपण दुष्पट सुरक्षित"!!! वरीच वर्षे सरांनी त्या ड्रायव्हरला सांभाळला.

-जयंत गोरे

❖ लक्ष्मी लक्ष्मण देवरुखकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शकुंतला लक्ष्मण देवरुखकर

❖ कृतज्ञता देणगी सुरेश जे. गोगारी



आरोहण आश्रमासाठी जागेचा शोध चालू असताना, सरांनी व सौ. कल्पना राईलकर मॅडमनी सगळा मुळशी तालुका पिंजून काढला. ज्या दिवशी वर्ग नसेल, त्या दिवशी जागा शोध मोहीम सुरु. त्यांच्या अथक परिश्रमांमुळेच हे होऊ शकले. खरंच, कण कण में भगवान तसे सरांच्या कणाकणांत ब्रह्मविद्या साधक संघ, शिक्षक, साधक ह्यांच्या प्रगतीसाठीच जणू स्पंद चालू असतात.



शिक्षकांच्या कार्यशाळेत सराव घेत असताना सरांच्या सूचना पूर्ण होण्याअगोदरच शिक्षकांचा उच्छ्वास सुरु...सर जरा आवाज बदलून (भावना नाही), “पूर्ण सूचना ऐका मग सुरु करा. मी जसे सांगतो आहे तसे करा. मला माझ्या गुरूंनी असे कधी शिकविले नाही. तुम्हाला सोपं कसं आहे ते सांगतो आहे, तुम्हीच कॉम्प्लिकेटेड करत आहात” वगैरे. हे सगळे झाल्यावरसुद्धा शिक्षकांना घाईच. पण सर शांत. प्रार्थनेतही पुन्हा पुन्हा हा शब्द सरांनी म्हणूनच घातला असेल, कारण आमच्यासारख्या शिक्षकांना बोटाला धरून पुढे नेताना संतोष आणि कृतज्ञतेचा त्यांचा सराव चांगलाच झाला असेल. आता योग्य शास्त्र, योग्य पद्धतीने शिकवून सरांना कृतार्थ-कृतकृत्य झाल्याचा आनंद देण्याची जबाबदारी सर्व शिक्षकांनी पेलली पाहिजे. -संजय साठे



१९८९-९० साली वर्ग मुलुंडला ठाकूर शाळेत होत असे. तो सरांच्या घराच्या जवळच होता. रविवारी सकाळचा वर्ग.सर नेहमीप्रमाणे दहा मिनिटे लवकर हजर. ५ मिनिटांनी सरांचा मुलगा, तेव्हा तो चार-पाच वर्षांचा असेल, नवीन घेतलेल्या छोट्या दुचाकीवरून शाळेत आला. कोणीही बरोबर नसताना रस्त्यावरून, रहदारीतून आला. सरांनी विचारले, “कोण बरोबर आहे?”-“मी एकटाच आलो”-त्याच्यावर न ओरडणे व न चिडणे-‘वरं आलास तसा सावकाश घरी जा हं.’ माझ्या डोळ्यांसमोर इतर ठिकाणी असे घडल्यास, पालक काय प्रतिक्रिया देतील याचे चित्र उभे राहिले. तुम्ही पण कल्पना करा. -संजय साठे



१९८९-९० साली वर्ग मुलुंडला ठाकूर शाळेत होत असे. तो सरांच्या घराच्या जवळच होता. रविवारी सकाळचा वर्ग.सर नेहमीप्रमाणे दहा मिनिटे लवकर हजर. ५ मिनिटांनी सरांचा मुलगा, तेव्हा तो चार-पाच वर्षांचा असेल, नवीन घेतलेल्या छोट्या दुचाकीवरून शाळेत आला. कोणीही बरोबर नसताना रस्त्यावरून, रहदारीतून आला. सरांनी विचारले, “कोण बरोबर आहे?”-“मी एकटाच आलो”-त्याच्यावर न ओरडणे व न चिडणे-‘वरं आलास तसा सावकाश घरी जा हं.’ माझ्या डोळ्यांसमोर इतर ठिकाणी असे घडल्यास, पालक काय प्रतिक्रिया देतील याचे चित्र उभे राहिले. तुम्ही पण कल्पना करा. -संजय साठे



एकदा कार्यशाळेला येताना ज्या पिशवीत पाठ असतील त्या ऐवजी दुसरी पिशवी आणली होती. कार्यशाळा सुरु झाल्यावर, पाठ काढल्यावर लक्षात आले. असे पंचवीस वर्षांत एक/दोनदाच झाले असेल. मग शिक्षकांमध्ये संवाद सुरु...इतके वर्ग असतात. कधी कधी नाही लक्षात येत...पिशव्यासुद्धा सारख्या असल्या की पंचाईत वगैरे वगैरे. सरांची प्रतिक्रिया-‘जागरूक नव्हतो’-पण हे पंचवीस वर्षांत एक/दोनदा, आम्ही फक्त एक/दोनदाच जागरूक.



ज्ञानप्रकाश

वंदनीय श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या प्रदीर्घ ज्ञानशोधामधून सापडलेला ज्ञानप्रकाश आपण पुनः प्रकाशित करत आहोत. सरांच्या ब्रह्मविद्येच्या प्रदीर्घ सरावातून तसेच त्यांच्या ध्यानामधून त्यांनी ब्रह्मविद्येतील मानवी जीवन समृद्ध करणाऱ्या अनेक संकल्पना या लेखांद्वारे अधिक सुलभतेने आणि अचूकपणाने आपल्यापर्यंत आणल्या आहेत. ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांना आपल्या योग्य जाणीवा विकसित करण्यासाठी हे सरांचे सर्व लेख निश्चितच प्रेरक ठरतील. सर, आम्ही आपले आभारी आहोत!



श्वास- जीवनाचे रहस्य

“ज्याप्रमाणे रथचक्राच्या सर्व आऱ्या त्या चक्राच्या मध्यभागी, रथचक्रनाभीस जोडलेल्या असतात व त्यावरच अवलंबून असतात, त्याप्रमाणे विश्वातील सर्व गोष्टी ह्या वैश्विक शक्तीला-प्राणाला जोडलेल्या आहेत व त्यावरच अवलंबून आहेत”.

आपले जीवन पूर्णतः श्वासावर अवलंबून आहे.

मला वाटते की, वरील विधानाला कोणीही विरोध करणार नाही. पण श्वास किंवा श्वसन ही इतकी सहज आणि सर्वांना प्राप्त असलेली गोष्ट असल्याने आपण त्याकडे फारसे लक्ष देत नाही. फारसे का, बहुतेक आपण काहीच लक्ष देत नाही आणि ‘श्वास आहे’ असे नेहमी गृहीत धरूनच चालतो.

श्वासाला आपण इतके गृहीत धरतो की, मानवाचे भौतिक जीवन सुधारण्यात गुंतलेल्या अनेक व्यक्ती किंवा संस्था यांपैकी फार कोणी श्वासाकडे लक्ष देताना आढळत नाहीत. काय खावे, काय प्यावे, कोणते कपडे घालावेत, कसे वागावे, कोणते व्यायाम करावेत, कोणता अभ्यास करावा, पैसे कसे मिळवावेत, यश कसे प्राप्त करावे, सभेत कसे बोलावे...अशा अनेक विषयांवर विविध पुस्तके, अभ्यासक्रम आपल्या पाहण्यात येतात. असे वेगवेगळ्या प्रकारे आपले जीवन अधिकाधिक समृद्ध करताना मानवाच्या अजूनही हे नीट ध्यानात आलेले नाही की, त्याचे जीवन समृद्ध करण्यामध्ये श्वसनाचा किती महत्त्वाचा वाटा आहे.

एकंदरीत श्वसन किंवा योग्य श्वसन अत्यंत दुर्लक्षित गोष्ट आहे. लहानपणापासून आपण चालायला, बोलायला, लिहायला, वाचायला...वगैरे अनेक गोष्टी शिकलो आहोत, पण जन्मल्यापासून आपण स्वभावतःच श्वास घेत असल्याने त्याकडे पूर्णतः दुर्लक्ष झाल्याचेच आढळून येते.

असे नाही की, श्वासाकडे कोणीच लक्ष दिलेले नाही. भारतातल्या तसेच चीन, तिबेट, जपान येथील पुरातन योग विद्यालयातून तसेच आध्यात्मिक

साधनांमध्ये श्वसनाला अनन्यसाधारण महत्त्व देण्यात आले होते. पण हे ज्ञान सर्वसाधारण मानवाच्या दैनंदिन जीवनात न आल्याने त्याने आपल्या श्वसनाकडे आवश्यक तेवढ्या आस्थेने पाहिलेले नाही. पुरातन ज्ञानी ऋषीमुनींनी हे ओळखले होते की, श्वासामार्फत एक सूक्ष्म वैश्विक शक्ती आपल्या शरीरात येते आणि ह्या शक्तीला त्यांनी प्राण असे नाव दिले. आपल्या जीवनाच्या म्हणजेच जगण्याच्या सर्व क्रिया ह्या प्राणावर किंवा प्राणशक्तीवर आधारित आहेत. ह्या पुरातन सृष्टीत दिसणाऱ्या विविध पदार्थांचे उगमस्थानही ही वैश्विक शक्ती-प्राणच आहे.

आपल्या उपनिषदांमधील प्रश्नोपनिषदांमध्ये म्हटले आहे की, “ज्याप्रमाणे रथचक्राच्या सर्व आऱ्या त्या चक्राच्या मध्यभागी, रथचक्रनाभीस जोडलेल्या असतात व त्यावरच अवलंबून असतात, त्याप्रमाणे विश्वातील सर्व गोष्टी ह्या वैश्विक शक्तीला-प्राणाला जोडलेल्या आहेत व त्यावरच अवलंबून आहेत”.

ह्याच उपनिषदात असेही म्हटले आहे, “ही वैश्विक शक्ती-प्राण आत्म्यापासून उत्पन्न होते. जशी माणसाची सावली त्याला सतत चिकटलेली असते त्याचप्रमाणे ‘प्राण’ आत्म्याला जोडलेला आहे”.

केवळ प्रश्नोपनिषदच नव्हे तर भगवद्गीता, छांदोग्य उपनिषद, बृहदारण्यक उपनिषद वगैरे पवित्र ग्रंथांतूनही प्राणाचा उल्लेख व त्याच्या महतीचे वर्णन आपल्याला सापडते.

थोडक्यात म्हणजे श्वसनामार्फत आपल्याला मिळणाऱ्या ह्या प्राणावरच आपले जगणे व जगण्याची गुणवत्ता अवलंबून आहे. दोन

❖ स्नेहलता मधुकर मयेकर/मधुकर एस्. मयेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शारद मधुकर मयेकर



नाकपुड्यांमार्फत प्राणशक्तीचे 'धन' आणि 'ऋण' भाग आपल्या शरीरात येतात. ह्या धन आणि ऋण भागाचे संतुलन बिघडल्यावर ते कोणत्यातरी आजाराच्या, रोगाच्या किंवा व्याधीच्या रूपात प्रकट होते. जर धन, ऋण शक्तीचे संतुलन बिघडले नाही तर शरीर सुव्यवस्थितपणे कार्य करेल व ते कधीही आजारी, नादुरुस्त व रोगग्रस्त होणार नाही. पण आपल्या ज्ञानेन्द्रियांच्या, कर्मेन्द्रियांच्या तसेच मनाच्या प्रत्येक क्रियेचा प्रभाव प्राणाच्या संतुलनावर पडत असतो व हा प्रभाव जर त्या संतुलनास सुसंगत नसेल तर ते संतुलन बिघडते. प्राणाच्या ह्या आंतरिक अव्यवस्थेचा परिणाम आपल्याला बाह्य आजारात दिसून येतो.

आपण सर्वांनी-ब्रह्मविद्येच्या साधकांनी किती कृतज्ञ असले पाहिजे, की जीवनाच्या ह्या सर्वश्रेष्ठ रहस्याशी आपली ओळख झाली आहे, योग्य श्वसनाचे महत्त्व काही प्रमाणात आपल्या लक्षात आले आहे. तर मग आपण सर्व निश्चय करू या, की ब्रह्मविद्येचे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार आपल्या दैनंदिन जीवनाचे एक अविभाज्य अंग होईल. ज्या प्रमाणे रोज सकाळी न चुकता आपण दात घासतो,

शौचास जातो, आंघोळ करतो, त्याचप्रमाणे न चुकता रोजच्या सवयीने हे श्वसनप्रकार आपण करू. कदाचित आपल्यापैकी काही जणांना जुने आजार, व्याधी असतील व त्यावर श्वसनाचा परिणाम दिसून येण्यास वेळ लागेल. पण आपण लक्षात ठेवू या की, ह्या श्वसनमार्फत आपण स्वतःस योग्य श्वसनाची सवय जडवत आहोत. आपण जीवनाच्या उगमस्थानालाच हात घालत आहोत आणि त्यामुळे आपल्या प्रयत्नांचा योग्य परिणाम सुधारलेल्या आरोग्यात दिसलाच पाहिजे. आपण आपल्या श्रद्धेला धरून ठेवू या.

शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक कल्याण साधण्याचा एक हमखास मार्ग आपल्याला सापडला आहे. तर आपण सर्व ह्या मार्गावर चालू या. आपण स्वतः असे पुढे पुढे जातांना जे दुःखीकटी मानव बांधव आपल्याला दिसतील त्यांना आपल्याबरोबर येण्याची विनंती करू या. अशी वाटचाल करता करता...आपल्या इतर मानव-बांधवांना मदतीचा हात देता देता...हे अखिल विश्व शांती...समृद्धी व सुखाने भरून जाईल!

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : १९९९



ब्रह्मविद्येची वाटचाल : १९९७ ते २०१४

❖ हरिश्चंद्र शंकर चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा जयेंद्र बगाडे



म्हातारपण : एक भ्रम

“मनुष्य इतर माणसांना म्हातारे होताना व मरताना पाहतो व त्यामुळेच स्वतःदेखील म्हातारा होतो व मरतो”.

तुमचे वय किती आहे? असा प्रश्न विचारल्याबरोबर आपण आकडेमोड करायला लागतो व आवश्यकतेनुसार कधी कमी, तर कधी जास्त, तर कधी बरोबर आकडा सांगतो. जो आकडा आपण सांगतो त्यावरून आपल्याला आपण तरुण किंवा म्हातारे झालो आहोत असे वाटते. आपल्याला वाटते की अमुक इतकी वर्षे आपण आपले शरीर वापरत आहोत व इतक्या वर्षांच्या झिजेमुळे व वापरामुळे ते वृद्ध होत आहे. त्यामुळे जितका मोठा आकडा आपण सांगतो तितके अधिक म्हातारे आपण आहोत असे आपल्याला वाटते. आपल्या आजूबाजूला सर्वत्र आपण माणसे म्हातारी होताना पाहतो. वाढत्या वयाबरोबर आपणही म्हातारे होणार असा विश्वास प्रत्येकाला वाटतो व प्रत्येकजण म्हातारा होतो. पण तरीही आजवर कोणीही हे सिद्ध केलेले नाही की म्हातारपण अपरिहार्य आहे. याचाच अर्थ असा की, आजवर कोणीही म्हातारपणाचे निश्चित कारण सिद्ध केलेले नाही.

म्हणूनच आपल्या आजूबाजूला सर्वत्र दिसणाऱ्या म्हातारपणाच्या या भ्रमापलीकडे पाहून आपण स्वतःस विचारले पाहिजे, आपण म्हातारे झालेच पाहिजे का? हजारो वर्षांपूर्वी एका श्रेष्ठ भारतीय तत्त्ववेत्त्याने सांगितले आहे, “मनुष्य इतर माणसांना म्हातारे होताना व मरताना पाहतो व त्यामुळेच स्वतःदेखील म्हातारा होतो व मरतो”. ह्या छोट्याशा लेखात आधुनिक विज्ञानाने म्हातारपणाबाबत जे संशोधन केले आहे त्यातील काही महत्त्वाचा भाग मी तुमच्यापुढे मांडणार आहे व मला अशी आशा आहे की हा लेख वार्धक्य आणि वृद्ध होण्याबाबतचा तुमचा

विश्वास मुळापासून उखडून टाकण्यास साहाय्य करेल.

आपले वय विचारल्यावर जन्मतारखेवरून आपण जो आकडा सांगतो त्याला विज्ञानामध्ये तारखेचे वय (CHRONOLOGICAL AGE) म्हटले जाते. आपल्याला माहित असलेल्या या तारखेच्या वयाखेरीज विज्ञानामध्ये आणखी दोन वयांची व्याख्या केली जाते. जीवशास्त्रीय वय (BIOLOGICAL AGE) आणि मानसिक वय (PSYCHOLOGICAL AGE) अशी ही आणखी दोन वये आहेत.

जीवशास्त्रीय वय म्हणजे तुमचे शरीर किती चांगल्याप्रकारे काम करते. समजा, एखाद्याचे तारखेचे वय ६० आहे पण त्याचे शरीर ५० वर्षांच्या माणसासारखे काम करते. तर त्याचे जीवशास्त्रीय वय ५० आहे. मानसिक वय म्हणजे तुम्ही किती म्हातारे आहात असे तुम्हांस वाटते. जीवशास्त्रीय अथवा मानसिक वय तारखेच्या वयाप्रमाणे अचूकपणे सांगता येत नाही. पण मुख्य मुद्दा हा आहे की दोन माणसांचे तारखेचे वय एकसारखे असले तरी त्यांचे जीवशास्त्रीय व मानसिक वय एकसारखेच असेल असे नाही. माणसा-माणसाप्रमाणे ही वये कमी अथवा जास्त असू शकतात. तसेच एका माणसाची तिन्ही वये एकसारखी असतील असे नाही.

विज्ञानाने म्हातारपणावर बरेच संशोधन केलेले असले तरीदेखील म्हातारपणाच्या खऱ्या स्वरूपाबाबत व कारणाबाबत अजूनही एकमत नाही. सध्या जे संशोधन चालू आहे ते खालील तीन सिद्धान्तावर आधारलेले आहे.

१. पेशींच्या बुद्धिमत्तेचा सिद्धान्त (GENETIC THEORY) :- पेशींच्या विभाजनामध्ये पेशींतील

❖ कै. श्री. पांडुरंग विठू साळूंखे-आजोबा यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभाकर शंकर साळूंखे



बुद्धिमत्ता विघडते किंवा तिच्यात दोष उत्पन्न होतात. या विघाडामुळे पेशींचे कार्य बरोबर होत नाही.

२. पेशींच्या विभाजनाचा सिद्धान्त (CELLULAR THEORY) :- प्रयोगशाळेतील संशोधनात असे आढळून आले आहे की पेशींचे विभाजन काही ठरावीक वेळाच होते. जसजसे विभाजन या मर्यादेच्या जवळ पोहोचते तसतशी विभाजनाची गती मंदावते व मर्यादितपर्यंत पोहोचल्यावर पेशी मरण पावते. या सिद्धान्ताप्रमाणे असे सूचित होते की वार्धक्याची प्रक्रिया पेशींमध्येच सामावलेली आहे.

३. शारीरिक सिद्धान्त (PHYSIOLOGICAL THEORY) :- यामध्ये मानवी शरीरातील वेगवेगळ्या संस्थांवर व त्यांच्यातील संबंधांवर संशोधन केले जाते. उदा. रोगप्रतिकारक व्यवस्था. म्हातारपणासोबत रोगप्रतिकारक व्यवस्थेची क्षमता कमी होत जाते व शरीरावर हल्ला करणाऱ्या जीवाणूंचा व इतर हानिकारक गोष्टींचा प्रतिकार शरीर चोखपणे करू शकत नाही.

वरील तिन्ही सिद्धान्त एकमेकांहून फारच भिन्न आहेत. या क्षेत्रातील तज्ज्ञ व्यक्तींचे असे मत झाले आहे की, म्हातारपणाचे कोणतेही एकच एक कारण नाही, तर बरीच कारणे एकाच वेळेस व एकत्र आपला प्रभाव पाडतात.

शरीराची रचना पेशींनी होते व पेशी हाच शरीराचा मूलभूत घटक आहे. प्रत्येक पेशीमध्ये पेशीचे कार्य व्यवस्थित चालविणारी बुद्धी असते. व हिला डी० एन्० ए० (DNA) असे म्हणतात. विज्ञानाच्या संशोधनानुसार गेल्या हजारो वर्षांत मानवाच्या डी० एन्० ए० मध्ये काहीही बदल झालेला नाही व अश्मयुगातील मानवाचा डी० एन्० ए० आणि आजच्या विज्ञानयुगातील मानवाचा डी० एन्० ए० एकसारखाच आहे.

मानवी शरीराचा विकास व धारणा पेशींच्या विभाजनाने होते. पन्नास वर्षांपूर्वी केलेल्या संशोधनात असे आढळून आले होते, की जर पेशींना योग्य वातावरण उपलब्ध झाले तर त्यांचे विभाजन अखंडपणे

चालू शकते व अशा अखंड विभाजनाच्या क्षमतेमुळे त्या तत्त्वतः अमर आहेत. परंतु पुढे झालेल्या संशोधनात असे निष्पन्न झाले की आधीच्या प्रयोगांमध्ये काही चुका होत्या. आता हे मान्य झाले आहे की पेशींचे विभाजन अखंड होत नाही तर साधारण ५० विभाजनांनंतर ती प्रक्रिया थांबते व पेशी मरण पावते. शिवाय जसजशी पेशी ५० व्या विभाजनाच्या जवळ येत जाते तसतशी विभाजनाची गती मंदावते, पेशींच्या या नियमावरून असे वाटते की, सर्व लोक एकसारखेच म्हातारे झाले पाहिजेत. पण प्रत्यक्षात असे दिसत नाही. याचाच अर्थ असा की पेशींच्या विभाजनावरील मर्यादितशिवाय आणखी इतर काही कारणांचा प्रभाव म्हातारपणाच्या प्रक्रियेवर होतो.

मानवी शरीरामध्ये तीन पातळींवरील पेशींचे मिश्रण असते. १) नवीन पेशी, २) अंशतः पक्व पेशी व ३) परिपक्व पेशी. सर्व नवीन पेशी एकसारख्या असतात. या प्रत्येक नवीन पेशींच्या डी० एन्० ए० मध्ये शरीरात लागणारी कोणतीही पेशी तयार करण्याची बुद्धिमत्ता असते. शरीराच्या गरजेनुसार या नवीन पेशी वेगवेगळ्या अवयवांच्या पेशींमध्ये विकसित होतात व आवश्यकतेनुसार कधी हृदयाची, तर कधी जठराची तर कधी मूत्रपिंडाची पेशी तयार होते.

ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना डी० एन्० ए० बदलची ही माहिती फारच रोचक वाटेल. ब्रह्मविद्येत आपण शिकतो की, जे समष्टीत आहे तेच व्यष्टीत (मानवामध्ये) आहे. ज्याप्रमाणे वैश्विक सृजनशील प्रज्ञेने अखिल विश्व व्यापले आहे व ज्याप्रमाणे प्रत्येक ठिकाणी आवश्यक ते सर्व उत्पन्न करण्याची क्षमता या वैश्विक सृजनशील प्रज्ञेमध्ये सामावलेली आहे, अगदी त्याचप्रमाणे मानवी शरीराच्या प्रत्येक पेशीत असलेल्या डी० एन्० ए० मध्ये मानवी शरीराला लागणारी कोणतीही पेशी तयार करण्याची बुद्धिमत्ता सामावलेली आहे.

पेशींचे विभाजन ठरावीक वेळाच होते व नंतर ती मरण पावते असे प्रयोगशाळेतील संशोधनात आढळून आले आहे. पण हेच म्हातारपणाचे कारण आहे असे म्हणणे फारसे संयुक्तिक वाटत नाही. प्रत्येक पेशी



अनुभव गोळा करते. तिची स्वतःची स्मृती असते. त्यामुळे तिच्या जीवनात जे काही घडलेले असते ते तिला आठवते. पेशीचे जीवन आणि तिचा मृत्यू तिच्या स्मृतीवर अवलंबून आहे. (इथे आपल्या स्मरणवर्धक श्वसनाच्या महत्त्वाचे चिंतन करा) जर पेशींची स्मृती पूर्णतः शाबूत राहिली तर ती अमर होऊ शकते. कारण पूर्णतः शाबूत असलेल्या स्मृतीमुळे पेशींच्या विभाजनाच्या व नूतनीकरणाच्या प्रक्रियेत कोणत्याही चुका होणार नाहीत व कोणत्याही उणिवांशिवाय ही प्रक्रिया चालू राहिल.

वेगवेगळ्या प्रयोगांच्या परिणामांवरून आता हे सिद्ध झालेले आहे की, माणसाच्या विचारांचा व भावनांचा पेशींवर प्रभाव पडतो व त्यांचे जीवन त्यामुळे निर्धारित होते. पॉलिग्राफवर (खोटे बोलणे शोधून काढणाऱ्या उपकरणावर) एक प्रयोग करण्यात आला. पॉलिग्राफमध्ये मानवी त्वचेच्या वीज वाहून नेण्याच्या क्षमतेचे मोजमाप केले जाते. शरीर तणावग्रस्त आहे का तणावरहित आहे यावर वीजेच्या संवहनाची त्वचेची क्षमता बदलते. संवहन क्षमतेतील हे बदल पॉलिग्राफमार्फत मोजले जातात. दुःखाची आठवण झाल्याने मनुष्य उत्तेजित होतो व हा त्याच्या भावनांतील बदल पॉलिग्राफची सुई दाखवते.

पॉलिग्राफच्या अशा एका प्रयोगात हे उपकरण एका माणसाला लावले. त्याचवेळेस दुसऱ्या एका खोलीत असेच आणखी एक उपकरण त्या माणसाच्या तोंडातून काढलेल्या काही पेशींना लावले. मग या माणसाला काही चित्रे दाखविण्यात आली. ही चित्रे पाहून त्याला त्याच्या जीवनातील जुन्या गोष्टी आठवून त्याच्या भावना उत्तेजित झाल्या. त्याच्या या उत्तेजित अवस्थेचे मोजमाप पॉलिग्राफवर दिसू लागले, त्याचवेळेस त्याच्याहून पूर्णपणे विभक्त ठेवलेल्या त्याच्या पेशींमध्येसुद्धा तसाच परिणाम दिसून आला व त्या पेशींनी तशीच उत्तेजना दर्शवली. या प्रयोगावरून हे स्पष्ट दिसून येते की, माणसाच्या विचारांचा व भावनांचा प्रभाव प्रत्येक पेशीत खोलवर रुजलेला असतो.

पेशींच्या संशोधनामध्ये जे काही प्रयोग केले गेले

आहेत ते सर्व प्रयोगशाळेत, माणसाच्या शरीरातून वेगळ्या काढलेल्या पेशींवर करण्यात आले आहेत. त्यामुळे संपूर्ण मानवी शरीराचा मानवी विचारांचा, भावनांचा यावर कसा प्रभाव पडेल हे सांगता येत नाही. शरीराबाहेर काढलेल्या पेशी जशा वागतात तशाच त्या शरीरात असताना वागतील असे निश्चितपणे म्हणता येत नाही. पेशींच्या या सिद्धान्तात असे गृहीत धरल्यासारखे वाटते की, शरीराचा एक घटक (पेशी) हा संपूर्ण शरीरापेक्षा अधिक श्रेष्ठ आहे व मानवी मनाचा जो प्रभाव पेशींवर पडतो त्याची अशा प्रयोगांमध्ये दखल घेतली जात नाही. पण आपण आपल्या अनुभवावरून हे जाणतो की, मानसिक आरोग्याचा शरीरावर फार मोठा प्रभाव पडतो. माणसाच्या मानसिक स्थितीनुसार त्याचे शारीरिक आरोग्य बदलते. यामुळेच काही वृद्ध तरुण वाटतात तर काही तरुण पोक्त आणि म्हातारे वाटतात. याप्रमाणे जेव्हा म्हातारपणाच्या संशोधनात मानसिक प्रभावांचा विचार केला जातो तेव्हा ही समस्या अधिकाधिक गुंतागुंतीची होत जाते व कोणत्याही एका सिद्धान्ताने या समस्येचे समाधान करता येत नाही.

अनेक प्रयोगांमार्फत आता हे सिद्ध झाले आहे की, ध्यानाच्या सरावाने म्हातारपणाची क्रिया मंदावते. नियमित ध्यान करणाऱ्या व्यक्तींचे जीवशास्त्रीय वय त्यांच्या तारखेच्या वयापेक्षा ५ ते १२ वर्षांनी कमी असते असे आढळून आले आहे. काल, म्हणजे कालाची जाणीव हा मानवाचा मानसिक शत्रू आहे. शिवाय हा शत्रू आपल्या शरीरात व मनात असा मिसळलेला आहे की, सर्वसाधारणतः या बलाढ्य शत्रूस परास्त करणे अशक्य वाटते. केवळ ध्यानामध्येच आपण कालातीत पातळ्यांच्या अनुभवाप्रत पोचू शकतो. (ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना या गोष्टीचा काहीसा अनुभव खचितच आला असेल, कारण ध्यानामध्ये कालाची जाणीव नाहीशी झाल्याचा प्रत्यय येतो.) शांततेमध्ये आपण आपल्या सत्य स्वरूपाच्या अधिकाधिक जवळ येतो. आपले सत्य स्वरूप नित्यनूतन व चिरतरुण आहे. ध्यानामध्ये



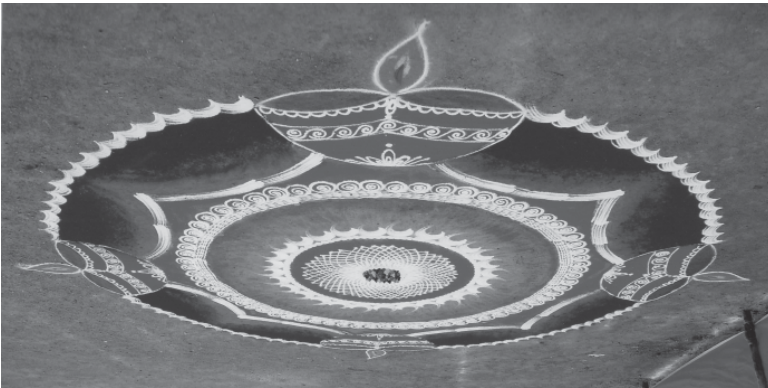
आपल्या सत्य स्वरूपाचे हे गुणधर्म आपल्या शरीरातही शोषले जातात. वर्षानुवर्षांच्या वापराने शरीर जीर्ण, नादुरुस्त व वृद्ध होत जाते या आपल्या समजुतीला काहीही वैज्ञानिक आधार नाही. जर आपली ही समजूत खरी असती तर अधिकाधिक विश्रांती घेणे व शरीराचा कमीत कमी वापर करणे हेच म्हातारपणाचे उत्तर झाले असते. पण हे बरोबर नाही असे आपण जाणतो. जर आपण शरीर वापरले नाही तर शरीराची क्षमता कमी होत जाते, म्हणूनच योग्य व्यायामाने शरीराचे नूतनीकरण होण्यास, शरीराची क्षमता वाढण्यास मदत होते. आपण शरीरापुढे जे जे आढान ठेवू ते ते आढान पेलण्याची प्रचंड बुद्धिमत्ता शरीराच्या प्रत्येक पेशीत सामावलेली आहे. ऑलिंपिक खेळांसाठी किंवा इतर खेळांसाठी जे खेळाडू स्वतःची तयारी करतात, त्यांच्या शरीरात प्रचंड बदल घडून येतात. त्यांच्या विशिष्ट खेळानुसार शरीरांचे वेगवेगळे अवयव अधिक बलवान व शक्तिशाली होतात. सर्व प्रकारच्या खेळाडूंमध्ये हृदयाचा आकार वाढतो व सर्वसाधारण माणसांपेक्षा त्यांचे हृदय अधिक रक्त शरीरात पाठवू शकते.

सर्वसाधारणतः म्हातारपणात माणसाच्या स्नायूंच्या पेशी कमकुवत होतात. त्यामुळे म्हाताऱ्या माणसांचे स्नायू सैल पडतात व त्यांची शक्ती कमी होते. पण नियमित व्यायामाने म्हातारपणातील हा स्नायूंचा कमकुवतपणा टाळता येतो व स्नायूंची शक्ती टिकवता येते.

वरील विवेचनावरून आपण हे पाहू शकतो की, बऱ्याच संशोधनांती आधुनिक विज्ञानाला म्हातारपणाच्या या भ्रमाचे उत्तर सापडलेले नाही. तसेच संशोधनामार्फत जितकी अधिक माहिती प्राप्त होत आहे तितकीच ही समस्या अधिक गुंतागुंतीची होत आहे. परंतु स्वतः प्रदीर्घ आयुष्य जगून दाखवणाऱ्या पुरातन ऋषींना या समस्येचे उत्तर सापडले होते. त्यांच्या अनुभवावरून त्यांनी हे ठामपणे सांगितले आहे, की “म्हातारपण म्हणजे इतर काही नसून बुद्धीचा दोष आहे” संस्कृतमध्ये यास त्यांनी “प्रज्ञा अपराध” असे संबोधले आहे.

आधुनिक विज्ञानाला म्हातारपणाच्या या समस्येचे उत्तर सापडले का नाही याने आपल्याला, ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थ्यांना काय फरक पडतो. म्हातारपण दूर ढकलण्याची व नित्यनूतन तारुण्य व्यक्त करण्याची वास्तविक पद्धत ब्रह्मविद्येमार्फत आपल्याला प्राप्त झाली आहे. तर मग, आपण आपली श्रद्धा अधिक दृढ करू या! पेशींच्या किंवा अवयवांच्या किंवा शरीराच्या म्हातारपणाच्या भ्रमावर विश्वास ठेवण्यापेक्षा ज्या प्रज्ञेने हा देखावा निर्माण केला आहे, त्या प्रज्ञेवर आपण विश्वास ठेवू या! केवळ असा दृढ विश्वासच आपल्याला म्हातारपणाच्या भ्रमापासून वाचवू शकतो.

—जयंत दिवेकर
प्रज्ञा : २०००



❖ कै. रुक्मिणीबाई विठ्ठल खांदारे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्राची प्रदीप खांदारे



भावनिक बुद्धिमत्ता-यशाचे रहस्य

यशस्वी होण्यासाठी केवळ बुद्धिमत्ताच पुरेशी नाही तर भावनांचा नीट उपयोग करण्याचे कौशल्यही आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढू लागते.

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

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

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

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

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

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

भावनिक बुद्धिमत्ता याचा अर्थ आपल्या व इतरांच्या भावना शहाणपणाने वापरण्याचे कौशल्य होय. असे मानले जाते की मनुष्य त्याच्या प्रयत्नांमार्फत त्याच्या I.Q. मध्ये फारसा बदल घडवून आणू शकत नाही परंतु भावनिक बुद्धिमत्तेचे तसे नाही आणि योग्य सरावामार्फत ती वाढवली जाऊ शकते. हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की, भावनिक बुद्धिमत्तेत आपण बदल करू शकतो व अशा

❖ श्री. धों. कृ. यादव यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान एल्. डी यादव



बदलामार्फत स्वतःचे जीवन सर्व क्षेत्रांत अधिक यशस्वी करू शकतो.

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

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

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

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

भावनांची ही थोडीशी माहिती घेतल्यावर आता आपण भावनिक बुद्धिमत्तेचा विचार करू. भावनिक बुद्धिमत्तेचे खालीलप्रमाणे पाच पैलू आहेत.

१) स्वतःच्या भावनांची जाणीव : भावनिक बुद्धिमत्तेचा हा पाया आहे. स्वतःला जाणण्यासाठी आपल्या मनात कोणकोणत्या भावना, कशाकशा

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

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

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

४) दुसऱ्यांच्या भावना ओळखणे-सहानुभूती : पहिल्या क्षमतेवरच सहानुभूतीची क्षमता अवलंबून आहे. सहानुभूतीची क्षमता असणारे लोक दुसऱ्यांच्या भावना, त्यांच्या गरजा झटकन ओळखू शकतात.

सहानुभूतीमुळे अशा लोकांमध्ये परोपकाराची प्रेरणाही मूळ धरते. सहानुभूती शब्दच आपल्याला या क्षमतेचे स्वरूप स्पष्ट दर्शवितो. सह + अनुभूती = सहानुभूती. थोडक्यात, सहानुभूती म्हणजे एकत्र अनुभवणे होय, ही दया किंवा करुणा किंवा कीव



नाही, तर दुसऱ्याला जसे वाटते ते स्वतः आपल्या मनात अनुभवणे होय.

५) **संबंधांचे व्यवस्थापन** : संबंधांचे व्यवस्थापन बहुतांशी मनुष्य दुसऱ्यांच्या भावना कशा हाताळतो यावर अवलंबून आहे. जेव्हा दोन माणसे एकत्र येतात तेव्हा त्यांच्यात जो संबंध उत्पन्न होतो तो त्यांच्यातील भावनांच्या आदानप्रदानावर अवलंबून असतो. जो दुसऱ्याच्या भावना नीट हाताळू शकतो तो चांगले संबंध प्रस्थापित करतो. प्रसिद्ध नेत्यांमध्ये किंवा लोकांच्या आवडत्या व्यक्तींमध्ये ही क्षमता अधिक विकसित झालेली आढळून येते.

तर भावनिक बुद्धिमत्तेचे हे पाच पैलू आहेत. आधी पाहिल्याप्रमाणे यशस्वी होण्यासाठी केवळ बुद्धिमत्ताच पुरेशी नाही तर भावनांचा नीट उपयोग करण्याचे कौशल्यही आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने साधकाची भावनिक बुद्धिमत्ता वाढू लागते,

तो आपल्या भावना जाणतो, त्यांचे नीट व्यवस्थापन करायला शिकतो, त्याची जगण्याची प्रेरणा वाढते, काहीतरी करण्याची आकांक्षाही वाढते व याप्रकारे तो त्याचे जीवन अधिकाधिक यशस्वी करण्याच्या मार्गावर वाटचाल करू लागतो.

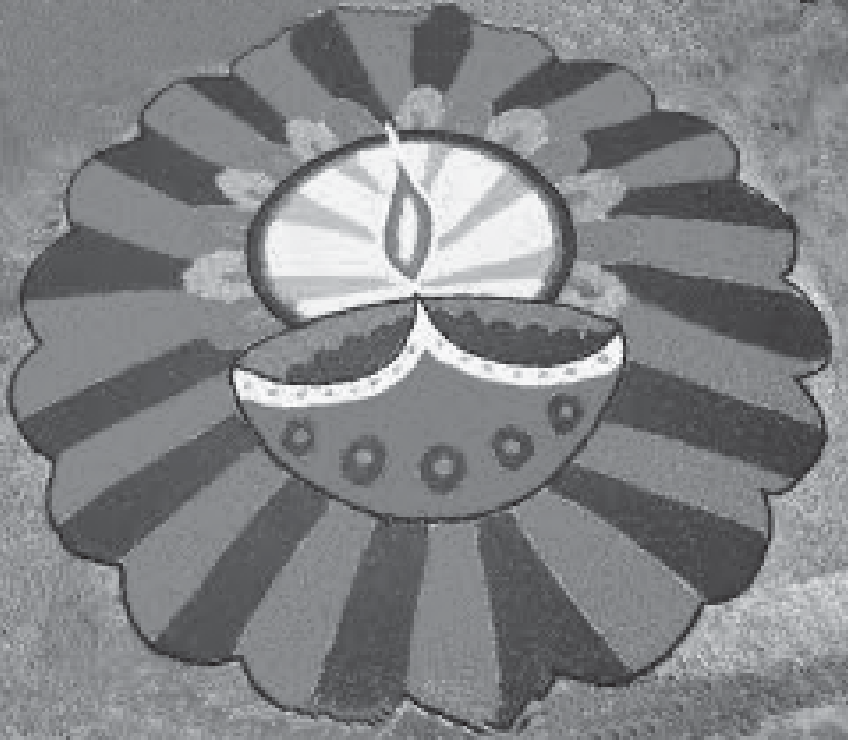
ब्रह्मविद्येच्या सरावामार्फत हे सर्व कसे होते हा चर्चेचा विषय नाही, तर सरावाचा व अनुभवाचा विषय आहे. नवशिक्या साधकास हे सर्व कसे होते याबाबत आश्चर्य वाटेल पण जो नियमित साधना करतो आहे, त्याला याचा निश्चित अनुभव येईल.

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

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००१

प्रज्ञा : २०१०-२०११





प्रज्ञा

ही 'वैश्विक प्रज्ञा' तिच्या पूर्ण रूपात मानवामध्ये आहे व मनुष्य या 'प्रज्ञे'चा अनुभव घेऊ शकतो. पण 'प्रज्ञे'चा शोध केवळ शांततेत, रिकामेपणात, शून्यत्वात लागू शकतो. केवळ ही शांतता-हे शून्यत्व जाणल्यानेच मानवाचा 'प्रज्ञे'शी संपर्क साधला जाऊ शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या पाटांमध्ये बऱ्याच वेळेस 'दैवी प्रज्ञा' किंवा 'सृजनशील प्रज्ञा' असे शब्द वापरलेले आढळतात. आपल्या नेहमीच्या वाचण्यात अथवा भाषणात आपण असे शब्द वापरत नाही आणि त्यामुळे साहजिकच हे शब्द आपल्याला अवघड व बोजड वाटतात.

या छोट्याशा लेखात आपण एकत्र विचार करू या व 'प्रज्ञा' या शब्दाची एक अधिक स्पष्ट कल्पना आपल्या मनात विकसित करण्याचा प्रयत्न करू या. 'प्रज्ञा' या संस्कृत शब्दामध्ये दोन शब्दांचा (प्र + ज्ञा) संधी आहे. 'प्र' या शब्दाचे वेगवेगळे अर्थ असे आहेत (१) पुढे, समोर, (२) फार, अत्यंत, (३) आरंभ व (४) उत्कृष्ट, श्रेष्ठ.

'ज्ञा' या शब्दाचे विविध अर्थ आहेत. जाणणे, ओळखणे, पारखणे, चौकशी करणे. या वेगवेगळ्या अर्थांवरून आपण पाहू शकतो, की 'प्रज्ञा' या शब्दाचा अर्थ श्रेष्ठ जाणणे, आरंभीचे जाणणे, अत्यंत ज्ञान असा होईल.

सृष्टीच्या विविध विश्वात आपल्याला 'प्रज्ञे'चे कार्य दिसून येते, कारण सृष्टीमध्ये असा कोणताही आकार नाही, की ज्यामध्ये 'प्रज्ञा' नाही. खनिज विश्वात आपण पाहतो, की 'प्रज्ञा' विविध मूलभूत धातूंची तसेच अनेक किचकट रसायनांची रचना करते...वनस्पती विश्वात, अनंत झाडांच्या रूपांत 'प्रज्ञा' स्वतःस प्रकट करते...प्राणी विश्वात विविध प्राण्यांच्या आश्चर्यचकित करणाऱ्या क्षमतांमध्ये 'प्रज्ञा' स्वतःस व्यक्त करते...मानवीविश्वात मानवाच्या विविध गुणांमध्ये व क्षमतांमध्ये 'प्रज्ञे'चे कार्य दिसून येते.

याप्रमाणे जेव्हा आपण सृष्टीतील विविध रूपांकडे पाहतो, तेव्हा असे वाटते की प्रत्येक रूपाची बुद्धिमत्ता, म्हणजेच त्या रूपातून प्रकट होणारी 'प्रज्ञा' वेगळी वेगळी आहे. शिवाय आपला अनुभव असाच आहे, की प्रत्येक रूपातील बुद्धिमत्ता विशिष्ट आणि एकमेव आहे व दुसरे कोणतेही रूप तशीच बुद्धिमत्ता व्यक्त करू शकत नाही. यावरून आपल्याला असा विश्वास वाटतो की प्रत्येक रूपात, प्रत्येक आकारात दिसणारी 'प्रज्ञा' वेगळी व भिन्न आहे.

तुम्ही याची कल्पना करू शकता का, की विविध रूपात दिसणारी ही विभिन्न बुद्धिमत्ता एकाच उगमापासून निर्माण होते? तुम्ही अशा एका गोष्टीची कल्पना करू शकता का, की जिच्यामध्ये खनिज विश्वाचे, वनस्पती-विश्वाचे, प्राणी-विश्वाचे, मानवी विश्वाचे सर्व ज्ञान सामावलेले आहे? तुम्ही त्या आद्य ज्ञानाची कल्पना करू शकता का, की ज्यामध्ये सर्व दृश्य व अदृश्य गोष्टींचे ज्ञान सामावलेले आहे? तुम्ही त्या श्रेष्ठ ज्ञानाची कल्पना करू शकता का, की जे सृष्टीतील सर्व उत्पत्तीचा आधार आहे?

अर्थातच, अशा गोष्टीची आपण कल्पना करू शकत नाही, कारण आपल्या अनुभवात अशा गोष्टीच्या जवळपास पोहोचू शकेल अशी कोणतीही गोष्ट नाही. आपण अशा 'वैश्विक ज्ञाना'ची-'प्रज्ञे'ची कल्पना करू शकत नाही. त्यामुळेच ती आपल्याला अनाकलनीय, अस्पष्ट व अशक्य वाटते.

तरीदेखील विविध संतांनी, ऋषीमुनींनी, योग्यांनी पुनः पुनः स्वानुभवाने हे सांगितले आहे, की अशी 'प्रज्ञा' खरोखरच आहे. यापुढे ते हे ही सांगतात की, ही 'वैश्विक प्रज्ञा' तिच्या पूर्ण रूपात मानवामध्ये आहे

❖ श्रीकांत आर्. घाटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुजा अनंत घाटे



व मनुष्य या 'प्रज्ञे'चा अनुभव घेऊ शकतो. पण 'प्रज्ञे'चा शोध केवळ शांततेत, रिकामेपणात, शून्यत्वात लागू शकतो. केवळ ही शांतता-हे शून्यत्व जाणल्यानेच मानवाचा 'प्रज्ञे'शी संपर्क साधला जाऊ शकतो.

अस्तित्वात असणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीचे कारण ही 'प्रज्ञा' असल्यामुळे, तीच मानवाच्या अस्तित्वाचे, म्हणजेच तुमच्या आणि माझ्या अस्तित्वाचे कारण आहे. म्हणूनच 'प्रज्ञे'शी संपर्क साधल्याशिवाय मानवाला पूर्ण आनंद प्राप्त होऊ शकत नाही किंवा त्याचे जीवनही परिपूर्ण होऊ शकत नाही. शतकानुशतके मानवजात व मानवाचे विज्ञान विविध रूपांमध्ये व्यक्त झालेल्या व्यवस्थेचा व ज्ञानाचा शोध घेत आहे. अशा संशोधनाने मानवाची निःसंशय प्रगती झाली आहे, परंतु याप्रकारे भौतिक रूपांच्या व आकारांच्या संशोधनामार्फत मनुष्य अभौतिक 'प्रज्ञे'ला समजू शकत नाही किंवा तिचा अनुभवही घेऊ शकत नाही.

मनुष्य, म्हणजेच आपण सर्व सतत आकारांच्या भौतिक जगात वावरत असतो. त्यामुळे स्वाभाविकपणे आपण भौतिक गोष्टींना अधिक महत्त्व देतो. पण या भौतिक आकारांच्या तुलनेत त्या शांततेचे, त्या शून्यत्वाचे, त्या रिकामेपणाचे महत्त्व किती अधिक आहे, हे लक्षात येण्यासाठी आपण समष्टी तसेच व्यष्टीतील काही उदाहरणे पाहू.

समष्टी, म्हणजेच हे अखिल विश्व अनंत आहे व या विश्वात लक्षावधी आकाशगंगा आहेत. आपली आकाशगंगा चाकाच्या आकाराची आहे व तिच्यात सुमारे १५०० कोटी तारे आहेत. आपला सूर्य या असंख्य ताऱ्यांतील एक तारा आहे. आपला सूर्य त्याच्या सर्व ग्रहांसह आकाशगंगेच्या परिघाच्या बाजूने चक्राकार गतीने फिरत आहे. एवढ्या मोठ्या आकाशगंगेचा विचार करण्यापेक्षा आपण फक्त सूर्य व त्याच्या ग्रहांचा विचार करू या. या माहितीवरून आपल्या हे लक्षात येईल की, या सर्व असंख्य ग्रहताऱ्यांपेक्षा तो रिकामेपणा-ते शून्यत्व किती अफाट आहे.

सूर्याचा व्यास सुमारे १३.८४ लाख कि.मी. आहे. सूर्यापासून सर्वांत दूरवर असणारा त्याचा ग्रह-प्लूटो, सुमारे ५८.६ लाख कि.मी. वर आहे. यावरून आपण असे गणित मांडू शकतो की सूर्य आणि त्याच्या संपूर्ण ग्रहमालिकेचे क्षेत्रफळ १०७८.२ लाख वर्ग कि.मी. आहे. तर सूर्याचे क्षेत्रफळ १५ लाख वर्ग कि.मी. आहे. म्हणजेच सूर्याने आपल्या ग्रहमालिकेतील केवळ १.३९% जागा व्यापलेली आहे व बाकीची बहुतेक सर्व जागा रिकामी, मोकळी आहे. समष्टीत दिसणारा हा अफाट रिकामेपणा आपल्याला व्यष्टीतही दिसून येतो.

आधुनिक विज्ञानाने शोधून काढले आहे की, भौतिक, जड पदार्थाचा अणू हा सर्वांत सूक्ष्म घटक आहे. या अणूतही तीन मूलभूत कण असतात. यांना प्रोटॉन, न्यूट्रॉन व इलेक्ट्रॉन असे म्हणतात. आपल्याला जसे पदार्थाचे स्वरूप वाटते तसे हे कण नसतात तर ते विद्युतभार असतात. यातील प्रोटॉन हा धन विद्युतभाराचा तर इलेक्ट्रॉन ऋण विद्युतभाराचा असतो. न्यूट्रॉन या कणावर कोणताही विद्युतभार नसतो. प्रोटॉन व न्यूट्रॉन यांचे मिळून अणूकेंद्र तयार होते व या केंद्राभोवती इलेक्ट्रॉन सूर्याभोवती फिरणाऱ्या ग्रहांप्रमाणेच फिरत असतात.

अणूचे जे हे मूलभूत कण आहेत, त्यामध्ये अफाट रिकामी जागा असते, सर्वसाधारण अणूचा व्यास एका मिलीमीटरच्या दशलक्षाव्या भागाएवढा असतो. जर आपण अणू आणि अणूचा केंद्रभाग यांच्या घनफळाची तुलना केली तर असे आढळते, की अणूचा केंद्रभाग अणूचा केवळ १०^{-१५} एवढा भाग व्यापतो. बाकीचा सर्व भाग इलेक्ट्रॉन फिरण्यासाठी रिकामा असतो. याप्रमाणे आपल्या इंद्रियांना अगदी घट्ट भरलेला वाटणारा पदार्थ प्रत्यक्षात अगदी... अगदी रिकामा आहे.

वरील उदाहरणांवरून सर्व रूपांना आतून व बाहेरून व्यापणारा रिकामेपणा किती अफाट आहे, याची काहीशी कल्पना आपल्याला येते. या शून्यत्वात, या रिकामेपणात, या पोकळीत, या शांततेत ती वैश्विक बुद्धिमत्ता-प्रज्ञा राहते.



रिकामेपणाचे महत्त्व लक्षात आल्यावर साहजिकच आपल्या मनात प्रश्न येतो, की या रिकामेपणाचे निरीक्षण कसे करायचे? या रिकामेपणात असणाऱ्या प्रज्ञेशी संपर्क कसा साधायचा?

हे अगदी उघड आहे की ज्या पाच भौतिक ज्ञानेंद्रियांनी आपण बाह्य भौतिक जगाचा अनुभव घेतो, ती पंच ज्ञानेंद्रिये रिकामेपणाबद्दल फार काही माहिती देऊ शकत नाहीत. पंच ज्ञानेंद्रियांमार्फत रिकामेपणा म्हणजे काहीच नाही असे अनुभवास येते. म्हणूनच हा रिकामेपणा व त्यातील प्रज्ञा जाणण्यासाठी आपल्याला मानसिक व इतर उच्च क्षमतांचा उपयोग करावा लागतो.

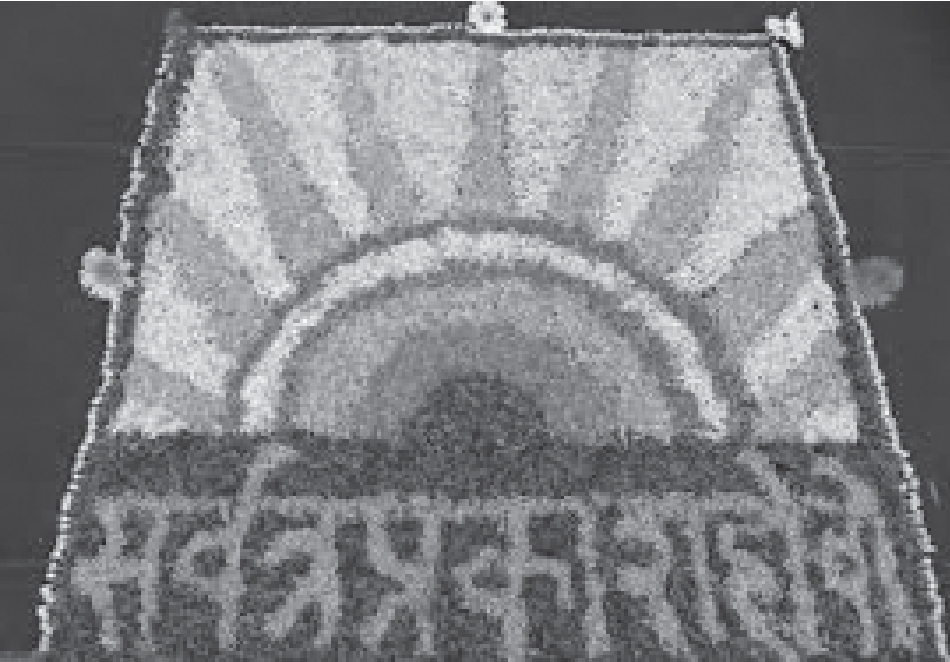
बाह्य भौतिक जगात दिसणारा हा रिकामेपणा आपल्या आंतरिक मानसिक जगतात देखील असतो. जर आपण आपल्या मनात पाहिले तर हे आपल्या

लक्षात येईल की आपल्या मनाला किंवा मनात जाणविणाऱ्या जागेस (चिदाकाश) काहीच मर्यादा नाही. या चिदाकाशात किंवा मानसिक रिकामेपणात आपण विचार करतो! जणु या अफाट मानसिक रिकामेपणातून आपले विचार उदयास येतात व परत त्या रिकामेपणातच लय पावतात.

अर्थातच, आपण विचारांकडे अधिक लक्ष देतो, पण त्या प्रज्ञेचे रहस्य, ज्या अफाट मानसिक रिकामेपणातून आपले विचार उदयास येतात, त्या रिकामेपणातच दडलेले आहे. आपल्याला सर्वांना, त्या शांततेचा-त्या रिकामेपणाचा त्या 'प्रज्ञे'चा मार्ग दाखविणाऱ्या ब्रह्मविद्येचे आपण किती आभारी असले पाहिजे!

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००२





मला पुरेसं मिळेल का ?

ह्या वैश्विक विपुलतेचा विचार करा. मला खात्री आहे की, अशा चिंतनातून तुमच्या हे नक्कीच लक्षात येईल की, तुम्हांला जे काही हवंहवंसं वाटतं ते जगात मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे.

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

या सतत छळणाऱ्या प्रश्नांमुळे त्याच्या मनात नेहमीच एक प्रकारचं दडपण असतं. या दडपणाबरोबरच असुरक्षिततेची भावना आल्याने तो त्याचं जीवन आनंदाने जगू शकत नाही. त्याला पाहिजे ते मिळवू शकत नाही, व जणू काही त्याच्या जीवनात तो अळेबळे फरपटत नेला जातो. बऱ्याच वेळेला त्याला जीवन हे एक ओझं वाटू लागतं.

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

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

वैश्विक विपुलता

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

पैसे सर्वांना हवेहवेसे वाटतात. आता जर आपल्याला पुरेसे पैसे मिळाले नाहीत, तर त्याचं कारण

❖ कु. प्राजक्ता प्रणय रेळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्वेता प्रणय रेळे



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

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

आपण आकर्षक आहोत

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

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

पहिले-आपल्या स्वतःच्या आवडीनुसार व शरीराच्या कुठल्या विशिष्ट गरजेची आपल्याला जाणीव झाली असेल तर त्यानुसार आपण विविध पदार्थ स्वतःकडे आकर्षून घेतो. म्हणजेच त्या पदार्थाकडे आपण ओढले जातो व त्यांचं सेवन करतो.

दुसरे-आता हे पदार्थ आपल्या पोटात गेल्यावर

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

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

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

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

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

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००३

प्रज्ञा : २००९-२०१०



गुप्तता....! का ?

पुरातन काळापासून आध्यात्मिक शिकवणी गुरू-शिष्य परंपरेने व केवळ मौखिक पद्धतीने दिल्या गेल्या आहेत. सर्व पद्धतीत ही गुप्ततेची अट पाळायला सांगितली जाते. गुप्ततेचे महत्त्व या लेखात सांगितले आहे.

“जयंता, काल तुझा कार्यक्रम छान झाला हं,” आमच्या सोसायटीतील एक काकू दुसऱ्या दिवशी मला पाहिल्यावर, माझी सहचारी वाहिनीवर ‘हॅलो सखी’ कार्यक्रमात १८ ऑगस्ट २००४ला जी मुलाखत झाली होती त्याबद्दल हा अभिप्राय देत पुढे म्हणाल्या, “अरे, पण करायचे काय ते काहीच तू सांगितले नाहीस. हे तुमच्या धंद्याचे गमक दिसते.”

ज्याप्रमाणे या काकूंना मुलाखतीतील ही गुप्तता खटकली, त्याचप्रमाणे बहुसंख्य नवशिक्या साधकांना ब्रह्मविद्येतील गुप्ततेची अट संयुक्तिक वाटत नाही. आपल्या प्रत्येक पाठावर स्पष्ट ताकीद दिली आहे की, ‘हा पाठ केवळ तुमच्यासाठीच आहे’. प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या सुरुवातीलाच साधकांना सांगितले जाते की, हे पाठ शक्यतो कुणालाही दाखवू नयेत किंवा हाताळायलाही देऊ नयेत. नवीन साधकांना ही अट विचित्र वाटते आणि ही अट न पटण्यामागे वेगवेगळी कारणे असतात. त्यांपैकी काही कारणे अशी आहेत -

- १) एका बाजूला हे म्हणतात, की आम्हांला ब्रह्मविद्येचा अधिकाधिक प्रसार करायचा आहे, तर मग आम्ही आमच्या ओळखीच्या लोकांना हे सांगितले तर कां हरकत असावी ?
- २) आपल्या कुटुंबातील इतर व्यक्तींनीही ब्रह्मविद्येचा लाभ कां घेऊ नये ? हे पाठ मी त्यांना वाचायला दिले व त्यांना सांगितले तर तेही याचा लाभ घेऊ शकतील. (काही जणांच्या कुटुंबीयांना विविध कारणांमुळे वर्गास येणे शक्य नसते.)
- ३) जर मी इतरांना हे पाठ वाचायला दिले किंवा

त्यांना शिकविले तर संस्थेला त्याची काही देणगी मिळणार नाही व यामुळे संस्थेचे नुकसान होईल; म्हणूनच ही अट घातलेली दिसते.

- ४) थसनप्रकार तर किती सोपे आहेत, पाठांमध्ये सूचनाही सविस्तर दिलेल्या आहेत. मी स्वतः शिक्षकांकडे नीट शिकलो / शिकते आहे व आता मला हे सहज शिकविता येईल; मग मी कां शिकवू नये ?

यासारखे विविध प्रश्न साधकांच्या मनात येतात. अशा सर्व शंकांचे स्पष्टीकरण करण्याचा प्रयत्न मी या लेखात करित आहे, आणि मला अशी आशा आहे की, यामुळे आपली सर्वांची गुप्ततेच्या आवश्यकतेबाबत पूर्ण खात्री पटेल.

पहिली शंका आहे ती आपल्या व्यावहारिक बुद्धीची. आपल्याला वाटते की, एकाने पैसे भरल्यावर त्याचा इतरांनीही लाभ घ्यायला काय हरकत आहे ? वरवर पाहता हे बरोबर वाटते. यासंबंधी आपण हे लक्षात घेऊ या की, आपल्या ब्रह्मविद्या साधक संघातील सर्व शिक्षक आणि कार्यकर्ते विनामूल्य व सेवाभावाने ब्रह्मविद्येचे कार्य करतात. त्यामुळे इथे कुणाच्याही वैयक्तिक नफ्यातोट्याचा प्रश्न उद्भवत नाही. म्हणूनच गुप्ततेच्या अटीमागचे कारण व्यावहारिक असल्या-सारखे वाटले तरी ते तसे नाही. गुप्ततेच्या अटीमागे जी सखोल कारणे आहेत, ती आता आपण समजून घेण्याचा यत्न करू या.

पुरातन काळापासून आध्यात्मिक शिकवणी गुरू-शिष्य परंपरेने व केवळ मौखिक पद्धतीने दिल्या गेल्या आहेत. सर्व पद्धतीत ही गुप्ततेची अट पाळायला

❖ कृष्णारव रघुनाथ भोसले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अरविंद कृष्णारव भोसले



सांगितली जाते. जर कुणी 'नाम' किंवा 'मंत्र' घेतला असेल ते कुणालाही सांगण्यासाठी मनाई केली जाते. याशिवाय साधनेतून जो काही अनुभव येईल त्याची चर्चा गुरुंशिवाय इतर लोकांशी करायलाही मज्जाव केला जातो. सध्याच्या काळात गुरु-शिष्य एकत्र राहून अभ्यास करू शकत नाहीत. त्यामुळे पाठांची रचना केलेली आहे. पाठामार्फत जणू शिक्षक प्रत्येक विद्यार्थ्याला सांगत असतात. म्हणूनच हे पाठ म्हणजे प्रत्येक विद्यार्थ्यासाठी दिलेला वैयक्तिक व खाजगी संदेश आहे.

आध्यात्मिक साधना ही आपल्या बुद्धिच्याही पलीकडची असते. त्यामुळे फक्त बुद्धीने विचार करून आपल्या तर्कामार्फत आणि विश्लेषणामार्फत आपण त्या साधनेचे रहस्य व परिणाम जाणू शकत नाही. केवळ सरावामार्फत साधनेचे रहस्य उलगडले जाऊ शकते. हे लक्षात ठेवूनच पूर्वीच्या काळी अशी काही साधना शिकण्यापूर्वी गुरु-शिष्याची परीक्षा घेऊन तो शिकण्यासाठी योग्य आहे की नाही हे पाहत असत. जर त्यांना वाटले की शिष्य लायक नाही तर ते त्याला शिकवत नसत. आजसुद्धा कोणतेही शिक्षण घेण्याआधी विद्यार्थ्याला आपली पात्रता सिद्ध करावी लागते; कुणीही आपल्या इच्छेनुसार वाटेल त्या विद्यालयात प्रवेश घेऊ शकत नाही.

कोणतीही गोष्ट शिकण्यासाठी, शिकण्याची इच्छा व शिकण्याची पात्रता या दोन्ही गोष्टी आवश्यक आहेत. या दोन्ही गोष्टी जर विद्यार्थ्यापाशी नसतील तर शिक्षकाने कितीही आटापिटा केला तरी खरे शिक्षण होऊ शकत नाही. आता ब्रह्मविद्येच्या बाबतीत बोलायचे झाले तर सर्व मानव ब्रह्मविद्या शिकण्यास पात्र आहेत. आम्ही विनोदाने म्हणतो की, "जो श्वास घेतो तो ब्रह्मविद्येचा साधक होऊ शकतो." असे सर्वच जरी ब्रह्मविद्या शिकण्यास पात्र असले तरी सर्वांचीच शिकण्याची इच्छा नसते. कोणत्याही वर्गात नाव नोंदवून आवश्यक ती देणगी दिल्याने विद्यार्थी त्याची शिकण्याची इच्छा प्रकट करतो, एवढेच नव्हे तर ती दृढ होते व तो प्रामाणिक सराव करण्यास प्रेरित होतो. बीज पेरण्याआधी जमीन

बीजासाठी योग्य आहे की नाही हे पाहणे गरजेचे आहे, नाहीतर बीज फुकट जाईल. आपल्याकडे चांगली बीजे आहेत म्हणून आपण ती वाटेल तिथे पेरली तर त्यांचा काहीच लाभ होणार नाही. आपले श्रम तसेच ते बीज वाया जाईल.

गुप्ततेच्या संदर्भात गीतेच्या १८ व्या अध्यायातील श्लोक फारच उद्बोधक आहे.

इदं ते नातपस्काय ना भक्ताय कदाचन ।

न चाशुश्रुषवे वाच्यं न च मां योऽभ्यसूयति ॥

भावार्थ : हे ज्ञान तू तपश्चर्या न करणाऱ्याला सांगू नयेस, तसेच जो माझा भक्त नसेल त्याला केव्हाही सांगू नयेस आणि जो गुरु, ईश्वर यांची सेवा (शुश्रूषा) करणारा नसेल, त्याला सांगू नयेस, आणि जो माझी असूया (मत्सर, हेवा) करतो त्याला सांगू नयेस.

आता गीतेवर अनेक पुस्तके आहेत तरी देखील गीता समजण्यासाठी आणि गीतेचा मथितार्थ जाणण्यासाठी ज्यांनी गीतेचा अभ्यास केला व विशेषतः ज्यांनी गीता जगण्याचा सराव केला आहे, अशा शिक्षकांकडे जावे लागते. गीतेच्या अशा सर्व शिक्षकांसाठी भगवंतांनी गीतेतच 'गीता कुणाला सांगावी' याबाबत सूचना देऊन ठेवल्या आहेत.

याप्रमाणे खुद्द भगवंतांनीच गीतेच्या ज्ञानाचे बीज कुठे पेरले जाऊ शकते व कुठे पेरल्यास त्याची उत्तम वाढ होईल हे सांगून ठेवले आहे. जर हे बीज आपण इतरत्र कुठेही पेरले तर ते फुकट जाईल. गीतेप्रमाणेच ख्रिस्ती धर्मग्रंथ बायबलमध्येही अशीच गुप्ततेची ताकीद दिलेली आढळते. आपल्या विद्यार्थ्यांना गुप्ततेची आवश्यकता समजावून देताना गुरु डिंग ले मी बायबलमधील प्रसिद्ध वाक्य सांगत असत :

"Give not that which is holy unto dogs, neither cast you your pearls before the swine, lest they trample them under their feet, and turn again, and rend you."

भावार्थ : जे पवित्र आहे ते कुत्र्यांना देऊ नका किंवा तुमचे मोतीही डुकरांच्या पुढे ठेवू नका, नाहीतर ते त्यांना पायदळी तुडवतील, आणि तुमच्यावरच उलटतील आणि तुम्हाला फाडून टाकतील.



बायबलमधील या वाक्यांवरूनच इंग्रजीमध्ये 'Pearls before swine' अशी म्हण तयार झाली आहे. आपल्या मराठीत अशाच अर्थाच्या म्हणी आहेत उदा. १) गाढवापुढे वाचली गीता, २) गाढवाला गुळाची चव काय, इत्यादी.

आतापर्यंत पाहिल्याप्रमाणे शिकण्यासाठी जसा विद्यार्थी लायक असणे आवश्यक आहे, त्याचप्रमाणे शिकविण्यासाठी शिक्षक तयारीचा असणे जरूरीचे आहे. जर शिक्षक अशा तयारीचा नसेल तर शिकविणे लाभदायक होणार नाही आणि कदाचित् घातकारकही होऊ शकते, कारण कोणतेही अर्धवट ज्ञान घातक असू शकते. त्यामुळे फक्त मला समजल्यासारखे वाटते या आधारावर कोणीही शिकवायला सुरुवात करू शकत नाही. त्या क्षेत्रातील अधिकारी व्यक्तीने योग्यता पाहून शिकविण्याची परवानगी देणे आवश्यक आहे. फक्त आध्यात्मिक क्षेत्रातच नव्हे तर सर्व विषयांच्या शिकवण्याबाबत हेच दिसून येते.

ब्रह्मविद्या हे आध्यात्मिक साधनेचे एक गहन शास्त्र आहे. सखोल अभ्यास व सराव केल्याशिवाय ते नीट समजणेदेखील अवघड आहे. प्राथमिक अभ्यासक्रमात जे सांगितले आहे तो जणू एखाद्या हिमनगाचा दर्शनी भाग आहे. ब्रह्मविद्येचे सखोल स्वरूप प्रगत व प्रदीपक अभ्यासक्रमांच्या शिक्षणानेच लक्षात येऊ लागते. वरवर पाहिले की, सोपे वाटते. असे वाटते की हे तर सहज, सोपे आहे; आपणही शिकवू शकतो. पण पुरेशा तयारीशिवाय शिकवणे म्हणजे आंधळ्याने आंधळ्याला वाट दाखवण्यासारखे आहे. (मग दोघेही कुठे जातील हे काहीच सांगता येत नाही.)

ब्रह्मविद्येचे सर्व अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यास साधारण पाच वर्षांचा अवधी लागतो. ब्रह्मविद्येचा शिक्षक होण्यासाठी निदान एवढ्या कालावधीचा अभ्यास व साधना गरजेची आहे. अशा साधनेच्या बळावर जेव्हा शिक्षक विद्यार्थ्यांना सांगतो तेव्हा विद्यार्थ्यांच्या मनात रुजण्याची शक्ती त्याच्या सांगण्यात येते. अशी शक्ती एखाद्या पुस्तकी पंडिताच्या सांगण्यात कधीही येऊ

शकत नाही. याबाबत एकनाथ महाराजांची ही गोष्ट फारच समर्पक आहे :

एकदा एकनाथ महाराजांकडे एक स्त्री आली व तिने नाथांना सांगितले की, “माझा मुलगा फार गोड खातो; कितीही सांगितले तरी ऐकत नाही. तुम्ही सत्पुरुष आहात, माझा असा विश्वास आहे की, तुम्ही त्याला सांगितल्यास तो तुमचे ऐकेल.” यावर नाथांनी उत्तर दिले की, तुम्ही १५ दिवसांनी त्याला परत घेऊन या; तेव्हा पाहू. ठरल्याप्रमाणे १५ दिवसांनी ती स्त्री परत आपल्या मुलाला घेऊन नाथांकडे आली. त्या वेळी नाथांनी त्या मुलाला समजावून सांगितले की, फार गोड खाऊ नकोस, ते प्रकृतीला हानिकारक आहे. ती स्त्री समाधानाने आपल्या मुलाला घेऊन गेली. काही दिवसानंतर ती स्त्री परत आपल्या मुलाला घेऊन आली. नाथांच्या चरणांवर मस्तक ठेवून म्हणाली, तुमच्या आशीर्वादाने माझ्या मुलाचे गोड खाणे कमी झाले आहे. वरील तिन्ही घटनांच्या वेळी उपस्थित असणाऱ्या एका व्यक्तीने नाथांना विचारले की, “तुम्ही त्या मुलाला पहिल्या भेटीत गोड खाऊ नकोस असे सांगितले नाहीत; परत १५ दिवसांनी कां बोलावले?” यावर नाथांनी उत्तर दिले की, ‘अरे, मला स्वतःलाच गोड खायला आवडते, तर मग मी लगेच कसा सांगू की गोड खाऊ नकोस, म्हणून मी १५ दिवस गोड खाल्ले नाही आणि मग मुलाला सांगितले.’

तात्पर्य हेच की, पुरेशा साधनेशिवाय सांगण्यात शक्ती येत नाही.

हा लेख संपवताना सर्व साधकांना माझे हेच आवाहन आहे की, ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीची चर्चा करण्यापेक्षा आपण त्यांचा प्रामाणिकपणे सराव करू या. प्रामाणिक सरावाचा उत्तम परिणाम शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक अशा तिन्ही पातळ्यांवर निश्चित दिसून येईल. अशी साधना करता करता शिकविण्याचीही तयारी होईल. अशा उत्तम प्रशिक्षित शिक्षकांमार्फत आपल्याला ब्रह्मविद्या अधिकाधिक लोकांपर्यंत प्रभावीपणे पोहोचवता येईल.

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००४-२००५



तुमची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणा ब्रह्मविद्येचा सराव करा!

स्वप्ने पाहण्याची क्षमता म्हणजे भविष्यातील काही रमणीय विचार करणे नसून परमेश्वराने मानवजातीला दिलेली एक श्रेष्ठ देणगी आहे.

आपली स्वप्ने सतत आपल्याबरोबर असतात! माणसाच्या जन्मापासून ते त्याच्या मृत्यूपर्यंत माणसाचे जीवन हे इतर काही नसून स्वप्नांची एक मालिकाच आहे. लहानसे मूल स्वप्न पाहते की केव्हा मी रांगायला लागेन...केव्हा मी चालायला लागेन...केव्हा मी बोलायला लागेन...केव्हा मी शाळेत जाईन, कॉलेजात जाईन आणि ह्याप्रमाणे इतर अनेक. आपली स्वप्ने सतत बदलत असतात, पण तरीही ती मानवी जीवनाचा अविभाज्य भाग आहेत. इथे आपण झोपेमध्ये जी स्वप्ने पाहतो त्यांबद्दल मी सांगत नाही. तसेच काही लोक सत्यापासून स्वतःची सुटका करून घेण्यासाठी जी दिवास्वप्ने पाहतात त्यांबद्दलही मी सांगत नाही. इथे आपण त्या स्वप्नांचा विचार करू या की, जी आपण जाणीवपूर्वक पाहतो आणि जी आपल्या जीवनात प्रत्यक्षात यावीत असे आपल्याला वाटते.

माणसाची स्वप्ने हाच त्याच्या श्रेष्ठत्वाचा मापदंड आहे. स्वप्ने पाहण्याची क्षमता म्हणजे भविष्यातील काही रमणीय विचार करणे नसून परमेश्वराने मानवजातीला दिलेली एक श्रेष्ठ देणगी आहे. संपूर्ण सृष्टीमध्ये केवळ मानवामध्येच ही क्षमता आपल्याला दिसून येते. दृष्टी, बल, चपळता, सहनशीलता ह्यांसारख्या निव्वळ शारीरिक क्षमतांचा विचार केल्यास अनेक प्राणी मानवापेक्षा सरस आहेत. परंतु कोणत्याही प्राण्याकडे स्वप्ने पाहण्याची ही श्रेष्ठ क्षमता नाही आणि त्यामुळेच सर्व प्राणी लक्षावधी वर्षांपूर्वी जसे होते, तसेच आज आहेत. ह्याविरुद्ध स्वप्नांच्या ह्या क्षमतेमुळे गुहेत राहणारा माणूस आज एक आधुनिक, सुसंस्कृत मानव झाला आहे.

ह्याप्रमाणे आपण पाहू शकतो की मानवाची सर्व प्रगती-वैयक्तिक आणि सामाजिक-स्वप्ने पाहण्याच्या ह्या क्षमतेमुळेच झाली आहे.

स्मृती ते स्वप्ने-ते-स्मृती : स्वप्नांच्या क्षमतेचा विचार करताना आपण स्मृतीचाही विचार करणे आवश्यक आहे. मनुष्य हा एक समाजप्रिय प्राणी आहे. त्याच्या भोवतालच्या परिस्थितींचा प्रभाव सतत त्याच्यावर पडत असतो आणि हे सर्व त्याच्या मनात साठवले जाते, ह्यालाच आपण स्मृती म्हणतो. ही स्मृती जन्मापासूनच तयार होत असते आणि नवीन अनुभवांची भर त्यात सारखी पडत असते. स्मृतीतील ह्या साठवलेल्या अनुभवांनाच आपण माणसाचे शहाणपण म्हणू शकतो. जसे माणसाचे शहाणपण असेल तशीच स्वप्ने तो पाहतो. त्याची स्वप्ने त्याला क्रिया करायला लावतात. क्रियेमधून त्याला अनुभव प्राप्त होतो आणि हा अनुभव त्याच्या स्मृतीत भर टाकतो. ह्याप्रमाणे चक्र फिरतच राहते.

एका श्रेष्ठ मनोवैज्ञानिकाने म्हटले आहे, “**माणूस इतर काही नसून, त्याच्या स्मृतीच्या हातातील कठपुतळी आहे**”. सर्वसाधारणतः आपण असे पाहतो की जसजशी माणसाची स्मृती वाढत जाते, म्हणजेच जसजसा तो वृद्ध होतो तसतशी त्याची स्वप्ने अस्पष्ट आणि अंधकारमय होऊन जातात. आणि अशी स्वप्ने त्याच्यासाठी एक प्रेरणा व्हायच्या ऐवजी चिंता आणि काळजीचे घर होऊन जातात. ह्याविरुद्ध एखाद्या तरुण माणसाची किंवा स्त्रीची स्वप्ने त्यांना प्रेरणा देतात, कार्य करायला लावतात.

क्रिया केवळ आत्ता आणि इथे होऊ शकते. तसे पाहिले तर स्वप्ने त्याचप्रमाणे स्मृती दुर्बल आहेत,



कारण एक भविष्यावदल सांगते की जे अजून आलेले नाही, तर दुसरे भूतकाळाशी संबंधित आहे की जो परत आणता येत नाही. त्यामुळेच स्वप्ने पाहून ती प्रत्यक्षात आणण्यासाठी वर्तमानकाळात जर काही ठोस क्रिया केली नाही, तर ती स्वप्ने हवेतले इमलेच राहतात. भूतकाळ आणि भविष्यकाळ हे क्रिया करण्यासाठी उपलब्ध नसल्यामुळे स्वप्नातील ध्येये आणि स्मृतीचे शहाणपण ह्यांचा संबंध वर्तमानकाळाशी-आत्ता आणि इथेशी जोडणे आवश्यक आहे.

ब्रह्मविद्येचा सराव करा! स्वप्ने आणि स्मृती ह्या आपल्या दोन श्रेष्ठ क्षमता आपल्या भल्यासाठी कशा वापरल्यात हे आपण कधीही पद्धतशीरपणे शिकलेले नाही. किंबहुना आपण असे म्हणू शकतो की आपण अजाणता काहीतरी शिकलेले आहे आणि तेसुद्धा अशा लोकांकडून शिकले आहे की ज्यांना स्वतःलाच नीट माहीत नव्हते. ह्या इथेच ब्रह्मविद्या आपल्या मदतीला धावून येते. ब्रह्मविद्या आपल्याला तो मार्ग दाखवते; प्रवचने आणि उपदेश ह्यांमार्फत नव्हे तर योग्य पद्धतींमार्फत ब्रह्मविद्या आपल्याला शिकवते. ह्या पद्धतींच्या सरावाने आपण आपली स्मृती शुद्ध करतो. धैर्याने आणि शास्त्रशुद्धरीत्या स्वप्ने पाहायला आणि त्यांना कार्यान्वित करायला

शिकतो. ब्रह्मविद्येच्या पद्धती जीवनाच्या शाश्वत आध्यात्मिक नियमांवर आधारलेल्या आहेत. त्यामुळे ह्या पद्धतींचा प्रामाणिकपणे अचूक सराव केल्यास यश हमखास प्राप्त होते. वेगवेगळ्या क्षेत्रांतील हजारो साधकांनी ह्या पद्धतींचा उपयोग करून यशस्वीरीत्या त्यांची स्वप्ने प्रत्यक्षात आणली आहेत.

ब्रह्मविद्येमध्ये आमचे हेच स्वप्न आहे की, ह्या श्रेष्ठ शास्त्राचा प्रसार अखिल जगात व्हावा व त्यामार्फत सर्वांना आरोग्य, संतोष आणि यश प्राप्त व्हावे. ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या स्थापनेपासून गेल्या दहा वर्षांत ब्रह्मविद्येची ही मोहीम सतत वाढत आहे आणि आज सुमारे १२० केंद्रांमध्ये पाच हजारांहून अधिक साधक ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा अभ्यास करत आहेत. ज्या साधकांनी आपल्या स्वतःच्या जीवनामध्ये हे सिद्ध केले आहे, की ब्रह्मविद्येच्या पद्धती अतिशय प्रभावी आहेत. त्या सर्व साधकांच्या सहकार्यामुळे, पाठिंब्यामुळे, प्रयत्नांमुळे ब्रह्मविद्येचा झपाट्याने प्रसार होत आहे. मी ह्या सर्व साधकांचे आभार मानतो.

हा लेख संपवताना मी हेच आवाहन करतो, 'ब्रह्मविद्या शिका...ब्रह्मविद्येचा सराव करा... ब्रह्मविद्येचा प्रसार करा!'

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००७-२००८



❖ चंद्रकांत द्वारकानाथ गडकरी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्वाती दीपक गडकरी



भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक

मानवाचे आध्यात्मिक अंग हे त्याच्यामधील चैतन्य किंवा जिवंत वस्तू आहे. ज्याप्रमाणे शरीराचे आणि मनाचे नियम आहेत, व्यवस्था आहे अगदी त्याचप्रमाणे आपल्यातील ह्या चैतन्याचे निश्चित नियम आहेत. ह्यांनाच आपण जीवनाचे आध्यात्मिक नियम किंवा सत्ये म्हणू शकतो. आपले जीवन अधिक चांगल्या रीतीने जगण्यासाठी भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक हा भेद आपण मनातून काढला पाहिजे व भौतिक आणि आध्यात्मिक जोडलेले आहे हे आपण पाहिले पाहिजे.

मानवाचे सर्वश्रेष्ठ वरदान हेच आहे की तो स्वतंत्र आहे. त्याच्या ह्या स्वातंत्र्यामुळे त्याला पाहिजे तसा तो विचार करू शकतो आणि त्याच्या विचारानुसार जगू शकतो. मनुष्य स्वतःच्या जीवनाकडे दोन दृष्टिकोनांतून पाहू शकतो १) भौतिक, २) आध्यात्मिक.

ह्यांपैकी भौतिक दृष्टिकोन असा आहे की, माणूस हा केवळ एक शरीर आणि त्या शरीरावर आधारित एक व्यक्तिमत्त्व आहे. सृष्टी ही एक नैसर्गिक विकसित होणारी प्रक्रिया आहे आणि ती निर्माण करणारा आणि धारण करणारा कोणताही परमेश्वर नाही. ह्याविरुद्ध आध्यात्मिक दृष्टिकोन असा आहे की, माणूस हा केवळ एक शरीर, केवळ एक व्यक्तिमत्त्व नाही तर त्याच्यामध्ये काहीतरी अमर, अविनाशी वस्तू आहे. सृष्टी निर्माण करणारे आणि चालवणारे काहीतरी तत्त्व आहे आणि ह्यालाच परमेश्वर म्हटले जाते. मानवामध्ये जी अमर अविनाशी गोष्ट आहे तिला आध्यात्मिक वाङ्मयात विविध नावांनी उदा. जीव, चेतना, जीवन, आत्मा ह्यांनी संबोधले जाते. मानवामधील ही अविनाशी गोष्ट परमेश्वराशी जोडलेली आहे.

सर्व धर्मांमधून वरील आध्यात्मिक दृष्टिकोन वेगवेगळ्या प्रकारे मांडलेला आहे. परंतु मानवाच्या जीवनाचे निरीक्षण केले असता असे दिसते की, बहुतांश लोकांचे जीवन केवळ भौतिक दृष्टिकोनावरच आधारलेले असते आणि आध्यात्मिक दृष्टिकोनाकडे जवळजवळ दुर्लक्षच होते. ह्याची प्रमुख कारणे अशी आहेत :

१. माणसाचे आध्यात्मिक अंग त्याच्या

अनुभवास येत नाही आणि त्यामुळे ते नाहीच असे त्याला वाटते. कदाचित त्याच्या विश्वासांमुळे तो हे मान्य करेल की असे आध्यात्मिक अंग आहे. परंतु त्या आध्यात्मिक अंगाचा काहीही अनुभव नसल्यामुळे त्याच्या दैनंदिन जीवनामध्ये ह्याचा काही प्रभाव दिसून येत नाही.

२. माणसाच्या मनामध्ये शारीरिक आणि आध्यात्मिक किंवा भौतिक आणि धार्मिक असा भेद आहे. त्याला असे वाटते की आध्यात्मिक गोष्टींकडे लक्ष दिले तर भौतिक बिघडेल. मानवी इतिहासामध्ये असेच दिसून येते की आध्यात्मिक गोष्टींचा पुरस्कार करणारे बहुतांश लोक संन्यासी, साधू, फकीर, भिक्षू होते, की ज्यांनी भौतिक गोष्टींचा पूर्णपणे त्याग करून स्वतःला आध्यात्मिक किंवा धार्मिक गोष्टींसाठी वाहून घेतले होते. ह्यामुळे माणसाचा असा समज होतो की आध्यात्मिक गोष्टींकडे लक्ष देण्यासाठी भौतिक गोष्टींचा त्याग करणे आवश्यक आणि अपरिहार्य आहे. आणि असे करण्याची त्याची इच्छा नसते.

३. भौतिक गोष्टींच्या पाठपुराव्यामुळे त्याला काय लाभ होईल हे माणसाला स्पष्ट दिसत असते, परंतु जिचा काही अनुभवच नाही त्या आध्यात्मिक गोष्टींच्या पाठपुराव्याने त्याचा काय लाभ होईल हे स्पष्टपणे त्याच्या लक्षात येत नाही.

वरील पार्श्वभूमी लक्षात ठेवून आपण हे समजून घेण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे की शरीर, मन आणि जीव एकत्र जोडलेले आहेत. बाह्यतः त्यांच्यामध्ये कितीही भिन्नपणा दिसला, तरी ते इतके अतूटपणे एकमेकांशी जोडलेले आहेत की, जणू ते एकच

❖ कृतज्ञता देणगी : साधना पडते



आहेत. त्यांचे गुणधर्म अतिशय भिन्न असल्यामुळे आपण त्यांना शरीर, मन आणि जीव अशी वेगवेगळी नावे देतो, परंतु कोणत्याही माणसाचे असे तीन भाग करून दाखवणे अशक्य आहे. ह्यामुळे आपल्या आध्यात्मिक अंगाकडे दुर्लक्ष करून कोणताही मनुष्य आपले जीवन सफल करू शकत नाही.

मानवाचे आध्यात्मिक अंग हे त्याच्यामधील चैतन्य किंवा जिवंत वस्तू आहे. ज्याप्रमाणे शरीराचे आणि मनाचे नियम आहेत, व्यवस्था आहे अगदी त्याचप्रमाणे आपल्यातील ह्या चैतन्याचे निश्चित नियम आहेत. ह्यांनाच आपण जीवनाचे आध्यात्मिक नियम किंवा सत्ये म्हणू शकतो. जर माणसाने हे नियम समजून त्या नियमांचे आपल्या दैनंदिन जीवनात आचरण केले, तर अधिक सुलभतेने आणि थोड्याशाच कालावधीमध्ये त्याचे जीवन सर्वप्रकारे सफल होऊ शकते. आपले जीवन अधिक चांगल्या रीतीने जगण्यासाठी भौतिक विरुद्ध आध्यात्मिक हा भेद आपण मनातून काढला पाहिजे व भौतिक आणि आध्यात्मिक जोडलेले आहे हे

आपण पाहिले पाहिजे.

केवळ बौद्धिक पातळीवर नियम माहीत असणे आणि ते समजून घेणे उपयोगाचे नाही, तर ते नियम प्रत्यक्ष कसे जगावेत हे शिकविणाऱ्या वास्तविक पद्धतींची आवश्यकता आहे. नेमकी इथेच ब्रह्मविद्या आपणास मदत करते. ब्रह्मविद्या आपल्याला केवळ नियमच सांगत नाही तर ते नियम सुलभतेने आचरणात आणता येतील अशा वास्तविक आणि प्रभावी पद्धती आपल्याला दाखवते. ब्रह्मविद्या साधक संघाची १९९७ साली स्थापना झाल्यापासून आजवर पन्नास हजारांहून अधिक साधकांनी-ब्रह्मविद्येच्या पद्धतींचा लाभ घेतला आहे व ह्या पद्धतींच्या सरावाने आपले जीवन अधिक समृद्ध केले आहे.

हा छोटासा लेख संपवताना सर्व साधकांना माझे हेच आवाहन आहे की त्यांनी आपल्या साधनेला व अभ्यासाला चिकाटीने धरून ठेवावे.

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २००८-२००९

“भौतिक किंवा वैज्ञानिक ज्ञान काही वाईट नाही. खरा शेष आपल्यातच आहे. विज्ञानाच्या शोधांनी सापडलेल्या नवीन माहितीमुळे आपण गर्वाने असे फुगून जातो की, आपल्याला वाटते की आपण सर्व काही जाणतो व आपल्या मार्गदर्शनासाठी आपण केवळ ह्या भौतिक वस्तुस्थितीवर अवलंबून राहतो. परंतु भौतिक ज्ञान अपूर्ण आहे आणि कदाचित आणखी १०,००० वर्षे देखील ते पूर्ण होणार नाही.”

—गुरू डिंग ले मी



समाजातील प्रत्येक घटकाकडून आपल्याला प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरित्या काहीतरी मिळत असते, त्याबद्दल अंतःकरण सदैव कृतज्ञता बाळगल्याने आपले अंतःकरण शुद्ध होते व आपल्या हृदयात सदैव शांती नांदते.



जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य

ब्रह्मविद्येत शिकविल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्रवणाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्या स्वतःच्या जीवनातील परमेश्वराची व्यवस्था आपण अनुभवू शकतो.

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

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

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

प्रस्थापित आहे.

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

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

❖ इंदुमती बाळकृष्ण नेरुरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजित बाळकृष्ण नेरुरकर



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

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

आपल्याला सर्वच फुले आवडत नाहीत, कारण आपण आधीच ठरवून ठेवले आहे की, फक्त काही ठराविक फुलेच चांगली व सुंदर आहेत. फुलांच्या उदाहरणाचे हे तत्त्व विश्वातील सर्व गोष्टींना लागू पडते आणि सर्वच गोष्टी एकमेव आणि त्यांच्या स्वतःच्या पद्धतींनी सुंदर आहेत.

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

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

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

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २०११-२०१२



आधुनिक जीवन आणि अध्यात्म

मानसिक अंगाच्या विकासामार्फतच मनुष्य आजच्या प्रगत अवस्थेत पोहोचला आहे. आता आणखी पुढे जाण्यासाठी स्वतःच्या जीवनाचा स्वामी होण्यासाठी त्याने त्याचे अध्यात्मिक अंग विकसित केले पाहिजे.

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

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

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

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

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

अध्यात्म शब्द 'अधि' आणि 'आत्म' या दोन शब्दांचा संधी आहे. अधि याचा अर्थ आहे उच्च, श्रेष्ठ, वरचा इत्यादी आणि आत्म याचा अर्थ आहे मी स्वतः किंवा आपण स्वतः. त्यामुळे अध्यात्म असे तत्त्वज्ञान व शास्त्र आहे की जे आपण वरच्या पातळीवर कोण आहोत हे सांगते व या वरच्या पातळीवरील स्वतःचा अनुभव कसा घेता येईल हे दाखवते. मनुष्य फक्त शरीर आणि मन आहे का? तो फक्त इतर प्राण्यांहून अधिक बुद्धिमान असा प्राणी

❖ आरुशी गोडबोले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुहृद रमेश गोडबोले



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

आपल्यातील प्राणाचा, जीवनाचा शोध व अनुभव घेण्याच्या प्रभावी पद्धती ब्रह्मविद्या आपल्याला शिकवते. सर्वसाधारण मनुष्य केवळ विश्वास ठेवण्यावरच समाधान मानतो, पण ब्रह्मविद्येत आपण तिथेच थांबत नाही. आपण विश्वास ठेवून सुरुवात करतो व ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीच्या नियमित सरावाने

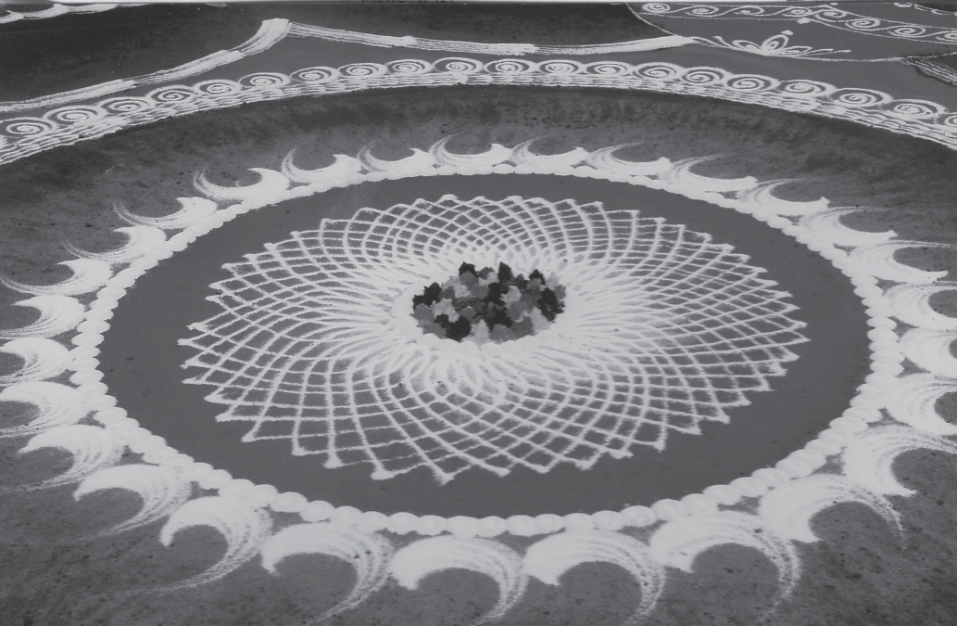
आपला विश्वास आपल्या व्यक्तिगत अनुभवाने स्वतःसाठी सिद्ध करतो.

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

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

—जयंत दिवेकर

प्रज्ञा : २०१२-२०१३





मेंदू-लहरी (Brain Waves)

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

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 लहरींप्रमाणे 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. असे म्हणतात की, आल्फा फ्रिक्वेन्सी मेंदूच्या पांढऱ्या

❖ डी. एस्. वाळवे-भाऊ यांच्या स्मरणार्थ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेखा संजय पडवेकर



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 थीटा 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 रक्तदाब, हृदयाचे टोके 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 (थीटा 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 श्वासनाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाला धरून ठेवूया व अधिक स्वस्थ आणि सफल जीवनाचा आनंद उपभोगूया!

संपादन : श्री. जयंत दिवेकर
माहिती संकलन : सौ. रुचिरा गोडबोले
प्रज्ञा : २०१३-२०१४



शिविर



बालवर्ग शिबीर



बालवर्ग (श्रीरंग विद्यालय, ठाणे)



बालवर्ग जवाहर विद्यालय, गोरेगाव (प.)



बालवर्ग (पॅन्टरोड)



बालवर्ग जुहू



बालवर्ग शिबीर विरार



बालवर्ग शिबीर बेळगाव



बालवर्ग शिबीर, बालिकाश्रम धुळे



डोंबिवली प्रगत मेळावा २०१३



डोंबिवली प्रगत मेळावा २०१३



प्रगत मेळावा ठाणे २०१३



प्रगत मेळावा ठाणे २०१३



बेळगाव शिबीर



प्राथमिक मेळावा बदलापूर २०१३



प्राथमिक शिबीर प्रस्तावना : क्रिकेट अकादमी नागपूर



धुळे शिबीर २०१४



निरामय आरोग्य

सविता कुलकर्णी

ब्रह्मविद्या माउली, गुरू हे आपल्याला शाश्वत आरोग्याची गुरूकिल्लीच देतात. साधना-सराव-ध्यान-वाचन यातूनच प्रत्येक गोष्ट साध्य होते.

मला नुकताच याचा अनुभव आला. १९ नोव्हेंबर २०१३ रोजी मला साधा ताप आला. मला स्वतःला सर्दी, खोकला, ताप सहसा येत नाही. पण या वेळेला बराच आला. माझ्या Family Doctor-cum-Friend यांच्या मुलाचे २१ नोव्हेंबरला लग्न होते. त्यांना Disturb करायचे नाही आणि दुसऱ्या डॉक्टरकडे जायचे नाही असे ठरवून ४-५ दिवसांनी थेट Pathology Lab मध्ये जाऊन Routine Blood & Urine Test केली. ब्लड रिपोर्ट एकदम नॉर्मल. डेग्लू, मलेरिआ पैकी काहीही निदर्शनास आले नाही. माझ्या मनानेच एक Antibiotic Tablet घेऊन बरीही झाले. पण युरीन टेस्टमध्ये लघवीत अतिरिक्त साखर निदर्शनास आली. लगेच दुसऱ्या दिवशी डायबेटिसच्या चाचणीसाठी रक्त दिले आणि प्रथमच, माझ्या रक्तातील गोडवा High Border Level वर वाढल्याचे माझ्या लक्षात आले.

पुढील आठवड्यापासून रोज दोन वेळा मिळून ७ ते ८ कि.मी. चालणे, आहार नियंत्रण, जेवणाच्या वेळा असे सर्व सांभाळणे चालू केले. एक महिन्यानंतर परत चाचणी केली. Post Lunch Sugar (११०-१४०) २७७. अक्षरशः हादरले. घाबरले मात्र नाही. पण Sugar ही आपल्या नियंत्रणात हवी या विचाराने घेरले.

तसे पाहायला गेले तर, मी स्वतःपण डॉक्टर आहे. त्यामुळे हा नव्याने मिळालेला दागिना काही असाध्य नाही हे माहित होते. पण सर्व पथ्ये पाळूनही जर Sugar या प्रमाणात वाढत गेली तर, आपले काही खरे नाही. या विचाराने लगेच मी माझ्या गुरूंकडे धाव घेतली!

त्यांनी माझे सांगणे पूर्णपणे समजून घेतले. मला वास्तवात राहून, विशिष्ट प्रकारचे ध्यान, दिवसातून दोन वेळा करण्यास सांगितले. सर्वप्रथम मला इशारा दिला तो असा की, रक्त तपासणीचा रिपोर्ट मी माझ्या विचारातून कमी (Ignore) करावा.

तसे करत करत मी स्वतः माझ्या विशिष्ट पेशींना आज्ञा देत राहिले. इतके की, माझ्या कुटुंबातील सर्वांना जाणवले की, मी घरात मोजकेच बोलत आहे. कारण मी सतत सरांनी सांगितल्याप्रमाणे माझ्या Pancreas आणि संबंधित पेशींच्याच संपर्कात होते.

फॅमिली डॉक्टरांनीही एकच गोळी रोज घेण्यास दिली, ती पण घेत होते. तिसऱ्या वेळी-२७/२/१४ ला केलेल्या तपासण्यांचा रिपोर्ट नॉर्मल आला! गुरूंनी सांगितलेल्या ध्यानाच्या सरावाने आज मला निरामय आरोग्य दिले. माझ्यातील आत्मविश्वास वाढविला आणि प्रत्यय मिळाला. जर आपण आपल्या पेशींचे सेनापती होऊ शकतो, तर कोणताही आजार आपली ब्रह्मविद्यामाउली आपल्याला होऊ देणार नाही!

पुन्हा एकदा ध्यानाच्या अमर्याद सामर्थ्याची जाणीव झाली. ब्रह्मविद्यामाउली आणि माझ्या गुरूंची मी कायमची ऋणी झाले!

आपल्या इष्टमित्रांकडून, आप्तांकडून मिळणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल, जसजशी कृतज्ञतेची भावना आपल्या अंतःकरणात होते, तसतशी वैश्विक विपुलतेत प्रवेश करण्याची आपली तयारी होते.



ब्रह्मविद्या-समृद्ध जीवनदायिनी

वृषाली कर्णिक



सर्वसामान्य मध्यमवर्गीय कुटुंबासारखेच माझ्या समोर अनेक अडचणींचे डोंगर उभे होते. अनेक विवंचना मानसिक ताण वाढवत होत्या आणि त्यामुळे संसाराची काही वर्षे निराशेकडे झुकलेली होती. अशा वेळेस मी रेकीचा अभ्यास करून त्याचा सराव पण केला. सून, जावई, नातवंडे आल्यावर मनात वानप्रस्थाश्रमाचा विचार येऊ लागला. अशाच वेळी माझ्या वाचनात ब्रह्मविद्येची माहिती आली. प्राथमिकचा बावीस आठवड्यांचा अभ्यासक्रम मी अतिशय आनंदाने व उत्साहाने पुरा केला.

संसारातील सर्व जबाबदाऱ्या कमी होत गेल्याने नियमित सराव करणे सहज शक्य होते. आवश्यक ती शारीरिक व मानसिक तयारी झाली आणि १०४ आठवड्यांचा प्रगत अभ्यासक्रमही पुरा केला. आता ह्या ब्रह्मविद्येच्या सरावाची, ध्यानाची एवढी सवय झाली की, दररोजचा सराव हा सकाळच्या चहानाश्याएवढाच, किंबहुना त्याहूनही महत्त्वाचा वाटू

लागला.

मी अनावश्यक बाबींच्या चिंता करण्यास विसरले. प्रत्येक गोष्टीकडे सकारात्मक दृष्टीने पाहण्यास शिकले. घरातल्या व बाहेरच्या लोकांच्या चुकांना माफ करण्यास शिकले. सर्व घटनांकडे तटस्थपणे, त्रयस्थाच्या भूमिकेत शिरून विचार करू लागले. त्यामुळे मानसिक क्लेश कमी होऊ लागले.

आपल्या शारीरिक स्वास्थ्याचे मूळ आपल्या मानसिक आरोग्यावर अवलंबून असते. आता मानसिक आरोग्यच सुधारल्यावर अनेक शारीरिक विकारांवर ताबा मिळाला. सामान्य आजार, रक्तदाव, अॅलर्जी ह्यांसारख्या विकारांवर काबू मिळवता आला. आणि कायाकल्प झाला. आनंदी वृत्ती अंगीकारल्यामुळे चेहरा प्रसन्न दिसू लागला. आसपासच्या लोकांकडून ह्याची पावती मिळाल्यावर तर माझी खात्रीच पटली. ह्यावरून एकच म्हणू शकते की, ब्रह्मविद्या ही समृद्ध जीवनदायिनी आहे.



आभार माना

स्नेहल सावंत

खरं तर मी आणि माझे वडील २०११च्या बॅचचे विद्यार्थी आहोत; पण काही घरगुती कारणांस्तव आमचा हा अभ्यासक्रम अपूर्ण राहिला होता. त्यानंतर सुरुवातीला मी मनापासून ब्रह्मविद्या केली. मला डायबेटिस होता पण ब्रह्मविद्येच्या मनापासून केलेल्या सरावामुळे माझे इन्सुलीन बंद झाले. २०१२ नंतर मात्र मी अभ्यासात टाळाटाळ केली. आळस व कंटाळा केला. म्हणतात ना, 'आळस हा माणसाचा शत्रू आहे', तेच झाले. माझ्या गोळ्या वाढून त्यांची संख्या

पाचवर गेली.

नंतर परत जेव्हा ब्रह्मविद्येचा सराव करायचे ठरविले, तेव्हा सगळे विसरायला होत होते. काहीही नीट जमत नव्हते. दैवयोगाने २०१४ साली ब्रह्मविद्या पुन्हा सुरू करण्याचा योग आला आणि आयुष्य पुन्हा नव्याने सुरू करण्याची संधी मिळाली. शिकविलेले सगळे प्रकार नव्या जोमाने करून स्वतःत बदल घडवून आणण्याची इच्छा जागृत झाली. दोन आठवड्यांतच परिणाम दिसले. उपाशीपोटी डायबेटिस ११४ वरून

❖ कै. सिंधु केशव खंडकर-आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. सुधा नवरे



९६, तर जेवणानंतरचे २८१ वरून १५० वर आले. नंतर श्वसनप्रकार वाढवून सकाळी प्रत्येकी सात वेळा तर संध्याकाळी प्रत्येकी तीन वेळा करण्यास सुरुवात केली. मनावरचा ताण हलका वाटायला लागला. पूर्ण फ्रेश वाटायला लागले आणि मुख्य म्हणजे माझे जड शरीर हलके वाटायला लागले.

तोच प्रकार ध्यानाच्या बाबतीत. सर्वत्र शांत आणि सुखमय वाटून मन प्रसन्न व्हायला लागले. स्वतः तला 'मी' शोधताना स्वतःची नव्यानेच ओळख झाली आणि हा अनुभव पूर्णपणे नवीन होता. आणखी एक प्रकार-कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा. हा प्रकार मला २०११ पासूनच मनापासून पटलेला होता व मी अमलातही आणला होता. म्हणजेच सर्वसामान्य भाषेत धन्यवाद किंवा Thank you म्हणणे.

सरांनी सांगितल्याप्रमाणे आपले काम करून देणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीचे आभार मानणे मी २०११ पासूनच सुरू केले आणि त्याचे मला सर्वत्र चांगले अनुभवच आले. आपल्या गुरूजनांपासून ते

रिक्षावाल्यापर्यंतच मर्यादित न राहता आठ आपल्याच्या गोळ्या देणाऱ्यापासून ते हॉटेलमध्ये चहा-कॉफी देणाऱ्यापर्यंत सर्वांना मी मनापासून हसून Thank you म्हणते, कधी कोणी Welcome म्हणते, तर कधी फक्त हसून प्रतिसाद मिळतो, तर कधी तो देखील मिळत नाही पण मनाला मात्र समाधान मिळते. एकदा मॉलमध्ये भाजी-फळे पॅकिंग करणाऱ्या मुलीला मी Thank you म्हटले तर तिला अगदी भरून आले व ती म्हणाली, 'मॅडम, आजपर्यंत या कामाबद्दल मला कोणीच धन्यवाद दिले नव्हते.' पुढच्या वेळी मी लायनीत गेल्यावर तिने माझा नंबर पुढे घेतला. याचा अर्थ असा नव्हे की आपला नंबर पुढे लागण्यासाठी Thank you म्हणा, पण मनाच्या समाधानासाठी नक्कीच म्हणा.

आणि आता मला देखील म्हणायचे आहे, Thank you sir, Thank you ब्रह्मविद्या-माझ्या जीवनाला नवे वळण प्राप्त करून दिल्याबद्दल.



उत्सुकता

वंदना शिरकर

प्रथम ब्रह्मविद्येबद्दल मला खूपच ओढ होती. ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? आणि ती कुठे शिकवतात याची जास्त उत्सुकता होती. माझे वय ७४ वर्षे आहे. ह्या वयात मला शिकावयास घेतील की नाही याची शंका होती.

मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गामध्ये बसावयाची व शिकण्याची परवानगी मिळाली आणि मी वर्गामध्ये दर रविवारी सकाळी जाऊ लागले. ब्रह्मविद्येच्या पाठामध्ये प्रथमच एक वाक्य वाचावयास मिळाले, 'जे अपेक्षित आहे, ते प्राप्त करण्याची पात्रता व क्षमता माझ्या ठायी आहे' आणि ते कसे साध्य करावे हे ह्या

पाठामध्ये शिकावयास मिळाले.

मला खूपच आनंद झाला की, ह्या वयात मी ब्रह्मविद्या शिकू शकले. मला नवीन नवीन शिकायला खूप आवडते. न कंटाळता मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जात होते व त्यामुळे माहीत नसलेला 'श्वसनक्रियेचा' फायदा मी करून घेतला. कारण आपला कुठला श्वास शेवटचा ठरेल याची आपणाला कल्पना नाही. म्हणून निसर्गाने दिलेला श्वास आपण भरभरून घ्यावा हे माझ्या मनात ठसले.

मला उच्च रक्तदाब व पाठदुखी, जी दोन वर्षांपूर्वी अचानक जड ओझे उचलल्यामुळे लचक भरून सुरू

❖ वासुदेव दत्तात्रय नवरे-वडील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विकास वासुदेव नवरे



झाली ती कमी झाली व रक्तदाब नॉर्मलवर येऊ लागला. त्यामुळे ब्रह्मविद्येकडे पाहण्याचा माझा दृष्टिकोन अधिक सकारात्मक झाला. याबद्दल मी माझ्या नातेवाईकांना सांगितले आहे. **श्वास घेण्याची**

पद्धत व व्यायाम हे प्रत्यक्ष क्लासला गेल्यावरच कळते व नवीन शिकण्यातला आनंद मिळतो. माझा रागही शांत झाला. त्यामुळे ब्रह्मविद्या साधक संघ व शिकविणाऱ्या शिक्षकांची मी फार आभारी आहे!



आत्मविश्वास

राजश्री काशीकर



तसे आयुष्य सर्वसाधारणपणे चालले होते. पण गेली ३-४ वर्षे माझ्या यजमानांच्या आजारपणांची जणू मालिकाच सुरू झाली. ३-४ ऑपरेशन्स, हॉस्पिटलायझेशन...पळापळी सुरू होती. त्यातच दुर्धर आजाराचे निदान झाले. त्यावेळी मात्र काळजाला घरे पडणे किंवा मेंदूचा भुगा होणे म्हणजे काय ते अनुभवले. आत्मविश्वासाची कमतरता जाणवू लागली, मन अशांत झाले. नैराश्य, चिंता, नकारात्मक विचारांनी घेरले. मृत्यूच्या विचारांनी घाबरले. कर्ताकरविता 'तो परमेश्वर' हे माहीत असून सुद्धा उमजत नव्हते. जीवाची नुसती तगमग, काहिली सुरू असतानाच ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचण्यात आली आणि वर्गात दाखल झाले. बघता बघता वर्ग पुराही झाला, दरम्यान स्वतःमध्ये आश्चर्यकारक बदल जाणवले.

मनाच्या विचारांच्या पेटान्यातील अभावात्मक कल्पना, विचार काढून टाकण्यासाठी सतत सुविचार करावेत हे समजले. यासाठी आपल्या ध्येयानुसार कल्पनाशक्तीला वळण लावावे हे उमगले. तसेच त्याबरोबर योग्य निश्चय, अविरत प्रयत्न व स्वावलंबन हवेच हे तीव्रतेने लक्षात आले. नऊ शाश्वत सत्यवचनांमुळे मनात आत्मविश्वास व सकारात्मक विचार रुढू लागले.

शरीराला अन्न, वस्त्र, निवाऱ्याबरोबरच विश्रांती, श्वास व विचारांचीही अत्यंत गरज आहे हे नवे तत्त्व

लक्षात आले. अन्नापेक्षा श्वास महत्त्वाचा आहे हे कळले. पाटांचे वाचन, प्राणायाम, ध्यान आणि श्वसन प्रकारांच्या सरावामुळे स्थैर्य व क्षमता वाढली.

परमेश्वर व इतरांबद्दल कृतज्ञता, आदर वाळगण्याने आनंद मिळतो. त्या संतोषाला कृतज्ञतेची जोड दिली की, आनंद द्विगुणीत होतो. आपल्या गरजा, आपले जीवन व सत्य परिस्थिती यांची शांतपणे बेरीज केली की, योग्य मार्ग सुचतो. **संकटाच्या भयापेक्षा, त्याची कल्पना जास्त घाबरवते हे अनुभवले आहे. यासाठी ध्यानाची खूप मदत झाली.** ध्यान करावे हे पूर्वीही माहीत होते; पण ते कसे, कधी करावे हे ब्रह्मविद्येमुळे समजले. त्याचा खूप फायदा झाला. मन शांत झाले, आत्मविश्वास वाढला, शांत झोप येते, दुःस्वप्ने पडत नाहीत. नकारात्मक विचार मागे पडले ही माझ्यासाठी फार मोठी उपलब्धी आहे.

आपल्या ध्येयासाठी, ते साध्य करण्यासाठी प्रतिकूल परिस्थितीतही, विचारांचा संघर्ष होत असताना अचूक, सतत प्रयत्न, सहनशीलता, विश्वासाला धरून व परत फिरण्याच्या मार्गाचा विचार सोडून दिला की, विजय सहज प्राप्त होतो हे ध्यानात आले.

थोडक्यात, ज्या कारणाने मी ह्या ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला, त्यामुळे माझी मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक प्रगती झाली. अभावात्मक, नकारात्मक विचारांची जागा सकारात्मक विचारांनी घेतली.

✦ कै. श्री. अशोक सदानंद ठाकूर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सांजली निर्मल ठाकूर



उद्याची चिंता वाटत नाही. आजचा दिवस जास्तीत जास्त योग्य, चांगल्या रीतीने आनंदात घालविण्याचा उत्साह मिळाला, हेच माझ्यासाठी खूप आहे.

अर्थात ह्या सर्वात महत्त्वाचा, सिंहाचा वाटा

आमच्या अध्यापकांचा आहे, हे फार महत्त्वाचे! त्यांच्या ओघवत्या वाणीने आम्हांला विषय समजणे सहज सोपे झाले हे नमूद करावयास हवेच.



ब्रह्मविद्या आरोग्य व यशाची तुमची गुरुकिल्ली

सुमेधा लोणे

मी, एल्०आय०सी० ऑफिसर म्हणून विभागीय मंडल कार्यालयामध्ये कार्यरत आहे. दिनांक २१/५/२०१२ रोजी माझे ब्रेस्ट कॅन्सरचे ऑपरेशन झाले. त्यानंतर माझ्यामध्ये नकारात्मक मानसिक बदल झाले होते. वरकरणी मी Positive वाटत असले, तरी मरणाची भीती सतत जाणवायची. अतिशय घाणेरडी स्वप्ने पडायची. रात्री अचानक जाग यायची. झोप नाहीशी झालेली होती आणि तशातच मी २५/८/२०१२ रोजी ऑफिसला Join झाले. माझी ही अवस्था माझ्या सहकारी मैत्रिणीने पाहिली. तिने मला 'ब्रह्मविद्या आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली'ची माहिती दिली व विश्वास दिला की, तुझ्यात नक्कीच परिवर्तन होईल आणि मी प्राथमिक अभ्यासक्रमाला सुरुवात केली.

माझ्यामध्ये मानसिक तसेच शारीरिक बदल दिसू लागले. प्राणायामाच्या नियमित सरावाने प्रकृतीमध्ये आश्चर्यकारक बदल झाले. मला अतिशय फ्रेश वाटू लागले. रेल्वे प्लॅटफॉर्मवरील जिने चढताना धाप लागेनाशी झाली. माझी कार्यक्षमता वाढली. ध्यानाच्या नियमित सरावाने माझ्यातील 'मी' (सृजनशील तत्त्व) 'ती निःशब्द शांतता', माझ्यामधील आतला आवाज ऐकण्याची सवय लागली नि आश्चर्यकारक बदल माझ्या मानसिकतेमध्ये झाले. मनातील सर्व अभावात्मक विचार नाहीसे झाले. मरणाची, आजारपणाची भीती

वाटेनाशी झाली. माझा आत्मविश्वास वाढला. संपूर्ण दिवस अतिशय आनंदी, उत्साही जाऊ लागला. सदैव नवचैतन्य, तरुण असल्याचे जाणवू लागले. आरशासमोरील संभाषणामुळे आत्मविश्वास अधिक वाटू लागला. संपूर्ण दिवस अधिक आनंदी, अधिक Special जाणवू लागला. श्वसन प्रकारांच्या सरावाने पायांत येणारे गोळे, पायाला येणारा बधिरपणा, डोकेदुखी, नैराश्य निघून गेले. अॅसिडिटी पूर्णतः निघून गेली.

माझ्यातील सकारात्मक बदल माझे डॉक्टर तसेच माझे सहकारी यांना जाणवत होता. पूर्वी माझे तिमाही Medical Check-up Reports यायचे तेव्हा माझे ब्लड प्रेशर वाढलेले असायचे, चिंता वाढायची व त्यामुळे मधुमेह वळावायचा. पण आता मात्र हे सर्व नॉर्मल झाले आहे. मी अधिक Confident बनले आहे.

ह्या सगळ्याचे श्रेय मी माझ्या सहकारी मैत्रिणीला प्रथम देते, कारण तिने मला याविषयी माहिती व Schedule आणून दिले. तिची मी अत्यंत आभारी आहे, कृतज्ञ आहे! मॅडमनी आम्हांला अतिशय सोप्या पद्धतीने शिकविले. माझ्या अस्तित्वाचे रहस्य शिकविले. आश्चर्यकारक सत्याचे ज्ञान (परमेश्वर माझ्यामध्येच आहे) मला करून दिल्याबद्दल मी त्यांची अत्यंत आभारी आहे, कृतज्ञ आहे!

आपण 'मानवी रूपातील परमेश्वर आहोत' हा

❖ रघुनाथ दत्तात्रय गुंडाळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुहास आर्. गुंडाळे



अत्यंत सुंदर विचार मनात सतत येतो व त्यामुळे अधिक आनंदी व कृतज्ञ वाटते. मी प्राण, नाद आणि तेज

यांच्या पलीकडे असलेल्या ब्रह्मविद्येला पुन्हा पुन्हा नमस्कार करते!



मानसिक धैर्य

वैशाली जोगळेकर



आम्ही परिवारासहित मे महिन्यात नाशिकहून बदलापूरमध्ये स्थायिक झालो. तत्पूर्वी ३५ वर्षे डोंबिवलीकर व नंतरची दोन वर्षे नाशिककर होतो.

माझ्या पतींचे २६ डिसेंबरला हृदयविकाराने दुःखद निधन झाले आणि लगेच आम्ही एकदम अनोळखी अशा बदलापूर शहरात वास्तव्यास आलो. जरी परिवार माझी काळजी घेत असला, तरी मनात एकटेपणाची सल होती!

एका रविवारी मी आणि माझा मुलगा वर्तमानपत्र चाळत असताना ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल वाचले. लगेच संभाषण आणि प्रस्ताव-“आई, तू हा वर्ग करावास.” तसा मलाही हा अभ्यासक्रम करायचा होताच. मग, माझ्या बरोबरच माझ्या नातवाला सुद्धा या वर्गात दाखल केले. त्यांचा लहान वयोगटाचा सात आठवड्यांचा अभ्यासक्रम होता.

फायदे :-

- १) दोन ते तीन आठवड्यातच मला स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल अनुभवास आले आणि घरातील व्यक्तींबरोबर चर्चेद्वारे त्यांच्याही नजरेस माझ्यातील सकारात्मक फरक अनुभवास आले.
- २) आयुष्यातील घटना म्हणजेच आजारपण,

वृद्धत्व, इ. आपण गृहीत धरतो ही चूक कळून आली.

- ३) अष्टांग राजमार्गाच्या आठ पायऱ्यांचे महत्त्व पटले.
- ४) नलिकाविरहित ग्रंथींचे ध्यान, आरशाचा प्रयोग ह्यांचा खूपच फायदा झाला.
- ५) ध्यान व आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने उत्तम शारीरिक व मानसिक स्थैर्य अनुभवास आले. माझा उच्च रक्तदाबाचा व थायरॉईडचा त्रास कमी झाला.
- ६) मी आनंदी, उत्साही होण्याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येला देते.
- ७) संतोष, कृतज्ञता व आदर या अनमोल देणगीचा वापर शिकल्याचा मला खूप फायदा झाला. शेवटी माझ्या शिक्षिका व त्यांचे सहकारी, ज्यांनी उत्तमरित्या आम्हाला या वर्गामध्ये शिकविले व मार्गदर्शन केले त्यांचे मी आभार मानते व कृतज्ञता व्यक्त करते, कारण शिष्याचे यश गुरूंच्या शिकविण्यावरच अवलंबून असते. धन्यवाद!

संतोष व कृतज्ञतेच्या अभ्यासानेच त्याच्या मनात परमेश्वरी नियमानुसार ह्या सृष्टीचे रहस्य जाणण्याची अनिवार प्रेरणा व इच्छा मूळ धरते.

❖ राधाबाई कृष्णा सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शशिकला के. देसाई



नवे आनंदी आयुष्य जगत आहे

वनिता पवार



पेपरमधील माहितीपत्रक पाहून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला २०१०मध्ये नियमित जाण्याचे ठरविले.

खरे म्हणजे आजारांची आठवण करू नये, त्यावेळी मी कायम आजारी असायची. आजाराचे नक्की कारण समजत नव्हते. परंतु रोज काहीतरी नवीन तक्रार असायची. मला स्वतःला देखील लाज वाटायची की, रोज रोज आपले काय चालले आहे? त्या आजारपणातच माझा वर्ग मे २०१०ला संपला. तब्येतीच्या तक्रारी चालूच होत्या. मी सराव करत होते, परंतु योग्य असा परिणाम दिसत नव्हता. त्यातच आम्ही पुण्याच्या डॉक्टरांकडे गेलो आणि त्यांनी माझी टू-डी एको कार्डिओग्राम ही तपासणी केली. त्यात त्यांच्या असे लक्षात आले की, हृदयाचा एक व्हॉल्व्ह खराब झाला आहे आणि त्यावर रक्ताची एक गुठळी तयार झाली आहे, त्यामुळे रक्तपुरवठा व्यवस्थित होत नाही. त्यामुळे दम लागणे, खोकला येणे, हे सतत चालू आहे. डॉक्टरांनी व्हॉल्व्ह रिफ्लेसमेंट करण्याची गरज आहे असे सांगितले. जुलै २०१०ला माझे ऑपरेशन झाले. तीन महिन्यांनंतर मी अलिबागला आले. सर

भेटले. म्हणाले, “सध्या नुसता प्राणायाम चालू ठेवा”. सहा महिन्यांनंतर डॉक्टरांना विचारून मी श्वसनप्रकारांचा सराव चालू केला व नंतर प्रगत अभ्यासक्रमाला सुरुवात केली.

आज ऑपरेशन झाल्याला चार वर्षे होऊन गेली आहेत. मी माझे आयुष्य सर्वसामान्य गृहिणीप्रमाणे घालवते आहे. घरातील सगळी कामे मी स्वतःच करते. श्वसनप्रकार नियमितपणे करते व मला सांगायला अतिशय आनंद वाटतो की, या चार वर्षात मी एकदाही डॉक्टरांकडे गेले नाही. माझी नेहमीची तपासणी मी दर सहा महिन्यांनी करते. हा शारीरिक स्तरावरचा फायदा झाला. परंतु सतत काळजीत असणे, दुःखात असणे आता बंद झाले आहे. त्यामुळे घरातील वातावरण आनंदी झाले आहे. मला एक नवीन जीवन मिळाले आहे. माझ्या पतीनी आणि मुलाने देखील ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली आहे. आमचे घर ब्रह्मविद्यामय झाले आहे. कोणत्याही कठीण प्रसंगात धीर न सोडता प्रसंगाला सामोरे जाणे आता जमू लागले आहे. तेच आयुष्य नव्याने जगत आहे. आनंदाने जगते आहे.

जेव्हा आपल्याला कुणाकडूनही काही मिळते किंवा जेव्हा कोणीतरी काहीतरी आपल्यासाठी करतो, तेव्हा आपण मनःपूर्वक आभार मानले पाहिजेत.

❖ कृतज्ञता देणगी, सुनिता तुकाराम नामये



ध्यानामुळे परिवर्तन

अश्विनी वरळीकर

मला असे वाटते की, ब्रह्मविद्या ही प्रत्येक घरामध्ये पोहोचली पाहिजे. ब्रह्मविद्या ही प्रत्येक व्यक्तीने वेळात वेळ काढून शिकली पाहिजे. कारण माझ्या अनुभवाने सांगते की, **ब्रह्मविद्या शिकल्यानंतर प्रत्येकाच्या जीवनशैलीत खूप मोठे परिवर्तन होते.** मी आज स्वतःला खूप भाग्यवान समजते की, मला खूप लहान वयात ही विद्या शिकायला मिळाली. तसेच मी आमच्या मॅडमचे मनापासून खूप आभार मानते की, खूप छान प्रकारे त्यांनी ही विद्या आम्हांला शिकविली आणि प्रत्येक श्वसनप्रकार अगदी शेवटच्या पाठापर्यंत आमच्याकडून करून घेतले. प्रत्येक व्यक्ति आयुष्यात खूप वेळ वाया घालवीत असते. पण ब्रह्मविद्या शिकल्यानंतर आपण आपल्या आयुष्याच्या प्रत्येक सेकंदाचा उपयोग करू शकतो, (करू लागतो.)

आजपर्यंत ध्यान केले पाहिजे, खूप चांगले असते हे फक्त ऐकले होते. परंतु ब्रह्मविद्येमुळे ध्यानाचा खरा अर्थ व उपयोग समजला. ध्यानामध्ये एवढं सामर्थ्य आहे की, खरंच आपण नेहमी शोधत असलेला परमेश्वर आपल्यातच भेटतो व आपले जीवन परिपूर्ण होते. तो परमेश्वर फक्त देवळात नसून प्रत्येक कणाकणात, प्रत्येक श्वासात, तसेच आपल्या शरीराच्या प्रत्येक पेशीमध्ये सामावलेला आहे.

प्रत्येक श्वसनप्रकाराचा उपयोग आपल्या रोजच्या जीवनात तर आहेच, शिवाय प्रत्येक विश्रांतीपाटाचा अर्थ इतका सुंदर आहे की, विश्रांतीपाठ वाचून, समजून आपले जीवनच धन्य होते. आपण आपल्याला हवी असलेली वस्तू यामुळे मिळवू शकतो. ती वस्तू मिळविण्यासाठी अर्थातच हवे-प्रयत्न, जिद्द, सातत्य आणि सराव. हे मला सर्व ब्रह्मविद्येमुळेच उमगलं आहे. त्याचप्रमाणे सकारात्मक

व नकारात्मक बोधवचनेही खूप छान बोध देतात. प्रत्येकाने त्या बोधवचनांचा नीट विचार केला व त्यावर अभ्यास केला तर, आपल्या सगळ्यांचेच जीवन खूपच सुंदर होईल.

ब्रह्मविद्या सुरू केल्यापासून अवघ्या महिनाभरातच मला खूप छान छान अनुभव आले. त्यातला एक सांगते. मला खूप राग यायचा. या रागामुळे मी खूप जणांना नकळतपणे दुखावले. खूप जणांना स्वतःपासून लांब केले, शाळा-कॉलेजमध्ये असताना. कारण होते ते फक्त माझ्यामधला राग. पण ब्रह्मविद्या शिकताना एक विश्रांतीपाठ होता-ध्यानाच्या अगोदर म्हणण्याचा. शांती...शांती...शांती...खरंच, या फक्त दोन अक्षरांमध्ये किती सामर्थ्य आहे म्हणून तुम्हांला सांगू? मला जर राग आला किंवा कोणाबरोबर भांडण झाले की, मी फक्त डोळे बंद करायची आणि मनातल्या मनात किंवा स्वतःला ऐकू येईल एवढ्या आवाजात म्हणायची शांती...शांती...शांती...आणि खरंच माझे संपूर्ण शरीर विरघळून गेल्यासारखे वाटायचे. माझा राग कुठच्या कुठे गायब व्हायचा! जशी काही कोणीतरी माझ्यावर जादू केली व मी शांत झाले. परंतु ही कोणतीही जादू नसून फक्त ब्रह्मविद्येचा चमत्कार आहे असे मला वाटते आणि चमत्कार नेहमी परमेश्वरच घडवतो.

माझ्या बरोबर माझ्या आईनेसुद्धा ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला व तिच्यामध्येही खूप मोठ्या प्रमाणात परिवर्तन घडून आले आहे. आज मी माझे जीवन खूप आनंदाने जगते आहे आणि माझ्या संपर्कात जेवढे येतात त्यांनाही मी आनंदी ठेवण्याचा प्रयत्न करते. जीवन खूप सुंदर आहे आणि ते सुंदररीत्याच जगले पाहिजे.



समस्यांचा डोंगर पार

भावना जुनागडे



मी हल्लीच (डिसेंबर २०१३) माझा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम नेरूळ येथे पूर्ण केला.

२०१३-१४ हे माझं M.D. अभ्यासक्रमाचं शेवटचं वर्ष होतं. प्रचंड अभ्यासक्रम. कौटुंबिक समस्या व जबाबदाऱ्या यांच्या सामायिक अंधःकाराने माझं २०१३ चं वर्ष उजाडलं. मानसिक स्थैर्याची नितांत आवश्यकता होती. माझ्या वडिलांनी मला ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशाचा किरण दाखवला.

कां कुणास ठाऊक, पण हा अभ्यासक्रम मला माझ्या समस्यांचा डोंगर सहज पार करायला मदत करणार आहे, अशी एक आशा मला ब्रह्मविद्येकडे खेचून घेऊन आली.

ह्या विद्येच्या मनापासून केलेल्या अभ्यासाने मला कळत नकळत बरेच फायदे झाले. विशेषकरून ध्यान-साधना माझ्या फार उपयोगी पडली. जरी ध्यानाच्या संपूर्ण यशाच्या मार्गाची माझी ही पहिलीच पायरी मी चढले, तरीही एक स्थिर मन मला या एवढ्या प्रयत्नांमधूनही मिळालं आहे.

२०१४ मध्ये माझ्या Priliminary Je M.D. परीक्षेला ज्या शांत मनाने मी जाऊ शकले त्याने माझे मलाच आश्चर्यचकित केले. ध्यानाचा फायदा मला फार ठळकपणे जाणवला तो मात्र एका दुसऱ्याच प्रसंगातून.

२०१३ ऑक्टोबर / नोव्हेंबर असेल. दिवसाला मी जवळ जवळ सात तास अभ्यास करत होते. माझ्या

वेळापत्रकानुसार एकदोन दिवसांचे नुकसानही माझ्या अभ्यासाला चालणार नव्हते. अशावेळी दिवाळीच्या आसपास माझ्या डोळ्यांच्या जवळ मला काही infection झाले. वाचायला त्रास व्हायला लागला. डोळा दुखत होता. मी डोळ्यांच्या डॉक्टरांकडे गेले पण ते काही दिवस बाहेरगावी गेले असल्यामुळे मला दोनतीन दिवस असेच काढावे लागणार होते. म्हणून मी तीन दिवस ध्यान करत होते. त्यामुळे दुखणे कमी झाल्याची, infection सुकायला लागल्याची जाणीव मला तिसऱ्या दिवशी झाली. पण तरीही मी डॉक्टरांकडे गेले. डॉक्टरांनी नागीण (herpes) झाली असल्याचे निदान केले. पण तिसऱ्या दिवशी प्रचंड पसरण्याऐवजी हे infection सुकले कसे हा प्रश्न त्यांना पडला. ध्यानाचे महत्त्व त्या दिवशी माझ्या मनात रुजलं. माझी झोप ध्यानाने बरीच सुधारली, शांत झाली.

शेवटचे दोनतीन महिने जेव्हा मी १३-१३ तास अभ्यास करत होते तेव्हा मला ब्रह्मविद्येचा पाहिजे तेवढा सराव करता येत नव्हता, पण अगदी परीक्षेच्या दिवसापर्यंत मी स्मरणवर्धक श्रसनप्रकार आणि ध्यान चालू ठेवले. माझी M.D. ची परीक्षा सुखरूप पार पडली. मला सुवर्ण पदक मिळाले.

ब्रह्मविद्येने माझ्या समस्यांकडे पाहण्याचा माझा दृष्टीकोन बदलला. मला मानसिक स्थैर्य मिळाले आणि आत्मविश्वास वाढायला लागला.





खचलेल्या मनाची संजीवनी

वीणा गोडखिंडी

मी सरकारी कार्यालयात लघुलेखक पदावर काम करत होते. वयाप्रमाणे शारीरिक बदल होऊन मेनोपॉझचा त्रास सुरू झाला. पण हा त्रास क्रमाक्रमाने माझ्या दैनंदिन कामावर परिणाम करू लागला. मला सतत चक्कर येत असे. हळू हळू रेल्वेतून प्रवास करणे कठीण झाले. माझा आत्मविश्वास पूर्णपणे गेला. हा त्रास पाच वर्षांपर्यंत राहिला. दरम्यान मला थायरॉईड, हाय बी०पी०, हार्मोनल इम्बॅलन्स, पाठदुखी, मानदुखी असे विकार होत गेले. शरीरातील कॅल्शियम व हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी झाले. एक प्रकारची अनामिक भीती वाटून मानसिक ताण वाढत राहिला. ऑफिस व घर दोन्ही सांभाळणे जड होऊ लागले. सततच्या विचाराने मला डिप्रेशन येऊ लागले. त्यात आणखी भर म्हणून अँक्झायटीचा त्रास होऊ लागला. मानसतज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार मला काही दिवस गोळ्या घ्याव्या लागल्या. मी दोन-तीन स्त्रीरोगतज्ज्ञांकडून तपासण्या करून घेतल्या, त्यांनी सांगितले की, “साधारण एक वर्ष मेनोपॉझचा त्रास होऊ शकतो. पण तुमच्या बाबतीत तो पाच वर्षांपर्यंत वाढल्यामुळे तुम्हांला हा त्रास होत आहे. गर्भाशय काढले तरी हा त्रास दूर होणार नाही.” (अशी केस लाखांत एखादी असते.) ह्या सगळ्या गदारोळात ऑफिसकडे पूर्ण दुर्लक्ष झाले. मला नोकरीतून स्वेच्छा-निवृत्ती घ्यावी लागली. अशा परिस्थितीत मन हळू हळू अध्यात्माकडे वळू लागले. मी मेडिटेशन व योगासने करू लागले, त्यातून थोडा फायदा झाला पण मानसिक समाधान मिळाले नाही. दैनंदिन कामात अडथळे येत असत.

एक दिवस वर्तमानपत्राबरोबर ब्रह्मविद्येचे

पत्रक माझ्या हाती पडले व मी विचार करू लागले सर्व प्रयोग झाले, आता हा एक प्रयोग करून बघुया! योगायोगाने ब्रह्मविद्येचे वर्ग माझ्या घरापासून जवळच असलेल्या शाळेमध्ये होते. तिथे मी प्राथमिक अभ्यासक्रम सुरू केला. मी नियमित प्राणायाम व श्वसनप्रकार करू लागले आणि चार आठवड्यांनंतर माझ्या तब्येतीत आश्चर्यकारक बदल होऊ लागले. माझ्यामधील भीती दूर होऊन माझ्यात आत्मविश्वास निर्माण होऊ लागला. त्यामुळे मी ध्यान व श्वसनप्रकार आदराने व नियमितपणे करू लागले. माझ्यातील हा बदल घरातील मंडळींच्या लक्षात येऊ लागला. आता मी घरातील व बाहेरील सर्व कामे स्वतःच पूर्ण जबाबदारीने करते. शास्त्रशुद्ध ध्यान व श्वसनप्रकारांचा सराव केल्यामुळे माझ्या वागण्यात, बोलण्यात कमालीचे बदल झाले. विशेषतः श्वसनप्रकारांनंतर म्हणावयाचे जे पाठ आहेत, ते खचलेल्या मनावर एखाद्या संजीवनीप्रमाणे जादू करतात. प्रत्येक शब्दागणिक मनःशक्ती वाढत जाते. योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण, संतोष, कृतज्ञता व आदर ह्या शब्दांची नव्याने ओळख झाली व ते अनुभवायला मिळाले. डिप्रेशन कधी दूर झाले हे कळलेसुद्धा नाही.

आमच्या वर्गशिक्षिकेनी सुरुवातीपासून सर्व पाठ मनापासून व स्फूर्तिदायक पद्धतीने शिकविले. त्यांची मी आभारी आहे. अपयशी व खचून गेलेल्या व्यक्तींपर्यंत ब्रह्मविद्येचा प्रसार व्हावा यासाठी मी प्रयत्नशील राहीन.

ब्रह्मविद्येस कोटी प्रणाम! धन्यवाद!



‘हरवलेले मिळाले’

उषा काठोके

ब्रह्मविद्या ही माझ्यासाठी एक अमृतच. दहा महिने १०१° ते १०६° पर्यंत येणाऱ्या तापामुळे मी अशक्त झाले होते. त्यातच थोड्याश्या कारणाने माझ्या फुफ्फुसात हवा भरत होती. तावडतोब अॅम्ब्युलन्स मागवून हॉस्पिटलमध्ये नेऊन ऑपरेशन करून हवा बाहेर काढावी लागत असे. ते क्षण फारच भयंकर होते. असे चार महिन्यांत पाच वेळा झाले. त्यामुळे मी जगण्याची आशाच सोडली होती.

मॅडम मला ‘ब्रह्मविद्या शिका’ म्हणून खूप वेळा सांगत होत्या. मला ब्रह्मविद्येचे माहितीपत्रक मिळाले. ते वाचल्यावर, हे माझ्यासाठीच आहे असे मला वाटले. आता खूप उशीर झाला होता, पण वेळ नक्कीच गेली नव्हती. तेव्हा मी माझ्या मुलालाही ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी प्रोत्साहित केले. तसेच मी प्रत्येक पाठ वाचून आचरणात आणत होते.

अॅलोपॅथीच्या औषधांचा मला कंटाळा आल्यामुळे, त्या औषधांचा माझ्या शरीरावर कोणताही परिणाम होत नसे. माझा दमा व खोकला खूप वाढला होता. डॉक्टरांनी देखील हात टेकले

होते. ईश्वरी कृपेने नातेवाइकांकडून पुण्याच्या होमिओपॅथीक डॉक्टरांची माहिती मिळाली. मी लवकरच होमिओपॅथीचे औषध चालू केले व थोड्याच दिवसात माझा दमा व खोकला आटोक्यात आला. त्यामुळे मी थसनप्रकार करण्यास सुरुवात केली. ब्रह्मविद्येची व औषधांची सांगड झाली व हळू हळू माझ्या शरीरावर चांगले परिणाम दिसायला लागले.

मी आनंदात होते कारण मला माझ्या ‘आरोग्याची गुरूकिल्ली’ मिळाली होती. मी २०१४मध्ये ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला. नियमित सरावामुळे माझे थसन सुधारले, फुफ्फुसांच्या क्षमतेत वाढ झाली, माझ्या चालण्यात, बोलण्यात बदल झाला. माझी भीती कमी झाली. स्वतःकडे पहाण्याचा दृष्टिकोन बदलला, जीवन जगण्याची कला मी शिकले, माझा आत्मविश्वास वाढला. माझ्यात असे अनेक बदल घडून आले. **ब्रह्मविद्येमुळे माझे आयुष्यच बदलून गेले.** मला माझे हरवलेले मिळाले.

ब्रह्मविद्या माउलीला माझे कोटी कोटी प्रणाम!



जीवन सुंदर झाले

सुमा महाजन



माझे वय ७० वर्षे आहे. मला बऱ्याच शारीरिक व मानसिक व्यथा होत्या. त्यावर डॉक्टरांचे उपचार चालू होते. ब्रह्मविद्येचे बॅनर मी वाचायची पण माझे वय झाले, म्हणून मी तिकडे लक्ष दिले नाही. माझ्या मैत्रिणीने ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला. त्यांनाही मणक्याचा,

अॅसिडिटी, कमरेचा त्रास होता. त्यांना कमरेच्या त्रासामुळे जमिनीवर अजिबात बसता येत नव्हते. त्यांचे इतर त्रास तर गेलेच पण त्या खाली बसलेल्या पाहून मी त्यांना विचारले, ‘तुम्हांला खाली कसे बसता येते? तुम्ही कुठल्या डॉक्टरचे औषध घेता?’ तेव्हा त्यांनी मला

❖ कृतज्ञता देणगी संध्या सुनिल सागवेकर



ब्रह्मविद्या वर्ग प्रवेशाबाबत सांगितले.

१३ जुलै २०१३ रोजी ब्रह्मविद्या वर्गात मी प्रवेश घेतला. त्या पहिल्याच दिवशी मॅडमच्या ब्रह्मविद्येच्या शिकवणीने व बऱ्याच जणांचा अनुभव ऐकून माझा उत्साह द्विगुणीत झाला. आणि प्रत्येक शनिवारी शिकवल्याप्रमाणे मी सराव करू लागले. वर्गातील शिकवणी, वर्गातील पाठांचा सराव व घरी रोज सराव यामुळे मी इतकी फिट झाले की, माझ्या शारीरिक, मानसिक व्यथा तर दूर झाल्याच, पण मी थोडी वाकून

चालायची ती आता ताठ चालू लागले आहे. एवढेच नव्हे तर माझे वय झाले आहे अशी पुसटशी कल्पनाही माझ्या मनात येत नाही. आता माझे नातेवाईक व मैत्रिणीही मला विचारतात, “तू अलीकडे एवढी प्रसन्न दिसतेस, ताठ आणि भरभर चालतेस, तर कुठल्या डॉक्टरांचे औषध चालू आहे?” तेव्हा मी त्यांना सांगते, ‘जीवन नको नकोसे म्हणणाऱ्यांना ते हवे हवेसे वाटून सुंदरपणे जगायचे अशी ब्रह्मानंद देणारी ब्रह्मविद्या.’



निराशेतून संतोषाकडे

मनोहर जंजिरकर

‘वायपास शस्त्रक्रिया’ हा शब्दच भयंकर आहे. परंतु शस्त्रक्रियेचा प्रत्यक्ष अनुभव घ्यावा लागला. शासकीय सेवेतून सेवानिवृत्त झाल्यानंतर हा अनुभव आला.

सरांच्या मार्गदर्शनाखाली ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आहे. मात्र मधल्या कालावधीत सराव न झाल्याने अचानक हॉस्पिटल गाठावे लागले व वायपास शस्त्रक्रिया करावी लागली.

घरातील वातावरण भय, चिंता, निराशा यांनी भरून गेले. आयुष्य कसे जाईल? हा एकच विचार रात्रंदिवस मनात येत होता. अशा वेळी ब्रह्मविद्या माउली धावून आली. त्यावेळी ब्रह्मविद्येच्या प्रगत वर्गात शिकत असलेला एक साधक मित्र मदतीस पुढे आला. घरातच प्राणायामाची सुरुवात केली. प्रकृतीस आराम मिळू लागला. शस्त्रक्रियेच्या जखमा पूर्ण भरल्या. प्रकृती सुधारण्यासाठी मनातील विचार बदलण्याचा सराव सुरू झाला. मला आजारातून व नैराश्यातून बाहेर आणण्याचे काम ब्रह्मविद्या साधक मित्राने सुरू केले.

शस्त्रक्रियेनंतर सुमारे तीन महिन्यांनंतर मी साधक

मित्राच्या घरी दररोज जाऊन वाचन, चर्चा, सराव यापैकी जे जमेल तसे सुरू केले आणि मी प्रकाशमय, बलवान झाल्याचा मला आत्मविश्वास मिळाला. पुढील सुमारे सहा महिन्यांत मी प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या सराव वर्गात प्रवेश मिळविला. मॅडमनी पहिल्या दिवशी केलेले मार्गदर्शन व दिलेला धीर मला आजारातून पूर्णपणे बाहेर आणणारा ठरला. प्रगत अभ्यासक्रमाचा नवीन वर्ग डोंविवली येथे सुरू झाला. या प्रगत वर्गात सरांनी दोन वर्षांच्या कालावधीत अमूल्य असा सराव, चर्चा, मार्गदर्शन देऊन मला पूर्णपणे शक्तिशाली ठेवले आहे. बाह्य परिस्थिती कितीही प्रतिकूल असली तरी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाला पर्याय नाही हे समजून आले.

मला ब्रह्मविद्येने भरभरून दिले आहे. प्रगतचा अभ्यासक्रम नुकताच पूर्ण झाला. मी पूर्ण आनंदी आहे. निवृत्तीचा कालावधी मी ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशातच व्यतीत करित आहे. मला मानसिक व शारीरिक अशा दोन्ही पातळ्यांवर फायदे मिळत आहेत. मी आभारी आहे.

❖ कृतज्ञता देणगी, प्रवीण धुर्वे



आरोग्यदायी बदल

विजया देव

मला गेली दहा वर्षे अॅलर्जिक सर्दीचा त्रास होता. रोज सकाळी मी शिंका व सर्दीने हैराण होत असे. सकाळी २५/३० शिंका येत असत. डोळ्यातून पाणी येत असे. शिंकांमुळे डोके, छाती व पाठ दुखत असे. यावर मी अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी व आयुर्वेदिक औषधेशुद्धा घेतली. पण कशाचाच उपयोग झाला नाही. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने आता माझा अॅलर्जिक सर्दीचा त्रास पूर्णणे थांबला. आता अजिवात शिंका येत नाहीत.

गेल्या तीन-चार वर्षांपासून मला अॅसिडिटीचा त्रास होता. गॅसेस, पोट गच्च होणे, घशाशी जळजळणे असा त्रास होता. आता अॅसिडिटीचा त्रास पण कमी झाला आहे.

गेली काही वर्षे माझे एच० डी० एल० कोलेस्ट्रॉल म्हणजे चांगले कोलेस्ट्रॉल ४० मि.ग्रॅ. होते ते आता ४५ मि.ग्रॅ. झाले आहे.

या क्लासला घेण्यापूर्वी माझ्या डोक्यात सतत नकारात्मक विचारांची गर्दी असे. मी कोणत्याही गोष्टीचे पट्टकन टेन्शन घेत असे. पण आता माझे नकारात्मक विचार कमी झाले आहेत. सकाळी केलेल्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने आता मला दिवसभर उत्साह वाटतो. **माझ्या शारीरिक आरोग्याबरोबर माझे मानसिक आरोग्यही सुधारले आहे.** ब्रह्मविद्येमुळे जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. ही ब्रह्मविद्या आमच्यापर्यंत पोहोचविणाऱ्या गुरूजनांचे मी आभार मानते!



माझा ध्यास म्हणजे ब्रह्मविद्या

मनीषा ओळकर

मी एक गृहिणी आहे. पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात खूप वेळा वाचत असे. ही ब्रह्मविद्या आहे तरी काय? म्हणून मी फोन लावला. मॅडमनी उचलला, मी म्हटले 'मला ब्रह्मविद्या शिकायची आहे.' त्यांनी मला 'उद्यापासून या' असे सांगितले. तो वार शनिवार होता, वेळ ४ ते ५.३०. पहिल्या दिवशी श्वास म्हणजे काय? ध्यान म्हणजे काय? ही सर्व माहिती सांगितली. २२ आठवड्यांचा वर्ग होता.

मला ब्लडप्रेसरसाठी गोळी घ्यावी लागत होती. ब्लडप्रेसर वाढले की, खूप चिडचिड व्हायची. आमवात पण होता, त्यामुळे बोटे दुखत होती. काही सुचेनासे होई. माझे सहा पाठ झाले तेव्हा माझे ५० टक्के

दुखणे कमी झाले. तसेच मला श्वास घेण्यास अडथळा होत असे. पण जसजसा ध्यान, श्वसनप्रकार व बोधवचनांचा अभ्यास मी रोज नियमितपणे केला, तसतसा माझ्यात खूप फरक पडला. सतत उत्साह, जोम, जोर, सामर्थ्य, आनंद वाटायला लागला. आता कोणतेही काम केले तरी थकवा जाणवत नाही. पूर्वी रात्री १२ वाजता झोपले तरी २ वाजता जाग यायची, झोप येत नसे. डोक्यात सारखे विचारचक्र चालू असे. पण **ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे, नकार या शब्दाचे परिवर्तन होकारात झाले.** मी हे करू शकते, मी सर्व आहे, मी तरुण आहे, मी बलवान आहे, मी आनंदी आहे, मी श्रीमंत आहे. मी परमेश्वराचे खूप खूप आभार मानते!

❖ पांडुरंग कृष्णा जोशी व श्रीमती मंदाकिनी पां. जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रदीपकुमार पी. जोशी



प्रत्येक पाठ मॅडम आम्हांला समजावून, उदाहरणे देऊन खूप छान सांगत असत. त्या सांगत असताना मी सर्व देहभान विसरत असे. त्यामुळे शनिवार केव्हा येतो याची मी वाट बघत असे. १९ व्या पाठातील आरश्यासमोर उभे राहून प्रिय व्यक्तीशी बोलणे मला

आवडले. त्यामुळे मला खूपच आनंद झाला. आज तुझ्यामुळे मी आनंदी आहे. आज आपण एकमेकांना गच्च मिठी मारू, म्हणू की, 'आज मी happy आहे.' शाब्बास! म्हणून आपल्या पाठीवर आपणच थाप मारू. मी आभारी आहे.



समृद्ध वाटचाल

ऋचा चिपळूणकर

नुकताच मी ब्रह्मविद्येचा 'प्राथमिक' अभ्यासक्रम पूर्ण केला. पुढील 'प्रगत'चा अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याची दुर्दम्य इच्छा आहे.

वर्तमानपत्रं, मासिकं यांतील माहितीपत्रके, लेख वाचून आणि त्याहीपेक्षा- 'ब्रह्मविद्या : आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली' ह्या घोषवाक्याने हा अभ्यासक्रम करावा हे कुतूहल जाग झालं!

हिस्ट्रीकॉमी चे ऑपरेशन नुकतेच झालेले होते. ऑपरेशननंतर सामोऱ्या जाव्या लागणाऱ्या मेनोपॉजच्या त्रासाची कल्पना होतीच. स्त्रियांना शारीरिक आणि मानसिक अशा दोन्ही आघाड्यांवर हा त्रास सहन करावा लागतो, त्याची भीती होती.

पण आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू झाले अन् वरीलपैकी कुठलाच त्रास या २२ आठवड्यांमध्ये कधीही जाणवला नाही...किंबहुना आपले असे काही ऑपरेशन झाले होते का? अशी शंका यावी इतकी तब्येत सुधारली! **याचे सगळे श्रेय फक्त आणि फक्त ब्रह्मविद्येलाच द्यायला हवे.**

ज्या अष्टांग राजमार्गाच्या वाटेला एरव्ही कधीही फिरकले नसते, त्या समृद्ध वाटेची सहज-सोपी ओळख या वर्गात झाली. आता मन अगदी समाधानी, प्रसन्न आहे...कायमचे!

ब्रह्मविद्या साधक संघ आणि आमच्या मॅडम यांना शतशः धन्यवाद!



व्याधींवर मात

शशिकला घाटपांडे

मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गावद्दल समजले. पण माझ्या शारीरिक अडचणी खूप होत्या. जावे की, न जावे या विषयी मन साशंक होते. पण मार्ग सापडला आणि मी

ह्या वर्गाला आले. अजूनही माझे ध्यान चांगले लागत नाही. पण मी प्रयत्न सोडणार नाही.

मला या सरावाने खूपच फायदा झाला. तो

❖ कृतज्ञता देणगी अभय व्ही. नेरुरकर



पुढीलप्रमाणे :

- १) माझा डावा पाय खुब्यापासून ते घोट्यापर्यंत खूप दुखत असे. तो पूर्णपणे थांबला.
- २) माझ्या मनगटाचे हाड दुखत असे ते पण दुखायचे थांबले.
- ३) मला नेहमी नकारात्मक विचार करण्याची सवय होती. ती या अभ्यासाने कमी झाली.

- ४) माझी युरीन कंट्रोल होत नव्हती. ते या सरावाने कंट्रोल होऊ लागले.
- ५) माझ्या चेहऱ्यावरील त्वचा रक्तदोषामुळे काळी झाली होती. तिच्यात खूपच फरक झाला आहे. अशा रीतीने मला खूपच फायदा झाला आहे. म्हणून धन्यवाद ब्रह्मविद्या! खूप आभारी आहे!

ब्रह्मविद्येचा राजमार्ग

डॉ. शामकांत कहाते

मी, एक आयुर्वेद चिकित्सक आहे. पेपरमधून व पत्रकांमधून ब्रह्मविद्येची जाहिरात येत होती. त्यावरून खूप कुतूहल वाटायचे. याच दरम्यान पुण्याला येणे झाले. सोयीची वेळ, जागा व अंतर यामुळे अभ्यासक्रम करावयाचे ठरविले. तत्पूर्वी काही होत असलेल्या विकारांची नोंद करून ठेवली होती.

पहिल्या दिवशीच्या पाटापासून ते आतापर्यंतच्या सर्व पाटांचा पुस्तिकांद्वारे श्वसनप्रकार, ध्यान, बोधवचने इ. चा सराव केला. अडचणी वाटल्यास, गुरूंना विचारून शंका निरसन झाले. हळू हळू मानसिक बदल होत गेले. सरावाने शारीरिक क्रियेत सुद्धा उत्साह जाणवू लागला. विचारांची दिशा बदलून काय व कसे,

ध्यान व श्वसनप्रकार करावा म्हणजेच To be or Not to be चा गोंधळ कमी झाल्याने मानसिक आनंद होत आहे. बोधवचनांच्या सरावाने परमेश्वराच्याजवळ जी शक्ती आहे तीच माझ्याजवळ आहे, त्यामुळे सकारात्मकता आली व मनःशांती मिळाली जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनच बदलला.

पूर्वी नोंद करून ठेवलेल्या विकारांवर १०० टक्के फायदा झाला. पैकी रक्तदाब, जो पूर्वी १५०/९२ असायचा तो आज १२०/८२ आहे. निद्रानाश गेलाच. औषध न घेता, छोटे-मोठे विकार संपले. माझ्या पेशंटना ब्रह्मविद्या करण्याचा सल्ला देतो. त्यांना निश्चित फायदा होईल असे दिसते.



आश्चर्यकारक बदल

वसंत केणी

मला ७१ वे वर्ष चालू आहे. दोनतीन वर्षांपासून दातदुखी चालू आहे. रूट कॅनाल, कॅप बसविणे असे विविध उपचार चालू होते. त्यावेळी खूप यातना सहन कराव्या लागल्या.

त्या पाटोपाठच खांदादुखी व मनगटदुखी सुरू

झाली. त्यावरील अनेक तऱ्हेचे उपचार, औषधे, विविध डॉक्टर, फिजिओथेरेपिस्टकडून उपचार करून घेतले. अॅक्युप्रेसरचा उपायही केला. खूप दुःख सहन केले. वेळ व पैसाही खूप खर्च झाला. पण आराम पडला नाही.

❖ कृतज्ञता देणगी डी. जी. दुसार



तशातच आमच्या घरातील चार जण ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागले. त्यांचे दोन पाठ झाले. तेव्हा माझ्या पत्नीने वर्गाला येण्यासाठी सुचविले व तुम्हांला बरे वाटेल असे सांगितले. त्याप्रमाणे तिसऱ्या आठवड्यापासून मी वर्गाला जाऊ लागलो.

आधीचे पाठ न झालेल्यांसाठी सरांनी त्या पाठांची उजळणी घेतली. त्यांची शिकविण्याची पद्धत व श्वसनप्रकार करवून घ्यायची तळमळ मला फार आवडली. माझ्या पत्नीने, माझ्या हाताच्या दुखण्याबद्दल त्यांना सांगितले. तेव्हा सर मला म्हणाले, 'तुमचा हात दुखत आहे हे तुम्ही विसरून जा.'

वर्गात शिकविलेले प्राणायाम व नंतरचे श्वसनप्रकार मी नियमित व काटेकोरपणे करायला लागलो. प्रेरणादायक श्वसनप्रकार शिकवल्यानंतर त्याचा घरी

सराव करताना माझ्या लक्षात आले की, आपला हात आधी वर जात नव्हता, तो आता आरामात वर जातोय. हा फरक फारच आश्चर्यकारक होता. यासाठी मी ब्रह्मविद्येचा आभारी आहे.

आपण ब्रह्मविद्या करत आहोत तर आपण परत नेहमीची टूथपेस्ट वापरून बघावी असे ठरविले. तेव्हा माझी दाढदुखीही नाहीशी झाल्याचे माझ्या लक्षात आले. ध्यान करण्याचा आवर्जून प्रयत्न करा असे सरांनी सांगितले. ध्यान लागले नाही, तरी डोळे मिटून शांत बसा असे म्हणाले. तसा प्रयत्न करू लागलो. तेव्हापासून माझी भीती कमी झाली व आत्मविश्वासही वाढू लागला.

ब्रह्मविद्येने मला जे दिले आहे त्याला तोड नाही. मी अत्यंत आभारी आहे!

अभ्यासात प्रगती

पूरव गांधी

मी पुणे येथे प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला. त्यावेळी मी अभियांत्रिकी द्वितीय वर्गात शिकत होतो आणि माझे दोन विषय राहिले होते. ब्रह्मविद्या शिकल्यानंतर, ध्यानाच्या आणि श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे मला खात्री वाटू लागली की, मला जे प्राप्त करायचे आहे, ते प्राप्त करण्याची माझी क्षमता मी विकसित करू शकतो. त्याप्रमाणे अभ्यास करून मी माझ्या या दोन विषयांमध्ये प्रगती केली.

मी चांगले मार्क मिळवून या विषयांमध्ये

उत्तीर्ण झालो आणि आता तृतीय वर्षात शिकत आहे. आता मला पुढील मार्ग सोपा वाटू लागला आहे. मी निश्चितपणे माझे शिक्षण पूर्ण करून, मला जे करण्याची इच्छा आहे ते करण्यासाठी ब्रह्मविद्येमध्ये जी तंत्रे सांगितलेली आहेत त्यांचा उपयोग करतो आहे.

माझ्याप्रमाणे इतर विद्यार्थ्यांनाही हा फायदा व्हावा, म्हणून मी माझा हा अनुभव इथे सांगत आहे.

सर्व ऋषींनी, संतांनी कृतज्ञतेचा गौरव केलेला आहे कृतज्ञतेला मानवाच्या दिव्यत्वाचे बीजच म्हटलेले आहे.

❖ विजय सुभेदार यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान हेमलता विजय सुभेदार



आमूलाग्र बदल

उदय शिरसाट

मी मुंबई पोलीस दलामध्ये गेल्या २५ वर्षांपासून नोकरी करित आहे. गेल्या ८ वर्षांपासून मी गुन्हे शाखा (Crime Branch) मध्ये कार्यरत आहे. सदर नोकरीमध्ये कामाच्या अनियमित वेळा, धकाधकीचे जीवन, वरिष्ठांकडून होणारी मानहानी, त्रास, नोकरीमध्ये अचानक उद्भवणारी संकटे, अवास्तव कामाचा व्याप, तसेच घरगुती जबाबदाऱ्या, अनियमित प्रवास, जागरण ह्या गोष्टींमुळे माझे जीवन हे नेहमीच ताणतणावाखाली चाललेले होते. गेल्या २५ वर्षांपासून शरीराला कोणताही नियमित शारीरिक व्यायाम नव्हता. तसेच मानसिक सबलता ठेवण्याचे कोणतेही साधन नव्हते. शरीराच्या तंदुरुस्तीसाठी मार्शल आर्ट्स, तायसी, योगा, धावणे, चालणे वगैरे करण्याचा प्रयत्न केला. परंतु नोकरीतील बदलामुळे व मानसिक तयारी नसल्याने मला ते सातत्याने करता येत नव्हते. त्यात काही वर्षांपासून मला उच्च रक्तदाबाचा त्रास होत असे. तसेच मधुमेहही काठावर आला होता. त्याशिवाय ॲसिडिटीचा त्रास जास्तच वाढला होता. त्यावर रोज गोळी घेत होती. त्यात मला मद्याचे थोडे व्यसन होते! त्याचाही मला दुसऱ्या दिवशी मानसिक त्रास होत असे. अशा प्रकारे अनियमित, नैराश्यजनक, तणावाखाली माझे जीवन व्यतीत करित होते.

नजीकच्या काळामध्ये मी ह्या सर्व गोष्टींपासून मुक्त होण्याकरता मार्ग शोधू लागलो, काही काळ योगा केला. स्माइल मेडिटेशन केले, पण त्यातही नियमितपणा नव्हता. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबाबत माहिती-पत्रक मिळाले. मुलुंडला १९ जानेवारीपासून वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली. त्यानंतर मी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासात रमून गेलो, जीवनात होणाऱ्या बदलाबद्दल मला आशा निर्माण झाली आणि मी प्रत्येक आठवड्याच्या रविवारची वाट पाहू लागलो. आध्यात्मिक श्वसनप्रकार मी नियमितपणे करू लागलो.

ध्यानासाठी वेळ मिळत नव्हता पण रात्री आल्यावर काही काळ ध्यान करू लागलो. असेच ध्यान करित असतांना एकंदरीत माझ्यामध्ये होणारे परिणाम मला जाणवू लागले. शांत झोप येऊ लागली. ध्यानाचे महत्त्व मला पटले. मनातील कमकुवतपणा नष्ट होऊन मी बलाचा अनुभव घ्यायला लागलो. आता मी वेळात वेळ काढून जेवढे पाठांतर झाले त्याचे सातत्याने ध्यान करतो. त्यात पाठांतरासाठी सीडीजूची खूपच मदत झाली आहे.

स्वतःच्या जीवनातच नाही तर आजूबाजूच्या परिस्थितीतही आमूलाग्र बदल झाल्याचे मी पाहत आहे.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमातील पाठ व गुरूजनांची शिकवण ह्यांनी मानसिक पातळीवर बरेच बदल घडवून आणलेले आहेत. दर रविवार मला नवीन गोष्टी शिकवून जायचा आणि त्या पटण्याकरता स्वतःच्या आयुष्यातील घडलेली उदाहरणे होतीच! ध्यानामुळे मनाचे निरीक्षण करायला शिकलो. स्वतःतील दोष/त्रुटी दूर करायला ब्रह्मविद्येचा अभ्यास उपयोगी पडला. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास चालू केल्यानंतर मला लवकरच त्याबाबत प्रचिती येऊ लागली. माझे ऑफिसमधील काम, बिनचूक व लवकरात लवकर पार पाडू लागलो. कामाला जाण्याचा आळस गेला व माझा उत्साह वाढला, मी व्यवस्थित काम पार पाडू लागलो. माझा आत्मविश्वासही वाढू लागला आहे. प्राणायाम व ध्यानामुळे मी उत्साहाने काम करतो व जागरणाचा कोणताही त्रास मला जाणवत नाही. पूर्वी मला कोणी काहीही मनाविरुद्ध वागले किंवा काही बोलले तर लगेच राग येत असे. पण आता मी रागावर नियंत्रण करायला शिकलो.

आता श्वसनाचा त्रास नाहीसा होऊन शांत झोप लागू लागली आहे. माझ्या स्मरणशक्तीमध्ये वाढ झालेली आहे. कोणतेही औषध न घेता व्यसनापासून पूर्ण मुक्ती मिळाली आहे. तसेच, शारीरिक व

❖ वसंत तुकाराम कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनाक्षी वसंत कदम



मानसिक त्रास देणाऱ्या व्याधींपासून मुक्ती झाली. साधना चालू केल्यापासून अॅसिडिटी, ब्लड प्रेशर, अॅलर्जीच्या त्रासासाठी अद्यापपर्यंत मी डॉक्टरकडे गेलेलो नाही किंवा कोणतेही औषध घेत नाही.

मला येणाऱ्या आर्थिक विवंचना, घर, परिवाराबाबत काळजी, लोकांपासून निर्माण होणाऱ्या नवीन नवीन समस्या ह्या सर्व गोष्टींची आता मला कोणतीही जाणीव होत नाही. माझ्या मनात कोणतेही काळज्या, समस्यांचे विचार येत नाहीत. त्यामुळे मी विवंचना, काळजी, भीती यांपासून मुक्त आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे मला नवजीवन प्राप्त झाले. त्याबाबत मी आभारी आहे :

ब्रह्मविद्येमुळे मला लहानपणापासून पडलेल्या

आध्यात्मिक, निरुत्तरित प्रश्नांची उत्तरे मिळाली असून माझ्या आयुष्यातील विवंचना दूर झाली आहे. ब्रह्मविद्या खरोखरच आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली आहे. आता मी ब्रह्मविद्या जगतो, ब्रह्मविद्येचा विचार करतो, ब्रह्मविद्या अनुभवतो. मानसिक व शारीरिक दृष्ट्या मी सक्षम झालो आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझे आयुष्य सरळ व सुंदर झाले आहे. मनाला शांतता लाभली आहे. हे सर्व संस्कार आमच्या मनावर खूप प्रेमाने व आत्मीयतेने केल्याबद्दल मी माझ्या वर्गशिक्षकेचे आभार मानतो.

यापुढेही मला अधिक साधनेची प्रेरणा मिळावी व ब्रह्मविद्या माउलीचे निरंतर प्रेम लाभावे अशी इच्छा व्यक्त करित आहे.



वरदान

एकनाथ परब

मी हिंदुस्थान पेट्रोलियममध्ये नोकरीला आहे. गेली पाच वर्षे मला गुडघेदुखीचा खूप त्रास होता. ऑर्थोपेडिक डॉक्टरांकडे जाऊन उपचार केले. खूप बरे वाटले. पण एका महिन्यानंतर गुडघेदुखीचा त्रास पुन्हा सुरू झाला. नंतर मी फिजिओथेरपिस्टकडे जाऊन उपचार केले. फिजिओथेरपिस्टने सांगितलेला व्यायाम मी गेली पाच वर्षे करत होतो. तसेच जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा मी अर्धा तास चालण्याचा व्यायाम करत असे. पण गुडघेदुखी काही कमी होत नव्हती. व्यायाम केल्यानंतर तासुरते बरे वाटत असे. दोन महिन्यांपूर्वी मी फिजिओथेरपिस्टने सांगितलेला व्यायाम सोडून दिला. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकाराने माझी गुडघेदुखी जवळजवळ पूर्णपणे बरी झालेली आहे. फक्त जिने चढताना गुडघे किंचित दुखतात. ते देखील ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकाराच्या सरावाने निघून जाईल.

माझ्या दोन्ही हातांमध्ये, विशेषतः बाहूंमध्ये खूपच अशक्तपणा जाणवत होता. हात दुखत असत.

ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने हातांमध्ये ताकद आली. हातांमध्ये जाणवणारा अशक्तपणा पूर्णपणे नाहीसा झाला. पूर्वी मला ५ किलो वजन उचलताना देखील खूप त्रास जाणवत असे. आता मी १० किलो वजन सहजतेने उचलू शकतो.

ह्या वर्षी थंडीमुळे निर्माण होणारी त्वचेची अॅलर्जी मला झाली होती. स्किन स्पेशालिस्टकडे जाऊन उपचार केले. पुष्कळसा आराम वाटला. पण **ब्रह्मविद्येच्या सरावाने अॅलर्जी कमी झाली.**

लहानपणापासून मला कफाचा त्रास होत आहे. माझी कफ प्रकृती आहे. पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझा कफाचा त्रास खूपच कमी झाला आहे.

माझे भाषण थोडेसे सुधारले आहे. तसेच, माझ्या दैनंदिन जीवनातील कामे मी सहजतेने करू लागलो आहे. माझा आत्मविश्वास वाढलेला आहे.

खरोखरच ब्रह्मविद्या हे मानवजातीला मिळालेले एक वरदान आहे!

❖ त्र्यंबक होनराव-वडील/कांता होनराव-आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान हेमंत त्र्यंबक होनराव



जीवनाचा नवा अर्थसमजला

हणमंत आवळे



ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू करण्यापूर्वी मला पुढीलप्रमाणे अडचणी होत्या :-

शारीरिक : १) उच्च रक्तदाब

२) पचनाच्या तक्रारी (आम्लपित्त, पोट फुगणे इ.)

३) आजारांवद्दल सतत काळजी करणे हा स्वभाव.

मानसिक : भावनांवर नियंत्रण नसल्याने, त्वरित राग यायचा, एखाद्याला टाकून बोलल्यावर वाईट वाटत असे, मनाविरुद्ध गोष्ट घडल्यास शब्दांत अगर कृतीत तीव्र नाराजी प्रकट होत असे.

मनोबलाच्या अभावामुळे छोट्या संकटातही हतबल, निराश वाटत असे. दुसऱ्यांच्या भावनांची कदर नसे. माफी मागण्यास कमीपणा वाटे.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे पुढील सुधारणा झाल्या :-

शारीरिक : १) उच्च रक्तदाब नियंत्रणात आला.

२) पचनाच्या तक्रारी कमी झाल्या.

मानसिक : १) कौटुंबिक आरोग्य सुधारले. विचारांची देवाण घेवाण वाढली. कुटुंबाला वेळ देण्याचे प्रमाण वाढले.

२) श्वसनप्रकारांच्या सरावाची गोडी निर्माण झाली, आत्मविश्वास वाढला.

३) आळस कमी होऊन उत्साह वाढला. स्वतःची कामे स्वतः करू लागलो.

४) इतरांनी प्रत्यक्ष केलेल्या मदतीबद्दल किंवा दिलेल्या भावनिक आधाराबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याची सवय लागली.

५) ध्यानामुळे मन सुदृढ झाले. जीवनाचा नवा अर्थ समजला. मानवी मनाचे गूढ, त्याची ताकद व कल्पनाशक्तीबद्दल समजले.

ब्रह्मविद्येला मनापासून धन्यवाद देतो!

गुडघेदुखीवर मात

वनिता पाटील



पहिल्या वर्गापासूनच मला समजायला लागले की, इथे आपल्याला योग्य व अचूक ज्ञान मिळणारच. माझ्या दोन्ही पायांच्या गुडघ्यांमधील वंगण (कार्टिलेज) घासले गेल्यामुळे नष्ट झाले आहे. त्यामुळे मी फार वेळ उभी राहू शकत नव्हते. उभी राहिले तर दोन्ही सांधे एकमेकांवर दाबले गेल्यामुळे, मला असह्य वेदना व्हायच्या व पाय उचलणेही कठीण

व्हायचे. चालतानाही दोन्ही गुडघ्यांच्या सांध्यात दुखायचे. त्यामुळे वाकडी चालायचे. डॉक्टरांनी स्पष्ट सांगितले, “हे वंगण आपल्या शरीरात तयार होत नाही. तुम्हाला ऑपरेशन करून घ्यावे लागेल.” माझ्या पायाचे एक्सरे बघून, “हे तर नव्वद वर्षांच्या आजीच्या गुडघ्याचे फोटो” असे म्हणायचे. मला खूप वाईट वाटायचे. त्यातच मी औषधे, गोळ्या ह्या गोष्टी

❖ सुहासिनी तुंगारे-आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नयना विजय पाटणकर



कधीच घेत नव्हते. मला ह्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग काही सापडत नव्हता. त्याच दरम्यान मी (ॲक्स्युपॅन्डर, ॲक्स्युप्रेशर, मसाज...) ही बाह्य उपचार पद्धती चालू केली. त्यातून तात्पुरता फायदा होत होता. पण त्यासाठी वेळ, पैसा, जाण्या-येण्याचा त्रास. त्यामुळे सर्व काही नकोसे वाटायचे. पण डॉक्टरांनी मला सांगितले की, 'तुम्हांला ऑपरेशनची गरज नाही. कारण आपल्या शरीरात नवीन पेशी तयार होत असतात' त्यांनी मला सी० डी० वर, नवीन पेशी कशा प्रकारे होऊ शकतात हे दाखविले. पण हे साध्य कसे करायचे ह्याचे काही ज्ञान, माहिती माझ्याकडे नव्हती.

पण ब्रह्मविद्येत आल्यावर, ध्यान, श्वसनप्रकार व विश्रांतीपाठ करायला सुरुवात केली आणि मला

जाणवायला लागले की, अरे, मी तर खूप वेळ उभी राहू शकते. ध्यानाला पण मांडी घालून बसू शकते आणि माझा आत्मविश्वास वाढायला लागला.

ह्याचे श्रेय मी वर्गशिक्षिकांना देते, त्या सर्वांना रुचेल, समजायला सोपे जाईल व ऐकणाऱ्या साधकाला करून पहावे, अनुभव घेऊन पहावा असे वाटेल अशा पद्धतीने शिकवितात. ब्रह्मविद्या जर अंगीकारली तर, आपल्या सोबत नेहमी आपली सोबतीण, (सृजनशील तत्त्व) जी वेळोवेळी आपल्याला मार्गदर्शन करते, योग्य निर्णय घेताना मदत करते हे आपल्या लक्षात येते. पण त्यासाठी दररोजचा सराव व स्वतःवर विश्वास मात्र हवा!

धन्यवाद!



अद्भुत अनुभव!

प्रकाश मोरजे

ब्रह्मविद्या एक कल्पनेपलीकडील जग! गेली सातआठ वर्षे ब्रह्मविद्येबद्दल मनात कुतुहल होते. वर्तमानपत्रात येणाऱ्या जाहिराती, ठिकठिकाणी आढळून येणारे फलक! ब्रह्मविद्या म्हणजे नेमके काय? कोणती साधना? त्याचे फायदे काय? अशा अनेक विचारांची वादळे मनात येत-जात होती. अशातच माझ्या मनाने ठाम निश्चय केला की, ब्रह्मविद्या शिकायला हवी. बघू तरी काय गूढ आहे ते, आणि आज मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रम वर्गात सराव करत आहे.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतल्यापासून आजपर्यंत माझे कुतूहल जास्तच वाढत आहे. या अभ्यासक्रमात या विश्वात घडणाऱ्या घडामोडी व आपल्या शरीरातील निरंतर घडणाऱ्या घडामोडी ह्या एकच असल्याचा अद्भूत अनुभव येत आहे. सराव

वर्गातील गुरू ज्या पद्धतीने विश्वातील व आपल्या शरीरातील घडामोडींबाबत समजावून सांगतात, ते ऐकून मन अचंबित होते. या गोष्टी मला पुस्तकरूपाने माहीत होत्या. परंतु ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यापासून, जणू सर्व विश्व माझ्या ठायी सामावल्यासारखे वाटत आहे.

गेली वीस वर्षे मी स्वतःशी एकटाच संघर्ष करीत होतो. त्यात नकारात्मक विचारांचा मोठा पगडा होता. शिवाय शरीरातील वेदना, चालताना श्वास लागणे, थकवा येणे, झोप न लागणे, नको त्या गोष्टीत हरवून जाणे, यामुळे आयुष्य फार निरस झाले होते.

पण आता ब्रह्मविद्येच्या वर्गात आल्यापासून रोजच्या श्वसन-प्रकाराच्या सरावाने, माझ्यात बरीच सुधारणा होत आहे. आता चालताना धाप लागत नाही. नकारात्मक विचार करण्याची सवय फारच



कमी झाली आहे. शरीरात एक प्रकारचा उत्साह जाणवतो. त्यात ध्यानसाधनेची गुरूकिल्ली या गुरूंनी माझ्या हाती दिल्यामुळे तर दुधात साखर पडली आहे! ध्यानामुळे माझी जगण्याची उमेद दिवसेंदिवस वाढत आहे, शरीरात एक प्रकारची ऊर्जा जाणवते. सर्व सृष्टी म्हणजेच परमेश्वर व त्याचा अंश म्हणजेच मी! किती सुंदर विचार! या विचारानेच जगण्याला एक वेगळेच वळण मिळत आहे. वागण्या-बोलण्यातील समतोल राखला जातोय. **आरोग्यपूर्ण शरीराची कल्पना मनात एक रोमांच उभे करते! ध्यान व श्वसनप्रकार यांच्या एकत्रित सरावाने दिवसेंदिवस मला तरुण झाल्यासारखे**

वाटत आहे व ज्या, तरुणाला भावतील अशा सर्व गोष्टी मला हव्या हव्याशा वाटायला लागल्या आहेत. पूर्वी मला श्वास घेण्यास त्रास होत असे. पण श्वसन-प्रकारामुळे आता त्रास गेला आहे. मृत्यूची कल्पना झटकून टाकण्यात मी हळू हळू यशस्वी होत आहे व चिरकाल निरोगी जगण्याची मी इच्छा बाळगून आहे.

जीवनाचा हा अमूल्य ठेवा ब्रह्मविद्येच्या वर्गातील गुरूंनी माझ्यासमोर उघडा केला आहे. सध्या प्राथमिक वर्गात मला जो आरोग्य व ज्ञानाचा बहुमोल ठेवा मिळत आहे त्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येचा व सर्व गुरूजनांचा सदैव ऋणी आहे!



विचार हीच यशाची पहिली पायरी आहे !

ज्योत्सना चौबळ



मी, माझ्या अनुभवांवरून सर्वांना जागरूक करून प्रेरणा द्यायचा प्रयत्न करत आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाविषयी मला माझ्या वहिनीकडून प्रेरणा मिळाली. मला स्वतःला हार्टचा, बॅक पेनचा, अॅसिडिटीचा खूप त्रास होता. बॅक पेन म्हणजे माझ्या पाठीत माकडहाडासकट ५ ठिकाणी गॅप्स होत्या. आठ दिवस हॉस्पिटलमध्ये १०-१० किलोचे ट्रॅक्शन लावून, पूर्णपणे बेड-रेस्ट घ्यावी लागली. त्यानंतर डॉक्टरांनी मला बरेच पथ्य पाळायला सांगितले होते. उदा.-खाली बसायचे नाही, झोपायचे नाही, मांडी घालायची नाही, जिने चढ-उतार करायचे नाहीत, वजन उचलायचे नाही. जवळ जवळ साडेतीन वर्षे मी काहीही करत नव्हते. (पण माझे हे आयुष्य नव्हते.)

वहिनीकडून मिळालेल्या प्रेरणेचा मी पुरेपूर उपयोग करायचे ठरविले आणि मला माझ्या सुदैवाने अगदी योग्य गुरू मार्गदर्शक म्हणून लाभले की, ज्यांच्यामुळे मी आज खाली बसू शकते, प्रवास करू शकते, जे मी साडेतीन वर्षात करू शकले नाही, ते सर्व मी साडेपाच

महिन्यांत करायला लागले. श्वसनप्रकारांमुळे माझा रक्तपुरवठा व्यवस्थित होऊन, मला दम लागायचा तो कमी होऊन बाकीचे सर्व शारीरिक त्रास कमी झाले. ह्याचे सर्व श्रेय मी माझ्या गुरूंनाच देते. कारण त्यांच्या शिकविण्याच्या पद्धतीने जे बीज मनात रुजले गेले त्याचा मला सरावासाठी जास्त उपयोग होत गेला. असे गुरू सर्वांना लाभोत!

समस्यांची मुळे अंतर्मनात असतात. अंगी असलेल्या क्षमतांचा योग्य पद्धतीने पुरेपूर वापर केल्यास, एकाग्रता, स्मरणशक्ती, मनःशांती, आत्मविश्वास वाढण्यास मदत होते. ह्याचा आनंद मी अनुभवत आहे. **अत्यंत महत्वाचे सांगायचे म्हणजे, सराव सर्वात महत्त्वाचा आहे. नाहीतर देणारे (गुरू) जरी अमृत ओतत असले तरी घेणाऱ्याचा घडा जर पालथाच असेल तर काय उपयोग ?**

मला खात्री आहे की, ब्रह्मविद्येचा मला जेवढा फायदा झाला आहे तेवढाच फायदा मनापासून सराव केल्याने इतरांनाही होईल.

❖ विमल रमेश शास्त्री यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रमेश काशिनाथ शास्त्री



मानसिक बदल

पुरुषोत्तम काकडे



ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना (तरुणांना) माझा नमस्कार. मी मूळचा अमरावतीचा. पुण्यामध्ये मी स्पर्धापरीक्षांचा अभ्यास करण्यासाठी आलो. डिसेंबरमध्ये अचानक मला डोक्याच्या उजव्या बाजूला त्रास व्हायला लागला. प्रथम नस दुखत होती. नंतर वाढत जाऊन दुखणे जवळ्यापर्यंत पोहोचले, इतके वाढले की, तोंड उघडता येत नव्हते. पूर्वी मी त्या बाजूवर (उजव्या) पडलो होतो, त्यामुळे मला वाटले थंडीमुळे दुखत असेल. औषध घेतले, स्कॅन (MRI) करून झाले, त्यानंतर त्रास थांबला होता. पण मध्येच परत त्रास होऊ लागे. मग ज्या डॉक्टरांकडे मी गेलो होतो, त्या ब्रह्मविद्येच्या साधक होत्या. त्या मला म्हणाल्या, “हा अभ्यासवर्ग कर, तू मला (डॉक्टरांना) कायमचा टाटा-बाय बाय करशील.” तेव्हा त्यांनी इतके सांगितले आहे, तर करून पाहू, म्हणून मी वर्गाला यायला लागलो आणि हळू हळू मला फरक जाणवायला लागला. माझ्या उजव्या नाकपुडीमधून श्वास पूर्ण घेता येत नव्हता, तो पण आता सुरळीत झाला.

हा बदल माझ्यासाठी महत्त्वाचा तर आहेच, पण

याहीपेक्षा वर्ग सुरू होऊन तीनचार महिने झाल्यानंतर आलेला अनुभव सांगतो. इथे माझे जेवण खानावळीत. त्यामुळे रोज मसाल्याचे खाणे झाले. त्यामुळे मला जळजळ होण्याचा त्रास होत होता. इतका की, रात्री झोप लागत नव्हती. पण पर्याय नव्हता. मग वर्गामध्ये ज्ञात व अर्धज्ञात मन हा पाठ झाला आणि माझ्या मनात आले की आपण जेवायला जाताना किंवा चहा पिताना किंवा काही गरम खाताना, आधी मनात विचार येतो की आपल्याला जळजळ होईल आणि मग मी ते बदलण्याचा प्रयत्न केला आणि मला फरक जाणवायला लागला. आता तर जळजळ या शब्दाचाही विसर पडला आहे.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गामुळे मला खूप फायदे झाले. आत्मविश्वास वाढला, अभ्यासातील सातत्य वृद्धिंगत झाले. ब्रह्मविद्येच्या पत्रकांवर सोनेरी किल्लीचे जे चिन्ह असते ते अगदी योग्य व सार्थ आहे. ब्रह्मविद्या फक्त एक किल्ली नसून, Master-Key आहे, जी सर्व प्रश्नांसाठी (कुलुपांसाठी) उपाय सुचविते व मात करते.

सर्व गुरूजनांना वंदन आणि साधकांना माझा नमस्कार!



चमत्कार

दिनकर कसरे



मी रिश्का झायव्हर आहे. मी बरेच दिवस मित्रांकडून व वर्तमानपत्रातील माहितीवरून ब्रह्मविद्येविषयी ऐकत होतो. पण मी पूर्वी योगासने

करीत असल्याने मला ब्रह्मविद्या काही वेगळी असेल असे वाटले नाही. म्हणून मी बरेच दिवस ब्रह्मविद्या शिकण्याचे मनावर घेतले नव्हते. पण दिवसभर रिश्का

❖ प्राची श्रीनिवास महांबरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीनिवास महांबरे



चालवून सकाळी उठल्यावर माझे अंग दुखत असे व उठून कामावर जाण्याचा उत्साह वाटत नसे. मी योगासने करीत होतो पण त्यामुळे तात्पुरते बरे वाटायचे. शेवटी केवळ मित्रांच्या आग्रहावरून पाहूया ब्रह्मविद्या करून, म्हणून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात दाखल झालो.

सुरुवातीस माझा ब्रह्मविद्येवर विश्वास नव्हता म्हणून मी योगासने व ब्रह्मविद्या दोन्ही एकत्र करीत होतो. पण नंतर एकत्र न करता, ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रम पूर्ण होईपर्यंत फक्त ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार करावयाचे ठरविले. जेव्हा वर्गात एकेक श्वसनप्रकार शिकू लागलो व सराव करू लागलो तेव्हा एखादा चमत्कार घडवा तसा माझ्या प्रकृतीत फरक जाणवू लागला. पूर्वीचे अंग दुखणे बंद होऊन मला सकाळी लवकर उठून कामावर जाण्यासाठी तरतरी वाटू लागली.

सर्दीचा त्रास कमी झाला व दिवसभर रिक्षा चालवूनही थकल्यासारखे वाटेनासे झाले. पूर्वी जिने चढताना वा रस्त्यातून चालताना धाप लागत असे. पण आता ते अंतर एका श्वासात व अनेक मजले एका दमात चढू लागलो. आता माझा उत्साह व आत्मविश्वास खूपच वाढला आहे. ब्रह्मविद्येतील नऊ शाश्वत वचने म्हणताना जणू मला त्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येऊ लागला आहे. वर्गात शिक्षकांकडून मिळालेले योग्य मार्गदर्शन व करून घेतलेल्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे माझ्या एकंदरीत व्यक्तिमत्त्वात खूपच फरक झाला आहे. आता मी पूर्वीपेक्षा तरुण व आनंदी आहे. याचे सारे श्रेय ज्यांनी मला ब्रह्मविद्येसाठी प्रोत्साहित केले व ज्या शिक्षकांनी प्रसंगी व्यक्तिगत मार्गदर्शन केले त्यांचे आहे. त्या सर्वांचा व ब्रह्मविद्या माउलीचा मी अत्यंत ऋणी व आभारी आहे.



आनंदी मी, प्रसन्न मी

शर्वरी जोशी

ब्रह्मविद्या केल्यामुळे मला अनेक फायदे झाले. तसेच या वर्गात दर रविवारी आम्हांला प्राणायाम, श्वास व उच्छ्वास करण्याची वेगळी पद्धत तसेच, आठ आध्यात्मिक श्वसनप्रकार शिकविण्यात आले.

हे श्वसनप्रकार केल्याने मला अभ्यासात, तसेच निरोगी शरीरासाठी खूप फायदा झाला. **यापूर्वी मला सर्दी, खोकला झाला तर श्वास घ्यायला त्रास व्हायचा.**

ब्रह्मविद्या केल्यामुळे तो त्रास संपूर्ण बंद झाला. त्यामुळे मला दिवसभर खूप प्रसन्न व ताजेतवाने वाटू लागले व केलेला सर्व अभ्यास माझ्या लक्षात राहू लागला.

हे फक्त ब्रह्मविद्या केल्यामुळेच शक्य झाले. त्यामुळे याचा मला संपूर्ण आयुष्यभर फायदा होणार आहे.

त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येची आयुष्यभर ऋणी राहीन.

जेव्हा आपल्यावर कुणाहीकडून काही मिळते किंवा जेव्हा कोणीतरी काहीतरी आपल्यासाठी करतो तेव्हा आपण मन :पूर्वक आभार मानले पाहिजेत



प्रकाशाचा राजमार्ग

डॉ. मंजिरी मालेकर ओक



तीन वर्षांपूर्वी माझ्या आयुष्यात संपूर्णपणे उलथापालथ करून टाकणारे एक वादळ आले.

काही समजण्यापूर्वी असे लक्षात आले होते की मला कॅन्सर झाला आहे. परिस्थितीचा काही अंदाज येण्यापूर्वी असे लक्षात आले होते की हा आपल्या सत्त्वपरीक्षेचा काळ ठरणार आहे. हा समप्रसंग... आणि त्यातून होणार होता हार-जीतचा फैसला. डोळ्यांसमोर फार मोठे आव्हान दिसत होते. शस्त्रक्रिया, केमोथेरपी, रेडिओथेरपी, Target Therapy अशी टप्प्या टप्प्याने अखंड दोन वर्षांत होणारी ट्रीटमेंट समोर दिसत होती.

या टप्प्यापर्यंत मी ब्रह्मविद्येचा फक्त प्राथमिक वर्ग केला होता. त्या वर्गामध्ये मॅडमनी फार सुंदर ध्यान शिकवले होते, पण काही कारणाने प्रगत अभ्यासाला सुरुवात होत नव्हती. या अगोदर अनेक वर्षे योगाभ्यास व ध्यान चालू होते. तेव्हा कुठेतरी, केव्हातरी भौतिक जगात त्याचे फायदेही दिसत होते. अनुभव येत होता.

तरीपण मला ह्या व्याधीने गाठले. आपल्या ब्रह्मविद्येच्या मूळ तत्त्वाच्या अगदी विसंगत अशी ही मला मूळापासून हादरवणारी घटना आणि तीच घटना पुढचा मार्ग दाखवणारी, एक आमूलाग्र बदल घडवणारी ठरली. ह्या प्रवासात मला केमोथेरपी घेताना माझ्या तुटपुंज्या ज्ञानाच्या शिदोरीवर काही धक्कादायक अनुभव आले.

आपल्या पेशींना मन असते. त्या आपले ऐकतात. आपण म्हणतो माझ्यासाठी नवनवीन पेशी तयार होत आहेत. माझी पुनर्रचना होत आहे. याचा, याचि देही याचि डोळा अनुभव आला. तुम्हांला सर्वांना ऐकून माहीत असेल की, केमोथेरपी किंवा रेडिओथेरपी मध्ये कॅन्सरग्रस्त पेशींवर, चांगल्या पेशी पण मरतात, Cell counts झर झर खाली आणत, कित्येक

लाखांपासून केवळ काही हजारांपर्यंत किंवा, कधी कधी शून्यावर नेऊन ठेवतात.

पण हे उपचार चालू असताना मला जे काही ज्ञान होते त्यानुसार मी केमोथेरपी घेताना आणि नंतर Guided Meditation करत असे. त्यामुळे मला कुठलेही दुष्परिणाम सहन न करता येण्याच्या पलीकडे गेले नाहीत. मी व्यवसायाने डोळ्यांची सर्जन आहे. माझ्या सर्व सर्जरीज्, सर्व नित्य व्यवहार नेहमीप्रमाणेच चालू राहिले.

या अनुभवावरून माझ्या लक्षात आले की, प्रथम आपण आत्मपरीक्षण करायला शिकले पाहिजे. चुका आपल्यातच सापडतील. माझे विचार, माझ्या भावनाच कुठेतरी या सगळ्या सत्त्वपरीक्षेला कारणीभूत झाल्या. सत्त्वपरीक्षेचे आभार, त्याला 'मी' आणि मीच जबाबदार आहे. प्रथम स्वतःच्या भावनांची, विचारांची जबाबदारी घ्यायला शिका. बाकी सगळे आपोआप दुरुस्त होईल.

ब्रह्मविद्येने मला काय दिले? तर, 'माझा तमसो मा ज्योतिर्गमय'-अंधारातून प्रकाशाकडे नेणारा हा प्रवास चालू झाला.

अविचारातून विचाराकडे
अशाश्रतेपासून शाश्रततेकडे
संहारापासून सृजनशीलतेकडे
असंतुलनातून संतुलनाकडे
अंधारापासून प्रकाशाकडे
अव्यवस्थेपासून व्यवस्थेकडे
अस्थिरतेकडून स्थिरतेकडे
अंतापासून अनंताकडे
षड्रिपूंच्या कोलाहलातून शांततेकडे
अहंकाराच्या 'मी' पणातून नम्रतेकडे
राग लोभांपासून शांती, कृतज्ञतेकडे
दुःखातून आनंदाकडे

❖ कृतज्ञता देणगी वनिता एस्. माडीवाल



विनाशातून अमरत्वाकडे
असा हा जाणिवेतून नेणिवेकडे नेणारा

ब्रह्मविद्येचा सहज सुंदर प्रवास।
प्रकाशाचा राजमार्ग।।



ज्ञानाची गुहा

किशोर नांदलस्कर



२०१३च्या जून महिन्यात खंडाळा येथे ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे सलग पाच दिवसांचे शिबिर केले.

जाताना सोबतीला अॅसिडिटी, डायबेटिस व छातीचे दुखणे-अॅजिओग्राफी करून ऑपरेशन करावे लागेल अशी भीतीही डॉक्टरांनी घातली होती. काही झाले तरी ऑपरेशन करणार नाही हा ठाम विचार मात्र मनात होता. औषधे चालू होती व घेऊन गेलो होतो. पण आजाराला कवटाळलेले नव्हते.

ध्यानाची माहिती, श्वसनप्रकार व तात्त्विक माहिती असलेले धडे भराभर घेतले जात होते. श्वसनप्रकारांचे प्रात्यक्षिक मला तब्येतीमुळे झेपत नव्हते. छातीत कळ यायची, गुपचूप जिभेखाली ठेवायची गोळी घ्यायची. घरी परत पाठवतील ह्या भीतीने कळू दिले नाही. शिबिर खूप खेळीमेळीने व आनंदाने चालत असे. काय चाललंय हे पण कळत नव्हते. पण हे सगळे माझ्या उपयोगाचे आहे हे जाणवत होते.

घरी आल्यावर अधून मधून धडे वाचत असे, नीटसे लक्षात येत नव्हते, प्रात्यक्षिकेही जमत नव्हती, खंडही पडत होता, कारण सिनेमाचे शूटिंग असायचे. दुखण्याकडे दुर्लक्ष करून औषधांचा मारा करून काम रेटत होतो. ह्यात वर्षे गेले.

माझ्याकडून श्वसनप्रकार होत नव्हते. ध्यानाला बसण्यात, निर्विचार होण्याचा प्रयत्न असायचा. ध्यानाला बोधवचनांची जोड असावी हे कळलेच नव्हते, लक्षातच आले नव्हते. **ब्रह्मविद्या नीट कळावी**

म्हणून सध्या परत बावीस आठवड्यांचा वर्ग सुरू केला आहे. श्वसनप्रकार व विश्रांती पाठ, त्याचप्रमाणे ध्यानाचा साधा, सोपा मानसिक व्यायाम व बोधवचने पाठ होत आली आहेत. शरीरभर उत्साहाचे, आनंदाचे कारंजे अनुभवतो आहे.

धडे ही तर माझ्यासाठी ज्ञानाची गुहा आहे. जसजशी ह्या ज्ञानाची समज यायला लागते, तसतसे आपण आपल्याला ओळखायला लागतो.

तब्येत बरीच सुधारली आहे, अजून औषधांचा आधार असला, तरी औषधे कमी झाली आहेत. औषध घेताना आता हे शेवटचे, पुढे घ्यावी लागणार नाहीत, असे म्हणत औषध घेतो. कारण आता कळलंय की, आजार मनाचा आहे. ह्यावर विश्वास बसलाय. म्हणून मनाला धाक देऊन औषध दिले आणि त्या सोबत नियमित ध्यानाचे व श्वसनप्रकारांचे फवारे मारले की, ते स्वच्छ होऊ लागेल आणि त्याला म्हणावे लागेल, तो मी नव्हतोच! असा माझा ठाम विश्वास आहे.

पूर्वी पन्नास-साठ पावले चालले की, छातीत दुखू लागे, रस्त्याचा चढ थांबत थांबत चढावा लागे, जिना चढताना छातीत दुखू लागे, जिभेखाली ठेवायची गोळी घ्यावी लागायची. सतत खिशात ठेवण्यापासून ते रात्री उशाला ठेवावी लागायची. सध्या बंद झाली नसली, तरी खिशात असून, एखादी वस्तू अडगळीत पडावी तशी खिशात पडून असते.

हा सगळा श्वसनप्रकारांचा प्रभाव आहे हे कळले आहे. मला जगणे कळले! युरेका! युरेका!

❖ मोरेश्वर महादेव आचार्य यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्वाती शशांक बाचोळकर



वेगळं व्हायचंय मला

शुभदा काटदरे

प्रत्येकाची ध्येये वेगवेगळी असतात. ती ध्येये गाठण्याचा ते निश्चय करतात आणि अडचणींची पर्वा न करता आपल्या उद्दिष्टांकडे ते वाटचाल करतात. ब्रह्मविद्येमध्ये, आपल्याला मानवात श्रेष्ठत्व आहे व त्या श्रेष्ठत्वापर्यंत कसे जायचे हा मार्ग दाखविला आहे. त्याप्रमाणेच जीवन ही आनंदाने जगण्याची कला कशी आहे हे उलगडून दाखविले आहे. त्यासाठी आपल्याला आपल्यात बदल करायचा आहे. त्या दृष्टीने मी 'मला वेगळे व्हायचे आहे' असे म्हणत आहे. मला खात्री आहे की, हा लेख वाचल्यावर तुम्ही जवळच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेणार आहात आणि माझ्यासारखंच वेगळं होण्याचा योग्य निश्चय करणार आहात.

मी जगरहाटीप्रमाणेच सतत विचार करणारी, त्याप्रमाणेच वागणारी, बऱ्याचदा मनासारखे घडत नाही म्हणून उदास होणारी, नशीबाला दोष देणारी, सर्वसामान्य स्त्री होते. पण आता मात्र प्रचंड आत्मविश्वासाने भरलेली, कायम हसतमुख राहण्याचा प्रयत्न करणारी, दुसऱ्यांमधील चांगल्या गुणांची पारख करणारी अशी वेगळ्याच व्यक्तिमत्त्वाची झाले आहे. ह्यातच माझे वेगळेपण आहे. ह्या सर्व गोष्टींना कारणीभूत आहे माझा ब्रह्मविद्येतील प्रवेश व त्या अनुषंगाने चालू असलेला सातआठ वर्षांचा प्रवास.

ब्रह्मविद्येत काय शिकविले जाते ह्यापेक्षा काय शिकविले जात नाही असा प्रश्न विचारणे सयुक्तिक ठरेल. खरोखरच हा एक गुप्त खजिना आहे की, जो कधीही संपत नाही. आपण जसजसा त्याचा शोध घेतो, तसतसे त्यातील अमूल्य धन अधिकाधिक सापडत जाते.

ज्यावेळी मला ह्या अफाट, अमर्याद शक्तीची जाणीव झाली, ती आपल्यात आहे हे ठाम पटले, तेव्हा ती क्रियेत आणल्याखेरीज स्वस्थ बसवेना. क्रियेत

आणण्याचे ठरविले, पण ते आचरणात आणणे कठीण आहे हे माझ्या लक्षात आले. मग मी दृढ निश्चय केला की, आपल्याला पूर्ण बदलायचे आहे. त्यासाठी वेगळं होणं आवश्यकच होतं. माझा हा निश्चय 'एकच प्याला' नाटकातील तळिरामासारखा नाही, तर इच्छित ध्येयाकडे वेगाने घोडदौड करण्याचा आहे, अडथळांवर मात करण्याचा आहे. आता माझे लक्ष मी योग्य भाषणाकडे केंद्रित केले. अशीच एकदा मी भिशीच्या कार्यक्रमाला गेले होते. तिथे जी भगिनी आली नव्हती तिच्यावर टीकाच टीका चालू होती. आता माझ्यात वेगळेपण आल्याने, मला ते बोलणे ऐकवेना. "तिचे गुण लक्षात घेऊन आपण त्याबद्दल बोलू या ना. निरर्थक बोलून वेळेचा अपव्यय करण्यापेक्षा दुसऱ्याला प्रेरणा मिळेल असे बोलले, तर बोलणाऱ्याला व ऐकणाऱ्याला प्रेरणा मिळते व दोघेही आनंदाच्या जवळ जातात", असे मी सुचविले. माझ्या ह्या बोलण्यावर सर्वांनी माना डोलावून संमती दिली.

कोणत्याही व्यक्तीची ओळख तिच्या वर्तनातून होते. माझाच अनुभव सांगते. मी वेगळी झाल्याने रागावर बराचसा तावा मिळविला होता. एखादे दिवशी कामवाली बाई आली नाही, तर तिलाही आपल्यासारख्या अडचणी येत असणार हा विचार येत असे व लगेच मी भांडी घासायला सुरुवात करत असे.

आखीव, रेखीव जीवन कोणाला आवडणार नाही? त्यासाठीच तर अडथळांच्या शर्यतीत भाग घ्यायचा आहे व शर्यत जिंकायची आहे, सुसंगत, आनंदी जीवनाची! त्यासाठीच माझा अट्टाहास आहे वेगळं होण्याचा. प्रत्येकाने जर ही विद्या शिकण्याचा निर्धार केला, तर स्वर्ग, स्वर्ग म्हणतात तो हाच असे आपल्या अनुभवास येईल.



सकारात्मक बदल

राजाराम सुर्वे



दि. १७ डिसेंबर २०१२ रोजी माझी अँजिओप्लास्टी जहांगीर हॉस्पिटलमध्ये करण्यात आली. त्यानंतर मी स्वतःला खूप जपू लागलो. कोणत्याही प्रकारचे व्यायाम करण्याचे टाळू लागलो. त्यानंतर साधारण जून महिन्यामध्ये माझ्या साडूंनी मला ब्रह्मविद्येसंबंधी माहिती दिली व तुम्ही ब्रह्मविद्येचा क्लास लावा असा मला आग्रह केला. त्यावेळी मी त्यांना माझा अशा गोष्टींवर विश्वास नसल्याचे सांगितले होते. परंतु त्यांनी मला तुम्ही फक्त एक वेळा वर्गामध्ये जाऊन बसा, असा आग्रह धरला. त्यांचा मान राखण्यासाठी मी व माझ्या पत्नीने क्लास जाईन केला. त्यावेळी मी क्लासमधील गुरुजींना 'माझी अँजिओप्लास्टी झाली असून, काही त्रास होणार नाही ना?' असे विचारले असता, त्यांनी मला, 'तुम्हांला कोणत्याही प्रकारचा त्रास तर होणार नाहीच, परंतु फायदा मात्र नक्कीच होईल,' असे आत्मविश्वासाने सांगितले.

त्यानंतर क्लासमध्ये गुरुजींनी शिकविलेल्या पाठाप्रमाणे मी दररोज सराव करीत गेलो. त्याचा मला फायदा होत असल्याचे दिसून आले. कारण जिना

चढताना व चालताना मला धाप लागत होती. आता मला धाप लागणे बंद झाले आहे. तसेच, माझा स्वभाव पूर्वी अत्यंत चिडखोर होता, त्यात बदल होऊन, स्वभाव ८० टक्के शांत झाला आहे. त्याचप्रमाणे माझे नकारात्मक विचार जाऊन सकारात्मक विचार जास्त प्रमाणात येत आहेत.

माझ्या पत्नीला सायटिकाचा त्रास होता, जिना चढताना धाप लागत होती. परंतु ब्रह्मविद्येमुळे सायटिकाचा ७० टक्के आजार औषधाशिवाय बरा होऊन, धाप लागणे बंद झालेले आहे. मी ९ डिसेंबर २०१३ रोजी जहांगीर हॉस्पिटल येथे चेकिंग साठी गेलो असता, माझे सगळे रिपोर्ट्स एकदम चांगले असल्याचे डॉक्टरांनी मला सांगितले. तेथील एका डॉक्टरांनी मला विचारले की, हे एका वर्षामध्ये शक्य होत नाही, तुम्ही औषधाबरोबर आणखी कोणते व्यायाम अथवा औषध घेता? तेव्हा मी त्यांना मी फक्त ब्रह्मविद्या व चालण्याचा व्यायाम करीत असतो, असे सांगितले. त्यावेळी त्यांनी माझ्याकडून ब्रह्मविद्येसंदर्भात सर्व माहिती घेतली.

ब्रह्मविद्येला धन्यवाद!



आनंदी जीवन

सुधा पाटील



मी व्यवसायाने विमा प्रतिनिधी व इस्टेट ब्रोकर आहे. माझे वय ४१ आहे. मी गेल्या १५ वर्षांपासून सायनस ने त्रस्त होते. मी खूप तज्ज्ञ डॉक्टरांची औषधे घेतली. पण औषधे चालू असेपर्यंत सर्दी बंद. असा प्रकार होऊ

लागला. सर्दी थांबली की खोकला सुरू. खोकला इतका प्रचंड की, पोटामध्ये पाणीसुद्धा राहायचे नाही. त्यातच अस्थम्याचा त्रास सुरू झाला. तज्ज्ञ डॉक्टरांची औषधे घेतली (२-३ वर्षे) पण तात्पुरता परिणाम दिसून

❖ विद्या मनोहर जोशी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीना सतीश राजे



आला. जे जे कोणी सुचवेल, ते ते औषध घेतले. सतत औषधे घेतल्याने, औषधांचे दुष्परिणाम होऊ लागले. त्वचा व केस कोरडे पडले. वजन वाढू लागले. मानसिक स्वास्थ्य पूर्णपणे विघडून गेले. कौटुंबिक आयुष्य पूर्णपणे विघडले. व्यवसायातही मला मीटिंग, ट्रेनिंग करताना सर्दीमुळे बाहेर जावे लागायचे. इच्छा असूनही, कोणतेच काम मी करू शकत नव्हते. ऑफिसमध्ये इतरांसमोर शिंकताना लाज वाटायची. घरी स्वयंपाक करताना तोंडाला रुमाल बांधावा लागायचा. माझी अवस्था घरच्यांना पाहवत नसे. अस्थम्याची तीव्रता दिवसेंदिवस वाढत होती. नाकामध्ये खूप मांस वाढले होते. चेहऱ्यावर, हाडामध्ये खूप सर्दी साचली होती. डॉक्टरांनी ऑपरेशनचा पर्याय सुचविला. या सर्वांची खूप भीती वाटू लागली. माझ्यामुळे कोणाला त्रास होऊ नये असे वाटत असे. यातूनच मी इतकी निराश झाले की, आत्महत्येशिवाय दुसरा पर्याय नाही असे वाटू लागले. (माझे श्वसन नीट होत नसल्याने, मी मानसिक रुग्ण बनले होते.) गेल्या पंधरा वर्षांत मोकळा व हलुवारपणे श्वास घेतल्याचं आठवत नाही. त्यातच गेल्या सात वर्षांपासून फायब्रॉइडचा त्रास होत होता. डॉक्टरांनी ऑपरेशनचा सल्ला दिला.

फॅमिली डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला प्रवेश घेतला व १८/११/२०१३ रोजी ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला. हा दिवस माझ्या जीवनात दीपस्तंभ ठरला! सर्दीचा त्रास सहन करीत दोन आठवडे काढले. जसे श्वसनप्रकार शिकवले गेले, तसे रोजच्यारोज सराव करू लागले आणि काय चमत्कार झाला म्हणून सांगू! माझी सर्दी कमी होऊ लागली. मी

दररोज सकाळी दीड तास ध्यान व संध्याकाळी दीड तास श्वसनप्रकार न चुकता करते. चार आठवड्यांनंतर माझ्यात खूप बदल जाणवू लागले. पोट साफ होऊ लागले, घरच्यांनी डॉक्टरांकडे नेले, त्यांनी सर्वप्रथम ब्लड प्रेशर चेक केले, मला जराही त्रास होत नव्हता. मी दैनंदिन रुटीन व्यवस्थित पार पाडत होते. जराही थकवा जाणवत नव्हता. त्यानंतर प्रमाण कमी होत गेले. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने इतरांना माझ्यातील बदल जाणवू लागले. ब्रह्मविद्येने खूप काही शिकायला मिळाले.

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू होऊन दोन महिन्यांत सर्दी पूर्णपणे बंद झाली. फायब्रॉइडचा त्रास कमी झाला. सध्या मला खूप शांत वाटत आहे. मी अनुभवते, मोकळा, पूर्ण श्वास हा केवळ शारीरिक आरोग्यासाठीच असतो असे नव्हे तर, पूर्ण श्वसनाने मानसिक आनंद, आत्मविश्वास, सृजनात्मक कार्य करण्याची प्रेरणा, इ.गुणांमध्ये वाढ होते. शारीरिक जडत्व व आळस जाऊन त्या जागी कार्यक्षमता वाढते. मानसिक पातळीवर नकारात्मक भावना दूर होऊन आत्मविश्वास, शांतता, प्रेम, उदारता इ. सकारात्मक भावना वाढतात. हे सर्व कोणत्याही औषधाने मिळत नाही, स्किनटोन सुधारत आहे, तसेच केसांची वाढ होत असून, माझ्या नाकपुड्या मोकळ्या झाल्या आहेत, त्यामुळे खूप मोकळा श्वास घेता येतो. ब्रह्मविद्येचा खूप फायदा झाला. मी ब्रह्मविद्येची कृतज्ञ आहे. ब्रह्मविद्येमुळे मला जो फायदा झाला, तो इतरांपर्यंत पोहोचवून इतरांच्या जीवनात आनंद निर्माण करण्याचा निश्चय केला आहे.

कृतज्ञतेच्या जाणीवेतून व आचरणातून मनुष्याची आदर या शब्दाचे रहस्य जाणण्याची तयारी होते.



इच्छा असेल तर मार्ग सापडेल

सौदामिनी सावंत

मी आकाशवाणीवर ३५ वर्षे नोकरी करून, नातीच्या संगोपनासाठी स्वेच्छानिवृत्ती घेऊन, मुंबईहून पुणे येथे प्रस्थान केले. साधारणतः एक वर्ष ठीक-ठाक गेल्यानंतर, अचानक डायबेटिसने उचल खाल्ली व त्याचा परिणाम माझ्या किडनीवर झाला. अचानक उद्भवलेल्या आजारामुळे व त्यामुळे होणाऱ्या शारीरिक त्रासामुळे मनात भीती, काळजी, अडचणींचे दडपण वाढले. चिडचिडेपणा व निराशा वाढली. फॅमिली डॉक्टरांनी नियमित औषधे व प्राणायाम करण्याचा सल्ला दिला. त्याचवेळी ह्यांनी मला सांगितले, त्यांच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गात दोघा-तिघा साधकांनी त्यांचा अनुभव सांगताना, त्यांचा डायबेटिस पूर्णपणे बरा झाल्याचे सांगितले. तू पण दररोज प्राणायाम व स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार कर, मी सांगितले की, मी सर्व मनापासून करेन पण मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेऊन द्या. इच्छा असेल तर मार्ग दिसतो. तसेच झाले, त्यावेळी मुलगा, सून, नात अमेरिकेस गेले व आम्ही मुंबईस आलो. सकाळी उठून पाहते तर काय पेपरात ब्रह्मविद्येची भली मोठी जाहिरात आली होती. मी लागलीच ठाण्याच्या त्यांच्या कार्यालयात फोन केला असता समजले की, २० जुलैपासून विक्रोळीचा वर्ग सुरू होणार आहे. ब्रह्मविद्येच्या ह्या सत्रामध्ये प्रवेश घेतला आणि अल्पावधीतच माझ्या आरोग्याची गुरुकिल्ली माझ्या हाती गवसली. त्या किल्लीचे परिणाम १०-१५ आठवड्यांतच माझ्या आरोग्यावर दिसून मी लवकरच रोगमुक्त होण्याची चिन्हे दिसू लागली आहेत.

दर महिन्याला कराव्या लागणाऱ्या सीरम क्रिएटिनिन, रक्त, युरिनच्या रिपोर्ट्समध्ये कमी अधिक झालेल्या मूलद्रव्यांमुळे अर्धाअधिक रिपोर्ट

लाल रंगाने अधोरेखित असे. ब्रह्मविद्येचा सराव सुरू केल्यानंतर नुकत्याच केलेल्या टेस्टचा रिपोर्ट चांगला आल्यामुळे दररोज घ्याव्या लागणाऱ्या वीसपंचवीस गोळ्यांची संख्या आता १२ वर आली आहे. ३०० ते ५०० च्या दरम्यान असलेले डायबेटिसचे प्रमाण हळू हळू कमी होऊन ७० ते १७५ पर्यंत येऊन ठेपले आहे. इन्स्युलीनची मात्रा हळू हळू कमी होत आहे आणि माझा ठाम विश्वास आहे की, अन्य साधकांप्रमाणे मी देखील डायबेटिसमुक्त होईन. पायांवरच्या सुजेमुळे व पायांत येणाऱ्या क्रॅम्समुळे चालताना वेदनेने कळवळणारी मी हळू हळू हिंडू फिरू लागले आहे. घराबाहेर पडू लागले आहे. मला आशा आहे की, लवकरच मी धावत धावत जाऊन पहिल्यासारखी ट्रेन पकडू शकेन.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने माझ्यासारख्या साधकाला आपल्या आरोग्याची रोगांपासून मुक्ती करून आपला सर्वांगीण विकास कसा करावा ही शिकवण मिळाली. ब्रह्मविद्येच्या अष्टांग राजमार्गावर चालत चालत, मोह, मद, मत्सर, काळज्या, अडचणी, भीती, मनाच्या कमकुवतपणावर मात करित, प्रेम, शक्ती, बल, सामर्थ्याच्या जोरावर यशस्वी जीवनाची, आनंदाची गुरुकिल्ली गवसली.

नकारात्मक विचार मागे सारून, सकारात्मक विचारांचा अंगीकार करून मी स्वतः परमेश्वर असलेल्या या परमेश्वराच्या जागृत मंदिरात, मनाच्या शक्तीने व वापराने सत्याची कास धरून, आपले आरोग्य कसे संपन्न करावे ते समजले. मन नेहमी प्रसन्न व तरुण कां असावे ते ज्ञात झाले.

आम्हां साधकांच्या हाती यशाची व आरोग्याची गुरुकिल्ली सोपविल्याबद्दल मी मॅडमचे पुनःपुन्हा आभार मानते.

❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर/सौ. राधाबाई श्रीपाद निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर

❖ अर्चना अशोक शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अशोक जी. शुक्ल



एकाग्रता

वैभवी चांदेरकर

नमस्कार! ब्रह्मविद्या हे एक प्राचीन व दुर्मिळ योगशास्त्र आहे. लहान मुलांसाठी, म्हणजेच वय वर्षे १० ते १८ या वयोगटातील मुलांसाठी आयोजित ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग, माझ्यासाठी खूपच प्रेरणादायी ठरला. या वर्गात आम्हां सर्वांना प्राणायाम व आठ आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, तसेच प्रार्थनेची सोपी पद्धत शिकविली गेली. विशेषतः यातील श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे दैनंदिन व्यवहार मी उत्साहाने, न कंटाळता पार पाडते. दिवसभर उत्साही, प्रसन्न राहिल्याने मला अभ्यासात खूप मदत होते.

दर आठवड्याला मिळणाऱ्या पुस्तिकेचे वाचन

केल्याने श्वसनप्रकारांचा चांगला अभ्यास करता आला. रोज सकाळी शाळेत जाण्यापूर्वी मी न चुकता प्रार्थना म्हणून मला शिकविलेले श्वसनप्रकार करते. यापूर्वी मला अभ्यासात मन एकाग्र होण्यास, दिलेले पाठांतर करण्यास वेळ लागत असे. परंतु आता तसे न होता, माझा अभ्यास व त्याची उजळणी पटकन होते.

यापुढील आयुष्यात ज्ञानप्राप्तीसाठी मला नक्कीच फायदा होईल. ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचा मला लाभ घेता आला यासाठी मी ब्रह्मविद्येची कायम ऋणी राहीन!

आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे.



योग्य प्रयत्न

ऋचा भंगाळे

खरं तर मला सकाळी उठायचा आळस व माझी रविवारची सकाळ तर मस्त झोप काढण्याचीच असते. पण बालवर्ग सुरू झाल्यावर माझ्या आजीने मला बालवर्ग करायचा आग्रहच धरला.

सुरुवातीला नाराजीने का होईना, मी बालवर्गाला जाऊ लागले. आठवड्यातून एक दिवस दीड तास असा सात आठवड्यांचा तो वर्ग मॅडम घेत. १० ते १८ वर्षांची मुले-मुली या क्लासला येऊ शकतात. पहिल्याच दिवशी मॅडमनी मुलांच्या कलाकलाने अतिशय लाघवी भाषेत व छोटी-मोठी सुंदर उदाहरणे व माहिती देत आम्हांला शिकवायला सुरुवात केली. प्राणायाम व आठ श्वसनप्रकार अतिशय सोप्या पद्धतीने शिकवले. प्रार्थनेचीही सोपी पद्धत शिकवली. तेव्हापासूनच ब्रह्मविद्येकडे मी आकर्षित झाले. श्वसनप्रकार व प्रार्थनेचा सराव निश्चयाने व श्रद्धेने केल्याने माझा आळस केव्हाच गायब झाला. मल योग्य श्वास-उच्छ्वास कसा करावा ते चांगलेच समजले. श्वसनप्रकाराने शरीर व मन प्रसन्न, उत्साही व

आरोग्यसंपन्न झाले. प्रार्थनेने मन शांत झाले. लेखणीला त्यामुळे गती आली. एकाग्रता वाढून रोगप्रतिकारशक्ति वाढली. सर्दी वारंवार होत असे ते खूप कमी झाले. अभ्यास पटापट होऊ लागला. आईवडिलांविषयी आदर व नम्रता वाढली. क्लास खूप लवकर संपला असे वाटले. तो पुन्हा कधी सुरू होईल याची मी वाट पाहू लागले. नंतरही मी क्लासला पुन्हा जाऊ लागले. नेहमीच्या सरावाने मन व शरीर सुसंस्कारित झाले. माझा भिन्नेपणा नाहीसा झाला. मी इतरांना मदत करायला, माझ्याही नकळत, शिकले. पाठाच्या शेवटी असणारी 'हसा आणि आनंदी रहा' ही महत्त्वाची गोष्ट मनात कायमची ठसली. माननीय मॅडमचे व ब्रह्मविद्या साधक संघाचे शतशः आभार! चांगल्या व योग्य प्रयत्नांचे फळ नेहमीच चांगले मिळते हे मला यातून कळले.

तुम्हीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जा व स्वतःचे व इतरांचे भले करा.

मी आनंदी व कृतज्ञ आहे.

❖ कै. भालचंद्र त्र्यंबक वझलवार-वडील/कै. कांता भा. वझलवार-आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सतिश वझलवार

❖ कै. टी. वझलवार-काका यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान महेश गंगाधर वझलवार



योग्य निश्चय

संध्या सागवेकर

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागले तेव्हा मनात असंख्य शंका होत्या. हे अध्यात्माचे शिक्षण मला झेपेल का, त्याचे आकलन होईल का, मी ते पुढे सुरू ठेवू शकेन का, अशा एक ना अनेक शंका मला भेडसावत होत्या. पण मला त्यातील बऱ्याच गोष्टी पटत होत्या, आवडत होत्या व उत्सुकताही होतीच. शिवाय शंकांचे निरसन शिक्षकांकडून केले जाण्याची खात्रीही होती.

अशा प्रकारे मी वर्गाला जाऊ लागले. ध्यानाचा पाठ झाल्यावर, ध्यान म्हणजे नक्की काय करायचे, त्याचे फायदे किती आणि कोणते ते ऐकल्यावर तर मला ते अनुभवण्याची ओढ लागली. सुरुवातीला शांत बसणे कठीण वाटत होते, कारण शरीर स्थिर असले तरी मन चंचल असल्याने, अनेक ठिकाणी फिरून येई. शिवाय पायाला रग लागली की, सारे लक्ष त्या वेदनेकडे जाई. पण मी चिकाटीने सराव सुरूच ठेवला व त्याचे मला छान अनुभव येऊ लागले. मला ती निःशब्द शांतता खूप आवडू लागली. ध्यानाला बसून उठल्यानंतर वाटणारा उल्हास, सळसळणारे चैतन्य ह्याचे वर्णन करण्यास शब्द अपुरे पडतील. ध्यान म्हणजे मेडिटेशनबद्दल पूर्वी फक्त ऐकले होते. पण त्याबद्दलच्या अनेक चुकीच्या समजुती ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या पद्धतीमुळे दूर झाल्या.

श्वसनप्रकार व ध्यान यांच्या नियमित सरावामुळे माझे टाचेचे दुखणेही दूर पळाले. आपल्यातील शक्तीच आपले आजार दूर करण्यास मदत करते याची आता मला खात्रीच पटली आहे.

आपल्याला मिळालेल्या जीवनावद्दलही कृतज्ञतेने विचार करण्यास शिकविले ते ब्रह्मविद्येनेच! आपल्या सभोवती इतकी सुंदर सृष्टी पसरलेली असूनही आपण फक्त तक्रारीच करत असतो. उन्हातून चालताना मध्येच मिळालेल्या झाडाच्या सावलीबद्दल आपण कधी कृतज्ञता व्यक्त करतो का? रखरखीत उन्हातही सावली देत उभे असणारे वृक्ष, डोळ्यांना सुखविणारे रंग ल्यालेली फुले, विविधरंगी आणि चवदार भाज्या, फळे इ. निसर्गाने भरभरून दिलेल्या गोष्टींबद्दल कधी आभार मानावेसे वाटतात? जे नाही त्याबद्दल तक्रार किंवा दुःख व्यक्त करण्यापेक्षा, जे आहे त्याबद्दल आभार आणि आनंद व्यक्त करायला शिकविले.

सुरुवातीस अतिशय गूढ व कठीण वाटणारा विषय हळूहळू उलगडत जात असल्याचे माझ्या लक्षात आल्यामुळे माझा नियमित सराव करण्याचा व जीवन जगण्याची कला आत्मसात करण्याचा निश्चय अगदी पक्का झाला आहे. मी ब्रह्मविद्येचे व माझ्या शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानते!



- ❖ कृतज्ञता देणगी रवींद्र बलभीम लाउलकर
- ❖ कृतज्ञता देणगी माधुरी अनिल तळवलकर



जीवनाचे नंदनवन

शालिनी मेखा

मन झाले स्थिर
नियंत्रित झाली साखर
ताणतणाव पळाला दूर
जीवनात सापडला सूर ॥१॥

करुनी योग्य विचार
घालवती मनाचे विकार
घेऊनी योग्य श्वास
वाढला आत्मविश्वास ॥२॥

नियमित करुनी ध्यान
प्रसन्न जाहले मन
श्वसनप्रकारांच्या सरावाने
योग्य जाहले श्वसन ॥३॥

करुया जीवनाच्या नियमांचे पालन
न करता उल्लंघन
उत्तेजित होईल कणकण
यशस्वी होईल जीवन ॥४॥

म्हणूनच ब्रह्मविद्येला
करुया नमन, गुरुंना करुया वंदन
अर्पण करुया तन मन धन
जीवनाचे करुया नंदनवन ॥५॥

मी-मी आहे

शिवाजी मानकर

सहज सुंदर जीवन माझे,
मलाच नकळत अवघड झाले.

जगण्यामधला आनंदही,
रोजच मिळणे मुश्कील झाले.

आयुष्य हे देणं परमेश्वराचे,
हेही आम्ही विसरून गेलो.

सहजतेच्या मुबलक श्वासालाही,
उगीचच आम्ही पारखे झालो!

एक दिवस अचानक ब्रह्मविद्या आयुष्यात आली,
जगण्याची सारी दिशाच बदलून गेली.

वालसुलभ गोष्टी साऱ्या, सहजतेने मिळू लागल्या,
श्वासाचीही किमया सारी, जीवनाला मिळे नवी उभारी.

आनंद, शांती, सौंदर्य, श्रीमंती,
कर्तृत्वाला मिळे नवीच गती!

इतके सारे अवचित घडले, जणू जगण्याचे नवे दालन उघडे,
यांत नवीन नव्हतेच काही, जे जे आपणासी असे
ते ते पडताळून पाही!

असा जणू मूलमंत्र मिळाला,
ब्रह्मविद्येने जीवनाला नवा आकार दिला,
आता रोजच, नवा दिवस मी जगतो आहे,
आशेच्या किरणांनी सूर्याचा तो तेजस्वी प्रकाश
माझ्या शरीरात झिरपतो आहे.

मी अनादि आहे, मी अनंत आहे,
मी अमर आहे, मी शाश्वत आहे,
मी, मी आहे, मी, मीच आहे!

या विश्वातील सर्व सजीवांशी एकरूप झालेला
आनंदाचा नवा स्रोत घेऊन, नव्या आशेने,

नव्या उमेदीने वाटचाल करणारा मी, मी आहे.

मी आहे, ब्रह्मविद्येचा साधक आणि माझ्याच जीवनाचा शिल्पकार,

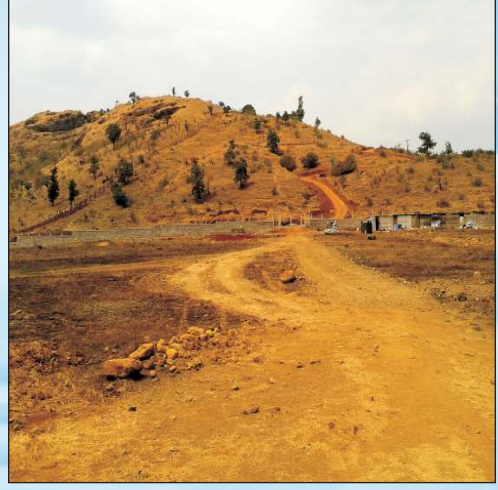
मी, मी आहे, या ब्रह्माचा सचेतन पुत्र,
आणि आपल्या सर्वांचा सदैव मित्र!



‘दीप प्रज्वलन’ आणि ‘प्रज्ञा प्रकाशन’
डॉंबिवली प्रगत मेळावा २०१३ – श्री. जयंत दिवेकर सर



ब्रह्मविद्या आश्रम : 'आरोहण'



आश्रमाच्या प्लॉटची छायाचित्रे



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmagydia Sadhak Charitable Trust : Registration No. 1995

☎ 022-25339977, 022-25347788 • Visit : www.brahmagydia.net