

# प्रज्ञा

२०१७-२०१८

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



॥ प्रार्थना ॥

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

भावार्थ

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

ध्येय

अखिल मानव जातीचा शारीरिक,  
मानसिक व आध्यात्मिक विकास

कार्य

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा  
प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

## विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

## ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१६



सुमन भांडेकर  
एम.ए. (इंग्रजी)  
एम.ए. (समाजकार्य)  
९९२०७८५९९८



नयना दांडेकर  
एच.एस्.सी.  
९९६७३३३०४५



रश्मी धाग  
एस्.एस्.सी.  
९८९९३६५६४२



राजश्री चाफेकर  
बी.एस.सी  
९८६९२९३७००



वुंदा देशपांडे  
बी.कॉम. स्टेनोग्राफर  
९९६७०३९३८९  
०२२-२९६३९५०९



सुनीता कल्याणकर  
एच.एस्.सी.  
९९६७५५२३४२



उल्हास चिरमाडे  
बी.ई.  
७५०६३३७८२३  
९८९२२२३०५४



मोहिनी दिवेकर  
एम.ए. एम.बी.ए  
९८२९३४७४६०  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



राधा कर्णिक  
इंटर कॉमर्स  
९००४०००७९०  
०२२-२५६३२९२६

## ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१६



**मीनाक्षी कुमकर**  
बी.एस्.सी., एल.एल.बी.,  
बी.एम.एस. डब्ल्यू  
पी.जी.डी.एच.इ  
९८२३९९५५४



**सई पालव**  
एम.एस.सी. बी.एड.  
९४०३९५४०९६  
९३२२२३६२६९



**सुनील राईलकर**  
बी.ई. (सिव्हिल)  
९९९८९२४९७०२०



**अलका महाजन**  
बी.ए.  
९९६७९६३९०८  
०२२-२५४७८८३६



**रूपाली पानसे**  
एम. डी. अॅक्च्यु.  
(Alternative  
medicine)  
९८९२५५९३७२  
८८२८९६७७७४



**अंजली रानवडे**  
एम.एस.सी.  
(बायोकेमिस्ट्री)  
एम.बी.ए. (मार्केटिंग)  
९८९२०९४६९६



**प्रीती नवरे**  
एम.एस.सी. बी.एड.  
८९७६३४०५७७  
०२२-२९२७२८७०



**मुरारी पाटणकर**  
केमिकल इंजिनीअर  
९८२९५२४९४६  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



**प्रकाश साळगावकर**  
बी.कॉम.  
९६७३३४४३६३



**नीता नाईक**  
बी.एस्.सी.  
९३२४०७८५००  
०२२-२५४७८५००



**प्राची पाथरे**  
बी.ए.  
९८३३०९३३७५



**निलिमा सौदागर**  
बी.एस्.सी.  
९८२०८३७६९६



**शीला पडते**  
बी.कॉम.  
९८९९८३२६७३



**उषा पाटील**  
एस्.एस्.सी.  
९९८७०५९०८२



**रश्मी ठाकूर**  
बी.ए.  
९९८७०३५०६६



**संजय पडवेकर**  
बी.कॉम., जी.सी.डी  
९८२९९२९५५६



**मीनाक्षी पिंगळे**  
एम. कॉम  
९८९९०८८९४९  
०२२-२५३३७९४९



**विद्या वाखारकर**  
बी.ए.  
९८६९२७६९३३

विशेष उल्लेख न केलेले शिक्षक मराठी भाषेतून वर्ग घेतात



## २०१७ मधील बालवर्ग



‘आपले घर’ वारजे, पुणे



कणकवली वरवडे बालवर्ग



कल्याण बालवर्ग



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## २०१७मधील प्रगत मेळावे व शिबिरे



बोरीवली प्रगत मेळावा



धारवाड शिबिर



ठाणे प्रगत मेळावा



लोणावळा शिबिर



डोंबिवली प्रगत मेळावा



फोंडा गोवा शिबिर



पुणे प्रगत मेळावा



खंडाळा शिबिर

# संघाटकीय

आदरणीय वाचकहो, सप्रेम नमस्कार !

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

'प्रज्ञा' प्रकाशन आपल्या सर्वांसाठी आनंददायी सोहळा आहे. कारण आपल्या सर्व सुहृदांच्या उपस्थितीत श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या हस्ते पहिल्या प्रगत मेळाव्यात 'प्रज्ञा' प्रकाशन होते.

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश पसरविण्याचे कार्य ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे अविरत चालू आहे. हा कार्यप्रकाश सर्वदूर पसरविण्यासाठी 'प्रज्ञा' स्मरणिका सदैव कार्यरत आहे. ते कार्य प्रज्ञेच्या वेगवेगळ्या सदरांमार्फत अनेकांपर्यंत पोहोचविण्याचा आपण प्रयत्न करतो.

या वर्षी कार्यप्रकाशातील उल्लेखनीय बाब म्हणजे ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे (कॉलेज, हॉस्पिटल) वेगवेगळ्या कंपन्यांच्या कार्यालयात ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना दिल्या व काही कंपन्यांतून वर्गही सुरू झाले.

बालविकास सदरातील अभिनंदनीय कार्ये म्हणजे सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील शाळेत बालवर्गाच्या शिबिरात १२० बालसाधकांनी ब्रह्मविद्येचा लाभ घेतला, तसेच 'आपलं घर' वारजे, पुणे येथील अनाथालयातील बालवर्गाचा अनुभव प्रेरक व आनंददायी आहे.

गेल्या काही वर्षांचा विचार करता आपण हे म्हणू शकतो की, आपले हे ब्रह्मविद्येचे कुटुंब वाढते आहे. तरी देखील किती केले पाहिजे आणि किती केले जाऊ शकते याचा विचार जेव्हा आपण करतो, तेव्हा आपण हे स्पष्टपणे पहातो की, आपल्याला अजून बरेच कार्य करायचे आहे आणि बरेच काही साध्य करायचे आहे. अर्थातच हे सर्व कार्य ब्रह्मविद्येच्या सर्व विद्यार्थ्यांच्या संघटित प्रयत्नांमार्फतच साध्य होऊ शकते.

'प्रज्ञा' २०१७-२०१८ स्मरणिकेसाठी आपले लेख, अनुभव, कविता पाठविणाऱ्या सर्व शिक्षकांचे, साधकांचे प्रज्ञामंडळ ऋणी आहे. पृष्ठदाते, दीर्घकालीन सभासद योजनेच्या सर्व सभासदांचे मनःपूर्वक आभार. 'प्रज्ञे'च्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले त्या सर्वांचे प्रज्ञामंडळातर्फे आभार.

'प्रज्ञा' वाचून ब्रह्मविद्या शिकण्याची आपणास प्रेरणा होओ व जे ब्रह्मविद्येचे साधक आहेत त्यांची साधनेत उत्तरोत्तर प्रगती होवो हीच प्रार्थना!

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश अखिल जगतात पसरत आहे!

-अलका पुरोहित



# अंतरंग

## ज्ञानप्रकाश

सराव, सराव आणि सराव .....	जयंत दिवेकर .....	१
हरवले ते गवसले का...? .....	राजाराम सुर्वे .....	३
बोधकथा : चित्ती असो द्यावे समाधान .....	शालाका गोळे .....	४
ध्यान एक रहस्य .....	संजय साठे .....	५
आध्यात्मिक धनवान .....	कोंडिबा जाधव (कविता) .....	६

## कार्यप्रकाश

तुमची आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या . सर्वत्र प्रकाश होऊ दे .....	जयंत दिवेकर .....	७
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे उजळणीवर्ग व शिविरे .....	राजाराम सुर्वे .....	९
बोधकथा : शांततेचा आवाज .....	जयंत गोरे .....	१३
औद्योगिक क्षेत्रात ब्रह्मविद्येची नव्याने ओळख .....	अलका पुरोहित .....	१४
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका (Correspondence Course) आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती . आंतरराष्ट्रीय योगदिन : ब्रह्मविद्येचा सराव .....	डॉ. नितांता शेवडे .....	१५
	जयंत दिवेकर .....	१७
	शालिनी कुलकर्णी .....	२०

## बालविकास

शाळेतील बालवर्ग शिविर : एक सुंदर अनुभव .....	सुरेखा पडवेकर .....	२२
श्वसनप्रकाराचे फायदे .....	गौरांग पाटील .....	२४
एकाग्रता .....	ओम्कार मराठे .....	२४
प्रभावी श्वसन प्रकार .....	टी. जयलक्ष्मी मुदलियार .....	२४
आत्मविश्वास .....	तनीश महेंद्रकर .....	२५
ब्रह्मविद्या एक वरदान .....	गुंजन नेमाडे .....	२५
बालवर्ग : समृद्ध करणारा अनुभव .....	अमला शेखर .....	२६

## अनुभव

मी कृतज्ञ आहे! .....	श्रावणी फाटक .....	२७
सरावाचा लाभ .....	कुसुम सत्रे .....	२७
तारक - ब्रह्मविद्या .....	सुप्रिया दातार .....	२८
एक अविस्मरणीय अनुभव .....	इंदु मेनन .....	२९
अमृत कलश .....	अलका हांडे .....	३०
ब्रह्मविद्या हेच माझे तीर्थक्षेत्र .....	संध्या केळकर .....	३१



सार्थ जीवन .....	सूरश्री दीक्षित-थत्ते .....	३२
दैवी मार्ग .....	ऋचा वैती .....	३३
ब्रह्मविद्या : यशस्वी जीवनाचा मार्ग .....	कीर्ति माने .....	३३
ब्रह्मविद्या : आनंदी जीवनाची गुरुकिल्ली .....	माधुरी माने .....	३४
मन :स्वास्थ्य .....	अनघा शिंगसत .....	३४
माझ्या जीवनाची स्वामिनी मी आहे .....	अश्विनी सांगुर्डेकर .....	३५
नियमित सराव .....	काजोल निसाळ .....	३६
जीवन दृष्टिकोनात बदल .....	अरुण गोसावी .....	३६
परिपूर्ण श्वसन .....	दीपा कृष्णमूर्ती .....	३७
वयातीत ब्रह्मविद्या .....	अनघा असलेकर, यादवेद्र असलेकर .....	३८
शारीरिक-मानसिक पातळ्यांवर बळ .....	संध्या जोशी .....	३९
आंतर्बाह्य बदल .....	उज्ज्वला पडवळ .....	४०
मनोबल .....	अनिता कोतवाल .....	४१
आयुष्यात उभे राहण्याची उमेद मिळाली .....	श्वेता चौधरी .....	४२
जिद्द .....	अनुराधा राक्षे .....	४३
मानसिक स्थैर्य .....	दिपाली देशमुख .....	४४
ताणतणावाचे निवारण .....	विजया दीक्षित .....	४५
घशाचे दुखणे बरे झाले .....	वैशाली सरगये .....	४६
आरोग्यदायी बदल .....	रामचंद्र नवरे .....	४७
नवीन दिशा .....	रेवती पटवर्धन .....	४७
ब्रह्मविद्या : शाश्वत सत्य .....	सुप्रिया गोडबोले .....	४८
व्यवस्थेची प्रचिती .....	राकेश तम्मल .....	४९
वयमान अवघे पाऊणशे अधिक दहा .....	निर्मला कुलकर्णी .....	५०
आत्मविश्वास .....	मृण्मयी भागवत .....	५१
सक्षम .....	श्रीराम प्रभुदेसाई .....	५१
आनंदाचा मुक्त पक्षी .....	सुभाष कुलकर्णी .....	५२
नवजीवन .....	निशांत काडके .....	५३
ब्रह्मविद्येची गोळी! .....	सुभाष कुलकर्णी (कविता) .....	५४
धारवाड शिविर : आनंददायी अनुभव .....	संकलन : राजाराम सुर्वे .....	५५
श्री गुरुपौर्णिमेनिमित्त .....	प्रभा राजगुरू (कविता) .....	५७
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक .....	.....	५८

## कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष : संजय साठे  
सचिव : जयंत गोरे  
खजिनदार : हेमंत लागू

## प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

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

मुखपृष्ठ : सारथी एंटरप्रायझेस  
मुद्रण : मौज प्रिंटिंग ब्यूरो  
वितरण : रामचंद्र मनोहर

## कार्यालयीन व्यवस्था

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

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

### १. ठाणे कार्यालय

लक्ष्मी केशव विल्डिंग, दुसरा मजला, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (प.) ४००६०२  
दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७/२५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा •  
Visit-[WWW.brahmavidya.net](http://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

## महत्त्वाची सूचना

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



## 卐 सराव, सराव आणि सराव 卐



जयंत दिवेकर

सरावाने पूर्णत्व प्राप्त होते. विशेषतः ब्रह्मविद्या या सखोल आणि व्यापक शास्त्रामध्ये अचूक सरावास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. सरांच्या या प्रेरक आणि मार्गदर्शक लेखामुळे ब्रह्मविद्येच्या सरावासाठी अनेकांना निश्चितच प्रेरणा मिळेल तसेच सरावामध्ये येणाऱ्या अडचणी व अडथळे दूर होतील.

—प्रज्ञा मंडळ

सरावाने पूर्णत्व प्राप्त होते. ब्रह्मविद्येमध्ये 'सराव' या शब्दाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. केवळ सरावामुळेच आपण विजयी जीवनाकडे वाटचाल करू शकतो. माझे गुरूजी मितभाषी होते, कुणी त्यांना उपदेशाविषयी विचारले तर ते केवळ एकच शब्द उच्चारित 'सराव'!

### १. मला वेळ नाही :

दिवसाचे २४ तास आपणा सर्वांसाठी सारखेच असतात. त्याबद्दल आपण देवाला पक्षपाती म्हणू शकत नाही. म्हणून मी एवढेच सांगू शकतो की आपण वेळ काढला पाहिजे. आपल्या सरावासाठी आवश्यक असणारा वेळ काढण्यासाठी आपण इतर कामांचे योग्य नियोजन करणे आवश्यक आहे. आपल्या वेळेचा अपव्यय करणाऱ्या काही गोष्टींची नावे मी सांगू शकतो. त्या गोष्टी अशा आहेत- वर्तमानपत्र वाचन, टीव्ही पाहणे, वायफळ गप्पागोष्टी इत्यादी.

### २. मी करू शकत नाही :

ध्यानाच्या सरावासाठी ही अडचण नेहमीची आहे. श्वसन प्रकारांच्या सरावासाठी ही अडचण नसते. यासाठी एकच उपाय, तो म्हणजे सरावाला सुरुवात करा, अडचणी आपोआप जातील. आपण आपल्या नित्याच्या जीवनात सतत कार्यरत असतो आणि आपण क्वचितच जाणीवपूर्वक शिथिल होतो. ध्यानामधील सर्व अडचणींचे हे एक मूळ कारण आहे.

ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या सराव पद्धती अगदी सुलभ आहेत. कोणीही जाणीवपूर्वक व चिकाटीने सराव करून नवीन साधकाला सुरुवातीस जाणवणाऱ्या सर्व अडचणींवर तो मात करू शकतो.

दोन मुख्य समस्यांचे निराकरण केल्यावर आता मी सरावाच्या मुख्य अंगांविषयी स्पष्टीकरण देतो. यांमुळे साधनेमध्ये लवकर यश प्राप्त होईल.

### अ) नियमितपणा :

एकदा तुम्ही आध्यात्मिक श्वसनप्रकार (२० मिनिटे) आणि ध्यान (२० मिनिटे) यांसाठी वेळ निश्चित केलीत की ती वेळ कधीही चुकवू नका, एक दिवससुद्धा! ब्रह्मविद्येचा सराव जोपर्यंत तुमच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक बनत नाही तोपर्यंत या कठोर शिस्तीचे पालन करा.

### ब) अचूकपणा :

असे म्हणतात की सरावाने पूर्णत्व प्राप्त होते. परंतु चुकीच्या सरावाने अपूर्णत्व येते. म्हणून काळजीपूर्वक निरीक्षण करून तसेच पाठांत दिलेल्या सूचना वारंवार वाचून आपण सरावातील चुका दूर केल्या पाहिजेत. अचूक सरावामुळे उत्तम परिणाम लवकर अनुभवू शकाल.

### क) पाठांचा अभ्यास :

पाठांतील काही भाग कमीत कमी आठवड्यातून एकदातरी वाचा. पाठांच्या नियमित वाचनाने आपल्या दैनंदिन जीवनात अधिकाधिक मिळविण्याची प्रेरणा प्राप्त होते,

❖ कृष्णकांत भिवा वस्त यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मिनल दिलीप खवणेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

तसेच जीवनाची सखोलता सुस्पष्ट होते.

ड) संतोष, कृतज्ञता आणि आदर या

त्रिकोणात राहा :

दिवसभरात जेव्हा तुम्हांला आठवण होईल तेव्हा या श्रेष्ठ तीन तत्त्वांचा किंवा कुठल्याही एक तत्त्वांचा सराव करा. या तीन पायाभूत तत्त्वांचा सराव केल्याने आपण सर्व अडचणींना दूर ठेवू

शकतो.

सारांशाने मी असे म्हणेन की 'योग्य सरावाने' ब्रह्मविद्येसारखा सखोल अभ्यासदेखील आकर्षक व आनंददायी होतो. मी अशी आशा आणि प्रार्थना करतो की जे सर्व हा लेख वाचतील त्यांना सरावासाठी प्रेरणा प्राप्त होओ !

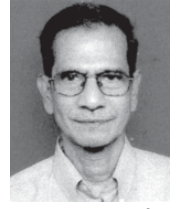
-श्री. जयंत दिवेकर





## 卐 हरवले ते गवसले का... ? 卐

हरवणे आणि सापडणे हा आपल्यापैकी अनेकांचा अनुभव आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये हरवणे आणि सापडणे यामागच्या मानसिकतेचे महत्त्व सांगितले आहे. तसेच आपल्या आरोग्याचे हरवणे आणि ब्रह्मविद्येच्या सरावाने पुन्हा आरोग्य सापडणे या विषयी मार्गदर्शन केले आहे. शारीरिक, मानसिक आरोग्य हरवणे किंवा अव्यवस्था निर्माण होणे ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने व्यवस्था किंवा आरोग्य प्राप्त होते. हा संदेश वाचक, साधकांसाठी फारच महत्त्वाचा आहे.



राजाराम सुर्वे

—प्रज्ञा मंडळ

संध्याकाळी मित्राच्या घरी गेलो. बोलणे झाल्यावर थोड्या वेळाने मी मित्राच्या घराबाहेर आलो. जिच्याने तळमजल्यावर येताना मध्येच एका जुन्या भावगीताचे स्वर कानांवर आले. लता मंगेशकरांच्या मधुर आवाजातील त्या भावगीताच्या पहिल्या ओळीने माझे मन भारावून गेले. संपूर्ण भावगीताचे काही मला नीट आकलन झाले नाही. पण या पहिल्या ओळीने मनात विचारतरंग सुरू झाले. 'हरवले ते गवसले (सापडले) का?'

काय हरवले आणि काय सापडले? हरवणे आणि सापडणे हा अनुभव आपल्यापैकी बहुतेकांना असतो. हरवणे आणि नंतर सापडणे या दोन्ही गोष्टींमुळे आपल्या मनात दुःखाचे आणि आनंदाचे तरंग उमटतात. अर्थातच या सुखदुःखाची तीव्रता हरवलेल्या वस्तूचे व्यक्तिगत महत्त्व यावर अवलंबून असते. जेवढे त्या वस्तूचे व्यक्तिगत महत्त्व अधिक तेवढे हरवण्याचे दुःख अधिक तीव्र. त्याच प्रमाणात ती वस्तू सापडल्याचा आनंद अधिक. हे हरवणे अधिक काळ अधिक दुःखदायक ठरते, जेव्हा हरवलेले पुन्हा सापडत नाही तेव्हा.

हे हरवणे आणि सापडणे (गवसणे) वस्तूंच्या बाबतीत असेल तर आपण काहीच करू शकत नाही. आपण जर नीट विचार केला तर आपल्या लगेच लक्षात येईल की हरवणे व सापडणे या मध्ये आपल्या जागृत मनाचा फार मोठा सहभाग आहे. जागृत

मनाच्या अतिव्यग्रतेमुळे काही वेळेस विस्मरण होते. म्हणून आपल्याला वस्तू हरवल्यासारखे वाटते. मानसिकतेच्या पलिकडचा नियम म्हणजे काहीही हरवत नाही. हा नियम आपल्याला अगदी सहजपणे आकलन होणार नाही. यासाठी आपण एक उदाहरण घेऊया. समजा, आपण वस्तू एका ठिकाणी ठेवली, ती वस्तू तिथे ठेवताना आपले जागृत मन दुसऱ्याच गोष्टीच्या विचारात व्यग्र होते. परंतु आपल्या अर्ध जागृत मनास त्या वस्तूचे स्थान पक्के माहित असते. ध्यानाच्या वेळेस जागृत मन शांत व स्थिर झाल्यावर, आपल्या अर्ध जागृत मनामुळे हरवलेल्या वस्तूचा शोध लागतो.

हे हरवणे आणि गवसणे वस्तूंच्या बाबतीत असेल तर एक वेळ आपण समजू शकतो. पण तेच हरवणे जर आपल्या आरोग्याशी संबंधित असेल तर काय?

आपणा सर्वांनाच माहित आहे, तसेच काही प्रमाणात आधुनिक वैद्यकशास्त्राने पण हे मान्य केले आहे की, केवळ औषधोपचाराने पूर्ण व्याधी 'निवारण' होऊ शकत नाही. औषध उपचाराने व्याधी 'नियंत्रण' होऊ शकते. याचा अर्थ आरोग्य संपन्नता अशक्य अहे का? या प्रश्नाचे उत्तर अशक्य नाही तर आरोग्यसंपन्नता शक्य आहे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येणाऱ्या अनेक साधकांचा हा स्वानुभव आहे. हरवलेले आरोग्य आणि आनंद अनेकांना पुन्हा प्राप्त झाला आहे आणि होत आहे.

❖ दत्तात्रय सिताराम लेले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रभाकर दत्तात्रय लेले



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकविले जाणारे आध्यात्मिक श्रसनप्रकार तसेच ध्यानाच्या पद्धतींच्या सरावाने शरीर मनात एक व्यवस्था निर्माण होते. त्यामुळे अनारोग्याची अव्यवस्था नाहीशी होऊन साधक आरोग्याच्या व्यवस्थेत स्थिरावतो. परंतु एक महत्त्वाची गोष्ट आपण लक्षात घेऊया की, ब्रह्मविद्या हे व्याधिनिवारक शास्त्र नाही. व्याधिनिवारण हा अनेक सकारात्मक परिणामांपैकी एक आहे. जीवनात अनेक सकारात्मक

बदल घडून येतात.

काही चुकीच्या गोष्टींमुळे निर्माण होणाऱ्या व्याधी किंवा अनारोग्य यामुळे आरोग्य हरवले असे वाटणे हा भ्रम आहे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊन योग्य मार्गदर्शनानुसार सराव करून आरोग्यसंपन्न यशस्वी जीवन जगता येते. म्हणून काहीही हरवत नसते याचा अनुभव घेण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या जवळच्या वर्गात नाव नोंदवा !



## 卐 बोधकथा : चित्ती असो द्यावे समाधान 卐

वहिणाबाईंच्या ओव्या संतांसारख्या जीवनाचं समग्र स्वरूप दाखविणाऱ्या. मनाबद्दल त्या म्हणतात, 'मन मोकटाट मोकटाट, त्याले टायटायी वाटा, जशा वाऱ्याने चालल्या, पान्यावरल्या रे लाटा ...' चंचल, अस्थिर मनाचं वर्णन अनेक संतांच्या अभंगात व ग्रंथात सापडते, स्वामी विवेकानंद म्हणतात, 'माईड इज लाइक अ लेक अँड एव्हरी थॉट इज लाइक अ वेव्ह, अपॉन द लेक. जस्ट अँज इन लेक, वेव्हज् अराईज अँड डिसअॅपिअर, दीज थॉटस् वेव्हज् आर कन्टिन्युअसली राइझिंग अँड डिसअॅपिअरिंग.' तलावात जसे पाण्याचे तरंग दिसतात व पुन्हा नाहीसे होतात तसे मनातील विचारांच्या तरंगांचे स्वरूप आहे. या विचारांच्या तरंगांबद्दल प्रसिद्ध इंग्रजी लेखकाने, मार्क ट्वेनने, एक अनुभव त्याच्या डायरीत लिहून ठेवला. मार्क ट्वेन एका चर्चमध्ये प्रवचन ऐकायला गेला होता. त्याला ते प्रवचन फारच आवडले. त्याने प्रवचन संपल्यानंतर आपण निदान दहा डॉलर देणगी द्यावी हा विचार केला. देणगी स्वीकारणारा माणूस मार्क ट्वेनजवळ येईपर्यंत निदान पंधरा मिनिटे लागतील असे दिसत होते. त्या अवधीत पाच मिनिटांनी त्याला वाटले, दहा डॉलर जरा जास्तच

होतात पाच डॉलरच द्यावेत, असे तर खूप प्रवचनकार असतात. या विचाराने मार्कचे प्रवचनात लक्ष लागेना. आणखी पाच मिनिटांनी देणगीचे तबक खूप डॉलरनी भरलेले त्याने दूरवरून पाहिले, त्या वेळी त्याला वाटले, यांना भरपूर डॉलर मिळाले आहेत, आपण देणगी देण्याची काही गरज नाही. देणगी गोळा करणारा माणूस मार्क ट्वेनजवळ आला त्यावेळी नोटांनी भरलेले तबक पाहून त्यातले काही डॉलर आपणच कोणाचं लक्ष नाही हे पाहून खिशात टाकावे हा विचार त्याच्या मनात आला. आपल्या मनाकडे वेगळेपणाने पाहणाऱ्या मार्क ट्वेनला अगदी थोड्या वेळात मनाची झालेली ही स्थित्यंतरे पाहून फार आश्चर्य वाटले. आपल्या डायरीत त्याने हा प्रसंग लिहिला व पुढे लिहिले, आपल्या मनात चांगली कृती करावी हा विचार आला तर ती कृती अगदी ताबडतोब करावी. विलंब करू नये. कारण चांगल्या विचारांचे तरंग पाहता पाहता नाहीसे होतात. क्षणाक्षणाला बदलणारे हे मन कसे आहे हे कोणालाही समजलेलं नाही. कधी ना कधी मार्क ट्वेनसारखा अनुभव आपणही घेतलेला असतो, नाही का ?

संकलन - शलाका गोळे

❖ श्रीमती राधाबाई नामदेव जगदाळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जान्हवी विक्रांत जगदाळे



## 卐 ध्यान एक रहस्य 卐

‘ध्यान’ या शब्दाभोवती सदैव एक आकर्षक, गूढ वलय असते. प्रत्येकाच्या मनात ध्यानाविषयी आदर असतो. या सर्वांमुळे अनेकजण ध्यानासाठी प्रयत्नशील असतात. ब्रह्मविद्येच्या राजमार्गाने ध्यानाची प्रक्रिया अत्यंतसुलभ केली आहे. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने सर्वांसाठी ध्यान-प्रवेश सोपा केला आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये ध्यानाविषयी स्वानुभवावर आधारित अत्यंत उद्बोधक आणि प्रेरक मार्गदर्शन केले आहे. ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना हे मार्गदर्शन निश्चितच प्रेरणादायी ठरेल.

—प्रज्ञा मंडळ



संजय साठे

जे काही आपण मनाने अनुभवतो ते ध्यान नाही. ज्या कशाचा आपण मानवी मनाने विचार करतो ते ध्यान नाही. सर्वसाधारणपणे ध्यान म्हणून जे आपण करतो ते आपल्या मनाने करतो. आपल्या मनाच्या पकडीतून मुक्त होणे म्हणजे ध्यान. तुमच्या विचारांशी सहमती किंवा असहमती, तुमच्या स्मृतीशी भांडण, तुमच्या इच्छांशी किंवा इंद्रियांशी भांडण म्हणजे ध्यान नाही. मनातील सर्व बदल, चढउतार, हालचाली जातील त्याला ध्यानाची स्थिती म्हणू शकतो. ‘ध्यान करता येत नाही ते घडते, होते.’ प्रयत्नरहित प्रयत्न तुम्हांला प्रयत्नरहित ध्यानात घेऊन जातात. सर्वसाधारणपणे डोळे मिटून बसल्यावर मन आपल्या सवयीच्या विचाराकडे धाव घेते आणि ही सर्वात मोठी अडचण आहे. म्हणून मनाला स्थिर आणि शांत करण्याची विविध तंत्रे गुरु सांगतात की ज्यामुळे कधीतरी मन विचार करत करत विचाररहित स्थितीत येईल आणि खऱ्या जाणिवेची जागृती होईल.

ध्यान म्हणजे चिंतन, सखोल एकाग्रता नव्हे. तत्त्वतः काहीतरी करणे म्हणजे ध्यान नव्हे. खरं तर काहीही न करणे म्हणजे ध्यान. ध्यान म्हणजे जागृत सजगता. ज्याचा मनाने अनुभव घेतला आहे ते ध्यान असू शकत नाही. सगळ्या प्राथमिक तयारीनंतर मनाचे अस्तित्व गळून पडते आणि आपण आपल्या खऱ्या ‘मी’त मिसळून जातो. झोपेत आपल्याला शरीर मनाची जाणीव नसते म्हणून झोप म्हणजे ध्यान असे आपल्याला वाटेल, परंतु ते ध्यान अजाणता आहे. त्याचा काही उपयोग नाही. जाणीवपूर्वक झोप म्हणजे

ध्यान असे आपण म्हणू शकतो.

ताण-तणावांच्या ह्या जीवनात ध्यान अनेक शारीरिक-मानसिक व्याधींवर एक उपाय म्हणून काम करू शकते. ध्यानाचे - खऱ्या ध्यानाचे - अनेक फायदे आहेत. ध्यानाच्या स्थितीचा अनुभव घेण्यासाठी एकाग्रता विकसित करणे आवश्यक आहे. सर्वप्रथम मनाच्या कार्याची, त्यातील गुंतागुंतीची माहिती करून घेणे आवश्यक आहे. विचार कसा निर्माण होतो, त्या विचाराला चालना कोण देतो, कोणत्या परिस्थितीत मन विचार करायला उद्युक्त होते हे लक्षात आल्यावर ह्या विचारांच्या जंजाळातून पलिकडे जाणे शक्य होईल आणि मग शाश्वत सुखाच्या, अत्यानंदाच्या अनुभवात आपण रंगून जाऊ. ह्यासाठी बुद्धाने म्हटल्याप्रमाणे आपली दृष्टी एखाद्या धनुर्ध्याप्रमाणे तीक्ष्ण केली पाहिजे. त्यासाठी दक्षता, जागरूकता, सावधतेची आवश्यकता असते.

मन वेगवेगळ्या पातळ्यांवर काम करत असते आणि सवयीप्रमाणे मन त्या विचारांना चालना देते. लोकांकडून ठरावीक प्रकारच्या प्रतिक्रियांची अपेक्षा असते आणि तसे घडले नाही तर मन बेचैन होते. मनाचा उद्रेक होतो. अशा मनात माजलेल्या गोंधळामुळे असंख्य, अगणित, अपरिमित विचार यायला सुरुवात होते. सर्वसाधारणपणे आपण स्वकेंद्रित क्रियांकडे अधिक लक्ष देतो. कोणत्या प्रकारचे कपडे घालतो, कोणती फॅशन करतो, कोणती गाडी चालवतो, कोणत्या क्लबचा मी मेंबर आहे अशा; आणि अनेक. पण मन कशा प्रकारे

❖ कृतज्ञता : संजय टिपणीस

❖ कै. सरस्वती मोरेश्वर उकीडवे यांचे स्मरणार्थ अजित विश्वनाथ वैशंपायन



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

काम करते ह्या महत्त्वाच्या गोष्टीकडे आपले कधीच लक्ष नसते. नुसता विचार दुःख, लोभ, मत्सर किंवा आनंद निर्माण करतो. घर स्वच्छ ठेवण्याचा आपला आटापिटा असतो पण आपले बाधित मन स्वच्छ करण्याचा विचारच आपल्या मनात येत नाही. जोपर्यंत आत नकार, घाण भरलेली आहे तोपर्यंत बाह्य स्वच्छता निष्फळ, निरुपयोगी आहे. म्हणून आंतरिक 'मी'शी जोडणे आवश्यक आहे आणि ते ध्यानामार्फत होऊ शकते.

ज्याचे मन भौतिक विचारांनी व्यापलेले आहे, जो शारीरिक सुखाकडे अधिक आकृष्ट आहे तो ध्यानाच्या प्रांतात प्रवेश करू शकत नाही. आपल्या

मनापासून लांब रहाण्याचा आपण प्रयत्न केला पाहिजे नाहीतर ते पुन्हा आपल्याला सवयींच्या विचारात घेऊन जाईल. जाणीवपूर्वक जीवन जगणे म्हणजे ध्यानपूर्वक जगणे होय. ध्यान म्हणजे कोणत्यातरी आसनात बसणे, श्वसनप्रकारांचा सराव करणे नव्हे तर, त्यापेक्षा अधिक काहीतरी आहे आणि ते म्हणजे त्या सूक्ष्म गोष्टीचा साक्षीदार होणे व मनाच्या पलिकडे जाणे होय.

ब्रह्मविद्येच्या साध्या, सोप्या मानसिक व्यायामांच्या सरावाने टप्याटप्याने आपण एकाग्रतेत, एकाग्रतेतून ध्यानात आणि ध्यानातून समाधीत आणि त्याच्या पलिकडे जाऊ शकतो, हे पूर्ण सत्य आहे.



## आध्यात्मिक धनवान

कोंडिवा जाधव

जाती-पातीच्या धर्माच्या पलीकडेचे तत्त्वज्ञान  
म्हणून समाजात ब्रह्मविद्येला मान  
ही तर प्रायोगिक कार्यशाळा  
लावते मनापासून जिज्ञासूंना लळा  
नाही इथे कीर्तन-प्रवचन  
फक्त जीव-आत्म्याच्या स्थितीचे कथन  
काढूया जन्मोजन्मीचा एकेक लेप  
व्हायचं आपण एकदम निर्लेप  
जाणीव, भावना, शब्द ऐकले  
त्यांचे चिंतन विश्लेषण नाही केले  
ध्यानाने विषय झाले म्यान  
चंचल मन, झाले अवधान  
खरंच आपण सगळे भाग्यवान  
ब्रह्मविद्या करणार आध्यात्मिक धनवान





## आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या



जयंत दिवेकर

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

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

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

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

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

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

सूर्योदय अशी काही गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

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

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

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

❖ कृतज्ञता : अनिल सिताराम परुळेकर

❖ सुजाता सहदेव सावंत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सहदेव शिवराम सावंत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी या योग्यपणे कशा वापरल्या 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.



प्रगत मेळाव्यात मार्गदर्शन करताना श्री. दिवेकर सर

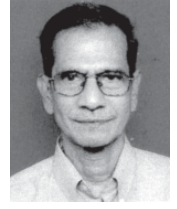
❖ कृतज्ञता : कल्पना केरकर

❖ यशवंत कृष्णाजी राऊत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रकांत यशवंत राऊत



## सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

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



राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्येच्या प्रसार व प्रचार कार्याचा प्रारंभ गुरू श्री ज्योतिर्मयानंद यांनी मुंबई व उपनगरात केला. त्यानंतर त्यांचे शिष्य, आपणा सर्वांचे गुरू 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

### वेगवेगळ्या महाविद्यालयांत ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना

लॉ. के. सी. कॉलेज



एम. के. ई. लॉ. फायनान्स



फार्मसीकॉलेज, हडपसर



साठे कॉलेज, एन्.एस्.एस्., विरार



एस्.एन्.डी.टी. कॉलेज

- ❖ कृतज्ञता : प्रकाश सूर्यकांत महाडीक
- ❖ कृतज्ञता : कांचन विजय साठ्ये



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## वेगवेगळ्या बँकेच्या कार्यालयात ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना

बँक ऑफ बरोडा



आय.डी.बी.आय. परेल



आय.डी.बी.आय., कफ परेड



इन्कम-टॅक्स ऑफिस

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 संस्थेच्या वेगवेगळ्या उपक्रमात विद्यार्थी सहभागी होऊन अनुभवसंपन्न 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

- ❖ कृतज्ञता : प्रकाश सूर्यकांत महाडीक
- ❖ कृतज्ञता : कांचन विजय साठे



हिंदी वर्ग असतात. याशिवाय प्राथमिक वर्ग गुजराथीमध्ये सुद्धा आयोजित केले जातात. ही सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

**कंपन्या, कॉलेजेस, हॉस्पिटल्समध्ये ब्रह्मविद्येची ओळख :**

यावर्षी वैशिष्ट्यपूर्ण गोष्ट म्हणजे के.इ.एम्. हॉस्पिटल, कूपर हॉस्पिटल, S.N.D.T. कॉलेज, M.K.E.S. of Finance & Management, ठाणे पॉलिटेक्निक कॉलेज, विविध कंपन्यांच्या कार्यालयात, तसेच बँक ऑफ बरोडा, इन्कम टॅक्स हेड ऑफिस, मुंबई महानगरपालिकेची बोरिवली व अंधेरीतील कार्यालये येथे ब्रह्मविद्येची ओळख करून देणारी व्याख्याने दिली गेली व महेंद्र अँड महेंद्र कंपनीच्या कांदिवली येथील कार्यालयात मराठी व इंग्रजी वर्ग सुरूही झाले आहेत.

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या पातळ्यांवरचे वर्ग नियमितपणे आयोजित केले जातात. उदा. १० ते १८ वयोगटातील मुलांसाठी असलेल्या बालवर्गात दरवर्षी साधारणतः २०००च्या वर नवीन विद्यार्थी त्याचा लाभ घेतात. तसेच १८ वर्षांवरील साधकांसाठी असलेल्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात दर वर्षी साधारणतः १२,०००च्या वर नवीन साधक ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा लाभ घेतात.

**ब्रह्मविद्येची आतापर्यंतची एकूण साधक संख्या १,८०,६३७ आहे.**

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

**शिबिरे :** ज्यांना आठवड्यातून एकदा असे वर्ग जमत नाहीत किंवा मुंबईबाहेरील लोकांसाठी, निसर्गरम्य ठिकाणी ब्रह्मविद्येची सलग पाच दिवसांची पूर्णवेळ निवासी शिबिरे महाबळेश्वर, लोणावळा व खंडाळा येथे नियमितपणे आयोजित केली जातात. शिवाय धारवाड, गोवा, बेळगांव, धुळे, अहमदनगर,

अमरावती, देवगड, मालवण, कुडाळ, अकोला, राजापूर, हैद्राबाद या ठिकाणी अनिवासी शिबिरे देखील आयोजित केली जातात. आपल्या गावात शिबिरे आयोजित करावयाची असल्यास कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

**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 : (२६ आठवडे)  
 प्रदीपक वर्ग पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी प्रदीपक साधना मंडळे सुरू झाली आहेत.  
 १) श्री. श्रीकांत तारे : बोरिवली  
 २) सौ. सविता सुळे : ठाणे  
 ३) सौ. स्वाती जोग : ठाणे  
 ४) सौ. कल्पना राईलकर : मुलुंड आणि डोंबिवली  
 ५) सौ. सुरेखा पडवेकर : मुलुंड  
 प्रगत अभ्यासक्रमाची उजळणी निवासी शिबिरे :  
 शिबिर क्र. १ : प्रगत पाठ १ ते ३२  
 शिबिर क्र. २ : प्रगत पाठ ३३ ते ६६

❖ कृतज्ञता : उदय वसंत सावंत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

शिबिर क्र. ३ : प्रगत पाठ ६७ ते १०४

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

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

**कार्यालये** : ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील कोणतीही माहिती मिळवायची असेल तर, ती देण्यास कार्यालये सदा तत्पर असतात. ब्रह्मविद्येच्या सर्व केंद्रांतून, माहिती मिळविण्याकरिता येणारे टेलिफोन सतत खणखणत असतात. फक्त सुट्टीच्या दिवशी व रविवारी फोनला पूर्ण विश्रांती मिळते. गावोगावची सर्व शिबिरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. लागणारे सर्व साहित्य, ते नेण्याची व्यवस्था हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात. सर्व 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 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 पाच वर्षे अंक घरपोच मिळण्याची व्यवस्था असल्यामुळे त्याला चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. आपला पत्ता बदलल्यास, नवीन पत्ता कार्यालयात कळविणे आवश्यक आहे. **(पाकिटावर दीर्घकालीन सभासद असे लिहिण्यास विसरू नये).**

पृष्ठदात्यांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ होत आहे. 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.

ब्रह्मविद्येबद्दल अधिक माहिती आता,

Website :- [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net),

Facebook :- [brahmavidyaSadhaksangh](https://www.facebook.com/brahmavidyaSadhaksangh),

Twitter :- [brahmavidyass](https://twitter.com/brahmavidyass),

YouTube :- [brahmavidyaSadhaksangh](https://www.youtube.com/brahmavidyaSadhaksangh) वरही उपलब्ध आहे.

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



❖ कृतज्ञता : विद्या विलास आरस



## ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे उजळणीवर्ग व शिबिरे



जयंत गोरे

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

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

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

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

**प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे :** ही प्रगत निवासी उजळणी शिबिरे तीन टप्प्यात घेतली जातात व प्रत्येक शिबिर तीन दिवसांचे असते. १) १ ते ३२ पाठ, २) ३३ ते ६६ पाठ व ३) ६७ ते १०४ पाठ. ह्या शिबिरांमध्ये पाठ न वाचता पाठांतील महत्त्वाचे भाग समजावून दिले जातात. प्रात्यक्षिकांवर जास्त भर दिला जातो. प्राथमिक व प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, अग्नीचे उद्दीपन ह्यांसारख्या प्रगतच्या तंत्रांमधील बारकावे आत्मसात करण्यासाठी भरपूर सराव केला जातो. त्याचप्रमाणे तेजोवलय पाहणे, संतुलक श्वसन, शल्यनिवारक श्वसन ह्यांच्या एकत्रित सरावाची सुवर्णसंधी मिळते. पहिल्या शिबिरात तर 'सूर्योदय वधणे' हे खास आकर्षण असते. तसेच तिसऱ्या शिबिरात साधक नादाच्या साधनेचा अनुभव घेतात.

प्रगत अभ्यासक्रमाचे पाठ पुन्हा पुन्हा

वाचल्याशिवाय लक्षात येत नाहीत. शिबिरांमुळे 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 शिबिरात येऊनच घ्या. ही शिबिरे खंडाळा, लोणावळा, महाबळेश्वर, केशवसृष्टी अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांची माहिती खालील प्रमाणे आहे.

**प्रगत अभ्यासक्रमाच्या निवासी उजळणी शिबिरांची माहिती :**

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

**प्रवेश :** प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण किंवा ६६पाठ पूर्ण. शनिवार दि. २४ मार्च २०१८ (संध्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार दि. २७ मार्च २०१८ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

**ब) शिबिर क्र. २ (उजळणी ३३ ते ६६ पाठांची)**

**प्रवेश :** प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ (पाठ १ ते ३२) पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी फक्त. शनिवार दि. १३ जानेवारी २०१८ (संध्याकाळी ५ वाजता) ते मंगळवार दि. १६ जानेवारी २०१८ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

**क) शिबिर क्र. ३ (उजळणी ६७ ते १०४ पाठांची)**

**प्रवेश :** प्रगत निवासी उजळणी शिबिर क्र. १ व क्र. २ पूर्ण केलेल्या साधकांसाठीच आहे व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण (१०४ पाठ).

शनिवार दि. २४ फेब्रुवारी २०१८ (संध्याकाळी ४ वाजता) ते मंगळवार दि. २७ फेब्रुवारी २०१८ (दुपारी ३ वाजेपर्यंत).

❖ प्रिशा नाईक यांचे स्मृत्यर्थ प्रिया नाईक



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

**वरील सर्व शिबिरांचा पत्ता :**  
रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी, केशव सृष्टी, एस्सेल  
वर्ल्ड रोड, उत्तन, भायंदर (पश्चिम)  
वरील प्रत्येक शिबिराचे देणगी शुल्क रु.४०००/-  
भरून प्रवेश चालू आहे.  
प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य.

**संपर्क :** श्री. जयंत गोरे ०२२-२९६३६३०९  
सौ. सुळे ९८३३०२३७५३  
श्री. श्रीकांत तारे ९८६९९९०६५०  
**ठाणे कार्यालय :** ०२२-२५३४७७८८,  
०२२-२५३३९९७७  
**पुणे कार्यालय :** ०२०-२४४५४४०२.

-जयंत गोरे



## बोधकथा : शांततेचा आवाज

लिन ची या जपानी झेन गुरूने एकदा एका शिष्याला एक 'कोआन' म्हणजे ध्यानधारणेतलं एक कोडं घातलं.... त्याने शिष्याला सांगितलं, 'एका हाताच्या टाळीचं ध्यान कर. तो आवाज तुला ऐकू आला की मला सांगायला ये.'

शिष्य चक्रावला. एका हाताची टाळी जपानमध्येही वाजत नाहीच की हो. तिचा आवाज कुठून येणार? त्यावर ध्यानधारणा कशी करणार? पण, गुरू उगाच कोआन घालणार नाही, हे लक्षात घेऊन तो विचारा वनात नेहमीच्या जागी जाऊन ध्यानधारणेला बसला. एका हाताच्या टाळीची, तिच्या आवाजाची कल्पना करू लागला. मधून एका हाताची टाळी स्वतःच स्वतःला देऊन पाहू लागला. तिचा काय आवाज येतो, ते ऐकू लागला. अचानक एका झाडावर एका पक्षाने हालचाल केली. तो आवाज ऐकून त्याला वाटलं, हाच तो आवाज. तो धावत गुरूकडे गेला. त्याला म्हणाला, 'ऐकला ऐकला, तो आवाज मी ऐकला. झाडात पक्षी खसफसला.'

गुरूने त्याला सांगितलं, 'काहीतरीच आचरटासारखं बरळत जाऊ नकोस. जा. तो आवाज शोध.'

शिष्य विचारा पुन्हा जाऊन बसला. मध्येच पानांची सळसळ ऐकायला यायची. पक्ष्यांचे पंख फडफडायचे. फांद्या एकमेकींना घासायच्या. वेळूच्या बनातून वाऱ्याची शीळ ऐकू यायची. झाडांमध्येही घुसून वारा दंगा करायचा. कधी आकाशात ढग ढगांशी मस्ती करायचे. कधी जमिनीवर पाणी टपटपायचं. सृष्टीतल्या नाना प्रकारच्या आवाजांमध्ये

त्याला एका हाताच्या टाळीचे भास व्हायचे. तो धावत जायचा आणि गुरूकडून रड्टा खाऊन परत यायचा.

काही काळाने तर गुरू त्याला पाहताच म्हणायचा, 'पळ इथून. फिर मागे नाहीतर आणखी एक दणका बसेल.'

आपण कोणता आवाज ऐकला, हेही गुरू ऐकत नाही, हे पाहून तो हिरमुसायचा. पण, पुन्हा चिकाटीने ध्यानाला बसायचा.

एक दिवस मात्र असा उजाडला की शिष्य काही लिन चीकडे आला नाही.

दुसऱ्या दिवशीही नाही, तिसऱ्या दिवशीही नाही. असे आठ दिवस गेले तेव्हा गुरू स्वतःच शिष्याच्या शोधात निघाला. त्याला तो त्याच्या नेहमीच्या ध्यानधारणेच्या जागेवर सापडला. तो अतिशय प्रसन्न मुद्रेने ध्यानमग्न झाला होता. गुरूने हलक्या हाताने त्याला तंद्रीतून जागं केलं आणि अतिशय कोमल सुरात तो म्हणाला, 'बाळा, अखेर तुला एका हाताच्या टाळीचा आवाज म्हणजे शांतता हे कळलं तर. पण, मग हे सांगायला तू कां आला नाहीस माझ्याकडे? मी ओरडेन म्हणून घाबरलास?'

'नाही गुरूदेव, शिष्य कृतार्थ भावाने म्हणाला, ही शांतता आणि तिच्यात डुंबवून टाकणारं ध्यान इतकं सुंदर आहे की ते सोडून मला कुठेच जावंसं वाटत नाही. मला काहीतरी मिळालंय, हेही सांगायची इच्छा उरली नाही. जोवर मी येत होतो, तोवर तुम्ही का हुसकावत होतात, हे मला कळलं आणि तुमच्यापाशी येण्याची गरजही उरली नाही.'

-संकलक : अलका पुरोहित

❖ कृतज्ञता : राजेंद्र महादेव देशमुख





## औद्योगिक क्षेत्रात ब्रह्मविद्येची नव्याने ओळख

डॉ. नितांता शेवडे  
शब्दांकन - अलका पुरोहित

माहिती तंत्रज्ञान आणि इतर औद्योगिक क्षेत्रात ब्रह्मविद्येचा प्रसार मोठ्या उत्साहात सुरू झाला आहे.

आधुनिक काळात मानवाकडे भौतिक सुबत्ता व सुखसोयींबरोबर हातात हात घालून ताणतणाव आणि शारीरिक व्याधीसुद्धा आल्या. औद्योगिक क्षेत्रात ब्रह्मविद्येची नितांत आवश्यकता आहे असे आपले शिक्षक, साधक व कंपन्यांतील अधिकारीही आवर्जून

सांगतात, कारण कामातील स्पर्धा, ताणतणाव, एकाच जागेवर तासन्तास कॉम्प्युटरसमोर बसून काम करण्याच्या पद्धती. तसेच कामाचे, जेवणाचे, विश्रांतीचे अनिश्चित वेळापत्रक अशी आधुनिक काळातील कर्मचाऱ्यांची जीवनशैली आहे.

माहिती तंत्रज्ञान व इतर औद्योगिक क्षेत्रातील कर्मचारी ब्रह्मविद्येचे शिक्षक व साधक आहेत.

### वेगवेगळ्या औद्योगिक क्षेत्रांत दिलेल्या ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना

टाटा पॉवर



टेक महेन्द्र, पुणे



डि.एच्.एफ्.एल.



एडिपंट

❖ अहिल्या गोविंद गांवकर यांचे स्मृत्यर्थ शरदिनी वसंत थरेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## वेगवेगळ्या औद्योगिक क्षेत्रात दिलेल्या ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना



महिंद्र आणि महिंद्र



झोरियंट, पवई

ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेमुळे त्यांची कार्यक्षमता, सर्जनशीलता विकसित झाली आहे. ते वेळेचे व कामाचे उत्तम व्यवस्थापन करू लागले आहेत. ताणतणाव, भीती, असुरक्षितता, चिडचिडेपणा आणि इतर अभावात्मक भावना कमी झाल्या आहेत. तसेच, शारीरिक व्याधींवर त्यांनी मात केली आहे. असाच फायदा या क्षेत्रातील सर्वांना होण्यासाठी औद्योगिक क्षेत्रात ब्रह्मविद्येचा प्रसार अधिक जोमाने करावा ही संकल्पना आता वाढीस लागली आहे :

यासाठी अनेक शिक्षक, साधक यांचा एक संघ (Team) तयार झाला आहे. गेले वर्षभर या संघातर्फे सातत्याने वेगवेगळ्या कंपन्यांशी संपर्क साधून ब्रह्मविद्येचा प्रसार हळूहळू वाढत आहे. हा संघ पुढीलप्रमाणे कार्यरत आहे :

१) आपल्या कंपनीतील HRD कडे ब्रह्मविद्येचे सादरीकरण ई-मेल द्वारे पाठविणे, २) HRD अधिकाऱ्यांशी संपर्क साधणे, ३) त्यांच्या बरोबर मीटिंग ठरविणे, ४) प्रस्तावनेसाठी वेळ व ठिकाण ठरविणे, ५) आकर्षक पोस्टर्स, मदत कक्षाचे (Help Desk) नियोजन करणे, ६) नंतर शिक्षकाने त्या ठिकाणी प्रस्तावना देणे व ७) उपस्थित कर्मचाऱ्यांची सूची तयार करणे; इत्यादी अनेक कामे ही टीम अतिशय चिकाटीने, उत्साहाने व कौशल्याने करत आहे. याचा एकत्रित परिणाम खालील प्रमाणे :

Persistent Systems, Xoriant Solutions, Tech Mahindra, Idea Cellular, Mahindra &

Mahindra या पाच कंपन्यांमध्ये आठवड्यातून एकदा असे २२ आठवड्यांचे नियमित वर्ग सुरू झाले. असे वर्ग पूर्वीही गोदरेज, जॉन्सन अँड जॉन्सन, परसिस्टंट सिस्टीम्स इत्यादी कंपन्यांमध्ये घेतले होते.

वरील कंपन्यांव्यतिरिक्त Omni Active, Adient Limited, Hindustan Unilever, DHFL, Chemical Terminal Tata Power, Glenmark, Atos, Thermax, Barclays, HPCL, All India Cargo या ठिकाणी ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना झाल्या आहेत. तेथील कर्मचाऱ्यांनी आपल्या घराजवळ असलेल्या विविध भाषांतील विविध वर्गात प्रवेश घेतला.

या सर्वांनी आरोग्य, यश, आनंद व शांततेच्या प्रकाशाचा आनंददायक अनुभव घेतला आहे. असाच लाभ आपल्या क्षेत्रातील सर्वांना मिळण्यासाठी आपण आपल्या कंपनीमध्ये प्रस्तावना आयोजित करू शकता. त्यासाठी आपण या Email ID वर संपर्क साधू शकता. **bssccorporateteam@gmail.com**

या कामासाठी अनेक शिक्षक, साधक, अनेक कंपन्यांचे HR, वरिष्ठ अधिकारी, तसेच सहभागी होणाऱ्या सर्व कर्मचाऱ्यांचे आणि ब्रह्मविद्येच्या कार्यालयाचे आम्ही मनापासून आभार मानतो. उत्तरोत्तर असेच कार्य आपल्या सर्वांकडून घडो ही ईश्वराकडे मनःपूर्वक प्रार्थना! आम्ही आनंदी आहोत! आम्ही आभारी आहोत!

❖ गजाननगिरी विठ्ठलगिरी गोसावी यांचे स्मृत्यर्थ अरुण गजाननगिरी गोसावी

❖ कृतज्ञता : अनुराधा अरविंद साळुंखे



## पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका (Correspondence Course)

ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट तर्फे ब्रह्मविद्या या प्राचीन योग शास्त्राचा प्रसार व प्रचार सर्वत्र व्हावा म्हणून अनेक माध्यमांचा उपयोग केला जात आहे. तसेच प्रसार सर्वापर्यंत व्हावा म्हणून अनेक पद्धतींचा यशस्वीरित्या अवलंब केला जात आहे. पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या (Correspondence Course) हा एक यशस्वी उपक्रम संस्थेने अनेक वर्षांपूर्वी सुरू केला आहे.

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्ष उपस्थित रहाता येणार नसेल, त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकवली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे या व्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरू झालेले नाहीत, त्यांच्यासाठी ही सोय उपलब्ध केली आहे.

या उपक्रमाची सभासद संख्या सतत वाढतच आहे. खाली दिलेला तक्ता पाहून अभ्यासक्रमाची लोकप्रियता आपल्या लक्षात येते.

### आतापर्यंत पत्राद्वारे ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम केलेल्या साधकांची संख्या

माध्यम भाषा	प्राथमिक वर्ग	प्रगत वर्ग	प्रदीपक वर्ग
मराठी	1332	241	121
इंग्रजी	800	67	33
हिंदी	117	8	0
गुजराथी	12	0	0

प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा :

#### कार्यालयीन पत्ता :

लक्ष्मी केशव विल्डिंग, दुसरा मजला, गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम), पिन - ४०० ६०२.

वेळ : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायंकाळी ६ वाजेपर्यंत.

दूरध्वनी : ०२२-२५३४ ७७ ८८, ०२२-२५३३ ९९ ७७

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

आपली इच्छा असल्यास प्रस्तावना व प्रवेशिका आपणास पाठविली जाईल. प्रवेशिका भरून त्यासोबत फी चेक/ ड्राफ्टद्वारे पाठविणे. दर 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.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.





सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



जयंत दिवेकर

## आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती

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

त्या आवाहनाला साधकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला आहे व आत्तापर्यंत ११ कोटी २५ लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ कृतज्ञता व्यक्त करत आहे. त्यातून रुपये ३ कोटी किंमतीच्या फ्लॉटची खरेदी झाली आहे व संबंधित आर्थिक व्यवहारही पूर्ण झाले आहेत. फ्लॉटचे दगडी कंपाऊंड करण्याचे तसेच टेकडीवर जाण्यासाठी पायऱ्यांचे काम पूर्ण झाले आहे. या व इतर कामांसाठी साधारण रु.२ कोटी खर्च झाले आहेत.

खरेदी केलेला फ्लॉट सुमारे १८ एकरांचा असून कामशेतपासून १४ कि.मी. अंतरावर आहे. ठिकाण अतिशय निसर्गरम्य आहे. फ्लॉटच्या एका बाजूला उकसण धरण तर दुसऱ्या बाजूला शिरवटा धरण आहे. फ्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एम्.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटपर्यंत पोहोचायला (मोटारने) ठाण्याहून अडीच

तास व पुण्याहून दीड तास लागतो.

फ्लॉटची खरेदी होऊन प्रकल्पाचा अर्धा टप्पा झाला आहे. त्यावर बांधण्यात येणाऱ्या वास्तूचा खर्च अंदाजे ५ कोटी रुपये असेल. सुरुवातीला साधारण ५५ लोकांची राहण्याची, जेवण्याची व शिविराची 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 ६ कोटी २५ लाख रुपये शिल्लक आहेत व आपल्या आश्रमाची पहिली वास्तू बांधण्यासाठी आवश्यक निधी संघाकडे जमा झालेला आहे. वास्तूचे नकाशे मंजुरीसाठी दिलेले आहेत व परवानगी मिळाल्यावर २०१८ मध्ये बांधकाम सुरू होईल असा अंदाज आहे.

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 ठरविलेल्या इमारतीसारख्या आणखी ३ इमारती आणि १ ध्यान केंद्र आपण या फ्लॉटवर 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 निधीत देणगी देऊन आपली कृतज्ञता ब्रह्मविद्या माउलीला अर्पण करावी. तुम्ही जी कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण जे निर्माण करू ते आपल्या संतोषाचे प्रतीक होईल. धन्यवाद!

❖ नरेश मंगल्या पाटील यांचे स्मृत्यर्थ जुगनु नरेश पाटील



**सूचना :**

धनादेश 'ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट' या नावाने द्यावा. धनादेशाच्या मागे तुमचे नाव, दूरध्वनी क्र., पॅन क्रमांक, वर्गाचे ठिकाण व 'आश्रमासाठी कृतज्ञता' असा तपशील लिहावा.

रोख रकमेसोबत सुद्धा हा तपशील देण आवश्यक आहे. तुमचा धनादेश किंवा रोख रक्कम प्रगत शिक्षक, प्राथमिक शिक्षक यांच्याकडे किंवा संस्थेच्या कार्यालयात द्यावी. या देणगीवर ८० जी सुविधा मिळू शकते.

**आश्रमाच्या प्लॉटची छायाचित्रे**



❖ शिवराम विष्णू जोशी यांचे स्मृत्यर्थ मकरंद मधुसूदन जोशी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## आंतरराष्ट्रीय योगदिन : ब्रह्मविद्येचा सराव

या वर्षी हा योग दिन मोठ्या प्रमाणात सर्वत्र म्हणजे शाळा, महाविद्यालय 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.



प्रस्तावना : टाणे पॉलिटेक्निक



मुलुंड येथे ब्रह्मविद्येची दिंडी



विक्रोली बालवर्ग : योगदिन



डोंबिवली : योगदिन



शिरोडकर हायस्कूल : योगदिन

या वर्षी योगदिनाच्या दिवशी मुलुंड येथे दिंडीचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यात ब्रह्मविद्येच्या नवीन सुरु होणाऱ्या वर्गाची पत्रके वाटली. तसेच निरनिराळ्या ठिकाणी ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना आयोजित केल्या होत्या.

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

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

—शालिनी कुलकर्णी



❖ वडिलांच्या स्मरणार्थ अरुणा प्रशांत नाईक



धनश्री तोडमल, इ. ७वी



आपलं घर : वारजे, पुणे

- ❖ श्री. गणेश केशव गावडे यांचे स्मृत्यर्थ कमल गणेश गावडे
- ❖ विठ्ठल भांबू कदम व वसंत श्रीपती भालावणेकर यांचे स्मृत्यर्थ शांती कदम



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## 卐 शाळेतील बालवर्ग शिबिर : एक सुंदर अनुभव 卐

सुरेखा पडवेकर



सुरेखा पडवेकर

आम्ही सिंधुदुर्ग जिल्ह्यामध्ये कणकवली, कुडाळ, वेगुर्ला, कनेडी, सावंतवाडी अशा ठिकाणी ११ प्राथमिक व ७ बालवर्ग शिबिरे घेतली. अनेक साधकांना त्याचा लाभ झाला. श्री. प्रभाकर तायशेटे (प्रदीपक साधक) यांच्या अथक प्रयत्नांनी, मुख्याध्यापक, पदाधिकारी, गावातील नागरिक यांच्याशी प्रत्यक्ष व फोन करून कनेडी, हरकुळ, कुंभवडे या गावातील ३ शाळांमध्ये एकाच वेळी यशस्वी शिबिरे आयोजित केली. त्यामध्ये सुमारे ९०० बालसाधकांनी फायदा घेतला. अनेक शिक्षक, बालवर्गशिक्षक, सहशिक्षक, श्री. प्रभाकर तायशेटे व श्री. सालकर सर यांच्या सहकार्याने शिबिरे यशस्वी झाली.

दिवसेंदिवस मुलांच्या समस्या वाढत आहेत. कॉम्प्युटर व मोबाइलचा घरी व शाळेत अयोग्य वापर, चंचलपणा, वर्गात अभ्यासाकडे दुर्लक्ष, शिक्षकांचे न ऐकणे - त्यांचा अनारद करणे आणि अशा वागण्याने मार्क कमी मिळाले की येणारे नैराश्य व त्यातून अविचारी कृती - या सर्वसमस्या पालकांना व शिक्षकांना भेडसावत आहेत. परंतु ब्रह्मविद्येच्या या अभ्यासक्रमाने मुलांना होणारे फायदे म्हणजे **मुले शांत होतात, शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारते, मन शांत होऊन एकाग्रता वाढते, स्मरणशक्ती वाढल्याने अभ्यास लवकर लक्षात राहतो, चंचलपणा कमी होऊन आत्मविश्वास वाढतो, परीक्षेत भरघोस यश मिळते, कॉम्प्युटर व मोबाइल यांचा योग्य वापर करण्याचे लक्षात येते, आई-वडील, शिक्षक व मोठ्यांचा आदर करायला शिकतात : असे अनेक फायदे बालसाधकांमध्ये दिसून आले आहेत.**

यावर्षी कणकवली येथील आयडियल इंग्लिश

स्कूल, वरवडे या शाळेचे संस्थापक व चेअरमन डॉ. विद्याधर तायशेटे (जनरल सर्जन) यांनी ब्रह्मविद्येची प्रस्तावना ऐकली होती व त्याचे महत्त्वही त्यांना पटले होते. त्यांनी स्वतः व प्रत्येक मानवाने ब्रह्मविद्या शिकायलाच पाहिजे असे मत व्यक्त केले होते. श्री. प्रभाकर तायशेटे यांनी त्या शाळेच्या सौ. देसाई मॅडम यांना बालवर्गाची माहिती, प्रज्ञा व पत्रके दिली. दोन महिने सतत संपर्क साधून शेवटी ३.०१.२०१७ ते ७.०१.२०१७ या कालावधीत शिबिर आयोजित केले. १२० बालसाधकांनी याचा लाभ घेतला. समारोपाला त्यांचे अनुभव बोलके होते. शिक्षकही मुलांचे अनुभव ऐकून आनंदाने भारावून गेले होते. डॉ. विद्याधर तायशेटे, सौ. अर्चना देसाई व सौ. कुलकर्णी मॅडमचे आम्ही आभारी आहोत. याच दरम्यान श्री. प्रभाकर तायशेटे यांनी कसाल येथील न्यू इंग्लिश स्कूल येथे बालवर्गाची प्रस्तावना आयोजित केली होती. ६०० विद्यार्थ्यांनी याचा लाभ घेतला. शाळेचे पदाधिकारी, प्रभारी मुख्याध्यापिका - बालम मॅडम यांचे सहकार्य लाभले. पुढील शिबिर घेण्याचा विचार चालू आहे. श्री. दिवेकर गुरुजींच्या प्रेरणेमुळे हे कार्य होत आहे. आम्ही त्यांचे आभारी आहोत.

**वरवडे येथील शाळेतील शिक्षक व बालसाधकांचे काही बोलके अनुभव :**

१) सौ. अर्चना देसाई मॅडम : विद्यार्थी वर्गात शांत बसत नाहीत, परंतु १२० विद्यार्थी ५ दिवस एका शिक्षिकेकडे शांत बसून कसे शिकतात याचे आश्चर्य वाटले. विद्यार्थी शांत वाटत आहेत, उत्साही व आनंदी दिसत आहेत, चंचलपणा कमी झाला आहे.

२) सौ. कुलकर्णी मॅडम : विद्यार्थ्यांचे अनुभव

❖ सुनंदा परशुराम मराठे यांचे स्मृत्यर्थ सौ. स्वाती श्रीकृष्ण ताम्हणकर





ऐकून असे वाटते की, त्यांनी नियमित सराव व प्रार्थना केल्या तर, ही मुले स्वतःचे भविष्य नक्कीच उज्ज्वल करतील.

### ३) विद्यार्थ्यांचे अनुभव :

१) एका विद्यार्थ्याने असे सांगितले की, 'मला काही विषयांची भीती वाटायची, अभ्यास लक्षात राहायचा नाही. परंतु या सरावाने मला धैर्य आल्यासारखे वाटते, उत्साह वाढला आहे व अभ्यासाची गोडी वाटायला लागली आहे.'

२) एका विद्यार्थिनीने सांगितले की, 'शाळेतून घरी गेल्यावर मला दमल्यासारखे वाटायचे. जेवले की लगेच झोप यायची, निरुत्साहामुळे अभ्यास व्हायचा नाही. परंतु आता मात्र माझा उत्साह वाढला आहे, थकवा दूर झाला आहे, झोप चांगली लागते आणि अभ्यासही वेळेत व्हायला लागला आहे. त्यामुळे माझा आत्मविश्वास वाढल्याचे जाणवते.'

३) एका विद्यार्थ्याने सांगितले की, 'मी सकाळीच प्राणायाम व स्मरणवर्धक साधना करून शाळेत येतो. त्यामुळे शिक्षक काय शिकवतात हे लक्षात येऊ लागले आहे. पूर्वीसारखा आळस वाटत नाही.'

४) सातवीतील एका विद्यार्थ्याने सांगितले की, 'मी घरी गेलो की उदास वाटायचे. एकटेपणाची भीती वाटायची, अभ्यासात लक्ष लागत नसे. आता मला असे वाटले की नऊ ओळींची प्रार्थना म्हणतो. त्यामुळे एकटेपणा कधी निघून जातो समजत नाही. भीती वाटत नाही. आई-वडील घरी येईपर्यंत मी शांतपणे अभ्यास करतो.'

तर काही महिन्यांनी शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांमधील चंचलपणा दूर होऊन ते शांत, आनंदी व उत्साही वाटत आहेत, अभ्यासातही चांगली प्रगती झाली आहे. तसेच शिक्षकांच्या समवेत त्यांचे वागणे समजूतदारपणाचे व शिस्तीचे झाले आहे असे सांगितले व या वर्षी शाळेचा निकाल आणखी चांगला लागेल असे मत व्यक्त केले.

अशा प्रकारे पालकांनी, शिक्षकांनी व प्रगत प्रदीपक साधकांनी आपापल्या गावी सहकार्य केल्यास आपल्या मुलांचे भवितव्य उज्ज्वल आणि यशस्वी झाल्याचे आपण पाहू शकतो.

(सूचना : संपर्कासाठी प्रज्ञा अंकामध्ये ब्रह्मविद्या कार्यालयाचा व शिक्षकांचे दूरध्वनी क्रमांक दिले आहेत.)



कणकवली वरवडे, बालवर्ग

❖ कृतज्ञता : भूषण काशिनाथ नाले



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## श्वसन प्रकाराचे फायदे

गौरांग पाटील



गौरांग पाटील

बुधवारी संध्याकाळी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला यायला खूप छान वाटते. संध्याकाळी ६.३० ते ८.०० वाजता दर बुधवारी इथे आल्यामुळे मन ताजेतवाने, प्रसन्न आणि शांत होते. ५.०० ते ६.३० पर्यंत माझा दुसरा क्लास असल्यामुळे मला इथे यायला वेळ व्हायचा, मी पळत पळत यायचो आणि पळत आल्यामुळे मी थकायचो. पण सगळे श्वसनप्रकार

केल्यामुळे आता थकवा वाटतच नाही. वर्गात शिकविलेल्या प्रार्थनांमुळे मनाला एकदम शांती वाटायची. सगळ्या श्वसन-प्रकाराचे आपापले वेगवेगळे फायदे होतात. त्यामुळे आपण आनंदी होतो. आणि म्हणूनच मला येथे यायला खूप आवडते.



## एकाग्रता

ओम्कार मराठे



ओम्कार मराठे

मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येऊन खूप छान, उत्साही वाटले. मला डोळ्यांचा त्रास व्हायचा तो नाहीसा झाला. माझी एकाग्रता वाढली. मला अभ्यासाचा कंटाळा यायचा तो आता नाहीसा झाला

आहे. माझे भूकेचे प्रमाण आधी कमी होते, ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येऊन माझी भूक वाढली आहे. मला खूप प्रसन्न वाटते.



## प्रभावी श्वसन प्रकार

टी. जयलक्ष्मी मुदलियार

मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला आल्याने मला खूपच छान वाटू लागले. वर्गाला येण्यापूर्वी मी उतावीळ स्वभावाची होते, मला चटकन राग येत असे, कारण कितीही क्षुल्लक असले तरी. परंतु वर्गाला आल्यानंतर

काही दिवसांनी मला उत्साही, आनंदी आणि शांत वाटू लागले. तसेच, माझी पाठदुखी कमी झाली. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार फारच प्रभावी आहेत. मला खूपच प्रभावशाली वाटत आहे.

❖ आई-वडिलांच्या स्मरणार्थ कृष्णकांत आर्. शिंदे

❖ कृतज्ञता : अनामिका



## आत्मविश्वास

तनीश महेंद्रकर



तनीश महेंद्रकर

मी तनीश योगेंद्र महेंद्रकर, कल्याण. मी ६ वी मध्ये आहे. मी जानेवारी २०१७ ला बालवर्ग केला.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्यापूर्वी माझ्यात आत्मविश्वासाचा अभाव होता. स्केटिंग करण्यास शारीरिक उत्साह नव्हता. शिवाय मला सर्दी-खोकला-ताप वारंवार येत असे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गानंतर मला माझ्यात बदल झाल्याचे जाणवले. माझ्या सर्व शारीरिक तक्रारी निघून गेल्या. मला आता आरोग्यसंपन्न वाटते. आमच्या शिक्षकांनी पूर्ण श्वसनाची तंत्रे छान शिकविली. त्यामुळे माझी

श्वसनक्षमता वाढली, फुफ्फुसांची क्षमता वाढली. याचा उपयोग मला माझ्या स्केटिंग स्पर्धेत झाला आणि मला स्केटिंगच्या स्पर्धामध्ये अनेक मेडल्सही मिळाली आहेत. जेव्हा जेव्हा मला वेळ मिळतो, त्यावेळी मी ब्रह्मविद्येचा सराव करतो. मी माझ्या मित्रालाही ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जाण्यास सांगितले.

मी ब्रह्मविद्येचा तसेच माझ्या शिक्षकांचा फारच आभारी आहे.

धन्यवाद!



## ब्रह्मविद्या एक वरदान

गुंजन नेमाडे (इयत्ता दहावी)



गुंजन नेमाडे

साधारणपणे एक वर्षापूर्वीची गोष्ट आहे. मला दम्याचा त्रास आनुवंशिकच होता. त्यामुळे मी अधूनमधून आजारी पडत असे. ही गोष्ट आमच्या मॅडमच्या लक्षात आली आणि त्यांनी मला जो काही उपाय सुचवला तो म्हणजे एक दैवी वरदानच होय.

मॅडमनी मला सात आठवड्यांचा ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचा अभ्यासक्रम पूर्ण करावयास सांगितले. पहिल्या दोन आठवड्यांमध्येच मला स्वतःमध्ये एक विलक्षण बदल जाणवू लागला. हळू हळू माझी सर्दी आणि श्वसनाचा त्रासही कमी होऊ लागला. माझ्या स्वभावातील चिडचिडही कमी होऊ लागली. या बदलामुळे माझा ब्रह्मविद्येवरील विश्वास अधिकच दृढ होत गेला आणि मी नियमितपणे सकाळी श्वसनप्रकार

व ध्यानाचा सराव करू लागले. काही दिवसांतच माझा आजार पूर्णपणे बरा झाला. मला आणखी एक गोष्ट सांगाविशी वाटते. मी अभ्यासात तशी नेहमीच पुढे असते पण परीक्षा जवळ आली की मला खूप भीती वाटायची. आत्मविश्वास कमी होऊ लागायचा. पण श्वसनप्रकार सुरू केल्यावर माझ्या मानसिकतेत सकारात्मक बदल घडू लागला. आता मला परीक्षेची मुळीच भीती वाटत नाही. असे सुंदर, निरोगी जगण्याची देणगी मला दिल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येची व आदरणीय मॅडमची शतशः ऋणी आहे.

मी वाचकांना आवर्जून विनवू इच्छिते की, प्रत्येकाने ब्रह्मविद्येचा हा सुंदर व सुलभ मार्ग निश्चितपणे चोखाळावा.

धन्यवाद!

❖ कै. शांताराम गोविंद चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ विनायक शांताराम चव्हाण

❖ शिवैक्य आई सौ. इंदुमती व शिवैक्य वडील श्री. हरिभाऊ लोणकर यांचे स्मृती प्रित्यर्थ भगवान हरिभाऊ लोणकर



## 卐 बालवर्ग : समृद्ध करणारा अनुभव 卐

अमला शेखर



अमला शेखर

बऱ्याच दिवसांनी 'आपलं घर' मध्ये मुलांचा सराव घेण्यासाठी गेले होते. तेव्हा रोशन पटकन् पायाशी वाकला आणि हातावर चॉकलेट ठेवत म्हणाला - 'आज माझा वाढदिवस आहे.' असाच प्रसंग घडला होता बालवर्गाच्या समारोपाच्या दिवशी, २०१४ च्या मे मध्ये. त्यावेळी हरीशचा वाढदिवस होता.

'आपलं घर' म्हणजे वारजे आणि सिंहगडच्या पायथ्याशी गोळेवाडी, डोंगजे इथला वृद्धाश्रम आणि अनाथालय आहे. संस्थेचे सर्वेसर्वा श्री. विजय फळणीकर सर आणि हितचिंतक श्री. आशुतोष जोशी सर यांच्या पुढाकाराने मे २०१४मध्ये २१ मुलांचे बालवर्गाचे शिबिर गोळेवाडीला जाऊन घेतले. सुरुवातीला मुलांचा सराव घेण्यासाठी मी व आशुतोष जोशी महिन्यातून एकदा नियमित जात असू. तेव्हा आम्हां दोघांची प्राथमिकची कार्यशाळा सुरू होती. स्वप्निल आणि ऋतुजा या दोघांवर रोजच्या सरावाची जबाबदारी सोपविली. त्यानुसार सकाळी प्रार्थनेनंतर मुले रोज श्वसनप्रकारांचा सराव करतात आणि रात्री झोपण्यापूर्वी प्रार्थना म्हणतात.

'आपलं घर'मधील मुले नियमितपणे ब्रह्मविद्येचा सराव करतात. त्यामुळे स्वतः फळणीकरही या उपक्रमाविषयी समाधानी दिसले. त्यांच्या म्हणण्यानुसार मुलांसाठी अनेक उपक्रम सुरू केले आणि विरूनही गेले. पण ब्रह्मविद्या मात्र गेली साडेतीन वर्षे सातत्याने चालू आहे. मुलांच्या वागण्या-बोलण्यात बराच सकारात्मक बदल आहे. सुरुवातीला कुणी काही सांगितलं, की आविष्कार अंगावर धावून जायचा. आता तो बराच निवळला

आहे. ऋत्तिकचा वारंवार होणारा सर्दी-खोकला पार पळून गेला आहे. आजूबाजूला कितीही गोंगाट असला तरी गौतम शांतपणे बसून आपला अभ्यास करू शकतो. तर अजयचा आळस कमी झाला आहे आणि त्याला आता अभ्यासही करावासा वाटतो. तिथल्या व्यवस्थापिका सौ. रत्नाताई कंधारे म्हणतात की, आता मुलांची भांडणे पूर्वीसारखी येता-जाता सोडवावी लागत नाहीत. मुलं आपणहून मदतीसाठी पुढे येतात. वेळप्रसंगी मुलगेसुद्धा आपणहून स्वयंपाकघरात मदत करतात. नुकताच तिथे नव्याने आलेल्या १४ मुलांचा बालवर्ग घेतला. जुन्यांपैकी १० मुलेही आवर्जून वर्गात बसत होती. ही मुले आम्हांलाही भेटायला उत्सुक असतात. जणू दिवाळीनंतर दिव्याने दिवा लागतो आहे मुलांच्या अंतरंगातला!

सिद्धार्थ टॉवरमधल्या बालवर्गातली जान्हवी मोडक अशीच एका कार्यक्रमात भेटली. अभिमानाने सांगत होती-'मी रोज सकाळी नियमितपणे श्वसनप्रकार करते!' तिच्याच बॅचच्या अक्षतच्या आजी परवा सांगत होत्या की, तो प्रार्थना म्हटल्याशिवाय रात्री झोपत नाही!

बालवर्गाच्या कार्यशाळेच्या सुरुवातीला दिवेकर गुरुजी म्हणाले होते की, मुलांबरोबर ब्रह्मविद्या करण्याची वेगळी मजा आहे.... म्हणजे नक्की काय? - हे तेव्हा फारसे कळले नव्हते... पण नव्या पिढीमध्ये ब्रह्मविद्या रुजताना पाहण्याचा - अनुभवण्याचा आनंद काही खास आहे, यात मात्र शंका नाही!

❖ श्रीकांत नवरे यांचे स्मृत्यर्थ मानसी श्रीकांत नवरे

❖ रामचंद्र विनायक करंदीकर यांचे स्मृत्यर्थ सुभाष रामचंद्र करंदीकर



## मी कृतज्ञ आहे!

श्रावणी फाटक



श्रावणी फाटक

आमच्या घरी ब्रह्मविद्येचा प्रवेश वर्तमानपत्रातील हस्तपत्रकांतून झाला. माझ्या मुलाने (इ.१० वी) बालवर्गासाठी प्रवेश घ्यावा असे माझ्या यजमानांनी सुचविले. त्याच्यासाठी प्रवेश घेताना माझ्या मनातही जिज्ञासा निर्माण झाल्याने मीही त्याच्याबरोबर प्रवेश घेतला.

**ब्रह्मविद्येत आल्यानंतर पहिला लाभ मला जाणवला तो मुक्त आणि दीर्घ श्वसनाने आपले नाक आणि घसा मोकळा होत आहे. कफ निघून जातोय. दीर्घ श्वसनाने चांगले वाटते आहे. थोडे हलके वाटते आहे. तरतरीतपणा वाटतो आहे. कामातील चटपटीतपणा (वेग) वाढला आहे.**

ब्रह्मविद्येत प्रवेश घेण्यापूर्वी माझी नकारात्मक विचार करण्याची सवय होती. भले, मी वागताना नकारात्मक नव्हते; पण विचार मात्र तीव्रतेने नकारात्मकच होते. आजारपणाचे, अपयशाचे विचार मनात अधिक प्रमाणात यायचे. माझा असा विचार करण्याचे प्रमाण कमी झाले आहे.

**मला कधीही कुठे जावेसे वाटले नाही. स्वप्न, इच्छा, आकांक्षा नव्हत्या. आता मला कुठलीही गोष्ट उत्साहाने करावीशी वाटते. काही करावं, बधावं असा सकारात्मक**

**विचार होतो व ती गोष्ट पूर्ण करण्यासाठी नियोजन होते.**

हौसेने केलेला कुठलाही अभ्यासक्रम कधी एकदा संपतो असा मनात विचार यायचा. हा पहिलाच अभ्यासक्रम आहे की, मला एकदाही असे वाटले नाही. शक्य होईल तेव्हा प्रगत वर्ग करायचा आहे. हे ज्ञान इतरांपर्यंत पोहोचवायचे आहे.

मला यातील प्रार्थना खूप भावल्या. वास्तु तथास्तु म्हणते हे माहीत असूनही मी नकारात्मकच बोलायचे. पण आता मात्र

‘मी सर्व आहे! मी पूर्ण आहे! मी बलवान आहे! मी शक्तिशाली आहे! मी प्रेमळ आहे! मी सुसंगत आहे! मी श्रीमंत आहे! मी तरुण आहे! मी आनंदी आहे!’

मी अगदी मनापासून सांगतेय -

हे ज्ञान मराठीत अनुवादित करून आम्हां सर्वांसाठी खुले करणाऱ्या श्री. जयंत दिवेकर सरांप्रती, ते आम्हापर्यंत पोहोचविणाऱ्या मॅडमप्रती आणि ईश्वरी कृपेनेच हा योग घडून आला अशी माझी श्रद्धा असल्याने त्या परमपित्या ईश्वराप्रती मी कृतज्ञ आहे! कृतज्ञ आहे! कृतज्ञ आहे!



## सरावाचा लाभ

कुसूम सत्रे



कुसूम सत्रे

ब्रह्मविद्येचा मार्ग माझ्या मुलीने सांगितला. मला गेली ३ वर्षे धाप लागायची, दरदरून घाम यायचा.

जिने चढताना गुडघे दुखायचे, झोप यायची नाही. सतत आजारी असायची. कुठे जाताना रिव्क्षा, बस

❖ कै. श्रीमती पुण्यप्रभा शांताराम चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ विनायक शांताराम चव्हाण

❖ सुहासिनी एस्. खवणेकर यांचे स्मृत्यर्थ संजय शशिकांत खवणेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

लागायची. चालताना ५ पावले चालले की थांबायला लागायचे. रस्ता ओलांडताना भीती वाटायची. मोठमोठ्या डिग्र्या घेतलेल्या डॉक्टरांची औषधे घेतली पण फरक पडत नव्हता. सर्व तपासण्या झाल्या. त्यातच माझ्या मुलीने ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला. त्यामुळे तिला फार फार छान वाटले. ती माझ्या मागे लागली, 'तू ब्रह्मविद्येचा कोर्स कर.' शेवटी महाराष्ट्र मंडळ, पुणे येथे नाव घातले.

माझे वय ७४ आहे. मला ह्या वयात जमेल का? ही धाकधूक होती परंतु वयाचा प्रश्नच आला नाही. तरुणांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना जमेल अशीच ही ब्रह्मविद्या आहे. **क्लास जसा पुढे सरकत गेला तशी माझी धाप बंद झाली. चालताना थांबणे बंद झाले. अंगात एक प्रकारचे धाडस आले. शरीरातील मरगळ संपली. चटपटीतपणा व हुशारी आली.** माझ्या दोन्ही

हातांच्या अंगठ्याशेजारील दोन बोटांची नखे काळी पडून मांसाला नख चिकटले होते. पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाने नखांची उभारी वाढून काळेपणा गेला आहे. **विशेष महत्त्वाचे म्हणजे आमच्या मॅडमची शिकविण्याची तळमळ उल्लेखनीय आहे.** श्वसनाचे आठही प्रकार पहिल्यापासून घेत, चांगले आल्याशिवाय पुढच्या पाठाला सुरुवात करत नाहीत. त्यांचे वेळेवर येणे, कळकळीने शिकविणे फार छान आहे.

रोज सराव होतो. आता इतकी सवय झाली आहे की, कधी एकदा रविवार येतो असे वाटते. अगोदर माझा मुलगा व पती आजारी होते. त्यात ५-६ वर्ग चुकले. परंतु आमचा अभ्यास करवून घेतला. मला सर्व चांगले जमायला लागले आहे. माझा ब्रह्मविद्येला व मॅडमना नमस्कार.



## तारक : ब्रह्मविद्या

सुप्रिया दातार



सुप्रिया दातार

ब्रह्मविद्येला नमस्कार! दि. २५ जून २०१६ या दिवशी माझ्यावर दुःखाचा डोंगर कोसळला. माझा २८ वर्षांचा मुलगा आम्हां सर्वांना कायमचा सोडून गेला. माझी सर्व आकलन शक्ती, शारीरिक शक्ती संपुष्टात आली. मी गलितगात्र झाले, माझा संपूर्ण आत्मविश्वास गमावून बसले. कशासाठी जगायचं हा एक मोठा प्रश्न माझ्यासमोर उभा राहिला. मी माझ्या नोकरीतून स्वेच्छा-निवृत्तीचा अर्ज दिला. मला कुठेच जावेसे वाटत नव्हते. मला वाटलं, मी पूर्णपणे संपले.

पण 'ब्रह्म' - त्याने मला तारलं. युद्धात किंवा रोजच्या जीवनात देखील आपण म्हणतो, 'शेवटी त्याने 'ब्रह्मास्त्र' काढलं.' तसं शेवटचं अस्त्र किंवा

विद्या 'ब्रह्मविद्या', त्या ब्रह्मविद्येनेच मला तारलं.

मी ब्रह्मविद्येवद्दल फार पूर्वीपासून ऐकलं होतं. पण जाऊ-जाऊ असे म्हणत क्लासला जाणं काही होत नव्हतं. पण जेव्हा माझ्यावर असा प्रसंग कोसळला तेव्हादेखील माझ्या मैत्रिणींनी मला सांगितलं की, तू ब्रह्मविद्या कर, तुला नक्की फरक पडेल. पण मला वाटायचं, माझं दुःख एवढं मोठं आहे की मी यातून कधी बाहेर पडू शकणार नाही. मी तशीच घरात एकटीच विचार करत बसायची. पण नंतर मला वाटलं की आपण यातून बाहेर पडायला पाहिजे. घडणारी गोष्ट घडून गेली आहे. आपल्या तब्येतीवर परिणाम झाला तर मिस्टर आणि मुलीचं काय? मग विचार

❖ कु. तुषार रामचंद्र शेवते यांचे स्मृत्यर्थ सौ. पार्वती रामचंद्र शेवते

❖ कृतज्ञता : प्रमोद भालचंद्र पुरोहित



केला की, आपण ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जाऊन तर पाहू. फरक पडला तर पडला. विचार तर पक्का झाला. पण क्लास सुरू होऊन चार आठवडे झाले होते आणि मला तात्काळ यातून बाहेर पडायचं होतं. अजून सहा महिने थांबणं मला अशक्य होतं. मी मॅडमना फोन केला व माझी परिस्थिती सांगितली व मला ब्रह्मविद्येच्या क्लासची अत्यंत गरज असल्याचे सांगितले. त्यांनी देखील माझी अडचण समजून घेऊन मला पुढच्या रविवारपासून येण्यास सांगितले. त्यांचे हे उपकार मी कधीच विसरणार नाही.

आणि माझा ब्रह्मविद्येचा प्रवास सुरू झाला. या क्लासचा एक-एक टप्पा जसजसा मी पार करत होते तसतसा माझ्यातील बदल मला जाणवत होता. मी नित्यनियमाने सराव सुरू केला व माझ्यातील आत्मविश्वास जागृत झाला. मला ऑफिसला जाण्याइतपत आत्मविश्वास आला व मी ऑफिसला रुजू झाले. त्यावेळी माझा पाय प्रचंड दुखत होता. मला नीट चालताही येत नव्हते. शारीरिक व मानसिक दोन्ही स्तरांवर माझे खच्चीकरण झाले होते. पण ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आज मी बऱ्यापैकी नीट चालू शकते व माझी मानसिक स्थिती खूपच सुधारली आहे. मी चार महिन्यांनी ऑफिस जॉईन केलं. ऑफिसमधले पण सगळे म्हणतात, 'मॅडम, तुम्ही

आता एकदम फिट वाटता, तुमचा कामातला उत्साह वाढलेला वाटतो.'

त्यानंतर मला महत्त्वाच्या कामासाठी हेड-ऑफिसला जायचे होते. मनात खूप भीती होती. पण मी १९ व्या पाटात दिल्याप्रमाणे आरशासमोर उभे राहून त्यातील बोधवचने म्हटली आणि माझ्या कामाला गेले आणि माझं मलाच खूप आश्चर्य वाटलं की ज्या कामासाठी मी गेले होते, ते फक्त पाच मिनिटांत झाले आणि तेही कुठलेही अडथळे न येता! त्यानंतर तर माझा ब्रह्मविद्येवरचा विश्वास अधिकच दृढ झाला.

शेवटी मी असे म्हणून की, **ब्रह्मविद्या ही अशी विद्या आहे की जिचा प्रत्येक व्यक्तीने अभ्यास केला पाहिजे व ती विद्या आचरणात आणली पाहिजे. आरोग्य आणि यशाची ही गुरुकिल्ली आपल्याला मिळाली आहे तिचा आपण सदुपयोग केला पाहिजे व जास्तीत जास्त लोकांना याबद्दल सांगून जीवनाच्या रहस्यांचा त्यांना परिचय करून दिला पाहिजे.** हे संपूर्ण विश्व आनंदाने, समाधानाने भरून गेले पाहिजे. कुठेही असंतुष्टता, असमाधान, वार्धक्य, झीज, आजारपण याचा लवलेशही राहता कामा नये. त्या वैश्विक आनंदाचे आपण कारण बनूया.

नमस्कार!



## एक अविस्मरणीय अनुभव

इंदु मेनन

मी एक सरकारी कर्मचारी आहे. माझ्या जीवनात बरेच चढउतार आलेत. त्यातच **वयाच्या विसाव्या वर्षापासून माझ्या डोकेदुखीच्या आजारामुळे (Migraine) सुरुवात झाली. हा वारंवार येणारा आजार मी जवळ जवळ ३३-३४ वर्षे सहन करित होते.** या आजारामुळे चिडचिड, विनाकारण राग,

डोक्यात सतत नकारात्मक विचार, नैराश्य, असुरक्षिततेची भावना येणे इ. या सर्वांचा परिणाम म्हणजे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य विघडणे. यामुळे ऑफिस व घरातल्या कामात लक्ष लागत नव्हते. हा आजार बरा होण्यासाठी सर्व प्रकारचे औषधोपचार केले, पण गुण आला नाही.

❖ कृतज्ञता : रामचंद्र नारायण पवार

❖ पुंडलिक शंकर राणे यांचे स्मृत्यर्थ आदिती अनिल राणे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

एक दिवस वर्तमानपत्रातून मला ब्रह्मविद्येबद्दल माहिती मिळाली आणि मी तिथे प्रवेश घेण्याचे ठरविले. तीन आठवड्यांच्या सरावानंतरच मला लक्षणीय शारीरिक व मानसिक बदल जाणवला, तो म्हणजे माझी डोकेदुखी खूप प्रमाणात (९९%) कमी झाली आहे. तसेच माझे व्यक्तिमत्त्व पण बदलले आहे. खरे सांगायचे झाले तर ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केल्यापासून फक्त एकदाच हा त्रास

झाला.

मला विशेष सांगावेसे वाटते की, ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे माझा आत्मविश्वास वाढलेला आहे आणि जीवनाकडे सकारात्मकपणे बघण्याचा दृष्टिकोन लाभला आहे.

माझ्यामध्ये अभूतपूर्व परिवर्तन घडवून आणल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्येच्या सर्व गुरुजनांचे मनापासून आभार मानते.



## अमृत कलश

अलका हांडे

खरोखरच ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी अमृताचा कलश ठरली आहे. माझ्यामध्ये आनुवंशिकतेने आलेल्या मधुमेहामुळे माझे शरीर आजारांचे जणू माहेरघर झाले होते. मला फ्रोजन शोल्डर, हार्ट ट्रबल, बी. पी. काचबिंदू, मानदुखी, पाठदुखी तसेच रक्तवाहिन्यांचा त्रास होता. ह्या सर्व व्याधींमुळे मला वर्षातून ४-५ वेळा हॉस्पिटलमध्ये दाखल व्हावे लागत होते. माझी दोन वेळा अँजिओप्लास्टी झाल्यामुळे झोपेतून उठल्यावर तसेच बसून उठल्यावर माझा तोल जात असे. त्यामुळे डॉक्टरांनी सी. टी. स्कॅन व एम्. आर्. आय्. ह्यांसारख्या तपासण्या करण्यास सांगितले होते. परंतु मी ब्रह्मविद्येमधील श्वसनप्रकार करू लागल्याने वरील सर्व आजारांवर नियंत्रण मिळविले.

मधुमेहामुळे मला गेली १५ वर्षे साधारण ८० युनिट्स इन्स्युलीन दिवसातून तीन वेळा घ्यावे लागत होते. तसेच, १०-१२ गोळ्या (औषधाच्या) घ्याव्या लागत होत्या. परंतु सध्या ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारामुळे इन्स्युलीन बंद झाले व औषधाच्या गोळ्यांचे प्रमाण कमी झाले.

२६ जानेवारी २०१६ रोजी ब्रह्मविद्येचा आश्रम पाहण्यास सहल गेली असताना, टेकडी आरोहण करू का नको, असा विचार माझ्या मनामध्ये आला

होता. तसेच व्हेरिकोज व्हेन्सचा त्रास असल्यामुळे बसमध्ये चढणे, उतरणे यासाठी मला दुसऱ्याची मदत घ्यावी लागत असे. गेले दीड वर्ष ब्रह्मविद्येचा सराव करित असल्यामुळे माझ्यामध्ये सकारात्मक विचार रुजले व मजबूत इच्छाशक्तीमुळे टेकडी चढू शकले.

मला डोळ्यांचा काचबिंदू असल्यामुळे अंधुक दिसत असे परंतु ब्रह्मविद्येच्या ध्यानाच्या सरावामुळे मी परिपूर्णतेच्या कल्पना चित्रांचे विचार करून, 'हे परमेश्वरा, माझे नेत्र शुद्ध करा' असे जाणिवेच्या भावनेतून रोज रात्री सराव करू लागले. तीन चार महिन्यांच्या सरावानंतर चष्याशिवाय कमीत कमी जवळचे वाचू शकते व लिहू शकते.

माझ्या शरीरातील अँड्रेनलीन हार्मोनची पातळी वाढल्यामुळे मला जेवताना भरपूर घाम येत असे. ह्यासाठी कोणतेही औषधोपचार नसल्याचे डॉक्टरांनी सांगितले. ह्यावर मी रोज रात्री उत्पादक श्वसनप्रकार करू लागले. त्यामुळे वरील हार्मोनची पातळी कमी झाली व घामाचे प्रमाण कमी झाले.

**ह्या सर्व व्याधींवर मी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे मात करू शकले.** मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे, मला ब्रह्मविद्येमुळे आनंद, संतोष, कृतज्ञता व आदर निर्माण झाला आहे.

❖ कै. एकनाथ वामन राव यांचे स्मृत्यर्थ अण्णा एकनाथ राव

❖ हरींद्रनाथ कृष्णाजी गुर्जर यांचे स्मृत्यर्थ संध्या श्रीराम प्रभुदेसाई





## ब्रह्मविद्या हेच माझे तीर्थक्षेत्र

संध्या केळकर



संध्या केळकर

दि. २२ ते २७ एप्रिल, २०१७ या कालावधीत महाबळेश्वर (हॉटेल-आनंदवन भुवन) येथे झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या शिविराचा अनुभव फारच सुंदर होता. अतिशय निसर्गरम्य वातावरणात पाच दिवस रहायला मिळणे हे एक भाग्यच आहे. आम्ही तिथे पोहोचलो तेव्हा सकाळी आणि संध्याकाळनंतर फारच सुंदर थंडी पडलेली होती. त्या थंडीनेच एकदम प्रसन्न वाटले. शिवाय रोजच्या धावपळीच्या जीवनात पाहू शकत नसलेला सूर्योदय तिथे मात्र रोज पाहू शकत होतो. दिवसाच्या सुरुवातीला म्हटली जाणारी प्रार्थना मनाला भावत होती. एक वेगळीच शांतता मनाला प्रसन्न करत होती. ज्या श्वासामुळे आपण आपले जीवन मनमुराद उपभोगत असतो, तो श्वास मात्र आपण दुर्लक्षित ठेवतो. तो कायम दुर्लक्षित असलेला श्वास किती महत्त्वाचा आहे, हे प्रत्येक पाठागणिक समजत गेलं. सरांनी प्रत्येक साधक योग्य रितीने श्वासोच्छ्वास करतो की नाही हे तपासले, हे कौतुकास्पद वाटले. प्रत्येक शिक्षकाची शिकविण्याची तळमळ दिसून येत होती. विषयाचे सखोल ज्ञानही समजून येत होते. श्वसनप्रकारांचा सराव घेताना तो जास्तीत जास्त अचूक व्हावा, साधकांना त्याचा भरपूर फायदा व्हावा तसेच घरी गेल्यावरही श्वसनप्रकार करताना कोणतीही अडचण येऊ नये म्हणून सर्वच शिक्षक काळजी घेत होते. हे सर्व करताना शिक्षक कधी दमलेत किंवा कंटाळले आहेत, केवळ आपले कर्तव्य पार पाडत आहेत असे

जाणवत नव्हते. उलट प्रत्येक साधकाकडे समान लक्ष देत होते. साधकांच्या सर्व प्रश्नांना नीट उत्तरे मिळत होती. साधकांना मिळणाऱ्या सोयी-सुविधांकडे जातीने लक्ष दिले जात होते.

आपण जेव्हा २२ आठवड्यांचा कोर्स करतो तेव्हा एकाच शिक्षकाचे शिकविणे आपल्याला घडवत असते. पण जेव्हा आपण शिविराला जातो तेव्हा तीन किंवा चार वेगवेगळ्या शिक्षकांच्या शिकविण्याचा परिणाम आपल्यावर होतो आणि आपली जाणीव आणि निश्चय अधिकाधिक दृढ होत जातो. म्हणून दोन्ही करणे महत्त्वाचे आहे.

आनंदवन भुवन येथील सकाळच्या चहापासून ते रात्रीच्या जेवणापर्यंतचा शाकाहारी आहार हा तर केवळ अप्रतिमच. स्त्रियांसाठी तर हे पाच दिवसांचे माहेरपणच वाटावे इतका तो अनुभव सुंदर आहे.

**ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या अष्टांग राजमार्गाच्या आठ पायऱ्या ह्या इतर कोणत्याही तीर्थक्षेत्राच्या असंख्य पायऱ्यांच्या तुलनेत खूप श्रेष्ठ आहेत.**

इथे वेगवेगळ्या ठिकाणांहून आलेल्या साधकांची एकमेकांशी फक्त ओळखच नाही, तर मैत्रीही झाली. 'ब्रह्मविद्या महाबळेश्वर' या नावाने तयार झालेल्या व्हॉट्स अॅप ग्रुपवर आम्ही एकमेकांच्या संपर्कात आहोत. दि. २७.०४.२०१७ ला सकाळी निसर्गरम्य वातावरणात घेतला गेलेला सराव फारच रमणीय होता.

धन्यवाद!



- ❖ शिवराम गंगाराम घाग यांचे स्मृत्यर्थ महेश श्रीराम घाग
- ❖ कृष्णा आत्माराम पंडीत यांचे स्मृत्यर्थ सुचिता शंकर गावडे



## सार्थ जीवन

सूरश्री दीक्षित-थत्ते



सूरश्री दीक्षित-थत्ते

ब्रह्मविद्या शिकताना किंवा करायला लागल्यापासूनचे खरंतर खूप अनुभव आहेत. थोडक्या शब्दांत मांडणं खूप कठीण आहे कारण ब्रह्मविद्या करत असताना रोजच एक संपन्न अनुभव येत असतो.

ब्रह्मविद्येची साधना करत असताना स्वतःमध्ये अनेक शारीरिक व मानसिक बदल जाणवले. अगदी दर चार दिवसांनी सर्दी-पडसं किंवा Stress मुळे डोकेदुखी घेऊन बसणाऱ्या माझ्यासारख्या व्यक्तीला अचानक काहीच त्रास होईनासा झाला. कारण थसनप्रकार करून प्रत्येक श्वासाचा यथायोग्य वापर करून शरीर आरोग्यदायी होत होतंच, पण त्याचबरोबर अनारोग्य किंवा आजार असं काही अस्तित्वातच नाही हे मनाला यशस्वीरीत्या पटत गेलं आणि तेव्हा खरा बदल जाणवत गेला. इतर कुठलीही औषधं, गोळ्या यापेक्षाही आपला श्वास (ज्याला आपण काहीच किंमत न मोजता आपल्याला तो मिळतो आणि अमूल्य असं जीवन देतो) हाच किती मोठा खजिना आपल्याकडे आहे याची जाणीव झाली आणि बरंच काही छान होत गेलं.

परंतु नुसतं श्वासाचं महत्त्व कळणं हे या बदलांसाठी पुरेसं नव्हतं तर मानसिक आरोग्य यात खूप महत्त्वाची भूमिका बजावत होतं. दर आठवड्याच्या पाठात आपण करत असलेली प्रत्येक कृती ही कशी उत्पत्ती घडवते, हे जाणवलं. एकंदरीतच प्रत्येक गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करून, ती

जाणीवपूर्वक करण्याकडे कल वाढला. 'जे पेराळ ते उगवेल' ही म्हण शाळेत शिकले, त्याचा अर्थही कळला. परंतु त्यानुसार जगणं गेल्या काही महिन्यात शिकले. अगदी छोटं उदाहरण सांगायचं तर, माझ्या कामाच्या स्वरूपामुळे कधी Site वरच्या कामगारांना समज घायला तोंडात शिव्या यायच्या. तोंडात फार वाईट शब्द नसले तरी कधीतरी असं व्हायचं. परंतु आपल्या बोलण्यात काय ताकद असू शकते याची जाणीव 'योग्य भाषण' या पाठात झाली आणि त्या दिवशी ठरवलं, कितीही राग आला, संयम सुटला तरीही अपशब्द तोंडात आणायचे नाहीत. योग्य जाणीव, योग्य कल्पना, योग्य भाषण आणि योग्य कृती केली तर सगळं योग्य आणि छानच होतं.

खरं तर या सगळ्या गोष्टी आपण लहानपणापासून आई-वडील, शिक्षक इत्यादींकडून शिकत असतो. परंतु ते 'योग्य पद्धतीने' माझ्यापर्यंत ब्रह्मविद्येने आणले. भगवद्गीता शिकवत असताना बावांनी शिकवलेलं आठवलं. जगात एकच तत्त्व आहे. तेच तत्त्व संपूर्ण सृष्टीला चालना देत असतं. याच शिकवणीचा सविस्तर अभ्यास मला ब्रह्मविद्येद्वारे करायला मिळाला.

मी खूप आभारी आहे की, **योग्य वयात, योग्य ज्ञान मला 'ब्रह्मविद्येने' दिलं** आणि स्वतःचीच स्वतःशी नव्याने ओळख करून दिली. **'मला एक माणूस म्हणून संपन्न, श्रीमंत आणि सुंदर बनवलं.'**

आभारी आहे!



- ❖ गंगुबाई वामन सप्रे यांचे स्मृत्यर्थ रेणुका गजानन सप्रे
- ❖ शांता हणमंत उटगीकर यांचे स्मृत्यर्थ गीतांजली देशमुख



## दैवी मार्ग

ऋचा वैती



ऋचा वैती

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्याचा निर्णय म्हणजे परमेश्वराने दाखवलेला योग्य मार्गच जणू! अगदी योगायोग म्हणावा अशी अचानक मिळालेली ब्रह्मविद्येची माहिती, अगदी पहिल्याच वर्गाच्या दिवशी अचानक घेतलेला निर्णय आज मला चांगलाच लाभल्याचं जाणवतय.

अस्थमा, जुनाट सर्दी यांसारखे शारीरिक त्रास असूनही त्यांच्याशी लढण्याची हिम्मत होती पण अचानक आलेल्या अडचणींमुळे मानसिक स्थैर्य पार ढळलं होतं, अगदी माझं डोकं ताळ्यावर आणण्यासाठी मला कुणातरी मानसोपचार तज्ज्ञ हवा की काय असं वाटत होतं. **परमेश्वराने दाखविलेल्या ह्या ब्रह्मविद्येच्या मार्गावर वाटचाल करायला लागल्यानंतर जाणवायला लागलं की, मला हवा असलेला मानसोपचार तज्ज्ञ माझ्यातच आहे.** संकटांशी लढण्याची शक्ती हरवून बसलेल्या मला ब्रह्मविद्येने पुन्हा उभे केले आणि योग्य मार्गाने जीवन कसे जगता येईल याची

गुरुकिल्लीच दिली. माझा आत्मविश्वास पुन्हा वाढला.

‘सर्वस्य चाहं हृदिसन्निविष्टो’ हे भगवद्गीतेचं वचन माहिती असूनसुद्धा .. कळतंय पण वळत नाही अशी अवस्था होती. श्वासावर लक्ष केंद्रित करून कित्येकदा चित्त एकाग्र करण्याचा प्रयत्न केला होता, पण जमत नव्हतं. ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या योग्य पद्धतींनी अचूक मार्गदर्शन केलं आणि ध्यानाचं महत्त्व तंतोतंत पटलं आणि आलेल्या अनुभवांनी विश्वास निर्माण झाला की, मीही हे करू शकते. रागावर नियंत्रण आलं. मी स्वतः सकारात्मक विचारांनी जगणारी आहे. पण आपण कोणत्या पातळीपर्यंत नकारात्मक विचार करू शकतो आणि या बाबतीत मला माझ्यात किती सुधारणा करायची हे ब्रह्मविद्येमुळे जाणवलं.

ब्रह्मविद्येच्या गुरूंची आणि सर्व मार्गदर्शकांची मी अत्यंत आभारी आहे आणि ब्रह्मविद्येची मी अत्यंत ऋणी आहे!



## ब्रह्मविद्या : यशस्वी जीवनाचा मार्ग

कीर्ति माने

मी आयुष्यात नेमके काय प्राप्त करायचे या विचारात सतत असायची. आपल्या चौकटीत राहून जमेल तितकेच प्राप्त करावे असे विचार करत असे. पण आज या २२ आठवड्यांमध्ये मला नेमके समजले की, सकारात्मक विचाराने

मला हवे ते यश मी प्राप्त करू शकते. निर्णयक्षमता प्रबळ झाली. चिडचिडेपणा कमी झाला, समाधानी, आनंदी राहणे ‘वचनांमुळे शक्य झाले. दिवसभराच्या कामांमध्ये म्हणजे शैक्षणिक क्षेत्रात मी खूपच जिद्दीने व

❖ आत्माराम मोतीराम पुरो आणि कल्पना पुरो यांचे स्मृत्यर्थ शुभदा राघोबा पावसकर

❖ कृतज्ञता : रश्मी रमेश अमृते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

आत्मविश्वासाने वावरू लागले. शिक्षणासह, नृत्यात, बाकी महाविद्यालयीन कोर्स आत्मसात करताना थकवा जाणवणे बंद झाले. मी सतत प्रसन्नपणे वावरू लागले. अभ्यासात एकाग्रता वाढली, गुणांविषयीची चिंता नाहीशी झाली.

ध्यानमुळे मनाला खूप विश्रांती मिळू लागली व माझ्यातील मी नक्की कोण याची मला खात्री पटली.

**सतत शर्यतीपेक्षा शांतपणे यशस्वी होण्याची गुरुकिल्ली प्राप्त झाली.**

माझे आजार - सतत पोटदुखी, थकवा, नैराश्य नाहीसे झाले. मी आता या ब्रह्मविद्येच्या मार्गावर लक्ष केंद्रित केले आहे. ९ शाश्वत सत्ये व श्वसनप्रकारांनी मला यशस्वी जीवनाचा मार्ग दाखविला आहे.



## ब्रह्मविद्या : आनंदी जीवनाची गुरुकिल्ली

माधुरी माने

मी कोण? किंवा एखादी व्यक्ती कोण? हे आपण बाह्य दृष्टीने त्याच्या शरीररचनेच्या व आपणास ज्ञात असलेल्या पण अज्ञानी दृष्टिकोनातून पाहायचो. पण आता या २२ आठवड्यांच्या कोर्सनंतर यातील नेमकेपणा समजला. प्राणायामामुळे आपण श्वासोच्छ्वास चांगल्या पद्धतीने कसा करावा तसेच आपल्या शरीरात असलेल्या रक्ताच्या शुद्धीकरणाची गरज समजली. या योग्य श्वसनामुळे मेंदूपर्यंत रक्तपुरवठा योग्य तऱ्हेने होऊ लागल्यामुळे आळस नाहीसा झाला. '९ सत्यवचनांमुळे' आयुष्याला नवीन दिशा, नव्या कल्पना लाभल्या. या सत्यांच्या अंगीकाराने मनाला खूप आनंदी, समाधानी व शांत बनविले. आयुष्य, जीवन-मृत्यू यांच्या कोड्यात अडकलेल्या वेचैन मनाला खूप आधार दिला.

आपल्याला किती चांगले बोलले पाहिजे व त्याचा खरोखरीच किती फायदा आहे हे जाणवले व पटले.

आजार आपोआपच नाहीसे झाले. सतत दुखणी कुरवाळण्यापेक्षा सकारात्मकतेने ती नाहीशी झाली. जसे अर्थायटिस, कंवरदुखी, डोकेदुखी. पहिल्या आठवड्यात माझा हात मला व्यायाम प्रकारात साथ देत नव्हता, पण आज व्यायामप्रकार अगदी सहज जमू लागले. 'टेन्शन फ्री' आयुष्यासाठी ध्यान खूपच महत्त्वाचे ठरले. स्वतःसाठी वेळ देता आला आणि 'ठरवलं की प्राप्त होतंच', हे ठाम पटलं. मोठमोठ्या संकटांना पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला व मी सतत आनंदीरीत्या व बलवान वृत्तीने त्यांच्यावर मात करू लागले. त्यामुळे 'ब्रह्मविद्या ही आनंदी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे' हे माझे निखळ मत आहे.



## मन :स्वास्थ्य

अनघा शिंगसत

फेब्रुवारी २०१७पासून मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम सुरू केला. त्या आधी गेली ३/४ वर्षे

मी एका मानसिक दडपणाखाली होते. आयुष्यात अशी घटना घडली होती की, त्यामुळे मन उद्विग्न

❖ रामस्वरूप यांचे स्मृत्यर्थ राधिका सुरी

❖ कृतज्ञता : मीरा माधव गोखले



झाले होते. स्वास्थ्य हरवले होते. मनाला उदास वाटत होते. पण जसजसा **ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केला, माझा उदासपणा आपोआप कमी झाला. मनाला उभारी येऊ लागली. सकारात्मक दृष्टिकोन वाढीला लागला.** आयुष्यात चैतन्य आल्यासारखे वाटू लागले. प्रकृतीत फरक पडला. स्मरणशक्ती वाढीला लागली. विशेष म्हणजे रागावर नियंत्रण ठेवता येऊ लागले. त्यामुळे आपोआपच माझ्या संपर्कात असणाऱ्या व्यक्ती माझ्याशी खूप

चांगल्या वागू लागल्या. काही व्यक्ती, ज्या माझ्याशी ३/४ वर्षे नीट बोलत नव्हत्या, त्या आपोआप चांगल्या बोलू लागल्या.

ब्रह्मविद्येत जो ध्यान प्रकार सांगितला आहे त्यामुळेच हा जीवनातला आनंद मला मिळाला आहे. तरी ही विद्या मला शिकविणाऱ्या गुरुजनांची मी अत्यंत आभारी आहे व आयुष्यभर ब्रह्मविद्येचा सराव करून मी ब्रह्मानंद मिळविण्याचा प्रयत्न करेन, अशी प्रतिज्ञा करत आहे.



## माझ्या जीवनाची स्वामिनी मी आहे

अश्विनी सांगुर्डेकर



अश्विनी सांगुर्डेकर

माझ्या ३ वर्षांच्या मुलीला जिम्नॅस्टिक्सला घेऊन जाताना ब्रह्मविद्येचा बोर्ड वाचला. कुतूहल म्हणून ब्रह्मविद्येच्या वेब साइटवर जाऊन माहिती वाचली. मॅडम फोनवर एवढ्या आपुलकीने बोलल्या की लगेच मी क्लासला जायचे ठरवले.

वर्गाच्या तिसऱ्या आठवड्यापासून सुरुवात केली. पहिल्या वर्गातच मला खात्री झाली, श्वासाचे महत्त्व कळले. जुलै २०१५ मध्ये व्हर्टिगोचा खूप त्रास झाला होता. तेव्हा माझी मुलगी दोन वर्षांची होती. मी तिला एकटीला कुठे नेऊ शकत नव्हते. आत्मविश्वास पूर्णपणे निघून गेला होता. चक्करल्यासारखं व्हायचं. मी औषधे घेतली, फिजिओथेरपीही केली पण आत्मविश्वास काही येत नव्हता. तसेच मला सहा वर्षांपासून रक्तदाब आणि थायरॉईडचा त्रास होता.

मी आधीपासून सकारात्मक विचार करणारी. दुसऱ्यांना मदत करण्याचा स्वभाव. पण ह्या

आजारपणामुळे नकारात्मक विचार आणि चिडचिडेपणा वाढला. ह्यातून आपण कसे बाहेर येऊ काहीच कळत नव्हते. ब्रह्मविद्येमुळे मी योग्य विचार आणि निश्चय करायला लागले. ब्रह्मविद्या सुरू केल्यावर रक्तदाब आणि थायरॉईडचा त्रास नॉर्मल झाला. मला पूर्ण आत्मविश्वास आला. व्हर्टिगोचा त्रास ९०% कमी झाला. ध्यान आणि श्वसनप्रकारांमुळे हे साध्य झाले. आज मला खूप उत्साह आला आहे. मी सर्वकाही करू शकते. पूर्वी मनावर सतत एक दडपण असायचे की, या लहान वयात मला काय होईल? पण मृत्यू ही गोष्टच अस्तित्वात नाही. ह्या विद्येमुळे मी माझ्यात 'परिपूर्ण मी' साध्य केले असे मला आणि माझ्या घरच्यांना वाटते.

ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या पद्धती निश्चितच परिणामकारक आहेत. मला पुढचे सर्व वर्ग करायला आणि इतरांना मदत करायला आवडेल.



❖ कृतज्ञता : रजनी नरेश भोईर

❖ दत्तप्रसाद मधुकर नरवाडकर यांचे स्मृत्यर्थ रोहिणी जोशी



## नियमित सराव

काजोल निसाळ



काजोल निसाळ

ब्रह्मविद्या वर्गाची माहिती मी अनेक वेळा वर्तमानपत्रांत वाचली होती. परंतु वर्गाचे ठिकाण लांब असल्याने जाता आले नाही. ह्या वर्षी आम्ही राहात असलेल्या विभागातच वर्ग सुरू झाल्याने, त्या वर्गास मी आणि माझ्या आईने प्रवेश घेतला.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाचा २२ आठवड्यांचा कालावधी पूर्ण झाला. माझी परीक्षा असल्यामुळे काही वर्ग मला उपस्थित राहता आले नाही. परंतु आमच्या वर्गशिक्षिका प्रत्येक पाठाची उजळणी, पुढच्या वर्गाला देत होत्या, ते अत्यंत फायदेशीर ठरले.

संपूर्ण विषय व त्याची मांडणी फारच छान, सुंदर

केली आहे. श्वसनप्रकार अत्यंत सोपे व सहज करण्यासारखे आहेत. परंतु हे श्वसनप्रकार, आपण नित्य करत आहोत का? याची मात्र दक्षता घ्यायला हवी.

**छोट्या छोट्या बोधवचनांमुळे मनाला स्थिरता जाणवते. ध्यानाच्या नियमित सरावामुळे आता मनाची एकाग्रता वाढली आहे. राग, तणाव कमी झाला आहे व आनंद पण मिळत आहे.**

ब्रह्मविद्येच्या सर्व शिक्षक-शिक्षिकांची मी अत्यंत ऋणी आहे. आमच्या शिक्षिकांनी आम्हांला फारच छान मार्गदर्शन केले, त्यांची मी विशेष ऋणी आहे.

धन्यवाद!



## जीवन दृष्टिकोनात बदल

अरुण गोसावी

मोबाइलवर मेसेज आला ब्रह्मविद्येचा वर्ग कोपरखैरणे येथे सुरू होत आहे. तो वाचता वाचता विचार सुरू झाले की, १० ते १२ वर्षांपूर्वी आमच्या एका स्नेह्यांनी ब्रह्मविद्येची माहिती-पत्रिका दिली होती. पण ती वाचून तशीच ठेवून दिली होती. त्यावर कधी विचार केला नव्हता. पण ती स्मरणात होती. म्हणजे सृजनशील तत्त्व सर्वत्र, सर्वज्ञ व सर्वशक्तिमान आहे याचा अनुभव आला, कारण एवढ्या वर्षांनंतर सुद्धा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करवून घेतला.

वर्गाला प्रवेश घेण्याअगोदर ३,४ वर्षांपूर्वीपासून कामाचा खूप कंटाळा आला होता. काय करावे

कळत नव्हते. राजीनामा द्यावा असे सतत वाटत होते. कारण काम करताना डावा हात व पाय आणि गुडघे खूप दुखत होते. खूप त्रास होत होता. पण घरी सांगितले नव्हते. पेनकिलर गोळ्या घेऊन दिवस काढत होतो. पण वर्ग सुरू झाल्यापासून त्रास हळू हळू कमी होत होता. आता पूर्ण बरा झाला आहे. सकाळी ४ वाजता आपोआप जाग येते व सराव केल्याशिवाय चैन पडत नाही. पूर्वी आयुष्यात स्वतःसाठी वेळ मिळत नव्हता, बिनकामाचा वेळ जायचा. पण आता हेतुपुरस्सर वेळ मिळतो. **सराव चालू असल्यामुळे पूर्वीसारखा उत्साहाने काम करतो.** सहकारी म्हणतात,

❖ कृतज्ञता : धनेश एम्. माने

❖ उर्मिला अशोक पाटील यांचे स्मृत्यर्थ अशोक धर्मा पाटील



‘तुम्हांला कंटाळा कसा येत नाही? तुम्ही सतत काम कसे करता?’ याचे उत्तर हा वर्ग संपल्यानंतर त्यांना देणार आहे.

जीवन जगताना अष्टांग राजमार्गाचा अवलंब केल्यास जीवनाचे सार्थक होते, हे ब्रह्मविद्येने शिकविले. जीवनातील बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे या वर्गात मिळाली.

ध्यान का करावे, कसे करावे याचे ज्ञान झाले. त्या प्रमाणे सराव चालू ठेवला आणि कळले की, फार उशिरा याकडे वळलो आहे. परंतु सृजनशील तत्त्व योग्य वेळी, योग्य तेच करून घेते याचा प्रत्यय आला.

ब्रह्मविद्येमुळे जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोनच बदलून गेला. आपण कोण आहोत हे माहित झाले. याचे सर्व श्रेय आमच्या वर्गशिक्षकांना आहे. कारण त्यांची शिकविण्याची पद्धत खूप वाखाणण्यासारखी आहे. त्या प्रत्येक गोष्ट सोपी करून सांगतात व सराव करून घेतात. आमच्या चुका कुठे कुठे होतात, त्या परत परत न कंटाळता सांगतात. मुख्य म्हणजे त्या त्यांच्या तत्त्वाशी प्रामाणिक वागतात. त्यांचे सहकारी पण सतत मार्गदर्शन करत असत.

हे गुह्यज्ञान दिल्याबद्दल परत एकदा ब्रह्मविद्येचा, वर्गशिक्षकांचा व सहकाऱ्यांचा आभारी आहे!



## परिपूर्ण श्वसन

दीपा कृष्णमूर्ती



दीपा कृष्णमूर्ती

२०१७मध्ये मी वर्तमानपत्रात ब्रह्मविद्येबद्दल वाचले व ती शिकावी असे वाटले. प्रथम ब्रह्मविद्या म्हणजे काहीतरी आध्यात्मिक असेल असे वाटले होते. पण कोर्स सुरू झाल्यावर ब्रह्मविद्येत श्वसनप्रकार तर शिकवले जातातच, शिवाय पाठांमुळे आपल्या विचारांचा व शरीरातील ग्रंथींचा, सखोल संबंध असतो हे समजले. ब्रह्मविद्येमुळे मनातील नकारात्मक विचार दूर झाले आणि अधिक प्रसन्न व आरोग्यसंपन्न वाटू लागले.

एक अनुभव सांगायचा झाला तर मे २०१७ मध्ये **मी हिमाचल येथे पर्यटनासाठी गेले होते. तेथील रोहटांग**

**पास बंद असल्यामुळे आम्हाला ४,००० फूट ट्रेकिंग करावे लागले. त्यात बऱ्याच लोकांना श्वासाचा त्रास झाला व ते परतले. पण इतक्या उंचीवर मला श्वासाचा अभाव जाणवला नाही.**

ब्रह्मविद्येने मला आयुष्यात जे आहे त्यासाठी कृतज्ञ राहायला शिकवले. या अभ्यासक्रमातील बोधवचने ‘मी आनंदी आहे’, ‘मी परिपूर्ण आहे’, ‘मी प्रकाश आहे’, ही सदैव प्रेरणा देऊन जातात.

मी वर्गशिक्षक, साहाय्यक वर्गशिक्षक यांचे, तसेच मला ब्रह्मविद्या शिकायला मिळाली यासाठी परमेश्वराचे आभार मानते!



- ❖ श्री. रामचंद्र नारायण सांडु यांचे स्मृत्यर्थ कमल गणेश गावडे
- ❖ एकनाथ मनोहर चौधरी यांचे स्मृत्यर्थ महेश मनोहर नेमाडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



अनघा असलेकर

## वयातीत ब्रह्मविद्या

अनघा असलेकर, यादवेन्द्र असलेकर



यादवेन्द्र असलेकर

**आई आणि मुलाने ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गास जाणे; पण तत्पूर्वी मुलाने आईच्या व्याधिनिवारणासाठी आईसमोर ठेवलेले दोन प्रस्ताव व त्यातून आईने ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जाण्याचा घेतलेला निर्णय; नंतर वर्ग पूर्ण करून त्याप्रमाणे अगदी नियमित सराव करून आरोग्यदायी आणि आनंदी जीवन प्राप्त करणे हे सर्वच निश्चितच अभिनंदनीय आहे! म्हणूनच आम्हां सर्वांतर्फे आई व मुलाचे मनःपूर्वक अभिनंदन! तुमचे अनुभव आपल्या वाचकांना प्रेरणादायी आहेत.**

—प्रज्ञा मंडळ

वयोमानाप्रमाणे तब्येतीच्या तक्रारी सुरू होत्या. लागलं की, दवाखान्यात जायचं, म्हणतील त्या टेस्ट्स करायच्या आणि त्याप्रमाणे लिहून दिलेल्या औषधांना सुरुवात करायची, असं चाललं होतं. औषधं घेऊनही तक्रारी काही संपत नव्हत्या. अशातच मुलाला त्याचा एक मित्र भेटला. त्याने ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा प्राथमिकचा वर्ग पूर्ण केला होता आणि पुढच्या १०४ आठवड्यांच्या वर्गाला सुरुवात केली होती. त्याने मुलाला ब्रह्मविद्येचा काय आणि कसा फायदा होतो, हे सांगितलं.

मुलाने माझ्यासमोर प्रस्ताव ठेवला की, 'आई, तुला कार्डिऑलॉजिस्टकडे जाणं सोयीचं होईल का ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊन त्याचा अनुभव घेणं सोईचं होईल?'

मी विचार करण्यासाठी थोडा वेळ घेतला आणि मुलाला सांगितलं, 'ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ या!' मुलाने आणि मी दोघांनीही २२ जानेवारी २०१७ ला सुरू झालेल्या २२ आठवड्यांच्या प्राथमिक वर्गाला प्रवेश घेतला.

वर्गाला प्रवेश घेण्यापूर्वी मला थोडंसं काम केलं तरी दमायला व्हायचं; दोन-चार तास कुठे बाहेर जाऊन आलं की घरी आल्यावर काहीही करावंसं वाटायचं नाही. कोणत्याही क्षुल्लक गोष्टींचं टेन्शन

घेऊन मन विषण्ण व्हायचं. मुलांच्या २-४ शर्टच्या कॉलर्स घासायच्या म्हटलं तरी छातीत दुखल्यासारखं व्हायचं.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जायला सुरुवात केली. एकेक रविवार सकाळी ८ ते ९.३० पर्यंतचा वर्ग हळू हळू मनाचा कब्जा घेऊ लागला. सुरुवातीला श्वसनाचे प्रकार अवघड वाटायचे! मनातून नकारार्थी विचार जाण्यास कां-कूं करत होते. पण वर्गशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाने, ओघवत्या वाणीने आमच्याकडून करवून घेतलेल्या श्वसनांच्या प्रकाराने त्यांचा प्रभाव दाखवायला सुरुवात केली.

**'माझ्यामधील आपलं वय झालं!' ही भावना जाऊन मी तरुण आहे, मी आनंदी आहे, मी बलवान आहे या शाश्वत सत्यांनी शरीराचा आणि मनाचा ताबा घेतला.**

बावीस आठवड्यांच्या अखेरीस आता मला तब्येतीत बरीच सुधारणा झालेली अनुभवास येते आहे. **आता खूपच उत्साही वाटतं. मन होकारार्थी विचार करायला शिकलं आहे. आता २-४ तास बाहेर जाऊन आल्यावर पूर्वीसारखं दमायला होत नाही. छातीत दुखणं कमी झालं आहे.** नियमित श्वसनप्रकार केल्याने आणि ध्यानाचा सराव चालू ठेवल्याने ब्रह्मविद्येच्या वर्गाचा फायदा नजरेस येत आहे.

—अनघा असलेकर

❖ कै. सौ. सुबोधिनी एस्. परब यांचे स्मृत्यर्थ सुरवा धाकु परब

❖ डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी व शांताबाई कुलकर्णी आईवडील यांचे स्मृत्यर्थ रसिका मोहन निगवेकर





माझ्या मित्राच्या सांगण्यावरून आईच्या हृदयरोगावर उपचार म्हणून तिने ब्रह्मविद्येच्या वर्गास प्रवेश घ्यावा असा विचार सुरू होता. प्रस्तावनेत इतरांचे अनुभव ऐकून तर तो विचार पक्काच झाला. खरंतर माझ्या वयाचं कोणीही त्या वर्गात नव्हतं, परंतु मलाही त्यात रुची वाटू लागली. नंतर तर ब्रह्मविद्येच्या तत्त्वज्ञानामुळे माणसाची शारीरिक वयाची संकल्पनाच मुळी किती उथळ आहे हे समजलं. श्वास आणि विचार

यांचं महत्त्व देखील वर्गशिक्षकांनी चांगल्याप्रकारे समजावून सांगितलं. **श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे तर अधिक उत्साही वाटू लागलं. विचारांना ठरावीक दिशा मिळाली. सकारात्मक दृष्टिकोन मिळाला. राग, द्वेष आणि चिडचिड यांची जागा संयम आणि समाधानाने घेतली.** अशा प्रकारे मला शारीरिक आणि मानसिक पातळीवर बराच फायदा झाला. ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांना धन्यवाद आणि साधकांना माझ्याकडून शुभेच्छा!

—यादवेंद्र असलेकर



## शारीरिक-मानसिक पातळ्यांवर बळ

संध्या जोशी

एक दिवस अचानक एक जाहिरात येऊन दारात पडली. सहज उत्सुकतेपोटी मी बघायला लागले तर ती ब्रह्मविद्येचे वर्ग सुरू होण्यासंबंधी होती. मनात एक विचार चमकून गेला की आपल्या अनेक व्याधींवरचा हा शेवटचा उपाय करायला काय हरकत आहे? जागा, वेळ आणि वार अशा सगळ्या गोष्टी अनुकूल आहेत.

फेब्रुवारीपासून नियमितपणे वर्गाला सुरुवात झाली. जसजसे आठवडे जाऊ लागले त्याबरोबर जिज्ञासा वाढतच गेली. या विद्येत जीवनाची शाश्वत मूल्ये, आयुष्याबद्दलची रहस्ये अभ्यासताना अगदी सूक्ष्मपणे त्याचे परिणाम हळूहळू दिसायला लागले. शारीरिक दुर्बलतेपोटी ठरवलेले अनेक निर्णय मोडू लागले होते. पण ही विद्या शिकायला सुरुवात केली आणि सगळी

निराशा संपली. आयुष्यातले अंतिम सत्य गवसले. शारीरिक व मानसिक बळ मिळाले. संधिवात, डायबेटिस, थायरॉईड अशांसारख्या व्याधिंवरचा उपाय सापडला. संधिवातामुळे होणाऱ्या सांध्यांचे दुखणे कमी कमी व्हायला लागले. चयापचय संस्था सुधारायला लागली. त्यामुळे आणखी उत्साह दुणावत चालला. मुख्य म्हणजे **वयाच्या ७२व्या वर्षी मी हे सगळे करू शकले याचेच आश्चर्यवाटले. वाढत्या वयाचा यावर काहीच परिणाम होत नाही हे आश्चर्यच!** कुठल्याही तऱ्हेची औषधे न घेता परिणाम दिसू लागले. शारीरिक व मानसिक पातळ्यांवर बळ मिळाले. परमेश्वरी कृपा!

ब्रह्मविद्येची व गुरुजनांची मी अत्यंत आभारी आहे.



- ❖ शंकर देउ धुरी यांचे स्मृत्यर्थ स्मिता देवदत्त धुरी
- ❖ शंकर रामचंद्र कुकलर्णी – बंधु यांचे स्मृत्यर्थ रसिका मोहन निगवेकर



## आंतर्बाह्य बदल

उज्ज्वला पडवळ



उज्ज्वला पडवळ

प्रथम मी लिहायला सुरुवात करण्याआधी ब्रह्मविद्येला आणि माझ्या गुरूंना नमस्कार करते. हा योग माझ्या मैत्रिणींनी घडवून आणला आणि मला संजीवनी मिळाल्यासारखे वाटले.

साधारण आठ वर्षांपूर्वी माझे दोन्ही पायांच्या 'हिप जॉईंट'चे ऑपरेशन झाले. त्यामुळे माझ्या एकूण शरीरावरच त्याचा परिणाम झाला. त्यामध्ये माझ्या एका पायाची उंची एक ते दीड इंचाने कमी झाली. त्यामुळे मला चालायला त्रास होत होता. त्याचप्रमाणे माझी मान, मणका ह्यांवरही त्याचा परिणाम होऊन मागील पूर्ण बाजू स्टिफ झाली. त्याला 'बांबू स्पाईन' म्हणतात. एकूण 'अॅकॉलॉजी स्पॉन्डिलिसीस' हा प्रकार माझ्या मागे लागला. त्यामुळे हालचालींवर खूप मर्यादा आल्या. वेदना तर सतत होत्याच. आत्मविश्वास ढासळला. उत्साह वाटत नव्हता. कोणात मिसळायला नको वाटायचं. सगळी कामं करायला खूप वेळ लागायचा. बाहेर जाणं किंवा चालणं तर जवळ जवळ बंद झालं होतं. वाहनातले हादरे सहन व्हायचे नाहीत. बऱ्याच प्रमाणात दुसऱ्यावर अवलंबून रहावं लागायचं. प्रवास तर बंदच झाला होता. गरज असेल तेव्हाच बाहेर जाणं व्हायचं, तेही कोणी बरोबर असेल तरच. आत्मविश्वास तर अजिबात राहिला नव्हता. पण जेव्हा मैत्रिणीने मला ब्रह्मविद्या करायला सांगितले तेव्हा मी 'हो - नाही' करत तयार झाले. कारण येण्याजाण्यासाठी कोणीतरी सोबत हवी होती. पण माझा मुलगा तयार झाला आणि त्यानेही प्राथमिक कोर्स पूर्ण केला.

ब्रह्मविद्या सुरू केल्यानंतर मला साधारण पंधराएक दिवसांनंतर थोडा फरक जाणवायला लागला. एक तर

माझ्या बोलण्यात फरक पडला. थोडा आत्मविश्वास आला. हळूहळू शरीराची हालचाल व्यवस्थित होऊ लागली. हात वर जाऊ लागले. टाचा जुळवून उभे रहायला यायला लागले. एनर्जी वाढल्याचं जाणवलं. जिने चढणं, उतरणं कोणाच्याही मदतीशिवाय सहज होऊ लागलं. उत्साह वाटायला लागला. मैत्रिणींबरोबर नाटक, सिनेमाला जाऊ लागले. सहा फेब्रुवारीला तर मी आणि माझे मिस्टर केरळ ट्रिप करून आलो आणि आश्चर्य म्हणजे काहीही त्रास झाला नाही. लवझरी वसच्या उंच पायऱ्या सतत चढणं-उतरणं सुरुवातीला जमणार नाही असं वाटलं. पण नंतर छान सवय झाली. सगळीकडे सगळ्यांबरोबर मनसोक्त फिरले. बोटिंग केलं. ग्रुपमधल्या कार्यक्रमांत भाग घेतला. अगदी डान्ससुद्धा केला. ट्रिपमध्ये चालणंही भरपूर होतं पण अगदी सहजपणे तेही जमलं. ग्रुपमध्येही सगळ्यांना खूपच आश्चर्य वाटलं. बोटीमध्ये मदतीशिवाय चढले तेव्हा तर आतील लोकांनी टाळ्या वाजवून माझं अभिनंदन केलं. खूप वरं वाटलं. एकूण केरळ ट्रिपमुळे माझी शारीरिक चाचणी परीक्षा झाली आणि त्यात मी पास झाले. अर्थात हे सगळं ब्रह्मविद्येमुळेच घडलं हेही मी मुद्दाम सांगते. कारण ब्रह्मविद्येचा सराव मी एकही दिवस चुकवत नाही आणि चुकलाच तर खूप काहीतरी 'मिस' केल्यासारखं वाटतं. ब्रह्मविद्येला मी मनापासून धन्यवाद देते, कारण माझ्यामधील अदृश्य शक्ती बाहेर काढून मला **आत्मविश्वास, एनर्जी, मोकळ्या हालचाली करण्यासाठी बळ देणे, आनंदी निरोगी रहाणे व चालणे, बोलणे, सकारात्मक विचार करणे ह्या गोष्टी मला ब्रह्मविद्येकडूनच मिळाल्या हे निश्चित! म्हणूनच माझ्या चांगल्या आंतर्बाह्य बदलाचं श्रेय मी नक्कीच ब्रह्मविद्येला देते आणि शतशः आभार मानते.**

❖ कृतज्ञता : प्रणिती मांजरेकर

❖ डॉ. श्रीपाद खंडा निगवेकर व राधाबाई श्रीपाद निगवेकर-आईवडील यांचे स्मृत्यर्थ मोहन श्रीपाद निगवेकर



## मनोबल

अनिता कोतवाल



अनिता कोतवाल

जीवनात मी अनेक संकटं पार करत आले त्यावेळी अपयश आलं तर मी नाराज होत असे. पण माझ्यातील जिद्द मला शांत बसू देत नव्हती. मी स्वतः कमांड हॉस्पिटलमध्ये काम करते. तेथे सुद्धा खूप गोष्टी अनुभवल्या.

मी HIV Positive आहे. मी आजारी झाल्यावर अनेक वेळा लोक मला म्हणत असत की, आता ही बरी होणार नाही. पण मी मोठ्या जिद्दीनं जगत आहे. माझ्या दोन मुली लहान होत्या. त्यांना शिक्षण घेण्यासाठी होस्टेलमध्ये ठेवले आहे. मी १२ वी सायन्सच्या पात्रतेवर कॅम्प्युनिटी केअर को-ऑर्डिनेटर म्हणून काम करत होते. नोकरीतही डिग्री नसल्यामुळे अनेक अडचणी आल्या. ही नोकरी देखील मला माझ्या मैत्रिणीमुळे मिळाली. तसेच तिने मला ब्रह्मविद्येचा क्लास जॉईन करण्यास सांगितले.

मग २००६ मध्ये न्यू इंग्लिश स्कूल, टिळक रोड येथे माझा प्राथमिकचा वर्ग पूर्ण केला व जेव्हापासून मी ह्या वर्गाला आले तेव्हापासून माझे विचार बदलत गेले. पगार कमी होता म्हणून मग मी राज्य स्तरावरच्या सर्व केअर को-ऑर्डिनेटर्सना एकत्र बोलावून आमची युनियन स्थापन केली. मुंबई व दिल्लीच्या ऑफिसमध्ये पत्रव्यवहार केला. त्यातही यश मिळाले. आज त्यांचे पगार दुप्पट झाले आहेत व थकवाकी व वार्षिक पगारवाढ त्यांना मिळते आहे.

त्यानंतर मी कमांड हॉस्पिटलमध्ये डिपार्टमेंट बदलले. मला आर्मीच्या हॉस्पिटलमधील प्रत्येक विभागाची माहिती घ्यायची होती, अनुभव घ्यायचा होता. मग मी नोकरी करता करता पुढे पुणे विद्यापीठातून बी.ए. पूर्ण केले. पहिल्या वर्षी अंदाज न आल्यामुळे माझा एक विषय राहिला. ATKT

मिळाली. मग मी ठरविले, शिक्षण करायचे तर पूर्वीसारखे वर्ष वाया न घालवता आणि मग मी यशस्वी झाले. आता सध्या मी ब्रेक घेऊन कर्वे समाज सेवा संस्थेमध्ये MSW करत आहे. यशस्वीपणे उच्च शिक्षण पूर्ण करत आहे. तसेच ब्रह्मविद्येमुळे विचार करण्याची दृष्टी मिळाली. ज्ञान ग्रहण करण्याची तीव्र इच्छा निर्माण झाली व सराव आणि साधनेमुळे मी जाईन तिथे यश मिळवत आहे.

मी ध्यानाच्या सरावाने स्वतःचे मन आणि डोके शांत ठेवून जे गरजेचे आहे त्याच गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करते. कोणी नकारात्मक विचार करत असतील तर आता मनापासून वाटते की, यांना आपण ब्रह्मविद्येच्या क्लासला पाठवावे. म्हणजे त्यांच्या विचारांचे परिवर्तन होईल आणि मी त्यांना ब्रह्मविद्येची माहितीसुद्धा देते.

**जीवनात यश मिळवायचे तर खडतर प्रयत्न हवेत व त्या प्रयत्नांना ब्रह्मविद्येची साथ हवी. मग अशक्य गोष्टीही शक्य करता येतात असे अनुभव मला जाणवतात.**

मी सर्व शिक्षकांची खूप आभारी आहे. त्यांनी मला या मार्गावर आणून सोडले व माझे जीवनच बदलून गेले. आता मी स्वतःला पूर्णपणे निरोगी समजते. कोणतेही आजार माझे काहीही वाईट करू शकत नाहीत व वाईट गोष्टी घडल्या तर त्या आपल्यासाठी कशा हितावह आहेत याचा अनुभव मिळतो. मी सर्वांची शतशः ऋणी आहे.

अनुभव शब्दांत व्यक्त करणं खरंच कठीण आहे. जसे की, ब्रह्मविद्या हे करण्याचे शास्त्र आहे, अनुभवण्याचे शास्त्र आहे. मी सतत आनंदी, उत्साही असते. माझ्याकडे पाहून इतरांनासुद्धा आनंद वाटतो

❖ कृतज्ञता : अनिता विजय बेंडाळे

❖ वसंत निगवेकर व मधुकर निगवेकर – बंधु यांचे स्मृत्यर्थ मोहन श्रीपाद निगवेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

व ते तो व्यक्त करून दाखवतात.

संतोष, कृतज्ञता, आदर, प्रेम, प्रकाश, प्रज्ञा ह्या गोष्टी सतत आपल्यामध्ये असल्याची जाणीव झाली परमेश्वर आपल्यापासून दूर नसून तो आपल्यामध्ये स्थित आहे आणि त्याला शोधण्याचे कार्य मी

ब्रह्मविद्येमुळे शिकत आहे. आता मला प्रदीपक पूर्ण करण्याची इच्छा आहे व प्राथमिक शिक्षक होण्याची इच्छा आहे. मी पुन्हा एकदा सर्वांचे मनःपूर्वक आभार मानते.

धन्यवाद!



## आयुष्यात उभे राहण्याची उमेद मिळाली

श्वेता चौधरी



श्वेता चौधरी

**तुमचा अनुभव खरोखरच सर्वांथाने वेगळा आणि सर्व तरुण वर्गाला प्रेरणादायक आहे. त्याबद्दल आम्हां सर्वांतर्फे आपले मनःपूर्वक अभिनंदन! तुम्ही ब्रह्मविद्येच्या सरावाने शून्यातून तुमचे स्वतःचे विश्व निर्माण केले आहे, ज्यात तुम्ही तुमच्या जीवनातील अपयशाचे परिवर्तन उत्तम यशामध्ये (Topper) केले आहे. आपल्या ब्रह्मविद्येच्या सातत्यपूर्ण सरावासाठी तसेच ब्रह्मविद्येच्या पुढील अभ्यासक्रमासाठी आम्हां सर्वांच्या तुमच्यासाठी शुभेच्छा!**

- प्रज्ञा मंडळ

मी सध्या केंद्र सरकारच्या नोकरीसाठी पूर्वपरीक्षांची तयारी करत आहे. मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्याचे कारण म्हणजे माझ्या बऱ्याच शारीरिक व मानसिक तक्रारी होत्या उदा. नैराश्य आणि आत्मविश्वासाची कमतरता. इंजिनिअरिंगचा अभ्यासक्रम करत असताना माझा अपघात झाला आणि माझ्या गुडघ्यातील स्नायू फाटला. त्यावेळी मला, योग्य निदान न झाल्याने, खूप चुकीची ट्रीटमेंट दिली गेली. परिणामी अतिरिक्त वेदनाशामक औषधांमुळे गुडघ्यात पाणी झाले, रक्त साकळले व सूज आली. नेमका तेव्हाच माझा इंजिनिअरिंगचा अभ्यासक्रम सुरू असल्यामुळे माझे शैक्षणिक नुकसान झाले व मी दोन वर्षे मागे पडले. माझ्या बरोबरीचे सर्व पुढे निघून गेल्याने माझा आत्मविश्वास पूर्णपणे गेला होता. मला नैराश्याचा जबरदस्त त्रास झाला. त्यात घरच्या सगळ्यांशी माझे नातेसंबंध खूप बिघडले होते. आई-बावांचा माझ्यावरचा विश्वास

उडाला होता. ते मला अगदी अपयशी समजून वागवत होते. या सगळ्यामुळे, माझ्या डोक्यात सतत आत्महत्येचे विचार येत होते. या परिस्थितीवर मात करणे खूप कठीण होते. त्यानंतर मी नोकरी शोधण्यासाठी पुण्यात आले. माझी दोन वर्षे वाया गेल्याने माझी नोकरीसाठी कुठेच निवड होत नव्हती. शेवटी मी सरकारी नोकरीकडे वळण्याचा निर्णय घेतला, कारण तिथे किती टक्के मार्क मिळाले ह्याचा संबंध येत नाही. मग मी त्या क्षेत्रात माझे ध्येय शोधले. या सगळ्यात पाच वर्षांचा कालावधी गेला होता आणि हळू हळू शारीरिक सुधारणा व्हायला लागली. पण माझ्या मनात ठाम बसलं होतं की, काहीही केलं तरी मला अपयशाच येतं आणि अपयशाच येणार आणि तो विचार इतका पक्का होता की, प्रयत्न केला तरी खरोखर अपयशाच यायचं. जसं सर सांगतात की, आपणच आपल्या विचारांनी अपयशाला आमंत्रण देतो, अगदी तसं.

अनुभव

❖ सुधा लक्ष्मण नवरे यांचे स्मृत्यर्थ प्रिती नवरे

❖ कृतज्ञता : भूषण काशिनाथ नवरे



ब्रह्मविद्येच्या एका साधकाशी मी चर्चा करत असे. त्यांनी मला सांगितले की, 'तू ब्रह्मविद्या कर.' तेव्हा मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरु केला आणि तेव्हापासून माझ्या जीवनात कमालीचा बदल झाला आहे. माझ्या मनावर जो नकारात्मक विचारांचा पगडा होता तो पूर्णपणे गेला आहे. 'परिपूर्ण मी' चे ध्यान आणि 'जे मला हवं आहे ते मी करू शकते' या दोन गोष्टींचा खूप जबरदस्त प्रभाव पडला आहे आणि माझे जीवन बदलून गेले आहे. **फेब्रुवारी २०१७ पासून एकही औषध घेतले नाही हाच माझ्या आयुष्यात झालेला मोठा बदल आहे.** असे म्हणतात ना की, आपण जो विचार करतो ती भावना आणि ती क्रिया घडते आणि खरोखरच ते घडते. हे मी इतक्या जवळून अनुभवले आहे की, मी ते शब्दांत सांगू शकत नाही.

माझ्या अभ्यासात इतकी सुधारणा झाली आहे की मी आता टेस्ट सीरिजला टॉपर आहे. जिथे मला पास होण्याची सुद्धा खात्री नव्हती तिथे मी आज टॉपर आहे. एखाद्या व्यक्तीसाठी याच्यापेक्षा मोठा बदल आणखी कुठला असू शकतो? ब्रह्मविद्येने मला आयुष्यात उभे राहण्याची उमेद दिली आहे, ताकद दिली आहे यापेक्षा अजून काय पाहिजे? ब्रह्मविद्या हे माझे सर्वस्व झाले आहे. त्या मानसिक त्रासातून बाहेर पडण्यासाठी मी खूप प्रयत्न केले, सगळे उपाय करून वधितले पण ब्रह्मविद्येमुळे माझ्यावर थेट मानसोपचार झाले आहेत. आयुष्याचं सगळ्यात उत्तम Solution मला इथं सापडलं आहे. शिक्षक आपल्याला पाठाचं जे स्पष्टीकरण देतात त्यातच आपल्या बऱ्याच प्रश्नांची उत्तरे मिळतात, हा माझा अनुभव आहे.

धन्यवाद !



## जिद्द

अनुराधा राक्षे



अनुराधा राक्षे

मी एक SLE पेशंट आहे. SLE म्हणजे काय असा प्रश्न तुम्हांला पडला असेल, SLE म्हणजे System Lupus Erythematosus. It's simply known as 'Lupus'. यामध्ये तुमची प्रतिकारक शक्ती कमी होत जाते व तुमच्या शरीरातील कुठल्याही अवयवावर ती हल्ला करते. २०१३ फेब्रुवारीपासून मला हा आजार आहे. त्यात मला किडनी प्रॉब्लेम झाला.

मला रोज १० गोळ्या सकाळी व ८गोळ्या संध्याकाळी घ्याव्या लागत असत. Steroid, Pain-Killer, Antibiotics अशा वेगवेगळ्या गोळ्या मी एक वर्षाहून अधिक काळ घेत होते. किडनी प्रॉब्लेम मुळे

मला डायलिसिसवर ठेवण्याची वेळ आली पण परमेश्वराची कृपा की ते सर्व टाळून मला High Power Steroid दिले गेले व त्यामुळे माझ्यात लवकर सुधारणा झाली.

High Power Steroid मुळे एकीकडे माझ्यात सुधारणा होत होती, तर दुसरीकडे त्याचे दुष्परिणाम व्हायला सुरुवात झाली. केस प्रचंड प्रमाणात गळू लागले. चेहऱ्यावरील त्वचा खराब व्हायला लागली. वजन खूप वाढले व चेहरा खूप सुजू लागला. ह्या सगळ्याकडे मी फारसे लक्ष न देता दैनंदिन जीवन जगत होते.

त्यातच एक दिवस फेब्रुवारी २०१५ला अचानक

❖ प्रकाश प्रकाश प्रकाश आपल्यातील दिव्यत्वाचा प्रकाश यांचे स्मृत्यर्थ अनंत माधव भागवत

❖ प्रकाश जयराम सावंत यांचे स्मृत्यर्थ प्रिती प्रकाश सावंत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

माझा उजवा खुवा दुखायला लागला. सर्व चाचण्या MRI, X-ray केल्या तर कळले माझ्या दोन्ही खुब्यांना (Hip-joints) Avascular Necrosis (रक्तपुरवठा न होणे) हा आजार झालाय. Calcium deficiency झालीय आणि तेही Steroids मुळे. म्हणजे एकीकडे गोळ्यांनी माझी किडनी सुधारत होती, तर दुसरीकडे त्याच गोळ्यांच्या दुष्परिणामांमुळे माझी हाडे ठिसूळ व्हायला लागली होती.

२३ डिसेंबर २०१६ला माझ्या Right hip joint replacement चे ऑपरेशन करावे लागले. २०१५ ला **मी पेरमध्ये ब्रह्मविद्येच्या क्लासबद्दल वाचले होते व मला स्वतःसाठी, ह्या सर्व त्रासापासून मुक्त होण्यासाठी व मनःशांतीसाठी ध्यान व श्वसनप्रकार शिकायचे होते.** क्लास सुरू होण्याअगोदरच्या आठवड्यात मला डेंग्यू झाला व त्या वर्गाला मी जाऊ शकले नाही.

२२ जानेवारी २०१७च्या वर्गाला मी प्रवेश घेतला. सुरुवातीला मी येताना काठी, उशी घेऊन येत असे

कारण नुकतेच माझे २३ डिसेंबरला Hip joint replacement चे ऑपरेशन झाले होते. बेंचवर बसताना उशी लागायची व चालायला काठी. माझ्या उजव्या पायाचे दुखणे गेले होते, परंतु डावा पाय व कंबर खूप दुखायला लागली. त्याच्यावर भार आला होता. परंतु पहिल्या ५-६ आठवड्यातच हा सगळा त्रास कमी होत गेला व मी स्वतः तीन चाकी गाडी चालवत, काठी व उशीशिवाय वर्गाला येऊ लागले.

आज माझा त्रास पूर्णपणे गेलेला आहे. गोळ्यांचा डोस कमी झाला आहे आणि मी सातत्याने शिकविलेले सर्व करत असल्यामुळे माझी सर्व औषधे व गोळ्या बंद होतील याची मला खात्री आहे.

मी आनंदी रहायला शिकले. मी आजारी आहे, मला किडनीचा त्रास आहे याचा विचार करत दुःखात राहणे आपोआप सुटले. मी ब्रह्मविद्या साधक संघाची व सर्व शिक्षकांची खूप आभारी आहे. धन्यवाद ब्रह्मविद्या!



## मानसिक स्थैर्य

दिपाली देशमुख



दिपाली देशमुख

ब्रह्मविद्येतील पद्धतींमुळे मला काय फायदा झाला हे मी तुम्हाला सांगणार आहे. माझे मिस्टर नेव्हीमध्ये कामाला असल्यामुळे आज इतर हॉस्पिटल्समधून जो काही खर्च सामान्य लोकांना करावा लागतो त्यापेक्षा कमी खर्चात मिलिटरी हॉस्पिटलकडून आम्हांला उपचार मिळतात. त्यामुळे त्याबद्दल आमच्या दोघांच्याही मनात अत्यंत कृतज्ञता आहे. याची परतफेड करता यावी यासाठी आम्ही देहदान करायचे ठरवले. ज्या हॉस्पिटलमुळे आम्हांला आधार

मिळाला, त्याच हॉस्पिटलमध्ये मरणोत्तर आपल्या शरीराचा उपयोग केला जावा, एवढीच भावना आमच्या मनात होती.

त्यानुसार आम्हां दोघांचे Forms मी वानवडीच्या AFMC कॉलेजमध्ये नेऊन दिले. त्या ऑफिसमध्ये चौकशीही करून ठेवली. काही महिन्यांनंतर त्यांच्याकडून कार्ड घरी आले. कार्ड घरी आल्यानंतर माझी समस्या सुरू झाली. मला झोप कमीच आहे. त्यात या देहदानाच्या

❖ श्री. विश्वास जिवाजी नेरूरकर आणि श्रीमती शारदा यांचे स्मृत्यर्थ दिनेश एम्. रेगे

❖ नारायण रामचंद्र जोशी यांचे स्मृत्यर्थ मधुकर नारायण जोशी



विचारांनी मला घेरून टाकले.

या सगळ्याचा परिणाम असा झाला की, माझ्या सर्वांगावर सूज आली. खूप साऱ्या टेस्ट्स झाल्यावर कळले की, माझे थायरॉईड एकदम ८४च्या वर गेले आहे, जे ३ ते ५ च्या दरम्यान असायला हवे आहे. लगेच औषधे सुरू झाली. त्याच सुमारास ब्रह्मविद्येच्या वर्गाविषयी कळले. मी लगेच प्रवेश घेतला. जसजसा अभ्यास पुढे जात होता, तसतसा माझ्यामध्ये झालेला बदल मला कळत होता. वर्गात शिकविलेले थसनप्रकार करताना माझं मन स्थिरावलं. मनातले नकारात्मक विचार कमी झाले. हळू हळू माझ्या देहदानाच्या विचारांचा मला विसर पडला. पुढे होईल

ते होईल, आताच त्याचा विचार कशाला करायचा असे वाटू लागले.

थसनप्रकारामुळे दिवसभर माझी एनर्जी टिकून राहते. मी उत्साही असते. थायरॉईडची समस्याही कमी झाली आहे. अंगावरची सूज कमी होत आहे. मुख्य म्हणजे ध्यानाच्या बोधवचनांमुळे मी मोकळी झाले आहे. **एकाच विचाराने मी बांधले गेले होते, ती आता मोकळी झाले आहे, त्यामुळे मला खूप आनंदी वाटते आहे.**

ब्रह्मविद्या माउलीचे आणि माझ्या गुरुजनांचे मी आभार मानते!

धन्यवाद!



## ताणतणावाचे निवारण

विजया दीक्षित

मला आता स्वतःला ब्रह्मविद्येची साधक म्हणवून घेताना खूपच आनंद होत आहे. ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला येण्याअगोदर मनावर प्रचंड ताण-तणाव असयचा. माझी प्रचंड धावपळ व्हायची व या धावपळीमध्येच मगक्यांचा त्रास सुरू झाला. नोकरीवरून घरी गेल्यावर मन उदास होत असे. पण मॅडमनी सांगितले, ध्यान करत असताना, मी बलवान आहे हे वाक्य म्हणा. घरी प्रयत्न करण्यास सांगितला. आणि काय आश्चर्य, संध्याकाळी घरी आल्यावर थकवा कुठल्याकुठे जाऊ लागला.

**व्यक्तीचे स्वास्थ्य बिघडवणाऱ्या, तिच्या मनात भावनिक कल्लोळ माजविणाऱ्या किंवा संघर्षभय मनःस्थिती निर्माण करणाऱ्या परिस्थितीला, त्या व्यक्तीचे शरीर व मन यांनी श्वासोच्छ्वासाच्या माध्यमातून कशी प्रतिक्रिया द्यावी हे ब्रह्मविद्येतून**

**आम्हांला शिकायला मिळाले.** सध्याचे जीवन अत्यंत धावपळीचे, घाईगर्दीचे बनले आहे. दिवसभरामध्ये भेटलेल्या अनेक व्यक्ती व त्यांच्या प्रतिक्रिया यामुळे माझ्या डोक्यात विचारांची गर्दी होत असे. पण ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला यायला लागल्यापासून विचारांचा गोंधळ कमी झाला आहे व माझे विचार आणि माझे बोलणे यांना सकारात्मकता देताच मनाचे समाधान होऊ लागले. त्यामुळे आपण आतापर्यंत हे कां केले नाही असे नक्कीच वाटू लागले.

मी नम्रपणे, ज्यांनी मला हा आध्यात्मिक मार्ग सांगितला, जो ताण-तणावाचे निवारण करणारा आहे, त्यांनी केलेल्या मार्गदर्शनासाठी त्यांच्या ठायी कृतज्ञता व्यक्त करते.

धन्यवाद!



- ❖ कै. सौ. अर्चना शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ श्री. अशोक शुक्ल
- ❖ लक्ष्मीबाई नारायण जोशी यांचे स्मृत्यर्थ मधुकर नारायण जोशी



## घशाचे दुखणे बरे झाले

वैशाली सरगये



वैशाली सरगये

मला ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाची माहिती माझ्या पतीकडून मिळाली. पाच वर्षांपूर्वी मी घशाच्या दुखण्याने खूप त्रस्त झाले होते. काहीही तेलकट किंवा थंड खाण्यात आले की, घसा सुजायचा आणि खूप दुखायचा. त्यामुळे थंडी-ताप यायचा. हे दुष्टचक्र सारखं सुरू होतं. घसा दुखायला लागला की डॉक्टरकडे जाऊन औषधे घेतली की, मी बरी व्हायची. यातून सुटण्यासाठी डॉक्टरांनी मला ऑपरेशन करायला सांगितले.

माझे पती सुरुवातीपासून ऑपरेशनच्या विरोधात होते. पण तरीही मला खूप त्रास व्हायचा हे बघून ते ऑपरेशनला तयार झाले. माझी मुलगी तेव्हा नुकतीच शाळेत जायला लागली होती. घरात वडीलधारे कोणीच नव्हते. सगळे गावी होते. म्हणून डॉक्टरांकडे जाणे सारखे पुढे ढकलले जायचे.

त्याच वेळी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू होणार आहे असे समजले. माझ्या पतीने हा अभ्यासक्रम केला होता. ते रोज सराव करतात आणि यात शिकवलेल्या गोष्टींमुळे त्यांची पाठदुखी गेली. त्यामुळे ते म्हणाले, 'ऑपरेशनला अजून अवकाश आहे. तोपर्यंत तू ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जा.'

मी हा अभ्यासक्रम सुरू केला. याने माझ्या

दुखण्यात काही फरक पडला नाही, तर ऑपरेशन करू असे आम्ही दोघांनी ठरवले. मी वर्गाला नियमित जात होते. जे वर्गात शिकवायचे ते सर्व घरी करत होते. हळूहळू माझ्या लक्षात आले की, कितीही काम केले तरी थकल्यासारखे वाटत नाही. **पावसाळ्याचे दिवस होते. घरी तेलकट पदार्थ केले जायचे. पावसाच्या दिवसात सतत आजारी पडणारी मी अगदी टणटणीत राहिले.** काहीही खाल्ले तरी घशाचा त्रास होईनासा झाला आणि डॉक्टरांनीही ऑपरेशनची गरज नाही असे सांगितले. त्यानंतर आजपर्यंत मला कधीही थंडी-ताप आला नाही.

आमच्या दोघांचीही दुखणी कायमची बरी झाली. मग आम्ही गावाहून आमच्या सासूबाईंना आणले होते. त्यांना दम्याचा त्रास होत असे. सहा महिने त्या माझ्याजवळ होत्या. त्यांनीसुद्धा आमच्याबरोबर ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला आणि आमच्याबरोबर सराव करत होत्या. त्या काळात त्याचा दम्याचा त्रास कमी झाला होता.

आता माझी मुलगी १० वर्षांची होईल तेव्हा तिलाही मी या वर्गाला घेऊन जाणार आहे.

मी ब्रह्मविद्या माउलीची आणि गुरुजनांची खूप आभारी आहे.







## आरोग्यदायी बदल

रामचंद्र नवरे



रामचंद्र नवरे

आम्ही २००७मध्ये टिटवाळा सोडून ठाण्यात रहायला आलो. १-२ वर्ष चांगली गेली. नंतर एक दिवस तोंडात लाळ सुटणे बंद झाले. कसलीही चव लागत नव्हती. पोळी भातापासून सर्व मिक्सरमधून काढून पातळ करून पोटात ढकलत होतो. अशक्तपणा वाढत चालला. मी झोपूनच असे. ठाण्यातील अनेक डॉक्टर्स झाले. अनेक चाचण्या झाल्या. कोणालाच काही समजेना. औषधांचे अनेक प्रयोग झाले. अचानक गोरगावचे एक डॉक्टर भेटले. त्यांनी सर्व चौकशी केली. त्यांनी ताबडतोव लीलावती हॉस्पिटलला जायला सांगितले. ही केस हिमॅटॉलॉजिस्टची आहे, असे ते म्हणाले. आम्ही तेथे गेलो. परत सर्व चाचण्या. त्यांनी हिमोग्लोबिन पाहिले, ते १९ पर्यंत गेले होते. त्यांनी प्रथम २५० सी. सी. रक्त काढायला सांगितले. ते काढल्यावर

तब्येतीत फरक पडू लागला. लाळ सुटू लागली. त्यांनी आम्हांला सांगितले, 'ह्या आजारावर हिमोग्लोबिन तपासून रक्त काढणे हाच उपाय आहे. तेव्हा तुम्ही इतक्या लांब न येता, ठाण्यात डॉक्टर पाहा. काही अडचण आली तर मी आहेच.'

आम्ही ठाण्यातील डॉक्टरांना सर्व पेपर्स दाखविले व त्यांचे मार्गदर्शन सुरू झाले. दर तीन महिन्यांनी रक्त काढावे लागे. असे चालू असताना २०१४ साली, मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा २२ आठवड्यांचा वर्ग केला. तेव्हापासून मी घरी ब्रह्मविद्येचा सराव करतो. ते करायला लागल्यावर आश्चर्य म्हणजे मला २० महिन्यांनी रक्त काढावे लागले. मला खूप समाधान झाले व ब्रह्मविद्येवरची श्रद्धा दृढ झाली. माझा सराव नियमितपणे चालू आहे. धन्यवाद!



## नवीन दिशा

रेवती पटवर्धन

माझा हा अनुभव; जो थोड्याफार फरकाने सगळ्यांनीच कधी ना कधी घेतला असेल. पण तरीही या अनुभवामुळे माझ्या जीवनात उद्भवलेली समस्या आणि त्यामुळे होणारा त्रास ह्यावर उपाय म्हणून मी 'ब्रह्मविद्या' शिकण्यासाठी प्रवृत्त झाले.

जेव्हा आयुष्यात एखादा निर्णय घेण्याची वेळ येते, त्यावेळी त्यावेळच्या परिस्थितीनुरूप निर्णय घ्यावे लागतात आणि या निर्णयामुळे एक व्यक्ती समाधानी

असते तर दुसरी दुखावली जाते. हीच दुखावलेली व्यक्ती जर आपल्याच जवळची असेल तर आपल्याला आपण घेतलेल्या निर्णयाचे दडपण येते, नैराश्य येते. हेच मी माझ्या आयुष्यात अनुभवले. ह्या निर्णयाचा मला एवढा त्रास (मानसिक आणि त्यामुळे शारीरिक) झाला की, दिवस-रात्र हाच विचार मनात घोळत असे. अपराधीपणाची भावना सतत टोचून मनावर आघात होत राहिले. घरात चिडचिड,

❖ मोरेश्वर अनंत रेगे व श्रीमती आशा मोरेश्वर रेगे यांचे स्मृत्यर्थ दिनेश एम्. रेगे

❖ कै. उल्हास आडे यांचे स्मृत्यर्थ विट्ठल एकनाथ आडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

आरडा-ओरड, वाद असंच कितीतरी दिवस होत राहिले. एक वेळ अशी आली की, स्वतःचीच भीती वाटायला लागली. आपल्याला वेड लागेल की काय असे वाटू लागले. त्यामुळे झोप कमी झाली. अशक्तपणा वाढला.

ह्याच दरम्यान पेपरात 'ब्रह्मविद्येची' जाहिरात आली. तशी तर मला ह्या विद्येबद्दल माहिती होती. कारण माझ्या आईने आणि मुलीने हा कोर्स केला. मला काही कारणाने म्हणा अथवा ती वेळ आली नाही म्हणा; क्लासला जाता आले नव्हते. पण आता परिस्थितीच अशी उद्भवली की, मी मनाशी ठाम निर्धार केला की आपल्याला या त्रासातून बाहेर पडायचे असेल तर 'ब्रह्मविद्या' हाच एक मार्ग मला दिसत होता. मी लगेचच ॲडमिशन घेतली आणि वर्ग सुरू झाला. पहिल्या १-२ वर्गातच मला जरा बरे वाटू

लागले. काहीतरी वेगळे वाटू लागले. मुख्य म्हणजे ज्यावेळी कल्पनांचा पाठ चालू झाला, त्यावेळी मला योग्य दिशा मिळाली आणि हेच 'ध्यान' आपल्या त्रासावरचे औषध आहे हे जाणवले. त्या दिवसापासून मी रोज न चुकता 'ध्यान' करते आहे. मनाला खूपच समाधान मिळायला लागले आहे. शांतता आली आहे. आत्मविश्वास वाढला आहे. भूक, झोप छान लागते आहे.

'ब्रह्मविद्येच्या' माध्यमातून आमच्या मॅडमनी ज्या पद्धतीने शिकविले आहे किंवा शिकवत आहेत त्यामुळे मनाला एक उभारी आली आहे. त्यासाठी मी त्यांचे खूप आभार मानते आणि सर्व साधकांना विनंती करते की, 'ध्यान व श्वसनप्रकार' ह्या दोन्हींचा सराव नित्यनियमाने करा. फरक हा चांगलाच पडतो. आयुष्याला नवीन दिशा मिळते.



## ब्रह्मविद्या : शाश्वत सत्य

सुप्रिया गोडबोले



सुप्रिया गोडबोले

मी Master of Computer Science झाले आहे. मी सध्या Bioanalytical Technologies या कंपनीत Software Testing मध्ये काम करते.

सप्टेंबर २०१६मध्ये मी खूप आजारी पडले होते. Viral Arthritis सारखा त्रास झाला होता. ते दुखणे संपल्यानंतरही अनेक महिने माझे पाय खूप दुखायचे. जिना उतरताना खूप त्रास व्हायचा. पूर्वी मी जवळजवळ १० वर्षे खो-खो खेळलेली, Fast Runner होते आणि आता चालणेही कठीण झाले होते.

जसा ब्रह्मविद्येत सांगितल्याप्रमाणे सराव चालू

केला तसा माझा आत्मविश्वास खूप वाढला. माझे पाय दुखणे खूप कमी झाले आहे. खूप मानसिक उभारी मिळाली. आता मी न थांबता १०० च्या वर दोरीच्या उड्या मारू शकते. प्रत्येक पाठामधून वेगवेगळे संस्कारच जणू मला मिळाले.

**आजच्या काळातील तरुण पिढी logically पटल्याशिवाय कोणतीही गोष्ट करत नाही. पण मला यामधले सर्वच Concepts, logically पण पटतात.** माझ्या जीवनात खूपच सकारात्मक बदल घडले हे नक्की. धन्यवाद!



- ❖ नारायण विष्णू कोर्डे यांचे स्मृत्यर्थ माधुरी यशवंत कुलकर्णी
- ❖ कमल राजाराम देशपांडे यांचे स्मृत्यर्थ रोहिणी भालचंद्र रत्नपारखी



## व्यवस्थेची प्रचिती

राकेश तम्मल

**ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने विशेषतः घसा रुंद करून श्वास घेण्याच्या तंत्राचा आपण अनुभव घेतलात याबद्दल आपले अभिनंदन! आणि आपल्याला आलेल्या प्रचितीबद्दल आपण लिहून पाठविलेत त्याबद्दल धन्यवाद! तुमचा शास्त्रीय दृष्टिकोन निश्चितच प्रेरणादायी आहे.**  
—प्रज्ञा मंडळ

मी DRDO म्हणजे अहिम Research & Development Organisation मध्ये Tech Officer या पदावर कार्यरत आहे.

ब्रह्मविद्येत येण्याआधी मी बरीच आध्यात्मिक शिबिरे केली होती. जास्त करून भर हा ध्यानावरच होता. ध्यानावरोबर मंत्रोच्चार तसेच Guided Meditations वर भर दिला जातो. पण या शरीरावरोबर राहून ध्यान करणे वाटते तेवढे सोपे नाही हा सर्वदूर समज आहे. त्यामुळे इतरांप्रमाणेच माझ्याही मनात एक गोष्ट रुजली होती की ध्यान सोपे नसते आणि कलियुगात—ते सुद्धा चंचल मनासोबत—ध्यान म्हणजे एक दिव्यच. पण ब्रह्मविद्येत हा भ्रम बऱ्याच अंशी दूर झाला आहे.

प्राणायामाशिवाय अन्यही श्वसनप्रकार तसेच मंत्रोच्चारावरोबर अन्यही ध्यानाचे मार्ग असतात हे ब्रह्मविद्येत कळले. शरीर व मन वेगळे नसून एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत व आध्यात्मात प्रगती करून Liberate/Enlighten होण्यासाठी दोघांना सोबतच मार्गक्रमण करावे लागते हे ब्रह्मविद्येत दृढ झाले.

आमच्या गुरूंनी आम्हांला सुरुवातीलाच, जिला ब्रह्मविद्येचे Basic म्हणू शकतो म्हणजे घसा रुंद करणे शिकविले. सर्वसाधारणपणे आपण ऑक्सिजन वाढविण्यासाठी श्वासाची गती वाढवतो किंवा तोंडाने श्वास घेतो. घसा रुंद करून नाकाने श्वास घेतल्यास जास्त प्राणवायू म्हणजेच ऑक्सिजन मिळतो हे माझ्यासाठी नवीन होते आणि हे तंत्र मला आवडले. सध्या माझे ऑफिस तळमजल्यावर आहे. पण जेव्हा मी ब्रह्मविद्येत सामील झालो होतो तेव्हा ऑफिस

चौथ्या मजल्यावर होते. मी लिफ्ट टाळून पायऱ्यांनी चढायचो. चांगलाच दम लागायचा, पण व्यायाम झाल्याचे समाधान वाटायचे.

मला प्रत्येक Theory ची Practical पडताळणी करायची थोडी सवय आहे. म्हणून मी ऑफिसमध्ये पायऱ्यांनी चढताना घसा रुंद करून नाकाने श्वास घेत चढू लागलो. बघणाऱ्यांना विचित्र वाटायचे. पण मला काही दिवसांतच कळले की माझे दम लागणे तसेच तोंडाने श्वास घेणे कमी झाले आणि व्यायामाचे समाधानपण मिळाले.

एखाद्या गोष्टीची प्रचिती सुरुवातीलाच आली तर विश्वास दृढ होतो. माझ्या बाबतीतही तेच घडले. या व्यतिरिक्त इतर अनेक अनुभव आले तसेच Consciousness वाढला आणि म्हणून मी आज माझा अनुभव इथे सांगत आहे.

माझ्यावरोबर माझ्या बायकोने तसेच माझ्या आईने व वहिनींनीही प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. माझी बायको थोडी उशिरा वर्गात दाखल झाली कारण ती Pregnant होती. पण गर्भाची वाढ न झाल्यामुळे आम्हांला Pregnancy drop करावी लागली. त्यामुळे ती थोडी depressed होती. पण मी वेळ न दवडता तिला ब्रह्मविद्येत घेऊन आलो आणि तिनेही ते सकारात्मकतेने घेऊन ती पूर्णपणे depressionमधून बाहेर आली; त्याबद्दल मी गुरूंचे व ब्रह्मविद्येचे आभार मानतो.

मला हा अनुभव सांगण्याची संधी दिल्याबद्दल मी ब्रह्मविद्या साधक संघाचे व गुरुजनांचे आभार मानतो. धन्यवाद!

- ❖ सिंधू दत्तात्रय कांबळी यांचे स्मृत्यर्थ अशोक दत्तात्रय कांबळी
- ❖ सुशिला शांताराम भालेराव यांचे स्मृत्यर्थ वृंदा विजय शाळीग्राम



## वयमान अवघे पाऊणशे अधिक दहा

निर्मला कुलकर्णी  
शब्दांकन : उज्वला भालेराव



वयमान अवघे पाऊणशे अधिक दहा (७५ + १०) तरीपण ब्रह्मविद्येचा प्रभाव पहा. वेळगांवमधील लायन्स क्लब, टिळकवाडी येथे ब्रह्मविद्येचे सराव शिविर संपन्न झाले. अनेक साधकांनी त्याचा फायदा घेतला. त्यामध्ये एका साधिकेने सांगितलेला अनुभव त्यांच्याच शब्दांत ...

**शिक्षिका :** नमस्कार आजी. नाव काय तुमचे?

**साधिका :** निर्मला कुलकर्णी

**शिक्षिका :** तुम्ही आता इथे सरावाला आलेल्या आहात पण त्यापूर्वी काय त्रास होत होता तुम्हांला?

**साधिका :** गिळायला त्रास होत होता.

**शिक्षिका :** म्हणजे नक्की काय होत होते?

**साधिका :** काहीच गिळायला येत नव्हतं.

**शिक्षिका :** तुम्ही काय केले? कुणाकडे गेलात?

**साधिका :** डॉक्टरांकडे गेले. तुमच्या घशातल्या नळ्या मोठ्या केल्या पाहिजेत. ऑपरेशन करावे लागेल, पण तुम्हांला ते झेपणार नाही. त्यामुळे तुम्ही मिक्सरमधून काढून पातळ करून खात जा. पण नंतर नंतर तेही घशाखाली जाईना.

मग आयुर्वेदिक डॉक्टरांकडे गेले. त्यांनी औषधे दिली व मी घेतली. पण त्याचा काही गुण येई ना.

**शिक्षिका :** हो? मग काय केलेत तुम्ही?

**साधिका :** आमची सून जात होती ब्रह्मविद्येला. तिला म्हटले तू सांग. शिकव मला ब्रह्मविद्या.

**शिक्षिका :** मग त्या काय म्हणाल्या?

**साधिका :** ती म्हणाली, तुम्ही फॉर्म भरा.

**शिक्षिका :** हं! मग तुम्ही माझ्याकडे पोस्टल कोर्सचा फॉर्म भरून दिला.

**साधिका :** फॉर्म भरला. कोर्स पूर्ण केला.

**शिक्षिका :** मग आता तुम्ही करता का सराव?

**साधिका :** हो.. करते ना... रोज पाठ वाचते.

**शिक्षिका :** रोज पाठ वाचता? वा!! आणि काय काय करता?

**साधिका :** हो, रोज एक पाठ वाचते, ध्यान करते, प्राणायाम व पहिला श्वसनप्रकार करते.

**शिक्षिका :** यामुळे मग तुम्हांला काय वाटायला लागले?

**साधिका :** काही दिवसांनी थोडे थोडे गिळायला यायला लागले.

**शिक्षिका :** मग आता तुम्हांला गिळता येतंय?

**साधिका :** हो ना! काहीही तक्रार नाही. नाहीतर सारखं असे अडकतच होते. खालीही नाही व वरही नाही. पण आता छान गिळता येतंय. चांगली जेवते मी आता. व्यवस्थित जेवते. काही त्रास नाही. शुगरची गोळी मात्र पूड करून घ्यावी लागते. मोठी गोळी आहे ना ती!

**शिक्षिका :** म्हणजे आता तुम्हांला खूप बरं वाटायला लागले का?

**साधिका :** खूप म्हणजे आता तक्रारच नाही.

**शिक्षिका :** छान! धन्यवाद आजी.

❖ गोदावरी देशपांडे – आई यांचे स्मृत्यर्थ प्रभाकर राजेश्वर देशपांडे

❖ कृतज्ञता : यसवंत वापुराव सौंदनकर



## आत्मविश्वास

मृण्मयी भागवत



मृण्मयी भागवत

नमस्कार! मी मृण्मयी भागवत, वय २७ वर्षे. मी कांदिवली पूर्व येथे ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग करत आहे. मी B.E. & M. Tech असून एका Multinational Company मध्ये नोकरी करत आहे. मला ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या पद्धतीचा आणि आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांचा अतिशय चांगला आणि सकारात्मक अनुभव आला. म्हणूनच, मला ब्रह्मविद्येच्या प्रति मनापासून कृतज्ञता वाटत आहे आणि अधिकाधिक जणांनी ब्रह्मविद्येचा लाभ घ्यावा ह्या भावनेने मी माझे अनुभव व्यक्त करत आहे.

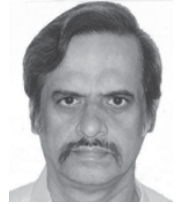
ब्रह्मविद्येच्या ध्यानाच्या पद्धतीने मी माझे विचार एकाग्र

करायला शिकले. नेहमीच सकारात्मक विचार करायला शिकले. आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांमुळे मला दिवसभर अधिकाधिक ऊर्जा मिळाली व अधिक प्रसन्न वाटले. ह्यामुळेच माझ्या करियरमधल्या महत्त्वाच्या अशा स्पर्धेमध्ये (जिथे जगभरातून अनेक स्पर्धकांनी भाग घेतला होता) मी Top Finalists पर्यंत पोहोचू शकले. ब्रह्मविद्येच्या पाटात सांगितल्याप्रमाणे सकारात्मक विचार अधिकाधिक वाढविल्याने मला त्वरितच निश्चित फरक जाणवला. आत्मविश्वास व मानसिक बळ वाढले. म्हणूनच, मी ब्रह्मविद्येची व माझ्या गुरूंची अतिशय आभारी आहे, ऋणी आहे.



## सक्षम

श्रीराम प्रभुदेसाई



श्रीराम प्रभुदेसाई

मे २०१५ मध्ये माझे Colon Cancer चे ऑपरेशन झाले. ऑपरेशन होईपर्यंत व झाल्यानंतरही काही दिवस काळजीमुळे झोप लागत नसे. ४ जुलै २०१५ पासून सुरू झालेल्या प्राथमिक अभ्यासक्रमास (मुदत २२ आठवडे) प्रवेश घेतला. वर्गात होतील तसे प्राणायाम, ध्यान व श्वसनाचे प्रकार नियमितपणे करू लागलो व माझ्यामध्ये मला खूपच बदल जाणवू लागले. विशेषतः मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य वाढू लागले. गाढ झोप लागू लागली. तसेच काही **नकारार्थी विचार (Negative Thoughts) टाण मांडून बसले होते ते**

**श्वसनप्रकारानंतरचे विश्रांतीपाठ व ध्यानानंतरची बोधवचने वाचल्यामुळे नाहीसे झाले.** दररोज मी १-१।। तास ब्रह्मविद्येसाठी नियमितपणे देतो.

प्राथमिक अभ्यासक्रमानंतर १५ दिवसांच्या अवधीनंतर प्रगत अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला व प्राथमिक अभ्यासक्रमातील काही गोष्टींचा हळू हळू उलगडा होऊ लागला. आता शारीरिक तसेच मानसिकरीत्या सक्षम झाल्यासारखे, तसेच आनंदी, निरोगी व उत्साही वाटते. ब्रह्मविद्या हे अनुभवाचे शास्त्र आहे असे सांगितले जाते. तसे आज मी अनुभवत

- ❖ कै. डॉ. श्रीधर विष्णु कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ यशवंत श्रीधर कुलकर्णी
- ❖ गंगुबाई बाबुराव शितोळे यांचे स्मृत्यर्थ सुरेश बाबुराव शितोळे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

आहे. माझा दृढ विश्वास आहे की, यापूर्वी मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास केला असता तर माझ्यावर Cancer Operation ची वेळ आली नसती. यापूर्वी माझ्या पत्नीने प्राथमिक व प्रगत दोन्ही अभ्यासक्रम पूर्ण केले आहेत. त्यावेळी मी ब्रह्मविद्येबद्दल गंभीरपणे विचार केला नव्हता.

मी ब्रह्मविद्येच्या गुरुजनांचा तसाच परमपूज्य

दिवेकर सरांचा अत्यंत आभारी व कृतज्ञ आहे. त्यांनी ही विद्या आपल्या अथक परिश्रमांनी आपल्यासारख्या सर्वसामान्यांना उपलब्ध करून दिली आहे त्याचा जास्तीत जास्त लोकांनी फायदा करून घ्यावा ही विनंती.

ब्रह्मविद्येचा प्रसार उत्तरोत्तर वृद्धिंगत होवो हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना.



## आनंदाचा मुक्त पक्षी

सुभाष कुळकर्णी



सुभाष कुळकर्णी

मी व माझ्या पत्नीने ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यास पूर्ण केला असून, आता आम्ही प्रगत वर्गात आहोत. ब्रह्मविद्येचे सर्व श्वसनप्रकार केल्याचा परिणाम म्हणजेच शारीरिक व मानसिक पातळीवर बदल मला जाणवला व संपूर्ण नकारात्मक विचार व भावना, अंधश्रद्धा ह्यातून मी मुक्त झालो. शरीर व मन शक्तिमान झाल्याच्या बदलाने मी एक मुक्त आनंदाचा पक्षी विहार करीत आहे.

ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाने व श्वसनप्रकाराने झालेला बदल, विचारांची झालेली ठेवण, आत्मविश्वासात झालेला बदल व सकारात्मक विचारांच्या ठेवणीने बघण्याची दृष्टी ह्यामुळे शारीरिक व मानसिक परिवर्तन तर झालेच, शिवाय त्यामुळे ताणतणाव व अंधश्रद्धेतून मी पूर्णपणे मुक्त झालो व एका आत्मविश्वासाने आनंदाने, मुक्त मनाने, संपूर्ण प्रकाशात न्हाऊन निघालो. मी मुक्त पक्षी म्हणून विहार करीत आहे. हे सर्व ब्रह्मविद्येमुळे घडले. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व त्यास आध्यात्मिक जोड ह्यामुळे आणि ध्यानधारणेने मन स्थिर झाले, उच्च रक्तदाब गेला, शारीरिक आणि मानसिक क्षमता

वाढली, एकाग्रता वाढली. मी खूप वेळ लिखाण करू शकतो, खूप उत्साह वाटतो, तरुण झाल्यासारखे वाटते, शरीर व मन Active झाले. असे परिणामात्मक बदल माझ्यात झाले. म्हणून ब्रह्मविद्या ही मला मिळालेली एक ईश्वरी देणगी आहे असे मला वाटते व त्यामुळे सगळीकडे परमेश्वराचे भव्य, दिव्य रूप तर दिसतेच, शिवाय त्याच्या क्षमतेचा व्यापकतेचा, त्याच्या निर्मितीचा अर्थ कळू लागला. त्या प्रज्ञेला साद घातल्यावर प्रतिसाद हा मिळतोच मिळतो व त्यामुळे त्याची क्षणाक्षणाला कृतज्ञता व्यक्त करावयास शिकलो. सकारात्मकतेच्या व्यापकतेच्या कारंज्याने नकारात्मकतेचा झालेला संचय पूर्ण धुऊन निघाला आणि ही क्षमता फक्त आणि फक्त ब्रह्मविद्येतच आहे हे जाणवले. ब्रह्मविद्या ही काळाची गरज आहे. आजच्या धकाधकीच्या जीवनात, नकारात्मक गोष्टींचा सतत आपल्या मनावर होणारा परिणाम व त्यामुळे झालेल्या अस्वस्थ मनाला स्वच्छ व सकारात्मक बनविण्याची किमया फक्त ब्रह्मविद्येतच आहे.

ब्रह्मविद्या ही मन व शरीर मजबूत व कार्यक्षम राहण्यासाठी, क्षमता वाढविण्यासाठी, सुखी

❖ कृतज्ञता : सौ. अनघा बाळासाहेब खरे

❖ नारायण भुमया तम्मल यांचे स्मृत्यर्थ राकेश नारायण तम्मल



जीवनाच्या खजिन्याची एक गुरुकिल्लीच आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने व सरावाने माणूस अंतर्मुख होतो. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्वात आमूलाग्र बदल जाणवतो हे फक्त ब्रह्मविद्याच करू शकते. मंडमची शिकविण्याची पद्धत अतिशय सोपी, साधी, सुलभ व सहज असून अतिशय प्रभावी आहे. साधक त्यात सहज एकाग्र होतो व रमतो. ब्रह्मविद्येत आल्यावर

ईश्वरी कल्पना, भीती, अंधश्रद्धा ह्या सर्व खऱ्या अर्थाने गळून पडल्या.

**ब्रह्मविद्या म्हणजे शरीरावर व मनावर उपचार करणारा आधुनिक डॉक्टर असून सर्वांगीण शक्ती देणारे इंजेक्शन आहे असे मला वाटते.** मी भाग्यवान आहे की मला ब्रह्मविद्या मिळाली. मी ब्रह्मविद्येचा खूप खूप आभारी असून कृतज्ञता व्यक्त करतो.



## नवजीवन

निशांत काडके



निशांत काडके

नमस्कार! माझे नाव निशांत काडके. मी एका आय. टी. कंपनीत सॉफ्टवेअर इंजिनिअर आहे. मला पाठदुखीचा आणि कंबरदुखीचा त्रास होता. ह्या आजाराला आधुनिक वैद्यकशास्त्रात 'अंकोलिसिंग स्पॉण्डिलायटिस' असे म्हणतात. ह्या आजाराबद्दल मी थोडक्यात सांगतो.

हा आजार साधारणपणे २० ते ४० वयोगटातील लोकांना होतो. ह्यावर आधुनिक वैद्यकशास्त्रात वेदनाशामक औषधांशिवाय, अजून तरी ठोस असे उपचार नाहीत. ह्या आजाराची सुरुवात माकड हाडापासून (हिप जॉइंट्स) होते. म्हणजे त्या ठिकाणी सूज येणे, चालताना, बसताना, उठताना, झोपताना अतिशय वेदना होणे, हातापायांचे स्नायू आखडणे, सांधे जखडणे. यामध्ये मणक्यांवर हाडांचा थर तयार होतो व त्यामुळे दोन मणके एकमेकांना चिकटतात आणि सरते शेवटी मणक्यांचा आकार पोकळ बांबूसारखा होतो (लास्ट स्टेज ऑफ धिस डिजीज), साधी हालचाल करणे अगदी अशक्यप्राय होते. हा आजार बरा होत नाही, पण आटोक्यात आणता येतो आणि त्यासाठी आपल्याला योगासने, पोहणे,

सायकलिंग ह्यांसारखे व्यायाम सांगितले आहेत. आयुर्वेदात ह्याला 'आमवात' असेही संबोधतात. ह्याकरिता डॉक्टर आणखी एक पूरक उपचार सांगतात तो म्हणजे सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवणे. आणखी एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे ह्यात 'आराम' हा वर्ज्य आहे.

हे झाले आजाराबद्दल. आता मी आपणांस, मला ब्रह्मविद्येच्या शारीरिक श्वसनप्रकार व ध्यानाचा कसा फायदा झाला ते सांगतो. सुरुवातीला मी वर्गास येताना एक वेदनाशामक गोळी घेऊन येत असे. कारण दीड तास सलग बैठक आणि प्रवास! म्हणून सोबत आणखी एकही ठेवत असे. पहिले चार पाठ होईपर्यंत मला तसा फरक जाणवला नाही. पण हळूहळू मी सराव करण्यास सुरुवात केली, जसजसा सराव नियमित होत गेला तसतसा मला फरक जाणवायला लागला. आणि आश्चर्य म्हणजे तीन महिन्यांमध्ये माझी वेदनाशामक औषधे बंद झाली आणि मी तब्बल दीड वर्षांनंतर पुन्हा ऑफिस जॉईन केले. जसजसे पाठ होत गेले तसतसा मी सराव करत गेलो. पुढच्या श्वसनप्रकारांनी तर अधिकच प्रभाव जाणवला. आणि मुख्य म्हणजे

❖ शंकर वामन जोगळेकर यांचे स्मृत्यर्थ सौ. अनघा बाळासाहेब खरे

❖ कृतज्ञता : विकास बी. पोतदार



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

सकारात्मक दृष्टिकोन, जो मला ध्यानातून प्राप्त होतो (विश्रांतीपाठ व बोधवचने ह्यांच्याद्वारे) वर्गात दिलेल्या पाठांच्या अभ्यासामुळे माझा सकारात्मक दृष्टिकोन वृद्धिंगत होत गेला व तो अधिक दृढ व्हावा म्हणून मी प्रयत्न करतो आहे. वेळोवेळी मला शिक्षकांचे मार्गदर्शन लाभले म्हणून त्यांचे खूप खूप आभार!

**थोडक्यात सांगायचे झाले तर ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम हा माझ्यासाठी एक फुल पॅकेज आहे. त्यात शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक हे सर्व**

**सामावलेलं आहे. ह्याव्यतिरिक्त आयुष्यात आणखी काय हवे? ह्या आजाराचे गांभीर्य लक्षात घेता, ब्रह्मविद्येमुळे मला माझा जणू काही पुनर्जन्मच झाला आहे असे वाटते.** थोडा विषय लांबला, पण आजाराविषयी माहिती सांगणे आवश्यक होते. मी ब्रह्मविद्येचे, सर्व गुरुजनांचे आणि शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. मी आभारी आहे. मला माझ्या जीवनात जो प्रकाश मिळाला तोच सर्वांना मिळो, हीच सदिच्छा!



## 卐 ब्रह्मविद्येची गोळी ! 卐

सुभाष कुळकर्णी

गोळी घ्या हो गोळी घ्या

ब्रह्मविद्येची गोळी घ्या

गोळी दिली मॅडमने

जीवन बदलले ब्रह्मविद्येने

मी ठणठणीत आहे मी स्वस्थ आहे

ही गोळी दररोज चघळा.

संतुलीत व्हा.

स्वस्थतेसाठी धन्यवाद द्या.

कृतज्ञ व्हा ! संतुष्ट व्हा !

स्वस्थ विचारांची गोळी घ्या.

काय हिंमत आहे आजाराची, डोकावून बघण्याची.

औषधापेक्षा विचार असतात प्रबळ

स्वस्थतेच्या विचाराने आजार होतात दुर्बळ

प्रत्येक पेशी नव्या होतात, जुन्या तक्रारी नष्ट होतात.

मन जुने करू नका. तक्रारींना आत घेऊ नका.

नकारात्मक विचार मनात घर करतात.

आनंदी जीवनाला अस्थिर करतात.

सकारात्मकतेत शक्ति आहे. खरे म्हणजे तेच औषध आहे.

दररोज त्याची गोळी घ्या.

मी ठणठणीत आहे.

ब्रह्मविद्येचा आभारी आहे. आभारी आहे.

- ❖ कै. सुधाकर अनंत जोगळेकर यांचे स्मृत्यर्थ पद्मजा कुणाल कुमठेकर
- ❖ रामचंद्र बाळाज गालीम यांचे स्मृत्यर्थ अनिल रूपेश गालीम





# धारवाड शिविर : आनंददायी अनुभव

संकलन : राजाराम सुर्वे

ब्रह्मविद्या साधक संघ सर्वांच्या मनःपूर्वक सहकायाने ब्रह्मविद्येचा प्रसार आणि प्रचार संपूर्ण महाराष्ट्रात तसेच महाराष्ट्राबाहेर देखील करत आहे. याचाच एक भाग म्हणून कर्नाटक राज्यातील धारवाड येथे २७.१०.२०१७ ते ३१.१०.२०१७ या कालावधीत ब्रह्मविद्येचे शिविर आयोजित करण्यात आले. शिविरात एकूण ३४ शिविरार्थींनी भाग घेऊन शिविर यशस्वी केले. शिविरार्थींच्या प्रतिक्रिया खरोखरच सर्वांसाठी प्रेरक आहेत. काही निवडक प्रतिक्रिया व संबंधित छायाचित्रे देत आहोत.

## शिविरार्थींच्या बोलक्या प्रतिक्रिया



**श्री. प्रदीप नरसेकर :** मला हा पाच दिवसांचा धारवाड येथील शिविरात घेण्यात आलेला ब्रह्मविद्येचा ध्यान, श्वसनप्रकारांचा अभ्यासक्रम व सराव आरोग्याच्या दृष्टीने फारच उपयुक्त आणि परिणामकारक वाटला. आतापर्यंत मी केलेल्या अभ्यासक्रमांच्या तुलनेत

ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम फार श्रेष्ठ व अद्भुत वाटला. या पाच दिवसांत माझी विचारशक्ती फार सुधारली आहे. त्याचा माझ्या पुढील जीवनातील यशासाठी फार उपयोग होणार आहे. सर्व शिक्षकांनी अतिशय सुलभपणे आणि सर्वांना समजेल अशा पद्धतीने ध्यानाचे व श्वसनाचे प्रकार शिकविले. याबद्दल मी सर्व शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो.



**२) वैशाली गावडे (गोवा) :** इच्छा असूनसुद्धा योग जुळून येत नव्हता. भावाच्या सांगण्यावरून मी धारवाडला शिविर करायला आले. ब्रह्मविद्येमध्ये आंतरिक शुद्धी करण्याची पद्धत

मिळाली. त्यात बरेच काही शिकले. इतके दिवस करत असलेले चुकीचे विचार सुधारण्याची संधी ब्रह्मविद्येमध्ये मिळाली. पाच दिवसांत शरीरातील ताणतणाव दूर होऊन आनंदी, शांत व हलके वाटायला लागले. आता आम्ही नियमित सराव करून आनंदी रहायचे ठरवले आहे.



**अनूसया सुर्वे :** मला श्वसनाचा त्रास होत होता. २०१४मध्ये मी वेळगाव शिविरात जाऊन पोस्टल कोर्सचा फॉर्म भरला. घरी आल्यावर सी.डी. लावून हळू हळू सराव सुरू केला व तब्येतीत सुधारणा होऊ लागली.

आता मी सर्व श्वसनप्रकार नियमितपणे ७ वेळा करते. या सरावामुळे मी दूधसागर डोंगर चढून आले. आता धारवाडचा ५ दिवसांच्या शिविरात ध्यान व श्वसनप्रकार करण्याची शिकवण मिळाली. आता मी ध्यानाचा नियमित सराव करीन. सर्व शिक्षकांचे आभार !

❖ शशिकांत कांडुस्कर यांचे स्मृत्यर्थ कुणाल अविनाश कुमठेकर

❖ कृतज्ञता : शिरीष वसंत शेपाल



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



**विद्या कोल्हापूर** : ब्रह्मविद्येच्या शिविरात भाग घेण्याची मला फार उत्सुकता वाटत होती. ब्रह्मविद्या साधक संघाचे जे ध्येय आहे...अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास, त्याने मी प्रभावित झाले. अभ्यासक्रमाचे छापील पाठ

समजण्यास सोपे होते. सर्व शिक्षकांचे शिकविणे व प्रात्यक्षिके प्रभावी होती. प्रत्येक दिवशी श्वसनप्रकारांचा सराव घेतला जात असे. त्यामुळे सराव करण्यास प्रोत्साहित झाले. शिक्षकांच्या प्रोत्साहित करणाऱ्या शब्दांनी माझ्या हृदयात कायमचा ठसा उमटविला आहे. सर्व शिक्षकांचे आभार! धन्यवाद!



**विजयकुमार हळ्ळीकेरी** : ब्रह्मविद्येचे शिविर केल्यामुळे मला खूपच आनंदी व उत्साही वाटत आहे. मी दिवसभर शिविर केल्यानंतर संध्याकाळी ६.३० ते १०पर्यंत माझ्या ऑफिसमध्ये काम करत होतो पण मला थकवा वाटला नाही. सकाळी १०

वाजताचा उत्साह वाटत असे. या शिविरामुळे माझ्या व्यवसायातील व दैनंदिन जीवनातील ताणतणाव कमी झाला, आनंदी व शांत वाटायला लागले. धन्यवाद!  
अशी शिविरे आपल्या गावात आयोजित करण्याची साधकांची इच्छा असेल, तर त्यांनी कार्यालयाशी जरूर संपर्क करावा.



प्रगत उजळणी शिविर उत्तन-भायंदर

❖ कृतज्ञता : स्मिता आठवले



## श्रीगुरुपौर्णिमेनिमित्त

प्रभा राजगुरू

आनंदाचा गुलाल उधळित मंगल दिन आला।  
 चला हो गुरुपूजनाला चला॥ धृ.॥  
 श्वासामधूनी आरंभ करुनी।  
 राजमार्ग हा आम्हां दावुनी॥  
 ध्यानाची ती महती सांगुनी।  
 ब्रह्मविद्येचा दीपस्तंभ हो बनला  
 लाभले असे गुरू आम्हांला। चला हो गुरुपूजनाला चला॥१॥

आत्मज्ञानाचे शिंपण करुनी।  
 जाणिवेचे बीज पेरुनी॥  
 संतोषाचा प्रेरक होऊनी।  
 ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशाचा सूर्यच की हो बनला॥  
 लाभले असे गुरू आम्हांला। चला हो गुरुपूजनाला चला॥२॥

वैश्विकतेतूनी अंतर्मनी।  
 सात शब्दांच्या शिडीवरुनी॥  
 सात रहस्ये सहज उलगडवुनी।  
 हृदयस्थ तो परमेश्वरच दाविला॥  
 लाभले असे गुरू आम्हांला। चला हो गुरुपूजनाला चला॥३॥

शब्दांच्या त्या नादामधूनी।  
 नादांच्या त्या मूलस्थानी॥  
 नऊ सत्यांच्या शाश्वतेतूनी।  
 शुद्ध सुवर्ण हा मळाच हो फुलविला॥  
 लाभले असे गुरू आम्हांला। चला हो गुरुपूजनाला चला॥४॥

काव्यफुलांची ओंजळ घेऊनी।  
 अर्पण करते गुरूंच्या चरणी॥  
 कृतज्ञतेने वंदन करुनी।  
 वाटे धन्य मनाला॥  
 लाभले असे गुरू आम्हांला। चला हो गुरुपूजनाला चला॥५॥

❖ कृतज्ञता : अनंत नरहर तांबे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

❖ दादर-गिरगाव		❖ डोंबिवली-कर्जत	
रश्मी गोडसे (गिरगाव)	२५६६९२०७	श्री कुलकर्णी (डोंबिवली)	०२५१-२४४२११२
मालती पुरंदरे (वरळी)	९८६९९५१७६९	मिनल देशपांडे (कल्याण)	९८६९४२१४८९
❖ मुलुंड-चेंबूर		मनिषा दावके (वदलापूर)	९८९२२९०६०८
शिल्पा कदम (चेंबूर)	९३२३५३५४८९	सुहासिनी जोशी (अंबरनाथ)	९९३०९४२४९७
सुनिता राईलकर (घाटकोपर)	९८३३११२९८०	❖ पुणे-चिंचवड-निगडी	
सुरेखा पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७	सुनिता जाधव(शिवाजी नगर)	९८९०३०४४१८
कांता नाडकर्णी (मुलुंड)	९९६९८०३१८७	वसुमती काळे	०२०-२५६७११३९
❖ ठाणे-कळवा		(तळेगाव-दाभाडे, सूस रोड)	९४२२०५८३७६
सुनिता भोसेकर	०२२-२५४१२००७	मंजिरी फडके	९८८१४७४४२९
शिल्पा भोजने (कळवा)	९८९२२५९९७८	(स्वार्गेट, गुलटेकडी)	
❖ माहीम-गोरेगांव		पद्माकर फावडे (औंध)	०२०-२५५६१७६७
सुनिता गुरव (माहीम)	९८१९५०२०५८	पद्मा आठल्ये (पुणे शहर)	०२०-२४४५०११९
अनिल कुलकर्णी (अंधेरी)	९८३३६०३६५४	श्रीनिवास लेले(चिंचवड)	०२०-२५४२०४०२
❖ मालाड-बोरिवली		कुंदा पेंडसे (कोथरूड)	०२०-२५३८५३२९
पुनम धरत (मालाड)	९८२०१५७६६०	❖ औरंगाबाद	
शामल ओक (कांदिवली)	९९३०१६७७२४	डॉ० अमिता भेलोसे	९८६९३७८९५२
नीता म्हात्रे (बोरिवली)	९८२०३८८८०४	❖ सातारा	
❖ दहिसर-पालघर		डॉ० जयश्री खांबेते	९४२३२७२३६९
बबन भांबुरे (नालासोपारा)	९३२४२२१०२८	❖ कोल्हापूर	
नंदकुमार नेमळेकर	९८६७३७१३८७	सौ० सुरेखा तारे	९९६९६७४७४२
(पालघर, बोईसर)		❖ इंदूर (हिंदी)	
नीता म्हात्रे (विरार)	९८२०३८८८०४	श्रीकांत तारे	९८६९११०६५०
❖ नवी मुंबई		❖ रत्नागिरी	
सुरेखा पडवेकर (ऐरोली)	९९६९३७०१८७	भाऊ गद्रे	०२३५२-२२६१२९
मधुकर काशीकर (नेरूळ)	९८६९०३७९६४	❖ नाशिक	
राजेन्द्र बापट (खारघर)	९९६९२२४४६२	सत्यनारायण शर्मा	९८२०२४८८९८
❖ महाड		❖ ENGLISH	
सीमा पाटणकर	९८३३३९९८६१	Asha Indap	9967974058
❖ सोलापूर		Shubhada Apte	9870227746
अनिल कुलकर्णी	९८३३६०३६५४	❖ हिंदी	
❖ सासवड		दीप्ती जाधव	९८२१३६५९८८
भाग्यश्री देशपांडे	९४२३००५६९९	❖ भुसावळ, जळगाव व गुजराती वर्ग	
❖ नागपूर		सुनिता गुरव	९८१९५०२०५८
मनोहर कुंभारे	९८६९२६१५७०		

❖ डी. व्ही. देसाई यांचे स्मृत्यर्थ प्रकाश देसाई



प्रज्ञा प्रकाशन बोरिवली प्रगत मेळावा डिसेंबर २०१६



बालवर्ग शिबिर - वारावडे, कणकवली (आयडियल इंग्रजी शाळा)

“हे प्रभो, आपण सर्वशक्तिसंपन्न आहात, आणि प्रज्ञेचे शाश्वत उगमस्थान आहात. ह्या ठिकाणी सत्य, प्रेम आणि आशेचे शब्द उच्चारण्याची बुद्धी आम्हांला द्या. उच्च मंडलातील प्रकाश आम्ही मागतो, आणि आमचे मार्गदर्शक आमच्या मनाचे व वाणीचे असे नियंत्रण करोत की, ह्या ठिकाणी सत्याशिवाय इतर काहीही व्यक्त न होओ, आणि ह्या ठिकाणी पेरलेल्या उत्तम बीजाला सुपीक जमीन लाभो व हे बीज अशा तऱ्हेने वृद्धिंगत होओ की, आज जे अंधकारात, नैराश्यात खितपत पडले आहेत, ते खऱ्या आध्यात्मिक उन्नतीच्या तेजोमय प्रकाशात व आनंदमय भव्यतेत आणले जाओत.”



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

**ब्रह्मविद्या साधक संघ**

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No . E-1995

☎ 022 - 2533 9977, 022- 2534 7788 • Visit : [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)

f BrahmavidyaSadhakSangh t BrahmavidyaSS y BrahmavidyaSadhakSangh