



प्रज्ञा

२०१६-२०१७

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



॥ प्रार्थना ॥

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मद्गुरोः 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

शुभाकीर्ण

आदरणीय वाचकहो, नमस्कार !

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टतर्फे प्रकाशित होणाऱ्या 'प्रज्ञा' वार्षिक स्मरणिकेचे हे अठरावे प्रकाशन वर्ष आहे.

प्रत्येक वर्षीचे प्रकाशन म्हणजे दरवर्षी ब्रह्मविद्येचा वाढता प्रसार, संस्थेच्या कार्यक्षेत्रात होणारी वाढ आणि या शास्त्राची उपयोगिता दाखविणारा आलेखच आहे. आनंदाची गोष्ट म्हणजे नाशिकमध्ये गेली ९५ वर्षे चालू असलेल्या प्रसिद्ध वसंत व्याख्यानमालेत या वर्षी आपल्या आदरणीय श्री. जयंत दिवेकर सरांचे ब्रह्मविद्येबाबत प्रबोधनपुष्प आयोजित केले होते व त्याला प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. तसेच आपल्या 'आरोहण' आश्रमाच्या बांधकामास आवश्यक ते परवाने मिळाले आहेत. आता ब्रह्मविद्येची माहिती Facebook, Twitter, YouTube वर मिळू शकते. या सर्वांबाबत सविस्तर माहिती 'कार्यप्रकाश' सदरात वाचायला मिळेल.

आपल्या सर्वांना वाटते की, आपले जीवन सर्व पातळ्यांवर योग्य असावे व सर्वजण त्यासाठी प्रयत्नही करतात. पण ब्रह्मविद्येत दाखविलेल्या मार्गाने प्रयत्न केले तर आपले जीवन अधिक सुलभतेने योग्य होत जाते. आमच्या लहान व थोर सर्व साधकांचे अनुभव आपण 'बालविकास' आणि 'तिमिराकडून प्रकाशाकडे' या सदरात वाचू शकता.

“शांती मनुष्याला योग्य जीवनाची प्रेरणा देते व शांतीच मनुष्याला योग्य जीवन जगण्यास समर्थ करते. योग्य जीवन म्हणजे योग्य प्रकारे युद्ध करणे नव्हे, योग्य प्रकारे संघर्ष करणे नव्हे, योग्य प्रकारे भांडणे नव्हे, योग्य प्रकारे व्यापार करणे नव्हे किंवा सदाचाराच्या रूढी अथवा नियम नव्हे. योग्य जीवन म्हणजे योग्य जगणे होय”!

- गुरु डिंग ले मी.

प्रज्ञा २०१६-२०१७ स्मरणिकेसाठी आपले लेख, अनुभव, कविता पाठविणाऱ्या सर्व शिक्षकांचे, साधकांचे प्रज्ञा मंडळ ऋणी आहे. मुखपृष्ठ संकल्पनाकार, पृष्ठदाते, दीर्घकालीन सभासद योजनेच्या सर्व सभासदांचे मनःपूर्वक आभार. मौज प्रकाशन, मुंबई यांचे आभार. प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले त्या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे खूप खूप आभार !

ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे व प्रचाराचे कार्य आपण सर्व श्रद्धापूर्वक करूया. त्यायोगे अधिकाधिक व्यक्तींच्या जीवनामध्ये आनंद बहरावा हीच प्रार्थना !

- अलका पुरोहित

अंतरंग

। ज्ञानप्रकाश ।

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	१
माझे आध्यात्मिक दागिने	विद्या साठे	३
संतोष	राजाराम सुर्वे	५
भय - इथले संपेल का ?	स्वाती जोग	७
“संतुष्ट व्हा आणि आभार माना”	श्यामसुंदर गुप्ते	९

। कार्यप्रकाश ।

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!	राजाराम सुर्वे	११
वसंत व्याख्यानमाला, नाशिक - ब्रह्मविद्या प्रबोधन	अंजली क्षेमकल्याणी	१४
आंतरराष्ट्रीय योगदिन - ब्रह्मविद्येचा सराव	शालिनी कुळकर्णी	१५
॥आरोहण आश्रम - ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती॥	श्री. जयंत दिवेकर सर	१६
ब्रह्मविद्येचे उजळणी वर्ग व शिबीरे	श्री. जयंत गोरे	१८
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका		१९
आश्रम - वृक्षारोपण	सौ. कल्पना राईलकर	२०

। बालविकास ।

ब्रह्मविद्येचा अनुभव	खुषबू कपोते	२३
आनंदी आणि उत्साही	वेदान्त भामरे	२३
आत्मविश्वास	अक्षय खोजे	२४
स्वर्माधुर्य	मैथिली पाटील	२४
नियमित सराव	सिद्धी चौगले	२५
उत्तुंग यश	वैष्णवी बंकापुरे	२५
सराव	स्वराज शिंदे	२६
यशासाठी ब्रह्मविद्या	भाविका गीत	२६
अभ्यासात प्रगती	वेदांग मेधूरवार	२७
खेळात व अभ्यासातही प्रगती	श्रेया भल्ला	२७

। तिमिरातून प्रकाशाकडे ।

ब्रह्मविद्या - जादूची कांडी	हेमलता बिरंगले	२८
यशास्वी पुनर्वसन	राजश्री चाफेकर	२९
फिटे अंधाराचे जाळे	मीना सावंत	२९

यशस्वी जीवन.....	सीमा शिखरे.....	३१
सकारात्मक बदल	प्रदीप मोरे	३१
आत्मविश्वास परत मिळाला.....	सरिता म्हात्रे	३२
व्याधिनिवारक ब्रह्मविद्या.....	निशिगंधा इंदोरे	३३
ब्रह्मविद्या एक संजीवनी	जयंत कुलकर्णी.....	३४
आनंदाची दिशा	सीमा खंडारे	३५
विचार कृतीत आले.....	कांचन कांबळी	३६
आत्मविश्वास देणारे शास्त्र	सुरेश करंदीकर	३७
योग्य श्वसन.....	वसुमती करंदीकर	३७
नियमित श्वसन.....	मंजूषा कांबळी	३८
विचार, उच्चार आणि आचार	मनीषा लिखिते.....	३८
इच्छित ध्येयप्राप्ती	कौशल काळकर	३९
एक अनामिक ओढ	एस्. व्ही. राजे.....	४०
बदललेली जाणीव	मनीषा नातू	४१
आरोग्यमय जीवन	अंजली वसंत.....	४२
शोधा म्हणजे सापडेल	सुखदेव रसाळ.....	४३
जीवनाची मार्गदर्शक - ब्रह्मविद्या	प्रमिला सावे	४४
भयाचे उच्चाटन.....	अविनाश शेळके.....	४६
जीवन जगण्याचा उत्तम मार्ग	रणजीत भेलके	४७
योग्य निश्चय	मेघना गानू.....	४८
निश्चयाचा महामेरू.....	रामचंद्र राणे	४९
ब्रह्मविद्या - सर्वश्रेष्ठ विद्या	सुनंदा आगाशे	५०
संतुलित विचार.....	एस्. के. पाचरणे	५१
सामर्थ्याची उमज.....	दर्शना नातू	५२
ब्रह्मविद्या स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली	सुधा उवाळ	५३
॥अहम् ब्रह्माऽस्मि, ब्रह्मैव अहमस्मि॥	सुबोध गोखले.....	५४
सराव करा - व्याधीमुक्त व्हा	नागरत्ना सावंत	५५
ब्रह्मविद्येने अंतर्बाह्य बदल.....	भास्कर गंजीवाले	५६
ब्रह्मविद्येची आनंददायी ज्ञानशिबिरे	संकलन: शलाका गोळे.....	५७
॥ परब्रह्माचे स्वरूप॥	पद्मजा वझे	५८
ब्रह्मविद्येची महती	स्नेहा देशपांडे	५९
सर्व पृष्ठदात्यांचे हार्दिक आभार !		६०

अध्यक्ष : संजय साठे

कार्यकारिणी सदस्य
सचिव : जयंत गोरे

खजिनदार : हेमंत लागू

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

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

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

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे भगवान लोणकर
रश्मी सकपाळ सुनील गिरासे मधुकर डोलारे अनिल विनेरकर

महत्वाची 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



डोंबिवली पलावा सिटी, बालवर्ग

ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१५



अभय भणगे
डी. एम. ई.
९८२३०६७२९९



वंदना चौधरी
बी.कॉम, पी.जी.डी.
एच्.आर्.एम.
९८५०८४६०४४



भाग्यश्री देशपांडे
एम. कॉम.
९४२३००५६९९



अपर्णा जोशी
बी.कॉम,
संगीत विशारद
९८८९९०४८२९



आशुतोष जोशी
एम. एस. सी. एस.
९५६९०९९८४०
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



सुहासिनी जोशी
बी.कॉम.
९९३०९४२४९७



रोहिणी कान्हेरे
एस.एस.सी. डी.एड्
८६०५०९९४२२



राजेश कुलकर्णी
बी.ई. (मॅकॅनिकल)
९८८९९३८३४८



सुषमा कुलकर्णी
बी.एस.सी.
९९३०६८७४०४
०२२ २५६२०६८६



अविनाश मराठे
बी.कॉम; एल्. एल्. बी.
९८२२३५४६७६



शीला नरवणे
बी.एस.सी.; डी.बी.
एम; एम.बी.ए.
९८२००९६६२७
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



पूनम पिंगळे
बी.कॉम.
९८५०९८८९९३



महादेव सावंत
एस.एस.सी.
९८८९५९८००९



वर्षा सावंत
बी.कॉम.
९८६९०५६९५४



रीटा शर्मा
बी.कॉम.
९०२२०२८५४८
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



अमला शेखर
एम.ए.
९८५०८२६५६९
इंग्रजीतून वर्ग घेतात.



स्वाती शेवडे
सी.ए.
९८२००४५७९७
०२२ २६९९९९९८



प्रणिता वर्तक
बी.ए.
९८२३७८२९०४



आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या



जयंत दिवेकर

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

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

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

- ❖ पृष्ठदान सुचिता शानभाग ❖ श्रीमती रुक्मिणी रा. बोभाटे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शांताराम रा. बोभाटे
❖ मास्टर ध्रुव अजय शिंदे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मनीषा अजय शिंदे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

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





माझे आध्यात्मिक दागिने

या लेखामध्ये आपल्या पाठातील नऊ शाश्वत सत्यांच्या अनुभूतीविषयी अतिशय प्रभावीपणे निवेदन केले आहे. नऊ शाश्वत सत्यांना आपल्या जाणिवेत कसे स्थिर करावे या विषयी त्यांनी केलेल्या प्रयत्नांचे सुलभ रितीने वर्णन केले आहे. हे केवळ वर्णन नसून ते स्वानुभवाने परिपूर्ण झाले आहे. हा लेख ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांना निश्चितच प्रेरणादायी ठरेल!



विद्या साठे

—प्रज्ञा मंडळ

ब्रह्मविद्येत आल्यावर आपला अनेक सत्यांशी परिचय होतो. ही सत्ये रोजच्या जीवनात आचरणात आणा असे पाठातून आपण शिकतो. पण त्याचे पूर्ण आकलन मन बुद्धीला होत नाही. मग गुरू म्हणाले त्या सत्यांचा भावनेने परत परत उच्चार करा. गुरूंचा हा आदेश आचरणात आणण्यासाठी नेटाने आणि भावनेने ध्यानातून मी त्यांचा उच्चार करत राहिले आणि काय आश्चर्य, त्यातले गर्भितार्थ मला उलगडू लागले आणि मी त्यांना दागिन्यांचीच उपमा दिली.

मी सर्व आहे ... मी सर्व आहे ... असे म्हणत तो दागिना मी ल्याले आणि मीच मला घातलेल्या मर्यादा गळून पडल्या. आता माझ्या वयाला मर्यादा नाही, माझ्या यशाला मर्यादा नाही, माझ्या कुठल्याच गोष्टीला मर्यादा नाही ही भावना मनात जोम धरू लागली. मन उत्साहाने भरून गेले. वेळ नाही ह्या सबबीने राहून गेलेल्या अनेक गोष्टी मी जोमाने करू लागले. क्वचित् कधी मन उदास झाले, मरगळले की मी हा दागिना अंगावर घालते. मी सर्व आहे ... मी सर्व आहे ...

मी पूर्ण आहे ... ह्या दागिन्याने मला अंतर्मुख केले. मी माझ्या शरीरात डोकावून पाहिले आणि मला दिसले की कोट्यावधी पेशी त्यांच्या पूर्ण क्षमतेने कार्यरत आहेत, आता माझ्यात कसलीच उणीव नाही ह्या भावनेने प्रत्येक काम मी अधिक कौशल्याने करू लागले.

मी बलवान आहे, मी शक्तिशाली आहे ... कधी दमणूक झाली, थकावट, निरुत्साह वाटला की हे दोन

दागिने मी परिधान करते. त्यांच्या भावनिक उच्चाराने मनात शक्तीचा स्रोत जाणवतो आणि अधिक उत्साहाने मी कामाला लागते.

मी प्रेमळ आहे ... ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आता पूर्वीसारखा राग येत नाही, चिडचिड होत नाही. पण काही वेळा आपण कसे रागवत नाही याचीच परीक्षा घेणारा एखादा प्रसंग असतो. आता अशा प्रसंगात मी प्रेमाचा हा दागिना चढवते. त्यामुळे माझ्या भाषणावर ताबा येतो व मी त्या गोष्टीला मनातून काढून टाकते, मग सर्वत्र व्यवस्था!

मी सुसंगत आहे ... ह्याचा उच्चार केल्यावर सुसंगततेच्या अनेक छटा उदा. - समतोल, सामंजस्य, विवेक, सोशीकता मनात येतात. या माझा जीवन प्रवास सुखकारक करतात. ह्या विचारांनी मुखातून शब्द बाहेर पडतात, मी सुसंगत आहे... मी सुसंगत आहे....

मी श्रीमंत आहे ... ब्रह्मविद्येने बहाल केलेला हा श्रीमंतीचा दागिना खरोखरच अप्रतिम आहे. ही श्रीमंती भौतिक नाही तर आध्यात्मिक आहे, जी साधकाच्या अंतरंगात राहते. त्यामुळे चोरीला जाण्याचा प्रश्नच नाही. विश्वातून मिळणारा अखंड पुरवठा—सूर्याची तेजस्वी किरणे, हवा, पाणी, चित्त, विचार; ज्यांचा मी मनमुराद उपभोग घेऊ शकते. शिवाय वनस्पती विश्व तर मानवाच्या अखंड सेवेत असते. ह्या श्रीमंतीने मनाला स्वास्थ्य जाणवते, शांतता समाधान जाणवते आणि सहजगत्या मुखातून शब्द बाहेर पडतात मी श्रीमंत आहे

❖ पृष्ठदान कविता कमलाकर कामत ❖ लीला शरदचंद्र कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुरेखा कुलकर्णी

❖ कै. मधुकर गंगाधर लिमये व वत्सला मधुकर लिमये,
कै. लक्ष्मी विष्णू लिमये यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शरद मधुकर लिमये



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

... मी श्रीमंत आहे.

मी तरुण आहे ... आयुष्यातील परमोच्च काळ. ब्रह्मविद्या माउलीने तारुण्याचे रहस्य शिकवले आणि सांगितले. सतत स्वतःला यौवनात पाहा. तुझ्या शरीराचे सतत नूतनीकरण होत असते. माउलीची ही आज्ञा मी पाळते. मग चुकून जरी एखादा अभावात्मक विचार आला तर मन त्याचा निषेध करते आणि म्हणते मी तरुण आहे ... मी तरुण आहे.

मी आनंदी आहे ... प्रभातसमयी सर्व प्रथम मी हा

दागिना परिधान करते. ध्यानातून ह्या सत्याचा परत परत उच्चार केल्यावर आतून खूप छान, आनंदी, समाधानी वाटते. काहीच कारण नसताना हा आनंद कुठून आला म्हणून मी त्याचे कारण शोधायचा प्रयत्न करते पण ते सापडत नाही. आतून मनाचे शब्द ऐकू येतात, मी आनंदी आहे ... मी आनंदी आहे ...

हे अमूल्य दागिने आम्हां सर्व साधकांना प्रदान केल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्या माउलीचे आभार मानते... आभार मानते ...



जनक जननी

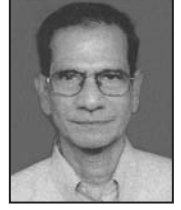
घालमेल करुनी जिवाची
जीव जगविला मनमानी
येथवरी आयुष्य दवडिले
हुःश हुःश करुनी
विश्वनियंत्या विश्वशक्तिला
सर्वाची चिंता
तिने धाडिला निरोप आम्हां
लवकर या भेटा
गृहशक्ति वामांगीने
तोच पकडला धागा
म्हणे मला ती, सोडा आळस
आता तरी जागा
करुणाधन विद्या न साधी
असे ब्रह्मविद्या
कोणीही या जवळी वैसा
तोडि सर्व पाशा
विसरा अडचणि विसरा चिंता
नको भीती कसली
जनक जननी ही ब्रह्मविद्या
जै मनामधे ठसली.

-विश्वनाथ आपटे

❖ जगन्नाथ लुवे परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दिलीप जगन्नाथ परब
❖ पृष्ठदान राजेश अरविंद सावंत ❖ पृष्ठदान प्रशांत प्रभाकर खंडकर



संतोष



राजाराम सुर्वे

व्यक्तिमत्त्व विकासामध्ये भावनिक संतुलन किंवा भावनिक नियंत्रणाला फारच महत्त्वपूर्ण मानण्यात येते. भावनांचे वर्गीकरण करून त्यांचे दोन गट केले जातात. एक म्हणजे सकारात्मक भावना व दुसरा गट म्हणजे नकारात्मक भावनांचा. भावनांचा परिणाम आपल्या संपूर्ण शरीरावर जाणवतो. म्हणून आपल्या आरोग्यासाठी 'संतोष' या सकारात्मक भावनेचे फारच महत्त्वाचे स्थान आहे. या लेखामध्ये 'संतोष' या भावनेचे महत्त्व विशद केले आहे. तसेच आपल्यामध्ये 'संतोष' कसा विकसित करता येईल या विषयी माहिती दिली आहे. म्हणूनच ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना त्यांच्या साधनेमध्ये प्रेरणा व मार्गदर्शन प्राप्त होईल.

—प्रज्ञा मंडळ

संतोष, कृतज्ञता व आदर या त्रिकोणाविषयी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक (Basic) वर्गात शिकविताना, एके दिवशी मी खूप भावनिक अतिरेकाने पाठ शिकवून पूर्ण केल्यानंतर, त्याच वर्गातील एका विद्यार्थ्याने मला प्रत्यक्ष भेटून विचारले, 'आपल्याला संतोषाचा अनुभव आहे का? मी त्यावेळी त्याच्या प्रश्नाला "हो" म्हणून उत्तर दिले. त्याने लगेच पुढील प्रश्न विचारला, 'आपण संपूर्ण दिवसभर संतोषामध्ये असता का?' अर्थातच त्याच्या या प्रश्नाला माझे उत्तर 'नाही' असे होते.

त्याच्या या शंकेमुळे मी संतोष ह्या भावनेवर अधिक विचार करण्यास प्रेरित झालो. ध्यानाच्या वेळी थोडाफार संतोष मला जाणवत असे. तसेच आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावाच्या वेळी मला संतोष जाणवत असे. पण संपूर्ण दिवसभर संतोषात राहणे मला जमत नसे. बाहेरील घडणाऱ्या वेगवेगळ्या घटनांमुळे माझ्यातील संतोषाची भावना लुप्त होत असे. आपल्यामधील संतोषाच्या स्थिरतेसाठी किंवा सतत संतोषाच्या जाणिवेत राहण्यासाठी आपले गुरू वंदनीय श्री. जयंत दिवेकर सरांनी अगदी सोपी आणि व्यवहार्य युक्ती सांगितली. ती अशी की, संपूर्ण दिवसाच्या कालावधीचे छोटे छोटे भाग पाडा आणि हळूहळू संतोषाचे टप्पे वाढवा. संतोषात राहण्याचा कालावधी आपोआप वाढत जातो.

ब्रह्मविद्येतील आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या

सातत्यपूर्ण सरावाने आपल्या मानसिकतेत बरेच सकारात्मक बदल हळूहळू होत असतात. या बदलांमुळे संतोषाची जाणीव अधिक सुस्पष्टपणे आपल्याला अनुभवता येते. त्याचप्रमाणे आपल्या ध्यानाच्या सरावामध्ये आपण उच्चारलेल्या ध्यानाच्या बोधवचनांनी मन संतोषाच्या जाणिवेसाठी आपोआपच तयार होत असते. त्यामुळे आपण हळूहळू आनंदी होत असतो.

सुरुवातीस हे सर्व कठीण वाटत असते. परंतु हळूहळू त्यात योग्य बदल आपोआप घडून येतो. कारण संतोषाच्या जाणिवेसाठी आपले मन हा सर्वांत महत्त्वाचा घटक आहे. ब्रह्मविद्येच्या सातत्यपूर्ण सरावाने आपल्या मनाची तयारी होत असते आणि आपण ती श्रेष्ठ भावना अनुभवण्यास हळुवारपणे तयार केले जातो. संतोषाच्या जाणिवेसाठी मनाला तयार करणे आवश्यक असते. नाहीतर नदीच्या किनाऱ्यावर बसून तहानेने व्याकूळ होणाऱ्या माणसागत आपली स्थिती होऊ शकते. संतोष आहे पण जाणवत नाही अशी स्थिती होऊ शकते. असंतुष्टतेचे हे एक महत्त्वाचे कारण आहे. आपण जर संतांची चरित्रे पाहिली तर जीवनाच्या कुटल्याही स्थितीत ते संतुष्ट असू शकत; कारण त्यांची प्रगल्भ मानसिकता! सर्वसाधारणतः आपण ज्याला अव्यवस्था म्हणतो त्यामध्ये सुद्धा ते व्यवस्था पाहू शकतात.

पाठांमध्ये संतोषाचे अनेक फायदे दिलेले आहेत. आपण संतोषाच्या अनुभवात स्थिर झाल्यावर

- ❖ पृष्ठदान दीप्ती राजेश सावंत ❖ लक्ष्मण शंकर देशपांडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मीनल भास्कर देशपांडे
❖ पृष्ठदान संगीता मांजरेकर ❖ मधुकर मोरेश्वर वझे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सीमा विनय केळकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

आपल्यातील नकारात्मक विचार हळूहळू नाहीसे होतात. उदा. बाह्य वस्तूंचे आकर्षण म्हणजेच इच्छा, आसक्ती, तृष्णा इ. भौतिक वस्तूविषयी वाटणाऱ्या ओढीची तीव्रता कमी होते. तसेच द्वेष, मत्सर, ईर्ष्या इ. भावनांची तीव्रता कमी होते. त्यामुळे शारीरिक पातळीवर आरोग्य सुधारल्याचा अनुभव येतो.

संतोष मंत्राचा सदैव जप करू या मनातल्या मनात. 'आनंदाने मी आभार मानतो आणि आदराने नतमस्तक होतो.'

या व इतर अनेक दैवी किंवा श्रेष्ठ भावनांच्या विकासासाठी म्हणजेच सुखी जीवनाच्या गुरुकिल्लीसाठी ब्रह्मविद्येच्या जवळच्या वर्गासाठी नांव नोंदवा!

संतोष या अमूल्य भावनेविषयी संतश्रेष्ठ श्री. कबीर म्हणतात,

“गोधन, गजधन रतनधन खान,
जब आवै संतोषका धन,
सब धन धूलिसमान”



गुरुची महती

स्वामी रामकृष्ण परमहंसांच्या जीवनातली ही कथा आहे. त्यांच्या मठात अनेक शिष्य होते. त्यांतील एका शिष्याने एके दिवशी रामकृष्ण परमहंसांना एक प्रश्न विचारला, “स्वामीजी, शिष्याच्या जीवनात गुरुचे कार्य तसेच त्याचे स्थान काय असते? गुरुपासून शिष्याला नेमका लाभ कोणता होतो?” शिष्याने हा प्रश्न मठाच्या समोरील नदीकिनारी गुरु-शिष्य बसलेले असताना विचारला होता. तेव्हा रामकृष्ण म्हणाले, ‘ती समोर दिसणारी होडी पाहा. आपल्या या मठापासून कलकत्ता येथील मुख्य बंदरास पोहोचण्यास तिला साधारणपणे किती वेळ लागेल?’ शिष्याने उत्तर दिले, “चार तास तर नक्कीच लागतील.” तेव्हा रामकृष्ण म्हणाले, “समजा, या होडीला जर एखाद्या मोठ्या जहाजामागे दोरखंडाने बांधले किंवा जर होडी एखाद्या मोठ्या होडीला जोडली तर?” शिष्य विचार करून म्हणाला, “तर मग मात्र ही होडी अर्ध्या तासातच कलकत्त्यात पोहोचेल!” रामकृष्ण म्हणाले, “वत्सा, गुरुची महतीही अशी आहे. जी प्रगती साधण्यास शिष्यास वर्षानुवर्षे लागू शकतात, तीच गोष्ट गुरुच्या मार्गदर्शनाने व प्रोत्साहनाने सहज व चटकन होऊ शकते.”

तात्पर्य : जर तुम्हाला यशस्वी व्हायचे असेल, तर योग्य मार्गदर्शनासाठी गुरु हा असावाच लागतो.

संकलन - शालिनी कुलकर्णी



भय - इथले संपेल का ?

या लेखामध्ये 'भय' किंवा 'भीती' या सर्वव्यापी भावनेविषयी अगदी शास्त्रोक्त माहिती आणि आपल्या जीवनातील नेहमीची उदाहरणे घेऊन केलेले सुलभ स्पष्टीकरण सर्वांसाठी अत्यंत उपयुक्त ठरेल. 'भय' या भावनेचे योग्य नियंत्रण कसे करावे याबद्दल आपल्याला या लेखातून मार्गदर्शन प्राप्त होते. भय ही भावना वाईट नाही, तर भयाच्या आहारी जाणे आपण टाळले पाहिजे हा बोध आपण घेऊ शकतो.



स्वाती जोग

-प्रज्ञा मंडळ

भयाशी आपली ओळख आहे का? आत्तापर्यंत आपण कधीच घाबरलेलो नाही असे आहे का? अर्थातच, भीती आपल्या सगळ्यांच्या परिचयाची आहे. तर, हे भय काय आहे आणि त्याचा आपण आपल्या जगण्यात योग्य उपयोग कसा करून घेऊ शकतो, ते पाहूया.

भय, भीती ही आपली, मानवाची मूलभूत भावना/वृत्ती आहे. सात/आठ महिन्यांचे लहान बाळ, अनोळखी व्यक्तीला पाहून रडू लागते, आईकडे पळून जाते, त्याचा चेहरा क्षणार्धात बदलून जातो. हातपाय आपोआप ताठर होतात. कसं घाबरायचं, किती घाबरायचं हे कोणी बाळाला शिकवलेले नाही. म्हणजेच, घाबरणे हे आपल्यासाठी उपजत आहे, कोणी शिकवण्याची आणि शिकण्याची गरज नाही. आपल्या मज्जासंस्थेत ही वृत्ती Programmed आहे. ह्या भयाच्या भावनेमुळे आपण स्वतःचं संरक्षण करतो, आपल्याला न आवडणाऱ्या, अपायकारक परिणामांपासून स्वतःला वाचवतो.

अॅमिगडाला (Amygdala) हा भाग आपल्या शरीराच्या लिंबिक संस्थेत असतो. अॅमिगडाला शरीरात सिग्नल्स पाठवतो की, त्यामुळे भीतीची भावना निर्माण होते. वेदना, दुःख, अपाय, काही अघटित होण्याची शक्यता - अशा परिस्थितीत अॅमिगडाला हे सिग्नल्स पाठवतो आणि शरीर प्रतिसाद देते ... हृदयाची धडधड वाढते, श्वसन जोरजोरात होऊ लागते, रक्तदाब वाढतो, स्नायूंना होणारा रक्ताचा पुरवठा वाढतो आणि शरीर मुकाबला करण्यास किंवा पळून जाण्यास तयार

होते. कोणाला पोटात ढवळल्यासारखे वाटते, कोणाला घाम फुटतो, तर कोणाचे हातपाय गार पडतात, डोळे पांढरे होतात, घशाला कोरड पडते.

भीतीचे कारण व्यक्तिपरत्वे, परिस्थितीनुरूप बदलते. भीतीचे कारण सर्वांसाठी एकच असू शकत नाही. भीतीची कारणे वेगवेगळी असतात. जसे की, सभेत भाषण देणे, विमान प्रवास, उंच इमारती, लिफ्ट, खोल खोल दऱ्या, पाण्याची, अंधाराची भीती, किडे, पाली, झुरळं, समाजात हसू होईल, नोकरी न मिळणे, हवी तशी प्रगती न होणे, स्वतःचा किंवा आप्तस्वकीयांचा मृत्यू इ. भीतीची वेगवेगळी कारणे असतात आणि कितीदा घाबरायचं, ही भावनाही व्यक्तिगत असते.

लहान मूल असो की वृद्ध, गरीब असो की श्रीमंत, प्रत्येकाला ह्याची नाहीतर त्याची, भीती आहेच. मानवी जाणीव, आपली जाणीव भीतीने व्यापलेली आहे. जे काही माझे म्हणून जपलेले आहे ते गमावण्याची भीती! खरे पाहता, "भीती" असे काही अस्तित्वातच नाही. भूतकाळाची भुते आणि त्यावर आधारित आपण निर्माण केलेल्या भविष्याच्या छाया आपल्याला गलितगात्र करतात. असे काहीतरी (अजून घडलेले नाही), अपायकारक, हानिकारक घडण्याची शक्यता किंबहुना ती आपली 'कल्पना' असते, वस्तुस्थिती नाही. 'ट्रेन वेळेवर मिळाली नाही तर मी मिटींगला वेळेवर पोहोचणार नाही. सगळ्यांच्या नजरा माझ्यावर खिळतील. मला मेमो मिळेल', मिटींग उद्या आहे पण आज हे चित्र मनात कल्पिले जाते. म्हणजेच भय निर्माण करणारी परिस्थिती काल्पनिक आहे, सद्यःवस्तुस्थिती

- ❖ श्रीपाद दत्तात्रय कब्बे, अनसूया श्रीपाद कब्बे. आई वडील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान विलास श्रीपाद कब्बे
- ❖ श्रीमती पवित्रा बी. अष्टेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान महेंद्र बी. अष्टेकर ❖ पृष्ठदान अरुणा नाईक



नाही.

गुरूडिंगलेमीलिहितात, “आपल्याच बावळटपणाने आपण भयाची, दुर्बलतेची, अव्यवस्थेची, क्षीणतेची व वृद्धत्वाची चित्रे रंगवतो. मग आपल्याच हाताने बनविलेल्या ह्या मूर्तीच्या समोर आपण लोटांगण घालतो, आपल्याच कलाकृतीपुढे मान तुकवतो व त्यांच्या सदृश परिस्थितीत विकसित होतो. बहुसंख्य मानवांची आंतरिक दृष्टी इतकी अंधूक असते की, त्यांच्यासमोर येणारी चित्रे त्यांना नीट दिसतच नाहीत. मग त्यांना वाटते की, देवानेच अशी चित्रे त्यांच्यासाठी तयार केली आहेत”.

भयामुळे व्यक्ती गर्भगळित होते, जणू सर्व शक्तीच नाहीशी होते. शारीरिक, मानसिक आजार उद्भवतात. नोकरी जाईल की काय, बढती मिळेल की नाही, प्रेमभंग अशा नाना कारणांनी झोप उडते, भूक नाहीशी होते, रागाचा स्फोट होतो. जगणे नकोसे होते. आपण अशा गोष्टी पाहिल्या आहेत, ऐकल्या आहेत की, भीतीने व्यक्ती आत्महत्या करते, खून पडतात, व्यसने जडतात.

एक गोष्ट आठवते. चिमणी तिच्या लहानग्या पिल्लाला समजावत असते, ‘चल ऊड, आळस केलास, घरट्यात पडून राहिलास तर साप नाहीतर कोल्हा येऊन तुला खाऊन टाकेल’. मरण्याच्या भीतीने पिल्लू उडण्याचा प्रयत्न करते, उडू लागते. कल्पना करूया, आपल्या जगण्यातून भय, सर्व प्रकारची भीती काढून घेतली आहे, नाहीशी झाली आहे. अशी परिस्थिती आपल्याला आवडेल का? आपली प्रगती होईल का? हिंस्र प्राण्यांचे भय नसते तर आदिमानवाने घरे बांधली असती का? परीक्षा नसतील तर आपण अभ्यास करू का? भूक, उपाशी पोटी जगण्याची भीती नसेल तर आपण काम/नोकरी करू का? पोट दुखेल, पित्त होईल म्हणूनच आपण खाण्यापिण्याचे नियम पाळतो ना?

म्हणूनच, “भय” आपला मित्र आहे, स्नेही आहे. भयामुळे आपण भरकटत नाही, मार्गावर राहतो. गाडी

रुळावर राहते. तर, प्रश्न हा आहे की, भयाचा आपण योग्य उपयोग कसा करायचा? भयातून प्रेरणा घेऊन प्रगतिपथावर पुढे पुढे कसे जात रहायचे? अशी प्रेरणा घेत आपले बळ, आपल्या क्षमता कशा विकसित करायच्या?

भयाला आपला कब्जा न घेऊ देता त्याचा योग्य उपयोग आपण करू शकतो. आशा, धैर्य, आत्मविश्वास आणि श्रद्धा ह्या भावनांना प्रोत्साहन देऊन, जाणीवपूर्वक आपण भयाला काटशह देऊ शकतो. ह्या होकारात्मक भावनांना ओळखून त्यांना प्रोत्साहन देणे आपल्याच हातात आहे. नाहीतर भय आपल्यावर गारूड करते आणि आपण गर्भगळित होतो.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमातील अभ्यासाने, सरावाने आपला आत्मविश्वास, धैर्य आणि श्रद्धा वाढू लागते. श्वसनप्रकारांचा व ध्यानाचा सराव फारच उपयुक्त ठरतो. भयाचे मूळ कारण आपल्या मर्यादित मानवी शारीरिक, मानसिक व इतर क्षमता! ह्या मर्यादित क्षमतांमुळे आपण जो स्वतःसाठी अपेक्षांचा, इच्छांचा डोंगर रचतो, तो डोंगर पार करण्यासाठी आपण कमी पडतो. त्यामुळे भीती जागी होते. परंतु ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे आपला संपर्क, आपल्यातील जे मन बुद्धीच्या पलीकडचे आहे, त्याच्याशी होतो! आपल्यातल्या जीवनशक्तीशी होतो आणि आशा उसळी मारते, श्रद्धा साथ देते.

गेल्या पंधरा वर्षात मी ब्रह्मविद्येच्या विद्यार्थी-विद्यार्थिनींचे अनुभव वाचले आहेत, ऐकले आहेत. वर्ग चालू करण्यापूर्वी भीती असे, आत्मविश्वास कमी असे, तर कुणाला जीवघेण्या कॅन्सरसारख्या आजारामुळे, जीवघेण्या स्पर्धेमुळे, घरातल्या कुरबुरीमुळे वाटणारी भीती. परंतु श्वसनप्रकारांच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने त्यांचा आत्मविश्वास वाढला, जगण्याची उमेद वाढली. आनंद वाढला, जगणे हवेहवेसे वाटू लागले.

आमची सगळ्यांची हीच प्रार्थना आहे की, ‘जास्तीत जास्त बंधुभगिनींनी ह्या अमूल्य शास्त्राचा सराव करावा व निरामय जीवन जगावे’!

- ❖ कुमुदिनी दत्तात्रय हंबर्डे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान विवेक दत्तात्रय हंबर्डे ❖ पृष्ठदान सौ. अनिता दत्ताराम मेळी
❖ पवन उमेश तेरगांवकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान उषा उमेश तेरगांवकर ❖ पृष्ठदान शलाका अविनाश ठाकूर



“संतुष्ट द्वा आणि आभार माना”

ब्रह्मविद्येच्या सातत्यपूर्ण सरावाने साधकांचे विचार व त्यातून उद्भवणाऱ्या भावनांचे योग्य नियंत्रण केले जाते. म्हणजेच नकारात्मक विचार आणि नकारात्मक भावनांच्या जागी सकारात्मक विचार व सकारात्मक भावनांचे रोपण केले जाते. याचा परिणाम म्हणून साधक स्वास्थ्यपूर्ण, आनंददायी जीवन अनुभवतात. या लेखामध्ये संतोष आणि कृतज्ञता या भावनांसहित जीवन कसे जगावे, या विषयी स्वानुभवांवर आधारित प्रेरणादायक मार्गदर्शन केले आहे.



श्यामसुंदर गुप्ते

—प्रज्ञा मंडळ

ब्रह्मविद्येतील हा महामंत्र आहे. जीवन आनंदाने कसे जगावे हे सांगणारे हे महावाक्य आहे.

आपण थोडक्यात याचा अर्थ समजून घेऊया. पृथ्वीतलावरील प्रत्येक व्यक्ती ही आनंदाच्या, सुखाच्या, आरोग्याच्या, यशाच्या व समृद्धीच्या शोधात असते. तुम्ही जगातील कुठल्याही व्यक्तीला विचारा की, त्याला कायम दुःखात, दारिद्र्यात, आजारपणात रहायला आवडेल का? याचे उत्तर ठामपणे ‘नाहीच’ असेल. म्हणजेच कायमस्वरूपी आनंदात, सुखात रहावे हा मनुष्याचा स्वाभाविक गुणधर्म आहे. त्यानुसार प्रत्येक जण आनंदाच्या, सुखाच्या शोधात असतो.

सदासर्वकाळ आनंदी, समाधानी, शांत राहणे आपल्याला शक्य आहे का? सर्वसामान्यपणे याचे उत्तर नकारार्थीच असते. मग यावर काही उपाय, मार्ग आहे का? ब्रह्मविद्येने या संदर्भात **संतुष्ट द्वा आणि आभार माना**, हा अत्यंत सोपा, उपयुक्त आणि प्रत्यक्ष सराव करून अनुभवण्याचा मार्ग सांगितला आहे.

सर्वसाधारणपणे आपला आनंद, सुख, शांती हे व्यक्ती, वस्तू, वास्तू, आरोग्य, यशाशी जोडलेले असते. आवडती व्यक्ती भेटली तर आनंद, नावडती व्यक्ती भेटली की तिरस्कार, अशांती. आवडीची वस्तू प्राप्त झाली की आनंद, तीच वस्तू हरवली किंवा मोडली तर दुःख. आरोग्य असेल तर आनंद, आजारपण असेल तर मनस्ताप, यशामुळे आनंद, तर अपयशामुळे दुःख. अशाप्रकारे आनंद हलक्या गोष्टींवर अवलंबून असल्याने तो वेळोवेळी नाहीसा होतो.

ब्रह्मविद्येने या संदर्भात एक खास नियम सांगितला आहे. आनंदी रहावे आणि आभार मानावे या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. जर तुम्ही आनंदी असाल तर आभार मानाल व जर तुम्ही आभार मानले तर आनंदी व्हाल. सतत आनंदी रहावे हे पटकन आपल्या प्रत्यक्षात, आवाक्यात येऊ शकत नाही. त्यासाठी नाण्याच्या दुसऱ्या बाजूकडून सुरुवात केली पाहिजे. आभार मानावे हे अगदी मनापासून, हृदयानिशी झाले पाहिजे. केवळ औपचारिकता म्हणून मुळीच नाही.

पहिले आभार चैतन्यचक्रवर्ती परमेश्वराचे, ज्याने या विश्वाची निर्मिती, धारणा केली आहे. तोच आपला चालविता धनी आहे. परमेश्वरी कृपेने मिळणाऱ्या ध्यासाचे, प्राणाचे, शरीराचे आभार, आईवडिलांचे आभार, गुरुजनांचे आभार, सूर्याचे, पृथ्वीचे, वनस्पती-विश्वाचे, ज्यापासून आपल्याला अन्न प्राप्त होते. आजतागायत ज्या ज्या व्यक्तींचे सहकार्य, मदत मिळाली आहे त्या सर्वांचे, मित्र-मैत्रिणींचे, आपुलकीच्या सुहृदांचे आभार. जर तुम्ही शांतपणे बसून आठवण्याचा प्रयत्न केला तर तुमच्या लक्षात येईल की अनेक व्यक्तींचे, गोष्टींचे आभार मानायचे राहूनच गेले आहे.

ज्या व्यक्तींनी असे आभार आजपर्यंत मानलेले नाहीत, त्यांनी आजपासूनच असे आभार मानायला सुरुवात करावी. सकाळी उठल्यावर प्रथम आभार परमेश्वराचे, ध्यासाचे, जीवनाचे आणि सर्वांचेच.

- ❖ पृष्ठदान शिरीष गणपत अणेराव ❖ डॉ. दिपक सहकारी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शुभांगी सहकारी
- ❖ भीसाजी पांडुरंग गंगावणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शुभांगी गंगावणे ❖ पृष्ठदान संजय लक्ष्मण सावे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

सकाळी उठल्यावर सर्वप्रथम जो विचार आपण करतो तो नेहमीच खूप परिणामकारक ठरतो. शिवाय दिवसभरात जेव्हा आठवण होईल तेव्हा आभार माना. रात्री झोपताना अवश्य आभार माना. यामुळे काय होते त्याचा अनुभव घ्या.

मनापासून आभार मानल्यामुळे नेमकी काय प्रक्रिया सुरू होते ते पाहूया. सर्वप्रथम आपल्या मनात एक समाधानाची भावना जागृत होते की, आपण जाणीवपूर्वक आभार मानत आहोत. या समाधानातून मनामध्ये आनंदी वृत्ती उत्पन्न व्हायला सुरुवात होते. त्याचबरोबर मनातील नकारार्थी विचार, चिडचिड, त्रागा, उद्वेग हळूहळू निवळायला लागतात. एकंदरीत मन शांत होऊ लागते. आपल्याला आतून बरे वाटायला लागते. आपला उत्साह, हुरूप वाढीस लागतो. आपण अधिक मनापासून आभार मानायचा सराव करतो. त्यानुसार अधिक आनंदी वृत्ती जोपासली जाते. तर

अशी ही शृंखला काम करते. काही महिन्यांच्या आतच तुम्हांला स्वतःला तुमच्या मनोवृत्तीत झालेला चांगला, सकारात्मक बदल अनुभवास येईल.

आभार मानण्याच्या या कृतीमध्ये किती अफाट, सुप्त शक्ती लपलेली आहे याची आपण कल्पनादेखील करू शकत नाही. हीच शक्ती आपल्याला परमेश्वराच्या व्यवस्थेमध्ये घेऊन जायला मोलाची मदत करते. तेथे फक्त प्रगाढ शांतता, आनंद आणि आनंदच भरून राहिला आहे. आनंदाचे डोही आनंद तरंग.

तर मंडळी वाट कशाची पाहता? लेख वाचून झाल्यावर डोळे सरळ वर करून थ्यासाचे, जीवनाचे, परमेश्वराचे आभार माना, त्याच्यामुळेच आपण या जीवनाचा अनुभव घेऊ शकतो आहोत. आनंद पर्वातील या वाटचालीसाठी लक्ष लक्ष शुभेच्छा!

शुभास्ते पंधानः सन्तु!



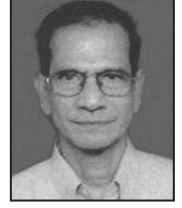
वालवर्ग, कल्याण

❖ बबाबाई बाबुराव पवार यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुरेश आबाजी पवार ❖ पृष्ठदान स्मिता उदय राव
❖ यशवंत रामचंद्र येराम यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान लक्ष्मण यशवंत येराम ❖ पृष्ठदान संगीता सुरेश जाधव



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

। कार्यप्रकाश।



राजाराम सुर्वे

१९९७ साली अधिकृत नोंदणी झाल्यानंतर ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टर्फे “ब्रह्मविद्या” या प्राचीन योगशास्त्राचा सर्वदूर प्रसार होत आहे. या प्रसारात अनेक घटकांचा समावेश आहे. त्याचा हा अहवाल.

ब्रह्मविद्येच्या प्रसार व प्रचार कार्याचा प्रारंभ गुरु श्री ज्योतिर्मयानंद यांनी मुंबई व उपनगरात केला. त्यानंतर त्यांचे शिष्य, आपणा सर्वांचे गुरु वंदनीय श्री. जयंत दिवेकर सरांनी ब्रह्मविद्येचा प्रकाश पसरविण्यास प्रारंभ केला. ब्रह्मविद्येच्या सर्व इंग्रजी पाठांचा श्री 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 श्री 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 अनुभव संपन्न होऊ शकतो. अशा प्रकारचे प्रशिक्षित शिक्षक ब्रह्मविद्येच्या शिक्षण प्रसारात कार्यरत आहेत आणि म्हणूनच महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेर सर्वदूर ब्रह्मविद्येचा ज्ञानप्रकाश पसरत आहे.

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 सुध्दा आयोजित केले जातात. ही सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

यावर्षी विशेष वैशिष्ट्यपूर्ण गोष्ट म्हणजे सॅनफ्रॅन्सिस्को (अमेरिका) येथे ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा वर्ग सुरू आहे.

२०१६ मधील ब्रह्मविद्येचे एकूण वर्ग व साधकांची संख्या (१.११.२०१६ पर्यंत)

क्र.		बालवर्ग	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	प्रदीपक वर्ग
१.	वर्ग	१४३	४७६	६७	२
२	साधक	१९८३	१२२२८	२४६७	२५३

ब्रह्मविद्येची आतापर्यंतची एकूण साधक संख्या १,८८,४०० आहे.

❖ कै. सौ. उर्मिला सदाशिव कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान भाग्यश्री राजीव गोसावी ❖ पृष्ठदान रेखा गांवकर
❖ श्रीमती विजया दत्ताराम साटम यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुषमा मिलिंद सावंत ❖ पृष्ठदान पल्लवी समीर साळुंखे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या पातळ्यांवरचे वर्ग नियमितपणे आयोजित केले जातात. उदा. - १० ते १८ वयोगटातील मुलांसाठी असलेल्या बालवर्गात दरवर्षी साधारणतः २,००० च्या वर नवीन विद्यार्थी त्याचा लाभ घेतात. तसेच १८ वर्षांवरील साधकांसाठी असलेल्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्गात दर वर्षी साधारणतः १२,००० च्या वर नवीन साधक ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा लाभ घेतात.

आतापर्यंत प्रदीपक वर्ग फक्त श्री. जयंत दिवेकर सर घेत असत. परंतु २०१४पासून सरांनी दोन नवीन प्रशिक्षित शिक्षक प्रदीपक वर्गासाठी नियुक्त केले आहेत. १) डॉ. नितांता शेवडे, २) श्री. संजय साठे.

शिविरे : ज्यांना आठवड्यातून एकदा असे वर्ग जमत नाहीत किंवा मुंबईबाहेरील लोकांसाठी, निसर्गरम्य ठिकाणी ब्रह्मविद्येची सलग पाच दिवसांची पूर्णवेळ निवासी शिविरे नियमितपणे आयोजित केली जातात. शिवाय अनिवासी शिविरे 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 श्री. 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 रहातात, 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 प्रदीपक साधना मंडळे सुरू होत आहेत.

१) श्री. श्रीकांत तारे : बोरिवली

२) सौ. सविता सुळे : ठाणे

३) सौ. स्वाती जोग : ठाणे

४) सौ. कल्पना राईलकर : मुलुंड आणि डोंबिवली

प्रगत अभ्यासक्रमाची उजळणी निवासी शिविरे :

शिविर क्र. १ : प्रगत पाठ १ ते ३२

शिविर क्र. २ : प्रगत पाठ ३३ ते ६६

शिविर क्र. ३ : प्रगत पाठ ६७ ते १०४

साधक संघातर्फे आयोजित केलेल्या वरील उजळणी वर्गात सहभागी होऊन त्याचा लाभ घ्यावा. (माहिती पृष्ठ क्र. १८)

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 शिविरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. लागणारे सर्व साहित्य, ते नेण्याची व्यवस्था हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात. सर्व पाटांची व पत्रकांची छपाईची कामे करून घेऊन, शिक्षकांना त्यांचे योग्य वितरण हे सर्व इथूनच केले जाते.

अतिशय महत्त्वाचे म्हणजे आर्थिक व्यवहाराचे नियोजनही इथूनच अचूकपणे केले जाते. अर्थात त्यात आणखी काही जबाबदार मंडळींचेही साहाय्य असते. सर्व फॉर्म्स, साधकांपर्यंत पोहोचवून, ते परत मिळवून त्यांची संगणकावर नोंद करणे. हल्ली सर्व

❖ कै. सौ. सिंधु सिताराम मुळ्हे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुचेता सचिन जानोरकर

❖ मनोहर विश्वनाथ वैद्य यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहन मनोहर वैद्य



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 :

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

दूरध्वनी क्र. ०२०-२४४५४४०२.

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

बोरिवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी क्र. ०२२-२८०७२७५४.

प्रज्ञा : मराठी प्रज्ञेसाठी दीर्घकालीन योजना कार्यान्वित केली आहे. या योजनेअंतर्गत साधकाने एकदाच रु. 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 व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. पहिल्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या प्रगत 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 आय्. डी., नावासहित फोटो या गोष्टी अवश्य पाठवाव्यात. त्यामुळे संपर्क सुलभ होईल.

ब्रह्मविद्येवद्दल अधिक माहिती आता,

Website : www.brahmavidya.net,

Facebook : BrahmavidyaSadhakSangh,

Twitter : BrahmavidyaSS,

YouTube : BrahmavidyaSadhakSangh

वरही उपलब्ध आहे.

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



खंडाळा शिविर

❖ गोदावरी व्ही. जोशी व प्रभा डी. परांजपे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनंदा भारत जोशी ❖ पृष्ठदान जयंत शंकर पाटील
❖ पृष्ठदान चैतन्य काशिनाथ नाईक ❖ मानसी मल्लप्पा टाखे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अनुराधा मल्लप्पा टाखे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

वसंत व्याख्यानमाला, नाशिक - ब्रह्मविद्या प्रबोधन

नाशिकच्या वसंत व्याख्यानमालेतील ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना व्याख्यानाचा आढावा :

नाशिक शहराचे धार्मिक व औद्योगिक महत्त्व आहेच, परंतु त्याच बरोबर नाशिकला सांस्कृतिक व ऐतिहासिक वारसा देखील आहे. या सांस्कृतिक वारशामध्ये वसंत व्याख्यानमालेचे स्थान गेल्या ९५ वर्षांपासून अग्रगण्य आहे. सदर व्याख्यानमाला दरवर्षी संपूर्ण महिनाभर रोज सायंकाळी एका व्याख्यानाचे पुष्प या स्वरूपात आयोजित केली जाते. सदर व्याख्यानमाला अविरत व अखंडपणे नाशिकच्या नागरिकांना सामाजिक, राजकीय, सांस्कृतिक, आध्यात्मिक व साहित्यिक स्तरावरील सामाजिक प्रबोधनपर मेजवानी देऊन समाज-उद्बोधन घडवत आहे.

या व्याख्यानमालेत आतापर्यंत महात्मा गांधी, स्वातंत्र्यवीर सावरकर, श्रीमती इंदिरा गांधी, मोरारजी देसाई, अटलबिहारी बाजपेयी, आचार्य अत्रे इ. मान्यवरांची मार्गदर्शक पुष्पे आयोजित झाली आहेत.

ह्या पार्श्वभूमीवर नाशिकच्या ब्रह्मविद्या साधकांच्या मनात अशी प्रेरणा उत्पन्न झाली की, अशा

सेवाभावी, प्रसिद्धी विन्मुख, सामाजिक प्रबोधनकर्त्या व्यासपीठावरून गुंफल्या जाणाऱ्या पुष्पांमध्ये, एक पुष्प आदरणीय श्री. दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाचे असावे. त्या अनुषंगाने सरांना विनंती केल्यावर, सरांनी संमती दर्शविली. त्यानंतर वसंत व्याख्यानमालेच्या आयोजकांशी चर्चा केली असता, त्यांनी आनंदाने व उत्साहाने ब्रह्मविद्येचे पुष्प दि. २८ मे २०१६ रोजी आयोजित केले. त्याप्रमाणे हा नियोजित कार्यक्रम उत्तमप्रकारे संपन्न झाला.

वसंत व्याख्यानमालेचा कार्यक्रम गोदातीरावरील विस्तीर्ण पटांगणात होतो व ह्या कार्यक्रमास साधारणपणे ४०० ते ५०० लोक उपस्थित असतात. परंतु ह्या संदर्भात एक प्रेरणादायक गोष्ट नमूद करावीशी वाटते की, ब्रह्मविद्येच्या ह्या व्याख्यानास १,५०० ते १,८०० इतके नागरिक उपस्थित होते व कोणत्याही प्रकारचा आवाज न करता, अतिशय शांतपणे संपूर्ण प्रस्तावना लोकांनी ऐकली. या विषयी कार्यक्रमाच्या पदाधिकाऱ्यांनी देखील आश्चर्य व्यक्त केले. त्यामुळे नाशिकचे ब्रह्मविद्येचे सर्व साधक चैतन्याने भरून गेले.

अंजली क्षेमकल्याणी.



नाशिक येथे वसंत व्याख्यानमालेत श्री जयंत दिवेकर सर प्रबोधन करताना

- ❖ पृष्ठदान मधुकर जी. चोरगे ❖ श्री. व सौ. साठे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान संजय पद्माकर साठे
- ❖ पृष्ठदान शालिनी सदानंद संखे ❖ द्वारकानाथ रा. बांदेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रज्ञा प्रसन्न बांदेकर



आंतरराष्ट्रीय योगदिन - ब्रह्मविद्येचा सराव

या वर्षी हा योग दिन मोठ्या प्रमाणात सर्वत्र म्हणजे शाळा, महाविद्यालये, संस्था अशा सर्व स्तरांवर साजरा झाला. अतिशय उत्साहात पार पडला, भारतात आणि भारताबाहेरही. मुंबई, पुणे, नाशिक व जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग चालतात अशा साधकांनी त्या दिवशी ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांचा सराव करून आनंद अनुभवला. मन शांत झाले. शरीर हलके झाले.

शरीर आणि मनाचे आरोग्य लक्षात घेता योगदिनाची वाट न पहाता, “दैनंदिन योग दिन” प्रत्येकाने आपल्या सुदृढ, आरोग्यसंपन्न जीवनासाठी नियमितपणे साजरा केला पाहिजे. ज्यामुळे सुखी आणि आनंदी जीवनाचा लाभ झाल्याशिवाय राहाणार नाही.

हा लेख वाचून ‘दैनंदिन योग दिन’ हा विचार पटेल तर या लेखाचे सार्थक होईल.

शालिनी कुळकर्णी.



मुलुंड योगदिन



कल्याण योगदिन



विक्रोळी योगदिन

- ❖ धवल किशोर गडा यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान पुष्पा किशोर गडा ❖ पृष्ठदान अनाविता शारदा घाडीगांवकर
❖ पृष्ठदान हेमलता हरीहर सावे ❖ विठ्ठलराव रा. रसाळ- सासरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मेधा महेंद्र रसाळ



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

॥ आरोहण आश्रम - ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती ॥



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 प्लॉट मुंबई-पुणे दरम्यान लोणावळ्याच्या आसपास असावा व भविष्यातील वाढीचा विचार करून मोठा प्लॉट 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 देणगी किंवा शक्य असल्यास अधिक कृतज्ञता देणगी द्यावी असे नम्र आवाहन केले होते.

त्या आवाहनाला साधकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला आहे व आत्तापर्यंत १० कोटी ५० लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ कृतज्ञता व्यक्त करत आहे. त्यातून रुपये ३ कोटी किंमतीच्या प्लॉटची खरेदी झाली आहे व संबंधित आर्थिक व्यवहारही पूर्ण झाले आहेत. प्लॉटचे दगडी कंपाऊंड करण्याचे तसेच टेकडीवर जाण्यासाठी पायऱ्यांचे काम पूर्ण झाले आहे. या व इतर कामांसाठी साधारण रु.२ कोटी खर्च झाले आहेत.

खरेदी केलेला प्लॉट सुमारे १८ एकरांचा असून कामशेतपासून १४ कि.मी. अंतरावर आहे. ठिकाण अतिशय निसर्गरम्य आहे. प्लॉटच्या एका बाजूला उकसन धरण तर दुसऱ्या बाजूला शिरवटा धरण आहे. प्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एम्.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. प्लॉटपर्यंत

पोहोचायला (मोटारने) ठाण्याहून अडीच तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

प्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे ५ कोटी रुपये असेल. सुरुवातीला साधारण ७५ लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिविरीची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिविरे 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. पुणे महानगर विभागीय विकास संस्थेने (PMRDA) आपल्या आरोहण आश्रमाच्या वास्तूच्या आराखड्यास संमती दिली आहे. अशी आशा आहे की, इतर आवश्यक परवानग्या लवकरच मिळतील व जानेवारी २०१७ पासून बांधकामास सुरुवात होईल.

पुन्हा एकदा आम्ही सर्व विश्वस्त व शिक्षक, सर्व साधकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. त्यांच्याच पाठिंब्याने आपले सर्वांचे हे आश्रमाचे स्वप्न प्रत्यक्षात येत आहे. पण ही फक्त सुरुवात आहे. आत्ता मिळालेल्या PMRDA च्या मंजुरीनुसार, आत्ता ठरविलेल्या इमारतीसारख्या आणखी तीन इमारती आणि एक ध्यान केंद्र आपण या प्लॉटवर बांधू शकतो. अशी आशा आहे की ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे कार्य उत्तरोत्तर वाढत जाईल व या सर्व इमारती प्रत्यक्षात येतील. म्हणूनच तुम्हां सर्वांना ही नम्र विनंती आहे की जेव्हा जेव्हा शक्य होईल तेव्हा तेव्हा आश्रम निधीस देणगी देऊन आपली

❖ मनोहर यशवंत गडकरी / कै. छाया मनोहर गडकरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुलभा चंद्रकांत कुलकर्णी

❖ पद्माकर डी. पेटकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रचना एन्. पेटकर



कृतज्ञता ब्रह्मविद्या माऊलीला अर्पण करावी. तुम्ही जी कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण

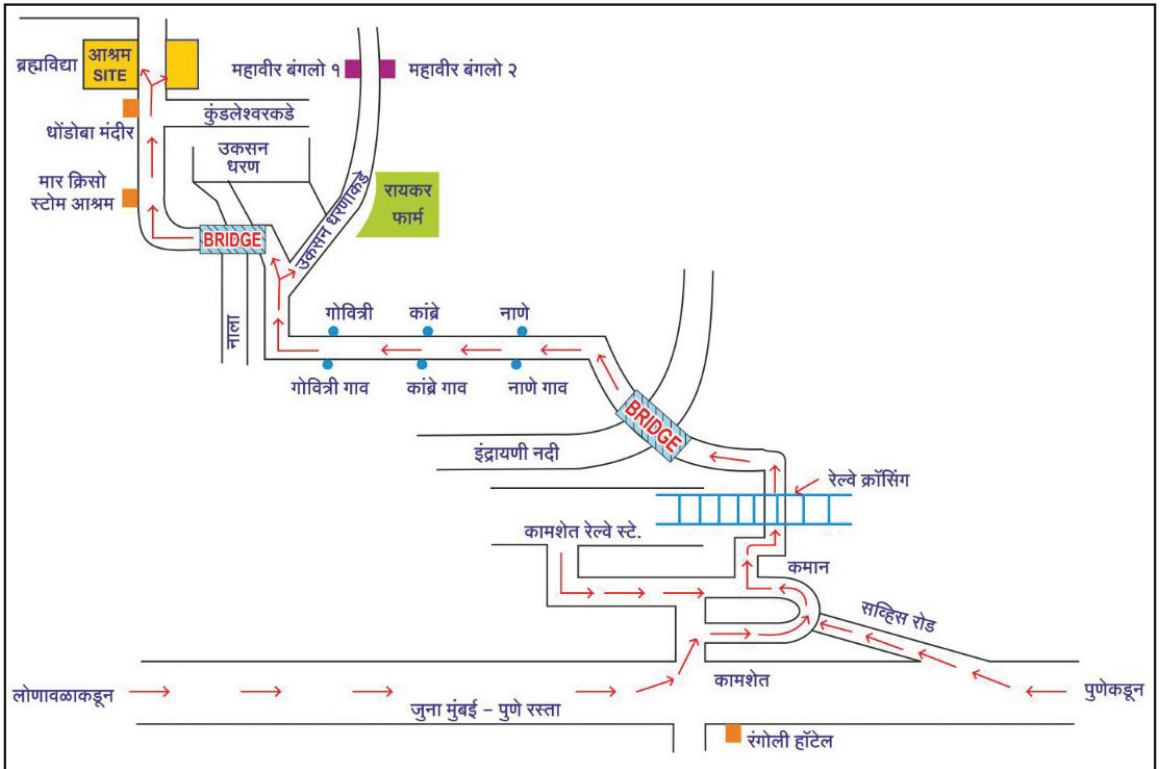
जे निर्माण करू ते आपल्या संतोषाचे प्रतीक होईल. धन्यवाद !

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 सुध्दा हा तपशील देणे 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



- ❖ पृष्ठदान रमेश यशवंत देसाई ❖ कु. अदिती बाळकृष्ण परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. आकांक्षा बाळकृष्ण परब
- ❖ वसंत नार्वेकर - वडील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शिल्पा नार्वेकर ❖ पृष्ठदान सुभाष आर्. सावंत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्येचे उजळणी वर्ग व शिबीरे

❖ 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 आध्यात्मिक 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 : श्री. गोरे सर - ०२२-२१६३६३०१, सौ. 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 व प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, जीवनाच्या अग्नीचे उद्दीपन ह्यांसारख्या प्रगतच्या तंत्रामधील वारकाचे आत्मसात करण्यासाठी भरपूर सराव केला जातो. त्याचप्रमाणे तेजोवलय पाहणे, संतुलक श्वसन, शल्यनिवारक श्वसन ह्यांच्या एकत्रित सरावाची सुवर्णसंधी मिळते. पहिल्या शिबिरात तर “सूर्योदय वघणे“ हे खास आकर्षण असते. तसेच तिसऱ्या शिबिरात साधक नादाच्या साधनेचा अनुभव घेतात.

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 घ्यावा. ही शिबीरे खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबीरांची माहिती खाली दिली आहे -

❖ ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे :

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

प्रवेश : प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण किंवा ६६ पाठ पूर्ण.

शनिवार, दि. २४ डिसेंबर २०१६ (संध्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार, दि. २७ डिसेंबर २०१६ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

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

प्रवेश : प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ (पाठ १ ते ३२) पूर्ण केलेल्या साधकांसाठीच फक्त.

शनिवार, दि. २८ जानेवारी २०१७ (संध्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार, दि. ३१ जानेवारी २०१७ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

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

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

शनिवार, दि. २५ फेब्रुवारी २०१७ (संध्याकाळी ४ वाजता) ते मंगळवार, दि. २८ फेब्रुवारी २०१७ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

वरील सर्व शिबीरांचा पत्ता : रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी, केशव सृष्टी, एस्सेल वर्ल्ड रोड, उत्तन, भायंदर (पश्चिम).

वरील प्रत्येक शिबीराचे देणगी शुल्क रु. ३५००/- भरून प्रवेश चालू आहे.

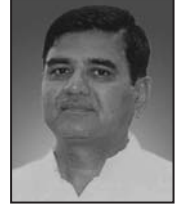
प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य!

संपर्क : श्री. जयंत गोरे : ०२२ - २१६३६३०१ सौ. सुळे : ९८३३०२३७५३,

ठाणे कार्यालय : ०२२ - २५३४७७८८, २५३३९९७७, **पुणे कार्यालय :** ०२० - २४४५४०२.

❖ पृष्ठदान रंजना एन्. पवार ❖ सगुणाबाई नामदेव फुलसुंदर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ नंदा प्रभाकर वाघमारे

❖ नामदेव केशव वेलणकर आणि जिजाबाई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दत्तात्रय नामदेव वेलणकर



श्री. जयंत गोरे



पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे याव्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरु झालेले नाहीत, त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. प्राथमिक 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 महिन्याला चार पाठ याप्रमाणे तुम्हांला २२ पाठ पाठविले जातील. श्वसनप्रकार आणि ध्यान कसे करावे याबाबतच्या सविस्तर सूचना, स्पष्टीकरण पाठांमध्ये सोप्या भाषेत दिले आहे. सर्वसामान्यपणे कोणताही पाठ त्याचे सहज आकलन होऊन त्यानुसार घरी शिकता येईल, साधना करता येईल.

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकणाऱ्या प्रत्येक साधकाला मार्गदर्शन करण्यासाठी एका शिक्षकाची नियुक्ती करण्यात येते. साधक आपल्या अडचणींचे, शंकांचे निरसन करण्यासाठी संबंधित शिक्षकाशी संपर्क साधू शकतात. वाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.



सेन फ्रान्सिस्को, अमेरिका वर्ग



शार्लोट अमेरिका (प्रस्तावना)



मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया येथील साधक स्काइपवरून ब्रह्मविद्या शिकताना

- ❖ पृष्ठदान प्रेमलता वायू. महाजन ❖ अर्चना शुक्ल यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. अशोक शुक्ल
❖ यशवंत त्रिंबक बडवे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ. प्रांजली प्रशांत प्रभु ❖ पृष्ठदान शाम आर्. करमरकर



आश्रम - वृक्षारोपण



सौ. कल्पना राईलकर

आरंभ : सर्वांना माहीतच आहे की, ब्रह्मविद्या साधक संघ ह्या संस्थेने २०११ साली - कामशेत पासून १२ कि. मी. अंतरावर नेसावे ह्या गावी १८ एकर जमीन आश्रमासाठी घेतली आहे. जमिनीच्या आजूबाजूला दोन धरणे आहेत - (१) उकसन धरण व (२) शिरोटा धरण. उकसन धरणाच्या पुढे शिरोटा धरणाकडे जाण्याच्या रस्त्यावर ही जमीन आहे. परिसरातील टेकडीवरून ही दोन्ही धरणे दिसतात. हे ठिकाण अतिशय निसर्गरम्य आहे. लोणावळ्यापासून जवळ असल्यामुळे ढग खाली येतात, पाऊसही खूप पडतो. आश्रमाच्या परिसरात झाडे कमी आहेत, माळरान आहे त्यामुळे गेली चार वर्षे झाडे लावण्याचे काम चालू आहे. आतापर्यंत कंपाऊंड वॉलचे काम झाले आहे, वीअरवेलचे काम झाले आहे. टेकडीवर जाण्यासाठी पायऱ्या बांधून तयार आहेत. पाणी साठवण्यासाठी एक मोठे टाके बांधून तयार आहे. एक छोटी खोली आहे. सौ. कल्पना राईलकर ह्या संस्थेच्या विश्वस्त व श्री. सुनिल राईलकर - प्रदीपक साधक, हे काम पाहात आहेत.

वृक्ष संवर्धन : दर वर्षी दापोली कृषी विद्यापीठातून छोटी एक वर्षाची रोपे विकत घेऊन ती आश्रमाच्या Site वर मोठी केली जातात. आश्रमाच्या Site वर माळीकाम करणारे चार जण ही देखभाल करतात. सर्व झाडांना पाणी पुरवणे, खत-मशागत करणे हे काम ते वेळोवेळी करतात व पुढील वर्षी मोठी झालेली झाडे आश्रम परिसरात लावली जातात. आश्रम परिसर मोठा आहे त्यामुळे भरपूर झाडे लावावी लागत आहेत.

तज्ञ मार्गदर्शन : गेल्या वर्षापासून पुणे येथील प्रदीपक साधक - श्री. विनायक भोसले हे “Environmental

Science” मधील Ph.D आहेत, त्यांनी ह्या कामात मदत करायला, मार्गदर्शन करायला सुरुवात केली आहे. तसेच श्री. साकेत मेहेदळे, पुणे येथील साधक आर्किटेक्ट आहेत व 'Landscaping' मध्ये Post Graduation करत आहेत. ह्या कामात ते सुध्दा सहभागी झाले आहेत.

वृक्षारोपण यज्ञ : रविवार दिनांक २६/६/२०१६ रोजी आश्रमाच्या Site वर “वृक्षारोपण मोहिम” आयोजित केली होती. ही मोहिम फक्त प्रगत साधकांपुरती मर्यादित होती. ८० प्रगत साधकांची आवश्यकता होती, पण प्रगत साधकांचा उत्साह खूप दांडगा आहे. ह्या मोहिमेत २१० प्रगत साधक उत्स्फूर्तपणे सहभागी झाले. सर्वांनी त्या दिवशी खूप काम केले. परमेश्वराच्या कृपेने त्या दिवशी जोरदार पाऊस नव्हता तर पावसाचे आल्हाददायक Showers मधून मधून होत होते. त्यामुळे साधकांच्या उत्साहाला उधाण आले होते. सकाळी ९.३० पासून ते संध्याकाळी ५.३०पर्यंत २५० झाडे लावून झाली. कार्यक्रमाच्या आयोजनानुसार साधकांना ज्या सूचना दिल्या होत्या त्या शारीरिक कष्ट दर्शवणाऱ्या होत्या. उदा. २ वर्षाची मोठी रोपे (झाडे) उचलायला जड आहेत. दोन दोन जणांनी उचलून न्यावी लागतील. आवार खूप मोठे आहे. पावसाळा आहे, वारा, चिखल खूप असतो. छत्रीचा उपयोग होत नाही. जास्त पाऊस पडला की थंडी वाजते, टॉयलेट नाही, निवाऱ्यासाठी एक छोटीशी खोली आहे. स्वतःचा जेवणाचा डबा व पाण्याची बाटली घेऊन यावे लागेल. येण्या-जाण्याची सोय स्वतःची स्वतःला करावी लागेल. ह्या सगळ्या

❖ अन्वेशा लाले - मुलगी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रज्ञा जोशी

❖ श्रीमती शोभना गजानन तांडेल यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दिलीप तांडेल



अडचणींवर मात करून २१० साधक हजर झाले.

पुण्याहून एक बस आली, मुलुंड-ऐरोलीहून एक बस आली, डोंबिवली-कल्याणहून १ बस आली. ठाण्याहून १ छोटी बस आली व बाकी सगळे साधक गाड्या घेऊन एकमेकांना बरोबर घेऊन आले. झाडे लावण्याबरोबर निसर्गात रममाण होणे, ट्रीप Enjoy करणे, मनमुराद आनंद लुटणे, सहकाऱ्यांबरोबर गप्पा, गोष्टी, गाणी म्हणणे - खूप मजा आली.

कृतज्ञता : २६ जूनच्या अगदी ४-५ दिवस आधी - एका प्रगत साधकाने संस्थेकडे विचारणा करून - जवळच एक बंगला भाड्याने घेतला व लोणावळ्यातून

कॅटरर आणून सर्वांची गरमागरम आणि सुग्रास भोजनाची खूप छान सोय केली. नाव न सांगण्याच्या अटीवर त्यांनी सर्वांना कृतज्ञतापूर्वक ताजे व रुचकर जेवण दिले, त्यामुळे सर्व साधकांचा आनंद द्विगुणित झाला. कष्ट केल्यावर खरोखरच सर्वांना खूप भूक लागली होती. श्रमपरिहार झाला.

मी सौ. कल्पना राईलकर, संस्थेतर्फे व आमच्या टीमतर्फे जेवण देणाऱ्या साधकाचे व सर्व साधकांचे मनःपूर्वक आभार मानते. असेच सहकार्य वेळोवेळी मिळो, अशी प्रार्थना करते. मी आभारी आहे.



कल्याण डोंबिवली साधक



मुलुंड ऐरोली साधक



उकसन धरण

❖ पृष्ठदान राजीव गजानन देव ❖ सुरेश ठाकूर - (काका) यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान उदय ठाकूर
❖ पृष्ठदान रवळनाथ ज्योतिबा पाटील ❖ काशिनाथ श्रीधर पालेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रजनी काशिनाथ पालेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

❖ दादर-गिरगाव

रश्मी गोडसे (गिरगाव)	२५६६९२०७
मालती पुंढरे (वरळी)	९८६९९५१७६९

❖ मुलुंड-चेंबूर

शिल्पा कदम (चेंबूर)	९३२३५३५४८९
सुनिता राईलकर (घाटकोपर)	९८३३११२९८०
सुरेखा पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७
कांता नाडकर्णी (मुलुंड)	९९६९८०३१८७

❖ ठाणे-कळवा

सुनिता भोसेकर	०२२-२५४१२००७
शिल्पा भोजने (कळवा)	९८९२२५९९७८

❖ माहीम-गोरेगांव

सुनिता गुरव (माहीम)	९८१९५०२०५८
अनिल कुलकर्णी (अंधेरी)	९८३३६०३६५४

❖ मालाड-बोरिवली

पुनम घरत (मालाड)	९८२०१५७६६०
शामल ओक (कांदिवली)	९९३०१६७७२४
नीता म्हात्रे (बोरिवली)	९८२०३८८८०४

❖ दहिसर-पालघर

बबन भांबुरे (नालासोपारा)	९३२४२२१०२८
नंदकुमार नेमळेकर (पालघर, बोईसर)	९८६७३७१३८७
नीता म्हात्रे (विरार)	९८२०३८८८०४

❖ नवी मुंबई

सुरेखा पडवेकर (ऐरोली)	९९६९३७०१८७
मधुकर काशीकर (नेरूळ)	९८६९०३७९६४
राजेन्द्र बापट (खारघर)	९९६९२२४४६२

❖ महाड

सीमा पाटणकर	९८३३३९९८६१
-------------	------------

❖ सोलापूर

अनिल कुलकर्णी	९८३३६०३६५४
---------------	------------

❖ सासवड

भाग्यश्री देशपांडे	९४२३००५६९९
--------------------	------------

❖ नागपूर

मनोहर कुंभारे	९८६९२६१५७०
---------------	------------

❖ डोंबिवली-कर्जत

श्री कुलकर्णी (डोंबिवली)	०२५१-२४४२११२
मिनल देशपांडे (कल्याण)	९८६९४२१४८९
मनिषा दाबके (बदलापूर)	९८९२२९०६०८
सुहासिनी जोशी (अंबरनाथ)	९९३०९४२४९७

❖ पुणे-चिंचवड-निगडी

सुनिता जाधव(शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
वसुमती काळे (तळेगाव-दाभाडे, सूस रोड)	०२०-२५६७११३९
मंजिरी फडके (स्वारगेट, गुलटेकडी)	९८११४७४४२९
पद्माकर फावडे (औंध)	०२०-२५५६१७६७
पद्मा आटल्ये (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
-----------------	------------

❖ इंदूर (हिंदी)

श्रीकांत तारे	९८६९११०६५०
---------------	------------

❖ रत्नागिरी

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

❖ नाशिक

सत्यनारायण शर्मा	९८२०२४८८९८
------------------	------------

❖ ENGLISH

Asha Indap	9967974058
Shubhada Apte	9870227746

❖ हिंदी

दीप्ती जाधव	९८२१३६५९८८
-------------	------------

❖ भुसावळ, जळगाव व गुजराती वर्ग

सुनिता गुरव	९८१९५०२०५८
-------------	------------

❖ पृष्ठदान सुमित्रा अ. भिडे ❖ आनंदमूर्ती हणमंतराम जोशी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान आशा आनंदमूर्ती जोशी
❖ पृष्ठदान श्रद्धा नितीन घाडीगांवकर ❖ मृणाल अरविंद रोंधे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मीनाक्षी मनोज रोंधे



ब्रह्मविद्येचा अनुभव

खुषबू कपोते

ब्रह्मविद्येमुळे मला खूप फायदा झाला. आम्हांला प्रार्थना, प्राणायाम, श्वसनाचे प्रकार, कल्पनाशक्तीचे महत्त्व इत्यादी शिकवले गेले.

सरावामुळे माझी कल्पनाशक्ती वाढली. त्या कल्पनाशक्तीचा उपयोग मला प्रोजेक्ट व चित्रकलेमध्ये झाला. माझी अभ्यासामधील एकाग्रता वाढली. जी उत्तरे मला दहा-दहा वेळा वाचून पाठ करायला लागायची ती उत्तरे चार-पाच वेळा वाचतानाच पाठ

व्हायला लागली. माझा चिडचिडेपणा कमी झाला. मन शांत झाल्यामुळे मोठ्यांना उलट उत्तरे देणे कमी झाले. उत्साह वाढल्यामुळे आईला घरातल्या कामामध्ये मी मदत करू लागले. अभ्यासाव्यतिरिक्त दुसरे छंद जोपासण्यात मला रस वाटू लागला.

मला वाटते की, ब्रह्मविद्या ही लहानापासून थोरांपर्यंत सगळ्यांना उपयुक्त अशी विद्या आहे जिच्यामुळे शरीर आणि मन दोन्हीही निरोगी राहू शकते.



आनंदी आणि उत्साही

वेदान्त भामरे



वेदान्त भामरे

पेपरमध्ये ब्रह्मविद्या शिविराचे पत्रक आले आणि आईने मला या शिविराला जाण्याचा आग्रह केला. मला या बद्दल काहीच माहिती नव्हती. एक नवीन अनुभव घेण्यासाठी मी ब्रह्मविद्येच्या बालवर्ग शिविरात नाव नोंदवले.

आमच्या शिविराची सुरुवात प्रार्थनेने झाली. मी पहिल्या दिवशी बावरून गेलो होतो. पण कधी सगळ्यांमध्ये मिसळून गेलो हे मला कळलेच नाही. आम्हांला एका ताईने तिचा ब्रह्मविद्येचा अनुभव सांगितला. आम्हांला मॅडमने ब्रह्मविद्येची माहिती व इतिहास सांगितला. उच्छ्वास करणे व घसा रुंद करून

श्वास घेणे हे शिकवले. मी घरी जाऊन ह्या सगळ्याची प्रॅक्टिस केली.

आम्हांला प्राणायाम व श्वसनाचे आठ प्रकार शिकवले. सर्व श्वसन-प्रकारांचे उपयोग सांगितले. पुस्तकात दिलेल्या सूचनेप्रमाणे मी ते घरी करत होतो. मला ते श्वसन प्रकार केल्यामुळे कायम आनंदी व उत्साही वाटते.

आम्हांला प्रार्थनेचा अर्थ सांगून ती म्हणायला सांगितली. मला हे ब्रह्मविद्येचे शिविर खूप आवडले आणि मी सर्व श्वसनप्रकार नियमितपणे करतो.



- ❖ पृष्ठदान विनायक बाळकृष्ण जाधव ❖ गंगुबाई धाकु परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुरबा धाकु परब
❖ एकनाथ सावळीराम सोनजे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान संदीप एकनाथ सोनजे ❖ पृष्ठदान हेमंत राम मडकईकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

आत्मविश्वास

अक्षय खोजे



अक्षय खोजे

मी अक्षय सुनील खोजे, इयत्ता ७ वी, बदलापूर मध्ये राहतो. खूप काम केल्यावर मला थोडा दम लागायचा. मला फारसं धावायला जमायचे नाही - लगेच दम लागायचा, खेळायला नीट जमायचे नाही व सायकल चालवताना दम लागायचा. मी खूप प्रयत्न केले, खूप डॉक्टरांकडे ट्रीटमेंट घेतली, पण फारसा फरक पडला नाही.

एके दिवशी, उन्हाळ्याच्या सुट्टीमध्ये ब्रह्मविद्येची माहिती मिळाली. माझी आई मला म्हणाली की, तू ही ब्रह्मविद्या कर. तेव्हा मलाही आतून वाटले की ब्रह्मविद्या शिकल्यानंतर काही फरक पडू शकतो. त्यामुळे मी

ब्रह्मविद्येच्या शिबिरात प्रवेश घेतला.

मला आरामात व भरपूर श्वास घ्यायला शिकवले. मला होणारा श्वसनाचा त्रास, श्वसनप्रकार व प्राणायामाच्या सरावामुळे हळूहळू कमी झाला. आता मी एकदम बरा आहे.

मी माझ्या वयाच्या व माझ्यापेक्षा मोठ्या-छोट्या मित्र-मैत्रिणींना ब्रह्मविद्या करण्यास सांगेन. ही विद्या शिकल्याने आपले 'Concentration' वाढते. आपण केलेली प्रत्येक चांगली गोष्ट यशस्वी होईल. खर्च मला या विद्येने 'Self-confidence' दिलेला आहे.



स्वर्माधुर्य

मैथिली पाटील

मैथिलीचे सर्वप्रथम आम्हां सर्वातर्फे मनःपूर्वक अभिनंदन! ब्रह्मविद्येच्या तिच्या सरावाने गायनकलेसाठी आवश्यक असणारे स्वरसामर्थ्य विकसित झाले. कोणतेही गाणे म्हणण्याची शक्ती तिने प्राप्त केली. सातत्याने सराव करण्याची प्रेरणा तुला स्फूर्ती देवो!

—प्रज्ञा मंडळ

मी जेव्हा ब्रह्मविद्येचा क्लास सुरू केला त्या दिवसापासून मला माझ्यात बदल जाणवायला लागला. मला गायनाची आवड आहे. त्यामुळे मला नेहमी चिंता असायची ती माझ्या कंठाची. मला कधीकधी काही रागांवर जास्त मेहनत घ्यावी लागते. कारण प्रत्येक राग किंवा गाणी तयार करण्यासाठी आवाज लवचिक असला पाहिजे. मी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला यायला लागले तेव्हापासून माझ्या गाण्याला धार येऊ लागली आहे. कंठातून कितीही वरचा सूर लावता

येऊ लागला आहे व कोणतेही गाणे म्हणण्याची ताकद आली आहे.

त्याचबरोबर मला माझ्या क्रोधावरही नियंत्रण ठेवता येऊ लागले आहे. माझा स्वतःवरचा विश्वास वाढला आहे आणि हे सर्व फक्त ब्रह्मविद्येमुळे झाले आहे. तसेच मॅडममुळेही. त्यांनी घेतलेल्या मेहनतीमुळे हे बदल घडून आले आहेत. त्यामुळे मी या सर्वांची जन्मभर ऋणी राहीन.

धन्यवाद!



❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर (वडील)/राधाबाई श्रीपाद निगवेकर (आई) यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर ❖ पृष्ठदान डॉ. अविनाश देवधर



नियमित सराव

कु. सिद्धी, सर्वप्रथम आम्हां सर्वातर्फे तुझे मन :पूर्वक अभिनंदन! ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग पूर्ण करून ब्रह्मविद्येच्या सरावाने तुला जाणवलेला बदल खरोखरच लक्षणीय तसेच प्रेरणादायक आहे!

रायफल शूटिंग मध्ये तू मिळविलेल्या पदकांबद्दल तुझे आणि तुझ्या पालकांचे मन :पूर्वक अभिनंदन! ब्रह्मविद्येच्या सातत्यपूर्ण सरावाने तू अधिक यशस्वी व्हावे ही सदिच्छा!

– प्रज्ञा मंडळ

मी १ फेब्रुवारी २०१६ रोजी ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गासाठी अॅडमिशन घेतली. मी इयत्ता ७ वी मध्ये शिकते.

मी तेव्हापासून नियमित श्वसनप्रकार व प्रार्थना यांचा सराव करते. त्यामुळे मला याचा खूप फायदा झाला. माझी एकाग्रता वाढली आहे. पूर्वी मला रायफल शूटिंगच्या मॅचच्यावेळी भीती वाटत असे परंतु आता मला याच रायफल शूटिंग स्पर्धेमध्ये ब्राँझ व सिल्वर

मेडल्स मिळाली. तसेच मला ज्या विषयांची भीती वाटत होती, त्या विषयांत मला आता चांगले मार्क्स मिळाले आणि माझा या वर्षाचा रिझल्ट चांगला लागला. त्यामुळे माझा ब्रह्मविद्येविषयी विश्वास दृढ झाला आहे. मी ब्रह्मविद्येची ऋणी व आभारी आहे.



सिद्धी चौगले
(पदकासह)



उत्तुंग यश

वैष्णवी बंकापुरे



वैष्णवी बंकापुरे

मला ब्रह्मविद्येचा अभ्यासात खूप उपयोग झाला. दिवसभर मला खूप तरतरीत वाटते. मी खूप खूश असते. मला माझा अभ्यास लवकर लक्षात राहात आहे. पूर्वी माझे डोके खूप दुखायचे परंतु ब्रह्मविद्येमुळे माझा त्रास कमी झाला आहे. थोड्याच वेळात खूप काही लक्षात राहते.

ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव मला माझ्या एस्.

एस्. सी. बोर्ड परीक्षेत उत्तुंग यश मिळवायला अत्यंत फायदेशीर ठरला. तसेच माझे आरोग्य देखील सुधारले. त्यामुळे परीक्षेला मी न घाबरता सामोरी गेले आणि ९३.०६% मार्क्स मिळाले.

मला ब्रह्मविद्या खूप आवडली. मी ब्रह्मविद्येची आणि माझ्या गुरुजनांची खूप आभारी आहे.



❖ पृष्ठदान गणपतराव रामचंद्र पाटील

❖ श्रीपती रसाळ यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुखदेव आर्. रसाळ



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

सराव

स्वराज शिंदे



स्वराज शिंदे

मी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग - अभ्यासक्रम (७ आठवडे) पूर्ण केला आहे. मला काही दिवसांपासून अस्थम्याचा त्रास सुरू झाला होता. त्यामुळे मला थकवा, धाप, लागणे यांचा त्रास होत असे.

माझ्या पालकांना या अभ्यासक्रमाची माहिती मिळाली आणि मी या वर्गात प्रवेश घेतला. मनात प्रथम थोडी भीती होती. तसेच उत्सुकताही होती. पण पहिल्याच दिवशी मॅडमनी सांगितलेल्या माहितीमुळे

मनातील सगळे प्रश्न दूर झाले.

श्वसनप्रकारांच्या सरावाने रोज येणारा थकवा, डोके दुखणे दूर झाले. दम न लागता मी जोरात धावू शकतो, सायकल चालवू शकतो. रोजच्या सरावामुळे शरीरात एक प्रकारचा उत्साह निर्माण होऊन माझा दिवस आनंदी जातो. मी असाच सराव करून माझे जीवन आनंददायी व आरोग्यपूर्ण करेन असे आश्वासन देतो. धन्यवाद!



यशासाठी ब्रह्मविद्या

भाविका गीत



भाविका गीत

आजच्या काळात जगातील सर्व क्षेत्रांमध्ये कठीण स्पर्धात्मक वातावरण आहे. अशा कठीण स्पर्धात्मक वातावरणात यशस्वी होण्याची गुरुकिल्ली म्हणजे आपली शांतता, भरपूर उर्जाशक्ती, आत्मविश्वास आणि आपली वाढणारी सर्जनशीलता.

ब्रह्मविद्येच्या सात आठवड्यांच्या बालवर्गात शिकविल्या जाणाऱ्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे वरील सर्व गुण आपल्याला प्राप्त होतात. शास्त्रीय दृष्ट्या वरील सर्व गुण आपल्यात आपोआप येतात; जर आपला मेंदू आरोग्यसंपन्न असेल तर! मेंदू आरोग्यसंपन्न राहण्यासाठी

त्याला ऑक्सिजनचा पुरवठा भरपूर प्रमाणात व्हावा लागतो.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकविलेल्या श्वसनप्रकारांमुळे आपल्या शरीरात भरपूर ऑक्सिजन येतो तसेच आपल्यात सकारात्मक जाणीव निर्माण केली जाते. मी माझ्या जीवनातील भावी यशासाठी ब्रह्मविद्येचा सतत सराव निश्चितपणे करत राहीन. आम्हां सर्वांसाठी ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांनी सर्व श्वसनप्रकार योग्य स्पष्टीकरणासहित मनापासून शिकविले. त्याबद्दल कृतज्ञता म्हणजेच आमचा प्रामाणिक सराव!



❖ जगन्नाथ शंकर जाधव यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान विलास शंकर जाधव ❖ पृष्ठदान गिरीश प्रभाकर लिमये
❖ गणपत सिताराम काळसेकर (वडील) सुनंदा गणपत काळसेकर (आई) यांच्या स्मरणार्थ

पृष्ठदान कु. रश्मी गणपत काळसेकर
२६



अभ्यासात प्रगती

वेदांग मेधूरवार



वेदांग मेधूरवार

मी दर गुरुवारी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जात असे. प्रथम माझे शाळेत अभ्यासात लक्ष लागत नसे पण आता माझे अभ्यासाकडे पूर्ण लक्ष असते. इतिहास या विषयात मला मनासारखे मार्क मिळत नसत. पण ब्रह्मविद्येच्या

साधनेने आता मला इतिहासात चांगले गुण मिळतात. दुसरे असे की, मला चटकन राग येत असे. परंतु आता मी बराच शांत झालो आहे. ब्रह्मविद्येचे शिक्षक व ब्रह्मविद्या माउलीचे मन :पूर्वक आभार!



खेळात व अभ्यासातही प्रगती

श्रेया भल्ला



श्रेया भल्ला

ब्रह्मविद्या करायला मला खूप आवडले. त्यामुळे माझा स्टॅमिनाही वाढला. माझे टेबल टेनिस मध्ये काँन्सेन्ट्रेशनही वाढले आहे. मुळात मला ब्रह्मविद्येच्या

वर्गाला यायला खूप आवडायचे. फक्त टेबल टेनिस मध्येच नाही तर माझ्या अभ्यासातही खूप फरक पडला आहे. धन्यवाद ब्रह्मविद्या!



डोंबिवली पलावा सिटी, बालवर्ग

- ❖ पांडुरंग गोविंद गोरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गोपाळकृष्ण पांडुरंग गोरे ❖ पृष्ठदान वैजनाथ अविनाश टावरे
❖ कै. सौ. मालती अशोक मानकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अशोक मारुती मानकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या - जादूची कांडी

हेमलता बिरंगले

प्रथम ब्रह्मविद्येस आणि माझ्या सर्व गुरूंना वंदन. आज मी या ठिकाणी जी उभी आहे, ती ब्रह्मविद्येमुळेच. कारण ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसन-प्रकारांच्या सरावामुळेच माझे आरोग्य छान सुधारले आहे.

आज माझे वय ६२ वर्षे आहे. वयाच्या २२ व्या वर्षी मला लोणावळ्यातील दमट हवेमुळे दम्यासारखी व्याधी जडली. चालताना आणि घरातील कामे करताना मला धाप लागायची. डॉक्टरांनी दम्याचे निदान केले आणि हेही सांगितले की हा रोग शेवटपर्यंत सोबत करतो, बरा होत नाही आणि कायमची औषधे सुरू झाली. कधी कधी दम्याचा अॅटॅक यायचा, अशा वेळी हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट व्हावे लागत असे. घरातले वातावरण विघडून जात असे. दोन मुलांची जबाबदारी माझ्या एकटीवर होती. कामे करणे भाग होते. प्रगत विज्ञानामुळे पंप ओढून जीवन सुसह्य करण्याचा प्रयत्न चालू केला. त्याने तात्पुरते बरे वाटायचे. असो.

आणि अचानक ४ वर्षांपूर्वी शुगर वाढून खूप त्रास झाला. ५-६ दिवस हॉस्पिटलमध्ये रहावे लागले. मग ओळखीच्या लोकांनी डायबिटिसची १-२ उदाहरणे दिली. मी खूप घाबरले. पण आता मुले मोठी झाली, त्यांची लग्नेही झाली. माझ्यावरची जबाबदारी कमी झाली होती. आता ठरवलं, तब्येतीकडे पूर्ण लक्ष द्यायचं. सकाळचे फिरणे चालू होते. अशातच एक दिवस ब्रह्मविद्येच्या वर्गाची जाहिरात पाहिली - गुरुकिल्ली तुमच्या आरोग्य आणि यशाची. मी आणि माझी एक मैत्रीण हिने प्राथमिकच्या वर्गात प्रवेश घेतला. माझ्या गुरूंनी खूप सोप्या पद्धतीने ८ श्वसन प्रकार आणि त्यातील बोधवचनांचे महत्त्व पटवून दिले. तेव्हापासून

मी नियमित सराव करते आणि जादूची कांडी फिरावी तसा बदल माझ्या आरोग्यात घडून आला. प्राथमिकचा वर्ग ७ जुलै ते १५ डिसेंबर २०१३मध्ये झाला. तेव्हापासून मला सर्दी, खोकला अजिबात झालेला नाही आणि श्वसन खूप सुधारले आहे.

१ फेब्रुवारी २०१४पासून प्रगत वर्गात प्रवेश घेतला. हाही अभ्यासक्रम खूप सुंदर आहे. ह्या वर्गात आमच्या गुरूंचे भाष्य ऐकण्यासाठी आम्ही सर्व साधक प्रत्येक शनिवारची आतुरतेने वाट पाहतो. तसेच प्रगत वर्गातील व्यायामामुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्यही सुधारले आहे. आता १ जून २०१४ पासून माझी दम्याची आणि शुगरची सर्व औषधे बंद झाली आहेत. शिवाय बारीक सारीक तक्रारी जसे गुडघादुखी, टाचदुखीसुद्धा दूर झाली आहे. ध्यानधारणेमुळे मानसिक शांतता व समाधान मिळत आहे. राग कमी झाला. विचलीत होणे कमी झाले. आत्मविश्वास वाढला आणि खूप अशा गोष्टी माहीत झाल्या, ज्या पूर्वी कधी कुणी सांगितल्या नाहीत. मला वाटते, संपूर्ण जगातील प्रत्येकाने ही विद्या आत्मसात करावी.

मला जमेल तशी मी ब्रह्मविद्येच्या प्रसारास सुरुवात केली आहे. त्यात माझ्याच घरातून ही सुरुवात झाली आहे. माझ्या नातीने बालवर्ग केला आहे आणि माझ्या मोठ्या सूनवाईने देखील २२ आठवड्यांचा प्राथमिकचा वर्ग केला आहे आणि रोज सराव करते. यापुढे देखील मी ब्रह्मविद्येचा प्रसार जमेल तसा करणार आहे. ब्रह्मविद्येचे सर्व साधक व शिक्षक असा एक चांगला परिवार मला लाभला आहे.

धन्यवाद!



❖ बाळकृष्ण सखाराम नाईक / कै. ताराबाई बाळकृष्ण नाईक / कै. डॉ. जयवंत बाळकृष्ण नाईक यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान किशोरी सतीश आंत्रे

❖ मधुकर विनायक देशपांडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान राजेंद्र मधुकर देशपांडे ❖ पृष्ठदान मीरा माधव गोखले



ब्रह्मविद्या साधक संघ

प्रगत मेळावे आणि बालवर्ग २०१५-२०१६



ठाणे मेळावा



वाशी मेळावा



पुणे मेळावा (नोंदणी कक्ष)



पुणे मेळावा



डोंबिवली मेळावा



बोरीवली मेळावा



डोंबिवली पलावा सिटी बालवर्ग



कल्याण बालवर्ग



बालवर्ग व प्राथमिक शिबीरे २०१६



बेळगाव शिबीर



शिरोडा शिबीर



कणकवली मार्च शिबीर



कणकवली शिबीर



खंडाळा शिबीर



खंडाळा शिबीर



कणकवली बालवर्ग शिबीर



अलिबाग, बालवर्ग



यशस्वी पुनर्वसन

राजश्री चाफेकर



राजश्री चाफेकर

आपल्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेत किती जादू आहे हे मी तुम्हांला माझ्या आयुष्यात घडलेल्या घटनेतून सांगणार आहे.

१६ जून २०१५ रोजी एका स्कूटरवाल्याने पाठीमागून येऊन माझ्या डाव्या पायावर स्कूटर घातली आणि त्यामुळे माझ्या घोट्याचे हाड सरकले आणि तुटले. त्याच्या जवळचे दुसरे हाडही तुटले. डॉक्टरांनी माझा एक्स-रे काढला आणि तो पाहून मला ऑपरेशन करावे लागेल असे सांगितले.

१७ जून २०१५ म्हणजे दुसऱ्या दिवशी मी माझ्या नेहमीच्या डॉक्टरांकडे गेले. त्यांनी माझा एक्स-रे पाहून आठ दिवसांनी बोलावले. आठ दिवसांनी त्यांच्याकडे परत गेले असता, त्यांनी माझा परत एक्स-रे काढला व ऑपरेशन करावे लागेल असे सांगितले. पण माझ्या बहिणीने त्यांना विनंती केली की, ऑपरेशन न करता बरी होऊ शकते का ते पाहा. म्हणून त्यांनी एक खास प्रकारचे प्लॅस्टर घातले आणि दहा दिवसांनी परत बोलाविले.

अपघात झाल्यावर मी सरांशी बोलले होते. त्यांच्या सांगण्यानुसार मानसिक श्वसन प्रकार व परिवर्तनाचा सराव रोज नियमित करत होते. दहा दिवसांनी पुन्हा

डॉक्टरांकडे गेले. त्यांनी एक्स-रे काढला व म्हणाले ऑपरेशनची आवश्यकता नाही. हाडाचे Positioning व्यवस्थित आहे.

अपघात झाल्यापासून दोन महिन्यांनीच मी सर्व श्वसन प्रकार शारीरिक पातळीवर सुरू केले. ऑपरेशन न करता माझा पाय चांगला बरा होतोय. तिथे दैवी प्रज्ञा कशी कार्य करते ह्याचे जिवंत उदाहरण मला अनुभवायला मिळाले.

अपघात झाल्यामुळे दोन महिने मी घरी होते. त्या वेळेस ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे सर्वत्र व्यवस्था पाहायला शिकल्यामुळे मी शांत व आनंदी राहू शकले. त्यामुळे माझी Recovery लवकर झाली. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे मी माझे दैनंदिन जीवन पुन्हा जगण्यास सुरुवात करू शकले. त्यामुळे ब्रह्मविद्या माउलीचे मी खूप आभार मानते. त्याचबरोबर आपल्या गुरुंची व ज्यांनी ज्यांनी मला मदत केली, त्या सर्वांची मी खूप आभारी आहे.

माझे उदाहरण डोळ्यांसमोर ठेवून तुम्ही सर्वजण ब्रह्मविद्येला आपल्या दैनंदिन जीवनाचा एक भाग बनवा हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!



फिटे अंधाराचे जाळे

मीना सावंत

माझी ब्रह्मविद्येशी ओळख माझ्या यजमानांमुळे झाली. त्यांनी २०१०मध्ये प्राथमिक वर्ग केला व आज

ते प्रदीपक करत आहेत. नंतर २०११ मध्ये माझ्या मुलीने बालवर्ग केला. तिचा आत्मविश्वास वाढला, तिची

- ❖ पृष्ठदान सौ. शुभांगी गुरुनाथ गायतोंडे ❖ सुशिला नारायण लिमये यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान व्ही. जे. मेहेदळे
❖ पृष्ठदान दिपक पुरुषोत्तम सप्रे ❖ श्री. दिलीप भालचंद्र घाणेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गौरी अनिरुद्ध पाठक



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अभ्यासातील प्रगती, बालनाटकात पदार्पण असे चांगले बदल घडून आले. दोघांचाही जीवनाकडे पाहण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन वाढला. त्यामुळे मलासुद्धा ब्रह्मविद्येस येण्याची प्रेरणा मिळाली व मी २०१३ मध्ये प्राथमिक वर्गाला जाऊ लागले.

मी अंधेरी येथे अंबुजा सिमेंट कंपनीमध्ये काम करते. ऐरोली ते अंधेरी हा प्रवास करून थकून भागून घरी आल्यावर काहीच करण्याची इच्छा नसे. पण जस जसा ब्रह्मविद्येचा सराव करत गेले, तसतसा मलाच माझ्यातील फरक जाणवू लागला. पूर्वी कंटाळत दोन तास होणारा स्वयंपाक आता अर्ध्या तासात होऊ लागला. ऑफिसच्या कामात काही अडचणी आल्याच तर कधीही मदत न करणारे सहकारी स्वतःहून पुढे येऊन मदत करू लागले. थ्रास व चांगले विचार यांची आपल्याला नितांत गरज आहे हे सत्य माझ्या लक्षात आले व लगेचच जानेवारी २०१४ मध्ये मी प्रगत वर्गात प्रवेश घेतला आणि माझी खरी प्रगती सुरू झाली. जीवनाचे नवनवीन नियम, सत्ये समजली. नऊ शाश्वत सत्यांचा अनुभव येवू लागला. सकाळी लवकर उठून श्वसनप्रकार, साधना, स्वयंपाक करून ऑफिसला जाऊ लागले. एका समृद्ध जीवनाची सुरुवात झाली. ध्यानातील सकारात्मक बोधवचनांचा परिणाम म्हणून मला एप्रिल २०१४ मध्ये असिस्टंट मॅनेजर या पदावर प्रमोशन मिळाले. त्या दिवशी मला ब्रह्मविद्येच्या विजयाच्या अटीची पूर्तता दिसून आली. “आपण काही वेळ कष्ट केले पाहिजेत, थोडा वेळ सहन केले पाहिजे आणि परतीचा विचार मनातून काढून टाकला पाहिजे”.

माझा शारीरिक अनुभव : २०१३ मध्ये प्राथमिक वर्गामध्ये प्रवेश घेण्यापूर्वी रक्तात साखर आढळून आली होती. पण प्राथमिक वर्ग सुरू झाला आणि सकारात्मक विचारांमुळे मी ही गोष्ट साफ विसरले. सहा महिन्यांपूर्वी

ऑफिसमध्ये हेल्थ चेक-अप झाले. तेव्हा पुन्हा गोडवा वाढल्याचे समजले. पण मला मात्र काहीच त्रास किंवा थकवा जाणवत नव्हता. तरीही मी ही गोष्ट आमच्या ब्रह्मविद्येच्या मॅडमना सांगितली. तेव्हा त्यांनी मला स्वादुर्षिडाच्या ग्रंथीचे ध्यान व परिवर्तन, शल्यनिवारक करण्यास सांगितले. हे केल्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण ३०० वरून १६० वर आले आहे. आपणच आपल्या पेशींवर ध्यानाद्वारे प्रभुत्व मिळवू शकतो याची प्रचिती आली.

याही परिस्थितीत माझ्यातील सुप्त इच्छा वर डोकावू लागली व मी आता कथ्थक नृत्याचे धडे घेण्यास सुरुवात केली आहे. ब्रह्मविद्येत आल्यामुळे मला असे वाटते की, “एकाच या जन्मी जणु फिरुनी नवी जन्मेनी मी.”

आज मी व माझे कुटुंब ब्रह्मविद्येत रममाण झालो आहोत. जीवन अतिशय सुखमय झाले आहे. आज आम्ही दोघेही नोकरी करत असलो तरीही, मुलीला तिच्या बालनाटकाच्या तालमी, प्रयोगांना वारंवार घेऊन जाणे व त्यासाठी वेळ मिळणे हे सर्व आणि सर्व केवळ आज ब्रह्मविद्येत असल्यामुळे व साधनेस धरून ठेवल्यामुळेच शक्य आहे.

या इथे मला आमच्या ऐरोलीच्या सेक्टर १९च्या साधना मंडळाचाही उल्लेख करावासा वाटतो. आठवड्यातून एकदा एकत्रित सराव, तसेच ध्यान, पाठांचे वाचन व चर्चा यामुळे साधना करण्याची प्रेरणा मिळते. तसेच आम्ही ऐरोलीचे साधक मिळून वेळोवेळी प्राथमिक व बालवर्गाच्या क्लासची पत्रकेही वाटतो. तेव्हा हे प्रकाशाचे कार्य करून मिळणारा आनंद काही वेगळाच असतो. आता आमचा प्रगत वर्ग संपत आला आहे व आम्हां सर्वांनाच प्रदीपकचे वेध लागले आहेत. यामुळे मी ब्रह्मविद्या माउलीचे आभार मानते.



- ❖ चंद्रकांत भगवान वायंगणकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान उमेश चंद्रकांत वायंगणकर ❖ पृष्ठदान प्रगत साधक
❖ पृष्ठदान श्रीमती कुंदा उदयराज देसाई ❖ पृष्ठदान रश्मी रमेश अमृते ❖ पृष्ठदान दिपक नारायण पडते



यशस्वी जीवन

सीमा शिखरे



सीमा शिखरे

मी सर्वप्रथम आभार व्यक्त करते त्या व्यक्तीचे, ज्यांनी आम्हाला ब्रह्मविद्या शिकण्याचा मार्ग दाखविला. मला वाटले होते ब्रह्मविद्या म्हणजे फक्त योगासने असतील. मी नुकताच ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. ब्रह्मविद्येच्या २२ आठवड्यांच्या या अभ्यासक्रमामध्ये मी फक्त श्वसन प्रकारच शिकले नाही, तर सुंदररित्या जीवन जगण्याची कला शिकले आहे. गेली अनेक वर्षे मी नकारात्मक विचारांनी, चिंता व भय यांनी फार गंभीर रित्या ग्रासले होते आणि त्यामुळे माझ्या वाट्याला सतत अपयश येत असे. मला हार्मोनल इम्बॅलन्सचा प्रॉब्लेम झाला. गेली तीन वर्षे आम्ही डॉक्टरांची ट्रीटमेंट घेऊन संततीसाठी प्रयत्न करत होतो. पण आता प्राथमिक अभ्यास करत असतानाच मी नॅचरली कन्सीव्ह झाले आहे आणि

त्यामुळे मी व माझे पती फार खूश आहोत. मॅडमनी दिलेले विचार व ब्रह्मविद्येचा सराव यामुळे आमच्या विचारांमध्ये आमूलाग्र बदल झाला आहे व जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. दीर्घ आयुष्य जगण्याची भावना मनात निर्माण झाली आहे. आता आम्हाला ब्रह्मविद्येला यशाची गुरुकिल्ली का म्हणतात याचा खरा अर्थ समजला आहे. मी व माझे पती ब्रह्मविद्या साधक संघ आणि मॅडम यांचे शतशः ऋणी आहोत. मी त्यांचे मनापासून आभार मानते.

जे ब्रह्मविद्येपासून वंचित आहेत, त्यांना नम्र विनंती की तुम्हीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गात लवकरात लवकर प्रवेश घ्या आणि यशस्वी जीवनाकडे आपली वाटचाल सुरू करा.



सकारात्मक बदल

प्रदीप मोरे

सर्वप्रथम मी ब्रह्मविद्येचे वंदनीय गुरु श्री. दिवेकर सर आणि आमच्या वर्गशिक्षिकांचे आभार मानतो.

ब्रह्मविद्येबद्दल वर्तमानपत्रातील जाहिरातीतून वाचले होते, पण वेळेचे बंधन आणि योग जुळून येत नव्हता. यादरम्यान शरीराच्या छोट्या तक्रारी सुरू झाल्या होत्या. जिने चढताना धाप लागणे, पाय दुखणे, कामाच्या निमित्ताने होणाऱ्या प्रवासाने मानसिक वा शारीरिक थकवा येणे, चिडचिड होणे इत्यादी. जून २०१४ मध्ये पुन्हा नालासोपारा येथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू होणार

आहेत, अशी वर्तमानपत्रातील जाहिरात वाचली आणि त्याच वेळी मी व माझ्या पत्नीने ठरविले की, या वेळी आपण ह्या प्राथमिक अभ्यासक्रमास प्रवेश घ्यायचा, जेणेकरून जाहिरातीमध्ये दिल्याप्रमाणे शारीरिक आणि मानसिक अडचणींवर मात करून आपले जीवन यशस्वी व आनंदमय करता येईल.

आज जवळ जवळ साडेपाच महिन्यांच्या कालावधीनंतर मला असे सांगावेसे वाटते की, प्राणायाम, श्वसनप्रकार आणि ध्यान यांचा योग्य सराव केल्यावर

- ❖ आण्णा सखाराम मोहिते यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अशोक काशिनाथ मोहिते ❖ पृष्ठदान गिरिष बाबुराव पडते
- ❖ चंद्रभागा आर्. कार्ले यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुधीर एम्. कदम ❖ पृष्ठदान मुरलिधर शामसुंदर पाटणकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

माझ्या ज्या काही शारीरिक, मानसिक अडचणी होत्या. त्यात खूप सकारात्मक बदल घडून येत आहेत. मानसिक शांती लाभत आहे. मनाची एकाग्रता वाढत आहे. जवळ जवळ दोन ते अडीच तासांच्या प्रवासानंतर येणारा थकवा खूपच कमी झाला आहे. शरीरात उत्साह जाणवतो. माझ्या पत्नीलाही याचा खूपच लाभ मिळाला आहे. तिच्या शारीरिक तक्रारी होत्या, त्या खूपच कमी झाल्या आहेत. डोकेदुखी, सर्दी, अंगदुखी, मानसिक व शारीरिक थकवा यांमधून तिची सुटका होऊन आश्चर्यकारक सुधारणा झाली आहे.

मला वाटते, ब्रह्मविद्या म्हणजे एक असा महासागर

आहे की ज्यातून आपण कितीही रत्ने वेचून काढली तरी तो कधीही रिता होणार नाही. ही रत्ने म्हणजे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवरील सकारात्मक बदल. आपणच आपल्या जीवनाचे शिल्पकार आहोत, हे रहस्य समजले.

आमच्या वर्गशिक्षिकांनी सर्वांना योग्य भाषेत समजेल असे मार्गदर्शन केले. मी त्यांचा अत्यंत आभारी आहे व कृतज्ञ आहे.

ब्रह्मविद्येचा सर्वत्र प्रचार होऊन संपूर्ण मानवजातीचे जीवन सुखकारक व आनंदमय होवो, हीच परमेश्वराजवळ प्रार्थना!



आत्मविश्वास परत मिळाला

सरिता म्हात्रे



सरिता म्हात्रे

मला ब्रह्मविद्येने माझा आत्मविश्वास परत मिळवून दिला आहे. प्रत्येक घरात काही ना काही कुरबुरी, एकमेकांबद्दल मतभेद असतातच. तसेच ते माझ्या घरातही झाले. त्यामुळे मी मनाने इतकी कमकुवत झाले होते की, मला एकटीला कुठे बाहेर पडणे भीतिदायक वाटायचे.

मी गेल्या १० वर्षांत तीन वेळा आय.सी.यू.त जाऊन वाहेर आले. मला हार्ट प्रॉब्लेम झाला होता. २०१२ मध्ये माझ्या हार्टचे ऑपरेशनही झाले. त्यामुळे मला खूपच भीती वाटायची. रस्त्याने चालतानाही पाय लटपटायचे. गेल्या दीड वर्षांत मी दोन वेळा रस्त्यातच पडले. माझ्या डायव्या गुडघ्याला दुखापत झाली. गुडघ्याच्या सॉफ्ट टिश्यूला इजा झाली, म्हणून मला खाली मांडी घालून बसू नका, पायया चढू नका असे ऑर्थोपेडिक डॉक्टरांनी सांगितले. यामुळे मी मनाने खूपच खचले होते. प्रत्येक वेळेस मुलीचा हात धरून

जात होते. नंतर फिजीओथेरपीने गुडघा बरा झाला. पण मनाने धास्तावलेच होते.

पण ब्रह्मविद्येचा अभ्यास, सराव केल्याने मला खूपच बरे वाटले. आता मी एकटीने कुठेही जाऊ शकते. मला भीती वाटत नाही. माझा डावा हात खांद्यातून वर जात नव्हता. फ्रोजन शोल्डर झाला आहे असे डॉक्टरांनी सांगितले. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझा हातही बरा झाला आहे. घरातही प्रत्येक काम करताना उत्साह, आनंद वाटतो.

ब्रह्मविद्येमध्ये अशी एक शक्ति आहे की, ज्यामुळे माणसाचे मानसिक, शारीरिक आत्मबळ वाढते. त्यांना नवजीवन देते. म्हणून ब्रह्मविद्या ही प्रत्येक व्यक्तीने आत्मसात करावी व आनंदी, उत्साही रहावे असे मला वाटते. या विद्येच्या प्रचारासाठी व प्रसारासाठी कार्य करावे अशी माझी मनापासून इच्छा आहे.

- ❖ पृष्ठदान दिनेश रामभाऊ माने ❖ श्री. मधुकर नारायण दामले यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान माधुरी मधुकर दामले
❖ पृष्ठदान जयश्री रविंद्र देशमुख ❖ चि. शर्वा जे. पाटील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अनिल जे. पाटील



व्याधिनिवारक ब्रह्मविद्या

निशिगंधा इंदोरे

हा अनुभव खरोखरच अंतर्मुख करणारा आहे. आजाराचे स्वरूप फारच गंभीर आहे. अशा अवस्थेत देखील त्यांनी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यास सुरुवात केली. हा खरोखरच त्यांच्यासाठी सुयोग ठरला. त्यांच्या शारीरिक शल्यांचे निवारण होऊन त्यांनी आत्मविश्वास प्राप्त केला. सौ. इंदोरे यांचे आम्हा सर्वातफे मनःपूर्वक अभिनंदन! आपण आपला सराव नियमितपणे करावा, यासाठी सदृच्छा!

—प्रज्ञा मंडळ

मला डिसेंबर २००९पासून Pseudo-tumour (स्युडो ट्युमर) चा त्रास होता. मेंदूकडून येणाऱ्या नसांना सूज येत असे. सूज वाढली की डोळ्याला त्रास व्हायचा. डोकं तर प्रचंड दुखायचं. सुरुवातीला डॉक्टरांकडून स्टेरॉईडचे डोस दिले गेले. परंतु त्याने दुखणं तात्पुरतं थांबत होतं. औषधं बंद झाल्यावर पुन्हा दुखणं सुरू होत होते.

२००९ मध्ये सुरू झालेला हा आजार नंतर वाढत गेला. २६/१०/२०१२ मध्ये स्टेरॉईडचे highest डोस सलाईनमधून दिले गेले, तरीही काही फरक पडेना. या आजाराच्या काळात चार वेळा Brain M.R.I. करून झाला. आयुर्वेदिक, होमिओपॅथीचे उपचारही झाले. शेवटी सूज एवढी वाढली की, माझा डोळाच बंद झाला व तो काही केल्या उघडेना.

एवढे उपचार करून झाल्यावर माझी मोठी बहीण व भाऊ; ज्यांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम मुंबईत केला होता, त्यांनी मला हा वर्ग सुरू करण्याचा सल्ला दिला. सुरुवातीला मी थोडी उदासीनता दाखवली कारण एवढ्या उपचारांनी फरक पडत नव्हता व मी आजाराने त्रासून गेले होते. मग एक दिवस बहीण अलिबागला

आली व मला ब्रह्मविद्येच्या सरांकडे घेऊन आली. तिने विचारले, या अवस्थेत हिला वर्ग करता येईल का? सरांनी विश्वास दिला; नक्कीच प्रयत्न करता येतील.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला आल्यानंतर मात्र मी शिकवलेल्या सर्व गोष्टी (श्वसनप्रकार, ध्यान, बोधवचने, विश्रान्तिपाठ, कल्पनासाकृती) प्रामाणिकपणे केल्या.

नव्हेंबरला मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला यायला सुरुवात केली. मार्चपर्यंत माझी सर्व सूज गेली. डोकं दुखणं बंद झालं. डोळा नॉर्मल झाला. डॉक्टरांचे उपचारही सुरू केले. त्याचा फायदा झाला. मला या सर्वात विशेष फायदा ध्यान आणि कल्पनासाकृती यांचा झाला. कारण डोळा उघडल्यानंतर डोळ्यातील बुबुळ बरेच दिवस हलत नव्हते. कल्पनासाकृती वर्गात शिकवले गेले, त्याचा सराव घरी वारंवार केल्यावर बुबुळाची हालचाल होऊ लागली.

आज मी पूर्ण बरी आहे. अजून काही दिवस औषधोपचार सुरू ठेवणार आहे. परंतु हे सर्व ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाले. मला इथे येण्यासाठी प्रोत्साहित करणाऱ्यांना व आमच्या सरांना शतशः धन्यवाद!



“योग्य भाषणामुळे आपल्या हृदयात जी शांतता नांदू लागते, तिचे सुपरिणाम आपल्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर तत्काळ दिसून येतात. तुम्ही जर नीट विचार केलात तर तुमचा शब्दच तुमच्या जीवनातील सर्व गोष्टींचा निर्माता आहे हे तुमच्या ध्यानात येईल.”

—गुरु डिंगले मी

- ❖ कै. वीरसेन बी. घरत यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान राजेश वीरसेन घरत
- ❖ गणपत भिकाजी वाघमारे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान नारायण गणपत वाघमारे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्या एक संजीवनी

जयंत कुलकर्णी



जयंत कुलकर्णी

हा अनुभव सर्वासाठी विलक्षण प्रेरणा देणारा आहे. आपल्या वृढ निश्चयाने ब्रह्मविद्येच्या प्रामाणिक व सातत्यपूर्ण सरावाने त्यांची आश्चर्यकारक प्रगती झाली. केवळ व्याधी निवारण किंवा व्याधी नियंत्रणापेक्षा अधिक त्यांनी आपल्या सरावाने प्राप्त केले. इतरांनाही ते कृतज्ञतापूर्वक ब्रह्मविद्या शिकण्यास प्रेरित करतात. सर्वसाधारण व्यक्तीपेक्षा त्यांचा उत्साह, आनंद आणि शांत स्वभाव सर्वासाठी प्रेरक आहे.

—प्रज्ञा मंडळ

मी जयंत कुलकर्णी, माझे ब्रह्मविद्येचे अनुभव आपणास सांगत आहे. साडेतीन वर्षांपूर्वी मला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आल्याने ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेण्याचा योग आला. ८मे २०१२ला मला हृदयविकाराचा तीव्र झटका आल्यावर मी रूबी हॉल क्लिनिकमध्ये अॅडमिट झालो. अॅजिओप्लॅस्टी झाली. नंतर रात्री काही कॉम्प्लिकेशन्स निर्माण झाल्याने ५/६ तास ओपन हार्ट सर्जरी करावी लागली. यातून माझा अक्षरशः पुनर्जन्म झाला आहे. ह्यावेळेस मला स्वतःचे स्वतः उठून बसता येत नव्हते चार पावले चालता येत नव्हते. या काळात माझा ठाण्यातील बालपणीचा मित्र मला भेटायला आला. त्याला त्याच्या तीव्र दम्याच्या विकारातून ब्रह्मविद्येच्या सराव, साधनेने खूपच आराम पडला असे त्याने सांगितले. त्याने मला ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिकच्या वर्गास प्रवेश घेण्यास सांगितले. मी वर्गास प्रवेश घेईपर्यंत त्याने पाटपुरावा केला. याबद्दल मी त्याचा अत्यंत आभारी आहे.

प्रथम ८/१० पाठांपर्यंत नियमित सराव व साधनेमुळे माझी ३/४ मजले जिने चढून जाण्यापर्यंत प्रगती झाली. प्राथमिकचा अभ्यासक्रम संपल्यावर मी माझ्या नातेवाईकांकडे ८ व्या मजल्यावर न दमता, न थकता जिन्न्याने जाऊ शकलो. या आश्चर्यकारक प्रगतीमुळे माझ्या कुटुंबातील सर्वांनी प्राथमिकचा अभ्यासक्रम पूर्ण

केला आहे. मी प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. आता प्रदीपकच्या वर्गास प्रवेश मिळाला आहे.

आंघोळी विषयी आग्रही असणाऱ्यांबद्दल एक म्हण आहे. “एक वेळ देवपूजा टळेल पण अंघोळ टळणार नाही”. पण माझे असे आहे की, एक वेळ देवपूजा टळते पण सराव, साधना टळत नाही. माझ्या नित्य-नियमात सराव, साधनेला अतिशय महत्त्व आहे, असे मला वाटते.

गेल्या साडेतीन वर्षांच्या सराव, साधनेमुळे माझ्यात उल्लेखनीय बदल झाल्याचे मला तसेच माझे सर्व कुटुंबीय, नातेवाईक व मित्रांना जाणवत आहे. सराव, साधनेमुळे योग्य जाणीव विकसित झाल्याने योग्य निश्चयाची सवय लागली आहे. योग्य भाषणाच्या ज्ञानाने कसे व किती बोलावे याची सवय झाली आहे. योग्य वर्तन व योग्य प्रयत्नांनी योग्य जीवन जगण्यास प्रारंभ झाला आहे.

या सर्वांचा अनुभव पुढीलप्रमाणे आहे.

शारीरिक पातळीवर मी अधिक तरुण झालो आहे. २०१३ला कुटुंबातील काही तरुणांनी पोहण्याच्या वर्गास प्रवेश घेतला. त्या वेळेस मला पोहता येत नव्हते. वयाच्या ५८ व्या वर्षी मी त्यांच्या बरोबर वर्गास प्रवेश घेतला. २१ दिवसांच्या वर्गात तरुणांच्या बरोबरीने मला पोहायला यायला लागले. पाच सहा वर्षांपूर्वी जेजुरी गडावर जाताना मला वाटेत तीन वेळा विश्रांतीसाठी

- ❖ पृष्ठदान श्रीमती सुरेखा सावंत ❖ माधवी नरेंद्र मेहता यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अपर्णा प्रभु
- ❖ आई वडिलांच्या व सासू सासऱ्यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गीतांजली वासुदेव पोखरणकर



थांबावे लागले होते. पण काही महिन्यांपूर्वी गेलो त्यावेळेस एका दमात सर्वांच्या आधी न दमता, न थकता जेजुरी गड चढून गेलो. गेल्या दोन वर्षांतील माझे सर्व मेडिकल रिपोर्ट नॉर्मल आहेत. औषधांच्या गोळ्या नाममात्र राहिल्या आहेत.

मानसिक पातळीवर मन खूप शांत झाले आहे. कोणतीही परिस्थिती असली तरी मन शांत असते. गेल्या २ वर्षात २/३ वेळेसच मला राग आला पण १/२ सेकंदात परत मन शांत झाले. **नेहमी आनंदी राहण्याची सवय झाली आहे.** नकारात्मक विचार आता कमी झाले आहेत. ब्रह्मविद्येमुळे माझ्यातील हे एक उत्तम परिवर्तन झाल्याचे माझ्या पत्नीचे मत झाले आहे.

मी मानवी रूपातील परमेश्वर आहे हा विचार अधिक दृढ झाला आहे. यामुळे कोणतेही कार्य करताना यशस्वितेची व उत्तमतेची खात्री असते.

मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिकचा अभ्यासक्रम संपल्यावर नॅचरोपॅथीचा डिप्लोमा उत्तम मार्कांनी पूर्ण केला. आता प्रॅक्टिस करताना माझ्या पेशंटना मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिकच्या वर्गास प्रवेश घेण्यास सांगतो. ८/१०



आनंदाची दिशा

सीमा खंडारे

ब्रह्मविद्या आणि आध्यात्मिक श्वसनप्रकार याबद्दल ऐकले होते, वाचले होते. त्यामुळे हे जाणून घेण्याची मनात इच्छा होती. **दीड वर्षापूर्वी मला अचानक हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांचा त्रास उद्भवला. रक्तवाहिन्यांमध्ये अडथळा निर्माण झाल्यामुळे अँजिओप्लास्टी करावी लागली.** त्यानंतर शरीर तर कमकुवत झालेच, परंतु मनही खचले होते. डॉक्टरांनी नियमित व्यायाम, विशेषतः श्वसनाचे व्यायाम करण्याचा सल्ला दिला. तसा सल्ला अनेकांनी दिला. परंतु श्वसनाचे व्यायाम म्हणजे नेमके काय आणि कसे करावे हे कोणीच सांगितले नव्हते. त्याच वेळेस पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू होणार असल्याची

पाठानंतर पेशंट कळवतात, “आम्ही ठणठणीत बरे झालो आहोत व आता उपचारांची आवश्यकता नाही.”

माझ्यासारखी शारीरिक अव्यवस्था निर्माण झाल्यावर ब्रह्मविद्येच्या वर्गास प्रवेश घेण्याची वेळ कोणावर येऊ नये, ही मी परमेश्वराचरणी प्रार्थना करतो. बालपणी अथवा लवकरात लवकर स्वास्थ्यामध्ये असतानाच वर्गास प्रवेश घेऊन स्वास्थ्य उत्तम ठेवावे असे मला वाटते.

ब्रह्मविद्या ही मानवाची शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक उन्नती करण्यासाठीचा एक उत्तम मार्ग आहे. त्याचा प्रचार व प्रसार करण्यासाठी मला जे करणे शक्य आहे, ते करण्याचा मी निश्चय केला आहे.

मला ह्या उत्तम स्थितीत येण्यास आयुष्यात ज्या सर्वांची मदत, सहकार्य, मार्गदर्शन मिळाले त्या सर्वांबद्दल मी नेहमीच कृतज्ञ आहे. कृतज्ञता व्यक्त करण्याची मला सवय लागली आहे. सर्वांच्या विषयी नेहमीच माझ्या मनात आदरभाव असतो.

माहिती मिळाली आणि मी हा अभ्यासक्रम सुरू केला.

हृदयाच्या आजारामुळे आणि अशक्तपणामुळे मला पूर्ण व मोकळा श्वास घेणे कठीण जात होते. मनात सतत दुखण्याची भीती वाटत राहायची. परंतु जेव्हा मी हळूहळू श्वसनाची योग्य पध्दत, प्राणायाम व एकेक करत श्वसनप्रकार शिकू लागले आणि घरी नियमित सराव करू लागले. तेव्हा मला मोकळा आणि पूर्ण व भरपूर श्वास घेता येऊ लागला. साहजिकच मनातील भीती कमी होऊन आत्मविश्वास वाढू लागला.

याबरोबरच ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात शिकवण्यात आलेले ध्यानाचे महत्त्व आणि ध्यानाची योग्य पध्दत मला

- ❖ सुहास मंगेश नाईकसाटम यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीमती छाया सुहास नाईकसाटम
- ❖ सदाशिव हरी सावंत यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दिलीप सदाशिव सावंत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

खूप फायदेशीर ठरली. कारण मनात सतत नकारात्मक विचार येत असत. परंतु रोज १० मिनिटे ध्यान करायला सुरुवात केली आणि ध्यानामार्फत मनाला मी सतत, “मी आरोग्यसंपन्न आहे, मी आनंदी आहे”, हे बजावून

सांगितले. त्यामुळे माझे मन आनंदी, शांत व स्थिर रहाते. मला आरोग्याच्या आणि आनंदाच्या दिशेने नेणाऱ्या या ब्रह्मविद्येची मी खूप खूप आभारी आहे.



विचार कृतीत आले

कांचन कांबळी

ब्रह्मविद्येची जाहिरात पेपरमध्ये खूप दिवस पाहत होते. बऱ्याच वेळा त्यात साधकांनी सांगितलेले अनुभव असत. ते वाचून मला नेहमी कुतूहल वाटायचे की, खरोखरच ब्रह्मविद्येच्या साधनेने असा अनुभव येत असेल का?

मी विचार करू लागले, आपण करावी का ब्रह्मविद्येची साधना? कशी असेल ही साधना? मला जमेल का? पण हा विचार कृतीत येत नव्हता. साधारण जानेवारी २०१६मध्ये आमच्या ऑफिसच्या वार्षिक समारंभात एका मॅडमनी ब्रह्मविद्येबद्दल आपले अनुभव सांगितले व सर्वाना ही साधना करण्याचे आवाहन केले. तेव्हा पुन्हा एकदा माझ्या मनात विचार आला, पण कृती घडत नव्हती.

अचानक एके दिवशी माझ्या मैत्रिणीचा फोन आला तिने विचारले, ‘आपण ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जाऊया का? तुला आवडेल का?’ मी लगेच हो म्हटले. माझ्या कल्पनेचे, विचारांचे रूपांतर कृतीत झाले. पहिल्याच दिवशी वर्गातले आपुलकीचे वातावरण पाहून बरे वाटले. उत्साह वाटला.

आमच्या गुरु प्रत्येक श्वसनप्रकार शिकवल्यानंतर वैयक्तिक लक्ष देऊन प्रत्येकाकडून व्यवस्थित करून घेत असत व पाठ शिकवताना उदाहरणे देऊन पटवून देत असत. त्यामुळे पाठातील आशय पटकन समजत असे. ध्यानावद्दलही त्या खूप छान मार्गदर्शन करीत असत. प्रत्येक वेळी त्या कळकळीने सांगत की या विद्येचा चांगला अनुभव यावा असे वाटत असेल तर आपण स्वतःच नेहमी सराव करणे आवश्यक आहे.

मी रोज श्वसनप्रकारांचा व ध्यानाचा सराव करू लागले. सुरुवातीला कधीतरी कंटाळा येत असे परंतु लगेच गुरूंचे बोल आठवत असत व लगेच आळस झटकून सराव करू लागले. नंतर सवय झाली व नियमित सराव करू लागले.

दोन-तीन महिने कधी संपले कळलेच नाही मात्र मला जाणवू लागले की हा सराव करण्याआधी मला B.P. मुळे डोके जड वाटत असे, चक्कर येत असे ते प्रमाण खूप कमी झाले आहे. पूर्वी काम करताना कंटाळा येत असे परंतु आता उत्साहाने कामे केली जातात. कधी काही कारणामुळे सराव करता आला नाही तर वाईट वाटते, हळहळ वाटते. कधी एकदा सराव करतेय असे वाटते.

मला गुडघेदुखीचा त्रास आहे. सुरुवातीला श्वसनप्रकार करताना त्रास होत असे. आपल्याला जमणार नाही असे वाटायचे. परंतु सरावाने आता गुडघेदुखी कमी झाली आहे. पूर्वी कधी राग आला तर लवकर जात नसे. बराच वेळ मनात तेच तेच विचार येत असत. परंतु हल्ली कधी राग आलाच तर मी लगेच विचार बदलते व लगेच मन शांत करते. हे बहुतेक मला ध्यानाच्या सरावामुळे शक्य होत असावे. असे अनेक छोटे-मोठे बदल जाणवतात. पूर्वी मी प्राणायाम करत होते परंतु योग्य प्रकारे करते की नाही ते कळत नव्हते. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे योग्य प्रकारे प्राणायाम कसा करावा ते कळले.

ब्रह्मविद्येची व गुरुजनांची मी खूप खूप आभारी आहे. ब्रह्मविद्येला माझा मनःपूर्वक प्रणाम!

❖ सुमती मारुती तावडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दीप्ती दिलीप सावंत

❖ वसंतराव विठ्ठलराव सोनवणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरोज वसंतराव सोनवणे



आत्मविश्वास देणारे शास्त्र

सुरेश करंदीकर

माणसाचं मन किती विचित्र आहे ! एखाद्या व्यक्तीला १० पैकी ९ मार्क मिळाले तरी कमी पडलेल्या १ मार्काने तो कासावीस होतो. पण आपल्याला मिळालेले यश काही कमी मोलाचे नाही हे तो विसरून जातो. व्यक्तिगत आयुष्यात मी याचा अनुभव घेतलेला आहे. वास्तविक सर्व गोष्टी मनासारख्या मिळत गेल्या. तरीही एखादी गोष्ट मिळाली नाही तर त्याचे दुःख सतत मनावर दडपण आणीत असे आणि याला सर्वस्वी आपणच जबाबदार आहोत अशी अपराधीपणाची भावना (Guilt) मनात सतत घर करून रहात असे.

यातून बाहेर पडण्यासाठी ब्रह्मविद्या नक्कीच मदतीला धावून येते अशी माझी पक्की खात्री झाली आहे. शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन आणि

आपण कोणाहीपेक्षा कमी नाही हा विश्वास मला ब्रह्मविद्येने दिला. त्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येचा अत्यंत ऋणी आहे.

ब्रह्मविद्या शिकताना मला असे जाणवू लागले आहे की, जेव्हा जेव्हा मी नकारात्मक विचारांच्या घेऱ्यात अडकला जातो, त्या त्या वेळी विश्रांती पाठ व ध्यानाची बोधवचने यांचे पठण व मनन केल्यावर मन शांत होते.

ब्रह्मविद्या हे जसे सुखी जीवनाचे शास्त्र आहे तसेच शास्त्रशुद्ध श्वसन, योग्य विचार आणि आत्मविश्वास देणारी एक अद्भुत शक्ती आहे.

ज्यांना याचा लाभ घेता आला ते माझ्यासारखे साधक नेहमीच सुखी, समाधानी व आनंदी जीवन व्यतीत करतील असा विश्वास आहे.



योग्य श्वसन

वसुमती करंदीकर



वसुमती करंदीकर

मी ब्रह्मविद्येविषयी ऐकले होते. मलाही हा अभ्यासक्रम करण्याची इच्छा होती व त्याप्रमाणे योग जुळून आला. इंदूर येथे माधव विद्यापीठामध्ये ११ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम करता आला. सरांनी अगदी वारीक सारीक पण अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी पण खूपच छान पध्दतीने समजावून सांगितल्यामुळे विषयाबद्दलची गोडी वाढली.

१) श्वास आपण सर्वच घेतो कारण त्याशिवाय जगणे अशक्य आहे. तरी इतकी महत्त्वाची क्रिया आपण किती चुकीची करतो हे प्रथम लक्षात आले -

- ❖ पृष्ठदान नीला एस्. गोखले ❖ कै. विष्णू भास्कर चुरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीमती लीला विष्णु चुरी
- ❖ रत्नप्रभा अनंत मोरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान हेमंत कृष्णा घाग

आता श्वसन सुधारले आहे.

२) मला श्वास लागत होता. त्याचे प्रमाण देखील हल्ली बरेच कमी झाले आहे - कारण श्वास व्यवस्थित घेतला जातो.

३) मानसिक पातळीवर सर्वात मोठा फायदा म्हणजे - विचार कसा करावा ? काय धरावे व काय सोडावे ? हे कळते व आपली विचारसरणी बरोबर आहे हे जाणून समाधान वाटते. मुख्य म्हणजे स्वभावात नकारात्मकता नसावी, प्रत्येक विचार सकारात्मक असावा. आपल्याला नको असलेली गोष्ट घडली तरी त्याबद्दल दुसऱ्याला दोष



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

देण्याची प्रवृत्ती साधारणपणे मनुष्य-स्वभावात दिसते. पण हे कसे चुकीचे आहे याचे सरांनी छान विश्लेषण केले व पटवून दिले. जे आहे किंवा जे मिळाले आहे त्याला सर्वस्वी जबाबदार मीच आहे. हा सिद्धांत सरांनी अगदी पक्केपणाने मनात ठसवला आहे.

४) ब्रह्मविद्येमुळे शरीरस्वास्थ्य, मानसिक पातळी नक्कीच सुधारते. विचारशक्ती (योग्य विचार करण्याची) वाढते. त्यामुळे अस्वस्थता किंवा जिवाची उलघाल होत नाही. स्वतःविषयीचा आत्मविश्वास वाढतो. स्वभावात दृढता येते. लहानमोठ्या गोष्टींनी भांबावून न जाता योग्य प्रकारे निर्णय घेता येतो.

एखादी गोष्ट हवीच असे ठरवल्यावर ती मिळवता येते. हा अनुभव ब्रह्मविद्या शिकण्याआधीच आला - (कोर्स करता आला.)

५) मानवी रूपात मीच परमात्मा आहे. मानवी शरीर हे भगवंताचे मंदिर आहे, तरी ते जास्तीत जास्त नीट ठेवले पाहिजे. शरीर निरोगी, मन स्वच्छ, निर्विकारी व बुद्धी विवेकसंपन्न ठेवली पाहिजे.

६) जेवढी शरीरे, तेवढी भगवंताची घरे. याप्रमाणे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर ब्रह्मविद्या अतिशय उपयुक्त आहे.



नियमित श्वसन

मंजूषा कांबळी

जानेवारी २०१६ मध्ये सुरू झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेताना माझे मन जरा साशंकच होते. दीड वर्षापूर्वी माझी अँजिओप्लास्टी झाल्याने मला या अभ्यासक्रमातील श्वसनप्रकार जमणार नाहीत किंवा अधिक त्रास होईल असे वाटले होते. परंतु, माझ्या गुरूंनी मला पहिल्याच दिवशी दिलेल्या विश्वासाने मला खूपच धीर आला व मी २२ आठवड्यांत शिकविलेले सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान मनापासून करू लागले.

ध्यानाच्या सरावाने माझ्या मनातील सततची भीती कमी होण्यास खूपच मदत झाली. प्राणायाम व सर्व श्वसनप्रकारांनी माझ्या हृदयावरील ताण कमी झाला व मी चालताना मला लागणारी धाप किंवा दम कमी झाला. माझी श्वासोच्छ्वासाची क्रिया नियमित झाली व माझ्या प्रकृतीतही सुधारणा होऊ लागली आहे. मी, माझ्या गुरूंची व ब्रह्मविद्येची ऋणी आहे!



विचार, उच्चार आणि आचार

मनीषा लिखिते

इंदौर येथे श्री माधव विद्यापीठ येथील ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात मी प्रवेश घेतला. इतक्या दिवसांचा काय अनुभव आहे तो शब्दात लिहिण्याचा प्रयत्न करते.

पहिल्या वर्गापासून आम्ही ब्रह्मविद्येला वंदन करून हे मागणे मागत आहोत की, आम्ही ज्ञानप्राप्तीच्या मार्गावर

निघालो आहोत तेव्हा कृपा असावी. अन् खरोखर ब्रह्मविद्येने कृपा केली अन् हा मार्ग- राजमार्ग झाला. ह्या मार्गावर आमचे बोट धरून ज्या गुरूमाऊलींनी आम्हांस पाऊल टाकायला शिकवले त्यांच्या चरणीही सादर नमन!

आज असा अनुभव आहे की ब्रह्मविद्येने मला

❖ पांडुरंग माधव चौधरी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान संजय पांडुरंग चौधरी

❖ शंकर जनार्दन कारखानीस व सुशिला शंकर कारखानीस यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान ललिता अशोक कारखानीस



जगायला शिकवले. मागे वळून बघितले की वाटते, मी कसे जगत होते! फक्त दिवस काढत होते. पण आता तसे नाही, मी आता दिवस काढत नाही, तर जगत आहे. माझ्या मनातल्या सर्व नकारात्मक विचारांना ब्रह्मविद्येने आळा घातला आहे.

आता माझ्या मनात विचार असतात ते असे की, मी परिपूर्ण आहे, मी प्रेममय आहे, मी तेजस्वी आहे, मी

आनंदी आहे आणि खरोखर मी हा अनुभव घेतला की जसे विचार तशी भावना आणि तशीच क्रिया. तेव्हा अप्रतिम अनुभव आला. जेव्हा वर्गाला सुरुवात केली होती तेव्हा, माझ्या जगण्यात इतकी सुधारणा होईल असे वाटले नव्हते आणि हे सर्व घडले ते गुरुमाउलींच्या कृपाप्रसादाने. तेव्हा शेवटी पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्या आणि गुरुमाउलींच्या चरणी सादर नमन!



इच्छित ध्येयप्राप्ती

कौशल काळकर



कौशल काळकर

मी १० वर्षे अमेरिकेत राहून २०१० मध्ये भारतात कायमचा परत आलो. परत आल्यानंतर वातावरण बदल, धकाधकीचे जीवन, कामाचा ताण, इच्छित ध्येय अशी अनेक आव्हाने समोर आली. माझ्या मनात सदोदित विचारांचे थैमान व काळजी सुरू असायची. यामुळे मी बरेच दिवसांपासून मनःशांती व इच्छित ध्येयप्राप्तीसाठी उपाय शोधत होतो. वेगवेगळ्या संस्थांना मी भेटी दिल्या व त्यांचा Approach समजून घेण्याचा प्रयत्न केला. परंतु कुठे नुसते Meditation शिकविले जात होते तर, कुठे सत्संग पद्धती होत्या. काही काळ त्यामुळे Positive thinking चे Audio-Visual प्रयोग करून बघितले, पण मनाला समाधान मिळाले नाही. एकीकडे मी शारीरिक व्यायाम व योग्य आहारावर भर देत होतो पण मानसिक आनंद व शांतता नव्हती. वरील सगळे उपाय मला विखुरलेले वाटत होते व ह्यांची सांगड घालणारा शाश्वत उपाय मी शोधत होतो. याच दरम्यान मला ब्रह्मविद्येबद्दल वृत्तपत्राद्वारे माहिती मिळाली व मी प्रस्तावना ऐकण्याचे ठरवले. सुरुवातीचे २-३ वर्ग प्रायोगिक तत्त्वावर उपस्थित राहिल्यानंतर मला

ब्रह्मविद्येत रस निर्माण झाला व हीच ती सांगड घालणारी शाश्वत विद्या होय, हे स्वतःला पटले.

ब्रह्मविद्येमुळे मला माझ्यातला 'मी' सापडला. मी स्वतःला कसे पूर्णत्वास नेऊ शकतो व इच्छित ध्येय कसे साध्य करू शकतो याची जाणीव झाली. श्वसन प्रकार, ध्यान व त्यामागील शास्त्रीय माहिती समजल्यामुळे माझी या विद्येबद्दल आवड वाढू लागली व मी उत्साहाने याचा सराव करू लागलो. त्यात शिक्षकांची शास्त्रोक्त शिकविण्याची पद्धत व सुसंगत दैनंदिन उदाहरणे त्यामुळे माझा ह्या विद्येबाबतीत विश्वास दृढ झाला.

ब्रह्मविद्येचा सराव केल्यापासून माझ्यात बरेच बदल आलेत व ते मी अनुभवतो आहे. यात प्रामुख्याने माझ्या मनाला स्थैर्य लाभले. आपल्याला विचार बदलता येतात व आपल्यात परमेश्वराचे गुण आहेत, ही ब्रह्मविद्येची शिकवण मनात रुजल्यामुळे विपरीत परिस्थितीतही सकारात्मक विचार माझ्या मनात येऊ लागले. ह्यामुळे मला मानसिक शांती मिळाली व विपरीत परिस्थितीत मी माझे काम व जबाबदारी व्यवस्थित पार पाडू शकलो. तसेच मी माझ्या कुटुंबाला Quality time देऊ शकत

- ❖ दोघांच्या आई वडिलांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्री. व्ही. के. वासनिक आणि कमल वासनिक
- ❖ मोहित मंगेश वार्डे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मिताली मंगेश वार्डे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे माझी ध्येय प्राप्तीची वाटचाल अधिक बळकट झाली. 'Everything is Possible, Nothing is Impossible' ह्यावर माझा पूर्णपणे विश्वास बसला. ब्रह्मविद्येतील जीवनाचे नियम फार उपयोगी पडत आहेत. दैनंदिन जीवनातील छोटी ध्येय / संकल्प मी या नियमांतून साध्य करू शकलो. आता

या अनुभवातून माझी वाटचाल Long term goals (career) achieve करण्याकडे सुरू झाली आहे. गेल्या ३ महिन्यात मला काही सकारात्मक परिणाम व दिशा मिळाली व ह्या गोष्टींची मला Long term goals career achieve करण्यास मदत होत आहे. मला विश्वास आहे की, मी माझ्या ध्येयापर्यंत पोहोचेल. ब्रह्मविद्या व गुरुजींना मनोमन धन्यवाद!



एक अनामिक ओढ

एस्. व्ही. राजे



एस्. व्ही. राजे

शारीरिक व्याधी तशा जास्त काहीच नव्हत्या. परंतु मन मात्र नेहमी अस्वस्थ असायचे. काहीतरी करायचे राहून गेले आहे हे प्रकर्षाने जाणवत होते. पण नेमके काय हेच समजत नव्हते. सन १९९२ मध्ये योगाचे प्राथमिक धडे घेतले होते. साधना चालू होती. त्यामुळे शरीर स्वस्थ होते; पण एक उणीव जाणवायची, आध्यात्मिक शास्त्राची सर्व दालने अजून उघडली नव्हती, दरवाज्याच्या पलीकडे काहीतरी आहे जे अद्भुत, अनंत व जाणून घेण्यायोग्य आहे. पण वेळच येत नव्हती. मनाला जे हवे त्याचा शोध अपूर्णच होता.

सन २०१२मध्ये पेपरमध्ये पहिल्यांदा ब्रह्मविद्येची जाहिरात पाहिली व आध्यात्मिक श्वसनप्रकार हा त्यामध्ये लिहिला गेलेला मजकूर होता. मनात विचार आला, मी पातंजलीचे योगशास्त्राचे पुस्तक वाचले होते. त्यामध्ये असा काहीच संदर्भ आला नव्हता, हे नवीन काय आहे? त्यातच गुरुकिल्ली असे शब्द होते. उत्सुकतेपोटी सहजच जाहिरातीखालील फोन नंबरवर फोन केला व फोनवर मॅडमचा आश्वासक आवाज ऐकून एकदा जाऊन बघावे असे ठरवले. असे करता,

कार्यालयातील कामामुळे दोन आठवडे जाता आले नाही. फोन नंबर होताच. पुनः फोन केला, त्यावेळी सुद्धा मॅडमनी नकार न देता, 'रविवारी या' असे सांगितले व ती वेळ आली.

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केल्यानंतर आनंदाची अनुभूती आध्यात्मिक पातळीवर येऊ लागली, रविवार केंद्रा येतोय असे वाटू लागले. प्रत्येक शब्द माझ्यासाठीच असे वाटत होते. मनाला एक चांगले वळण लागले, शरीरातून, मनातून आनंदाच्या लहरी येऊ लागल्यात असे वाटायचे. मनास शांतता मिळू लागली.

त्यातच मुंबईहून दिल्लीस बदली झाली. जेवढे होते तेवढे पाठ मी दिल्लीस घेऊन गेलो, त्याचे वाचन नित्याचे होते. मी सत्य सांगतोय, या पाठांमध्ये एवढे ओतप्रोत ज्ञान आहे की, दुसरे काहीही वाचायची आवश्यकता नाही. या ज्ञानरूपी नौकेतून आपण आपले जीवन सहीसलामत दुसऱ्या किनाऱ्यावर घेऊन जाऊ शकतो.

ब्रह्मविद्येमुळे मी माझ्याशीच बोलायला शिकलोय. एकांतात त्या परमेश्वराशी बोलण्याचा आनंद काही

- ❖ मालती प्रभाकर जोशी - आई हिच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुलभा हेमंतराव गोडबोले
- ❖ शंकर तुकाराम नारकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अर्चना शंकर नारकर



औरच आहे. मला जे काही हवे आहे ते मिळवण्याची गुरुकिल्ली सापडली आहे असे वाटते आहे. साधना खूप बाकी आहे, अजून खूप मिळवायचे आहे, आध्यात्मिक भूक वाढतच आहे. लक्ष्य ठरवले आहे, मार्ग किंवा पद्धत ठरवली नाही. ते कल्पनाचित्र मनाच्या समोर आहे, मी एक चुंबक झालो आहे असे वाटतेय, मी ते अनुभवतोय.

हे सत्य आहे, हे त्रिवार सत्य आहे. असे जाणवते आहे की, ज्या गोष्टीची निर्मिती आपण करू इच्छितो ते आपण अंतर्मनाकडून करून घेऊ शकतो. मला या योग्य मार्गामध्ये आणणाऱ्या गुरूंचा मी अत्यंत आभारी आहे. मी कृतज्ञ आहे.
धन्यवाद!



बदललेली जाणीव

मनीषा नातू

शिक्षकाच्या मानसिकतेत किंवा जाणीवेत झालेला सकारात्मक बदल अनेक विद्यार्थ्यांना फायदेशीर ठरतो हा फारच महत्त्वाचा अनुभव आहे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गामुळे त्यांना आलेल्या बदलाचा अनुभव त्यांनी विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचविला त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा लाभ नकळतपणे अनेक विद्यार्थ्यांना होऊ शकतो! त्याबद्दल अनुभव लेखिकेचे आम्हां सर्वातर्फे मनःपूर्वक अभिनंदन!

—प्रज्ञा मंडळ

मी मनीषा नातू, एक बदलापूरकर. माझी आई मागील ४-५ वर्षे मी ब्रह्मविद्या साधक व्हावे म्हणून मागे लागली होती, पण खरं सांगू ब्रह्मविद्येच्या जाहिरातीमधील “आध्यात्मिक” ह्या शब्दामुळे मी पाऊल पुढे टाकण्यास अडखळत होते. ‘करून तर बघूया’ असा सर्वसामान्य विचार करत मी जानेवारी २०१६च्या बदलापूर (पूर्व) येथील प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला.

जून २०१६ मध्ये २२ आठवड्यांचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण झाला. आज खरोखरच मी सांगू इच्छिते की, ब्रह्मविद्या ही आरोग्य आणि आनंदमय जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.

गणित विषयाची शिक्षिका होणे हे माझे लहानपणापासूनचे स्वप्न, ते पूर्ण झाले. माझा संबंध १६-२५ वयोगटातील विद्यार्थ्यांशी. आजपर्यंत असलेले सर्वच विद्यार्थी माझ्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग आहेत. मला वाटते मी यामुळेच हे विद्यार्थी आणि त्यांचे प्रश्न

ह्यामुळे कधीकधी माझे वैयक्तिक आयुष्य तणावपूर्ण होते. त्यात रजोनिवृत्तीच्या उंबरठ्यावर असलेली मी आणि षोडशवर्षीय माझी कन्या. साहजिकच तारेवरची कसरत, माझी दमणूक होत होती. पहाटे ४ ते रात्री ११ ह्या जीवनशैलीत मी शारीरिकपेक्षाही मानसिक दृष्ट्या थकून जात होते.

ह्या सगळ्यात बदल झाला तो ब्रह्मविद्येमुळे. ब्रह्मविद्येतील पाठांमुळे माझी विचारधारा बदलली. कल्पना आणि बुद्धी यांचा संगम कसा असावा आणि ह्यांचा मेळ झाल्यामुळे किती आश्चर्यकारक बदल होतात हे मी अनुभवतेच आहे. माझ्या विद्यार्थ्यांना व्यसनमुक्त करण्यात आणि त्यांच्या विचारात सकारात्मक बदल करण्यात मी यशस्वी झाले. माझ्या स्वतःच्या आयुष्यात ताणतणाव या शब्दांना जागा नाही. घर म्हटले की, वादाचे विषय येणार पण त्या विषयांना हाताळायची माझी सध्याची पद्धत आणि पूर्वीची पद्धत ह्याचा विचार केला की, मग प्रकषेने

- ❖ कै. पार्वती द्वारका कोंडीबा ढटकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीमती निमा जयवंत पवार
- ❖ गंगारामपंत सिध्दरामजी सत्वासे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शिवराज गंगाराम सत्वासे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्येचा फायदा जाणवतो.

कदाचित तुम्हांला असेही वाटेल की मग हे काम मानसशास्त्रसुद्धा करू शकते, पण एक सांगू ब्रह्मविद्या Theory based knowledge नाही. कारण Smart पालकत्वाची lectures attend करूनही जे जमले नाही, ते ब्रह्मविद्येने माझ्याकडून करवून घेतले.

ब्रह्मविद्येचा सराव करायला लागल्यापासून जिवाची होणारी तडतड थांबली. ब्रह्मविद्येने मला योग्य जाणीव, योग्य वर्तन आणि योग्य संभाषण म्हणजे काय हे शिकवले. यामुळेच गणिताची पूर्ण नावड असणाऱ्या विद्यार्थ्यांमध्ये गणिताची आवड निर्माण करण्यास मी मदत करू शकले.

माझे सर्व विद्यार्थी स्वप्न बघण्याच्या वयाचे, पण कधी कधी त्यांच्याकडून चूक होऊ शकते. या मुलांना चांगल्या मार्गावर आणण्यासाठी मी नेहमीच प्रयत्न करत असे. पण बऱ्याचदा अपयश येत असे. मात्र १२वीतल्या एका हुशार विद्यार्थिनीला तिची चूक समजावताना

माझ्यात झालेला बदल मला जाणवला. माझी बदललेली जाणीव व त्यामुळे बदललेली मानसिकता यामुळे त्या विद्यार्थिनीला तिची चूक योग्य शब्दांत समजावू शकले. तिच्याशी मी फक्त अर्धा तास बोलले, तिच्या डोळ्यात टचकन पाणी आले. ती म्हणाली, “Madam, till now nobody made me realise my mistake this way. Thanks a lot”.

प्रथम जेव्हा मी हा अभ्यासक्रम शिकायला सुरुवात केली तेव्हा विश्रांतिपाठ, बोधवचने पाठ होतील का अशी शंका होती. पण आता अनुभवावरून हे सगळे नीट जमते, हे लक्षात आले. तसेच घरच्या व शाळेच्या कामातील व्यग्रतेमुळे कधी कधी साधना करणे जमत नाही, तरी त्यावेळी नुसते विश्रांतिपाठ आणि बोधवचने मनात म्हटली तरी समाधान वाटते.

ब्रह्मविद्या ही फक्त आरोग्य व यशाची नव्हे तर संतोषपूर्ण आयुष्य जगण्याची गुरुकिल्ली आहे.

मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे!



आरोग्यमय जीवन

अंजली वसंत



अंजली वसंत

माननीय श्री. दिवेकर सर व ब्रह्मविद्येच्या माझ्या शिक्षिका यांना मनापासून अभिवादन! ब्रह्मविद्येबद्दल जेवढे बोलावे तेवढे कमीच. पण एवढं मात्र नक्की की ज्यांच्यावर परमेश्वराची कृपा आहे आणि ज्यांना त्या परमकृपाळूने स्वस्थ ठेवण्याचे मनावर घेतले आहे, त्यांनाच ही ब्रह्मविद्या शिकण्याची संधी प्राप्त होते. या विश्वात असे काही दुःख आणि आजार आहेत ज्यांचा उपचार डॉक्टर किंवा वैद्याकडेही नाही. त्यांना ब्रह्मविद्या प्रकाशमय, आरोग्यसंपन्न आणि उत्साहपूर्ण जीवनाचा आशीर्वाद देत आहे.

ब्रह्मविद्येतील सर्व शिक्षक कुटल्याच मोबदल्याची अपेक्षा न ठेवता, जे प्राणायाम, श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या पद्धती शिकवतात, त्या मार्गावर जर विश्वास ठेवून चालले तर जीवनात अनपेक्षित यशसुद्धा नक्कीच मिळते.

ऑक्टोबर २०१४मध्ये मला बऱ्याच समस्यांनी घेरले होते. माझी मान, कंबर आणि गुडघा पूर्णपणे आखडले गेले होते. पूर्ण शरीरावर सूज आली होती व चार पावले चालणेही शक्य होत नव्हते. कंबरेला पट्टा बांधूनच उठता किंवा बसता येत होते. मी दिवसभर

❖ सुशिला चंद्रकांत हाटे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान निशात शकिल शेख

❖ पृष्ठदान दत्ताराम आर्. कामेरकर ❖ भास्कर नारायण कदम यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शेखर भास्कर कदम



फक्त रडत असे. शिवाय गेल्या ७ वर्षांपासून असलेल्या थायरॉईडच्या आजारामुळे तर मला आयुष्य संपल्यासारखेच वाटत होते.

ह्याच काळात ब्रह्मविद्येची साधक असलेल्या माझ्या मैत्रिणीने मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबद्दल सांगितले. मला शंका होती की आठवड्यातून फक्त एक दिवस असणाऱ्या वर्गात मी काय काय शिकणार? पण वर्ग सुरू झाल्यानंतर दोन-तीन आठवड्यांतच मला खात्री पटली की मी बरी होणार ती ब्रह्मविद्येमुळेच! उत्साहाने मी अगदी नियमितपणे, आस्थेने, मन लावून सराव करू लागले. आता मी स्वस्थ, आनंदी व आरोग्यमय जीवन

जगत आहे.

माझ्या कुटुंबीयांच्या पाठिंब्यामुळे मी हा वर्ग करू शकले. त्यामुळे मी त्यांचे आभार मानते. माझ्या मुलीने बालवर्गाचा अभ्यासक्रम दोन वेळा केला व तिलाही या वर्गाचा खूप फायदा झाला.

सर्व वाचकांना मी एकच विनंती करेन की, ब्रह्मविद्येचे साधक होऊन नियमित सराव करा व जीवनातील प्रत्येक समस्येवर समाधानकारक उपाय मिळवा व यशाची खात्री बाळगा!

मी ब्रह्मविद्येची आभारी आहे!



शोध म्हणजे सापडेल

सुखदेव रसाळ



सुखदेव रसाळ

मला मागील २७ वर्षांपासून अस्थम्याचा त्रास आहे. आता माझे वय ५५ वर्ष आहे. बरेच उपाय केले पण तेवढ्यापुरता फायदा होत होता. परंतु औषधोपचार बंद केले की परत त्रास होत होता. सगळे उपचार करून झाल्यावर प्राणायाम व व्यायाम याचाही मी कोर्स केला. सुखी होण्यासाठी प्रत्येक माणूस सतत प्रयत्न करत असतो. तसे मी भरपूर प्रयत्न केले. जर माणसाला सुखी व्हायचे असेल तर प्रथम आपले शरीर निरोगी असले पाहिजे हे माझ्या लक्षात आले.

त्यासाठी माझे शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी भरपूर प्रयत्न केले. नाईलाजाने डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे मी अस्थालीन इन्हेलरचा वापर सुरू केला व जास्तच त्रास जाणवत असेल तर नेब्युलायझर वापरत असे. बाकी सगळे उपचार करणे सोडून दिले.

परंतु खारघरमधील एका क्लिनिक ने प्राणायाम व ध्यानाचे शिबीर आयोजित केले होते. मी त्यांचा पेशंट

असल्याने मला त्यांनी शिविरास येण्यास सांगितले. तेथे त्यांनी प्राणायाम व ध्यान करण्याचा सल्ला दिला. परंतु हे सगळे एका शिविरातून साध्य होणार नाही याची पूर्ण जाणीव मला झाली. तेव्हापासून मी निश्चय केला की, काहीही झाले तरी प्राणायाम व ध्यान शिकायचे व ते नियमित करायचे. पण हे मराठीमध्ये कुठे शिकवले जाते याचा शोध लागला नाही. मी इंटरनेटच्या माध्यमातूनही शोध घेतला. परंतु खारघरमध्ये असे कुठे शिकवले जाते याचा शोध लागला नाही. मराठीत एक म्हण आहे 'शोध म्हणजे सापडेल.' मला पक्के माहित होते की ते मला मिळणार पण त्याची वेळ आली पाहिजे आणि त्याची ओळख झाली ती ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या रूपाने. यापूर्वी मी ब्रह्मविद्येविषयी कधीही ऐकले नव्हते किंवा वाचले नव्हते.

माझ्या घरी नियमित लोकसत्ता पेपर येतो. त्यामध्ये ब्रह्मविद्येविषयी माहिती वाचली व त्यामध्ये श्वसनप्रकार

- ❖ पृष्ठदान जान्हवी एम्. पावसकर ❖ प्रकाश केशव सूर्यवंशी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रुपाली विद्याधर घाग
❖ कै. श्रीमती उषा सदाशिव प्रभुदेसाई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान श्रीराम सदाशिव प्रभुदेसाई



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

व ध्यान शिकवले जाते हे मला समजले. मला अस्थम्याचा त्रास असल्यामुळे श्वसनाचे किती महत्त्व असते ते माहीत होते. मला फक्त पेपरमध्ये वाचून आनंद झाला.मी लगेच १० जानेवारी २०१६पासून नियमितपणे ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला माझ्या पत्नीसह जाऊ लागलो.

सरांनी आम्हाला शिकवल्याप्रमाणे मी दररोज मला जमेल तसे व जमेल तेवढा वेळ श्वसनप्रकार व ध्यान करत आहे. सुरुवातीस मला लगेच फरक जाणवला नाही परंतु चार महिन्यांनंतर फरक जाणवायला सुरुवात झाली. मी एका महिन्याला चार अस्थालीन इन्हेलर वापरत होतो. आता त्या उलट मी चार महिन्यांत एक इन्हेलर वापरतो व नेब्युलायझर वापरणे पूर्ण बंद केले. आता मला पायच्या चढताना दम लागत नाही.

दुसरा अनुभव असा की, जुलै २०१०मध्ये मला अस्थम्याचा अॅटॅक आला होता. सुदैवाने मला मोठ्या

हॉस्पिटलमध्ये वेळेवर नेल्यामुळे माझे प्राण वाचले, पण तेव्हापासून माझ्या मनावर फार मोठा आघात झाला. मनात इतकी भीती निर्माण झाली की २०१०पासून घराच्या बाहेर एकटा जाण्याची भीती वाटत होती. गेली ५ वर्षे कार चालवणे बंद केले होते. मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जायचे असल्यास, मी कोणाच्यातरी सोबतीशिवाय जाऊ शकत नव्हतो. माझ्या अशा अवस्थेमुळेच मी माझ्या पत्नीलाही वर्ग करण्यास सांगून माझ्या बरोबर नेऊ लागलो.

विशेष म्हणजे ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागल्यानंतर ५ महिन्यांच्या कालावधीमध्ये मी स्वतः कार चालवत वर्गाला जाऊ लागलो. ५ वर्षात मला जे शक्य झाले नाही ते ५ महिन्यात शक्य झाले. माझ्या मधील सर्व भीती निघून गेली. आमचे शिक्षक व ब्रह्मविद्या साधक संघाचा मी आभारी आहे.



जीवनाची मार्गदर्शक - ब्रह्मविद्या

प्रमिला सावे

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जावे असे गेल्या चार-पाच वर्षांत सारखे मनात येत होते. पण त्याला योग येत नव्हता. माझ्या पतीच्या निधनानंतर मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्याचा निर्णय घेतला.

सन २०१४ साली मी प्राथमिक वर्गाला जाऊ लागले तेव्हा माझी सत्तरी उलटली होती. मला वयाच्या ६५ व्या वर्षापासून गुडघेदुखी सुरु झाली. मला भरभर चालता येईना, उभे राहता येईना, जिना चढणे-उतरणे जमेना. औषधोपचार बरेच झाले. काही प्रमाणात बरे वाटायचे पण दुखणे काही कमी होईना. वयाच्या पत्तीसाव्या वर्षापासून कमरेचे दुखणे तर, चाळिसाव्या वर्षी ब्लड प्रेशरचा त्रास सुरु झाला होताच. पुढे मानेचा त्रासही सुरु झाला.

ब्रह्मविद्येतील आठ श्वसनप्रकार व विश्रांतिपाठ, ध्यान व बोधवचने, नऊ शाश्वत तत्त्वे (सत्ये), आठ

प्रार्थना, संतोष-आदर-कृतज्ञता हा जीवनाच्या नियमाचा त्रिकोण, अष्टांग राजमार्ग आत्मसात करून आचरणात आणण्याचा दृढ निश्चय केला. जसजसा श्वसन व ध्यान यांचा सराव व अभ्यास करून आचरणात आणू लागले, तसतशा हळूहळू माझ्या पायांतील वेदना कमी वाटून चालताना मला स्वतःलाच फरक वाटू लागला. ब्लडप्रेसर नॉर्मल झाले. मॅडमनी मुद्देसूद विचार मांडणी करून व व्यवहारातील अचूक उदाहरणे देऊन विषय अधिक सोपा केल्याने सहज समजू लागले व हळूहळू ज्ञान ग्रहण करण्याचा उत्साह व विश्वास वाढत गेला.

प्राथमिक वर्ग पूर्ण झाल्यावर सप्टेंबर २०१४मध्ये प्रगतच्या वर्गाला जाऊ लागले. वर्ग घरापासून लांब होता. पण येण्याजाण्याची सोय माझ्या मैत्रिणीने केली. तिच्याबद्दल मी आदराने कृतज्ञता व्यक्त करते. प्रगतचा वर्ग सुरु केल्यापासून मला आनंदी, उत्साही व अतिशय

❖ सुभाष यशवंत चित्रे - पती यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रंजना सुभाष चित्रे

❖ पृष्ठदान मानसी रमेश देसाई (सुरश्री संगीत विद्यालय) ❖ श्री. निळकंठ यांच्या स्मरणार्थ

पृष्ठदान प्रणोती जनार्दन मुंज



सुखमय वाटते. माझ्यामध्ये खूप बदल झाला आहे मला स्वतःला जाणवतेच शिवाय इतरांनाही जाणवते. **माझा आत्मविश्वास वाढला. त्यामुळे मी पालघरहून दर आठ दिवसांनी प्रगतच्या वर्गाला जाऊ लागले.** चिंता, काळजी, भीती कमी झाली. सकारात्मक विचार करू लागले. एखादे घेतलेले काम दृढ निश्चयाने पूर्ण करू लागले. **कमी बोलणे म्हणजे योग्य भाषण हे हितकारक आहे ह्याचा प्रत्यय प्रत्यक्षात येऊ लागला.**

प्रगत वर्गाच्या मॅडम नेहमी अचूक श्वसनप्रकार, विश्रांतिपाठ, ध्यान व बोधवचने यांचा सतत सराव करण्याकडे कटाक्ष ठेवतात. तसेच सहजसुलभ व्यवहारातील उदाहरणे देऊन पाठ समजावून सांगतात. पुढील पाठ शिकवताना मागील पाठाचा संदर्भही समजावून सांगतात. त्यामुळे पाठातील ज्ञानाचे आकलन चांगले झाले. शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर विचार करणे पाठाच्या वाचनाने सुलभ झाले.

माझी प्रतिकार शक्तीही वाढली. मी आजारी पडले तरी मी बिछान्यात कधीच झोपून राहत नाही. माझा बी.पी. चा त्रास कमी झाला असून आता मी बी.पी.ची अर्धीच गोळी घेते. सर्दी, खोकला, घसा दुखणे अशा लहानसहान कुरबुरीही कमी झाल्या. झोप चांगली लागते. त्यामुळे मला नेहमी प्रसन्न व छान वाटते. मनावर तावा ठेवणे जमू लागले.

‘या जन्मावर, या जगण्यावर शतदा प्रेम करावे’ या गाण्यातील ओळीप्रमाणे ब्रह्मविद्या आपल्याला स्वतःचे जीवन, जीवनाचा दिनक्रम आखून कसे जगावे, दुसऱ्याला मदत कशी करावी हे शिकवते. आपल्या शरीररचनेची माहिती, श्वसनप्रकार, ध्यान, विचार याबरोबर समतोल आहार व विश्रांती यांचे महत्त्व पटले.



“आपला निश्चय आपल्याला जोमदार व उत्साही बनवतो. डळमळीत विचारांची एखादी व्यक्ति किंवा “हं जमेल तेव्हा करू” असे म्हणणारी व्यक्ति कधीही पुढे येत नाही. ह्या उलट निश्चयी माणसाचा उत्साह वणव्यासारखा त्याच्या साथीदारांत पसरतो व हा उत्साहच त्यांना आपल्या ध्येयाप्रत घेऊन जातो.”

—गुरु डिंगले मी

- ❖ डॉ. वसुंधरा खरे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनिता सुधीर खरे
- ❖ सुबोधिनी सुरबा परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुरबा धाकू परब



भयाचे उच्चाटन

अविनाश शेळके



अविनाश शेळके

मी व्यवसायाने रेती व्यापारी आहे. माझे वय ४९ वर्ष आहे. मी आतापर्यंत क्रिकेट खेळणे व रोज चालण्याचा व्यायाम करत असल्यामुळे साधारणपणे शारीरिक दृष्ट्या तंदुरुस्त आहे. परंतु डिसेंबर १५ ला माझी सख्खी मोठी बहीण वारली, हे मला सहन न झाल्यामुळे मी डिप्रेशनमध्ये गेलो. त्यानंतर माझ्यावर वेगळेच असे दडपण येऊ लागले. दुपारनंतर दडपण वाढत-वाढत रात्री झोपेपर्यंत मी पूर्णपणे भीतीग्रस्त होऊन आता माझे काहीतरी बरे वाईट होईल ह्या भीतीने मला झोप लागेनाशी झाली. छातीत दुखतंय असे मला सारखे वाटायचे. हातापायाला मुंग्या आल्यासारखे वाटायचे. कुठल्याही प्रकारचा छोट्यात छोटा आवाज सहन होत नव्हता. माझे वजन १५ दिवसात ८ किलोने कमी झाले. काही दिवसांनी मी हार्टच्या डॉक्टरांकडे गेलो. तेथे गेल्यावर, माझी स्थिती पाहिल्यावर ई.सी.जी. काढला व मला अॅडमिट केले. ई.सी.जी. व्यवस्थित होता. पल्सरेट व्यवस्थित होते. दोन दिवसांनंतर मला डिस्चार्ज दिला. सर्व टेस्ट केल्या, सर्व टेस्ट नॉर्मल होत्या. घरी गेल्यानंतर दोन दिवसांनी पुन्हा तोच त्रास सुरू झाला. माझे मन ह्याच भीतीने ग्रासले होते. त्यानंतर दुसरा डॉक्टर मग तिसरा ... पण मनावरचे दडपण काही कमी होत नव्हते. त्यावेळी पेपरात मी ब्रह्मविद्येची जाहिरात

वाचली. थोडा विचार केला. एवढे पैसे डॉक्टरला घालवले. आता हे करून पाहूया. मी ओ.ॲसिस हॉल, ठाणे येथील वर्गात ब्रह्मविद्या शिकायला जाऊ लागलो. पहिले काही दिवस मला काहीच फरक पडला नाही. त्यानंतर हळू हळू मी माझ्यावर थोडे थोडे नियंत्रण करायला शिकलो. हळू हळू माझी भीती कमी होत गेली. शरीराचा व मनाचा एवढा जवळचा संबंध असतो हे ह्या दरम्यान मला कळले. जसजसा श्वसनप्रकार व ध्यान यांचा सराव वाढत गेला तसतसा मनाने शरीरावर कसा ताबा मिळवतात ते कळत गेले.

डिसेंबर, जानेवारी व फेब्रुवारी या तीन महिन्यांत दर १५ दिवसांनी माझ्या टेस्ट होत होत्या. प्रत्येक वेळी टेस्ट नॉर्मल येत असताना हे असे का घडते, हे डॉक्टरांनाही कळले नाही. परंतु आता श्वसनप्रकार व ध्यानाने एकाग्रता वाढली आहे. हे मी आतापर्यंत म्हणजे २२ आठवडे संपायच्या आत मला जे दडपण येत होते ते जवळ जवळ संपायच्या मार्गावर आहे व ह्या दरम्यान मला क्रिकेट खेळताना माझ्या स्टॅमिनामध्येही फरक जाणवला. मी पूर्वी खेळताना लवकर दमायचो. आता योग्य श्वसनामुळे दमायचे प्रमाण कमी झाले आहे.

धन्यवाद! मनाने शरीरावर कसा ताबा मिळवता येतो हे मला ब्रह्मविद्येने शिकवले.



“प्रतिकूल परिस्थितीशी संग्राम व आंतरिक अडीअडचणींशी होत असलेला संघर्ष ह्यांनाच आपण योग्य प्रयत्न म्हणतो आणि अशा प्रयत्नांतूनच मनुष्याची शक्ति, त्याचा उत्साह, विकास व प्रगती ह्यांचा उदय होतो.”

—गुरु डिंगले मी

- ❖ पृष्ठदान शुभा सतीश मांजरेकर ❖ प्रभाकर दिनकर पटवर्धन यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुगंधा प्रभाकर पटवर्धन
❖ कै. रामचंद्र ए. कदम यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शामा एस्. तावडे



जीवन जगण्याचा उत्तम मार्ग

रणजीत भेलके



रणजीत भेलके

अभियांत्रिकी शिक्षण घेतलेल्या तसेच अगदी तारुण्यातच ब्रह्मविद्येकडे वळलेल्या व्यक्तीचा हा अनुभव अगदी नाविन्यपूर्ण आहे. ऑफिसातील कामाच्या ताणाला तोंड देण्यासाठी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू केला आणि त्यांच्यात पूर्ण परिवर्तन होत गेले. त्यांना जीवनाचे रहस्य उलगडल्याचे जाणवले तसेच जीवन जगण्याचा उत्तम मार्ग त्यांना सापडला! आपणा सर्वातर्फे मनःपूर्वक अभिनंदन! पुढील यशासाठी शुभेच्छा.

—प्रज्ञा मंडळ

नमस्कार!

मी रणजीत दिलीप भेलके. मी मेकॅनिकल अभियांत्रिकीचे शिक्षण घेतले असून हिंजवडी येथे सर्किसला आहे. मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाबाबत माझ्या वडिलांकडून कळले. त्यांनी ७ वर्षांपूर्वी वेसिक कोर्स केला होता. त्यांची रोजची साधना आणि वय वर्षे ६० असतानाचा त्यांचा उत्साह आणि त्याचे फायदे बघून मीही बऱ्याच वेळा ह्या वर्गाला जाण्याचे ठरवले होते. पण काही ना काही कारणाने म्हणा किंवा माझ्या आळशीपणामुळे म्हणा, ते राहून जात होते. पण तुमच्यासाठी नियतीने काही वेगळेच योजून ठेवलेले असते. ज्या गोष्टीची ज्या ज्या वेळी तुम्हांला सर्वात जास्त गरज असते ती गोष्ट आपोआप आणि अलगाव तुमच्या पुढ्यात आणून ठेवली जाते. तसेच काहीसे माझ्याबाबत झाले आणि मी हा कोर्स करायचा ठरविले.

गेले वर्षभर ऑफिसमधील ताण आणि तणावाने मी ही नोकरी सोडायचे ठरवले होते. शांतपणे विचार केल्यावर हे कळत होते की आपल्यातच बदल करायला हवा. पण वळत नव्हते. वडिलांशी हे सर्व बोलल्यावर त्यांनी मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यासाठी आग्रह धरला. आता ५ महिन्यांनी मागे वळून पाहिल्यावर तो क्षण, तो १० ऑक्टोबर २०१५चा दिवस माझ्यासाठी परमेश्वराची किती मौल्यवान भेट घेऊन आला होता हे जाणवते. इथे सांगितलेला प्रत्येक शब्द आणि शब्द मनामध्ये घर करून बसला आहे असे वाटते. **जीवनाचे रहस्य उलगडत जाणारा हा २२ आठवड्यांचा प्रवास,**

प्रत्येक श्वसन प्रकार, त्याचे विश्रांतिपाठ हे सर्व अविस्मरणीय आहे. माझ्या आयुष्याला मिळालेली एक कलाटणी आहे आणि ध्यान म्हणजे तर “Cherry on the Ice cream” प्रमाणे आहे. प्रत्येक शनिवारच्या तासानंतर माझ्यात होणारा बदल मला माझ्या वागणुकीतून जाणवत होता. Earlier I was just reacting to the situation and people, but now I have learnt how to respond to them. ५ महिन्यांनी म्हणजे फेब्रुवारीमध्ये झालेल्या Performance Appraisal मध्ये मला सर्वात वरचे rating मिळाले आणि माझे नाव Promotion साठी पुरस्कृत केले. फक्त व्यावसायिक गोष्टींबाबतच नाही तर वैयक्तिक आयुष्यामध्ये सुद्धा खूप बदल घडून आले आहेत. जेणेकरून **जीवन जगण्याचा उत्तम मार्गच सापडला आहे, असे वाटते.**

माझा रोजचा दिवस सकाळी ४.३० ला चालू होतो. शरीराला जशी अन्नाची भूक लागते तशी मनाला ब्रह्मविद्येच्या सरावाची भूक लागलेली असते. सगळे श्वसनप्रकार, विश्रांतिपाठ, ध्यान करून मी ७ वाजता ऑफिसला जाण्यास निघतो. संध्याकाळी ७ वाजता परत आल्यावर swimming करून घरी जातो. दिवसभर उत्साह आणि ऊर्जा टिकून राहते.

प्राथमिक अभ्यासानंतर मी सात दिवसांचा उपवासही केला. सुरू करायच्या आधी अत्यंत कठीण वाटणारे ते सात दिवस, सरतेशेवटी तुमचे आयुष्यच बदलून टाकतात. खरे पाहता आपल्याला अन्नाची किती कमी गरज असते हे समजले. पूर्ण शरीर अत्यंत शुद्ध होऊन

❖ हिराबाई लक्ष्मण पाटील यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान दिनेश एच्. पाटील

❖ पृष्ठदान प्रणांक्षा सुनिल पवार ❖ रामचंद्र विनायक करंदीकर (वडील) यांच्या स्मरणार्थ

पृष्ठदान सुभाष रामचंद्र करंदीकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

जाते आणि ते पदोपदी जाणवत राहते. मनाचा निग्रह प्रचंड प्रमाणात वाढतो. कोणतीही गोष्ट आपल्यासाठी अशक्य नाही, हे समजते. माझ्या आयुष्यात आमूलाग्र बदल करणाऱ्या ब्रह्मविद्येचा

मी अतिशय आभारी आहे. मी आनंदी आहे.... मी आभार मानतो! मी कृतज्ञ आहे.... मी आभार मानतो! मी संतुष्ट आहे.... मी आभार मानतो!



योग्य निश्चय

मेघना गानू



मेघना गानू

मी माझे ब्रह्मविद्येबद्दलचे अनुभव तुम्हांस सांगू इच्छिते. मी याबद्दल पेपरमध्ये वाचले होते. पण आमच्या ओळखीत कोणीच हा कोर्स केलेला नव्हता. त्यामुळे एका कोर्सची पेपरमध्ये आलेली बातमी एवढेच त्याचे स्वरूप होते.

नोव्हेंबर १५ मध्ये माझ्या केमो संपल्या. या ट्रीटमेंटमुळे मला खूप अशक्तपणा आला होता. सकाळी मी फ्रेश असायची पण संध्याकाळी माझी बॅटरी डाऊन व्हायची. अशी तब्येत होती. परत एकदा पेपरमध्ये ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली. हे श्वसनप्रकार व ध्यानाचे दुर्मिळ तंत्र आहे तरी काय, अशी उत्सुकता निर्माण झाली. आठवड्यातून एकच दिवस असल्याने आपल्याला झेपेल असे वाटले व मी हा कोर्स करण्याचे ठरविले. प्रत्येक गोष्टीची वेळ यावी लागते तशी माझी याची वेळ आता आली. चौकशी करून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात दाखल झाले.

जसजसा एक एक रविवार जायला लागला तसतसा या विद्येचा वेगळेपणा मला जाणवायला लागला. मी सकारात्मक वृत्तीची आहेच मात्र या विद्येमुळे माझी ती वृत्ती आणखी वाढीस लागली. त्यात ठामपणा आला. या विद्येच्या साहाय्याने / सरावाने व माझ्या प्रामाणिक प्रयत्नाने मी कोणत्याही अडचणींवर / रोगांवर मात करू शकेन हा आत्मविश्वास आला. या सर्व श्वसनप्रकारांच्या

सरावाने आता मला दिवसभर उत्साही वाटते. **आपण आपल्या स्वतःशी प्रामाणिक राहून जेवढा योग्य सराव करू तेवढा आपल्यालाच फायदा जास्त होतो** असे माझ्या लक्षात आले. माझी विचार करण्याची पद्धतच बदलली. आता मला सर्वच दृष्टीने अतिशय छान वाटते आणि मी आयुष्यभर या विद्येची साथ सोडणार नाही, असा निश्चय केला आहे. या विद्येच्या साहाय्याने मी मला हवे आहे ते चांगले आरोग्य प्राप्त करणार आहे असे मी खात्रीने सांगू शकते. माझ्या ओळखीच्या लोकांनाही मी याचे महत्त्व सांगणार आहे. कारण **प्रत्येक माणसाला चांगले आरोग्यसंपन्न जीवन जगण्याचा अधिकार आहे आणि ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने ते मिळविणे हे त्याच्याच हातात आहे.**

आमच्या शिक्षिकांनी देखील आम्हांला अतिशय मनापासून, न कंटाळता, चिकाटीने शिकविले. या विद्येबद्दल आदर निर्माण होण्यात त्यांचा फार मोठा वाटा आहे. आपल्या मनाची, विचारांची, इच्छा शक्तीची ताकद या विद्येमुळे लक्षात आली आणि निरोगी व आनंदी जीवनाचे, उत्साहाचे सूत्र गवसले.

आपल्या सर्वांच्या आयुष्यात ब्रह्मविद्येमुळे चांगल्या अर्थाने क्रांती घडावी असे मला वाटते. ब्रह्मविद्येच्या प्रती मी कृतज्ञ व आनंदी आहे.

धन्यवाद!

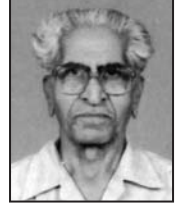
❖ पृष्ठदान सुनिल रामदास पवार ❖ अनिल काशिनाथ कदम - (भाऊ) यांच्या स्मरणार्थ
पृष्ठदान विजया यशवंत शिंदे

❖ वासुदेव गोविंद परब यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रश्मी रविचंद्र सावंत



निश्चयाचा महामेरू

रामचंद्र राणे



रामचंद्र राणे

हा अनुभव खरोखरच वेगळा आणि सर्वांसाठी प्रेरक आहे. कारण ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे वय वर्ष १३ आहे. या वयात नवीन काही शिकण्यासाठी वर्गाला जाणे हा एक मोठा चमत्कारच आहे! त्याबद्दल सर्वप्रथम आपणा सर्वांतर्फे त्यांचे हार्दिक अभिनंदन! तसेच त्यांच्या पुढील यशासाठी आम्हा सर्वांच्या शुभेच्छा!

—प्रज्ञा मंडळ

माझे नांव रामचंद्र सोमा राणे, वय वर्षे ९३. मी पोलीस खात्यातून सन ८१ साली डिस्ट्रिक्ट सुपरिंटेंडेंट ऑफ पोलीस म्हणून रिटायर झालो. आज ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला झालेला लाभ, याविषयी थोडक्यात सांगणार आहे.

नुकताच, या जून २०१६ महिन्यातील १२तारखेस मी ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. सुमारे ५ आठवडे निरनिराळे श्वसनप्रकार, ध्यान वगैरे आरामात खुर्चीत बसून शिकलो होतो. त्यानंतरच्या अभ्यासक्रमात चैतन्यदायक श्वसनप्रकार हा उभे राहून करावयाचा होता. तो करण्यासाठी मी खुर्चीचा आधार घेऊन उभा राहिलो होतो. पण मला धड नीट उभे राहता येत नव्हते. खाली पडेन अशी भीती वाटत होती. शरीर डळमळत होते. तोल सांभाळता येत नव्हता. त्यावेळी माझी ही अवस्था पाहून आमच्या वर्गशिक्षकांनी मला खाली खुर्चीत बसूनच श्वसनप्रकार करा असे सांगितले होते. या बाबत मी घरी आल्यावर खूप विचार केला आणि ब्रह्मविद्येच्या पाठात सांगितल्याप्रमाणे उभे राहूनच आणि तितक्या वेळा श्वसनाचे प्रकार करण्याचा निश्चय केला होता आणि त्याप्रमाणे दररोज हळू हळू सुरुवात केली होती. मला सांगण्यास आनंद होतो की, मी आता

सुमारे ६० मिनिटे उभा राहू शकतो आणि सर्व श्वसन प्रकार पाठात दिल्याप्रमाणे आणि तितक्या वेळा दररोज, नियमितपणे, काहीही त्रास न होता करीत आहे.

हा जो बदल माझ्यात घडला त्याला माझ्या मते दोन कारणे आहेत. ती अशी :-

१) ब्रह्मविद्येच्या अष्टांग मार्गातील पहिल्या दोन पायऱ्या, त्या म्हणजे योग्य जाणीव आणि योग्य निश्चय हेच आहेत. निश्चयानेच आपली ध्येये, धोरणे प्रत्यक्षात येतात.

२) ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम सुरू करताना म्हणजे सुमारे ६ महिन्यांपूर्वी मी ९३ वर्षांचा होतो आणि आता मी तरुण असून माझ्या शरीरात एक वर्षापूर्वीचा एकही कण नाही.

आता मी सुखी, समाधानी, आनंदी, उत्साही आणि आरोग्यसंपन्न जीवन जगत आहे. म्हणून मी ब्रह्मविद्येचा पुढील दोन वर्षांचा १०४ आठवड्यांचा प्रगत अभ्यासक्रम शिकून ही साधना वाढविणार आहे.

वर्ग शिक्षक, इतर कार्यकर्ते, श्रेष्ठ गुरुजन तसेच माझ्यामधील त्या अनंत आणि दिव्य तत्त्वाचे, परमेश्वराचे मन :पूर्वक आभार मानतो.

धन्यवाद!



❖ श्रीराम मोरेश्वर कीर्तीकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अलका श्रीराम कीर्तीकर
❖ पृष्ठदान महेंद्र लक्ष्मण नार्वेकर ❖ पुंडलिक निंबा अमृतकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गोकुळ पुंडलिक अमृतकर



ब्रह्मविद्या - सर्वश्रेष्ठ विद्या

सुनंदा आगाशे



सुनंदा आगाशे

मी ब्रह्मविद्येत येण्याचे खरे कारण म्हणजे सतत उद्भवणाऱ्या प्रकृतीच्या तक्रारी. औषधे तर सुरू होतीच, पण त्यावरच अवलंबून न राहता त्याला व्यायामाची जोड देऊन सततच्या तक्रारींवर मात केली पाहिजे, हा विचार मनात घोळत होता. परंतु अपघातामुळे पायात स्थानापन्न झालेल्या स्कूजमुळे योगासने करणे शक्य नव्हते. त्यामुळे प्राणायामाचे निरनिराळे प्रकार शिकावे असे ठरवले असतानाच, एका परिचितांकडून ब्रह्मविद्येविषयी कळले. हा अभ्यासक्रम आपणही करावा ह्या विचारात असतानाच अचानक तब्येत बिघडली आणि दवाखान्यात दाखल व्हावे लागले. मग मात्र दुखण्यातून बरे झाल्यावर पेपरमधील माहितीपत्रक हातात पडताच मी २०१३च्या ऑक्टोबरमध्ये ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिकच्या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेतला आणि आश्चर्य म्हणजे कोणतीही अडचण न उद्भवता हा माझा अभ्यासक्रम यशस्वीरीत्या पूर्ण झाला. ह्या अभ्यासक्रमाच्या दरम्यान घेतलेल्या श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या सीडीज चा नियमित सराव आणि साधनेसाठी मला खूपच उपयोग झाला. आता सध्या माझा प्रगतचा अभ्यासक्रम चालू आहे.

ह्या अभ्यासक्रमात शिकवलेले सर्व श्वसनप्रकार आणि ध्यानाच्या नियमित सरावाने तब्येतीतही हळू हळू सुधारणा होऊ लागली होती. थोड्याशा श्रमाने होणारी दमछाक कमी झाली, तसेच पचनशक्तीही सुधारू लागली. एवढेच नाही, तर मध्यंतरी उद्भवलेल्या डेंग्यूच्या आजारातूनही मी लवकर बरी झाले. आता मी स्वस्थ आहे, हा विचार मनात पक्का रुजला आहे. येथे शिकवलेली नऊ शाश्वत सत्ये तसेच ध्यानधारणेची बोधवचने मी मनातल्या मनात सतत घोळवत असते.

आपण मानवी रूपातील परमेश्वर आहोत आणि परमेश्वराला कोणतीही गोष्ट असाध्य नाही, ही भावना मनात दृढ झाल्यामुळे मनातील नकारात्मकता कमी होऊन सकारात्मकतेत वाढ झाली आहे आणि त्याचा उपयोग मला माझ्या ऑफिसच्या कामातही होतो आहे. प्राथमिक अभ्यासक्रमास प्रगतची जोड मिळाल्यानंतर माझ्यातील परमेश्वराची प्रचिती देणारा जो अनुभव मी जगले, तो आज तुमच्यासमोर व्यक्त करताना मला अत्यंत आनंद होत आहे.

ऑफिसमधील माझे काम तसे अकाउंट्सशी संबंधित असल्यामुळे फक्त कॉम्प्युटरवरील एक्सेल आणि एम्.एस्.वर्ड एवढ्यामध्येच माझा वावर. परंतु जेव्हा माझ्या साहेबांनी त्यांचे दुसरे पुस्तक लिहायचे ठरवले तेव्हा त्याची अथ पासून इति पर्यंतची संपूर्ण जबाबदारी त्यांनी माझ्यावर सोपविली. त्यावेळी पहिल्या पुस्तकाचा अनुभव गाठीशी असला तरी मनावर थोडे दडपण आले होते. पण काम सुरू झाल्यानंतर जेव्हा जेव्हा मला हे काम आपल्याला कसे जमेल, असे विचार मनात येत तेव्हा तेव्हा मी स्वसंवाद साधण्यावर भर दिल्याने प्रश्न चुटकीसरशी सुटत गेले. मला अपरिचित अशा पेजमेकर आणि कोरल ड्रॉ ह्यासारख्या सॉफ्टवेअरचा वापर करताना आलेल्या छोट्या छोट्या अडचणींवर मात करत मराठी व इंग्रजी अशा दोन्ही भाषांमधील पुस्तकाचे काम, माझ्या हातून यशस्वीरीत्या पूर्ण झाल्याचे समाधान मला लाभले, ते केवळ ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळेच. आणि जवळपास ४५० पानांचे इंग्रजीमधील 'रिअल लाइव्ह गॉड अँड ह्यूमन डेल्युजन' नांवाचे पुस्तक आज वाचकांसाठी इ-बुक आणि लिखित स्वरूपात उपलब्ध होऊ शकले. ह्या

❖ सिंधु केशव खंडकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे

❖ प्रभावती वासुदेव नवरे - आई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान विकास वासुदेव नवरे



कामाच्या यशाचे संपूर्ण श्रेय मी ब्रह्मविद्या माउलीसच देते.

जाता जाता एक गोष्ट जरूर सांगाविशी वाटते की, आपला श्वास आणि विचार हेच आपले अनमोल धन आहे. ऐहिक व भौतिक सुख कितीही असले तरी त्याबरोबरीनेच आपले शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम असणे गरजेचे आहे. तेव्हाच आपण जीवनाचा खरा आनंद घेऊ शकतो. आजकालची आजूबाजूची परिस्थिती पाहता, खरंतर बालवयापासूनच मनावर ब्रह्मविद्येचे संस्कार होणे नितांत गरजेचे आहे. तरच उत्तम

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभलेली पिढी निर्माण होईल. योग्य विचार, योग्य आहार व त्याचबरोबरीने श्वसनप्रकार आणि ध्यानाचा सराव केला तर हे जीवन खरोखरीच खूप सुंदर आहे.

आपण किती भ्रमात जगत आहोत, ह्याची जाणीव करून देऊन सत्याकडे घेऊन जाणारी ब्रह्मविद्या माउली, तसेच आम्हांस शिकविणारे आमचे सर्व शिक्षक आणि गुरुजन ह्या सर्वांप्रती अत्यंत संतोषपूर्ण व आदरयुक्त भावनेने मी कृतज्ञता व्यक्त करते.
धन्यवाद !



संतुलित विचार

एस्. के. पाचरणे

हा अनुभव खरोखरच वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सातत्यपूर्ण सरावाने श्वसन परिपूर्ण होते आणि ध्यानाच्या नियमित सरावाने विचारांमध्ये सुध्दा योग्य बदल घडून येतो. न्यायदानाच्या व्यवसायामध्ये विचारांची स्थिरता निश्चितच आवश्यक असते. चांगले आरोग्य हा कार्यक्षमतेचा महत्त्वाचा घटक आहे. आम्हा सर्वांतर्फे आपले मनःपूर्वक अभिनंदन! तसेच आपल्या सातत्यपूर्ण सरावासाठी आमच्या शुभेच्छा!



एस्. के. पाचरणे

—प्रज्ञा मंडळ

मी पुणे येथे वास्तव्यास असून अतिरिक्त जिल्हा ग्राहक तक्रार निवारण मंच, पुणे येथे न्यायाधीश म्हणून कार्यरत आहे. माझे वय ६९ वर्षे आहे. मी ब्रह्मविद्या साधक संघाद्वारे आयोजित प्राथमिक अभ्यासक्रम नुकताच पूर्ण केला. प्राथमिक अभ्यासक्रमात शिकवलेले श्वसनप्रकार व ध्यानाचा मी नियमित सराव करत आहे. या अभ्यासक्रमाच्या माध्यमातून मला जीवनाचा अष्टांग राजमार्ग सापडला. योग्य श्वसन, योग्य विचारांची सवय लागल्यामुळे मला शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभले आहे. संतोष, कृतज्ञता व आदर या त्रिसूत्रीचा माझ्या दैनंदिन जीवनात फार चांगला परिणाम झाला आहे. ग्राहकांच्या तक्रारीबाबत

निर्णय घेताना, ग्राहकांच्या समस्या समजून घेऊन तटस्थपणे योग्य निर्णय घेण्यासाठी या अभ्यासक्रमाचा सकारात्मक उपयोग झाला आहे. ब्रह्मविद्येचे प्राचीन शास्त्र आजही मानवी जीवन संपन्न आणि विकसित करण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. ब्रह्मविद्येच्या या अष्टांग राजमार्गावर मार्गक्रमण करण्याची संधी उपलब्ध करून दिल्याबद्दल, ब्रह्मविद्या साधक संघाबाबत मी संतोष, कृतज्ञता व आदर व्यक्त करतो.

ध्यान व श्वसनप्रकार यांच्या नियमित सरावाने मला तरुण झाल्यासारखे वाटत आहे. ग्राहक न्यायमंचाचे कार्यालय प्रशासकीय इमारतीत चौथ्या मजल्यावर असल्यामुळे, लिफ्ट बंद असल्यावर चार मजले चढताना

- ❖ पृष्ठदान स्वाती के. आचरेकर ❖ शंकर चंद्रकांत कुलकर्णी - भाऊ यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर
❖ पृष्ठदान पद्मनाभ आर्. बारपांडे ❖ डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी / शांताबाई कुलकर्णी (आई वडिल) यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

पूर्वी दमछाक व्हायची. आता लिफ्ट सुरु असतानाही मी चार मजले न थांबता चढत जातो व चढताना कोणताही त्रास जाणवत नाही. कार्यालयात दिवसभर उत्साही व प्रसन्न वाटते.

या अभ्यासक्रमामध्ये सतत तरूण राहण्यासाठी मी श्वसनप्रकार शिकलो. त्यामुळे मला तारुण्याचा अनुभव होत आहे. माझे शारीरिक वय एक वर्ष असल्यासारखे वाटते. दिवसभर मला फ्रेश व चार्ज्डअप वाटते.



सामर्थ्याची उमज

दर्शना नातू



दर्शना नातू

अरे अरे ज्ञाना झालासि पावन ।
तुझे तूज ध्यान कळो आले ।।
तुझा तूचि देव तुझा तूचि भाव ।
फिटला संदेह अन्य तत्त्वी ।।

श्रीज्ञानेश्वर माउलींची ही रचना अनेकदा मी ऐकली होती, पण तिचा सूक्ष्म अर्थ मला ब्रह्मविद्येचा सराव केल्यानंतरच आता समजत आहे.

मी विलेपार्ल्याच्या केंद्रातून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जायला २३ जानेवारी २०१६ मध्ये सुरुवात केली. तत्पूर्वी मला र्हूमॅटिक फीवर (Rheumatic Fever) किंवा सांध्याचा ताप असे ज्याला म्हणतात, तो आजार झाला होता. माझ्या शरीरातील सर्व सांध्यांना सूज येऊन त्यावर ह्या रोगाच्या जिवानुंमुळे परिणाम झाला होता. पुढे दीड वर्ष मी ह्यावर उपचार घेत होते. उपचारांदरम्यान अनेक औषधे व स्टीरॉईड्स घ्यावी लागली. थोडे फार बरे वाटले पण ऋतूबदलादरम्यान सांधे सुजणे, वेदना होणे, शरीरात जडत्व येणे वाढले व उच्च रक्तदावाचाही त्रास सुरु झाला. वेदनेमुळे रात्री झोपही शांत लागत नव्हती. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे माझे सांधे दुखणे कमी झाले आहे. शरीर व स्नायू हलके झाले आहेत. स्नायू बलवान होत आहेत. वजन वाढल्याने चढण चढताना दम लागत होता, तो आता लागत नाही. रक्तदावही नॉर्मल झाला व त्याशिवाय माझ्या उजव्या

हाताच्या मध्यमेच्या पहिल्या व दुसऱ्या पेराच्या सांध्यावर भोवरीप्रमाणे टणक चण्याएवढा एक गोळा आला होता तो ब्रह्मविद्येच्या सरावादरम्यान (६ महिन्यात) नाहीसा झाला. ह्या (Skin infection) त्वचा विकारावर मी गेल्या ३ वर्षात दोन वेळा त्वचारोग तज्ञांकडून औषध घेऊनही गुण आला नव्हता, तो ब्रह्मविद्येमुळे बरा झाला.

वरील शारीरिक व्याधी बऱ्या झाल्याच शिवाय मनाच्या अनेक व्याधी ज्यांची जाणीवही नव्हती ती ब्रह्मविद्येने करून दिली. आपले शरीर हे ईश्वराचे पवित्र मंदिर आहे हे अनुभव घेण्यास मी शिकले. आपल्या मनाला सकारात्मकतेकडे वळवून आता माझा आत्मविश्वास वाढत आहे. मन प्रसन्न व आनंदी राहाते.

ज्ञानेश्वर माउलींना जे अभिप्रेत आहे तेच ज्ञान ब्रह्मविद्या सामान्य जनांसाठी घेऊन आलेली आहे. आपल्यातील ईश्वर शोधताना अनेक अद्भुत भावना; जसे की मौनाचे सामर्थ्य, विचारांचे सामर्थ्य, कल्पनेचे सामर्थ्य आपल्याला कळायला उमजायला लागतात व मग त्यांच्या आचरणाने आपले आयुष्यच बदलून जाते. आपले जीवन जणू सर्वार्थाने सुंदर, निरोगी होऊन जाते. म्हणूनच ब्रह्मविद्येचा मार्ग दाखविणारी माझी हितचिंतक मैत्रीण व माझ्या ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका यांच्या ठायी कृतज्ञता व्यक्त करते व सर्वाना ब्रह्मविद्येचा लाभ मिळो, ही प्रार्थना ईश्वरचरणी करते. धन्यवाद!

- ❖ कै. श्रीमती जमुनाबाई नथू साबळे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान देवराम नथू साबळे
- ❖ श्रीधर प्रभुदेसाई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुलभा प्रभुदेसाई



ब्रह्मविद्या-स्वास्थाची गुरुकिल्ली

सुधा उवाळ



सुधा उवाळ

मी म्हाडामध्ये ४० वर्षे सरकारी सेवा केली आहे. मला निवृत्त होऊन सात-आठ वर्षे झाली. जीवनात ज्या काही खस्ता काढल्या होत्या त्याचे एक-एक रंग मी सेवानिवृत्त झाल्यावर शरीर दाखवू लागले होते. मला शारीरिक त्रास, मधुमेह (१७०-२००), उच्च रक्तदाब (वरचा-२००, खालचा -१००), किडनीचा त्रास व हृदयाचाही त्रास होऊन अँटकसुद्धा आला होता. माझी अँजिओप्लारस्टीही झालेली आहे. ह्या सर्व आजारामुळे माझा आत्मविश्वास खूब लागला होता. कोणतीही गोष्ट करताना प्रथम मला भीती वाटायची. मी माझ्या घराच्या बाहेर जाणे बंद केले होते. जर कधी मी बाहेर गेले तर मी घरी परत जाईन का? असा प्रश्न सदैव माझ्या मनात उभा राहायचा. घरचे लोक म्हणत होते की, तू बाहेरच्या हवेत जा. तुला बरं वाटेल पण माझी कधी हिंमत होत नव्हती.

आणि एक दिवस माझी मुलगी म्हणाली, 'आई, ब्रह्मविद्येचे क्लास उत्कर्ष मंदिर, मालाड येथे सुरू होणार आहेत तेव्हा आपण त्या क्लासला जाऊया.' त्यानंतर मी माझ्या मुलीसोबत भीतभीतच ब्रह्मविद्येच्या क्लासला गेले. आमचे वर्गशिक्षिकेशी बोलणे झाले. त्या म्हणाल्या, 'तुम्ही काही काळजी करू नका. सर्व काही ठीक होईल.' त्यांच्या त्या बोलण्याने मला धीर आला व मी क्लासला जाऊ लागले.

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? ध्यान म्हणजे काय? विश्रान्तिपाठ पाठ का करावेत? पूर्ण श्वास कसा घ्यायचा? हे मला ब्रह्मविद्येने शिकवले. आमच्या शिक्षिका प्रत्येक पाठ सोप्या भाषेत समजावून सांगत. त्यांचे शिकवणे ऐकता ऐकता मी त्यात तल्लीन होऊन

जात असे आणि मला हळूहळू ब्रह्मविद्येबद्दल ओढ उत्पन्न झाली. मी माझे सर्व आजार हळूहळू विसरू लागले. सुरुवातीला मला एका जागी शांत बसणे जड जायचे. पण चिकाटीने सराव सुरू केला. हळूहळू मला शांतता आवडू लागली. ध्यानानंतर मन प्रसन्न होऊन शरीरात एक प्रकारचा उत्साह उत्पन्न होऊ लागला. श्वसनप्रकार व ध्यान यांच्या नियमित सरावामुळे माझ्यातला आळस व कंटाळा दूर पळून गेला.

मधुमेहापासून शरीराला होणाऱ्या समस्या कमी होऊ लागल्या. किडनीच्या त्रासाने, मधुमेहामुळे येणारी पायाची सूज हळूहळू कमी होऊ लागली व आज सहा महिन्यांनंतर मी स्वतःला नवीन 'मी' मध्ये पाहते. माझ्या रक्तदावात, मधुमेहात हळूहळू सुधारणा होऊ लागली. माझा मधुमेह (१२०-१६०) वर आणि उच्च रक्तदाब (१५०-८०) पर्यंत आला आहे. जीवन जगण्याचा आत्मविश्वास जो माझ्यापासून गेला होता, तो मला परत मिळाला. याचे सर्व श्रेय ब्रह्मविद्येला द्यावे लागेल. तसेच माझ्या मुलीचे आभार मानावे लागतील; कारण जर तिने माझ्यामध्ये आत्मविश्वास जागृत करून मला ब्रह्मविद्येकडे नेले नसते तर मी आज या सर्व विद्येला मुकले असते.

ब्रह्मविद्या ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे याचा अनुभव मला प्रत्यक्षात आला असून, ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यही सुधारले आहे. या सर्वांचे श्रेय मी माझ्या वर्गशिक्षिका व ब्रह्मविद्येला देते. या सर्वांची मी मनःपूर्वक आभारी आहे व कृतज्ञ आहे.

❖ पांडुरंग शंकर राणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान नीता गोविंद साठम
❖ पृष्ठदान नेहा राजेश पटेल ❖ शांती प्रकाशाचे अस्तित्व प्रकाश प्रकाश प्रकाश यांच्या स्मरणार्थ
पृष्ठदान अनंत माधव भागवत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

॥ अहम् ब्रह्माऽस्मि, ब्रह्मैव अहमस्मि ॥

सुबोध गोखले

हा अनुभव खरोखरच वेगळा आहे आणि म्हणूनच तो अधिक प्रेरणा देणारा आहे! स्वतःच्या शास्त्रीय आणि बुद्धिवादी जाणिवेत झालेले परिवर्तन आश्चर्यकारक आहे! या परिवर्तनामुळे त्यांचे शारीरिक आरोग्य सुधारले. तसेच सर्वसाधारणपणे क्लेशदायक अनुभव त्यांना आनंददायी वाटू लागले, हा सकारात्मक बदल अगदी विलक्षण आहे! त्याबद्दल आम्हां सर्वांतर्फे त्यांचे मनःपूर्वक अभिनंदन!

—प्रज्ञा मंडळ

मुळात मी आय् आय.टी. चा इंजिनियर, गणित व शास्त्राची आवड, अंधश्रद्धा निर्मूलनचा कार्यकर्ता. ह्या सर्वांचा परिणाम म्हणजे तर्कात न बसणारी कुठलीही गोष्ट मुलीच मान्य न करणे. तरी चार-चौघांसारख्या जीवनातल्या अडचणी मलाही होत्या. शारीरिक व्याधी व मानसिक क्लेशही होते. देव व चमत्कारांवर विश्वास नसल्याने, माझ्या त्रासांना मला निसर्गाने दिलेले शरीर व मीच जबाबदार आहे ह्याची पूर्ण खात्री. पण मग उपाय काय? वर्तमानपत्रातील आरोग्य व यशाच्या गुरुकिल्लीची जाहिरात वाचली व नाव नोंदवलं. मनात म्हटलं पटेल तेवढं घेऊ, बाकी देऊ सोडून.

पहिल्याच दिवसापासून गोडी लागली. श्वसनप्रकार व ध्यान मनापासून करू लागलो. मला माझ्यात फरक तर जाणवू लागलाच शिवाय आजूबाजूचे जग पण सुधारले आहे असे वाटू लागले! आता कोपऱ्यावरचे कचऱ्याचे ढीग न दिसता झाडांवरची फुले दिसू लागली, रस्त्यावरचे खाचखळगे कमी झालेत, डावीकडून ओव्हरटेक करून उजवीकडे जाणाऱ्याचा राग यायचा थांबला, वगैरे. एकंदरीत सारंच सुधारलं.

मी एका क्लासमध्ये शिकवायला जातो. सलग तीन तास बडबड. आधी व नंतर पाऊण-पाऊण तास पुण्याच्या ट्रॅफिकमधून स्कूटरवर जाणे येणे. पूर्वी थकवा जाणवे. एकदा असाच क्लासवरून परत आल्यावर लगेच पत्नीला घेऊन डॉक्टरकडे जायचे होते. कोथरूडहून सदाशिव पेठेत दुसऱ्या टोकाला. पण जाताना मी ब्रह्मविद्येत शिकवल्याप्रमाणे स्वतःला सांगत होतो की मी तरुण आहे, शक्तिशाली आहे, मी

आनंदी दिसतो, मला आनंदी वाटते वगैरे. डॉक्टरांच्या केबिनमध्ये गेल्या गेल्या डॉक्टर म्हणाले, 'गोखले तुम्ही खूप खूप व ब्राईट दिसता. आज काय क्लासला सुट्टी होती काय?' केवढे उत्स्फूर्त सर्टिफिकेट!

काही वर्षांपूर्वी माझे अॅपेंडिक्सचे ऑपरेशन झाले. डिस्चार्जनंतर आठ दिवस घरी झोपून होतो. मग घरच्याघरी फिरू लागलो. पंधरा दिवसांनंतरसुद्धा जखम ओली होती. ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स सुरू असताना हार्निया झाला. ऑपरेशन करावं लागलं. ऑपरेशन नंतर सहा तासांत बाथरूमला जाऊन आलो. दुसऱ्याच दिवशी डिस्चार्ज मिळाला. त्या आठवड्यातल्या ब्रह्मविद्येच्या क्लासला पण मी गेलो. मला वाटतं, पहिल्या वेळेस मी साधा पेशंट होतो. दुसऱ्या वेळेस ब्रह्मविद्येचा विद्यार्थी.

लहानपणी आपल्याला असे सांगण्यात येते की, देव वर आकाशात स्वर्गात राहतो. नारळाची झाडे खूप उंच अगदी आकाशाला टेकतात. त्यामुळे माझ्यातील व देवातील अंतर फक्त नारळाच्या झाडाएवढं होतं. मोठं झाल्यावर कळलं की, आकाश खूप दूर आहे. देवही तितकाच दूर गेला. पण ब्रह्मविद्या शिकायला लागल्यावर तो परत जवळ आला. आता मला कळू लागलंय की परमेश्वर या इथेच आहे, माझ्या शरीरात, माझ्या हृदयात, माझ्या पूर्ण अस्तित्वात. ह्या विचारांनी किती छान वाटतं. 'अहं ब्रह्मास्मि, ब्रह्मैव अहं अस्मि ॥' हे शिकतांना एक कल्पना मनात आली. समुद्राची लाट म्हणू शकते "हा पाहा महान सागर. मी म्हणजे त्यावरची एक साधी लाट. किनाऱ्याकडे जाऊन नाहीशी होणारी, क्षणभंगुर". पण जर का आपण नीट विचार केला तर

❖ पृष्ठदान संध्या शेखर वाळके ❖ धनंजय काशिनाथ ताम्हणकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान आल्हाद अनंत चाचड

❖ विष्णु बच्चु नारकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुभाषचंद्र विष्णू नारकर



लाट म्हणजे समुद्रच आहे, समुद्राचा एक भाग. लाटेत सुद्धा तेच खारं पाणी, तेच जलचर, तेच शंख-शिंपले. मनात येईल तेव्हा उसळावं. समाधान झालं की परत समुद्रात लीन व्हावं. अशी ज्ञानी लाट नाही का म्हणणार “मी समुद्रच आहे, समुद्र म्हणजेच मी”.

थोडक्यात काय, पूर्वी आम्ही साध्या लाटा होतो. समुद्रापासून स्वतःला वेगळं समजणाऱ्या. आता आम्हाला थोडं थोडं कळू लागलं आहे की, आम्ही

समुद्रच आहोत. ब्रह्मविद्येमुळे आमचे लाटेतून समुद्रात रूपांतर होत आहे. संपूर्ण अनुभूती यायला अजून काळ जाईल. पण ब्रह्मविद्येचं शिक्षण सुरू ठेवलं तर आम्ही ‘नक्कीच सागर होऊ, अमर होऊ, ईश्वर होऊ, ब्रह्म होऊ’.

ब्रह्मविद्येचे आम्ही आभारी आहोत. तिला धन्यवाद!



सराव करा - व्याधीमुक्त व्हा

नागरत्ना सावंत

गेली १२ वर्षे मला अॅलर्जिक अस्थम्याचा त्रास होता. अनेक प्रकारच्या टेस्ट, औषधे, स्पेशालिस्ट, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथी, अॅलोपॅथी, अॅक्युप्रेसर, अॅक्युपंचर, देव, धर्म, स्तोत्र; सर्व काही समाधानापुरतेच. कशानेही गुण येत नव्हता. हा श्वसनविकार असल्यामुळे सतत कफ, खोकला वाढतच असे. मी मोकळा श्वाससुद्धा घेऊ शकत नव्हते. चालताना, बोलताना धाप लागत होती. शाळेतील माझी शिक्षिकेची नोकरी सोडण्यासाठी घरच्यांनी आग्रह धरला. नाइलाजाने मी ही नोकरी सोडण्यासाठी मनाची समजूत घालत होते. कारण आता माझा नाइलाज झाला होता. सतत गोळ्या, औषधे, इन्हेलर, नेब्युलायझर, स्टिरॉईड यावरच मी श्वास घेऊ शकत होते. अन्यथा नाही.

अनेकांकडून ब्रह्मविद्येविषयी ऐकले होते. परंतु विश्वास नव्हता. असे जुनाट आजार ब्रह्मविद्येने कसे काय बरे होतील? माझ्या मनात अशा अनेक प्रकारच्या शंका-कुशंका होत्या. प्रत्येक वेळी नवीन डॉक्टरां उपाय सुरूच होते. शेवटी म्हणतात ना, कोणत्याही गोष्टीची वेळ यावी लागते आणि मी ब्रह्मविद्येचा फॉर्म भरून अॅडमिशन घेतली. Just for a change! त्यापूर्वी माझ्या शरीरामध्ये शुगर, थायरॉईड, स्टोन, फ्रोजन शोल्डर, सांधेदुखी अशा सर्व आजारांनी घर

केले होते. परंतु हळूहळू ब्रह्मविद्येचे पाठ जसजसे वाढत गेले तसतसा माझा त्यावर विश्वास बसू लागला व माझ्या नियमित अभ्यास व सरावाने माझ्या लंगूची क्षमता जी फक्त १०० म्हणजे ७५ वर्षांच्या वृद्धांएवढी होती ती आता २५० एवढी वाढली आहे. स्त्रियांची कमीत कमी ३५० एवढी असणे आवश्यक असते. परंतु आता मात्र मी पूर्णपणे रोगमुक्त झाले आहे. ही अनुभवातून सिद्ध झालेली गोष्ट आहे आणि मी स्वतः जेव्हा ब्रह्मविद्येला प्रवेश घेतला तेव्हाच ठरवले होते की, जर माझा हा आजार बरा झाला तरच ब्रह्मविद्या ही खरी अन्यथा नाही आणि तरच मी माझे अनुभव कथन करीन. आणि हो, वरील आजारांपैकी सध्यातरी कोणताही आजार नाही. हे मी म्हणत नाही, तर माझ्याजवळचे डॉक्टर्सचे रिपोर्ट्स सांगत आहेत. जेव्हा मला १०० टक्के रिझल्ट मिळाला तेव्हाच मी अनुभव लिहिण्याचा प्रयास केला.

म्हणूनच म्हणते की तुम्ही सर्वांनी असा अनुभव घेण्यासाठी ब्रह्मविद्या करा. सराव करा व रोगमुक्त व्हा. हीच माझी ब्रह्मविद्या माऊलीच्या चरणी प्रार्थना!

ॐ असतोमा सद्गमय,
तमसो मा ज्योतिर्गमय
मृत्योर्मा अमृतं गमय
ॐ शांतिः शांतिः शांतिः ॥

❖ पृष्ठदान चेतन आनंद रेडकर ❖ श्रीमती लीलाबाई विघ्नेश्वर गोकर्ण यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान हेमलता रमेश शेटी

❖ अजय नारायण व्याहाडकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान कल्याणी रविंद्र गोडबोले



ब्रह्मविद्येने अंतर्बाह्य बदल

भास्कर गंजीवाले

मी ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक अभ्यास पूर्ण केला. ब्रह्मविद्येने माझा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन पूर्णपणे बदलून गेला. अष्टांग राजमार्ग व श्वसनप्रकाराने आयुष्यात चांगलाच फायदा झाला. ब्रह्मविद्येमुळे शारीरिक व मानसिक विकास होण्यास मदत झाली.

जून महिन्यामध्ये आय.टी. मधील अत्यंत महत्त्वाची परीक्षा उत्तीर्ण झालो. यापूर्वी आय.टी. क्षेत्रातील विविध सर्टिफिकेट्साठी परीक्षा दिल्या. परंतु ही परीक्षा देताना माझ्या मनावर कोणतेही दडपण नव्हते ते केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच! ब्रह्मविद्येमुळे संयम व योग्य भाषणाचा फायदा झाला व अडचणीच्या प्रसंगी उपयोग झाला.

नुकतीच मी सातारा ते पंढरपूर - पंढरीची वारी पायी पूर्ण केली. सुमारे १६० कि मी. च्या पायी प्रवासात कोणताही शारीरिक त्रास, पाय दुखणे इ. काहीही झाले नाही व पूर्णपणे चालत मी वारी यशस्वीपणे पूर्ण करू शकलो.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासात असलेली ध्यान धारणा करण्याने शरीरान्तर्गत बदल होत असल्याचे जाणवते व जीवनाच्या शाश्वत रहस्याचा उलगडा होतो. अभ्यासक्रमात असलेली शरीर रचनेची माहिती अत्यंत उपयुक्त आहे.

एकूणच काय ब्रह्मविद्येने मला जीवन सार्थकी झाल्याची अनुभूती मिळाली.



नागपूर प्राथमिक वर्ग

❖ पृष्ठदान ज्ञानेश गजानन मानकर

❖ कै. वाळीबा नामदेव आढाड / कै. चंद्रभागा वाळीबा आढाड यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रविंद्र वाळीबा आढाड



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

ब्रह्मविद्येची आनंददायी ज्ञानशिबिरे

संकलन : शलाका गोळे

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे अनेक ठिकाणी २२ आठवड्यांचे प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे वर्ग घेतले जातात, पण ज्या साधकांना २२ आठवड्यांचे हे वर्ग करता येणे शक्य नसते अशा साधकांसाठी ५ दिवसांची निवासी व अनिवासी शिबिरे आयोजित केली जातात. निवासी शिबिरे साधारणपणे खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी, आल्हादकारक वातावरणात आयोजित केली जातात व अनिवासी शिबिरे साधकांच्या मागणीनुसार वेगवेगळ्या शहरांतून, गावांतून आयोजित करण्यात येतात. ब्रह्मविद्येचे शिक्षक स्वतःचे सर्व व्याप सांभाळून अशा शिबिरात जाऊन ज्ञानदानाचे कार्य विनामूल्य करतात. अशा शिबिरातून ब्रह्मविद्येचे ज्ञान प्राप्त केलेल्या काही साधकांचे हे निवडक प्रातिनिधिक अनुभव :-

बेळगांव शिबिर :



डॉ. गौरीशंकर शेते : शिबिराचा अनुभव अतीशय आनंददायी व उत्साहवर्धक आहे. थोड्याशा कालावधीत देखील खूप नवीन शिकता आले व ज्या उत्साहाने व मनापासून शिकविले गेले ते हृदयाला भिडले. नवीन स्फूर्तीचा प्रत्यय आला आणि महत्वाचे म्हणजे माझ्या रोजच्या वैद्यकीय व्यवसायात या विद्येचा नक्की उपयोग होईल असा मला विश्वास वाटतो. शिबिरातील सर्व व्यवस्था चांगली होती. शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार!



डॉ. रामानंद मंत्री : मी स्वतःला खूप भाग्यवान समजतो कारण अनपेक्षितपणे मला ब्रह्मविद्येच्या शिबिरात भाग घेण्याची संधी मिळाली. शिबिरात अनेक माहित

नसलेल्या विषयांची ओळख झाली. अज्ञान व गैरसमज दूर झाले. सुख, शांती व समाधानाचा मार्ग सापडला. सकारात्मक दृष्टिकोन ठेऊन आपल्या स्वभावात बदल करणे किती आवश्यक आहे याची जाणीव झाली. दृढ श्रद्धेने नियमित साधना व सराव केल्यास असाध्य ते साध्य करता येईल याची खात्री पटली. मी आभारी आहे.



मीरा तारळेकर : ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांच्या रुपात देवदूतच वेळगांवात आले व त्यांनी ब्रह्मविद्या नावाची दिव्य जादूची कांडी माझ्यावरून फिरवली आणि सारी निराशा गळून पडली. माझ्यातील निद्रिस्त चैतन्य जागवले. आता मी आत्मविश्वासाने पुढे पुढे चालत राहीन. श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या साधनेने योग्य मार्ग आपोआप सापडेल याची मला पूर्ण खात्री आहे. या पाच दिवसांत पंधरा वर्षांचा मायग्रेनचा त्रास नाहिसा झाला हे अद्भूत सत्य आहे. माझा विचारांचा दृष्टिकोन पूर्ण बदलला. सकारात्मक विचार खऱ्या अर्थाने प्रत्यक्षात आणणे व नकारात्मक विचारांचा उच्चारही न करणे यासाठी मी प्रयत्नशील राहीन. स्वतःमध्ये हा फरक होणे व तो कळणे हे महत्वाग्यच आहे. हे सर्व होण्याचा क्षण हा मी या जन्मातला पुनर्जन्म मानते. मी शिक्षकांची आभारी आहे.

अशी शिबिरे आपल्या गांवात आयोजित करण्याची साधकांना इच्छा असेल तर त्यांनी कार्यालयाशी जरूर संपर्क साधावा.

वर्षा जवळकर : ज्या मार्गाच्या मी शोधत होते तो मार्ग आता मला मिळाला आहे. आता फक्त मार्गावर चालणे म्हणजे सराव व साधनेला धरून राहणे म्हणजे माझे इच्छित ध्येय आपोआप गवसेल.

❖ रुक्मिणी पांडुरंग मोहिते यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान बबन पांडुरंग मोहिते

❖ त्रिंबक देशमुखे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान गीतांजली देशमुखे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

॥ परब्रह्माचे स्वरूप ॥

या कवितेतून सर्वव्यापक, सर्वशक्तिमान आणि सर्वज्ञ परमेश्वराच्या व्यक्तरूपाची जाणीव होते. परमेश्वराचे हे काव्यरूप निश्चितच आपल्याला मोहविते. कवितेचे शब्द आणि गेयता आपल्याला आकर्षित करते! ब्रह्मविद्येत शिकविल्या जाणाऱ्या तत्त्वांची ही काव्यगुंफण निश्चितच मोहमयी आणि आकर्षक आहे.

- प्रज्ञा मंडळ

कुठे कुठे शोधू तुला परमेशा आता
तू सर्व जग व्यापुनी राही
व्यर्थ खटाटोप बाह्य जगी
वास करी तू अंतर्दामी ॥१॥
फुलातील तूच गंध
फळातील तूच रस
वृक्षातील तूच बीज
अग्नीतले तूच तेज ॥१॥
गर्भातील तूच सूक्ष्मरूप
ब्रह्मांडातील तूच तांडवरूप
नभातील तूच जलवायु
धरेतील तूच मृदा अणु ॥२॥
तूच प्राण-नाद-तेजातीत
सर्वज्ञ संपन्न भावातीत
तूच ते सृजनशील तत्त्व
अमर अविनाशी स्वयंप्रकाश ॥३॥
तूच माझ्या श्वासातील
तूच माझ्या उच्छ्वासातील
तुझे ठायी लावूनि एकचित्त
मी कर्मयोगी पाहे फलरहित ॥४॥
पवित्र जागृत तव मंदिर
मम शरीरी तव वास निरंतर
मम जीवनी मीच स्वामी
परी तुझे ठायी कृतज्ञ मी ॥५॥

- पद्मजा वझे



ब्रह्मविद्येची महती

ब्रह्मविद्या म्हणजे योग आणि
 तत्त्वज्ञानाचे प्राचीन शास्त्र ..
 लाभले आम्हास आरोग्य आणि
 यशाचे हमखास अस्र .. ॥१॥
 ज्याच्या आध्यात्मिक साधनेने होते साध्य
 ब्रह्म किंवा परमेश्वराचे ज्ञान ...
 मन :चक्षुवरील अज्ञानाचे जळमट झटकून
 दूर करी अपयश व कुविचारांचे अज्ञान ॥२॥
 आत्मज्ञान प्राप्तीसाठी खुला
 करून दिला अष्टांग मार्ग ...
 आपल्यातील दैवी अंग, सत्य स्वरूप
 ओळखण्याचा हाच खरा राजमार्ग ॥३॥
 आध्यात्मिक शसनप्रकार आणि ध्यानधारणा
 ही तर आहेत ब्रह्मविद्येची महत्त्वाची अंगे ...
 ज्या योगे जीवन होईल सुदृढ
 आणि बलशाली ब्रह्मविद्ये संगे ॥४॥
 साधक म्हणा, वा म्हणा आम्हा सेवक
 आम्ही तर आहोत ब्रह्मविद्येचे उपासक
 एकाहूनही एक सरस, विद्यादानासाठी
 तत्पर इथले सारेच शिक्षक ॥५॥
 ना वयाची, ना शिक्षणाची मर्यादा
 वृत्ती आमची जिज्ञासू ...
 सुसंगत आम्ही परिपूर्ण आम्ही
 आम्ही तर आहोत ज्ञानपिपासू ॥६॥
 म्यां बापुडी काय वर्णू
 ब्रह्मविद्येची महती ...
 स्वानुभवावरून तुम्हास
 येईलच की त्याची प्रचिती ॥७॥
 इथेच आम्हास भेटल्या
 विविध व्यक्ति आणि वल्ली ...
 तर ऐका साधक हो ! आरोग्य
 आणि यशाची हीच खरी गुरुकिल्ली ॥८॥

- स्नेहा देशपांडे

- ❖ गजानन दत्तात्रेय गाडगीळ यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रकाश गजानन गाडगीळ
- ❖ विमल डी. हुंडावाले यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुहासिनी बी. पाडेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

सर्व पृष्ठदात्यांचे हार्दिक आभार !

- ❖ कै. सौ. लता गोलतकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान नवीन गोलतकर
- ❖ श्रीमती भागीरथी बाबुराव राणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अर्जुन बाबुराव राणे
- ❖ गोविंद श्रीपाद कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान कुमुदिनी गोविंद कुलकर्णी
- ❖ कै. श्री. अरविंद दिनकर जोशी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान भावना अरविंद जोशी
- ❖ कै. सौ. सुधा शरद गोडबोले यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान मनोज शरद गोडबोले
- ❖ सर्व ज्येष्ठ आणि दिवंगत नातलगांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान माया रमेश पाटील
- ❖ इंदीरा देशपांडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रश्मी देशपांडे जयंत पंढरीनाथ कुलकर्णी
- ❖ पंढरीनाथ आनंद कुलकर्णी आणि कै. सुधा पी. कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान
- ❖ कै. पुनमचंद गुमनाजी डांगी व कै. शांताबाई पुनमचंद डांगी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान किशोर पुनमचंद डांगी
- ❖ कै. श्रीमती इंदिराबाई भिकाजी आचार्य - सासूबाई यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अर्चना अरुण आचार्य
- ❖ सुनंदा सदानंद कारेकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अंजली मनिष वाघधरे
- ❖ श्रीमती सवितागौरी जगन्नाथ मोदी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रमेश जगन्नाथ मोदी
- ❖ चिंतामण गं पेंडसे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरिता नारायण उकिडवे
- ❖ मालती चिंतामण पेंडसे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरिता नारायण उकिडवे
- ❖ मोरेश्वर उकिडवे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरिता नारायण उकिडवे
- ❖ सरस्वती उकिडवे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सरिता नारायण उकिडवे
- ❖ रुक्मिणी गोविंद देशपांडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सौ वृषाली विश्वास देशपांडे
- ❖ लक्ष्मीबाई नारायण यादव यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रेखा मोहन यादव
- ❖ श्री. विठ्ठल शंकर पोयेकर व श्रीमती शुभदा विठ्ठल पोयेकर आई-वडील स्मरणार्थ यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान राजश्री गिरिष नाईक
- ❖ दत्तात्रय त्र्यंबक साठे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शिल्पा ओक
- ❖ शांताराम राणे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रीती राणे
- ❖ रुक्मिणीबाई गोविंद देशपांडे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान सुनंदा उल्हास देशपांडे
- ❖ पार्वतीबाई महादेव मोघे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान जयंत महादेव मोघे
- ❖ विपिन डी. धरत यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शुभांगी विपिन धरत
- ❖ वसंत आजगांवकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वनिता वसंत आजगांवकर
- ❖ श्रीमती भारती भास्कर जांभुळकर यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान शनिष भास्करराव जांभुळकर
- ❖ दत्तात्रय त्रिंबक मसे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान योगेश दत्तात्रय मसे
- ❖ अशोक रामचंद्र शिंदे यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान अश्विनी अशोक शिंदे
- ❖ गुरु डिंग ले मी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान प्रकाशाच्या अधिकारी- क्ष
- ❖ उमेश गुंडोपंत कुलकर्णी यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान वीणा विनय निरगुंडकर
- ❖ पृष्ठदान मनाली मंगेश लाड
- ❖ स्वाती जे. गोडबोले (काकू) यांच्या स्मरणार्थ पृष्ठदान रविंद्र आत्माराम गोडबोले

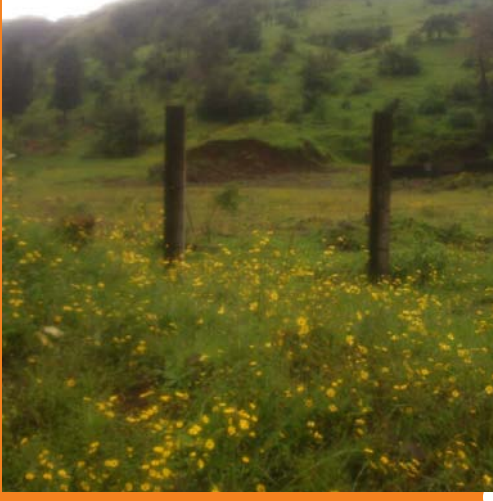


प्रज्ञा प्रकाशन वाशी प्रगत मेळावा डिसेंबर २०१५



वसंत व्याख्यानमाला - नाशिक

आरोहण : ब्रह्मविद्या आश्रम वृक्षारोपण आणि वृक्षसंवर्धन



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No . E-1995

☎ 022 - 2533 9977, 022- 2534 7788 • Visit : www.brahavidya.net

[f](https://www.facebook.com/BrahavidyaSadhakSangh) BrahavidyaSadhakSangh [t](https://www.instagram.com/BrahavidyaSS) BrahavidyaSS [y](https://www.youtube.com/BrahavidyaSadhakSangh) BrahavidyaSadhakSangh