પ્રજ્ઞા

પ્રકાશ સર્વત્ર થવા દો

2018

।। प्रार्थना ।।

ब्रह्मविद्यां नमस्कृत्य मद्‌गुरोः चरणौ तथा ।
ज्ञानप्राप्त्यर्थ प्रस्थानं राजमार्गे करोम्यहं।।
संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनःपुनः।
प्राण नाद तेजोऽतीताम् ब्रह्मविद्यां नमाम्यहम्।।

॥ પ્રાર્થના ॥

બ્રહ્મવિદ્યાં નમસ્કૃત્ય મદ્‌ગુરો : ચરણૌ તથા ।
જ્ઞાન પ્રાપ્ત્યર્થ પ્રસ્થાનં રાજમાર્ગે કરોમ્યહં ॥
સંતુષ્ટોડહં કૃતજ્ઞોડહં કૃતાર્થોડહં પુનઃપુનઃ ।
પ્રાણ નાદ તેજોડતીતામ્ બ્રહ્મવિદ્યાં નમામ્યહમ્ ॥

ભાવાર્થ : બ્રહ્મવિદ્યાને તેમ જ મારા ગુરુનાં ચરણોને વંદન કરીને (આત્મ) જ્ઞાનપ્રાપ્તિ માટે હું (અષ્ટાંગ) રાજમાર્ગ પર મારા પ્રવાસની શરૂઆત કરું છું. વારંવાર મને અત્યંત આનંદ અને કૃતજ્ઞતા જણાય છે, મને (થયેલી જ્ઞાનપ્રાપ્તિથી) અત્યંત કૃતાર્થતા જણાય છે અને હું પ્રાણ, નાદ અને તેજથી પરે એવી બ્રહ્મવિદ્યાને વારંવાર નમસ્કાર કરું છું.

ધ્યેય
સમગ્ર માનવજાતિનો
શારિરીક, માનસિક અને
આધ્યાત્મિક વિકાસ

કાર્ય
બ્રહ્મવિદ્યાના શાસ્ત્રનો
પ્રચાર, પ્રસાર અને
શિક્ષણ

વેબસાઈટ

ઉત્કૃષ્ટ પ્રતિસાદ

નવેમ્બર 2004 માં વેબસાઈટ શરૂ કર્યા પછી, મુલાકાતીઓનો પ્રતિસાદ સતત વધતો રહ્યો છે. અમે સૌનો આભાર માનીએ છીએ. અમે આશા કરીએ છીએ કે તેમને આ અભ્યાસક્રમ માં જોડાવાની પ્રેરણા મળે. હાલમાં દર મહિને હજારોની સંખ્યામાં લોકો વેબસાઈટની મુલાકાત લે છે. તેઓ દુનિયાના વિવિધ પ્રાંત અને પ્રદેશના વાસી છે. પત્રવ્યવહાર (Correspondence) કોર્સ ની ઓનલાઈન રજિસ્ટ્રેશન સુવિધા વેબસાઈટ પર ઉપલબ્ધ છે.

Visit www.brahmavidya.net

Visit us on Facebook
https://www.facebook.com/BramhavidyaSadhakSangh

Follow us on Twitter
https://twitter.com/BrahmavidyaSS

Visit us on YouTube
https://www.youtube.com/c/brahmavidyasadhaksangh

ઓફિસ સરનામું

થાણા
લક્ષ્મી કેશવ બિલ્ડીંગ, બીજે માળે, ગોખલે રોડ,
નૌપાડા, થાણા (વેસ્ટ) 400 602
ફોન : 022-25339977, 25347788
સોમથી શનિ 10 થી 6

પૂના
1142, સદાશિવ પેઠ, શકુંતલા અનંત એપાર્ટમેન્ટ, પૂના 411030
ફોન : 020-24454402
સોમથી શનિ 10 થી 1 અને 4 થી 7

ટ્રસ્ટી

જયંત દિવેકર

સવિતા સુલે

કલ્પના રાઈલકર

સ્વાતી જોગ

સંજય સાઠે

જયંત ગોરે

રમેશ કરંદીકર

શિક્ષકો

છાયા દેસાઈ

સુનિતા ગુરવ

રીટા પંડ્યા

વિનય રાઠોડ

નંદા ત્રિવેદી

રાહુલ ત્રિવેદી

કાર્યકારિણી સદસ્ય

અધ્યક્ષ : સંજય સાઠે

સચિવ : જયંત ગોરે

ખજાનચી : હેમંત લાગૂ

પ્રજ્ઞા મંડળ

માર્ગદર્શક : જયંત દિવેકર

સલાહકાર : અલકા પુરોહિત **મુખપૃષ્ઠ :** સારથી એંટરપ્રાઇસ

સંપાદક : સુનિતા ગુરવ **મુદ્રણ :** સુંદરમ્

ડિઝાઇન : મલ્ટીલિંગ્વલ

પ્રજ્ઞા મંડળ : જયદીપ શાહ, નવનીત પારેખ, નમ્રતા જોગીદાસાણી, દર્શના પુરોહિત, ઉમેશ ધ્રુવ, મીના ગાલા, અમૃત શાહ, વિપુલ શાહ

કાર્યાલય વ્યવસ્થા

લક્ષ્મીકાંત ભગરે, ભગવાન લોણકર, રશ્મી સકપાલ, સુનિલ ગિરાસે, મધુકર ડોલારે, અનિલ વિનેરકર, સમૃદ્ધિ મિસ્ત્રી

મહત્વની સૂચના

અનેક સાધકોને બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધરેલું દેખાઇ આવે છે. કેટલાક સાધકોને તેમની બીમારીમાં નોંધપાત્ર સુધારો દેખાઇ આવેલ છે. બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ, સાધકોને તે છતાં સલાહ આપે છે કે તેમણે યોગ્ય વૈદ્યકીય સલાહ સૂચન સિવાય તેમની દવાઓ બંધ ન કરવી.

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ

અનુક્રમણિકા

1.	આરોગ્ય અને યશની તમારી ગુરુચાવી	● જયંત દિવેકર	 1
2.	સર્વત્ર પ્રકાશ થવા દો	● રાજારામ સુર્વે	 3
3.	ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મવિદ્યાની નવેસરથી ઓળખ	● નિતાંતા શેવડે	 7
4.	પત્ર દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા શીખો	● સુનિતા ગુરવ	 10
5.	આરોહણ આશ્રમઃ બ્રહ્મવિદ્યાના સાધકોની સ્વપ્નપૂર્તિ	● જયંત દિવેકર	 11

શિક્ષકોના અને વિદ્યાર્થીઓના અનુભવો

1.	બ્રહ્મવિદ્યા મારી પથદર્શક	● રિટા પંડ્યા	 13
2.	બ્રહ્મવિદ્યાની મારી આનંદયાત્રા	● છાયા દેસાઈ	 15
3.	આરોગ્યમ્ ધનસંપદા	● રજની મેહતા	 15
4.	બ્રહ્મવિદ્યા : નવજીવન	● નવનીત પારેખ	 16
5.	અતિ હર્ષ, આદર અને કૃતજ્ઞતાથી બ્રહ્મવિદ્યાને વંદન	● કલ્પના દોશી	 16
6.	આનંદનો મુક્ત પંખી	● ચૈત્રાલી	 17
7.	બ્રહ્મવિદ્યા – વિજ્ઞાન	● નમ્રતા જોગીદાસણી	 17
8.	આભાર	● પુલિન શાહ	 18
9.	આનંદ યાત્રા	● દર્શના પુરોહિત	 18
10.	ૐ બ્રહ્મવિદ્યા	● ગીરીષ ગાલા	 19
11.	સક્ષમ	● પુરુષોત્તમ મેહતા	 19
12.	બ્રહ્મવિદ્યા – સતત પ્રેરણા આપતી અવિસ્મરણીય યાત્રા	● મીના ગાલા	 20
13.	Small Steps Everyday	● નિલા ધ્રુવ	 21
13.	શારીરિક બળ	● દિનેશ ચૌહાન	 21
14.	બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ	● અમૃત શાહ	 22
15.	આરોગ્ય સંપન્ન જીવન	● નયના પારેખ	 22
16.	નવચૈતન્ય	● અલ્પા સાવલા	 23
17.	બ્રહ્મવિદ્યાની ગોળી	● મનિષા પંડ્યા	 23
18.	આંતરિક બદલ	● પૂજા જુઠાણી	 24
19.	આનંદી જીવન	● પ્રદીપ મેહતા	 24
20.	નવી દિશા	● પરાગ પુરોહિત	 25
21.	મનોબળ	● નલિની સંઘવી	 25
22.	જીવવાની જીદ	● ડૉ. રીટા ધ્રુવ	 26
23.	અમૃત કલશ	● જાગૃતિ શાહ	 26
24.	બ્રહ્મવિદ્યા શાશ્વત સત્ય	● લીના કારાણી	 27
25.	બ્રહ્મવિદ્યાની કવિતા	● લક્ષ્મી શાહ	 28
26.	બ્રહ્મવિદ્યા સફળતાનો રાજમાર્ગ	● નિતિન પાંચાળ	 29
27.	આત્મવિશ્વાસ	● અનિતા જારાઠિયા	 29
28.	હું આનંદી છું હું આભારી છું	● પલ્લવી લીંબાચીયા	 30
29.	માનસિક સ્થિરતા	● વર્ષા ગાલા	 30
30.	નવજન્મ	● પ્રજ્ઞા પટેલ	 31
31.	ડર પર વિજય	● પ્રજ્ઞા શાહ	 32
32.	સાદર પ્રણામ	● નિશા	 32

સંપાદકીય...

આદરણીય વાચક,

સપ્રેમ નમસ્કાર,

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તરફથી પ્રકાશિત થનારી ગુજરાતી 'પ્રજ્ઞા' વાર્ષિક પુસ્તિકાનું આ પહેલું પ્રકાશન વર્ષ છે.

'પ્રજ્ઞા' પ્રકાશન આપણા સર્વ માટે આનંદદાયક ઉત્સવ છે કારણ આપણા સર્વ સાધકોની હાજરીમાં શ્રી જયંત દિવેકર સરના હસ્તે પ્રથમ ગુજરાતી પ્રગત મેળાવડા માં 'પ્રજ્ઞા' પ્રકાશન થાય છે.

બ્રહ્મવિદ્યા નો પ્રકાશ પ્રસારવાનું કાર્ય બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ તરફથી અવિરત ચાલુ છે. આ કાર્યપ્રકાશ દૂર દૂર પ્રસારવા માટે 'પ્રજ્ઞા' પુસ્તિકા સદૈવ કાર્યરત રહેશે. તે કાર્ય પ્રજ્ઞાના જુદા જુદા શીર્ષકો મારફત અનેકો સુધી પહોંચાડવાનો આપણે પ્રયત્ન કરશું.

આ વર્ષે કાર્યપ્રકાશમાં ઉલ્લેખનીય બાબત એ છે કે આ વર્ષે બ્રહ્મવિદ્યા સંઘ તરફથી (કોલેજ, હોસ્પિટલ) તેમ જ જુદી જુદી કંપનીઓના કાર્યાલયોમાં બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રસ્તાવના આપવામાં આવી અને કેટલીક કંપનીઓમાં વર્ગ પણ શરૂ થયા.

છેલ્લા કેટલાક વર્ષોનો વિચાર કરતા આપણે એમ કહી શકીએ કે આપણું આ બ્રહ્મવિદ્યાનું કુટુંબ વિસ્તરી રહ્યું છે. તેમ છતાં કેટલું કરવું જોઇએ અને કેટલું કરી શકાય આનો વિચાર જ્યારે આપણે કરીએ છીએ ત્યારે આપણે એ સ્પષ્ટ જોઇ શકીએ છીએ કે આપણે હજુ ઘણું જ કાર્ય કરવાનું છે અને ઘણું સાધ્ય કરવાનું છે. નિશ્ચિત જ આ સર્વ કાર્ય બ્રહ્મવિદ્યાના સર્વ વિદ્યાર્થીઓના સંગઠિત પ્રયત્નો મારફત જ સાધ્ય થઇ શકે.

માટે જ આપણે આપણા હૃદયની શોધ લઇએ અને બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રસાર સંપૂર્ણ જગતમાં થાય તે માટે કઇ કલ્પનાઓ મળે તે જોઇએ. આવી કલ્પના મળતાં જ તે કલ્પનાઓને પ્રત્યક્ષમાં લાવવા માટે યોગ્ય પ્રયત્ન કરીએ. આજે જે બ્રહ્મવિદ્યાનું ભવ્ય રૂપ દેખાય છે તેના માટે આપણા બધા શિક્ષકોએ, કાર્યકર્તાઓએ તેમજ વિદ્યાર્થીઓ એ આ ઉદાત કાર્ય માટે મુક્ત હસ્તેથી આપેલો ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પદાર્થ તથા સમય માટે બધાનો આભાર. આપણને અધિક ભૌતિક અને આધ્યાત્મિક પદાર્થ અને સમયની ગરજ છે. આપણી આજુબાજુમાં આટલા દુઃખો, અડચણો, બિમારીઓ દેખાય છે તો આપણે સ્વાર્થી વૃત્તિથી બ્રહ્મવિદ્યાના મધુર ફળોનો આસ્વાદ એકલા કેવી રીતે ચાખીએ ? માટે જ આપણે એકત્ર આવીએ, સાધના કરીએ અને સર્વત્ર બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રકાશ ફેલાવીએ. માનવ સમાજના સુખ અને સમૃદ્ધિ માટે આપણે બધા પ્રયત્નશીલ રહીએ.

પ્રજ્ઞા 2018ની પુસ્તિકા માટે આપના લેખ, અનુભવ, કવિતા મોકલનારા સર્વ શિક્ષકોનો, સાધકોનો પ્રજ્ઞામંડળ ઋણી છે.

પ્રજ્ઞાની નિર્મિતીમાં જેમનો પ્રત્યક્ષ અથવા અપ્રત્યક્ષ સહકાર મળ્યો છે તે સર્વનો પ્રજ્ઞામંડળ તરફથી આભાર.

'પ્રજ્ઞા' વાંચીને બ્રહ્મવિદ્યા શીખવાની આપને પ્રેરણા થાય અને જે બ્રહ્મવિદ્યાના સાધક છે તેમની સાધનામાં ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ થાય એ જ પ્રાર્થના !

બ્રહ્મવિદ્યા નો પ્રકાશ અખિલ જગતમાં પ્રસરી રહ્યો છે.

સુનીતા ગુરવ

આરોગ્ય અને યશની તમારી ગુરુચાવી

(શબ્દાંકન : નવનીત પારેખ)

આ સાધનાથી માનવનો દષ્ટિકોણ બદલાય છે અને તે અધિક આનંદી, ઉત્સાહી અને આત્મવિશ્વાસ સંપન્ન બને છે.

જયંત દિવેકર

પ્ર. આરોગ્ય અને યશ, બન્ને ! મનુષ્ય આનાથી વિશેષ શેની અપેક્ષા કરી શકે ? શું બ્રહ્મવિદ્યા એ એકાદુ જાદુ છે ? એવું લાગે છે કે એ પરિપૂર્ણ જીવનનું જ રહસ્ય છે !

ઉ. હા, તમે કહો છો તે પ્રમાણે આ ખરેખર જ અદભૂત લાગે છે; બરાબર ને? આ લેખમાં હું બ્રહ્મવિદ્યાના તત્ત્વો સંક્ષિપ્તમાં સમજાવું છું. અને મને એવી આશા છે કે આને કારણે તમને બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રાથમિક અભ્યાસ કરવાનું મન થશે. અભ્યાસક્રમ શરૂ કર્યા પછી તમે પોતાના અનુભવથી બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિઓના પ્રભાવને ચકાસી શકશો.

પ્ર. પરંતુ, આરોગ્ય અને યશ બન્ને એકબીજાથી કેટલા ભિન્ન છે! આરોગ્ય શરીરથી સંબંધિત છે અને એનાથી વિરુદ્ધ યશ તો અનેક ક્ષેત્રોથી સંબંધિત છે. તો પછી બ્રહ્મવિદ્યા એ બન્ને સાધ્ય કરવામાં કેવી રીતે મદદરૂપ થાય ?

ઉ. એ સાચુ છે કે આરોગ્ય અને યશ એ બન્ને એકબીજાથી અતિશય ભિન્ન લાગે છે તે છતાં આ બન્ને વસ્તુ જીવનની વ્યવસ્થાનું પાલન કરવા પર જ આધારિત છે. સર્વ સત્ય છુપાયેલું હોય છે, ગુપ્ત હોય છે અને જો આપણે આપણું નિરીક્ષણ ફક્ત ઉપલછલ્લી દેખાતી વસ્તુઓ પૂરતું જ મર્યાદિત રાખીએ તો સત્ય ક્યારેય આપણા ધ્યાનમાં આવશે નહીં. આપણે એમ કહી શકીએ કે પ્રત્યેક વૈજ્ઞાનિક શોધ આનો સ્પષ્ટ પુરાવો છે. **''જેવું દેખાય છે તેવું હોતું નથી!''** ઉદાહરણ તરીકે, આપણી પૃથ્વી એકદમ સપાટ લાગે છે પણ હકીકતમાં તે ગોળ છે; એવું લાગે છે કે રોજ સવારે પૂર્વમાં સૂર્યોદય થાય છે, પણ હકીકતમાં સૂર્યોદય જેવી કોઈ વસ્તુ જ નથી વગેરે.

જે પ્રમાણે આધુનિક વિજ્ઞાન આપણને ભૌતિક વિશ્વના નિયમોની માહિતી આપે છે, તે જ પ્રમાણે બ્રહ્મવિદ્યા આપણને તમારા, મારા જીવનના–માનવી જીવનના ગહન સત્ય બાબત, નિયમો બાબત માહિતી આપે છે. જ્યારે આપણે આ નિયમોનું આપણા જીવનમાં પાલન કરીએ છીએ ત્યારે આપોઆપ જ આપણું જીવન વ્યવસ્થિત થાય છે અને જેને આપણે આરોગ્ય કે યશ કહીએ છીએ, તે બીજું કંઈ નથી પણ જીવનની વ્યવસ્થા છે.

પ્ર. સામાન્ય મનુષ્ય દૈનંદિન જીવનમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો શું ઉપયોગ કરી શકે ?

ઉ. બ્રહ્મવિદ્યા શીખવે છે કે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં દિવ્યત્વ છુપાયેલું છે. માટે જ તેની બધી તકલીફો અને સમસ્યાઓ દૂર કરવાની શક્તિ પ્રત્યેક માનવમાં છે. બ્રહ્મવિદ્યા ફક્ત કહેતી જ નથી પરંતુ આ બધું પ્રત્યક્ષમાં લાવી શકનાર નિશ્ચિત પદ્ધતિઓ પણ શીખવે છે. આ પદ્ધતિઓની નિયમિત સાધનાથી મનુષ્ય પોતાની વિવિધ શારીરિક અને માનસિક સમસ્યાઓ માંથી મુક્ત થઈને અધિક આનંદી જીવન જીવી શકે છે.

પ્ર. તો શું બ્રહ્મવિદ્યાને આપણે સુખી જીવનનું શાસ્ત્ર કહી શકીએ ? બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિઓમાં શું શીખવવામાં આવે છે ?

ઉ. ખરેખર જ, બ્રહ્મવિદ્યા એ સુખી જીવનનું શાસ્ત્ર છે. તે માનવને જીવનના આધ્યાત્મિક નિયમ શીખવે છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિમાં શ્વસન અને વિચાર પર ભાર આપ્યો છે કારણ કે

આ બન્ને વસ્તુ માનવ જીવનના મૂળભૂત ઘટક છે. શ્વાસ અને વિચાર સિવાય આપણે જીવનનો વિચાર સુદ્ધાં કરી શકીએ નહીં.

આ બન્ને વસ્તુ આપણે જન્મથી જ વાપરીએ છીએ, છતાં એ યોગ્ય પ્રકારે કેવીરીતે વાપરવી એ આપણને કોઇએ પણ શીખવ્યું નથી. યોગ્ય શ્વસન કે યોગ્ય વિચારોનું કોઇપણ શાસ્ત્ર શાળા કોલેજમાં શીખવામાં આવતું નથી. તમને એ સાંભળીને આશ્ચર્ય થશે કે, સામાન્યરીતે મનુષ્ય તેના ફેફસાની ફક્ત 10 ટકા ક્ષમતાનો જ ઉપયોગ કરે છે. બ્રહ્મવિદ્યામાં શીખવવામાં આવતા આધ્યાત્મિક શ્વસનપ્રકારની સાધનાથી શ્વસનક્રિયા સુધરે છે અને ધ્યાનની પદ્ધતિની સાધનાથી વિચાર અને વિચારોની પ્રક્રિયા સુધરે છે. આ રીતે શ્વસનપ્રકારોથી શ્વસન અને ધ્યાનથી મન શુદ્ધ થવાથી સાધના કરનાર સાધક વધુ ઉત્તમ શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય ઉપભોગે છે.

પ્ર. બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી કઇ કઇ બીમારીઓમાં લાભ થાય છે ?

ઉ. બ્રહ્મવિદ્યા એ કોઇ એક દવા નથી દવા કહીએ એટલે તે કોઇ વિશિષ્ટ બીમારી માટે હોય. બ્રહ્મવિદ્યા તેવી નથી બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી બધા રોગોનો સમૂળગો નાશ થવામાં મદદ મળે છે. તેથી બ્રહ્મવિદ્યાનો ફાયદો બધી બીમારી પર થવાથી આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. તે છતાં અસ્થમા, શ્વસનતંત્રના ઇતર વિકારો, લોહીનું દબાણ, મધુ–પ્રમેહ, હૃદયવિકાર, ગરદનનો દુઃખાવો, પીઠ કમરનો દુઃખાવો, જૂની અને કાયમી શરદી એવા અનેક વિકારો પર બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાનું ઉત્તમ પરિણામ દેખાઇ આવે છે. આ ઉપરાંત આ સાધનાથી માનવનો દ્દષ્ટિકોણ બદલાય છે અને તે વધુ આનંદી, ઉત્સાહી અને આત્મવિશ્વાસ સંપન્ન થાય છે. આ રીતે શારીરિક અને માનસિક આરોગ્ય સુધરવાથી મનુષ્ય તેનું દૈનિક કાર્ય વધુ ઉત્સાહથી અને સારી રીતે કરી શકે છે. તેથી જ તેની નોકરીમાં, વ્યવસાયમાં કે ધંધામાં વધુ યશસ્વી થઇ શકે છે.

પ્ર. આ સાધના માટે કેટલો સમય આપવો જોઇએ ?

ઉ. આધ્યાત્મિક શ્વસનપ્રકારની સાધના માટે સવારે 20 મિનિટ અને ધ્યાનની સાધના માટે રાત્રે કે પ્રાતઃકાળે 20 મિનિટનો સમય આપવો આવશ્યક છે. અર્થાત જ, પ્રત્યેક જણ પોતાની રુચિ અને સગવડ પ્રમાણે વધુ સમય સાધના કરી શકે. 18 વર્ષથી અધિક વયની કોઇપણ વ્યક્તિ આ પદ્ધતિ સહજ શીખી શકે અને દરરોજ તેનો અભ્યાસ કરી શકે.

પ્ર. આ પદ્ધતિ મૂળ ક્યાંની છે ? આપણે ત્યાં તે કેવીરીતે આવી ?

ઉ. બ્રહ્મવિદ્યા આધ્યાત્મિક સાધનાની અત્યંત પ્રાચીન પદ્ધતિ છે. આમાંની સાધનાની પદ્ધતિનું મૂળ ભારતમાં જ છે. અહીંથી તે તિબેટમાં ગઇ અને હવે ફરી આપણી પાસે ભારતમાં આવી છે.

સર્વત્ર પ્રકાશ થવા દો !

રાજારામ સુર્વે (શબ્દાંકન : સુનીતા ગુરવ)

1997 ની સાલમાં અધિકૃત નોંધણી થયા પછી બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટની 'બ્રહ્મવિદ્યા' આ પ્રાચીન યોગશાસ્ત્રનો બધી બાજુ પ્રસાર થઈ રહ્યો છે. આ પ્રસારમાં અનેક ઘટકોનો સમાવેશ છે. તેનો આ અહેવાલ છે.

બ્રહ્મવિદ્યાના પ્રસાર અને પ્રચાર કાર્યનો પ્રારંભ ગુરૂ શ્રી જ્યોતિર્મયાનંદજી એ મુંબઈ અને ઉપનગરોમાં કર્યો. ત્યાર પછી તેમના શિષ્ય, આપણા સર્વના ગુરૂ વંદનીય શ્રી જયંત દિવેકર સરે બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રકાશ પ્રસારવાનો પ્રારંભ કર્યો. બ્રહ્મવિદ્યાના સર્વ અંગ્રેજી પાઠોનો શ્રી જયંત દિવેકર સરે મરાઠીમાં અનુવાદ કરવાનું બહુમૂલ્ય કાર્ય કર્યું તે પાઠોનો ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરવાની અમૂલ્ય તક મને મળી માટે સર્વોચ્ચ શક્તિ, મહાન વિભૂતિઓ, આદરણીય શ્રી દિવેકર સર, બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ અને પૂર્ણ ગુજરાતી ટીમનો હું આભાર માનું છું. તેને લીધે ગુજરાતી સમાજમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો કાર્યપ્રકાશ ઝડપથી સર્વત્ર પહોંચાડવાનું સુલભ થયું. 1997 ની સાલમાં બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટની અધિકૃત નોંધણી થઈ સંસ્થાનું ધ્યેય અને કાર્ય નિશ્ચિત કરવામાં આવ્યાં.

ધ્યેય : અખિલ માનવ જાતીનો શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિકાસ

કાર્ય : બ્રહ્મવિદ્યાના શાસ્ત્રનો પ્રચાર, પ્રસાર અને શિક્ષણ

બ્રહ્મવિદ્યાના કાર્યપ્રકાશમાં આપણાં શિક્ષકોનો ખૂબ જ મહત્વનો ફાળો છે. શિક્ષક જ ખરા અર્થમાં બ્રહ્મવિદ્યાના પ્રસારક છે. તેથી સંસ્થાએ શિક્ષક તૈયાર કરવા અને 'શિક્ષક પ્રશિક્ષણ' પર ભાર મૂક્યો છે.

બ્રહ્મવિદ્યા શાસ્ત્રનો અભ્યાસક્રમ ચાર સ્તર પર ઉપલબ્ધ છે.

શરૂઆતમાં :-

1. બાલવર્ગ : 7 અઠવાડિયા (વય 10 થી 18)
2. પ્રાથમિક વર્ગ : 22 અઠવાડિયા (18 થી ઉપરની વયના) તે પછી
3. પ્રગત વર્ગ : 104 અઠવાડિયા તે પછી
4. પ્રદીપક વર્ગ : 96 અઠવાડિયા

સર્વ વર્ગ અઠવાડિયામાં એક વાર દોઢ કલાક લેવામાં આવે છે. આ રીતે સાધક બ્રહ્મવિદ્યાના સાનિધ્યમાં 4 થી 5 વર્ષ રહે છે. ઉપરના ચાર સ્તરોનો અભ્યાસક્રમ પૂરો થયા પછી જ સાધક તેની ઇચ્છા હોય તો શિક્ષક પ્રશિક્ષણ માટે લાયક બને છે. શિક્ષક પ્રશિક્ષણ પૂર્ણ થયા પછી જ સાધક

એમ.કે.ઇ. લૉ ફાઇનાન્સ

લૉ. કે. સી. કૉલેજ

શ્રી જયંત દિવેકર સરની અનુમતી મુજબ શિક્ષક તરીકે કાર્યરત થાય છે. સાધારણ રીતે શિક્ષક થવામાં 5 થી 6 વર્ષનો સમય લાગે છે. આ દરમ્યાન સંસ્થાના જુદા જુદા ઉપક્રમોમાં ભાગ લઇ વિદ્યાર્થી અનુભવ સંપન્ન થઇ શકે છે. આ પ્રમાણે પ્રશિક્ષિત શિક્ષકો બ્રહ્મવિદ્યાના શિક્ષણ પ્રસારમાં કાર્યરત છે અને તેથી જ સર્વત્ર બ્રહ્મવિદ્યાનો જ્ઞાનપ્રકાશ પ્રસરી રહ્યો છે.

બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગ પ્રશિક્ષિત શિક્ષકો મારફત જુદા જુદા સ્તરો માટે નિયમિતપણે ચાલૂ હોય છે. સર્વ વર્ગોનું આયોજન અઠવાડિયામાં એકવાર કરવામાં આવે છે. મુખ્યત્વે ચાર ભાષાઓમાં – અંગ્રેજી, મરાઠી, હિંદી અને ગુજરાતીમાં વર્ગ હોય છે.

કંપનીઓ, કોલેજો, હોસ્પિટલોમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો પરિચય :

આ વર્ષની વૈશિષ્ટપૂર્ણ વાત એટલે કે. ઇ. એમ. હોસ્પીટલ, કૂપર હોસ્પીટલ, એસ.એન.ડી.ટી. કોલેજ, M.K.E.S. of Finance & Management થાણા, પોલિટેક્નિક કોલેજ, વિવિધ કંપનીઓના કાર્યાલયોમાં, તેમજ બેંક ઓફ બરોડા, ઇન્કમ ટેક્સ હેડ ઓફિસ, મુંબઇ મહાનગરપાલિકાની બોરીવલી, અંધેરીના કાર્યાલયોમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો પરિચય આપતા વ્યાખ્યાનો કરવામાં આવ્યા તે ઉપરાંત મહેંદ્ર અને મહેંદ્ર કંપનીના કાંદીવલીના કાર્યાલયમાં મરાઠી અને અંગ્રેજીમાં વર્ગો પણ શરૂ થયા છે.

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ તરફથી જુદા જુદા સ્તરો પરના વર્ગોનું આયોજન નિયમિતપણે કરવામાં આવે છે. ઉદા. 10 થી 18 વર્ષની વયના બાળકો માટેના બાલવર્ગોમાં દર વર્ષે સાધારણ પણે 2000 થી વધુ નવા વિદ્યાર્થીઓ લાભ લે છે. તેમજ 18 વર્ષથી વધુ વયના સાધકો માટેના પ્રાથમિક અભ્યાસક્રમના વર્ગોમાં દર વર્ષે સાધારણ પણે 12000 થી અધિક નવીન સાધક બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાનો લાભ લે છે.

બ્રહ્મવિદ્યાના અત્યાર સુધીના સાધકોની સંખ્યા 1,80,637 છે.

અત્યાર સુધીના પ્રાથમિક ગુજરાતી સાધકોની સંખ્યા 2032 છે. તેમજ પ્રગત ગુજરાતી સાધકોની સંખ્યા 248 છે. અત્યાર સુધી પ્રદીપક વર્ગ ફક્ત શ્રી જયંત દિવેકર સર લેતા હતા પરંતુ 2014 થી સરે બે નવા પ્રશિક્ષિત શિક્ષક પ્રદીપક વર્ગો માટે નિયુક્ત કર્યા છે. 1) ડૉ. નિતાંતા શેવડે 2) શ્રી. સંજય સાઠે. 2018 થી સૌ. રુચિરા ગોડબોલેને નિયુક્ત કરવામાં આવ્યા છે.

શિબિરો : જેમને અઠવાડિયામાં એક વાર એવા વર્ગ ફાવતા ન હોય, તેમજ મુંબઇ બહારના લોકો માટે, નિસર્ગરમ્ય સ્થળોએ બ્રહ્મવિદ્યાની સળંગ પાંચ દિવસની નિવાસી શિબિરોનું મહાબળેશ્વર, લોનાવલા અને ખંડાલામાં નિયમિતપણે આયોજન કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત ધારવાડ, ગોવા, બેલગાંવ, ધુળે, અહમદનગર, અમરાવતી, દેવગઢ, માલવણ, કુડાળ, આકોલા, રાજાપૂર, હૈદ્રાબાદ ઈત્યાદિ સ્થળોએ સંસ્થા દ્વારા અનિવાસી શિબિરોનું આયોજન કરવામાં આવે છે. **રાજકોટ (ગુજરાત) માં પણ અનિવાસી શિબિરનું આયોજન કરવામાં આવ્યું હતું.** તમારા શહેરમાં શિબિર કરાવવી હોય તો કાર્યાલયમાં સંપર્ક કરવો.

સાઠે કૉલેજ, એન.એસ.એસ. વિરાર

ફાર્મસી કૉલેજ, હડપસર

મેળાવડા : બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ તરફથી જુદી જુદી જગ્યાએ વાર્ષિક મેળાવડા આયોજાય છે. આ વધુ એક વિશિષ્ટ આયોજન છે, જેમાં સર્વ સાધકો એક બીજાને મળે છે અને વિચારોની આપ–લે કરે છે. તેવી રીતે સર્વ સાધકોને સામેલ કરીને થતી સાધના, જે વંદનીય દિવેકર સર પોતે કરાવે છે જે આ મેળાવડાની વધુ એક વિશિષ્ટતા છે.

આ ઉપરાંત સંઘના કાર્યોની સમીક્ષા કરવામાં આવે છે. આને કારણે આ મેળાવડા બ્રહ્મવિદ્યાના જ્ઞાનપ્રસારણ અને સંવર્ધન માટે અતિશય પ્રેરક બને છે અને સાધક અધિક ઉપયોગી માહિતી મેળવે છે. **આજે તા 1/4/2018 ના પવિત્ર દિવસે આપણો પહેલો પ્રગત ગુજરાતી સાધકોનો મેળાવડો સંપન્ન થઇ રહ્યો છે.**

અભ્યાસ વર્ગ : અનેક લોકો બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગ પૂરા કરે છે, પરંતુ સાધનામાં સાતત્ય રહેતું નથી આવું દેખાઇ આવવાથી સાધક સંઘ તરફથી જુદી જુદી જગ્યાએ બધા સ્તરના અભ્યાસક્રમોના અભ્યાસ વર્ગોનું આયોજન કરવામાં આવે છે. આને લીધે સાધકોની સાધનામાં સાતત્ય વધવાથી તેઓ સંસ્થા સાથે જોડાયેલા રહે છે. તે માટે પ્રશિક્ષિત શિક્ષકો પાસે નીચે આપેલા અભ્યાસક્રમોના અભ્યાસ વર્ગોનું આયોજન કરવામાં આવે છે.

પ્રાથમિક સાધના વર્ગ : 7 અઠવાડિયા

પ્રાથમિક પુર્નઅધ્યયન વર્ગ : 11 અઠવાડિયા

પ્રગત પુર્નઅધ્યયન વર્ગ : 26 અઠવાડિયા

ગુજરાતી સાધકો માટે આ અભ્યાસ વર્ગો લેવાની શરૂઆત ટૂંક સમયમાં કરવાના છીએ.

સાધના મંડળો : જૂંદા જૂદા સ્તરના અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરેલા સાધકો અનુકૂળ જગ્યાએ એકત્ર સાધના અને અભ્યાસ કરીને બ્રહ્મવિદ્યાના સંપર્કમાં રહે છે. ગુજરાતીમાં સાધના મંડળો પાર્લા, ગ્રાંટરોડ અને ઘાટકોપરમાં ચાલી રહ્યા છે. સાધકોને તેનો લાભ લેવા વિનંતી.

કાર્યાલયો : બ્રહ્મવિદ્યાના સંદર્ભમાં કોઇપણ માહિતી મેળવવાની હોય તો તે આપવા કાર્યાલયો હંમેશા તત્પર હોય છે. બ્રહ્મવિદ્યાના સર્વ કેંદ્રોમાંથી માહિતી મેળવવા માટે આવતા ફોન સતત રણકતા રહે છે. ફક્ત રજાને દિવસે અને રવિવારે ફોનને પૂર્ણ વિશ્રાંતિ મળે છે. ગામેગામની સર્વ શિબિરો, મેળાવડા ની સર્વ તૈયારી અહીંથી જ કરવામાં આવે છે. જરૂરી સર્વ સાહિત્ય ને મોકલવાની વ્યવસ્થા બધુંજ કાર્યાલયના કર્મચારીઓ જ કરે છે. સર્વ પાઠો તેમજ પત્રકો છાપવાનું કામ કરાવી લઇ શિક્ષકોને મોકલવાનું કામ અહીંથી કરવામાં આવે છે.

અતિશય મહત્વના આર્થિક વ્યવહારોનું આયોજન અહીંથી જ અચૂકપણે કરવામાં આવે છે. નિશ્ચિત જ, તેમાં કેટલીક જવાબદાર વ્યક્તિઓની મદદ લેવાય છે. સર્વ ફોર્મ સાધકોને પહોંચાડી તેમજ તે પાછા મેળવી કમ્પ્યૂટરમાં નોંધ કરવામાં આવે છે. હવે સર્વ કામ કમ્પ્યુટર પર થતા હોવાથી કામમાં ઘણી સુસૂત્રતા જણાય છે.

બેંક ઓફ બરોડા

એસ.એન.ડી.ટી. કૉલેજ

'પ્રજ્ઞા' અંકના પ્રકાશન પહેલાં તે માટે લાગતી સર્વ આવશ્યક માહિતી કાર્યાલયના કર્મચારીઓ પાસેથી મેળવવામાં આવે છે. કામનો બોજ ખૂબ વધી જવાથી, પૂના અને બોરીવલીમાં વિભાગીય કાર્યાલયો શરૂ કરવામાં આવ્યા છે.

પુના કાર્યાલય :
1142, સદાશિવ પેઠ, શકુંતલા અનંત એપાર્ટમેંટ, પુના – 411030
દૂરધ્વની : 020–24454402
કાર્યાલયનો સમય : સવારે 10 થી 1 સાંજે 4 થી 7. રવિવારે બંધ
બોરિવલી વિભાગીય કાર્યાલય :
દૂરધ્વની : 022–28072754

પ્રજ્ઞા : મરાઠી પ્રજ્ઞા માટે દીર્ઘકાલીન યોજના શરૂ કરવામાં આવી છે. આ યોજના અંતર્ગત સાધકે એક વાર રૂા. 200/– ભરવાથી અગલા પાંચ વર્ષ સુધી અંક ઘરે પહોંચાડવાની વ્યવસ્થાને સારો પ્રતિસાદ મળી રહ્યો છે. આપનું સરનામું બદલાય તો કાર્યાલયમાં નવું સરનામું જણાવવું આવશ્યક છે. (લિફાફા પર દીર્ઘકાલીન સભાસદ લખવું આવશ્યક) ગુજરાતી પ્રજ્ઞા માટે આવી યોજના ટૂંક સમયમાં શરૂ કરીથું.

પૃષ્ઠ દાતાઓની સંખ્યામાં પણ નોંધપાત્ર વધારો થઇ રહ્યો છે. બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ તરફથી દર વર્ષે વાર્ષિક પુસ્તિકા 'પ્રજ્ઞા' મરાઠી, અંગ્રેજી અને હવે પહેલી વાર ગુજરાતીમાં પ્રકાશિત કરવામાં આવે છે. અને તેનું યોગ્ય વિતરણ કરવામાં આવી રહ્યું છે.

ગુજરાતીમાં લેવામાં આવનારા આ પહેલા પ્રગત મેળાવડામાં શ્રી દિવેકર સરના શુભહસ્તે 'પ્રજ્ઞા'નું પ્રકાશન કરવામાં આવી રહ્યું છે.

આ સંદર્ભમાં એક મહત્વની બાબતનો ઉલ્લેખ કરવાનો અને તે એટલે જે સાધકોના લેખ, અનુભવ, કવિતા વગેરે સાહિત્ય 'પ્રજ્ઞા' માં છાપવામાં આવે છે તે સાધકોને તે વર્ષનો 'પ્રજ્ઞા' અંક ભેટ તરીકે (વિનામૂલ્ય) ઘરે મોકલવામાં આવે છે. માટે સાહિત્ય મોકલનારા સાધકોએ પોતાના સાહિત્ય સાથે પોતાનું નામ, સરનામું, ફોન નંબર, ઈ–મેલ આઇડી નામ સાથે ફોટો અવશ્ય મોકલવા.

બ્રહ્મવિદ્યાની અધિક માહિતી હવે,
Website : www.brahmavidya.net
Facebook : BramhavidyaSadhakSangh
Twitter : BrahmavidyaSS
YouTube : brahmavidyasadhaksangh પર ઉપલબ્ધ છે.

બ્રહ્મવિદ્યાનો કાર્યપ્રકાશ અધિક દૂર સુધી લઇ જવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી આપણે કાર્યમાં કાર્યાન્વિત થઇએ.

આઇડીબીઆઇ કફ પરેડ અને પરેલ

ઈન્કમ ટૅક્સ ઓફિસ

ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મવિદ્યાની ઓળખના ક્ષણચિત્રો

મહિન્દ્રા એન્ડ મહિન્દ્રા

ડી.એચ.એફ.એલ.

ટેક મહિન્દ્રા, પુણે

ઝોરિએંટ, પવઇ

એડિએંટ

ટાટા પાવર

ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મવિદ્યાની નવેસરથી ઓળખ

નિતાંતા શેવડે (શબ્દાંકન : સુનીતા ગુરવ)

માહિતી તંત્રજ્ઞાન (Information technology) અને બીજા ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રોમાં (Industrial Sections) બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રસાર ખૂબ ઉત્સાહથી શરૂ થયો છે.

આધુનિક સમયમાં માનવ પાસે ભૌતિક સમૃદ્ધિ અને સુખ સગવડ સાથે હાથમાં હાથ નાખીને તાણ–તણાવ અને શારીરિક વ્યાધી પણ આવ્યા. ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રમાં બ્રહ્મવિદ્યાની અત્યંત આવશ્યકતા છે એવું આપણા શિક્ષકો સાધકો અને કંપનીઓના અધિકારીઓ પણ સ્પષ્ટપણે કહે છે, કારણ કામમાં સ્પર્ધા, તાણ–તણાવ, એક જ જગ્યાએ કલાકો સુધી કમ્પ્યુટર સામે બેસીને કામ કરવાની પદ્ધતિ છે. તેમજ કામનું, જમવાનું, વિશ્રાંતિનુ અનિશ્ચિત સમયપત્રક આવી આધુનિક સમયના કર્મચારીઓની જીવનશૈલી છે.

માહિતી તંત્રજ્ઞાન અને બીજા ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રોના કર્મચારીઓ બ્રહ્મવિદ્યાના શિક્ષક અને સાધક છે. બ્રહ્મવિદ્યાની નિયમિત સાધનાને કારણે તેમની કાર્યક્ષમતા, સર્જનશીલતા વિકસિત થઇ છે. તેઓ સમયનું અને કામનું ઉત્તમ સંચાલન કરવા લાગ્યા છે. તાણ–તણાવ, ડર, અસુરક્ષિતતા, ચિડચિડપણું અને બીજી અભાવાત્મક ભાવનાઓ ઓછી થઇ છે. તેમજ શારીરિક વ્યાધીઓ પર તેમણે કાબૂ મેળવ્યો છે. આવો ફાયદો આ ક્ષેત્રોમાં સર્વને થાય તે માટે ઔદ્યોગિક ક્ષેત્રોમાં બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રસાર અધિક જોમથી કરવો એવી સંકલ્પના હવે વધવા લાગી છે.

આ માટે કેટલાક શિક્ષકો અને સાધકોની એક ટીમ તયાર કરવામાં આવી છે. ગયે વર્ષે આ ટીમે સાતત્યથી અલગ અલગ કંપનીનો સંપર્ક કરી બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રસાર ધીમે થીમે વધાર્યો છે. આ ટીમ આ પ્રમાણે કાર્ય કરે છે.

1) પોતાની કંપનીમાં એચઆરઓ ને બ્રહ્મવિદ્યાની રજૂઆત ઈ–મેલ મારફત મોકલવી 2) એચઆરડી અધિકારીઓનો સંપર્ક સાધવો 3) તેમની સાથે મીટીંગ ગોઠવવી 4) પ્રસ્તાવના માટે સમય અને સ્થળ નક્કી કરવા 5) આકર્ષક પોસ્ટર્સ, મદદ કક્ષા (હેલ્પ ડેસ્ક)નું આયોજન કરવું 6) ત્યાર બાદ શિક્ષકોએ તે સ્થળે પ્રસ્તાવના આપવી 7) ઉપસ્થિત કર્મચારીઓની સૂચી તયાર કરવી ઇત્યાદી એનક કામ આ ટીમ અતિશય ખંત, ઉત્સાહ અને કુશળતાથી કરી રહી છે. તેનું એકત્ર પરિણામ નીચે મુજબ :–

Persistint Systems, Xoriant Solutions, Tech Mahindra, Idea Cellular, Mahindra & Mahindra આ પાંચ કંપનીઆ અઠવાડિયામાં એકવાર એમ 22 અઠવાડિયાના નિયમિત વર્ગો શરૂ થયા છે. આવા વર્ગ અગાઉ ગોદરેજ, જૉન્સન ઍંડ જૉન્સન, પરસિસ્ટંટ સિસ્ટમ્સ વગેરે કંપનીઓમાં લેવામાં આવ્યા હતા.

ઉપરની કંપનીઓ સિવાય Omni Active, Adient Limited, Hindustan Uniliver, DHFL, Chemical Terminal, Tata Power, Glenmark, Atos, Thermac, Barclays, HPCL All India Cargo માં પણ બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રસ્તાવના આપવામાં આવી છે. ત્યાંના કર્મચારીઓએ પોતાના ઘર નજીકના વિવિધ ભાષાના અલગ અલગ વર્ગોમાં પ્રવેશ મેળવ્યો છે.

આ બધાએ આરોગ્ય, યશ, આનંદ અને શાંતિના પ્રકાશનો આનંદદાયક અનુભવ લીધો છે. આવો જ લાભ આપણા ક્ષેત્રના સર્વને મળે તે માટે આપણે આપની કંપનીમાં પ્રસ્તાવનાનું આયોજન કરી શકીએ તે માટે આપણે bsscorporateteam.@gmail.com આ આઇડી પર સંપર્ક કરી શકીએ.

આ કામ માટે અનેક શિક્ષક, સાધક અનેક કંપનીઓના એચઆર, વરિષ્ઠ અધિકારી, તેમજ સહભાગી થનારા સર્વ કર્મચારીઓનો અને બ્રહ્મવિદ્યાના કાર્યાલયોનો અમે મનઃપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. પ્રતિદિન આવું જ કાર્ય આપણાં સર્વ દ્વારા થાય એવી ઈશ્વર પાસે મનઃપૂર્વક પ્રાર્થના ! અમે આનંદી છીએ ! અમે આભારી છીએ !

USA / રાજકોટ ગુજરાતી SKYPE Advance વર્ગ

USA SKYPE Basic ગુજરાતી વર્ગ

રાજકોટ શિબીર

રાજકોટ પ્રસ્તાવના

પત્ર દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા શીખો (Correspondence Course)

સુનિતા ગુરવ

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ તરફથી બ્રહ્મવિદ્યા એ પ્રાચીન યોગશાસ્ત્રનો પ્રસાર અને પ્રચાર સર્વત્ર કરવા માટે અનેક માધ્યમોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમજ પ્રસાર સર્વ સુધી પહોંચે તે માટે અનેક પદ્ધતિઓનો સફળતાપૂર્વક આધાર લેવામાં આવે છે. પત્ર દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા (Correspondance Course) એવી એક યશસ્વી યોજના સંસ્થાએ અનેક વર્ષો પહેલાં શરૂ કરી છે.

જે લોકોને વર્ગમાં પ્રત્યક્ષ હાજર રહેવું શક્ય ન હોય, તેમને પત્ર દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા શીખવવામાં આવે છે. જે લોકો મુંબઇ, નવી મુંબઇ, થાણા, પુના અને એ સિવાય ઇતર જિલ્લામાં, શહેરોમાં રહે છે. જ્યાં બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગ હજી સુધી શરૂ થયા નથી, તેઓ માટે આ સગવડ ઉપલબ્ધ કરવામાં આવી છે.

આ યોજનાની સભાસદ સંખ્યા સતત વધતી જ રહે છે. નીચે આપેલા કોષ્ટક પરથી અભ્યાસક્રમની લોકપ્રિયતા આપના ધ્યાનમાં આવશે.

અત્યાર સુધી પત્ર દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યાનો અભ્યાસક્રમ કરેલા સાધકોની સંખ્યા :

માધ્યમ ભાષા	પ્રાથમિક વર્ગ	પ્રગત વર્ગ	પ્રદીપક વર્ગ
મરાઠી	1332	241	121
અંગ્રેજી	800	67	33
હિંદી	117	8	0
ગુજરાતી	15	3	0

ગુજરાતીમાં SKYPE દ્વારા ભારતમાં અને વિદેશમાં પ્રાથમિક અને પ્રગત અભ્યાસક્રમ શીખવવામાં આવે છે.

કાર્યાલયનું સરનામું :

લક્ષ્મી કેશવ બિલ્ડિંગ, બીજે માળે, ગોખલે રોડ, નૌપાડા, થાણા (પશ્ચિમ), પિન-400 602
સમય : સોમવાર થી શનિવાર, સવારે 10 થી સાંજના 6 સુધી
દૂરધ્વની : 022-2534 7788, 022-2533 9977
Visit : www.brahmavidya.net

આપની ઇચ્છા હોય તો પ્રસ્તાવના તેમજ પ્રવેશપત્ર આપને મોકલવામાં આવશે. પ્રવેશપત્ર ભરીને તે સાથે શુલ્ક, ચેક/ડ્રાફ્ટ મારફત મોકલવું. દર મહિને ચાર પાઠ આ પ્રમાણે તમને 22 પાઠ મોકલવામાં આવશે. શ્વસન પ્રકાર અને ધ્યાન કેવી રીતે કરવા એ બાબત સવિસ્તર સૂચના, સ્પષ્ટીકરણ પાઠોમાં સરળ ભાષામાં આપ્યા છે. સાધારણ રીતે કોઈપણ પાઠ તેનું સહજ આકલન થાય તે પ્રમાણે ઘરે શીખી શકાય, સાધના કરી શકાય.

પત્રો દ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા શીખનારા પ્રત્યેક સાધકોનું માર્ગદર્શન કરવા માટે એક શિક્ષક નિયુક્ત કરવામાં આવે છે. સાધક પોતાની મુશ્કેલીઓ શંકા દૂર કરવા માટે સંબંધિત શિક્ષકનો સંપર્ક કરી શકે છે.

બહારગામના સાધકોને વિનંતિ : આ તકનો અવશ્ય લાભ લો.

આરોહણ આશ્રમ : બ્રહ્મવિદ્યાના સાધકોની સ્વપ્નપૂર્તિ

(શબ્દાંકન : નવનીત પારેખ)

જયંત દિવેકર

બ્રહ્મવિદ્યાના સર્વ સાધકોને જાણ હશે જ કે આપણા સંઘે આશ્રમ બાંધવાની મહત્વાકાંક્ષી યોજના હાથ ધરી છે. શિક્ષકોના 2010 સાલના ગૂરૂપૂર્ણિમાના કાર્યક્રમમાં સર્વ શિક્ષકોએ આપણો આશ્રમ હોવો જોઈએ એવો મત પ્રદર્શિત કર્યો હતો અને પ્લોટ મુંબઇ–પુના ની મધ્યમાં લોનાવલાની આસપાસ હોય અને ભવિષ્યમાં વિસ્તરણનો વિચાર ધ્યાનમાં રાખી મોટો પ્લોટ લેવો એવું નક્કી કરવામાં આવ્યું. તે મુજબ માર્ચ 2011 માં સર્વ પ્રગત સાધકોએ પ્રત્યેકે ઓછામાં ઓછા રૂા. 10 હજાર અથવા શક્ય હોય તો અધિક તેમજ પ્રાથમિક સાધકોએ પ્રત્યેકે રૂા. 1 હજાર અથવા શક્ય હોય તો અધિક કૃતજ્ઞતા આપવી એવું નમ્ર નિવેદન કરાયું હતું.

તે નિવેદનને સાધકોએ ઉત્તમ પ્રતિસાદ આપ્યો છે અને અત્યાર સુધીમાં રૂા. 11 કરોડ 25 લાખ કૃતજ્ઞતા રૂપે સંઘ પાસે જમા થયાં છે. આ માટે બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરે છે. તેમાંથી રૂા. 3 કરોડની કિંમતનો પ્લોટ ખરીદવામાં આવ્યો છે. પ્લોટનું પત્થરનું કંપાઉંડ કરવાનું તેમજ ટેકડી પર જવા માટે સીડીનું કામ પૂર્ણ થયું છે. ઉપરના તેમજ અન્ય કામો માટે લગભગ રૂા. 2 કરોડનો ખર્ચ થયો છે.

ખરીદી કરેલો પ્લોટ આશરે 18 એકરનો છે. કામશેત થી 14 કિલોમીટર દૂર છે. જગ્યા અતિશય નિસર્ગરમ્ય છે. પ્લોટની એક બાજૂ ઉકસણ બંધ છે તો બીજી બાજૂ શિરવટા બંધ છે. પ્લોટ સુધી જવા પાકો રસ્તો છે અને કામશેતથી એસ.ટી. બસ પણ ઉપલબ્ધ છે. પ્લોટ સુધી પહોંચવા (મોટર થી) થાણાથી અઢી કલાક અને પુનાથી દોઢ કલાક લાગે છે.

પ્લોટની ખરીદી થવાથી યોજનાનો અડધો તબક્કો પૂરો થયો છે. તેના પર બાંધવામાં આવનાર ઇમારતનો ખર્ચ અંદાજે રૂા. 5 કરોડ થશે. શરૂઆતમાં લગભગ 55 લોકો માટે રહેવાની, જમવાની અને શિબિરની સગવડ કરવાનો વિચાર છે. તેને કારણે સર્વ શિબિરો આશ્રમની ઇમારતમાં લઇ શકાશે. ઉપરાંત બીજા સમયે સાધકો સાધના અને અભ્યાસ કરવા અંહી માફક દરે રહી શકશે.

અત્યારે સંઘ પાસે રૂા. 5 કરોડ 25 લાખ બાકી છે અને આપણા આશ્રમની પહેલી ઇમારત બાંધવા માટે આવશ્યક નિધિ સંઘ પાસે જમા છે. ઇમારતના નકશા મંજૂરી માટે આપેલા છે અને પરવાનગી મળ્યા પછી 2018 માં બાંધકામ શરૂ થશે એવી ધારણા છે.

ફરી એક વાર અમે સર્વ ટ્રસ્ટીઓ અને શિક્ષકો સર્વ સાધકોનો મનઃપૂર્વક આભાર માનીએ છીએ. તેમના જ પીઠબળથી, આપણા સર્વનું, આ આશ્રમનું સ્વપ્ન સાકાર થઇ રહ્યું છે. પણ આ ફક્ત શરૂઆત છે. અત્યારે નક્કી કરેલી ઇમારત જેવી વધુ 3 ઇમારતો અને એક ધ્યાન કેંદ્ર આપણે આ પ્લોટ પર બાંધી શકીએ. એવી આશા છે કે બ્રહ્મવિદ્યાના પ્રસારનું કાર્ય ઉત્તરોત્તર વધતું જશે અને આ સર્વ ઇમારતો પ્રયત્ક્ષ થશે. માટે આપને સર્વને નમ્ર વિનંતી છે કે જયારે જયારે શક્ય હોય ત્યારે આશ્રમ નિધિમાં દાન આપીને આપની કૃતજ્ઞતા બ્રહ્મવિદ્યા માડીને અર્પણ કરવી. તમે જે કૃતજ્ઞતા આપો તે સંતોષથી આપશો. એટલે તેમાંથી આપણે જે નિર્માણ કરીશું તે આપણા સંતોષનું પ્રતીક થશે. ધન્યવાદ!

સૂચના :

ચેક 'બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ' એ નામે આપવો. ચેકની પાછળ તમારું નામ, દૂરધ્વની ક્રમાંક, પૅન ક્રમાંક, વર્ગનું સ્થળ અને 'આશ્રમ માટે કૃતજ્ઞતા' આ વિગતો લખવી.

રોકડ રકમ સાથે પણ ઉપરની વિગતો આપવી આવશ્યક છે. તમારો ચેક અથવા રોકડ રકમ પ્રગત શિક્ષક, પ્રાથમિક શિક્ષકને અથવા સંસ્થાના કાર્યાલયમાં આપવી. આ દાન પર 80 જી નો લાભ મળી શકે છે.

બ્રહ્મવિદ્યા આશ્રમ : આરોહણ

સ્થળ : મુંબઇ અને પુણે વચ્ચે, કામશેતથી 14 કિમી.

બ્રહ્મવિદ્યા મારી પથદર્શક

રિટા પંડ્યા

જો આપણે જીવનમાં વધુ ને વધુ આનંદી રહેતાં શીખીશું તો આપણે આપણાં જીવનમાં સર્વોત્તમ પરિસ્થિતી નું નિર્માણ કરીને આનંદ, સફળતા, સ્વાસ્થ્ય હંમેશા માટે મેળવી શકીશું.

પણ આવી સર્વોત્તમ પરિસ્થિતી કંઇ રીતે પ્રાપ્ત કરીશું ?

આનંદી, સફળ અને સ્વસ્થ જીવન કંઇ રીતે પ્રાપ્ત કરીશું ?

આપણાં મનમાં આવાં અનેક પ્રશ્નો ઉદભવતાં હોય છે. કારણ કે આપણું જીવન બાહ્ય પરિસ્થિતીઓ/સંજોગો પર વધુ અવલંબે છે. કંઈપણ મેળવવા માટે આપણે ફક્ત બાહ્ય પ્રયત્નો કરીએ છીએ, પણ શું આ બાહ્ય પ્રયત્નો આપણી પરિસ્થિતી બદલી શકે છે ખરા !

ના, આપણે આપણા સંજોગો બદલી શકતાં નથી પણ આ સંજોગો નો સામનો કરવા માટે, એમાંથી રસ્તો કાઢવા માટે બ્રહ્મવિદ્યાનું શિક્ષણ દરેક ક્ષેત્રમાં આપણું માર્ગદર્શન કરે છે. બ્રહ્મવિદ્યાની પદ્ધતિઓ– આધ્યાત્મિક શ્વસનપ્રકાર અને શાસ્ત્રશુદ્ધ ધ્યાન આપણાં શ્વાસ અને વિચાર ને વધુ યોગ્ય કરવા માટે આપણું માર્ગદર્શન કરે છે. જો આપણું શરીર સ્વસ્થ અને મન સકારાત્મક હશે તો આપણે જીવનમાં જે કંઇ પણ મેળવવું હશે એ માટેની પાત્રતા અને ક્ષમતા નો વિકાસ કરી શકીશું.

બ્રહ્મવિદ્યાની સાધક, એક શિક્ષિકા, એક ગૃહિણી, એક માતા અને એક વિદ્યાર્થીની તરીકે ની મારી તમામ જવાબદારીઓ નિભાવવા માટે બ્રહ્મવિદ્યા મને કંઇ રીતે સહાયભૂત થઇ એનો એક અનુભવ હું તમારી સમક્ષ રજૂ કરું છું.

મારાં વિદ્યાર્થીકાળ દરમ્યાન મેં કર્મસિયલ એન્ડ સેક્રેટરિયલ પ્રેક્ટીસ માં ડિપ્લોમા કોર્સ કર્યો હતો. અને મુંબઇ ની એક કોલેજ માં નોકરી મળતાં હૃ એમાં વ્યસ્ત થઇ ગઇ અને મારાં લગ્ન થઇ ગયા. મારું એક સપનું હતું કે મારે પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન કરવું છે પણ ઘર નાં સંજોગો અને લગ્ન જીવનને પ્રાધાન્ય આપતા મારો આ વિચાર મેં પડતો મૂક્યો. પણ જ્યારે મારી દીકરી એસએસસી પાસ કરીને કોલેજ માં આવી ત્યારે મનમાં સુપ્ત સ્થિતીમાં પડેલો એ વિચાર જાગૃત થયો. મેં કોલેજમાં એડમીશન લીધું અને મારું પોસ્ટ ગ્રેજ્યુએશન મેં ડિસ્ટીન્કશન માર્ક્સ સાથે પુરું કર્યું પણ મારાં ભણતરના આ કાળ દરમ્યાન મારે અનેક વિપરિત પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો પડ્યો. જ્યારે હું એસ.વાય.બી.એ. માં હતી ત્યારે મારાં દીકરાં એ ડિપ્લોમા એન્જીનિઅરિંગ માં એના મેરિટ પર જ એડમીશન મેળવ્યું. શરૂઆતમાં તેને અમુક સબ્જેક્ટસ અઘરાં, લાગ્યાં, પહેલાં સેમેસ્ટર માં જ એ ખૂબ ગભરાઈ ગયો અને આત્મવિશ્વાસ ગુમાવી બેઠો, એનું મન નકારાત્મક વિચારથી ઘેરાઈ ગયું, પરિણામે પરીક્ષા માં એટીકેટી આવવા મંડી અને આ પરિસ્થિતીનો સામનો મારાં આખાં પરિવારે સતત ત્રણ વર્ષ સુધી કર્યો. માતા તરીકે હું પણ ચિંતાગ્રસ્ત રહેવા લાગી પણ બ્રહ્મવિદ્યા ની સાધના અને શિક્ષકો તેમજ બધાં સહકાર્યકર્તાઓ નાં સાથ અને સહકાર ને લીધે હું આ વિષમ પરિસ્થિતીની સામે આડિખમ ઊભી રહી શકી.

બ્રહ્મવિદ્યાના એક શિક્ષક ની દીકરીએ એક પૈસો લીધા વગર સતત ત્રણ વર્ષ સુધી ભણવામાં મારાં દિકરાનું માર્ગદર્શન કર્યું, જ્યારે બીજા એક શિક્ષકે પોતાના એક વિદ્યાર્થીની મદદ થી ભણવામાં સકારાત્મક વલણ કેમ અપનાવવું એનું માર્ગદર્શન કર્યું, થોડો વખત માટે મારાં બ્રહ્મવિદ્યાનાં વર્ગ લેવાની જવાબદારી એક શિક્ષકે સહર્ષ સ્વીકારી લીધી. આ રીતે બધાના જ પ્રેમ અને નિઃસ્વાર્થ સહકાર્ય ને લીધે હું મારા દીકરાને વધુ સક્ષમ અને સકારાત્મક દૃષ્ટિકોણ

કેળવવામાં મદદ કરી શકી ધીરે ધીરે પરિસ્થિતી એ વળાંક લીધો અને એણે ફર્સ્ટ ક્લાસ સાથે ડિપ્લોમા એન્જિનિઅરિંગ પૂરું કર્યું અને ડિગ્રી માં પ્રવેશ મેળવી શક્યો અને હવે એમ.એસ. કરવા માટે તૈયારી કરી રહ્યો છે.

એક સક્ષમ ગૃહિણી અને માતાની તમામ જવાબદારી સહર્ષ નિભાવુ છું. બ્રહ્મવિદ્યાના પ્રાથમિક વર્ગ કાંદિવલી તેમજ બોરિવલીમાં લઉં છું.

બ્રહ્મવિદ્યાની સાધના તેમજ મારા બધાંજ ગુરુજનો તેમજ સહકાર્યકર્તા અને પરિવારના સાથ અને સહકાર ને લીધે હું મારા માં સ્થિત એ શક્તિ ને સુગમતા થી ઉજાગર કરી શકી. હું આપ સૌની આભારી છું.

❖❖❖

બોરિવલી ગુજરાતી પ્રચાર

કાંદિવલી પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

બોરિવલી પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

બોરિવલી ગુજરાતી પ્રચાર

બ્રહ્મવિદ્યાની મારી આનંદયાત્રા

છાયા દેસાઇ

એપ્રિલ 2005 માં મારી બ્રહ્મવિદ્યાની આનંદયાત્રા શરૂ થઈ. આ પહેલા મારું મન બાહ્ય જગતમાં રચ્યું પચ્યું રહેતું હતુ.

વર્ગમાં સર પ્રેમથી, વિનવણીથી અને ક્યારેક કડક અવાજમાં સાધના કરવા કહેતા, સરના અમૃતરૂપી શબ્દોની મારા મન પર જાદૂઈ અસર થઇ.

શરૂઆતમાં સાધના કરવાનો કંટાળો આવતો ત્યારે મારે મારી સાથે ઝઘડવું પડતું. ખંતથી સાધના કરતાં કરતાં હું મારું ઘર, બાળક અને નોકરીરૂપી ત્રિકોણીય જીવનનું પરિવર્તન ક્યારે થયું એની મને ખબર પડી નહી. આજે બ્રહ્મવિદ્યા મારા જીવનમાં કેન્દ્ર સ્થાને છે. આને લીધે હું મારું ઘર, નોકરી, બાળક અને બ્રહ્મવિદ્યાના શિક્ષક તરીકની જવાબદારી યશસ્વી રીતે નિભાવી રહી છું. પહેલાં મને શારીરિક તકલીફો અને નકારાત્મક વિચારો ગભરાવતા, પરંતુ હવે સાધનાથી શારીરિક તકલીફ અને નકારાત્મક વિચારો ગાયબ થઇ ગયા. મારી જીવન તરફની હકારાત્મક વિચારસરણી તૈયાર થઇ ગઇ છે. પ્રવાહ વિરુદ્ધ વહેવાની હિમ્મત હવે મારામાં આવી ગઇ છે. એટલે તો 45 વર્ષે પણ ત્રણ પરિક્ષા પાસ કરી. ઘન કચરા વ્યવસ્થાપન ખાતામાં મારા 25 વર્ષ નો અનુભવ પરિસ્થિતિથી વિપરિત અને વિસંગત કામમાં પણ પ્રમોશન સ્વીકારી 4 વર્ષ સુધી યશસ્વી રીતે હેડ ક્લાર્કની જવાબદારી મેં પાર પાડી આ બધુ બ્રહ્મવિદ્યાના લીધજે પાર પડ્યું.

આજે જે હું છું તે સર્વોચ્ચ શક્તિ, મહાન વિભૂતિ અને દિવેકર સરના માર્ગદર્શન ને લીધે જ, આ સ્થાને સફળ છું.

પ્રકાશ પ્રસારવાના આ કામમાં મારો સહભાગ વહેતો રહે તેવી પરમેશ્વરને પ્રાર્થના.

❖❖❖

આરોગ્યમ્ ધનસંપદા

મને રુમેટીક આર્થરાઈટીસ, ડાયાબીટીસ, થાઈરોઈડ છે. Breast Cancer થયેલ, ઓપરેશન કરેલ છે. અસ્થમા છે. એક આંખે દેખાતુ નથી, બીજી આંખ નબળી છે. Dryness ને હિસાબે આંખનો પ્રોબ્લેમ છે.

અસ્થમાને હિસાબે નેબ્યુલાઈઝર લેતી હતી તે બ્રહ્મવિદ્યાના શ્વસન પ્રકારની સાધનાથી બંધ થયેલ છે. પંપ લેતી હતી તે હવે એક વાર લઉ છું. જીવનમાં બધુ સ્વીકારી આનંદથી રહેવાનું શિખી છું. મારી બધી જ વ્યાધીઓમાં ફરક છે.

- રજની બીપીન મહેતા

બ્રહ્મવિદ્યા : નવજીવન

નવનીત પારેખ

નિવૃતિ પછી પણ કામમાં પ્રવૃત રહેવા છતાં શરીર પર ઉંમરની અસર ઝડપથી જણાવા લાગી. સમાજ પ્રથા અને રૂઢિઓ મુજબ હવે શરીર પહેલાંની જેમ કામ નહીં કરી શકે આવું સતત સાંભળવા મળે.

આવી પરિસ્થિતિમાં છાપામાં બ્રહ્મવિદ્યા વિશે વાંચ્યું અને પ્રાથમિક અભ્યાસક્રમ શરૂ કર્યો. ત્યાર બાદ પ્રગત અને પ્રદિપક અભ્યાસક્રમ પણ કર્યા. સતત બ્રહ્મવિદ્યા સાથે જોડાયેલા રહેવાથી આજે મારી પ્રકૃતિ ઉત્તમ છે. રૂઢિઓની કોઇ અસર નથી. ક્યારેક અવ્યવસ્થા નિર્માણ થાય ત્યારે સકારાત્મક વિચાર અને કલ્પના શક્તિના ઉપયોગથી તેમાં રાહત મેળવી શકાય છે.

પ્રાથમિક અભ્યાસક્રમ પૂરો થયા પછી શ્રી દિવેકર સરને મળવાનું થયું ત્યારે મરાઠી પાઠો ગુજરાતીમાં ભાષાંતર કરવા માટે પૂછ્યું. તેમણે મને રાહ જોવા કહ્યું. 6 વર્ષ પછી મને ભાષાંતર કરવા તક મળી. છેલ્લા 8 વર્ષથી ભાષાંતર કરવા માટેની ટીમ સાથે કાર્યરત છું જેની મને બેહદ ખુશી છે.

બ્રહ્મવિદ્યા જીવવાનું શાસ્ત્ર છે. બ્રહ્મવિદ્યા કહે છે 'તમે તમારું આયુષ્ય વધારી શકો છો' તેમજ, 'જે કરવાની તમારી ખરી ઇચ્છા છે તે તમે પ્રાપ્ત કરી શકો છો. આ બંન્નેનો અનુભવ કર્યો.

હું સંતુષ્ટ છું, આભાર માનું છું !

❖❖❖

અતિ હર્ષ, આદર અને કૃતજ્ઞતાથી બ્રહ્મવિદ્યાને વંદન

બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રાથમિક અભ્યાસક્રમ શરૂ કરતી વખતે હું બિમારી, અપયશ, નકારાત્મક વિચારોથી ઘેરાયેલી હતી. 35 વર્ષની વયમાં મારી બંને પગની પાનીમાં હાડકી વધતી હતી. ચાલતી વખતે ખૂબ દુઃખાવો થતો. 34 વર્ષે ડાયાબિટીસ, બી. પી. થાઈરોડ, કોલેસ્ટરોલ, યુરિક એસિડ જેવી બિમારી શરીર માં ભરાઈ ગઈ. માનસિક રીતે ભાંગી પડી.

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કર્યા પછી એક નવું આશાનું કિરણ જાગ્યું. પ્રાણાયામ, શાશ્વત સત્યોએ મને મજબૂત બનાવી બન્ને પગની તકલીફ સંપૂર્ણ ગાયબ.

2010 માં ઘાટકોપર જોલી જીમખાનામાં મેરેથોન ટ્રેનિંગ ચાલુ કરી. મારી જિંદગીનો સૌથી મોટો પડકાર ખૂબ ઉત્સાહથી 21 કિ. મી દોડ પૂરી કરી. નાની મોટી 7 હાફ મેરેથોન દોડ દોડી.

બ્રહ્મવિદ્યાથી મારી સમર્થ શક્તિઓ ખીલવા માંડી ડબલ ઉત્સાહ અને હકારાત્મક વિચારો સાથે જિંદગી નવા પ્રવાહમાં વહેવા લાગી. હવે નકારાત્મક વિચારો આવે તો પણ 'U TURN' મારી એ વિચારોને હકારાત્મક બનાવવાની કળા શીખી ગઈ.

અંતે સર્વ ગુરુને પ્રણામ.

બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રકાશ સર્વત્ર પ્રસરે.

શાંતિ સદૈવ સાથે રહે.

- કલ્પના દોશી

❖❖❖

આનંદનો મુક્ત પંખી

આ શ્રેષ્ઠ વિદ્યાની ઓળખ મને મારા પાડોશી મારફત ડિસેમ્બર 2016 માં થઇ હતી. જાન્યુઆરી 2015માં 'બેઝિક' અભ્યાસક્રમ શરૂ કર્યો. બે વખત 'બેઝિક' કર્યા પછી પ્રગત અભ્યાસક્રમ ચાલુ છે.

જુલાઇ 2009માં મને મારા ફેફસાની એક બિમારી 'અમ્ફાઇસિમાં' વિશે ખબર પડી. ડો. સાથે વાત કરી તો કહ્યું કે આ એક અસાધ્ય (Incurable) બિમારી છે.

તમારા ફેફસા 22 વર્ષની ઉમરે 50 વર્ષની ઉંમર પ્રમાણે કામ કરે છે. હું એકદમ ટેન્શનમાં આવી ગઇ. મેં ફરી ઓગસ્ટ 2017 માં એક્સરે કરાવ્યા ત્યારે ડોક્ટરે આ રોગ વધી ગયો છે એમ જણાવ્યું અને ફેફસાનું સીટી સ્કેન કરાવવાનું કહ્યું ત્યારે બ્રહ્મવિદ્યાની સાધના પર એટલો ગાઢ વિશ્વાસ હતો નહીં. સીટી સ્કેનનું નામ સાંભળી હું ગભરાઇ ગઇ અને એ દિવસથી મેં સાધના ચાલુ કરી.

સવારે એક કલાક શ્વસન પ્રકાર બોધવચન સાથે અને રાત્રે 20–30 મિનિટ ધ્યાન. આ સાધનાએ મારા મનમાંથી આ બિમારી નું નામ ભુલાવી દીધું. પાંચ મહિનાની સાધના પછી ફરી જાન્યુઆરી 2018 માં એક્સ–રે કરાવ્યો. ડોક્ટરે કહ્યું કે 'આ રોગ ફેફસામાં દેખાતો જ નથી. આ એક જાદુ છે.' આ બધો બ્રહ્મવિદ્યાના સાધનાનો ફાયદો છે.

આ રીતે મારી બ્રહ્મવિદ્યા પરની શ્રદ્ધા વધી ગઇ. વર્ષ 2012 અને 2015માં મારી બે દિકરીઓ, સાત મહિના અને પાંચ મહિના ની નાની વયે મૃત્યુ પામી. હું બહુ હતાશ અને નિરાશ થઇ ગઇ પણ બ્રહ્મવિદ્યાએ મને હતાશા–ગુસ્સો નિરાશામાંથી બહાર કાઢી. સ્વ સાથે પ્રેમથી જીવતા શીખી ગઇ છું. હું પૂર્ણપણે જીવન જીવી રહું છું. બહુ આનંદિત રહું છું.

મારા માસિકસ્ત્રાવ (Memstrual Problem) ની તકલીફમાં પણ મને ઘણી રાહત છે.

મને બીટા થેલેસીમીયા માઇનર (B Thalasemia Minor) ની પણ બિમારી છે તેમાં હિમોગ્લોબીન લેવલ બહુ ઓછું રહે છે. મારી સતત સાધનાથી મારું હિમોગ્લોબીન વધ્યું છે અને હજુ પણ વધશે. મારી શ્રદ્ધા તથા સાધના નું પરિણામ મને મળે જ છે.

આભાર બ્રહ્મવિદ્યા.

હું બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રકાશ ફેલાવા હમેશા તૈયાર રહીશ.

- ચૈત્રાલી (ગ્રાન્ટ રોડ)

❖❖❖

બ્રહ્મવિદ્યા વિજ્ઞાન

બ્રહ્મવિદ્યા જીવન જીવનાનું નવું શાસ્ત્ર શીખવાડે છે. જેનાથી શરીરની નાની મોટી તકલીફો દૂર થાય છે. મન મજબૂત થવાથી મનના વિકાર દૂર થાય છે. અને મન પ્રફુલ્લિત રહે છે.

નિયમિત સાધના અને પ્રાણાયામથી મન જીવનશક્તિ સાથે એકાકાર થવા લાગે છે તેમ વધુ હળવાશ અનુભવે છે.

બ્રહ્મવિદ્યા બહુ ગૂઢ વિજ્ઞાન છે પણ બહુ સરળ રીતે અને પદ્ધતિસર સમજાવવામાં આવે છે.

દર અઠવાડિયે એક જ ક્લાસ હોવાથી મનન કરવાનો સંપૂર્ણ સમય રહે છે.

- નમ્રતા જોગીદાસણી

આભાર

મારી લોહી અને હૃદયની તકલીફો ને પાર કરી લગભગ ત્રણ વર્ષ પછી હું મુંબઇ મેરેથોને દોડી શક્યો.

21 કિમી નું અંતર હું બે કલાક –40 મિનિટમાં પુરૂં કરી શક્યો જે બ્રહ્મવિદ્યાને લીધે જ શક્ય બન્યુ.

મારી હૃદય, લોહી, હાડકાંના પરિવર્તનની સાધના ને લીધે જ આ કાર્ય સરળ થયું.

બધો જ શ્રેય બ્રહ્મવિદ્યા ને જાય છે. હંમેશા માર્ગદર્શન અને ઉત્સાહ વધારવા આપનો ઘણો ઘણો આભાર.

સ્નેહ સહિત

- પુલિન શાહ

❖❖❖

આનંદ યાત્રા

મારું સદ્‌ભાગ્ય કે મે બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગ શરૂ કર્યા. કસરત, વ્યાયામ કરીને શરીરને ચૂસ્ત રાખવું ગમે. પ્રાણાયામ – આસનથી પણ શારીરિક ફાયદા થાય એ સર્વ કોઇને જાણ છે. એ રીતે મને પણ શરીર સ્ફૂર્તિલુ રાખવું ગમે પણ મનને તંદુરસ્ત રાખવા શું કરવું? એ વિશેની જાણકારી આ વર્ગમાં આવ્યા પછી થઈ. મારી જીંદગીમાં અને રોજબરોજના વ્યવહારમાં ઘણો ફેરફાર જણાયો.

સમજણ અને જાણકારી તો બધા પાસે હવે ખિસ્સામાં કે હાથવગી છે. પરંતુ તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરવાની યોગ્ય સમજ બ્રહ્મવિદ્યા આપે છે. દરેક વ્યક્તિ, વસ્તુ કે પરિસ્થિતિ સાથેનો મારો વ્યવહાર યોગ્ય બનતો જાય છે. આંતરિક સુંદરતા ન હોય તો બાહ્ય સુંદરતા નકામી છે, એ વાતની જાણ હતી પરંતુ – અંદરની સફાઈ કેમ કરવી? – સ્વ પાસે બેસી અંતરમનમાં ડોકિયું કરી. તેની ખૂબીઓ નિહાળતા બ્રહ્મવિદ્યાએ શિખવ્યું – પરમ તત્વ દરેકમાં છે એ અનુભવ કરાવ્યો.

ભગવાનની ખૂબ જ આભારી છું. બ્રહ્મવિદ્યા એ મને યોગ્ય સમજણ આપી ને યોગ્ય નિશ્ચયો કરાવે છે અને તે માટે યોગ્ય ભાષા વાપરી સઘન પ્રયત્ન કરીશ તો મારું જીવન યોગ્ય બની રહે તે માટે સતત યોગ્ય ધ્યાન રાખીશ તેથી આપણને સૌને યોગ્ય આનંદ મળતો રહે અને એ આનંદનો ઉલ્લાસીત પ્રકાશ ફેલાતો રહે એજ પરમ તત્વને અભ્યર્થના.

- દર્શના પુરોહિત

વિલેપાર્લે પૂર્વ પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

સાંતાક્રુઝ પશ્ચિમ પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

ૐ બ્રહ્મવિદ્યા

મેં પ્રાથમિક વર્ગ બે વખત કર્યો. હમણાં પ્રગત કરું છું.

શારીરિક સ્તર પર મને અસ્થમા જેવુ હતુ પણ આ બ્રહ્મવિદ્યાનાં શ્વસન પ્રકારો ની સાધના થી મને એકદમ સારું થઈ ગયું. હૃદયવિકાર માં પણ ખુબ રાહત થઈ છે. આખો દિવસ ફ્રેસનેશ જણાય છે.

માનસિક સ્તર પર જાણે ગુસ્સા પર સમજપૂર્વક કંટ્રોલ આવી ગયો છે. ઘણો ફરક પડ્યો છે. વિચાર શક્તિ માં પણ ખુબજ સારો એવો ફરક પડ્યો છે.

આધ્યાત્મિક – સ્તર પર એકાગ્રતા વધી છે. ધ્યાનમાં ખુબજ સુંદર પરિણામ આવ્યું છે. અવર્ણનીય આનંદ ની અનુભૂતી થાય છે. હું મારા અંતઃકરણ પૂર્વક બ્રહ્મવિદ્યાનો આભાર માનું છું.

થેંક્યુ ગરૂજી

- સાધક - ગીરીષ ગાલા

❖❖❖

સક્ષમ

આ વિદ્યા શીખવાથી શરીરનો થાક દૂર થઈ ગયો દિવસના 8–10 કલાક કામ કરવાથી પણ થાક નથી લાગતો. સાધના કરવાથી મન પ્રફુલ્લિત થઈ જાય છે. મારી કાયમની શરદી અને કફની તકલીફ દૂર થઈ ગઈ.

હું મારા સર્વે મિત્રો અને પરિવાર જનોને આ વિદ્યા શીખવાની ભલામણ કરું છું.

- મેહતા પુરૂષોત્તમ ગોરધનદાસ

વિલેપાર્લે પશ્ચિમ પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

ઘાટકોપર પૂર્વ પ્રગત ગુજરાતી વર્ગ

બ્રહ્મવિદ્યા - સતત પ્રેરણા આપતી અવિસ્મરણીય યાત્રા

યાત્રા...? હા, ખરેખર જ જીવનમાં અનેક યાત્રાઓ કરી ચાર–દિવસ, ક્યારેક આઠ દિવસ... ફરી એ જ રોજીંદુ જીવન

પણ એક વખત બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રવાસ ચાલુ થયો જે લગભગ ૮–૯ વર્ષ પછી પણ એટલા જ આનંદથી ચાલુ છે.

શરૂઆત માત્ર એક બહેનપણીના કહેવાથી, ત્યારે થાણામાં ફક્ત મરાઠી વર્ગો ચાલુ હતા. પણ આ અભ્યાસક્રમ જ એટલો પ્રભાવશાળી છે કે હવે આવતા ક્લાસમાં શું હશે એ જાણવાની આતુરતા રહેતી હતી. પ્રાથમિક વર્ગમાં લગભગ 2–3 મહિનામાં જ મને નાનપણથી સાઈનસની ભયંકર તકલીફ હતી. એ ક્યારે ગાયબ થઈ એ ખબર જ ન પડી. ઘૂંટણ માં દુઃખાવો પણ ધીરેધીરે ઓછો થતો ગયો. તેથી વિશ્વાસ વધતાં મે પ્રગતના વર્ગમાં પ્રવેશ લીધો, સાથેસાથે ત્રણે શિબિરો માં હાજરી આપી જેથી સતત સાધના–ધ્યાન કરવાની પ્રેરણા મળતી ગઈ.

યોગાનુયોગે ત્યારે અમારા ગ્રુપે કૈલાસ માનસરોવર યાત્રા પર જવા નિર્ણય કર્યો. મેં તરત જ એ દિવસથી નિયમિત શ્વસન પ્રકાર, ધ્યાન, નવ શાશ્વત સત્યો, અને યાત્રા સફળ થઈ રહી છે એવાં વિચારો તથા કલ્પનાઓ કરતી રહી.

ખરેખર એવું જ થયું યાત્રામાં રહેલાં ઘણાં યાત્રિકોને ગભરાટ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, પ્રાણવાયુ ઓછો, ઉલ્ટી, ચક્કર વગેરે તકલીફો થતી પણ મને એક પણ ગોળી લેવાની જરૂર ન પડી જે ફક્ત અને ફક્ત બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી શક્ય થયુ.

પછી પ્રદિપક વર્ગ પૂ. દિવેકર સરનું સાનિધ્ય માં, એમનું નિર્મલ હાસ્ય એમની સાદગી અને નમ્રતાના અનુભવનો લ્હાવો લેવા જેવો છે. જાણે આપણે પ્રકાશથી ભરાઈ ગયા છીએ. એમણે એકલે હાથે બ્રહ્મવિદ્યાના અંગ્રેજી પાઠોનો મરાઠીમાં અનુવાદ કર્યો અને એનો લાભ આપણે માણી રહ્યા છીએ.

પછી તો જાણે મારા મનમાં હતુ તે પ્રમાણે મારા ઘરે સાધનામંડળની શરૂઆત થઈ. પહેલા પ્રગત અભ્યાસ ક્રમની સાધના અને હવે આ વર્ષે પ્રદિપક સાધના મંડળ પણ શરૂ થયુ છે. આપણા બ્રહ્મવિદ્યાના ઘણા વરિષ્ઠ ગુરૂજનોના સાનિધ્યથી લગભગ છ વર્ષથી દર બુધવારે 5 થી 7.30 ચાલુ છે. એ થકી પણ સાધનામાં ઉત્તરોત્તર પ્રગતિ થાય છે.

આપણે હજી ભાગ્યશાળી છીએ કે સોનામા સુગંધ ભળે તેમ આપણા માટે પૂ સુનિતા ગુરૂજી પોતે મહારાષ્ટ્રીયન હોવા છતા ગુજરાતી પ્રાથમિક અને પ્રગત વર્ગના પહેલા શિક્ષક બન્યા અને ગુજરાતી સમાજમાં પ્રકાશની જ્યોત પ્રગટાવી. એમની શીખવવાની પદ્ધતિ બધાને સમજાય એવી. ખૂબજ ઉત્સાહ, ઉમંગથી બધાને આપવાની ભાવનાથી એમના વર્ગમાં જીવંતતા આવે છે.

હવે તમે જ કહો આટઆટલું મળ્યા પછી યાત્રા આનંદમય, સુખમય અને સંતોષમય લાગે જને?

ખરેખર મારી આ યાત્રા દરમિયાન મારા સંપર્કમાં આવતા પ્રત્યેક ગુરૂજનોએ, જે નિસ્વાર્થ ભાવે સેવા આપીને પ્રકાશ પ્રસારવાનું કાર્ય કરી રહ્યા છે, એ બધાને કોટિ–કોટિ વંદન કારણ કે એ બધાના પરિશ્રમથી મારો પ્રવાસ આગળ વધતો જાય છે. આ પ્રવાસ દરમિયાન શારીરિક, માનસિક શાંતિ જે અનુભવું છું તે બદલ.

હું આભારી છું. હું આભારી છું. હું આભારી છું.

- મીના ગાલા (ઘાટકોપર પ્રગત વર્ગ)

❖❖❖

Small Steps Everyday

હું નિલા ધ્રુવ, પ્રગત અભ્યાસક્રમ ઘાટકોપર શાખા થી કરી રહી છું.

શ્વસન પ્રકાર ની સાધના દરરોજ કરવાથી શ્વાસ improve થયો છે ને લાંબો સમય હવે રોકી શકું છુ. 108 સૂર્યનમસ્કારની સ્પર્ધામા ભાગ લીધો હતો ને તે સહજતાથી કર્યા હતા. હું ઘણા Front પર કામ કરૂ છુ – ઘર, પરિવારમાં બાળકો ને વડીલો, ઑફિસ, નવા ઘરનુ નિર્માણ બધીજ દિનચર્યા માં પૂર્ણ સ્ફૂર્તી રહે છે. પગનો દુઃખાવો જતો રહ્યો છે નિંદર માં deep sleep નુ પ્રમાણ વધ્યુ છે જે મે moniter કર્યું છે. શરીર ખુબજ હલકું ને લચીલું લાગે છે.

શારીરિક સ્તર ની પ્રગતિ નું પરિણામ માનસીક પર પણ પડ્યું જ છે. મારી ભાવના ને વિચારો માં આમૂલ પરિવર્તન લાગે છે.મારી સમજનીજ ફક્ત હું સ્વામી છુ એ વાક્ય બરાબર સમજાઇ ગયુ છે. એકાગ્રતાનું પ્રમાણ વધ્યુ છે. ધ્યાનમાં ઘણા પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે – ક્યારેક હલ મળે છે ને ક્યારેક લાગે છે હું બુદ્ધિનો વધારે ઉપયોગ કરૂ છુ. પ્રશ્નો કોઈને કહેવાનુ મન થતુ નથી કારણ મને ખબર છે મારે વધારે સાધના કરવાની છે ને એના હલ એમાંજ મને મળવાના છે – ખંત થી સાધનાનુ પરિણામ ઘણે ઘણે ઠેકાણે જીવનમાં દેખાય છે જેમાં સહજતાથી આભાર માની લેવો, પ્રકાશ નુ પુર્ણ દિન ધ્યાન રહેવું, પરિસ્થિતી નો સામનો સહજતાથી કરવો, કમ્પલેંટ ન કરવી વગેરે અને સૂર્યોદયની સાધના ચાલુ છે. સર્વોચ્ચ શક્તિના અનુભવની ઝલક ઘણીવાર થઈ જાય છે. પરસ્થિતીનો સામનો કરવાનો ડર ઘણો ઓછો થયો છે. દિનચર્યા સંતુલનમા રહે, એ સતત પ્રયાસ કરૂ છુ સજાગતાથી... સંતોષની ભાવના માં રહુ એ સાધના ચાલુ છે. ને ક્યારેક એવા સુંદર અનુભવ થઈ જાય છે જેને શબ્દોમાં લખી શકતી નથી કે કહી શકતી નથી શારીરિક, માનસિક, ને અધ્યાત્મીક એ ત્રણે સ્તર નો અનુભવ હું અલગથી વર્ણવી શકતી નથી કારણ બધે એકત્રજ પરિવર્તન દેખાય છે. એકમેકથી જોડાયા છે. એટલે એક સ્તર ના Progress બીજા બન્ને સ્તર, માનસિકને આધ્યાત્મિક માં દેખાય છે. શ્વસનપ્રકારની નિયમિત ખંતપૂર્વકની સાધનાથી શાંતિની અલૌકિક ઝલક મળ્યા કરે છે.

બ્રહ્મવિદ્યાના માર્ગ પર ના અનુભવ અલૌકિક છે.

- નિલા ધ્રુવ

❖❖❖

શારીરિક બળ

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કરતાં પહેલાં મને શ્વાસની તકલીફ હતી. દિવસમાં 5–6 વખત અસ્થમા ના પમ્પ લેવો પડતો. હંમેશા શરદી અને ઉધરસ રહેતા. બહુ ઝડપથી ગુસ્સો આવતો અને કંટાળેલો રહેતો.

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કર્યા પછી પમ્પ નું સેવન બહુ જ ઓછું થઈ ગયું. હવે તો અઠવાડિયે એકાદ વખત જ લેવું પડે છે. નિયમિત પ્રાણાયામથી મારી કાર્યશક્તિ ખૂબ વધી ગઈ હવે હું 40 થી 50 કિ. મી સાઈકલ સરળતાથી ચલાવી શકું છું.

મારા ધંધામાં પણ મને બહુ જ ફાયદો થયો છે.

- દિનેશ ચૌહાન

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ

છેલ્લા આઠ વર્ષમાં સતત બ્રહ્મવિદ્યામાં રહ્યો છું, જીવ્યો છું. શીખી રહ્યો છું.

જીવનના મૂલભૂત સિદ્ધાંતોને સાદી અને સરળ ભાષામાં સમજાવીને જીવન પ્રત્યેના દ્રષ્ટિકોણને ધરમૂળથી બદલાવી, અસ્તિત્વના પરમ સત્ય સુધી લઈ જવાની ક્ષમતા આ બ્રહ્મવિદ્યામાં રહેલી છે.

શારીરિક સ્તરે સુસજ્જતા, માનસિક સ્તરે શાંતિ અને અધ્યાત્મિક સ્તરે વર્ણાવી ન શકાય તેવો આનંદ પ્રાપ્ત થયા બાદ જીવનની સાચી શ્રીમતાંઈ માણવા મળે છે.

સાચો સંતોષ, પ્રત્યેક પ્રસંગે કૃતજ્ઞતા અને પ્રત્યેક જીવતત્વ પ્રત્યે આદર એ સહજપણે સ્વમાં વિકસતા આત્મોત્થાનનો પાયો દ્રઢ અને સત્વશીલ બને છે.

પૂજ્યશ્રી દિવેકર ગુરૂજી, સર્વ શિક્ષકો અને (સૌ. સુનીતા ગુરવ ગુજરાતી વિભાગના સર્વેસર્વા)ના અનન્ય ઉપકાર અને આર્શીવાદ થકી હું જ્યાં પહોંચ્યો છું તે ઉંચાઈએ પહોંચાડવા માટે તેઓ સર્વેનો હું ઋણી છું. આભારી છું.

અંતર થી સ્નેહવંદન !

- અમૃત શાહ

❖❖❖

આરોગ્ય સંપન્ન જીવન

''બ્રહ્મવિદ્યા'' શું છે? તેના વિશે મને કંઈ જ જ્ઞાન હતું નહી. એક બહેન પાસેથી સાંભળ્યુ કે બહુ સારુ લાગે છે. જ્યારે એ બહેન પાસેથી જાણવાની કોશિશ કરી તો કહે તમે જ્યા સુધી શીખીને અનુભવશો નહી ત્યાં સુધી હુ કહીશ એનો કોઈ જ મતલબ નથી. અને ખરેખર એ બહેને ખરું જ કહ્યુ હતુ. કહેવત છે ને કે ''આપ મુઆ વિના સ્વર્ગે ન જવાય''. તેમ જ જ્યા સુધી તમે પોતે શીખો નહી ત્યા સુધી એનો અનુભવ કરી શકશો નહીં. ''બ્રહ્મવિદ્યા'', ના વર્ગ શરૂ થઈ જ રહ્યા હતા અને ફક્ત કંઈક શીખવા મળશે એ વિચારો થી વર્ગ શરૂ કર્યા અને ખરેખર ''જીવન જીવવાની કળા'' મળી ગઈ તેવો અનુભવ થયો.

''શ્વસન પ્રકાર'' અને ''ધ્યાન'' થી જીવનમાં કઈ રીતે પરિવર્તન લાવી શકાય તે તમે ''બ્રહ્મવિદ્યા'' ના વર્ગમા શીખી શકો છો. શ્વાસ શું છે ? શ્વાસ અને વિજ્ઞાનની મદદથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક દરેક રીતે આપણ જીવનમાં કઈ રીતે સકારાત્મક પરિવર્તન લાવી શકાય તે હું આ વર્ગમા શીખી શકી. '' શ્વસનપ્રકાર'' થી ઘણુ સારુ લાગી રહ્યુ છે. શરૂઆતમા ખાસ તો શ્વસનપ્રકારથી બહુ જ કફ નીકળતો જે અનુભવ મને પહેલીવાર થયો. અનેક પ્રકારના શ્વસનપ્રકારો અને ધ્યાનની પ્રક્રિયાથી મારા જીવનમા દરેક વ્યક્તિ સાથે વાત કરવાની વિચાર વાણીમાં બદલાવ થયો છે. બીજાને બદલવા કરતા આપણેજ શારિરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક વિચારોને બદલવાની જરૂર છે. ધ્યાનની પ્રક્રિયાથી આત્મા–પરમાત્માનો મેળાપ કઈ રીતે કરવો તે ''બ્રહ્મવિદ્યા'' મા શીખવા મળ્યુ. ''ધ્યાન'' નુ વર્ણન કરવુ મુશ્કેલ છે. એટલુ કરી શકાય કે ધ્યાનથી તમે ધરતી પર જ સ્વર્ગના અનુભવ કરો શકશો એમા શંકાને સ્થાન નથી.

- નયના પારેખ, સાંતાક્રુઝ (પશ્ચિમ)

નવચૈતન્ય

મારો બ્રહ્મવિદ્યા પરીવાર સાથેનો સંબંધ છેલ્લા સાડા ચાર વર્ષથી રહ્યો છે. બીજા વર્ષના બેસીક કોર્સ વખતે, એક વખત મેં રૂટીન ચેકઅપ કરવ્યું. રીપોર્ટ બરાબર ન આવતા બીજા રીપોર્ટ કરાવ્યા અને મારા રીપોર્ટમાં મને સ્તન કેન્સર છે. એવુ સાબિત થયું. કેન્સર શબ્દ સાંભળીને ઉંઘ ઉડી ગઈ. અમને આગળ શું કરવુ એની સમજ પડતી ન હતી. ત્યારે એક દિવસ મેં મારા શિક્ષક ને આ પરિસ્થિતીની વાત કરી. ખૂબજ શાંતિથી વાત સાંભળ્યા બાદ એમણે મને એક ગુરૂમંત્ર આપ્યો મને પરિપૂર્ણ બનાવો. ‘Perfect me’’ અને આ મંત્રને હું ખૂબજ સભાનતા પૂર્વક અને સતત ઉચ્ચાર કરતી આ સમય દરમ્યાન મારા શિક્ષકે મને ખૂબ જ સંભાળી અને આ રોગમાંથી બહાર આવવાના માર્ગ બતાવ્યા.

થોડા સમય બાદ જયારે મારી શસ્ત્રક્રિયા થઈ તેના બરાબર પાંચમા દિવસે હું બ્રહ્મવિદ્યાના વર્ગમાં હાજર હતી. આ સાબિત કરે છે કે મારામાં મરી પરવારેલ આત્મવિશ્વાસ ફરીથી જાગ્રત થયો. દરેક શ્વસનપ્રકાર ધ્યાન અને વિશ્વવ્યાપી સત્યતાના મંત્રનુ રટણ મને આ રોગમાંથી બહાર લાવવા ખૂબજ મદદરૂપ થયો.

શસ્ત્રક્રિયા બાદ કેમોથેરેપી શરૂ થઈ, જે એક ખૂબ જ દર્દનાક પ્રક્રિયા છે. શરીરની અંદર જયારે કેમોની દવાઓ જાય છે. ત્યારે અને ત્યારબાદ જે વેદનાઓ છે તે અસહ્ય હોય છે. પરંતુ આ બ્રહ્મવિદ્યાના નવ શાશ્વસત સત્યો, બોધવચનો અને તેના સિદ્ધાંતોએ મને ખરેખર આ વેદનાને સહન કરવાનુ સમ્યક બળ આપ્યું. મારા માટે બ્રહ્મવિદ્યાનુ વિજ્ઞાન એક ચમત્કાર સાબિત થયુ હું બહ્મવિદ્યાની સદૈવ ઋણી રહીશ. કેમોથેરપી અને રેડીએશન દરમ્યાન પણ મારો સતત આ અભ્યાસ ચાલુ હતો.

માર્ચ થી ઓક્ટોબર દરમ્યાન લગભગ દર મહિને હું નાની નાની શસ્ત્રક્રિયાઓ માટે હોસ્પિટલમા ભરતી થતી. પરંતુ મારી આ રોગ સામેની મારી પ્રતિકારક શક્તિ જોઈને ડૉક્ટરો પણ આશ્ચર્યચકિત થઈ ગયા. મારી ટ્રીટમેન્ટ પ્રત્યેની સહજતા, સમતા જોઈને તેઓ પણ આનંદિત થઈ ગયા કારણકે આવા સમયે સામાન્ય રીતે દર્દીઓ ડોક્ટરને સંપૂર્ણ સહકાર આપતા નથી. પરંતુ મારા કેસમાં આવું ન થયું.

આ બધાનો સંપૂર્ણ શ્રેય હું બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાને આપુ છું. મારી એ જ ઈચ્છા છે કે આ વિદ્યાને વધુમાં વધુ વિશ્વવ્યાપી બનાવવી જોઈએ જેથી તેનો લાભ સામાન્ય વ્યક્તિને મળે અને તેઓ પણ પોતાના જીવનમાં સુખી અને શાંત થાય, આનંદ પામે એવી જ ઈશ્વરને અભ્યર્થના.

- અલ્પા સાવલા

❖❖❖

બ્રહ્મવિદ્યાની ગોળી !

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કરતાં પહેલા મને શ્વાસ ચડતો એસીડીટી થતી ગોઠણનો દુખાવો, કમરનો દુખાવો, ખભાનો દુખાવો રહેતો.

બ્રહ્મવિદ્યાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી મને શ્વાસ લેવામાં ખૂબ સારું લાગે છે. દાદર ચડતા હાંફ ઓછો ચડે છે. ગોઠણના દુખાવામાં રાહત, એસીડીટીમાં રાહત.

- મનીષા એસ. પંડયા

આંતરિક બદલ

હું પૂજા જુઠાણી મારા જીવન મા બ્રહ્મવિદ્યા એવા સમયે આવી જ્યારે હું મારો નવો બિઝનેસ ચાલુ કરવાનુ પ્રયત્ન કરતી હતી. તે સમયે ખુબજ અનિર્ણાયક પરિસ્થિતી માં હતી. તેજ સમયે બ્રહ્મવિદ્યા ના વર્ગની ખબર પડી. કુતુહલવશ જોવા અને સમજવા ગયા કે બ્રહ્મવિદ્યા છે શું ? પહેલોજ વર્ગ ભર્યા પછી એક અલગ અનુભૂતિ થઈ અને બ્રહ્મવિદ્યા ના વર્ગ ભરવા ના ચાલુ કર્યા.

જેમ–જેમ વર્ગ ભરતા ગયા તેમ તેમ અદમ્ય આકર્ષણ ઉભુ થતું ગયુ, વિચારો ની સ્પષ્ટતા આવવા લાગી. અને શારીરિક અને માનસિક ઉત્સાહ ભરાવવા લાગ્યો આના થી મારા બિઝનેસ ડેવલપમેન્ટ કરવાં મા ખુબજ આત્મવિશ્વાસ વધ્યો. દરેક રવિવાર વર્ગ ભરવાની અદમ્ય તાલાવેલી થવા લાગી.

બ્રહ્મવિદ્યા નુ આ વાક્ય – ‘‘મનુષ્ય એ માનવી રૂપ મા પરમેશ્વર છે’’ નો અર્થ સમજવા પછી એક અલગ આધ્યાત્મિક શક્તિ ની અનુભૂતિ થઈ. બ્રહ્મવિદ્યા થી મને ખુબ માનસિક અને આધ્યાત્મિક લાભ પ્રાપ્ત થયો. અમારા ટીચર ની સમજાવાની રીત ખુબજ સુંદર હતી તેથી અમને મજા આવી અને અમારા પ્રશ્નો ના સમાધાન બહુજ શાંતી થી કર્યા. અમારા જીવન મા બ્રહ્મવિદ્યા નો રસ ઘોળવા બદલ અમારા ગુરૂ નો ખૂબ ખૂબ આભાર.

- પૂજા જુઠાણી

❖❖❖

આનંદી જીવન

ઘણા વખત થી હું કોશિષ માં હતો, યોગ અને સાધના કરવા માટે. અને બ્રહ્મવિદ્યા નું જાણીને મે તરતજ જોઈન કર્યુ.

ફેબ્રુઆરી માં જોઈન કર્યુ અને ત્રણ જ મહિના ખુબજ ફાયદો જોયો. મને ત્રણ દાદર ચડીને જે શ્વાસ ભારે થઈ જતો હતો તેમાં ખૂબજ ફાયદો થયો. મારા ઘૂંટણ ઉપર ક્યારેક વજન આવતું તેમા ખુબજ ફાયદો થયો.

મને રાતના ઉંઘમાં નસકોરા ની તકલીફ હતી તેમાં ઘણીજ રાહત છે. હજી થોડાક નસકોરા બોલે છે તે પણ Solve થઈ જશે. ઉંઘ ખુબજ સારી આવે છે આખો દિવસ સ્ફૂર્તી માં જાય છે. આળસ ઓછી થઈ ગઈ.

મન ઉપર ક્રોધ અને ઉદાસપણું એકદમ જ ઓછુ થઈ ગયુ. બ્રહ્મવિદ્યાની સાધના રોજ અને કાયમ કરવાની સંપૂર્ણ ઈચ્છા થી આગળ વધવું છે.

બ્રહ્મવિદ્યા નો ખૂબખૂબ આભાર મારા ગુરૂનો ખુબ આભાર !

- પ્રદીપ સી. મેહતા (સાંતાકુઝ પશ્ચિમ)

❖❖❖

નવી દિશા

આજ કાલની જીંદગી યંત્રવત્ થઈ ગઈ છે. કોઈ પણ કામ યંત્રની મદદથી અને યંત્રની જેમ કરવામાં આવે છે સગવડો વધતા જીંદગી આરામદાયક બની છે. પણ શરીરની ચૂસ્તી–સ્ફૂર્તિ ઓછી થતી જાય છે. તેમજ ભાગદોડવાળી જીંદગીમાં માનસિક શાંતિ પણ ઓછી થતી જાય છે, નકારાત્મક વિચારો વધતા જાય છે. આવા ખોટા વિચારો, ખોટી ટેવો અને માન્યતાઓ દૂર કરી યોગ્ય સમજથી શારીરિક, માનસિક અને આધ્યાત્મિક શક્તિમાં વધારો કરવાનું કામ બ્રહ્મવિદ્યા કરે છે.

''પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા'' આ વાક્ય થી વાકેફ છીએ પરંતુ કેવી રીતે સુખ પ્રાપ્ત થાય તેની જાણકારી આપણને ન હતી અમુક માન્યતાઓ ધરેડ પ્રમાણેનું જીવન જીવીએ છીએ પણ મનુષ્ય એક ''ચૈતન્ય સ્વરૂપ'' છે ફક્ત અજ્ઞાનતાના આવરણને દૂર કરવાના છે તે યોગ્ય માહિતી, સમજ અને જાણકારી બ્રહ્મવિદ્યા આપે છે.

મારો અનુભવ :

1. બ્રહ્મવિદ્યા દ્વારા શિખવવામાં આવતા પ્રાણાયામ અને જુદા–જુદા શ્વસન પ્રકારોથી આપણને યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે છે. જેથી વધારે પ્રાણવાયુ અને પ્રાણશક્તિ શરીરને મળે છે.

2. શ્વાસ સાથે પ્રાણવાયુ અને પ્રાણશક્તિમાં વધારો થવાથી શરીર ચુસ્ત અને સ્ફુર્તિલું રહે છે.

3. ધ્યાનની સાધનાથી માનસિક શાંતિનો અનુભવ થાય છે. વિચારોમાં હકારાત્મક વલણ વધે છે.

4. જીવનમાં આધ્યાત્મિક વિચારોની સરવાણીથી હું કોણ છું અને મારું વર્તન કેવું હોવું જોઈએ એ વિચારા સ્પષ્ટ થાય છે.

5. રોજિંદા જીવનમાં નિયમિતતા આપે છે.

નિયમમાં રહેવું એ સફળતાની પ્રથમ ચાવી છે જે બ્રહ્મવિદ્યા શીખવે છે. આ વર્ગમાં આપ્યા પછી હું નિયમિત થયો છું કામકાજના ગતિશીલ ચક્રમાંથી મને મારો સમય મળી ગયો છે. મારે સ્વ સાથેનો નાતો બધી ગયો છે. જુદા–જુદા શ્વસન પ્રકારે લીધેલા શ્વાસથી હું તાજગી અને સ્ફુર્તિનો અનુભવ કરું છું. ચંચળ મનને હકારાત્મક અભિગમ તરફ અને આધ્યાત્મિક દષ્ટિકોણ તરફ વાળી શક્યો છું.

''અહ્મ બ્રહ્માસ્મી'' ની આહલાદક અનુભૂતિ કરું છું.

॥ હરિ ૐ ॥

- પરાગ પુરોહિત

❖❖❖

મનોબળ

બ્રહ્મવિદ્યાની સાધનાથી સ્ફુર્તી, આનંદ અને આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. ડર પણ ઘણો ઓછો થયો છે. મારી કાર્યક્ષમતા વધી છે. મારી શક્તિથી હું પરિચિત થઈ છું અને તેમાં વિશ્વાસ વધ્યો છે. ગુસ્સો સાવ નહિવત્ થયો છે. શાંતિથી વિચારી નિર્ણય લેવામાં ફાવટ આવી છે. સવારથી ઉઠ્યા પછી રાત્રે સુવાના સમય સુધી સ્ફૂર્તી ઘણી લાગે છે. જે કામ ધાર્યું હોય તે શાંતીથી સમયસર કરી શકું છું. આમ શારીરિક, માનસિક સ્તરે ઘણો ફાયદો હું અનુભવી શકું છું.

- નલિની એમ. સંઘવી.

જીવવાની જીદ

હતી એક સોનેરી સવાર, ઉગ્યો તો સોનેરી સૂરજ, ચારોબાજુની હતી સોનેરી રોશની, ને મારો પ્રથમ દિવસ હતો.

બ્રહ્મવિદ્યાના પ્રાથમિક વર્ગનો એ પ્રથમ દિવસ. આ વિદ્યાએ મને એક સોનેરી જીવન આપ્યું.

લગભગ પાંચ વર્ષ થી બ્રહ્મવિદ્યા નો અભ્યાસ કરતા અકલ્પનીય ઉંડી સમજ મેળવી. આ અરસામાં પ્રાથમિક, બે પ્રગત અને હવે પ્રદીપક કોર્સ કરું છું.

'હું બની તેજસ્વી અને વિશ્વ બન્યું તેજોમય.'

ઘણા વર્ષથી કોઈ દવા નથી લીધી. સાધના, બિમારીને મારાથી દૂર ભગાડે છે. માનસિક રીતે અપ્રતિમ શાંતિ, સંતોષ, કૃતજ્ઞતા, સમતા ની પરાકાષ્ઠા.

RITA INSTITUTE ની સ્થાપના કરી, એમ. ડી. ડોક્ટર્સ માટે લગભગ 20 વર્કશોપ કર્યા.

આ વર્કશોપ– આંતર્રાષ્ટ્રીય સ્તરના છે મને તેને માટે દરેક જાતનો સહકાર મળી રહે છે.

આ બધું બ્રહ્મવિદ્યાના કારણે જે શક્ય બન્યું છે.

આ વિદ્યા અને ગુરૂને મારા શત્ શત્ પ્રણામ.

- ડૉ. રીટા ધ્રુવ, રેડીયોલોજીસ્ટ

❖❖❖

અમૃત કલશ

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કરતી વખતે મને જમણા હાથની કોણીમાં (ટેનિસ એલ્બો) અને કાર્પેલ ટનેલ હોવાથી છેલ્લા બે વર્ષથી પટ્ટો પહેરવો પડતો. ઘણી અલગ અલગ સારવાર અને દવાઓથી પણ કોઈ જ ફરક પડતો ન હતો.

બ્રહ્મવિદ્યા શરૂ કરીને પણ પહેલા બે મહિના હું કોઈ શ્વસનપ્રકાર અને ઘ્યાન નો અભ્યાસ ન કરી શકી. ટીચર હંમેશા કહેતા જીવનમાં નવી શરૂઆત કરવામાં ક્યારેય મોડુ નથી થતું અને મેં નિયમિત અભ્યાસ શરૂ કર્યો હવે મને ખૂબ રાહત છે.

મેં ફિલોસોફી, જૈનધર્મનો પણ અભ્યાસ ક્ર્યો છે. પણ હું એવા આધારની શોધ માં હતી જેમાં મન સંતુલિત રહે જે મને બ્રહ્મવિદ્યામાં સાંપડ્યું અને બ્રહ્મવિદ્યાના અભ્યાસથી મારી આધ્યાત્મિક દિશામાં પ્રગતિ થઈ.

ઓગણીસ અને વીસમાં પાઠમાં ગ્રંથિઓના અભ્યાસે મારી આંખો ખોલી નાખી મારા શરીરની આટલી મહત્વની ગ્રંથિઓ વિશે હું અજ્ઞાન હતી. મારા શરીર વિષે, મારા મહત્વના અંગો વિશે મને ઘણી જાણકારી મળી.

હું આ અભ્યાસ થી ખૂબ ખુશ છું અને આભારી છું.

ફરી ફરી શીખવાની ઈચ્છા રાખું છું.

- જાગૃતિ શાહ

બ્રહ્મવિદ્યા શાશ્વત સત્ય

ભાગ્યવાન છીએ કે
આપણા જીવનમાં બ્રહ્મવિદ્યા છે આવી
યોગ્ય શ્વસન અને યોગ્ય વિચારથી છે
આરોગ્ય અને યશની તે ગુરુચાવી

શ્વસનપ્રકાર અને ધ્યાનની
આપણે નિયમિત કરવાની છે સાધના
સંપૂર્ણ શુદ્ધિ માટે આપણે
કરવાની છે રોજ પ્રાર્થના

સંતોષ કૃતજ્ઞતા અને આદરને
આપણે બનાવ્યો છે જીવનનો બેઝ
ધ્યાનના માધ્યમથી જાણી રહ્યા છીએ
આપણે પ્રાણ નાદ અને તેજ

પ્રાથમિકમાં જીવનના થોડા રહસ્યો
આપણી સામે થયા પ્રગટ
હજી ગૂઢ રહસ્ય અને મૌલિક જ્ઞાન માટે
કરી રહ્યા છીએ આપણે બધા પ્રગત

બ્રહ્મવિદ્યાએ આપણને આપ્યુ છે સત્વ
બસ તુ તારા ‘સ્વ’ને જાણ
બધામાં જો તુ સૃજનશીલ તત્વ
તારું થઇ જશે કલ્યાણ

બધાને હસતા જોઇ
હસો અને સુખ માણો
પોતાના સુખનો વિસ્તાર કરીને
બધાને સુખી કરી જાણો

મળ્યો છે આપણને
અમૂલ્ય મનુષ્ય જન્મ
બ્રહ્મવિદ્યાને સંગ ચાલુ રાખો
આપણી સાધનાની સરગમ

આપણે બધાએ મળીને
કરવાનો છે બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રસાર
પોતાના અનુભવ કહીને
કરવાનો છે બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રચાર

પ્રકાશના અધિકારીને નાતે
રાખવાની છે આપણે ખબરદારી
વિશ્વના પાલકત્વની
આપણે નિભાવવાની છે જવાબદારી

કર્યા હશે કઇંક પુણ્ય
જેથી બ્રહ્મવિદ્યા આપણને છે મળી
બધાને બ્રહ્મવિદ્યા સાથે મળાવીએ
જેથી ફેલાય લહેર વિશ્વમાં ખુશી તણી

- લીના રાજેશ કારાણી

બ્રહ્મવિદ્યાની કવિતા

બહુ યાદ કરશું બ્રહ્મવિદ્યાને (2)
કદીના ભુલાશે (2) બ્રહ્મવિદ્યાને

શ્વસન પ્રકારના આસનો દ્વારા (2)
સ્વાસ્થ્ય કેળવતા (2) બ્રહ્મવિદ્યાએ શિખવ્યું
બ્રહ્મવિદ્યાને વંદન અમારા (2)

ચિત્તને સાધી સાધના કરતા (2)
વિચારાને વશમાં (2) રાખતાં શિખવ્યુ
એવી બ્રહ્મવિદ્યાને સલામ અમારા

જીવનને આનંદસભર બનાવ્યુ (2)
બ્રહ્મવિદ્યાનુ (2) જ્ઞાન રેલાવતા
એવી બ્રહ્મવિદ્યાને નમન અમારા

પ્રસન્નવદને સ્મિતમુખે (2)
હાસ્ય છલકાવતા (2) બ્રહ્મવિદ્યાએ શિખવ્યુ
એવી બ્રહ્મવિદ્યાને શત્ શત્ પ્રણામ

તન અને મન થી સેવા બજાવી (2)
સેવા સાધક સંઘ ને (2) કદીના ભૂલાશે
બ્રહ્મવિદ્યાના શરણ અમો સૌ, જીવનને આનંદમય બનાવી એ

- લક્ષ્મી શાહ

❖❖❖

શ્રીમદ્ રાજચંદ્ર મિશન ધરમપુર, ગુજરાત

બ્રહ્મવિદ્યા સફળતાનો રાજમાર્ગ

નિતીન પંચાલ

હું એક Chemical Engineer છું અને Engineering Consultancy નો વ્યવસાય કરૂ છું. છેલ્લા 12 વર્ષથી હું બ્રહ્મવિદ્યા સાથે સંકળાયેલો છું. એનાથી મને મારા જીવનના તમામ પાસાઓમાં મદદ મળી છે.

હું નાનપણથીજ આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેતો, અને મારા મમ્મી સંસ્કૃત શિક્ષક હોવાથી ગીતા અને અન્ય ગ્રંથો વાંચ્યા છે. મેં અનેક Leadership and personality development trainings માં ભાગ લિધો છે અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હતો, એટલે જ્યારે કરંદીકર સરે (જે મારા ટ્રેન ગ્રુપ માં હતા) મને બ્રહ્મવિદ્યા કરવાની સલાહ આપતા ત્યારે હું હસીને ટાળતો રહ્યો.

પછી ઑગસ્ત 2005માં અમે મહાબળેશ્વર ફરવા ગયા ત્યારે હ્યુમિડિટી ને કારણ મને અસ્થમાનો ઍટૅક થયો. બે રાત મારે બેઠા રહીને કાઢવી પડી. કારણ સુઇ જાઉતો શ્વાસ લેવાતો નહતો. આ પહેલા 2003 માં આવુ થયુ હતુ ત્યારે ડોક્ટરે મને પંપનો ઉપયોગ લાઇફટાઇમ માટે કરવા સલાહ આપી હતી. જોકે મે થોડા દિવસમાં રાહત મળી એટલે પંપ ફેકી દીધો હતો. હવે માત્ર મે નક્કી કર્યુ કે પાછા ડોક્ટર પાસે જઇને પંપ લેવો નથીજ. ત્યારે મને યાદ આવ્યુ કે કરંદિકર સરે કહ્યું હતુ કે બ્રહ્મવિદ્યા શ્વાસની ક્ષમતા વધારવાની ટેકનિક્સ શિખવે છે. તરતજ મેં અને મારી પત્નીએ ઇંગ્લિશ બેસિક કોર્સ શરૂ કર્યો. મે નિયમિત શ્વસનપ્રકાર અને ધ્યાનની પ્રૅક્ટીસ કરવા માડી. એ પછી અસ્થમા તો જાણે ગાયબ થઇ ગયો છે. ઘણા વર્ષોથી હું મૅરાથૉન માં દોડું છું તો પણ ક્યારેય શ્વાસની તકલીફ થઇ નથી.

બ્રહ્મવિદ્યાથી મને કૅરિયરમાં પણ ઘણા ફાયદા થયા છે. કૉરપોરેટ લાઇફ માં તાણ તણાવ અને પ્રેસર હોવા છતાં સાંજે ઘરે આવીને હું ફ્રેશ રહેતો, અને બાહર જવાનો પ્લાન હોય તો તૈયાર. ઑફિસમાં કામ કરતા ધીરજ અને શાંતિથી નિર્ણય લેતો એટલે બધા સાથે સારા સંબંધ કેળવતો. ઘણી વાર મારા કલીગ મને પૂછતા કે આટલી ધીરજ ક્યાંથી આવે છે તારામાં ?

બ્રહ્મવિદ્યાની નિયમિત પ્રૅક્ટીસ થી મારામાં સકારાત્મકતા અને આત્મવિશ્વાસ છે જેનાથી કોઇ પણ પરિસ્થિતીમાં હું કામ કરી શકું છું. એમએમસી માં 26 વર્ષો કામ કર્યા બાદ કન્સલ્ટીન્ગ બિઝનેસ શરૂ કરવામા મને એજ ધીરજ કામ આવે છે. ઘણી અનિશ્ચિતતતા હોવા છતા હું મારૂ કામ આગળ વધારી શકુ છુ, થેંક્સ ટુ બ્રહ્મવિદ્યા.

હું પોતાને ખુબ નસીબદાર માનું છું કે મને આ માર્ગ મળ્યો. હવે મારા જીવનનો ધ્યેય છે કે વધુ ને વધુ લોકો સુધી આ પ્રકાશ લઇ જઉં.

❖❖❖

આત્મવિશ્વાસ

બ્રહ્મવિદ્યા ના અભ્યાસ ની શરૂઆત કરતા પહેલા મને પાર્કિન્સન નામનો રોગ છે જેને કારણે હું સહેલાઇથી હરીફરી સક્તી નથી આ અભ્યાસ ક્રમની શરૂઆત કરતા પહેલા મને એવુ લાગતુ હતુ કે સમય જતા હુ પુરે પુરી પરવશ બની જઇશ પરંતુ આ સાધનાનો અભ્યાસ શરૂ કર્યા પછી મારો સારા થવા માટેનો આત્મવિશ્વાસ વધ્યો છે. જીંદગી જીવવાની હિમ્મત મને ચોક્કસ મળી છે આભાર બ્રહ્મવિદ્યા.

- અનિતા જારઠિયા

હું આનંદી છું હું આભારી છું

હું એક હોમ મેકર છું. મને છેલ્લા સાત વર્ષોથી પેટની તકલીફ હતી. કેટલી આયુર્વેદિક દવાઓ લીધી. મોટા પેટના ડૉક્ટરોને દેખાડ્યું પણ કાંઇ ફરક જ નહોતો પડતો.

હું બહું ડિપ્રેસ્ડ થઇ ગઇ હતી. પછી મારી ફ્રેન્ડે મને બ્રહ્મવિદ્યા વિશે જણાવ્યું. બ્રહ્મવિદ્યા મારા માટે આશાનું કિરણ બન્યું ને મેં ગુરુજી પાસે બેઝીક કલાસ શરૂ કર્યા. 22 રવિવારમાં સ્પીરીચ્યુઅલ બ્રીધીંગ, યોગ્ય જીવન જીવવાના માર્ગો અને ધ્યાનની પદ્ધતિઓ શીખી, આનાથી મારામાં શારીરિક અને માનસિક રીતે ખૂબ જ સુધારો આવ્યો. મારા જીવનનો દૃષ્ટિકોણ પોઝીટીવી થયો. હવે હું બ્રહ્મવિદ્યાનો પ્રગત અભ્યાસ કરું છું. પ્રગત અભ્યાસથી મારી આધ્યાત્મિક અને આંતરિક પ્રગતિ થઇ છે. મારો છ મહિના પહેલા એક્સિડન્ટ થયો હતો, ડૉક્ટરે મને દોઢ મહિનો બેડરેસ્ટ કરવાનું કીધું. એક હોમમેકર માટે એક દિવસ પણ રેસ્ટ ન ચાલે તો દોઢ મહિનો બહુ કહેવાય. મારી બંને દિકરીઓ સ્કુલ જાય છે તેમની ચિંતા થઇ મને, પણ પ્રગત અભ્યાસથી મારામાં ધૈર્ય, હિંમત અને ખંત વિકસીત થયા હતા અને હું જલ્દી સારી થઇ ગઇ. બધુ સરળ થઇ ગયું.

હું મારી બંને દિકરીઓને લઇને 2–1–2018 માં પહેલીવાર અમેરિકાથી એકલી આવી. મુંબઇમાં એ દિવસોમાં કરફ્યુ જેવું હતું એવામાં ઓફિસરે કહ્યું કે તમારી બેગ એક્સચેંજ થઇ ગઇ છે અને એ પેસેન્જર તો નીકળી ગયા છે. બોરીવલી પહોંચી ગયા છે બીજા દિવસે પણ મુંબઇ બંધ રહેવાનું હતું મારા હસબન્ડ પણ અમેરિકા હતા, મે શાંતિથી, ધીરજથી મારી પરિસ્થિતિ હેન્ડલ કરી અને ત્યારે જ મને મારી બેગ પણ મળી ગઇ અને શાંતિથી હું મારા ઘરે ગઇ. બ્રહ્મવિદ્યાએ મારા જીવનમાં નવો આનંદ અને પ્રકાશ આપ્યો છે. હું આનંદી છું હું આભારી છું.

- પલ્લવી એસ. લીંબાચીયા

❖❖❖

માનસિક સ્થિરતા

બ્રહ્મવિદ્યામાં આવ્યા પછી મારા જીવનમાં ઘણા ચેન્જીસ આવ્યા છે. બોલવું, વિચારવું એ પણ કઇ રીતે એ ખબર પડી ગઇ છે.

શારીરિક રીતે : જયારથી મેં બ્રહ્મવિદ્યા બેઝિક કલાસ જોઇન કર્યો છે ત્યારથી આજ સુધી એટલે કે 3 વર્ષ માં મારે ડોક્ટર પાસે જવાની જરૂર પડી જ નથી. આ બધુ સાધનાથીજ થઇ શકે.

માનસીક રીતે : માનસિક રીતે માઇન્ડ ખૂબજ શાંત રહેવા લાગ્યું છે. એન્ગર, સ્ટ્રેસ, Anxiety થી કન્ટ્રોલ માં રહું છું. ધ્યાન માઇન્ડને ખૂબજ શાંતી આપે છે. સાથે–સાથે સારા વિચારો, બીજાને મદદ કરવાની ભાવના, બીજાના સારા ગુણો જોવાનું શીખવા મળ્યું.

આધ્યાત્મિકરીતે : આપણે જે મોક્ષ માટે ભગવાનને ભજીએ છીએ અને મુખ્ય રસ્તો તો આપણી અંદરથી જ છે. આપણા અંદરના અંધારામાં પ્રકાશ આવી જાય તો રસ્તો એકદમ સીધો છે. પણ સાધના એ આપણી જરૂરીયાત બની ગઇ છે. એના વગર તો હવે ચાલે એમ નથી.

- વર્ષા પરેશ ગાલા

નવજન્મ

બ્રહ્મવિદ્યાના અનુભવને શબ્દોમાં વ્યક્ત કરવો અઘરો છે. બ્રહ્મવિદ્યા એટલે આરોગ્ય અને યશની ગુરુચાવી જે મને એનો અનુભવ લેતા સમજાય છે. જ્યારે આપણે બ્રહ્મવિદ્યાના શ્વસનપ્રકાર શીખીને, રોજિંદા કરી એ છીએ. ત્યારે જ એનો અનુભવ થાય છે. મને જણાયું કે મારી આંતરિક શક્તિ માં ઘણો વધારો થયો છે.

પહેલા જે થાકવાંનો અહેસાસ થતો હતો તે ધીરે ધીરે ઓછો થયો છે. અને કોઇપણ કામ વધારે સારી રીતે કરી શકું છું. બ્રહ્મવિદ્યાના અભ્યાસથી મને પ્રકાશનું મહત્વ સમજાવું અને તે આપણને કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે એ મને સમજાયું કે પ્રકાશની મદદથી મેં મારા જીવનમાં ઘણા બદલાવ લાવ્યા છે. જેનાથી મારા સંબંધ બધા સાથે વધારે સારા થયા છે. આપણને બધાને આપણું જીવન ગુસ્સાથી નકારાત્મક વિચારો થી મુક્ત જોઇતું હોય છે. જેમાં આપણને બ્રહ્મવિદ્યાનું ધ્યાન મદદરૂપ થાય છે. બ્રહ્મવિદ્યાના ધ્યાનથી મારામાં સકારાત્મક વિચારોનો વધારો થયો છે. તેનાથી હું કોઇપણ પરિસ્થિતિમાં સકારાત્મક વિચાર કરી શકું છું. અને મારું કામ વધુ સરળતાથી કરી શકું છુ. મારું રોજિંદું જીવન વધું સારી રીતે જીવી શકું છુ. અને મારી અંદર સમાયેલી ભાવના ને વધારે મહત્વ આપી શકું છું. મારી ડીલીવરી પછી મને કમરમાં બહું દુખાવો રહેતો હતો. આ શ્વસન કરવાથી બંધ થઇ ગયો અને હું વધારે શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી અનુભવી શકું છું અને મને મૌનની તાકાત સમજાઇ અને ભાષણ શક્તિનો ઉપયોગ પણ સમજાયો.

જ્યારે હું બીજી વાર પ્રેગનન્ટ થઇ ત્યારે શારીરિક રીતે મારી તબિયત સારી ન્હતી રહેતી. પણ બ્રહ્મવિદ્યાના શ્વસન પ્રકાર કરીને મેં મારી શારીરિક અને માનસિક તબિયતમાં સુધારો લાવી. હું મારી પ્રેગનન્સીમાં પ્રગત ક્લાસમાં આવતી અને અનુભવ લેતી. તે બધું હું મારા નવજાત શિશું મા પણ જોઇ શકી.

મને મારી ડીલીવરી બખતે ખૂબ જ ડર લાગતો હતો પણ ટીચરના કહેવાથી મેં જ્યારે પ્રકાશની સાધના કરી ત્યારે મારો આ ડર મારી તાકાતમાં બદલાઇ ગયો અને હું વધુ નિર્ભય થઇ ગઇ. એના પછી મને કોઇ ડર ન લાગ્યો.

- પ્રજ્ઞા પટેલ

❖❖❖

ગ્રાંટરોડ પ્રાથમિક ગુજરાતી વર્ગ

ડર પર વિજય

આજ થી લગભગ દોઢ વર્ષ પહેલાની વાત છે. હું ત્યારે બ્રહ્મવિદ્યાનો બેસિક કોર્સ કરી રહી હતી. અમે અમારા માંગરોળ સમાજના સભ્યો ત્રણ બસ લઇને દર્શન યાત્રા કરવા નીકળ્યા હતા. વડોદરાથી લગભગ 2 કલાકના અંતરે કાવી ગામમાંથી બહાર આવતી વખતે અમારી એક બસને અકસ્માત થયો ને તે બસ ઉંધી વળી ગઇ તે વખતે અમુક જણને ત્યાંથી નજીગ જંબુસર ગામની હોસ્પીટલમા લઇ ગયા ને મારા જેઠ–જેઠાણી ને બીજા ત્રણ જણ ને વધુ જરૂર હોવાથી તેમને લઇને મારે વડોદરા જવું પડ્યું. મારા પતિ અમારા બીજા સંબંધી ઓ સાથે હોવાથી મારે જ વડોદરા જવું પડ્યું.

કોઇપણ દિવસ એકલા ડોક્ટર પાસે જતા ડરનારી હું પાંચ જણને વડોદરા ની હોસ્પિટલ માં લઇ ગઇ, તેમના એક્સરે કરાવ્યા અને બીજી બધા જ વ્યવસ્થા બે દિવસ સુધી સંભાળી !!! આ બધું ફક્ત બ્રહ્મવિદ્યા ના મારા અભ્યાસને લીધે શક્ય બન્યું તેના લીધે મારામાં હિમ્મત આવી ગઇ હતી અને હું એકદમ પૉઝિટિવ (આશાવાદી) બની ગઇ હતી. ત્યારે મારા મનમાં એક જ વિચાર હતો કે બધું જ બરાબર થઇ જશે. મારા માટે કાંઇ જ અશક્ય નથી કારણ કે હું માનવીરૂપમાં પરમેશ્વર જ છું અને મેં ખરેખર જ કરી બતાવ્યું. હું ખરોખર જ સૌભાગ્યશાળી છું કે મને બ્રહ્મવિદ્યા શીખવા મળી અને સોના માં સુગંધ મળે એમ મને આ વિદ્યા સુનીતા મીસ પાસે થી શીખવા નું સૌભાગ્ય પ્રાપ્ત થયું. અને હવે હું પ્રગત અભ્યાસક્રમ પણ તેમની પાસેથી જ શીખી રહી છું.

હું આભારી છું ! હું આભારી છું !! હું આભારી છું !!!

- પ્રજ્ઞા શાહ

❖❖❖

સાદર પ્રણામ

બહ્માવિદ્યાનો અભ્યાસ હું છેલ્લા ત્રણ વર્ષથી કરુ છું મને શારીરિક સ્તર પર ગેસ અને એસીડીટી ની તકલીફ હતી તે દૂર થઈ અને માનસિક સ્તર પર શાંતિનો અભુભવ થયો આધ્યાત્મિક વિકાસ ખૂબ જ થયો છે. દરેક શ્વસન પ્રકારોની વિશેષતા છે તે આધ્યાત્મિક માર્ગ પર પણ બરાબર અનુભવાય છે. ચુંબકીય શ્વસન પ્રકારનો અભ્યાસ કરવાથી તમારામાં સ્થિત પ્રકાશની ખોજ થશે તે તમને દિવ્ય પ્રકાશ સુધી લઈ જાશે.

- નિશા

❖❖❖

શ્રી માંગરોળ શ્રીમાળી સમાજ પ્રસ્તાવના, દાદર

વિલેપાર્લે પશ્ચિમ કપોળ દવાખાનામાં પ્રસ્તાવના

આ ગુજરાતી 'પ્રજ્ઞા' નું પહેલું વર્ષ છે તેથી લખાણમાં જાણતા/અજાણતા કંઇ ભૂલ થઇ હોય તો મોટું મન રાખી માફ કરશોજી.

નીચે જણાવેલ સાત સ્થળોએ ગુજરાતીના પ્રાથમિક વર્ગ ચાલે છે.

1) વિલેપાર્લે (વેસ્ટ) : 9819502058

2) વિલેપાર્લે (ઇસ્ટ) : 9869751506

3) સાંતાક્રુઝ (વેસ્ટ) : 9892893081

4) ગ્રાંટરોડ (વેસ્ટ) : 9819672895

5) કાંદિવલી (વેસ્ટ) : 9930095865

6) બોરિવલી (વેસ્ટ) : 9833017577

7) ઘાટકોપર (ઇસ્ટ) : 9819502058

નીચે જણાવેલ ત્રણ સ્થળોએ ગુજરાતીના 'પ્રગત' વર્ગ ચાલે છે.

1) ઘાટકોપર (ઇસ્ટ) : 9819502058

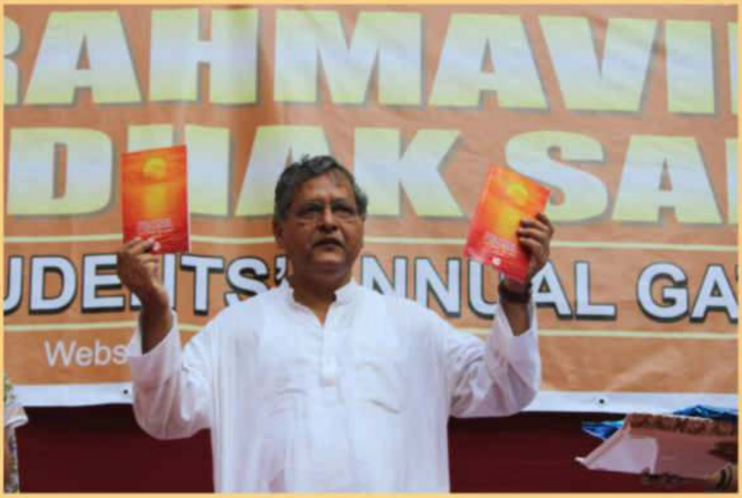
2) ગ્રાંટ રોડ (વેસ્ટ) : 9819502058

3) વિલેપાર્લે (વેસ્ટ) : 9819502058

❖❖❖

બ્રહ્મવિદ્યા પ્રચાર

આદરણીય દિવેકર સર



અંગ્રેજી પ્રજ્ઞા નું પ્રકાશન - 2016
પ્રગત અભ્યાસક્રમ, વાર્ષિક વિદ્યાર્થી સંમેલન, દાદર

વાર્ષિક મરાઠી સંમેલન, બોરિવલી

આરોહણ આશ્રમ

વૃક્ષ રોપણ

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટનો

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક સંઘ

બ્રહ્મવિદ્યા સાધક ચેરિટેબલ ટ્રસ્ટ : રજીસ્ટ્રેશન નં. E-1995

☎ 022 - 2533 9977, 022 - 2534 7799 • Visit : www.brahmavidya.net

BrahmavidyaSadhakSangh BrahmavidyaSS BrahmavidyaSadhakSangh