

२ ० १ ९ - २ ०

प्रज्ञा प्रज्ञा प्रज्ञा प्रज्ञा



॥सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ॥सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ॥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 पलिकडे असलेल्या ब्रह्मविद्येला पुन्हा पुन्हा नमस्कार करतो.

•ध्येय•

अखिल मानव जातीचा शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास

•कार्य•

ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण

शुभाकीर्ण



आदरणीय वाचकहो, सप्रेम नमस्कार!

‘प्रज्ञा’ वार्षिक स्मरणिकेचा बाविसावा प्रकाशन सोहळा दिनांक १५ डिसेंबर २०१९ रोजी पुणे येथे गुरुवर्य श्री. जयंत दिवेकर ह्यांच्या हस्ते संपन्न होत आहे.

‘सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!’ ह्या वचनास अनुसरून ब्रह्मविद्येचे सर्व शिक्षक ब्रह्मविद्येचा ज्ञानप्रकाश नियमितपणे, निरलसपणे, प्रेमाने पसरवीत आहेत. यामुळे ब्रह्मविद्येचा ज्ञानप्रकाश केवळ महाराष्ट्रापुरता मर्यादित न राहता सर्वत्र पसरत आहे. आपल्या सर्वांसाठी ही बाब निश्चितच आनंददायी आहे.

आपल्याला माहीतच आहे की, ज्ञानप्रसारामध्ये आपण डिजिटल तंत्रज्ञानाचा वापर करत आहोतच आणि त्यामुळे अनेकांशी संपर्क करणे सुलभ झाले आहे. आपले अनेक ग्रूप व्हॉट्सअॅपवर कार्यरत आहेत. तसेच फेसबुकवरून वर्गांची, शिबिरांची माहिती वेळोवेळी प्रसारित करतो. ह्या वर्षी ब्रह्मविद्या साधक संघाने नवीन योजना कार्यरत केली आहे. लोणावळ्याच्या निसर्गरम्य परिसरात निवासाच्या सर्व आधुनिक सोयींनी युक्त तसेच उत्तम शाकाहारी भोजनव्यवस्था या सर्वासह प्राथमिक अभ्यासक्रमाची निवासी शिबिरे दर महिन्याला आयोजित केली जात आहेत. ही शिबिरे मराठी, इंग्रजी, हिंदी, गुजराती भाषेतून आयोजित केली आहेत. त्यामुळे सर्व भाषकांना शिबिरांचा लाभ घेता येत आहे. याबाबत, तसेच सराव वर्ग, उजळणी वर्ग, संस्थेच्या सर्व उपक्रमांची माहिती ‘कार्यप्रकाश’ सदरात वाचू शकता.

संघाच्या ठाणे विभागातील ज्येष्ठ शिक्षक श्री. सुधाकर सुळे अत्यंत उत्साहाने बदलापूर व ठाणे या ठिकाणी नियमित वर्ग व ठिकठिकाणी शिबिरे घेत असत. तसेच संस्थेच्या कार्यालयीन कामकाजातही त्यांचा सक्रिय सहभाग होता. १५ सप्टेंबर २०१९ रोजी त्यांनी देह ठेवला. त्यांचे कार्य चालू ठेवणे हीच त्यांना आदरांजली.

‘प्रज्ञा’ २०१९-२०२० स्मरणिकेसाठी आपले साहित्य पाठविणाऱ्या सर्व लेखक व लेखिकांचे प्रज्ञा मंडळ ऋणी आहे. सर्व पृष्ठदाते, ‘दीर्घकालीन सभासद योजने’च्या सभासदांचे मनःपूर्वक आभार. सतत वाढणाऱ्या ब्रह्मविद्या ज्ञानप्रकाश यज्ञात अनेकांचे प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष सहकार्य मिळत आहे. त्या सर्वांचे प्रज्ञा मंडळातर्फे आभार.

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

–अलका पुरोहित



अंतरंग

ज्ञानप्रकाश

प्रज्ञा	जयंत दिवेकर	१
कृतज्ञता-संतांचे गीत	कल्पना राईलकर	४
चकवा	राजाराम सुर्वे	७

कार्यप्रकाश

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	९
सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!	राजाराम सुर्वे	११
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे		
उजळणीवर्ग व शिबिरे	जयंत गोरे	१६
एक आनंददायी गुरुकुल	राजाराम सुर्वे	१८
ब्रह्मविद्या प्रगत अभ्यासक्रमाचा उजळणी		
शिबीराचा अनुभव	जयंत अंकम	२०
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका	२२
आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती	जयंत दिवेकर	२३

बालविकास

एकाग्रता वाढली	अर्पिता जमदग्नी	२५
नवीन विचार सुचतात	ओंकार जाधव	२५
अभ्यासात प्रगती	गौरी शिरवडकर	२६
यशस्वी जीवनासाठी ब्रह्मविद्या	आदित्य गागरे	२६
रोग प्रतिकारक शक्ती वाढली!	सानिका कापसे	२७
ध्येय गाठण्यास उत्तेजन	शीतल कापरे	२७
स्मरणशक्ती वाढली	प्रतिक्षा जाधव	२७
बालवर्गाच्या बालसाधकांच्या अनुभवांचे संकलन .	उज्ज्वला भालेराव	२८

अनुभव

अजुनी यौवनात मी	डॉ. सुनंदा पालकर	२९
फ्रोझन शोल्डरचा त्रास कमी झाला	दत्तात्रय मुझुमदार	३०
सरावामुळे परिवर्तन	विद्या भोळे	३१
ब्रह्मविद्या - आनंद आणि कृतज्ञता	देविका भोसले	३१
अस्थम्यापासून सुटका	राजश्री देवळेकर	३२
सकारात्मक बदल	कालिंदी जोशी	३३
मनोबल वाढले	अरुणा सूर्यवंशी	३३
श्वास - अमूल्य खजिना	सु. ह. घाडगे	३४
भयावर मात	अनिल चक्रदेव	३४
सरावाचा प्रभाव	सुधा करमळकर	३५
निरोगी व आनंदी जीवन	अरुण कुलकर्णी	३६
सकारात्मक दृष्टिकोन	ललिता झोपे	३७
व्यावसायिक यशाची गुरुकिल्ली	मधुरा गोळे	३८
योग्य भाषण	सुरेखा परब	३९
यशास्वी परिवर्तन	श्रिया सामंत	३९
ब्रह्मविद्येची किमया	विनायक देशपांडे	४०
ब्रह्मविद्या एक वरदान	के. के. गलांडे	४१
दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती	जयश्री शेडजाळे	४२
आनंददायी शांतता	स्वप्ना मठपती	४३
जीवनाचा टर्निंग पॉइंट	तन्वी केकरे	४४
ब्रह्मविद्येने मला काय दिले ?	शिरीष मोराणकर	४५
सुखी जीवन व यशाची गुरुकिल्ली	नूतन पाटील	४६
आमूलाग्र बदल	किशोर पारकर	४७
तणावावर मात	श्वेता कुडतरकर	४८
सनिवेल, कॅलिफोर्निया, अमेरिका येथे घेतलेल्या		
वर्गातील साधकांचे अनुभव	निश्चिंता वाटवे	४९
अनमोल वरदान	अर्जुन दहीवडे	४९

कविता

संपन्न जीवन	धनश्री मुझुमदार	५०
ब्रह्मविद्या - मनाचे श्लोक	पद्मजा वझे	५१
ज्ञानभांडार	वंदा कुलकर्णी	५१
ब्रह्मविद्या : सुखाचे आगर	रश्मी सकपाळ	५२

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, विनीता ओतीव, उज्ज्वला भालेराव, वृंदा देशपांडे, राजन नागणे
मुखपृष्ठ : प्रज्ञा हरणखेडकर
मुद्रण : मौज टाइप फौंड्री
वितरण : रामचंद्र मनोहर

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे भगवान लोणकर
रश्मी सकपाळ मीनाक्षी आडविरकर समृद्धि मिस्त्री मधुकर डोलारे अनिल विनेरकर

ब्रह्मविद्या साधक संघ

१. ठाणे कार्यालय

घंटाळी प्रासाद बिल्डिंग फ्लॅट नं. ११/१२, पहिला मजला, तन्वी हर्बलच्या वर, घंटाळी, ठाणे (प.) - ४०० ६०२.
दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७/२५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा

Visit-WWW.brahmavidya.net

२. पुणे कार्यालय

११४२, सदाशिव पेठ, शकुंतला अनंत अपार्टमेंट, पुणे - ४११ ०३०. दूरध्वनी : ०२० २४४५४४०२
कार्यालयाची वेळ : सकाळी १० ते १, सायंकाळी ४ ते ७. रविवारी बंद

३. बोरिवली कार्यालय

दूरध्वनी : ९८३३९५७३६५

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 सल्लाशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये.'

विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साठे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१९



डॉ. प्रतिभा डोके
B.H.M.S
९८३३४८७५५९
माध्यम मराठी



मीना गाला
B.Sc
९८१९४०१२६६
माध्यम गुजराती



अदिती जोशी
M.Com.,
D.B.M., D.E.C.E
९१५८२५४३५
माध्यम मराठी



अनंत जोशी
M.Com C.A.
९८२३६९८५०१
माध्यम मराठी



नितीन जुन्नरकर
B.E. (Mech.)
९८५०८३९७३०
माध्यम मराठी



लीना करानी
L.C.E.H.
९९२०१३९२६७
माध्यम गुजराती



अनिता कोरडे
M.A. MBA
९८२०५२६६७३
माध्यम इंग्रजी



लीला नायर
B.Sc.
(Microbiology),
DMLT, B.Ed
९००४९२८८८६
माध्यम इंग्रजी



रोहित निंगवले
B.E.
(Instrumentation)
९८२०८२३९४७
माध्यम मराठी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!



१



२



३



४



५

बालवर्ग क्षणचित्रे

१. हडपसर पुणे, बालवर्ग
२. कुलकर्णी क्लास, हडपसर पुणे
३. फुरसुंगी, पुणे बालवर्ग
४. फुरसुंगी, पुणे बालवर्ग
५. फुरसुंगी, पुणे बालवर्ग
६. नाशिक बालवर्ग



६



प्रज्ञा



जयंत दिवेकर

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

—प्रज्ञा मंडळ

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

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

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

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

गुणांमध्ये व क्षमतांमध्ये 'प्रज्ञे'चे कार्य दिसून येते.

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

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

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

तरीदेखील विविध संतांनी, ऋषिमुनींनी, योग्यांनी

- ❖ विष्णू भास्कर चुरी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान लीला विष्णू चुरी
- ❖ पीयूष बाळासाहेब बाबर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुवर्णलता बी. बाबर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

पुनःपुन्हा स्वानुभवाने हे सांगितले आहे, की अशी 'प्रज्ञा' खरोखरच आहे. यापुढे ते हेही सांगतात की ही 'वैश्विक प्रज्ञा' तिच्या पूर्ण रूपात मानवामध्ये आहे व मनुष्य या 'प्रज्ञे'चा अनुभव घेऊ शकतो. पण 'प्रज्ञे'चा शोध केवळ शांततेत, रिकामेपणात, शून्यत्वात लागू शकतो. केवळ ही शांतता, हे शून्यत्व जाणल्यानेच मानवाचा 'प्रज्ञे'शी संपर्क साधला जाऊ शकतो.

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

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

समष्टी म्हणजेच हे अखिल विश्व अनंत आहे व या विश्वात लक्षावधी आकाशगंगा आहेत. आपली आकाशगंगा चाकाच्या आकाराची आहे व तिच्यात सुमारे १५०० कोटी तारे आहेत. आपला सूर्य या असंख्य ताऱ्यांतील एक तारा आहे. आपला सूर्य त्याच्या सर्व ग्रहांसह आकाशगंगेच्या परिघाच्या बाजूने चक्राकार गतीने फिरत आहे. एवढ्या मोठ्या आकाशगंगेचा विचार करण्यापेक्षा आपण फक्त सूर्य व त्याच्या ग्रहांचा विचार करूया. या माहितीवरून

आपल्या हे लक्षात येईल की या सर्व असंख्य ग्रहाताऱ्यांपेक्षा तो रिकामेपणा, ते शून्यत्व किती अफाट आहे.

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

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

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

वरील उदाहरणांवरून सर्व रूपांना आतून व बाहेरून व्यापणारा रिकामेपणा किती अफाट आहे, याची काहीशी कल्पना आपल्याला येते. या शून्यत्वात, या

❖ बाळाराम फकीर देवळे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेखा राजेंद्र तुपे

❖ कृतज्ञता : सौ. कविता अजित ताटके



रिकामेपणात, या पोकळीत, या शांततेत ती वैश्विक बुद्धिमत्ता, प्रज्ञा राहते. रिकामेपणाचे महत्त्व लक्षात आल्यावर साहजिकच आपल्या मनात प्रश्न येतो, की या रिकामेपणाचे निरीक्षण कसे करायचे? या रिकामेपणात असणाऱ्या प्रज्ञेशी संपर्क कसा साधायचा?

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

बाह्य भौतिक जगात दिसणारा हा रिकामेपणा

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

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

संदर्भ : गुरुवर्य श्री. जयंत दिवेकर सरांचा प्रस्तुत लेख 'प्रज्ञा'-२००२ मधून पुनर्मुद्रित केला आहे.



- ❖ विशाल वि. भुर्के यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजय वि. भुर्के
- ❖ डॉ. आणि सौ. ठाकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. मेहूल महेद्र ठाकर



कृतज्ञता-संतांचे गीत



कल्पना राईलकर

‘मी आभारी आहे, मी आभारी आहे, मी आभारी आहे...’ कोणत्याही वक्तव्यानंतर किंवा भाषणाच्या शेवटी म्हणण्याची ही जी वाक्ये आहेत त्यानेच मी इथे सुरुवात केली आहे. कारण तोच ह्या लेखाचा विषय आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये प्राथमिक वर्गातच जीवनशक्तीचे अनेक नियम सांगितले आहेत. त्यांच्या सरावाने आत्तापर्यंत होणाऱ्या आपल्या चुका (ज्या चुका आहेत हेच आपल्याला माहित नसते.) आपण थांबवतो. त्यामुळे आपले जीवन सुखी, यशस्वी, समृद्ध होते. ह्या ब्रह्मविद्येत प्राथमिक अभ्यासक्रमात संतोष आणि कृतज्ञता हे जीवनशक्तीचे दोन नियम सांगितले आहेत की ज्यांच्या सरावाने आदराकडे वाटचाल होते.

मनात संतोष असेल, मन सकारात्मक असेल, आनंदात असेल तेव्हाच कृतज्ञता जाणवू शकते. मनात संतोष नसेल, सकारात्मक भाव नसेल तर कृतज्ञताही जाणवत नाही. आणि जर तुमच्या मनात कृतज्ञता असेल तर संतोष, सकारात्मक भाव जाणवू शकतो. त्यामुळे संतोष आणि कृतज्ञता हे हातात हात घालून नांदतात. तुमच्या रोजच्या जीवनात तुम्ही हे अनुभवण्याचा प्रयत्न करा, तुमच्या लक्षात येईल की हे असेच आहे.

मी ब्रह्मविद्येमध्ये येण्याआधी हे जीवनशक्तीचे नियम आहेत हेच मला माहित नव्हते. हे नियम शिकूनही कळत नाहीत. असे वाटते मी तर संतुष्ट आहेच आणि कृतज्ञता तर मी व्यक्त करतेच. अगदी लहानपणापासून माझ्या आईबाबांनी तसे संस्कार माझ्यावर केलेले आहेत. कोणीही माझ्यासाठी काही छोटेसे जरी केले तरी तत्काळ आभार मानायची चांगली सवय मला आहेच. मग आता ब्रह्मविद्येत

आल्यावर आभार मानायला शिकवले आहे, ते मला माहित आहे असा ओव्हर कॉन्फिडन्स मला वाटत होता. पण आता कळते आहे की ते आभार मानणे म्हणजे निव्वळ पोपटपंची होती. तुम्हाला हा इशारा आहे की चुकूनही असा गैरसमज करून घेऊ नका की मला हा नियम माहित आहे, मी त्याचा सराव करते.

आत्ता कुठे थोडे थोडे लक्षात येते आहे की आभार मानणे ही एक जीवनपद्धती आहे. संतोषाचा झरा प्रत्येकाच्या आत आहेच, तो साधनेने प्रस्फुटित होतो व त्या संतोषातून जगाकडे बघण्याचा एक वेगळाच दृष्टिकोन तयार होतो. मी आज जीवन जगतेय, आपण प्रत्येकजण जगतोय. माझ्याकडे आज काय काय आहे? हे सर्व कुठून आले? तुम्हीसुद्धा हाच विचार करा, तुमच्याकडे काय काय आहे? ते सर्व कुठून आले? आपले जीवन अगणित कोटी कोटी लोकांवर, ह्या जगरहाटीच्या यंत्रणेवर आधारलेले आहे. आपण ह्या सर्वांवर अवलंबून आहोत. आपण एकटे जगूच शकत नाही. ते अशक्य आहे. मानवी जीवनाचे तीन भाग करून आपण पाहू की माझ्याकडे काय काय आहे. १) आध्यात्मिक पातळी, २) मानसिक पातळी, ३) शारीरिक (भौतिक) पातळी.

- १) **आध्यात्मिक पातळीवर** : प्राण, नाद (आवाज), प्रकाश, तेज, ज्ञान, प्रेम, शक्ती, आनंद, शांतता इत्यादी.
- २) **मानसिक पातळी** : विचार, कल्पना, बुद्धी, भावना, संवेदनक्षमता, जाणीव, धारणा, श्रद्धा, संवेदनक्षमता, जागृतता इत्यादी.
- ३) **शारीरिक व भौतिक पातळी** : विषय, व्यक्ती, पदार्थ.

- ❖ कै. आनंदीबाई वामन पाटील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुरेंद्र वामन पाटील
- ❖ सुशीला मधुसूदन चिखले यांच्या स्मरणार्थ विद्या मधुसूदन चिखले



- १) **विषय** : आपल्याला माहिती आहे, कळलेले आहे असे सर्व विषय.
- २) **व्यक्ती** : आपल्या संपर्कात येणाऱ्या सर्वच व्यक्ती आपल्या अनुभवात भर घालतात. आपण शिकत जातो. आपले कुटुंबीय, नातेवाईक, वंशपरंपरा, मित्र, गुरुजन, सदगुरू इत्यादी.
- ३) **पदार्थ** : शरीराचा पदार्थ : श्वासोच्छ्वास, शरीर अनेक पेशींचा संच-शरीरातील अनेक संस्था, ग्रंथी ह्या सर्वांचे एकत्रित सुसंगत कार्य. निसर्गाकडून प्राप्त झालेला पदार्थ (पंचमहाभूते) त्यांची आंतरिक व्यवस्था. आपल्याला वनस्पतींकडून मिळाला. त्यांना खनिजांमधून मिळाला. विश्वाचा पदार्थ मला वापरायला मिळाला. आता जसे शरीराच्या पदार्थाबाबत पाहिले तसेच मी वापरत असलेले सर्व साहित्य (वस्तू), सर्व गोष्टी कुठून आल्या? प्रत्येक गोष्टीचा विचार करा. सकाळी उठल्यापासून ते रात्री झोपेपर्यंत आपण किती गोष्टी वापरतो त्याचा विचार करा. राहतं घर, झोपतो तो बेड, गाद्या, उशा, चादरी, पेस्ट, ब्रश, बेसिन, आरसा, बाथरूम, टॉयलेट, साबण, पाणी, नळ, पाईपलाईन, बल्ब, इलेक्ट्रिक स्वीचेस, वायर्स, गॅस, शोगडी, चहा, साखर, कपबशा, टेबलखुर्ची, घरातले सर्व फर्निचर, पंखे, फ्रीज, टीव्ही, ए.सी., मौल्यवान वस्तू, भांडी, डिशेश, कुकर, मायक्रोवेव्ह, ओव्हन, मिक्सर, बाहेर पडलो की रस्ते, वाहने, डिझेल, पेट्रोल, व्यवसायाचे ठिकाण, ट्रेन, बस, स्टेशन. किती गोष्टी आपण वापरतो.

आता ह्यातील प्रत्येक गोष्ट बनविण्यासाठी लागणारा कच्चा माल, निसर्ग, वनस्पती, खनिजे त्यानंतर किती कारखाने, धरणे, व्यापारी, किती कोटी कोटी कामगार की ज्यांच्या श्रमामुळे मी आज ह्या गोष्टी उपभोगत आहे. भाजीपाला, अन्नधान्य,

फळेफुले-निसर्ग-शेतकरी, कामकरी, खते-खतांचे कारखाने. आपल्यापर्यंत घेऊन येणारे असंख्य हात. आपल्या शहरात, राज्यात, देशात झालेल्या अनेक सुधारणा की ज्यांचा लाभ आपण घेतो आहोत.

आपल्याला वाटते मी पैसे दिले म्हणजे मला हे सर्व मिळायलाच हवे. पण विचारप्रवृत्त माणूस लगेच हे शोधले की मला आनंदात ठेवणारी ही केवढी मोठी परमेश्वरी योजना आहे. ही जगणारी, यंत्रणा सतत चालू आहे. गोष्टी वैश्विक भांडारातून माझ्यापर्यंत येत आहेत. ह्या यंत्रणेचे आपणही एक भाग आहोत. आपल्या वाट्याला आलेला रोल आपण निभावतो आहोत. आपण मनापासून, प्रामाणिकपणे आपल्याकडे आलेले काम केले पाहिजे. संतोषाने केले पाहिजे. कामातून आनंद मिळत नसेल तर काम बदलू शकतो, पण पाट्या टाकायच्या नाहीत. ज्या कामात आनंद वाटतो ते काम केले पाहिजे. काम बदलता येत नसेल तर कामात गोडी निर्माण केली पाहिजे. कारण संतोषाने काम केले की कृतज्ञताही निर्माण होते. हा मोबदला दिला पाहिजे.

आता शांतपणे बसून ह्या विश्वाच्या पुरवठ्याचा विचार करा. अंतर्मुख व्हा. प्रत्येक गोष्टीचा विचार करा. मला जे विश्वाकडून मिळतं आहे आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक (भौतिक) पातळीवर त्या शिवाय मी जगू शकतो/शकते का? अगदी भौतिक पातळीवर प्रथम शोध घ्या. मी वापरते/वापरतो ती प्रत्येक गोष्ट माझ्यापर्यंत कशी आली? त्यामागे निसर्गाचा/सृष्टीचा/विश्वाचा केवढा मोठा सहभाग-मानवसुद्धा विश्वाचा अविभाज्य घटक! मानवी यंत्रणेचा केवढा मोठा सहभाग! आश्चर्य नाही का वाटत? केवळ पैसे आहेत म्हणून मिळू शकते का? आध्यात्मिक/मानसिक क्षमता पैशांवर आधारलेल्या आहेत का? रोविन्सन क्रूसोसारखे एखाद्या बेटावर एकटेच असतो तर काय? आज जी सुखे, जो आनंद आपण उपभोगतो तो कुणामुळे? ह्या प्रत्येक कामगाराचे, कामकऱ्याचे मी वैयक्तिक आभार मानू शकते का आणि असे आभार मानणे हे नाटकी होऊन जाते. कृतज्ञतेची खरीखुरी आंतरिक भावना जर ह्यातून

❖ कृतज्ञता : चंदन गुढका

❖ कृतज्ञता : भैरवी भवसार ❖

❖ कृतज्ञता : सुरेश बाळू घाटे

❖ कृतज्ञता : सुभाष रामगोपाळ लालपुरिया



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

जागृत होत असेल, तर मला जे सांगावेसे वाटते ते कृतज्ञतापूर्वक तुमच्यापर्यंत पोहचले. दुसऱ्यापर्यंत आभार पोहचवण्याचा सर्वांत उत्तम मार्ग म्हणजे मनापासून खरेखुरे आभार मनातच व्यक्त करायचे. सतत सतत ह्याच भावात राहायचे. ह्या सरावाने संपूर्ण जीवनच बदलून जाते.

ह्यासाठीच आपण ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग किंवा पाच दिवसांचे लोणावळा येथील निवासी शिविर करून जीवनाचे हे अमूल्य आणि शाश्वत नियम शिकून, समजून घेऊन त्यांचा सराव केला पाहिजे. ह्याचा सराव करण्यात ज्या अडचणी येतील असे तुम्हाला आत्ता वाटत असेल तर ब्रह्मविद्येचा वर्ग केल्यावर त्या दूर होतील. लगेचच हा सराव सुरू करू शकता. ह्यातून जीवनाकडे बघण्याचा एक नवा दृष्टिकोन मिळतो. जेव्हा ह्या विचारांनी आपल्या आतून सतत आभार यायला लागतात तेव्हा आपलं हे रोजचं बाह्य विश्व आपल्याला सतत काहीतरी देत आहे, ही भावना

मनात दृढ होते. मन गलबलून जातं, भरून येतं! की मी जगासाठी किती कमी देते आहे पण जग मला भरभरून देतंय! हा सुंदर दृष्टिकोन वाळगून जगायला सुरुवात करा. खरोखरच भरून पावतो. ही सच्ची कृतज्ञताच आदराला जन्म देते. आदराने आपण शांत होतो. शांततेत आपण परमेश्वराच्या जवळच असतो. सर्वच पातळ्यांवर खूप छान प्रगती होते. म्हणूनच परमेश्वराकडे आपण हेच मागणे मागूया : “हे परमेश्वरा! कृतज्ञतेने भरलेले हृदय आम्हाला द्या!” संतांचे हे गीत आपण सतत गाऊया! ह्याच भावगीतात सदैव राहूया!

मी आभारी आहे! मी आभारी आहे! मी आभारी आहे!

लेखणी काढी अक्षर
परि तिच्यात नाही जोर ।
कर्ता करविता परमेश्वर
लेखणी कल्पना राईलकर ।।



पुणे मेळावा



आपला निश्चय आपल्याला जोमदार व उत्साही बनवतो. डळमळीत विचारांची किंवा ‘हं जमेल तेव्हा करू’ असे म्हणणारी व्यक्ती कधीही पुढे येत नाही. ह्याउलट निश्चयी माणसाचा उत्साह वणव्यासारखा त्याच्या साथीदारांत पसरतो व हा उत्साहच त्यांना आपल्या ध्येयाप्रत घेऊन जातो.

– ... गुरू डिंग ले मी

❖ कृतज्ञता : जयश्री पवार ❖ कृतज्ञता : मोहना सुधीर कवडी
❖ इशा आणि मोहनिश पाटकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अमृता अमित पाटकर



चकवा



राजाराम सुर्वे

फार फार वर्षापूर्वी माणसांच्या वसाहतीत नागरी सुविधांचा अभाव असे. प्रवासाची साधने नसत. प्रवास पायी किंवा घोड्यावरून होत असे. जंगलांचे प्रमाण अधिक असे. एका गावावरून दुसऱ्या गावी जाताना जंगलातून जावे लागत असे. जंगले घनदाट असत. रस्ता म्हणून पायवाटा असत. त्यामुळे वाटा चुकण्याचे बरेच प्रसंग येत असत. यांनाच रानचकवा असे म्हणत असत. आता ते नाहीत. पण वेगळ्या प्रकारचे चकवे आहेतच. चकवा ह्याचा अर्थ चुकण्यास कारण होणारे घटक किंवा घटना असा आपण घेऊया. योग्य मार्गापासून दूर भरकटणे किंवा ध्येयापासून दूर जाणे ह्यास कारणीभूत होणारे घटक किंवा घटना म्हणजे चकवे. जे आपल्याला चकवतात ते चकवे. व्यक्तींचासुद्धा यात समावेश होऊ शकतो. ही स्थिती मानसिक पातळीवर असते. ह्याला आपण भ्रम असेही म्हणतो. हे सर्व आपल्या जाणिवेशी निगडित असते. आपली जाणीव वास्तव किंवा सत्य ह्यापासून दूर जाते.

आपल्या नेहमीच्या जीवनातील चकवे आपण पाहूया. आपल्या जीवनातील बऱ्याच गोष्टी आपल्याला आपल्या ध्येयापासून दूर नेऊ शकतात किंवा प्रयत्नात खंड पाडू शकतात. हल्लीच्या व्यस्त जीवनात अनेक गोष्टींना आपल्याला वेळ द्यावा लागतो. प्रत्येक गोष्ट वेळेत व्हावी आणि प्रत्येक गोष्टीला वेळ देता यावा असे आपल्याला वाटत असते. यासाठी आवश्यक असणारे वेळेचे योग्य नियोजन किंवा नियंत्रण आपल्याला करावे लागते. या योग्य नियोजनात चकवे बाधा आणू शकतात. काहींना अवांतर वाचनाची आवड असते. कथा, कादंबऱ्या ते वाचत असतात, काहींना दूरदर्शन मालिका बघणे आवडत असते. या सर्वांना वेळ देणे शक्य नसते म्हणून

महत्त्वाच्या गोष्टींना अग्रक्रम द्यावा लागतो. आपल्या सर्व सवयींचा आढावा घ्यावा लागतो. आवश्यकतेनुसार अग्रक्रम द्यावे लागतात. मोह आणि आवड बाजूस सारावे लागतात.

आपण आयुष्यात अनेक गोष्टी सवयीमुळे करत असतो. म्हणून नवीन काही करण्यापूर्वी त्याची सवय लावून घेणे आवश्यक असते. हे अवघड आहे परंतु अशक्य नाही. आयुष्यातील ध्येयप्राप्तीसाठी हे आवश्यक असते. आपण ठरविलेल्या गोष्टी प्राप्त न होण्याचे प्रमुख कारण म्हणजे चकवे. आपल्या अपरिपक्व मानसिकतेमुळे आपल्या मनात विभ्रम निर्माण होतात आणि आपण भ्रमतो. आपण साहजिकच ध्येयप्राप्तीपासून दूर जातो. आपल्याला जे हवे आहे ते आपण मिळवू शकत नाही.

आपणा सर्वांनाच माहीत आहे की आपल्या मनात निर्माण होणाऱ्या विविध भावनांमुळे आपण क्रियाशील होतो. परंतु कधी कधी चुकीच्या भावनांमुळे किंवा भावनांच्या अतिरेकामुळे चकवे निर्माण होऊ शकतात. नकारात्मक भावनांमुळे उदा. राग, लोभ, तिरस्कार, मत्सर इत्यादींमुळे चकवे निर्माण होऊ शकतात. जे आपल्याला प्राप्त करायचे आहे त्यापासून आपण दूर नेले जातो; कारण आपण भ्रामक कल्पनांच्या आहारी जातो.

दुसरे असे की अनेक कारणांमुळे उदा. धार्मिक, पारंपरिक रीतिरिवाज, सामाजिक, नोकरी व्यवसाय इत्यादींमुळे आपण अवास्तव किंवा भ्रामक कल्पनांच्या आहारी जातो. त्यामुळे जीवनात चकवे निर्माण होऊ शकतात. जे आपल्याला प्राप्त करायचे आहे त्यापासून आपण दूर नेले जातो, कारण आपण भ्रामक कल्पनांच्या आहारी जातो.

- ❖ विठ्ठल बाबू प्रभुदेसाई यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पराग विठ्ठल प्रभुदेसाई
❖ कृतज्ञता : कल्पना प्रमोद फालक ❖ कृतज्ञता : जयवंती गंगाधर डुंबरे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

माणूस म्हणून जीवन जगताना आपण कळत-नकळत भ्रामक विचारांचा स्वीकार करत असतो. याचा परिणाम म्हणून आपण आपल्या जीवनात चकवे निर्माण करत असतो. परिणामस्वरूप आपल्याला जीवनात नैराश्य, अपयश स्वीकारावे लागते.

चकवे, त्यांची कारणे आणि परिणाम आपण पाहिले. आता सर्वात महत्त्वाचा घटक म्हणजे जीवनात आपण हे टाळू शकतो का? याचे उत्तर आहे, हो निश्चितच! आपण हे टाळू शकतो. कसे काय? ब्रह्मविद्येचे ज्ञान प्राप्त करून. ब्रह्मविद्येचे ध्येय सर्व साधकांसाठी आरोग्य आणि यशस्वी जीवन. ब्रह्मविद्या ही आरोग्य आणि यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्लीच आहे. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आपण

शारीरिक व्यवस्था किंवा आरोग्य प्राप्त करू शकतो. मानसिक पातळीवर आनंद आणि सकारात्मकता विकसित केली जाते.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने अपयशाचे परिवर्तन यशात केले जाते, अनारोग्याचे परिवर्तन आरोग्यामध्ये केले जाते. दुःख सुखात परिवर्तित केले जाते. मानसिक पातळीवर शांततेचा अनुभव येऊ लागतो. संतुलित मनमुळे आपण जीवनातील अडथळे प्रभावीरीत्या हाताळू शकतो. जीवनातील चकवे आपण सहजपणे टाळू शकतो. आपल्या जीवनात व्यवस्था निर्माण केली जाते.

आरोग्य आणि यश आपल्या जीवनात आणण्यासाठी आपण जवळच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जाऊया!



ठाणे मेळावा



योग्य निश्चयामुळे चिकाटी जोपासली जाते; सहनशीलता वाढते, कमकुवतपणाची जागा धैर्य घेते; आशा टिकून राहते; नाना संकटे विजयात परिवर्तित होतात; अडचणींमध्ये शौर्य प्रकट होते; सृजनशील आकांक्षा प्रेरित होतात व नेहमी वृद्धिंगत होतात तसेच ज्या वेळेस तर्क काम करत नाही त्या वेळी योग्य दिशा दिसते.

– ... गुरु डिंग ले मी

- ❖ नरहरी केशव पाटील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. विदिश नरहरी पाटील
- ❖ सौ. सुहासिनी रामचंद्र ताठे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजश्री सुरेश हर्डिकर



आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या



जयंत दिवेकर

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

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

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

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

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

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

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

प्र. सर्वसाधारण मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा उपयोग काय?

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

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

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

❖ लीलावती रघुनाथ कार्ले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माधुरी रमाकांत तांबे

❖ संध्या राजाराम जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान महेश जोशी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो, तरी त्या योग्यपणे कशा वापराव्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य थसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा-कॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ दहा टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक थसनप्रकारांच्या सरावाने थसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतींच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. थसनप्रकारांनी थसन आणि ध्यानाने मन 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, थसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, डायबीटीज, 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 थसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी वीस मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे वीस मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येकजण 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 ही आध्यात्मिक साधनेची अत्यंत प्राचीन पद्धत आहे. यातील साधनेच्या पद्धती मूळच्या भारतातल्या आहेत. इथून त्या तिबेटमध्ये गेल्या व आता परत आपल्याकडे भारतात आल्या आहेत.



डोंबिवली प्रगत मेळाव्यात मार्गदर्शन करताना श्री. जयंत दिवेकर सर

- ❖ लक्ष्मीबाई धोंडिबा खांबे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा मा. खांबे
- ❖ मधुकरराव ठक्कर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अवंती पद्माकर डोळस



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

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



राजाराम सुर्वे

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

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

कार्य : ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण.

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

ब्रह्मविद्याशास्त्राचे 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 पाच ते सहा 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 सहा ते सात वर्षांचा कालावधी जावा लागतो. या कालावधीत विद्यार्थी संस्थेच्या वेगवेगळ्या उपक्रमांत 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 इंग्रजी, मराठी व हिंदी वर्ग असतात. याशिवाय मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी गुजरातीमध्येसुद्धा आयोजित केले जातात. ही सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

कंपन्या, कॉलेज, शाळा व कार्यालयांमध्ये ब्रह्मविद्येची ओळख :

संस्थेचा आणखी एक उपक्रम म्हणजे वेगवेगळ्या कंपन्या, कॉलेज, शाळा व अनेक कार्यालयांत ब्रह्मविद्येची ओळख करून देण्यास प्रस्तावना आयोजित केल्या जातात. मुंबई, पुण्यातील काही कंपन्यांमध्ये नियमित वर्गही सुरू झाले आहेत. आपणही आपल्या कंपनीमध्ये प्रस्तावना आयोजित करू शकता. त्यासाठी आपण पुढील Email ID वर संपर्क साधू शकता. bssccorporateteam@gmail.com

❖ सिंधू देव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रदीप देव

❖ महादेव राजेश्वर वासेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती आशा महादेव वासेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्या आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाचे जग :
ब्रह्मविद्येचे APP आपण (Audio Media)
विकसित केले आहे.

Website : www.brahmavidya.net,

Facebook : brahmavidyaSadhaksangh,

Twitter : vragnavudtass,

YouTube : brahmavidyaSadhaksangh

यावर ब्रह्मविद्येची माहिती उपलब्ध आहे.

त्याचबरोबर Mass SMS, bit.ly link, WhatsApp यांमार्फत मोठ्या प्रमाणावर आजी-माजी, होतकरू साधकांशी संपर्क साधत आहोत; माहिती पुरवत आहोत. त्याचा उत्तम उपयोग होत आहे.

Skype द्वारे भारतातील व परदेशांतील साधकांना ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम शिकवत असतो. त्यामुळे साधकांना थेट शिक्षकांकडून प्रत्यक्ष शिकता येते. त्याचा उत्तम लाभ साधक घेत आहेत.

Skype द्वारे शिकणारे साधक

बालवर्ग	२
प्राथमिक	१३
प्रगत वर्ग	५

आधुनिक तंत्रज्ञानामार्फत जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यात झटकन पोहचू शकतो.

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या पातळ्यांवरचे वर्ग नियमितपणे आयोजित केले जातात. उदा. १० ते १८ वयोगटातील मुलांसाठी असलेल्या बालवर्गात दरवर्षी साधारणतः २००० च्या 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.

१ जुलै २०१८ ते ३० जून २०१९ चे साधक

वर्ग	साधकसंख्या
बालवर्ग	१,३७२
प्राथमिक	९,४१२
प्रगत	३७०
प्रदीपक	३३४

आतापर्यंत प्रदीपक वर्ग फक्त श्री. जयंत दिवेकर सर घेत असत. परंतु सरांनी नवीन प्रशिक्षित शिक्षक प्रदीपक वर्गासाठी नियुक्त केले आहेत. १) डॉ. नितांता शेवडे, २) श्री. संजय साठे व ३) सौ. रुचिरा गोडबोले.

शिबिरे : ज्यांना आठवड्यातून एकदा असे वर्ग जमत नाहीत त्यांच्यासाठी किंवा मुंबईबाहेरील लोकांसाठी निसर्गरम्य ठिकाणी ब्रह्मविद्येची सलग पाच दिवसांची पूर्णवेळ निवासी शिबिरे लोणावळा येथे नियमितपणे आयोजित केली जातात. शिवाय धारवाड, गोवा, बेळगाव, धुळे, अहमदनगर, सांगली, नागाव (अलिबाग), अमरावती, देवगड/मालवण, कुडाळ, अकोला, राजापूर, हैदराबाद या ठिकाणी अनिवासी शिबिरे देखील आयोजित केली जातात. आपल्या गावात शिबिरे आयोजित करावयाची असल्यास कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

निवासी शिबिरे : या वर्षी संस्थेने जयहिंद महावीर हेल्थ केअर सेंटर (लोणावळा) येथे ऑक्टोबरपासून दर महिन्याला निवासी शिबिर घेण्यास सुरुवात केली आहे. ही शिबिरे चार भाषांत होणार आहेत. मराठी, इंग्रजी, गुजराती व हिंदी. फेसबुकच्या माध्यमातून या शिबिरांची माहिती दिली जात आहे. या शिबिरांना उदंड प्रतिसाद मिळत आहे. शिबिरांचे वेळापत्रक खालीलप्रमाणे आहे.

❖ कृतज्ञता : वैजनाथ धोंडु आगाशे

शांताबाई कृष्णाजी भोसले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधाकर कृष्णाजी भोसले



ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाची निवासी शिबिरे

शिबिर क्रमांक	वार व वेळ	भाषा	शिबिर प्रमुख	संपर्क
१	सोमवार, दि. १६-१२-२०१९ ते शुक्रवार, दि. २०-१२-२०१९	मराठी	श्री. नरेंद्र द्रविड	९८२२०२७३८८
२	सोमवार, दि. ०६-०१-२०२० ते शुक्रवार, दि. १०-०१-२०२०	मराठी	सौ. सुरेखा पडवेकर	८८२८२२१५५६
३	सोमवार, दि. १०-०२-२०२० ते शुक्रवार, दि. १४-०२-२०२०	मराठी	श्री. श्रीकांत तारे	९८६९११०६५०

No.	Day and Time	Language	Shibir pramukh	Contact
1	Wednesday, Dt. 04-12-2019 to Sunday 08-12-2019	English	Mr. Hemant Moghe	98339 67736
2	Monday, Dt. 20-01-2020 to Friday 24-01-2020	English	Mrs. Swati Jog	9820107317
3	Monday, Dt. 03-02-2020 to Friday 07-02-2020	Gujarati	Mrs. Sunita Gurav	9819502058
4	Monday, Dt. 24-02-2020 to Friday 08-02-2020	Hindi	Mr. Satyanarayan Sharma	9820248898

निवासी शिबिराचा पत्ता - जवहिर महावीर हेल्थ केअर सेंटर, जुना मुंबई पुणे रस्ता, वरसेली टोल नाक्याजवळ, सोलावळा, जिल्हा पुणे, महाराष्ट्र.

थंड हवेच्या ठिकाणी - लोणावळा येथे ब्रह्मविद्या शिकण्याचा आनंद घेऊया.

आगाऊ नाव नोंदणी (प्रवेश) अनिवार्य आहे.

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

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 राहत नाही असे आढळून आल्यामुळे साधक संघातर्फे वेगवेगळ्या ठिकाणी सर्व अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग आयोजित केले जातात. यामुळे साधकांचे साधनेतील सातत्य वाढून ते संस्थेशी जोडलेले राहतात, त्यासाठी प्रशिक्षित शिक्षकांकडून

खालील अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग आयोजित केले जातात.

प्राथमिक सराव वर्ग : सात आठवडे

प्राथमिक उजळणी वर्ग : अकरा आठवडे

प्रगत उजळणी वर्ग : सव्वीस आठवडे

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

साधना मंडळे : वेगवेगळ्या पातळींचे अभ्यासक्रम पूर्ण झालेले साधक सोयीच्या जागी एकत्र साधना व सराव करून ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात राहतात.

साधकांच्या सहली : सर्व साधकांचा एकत्रित सहवास व्हावा व साधना वृद्धिंगत होण्यासाठी प्रगत साधकांच्या सहली आयोजित केल्या जातात.

आंतरराष्ट्रीय योगदिन : आंतरराष्ट्रीय योगदिनाचे औचित्य साधून मुंबई, पुणे, नाशिक अशा विविध केंद्रांवर साधकांचा सांघिक सराव आयोजित केला जातो.

❖ शोभा लव चाळके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वैजयंती चाळके ❖ कृतज्ञता : शिवानी एस. सरखोत

❖ विजया नारायण तवटे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कविता किशोर पारकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्येच्या दोन शिक्षकांच्या दूरदर्शनवर मुलाखती प्रसारित झाल्या :

१) वाहिनी :- साम टी.व्ही.

कार्यक्रमाचे नाव : साम प्रगतीचा मंत्र

दिनांक : १० जुलै २०१९

वेळ : दुपारी ३.३० वाजता - डॉ. नितांता शेवडे

२) वाहिनी : झी २४ तास

कार्यक्रमाचे नाव : हॅलो २४ तास

दिनांक : १३ जुलै २०१९

वेळ : सकाळी ११.३० वाजता - सौ. रुचिरा गोडबोले

वरील कार्यक्रमांद्वारे ब्रह्मविद्येची माहिती यशस्वीरीत्या अनेकांपर्यंत प्रसारित झाली आहे.

कार्यालये : ब्रह्मविद्येच्या संदर्भातील कोणतीही माहिती मिळवायची असेल तर ती देण्यास कार्यालये सदा तत्पर असतात. ब्रह्मविद्येच्या सर्व केंद्रांत, माहिती मिळविण्याकरिता येणारे टेलिफोन सतत खणखणत असतात. सुट्टीच्या दिवशी व रविवारी फक्त फोनला पूर्ण विश्रांती मिळते. गावोगावची सर्व शिबिरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. लागणारे सर्व साहित्य, ते नेण्याची व्यवस्था हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात. सर्व पाठांची व पत्रकांची छपाईची कामे करून 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 पोहचवून 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.

❖ बाळकृष्ण धोंडू सानप यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चारुशिला दिलीप गरजे ❖ कृतज्ञता : संजय गणपत शेट्टे

❖ मंदाकिनी रामचंद्र करंदीकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुभाष रामचंद्र करंदीकर

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. रविवारी बंद.

बोरिवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी

क्र. ९८३३९५७३६५

प्रज्ञा : मराठी प्रज्ञेसाठी दीर्घकालीन योजना कार्यान्वित केली आहे. या योजनेअंतर्गत साधकांने एकदाच २००/- रुपये 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.)

पृष्ठदान योजना : या योजनेअंतर्गत साधक आपल्या प्रिय व्यक्तीच्या स्मरणार्थ अथवा कृतज्ञता म्हणून पृष्ठदान करू शकतात. यासाठी रुपये ५००/- देणगी शुल्क आहे.

पृष्ठदात्यांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ होत आहे. ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे दर वर्षी वार्षिक स्मरणिका मराठी, गुजराती व इंग्रजी माध्यमांतून प्रकाशित केली जाते व त्याचे योग्य ते वितरण केले जाते. पहिल्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या प्रगत मेळाव्यामध्ये श्री. दिवेकर सर यांच्या शुभहस्ते मराठी 'प्रज्ञे'चे प्रकाशन केले जाते.

या संदर्भात एक महत्त्वाची गोष्ट नमूद करावीशी वाटते; ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा'मध्ये छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षीचा प्रज्ञा अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. तरी साहित्य पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर, ई-मेल आय. डी., नावासहित फोटो या गोष्टी अवश्य पाठवाव्यात. त्यामुळे संपर्क सुलभ होईल.

ब्रह्मविद्येचा कार्यप्रकाश अधिक दूरवर नेण्याचा दृढनिश्चय करून आपण कार्यान्वित होऊया!

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्या साधक संघ



टेक महेंद्रमध्ये प्रस्तावना देताना
श्री. दळवी सर आणि श्री. करंदीकर सर



उजळणी शिबीर वाशी



हिंदी शिबीर लोणावळा



ठाणे कार्यालय



सातत्याने १३ वर्षे सुरू असलेले
बोरीवली येथील साधना मंडळ



योगदिन २०१९, मुलुंड



सराव वर्ग ठाणे



ठाणे कार्यालय स्टॉक टेकिंग



- ❖ कुंदा गंगाराम नार्वेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. रश्मी रविंद्रनाथ मयेकर
- ❖ श्रीधर एन. दुर्वे/इंदूमती एस. दुर्वे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रफुलचंद्र श्रीधर दुर्वे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे उजळणी वर्ग 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, महाबळेश्वर आणि केशव सृष्टी, भायंदर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात.

संपर्क : श्री. गोरे सर - ०२२-२१६३६३०१,

सौ. जोग - ९८२०१०७३१७.

प्रगत अभ्यासक्रमाची निवासी उजळणी शिबिरे :

ही प्रगत निवासी शिबिरे तीन टप्प्यांत घेतली जातात व प्रत्येक शिबिर तीन दिवसांचे असते.

१) १ ते ३२ पाठ २) ३३ ते ६६ पाठ

३) ६७ ते १०४ पाठ

ह्या शिबिरांमध्ये पाठ न वाचता पाठांतील महत्वाचे भाग समजावून दिले जातात. प्रात्यक्षिकांवर जास्त भर दिला जातो. प्राथमिक प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, जीवनाच्या अग्नीचे उद्दीपन ह्यांसारख्या प्रगतच्या तंत्रामधील वारकावे 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. शिबिरामुळे प्रत्येक पाठात नेमके व थोडक्यात काय दिले आहे ते समजू लागते. तसेच पाठांच्या एकत्रित अभ्यासामुळे प्रत्येक पाठ एकमेकांशी कसा जोडलेला आहे हे लक्षात येते व पाठ हळूहळू उलगडू लागतात. हे कसे? ह्याचा अनुभव प्रत्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या. ही शिबिरे उत्तम, भायंदर आणि महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांची माहिती खालीलप्रमाणे आहे :

प्रगत अभ्यासक्रमाच्या निवासी उजळणी शिबिरांची माहिती :

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

प्रवेश : प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण किंवा ६६ पाठ पूर्ण. रविवार, दि. २९/१२/२०१९ (संध्याकाळी ४.००) ते बुधवार, दि. ०१/०१/२०२० (दुपारी ३.००)

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

प्रवेश : फक्त ब्रह्मविद्येचे प्रगत अभ्यासक्रमाचे निवासी उजळणी शिबिर क्र.१ व क्र. २ पूर्ण (१ ते ३२ व ३३ ते ६६ पाठांची उजळणी) व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या साधकांसाठीच आहे.

शनिवार, दि. ०१/०२/२०२० (संध्याकाळी ४.००) ते मंगळवार, दि. ०४/०२/२०२० (दुपारी ३.००)

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

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

❖ कृतज्ञता : मंजिरी लक्ष्मण जाधव ❖ कृतज्ञता : शारदा पृथ्वीराज जगताप

❖ गोपीनाथ अनंत राउत यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मृणाल सुनिल पाटील

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्या साधक संघ



शनिवार, दि. २८/०३/२०२० (संध्याकाळी ४.००) ते मंगळवार, दि. ३१/०३/२०२० (दुपारी ३.००)

वरील सर्व शिबिरांचा पत्ता :

रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी, केशव सृष्टी, एस्सेल वर्ल्ड रोड, उत्तन, भायंदर (पश्चिम).

प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य !

संपर्क : श्री. जयंत गौरे : ०२२ - २१६३६३०१

सौ. सुळे : ९८३३०२३७५३

वरील प्रत्येक शिबिराचे देणगी शुल्क रु.४५००/- भरून प्रवेश चालू आहे.

नाव नोंदणी :

देणगी शुल्क पूर्ण भरल्यानंतरच नाव नोंदणी केली जाईल.

प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य.

देणगी शुल्क :

प्रत्येकी रु. ४५००/- फक्त. ह्यामध्ये चहा, नाश्ता, निवास-भोजन व्यवस्थेचा समावेश.

देणगी शुल्क कार्यालय किंवा आपल्या विभागातील गटप्रमुखाकडे जमा करावे.

(देणगी शुल्कामध्ये बदल असल्यास शिबिरापूर्वी कळविण्यात येईल.)

गट प्रमुख : डॉ.बिबली - सौ. सीमा पाटणकर - ९८३३३९९८६१

बोरिवली - श्री. अमित पाटकर - ९८३३१०३६१०

पार्ले - सौ. फडके अनुराधा - ७७३८७२३९५७

पुणे - सौ. मंजिरी फडके - ९८८१४७४४२९

ठाणे कार्यालय - श्री. भगरे - २५३४७७८८, २५३३९९७७

पुणे कार्यालय - ०२०-२४४५४४०२

मुंबई बाहेरच्या साधकांनी ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट च्या नावे D.D. पाठवावा



उजळणी शिबीर, उत्तन-भायंदर



- ❖ कृतज्ञता : वैभवी संतोष नेमावरकर ❖ लक्ष्मी भगवान शेवते यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भगवान रघुनाथ शेवते
- ❖ सौ. मंगला वसंत सालकाडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीनल भा. देशपांडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

एक आनंददायी गुरुकुल



राजाराम सुर्वे

गुरुकुल म्हटले की आपल्या मनःचक्षुपुढे भारतातील फार प्राचीन शिक्षणपद्धतीचे चित्र साकारते. घनदाट अरण्य व तेथील ऋषिमुनींचे निवासस्थान, त्यात राहणारे विद्यार्थी. आपल्या गुरूंच्या सान्निध्यात राहून विद्याभ्यास करणारे. श्रीकृष्णांचा सांदिपनी आश्रम आपल्या डोळ्यांसमोर साकारतो. ही झाली प्राचीन विद्याभ्यासाची व्यवस्था. पण हल्लीच्या काळात हे दृश्य अशक्यच वाटते. आता विद्यार्थी शहरातील शाळा, कॉलेजात जाऊन विद्याभ्यास करतात.

गुरुकुल परिसर : आपल्या प्राचीन परंपरेचा वारसा सांगणारे परंतु उत्तम आधुनिक सोयींनी परिपूर्ण असलेले एक आदर्श गुरुकुल पाहण्याचा योग आला. भव्य, विस्तीर्ण निसर्गरम्य परिसर. आजच्या शहरी गोंगाटापासून दूर. परिसरात अनेक प्रकारचे भव्य वृक्ष. रंगीत फुलांची झाडे, वृक्षांच्या गर्द राईतून जाणारे बांधीव रस्ते. सुरक्षा आणि वाहने उभी करण्याची व्यवस्था. गुरुकुलाच्या आधुनिक, भव्य, प्रासादतुल्य इमारती. इमारतींमध्ये कमालीची स्वच्छता. कांचेची उंच उंच तावदाने. तीदेखील एकदम स्वच्छ. त्यांचे अस्तित्व हात लावल्याशिवाय जाणवत नाही. आपल्या सेवेसाठी तसेच इतर कामांसाठी तत्पर सेवकवर्ग. परिसरातील वृक्षांवरून येणारे पक्ष्यांचे आवाज आपल्या मनाला उल्लसित करतात.

अध्ययन कक्ष : अध्ययनासाठी प्रशस्त सभागृहे आहेत. सभागृहात आधुनिक ध्वनिवर्धन यंत्रणा, पंखे, दिवे यांची उत्तम व्यवस्था आहे. शिक्षकांसाठी व्यासपीठ, काचेचा आधुनिक फळा, त्यावर लिहिण्यासाठी पेन, तसेच विद्यार्थ्यांसाठी पिण्याच्या पाण्याची उत्तम व्यवस्था. सभागृहात एका बाजूला

संपूर्ण काचेची तावदाने. त्यातून दिसणारे बाहेरील हिरवेगार निसर्गरम्य दृश्य.

विद्यार्थी निवास : सर्व निवासी विद्यार्थ्यांसाठी आधुनिक उत्तम निवास व्यवस्था. सर्व निवासी खोल्या प्रशस्त आणि सर्व सोयी-सुविधांनी परिपूर्ण. भिंतीवर घड्याळ, छतावर पंखे, मोठे आरसे, कपडे ठेवण्यासाठी लाकडी कपाटे, प्रवासी बॅगा ठेवण्यासाठी फळ्या. हे सर्व भिंतींमध्ये व्यवस्थित लावलेले, लाकडी कपाटे आतून एकदम स्वच्छ. खोलीमध्ये प्रशस्त स्नानगृह, मुबलक गरम आणि थंड पाण्याची व्यवस्था, कमोड पद्धतीचे आधुनिक संडास. स्वच्छतेसाठी मुबलक पाणी, तसेच बाहेरील वॉशबेसिन-आरसा आणि साबणासहित. आतमध्ये निर्वात पंख्याची व्यवस्था.

भोजन कक्ष : या गुरुकुलातील भोजन कक्ष खास वैशिष्ट्यपूर्ण आहे. यात सर्व आधुनिक सोयी पुरविल्या आहेत. भोजन कक्षात एकाच वेळी शंभरपेक्षा अधिक विद्यार्थी बसू शकतात. जेवणाची टेबले आणि खुर्च्या यांची खास व्यवस्था तेथे आढळून येते. खुर्च्या गादीच्या पण जेवणाच्या टेबलाशी जोडलेल्या. त्यामुळे खुर्च्या बसताना व उठताना वेड्यावाकड्या हलविण्याचे स्वातंत्र्य येथे नाही. म्हणूनच भोजनकक्ष सदैव व्यवस्थित दिसतो. जेवताना बाहेरील निसर्गसौंदर्य पाहण्यासाठी भिंतीऐवजी पारदर्शक स्वच्छ काचेची तावदाने. त्यामुळे जेवणाच्या विद्यार्थ्यांचा आनंद ओसंडून वाहतो.

स्वादिष्ट, शाकाहारी, पोटभर जेवणाचा आस्वाद प्रत्यक्ष घेतल्यावाचून राहवत नाही. येथील तांदूळ, डाळी, भाज्या गुरुकुलाच्या विशाल कृषी विभागातून येतात. जेवण तयार करणारे आधुनिक स्वयंपाकी

❖ कृतज्ञता : किशोर एम. भोळे

❖ कै. भिकाजी नामदेव कवडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



(Chef) आहेत. कृषी विभागातून सर्व मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असते. जेवणानंतर ताक असते. तसेच, मुखवासाची व्यवस्था असते. या सर्व व्यवस्था वाचून आपणा सर्वांना भोजन कक्षात प्रत्यक्ष भोजन घेण्याची इच्छा झाल्यास नवल नाही.

खरा आनंद सकाळच्या न्याहारीच्या वेळी अनुभवता येतो. वेगवेगळ्या चवींचे पदार्थ प्रत्येक दिवशी चहा, कॉफी सोबत पुरवले जातात. काहीना मागणीनुसार बिनसाखरेचा चहा किंवा कॉफीसुद्धा मिळते.

अगदी सकाळी जाग आल्याबरोबर मिळणाऱ्या चहा किंवा कॉफीची लज्जत काही औरच असते. विशेषतः सकाळच्या थंड हवेत हा अनुभव निश्चितच उत्साहवर्धक ठरतो.

दिवसभर चालणाऱ्या अभ्यास सत्रादरम्यान श्रमपरिहारार्थ २ ते ३ वेळा चहापान होते. उन्हाळ्यात चहा-कॉफीऐवजी नैसर्गिक पदार्थांपासून तयार केलेली सरबते दिली जातात. उदाहरणार्थ, कृषी विभागातून आलेल्या लिंबांपासून लिंबू सरबत बनविले जाते. कुठल्याही कृत्रिम पदार्थाचा वापर केला जात नाही.

विद्याभ्यासादरम्यान विश्रांतीसाठी भरपूर मोकळा वेळ दिला जातो. दिवसभरात ३ ते ४ अभ्याससत्रांचे आयोजन असते. मोकळा वेळ, विश्रांती, तसेच खेळीमेळीचे वातावरण असल्यामुळे प्रत्येकजण आनंदी आणि उत्साही असतो.

अभ्याससत्र : प्रत्येक दिवशीचे अभ्याससत्र हा प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी ज्ञान व आनंदपर्वणीच असते. अर्थातच याचे सर्व श्रेय मार्गदर्शक व तज्ज्ञ शिक्षकांकडेच जाते. सर्व शिक्षक प्रेमाने, आपुलकीने

ज्ञान देण्याचे कार्य करतात. त्यामुळे वर्गातील वातावरण खेळीमेळीचे असते. दैनंदिन जीवन आणि ब्रह्मविद्येचा सराव यांची योग्य सांगड कशी घालावी यासंबंधी योग्य आणि अचूक मार्गदर्शन केले जाते. थसनप्रकार करताना होणाऱ्या चुका टाळून अचूक सराव कसा करावा याचे प्रात्यक्षिकासहित मार्गदर्शन केले जाते. त्यामुळे शिबिरार्थी नित्याच्या सरावात नकळत होणाऱ्या चुका टाळू शकतात. त्यांच्या सरावात अचूकपणा आणला जातो. शिबिरासाठी चार शिक्षक नियुक्त असल्यामुळे प्रत्येकाकडे वैयक्तिकरीत्या लक्ष पुरविले जाते.

आवाहन : ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे आयोजित केली जाणारी प्रगत वर्ग उजळणी शिबिरे खरोखरच बहुगुणी आहेत. आतापर्यंत ८४ शिबिरांचे आयोजन करण्यात आले आहे. पुढेही साधकांची मागणी वाढतच आहे. यावरूनच शिबिरांची उपयुक्तता लक्षात येते.

या अनोख्या गुरुकुलातील शिबिर प्रवेशासाठी संपर्क : श्री. जयंत गोरे सर, फोन क्र. ०२२-२१६३६३०१/मोबाइल क्र. ९८६७७७९६१६

या आनंददायी गुरुकुलाचे ठिकाण आहे :

रामभाऊ म्हाळगी प्रबोधिनी

केशव सृष्टी, उत्तन

एसेलवर्ल्ड मार्ग,

भाईदर (पश्चिम), जिल्हा : ठाणे.

प्रगत अभ्यासक्रमाच्या या निवासी उजळणी वर्गाचा लाभ सर्व प्रगत अभ्यासक्रमाच्या विद्यार्थ्यांना व्हावा म्हणून ब्रह्मविद्या साधक संघ सदैव कार्यरत आहे.

॥ मी आपला आभारी आहे. ॥



ज्याला काही विधायक कार्य करायचे आहे त्याने असा एकाग्र निश्चय केला पाहिजे की, त्याच्यामधील व त्याच्या आजूबाजूच्या सर्व शक्ती आपोआप एकवटल्या जातील. मग योग्य जाणिवेतील योग्य निश्चयाच्या जोरावर तो असे काही कर्तृत्व दाखवू शकतो की, जे त्याला स्वतःला सुध्दा खरे वाटणार नाही.

– ... गुरु डिंग ले मी

- ❖ कै. दत्तात्रय लक्ष्मण कवडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. वापूसाहेब लक्ष्मण कवडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

कार्यप्रकाश

ब्रह्मविद्या प्रगत अभ्यासक्रमाच्या उजळणी शिबिराचा अनुभव



जयंत अंकम

शिबिरात मी का गेलो? कारण माझा शोध संपला नव्हता. दैवी योजना पाहा! ब्रह्मविद्येतील प्रगत पाठ ६६ पर्यंत वा अधिक झालेल्या साधकांना ९ फेब्रुवारी २०१९ रोजी केशवसृष्टीत शिबिरासाठी आमंत्रित केले. मला सूर्यदर्शन व्यवस्थित करून घ्यायचे होते आणि श्वसनप्रकाराचे तंत्रही व्यवस्थित समजून घ्यायचे होते. फक्त एवढीच अपेक्षा होती. माझी चूक मला सुधारायची होती आणि शरीर-मनाला थोडी विश्रांतीही मिळेल म्हणून जाण्याचे प्रयत्न सुरू केले. एवढी वर्षे मला जी कंपनी सुट्टी देत नव्हती तिने तीन दिवसांची रजा मंजूर केली. शिबिरात मला ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकाराचे तंत्र, विश्रांतीपाठाचे महत्त्व, प्रगत ३०ही पाठ समजावून सांगितले. जिज्ञासूंनी अनेक प्रश्नांनी सरांना घेरून टाकले पण शिबिरातील तिन्ही शिक्षकांनी व्यवस्थित कोडे उलगडून, सोप्या पद्धतीने ते समजाविले. प्रत्येक वेळी 'जा शोधून काढ' असे नाही सांगितले. तर त्यांनी ब्रह्मविद्या ही कशी जीवनविद्या आहे ते सोपे करून समजाविले. त्यामुळे माझे अनेक गैरसमज दूर झाले आणि हेही समजले की, अनुभव हा साधना सरावाने आपल्याला मिळणारच.

- ◆ विषमतेने भरलेल्या जीवनात, घडणाऱ्या घडामोडीतही दैवी प्राणशक्तीचा सहवास आपल्या अंतरात आणि बाहेर कसा क्रियाशील आहे ते सांगितले.
- ◆ आपल्या आत कार्यरत असणाऱ्या जागृत देवदूतांची ओळख करून दिली.
- ◆ आपले पेशींचे परिवर्तन आणि रंधारंध्रातून निघणारा प्रकाश ह्यांबद्दल फक्त सांगून थांबले नाहीत तर ती भावना विकसित करण्याचे प्रयत्नही केले गेले.

आपल्यातील दिव्य प्रज्ञेचा प्रकाश!

- ◆ सूर्यदर्शन देऊन साधकांना अनुभवाचा मार्ग सुलभ करून दिला.
- ◆ प्रकाशास सामोरे जाण्याचा मार्ग सुकर केला.
- ◆ साधकांच्या शल्यनिवारण्यासाठी तिन्ही दिवस शल्यनिवारक आणि तीनदा संतुलक श्वसनप्रकार घेण्यात आले.
- ◆ मानवी जाणीव विरघळण्यास प्रसंगानुसार ब्रह्मविद्येतील जीवनविद्येचे उदाहरण देऊन समजाविले.
- ◆ सवयीचा परिणाम, आंतरिक आणि बाह्य व्यवस्था याबद्दल समजाविले, तसेच कारण आणि परिणाम समजाविले.
- ◆ साधकांना ब्रह्मविद्येचे जीवनशास्त्र सुलभ करून शिकविण्यात आले.
- ◆ पाठातील ज्या शब्दांचा अर्थ कळला नाही ते उदाहरण देऊन सोपे केले.
- ◆ सदैव आपल्या आत शोधा म्हणजे सापडेल. ह्यावरही भर दिला.
- ◆ साधनेतील अडथळे आणि ते कसे दूर करावयाचे याची माहिती दिली.
- ◆ आपल्या जीवनाचे ध्येय काय असले पाहिजे; नसल्यास काय अडचण निर्माण होईल; अडचण दूर कशी करावी आणि ध्येयप्राप्ती आपण कशी करू शकतो हे पाठ उजळणीतून वारंवार समजाविले.
- ◆ अष्टांग राजमार्गातील सातही विश्वांची उत्पत्ती आणि ते मानवी जीवनाशी कसे जुळवायचे ते सांगितले.
- ◆ मानवी जीवन जगण्याचे टप्पे आणि त्या आठ पायऱ्यांतून ती निरपेक्ष वस्तूपर्यंतची वाटचाल समजाविली.

❖ कै. मनोहर सोनोपंत नाईक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते

❖ कै. कालिंदीताई मनोहर नाईक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



- ♦ परमेश्वराच्या नियमाचे महत्त्व समजाविले. कारण आणि परिणामाचे महत्त्व पटविले.
- ♦ ज्ञानरूपी, प्रकाशमय करून सोडणाऱ्या ब्रह्मविद्येला धरून ठेवल्यास मिळणारे फायदे व्यवस्थितपणे समजाविले.
- ♦ शिविरात सर्व शिक्षक सदैव क्रियाशील असताना पाहिले तर त्यात सर्व विद्यार्थी व मीही सामील झालो.
- ♦ साधना मंडळांना उपयुक्त ठरणारी आणि ब्रह्मविद्या ज्यांना कळावी असे वाटते त्यांनी एकदा तरी उजळणी शिविर करावे. तो सदैव ब्रह्मविद्येला धरूनच ठेवे. कारण येथे विकास आणि समाधानाचा मार्ग सुलभ होतो.
- ♦ वरील शिविरात तीन शिक्षक आणि एक सहशिक्षक सदैव साधकांना विद्येच्या ज्ञानाने समाधानात ठेवताना दिसले.
- ♦ शिविराची तयारी आणि प्रस्तुत करण्याची शिक्षणपद्धत फारच व्यवस्थित आहे.
- ♦ शिविरातील शिक्षकांनी ब्रह्मविद्येच्या पाठांची उजळणी, ध्यान, तत्त्वज्ञान आणि आपल्या प्रेमात कोठेही कमतरता येऊ दिली नाही. त्यांचे फार फार आभार! तसेच माझे तीन दिवस सार्थकी लावल्याबद्दल मी त्यांचा कृतज्ञ झालो. त्यांनी माझा परमार्थाचा मार्ग सुकर केला.
- ♦ आपणा सर्वांना विनंती आहे, आपल्याला मिळालेल्या मौलिक जीवनाचा अर्थ समजून घेणे जरूरीचे आहे आणि ते ब्रह्मविद्येच्या शिविरात प्रवेश केल्याने तीन दिवसांत समजणारच हे मनात ठसवा.
- ♦ मला आलेल्या अनुभवानुसार प्रत्येक विद्यार्थ्याने थोडी तरी पूर्वतयारी करूनच जावे, १) घेण्यात येणाऱ्या पाठांचे एकदा तरी वाचन करून जावे, २) ज्या शब्दांचा अर्थ कळला नाही, ते शब्द किंवा आपणास पडलेले सर्व प्रश्न पाठानुसार लिहून ठेवावे, ३) साधनेव्यतिरिक्त इतर विषयांत गुरफटू नये म्हणून मनाची तयारी करून ठेवावी. त्यामुळे मला मिळालेल्या संधीचा उपयोग जास्त होताना दिसला, ४) पाठ आणि वही आपल्या सोबत ठेवावी, ५) मी समाधानप्राप्तीसाठी शिविरात जात आहे. माझ्या सर्व शंकांचे निरसन होईल ही खात्री बाळगावी. कारण तसे घडताना मला दिसले.
- ♦ एक विनंती आहे, पाठ संपल्यावर सांगता करताना आपल्यातील कलाकौशल्याचा उपयोग जमल्यास इतरांना वाटण्यासाठी करा.
- ♦ शिविरातून ज्ञानाचा झरा वाहतो. येथे बाह्य शिक्षण सर्टिफिकेटची जरूरी नाही तर येथे दैवी प्रेम-समर्पणाच्या झऱ्याला महत्त्व दिसले.
- ♦ शिविरातून बाहेर पडताना आपण ब्रह्मविद्येचे साधक आहोत या जाणिवेने मी फारच आनंदित होतो. आपल्या सार्थकतेचा जीवनमार्ग परम्यात्याने किती सुकर केला. खरंच आभार! आभार! आभार!
- ♦ प्राण नाद तेजोतीताम ब्रह्मविद्या नमाम्यहम् ।।



संतोष

संतोषाने जीवनाच्या सर्व शक्ती प्रफुल्लीत व टवटवीत राहतात. ज्याप्रमाणे फुलाचा सुगंध संपूर्ण फुलात भरलेला असतो, त्याप्रमाणे संपूर्ण जीवनात संतोष असतो, पण तो अव्यक्त दशेत असतो. संतोषामधूनच शांती आणि बल, सृजनशील कल्पना आणि आशा, उत्साह आणि सत्क्रिया अशा गोष्टी व्यक्त दशेत येतात.

-
- ❖ कै. भानूताई गणपत नगरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
 - ❖ कै. कृष्णाबाई दळवी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

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

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

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

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम केलेले ऑक्टोबर २०१९ पर्यंतचे साधक

वर्ग	साधकसंख्या
बालवर्ग	४३
प्राथमिक	२,४७९
प्रगत	३४४
प्रदीपक	१७१

प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा :

कार्यालयीन पत्ता :

घंटाळी प्रासाद बिल्डिंग, तन्वी हर्बलच्या वर, ब्लॉक नं. ११/१२,

पहिला मजला, घंटाळी रोड, ठाणे (पश्चिम), पिन - ४०० ६०२.

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

दूरध्वनी : ०२२-२५३४७७८८, ०२२-२५३३९९७७

Visit : www.brahmavidya.net

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

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकणाऱ्या प्रत्येक साधकाला मार्गदर्शन करण्यासाठी एका शिक्षकाची नियुक्ती करण्यात येते. साधक आपल्या अडचणींचे, शंकांचे निरसन करण्यासाठी संबंधित शिक्षकाशी संपर्क साधू शकतात.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

❖ कै. दशरथ बाबूराव नानगुडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते

❖ कै. नारायण गजानन घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



जयंत दिवेकर

आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती

ब्रह्मविद्येच्या सर्व साधकांना माहीत असेलच की, आपल्या संघाने आश्रम बांधण्याचा महत्वाकांक्षी 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 कमीतकमी 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 १२ कोटी ८९ लाख रुपये कृतज्ञता देणगी संघाकडे जमा झाली आहे. याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघ कृतज्ञता व्यक्त करत आहे. त्यातून रुपये ३ कोटी किमतीच्या फ्लॉटची खरेदी झाली आहे व संबंधित आर्थिक व्यवहारही पूर्ण झाले आहेत. फ्लॉटचे दगडी कंपाउंड करण्याचे तसेच टेकडीवर जाण्यासाठी पायऱ्यांचे काम पूर्ण झाले आहे. या व इतर कामांसाठी साधारण रु.२ कोटी ३२ लाख 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 शिखटा धरण आहे. फ्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एस्.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटपर्यंत पोहचायला (मोटारने) टाण्याहून 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 शिबिराची सोय करण्याचा विचार आहे. त्यामुळे सर्व शिबिरे वास्तूत घेण्यात येतील. शिवाय इतर वेळी साधकांना साधनेसाठी व अभ्यासासाठी येथे येऊन माफक दरात राहता येईल.

सध्या संघाकडे ७ कोटी ६७ लाख रुपये शिल्लक आहेत व आपल्या आश्रमाची पहिली वास्तू बांधण्यासाठी आवश्यक निधी संघाकडे जमा झालेला आहे. सर्वाना सांगण्यास आनंद वाटतो की, वास्तूचे नकाशे आता मंजूर झाले आहेत आणि पुढील काही महिन्यांत आश्रमाच्या दोन हॉलचे (Hall) बांधकाम सुरू करण्यात येईल.

संस्थेचे विश्वस्त आणि विभाग प्रमुख यांच्या बैठकीत साधकवाधक चर्चा करून पुढील निर्णय घेण्यात आला आहे. आश्रमाचे बांधकाम हाती घेण्याआधी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाची पाच दिवसांची निवासी शिबिरे आपण वाढवली पाहिजेत. निवासी शिबिरांची संख्या पुरेशी वाढल्यावरच आश्रमातील निवासस्थानाच्या इमारतीच्या बांधकामास सुरुवात करावी. या निर्णयानुसार सप्टेंबर २०१९ पासून आपण दर महिन्याला निदान दोन निवासी शिबिरे आयोजित करण्याचा प्रयत्न करत आहोत. आशा आहे की, ही शिबिरे यशस्वी होतील आणि पुढील वर्षी साधारण ऑक्टोबर २०२०च्या सुमारास आपल्याला आश्रमातील निवासस्थानाच्या इमारतीचे बांधकाम सुरू करता येईल. तरी सर्वाना आवाहन आहे की, त्यांनी जास्तीतजास्त साधक शिबिरांना पाठवावेत.

- ❖ कै. हिराबाई नारायण घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. दशरथ महादू घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

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

कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण जे निर्माण करू ते आपल्या संतोषाचे प्रतीक होईल. धन्यवाद !

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



आरोहण टेकडीवरून सूर्योदयाचा आनंद घेताना साधक



आश्रम प्लॉटवर वृक्षारोपण करताना साधक



- ❖ कै. खंडू आप्पा रवमाजी घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. नामदेव दशरथ घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



प्रगत मेळावे व मुलाखत २०१९



ठाणे प्रगत मेळावा



ठाणे प्रगत मेळावा



पुणे प्रगत मेळावा



बोरीवली हिंदू आध्यात्मिक मेळावा



डोंबिवली प्रगत मेळावा मुलाखत : संजय साठे सरांच्या ज्ञानयज्ञाला २५ वर्षे पूर्ण झाली



ब्रह्मविद्या साधक संघ
 Contact No.
 9619263344 / 9137477851
 Website : www.brahmagydia.net
 ब्रह्मविद्येचे नियमित वर्ग : मुंबई, पुणे, सातारा, सांगली, कोल्हापूर,
 रत्नागिरी, नाशिक, औरंगाबाद, जळगाव, भुसावळ व इतर
 येथे घेतले जातात.
 संपर्क - 022-25339977 / 022-25347788
 भारतासमोर दिवासाठी 240 घाटांचं आव्हान

दूरदर्शन मुलाखत : डॉ. नितांता शेवडे

ZEE २४ तास
 हल्ली २४ तास
 www.brahmagydia.net

दूरदर्शन मुलाखत : सौ. रूचिरा गोडबोले



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

प्राथमिक अभ्यासक्रमाची शिबीरे २०१९



बंगलोर शिबीर



चेन्नई शिबीर



वाशी उजळणी शिबीर



लोणावळा शिबीर मे २०१९



लोणावळा शिबीर सप्टेंबर २०१९



लोणावळा शिबीर ऑक्टोबर २०१९



लोणावळा शिबीर नोव्हेंबर २०१९



गुजराती शिबीर लोणावळा



एकाग्रता वाढली

अर्पिता जमदग्नी



अर्पिता जमदग्नी

मी अर्पिता, इयत्ता आठवीत शिकते. मी गेल्या वर्षी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग सुरू केला आणि तीन-चार दिवसांतच मला फरक जाणवू लागला.

मला खूप सर्दी होती. रात्री झोपताना मला श्वास घेण्यास त्रास होत होता. तोंडानेच श्वास घ्यायचे. औषध घेतले की थोडे दिवस बरे वाटायचे, पण पुन्हा त्रास सुरू व्हायचा. डॉक्टरांनी, अॅलर्जीमुळे सारखी सर्दी होते असे सांगितले होते.

परंतु, ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार जसे सुरू केले, तसा

सगळा त्रास कमी झाला. अगदी प्राणायाम सुरू केल्यापासूनच फरक जाणवू लागला.

आता मला सर्दी नाही. झोप पण आता पूर्ण होत असल्यामुळे फ्रेश वाटते. शाळेतही उत्साही वाटते. एकाग्रताही वाढली आहे. शाळेतून घरी येईपर्यंत उत्साह तसाच कायम असतो.

असे उत्साही, आनंदी छान वाटते. म्हणून मी नियमित सराव करते. त्यासाठी माझ्या शिक्षिकांना आदरपूर्वक प्रणाम!



नवीन विचार सुचतात

ओंकार जाधव



ओंकार जाधव

मी नाशिक येथे ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग पूर्ण केला. दररोज सकाळी अर्धा तास प्राणायाम व श्वसन प्रकारांचा सराव करतो.

पहिल्या सेमिस्टर परीक्षेत चांगला फायदा झाला.

कोडी सोडवताना व खेळ खेळताना नवीन विचार सुचतात.

मला बासरी वाजवताना सुरुवातीला थकवा येत होता. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे श्वसनक्षमता वाढल्याने बासरी चांगली वाजवता येते.

अबॅकसची गणिते मी कमी वेगाने सोडवत होतो. आता कमी वेळेत जास्त गणिते सोडवतो. वेग वाढला. केलेला अभ्यास चांगला लक्षात राहतो.



- ❖ कै. दौपदाबाई सदाशिव घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. ज्ञानेश्वर लक्ष्मण मते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



अभ्यासात प्रगती

गौरी शिरवडकर

मी नुकतीच नववीची वार्षिक परीक्षा दिली आहे. येणारे दहावीचे वर्ष माझे महत्त्वाचे वर्ष असून ब्रह्मविद्येचा मला उपयोग होणार आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे नववीच्या पूर्वपरीक्षेत मला पूर्वीपेक्षा चांगले मार्क्स मिळाले. तसेच वार्षिक परीक्षेचा अभ्यास करतानासुद्धा मला खूप फायदा झाला. ब्रह्मविद्येमुळे मला माझा हरवलेला आत्मविश्वास पुन्हा मिळाला.

या एक महिन्यात केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे नववीची वार्षिक परीक्षासुद्धा खूप सोपी

गेली आहे. मला नक्की खात्री आहे की वर्षभर झालेय अभ्यासाबरोबरच ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करून दहावीच्या बोर्डाच्या परीक्षेत मला चांगले मार्क्स मिळतील. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे माझ्या परीक्षेतील मार्कांमध्ये चांगलाच बदल झाल्याने माझे शिक्षक, आई-वडील व शाळेतील मित्र-मैत्रिणीसुद्धा आश्चर्यचकित झालेत की माझ्या अभ्यासामध्ये हा असा अचानक बदल कसा झाला!

ह्याचे श्रेय मी माझ्या ब्रह्मविद्या शिकविणाऱ्या गुरूंना देऊन त्यांचे फार फार आभार मानते.



यशस्वी जीवनासाठी ब्रह्मविद्या

आदित्य गागरे



आदित्य गागरे

माझे नाव आदित्य गागरे आहे. माझे वय १६ वर्षे आहे. मी मे-जून २०१८ मध्ये नाशिक येथे ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गात प्रशिक्षण घेतले.

आपल्या जीवनात श्वास किती महत्त्वाचा आहे आणि तो योग्य प्रकारे कसा घेतला पाहिजे याची मला प्रथमच जाणीव झाली. श्वासप्रकारांच्या सरावाने मी आयुष्यभर निरोगी राहू शकतो असा आत्मविश्वास मला मिळाला. तसेच जीवनात यशस्वी होण्यासाठी लागणारे सकारात्मक विचार आम्हाला बालवर्गात मिळाले. मला संशोधन क्षेत्रात करिअर करायचे आहे.

त्यासाठी मनाची एकाग्रता गरजेची असते आणि ती ध्यानातून मला वाढवता येईल याची खात्री पटली. मी गेल्या पाच महिन्यांपासून जो सराव करत आहे. त्यामुळे माझे अभ्यासात लक्ष लागणे सोपे झाले आहे. तसेच सरावामुळे दिवसभर उत्साह आणि ऊर्जा टिकून राहते.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने जीवनात एक नवचैतन्य निर्माण झाल्यासारखे वाटते. त्यासाठी मी ब्रह्मविद्या माउली, ब्रह्मविद्या साधक संघ आणि आमचे शिक्षक या सर्वांचा आभारी आणि कृतज्ञ आहे.

धन्यवाद!

- ❖ कै. निवृत्तीभाऊ नलावडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. उमाबाई निवृत्ती नलावडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



रोगप्रतिकारक शक्ती वाढली!

सानिका कापसे

मला ब्रह्मविद्येमुळे खूप फरक जाणवला. माझ्यामध्ये अनेक चांगले बदल घडले. श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने माझे आजारपण दूर झाले व माझी रोगप्रतिकारक शक्ती वाढली. सकाळी उठून ब्रह्मविद्या केल्याने दिवसभर ताजेतवाने व आनंदी वाटते. शाळेमध्ये झोप येत नाही व त्यामुळे मी चांगल्या प्रकारे लक्ष केंद्रित करू शकते. प्रत्येक गोष्ट

करण्यासाठी उत्साह वाटतो.

ब्रह्मविद्या शिकण्याच्या आधी मी सारखी आजारी पडत असे पण ब्रह्मविद्येमुळे आता मी आजारी पडत नाही. माझी एकाग्रता वाढली. मी जास्त वेळ अभ्यास करूनही थकवा जाणवत नाही. अभ्यास पूर्णपणे लक्षात राहतो. ब्रह्मविद्येमुळे माझे आयुष्य अधिक चांगले झाले.



ध्येय गाठण्यास उत्तेजन

शीतल कापरे

ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार केल्यावर मला ताजेतवाने, उत्साही व प्रसन्न वाटते. मला कोणतेही काम करायला एक वेगळीच ऊर्जा मिळते. केलेला अभ्यास लक्षात राहतो व परीक्षेतही चांगले आठवते. पाठ केलेले लक्षात राहते. मी दररोज श्वसनप्रकार करते. त्यामुळे

कुठलेही टेन्शन राहत नाही. मला माझ्या मैत्रिणी व घरातले म्हणतात की मी खूप आनंदी व उत्साही दिसते. मला ह्या श्वसनप्रकारांचा खूप फायदा झाला. मला दहावीत बोर्डाच्या परीक्षेमध्ये ८५% मार्कांची अपेक्षा आहे. ते मिळवण्यासाठी मी प्रयत्न करते. कारण मला डॉक्टर व्हायचे आहे.



स्मरणशक्ती वाढली

प्रतिक्षा जाधव

मला ब्रह्मविद्येमुळे खूप छान वाटते. माझा कंटाळा दूर झाला आहे. मला रोज ताजेतवाने वाटते. मी रोज सकाळी उठून ब्रह्मविद्येचा सराव करते. त्यामुळे माझा दिवस आनंदात जातो आणि मला थकवा जाणवत नाही. ब्रह्मविद्येमुळे माझी स्मरणशक्ती वाढत आहे. मी केलेला अभ्यास माझ्या लक्षात राहतो आहे. त्यामुळे

माझे मार्क हळूहळू वाढत आहेत. मला सॉफ्टवेअर इंजिनिअर वनायचे आहे.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे मी वरचेवर आजारी पडत नाही. त्यामुळे ब्रह्मविद्या मला खूप आवडते आणि ती मी नियमित करते व करणार. मला परीक्षेत ८०% पेक्षा अधिक मार्क्स मिळतील.

❖ कै. सोपानकाका मते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते

❖ कृतज्ञता : नामदेव दत्तात्रय जोशी



बालवर्गाच्या बालसाधकांच्या अनुभवांचे संकलन

उज्ज्वला भालेराव

‘आधी केले मग सांगितले’ या उक्तीप्रमाणे हडपसर, पुणे व भेकराई नगर, पुणे येथील क्लासच्या शिक्षकांनी आधी स्वतः प्राथमिकचा वर्ग केला आणि मग महत्त्व कळलं, फायदा अनुभवला, गरज जाणवली की आपल्या विद्यार्थ्यांसाठी हे फार उपयुक्त आहे. त्यामुळे मग त्यांच्या क्लासमध्ये बालवर्ग सुरू झाले. त्यातील काही बालसाधकांनी दिलेले अनुभव खाली संकलित केले आहेत. ते प्रेरणादायी आहेत.

- प्रज्ञा मंडळ

१) **सिद्धी रामदास कदम** : मला एखाद्या गोष्टीचा पटकन राग यायचा व त्यावर लगेच प्रतिक्रिया देण्याची सवय होती. त्यामुळे अभ्यासात पण एकाग्रता येत नव्हती. अभ्यासाचा फार कंटाळा यायचा. याचा परिणाम होऊन माझे मार्क्स कमी कमी झाले. जेव्हा पालकांच्या मीटिंगमध्ये मी व माझ्या मम्मीने ब्रह्मविद्येबद्दल ऐकले तेव्हा याचा आपल्याला नक्की फायदा होईल हे पटले. त्यानंतर आता आमचा सात आठवड्यांचा हा कोर्स पूर्ण होत आहे आणि त्याचा परिणाम मला जाणवतो आहे. आता मी उत्साहाने व एकाग्रतेने अभ्यास करू शकते व त्याचमुळे माझे रिझल्ट्स सुधारत गेले. माझा राग पूर्णपणे बंद नाही पण कमी नक्कीच झाला आहे. माझ्या एस.एस.सी परीक्षेमध्ये मला ९०% पेक्षा अधिक मार्क्स मिळवायचे आहेत. ब्रह्मविद्येच्या सरावाचा यासाठी नक्की फायदा होईल याची मला खात्री आहे.

२) **शिवानी चंद्रा राठोड** : ब्रह्मविद्या शिकणे सुरू केल्यापासून मला खूप आनंदी व उत्साही वाटते. असं म्हणतात की **अॅन अॅपल अ डे, कीप्स डॉक्टर अवे!** मला वाटते हे **अॅपल म्हणजेच ब्रह्मविद्या आहे** जे मला डॉक्टरांपासून लांब ठेवते व त्यामुळे अभ्यासातील एकाग्रता पण वाढली. मला पूर्वी अभ्यासाची व

परीक्षेची खूप भीती वाटत असे पण जेव्हा सराव सुरू झाला तेव्हा ही भीती मी विसरून गेले. सतत असणारा ताप व सर्दी पण मी ब्रह्मविद्येच्या सरावानंतर विसरले. ब्रह्मविद्येच्या आमच्या शिक्षकांचे मी आभार मानते.

३) **आर्या सुनील** : ब्रह्मविद्या शिकण्यामुळे मला झालेले दोन मोठे फायदे म्हणजे माझी चिडचिड बंद झाली व वायफळ बडबड बंद झाली. त्यामुळे माझे सर्वांशी भांडण व्हायचे ते पण बंद झाले. त्याचप्रमाणे सरावामुळे आरोग्य पण चांगले झाले व यामुळे मन प्रसन्न राहायला लागले. आम्हाला ब्रह्मविद्या शिकवणाऱ्या शिक्षकांचे आभार.

४) **अंकिता बोरकर** : ब्रह्मविद्येच्या सरावाने मला असलेली धुळीची अॅलर्जी खूप कमी झाली आहे व माझी एकाग्रता खूप वाढली आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये आम्हाला जी प्रार्थना शिकवली त्याच्या सरावाने दिवसभर प्रसन्न वाटते. मला मोठेपणी आय.ए.एस. ऑफिसर व्हायचे आहे त्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या सरावाचा नक्की फायदा होईल याची मला आता खात्री वाटते. या सरावामुळे सर्वत्र आनंदी व उत्साही वाटत राहते व मनामध्ये कोणतेही वाईट विचार येत नाहीत. मी ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांची आभारी आहे.



❖ प्रकाश कदम यांच्या स्मृत्यर्थ ज्योती महेश खोपकर
❖ शकुंतला रघुनाथ गोरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संध्या महेश सावे



अजुनी यौवनात मी

डॉ. सुनंदा पालकर

आपल्या सतत वाढणाऱ्या ज्ञानजिज्ञासेबद्दल प्रथम आपले आम्हा सर्वातर्फे हार्दिक अभिनंदन. ब्रह्मविद्येच्या आपल्या नियमित सरावाने आपण प्राप्त केलेले यश सर्वासाठी निश्चितच प्रेरणादायी आहे. आपल्या नियमित सरावासाठी आम्हा सर्वांच्या शुभेच्छा!

- प्रज्ञा मंडळ

२०१६ साली ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी मी प्रवेश घेतला, माझ्या वयाच्या ७२ व्या वर्षी! अभ्यासक्रम पुरा करायचे म्हणजे 'अभ्यास' हा आलाच. पण मला स्वतःला अभ्यासाची आवड म्हणाल तर अगदी लहानपणापासूनच होती. पहाटे गजर लावून ब्राह्ममुहूर्तावर अभ्यास करण्याची सवय मी लावून घेतली होती. त्यामुळे अभ्यासक्रम सुरू केला तेव्हा मला हा कसा पुरा होईल असा ताण अजिबात जाणवला नाही. कारण त्यापूर्वी वयाच्या ६७ व्या वर्षी अखंड अभ्यास करून आणि प्रिन्सिपलपदाची जबाबदारी सांभाळूनही पुणे विद्यापिठातून पीएच.डी. ही पदवी मिळवली होती. वयाच्या १८ व्या वर्षी शिक्षण अर्धवट असताना लग्न झाल्यामुळे मी नेटाने माझे शिक्षण चालूच ठेवले होते. संसार, बाळंतपण, नोकरी, पाहुणे, सासू-सासरे असा कोणताही अडसर न मानता B.A., M.A., M.Phil, Ph.D. अशी मजल मारलीच पण B.Ed., M.Ed. आणि अखेर शिक्षण शाखेत Ph.D. पण मिळवली.

जन्मभर हा असा अभ्यासच करत आले! यासाठी अर्थातच मला माझ्या पतीची अखंड साथ आणि प्रोत्साहन मिळाले. त्यामुळेच हे सगळं करू शकले. अभ्यास तर मी जन्मभर केलाच पण अभ्यास कसा करावा यावर पुस्तकंदेखील लिहिली. लग्नानंतर आठ डिग्र्या आणि आठ पुस्तके अशी ही कमाई!

या पूर्वीच्या डिग्र्या मिळवण्यासाठी केलेल्या अभ्यासात परीक्षेचा ताण असायचा पण ब्रह्मविद्येचा अभ्यास मात्र मनावरचा ताण घालवणारा आहे. हा या दोन्हीतला फरक. प्राथमिकच्या अभ्यासक्रमामुळे ब्रह्मविद्येत गोडी निर्माण झाली. २०१७साली मी लगेच प्रगतचा वर्ग सुरू केला. ब्रह्मविद्येमुळे एक प्रकारची जिद्द आणि आत्मविश्वास निर्माण होतो हे निश्चित.

शारीरिकदृष्ट्या मला ब्रह्मविद्येचा सकारात्मक अनुभव आला. या वर्षी म्हणजे वयाच्या ७५ व्या वर्षी मी लेह लडाखला जायचे ठरवले. तिथे प्राणवायूची कमतरता असल्यामुळे श्वासाचा त्रास होईल अशी घरच्यांना भीती वाटत होती. पण मी ब्रह्मविद्येच्या श्वसनपद्धतीवर पूर्ण विश्वास ठेवला. घसा रुंद करून श्वास घेणे आणि जोरात उच्छ्वास सोडणे अशी क्रिया तिथे सतत करण्याचे ठरवले आणि ते अमलातही आणले. त्यामुळे तिथे श्वासाचा त्रास अजिबात झाला नाही. १८००० फुटावर म्हणजे खारदुंगला पासपर्यंतही जाऊन आले. तोच अनुभव या वर्षी कंबोडिया फिरतानाही आला. कंबोडियाचे प्राचीन मंदिर ६ किलोमीटर पसरलेले. अति उष्ण हवा आणि उन्हाच्या तडाख्यात न दमता पाहू शकले ते केवळ ब्रह्मविद्येच्या पाठबळामुळे. याच वर्षी सिंगापूरची ट्रिपही धावतपळत पूर्ण केली. ब्रह्मविद्येने आत्मविश्वास दिला, अवघे पाऊणशे वयमान असताना!

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाची फलश्रुती काय? असा जेव्हा मी विचार करते तेव्हा मला जाणवते की,

❖ भास्कर पांडू सावे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संध्या महेश सावे

❖ कृतज्ञता : श्वेता निनाद कुडतरकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

‘संध्याछाया भिवविति हृदया’ या अनुभूतीवर विजय मिळवायचा असेल तर या अभ्यासाचा फार उपयोग होतो. म्हातारपणी ‘अजुनी यौवनात मी’चा विश्वास केवळ ब्रह्मविद्याच देऊ शकते. माझे जीवन पुनरुज्जीवित होत आहे, परिवर्तनाची प्रक्रिया चालू आहे हा विचार मनाला दिलासा देणारा ठरतो.

ब्रह्मविद्येचे उजळणी शिविर १३ ते १५ एप्रिल रोजी शांतीवन-पुणे येथे मी पूर्ण केले आणि या अभ्यासावर जणू काही शिक्कामोर्तब झाले. आता आजन्म मी हा अभ्यास करणार. कारण मला अभ्यास आवडतो. त्यासाठी मी ब्रह्मविद्या माउलीची आणि सर्व गुरूंची आभारी आहे! आभारी आहे! आभारी आहे!



फ्रोझन शोल्डरचा त्रास कमी झाला

दत्तात्रय मुझुमदार

माझे कॉलेजमित्र आम्हा उभयतांना वारंवार ब्रह्मविद्या करा म्हणून सांगायचे. आज, उद्या, या ना त्या कारणाने ते राहून गेले पण या वेळी त्यांनी खूपच अट्टाहास धरला म्हणून आम्ही या शिविरास उपस्थित राहायचे ठरविले.

पहिला दिवस इथले वातावरण, एकमेकांची ओळख यात खूप छान गेला. दुसऱ्या दिवशी ज्या वेळी प्रेरणादायक श्वसनप्रकार याबद्दल माहिती सांगितली जात होती, त्या वेळी भीतीने अक्षरशः माझ्या पोटात गोळा आला. कारण माझे दोन्ही खांदे खूप दुखतात, पैकी एक खांदा पूर्ण फ्रोझन आहे. चार इंचसुद्धा मी इकडे तिकडे खांद्याची हालचाल करू शकत नव्हतो. पण मनाशी खूपगाठ बांधली की आपण हा श्वसनप्रकार करायचा, आश्चर्य म्हणजे मला तो उत्तमरीत्या जमला की नाही, हे मी सांगू शकणार नाही. परंतु मी हे नक्की सांगू शकतो की आता मी

खांद्यांची हालचाल कशीही मुक्तपणे करू शकतो.

त्या वेळेस मला समजले की ब्रह्मविद्येमध्ये किती ताकद आहे. त्यानंतर चुंबकीय स्पंद श्वसनप्रकार आणि शुद्धिकारक श्वसनप्रकार करताना मला खांद्यामध्ये कसलीही वेदना जाणवली नाही.

गेली अडीच ते तीन वर्षे मी फ्रोझन शोल्डर या आजारापासून त्रस्त होतो. दोन वेळा M.R.I., इतर शोक, ट्रीटमेंट्स झाल्या. डॉक्टरांनी फिजिओथेरपी-शिवाय पर्याय नाही म्हणून सांगितले. पण माझी मुलगीच स्वतः फिजिओथेरपिस्ट आहे. तरीही असह्य वेदना होत असल्याने मी तिलाही नाही म्हणून सांगितले.

आज मी पूर्ण समाधानी, आनंदी, निरोगी आहे. खरोखरच ब्रह्मविद्या ही आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली आहे.



❖ कृतज्ञता : सौ. उर्मिला अरुण पाटणकर ❖ कृतज्ञता : नूतन चंद्रकांत पाटील

❖ कै. मारुती भिकाजी घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



सरावामुळे परिवर्तन

विद्या भोळे

“आता मला या वयात नवीन काही शिकायचे नाही. थोडाफार व्यायाम, योगासने मी नियमित करते. माझ्यामागे तू लागू नको” असे मी मैत्रिणीला निखून सांगूनही तिने माझी पाठ सोडली नाही. तिला समाधान वाटावे म्हणून, पण मनातून नकारार्थी विचार करत मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश केला. सुरुवातीला नकारात्मक भावनेमुळे सर्वच अवघड वाटू लागले, पण हळूहळू वर्गशिक्षकांच्या मार्गदर्शनाने, तळमळीमुळे व प्रभावी, ठाम पण प्रेमळ वाणीमुळे मी कधी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासात ओढली गेले ते माझे मलाच कळले नाही.

मी म्हातारी झाले, आता वय झाले, कसे होणार पुढे ही भावना कमी होऊन वय विसरायला झाले. नऊ शाश्वत सत्यांनी मनाचा जणू तावाच घेतला.

प्राथमिकचे वर्ग चालू असताना व त्यापूर्वीच माझ्या पतींना अचानक बरे वाटेनासे झाले. औषधोपचार चालूच होते पण त्यांचा आत्मविश्वास फारच कमी झाला होता. आनंदी, उत्साही माणूस एकाएकी निराशावादी झाला होता. त्यांना ब्रह्मविद्येने तारले व मानसिक तणाव हळूहळू कमी होत गेला. सरावाने व

ध्यानाने खूपच फरक जाणवत आहे. या सर्व क्रियेत व वाटचालीत त्यांना मी सकारात्मक विचाराने पाठबळ देऊ शकले ती ब्रह्मविद्येच्या मदतीनेच हे निश्चित. अर्थात शिक्षक मदतीला होतेच. पण **एकूणच श्वसनप्रकारांचा, बोधवचनांचा व मुख्य म्हणजे ध्यानाचा नक्कीच फायदा झाला. चिडचिड, नकारात्मक विचार यांची जागा संयम व संतोषाने घेण्यास सुरुवात केली आहे.** दिवसेंदिवस सराव, बोधवचनांचे पाठांतर व ध्यानाचा प्रयत्न आनंददायी वाटू लागला आहे. क्षुल्लक गोष्टींचे टेन्शन घेऊन नकारात्मक विचार करण्याची वृत्ती कमी होऊ लागली आहे. वयाच्या ७५व्या वर्षी आपण हे सगळे करू शकत आहो याचे आश्चर्य वाटते व आनंदही होतो आहे. शारीरिक व मुख्यतः मानसिक पातळीवर बळ वाढत आहे. सकारात्मक व आनंदी वृत्ती वाढत आहे. संयम व मनःशक्ती वाढत आहे. अर्थातच याचे श्रेय ब्रह्मविद्येचे पाठ व ते शिकविणारे शिक्षक यांना आहे हे मी कृतज्ञतापूर्वक सांगू शकते. ब्रह्मविद्या साधक संघ व गुरुजनांची मी अत्यंत आभारी आहे.



ब्रह्मविद्या - आनंद आणि कृतज्ञता

देविका भोसले



देविका भोसले

मी सेवानिवृत्त शासकीय कर्मचारी. माझ्या आयुष्यातील पाच-सहा वर्षापूर्वीच्या आकस्मिक आघातामुळे सतत उदास वाटणे, भीती, नकारात्मक

विचार यामुळे माझ्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर परिणाम होत होता. परंतु यावर मात करण्यासाठी निश्चित दिशा अथवा मार्ग सापडत नव्हता.

❖ ज्योती सुधीर कदम यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संदीप भानूदास तुपे

❖ कृतज्ञता : रामकृष्ण डोंगर चौधरी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

ब्रह्मविद्येबाबत वर्तमानपत्रामध्ये वाचन होत होते परंतु योग जुळून येत नव्हता. ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रमास मी जाण्याचे मनात पक्के निश्चित केले आणि काय आश्चर्य! त्या दिवशी सायंकाळी माझी मैत्रीण जी ब्रह्मविद्या साधक आहे तिने मला ब्रह्मविद्येबाबत सांगितले. योग जुळून आला आणि मी दुसऱ्याच दिवशी ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासवर्गात दाखल झाले.

ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रमास सुरुवात केल्यानंतर पंधरा ते वीस दिवसांनंतर मला उमगले की माझ्या शारीरिक व मानसिक समस्या दूर करण्याचा उपाय ब्रह्मविद्या आहे. माझ्या सतत भीती वाटणे, दडपण, उदास वाटणे इत्यादींमध्ये बदल होत गेला, मला उत्साही वाटायला लागले.

पहिल्या वर्गापासूनच मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाची गोडी लागली. त्या दिवसापासून आजतागायत श्वसनप्रकार, ध्यान करणे, पाठ वाचणे इत्यादीमुळे मी व्यस्त राहू लागले. नियमित कामे

करण्यास ताजेतवाने वाटू लागले. सतत येणारे नको नको ते विचार दूर जाऊन मनाला उभारी आली.

दर आठवड्यात असणाऱ्या वर्गाची आतुरतेने वाट पाहू लागले. कोणतेही काम करताना उत्साह वाटू लागला. वेगवेगळ्या सराव पद्धती, श्वसनप्रकार आरोग्याच्या दृष्टीने फारच परिणामकारक आहेत. याचे उदाहरण म्हणजे माझा खांदेदुखीचा त्रास कमी झाला. तसेच ध्यान करणे हे मन शांत ठेवण्याचे सर्वोत्तम प्रभावी शास्त्र आहे.

माझ्या ब्रह्मविद्या शिक्षिका यांची श्वसनप्रकार, ध्यान शिकविण्याची पद्धत अतिशय सोपी व सहज आहे. त्या प्रभावीपणे शिकवितात. त्यामुळे त्यात एकाग्र व्हायला होते. त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानते.

मी आता ब्रह्मविद्येची साधक आहे याचा मला खूप आनंद आहे. ब्रह्मविद्येची व गुरुजनांची मी अत्यंत आभारी असून कृतज्ञता व्यक्त करते.



अस्थम्यापासून सुटका

राजश्री देवळेकर

मी ब्रह्मविद्येबद्दल अनेक वेळा वर्तमानपत्रात वाचले होते व अनेक लोकांकडून ऐकले होते. एवढं ऐकून व वाचून मला ब्रह्मविद्या शिकण्याची आवड निर्माण झाली होती, परंतु काही केल्या मला ब्रह्मविद्यावर्गास प्रवेश घेण्यास जमत नव्हते. यंदा मी ठरवलं की, काहीही झाले तरी मी ब्रह्मविद्या शिकणार. त्यावर मी चौकशी केल्यावर समजले की, ब्रह्मविद्येचे वर्ग मी राहत असलेल्या विभागातच सुरू होणार आहेत. त्यामुळे मी लगेच तिथे प्रवेश घेतला.

माझा ब्रह्मविद्या शिकण्याचा अनुभव सांगायचा झाला तर मला गेल्या काही वर्षांपासून अस्थम्याचा त्रास होत होता. अनेक औषधोपचार केले. परंतु मला काही केल्या बरं वाटत नव्हतं. जेव्हापासून मी

ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली तेव्हापासून मला बराच फरक जाणवू लागला. माझा अस्थम्याचा त्रास कमी होऊ लागला. हळूहळू माझे औषध कमी होऊ लागले व आता असं झाले आहे की, ब्रह्मविद्येमुळे **माझे अस्थम्याचे औषध पूर्णपणे बंद झाले आहे.** माझा अस्थम्याचा त्रास, जो गेली काही वर्षे बरा होत नव्हता तो आता ब्रह्मविद्येमुळे बरा झाला आहे. इतकेच नव्हे तर मला कित्येक वर्षांपासून सतत सर्दी, खोकला, शिंका याचा त्रास होत होता तोही बंद झाला आहे.

माझा ब्रह्मविद्येचा सराव नियमित सुरू आहे व त्यामुळे माझ्या आयुष्यात बराच फरक पडला आहे. त्यासाठी मी ब्रह्मविद्येची व मंडमची खूप खूप आभारी आहे.

धन्यवाद!

- ❖ हरिश्चंद्र सहदेव बोरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनील जनार्दन चव्हाण
- ❖ रामचंद्र शिवाजी भोसले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनीता विलास भोसले



सकारात्मक बदल

कालिंदी जोशी

ब्रह्मविद्येबद्दल वर्तमानपत्रे, काही मासिके ह्यातून बरेच वाचले होते. ज्यांनी ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा वर्ग केला त्यांच्या तोंडूनही त्यांच्यामध्ये जे चांगले बदल झाले, त्यांना असणाऱ्या व्याधी कशा कमी झाल्या ह्याचे अनुभव ऐकले होते. पण डोक्यात प्रकाश पडत नव्हता. अचानक माझी मैत्रीण मला म्हणाली, “अगं तू हा अभ्यासक्रम कर. बघ, माझा दम्याचा त्रास कमी झाला आहे.” मग बराच विचार केल्यावर ठरविले की, आपणही हा वर्ग करूया.

तीन वर्षे सतत खोकला. जरा हवाबदल, खाण्यापिण्यात बदल झाला की झाला त्रास सुरू! ह्यातूनच हळूहळू विचारांमध्ये नकारात्मकता येऊ लागली. आपल्याला टीवी तर होणार नाही ना? का आणखी काही एखादा दुर्धर आजार? मग चिडचिड, रागराग अशा गोष्टी घडू लागल्या. खूप त्रास झाला की, वाटायचे नको आता जगायला. कुणाबरोबर प्रवासाला गेले व दम लागला की फारच मानसिक त्रास व्हायचा. कारण कधी एवढे दुखणे, औषधे माहीतच नव्हती.

पण हा वर्ग सुरू केला, प्राणायामाच्या जमेल तशा पण दररोज नियमित अभ्यासास सुरुवात केली व एक-दीड महिन्यातच असे जाणवू लागले की आपल्यामध्ये

काहीतरी चांगला बदल हळूहळू घडतो आहे. चिडचिड कमी झाली आहे. उत्साह वाढला आहे. आता तर मागच्या महिन्यात मी गोव्याला जाऊन आले. खूप फिरले, पाण्यात खेळले, चढ-उतार केली पण अजिबात दमले नाही ह्याचे खूपच आश्चर्य वाटले आणि हा एक चांगला सकारात्मक बदल माझ्यामध्ये ह्या अभ्यासक्रमामुळे झाला. आम्हाला शिकविणाऱ्या आमच्या मॅडम सतत सकारात्मक विचार मनामध्ये निर्माण करित राहिल्या. त्यामुळे एक चांगला बदल घडतो आहे, घडणार आहे.

मी आता आनंदी आहे, उत्साही आहे. प्रत्येक काम मनापासून करते. आत्मविश्वास, स्मरणशक्ती व एकाग्रता ह्या गोष्टी ध्यानामुळे उत्तम प्रकारे आत्मसात करता आल्या.

सकारात्मक बदलामुळे मानसिक शांतता व उत्तम आरोग्य मिळण्यास सुरुवात झाली. नियमित सरावामुळे व योग्य श्वसनानुळे निरोगी निरामय जीवनाचा आस्वाद मला घेता येत आहे.

खरोखर मी या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाची सतत ऋणी आहे.

॥ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥



मनोबल वाढले

अरुणा सूर्यवंशी



अरुणा सूर्यवंशी

अलीकडे सारखं मनात यायचं, आपली तब्येतीची सारखी कुरकुर चालू असते. इथून पुढे तर आपल्याला

तब्येत चांगली टेवायला हवी. कुठलेही आजार नकोत, दवाखाना, औषधे, अंधरुणाला खिळून राहणे,

- ❖ हरी राघो भाटकर/कै. सावित्री हरी भाटकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान पांडुरंग हरी भाटकर
- ❖ श्रीमती सिंधू केशव खंडकर (आई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

परावलंबित्व नकोच नको. आणि कसलं टेन्शनही नको.

आणि ब्रह्मविद्या साधक संघ नावाच्या संजीवनीशी माझी ओळख झाली. ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सुरू केला आणि थोड्याच दिवसात माझ्यात अंतर्बाह्य बदल घडत असलेले मला जाणवले. तशी माझी तब्येत अर्निमिक. सतत अंग दुखत असायचे. चालले की दम लागायचा. पायच्या चढ-उतार करताना गुडघे, पिढ्या भरून यायचे. कामं उरकायची नाहीत. मग चिडचिड होणे, बी.पी. वाढणे, डोकं सतत भणभणत राहायचं. पाठीतून पण वाकले होते....

...पण आता ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या नियमित एक तासाच्या सरावाने या सर्व तक्रारी दूर झाल्या आहेत. अगदी पाठीचा बाक पण कमी झाला.

शरीरातल्या जणू मृतवत झालेल्या पेशींना संजीवनी मिळाली, अमृत मिळाले आणि त्या जागृत झाल्या. तरुणपणच आले असे वाटते. मी माझ्या वयाच्या कितीतरी वर्षे मागे गेलेय आणि पुन्हा पूर्ण क्षमतेने, उत्साहाने सर्व करू लागले आहे. शरीर जणू मोरपिसासारखे हलकेफुलके झाले. जडपणा नाहीसा झाला. शरीराबरोबरच मनाची शक्ती वाढली, आत्मविश्वास वाढला व सकारात्मकता आली. मला हवे ते मी मिळवू शकेन अशी खात्री वाटते. मला उजव्या कानाने कमी ऐकू येत होते. आता स्पष्ट ऐकू येते.

वंदनीय गुरूंचे आनंदाने आभार मानते.

मी आता आनंदी आहे. मला आनंदी वाटते. सदैव आनंदी...



श्वास - अमूल्य खजिना

सु. ह. घाडगे

ब्रह्मविद्येची साधना शिकत असताना स्वतःमध्ये अनेक शारीरिक व मानसिक बदल जाणवले. श्वसनप्रकार शिकत असताना प्रत्येक श्वासाचा यथायोग्य वापर करून शरीर आरोग्यदायी होते हे पटत गेले आणि खरा बदल जाणवत गेला. इतर कुठलेही औषध, गोळ्या यापेक्षाही आपला श्वास, जो आपल्याला विनामूल्य आणि सहज मिळतो आणि अमूल्य असे आरोग्यदायक जीवन देतो हाच किती मोठा खजिना आपल्याकडे आहे याची जाणीव झाली.

प्रत्येक आठवड्याच्या पाठात आपण करत असलेली प्रत्येक कृती ही कशी उत्पत्ती घडवते याची शिकवण या वर्गातून मिळाली. **आपल्या शब्दात काय ताकद असते याची जाणीव योग्य भाषण या पाठात झाली आणि आपसूकच स्वतःच्या बोलण्यावर, रागावर खूप नियंत्रण आले.**

जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने बघण्याची सवय झाली.

आभारी आहे.



भयावर मात

अनिल चक्रदेव

ब्रह्मविद्येच्या एका पत्रकामध्ये ब्रह्मविद्येच्या प्रश्नाचे उत्तर देताना अनेक आजारांचा उल्लेख झाला सरावाने कोणते आजार/व्याधी बऱ्या होतात या आहे. त्यामध्ये आणखी एका आजाराचा समावेश

❖ कै. सौ. प्रभावती वासुदेव नवरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे ❖ विनायक सखाराम कुलकर्णी आणि सौ. विजया विनायक कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुचिता श्रीपाद फडके



करावा असे मला वाटते. तो आजार म्हणजे 'Anxiety disorder' म्हणजे कारण नसताना भीती वाटणे. हा एक विचित्र आजार आहे. यामध्ये कुठलीही भीती वाटते, ताणतणाव वाढवणारी घटना प्रत्यक्षात घडली नसतानासुद्धा तसे घडले आहे असे वाटते व शरीर त्याप्रमाणे स्वतःला adjust करायला लागते. आपल्या शरीरामध्ये fight किंवा flight अशी रचना असते. म्हणजे संकटाला तोंड द्या किंवा पळून जा. म्हणजे एखादा हिंस्र प्राणी दिसला तर त्याला मारा किंवा पळून जा. पण 'Anxiety disorder' मध्ये काहीही घडले नसताना, कुठलेही संकट समोर नसताना ही fight or flight ची रचना शरीरात कार्यान्वित होते. Panic attack येतो.

२०१४ ते २०१६ च्या दरम्यान दोन वर्षे मी या आजाराने त्रस्त होतो. त्याच दरम्यान ब्रह्मविद्येची जाहिरात मी वृत्तपत्रात वाचली व २०१६ च्या जूनमध्ये प्राथमिक वर्गात नाव नोंदवले. **श्वसनप्रकार नियमित करायला लागलो व हळूहळू या आजारातून बाहेर पडायला लागलो.** या आजारामुळे झोपेवरही परिणाम झाला होता बी.पी.चा त्रास होता तोसुद्धा आटोक्यात यायला लागला. **मुख्य म्हणजे माझा आत्मविश्वास परत मिळाला.**

आता थोडे विषयांतर वाटेल असे उदाहरण देतो. २०१७ च्या जूनमध्ये मॉरिशसला गेलो होतो तेव्हा

तेथे 'Under The Sea Walk' म्हणून एक adventurous activity होती. तेथे माझ्या मुलीला जायचे होते म्हणून निघालो तर भर समुद्रात उघड्या बोटीत असताना अचानक तुफान वारा व पाऊस सुरू झाला. समोरचे काहीच दिसत नव्हते. थोडक्यात भीतीने गांगरून जावे अशी स्थिती होती. पण गंमत म्हणजे मी एकदम शांत होतो. अजिबात भीती वाटली नाही. दहा-पंधरा मिनिटांनी हवामान नॉर्मल झाले व मजेत आम्ही हॉटेलवर परत आलो. म्हणजे पूर्वी काही घडले नसताना भीती वाटायची, पण या वेळी भीतिदायक सगळे घडत होते पण मी normal होतो.

मी ब्रह्मविद्येचे मनोमन आभार मानले. दरम्यान या आजारासाठी म्हणून मी जी औषधे घेत होते ती पूर्णपणे बंद झाली. गेल्या ऑक्टोबर/नोव्हेंबरमध्ये हा आजार परत उद्भवत आहे असे वाटायला लागले होते पण मी त्याला काबूत ठेवू शकलो. मी साधना नियमित ठेवल्याने मला फायदा झाला.

Anxiety किंवा Panic attack ह्या आजाराचा त्रास बऱ्याच जणांना होत असल्याचे वाचनात आले आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो हा संदेश त्या रुग्णांपर्यंत पोहचवणे आवश्यक आहे असे वाटते.

धन्यवाद! मी आभारी आहे.



सरावाचा प्रभाव

सुधा करमळकर



सुधा करमळकर

ब्रह्मविद्येला माझा नमस्कार असो. ब्रह्मविद्येतील सरावामुळे मला आलेले अनुभव असे :

एके दिवशी माझे बी.पी. वाढल्याने मी

डॉक्टरांकडे गेले होते. तिथे एका मासिकात मला ब्रह्मविद्येची जाहिरात दिसली व ती वाचताच मला ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेण्याची उत्कट इच्छा

❖ युके सिस्टिम : पृष्ठदान गुरुराज जी. ज्ञानभाग

❖ सुरेश भानू मीठवांकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सिद्धेश सुरेश मीठवांकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

झाली. त्याच दिवशी कर्मधर्मसंयोगाने माझ्या दोन्ही पुतण्यांची भेट झाली. त्या दोघीही ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जात होत्या व त्यांनी स्वतःला आलेले अनुभव सांगितले. मी लगेच आमच्या इथे सुरु होत असलेल्या वर्गाला प्रवेश घेतला.

आणि काय आश्चर्य सांगू! सर शिकवत असलेल्या श्वसनप्रकार, विश्रांती पाठ व ध्यान यांच्या सरावाने १५ ते २० दिवसात माझे बी.पी. एकदम नॉर्मल झाले.

माझा दुसरा अनुभव म्हणजे उत्पादक श्वसनाचा. माझा १५ वर्षांचा नातू अतिशय चंचल व अवखळ आहे. नुकताच तो दहावीच्या वर्गात गेला. तो फक्त खेळ व मस्ती आणि वेळ उरला तरच अभ्यास करणारा असा होता. मला त्याची फार काळजी वाटू लागली. मग मी आपल्या उत्पादक श्वसनात तो शांत होऊन एकाग्र

चित्ताने अभ्यास करत असल्याचे चित्र मनात आणले व जवळ जवळ आठवडाभर मी सराव केला आणि काय सांगू? त्याच्यात आमूलाग्र बदल होऊन तो अभ्यासात आवडीने लक्ष देऊ लागला आणि आश्चर्य म्हणजे C.B.S.C. बोर्डाच्या परीक्षेत त्याला ९२% मार्क मिळाले. ही सारी त्या ब्रह्मविद्या माउलीची कृपा.

ब्रह्मविद्येमुळे माझी शारीरिक आजारपणे तर दूर झालीच पण मानसिक पातळीवरही मी आनंदी, उत्साही राहू लागले.

यापुढे मी प्रगत व प्रदीपक वर्गाचे सराव वर्गाही पुरे केले. आता ब्रह्मविद्या ही माझी माउली, मैत्रीण, माझे सर्वस्व झाली आहे. तिच्या सरावाशिवाय माझा एकही क्षण जात नाही. अशा ह्या माउलीला माझे शतशः प्रणाम.



निरोगी व आनंदी जीवन

अरुण कुलकर्णी



अरुण कुलकर्णी

ब्रह्मविद्या शिक्षकांनी आमच्या 'लाफ्टर क्लब'मध्ये केलेल्या आवाहनाला अनुसरून मी 'प्राथमिक अभ्यासक्रम' वर्गात प्रवेश घेतला.

त्या वेळी मला पोटाचा विकार होता. खूप उपचार केले. परंतु औषधाचा गुण मात्र येत नव्हता. सर्व प्रकारच्या चाचण्या (टेस्ट) केल्या. सर्व रिपोर्ट्स नॉर्मल होते. शारीरिक, मानसिक दुर्बलता वाढत गेली होती. आत्मविश्वास कमी झाला होता. सतत नकारात्मक विचार मनात येत होते. रात्री शांत झोपही लागत नव्हती. श्वसनप्रकार करताना अशक्तपणामुळे उभे राहणेही कठीण होत होते. तरीही चिकाटीने दर आठवड्याला वर्गास जात होतो. हळूहळू माझा अशक्तपणा कमी झाला. शारीरिक, मानसिक दुर्बलताही कमी होत गेली. शांत झोप लागू लागली.

माझा पूर्वीसारखा दिनक्रम सुरु झाला. आत्मविश्वास वाढला. मी निरोगी व आनंदी जीवन जगू लागलो.

प्राथमिक अभ्यासवर्गात शिक्षकांनी आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, ध्यानाच्या पद्धती याबाबतची माहिती सोप्या भाषेत आम्हाला समजावून दिली. तसेच प्रत्यक्ष सरावही आमच्याकडून करून घेतला. सरावादरम्यान वैयक्तिक लक्ष देऊन कोणी चुकत असेल तर योग्य प्रकारे श्वसनप्रकार कसे करावेत याबाबत वर्गात मार्गदर्शनही केले.

ब्रह्मविद्या अभ्यासवर्गामुळे माझे शारीरिक, मानसिक आरोग्य सुधारण्यास खूप मदत झाली. तसेच दैनंदिन काम करताना उत्साह वाढला. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येचा तसेच आम्हाला सदर विषय शिकवणाऱ्या शिक्षकांचा खूप आभारी आहे.

❖ कृतज्ञता : शरदचंद्र काशीनाथ पाटील ❖ कै. बाबाजी गंगाराम जोईल/कै. सरस्वती बाबाजी जोईल- (आई वडील) व कै. बाबासाहेब रामचंद्र कोडक (पती) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीमती मंगला बाबासाहेब कोडक



सकारात्मक दृष्टिकोन

ललीता झोपे

मी एक गृहिणी आहे. काही दिवसांपूर्वी मला अचानक उच्च रक्तदाबाचा त्रास झाला. पाच-सहा दिवस मला दवाखान्यात रहावे लागले. त्यामुळे दवाखान्यात असतानाच मी घरी गेल्यानंतर माझ्या शरीराची योग्य काळजी घेईन; जेणेकरून मला पुन्हा त्रास होणार नाही असे मनात ठरवले होतेच. या दरम्यान मला आमचे शेजारी यांनी ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला. मी लगेच ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांना येऊन भेटले. मॅडमनी आम्हाला जीवनातील अगदी बारीकसारीक पण अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी छान पद्धतीने सांगितल्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात मी प्रवेश घेतला.

श्वास आणि विचार जीवनात किती महत्त्वाचे आहेत! श्वास आपण सर्वच घेतो कारण त्याशिवाय जगणे अशक्य आहे. तरी इतकी महत्त्वाची क्रिया आपण किती चुकीची करतो हे ब्रह्मविद्या शिकतांना लक्षात आले. त्यामुळे आता श्वसन सुधारले आहे. आमच्या गुरू प्रत्येक श्वसनप्रकार शिकवल्यानंतर वैयक्तिक लक्ष देऊन प्रत्येकाकडून व्यवस्थित करून घेत असत. प्रत्येक पाठ शिकवताना उदाहरणे देऊन पटवून देत असत. त्यामुळे पाठातील आशय व्यवस्थित समजत असे.

मी रोज सकाळी लवकर उठून श्वसनप्रकारांचा व ध्यानाचा सराव करू लागले. प्राथमिक वर्गाचा २२ आठवड्यांचा अभ्यास करताना **ब्रह्मविद्येविषयी गोडी वाटू लागली. त्यामुळे मी नियमित सराव करू लागले.** उच्च रक्तदाबामुळे डोके जड वाटत असे. कधी कधी चक्कर येत असे. ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे डोके दुखायचे थांबले. उच्च रक्तदाबाचा मला काही त्रास झाला होता ही गोष्टच या काळात मी विसरून गेले आहे.

प्रत्येक काम आता उत्साहाने व आनंदाने करते. एखादे काम माझ्या मनासारखे झाले नाही तर त्याचे दुःख करीत नाही. विचार बदलते व लगेच मन शांत करण्याचा प्रयत्न करते. हा परिणाम ब्रह्मविद्येतील ध्यानाच्या सरावामुळे घडला असावा. कारण शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन राखले गेल्यामुळे आपण कोणाहीपेक्षा कमी नाही. मी कोणतेही काम यशस्वीपणे करू शकते. 'I can do it' हा आत्मविश्वास मला ब्रह्मविद्येने दिला. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येचे आभार मानते.

ब्रह्मविद्या शिकताना मला असे जाणवू लागले आहे की जेव्हा जेव्हा मी नकारात्मक विचार करते त्या त्या वेळी विश्रांती पाठ व ध्यानाची बोधवचने यांचे पठण व मनन केले की मन शांत होते.

ब्रह्मविद्या हे एक सुखी जीवन जगण्याचे शास्त्र आहे. योग्य श्वसन, योग्य विचार आणि आत्मविश्वास देणारी एक अद्भुत शक्ती आहे. आपल्यातील सुप्त गुणांचा विकास आपण या शक्तीमुळे नक्कीच करू शकतो.

विचार कसा करावा? काय करावे? काय करू नये हे कळते. त्यामुळे आपली विचारसरणी बरोबर आहे याबद्दल जाणीव झाल्यामुळे मन आनंदी होते; उत्साही बनते. योग्य विचार करण्याची सवय लागते. त्यामुळे स्वभावात दृढता येते. लहान-मोठ्या कामामध्ये अपयश आले तरी मनावर ताण न येता योग्य निर्णय घेता येतो. आता माझ्या मनातल्या सर्व नकारात्मक विचारांना ब्रह्मविद्येने आळा घातला आहे. आता मनात विचार असतात ते असे की, मी परिपूर्ण आहे, मी प्रेमळ आहे, मी आनंदी आहे.

मी ब्रह्मविद्येचे व गुरूंचे खूप खूप आभार मानते.



- ❖ हरिभाऊ गेनूजी सातव यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कुसुम डी. बोरटे
- ❖ विलासराव हणमंतराव जांबळे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनया विलास जांबळे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

व्यावसायिक यशाची गुरुकिल्ली

मधुरा गोळे



मधुरा गोळे

या ब्रह्मविद्येच्या सरावाच्या अनुभवाचे एक वेगळेपण आहे. ते म्हणजे स्वानुभव! लेखिका स्वतः एक व्यावसायिक मानसोपचार तज्ज्ञ असून त्यांनी ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने वैयक्तिक समस्या दूर केल्यामुळे त्यांना त्यांच्या व्यवसायात मनोरुग्णांना समुपदेशन करण्यात यश प्राप्त होत आहे. आता त्या अधिक यशस्वीरीत्या त्यांचा व्यवसाय हाताळू शकतात. हे त्यांचे यश निश्चितच प्रेरक आहे.

- प्रज्ञा मंडळ

मी मिसिस मधुरा गोळे. मी Counseling Psychologist म्हणजेच समुपदेशन मानसोपचार तज्ज्ञ आहे. मी ठाण्याला प्रगत वर्गात शिकत आहे. ब्रह्मविद्येचा हा अभ्यासक्रम शिकत असताना त्याचा मला माझ्या वैयक्तिक आयुष्यात आणि व्यवसायात खूप उपयोग होत आहे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमामुळे प्रथम तर मला माझ्यात चांगले शारीरिक बदल दिसू लागले आहेत जसे की माझे पचन सुधारले आहे, बद्धकोष्ठतेचा आणि पित्ताचा त्रास कमी झाला आहे.

त्याचबरोबर मानसिक आरोग्यासाठी त्याचा खूप फायदा झाला आहे. एक समुपदेशन मानसोपचार तज्ज्ञ असल्यामुळे माझ्याकडे येणाऱ्या लहान मुलांपासून ते मोठ्या लोकांपर्यंत अशा सगळ्या वयोगटांच्या लोकांच्या अडचणी ऐकून, समजून घेताना मलाच कधी कधी ताण जाणवतो. पण ध्यानाच्या सरावामुळे तटस्थ राहून माझ्याकडे येणाऱ्या रुग्णांचे बोलणे ऐकून त्यांना मानसिकरीत्या वर उचलणे सोपे जाते. त्यांची आयुष्यात प्रगती होण्यासाठी आणि त्यांच्या आयुष्यातला आनंद त्यांनी कसा शोधवावा याबद्दल समुपदेशन

करण्यासाठी मला ब्रह्मविद्येचा खूप फायदा होतो.

समुपदेशन करतानाही मला खूप चांगले अनुभव येत आहेत. एक छोटं उदाहरण देते. माझ्या सेंटरमध्ये एक व्यक्ती पहिल्यांदा आली होती. ती व्यक्ती बोलताना खूप अस्वस्थ होत होती. चंचलपणा जाणवत होता. त्यांच्याशी बोलताना तो अस्वस्थपणा माझ्यावरही कुठेतरी परिणाम करू लागला आणि माझ्यातली शांतता कमी व्हायला लागली. तेव्हा मी स्वतःला 'मी स्थिर आहे, पूर्णपणे शांत आहे' अशी आतल्या आत आठवण करून दिली. मग मी तटस्थपणे त्यांचं सगळं बोलणं नीट ऐकून त्यांनाही शांत करू शकले.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे माझा आत्मविश्वास वाढला. त्यामुळे लोकांचाही स्वतःवरचा विश्वास वाढवणे मला अधिक सोपे जाते. स्वतःमध्ये शांतता आणि संयम राखून ठेवणे मला ध्यान केल्यामुळे नीट जमू लागले आहे. मी ध्यानाचा तसेच श्वसनप्रकारांचा सराव अधिक नियमाने करण्याचे ठरवले आहे.

अशी ही आरोग्य व यशदायी ब्रह्मविद्या मला शिकवणाऱ्या सर्व गुरूंचे मी मनापासून आभार मानते. धन्यवाद!



- ❖ सीताराम वै. भांडारे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रशेखर सीताराम भांडारे
- ❖ नरेश मारुती वामणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल मारुती वामणे



योग्य भाषण

सुरेखा परब

ब्रह्मविद्येच्या वर्गामध्ये शिकलेले श्वसनप्रकार करून माझ्यामध्येच खूप बदल जाणवायला लागला आहे. ब्रह्मविद्येच्या विश्रांतीपाठात म्हटल्याप्रमाणे शरीरातील प्रत्येक पेशी चार्ज होते आहे असे वाटते. त्यामुळे दिवसभर काम करायला खूप ऊर्जा मिळते आणि मुख्य म्हणजे उत्साही वाटते. नकारात्मक विचार कमी होऊन सकारात्मक विचार वाढीस लागले आहेत. खरं पाहिलं तर स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार सोडल्यास इतर श्वसनप्रकार अजून माझ्याकडून सात वेळा होत नाहीत. पण जेवढ्या वेळा मी श्वसनप्रकार करते त्यामुळे मला खूपच बलवान व उत्साही वाटते. **आतापर्यंत आपण जे पाठ शिकलो त्यांपैकी योग्य भाषण ह्या विषयाचा माझ्यावर खूप परिणाम झाला.** विचार केल्यावर लक्षात आले की, खरंच आपण खूप वायफळ

बोलतो. त्या दिवसापासून कार्यालयात इतर सहकाऱ्यांरोबर कामाव्यतिरिक्त बोलताना मी माझ्या बोलण्यावर बऱ्यापैकी ताबा ठेवायला लागले आहे. बोलताना कधी कधी मला मॅडमनी शिकवलेलं योग्य भाषण हा पाठ आठवतो आणि बोलण्यावर ताबा ठेवला जातो. मला असे वाटते की मी स्वतःला अजून परिपूर्ण करायला हवं.

एका गोष्टीचे मला वाईट वाटते की मी अजून ध्यानाला वेळ देऊ शकले नाही. पण मला खात्री आहे की आज ना उद्या मी तेसुद्धा करीनच.

मला आणखी एक खात्री वाटते की सर्व श्वसनप्रकार अचूक व नियमित केल्यावर मी एक बलवान व शक्तीने परिपूर्ण अशी व्यक्ती होईन.



यशस्वी परिवर्तन

श्रिया सामंत

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या ह्या अनुभवाचे वेगळेपण ठळकपणे जाणवते. 'करून पाहूया' या विचाराने सुरुवात करून व्यक्तिमत्त्वातील बदलांची अचूकपणे जाणीव ठेवून, परिवर्तनाचे ध्येय ठेवणे खरोखरच सर्वांसाठी प्रेरक आहे. सातत्यपूर्ण व अचूक सरावासाठी आम्हा सर्वांच्या शुभेच्छा!

- प्रज्ञा मंडळ



श्रिया सामंत

ब्रह्मविद्या - आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली अशी जाहिरात तुमची बरेचदा वर्तमानपत्रामध्ये येत असे. तेव्हा वाचून सरळ ते पान उलटून द्यायचं, एवढंच. माझ्या आल्याने ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग केला आणि तिला छान वाटलं. तेव्हा 'करून पाहूया' विचाराने हा अभ्यासक्रम करू असं ठरवलं आणि मी व माझी आई

दोघींनी वर्गात प्रवेश घेतला. यामागे भावना काय तर निव्वळ उत्सुकता!

मी जुलै २०१८च्या बॅचमध्ये गोंरेगांवच्या वर्गात दाखल झाले. याआधी थोडंफार योग, जैन, बुद्ध, ज्ञान, ताओ अशांच्या विविध Religious Practices बाबत ऐकलेलं, वाचलेलं होतं. तरीही एक गोष्ट मी या वेळी

- ❖ इंदिराबाई लक्ष्मण रत्नपारखी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. रोहिणी भालचंद्र रत्नपारखी
- ❖ राजेश सदाशिव सरदेशमुख यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सोनल अतुल सरदेशमुख



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

कटाक्षाने ठरवून पाळली ती म्हणजे वर्गाला उपस्थित राहायचं, समजून घ्यायचं आणि कृती करायची पण **with a clear slate of mind...!** नाहीतर आधीच्याच **Canvas** वर नवं चित्र काढून रंगवणार कसं ?

श्वसनप्रकार आणि ध्यान यांवर आधारलेल्या पद्धतीत मला महत्त्वाचं वाटलं ते त्यामागचं विज्ञान आणि यांचा सराव करून आलेले अनुभव. इथलं principle काय तर 'Experiment, Experience, Explore' त्यामुळे 'का'चं उत्तर मिळालं आणि ते उमजून कृती करता आली.

एकेक पाठ व्हायला लागले आणि एकंदरीत छान वाटायला लागलं. व्यक्ती म्हणून मी थोडी शांत झाले आहे हे माझं मला जाणवलं. खरंतर, सूक्ष्मपणे किंवा नकळतपणे घडत गेलेले काही बदल माझ्या लक्षात आले ते २२ आठवड्यांनंतर ह्या वर्गाला येण्याआधी चिडचिड, मानसिक ताण, काही विशिष्ट माणसांबद्दल राग, त्यामुळे येणारं वैफल्य हे जास्त होतं. मात्र आता ते बरचसं कमी झालंय.

ह्या २२ आठवड्यांमध्ये समोरच्याला प्रतिक्रिया देण्यापासून, ते प्रतिसाद देण्यापर्यंतचा पल्ला मला गाठता आलाय. काही बदल आपण एखाद्या process मध्ये असताना आपोआप घडतात. मला जाणवलं की, ज्या माणसांप्रति माझ्या मनात फार चांगलं मत नाही त्यांना मी स्वतःला त्रास होऊ न देता स्वीकारू शकते. स्वभावात आणि विचारांत सकारात्मकता आली आहे. याआधी एखादी गोष्ट करण्याआधी नको, नाही असं म्हणणारी मी 'Yes!

Let's do it! असं म्हणायला लागलेय and the feeling is really good!

भारतभूमीला 'A Land where Science meets Spirituality' असं म्हणतात. मुळं भारतातच असलेल्या ह्या विद्येचा प्रवास आधी तिबेटच्या दिशेनं आणि मग परत मार्गक्रमण केलं ते भारतातच, हे शिकत असताना मला एक गोष्ट फार interesting वाटली ती म्हणजे The first lesson is how to breath! असं का असेल याचा विचार केल्यावर उत्तर मिळालं की, 'The only thing that stays with you when the moment you are born to the moment you die is **Breath!** Every emotion is experienced with the change of breath when you learn how to navigate and manage your breath, you can navigate and manage your life!'

विज्ञान, अध्यात्म, तत्त्वज्ञान या सगळ्यांचा अंतर्भाव असलेला हा २२ आठवड्यांचा प्राथमिक वर्ग it's an interesting experience and a huge learning! Because you deal everything at the root level!

शेवटी सांगायला आवडेल की, या श्वसनप्रकारांचा आणि ध्यानाचा जास्तीतजास्त सराव करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न चालू आहेच आणि ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली वापरून समोरच्या परिवर्तनाच्या ट्रेनमध्ये बसले आहे तेव्हा आरोग्य आणि यशाचं स्टेशन येईल लवकरच!

सर्वांना सर्वकाळ शुभेच्छा!



ब्रह्मविद्येची किमया

विनायक देशपांडे

नमस्कार,

'ब्रह्मविद्या' हे नाव मी फक्त पेपरमधल्या जाहिरातीत वाचले होते. माझ्या आई-बाबांनी हा

कोर्स (प्राथमिक अभ्यासक्रम) केला होता हे आठवत होते. परंतु त्याविषयी मला विशेष माहिती नव्हती.

गेल्या वर्षी २०१८ मध्ये जून महिन्यात मी आजारी

- ❖ कृतज्ञता : शरयू घाग ❖ कै. लक्ष्मीबाई सखाराम शिंदे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान जगन्नाथ सखाराम शिंदे
- ❖ श्रीमती प्रभावती महादेव मेहेंदळे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दीपा श्रीराम साळसकर



पडलो. माझ्या घशात दुखत होते म्हणून मी आमच्या फॅमिली डॉक्टरांकडे गेलो. सर्दी, खोकला नसल्यामुळे त्यांनी E.C.G. काढला. त्यामध्ये त्यांना Variations आढळले. लगेच त्यांनी मला हृदयविकारतज्ज्ञांकडे जायला सांगितले. त्याच रात्री मी हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट झालो.

झालेल्या सगळ्या तपासणीवरून माझ्या हृदयाकडे जाणाऱ्या रक्तवाहिन्यात तीन Blockages होते. (९५% ८५% आणि ६०%). डॉक्टरांनी लगेच माझ्या पत्नीच्या परवानगीने Angioplasty केली. त्यानंतर मला बरे वाटले. तरी पण खूप अशक्तपणा, निरुत्साहीपणा वाटत होता. दोन महिने मी रजेवर होतो. खाण्यापिण्याचे पथ्य व्यवस्थित पाळत होतो. पण पूर्वीसारखा तजेला नव्हता. ६ ते ८ महिने असेच गेले.

शेवटी माझ्या आईने ब्रह्मविद्येचा कोर्स करण्याचा

सल्ला दिला. कारण त्यात साधना व श्वसनाचे प्रकार आहेत. मीही मनावर घेतलं आणि माझे नाव नोंदवले.

मी जेव्हापासून ब्रह्मविद्येचा कोर्स करू लागलो, तेव्हापासून माझ्यामध्ये खूप फरक पडत गेला. मला पूर्वी दमल्यासारखे वाटायचे ते पुष्कळ कमी झाले. कामाचा उत्साह वाढला. चिडचिड कमी झाली.

आमच्या मॅडम खूप छान समजावून सांगतात व सर्व श्वसनाचे प्रकार नीट करून घेतात. **मीही नित्यनियमाने सराव करतो.** गेल्याच आठवड्यात मी माझ्या सर्व तपासण्या हॉस्पिटलमध्ये करून घेतल्या. **आश्चर्य असं की, माझ्या सर्व टेस्ट नॉर्मल आल्या. माझे कोलेस्ट्रॉल इतकी वर्ष वाढलेले असे, आता कोलेस्ट्रॉल एकदम नॉर्मल आहे.**

म्हणून माझा सर्वांना असा सल्ला आहे की, जमेल तसा हा कोर्स पूर्ण करा आणि आयुष्य वाढवा.

धन्यवाद!



ब्रह्मविद्या एक वरदान

के. के. गलांडे

मी केंद्र सरकारच्या (संरक्षण मंत्रालयात) सेवेतून प्रशासकीय अधिकारी म्हणून ३८ वर्षांच्या सेवेनंतर निवृत्त झालो. हाती भरपूर वेळ होता. वर्तमानपत्रातून ब्रह्मविद्येची जाहिरात वाचली. कुतूहल म्हणून ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक कोर्स केला (जानेवारी २०१७). जसजसा एकामागोमाग एक पाठ होत गेला, उत्सुकता वाढली आणि कधी आठवडा संपतो आणि पुढील पाठ वाचावयास मिळतो असे झाले. बघता बघता २२ आठवडे संपले.

खरोखरच ब्रह्मविद्या एक वरदान आहे. या निसर्गाचा मानव एक अंश आहे. ह्या निसर्गाचे शाश्वत नियम आहेत. पूर्ण जीवन गेले तरी हे नियम मानवाला समजू शकत नाहीत (केवळ अज्ञान). परंतु ब्रह्मविद्येमुळे

जीवनाचे सखोल नियम समजतात. स्वतःच्या अस्तित्वाची जाणीव होते. स्वतःच्या सामर्थ्याची जाणीव होते.

आठ श्वसनप्रकार म्हणजे उत्कर्षाच्या आठ पायऱ्या आहेत. श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे शारीरिक, मानसिक आणि आध्यात्मिक पातळीवर बदल निश्चितच जाणवतात. शारीरिक पातळीवर स्मरणवर्धक, घसा रुंद करणे आणि प्राणायाम यामुळे माझे श्वसन दमदार झाले. श्वसनप्रकार आणि विश्रांतीपाठांच्या नियमित सरावामुळे दिवसभर टवटवीत आणि उत्साही वाटू लागले. कोणतेही काम करताना थकवा जाणवत नाही. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे नुकतीच पुण्यामध्ये माउलीची पालखी आली

- ❖ कृतज्ञता : सुनिता सुरेश मडिये ❖ कृतज्ञता : पद्मजा शशिकांत साखळकर
❖ कृतज्ञता : आदित्य राजेंद्र वहाटकर ❖ कृतज्ञता : प्रदीप चंद्रकांत डोळस



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

होती. पालखीवरोबर पुण्याहून सासवडपर्यंत २५ कि. मी. पायी वाटचाल केली. थकवा जाणवला नाही अथवा पाय दुखले नाहीत. सहकाऱ्यांना जमले नाही ते मला जमले. मानसिक पातळीवर चांगला परिणाम झाला. चिडचिडेपणा कमी झाला. समोरच्या व्यक्तीला सकारात्मक प्रतिसाद देऊ लागलो. संतोष, आदर आणि कृतज्ञता या त्रिसूत्रीमुळे जीवन आनंददायक वाटू लागले.

आध्यात्मिक पातळीवर मन शांत झाले. नकारात्मक विचारांचा पगडा कमी झाला. बऱ्याचशा चुकीच्या कल्पनांचे ओझे डोक्यावर होते ते कमी झाले. आठवड्याचा उपास केला. त्याचाही परिणाम चांगला झाला. नवीन नवीन कल्पना येऊ लागल्या. संगीताची आवड निर्माण झाली. हार्मोनियम विकत घेतला. त्याचा क्लास सुरू केला. प्रगती चालू आहे. तसेच परसबागेचा तीन दिवसांचा कोर्स केला. त्यातून बागकामाची आवड निर्माण झाली. त्यावर काम सुरू केले. वनस्पती विश्वाची ओळख झाली. प्रकृती ठणठणीत होती.

धसनप्रकारांच्या नियमित सरावामुळे आणि विश्रांतीपाटांमुळे जीवनच बदलून गेले. आरोग्यसंपन्न प्रकृती, सकारात्मक दृष्टिकोन व चुकीचे विचार आणि कल्पना यांची समाप्ती. खरोखरच ब्रह्मविद्येने शरीर आणि मन यांची सांगड घातली आहे. इतर व्यायाम-प्रकारांत शारीरिक पातळीवर भर दिला जातो. परंतु अदृश्य मन शक्तिशाली आहे. त्याचाही विचार ब्रह्मविद्येत केला आहे. विचारांना योग्य वळण लागले आहे.

ज्ञानाची भूक वाढत गेली. त्यामुळे प्रगत वर्गात प्रवेश घेतला. नवीन नवीन कल्पनांचे आविष्कार, सखोल माहिती, निसर्गाचे मानवी जीवनाचे सखोल नियम ह्याचा आपल्या दैनंदिन जीवनात वापर कसा करावा हे शिकलो, मन थक्क झाले.

ब्रह्मविद्येचे शिक्षक, मार्गदर्शक यांचे कार्य अमोल आहे. मी माझ्या परीने ब्रह्मविद्या प्रसाराला हातभार लावत आहे. सर्व लोकांपर्यंत हे ज्ञान पोहचवावे ही इच्छा. ब्रह्मविद्येला नमस्कार!



दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती

जयश्री शेडजाळे

सर्वप्रथम आम्हा सर्वांतर्फे आपले मनःपूर्वक अभिनंदन. कारण आपण योग्य वेळी योग्य ठिकाणी येऊन व्याधी निवारणात यशस्वी झालात. तुमचा निश्चय आणि प्रयत्नांना यश प्राप्त झाले. तुमचा अनुभव अनेकांना प्रेरणा देईल. ब्रह्मविद्येमध्ये सातत्यपूर्ण सरावाला फारच महत्त्व आहे. याचा अनुभव आपण घेतच आहात. नियमित सरावासाठी तसेच पुढील अभ्यासक्रम पूर्ण करण्यासाठी आम्हा सर्वांच्या तुम्हाला मनःपूर्वक शुभेच्छा!

- प्रज्ञा मंडळ



जयश्री शेडजाळे

मी जयश्री अनिल शेडजाळे, साधारण चार-पाच वर्षांपासून मी हॉस्पिटलमध्ये C.O.P.D.ची (क्रॉनिक ऑबस्ट्रक्टिव्ह पल्मनरी डिजीज) ट्रीटमेंट घेत होते.

सुरुवातीला चार वेळा स्त्रे घ्यावा लागायचा, परत औषध असायचेच. काही वर्षांनी औषध कमी झाले व स्त्रेचा डोस व त्याची २०० पॉवरची १०० झाली. न

- ❖ शंकर अपषया स्वामी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नंदीनी महेश स्वामी ❖ कृतज्ञता : माधवी संजय वेरेकर
- ❖ कै. सदाशिव दशरथ घेनंद यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते



कंटाळता तीन-तीन महिन्यांनी चेकअपला जात होते. पण पावसाळा आला की परत त्रास सुरू व्हायचा. घराबाहेर पडणे जवळ जवळ बंदच झाले होते. कारण ३ मजले चढून येणे म्हणजे सिंहगड चढल्यासारखी धाप लागायची. तब्बेतीचे चढ-उतार होतच होते. त्यात भर म्हणून नोव्हेंबरमध्ये मला नागीण (हर्पिस) झाली. मानेपासून पूर्ण डाव्या हाताला. अतिशय वेदनादायी असे हे शिरेवरचे दुखणे कळायला उशीर झाला.

माझी मैत्रीण (जिने ब्रह्मविद्येचे प्रगत केले आहे) तिच्यामुळे मी योग्य वेळी, योग्य ठिकाणी आले. जानेवारी १२ ला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमास सुरुवात झाली. मला डाव्या हाताला खूप वेदना होत होत्या. त्यात नागिणीमुळे नर्व्हस सिस्टीमवर त्याचा प्रचंड परिणाम झाला. मी डिप्रेसनमध्ये गेले. मग सायकिअॅट्रिस्टचे औषध चालू झाले. पण यात दर शनिवारी न चुकता वर्गाला येत होते. जे कानावर पडत होते ते मनात साठवायचा प्रयत्न करत होते व प्राणायाम, ध्यान, श्वसनप्रकार व त्यानंतरची बोधवचने मनापासून म्हणत होते आणि विश्रांतीपाठही म्हणत होते. ध्यान व श्वसनप्रकार दिवसातून दोन वेळा करत होते.

फेब्रुवारी एंडला परत रुटीन चेकअपला गेले तेव्हा मला पहिला सुखद धक्का मिळाला. डॉक्टर म्हणाले, 'आपण औषधं २ महिने बंद करूया.' मी लगेच मॅडमना फोन करून सांगितले. त्यांनी असाच सराव प्रामाणिकपणे चालू ठेवा म्हणून सांगितले आणि दोन

महिने होत आले. अधून मधून स्ने लागायचा. चार-पाच दिवस स्ने लागायचा नाही पण ते लक्षात येताच अस्वस्थ वाटून स्ने घ्यावा लागायचा. म्हणजेच योग्य जाणीव असूनही विचारांची जोड न मिळाल्यामुळे असे होत असावे.

६ मेची ॲपॉइंटमेंट मिळाली. मन स्वस्थ होते. मी आनंदी आहे व दिसते; मी तरुण व तंदुरुस्त आहे हे सतत मनात म्हणत होते. डॉक्टरांनी जेव्हा मला तपासले तेव्हा त्यांनी आता कसे वाटते असे विचारले तेव्हा मी 'ठणठणीत' असे उत्तर दिले. 'हो, मग औषधे आपण पूर्णपणे बंदच करून टाकूया.' आणखी एक सुखद धक्का. असे होणार याची खात्री होतीच. पण डॉक्टरांच्या तोंडून ऐकायचे होते. डॉक्टरांचे मनापासून आभार मानले.

किती सांगू मी सांगू कुणाला आज आनंदीआनंद झाला...पहिला फोन मॅडमना करून त्यांचे आभार मानले. कारण त्या माझ्या गुरू आहेत व गुरूच्या योग्य मार्गदर्शनानेच हा चमत्कार अवघ्या तीन महिन्यात घडला. कुठे चार-पाच वर्ष व कुठे तीन महिने ह्याला चमत्कार नाही तर काय म्हणायचे!

खरेच! अहम् ब्रह्मास्मि या महावाक्याबद्दल माझी पूर्णपणे खात्री पटली आहे. आतील आनंद कायमस्वरूपी टिकणारा असतो व बाहेरील आनंद हा क्षणिक असतो. हो ना मॅडम?

दिव्यत्वाची जेथे प्रचिती तेथे कर माझे जुळती! धन्यवाद!



आनंददायी शांतता

स्वप्ना मठपती

माझ्या मैत्रीणीने मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासासाठी प्रवृत्त केले आणि माझा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू झाला. सुरुवातीला फार काही वाटले नाही. परंतु नंतर जसजसे नवीन

श्वसनप्रकार सुरू झाले तसा थोड्याच दिवसात मला स्वतःमध्ये फरक जाणवू लागला.

नोकरीत सतत कॉम्प्युटरवर काम केल्याने तसेच लोकलमधील गर्दीचा प्रवास यामुळे Spondilosis

❖ कृतज्ञता : अनंत विष्णू कदम

❖ सिंधूताई रामराव बोजावार यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान महेश रामराव बोजावार



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

सारखा आजार मागे लागला. व्हर्टिंगोचाही त्रास होत होता. मान आणि पाठ सतत दुखत असे.

ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात झाली आणि श्वास आपल्या जीवनात किती महत्त्वाचा आहे याची जाणीव झाली. आपण वेगवेळ्या प्रकारचे व्यायामप्रकार करतो. परंतु, श्वासावर आधारित व्यायामप्रकार हे मी पहिल्यांदाच ब्रह्मविद्येमध्ये शिकले. ठरावीक श्वसनप्रकारानंतर माझ्या असंलक्षात आले की माझे खांदे आणि मानेचे स्नायू दुखणे कमी झाले आहे. आणखी काही दिवसांनंतर माझी पाठ दुखणेही कमी झाले. म्हणजेच सतत सराव केला तर यातून नक्कीच सुटका होईल. पण सराव केला पाहिजे.

या सर्वांचे श्रेय अर्थातच मी ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांना देते. योग्य तंत्राने श्वास घेतल्याने जास्तीतजास्त प्राणवायू अत्यंत योग्य रीतीने संपूर्ण शरीराला कसा मिळेल हे या श्वसनप्रकारांत आहे. त्यामुळे रक्ताभिसरण चांगले होऊन मनःस्थिती सतत उत्साही राहते. आपल्यामुळे आपल्या संपर्कातील इतरसुद्धा नकळत आनंदी राहतात हा

फार मोठा लाभ आहे.

ब्रह्मविद्येतील ध्यान, हेसुद्धा अतिशय आनंददायी, मानसिक शांतता देणारे आहे. सुरुवातीला दिवसा मला ध्यानप्रकार फारसा जमत नसे. आता मी पहाटे उठून ध्यानाचा सराव करते. पहाटेच्या नीरव शांततेत पाठातील बोधवचने स्वतःशीच म्हणताना ज्ञात आणि अर्धज्ञात मन कधी एकरूप होतात हे समजत नाही. उरते ती फक्त शांतता. त्यामुळे दिवसभर अत्यंत उत्साही वाटते आणि वयाच्या ६५ व्या वर्षीही कामाचा कंटाळा येत नाही. ही मोठी अचिह्मंटे आहे.

म्हणूनच ब्रह्मविद्या आणि हे ज्ञान आम्हाला देणारे आमचे आदरणीय गुरू, ब्रह्मविद्या प्रचारक आणि यासाठी कार्य करणारे इतर सर्व साधक यांची मी सदैव ऋणी आहे. या सर्वांना माझे दंडवत.

टीप : घरात वास्तुशास्त्राचे स्तोम माजविण्यापेक्षा या विद्येत सांगितल्याप्रमाणे योग्य जाणीव ठेवल्यास एकमेकांशी सौजन्याने वागून घरामध्ये चांगली ऊर्जा निर्माण होते.



जीवनाचा टर्निंग पॉइंट

तन्वी केकरे



तन्वी केकरे

नमस्कार,

मी ब्रह्मविद्या प्राथमिक कोर्स एप्रिल २०१८ ला पूर्ण केला. आज मला माझे अनुभव आपल्या सर्वांना सांगताना मला फार आनंद वाटत आहे.

दोन वर्षांपूर्वी हा कोर्स माझी आई, वडील व बहिणीने केला होता. त्यांनी मलाही हा वर्ग करण्यास सांगितले. पण रोजच्या धावपळीमुळे मी ते मनावर घेतले नाही. माझे वडील गेल्या २० वर्षांपासून

वी.पी.च्या गोळ्या रोज घेत होते आणि माझी बहीण माइग्रेनची औषधे घेत होती. त्यांनी हा वर्ग केल्यानंतर त्यांचे अनुभव आश्चर्यजनक होते. **जे काम औषधाने झाले नव्हते ते ब्रह्मविद्येने केले आहे.** माझ्या आईला वयपरत्वे होणारे त्रास झाले नाहीत.

माझ्या मिस्टरांना हाय कोलेस्ट्रॉलचा त्रास आहे. मला असे वाटले की ह्यांनाही ब्रह्मविद्येने फायदा होईल, म्हणून मी त्यांना हा कोर्स करण्यास सांगितले

❖ जनार्दन पाटील यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान ज्योत्स्ना जनार्दन पाटील

❖ कृतज्ञता : अक्षता पुरोहित



व त्यांना फक्त सोबत म्हणून मीही ह्या वर्गाला जायला लागले. तोच माझ्या जीवनाचा टर्निंग पॉइंट ठरला!

सुरुवातीला प्राणायाम किंवा विज्ञान मला माहीत होते. आमच्या शिक्षकांनी सांगितल्यानुसार रोज प्राणायामाचा सराव करायचा हा नियम केला. ज्या दिवशी प्रेरणादायक श्वसन प्रकार शिकवला आणि त्यानंतर त्याचा सराव केला तेव्हा मला जणू संजीवनी बुटीच मिळाली.

दर दहा-पंधरा दिवसांनी मला माझप्रेनचा त्रास होत असे. पण हे श्वसनप्रकार केल्यानंतर मला एक ते दीड महिन्यात तो त्रास झाला नाही. मी तो त्रासच विसरून गेले. एक दिवस मला आठवले की खूप दिवसांपासून मला तो त्रास झाला नाही. तेव्हा समजले की हे सगळे ब्रह्मविद्येमुळेच. दर वर्षी ७-८ कॅज्युअल लीव्हज् ह्या त्रासामुळे घालवत असे. अॅलोपॅथिक, होमिओपॅथिक आणि आयुर्वेदिक औषधे घेऊन झाली तरीही मला

काहीही उपयोग झाला नव्हता.

ब्रह्मविद्या मला फळली. त्याशिवाय माझा थायरॉईडचा त्रासही कमी झाला. मी गेल्या सहा महिन्यांपासून त्याची औषधे घेणे बंद केले आहे.

ह्या शारीरिक त्रासांशिवाय माझ्या विचारसरणीत जी सकारात्मकता आली आहे त्याचे मी शब्दात वर्णन करू शकत नाही. ध्यान साधनेनंतर जी मानसिक शांती मिळाली आहे तिचे वर्णन करणे अशक्य.

यानंतर माझा भाऊ, माझ्या बहिणीचे मिस्टर यांनीही हा वर्ग केला. माझ्या मुलाने व माझ्या मैत्रिणीच्या मुलानेही वालवर्ग केले. आता घरातील तीन पिढ्या ब्रह्मविद्येच्या साधक आहेत.

मला झालेल्या फायद्याने माझ्या मैत्रिणीसुद्धा ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊ लागल्या आहेत. त्यांनाही ह्या वर्गाचा अकल्पनीय फायदा झालेला आहे.

सर्व वाचकांना हीच विनंती की, ब्रह्मविद्येचे साधक व्हा आणि जीवनाचा पूर्ण आनंद घ्या.



ब्रह्मविद्येने मला काय दिले ?

शिरीष मोराणकर

ब्रह्मविद्येबद्दल बरेच ऐकले होते. शिवाय माझ्या मित्राने ही साधना केली होती व मीही ही साधना शिकावी असे तो दहा वर्षांपासूनच सांगत होता. पण वेळ येत नव्हती. शेवटी ही वेळ आता जुलै २०१८ मध्ये आली.

माझी वैयक्तिक केस म्हणजे मला ३० ते ३५ वर्षांपासून सोरायसिस व सोरायटिक अर्थाईडचा त्रास होत होता. तसेच २०१२ साली माझे सर्वायकल स्पार्इनचे ऑपरेशन झाले होते. तेव्हापासून मला कायम स्वरूपी चक्कर (Vertigo) येण्याचा त्रास होत होता. त्यामुळे मी कोणाच्यातरी मदतीशिवाय कोठे जाऊ शकत नसे. शिवाय सुटा उभाही राहू शकत नसे. त्यामुळे एकंदरच जीवनाबद्दल निराश व अनासक्त झालो होतो.

ब्रह्मविद्येचे पाठ सुरु झाल्यानंतर हळूहळू का होईना पण आपण बरे होऊ ही आशा निर्माण झाली. मी कोणत्या प्रकारे प्राणायाम व व्यायाम करावे याबाबत मला काहीच कल्पना नव्हती. टेकून का होईना पण मी उभा राहून श्वसनप्रकार करू लागलो. मधून मधून वसत का होईना पण किमान अर्धा तास तरी उभे राहण्याची (अर्थात टेकूनच) सवय झाली व हातांच्या हालचाली सुरु झाल्या. ध्यान मी पूर्वीपासूनच करत होतो. पण शास्त्रशुद्ध पद्धत मला ब्रह्मविद्येमध्ये समजली.

ध्यानाचा व प्रत्येक श्वसनप्रकारानंतर म्हणावयाच्या विश्रांतीपाठांचा परिणाम शरीरावर व विचारांवर नक्कीच होऊ लागला आहे.

मी ब्रह्मविद्येचा आभारी आहे.

❖ दिव्य प्रज्ञेचा प्रकाश, प्रकाश, प्रकाश : पृष्ठदान अनंत माधव भागवत

❖ उर्मिला म्हात्रे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनुजा सूर्यकांत घरत



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

सुखी जीवन व यशाची गुरुकिल्ली

नूतन पाटील



नूतन पाटील

ब्रह्मविद्येच्या गुरुचरणी नतमस्तक होऊन मला आलेला अनुभव लिहायला मला खूप आनंद होत आहे.

दोन वर्षांपूर्वी माझ्या पतीच्या अकस्मात निधनामुळे माझ्या पायाखालची जमीनच सरकून गेली. आता आपले आयुष्य संपले असेच वाटायला लागले. मी मनाने, शरीराने पूर्ण खचून गेले होते. आता आपल्या जगण्याला काहीच अर्थ उरलेला नाही; आयुष्याचा शेवट करणे हेच विचार मनात येत होते. सदैव नकारात्मक विचार येत असल्यामुळे सकारात्मक विचार मनात आलाच नाही. कोणासमोर उभे राहण्याची हिंमतच होत नव्हती. मी आत्मविश्वास गमावून बसले होते. बऱ्याच आधीपासून वर्तमानपत्रात 'ब्रह्मविद्या शिका' अशी जाहिरात आली होती. माझ्या वर्गमैत्रीणीकडूनसुद्धा ब्रह्मविद्येबद्दल ऐकले होते.

'ब्रह्मविद्या' म्हणजे नेमके काय असेल? आपण करूया का? असा प्रश्न मला पडला होता. पण आपल्या मुलांसाठी आपण स्वतःला सावरले पाहिजे असे नेहमी वाटत होते, पण ते कसे शक्य होईल असेही मला वाटत होते. शेवटी मनाशी ठाम निश्चय करून मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला.

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय हे मला नक्की माहीत नव्हते. पण जसजसे वर्ग सुरू झाले आणि गुरूंनी प्रत्येक पाठ खूप सविस्तर व छान, सोप्या पद्धतीने शिकवला. त्यांची मी ऋणी आहे. माणसाच्या आयुष्यात अन्न, वस्त्र आणि निवारा ह्या मूलभूत गरजा असल्या तरी त्यांच्याही पलीकडे असणारी गोष्ट म्हणजे 'श्वास'.

श्वास आणि विचार व त्यांची योग्य सांगड घालून देणारी जाणीव ह्या ब्रह्मविद्येत मला शिकायला मिळाली. श्वसनाचे प्रकार व ध्यानाच्या शास्त्रोक्त

पद्धतीने सराव करून आपल्यामध्ये सकारात्मक विचार करण्याची शक्ती निर्माण होऊ लागते. मानसिक व शारीरिक तक्रारी बऱ्याच कमी झाल्या. मनावरचे दडपण कमी झाले. शरीरात एक प्रकारे उत्साह, चैतन्य जाणवू लागले. कामामध्ये गती आली. गुडघे दुखणे थांबले. काही वर्ष मी गुडघेदुखीमुळे खाली मांडी घालून बसू शकत नव्हते पण आता पायाची मांडी घालून बसू लागले. मनातील एक प्रकारची भीती दूर झाली. ध्यानाच्या सरावाने गमावलेला आत्मविश्वास मी परत मिळवून लिखाण करू लागले. माझ्या छातीत तीव्र वेदना होत असताना मी प्राणायाम व श्वसनाचा सराव करून त्यावर मात केली. प्राणायामाच्या नियमित सरावाने आपण योग्य प्रकारे श्वास घेऊ शकतो व हाच श्वास प्रत्येकाला शेवटच्या क्षणापर्यंत साथ देतो. ब्रह्मविद्येत असणारी बोधवचने ही फार उपयोगी आहेत. टेन्शन आल्यावर मी बोधवचने म्हणायला सुरुवात करते. त्याने माझे टेन्शन दूर होते.

पुन्हा विचार सुरू झाले. ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? माझ्या मनाने तरी मला हेच उत्तर दिले की, आनंदाच्या क्षणाकडे, सत्याच्या दिशेने चालून जाण्याचा मार्ग म्हणजे ब्रह्मविद्या. ब्रह्मविद्येने सर्व काही शक्य झाले आहे. आनंदी राहून आनंदी वातावरण निर्माण होते. मन शांत राहते.

ब्रह्मविद्या शिकवणाऱ्या शिक्षकांचे व मार्गदर्शकांचे विशेष आभार मानावेसे वाटतात. ब्रह्मविद्येमुळे माझी स्वतःशीच एक नवीन ओळख निर्माण झाली. मी आनंदी आहे व ब्रह्मविद्येची आभारी आहे. शेवटी एक वाक्य म्हणेन.

“संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनः पुनः।।”

नमस्कार.

- ❖ इंदिराबाई लक्ष्मण रत्नपारखी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रोहिणी भालचंद्र रत्नपारखी
- ❖ राजेश सदाशिव सरदेशमुख यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सोनल अतुल सरदेशमुख



आमूलाग्र बदल

किशोर पारकर

श्री. सौ. व मुलगी असे संपूर्ण कुटुंब ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण करून सातत्यपूर्ण सरावाने आपण व्याधीनिवारण करू शकलात याबद्दल आम्हा सर्वातर्फे आपणा सर्वांचे मनःपूर्वक अभिनंदन! आपल्याला आलेले आरोग्यदायी अनुभव सर्वांसाठी निश्चितच प्रेरणादायी ठरतील. ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रमासाठी आम्हा सर्वातर्फे शुभेच्छा!

- प्रज्ञा मंडळ

नमस्कार,

मी किशोर पारकर, वय ६७ वर्षे.

ब्रह्मविद्या या कोर्सबद्दल पुष्कळ वर्षे ऐकून होतो. काही वर्षांपूर्वी एका समारंभात या अभ्यासक्रमाबद्दल मला माहिती मिळाली होती. परंतु शिफ्ट ड्यूटीज असल्यामुळे हा अभ्यासक्रम करणे मला शक्य झाले नाही.

अचानकपणे माझ्या पत्नीच्या मैत्रिणीकडून गडकरी रंगायतनमध्ये कार्यक्रमाचा येण्याचे आग्रहाचे निमंत्रण मिळाले व त्यानंतर आम्ही ह्या वर्गात दाखल होण्याचे ठरवले.

मी मधुमेही पेशंट आहे. औषधांमुळे थकवा जाणवायचा. हा अभ्यासक्रम केल्यामुळे, श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे माझा स्टॅमिना वाढला. थकवा कमी झाला. माझ्या राहत्या इमारतीचे ४ जिने दिवसांतून ४ वेळा चढउतार करतो, पूर्वीसारखा थकवा जाणवत नाही. हा सर्वात मोठा फायदा झाला. औषधांचे प्रमाण ही २५% ने कमी झाले. श्वसनप्रकार केल्यानंतर सांगितलेली बोधवचने यांचा फारच

चांगला परिणाम झाला.

श्वसनप्रकार, प्राणायाम व ध्यान यांच्या सरावामुळे माझ्यात आमूलाग्र बदल झाला. माझ्या विचारांना एक चांगली दिशा मिळाली. मन आणि मनाचे सामर्थ्य याबद्दल दिलेली शिकवण फारच उपयोगी आहे.

माझ्यात झालेल्या बदलांचे सर्व श्रेय आमच्या वर्गशिक्षकांकडे जाते. त्यांची शिकविण्याची पद्धत, विषयाचे सखोल ज्ञान, परत परत विषय न कंटाळता समजावून सांगण्याची त्यांची हातोटी फारच वाखाणण्यासारखी आहे. कॉलेजमध्ये सुद्धा असे शिक्षक मिळतील तर मुलांमध्ये फारच प्रगती होईल.

यापुढे मला माझ्यात अधिक मानसिक व शारीरिक प्रगती करावयाची आहे आणि त्या निश्चयाप्रत जाणार आहे. प्रगत अभ्यासक्रमालाही प्रवेश घेणार आहे.

सर्व गुरुजनांचे आणि शिक्षकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. मी आभारी आहे. मला माझ्या जीवनात जो प्रकाश मिळाला तसाच सर्वांना मिळो. सर्व सुखी व आनंदी राहोत. हीच प्रार्थना!



कविता पारकर

माझ्या मैत्रिणीकडून मला ब्रह्मविद्येबद्दल समजले. विशेषतः डायबीटीज पेशंटसाठी ब्रह्मविद्येच्या

श्वसनप्रकार व ध्यानाचा चांगला उपयोग होतो असेही समजले. तेव्हा माझे मिस्टर व मुलीसह मी ब्रह्मविद्येच्या

- ❖ सुहासिनी सीताराम घाडीगांवकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सत्यवान सीताराम घाडीगांवकर
- ❖ नारायण धों. वापट यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा सु. दाबके



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला.

मला स्वतःला उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे. जिने चढल्यावर मला दम लागायचा. परंतु श्वसनप्रकारांच्या सरावाने जिने चढल्यावर दम लागायचे प्रमाण कमी झाले आहे. तसेच माझ्या उजव्या हाताचे मधले बोट वाकवताना मला त्रास द्यायचा. अगदी प्रयासाने बोट वाकवावयाचे म्हटले तर दुखायचे व सूजही यायची. परंतु श्वसनप्रकारात हाताची बोटे ताठ ठेवायची असतात ; त्या श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे आता माझ्या हाताचे मधले

बोट सहज वाकवता येते. शारीरिक पातळीवर झालेल्या ह्या बदलाने मी समाधानी आहे.

हा वर्ग सुरू केल्यापासून मन खूप शांत झाले आहे चिडचिड कमी झाली आहे. मला ध्यानासाठी पुरेसा वेळ देता येत नाही. परंतु तसा वेळ मी आता देणार आहे. कारण ध्यान केल्यानंतरची अनुभूती मला घ्यावयाची आहे.

माझे गुरु व शिक्षक यांची मी खूप आभारी आहे. त्यांना माझे नम्र अभिवादन.



तणावावर मात

श्वेता कुडतरकर

मी श्वेता निनाद कुडतरकर. मी एका I.T. कंपनीमध्ये काम करते. कामाचा ताण, Long working hours, बदलती जीवनपद्धती यामुळे मानसिक व शारीरिकदृष्ट्या काही समस्या मला जाणवू लागल्या होत्या.

कोणी काही बोलले की मी लगेचच react होत असे आणि मग मी असे का वागले याचा विचार करून मनाला खूप त्रास करून घेत असे. सगळे Problems माझ्यामुळेच आहेत असे वाटायचे. हळूहळू या ताणाचा परिणाम माझ्या शरीरावर होऊ लागला. रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढले. एवढ्या लहान वयात Sugar आल्याने खाण्याच्या सवयींवर आळा घालण्यात आला. तरी साखरेच्या प्रमाणावर हवे तेवढे नियंत्रण येत नव्हते. औषधे चालू होतीच.

इतक्यात एका ओळखीच्या व्यक्तीकडून कळले की, ब्रह्मविद्या शिकल्यास काही चांगले बदल दिसतील. म्हणून 'हेही करून बघूया' असं ठरवलं.

१३ जानेवारी २०१९ पासून ब्रह्मविद्येच्या प्रवासाला सुरुवात झाली. माझ्या मनातल्या अनेक प्रश्नांची उत्तरे पाठानुरूप मिळत गेली. 'शाश्वत सत्यांच्या सतत उच्चारामुळे एखाद्या Situation कडे पाहण्याची दृष्टी बदलली. श्वसनप्रकार, बोधवचने, सकारात्मक विचार यामुळे ताण कमी झाला. आनंदी वाटू लागले.

वर्ग सुरू करण्यापूर्वी माझे HBA1C 7.9 होते. तीन महिने वर्ग केल्यावर परत एकदा Sugar check केली आणि आता HBA1C ची लेव्हल ७.६ वर आली आहे. औषधे चालूच आहेत. पण कमी होणारी साखर पाहून मनाला एक उमेद मिळाली आहे. माझ्या सतत सरावामुळे मी नक्कीच साखरेच्या त्रासापासून मुक्त होईन अशी मला खात्री आहे.

ध्यानाने आपण अनेक गोष्टी साध्य करू शकतो असे वर्गात शिकले आहे आणि सरावाने ती अनुभूती मला नक्कीच येईल अशी खात्री आहे.

मला ब्रह्मविद्येचे ज्ञान दिल्याबद्दल व हा प्रवास सुरू झाल्याबद्दल मी माझ्या गुरूंचे आभार मानते.



❖ चि. उदय चि. शंकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर ❖ डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी व शांताबाई चंद्रकांत कुलकर्णी (आई वडील) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



सनिवेल, कॅलिफोर्निया, अमेरिका येथे घेतलेल्या वर्गातील साधकांचे अनुभव

संकलन - निश्चिंता वाटवे

“ब्रह्मविद्येचा प्रसार अखिल जगतात होत आहे.” आपणा सर्वांचे अनुभव वाचल्यावर त्याची प्रचिती आली. आपणा सर्वांचे अनुभव निश्चितच प्रेरणादायी आहेत. आपल्या अनुभवांबद्दल आम्ही सर्व आपले मनःपूर्वक आभार मानतो. तसेच आपणास सातत्यपूर्ण सरावासाठी शुभेच्छा

- प्रज्ञा मंडळ

शैला गदगकर म्हणतात : “आमच्या गुरुंनी ब्रह्मविद्या ही सर्वश्रेष्ठ विद्या उत्तम प्रकारे शिकवली. रोजच्या जीवनातील छोट्या-मोठ्या अनुभवांचा दाखला देऊन त्यांनी आकलनास कठीण असलेल्या कल्पना समजावून सांगितल्या.

“सर्व श्वसनप्रकार त्यांनी स्वतः प्रात्यक्षिक करून दाखवल्यामुळे आत्मसात करायला सोपे गेले. प्रत्येकाला स्वतंत्र मार्गदर्शन केले. त्यामुळे श्वसनप्रकारातील बारकावे समजण्यास सोपे झाले.

“अभ्यासक्रम चालू असतानाच मला या सर्व श्वसनप्रकारांच्या सरावाचा, ध्यानाचा व ज्ञानाचा फायदा जाणवायला लागला. एक प्रकारची मनःशांती वाटू लागली. कामाचा उत्साह वाढला.

वरचेवर थांबून स्वतःला पडताळून पाहावेसे वाटू लागले. आनंद व कृतज्ञता व्यक्त करावीशी वाटू लागली. धाडसी वृत्ती जागृत व्हायला लागली.”

डॉ. दत्तात्रय कुलकर्णी म्हणतात : “ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासवर्गाचा मला फायदा असा जाणवला की, माझ्या श्वासनलिकेच्या आजारासाठी मी जी औषधे घेत होते त्यांचा अत्यल्प प्रमाणात उपयोग करावा लागतो आहे.”

सौ. निशा कुलकर्णी म्हणतात : “ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासवर्गाचा मुख्य फायदा म्हणजे सकारात्मक विचारांकडे मनाचा कल वाढला आहे. शारीरिक स्वास्थ्यासोबत मानसिक स्वास्थ्य सुधारत आहे.”



अनमोल वरदान

अर्जुन दहीवडे



अर्जुन दहीवडे

ब्रह्मविद्या से जीवन को एक नई दिशा मिली। अज्ञान के आँगन में ज्ञान की कली खिली। लाखों तारे

आसमान में एक मगर ढूँढे न मिला। स्कूल कॉलेज में उम्र गुजारी, लेकिन ब्रह्मविद्यालय में आकार ज्ञान का

❖ भाऊ, भगिनी, वहिनी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर ❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर व राधाबाई श्रीपाद निगवेकर (आई-वडील) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

फूल खिला। ब्रह्मविद्या एक आधुनिक विज्ञान है, मानवजातिको मिला एक अनमोल वरदान है। ब्रह्मविद्या का लाभ यूँही सभी को मिलता रहे, सारा ब्रह्मांड स्वस्थ एवम् ज्ञानवर्धक होकर फलता फूलता रहे।

ब्रह्मविद्या में छोटे बड़े का भेद नहीं, यहाँ सबसे शिक्षा का नाता है, जो भी यहाँ आता है, सुख समृद्धि और सफल जीवन का ज्ञान पाकर जाता है। ब्रह्मविद्या में ज्ञान है, ध्यान है और सफल जीवन का अभियान है। इसमें प्राणायाम है, श्वसन है, जिसपर निर्भर मानव का जीवन है। इसमें धर्म नहीं, केवल ध्यान और विज्ञान है, इसमें शरीर और मन को आभा से जोड़ने का ज्ञान है।

ब्रह्मविद्या में एक प्राणायाम के साथ, आठ प्रकार के श्वसन है, जिसके अभ्यास से साधक को मिलता नवजीवन है। ब्रह्मविद्या एक साधना है, एक उपासना है, तथा एक आराधना है, उसका अध्ययन करके हमको अपने सुखी समृद्ध जीवन को आगे बढ़ाना है।

ये कोई व्यायाम नहीं ये सब आधुनिक अभ्यास है। जिसके मनन और पठन से जीवन में यश हमखास है। आपका ये कारवाँ पूरे ब्रह्माण्ड में यूँही चलता रहे, आगे बढ़ता रहे, पूरे विश्व में साधक आपके मिशन से जुड़ता रहे, मानवी जीवन के सुख समृद्धि और सफलता की सीढ़ी जो आपने बतायी है। उसपर हर एक साधक संतोष और आनंद के साथ चढ़ता रहे और आगे बढ़ता रहे।



संपन्न जीवन

धनश्री मुजुमदार

लहान मोठी व्यक्ति असो कोणत्याही पदा

वयाचा कोणताही असू दे हुदा।

यश आनंदाच्या प्राप्तीसाठी लागावे नादा

प्रत्येकाने शिबिर करून तरी हे पहावे एकदा।।

अहो हीच उमेद कृतीतून घडत रहावी

दिवसागणीक ब्रह्मविद्येवर प्रीतही जडत रहावी।

पाठावर पाठ करून योग्य कल्पना, योग्य व्हावी जाणीव

मग पहा तर खरे, जीवनात राहणार नाही कसलीच उणीव।।

जगण्यातले ताजेपण, सहज दिसावे चेहऱ्यावर।

कुणीही फिदा व्हावे, पण सतत सराव केल्यावर।।

आयुष्याच्या नाटकामध्ये प्रत्येकजण आपापली

भूमिका पार पाडत असतं।

पण शास्त्रशुद्ध, अचूक प्राणायामाचे गणित

ब्रह्मविद्येतच गवसतं।।

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय, कधीच नाही ऐकले पाहिले।

आता मात्र शिबिर केले, आणि वाटले जीवन संपन्न झाले

जीवन संपन्न झाले।।

❖ जयवंतीबाई धोंडबाराव माने यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलभा साळुंखे ❖ कृतज्ञता : धर्मा लक्ष्मण दुभाषे

❖ वसंत गायकवाड आणि संध्या गायकवाड यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सागर वसंत गायकवाड



ब्रह्मविद्या - मनाचे श्लोक

पद्मजा वझे

प्रभाते मनी ब्रह्मविद्याभ्यास स्मरावा
 योग ध्यानी ईश आधी वदावा
 राजमार्ग हा थोर सांडू नये तो
 परमेश स्वरूपी तोचि एकरूप होतो।।१।।
 ब्रह्मसाधका भक्तिपंथेचि जावे
 परमेश प्राप्ति कष्ट साध्येचि व्हावे
 श्वसन, ध्यान करावे सदा लीन व्हावे
 प्राणायाम नित दृढभावे करावे।।२।।
 देही आळस विकार सोडोनि द्यावा
 नित्यनेमे सराव संकल्प धरावा
 नैराश्य वृद्धत्व नको विषयांची
 स्तब्ध निश्चले ईशदर्शन पावताती।।३।।
 रोजनिशी सूर्योदयासी पहावे
 अंतरी प्रकाश चित्र ते आठवावे
 विजयी यौवनाचे गीत गान करावे
 मम जीवनी मीच स्वामी पहावे।।४।।
 स्वतनु हे ईश मंदिर पहावे
 दिव्य प्रज्ञा प्रकाशी नहावे
 प्रकाश परिभ्रमणी संतुलित रहावे
 दिव्य साक्षात्कारी प्रभुत्व घडावे।।५।।
 कृतज्ञ आनंद कैवल्य दानी
 ऐसा अमर ब्रह्मविद्याभिमानी
 ऐसी ब्रह्मविद्या अनंत अविनाशी
 मज मुक्ति देण्या कारण ठरावी।।६।।

ज्ञानभांडार

वृंदा कुळकर्णी

ज्ञानाचे भांडार ब्रह्मविद्या असे।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे।।
 निरपेक्ष निराकार तो खरा प्रकाश।
 त्याने व्यापले हो चंद्र, सूर्य, धरती, आकाश।।
 विश्वातील अमर तत्त्व जेथ वसे।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे
 संतोषाने तुझी साधना जो करी।
 प्रेम, कृतज्ञता, आदर ज्यांच्या उरी।।
 प्रगती त्यांची जलद होत असे।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे।
 वितळणे प्रक्रियेत तयार होते शरीर।
 अन् किरणातील संतोष, शांततेत हो स्थिर।।
 विश्वातील सौखलाचे कोडे सुटतसे।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे।।
 विश्वे आकाश, प्रकाश, खनिज, वनस्पती।
 प्राणी, मानवी, स्वर्गियाची महती।।
 आकाश, वायू, तेज, आप, अवनी पंचमहाभूते।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे।।
 गुरूंची कृपा होई आपल्यावरी।
 प्रकाशाची वाट तो प्रेमाने दावी।।
 प्रतिबिंब परमेश्वराचे आहे ठळकसे।
 मानवातील परमेश तेथ दिसे।।

❖ अर्चना शुक्ल यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अशोक गणेश शुक्ल



ब्रह्मविद्या : सुखाचे आगर

रश्मी सकपाळ



रश्मी सकपाळ

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 श्वासाच्या तालावर बोधवचनांची साथ
 कधी नाही सोडणार साधनेची कास
 पुनरुज्जीवनाची हीच खरी सुरुवात
 शाश्वत मूल्यांचा करूया विचार ॥१॥

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 ध्यानाच्या मदतीने करू संकटावर मात
 जसे हवे तसे करण्याचा करू अट्टहास
 मागा आणि दिले जाईल हाच ध्यानाचा हो गाभा
 हाच असे एकाकी मार्ग परमपदाचा ॥२॥

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 परिवर्तनाच्या पाठामुळे करूचुकलेल्यांनाही माफ
 कारण परिणामाचा नियम आहे तसा साफ साफ
 व्यक्तिमत्त्व ते आत्मतत्त्व हीच दैवी प्रज्ञेची वाट
 प्रकाशाच्या अधिकाऱ्यांनो या बंधनात अडकू एक साथ ॥३॥

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 आजपर्यंत अनेकांनी दिल्या सुरेख उपमा
 माउलीने दिली आपल्याला राजकन्येची प्रतिमा
 मीच आहे मानवी रूपातील परमेश्वर हेच तत्त्व अनमोल
 पण...साधनेला आपल्या जीवनात असावे बहुमोल ... ॥४॥

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 बाळा देई मुक्तिमार्ग जन्मदातीहून श्रेष्ठ
 आजीचा दिन जसे वैकुंठीचे दान
 रात्रंदिनी असावा ब्रह्मविद्येचा विचार
 प्रकाश पसरविण्याचे कार्य करूया अपार ॥५॥

आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!
 आम्ही ब्रह्मविद्या माउलीच्या लेकी आम्हा सुखाचे आगर रं!
 चला करूया साधना! चला करूया साधना!

❖ कृतज्ञता : अतुला कुलकर्णी

❖ श्रीधर पांडुरंग तायशेट्टे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलेखा श्रीधर तायशेट्टे



डिजिटल प्रज्ञा प्रकाशन, श्री. दिवेकर सरांच्या हस्ते,
डोंविवली प्रगत मेळावा, २०१८



दीपप्रज्वलन, ठाणे प्रगत मेळावा, २०१९

आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यान ही
ब्रह्मविद्या साधनेची महत्त्वाची अंगे आहेत .
श्वसन आणि विचार हे जीवनाचे दोन मूलभूत घटक आहेत की ,
ज्यांवर जीवन आधारलेले आहे .
ह्या दोन्हींशिवाय आपण जीवनाचा विचार करूच शकत नाही .
त्यामुळेच जीवनाचे हे दोन घटक सुदृढ व बलशाली करण्यावरच
ब्रह्मविद्येच्या साधनेत भर दिला जातो .
श्वसन आणि विचार सुधारल्याने साहजिकच त्याचा परिणाम
शरीर आणि मन यांच्या वाढलेल्या आरोग्यात दिसून येतो .



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा
ब्रह्मविद्या साधक संघ

Bramhavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995

T: 022-25339977, 022-25347788

W: www.bramhavidya.net



BramhavidyaSadhakSangh



BramhavidyaSS



BramhavidyaSandhaSangh