

२ ० २ ३ - २ ४

# प्रज्ञा

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे ।





॥ प्रार्थना ॥

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

भावार्थ

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

विश्वस्त मंडळ



जयंत दिवेकर



सविता सुळे



कल्पना राईलकर



स्वाती जोग



डॉ.नितांता शेवडे



रमेश करंदीकर



रुचिरा गोडबोले



राधिका मराठे



# संपादकीय

सप्रेम नमस्कार !

तीन वर्षांच्या प्रतीक्षेनंतर २०२३ - २४ ची 'प्रज्ञा' स्मरणिका आदरणीय श्री. दिवेकर सरांच्या हस्ते प्रकाशित करताना आनंद होत आहे.

मार्च २०२० मध्ये कोविड १९ च्या साथीमुळे जगभर लॉक डाऊन सुरू झाला. चालू वर्ग बंद करावे लागले. दोन महिन्यात सर्व वर्ग झूम, गुगल मीट, टीम लॉक अशा विविध ॲप्स द्वारे ऑनलाईन पद्धतीने सुरू झाले. परंतु बऱ्याच शिक्षकांना या आधुनिक तंत्रज्ञानाची ओळख नव्हती. श्री. दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने आणि प्रोत्साहनाने तसेच ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराच्या ध्यासाने सर्व शिक्षकांनी हे तंत्रज्ञान आत्मसात करून अल्पावधीतच ऑनलाईन वर्ग घ्यायला सुरुवात केली. यासाठी संस्थेने शिक्षकांना लॅपटॉप व टॅब भेट म्हणून दिले. ऑनलाईन वर्गांनी सर्व चित्रे बदलले. जग जवळ आले आणि ज्या शहरांत वर्ग नव्हते त्या लहान, मोठ्या शहरांतून तसेच परदेशांतूनही अनेक साधक ब्रह्मविद्येच्या कुटुंबात आले.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या 'आरोहण' आश्रमाचे बांधकाम पूर्ण झाले असून फेब्रुवारी २०२४ पासून ब्रह्मविद्येची सर्व निवासी शिबिरे या वास्तूतच घेतली जातील. या सर्वांबाबत सविस्तर माहिती आपल्या 'कार्यप्रकाश' सदरात वाचावयास मिळेल. 'ज्ञानप्रकाश' या सदरात शिक्षकांचे मार्गदर्शनपर लेखही आहेत. गेल्या तीन वर्षांत शारीरिक व मानसिक अडचणींतून बाहेर येण्यास साधकांना ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा कसा उपयोग झाला हेही आपण वाचू शकता.

फारच थोड्या अवधीत ही स्मरणिका तयार करण्यात सर्व शिक्षक, साधकांनी आपले लेख, अनुभव, कविता पाठवून मोलाचे योगदान दिले आहे. त्या सर्वांचे आम्ही ऋणी आहोत. सर्व पृष्ठदात्यांचे खूप आभारी आहोत.

मुखपृष्ठाच्या कल्पनेसाठी 'ब्रॅन्ड मेकर' यांचे तसेच छपाई व अंतर्गत सजावटीसाठी 'सारथी एन्टरप्रायजेस' यांचे मनःपूर्वक आभार !

या सर्व कामात अनेकांचा कळत नकळत हातभार लागला आहे. त्या सर्वांचेही प्रज्ञा मंडळातर्फे आभार !

ब्रह्मविद्येच्या 'प्रकाश योगा'च्या ऑफलाईन आणि ऑनलाईन वर्गांमार्फत जीवनाच्या ज्ञानाचा प्रसार अनेकांपर्यंत होवो हीच प्रार्थना !

- अलका पुरोहित

# प्रज्ञेच्या अंतरंगात...

## ज्ञानप्रकाश

माझी श्रद्धा.....	जयंत दिवेकर.....१
बल विकसित करू या.....	स्वाती जोग.....३
शोधिसी मानवा.....	रमेश करंदीकर.....५
तारुण्याची गुरुकिल्ली.....	आर्या चिपळूणकर.....७
मी पाहिलेले जाशुआ ट्री.....	आरती विभुते.....८
प्रकाशयोग शिका.....	सुनिता राईलकर.....९
नर्मदा परिक्रमा.....	मेधा कावतकर.....१०

## कार्यप्रकाश

आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली :	
ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग.....	जयंत दिवेकर.....१२
सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !.....	राजाराम सुर्वे.....१४
शिविरांचे उपक्रम .....	कल्पना राईलकर.....१७
स्वप्नपूर्तीच्या दिशेने -	
आरोहण आश्रम.....	रमेश करंदीकर .....१९
फिटे अंधाराचे जाळे ।	
झाले मोकळे आकाश ।।.....	डॉ.नितांता शेवडे.....२०
आरोहण आश्रम सहल :	
आनंददायी अनुभव .....	मीरा गोखले.....२१
आरोग्यम् परमम् भाग्यम्	
स्वास्थ्यम् सर्वार्थसाधनम् ।।.....	.....२२
आठवणी दाटतात.....	.....२३

## अनुभव

ब्रह्मविद्या : दिव्य प्रकाश .....	विजय विठ्ठल गिरप.....२४
साधनेने आत्मविश्वास वाढला.....	डॉ. भारती राजगुरू.....२५
आपल्यातील क्षमतांचा शोध.....	मीनाक्षी कुमकर.....२६
सरावाचा फायदा.....	स्नेहा देवडीवाले.....२७
ब्रह्मविद्येचे सामर्थ्य.....	ऋतुराज अगवणे.....२७

## अनुभव

डिप्रेशन मधून बाहेर .....	पद्मजा तळवडेकर.....	२८
साधनेचे गमक.....	नीता चाळके.....	२८
चला सुंदर होऊया !.....	लता प्रभू.....	२९
साधनेने अभ्यासात यश.....	सिद्धार्थ वैद्य.....	३०
भयावर मात.....	वृषाली टिकेकर.....	३१
ब्रह्मविद्या - अखंड तारुण्य.....	सतीश माणगावकर.....	३१
चैतन्यमय शरीर.....	वर्षा भोळे.....	३२
परिक्षेचा बागुलबुवा.....	नेहा भावसार.....	३३
एक सामाजिक दडपण - जेट लॅंग.....	डॉ. प्रसाद जोशी.....	३४
मनाची अमर्याद ताकद.....	जयंत सबनीस.....	३४
नवीन ऊर्जा.....	वैशाली दळवी.....	३५
दैवी मार्ग.....	उज्वला राणे.....	३६
आरोग्यम धनसंपदा.....	अनंत कामेकर.....	३६
नवजीवन देणारी ब्रह्मविद्या.....	विजय सितप.....	३७
वार्धक्याची भीती पळाली.....	उल्का जोशी.....	३८
मानसिकतेत बदल.....	अस्मिता पटवर्धन.....	३८
आत्मविश्वास वाढला.....	श्वेता तापकीर.....	३९
विलक्षण अनुभव.....	पल्लवी मिस्री.....	४०
कठीण काळात भयावर मात.....	वैशाली सकपाळ.....	४१
आनंदात जगण्याचा मार्ग सापडला.....	बलराम कोंडाळकर.....	४२
मला मिळालेली नवीन दिशा.....	वासंती बाऊस्कर.....	४२
अंतर्दामी आनंद.....	डॉ. शोभना सरोदे.....	४४
अस्थमावर मात.....	अश्विनी खटावकर.....	४५
भितीपासून मुक्ती.....	शुभांगी सहामते.....	४६
तणावावर मात.....	अस्मिता पाटील.....	४६
माझा ब्रह्मविद्या वर्गातला अनुभव.....	उषा गावकर.....	४७
साधनेने धैर्य वाढले.....	विद्या धाराशिवकर.....	४८
अवर्णनीय अनुभवाची प्रचिती.....	प्रकाश काजळे.....	४९
ब्रह्मविद्या जीवनाचा अविभाज्य भाग.....	संजय बोंद्रे.....	५१

## बालविकास

अभ्यासातली एकाग्रता वाढली.....	दर्श पै.....	५२
सकारात्मक विचार करण्याची क्षमता वाढली.....	श्रावणी गद्रे.....	५२

## कविता

ब्रह्मविद्या एक अनमोल ज्ञान.....	प्रणाली पंडीत.....	५२
किल्ली.....	पूर्णमा शेडे.....	५३
प्रज्ञा.....	डॉ. मेघना वर्वे.....	५४
ब्रह्मविद्या - प्रकाशयोग.....	मीनल काणेगावकर.....	५५
प्रिय साधका.....	रश्मी सकपाळ.....	५६

## कार्यकारिणी सदस्य

सचिव : कल्पना राईलकर

खजिनदार : हेमंत लागू

## प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक : जयंत दिवेकर

संपादक : अलका पुरोहित

मुखपृष्ठ : ब्रॅन्ड मेकर

कार्यकारी संपादक : शलाका गोळे

मुद्रण : सारथी एन्टरप्रायजेस

प्रज्ञा मंडळ : अलका महाजन, विनीता ओतीव, डॉ. उषा मुळे

## कार्यालयीन व्यवस्था

भगवान लोणकर

रश्मी सकपाळ, समृद्धी मिस्त्री, मधुकर डोलारे, अनिल विनेरकर

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

### १. ठाणे कार्यालय

१ ला मजला, पेरिविंकल व्हिला (दुर्गाधाम), डॉ. रमेश प्रधान मार्ग, शिवसेना शाखेजवळ, तलावपाळी,

ठाणे (प.) ४००६०२. वेळ : १० ते ६, रविवार, साप्ताहिक रजा

दूरध्वनी : ०२२ - २३४७७८८, २५३३९९७७, ९९३७४७७८५९

### २. पुणे कार्यालय

बी-५, दीक्षित बाग अपार्टमेंट, १६/डी/२ नवीन पेठ, पुणे ४११ ०३०, फोन नं. ९४२२५३२५५३

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

### ३. बोरिवली कार्यालय

दूरध्वनी : ९८३३९५७३६५

## महत्वाची 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 वैद्यकिय सत्याशिवाय औषधोपचार खंडित करू नये.'

## ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०२३



अमिता देसाई  
बी.ए.  
# 9820581934  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



अमिता जैन  
एम. ए.  
# 9969179149  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



अपर्णा उमराणीकर  
एम.ए.  
# 8600995078



अपर्णा प्रभू  
बी.ए. एल.एल. बी.  
# 9967795900  
इंग्रजीतून वर्ग घेणार



भारती बांगडे  
बी.एस्सी.  
# 9969886767



डॉ. भावना डोळस  
बी.एच.एम.एस.  
# 9969381964



चंद्रहास भगत  
बी.एस्सी.  
# 7020602454



धनश्री अध्यापक  
एम.एस्सी.  
# 88300 13212



हेमलता बिरंगाने  
# 9881461050



डॉ. समीर शास्त्री  
पीएच.डी.  
# 9881390402



जयश्री रेगे  
जी.डी.आर्ट.  
# 9869809364



ज्योती कंडोथ  
एम.एस्सी.  
# 9870534765  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



लता शेटी  
पीएच.डी.  
# 9819943235  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



मुदुला जोशी  
बी.कॉम.  
# 9892346499



नीलांबरी श्रावणकर  
एम. ए.  
# 9082770795



नीता म्हात्रे  
बी.कॉम.  
# 8380061401



नीता पै  
बी.कॉम.  
# 9967085151  
हिंदी मधून वर्ग घेतात



निलांगी बाऊस्कर  
# 9987793918



प्रज्ञा गावकर  
एम.ए.  
# 9757443376



डॉ. रागिणी हेन्द्रे  
एम.बी.बी.एस.  
डी.सी.पी.  
# 9422581542  
9422144213



डॉ. राजेश डोळे  
बी.ए.एम.एस.  
#9323366241  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



## ब्रह्मविद्या नवीन शिक्षक २०२३



सरिता म्हात्रे  
बी.कॉम.  
# 7083670215



सविता शिवरकर  
बी.एस्सी.  
# 9420424761  
8796420461



स्नेहल वझे  
बी.कॉम.  
# 9869045011



सुनंदा आगाशे  
बी.कॉम.  
# 9011221819



सुनिता कुलकर्णी  
बी.कॉम.  
# 9226151225



वैशाली मठाधिकारी  
# 9370514671



वर्षा सावंत  
एन.सी.व्ही.टी  
सी. टी.आय.  
(इलेक्ट्रॉनिक टेक्नॉलॉजी)  
# 7678029395



अश्विनी कुलकर्णी  
डी.एम.ई. डी.सी.ए.  
ए.डी.ओ.टी.  
# 9822930050



प्रभा राजगुरु  
# 9969385320



मीनाक्षी कुलकर्णी  
एम.एस्सी.  
# 9584021760  
इंदूर येथे हिंदीतून  
वर्ग घेतात.



रश्मी पटवर्धन  
बी.एस्सी.  
# 9869150074



डॉ. पूर्णिमा खरे  
पीएच.डी (टेक)  
# 7208070507  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



छाया वडे  
एस.एस.सी.  
# 9765492455



सुमेधा जोशी  
बी.कॉम.  
# 9767035765



सीमा मुळ्ये  
बी.एस्सी.  
# 9321564880



श्वेता शेठ्ये  
एस.एस.सी.  
# 9967150727



चंद्रकांत करोडे  
बी.कॉम ; एफ.सी.ए.  
# 9892039340  
इंग्रजीतून वर्ग घेतात



डॉ. स्वाती सुप्रे  
एम.बी. बी.एस.  
# 9082864285

ज्या शिक्षकांच्या खाली माध्यमाचा उल्लेख केलेला नाही ते सर्व शिक्षक मराठीतून वर्ग घेतात.



## माझी श्रध्दा



जयंत दिवेकर

**आपण जगत असतो म्हणजेच सतत क्रिया करत असतो. या प्रत्येक क्रियेत श्रध्दा आहे. यावरून आपण पाहू शकतो की श्रध्देने आपले सगळे करणे म्हणजेच आपले सगळे जगणे व्यापलेले आहे.**

माझी श्रध्दाच मी आहे ! अर्थात् मी इतर काही नसून माझी श्रध्दाच आहे. माझ्या श्रध्देचे व्यक्त रूप आहे.

गीतेच्या सतराव्या अध्यायामध्ये भगवंतांनी सांगितले आहे,

श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥१७-३॥

अर्थात मनुष्य श्रध्देने भरलेला आहे आणि ज्याची जशी श्रध्दा आहे तसाच तो आहे.

ही श्रध्दा काय आहे ? ही अशी कोणती गोष्ट आहे की जिने मनुष्य भरलेला आहे किंवा जिने मनुष्याला पूर्णपणे व्यापलेले आहे ? हे काय आहे की ज्यावर माणसाचे पूर्ण जीवन आधारलेले आहे ?

श्रध्दा अतिशय प्रचलित शब्द आहे परंतु श्रध्दा म्हणजे नेमकं काय याचा विचार बहुतेक कुणीही करत नाही. सर्वसाधारणतः असंच समजलं जातं की ज्याचा परमेश्वरावर विश्वास आहे त्याच्याकडे श्रध्दा आहे आणि ज्याचा परमेश्वरावर विश्वास नाही त्याच्याकडे श्रध्दा नाही. आता परमेश्वराचा विचार प्रत्येक जण वेगवेगळ्या प्रकारे करतो आणि त्यामुळे तो म्हणतो की माझी या देवावर किंवा या देवीवर किंवा इतर कुठल्या ठिकाणी श्रध्दा आहे.

थोडक्यात म्हणजे परमेश्वराच्या बाबतीत तुमचा काय विश्वास आहे त्याला श्रध्दा समजले जाते आणि त्यामुळे जीवनाच्या इतर भागांमध्ये श्रध्दा आहे किंवा श्रध्देच काही मूल्य आहे असं कोणलाही वाटत नाही.

आपण आधी पाहिल्याप्रमाणे श्रध्दा अशी गोष्ट आहे किंवा आपल्या मधील अशी क्षमता आहे की जी आपल्या संपूर्ण जीवनाला व्यापते. आपल्या जीवनातील प्रत्येक गोष्टीमध्ये श्रध्दा आहे. आणि या श्रध्देवरच आपलं जीवन आधारलेले

आहे. त्यामुळे जशी आपली श्रध्दा आहे तसेच आपण आहोत. आपण आपल्या श्रध्देपेक्षा जास्त असू शकत नाही.

ही सर्वव्यापक श्रध्दा काय आहे ? **श्रध्दा आपल्यामधील ती क्षमता आहे किंवा ती गोष्ट आहे की जिच्यामुळे आपण पुरावा नसतानाही विश्वास ठेवू शकतो.**

श्रध्देचा असा कधी विचार केलेला नसल्यामुळे श्रध्देची ही व्याख्या लक्षात यायला जरा वेळ लागेल आणि त्यासाठी तुम्ही तुमच्या मध्येच निरीक्षण केले पाहिजे. जगणे म्हणजे करणे होय. जगण्यासाठी आपण सतत क्रिया करत असतो. प्रत्येक क्रियेमधून आपल्याला काहीतरी परिणाम अपेक्षित असतो. क्रिया सुरु करण्याच्या आधी आपल्याला ठाम विश्वास वाटतो की आपण निवडलेली क्रिया आपल्याला अपेक्षित परिणाम देईल. हीच श्रध्दा आहे आणि तिच्यामुळे आपण विश्वास ठेवू शकतो आणि क्रिया करू शकतो. जेव्हा आपली श्रध्दा कमकुवत किंवा डळमळीत असते तेव्हा आपण संभ्रमात पडतो आणि कोणतीही क्रिया करू शकत नाही.

आपण अगदी साधे उदाहरण घेऊ. समजा की तुम्हाला पाणी प्यायचे आहे. आता ही अगदी रोजची साधी क्रिया आहे. या क्रियेमध्ये श्रध्देचे काही स्थान आहे हे आपल्या लक्षातही येणार नाही. परंतु श्रध्दा तिथे आहे. आपली श्रध्दा आहे की हे पाणी मला पिण्यासाठी योग्य आहे. त्यामुळेच आपण पाणी पिऊ शकतो. जर आपल्या मनात शंका आली की हे पाणी दूषित तर नाही ना, तर आपण पाणी पिणार नाही.

आता आपण जगत असतो म्हणजेच सतत क्रिया करत



असतो. या प्रत्येक क्रियेत श्रद्धा आहे. यावरून आपण पाहू शकतो की श्रद्धेने आपले सगळे करणे म्हणजेच आपले सगळे जगणे व्यापलेले आहे.

प्रत्येक माणसामध्ये ही क्षमता म्हणजेच श्रद्धा आहे आणि तिच्यामुळेच तो जगू शकतो. जर श्रद्धा नसेल तर माणूस जगू शकत नाही. ज्याचा परमेश्वरावर विश्वास आहे आणि ज्याचा परमेश्वरावर विश्वास नाही अशा दोघांकडेही श्रद्धा आहे. एकाची श्रद्धा त्याला सांगते की परमेश्वर आहे. तर दुसऱ्याची श्रद्धा त्याला सांगते की परमेश्वर नाही.

वर दिल्याप्रमाणे श्रद्धेचे खरे स्वरूप लक्षात आल्यावर आपण पाहू शकतो की जर आपल्याला आपले जीवन योग्य करायचे असेल, सुधारायचे असेल तर आपण आपली श्रद्धा सुधारली पाहिजे, योग्य केली पाहिजे.

जन्मतः लहान मुलांमध्ये श्रद्धा तिच्या शुद्ध स्वरूपात किंवा तटस्थ स्वरूपात असते आणि तिच्यावर कोणतेही संस्कार झालेले नसतात. ती फक्त शुद्ध विश्वास ठेवण्याची क्षमता असते. जसजसे मूल मोठे होते तसतसे या तटस्थ

श्रद्धेवर वेगवेगळे संस्कार होत जातात आणि त्या मुलाची श्रद्धा घडत जाते. संस्काराच्या व्यतिरिक्त मुलाचे स्वतःचे विचार आणि अनुभव त्याची श्रद्धा घडवतात. याप्रमाणे प्रत्येकाची श्रद्धा घडत जाते आणि या श्रद्धेच्या जोरावरच तो त्याचे जीवन जगतो.

सर्वसाधारणतः कोणीही त्याची श्रद्धा विकसित करण्याचा प्रयत्न करत नाही. श्रद्धेला न बदलता माणूस स्वतःचे जीवन बदलण्याचा प्रयत्न करतो आणि बहुतांशी तो त्याच्या प्रयत्नांमध्ये अपयशीच होतो. परंतु जर माणसाने त्याची श्रद्धा योग्य केली तर स्वतःचे जीवन सुधारण्यामध्ये ती यशस्वी होऊ शकते.

ब्रह्मविद्येच्या आपल्या अभ्यासक्रमामध्ये योग्य श्रद्धा विकसित करणे हेच पहिले पाऊल आहे कारण तो आपल्या जीवनाचा पाया आहे. आपल्या अभ्यासक्रमामध्ये जी साधना दिलेली आहे त्या साधनेमार्फत योग्य श्रद्धा विकसित होते. म्हणूनच आपण सर्व आपल्या साधनेला घट्ट धरून ठेवूया आणि योग्य श्रद्धा विकसित करूया.



डोंबिवली मेळावा मार्गदर्शन करताना श्री. दिवेकर सर



## बल विकसित करू या



स्वाती जोग

**बलाच्या विविध छटांनी आपलं जीवन व्यापलेलं आहे. जिथे बल आहे, तिथे यश आहे. जिथे यश आहे, तिथे आनंद आहे.**

वर्तमानपत्र हातात घेतल्यावर मला शेवटचं पान क्रीडा विशेष बघायला आवडतं. खेळाडूंचे वेगवेगळ्या खेळातील फोटो, खेळाडूंचे शरीरसौष्ठव, पीळदार स्नायू, फोटोत टिपलेला झेल किंवा गोल.. त्यात सुद्धा गती जाणवते, मेहनत लक्षात येते, मजा वाटते.

आपल्या सगळ्यांना बलाचे आकर्षण आहे. दुर्बलता नकोशी वाटते. जो बलवान आहे तोच सिकंदर होतो.

बल आपल्या प्रत्येकातच उपजत आहे. आपल्या दैनंदिन व्यवहारात आपण बलाचा उपयोग करत असतो. उठणं, बसणं, बोलणं, चालणं प्रत्येक क्रियेत आपण शारीरिक बल, शक्ती वापरत असतो. तसेच जेव्हा आपण विचार करतो, निर्णय घेतो, आयोजन करतो, विचारांचे आदान प्रदान करत असतो तेव्हा आपण मानसिक बलाचा उपयोग करत असतो. सर्वसाधारणपणे एक मनुष्य म्हणून जगण्यासाठी आवश्यक ते शारीरिक व मानसिक बल आपल्यात उपजतच असतं.

परंतु जीवनाच्या शर्यतीत यशस्वी होण्यासाठी एवढंच बल पुरेसं नाही. वेगवेगळ्या गोष्टी शिकून, तंत्र आत्मसात करून, त्यात आपले प्रयत्न ओतून बल विकसित करावं लागतं. खेळाडू, मल्ल तासन तास सराव करतात आणि शारीरिक बल व त्याबरोबर त्या क्षेत्रातील कौशल्य विकसित करतात. शाळा, महाविद्यालयात शिक्षण घेऊन आपण बुद्धी विकसित करतो. निरनिराळे कौशल्य, क्षमता विकसित करत असतो. बलाचा वापर करून पैसा मिळवत, मान मरातब, प्रतिष्ठा, लोकसंग्रह वाढवत पुढे पुढे जात असतो. एक झालं की दुसरं शिखर खुणावत राहतं. त्यासाठी आणखी बल गोळा करतो. या सगळ्या बाह्य गोष्टी - जसे की पैसा, संपत्ती, लोकसंग्रह

आपलं बल वाढवत असतात. जगण्याच्या स्पर्धेत आपण कोणीतरी काहीतरी विशेष आहोत हे सिद्ध करावं लागतं. कुणाला तरी मागे टाकून पुढे जायचं असतं. आपलं स्थान टिकवून ठेवायचं असतं. महत्त्वाचं म्हणजे बलामुळे आपला **मी** सुखावतो. **मी कोणीतरी आहे** हे सिद्ध करणे ही आपल्या अहंकाराची गरज असते.

आपण सहज पाहू शकतो की बलाच्या विविध छटांनी आपलं जीवन व्यापलेलं आहे. जिथे बल आहे, तिथे यश आहे. जिथे यश आहे, तिथे आनंद आहे.

आपल्या स्वतःच्या जीवनात तसेच आजूबाजूला आपल्याला बलाच्या छटा दिसून येतात. हिमवर्षाव, हिमवादळ, प्राणवायूचा अभाव, वाट चुकून हरवणे अशा विपरीत परिस्थितीत गिर्यारोहक गिरीशिखरे सर करतात. ऑलिंपिक गाजवणारे दिव्यांग, स्वतःच्या पोटाला चिमटा घेऊन काबाडकष्ट करणारे आई - वडील, कधी एका खोलीत तर कधी अनाथाश्रमात राहून कठोर मेहनत करून यशस्वी होणारे विद्यार्थी! बलाचा हा अविष्कार आपल्याला अचंबित करतो.

स्वतःच्या व कुटुंबाच्या सुखसोयीची पर्वा न करता, स्वतःचा जीव धोक्यात घालून माळरानावर कुष्ठरोग्यांसाठी आनंदवन फुलवणारे बाबा आणि साधनाताई आमटे, आदिवासी बांधवांना औषधोपचार मिळावेत, त्यांचं जीवन सुधारावं, म्हणून मेळघाटात झटणारे डॉक्टर रवींद्र व डॉक्टर स्मिता कोल्हे, अनाथ मुलांची आई सिंधुताई सपकाळ! नीतिमूल्य जपण्यासाठी कार्यरत असलेल्या या आदरणीय व्यक्ती! इथे आपल्याला बलाचा वेगळाच पैलू दिसतो, नैतिक बल!

आता, प्रश्न असा उभा राहतो की हे बहुढंगी बल फक्त





काही निवडक लोकात नाही, तर प्रत्येकात आहे. मग या बलाचा उगम कशात आहे, स्रोत काय आहे ?

बलाचा उगम, स्रोत आपल्या प्रत्येकात असलेल्या दिव्यत्वात आहे. दिव्यत्व आपल्या प्रत्येकात प्रस्थापित आहे. अध्यात्माचा पायाच हा आहे की हे मानवा, स्वतःस ओळख ! तू दिसतोस त्यापेक्षा श्रेष्ठ, दिव्य आहेस. जसजसे आपण स्वतःला जाणीवपूर्वक, प्रयत्नपूर्वक आपल्यातल्या दिव्यत्वाशी जोडू, त्याच्याशी संपर्क करू आणि त्याच जाणिवेत राहू, तसतसे आपण हे मूलभूत बल विकसित करू अशी उदाहरणे आपण पाहतो, आपल्या वाचनात येतात.

कुरुक्षेत्रावर धर्मयुद्धासाठी दोन्ही सेना सज्ज होत्या. भगवंतांनी अर्जुनाचा रथ युद्धभूमीच्या मध्यभागी आणला. शंखनाद झाला. अर्जुनाने गांडीव धनुष्य उचलले. समोर सर्व आप्तस्वकीय, पितामह, गुरु, बंधू बघून तो सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर गलितगात्र झाला. सग्यासोयऱ्यांचा वध करून मिळणारे राज्य नको या विचाराने याला शोष पडला, अंगाला कंप सुटला, गांडीव धनुष्य त्याने ठेवून दिले. विषादाने त्याची शक्तीच जणू नाहीशी झाली. भगवंतांनी गीतेच्या रूपात प्रबोधन केले. दिव्यत्वाशी जोडल्याने अर्जुन जागा झाला, लढला.

स्वामी विवेकानंद सर्वधर्म परिषदेसाठी अमेरिकेत गेले. हा सर्व प्रवास सोपा होता का ? जवळ पैसे नाहीत, पुरेसे गरम कपडे नाहीत, राहायचं कुठे, खायचं काय, माहित नाही. तरी स्वामीजी परत फिरले नाहीत. सभा गाजवली. **माझ्या बंधूभगिनींनो** या संबोधनाने इतिहास घडवला.

आपण सर्वजण सर्वार्थाने बल विकसित करू शकतो कारण बल आपल्यात आहेच ! मग आहे, तर आपल्याला जाणवत का नाही ? आपलं मन नकारात्मक, अभावात्मक विचारांनी भरलेलं असतं. जमेल का, होईल का, माझं हसं होईल का इत्यादी. आपण दुर्बलता मान्य करतो आणि तीच निर्माण करतो. चला ! दुर्बलतेला रामराम करूया ! ब्रह्मविद्येच्या वर्गास प्रवेश घेऊया. श्वसन प्रकारांच्या व ध्यानाच्या सरावाने आपोआपच आपल्यातील बल विकसित होऊ लागेल.

श्वसनप्रकारांच्या सरावाने शरीर आरोग्यसंपन्न होते व ध्यानाच्या सरावाने विचार सुधारतात. आपण म्हणजे वस्तुतः आपले विचार आहोत. विचार सुधारले की अडथळे दूर होतात, बल प्रकट होतं !! आपली आनंदाने यशाकडे जोरकस वाटचाल सुरू होते !







## शोधिसी मानवा ...



रमेश करंदीकर

**खरंच विचार करा आनंद कुठे आहे ? आरोग्य कुठे आहे ?**

**तर आपल्याच आत आहे. मग हा अंतरीचा ठेवा मला कसा सापडणार ?**

दीपावलीचा सण गेल्या आठवड्यात संपला. तसं पाहता हल्ली हा सण अगदी नववर्षपर्यंत चालतो. दिवाळी, तुळशीचे लग्न, मग लग्नसराई, नाताळ ते थेट नववर्षाचे स्वागत! सगळीकडे रोषणाई, खरेदीची धामधूम उत्सवी वातावरण असतं.

दसरा गेला आणि दिवाळीची धामधूम सुरु झाली दुकानं, हॉटेलं भरुन गेली. या संपूर्ण काळात जेव्हा जेव्हा मी बाहेर पडत होतो तेव्हा तेव्हा मी माणसांचं निरीक्षण करत होतो. लहान-थोर, मध्यम वयाचे, तरुण स्त्रिया, पुरुष, असंख्य चेहरे, त्यांची देहबोली पाहत होतो आणि ह्या उत्सवी वातावरणात मला एकच गोष्ट प्रकर्षाने जाणवली ती म्हणजे या माणसांच्या चेहऱ्यावर देहबोलीत दिसणारे तणावाचे भाव! अभावानेच एखादा माणूस हसतमुख, उत्साही दिसत होता. खरंतर कोरोना काळानंतर आता सर्व काही स्थिर स्थावर झाल्यावर असं असणं खूप काही सांगून जात होतं.

मी विचार करू लागलो की, असं का व्हावं ? कोणाशीही बोलताना प्रकर्षाने हेच जाणवत होतं की माणूस सुखी, आनंदी नाहीये. आत एक अनामिक भीती आहे, ताणतणाव आहेत. तुम्ही बघा दिलखुलास हसणारी, आरोग्यसंपन्न, आनंदी दिसणारी माणसं दुर्मिळ झाली आहेत. खरंतर बाजारपेठा भरलेल्या होत्या माणसांनी आणि वस्तूंनी. वातावरण उत्सवी होतं, क्रिकेट सामने रंग भरत होते. मग नक्की कुठे चुकतंय ? म्हणजेच ज्याला भौतिक सुख म्हणतो त्याची रेलचेल आहे पण माणूस आनंद हरवून बसलाय, आरोग्य हरवून बसलाय आणि प्रचंड ताणतणावा खाली जीवन जगतोय. पण ह्याला जीवन जगतोय अस तरी कसं म्हणायचं ?

आज भरपूर पैसा आहे, भौतिक सुखसोयी आहेत, राहायला घर आहे. म्हणजेच सुखाच्या कल्पनेतील सर्व काही आहे या भूलभुलैयात माणूस स्वतःलाच हरवून बसलाय! आज मिळवण्यासारखं सगळं त्याच्याजवळ असूनही जीवनात आनंद नाही, आरोग्य नाही, माणसा-माणसात संवाद नाही, कारण कोणावरच विश्वास नाही!

यावर चिंतन करताना लक्षात येत होतं की कुठेतरी चुकतंय, पण हे सांगून सुध्दा माणूस हे समजून घेईल का ? सुखाचा महामंत्र त्याच्या लक्षात येईल का ? तो आचरणात आणेल का ? बघुया, प्रयत्न तर करुया ! गेल्या ५०-६० वर्षात माणसाने केलेली वैज्ञानिक आणि भौतिक प्रगती थक्क करणारी आहे. जणू अवघं विश्व त्याच्या हातात गवसलं आहे. पण हव्यास काही कमी झालेला नाही. त्याला अजून काहीतरी हवयं. AI (artificial intelligence) ने तर कहर केला आहे. यात काही चुकीचे आहे का ? अजिबात नाही ! अस आहे म्हणून प्रगती आहे पण आधी म्हटल्याप्रमाणे संतोष नाही, समाधान नाही, शांती नाही, रात्रीची झोप येत नाही.

याच कारण अगदी सोपं आहे. माणसाची पंचज्ञानेन्द्रिये त्याला सतत बाहेर शोध घेण्यास प्रवृत्त करतात. त्याला विश्वास वाटतो की खरं सुख बाहेर आहे. बाहेरून मिळवण्याची गोष्ट आहे. आणि हे करताना त्याला शांतपणे आत बघण्यासाठी वेळच नाही ! आजारी पडलास, बाहेरून औषध आण ! त्याचे साईड इफेक्ट्स कोण बघणार ? पण एक धावतो म्हणून दुसरा धावतो कुठे जायचं माहित नाही. माहित नसलेली स्पर्धा चालू आहे. या स्पर्धेत जीव घुसमटतोय पण थांबला तो संपला म्हणून ऊर फुटेलपर्यंत धावायचं आणि ऐन तारुण्यात अनामिक आजाराने मरुन



जायचं, यासाठी आहे का आपला जन्म ?

विचार करुन बघा, आनंद कुठे आहे, आरोग्य कुठे आहे ? शांती कुठे आहे ? आपण जगतोय म्हणजे नक्की काय करतोय ? देवाने दिलेला श्वास चालू आहे म्हणून जगणं चालू आहे. विचार येतात म्हणून विचार करतोय. खरंच विचार करा आनंद कुठे आहे ? आरोग्य कुठे आहे ? तर आपल्याच आत आहे. मग हा अंतरीचा ठेवा मला कसा सापडणार ? आत बघायचं म्हणजे नक्की काय करायचं ? आनंद बाहेर कसा काढायचा ? तेच आता समजून घेऊया.

परमेश्वराच्या निर्मितीमधील माणूस ही सर्वोच्च निर्मिती आहे. त्याच्यातून परमेश्वर पूर्णांशाने व्यक्त होतो. आपल्याला जाणवणाऱ्या कमतरता आपण निर्माण केल्या आहेत. विश्वात सर्व काही विपुल आहे आणि माणसाला पूर्ण स्वातंत्र्य आहे. आपल्या जगण्यासाठी अत्यावश्यक असलेला श्वास आणि विचार आपण कधी जाणून घेतला का ? श्वासातून अखंडपणे आत येत असलेल्या प्राणवायूची किंमत किती ? आणि त्याही पेशा महत्वाची असलेली वैश्विक प्राणशक्ती योग्य प्रकारे कशी वापरायची ? आपला विचार आपले जीवन घडवतो किंवा बिघडवतो. मग या विचाराला वळण कसं लावायचं ? आपल्या जीवनात जे काही प्राप्त झालेलं आहे ते नशिवाने नाही, तर आपल्याच कर्माने आपण मिळवलेले आहे.

सर्व काही आपल्यामध्ये आहे. जो विचार आपण करतो तेच आपल्याला प्राप्त होते. आणि हा आनंद कधीही न संपणारा आहे. पण यासाठी शांत वसणे गरजेचे आहे.

आपल्याच श्वासाचा अभ्यास केला पाहिजे. विचार कुठून, कसे येतात, त्याचे आपण काय करतो हे शिकलं पाहिजे. स्वतःसाठी वेळ काढला पाहिजे. थोडक्यात स्वतःला समजून घेतलं पाहिजे. आपल्यामध्ये दिव्यत्व आहे. हे मान्य केले पाहिजे. आपल्या प्रत्येक प्रश्नाचं, समस्येचं उत्तर आपल्यामध्येच आहे, ते समजून घेतलं पाहिजे आणि हे प्रत्येकाला, मग तो विद्यार्थी असो. युवक असो की ज्येष्ठ नागरिक असो, सहज शक्य आहे. चुकलेल्या गणिताचे उत्तर आपल्यामध्येच आहे. ब्रह्मविद्येच्या प्रकाश योगात अत्यंत सहज सोप्या पद्धतीने शिकवलं जातं. तंत्र समजावली जातात. सहा महिन्यातच संतोषाचा, आरोग्याचा, यशाचा महामार्ग आपल्याला समजतो आपण त्यावर वाटचाल करू लागतो. जाहिरातीच्या भूलभूलैयात फसू नका. जसं गायक होण्यासाठी रियाज करावा लागतो, लेखक होण्यासाठी लिहावं लागतं, तसंच स्वतःचं आणि कुटुंबाचं जीवन आरोग्यसंपन्न करण्यासाठी ब्रह्मविद्या वर्गाला यावं लागेल, शिकावं लागेल आणि सराव करावा लागेल. चला तर मग नव्या आनंदी, आरोग्यसंपन्न यशस्वी जीवनाची पायाभरणी एका नव्या समाज निर्मितीचे दूत बनूया !

शुभास्ते पंधानः सन्तु !

रमेश करंदीकर  
ब्रह्मविद्या शिक्षक  
९३२९८९९५३४



योग दिन पुणे



## तारुण्याची गुरुकिल्ली



**माझे सर्व छंद जोपासताना म्हणजेच स्विमिंग, ट्रेकिंग, सिंगिंग, डान्सिंग इत्यादी करताना मला माझी एनर्जी लेव्हल खूप वाढलेली जाणवते आणि मी तिला योग्य दिशेला नेऊ शकते.**

**आर्या चिपळूणकर**

नमस्कार !

मी पुण्यामध्ये कर्वेनगर येथे राहते. ब्रह्मविद्येमुळे मला झालेले लाभ व मला आलेले अनुभव मी तुम्हाला सांगत आहे. माझे अनुभव ऐकून तुम्हालाही ब्रह्मविद्या करण्याची आंतरिक प्रेरणा मिळेल अशी मला खात्री वाटते. सांगण्यास अत्यंत आनंद वाटतो की परमेश्वर कृपेने आणि आई-वडिलांच्या आशीर्वादाने वयाच्या अठराव्या वर्षीच, अगदी तरुण वयात मी ब्रह्मविद्येमध्ये आले. मला हा राजमार्ग सापडला! आरोग्याची आणि यशाची गुरुकिल्लीच मला प्राप्त झाली. गुरुंच्या सानिध्यात आणि योग्य मार्गदर्शनाखाली मी ब्रह्मविद्येचे तिन्ही अभ्यासक्रम यशस्वीपणे पूर्ण केले. मग मला शिक्षक होण्याचीही प्रेरणा मिळाली आणि कार्यशाळा यशस्वीरित्या पूर्ण करून मी ब्रह्मविद्येची शिक्षिका झाले. गेली अनेक वर्षे मी बालवर्ग आणि प्राथमिक आणि आता प्रगत अभ्यासक्रमाचेही वर्ग आनंदाने आणि उत्साहाने घेत आहे.

सांगण्यास अत्यंत आनंद वाटतो की माझी दहा वर्षांची मुलगी आनंदी हिनेही ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग पूर्ण

केला आहे. तिच्या गर्भावस्थेत मी केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या मानसिक व्यायाम प्रकार व ध्यान पद्धतीमुळे माझ्या बाळावर त्यांचे उत्तम संस्कार झाले असे मला वाटते. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझी सकारात्मक ऊर्जा वाढलेली आहे. पूर्वीपेक्षा अधिक सकारात्मक विचार मी करते. माझी एनर्जी वाढली आहे आणि माझा इमोशनल कोशट सुधारला आहे. माझा स्टॅमिना, रोगप्रतिकारक शक्ती आणि कार्यक्षमता वाढलेली आहे.

व्यावसायिकरित्या मी जर्मन ट्रेनर आहे. माझ्या कामाच्या क्षेत्रामध्ये मला असं जाणवतं की पूर्वीपेक्षा माझा आत्मविश्वास आणि धैर्य अधिक वाढलेले आहे.

माझे सर्व छंद जोपासताना म्हणजेच स्विमिंग, ट्रेकिंग, सिंगिंग, डान्सिंग इत्यादी करताना मला माझी एनर्जी लेव्हल खूप वाढलेली जाणवते आणि मी तिला योग्य दिशेला नेऊ शकते. माझ्या आयुष्याला एक चांगली दिशा प्राप्त झाली आहे आणि सर्व स्तरांवर माझी प्रगती होत आहे.

**I live and love Brahmagvidya.**

मी ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे



**वाशी प्राथमिक उजळणी शिबिर**

❖ मनोहर नारायण शिन्ने यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान वैशाली शिन्ने  
❖ श्रीमती शिला गोविंद दाबके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मनीषा दाबके



## मी पाहिलेले जाशुआ ट्री



आरती विभुते

**इतकी वर्षे ऐकलेले झाड. वर्षानुवर्षे वाळवंटात उंच उंच जाते. त्या तिथे केलेली प्रार्थना स्वर्गपर्यंत पोहोचते असा समज आहे. याच वाळवंटात एडविन जॉन डिंगल यांना एक मोठ्ठा प्रकाशझोत आकाशातून खाली येताना दिसला.**

मी आभार मानते, मी संतुष्ट आहे.

अशी अनेक बोधवचने व विश्रांतीपाठ एखाद्या मंत्राप्रमाणे मी गेली १३ वर्षे सतत अक्षरशः गुणगुणत आले आहे. पण त्याची प्रचीती मात्र मला गेल्या ३ वर्षांत आली. सुरुवातीला २०२० मध्ये नैसर्गिक आपत्तीमुळे आपण सगळेच एकांतवासात गेलो त्यानंतर घरगुती आजारांमुळे माझा तो काळ आणखीनच वाढला. पण ते blessing to disguise प्रमाणे मला त्यावेळी साधनेला भरपूर वेळ मिळाला तसेच Thanks to Online साधना Digital क्रांतीमुळे physical to digital हा प्रवास सुखकर झाला. अनेक शिक्षकांचे मार्गदर्शन, ओळख झाली. बालवर्गात अनेक गावोगावी digital ध्यानसत्र घेतली.

विजयाच्या अटी साध्या सोप्या आहेत हे पटले. त्याच काळात प्राथमिक वर्गातील मला भावलेल्या पाठाचा अनुभव आला.

विचार - भावना - क्रिया

ब्रह्मविद्येच्या प्रस्तावनेत गुरु पद्मसंभव, गुरु डिंगले मी यांच्याबद्दल ऐकले व खूपच जवळचे वाटू लागले.

भूतानला जाऊन गुरु पद्मसंभवांची समाधी Tiger's Nest हा टप्पा पार पाडला, २०१९ मध्ये मला ही साहस यात्रा करण्याची संधी मिळाली, पण Science of Mental Physics 59700 Twenty nine palms Highway, Joshua tree, California हा पत्ता मला सतत खुणावत होता.

प्राथमिक वर्गापासून पुढे प्रगत, प्रदिपक मध्ये गुरु डिंगले मी नी लिहिलेले मूळ पाठ वाचनात आले. त्यांनी दिलेले पाठातील दाखले वाचताना, कशी असेल ही New city जोशुआ ट्री म्हणजे काय ? असे सतत मनात येत असे पण बुद्धी आड येत असे. कसे पोहोचणार इतक्या दूरवर.

अमेरिकेचा visa तर होता ! पण वाळवंटात पोहोचण्याचा मार्ग कोणता ?

कल्पना हीच ती कल्पना जी बुद्धीवर मात करते, जिच्यामध्ये उत्पादक शक्ती आहे. ती भावनेत बदलली. सुनवाईनी google मधून California त पदार्पण केले आणि संपूर्ण

कुटुंब कविला california त texas मधून relocate झाले. मी मनातल्या मनात टुण्णकन उर्डा मारली. मी तरुण आहे नं !

एका महिन्यापूर्वी Log Angels पासून अडीच तासावर असलेल्या वाळवंटात (High Desert) मध्ये जाण्याचा योग आला मैलोनमैल पसरलेले वाळवंट कॅलिफोर्नियाच्या थंडगार वातावरणा विरुद्ध उष्ण, दमट, हवा पण निसर्गाची मुक्त उधळण ठिकठिकाणी जाणवते. मोठमोठे अजस्र दगड एकमेकांवर रचून ठेवलेले निसर्गाची किमयाच न्यारी (खनिज विश्व) त्याचे भूगर्भीय कारण आपल्याला गुगल बाबा सांगतात. निवडुंगाचे अगणित प्रकार, वनस्पती विश्वाची वेगळीच ओळख आपल्याला इथे होते. कॅक्टस इतके आकार, रंग, रुप धारण करू शकतो हे पाहून मन थक्कच होते. त्यातील एक जोशुआ ट्री त्याचा उच्चार जॉशुआ तोडाचा चंबू करून होतो. उंच उंच निवडुंगाचे झाड बघत रहावेसे वाटते. हेच ते मी इतकी वर्षे ऐकलेले झाड. वर्षानुवर्षे वाळवंटात उंच उंच जाते. त्या तिथे केलेली प्रार्थना स्वर्गपर्यंत पोहोचते असा समज आहे. याच वाळवंटात एडविन जॉन डिंगल यांना एक मोठ्ठा प्रकाशझोत आकाशातून खाली येताना दिसला व तीच जागा त्यांनी न्यू सिटी ऑफ मॅटल फिजिक्ससाठी ठरवली १५२ एकर जागा असलेले मॅटल फिजिक्स इन्स्टिट्यूट ऐतिहासिक वास्तुशिल्प शास्त्राचा नमुना म्हणून जतन केला गेला आहे. अनेक सुंदर इमारती जसे फ्रस्ट सॅच्युअरी ऑफ मिस्टिक चर्च, डिंगल मेमोरियल, चॅपल, कॅफेटेरिया लोटस हॉल फॉर मेडिटेशन, साधकांसाठी कॉर्टजेस, गुरु डिंगले मीं चे घर जे आता अॅडमिनिस्ट्रेटिव्ह इमारत आहे. जेथे गुरु डिंगले मीं नी आपल्यासाठी इतके लेखी साहित्य उपलब्ध करून आपल्यापर्यंत पाठविले त्या वास्तूसमोर आपण नतमस्तक होतो. ज्या गुरुंचे नाव आपण पाठात पुन्हा पुन्हा वाचतो, ज्या वास्तूबद्दल वाचून मनात आकर्षण निर्माण होते व जी ब्रह्मविद्या आज मी आपल्या गुरुंकडून शिकत आहे, त्याप्रमाणे जगत आहे त्या वास्तूबद्दल, त्या गुरुबद्दल एवढेच म्हणू शकते I GIVE Thanks



## प्रकाशयोग शिका



सुनिता राईलकर

**योग्य श्वसन शिकण्यासाठी शिका ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग आणि सर्व प्रकारचा अंधार नाहीसा करा.**

शरीरमाध्यम् खलुधर्म साधनम् असे म्हणतात. शरीर हे सर्वच गोष्टींचे साधन आहे. आपल्याकडे चार पुरुषार्थ सांगितले आहेत. धर्म, अर्थ, काम आणि मोक्ष. हे चारही पुरुषार्थ साध्य करण्यास शरीर हेच साधन, म्हणजे उपकरण नव्हे काय ?

मग हे उपकरण नीट राखायला नको का ? आपल्या घरातल्या टीव्ही, फ्रीज इत्यादी उपकरणांची आपण किती काळजी घेतो. त्यांची AMC करतो, तशी ती घ्यायलाच पाहिजे. तरच ती दीर्घकाळ व्यवस्थित चालतील. आपल्या शरीराचे मात्र तसे नाही. ते अद्भुत यंत्र आहे. आपण बहुतेक लोक शरीराची नीट काळजी घेत नाही. अनेक तक्रारी शरीरात उद्भवतात, शरीर स्वतःचे स्वतःच दुरुस्त करते.

पण म्हणून शरीराकडे दुर्लक्ष करायचे का ? अजिबात नाही. ह्या उपकरणाची नीट देखभाल करायलाच हवी. रोज करायला हवी, सतत करायला हवी, तुम्ही म्हणाल 'रोज' ? सतत ? हो हो रोज, सतत, अहो दुसरे काम नाही का ? इथे श्वास घ्यायला फुरसत नाही आणि शरीराचे कौतुक कोण करत बसणार ?

हो तुम्ही खूप बिझी आहात. या धावपळीच्या युगात प्रत्येक जण बिझी आहे. पण म्हणून तुम्ही श्वास फुरसतीत घेता असे नाही ना ? सतत श्वास घेता, झोपेत सुद्धा श्वास घेता, आता देखील श्वास घेत आहात. तुम्ही म्हणाल, अहो तो तर आपोआपच चालू आहे, खरं आहे ! आपोआप चालू आहे म्हणूनच आपल्याला त्याची किंमत कळत नाही. तो आपल्यासाठी काय करतो हे कळत नाही. पण दोन वर्षांपूर्वी जेव्हा नाकाला मास्क लावून फिरावे लागले, लॉकडाऊन मध्ये घरी बसावे लागले तेव्हा मोकळ्या श्वासाचे सुख काय असते हे आपल्याला चांगलेच लक्षात आले. तेव्हाच आपल्याला ऑक्सिजन लेव्हल, इन्सुनिटी हे शब्द चांगले परिचयाचे झाले.

आपली उत्तम ऑक्सिजन लेव्हल आपल्याला तंदुरुस्त

आणि उत्साही ठेवण्यात मोलाचा वाटा बजावते. आणि अशी उत्तम ऑक्सिजन लेव्हल योग्य श्वसनाने साध्य करता येते. म्हणूनच आपल्याला योग्य श्वसन शिकले पाहिजे. शिकल्याशिवाय ते येणार नाही. म्हणूनच योग्य श्वसन शिकण्यासाठी शिका ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग शिका आणि सर्व प्रकारचा अंधार नाहीसा करा. तुम्ही म्हणाल, अंधार कुठला ? तर शारीरिक पातळीवर आजार, मानसिक पातळीवर नैराश्य, भीती, मानसिक दुर्बलता हे आपल्यातील अंधारच आहे. हा सर्व अंधार ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाच्या सहाय्याने नाहीसा करा.

ब्रह्मविद्येच्या पद्धतीच्या सरावाने अनेक प्रकारे साधकांना लाभ होतो असे दिसून आले आहे. पण कोरोना काळात विशेषतः लक्षात आलेली गोष्ट काही साधकांनी सांगितली होती ती अशी. सकाळी श्वसन प्रकार करून, भरपूर श्वास घेऊन लोकल ट्रेनमधून मास्क लावून ऑफिसला गेलो. दिवसभर मास्क लावून काम केले, तरी त्रास झाला नाही. याशिवाय गिर्यारोहण करणारे साधकही श्वसनप्रकारांच्या सरावाने खूप फायदा होतो हे आवर्जून सांगतात.

या अभ्यासक्रमात आपण आणखी एक गोष्ट शिकणार आहोत. ती म्हणजे ध्यान. ध्यानामुळे आपण योग्य विचार करायला शिकू. जसे आपण श्वास सतत घेतो, तसेच आपण सतत विचार करतो. आपण विचारांचे कारखानेच आहोत म्हणा ना ! प्रत्येक विचाराचा आपल्यावर परिणाम होतो. अचूक विचारांचा करा विचार. तेच आहेत जीवनाचे शिल्पकार ! स्वामी समर्थ म्हणतात, विचार बदला म्हणजे नशीब बदलेल. विचार कसे बदलणार ? योग्य विचार कसे करणार ? त्यासाठी शिका ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग ! योग्य श्वास आणि योग्य विचार हीच आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे. चला तर मग ! जवळच्या ब्रह्मविद्येच्या वर्गामध्ये प्रवेश घ्या किंवा शिविरामध्ये गुरुकुलसारख्या वातावरणाचा अनुभव घ्या. सराव करा आणि यशस्वी, निरामय जीवनाचा आनंद घ्या. आमच्या वेबसाईटला आवश्यक भेट द्या. [www.brahmavidya.net](http://www.brahmavidya.net)





## नर्मदा परिक्रमा



मेधा कावतकर

**ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव तसेच विचार, भावना, कल्पना योग्य झाल्या की आपण काय करू शकतो याचा अनुभव मी घेतला.**

अलौकिक पण अवघड नर्मदा परिक्रमा यात्रेचा आनंद ब्रह्मविद्येच्या प्रकाश योगामुळे प्राप्त झाला :-

विचार, भावना, कल्पना हे सर्व आपल्या जीवनात हिंदोळ्यासारखे मागे पुढे, असे येत आणि जात असतात.

विचार तेच की ज्यावर आपण आपल्या जीवनातील निर्णय घेतो. आपल्या विचारांनुसार आपण जीवन जगत असतो. मन आपले विचारही आपलेच पण तेच आपले विचार आपल्याला अनेकदा गोंधळात टाकतात मग माझा विचार, माझा निर्णय योग्य की अयोग्य हेच कळत नाही त्यामुळे मग मन त्रस्त, अशांत होते.

भावनांमध्ये तर आपण सतत भरकटतच असतो. कधी वात्सल्य, कधी प्रेम, कधी राग, कधी भीती तर कधी चिंता, निराशा असे भावनांचे वेगवेगळे रंग आपण सतत अनुभवत असतो. भावना अतिरेकामुळे अनेक जण संतुलन गमावतात.

कल्पनेवर आपण आपल्या भविष्याची स्वप्ने रंगवत असतो पण तीच कल्पना आपल्याला अनेकदा घाबरवून टाकते. भीती निर्माण करते. कोरोना काळात हे प्रकर्षाने दिसून आले आहे. खरं तर कोरोनाच्या आधीही निरनिराळ्या गोष्टींची भीती वाटत होती.. कधी आजाराची, तर कधी अपयशाची भीती, अखिल मानवजात खरं तर कुठल्या ना कुठल्या भीती मध्येच जगत आहे.

परमेश्वराने मानवाला विचार, भावना व कल्पनाशक्तीचे वरदान दिले आहे. पण ते सर्व योग्य पद्धतीने कसे वापरायचे याचे ज्ञान नसल्याने माणूस आपल्या जीवनात गोंधळ निर्माण करतो.

ती योग्य पद्धत आपण ब्रह्मविद्येमध्ये शिकतो. त्या ज्ञानामुळे दैनंदिन जीवनात आपले विचार, भावना व कल्पना आपण योग्यपणे वापरण्यास शिकतो. त्यामुळे

मनाचा गोंधळ, भीती कमी होऊ लागते. जे काही अपेक्षित आहे ते प्राप्त होऊ लागते.

प्रकाश योगाच्या सरावाने आपला श्वास योग्य होत जातो, आणि पर्यायाने आपले शरीर, स्वस्थ, बलवान होते. योग्य विचार, योग्य कल्पना आपल्याला यशाकडे घेऊन जातात. कधी कल्पनाही केली नसेल अशा अद्भूत गोष्टी आपल्याकडून केल्या जातात.

प्रकाश योगाच्या सरावामुळे गेली १५ वर्षे मी शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य अनुभवत आहे. पण त्याचा विशेष असा अनुभव मी अलीकडेच केलेल्या पायी नर्मदा परिक्रमेत घेतला आपले रोजचे जीवन बहुतांश निश्चित असते. अन्न, वस्त्र, निवारा, सुरक्षितता, नात्याचे आधार हे सर्व आपल्याकडे असते, त्यामुळे आपण निश्चित असतो. पण पायी नर्मदा परिक्रमेत अनिश्चितता हेच जीवन असते. आधार आपण दैवीच घ्यायचा असतो. केवळ परमेश्वरी, दैवी शक्तीवर, नर्मदा मैय्यावर त्या जलतत्वावर विसंबून चालायचे असते. चालताना रस्त्यांचे प्रकारही अनिश्चित असायचे. कधी मातीचे रस्ते, तर कधी शेतातून, चिखलाचे, कधी मोठमोठ्या दगडांतून रस्ते शोधावे लागायचे खूप चढ असलेले डोंगरातील रस्ते, कधी काट्या कुट्यांच्या घनदाट जंगलातून, तर कधी डांबरी रस्त्यांवर चालायचे. त्यावेळी शारीरिक क्षमतेचा कस लागायचा, पण प्रकाश योगाच्या सरावामुळे चढ चढताना मला कधी दम लागला नाही. दुपारी टळटळीत उन्हात खूप किलोमीटर चालून थोडे थकायला व्हायचे पण थोडी विश्रांती घेतली की लगेच चालण्यासाठी तयार व्हायचे आश्रमात पोचल्यावर पायांना कधी तेल लावायची वेळ आली नाही. बूट भिजल्याने तळपायांना ब्लिस्टर झाले होते. त्यासाठी ३/४ दिवस एका ठिकाणी थांबावे लागले. असे दोन वेळा झाले पण नंतर त्याची ही सवय झाली. अडिच महिने मी त्या



सोबतच चालत होते. ब्रह्मविद्येमध्ये जे जे काही शिकले होते आणि शिकवत आहे ते सर्व मी त्या काळात वापरण्याचा प्रयत्न केला. त्यामुळे चालणे तेवढे त्रासाचे वाटत नव्हते.

प्रकाश योगातील पद्धतीने विचार, भावना, कल्पना योगा करण्याचा मोठा लाभ मला त्या काळात जाणवला. मी एकटी चालणार आहे. हे मी ठरवले होते. हे ठरवताना मनांत कुठलीही भीती नव्हती. मी एकटी स्री कशी चालणार असा विचारही मनांत आला नाही. आणि संपूर्ण परिक्रमेत ह्या निर्णयाचा मला एक क्षणही कधी पश्चाताप झाला नाही. उलट समाधान वाटले की मी हा निर्णय घेऊ शकले आणि त्यामुळे काही आध्यात्मिक अनुभव प्राप्त करू शकले. एकटीने वानप्रस्थाश्रमाचा अनुभव घेऊ शकले.

वाघ, अस्वलासारख्या प्राण्यांचा वास असलेल्या घनदाट जंगलातून चालताना कधीच भीती वाटली नाही. जे काही होईल ते सर्व परमेश्वराच्या इच्छेनुसारच होणार आहे यावर पूर्ण श्रद्धा होती त्यामुळे पुढे काय होईल याची चिंता वाटत नव्हती.

घनदाट जंगलात जेव्हा दोन वाटा समोर यायच्या तेव्हा कुठल्या वाटेने जावे यासाठी विचार करताना मनाचा गोंधळ होत नसे त्यामुळे ती दैवी शक्तीच आपल्याला कशी मार्गदर्शन करत असते. याचा अनुभव आला.

दोन जोडी कपडे, स्वेटर, स्लिपींग बॅग, थोडी औषधे हे सर्व बॅगपॅकमध्ये टाकून पाठीवर घेऊन चालायचे रोज नवीन ठिकाण, नवीन लोक, नवीन परिस्थिती पण ब्रह्मविद्येत शिकलेले आतून यायचे की हे सर्व परके नाहीत तर आपलेच आहेत मग ह्या नव्याने भेटलेल्या लोकांची, इतर सर्व नवीन पण आपल्या गोष्टींची भीती का वाटावी ? अशा योग्य विचारांमुळे मला ते सर्व कधीच परके वाटले नाही.

परिक्रमेला सुरुवात करतांना जिथे लोक आंघोळ करतात, निर्माल्य टाकतात, प्राणी डुंबतात, तिथलेच पाणी पिण्यासाठी भरून घेतले आणि पुढे संपूर्ण परिक्रमेत म्हणजे १०५ दिवस मी असेच वेगवेगळ्या ठिकाणचे पाणी पित असे. पण ह्या पाण्यामुळे मला त्रास होईल का ? पोट बिघडेल का ? अशी नकारात्मक कल्पना माझ्या मनात कधीच आली नाही. अनेक परिक्रमावासींना पोटाचे त्रास

होतात. आधी जाऊन आलेल्या अनेकांकडून हे ऐकले होते की नर्मदामैय्याचे पाणी जड आहे. पचत नाही पण माझा अनुभव पूर्णपणे वेगळा होता. त्या नर्मदाजलाने मला व माझ्या शरीराने त्या नर्मदा जलाला सहज स्विकारले कारण मी कधीच असा विचार किंवा कल्पना केली नाही की त्या पाण्यामुळे मला त्रास होऊ शकतो. उलट मी असा विचार, अशी कल्पना ठेवली की ज्या नर्मदा नदीची मी परिक्रमा करत आहे. ती मला सहज स्विकारेल कारण आमच्यामध्ये श्रद्धेचे, प्रेमाचे नाते आहे.

ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगामुळे माझे विचार कल्पना योग्य होत आहेत याचा प्रत्यय मला आला. तो निर्गुण, निराकार परमेश्वर, ती वैश्विक शक्ती माझ्यामध्येच आहे. तिच्यावर विसंबून कसे रहायचे, परमेश्वरावर सोडून देणे म्हणजे काय आणि ते नेमके कसे करायचे हे मला आता कळू लागले होते.

ही अलौकिक पण अवघड यात्रा करायची इच्छा अनेक वर्षांपासून मनात होती. पण ती पूर्ण होईल का याची खात्री नव्हती पण ब्रह्मविद्येमुळे, प्रकाश योगाच्या सरावामुळे ही इच्छा पूर्ण करण्याचा योग आला आणि मन संतोषाने भरून गेले.

परिक्रमेत चालताना काही वेळा मी पडले होते, आपटले होते, चढउतार पार करत होते. काही जाणवले नाही पण घरी आल्यावर फ्रॅक्चर व स्लिप डिस्क त्रासाचे निदान झाले. जो त्रास बरा व्हायला काही वर्षे लागतात तो ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे काही महिन्यातच बरा होत आला आहे. त्यामुळे आत्ताच रविवार दि. १९ नोव्हेंबर २०२३ रोजी स्केचर्स वॉकेथॉन मध्ये ५ कि. मी चालण्याचे आव्हान मी एक तासात पूर्ण करू शकले आणि ते ही सहज झाले. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार व ध्यानाचा सराव तसेच विचार, भावना, कल्पना योग्य झाल्या की आपण काय करू शकतो याचा अनुभव मी घेतला. माझे जीवन आमूलाग्र बदलून टाकणारी ब्रह्मविद्या माऊली, दिवेकर गुरुजींचे आशिर्वाद व मार्गदर्शन यासाठी कितीही आभार मानले तरी कमीच आहेत. तरीही मन :पूर्वक व कृतज्ञतापूर्वक मी आभार मानते...

धन्यवाद !



## आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली : ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग



जयंत दिवेकर

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

प्र. आरोग्य आणि यश दोन्हीही ! यापेक्षा माणूस अधिक कशाची अपेक्षा करू शकतो? ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग 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 तत्वे थोडक्यात समजावून सांगतो आणि मला अशी आशा आहे की, यामुळे तुम्हाला ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करावासा वाटेल. अभ्यासक्रम सुरू केल्यावर तुम्ही स्वतःच्या अनुभवाने ब्रह्मविद्येच्या पध्दतीचा 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 ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगामुळे 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 गोष्टीपुरतेच 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 विषयांबद्दल माहिती देते त्याप्रमाणे ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग 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. सर्वसामान्य मनुष्याच्या दैनंदिन जीवनात ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोगाचा उपयोग काय ?

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

प्र. मग ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग आपण सुखी जीवनाचे शास म्हणू शकतो का ? ब्रह्मविद्येच्या पध्दतीमध्ये काय शिकवले जाते ?

उ. खरोखरच ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग हे सुखी जीवनाचे शास आहे. ते मानवाला जीवनाचे आध्यात्मिक नियम शिकवते. ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाच्या पध्दतीत श्वसन आणि विचार यावर भर दिला आहे; कारण ह्या दोन्ही गोष्टी मानवी जीवनाचे मूलभूत घटक आहेत. श्वास आणि विचार यांच्याशिवाय आपण जीवनाचा विचारदेखील करू शकत नाही.



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

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

उ. ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोग हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोण्यात्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते ब्रह्मविद्या तशी नाही.

ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूल उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाचा फायदा सर्व आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही अस्थमा, श्वसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, डायबीटीज, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी,

जुनाट व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोग 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 श्वसनप्रकाराच्या सरावासाठी सकाळी वीस मिनीटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे वीस मिनिटे एवढा वेळ आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येकजण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधमा करू शकतो. अठरा वयापेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते आणि दररोज त्यांचा सराव करू शकते.

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

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



श्री. जयंत दिवेकर सर  
आणि मोहिनी दिवेकर मॅडम  
यांच्या बरोबर ऑफिस स्टाफ



## सर्वत्र प्रकाश होऊ दे !



राजाराम सुर्वे

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

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

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

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

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

ब्रह्मविद्याशास्त्राचे चार पातळ्यांवरील अभ्यासक्रम उपलब्ध आहेत. अगदी सुरुवातीस :

१) बालवर्ग : ७ आठवडे (वयोगट १० ते १८)

२) प्राथमिक वर्ग : (२२ आठवडे) त्यानंतर

३) प्रगत वर्ग : (१०४ आठवडे) नंतर

४) प्रदीपक वर्ग : (९६ आठवडे)

सर्व वर्ग आठवड्यातून एकदा दीड तास घेतले जातात. अशा प्रकारे साधक ब्रह्मविद्या शास्त्राच्या सहवासात पाच ते सहा वर्षे असतो. वरील चार पातळ्यांचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतरच साधक त्याची इच्छा असल्यास शिक्षक

प्रशिक्षणात पात्र होतो. शिक्षक प्रशिक्षण पूर्ण झाल्यानंतरच साधक श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या अनुमतीनुसार शिक्षक म्हणून कार्यरत होतो. साधारणतः शिक्षक होण्यास सहा ते सात वर्षांचा कालावधी जावा लागतो. या कालावधीत विद्यार्थी संस्थेच्या वेगवेगळ्या उपक्रमांत सहभागी होऊन अनुभवसंपन्न होऊ शकतो. अश्या प्रकारचे प्रशिक्षित शिक्षक ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाचा शिक्षण प्रसारात सेवाभावी वृत्तीने 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 गुजराती मध्येसुद्धा आयोजित केले जातात ही सोय फक्त मुंबई उपनगरातील विद्यार्थ्यांसाठी आहे.

**कंपन्या, कॉलेज, शाळा व कार्यालयांमध्ये ब्रह्मविद्येची ओळख :**

संस्थेचा आणखी एक उपक्रम म्हणजे वेगवेगळ्या कंपन्या, कॉलेज, शाळा व अनेक कार्यालयांत ब्रह्मविद्येची ओळख करून देण्यास प्रस्तावना आयोजित केल्या जातात. मुंबई, पुण्यातील काही कंपन्यांमध्ये नियमित वर्गही सुरु झाले आहेत. आपणही आपल्या कंपनीमध्ये प्रस्तावना आयोजित करू शकता. त्यासाठी आपण पुढील Email ID वर संपर्क साधू शकता. [bssccorporateteam@gmail.com](mailto:bssccorporateteam@gmail.com) तसेच काही प्रस्तावना व मुलाखती युट्युबवर उपलब्ध आहेत.





## ब्रह्मविद्या आणि आधुनिक तंत्रज्ञानाचे जग :

ब्रह्मविद्येचे APP आपण (Audio Media) विकसित केले आहे.

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

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

Twitter : [vragnavudtass](https://twitter.com/vragnavudtass)

YouTube : [brahmavidyaSadhaksangh](https://www.youtube.com/brahmavidyaSadhaksangh)

यावर ब्रह्मविद्येची माहिती उपलब्ध आहे.

त्याबरोबर WhatsApp, Instagram, Google Ad, Podcast या मार्फत मोठ्या प्रमाणावर आजी, माजी होतकरू साधकांशी संपर्क साधत आहोत. माहिती पुरवत आहोत. त्याचा उत्तम उपयोग होत आहे.

**पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या :** ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्ष उपस्थित राहता येणार नसेल किंवा ऑनलाईन पण करणे शक्य नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकवली जाईल. आपली इच्छा असल्यास वेबसाईट वरून ऑनलाईन रजिस्ट्रेशन करू शकता.

आधुनिक तंत्रज्ञानामार्फत जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यात झटकन पोहचू शकतो.

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

१ जुलै २०२२ ते ३० जून २०२३ चे साधक

वर्ग	साधक संख्या
बालवर्ग	२३९
प्राथमिक	३५२२
प्रगत	३२९
प्रदीपक	१५६

आतापर्यंत प्रदीपक वर्ग फक्त श्री जयंत दिवेकर सर घेत असत. परंतु सरांनी नवीन प्रशिक्षक शिक्षक प्रदीपक वर्गासाठी नियुक्त केले आहेत.

१) डॉ. नितांत शेवडे २) सौ. रुचिरा गोडबोले ३) सौ. स्वाती जोग ४) सौ. राधिका मराटे

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

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

शिवाय संघाच्या कार्याचा आढावा घेतला जातो. त्यामुळे हे मेळावे ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्रसारण व संवर्धनासाठी अतिशय प्रेरक ठरतात व साधक अधिक उपयुक्त माहिती घेऊन जातात. गेली दोन वर्षे ऑनलाईन मेळावे घेतले गेले.

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

प्राथमिक सराव वर्ग : सात आठवडे

प्राथमिक उजळणी वर्ग : अकरा आठवडे

प्रगत सराव वर्ग : चौदा आठवडे

प्रगत उजळणी वर्ग : सव्वीस आठवडे

प्राथमिक साधकांचा ३० दिवसांचा ऑनलाईन सराव वर्ग

साधक संघातर्फे आयोजित केलेल्या वरील उजळणी वर्गात



सहभागी होऊन त्याचा लाभ घ्यावा.

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

**साधकांच्या सहली :** सर्व साधकांचा एकत्रित सहवास व्हावा व साधना वृद्धिंगत होण्यासाठी प्रगत साधकांच्या सहली आरोहण आश्रमात 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 केंद्रात, माहिती मिळविण्या करिता येणारे टेलिफोन सतत खणखणत असतात. सुट्टीच्या दिवशी व रविवारी फक्त फोनला पूर्ण विश्रांती मिळते. गावोगावची सर्व शिविरे, मेळावे यांची सर्व तयारी इथूनच केली जाते. लागणारे सर्व साहित्य, ते नेण्याची व्यवस्था हे सर्व कार्यालयीन कर्मचारीच करतात. सर्व पाठांची व पत्रकांची छपाईची कामे करून त्यांचे योग्य वितरण हे सर्व इथूनच केले जाते.

अतिशय महत्वाचे म्हणजे आर्थिक व्यवहाराचे नियोजनही इथूनच अचूकपणे केले जाते. अर्थात त्यात आणखी काही जबाबदार मंडळांचेही साहाय्य असते. आता सर्व साधकांची नोंदणी ऑनलाईन पद्धतीने होते. त्यामुळे कामात चांगलीच सुसूत्रता आलेली दिसून येते.

**प्रज्ञा** अंकाच्या प्रकाशनापूर्वी त्याकरिता लागणारी सर्व

आवश्यक ती माहिती कार्यालयीन कर्मचाऱ्यांकडून घेतली जाते. कामाचा भार बराच वाढल्यामुळे पुणे व बोरिवली येथे विभागीय कार्यालये स्थापन करण्यात आली आहेत.

**पुणे कार्यालय :**

बी-५, दीक्षित बाग अपार्टमेंट, १६/डी/२ नवीन पेठ, पुणे ४११ ०३०, फोन नं. ९४२२५३२५५३

कार्यालयाची वेळ : सकाळी १० ते १२, सायंकाळी ४ ते ७ रविवारी बंद.

**पृष्ठदान योजना :** या योजने अंतर्गत साधक आपण प्रिय व्यक्तीच्या स्मरणार्थ अथवा कृतज्ञता म्हणून पृष्ठदान करू शकतात. यासाठी रुपये १००० देणगी शुल्क आहे.

पहिल्या ठिकाणी घेण्यात येणाऱ्या प्रगत मेळाव्यामध्ये श्री. दिवेकर सर यांच्या शुभहस्ते मराठी प्रज्ञेचे प्रकाशन केले जाते.

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

ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग अधिक दूरवर नेण्याचा दृढनिश्चय करून आपण कार्यान्वित होऊया! सर्व वाचकांना आम्ही असे आवाहन करतो की योग्य श्वास व योग्य विचारांद्वारे ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाच्या शिक्षणाचा प्रचार व प्रसारास हातभार लावावा.



योग दिन पुणे

❖ विकास नवरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुधा नवरे

❖ नलिनी काशिनाथ जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान सुहासिनी बावडेकर



## शिविरांचे उपक्रम

*ही शिविरे मराठी, इंग्रजी, हिंदी, गुजराती भाषांमध्ये होतात.*



कल्पना राईलकर

आत्तापर्यंत प्राथमिक व प्रगत शिविरे, उजळणी शिविरे, निवासी आणि अनिवासी शिविरे विविध ठिकाणी, वेगवेगळ्या शहरांत झाली आहेत. परंतु २०११ साली संस्थेने स्वतःची जमीन खरेदी केली आहे व त्यावर ब्रह्मविद्येचे शिक्षण देणारी एक इमारत ज्याला आश्रम म्हणू शकतो अशी वास्तू बांधण्यात आली आहे. झापाट्याने आता काम पूर्णत्वास जात आहे. फेब्रुवारी २०२४ पासून सर्व शिविरे ह्या वास्तूमध्ये होणार आहेत. त्या आधीची जानेवारी २०२४ पर्यंतची शिविरे जयहिंद हेल्थ केअर सेंटर, लोणावळा येथे झाली आहेत व होत आहेत.

**प्राथमिक शिविरे** - जो अभ्यासक्रम २३ आठवड्यांच्या प्राथमिक वर्गात शिकवला जातो तोच अभ्यासक्रम ५ दिवसांच्या निवासी उजळणी शिविरांमध्ये शिकवला जातो. त्यामुळे ज्यांना २३ आठवड्यांचा वर्ग करणे जमत नसेल ते सर्व ५ दिवसांची निवासी शिविरे, तसेच तीन दिवसांची निवासी उजळणी शिविरे करू शकतात. ही शिविरे मराठी, इंग्रजी, हिंदी, गुजराती भाषांमध्ये होतात. मराठी शिविरे दर महिन्यालाच होणार आहेत. तुम्ही कार्यालयाशी संपर्क करून नाव नोंदणी करू शकता.

ज्यांना शिविरे करणेही शक्य होत नसेल त्यांच्यासाठी ऑनलाईन वर्ग सुध्दा आहेत किंवा पत्रद्वारा अभ्यासक्रम करू शकता. परंतु ही एक साधना पद्धती आहे, प्रत्यक्ष शिकणे हे केव्हाही उत्तम आहे.

**प्रगत उजळणी वर्ग** - ज्यांचा प्रगत वर्ग पूर्ण झाला आहे पण शिकण्यात अडथळे आल्यामुळे परत करण्याची इच्छा आहे त्यांच्यासाठी वेळोवेळी असे प्रगत उजळणी वर्ग

आयोजित केले जातात. जिथे प्रगत वर्ग होतात त्याच केंद्रात चौकशी करू शकता किंवा कार्यालयात चौकशी करू शकता. प्रगत चे ऑनलाईन उजळणी वर्ग सुध्दा करू शकता. प्रगत उजळणी वर्ग ७ महिन्यांचा कालावाधी व १ ते ७८ पाठांचा अभ्यासक्रम असतो. प्रत्येक वेळी साधना व २ पाठांची उजळणी होते.

**प्रगत उजळणी शिविरे** - आत्तापर्यंत १०० च्या वर ही शिविरे झाली आहेत. ही शिविरे श्री. गोरे सरांनी अतिशय पॉथ्युलर केली आहेत. सर्व प्रगत साधकांना ह्या शिविरांचे आकर्षण आहे. ही निवासी प्रगत उजळणी शिविरे ४ दिवसांची आहेत.

**पहिले प्रगत निवासी उजळणी शिविर** १ ते ३९ पाठांचे प्रगत अभ्यासक्रमाचे ४० पाठ पूर्ण झाल्यावर किंवा प्रगत उजळणी वर्ग झाल्यावर हे शिविर करू शकता. साधनेवर भर दिला जातो सकाळी २ तास व संध्याकाळी १ ते सव्वा तास साधना होते. दिवसभर पाठांची थोडक्यात उजळणी होते. सूर्योदय -त्याचे महत्व अधोरेखित होते.

**दुसरे प्रगत निवासी उजळणी शिविर** ४० ते ७८ पाठांचे प्रगत अभ्यासक्रमाचे ८० पाठ पूर्ण झाल्यावर किंवा प्रगत उजळणी वर्ग झाल्यावर हे शिविर करू शकता.

**तिसरे प्रगत निवासी उजळणी शिविर** ७९ ते १०४ पाठांचे प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यावर हे शिविर करू शकता.



प्रगत उजळणी शिबिरांसाठी संपर्क :-  
कल्पना राईलकर ९८९९७८२४६३

ठाणे कार्यालय -  
०२२-२५३४७७८८ / २५३३९९७७  
मो.नं. ९९३७४७७८५९

सर्व वर्ग - शिबिरे त्यांच्या चौकशीसाठी ठाणे व पुणे  
कार्यालयाशी संपर्क करावा.

पुणे कार्यालय - ०२०-२४४५४०२  
Website : www.brahmavidya.net

### शिबिरांच्या तारखा

प्राथमिक मराठी शिबिरे	शिबिर प्रमुख	ठिकाण
16-01-2024 ते 20-01-2024	कल्पना निकुंभ मॅडम 99309 37284	जयहिंद हेल्थ केअर सेंटर लोणावळा
19-02-2024 ते 23-02-2024	मेधा कावतकर मॅडम 97697 70363	आरोहण आश्रम नेसावे ता. मावळ, जि. पुणे
11-03-2024 ते 15-03-2024	श्रीकांत तारे सर 98691 10650	आरोहण आश्रम नेसावे ता. मावळ, जि. पुणे
इंग्रजी प्राथमिक शिबिरे	शिबिर प्रमुख	ठिकाण
13-02-2024 ते 17-02-2024	रमेश करंदीकर सर 93218 91534 / 98692 64623	आरोहण आश्रम नेसावे ता. मावळ, जि. पुणे
18-03-2024 ते 22-03-2024	चौकशी करा	आरोहण आश्रम नेसावे ता. मावळ, जि. पुणे
मराठी प्राथमिक उजळणी शिबिरे	शिबिर प्रमुख	ठिकाण
09-02-2024 ते	गोंरेगाव येथील शिक्षक	चौकशी करा
16-02-2024 ते 18-02-2024	पडवेकर मॅडम 99309 37284	जयहिंद हेल्थ केअर सेंटर लोणावळा
प्रगत उजळणी शिबिरे	शिबिर प्रमुख	ठिकाण
11-01-2024 ते 14-01-2024	उजळणी शिबिर ३ रे ७९ ते ९०४ पाठ नरेंद्र द्रवीड 98220 27388	जयहिंद हेल्थ केअर सेंटर लोणावळा
26-02-2024 ते 29-02-2024	प्रगत उजळणी शिबिर २ रे ४० ते ७८ पाठ इंग्रजी रुचिरा गोडबोले 99873 83384	आरोहण आश्रम नेसावे ता. मावळ, जि. पुणे

प्राथमिक व प्रगत शिबिरांसाठी तुम्ही ऑफीसमध्ये नाव व फोन नंबर देऊन ठेवा,  
आपल्याशी आम्ही संपर्क करू धन्यवाद !

- ❖ वामन सधुनाथ नाईक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान अमिता सरखोत
- ❖ कमल दत्ताराम गाडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान मुग्धा कदम



## प्रकाशयोगाची साधना करताना शिबिरार्थी



प्राथमिक अभ्यासक्रम निवासी शिबिर, लोणावळा



ऑक्टोबर प्राथमिक निवासी शिबिर, लोणावळा



मराठी प्रगत उजळणी शिबिर, लोणावळा



आरोहण आश्रमात साधना करताना साधक



नोव्हेंबर प्राथमिक निवासी शिबिर, लोणावळा



इंग्रजी प्रगत उजळणी शिबिर, लोणावळा



## प्रकाशयोगाची साधना करताना शिबिरार्थी



इंग्रजी प्रगत उजळणी शिबिर, लोणावळा



प्रगत साधक मेळावा डोंबिवली

प्रगत साधक मेळावा ठाणे



आरोहण आश्रमातून दिसणारे सूर्योदयाचे विहंगम दृश्य

आरोहण आश्रम



आरोहण आश्रम सहल



## स्वप्नपूर्तीच्या दिशेने - आरोहण आश्रम



रमेश करंदीकर

**फेब्रुवारी २०२४ पासून आपल्या या वास्तूत आपण सर्व शिबिरे सुरु करण्याचे योजिले आहे.**

ब्रह्मविद्या साधक संघाचा एक महत्त्वपूर्ण उपक्रम आरोहण आश्रम आता पूर्णत्वाच्या दिशेने वाटचाल करत आहे. २०१० च्या गुरुपौर्णिमा कार्यक्रमात ब्रह्मविद्येच्या शिक्षकांनी आपला स्वतःचा आश्रम असावा अशी कल्पना एकमुखाने मांडली. मुंबई ते पुणे दरम्यान एखादा मोठा प्लॉट बघावा असे ठरले. या अनुषंगाने मार्च २०११ मध्ये सर्व प्रगत साधकांना प्रत्येकी दहा हजार रुपये आणि प्राथमिक साधकांना प्रत्येकी एक हजार रुपये कृतज्ञता निधी म्हणून देण्याचे आवाहन करण्यात आले. आजपर्यंत आम्हाला साधकांकडून अतिशय उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला आहे. कामशेत जवळ नेसावे गावामध्ये आपल्याला योग्य असा भूखंड आपण खरेदी केला आहे आणि त्याला दगडी भिंत बांधून घेतली तसेच आरोहण टेकडीवर जाण्यासाठी उत्तम असा पायऱ्यांचा मार्ग सुध्दा बांधून घेतला.

१८ एकरांचा हा प्लॉट कामशेत स्टेशन पासून १४ किलोमीटर दूर उकसण आणि शिरोटा धरणांच्या पायथ्याशी निसर्गरम्य वातावरणात स्थित आहे. या प्लॉटपर्यंत जाण्यासाठी उत्तम डांबरी रस्ता आहे. तसेच कामशेत पासून एस. टी. बस सर्विस सुध्दा आहे. ठाण्याहून साधारण तीन तासात तर पुण्याहून दीड तासात आपल्याला येथे पोहोचता येते.

इमारतीचे आराखडे मंजूर झाल्यावर दोन हॉलच्या बांधणीचे काम डिसेंबर २०१९ मध्ये सुरु होऊन आता पूर्णत्वास गेले आहे. हे हॉल स्वयंपाक घर आणि डायनिंग हॉल म्हणून वापरण्यात येतील. २०१९ मध्ये निवासी शिबिरांची संख्या वाढविण्याचा निर्णय घेण्यात आला. त्यामुळे निवासी संकुल सुरु झाल्यावर सर्व शिबिरे येथे घेणे सोयीचे होईल. याप्रमाणे मराठी, इंग्रजी, हिंदी आणि गुजराती अशा चार भाषातील प्राथमिक अभ्यासक्रमाची पाच दिवसांची निवासी शिबिरे घेण्याची आखणी केली गेली.

२०२० च्या कोरोना महामारीच्या काळात अडीच वर्षे

कोणतेही काम पुढे सरकू शकले नाही किंवा शिबिरांचे आयोजन सुध्दा करता आले नाही. नोव्हेंबर २०२२ पासून निवासी शिबिरांचे आयोजन लोणावळा येथे पुन्हा सुरु केले आहे. आता ७० साधकांची राहण्याची सोय असलेले व त्यामध्ये वर्ग घेता येणारी दोन सभागृहे असलेले निवासी संकुल पूर्णत्वास पोहोचत आहे. दोन महिन्यांत सर्व सुखसोयींनी युक्त असे निवासी संकुल साधकांसाठी शिबिरे घेण्यास तयार होईल आणि प्राथमिक, प्रगत उजळणी, प्राथमिक उजळणी अशी सर्व शिबिरे आरोहण आश्रम येथे सुरु होतील. प्रगत / प्राथमिक साधकांची सहल सुध्दा आयोजित करता येईल.

फेब्रुवारी २०२४ पासून आपल्या या वास्तूत आपण सर्व शिबिरे सुरु करण्याचे योजिले आहे.

आम्ही सर्व विश्वस्त आणि शिक्षक आमच्या हजारो साधकांचे कृतज्ञतापूर्वक आभार मानतो. त्यांच्या आमच्यावरील विश्वासामुळे आणि हात आखडता न घेता दिलेल्या देणगीतूनच आज आपले सर्वांचे आरोहण आश्रमपूर्तीचे भव्य स्वप्न साकार होत आहे.

आपले असेच प्रेम आणि कृतज्ञता निधी यातूनच भविष्यातील आपली वाटचाल चालू राहील आणि ब्रह्मविद्या सर्वदूर पसरवण्याचे आपले उद्दिष्ट आणि ध्येय पूर्णत्वास येईल. आम्ही आपल्याला असेच आर्थिक सहकार्य करण्याचे आवाहन कृतज्ञतापूर्वक करत आहोत आणि जी काही देणगी आपण घाल ती संतोषाने घ्या ज्यामुळे आपले कार्य या संतोषाचे प्रतीक होईल.

देणगी ब्रह्मविद्या साधक चॅरिटेबल ट्रस्ट च्या नावे धनादेश, ड्राफ्ट किंवा ऑनलाईन स्वरूपात सुध्दा देता येईल. देणगी देताना पूर्ण नाव, पत्ता, दूरध्वनी क्रमांक आणि पॅन नंबर लिहायला विसरू नका.

चला तर, तुमची पुढची सहल आरोहण आश्रम येथे घेऊन या, साधना करा आणि रिवार्ज व्हा.



## फिटे अंधाराचे जाळे । झाले मोकळे आकाश ।।



डॉ. नितांता शेवडे

**कोरोना या संकटात पूज्य दिवेकर गुरुजींचे वैज्ञानिक ज्ञान व आध्यात्मिक प्रकाश यामुळेच ब्रह्मविद्या साधक संघाची डिजिटल पहाट झाली.**

मार्च २०२०, रविवार सकाळच्या वर्गाचा प्रकाशात निरोप घेतला व सर्वजण समाधानाने घरी परतलो आणि लॉकडाऊन सुरू झाला! नियमित सुरू असलेले वर्ग ठप्प झाले.

पण कोरोनाही परमेश्वराच्या राज्यातला व त्यावरचे उपायही परमेश्वराच्या राज्यातलेच!

या संकटात पूज्य दिवेकर गुरुजींचे वैज्ञानिक ज्ञान व आध्यात्मिक प्रकाश यामुळेच ब्रह्मविद्या साधक संघाची डिजिटल पहाट झाली. त्यांच्या अमूल्य मार्गदर्शनाखाली सर्व धैर्याने, निश्चयाने, एकजुटीने प्रकाशाच्या प्रसारासाठी सज्ज झाले.

आदरणीय दिवेकर सरांनी ऑडिओ क्लिप पाठवली व सर्वांना संदेश दिला की "मानवाचा जन्म हा कोरोनाने मरण्यासाठी झालेला नाही, आणि सर्व चित्रच प्रकाशमय झाले!

१ - सर्वप्रथम गुरुजींनी झूम, गुगल मीट वगैरे ऑनलाईन ऑप विषयी सर्व शिक्षकांना उत्तम प्रशिक्षण दिले व त्यामुळेच सर्व शिक्षक उजळणी, सराव, ध्यान इत्यादी ऑनलाईन घेऊ लागले. म्हणून सर्व साधक जोडलेले राहिले व मोठा दिलासा सर्वांना मिळाला.

२ - त्यानंतर अर्धवट राहिलेले सर्व वर्ग पूर्ण करण्यासाठी ऑनलाईन वर्ग सुरू झाले. भावी शिक्षकांच्या कार्यशाळा सुरू राहिल्या. हे सर्व सोपे व्हावे म्हणून संस्थेने सर्व शिक्षकांना टॅब, लॅपटॉप तर दिलाच पण ऑनलाईन ऑप्स साठी आर्थिक हातभारही दिला. ह्यासाठी आपले कार्यालय तसेच कार्यकर्ते व साधकांनी मोलाचे सहकार्य केले व प्रकाशाचा प्रसार अखंड होत राहिला.

३ - या दरम्यान पू. सरांनी brahmavidya.net ही आपली वेबसाईट स्वयंसिद्ध, डायनामिक केली व प्रथमच वर्गाचे संपूर्ण रजिस्ट्रेशन, अॅडमिशन व इतर व्यवस्थापन वेबसाईट मार्फत होऊ लागले. शिक्षकांचे काम खूपच सोपे झाले व नवीन ऑनलाईन वर्ग सुरूच राहिले.

४ - परमेश्वराची आज्ञाच, सर्वत्र प्रकाश होऊ दे! संस्थेच्या यूट्यूब चॅनेल वरून सरांनी प्रदीपक साधकांचा सराव घेतला व योगदिवस व गुरुपौर्णिमा सारख्या महत्त्वाच्या दिवशी सर्वांना प्रेरणा दिली व सर्व जण प्रकाशाच्या महासागरात विश्र्वांत, आश्वस्त झाले. देशभरातून तसेच जगाच्या विविध भागातून मोठ्या संख्येने साधक जोडले गेले.

५ - आपल्या संस्थेच्या फेसबुक पेजवरून आपण पाच ऑनलाईन सेशनस केली. तसेच फेसबुक वर वर्गाची जाहिरात केली. आपल्या यूट्यूब चॅनेल वरून एक वर्षाहून अधिक काळ दर शुक्रवारी रात्री दहा वाजता ध्यान सत्र सुरू होती. अनेक शिक्षकांनी त्यांचा अनुभव सांगितला व सगळ्यांचा उत्साह वाढला.

६ - आपल्या फेसबुक आणि इंस्टाग्राम वर आपण सतत रंगीवेरंगी प्रेरणादायी creative अपलोड करत होतो.

७ - यूट्यूब, पॉडकास्ट या दोन्हीवर साधकांचे अनुभव अपलोड करत होतो.

८ - दूरदर्शनवरही आपल्या शिक्षकांच्या माहितीपूर्ण मुलाखती झाल्या.

९ - गुगलवरही आपल्या अनेक जाहिराती सुरू झाल्या. जगाच्या नकाशावर आपली संस्था दिसायला सुरुवात झाली. अशा प्रकारे या संपूर्ण कठीण काळात आपण सर्व प्रकाशात जोडलेले राहिलो व आरोग्याच्या, यशाच्या दिशेने मार्गक्रमण केले.

या सर्व आधुनिक तंत्रज्ञान व उपक्रमात सहभागी झालेल्या सर्व शिक्षक, कार्यकर्ते व साधकांचे अनेक आभार, अभिनंदन व कौतुक!

पू. गुरुजींची दूरदृष्टी व खंबीर नेतृत्वच आपल्याला आज २०२३ - २४ च्या प्रज्ञेपर्यंत घेऊन आले आहे.

हे परमेश्वरा, कृतज्ञतेने भारलेले हृदय आपण आम्हास द्यावे हीच मनःपूर्वक प्रार्थना!





## आरोहण आश्रम सहल : आनंददायी अनुभव



मीरा गोखले

**डोळ्यात, मनात सर्व निसर्ग साठवून ठेवत, वेळेचे भान स्वतःला आणत,  
आनंदातच सर्वजण आश्रमात आलो.**

हे परमेश्वरा ! मी आभार मानतो की माझ्या स्मरणात असलेली कोणतीही सुंदर गोष्ट मी आठवू शकते ! - असा हा कालचा आरोहण आश्रम सहलीचा अनुभव ! सतत मनाला उभारी, उत्साह देणारा एक सुंदर दिवस !

सकाळी सहा वाजता बस मध्ये बसल्यापासून आरोहण आश्रमाशी उतरेपर्यंत क्षणाक्षणाला वेळेचे आणि इन्चार्ज म्हणून नेमलेल्या शिक्षकांना, साधकांना वाटून दिलेल्या कामाचे उत्तम नियोजन आणि परफेक्शन अनुभवास येत होते. खरंतर सहल ठरल्यापासूनच वेळोवेळी दिली जाणारी माहिती व सूचना यावरूनच याची पूर्ण कल्पना आली होती. जय हिंद मध्ये छान ब्रेकफास्ट करून पुढे कूच करून आरोहण आश्रमाशी पोहोचताच तेथील निसर्ग सौंदर्याने आमचे मन आनंदाने, उत्साहाने भरून गेले. सर्वच जण लगेच टेकडीवर जाण्यासाठी तयार ! तेथील पायऱ्या पाहूनच मी खूप ! आधी टेकडीवर चढून जावे की नाही या संभ्रमात मी होते पण इतक्या विचारपूर्वक सर्वांना चढण्यास सोयीस्कर अशा पायऱ्या बांधलेल्या बघूनच मी चढू शकते असा विचार पक्का झाला आणि मस्त मजेत आम्ही सर्वजण वर टेकडीवर पोहोचलो. डोळ्यात, मनात सर्व निसर्ग साठवून ठेवत, वेळेचे भान स्वतःला आणत, आनंदातच खाली उतरत सर्वजण आश्रमात आलो.

माननीय राईलकर सरांनी संपूर्ण आश्रम सर्व माहिती सांगत दाखवला. निसर्ग आणि आधुनिकता यांचे सुंदर संतुलन दिसून आले. प्रत्येक ठिकाणी साधकांना राहण्यास उत्तम व्यवस्था, सर्व सुविधा असलेली खोली, प्रशस्त हॉलमध्ये हवा -उजेड भरपूर यावा यासाठी केलेली व्यवस्था, जेवणासाठी असलेल मोठा प्रशस्त हॉल हे सर्व बघून आणि सरांनी दिलेल्या माहितीवरून प्रत्येकाने मनात पुढे शिविरास येण्याचा निश्चय केला असणार !

जाताना प्रत्येक बस मधील सर्वांनी आपली स्वतःची ओळख करून दिली अर्थात ती त्या त्या बसमधील

साधकांची ओळख झाली. हॉलमध्ये प्रत्येक शिक्षकांनी आपल्या साधकांची ओळख करून दिली ! अर्थात आधी मॅडमनी सर्व शिक्षकांची ओळख करून दिली. ही एक मनाला भावलेली कल्पना मॅडमनी गोड आवाजात घेतलेला सराव आणि ध्यान खूप छान वाटले. प्रदीपक वर्ग पूर्ण झाल्यानंतर दोन वर्षांनी त्यांचा आवाज ऐकला.

कितीही छान वाटत असेल तरी निघायला हवेच ना ! आम्ही सर्व आपापल्या बसने लोणावल्याला जय हिंद मध्ये आलो, तेथे सुग्रास जेवणाचा लाभ घेऊन संपूर्ण ग्रुपचा फोटो काढण्याचा कार्यक्रम झाला व तिन्ही बसेस परतीच्या प्रवासाला लागल्या. जाता येता प्रवासातही व तेथेही वरुणराजाने व सूर्यदेवाने आमच्यावर कृपा केली व सहलीस योग्य असेच वातावरण लाभले. अगदी वेळेनुसार सर्व कार्यक्रम सिध्द झाले आणि आनंद आणि हुरहूर या संमिश्र भावनेने प्रत्येक जण आपापल्या घरी परतले.

संपूर्ण दिवस खूप आनंदात, मजेत, सर्व शिक्षक-साधक यांच्या समवेत छान गेला. आपल्या शिक्षकांची प्रत्यक्ष भेट झाल्याने सर्वांनाच आनंद झाला. या सर्व आनंदामागचा मूल स्रोत आदरणीय दिवेकर सर यांच्याकडून आला, त्यांना आदरपूर्वक नमस्कार आणि मनापासून खूप आभार ! सर्व उत्तम व्यवस्थापनावद्दल माननीय मॅडमचे आणि त्यांना सहकार्य करणारा सर्व शिक्षक वर्ग व साधक यांचे खूप खूप आभार ! माननीय श्री.राईलकर सरांचे मनःपूर्वक आभार ! पडद्यामागील सर्व कार्यकर्त्यांचे खूप आभार आणि या सर्वांसाठी परमेश्वराचे आभार मानते आणि आता शेवटी माझ्या उचंबळून आलेल्या भावना व्यक्त केलेला अनुभव आपण वाचल्याबद्दल आपणा सर्वांचे आभार मी आनंदी व कृतज्ञ आहे. मी आभारी आहे, मी आभारी आहे, मी आभारी आहे !



## आरोग्यम् परमम् भाग्यम् स्वास्थ्यम् सर्वार्थसाधनम् ।।

**जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोलाची व्यवस्था आहे.**

विज्ञान युगातील प्रगतीने आपले आयुष्य अगदी सोपे केले असले तरी या तणावपूर्ण (stressful) व बैठ्या जीवनशैलीमुळे आरोग्य ही एक मूलभूत परिस्थिती राहिली नसून, प्राप्त करण्याची व संभाळून ठेवण्याची गरज होत चालली आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या दृष्टीने आरोग्य म्हणजे केवळ रोगांचा अभाव नसून ती एक शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आणि आध्यात्मिक समतोलाची व्यवस्था आहे. आरोग्यधन मिळवण्याच्या व जोपासण्याच्या वाढत्या जागरूकतेमुळे आजचा समाज योग, ध्यान व शारीरिक व्यायाम प्रकार इत्यादींकडे वळू लागला आहे. असेच एक प्राचीन व दुर्मिळ योगशास्त्र आहे- 'ब्रह्मविद्या'. ब्रह्मविद्येमध्ये शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसन प्रकार व ध्यानाच्या तंत्रांचा लाभ दोन लाखांपेक्षा अधिक साधकांनी घेतला आहे. त्यांचे सुधारलेले आरोग्य, व्यावहारिक जीवनात झालेले फायदे व आध्यात्मिक स्तरावर आलेल्या अनुभवांची मालिका बरीच लांब आहे. या उपलब्धींचे एकत्रीकरण करून त्यांना मोजमाप देण्यासाठी ब्रह्मविद्या साधक संघाने एक प्रकल्प हाती घेतला आहे. या प्रकल्पात अनेक वर्षे नियमित साधना करणाऱ्या साधकांचा व कधीही ब्रह्मविद्या न केलेल्या किंवा सहा महिन्यांपेक्षा कमी कालावधीसाठी साधना केलेल्या व्यक्तींचा तुलनात्मक अभ्यास केला आहे. आध्यात्मिक श्वसन प्रकारांमुळे श्वसनात होणारे बदल नमूद करण्यासाठी

Lung Function Test (PFT) चा वापर केला आहे. शारीरिक व मानसिक फायद्यांचे मूल्यांकन करण्यासाठी सर्व सहभागी व्यक्तींकडून जागतिक आरोग्य संघटनेची जीवन गुणवत्ता (quality of life) प्रश्नावली भरून घेतली जात आहे व रक्त चाचण्याही केल्या जात आहेत.

दिवेकर गुरुजींच्या आशीर्वादाने व रमेश करंदीकर सरांच्या मार्गदर्शनाखाली सप्टेंबर २००३ मध्ये हा अभ्यास सुरू झाला. या प्रकल्पाचा वैद्यकीय कार्यभाग डॉक्टर सुंदरम पिल्लई व डॉक्टर प्राची पिल्लई (भालेराव) या दाम्पत्याने सांभाळला आहे. सांख्यिकीय विश्लेषणाची (statistical analysis) जबाबदारी सौ स्वाती आचरेकर यांनी घेतली आहे. या परियोजनेला तडीस नेण्यामध्ये सौ उषा पेंढारकर व इतर स्वयंसेवकांचे अमूल्य योगदान आहे. सर्व खर्चाचा भार ब्रह्मविद्या साधक संघाने उचलला असून सहभागी व्यक्तींना निशुल्क तपासण्या करून रिपोर्ट देण्यात आले आहेत. प्रारंभिक अभ्यासाच्या (pilot study) टप्प्यात असलेल्या या प्रकल्पाचा परिणाम प्रतिकेत आहे.

या अभ्यासातून मिळणाऱ्या माहितीने (data) राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर ब्रह्मविद्येचा प्रसार होण्यास मदत होईल अशी आशा आहे, पण हे आपणा सर्वांच्या सहभागाशिवाय अशक्य आहे. जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत हे ज्ञान पोहोचवणे हीच ब्रह्मविद्या माऊलीला आपण अर्पण करू शकणारी सर्वोत्तम गुरुदक्षिणा आहे.



**बोरिवली  
दिवाळी पहाट  
येथील स्टॉल**



**सकाळ स्वास्थ  
या प्रदर्शनातील  
स्टॉल**

❖ कृतज्ञता : मंगेश खांजवडकर

❖ कृतज्ञता : जयश्री गोंधळेकर





## आठवणी दाटतात.....

श्री. गोरे सरांना आपल्यातून जाऊन जवळपास दोन वर्षे झाली, पण अजूनही हे खरे वाटत नाही. वाटतं असाच कधीतरी फोन येईल आणि सर विचारतील, काय शिविराला येतो आहेस ना ? प्राथमिक आणि प्रगत उजळणी शिविरे हा त्यांचा हातखंडा विषय. यातूनच त्यांनी ९६ प्रगत उजळणी शिविरांचे यशस्वी आयोजन करून दाखवले आणि एकही शिविर त्यांनी जाहीर केल्यावर रद्द करायला लागले नाही. ५०-५५ साधकांनी भरणे असलेले शिविर पाहतानाच खूप आनंद वाटायचा. त्यावर सर म्हणत, अरे, अशी अचानक नाही शिविरे भरत. त्यासाठी २५० ते ३०० फोन न थकता करावे लागतात. कधी कधी ५०० सुध्दा ! ही चिकाटी गोरे सरांचीच ! न थकता एखाद्या साधकाचा पाठपुरावा कसा करायचा हे त्यांच्याकडून शिकावे.

गोरे सर ब्रह्मविद्या साधक संघाचे विश्वस्त आणि सेक्रेटरी पण होते. त्यांनी हातात घेतलेले कार्य म्हणजे यशाची हमी ! मग तो बालवर्ग विभाग असो, शिविरे असोत किंवा त्यांचे प्राथमिक प्रगत वर्ग असोत. यश हमखास ! साधनामंडळे हा सुध्दा त्यांच्या आवडीचा, जिद्दाळ्याचा विषय होता. त्यांनी सुरु केलेली अनेक साधनामंडळे आजसुध्दा कार्यरत आहेत. दरवर्षी साधनामंडळांची ट्रीप, वार्षिक अहवाल गुरूजींना सादर करणे ही फक्त सरांचीच मक्तेदारी होती. असंख्य कार्यकर्ते त्यांच्या प्रेरणेतून तयार झाले. आम्हा सर्वांची त्यांचे चरणी कृतज्ञता !

शालिनी कुलकर्णी मॅडम सुध्दा आज आपल्यात नाहीत. गोरे सरांबरोबर अनेक उजळणी शिविरात मॅडम असत. अलंकारिक बोलण्यात कोणी त्यांचा हात धरणार नाही. दिसायला गंभीर पण मिश्रिकल स्वभाव ! साधना मंडळाचे मेळावे त्या त्या विभागात जाऊन घेत असत. त्यात रॅपिड फायर प्रश्नोत्तरांनी खूप मजा यायची. प्रज्ञा संपादकीय मंडळात देखील त्यांनी अनेक वर्षे काम केले.

रेखा पुरंदरे मॅडम या देखील अतिशय उत्साही होत्या. त्यांनी वेळगाव, हुबळी, धारवाड मध्ये अनेक शिविरे घेतली.

प्रविणी जाधव मॅडम, थॅलिसिमिया सारख्या असाध्य रोग असूनही त्यावर मात करून त्या प्रामाणिक शिक्षिका झाल्या. इंग्रजी मधून त्या प्राथमिक वर्ग डोंबिवली विभागातून घेत असत. हसतमुख व्यक्तिमत्व होतं ! बचेगे तो ओर भी लडेगे असं म्हणत त्यांनी अचानक एक्झिट घेतली ती सर्वांना चटका लावून जाणारी !

श्री. शंकर परांजपे सर (माजी विश्वस्त) सई पालव, स्वाती ताम्हनकर, डॉ. राजेंद्र पुसाळकर यांचे निधून जाणेसुध्दा संघासाठी खूपच दुर्दैवी ! या सर्वांचे प्रती आमची कृतज्ञता !



श्री. जयंत गोरे सर



डॉ. राजेंद्र पुसाळकर  
सर



रेखा पुरंदरे



प्रविणी जाधव



सई पालव



शालिनी कुलकर्णी



## ब्रह्मविद्या : दिव्य प्रकाश

विजय विठ्ठल गिरप



मी सध्या महाराष्ट्र शासनाच्या सेवेत कार्यरत आहे. मी SCA-3 (Spinocerebellar ataxia) या दुर्मिळ आजाराने ग्रस्त आहे, या आजारात जसजसे वय वाढत जाते तसतसा तुमच्या शरीराचा तोल हळूहळू तुम्हाला सांभाळता येत नाही. स्नायूंचे तुमचे नियंत्रण कमी होते मेंदू आणि पायातील स्नायू यांचा ताळमेळ जुळत नाही, परिणामी चालताना तोल जातो. या आजाराला वेगळ्या भाषेत Machado-Joseph Disease असे संबोधतात. उपलब्ध माहितीनुसार हा अनुवंशिक आजार समुद्र किनाऱ्याच्या भागात आढळतो. माझे मूळ गाव कोकणातील समुद्र किनारपट्टीचा भाग आहे कुतूहल म्हणून शोध घेतला असताना SCA ने ग्रस्त अशी अनेक उदाहरणे मला सापडली.

माझी टेस्ट जसलोक रुग्णालयात झाली. उपलब्ध माहितीनुसार या आजारावर सध्या कुठेही औषध उपलब्ध नाही. याला सोबत घेऊनच उर्वरित आयुष्य काढायचे. असो या चाचपडत असणाऱ्या प्रवासात मला अचानक ब्रह्मविद्येचा दिव्य प्रकाश दिसला. मी सहजपणे या प्रकाशाच्या मार्गाने चालू लागलो. सद्यस्थितीत मला चांगले अनुभव येत आहेत. ते पुढीलप्रमाणे -

ब्रह्मविद्या या कुटुंबाशी मी आधीपासूनच जोडला गेलो होतो. ब्रह्मविद्या - आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली - हा प्राथमिक अभ्यासक्रम २०१५ मध्ये उत्सुकते पोटी ऑफलाईन रितीने मी पूर्ण केला. लॉकडाऊन च्या काळात मी पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येच्या परिवारात सामील झालो. मे २०२१ ते मे २०२३ या दोन वर्षांत प्रगत अभ्यासक्रम मी ऑनलाईन पूर्ण केला आहे. या दोन वर्षांच्या साधनेचे फलित म्हणजे शारिरिक श्वसनप्रकार शिस्तबद्ध रितीने व्यवस्थित जमतात, वेळ मिळेल त्या प्रमाणे जमेल तसा सराव मी नेटाने करतोय याने शारिरिक व मानसिक सकारात्मक

फरक जाणवतोय. चालण्यात सहजता आली आहे. काही काळापूर्वी चालताना पूर्ण दक्ष होवून चालायचो. माझा तोल तर जाणार नाही ना या भितीने मी चिंतिंत असायचो. आता या क्रियेकडे लक्ष जात नाही. पूर्वी शरीराचा १०% तोल जायचा तो आता ५% जाणवतोय. थोडक्यात चालण्यात सहजपणा आला आहे. दुसरे म्हणजे निर्णय घेताना मी गोधळतो परंतु ब्रह्मविद्येच्या साधनेतून मिळणाऱ्या स्थिरतेमुळे, शांत अविचल रहाण्याचे तंत्र नकळतपणे आतमध्ये विकसित झाले आहे. त्यामुळे वैचारिक व सकारात्मक स्थिरता आली आहे हे मी मान्य करीत आहे.

वर्तमान स्थितीत, शक्य होईल त्या प्रमाणे सराव करतो, पाठ वाचन करतो थोडक्यात ब्रह्मविद्येशी जोडला राहिलोय महत्वाचे फलित म्हणजे माझ्या DRC- 3 या आजारावर ब्रह्मविद्येची साधना हे अचानक गवसलेले गुणकारी उपचार ठरलेत शरीराला नियंत्रित करण्याकरिता मेंदू सकारात्मक ऊर्जेने समृद्ध असावा हे साधे तत्व ब्रह्मविद्येच्या साधनेमधून नकळतपणे उमजले आहे.

ब्रह्मविद्येची साधना म्हणजे, शारिरिक आणि मानसिक श्वसनप्रकार, पाठांचे वाचन व त्यानुसार असणारे सराव सूचनांचे पालन, ध्यान इत्यादी. मला हे मान्य आहे कि माझा हा सराव UP TO THE MARK नाहीये. सातत्याचा अभाव हे प्रमुख कारण आहे. तरीही जे काही करीत आहे त्याचा फायदा मला होत आहे म्हणूनच मी ब्रह्मविद्येच्या प्रवाहात आहे. जे जन्मापासून आपल्याकडेच आहे तेच ब्रह्मविद्येच्या सहाय्याने शोध घेऊन नव्याने शक्ती रुपात आपल्याला गवसले आहे. आता सर्व पॉझिटिव्ह प्रयत्न मला करावयाचे आहेत.

प्रगत अभ्यासक्रमाच्या १०४ पाठांच्या प्रत्येक पानावर, प्रत्येक वाक्यांत, प्रत्येक शब्दांत, फक्त आणि फक्त मानवी जीवन समृद्ध व आनंदी करण्यासाठी प्रयत्न केले



गेलेत. ही दिव्य अनुभूती आपल्या पर्यंत पोहोचण्याकरिता शक्य तितक्या सोप्या मराठी शब्दांत आदरणीय गुरू श्री.दिवेकर सरांनी मांडले आहे.

मी पुन्हा प्रगत वर्ग करणार आहे. कारण आतापर्यंतच्या प्रवासात फक्त ज्ञानाची दालने उघडून बघितली आहेत, पाठागणिक असलेली बोधवाक्ये, अर्थासह दैनंदिन विचारांत यायची आहेत. पण साधना रूजली नाहीये

ज्ञानसरी आल्यात तशा निघून गेल्यात, त्या ज्ञान सरांना पूर्णपणे स्विकारता आले नाही माझीच क्षमता कमी पडली आहे ही अपूर्णता आता ठळकपणे जाणवते आहे. पुनश्च प्रयत्न म्हणून पाठांचे वाचन सुरू केले आहे.

आदरणीय श्री. दिवेकर गुरूजी यांना नम्रपणे नमस्कार व धन्यवाद !

आपणा सर्वांचा मी नम्रपणे आभारी आहे.



## साधनेने आत्मविश्वास वाढला

डॉ. भारती राजगुरू



मी आरंभमध्ये ३० वर्षे चिकित्सा मानसशास्त्रज्ञ म्हणून कार्यरत होते. माझी ब्रह्मविद्येशी ओळख एका सोशल वर्कर मार्फत झाली. प्राथमिक आणि नंतर प्रगतचा वर्ग केल्यानंतर ब्रह्मविद्येचा सराव आणि ध्यानधारणा नियमित सुरू झाली, तेव्हा एक आगळीच एनर्जी आपल्यामध्ये प्रविष्ट झाली आहे, अशी अनुभूती मला आली. संबंध दिवस पेशंट, तेही मानसिक रूग्ण बघून मला कधीच थकवा जाणवत नाही. स्मरणशक्तीला एक आगळीच धार आली आहे असा खरं तर साक्षात्कारच झाला. वयपरत्वे होणारा स्मरणशक्तीचा ऱ्हास मला जाणवलाच नाही. तसेच रोगांच्या निदानात अचूकता आली. सततच्या सरावामुळे शरीर ताजेतवाने झाले. मनाचा उत्साह दुपटीने वृद्धिंगत झाला.

जीवनाकडे बघण्याची माझी दृष्टीही विस्तार पावली. विचार, भावना आणि कृती यातील संबंध अधिक सकारात्मक झाले. कुठलीही अडचण आली तरी आपण त्यावर मात करू शकतो. असा आत्मविश्वास निर्माण झाला. वयाच्या पासष्टीतही मला पंचविशीचा उत्साह

जाणवतो. या माझ्या उत्साहात, निवृत्त झाल्यानंतरही मी केव्हा मानसशास्त्रातील पी एच डीचा प्रबंध पूर्ण केला ते कळलेच नाही. पुणे ते नागपूर अशा वाऱ्या करून ते काम मी पूर्ण केले. माझा viva न घेताच तीनही परीक्षकांनी माझा प्रबंध डिग्री करिता recommend केला. याचे श्रेय देखील मी ब्रह्मविद्येलाच देते कारण यापूर्वी तरी असे घडले नव्हते. एवढेच नव्हे तर त्याकरिता मला योग्य तज्ञ जिभकाटे चा पुरस्कारही मिळाला. हा मोठा आशिर्वाद ब्रह्मविद्येनेच दिला असावा.

कोणतीही समस्या आली की मी ध्यानधारणा आणि स्मरणवर्धक आणि यौवनदायक श्वसनप्रकार करते की माझी समस्या आपोआप सुटली जाते. नियमित सराव आणि ब्रह्मविद्येवरील अढळ विश्वास ही दोन सूत्रे सांभाळली की ब्रह्मविद्येचा खराखुरा साक्षात्कार आपल्याला होईल. शारिरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्यही आपल्याला लाभेल !

धन्यवाद !





## आपल्यातील क्षमतांचा शोध

मीनाक्षी कुमकर



३५ वर्ष आर्म फोर्सेस मेडिकल कॉलेजमध्ये कार्यरत होते. मी ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग आणि प्राथमिकचे वर्ग घेते.

मला थोड्याश्या क्लायमेटिक चेंज ने अॅलर्जिक सर्दी होत असे. सतत शिंका, डोळ्यातून पाणी येणे आणि खोकल्याचा त्रास होई. मी हैराण असायचे. Antibiotic, Pain killer, Anti-allergic औषधांचा मारा व्हायचा. त्यानंतर drowsiness, मरगळ, अशक्तपणा अशी शृंखलाच असायची. ब्रह्मविद्येच्या साधना आणि सरावाने मी या त्रासातून मुक्त झाले. गेली कित्येक वर्ष मला अॅलर्जी झाली नाही. माझ्या फुफ्फुसांची क्षमता वाढून कामाचा उत्साह वाढला. दिवसभर ताजेतवाने वाटते. पहाटेपासून रात्रीपर्यंत मी कार्यरत असते.

शारीरिक क्षमतेबरोबरच आत्मविश्वास आणि आत्मनिर्भरता कमालीची वाढली. वयाच्या पन्नासाव्या वर्षी मी कार चालवायला शिकले तसेच मला, माझ्यामध्ये लिखाण करण्याची क्षमता आहे याचा शोध लागला. वैद्यकीय - समाजिक केस स्टडीजवर आधारित **अग्निपुष्प** नावाचे पुस्तक लिहिले. या पुस्तकाला प्रचंड प्रतिसाद मिळाला आणि काही वैद्यकीय महाविद्यालयात ते संदर्भासाठी वापरले जाते.

आपल्या शब्दात काय ताकद असते याची जाणीव योग्य भाषण या पाठात झाली. आपसुकच स्वतःच्या बोलण्यावर, रागावर नियंत्रण आले. त्यामुळे कौटुंबिक तसेच शेजारी, मित्रमंडळी, कामाच्या ठिकाणी परस्पर संबंध स्नेहपूर्ण

झाले. विश्रांतीपाठ व ध्यानाची बोधवचने यांचे पठण व मनन केल्याने नकारात्मकता जाऊन मन शांत झाले आहे.

माझ्या जीवनातील अत्यंत दुःखद प्रसंगी ब्रह्मविद्येने माऊलीप्रमाणे छत्र धरले. दुःख पेलण्याची ताकद दिली. संतुलन दिले. माझ्या आईचे निधन झाले, माझे जीवनसाथी, ब्रह्मविद्येचे पुरस्कर्ते श्रीकांत कुमकर यांचे निधन झाले, माझ्यावर दुःखाचा डोंगर कोसळला. हे दुःख पचवणे आणि निर्माण झालेली पोकळी धैर्याने स्वीकारणे हे अतिशय असह्य आणि कठीण होते. ब्रह्मविद्येमुळे मी स्वतःला सावरू शकले. संतुलनात राहू शकले. प्रतिकूल परिस्थितीतही जीवन जगण्याची कला मी शिकले.

मी गेली सोळा वर्षे ब्रह्मविद्येची साधक आहे. तसेच बालवर्ग आणि प्राथमिक वर्गाची शिक्षिका आहे. मी आणि वर्गातील साधक यांना ब्रह्मविद्येच्या साधना व सरावाने शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन आणि शांतता लाभली आहे. त्यामुळे आपल्या ध्येयावर फोकस करू शकतो. जे योजिले त्यामध्ये यश मिळाले आमचे जीवन आनंदी, संतुलित आणि संपन्न झाले त्याप्रमाणे इतर बांधवांनाही आमच्याप्रमाणे आरोग्य आणि यशाची गुरूकिल्ली प्राप्त व्हावी त्यासाठी त्यांनीही ब्रह्मविद्या जाईन करावी असे मनापासून सांगणे आहे. हे शिकताना मी कोण आहे, कशामुळे सुखाची प्राप्ती होते. मी कायमस्वरूपी आनंदी कशी होऊ शकते या प्रश्नांची उत्तरे सापडायला नक्कीच मदत होईल.





## सरावाचा फायदा

स्नेहा देवडीवाले

माझा ब्रह्मविद्येतला प्रवास २०१० साली सुरु झाला. ब्रह्मविद्या सुरु करण्याच्या आधी मी खूप आजारी पडले. भीती, डिप्रेशन खूप होते. आता मला काय होईल, मी यातून वाचेल की नाही अशी सततची भीती वाटत असे. त्याचवेळी माझ्या मावशीमुळे मी ब्रह्मविद्येमध्ये आले. जसजसे प्राथमिकचे पाठ शिकत गेले. तसतसा सराव करत गेले. सराव करता करता असे लक्षात यायला लागले की आपली भीती, डिप्रेशन कमी व्हायला लागले आहे. आज मी कोणताही प्रसंग आला तरी न भिता त्याला सामोरे जात आहे.

नंतर २०१४ मध्ये मला डायबिटीस डिटेक्ट झाला आणि त्याचबरोबर असे लक्षात आले की मला Arrhythmia चा आजार म्हणजेच हृदयाचे ठोके अनियमित झाले आहेत. माझ्या कार्डिओलॉजिस्टने सांगितलं की, घाबरू नका! आपण औषधांनी त्याला बरं करू. मी त्यांना सांगितलं की मी ब्रह्मविद्येचा सराव करते. त्यांनी मला अजिबात सराव बंद

करू नका म्हणून सांगितले. औषधाच्या सोबतीने सततचा सराव आणि ध्यान यामुळे माझा इ.सी.जी आता नॉर्मल येऊ लागलाय. पल्स नॉर्मल यायला लागली आहे.

२०२१ मध्ये आम्ही लेह लडाखला जायचे ठरवले. त्यावेळी मला सगळ्यांनी सांगितलं की तू जाऊ नकोस. तुला हार्टचा प्राब्लेम आहे. तिथे ऑक्सिजन लेव्हल कमी आहे. तुला त्रास होईल. मी सगळ्यांना सांगितलं की मला काहीही होणार नाही. काही त्रास होऊ नये म्हणून मी माझा सराव आणि ध्यान आणखी वाढवले. त्याचा फायदा असा झाला की मला लेह लडाखला अजिबात त्रास झाला नाही. मी ती ट्रीप मस्त एन्जॉय करून आले. हे साध्य झाले केवळ आणि केवळ ब्रह्मविद्येमुळे !

मला झालेल्या फायद्याने सर्व वाचकांना हीच विनंती की ब्रह्मविद्येचे साधक व्हा आणि जीवनाचा पूर्ण आनंद घ्या अशा ह्या ब्रह्मविद्या माऊलीला शतश : प्रणाम !



## ब्रह्मविद्येचे सामर्थ्य

ऋतुराज अगवणे



नमस्कार !

गेली दहा वर्षे मी गिर्यारोहण आणि फिटनेस क्षेत्रात कार्यरत आहे. ह्या दहा वर्षांच्या कालावधीमध्ये महाराष्ट्रामधील अनेक गड किल्ल्यांची चढाई यशस्वीपणे पूर्ण केली आहे. याबरोबरच फक्त महाराष्ट्रापुरतेच सिमित न राहता उत्तर भारतातील बर्फाळ प्रदेशातील अती उंचीची अनेक शिखरे यशस्वीरित्या सर केली आहेत.

नुकतेच मी हिमाचल प्रदेशातील युनाम हे अती उंचीवरचे

शिखर, जे समुद्रसपाटीपासून २०,३०० फूट उंच आहे, ते सर केले. तेथील तापमानात अचानक होणारे बदल, कधी ५ से. तर कधी -२० से , तसेच विरळ प्राणवायू, रात्री गोठवणारी थंडी ह्या सर्व प्रतिकूल परिस्थितीत १२-१२ तासांची शिखरावरील चढाई हे सर्व केवळ आणि केवळ शारीरिक व मानसिक सामर्थ्य व चिकाटी यांच्या जोरावरच शक्य होते. गिर्यारोहणासारख्या साहसी खेळामध्ये शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच मानसिक स्वास्थ्य आणि सकारात्मक





दृष्टिकोन हा तेवढाच महत्वाचा असतो.

म्हणूनच शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्याचा समतोल राखण्यासाठी मी ब्रह्मविद्येचा आधार घेतला. आमच्या मॅडमनी शिकवलेल्या ब्रह्मविद्येच्या श्वसन प्रकारामुळे श्वसनाशी निगडित कोणताच त्रास झाला नाही. तसेच त्यांनी शिकवलेल्या ध्यानाच्या पद्धतीमुळे सकारात्मक

दृष्टिकोन व आत्मविश्वास वाढण्यास मदत झाली.

म्हणूनच यानंतर पुढील मोहिमांमध्येही मी शारीरिक सुदृढता आणि मनोबल यांचा समतोल राखण्यासाठी नक्कीच ब्रह्मविद्येचा उपयोग करेन.

धन्यवाद !



## डिप्रेशन मधून बाहेर

पद्मजा तळवडेकर



मी पद्मजा तळवडेकर मी प्राथमिक ब्रह्मविद्या कोर्स केला आहे. मला याचा शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारण्यासाठी खूपच फायदा झाला. म्हणून मी माझा अनुभव सांगत आहे. मला गेल्या वीस वर्षा पासून हाय ब्लड प्रेशर चा त्रास आहे. मधुमेह गेल्या दोन वर्षापासून झाला आहे. वाढत्या वयाबरोबर पाय दुखी, कंबर दुखी सुरू झाली. म्हातारपणाच्या काळजीने डिप्रेशनचा त्रास डिसेंबर २०२२ पासून सुरू झाला. मग डॉक्टरांच्या सल्ल्याने अँटी डिप्रेशन गोळ्या सुरू केल्या. जास्त काळ गोळ्या घेतल्या नंतर इतर अवयांवर वॉईट परिणाम होवू शकतो. असा विचार मनात आला. माझ्या सुदैवाने त्याच वेळी मॅडमनी ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला. अतिशय विश्वासाने व

जिद्दीने हा कोर्स करण्याचा मी निर्णय घेतला व सुरुवात केली. मलाही आश्चर्य वाटले की दोन महिन्यात रक्तातील साखरेची पातळी कमी झाली. औषधाचा डोस निम्म्याने कमी झाला. अँटीडिप्रेशन गोळ्या पूर्णपणे बंद झाल्या. मग माझ्या मनात विचार आला की रक्तदाब सुध्दा आटोक्यात आला असेल. म्हणून मी ब्लड प्रेशर चे मशीन विकत घेतले. त्यातही समाधानकारक सुधारणा दिसून आली. मी नियमित एक तास सराव करते, श्वसन प्रकार व सकारात्मक विचार हा ब्रह्मविद्येचा गाभा आहे. आता माझा आत्मविश्वासही वाढला आहे. ब्रह्मविद्या माऊली आणि गुरू सुषमा कुलकर्णी यांची मी अत्यंत आभारी आहे.



## साधनेचे गमक

नीता चाळके



मानवी जीवनात भरती आणि ओहोटीचे प्रसंग येत असतात. यातील भरती मनुष्याला यशाकडे घेवून जाते. पण ह्या भरतीकडे दुर्लक्ष केले तर तो दुःखाच्या खाईत

लोटला जातो. अश्या या भरती ओहोटीच्या भवसागरात तरंगताना आपण सतत भरतीच्या प्रवाहाबरोबर राहिले पाहिजे नाहिले आपल्या जीवनाचे उद्दिष्ट आपण हरवून



वसतो.

मला एका धक्कादायक रोगनिदानामुळे आयुष्यात एका दुर्देवी आघाताला सामोरे जावे लागले. या वेळेला ब्रह्मविद्येने मला तारले. केमोथेरेपीच्या उपचारानंतर शारीरिक व मानसिक पातळीवर होणाऱ्या परिणामांचा सामना करण्यासाठी ब्रह्मविद्या कारणीभूत ठरली आहे.

ब्रह्मविद्या हे प्राचीन शास्त्र, अफाट संशोधन, अभ्यास आणि सराव यातून निर्माण झाले आहे. मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम २०२३ मध्ये ऑनलाईन प्रणालीने केला, कारण त्यावेळी मला या अभ्यासक्रमाची गरज होती. यामुळे मी माझ्या आध्यात्मिक अधःपतनापासून सावरली गेले.

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझे श्वसन सुधारले. (त्यामुळे माझ्या फुफ्फुसांत जमा झालेले लिक्विड पूर्णपणे निघून गेले) ब्रह्मविद्येमुळे निरोगी जीवन जगण्यासाठी आवश्यक असणाऱ्या मनाच्या विविध पैलूंबद्दल सावध झाले व या पैलूंचे महत्त्व कळले. ब्रह्मविद्येचा हा प्राथमिक अभ्यासक्रम इतका काळजीपूर्वक तयार केला आहे की श्वसनप्रकार सुरुवातीला कठीण वाटले तरी सरावाने सहज साध्य झाले. पाटांचे लिखाण अगदी काळजीपूर्वक केले आहे. सर्व पाटांची भाषा लयबद्ध आणि हमीपूर्ण अशी आहे. श्वसनप्रकार करताना होणाऱ्या चुका व त्या टाळण्यासाठी

कशी सावधानता घ्यावी याचेही विवेचन केले आहे.

अतिशय महत्वाचे म्हणजे पाटांतील काही भाग सुरुवातीला न पटण्यासारखा वाटला तरी त्याबद्दलचे शंकांनिरसन शास्त्रशुद्ध पद्धतीने करून दिले आहे.

श्वसन प्रकारांचा आणि ध्यानाचा सराव करण्यासाठी सतत सहनशीलतेने आणि परिश्रमपूर्व पाठपुरावा केला आहे. माझी बहिण ही ब्रह्मविद्येची साधिका आहे. गेली सात वर्षे ती मला ब्रह्मविद्या करण्यासाठी प्रोत्साहित करत होती. पण मी त्याकडे दुर्लक्ष केले. पण आठ महिन्यांपूर्वी जेव्हा माझे रोगनिदान झाले व उपाचारासाठी अमेरिकेला आले तेव्हा माझ्या बहिणीने मला हा अभ्यासक्रम करण्याचा आग्रह धरला. दैवी योगायोग असा की आंतरराष्ट्रीय दिनाच्या दिवशी मी या वर्गाला प्रवेश घेतला.

मला इथे सांगायला आनंद होतो आहे की मी आता छान आहे आणि ह्या आजारातून बरी होण्याच्या मार्गावर आहे. ब्रह्मविद्या साधकसंघाचे कार्य आणि दृष्टिकोन खरोखरच मानवतेच्या सेवेसाठीच आहे. मला विश्वास वाटतो की असे बरेच शुभचिंतक पुढे येऊन या विद्येचा प्रसार करतील.

मी गुरू पद्मसंभव, गुरू डिंगले मीं, गुरू ज्योतिर्मयानंद, आदरणीय दिवेकर सर, माझ्या मॅडम, माझी बहिण, साधक आणि आधुनिक तंत्रज्ञान यांच्यामुळे हा अभ्यासक्रम मी करू शकले त्याबद्दल मी आभारी आहे.



## चला सुंदर होऊया !

लता प्रभू



गुरुब्रह्मा गुरुर्विष्णू गुरुर्देवो महेश्वरः ।।

गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ।।

या सर्वश्रुत श्लोकाचा अनुभव मला आणि माझ्या पतींना ९ ते १३ सप्टेंबर २०२३ या कालावधीत लोणावळा येथे आयोजित केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या निवासी शिविरात आला.



ब्रह्मविद्या हे नाव बरीच वर्षे ऐकले होते कारण आमच्या शाळेमध्ये ब्रह्मविद्येचे वर्ग चालत असत. परंतु तेव्हा वेळे अभावी मी ते करू शकले नाही. त्याबद्दल मला ह्या शिविरात येईपर्यंत काही वाटले नव्हते. माझ्या मुलीच्या आग्रहामुळे आम्ही पती पत्नी ह्या शिविरासाठी आलो. इथे येण्यापूर्वी इथे मिळणाऱ्या लाभाची आम्हाला माहिती नव्हती.

एखाद्या मनुष्याला तो धडपडत्यावर आधाराचा हात सहज दिला जातो. तेव्हा पडणाऱ्या माणसाला तो हात देणारा देवासारखा वाटतो. शाळेत दोन मुलांचे भांडण सोडवताना मी सांगत असे की, अरे तुझ्यातही देव आहे आणि त्याच्यातही देव आहे. तेव्हा कशाला भांडता? पण असे सांगताना माझ्यातही तो आहे असे मला चुकूनही वाटले नाही. इथे आल्यावर आम्हाला आमच्या शिक्षकांमुळे समजले की आपल्या प्रत्येकामध्ये दैवी क्षमता आहेत आणि त्यांचा योग्य वापर करून घेतला पाहिजे व स्वतः बरोबरच इतरांचेही भले केले पाहिजे.

निव्वळ पाच दिवसांचे शिविर, परंतु उत्तम गुरुंच्या मार्गदर्शनात मिळालेल्या ब्रह्मविद्यारूपी प्रकाशयोगाच्या ज्ञानाने आयुष्याच्या सांजवेळी स्वतःकडे पाहण्याचा आणि स्वतःला ओळखण्याचा एक वेगळाच मार्ग आम्हाला गवसला. राहण्याची उत्तम सोय तसेच न्याहारी व भोजन यांची रेलचेल यामुळे पाच दिवस कधी सरले ते कळलेच नाही आमच्यापैकी काही साधक आपले अव्यक्त दुःख व्यक्त करून घराकडे हसत परतले तर काही नव्या उमेदीने जीवनाकडे पाहू लागले. ध्यान, विविध श्वसनप्रकार यांच्याशी निगडित विश्रांतीपाठ यांचे एकमेकांशी असलेले संबंध यांची सांगड घातल्याने आपल्या अंतरंगात होणाऱ्या सकारात्मक बदलाची जाणीव व परिणामी जागृत झालेला आत्मविश्वास यामुळे असे जाणवले की आमचे मानसिक, वैचारिक व बौद्धिक सौंदर्य कैक पटीने वृद्धिंगत होऊन आम्ही सर्वांसुंदर झालो आहोत. तेव्हा आपणही आवर्जून निवासी शिविरात हजर राहून याचा अवश्य लाभ घ्यावा ही विनंती! आभारी आहे, धन्यवाद!



## साधनेने अभ्यासात यश

सिध्दार्थ वैद्य



नमस्कार! ब्रह्मविद्येच्या फायद्याबद्दल मला आलेला अनुभव.

गेली कित्येक वर्षे मी सीएस म्हणजे कंपनी सेक्रेटरी परीक्षेचा अभ्यास करत होतो. ही परीक्षा पास होणे तसे कठीण असते. पण तरीही मी फायनल लेव्हल पर्यंत पोहोचलो असल्यामुळे अभ्यास सोडवत नव्हता. सारखा सारखा तोच तोच अभ्यास करून मी कंटाळलो होतो. शिवाय आत्मविश्वास सुध्दा कमी झाला होता. पण दरवेळी फार थोड्या फरकानेच मी क्लिअर होत नसल्यामुळे मला तो नाद सोडवत नव्हता.

एका attempt च्या वेळी तर मी इतका फ्रस्ट्रेट झालो होतो की एका पेपरला तर मी फक्त ५ मिनीटात बाहेर आलो होतो. आणि त्यानंतरचे पेपर्स मी दिलेच नव्हते. त्यावेळी

ठरवलं होतं की आता यापुढे सीएस चा नाद सोडून घ्यायचा पण लॉकडाऊन मुळे पुन्हा एकदा विचार आला की आता तसंही घरीच बसून आहे तर आपण पुन्हा प्रयत्न करून बघायला काय हरकत आहे ?

दरम्यान एप्रिलमध्ये मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक ऑनलाईन अभ्यासक्रमाला सुरुवात केली. खरं तर ब्रह्मविद्या शिकण्याचा माझा उद्देश हा फक्त शारिरिक फिटनेस हाच होता. याचं मुख्य कारण म्हणजे माझ्या वडिलांनीही ब्रह्मविद्येचा कोर्स केला होता. आणि त्यांना त्यामुळे खूप फायदा झाला होता. शिवाय आमचे शेजारी शेंडे काका यांनीही ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रम केला होता आणि त्यांनाही याचा खूप फायदा जाणवला होता. म्हणून मलाही ब्रह्मविद्या शिकाविशी वाटली.



जेव्हा शिकायला सुरुवात केली तेव्हा हळूहळू लक्षात येऊ लागलं की ब्रह्मविद्या हा काही फक्त शरिराचा व्यायाम नाही तर मनाचाही व्यायाम आहे. फक्त आरोग्यच नाही तर यशाचीही गुरुकिल्ली आहे. म्हणून हळूहळू माझ्या परिक्षेचा अभ्यास करताना सुध्दा मी ब्रह्मविद्येच्या शिकवणुकींवर विचार करत असे. ध्यानाचे प्रकार, कल्पनाविस्तार इत्यादी व्यायाम प्रकारांचा उपयोग मी माझ्या परीक्षेच्या अभ्यासासाठी केला. इतकंच नव्हे तर परीक्षेच्या वेळीही एक पेपर खूप कठीण गेला होता तेव्हा सुध्दा संध्याकाळी

आमच्या ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका यांना मी फ्रस्ट्रेशन मुळे फोन केला होता. त्यांनी मला खूप छान पध्दतीने धीर दिला. आणि सांगण्यास खूप आनंद होतोय की इतके वर्ष ज्या गोष्टीच्या मी मागे लागलो होतो ती गोष्ट आता पूर्ण झाली. माझं सी एस पूर्ण झालं. माझ्या यशात ब्रह्मविद्येचा वाटा फारच मोठा आहे.

माझा ब्रह्मविद्येचा वर्ग ज्यांनी घेतला आणि वेळोवेळी मला मार्गदर्शन केलं त्या मॅडमचा मी अत्यंत आभारी आहे.



## भयावर मात

वृषाली टिकेकर

नमस्कार !

मी नुकताच ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. मला हा अभ्यासक्रम करत असताना जे अनुभव आले ते मी आपणा सर्वांना सांगू इच्छिते.

मला दोन वर्षांपूर्वी कलोन कॅन्सर डिटेक्ट झाला होता. वेळेवर ऑपरेशन व सर्व उपचार पूर्ण होऊन मी त्यातून संपूर्ण बरी झाले, पण मनावर थोडं दडपण आणि भीती होती. मी हा पाठ्यक्रम सुरू केल्यानंतर हळूहळू माझ्या मनातली भीती कमी होऊन माझा आत्मविश्वास वाढत गेला. विशेष म्हणजे मला या आधी बऱ्याच गोष्टींची खूप भीती वाटायची. जसं की खूप उंचावर जाणे, विजा चमकणे, पाण्याची वगैरे. पण हा अभ्यासक्रम पूर्ण करता करता आता

मला कशाचीही भीती वाटत नाही. विचारांची सकारात्मकता खूपच वाढली. मी याच कालावधीत अमेरिकावारी व कश्मीर टूर करून आले. पण मला अजिबात थकवा जाणवला नाही की मनावर ताण आला नाही. या गोष्टींचे सर्व श्रेय मी ब्रह्मविद्येला देते.

या अभ्यासक्रमांतर्गत शिकवले जाणारे श्वसनाचे विविध प्रकार, ध्यानधारणा व अध्यात्म या गोष्टी तर महत्वाच्या आहेतच पण विशेष म्हणजे हा अभ्यासक्रम समजावून सांगणाऱ्या आमच्या शिक्षिका ! त्यांची लेक्चर्स अप्रतिमच ! मी ह्या विद्येइतकेच त्यांच्या शिकवण्याला महत्त्व देते.

आपण सर्वांनी हा अभ्यासक्रम जरूर करावा असे मला मनापासून सांगावेसे वाटते. धन्यवाद !



## ब्रह्मविद्या - अखंड तारुण्य

सतीश माणगावकर

ब्रह्मविद्या साधकांनी सत्यकथन केलेले त्यांचे अनुभव यावर कदाचित सामान्य मनुष्याचा विश्वास बसणार नाही. पण ते अनुभव सत्य आहेत. हठयोगविद्या ही साधकास वयाच्या कांही वर्षांपर्यंतच व्यवस्थित जमू शकते. या उलट साधक ब्रह्मविद्या, नव्वदी च्या पुढे सुद्धा करू शकेल असा माझा ठाम विश्वास आहे. कारण मनुष्याला झीज, वृद्धत्व, मृत्यू असूच शकत नाही याबद्दलची मनाची तयारी ब्रह्मविद्येमध्ये केलेली असते. ब्रह्मविद्ये मध्ये श्वसनप्रकार करण्यासाठी आत्मिक ऊर्जा फारच कमी खर्च होते. श्वसन प्रकार करण्यापूर्वी नाकपुड्या स्वच्छ करणे हा महत्वाचा भाग आहे. त्यामुळेच घन आणि ऋण ऊर्जा यांचे संतुलन होऊन जास्तीत जास्त लाभ मिळवता येतात. साधकांना श्वसन प्रकार व्यवस्थित जमू लागले तरच पुढे ध्यानामध्ये जाऊन साधक पुढील अनेक लाभ मिळवू शकतात. खरंच, दीर्घायुष्य प्राप्त करण्यासाठी आपण सर्व अल्पशा मानधनाकडे दुर्लक्ष करून ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गांमध्ये प्रवेश घेऊया का ?





## चैतन्यमय शरीर

वर्षा भोळे



सर्व गुरुजनानां नमस्कार.

मला फेब्रुवारी २०२३ मध्ये Bells palsy हा आजार झाला होता. एके दिवशी सकाळी उठल्यावर चेहरा अचानक जरा वेगळा दिसायला लागला. चूळ भरताना सुद्धा त्रास व्हायला लागला. उजव्या डोळ्यातून सतत पाणी वाहत होते. डोळ्याखालील संपूर्ण भागात जळजळ जाणवायला लागली. डॉक्टरकडे गेले असता त्यांनी Bells palsy झाल्याचे निदान केले. अचानक झालेल्या अशा आजाराने माझा धीर पूर्णपणे खचून गेला होता. परंतु डॉक्टरांनी धीर देऊन ताबडतोब उपचार सुरु करण्याचा सल्ला दिला. त्याप्रमाणे माझ्या चेहऱ्यावर electric stimulation चे उपचार सुरु झाले. त्याच बरोबरवीने चेहऱ्याचे वेगवेगळे स्नायू पूर्ववत होण्यासाठी व्यायाम चालू केले. त्यादरम्यान मला उजव्या बाजूने घास चावताना प्रचंड वेदना होत होत्या. कितीही काळजी घेतली तरी उजवा गाल सतत चावला जायचा. डोळा उघडताना बऱ्याचदा वेदना व्हायच्या. उजव्या बाजूने नाकाचा भाग सुजल्यामुळे श्वास नीट घेता येत नव्हता. या सर्वांचा परिणाम म्हणून बोलताना सुद्धा खूप त्रास व्हायचा. थोडक्यात ज्या कृतीमुळे चेहऱ्याचे स्नायू ताणले जायचे, त्या सर्व कृती करताना वेदना होत होत्या. उपचारांचा परिणाम तात्काळ दिसत नसल्यामुळे मनातून सुद्धा खूप खचल्यासारखे वाटत होते.

अशा परिस्थितीत काही नातेवाईकांच्या सल्याने मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जायला सुरुवात केली. तेथे अगदी सुरुवातीला साधा श्वास सुद्धा नीट घेता येत नसल्यामुळे खूपच निराश वाटायचे. प्राणायामासाठी घसा रुंद करताना चेहऱ्यावर उजव्या बाजूला प्रचंड वेदन होत असत. परंतु मला मॅडमनी खूपच धीर दिला. सततच्या सरावाने वर्ग संपेपर्यंत निश्चितच बऱ्या व्हाल, असं त्या नेहमी

मनावर बिंबवत राहिल्या. ह्या प्रोत्साहनामुळे मलाही हुरूप येत असे. त्यांच्या सूचनांप्रमाणे सराव करत राहिल्याने आता माझ्यात खूपच सकारात्मक फरक पडला आहे व शारीरिकदृष्ट्या देखील मी आता ठणठणीत झाले आहे.

**प्राणायामाने पुढील प्रकारे मला फायदा झाला आहे :**

१. ब्रह्मविद्येमुळे शारीरिक व मानसिक आरोग्यात बरीच सुधारणा झाली आहे.
२. मॅडमच्या मार्गदर्शनाखाली सरावाने सर्व श्वसन प्रकार आता मला व्यवस्थितरित्या जमू लागले आहेत.
३. माझा चेहरा आता ९०% पूर्ववत झाला आहे.
४. मनात व चेहऱ्यावर सुद्धा एक प्रकारचा आत्मविश्वास जाणवत आहे.
५. शारीरिक कंटाळा दूर झाला आहे. आनंदाने व सकारात्मक भावनेने सर्व कामे करण्याचा आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे.
६. शरीरात एक प्रकारचे चैतन्य निर्माण झाले आहे. ह्याची प्रचिती सतत जाणवत असते.
७. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने माझ्या शरीराचे व प्रत्येक अवयवाचे महत्त्व समजून त्यांचे कृतज्ञतापूर्वक आभार मानायला लागले.

ह्या सर्व चांगल्या अनुभवांमुळे ब्रह्मविद्या माझ्या दिनचर्येतील नित्याचाच भाग झाला आहे. मन व शरीर दोन्ही अत्यंत आनंदी आणि निरोगी जाणवत आहे. ह्यासाठी ब्रह्मविद्येचे व ती शिकवणाऱ्या गुरुजनांचे आभार मानावे तितके कमीच आहे.







## परिक्षेचा बागुलबुवा

नेहा सचिन भावसार



आपणा सर्वांना मन :पूर्वक नमस्कार !

स्वतःची ओळख सी. ए म्हणून करून देण्यात जो आनंद मला होत आहे. त्यामागे एक मोठी कहाणी आहे. मी सी.ए होण्यासाठी मला सी.ए फायनलची परिक्षा पाच वेळा द्यावी लागली. मी हे मुद्दामच अगदी सविस्तर सांगत आहे कारण यामुळे माझ्यासारख्या विद्यार्थ्यांना मदत व्हावी.

मी परिक्षा पाच वेळा दिली खरी पण त्यातील फक्त दोनच वेळा मी अगदी टेन्शन फ्री पेपर दिले आणि बाकी तीन वेळा तर मी आजारीच पडले होते. म्हणजे या तीन पैकी एकाही वेळेस मी शांत मनाने पेपर देऊ शकले नाही. सी. ए ची परिक्षा देताना एक अधिक पेपर असतो जो त्या अभ्यासक्रमामध्ये कुठेच लिहिलेला नसतो आणि त्याचं नाव आहे परिक्षेचा बागुलबुवा हा खूप अवघड पेपर असतो, कारण त्या पेपरचा अभ्यास नीट केला नाही तर तुमची पूर्ण मेहनत वाया जाते. माझ्यासोबतही तीन वेळा हेच घडलं. माझ्याकडे अभ्यासासाठी जो वेळ असायचा, त्यात मी छान अभ्यास तर करायचे पण जशी परीक्षा जवळ यायची त्या अगोदर पंधरा-वीस दिवसापासून मला खूप टेन्शन यायचं आणि त्यामुळे मला अनेक आजार होत असत. जसं की मला त्यापूर्वी कधीही ॲसिडीटीचा त्रास झाला नव्हता पण यावेळी मला नेमका परिक्षेच्या वेळीच त्रास झाला आणि तो पण इतका की मला वाटायचं मी जगेन की नाही. असं मला पहिल्या दोन वेळा झालं आणि तिसऱ्यावेळी झालं असं की मला एक महिना आधीपासून टेन्शन यायला सुरुवात झाली आणि मग ते इतकं वाढलं की मला ॲसिडीटीचा खूप त्रास झाल्यामुळे मी थोडं पण तिखट खाऊ शकत नव्हते आणि त्यामुळे जेवणच नीट जात नव्हते. परिणाम असा झाला की मला उष्णतेचा खूप त्रास व्हायला लागला आणि पेपर चालू असताना मला अचानक चक्कर यायला लागली. म्हणून पेपर झाल्यावर डॉक्टरकडे गेले तर कळलं की माझं हिमोग्लोबिन फक्त सहा आहे आणि या काळामध्ये मी

बऱ्याच गोळ्या आणि औषधे ॲसिडीटीसाठी घेतली होती. पण जोपर्यंत मनावर काम करणार नाही तोपर्यंत हा त्रास बंद होणार नाही हे तर कळतच नव्हतं.

मग मी तिसऱ्या वेळेस जेव्हा फेल झाले तेव्हा खूप खचले होते. तेव्हा मला माझ्या आजीने ब्रह्मविद्येचा क्लास कर असं सांगितलं. तरी पण मला वाटायचं की खरंच काही होईल का क्लासने आणि माझा वेळ तर वाया जाणार नाही ना ? पण म्हटलं नाही, आपल्याला सी.ए पूर्ण करायचं आहे तर करून बघू क्लासने काय होतं ते. मग मी सप्टेंबर २०२२ च्या क्लास साठी रजिस्टर केलं ते पण माझ्या आजीने करून दिलं, आणि मग मी क्लास करताना माझी परिक्षा दिली नोव्हेंबर २२ मध्ये आणि यावेळी मी अगदी रिलॅक्स मनाने पेपर देऊ शकले ते फक्त या क्लासमुळेच आणि रिझल्ट लागला तेव्हा मी सी.ए फायनल चा १ ला ग्रुप पास झाले होते. मला खूप आनंद झाला. म्हणजे मला क्लास करून फायदा झाला असं वाटलं. मग मी पुन्हा दुसऱ्या ग्रुपचा अभ्यास चालू केला. आता याचा अभ्यासक्रम खूप जास्त असल्यामुळे मी श्वसन प्रकार करू शकत नसे कारण वेळ कमी होता. पण मी ध्यानाचा सराव मात्र रोज नित्य नियमाने करायचे आणि तेही रात्री आणि मग त्यामुळे मी माझ्या मनाचा पूर्ण ताबा घेऊन अगदी रिलॅक्स मनाने मे २०२३ मध्ये पेपर दिले. ५ जुलै २०२३ ला रिझल्ट आला त्यात मी पास झाले होते आणि तेही जेवढे पास होण्यासाठी हवे तेवढे मार्क्स मिळवून (२००). हे बघून मी आणि घरचे खूप खूप आनंदी होते कारण खूप वर्षांचं स्वप्न पूर्ण झालं होतं. तेव्हा वाटलं ब्रह्मविद्या खरोखरच आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली आहे. तर मी माझ्यासारख्या सगळ्यांनाच सांगेन की खरंच तुम्ही पण हा क्लास करूनच बघा आणि ही स्वतःसाठी खूप छान इन्व्हेस्टमेंट आहे.

आपणा सर्वांचे मन :पूर्वक आभार !





## एक सामाजिक दडपण - जेट लॅग

डॉ. प्रसाद जोशी



जेट लॅग म्हणजेच वेगवेगळ्या टाइम झोनमधून लांब उड्डाण केल्यानंतर एखाद्या व्यक्तीला अत्यंत थकवा आणि इतर शारीरिक परिणाम जाणवतात. हे गेले बरीच वर्षे ऐकत आलो होतो. खूप जणांकडून ऐकले पण होते.

मागच्या आठवड्यात रोबोटिक्सचे तंत्रज्ञान शिकण्यासाठी अमेरिकेत आयुष्यात पहिल्यांदाच जाण्याचा योग आला. ७ दिवसात जाऊन परत यायचे होते. ओळखीच्या आणि घरातल्या पण काही जणांनी की जे पूर्वी अमेरिकेत जाऊन आले होते ठासून सांगितले होते की जेट लॅग होतोच आणि तो त्रास देतोच. तो (जेट लॅग) जायला ३ ते ४ दिवस तरी लागतात. पहिल्यांदाच जातो आहेस, काळजी घे.

मनात जेट लॅग चे सावट घेऊनच अमेरिकेत निघालो.

सध्या ब्रह्मविद्या शिकत असल्यामुळे हे जेट लॅग वगैरे आपल्यासाठी नाहीच याची दुसऱ्या बाजूला खूणगाठ पण बांधली होती.

अमेरिकेत गेलो रोबोटिक्स चे वर्कशॉप उत्तम झाले आणि परत पण आलो. गेल्यानंतर अथवा आल्यानंतर जेट लॅग चा मागमूसही नव्हता. मग मनात एक महत्वाचा प्रश्न आला. का आला नाही जेट लॅग ?

मला सापडलेली उत्तरे अशी :

ब्रह्मविद्येचा २२ आठवड्याचा प्राथमिक वर्ग आणि १०४

पाठांचा सध्या सुरु असलेला प्रगत वर्ग की ज्या मध्ये अध्यात्मिक श्वसन प्रकार, ध्यान आणि आपल्या आतला प्रकाश आणि अग्नी वाढवण्याची दिलेली तंत्र शिकून त्याचा नियमित सराव केल्यामुळे एक अध्यात्मिक शांतता आधीच आलेली होती.

त्यामुळे मनानी पक्के ठरवले होते की जेट लॅग हा आपल्यासाठी नाहीच. मनाने एकदा पक्के ठरवले की शरीराला त्याला साथ ही द्यावीच लागते हे आपल्या सर्वांना ज्ञात आहेच. नियमित सराव, साधना आणि सातत्य ठेवल्यास आपल्याला काहीही अशक्य नाही हे नक्की

लहानपणापासून समाजानी आपल्या अर्धज्ञात मनावर एवढे काही नकारात्मक विंबवले आहे की जेट लॅग हा होणारच आणि तो टाळता येत नाही, पण मला इथे ठामपणे सांगावेसे वाटते की हे ब्रह्मविद्या माऊलीं मुळेच शक्य झाले की मला जेट लॅग आलाच नाही.

तर प्रियजनहो,

ब्रह्मविद्या ही एक अशी विद्या आहे जी की आपल्याला सकारात्मक आणि उत्साही राहायला शिकवते. नकारात्मक सर्व गोष्टी आपोआपच नाहीश्या होतात आणि मग आयुष्य खरंच खूप सुंदर होऊन जाते आणि आपल्याला आपल्या आयुष्याचे खरे उद्दिष्ट दिसू लागते.

माझ्या त्या माऊलीला शतशः प्रणाम मनापासून आभार.



## मनाची अमर्याद ताकद

जयंत सबनीस



नमस्कार. मी ब्रह्मविद्येचा अगदी नवखा साधक आहे. मागच्याच आठवड्यात २२ आठवड्याचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला. ब्रह्मविद्ये कडे मी वळलो हा ही एक योगायोगच.

झाले असे की मला गेले, खरे म्हणजे एक १५-२० वर्षे तरी Allergies चा खूप त्रास आहे पण या ना त्या कारणाने वेळ झाला नाही आणि वेळ आली पण नाही कारण



Allopathic औषधांचा मारा नेहमी वेळ मारून नेत असे. मी खरे म्हणजे त्रासलो होतोच कारण दर हवा बदलामध्ये साधारण दर चार महिन्यांनी ३-४ आठवडे भयंकर सर्दी आणि रानटी खोकला आणि वर Steriods चा मारा याने अगदी उबग आला होता. यात एका वीकेंड यात्रेत एक समयस्क मित्राला जेव्हा हे सांगितले तेव्हा तो म्हणाला तू ब्रह्मविद्या का करत नाहीस? आणि मग त्याने त्याची स्वतःचीच कोवीड मरण यातनेतून त्याने ब्रह्मविद्येच्या साधनेने कशी सुटका करून घेतली याची कथा मला ऐकविली. त्यातले दोन ठळक मुद्दे खूप लक्षात राहिले, श्वसन आणि मन आणि या दोघांची अमर्याद ताकद.

आणि मग केला सुरू २२ आठवडे वर्ग. एकच उद्दिष्ट ठेवले, सर्व औषध इथून पुढे हळूहळू कमी करत आणायची आणि केवळ ब्रह्मविद्या श्वसन प्रकार व ध्यान हेच औषध सर्वात शेवटी कायम आपल्याबरोबर राहील ही जाणीव आणि निश्चय.

आणि सांगण्यासारखी गोष्ट म्हणजे २७ मे २०२३ (वर्ग सुरू झाला ती तारीख) ते आज पर्यंत तीन हवा बदल झाले. उन्हाळा - पावसाळा - ऑक्टोबर हीट त्यात मला सर्दी झाली, पण खोकला अजिबात झाला नाही आणि याहीपेक्षा या दरम्यान एकही औषध घेतले नाही हे महत्वाचे. दोन्ही अर्थाने ब्रह्मविद्या फारच गुणकारक ठरली, एक म्हणजे Allergic सर्दी आणि खोकल्याचे प्रमाण कमी झाले आणि प्रतिकार शक्ती पण वाढली. आत्मविश्वास वाढला हा भाग तर वेगळाच.

आता ब्रह्मविद्या ही दररोज ची नियमित साधना झाली आहे आणि आता त्यातून सुटका नाही कारण ती नकोच आहे. सरांनी ती इतकी उत्तम आणि मन लावून शिकवली आहे की आता श्वसन प्रकार आणि ध्यान याशिवाय दिनचर्या अशक्य आहे. ब्रह्मविद्येचे, आद्य गुरूंचे आणि सरांचे मन :पूर्वक आभार



## नवीन ऊर्जा

### वैशाली दळवी

आज मी माझा अनुभव सांगण्यासाठी तुमच्यासमोर आले आहे.

कोरोना (मार्च २०२०) साली व्हायरल झाला त्या आधी मी ब्रह्मविद्या वर्गात प्रवेश घेतला. १ ते १० पाठ पूर्ण झाले होते. या कोरोना काळात मी नियमित पाठात दिल्याप्रमाणे सराव करत होते. एक प्रकारची वेगळीच उर्जा जाणवत होती. नेहमीच्या घरातील कामांपेक्षा जास्तीचे काम मी आनंदाने करत होते. कोणताही थकवा जाणवला नाही. ऑक्टोबर २०२१ साली माझ्या पतीचे निधन झाले ह्या कठीण काळातसुद्धा मी न घाबरता, न डगमगता सर्व परिस्थितीला सकारात्मक विचारांने सामोरी गेले. आणि संपूर्ण घराला सावरले.

मार्च २०२२ मध्ये माझी बायपास झाली त्यावेळी सुद्धा न

घाबरता हसतमुख शस्त्रक्रियेसाठी सामोरी गेले आणि डॉक्टरांना माझ्याकडून ज्या सकारात्मक पद्धतीची आवश्यकता होती त्याप्रमाणे माझी शस्त्रक्रिया झाली. मी सांगितलेल्या ह्या सर्व गोष्टी अगदी १०० टक्के खऱ्या आहेत.

हे सर्व केवळ ब्रह्मविद्या यामुळेच शक्य झाले.

आता मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश घेतला आहे. आजही मला सराव करताना एक नवीन ऊर्जा जाणवते. मी आताही माझी सर्व कामे एका वेगळ्याच ऊर्जेने करत आहे. पण नियमित सराव करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

शेवटी एवढेच सांगेन की ब्रह्मविद्या वर्गात प्रवेश घ्या, विश्वासाने नियमित सराव करून आपले जीवन सुदृढ, निरोगी बनवा.





## दैवी मार्ग

### उज्वला राणे

ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाण्याचा निर्णय म्हणजे एक योगायोग ! मला नेहमी सर्दी होत असे. झोप अजिबात लागत नसे म्हणून माझ्या शेजारी राहणाऱ्या बाई मला नेहमी सांगायच्या की तुम्ही ब्रह्मविद्येचा वर्ग करा. ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू करण्यासाठी आम्ही प्रयत्न केले आणि आमच्या इथे २२ आठवड्यांचा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग २२ फेब्रुवारी २०२३ रोजी सुरू झाला.

परमेश्वराने दाखवलेल्या या ब्रह्मविद्येच्या मार्गावर वाटचाल करायला लागल्यानंतर जाणवायला लागले की मला हवा असलेला मानसोपचार तज्ञ माझ्यातच आहे आणि हे भगवतगीतचे वचन माहीत असूनही कळतं पण वळत नाही त्याप्रमाणे मी वारा तास अंथरूणात बसून रहात असे. मला

झोप अजिबात लागायची नाही आणि रात्री मग झोप नाही म्हणून मी घरातच एक ते दीड तास चालायचे. ध्यान करून, वाचून, संगीत ऐकून, किर्तन ऐकूनही मला झोप यायची नाही. परंतु जशी मी ब्रह्मविद्येची साधना करू लागले तशी मला दोन तास का होईना झोप लागू लागली. मी खूप आनंदी झाले आणि मला खूप समाधान वाटू लागले.

झोपेसाठी मी चार वर्ष गोळ्या घेतल्या, दुधात जायफळ घालून घेतले. परंतु ही ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली अगदी आपल्याजवळ आहे ते ब्रह्मविद्येच्या पाठातून कळले.

ब्रह्मविद्येच्या मॅडमची आणि सर्व मार्गदर्शकांची मी अत्यंत आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे.



## आरोग्यम धनसंपदा

### अनंत कामेरकर

ब्रह्मविद्या आरोग्यम धनसंपदा

शरीर आणि मन हे आरोग्याशी निगडित असते. उत्तम आरोग्य आणि मनाची सकारात्मकता घडवून आणण्याचे काम ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने होत असते. जीवनात आनंद प्राप्ती होत असते याची अनुभूती मी स्वतः घेत आहे.

मी नुकतेच ब्रह्मविद्येच्या प्रकाशयोगाचे वर्ग नेहरूनगर, कुर्ला (पूर्व) मुंबई येथे माझ्या गुरुंच्या योग्य मार्गदर्शन आणि प्रात्यक्षिकासह पूर्ण केले माझ्यामध्ये शारीरिक आणि मानसिकतेत आमूलाग्र बदल घडून आले. श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावाने साँडिलायटिस आणि फ्रोजन शोल्डर पूर्णपणे बरे झाले. मागील दोन ते अडीच वर्षे मी त्रस्त होतो. फिजिओथेरेपीसाठी हजारो रुपये खर्च झाले होते. शारीरिक वेदना आणि मानसिक चिडचिड सतत जाणवत असे.

माझ्या स्वतःच्या कार्यमग्न जीवनशैलीमुळे दैनंदिन सरावासाठी पहाटे साडेपाचची वेळ निश्चित केली आहे. पहाटेच्या शांत वातावरणात धीरगंभीर आवाजातील ब्रह्मविद्येची प्रार्थना आणि शेवटच्या ओमकाराच्या तेजस्वी ध्वनी साधनेतून घरातील वातावरण मांगल्याने भरून जात आहे. पहाटेच्या साखर झोपेतील माझ्या कुटुंबियांनाही त्याची अनुभूती येत आहे.

ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग म्हणजे आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. माझ्या वयाच्या ६५ व्या वर्षीही उत्साही सकारात्मक मानसिकता अनुभवत आहे.

नित्यनेमे सराव करिता ब्रह्मविद्या ।

साध्य होई मन :शांतता आरोग्य संपदा ।





## नवजीवन देणारी ब्रह्मविद्या

विजय सितप

नमस्कार मित्रांनो,

मी, प्रगतचा साधक आहे. मित्र हो, ब्रह्मविद्येमुळे मानसिक बळ मिळून ब्लड कॅन्सर सारख्या चौथ्या स्टेजला असलेल्या दुर्धर आजाराशी सामना करता आला व आज ह्या घडीपर्यंत विना गोळी किंवा औषध, मी माझे दैनंदिन जीवन आनंदाने व उत्साहाने व्यतीत करीत आहे.

आपण जे मनात आणतो, सकारात्मक किंवा नकारात्मक विचार त्याप्रमाणेच आपले अर्धज्ञान मन काम करत असते याची प्रचिती मला आली.

मी मध्य रेल्वे मध्ये मॅकेनिकल साईटला वेल्डर म्हणून काम करत असे व काम करीत असताना मला नेहमी मनात विचार येत असे कि हा जो वेल्डिंग धूर (कार्बन) आहे तो नाका-तोंडा वाटे माझ्या शरीरात जात आहे व भविष्यात त्यापासून मला गंभीर म्हणजेच वर उल्लेख केलेल्या आजाराचे नकारात्मक विचार व कल्पना मनात येत असे आणि शेवटी तेच झाले.

साधारणपणे नोव्हेंबर २०१६ मध्ये मला ह्या दुर्धर आजाराने ग्रासले व त्याचे निदान होईपर्यंत जानेवारी २०१७ झाले व लगेचच उपचार पध्दती सुरू झाली व सप्टेंबर २०१७ ला पूर्ण झाली. मित्रांनो ह्या आजाराचे निदान समजताच माझे संपूर्ण कुटुंब मित्र परिवार, हितचिंतक सर्वच स्तंभित हतबल व निराश झाले. सर्वजण आपआपल्या परीने औषधे, वेगवेगळे वैद्य, डॉक्टर सुचवू लागले.

अशाच वेळी माझ्यावर प्रेम असलेले माझे एक सहकारी जे ब्रह्मविद्येचे साधक आहेत त्यांनी आपल्या साधनेचे नियम पाळून निव्वळ मला मदत करण्याच्या उद्देशाने माझी ढासळलेली मानसिक स्थिती ( त्या वेळी माझ्या मनात नकारात्मक विचार येत होते) अधिक ढासळू नये व

सकारात्मक विचार करून मानसिक बळ कसे मिळवावे याच्या काही टिप्स दिल्या. त्यामुळे नकारात्मक विचार वाजूला होऊन सकारात्मक विचार मनात स्थिर होऊ लागले व काय आश्चर्य! डॉक्टरां उपचाराला चांगल्या प्रकारे साथ मिळून हळू हळू माझ्या प्रकृतीत उत्तमरित्या सुधारणा होत गेली आणि अतत: माझी ट्रिटमेंट संपल्यावर सर्व प्रथम ते माझे सहकारी त्यांची भेट घेऊन ब्रह्मविद्येच्या क्लासला प्रवेश मिळवला. प्रवेश मिळविल्या नंतर शिक्षकांनी अगदी सहज सुलभतेने विस्तार करून शिकवलेले सर्व श्वसन प्रकार व ध्यान करण्याची सोपी पध्दत मी नियमीतपणे करत आहे. ध्यानाच्या सरावाने माझ्या मनातील सततची भीती नाहिशी होऊन आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे. शारीरिक व मानसिक पातळ्यांवर बळ मिळून माझे शरीर व मन अधिक सुदृढ व सशक्त झाले आहे.

आता मला मानवी मनाचे गूढ व कल्पना शक्तिच्या प्रचंड ताकती बद्दल दृढ विश्वास व चांगल्या प्रकारे आकलन होत आहे. तसेच मला सर्वत्र आनंददायी, उत्साहित वाटत आहे. चांगले - वाईट याचे चांगल्या प्रकारे ज्ञान मिळत आहे. खरोखरच ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी अमृताचा कलशच ठरली आहे.

मित्रांनो मी आपणां सर्वांना नम्र विनंती करत आहे की, तुमच्या साधनेत कधीही खंड पडू देऊ नका, सरावाने साधनेने सर्व अडचणी दूर होतात. आपण सर्वांनी मिळून आपणांस मिळालेल्या ह्या आनंदी जीवनाच्या गुरुकिल्लीचा प्रसार व प्रचार सर्वत्र करूया तसेच सर्वत्र प्रकाश पसरवूया... आणि आता मी धन्यवाद देतो, नमन करतो ह्या नवजीवन देणाऱ्या ब्रह्मविद्येला.







## वार्धक्याची भीती पळाली

उल्का जोशी



सप्टें. २०२२ मध्ये, माझा ब्रह्मविद्येचा ऑनलाईन वर्ग सुरु झाला. हा वर्ग करण्यासाठी माझ्या धाकट्या बहिणीकडून व माझ्या मैत्रिणीकडून प्रेरणा मिळाली.

क्लास सुरु झाल्यावर, वेगवेगळे श्वसन प्रकार, ध्यान ह्या गोष्टींमुळे मला ६८ व्या वर्षानंतरही खूप उत्साही, तरूण असल्यासारखे वाटू लागले. मला डायबेटिसचा त्रास होता त्यावर बऱ्याच प्रमाणात नियंत्रण आले आहे.

पूर्वी मला माझ्या ६८ या वयाचा खूपच बाऊ वाटत होता. परंतु जसजसे पुढे शिकत गेले, तेव्हा वर्गात मला म्हातारपण नाही हे इतके सुंदरित्या शास्त्रशुद्ध पद्धतीने शिकवले गेले की माझी वार्धक्याची भीती पार पळून गेली. शिक्षकांच्या प्रेमळ व अत्यंत काटेकोर मार्गदर्शनामुळे मला खूपच सकारात्मक ऊर्जा मिळाली. श्वसनप्रकारांमुळे माझे

शारीरिक आरोग्य सुधारले आणि ध्यान, विश्रांती पाठामुळे माझे मानसिक आरोग्य सुधारले. मी ही मॅडमच्या सर्व सूचनांसह साधना शक्य तितकी नियमित केली. माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीत बदल करणे, वेळेचा सदुपयोग करणे व सदैव तरूण राहणे, यासाठी वर्गाचा खूपच उपयोग झाला.

मी प्राथमिक अभ्यासक्रमाने इतकी प्रभावीत झाले की लगेच प्रगत अभ्यासक्रमही चालू केला.

माझ्यासाठी, ब्रह्मविद्या प्रकाश घेऊन आली आहे. त्यामुळे, अज्ञानाचे, अंधाराचे सावट दूर लोटले जात आहे. हेच प्रकाशमय सत्य!

मी सर्व गुरुजनांची आभारी आहे!



## मानसिकतेत बदल

अस्मिता पटवर्धन



गुडघ्याच्या तीन शस्त्रक्रिया आणि गुडघ्यांच्या अनेक समस्यांबाबत मी तीन दशके ऑर्थोपॅडीक समस्यांचा सामना करत होते. या समस्यांचा माझ्या शारीरिक क्षमता, आत्मविश्वास आणि मानसिक आरोग्यावर वाईट परिणाम होऊ लागला. आठ वर्षांपूर्वी माझ्या तिसऱ्या शस्त्रक्रियेनंतर मी खचून गेले होते, कारण तेव्हा मी दोन महिने व्हीलचेअरवर बंदिस्त होते. जीवन त्या खुर्ची वरून खूप वेगळे दिसले आणि माझ्यात दिव्यांग व्यक्तीबद्दल नवीन सहानुभूती निर्माण झाली. त्यांना दैनंदिन जीवनात किती अडचणी येत असतील ह्याची झलक मिळाली. मला खूप

नैराश्य आले आणि माझा आत्मविश्वास परत मिळवण्यासाठी मला वैद्यकीय मदत घ्यावी लागली. मी दोन वर्षे औषधोपचार करत होते आणि तेव्हाच मला माझ्या समस्येवर दीर्घकालीन उपाय शोधण्याची गरज भासू लागली. मला कळले होते की माझे मन, शरीर आणि आत्मा या तिन्ही स्तरांवरील समस्यांचे निराकरण करेल असा उपाय शोधावा लागेल. माझी मुलगी अकाउंट्स क्लासला जाऊ लागली आणि तिच्या शिक्षिकेने माझ्या समस्या जाणून घेतल्यावर मला ब्रह्मविद्या शिकण्याचे सुचवले.

वर्गात मी प्रवेश घेताच मला दोन गोष्टी सापडल्या ज्या मी



खूप दिवसांपासून शोधत होते. मला एक गुरू आणि एक विद्या सापडली ज्याने माझे जीवन खूप बदलले. मी सर्व बारकावे आणि गुंतागुतीकडे लक्ष देऊन सर्व व्यायाम नियमितपणे करू लागले. काही बदल सुरुवातीपासूनच स्पष्ट होते. दहा वर्षांच्या तीव्र वेदनांमुळे निद्रानाशाचा त्रास सहन केल्यानंतर मी पहिल्यांदाच रात्रभर शांतपणे झोपू लागले. वेदना व्यवस्थापन अधिकाधिक शक्य होते आणि त्यामुळे माझ्या जीवनाची गुणवत्ता सुधारली. मी आत्मविश्वासाने आणि वेदनांशिवाय पायऱ्या चढू शकत नव्हते पण नऊ शाश्वत सत्यांचे स्मरण केल्याने माझ्यात शक्तीची तीव्र भावना जागृत झाली आणि मी माझी सर्व कार्ये अधिक सक्षमपणे करू लागले. माझे HBA1C पेक्षा

जास्त होते आणि कुटुंबात मधुमेहाचा मोठा इतिहास होता. तो दोन महिन्यात प्रथमच ५-७ वर घसरला. मला ब्रह्मविद्या ही व्यक्ती किंवा धर्मकेंद्रित नसून ती निर्मात्याला पूर्णपणे आदर देते. हळूहळू माझा दृष्टीकोन बदलला आणि ब्रह्मविद्येच्या सिध्दांताचे महत्व मला पटू लागले. मॅडमची शिकवण्याची पद्धत आणि त्यांच्या सकारात्मक व्यक्तिमत्त्वामुळे शिक्षणात खूप मोलाची भर पडली. माझी मानसिकता इतक्या प्रमाणात बदलल्याबद्दल मी त्यांची आणि ब्रह्मविद्येची सदैव ऋणी आहे. मला रोग किंवा वेदनांची भीती वाटत नाही आणि माझा विश्वास आहे की माझे जीवन आता पूर्ण, संपूर्ण आणि परिपूर्ण झाले आहे.



## आत्मविश्वास वाढला

श्वेता तापकीर



मी ब्रह्मविद्येचा क्लास करते. गेल्या १५ वर्षांपासून माझा खुबा नि पाय, खास करून मांडीचे हाड खूप दुखते, त्यामुळे मी जास्त चालणे व जिना चढणे टाळते. १० वर्षांपूर्वी मी पर्वती चढले खूप थांबत बसत धापा टाकत चढले. खूप त्रास झाला त्यानंतर मी कधी कुठे गेले नाही माझ्या घरचे ४ जिने ही मी थांबत चढायचे पण ब्रह्मविद्या क्लास सुरू केल्यापासून माझा कॉन्फिडन्स वाढला. धाप खूप कमी झाली, माझे घरचे ४ जिने मी थांबता चढते, आणि मॅडमनी सांगितल्याप्रमाणे मी खास खुबा नि मांडीवर लक्ष केंद्रित करून ध्यान केले त्यामुळे माझे दुखणे बरेच कमी झाले, मी

शेगाव, माहूरगड तेथे गेले तेव्हा माहूरची रेणुका देवी नी अनुसया माता मंदिर एकाच दिवशी पायऱ्या चढून गेले तेही एकदाच थांबले हळू हळू चढत गेले. धापही कमी लागली, आणि मुख्य म्हणजे त्रास झाला नाही तिकडून आल्यावर बिलकुल आराम केला नाही, माझ्या घरच्यांना वाटले मी आता ३/४ दिवस झोपणार, आराम करणार, पण असे काही झाले नाही मी अगदी फ्रेश होते. बिलकूल थकवा नव्हता, खरच मला ब्रह्मविद्या क्लासचा शारीरिक व मानसिक पातळीवर खूप फायदा झाला. सर्वांनी एकदा तरी हा क्लास करावा.





## विलक्षण अनुभव

पल्लवी मिस्त्री



नमस्कार ! प्रकाशाच्या सर्व साधकांना माझा प्रणाम ! सर्व आदरणीय गुरुजनाना प्रणाम व कोटी धन्यवाद !

मी पल्लवी मिस्त्री. आयुष्याला चांगल्या प्रगतीच्या मार्गावर आणण्यासाठी काही क्लेशदायक घटना आयुष्याच्या या प्रवासात घडतात माझ्या आयुष्याला कलाटणी देणारी घटना म्हणजे दिनांक १३ नोव्हेंबर २०२०, धनत्रयोदशीच्या दिवशी माझा व माझ्या पतीचा हैदराबाद पुणे महामार्गावर उमरगा येथे प्रचंड मोठा कार अॅक्सीडेंट झाला. परमश्रेष्ठ परमेश्वराची कृपा व आई-वडिलांच्या पुण्याईमुळे आम्हाला विशेष लागले नसले तरी गाडीचा मात्र चेंदामेंदा झाला. या अपघातामुळे शारीरिक दुखापत जास्त झाली नसली तरी माझे मानसिक स्वास्थ्य मात्र पूर्णपणे बिघडले. Anxiety, depression, fear of death यांनी ग्रासून गेले. आपल्या आयुष्यात काही चांगले होणार नाही. आपल्याला कधीही मरण येणार याची प्रचंड भीती मनात बसली आणि या भीतीमुळे मग panic attacks छातीत दुखणे, White coat BP जो सायकॉलॉजिकल असतो, sinus, acidity अशा अनेक आजारांच्या विळख्यात मी अडकत गेले. निरुत्साहात, चिंतेत, भीतीत मी दिवस काढत होते. नैराश्याच्या चक्रात अडकले होते. पण या कठीण काळात आशेचा किरण दाखवला तो माझ्या खंबीर करारी जन्मदात्रीने म्हणजेच माझ्या आईने ! तिने मला ब्रह्मविद्या माऊलीची ओळख करून दिली. जणू मला तिच्या हातात सोपवलेच व मी ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गाला जानेवारी २०२१ मध्ये प्रवेश घेतला आणि जीवनाला योग्य कलाटणी मिळाली. पहिल्या सेशनमध्ये आठ सेकंदासाठी सुद्धा श्वास न रोखता येणाऱ्या मला श्वसनप्रकारांच्या नियमित सरावामुळे फुफ्फुसांची वाढलेली क्षमता आता नक्कीच जाणवते. Anxiety, Panic Attacks, BP, Acidity, Sinus चा त्रास

गेल्यात जमा आहे. आमच्या प्रगत वर्गाच्या शिक्षिका नेहमी सांगतात की या मार्गावर परीक्षा घेतली जाते आणि तो परीक्षेचा दिवस माझ्या आयुष्यात आला. दिनांक १० डिसेंबर २०२२ रोजी पुणे हैदराबाद महामार्गावर पुन्हा एकदा आमच्या कारचा आधी प्रमाणेच अपघात झाला. गाडीला पुढून मागून डॅमेज झालेले, पण माझी स्थिती मात्र मागच्या सारखी नव्हती. गाडी आता समोरच्या गाडीला धडकणार हे दिसत होते पण त्यांचबरोबर प्रकाशाचे अभेद्य सुरक्षेचे कडे गाडीभोवती दिसले. गाडीला मार लागला पण आम्हाला काहीच लागले नाही. मी तटस्थपणे संयमाने आणि खंबीरपणे परिस्थिती हाताळली व माझ्या मनस्थितीला मार लागू दिला नाही. स्वतःला आणि पतीला सावरले. गाडीचे कायदेशीर सोपस्कार करून आम्ही पुण्याला परतलो व मी दुसऱ्याच दिवशी आमच्या प्रगत वर्गाच्या मॅडमना भेटून आपल्या जीवनाचा नक्कीच काहीतरी खास उद्देश आहे व तो मला कसा साध्य होऊ शकतो याची चर्चा केली.

मॅडमने केलेल्या मार्गदर्शनामुळे मी आता आपल्या ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या प्रगत साधकांच्या लिस्टिंगचे काम करत आहे. तशी संधी मला दिल्याबद्दल मी त्यांचे कृतज्ञतेने आभार मानते. आपल्या परमपदाच्या मार्गातील पाठांमधून आपल्याला ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराचे जे महत्कार्य सांगितलेले आहे. त्यातून प्रेरणा घेऊन हैदराबाद येथील ब्रह्मविद्येच्या साधकांना एकत्र आणून काही चांगले उपक्रम राबवण्याचा प्रयत्न मी वरिष्ठ शिक्षकांच्या मार्गदर्शनाने करत आहे. या ब्रह्मविद्येच्या वाटचालीतूनच मला माझ्या जीवनाचा खरा उद्देश नक्कीच साध्य करता येईल अशी मी आशा करते व त्यासाठी वरिष्ठांचे आशिर्वाद मिळावेत अशी प्रार्थना करते. धन्यवाद !





## कठीण काळात भयावर मात

वैशाली सकपाळ



ब्रह्मविद्या यश आणि आरोग्याची गुरुकिल्ली ही जाहिरात मी वर्तमान पत्रात वाचली होती. तेव्हा मला ब्रह्मविद्या काय आहे हे माहीत नव्हते. यश आणि आरोग्याची मला गरज होती पण खूप इच्छा असूनही मी ब्रह्मविद्या शिकू शकले नाही. काही वर्षांपूर्वी आम्ही बदलापूर येथे राहायला आलो. इथे आल्यावर माझ्या मुलीला खोकला चालू झाला. वातावरणात काही बदल झाला, खाण्यात काही आंबट, तेलकट, थंड पदार्थ आले की खोकला चालू व्हायचा. धावली, पळाली की दम लागत असे. वेगवेगळी औषध, टेस्ट, एक्सरे झाले पण काही फरक पडत नव्हता. डॉक्टरांनी सांगितले की हा दमा आहे. तो कायम राहणार यामुळे घरातील सगळ्यांना खूप टेंशन आले. हे सगळं होत असताना स्टेशन बाहेर काही साधक ब्रह्मविद्येचा बाल वर्ग आणि प्राथमिक वर्गाची पत्रक वाटत होते. मी ते पत्रक घरी आणून शिक्षकांना फोन केला. त्यांनी प्रस्तावना ऐकण्यासाठी बोलावले. प्रस्तावना ऐकून छान वाटले. श्वसन केल्याने नक्की फरक पडेल असे सांगितले. मी प्राथमिक वर्गाला आणि मुलीने बाल वर्गात प्रवेश घेतला. दोघीही ब्रह्मविद्या शिकत असल्याने तिच्या कडून मी सराव व्यवस्थित करून घेत होते, मुलीलाही बरं व्हायचे होते म्हणून ती पण सराव नीट करत होती. महिनाभरात तिचा खोकला कमी झाला आणि वर्ग संपे पर्यंत तिचा खोकला पूर्ण बरा झाला. तिचे औषध, पंप बंद झाले. यासाठी मी

ब्रह्मविद्येची खूप खूप आभारी आहे.

प्राथमिक वर्ग करताना मला सुध्दा खूप चांगले अनुभव आले. श्वसन प्रकार केल्याने शरीर ताजेतवाने आणि उत्साही झाले. आळस, चिडचिड, नकाराची भावना, आजारपण कमी झाले. लॉकडाऊन काळात दिवेकर गुरुजींनी सांगितलेले ९ शाश्वत सत्य आणि प्राथनेचे ध्यान केल्याने कसलीही भीती किंवा त्रास जाणवला नाही.

प्रगत वर्गाचे तंत्र, ध्यान, प्रकाशाचा सराव याने शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य सुधारित असल्याचे जाणवले. परिवर्तनाच्या सरावाने आणि तंत्राने छोटी छोटी दुखणी बरी होत होती. मी शांततेत आहे, मी समाधानी आहे, मी आनंदी आहे या बोध वाक्याचे ध्यान केल्याने राग आणि चिडचिडेपणावर नियंत्रण राहते यामुळे घरातील वातावरण आनंदी व शांत राहते.

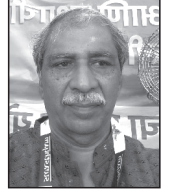
गेल्या वर्षी माझी मुलगी दहावीला होती शाळा, कोचिंग क्लासेस आणि तिथल्या परीक्षा मुळे तिच्यावर अभ्यासाचा व इतर गोष्टीचा ताण येऊन मनात नकाराची भावना येऊ लागली. तेव्हा मी ९ शाश्वत सत्य याचे ध्यान करून घेऊ लागले यामुळे तिच्या मनातील नकाराची भावना व भीती कमी होऊन अभ्यासात लक्ष केंद्रित झाले. ती ९५ टक्के मार्क मिळवून पास झाली. अशा अनेक चांगल्या अनुभवासाठी मी ब्रह्मविद्येचे खूप खूप आभार मानते.





## आनंदात जगण्याचा मार्ग सापडला

बलराम कोंडाळकर



मी बलराम कोंडाळकर. एलप्रो इंटरनॅशनल लिमिटेड, चिंचवड, पुणे येथे जनरल मॅनेजर म्हणून काम करीत आहे. मी ब्रह्मविद्येचे प्राथमिक व प्रगत अभ्यासक्रम पूर्ण केले आहेत. सध्या प्रदीपक अभ्यासक्रम करीत आहे. गेली पाच वर्षे ब्रह्मविद्येच्या सानिध्यात आहे. शिकवलेल्या श्वसन प्रकारांचा, परिवर्तन तंत्राचा व ध्यानाचा नियमित सराव करतो आहे यामुळे मला खूप शारीरिक, मानसिक व अध्यात्मिक फायदे झाले आहेत.

संक्षिप्त अनुभव असा आहे : काही वर्षांपूर्वी कंपनीत घडलेल्या हिंसाचारात मी जबर जखमी झालो, बेशुद्ध अवस्थेत हॉस्पिटलमध्ये हलवण्यात आले ४० दिवस हॉस्पिटलमध्ये राहावे लागले. अनेक शस्त्रक्रिया कराव्या लागल्या. तेव्हापासून मायग्रेनचा असह्य त्रास सुरू झाला. मृत्यू मुखातून तर बाहेर पडलो पण या मायग्रेनच्या त्रासामुळे जीवन नकोसे झाले. अनेक तज्ञ डॉक्टरांचे उपाय केले परंतु उपयोग झाला नाही. ब्रह्मविद्येतील श्वसनप्रकार, परिवर्तनाचे तंत्र व ध्यानाचा सराव मात्र नियमित चालू ठेवला. यामुळे त्या मायग्रेनचे दुखणे मुळापासून संपले. जणू काही ते माझ्या

जाणिवेतून उपटूनच निघाले. दुखण्यामुळे जे जीवन नकोसे वाटत होते, त्यात गोडी वाटू लागली व ते आनंदमय झाले.

विचारात स्पष्टता आली त्यामुळे ऑफीसमध्ये व घरात सुद्धा परस्पर संबंध सुधारले. याचा मला तर फायदा झालाच, पण माझ्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींना सुद्धा झाला. जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन ब्रह्मविद्येमुळे बदलला. आनंदात जगण्याचा मार्ग सापडला ईश्वराविषयी व स्वतः विषयी किती चुकीच्या कल्पनांमध्ये मी वावरत होतो याची जाणीव झाली. जीवनाला योग्य दिशा मिळाली मन शांत स्तब्ध व एकाग्र करणे जमले.

अगदी सांगायचे म्हणजे काही महिन्यांपूर्वी पॅरालिसिसचा अॅटॅक आला. सी. टी. स्कॅन, ई.ई.जी. वगैरे सर्व रिपोर्टस नॉर्मल आले तरी असे का झाले याचे समाधानकारक उत्तर डॉक्टरांकडून मिळाले नाही. मात्र वर सांगितल्याप्रमाणे नियमित सरावाने हा प्रकार पुन्हा घडला नाही.

अशा अनेक किमया जीवनात घडल्या. सदैव आनंदात राहण्याचा मार्ग सापडला. यासाठी मी ब्रह्मविद्या माऊलीचा सदैव ऋणी आहे.



## मला मिळालेली नवीन दिशा

वासंती बाऊस्कर



मी वासंती बाऊस्कर. जून २०१८ ला प्राथमिक वर्ग केला अध्यात्मिक श्वसन प्रकार, आणि ध्यानाचा सराव मला अधिक आनंदाचा उत्साहाचा अनुभव देत होता. लगेच फेब्रुवारी १९ ला प्रगत वर्ग मिळाला. योग्य श्वसन आणि आपल्याच विचारातून आपण स्वतःला घडवतो, ठाम मनावर गोंदून ठेवलं. गुरूकिल्ली हा शब्द मनाचे दरवाजे

उघडून शरीर, मनातून आनंदाच्या वळणदार लहरी मार्फत शांततेत विसावा देऊ लागला. साधनेची ओढ वाढली, मिस्टरांनी पण वर्ग सुरू केले. नियमित पाठवाचन, सराव, ध्यान जणू आम्ही ब्रह्मविद्येने नादावलो ज्ञानाच्या महासागरात रोज एक एक पैलू गोळा करू लागलो.

अचानक आम्ही फिरायला जातांना मी पडले. पायाचा





गुढ्या दुखावला. चार दिवसांनी दुसरापण दुखावला आणि माझा वैद्यकिय प्रवास सुरू झाला. ३ वर्षे सरावाची गोडी चाखलीच होती. बेडवर पडून मानसिक सरावाकडे भर दिला. अचानक आलेल्या प्रसंगात सहजच सामोरे गेले. रिपोर्ट पाहून डॉक्टर गुढ्या बदलूया म्हणाले, मी एकांतात परमेश्वराशी हितगुज करू लागले. मला जे करण्याची खरी इच्छा आहे ती संधी मिळाली. कल्पनेत मी आरोग्य संपन्न आहे. हे सत्य आहे असा घोष करू लागले. ब्रह्मविद्येमुळेच भयाच्या विचारांना धैर्याकडे घेऊन गेले. तरी सुद्धा मिस्टरांच्या मदतीने चेअर मध्ये बसून सराव सुरूच ठेवला. आम्ही ३५ वर्षे ट्रेकिंगला जायचो. निसर्गाच्या कुशीत रमणारी मला हात धरून बसवा, झोपवा असं कुणाच्या मदतीने क्रिया कराव्या लागतील असं कधीच वाटलं नव्हतं. मिस्टर सतत आज तू छान सराव केलास, तुझ्या हालचाली सुलभ झाल्या आहेत सकारात्मक विचार देत होते. माझा आत्मविश्वास वाढत गेला. मी बोलू शकते, पाठावर ध्यान घेऊ शकते, जमू लागले आणि श्रोता पती परमेश्वर होता. आनंदाने दुखण्याचा विचार सोडून दिला. सर्व रूटीन सुरू झाले. सरावाचा जालीम उपाय गवसला.

परत चालतांना पडले. आता मणके L4, L5 अडकले. आता डॉक्टर मणक्याचे स्कू लावून अंतर वाढवू असे म्हणाले. मी शांत स्वतःशी विचार केला माझ्या बाबतीत असं होतय म्हणजे हा कारण आणि परिणामाचा नियम आहे. ब्रह्मविद्या मला अजून खोल साधना कर असे जणू खुणावत होती. जीवनाचे नियम जगू लागले. जाणतो ते जगण्याचा माझा जन्मसिध्द हक्क मी साध्य करू शकले. शांततेत सराव चालूच ठेवला.

फोनवर वर्ग करण्याची अनुमती मिळाल्याने मी ७ ऑक्टोबर २२ ला प्रदीपक वर्गात प्रवेश घेतला. मात्र तांत्रिक कारणामुळे फोनवर जमलं नाही. मग ठाम ठरवलं आणि स्वतः मुलुंड ते ठाणे रेल्वेने प्रवास करून वर्गात जाऊन बसले. मॅडम, घरातले मेंबर अवाक झाले. माझा पहिला प्रयत्न, वर्गात गेले मी स्वतःस विसरून गेले. आता मला आत्मज्ञान प्राप्तीच्या राजमार्गावरून कोणतीही

अडचण दूर ठेवू शकत नाही. माझा सोबती तो माझ्यापर्यंत कार्य करत आहे. आदराने कृतज्ञता व्यक्त करू लागले. केवळ आणि केवळ ब्रह्मविद्येच्या आध्यात्मिक सराव, साधनेने शरीर, मनावर ताबा मिळवू शकले. अडचणीवर मात करत कधी वर्ग दुसऱ्या मजल्यावर असला तरी पावलांचे आभार मानत जिने चढणे उतरणे जमले.

माझी ठाम श्रद्धा आहे आपण साधनेतून योग्य माणसं मिळवतो. मला उत्तम डॉक्टर आणि त्यांचा अचूक सल्ला डॉक्टरांच्या रूपाने मिळाला त्यांच्याच मार्गदर्शनाने मी आता माझे दैनंदिन सर्व व्यवहार करते. गेले वर्षभर वर्गाला ठाण्याला जाणे येणे सुरळीत चालू आहे. पत्रक वाटणे, ब्रह्मविद्येचा प्रचार, प्रसार सुद्धा चालू आहे. वर्गात दोन तास बसणे तसे फार अवघड होते ते आता सुलभ झाले. साधनेमुळेच वर्तमानात योग्य पर्याय मिळत गेले. गणपतीत चक्क कुटुंबासोबत सिंगापूर क्रूझ टूर, आणि युनिवर्सल स्टुडिओत नातवा बरोबर मजा, मस्ती करून आले. आपण थोडे सहन केले पाहिजे. थोडा धीर धरला पाहिजे परतीचा विचार काढून टाकला पाहिजे हे ब्रीद शरीर मनात भरून ठेवते.

मला आशा वाटते की माझ्या प्रयत्नांनी एकही ऑपरेशन न करता मी व्यवस्थित आहे. तर ब्रह्मविद्येपासून वंचीत असलेल्या अनेकांना प्रेरणा मिळेल आणि या प्रकाश योगात ते नक्कीच सहभागी होतील.

मी प्राथमिक, प्रगत, प्रदीपक ऑनलाईन असे साधना वर्ग करते. आणि म्हणूनच मला अधिक आत्मविश्वास, बल, प्रेम मिळत गेले. मी स्वतःस नव्याने ओळखू लागले.

ब्रह्मविद्या साधक संघ, आमचे गुरू सर्व शिक्षक, आणि माझे साधक या सर्वांच्या सहकार्या प्रती आदराने नतमस्तक होते. आता मी अधिक तरुण, आरोग्य संपन्न, आनंदी अशी स्वतःस व्यक्त करते. कारण ब्रह्मविद्या आणि ब्रह्मविद्या !

मी आपली आभारी आहे  
मी आपली आभारी आहे.





## अंतर्यामी आनंद

डॉ. शोभना सरोदे



माझी पहिली ओळख म्हणजे मी ब्रह्मविद्येची एक साधक, दुसरी मी डॉक्टर स्त्री रोग तज्ञ म्हणून जळगाव येथे कार्यरत आहे. पहिल्यापासून विज्ञान शाखेची स्टुडन्ट असल्याने अध्यात्माबद्दल फारशी उत्सुकता नव्हती पण देवावर श्रद्धा होती. आयुष्यात शारीरिक, मानसिक व आर्थिक स्तरांवर समाधानी होते. संसार व व्यवसायात थोडीफार सुखदुःखे प्रत्येकाच्या वाट्याला येतात तशी ती येत जात होती. आता कौटुंबिक जबाबदारीतून थोडीफार मुक्त झाल्यावर वेळ मिळू लागला. इथे मी आपणास एक गोष्ट सांगू इच्छिते, एकदा एक माणूस देवाला प्रसन्न करून घेतो आणि त्याला म्हणतो, देवा, मला अशी एक शक्ती दे जी २४ तास माझी सेवा करण्यास तयार राहील. देव म्हणतात तथास्तु ! पण एक अट आहे, जर का तू तिला काम नाही दिलेस तर ती तुला खाऊन टाकेल. माणूस म्हणतो, ठीक आहे. झाले तर मग, सात, आठ दिवसात सर्व काम संपले आता या माणसाला प्रश्न पडला, याला काय काम द्यावे नाहीतर हा आपल्याला खाऊन टाकणार. तेव्हा त्याला एक युक्ती सुचली त्याने त्याला सांगितले की या खांबावर मी सांगेपर्यंत वर खाली करीत रहा. तात्पर्य ही शक्ती म्हणजे आपले मनच होय ! त्यात असंख्य विचार असतात, विचारांची ही शक्ती अगाध आहे. प्रकाशाच्या वेगापेक्षाही विचारांचा वेग अधिक आहे. तिथे काहीही अशक्य नाही म्हणून आपल्या मनातील विचारांवर सतत पहारा ठेवला पाहिजे. असो, मग कोरोना काळात सर्वांना घरातच कोंडून घ्यावे लागले तेव्हा माझ्या एका ग्रुप वर, आरोग्य व यशाची गुरुकिल्ली, ब्रह्मविद्येचा प्रकाशयोग शिका. अशी माहिती मिळाली आणि मी प्राथमिकच्या ऑनलाईन वर्गात प्रवेश घेतला. आपल्या राजधनीत म्हणजे आपल्या मस्तकात विचारांची नेहमीच वर्दळ असते सर्वकाही असते. पण खरा आनंद व शांतता, अनुभवावी असे वाटत होते. त्यासाठी आतापर्यंत मी दोन-

तीन अध्यात्मिक मार्गाचाही अभ्यास करीत होते पण अंतर्यामी आनंद व शांतता दूरच होती. प्राथमिकच्या अभ्यासक्रमात श्वसन प्रकार व त्याचे विश्रांती पाठ, बोधवचने यांची ओळख झाली. सुरुवातीला श्वसन प्रकार कठीण वाटत होते पण लक्षात आले की शारीरिक स्तरावर आपल्या प्रत्येक स्नायूला व सांध्याला व्यायाम होत आहे व ते बळकट होत आहेत, दुखणे कमी होत आहे, मानसिक स्वास्थ्यासाठी विश्रांती पाठ व बोधवचने, बापरे ! हे कसे पाठ होणार ? पण वारंवार वाचण्याने व म्हटल्याने इतका आनंद व शांतता मिळू लागली व ते कधी तोंडपाठ झाले हे कळले सुद्धा नाही. आता या सर्वांची गोडी वाटू लागली. म्हणून आता माझा प्रगतचा ऑनलाईन वर्गसुद्धा सुरू आहे. मला सांगा, आपण हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश व माती घेऊन आंबा बनवू शकतो का ? एकविसाव्या मजल्यावर साखरेचे पंधरा-वीस दाणे पडलेले आहेत हे त्या मुंग्यांना कसे कळते ? वरण-भात, भाजी पोळी, श्रीखंड यापासून मनुष्य एखाद्या कारखान्यात रक्त तयार करू शकतो का ? नाही ना ! मग या सृष्टीत व आपल्या आत होत आहे, किती अद्भुत रचना आहे, थक्क होतो ना ! मग या सृष्टीत व आपल्या शरीरात हे सर्व कोण करतं, नक्कीच कोणतीतरी अद्भुत शक्ती, प्रज्ञा जी दिसत नाही पण सर्व दूर कार्यरत आहे. तिचा शोध आपल्याला ब्रह्मविद्येत लागतो. अशी एक गोष्ट सांगितली जाते की एकदा मनुष्य व देव यांनी लपंडाव खेळावयाचे ठरविले त्याप्रमाणे आधी मनुष्य लपतो आणि परमेश्वर त्याला लगेचच शोधून काढतो कारण सर्वज्ञच तो. मग आता परमेश्वराची लपण्याची पाळी तो असा लपला की मनुष्याला आजपर्यंत सापडला नाही. पण मला वाटते ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने तो आपणास सापडतो. आपल्याला कळते, अरे तो परमेश्वर, तो आनंद, तो तर आपल्या आतच आहे आणि आपण त्याला बाहेर शोधत



होतो. परमेश्वर जे काही आहे ते माझ्या मध्येच आहे आणि माझ्या मधूनच कार्यरत आहे. मीच माझ्या जीवनाचा स्वामी आहे आणि त्या परमेश्वरात मी फक्त विश्रांती घेतो. मग आता सांगा, अजून काय पाहिजे ! ब्रह्मविद्येतून जो आनंद, शांतता व आरोग्य मला प्राप्त झाले. त्यासाठी मी सर्व

गुरूजनांचे मन :पूर्वक आभार मानते व ब्रह्मविद्येचा प्रकाश, ब्रह्मविद्येचे सामर्थ्य अखिल जगतात पसरू दे अशी ईश्वरचरणी प्रार्थना करते.  
मी आपणा सर्वांची खूप खूप आभारी आहे.  
धन्यवाद.



## अस्थमावर मात

### अश्विनी खटावकर

ब्रह्मविद्या माऊली ! सर्वांची सावली !  
नमस्कार !

डिसेंबर २०१५ मध्ये जवाहर विद्या भवन, प्राथमिक शाळा चेंबूर येथून मुख्याध्यापिकेच्या पदावरून सेवानिवृत्त झाले. सेवानिवृत्ती पर्यंतचे जीवन अतिशय खडतर गेले. मला जन्मत : अस्थमा होता पण त्याचा फारसा त्रास कधीच झाला नाही. मात्र सेवानिवृत्तीनंतर २०१७ मध्ये मला पुन्हा अस्थमाचा त्रास झाला. मानसिक स्थैर्य नव्हते. झोप लागत नव्हती. भय, अतिशय दडपण आणि आत्मविश्वास गमावलेला. आमचे डॉक्टरही औषधोपचार करत होते. पण फरक पडत नव्हता.

त्यावेळी आमच्या सोसायटीत म्हणजे स्वस्तिक रेसिडेन्सी, आनंद नगर ठाणे येथे गेटवर ब्रह्मविद्येचा बॅन लावलेला होता. **आरोग्य आणि यशाची गुरूकिल्ली तुमची !** ब्रह्मविद्या साधक संघ ठाणे.

प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा वर्ग सुरू होणार होता. जावेसे वाटत होते. पण त्रस्त मन तयार होत नव्हते. क्लब हाऊसच्या मध्ये जाऊन पहावे असा विचार केला. मॅडमशी बोलल्यानंतर त्यांनी तुम्ही हा वर्ग जरूर करा. सहा महिन्यात पूर्ण बऱ्या व्हाल. असा विश्वास दिला. मी वर्गास जाऊ लागले. दर शनिवारी जी साधना सांगतील ती दररोज पाच वाजता उठून करू लागले. माझ्यामध्ये हळूहळू सुधारणा

होत गेली. आमच्या सोसायटीत सलग आणखी दोन वर्ग केले. त्याच वेळेस सिमला, मनाली टूरलाही जाऊन आले. अस्थमाचा काहीच त्रास झाला नाही. माझी तब्येत सुधारत होती. मला ब्रह्मविद्येची आवड निर्माण झाली. आनंद आणि उत्साह वाटू लागला.

मॅडमनी सांगितल्याप्रमाणे मी ऑक्टोबर २०१९ मध्ये ढोकाळी येथे प्रगत अभ्यासक्रमात प्रवेश घेतला. मी ब्रह्मविद्येमध्ये रममाण झाले, घरातील वातावरणातही बदल वाटू लागला.

मला २०२१ मध्ये गावाहून येत असताना छातीत आग होत असल्यासारखे वाटले. हॉस्पिटलमध्ये ट्रीटमेंट घेतली. मॅमोग्राफी व एन्जीओप्लास्टी वीस मिनिटात झाली मी त्या दरम्यान O.T मध्ये ब्रह्मविद्या व माझ्या गुरूंना नजरेसमोर ठेवून शिकलेली बोधवाक्ये म्हणत होते. मी अतिशय आनंदी व प्रसन्न होते. मला भीती वाटत नव्हती डॉक्टर म्हणाले तुम्ही उत्तम आहात ! मी प्रसन्न चेहऱ्याने डॉक्टरांचे व त्यांच्या टीमचे आभार मानले. मी त्यांना ब्रह्मविद्येची साधिका असल्याचे सांगितले. अशाच आनंदी रहा, अशा त्यांच्या टीमने शुभेच्छा दिल्या.

६ नोव्हेंबर २०२२ रोजी आमचा प्रदीपकचा अभ्यासक्रम सुरू झाला. आम्ही ब्रह्मविद्या आवडीने जगत आहोत. अध्यात्मिक श्वसनप्रकार, तंत्रे व ध्यान यांचा नियमित सराव



करत आहोत. मनाचे दडपण निघून गेले. आत्मविश्वास दृढ होत आहे. सर्व परिस्थितीमध्ये सर्व व्यवहार संतुलितरित्या केले जात आहेत. ब्रह्मविद्येचा प्रचार आणि प्रसार करण्यासाठी सतत प्रयत्न करत आहे. माझे जीवन

प्रकाशाने भरलेले जाणवते. दिव्य कल्पनाशक्ती दैनंदिन जीवनात अधिक मदत करते.

मी सर्व गुरूजनांचे आभार मानते. ब्रह्मविद्या माऊलीचे आभार मानते. धन्यवाद !



## भीतीपासून मुक्ती

शुभांगी सहामते

ब्रह्मविद्येतील माझ्या गुरूजनांना, सर्व साधकांना माझा नमस्कार !

ब्रह्मविद्येने मला बरेच काही दिले आणि देत आहे. सर्वात प्रथम माझी भीती घालवली. मी लहानपणापासूनच सर्व गोष्टींना घाबरत होते. जसे काही करायला सांगितले तर ते बरोबर होईल की नाही ही भीती, माणसांची भीती, माझ्या बोलण्याने कोणाला वाईट वाटेल, राग येईल किंवा मला कोणी हसेल की काय अशा कितीतरी नको त्या चिंतांनी मला ग्रासले होते. कधी मी मनाने शांत अशी नव्हतेच. माझ्यामध्ये आत्मविश्वासाची कमतरता होती.

पण आता ब्रह्मविद्येच्या सरावामुळे माझ्यात बराच बदल घडून आला आहे. मी काही करू शकत नाही असे जे वाटत होते ते आता काहीही करणे अशक्य नाही असे वाटू लागले आहे. ब्रह्मविद्येमुळे मी फोरव्हीलर चालवायला शिकले. तसेच हार्मोनियम वाजवायला शिकले. आता

भीती जाऊन ती जागा उत्साहाने व आनंदाने घेतली आहे. आता डोळे मिटले की माझ्यातले चैतन्य, प्रकाश मी अनुभवायला शिकले आहे आणि मी काहीच करत नाही, तर माझ्यामधील ते चैतन्य परमेश्वर सर्व काही करतो हा विश्वास ठाम झाला आहे.

आणखी एक प्रसंग सांगायचा म्हणजे माझा लहान भाऊ चाळीत राहत असे. त्याच्या आजूबाजूचे वातावरण चांगले नव्हते. त्यामुळे मला वाटायला लागले की आपण चांगल्या घरात राहतो तर त्याच्यासाठी काहीतरी केले पाहिजे. त्याला एखाद्या चांगल्या घरात नेण्याची माझी इच्छा इतकी दृढ होती गेली आणि काही महिन्यातच सर्व जुळवाजुळव झाली आणि माझे स्वप्न साकार होऊ शकले. अशक्य ते शक्य करून दाखवलं ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावानेच !

ब्रह्मविद्येच्या माझ्या गुरूजनांची व आमच्या मॅडमची मी आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे.



## तणावावर मात

अस्मिता पाटील

मी व्यवसायाने परिचारिका असून गेली २३ वर्षे मी रुग्णालयात काम करत आहे. मी ब्रह्मविद्येविषयी ऐकून होते. माझ्या जवळच्या नातेवाईकांना मी ह्या विषयी सांगितले तर त्यांनी प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण ही केला.

पण मी मात्र काहीतरी कारणे देऊन ते टाळत आले. योगा प्रमाणेच काहीतरी असणार असा माझा समज होता. पण त्याविषयी जाणून घेण्याचा प्रयत्न केला नाही. माझ्या बहिणीचा अभ्यासक्रम पूर्ण झाल्यानंतर तिने मला खूपदा



सांगूनही मी मात्र कारणच देत राहिले.

प्रत्येकाच्या जीवनात स्ट्रेस, दुःख, चढउतार असतातच आणि आपल्याला त्याला तोंड द्यायचे असते. पण मागील ३-४ वर्षांपूर्वी कोविड नावाच्या साथीने मात्र माणसाच्या आयुष्यात खूपच बदल झाला. कोविडमध्ये रुग्णालयात काम करताना प्रचंड मोठ्या प्रमाणात मानसिक तणाव, भीती, काळजी आणि त्याचसोबत परिचारिका म्हणून माझी जबाबदारी या सर्वांचा काही केल्या मेळ लागत नव्हता. दिवसागणिक त्याचे परिणाम वाढतच गेले. मानसिक रित्या परिस्थितीला सामोरे जाणं खूपच कठीण झाले होते. त्यामुळे शारीरिक बळ ही कमी झालेले वाटत होते. भोवतालची परिस्थिती जशी निगेटीव्ह होत होती त्याच्या दुपटीने मनाची निगेटिव्हिटी वाढत होती.

आणि अशाच वेळी डॉक्टरांनी मला ब्रह्मविद्ये विषयी सांगितले क्षणाचाही विलंब न करता मी हा अभ्यासक्रम करण्याची तयारी दर्शविली आणि योगा योगाने त्याचे वर्ग हे मला सोयिस्कर अश्या ठिकाणी चालू झाला. माझ्यासोबत मी माझ्या मिस्टरांनाही यायचा आग्रह केला. त्यांनीही तो लगेच मान्य केला. आणि आमचे वर्ग सुरु झाले अगदी पहिल्या दिवसापासून आता आपण काहीतरी नवीन, योग्य आणि आपल्याला पुढील आयुष्यासाठी उपयोगी असे काहीतरी शिकणार अशी मनात आशा निर्माण झाली होती. ती शिक्षकांनी दिलेल्या प्रस्तावने मुळे आणि खरोखरच ब्रह्मविद्येमुळे खूप काही बदलले आपली विचार

करण्याची पध्दत, चांगलेच विचार सतत करणे, सुंदर अशाच गोष्टींचा विचार कसा करावा त्यासाठी योग्य अशी जाणीव, योग्य वर्तन, योग्य वेळी योग्य बोलणे ह्या मुळे सभोवतालच्या परिस्थितीशी जुळवून घ्यायला जमायला लागले. मनातील भीती काळजी चिंता चिडचिड कधी कमी होत नाहीसे झाले ते मलाच समजले नाही. याचसोबत आठ थसून प्रकारामुळे शारीरिक स्थिती खरोखरच सुधारते.

मला अस्थमाचा त्रास आहे आणि वरचेवर अॅलर्जिक रिअॅक्शन सुध्दा होत असते. परंतु नियमीत थसून प्रकार केल्याने मला तोही त्रास आता बरेच महिने झाला नाही. मागच्याच महिन्यात मी माझी फुफ्फुसांची कार्याची तपासणी केली तर त्याचा रिपोर्ट खूपच चांगला आला.

आम्ही दोघे नवरावायकोंनी एकाच वेळी हा अभ्यासक्रम केल्याने आम्हाला एकमेकांची मदत घेता आली आणि आमचे परस्परांतील विचार वागणूक ह्यात खूपच आमूलाग्र बदल झाला.

ध्यान केल्यानेही मानसिक थकवा निघून जातो आणि एक वेगळी ऊर्जा त्यातून मिळते. मी आनंदी आहे, मी आनंदी दिसते आणि मला आनंद वाटतो अस सतत बोलत राहिल्याने नकळत आपण आनंदी होवून जातो.

ब्रह्मविद्या अभ्यासक्रम शिकल्याने आणि त्याचा नियमित सराव केल्याने आपल्याला खरोखरच खूप फायदा होतो शिक्षकांची मी मनापासून आभारी आहे.



## माझा ब्रह्मविद्या वर्गातला अनुभव

उषा गावकर



माझे वय ७३ वर्ष आहे. मला ७ वर्षांपूर्वी Trigeminal neuralgia हा आजार झाल्याचे निदान झाले होते. ज्याच्या वेदना २० वर्षांपूर्वी माझ्या उजव्या बाजूची वरची दाढ काढून टाकल्यानंतर सुरु झाले होते. माझ्या वरच्या

जवड्यातील वेदना कपाळापर्यंत इतकी तीव्र होती की अनेक वेळा मला काहीच काम करता येत नव्हते वारा किंवा थंडीमुळे वेदना वाढत असल्याने मला कुठेही प्रवास करता येत नव्हता. झोपेत असतानाही पंख्याची झुळूक





सहन होत नव्हती. त्यामुळे स्कार्फ किंवा टॉवेलने चेहरा झाकण सक्तीचे होते.

मी गेल्या ७ वर्षांपासून अनेक प्रसिद्ध डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या वेदनाशामक औषधांसह अनेक ऑलोपॅथीक औषधे घेतली होती. परंतु मला वेदनांपासून आराम मिळू शकला नाही. अलीकडे गेल्या ५ वर्षांपासून मी ऑलोपॅथीक औषधांसह होमिओपॅथीक औषधे वेदना जलद बरी होण्यासाठी आणि ऑलोपॅथीक औषधांचा डोस कमी करण्यासाठी घेत होते. वेदना किंचित कमी करण्यासाठी मला क्षणिक फायदा झाला. पण डॉक्टर म्हणाले की मला औषध जास्त काळ चालू ठेवावे लागेल. आणि मी फक्त देवाची प्रार्थना करत होते. आणि माझ्या आजारातून पूर्ण बरे होण्यासाठी दिवस मोजत होते.

अलिकडेच माझी मुलगी आणि जावई त्यांच्या फॅमिली डॉक्टरना भेटले. तिथे त्यांना २२ आठवड्यांचा ब्रह्मविद्या कोर्स करण्याचा सल्ला दिला. माझी मुलगी आणि जावई दोघांनीही कोर्स पूर्ण केला आणि त्यांच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यासाठी खूप फायदा झाला आणि म्हणून त्यांनी मला हा कोर्स करण्याची शिफारस केली. सुदैवाने नवीन बॅचचा अभ्यासक्रम माझ्या घराच्या अगदी जवळ सुरू झाला आणि मी २२ आठवड्यांसाठी या अभ्यासक्रमात

सहभागी झाले. या माझ्या शिक्षिकेने संपूर्ण अभ्यासक्रम अतिशय छान आणि प्रामाणिकपणे शिकवला.

या अभ्यासक्रमाबद्दलचा माझा अनुभव अतिशय आश्चर्यकारक आहे. पहिल्या दिवसापासून मला फरक जाणवत होता. मी दररोज सराव करत असल्याने मी माझ्या आजारावर लवकरच नियंत्रण करू शकले. चार आठवड्यांच्या आत मी स्कार्फने चेहरा न झाकता बाहेर जाऊ शकले. कारण वेदना खूप कमी झाल्या होत्या. त्यानंतर माझ्या शिक्षिकेने शिकवलेल्या सर्व श्वसन प्रकारांच्या दैनंदिन सरावाने आता वेदना सुमारे ९० टक्के कमी झाल्या आहेत. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे मी आता माझी औषधे तीन वेळेऐवजी एकदाच घेत आहे. या भौतिक फायद्याबरोबरच माझा आत्मविश्वास खूप वाढला आहे. मी बसद्वारे न घाबरता जवळपासच्या ठिकाणी प्रवास करू शकते. मला विश्वास आहे की मी लवकरच ब्रह्मविद्येच्या मदतीने माझ्या आजारावर पूर्णपणे नियंत्रण प्राप्त करू शकते. आणि मी माझे शिक्षक आणि ब्रह्मविद्या साधक संघाचे मनापासून आभार मानते ज्यांनी इतका सोपा पण परिणामकारक हा अभ्यासक्रम तयार केला आहे. मी सर्व वाचकांना शिफारस करते की त्यांनी हा कोर्स करावा आणि ब्रह्मविद्येचा लाभ घ्यावा



## साधनेने धैर्य वाढले

विद्या धाराशिवकर



सर्वांना नमस्कार माझे वय वर्ष ७८ मी ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग सन २००५ ला गोरगाव पूर्व येथे केला. तेव्हापासून मी ब्रह्मविद्येची साधिका आहे. माझा आता प्रदीपक वर्गही झाला आहे.

मला माझा अनुभव कथन करावासा वाटतो त्यामुळे अनेकांना चांगल्या प्रेरणा होऊ शकतात. ह्यावर्षी म्हणजे २०२३ मार्चमध्ये मला ब्रेस्ट कॅन्सर डिटेक्ट

झाला आणि तो चौथ्या स्टेजवर आहे असे कळले. मला एका डॉक्टरांनी बरे होण्याचे फक्त ४५ टक्के चान्स आहेत असे सांगितले. तर दुसऱ्या डॉक्टरांनी सांगितले की असे पेशंट फक्त एक ते दोन वर्षेच जगतात.

हे ऐकल्यावर सुरुवातीला मी घाबरले. परंतु मी गेली अनेक वर्षे ब्रह्मविद्येचा वर्ग अटेंड करत होते व नियमित सरावही करत होते त्यामुळे माझे मनोबल थोडे वाढलेले



होते. तसेच आमच्या घरामध्ये ब्रह्मविद्येच्या तत्वज्ञानाची नियमित चर्चा होत असल्यामुळे व नियमित ध्यानाच्या सरावाने तो परमेश्वर ह्या इथेच आहे हे माझ्या मनामध्ये बिंबले होते. ह्याचा परिणाम असा झाला की मी या सर्वांना धैर्याने तोंड देण्याचे ठरवले. परमेश्वर जे काही करतो ते चांगल्यासाठीच करतो ह्या जाणिवेत जगायला सुरुवात करून नियमित सराव, साधना चालू ठेवली.

प्रथम माझे आठ केमो झाले त्या कठीण काळात मला दिवेकर सरांचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांनी नियमितपणे सकाळ संध्याकाळ साधना चालू ठेवण्यास सांगितले. त्याप्रमाणे मी साधनाही करत होते. दुसऱ्या पेट स्कॅन मध्ये माझा रिपोर्ट पहिल्यापेक्षा सुधारलेला आला. त्यानंतर तीन आठवड्यांतून एकदा अशा टारगेट थेरेपी सुरू झाल्या.

डिसेंबर महिन्यामध्ये परत पेट सिटीस्कॅन काढण्यास सांगितले. माझ्या डॉक्टरांनी मला रिपोर्ट चांगला आल्याचे स्वतः फोन करून सांगितले. आणि आता शरीरात एकही कॅन्सरच्या पेशी नाही असे सांगितले.

या सर्वांचे श्रेय मी ब्रह्मविद्या माऊली, दिवेकर सर ज्यांच्याकडे मी शिकत आहे त्या मॅडमना व चक्रवर्ती परमेश्वराला देते.

मला सर्व बाजूंनी चांगली मदत मिळत होती परंतु त्याचा फायदा होण्यासाठी जे मानसिक धैर्य आवश्यक आहे ते केवळ ब्रह्मविद्येच्या सरावानेच मिळाले आहे. असा माझा ठाम विश्वास आहे.

मी ब्रह्मविद्येची शिक्षिका बनून समाजाची सेवा माझ्या हातून घडो हीच ईश्वर चरणी प्रार्थना.



## अवर्णनीय अनुभवाची प्रचिती

प्रकाश काजळे



मी टेक्नीकल कन्सलटंट (मेकॅनिकल इंजिनिअरिंग) असल्याने निरनिराळ्या मोटमोठ्या प्लांट्स मध्ये जावे लागत असे. खूप चालणे होत असे, आठवड्यातून दोन दिवस तरी सात आठ मजले (प्रत्येक मजला सहा मीटर उंचीचा) दिवसातून किमान दोन वेळा तरी चढावे उतरावे लागायचे. ऑफिसमध्ये असताना असे मजले चढणे उतरणे लिफ्टने होत असे.

२०१० (वय वर्ष ६५) च्या आधीपासून कंबर व उजव्या गुडघा सौम्य प्रमाणात दुखण्यास सुरुवात झाली. २०१३-१४ पर्यंत वज्रासनात तीन ते चार मिनिटे बसत असे. गुडघा, कंबर खूप दुखल्यास फॅमिली डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे थोडाफार औषध उपचार घेऊन काम करत असे.

२०१४ साली ऑर्थोपॅडीक डॉक्टरकडे चेक अप केले.

काही व्यायामांनी खूप फरक पडला. त्यामुळे मी लेह-लडाखला दहा-बारा दिवसांच्या ट्रीपला जाऊ शकलो. अर्थात काही वेळा काठीचा वापर करावा लागला.

पुन्हा गुडघा दुखू लागल्याने २०१५ च्या जानेवारीत चेकअप केले असता. TKR (total knee Replacement गुडघा प्रत्यारोपण) करावे लागेल असे सांगितले गेले.

मी ती शस्त्रक्रिया न करता मॅनेज करायचे ठरवले. अगदीच असह्य झाल्यास विचार करता येईल असे ठरवले.

पण प्रारब्धात काहीतरी वेगळेच असावे. नोव्हेंबरच्या तिसऱ्या आठवड्यात मला urinary bladder चा cancer डिटेक्ट झाल्याने, दुसऱ्या ओपिनियन नंतर ९ डिसेंबर २०१५ रोजी पहिले ऑपरेशन झाले. त्यानंतर सात आठ दिवसांत पुन्हा नॉर्मल रूटीन सुरू झाले. उत्साही वाटू



लागले. डॉक्टरांचा सल्ला व परवानगी घेऊन २६ जानेवारीला पुण्यातून निघून मुंबईमार्गे भरुचला काम करण्यासाठी पोहोचलो. तीन आठवडे एका MNC च्या रनिंग प्लांट मध्ये काम केले. अर्थात पहाटेच हॉटेलमध्ये माझा सराव व्हायचा. नंतर ३० एप्रिल २०१६ ला हॉस्पिटलमध्ये follow up, investigation होऊन दुसरे ऑपरेशन झाल्यावर पुन्हा ७-८ दिवसात नॉर्मल रूटीनला सुरुवात झाली.

गुडघेदुखी खूपच आवाक्यात आली होती. पुन्हा पायी चालणे, सायकलिंग सुरू झाले. नंतर मी दुसऱ्यांदा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग केला पुढे प्रगत वर्गही पूर्ण केला.

२०२० च्या जानेवारीत Rheumatic arthritis (आमवात) चा त्रास झाला. असह्य वेदनांनी अक्षरशः हादरून गेलो होतो. माझ्या ब्रह्मविद्येच्या मॅडम आणि माझे सहसाधक यांच्या अमूल्य मार्गदर्शनाने आणि सल्यानुसार सराव, साधना करून त्यातूनही सहीसलामत बाहेर पडलो.

त्याचवेळी कोरोना काळ मार्च २०२० पासून सुरू झाल्यानंतर ब्रह्मविद्येचे अनेक सराव, साधना, प्राथमिक व प्रगत वर्ग ऑनलाईन अटेंड केले. शारिरिक व मानसिक पातळीवर खूपच लाभ झाल्याने पुढे प्रदीपक वर्गासाठी देखील प्रवेश मिळाला. जानेवारी २०२१ पासून प्रदीपक वर्ग सुरू झाला.

प्रदीपक वर्गाच्या पहिल्याच दिवशी सरांनी सांगितले की ज्यांचे गुडघ्याचे ऑपरेशन झालेले नसेल. सळ्या घातलेल्या नसतील, त्यांनी खाली साधी मांडी घालून प्राणायाम, ध्यान करायला हवे. सुदैवाने माझे गुडघ्याचे ऑपरेशन तोपर्यंत टाळत आल्याने मी खाली मांडी घालून साधना करण्यास सुरुवात केली (याआधी गुडघा जास्त दुखू नये म्हणून मी मांडी घालून बसत नसे.)

ब्रह्मविद्येमधील श्वसन प्रकार, प्रगत अभ्यासक्रमातील प्रगत तंत्रे व प्रदीपक अभ्यासक्रमातील ब्रह्मविद्येचा शिक्षक होण्यासाठी होत असलेली बौद्धिक पातळीवरील शिकवण या सर्व पार्श्वभूमीवर माझी गुडघेदुखी ७०-८० टक्के कमी झाली.

ब्रह्मविद्येच्या आरोहण आश्रमाला आतापर्यंत पाच वेळा आपले गुरुजन आणि सहसाधक यांच्या समवेत भेट दिली

पायऱ्या, बिना पायऱ्या, बिना रेलिंग आणि रेलिंग असताना बिना काठी कुठेही न बसता. आरोहण टेकडी चढलो आणि उतरलो क्वचितच दम लागला.

प्राणायाम ध्यान तीस ते चाळीस मिनिटे साधी मांडी घालून बसून करू शकतो. थोडक्यात मर्यादा आहेत. तशा मर्यादा गुडघ्याची शस्त्रक्रिया करूनही आल्याच असल्या. परत वज्रासनात बसण्याचा दोन मिनिटे का होईना मी प्रयत्न करणार आहे.

मी स्वानुभवातून, खात्रीपूर्वक, नम्रतापूर्वक सांगू इच्छितो की श्रद्धापूर्वक आणि नियमितपणे केलेल्या ब्रह्मविद्येच्या साधनेने कोणीही कुठल्याही वयोगटातील व्यक्ती. झालेल्या कोणत्याही आजारातून बाहेर पडू शकते. महत्वाचे म्हणजे आपल्याला आपल्या आरोग्याबद्दल आतून खूप आश्वासक वाटू लागते. यापुढे कुठलाही आजार होणार नाही अशी व्याधीमुक्त जीवनाची हमी निर्माण होते. शारिरिक मानसिक पातळीवर आपण पूर्णपणे शल्यविरहित होऊ शकतो यात शंकाच नाही.

डॉक्टरस आजारावर औषध देतात त्याने आजार बरा होईलही, त्यासाठी तुम्हाला आजारी पडावे लागेल. परंतु अशा आजारांसाठी आता तुम्हाला डॉक्टरांकडे जाण्याची गरज भासणार नाही. पैसेही वाचतील. तसेच औषधांच्या साईड इफेक्ट पासून सुटकाही होईल. जसा एका रात्रीत आजार बरा होऊ शकत नाही, तसेच एका दिवसात आपण आरोग्यसंपन्नही होऊ शकत नाही. व्याधी आणि व्याधींच्या तीव्रतेवर ते अवलंबून असते. ब्रह्मविद्येमुळे आपल्यातील क्षमता वाढत असल्याची जाणीव होते. त्याची प्रचिती येऊ लागते कल्पनेत कठीण वाटणाऱ्या समस्या आपल्या नकळत आपोआपच कमी होत जातात. त्यामुळे आपल्या मनावरील ताण कमी कमी होत जाऊन नाहीसा होतो आपण तणावमुक्त होतो परिणामी शांत व गाढ झोप लागते. संपूर्ण शरीरातील चयापचयाची व्यवस्था सुसंगत होऊन सर्व काही संतुलित होत जाते. जणू पुन्हा यौवन प्राप्त होते.

त्यामुळे मी समाधानी आहे. ब्रह्मविद्येतील माझे सर्व शिक्षक, आदरणीय दिवेकर गुरुजी व ब्रह्मविद्या माऊली यांचा मी खूप खूप आभारी आहे, आभारी आहे, आभारी आहे.





## ब्रह्मविद्या : जीवनाचा अविभाज्य भाग

संजय बोंद्रे



### सर्वे संतु निरामया :

ही विश्वप्रार्थना असणाऱ्या आपल्या सर्वांना २०२० सालापासून काही काळ हा सत्वपरिक्षा घेणारा ठरला. त्यावेळी ऑक्टोबर २०२० मध्ये मला ब्रह्मविद्या आणि ती सर्वदूर पोहोचवण्यासाठी झटणारे निष्काम कर्मयोगी साधक याबद्दल कळलं. आजूबाजूची परिस्थितीत, मनस्थिती आणि मनोबल पाहता त्या भित्तीयुक्त वातावरणांत मी ही काही वेगळा नव्हतो. त्या वादळी परिस्थितीत दीपस्तंभासारखी ब्रह्मविद्या वाटली मला. दर शनिवारी आमचा झूमवर वर्ग सुरू झाला. प्रथम काय असेल याची उत्सुकता, मग सवय, मग त्या सुंदर अनुभवाची प्रतीक्षा, ब्रह्मविद्या अंगवळणी पडणे आणि आता तर ती माझ्या दिनचर्येचा आणि जीवनाचा अविभाज्य भाग बनली आहे.

ब्रह्मविद्या आपल्या सर्वांना सर्वोत्तोपरी साहाय्य करते. मी खालील दोन गोष्टी प्रकर्षाने नमूद करू इच्छितो. माझ्यासाठी त्या अधिकाधिक उपयुक्त ठरल्या आहेत.

१) श्वासोच्छ्वास, श्वसन हा खरोखरचं मन आणि शरीराला सांधणारा सेतू आहे.

२) आपण ब्रह्मविद्येत श्वसनाच्या वेळी अधिकाधिक प्राणवायू आत घेतो आणि तो आवर्जून शरीराच्या निरनिराळ्या भागांना पोहोचवण्याच्या विचाराने कार्यरत होतो. हे आपण आपल्या अंतर्मनात डोकावून, अंतरंगी निश्चय करून, आपल्या स्वतःच्या आत डोकावून सहेतुक करतो. करत असतो.

१) माझ्या स्वतःच्या श्वसनक्रियेकडे आवर्जून असं कधी मी लक्ष दिलं नव्हतं कधी वरवर तर कधी खोल जणू काही श्वसनक्रियेला मी तिच्यावरच सोडलं होत. काही दुखलं किंवा खुपलं की तात्पुरता इलाज करणे म्हणजे खूप केलं असं वाटायचं. कामाचा उत्साह हा आपसूकच कमी होत जायचा कारण बाह्य परिस्थिती आणि शिथिलता मनाला मरगळ आणायची.

अशातच माझा ब्रह्मविद्येचा शनिवारचा वर्ग सुरू झाला आणि अधिकाधिक उत्साह वाटू लागला. शिथिलता हा शब्द शब्दकोशातून हळूहळू नाहीसा होऊ लागला. श्वसन क्रियेच्या व्यायामामुळे भरपूर आणि पुरेपूर प्राणवायू शरीराला मिळाल्यामुळे उत्साहात वाढ झाली. माझी मरगळ नाहीशी होऊ लागली. माझ्या दृष्टीने महत्वाचं म्हणजे हे सारं काही ब्रह्मविद्येच्या श्वसन प्रकार आणि सततच्या सरावानंतर शक्य होऊ लागलं. विशेषतः म्हणजे स्वास्थ्य चिरस्थायी होऊ शकतं ही भावना माझ्या मनांत दृढ झाली.

२) जेव्हा जेव्हा मार्गदर्शनपर मी श्वास आत घेऊन तो शरीराच्या सर्व भागांवर पोहोचावा म्हणून जाणीवपूर्वक प्रयत्न करू लागतो. तेव्हा त्याची सवय झाली. त्या सवयीमुळे मला, माझ्या अंतर्मुख होऊन विचार करण्याच्या वृत्तीला बळकटी मिळाली. माझी अधिकाधिक तोलनिक विचार करण्याची सवय अधिकच कार्यरत झाली. त्या सवयीमुळे mind fullness, मनःस्वास्थ्य आणि आनंदी वृत्ती खूपच वृद्धिंगत होऊ लागली.

मला लिहिताना खूप लिहावसं वाटतंय, सहाजिकच आहे. ब्रह्मविद्या आणि तिच्या सरावाने फायदे हे अमर्यादित आहेत. ते आमच्यापर्यंत पोहोचवण्याच्या, निरपेक्ष वृत्तीने कार्य करण्याच्या सर्व साधकांचे, मनःपूर्वक आभार मानावेत तेवढे थोडेच आहेत. विशेषतः ज्यांनी मला ब्रह्मविद्या शिकवली आणि सरावासाठी प्रवृत्त केले. त्यांचा विशेष आभारी आहे,

ब्रह्मविद्या सराव हा माझ्या दिनचर्येचा आता अविभाज्य भाग बनला आहे.

ब्रह्मविद्येच्या गुरुकिल्लीने द्विगुणित झालेला लाभ म्हणून गुरुदक्षिणा देताना मला असं लिहावसं वाटतं, मी आपण दिलेली ही ब्रह्मविद्या सरावाने अंगी बाणवीन आणि त्यासाठी ब्रह्मविद्या आणि आपला कायम ऋणी राहीन.





## अभ्यासातली एकाग्रता वाढली

दर्श पै



मी श्वसनाचे प्रकार करायला सुरू केले तसे माझी अभ्यासातली एकाग्रता वाढली. सरावा बरोबरच पाठ परत वाचणे गरजेचे आहे. नेहमीच्या सरावाने माझ्या विचारात,

बोलण्यात आणि वागणुकीत अधिक स्पष्टता आली. जे सर्व विद्यार्थ्यांसाठी आवश्यक आहे.

## सकारात्मक विचार करण्याची क्षमता वाढली

श्रावणी मंगेश गद्रे

मी इयत्ता दहावी मध्ये शिकते.

मी ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग अभ्यासक्रम पूर्ण केला आहे. या अभ्यासक्रमाचा मला खूप फायदा झाला आहे. मी पहिल्यापेक्षा जास्त सकारात्मक विचार करू लागले आहे. पूर्वी मला अभ्यास झाला असला, तरी परिक्षेची खूप भीती वाटत असे. परिक्षेमध्ये उत्तरे आठवायची नाहीत पण आता मला परिक्षेची भीती वाटत नाही. शाळेमध्ये सर्वासमोर

बोलण्याची मला भीती वाटत नाही. माझा आत्मविश्वास वाढला आहे, मी सकारात्मक स्पष्ट विचार करू शकते व सर्वासमोर मांडूही शकते.

आता मी अधिक आनंदी असते. मला रात्री झोपही गाढ लागते.

माझ्या ब्रह्मविद्येच्या शिक्षिका आणि ब्रह्मविद्या साधक संघाची मी खूप आभारी आहे.

## ब्रह्मविद्या एक अनमोल ज्ञान

- प्रणाली पंडीत

ब्रह्मविद्येचे अनमोल ज्ञान  
नित्य जपावे अन्  
मनी रूजवावे ...  
एकाग्रमनाचे बीज अचुक  
येथेच स्वतःस सापडावे  
कार्यशील वृत्ती बनूनी ...  
सकारात्मक होत रहावे  
मृत्यू आजार असे कित्येक सारे  
मनातील भय, चिंता  
अनेक असे विचार ही  
दूर विरघळूनी जावे  
विश्वांती पाठ अपुले प्यारे  
मनन करूनी जपावे अन् ...

ध्यानामधुनी जीवनाचे गुढ  
या सरावाने समजुनी घ्यावे  
सहज सुंदर सोप्या अशा या  
ब्रह्मविद्येच्या साधनेने  
अष्टांग राजमार्गावर  
आनंदी जीवन नित्य चढावे ...  
या ज्ञानाच्या माझ्या गुरूमाऊलीस  
अन् अनमोल ब्रह्मविद्येला  
तसेच मनातल्या परमेश्वराला,  
मी वंदन करते, मी कृतज्ञ रहाते  
आणि प्रार्थना करते व म्हणते  
मी आभारी आहे, मी आभारी आहे  
मी आपल्या सर्वांची मनापासून आभारी आहे.





किल्ली



साधकांच्या चर्चेला आले साचून उधाण  
काय आहे ब्रह्म ? काय आहे ज्ञान.. ?  
व्यर्थ सगळी वडवड, चर्चा असे निष्फळ.

गुरू समान शिक्षक आले  
सर्व साधक शांत झाले  
अंतःक्षतून साधकांच्या  
डोक्यावर पडला भव्य प्रकाश  
डोळे दिपले विद्या प्रकटली

अष्टांग राजमार्गातुने आली दिव्य साधना  
अखिल विश्वात असे माझा सहवास  
मीच आहे ब्रह्म, मीच आहे ज्ञान

फुलांच्या सुगंधात, आंब्याच्या गोडव्यात,  
पक्षांच्या पंखात नी समुद्राच्या लाटात  
मीच आहे यश, मीच आहे आरोग्य

जशी तुमची मनस्थिती तशीच तुमची परिस्थिती  
जसे तुमचे अंतरंग तसेच तुमचे बाह्यरंग  
करा नियमित प्राणायाम आणि सगळे श्वसन प्रकार  
बघा मिलेल प्रेरणा येईल चैतन्य  
करा ध्यान व्हा मग्न  
मग जाणवेल अचूक संद

नको स्मरणात कटू भूतकाळ  
चिंता नको कसा असेल भविष्यकाळ  
आनंदात घालवायचा वर्तमानकाळ  
आपलेच श्वास आपलेच विचार  
प्रत्येकाचे जीवन आहे संतुलनात  
जिथे कारण तिथे परिणाम

साधना आणि सरावाने  
वाढेल सामर्थ्य अमर्याद  
नाही त्याला दुसरा पर्याय  
मग सापडेल एक किल्ली  
अनेक अदभुत कुलूपांची  
शोधा म्हणजे सापडेल  
ब्रह्मविद्येची गुरूकिल्ली  
ब्रह्मविद्येची गुरूकिल्ली

- पूर्णिमा शेंडे, चेंबूर



## प्रज्ञा



मावळतीला झुके चंद्रमा  
सांगे सरली होळी  
जलाशयावर पसरे चांदी  
अलगद रजततरंगी  
शांत शीतल आल्हादक  
या मोहक रूपी सृष्टी  
निरोप घेताना ही रजनी  
खिलवून ठेवी दृष्टी ।

उगवतीस तो उजळे प्राची  
पक्षी कुणी दे हाळी  
दिमाखात अवतरे दिवाकर  
पसरत सुवर्ण झळाळी  
हर्ष प्रकाश आशा याही  
उल्हास रूपी सृष्टी  
हे खरे की ते ? कळेना  
भुलून जाई दृष्टी ।

कधी शीतल स्निग्ध सुधाकर  
कधी प्रखर तेज प्रभाकर  
कधी झगमगती नक्षत्रे  
पखरण गूढ पडद्यावर  
अशी व्यक्त होतसे प्रज्ञा  
गमे विविध रूपी सृष्टी  
अन् हे निरखतसे ती प्रज्ञा  
निमित्तमात्र ही दृष्टी ।

- डॉ. मेघना बर्वे



## ब्रह्मविद्या - प्रकाशयोग

कोऽहम ते सोऽहम प्रवासात गावे विवध साधनांची  
ब्रह्मविद्येचा मार्ग लाभला कृपा ही परमेश्वराची ॥१॥

प्रसन्न भावे, विनम्र वाचे प्रकाश देण्या गुरू सादर  
मुखी प्रकटण्या दिव्य ज्ञाना, स्वये शारदा असे आतुर ॥२॥

अनवट वाट आध्यात्माची भासतसे स्वप्न रम्य  
गुरूकृपेने सुलभ झाले ते गूढ ज्ञान अगम्य ॥३॥

आठ श्वसनप्रकाश फुलवतात तेजाचे स्फुलिंग  
अष्टांग राजमार्ग दाखवतो तत्त्वज्ञानाचे अंग ॥४॥

आत्मज्ञानाच्या ह्या यज्ञात श्वासाचा होतो स्वाहाकार  
माझे मीपण करता अर्पण श्रांत मन होते निरहंकार ॥५॥

सरता सारे अविचार, मन स्थिरावता श्वासावर  
बोधवचने हळू वदता ध्यानमग्न होई रे तत्पर ॥६॥

ध्यानामध्ये होय लय क्षुद्र मानवी जाणीव  
शुध्द प्रकाशाने उजळील हृदयातील नेणीव ॥७॥

कल्पनेच्या पक्षाल घेऊ द्या की भरारी स्वैर  
भावनेच्या मऊ, कुशीत, लाभेल निवारा उबदार ॥८॥

बुद्धीवाद हा घातकी, देऊ नका अती थारा  
तर्काच्या जाळ्यात अडकता जन्म व्यर्थ जाईल सारा ॥९॥

अभेद्य तेजाच्या कवचाने, परिहार होवो तिमीराचा  
प्रकाश होऊन पसरण्या लाभो आशिर्वाद गुरूंचा ॥१०॥

- मीनल काणेगावकर



## प्रिय साधका



हे साधका .. तू सर्व आहेस तू पूर्ण आहेस  
सतत जागरूक राहा... येणाऱ्या तुझ्या भविष्यासाठी  
वाटचाल चालू कर ... त्या योग्य मार्गावर येण्यासाठी  
धरून ठेव भावलेले ते योग्य विचार...तुझ्या योग्य आचरणासाठी  
तेच करतील तुझे मार्गदर्शन... कठिण्यातल्या कठिण काळी

हे साधका .. तू बलवान आहेस तू शक्तिशाली आहेस  
दे सोडून अयोग्य विचार.. तुझा चांगल्या भवितव्यासाठी  
करत रहा सतत योग्य प्रयत्न.. तुझ्या योग्य ध्येयासाठी  
कधीही नको डळमळ .. चाहूल लागता संकटाची  
लक्षात ठेव .. संकट येतातच परीक्षा घेण्यासाठी

हे साधका .. तू प्रेमळ आहेस तू सुसंगत आहेस  
तू शिकतो आहेस.. जीवनाचे ते सर्वोच्च नियम  
आण अंमलात.. ते तुझा योग्य जीवनासाठी  
करत रहा योग्य निश्चय .. तुझा योग्य विचारांचा  
त्यास असू देत जोड प्रयत्नांची.. तुझ्या उत्तमोत्तम कार्यासाठी

हे साधका.. तू श्रीमंत आहेस तू तरुण आहेस  
देण्याची ती कला तू शिकतो आहेस..  
तेच परतेल चौपटीने.. तुझे जीवन बहरण्यासाठी  
सर्तक रहा साधनेत.. तारुण्यामध्ये येण्यासाठी  
घे ध्यास त्या बोधवचनाचा .. तुझ्या पूर्णत्वासाठी

हे साधका.. तू आनंदी आहेस तू परमेश्वर आहेस  
कर सदैव योग्य भाषण.. तुझ्या योग्य आनंदासाठी  
ही साधना आहे त्या प्रकाशाची .. त्या वैश्विक प्रज्ञेची..  
कर परिपूर्ण मी ची कल्पना तुझ्या आध्यात्मिक विकासासाठी  
हो तयार हे संपूर्ण मानवी विश्व तेजोमय करण्यासाठी

- रश्मी सकपाळ



पुणे प्रगत मेळाव्यात दीप प्रज्वलन करताना श्री. जयंत दिवेकर सर



प्रज्ञा प्रकाशन पुणे प्रगत मेळावा २०२०



# आरोहण : ब्रह्मविद्या आश्रम



ब्रह्मविद्या साधक चैरिटेबल ट्रस्टचा

## ब्रह्मविद्या साधक संघ

Brahmavidya Sadhak Charitable Trust : Registration No . E-1995

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

 [BrahmavidyaSadhakSangh](https://www.facebook.com/BrahmavidyaSadhakSangh)  [BrahmavidyaSS](https://twitter.com/BrahmavidyaSS)  [BrahmavidyaSadhakSangh](https://www.youtube.com/BrahmavidyaSadhakSangh)