



२०१८-१९

# प्रज्ञा



॥सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ॥सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ॥सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ॥



॥ प्रार्थना ॥

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

**भावार्थ**

ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरूचरणांना 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

# श्रंयाकृतय

आदरणीय वाचकहो, सप्रेम नमस्कार!

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

सध्या आपली 'प्रज्ञा' तीन भाषांत प्रकाशित होते - मराठी, इंग्रजी आणि गुजराथी. श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या हस्ते पहिल्या प्रगत मेळाव्यात 'प्रज्ञा' प्रकाशित होते.

आपणा सर्वांना माहीत आहे की, ब्रह्मविद्येच्या प्रसार व प्रचाराचे कार्य सतत वाढत आहे. प्रज्ञेच्या माध्यमातून ब्रह्मविद्येचा मनोकायिक आरोग्यसंदेश आपल्याला अधिकाधिक लोकांपर्यंत न्यायचा आहे. अर्थातच हे पवित्र कार्य आपण एकत्रितपणे आनंदाने व उत्साहाने करत आहोत. यासाठी आपण आधुनिक तंत्रज्ञानाची मदत वेळोवेळी घेत आहोत. त्यातलाच एक मार्ग म्हणजे Skype. या द्वारे आपण ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम देशी-विदेशी साधकांना शिकवत असतो. त्यामुळे साधकांना थेट शिक्षकांकडून प्रत्यक्ष शिकता येते. त्याचा उत्तम लाभ अनेक साधक घेत आहेत.

ब्रह्मविद्येत सरावाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. सरावासाठी संस्थेतर्फे वेगवेगळे उपक्रम आयोजित केले जातात. उदा. सराव वर्ग, उजळणी वर्ग, साधना मंडळे इ. त्यामुळे साधकांना मनोकायिक आरोग्याचा लाभ मिळू शकतो. या बाबत अधिक माहिती 'कार्यप्रकाश' या सदरात आपण वाचू शकता.

ब्रह्मविद्येत नेहमी सांगितले जाते की, तुमच्या साधनेत कधीही खंड पडू देऊ नका. सरावाने, साधनेने सर्व अडचणी दूर होतात. परंतु जर तुम्ही सराव सोडून दिलात, तर तुम्ही केवळ दिवास्वप्ने रंगवण्यात व केवळ आशेवर राहण्यातच गढून जाल. आशा ही जड आहे; ज्ञान ही शक्ती आहे!

'प्रज्ञा' २०१८-२०१९ स्मरणिकेसाठी आपले लेख, अनुभव, कविता पाठविणाऱ्या सर्व शिक्षकांचे, साधकांचे प्रज्ञा मंडळ ऋणी आहे. पृष्ठदाते, दीर्घकालीन सभासद योजनेच्या सर्व सभासदांचे मनःपूर्वक आभार. प्रज्ञेच्या निर्मितीमध्ये ज्यांचे प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहकार्य लाभले त्या सर्वांचे प्रज्ञामंडळातर्फे आभार.

ब्रह्मविद्येचा प्रकाश अखिल जगतात पसरत आहे! ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व जीव सुखी होवोत! सर्व जीव शांत होवोत! सर्व जीव आनंदी होवोत!

-अलका पुरोहित



## अंतरंग

### ज्ञानप्रकाश

जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य.....	जयंत दिवेकर.....	१
कल्पना : अद्भुत कलाकार...? .....	स्वाती जोग .....	३
ब्रह्मविद्या : आनंदाचा सत्यमार्ग.....	कल्पना राईलकर.....	५
विचार व कल्पना .....	संजय साठे.....	७
पिंपळपान .....	विशाखा पंडित .....	८
सराव आणि अडथळे .....	राजाराम सुर्वे .....	९
कृतज्ञता .....	योगिता पाटकर .....	१०
साधनेचे बळ .....	श्यामसुंदर गुप्ते .....	११
कल्पवृक्ष .....	सुनंदा आगाशी .....	१२

### कार्यप्रकाश

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर.....	१३
सर्वत्र प्रकाश होऊ दे! .....	राजाराम सुर्वे .....	१५
ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे		
उजळणीवर्ग व शिविरे .....	जयंत गोरे.....	१९
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका .....	.....	२१
चला साधना मंडळात जाऊया .....	विवेक मेढेकर .....	२२
आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती	जयंत दिवेकर.....	२३

### बालविकास

ब्रह्मविद्या - आरोग्याची गुरुकिल्ली .....	संबोधी वैसाणे .....	२५
थसनाचे महत्त्व .....	तन्वी झोरे .....	२५
ब्रह्मविद्या म्हणजे एकाग्रता .....	आरूश मावळे .....	२७
विषयाची समज .....	मनुजा कदम .....	२७

### अनुभव

मानसिक तणावमुक्ती .....	विजय कुलकर्णी .....	२८
जीवनाची कला .....	मनीषा शहाणे .....	२९

ब्रह्मविद्या आणि मी .....	सुवर्णा बापट .....	३०
ब्रह्मविद्या - सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली .....	माधुरी चिटणीस .....	३१
ब्रह्मविद्या हेच जीवन .....	नेहा राईलकर .....	३२
तणाव मुक्त .....	शिल्पा ओक .....	३३
शारीरिक सुदृढता .....	राजेश बंडागळे .....	३४
अनुभूती-एक आध्यात्मिक जाणीव .....	मुकुंद देवधर .....	३५
सर्वांगीण प्रगती .....	प्रकाश घोडके .....	३६
हरवलेले सारे गवसले .....	स्नेहा पंडित .....	३७
स्वयंशक्तीची जाणीव .....	तृप्ती भगत .....	३८
कायापालट .....	संगीता साखळकर .....	३९
अतूट विश्वास .....	अनिता कागती .....	४०
सराव.सराव..सराव... .....	कल्याण चव्हाण .....	४१
यशाची गुरुकिल्ली .....	श्वेता तेंडुलकर/आरती तेंडुलकर .....	४२
श्वास .....	संध्या व्यास .....	४२
विचारांमागचे विज्ञान .....	आशा पै .....	४३
ब्रह्मविद्या एक राजमार्ग .....	सुषमा सावंत .....	४४
नवजीवन .....	नीलिमा राणे .....	४५
आरोग्यदायी ब्रह्मविद्या .....	लता पाटील .....	४६
थायरोईड निवारण .....	अर्चना कटके .....	४६
ब्रह्मविद्या एक पर्वणी .....	नम्रता राऊत .....	४७
मन :शांती .....	स्नेहा सन्नके .....	४८
ऋणनिर्देश .....	हेमंत म्हापणकर .....	४९
निरोगी जीवन .....	अशोक पाटणकर .....	४९
जीवनाचा मार्ग .....	उज्ज्वला बनसोडे .....	५०
अमूल्य गुंतवणूक .....	प्रसाद ढवळे .....	५१
तुझं आहे तुजपाशी .....	विद्या गुमास्ते .....	५१
कुटुंब रंगलय ब्रह्मविद्येत .....	रवींद्र चंद्रात्रेय .....	५२
आनंददायी जीवन .....	दीपा चाफेकर .....	५३
मानसिक परिवर्तन .....	यशवंत घाणेकर .....	५४
सरावाचा फायदा .....	संजीव गोखले .....	५४
ओढ ब्रह्मविद्येची .....	वंदना मुळे .....	५५
सरावाचा निर्धार .....	चतुरा चाफेकर .....	५६
ब्रह्मविद्येचे आभार .....	वैशाली नाईक .....	५७
आत्मविकास .....	दिव्या नेरुरकर-सौदागर .....	५८
सत्कर्माची इच्छा .....	रुपाली घाडीगांवकर .....	५९
एकाग्रता आणि आत्मविश्वास .....	भालचंद्र उपाध्ये .....	५९
नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक .....	.....	६०

## कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष : संजय साठे

सचिव : जयंत गोरे

खजिनदार : हेमंत लागू

## प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

सल्लागार	: राजाराम सुर्वे	मुखपृष्ठ	: प्रज्ञा हरणखेडकर
संपादक	: अलका पुरोहित	मुद्रण	: मोज टाइप फौंड्री
कार्यकारी संपादक	: शलाका गोळे	वितरण	: रामचंद्र मनोहर
प्रज्ञा मंडळ	: शालिनी कुळकर्णी, वसुमती काळे, सुनिता जाधव, विनीता ओतीव, उज्ज्वला भालेराव, राजन नागणे		

## कार्यालयीन व्यवस्था

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

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

### १. ठाणे कार्यालय

घंटाळी प्रासाद, फ्लॉट नं. ११/१२, १ ला मजला, तन्ची हर्बलच्या वर, घंटाळी, ठाणे (प.) - ४०० ६०२.

दूरध्वनी : ०२२-२५३३९९७७/२५३४७७८८ • वेळ : १० ते ६, रविवार : साप्ताहिक रजा

Visit-[WWW.brahmavidya.net](http://WWW.brahmavidya.net)

### २. पुणे कार्यालय

११४२, सदाशिव पेठ, शकुंतला अनंत अपार्टमेंट, पुणे - ४११ ०३०. दूरध्वनी : ०२० २४४५४४०२

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

### ३. बोरीवली कार्यालय

दूरध्वनी : 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 सल्ल्याशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये.'

## विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



संजय साटे



जयंत गोरे



रमेश करंदीकर

## ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०१८



वंदना वाईकर  
बी. ई. (सिव्हिल)  
९४२३५७८७३८



प्रज्ञा धावडे  
एम.ए. (इकॉनॉमिक्स)  
९९३०५३७७७३  
किंवा ९८६९४५८९२५



नागाव, अलिबाग प्राथमिक शिविर २०१८



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## २०१८ मधील बालवर्ग



बालवर्ग शिबिर, मुलुंड



बालवर्ग, अंधेरी



बालवर्ग, बोरीवली



बालवर्ग, पुणे



बालवर्ग, कल्याण



चित्रकला स्पर्धा बालवर्ग, बोरीवली



बालवर्ग, कणकवली



बालवर्ग, ठाणे





## 卐 जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य 卐

**ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्रवणाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्या स्वतःच्या जीवनातील परमेश्वराची व्यवस्था आपण अनुभवू शकतो.**



जयंत दिवेकर

—प्रज्ञा मंडळ

ब्रह्मविद्या आपल्याला जीवनाची - तुमच्या, माझ्या, सर्वांच्या जीवनाची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य शिकविते. ज्या प्रमाणात आपण आपल्या साधनेमार्फत ही व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य ओळखतो त्या प्रमाणात आपले जीवन आनंदाने भरून जाते.

आपण ह्या तीन शब्दांचा विचार करूया, कारण हे केवळ शब्द नाहीत, तर आपल्या आध्यात्मिक वाटचालीतील महत्त्वाचे टप्पे आहेत. **व्यवस्था** ह्याचा अर्थ नियमबद्धता. विश्रामध्ये जे काही प्रकट झाले आहे ते सर्व विविध नियमांवर आधारलेले आहे. सृष्टीतील कोणत्याही घटकाचे निरीक्षण केले असता असे आढळून येते की, प्रत्येक व्यक्त रूपाचे आपले स्वतःचे नियम आहेत. खनिज विश्व, वनस्पती विश्व किंवा प्राणी विश्व. ह्यांतील कोणत्याही आकाराचे निरीक्षण केले असता त्या आकारातील जीवनाचे नियम आपल्याला दिसू लागतात.

विज्ञान वस्तुगत (Objective) संशोधनामार्फत सृष्टीतील विविध घटकांचे नियम शोधून काढत आहे. ह्या सर्व संशोधनामागे हाच विश्वास आहे की, जरी आपल्याला आज माहित नसले तरीदेखील प्रत्येक व्यक्त आकाराला निर्माण करणारे आणि धारण करणारे निश्चित नियम आहेत. आजवर विज्ञानाने आपल्या संशोधनामार्फत खनिज विश्व, वनस्पती विश्व, प्राणी विश्व ह्यांबाबत खूप ज्ञान प्राप्त केले आहे. मानवाखालील ह्या विश्वांखेरीज विज्ञानाने मानवी शरीराबाबतदेखील भरपूर ज्ञान प्राप्त केले आहे. ही सर्व

माहिती हेच दर्शविते की, जीवनामध्ये सर्वत्र व्यवस्था म्हणजे नियमबद्धता प्रस्थापित आहे.

व्यवस्था अशी प्रस्थापित असली तरीदेखील ती गुप्त आहे आणि शोध घेतल्याशिवाय ती सापडत नाही. मानवाने विज्ञानामार्फत जे जीवनाच्या व्यवस्थेचे ज्ञान प्राप्त केले आहे, ती व्यवस्था लक्षावधी वर्षांपासून प्रस्थापित आहे. परंतु शोध न घेतल्यामुळे त्या व्यवस्थेचे पूर्वी मानवाला काही ज्ञान नव्हते. जशी व्यवस्था आपल्याला बाह्य जीवनामध्ये दिसून येते तशीच आपल्या विचारांमध्ये, भावनांमध्ये आणि चैतन्यामध्ये प्रस्थापित आहे. परंतु ह्या व्यवस्थेचा शोध केवळ व्यक्तिगत (Subjective) संशोधनामार्फतच घेतला जाऊ शकतो. एखादा मनुष्य आतून जसा त्याच्या स्वतःच्या विचारांचे, भावनांचे आणि चैतन्याचे निरीक्षण करू शकतो, त्याप्रमाणे बाहेरून इतर कोणीही त्याच्या विचारांचे, भावनांचे आणि चैतन्याचे निरीक्षण करू शकत नाही. त्यामुळे विज्ञानामध्ये एका शास्त्रज्ञाने लावलेल्या शोधाचा लाभ जसा सर्व मानवांना होतो, तसे व्यक्तिगत संशोधनामध्ये दिसून येत नाही आणि इथे प्रत्येकाला स्वतःचे वैयक्तिक संशोधन करावे लागते. **ब्रह्मविद्या आपल्याला वैयक्तिक संशोधनाच्या प्रभावी पद्धती शिकविते.**

**सुसंगतता** ह्याचा अर्थ अनेक गोष्टी एकत्र परस्पर सहकार्याने कार्य करतात. हे समजण्यासाठी आपण एखाद्या ऑर्केस्ट्राचे (वाद्यवृंदाचे) किंवा आपल्या स्वतःच्या शरीराचे उदाहरण घेऊ शकतो. एखाद्या वाद्यवृंदांमध्ये भिन्न भिन्न तऱ्हेची वाद्ये असतात. परंतु

- ❖ कै. सुशीलाबाई श्रीपाद खांडेकर (आई) यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अलका मनोहर
- ❖ कृतज्ञता : विद्या दत्तात्रेय कुलकर्णी ❖ शाउबाई भिवाजी वाडेकर - हितचिंतक यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

सर्वच वादक एकमेकांना सहकार्य करित आपापली वाद्ये वाजवितात आणि त्याचा परिणाम म्हणून सुश्राव्य संगीत प्रकट होते. मानवी शरीरातसुद्धा भिन्न भिन्न प्रकारचे अवयव आहेत. प्रत्येक अवयवाचे कार्य, त्याचप्रमाणे त्याच्या गरजा एक दुसऱ्यांहून अतिशय वेगळ्या आहेत. तरीदेखील हे सर्व अवयव परस्पर सहकार्यामध्ये एकत्र काम करतात आणि त्यामुळे शरीरातील व्यवस्था सुसंगतपणे चालू राहते. ह्या दोन उदाहरणांप्रमाणेच अखिल विश्वामध्ये सुद्धा सुसंगतता प्रस्थापित आहे. विश्वातील विविध आकार एकमेकांहून अतिशय भिन्न आहेत. वरवर पाहिले असता असेही वाटण्याची शक्यता आहे की, ह्या सर्व आकारांमध्ये जगण्यासाठी संघर्ष आहे व जो अधिक बलवान आहे तोच जगू शकतो. परंतु वस्तुतः सर्व काही एकाच वैश्विक सृजनशील जीवनामधून - परमेश्वरामधून प्रकट झालेले असल्याने सर्व काही एकत्र जोडलेले आहे, ह्याचे अधिकाधिक ज्ञान मानवाला होत आहे. उदाहरणार्थ, पर्यावरण! वरवर पाहता वृक्षांचा प्रदूषण रोखण्याशी, हवामानाशी, पावसाशी काही संबंध असेल असे वाटत नाही. परंतु संशोधनामार्फत हा संबंध अधिकाधिक स्पष्ट होत आहे.

सौंदर्य ही इतकी व्यक्तिगत गोष्ट आहे की, त्याची व्याख्या करणे अशक्य आहे. आपण असे म्हणू शकतो की, जी गोष्ट आपल्याला आकर्षित करते किंवा आनंद देते ती आपल्याला सुंदर वाटते. परंतु एखाद्याला जी गोष्ट सुंदर वाटते ती सर्वांनाच सुंदर वाटेल असे नाही. ज्या अर्थी विश्वामध्ये सर्वत्र व्यवस्था आणि सुसंगतता प्रस्थापित आहे, त्या अर्थी विश्वामध्ये सर्वत्र सौंदर्यही प्रस्थापित आहे. परंतु आपल्या सौंदर्याच्या व्याख्या इतक्या संकुचित आहेत की, सर्वत्र पसरलेले सौंदर्य आपण पाहू शकत नाही. उदाहरणार्थ, विविध प्रकारची फुले! शांतपणे विचार केला असता मला असे वाटते की सर्वजण हे मान्य करतील की, प्रत्येक फुलाचे स्वतःचे असे सौंदर्य आहे, कारण प्रत्येक फूल एकमेव आहे आणि

त्याच्यासारखे दुसरे कोणतेच फूल नाही, परंतु आपल्याला सर्वच फुले आवडत नाहीत, कारण आपण आधीच ठरवून ठेवले आहे की, फक्त काही ठरावीक फुलेच चांगली व सुंदर आहेत. फुलांच्या उदाहरणाचे हे तत्त्व विश्वातील सर्व गोष्टींना लागू पडते आणि सर्वच गोष्टी एकमेव आणि त्यांच्या स्वतःच्या पद्धतींनी सुंदर आहेत.

एवढा विचार केल्यावर हा प्रश्न नक्कीच मनात उभा राहिल की, जीवनाची ही व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य मी कसे ओळखू शकतो? हे ओळखण्याचा एकच मार्ग आहे आणि तो म्हणजे आपण आपल्या स्वतःच्या जीवनात परमेश्वराची व्यवस्था, सुसंगतता आणि सौंदर्य ओळखले पाहिजे. ज्या प्रमाणात आपण हे आपल्या स्वतःच्या जीवनात अनुभवू, त्याच प्रमाणात ते सर्वत्र असल्याचे आपण अनुभवू शकू. अर्थातच ह्या सर्वांची सुरुवात आपण व्यवस्थेपासून करणे आवश्यक आहे.

परमेश्वराची व्यवस्था आपल्या जीवनामध्ये दोन मूलभूत घटकांमार्फत कार्य करते. हे दोन घटक श्वास आणि विचार हे आहेत. ब्रह्मविद्येत शिकविल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्या स्वतःच्या जीवनातील परमेश्वराची व्यवस्था आपण अनुभवू शकतो. व्यवस्थेचा अनुभव आपल्याला सुसंगततेच्या अनुभवाकडे आणि मग सौंदर्याच्या अनुभवाकडे घेऊन जातो. ह्याप्रमाणेच आपले जीवन आनंदमय होऊ शकते.

म्हणून माझे सर्व साधकांना हे आवाहन आहे की, त्यांनी चिकाटीने आपल्या श्वसनाच्या व ध्यानाच्या सरावाला धरून ठेवावे. ज्यांनी अजून ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रम केलेला नाही, त्यांनी प्राथमिक अभ्यासक्रमामध्ये ह्या पद्धती शिकून स्वतःच्या अनुभवाने ह्या पद्धतीचा प्रभावीपणा पडताळून पाहावा.

संदर्भ : गुरुवर्य श्री. जयंत दिवेकर सरांचा प्रस्तुत लेख 'प्रज्ञा' - २०१२ आणि २०१४ मधून पुनर्मुद्रित केला आहे.

- ❖ सुखदेव तानाजी जाधव यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रकांत सुखदेव जाधव ❖ कृतज्ञता : पूनम अशोक बजाज
- ❖ शिवराम भिवाजी वाडेकर-बालमित्र व हितचिंतक यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



## 卐 कल्पना : अद्भुत कलाकार... ? 卐

परमेश्वराने निर्माण केलेल्या मानवाला अनेक प्रकारच्या दृश्य आणि अदृश्य शक्ती देऊन त्याला समृद्ध व संपन्न केले आहे. थोड्याच लोकांना याची जाणीव असते असे आपल्याला मानवी जीवनात आढळून येते. प्रस्तुत लेखामध्ये मानवाला प्राप्त असलेली अद्भुत शक्ती 'कल्पना' याबद्दल सविस्तर माहिती ओघवत्या शैलीत अगदी सुलभतेने दिली आहे. आपल्या सर्व वाचकांसाठी हा लेख प्रबोधक आणि प्रेरक आहे.



स्वाती जोग

—प्रज्ञा मंडळ

तुम्ही, मी, आपण सर्व भाग्यवान आहोत का? खरोखरच आपण सर्व भाग्यवान आहोत. केवळ आपल्याला, म्हणजे मानवालाच कल्पनाशक्तीचे वरदान लाभलेले आहे. कल्पनाशक्ती ही आपल्यातील अद्भुत कलाकार, अदृश्य कलाकार आहे.

कल्पनाशक्ती ही अदृश्य चित्रकारप्रमाणे आपल्या मनःपटलावर नाना आशा, इच्छा, विविध योजना यांची चित्रे उभी करते. ही आपली अशी क्षमता आहे की, जिचा वापर करून आपण चित्रे रंगवतो की जी प्रत्यक्षात अस्तित्वात नाहीत. ह्या क्षमतेच्या उपयोगाने आपण असे आकार चित्र निर्माण करतो की जे आपण पूर्वी पाहिलेले नाहीत, ज्या विषयी ऐकलेले नाही. ज्ञानेंद्रियांनी पूर्णतः किंवा अंशतः अनुभवलेले नाहीत. आणि असे आढळून आले आहे की त्या गुंतागुंतीच्या प्रक्रियेत मेंदूचे हे Thalamus neocortex हे भाग वापरले जातात.

दिवसभरात, जगण्याच्या प्रक्रियेत आपल्याला अनेक कल्पना (idea) विचार सुचत असतात. एखादा विचार सुचल्याशिवाय आपण काही करू शकत नाही. जसे - सुट्टीत फिरायला जाऊया, कुठे जाऊया, कसे जाऊया, कोणाबरोबर जाऊया, पुढचा एक तास काय करूया, पुस्तक वाचूया, फिरायला जाऊया, चविष्ट पदार्थ बनवूया इ. आपल्या मनात येणाऱ्या विचारांचे कल्पनांचे आपण विश्लेषण करतो, निर्णय घेतो. काही कल्पना प्रत्यक्षात येतात तर काही येत नाहीत.

आपल्या कल्पनांचा आधार आपली स्मृती आहे. खरे पाहता, कल्पना पूर्णपणे मुक्त आहे. आपण केव्हाही, कसलीही कल्पना करू शकतो. पण आपण

कल्पनेला बंदिस्त करतो. आपण जे स्मृतीत साठवलेले आहे त्याने तिला जखडून टाकतो. जन्मल्यापासून पुढे आजूबाजूला जे घडत असते ते आपण पाहत असतो, ऐकत असतो. ज्ञानेंद्रियांमार्फत येणारे विविध संदेश आपल्या कळत नकळत साठवले जातात. आपले आई, वडील, काका, मामा, शेजारी आणि आपल्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींची मते, विचार आपण साठवत जातो आणि खेदाची गोष्ट ही आहे की ह्या समाजमनातून आपल्या प्रत्येकाच्या मनात झिरपणारे विचार बहुतांशी नकारात्मक असतात. आजार, झीज, वार्धक्य, म्हातारचळ, नैराशय, संशय, अपयश, मृत्यू आणि असे अनेक विचार वारसाहक्काने समाजमनाकडून आपल्याला मिळतात. (समाजमन म्हणजे एकूण समाजाचे विचार, जनरहाटी)

आता, खालील गोष्टींचा विचार करूया :-

- ❖ मला मस्त ताणून घायची आहे. निवांत झोपायचे आहे. पण मला माहित आहे की झोप मला हुलकावणी देणार.
- ❖ त्या प्रसिद्ध हॉटेलमध्ये मला तुझ्याबरोबर जेवायला आवडेल. पण मी साशंक आहे, मागच्या वेळी तिथे जेवल्यावर माझे पोट दुखले.
- ❖ सहा वर्षांची नेहा म्हणते की, ती आइस्क्रीम खाणार नाही. तिच्या आईने वारंवार सांगितले आहे की आइस्क्रीम खाऊन घसा दुखतो.
- ❖ सात वर्षांचा अर्जुन मोठ्या मोठ्या पाळण्याकडे उत्सुकतेने बघत रहातो. पण पाळण्यात बसायला धजावत नाही. कारण बाबांनी पाळणा आणि पडणे हे समीकरण त्याच्या मनात 'fit' केले आहे.

- ❖ लिलावती बाबुराव वाघ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनघा अशोक वाघ ❖ कृतज्ञता : प्रणीता विकास जगदाळे
- ❖ सदाशिव पर्वतराव शिंदे - बालमित्र व हितचिंतक यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



सर्वन्न प्रकाश होऊ दे!

ज्ञानप्रकाश

प्रिय वाचकहो, तुम्ही पहा, तुमच्या बाबतीतही असे काही घडले आहे का?

आता आपण डॉ. व्हिक्टर फ्रँकल ह्यांच्याविषयी काही जाणून घेऊया. डॉ. फ्रँकल ह्यांचा जन्म १९०५ सालचा. University of Vienna येथून त्यांनी Doctor of Medicine आणि Doctor of Philosophy ह्या पदव्या संपादन केल्या. दुसऱ्या जागतिक महायुद्धाच्या वेळेस त्यांना नाझी छळ छावण्यांत डांबण्यात आले होते. ह्या छावण्यात केवळ हालहाल, अत्याचार, दुःख, दुःख आणि दुःखच होते. ह्या छावण्यांतील अनेक व्यक्ती जगण्याची इच्छा उराशी धरून मरण पावल्या, काही जण आजाराने गेले तर काहींना मारले गेले. डॉ. फ्रँकल ह्यांनी त्यांच्या एका पुस्तकात नमूद केले आहे की, हे मृत्यू अन्न, औषधपाण्याच्या कमतरतेमुळे नाही तर नैराश्याने ग्रासले गेल्याने झाले. आशेचा किरण दिसत नव्हता, जगण्याचे प्रयोजनच दिसत नव्हते. परंतु ह्या पार्श्वभूमीवर डॉ. फ्रँकल स्वतःला जिवंत ठेवू शकले. अशा पराकोटीच्या दुःखद परिस्थितीत ते कल्पना करत की युद्ध संपले आहे, त्यांची व त्यांच्या पत्नीची भेट होत आहे. ते स्वप्न पाहत की ते मानसशास्त्राच्या विद्यार्थ्यांना छळ छावण्यांतील अनुभव सांगत आहेत, मानसशास्त्र शिकवत आहेत.

डॉ. फ्रँकल हे कसे साध्य करू शकले?

गुरू डिंग ले मी लिहितात, 'तुमची कल्पना ही तुमच्यामधील अशी शक्ती आहे की जी तुम्हाला अनंत विचार व मार्ग सुचवते, नाना मनोहर चित्रे तुमच्या मनःक्षुण्णुडे उभी करते. विलक्षण विचारांनी तुम्हाला स्फूर्ती देते.'

कल्पनाशक्ती ही आपल्यातील उत्पादक शक्ती आहे. जणू हात जोडून आपल्या आशेची वाट पाहत आहे. शक्ती कुठलीही असो, तिचे योग्य मार्गदर्शन, निर्देशन करणे आवश्यक असते. उदाहरणार्थ, अग्नीचा वापर अन्न शिजवण्यासाठी केला जाऊ शकतो तसेच काही वेचिराख, भस्मसात करायला केला जाऊ शकतो. दोन्हीसाठी वापरला जाणारा अग्नी एकच आहे. पण अग्नी निर्णय घेत नाही,

निर्णय आपण घेतो की त्याचा वापर कसा करायचा आहे.

आपल्यातील हा अद्भुत कलाकार नाना मनोहारी कल्पना आपल्यासमोर आणत असतो. ज्या कल्पना (IDEA) आपल्या बुद्धीला पटतात, त्या आपण वाढवल्या पाहिजेत, खुलवल्या पाहिजेत. ह्या उत्पादक शक्तीचा उपयोग करून आपण स्वतःसाठी व इतरांसाठी आरोग्य आणि यश निर्माण करू शकतो. आपण ह्या शक्तीचे जाणीवपूर्वक, पद्धतशीरीरित्या, प्रयत्नपूर्वक निर्देशन केले नाही तर ती Auto Mode वर आहे. म्हणजे आपले विचार, समाजाने आपल्याला जे प्रशिक्षण दिले आहे त्याच दिशेला सहज, विनासायास जाईल आणि हे प्रशिक्षण वार्धक्य, आजार, झीज, नैराश्य, संशय, अडथळे, संकटे, अपयश आणि मृत्यूचे विचार करण्याचे आहे. त्यामुळे आपले काम हे आहे की आपल्या बुद्धीला पटतील अशी यशाची, आरोग्याची स्वप्न बघावीत, त्यांना खतपाणी घालावे व त्यानुसार प्रयत्न करावेत.

औद्योगिक क्रांती, हरित क्रांती आणि एकविसाव्या शतकातील माहिती तंत्रज्ञानाचा स्फोट ... हे सर्व कसे घडले? सगळ्याचे मूळ IDEA-कल्पना आहे. ज्या शास्त्रज्ञांना ह्या कल्पना सुचल्या, त्या त्यांनी वाढवल्या, प्रयत्न केले आणि क्रांती घडून आली. जगाचा चेहरामोहरा बदलून गेला. क्रांती घडून येण्यासाठी कल्पना सुचणे आवश्यक आहे.

आपण आपल्या जीवनात क्रांतिकारक बदल घडवून आणू शकतो. आपल्या उत्पादक शक्तीला वळण लावून आरोग्याकडे आणि यशाकडे वाटचाल करू शकतो.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात आपण हे कसे करायचे हे शिकतो. पाटांमार्फत आपल्याला आपल्या विविध क्षमतांची जाणीव करून दिली आहे आणि आपण त्या कशा वापराव्यात हे सांगितले आहे.

To quote Albert Einstein, "Imagination is more important than knowledge. Knowledge, is limited, imagination encircles the world."

- ❖ कै. सावित्रीबाई गुंडोपंत शिरोडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनघा अशोक वाघ
- ❖ विनायक धोंडो देशपांडे - मित्र, भागीदार व हितचिंतक यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



## 卐 ब्रह्मविद्या : आनंदाचा सत्यमार्ग 卐

ब्रह्मविद्येचे शास्त्रीय स्वरूप तसेच ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने मिळणारे मनोकायिक व्यवस्थेचे लाभ या विषयासंबंधी लेखातील सुलभ विवेचन खरोखरच उदंड प्रेरणादायी ठरेल.

—प्रज्ञा मंडळ



कल्पना राईलकर

मला प्रत्येक व्यक्तीला हे दोन प्रश्न विचारावेसे वाटतात की तुम्ही आज १८ किंवा अठरा वर्षांपुढील कितीही वयाचे असो. तुम्हाला आजपर्यंतच्या आयुष्यात कधीही कोणताही आजार, रोग, व्याधी किंवा ज्याला शरीरयंत्राचा विघाड म्हणतात ते झालेले नाही का? आणि तुम्हाला आजपर्यंत कोणत्याही काळज्या, चिंता, अपयश, ताणतणाव, निराशा, अनुत्साह अशा प्रकारच्या मनाच्या अडचणी कधीही जाणवल्या नाहीत का? हे दोन प्रश्न - ह्यांचा आवाका खूप मोठा आहे - तर ह्या दोन प्रश्नांपासून पूर्णपणे मुक्त असो माणूस शोधून सापडणार नाही. त्यामुळे ब्रह्मविद्या अगदी प्रत्येकासाठी सक्तीची आहे. ह्या दोन प्रश्नांपासून जो कायमस्वरूपी मुक्त आहे तो ब्रह्मविद्येचा परिणाम आहे - ह्यावरूनही ब्रह्मविद्येचा आवाका किती मोठा आहे हे दिसून येईल.

ब्रह्मविद्या काय आहे? ब्रह्मापर्यंत नेणारी विद्या, शास्त्र, पद्धत. आपल्याला ब्रह्म काय तेच माहीत नाही. असो, परिणाम तर आपल्याला हवे आहेत ना? निश्चितच आकर्षक आहेत ना? कायमस्वरूपी संपूर्ण आरोग्य आणि मनाच्या कोणत्याही प्रकारच्या अडचणी नसलेली स्थिती म्हणजेच त्या मनात नक्कीच आनंद, प्रेम, सुसंगतता, शांतता ह्यांचाच निवास असणार. हे विधान तर्कशुद्ध आहे असे वाटते ना! तर ब्रह्मविद्या हे एक परिपूर्ण शास्त्र आहे. तिथे विज्ञानासारखे किंवा गणितासारखे अचूक नियम आहेत. हेच नियम ब्रह्मविद्येत आपल्याला शिकायचे आहेत.

तुम्हाला संपूर्ण विश्वामध्ये एक सुंदर व्यवस्था निरीक्षणास येते का? प्रहताऱ्यांचे एकमेकांमध्ये असलेले अंतर, त्यांच्या भ्रमणकक्षा, अमावस्या-पौर्णिमा, भरती-ओहोटी, दिवस-रात्र हा सर्व विश्वाचा पसारा गणितासारख्या निश्चित नियमांवर आधारलेला आहे. हे नियम कुणाचे आहेत? विश्वशक्तीचे आहेत. माणूस विश्वापेक्षा भिन्न, विभक्त आहे का? नाही तो विश्वाचाच एक भाग आहे. विश्वामध्ये जशी खनिजे, वनस्पती, प्राणी आहेत तसे मानवही आहेत. म्हणजे माणूस नक्कीच विश्वाचा एक अविभाज्य घटक आहे. ज्या शक्तीमार्फत विश्वाचे नियम कार्यान्वित होतात, तीच शक्ती माणसाचे जीवन चालवते. माणूस सुद्धा तीच शक्ती आपल्या श्वास आणि विचारांमार्फत वापरत असतो.

श्वास आणि विचार ह्यापेक्षा कोणती गोष्ट मानवाला अधिक जवळची आहे? प्रत्येक मानवी जीवासाठी श्वास आणि विचारच अधिक महत्त्वाचे आहेत. माणसाच्या जीवनावश्यक गरजा कोणत्या? असे विचारले तर सांगू शकतो - अन्न, वस्त्र, निवारा किंवा पैसा, वेळ, झोप. पण ह्या सवर्षिका मूलभूत श्वास आणि विचार आहेत. पावलोपावली - क्षणोक्षणी ते आपण वापरतो. आता इतकी महत्त्वाची गोष्ट शास्त्रशुद्धपणे कशी वापरायची हे आपण कुठे शिकलो आहोत का? कोणत्याही शाळा, कॉलेजमध्ये, पाठ्यपुस्तकात हे कुठेच नाहीये. ही सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट माणसाकडून दुर्लक्षित राहिलेली आहे व त्याच्या परिणामांनी आज मानवजात त्रस्त झाली आहे. इतका

- ❖ सावित्रीबाई परशुराम लेले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिलीप दत्तात्रय लेले ❖ कृतज्ञता : मीरा गिरीष कसबेकर
- ❖ कृतज्ञता : डॉ. प्रमोद भालचंद्र पुरोहित ❖ शंकर मारुती मते - वडिल यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

बुद्धिमान मानव - ही साधी मूलभूत गोष्ट - अजून कशी त्याच्या ध्यानात येत नाहीये ? ह्याचे कारण असे दिसते की, त्याच्या पुढच्या ज्या जीवनावश्यक गोष्टी आहेत - अन्न, वस्त्र, निवारा - पैसा, वेळ, झोप ह्या मिळविण्यामध्ये मानव इतका दंग आहे की, ज्याच्या आधारावर ह्या गोष्टी मिळवायच्या त्या आधाराकडेच त्याचे दुर्लक्ष झाले आहे आणि त्याचे परिणाम त्याच्याकडे आल्याशिवाय राहात नाहीत कारण ते नियमानुसार आहेत. शास्त्रशुद्ध आहेत.

श्रेष्ठ ज्ञानी ऋषीमुनींनी शोधून काढलेले पुरातन ज्ञान आजही मानवासाठी तितकेच उपयोगी आहे, शास्त्रशुद्ध आहे. आज ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे जे ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक वर्ग घेतले जातात ते श्रेष्ठ ज्ञानी पुरुषांच्या ज्ञानाचे सार आहे. त्यात योग्य श्वसन शिकण्यासाठी आध्यात्मिक श्वसन प्रकार शिकविले जातात व आपल्या विचारांना योग्य विचारांचे वळण लागण्यासाठी मानसिक व्यायामप्रकार शिकवले जातात. हे दोन्ही अतिशय सहज व सुलभ आहेत. कोणताही सर्वसामान्य माणूस हे शिकू शकतो. जशी विद्युत्शक्ती आपण वापरतो, तिचे निश्चित नियम आहेत. नियमानुसार ती वापरली तर माणसाला किती उपयोगी आहे, पण नियमानुसार ती वापरली नाही तर ती संहारकही आहे. तसेच आपण जी जीवनशक्ती श्वास आणि विचारांमार्फत वापरतो तिचे नियम समजून घेऊन नियमानुसार ती वापरली तर ती माणसाला स्वस्थ, आरोग्य, प्रेम, समृद्धी, आनंद, शांतता ह्यांत ठेवते आणि नियमांविरुद्ध वापरली तर आजार, विघाड, अडचणी निर्माण करते. ब्रह्मविद्येच्या वर्गात ह्या महत्त्वाच्या गोष्टी आपण शिकून घेऊन स्वतःसाठी वापरायच्या आहेत. हे

शास्त्र शिकण्याची क्षमता प्रत्येक माणसात आहे, फक्त त्याने आळस झटकून, दुर्लक्ष वाजूस सारून ह्या तातडीच्या आवश्यक गोष्टींकडे वळले पाहिजे.

ब्रह्मविद्या शिकण्याची सक्ती कोणी केली आहे ? सरकारने/शिक्षण खात्याने ? आईवडिलांनी ? भावाने/बहिणीने. नवयाने/बायकोने, नातेवाइकांनी /शेजाऱ्यांनी की आणखी कोणी ? छे छे, ह्यांतल्या कोणीच ही सक्ती केलेली नाही. कारण सर्वचजण पुढच्या आवश्यक गोष्टी मिळवण्यात दंग आहेत. श्वास आहे आणि विचार करता येतो म्हणून मी मिळवू शकतो - ह्या अगदी मूलभूत गोष्टी अजून त्यांनाही लक्षात येत नाहीयेत. आता आपल्याला हे लक्षात आले आहे, तेव्हा आपणच स्वतःला स्वयंसक्ती केली पाहिजे.

चुकीच्या परिणामांची दोनच कारणे असू शकतात- १) माहिती नाही, नीट समजून घेतले नाही २) समजून घेतल्यानंतर आचरणात आणले नाही. दोन्हीसाठी जबाबदार आपणच आहोत. मग जर आपण स्वयंसक्ती केली, स्वतःला ब्रह्मविद्येची शिस्त लावली तर आपले संपूर्ण जीवन पालटून जाते. अशी काही किमया होते की आपण शरीराच्या पातळीवर आरोग्य, उत्साह व्यक्त करतो तर मनाच्या पातळीवर आनंद, प्रेम, शांतता व्यक्त करतो.

माणसाने आनंदी व्हावे असे सर्वांना वाटते, अगदी आपल्या सरकारला सुद्धा वाटते. पण आनंदाचा असा कोणताही ठोस मार्ग त्यांच्या समोर नाही. चाचपडत आहेत. शोधत आहेत. पण ब्रह्मविद्या हाच आनंदाचा सत्य मार्ग आहे.

**वैश्विक जीवनशक्तीला प्रणाम !**



संतोष, कृतज्ञता आणि आदर हे तीन मिळून आपल्या जीवनातील पहिला त्रिकोण होतो. सर्वसाधारणतः संतोष म्हणजे 'जीवनाची प्रेरणा', कृतज्ञता म्हणजे 'जीवनाचा मोबदला' आणि आदर म्हणजे 'जीवनाची व्यवस्था' असे म्हणता येईल.

- ❖ कै. केशव सखाराम साधले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल केशव साधले ❖ कृतज्ञता : चंद्रशेखर डी. मराठे
- ❖ श्रीमती एम्. यु. चिवाडकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माया सतीश आरस



## 卐 विचार व कल्पना 卐

“श्वास आणि विचारांची, साधना ब्रह्मविद्येची।  
अबाधित आरोग्याची, गुरुकिल्ली तुमची” ॥

मानवी जीवनात यशस्वी होण्यासाठी आवश्यक असणारी गुरुकिल्लीच या लेखात सांगितली आहे. ध्यानसिद्ध गुरुवर्यांनी अगदी सुस्पष्टपणे मानवी विचार आणि कल्पना यांचा मागोवा घेऊन यशस्वी जीवनाचा राजमार्ग सांगितला आहे. म्हणूनच हा लेख वाचकांना प्रबोधक आणि प्रेरक ठरेल यात शंकाच नाही.

—प्रज्ञा मंडळ



संजय साठे

सकाळी आपण वृत्तपत्र बघितले की त्यात आरोग्यासाठी, व्याधिमुक्तिसाठी अनेक उपाय, औषधे, माहिती आणि जाहिराती दिसतात. ही सर्व माहिती शारीरिक व मानसिक अव्यवस्था निर्माण झाल्यावर काय उपाययोजना करावी ह्या संदर्भात असते. फारच थोडी माहिती अव्यवस्था निर्माण होऊ नये ह्या करता काय करावे ह्या बाबत मिळते.

माणसाला आपले जीवन यशस्वी व्हावे असे वाटते. शारीरिक यश म्हणजे आरोग्य किंवा स्वास्थ्य, मानसिक यश म्हणजे आनंद व आध्यात्मिक यश म्हणजे शांतता. हे यश माणूस काय विचार करतो, काय कल्पना करतो यावर अवलंबून आहे.

आपण कल्पना व विचारांचा विचार करू! बाह्य उद्दीपक कारण (वस्तू) अथवा आंतर उद्दीपक कारण (स्मृती) यामुळे चित्तात प्रतिक्रिया निर्माण होऊन विचार तरंग (अथवा विचार) उत्पन्न होतात. चित्तात उठणाऱ्या ह्या विचार तरंगांनाच ‘वृत्ती’ म्हणतात व ही वृत्तीच मानवाला यशाकडे किंवा अपयशाकडे घेऊन जाते.

आपल्या जीवनात ‘मन’ हे अनेक प्रकारच्या विषयांचा विचार करत असते. जीवाभावात ही प्रक्रिया सतत चालू असते आणि ज्याप्रमाणे जन्मापासून मृत्यूपर्यंत हृदय क्रियेला खंड नाही त्याप्रमाणे विचारांनाही खंड नसतो. सतत विचार, सतत विचार, सतत विचार!!! त्यामुळे मेंदू शिणतो व त्याला थकवा

येतो. त्याचा परिणाम म्हणजे शरीराला थकवा येऊ शकतो. शरीराचा थकवा घालवण्यासाठी निसर्गाने माणसाला निद्रेची देणगी दिली आहे. त्यामुळे झोपेनंतर माणूस ताजातवाना होतो. परंतु जीवामध्ये जागृती व स्वप्न (सुषुप्ति खूप कमी) या स्थितीतील सतत विचाराने मेंदूस विश्रांती मिळत नाही व असा जीव मनाने दुर्बल होतो व शरीराने खचतो.

कल्पना ही सुद्धा विचारांचाच भाग आहे. परंतु कल्पनेस बाह्य (वस्तू) अथवा आंतर (स्मृती) उद्दीपक कारणांची जरूरी असतेच असे नाही. विचार आणि कल्पना या दोन्हीमध्ये चांगले अथवा वाईट असे प्रकार असू शकतात आणि हे दोन्ही जैविक स्पंद (म्हणजे इंद्रियांच्या क्रियेमुळे निर्माण होणारे) होत.

परमेश्वराने मानवाला विचार व कल्पना करण्याची अफाट शक्ती दिली आहे. त्या जोरावर मानवप्राणी हा सर्व प्राण्यांपेक्षा श्रेष्ठ ठरला आहे. कल्पना करण्याच्या या लाभलेल्या शक्तीने त्याने भौतिक (सामाजिक, राष्ट्रीय व वैज्ञानिक इ.) व आध्यात्मिक प्रगती केली आहे. पण मानवी जीवाच्या मनोरचनेला दुसराही एक पदर आहे. जे प्रत्यक्षात कधीच घडणार नाही, हे माहित असून सुद्धा कल्पनेचा आभास निर्माण करून आपल्या इच्छा, विकार, वासना अप्रत्यक्षरीत्या पूर्ण करून घेणे. असे प्रकार अवलंबिल्यामुळे या अशानी जीवाला ‘मनाची शांती प्राप्त होते’ असा भ्रम, आभास होतो. निरनिराळ्या कल्पना करून मनाची शांतता

- ❖ चंद्रकांत एल्. पै यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शितल एस्. पै ❖ कृतज्ञता : जेनेव्हीएव्ह कॅथरिन फर्नांडिस  
❖ कृतज्ञता : अभय यशवंत फडके ❖ भागुजी बाबाजी कदम - आतेभाऊ यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते



सर्वन्न प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

मिळवणारे अनेक आहेत.

नकारात्मक विचार (Negative Thinking) हा सुद्धा मानवी जीवाचा मूळ स्वभाव आहे. मानवी मनात योग्य विचारांबरोबर अयोग्य किंवा उलटा विचार येतो

व तो योग्य विचारापेक्षा जास्त प्रबळ असतो.

अशा ह्या विचार आणि कल्पना यांच्या मायाजालातून पलिकडे जाण्यासाठी योग्य विचार व योग्य कल्पना करण्याचे शास्त्र व कला ब्रह्मविद्या शिकवते.



## पिंपळपान

विशाखा पंडित, लोणावळा शिविर

कोणी आले कुटून, कोणी आले दुरून  
ब्रह्मविद्या शिकण्याआधी तुला माझे नमन  
नको आजारांचे दागिने मज  
ब्रह्मविद्येचा हवा साज  
अमृत घेण्या ब्रह्मविद्येचे  
सुरुवात करते मी आज ॥१॥  
श्रीमंत आहे मी किती  
आहे मी खूप प्रेमळ  
नवविचारांच्या जाणीवेने  
होईल मनही निर्मळ ॥२॥  
तारुण्याचे मोरपीस फिरले  
हृदयही झाले विशाल  
शक्तिशाली झाले नकळत  
मुठीत स्वामिनीची मशाल ॥३॥  
या जगाचा स्वामी मी  
आनंद, संतोष, हासे गाली  
प्रकाशाने व्यापली काया

नम्रता अधोमुख झाली ॥४॥  
सराव करता श्वसनप्रकारांचा  
शांत,निश्चल लागे ध्यान  
दिव्य प्रकाश सळसळे अंतरी  
तेजाळले तन-मन ॥५॥  
कृतार्थता यावी जीवनी  
ब्रह्मविद्येचा चमत्कार  
कृतज्ञता व्यक्त करुनी  
ब्रह्मविद्ये तुला नमस्कार ॥६॥  
सारेच आहे इथले सुंदर  
आहार, विहार, अन् आचार  
साऱ्यांचा हा स्नेह जमला  
उद्या सारे निघणार ॥७॥  
हुंहुंरते मन वेडे हे कसे  
ओंजळीत घेतले दिव्य दान  
जपून टेवावे प्रत्येकाने  
आठवणींचे हे पिंपळपान ॥८॥



- 
- ❖ चैतन्यप्रभु यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शैलेश सी. पै ❖ कृतज्ञता : सुनिलकुमार सदाशिव घोडके  
❖ संजय कैलासचंद्र सरदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. प्रांजली प्रदीप व्यवहारे





## 卐 सराव आणि अडथळे 卐

प्राथमिक पातळीवरील साधकांना नियमित सरावामध्ये काही अडथळे येऊन त्यांच्या सरावात खंड पडतो. असे होऊ नये म्हणून या लेखामध्ये सरावात येणाऱ्या वेगवेगळ्या अडथळांसंबंधी विवेचन केले आहे. ते निश्चितच वाचकांना प्रेरक ठरेल.



राजाराम सुर्वे

—प्रज्ञा मंडळ

एकदा एक गृहस्थ भेटले मला म्हणाले, “नमस्कार सर, आपण कसे आहात”? मी उत्तरलो “छान आहे”.

“आपण कसे आहात”? या संभाषणादरम्यान मी त्यांचे नाव आठवण्याचा प्रयत्न करत होतो. तेवढ्यातच त्यांनी आपली ओळख दिली, “सर, मी बोडस वाशीच्या वर्गातला”. साहजिकच ओळख पटल्यानंतर मी त्यांना विचारले, “आपला सराव कसा काय चालला आहे”? त्यावर ते उद्गारले, “सर, आपला वर्ग चालू असतांना माझा सराव नियमितपणे होत असे. त्यानंतर मला नोकरीत बढती मिळाली आणि मला सतत फिरतीवर जावे लागले, त्यामुळे सतत प्रवास इत्यादी.” माझ्या लक्षात आले की सराव न होण्याची कारणे ते देत आहेत. मी त्यांना आपल्या सराववर्ग, उजळणीवर्गाची माहिती दिली. पण फारसा फरक न पडता संभाषण संपवून आम्ही दुरावलो.

वरील घटनेने मात्र मला विचाराधीन केले. सरावाचे महत्त्व सर्वांनाच पटते. सहसा कोणीही सरावाचे महत्त्व नाकारित नाहीत. विशेषतः तरुण वर्गाचे सरावाकडे कळत नकळत दुर्लक्ष होतांना आढळते. आरोग्याच्या तक्रारी नसल्यामुळे सरावात अनियमितपणा येण्याची शक्यता असते. आपल्या ब्रह्मविद्येच्या पाटात दिल्याप्रमाणे अनुभव घेण्याची तीव्र इच्छा असल्यास नियमित सरावात येणारा हा अडथळा आपोआपच दूर होऊ शकतो. साधारणतः या प्रकारचा अडथळा हा मानसिक स्वरूपाचा असतो. पक्क्या किंवा टाम निश्चयाच्या मदतीने आपण या अडथळ्यावर मात करू

शकतो.

वरचेवर करावा लागणारा प्रवास हा अडथळा शारीरिक श्वसन प्रकारात येऊ शकतो. त्यावर उपाय म्हणजे प्राथमिक पातळीवर साधकाने प्रवासादरम्यान डोळे बंद करून ध्यानाची बोधवचने आठवावीत किंवा आपल्या श्वासाचे निरीक्षण करावे असे वाटते. मुक्कामाच्या ठिकाणी शारीरिक श्वसन करावे.

सरावासाठी वेळ न मिळणे या अडथळ्यासाठी आपल्या गुरूंनी असे सांगितले आहे की वेळ सर्वांना सारखाच उपलब्ध असतो. सरावासाठी उपलब्ध वेळेचे योग्य नियोजन आवश्यक आहे. वेळ न मिळण्यामध्ये आपल्याला आवडणाऱ्या जुन्या सवयींचा मोठा अडथळा असू शकतो. उदाहरणार्थ सकाळचे वर्तमानपत्रवाचन. काहीना वर्तमानपत्र वाचण्याचे व्यसनच असते. त्यावर कहर म्हणजे वर्तमानपत्रातील कोडी सोडवणे आणि दूरदर्शन मालिका पाहणे. हल्लीच्या काळात सरावात आणखी एक अडथळा निर्माण होत आहे तो म्हणजे digital addiction, मोबाइलचा अतिरेकी वापर. त्यासाठी आपण आपल्या सवयींमध्ये बदल घडवून आणणे अनिवार्य आहे. **मनोकायिक व्यवस्थेसाठी ब्रह्मविद्येच्या सरावाला पर्याय नाही.** सरावामध्ये आणखी एक अडथळा म्हणजे आपण प्रेमाने जोपासलेल्या वैयक्तिक छंदांचा. ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने आपला छंद जोपासण्यात अधिक उत्साह आणि अचूकता प्राप्त झाल्याचे आढळून आले आहे.

वरील उदाहरणांवरून असे आढळून येते की,

- ❖ दत्तात्रय धोंडू बुचडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विलास रघुनाथ बुचडे
- ❖ कै. उत्तरा अभिमन्यू आचरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सीमा अभिमन्यू आचरेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

बहुसंख्य अडथळे आपल्या मानसिकतेमुळेच उद्भवतात. फारच थोडे अडथळे प्रासंगिक व इतर कारणांनी निर्माण होतात. बहुतांशी असे आढळून येते की सरावातील अडचणी स्वयंनिर्मित असतात. त्या अडचणी किंवा अडथळे स्वयंनिर्मित असल्याने त्यांचे स्वयंनिवारणही होऊ शकते.

प्रज्ञा अंकात आलेल्या एका लेखिकेने म्हटले आहे, ब्रह्मविद्या हेच माझे जीवन आहे. सरावातील सर्व प्रकारच्या अडचणी किंवा अडथळे दूर सारण्यासाठी

वरील दृढसंकल्प निश्चितच प्रेरणादायी ठरेल.

ब्रह्मविद्येच्या सरावातील अतिरेक टाळून आपण वास्तविक असणे आवश्यक आहे.

केवळ ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावानेच सर्व अडथळे दूर होतात. सरावातील अडचणींना सराव हा एकच प्रभावी उपाय आहे.

ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने आपण सर्व अनुभवसंपन्न होऊया ! सर्वाना ब्रह्मविद्येच्या सरावासाठी प्रेरणा प्राप्त होवो ही प्रार्थना !



## कृतज्ञता

योगिता पाटकर

व्यक्त करते कृतज्ञता, करुनी गुरूंना वंदन  
आभार मानते शिक्षकांचे, केले ज्यांनी अमूल्य मार्गदर्शन।  
पाठांचा अर्थ उलगडून सांगितला, शंका केल्या दूर  
गुरूंच्या सान्निध्यामुळे साधनेत सापडत गेला सूर।  
श्वसनप्रकार-ध्यान-प्रगत तंत्रे, यांचा सराव जमू लागला  
साध्या वाटणाऱ्या शब्दांचा खोल अर्थ समजू लागला।  
'सुखी' पेक्षा 'आनंदी' होऊ लागले  
'नकार' वाजूला सारून 'विश्वास' ठेवू लागले  
सरांच्या प्रेमळ प्रोत्साहनामुळे कठीण सोपे वाटू लागले।  
प्रकाशाची अधिकारी म्हणून मानते पुनश्च आभार  
आनंदी व कृतज्ञ होऊन सारेच करू ब्रह्मविद्येचा प्रसार।



- ❖ कृतज्ञता लक्ष्मी श्रीनिवास राव ❖ लीलाबाई सखाराम भोसेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनीता शशिकांत भोसेकर  
❖ कै. श्रीधर वासुदेव कांड व संतोष र. शिरकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वंदना शिरकर



## 卐 साधनेचे बळ 卐

या लेखामध्ये आध्यात्मिक साधनेसंबंधी असलेले गैरसमज दूर करून त्यांची मानवी जीवनातील आवश्यकता विशद केली आहे. तसेच साधनेने होणारे फायदे प्रभावीरीत्या मांडले आहेत. या लेखामुळे वाचकांना साधनेसाठी आवश्यक असणारी प्रेरणा प्राप्त होईल.



श्यामसुंदर गुंटे

—प्रज्ञा मंडळ

साधना म्हणजे आध्यात्मिक साधना. सर्वसामान्यपणे असा समज असतो की कुठल्याही प्रकारची आध्यात्मिक साधना करण्याची काय आवश्यकता आहे! रोजचे व्यावहारिक जीवन पार पाडता पाडता अनेकांचा जीव अगदी मेटाकुटीला येतो. संसारातील, नोकरी-व्यवसायातील, मुलांच्या शिक्षणासंबंधी आणि इतर अनेक अडीअडचणींशी सामना करताना, झगडताना अनेक जण पार थकून जातात, गलितगात्र होतात.

रोजच्या दैनंदिन जीवनातील प्रश्नांना, अडचणींना कसे सामोरे जायचे, त्यांच्यावर शांतपणे, व्यवस्थित कशी मात करायची याचा योग्य मार्गच त्यांना सापडत नसतो.

हा मार्ग साधनेमधूनच सापडू शकतो. व्यावहारिक जीवन आणि आध्यात्मिक साधना या अगदी दोन विरुद्ध टोकांच्या गोष्टी आहेत, हा गैरसमज सगळीकडे प्रचलित आहे. पण ते तसे अजिबात नाही.

शारीरिक आरोग्य, मनाची शांतता, उत्तम समृद्धी या तीनही गोष्टी आध्यात्मिक साधनेच्या अनुषंगाने अगदी निश्चितपणे प्राप्त होऊ शकतात.

शारीरिक आरोग्य कायमस्वरूपी उत्तम ठेवण्याची जबाबदारी ही प्रत्येक व्यक्तीची आहे. ही जबाबदारी आपण दुसऱ्यावर सोपवू शकत नाही. शारीरिक आरोग्यासाठी रोज निदान अर्धा तास शास्त्रशुद्ध व्यायामप्रकार केले पाहिजेत. ब्रह्मविद्येच्या साधनेमध्ये श्वासावरती आधारित अत्यंत शास्त्रशुद्ध, कुठल्याही

वयात करता येण्यासारखे सुलभ, सोपे श्वसनचे व्यायामप्रकार आहेत. प्राणायाम हा या श्वसनप्रकारांचा पाया आहे. या श्वसनप्रकारांमुळे शरीरातील सर्व मरगळ, अनुत्साह दूर निघून जातो. आपल्याला आनंदी, उत्साही वाटू लागते. प्रतिकारशक्ती कमालीची वाढते आणि आपण कायस्वरूपी आरोग्याचा अनुभव घेऊ शकतो.

मनाच्या आरोग्यासाठी, शांततेसाठी ब्रह्मविद्येत ध्यानाची अभिनव पद्धत आहे. ध्यानाने मनातील नकारात्मक विचारांचा प्रभाव कमी कमी होऊ लागतो. होकारार्थी विचारांचे प्रमाण वाढीस लागते. आत्मविश्वास जागृत होतो. मनामध्ये नवी उमेद, नवी आशा निर्माण होते. शांत चित्ताने आपण व्यावहारिक अडचणींवर मात करू शकतो.

आर्थिक सुबत्ता, समृद्धीसाठी प्रथम उत्तम आरोग्य आणि मानसिक शांतता अत्यावश्यक आहे. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने या दोन्ही गोष्टी सहजसाध्य झाल्यावर आपण आर्थिक यशावरती पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करू शकतो. साधनेच्या बळावर आपण आपल्या अंगभूत क्षमता पूर्णपणे वापरू शकतो आणि यशाची माळ आपल्या गळ्यात पडते.

आध्यात्मिक साधनेच्या बळावर आपल्या सुखी, यशस्वी जीवनाची जणू पायाभरणीच होते. या भक्कम पायावरती आपले जीवन अनेक बाबतीत अपूर्व यशस्वी होते. ज्या प्रमाणात आपली ब्रह्मविद्येची साधना उत्तम असेल, अगदी त्याच प्रमाणात आपले व्यावहारिक जीवन उत्तम असेल. आपल्या जीवनाची गुणवत्ता

- ❖ कृतज्ञता सुभाग विजय सावंत ❖ कै. श्री. विकास वासुदेव नवरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे
- ❖ कृतज्ञता : अपर्णा नाडकर्णी ❖ चि. सख्या व चि. शंकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

ज्ञानप्रकाश

अगदी तंतोतंतपणे साधनेच्या गुणवत्तेवर अवलंबून आहे.

मानवी जीवनाचे सर्वोच्च ध्येय हेच आहे की, आपण इथे जन्म कां घेतला आहे याचा शोध आपण घेतला पाहिजे. आपल्या जीवनाचे प्रयोजन, उद्देश काय आहे याचा मागोवा आपण साधनेच्या बळावर घेतला पाहिजे. थोडक्यात, मी नक्की कोण आहे हे आपण शोधून काढले पाहिजे. हा शोध आणि अनुभव फक्त आणि फक्त साधनेच्या जोरावरच प्राप्त

होऊ शकतो. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आपण व्यावहारिक पातळीवरून आध्यात्मिक पातळीवर प्रवेश करू शकतो.

चला तर, आजच आपण आपल्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेला सुरुवात करूया. साधनेच्या बळावर आपल्या यशस्वी जीवनाच्या वाटचालीचा शुभारंभ करूया. तुमच्या या वाटचालीसाठी आमच्यातर्फे लक्ष लक्ष शुभेच्छा!

शुभास्ते पंथानः!



## कल्पवृक्ष

सुनंदा आगाशे

माझी ब्रह्मविद्या माऊली  
कल्पवृक्षाची साऊली ॥१॥  
क्रमिता अष्टांग राजमार्गा  
भ्रम सारे दूर होती  
होता जाणीव सत्याची  
लाभे जिवा मनःशांती ॥१॥  
योग्य श्वसन ध्यानाने  
चैतन्य सळसळे गात्री  
अंधःकार दूर होई  
पसरे प्रकाश अंतरी ॥२॥  
करिता नित्य सराव साधना  
मिळे आरोग्याची गुरुकिल्ली  
लाभे यश, सुख, शांती  
बहरे आनंद जीवनी ॥३॥  
नित्य तिच्या सहवासाने  
होता ओळख स्वतःची  
अशक्यही शक्य वाटे  
सकारात्मकता जागे मनी ॥४॥  
माझी ब्रह्मविद्या माऊली  
कल्पवृक्षाची साऊली ॥

❖ कृतज्ञता वसंत रामचंद्र खोपडे ❖ कृतज्ञता : राधाकृष्ण बी. शर्मा ❖ डॉ. चंद्रकांत गणेश कुलकर्णी  
आणि शांताबाई चंद्रकांत कुलकर्णी - आईवडील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रसिका मोहन निगवेकर



## 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.

- ❖ कृतज्ञता : रेखा रवींद्र सावंत ❖ मीना वहिनी मधुकर निगवेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मोहन श्रीपाद निगवेकर  
❖ माधुरी द्वारकानाथ माली यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संजय द्वारकानाथ माली ❖ कृतज्ञता : आरती अमृत कुंडेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

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

**प्र. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?**

उ. ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही.

ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्व आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, डायबेटिस, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनाट व सतत

असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो. शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टिकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. असे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होऊ शकतो.

**प्र. या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो ?**

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

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

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



- ❖ कृतज्ञता : अलका चंद्रकांत परब ❖ जयवंतीबाई डी. माने - आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलभा एकनाथ साळुंखे
- ❖ सखुबाई तुकाराम वाळुंज यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनिता चंद्रकांत पोळ



## सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

१९९७ साली अधिकृत नोंदणी झाल्यानंतर ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टतर्फे '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 उपनगरात केला. त्यानंतर त्यांचे शिष्य, आपणा सर्वांचे गुरु वंदनीय श्री जयंत दिवेकर सरांनी ब्रह्मविद्येचा प्रकाश पसरविण्यास प्रारंभ केला. ब्रह्मविद्येच्या सर्व इंग्रजी पाठांचा श्री. जयंत दिवेकर सरांनी मराठीत अनुवाद करण्याचे बहुमोल कार्य केले आहे. त्यामुळे महाराष्ट्रात ब्रह्मविद्येचा कार्यप्रकाश झपाट्याने सर्वत्र पोहोचविणे सुलभ झाले. १९९७ साली ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टची अधिकृत नोंदणी झाली. संस्थेचे अधिकृत ध्येय व कार्य ठरविण्यात आले.

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

**कार्य :-** ब्रह्मविद्येच्या शास्त्राचा प्रचार, प्रसार आणि शिक्षण.

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

ब्रह्मविद्या शास्त्राचे चार पातळ्यांवरील अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. अगदी सुरुवातीस :

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

**बालकाश्रमात वर्ग :**

- १) वात्सल्य ट्रस्ट - कांजूरमार्ग, सानपाडा
  - २) 'आपलं घर' - वारजे, पुणे
- येथे वर्ग घेतले जातात.

**महाविद्यालयाच्या अभ्यासक्रमात ब्रह्मविद्येचा समावेश :**

मालाड येथील नागीनदास खंडवाला कॉलेज यांनी त्यांच्या अभ्यासक्रमातच ब्रह्मविद्येचा समावेश केला आहे. इतरही काही कॉलेजे याबाबत विचारणा करत आहेत, ही आनंदाची बाब आहे.

सर्व वर्ग आठवड्यातून एकदा दीड तास घेतले जातात. अशा प्रकारे साधक ब्रह्मविद्या शास्त्राच्या सहवासात ५ ते ६ वर्षे असतो. वरील चार पातळ्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतरच साधक त्याची इच्छा असल्यास, शिक्षक प्रशिक्षणास पात्र होतो. शिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतरच साधक श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या अनुमतीनुसार शिक्षक म्हणून कार्यरत होतो. साधारणतः शिक्षक होण्यास ६ ते ७ वर्षांचा कालावधी जावा लागतो. या कालावधीत विद्यार्थी संस्थेच्या वेगवेगळ्या 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 गुजराथीमध्ये सुद्धा आयोजित केले जातात. ही सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

- ❖ कृतज्ञता : अनुराधा कट्टी ❖ श्रीधर म्हसकर सर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान माया सुहास वेंगुर्लेकर  
❖ सुहासिनी रामचंद्र पावसकर - आई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान नीता स्वामी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

**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 सुरु झाले आहेत. आपणही आपल्या कंपनीमध्ये प्रस्तावना आयोजित करू शकता. त्यासाठी आपण या Email ID वर संपर्क साधू शकता -bssccorporateteam@gmail.com

**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.

त्याच बरोबर 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**

प्राथमिक	११
प्रगत	५

आधुनिक तंत्रज्ञानामार्फत जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यात झटकन पोहोचू 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 अभ्यासक्रमाचे वर्गात दर वर्षी साधारणतः १२,००० च्या वर नवीन साधक ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा लाभ घेतात.

**ब्रह्मविद्येची आतापर्यंतची एकूण साधकसंख्या**

२,०९,९६८ आहे.

१ जुलै २०१७ ते ३० जून २०१८ चे साधक

वर्ग	साधक संख्या
बालवर्ग	१४८१
प्राथमिक	११९०४
प्रगत	१२२८
प्रदीपक	११०

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 किंवा मुंबईबाहेरील लोकांसाठी, निसर्गरम्यठिकाणी ब्रह्मविद्येची सलग पाच दिवसांची पूर्णवेळ निवासी शिबिरे महाबळेश्वर, लोणावळा व खंडाळा येथे नियमितपणे आयोजित केली जातात. शिवाय धारवाड, गोवा, बेळगांव, धुळे, अहमदनगर, सांगली, नागाव (अलिबाग), अमरावती, देवगड / मालवण, कुडाळ, अकोला, राजापूर, हैद्राबाद या ठिकाणी अनिवासी शिबिरे देखील आयोजित केली जातात. आपल्या गावात शिबिरे आयोजित करावयाची असल्यास कार्यालयाशी संपर्क साधावा.

**मेळावे :** ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे ठिकठिकाणी प्रगत साधकांचे वार्षिक मेळावे घेतले जातात. हा आणखी एक वैशिष्ट्यपूर्ण उपक्रम; जिथे सर्व साधक आपल्या सहसाधकांना भेटतात, विचारांची देवाण घेवाण करतात. तसेच सर्व साधकांचा सहभाग

❖ कृतज्ञता : संदेश भगवान शेवाळे ❖ कै. अशोक गजानन भाटवडेकर यांचे स्मरणार्थ पृष्ठदान अलका रा. मनोहर

❖ कृतज्ञता : नितीन काशिनाथ पाटील ❖ दिगंबर पुणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश पुणेकर





असलेली सराव साधना जी स्वतः वंदनीय श्री. दिवेकर सर घेतात. हे आणखी एक वेगळेपण ह्या मेळाव्यांचे.

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

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

प्राथमिक सराव वर्ग : सात आठवडे

प्राथमिक उजळणी वर्ग : अकरा आठवडे

प्रगत उजळणी वर्ग : सव्वीस आठवडे

प्रदीपक वर्ग पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी प्रदीपक साधना मंडळे सुरू होत आहेत.

- १) श्री. श्रीकांत तारे : बोरिवली
- २) सौ. सविता सुळे : ठाणे
- ३) सौ. स्वाती जोग : ठाणे
- ४) सौ. कल्पना राईलकर : मुलुंड आणि डोंबिवली
- ५) सौ. सुरेखा पडवेकर : मुलुंड

प्रगत अभ्यासक्रमाची उजळणी निवासी शिबिरे :

शिबिर क्र. १ : प्रगत पाठ १ ते ३२

शिबिर क्र. २ : प्रगत पाठ ३३ ते ६६

शिबिर क्र. ३ : प्रगत पाठ ६७ ते १०४

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

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

**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.

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

अतिशय महत्त्वाचे म्हणजे आर्थिक व्यवहाराचे नियोजनही इथूनच अचूकपणे केले जाते. अर्थात् त्यात आणखी काही जबाबदार मंडळींचेही साहाय्य असते. सर्व फॉर्म्स साधकांपर्यंत पोहोचवून ते परत मिळवून त्यांची संगणकावर नोंद करणे. हल्ली सर्व कामे संगणकावर गेल्यामुळे कामात चांगलीच सुसूत्रता आलेली दिसून येते.

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

**पुणे कार्यालय :**

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

**दूरध्वनी क्र.** ०२०-२४४५४४०२.

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

**बोरिवली विभागीय कार्यालयाचा दूरध्वनी**

**क्र.** ९८३३९५७३६५

- ❖ कृतज्ञता : कृष्णकांत त्रिंबक गावडे ❖ महादेव यशवंत करंदीकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शंतनु डी. करंदीकर
- ❖ डॉ. श्रीपाद खंडो निगवेकर आणि राधाबाई श्रीपाद निगवेकर-आई वडील यांचे स्मृत्यर्थ मोहन श्रीपाद निगवेकर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

**प्रज्ञा** : मराठी प्रज्ञेसाठी दीर्घकालीन योजना कार्यान्वित केली आहे. या योजने अंतर्गत साधकाने एकदाच २००/- रुपये भरल्यावर पुढील ५ वर्षे अंक घरपोच मिळण्याची व्यवस्था असल्यामुळे त्याला चांगला प्रतिसाद मिळत आहे. आपला पत्ता बदलल्यास, नवीन पत्ता कार्यालयात कळविणे आवश्यक आहे. (पाकिटावर दीर्घकालीन सभासद असे लिहिण्यास विसरू नये).

पृष्ठदात्यांच्या संख्येतही लक्षणीय वाढ होत आहे. ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे दर वर्षी वार्षिक स्मरणिका मराठी, गुजराथी व इंग्रजी माध्यमातून 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 कराविशी वाटते; ती म्हणजे ज्या साधकांचे लेख, अनुभव, कविता वगैरे साहित्य 'प्रज्ञा'मध्ये छापले जाते, त्या साधकांना त्या वर्षीचा प्रज्ञा अंक भेट म्हणून (विनामूल्य) घरपोच पाठविला जातो. तरी साहित्य पाठविणाऱ्या साधकांनी आपल्या साहित्यासोबत आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर, ई-मेल आय. डी., नावासहित फोटो या गोष्टी अवश्य पाठवाव्यात. त्यामुळे संपर्क सुलभ होईल.

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



साधना मंडळ मेळावा, बोरीवली



साधना मंडळ मेळावा मार्गदर्शन करताना सौ. कुलकर्णी



साहित्य संमेलन, बडोदरा



मुंबई महानगरपालिका मुलुंड येथे प्रस्तावना

- ❖ कृतज्ञता : करिश्मा कौशिक नरहरी ❖ शुभांगी नंदकिशोर भालारे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा विशाल रावळ
- ❖ श्री. धरमाजी सी. सालुंके व सीरशीबाई डी. सालुंके - सासू सासरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सोनिया व्ही. सालुंके



## ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रमांचे उजळणीवर्ग व शिबिरे



जयंत गोरे

### प्राथमिक अभ्यासक्रम :

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

### उजळणी वर्ग :

११ आठवडे, आठवड्यातून एक दिवस-दीड तास.

### निवासी उजळणी शिबिरे :

कालावधी - दोन किंवा तीन दिवस. खंडाळा, लोणावळा, 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 महत्त्वाचे भाग समजावून दिले जातात. प्रात्यक्षिकांवर जास्त भर दिला जातो.

प्राथमिक प्रगत ध्यानाचा सराव करून घेतला जातो. आकुंचन प्रकार, परिवर्तन, जीवनाच्या अग्नीचे

उद्दीपन ह्यांसारख्या प्रगतच्या तंत्रामधील बारकावे आत्मसात करण्यासाठी भरपूर सराव केला जातो.

त्याचप्रमाणे तेजोवलय पाहणे, संतुलक श्वसन, शल्यनिवारक श्वसन ह्यांच्या एकत्रित सरावाची

सुवर्णसंधी मिळते. पहिल्या शिबिरात तर 'सूर्योदय वद्यणे' 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 हळू हळू उलगडू लागतात. हे कसे? ह्याचा अनुभव प्रत्यक्ष शिबिराला येऊनच घ्या. ही शिबिरे खंडाळा, महाबळेश्वर अशा निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात. आता नव्याने आयोजित केलेल्या शिबिरांची माहिती खालील प्रमाणे आहे -

### प्रगत अभ्यासक्रमाच्या निवासी उजळणी शिबिरांची माहिती :

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)

शनिवार, दि. २२.१२.२०१८ (संध्याकाळी ४.००) ते मंगळवार, दि. २५.१२.२०१८ (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. २६.०१.२०१९ (संध्याकाळी ४.००) ते मंगळवार, दि. २९.०१.२०१९ (दुपारी ३.००)

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

प्रवेश : प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण किंवा ६६ पाठ पूर्ण.

- ❖ कृतज्ञता : अशोक धोंडू लाड ❖ लक्ष्मीबाई गणपत ठाकर - मामी यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते  
❖ अंजनाबाई श्रीपती शिंदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान कांतीलाल श्रीपती शिंदे ❖ कृतज्ञता : नंदकुमार शरद जमदाडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

शनिवार, दि. ०९.०२.२०१९ (संध्याकाळी ४.००)  
ते मंगळवार, दि.१२.०२.२०१९ (दुपारी ३.००)  
शनिवार दि. २३.०३.२०१९ (संध्याकाळी ४.००)  
ते मंगळवार दि. २६.०३.२०१९ (दुपारी ३.००)

**वरील सर्व शिविरांचा पत्ता :**

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

**प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य !**

**संपर्क :** श्री. जयंत गोरे : ०२२ - २१६३६३०१

सौ. सुळे : ९८३३०२३७५३

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

**नाव नोंदणी :**

देणगी शुल्क पूर्ण भरल्यानंतरच नाव नोंदणी केली  
जाईल.

**प्रथम येणाऱ्यास प्रथम प्राधान्य.**

**देणगी शुल्क :**

प्रत्येकी रु. ४०००/- फक्त. ह्यामध्ये चहा,  
नाश्ता, निवास-भोजन व्यवस्थेचा समावेश.

देणगी शुल्क कार्यालय किंवा आपल्या  
विभागातील गटप्रमुखाकडे जमा करावे.

(देणगी शुल्कामध्ये बदल असल्यास शिविरापूर्वी  
कळविण्यात येईल.)

**गट प्रमुख :** डोंबिवली - सौ. सीमा पाटणकर -  
९८३३३९९८६१

**बोरीवली -** 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**



प्रगत वर्गाची सहल : आरोहण टेकडी

प्रगत सराव वर्ग, ठाणे



- ❖ कृतज्ञता : देविदास नामदेव बागल ❖ बळवंतराय टी. तारकस यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान निशा मेहता
- ❖ कै. श्री. विठ्ठल डी. तांबे व रुक्मिणीबाई व्ही. तांबे - आई वडील यांचे स्मृत्यर्थ सोनिया व्ही. साळुंखे



## पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

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

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

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

**पत्राद्वारे ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम केलेले ऑक्टोबर २०१८ पर्यंतचे साधक**

वर्ग	साधक संख्या
बालवर्ग	३३
प्राथमिक	२०४१
प्रगत	३३२
प्रदीपक	१८०

प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा :

**कार्यालयीन पत्ता :**

घंटाळी प्रासाद बिल्डिंग, तन्वी हर्वलच्या 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 : ०२२-२५३४ ७७ ८८, ०२२-२५३३ ९९ ७७

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

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

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

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया, या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.

- ❖ कृतज्ञता : शुभांगी विनोद नाडकर्णी ❖ कृतज्ञता : शैला एस्. पारपुर्थ ❖ कृतज्ञता : श्वेता सुनिल कदम  
❖ तुकाराम नारायण लाड व मंदाकिनी तुकाराम लाड यांचे स्मृत्यर्थ प्राची रमेश खंदारे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

कार्यप्रकाश

## चला, साधना मंडळात जाऊया

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमात सरावाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. नियमित सरावाशिवाय ब्रह्मविद्येचा साधक अनुभवसिद्ध होऊच शकत नाही. अनुभवसिद्ध होण्यासाठी नियमित आणि अचूक सरावाची आवश्यकता असते. नियमित आणि अचूक सरावासाठी ब्रह्मविद्येतील साधना मंडळांना पर्याय नाही. आपल्या साधना मंडळाचे आपण केलेले अनुभवसिद्ध विवेचन निश्चितच प्रेरणादायी ठरेल.



विवेक मेढेकर

—प्रज्ञा मंडळ

आपल्या संघाचे नाव आहे ब्रह्मविद्या साधक संघ. साधक कोणाला म्हणायचे? जो नियमितपणे सराव व साधना करतो तो साधक.

**नियमितपणे साधना करण्याची प्रेरणा मिळवण्यासाठी व साधनेत टिकून रहाण्यासाठी साधना मंडळात जाण्याची आवश्यकता आहे.**

साधना मंडळात ६ ते १० साधकांचा गट आठवड्यातून एकदा एकत्र भेटून दीड तास सराव व साधना करतात. हे एखाद्या साधकाच्या घरी किंवा इतर ठिकाणी जागा उपलब्ध असल्यास केले जाऊ शकते. मंडळाची सुरुवात व शेवट ब्रह्मविद्येच्या प्रार्थनेने होतो. श्वसनप्रकारांचा सराव विश्रांतीपाठासहित केला जातो व त्याकरिता प्रदीपक पूर्ण केलेले तसेच, शिक्षकाची कार्यशाळा केलेले साधक मार्गदर्शन करतात. मंडळातील सर्व साधक आळीपाळीने पाठाचे वाचन करतात व पाठातील महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर चर्चा करतात. ध्यान घेतले जाते त्यामुळे घरी ध्यान करण्यास सुलभ होते. श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे आपल्या श्वसनप्रकार करण्यातल्या त्रुटी कळतात व त्या सुधारता येतात. त्यामुळे श्वसनप्रकार अचूक होण्यास मदत होते. श्वसनप्रकारानंतर म्हणायचे विश्रांतीपाठ व ध्यानाची बोधवचने बिनचूक पाठ होतात. साधना मंडळात सांघिक साधना केल्यानंतर निर्माण होणारे चांगले स्पंद आपल्याकडे येतात. त्यामुळे घरी साधना करण्याची प्रेरणा मिळते.

आपण स्वयंप्रेरणेने घरी साधना करत असतो. पण

कधीकधी साधनेत खंड पडतो किंवा साधना मनासारखी होत नाही. अशा वेळी साधना मंडळात जाऊन आल्यावर घरी साधना करण्यासाठी प्रोत्साहन व ऊर्जा मिळते. साधना मंडळात नियमित गेल्याने आपण सर्व एका अतूट बंधनात बांधले गेले आहोत याची आपल्याला जाणीव होते. योग्य सरावाने पुढे प्रगत अभ्यासक्रम तसेच प्रदीपक अभ्यासक्रम करण्याची प्रेरणा मिळते. अशा प्रकारे आपला आध्यात्मिक विकास साधता येतो.

आपण ब्रह्मविद्या साधक संघाचे कार्यकर्ते म्हणून विविध उपक्रमांमध्ये काम करू शकता. जसे नवीन वर्गांची पत्रके वाटणे, प्राथमिकच्या वर्गाला सेवा देणे इत्यादी. सेवा दिल्याने आपल्यात नम्रता येते. आपण जेव्हा ब्रह्मविद्येच्या प्रचार व प्रसार कार्यात भाग घेऊन प्रकाश पसरवण्याचे काम करतो तेव्हा आपल्यातला प्रकाश वाढतो व त्याचा परिणाम आरोग्य सुधारण्यास होतो. प्राथमिक पूर्ण केलेल्या साधकांना मला असे सुचवावेसे वाटते की, आपण साधना मंडळात प्रवेश घ्या व अनुभव घेऊन बघा. तुमच्याकडे ६ ते १० साधकांचा गट असेल व जागा उपलब्ध असेल तर तुम्ही तुमचे साधना मंडळ सुरू करू शकता. संघाकडून तुम्हाला अवश्य मार्गदर्शन मिळेल.

प्राथमिक पूर्ण केलेले तसेच प्रगत पूर्ण केलेले व करणारे साधक नवीन साधना मंडळे सुरू करून त्याचा लाभ घेतील अशी आशा मी व्यक्त करतो.

मी आभारी आहे. धन्यवाद!

- ❖ भालचंद्र ढोले यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उज्ज्वला बी. ढोले ❖ कृतज्ञता : रुपाली निलेश कासार  
❖ गणपत सोमा खंदारे व लीलावती गणपत खंदारे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्राची रमेश खंदारे



जयंत दिवेकर

## आरोहण आश्रम : ब्रह्मविद्येच्या साधकांची स्वप्नपूर्ती

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

त्या आवाहनाला साधकांनी उत्तम प्रतिसाद दिला आहे व आत्तापर्यंत १२ कोटी १० 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 कंपाऊंड 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 शिरवटा धरण आहे. फ्लॉटपर्यंत जायला पक्का रस्ता आहे व कामशेतपासून एस्.टी. बसदेखील उपलब्ध आहे. फ्लॉटपर्यंत

पोहोचायला (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 ६ कोटी ७८ लाख रुपये शिल्लक आहेत व आपल्या आश्रमाची पहिली वास्तू बांधण्यासाठी आवश्यक निधी संघाकडे जमा झालेला आहे. वास्तूचे नकाशे मंजुरीसाठी दिलेले आहेत व परवानगी मिळाल्यावर २०१९ मध्ये बांधकाम सुरू होईल असा अंदाज आहे.

पुन्हा एकदा आम्ही सर्व विश्वस्त व शिक्षक सर्व साधकांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. त्यांच्याच पाठिंब्याने आपले सर्वांचे हे आश्रमाचे स्वप्न प्रत्यक्षात येत आहे. पण ही फक्त सुरुवात आहे. आता ठरविलेल्या इमारतीसारख्या आणखी ३ इमारती आणि १ ध्यान केंद्र आपण या फ्लॉटवर बांधू शकतो. अशी आशा आहे की, ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे कार्य उत्तरोत्तर वाढत जाईल व या सर्व इमारती प्रत्यक्षात येतील म्हणूनच तुम्हां सर्वांना ही नम्र विनंती आहे की, जेव्हा जेव्हा शक्य होईल तेव्हा तेव्हा आश्रम निधीत देणगी देऊन आपली कृतज्ञता ब्रह्मविद्या माउलीला अर्पण करावी. तुम्ही जी कृतज्ञता द्याल ती संतोषाने द्या. म्हणजे त्यातून आपण जे

- ❖ रामदास गणपत नाईक यांचे स्मृत्यर्थ प्रकाश रामदास नाईक ❖ कृतज्ञता : शंकर बळीराम कदम  
❖ कै. श्रीमती मंगला वसंत कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रफुल्ल वसंत कुलकर्णी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

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 रकमेसोबत  
सुद्धा 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 आश्रम



आरोहण टेकडी



वृक्षारोपण



साधना करताना प्रगत साधक

- ❖ श्रीमती शालिनी विष्णू माणगांवकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्वाती अ. तुपे ❖ कृतज्ञता : विनोद सोनु कदम  
❖ कै. सौ. प्रभावती सुरेश पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रफुल्ल वसंत कुलकर्णी





## 卐 ब्रह्मविद्या - आरोग्याची गुरुकिल्ली 卐

संबोधी बैसाणे



संबोधी बैसाणे

साधारण दोन वर्षांपूर्वी माझ्या शिकवणीच्या मॅडमनी आम्हाला ब्रह्मविद्या या वर्गाची माहिती दिली. त्यांनी आम्हाला ब्रह्मविद्येचे एक पत्रक दिले, त्यात ब्रह्मविद्येचे फायदे दिले होते. तसेच त्यांनी आम्हाला ब्रह्मविद्येचा वर्ग करण्याची शिफारसही केली. हा वर्ग ७ आठवड्यांचा असतो. या वर्गाबद्दल माझा अनुभव खूप प्रभावी आहे. आपल्याला या वर्गामध्ये आठ प्रकारचे श्वासाचे व्यायाम शिकवले जातात. ब्रह्मविद्येमुळे आपले मन व मेंदू ताजेतवाने होतात. यामुळे आपल्या शरीरामधील ऑक्सिजनचे प्रमाण वाढते. ब्रह्मविद्येच्या नियमित अभ्यासामुळे मला

येणाऱ्या ताण-तणांमध्ये घट झाली. माझे मन अधिक एकाग्र झाले व त्यामुळे मला अभ्यासात खूप फायदा झाला.

ब्रह्मविद्येमुळे माझे विचार खूप सकारात्मक झाले. विद्यार्थ्यांसाठी ब्रह्मविद्या हे एक वरदानच आहे. हा कोर्स विशेषतः ९वी व १०वीच्या विद्यार्थ्यांना खूप फायद्याचा ठरू शकतो. यासाठी मी मॅडमची आभारी आहे. तसेच मी इतर सर्व शिक्षकांचीही ऋणी आहे. निरोगी व सुंदर आयुष्यासाठी ब्रह्मविद्येचा वर्ग अवश्य करावा अशी विद्यार्थ्यांना मी विनंती करीन.

धन्यवाद!



## 卐 श्वसनाचे महत्त्व 卐

तन्वी झोरे

मला श्वास घ्यायला खूप त्रास होत असे. दम लागत असे, त्यामुळे धावताना व खेळताना त्रास होई.

मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला आल्याने मला श्वसनाचे महत्त्व कळले. त्याचे प्रकार शिकता आले. श्लोक व प्रार्थना शिकायला मिळाल्या. त्यामुळे माझ्यातला

उत्साह वाढायला मदत झाली.

मला या सगळ्याच्या सरावाचा फायदा झाला. माझ्यातील उत्साह वाढला, दम लागणे कमी झाले व मला हे करायला आवडलंय. मी याचा नेहमी सराव करीन.



- ❖ कृतज्ञता : रामकृष्ण अप्पाजी राणे ❖ कै. श्री. वसंत शंकर कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रफुल्ल वसंत कुलकर्णी  
❖ कै. श्री. सुरेश मारुती पंडित यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलभा गणेश तुपे



बालवर्ग - क्षणचित्रे

१. कल्याण  
२. ठाणे  
३. कल्याण

४. पुणे  
५. कांदिवली  
६. ठाणे

७. ठाणे  
८. कणकवली  
९. नेपिअन्सी रोड

- ❖ गणपत पांडुरंग ठाकर - मामा यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ श्रीमती अन्नपूर्णा अनंत शेवडे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अनिल शेवडे



## 卐 ब्रह्मविद्या म्हणजे एकाग्रता 卐

आरूश मावळे

जेव्हा माझा ब्रह्मविद्येचा वर्ग चालू झाला त्यावेळी माझे लक्ष लागत नव्हते आणि मला खूप कंटाळा यायचा. पण मला माझ्या सरांनी जेव्हा श्वसन प्रकार समजावले आणि त्याचे फायदे सांगितले तेव्हा मला त्याचा खूप फायदा झाला.

मी अभ्यासाला वसलो की मला थोड्याच वेळात

खूप कंटाळा यायचा. माझ लक्षं लगेच इकडे तिकडे जायचं आणि वाचलेलं पण लक्षात राहात नसे. पण जेव्हा मी सगळे श्वसनप्रकार व्यवस्थित करायला लागलो तेव्हा मला त्याचा खूप फायदा झाला.

मी माझ्या सरांचा आणि ब्रह्मविद्येचा फार फार आभारी आहे.



अनुभव सांगताना आरूश मावळे



अनुभव सांगताना मनुजा कदम

## 卐 विषयाची समज 卐

मनुजा कदम

माझं नाव मनुजा कदम. मी आठवीत शिकते.

मी जेव्हा पहिल्यांदा ब्रह्मविद्येमध्ये आले तेव्हा मला खूप भीती वाटायची. पण नंतर जेव्हा मी दर रविवारी वर्गाला गेले तेव्हा मला भीतीही नाही वाटली व मजाही यायला लागली. ब्रह्मविद्या म्हणजे काय मला माहीतच नव्हतं. पण नंतर मला कळलं की ब्रह्मविद्या म्हणजे

काय. ब्रह्मविद्येमध्ये मला खूप काही शिकायला मिळालं. मला आधी गणित समजत नसे. पण ब्रह्मविद्येमुळे मला गणित थोडं थोडं समजायला लागलं. धन्यवाद ब्रह्मविद्या! ब्रह्मविद्येमुळे मला चांगल्या मैत्रीणी देखील मिळाल्या.

- ❖ कृतज्ञता : भालचंद्र मारुती खोत ❖ साधना नामदेव पाटील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान संध्या सुनिल पाटील  
❖ श्रीमती प्रतिभा प्रभाकर राईलकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रुती देशपांडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

## मानसिक तणावमुक्ती

विजय कुलकर्णी

पुण्यातील एका शिकवणी वर्गाचे प्रमुख त्यांच्या मित्राच्या सल्ल्यानुसार ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जाऊन आणि अभ्यासक्रम पूर्ण करून आता ते अनुभवीत असलेल्या आरोग्यपूर्ण जीवनाने प्रभावित झाले आणि त्यांनी आपल्या शिकवणी वर्गाला येणाऱ्या दहावीच्या वर्गातील मुलांसाठी ब्रह्मविद्येचे वर्ग अनिवार्य केले. त्यामुळे मुलांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेत वाढ होऊन त्यांना मनोकायिक आरोग्य प्राप्त झाले. हे महत्त्वपूर्ण असून ब्रह्मविद्येच्या प्रसारासाठी प्रेरणादायी आहे.

- प्रज्ञा मंडळ

माझ्या मित्राने सुचवल्यामुळे मी ब्रह्मविद्येच्या संपर्कात आलो. खरे तर सुरुवातीला मी ते फारसे गांभीर्याने घेतले नव्हते. परंतु आपण ज्या तीन गोष्टी शरीरात घेतो त्या म्हणजे ऑक्सिजन (हवा), अन्न आणि विचार यांचे नियमन करणारे शास्त्र म्हणजे 'ब्रह्मविद्या'. ही संकल्पना मला खूपच नावीन्यपूर्ण वाटली. त्यामुळे मी ब्रह्मविद्येचा वर्ग प्रामाणिकपणे करायला लागलो.

मला वैयक्तिक शारीरिक त्रास म्हणजे रक्तदाब होता, आणि मानसिक म्हणाल तर व्यावसायिक ताणामुळे होणारे त्रास रक्तदाब, पित्त, डोकेदुखी होते. सततच्या ताणामुळे घरात होणारी चिडचिड या सर्व त्रासामुळे पूर्ण ताकदीनिशी काम होत नव्हते.

ब्रह्मविद्येचा सराव करायला लागल्यापासून शारीरिक तसेच मानसिक बऱ्याच तक्रारी कमी झाल्या. प्राथमिकचे वर्ग संपल्यावर सुरुवातीला सराव व्यवस्थित झाला परंतु नंतर सराव कमी व्हायला लागला. त्यावेळी प्रगत वर्गासंदर्भात कळले व लगेच प्रगत वर्गाला जायला सुरुवात केली. प्रगत वर्गात तर अजून नवीन नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या. शारीरिक, मानसिक स्थिरता जाणवायला लागली. प्रत्येक घटनेची कारणमीमांसा करायला शिकलो. जे काही त्रास होतात त्याच्यावर उपाययोजना करायला शिकलो. यावेळी जाणीव झाली की, ब्रह्मविद्या ही

अशी एक विद्या आहे ज्यामुळे आपण कोणत्याही त्रासावर, संकटावर मात करू शकतो.

आपलेच शास्त्र आहे पण याची ओळख मला वयाच्या चाळिशीत झाली, याचे वाईट वाटते. एक गोष्ट जी खूप चांगली आहे याची ओळख मला चाळिशीत होते तीच विद्यार्थ्यांना जर पंधराव्या/सोळाव्या वर्षी झाली तर त्या विद्यार्थ्यांची आयुष्यात खूप चांगली प्रगती होऊ शकते. म्हणून माझ्या क्लासमधील दहावीच्या सर्व विद्यार्थ्यांना ब्रह्मविद्या वर्ग अनिवार्य केला.

मागील ५ वर्षांपासून ब्रह्मविद्येचा वर्ग क्लासमध्ये घेत आहे. त्याचा विद्यार्थ्यांना बराच फायदा होत आहे. परीक्षेच्या काळातील अडचणी, जशा-उलट्या, पोट दुखणे, डोके दुखणे, टेन्शन, ताप येणे या अडचणींवर बऱ्यापैकी मात करता आली. विद्यार्थ्यांची अभ्यासातील एकाग्रता वाढली. यामुळे विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक गुणवत्तेत वाढ झाली.

ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार झाला पाहिजे. आज आपण सगळीकडे पाहिले तर तीव्र स्पर्धा आहे आणि या स्पर्धेमुळे प्रचंड मानसिक ताण असतो. हा मानसिक त्रासच सगळ्या अडचणींचे मूळ आहे. माणसाने जर मानसिक त्रासावर मात केली तर तो खूपच आनंदाने आयुष्य जगू शकतो. त्यामुळे मला म्हणावेसे वाटते की ब्रह्मविद्या आपल्याला आयुष्य जगायला शिकवते.

धन्यवाद ब्रह्मविद्या!

- ❖ अहिल्या गोविंद गांवकर यांचे स्मृत्यर्थ शरदिनी वसंत शैरेकर ❖ कृतज्ञता : नारायण बाबुलाल शेवकर  
❖ कुसुमताई देवचंद्राव मालोदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उषा साहेबराव झेले



## जीवनाची कला

मनीषा शहाणे



मनीषा शहाणे

**ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने आपल्यामध्ये घडून आलेले बदल निश्चितच लक्षणीय आहेत तसेच प्रेरणादायकही आहेत.**

मी आणि माझ्या मिस्टरांनी आमचा ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्यांचा अभ्यासक्रम पुरा केला. पहिले एक दोन आठवडे मनाचा निश्चय, वेळेचे नियोजन ह्यामध्ये गेले. परंतु दर रविवारी होणारे पाठ मॅडम एवढ्या प्रभावीपणे शिकवायच्या आणि त्याचा परिणाम म्हणजे, मी सकाळी उठल्यानंतर प्रथम प्राधान्य मला शिकविलेल्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाला देऊ लागले. आणि जसजसा सराव वाढत गेला तसतसा मला माझ्यामध्ये, माझ्या तब्येतीमध्ये बदल जाणवू लागला. माझी पावलं खूप दुखायची ती आता दुखायची पूर्णपणे थांबली आहेत.

तसेच पूर्वी सकाळी उठल्यापासूनच कंटाळा आलेला असायचा. सगळी कामे कंटाळून, जीवावर आल्यासारखी मी खेचत असायची. परंतु जशी साधना सुरु झाली तसे एक प्रकारचे चैतन्य, उत्साह मनाला शरीराला जाणवू लागला आणि आता तीच कामे मी अधिक वेगाने आणि उत्साहाने करू लागले. एक ते दीड वर्षापूर्वी मला गुडघेदुखीचा त्रास झाला होता आणि माझे फिरणे बंद झाले होते. चालण्यामधला आत्मविश्वासच गेला होता. पण जशी साधना व ध्यान सुरु झाले तसा मी माझा आत्मविश्वास परत मिळवू शकले आणि आज मी माझ्या पूर्वीच्या क्षमतेने पुन्हा फिरायला जाऊ लागले.

मला ब्रह्मविद्येच्या साधनेच्या मानसिक अंगाचा देखील बराच फायदा झाला. जसे—

१) पूर्वी सगळ्या गोष्टींची एक प्रकारची भीती मनात असायची. प्रत्येक काम करताना हे 'होईल

ना?' असे विचार मनात यायचे, नकारात्मक विचारच जास्त यायचे, पण आता फक्त यशाचा विचार करूनच कामाला सुरुवात करते.

२) प्रेम, कृतज्ञता, आदर हे शब्द तर सगळ्यांनाच माहिती आहेत. परंतु या शब्दांची खरी ओळख ही ब्रह्मविद्येमध्ये आल्यानंतर कळली. आपण सर्वांशी कसे प्रेमाने वागले पाहिजे, आपल्याला मिळालेल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल कसे कृतज्ञता भाव आपल्या मनात निर्माण झाले पाहिजेत हे मी शिकले.

३) आपण सगळेच थोड्या फार प्रमाणात रागीट असतो. आपल्या मनासारखी एखादी गोष्ट घडली नाही किंवा आपले कोणी ऐकले नाही तर आपल्याला चटकन् राग येतो. परंतु ब्रह्मविद्येच्या विचार-प्रवाहात आल्यानंतर आपण दुसऱ्याचे विचार, त्याची मनोभूमिका समजून घेऊ लागतो, आपले विचार प्रगल्भ बनतात. दुसऱ्याप्रति राग, द्वेष या भावना जाऊन क्षमाशील वृत्ती जोपासू लागते.

**अशा प्रकारे ब्रह्मविद्या खऱ्या अर्थाने आपल्या विचार, श्वास, कृती यावर योग्य संस्कार करते आणि आपल्याला जीवन जगण्याची एक नवीन कला शिकविते.**

तर, मी आपणा सर्वांना एवढीच विनंती करेन की शक्य असल्यास आपल्या जोडीदाराला बरोबर घेऊन दोघांनी मिळून हा अभ्यासक्रम करा. म्हणजे जोडीदाराला देखील त्याचा फायदा मिळेल आणि घरी देखील पूर्ण सहकार्य मिळेल.

आपल्याला झालेला जो फायदा आहे तो इतरांपर्यंत नक्की पोहोचवा. साधारण वयाच्या



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

५० वर्षांपर्यंत माणूस हा तब्येतीने निरोगी, टणटणीत असतो आणि त्यामुळे अशा कुठल्या मार्गाला येणं म्हणजे त्याला वाटते हॅ! मला ह्या कशाची गरज नाही. आणि मग एखादा आजार

मागे लागल्यानंतर त्याची धावपळ सुरू होते. तर असे न करता वेळीच ब्रह्मविद्येच्या प्रवाहामध्ये येऊन आपले निरोगी शरीर आपण आध्यात्मिक दृष्टीने अधिक बलवान बनवू शकतो.



## ब्रह्मविद्या आणि मी

सुवर्णा बापट



सुवर्णा बापट

ब्रह्मविद्येने मला काय दिले? असा प्रश्न विचारायचा झाला तर मी एवढेच सांगेन की ब्रह्मविद्येने मला सर्व काही दिले. म्हणजे फक्त आरोग्य आणि यशच नाही तर आत्मविश्वास, धैर्य आणि प्रचंड इच्छाशक्ती. या टिकाणी मी प्रथम स्वतःविषयी काही सांगू इच्छिते. मी, माझा नवरा, दोन मुले असा अगदी सुखी संसार चालू होता. पण अचानक २०११-१२मध्ये माझ्यावर रुग्णालयात दाखल होण्याची वेळ आली. ह्या दोन वर्षांत सहा-सहा महिन्यांच्या अंतराने माझ्या पोटाच्या तीन शस्त्रक्रिया पाठोपाठ झाल्या. दर शस्त्रक्रियेनंतर १-२ महिने बेड-रेस्ट. ते बरे होतंय की नाही तो दुसरी शस्त्रक्रिया असे माझे जवळ जवळ सहा महिने अंतरात गेले. त्यानंतर मला प्रचंड नैराश्य आले. हे सगळे माझ्याच बाबतीत का? हा एकच प्रश्न मी स्वतःला सतत विचारत असे. माझा आत्मविश्वासच गेला. घराबाहेर पडले आणि समोरून एखादा ट्रक किंवा बस आली तरी चालायची भीती वाटत असे. माझ्या या स्थितीची माझ्या मैत्रिणीला कल्पना होती.

एक दिवस अचानक ती मला रस्त्यात भेटली व म्हणाली की मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जात आहे तू पण ये. सुरुवातीला मी फारसं लक्ष दिलं नाही. पण प्रत्येक वेळी भेटल्यावर ती मला हेच सांगायची. अखेर एक

दिवस ती मला ओढतच मॅडमकडे घेऊन गेली. तो त्यांच्या वर्गाचा शेवटचा दिवस होता. पण पुढच्याच आठवड्यात नवीन वर्ग सुरू होणार होता. तिने मला फॉर्म घ्यायला लावला आणि क्लासला जाण्यास प्रवृत्त केले.

त्यानंतर मी नियमित वर्गाला जाऊ लागले. मला ते आवडले आणि मी तो वर्ग पूर्ण केला. त्यातले प्राणायाम, आणि इतर श्वसनप्रकार तसेच नऊ शाश्वत सत्यांचे ध्यान यांची मला गोडी लागली. हे सर्व मी मला जमेल तसे करू लागले. त्यामुळे माझ्यात आमूलाग्र बदल झाला मी सकारात्मक विचार करू लागले. अमुक एक गोष्ट मला जमेल का? असा जो प्रश्न मला पडायचा त्याऐवजी अरे, हे तर मी नक्कीच करू शकते असा आत्मविश्वास आला.

त्यानंतर मी तिच्याबरोबरच प्रगत वर्गाला प्रवेश घेतला. हा वर्ग १०४ आठवड्यांचा होता. पण तो पूर्ण करायचाच हे मनाशी पक्कं ठरवूनच मी इथे आले. ह्या वर्गातील पाठांमध्ये सांगितलेले सर्वच श्वसनप्रकार जादू घडवतात. उत्पादक श्वसन, शल्य निवारक, परिवर्तन हे सर्वच प्रकार आपल्यात आमूलाग्र बदल घडवतात. मी स्वतः ह्याचे जातिवंत उदाहरण आहे. शस्त्रक्रियांनंतर माझ्यावर खूप मर्यादा आल्या होत्या -

❖ कृतज्ञता : संतोष विष्णू पर्वते ❖ कृतज्ञता : अमिता देवनाळी  
❖ कै. श्री. मनोहर दत्तात्रय सीरसावकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान उदय सुरेश चिले



खाली वाकायचं नाही, जड उचलायचं नाही. खूप खूप मर्यादित काम करावं लागायचं. आताही मला काही पथ्ये आहेतच. पण त्या मर्यादांमध्येही मी जास्तीत जास्त काम करू शकते. आपल्या ब्रह्मविद्येत एक वाक्य आहे. बघा की, 'परिस्थिती ह्यापेक्षाही विपरीत असू शकली असती.' ते अगदी खरं आहे.

म्हणून मी परमेश्वराचे आभार मानते की मला योग्य वेळी ब्रह्मविद्येची ओळख करून दिली आणि माझ्या मैत्रिणीचे विशेष आभार मानते की तिच्यामुळे मी ही विद्या शिकू शकले. त्यानंतर आज मी अनेक टिकाणी फिरले, परदेशात सुद्धा जाऊन आले. या सर्वांसाठी लागणारा प्रचंड आत्मविश्वास मला ब्रह्मविद्येने दिला. मी

वचन देते की माझ्या परीने जास्तीत जास्त लोकांनी ही विद्या शिकावी आणि त्यांचे जीवन सुखी करावं म्हणून मी नक्कीच प्रयत्न करीन. आपल्या गुरुवर्यांचे मनापासून आभार! त्यांच्या शिकविण्याच्या हातोटीमुळेच मी शेवटपर्यंत इथे टिकू शकले. त्यांनी आम्हा सर्वांनाच वेळोवेळी योग्य मार्गदर्शन केले. सर्व साधकांना नम्र विनंती की त्यांनी साधना सोडू नये. जसे जमेल तसे आणि जमेल तितक्या वेळा साधना करत रहावी. ब्रह्मविद्येच्या रूपाने एक जादूची छडी आपल्याला मिळालेली आहे आणि तिचा उपयोग करून आपण आपले जीवन सुखी, समाधानी आणि आरोग्यपूर्ण करू शकतो. धन्यवाद!



## ब्रह्मविद्या - सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली

माधुरी चिटणीस



माधुरी चिटणीस

मी व माझे पती आम्ही दोघांनी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला प्रवेश घेतला. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करित असताना मला राहून राहून सारखे वाटत होते की हा अभ्यासक्रम आम्ही ह्या पूर्वी म्हणजे शाळेत किंवा कॉलेजला असताना का नाही केला? ज्याप्रमाणे शालेय अभ्यासक्रमात पी.टी., हस्तकला ह्या विषयांचा समावेश आहे तसाच 'ब्रह्मविद्या' ह्या विषयाचा समावेश व्हायला हवा.

ब्रह्मविद्या शिकायला लागल्यापासून आमच्या दोघांच्यात शारीरिक आणि मानसिक स्तरावर चांगला फरक झालेला आम्हाला जाणवला. माझी थायरॉईडची गोळी १०० एम्.जी वरून ७५ एम्.जी. वर आली, बी.पी. नॉर्मल झाले. त्याचप्रमाणे ह्या

अभ्यासक्रमाच्या दरम्यान व्हर्टिगो आणि मायग्रेनचा त्रास अजिबात जाणवला नाही. माझ्या पतींची गाउटवरची गोळी २ वरून १ वर आली आणि कोलेस्ट्रॉलची गोळी बंद झाली. हा झाला शारीरिक स्तरावरचा बदल.

मानसिक स्तरावर ब्रह्मविद्येने आम्हाला आत्मविश्वास, आत्मपरीक्षण आणि आत्मनिर्भरता दिली. सकारात्मक भावना आणि विचार ठेवल्याने आत्मविश्वास वाढला. स्वतःच्या स्वभावाचे विश्लेषण करायला शिकविले. त्यामुळे रागावर नियंत्रण व आपल्या स्वभावात असलेल्या कमतरता यांच्यावर विचार करायला शिकविले व त्या दूर करण्याची मानसिकता तयार केली. मनातील भीती नाहीशी

❖ कृतज्ञता : सुरुचि सूर्यकांत मोहिते

❖ धर्माजी तातोवा डोईफोडे व लीलावती धर्माजी डोईफोडे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अजय धर्माजी डोईफोडे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

झाली. आपले काम होणारच अशी कल्पना करून ते प्रत्यक्षात आणण्यास मदत झाली.

आम्ही दोघांनी जोडीने ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केल्याने हुरूप वाढला. एकमेकांशी चर्चा करून श्वसन प्रकार व ध्यान करताना होत असलेल्या चुका हळूहळू आम्ही सुधारू शकलो.

ध्यानाचा सराव केल्यामुळे दैनंदिन जीवनात आम्ही

जास्त उत्साही व आनंदी राहू लागलो. ब्रह्मविद्येची नऊ शाश्वत सत्ये समजल्यापासून मी म्हणजेच परमेश्वर आणि परमेश्वर माझ्यातच आहे ह्या नुसत्या जाणीवेने कृतकृत्य झाल्यासारखे वाटते.

अशा या ब्रह्मविद्येबद्दल मी कृतज्ञता व्यक्त करते व सर्व शिक्षकांचे मनापासून आभार मानते.

धन्यवाद !



## ब्रह्मविद्या हेच जीवन

नेहा राईलकर

**जीवनात अचानक आलेल्या दुःखद घटनेने आपल्याला नैराश्याने ग्रासले होते. पण आपण ब्रह्मविद्येच्या वर्गास जाऊन व नियमित सराव करून नैराश्याच्या अंधारातून प्रकाशात आलात हे निश्चितच प्रेरणा देणारे आहे.**

सर्वप्रथम मी ब्रह्मविद्या, माझ्या शिक्षिका व इतर गुरुजनांना अभिवादन करते. २०१४पर्यंत आम्ही दोघे, कॉलेजात शिकणारी मुलगी तसेच भोसला मिलिटरी कॉलेज, नाशिक येथे बारावीत शिकणारा मुलगा असे चौघेजण आनंदी व सुखी जीवन जगत होतो.

२५ जुलै २०१४ रोजी आमच्या तरुण मुलाचे अकाली आणि अपघाती निधन झाले. त्यामुळे मला जबरदस्त मानसिक धक्का बसला व त्याचा माझ्या तब्येतीवरही परिणाम झाला. त्यातच मला ॲसिडिटीचाही मोठ्या प्रमाणात त्रास होऊ लागला. मला धड जेवणही जात नव्हते त्यामुळे मी नैराश्याच्या गर्तेत गेले.

मी नैराश्यमय जीवन जगत असतानाच अचानक, एके दिवशी आमच्याच सोसायटीतील ब्रह्मविद्येचे साधक आमच्याकडे आले व त्यांनी आम्हाला ब्रह्मविद्येची माहिती तसेच महत्त्वही पटवून दिले. त्यांचे म्हणणे मला पटले व मला नैराश्यातून बाहेर येण्याचा मार्ग सापडला असे वाटले. म्हणून मी क्षणाचाही विचार

न करता जुलै २०१७पासून सुरु झालेल्या २२ आठवड्यांच्या ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमासाठी प्रवेश घेतला.

आमच्या वर्गशिक्षिका आम्हाला सर्व पाठ सोप्या व चांगल्या प्रकारे शिकवतात व आमच्याकडून उत्तम सराव करून घेतात. ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या जीवनात खालील बदल घडून आले :

१. मी नैराश्यातून पूर्णपणे बाहेर आले.
२. मला आता जेवणही व्यवस्थित जात आहे व माझी ॲसिडिटी ८० टक्के कमी झाली आहे.
३. मी आता जीवनाकडे सकारात्मक दृष्टीने बघते. तसेच, मला आनंदी व उत्साही वाटते.
४. आता मला ब्रह्मविद्या हेच माझे जीवन असे वाटू लागले आहे.

**मी श्वसनप्रकार व ध्यानसाधना यांचा न चुकता सकाळी व रात्री सराव करते व हयातभर करत राहीन.**

माझ्या जीवनात चांगला बदल घडवून आणणाऱ्या ब्रह्मविद्येचे मी परत एकदा आभार मानते.

- ❖ रमेशचंद्र सोळंकी यांचे स्मृत्यर्थ रामचंद्र पी. कोकणे ❖ कृतज्ञता : संगीता श्रावण पाटील  
❖ कृतज्ञता : मेघराज सदानंद मालवणकर ❖ वासुदेव इंगळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्रीकांत व्ही. इंगळे





२०१८ मधील प्रगत मेळावे



बोरीवली, प्रगत मेळावा २०१८



कोल्हापूर, प्राथमिक मेळावा



डोंबिवली, प्रगत मेळावा



डोंबिवली, प्रगत मेळावा



ठाणे प्रगत मेळावा २०१८



ठाणे प्रगत मेळावा २०१८



पुणे प्रगत मेळावा २०१८



पुणे प्रगत मेळावा २०१८



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

## २०१७-२०१८ शिबीरे आणि skype



बेळगाव सराव वर्ग



लोणावळा शिबिर



खंडाळा प्राथमिक शिबिर



खंडाळा प्राथमिक शिबिर



महाबळेश्वर प्राथमिक शिबिर



महाबळेश्वर प्राथमिक शिबिर



स्काईपवरून शिकवताना श्रीमती गुरव



स्काईपवरून शिकवताना साधक



## तणाव मुक्त

शिल्पा ओक



शिल्पा ओक

**ब्रह्मविद्येच्या सरावाने तुमच्यात घडून आलेले बदल लक्षणीय आहेत तसेच ते सर्वांसाठी प्रेरणादायकही आहेत. जीवनाची व्यवस्था तुम्ही अनुभवीत आहात. तुमचा नियमित सराव तुम्हास अनुभव संपन्न करेल.**

ब्रह्मविद्येने मला काय दिले हे शब्दांत मांडणे प्रचंड अवघड आहे. पण तरीही हा एक छोटा प्रयत्न. माझे यजमान आर्मीमध्ये आहेत. सारख्या बदल्या, विभक्त राहणे हा आयुष्याचा एक अविभाज्य भाग.

इंजिनियरिंग क्षेत्रातली नोकरी मला सोडावी लागली आणि मी जर्मन भाषा शिकून मला नवीन असलेल्या भाषांतराच्या क्षेत्रात काम करू लागले. मनासारखे इंजिनियरिंगशी निगडित काम न करता येण्याची सतत खंत असायची. राग, चिडचिड, ताण ह्यांसारख्या अनेक नकारात्मक भावना मी गोळा करून ठेवल्या होत्या. परिणाम व्हायचा तोच झाला. एका रात्री अचानक Facial paralysisचा अॅटॅक आला. शारीरिक आजार हळूहळू बरा झाला. पण आजार मनाला मात्र चिकटून बसला. परिणामतः मी driving करणे सोडले, एकटीने प्रवास करणे सोडले. कुठलीही कृती करताना सतत भीती वाटायची परत असे काही होणार तर नाही?

काही वर्षांनी माझी ब्रह्मविद्येशी ओळख झाली आणि माझ्या नकळत माझ्यात झपाट्याने सकारात्मक बदल होऊ लागले. मी आत्मविश्वासाने driving तर करू लागलेच पण जीवनाकडे बघण्याचा माझा दृष्टिकोन पूर्णपणे बदलला. जे काम मला करावे लागते असे वाटायचे ते मी आनंदाने करू लागले. भारतात online काम

करण्याची पद्धत जेव्हा सुरुच झाली नव्हती, त्या वेळेस परदेशी भाषा शिकून Technical Translationचा नवीन मार्ग स्वीकारण्याची प्रेरणा कुठून तरी आतून झाल्याबद्दल मी आभार मानू लागले. यजमानांच्या सतत होणाऱ्या बदल्या आणि अशांत क्षेत्रातील त्यांचे काम ह्यामुळे सतत तणावात असलेली मी आता कृतज्ञता व्यक्त करू लागले की, एवढ्या मोठ्या देशकार्यात मला खारीचा वाटा उचलता येतो आहे.

परिस्थिती तीच, पण मी मात्र व्यवस्थेमध्ये स्थित झाले. अजून एक आवर्जून सांगण्यासारखा अनुभव म्हणजे मी प्रगत वर्गाला प्रवेश घेतानाचा. त्या वेळेस आमची बदली मणिपूरला झाली होती. मी मुंबई-मणिपूर येऊन जाऊन असायची. त्यामुळे मला हेही माहीत नव्हते की मी हा अभ्यासक्रम पूर्ण करू शकेन की नाही. पण कुठून तरी आतून विचार आला की तू पुढे जा आणि मी प्रवेश घेतला. त्यानंतर असे काही झाले की माझ्या यजमानांचे पोस्टिंग मुंबईमध्ये झाले. कल्पना केली, विचारांचे बीज पेरले गेले आणि त्याचे गोड फळ मिळाले. मला वर्ग पूर्ण करता आला. अर्थात हे सगळं ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळेच शक्य झाले. आनंद, संतोष, शांतता प्राप्त करण्याचे एक सुंदर तंत्र! ब्रह्मविद्येचे आणि सगळ्या गुरुजनांचे आभार मानावे तेवढे थोडेच!



- ❖ कृतज्ञता : उमा सुधाकर मेस्त्री ❖ बुधाजी देमा धुमाळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दिलीप देमाजी धुमाळ
- ❖ रवींद्र रमाकांत कोटकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रुपम संदीप हाटे ❖ कृतज्ञता : राधाकृष्ण राजाराम ठाकूर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

अनुभव

## शारीरिक सुदृढता

राजेश बंडागळे



राजेश बंडागळे

मी कार्यरत असलेल्या सरकारी नोकरीमध्ये वयाची ४५ वर्षे ओलांडल्यानंतर ३ वर्षांनी सक्तीची संपूर्ण वैद्यकीय तपासणी मुंबईत नेमून दिलेल्या हॉस्पिटलमध्ये करण्यात येते. मला कुलाबा येथील अपोलो हॉस्पिटल देण्यात आले होते.

आम्हा दहा जणांची एक बॅच ठरवून दिलेल्या वेळेनुसार सकाळी ८.०० वाजता अपोलो हॉस्पिटलात पोहोचली. तेथे वेगवेगळ्या तपासण्या करण्यात आल्या. ई.सी.जी. देखील काढला. तपासण्या पूर्ण होईपर्यंत दुपारचे ३.३० वाजले. नंतर अल्पोपहार झाला. दुपारी ४.३० वाजता रिपोर्टसहित हॉस्पिटलच्या मुख्य डॉक्टरांना भेटण्याबाबत सर्वांना सांगितले.

माझा चौथा नंबर होता. अगोदरच्या दोघांना त्या डॉक्टरांनी रिपोर्ट्स बघून तुमच्या अजून काही अॅडव्हान्स तपासण्या कराव्या लागतील असे सांगून पुढच्या तपासणीच्या तारखा दिल्या.

माझा नंबर आला... मी दरवाजा उघडून आत प्रवेश केला...डॉक्टरांच्या हातात माझे रिपोर्ट्स होते. मी समोरच्या खुर्चीत बसलो...माझ्या मनात डॉक्टर मला काय सांगणार याचा विचार आला. मनात चलबिचल चालू झाली...पण मी लगेच त्या अस्थिर मनावर मात केली की, अरे मी ब्रह्मविद्येचा साधक आहे. नियमित प्राणायाम, श्वसनप्रकार

करतो. तर मग माझे सगळे रिपोर्ट्स हे चांगलेच असणार हा विचार मनात ठामपणे धरून ठेवला.

समोरील डॉक्टरांनी माझे एक..एक रिपोर्ट्स बघून ओके...ओके...म्हणत बाजूला ठेवला व ई.सी.जी हातात धरून तो न्याहाळू लागले आणि मला विचारले, “तुम्ही व्यायाम शाळेत जाता का”? मी त्यांना ‘आता नाही पण पूर्वी मी जात होतो’ असे सांगितले.

मग डॉक्टरांनी विचारले, ‘योगा वगैरे’...मी नाही सांगितले. पण मी ब्रह्मविद्या करतो त्यात योगासनाप्रमाणेच किंबहुना त्याहून अधिक चांगले श्वसन प्रकार व ध्यान आहेत. ते मी करतो असे सांगितले व डॉक्टरांना विचारले, ‘सर, काही प्रॉब्लेम आहे का?’

डॉक्टर हसले...आणि म्हणाले, ‘नाही. काही प्रॉब्लेम नाही. ई.सी.जी. चांगला आहे. अगदी धडधाकट तरुण मुलाप्रमाणे आहे...म्हणूनच व्यायामशाळेत जाता का? विचारले.’

मला हसू आले ...

पण खरं तर ब्रह्मविद्येचा सराव केल्याने शारीरिक सुदृढता उत्तम असण्याची हीच माझी पोच पावती आहे.

म्हणून मी ब्रह्मविद्येचा व मला ब्रह्मविद्येचे शिक्षण देणाऱ्या सर्व गुरुजनांचा शतशः आभारी आहे. ऋणी आहे.



- ❖ कृतज्ञता : श्रीमती पूर्णिमा एन्. रॉय ❖ सात्विक विनायक चव्हाण यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विनायक चव्हाण  
❖ दत्ताराम शिवराम साळवी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान दीपा दत्ताराम साळवी ❖ कृतज्ञता : सरस्वती विनायक गायकवाड



## अनुभूती-एक आध्यात्मिक जाणीव

मुकुंद देवधर



मुकुंद देवधर

युवक वयात डोंगरांवर प्रेम जडलं ते कायमचंच. डोंगरांवर फिरणे, पर्वत रांगांमधून प्रवास करत हुंदडणे हा त्याचाच पुढील भाग. सह्याद्रीमध्ये मनसोक्त बागडल्यावर लक्ष वळवलं ते हिमालयातील पर्वत राशींकडे. सह्याद्रीमध्ये जवळपास ५५ वर्षे फिरतोय तर हिमालयात जवळपास ४५ वर्षे हुंदडतोय. खरंच एक छोटी आई आणि दुसरी मोठी आई. दोन्ही माऊलींच्या अंगाखांद्यावर बागडलो, अडखळलो, धडपडलो आणि तरी या माऊलींची कूस कधी सोडावीशी वाटली नाही. आयुष्यभर आनंदात, सुखात, दुःखात आणि क्लेशात याच कुशीत विसावलो.

या माऊलींनी माझी शारीरिक आणि आध्यात्मिक प्रगतीत फार मोलाची मदत केली. याची खरी जाणीव किंवा अनुभूती माझ्या हिमालयाच्या प्रदीर्घ सहवासाने दिली. सह्याद्रीमध्ये बागडताना फक्त शारीरिक कस लागतो. तर प्रदीर्घ आणि अवघड मोहीमांमध्ये मानसिक तणावसुद्धा जाणवतो. यामध्ये दम लागणे, धाप लागणे हे तर नेहमीचेच. शारीरिक आणि मानसिक शिणवटा काही नवीन नाही. पण हिमालयाचं थोडं वेगळं असतं. ह्या पर्वत राशींमधील वास्तव्य फार सुसह्य नसतं. कारण जस जस आपण वर वरच्या उंचीवर जातो तस तसे Atmospheric Pressure (वायुमंडलीय दाब) आणि Oxygen Percentage (प्राणवायूचे प्रमाण) कमीच होत जाते. या परिस्थितीला अनुरूप होणे याला आम्ही Acclimatisation म्हणतो.

सुमारे १० वर्षांपूर्वी माझी ब्रह्मविद्येशी ओळख झाली. तेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येने दिलेले धडे, व्यायाम

प्रकार बऱ्यापैकी नियमाने करतो. ब्रह्मविद्येने मला प्राणवायू आणि प्राणशक्ती यांचं संतुलन शिकवलं. याचा परिणाम अद्भुत असाच जाणवतो आहे. हिमालयात साधारणपणे दर २००० ते २५०० फूट उंचीवर गेलं की २ ते ३ दिवस Acclimatisationसाठी त्याच उंचीवर वास्तव्य करावं लागतं. मगच पुढील उंचीवर जाणे योग्य ठरते.

ब्रह्मविद्येने मला शारीरिक आणि आध्यात्मिक maximization of resources (संसाधनांची वाढ) हे शिकवलं. प्राणवायूचं आणि प्राणशक्तीचं संतुलन, नियमन व शारीरिक आणि आध्यात्मिक maximization of resources (संसाधनांची वाढ) या सरावामुळे मला गेल्या १० वर्षांत हे जाणवू लागलं आहे की हिमालयातील अधिकाधिक उंचीवर जात असताना माझ्या बाबतीत Acclimatisationचा काळ हा सर्वसाधारण व्यक्तीपेक्षा बऱ्यापैकी कमी झाला आहे. इतरापेक्षा मी जरा लवकर Acclimatise होतो हे जाणवू लागलं आहे.

आत्तापर्यंतचा माझा रोख अधिकतर शारीरिक Acclimatisation वर होता. आता आपण थोडं मानसिक Acclimatisation संदर्भातील अडचणींचा विचार करूया. हवेतील प्राणवायूचं प्रमाण कमी झाल्यामुळे जसा शारीरिक व्यवस्थेवर ताण येतो तसाच तो मेंदू नियंत्रित व्यवस्थेवर येतो. बऱ्याच वेळा नैराश्य, विचार करताना ताण जाणवणे वगैरे विचित्र लक्षणे जाणवायला लागतात. यावर उत्तम उपाय म्हणजे ध्यानात थोडा वेळ घालवणे. ध्यानामुळे लक्षणीय फरक जाणवतो. मन शांत तर होतंच पण मेंदूची क्षमता

- ❖ कृतज्ञता : विदिश नरहरी पाटील ❖ कै. अनिल के. चिमोटे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मीना अ. चिमोटे
- ❖ कृतज्ञता : मंगला प्रवीण धैर्यवान ❖ तुकाराम अनंत परब यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. अनघा अमित परब



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

खूप प्रमाणात संतुलित करता येते. गेले जवळपास ८-१० वर्ष मी हे अनुभवतोय. मला वाटतं, ही एक अनुभूती आहेच. तर ब्रह्मविद्येच्या मार्गदर्शनातून आणि ज्ञानाने मी माझ्यात असलेल्या Potential Power (संभाव्य शक्ती) चा वापर करून शारीरिक आणि आध्यात्मिक प्रगती साधू शकलो. प्रत्येक वर्षी हिमालयात गेल्यावर मला मागील वर्षापेक्षा माझ्या Acclimatisation Capacityमध्ये वृद्धी झालेली जाणवते. मला वाटतं, ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक ज्ञान असलेल्या कोणालाही Acclimatisation मधील हा बदल सहज जाणवेल.

आता मला या अनुषंगाने अधिक महत्त्वाच्या मुद्द्याकडे आपलं लक्ष वेधायचं आहे. मी हिमालयात जातो ते माझी आवड म्हणून. पण ज्यांना हिमालयात एक कर्तव्य किंवा अपरिहार्य सेवेसाठी जायला लागत असेल त्यांचं काय? थोडक्यात, आपलं सैन्यबळ, हिमालयातील विविध ठिकाणी, विविध स्तरांवर काम करणारी मंडळी. ह्या साऱ्यांनाच Acclimatisation ला तोंड द्यावं लागतं.

पण ब्रह्मविद्येचे ज्ञान आपण या High Altitude वर कार्यरत असलेल्या मंडळींना उपलब्ध करून दिले तर हे एक महान राष्ट्रकार्य होईल.



## सर्वांगीण प्रगती

प्रकाश घोडके



प्रकाश घोडके

मी प्रकाश घोडके, आज आपणास माझ्या जीवनात झालेल्या परिवर्तनाची सुखद गोष्ट सांगणार आहे. मी पंधरा वर्षांपूर्वी म्हाडाच्या एका खोलीमध्ये राहात होतो. ते एक प्रकारचे सामान्य जीवन होते. छोटेसे घर आणि मिळालेली क्लार्कची नोकरी, या पलिकडे माझे काहीही विश्व नव्हते. मला वाटायचे, बस झाले. जीवनात यापेक्षा अधिक अशी काही प्रगती मी करू शकणार नाही. थोडक्यात, मी अल्पसंतुष्ट होतो. तसेच कार्यालयीन काम करताना होणारा शारीरिक त्रास आणि मानसिक तणाव यामुळे मी सतत आजारी पडत असे. माझा मानेच्या मणक्याचा (Spondylitis) विकार बळावला.

संपूर्ण शरीरातील हाडे दुखू लागली. त्यातच माझा लहानपणीचा दमा उफाळून आला आणि मी डॉक्टरांच्या औषधांच्या विळख्यात अडकलो. सतत औषधे खाण्यामुळे व दिवसातून दोन वेळा दम्याचा पंप घ्यावा लागत असल्यामुळे माझे शरीर अधिकच कमजोर होऊ लागले.

मी निराशेच्या खोल गर्तेत सापडलो होतो. अशा वेळेस वर्तमानपत्रातील ब्रह्मविद्येसंबंधी आलेल्या प्राथमिक वर्गासंबंधी माहिती वाचण्यात आली आणि मी प्राथमिक अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला. आणि काय आश्चर्य! एखादी अजब गुहा उघडावी त्याप्रमाणे मला माझ्या सर्व तक्रारींवर उपाय आणि उत्तरे सापडत गेली. प्रथम मला

- ❖ कृतज्ञता : दिनेश सदानंद बाळगी ❖ शशिकला जी. देसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रियदर्शन डी. देसाई
- ❖ लक्ष्मी देशमुखे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गीतांजली देशमुखे



सकारात्मक विचारसरणी आणि त्यातून निर्माण होणारे सकल प्रगतीचे निर्मळ झरे गवसले. माझे जीवन प्रकाशाने उजळून निघाले. ध्यानाचा अमृतानुभव मिळाला. स्वतःच्या अस्तित्वाचा शोध आणि बोध झाला. 'इच्छा असेल तितके दिवस जगण्याची क्षमता माझ्या ठायी आहे.' याचा साक्षात्कार झाला. वैद्यकीय औषधे बंद झाल्यामुळे माझी स्मरणशक्ती वाढली. मेंदू तल्लूख झाला. माझ्यातील आत्मविश्वास जागृत झाला. कार्यालयात मी कामसू कर्मचारी म्हणून ओळखला जाऊ लागलो. त्याचा फायदा असा झाला की मला विभागीय (डिपार्टमेंटल) परीक्षा देऊन लिपिकातून वरच्या पदावर बढती मिळाली. माझा हुरूप अजूनच वाढला. माझ्यातील शारीरिक रंगासंबंधी असलेला न्यूनगंड लोप पावला. जीवनात मी सुद्धा भरीव कामगिरी करू शकतो याची अनुभूती आली.

मी रस्त्याने जाताना आजूबाजूंच्या इमारतींकडे पाहायचो. आपण फ्लॅट खरेदी करू शकणार नाही असे वाटायचे. विल्डिंगमधल्या लोकांचा

मला हेवा वाटायचा. परंतु ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक २२ पाटांचे सखोल वाचन आणि अभ्यास केल्यामुळे मला जाणवले की, मी सुद्धा उच्चस्तरीय जीवनमान जगू शकतो. एका वर्षातच मी फ्लॅट बुक केला आणि सहा महिन्यातच मला नव्या इमारतीमधील नव्या कोऱ्या करकरीत फ्लॅटचा तावा मिळाला. माझा माझ्या स्वतःवरच विश्वास बसत नव्हता की मी एवढी मोठी झेप घेऊ शकेन.

माझ्यातील नकारात्मकता केव्हाच पळून गेली. आज मी नातेसंबंध सांभाळून समाजात ताठ मानेने जगत आहे. जणू मला यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्लीच सापडली. एवढे सारे परिवर्तन मला ब्रह्मविद्या साधक संघामुळे मिळाले. आज मी ब्रह्मविद्येचा दोन वर्षांचा, १०४ पाटांचा प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. त्यामुळे मी अधिक उत्साही, आनंदी, निरोगी झालो आहे. मी ब्रह्मविद्या साधक संघाचा ऋणी आहे. ब्रह्मविद्येला माझे शतशः प्रणाम. मी आभार मानतो, आभार मानतो, आभार मानतो.

धन्यवाद!



## हरवलेले सारे गवसले

स्नेहा पंडित

**ब्रह्मविद्येच्या साधनेने यांनी मिळविलेले भावनिक संतुलन खरोखरच प्रशंसनीय आहे. क्रोध-नियंत्रणामुळे आरोग्यमय जीवनाचा आनंद घेत आहेत.**



स्नेहा पंडित

गुरुआज्ञा शिरसाबंध मानून मी लेखास सुरुवात करते. प्रथम गुरूंना व ब्रह्मविद्येला मी प्रणाम करते. जवळ जवळ ५-६ वर्षांपूर्वी ब्रह्मविद्या हा शब्द मी माझ्या लहान बहिणीकडून ऐकला. स्टेज आणि मी, आम्ही जुळ्या बहिणी आहोत. मी सतत आजारी पडत होते. माहेरी ठणठणीत असणाऱ्या मला सासरी आजाराने घेरले होते.

आजारपणामुळे सतत निराशा पदरी पडत होती. काही करायची इच्छा होईना, हातपाय थरथर कापायचे, सारं संपलं असे वाटत होते. त्यामुळे खूप राग व चिडचिड होत होती. माझा राग म्हणजे रुद्रावतार असायचा. मला कोणीही शांत करू शकत नव्हते. माझे पतिराज तर मंत्रपठण करत, मला शांत करताना. असो. आजार

- ❖ सुलभा सुरेंद्र म्हात्रे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रुपाली विनय पानसरे ❖ कृतज्ञता : डी. टी. हडकर  
❖ कै. सिंधू केशव खंडकर - आई स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

आणि राग ह्यातून मला मुक्त व्हायचं होतं. बहिणीने मला ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला. सल्ला दिला खरा पण, हे वर्ग कुठे चालतात ते ही माहीत असायला हवं ना? हा शब्द ऐकल्यावर मलाही ओढ लागली, ही विद्या म्हणजे नक्की काय आहे याची उत्सुकता वाढू लागली. आणि अचानक एक दिवस नायगांव, पश्चिमेला प्राथमिक वर्ग सुरू होत असल्याचे पत्रक वर्तमानपत्रातून माझ्यापर्यंत पोहोचले. म्हणतात ना, इच्छा असेल तिथे मार्ग दिसेल. मी नायगाव पूर्वेला राहते, वर्ग पश्चिमेला होता. मग मी प्राथमिक वर्ग सुरू केला.

मला वर्गाची ओढ लागली होती. लहानपणापासून आपण चुकीच्या पद्धतीने श्वास घेत होतो हे समजले. आम्हाला अष्टांग राजमार्ग व श्वसनप्रकार शिकवण्यात आले. त्यानंतर रोज पाठ वाचन होई व समजावून दिला जाई आणि खरंच, ह्या माऊलीने माझ्यामध्ये बरेच परिवर्तन घडवून आणले. माझे आजारपण, राग कुठल्या कुठे पळून गेला. त्या दिवशी एक व्यक्ती मला म्हणाली, आपण एवढ्या शांत कशा झाल्यात? खरंच आहे. आज मला बघितल्यावर, ती मी नव्हेच! असे तुम्ही म्हणाल. हो! कामे तीच, व्यक्ती त्याच पण फरक हा झाला आहे की, एक तर मी त्यांना समजून घेते किंवा समोरचे मला समजून घेतात.

त्यामुळे वाद विवाद टळतात. प्रश्न आपोआप सुटतात. आजारपण दूर कुठल्याकुठे पळून गेले होते. सारं मला परत मिळालं होतं. खूप शिकण्याची इच्छा उत्पन्न होत होती. माझा जणू काही पुनर्जन्म झाला होता. आजही मी तब्येतीची कुरकुर करताच पतिराज ब्रह्मविद्या माउलीची आठवण करून देतात आणि परत मला नवचैतन्य प्राप्त होते. माझ्या घरातील व्यक्ती न शिकता ब्रह्मविद्या समजू लागल्या!

हरवलेले सारे गवसले. त्यानंतर मी प्रगतचा दोन वर्षांचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला. अगदी लहान लहान शब्द गुरू आम्हाला समजावून देऊ लागले. सकारात्मक वाक्ये कशी उपयोगात आणावी, एक नाही अनेक गोष्टी गुरू आम्हाला समजावून देऊ लागले.

मी रोज दोन तास साधना करते. श्वसनप्रकार, पाठ ह्यामुळे शारीरिक स्तरावर खूप फरक पडला. लोकांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. सगळ्यांना समजून घेण्याची सवय लागली, राग, आजार ह्यांनी पळ काढला. हे मला ह्या माउलीने दिले आहे.

त्यामुळे गुरूंची व ब्रह्मविद्या माउलीची मी शतशः ऋणी आहे!



## स्वयंशक्तीची जाणीव

तृप्ती भगत

**ब्रह्मविद्येसंबंधी प्रेरणादायी मार्गदर्शनाने आपण प्रेरित होऊन नियमित सरावाने आपल्यातील स्वयंशक्तीची अनुभूती प्राप्त केलीत, हे निश्चित प्रेरणादायक आहे.**



तृप्ती भगत

नमस्कार. मला ब्रह्मविद्येबद्दल १३/१४ वर्षांपूर्वी माहिती होती. माझ्या आई-वडिलांनी त्यावेळेस ब्रह्मविद्येचा वर्ग केला होता. तेव्हापासून आई मला सांगत होती की, तू पण हा वर्ग कर, खूप छान वाटते.

पण मी त्यावेळेस मनावर घेतले नाही. उत्सुकता मात्र होती. ठाणे पश्चिम येथेच वर्ग असायचे आणि मी पूर्वेला राहत असल्याने तसेच बऱ्याच दिवसांचा हा कोर्स असल्याने मी विचारच नाही केला.

- ❖ सुरेंद्र गोविंद म्हात्रे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रुपाली विनय पानसरे
- ❖ कै. प्रभावती वासुदेव नवरे - सासूबाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा विकास नवरे





मग ठाणे स्टेशनला एका महिलेने ब्रह्मविद्या वर्गाच्या पत्रकाचे वाटप केले. मी तेव्हाच मनाने होकार दिला होता. मग माझ्या बहिणीलाही विचारले व आम्ही दोघींनी ह्या वर्गाला प्रवेश घेतला.

ब्रह्मविद्या म्हणजे नक्की काय? याबद्दल उत्सुकता तर होतीच. मॅडमनी पहिल्या दिवसापासून इतक्या छान पद्धतीने याची माहिती आणि सराव शिकवला की, मग पुढच्या रविवारपर्यंत थांबायलाही कठीण वाटू लागले. असे वाटले की आठवड्यातून दोन किंवा तीन वेळा हा वर्ग चालू असावा.

ब्रह्मविद्येला येण्यापूर्वी मला ऑसिडिटी तसेच अंगदुखी असा त्रास होता. मनाने उदास वाटायचे. चिंता-काळजी उगाचच करायची. पण या वर्गात श्वसनप्रकार शिकवले. इतका श्वास घ्यायचा / सोडायचा असतो हे कधी शरीराला माहीतच नव्हते. आपल्या आंतरिक शरीरात पाहण्याची दृष्टी तसेच

आपल्या श्वासाचे मोल काय आहे हे समजले. आपल्या एक-एक पेशीवर आपलेच अधिराज्य असल्याची जाणीव या अभ्यासक्रमात आम्हाला झाली. नाहीतर आपल्याकडे एवढी मोठी शक्ती आहे हे आपल्याला माहीतच नव्हते. या वर्गातून मन :शांती मिळाली. उगाच होणारी चिडचिड कमी झाली आणि दुसऱ्याबद्दल कृतज्ञतेची भावना आपोआपच जागृत झाली.

**खरेच, ब्रह्मविद्या ही आरोग्याची आणि त्यामुळे साध्य होणाऱ्या यशाची गुरुकिल्ली आहे. त्याचा उपयोग आम्हाला जीवनामध्ये सतत होईलच.**

सुरुवातीला वर्गात आल्यावर शाळेच्या दिवसांची आठवण झाली. मॅडमनी इतक्या सुंदरपणे, सहजपणे उदाहरणांसहित सर्व गोष्टी शिकवल्या की, त्या मनात पक्क्या झाल्या आहेत. मी त्यांचे आभार मानते आणि पुढचा सराव वर्गही आम्ही करू. धन्यवाद!



## कायापालट

संगीता साखळकर

**ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनाच्या आणि ध्यानाच्या सरावाने आपल्या स्वतःच्या जीवनातील परमेश्वराची व्यवस्था आपण अनुभवू शकतो.**

ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या जीवनात मला कसा फायदा झाला हे मी तुम्हाला सांगणार आहे.

मी पाच वर्षांपूर्वी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला प्रवेश घेतला त्यावेळी मला चांगला अनुभव आला होता. तो अभ्यासक्रम संपल्यानंतर मी काही दिवस श्वसनप्रकारांचा सराव केला. श्वसनप्रकार चालू असताना मला फार बरे वाटू लागले. पण थोड्या दिवसांनंतर .. म्हणतात ना माणूस सुखात असला की देवाची आठवण काढत नाही. देव त्याला नेहमी दुःखातच आठवतो. तसेच माझ्या बाबतीत झाले. मी

बरे वाटल्यानंतर ब्रह्मविद्या सोडून दिली.

आता पाच वर्षांनंतर माझ्या जीवनात एक भयानक घटना घडली. मला Car Accident झाला. त्यात माझ्या डोक्याला जबरदस्त मार लागला. एक पायही Dislocate झाला. मी पूर्णपणे हादरून गेले होते. देवाच्या कृपेने मी त्यातून पूर्ण बरी झाले. पण एक गोष्ट माझ्या बाबतीत घडली. ती म्हणजे मी माझा आत्मविश्वास पूर्णपणे गमावून बसले. बाहेर कुठे जायचे म्हटले की मनात सतत भीती. समोर तो Accident दिसायचा. मुंबईच्या बाहेर प्रवास करायला

- ❖ रवींद्र एम्. वारीक यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा वारिक
- ❖ पुंडलिक शंकर रावराणे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान गणेश पुंडलिक रावराणे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

घाबरायची. कारमध्ये बसले की आपला आता Accident होतो की काय असेच वाटायचे.

दुसरी एक गोष्ट माझ्याच बाबतीत व्हायची, ती म्हणजे मला सतत मधून-मधून चक्कर आल्यासारखे वाटायचे. कित्येकदा घरी डॉक्टरांना बोलावून घेतले जायचे. पण डॉक्टरांचे एकच सांगणे, यातून बाहेर पडा. झाले ... मी माझ्या आवडीचा डॉईंग क्लास सुरू केला. पण तरीही काही फायदा झाला नाही.

शेवटी एक दिवस मनात काय आले माहित नाही. मला सतत वाटू लागले, यातून आपल्याला कदाचित ब्रह्मविद्याच बाहेर काढू शकेल. झाले, नंतर चौकशी केल्यावर कळले की ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम आत्ताच सुरू होतोय. मी पुन्हा ब्रह्मविद्या सुरू केली.

आमच्या शिक्षकांची शिकविण्याची पद्धत वाखाणण्याजोगी होती. नेहमी हसतमुख, जुना पाठ परत उजळणी घेऊन करून घ्यायच्या. चेहऱ्यावर कधीही कंटाळा नाही. साधकांना परत परत समजावून सांगताना त्रागा नाही. तर त्यांनी शिकवलेले श्वसनप्रकार, विश्रांतीपाठ, ध्यानाची बोधवचने यांच्या सरावामुळे माझ्यामध्ये हळू हळू कायापालट झाला.

आता मी पुन्हा नोकरीला जायला सुरुवात केली.

मला आता कशाचीही भीती वाटत नाही व चक्कर येत नाही. जी व्यक्ती चक्कर येते म्हणून न्यूरॉलॉजिस्टकडे गेली होती, त्यांनी दिलेल्या गोळ्यांचा, औषधांचा कोर्स पूर्ण केला होता, तरीही फरक पडला नव्हता, तीच व्यक्ती आता ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे (इथे मला स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारांचा फायदा झाला.) पुन्हा ताठपणाने उभी राहिली. आता मला चक्कर येत नाही.

मी सराव करताना कंटाळा करत नाही. एकदा कंटाळा करून काय नुकसान झाले त्याचा अनुभव आहेच. या श्वसनप्रकारांसाठी मी वेळ काढते कारण तुम्हाला जीवन निरोगी, आनंददायी व विशेषतः तरुण ठेवायचे असेल तर, ब्रह्मविद्येशिवाय पर्याय नाही. आपल्याला हे विश्रांतीपाठ भावनेमध्ये जाऊनच केले पाहिजेत, तरच त्यांचा फायदा होतो हेही तितकेच खरे आहे.

आता शेवटी एवढेच सांगते की मी खरंच आभारी आहे त्या परमेश्वराची की, ज्याने मला ब्रह्मविद्येचा मार्ग दाखवला आणि मनापासून आभारी आहे त्या गुरुंची की, त्यांनी ही आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली अगदी सहजपणे, हसतमुखाने, शांतपणाने माझ्या हाती दिली.

धन्यवाद !



## अतूट विश्वास

अनिता कागती

अनिता कागती यांचा ब्रह्मविद्येवरील दृढ विश्वास हा त्यांचा स्वानुभव अतिशय प्रेरक आहे. दुखण्यातून बरे होण्यासाठी त्यांनी ब्रह्मविद्येवर दाखवलेली श्रद्धा खरोखरच प्रशंसनीय आहे.



अनिता कागती

मला खरोखर माझा अनुभव लिहायला खूप आनंद होत आहे. ब्रह्मविद्येमुळे मला पुनर्जन्म मिळालेला आहे. मला पोटदुखीचा त्रास आहे. माझी होमिओपॅथीची ट्रीटमेंट चालू होती. पण जेव्हा मी

ब्रह्मविद्या शिबिर अटेंड केले, तेव्हा ब्रह्मविद्या हीच माझी गोळी असा माझा ठाम निश्चय झाला आणि औषधही कमी केले. आमचं पहिलं शिबिर २८ एप्रिलला सुरू झाले. तीन दिवसांचे शिबीर, त्यानंतर ८

❖ कृतज्ञता : वीणा विजय पाटील

❖ कमल दत्तात्रय काजरेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मिनाक्षी अनिल काजरेकर



ते १० जून पर्यंत मला खरोखर खूप बरं वाटायचं घरी सराव करायची. माझ्या मुलालाही शिविरासाठी तयार केले. नंतर मे महिन्यात १२ मे ला आमच्या लग्नाचा २५ वा वाढदिवस झाला. त्याअगोदर नातेवाइकांची लग्न होती. मला फूड-पॉयझनचा त्रास झाला. खूप अशक्तपणा आला. डॉक्टरांनी घरी येऊन दोन इंजेक्शन्स दिली आणि सांगितले की कमी नाही झालं तर हॉस्पिटलमध्ये दाखल करा. शेवटी माझ्या शेजारच्या वहिनी आल्या आणि त्या मला बघून म्हणाल्या की, “तू ब्रह्मविद्येचा पाठ स्मरण कर मनातल्या मनात, मी बलवान आहे असं म्हण”. नंतर मुलाला सांगितले की, तू स्मरणवर्धकचा विश्रांतीपाठ बघून म्हण, आईच्या कानांवर पडू दे. पण मी निरवानिरवीची भाषा सुरू केली होती तेव्हा मुलगा म्हणाला, “आपण हॉस्पिटलला जाऊया, पण त्या अगोदर तू पाठ ऐक” आणि तो पाठ म्हणू लागला, मी

मनातल्या मनात तो पाठ आठवत होते. मुलगाही जसजसा पाठ वाचू लागला तसे मला थोडे बरे वाटू लागले. त्यानंतर डॉक्टरांनी बघितलं आणि सांगितलं, ‘पाच दिवस’ रोज सलाईन लावायला पाहिजे. मी झोपून मनातल्या मनात ब्रह्मविद्येचे पाठ आठवत होते. मला खरोखर खूप बरं वाटलं.

नंतर खूप अशक्तपणा होता. पण मी प्राणायाम व स्मरणवर्धकचा सराव रोज करायची नंतर चार्ट बघून आठवड्याला कुठले करायचे त्याप्रमाणे केले. मला अजूनही खूप अशक्तपणा होता. पण मला ८ जूनच्या शिविराला जाता येईल की नाही असं वाटत होतं. पण काहीही झालं तरी पुढचे पाठ शिकून मी पूर्ण बरी होणार असा निश्चय करून मी ह्या शिविराला उपस्थित राहिले आणि खरोखर माझा अशक्तपणाही गायब झाला. आता मला खूप बरं वाटत आहे.

धन्यवाद माझ्या गुरूंना!



## सराव.सराव..सराव...

कल्याण चव्हाण



कल्याण चव्हाण

नोव्हेंबर २०१७ला सुरू झालेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमास प्रवेश घेताना माझे मन चलबिचल होते मी स्वतः अपंग असल्याने मला हे श्वसनप्रकार जमतील का? या द्विधा अवस्थेत होतो. पण माझे एक मन मला पुढे सरसावण्यास भाग पाडत होते. मी निश्चय केला आणि वर्गामध्ये नियमित उपस्थित राहून गुरूंच्या आदेशानुसार अभ्यासाला सुरुवात केली. माझ्या गुरूंनी मला वेळोवेळी धीर दिला, मीही त्यांना ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामध्ये गोडी असल्याचे सिद्ध करून दिले. ध्यानाच्या सततच्या सरावाने माझ्या

मनातील भिती दूर झाली. ही अतिशयोक्ती नाही तर प्रत्यक्षात माझा तसा अनुभव आहे.

मी ज्यावेळी वर्गाला प्रवेश घेतला त्यावेळी रोज सहारा म्हणून काठीचा वापर करत होतो. पण गेले दोन महिने मी काठीच्या आधाराविना चालतो. यासाठी मला रोजच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाचा फारच चांगला फायदा होतो, माझी श्वासोच्छ्वासाची क्रिया नियमित झाली व माझ्या प्रकृतीमध्ये सुधारणा होऊ लागली आहे. एवढेच नव्हे, तर मला नवीन नवीन शब्दरचनेचाही आनंद मिळत आहे. मी माझ्या गुरूंचा फार आभारी आहे.

❖ माईबाई यशवंत शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान स्नेहल पुरुषोत्तम शुक्ल

❖ कृतज्ञता : सौ. मेघा सतिश कब्बूर



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव



आरती तेंडुलकर

## यशाची गुरुकिल्ली

श्वेता तेंडुलकर/आरती तेंडुलकर



श्वेता तेंडुलकर

मी LL.B प्रथम वर्षाला शिकत आहे. आणि मला इथे आवर्जून एक गोष्ट सांगाविशी वाटते, ती म्हणजे मला जे काही ह्या LL.B-I मध्ये यश प्राप्त झाले आहे. त्याचे सर्व श्रेय मी ब्रह्मविद्येला देऊ इच्छिते.

मी गुरूंना वंदन करून तुम्हा सर्वांना सांगू इच्छिते की, असं फक्त ऐकलं होतं की वेळेच्या अगोदर कोणाला काही मिळत नसतं पण ब्रह्मविद्येमुळे मला ते पटलं. एवढ्या कमी वयात मला ही साधना करायला मिळाली ह्यासाठी मी स्वतःला नशिबवान समजते.

मी ज्या गोष्टी मिळवण्याचा विचार करते त्या त्या गोष्टी सहज मला मिळून जातात. मला कोल्हापूरला लॉ कॉलेजमध्ये प्रवेश मिळाला, तसे First Sem मध्ये मी चांगल्या क्रमांकाने पास झाले. ह्याचे सर्व श्रेय फक्त आणि फक्त ब्रह्मविद्येला जाते.

एखाद्या गोष्टीमध्ये जर सातत्य असेल तर ती गोष्ट

आपल्याला अवश्य प्राप्त होते. ह्याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे ब्रह्मविद्या !

माझी आई आरती तेंडुलकर हिने सुद्धा माझ्या बरोबर ब्रह्मविद्येचे शिक्षण घेतले आणि त्याचा अनुभवही तिला आला. तिचा गुडघेदुखीचा त्रास कमी झाला, तिची ब्लड प्रेशरची गोळी बंद झाली तसेच १० वर्षांपूर्वी बंद झालेला तिचा व्यवसाय पुन्हा नव्याने सुरू झाला. ह्याचे सर्व श्रेय ती ब्रह्मविद्येला देते.

आम्ही दोघीही सर्वांना एकच विनंती करू इच्छितो की, सर्वांनी जरूर ब्रह्मविद्या करावी. कारण श्वास आणि विचार ह्यांची शुद्धी म्हणजे ब्रह्मविद्या. त्याचबरोबर आम्ही आमच्या गुरूंचे मनःपूर्वक आभार मानतो. गुरुविना विद्या प्राप्त होत नसते आणि आम्हाला एवढ्या चांगल्या गुरू मिळाल्या.

धन्यवाद !



## श्वास

संध्या व्यास



संध्या व्यास

गेल्या वर्षी जुलै महिन्यात ब्रह्मविद्या शिकण्याचा योग जुळून आला. बऱ्याच आधीपासून पेपरात ब्रह्मविद्या शिका अशी जाहिरात येत असे. परंतु मला

नोकरीमुळे योग काही जुळत नव्हता. ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाला आणि त्या २२ आठवड्यांमध्ये ज्ञानात चांगलीच भर पडली.

- ❖ पुतळाजी तुकाराम कदम यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान शिल्पा सूर्यकांत कदम
- ❖ बाबुराव महादेव कांडगे - वडील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान आनंद बाबुराव कांडगे



माणसाच्या आयुष्यात अन्न, वस्त्र, निवारा ह्या मूलभूत गरजा आहेत. पण त्यांच्याही पलीकडे असणारी गोष्ट म्हणजे 'श्वास'. श्वास आहे म्हणून आपण आहोत, श्वास आहे तर जीवन आहे. पण इतकी महत्त्वाची गोष्ट आपल्या कधीच लक्षात येत नाही. कारण आपल्या जन्मापासून योग्य पद्धतीने श्वास कसा घ्यावा हे कोणी कधी सांगितलेले नसते. पण ह्या गोष्टीचे ज्ञान मला ब्रह्मविद्येने करून दिले. योग्य रीतीने श्वास कसा घ्यावा हे शिकवले. इतकी साधी गोष्ट पण जीवनाशी निगडित असलेली. श्वास आहे तर आपण सगळे आहोत हे लक्षात आले नव्हते. प्राणायामाचा सराव करताना हे लक्षात येते. प्राणायामाच्या नियमित

सरावाने आपण योग्यप्रकारे श्वास घेऊ शकतो, प्रत्येकाला शेवटच्या क्षणापर्यंत साथ देतो.

ब्रह्मविद्येत असणारी बोधवचनेही फार उपयोगी आहेत. जीवनामध्येही खूप उपयोगी पडतात. प्रवासात मला ॲसिडिटीचा खूप त्रास होत असे पण तो त्रास आता कमी झाला आहे. कामाचे टेन्शन, प्रवासाचे टेन्शन येत असे. पण आता मी बोधवचने म्हणायला सुरुवात करते. त्याने हे टेन्शन दूर होते.

**ब्रह्मविद्येनेच हे सर्व शक्य झाले आहे. कामाचा उत्साह वाढतो, आनंदी वातावरण निर्माण होते. मन शांत राहते.** हे सगळे फायदे होतात. मला नवीन नोकरीची संधी मिळाली.



## विचारांमागचे विज्ञान

आशा पै



आशा पै

खूप वर्षांपूर्वी माझ्या मैत्रिणींनी जेव्हा ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला तेव्हाच मलाही सांगितले होते, पण पाहूया पुढच्या वेळी म्हणत म्हणत वर्षे निघून गेली आणि आता माझीच एक मैत्रीण ब्रह्मविद्या शिकवते हे कळलं आणि या वर्गात ध्यान कसे करावे हे शिकवले जाते हे कळल्याने एक उत्सुकता म्हणून वर्गात प्रवेश घेतला.

पहिल्याच पाठापासून माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलायला सुरुवात झाली. मी स्वतः खूप सकारात्मक विचार करणारी आहे, खूप धार्मिक, आध्यात्मिक आणि आपल्या संस्कृतीचा अभिमान

बाळगणारी आहे. मला त्याचा नेहमीच खूप फायदा होतो. पण ह्या वर्गात प्रवेश घेतल्यावर मला माझ्या विचारांमागचे विज्ञान अगदी सुंदर सोप्या भाषेत कळले.

सुरुवातीला ध्यानाला बसले की, मनाची एकाग्रता साधायची नाही, थोडं मन शांत झालं की झोप लागायची, त्यामुळे ध्यान करण्याची इच्छा असूनही ते जमायचे नाही. पण ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली आणि ध्यान, ध्यानाचे प्रकार आणि फायदे सगळेच चांगल्या प्रकारे समजले.

महत्त्वाचा फायदा, जो मला झाला आणि मला इथे आवर्जून नमूद करावासा वाटतो तो, असा.. एक

❖ कृतज्ञता : प्रमोद वसंत मालगुंडकर

❖ सौ. अर्चना अशोक शुक्ल यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान श्री. अशोक शुक्ल



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

वर्षापूर्वी मला कंबरदुखीचा खूप त्रास होता. त्या त्रासामुळे माझ्या उजव्या पायाची नस चेपली गेली आणि उजव्या पायाची जाणीव नष्ट झाली. इंग्रजीमध्ये त्याला फुटड्रॉप म्हणतात. हा एक प्रकारचा लकवा किंवा पॅरलिसिसचा अँटक होता. व्यायाम, पोहणे वगैरे प्रकाराने मी बरी झाले. पण खूप वेळा रात्रीच्या वेळी पायाची नस इतकी दुखायची की, मला ते दुखणे सहनच होत नसे. रडण्याव्यतिरिक्त माझ्याकडे काहीच उपाय नसायचा. डॉक्टरांनीही सहनशक्ती

वाढवा असेच सांगितले. पण ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात केली आणि श्वसनप्रकारांचा सराव आणि ध्यानाच्या सरावाने सहा महिन्यात माझा पाय एकदाही दुखला नाही. मला झालेला हा खूप मोठा फायदा आहे, जो डॉक्टर्सनाही कसं ते समजला नाही.

याचे सर्व श्रेय मी ब्रह्मविद्येला आणि माझ्या शिक्षिका यांना देते. खूप अवघड विषय खूप सुंदर, सोप्या शब्दांत आणि सुरेख उदाहरणे देऊन समजावून सांगितले. मी आभारी आहे.



## ब्रह्मविद्या एक राजमार्ग

सुषमा सावंत

**ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेने सुषमा सावंत यांच्या फ्रोझन शोल्डरच्या व्याधीचे तर निवारण झाले व त्याचबरोबर त्यांच्या जीवनाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनातही आमूलाग्र बदल झाला.**



सुषमा सावंत

माझ्या बहिणीच्या सांगण्यावरून ब्रह्मविद्येच्या वर्गामध्ये प्रवेश घेतला, त्यामागे विशेष काहीही उद्देश नव्हता. जुलै १७ पासून वर्ग सुरू झाला. नियमितपणे, न चुकता वर्गाला जात होते.

मला डिसेंबर १६पासून फ्रोझन शोल्डरचा त्रास होता. त्यावर वैद्यकीय उपचार केले पण अगदीच थोडासा फरक पडला. दोन महिने फिजियो थेरेपिस्टकडे उपचार घेत होते. पहिल्या पंधरा दिवसांत जो थोडा फरक पडला तेवढाच, पुढे काहीही सुधारणा नाही. शेवटी कंटाळून घरीच व्यायाम (डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे) करत होते. वेदना कमी झाल्या पण हात वर जात नव्हता. प्रेरणादायक श्वसनप्रकार शिकवताना आमच्या मॅडमच्या ते लक्षात आले व त्या म्हणाल्या, 'तुम्हाला नक्की बरं वाटेल'. त्यानंतर माझा

आत्मविश्वास वाढला. सराव सुरू होता. आता दृढ निश्चयाने सराव करत राहिले. त्यामुळे एका महिन्यात ७० टक्के बरं वाटलं व आता वर्ग संपेपर्यंत मला ९९ टक्के बरं वाटलेलं आहे. या राजमार्गावरून चालताना सारं काही शक्य आहे या आश्चर्यकारक सत्याचा अनुभव सर्व साधकांना नक्कीच आला असेल असं मला वाटतं.

माझा दृष्टिकोन आधीपासूनच सकारात्मक होता व ब्रह्मविद्येमुळे त्याची पकड घट्ट झाली. नऊ शाश्वत सत्यांमुळे जीवनाकडे बघण्याच्या दृष्टिकोनात आमूलाग्र बदल झाला आहे. माझे शरीर एक मंदिर आहे व ज्याने हे शरीराचे अद्भुत यंत्र सुरळीत चालू ठेवले, त्या परमेश्वराची मी अत्यंत आभारी आहे. वर्गातील साधकाने सांगितलेल्या अनुभवाने वेळोवेळी

❖ कै. श्री. श्रीधर प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विष्णू गणपत कुराडे

❖ कृतज्ञता : विश्वनाथ अच्युत धारप ❖ सुलोचना पुणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान प्रकाश पुणेकर

## अनुभव

प्रोत्साहन मिळाले. सर्व साधकांची मी आभारी आहे, जिच्या सल्ल्याने, प्रेरणेने मी हा वर्ग सुरू केला तिचेही मी आभार मानते.

## ब्रह्मविद्या साधक संघ



ब्रह्मविद्या शिकवणाऱ्या शिक्षकांचे, मार्गदर्शकांचे विशेष आभार मानावेसे वाटतात. अतिशय तळमळीने, आत्मीयतेने ते शिकवतात.

ब्रह्मविद्येला कोटी कोटी प्रणाम! धन्यवाद!



## नवजीवन

नीलिमा राणे



नीलिमा राणे

अनेक वर्षांपासून ब्रह्मविद्या शिकण्याची माझी इच्छा होती. परंतु योगच येत नव्हता. जानेवारी २०१८मध्ये योग जुळून आला आणि मला नवजीवन मिळाल्यासारखे वाटले. विधात्याकडून विनामूल्य मिळालेल्या श्वासाला आणि त्यायोगे मिळणाऱ्या प्राणवायूला आजपर्यंत नकळत गृहीत धरले जायचे. पण ब्रह्मविद्येने मला योग्य श्वसनाचे फायदे शिकवले.

पंधरा दिवसांपूर्वी मी माझ्या पतीसह लेह, लडाख व कारगिलला जाऊन आले. माझ्या हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रक्तवाहिन्या कमजोर झाल्यामुळे पाच वर्षांपूर्वी ऑपरेशनद्वारे **Artificial Pacemaker** माझ्या हृदयाजवळ लावण्यात आले आहे. ह्याच कारणास्तव लेह-लडाखला न जाण्याचा सल्ला एका डॉक्टरसहित अनेकांनी मला दिला होता. हे प्रदेश खूप उंचावर असल्यामुळे तिथे ऑक्सिजन कमी आहे. ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे आणि त्यातील सकारात्मक दृष्टिकोनामुळे माझ्यामध्ये वेगळाच

आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे. मी लेह-लडाखला गेले आणि खरोखरच ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे मला खूप मदत झाली. आमच्या ग्रुपमधील ३-४ जणांना हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागले, पण मला मात्र कुठलाही त्रास झाला नाही.

ब्रह्मविद्येमुळे माझ्यातील मरगळ निघून गेली, मी अतिशय ताजीतवानी आणि तरतरीत झाले. एक वेगळाच आंतरिक आनंद मला जाणवू लागला, माझा आत्मविश्वास बळावला, सकारात्मकतेने नकाराची जागा घेतली. माझ्यामधील हा चांगला बदल मलाच नाही तर माझ्या मिस्टरांनाही जाणवू लागला. त्यांच्या मते ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे माझ्यात एक वेगळीच चेतना आणि माझ्या चेहऱ्यावर एकप्रकारचे तेज निर्माण झाले आहे. माझी स्वतःशीच एक नवी ओळख निर्माण झाली आहे. मी अतिशय आनंदी आहे आणि ब्रह्मविद्येची आभारी आहे. शेवटी एवढेच सांगेन -

संतुष्टोऽहं कृतज्ञोऽहं कृतार्थोऽहं पुनः पुनः॥



❖ कृतज्ञता : नीळकंठ यशवंत समेळ

❖ विश्वास मोरेश्वर देशमुख यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान विजय व्ही. देशमुख



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

## आरोग्यदायी ब्रह्मविद्या

लता पाटील

**ब्रह्मविद्येच्या नियमित साधनेने स्वतःच्या गंभीर व्याधीवर मिळवलेले नियंत्रण खरोखरच वाचकांना प्रेरणादायक आहे.**



लता पाटील

ब्रह्मविद्येच्या गुरुचरणी नतमस्तक होऊन मी मला आलेला अनुभव लिहित आहे.

आमचा प्राथमिक अभ्यासक्रम वर्ग दि. ६.१.२०१८ रोजी सुरू झाला. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाबाबत अनेक वेळा जाहिरातीत वाचले होते. त्यामुळे उत्सुकता खूपच होती. माझ्या प्राथमिक वर्गाच्या मॅडमची सराव घेण्याची व शिकविण्याची पद्धत खूप चांगली होती.

मला जानेवारी २०१७मध्ये ब्रेस्ट कॅन्सरचे निदान झाले. एकूण १६ केमोथेरपी मी घेतल्या. त्यानंतर दुसऱ्या हार्मोनल थेरपी १७ घ्याव्या लागल्या. या थेरपीमध्ये प्रत्येक वेळेस काही चाचण्या कराव्या लागत. त्यामध्ये सी.बी.सी. काऊंट खूप कमी होतो व

इतरही रिपोर्ट्स नॉर्मल नसत.

परंतु मार्च २०१८च्या थेरपीसाठी केलेल्या चाचणीमध्ये खरोखर अपूर्व असा अनुभव मला आला. कारण सी.बी.सी. काऊंट ११,००० पर्यंत वाढला, हेमोग्लोबिन वाढले. डॉक्टरसुद्धा म्हणाले, “तुमची प्रगती खूप चांगली आहे.” कारण काय ‘ब्रह्मविद्या आरोग्याची गुरुकिल्ली.’ खरोखरच ध्यानाचा सराव व श्वसनप्रकार नियमाप्रमाणे केले तर आपण आरोग्य, आनंद, यौवन नक्कीच कमावू शकू.

ब्रह्मविद्येच्या त्या नियामकाची मी खूप खूप आभारी आहे.

धन्यवाद !



## थायरॉईड निवारण

अर्चना कटके

**ब्रह्मविद्येच्या सातत्यपूर्ण सरावाने आपल्यात झालेल्या सकारात्मक बदलामुळे ब्रह्मविद्येचा प्रसार व प्रचार करायचे कार्य सुरू केले, ही प्रशंसनीय गोष्ट आहे.**

मला तीन वर्षांपासून थायरॉईडचा त्रास होता. मी बऱ्याच स्पेशालिस्ट डॉक्टरांना दाखविले. पण मला काहीच फरक पडत नव्हता. सर्वांकडून मी असेच ऐकत होते की, हा आजार कधीही बरा होऊ शकत नाही. तुम्हाला आता कायमच्या गोळ्या घ्याव्या लागणार.

माझ्या बहिणीने सांगितले की तू ब्रह्मविद्या कर.

कारण ब्रह्मविद्येच्या साधनेने तिचे व्याधी निवारण झाले आहे. मी तिच्याकडून माहिती घेतली आणि आता माझ्याबरोबर आणखी दोघीजणी वर्गाला येत आहेत.

मी हा सहा महिन्यांचा वर्ग चालू केला तेव्हा मी थायरॉईडची गोळी बंद केली होती आणि आता याच आठवड्यात केलेल्या टेस्टचे रिपोर्ट नॉर्मल आले आहेत.

❖ कृतज्ञता : सुधीर सीताराम कदम

❖ यशवंत काशिनाथ राऊत यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भूषण यशवंत राऊत





त्यामुळे माझा आनंद आता गगनात मावत नाही. मी मन लावून प्राणायाम, श्वसनप्रकार व ध्यान करायला बसते. त्यामुळे मला आता कसलाही त्रास होत नाही. पूर्वी मला मासिक पाळीचा त्रास, डोके दुखणे, पाठीमध्ये चमक भरणे, अंगावर सूज येणे असे बरेच त्रास होते. जसे रात्री-वेरात्री जाग येणे, भीती वाटणे, कुठले काही ऐकले की हृदय धडधडणे. या सर्वांपासून आता मला मुक्ती मिळाली आहे. ध्यानामुळे कसलेही विचार मनात येत नाहीत व झोपही शांत लागते.

त्यामुळे मी अधिक उत्साही, अधिक तरुण झाले आहे. थकवा अजिबात येत नाही. मला सर्वत्र आनंदमय व सुखमय वाटते आहे. या जगात परमेश्वर आहे व त्याचा अंश आपल्यामध्ये आहे याची जाणीव मला सारखी होत आहे.

ब्रह्मविद्येबद्दल मला खूप खूप आदर निर्माण झाला आहे आणि महत्त्वाचे म्हणजे आमच्या घराजवळील बागेत संध्याकाळी खूप बायका-पुरुष येऊन बसतात. मी त्यांना बोलावून ब्रह्मविद्येविषयी माहिती सांगितली आहे.

त्यातील १५-२० बायका ब्रह्मविद्या शिकायला तयार झालेल्या आहेत. आता हा वर्ग परत कधी सुरू होणार आहे याविषयी अधिक उत्सुकतेने विचारत होत्या. मला माहिती मिळाल्यावर मी तुम्हाला सांगेन म्हणून माझा पत्ता त्यांना दिला आहे.

ब्रह्मविद्या ही एक अशी जादूची कांडी आहे, जी प्रत्येकाच्या मनावर फिरायला पाहिजे असे मला वाटते. ब्रह्मविद्या सर्वांनी शिकावी व त्याचा प्रचार व प्रसार अधिकाधिक लोकांनी करावा आणि आपण सर्वांनी व्याधिमुक्त व्हावे अशी माझी इच्छा आहे. ब्रह्मविद्येमुळे अष्टांग राजमार्गातील योग्य जाणीवेने आपण योग्य आनंदापर्यंत पोहोचू शकतो.

आम्हाला ब्रह्मविद्या म्हणजे काय, त्यातील प्राणायाम, श्वसनप्रकार व ध्यान हे रोजच्या जीवनातील अनुभव देऊन आदरणीय सरांनी अतिशय सोप्या भाषेत समजावून सांगितल्यामुळे, मी त्यांचे मनापासून खूप खूप आभार मानते व मी प्रतिज्ञा करते की, या क्षणापासून मी ब्रह्मविद्येचा अधिकाधिक आदर करेन व माझ्यामध्ये ती रुजवेन.



## ब्रह्मविद्या एक पर्वणी

नम्रता राऊत



नम्रता राऊत

२०१७ हे वर्षमाझ्या आयुष्यात अनेक चढ-उतार घेऊन आले. ऐन शिक्षणाच्या काळात, पदच्युत्तर पदवी घेत असताना समजले की Breast fibroadenoma, ज्यात छातीत ट्युमर होतात, त्यामुळे मला श्वास घ्यायला त्रास व्हायला लागला. थकवा जाणवू लागला होता. ऑपरेशन करून ट्युमर काढूनसुद्धा पुन्हा Recurring ट्युमर्सचा त्रास व्हायला लागला. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार ह्या आजारावर अजून

कोणतेच औषध नाही.

अशा परिस्थितीत खूप डिप्रेशन आले, अभ्यासात लक्ष लागत नव्हते, सारखा तोच विचार .. आपण बरे कसे होणार?

असे असतानाच अचानक वर्तमानपत्रात ब्रह्मविद्येची जाहिरात पाहिली आणि ठरवले की जर औषध साथ देत नसेल तर आपण एकदा हे करून घेऊ.

- ❖ कै. श्री. श्रीधर प्रभुदेसाई यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुलभा श्रीधर प्रभुदेसाई
- ❖ कै. फिलीप इनास डिकून्हा व जॅकिन डिकून्हा यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अलबिना विन्सेंट फर्नांडिस



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

अनुभव

ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू झाल्यापासून सहा महिन्यांत माझ्या स्वभावात खूप बदल झालाय, आधी छोट्या छोट्या गोष्टींवरून चिडचिड व्हायची, ते कमी झाले, आनंदी राहायला शिकले. ध्यानाचे महत्त्व मला समजले, ध्यान आपले जीवन कशा प्रकारे आरोग्यदायी बनवू शकते त्याचा अनुभव आला.

श्वसनप्रकारांच्या सरावामुळे आता श्वास घ्यायला

त्रास होत नाही. ब्रह्मविद्येमुळे समजले की, आपण जो जो विचार करतो ते सर्व शरीर ऐकत असते, म्हणूनच नेहमी सकारात्मक विचार करावा व बोलावे.

ब्रह्मविद्या ही माझ्या आयुष्यात एक पर्वणीच ठरलीय. पुढील आयुष्यात माझ्या यशात ब्रह्मविद्येचा नक्कीच खूप मोठा वाटा असेल!

धन्यवाद!!



## मन :शांती

स्नेहा सन्नके

मी के.ई.एम्. रुग्णालय, परेल येथे परिसेविका Sister-in-Charge म्हणून जवळ जवळ २७ वर्षे काम करत आहे. मी सर्वप्रथम आभार व्यक्त करते त्या व्यक्तीचे ज्यांनी मला आणि मिस्टरांना ब्रह्मविद्या शिकण्याचा मार्ग दाखविला. नंतर मी ब्रह्मविद्या शिकविणारे गुरू आणि त्यांचे सहकारी यांचे आभार मानते.

ब्रह्मविद्येबद्दल जेवढे बोलावे तेवढे कमीच आहे. माझ्या कामाच्या ठिकाणी माझ्या सहकाऱ्यांकडून काम करून घेताना खूप चिडचिड आणि धावपळ होत असे. शिवाय खूप थकवा जाणवत असे. घरी आल्यावर मी खूप थकलेली असल्याने, घरीही खूप चिडचिड करित असे. शिवाय मला Blood Pressureचा त्रास असल्यामुळे छातीत जास्त धडधड होत असे. पायया चढतानासुद्धा खूप धाप लागायची, एकूणच जीवनाचा खूप कंटाळा आला होता. पण आता ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू केल्यापासून, माझा जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन पूर्णपणे बदलून गेला आहे. अष्टांग राजमार्ग व

श्वसनप्रकाराने जीवनात चांगलाच फायदा झाला.

ब्रह्मविद्येमुळे शारीरिक व मानसिक विकास होण्यास मदत झाली. प्राणायाम, श्वसनप्रकार आणि ध्यान यांचा मी रोज सराव करते. आतापर्यंत माझे सहा श्वसनप्रकाराचे विश्रांतीपाठ पूर्ण पाठ झाले आहेत. त्यामुळे मला ज्या काही शारीरिक आणि मानसिक त्रास, अडचणी, विवंचना आणि भीती होती त्यात खूप सकारात्मक बदल घडून आला आहे. आत्मविश्वास वाढू लागला असून मानसिक भीती कमी झाली आहे. आता मी ठामपणे योग्य निर्णय घेऊ शकते. मला रोज आल्हाददायक, आनंदी आणि उत्साही वाटते. मला मृत्यूची भीती नाही. मी अजून तरुण आहे.

मनाने शरीरावर कसा ताबा मिळवता येतो हे मला ब्रह्मविद्येने शिकवले आहे. ब्रह्मविद्या ही फक्त आरोग्य आणि यशाची नव्हे, तर संतोषपूर्ण जगण्याची गुरुकिल्ली आहे. मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे. तसेच माझ्या गुरुजनांचे मी कृतज्ञतापूर्वक आभार मानते.

धन्यवाद!

❖ कृतज्ञता : जयश्री वासुदेव केदार

❖ अन्नपूर्णा विष्णू मोने यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सौ. माधवी पाटणकर



## ऋणनिर्देश

हेमंत म्हापणकर

ब्रह्मविद्येसंदर्भात मी बरीच वर्षे ऐकून होतो. परंतु यंदा जानेवारी २०१८मध्ये तो योग जुळून आला आणि मी ब्रह्मविद्येचे पत्रक मिळताच, ब्रह्मविद्या शिकण्यास यायला लागलो. येथे शिकण्यास येण्यापूर्वी मागील ७-८ वर्षे मला व्हर्टिगोचा (चक्कर येणे) त्रास होता. त्यासाठी विविध औषधे व व्यायाम केले पण आराम नव्हता. (डॉक्टरांच्या म्हणण्यानुसार मेंदूला रक्तपुरवठा होत नाही) परंतु ब्रह्मविद्या शिकताना, स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करताना जाणीव झाली की व्हर्टिगो बरा होऊ शकेल. त्याप्रमाणे श्वसनप्रकार करत गेलो. आज साधारण ५ महिन्यांत माझा व्हर्टिगोचा त्रास १० टक्क्यांनी कमी झाला आहे. तसेच छातीत दुखणेही बऱ्याच प्रमाणात बरे आहे.

आठही श्वसनप्रकारांच्या दैनंदिन सरावामुळे व ध्यानामुळे श्वसनाचे विकार कमी झालेत. दैनंदिन

कामकाजात, कार्यक्षमतेत फरक पडला, चिडचिड बऱ्याच प्रमाणात कमी झाली, उत्साह वाढू लागला, नकारात्मक विचार विविध बोधवचनांमुळे कमी झाले. त्यामुळेच ब्रह्मविद्येवरील विश्वास अधिकच दृढ होत गेला. परिणामी मी नियमित सराव व ध्यान करू लागलो.

ब्रह्मविद्या शिकल्यामुळे माझा जीवनाकडे बघण्याचा दृष्टिकोन पूर्णतः बदलून गेला आहे. वर्गशिक्षकांनी सरावातील चुका सरावादरम्यान निदर्शनास आणल्या व कठीण गोष्टी सोप्या पद्धतीने शिकवून मोलाचे मार्गदर्शन केले.

ब्रह्मविद्येने माझे जीवन खरोखरच उजळून गेले आहे आणि माझ्यातील कृतज्ञतेची भावना वाढीस लागली. वर्गशिक्षक व साहाय्यक वर्गशिक्षक त्यांचा मी शतशः आभारी आहे. ब्रह्मविद्येस माझा मनापासून प्रणाम!



## निरोगी जीवन

अशोक पाटणकर



अशोक पाटणकर

मी २०१६ साली Paralysis Stroke आजाराने लीलावती हॉस्पिटलमध्ये एक महिना दाखल झालो होतो. मला काहीही गिळता येत नव्हते. मला चालता येत नव्हते. युरीन व स्टूल कंट्रोलही गेला होता. परिस्थिती अतिशय निराशाजनक होती. नाकातून द्रवपदार्थ व दूधजन्य अन्न घातले जात होते.

असे असताना ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका मला

भेटावयास आल्यावर त्यांनी मला ब्रह्मविद्या शिका असे सांगितले. आमच्या कॉलनीतील साधक यांनीही ब्रह्मविद्या फायदेशीर असते असे सांगितले व ब्रह्मविद्या शिक्षिकांना आमच्या कल्पतरू इस्टेट येथे वर्ग सुरू करण्यास बोलावले. त्याप्रमाणे मी स्त्रिया व पुरुष मिळून २४ विद्यार्थी जमवले. क्लबहाऊसमधील हॉलमध्ये दर आठवड्यातील शनिवारी वर्ग सुरू

- ❖ मारुती देवजी मते - आजोबा यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ श्रीमती विजया एम्. साखरे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रामचंद्र मोहनलाल साखरे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

झाला. त्यांनी शिकवलेले सर्व श्वसनप्रकार मी नित्य नियमाने आजतागायत करत आलो आहे. मला सर्दी व श्वास घेण्याचा बराच त्रास होता.

आज मी ह्या सर्व आजारातून मुक्त होऊन एक निरोगी जीवन जगत आहे. ह्या माझ्या तब्येतीच्या सर्व

तक्रारी सुधारल्याचे श्रेय मी ब्रह्मविद्येस देत आहे. त्याकरता मी आपला शतशः आभारी आहे.

माझ्याप्रमाणेच इतर सर्वांनीही ब्रह्मविद्येचा अवलंब करावा व कायम निरोगी राहावे हीच माझी सर्वांना प्रार्थना.



## जीवनाचा मार्ग

उज्वला बनसोडे

**बार्शी येथून प्रा. सौ. उज्वला बनसोडे यांनी पाठविलेला हा अनुभव निश्चितच सर्वांना प्रेरणादायक आहे. त्यांच्यात ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे घडून आलेले मानसिक परिवर्तन उल्लेखनीय आहे.**

मी एका लग्नाला गेले होते. तिथे एक मुलगी ब्रह्मविद्येची पत्रके सर्वांना देत होती. मलाही पत्रक मिळाले. मी ते वाचले आणि मी व माझ्या पतीने बार्शी येथे प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला.

ब्रह्मविद्येतील आठ श्वसनप्रकार व विश्रांतीपाठ, ध्यानाची बोधवचने, नऊ शाश्वत तत्त्वे (सत्ये), आठ प्रार्थना, संतोष-आदर-कृतज्ञता हा जीवनाच्या नियमाचा त्रिकोण, अष्टांग राजमार्ग आत्मसात करून आचरणात आणण्याचा दृढ निश्चय केला.

वर्ग सुरू केल्यापासून मला आनंदी, उत्साही, अतिशय सुखमय वाटते व प्रकाशमय, आरोग्यसंपन्न जीवन जगत आहे. शरीरस्वास्थ्य व मानसिक स्वास्थ्य यांची पातळी नक्कीच सुधारते, विचारशक्ती वाढते. **माझ्या मनातील नकारात्मक विचारांना ब्रह्मविद्येने आळा घातला आहे.**

ब्रह्मविद्या म्हणजे एक महासागर आहे, ज्यातून आपण कितीही रत्ने वेचून काढली तरी तो कधीही रिता होणार नाही. ही रत्ने म्हणजे शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवरील सकारात्मक बदल. ब्रह्मविद्या ही आनंदी जीवन जगण्याची गुरुकिल्ली आहे याचा अनुभव मला प्रत्यक्षात आला असून ब्रह्मविद्येमुळे माझ्या शारीरिक आरोग्याबरोबर मानसिक आरोग्यही सुधारले आहे.

ब्रह्मविद्येचा मार्ग दाखविणारी माझी हितचिंतक मैत्रीण तसेच आम्हास शिकविणारे आमचे वर्गशिक्षक, मॅडम ह्या सर्वांप्रती अत्यंत संतोषपूर्ण व आदरयुक्त भावनेने मी कृतज्ञता व्यक्त करते. जीवनाचा मार्ग दाखविणाऱ्या ब्रह्मविद्या माउलीचे आभार मानते.

धन्यवाद !



- ❖ जिजाबाई मारुती मते - आजी यांचे स्मरणार्थ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. रत्नकुमार नारायण पेडणेकर यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान बाबुराव नारायण पेडणेकर



## अमूल्य गुंतवणूक

प्रसाद ढवळे



प्रसाद ढवळे

जानेवारी २०१६च्या पहिल्या आठवड्यात माझे एक मित्र व गुंतवणूक सल्लागार यांनी मला ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाविषयी सांगितले. ते स्वतः तो अभ्यासक्रम शिकत होते. त्यांच्या आग्रहामुळे मी व माझी पत्नी ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावना सत्रास गेलो. त्यानंतर १७ जानेवारी २०१६ पासून आमचा प्राथमिक अभ्यासक्रम सुरू झाला. समाधानाची गोष्ट म्हणजे सलग २२ आठवडे एकही वर्ग न चुकवता आम्ही प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला.

ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे काही चमत्कार झाला असे मी म्हणणार नाही पण त्याचे फायदे दृश्य स्वरूपात निश्चित जाणवू लागले. सतत होणारा ऑसिडिटीचा त्रास काही प्रमाणात कमी झाला. मुख्य फायदा म्हणजे नकारात्मक विचारांचे प्रमाण खूप कमी झाले. पूर्वी, सारखे नकारात्मक विचार करायची वृत्ती होती. पण

ध्यानाच्या सरावाने नकारात्मक विचार लगेच झटकून टाकायला शिकलो.

२०१७मध्ये सराव वर्ग व नंतर प्रगत अभ्यासक्रम आम्ही उभयतांनी सुरू केला. पती-पत्नी दोघेही या अभ्यासक्रमाला येणे निश्चितच फायद्याचे आहे असे आम्हाला वाटते. सरावातही एकमेकांची निश्चितच मदत होते. नियमित हवा तितका सराव घरी होतो असे नाही. पण आम्हाला खात्री आहे की हळूहळू आम्हाला हवा तसा व हवा तितका सराव आम्ही करून अधिकाधिक फायदा मिळवू.

माझ्या गुंतवणूक सल्लागार मित्राने आम्हाला ही अमूल्य गुंतवणूकीची संधी उपलब्ध करून दिली असे मी मानतो. जितकी गुंतवणूक आम्ही सरावाच्या रूपाने वाढवू तितके फायदे (Returns) मिळणार हे निश्चित. धन्यवाद ब्रह्मविद्या!



## तुझं आहे तुजपाशी

विद्या गुमास्ते



विद्या गुमास्ते

उजळली ज्योती तेणे प्रकाश जाहला.

मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग फक्त एक वर्षापूर्वी म्हणजेच जानेवारी १७ ते जून १७ मध्ये केला. अनेकवेळा वर्तमानपत्रातून मी ब्रह्मविद्येच्या पत्रकांचे वाचन केले. आध्यात्मिक श्वसनप्रकार, यशाची गुरुकिल्ली या शब्दांचे कुतूहल वाटायचे. काय असेल

हे ज्ञान? अशी उत्सुकता होती. नंतर माझ्या आईने हा वर्ग केला व तिने मला हा वर्ग माझ्याच सोसायटीत सुरू होणार असल्याचे सांगून मला प्रोत्साहित केले. मला खूप आनंद झाला व मी तो वर्ग करण्याचा निश्चय केला.

मी स्वतः जिम ट्रेनर व योगशिक्षक आहे. तसेच

- ❖ पार्वतीबाई शंकर मते - आई यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. शुभदा मधुकर कुलकर्णी यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान चंद्रशेखर मधुकर कुलकर्णी



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

अनुभव

मला कोणताही आजार, व्याधी नाही. स्वास्थ्य उत्तम आहे. परंतु आध्यात्मिक श्वसनप्रकार व ध्यानाच्या सोप्या पद्धती हे मला जाणून घ्यायचे होते व मी वर्गास जाऊ लागले. शिक्षक पाठ वाचन करायचे व त्याचा अर्थ साध्या, सोप्या उदाहरणाने व शब्दांनी समजावयाचे, ते ऐकत राहावे असे वाटायचे. हळू हळू याची गोडी वाढू लागली. म्हणतात ना .. तुझं आहे तुजपाशी ... त्याचा अनुभव आला.

शारीरिक पातळीवर श्वसनप्रकारांच्या सरावाने काही छोट्या छोट्या कुरबुरी केव्हा निघून गेल्या कळलेच नाही. अधिकच स्वास्थ्यपूर्ण वाटू लागले व मनोबल अजून वाढले. **आजूबाजूला घडणाऱ्या घटना, प्रसंग यांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला. सर्व गोष्टी शांतपणे, समर्थपणे हाताळण्याचे बळ मिळाले, आत्मविश्वास वाढला.**

सतत क्रोध, नकारात्मक विचार, नैराश्य, चिंता इ.

भावना आपोआप गळून पडल्या. सतत कानांवर येणाऱ्या नकारात्मक विचारांवर मात करता आली. श्वसनप्रकारांच्या सरावाने दिवसभर उत्साही, आरोग्यपूर्ण व जोशपूर्ण वाटते. मानसिक पातळीवर आनंदी, शांत, समाधानी वाटते. परमेश्वराबद्दल अतीच आदर व कृतज्ञता वाटते. वैश्विक व्यवस्थेबद्दल कृतज्ञता वाटते आणि यामुळेच मला प्रगत वर्गाला जाण्याची प्रेरणा मिळाली.

सुरुवातीस यजमानांकडून होणारा विरोध हळूहळू बंद झाला आहे. उलट माझ्यामधील बदल पाहून मला त्यांच्याकडून प्रोत्साहन मिळाले.

मी ब्रह्मविद्येची अत्यंत ऋणी आहे. ब्रह्मविद्येच्या सर्व आदरणीय गुरुजनांचे व परमेश्वराचे मी मनापासून आभार मानते. त्यांनी मला जीवनात प्रकाश दाखविला. सध्या मी प्रगत वर्ग करत आहे.

धन्यवाद ब्रह्मविद्या!



## कुटुंब रंगलंय ब्रह्मविद्येत

रवींद्र चंद्रात्रेय



रवींद्र चंद्रात्रेय

मी ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरू यांना वंदन करून माझा अनुभव येथे प्रकट करित आहे.

मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला. तसे सुरुवातीपासूनच माझे विचार नेहमीच सकारात्मक असत. वयाच्या २८व्या वर्षापासून मला रक्तदाबाचा त्रास सुरू झाला होता. परंतु योग्य ध्यानधारणा आणि औषधे यांचा योग्य प्रमाणात उपयोग करून घेतल्याने आज वयाच्या ७०व्या वर्षी देखील मी दररोज ७ तास कार्यालयात काम करित आहे.

प्राथमिकला प्रवेश घेतल्यानंतर माझे विचार अधिकच प्रगल्भ होत गेले. मी स्वतःच्या नकारात्मक विचारांवर काम करायला सुरुवात केली.

प्रगतला प्रवेश घेतल्यानंतर माझ्या दिनक्रमावर देखील अधिक सकारात्मक परिणाम झाला. माझ्या वागणुकीत देखील फरक पडण्यास सुरुवात झाली. माझी चिडचिड खूपच कमी झाली. **दुसऱ्यांचे दोष काढण्याची प्रवृत्ती कमी झाली. घरातल्या माणसांना सहयोग देण्याचे प्रमाण वाढत गेले.** योग्य भाषणाकडे माझी वाटचाल सुरू झाली.

- ❖ सखुवाई बाबाजी कदम - आत्या यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ लीला वासुदेव उपाध्ये यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान भालचंद्र वासुदेव उपाध्ये



ज्यावेळी मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला प्रवेश घेतला. तेव्हाच मी माझ्या पत्नीला देखील प्रवेश घेण्यास सुचविले होते. पण तिने मला तेव्हा प्रतिसाद दिला नव्हता. परंतु आज मला येथे नमूद करायला खूप आनंद वाटतो आहे की, माझ्या स्वभावातील तसेच वागणुकीतील बदल तसेच दररोज माझा ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकारांचा सराव बघून माझी पत्नी व सून यांना देखील असे वाटू लागले की, आपणही ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला प्रवेश घ्यावा व त्याप्रमाणे त्यांनी या वर्षी चालू झालेल्या प्राथमिक वर्गात प्रवेश घेतला व दोघीही नियमितपणे वर्गास उपस्थित राहत आहेत. त्यामुळे आमच्या घरातील वातावरण आता आनंदी, उत्साही आणि एकमेकांना सहयोग देण्याच्या

वृत्तीने भरून गेले आहे. त्यामुळे मला, काही प्रमाणात का होईना, पण ब्रह्मविद्येचा प्रसार करण्याचेही समाधान मिळाले आहे. मला माझ्या दैनंदिन उपक्रमात माझ्या पत्नीची आणि सुनेची मोलाची साथ मिळत आहे. त्याचप्रमाणे माझ्या रक्तदाबाचा विकार देखील खूप प्रमाणात ताब्यात ठेवण्यात मी यशस्वी झालो आहे. तसेच म्हातारपणमुळे येणारे रोग मी माझ्यापासून दूर ठेवण्यात यशस्वी होत आहे.

या पलीकडे मी ब्रह्मविद्येचे महत्त्व काय वर्णवि? मला आजच्या संतोषाच्या स्थितीत आणण्याचे श्रेय मी केवळ ब्रह्मविद्येला देत आहे. मी ब्रह्मविद्येचे खूप खूप आभार मानतो.

धन्यवाद!



## आनंददायी जीवन

दीपा चाफेकर



दीपा चाफेकर

मला बरीच वर्षे अस्थम्याचा त्रास होत होता. खूप स्ट्रॉंग औषधे घ्यावी लागत होती. खूपदा रुग्णालयात दाखल होऊन सलाइनमधून औषधे घ्यावी लागत होती. ह्या सर्वांचे साइड इफेक्ट्स खूप होत होते. चेहऱ्यावर, पायांवर सूज येणे, शुगर वाढणे, प्रचंड थकवा येणे, निरुत्साही वाटणे इत्यादी.

एकदा मला ओळखीच्या बाई म्हणाल्या, 'मलासुद्धा दम्याचा खूप त्रास होता. मी ब्रह्मविद्या केल्यामुळे माझा त्रास खूप कमी झाला. मला एकदम आनंदी आणि उत्साही वाटत आहे.' परंतु त्यावेळी मी त्यांचे बोलणे एवढे मनावर घेतले नव्हते.

खूप दिवसांनी एकदा वर्तमानपत्रातून ब्रह्मविद्येचे पत्रक माझ्या हाती पडले. सुरु होणारा वर्गही घराजवळच होता. म्हणून मी त्या वर्गाला जायचे ठरवले.

जसा मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम सुरु केला तसा माझ्यामध्ये आश्चर्यकारक फरक दिसू लागला. रोजच्या श्वसनप्रकारांच्या सरावाने माझे दम्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले. त्यामुळे औषधाचे प्रमाण पण खूप कमी झाले आहे. थकवा नाहीसा झाला आहे. चिडचिड कमी झाली आहे. दिवसभर उत्साही वाटू लागले आहे. फुफ्फुसांची क्षमता खूप वाढल्याने, चालताना, जिना चढताना दम लागेनासा झाला आणि कामातला जोम वाढला आहे. तसेच प्रतिकारशक्तीही खूप वाढली आहे.

ध्यानाच्या सरावाने मन खूप शांत आणि आनंदी राहू लागले आहे. सतत सकारात्मक विचार केला जाऊ लागला आहे आणि माझे आयुष्य आनंदमयी झाले आहे. त्यामुळे ब्रह्मविद्या माउलीची मी अत्यंत आभारी आहे - आभारी आहे - आभारी आहे.

- ❖ भिकुबाई भागुजी कदम-चुलतबहीण यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ देविदास धोंडिबा शिंदे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान डॉ. डी. डी. शिंदे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

अनुभव

## मानसिक परिवर्तन

यशवंत घाणेकर

कोणतीही व्याधी कमी होण्यासाठी मानसिक परिवर्तन हे महत्त्वाचे असते व हे या अनुभवातून निश्चितच प्रत्ययास आले आहे.



यशवंत घाणेकर

- १) शारीरिक पातळीवर माझा साधनेचा अनुभव :-  
स्मरणवर्धक व चैतन्यदायक श्वसनप्रकार गेले  
दीड वर्ष रोज करत आहे. गेली पाच वर्ष मला  
पारकिन्सन्स हा आजार आहे. परंतु इतक्या वर्षांत  
पेशंट बेड रिडन होतात तसे माझ्या ह्या  
श्वसनप्रकारांच्या सरावाने माझा आजार न वाढता  
त्यात सुधारणाच होत आहे.  
मला रात्री गादीवर झोप लागण्यास अर्धा ते  
पाऊण तास लागत असे. परंतु ध्यानाच्या सरावाने  
मनाची एकाग्रता जमू लागल्यामुळे आता रोज  
पाच मिनिटांत झोप लागते.
- २) मानसिक पातळीवर माझा अनुभव :-  
विचार करण्याच्या पद्धतीत फरक पडला. रागीट

- स्वभावावर नियंत्रण करण्याचा प्रयत्न चालू आहे.  
परंतु म्हणावे तितके यश आले नाही.  
नातेवाइकांमध्ये एकमेकांचे गुण-दोष यावर चर्चा  
करणे आता मी टाळण्याचा प्रयत्न करतो.  
बायकोशी, मुलांशी जास्त वाद घालण्याचे टाळतो.
- ३) आध्यात्मिक पातळीवर माझा अनुभव :-  
ध्यानाच्या सरावाने मनाची एकाग्रता जमू  
लागली. यामुळे फालतू विचार मनात येणे बंद  
झाले. परमेश्वर माझ्यामध्येच आहे याचे मनात  
कायम चिंतन होत असल्यामुळे मन कायम शांत  
राहते. तसेच आपली वागणूक कोणालाही  
बाधक होऊ नये ह्याची कायम काळजी घेतो.  
धन्यवाद!



## सरावाचा फायदा

संजीव गोखले



संजीव गोखले

मी २०१७मध्ये प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला  
असून सध्या प्रगत अभ्यासक्रम करित आहे.  
माझे सध्याचे वय ६२ वर्षे असून ब्रह्मविद्येत  
येण्यापूर्वी माझे लिपिड प्रोफाइल (Lipid Profile)

नेहमीच आऊट ऑफ रेंज असे. परंतु १२ जुलै  
२०१८ रोजी लिपिड प्रोफाइल केले असता ते पूर्णपणे  
नॉर्मल (Normal- well within range) आढळून  
आले. कुठल्याही औषधोपचारांशिवाय ते नॉर्मल झाले.

- ❖ गणपत महादू मते - चुलतभाऊ यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ कृतज्ञता : रोहिणी संदीप शिंदे





हा ब्रह्मविद्येच्या सरावाचा मला झालेला सर्वात मोठा फायदा होय.

दुसरा फायदा म्हणजे माझी स्मरणशक्ती सुधारली. पूर्वी जो मजकूर पाठ करण्यास मला रोज थोडा वेळ

याप्रमाणे आठवडा लागत असे, तेवढा मजकूर एक ते दोन दिवसांत पाठ होऊ लागला आहे. तसेच दैनंदिन जीवनात ज्या अनेक कामांचे किंवा बाबींचे विस्मरण होत असे तेही खूप प्रमाणात कमी झाले आहे.



## ओढ ब्रह्मविद्येची

वंदना मुळे



वंदना मुळे

मी गेली २५ वर्षे कोथरुड येथे आयुर्वेदीय चिकित्सक म्हणून काम करत आहे. आयुर्वेदशास्त्र व योगशास्त्र ही दोन्ही एकमेकांना पूरक असलेली शास्त्रे-यांचा अभ्यास करताना आपोआपच आध्यात्माबद्दल गोडी निर्माण झाली. आपण आता नवीन काहीतरी शिकावे असे वाटू लागले. रस्त्याने जाताना 'ब्रह्मविद्या शिका' असे फक्त जाता येता पाहात होते. मनात अनेक वेळा यायचे की, आपण हे शिकावे परंतु वेळ काही जमत नव्हती. शेवटी योग्य वेळ आल्यावरच सर्व गोष्टी आपोआपच घडून येतात. २०१६मध्ये ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला जाऊ लागले. यामध्ये शिकवले जाणारे पाठ व श्वसनप्रकार याने खरोखरच भारावून गेले आणि मनोमन पटले की, भे आपल्याला हेच शिकायचे आहे. **श्वसन प्रकाराच्या सरावाने शरीराची निरोगी अवस्था चांगल्या प्रकारे राखली जातेच पण पाठाच्या सरावाने, त्यातील बोधवचने वाचून मनाची विचार करण्याची दिशा बदलून गेली. सकारात्मक विचार करण्याची क्षमता वाढली.** या सगळ्याचा एकंदरीत परिणाम माझ्या व्यवसायात खूप चांगल्याप्रकारे दिसून आला.

प्रकृती ही प्रत्येकातच सुप्तावस्थेत असते. आध्यात्मिक प्रकृतीला आकार देण्याचे काम ब्रह्मविद्या करते. तिला प्रकाशात आणून प्रकाशात

स्थित होण्याचे कार्य ब्रह्मविद्या करते. हे प्राथमिकच्या वर्गात शिकायला व अनुभवायला मिळाले. प्रथम किचकट, अवघड वाटणारे तत्त्वज्ञान नंतर हळू हळू आत्मसात होऊ लागले. त्यामुळे नकळतच एक ओढ निर्माण होत होती. श्वसनप्रकार, पाठांचा सराव दररोज होत होता. थोड्याफार प्रमाणात ध्यानावस्था साधली जात होती. मनाला एक वेगळ्या प्रकारची शांती जाणवते. सकारात्मक विचारांची पातळी वाढली आहे. पटकन् निराश होण्याचे प्रमाण कमी झाले.

मनात व शरीरात एक नवीन ऊर्जा जाणवते आणि त्यातूनच पुढे मला प्रगत अभ्यासक्रम करावा अशी प्रेरणा मिळाली. यामध्ये शिकविले जाणारे खोलवर विचार अजून मनाला व शरीराला त्या वैश्विक प्रज्ञेकडे आपोआप घेऊन जातात.

खरं म्हणजे आपण स्वतःच हे अनुभवायला लागते आणि सर्व काही शब्दांत सांगणे अवघड आहे. तरीही जे समजले ते शब्दांत व्यक्त केले.

खरे तर अजून पुढे खूप शिकायचे आहे. मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर अजून पुढे पुढे जायचे आहे. केवळ 'ब्रह्मविद्येमुळेच' हे शक्य होत आहे. कारण अंधाराकडून प्रकाशाकडे नेण्याचे सामर्थ्य फक्त आणि फक्त ब्रह्मविद्येमध्येच आहे.

'तमसो मां ज्योतिर्गमय'

❖ सोनाबाई गणपत मते - वहिनी यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते

❖ कृतज्ञता : भाग्यश्री जाधव



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे!

अनुभव

## सरावाचा निर्धार

चतुरा चाफेकर



चतुरा चाफेकर

ब्रह्मविद्या म्हणजे नेमके काय आहे? करूया का? सलग २२ रविवार जायला आपल्याला जमेल का? नाना प्रश्न डोक्यात यायला लागले. शेवटी विचार केला की पहिल्या वर्गाला जाऊन तर बघू. नाही आवडले तर बंद करू.

पहिल्या वर्गाला गेल्यावर सर्व माहिती ऐकल्यावर यात काहीतरी तथ्य आहे असे वाटून गेले. मग काय! सुरू झाले वर्ग. दर रविवारी नवनवीन माहिती, श्वसनप्रकार शिकवले जाऊ लागले. सुरुवातीला वर्गाच्याच दिवशी सराव व्हायचा. पण मग निर्धार केला की ब्रह्मविद्येचे फायदे शरीरावर व्हायला हवे असतील तर त्याचा सराव आपल्याला करायलाच पाहिजे.

मग मात्र नित्यनेमाने सकाळी ५ वाजताचा गजर लावून उठू लागले. सलग ३-४ महिने न चुकता सराव केल्यानंतर त्याचे परिणाम दिसू लागले. सगळ्यांत मोठा फायदा म्हणजे **माझा अस्थम्याचा आजार आश्चर्यकारकरीत्या कमी झाला. मला धुळीसारख्या पदार्थाची अॅलर्जी आहे. हवामान बदलामुळे मला**

**अस्थम्याचा त्रास व्हायचा. पण ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांमुळे वारंवार होणारा त्रास खूपच कमी झाला.**

**ध्यानाच्या सरावाने सकारात्मकता खूप वाढली. मनावर खूप ताबा आला. मुळातला माझा हळवा स्वभाव कणखर होऊ लागला.** इतका, की माझी मुलगी अमेरिकेला निघाल्यावर मी तिला हसून निरोप दिला.

अजून एक प्रकर्षाने जाणवलेला बदल म्हणजे जीवनातल्या काही गोष्टी सोडून देणे (ज्याला हल्ली आपण 'let go' म्हणतो) जमू लागले. ज्या गोष्टींनी आपल्याला त्रास होतो त्यावर अतिविचार करायची माझी सवय खूपच कमी झाली. एकूणच काय तर माझ्यात झालेल्या या बदलांमुळे माझे जीवन खूप सुखकारक झाले.

२२ रविवारांनंतर जेव्हा प्राथमिक वर्ग संपला तेव्हा आता प्रगत वर्गाला जाऊया का? ची प्रश्नावली सुरू झाली. पण प्रगतच्या वर्गाचे आव्हान १०४ आठवड्यांचे होते. पण ते पेलू शकू याचा आत्मविश्वासही होता.



- ❖ मारुती गणपत मते - पुतण्या यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ हौसावाई भाउसाहेब भुजबळ यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान रमेश लक्ष्मण भुजबळ



## ब्रह्मविद्येचे आभार

वैशाली नाईक



वैशाली नाईक

कैलास मानसरोवर प्रदक्षिणा व कैलास पर्वताला पायी प्रदक्षिणेचा स्वर्गीय अनुभव.

ध्यानीमनी नसताना २०-२५ वर्षापूर्वी कैलास पर्वताच्या प्रदक्षिणेचे बघितलेले स्वप्न ब्रह्मविद्येत आल्यामुळे अनपेक्षितपणे प्रत्यक्षात पूर्ण झाले. मावसबहिणीसाठी चौकशी करण्यास गेल्यावर तिथेच आपणही जाऊ याचा मी मनोमन निश्चय केला. आत्ताच फ्लॅट घेतल्यामुळे पैसे नव्हते. मुलगा किंवा कोणाकडून पैसे घेऊन जायचे नव्हते. वय ६७ चालू असल्यामुळे कोणी कर्ज देण्यासही तयार नव्हते. पण योग्य निश्चयामुळे परिस्थिती बदलत गेली व एका पतपेढीने अडीच लाख रुपयांचे कर्ज दिले. पैसे भरून झाले व पासपोर्टही आला.

मार्च महिन्याच्या पहिल्या आठवड्यात पैसे भरले पण २७ मार्चला माझा अपघात झाला. उजवा पाय फ्रॅक्चर झाला. सर्वांना वाटले मी जाऊ शकणार नाही. ६ जुलैला अजून तीन महिने वेळ होता. मी माझ्या निश्चयावर ठाम होते. माझा पाय तर लवकर बरा होणारच होता. प्राथमिक अभ्यासक्रमात आमच्या सरांनी शिकवलेले आठवले. शरीरातील असंख्य पेशींचा मी सर्वोच्च सेनापती आहे आणि ह्या सर्व पेशी नेहमी मी सांगेन त्याप्रमाणे काम करतील. तेव्हा मी पेशींना पाय लवकर बरा करण्याची रोज आज्ञा देत होते. एका महिन्याने पायाचे प्लास्टर निघाले पण सूज होती. फ्रॅक्चर झाले तरी रोज मी माझ्या बुटिकमध्ये जातच होते व कामही करत होते.

आमची कैलास प्रदक्षिणा सुरू झाली. **खूपच थंडी होती. सर्वांचे हातपाय गारठले होते. पण मला काहीच त्रास झाला नाही.** चालायला सुरुवात केल्यावर मलाही

एक क्षण असे वाटले की आपण जाऊ शकू की नाही? पण लगेच दुसऱ्याच क्षणी मला आमच्या सरांचे वर्ग घेत असताना शल्यनिवारण श्वसनातले वाक्य आठवले आणि शल्यनिवारणातली सर्व बोधवचने मी मनातल्या मनात म्हणण्यास सुरुवात केली आणि काय आश्चर्य! मी कशी चालत गेले माझे मलाच कळले नाही. अगदी अलगद मला कोणीतरी नेत होते. सर्वजण आल्यावर पायाला व्हिक्स, नारायणी तेल, वाम वगैरे लावत होते. पण मी काहीच लावले नाही कारण माझे पाय दुखतच नव्हते.

दुसऱ्या दिवशी २६ कि.मी. चालायचे होते. पावसातून चालून आल्यामुळे बूट ओले झाले होते. दुसरा दिवस खूपच कठीण होता. त्यामुळे अर्धे लोक परत गेले. आम्ही २३ जणच पुढे गेलो. ५-६ कि.मी. खूपच चढाव होता. नंतर सर्वांना पायीच जायचे होते कारण पुढे १३ कि.मी. अंतर घोडे जाऊ शकत नाहीत. पुढच्या १३ पैकी ९-१० कि.मी. बर्फावरून चालत होतो. काठी होतीच खूपच वेगळा आल्हाददायक अनुभव होता.

आजही मी रस्ताभर मानसिक श्वसन करतच होते व त्यांची बोधवचनेही म्हणत म्हणतच चालत होते. येवढ्या प्रवासात मी अलगद प्रदक्षिणा केल्यासारखे वाटले. पाय दुखले तर नाहीतच पण पायाला गोळे देखील आले नाहीत. तिथे व नंतर इथे आल्यावरही मला एक शिंक देखील आली नाही. मग सर्दी, खोकला, ताप, शीण वगैरे तर दूरचीच गोष्ट होती. पूर्ण प्रवासात मला एकही गोळी घ्यावी लागली नाही. आल्यावर, जाताना विकत घेतलेल्या सर्व गोळ्या परत केल्या व मुख्य सांगायचे म्हणजे माझा सुजलेला पाय अगदी नॉर्मल झाला.

- ❖ जयसिंगराव नामदेवराव बहिरट - व्याही यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ दत्तात्रय दिगंबर मावळे यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुनिल दत्तात्रेय मावळे



सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

अनुभव

मी ब्रह्मविद्येमध्ये असल्यामुळेच सर्व शक्य झाले. मी ब्रह्मविद्येची आभारी आहे. या वर्षीच्या त्याच ट्रॅव्हल्समध्ये बुकिंग करणारे माझ्याकडे भेटायला येतात किंवा फोनवर विचारतात की, तुम्ही कशा गेलात? मी सर्वांना ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाल्याचे सांगितले. त्यातील चार जणांनी प्राथमिक अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेतला आहे व वर्गाला जाण्यास

सुरुवातही केली आहे. ठाणे व नाशिकच्याही दोघी जणी आहेत.

**मला असे वाटते की, ब्रह्मविद्येच्या श्वसनप्रकारांचे सराव व साधना ह्यामुळे मी रोज १-१ घोट अमृत पिते. आरोग्यपूर्ण व दीर्घायुषी होते.** मी जे काही योग्य विचार करते ते सर्व प्रत्यक्षात घडते. पुन्हा मी ब्रह्मविद्येचे व सर्व सरांचे आभार मानते व माझे मनोगत संपवते.



## आत्मविकास

दिव्या नेरुरकर-सौदागर



दिव्या नेरुरकर

ब्रह्मविद्येबद्दल मला जास्त काही माहीत नव्हतं; पण माझ्या चुलतसासूबाईंनी मला एकदा ह्याबद्दल सांगितलं. मी व्यवसायाने मानसोपचारतज्ञ (Counseling Psychologist) असल्याने ह्या विषयाबद्दल मला कुतूहल निर्माण झालं आणि मी वर्गाला नाव दाखल केलं.

जसजसं शिकत गेले तसतसं स्वतःविषयी नव्या पद्धतीने आकलन होत गेलं. सकारात्मक दृष्टिकोन अधिकाधिक वाढत गेला, मोकळेपणा अधिकाधिक येत गेला आणि त्याचीच परिणती माझ्या शरीरावरही झाली.

स्टॅमिना वाढणं, केस अधिकाधिक दाट होणं आणि एक प्रकारचा उत्साह (मरगळ आली तरी लगेच जाते) हे सर्व बदल माझ्यात होत आहेत. महत्त्वाचं म्हणजे, 'Mirror Exercise', ध्यान ह्या एकत्रित व्यायामप्रकारांमुळे मला अनपेक्षित असं Surprise मिळालं तेही नव्या स्वरूपात! एका शाळेने मला पुन्हा बोलावून घेऊन त्यांच्याकडे Consultancy सुरू करायला सांगितलं.

खरंच सराव व दृढ विश्वास या जोरावर नक्कीच आत्मविकास करता येऊ शकतो.



- ❖ पांडुरंग ठाकर - आजोबा यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ कै. व्हिक्टर फर्नांडिस व पेट्रोलिना फर्नांडिस यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अलविना विन्सेंट फर्नांडिस



## सत्कर्माची इच्छा

रुपाली घाडीगांवकर



रुपाली घाडीगांवकर

गेल्या २२ वर्षांपासून मला डोळ्यांचा त्रास होता. माझ्या डोळ्यांच्या बुबुळावर पट्टे वा बारीक टिपके होते. डोळ्यांचे डॉक्टर म्हणाले, “आपण ह्या बाबतीत काहीच करू शकत नाही. ते कायमचे तसेच राहणार”. पण डोळ्यांचा त्रास आणखी वाढू नये म्हणून मला काही औषधे दिली होती. पण कमी करण्यासाठी काहीच इलाज नाही.

मला ब्रह्मविद्या शिकण्यास सुरुवात करून आज ३

महिने झाले. मला आता स्पष्ट दिसू लागले आहे. ब्रह्मविद्या शिकण्याआधी मला अशक्तपणा खूप जाणवत होता. मी बऱ्याचदा चालताना थकून थांबायची. पण आता ब्रह्मविद्या सुरू केल्यापासून माझ्यातील अशक्तपणा कमी झाला आहे.

मला जसा ह्या ब्रह्मविद्येमुळे फायदा झाला तसा तो इतरांनाही व्हावा यासाठी मी त्यांना ब्रह्मविद्येविषयी सांगेन व माझ्या हातून जेवढे सत्कर्म होईल तेवढे करेन.



## एकाग्रता आणि आत्मविश्वास

भालचंद्र उपाध्ये



भालचंद्र उपाध्ये

माझे अनुभव व मला झालेले फायदे :-  
 (१) रात्री झोपताना दोन्ही नाकपुड्या चोंदून झोप डिस्टर्ब होत असे. परंतु थसनप्रकार सरावानंतर आता (पडल्या पडल्या) शांत झोप लागते. घोरणे देखील कमी झाल्याचे लक्षात आले. फुफ्फुसांच्या कार्यक्षमतेत वाढ झाली आहे.  
 (२) मनात येणारे कुविचार कमी होऊन नाहीसे होण्यास मदत झाली. मनाला एक स्थिरता आली. (Mind travels fastest in the world)  
 (३) योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण व योग्य वर्तन यांचा व्यक्तिमत्त्वावर प्रभाव पडून ते सुधारण्यास (Fine Tuning) मदत झाली. एकाग्रता व आत्मविश्वास वाढला आहे.

(४) ‘माझा परिपूर्ण मी’ कल्पनेमुळे माझे व्यक्तिमत्त्व कसे आदर्श होऊ शकते याची जाणीव झाली व आदर्शाकडे वाटचाल सुरू झाली.  
 (५) १० व्या पाटातील ८ प्रार्थनांमुळे शारीरिक शुद्धीकरणाला चालना मिळाली.  
 (६) इंद्रियांच्या फसगतीतून सुटका होण्यास मदत झाली. (Mind stimulates organs).  
 (७) नोकरीत स्टाफ व कस्टमर हँडलिंगमध्ये सुधारणा झाली.  
 (८) वर्गात ३० च्या वर मित्र जोडले त्यामुळे मित्रपरिवारात वृद्धी झाली.  
 वरील सर्व अनुभवांमुळे आयुष्यभराचा भरीव फायदा झाला.

❖ खमाबाई पांडुरंग ठाकर - आजी यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते

❖ कृतज्ञता : अनंत माधव भागवत



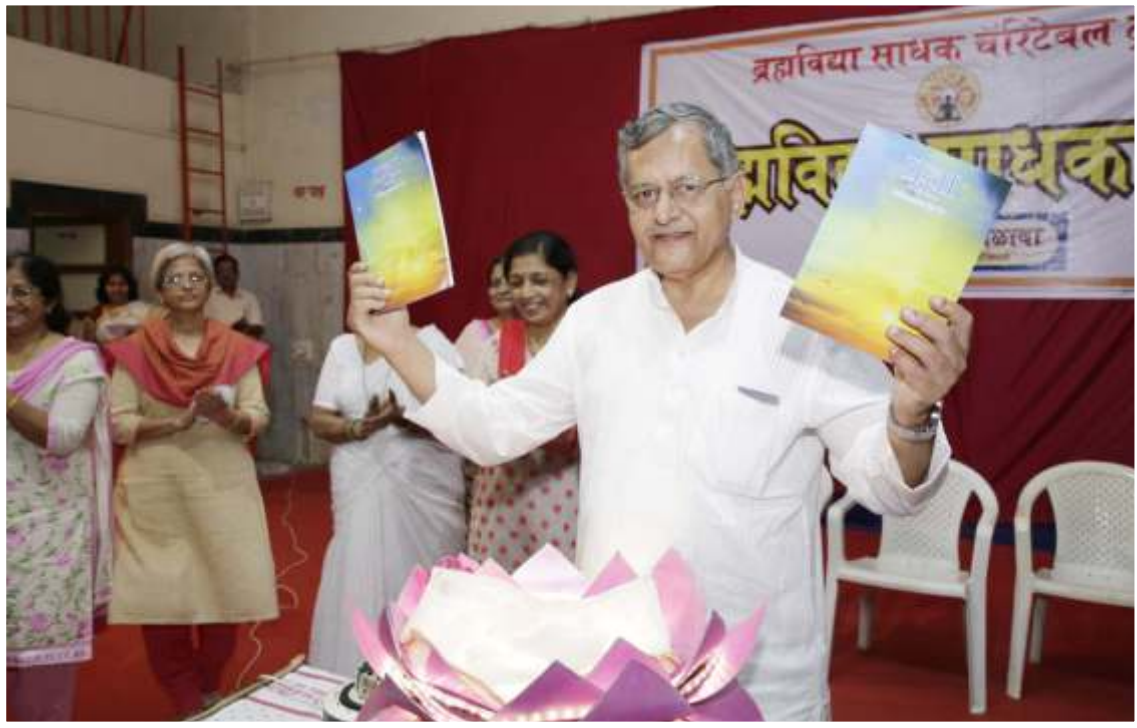
सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !

कार्यप्रकाश

## नवीन प्राथमिक वर्गाच्या संपर्कासाठी दूरध्वनी क्रमांक

❖ <b>दादर-गिरगाव</b>		❖ <b>पुणे-चिंचवड-निगडी</b>	
प्राची पाथरे (गिरगाव)	९८३३०१३३७५	सुनिता जाधव	९८९०३०४४१८
मनोहर कुंभारे (दादर)	९८६९२६१५७०	मंजिरी फडके	९८८१४७४४२९
❖ <b>मुलुंड-चेंबूर</b>		पद्माकर फावडे	०२०-२५५६१७६७
रीता घोषाल (घाटकोपर)	८१०८७९१८३५	अपर्णा जोशी	९८८१९०४८२१
सुरेखा पडवेकर (मुलुंड)	९९६९३७०१८७	चंद्रशेखर मेहेंदळे	९४२२३०२४७९
❖ <b>ठाणे-कळवा</b>		आर्या चिपळूणकर	९०११३४३१६१
सुनिता राईलकर	९८३३११२९८०	राधिका मराठे (हडपसर)	९८९०६९५१७७
❖ <b>माहीम-गोरेगांव</b>		सरिता पटवर्धन (सिंहगड रोड)	९६५७३३९८९७
अनुराधा फडके	७७३८७२३९५७	❖ <b>औरंगाबाद</b>	
❖ <b>मालाड-बोरिवली</b>		डॉ. अमिता भेलोसे	९८६९३७८९५२
शामल ओक (कांदिवली)	९९३०१६७७२४	❖ <b>सातारा</b>	
नीता म्हात्रे (बोरिवली)	९८२०३८८८०४	डॉ. जयश्री खांबटे	९४२३२७२३६९
❖ <b>दहिसर-पालघर</b>		❖ <b>कोल्हापूर</b>	
बबन भांबुरे (नालासोपारा)	९३२४२२१०२८	सुरेखा तारे	९९६९६७४७४२
नंदकुमार नेमळेकर (पालघर, बोईसर)	९८६७३७१३८७	❖ <b>इंदूर (हिंदी)</b>	
नीता म्हात्रे (विरार)	९८२०३८८८०४	श्रीकांत तारे	९८६९११०६५०
❖ <b>नवी मुंबई</b>		❖ <b>रत्नागिरी</b>	
सुरेखा पडवेकर (ऐरोली)	९९६९३७०१८७	भाऊ गद्रे ०२३५२-२२६१२९	
राजेंद्र बापट (खारघर)	९९६९२२४४६२	❖ <b>नाशिक</b>	
❖ <b>महाड</b>		सत्यनारायण शर्मा	९८२०२४८८९८
सीमा पाटणकर	९८३३३९९८६१	❖ <b>ENGLISH</b>	
❖ <b>सासवड</b>		Asha Indap	9967974058
भाग्यश्री देशपांडे	९४२३००५६९९	Shubhada Apte	9870227746
❖ <b>नागपूर</b>		❖ <b>हिंदी</b>	
मनोहर कुंभारे	९८६९२६१५७०	दीप्ती जाधव	९८२१३६५९८८
❖ <b>डोंबिवली-कर्जत</b>		❖ <b>भुसावळ, जळगाव व गुजराथी वर्ग</b>	
अनिल कुलकर्णी (डोंबिवली)	०२५१-२४४२११२	सुनिता गुरव	९८१९५०२०५८
मीनल देशपांडे (कल्याण)	९८६९४२१४८९		
मनीषा दाबके (बदलापूर)	९८९२२९०६०८		
सुहासिनी जोशी (अंबरनाथ)	९९३०९४२४९७		

- ❖ भिवाजी वाडेकर - हितचिंतक यांचे स्मरणार्थ तुकाराम शंकर मते
- ❖ सुलोचना नारायण गावंड यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान राजश्री शशिकांत गावंड



प्रज्ञा प्रकाशन, श्री. दिवेकर सरांच्या हस्ते, डोंबिवली प्रगत मेळावा, २०१७



दीपप्रज्वलन, बोरिवली प्रगत मेळावा, २०१८

“ ब्रह्मविद्येच्या सुलभ पद्धतींचा सराव व अभ्यास कुणीही करू शकतो. आजच्या विज्ञान युगात आपण बाह्य परिस्थितीस, जीवनातील चढाओढीस, प्रदूषित वातावरणास दोष देतो व आपली जबाबदारी टाळतो. परंतु ब्रह्मविद्येच्या साधनेने अशा परिस्थितीतही आपण आपले शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य उत्तम ठेवू शकतो. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने आजवर अनेक साधकांनी वेगवेगळ्या आजारांवर विजय प्राप्त करून आपले जीवन निरोगी केले आहे. तरीही ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. ब्रह्मविद्या हा यशस्वी जीवनाचा निश्चित मार्ग आहे. बालवयात किंवा तरुणपणी या साधनेचा अवलंब केल्यास जीवन यशस्वी व भविष्य उज्ज्वल होऊ शकते. ”



ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्टचा

**ब्रह्मविद्या साधक संघ**

Bramhavidya Sadhak Charitable Trust: Registration No. E-1995

T: 022-25339977, 022-25347788

W: [www.bramhavidya.net](http://www.bramhavidya.net)

 BramhavidyaSadhakSangh  BramhavidyaSS  BramhavidyaSandhaSangh