



प्रज्ञा

२०१५-२०१६

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे





॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थं प्रस्थानं राजमार्गं करोम्यहं ॥
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।
प्राण नाद तेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

भावार्थ

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

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,
मानसिक व आध्यात्मिक विकास

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

संपादकीय

आदरणीय वाचकहो, सप्रेम नमस्कार!

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टतर्फे प्रकाशित होणाऱ्या आपल्या या 'प्रज्ञा' वार्षिक स्मरणिकेचे सतरावे प्रकाशन वंदनीय श्री० जयंत दिवेकर सरांच्या हस्ते होत आहे, ही आपल्या सर्वांसाठी आनंददायी बाब आहे.

आपण सर्व जण ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरविण्याच्या कार्यात प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षरीत्या सहभागी आहोत. वेगवेगळ्या प्रकारे ब्रह्मविद्येच्या कार्यात आपले साधक कार्यरत आहेत आणि म्हणूनच ब्रह्मविद्येचा कार्यविस्तार सर्व बाजूंनी वाढतच आहे. याचे एक उदाहरण म्हणजे नाशिकच्या शिक्षक व साधक कार्यकर्त्यांनी एकत्र येऊन, कुंभमेळ्याच्या ठिकाणी प्रत्यक्ष भेटी देऊन एकूण एक लाख ब्रह्मविद्येच्या पत्रकांचे वाटप केले; हे खरोखरच आपणा सर्वांसाठी प्रेरणादायी आहे. याचा विस्तारित अहवाल 'कार्यप्रकाश' या सदरात आपण वाचू शकाल. आपल्या नियोजित आश्रमाच्या (आरोहण) जागेला अनेक साधक, शिक्षक भेट देत असतात. ब्रह्मविद्येच्या सर्व कार्यात सर्वांचा समावेश आहेच.

आपल्या 'प्रज्ञा' स्मरणिकेसाठी येणारे ब्रह्मविद्येच्या साधकांचे अनुभव खरोखरच विलक्षण प्रेरणादायी आहेत. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने शरीर, मनात घडून येणारे आनंददायी परिवर्तन निश्चितच सर्वांसाठी मार्गदर्शक आहे.

“एका व्यक्तीने तुम्ही किंवा मी - समाजाने अथवा देशांनी नियमाला अनुसरून असलेल्या ज्या योग्य जीवनक्रमाचे पालन केले पाहिजे, त्या योग्य जीवनक्रमाचे रहस्य न शिकता जाणणे शक्य नाही. ह्या जीवनक्रमाची खुबी सर्वांना शिकवली पाहिजे. तुम्हांला असे वाटते का की, जर योग्य जीवनक्रमाचा प्रसार व प्रचार श्रद्धापूर्वक व शास्त्रशुद्धरीत्या केला, तर त्या प्रयत्नांना यश प्राप्त होणार नाही? जर असा प्रयत्न केला तर खचितच पृथ्वीतलावरील सर्व मनुष्यमात्रांत सुखाचे आणि समृद्धीचे वातावरण निर्माण होईल.” - 'गुरु डिंग ले मी'

प्रज्ञा २०१५-२०१६ स्मरणिकेसाठी साहित्य पाठविणाऱ्या सर्व लेखक व लेखिकांचे मनापासून 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.

मानवी सुख, समृद्धीसाठी आपण सर्व प्रयत्नशील राहूया! ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्वत्र पसरवूया!

-अलका पुरोहित



अंतरंग

लेख

जीवन शिकण्यासाठी आहे!	जयंत दिवेकर	१
इंद्रिया पडिले वळण	राजाराम सुर्वे	३
सुखी जीवनाचे मर्म (कविता)	संध्या कावतकर	४
ब्रह्मविद्येने मला दिलेल्या मैत्रिणी	विद्या साठे	५
महिमा ब्रह्मविद्येचा (कविता)	अजित देशपांडे	६
ब्रह्मविद्येतील सत्संग	जयश्री खांबटे	७
गुरुवंदना (कविता)	उर्मिला पाटील	८
खरी ओळख	रमेश करंदीकर	९
नीरव शांतता	वर्षा ढेकणे	१०
उपवास-अनशन-Fasting-रोजे	श्री. संजय साठे	११

कार्यप्रकाश

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या ...	जयंत दिवेकर	१२
सर्वत्र प्रकाश होऊ दे	राजाराम सुर्वे	१४
कुंभमेळ्यामध्ये ब्रह्मविद्येचा प्रकाश	रमेश धारणागांवकर	१७
आंतरराष्ट्रीय योग दिन-पुणे	संजय साठे	२०
आरोहण आश्रम - ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती	२१
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे		
उजळणी वर्ग व शिबिरे	२३
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका	२३
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक	२४

अनुभव

ब्रह्मविद्येची शिबिरे - एक ज्ञानदायी अनुभव	शालाका गोळे	२५
नातवाने दिली पोचपावती	अर्पणा नेरूरकर	२७
ब्रह्मविद्येचा प्रसार करुया चहूकडे!	वासुदेव पिंगुळकर	२७
ब्रह्मविद्या : जगण्याचा आधार	आराधना गीत	२९
मोकळा श्वास	डॉ० सुजाता शिंपी	२९
ब्रह्मविद्येतील सत्याची प्रचिती	हनुमंत आवळे	३०
तिमिरातून तेजाकडे नेणारी ब्रह्मविद्या	शरद कुळकर्णी	३१
तुझे आहे तुजपाशी	भालचंद्र गोखले	३२

सकारात्मक बदल	सीमा लिमये	३३
डोळ्यांच्या त्रासातून मुक्ती	श्रीधर दिनकर अणेकर	३३
भ्रमाचा भोपळा फुटला	उज्वला शेट्टे	३५
औषधाविना आरोग्य	अनिल पाटील	३६
आयुष्याचे सार्थक झाले	नाना कांबळीकर	३७
एका श्वासाची गोष्ट	आश्विनी कदम	३८
मी आभारी आहे	सुरेश चव्हाण	३९
विचार, कल्पनेचे सामर्थ्य जाणवले	मंगेश शेंडगे	४०
आरोग्याचा प्रकाश	अनिता मेखी	४१
ब्रह्मविद्येला पर्याय नाही	राम कोळवणकर	४१
माझे श्वसन सुधारले	वैशाली देशपांडे	४२
ब्रह्मविद्येची भेट - आत्मविश्वास	श्रुति नवले	४३
ब्रह्मविद्या .. जीवनाची 'मास्टर की'	विलास उत्तेकर	४३
ब्रह्मविद्या - एक परिपूर्ण शास्त्र	प्रदीप पराडकर	४४
जीवनाचा दृष्टिकोन पूर्ण बदलला	प्रभाकर साळुंके	४५
योग्य निश्चय	कल्पना पवार	४६
जिज्ञासापूर्ती	अभिषेक साळुंके	४७
रोगनिवारक शास्त्र	हर्षदा पाटणकर	४८
मनःशांती वाढली	मंगला शिवतरे	४९
ब्रह्मविद्या शिका व आनंदी जीवन जगा	अंजली देशपांडे	५०
कायापालट	अर्पिता सावंत	५१
आशेचा किरण - प्रकाश झोत	राधा देशपांडे	५२
जीवनदायिनी ब्रह्मविद्या	मेधा मोडक-सकट	५३
संतुष्टोऽहं	श्रीनिवास काडगी	५४
ब्रह्मविद्या : दीपगृह	मंजिरी जमदग्नी	५५
ब्रह्मविद्या हाच रामबाण उपाय	पुष्पलता कवीश्वर	५६
मनाची गुंतागुंत संपली	ज्योती नेरकर	५७
ब्रह्मविद्येचा बालवर्षा	उज्वला भालेराव	५८
चला जाऊया शिबिराते	सरोजिनी दीक्षित	६०
जीवन - ब्रह्मविद्येनंतरचे	अंजली बहुलेकर	६०



अध्यक्ष : संजय साठे

कार्यकारिणी सदस्य

सचिव : जयंत गोरे

खजिनदार : पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार : राजाराम सुर्वे
संपादक : अलका पुरोहित
कार्यकारी संपादक : शालाका गोळे
प्रज्ञा मंडळ : शालिनी कुळकर्णी, वसुमती काळे, सुनिता जाधव, विनीता ओतीव, उज्वला भालेराव, ज्योती लिमये, राजन नागणे

मुखपृष्ठ : सारथी एंटरप्रायजेस
अंतर्गत सजावट : मौज प्रकाशन
वितरण : रामचंद्र मनोहर

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे

रश्मी सकपाळ मंगेश जाधव

भगवान लोणकर

मधुकर डोलारे

अनिल विनेरकर

महत्त्वाची सूचना

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

ब्रह्मविद्या साधक संघ

१. ठाणे कार्यालय : लक्ष्मी केशव बिल्डिंग, 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



आश्रमाच्या जागेवरील डोंगरावर नेणाऱ्या पायऱ्या

ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१५



निलीमा देहाडराय
बी.कॉम.
९९६७१९६४७०

मराठीतून वर्ग घेतात.



कल्पना निकुंभ
एम.ए. एम.एड.
९९३०९३७२८४

मराठीतून वर्ग घेतात.



राजेंद्र शेट्चे
बी.एससी. (फीजीक्स)
९८६९५६८८२८

मराठीतून वर्ग घेतात.



संगीता जोजन
बी.कॉम, डी.सी.एम.
९८२३६३०४६६

मराठीतून वर्ग घेतात.



मंजुषा पाटणकर
एमएससी.एम.ए.डी.एम.ई.
एमएसए सीआयटी
९८२१२४१९८४
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



किरण शिरवलकर
बी.एससी. एम.ए.
(इकॉनॉमिक्स)
९९७७६०८४९२

हिंदीतून वर्ग घेतात.



पुष्पा जोशी
एम.ए. (मराठी)
९८७०२०८२९१

मराठीतून वर्ग घेतात.



प्रियंवदा पेंढारकर
बी.ए.
९८९२४६५८८०

मराठीतून वर्ग घेतात.



योगेन्द्र टिपरे
बी.एससी.
९८२३०३२७४४

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



रीता जोशी
एम.ए. इकॉनॉमिक्स,
स्टॅटिस्टिक्स
९४२३५८३५८६

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



डॉ० विनायक फडके
९९६९४०२१५५

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



नंदा त्रिवेदी
बी.एससी.
९८९२८९३०८९

गुजरातीतून वर्ग घेतात.



मनदीप कौर
एम.एस.सी. बी.एड.
९८६७१८३३०५

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



अजित पोतनीस
बी.ए. (इको)
९७६९३६३५३०

मराठीतून वर्ग घेतात.



राहूल त्रिवेदी
बी.ई. डीएमएस
९८६७९५७७७३
इंग्रजी, गुजरातीतून
वर्ग घेतात.



मेधा कावतकर
बी.कॉम.
९७६९७७०३६३

मराठीतून वर्ग घेतात.



विनय राठोड
बी.कॉम. एमबीए
९८१९६७२८९५

इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



जीवन शिकण्यासाठी आहे!

वंदनीय श्री० दिवेकर सरांनी त्यांच्या ब्रह्मविद्येतील सखोल अनुभवाने, अनेक अवघड वाटणाऱ्या आध्यात्मिक संकल्पना सुलभ रीतीने आपल्या सर्वांसाठी प्रजेमधून वेळोवेळी मांडल्या आहेत. या लेखात सर म्हणतात, आपल्या स्वतःतील 'मी' ला जाणणे, अनुभवणे हे सर्वोच्च शिक्षण आहे. अंतिम ज्ञान आहे. ब्रह्मविद्या आपल्याला मार्ग दाखवते, 'मी' ला जाणण्याच्या दिशेने आपल्याला पुढे प्रेरित करते.



जयंत दिवेकर

कदाचित पूर्वी कधी तुम्ही असा विचार केला नसेल. त्यामुळे हे विधान तुम्हांला धक्कादायक वाटेल. सर्वसाधारणतः आपण जगण्यामध्ये एवढे व्यस्त असतो की 'जीवन कशासाठी आहे' याचा विचारही करत नाही. जर एखाद्याला हा प्रश्न आपण विचारला तर, तो अनेक उत्तरे देईल पण जीवन शिकण्यासाठी आहे असे उत्तर क्वचितच त्याच्या मनात येईल. 'जीवन कशासाठी आहे' म्हणजे 'आपण कशासाठी जगतो' याचे तुमचे स्वतःचे उत्तर काय आहे हे तुम्ही तुमच्या मनात अवश्य तपासून पाहा.

या लेखात जीवन शिकण्यासाठी म्हणजेच ज्ञान प्राप्त करण्यासाठी आहे हे सांगायचा मी प्रयत्न करणार आहे, तसेच सरतेशेवटी आपण काय शिकणे आवश्यक आहे आणि ब्रह्मविद्या त्यामध्ये आपली मदत कशी करते हेही समजावण्याचा प्रयत्न करणार आहे. पण हा दृष्टिकोन अगदी भिन्न असल्याने तुमचे सहकार्य आवश्यक आहे.

आपल्या विचारात आपण अगदी साधे राहूया. आपल्या जीवनातील एका दिवसाचा आपण विचार करू. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपण विविध गोष्टी करतो म्हणजेच आपण आपले जीवन जगतो. आपले प्रत्येकाचे जीवन एक दुसऱ्याहून अगदी भिन्न आहे. तरीही आपण म्हणू शकतो की, आपल्या जगण्यामार्फत आपण दिवसभरात माहिती आणि अनुभव गोळा करतो. दिवसाच्या शेवटी त्या दिवसातील सर्व परिस्थिती नाहीशी झालेली असते, पण त्या परिस्थितीतून आपण जी माहिती आणि अनुभव गोळा केलेले असतात ते आपल्यापाशी राहतात, आपल्या स्मृतीत साठवले जातात. आता ही साठवलेली माहिती आणि अनुभव वापरून आपण दुसरा दिवस जगतो. पुन्हा अधिक

माहिती आणि अनुभव गोळा करतो. हीच आपली जगण्याची प्रक्रिया आहे आणि ही साठवलेली माहिती आणि अनुभव हेच आपण विकसित केलेले ज्ञान किंवा आपले शिकणे आहे.

सरतेशेवटी हेच आपल्याकडे उरते त्यामुळे तेच आपल्या जगण्याचे सार आहे! आपण मान्य करू किंवा करणार नाही तरीही आपल्या प्रत्येकाच्या जगण्याचा हाच परिणाम आहे. आपण जाणीवपूर्वक किंवा अजाणता शिकत जातो, ज्ञान प्राप्त करतो.

मनुष्य त्याच्या समृद्धीसाठी किंवा त्याच्या आनंदासाठी वेगवेगळ्या प्रकारचे ज्ञान प्राप्त करतो आणि ते आवश्यकही आहे. पण आपण हे पाहायचा प्रयत्न करूया की, पूर्ण सफलता आणि सार्थकता वाटण्यासाठी कोणते ज्ञान प्राप्त करणे आवश्यक आहे.

तसे पाहिले तर आपणा सर्वांसाठी विश्व एकच आहे, पण आपल्यापैकी प्रत्येक जण विश्वाच्या थोड्याशा भागाशी संबंधित असतो, शिवाय प्रत्येक जण वेगळा विचार करतो, त्यामुळे जणू काही जितकी माणसे तितकी विश्वे आहेत. प्रत्येकाचे विश्व व्यक्तिगत आणि भिन्न आहे. या व्यक्तिगत विश्वाचे आपण दोन भाग करू शकतो - १) बाह्य विश्व की जे माझ्या बाहेर असल्यासारखे वाटते आणि २) आंतर्विश्व जे माझ्या आत असल्यासारखे वाटते (माझे मन, भावना इत्यादी). आता या दोन विश्वांची तपासणी केली तर आपण पाहू शकतो की या दोन्ही विश्वांतील सर्व काही सतत बदलत असते. बाहेरच्या सगळ्या गोष्टी सारख्या बदलत असतात, तसेच आतल्या गोष्टी म्हणजे आपले विचार, भावना सतत बदलत असतात. काही गोष्टी लवकर बदलतात तर काही गोष्टी उशिरा बदलतात. पूर्वी लोकांना वाटायेचे की

- ❖ कै. निमंला शिवराम पाखुर्डे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रद्धा चंद्रकांत सावंत
- ❖ रुक्मिणी विठ्ठल सावंत यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गोपाळ विठ्ठल सावंत



ब्रह्मविद्या साधक संघ

सूर्य, चंद्र कायम आहेत, पण आता विज्ञानाच्या माहितीनुसार आपण जाणतो की, तेही कायम टिकून राहणार नाहीत.

आता अशा सतत बदलणाऱ्या गोष्टींचे ज्ञान आपल्याला पूर्ण सफलता आणि सार्थकता देऊ शकत नाही. आपण ज्ञान प्राप्त करेपर्यंत कदाचित ती गोष्ट बदललेली असेल आणि आपल्याला पुन्हा सुरुवात करावी लागेल. मग याचा अर्थ असा आहे का की, मनुष्याला कधीही पूर्णपणे यशस्वी वाटणार नाही? त्याला कधीही पूर्ण सार्थकता वाटणार नाही??

नाही! निश्चितच नाही! आपल्या प्रत्येकामधे असे काहीतरी आहे की जे बदलत नाही, नेहमी तसेच आहे! निश्चितच तुमच्या मनात प्रश्न येईल की माझ्यामध्ये अपरिवर्तनीय असे काय आहे? आपल्या प्रत्येकामधे असलेला 'मी' अपरिवर्तनीय आहे! नेहमी एकसारखाच आहे!

आता हे लक्षात येणे जरा अवघड आहे, पण नीट निरीक्षण केल्यावर आपण प्रत्येक जण पाहू शकतो की माझ्यातला 'मी' पाहणारा, ऐकणारा, अनुभवणारा आहे! माझ्या सर्व अनुभवांपेक्षा तो वेगळा आहे! माझ्या बाहेर, माझ्या आत जे काही होत आहे ते माझ्यातला 'मी' पाहत असतो. माझ्या आत आणि बाहेर सर्व सतत बदलत

असते पण 'मी' तसाच असतो....स्थिर, अपरिवर्तनीय! या 'मी' ला आपण जाणत नाही. तो शरीर आणि मनाशी इतका जोडलेला असतो की, आपल्याला वाटते मी शरीर आहे, मी मन आहे, मी एक व्यक्तिमत्त्व आहे.

आपल्या स्वतःतील 'मी' ला जाणणे, अनुभवणे हे सर्वोच्च शिक्षण आहे, अंतिम ज्ञान आहे. हे प्राप्त करण्यासाठीच माणसाची रचना आहे. त्याची इच्छा असेल आणि जर त्याने प्रयत्न केला तर तो हे ज्ञान प्राप्त करू शकतो; शाश्वत यश, आनंद, ज्ञान प्राप्त करू शकतो.

हे कसे करायचे ते ब्रह्मविद्या आपल्याला दाखवते. शरीर आणि मनाच्या पलीकडे असलेल्या, शरीर आणि मनाला अनुभवणाऱ्या या 'मी' चे ज्ञान मिळवण्यासाठी शरीर आणि मन शुद्ध करणे आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धतींच्या सरावाने शरीर व मन शद्ध होते. यामुळे दैनंदिन जीवनात आपण आरोग्य आणि यश प्राप्त करतो, तसेच स्वतःतील 'मी' चे ज्ञान प्राप्त करण्याच्या मार्गावर प्रगती करतो.

हा लेख वाचणाऱ्या सर्वांना माझे आवाहन आहे की तुमच्या साधनेला चिकाटीने धरून ठेवा व 'मी'ला जाणण्याच्या दिशेने सतत पुढे आणि पुढे जात राहा!

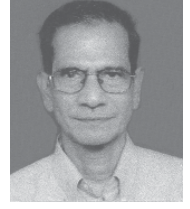
शांती सदैव तुमच्या सोबत राहो!





इंद्रिया पडिले वळण

ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला पण नियमित सराव जमत नाही, अशी तक्रार प्राथमिक पातळीवर अनेकजण करतात. ब्रह्मविद्येचा सराव ही निश्चितच वैयक्तिक बाब आहे. म्हणूनच सरावातील अनियमितता दूर होऊन त्यात नियमितपणा कसा आणता येईल याचा आढावा या लेखात घेण्यात आला आहे. आपल्या सरावात आपणच अनियमितता आणत असतो; अशा निष्कर्षाप्रत आपण येऊन पोचतो. म्हणूनच हा लेख आपल्यातील अनियमितता दूर करण्यास प्रेरक ठरतो.



राजाराम सुर्वे

एका ओळखीच्या घरात मी काही कामानिमित्त संध्याकाळच्या वेळेस गेलो होतो. घरातील आई शाळेत जाणाऱ्या आपल्या मुलाला स्वयंपाकघरातून ओरडून सूचना देत होती, 'नंदू, तू आज खाली खेळायला जाऊ नकोस, तुझी परीक्षा चालू आहे.' परंतु मुलगा मात्र खाली खेळायला जायच्या अगदी तयारीत होता. मुलगा आईला समजावून, लवकर परत येण्याचे वचन देऊन उड्या मारत खाली खेळायला निघून गेला.

त्याची आई हताशपणे उद्गारली, 'इंद्रिया पडिले वळण, दुसरे काय!' मला त्या वेळेस त्या उद्गाराचा अर्थ नीटसा कळला नाही. नंतर त्यावर विचार करताना थोडा थोडा अर्थ कळू लागला. 'वळण' या शब्दाचा येथील अर्थ म्हणजे 'आपल्या सवयी' असा असावा. म्हणजे शरीराच्या असणाऱ्या सवयीसंबंधी ही ओळ असावी असे वाटते. दुसरा विचार असा की, हे वळण किंवा सवयी इंद्रियाधीन होतात म्हणजे नक्की काय होते? अगदी टोकाचा विचार केला तर, आपण आपल्या सवयीनुसार किंवा 'वळणानुसार' कार्यरत होतो.

आपणा सर्वांनाच याचा अनुभव येतो तो असा की, ब्रह्मविद्येच्या वर्गांना येणारे आपले अनेक साधक कबूल करतात, 'वर्गाच्या दिवशी आमचे पाय आपोआप वर्गाकडे वळतात!' असा अनेकांचा अनुभव आहे. खरोखरच अशा 'वळणाने' ध्येयपूर्ती सहजपणे साध्य होते. सवयीमुळे कष्टसाध्य असणाऱ्या गोष्टी सहजसाध्य होतात. यामुळे आपल्याला ब्रह्मविद्येच्या पाठांमध्ये आपल्या सवयींचा आढावा घेण्यास सांगितले आहे. आपल्याला आपल्या जीवनात नियमितपणा आणणे सहजसाध्य व्हावे हा त्यामागचा उद्देश. आपल्या

वैयक्तिक दैनंदिन जीवनातील सवयींचा आढावा घेतल्यास किंवा त्यांची नोंद ठेवल्यास, आपल्या असे लक्षात येऊ शकते की, सवयी आवश्यक आणि अनावश्यक या दोबळ वर्गीकरणात येतात. अनावश्यक सवयी दूर सारून तो वेळ आपण जीवनावश्यक सवयींसाठी उपयोगात आणू शकतो. उदा. - खूप वेळ टीव्ही पाहणे किंवा इतर (addictions) खूप वेळ वर्तमानपत्रे वाचीत बसणे, गप्पा मारणे इ.

या ऐवजी आपण जीवनावश्यक किंवा आरोग्यदायी श्वसनप्रकारांचा सराव करू शकतो. ब्रह्मविद्येच्या सरावामध्ये नियमितपणा येण्यासाठी याचा फार उपयोग होतो. आपल्या सवयींमध्ये आपल्या मनाचा सहभाग फार महत्त्वाचा असतो. ब्रह्मविद्येतील सरावामध्ये अगदी सुरुवातीस अनेक प्रकारचे अडथळे निर्माण होतात. प्राथमिक अभ्यासक्रमात असताना श्वसनाची क्रिया सहजपणे व नैसर्गिक रित्या अखंडित चालू असल्यामुळे श्वसन प्रकारांचे महत्त्व कळत नाही म्हणून सरावात बऱ्याच वेळा खंड पडू शकतो. परंतु सर्व साधक सारखेच नसतात. काही साधक प्राथमिकपासून अतिशय तन्मयतेने, जाणीवपूर्वक सराव करत असतात. अर्थातच अशा प्रकारच्या साधकांना त्यांच्या शारीरिक व मानसिक पातळीवर निश्चितपणे उत्तम अनुभव येतातच.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमादरम्यान हळू हळू श्वसनप्रकार आत्मसात करण्यास योग्य कालावधी मिळतो. अर्थात हे फक्त आपल्या २३ आठवड्यांच्या नियमित वर्गामध्ये शक्य आहे. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार नवीन शिकणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी अत्यंत सोपे आहेत. कुठल्याही वयाच्या सर्वसाधारण आरोग्य असणाऱ्या

❖ कृतज्ञता देणगी अमिता अशोक विरकर

❖ नारायण यशवंत कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सीमा प्रकाश कुलकर्णी



व्यक्तीस ते सहजपणे जमू शकतात. सहजसाध्य असलेल्या ब्रह्मविद्येच्या सुलभ श्वसनप्रकारांच्या नियमित सवयीमुळे आपल्या श्वसनक्षमतेत लक्षणीय वाढ होते. त्यामुळे शारीरिक व मानसिक कार्यक्षमतेत खूपच चांगला बदल घडून येतो. या आरोग्यदायी बदलामुळे श्वसनप्रकारांच्या सरावाचे सवयीत रूपांतर होते आणि सरावात हळूहळू सहजता येते.

श्री गुरू डिंग ले नी ... 'आपण विचारांच्या, खाण्याच्या, बोलण्याच्या, भावनांच्या, रक्ताणभिसरणाच्या, वृत्तीच्या वगैरे अनेक सवयी

जडवून घेतल्या आहेत. परंतु बहुतांशी मुख्य अडचण ही आहे की, आपण 'श्वसनाच्या चुकीच्या सवयी जडवून घेतलेल्या आहेत' - कारण 'योग्य श्वसन' न शिकता साध्य होत नाही आणि प्राण हा जीवनाचे गतिचक्र असल्यामुळे आपल्या इतर 'चांगल्या' अथवा 'वाईट' सवयी ह्या आपल्या श्वसनाच्याच सवयींवर अवलंबून आहेत.'

मनोकायिक योग्य संतुलनासाठी आपण ब्रह्मविद्येतील 'योग्य श्वसनाची' सवय जडवून घेणे आवश्यक आहे.



सुखी जीवनाचे मर्म

संध्या कावतकर

ब्रह्मविद्येने काय बाई केले,
मी मलाच हरपून गेले ॥
लोक म्हणती ही किती बदलली
कैकयीची ही सीता कशी झाली
स्थितप्रज्ञता अंगी बाणविली
ब्रह्मविद्येने किमया ही केली ॥१॥
अंतर्यामीचा अंधार निमाला
व्याधी, व्यथा, चिंता घेऊनिया गेला
प्रकाशाने जीवन उजळले
प्राण-नादाने शांततेत नेले ॥२॥
संतोष सुखी जीवनाचे मर्म
कृतज्ञता, आदर हाचि धर्म
बोधवचनांनी मन घडविले
ब्रह्मविद्येने परिपूर्ण केले ॥३॥
गुरुजनांचे गुण किती गाऊ
कशी ऋणातून उतराई होऊ
ब्रह्मविद्या माउलीसंगे राहू
प्रेमवर्षावात तिच्या नित्य न्हाऊ ॥४॥

- ❖ कृतज्ञता देणगी राजेंद्र महादेव देशमुख
- ❖ कृतज्ञता देणगी दिलीप दादा रासकर



ब्रह्मविद्येने मला दिलेल्या मैत्रिणी

ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका असलेल्या सौ० विद्या साठे यांचा ध्यानातील अनुभव आपणा सर्वांसाठी निश्चितपणे मार्गदर्शक आणि प्रेरक आहे. ध्यानाचे फायदे आणि ध्यानाची आवश्यकता यासाठी स्वतःच्या अनुभवातून त्यांनी अचूकपणे मार्गदर्शन केले आहे आणि म्हणूनच ते अधिक प्रेरणादायी आहे. आम्ही आपले आभारी आहोत.



विद्या साठे

ब्रह्मविद्येत येण्यापूर्वी वाचनाची आवड असल्यामुळे विविध प्रकारचे साहित्य माझ्या वाचनात आले होते व त्यामुळे स्वतःच्या जीवनाकडे व त्याचबरोबर बाह्य विश्वाकडे बघण्याचा एक दृष्टिकोन नकळत तयार झाला होता. पण जेव्हा मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला व पाठागणिक मिळणाऱ्या विचारांचा विचार करू लागले तेव्हा आपण एखाद्या अनोख्या प्रांतात प्रवेश केला आहे असे वाटू लागले. वर्गात होणाऱ्या बौद्धिकातून; साधना करून त्याची प्रचिती घ्या; ह्या शिक्षकांच्या सल्ल्याप्रमाणे, इतर सर्व विचार, कल्पना मी काही काळ बाजूला ठेवले आणि माझ्या जीवाशी निगडित असलेल्या माझ्या शरीर, मनाशी माझी नव्याने ओळख झाली. सतत बाहेर धावणारे माझे मन आता शरीराकडे नव्याने पाहू लागले. त्यातूनच मला अनेक नवीन मैत्रिणी मिळाल्या.

माझ्या नवीन मैत्रिणी म्हणजे माझ्या शरीरात अखंड कार्यरत असलेल्या माझ्या असंख्य पेशी व विविध ग्रंथी. ज्या माझ्या शरीराची वास्तू उभारतात, त्याचे पालन-पोषण करतात व जन्मभर त्यांची काळजी घेतात. ह्या नवीन मैत्रिणींबरोबर मी माझा वेळ मजत घालवते. ध्यानातून त्याच्याशी संपर्क साधते, गप्पा मारते आणि त्याही वेळोवेळी मला सल्ले देतात, जे मी काही प्रमाणात आचरणात आणल्यामुळे मला पूर्वीपेक्षा अधिक यश, आरोग्य, उत्साह, आनंद प्राप्त झाला आहे. वाटलं, तुम्हांलाही तुमच्याच जवळच्या ह्या मैत्रिणींची आठवण करून द्यावी.

माझ्या शरीरात कार्यरत असलेल्या ह्या पेशी मला निःशब्दपणे अनेक सल्ले देतात. एकाही अभावात्मक, नकारात्मक विचाराला थारा देऊ नको. साधनेतून शिकलेले जीवनाचे नियम संतोष, कृतज्ञता, आदर आणि

अष्टांग राजमार्गाच्या पायऱ्या आठवणीने रोजच्या जीवनात आचरणात आण आणि बघ कसा आश्चर्यकारक बदल तुझ्यात घडेल. पेशींच्या पाठातून मी शिकले की, स्वतःला सतत कार्यमग्न ठेवले पाहिजे त्यामुळे शरीर उत्साही आणि चपळ राहिल. आपल्या निःशब्दतेतून त्यांनी मला तोंडावर ताबा ठेवण्याचाही सल्ला दिला.

माझ्या ग्रंथीही काही कमी नाहीत, त्या सतत सांगतात आमचे आरोग्य भावनांशी निगडित आहे आणि भावना विचारातून जन्म घेतात. म्हणून चांगले विचार, चांगल्या कल्पना जोपास. शरीराला जशी चांगल्या आहाराची गरज असते तसेच आमच्या कार्याला चांगल्या विचारांची, भावनांची गरज असते. मग त्यांनी मला रोजच्या जीवनात मी जोपासलेल्या काही चांगल्या विचारांमुळे घडलेल्या सुखद घटनांची आठवण करून दिली, आणि मनात विचार आला, जन्मापासून सतत आपल्याला साथ देणाऱ्या ह्या पेशी, ग्रंथी शरीराचा एक भाग असल्या तरी खरंच ह्या परमेश्वराच्या दूतच आहेत, ज्या वेळोवेळी मार्गदर्शन करतात. पण त्यांचा हा सल्ला ऐकण्याची जागरूकता मी कशी बरे अंगी बाणवू? आणि ब्रह्मविद्या माउलीने साधनेच्या सरावाची मला आठवण करून दिली.

माउली म्हणाली, 'स्वतःला हवे तसे घडविणे तुझ्याच हातात आहे. त्यासाठी साधना, सराव कर.' पुढे ती म्हणाली, 'ज्याप्रमाणे एखादा मूर्तिकार एखाद्या मूर्तीची निर्मिती करण्यापूर्वी ती मूर्ती तो कल्पनेने स्वतःच्याच मनात पाहतो, त्याप्रमाणे कल्पनेचे सामर्थ्य वापरून, ध्यानातून पेशींशी आणि ग्रंथींशी संपर्क साध. मग हे ध्यान उत्तम आरोग्यासाठी असो नाहीतर भव्य यशासाठी,

❖ कृतज्ञता देणगी शोभना राजेंद्र देशमुख

❖ इंदीरा रामचंद्र शिंदे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुमित्रा चंद्रकांत शिंदे



नाहीतर निर्भेळ आनंदासाठी, चांगल्या चांगल्या बोधवचनांच्या उच्चाराने विचारांचे ते सामर्थ्य पेशींपर्यंत, ग्रंथीपर्यंत पोहोचेल आणि त्या उत्तेजित होऊन उत्साहाने तुम्ही सांगितलेल्या कार्याला लागतील.

मग काय? तुम्हांलाही ध्यानातून तुमच्या ह्या मैत्रिणींना भेटावेसे वाटते ना? मग लगेचच ध्यानाच्या सरावाला सुरुवात करा. ध्यान करत असाल तर, सराव वाढवा आणि मग बघा, तुम्हालाही नवीन मैत्रिणी भेटल्याचा

आनंद होईल. पण ह्या मैत्रिणी जरा वेगळ्याच आहेत, त्या आपल्याकडे मागतात दिवसातून काही वेळाची शरीर, मनाची साधना (श्वसनप्रकार आणि ध्यान) आणि देतात दिवसभर पुरेल इतका उत्साह, चैतन्य; जे आपली कार्यक्षमता, अचूकता वाढवतात आणि अपेक्षित यशाकडे नेतात. खरंच! सुखी जीवनाचा मूलमंत्र सांगणाऱ्या ब्रह्मविद्या माउलीचे आपण सर्वजण आभार मानू या.



महिमा ब्रह्मविद्येचा

अजित देशपांडे

ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली ज्याच्या हाती
कसलीच नाही त्याला भीती.
जर सराव केला नित्यनेमाने
तर आयुष्य जगावे समाधानाने
नको रे मना करू व्यर्थ चिंता
व्यक्त करावे अंतरीच्या भगवंता
अरे वेड्या, दिल्याने वाढते रे!
असा कसा तू विसरलास रे!
करशील तू संकटांचे डोंगर सहज पार
जर असेल निष्ठा ब्रह्मविद्येवर अपार
ब्रह्मविद्या माउलीचे अतूट बंधन
हेच आहे साधकाच्या यशाचे इंधन
नित्य मिळविता साध सुप्त मनाची
प्रचिती येईल महान कार्याची
करू नकोस आक्रोश दुःखांचा
मनी असता मंत्र नऊ शाश्वत सत्यांचा
नित्य नवा आनंद मनी असेल
जीवन सहज सुंदर दिसेल
महिमा जाणावा ह्या ब्रह्मविद्येचा
जणू स्पर्श जाहला परिसाचा.

-
- ❖ श्रीमती मालिनी द्वारकानाथ कोटणीस यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वैशाली सुरेश कुलकर्णी
❖ कै. श्री. भास्कर बेद्रे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान जयश्री विलास पोतनीस



ब्रह्मविद्येतील सत्संग

ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्रसनप्रकारांना 'आध्यात्मिक' असे कां म्हणतात? प्राथमिक वर्गातील काही साधक असा प्रश्न विचारतात. त्यांना शाब्दिक उत्तर देऊन काहीच उपयोग नसतो. कारण ही अनुभवाची बाब आहे. सरावाच्या प्रदीर्घ अनुभवातून आपण अनुभवू शकतो. डॉ० सौ० जयश्री खांबेते प्रगत वर्गाच्या शिक्षिका असल्यामुळे त्यांच्या प्रगल्भ अनुभवातून त्यांनी 'आध्यात्मिक' अनुभवांचे प्रभावी मार्गदर्शन केले आहे.



जयश्री खांबेते

संधिप्रकाशात जंगलातून जाताना, रस्त्यात पडलेली वेडीवाकडी मुळी सापासारखी दिसते. प्रचंड भीती वाटते. पण निरखून पाहिल्यावर तो साप नाही हे समजते. मग घाबरण्यासारखे तिथे काहीच शिल्लक राहत नाही. त्याचप्रमाणे सर्व सुख दुःखे भ्रम आहेत हे कळल्यावर मग आनंद किंवा दुःख मानण्यासारखे काहीच शिल्लक रहात नाही (दासबोध ०८/०८/४३). असे जीवन जगणे केवळ सत्संगामुळेच शक्य होते. असा सत्संग ब्रह्मविद्या शिकण्यामध्ये मिळतो.

सत्संग म्हणजे सत्याच्या निकट, सत्याच्या सान्निध्यात असणे आहे. खरे तर असा सत्संग क्षणा-क्षणाला घडत असतो. जसे की, हवेची झुळूक येते आणि शरीराच्या आरपार जाते तेव्हा तो नाजूक, अंगावर शिरशिरी आणणारा स्पर्श परमेश्वराचा असतो. ते वाटेवरचे पिवळे फूल, ते निळे-केशरी आकाश, ती हिरवाई, ती सोनेरी किरणे इत्यादींचा सत्संग होतच असतो. फक्त त्या सत्संगाची स्पंदने जाणण्याची क्षमता हवी, तेवढी जागृतता हवी.

ब्रह्मविद्येच्या प्रत्येक वर्गातील श्वास आणि विचारांची साधना ही सत्संग असते. ती साधना करण्यास शिकल्यामुळे याच देहामार्फत अनुभव घेता येतो. देह निरोगी होतो. संवेदनाक्षम होतो. रोगप्रवेशाला बंदी घालता येते. भौतिक व पारमार्थिक वैभव वाढू लागते. शिवाय या साधनेमध्ये विविधता असल्याने ती रोज नवीन वाटते. या ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आपण स्वतःला बदलू शकतो. अहंकार हळूहळू कमी होतो. मग शिष्य होण्यासाठी आपण आतून परिवर्तित होतो. आपण ग्रहणशील, विनम्र, सावध, प्रतीक्षापूर्ण,

प्रार्थनामग्न असे राहू लागतो. आपल्याला सदगुरूंची ओळख पटते. मग जे सत्याशी एकरूप झाले आहेत अशा सदगुरूंजवळ आपण 'असतो'. श्रीसदगुरूंनी आपले शिष्यत्व ओळखले की, 'कृपा घडते'. आपला अंतर्यामीचा दिवा जळू लागतो. आपण आध्यात्मिक श्रीमंत झालो आहोत असे वाटते. जर हा सत्संग उत्कट, अगदी हृदयाच्या गाभाच्यातून असेल तर, एक गहन असा सुसंवाद घडतो.

श्रीसदगुरू म्हटले की, त्यांच्या ठिकाणी ज्ञान अनुभव, तपस्या, विवेक, वैराग्य, पित्याची अनुशासन-प्रियता, मातेची वत्सलता, चंदनाची शीतलता अशा अनेक गोष्टी अनुभवायला मिळतात. अशा सदगुरूंचे बोलणे हे एक निमित्त असते. पण आपल्यामध्ये जर शिष्यत्वाची भावना प्रकट झाली नसेल तर तो सत्संग होणार नाही. म्हणूनच आपले परिवर्तन सत्शिष्यामध्ये होणे हीच एक मोठी घटना असते. तरच सदगुरूंशी सुसंगत होऊ शकतो. आध्यात्मिक गोष्टी शब्दांनी समजत नाहीत. सदगुरू एका वेगळ्या आध्यात्मिक, उच्च पातळीवरून अनुभव सांगत असतात. जर त्यांच्याशी सुसंगत झालो तरच शब्दांच्या पलीकडचा अर्थ कळतो. आपण ग्रहणशील असलो तरच त्यांना काय म्हणायचे आहे ते कळू शकते. इथे सत्संग घडतो.

श्रीसदगुरूंना ओळखणे अवघड असते. कारण त्यांच्याकडे बुद्धीने पाहिले तर ते अगदी सामान्य माणूस असतात व हृदयाने पाहिले तर ते परमात्मा असतात. म्हणूनच जर ब्रह्मविद्येच्या साधनेने श्रद्धा विकसित झाली असेल तर, हे सदगुरू आपल्याला परमात्म्याशी जोडण्याचे कारण बनतात. म्हणूनच जगातील सर्व संत व महान विभूतींनी श्री सदगुरूंची

- ❖ शरद दत्तात्रय सापले यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान नम्रता दयानंद कोरगांवकर
- ❖ श्रीमती शैला विनायक पोतनीस यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान जयश्री विलास पोतनीस



अपार कृपा अनुभवली आहे.
ब्रह्मविद्येच्या साधनेने विविध प्रकारचे लाभ मिळतात.

ते अनुभवण्यासाठी सर्वांनी ब्रह्मविद्या शिकणे अनिवार्य आहे.



गुरुवंदना

ऊर्मिला पाटील

आज गुरु पौर्णिमेच्या दिनी
गुरुवरा वंदन तव चरणी ॥१॥
अंधारातून प्रकाशाकडे
क्षणाक्षणाला नेई पुढे
मार्गदर्शक दीपस्तंभ हे
ब्रह्मविद्या सागरी ॥१॥
सात्त्विक तुमचे सुंदर दिसणे
फुलाहूनही प्रसन्न हसणे
कृतज्ञतेचे भाव उमलती
हृदयी तुम्हां दर्शनी ॥२॥
तुम्हांसारखा गुरू लाभणे
या जन्मीचे सार्थक होणे
परमात्म्याचे दर्शन घडते
देह जरी मानवी ॥३॥
व्यास गुरूंची ही परंपरा
चालविता तुम्ही आज गुरुवरा
साधकाविना काय देऊ मी
आज गुरुदक्षिणी ॥४॥
नयन मनोहर तिबेट दर्शन
त्याहुनी मोहक तो आश्रम
भगिरथ यत्ने आणिला
तुम्ही आपुल्या आरोहणी ॥५॥



-
- ❖ सुरेश मोरेश्वर पाटील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शशांक सुरेश पाटील
❖ कृतज्ञता देणगी रचना लक्ष्मण पाटील



खरी ओळख

तर मग माणसाला त्याची खरी ओळख कशी होईल? त्याने बाहेरचे लक्ष आत वळवले पाहिजे. मग लक्षात येईल की त्याच्या आतच असे काहीतरी आहे की जे सर्व बाह्य कारणांचे कारण आहे. या लेखामुळे ब्रह्मविद्येच्या साधकांना आध्यात्मिक जाणिवेच्या विकासासाठी निश्चितच प्रेरणा मिळेल.



रमेश करंदीकर

नमस्कार! मी अमुक अमुक! तुम्हाला काहीतरी सांगण्यासाठी तुमच्याकडे आलो आहे. मंडळी दचकतात? अहो हीच तर पद्धत आहे ना ओळख करून देण्याची व ओळख करून घेण्याची! बाह्य जगातला प्रत्येक व्यवहार हा ओळखीवरच तर होतो. आपण एकमेकांना ओळखतो म्हणजे नक्की काय करतो? तर एकमेकांबद्दल माहिती करून घेतो. नाव, गाव, शिक्षण, आवडी-निवडी ह्या प्रकारे आपला परिचय करून घेतो. आणि ह्यातूनच जगण्याचा व्यवहार सुरू होतो.

आपल्याला ओळख कधी मिळते? जन्माला आल्यापासून! ह्याचा/हिचा मुलगा किंवा मुलगी, कुणाचा भाऊ, कुणाची बहीण आणि मग एक नाव मिळते, आडनाव मिळते आणि प्रवास सुरू होतो. जसजसे आपण मोठे होतो, ह्या ओळखीला आपण वेगवेगळ्या प्रकारे समजू लागतो; शिक्षण, हुद्दा, कमाई, गुणविशेष, हे आणि ते! आपली ओळख देखणी करण्यासाठी सतत प्रयत्न सुरू होतात. सुरुवातीला दुसऱ्यांनी माझ्याबद्दल सांगितलेले, म्हणजे इतरांनी माझी ठरवलेली ओळख अगदी घट्ट होऊ लागते; जणू नकळत आपल्याभोवती पाश आवळत जाते. मग ह्या ओळखीप्रमाणेच वागण्याचे बंधन नकळत आपल्याभोवती येते. म्हणजे बघा, मी अमुक-अमुक, शिक्षण एवढे, मानमरातब एवढा, मग मी कोणाबरोबर कसे बोलायचे? हसायचे की नाही? सगळं काही माझ्या लौकिक ओळखीप्रमाणे ठरणार!

आता ही ओळख फक्त माणसांनाच असते का? थोडा विचार केलात तर लक्षात येईल की, विश्वातल्या प्रत्येक गोष्टीला एक ओळख आहे. सूक्ष्म-स्थूल सर्वांना ओळख आहे; नाव आहे. हे खनिज, ही वनस्पती, हा

प्राणी अशी स्थूल ओळख; मग कुठचे खनिज? कुठली वनस्पती? अशी आणखी स्पष्ट ओळख! पण लक्षात घ्या, ही अशी त्या आकारांची ओळख ठरवली कोणी? तर माणसाने! अश्मयुगापासून माणूस जसजसा प्रगत होत गेला तसतसे त्याचे बाह्य ज्ञान वाढत गेलेले आपल्याला दिसते, मेंदू प्रगत होत जाताना दिसतो, माणसाला असंख्य प्रश्न पडतात व त्यांची उत्तरे शोधता-शोधता प्रत्येक वस्तूबद्दल अधिक ज्ञान तो प्राप्त करताना दिसतो.

प्रश्न असा आहे की, एवढी भौतिक प्रगती केल्यावरसुद्धा माणसाने खरोखरच स्वतःला ओळखले आहे का? त्याची स्वतःची आणि ह्या विश्वाची खरी ओळख त्याला पटली आहे का? आज प्रत्येक जण काहीतरी मिळवण्यासाठी, अधिक चांगले जीवन जगण्यासाठी धडपडताना दिसतोय. एवढे करूनही तो जे शोधतोय ते तर त्याला मिळताना दिसत नाही. खूप आकांक्षा, खूप धडपड आणि शेवटी वैफल्य! हे होण्याचे कारण काय? ते कारणच त्याला समजत नाही, सापडत नाही, कोणी सांगितले, तर त्याच्या खोऱ्या ओळखीचा अहंकार ते त्याला मान्य करू देत नाही.

ह्यावर उपाय काय? माणसाने त्याची खरी ओळख समजून घेतली पाहिजे. हे घडणार कसे? आज माणसाचे संपूर्ण जीवन बाह्यकेंद्रीत झालेले आहे. त्याला हवी असलेली प्रत्येक गोष्ट बाहेर आहे, बाहेरून त्याला मिळवायची आहे, हा त्याचा दृढ विश्वास आहे व इथेच तर मोठी फसगत आहे.

तर मग माणसाला त्याची खरी ओळख कशी होईल? त्याने बाहेरचे लक्ष आत वळवले पाहिजे. मग लक्षात येईल की, त्याच्या आतच असे काहीतरी आहे की जे सर्व बाह्य कारणांचे कारण आहे. माणसाला बाह्य

- ❖ भालचंद्र सिताराम नवलकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान पद्मा शशांक पाटील
- ❖ वसंत नारायण नाईक यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुधीर वसंत नाईक



ओळख मिळाली, ती त्याच्या पहिल्या श्वासाने! ते असे सामर्थ्य आहे की, एकदा सुरू झाल्यावर काहीही प्रयत्न न करता तोच श्वास त्याचा, आयुष्याचा सोबती होऊन जातो. ह्याच एकमेव सामर्थ्यातून त्याचा बाह्य विकास झाला, त्याला त्याची बाह्य ओळख मिळाली. पण माणसाच्या हे कधी लक्षातच येत नाही. त्याच्या जगण्यातल्या अशा असंख्य गोष्टी आहेत की ज्या त्याच्या नकळत चालू आहेत, उत्तमपणे कार्यरत आहेत. हे करणारे कोण? कारण ज्या क्षणी हे सामर्थ्य त्या शरीरात कार्य करायचे थांबवते, त्या क्षणी माणसाची सर्व बाह्य

ओळख एका क्षणात विरून जाते, तो आकार चैतन्यहीन होतो, कलेवर होतो. पण स्वत्वाची ओळख पटल्यावर माणूस अमर होतो, चिरंजीव होतो. हे गूढ वाटले, तरी तेच एकमेव सत्य आहे; कारण आकार निर्माण करणारे आपण आहोत.

ब्रह्मविद्येच्या श्वासविचाराच्या साधनेतून हेच गूढ हळूहळू पण खात्रीलायकरीत्या उलगडत जाते. आपल्या स्वस्वरूपाची खरी ओळख आपल्याला पटते; संतोष आपला साधीदार होतो, शांतता आपली सोबती होते.



नीरव शांतता

वर्षा ढेकणे

समाधानाने जीवन जगताना,
संतोषपूर्वक रोजचे काम करताना,
कृतज्ञता मनाचा ठाव घेते.
स्मितहास्य, मृदुमुलायम शब्द ओठी येता,
कटुता, कठोरता यांना जागाच रहात नाही.
आदराने आभार मानताना मन भरून जाते,
उत्साहात, जोषातच मनामध्ये त्या
तारुण्याची चाहूल लागते.
भरभरून जीवन देणाऱ्या
त्या प्राणाच्या स्पंदाची ओळख होते.
भौतिकतेतील सुखदुःखाची जाणीवच तेथे नसते.
त्या नीरव शांततेतील नादाची ओढ येथे लागते.
खोल, गर्द अंधारात हरवून जावेसे वाटते.
अशा नीरव शांततेच त्या प्रकाशाच्या
ठिपक्याने जीवन बहरून येते.



- ❖ कृतज्ञता देणगी मंजिरी मिलिंद जाधव
- ❖ कृतज्ञता देणगी मीना मिलिंद सावंत



उपवास-अनशन-Fasting-रोजे

आपल्या ब्रह्मविद्येच्या प्रदीर्घ साधनेतून आदरणीय श्री० संजय साठे सरांनी आपणा सर्वांसाठी 'प्रज्ञे'मार्फत ब्रह्मविद्येतील अनेक आध्यात्मिक संकल्पना यापूर्वी सुस्पष्ट केल्या आहेतच. 'उपवास' आपल्या प्रगत अभ्यासक्रमातील एक शुद्धिक्रिया. या साध्या क्रियेमधील आध्यात्मिक संकल्पना सरांनी अधिक सुस्पष्ट केली आहे. 'श्रेष्ठत्व प्राप्त होण्यास आपल्या अस्तित्वाचा शोध घेण्यास, परमेश्वराचा अनुभव घेण्यास उपवासाचा उपयोग होऊ शकतो.'



श्री. संजय साठे

सर्व धर्मांमध्ये उपवासाला प्राधान्य दिले आहे ह्याचे कारणच हे आहे की उपवास आपल्याला धर्माच्या पलिकडे घेऊन जातो. मानवाचा धर्म कोणताही असला तरी तो उपवासाच्या मार्फत परमेश्वरापर्यंत, अल्लूपर्यंत, God पर्यंत पोहोचू शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमामध्ये एकदाच ७ दिवसांचा उपवास करायला सांगितले आहे. सर्वसाधारण ज्या हेतूने उपवास केला जातो त्याच्यापेक्षा श्रेष्ठ हेतूने ह्या उपवासाचा परिणाम आहे. आध्यात्मिक प्रगतीसाठी शरीराचे आणि मनाचे शुद्धिकरण आवश्यक आहे. असे म्हणतात की जे अन्न माणूस खातो त्याप्रमाणे त्याचे मन बनते. उपवासाने शरीराचे शुद्धिकरण होते व मनपण सशक्त बनते.

पहिले दोन दिवस पाणी-शुद्ध पाणी म्हणजे H₂O (नारळाचे पाणी नाही). ह्यामुळे आतडी स्वच्छ धुतली जातात. नंतरचे दोन दिवस सायट्रिक फळांचे रस त्यांच्या शुद्ध स्वरूपात (साखर, मिठ, मसाला न घालता) घेतल्याने आतड्यांच्या छिद्रात अडकलेले अन्नाचे, मळाचे बारीक कण नैसर्गिक ॲसिडने विरघळवले जातात. पुढचे तीन दिवस जमिनीवर उगवणाऱ्या कच्च्या भाज्या खाल्ल्याने

जणू काही आतडी छान पुसुन निघतात. अन्नापासून रक्त, शक्ति आणि इतर पदार्थांची निर्मिती होत असते ते शुद्ध स्वरूपात निर्माण होण्यास सुरुवात होते.

मानसिक पातळीवर निश्चय केल्याची आणि तो पूर्णत्वास नेल्याची भावना निर्माण होते. भितीपासून आपण मुक्त होतो कारण सर्वसाधारण समज असा असतो की खाल्ले नाही तर शक्ति कमी होईल, मग काही अव्यवस्था निर्माण होईल का? तर सर्वसाधारण प्रकृती स्वास्थ्य असलेल्या कोणत्याही व्यक्तीस त्रास होत नाही हा अनुभव आहे.

मृत्यूच्या भयापासून मुक्त होण्यास उपवास हे सर्वश्रेष्ठ साधन आहे. श्रेष्ठत्व प्राप्त होण्यास आपल्यातील अस्तित्वाचा शोध घेण्यास, परमेश्वराचा शोध घेण्यास सर्व श्रेष्ठ व्यक्तींनी, की ज्यांनी त्या तत्त्वाचा अनुभव घेतला आहे, त्यांनी जाणता किंवा अजाणता उपवास केलेला दिसतो.

उपवासाच्या सरावाने (पुन्हा पुन्हा करायला हरकत नाही) शारीरिक पातळीवर आरोग्य, मानसिक पातळीवर संतोष आणि आध्यात्मिक पातळीवर शांततेचा अनुभव आपण घेऊ शकतो.



॥ आदर ॥ – जीवनाची व्यवस्था

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

- ❖ कृतज्ञता देणगी अंजली राजेंद्र देशपांडे
- ❖ लक्ष्मण केशव सावंत यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान केशव लक्ष्मण सावंत



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

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

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

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

अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

प्र. सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा उपयोग काय?

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

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

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

❖ कृतज्ञता देणगी अजीत दत्तात्रय काटकर

❖ नरेंद्र कुबल यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान नयना नरेंद्र कुबल



शकत नाही.

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

प्र. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात?

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

सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो.

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

प्र. या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो?

उ. आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी वीस मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे वीस मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येक जण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो. अठरा वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते आणि दररोज त्यांचा सराव करू शकते.

प्र. या पद्धती मूळच्या कुठल्या आहेत? आपल्याकडे त्या कशा आल्या?

उ. ब्रह्मविद्या आध्यात्मिक साधनेची अत्यंत प्राचीन पद्धत आहे. यातील साधनेच्या पद्धती मूळच्या भारतातल्या आहेत. इथून त्या तिबेटमध्ये गेल्या व आता परत आपल्याकडे भारतात आल्या आहेत.



पणजी (गोवा) शिबीर

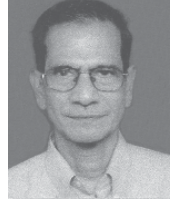
- ❖ पुष्पा रीसवाडकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्राची रीसवाडकर
- ❖ हरिभाउ दामोदर लघाटे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान पुजा निमदेव



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

॥ कार्यप्रकाश ॥

१९९७ साली अधिकृत नोंदणी झाल्यानंतर ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचे 'ब्रह्मविद्या' या प्राचीन योगशास्त्राचा सर्व दूर प्रसार होत आहे. या प्रसाराने अनेक घटकांचा समावेश आहे. त्याचा हा अहवाल.



राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्येच्या प्रसार व प्रचार कार्याचा प्रारंभ गुरू श्री० ज्योतिर्मयानंद यांनी मुंबई व उपनगरात केला. त्यानंतर त्यांचे शिष्य, आपणा सर्वांचे गुरू वंदनीय श्री० जयंत दिवेकर सरांनी ब्रह्मविद्येचा प्रकाश पसरविण्यास प्रारंभ केला. ब्रह्मविद्येच्या सर्व इंग्रजी पाठांचा श्री० जयंत दिवेकर सरांनी मराठीत अनुवाद करण्याचे बहुमोल कार्य केले आहे. त्यामुळे महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्येचा कार्यप्रकाश झपाट्याने सर्वत्र पोहोचविणे सुलभ झाले. १९९७ साली ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टची अधिकृत नोंदणी झाली. संस्थेचे अधिकृत ध्येय व कार्य ठरविण्यात आले.

ध्येय : अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास.

कार्य : ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण.

ब्रह्मविद्येच्या कार्यप्रकाशात आपल्या शिक्षकांचा फारच महत्त्वाचा सहभाग आहे. शिक्षक हेच खऱ्या अर्थाने ब्रह्मविद्या प्रसारक आहेत. म्हणूनच संस्थेने शिक्षक तयार करणे आणि शिक्षक प्रशिक्षण यावर भर दिला आहे.

ब्रह्मविद्या शास्त्राचे चार पातळ्यांवरील अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. अगदी सुरुवातीस,

- १) बालवर्ग : ७ आठवडे (वयोगट १० ते १८)
- २) प्राथमिक वर्ग : (२२ आठवडे) त्यानंतर
- ३) प्रगत वर्ग : (१०४ आठवडे) नंतर
- ४) प्रदीपक वर्ग : (९६ आठवडे)

सर्व वर्ग आठवड्यातून एकदा दीड तास घेतले जातात. अशा प्रकारे साधक ब्रह्मविद्या शास्त्राच्या सहवासात ५ ते ६ वर्षे असतो. वरील चार पातळ्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतरच साधक त्याची इच्छा असल्यास, शिक्षक प्रशिक्षणास पात्र होतो. शिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतरच साधक श्री० जयंत दिवेकर सरांच्या अनुमतीनुसार शिक्षक म्हणून कार्यरत होतो. साधारणतः शिक्षक होण्यास ६ ते ७ वर्षांचा कालावधी जावा लागतो. या कालावधीत विद्यार्थी संस्थेच्या वेगवेगळ्या उपक्रमात सहभागी होऊन अनुभवसंपन्न होऊ शकतो. अशा प्रकारचे प्रशिक्षित शिक्षक ब्रह्मविद्येच्या शिक्षण प्रसाराने कार्यरत आहेत आणि म्हणूनच महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर सर्वदूर ब्रह्मविद्येचा ज्ञानप्रकाश पसरत आहे.

२०१५ मधील ब्रह्मविद्येचे एकूण वर्ग व साधकांची संख्या

क्र.		बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	प्रदीपक वर्ग
१.	वर्ग	२२४	४१४	७२	४
२.	साधक	२२५८	११५७६	३०४८	५०२

❖ कृतज्ञता देणगी सीमा विलास पाटणकर

❖ खुर्शीदा मो युनुस विजनोरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रमेश ववन टिकेकर



ब्रह्मविद्येचे वर्ग प्रशिक्षित शिक्षकांद्वारे वेगवेगळ्या पातळ्यांसाठी नियमितपणे चालू असतात. सर्व वर्ग आठवड्यातून एकदा याप्रमाणे आयोजित केले जातात. प्रामुख्याने तीन भाषांमध्ये-इंग्रजी, मराठी व हिंदी-वर्ग असतात. याशिवाय प्राथमिक वर्ग गुजराथीमध्ये सुद्धा आयोजित केले जातात. ही गुजराथी वर्गाची सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या पातळ्यांवरचे वर्ग नियमितपणे आयोजित केले जातात. उदा. - १० ते १८ वयोगटातील मुलांसाठी असलेल्या बालवर्गात दरवर्षी साधारणतः २०००च्या वर नवीन विद्यार्थी त्याचा लाभ घेतात. तसेच १८ वर्षांवरील साधकांसाठी असलेल्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात दर वर्षी साधारणतः ११,०००च्या वर नवीन साधक ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा लाभ घेतात.

आतापर्यंत प्रदीपक वर्ग फक्त श्री० जयंत दिवेकर सर घेत असत. परंतु या वर्षापासून सरांनी दोन नवीन प्रशिक्षित शिक्षक प्रदीपक वर्गासाठी नियुक्त केले आहेत.

शिबिरे - ज्यांना आठवड्यातून एकदा असे वर्ग जमत नाहीत किंवा मुंबईबाहेरील लोकांसाठी, निसर्गरम्य ठिकाणी ब्रह्मविद्येची सलग पाच दिवसांची पूर्णवेळ निवासी शिबिरे नियमितपणे आयोजित केली जातात.

शिवाय अनिवासी शिबिरे देखील आयोजित केली जातात.

मेळावे :- ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे ठिकठिकाणी वार्षिक मेळावे घेतले जातात. हा आणखी एक वैशिष्ट्यपूर्ण उपक्रम, जिथे सर्व साधक आपल्या सहसाधकांना भेटतात, विचारांची देवाण-घेवाण करतात. तसेच सर्व साधकांचा सहभाग असलेली सराव-साधना; जी स्वतः वंदनीय दिवेकर सर घेतात. हे आणखी एक वेगळेपण ह्या मेळाव्यांचे.

शिवाय संघाच्या कार्याचा आढावा घेतला जातो. त्यामुळे हे मेळावे, ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्रसारण व संवर्धनासाठी अतिशय प्रेरक ठरतात व साधक अधिक उपयुक्त माहिती घेऊन जातात.

उजळणी वर्ग :- अनेकजण ब्रह्मविद्येचे वर्ग पूर्ण करतात परंतु साधनेत सातत्य रहात नाही असे आढळून आल्यामुळे साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या ठिकाणी सर्व अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग आयोजित केले जातात. यामुळे साधकांचे साधनेतील सातत्य वाढून ते संस्थेशी जोडलेले राहतात, त्यासाठी प्रशिक्षित शिक्षकांकडून खालील अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग आयोजित केले जातात.

प्राथमिक सराव वर्ग :- (सात आठवडे)

प्राथमिक उजळणी वर्ग :- (अकरा आठवडे)

प्रगत उजळणी वर्ग :- (सव्वीस आठवडे)

प्रदीपक वर्ग पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी प्रगत आणि प्रदीपक उजळणी वर्ग (२ वर्षे)

प्रगत अभ्यासक्रमाचे उजळणी निवासी शिबिर :-

शिबिर क्र.१ :- प्रगत पाठ १ ते ३२

शिबिर क्र.२ :- प्रगत पाठ ३३ ते ६६

शिबिर क्र.३ :- प्रगत पाठ ६७ ते १०४.

साधक संघातर्फे आयोजित केलेल्या वरील उजळणी वर्गात सहभागी होऊन त्याचा लाभ घ्यावा.

साधना मंडळे :- वेगवेगळ्या पातळीचे अभ्यासक्रम पूर्ण झालेले साधक, सोयीच्या जागी एकत्र साधना व सराव करून ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात रहातात.

कार्यालये :- ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील कोणतीही माहिती मिळवायची असेल तर, ती देण्यास कार्यालये सदा तत्पर असतात. 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 यात आणखी काही जबाबदार मंडळींचेही साहाय्य असते. सर्व फॉर्म्स साधकांपर्यंत पोहोचवून ते परत मिळवून



ब्रह्मविद्या साधक संघ

त्यांची संगणकावर नोंद करणे. हल्ली सर्व कामे संगणकावर गेल्यामुळे कामात चांगलीच सुसूत्रता आलेली दिसून येते.

‘प्रज्ञा’ अंकाच्या प्रकाशनापूर्वी त्याकरिता लागणारी सर्व आवश्यक ती माहिती कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांकडूनच घेतली जाते. कामाचा भार बराच वाढल्यामुळे, पुणे व बोरिवली येथे विभागीय कार्यालये स्थापन करण्यात आली आहेत.

पुणे कार्यालय :

१५२४, 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. ०२२-२८०७२७५४.

प्रज्ञा :- मराठी प्रज्ञेसाठी दीर्घकालीन योजना कार्यान्वित केली आहे. या योजने अंतर्गत साधकाने एकदाच 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. ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे दर वर्षी वार्षिक स्मरणिका मराठी व इंग्रजी माध्यमातून प्रकाशित केली जाते. पहिल्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या मेळाव्यामध्ये श्री. दिवेकर सर यांच्या शुभहस्ते ‘प्रज्ञे’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. तरी साहित्य पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर, ई-मेल आय. डी., नावासहित फोटो या गोष्टी अवश्य पाठवाव्यात; त्यामुळे संपर्क सुलभ होईल.

ब्रह्मविद्येचा कार्यप्रकाश अधिक दूरवर नेण्याचा दृढनिश्चय करून आपण कार्यान्वित होऊ या!



ठाणे कार्यालय कर्मचारी

- ❖ कृतज्ञता देणगी निरुपमा नितीन जोग
- ❖ मोहम्मद शहीद बिजनोरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रमेश बबन टिकेकर



कुंभमेळ्यामध्ये ब्रह्मविद्येचा प्रकाश

रमेश धारणागांवकर

ब्रह्मविद्येचा सर्वदूर प्रसार व्हावा या ध्येयाने प्रेरित झालेल्या नाशिकमधील साधक व शिक्षकांनी एकत्रित येऊन एका अभिनव उपक्रमाची सुरुवात केली. आपणा सर्वांना माहित आहे कुंभमेळ्यास संपूर्ण भारतातून तसेच परदेशातूनही अनेक श्रद्धावान उपस्थित राहतात. ब्रह्मविद्येचा प्रसार करण्यास ही चांगली संधी असल्यामुळे नाशिकच्या साधक-शिक्षकांनी एकत्रित येऊन केलेल्या प्रयत्नांचा हा प्रेरक अहवाल आहे. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे नाशिकच्या साधक, कार्यकर्ते आणि शिक्षक या सर्वांनी मिळून ब्रह्मविद्येची एक लाख पत्रके वाटली.

➤ उपक्रमाचा उद्गम :-

नाशिक येथे दर बारा वर्षांनी कुंभमेळा भरतो. मागील कुंभमेळा २००३ मध्ये झाला होता. सध्या चालू असलेला कुंभमेळा दि.१४-७-२०१५ पासून सुरू झाला आहे व त्याची समाप्ती ११-८-२०१६ रोजी होणार आहे. ह्या कुंभमेळ्यासाठी संपूर्ण भारतातून व परदेशांतून सुमारे एक कोटी भाविक वर्षभरात येतील असे अपेक्षित आहे.

२००५-२००६पासून नाशिकमध्ये अनिवासी शिबीराच्या माध्यमातून ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग सुरू झाले. त्यानंतर २०१० पासून प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे २२ आठवड्यांचे वर्ग नियमित सुरू झाले व त्याचबरोबर प्रगत अभ्यासक्रमाचा पहिला वर्ग सुरू झाला. २०१५च्या मध्यावधी पर्यंत प्रगतचे दोन वर्ग झाले व तिसरा वर्ग सुरू आहे.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे व त्यानंतर केलेल्या सराव व साधनेमुळे साधकांना प्रकाश पसरविण्याची प्रेरणा नेहमी होतच होती. आणि जसजसा कुंभमेळा जवळ येत चालला तसतसा साधकांच्या मनात विचार येऊ लागला की, **कुंभमेळ्याच्या निमित्ताने संपूर्ण भारतभर ब्रह्मविद्येचा प्रकाश पसरविण्याची ही उत्तम संधी आहे.** आणि त्या अनुषंगाने नाशिकमध्ये ब्रह्मविद्येचे वर्ग घेण्यासाठी येणाऱ्या शिक्षकांशी याबाबत चर्चा सुरू झाली व त्यांनीदेखील ही कल्पना मूर्त स्वरूपात कशी आणता येईल याबाबत मार्गदर्शन केले. या ठिकाणी हेही नमूद केले पाहिजे की या सर्व उपक्रमासाठी वंदनीय श्री० दिवेकर सरांची प्रेरणा, आशीर्वाद व मार्गदर्शन आमच्याबरोबर होतेच.

जिज्ञासूना ब्रह्मविद्येची माहिती देताना कार्यकर्ते



❖ कृतज्ञता देणगी ज्योती तांडेल

❖ बबन रामभाउ टिकेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रमेश बबन टिकेकर



➤ **योजनेची आखणी :**

वरील उपक्रम मूर्त स्वरूपात आणण्यासाठी खालील तीन पर्याय उपलब्ध होते :

- १) कुंभमेळाच्या दरम्यान पत्रके वाटण्याचा उपक्रम
 - २) रेल्वे स्टेशन, बस स्टेशन्स, पार्किंग वगैरे ठिकाणी ज्या ध्वनिफिती ऐकवल्या जातात त्यात ब्रह्मविद्येची ध्वनिफिती ऐकवणे.
 - ३) साधुग्राममध्ये जागा घेऊन तेथे ब्रह्मविद्येची माहिती पूर्ण वेळ हे वर्षभर देणे.
- वरील तीन पर्यायांपैकी पहिले दोन निवडले गेले, कारण तिसरा पर्याय कार्यान्वित करण्यासाठी साधुग्राममध्ये जागा घेण्यासाठी किमान नऊदहा महिन्यांपूर्वी शासनाकडे आरक्षण करणे आवश्यक होते.

➤ **प्रत्यक्ष उपक्रमाची सुरुवात :-**

प्रत्यक्ष उपक्रमाची सुरुवात करताना सर्व साधक आपण सर्व भारतभर ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशाचा प्रचार करण्यास सुरुवात करत आहोत ह्या कल्पनेने चैतन्यमय झाले होते. नाशिक येथील मुख्य स्थान 'रामकुंड' आहे.

त्याच्या जवळच श्री गोरा राम मंदिर आहे व ते आपल्या साधक बंधूंचे आहे. त्यांनी मंदिराच्या वरचा हॉल ह्या उपक्रमासाठी वापरण्यास दिला.

- ❖ सुरुवातीस २४,००० पत्रके वाटण्याचा संकल्प केला.
- ❖ १९ ऑगस्ट ह्या दिवशी वंदनीय श्री० दिवेकर सरांच्या प्रेरणेने ह्या उपक्रमाची सुरुवात करावी असे ठरले. त्या दिवशी श्री० शर्मा सर, श्री० व सौ० राजश्री कुलकर्णी व नाशिक मधील सर्व साधक श्री० गोरा राम मंदिरात एकत्र आले. प्रार्थना व ध्यान करून साधकांचे गट करून निरनिराळ्या विभागात कुंभमेळा भाविकांची गर्दी असलेल्या ठिकाणी पत्रके वाटली. पत्रके वाटल्यानंतर सायंकाळी ७ वाजता एकत्र येऊन अनुभवकथन व प्रार्थना होऊन कार्यक्रमाची सांगता झाली. १९

ऑगस्ट ते २७ ऑगस्ट २०१५ या दरम्यान सर्व साधकांनी गट करून कुंभमेळा भाविकांची गर्दी असलेल्या ठिकाणी २४,००० पत्रके वाटली.

- ❖ प्रत्यक्ष पर्वणीच्या काळात म्हणजे २८, २९ व ३० ऑगस्ट २०१५ ह्या तीन दिवसांमध्ये आणखी १८,००० पत्रके वाटली.
- ❖ १९ ऑगस्ट ते ३१ ऑगस्ट २०१५ या कालावधीमध्ये एकूण ४२००० पत्रके वाटली व ती भारतामधील सर्व राज्यांमधून आलेल्या कुंभमेळा भाविकांमध्ये वाटली गेली आहेत. आतापर्यंत एकूण एक लाख पत्रके वाटली.
- ❖ श्री गोरा राम मंदिराच्या वरच्या हॉलमध्ये प्रस्तावना द्यावी अशी योजना होती. कारण मंदिराच्या जवळ व परिसरात प्रचंड गर्दीचा ओघ असतो. ह्या दृष्टीने हातात पत्रके घेऊन व ती भाविकांना देऊन, 'आपण मंदिराच्या वरच्या हॉलमध्ये या, आपणास ब्रह्मविद्येच्या संदर्भात माहिती दिली जात आहे' असे सांगून हॉलमध्ये आणण्याचा प्रयत्न केला जात होता. परंतु भाविक पत्रके घेऊन प्रस्तावना ऐकण्यास न येता पुढे निघून जात, कारण ठरावीक वेळेमध्ये त्यांना रामकुंड स्नान, श्री काळा राम मंदिर दर्शन व साधुग्राममधील साधूंचे दर्शन हा कार्यक्रम करायचा होता. हा कार्यक्रम ते अतिशय जलद गतीने पूर्ण करण्यात मग्न असत.
- ❖ यामुळे वरील योजनेत थोडा बदल करून मंदिराच्या बाहेर भाविकांना पत्रके दिली जात व ज्यांनी त्याविषयी जास्त जाणून घेण्याची उत्सुकता दाखविली, त्यांना माहिती देऊन प्रस्तावना-पुस्तिका दिली गेली. यामुळे एक उपयुक्त गोष्ट अशी घडली की, ब्रह्मविद्येचा वर्ग कोठे व कसा करावा हे त्यांना सांगता आले व भाविकांचे नाव, पत्ता व फोन नंबर रजिस्टरमध्ये लिहिता आला.
- **कुंभमेळा भाविकांचा प्रतिसाद :-**
 - अ) **भावनिक प्रतिसाद :-**
 - ❖ पत्रके घेताना बरेच भाविक पत्रके कपाळाला स्पर्श करून घेत होते. ही कृती कदाचित्

❖ सरला सखाराम गवाणकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सिता दत्तात्रय पाटील

❖ लीनाता सूर्यकुमार डींगणकर व सूर्यकुमार वसंतराव डींगणकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान खुशाल सूर्यकुमार डींगणकर



ब्रह्मविद्या हे नाव वाचून केली जात असावी.

- ❖ काही भाविक गीतेमध्ये ब्रह्मविद्येचा उल्लेख केला आहे ती हीच का, असे विचारत होते. त्यांना अभ्यासक्रमामध्ये काय शिकविले जाते व त्याचा फायदा काय होतो हे सांगितले जात होते.
- ❖ घाईत असलेल्या भाविकांना पत्रके देताना साधक सांगत होते की, कृपा करून ही पत्रके फेकू नका व परत गेल्यानंतर वाचा व आणखी माहिती ऐकताना भाविक खालील प्रश्न विचारत होते-

१) त्यांच्या गावामध्ये हे वर्ग चालू करण्यासाठी काय करावे लागेल?

२) पत्राद्वारे वर्ग केल्यास काही शंका असल्यास त्यासंबंधी मार्गदर्शन कसे करणार?

३) त्यांना जो विशिष्ट आजार आहे किंवा मानसिक त्रास आहे तो या अभ्यासक्रमाने बरा होईल का?

४) मुलांसाठी हा अभ्यासक्रम आहे का? व मुलांच्या दृष्टीने त्यांना काय फायदा आहे?

५) निवासी शिबिरे कोठे असतात व त्याची फी किती आहे?

६) संपूर्ण महाराष्ट्रातून बंदोबस्तासाठी पोलिसांचे गट या ठिकाणी उपस्थित आहेत. त्यापैकी बऱ्याच पोलिसांनी ही माहिती जाणून घेतली व आम्ही परत गेल्यावर पत्राद्वारे हा अभ्यासक्रम करू असे सांगितले.

वरील सर्व प्रश्नांचे शंकासमाधान पत्रके वाटणाऱ्या साधकांनी केले.

ब) **कृतियुक्त प्रतिसाद :-**

- ❖ नारायण सेवा आश्रम येथील दोन व्यक्ती पत्रकावर दिलेला पत्ता शोधत आले. त्यांना प्रस्तावना दिली व प्रस्तावना-पुस्तिका दिली.
- ❖ बाप्पा सखाराम आखाडा, साधुग्राम येथील दोन साधक आले व त्यांनी सांगितले की, त्यांचे महंत श्री बाप्पा हे १०२ वर्षांचे आहेत आणि त्यांनी पत्रक वाचून त्यांना ब्रह्मविद्येची माहिती

घेण्यासाठी पाठविले आहे. त्या साधकांना प्रस्तावना दिली व प्रस्तावना-पुस्तिका दिली.

- ❖ कोल्हापूर येथील ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे साधक कुंभमेळ्यामध्ये होणारा ब्रह्मविद्येचा प्रसार पाहून प्रभावित झाले व त्यांनी कोल्हापूर येथे वाटण्यासाठी काही पत्रके घेतली.
- ❖ पुणे येथील एक युवक अत्यंत प्रभावित होऊन म्हणाला की, त्याला आता योग्य मार्ग सापडला आहे व पुण्याला परत गेल्यानंतर प्राथमिकचा वर्ग करणार आहे.
- ❖ नागपूर येथून आलेल्या एका कुटुंबाने संपूर्ण माहिती घेतली व नागपूर येथे आपण वर्ग करणार आहोत असे सांगितले.
- ❖ एकलहरे, ता० चिखली, जि० बुलढाणा येथील एका भाविकाने सांगितले की, तेथे उत्तम व्यवस्था असलेला आश्रम आहे व तेथे हा वर्ग घेण्यासाठी ठाणे ऑफिसशी संपर्क करून नियोजन करू.
- ❖ जालना येथील पोलीस गटाने त्यांच्या निवास-स्थानाच्या ठिकाणी म्हणजे भावबंधन कार्यालय, नाशिक येथे प्रस्तावना देण्याची विनंती केली. त्याप्रमाणे, आपले एक साधक रात्री ११ वाजता तेथे गेले व तेथे प्रस्तावना दिली.

वर लिहिल्याप्रमाणे कुंभमेळ्यामध्ये ब्रह्मविद्येचा प्रकाश सर्व भारतभर पसरविण्याचे कार्य कसे केले जात आहे याचे शब्दांकन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. ही सर्व वाटचाल वंदनीय श्री० दिवेकर सर सतत देत असलेली प्रेरणा, तसेच ब्रह्मविद्या साधक संघाचे सर्व आदरणीय विश्वस्त व सर्व शिक्षक यांचे मार्गदर्शन; यामुळे अतिशय पवित्र आणि चैतन्यमय स्थितीमध्ये होत आहे असे आम्हा सर्व साधकांना वाटते आहे. आम्ही सर्व साधक हे सर्व करताना अतिशय संतुष्ट आहोत, कृतज्ञ आहोत, आनंदाने आभार मानत आहोत आणि आदराने नतमस्तक होत आहोत.

नाशिक येथील : ब्रह्मविद्येचे सर्व साधक.

❖ कृतज्ञता देणगी निर्मला सुधाकर बाकोरे

❖ श्रीमती मेघना श्रीकर घांग्रेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान माधवी सुधाकर घांग्रेकर



आंतरराष्ट्रीय योग दिन-पुणे

ब्रह्मविद्या ही सर्वश्रेष्ठ योगविद्या असल्याने, ब्रह्मविद्या साधक संघ, पुणे येथील साधकांनी हा दिवस सराव आणि साधनेने साजरा करण्याचे ठरवले.



संजय साठे

२१ जून २०१५ हा, युनोतर्फे 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' म्हणून घोषित करण्यात आला. हा पहिलाच योगदिन असल्याने संपूर्ण जगात तो साजरा झाला.

ब्रह्मविद्या ही सर्वश्रेष्ठ योगविद्या असल्याने, ब्रह्मविद्या साधक संघ, पुणे येथील साधकांनी हा दिवस सराव आणि साधनेने साजरा करण्याचे ठरवले.

३००च्या वर साधक सकाळी ७ वाजता पुण्यातील हनुमान टेकडीवर उपस्थित होते. पावसाळा असल्याने पाऊस पडत होता, तरी रेनकोट, छत्र्या घेऊन साधक

उपस्थित होते.

सर्व श्वसन प्रकारांचा एकत्रित सराव केला, थोड्या वेळाने पावसानेसुद्धा कृपा केली. पाऊस थांबला. सर्व साधकांनी ब्रह्मविद्येचा प्रचार, प्रसार आणि प्रकाश पसरवण्याची शपथ घेतली आणि प्रार्थनेने सांगता झाली.

मंगळवार, २१ जून २०१६ सकाळी ७ वाजता जमण्याचा व एकत्रित सराव करण्याचा निश्चय करून साधक प्रकाश पसरवण्यास सगळीकडे पसरले.



आंतरराष्ट्रीय योगदिन पुणे २०१५



आंतरराष्ट्रीय योगदिन पुणे २०१५



आंतरराष्ट्रीय योगदिन पुणे २०१५

- ❖ कृतज्ञता देणगी सुधाकर विष्णु बाकोरे
- ❖ श्रीकर गणेश घांग्रेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान माधवी सुधाकर घांग्रेकर



‘आरोहण’ आश्रम - ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती



बोरीवली प्रगत मेळाव्यात ‘आरोहण’ आश्रमासाठी आवाहन करताना श्री. जयंत दिवेकर सर

ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना माहीत असेलच की, आपल्या संघाने आश्रम बांधण्याचा महत्त्वाकांक्षी प्रकल्प हाती घेतला आहे. शिक्षकांच्या २०१० सालच्या गुरुपौर्णिमेच्या कार्यक्रमात सर्व शिक्षकांनी आपला आश्रम असावा असे मत प्रदर्शित केले होते व फ्लॉट मुंबई-पुणे दरम्यान लोणावळ्याच्या आसपास असावा व भविष्यातील वाढीचा विचार करून मोठा फ्लॉट घ्यावा असे ठरविण्यात आले. त्यानुसार मार्च २०११ मध्ये सर्व प्रगत साधकांनी प्रत्येकी कमीत कमी १० हजार रुपये किंवा शक्य असल्यास अधिक व प्राथमिक साधकांनी प्रत्येकी १ हजार रुपये किंवा शक्य असल्यास अधिक कृतज्ञता द्यावी असे नम्र आवाहन केले होते.

त्या आवाहनाला साधकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला आहे व आत्तापर्यंत ८ कोटी ५० लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ कृतज्ञता व्यक्त करत आहे. त्यातून रुपये ३ कोटी किंमतीच्या फ्लॉटची खरेदी झाली आहे व संबंधित 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 मागे छापले आहेत. फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने) ठाण्याहून अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

फ्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे ५ कोटी रुपये असेल. सुरुवातीला साधारण ७५ लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिबिराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिबिरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय इतर वेळी साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात राहता येईल.

सध्या संघाकडे ५ कोटी ५० लाख रुपये शिल्लक आहेत व आपल्या आश्रमाची पहिली वास्तू बांधण्यासाठी आवश्यक निधी संघाकडे जमा झालेला आहे. फ्लॉटचे दगडी कंपाऊंड करण्याचे तसेच टेकडीवर जाण्यासाठी पायऱ्यांचे काम पूर्ण झाले आहे. वास्तूचे नकारो मंजुरीसाठी दिलेले आहेत व परवानगी मिळाल्यावर २०१५-२०१६ मध्ये बांधकाम सुरू होईल असा अंदाज आहे.

पुन्हा एकदा आम्ही सर्व विश्र्वस्त व शिक्षक सर्व साधकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. त्यांच्याच पाठिंब्याने आपले

- ❖ विभा देसाई-आई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मनिष एस देसाई
- ❖ कृतज्ञता देणगी रुवी वाय शिरोडकर



ब्रह्मविद्या साधक संघ

सर्वांचे हे आश्रमाचे स्वप्न प्रत्यक्षात येत आहे. पण ही फक्त सुरुवात आहे. आत्ता ठरवलेल्या इमारतीसारख्याच आणखी ५ इमारती आणि १ ध्यान केंद्र आपण या प्लॉटवर बांधू शकतो. अशी आशा आहे की, ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे कार्य उत्तरोत्तर वाढत जाईल व या सर्वइमारती प्रत्यक्षात येतील. म्हणूनच तुम्हां सर्वांना ही नम्र विनंती आहे की जेव्हा जेव्हा शक्य होईल तेव्हा तेव्हा आश्रम निधीत देणगी देऊन आपली कृतज्ञता ब्रह्मविद्या माउलीला अर्पण करावी. तुम्ही जी कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण जे निर्माण करू ते आपल्या संतोषाचे प्रतीक होईल.

धन्यवाद!

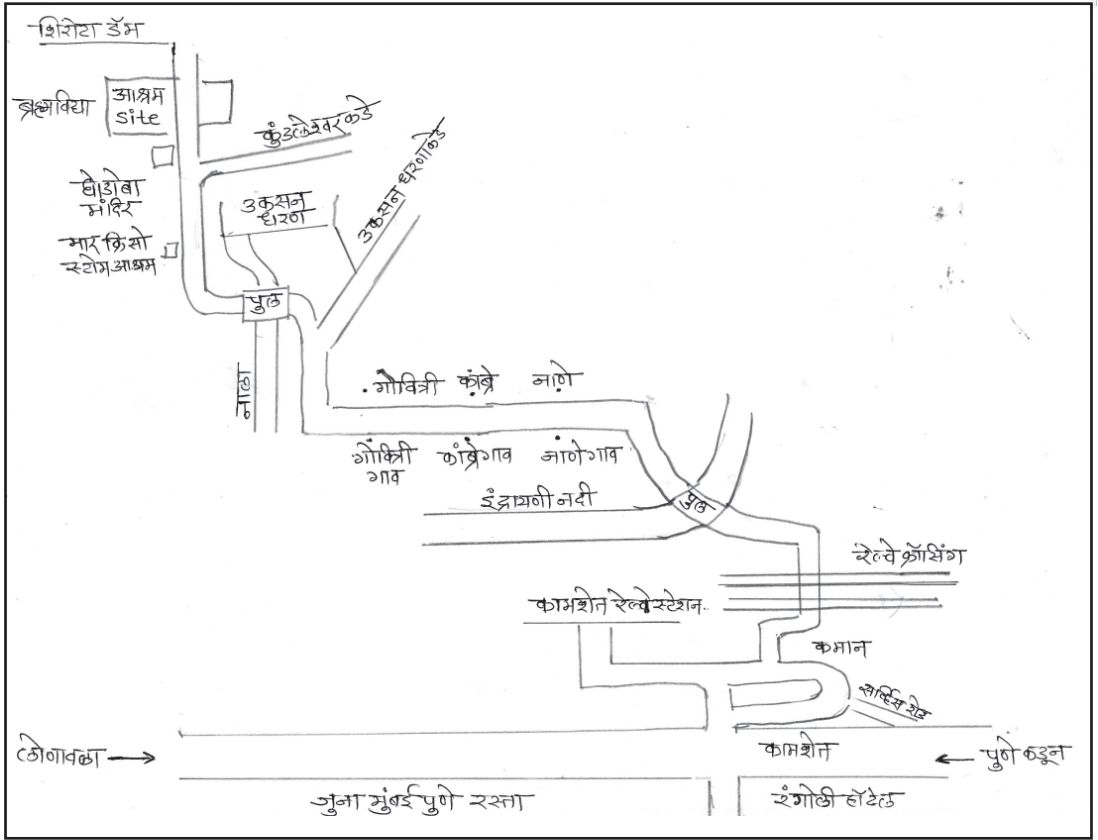
ब्रह्मविद्या साधक संघासाठी

आपले नम्र,

सर्व विश्वस्त आणि शिक्षक

सूचना : धनादेश 'ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट' या नावाने द्यावा. धनादेशाच्या मागे तुमचे नाव, दूरध्वनी क्र., पॅन क्रमांक, वर्गाचे ठिकाण व 'आश्रमासाठी कृतज्ञता' असा तपशील लिहावा. रोख रकमेसोबत सुद्धा हा तपशील देण आवश्यक आहे. तुमचा धनादेश किंवा रोख रक्कम प्रगत शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक यांच्याकडे किंवा संस्थेच्या कार्यालयात द्यावी. या देणगीवर ८० जी सुविधा मिळू शकते.

आश्रमाकडे जाण्यासाठी मार्गदर्शक नकाशा



- ❖ कृतज्ञता देणगी जयश्री विठ्ठल सूर्यवंशी ❖ कृतज्ञता देणगी विजय पी पाटील
- ❖ रामचंद्र रमण सालवी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनील रामचंद्र सालवी



पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिक्षा

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग व शिबीरे प्राथमिक अभ्यासक्रम :- निरनिराळ्या ठिकाणी नियमित उजळणी वर्ग, निवासी व अनिवासी उजळणी शिबीरे चालू असतात. ह्या उजळणी वर्ग व निवासी उजळणी शिबीरांना 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. **निवासी उजळणी शिबीरे :-** कालावधी - दोन किंवा तीन दिवस. खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. **संपर्क :** श्री० गोरे सर-०२२-२१६३६३०१, सौ० जोग- ९८२०१०७३१७.

प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबीरे

ही प्रगत निवासी शिबीरे 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 शिबीरांमध्ये 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. शिबीरामुळे 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 शिबीराला येऊनच घ्या. ही शिबीरे खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबीरांची माहिती खाली दिली आहे -

ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे:-

शिबिर क्र. (३) : (उजळणी ६७ ते १०४ पाठांची)

प्रवेश : प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र.(१) व क्र. (२) पूर्ण केलेल्या साधकांसाठीच आहे.

शनिवार, दि. ३० जानेवारी २०१६ (संख्याकाळी ४ वाजता) ते मंगळवार, दि. २ फेब्रुवारी २०१६ (दुपारी ३ वाजता).

शिबिर क्र. (१) : (उजळणी १ ते ३२ पाठांची)

प्रवेश प्रगत : अभ्यासक्रम पूर्ण (किंवा ६६ पाठ पूर्ण)

अ) शनिवार, दि. २७ फेब्रुवारी २०१६ (संख्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार, दि. १/३/२०१६ (दुपारी ३ वाजता).

शिबिर क्र. (२) : (उजळणी ३३ ते ६६ पाठांची)

प्रवेश : प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र.(१) पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी फक्त. शनिवार, दि. २६ मार्च २०१६ (संख्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार, दि. २९ मार्च २०१६ (दुपारी ३ वाजता).

वरील सर्व शिबीरांचा पत्ता :- हॉटेल आनंदवनभुवन, डचेस रोड, महाबळेश्वर.

वरील प्रत्येक शिबीराचे देणगी शुल्क ४०००/- भरून प्रवेश चालू आहे.

संपर्क : श्री. जयंत गोरे : २१६३६३०१

सौ. सुळे : ९८३३०२३७५३,

कार्यालय : २५३४७७८८, २५३३९९७७.

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 बिल्डिंग, 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 अडचणीचे, शंकांचे निरसन करण्यासाठी संबंधित शिक्षकाशी संपर्क साधू शकतात.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

❖ तुळशीबाई वासुदेव देसाई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दत्तराज वासुदेव देसाई

❖ कृतज्ञता देणगी अनंत व्ही वावकर



नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

जानेवारी २०१६मध्ये 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
बापट (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
(स्वारगेट, गुलटेकडी)	
फावडे (औंध)	०२०-२५६६१७६७
आठल्ये (पुणे शहर)	०२०-२४४५०११९
श्रीनिवास लेले(चिंचवड)	०२०-२५४२०४०२
कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२०-२५३८५३२९

औरंगाबाद

डॉ० अमिता भेलोसे	९८६९३७८९५२
------------------	------------

सातारा

डॉ० जयश्री खांबेते	९४२३२७२३६९
--------------------	------------

कोल्हापूर

सौ० 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 वर्ग

गुरव	९८१९५०२०५८
------	------------

❖ मिरवणकर त्र्यंबक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दत्तात्रय त्र्यंबक मिरवणकर

❖ श्री. व श्रीमती उषा हेमकांत भिगाडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अजीत हेमकांत भिगाडे

प्रगत मेळावे व बालवर्ग २०१५



पुणे प्रगत मेळावा २०१५



पुणे प्रगत मेळावा २०१५



बोरीवली प्रगत मेळावा २०१५



बोरीवली प्रगत मेळावा २०१४



ठाणे प्रगत मेळावा २०१५



ठाणे प्रगत मेळावा २०१४



मो. ह. विद्यालय, ठाणे बालवर्ग



कल्याण, बालवर्ग



ब्रह्मविद्या साधक संघ

प्राथमिक वर्गाची शिबिरे २०१५



बडोदा शिबीर २०१५



नागपूर शिबीर २०१५



बेळगाव शिबीर २०१५



खंडाळा शिबीर २०१५



महाबळेश्वर शिबीर २०१५



लोणावळा मराठी शिबीर



कुडाळ शिबीर २०१५



कुडाळ शिबीर २०१५



ब्रह्मविद्येची शिबिरे - एक ज्ञानदायी अनुभव

शलाका गोळे

ब्रह्मविद्येच्या नियमित सुरू असणाऱ्या वर्गांना उपस्थित राहणे ज्यांना जमत नाही अशा साधकांसाठी ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे विविध ठिकाणी शिबिरे आयोजित केली जातात.

ब्रह्मविद्येची शिबिरे हा एक नितांतसुंदर व ज्ञानदायी अनुभव असल्याचे शिबिरार्थींचे म्हणणे आहे. **महाबळेश्वर शिबिराला आलेल्या शिबिरार्थींचे अनुभव असे आहेत :**

- १) **राधिका** : म्हणतात, आम्ही असेच ऑक्टोबरच्या उन्हाळ्यापासून सुटका मिळेल व कमी खर्चात महाबळेश्वरला पाच दिवस राहता येईल या विचारानेच खरं तर महाबळेश्वर शिबिरात प्रवेश घेतला. पण आता जीवनाचे इतके सखोल ज्ञान व साधना बरोबर घेऊन जाताना आम्हाला अगदी कृतार्थ झाल्यासारखे वाटत आहे.
- २) **रेखा विचारे** : म्हणतात, ब्रह्मविद्येच्या शिबिरासाठी हॉटेल आनंदभुवन या ठिकाणी प्रवेश करताच गुरुजनांनी प्रसन्न वदनाने केलेल्या स्वागतामुळे मन आनंदित झाले व मनातील गोंधळ कमी झाला. शिबिरासाठी आयोजित निसर्गरम्य जागा, निवास, भोजनाची उत्तम व्यवस्था, शिक्षकांचे उत्तम अध्यापन व सराव करून घेण्याची पद्धत या सर्वच गोष्टींमुळे मला शिबिरात प्रवेश घेऊन आरोग्याची व यशाची गुरुकिल्ली मिळविण्याचा योग्य मार्ग सापडल्याची जाणीव झाली.
- ३) **स्मिता बुद्धिसागर** : महाबळेश्वर येथील निवासी शिबिरात प्रवेश घेऊन ब्रह्मविद्या हे एक खरोखरच दुर्मिळ योगशास्त्र जाणून घेण्याचा योग आला. त्यामुळे मी स्वतःला भाग्यवान समजते. ब्रह्मविद्येचे सर्वच श्वसनप्रकार किती बारकाव्याने व आपल्या उत्तम शरीरस्वास्थ्यासाठी बनविले आहेत हे लक्षात आले. आता आपण आपले दैनंदिन जीवन अधिक

विचारपूर्वक जगू शकतो व स्थिर, आनंदी जीवन अनुभवू शकतो ते ब्रह्मविद्येच्या साहाय्यानेच.

- ४) **स्वप्ना राव** : म्हणतात, ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाची संकल्पना थोडी रूढीबाह्य आणि उच्चपदाला नेणारी आहे. पण ती अल्लूउद्दीनचा जीन नाही. ती सरावाने व नम्रतेनेच साध्य होणारी विद्या आहे. हा नंदादीप सरावाचे व साधनेचे तेल घालून मला सतत ठेवायला हवा याची योग्य जाणीव झाली आहे.

अमरावती अनिवासी शिबिरातील शिबिरार्थींचे अनुभव असे आहेत :

- १) **गायत्री नांदे** : अमरावतीच्या महाविद्यालयात अध्यापिकेचे काम करणाऱ्या अमरावती अनिवासी शिबिरातील ७९ वर्षांच्या साधिका म्हणतात, अध्यापिकेचे काम करताना कधीच न जाणवलेल्या गुडघेदुखीच्या, गेल्या पाच वर्षांत जाणवणाऱ्या त्रासाने मी अतिशय संतुष्ट आहे. पण या शिबिरात केलेल्या थोड्याशा सरावानेसुद्धा माझ्या गुडघ्यातील वेदना लक्षणीयरीत्या कमी झाल्या आहेत व हालचालींमध्ये मोकळेपणा आला आहे.
- २) **जयश्री मूर्ती** : म्हणतात, गेल्या दहा वर्षांपासून सतत औषधे, दवाखाने, डॉक्टर्स यांच्याशी संबंधित होते. पण या शिबिरात आल्यावर या गोष्टींचा विसर पडला. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक तिन्ही पातळ्यांवर प्रत्येक पाठात ज्ञान मिळत गेले. चांगले आरोग्य प्राप्त करण्याच्या दृष्टीने अत्यंत उपयुक्त असे श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धती शिकावयास मिळाल्या. एक प्रकारचे अत्युच्च मानसिक समाधान या शिबिराद्वारे प्राप्त झाले आहे.
- ३) **उल्हास कस्तुरीवाले व शैलेश नांदेकर** : म्हणतात, गेल्या पाच दिवसांपासून एक जीवन जगण्याच्या नवीन शैलीचा परिचय करून घेत आहे. प्राणायामाबद्दल थोडीफार माहिती होती. पण

❖ कृतज्ञता देणगी नेहा दिपक मालवणकर

❖ कृतज्ञता देणगी भावना भूपेश सावले



त्याचे शास्त्रशुद्ध प्रशिक्षण या शिबिरात मिळाले. श्वसनप्रकार तर सर्वच नवीन व मूल्यवान आहेत. पाच दिवसांच्या सरावातच शरीरात एक जोश व स्फूर्ती जाणवते आहे. मानसिक स्थैर्य लाभत आहे.

बेळगाव अनिवासी शिबिरातील शिबिरार्थींचे अनुभव असे आहेत :

- १) **अनील नाईक व राधा नाईक** : यांनी असे मत व्यक्त केले की, **ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम अध्यात्म व विज्ञान दोहोंना धरून आहे.** म्हणून त्याच्या प्रसाराची फार गरज आहे. पाच दिवसांच्या शिबिरात निरोगी व आनंदी जीवन कसे जगता येईल ते शिकायला मिळाले.
- २) **तासगावकर** : म्हणतात, ब्रह्मविद्या नाव ऐकले होते तरी, ही शिकायला सोपी असेल का? अशी भीती वाटत होती. पण ही विद्या अगदी सोप्या व सुंदर पद्धतीने शिक्षकांनी शिकविली. त्यामुळे समृद्ध जीवन जगण्याची कलाच आम्हांला मिळाली. गोळ्या खाऊन बेजार झालेल्या जीवाला त्यातून सुटण्याचा व आनंदी जीवन जगण्याचा मार्ग दाखवून दिला.

- ३) **मेधा करजगी** : म्हणतात, गेल्या काही दिवसांपासून मला भीतीने ग्रासले होते. कारण समजत नव्हते. एकटे असले तरी भीती, सर्वांमधे असले तरी भय. त्यामुळे चिडचिडेपणा वाढला होता. पण **शिबिरात आल्यावर ३-४ दिवसांपासून मन शांत व समाधानी झाले आहे. दिवसभर ताजेतवाने वाटते. शिक्षकांनी शिबिरातून योग्य मार्गदर्शन केले आहे.** पण आता त्याप्रमाणे नियमित सराव करणे हे आमचे कर्तव्य आहे.
- ४) **अनंत सुतार** : म्हणतात, मनुष्याच्या जीवना-मध्ये नकारात्मक गोष्टींचा खूप पगडा असतो आणि त्याचा जीवनावर खूप वाईट परिणाम होतो. पण या नकारात्मक विचारांपासून सुटका कशी मिळेल हे कुणालाच माहित नसते. ब्रह्मविद्या शिबिरात या विषयीच्या सविस्तर विवेचनामुळे नकारात्मक विचारांना कसे दूर ठेवावे व ध्यानाच्या सरावामार्फत सकारात्मक विचार कसे करावे या बाबत खूप चांगले मार्गदर्शन झाले आणि अशा प्रकारे लाभ घेण्यासाठी सर्वांनी ब्रह्मविद्या शिबिराला प्रवेश घ्यावा आणि आनंदी व आरोग्यसंपन्न जीवन जगावे.



गोवा शिबीर इंग्रजी २०१५



अहमदनगर शिबीर २०१५



नातवाने दिली पोचपावती

अपर्णा नेरूरकर



अपर्णा नेरूरकर

दिनांक १२-३-१५ रोजी माझ्या मुलाने २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम भांडुप येथे पूर्ण केला. ज्या दिवसापासून तो क्लासला जायला लागला त्याच दिवसापासून तो मला, “आई, तू क्लासला जा” असे सारखे सांगत होता. पण मी काही त्याचे ऐकत नव्हते. दररोज मला तो क्लासचे महत्त्व व इतरांनी सांगितलेले अनुभव सांगायचा. पण माझे एकच वाक्य असायचे, “माझे आता वय झाले, माझे आजार कसले बरे होणार!” मला जवळ जवळ २५ वर्षे गुडघेदुखीचा त्रास होता, उठता-बसता येत नव्हते. बी० पी० चा त्रास, झोप नाही. माझी तर चिडचिड व्हायची. मनाला शांती म्हणून नव्हती. कोण काय म्हणेल ह्याची पर्वा न करता

मी प्राथमिक क्लासला जायला लागले. मात्र महिन्याभरातच माझ्या स्वभावात खूप फरक पडला. मी Knee caps न घालता बाहेर पडायला लागले. **व्यवस्थित चालायला लागल्याबरोबर माझ्या साडेतीन वर्षांच्या नातवाने सांगितले, “आजी, तू आता धावतेस, मला उचलून घे.”** आणि हीच खरी ब्रह्मविद्येची पोच पावती आहे.

आत्तापर्यंत शिकलेली सर्व साधना मी नियमित करते. आता मी झोपेच्या गोळ्या घेणे बंद केले आहे. मी आनंदी आहे, आनंदी राहणार!

धन्यवाद ब्रह्मविद्या!



ब्रह्मविद्येचा प्रसार करुया चहूकडे!

वासुदेव पिंगुळकर



वासुदेव पिंगुळकर

सन २०१० मधील गोष्ट. मला थोडेसे अंतर चालले किंवा जिना चढल्यानंतर दम लागत असे. माझ्या फॅमिली डॉक्टरांनी मला वैद्यकीय चाचण्या करून घेण्याचा सल्ला दिला. वैद्यकीय चाचण्यांमध्ये मला मधुमेह व हृदयविकार असल्याचे निदान झाले. माझ्या फॅमिली डॉक्टरांनी मला पुढील उपचारांकरिता ठाण्यातील एका प्रख्यात कार्डिऑलॉजिस्टकडे पाठविले. त्यांनी मला टू-डी इको आणि एन्जिओग्राफी करून घेण्याचा सल्ला दिला. वरील

चाचण्यांमध्ये मला दोन ठिकाणी १००% ब्लॉकेज दाखविण्यात आले होते. तसेच माझ्या फुफ्फुसांची कार्यक्षमता २५% पर्यंत खाली आली होती. त्यामुळे डॉक्टरांनी माझ्यावर बायपास शस्त्रक्रिया करून घेणेसुद्धा धोकादायक आहे असे सांगितले. माझ्यासाठी आणि माझ्या कुटुंबीयांसाठी हा फार मोठा आघात होता. कारण माझे वय जेमतेम ४६ वर्षे होते. मुलांचे शिक्षणसुद्धा पूर्ण झाले नव्हते. माझ्या पत्नीला व मला काय करावे हे सुचत

- ❖ कृतज्ञता देणगी भगवान तुकाराम विचारे
- ❖ कृतज्ञता देणगी मधुकर दत्तात्रय खोडके



नव्हते. कोणत्या डॉक्टरांकडे जावे? कोणते उपचार करावेत? अनेक प्रश्न समोर होते. त्याचवेळी माझ्या पत्नीच्या मैत्रिणीने ठाणे येथील एका हार्टकेअर सेंटरविषयी सांगितले. तेथे हृदयविकारावर विना ऑपरेशन उपचार केले जातात. माझ्यावर तेथे एक महिना उपचार करण्यात आले. उपचारांदरम्यान माझ्याकडून प्राणायाम व ध्यानाचा अभ्यास करवून घेण्यात आला. एका महिन्याच्या उपचारांनंतर मला थोडे बरे वाटू लागले. प्रथमच मला प्राणायाम व ध्यानाचे आपल्या जीवनामध्ये किती महत्त्व आहे याची जाणीव झाली. परंतु माझ्या आजारासाठी फक्त एक महिन्याची उपचारपद्धती पुरेशी नव्हती. पुढे काय करावे हा प्रश्न होताच. अशा वेळी माझ्या पत्नीने मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासवर्गाला जाण्याचा सल्ला दिला. कारण तिनेसुद्धा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम २००८ साली पूर्ण केला होता. सुदैवाने आमच्या घरासमोर ब्रह्मविद्येचे अभ्यासवर्ग चालतात. मी जानेवारी २०११ मध्ये तेथे नाव नोंदविले.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेदरम्यान बऱ्याच गोष्टी प्रथमच शिकावयास मिळाल्या. आपल्या शरीराची रचना कशी असते. त्याचे कार्य कसे चालते. योग्य श्वसन आणि योग्य विचार यांचे आपल्या जीवनात असलेले महत्त्व. मुख्य म्हणजे मला वरील आजार होण्यामागच्या कारणांचा हळू हळू उलगडा होत गेला. कारण मी वयाच्या अठराव्या वर्षापासून नियमित व्यायाम करत असे. तसेच मला कोणतेही व्यसन नाही. त्यामुळे मला कोणताही आजार होणारच नाही, या गर्वामध्ये मी होतो. त्याला कारणही तसेच होते. वरील आजार होईपर्यंत मी कधी डॉक्टरांकडे गेलो नव्हतो. ब्रह्मविद्येच्या साधनेदरम्यान माझ्या लक्षात आले की, आजारी पडण्यामागे इतरही बऱ्याच गोष्टी कारणीभूत असतात. उदा. नकारात्मक

विचार, तुमच्या मनाची स्थिती, तुमची जीवनशैली, खाण्यापिण्याच्या सवयी, इ.

मला आजार होण्यामागे वरील गोष्टी कारणीभूत असाव्यात याची मला जाणीव होऊ लागली. कारण माझा स्वभाव अतिशय तापट होता. एखादी गोष्ट मनाविरुद्ध झाली की, लगेच राग येई. तसेच नकारात्मक विचार सतत मनात येत असत व मन नेहमी दडपणाखाली असे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे नकारात्मक विचार हळू हळू कमी होत गेले. त्यामुळे साहजिकच मनावरचं दडपणसुद्धा हळू हळू कमी होत गेलं. नियमित ध्यानाच्या साधनेमुळे मला रागावर नियंत्रण आणता आले. आता मी सर्व श्वसनप्रकारांची व ध्यानाची न चुकता नियमित साधना करतो. मी प्रगत अभ्यासक्रम नुकताच पूर्ण केला. आता मी ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेमुळे कोणत्याही शस्त्रक्रियेविना हृदयविकार व मधुमेहाच्या आजारापासून पूर्णपणे बरा झालो आहे व माझ्या कुटुंबासोबत आनंददायी जीवन जगत आहे. जेव्हा मला आजार झाला होता तेव्हा डॉक्टरांनी मला दहा प्रकारच्या गोळ्या चालू केल्या होत्या. आता त्यांचे प्रमाण कमी होत होत फक्त दोनवर आले आहे.

आज माझ्या कुटुंबातील सर्व सभासद ब्रह्मविद्येचे साधक आहेत. माझी पत्नी प्रगत अभ्यासक्रम करत आहे. तसेच दोन्ही मुलांनी बालवर्गाचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला असून आता ते प्राथमिक अभ्यास वर्गाला जात आहेत. खरे तर **ब्रह्मविद्येची मशाल पेटविण्याचे काम आपल्या कुटुंबापासून व्हावयास हवे. आपल्या कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य ब्रह्मविद्येचा साधक असला पाहिजे.** त्यानंतर आपले नातलग, मित्रमंडळी आणि शेजारी. याप्रमाणे जर ब्रह्मविद्येचा प्रसार झाला तर संपूर्ण जगामध्ये ब्रह्मविद्येची मशाल पेटण्यास वेळ लागणार नाही.





ब्रह्मविद्या : जगण्याचा आधार

आराधना गीत

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केल्यापासून नेहमी आनंदी, उत्साही आणि अतिशय सुखमय वाटते आहे. नऊ शाश्वत सत्ये म्हणजे माझ्या आयुष्यातील जगण्याचा आधार झाला आहे. जेव्हा मी पहिल्या दिवशी आले तेव्हा माझ्यासाठी हे सर्व नवीन होते. पण हळूहळू मी हे सर्व आत्मसात केले आणि **माझ्यामध्ये खूप परिवर्तन झाले. आत्मविश्वास वाढला. चिंता, काळजी, भीती सर्व काही निघून गेले. कमी बोलणे म्हणजेच योग्य भाषण हे फारच हितकारक आहे, हे पटले.**

२२ आठवड्यात अशी जादू झाली :-

- डॉक्टरांकडे न जाता स्पॉडिलेटिसचा त्रास कमी झाला.
- गुडघेदुखी बंद झाली.
- प्रतिकारशक्ती वाढली.
- बी० पी० नॉर्मल झाले.
- निद्रानाश कमी झाला.

आता नेहमीच प्रसन्न व छान वाटते. ब्रह्मविद्येने मला निरंतर सुखाचा मार्ग दाखवला. त्याकरिता ब्रह्मविद्येचे व आमच्या शिक्षकांचे मी आभार मानते.



मोकळा श्वास

डॉ० सुजाता शिंपी



सुजाता शिंपी

मी व्यवसायाने डॉक्टर तसेच मी हिप्नॉटिझम, रेकी हेही सर्व कोर्स केले आहेत. योगासने शिकले आहे. त्यामुळे शरीर शिथिलीकरणाचे तंत्र व मानसिक रिलॅक्सेशनचे तंत्र चांगलेच अवगत होते.

२०११ साली माझ्या श्वासनलिकेला सूज येऊन ती चोक अप झाली व आवाजही हळू हळू बंद पडत गेला. बोलताना त्रास होत असे.

दोन वर्षांच्या मेडिकल ट्रीटमेंटने श्वासनलिका ठीक-ठाक झाली. आवाजही आला. परंतु मोठी वाक्ये बोलताना मला त्रास व्हायचा.

फेब्रुवारीमध्ये, ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसनाच्या वर्तमानपत्रातील जाहिराती बघितल्या. एक कुतूहल म्हणून आणि झालाच तर काही फायदा होईल, नुकसान तर काही नाही म्हणून ह्या कोर्सला नाव घातले. आज कोर्स संपल्यावर माझा निर्णय योग्यच असल्याचं जाणवतंय.

आता मोकळा श्वास घेता येतो. आवाजातही बराच फरक पडला. काम करण्याचा उत्साह टिकून रहातो.

ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिकेनी आम्हांला अगदी मनापासून शिकविले. आमच्याकडून चांगला सराव करून घेतला. तसेच ब्रह्मविद्या आमच्या मनात रुजविण्याची किमया केली.

व्यवसायाच्या वेळा सांभाळून आणि घर सांभाळून सरावासाठी पुरेसा वेळ काढणे काही वेळा कठीण होते. परंतु तरीही आत्तापर्यंत केलेल्या सरावातून शारीरिक पातळीवर तसेच मानसिक पातळीवर उत्तम फरक पडल्याचे जाणवते आहे. माझ्या पेशंट्सनाही मी ब्रह्मविद्या शिकून घेण्याचा सल्ला देते.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या सर्व शिक्षकांना मनापासून धन्यवाद!

❖ शरद बी कुलकर्णी आणि प्रकाश एस गोरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अनिल कुलकर्णी

❖ सिंधु केशव खंडकर-आई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे



ब्रह्मविद्येतील सत्याची प्रचिती

हणमंत आवळे



हणुमंत आवळे

मी सध्या ॲन्टिकरफ़ान ब्युरो, पुणे येथे कार्यरत आहे. मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सन २०१३-१४ मध्ये केला आहे. शालेय तसेच कॉलेज जीवनात पोहणे, क्रिकेट, व्हॉलीबॉल इ० खेळ खेळत असल्यामुळे शारीरिकदृष्ट्या सुदृढ होतो, परंतु पोलीस खात्यात हजर झाल्यानंतर पोलीस खात्यातील कामाचे तास, वेळीअवेळी उपलब्ध होईल ते जेवण, नेहमीची जागरणं, या बदलत्या जीवनशैलीमुळे शरीराने आपले रंग दाखविण्यास सुरुवात केली होती. नोकरीच्या पहिल्या १० वर्षांतच. उच्च रक्तदाब, पित्त, पोट फुगणे, दुखणे असे पोटाचे विकार चालू झाले. सर्व प्रकारची, डॉक्टरांनी सांगितलेली, मित्रमंडळींनी, लहान मोठ्यांनी सुचविलेली औषधे सुरू झाली. आपली जीवनशैलीच आपल्या आजाराना जन्म देऊन आपलं शरीर त्या आजाराने पालनपोषण करीत असते. त्यातून सुटका व्हावी म्हणून टीव्हीवर पाहून योगाचे प्रकार तसेच इतर स्थानिक योग-गुरू यांच्या मदतीने योगाचे धडे गिरविले. त्यामुळे शारीरिक व्याधी काही प्रमाणात आटोक्यात आणण्यात यश आले. परंतु पहिले पाडे पंचावन्न. सर्व बाबा, योग यांच्यामुळे योग म्हणजे शारीरिक कसरती असा अर्थ लावून नियमित सराव चालू होता. परंतु तरीसुद्धा नक्की कोणत्या तरी गोष्टीची उणीव भासत होती. असेच एक दिवस वर्तमानपत्र वाचत असताना 'ब्रह्मविद्या-आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली' अशा मजकुराची जाहिरात वाचण्यात आली. आणि मनात एक उत्सुकता निर्माण होऊन जाहिरातीतील दिलेला फोन फिरवला आणि पहिल्या दिवसापासूनच चमकदार जीवनशैलीची सुरुवात झाली.

आता मी ब्रह्मविद्येला बऱ्यापैकी सरावलो आहे. वर्गात शिकलेले श्वसनाचे प्रकार मी नियमितपणे करीत असतो.

त्याचा मला चांगलाच उपयोग होत आहे. मी उच्च रक्तदाबाचा पेशंट होतो. आता उच्च रक्तदाबाच्या सुरू केलेल्या गोळ्या ७-८ महिन्यापासून बंद केल्या असून आता माझा रक्तदाब ७० ते १२५मध्ये स्थिरावलेला आहे.

मी पोलीस खात्यात केलेल्या कामगिरीसाठी मला माहे मे २०१३मध्ये मा० पोलीस महासंचालक, महाराष्ट्र राज्य, मुंबई यांच्याकडून पोलीस सन्मानचिन्हाने गौरविण्यात आले आहे. त्यानंतर मला आमच्या पोलीस खात्यातील सर्वोच्च राष्ट्रपती पदकाचे वेध लागले होते. सन २०१३पासूनच मी त्यासाठी प्रयत्न करीत होतो. परंतु यश प्राप्त होत नव्हते. अशा वेळी प्राथमिकच्या पाठ क्र.२१मध्ये शिकविण्यात आलेल्या उत्पादक श्वसनाचा प्रयोग करण्याचे ठरविले व त्याप्रमाणे मी मला जमेल तसा त्याचा सराव नियमित, चिकाटीने व श्रद्धापूर्वक करू लागलो. त्यामध्ये मला राष्ट्रपती पदक मिळाले आहे. माझे मित्र, सहकर्मचारी, नातेवाईक, शाळा, माझे हितचिंतक माझे अभिनंदन करीत आहेत. असे मानस चित्र डोळ्यांपुढे ठेवून श्वसन प्रकार करू लागलो आणि मला १५ ऑगस्ट २०१५ रोजीचे स्वातंत्र्य दिनाचे दिवशी राष्ट्रपती पदक घोषित झाले आणि उत्पादक श्वसनाच्या सत्याची प्रचिती आली.

आता मला व्यक्तिमत्त्व विकासाची ओढ लागली आहे. आपण नेहमी चिरतरुण दिसावे, आनंदी असावे असे वाटू लागले आहे. ब्रह्मविद्येचे ध्यान करताना मनाची विचार करण्याची ताकद, प्रतिसृष्टी निर्माण करण्याची, तसेच कल्पना शक्तीची ताकद हळू हळू समजून येत आहे. आरोग्याच्या अनेक बदलांविषयी संवाद साधणारी, शरीर, मन, जीवन, आरोग्य, यश याची नव्याने ओळख

❖ कृतज्ञता देणगी हरीभाऊ अप्पाजीराव पालांडे

❖ डॉ. प्रभाकर एस महाजन यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गिरीश प्रभाकर महाजन



करून देणारी ब्रह्मविद्या मला गवसली आणि माझ्या जीवनशैलीतच बदल झाला. अशा या ब्रह्मविद्येचा मी ऋणी व कृतज्ञ आहे. अशा वेळी कोठेतरी वाचलेली मुक्तांगणाची प्रार्थना आठवते ती अशी ...

जे टाळणे अशक्य, दे शक्ती ते सहाया
जे शक्य साध्य आहे, निर्धार दे कराया
मज काय शक्य आहे, आहे अशक्य काय
माझे मला कळाय, दे बुद्धि देवराया!



तिमिरातून तेजाकडे नेणारी ब्रह्मविद्या

शरद कुळकर्णी



शरद कुळकर्णी

बालपणापासून “Health is Wealth” ही म्हण ऐकत आलो. परंतु या म्हणीचा खरा अर्थ फक्त खूप धनाढ्य परंतु अनेक रोगांनी, व्याधींनी त्रस्त असलेल्या माणसालाच समजू शकतो. जर मन कणखर व सुदृढ असेल तर शारीरिक आरोग्यसुद्धा विनासायास किंवा अल्प प्रयत्नाने प्राप्त करता येऊ शकते.

धनवान मनुष्य पैशाच्या बळावर गाडी, बंगला, जडजवाहीर सर्व काही विकत घेऊ शकेल परंतु कोणत्याही मार्केटमध्ये त्यास आरोग्य खरेदी करता येणार नाही. **मला स्वतःस मधुमेह, रक्तदाब व दम्याचा त्रास होता. गेल्या ५ ते ६ वर्षांपासून मी या व्याधींनी त्रासलो होतो. रोज १० ते १२ गोळ्या गिळाव्या लागत.** वातावरणात थोडासा बदल झाला तरी सर्दी, पडसे व खोकला होत असे व त्या पाठोपाठ दम्याचा त्रास सुरू होत असे. रात्रभर खोकून खोकून झोपसुद्धा येत नसे. आणि सुदैवाने माझ्या हाती ब्रह्मविद्येचे पत्रक आले. वाचल्यावर मला अजिबात विश्वास वाटला नाही. ब्रह्मविद्येच्या श्वसन प्रकार व ध्यान सरावाने जर रोग निवारण होत असतील तर सर्व डॉक्टरांना आपले दवाखाने बंद करावे लागतील असा विचार मनात आला. हे सर्व थोतांड आहे असे वाटले. परंतु दुसरा विचार असाही आला की, एक वेळेस ब्रह्मविद्येलाही संधी देऊन पहावी. झाला तर फायदाच होईल किंवा अल्पसे आर्थिक नुकसान होईल.

मी व माझ्या पत्नीने २२ आठवड्यांच्या प्राथमिक

वर्गात प्रवेश घेतला. आज २१ आठवडे पूर्ण झालेत. या वर्गात सरांच्या मार्गदर्शनाखाली आम्ही विविध प्रकारचे श्वसनप्रकार व ध्यान शिकलो. सोबतच नियमितपणे घरी सराव केला. महत्त्वाचे म्हणजे हे सर्व पूर्ण श्रद्धेने केले.

मला सांगताना फार आनंद वाटतो की, गेल्या चार ते सहा महिन्यांपासून मला साधी शिंकसुद्धा आली नाही. दररोज ६ ते ७ कि. मी. वेगात चालणे शक्य झाले. मधुमेह नियंत्रणात आला. विशेष म्हणजे मी आनंदी व कृतार्थ जीवन जगत आहे. जीवनाचा पुरेपूर आस्वाद ‘ब्रह्मविद्येच्या’ कृपाप्रसादाने घेत आहे. या दरम्यान विविध ठिकाणी सहलीत ५०० ते ८०० पायऱ्या एका दमात चढून जाणे शक्य झाले. एकूण शारीरिक क्षमता वाढल्याचा अनुभव आला. निराशा, एकाकीपणा यांनी माझी साथ सोडली. प्रत्येक दिवस प्रसन्न व उत्साहाने जगत आहे. मला हे सर्व काही जगातल्या कोणत्या धन्वंतरी किंवा रुग्णालयात नव्हे तर, ‘ब्रह्मविद्ये’कडून प्राप्त झाले. म्हणूनच आज सर्व अर्थाने तिमिरातून तेजाकडे नेणाऱ्या ब्रह्मविद्येस म्हणतो,

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मदगुरोः चरणौ तथा ।

ज्ञान प्राप्त्यर्थं प्रस्थानं राजमार्गं करोम्यहं ॥

संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः ।

प्राण नाद तेजोऽतीताम ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥

माझ्याप्रमाणे इतर सर्वांनाही ब्रह्मविद्येचा लाभ मिळो ही सद्विच्छा!

- ❖ शांतीवाई ववन थोरात यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान पुष्पा तुकाराम तुरे
- ❖ के. सौ. अर्चना शुक्ल यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अशोक शुक्ल



तुझे आहे तुजपाशी

भालचंद्र गोखले



भालचंद्र गोखले

मुंबईबाहेर बदली झाली होती. ऑफिसमध्ये प्रचंड मानसिक त्रास आणि खच्चीकरण. मुंबईला सतत फेऱ्या मारून जीव मेटाकुटीस आला होता. जेवणखाण आणि एकूणच जीवनशैलीत अनियमितपणा आला होता. त्यामुळे आरोग्याचे बारा वाजले होते आणि एकूणच आता 'या दुष्टचक्रातून सुटका नाही' या भावनेमुळे वाढत चाललेली काळजीयुक्त उदासीनता! घरचे लोक माझ्या रोजच्या रडगाण्याला कंटाळले होते. पूर्वीपासून वेगवेगळ्या प्रकारचे अनेक कोर्सेस केले होते. दिवस ढकलण्यासाठी त्याचा उपयोग होत होता म्हणा, परंतु 'अजून काहीतरी' पाहिजे असं मन सतत सांगत होतं, आणि त्याचा शोध घेणं चालू होतंच.

घराजवळच ब्रह्मविद्येचा क्लास अनेक वर्षं चालतो. त्यामुळे माहीत होते पण त्याचे विशेष अप्रूप नव्हते. 'तू आता गुपचुप ब्रह्मविद्येचा कोर्स जॉईन कर, बघ काहीतरी वेगळं मिळतय का' असे म्हणून बायकोने बळेबळेच पाठविले. शिवाय रविवारी सकाळी दोन-तीन तास तिलाही माझ्या कटकटीपासून 'विश्रांती' मिळणार होतीच म्हणा. ब्रह्मविद्येच्या पहिल्याच तासाला विचार आणि श्वास याचे महत्त्व सांगण्यात आले आणि या वर्गाचं 'वेगळेपण' लगेच लक्षात आले. जसजसे आणखीन तास होऊ लागले तसतसे श्वास आणि विचारांच्या या अद्भुत, गूढ आणि विस्मयकारक गुहेत केव्हा प्रवेश केला ते कळलेच नाही. खरं तर गुहेमध्ये काळोख असतो. पण या गुहेत तर आरोग्यदायी, आल्हाददायक आणि शांततेची ऊब देणारा प्रकाशच प्रकाश होता. छोट्या छोट्या गोष्टींमधील मोठे मोठे आशय समजून घेताना अपार आनंद मिळत

होता. आमच्या मॅडमचे शिकविणे अगदी मनापासून आणि आस्थेने. शिवाय या निमित्ताने उद्भवलेल्या अनेक विषयांवर 'मंथन'पूर्ण चर्चा यामुळे घरी गेल्यावरही चिंतन चालूच. दर वेळी आमच्याकडून सराव करून घेताना त्यांच्या टीमचे प्रत्येकाकडे बारकाईने लक्ष असायचे, त्यामुळे 'प्रेमाचा धाक' होताच.

योग्य जाणीव-विचार-निश्चय इ., माहीत असलेल्या पण दुर्लक्षित असलेल्या गोष्टी किती महत्त्वाच्या आहेत याचा प्रत्यय पदोपदी येत होता. पाठामधील प्रत्येक वाक्य जणू 'ब्रह्मवाक्यच'! वाक्य वाचल्यावर तिथे काही सेकंद रेंगाळणे ओघाने आलेच.

रोज सकाळी घरी श्वसनप्रकार आणि ध्यानाचा सराव करताना हळू हळू मानसिकतेत सकारात्मक बदल घडू लागला. तब्येतीच्या तक्रारी कमी झाल्या. आपल्या बोलण्यामध्ये उत्पादकक्षमता आहे, त्यामुळे नेहमी सकारात्मकच बोलावे या जाणिवेने अनेक अडथळे टप्प्याटप्प्याने पार करता आले. बोधवचने आणि ध्यानाचे प्रकार यांचा उपयोग जास्तीत जास्त फायद्याकरता आणि मनःशांतीकरता कसा करता येईल याचा शोध घेणे अजूनही चालूच आहे. या बोधवचनांमध्ये जबरदस्त छुपी ताकद आहे यात शंकाच नाही.

तर, अशा या सर्वगुणसंपन्न ब्रह्मविद्येला मनापासून 'सलाम' आणि तिचा प्रचार व प्रसार करणाऱ्यांना मानाचा मुजरा! आता लक्ष लागले आहे ते प्रगत अभ्यासक्रम केव्हा चालू होतो अणि परत परत त्या गूढ पण 'ज्ञानयुक्त प्रकाशमय' गुहेमध्ये केव्हा एकदा प्रवेश करतो याकडे धन्यवाद!

- ❖ श्रीमती वासंती वसंत दळवी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अनिल वसंतराव दळवी
- ❖ सौ. प्रभावती घनश्याम राणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान कविता कृष्णा मिसाले



सकारात्मक बदल

सीमा लिमये



सीमा लिमये

ब्रह्मविद्येचा सराव सुरू करण्याआधी अनेक त्रुटी स्वतःमध्ये जाणवत होत्या. परंतु त्या कशा दूर कराव्यात ह्याचे योग्य मार्गदर्शन काही मिळत नव्हते. परंतु ह्या वर्षाच्या सुरुवातीलाच आम्हाला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची माहिती मिळाली व आमचा वर्ग सुरू झाला.

जसजसा प्राणायाम व ध्यान या दोन्हीचा सराव व्यवस्थित सुरू झाला तसतसा मानसिक व शारीरिक पातळीवरील बदल हा प्रकर्षाने स्वतःला व समोरच्या व्यक्तींनाही जाणवू लागला. **मला अनेक वर्षे जुनाट सर्दीचा त्रास (सायनस) होत होता. परंतु ब्रह्मविद्येच्या ह्या सरावापासून तो त्रास पूर्णपणे बरा झाला. मी संगीत शिकते व कार्यक्रमही करते. गाणं म्हणताना मला कायम मनावर दडपण असायचं की, सर्दी, कफ घशात उतरून गाणं नीट म्हणता यायचं नाही. परंतु तो त्रास पूर्ण बरा झाला.** माझा केस गळण्याचा त्रासही पूर्णपणे बरा

झाला. बारीक गुडघे दुखणे पूर्णपणे थांबले. माझ्या शारीरिक व आंतरिक शक्तीमध्ये अत्युच्च बळ मिळाल्याचे मला जाणवते. माझा काम करण्याचा, व्यायामाचा स्टॅमिना खूप वाढला आहे.

शारीरिक बदलांबरोबरच मानसिक बदल घडणे अतिशय आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टीकोन पूर्णपणे बदललाय. मी आधीपासूनच तशी थोडीफार सकारात्मक विचारांची आहे. परंतु ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या सकारात्मकतेला अधिकच बळकटी व आत्मविश्वास मिळून ती उत्तरोत्तर वृद्धिंगत होत आहे. पूर्णत्वाची व प्रकाशाची जाणीव माझे संपूर्ण जीवन व्यापून टाकीत असल्याची अनुभूती मला मिळतेय आणि म्हणूनच मी स्वतःवर जास्तीत जास्त प्रेम करायला शिकले आहे. त्याबरोबरच ह्या संपूर्ण विश्वावर व सजीव सृष्टीवरही मी तितकेच प्रेम करीत आहे. आपले गुरू व ब्रह्मविद्या ह्यांची मी कृतज्ञ व आभारी आहे!



डोळ्यांच्या त्रासातून मुक्ती

श्रीधर दिनकर अणेकर



श्रीधर अणेकर

मी साप्ताहिक लोकप्रभाचा नियमित वाचक आहे. गेली कित्येक वर्षे लोकप्रभातील एक जाहिरात माझे चित्त वेधून घेत होती. 'ब्रह्मविद्या : आरोग्य आणि यशाची गुरूकिल्ली.' मी आत्तापर्यंत योगसाधनेचे बरेच कोर्सेस केले होते. प्रत्येक कोर्स हा खरोखरच चांगला होता. प्रत्येकाचा मला भरपूर फायदाही झाला होता. मग ब्रह्मविद्येच्या कोर्समध्ये असे वेगळे काय असावे याचे

खूपच कुतूहल वाटत होते व हा कोर्स करावयाची अनावर इच्छा व्हायची. परंतु जाहिरातीत कोर्सचे ठिकाण असायचे पुणे, मुंबई, महाबळेश्वर, खंडाळा इ. व तिथे जाणे शक्य नव्हते. अशीच वर्षे जात राहिली. इच्छा मनातच राहत गेली.

अशातच ध्यानीमनी नसताना अचानक वृत्तपत्रातून ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग कोल्हापूरमध्ये सुरू होत

❖ नारायण सुभाना पाटील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रकाश नारायण पाटील

❖ कृतज्ञता देणगी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वैदेही रामचंद्र गुट्टी



असल्याची जाहिरात येऊन पडली. अनावर ओढीने वर्गास प्रवेश घेतला. तोही पत्नीसह! **बावीस आठवड्यांचा कोर्स, आठवड्यातून एकदा दीड तासाचा एक पाठ. बावीस आठवड्यात एकदाही वर्ग न चुकवलेले आम्ही दोघेच. अतिशय निष्ठेने अन् झपाटलेपणाने कोर्स पूर्ण केला.**

या बावीस आठवड्यांत काय शिकलो? कितीतरी अद्भुत गोष्टी. 'मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे.' हा आयुष्य बदलून टाकणारा अद्भुत विचार. ब्रह्मविद्येच्या साधनेतून आपण आपल्यातील दैवी अंश फुलवू शकतो व आपले जीवन आरोग्य, उत्साह व आनंद यांनी भरून टाकू शकतो. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक स्तरांवर स्वतःचे जीवन उन्नत करू शकतो हे ज्ञात झाले, त्याचे तंत्र शिकावयास मिळाले.

कोर्स करण्यापूर्वी मला गुडघेदुखी व मानदुखीचा त्रास होता. परंतु यापेक्षा गंभीर त्रास होता डोळ्यांचा. डोळे खूपच अस्वस्थ असत, खूप दुखत. डोळे खूप दुखायचे, रोजची स्थिती चढ-उताराची असायची. मी खूपच अस्वस्थ होतो. कोणाला फार काही सांगायचो नाही. डोळ्यांचा नंबर सारखा बदलायचा. दोन-तीन नेत्र-तज्ञांना दाखविले. अद्ययावत् O.C.T.सह विविध चाचण्या केल्या. अन् निदान झाले - काचबिंदूची (Glucoma) सुरुवात झालेली होती. तोपर्यंत काचबिंदूची काहीच माहिती नव्हती. शोधाअंती समजले की, हा डोळ्यांचा अतिशय दुर्घट आजार आहे. याचे लवकर निदान झाले तर भविष्यातील नुकसान थांबवता येते, पण झालेले नुकसान मात्र भरून निघत नाही. सध्या यावर खूपच संशोधन झाले आहे. चांगली औषधे (Eye drops) निघालेली आहेत. शस्त्रक्रियेचाही उपचार उपलब्ध आहे. पण हे सर्व भविष्यातील नुकसान कमी करण्याकरिता. झालेले नुकसान भरून काढण्याचा सध्यातरी इलाज नाही.

समजल्यावर हादरलो होतो. माझ्याबाबतीत सुरुवात होती, लवकर समजले म्हणून आनंद मानावा की, होणाऱ्या त्रासाने दुःख वाटून घ्यावे हे समजत नव्हते. सुरुवातीस डाव्या डोळ्यात एक औषध चालू झाले. पण

त्रास कमी होईना. सहा महिन्यांतच डाव्यात दोन व उजव्यात एक ड्रॉप्स चालू झाले. डॉक्टरांनी जाहीर केले की, "औषधे कायमची घ्यायची आहेत, अन् दर सहा महिन्यांनी टेस्ट करायच्या आहेत." औषधे चालू असतानाही खूप त्रास व्हायचा. डोळे जड व्हायचे, सारखे ओढावे लागत, दाबावेसे वाटायचे. दोन दिवस बरे तर पुन्हा त्रास व्हायचा. डॉक्टर म्हणाले, "हा ड्रॉप्सचा साइड इफेक्ट आहे, स्वीकारा."

याच काळात ब्रह्मविद्या साधना सुरू झाली. एकही पाठ चुकविला नाही. पहाटे उठून सरांनी शिकवलेले सर्व श्वसनप्रकार, ध्यान अतिशय नियमितपणे करत गेलो. पहिल्या महिन्याभरातच गुडघे-मानदुखी थांबली. एक-दोन महिन्यांत डोळ्यांचा त्रास कमी वाटू लागला. नियमित तपासणी सुरू होतीच. सांगलीचे प्रसिद्ध नेत्रतज्ज्ञ डॉ. दिलीप पटवर्धन सरांकडे उपचार सुरू होते. परत एकदा O.C.T. (डोळ्यांचा C.T. Scan) केला. रिपोर्ट स्थिर होते. आजाराची वाढ झालेली नव्हती. डॉक्टर समाधानी होते. उपचार योग्य चालला होता. ड्रॉप्स चालू ठेवण्यात आले. पुढील तपासणी सहा महिन्यांनी करण्याचे ठरले. मात्र मला रहावत नव्हते. नुकसान वाढणार तर नाही ना, अशी भीती वाटत होती. मी आपणहून परत O.C.T. केली Reports घेऊन डॉक्टरांकडे गेलो. Reports पाहून डॉक्टर आश्चर्यचकित झाले होते. मला विचारू लागले, 'तुम्ही काय केलेत? Reports पूर्वीपेक्षा चांगले आले आहेत. तुमचे डोळ्यांचे नुकसान भरून आले आहे. माझ्या इतक्या वर्षांच्या प्रॅक्टिसमध्ये मी हे प्रथमच पाहात आहे. हा काय चमत्कार आहे?' मी त्यांना नम्रपणे ब्रह्मविद्येच्या साधनेविषयी सांगितले. डॉक्टर अध्यात्मातला माणूस. त्यांनी साधनेची महती मान्य केली. सध्या माझी सर्व औषधे बंद आहेत. माझे दोन्ही डोळे अतिशय निरोगी आहेत. मला डोळ्यांचा कोणताही त्रास नाही. मी नियमित तपासण्या मात्र करत असतो.

ज्या विद्येविषयी मला कित्येक वर्षे कुतूहल होते, ती विद्या अनपेक्षितपणे माझ्या आयुष्यात येते काय आणि माझे आयुष्य बदलून काय जाते, सर्वच अद्भुत आहे.



पती-पत्नी दोघांनी एकत्र कोर्स केल्यास फारच फायदा होतो. दोघे एकमेकांना बरोबरीने पुढे घेऊन जाऊ शकतो. शेवटी काय, या बावीस आठवड्यांमध्ये आपणास तंत्र शिकविले जाते, ज्ञान दिले जाते, शेवटी सातत्याने साधना आपणच करायची असते. सर्व कुटुंबाने एकत्रितरीत्या कोर्स केल्यास अति उत्तम!

सध्या आम्ही उभयता ब्रह्मविद्येचा प्रगत अभ्यासक्रम करत आहोत. **ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे या शारीरिक व्याधींवर विजय मिळवण्याशिवाय सकारात्मक**

विचार, भावनांवर नियंत्रण, कामातील उत्साह, दुसऱ्यास मदत करण्याची वृत्ती, आपण दुसऱ्यास चांगले काही दिल्यास त्याच्या कितीतरी पट चांगले आपल्याकडे परत येते हे मी सातत्याने अनुभवत आहे.

असे सुंदर, निरोगी जगण्याची देणगी आम्हांला दिल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येचा व सरांचा शतशः ऋणी आहे. मी वाचकांना आवर्जून सांगू इच्छितो की, प्रत्येकाने हा मार्ग निश्चितपणे चोखाळावा.



भ्रमाचा भोपळा फुटला

उज्वला शेट्टे



उज्वला शेट्टे

स्वतःला ब्रह्मविद्येची साधक म्हणवून घेताना मला अतिशय आनंद व अभिमान वाटत आहे. मी प्रथमच बांद्रा येथील ब्रह्मविद्येच्या वर्गात तत्संबंधी माहिती जाणून घेण्यास गेले. ब्रह्मविद्येचा परिचय होण्यापूर्वी मी अनेक आध्यात्मिक, मानसशास्त्राशी, योगशास्त्राशी निगडित प्रशिक्षण घेतले होते. बौद्धिक पातळीवर 'The Power of Your Subconscious Mind', 'The Secret', 'You Can Heal Your Life', 'Blink' इ. अनेक विषयांच्या पुस्तकांची पारायणे केली होती. माझ्यावर ह्या पुस्तकांचा खूपच प्रभाव होता. त्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या वर्गात मला अजून ह्यापेक्षा विशेष असे वेगळे काय मिळणार आहे? ह्या थाटातच मी वर्गात प्रवेशले.

मॅडमच्या साध्या, सरळ आणि प्रसन्न व्यक्तिमत्वामुळे मी थोडीशी नरमले. नंतर जसे व्याख्यान सुरू झाले, **ब्रह्मविद्येसंबंधी माहिती समजून घेतली आणि माझ्या ज्ञानाच्या भ्रमाचा भोपळा फुटला. परंतु तितकीच मी आनंदून गेले.**

Yes..ss मी ज्या शोधात होते आणि जे मला अद्याप गवसत नव्हते ते मला टप्यात दिसत होते. मी बावीस

आठवड्यांच्या प्रशिक्षणासाठी प्रवेश निश्चित केला. प्रत्येक मंगळवार हा माझ्यासाठी एक पर्वणीच होती.

ब्रह्मविद्येने मला काय दिले? ब्रह्मविद्येने माझ्यामध्ये सकारात्मक व नेणिवेच्या पातळीवरचे परिवर्तन घडवले. माझ्यात केवळ आचार, विचारच नव्हे तर आहारामध्येही योग्य जाणिवेची सुलक्षणे दिसू लागली. अष्टांग राजमार्ग आणि ध्यानाचा सराव यामुळे मला माझ्यातील दिव्यत्वाची प्रचिती आली. आजपर्यंत मी मला बौद्धिक पातळीवर (बाह्यरूप) ओळखत होते. **माझे शिक्षण, आर्थिक परिस्थिती, माझे वाचन-लेखन, कर्तृत्व व माझा लोकसंग्रह हीच माझी स्वतःची ओळख मी मिथ्या अभिमानाने जपत होते. परंतु ब्रह्मविद्येने मला माझ्यातल्या प्रज्ञेची, माझ्यातल्या सृजनशील तत्त्वाची आणि माझ्यातल्या भव्यतेची जाणीव करून दिली.** माझ्यातल्याच ह्या व्यापकतेमुळे मी आज भारावून गेले आहे. माझ्यातल्या सर्व नकारात्मक भावना माझ्या नकळत लांब पळून गेल्या आहेत आणि हे सर्व अगदी सहज, अलगद घडत आहे. माझ्यातल्या 'मी'च्या ह्या सकारात्मक

- ❖ श्रीमती मालती दत्तात्रय नातू यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अरुण दत्तात्रय नातू
- ❖ वसुधा श्रीधर कुलकर्णी-बहीण यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर



परिवर्तनामुळे, मला सर्व जग सुंदर भासू लागले आहे. खरंच, आयुष्य किती सहज आणि सुंदर आहे. परंतु अज्ञानामुळे मी जगाकडे आणि आयुष्याकडे एक आव्हान, संघर्ष आणि चढाओढ ह्याच दृष्टीने कायम पाहत होते.

काम, क्रोध, लोभ, मोह, माया, मत्सर हे षड्रिपू मनुष्याच्या नैसर्गिक भावना आहेत म्हणून त्यांचे समर्थन करत होते. आज ब्रह्मविद्येमुळेच प्रेम, शांती, आनंद, समाधान, कृतज्ञता आणि व्यापकता हा मनुष्याचा स्थायीभाव असल्याची अनुभूती मला येत आहे. **ब्रह्मविद्येच्या सरावापूर्वी माझा रक्तदाब १८०-११० इतका उच्च होता. मात्र आता माझा रक्तदाब योग्य पातळीवर आला आहे.** इतकेच नव्हे तर, मी

पूर्वीपेक्षा अधिक कार्यक्षम झाले आहे. प्राणायाम आणि ध्यान यांच्या सरावामुळे मी दिवसभर उत्साही आणि प्रसन्न असते. देव देव्हान्यात नाही तर माझ्याच पवित्र शरीरमंदिरात आहे ह्याचा अनुभव येणे ह्यासारखे दुसरे आणखी भाग्य ते काय?

ज्ञानाची भुकेली मी नदीसारखी ज्ञानमार्ग धुंडाळत, प्रवाहत अखेर ब्रह्मविद्येच्या महासागरास येऊन मिळाले. ब्रह्मविद्येच्या अथांग ज्ञानाशयाने मला सामावून घ्यावे हीच माझ्यातील त्या परमेश्वर चरणी नम्र विनंती. मी नम्रतेने माझ्या गुरू, ज्यांनी मला हा आध्यात्मिक मार्ग सुकर होण्यासाठी अमोल मार्गदर्शन केले, त्यांच्या ठायी कृतज्ञता व्यक्त करते.

धन्यवाद!



औषधाविना आरोग्य

अनिल पाटील



अनिल पाटील

मी जून २०१४ रोजी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला. त्यावेळी मला जमिनीवर मांडी घालून बसण्यास त्रास होत होता. ते पाहून आमचे मार्गदर्शक शिक्षक मला म्हणाले की, तुम्हांला खाली बसण्यास त्रास होत असेल तर तुम्ही खुर्चीवर बसलात तरी चालेल. त्यावेळी माझ्या पायाला तसेच चेहऱ्यावर सूज होती. मधून मधून मला अर्धशिशीचा त्रास जाणवत होता. शारीरिक व्याधीमुळे उत्साह वाटत नव्हता. सप्टेंबर २०१०मध्ये सेवानिवृत्त झालो. त्या वेळेपासून मला हा त्रास जाणवत होता. अनेक डॉक्टरांकडून उपचार घेतले. पायाला सूज असल्यामुळे पायाचे एक्स-रे काढले, चाचण्या केल्या, परंतु उपचार घेऊन तात्पुरता आराम

वाटायचा. नॉर्मल स्थितीत कधी आलोच नव्हतो. परंतु ब्रह्मविद्येचा सराव करताना अल्पावधीतच मला या शारीरिक व्याधीपासून जवळपास मुक्तता मिळाली आहे. ज्यावेळी **मी या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला तेव्हा मला रस्त्यातून चालतानासुद्धा त्रास जाणवत होता. परंतु आता मी भराभर चालतो. पायांची सूज, चेहऱ्यावरची सूज गेली आहे. अर्धशिशीचा त्रास पूर्णपणे गेला आहे.**

माझा जुना आजार सहा महिन्यांच्या कालावधीतच औषधाविना गेला आहे. अर्थात हे सर्व ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळेच घडले. आमच्या शिक्षकांचे बहुमोल मार्गदर्शन आमच्या वर्गातील सर्वांना लाभले.



❖ दत्तात्रय चिंतामण वेल्हाणकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान ज्योती दत्तात्रय वेल्हाणकर

❖ डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी व शांताबाई कुलकर्णी-आई वडील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



आयुष्याचे सार्थक झाले

नाना कांबळीकर



नाना कांबळीकर

अपघाताने जखमी होणे आणि त्यावरील वैद्यकीय उपचार यामुळे एक प्रकारचे मर्यादित जीवन जगावे लागणे या सर्वसाधारण समजास या अनुभवामुळे संपूर्णपणे छेद जातो. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे अपघातग्रस्ताचे परावलंबन पूर्णपणे जाऊन तो आत्मविश्वासपूर्ण नैसर्गिक जीवन अनुभवू शकतो. म्हणूनच या अनुभवातून सर्वांना जीवनदायी प्रेरणा निश्चितपणे प्राप्त होईल.

मी एका जीपमधून मुंबई ते पेण असा प्रवास करीत असताना जीपला अपघात झाला. मी जबर जखमी झालो होतो. डोक्याला व अंगावर खूप जखमा झाल्यामुळे शरीर रक्तबंबाळ झाले होते. मी बेशुद्धावस्थेत होतो.

जीपचे पत्रे फाडूनच आम्हांला बाहेर काढण्यात आले व पनवेल येथील पुरोहित हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्यात आले. मला आमच्या कंपनीच्या हॉस्पिटलमध्ये (RCF Ltd.) चेंबूर येथे पुढील उपचारांसाठी नेण्यात आले. एम० आर० आय०, स्कॅनिंग वगैरे झाले डोक्याला मार लागल्यामुळे माझा मज्जारज्जू दबला जाऊन त्याला थोडा पीळ बसला होता. त्यामुळे मी कोमातच होतो. **लहान मेंदूपासून पाठीच्या सहाव्या मणक्यापर्यंत शस्त्रक्रिया करण्यात आली. नंतरही बरेच दिवस मी कोमातच होतो. पूर्ण शुद्धीवर येईपर्यंत सुमारे २९ दिवस गेले.**

हातापायांची हालचाल होत नव्हती. बेडवरसुद्धा हालचाल करता येत नव्हती. धरून उठवावे लागे. जखमा बऱ्या होऊ लागल्यावर थोडी थोडी हालचाल होऊ लागली. फिजिओथेरपी चालू होती. ११ महिने हॉस्पिटलमध्ये ठेवून नंतर मला घरी पाठविण्यात आले. घरी पत्नी धरून धरून वॉकरवर चालवीत असे. नंतर काही दिवसांनी दोन्ही हातांत कुबड्या घेऊन चालू लागलो. पायांमध्ये सतत वेदना होत असत व पायांमध्ये अशक्तपणा होता. काही दिवसांनी मी एका हातात काठी घेऊन घराच्या आजूबाजूला चालू लागलो. मेडिकल सुट्ट्या व इतर सर्व सुट्ट्याही संपल्या होत्या. म्हणून मला जवळ जवळ दीड वर्षाने ऑफिसला कामावर हजर व्हावे

लागले. माझे पुढे कसे होणार याची सतत चिंता असायची.

ऑफिसमधील माझ्या सहकाऱ्याने मला ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची प्रेरणा दिली. दरम्यान पेण येथे प्राथमिकचा वर्ग सुरू झाला. आम्ही पती-पत्नी दोघांनीही त्या वर्गाला प्रवेश घेतला. मला व्यवस्थित चालता येत नसे. त्यामुळे पत्नी नेहमी सोबतच असायची. **जसजसा सराव होऊ लागला तसतसा उत्साह वाढू लागला. अवघडलेल्या हातापायांची हालचाल सुलभ होऊ लागली व आत्मविश्वासही वाढला. काळजी दूर झाली. त्यामुळे नियमित सराव करू लागलो. दृष्टिकोन सकारात्मक झाला.**

पुढे अलिबाग येथे प्रगतचा वर्ग सुरू झाला. त्यामुळे तोही वर्ग सप्टेंबर २०१४मध्ये पूर्ण करण्याची संधी मला मिळाली. रोजच्या सरावामुळे पाहता पाहता हातापायांमधील वेदना, बधिरता व अशक्तपणा केव्हा दूर झाला हे कळलेच नाही.

ब्रह्मविद्येमुळे झालेला हा कायापालट खरोखरच माझ्या कल्पनेपलीकडचा आहे. आयुष्याकडे पाहण्याचा माझा सकारात्मक दृष्टिकोन उत्तरोत्तर द्विगुणित झाला. त्यामुळे आनंदाने जगण्याची उमेदही वाढली. खरोखरच ब्रह्मविद्येला माझी हीच प्रार्थना आहे की, माझ्याकडून उत्तरोत्तर बिनचूक व नियमित साधना व्हावी की जिच्यामुळे माझ्यातील आध्यात्मिक ओढ मला प्रगतीकडे घेऊन जाईल.

ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षकांचा आणि वेळोवेळी मला सहकार्य करणाऱ्या माझ्या सर्व सह-साधकांचा मी आभारी आहे. धन्यवाद!

❖ कृतज्ञता देणगी मीतेश नरवाडकर

❖ अनसुया संजीव पै आणि संजीव दास पै यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अनिल संजीव पै



एका श्वासाची गोष्ट

आश्विनी कदम



आश्विनी कदम

हा अनुभव पण विलक्षण आहे. श्वसनाशी संबंधित या व्याधीवर ब्रह्मविद्येतील श्वसन प्रकारांचा निश्चितपणे चांगला उपयोग होतो.

१९८८-८९ ला सुरू झालेल्या व्याधीसाठी दोन वेळा नाकाचे ऑपरेशन करूनसुद्धा हवा तसा फरक जाणवत नव्हता. दोन तपांनंतर (२४वर्षांनंतर) त्या ब्रह्मविद्येच्या सान्निध्यात आल्या. त्यानंतर त्या नाकाने सहजपणे श्वास घेऊ लागल्या. सौ. आश्विनीताईंचे मनःपूर्वक अभिनंदन आणि त्यांच्या सातत्यपूर्ण सरावासाठी आमच्या सर्वांच्या शुभेच्छा!

१९८८-८९ सालातली ही गोष्ट आहे. तब्येतीने घडधाकट असूनही सांगायला व ऐकायलाही विचित्र वाटेल अशा आजाराने मला घेरले. तो म्हणजे माझ्या नाकातून सारखा शेंबूड येत असे व तो हिरव्या रंगाच्या गाठींच्या रूपाने बाहेर पडायचा. काय करावे समजेना. स्थानिक डॉक्टरांच्या उपचारांनी काहीही फरक पडला नाही. शेवटी नाक, कान, घसा तज्जांकडे गेले. ते म्हणाले, 'हा क्वचितच घडणारा आजार आहे. ऑपरेशनशिवाय बरा होणार नाही. नाइलाजाने ऑपरेशन करून घेतले. तेव्हा डॉक्टरांनी सांगितले की, नाकाच्या हाडाला पडद्याने बंद करून एक भोक ठेवले आहे. जमेल तितका नाकाने श्वास घ्या. नाही तर तोंडाने घ्या. ऑपरेशन केले नसते तर नाकाचे हाड सडून गेले असते. १९९५मध्ये परत ऑपरेशन करून पडद्याचे भोक मोठे केले, पण तरीसुद्धा परिस्थिती जैसे थें. मन निराश झाले. वाटले, आता जन्मभर मला तोंडानेच श्वास घ्यावा लागणार, कारण नाकाने श्वास घ्यायला लागले की नाक आतून खूप झोंबायचे.

जुलै २०१४मध्ये ब्रह्मविद्येचे क्लास सुरू झाल्याचे समजले. हा तरी एक उपाय करून बघावा म्हणून लोअर परेलच्या वर्गात मी दाखल झाले. पहिल्याच दिवशी मॅडमनी आपण घेत असलेला श्वास किती महत्त्वाचा आहे व तो नेहमी नाकानेच कां घेतला पाहिजे हे सांगितले. मी तर कायम तोंडानेच श्वास घेते, इथे आपले कसे जमणार

अशी मनात शंका आली.

मॅडमना माझी अवस्था सांगितली. त्यांनी खूप धीर दिला. त्या म्हणाल्या, 'ठीक आहे. आता इथे आला आहात ना तुम्ही, परत नाकानेच श्वास घेऊ लागाल, फक्त शिकवलेल्याचा घरी सराव करा. आपला श्वास २४ तास चालू असतो. नाक झोंबले तरी जमेल तितका श्वास नाकानेच घ्यायचा.' मग वर्गात श्वसनप्रकार सुरू झाले. स्मरणवर्धक श्वसन तर मला जमतच नसे, पण मॅडमनी धीर दिला. 'घाबरू नका, मनात सारखे म्हणा मला जमणारच व दिवसातून २ वेळा थोडीथोडी आवर्तने करा.' असे तीन आठवडे गेले आणि काय आश्चर्य! मी नाकाने श्वास घेत, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करू लागले. मनाला अतिशय आनंद झाला. आठवड्यागणिक वाढत जाणारे श्वसनप्रकार व ध्यान मी नित्यनियमाने व श्रद्धेने करू लागले आणि आता माझा जीवनदायक श्वास मी नाकपुड्यांनी घेऊ लागले. ब्रह्मविद्या हा आध्यात्मिक कोर्स आहे असे ऐकले होते त्याची प्रचिती आली. जिथे विज्ञानाची मर्यादा संपते, तिथे अध्यात्म सुरू होते ह्याची अनुभूती मी घेतली. इतरांना समजणार नाही, पण श्वास नाकानेच घेण्याचे काय सुख असते हे ब्रह्मविद्या माउलीमुळे मला समजले, तिची व माझ्या गुरुजनांची मी आभारी आहे.



- ❖ आनंदा रामचंद्र केसरकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान कल्पना प्रकाश मोरे
- ❖ सीताबाई शांता राम गिरनारकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दिगंबर शांता राम गिरनारकर



मी आभारी आहे

सुरेश चव्हाण



सुरेश चव्हाण

१४ जून २०१२ची पहाट. मला जाग आली व अस्वस्थ वाटू लागले. मला सर्वांगातून घाम सुटला. मी मनातून थोडासा चरकलो आणि माझी बोटे आपोआप नाकपुड्यांजवळ गेली आणि मला माझ्या श्वासाची जाणीव झाली. मी म्हटले, 'अरे, माझा श्वास तर चालू आहे. मी परमेश्वराचे आभार मानतो.'

नंतर माझ्या पत्नीने व माझ्या मुलांनी ताबडतोब आमच्याच सोसायटीतील समाजसेविका यांना बोलावले. त्यांना समजले की, मला हृदयविकाराचा झटका येऊन गेलेला आहे. त्यांनी ताबडतोब घरी जाऊन, सर्बिट्रेटची गोळी आणून मला दिली व शेजाऱ्यांच्या मदतीने व स्वतःच्या गाडीतून, जवळच्याच बाभई येथील भार्गव रुग्णालयात दाखल केले व लाइफ सेव्हिंग इंजेक्शन देऊन माझा प्राण वाचवला. मला पहिल्या गोल्डन अवरचा फायदा मिळाला व जीव वाचला.

सांगायचा मुद्दा हा आहे की, मला हृदयविकाराचा झटका आल्यावर, प्रथम जाणीव झाली, ती माझ्या श्वासाची. त्यावेळी मी प्रगत (इंग्रजी) वर्ग करत होतो आणि आपला श्वास हेच आपले जीवन आहे, हे मी नेहमी ऐकत होतो. त्यामुळेच मी न घाबरता पुढील सर्व गोष्टींना सामोरा जाऊ शकलो. मला त्या क्षणाला ब्रह्मविद्या माउलीनेच धीर दिला, बळ दिले. पुढे मी अँजिओग्राफी केली व त्यात ६०, ७०, ८० व ९० टक्क्यांचे चार मल्टिपल ब्लॉकजेस आढळून आले व डॉक्टरांनी मला बायपास सर्जरीचा सल्ला दिला. परंतु मी ऑपरेशन न करता, प्रतिबंधात्मक उपचार चालू केले व ते अजूनही सुरू आहेत.

पुढील तीन महिने पूर्ण विश्रांती घेऊन, पुन्हा सरांच्या प्रगत वर्गात जाऊ लागलो व तो अभ्यासक्रम पूर्ण केला. नंतर पुन्हा एकदा मी प्राथमिक वर्ग करून, प्रगत (मराठी)

वर्गात प्रवेश घेतला व पूर्ण केला. नुकताच प्रगत (मराठी) उजळणी वर्गात प्रवेश घेऊन ब्रह्मविद्येच्या अतूट बंधनात राहाण्याचा निश्चय केला आहे.

हृदयविकाराचा झटका येऊन आता तीन वर्षे झाली आहेत. त्या अवधीत केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने व साधनेने माझा आत्मविश्वास एवढा वाढला की, प्रथमच मी माझ्या कुटुंबीयांच्या मदतीशिवाय, महाबळेश्वर येथील प्रगतची पहिली दोन निवासी उजळणी शिबिरे नुकतीच पूर्ण केली. दोन साधना मंडळांत साधना व सराव सुरू आहे. योग्य आहार-विहार, औषधोपचार आणि ब्रह्मविद्येने दिलेली सकारात्मक विचारसरणी व ध्यान, आपण निरोगी व चिरंजीवी आहोत, ह्या विश्वासांमुळे आत्तापर्यंतचे सर्व वैद्यकीय रिपोर्ट्स नॉर्मल आहेत. एवढेच नव्हे तर, लहानपणापासूनचा दमा, सांधे विकार इत्यादींवर मी मात केली आहे. निवृत्तीनंतर, गेली तीन वर्षे पॅनकार्ड क्लब्स लिमिटेड ह्या कंपनीत मी यशस्वीपणे नेटवर्क मार्केटिंग करत आहे. कंपनीने दिलेले लक्ष्य पूर्ण करून, मी हॅटट्रिक करत ह्युंदाई ग्रँड आय टेन ही कार कंपनीकडून प्रोत्साहनपर बक्षीस म्हणून जिंकली आहे.

ब्रह्मविद्येने मला शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक बळ दिलेच, त्याचबरोबर भौतिक यशसुद्धा भरभरून दिले. मग अजून काय हवं! यापुढे प्रदीपक पूर्ण करून कार्यकर्ता व शिक्षक होऊन ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार करावयाचा माझा मानस आहे, सर्वत्र प्रकाश पसरू देण्यासाठी हातभार लावायचा आहे.

अखेरीस एवढेच म्हणू शकतो. मी आभारी आहे! मी आभारी आहे!! मी आभारी आहे!!!

- ❖ रामचंद्र विनायक करंदीकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुभाष रामचंद्र करंदीकर
- ❖ कुसुम रघुनाथ कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर



विचार, कल्पनेचे सामर्थ्य जाणवले

मंगेश शेडगे



मंगेश शेडगे

ब्रह्मविद्या वर्गाची माहिती वर्तमानपत्रांतून वाचण्यात येई. परंतु वर्गाचे ठिकाण दूर असल्याने काही वर्षे जाता आले नाही. परंतु ह्या वर्षी आम्ही राहात असलेल्या विभागातच वर्ग सुरू झाल्याने त्याचा लाभ घेण्याचे ठरविले. जानेवारी २०१५च्या पहिल्याच वर्गात, वर्गाच्या शिक्षिकांची, ब्रह्मविद्येची प्राथमिक माहिती सांगताना, त्यामागील तळमळ व त्यांचे प्रभावी व्यक्तिमत्त्व पाहून ब्रह्मविद्येचा मानवी जीवनावर काय परिणाम होऊ शकतो याची कल्पना आली व मी माझ्यासोबत माझ्या पत्नीचेही नाव सदर वर्गासाठी नोंदविले.

अध्यात्माची आवड असल्याने त्याविषयी थोडेफार वाचन केले होते. पण ह्या ठिकाणी ब्रह्मविद्या ही यशाची गुरुकिल्ली कशी असू शकेल ह्याविषयी मनात शंकाच होती. कारण आजपर्यंतचे जीवन जगत असताना समाजात, देशात, जगात घडत असलेल्या काही घटनांमुळे मन उद्विग्न व्हायचे. ह्या जगात सत्य व प्रामाणिकपणाच्यामार्गे कोणीच नाही का? चुकीच्या पद्धतीने वागणाऱ्या लोकांचे हृदय परिवर्तन कधी होणारच नाही का? असे प्रश्न निर्माण व्हायचे. त्यामुळे शारीरिक तसेच मानसिक त्रास, ताणतणाव निर्माण होत होते.

परंतु जसजसा ब्रह्मविद्येच्या वर्गास उपस्थित राहू लागलो, तसतसे श्वसनाचे, कल्पनेचे, विचारांचे सामर्थ्य जाणवू लागले. आध्यात्मिक श्वसनप्रकारानंतर म्हणायच्या विश्रांती पाठवा तसेच ध्यानाच्या बोधवचनांचा गर्भितार्थ लक्षात येऊ लागला. यामुळेच मी माझ्या दोन्ही मुलांना बालवर्गास पाठविले व त्यांनाही सदर वर्गाचा फायदा झाला. आता २२ आठवड्यांचा प्राथमिक

अभ्यासक्रम पूर्ण केल्यावर आपणास काय फायदा झाला? ह्याचा विचार करता मला माझ्यात झालेला बदल हा फारच महत्त्वाचा वाटू लागला.

निसर्गाने आपणास भरपूर काही दिले आहे पण आपण त्या दृष्टीने कधी पाहतच नाही. आजपर्यंत आपण आपल्या ह्या अमूल्य अशा मानवी देहाबद्दल कधीच एवढा विचार केला नाही. आयुष्यात आजपर्यंत आपण स्वतःसाठी कधीच वेळ दिला नाही याची खंत वाटू लागली. नेहमी सकारात्मक विचार करून फक्त वर्तमानातच जगायचे, ना भूतकाळाचा विचार, ना भविष्याची चिंता. सतत आनंदी, हसतमुख राहणे व ध्यानातून मिळणारा आनंद हा ज्याचा त्यानेच अनुभवावा हे या वर्गातूनच मिळाले.

समाजामध्ये वावरत असताना चिंता, विवंचना, काळजी, अडचणी यांवर मात करायची असेल तर त्यासाठी ध्यान व मौनाचे पालन करणे का आवश्यक आहे, हे योग्य भाषणामुळे लक्षात आले. तसेच आपल्या कल्पनाशक्तीचे महत्त्व पटू लागले. स्वतःचे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक बळ वाढविण्याची प्रेरणा मिळाली व या वर्गाचा लाभ जास्तीत जास्त लोकांनी घेऊन प्रत्यक्ष स्वर्गीय सुखाचा अनुभव घ्यावा असे वाटू लागले व त्यासाठी आरोग्य आश्रमाचे काम लवकरात लवकर पूर्ण होवो. ब्रह्मविद्येच्या वर्गास येण्यासाठी प्रोत्साहन देणारे, तसेच आम्हां साधक वर्गाला अतिशय तळमळीने ज्ञानदानाचे पवित्र कार्य करणारे आमचे शिक्षक व ब्रह्मविद्या साधक संघाचा मी शतशः ऋणी आहे.

धन्यवाद!



- ❖ कृतज्ञता देणगी अर्चना गवस ❖ कृतज्ञता देणगी दिलीप एस वालावलकर
- ❖ कै.श्री. ग्युनाथ गोविंद खांडेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान विनायक ग्युनाथ खांडेकर



आरोग्याचा प्रकाश

अनिता मेखी



अनिता मेखी

मी २०-२२ वर्षांपासून नोकरी करत आहे. सतत संगणकावर काम करत असल्यामुळे मला मानदुखी व पाठदुखीचा त्रास सुरू झाला. डोकेदुखी, दातदुखी, डोळे जड होणे, चुरचुरणे, मळमळ वाटणे, पाठीत चमक येणे इ० त्रास होते. वाढत्या वजनामुळे पायांच्या टाचा दुखायच्या. टाचांमध्ये सुई टोचल्याचा अनुभव येत होता. तापामध्ये दोपरे जखडली. मला नीट चालता येत नव्हते. पायच्या चटू-उतरू शकत नव्हते. दहा-पंधरा मिनिटे चालल्यावर कंबर दुखत होती. झोपेमध्ये अंगाला मुंग्या येऊन शरीर बधिर होत होते. मासिक पाळीच्या दरम्यान एकटे वाटणे, सारखे उगीच रडू येणे, छातीत धडधडणे, अतिशय वाईट विचार करणे या भावना जोर धरत होत्या.

माझे शरीर व मन दोन्ही रोगांनी पछाडलेले होते. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने, आता माझे शरीर व मन सर्व रोगांपासून मुक्त आहे. हे केवळ ब्रह्मविद्येच्या साधनेने शक्य झाले आहे. आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांच्या नियमित सरावाने माझी सर्व दुखणी नाहीशी झाली आहेत.

मी रोज पाऊण तास श्वसनप्रकारांचा सराव विश्रांतीपाठांसहित करते. प्रत्येक क्षणी नऊ शाश्वत सत्यांचा जप करते. तसेच प्रवासामध्ये असताना विश्रांतीपाठ व बोधवचने म्हणते. आज कित्येक दिवस माझ्या मनात कोणताही अभावात्मक विचार - आजाराचा, अपयशाचा, नैराश्याचा, अडचणीचा-असा कोणताही विचार आला नाही याचे श्रेय मी विश्रांतीपाठ व बोधवचनांना देते. तसेच महत्त्वाचे म्हणजे आपण आपल्या शरीराला कोणताही त्रास होऊ नये म्हणून विश्रांतीपाठात शपथ घेतो. त्यामुळे पथ्य पाळण्यास मला मदत झाली आहे. जे पदार्थ खाल्ल्यामुळे शरीराला त्रास होतो, ते मी मनापासून टाळते.

तसेच प्रत्येक व्यक्तीबद्दल अत्यंत आदर व कृतज्ञता बाळगते. माझ्याबरोबर आता माझे पती व मुलगा हे देखील ब्रह्मविद्येची साधना करतात. माझ्या घरात आरोग्य नांदते आहे. मी माझ्या गुरूंचे व श्री० जयंत दिवेकर सर यांचे मनापासून आभार मानते. केवळ त्यांच्यामुळेच माझ्या जीवनात आरोग्याचा प्रकाश पसरला आहे.

धन्यवाद!!!



ब्रह्मविद्येला पर्याय नाही

राम कोळवणकर



राम कोळवणकर

प्रत्येक माणसाचा हा गुणधर्मच आहे की, एखाद्याने आपल्यासाठी एखादी चांगली माहिती सांगितली तर त्याच्याकडे संशयाने पहायचे व विचार करायचा की, या सांगण्यामागे याचा फायदा तर नाही ना?

प्रत्येक गोष्टीकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून पाहायला शिकायचे असेल तर ब्रह्मविद्येशिवाय पर्याय नाही. माझे

मित्र माझ्या घरी आले होते. माझा प्रिंटिंगचा व्यवसाय असल्यामुळे वेळेचे बंधन पाळले जात नव्हते. त्यामुळे काळजी, थकवा, त्रास माझ्या चेहऱ्यावर ठळकपणे नेहमी दिसत असे. हे पाहून त्यांनी मला ब्रह्मविद्यासंदर्भात माहिती दिली. त्याच वेळी वरील वाक्य आठवले की, यांचा या सांगण्यामागे काय हेतू असेल? पण प्रयत्न

❖ कृतज्ञता देणगी राजन गंगाराम मिसाल

❖ कै. श्री. वसंतजी व लिलावती व्ही पुणेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्वेता सुनिल पुणेकर



करून पाहूया असे म्हणून मी दि.११ जानेवारी २०१५ रोजी ब्रह्मविद्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या माहितीसाठी गेलो असता, त्या दीड तासामध्ये मी त्यातून बराच बोध घेतला व सकारात्मक विचार करू लागलो. माझ्या आयुष्यात बदल घडावेत याकरिता परमेश्वराने जणू काही माझ्यासाठीच त्यांना माझ्यापर्यंत पाठविले होते असेच वाटते.

आज मी ६ महिन्यांचा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण करून माझे विचार, आयुष्य, कल्पना व भावनांना एक प्रकारचे सकारात्मक वेष्टण चढवून घेतले आहे. मी आज कोणालाही भेटलो तर माझ्यामधील फरक, चेहऱ्यावरील तेज त्यांना जाणवत आहे. आणि ते कुतुहलाने विचारतात.. “काय करतोस रे सध्या” आणि मी नेहमीच आदराने म्हणतो ‘ब्रह्मविद्या’. या साधनेमुळे मनुष्य दिसतो त्यापेक्षा तो फारच श्रेष्ठ व उच्च आहे हे जाणवते. माणसाने आयुष्यात काहीतरी द्यायला शिकले पाहिजे. दिल्याने नेहमीच वाढत असते. त्याप्रमाणे जे भेटतील त्यांना मी ब्रह्मविद्येविषयी सांगून त्यांना वर्गास येण्यास प्रवृत्त करीत आहे.

प्राथमिक वर्ग सुरू केल्यापासून साधारण ८ व्या आठवड्यापर्यंत मला माझ्यामध्ये फरक जाणवू लागले ते

खालील प्रमाणे :-

- १) पँट घालताना डाव्या पायाप्रमाणे उजवा पाय वर उचलू शकत नव्हतो. आता सहजपणे कशाचाही आधार न घेता हे करू शकतो.
- २) डायबेटिस नॉर्मल झाला आहे.
- ३) आता घोरणे पूर्णपणे बंद झाले आहे.
- ४) रोज सकाळी वृत्तपत्र वाचताना बेडवर मांडी घालून बसायची सवय आहे. वाचून झाल्यावर उठताना कमरेमध्ये वेदना होत असत. आता त्याचे प्रमाण कमी आहे.
- ५) पूर्ण दिवसामध्ये कितीही तास काम केले तरी थकवा येत नाही. ताजेतवाने व ठणठणीत असल्यासारखे वाटते. वयाच्या ५७व्या वर्षी सुद्धा २५ वर्षांचा तरुण असल्यासारखे वाटते.
- ६) ऑसिडिटीमुळे येणारे डेकर कमी झाले. आणि शेवटी ...

प्रत्येक व्यक्तीला आठवड्याच्या कामाच्या व्यापातून एक विश्रांती म्हणून रविवार हवा असतो. पण मला तर पुढील आठवडाभर ताजेतवाने कसे राहता येईल यासाठी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला हजर राहण्यास रविवार कधी येईल याचीच फार उत्सुकता असते.



माझे श्वसन सुधारले

वैशाली देशपांडे

मला गेली ३५ वर्षे दम्याचा आजार आहे. याच्यावर खूप औषधे केली, पंप घेतले पण तेवढ्यापुरते बरे वाटायचे. या सर्वांमुळे हल्ली मला कोठे जाणे येणे नको वाटे. माझ्या मैत्रिणीला माझी ही परिस्थिती माहीत होती. तिने मला ब्रह्मविद्येची माहिती सांगितली व तू हा कोर्स कर असे सांगितले.

त्या प्रमाणे मी २० जुलै २०१४पासून हा कोर्स चालू केला. वर्गात जे श्वसनप्रकार मॅडम शिकवत असत त्याचा घरी सराव करू लागले. ध्यानाची सवय लावून घेतली. बोधवचने पाठ करण्याचा प्रयत्न चालू आहे.

यामुळे श्वसनात खूप फरक पडला. व्यवस्थित पूर्ण श्वास घेता येऊ लागला. अष्टांग राजमार्गाच्या आठ पायऱ्यांच्या अभ्यासाने सकारात्मक विचार करू लागले आहे. आमच्या ब्रह्मविद्येच्या मॅडमनी सर्व पाठ अतिशय उत्तम रितीने उदाहरणे देऊन समजावून शिकविल्यामुळे, पाठ घरी वाचल्यावर तो समजत असे.

अशा या ब्रह्मविद्येची मी शतशः आभारी आहे. ब्रह्मविद्या व माझ्या गुरूंना शतशः प्रणाम! मी सर्वांची ऋणी आहे. कृतज्ञ आहे.

धन्यवाद!

- ❖ गजानन वासुदेव करमरकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वैजनाथ धोंडो आगाशे
- ❖ पार्वती शंकरराव शिंदे आई वडील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वसंत शंकरराव शिंदे



ब्रह्मविद्येची भेट - आत्मविश्वास

श्रुती नवले



श्रुती नवले

मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व ध्यान दिवसातून दोनदा नियमित करते. माझे एक मोठे ऑपरेशन झाले होते. त्यामुळे मला नंतर मानसिक व शारीरिक त्रास खूप होत होता. तसेच मला डिप्रेशन व ब्लड प्रेशरचा त्रासही सुरू झाला होता. परंतु मी ब्रह्मविद्येचे श्वसनाचे व ध्यानाचे पाठ शिकून त्याचा नियमित सराव केल्यामुळे माझे वरील सर्व त्रास खूपच कमी झाले. **पूर्वी मी नेहमी नकारात्मक विचार करायची. कुठलीही गोष्ट करताना माझ्यात आत्मविश्वास नव्हता.** परंतु विश्रंतीपाठ, ध्यान व श्वसनप्रकारांमुळे माझ्यातला आत्मविश्वास वाढला व सकारात्मक विचारसरणी निर्माण झाली. उदाहरणच द्यायचे झाले तर, डिसेंबर २०१४मध्ये नेहमीप्रमाणे सकाळी कामाला जाताना रेल्वे

स्टेशनवर एका बाईला अपघात झाला होता. तिच्या डोक्याला, पाठीला, तसेच हातालाही खूप मार लागला होता व ती रक्तबंबाळ झाली होती. अशा अवस्थेत मी स्वतः पुढाकार घेऊन रेल्वे पोलीस व गार्डांच्या मदतीने तिला स्ट्रेचरवर झोपवले, तिला धीर दिला व तिच्या नवऱ्याला फोन करून सदर घटनेची माहिती दिली. तसेच त्या बाईला रुग्णवाहिकेत पोहोचविले व हॉस्पिटलला रवाना केले. नंतर ह्या घटनेचा विचार केल्यावर मला माझेच एवढे आश्चर्य वाटले की, पूर्वी एखादा अपघात बघून डोळे बंद करणारी श्रुती मीच आहे का? असा प्रश्न पडला. **आता मी जे ठरवते ते मी करू शकते असा विश्वास, ब्रह्मविद्येमुळेच माझ्यात निर्माण झाला आहे.**



ब्रह्मविद्या .. जीवनाची 'मास्टर की'

विलास उतेकर



विलास उतेकर

खरं म्हणजे ब्रह्मविद्या या वर्गाचा अखेरचा दिवस म्हणजे २२ वा पाठ. त्याच्या आदल्या दिवशी मी माझे अनुभव लिहिण्यास घेतले. मी मुळातच थोडा आळशी माणूस. आळस आणि कंटाळा या दोन गोष्टी जणू माझे जिवलग मित्रच! अवेळी खाणे, पाठीचे दुखणे, झोपेची वेळ न पाळणे, कामाचे ताण-तणाव, त्यात माझे कामाचे स्वरूप बैठे. या गोष्टींचा व्हायचा तो परिणाम झाला आणि मला श्रीमंत रोग जडला - मधुमेह.

एके दिवशी माझे बंधू माझ्याकडे आले आणि म्हणाले, "तू ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जा. माझे एक मित्र तेथे आहेत", असे सांगून मला वर्तमानपत्रातील जाहिरात दाखविली. माझ्या सौभाग्यवतीने हे बोलणे ऐकून त्या गोष्टीला अनुमोदन दिले. ती म्हणाली, "वर्गाला गेलात तर तोटा नाही, झाला तर फायदाच होईल." कारण ती ब्रह्मविद्या आहे.

अशा प्रकारे मी वर्गाला जाऊ लागलो. ध्यान म्हणजे

- ❖ देवजी लाड-सासरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मारुती महादेव सावंत
- ❖ श्री. ताराबाई मधुकर अनावेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान स्वाती खंडेराव पितळे



नक्की काय करायचे. त्याचे फायदे किती आणि कोणते हे ऐकल्यावर मला ते अनुभवण्याची ओढ लागली. सुरुवातीला शांत बसणे कठीण जात होते. पण चिकाटीने सराव सुरूच ठेवला. हळूहळू शांतता मला आवडू लागली. ध्यानानंतर मन प्रसन्न होऊन, शरीरात एक सळसळणारे चैतन्य निर्माण होऊ लागले. श्वसनप्रकार आणि ध्यान यांच्या नियमित सरावाने माझ्यातला आळस आणि कंटाळा दूर पळून गेला. मधुमेहामुळे होणाऱ्या शारीरिक समस्या कमी झाल्या. अत्यंत महत्त्वाचे म्हणजे, मला जीवन जगण्याचा आत्मविश्वास मिळाला.

याचे सर्व श्रेय फक्त ब्रह्मविद्येलाच द्यावे लागेल. सकाळी ध्यान आणि श्वसनप्रकाराने मला दिवसभर उत्साह वाटतो. ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यही सुधारले आहे.

ब्रह्मविद्येच्या जाहिरातीत मी सोनेरी किल्ली पाहिली होती, ती फक्त सोनेरी किल्ली नसून जीवनातल्या प्रत्येक समस्येवरची 'मास्टर की' आहे. जीवनातील अमूल्य अशी विद्या दिली याचे श्रेय ब्रह्मविद्या साधक संघाला जाते. तसेच मला ब्रह्मविद्येसाठी प्रोत्साहित केले व ज्या शिक्षकांनी प्रसंगी व्यक्तिगत मार्गदर्शन केले, त्या सर्वांचे आभार!



ब्रह्मविद्या - एक परिपूर्ण शास्त्र

प्रदीप पराडकर



प्रदीप पराडकर

ब्रह्मविद्या शिकायचे बराच काळ मनात होते. या वेळी निश्चय करून पूर्ण करायचे असे ठरवले. **काही व्याधी आहेत म्हणून नाही तर, हे काय तत्त्व आहे या कुतूहलापोटी मी प्रवेश घेतला.** प्राथमिक शिक्षण कालावधी पूर्ण केला. संपूर्ण विषय फारच छान आहे व मांडणी तर्कशुद्ध आहे हे जाणवले. त्याला जोडलेले श्वसनप्रकार अत्यंत सोपे व सहज करण्यासारखे आहेत. श्वसनप्रकार नित्य केल्याने काही गोष्टी निरीक्षणात व अनुभवात आल्या. प्रथम शरीरातील हलकेपणा जाणवला. स्वाभाविक हालचालींमध्ये उत्साह वाढला.

शिथिलीकरण जाणवले, थकावट कमी झाली. छोट्या छोट्या बोधवचनांमुळे मनाला स्थिरता जाणवते. सर्दी, पडसे अजिबात नाही.

नियमित ध्यानामुळे मनाची एकाग्रता वाढली, आज साधारणतः पंधरा-तीस मिनिटे सहज ध्यानाचा सराव करत आहे. सर्व प्रकारचा तणाव कमी होत आहे व आनंद पण मिळत आहे. लक्ष्यकेंद्रित काम करण्याचा उत्साह वाढला. आपण श्वासाचे प्रेक्षक आहोत ही मांडणी फारच आवडली.

ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षकांचा मी अत्यंत ऋणी आहे.





जीवनाचा दृष्टिकोन पूर्ण बदलला

प्रभाकर साळुंखे

सर्वप्रथम ब्रह्मविद्या माउली आणि सर्व गुरुजन यांना मी वंदन करतो.

मी २०११पासून ब्रह्मविद्येच्या साधनेत आहे. प्राथमिक आणि प्रगत अभ्यासक्रम पुरा केला आहे. मी एका मल्टिनॅशनल कंपनीमध्ये Export Executive म्हणून Export Division मध्ये काम करताना बऱ्यापैकी अनुभव मिळाल्यानंतर काही मित्रांबरोबर, नोकरी सोडून Export चा व्यवसाय करू लागलो. चारपाच वर्षे व्यवसाय एकदम उत्तमच चालला. एक फॅक्टरी टाकली. तीही उत्तम चालत होती. परंतु दुर्दैवाने माझ्या भागिदारांमध्ये वर्चस्वासाठी चढाओढ चालू झाली. ते इतके विकोपाला गेले की, व्यवसाय बंद पडून फॅक्टरी विकावी लागली. मी अक्षरशः रस्त्यावर आलो. अपयशाने खचून जाऊन व्यसनी बनत गेलो. चारपाच वर्षे व्यसनात अक्षरशः वाहत गेलो. कुटुंब उद्ध्वस्त होण्याची वेळ आली. नातेवाईक, मित्रमंडळी, कुटुंबीय सर्वांच्या नजरेतून उतरलो. समाजामध्ये असणारी प्रतिष्ठा पूर्णपणे लयास गेली. मनातली खंत, भीती वाढतच गेली आणि व्यसनात अधिकच गुरफटत गेलो. आपला जन्म पूर्ण वाया गेला, नोकरी सोडण्याचा निर्णय किती चुकीचा होता ह्यासाठी स्वतःला दोष देत राहिलो आणि शेवटी आत्महत्येपर्यंत विचार जायला लागले.

अशा वेळी मी ब्रह्मविद्येची जाहिरात २०११ साली पाहिली. माणूस बुडायला लागला की, आधारासाठी काडीचाही शोध घेत राहतो. काही मार्ग मिळेल ही फारशी आशा नव्हती. पण वर्गाला दाखल झालो. प्रस्तावनेच्या वर्गातच मनुष्य दिसतो त्यापेक्षा अधिक श्रेष्ठ आहे. ह्या वाक्याने कुतूहल वाढले. वर्गाला येत राहिलो आणि मानवाचे श्रेष्ठत्व कळत गेले. प्राथमिकच्या चौथ्या पाठात ध्यानाची प्रक्रिया व ध्यानाची बोधवचने शिकलो आणि यामुळे विचारात आमूलाग्र बदल होत

गेला. ध्यानाच्या बोधवचनातील प्रत्येक शब्द इतका प्रभावी आहे की, माझ्यामध्ये परिवर्तन घडविण्याची किमया त्यांनी केली.

यश-अपयश, सुख-दुःख, जन्म-मृत्यू यांच्या पलिकडे जीवन आहे हे जसे शिकलो, तसा मी ज्या अपयशामुळे व्यसनी बनलो होतो त्या व्यसनापासून दूर गेलो आणि अखंड जीवन आणि अमरत्व, जन्म-मृत्यू ह्यांचे ज्ञान झाल्यानंतर तर आत्महत्येची कल्पना खुळूचट वाटू लागली.

ज्याला मी जीवन समजत होतो ते किती भ्रामक आहे. खरे जीवन काय आहे हे ब्रह्मविद्येने शिकविले. जीवनाचा दृष्टिकोन पूर्णपणे बदलला. अपयश/ घोर निराशा यांनी मी Diabetic Patient बनलो होतो. ब्रह्मविद्येला येण्यापूर्वी मी ३०-३० युनिटचे इंजेक्शन घेत होतो. सहा महिन्यांत मी एका गोळीवर आलो. आजतागायत माझी Blood-Sugar कंट्रोलमध्ये आहे.

माझ्यासारख्या व्यक्तीचे सहा महिन्यात झालेले परिवर्तन हा माझ्या कुटुंबीयांसाठी मोठा आनंद होता. त्याच्यानंतर प्रगतचा अभ्यासक्रम २०१३ला चालू झाला. प्रगतच्या अभ्यासक्रमातील अगाध ज्ञान जाणून अक्षरशः डोळे दिपले. प्रगतचा अभ्यासक्रम चालू असताना मला अपघात झाला आणि माझ्या मांडीच्या हाडास तीन क्रॅक गेले. हे कळविण्यासाठी मी आमच्या शिक्षकांना फोन केला. मला दोघांनीही प्रगतच्या तंत्रांच्या सरावावर भर देण्यास सांगितले. खरोखरच मला माझ्या वेदनांवर मात करण्यासाठी ती तंत्रे अत्यंत प्रभावी ठरली. डॉक्टरांनीही आश्चर्य व्यक्त केले. त्यानंतर मी त्यांना शिकत असलेल्या ब्रह्मविद्येची माहिती दिली. प्रगत अभ्यासक्रमात अनेक गोष्टी शिकलो, ज्यांचा रोजच्या जीवनात वापर करता येतो.

ब्रह्मविद्या हा ज्ञानाचा प्रपात आहे. त्याचा कसा व किती आस्वाद घ्यायचा हे तुमच्यावर अवलंबून आहे.

- ❖ प्रवीण कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुहासिनी प्रविण कुलकर्णी
- ❖ शंकर चंद्रकांत कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



कोणत्याही Modern अशा Personality Development Courses पेक्षा अगाध ज्ञान, अक्षरशः जीवनाची कला आम्ही शिकत आहोत.

तुम्हाला तुमच्या जीवनाचे स्वामी बनायला शिकवले जाते. ह्या सर्व शिकवणीची गोळाबेरीज माझ्या बदलेल्या व्यक्तिमत्त्वात ठळकपणे दिसून येते.



योग्य निश्चय

कल्पना पवार



कल्पना पवार

सप्टेंबर/नोव्हेंबर २०१४ दरम्यान अचानक कधी हातांची बोटे दुखणे, तर कधी जिना चढताना गुडघे दुखणे हे चालू झाले होते. काय करावे ते कळत नव्हते. त्यातच पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली आणि काहीतरी करून पाहूया या उद्देशाने जानेवारी २०१५च्या बॅचला ब्रह्मविद्या सुरू केली. काही दिवसातच जिना चढताना धाप लागण्याचे प्रमाण खूप कमी झालं होतं.

माझ्या डाव्या पायाच्या गुडघ्यातून कधीतरी अचानक जोरात कळ यायची. त्यामुळे कधीकधी तोलही जायचा व रडू यायचे. त्यामुळे माझे कुटुंब बेचैन होते. बॅच सुरू होऊन अडीच महिने होऊन गेले होते. पण हा त्रास कमी होण्याऐवजी वाढू लागला होता. घरातून विचारणा होऊ लागली होती, 'ब्रह्मविद्येचा काही फरक पडत नाही वाटतं.' मी फक्त 'फरक नक्की पडेल, आत्ताशी सुरुवात आहे.' एवढेच म्हणत होते. पण कुठेतरी मलाही काळजीच वाटत होती. त्यातच आता जिना उतरताना डावा पाय आखडत होता. त्यामुळे जिना सलग उतरताना तोल जाईल अशी भीती वाटून वयस्कर व्यक्तीप्रमाणे प्रत्येक पायरी एक-एक करून उतरत होते आणि ह्या अवस्थेत देवाला, 'पाय बरे कर' असे सांगण्याऐवजी लिफ्ट तळमजल्यापासून चालू कर असे विनवत होते. ह्या दरम्यान माझा ध्यानाचा व श्वसनप्रकारांचा सराव नियमित चालू होता.

एप्रिलमध्ये माझ्या मुलीची परीक्षा चालू होती. एके दिवशी आम्हांला शाळेत जायला खूप उशीर झाला होता.

त्यामुळे पहिल्या मजल्यावर लिफ्ट थांबल्यावर मुलगी लगेच जिन्याने धावत खाली उतरली. तिच्या पाठोपाठ मीसुद्धा जिना सरसर उतरत अगदी गेटजवळ आले आणि माझ्या लक्षात आले की नकळत का होईना मी जिना सरसर उतरले होते. मग पुन्हा पुन्हा प्रयत्न केले तर खरोखरच जिना उतरताना मला आता कसलीच अडचण जाणवत नव्हती. गुडघ्यातून येणाऱ्या तीव्र वेदना औषधाविना थांबल्या आहेत. कधीतरी सौम्य स्वरूपाचे दुखणे जाणवते. पण मला आता खात्री आहे की, तेही पूर्णपणे थांबेल.

आता उत्साह व सकारात्मक विचार वाढले आहेत. बॅच सुरू करण्यापूर्वी निरनिराळ्या शंका होत्या. शिवाय खात्री होती की, बऱ्याच कारणांमुळे माझा क्लास बुडेल व अभ्यासक्रम मी पूर्ण करू शकणार नाही. त्याप्रमाणे बऱ्याच अडचणी आल्या. अगदी आम्ही गावीसुद्धा जाऊन आलो. **पण मी माझा एकही पाठ बुडू दिला नाही. त्याचे कारण हेच होते की, मला मॅडमच्या तोंडून मिळणारे ज्ञान व उदाहरणे चुकवायची नव्हती. त्यामुळे गावाहून आल्यावर लगेचच मी पाठाला हजर राहिले. ह्यापूर्वी मी एवढी दृढनिश्चयी कधीच नव्हते. पण योग्य निश्चय करण्याच्या सवयीचे श्रेय वारंवार आठवण करून देणाऱ्या आमच्या मॅडमना व ब्रह्मविद्येला जाते.** मी त्यांची आभारी आहे. ब्रह्मविद्येपासून मी बरेच मिळवले आहे आणि बरेच मिळवणार आहे. मी पुन्हा एकदा मनापासून आभार मानते.

❖ शिवाजीराव चव्हाण यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनिता उल्हास देसाई

❖ प्रकाश प्रकाश प्रकाश आपल्यातील तेजस्वी प्रकाश पृष्ठदान अनंत माधव भागवत



जिज्ञासापूर्ती

अभिषेक साळुंके



अभिषेक साळुंके

ब्रह्मविद्येत येण्याआधी सुदैवाने मला कोणताही शारीरिक त्रास नव्हता. परंतु, मन हे काहीसे अस्वस्थ असायचे. मानसिकदृष्ट्या स्थैर्याचा अभाव जाणवायचा. 'श्वसनाकडे लक्ष दिले असता मनावर आपोआप प्रभुत्व स्थापन करता येते', हे पुस्तकी ज्ञान माहीत असूनही कित्येकदा कळतंय पण वळत नाही, अशी काहीशी अवस्था व्हायची. त्यातच शरीर, मन आणि बुद्धी यांविषयी अधिकाधिक जाणून घेण्याची माझी जिज्ञासा. मात्र, या जिज्ञासेपोटी केलेल्या अधिकाधिक वाचनामुळे मनाचा पुरता गोंधळ उडायचा. कारण.., प्रत्येक पुस्तकात याविषयीची वेगवेगळी माहिती. त्यातच हे ज्ञान पडताळून पाहण्याची कोणतीही सोय नव्हती. ध्यान करावे, तसे करण्याने आपले भले होते, हे माहीत होते. मात्र ते कसे करावे याविषयी ना ठोस माहिती होती, ना कुठले मार्गदर्शन होते.

अशा परिस्थितीत ब्रह्मविद्येच्या वर्गाविषयी जेव्हा ऐकले तेव्हा मी त्यात तात्काळ प्रवेश घेतला. मनापासून श्वसनप्रकार केले. ध्यानाची सवय करून घेतली. हळूहळू मला या सर्व प्रकारांची गोडी लागली. सरांच्या सल्ल्याप्रमाणे नियमित पाठ वाचण्याचीही सवय मी

स्वतःला लावून घेतली. आता माझ्या मनाला अपार शांतीचा अनुभव येत आहे. गोंधळ, चुळबूळ इ. गोष्टी थांबून आता त्यांची जागा स्थैर्य आणि खऱ्या आत्मविश्वासाने घेतली आहे. काहीशा नकारात्मक विचारांची असलेली सवय जाऊन आता माझ्या मनात सकारात्मक विचारांची पेरणी झाली आहे. त्यामुळे होणारा लाभ हा शब्दातीत आहे. माझी कार्यक्षमता आता अनेक पटींनी वाढली आहे. ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाचे पूर्णत्व जवळ येत असताना मला माझ्यामधील आणखी एक बदल प्रकर्षाने जाणवतो, तो म्हणजे मी पूर्वी ऋतू बदलल्यामुळे होणाऱ्या वातावरणीय बदलाचा काहीसा परिणाम झाल्याने, साध्या सर्दीला किंवा तापाला बळी पडत असे. मात्र ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावामुळे आता मी पूर्णपणे निरोगी बनलो असून, या साध्या आजारांवर सहज नियंत्रण मिळवू शकतो असा मला आत्मविश्वास आला आहे. यामुळे मला होणारा त्रास व माझा वाया जाणारा अमूल्य वेळ यांची बचत झाली आहे. माझ्या जीवनात हा आमूलाग्र बदल घडवून आणण्यासाठी केलेल्या मार्गदर्शनाबद्दल मी 'ब्रह्मविद्या साधक संघाप्रति' माझी कृतज्ञता व्यक्त करतो.



॥ आदर ॥ – जीवनाची व्यवस्था

'आदराच्या भावनेमुळेच परमेश्वराच्या सुव्यवस्थेत तो स्थिर होतो म्हणजेच ह्या सृष्टीच्या सुव्यवस्थेवरील त्याचा विश्वास बळकट होतो.'

- ❖ पुंडलिक निंबा अमृतकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गोकुळ पुंडलिक अमृतकर
- ❖ मधुकर सखाराम पडवेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शेखर मधुकर पडवेकर



रोगनिवारक शास्त्र

हर्षदा पाटणकर



हर्षदा पाटणकर

आमच्या सोसायटीतील उत्साही दांपत्याकडून मला ब्रह्मविद्येबद्दल समजले. पूर्वी माझा स्वभाव खूप रागीट होता. छोट्या छोट्या गोष्टींवरून घरात नेहमी वाद व्हायचे. वयाच्या अवघ्या सत्ताविसाव्या वर्षी मला सोरायसिस (त्वचाविकार), उच्च रक्तदाब, सूर्यप्रकाशाची अॅलर्जी, सेन्सिटिव्ह त्वचा असे आजार जडलेले होते. त्यामुळे घरातून जास्त बाहेर निघणेसुद्धा होत नसे. फक्त सकाळचा डबा बनवून पती बाहेर गेल्यावर सकाळी १० वाजल्यापासून संध्याकाळी ६ वाजेपर्यंत मी टीव्ही बघत सोप्यावर आळसात बसून रहात असे. जेव्हा मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केला तेव्हा दोनतीन महिन्यांनी मला सरावामुळे हळूहळू फरक जाणवू लागला.

माझा रागीट स्वभाव शांत झाला. जिना चढल्यावर मला आता धाप लागत नाही. मी सदैव तरतरीत व उत्साही राहू लागले. माझे त्वचाविकार सोरायसिस, सूर्यप्रकाशाची अॅलर्जी, सेन्सिटिव्ह त्वचा हळूहळू कमी झाले. ब्लड प्रेशर नॉर्मल झाले. घरातील सर्व कामे मी अधिक कार्यक्षमपणे करू लागले. विशेषतः पूर्वी घरातून बाहेर निघायला मला कपडे बदलायला कंटाळा येई. आता मी सहज २-३ वेळा घरातून बाहेर पडते. तरीही थकवा जाणवत नाही. माझे टीव्ही बघणे खूप कमी झाले. तसेच मोबाइलचा वापरही कमी झाला. घरात मी अधिक साफसफाई करू लागले आणि यामुळे आमच्या घरातली

भांडणे थांबली. घरात शांत व आनंदी वातावरण निर्माण झाले. विशेषतः मला मानसिक शांति व आनंद मिळाला.

ब्रह्मविद्येमुळे माझे संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व बदलून गेले. मी शेजाऱ्यांना जास्तीत जास्त मदत करू लागले. तसेच घरातली कितीही कामे केली तरी मी थकत नाही. माझा प्राथमिकचा वर्ग झाल्यावर मी खंडाळा येथे परत प्राथमिक शिबिरासाठी गेले. शिबिराचे ते सहा दिवस माझ्या आयुष्यात अतिशय आनंदाचे दिवस होते. तेथील निसर्गरम्य वातावरण व दिवसभर सराव यामुळे मन अतिशय प्रसन्न व उत्साही होते. मी कधी २-४ लोकांसमोर नीट बोलू शकत नव्हते पण मला एवढा आत्मविश्वास आला की, मी शेवटच्या दिवशी माझे मनोगत व शिक्षकांच्या अभारप्रदर्शनाचे भाषणही उत्तम प्रकारे केले. तेथील शिक्षकांची तळमळ व सर्व शिबिरार्थींची एकमेकांना मदत करण्याची वृत्ती, यामुळे आम्ही सर्व एकत्र मोठ्या कुटुंबाप्रमाणे राहिलो. शेवटच्या दिवशी सर्वांना आपले घर सोडून जातो की काय असे वाईट वाटले. आता दर वर्षी डिसेंबरला शिबिराला नक्की यायचे असे आम्ही ठरवले.

आपल्या चुकीच्या विचारांमुळे आपल्याला आजार होतात, हे मला ब्रह्मविद्येत समजले. मी माझ्या जीवनात जे शोधत होते ते मला मिळाले. आता मी माझ्या सर्व नातेवाइकांना, मित्रमैत्रिणींना ब्रह्मविद्या शिकण्यासाठी प्रोत्साहित करते आणि माझे जीवन सुधारून माझ्या जीवनात अखंड शांती व समाधान दिल्याबद्दल माझ्या गुरूंचे व ब्रह्मविद्येचे शतशः आभार मानते.



❖ कृतज्ञता देणगी प्रभा सुधाकर विनोद

❖ शांताराम धोंडू वाळवे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरोज शेखर पडवेकर



मनःशांती वाढली

मंगला शिवतरे

मी एक सेवानिवृत्त शिक्षिका आहे. पाठीच्या मणक्याच्या दुखण्यामुळे दोन वर्षे अगोदर स्वेच्छानिवृत्ती घेतली. पण जोपर्यंत नोकरी करीत होते तोपर्यंत शरीर व मन कामात व्यग्र असायचे. निवृत्तीनंतर मात्र झाले असे की, 'Empty mind is Devil's Workshop' या म्हणीप्रमाणे तब्येतीच्या तक्रारीकडे अधिक लक्ष जाऊ लागले. स्वाईन फ्ल्यू, डेग्यू, चिकनगुनिया यांसारख्या साथी पसरल्या व मनाची अस्वस्थता वाढू लागली. पेपरमधील बातम्या, ऑम्ब्युलन्सचे सतत वाजणारे सायरन, यांचीसुद्धा भीती वाढू लागली. अशा कालावधीतच माझ्या मोठ्या बहिणीने मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाची कल्पना दिली व जायला सांगितले.

मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम २०१२ साली केला. या अभ्यासक्रमात श्वसन आणि विचार यांवर भर दिला गेला आहे. आठ श्वसनप्रकार व त्याचे मानवी शरीरस्वास्थावर होणारे परिणाम याचे सखोल ज्ञान मिळू लागले. **विज्ञान आणि अध्यात्म यांची योग्य सांगड ब्रह्मविद्येत आहे हे जाणवले** व मी प्रगत अभ्यासक्रमासाठी नाव नोंदविले. प्राथमिकचे २२ आठवडे लवकर संपले, पण हे १०४ आठवडे मी अभ्यासक्रम पूर्ण करू शकेन की नाही याची शाश्वती नव्हती. प्रगत अभ्यासक्रमात जसजसे एकेक पाठ व त्या अनुषंगाने मिळणारे सखोल ज्ञान, नित्य नियमाने होणारा श्वसनप्रकारांचा सराव यांमुळे ओढ वाढली. स्वतःच्या प्रकृतीच्या किरकोळ तक्रारी कमी होऊ लागल्या. मानसिक अस्वस्थता दूर करण्यासाठी ब्रह्मविद्येची

बोधवचने नियमाने वाचण्यास प्रारंभ केला. विश्रांतीपाठ वाचू लागले. शल्यनिवारक तंत्र, ध्यानधारणा यामुळे मनःशांती वाढू लागली. 'अहम् ब्रह्मास्मि' म्हणजेच 'मानवी रूपात व्यक्त झालेला परमेश्वर मी आहे' हे ब्रह्मविद्येतून शिकले. एक वेगळीच अनुभूती प्राप्त झाली. जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टिकोनातून बघू लागले.

बघता बघता अभ्यासक्रम पूर्ण होत आला. १०४ पाठांतून खूप काही शिकले व गोडी वाढली. याला कारण आम्हांला लाभलेल्या गुरू. त्यांच्या रूपाने एक उत्तम Friend, Philosopher & Guide आम्हांला लाभला. पहिल्या पाठापासून त्यांचा गाढा अभ्यास, प्रत्येक पाठातील बारकावे त्या इतके विस्तृतपणे समजावून सांगत की, लेक्चर संपूच नये असे वाटायचे. पाठासंबंधीच्या शंका, वैयक्तिक अडचणी त्यांनी मित्रत्वाच्या नात्याने सोडवल्या. प्रत्येक पाठाचे केवळ वाचनच त्यांनी केले नाही तर, प्रत्येक मुद्दा मागील पाठातील संदर्भ देऊन विस्तृतपणे समजावून सांगितला. श्वसनप्रकारांचा सराव प्रत्येक पाठाच्या अगोदर त्या न चुकता घेत असत. प्रत्येकाच्या सरावाचे वैयक्तिक निरीक्षण त्या करीत व जर कोणाच्या काही चुका आढळल्या तर त्या आपुलकीने समजावून सांगत व सुधारणा घडवून आणण्याचा प्रयत्न करीत. अशा गुरूंच्या मार्गदर्शनाचा लाभ आम्हांला झाला हे आमचे परम भाग्यच!

व्यर्थ आकांक्षा बाळगण्यापेक्षा कोणतीही आकांक्षा न बाळगणे शहाणपणाचे आहे.

शांती सदैव सर्वासोबत राहो!



❖ कृतज्ञता देणगी रमेश मुकुंद अमृते

❖ दत्तात्रय शां. वाळवे-भाऊ यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरोज शेखर पडवेकर



ब्रह्मविद्या शिका व आनंदी जीवन जगा

अंजली देशपांडे

माननीय श्री० दिवेकर सर व माझ्या शिक्षिका यांना विनम्र अभिवादन! माझे वय ५८ वर्षे आहे. **वयाच्या तिसाव्या वर्षी माझा दुचाकीवरून अपघात झाला होता.** मी तोंडावर आपटल्याने माझा डावीकडील जबडा फ्रॅक्चर झाला होता. **१३ दाढा तुटून त्यांचे तुकडे हिरड्यांमध्ये रुतले.** त्यावेळेस मोठे ऑपरेशन करून माझ्यावर उपचार केले गेले. पण दुखणे होतेच. आजपर्यंत सतत **जवळ जवळ अठ्ठावीस वर्षे सर्व प्रकारचे उपचार-अक्युप्रेसर, होमिओपॅथी, आयुर्वेदिक, अॅलोपॅथी, केरळा थेरपी, योगा क्लास सर्व करून झाले.** दोन्ही पायांची व्हेरिकोज व्हेन्स्ची ऑपरेशन्स पण झाली आहेत. आता तर काही वर्षे संधिवाताने पण जोर धरला आहे. त्यावर महागडी मसाज थेरपीसुद्धा गेली तीनचार वर्षे केली. आता मात्र थकले होते.

अशाच एके दिवशी माझ्या मनात काय आले कोणास ठाऊक, मी देवासमोर उभी राहिले आणि म्हटले, 'हे परमेश्वरा! आता तरी मला या त्रासातून सोडव. आरोग्य दे! आयुष्य काय देशील ते ठीक आहे, पण निरोगी आयुष्याचे काही क्षण उपभोगू दे.' अन् त्याच क्षणी ब्रह्मविद्या शिकण्याचा ठाम निश्चय झाला. यापूर्वी सातआठ वर्षांपासून ब्रह्मविद्येबद्दल ऐकून होते. शिकण्याचा विचार अनेक वेळा मनात आला पण कृती केली नाही. ही प्रांजळ कबुली देते. त्याच दरम्यान वर्तमानपत्रात जाहिरात वाचली होती. आमचे कौटुंबिक स्नेही व ब्रह्मविद्येचे साधक दांपत्य यांच्याशी या विषयावर बोलले व जवळच्या चारपाच सेंटर्समध्ये चौकशी केली. माझ्या शिक्षिकांचा वर्ग दुसऱ्या दिवशीच सुरू होणार

होता. लगेच माझे नाव मी नोंदवले अन् अभ्यासाला सुरुवात झाली.

मी माझ्या गुरूंनी शिकविल्याप्रमाणे व अचूक मार्गदर्शनाप्रमाणे रोज सकाळी दीड तास प्राणायाम व श्वसनप्रकारांचा विश्रांतीपाठासह सराव करते. रात्रीचे जेवण लौकर घेऊन बोधवचनांसह ध्यान करते. यामुळेच अगदी कमी उघडणारा जबडा आता पूर्णपणे उघडत आहे. संधिवाताचा त्रासही बऱ्याच प्रमाणात कमी झाला आहे. इतर दुखणीही कमी झाली आहेत. विशेषतः दिवसाची सुरुवात खूप छान होते, मन अतिशय प्रसन्न व आनंदी असते. एक नवीन प्रेरणा, चैतन्याचा अनुभव येतो.

आम्ही पतीपत्नी ज्येष्ठ समाजसेवक बाबा आमटे यांनी उभारलेल्या आनंदवनाचे कार्यकर्ते आहोत. या कार्यात काम करण्याचा उत्साह द्विगुणीत झाला आहे. माझ्या पतीने मला ब्रह्मविद्या शिकण्यास प्रोत्साहन दिले. माझी शारीरिक, मानसिक (सर्वांगीण) प्रगती पाहून त्यांनीही प्राथमिक अभ्यासक्रम करण्याचा मानस केला आहे.

आज अशी खंत वाटते की, योग्य वेळीच हा अभ्यासक्रम केला असता तर मागची बरीच वर्षे दुखणे घेऊन जगले नसते. असो. उशिरा का होईना, माझ्यामधील दिव्य प्रज्ञेचा प्रकाश मला दिसत आहे आणि पुढील आयुष्य या प्रकाशात न्हाऊन निघेल यात तिळमात्र शंका नाही.

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

धन्यवाद!



❖ नरेंद्र जेरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्राची नरेंद्र जेरे

❖ कृतज्ञता देणगी डॉ. प्रमोद पुरोहित



कायापालट

अर्पिता सावंत



अर्पिता सावंत

मी आयकर भवन, चर्चगेट येथे निरीक्षक (Inspector) म्हणून नोकरीला आहे. दोन वर्षापूर्वी मला कावीळ झाल्यामुळे सेव्हन हिल हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागले होते. कावीळ बरी झाली पण चार दिवसात पुन्हा उलटली. त्यामुळे माझे यकृत (Liver) इतके मोठे झाले होते की, मला रुग्णालयात दाखल केले त्यावेळेस ते फुटण्याच्या बेतात होते. देवाच्या कृपेने मी मृत्यूच्या दाढेतून बाहेर आले. डॉक्टरांनी सांगितले की, “हिला कुठल्याही प्रकारच्या (आयुर्वेदिक, अॅलोपॅथिक, होमिओपॅथिक) औषधांची अॅलर्जी आहे. औषध घेतले की, यकृताला सूज येणार आणि त्याचे रूपांतर काविळीमध्ये!” थोडक्यात, मी कधी आजारी पडायचे नाही. मी पूर्ण क्रोसीनची एक गोळी देखील घेऊ शकत नव्हते. त्यात माझ्या गर्भाशयाच्या पिशवीला दोन गाठी दिसल्या. नोकरी सोडून चालण्यासारखे नव्हते. मी खूप विचारात, निराशेत असायची. त्यात मुलगा लहान. माझ्यानंतर ह्याचे कसे होणार? नोकरीची आणि घराची जबाबदारी मी कशी सांभाळणार? ... सतत नकारात्मक विचार ... त्याचा परिणाम—मला मधुमेहाची सुरुवात झाली.

माझी मोठी बहीण मला सतत ब्रह्मविद्येबद्दल सांगायची.

‘तू ब्रह्मविद्येला जा’, म्हणायची. पण मला बुद्धीच होत नव्हती. ह्या वर्षी अनायसे मुलाच्या दहावीच्या निमित्ताने मी ऑफिसला चार महिने सुट्टी घेतली होती आणि ‘काय आहे ही ब्रह्मविद्या’ अशा शंकेनेच प्राथमिक वर्गास गेले. पण आश्चर्य म्हणजे तीन-चार वर्ग झाल्यावर मला सकारात्मक अनुभव येऊ लागले. मॅडमनी अत्यंत उत्कृष्टरीत्या शिकविलेली बोधवचने, श्वसनप्रकार आणि ध्यानधारणेच्या नित्य सरावाने माझा ‘मधुमेह’ गेला. माझ्या गर्भाशयाच्या गाठी कमी झाल्या. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे माझे यकृत (Liver Profile) चे रिपोर्ट्स हळू हळू चांगले (Normal) येत आहेत. **ध्यानधारणेत मी जी कल्पना करायची, ती सत्यात येऊ लागली. माझी पदोन्नती झाली. मुलालाही ८८ टक्के गुण मिळाले. आता तर मी खूप आनंदी असते. ऑफिसमध्येही उत्साहाने काम करते. ‘सकारात्मक विचारां’मुळे आजूबाजूचे वातावरण मला हवे तसे निर्माण झाले आहे. हे केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच शक्य झाले आहे.** माझे जीवन योग्य दिशेने घेऊन जाणाऱ्या ह्या दिव्य ब्रह्मविद्येला आणि ती शिकविणाऱ्या माझ्या गुरुजनांना माझे शतशः प्रणाम!



॥ आदर ॥ – जीवनाची व्यवस्था

संतोष व कृतज्ञतेमध्ये स्थिर झाल्यावर आपल्याला सर्व जीवनाबद्दल आदर वाटतो.

- ❖ कृतज्ञता देणगी सुनीता चंद्रकांत नागांवकर
- ❖ माणिकलाल ए. शाह यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रेखा एम जाधव



आशेचा किरण - प्रकाश झोत

राधा देशपांडे



राधा देशपांडे

ब्रह्मविद्या हा शब्द प्रथम मी माझ्या मामेसासुबाई-कडून, पाचसात वर्षापूर्वी ऐकला. त्या स्वतः करीत असलेली साधना आणि त्या साधनेचा त्यांना मिळालेला फायदा त्यांच्याकडून ऐकायला मिळाला होता. हा एक प्रकारचा व्यायाम आहे असे सर्वसाधारण मत तयार झाले. पण मी स्वतः नियमितपणे जिम, योगासने ह्या प्रकारचा व्यायाम करतच असल्याने, हा नवीन व्यायाम कुठे शिका म्हणून ब्रह्मविद्येकडे फारसे गांभीर्याने पाहिले नव्हते.

२०१२च्या सुरुवातीला मला कोरडा खोकला यायला लागला. तोपर्यंत मला फारसा कधी सर्दी, खोकला, ताप, पित्त असे त्रास होत नव्हते. पण हा कोरडा खोकला त्रासदायक वाटू लागला. फॅमिली डॉक्टरांकडून तपासून घेतले. ब्रॉंकायटिस / ब्रॉंको स्प्राझमचे औषधोपचार सुरू केले. Inhaler चा वापर सुरू केला. पण खोकला कमी होईना. काही दिवसांनी जिने चढताना दम लागायला लागला. जिम सोडली नाही. व्यायाम चालू होता. पण उत्साह नसे. आपल्याला दमा आहे की काय किंवा कसली अॅलर्जी आहे का, अशा शंका मनात यायला लागल्या. जवळजवळ दीड वर्ष असे काढल्यावर Chest Specialist च्या सल्ल्याने Blood Test, X-Ray, Scanning, 2D-Echo इत्यादी सर्व चाचण्या करून घेतल्या. ह्या सर्व प्रक्रियेतून जे निदान झाले ते होते Pulmonary Fibrosis चे. म्हणजे फुफ्फुसांच्या खालच्या बाजूचे काही वायुकोष बंद (चिकटले) झाले होते. परिणामी श्वासामार्फत घेतलेला प्राणवायू पुरत नव्हता. हा संसर्गजन्य रोग नाही. पण रोगाची कारणे दोनच, १) माझ्या शरीराची Tendency व २) Heredity. माझ्या आईला हा त्रास होता. निदान ऐकल्यावर, डोळ्यांसमोर आईचे

झालेले हाल येत असत. अर्थात् तिच्या व माझ्या शारीरिक व मानसिक परिस्थितीत बराच फरक होता. औषधे चालू झाली. पण फुफ्फुसांची क्षमता कशी वाढवायची याचे उत्तर मिळत नव्हते. ह्या पार्श्वभूमीवर 'ब्रह्मविद्या' हा आशेचा किरण दिसला. जानेवारी २०१४मध्ये प्राथमिक अभ्यासक्रमास सुरुवात केली. पहिल्याच पाठाला आशेच्या किरणाचे रूपांतर प्रकाशझोतात झाले. श्वसनप्रकार हळू हळू घरी करायला लागले. सुरुवातीला काहीच जमत नव्हते. स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करताना मान खाली घातली की लगेच खोकला सुरू व्हायचा. पण तरी औषधोपचार व त्या जोडीला श्वसनप्रकारांचा सराव ह्या सर्वांचा सकारात्मक परिणाम व्हायला लागला. विश्रांतीपाठांमुळे मनात येणारे नकारात्मक विचार खूप वेगाने कमी व्हायला लागले. त्यांची जागा सकारात्मक विचारांनी कधी घेतली ते कळलेच नाही. घडत असलेल्या ह्या मानसिक बदलांचा परिणाम आपोआपच शरीरावर व्हायला लागला. घसा रुंद करून श्वास घेतल्याने जिने चढतानाचा दम कमी लागे. उत्साह वाढला.

आता नम्र सेवकाचे काम करणाऱ्या अर्धज्ञात मनाला मी बजावत असते की, माझ्या शरीरातील फुफ्फुसाची प्रत्येक पेशी भरपूर प्राणवायू व प्राणशक्ती पुरवत आहे. जुलै २०१४ नंतर Repeat बॅच केल्याचा आणखीनच फायदा झाला. आठनऊ महिन्यांपूर्वी कोणताही श्वसनप्रकार न जमणारी मी आता आठही श्वसनप्रकार निर्धारित आवर्तनांसहित पूर्ण करू शकते. म्हणूनच माझ्यात घडलेल्या ह्या शारीरिक व मानसिक बदलासाठी आणि त्यामुळे मिळालेल्या आनंदासाठी, मी ब्रह्मविद्येची शतशः ऋणी आहे. धन्यवाद!

❖ कृतज्ञता देणगी राजकुंवर नोगजा

❖ कै. दत्ताराम शिवराम साळवी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दीपा दत्ताराम साळवी



जीवनदायिनी ब्रह्मविद्या

मेधा मोडक-सकट



मेधा मोडक-सकट

हा अनुभव खरोखरच विलक्षण आणि थरारक आहे. त्यांच्या व्याधीचा प्रकार फारच दुर्मिळ आहे. मेंदू आणि मज्जासंस्थेशी संबंध असल्यामुळे, त्यावरील प्रचलित वैद्यकीय उपचारांची डॉक्टरांनाही ठामपणे खात्री देता येत नव्हती. परंतु, व्याधीचे निदान अचूक असल्यामुळे त्यावरील उपचार जरी थोकादायक असले तरी काही वेळेला दुसरा प्रभावी उपाय किंवा पर्याय उपलब्ध नसल्यामुळे त्याचा स्वीकार करणे आवश्यक असते. सर्वात आनंदाची बाब म्हणजे सौ. मेधाताई या सर्वातून सुखरूपपणे बाहेर पडून ब्रह्मविद्येच्या निरामय, आनंददायी प्रकाशात आल्या. त्यांचे अनुभव सर्व वाचकांना निश्चितपणे प्रेरणादायी ठरतील! सौ. मेधाताईंना सातत्यपूर्ण साधनेसाठी शुभेच्छा आणि मनःपूर्वक अभिनंदन!

माझे लग्न २००६ साली झाले. पहिली मुलगी २००७मध्ये झाली. पहिली तीन वर्षे खूपच छान गेली. २०११ मध्ये अचानक डोक्यात तीव्र वेदना होत. असे महिनाभर चालू होते आणि अचानक माझी दृष्टी मी हरवून बसले. मला दिसत नसे. हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले तेव्हा समजले, 'डोक्यात पाणी वाढले आहे. म्हणजे मेंदू ज्या पाण्यात तरंगत असतो ते (CFL). ते इतके वाढले आहे की, त्याला जिथे जागा मिळेल तिथे ते पसरत आहे. त्यामुळे डोळ्यांच्या नसांमध्ये इजा झाली असेल. ते पाणी लवकर काढले नाही तर मृत्यू संभवेल किंवा काढताना अर्धागवायू होऊ शकतो.' पण काही इलाज नव्हता. ते पाणी १५-२० दिवसांच्या फरकाने मणक्यात इंजेक्शनच्या साहाय्याने काढले आणि मला थोडेफार दिसायला लागले. डॉक्टर म्हणाले, 'खूप नशीबवान आहेस. हा आजार एक करोड स्त्रियांमधून तीन स्त्रियांना होतो आणि त्या मरण पावतात. पण तुला काहीच झाले नाही. आनंद साजरा कर आणि नेहमी आनंदी राहा. काही असेल तर आम्ही डॉक्टर आहोतच.

आता मला एकटीने प्रवास करता येत नसे, कारण दृष्टी खूप कमी होती. नेहमी भीतीचे, अपयशाचे विचार मनात येत. वैद्यकीय तपासण्या चालूच असायच्या. खूप खर्च होई.

मनात नेहमी खंत वाटे. मला मासिक पाळीही येत नसे. वर्षभरातून एकदा किंवा दोनदाच येई. डॉक्टरांचे म्हणणे होते, त्यावर इलाज करायला नको. नाहीतर डोक्यामध्ये पुन्हा प्रेशर वाढू शकेल. अशातच पुन्हा एकदा आई बनण्याचे सुख अनुभवले. सुंदर आणि नॉर्मल बाळ जन्मले! खूपच खूष होते. पण आजारांची शृंखला कायम. गर्भाशयातील गाठी, किडनी स्टोनचे ऑपरेशन झाले आणि नोव्हेंबर २०१४ रोजी पुन्हा एकदा काळाने मोठा आघात माझ्यावर केला. नाकातून पाणी वाहू लागले. मेडिकल चेकअप्सद्वारे समजले की, कवटीच्या आणि नाकाच्या मध्ये छिद्र झाले आहे. त्यामुळे पाणी बाहेर येत आहे. ताबडतोब सर्जरी करण्यात आली. पाचसहा तासांची सर्जरी झाली आणि मी शुद्धीवर आले. पण पूर्णपणे ढासळून गेले. आता वाटू लागले, आयुष्य संपले. आता मी काहीच करू शकणार नाही. पाठीच्या मणक्यात नळी टाकून डोक्यातले पाणी ड्रेन करण्यासाठी ठेवले होते. हॉस्पिटलमध्ये दिवसभर लहान भाऊ असायचा. तो म्हणायचा, 'तुला काहीच होणार नाही. तू एकदम बरी होशील.' तो त्यावेळी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करायचा. आता तो प्रगत करतो आहे. 'हॉस्पिटलमधून घरी गेल्यावर आपण तुझ्यासाठी क्लास लावू.' आम्ही डॉक्टरांना विचारले, पण त्यांनी साफ नकार दिला. आता ती तीन महिने मान पण

- ❖ रामदास भुग मोरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान संजय रामदास मोरे
- ❖ सुबोधिनी एस परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुरवा धाकू परब



वाकवू शकणार नाही आणि सहा महिने तरी पूर्ण बेडरेस्ट करावी लागेल. घरी आले आणि जानेवारी २०१५ मध्ये वर्ग सुरू झाले. भाऊ म्हणाला, 'तू सुरू कर. काहीच होणार नाही तुला.' त्यानेच माझ्या फी चा चेक दिला. २-३ महिन्यांतच माझ्यात बदल व्हायला लागले. जणू काही दिव्य शक्ति माझ्यामध्ये आली आहे. एके दिवशी ध्यानाला बसले होते. डोळ्यांतून अचानक वीज चमकली आणि मला डाव्या डोळ्याने पूर्ण दिसू लागले. खरंच माझा आनंद गगनात मावेनासा झाला.

आता हा अंधारातून प्रकाशाकडे नेणारा प्रवास अखंड असाच चालू रहावा अशी मनापासून इच्छा. रोजच ध्यान आणि श्वसनप्रकार यांचा सराव चालू आहे. आता मी एकटीने प्रवास करू लागले आहे. गेलेला आत्मविश्वास

परत आला आहे. नेहमीच उत्साह आणि आनंद असतो. पूर्वी स्वभाव बराच तापट होता, तोही आता बदलला आहे.

आरोग्यपूर्ण शरीराच्या कल्पनेने तर मनात रोमांच उभे रहातात. दिवसागणिक तरुण असल्यासारखे वाटत आहे. विशेषतः श्वसनप्रकारानंतरचे म्हणायचे जे पाठ आहेत, ते खचलेल्या मनावर एखाद्या संजीवनीप्रमाणे जादू करतात. प्रत्येक शब्दागणिक मनःशक्ती वाढते.

विशेष आभार माझ्या जीवनसाथीदाराचे अर्थात माझ्या नवऱ्याचे, जो प्रत्येक वेळी माझ्यासाठी ठामपणे उभा राहिला. आता आयुष्याची नवी सुरुवात झाली आहे. या सगळ्यासाठी मी मनःपूर्वक आभार मानते आमच्या मॅडमचे, ज्यांनी मला इतके प्रभावीपणे शिकवले आणि कोटी कोटी प्रणाम ब्रह्मविद्या माउलीला!



संतुष्टोऽहं

श्रीनिवास काडगी



श्रीनिवास काडगी

ब्रह्मविद्येमुळे मला झालेले फायदे (अनुभव) मी सांगत आहे.

मला तीन वर्षांपूर्वी अपघात झाला होता. अपघातानंतर मला डाव्या कुशीवर झोपता येत नव्हते, माझ्या डाव्या बाजूच्या बरगडीमध्ये वेदना होत असे.

ब्रह्मविद्येची पेपरमध्ये जेव्हा जेव्हा जाहिरात येत असे, तेव्हा तेव्हा साधारण सातआठ वर्षांपासून त्यांना फोन करून कुतूहलापोटी माहिती घेत असायचो, कधी प्रतिप्रश्न करून त्यांची माहिती घ्यायचो, पण वर्गाला प्रवेश घेणे होत नसे. परंतु माझ्या मित्राच्या आग्रहामुळे वर्गाला प्रवेश घेण्याचा एकदाचा मुहूर्त लागला.

साधारण तिसऱ्या श्वसनप्रकारानंतर मला एकदम असे लक्षात आले की, आपल्याला डाव्या कुशीवर झोपताना दुखत नाही. हे लक्षात आल्यावर मला फार बरे वाटले.

मला मानेचा व पाठदुखीचाही बऱ्यापैकी त्रास होता. एका संस्थेत ट्रॅक्शनचा व्यायाम शिकलो. त्याने फरक पडला, परंतु काही दिवसांनंतर पुन्हा त्रास जाणवू लागला होता. पण आता त्या ट्रॅक्शन पद्धतीच्या व्यायामाचा कंटाळा येऊ लागला, कारण त्याला ठराविक साहित्य, ठराविक जागा, योग्य त्या व्यवस्थेची आवश्यकता भासते. ह्या गोष्टीमुळे तो व्यायाम टाळला जात असे.

परंतु ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारात तशी कुठल्याही साधनांची आवश्यकता नसल्याने, ते मी नियमितपणे करू शकतो. श्वसनप्रकारांमुळे मानेच्या व पाठीच्या दुखण्यात लक्षणीय फरक जाणवत आहे. **तसेच मला ऋतु बदलाच्या काळात नेहमी सर्दी, तापाचा खूपच त्रास होत असे. परंतु श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने, विशेषतः सप्टेंबर ते नोव्हेंबरच्या**

❖ कृतज्ञता देणगी अंजली अरुण शिंदे

❖ कै. अरुण भिकाजी आचार्य यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अर्चना अरुण आचार्य



दरम्यान दर दिवसाआड हवामानात सारखे बदल होत असतानाही मला सर्दी-तापाचा बिलकुल त्रास झाला नाही. हा अनुभव मी पहिल्यांदाच घेत आहे.

ब्रह्मविद्या साधक संघात आल्यापासून मला जे काही

जाणवत आहे, ज्याचा मी अनुभव घेत आहे, त्यामुळे मला फक्त एकाच गोष्टीची वारंवार आठवण येत असते, ती म्हणजे ब्रह्मविद्येच्या प्रार्थनेतील दुसरी ओळ ..

संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनः पुनः।

प्राण नाद तेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम् ॥



ब्रह्मविद्या : दीपगृह

मंजिरी जमदग्नी

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, ध्यान, अष्टांग मार्ग या सर्वांबद्दल कदाचित् पहिल्यांदाच आपण ऐकतो. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येताना माझी कल्पना अशी होती की, श्वसनप्रकार आणि ध्यानाची तंत्र यांबद्दल काही अभ्यास असेल. सर्व योगवर्गाच्या कार्यक्रमांतून या विषयांची तोंडओळख आपल्याला सर्वसाधारणपणे असते. पण जसजसे पाठ पुढे सरकतात, तसतसे वैचारिक धक्के बसायला सुरुवात होते. म्हणजे पाहा आत्तापर्यंत आपण सगळे मंजिरी, नीता किंवा विनायक होतो पण आता प्रत्येक शरीर हे परमेश्वराचे जागृत मंदिर आहे - पहिला धक्का! जिम्मध्ये सांगतात त्याप्रमाणे श्वास म्हणजे 'Just Breathe in and Breathe Out' पण आपल्या पाठात लिहिलेय 'श्वसन म्हणजे तालबद्ध वैश्विक सामर्थ्य आपल्या शरीरात घेणे'. अरे बापरे - दुसरा धक्का!

किंवा आपल्या मनावर हे लहानपणापासूनच ठसविले आहे की, मृत्यू कोणाच्याच हातात नाही, ते एक अटळ प्राक्तन आहे. पण आपले पाठ सांगतात की, 'मृत्यू हा जीवनाचा नियम नाही. ती एक मानसिक कल्पना आहे'. हा तर सर्वात मोठा Cultural Shock! इथे येईपर्यंत आम्ही केवळ घन आणि द्रव पदार्थ खात होतो पण 'विश्रांती, श्वास आणि विचार हे देखील अन्न आहे' हा नवीन विचार आपल्याला मिळाला.

ह्या वैचारिक धक्क्यांबरोबर दुसरी अडचण म्हणजे

श्वसनानंतरचे विश्रांतीपाठ. प्रामाणिकपणे सांगायचे तर सुरुवातीला हा प्रकार मला अतिशय कृत्रिम, जुन्या मराठी संगीत नाटकांतील पल्लेदार संवादासारखा वाटायचा. मस्तकावर प्रकाशाची कल्पना करा, सतत कृतज्ञ राहा, नेहमी आभार माना. आपण तर याच्या अगदी विरुद्ध वागत असतो. पण जसजसा हा सराव मी करत गेले, तसतसे ते स्फटिकासारखे स्वच्छ नितळ शब्द माझ्यात झिरपू लागले. आता संध्याकाळी चालायला गेले की, मनातल्या मनात मी ध्यानाची बोधवचने किंवा विश्रांतीपाठाची उजळणी करते.

प्रगतचा अभ्यासक्रम म्हणजे A Journey From Shallow to Deep Swimming प्रकाशाचा सखोल विचार, सूर्योदयाच्या धारणेतून शिकणे, प्रेरणा घेणे, अग्नीचे उद्दीपन - वितळवणे - मिसळणे - अगदी अद्भुत, अनाकलनीय आणि वैचारिक मन्वंतरच जणू!

आता रोज सकाळी मी न चुकता Selfie घेते, श्वसनाच्या माध्यमातून! मी पूर्ण आहे, मी सर्व आहे हे माझे रोजचे पहिले 'Whatsapp' असते स्वतःला सांगितलेले. कुसुमाग्रजांची प्रसिद्ध कविता. 'कोलंबसाचे गर्वगीत'. जातिवंत खलाशाचा झुंजार संग्राम त्यात वर्णिला आहे.

चला उभारा शुभ्र शिडे ती गर्वांने वरती,

कथा या खुळ्या सागराला

“अनंत अमुची ध्येयासक्ती अनंत अन् आशा,

- ❖ कमल बाळासाहेब चौधरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुदेश बाळासाहेब चौधरी
- ❖ संजीवनी राजन चौधरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान राजन शंकर चौधरी



किनारा तुला पामराला!''

आपली देखील कोलंबस होण्याची दीर्घ प्रक्रिया सुरू

झालेली आहे आणि त्यासाठी ब्रह्मविद्या हे माझे दीपगृह आहे. धन्यवाद!



ब्रह्मविद्या हाच रामबाण उपाय

पुष्पलता कवीश्वर



पुष्पलता कवीश्वर

मी पूर्णतः व्याधिग्रस्त महिला. मात्र प्रगतची साधक! मोतीबिंदूचे दोन्ही डोळ्यांचे ऑपरेशन झाले आहे. डॉक्टरांच्या मते माझे दोन्ही कान १००% बाद झाले आहेत. उच्च रक्तदाब, जुमॅटॉईड अर्थायटिस, त्यामुळे अवयवांमध्ये वक्रता. आणि सर्वात भयंकर म्हणजे फुफ्फुसांचे विकार. 'Pulmonary Fibrosis' म्हणजे फुफ्फुसांची ऑक्सिजन साठविण्याची व रक्तात मिसळण्याची क्षमता कमी होते. त्यामुळे चालताना धाप लागते. फोनवरसुद्धा बोलू शकत नव्हते. वजन घटले होते. डॉक्टरांनी खूप तीव्रतेची औषधे दिली, 'Steroids'सहित. त्यांचे भयंकर दुष्परिणाम! ह्या सर्वांमुळे मी बरीच कोसळले होते.

परंतु V.P.M. शाळेत मुलुंड व नवी मुंबई येथील प्रगत साधकांचा मेळावा होता. त्यावेळी साधकांचे अनुभव ऐकून मी मनापासून निश्चय केला की, 'एक दिवस मी सुद्धा स्टेजवर, श्री० दिवेकर सरांसमोर उभे राहून माझ्या फुफ्फुसांची क्षमता कशा प्रकारे वाढली हे सांगीन.' हे सर्व डिसेंबर २०१३मध्ये घडले. खडबडून जागी झाले. आता फक्त श्वसनप्रकार तंत्र व ध्यान हाच काय तो आधार होता. औषधे, साप्ताहिक तपासण्या चालूच होत्या. पण गेल्या सहासात महिन्यांत नियमितपणे सर्व श्वसनप्रकार, सकाळी लवकर उठून करत होते. आरोग्याविषयी सुचतील ती बोधवाक्ये मनात घोळवत होते. दीर्घ श्वास घ्यायचा व सोडायचा. जमेल तेव्हा सोबत आपल्या तंत्रांचा अवलंब. त्यात मॅडमचे मार्गदर्शन

खूप मोलाचे होते. मनातील अशांतता, खळबळ त्यांच्याशी संवाद साधण्याने कमी होत गेली.

आणि ह्या सर्वांचा परिणाम म्हणजे ह्या महिन्यातील माझ्या तपासणीचे रिपोर्ट्स. १३ ऑक्टोबर २०१४ रोजी जेव्हा डॉक्टरांकडे गेले तेव्हा ते आनंदाने म्हणाले, 'हे तर खूप छान!' सहा मिनिटे सलग चालणे, त्यात शरीरातील ऑक्सिजनची लेव्हल ९७-९८ ही कायम होती. चालताना श्वसनात अडथळा नव्हता. शास्त्रीय भाषेत फुफ्फुसांच्या क्षमतेचे बारकावे म्हणजे FVC पूर्वीची १.८४ आता २.२२, FEVI पूर्वीची १.६८ आता १.७८. क्षमतेमधील ०.१० ची वाढ खूप मोठी होती. डॉक्टर म्हणाले, 'आपण अधिक बिघाड होऊ नये सर्व आटोक्यात रहावे असे प्रयत्न करत होतो. पण ही वाढ आमच्या अपेक्षेपेक्षा जास्त आहे'. 'It is beyond our expectation' हे त्यांचे उद्गार ऐकून मला जे वाटले ते अवर्णनीय होते. ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षकांचे, साधकांचे मनातूनच खूप खूप आभार मानले. डॉक्टरांनी माझी काही औषधे बंद केलीत. इतर सर्व Steroid गोळ्यांची Power कमी केली आहे.

ही गोष्ट फक्त आपल्या साधनेनेच होऊ शकते. शारीरिक व मानसिक विकास साधायचा आहे तर ब्रह्मविद्या हाच रामबाण उपाय आहे, असे मी निश्चितपणे म्हणोन. खूप आनंदाने नमूद करते की, आता आमच्या कुटुंबामध्ये माझी मुले व

❖ कृतज्ञता देणगी कुंवर जनकसिंग

❖ मनोहर प्रभाकर ठाकूर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मुग्धा मनोहर ठाकूर



सुनांनीसुद्धा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू केला आहे. अशा प्रकारे ब्रह्मविद्येचा प्रकाश घरापासून

समाजापर्यंत पसरविण्याचे कार्य मी अधिक जोमाने करण्याचा निश्चय करत आहे. शतशः आभार!



मनाची गुंतागुंत संपली

ज्योती नेरकर



ज्योती नेरकर

मी मोठ्या धैर्याने आंतरजातीय विवाह केला. मी सिंधी, माझे पती महाराष्ट्रीय आहेत. फेब्रुवारी २००७मध्ये आमचे लग्न झाले. संस्कृती आणि रीतिरिवाजही खूप वेगळे आहेत. सुरुवातीच्या दोनतीन वर्षांत सगळं समजले आणि ते आत्मसातही केले. अर्थातच दोन्ही परिवारांकडून बरेच सहकार्यही मिळाले. पण, कुठे तरी या सगळ्या गोष्टींमध्ये नात्यातली जी नैसर्गिक आत्मीयता असते ती कमी पडते आहे असे वाटायचे. काही रिवाज फक्त आजपर्यंत जसे होत आले आहेत, फक्त तसेच करावेत हे मनाला पटायचे नाही. हे सगळे अजूनही अर्थपूर्ण व वेगळ्या पद्धतीने करता येईल असे वाटायचे.

२०१४ हे वर्ष 'Solution Oriented' असावे असे सुरुवातीस मी आणि माझे पती ज्ञानेश्वर यांनी ठरवले होते. वर्षभरात जेव्हा जेव्हा काही अडचण आली त्या त्या वेळी एकत्र बसून त्या अडचणीतून बाहेर निघायचा मार्ग शोधायचो. पण एका सर्वगुणसंपन्न जीवनासाठी हे पुरेसे नाही असे आम्हांला दोघांना नेहमी वाटायचे. २०१५ जानेवारीत त्यांनी खंडाळ्याला पाच दिवसांचे निवासी शिबिर केले आणि तिथून परत आल्यावर त्यांनी माझ्यासाठीही विश्रांतीवादी भागात बावीस आठवड्यांच्या कोर्सची माहिती घेतली. योगायोगाने दोनच आठवडे झालेली एक बॅच आहे असे सरांनी सांगितले आणि मी तिथे जायला लागले.

कोर्सचे १७-१८ पाठ झाल्यावर मला हे पूर्णपणे समजले

की, हे आध्यात्मिक श्वसनप्रकार का म्हटले आहे. पाचसहा पाठ झाले तोपर्यंत माझा Low Blood Pressure चा त्रास बरा झाला आणि काही गोष्टी अगदी सृजनशीलतेने करायला लागले. जुन्या रीति-रिवाजांबद्दल नकारात्मक दृष्टिकोन न ठेवता, त्यात आपली सृजनशीलता आणून घर-परिवारात सुखद, शांत व प्रेमळ वातावरण पसरले आहे.

प्राणायाम व श्वसनप्रकारांनी आरोग्य सुधारले आणि विश्रांतीपाठांनी मनाची गुंतागुंत संपली. आता परिवारही तोच आहे, घरही तेच आहे, सगळे तेच आहे पण जीवनात जी सृजनशीलता आली आहे त्यामुळे जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. रोजच्या जीवनात आम्हाने ही येतातच पण त्या आता संधी वाटतात. पाच वर्षांची मुलगीही आम्हांला मधून मधून प्राणायाम केला का? असे विचारते व ब्रह्मविद्येतील प्रार्थना गुणगुणत असते. माझ्या पूर्ण परिवाराने ब्रह्मविद्येचा कोर्स केला आहे.

Special Thanks to Sir! जे योग्य भाषणाचे प्रत्यक्ष उदाहरण आहेत. आमच्या प्रत्येक वर्गानंतर हा विचार एकदा तरी यायचा की, कमी आणि योग्य शब्दांनी जो प्रभाव होतो तो मोठमोठ्या भाषणांनी होऊ शकत नाही. सरांनी सांगितलेली प्रेरणादायक उदाहरणेही वेळोवेळी आठवत असतात, जी योग्य वर्तनाची आठवण करून देतात. ब्रह्मविद्येचे व ब्रह्मविद्येतील सर्व गुरूंचे खूप-खूप आभार!

- ❖ कै. सौ. ज्योती पराडकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रदीप सदाशिव पराडकर
- ❖ ए. के. अच्युतन पीशारोडी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनीलकुमार पीशारोडी



ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग

उज्वला भालेराव

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे दरवर्षीप्रमाणे याही वर्षी २२४ ठिकाणी बालवर्ग आयोजित केले होते. त्याचा २,२५८ विद्यार्थ्यांनी लाभ घेतला. मुलांचा शारीरिक व मानसिक विकास हे ध्येय ठरवून हे वर्ग आयोजित केले जातात.

आजारपण हे फक्त मोठ्यांनाच येते असे नाही, पण लहानपणी होणाऱ्या दुर्लक्षित सर्दी-खोकल्याचे मोठेपणी गंभीर आजारात रूपांतर होते. तसेच हल्ली मुलांनाही अभ्यासाचा व पालकांच्या अपेक्षांचा ताण असतोच. त्यासाठी ब्रह्मविद्येमधील श्वसनप्रकार व प्रार्थना यांचा नियमित सराव मुलांना खूप उपयोगी पडतो.

आमच्या बालवर्गाला आलेल्या अनेक मुलांपैकी काही मुलांचे प्रातिनिधिक अनुभव :-

इ. ७वी मधील श्री माँ विद्यालयातील संपदा सुर्वे म्हणते - ब्रह्मविद्या शिकण्यापूर्वी सकाळी शाळे-मध्ये सुस्ती यायची व शाळेचे चार मजले चढणे जिवार यायचे. पण आता ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे मी जिने पटापट चढू शकते. सुस्ती व आळशीपणाही कमी झाला आहे.

इ. ६वी मधील प्रणव जाधव म्हणतो - ब्रह्मविद्येमुळे ज्या कफाच्या त्रासामुळे मी नीट झोपू शकत नव्हतो, फळे खाऊ शकत नव्हतो, तो त्रास पूर्णपणे गेल्यामुळे मला किती आनंद झाला आहे हे मी शब्दात सांगू शकत नाही.

प्रियांका-येवले म्हणते - ब्रह्मविद्येमुळे माझी आकलन शक्ती वाढल्यामुळे मला परीक्षेमध्ये उत्कृष्ट मार्क मिळतात. सर्दी व इतर आजारांपासून सुटका झाली आहे.

स्वराली श्रोत्री म्हणते - पूर्वी गणितामध्ये मी

कमजोर होते. पण ब्रह्मविद्या शिकल्यानंतर मला शाळेच्या गणिताच्या Quiz मध्ये प्रथम बक्षीस मिळाले. एकाग्रता वाढली. आरोग्यही सुधारले.

मानसी परबनेही ब्रह्मविद्या मिळाल्यानंतर गणितामध्ये पैकीच्या पैकी मार्क मिळत असल्याचे नमूद केले आहे.

इ. ७वी मधील गौरांग कोळी म्हणतो - ब्रह्मविद्येमुळे माझी चिडचिड कमी झाली. परीक्षेत समाजशास्त्राच्या पेपरला blank झाल्यामुळे मी ब्रह्मविद्येची प्रार्थना म्हटली व मग मला सर्व आठवले आणि मार्कही चांगले मिळाले.

सौरभ कुसेकर म्हणतो - मला श्वसनाचा त्रास होता. नाकपुड्या चोंदत असल्यामुळे नेझल स्प्रे वापरावा लागत होता. ब्रह्मविद्येमधील श्वसनप्रकारामुळे आता तो वापरावा लागत नाही.

- कल्याणमधील कल्याण शिशुविकास संस्थेमधील इ० ७वी मधील २७ बालसाधकांनी बालवर्ग केला व त्यानंतरही तेथील बालवर्ग शिक्षक दर १५ दिवसांनी मुलांचा सराव घेत असतात. या मुलांचा इ० १०वी-पर्यंत सराव घेऊन त्यांच्या प्रगतीचा आढावा घेण्याचा संस्थेचा मानस आहे.
- ठाण्यामधील मो० ह० विद्यालयातील इ० १० वीच्या विद्यार्थ्यांनी गेल्या वर्षी ब्रह्मविद्येचा वर्ग केल्यामुळे तिथे ९८% निकाल लागला. त्यामुळे या वर्षीही इ० १०वी च्या विद्यार्थ्यांनी बालवर्ग करून सराव सुरू केला होता.
- ठाण्यातील श्रीरंग विद्यालयातही गेल्या वर्षी इ० १०वी मधील १५० मुलांनी ब्रह्मविद्येचा लाभ घेतला.





बालवर्ग



वेङ्गुर्ला बालवर्ग



कुडाळ बालवर्ग २०१५



कल्याण बालवर्ग



कल्याण बालवर्ग



सांताक्रुज बालवर्ग



मुंबई सेंट्रल बालवर्ग २०१५

❖ राघव रत्नाकर पोतदार यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रत्नाकर भगवान पोतदार



शिबिर गीत

चला जाऊया शिबिराते

सरोजिनी दीक्षित

धन्य मनुजा जन्मा आले,
दान दिव्य हे दिले ईशाने,
सार्थक करण्या या जीवनाचे,
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊया शिबिराते ॥ ध्रु. ॥
मृगजळ मोठे भौतिकतेचे,
पाठी त्याच्या पळती सारे,
क्षण वेचण्या आनंदाचे
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊ या शिबिराते ॥
निसर्ग भरला पंचभुताने,
ब्रह्मा-पिंडीही तेच असे,
सत्य समजुनी घेण्या त्याचे,
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊ या शिबिराते ॥
शरीर आपुले गुंतागुंतीचे,
प्राणशक्तीचे मोल-लाखाचे,
प्रत्येक कणाच्या उपयोगाते,
आपण आपुले ईश बनावे,
नराचा नारायण मग बनणे,
श्वास-ध्यानाचे नियम पाळणे,
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊ या शिबिराते ॥
निरामय जीवन जगण्याचे,
आरोग्य अनुभवू प्राणायामाचे,
तंत्र समजु या श्वासाचे,
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊ या शिबिराते ॥
पूर्व पुण्याई म्हणून आमूचे,
धन्यच होईल जीवन खासे,
अनुभव सांगीन सर्वांते,
जाणून घेऊ ब्रह्मविद्याते, चला जाऊ या शिबिराते ॥

जीवन - ब्रह्मविद्येनंतरचे

अंजली बहुलेकर

धनी असतो आपणच
आपल्या मनाच्या बंद खोक्याचे.
असंख्य संवेदना, बऱ्यावाईट भावना,
सत्य-असत्य जाणिवा, यांचे
अनेक थरावर थर, या खोक्यात
जन्मापासूनच रचत जातो आपण
आपल्याला हवे ते मिळविण्यासाठी.
बुद्धी करते अनेक तर्क वितर्क,
उरी बाळगून भ्रामक कल्पना जीवनाची.
मग कधी चूक तर कधी बरोबर विचार,
क्रियेला देतात गती.
पण कल्पना नसल्या सकारात्मक, तर
चुकतो निर्णय बुद्धीचा अन्
हाती लागत नाही काहीच.
म्हणूनच,
करा पालन जीवनाच्या नियमांचे,
आकर्षून घ्या शक्ती त्या सृजनशील तत्त्वातील,
श्वासावर करा लक्ष केंद्रित, अन्
अवलंब करा अष्टांग राजमार्गाचा.
शरीराच्या संवेदनशील कागदावर
प्रतिमा उमटवा दिव्य प्रज्ञेच्या प्रकाशाने
मग कृतज्ञतेने मानून आभार, त्या
सर्वज्ञ, सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान तत्त्वाचे,
जगा प्रेमाने,
निरंतर, अखंड, अविरत, शांत,
तारुण्य व निरोगी यौवनपूर्ण अस्तित्वाने.



प्रज्ञा प्रकाशन ठाणे प्रगत मेळावा २०१४



पुणे प्रगत मेळावा २०१५

ब्रह्मविद्या आश्रम : आरोहण आश्रमाच्या प्लॉटची छायाचित्रे



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No . E-1995

☎ 022 - 25339977, 022- 5347799 • Visit : www.brahmavidya.net

f brahmavidyasadhaksangh t brahmavidyass v brahmavidyasadhaksangh