

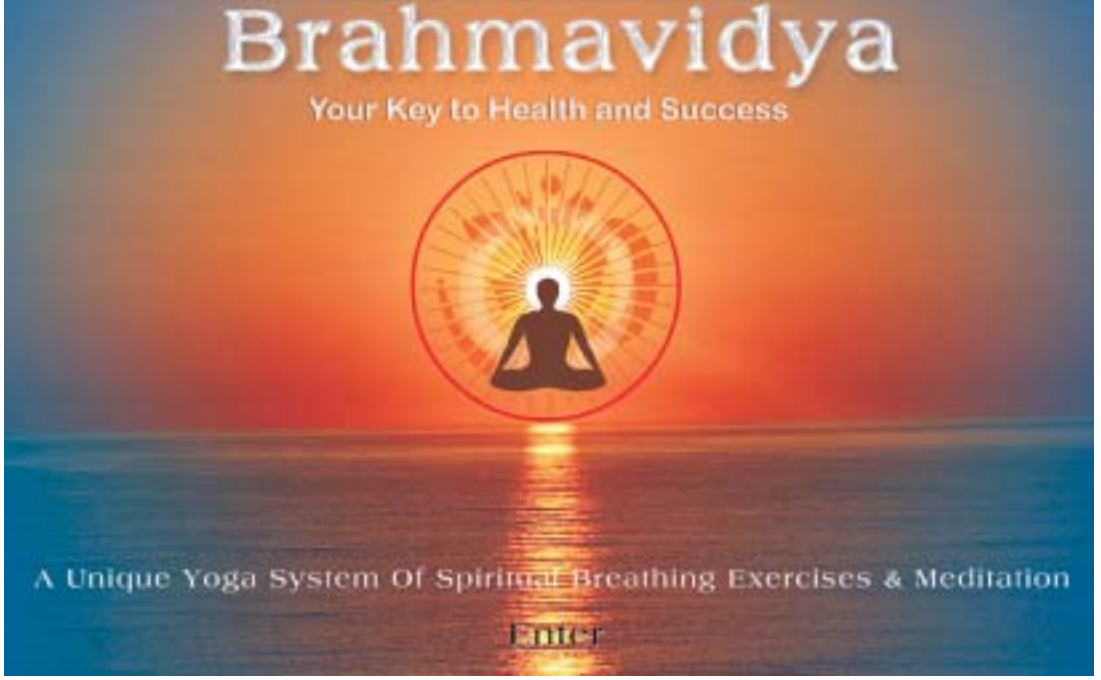


प्रज्ञा

सर्वत्र प्रकाश होऊ दे

२००६-२००७

उत्तम प्रतिसाद



नोव्हेंबर २००४ मध्ये आपली वेबसाईट सुरू केल्यापासून आपल्या वेबसाईटला मिळणारा प्रतिसाद हळूहळू वाढतो आहे. ब्रह्मविद्येची माहिती घेण्यासाठी आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्या सर्वांचे आम्ही आभार मानतो. शिवाय अशी प्रार्थना करतो की, लवकरच त्यांना ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करण्याची प्रेरणा होवो. गेल्या वर्षी म्हणजेच २००५ साली आपल्या वेबसाईटला भेट देणाऱ्यांची संख्या दरमहा सुमारे ६,००० ते १५,००० अशी होती ती आता सुमारे १५,००० ते ३०,००० इतकी झाली आहे. विविध देशांमधून आपल्या वेबसाईटला भेट देणारे देश म्हणजे अमेरिका-४४.३७ टक्के, भारत-२८.२९ टक्के, ऑस्ट्रेलिया-१८.२६ टक्के, हाँगकाँग-५.०८ टक्के व इतर देश म्हणजे इंडोनेशिया, तैवान, फिलिपाईन्स, स्वीडन, ओमान, यू.ए.ई., सिंगापूर, ग्रेट ब्रिटन, नायजेरिया, स्वित्झर्लंड, तुर्की, जर्मनी इत्यादी देश ४ टक्के असे आहेत.

सर्व ब्रह्मविद्या साधकांना आवाहन

जर अजूनही तुम्ही आपली वेबसाईट पाहिली नसेल तर लवकरात लवकर तुम्ही ती www.brahmavidya.net पाहा, अशी आम्ही विनंती करतो. तसेच भारतातील आणि परदेशातील तुमच्या नातेवाइकांना व मित्रमंडळींनाही ब्रह्मविद्येची माहिती देण्यासाठी आपली वेबसाईट पाहण्यास सांगा.

वेबसाईटवर पत्रद्वारा अभ्यासक्रम करण्यासाठी नाव नोंदविण्याची सोयदेखील केलेली आहे.

विश्वस्त मंडळ

सविता सुळे
संजय साठे

जयंत दिवेकर
कल्पना राईलकर
जयंत गोरे

स्वाती जोग
विकास फडके

कार्यकारिणी सदस्य

अध्यक्ष
संजय साठे

सचिव
जयंत गोरे

खजिनदार
पुरुषोत्तम दिवेकर

प्रज्ञा मंडळ

मार्गदर्शक	जयंत दिवेकर
सल्लागार	विकास फडके श्यामसुंदर गुप्ते दीप्ती जाधव स्वाती जोग
संपादक	राजाराम सुर्वे
संपादकीय साहाय्य	कालिंदी तेरेदेसाई
संपादकीय समन्वय व संपर्क	विजय भिरंगी
मुखपृष्ठ संकल्पना आणि सजावट	अनिल दाते
अंतर्गत सजावट	मौज प्रकाशन
वितरण	रमेश पाटील रामचंद्र मनोहर विवेक घोडेकर

कार्यालयीन व्यवस्था

लक्ष्मीकांत भगरे

भगवान लोणकर
विवेक घोडेकर
रमेश मोरे

सचिन वेदक
मंगेश जाधव

महत्त्वाची सूचना

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

Visit - WWW.brahmavidya.net



॥ अंतरंग ॥

लेख

सखी	स्वाती जोग	१
प्रेम	शंकर परांजपे	३
तणावमुक्ती : ध्यानयुक्ती	संजय साठे	४
योग्य भाषण	सुनीता राईलकर	५
बहुआयामी आध्यात्मिक श्वसन प्रकार	वासुदेव गद्रे	६
ध्यानाची गुरुकिल्ली	राजाराम सुर्वे	७

संस्थेच्या उपक्रमांची माहिती

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची घोडदौड	जयंत गोरे	९
ब्रह्मविद्येचा अश्वमेध	कालिंदी तेरेदेसाई	१०
हिंदी पाठाचा प्रयोग - इंदूर शिविर	रमेश पाटील	१३
प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे नवीन वर्ग	१५
ब्रह्मविद्येचे बालवर्ग	१९
आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली - ब्रह्मविद्या	जयंत दिवेकर	२२
स्वास्थ्य और यश की कुंजी - ब्रह्मविद्या	रोहिणी शेंडे	२४
ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग	२६
पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका	२६

अनुभव

ब्रह्मविद्या-माझी सुरुवात	सुनील सावंत	२७
ब्रह्मविद्येचा अनोखा चमत्कार	श्रीकृष्ण डावरे व लता डावरे	२७
इंदूर शिविर	शशिकांत आगाशे	२८
आरोग्याची गुरुकिल्ली	प्रतिभा डांगे	२९
अभी तो हम जवान है	स्वप्नगंधा क्षीरसागर	३०
ब्रह्मविद्येने मनोबल वाढले	अपर्णा भोजने	३१
देवत्वाची जाणीव	सुरुची पाटील	३२
अलिबाबाची गुहा	मीरा दळवी	३३
जीवनोपयोगी ब्रह्मविद्या	पद्माकर मंजुरे	३४
माझी कृतज्ञता	अशोक नाडकर्णी	३५
एक आश्चर्यकारक अनुभव	गिरीश परदेशी	३६
ब्रह्मविद्या व ध्यानाचे महत्त्व	अवधूत देशमुख व अक्षदा देशमुख	३७



ब्रह्मविद्या-आरोग्याची गुरुकिल्ली	मदन नाखवा	३७
ब्रह्मविद्या-जीवनाचा आधार	वंदना भालेराव	३८
ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली, आरोग्याचे कुलूप	माधुरी वैद्य	४०
ब्रह्मविद्या-आनंदी जीवनाचा एक राजमार्ग	पुरुषोत्तम बोंगाळे	४१
ब्रह्मविद्येच्या सरावाने झालेले लाभ	परशुराम मेढे	४२
ब्रह्मविद्येचे ऋण	मनोज शेंळे	४३
सादर कथितो स्वानुभव	विनोद एडवणकर	४३
माझे मनोगत	अजय दांडेकर	४४
माझी श्रद्धा-ब्रह्मविद्या	रत्नाकर सावंत	४५
आनंद व आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या	सं. श्री. भोगे	४६
जीवन : कालचे, आजचे आणि उद्याचे	ज्योती बढे	४७
ब्रह्मविद्या-एक चमत्कार	यशोदा गवळी	४८
सकारात्मक विचाराची महती	नरेंद्र देशपांडे	४९
ब्रह्मविद्या-निरोगी आयुष्याची तरतूद	विवेक कुलकर्णी	५०
ब्रह्मविद्या जीवन जगायला शिकविते	अमिता वैद्य	५०
गुरुकिल्ली-आरोग्य आणि यशाची	शालिनी हर्डीकर	५१
सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली	आशा देसाई	५२
ब्रह्मविद्या-सुखी माणसाचा सदरा	अंजली लागवणकर	५३
खंडाळा शिविर	संभाजीराजे चव्हाण	५३
फिटे अंधाराचे जाळे	समीक्षा हळवे	५४
जीवनाची संजीवनी ब्रह्मविद्या	स्नेहलता भोगले	५६
ब्रह्मविद्या - एक जीवनमूल्य	दीप्ती उतेकर	५८
पुनर्जन्म	विजय रोटकर	५९

कविता

अनुभूती ब्रह्मविद्येची	ज्योत्सना कुलकर्णी	६०
संस्कार	शकुंतला कानविंदे	६०
नऊ शाश्वत सत्ये	शोभना दामले	६१
ब्रह्मविद्या	स्मिता गुडेकर	६१
आदिशक्ती ब्रह्मविद्या	स्मिता शेंबेकर	६२
ब्रह्म	नंदकुमार वापट	६२
साधक आम्ही साधक	रमेश थिटे	६३
संतुष्ट व्हा, आभार माना!	विकास फडके	६४
ब्रह्मविद्या माउली	सुरेखा पोकळे	६५



बालविभाग

यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली	प्रथमेश घाणेकर	६६
स्मरणशक्तीत वाढ	विशाल सरवदे	६६
“मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे!”	साधना पाटील	६७
प्रतिज्ञा	शारदा गोडबोले	६८
जीवन पालटणारी विद्या	श्वेता कडगंची	६८
ब्रह्मविद्या शिविर	कांचन गोहाड	६८
जय ब्रह्मविद्या!	मीना लागू	६९
श्वसनविद्या-ब्रह्मविद्या	संहिता जोशी	७०
बालवर्ग दत्तक योजनेची माहिती	७०
साधकांच्या / वाचकांच्या प्रतिक्रिया	७१
कोडी	७२



डोंबीवलीतील प्रदीपक साधक चंद्रकांत कुलकर्णी यांनी प्लायवूडमध्ये केलेली कलाकृती



संपादकीय

ब्रह्मविद्या साधक संघ या आपल्या नोंदणीकृत संस्थेतर्फे ब्रह्मविद्या या प्राचीन शास्त्राचा प्रचार व प्रसार सर्वत्र झपाट्याने व व्यवस्थितपणे होत आहे. ब्रह्मविद्येचा वर्ग पूर्ण करणाऱ्या सर्व साधकांना तसेच वर्गानंतर घरी नियमितपणे साधना करणाऱ्यांना शारीरिक व मानसिक पातळीवर उत्तम अनुभव येत आहेत. त्यामुळे अनेक साधक पुढील पातळीवरील अभ्यासक्रम करण्यास प्रवृत्त होतात. म्हणूनच ब्रह्मविद्येच्या सर्व पातळीवरील शिक्षणक्रमाच्या वर्गाची संख्या वाढतच आहे. याचे मुख्य श्रेय वंदनीय श्री. जयंत दिवेकर सरांचे असून, मार्गदर्शन तसेच त्यांच्या सतत प्रेरणा देण्यामध्ये आहे. श्री. जयंत दिवेकर सरांच्या मार्गदर्शनाने साधनेमध्ये अचूकता व सातत्य येते आणि म्हणूनच ब्रह्मविद्येचे शिक्षक ब्रह्मविद्येचा प्रसार व प्रचार सर्वत्र उत्साहाने व नियमितपणे करीत आहेत.

आपल्या 'प्रज्ञा'चे हे आठवे वार्षिक प्रकाशन आहे. या 'प्रज्ञा'मध्ये ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या कार्याचा आढावा घेण्याचा प्रयत्न केला आहे. ब्रह्मविद्या अनेकांपर्यंत अचूकपणे नेण्यामध्ये गुरू आणि ब्रह्मविद्या साधक संघ या दोहोचे योगदान फारच मोठे आहे.

'प्रज्ञा'मध्ये प्रकाशित होणारे अनुभव वाचून अनेक वाचक प्रभावित होऊन ब्रह्मविद्येच्या वर्गास येतात व स्वतः उत्तम अनुभवाचा लाभ घेतात. म्हणूनच 'प्रज्ञा'च्या सर्व वाचकांना विनम्र विनंती आहे की, आपण 'प्रज्ञा' वाचा तसेच त्याचा लाभ सर्वांना मिळावा म्हणून प्रज्ञा वितरित करा.

'प्रज्ञा'च्या प्रकाशनामध्ये अनेकांची प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्ष मदत मिळाली आहे, आणि मिळत आहे, त्याबद्दल सर्वांचेच मनःपूर्वक आभार. तसेच, 'प्रज्ञा'साठी पृष्ठदान व देणगी आणि जाहिरात देणाऱ्यांचे आम्ही आभारी आहोत. 'प्रज्ञा'साठी लेखन पाठविणाऱ्या सर्व साधकांचे आभारी आहोत. 'प्रज्ञा'च्या उत्तम छपाईसाठी मौज प्रकाशन, मुंबईचे श्री. माधव भागवत यांचे आभार.

संपूर्ण महाराष्ट्रात २०१० पर्यंत आपण ब्रह्मविद्येचा प्रचार व प्रसार करणार आहोत, त्यासाठी आपण सर्व जण खालील प्रार्थना करूया.

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

– राजाराम सुर्वे



स्वाती जोग

सखी

दुर्बलतेत बलाची, आजारात आरोग्याची, अपयशात यशाची, आकाश कोसळेल की काय असे वाटत असताना आकाशाच्या छत्रचामरांच्या भीतीत धैर्याची, अपूर्णत्वात पूर्णत्वाची, स्वप्न दाखविणारी आशा!

नऊ-दहा महिन्यांचे बाळ चालण्याचा प्रयत्न करते, धडपडते, आरडाओरड-गोंधळ करते, पण पुन्हा उठून उभे राहते आणि प्रयत्नपूर्वक चालू लागते. आणि, असा हा प्रवास चालू होतो... अपेक्षेपेक्षा कमी गुण मिळालेला विद्यार्थी / विद्यार्थिनी हताश होतात, पण पुन्हा अभ्यासाला लागतात. आजारी मनुष्य वेगवेगळे उपाय अजमावतो आणि आरोग्य प्राप्त करतो.

आज मनासारखे, समाधानकारक काम झाले नाही तरी पुढच्या वेळेला नक्कीच जास्त चांगले करू असे ठरवून आपण नवीन

जोमाने कामाला लागतो. आजचा गोंधळ उद्या राहणार नाही, उद्या चांगली व्यवस्था असेल, सुसंगतता असेल हा विचार मनाला सुखावतो.

हे वाचत असताना, आपल्या आत काहीतरी हालचाल, चुळबूळ जाणवते का ? नक्कीच जाणवेल. ही चुळबूळ आपल्या सखीची आहे. आपली सखी-आशा!

दुर्बलतेत बलाची, आजारात आरोग्याची, अपयशात यशाची, आकाश कोसळेल की काय असे वाटत असताना आकाशाच्या छत्रचामरांच्या भीतीत धैर्याची, अपूर्णत्वात पूर्णत्वाची, स्वप्न दाखविणारी आशा! वर्तमानात... मनाला आवडणारी, सुखावणारी भविष्याची स्वप्ने दाखविणारी, जखमेवर हळुवार फुंकर घालणारी, काळ्याकुट्ट अंधारात प्रकाश दाखविणारी सखी - आशा!

सर्वांसाठी सतत सारखेच काम करणारी आशा! आशा ही काळा-गोरा, गरीब-श्रीमंत, स्त्री-पुरुष, लहान-मोठा असा भेदभाव करत नाही. कळत-नकळत, जाणता-

अजाणता आपण सर्वजण आशेचे बोट धरत आलो आहोत आणि धरत राहू. आपण चुकतो, अपेक्षाभंग होतो, असफल होतो, इतरांच्या, स्वतःच्या नजरेत कमी पडतो, अशा वेळी ही सखी आपणहून येते. आपल्याला म्हणते, “उठ ! घाबरू नकोस. स्वतःच्या कोशातून बाहेर ये, इतरत्र पाहा. एक घट्टे मोडले की तत्परतेने दुसरे घट्टे

बांधणारी चिमणाचिमणी बघ. वसंतऋतूत होणारा सृष्टीचा कायापालट बघ. तुझ्या सहकाऱ्यांकडे, मित्र-मैत्रिणींकडे बघ. उठ, तू हे करू शकतेस. पूर्वी पण तूच

तुझ्या समस्यांवर मात केली आहेस. आताही करशील!” खरंच, आपण उठतो. कामाला लागतो. आशेचा किरण आपल्याला प्रेरित करतो. कारण आशा एकटी येत नाही. आशा तिच्याबरोबर संतोष, श्रद्धा, जोम, उत्साह असे अनेक सखेसोबती घेऊन येते. आशेने दाखविलेल्या स्वप्नांची पूर्ती आपण आपल्या प्रयत्नांनी करतो. आशा फलद्रूप होते. पण कधीकधी आपण आशेचा तो किरण पकडत नाही. कल्पना करा - आशेचा किरण आपल्या जीवनात नसेल तर आपले जीवन अंधकारमय होऊन जाईल. आशा परत परत येते. हे नाही तर ते, पहिले नाही तर दुसरे, अशी स्वप्ने दाखवत राहते. खुणावत राहते.

आशा फलद्रूप होण्यासाठी मार्ग हवा. मार्गावर चालायला हवे. नाहीतर आशा आशाच राहील. आशा पोकळ होईल. हा स्वप्नपूर्तीचा मार्ग ब्रह्मविद्या आपल्याला दाखवते.

❖ कै. दत्तात्रय गणेश गोंधळेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. दयानंद दत्तात्रय गोंधळेकर ❖

❖ कै. पांडुरंग राघोजी सावंत यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. समिता श्रीकांत सावंत ❖



ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासक्रमाला येणारे विद्यार्थी / विद्यार्थिनी वेगवेगळ्या आशांनी प्रेरित होऊन अभ्यासक्रम करत असतात. ब्रह्मविद्येच्या पाठांचा अभ्यास आपल्याला मार्ग दाखवतो. सर्व क्षेत्रांत प्रगती करण्यासाठी श्वसनप्रकार आणि ध्यानाचे सोपे तंत्र शिकवतो आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे आपला सराव ! आपला सराव आपल्याला, आपल्या गरजेनुसार, आपल्या श्रद्धेनुसार, आपल्या उत्कटतेनुसार आपल्याला फळ देतो. आपल्या सहाध्यायी साधकांचा सहवास, त्यांचे अनुभव आपल्या आशांना खतपाणी घालतात. आपण एकटे नाही, आपल्यातील दिव्यशक्ती

सतत अविरत आपल्याबरोबर आहे, हा विश्वास वृद्धिंगत होतो. अशा तऱ्हेने ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आपला उत्साह, जोम, बल, शक्ती, आत्मविश्वास दुणावतो. आपण स्वप्नपूर्तीसाठी प्रयत्नशील राहतो.

अशी ही आपली सखी-आशा, आपण दखल घेतली किंवा नाही घेतली तरी तिचे काम चोखपणे करत असते. अशा या प्रिय सखीचे आभार मानण्याखेरीज आपण दुसरे काय करू शकतो ?

- स्वाती जोग

केल्याने होत आहे रे

श्रावस्तीमध्ये बुद्धाची प्रवचने, मार्गदर्शन नेहमी चालू असे. साधक, मुमुक्षू, भिक्षू, नवीन श्रोते, असे सर्व प्रकारचे लोक येत असत.

खूप महिने येत राहणारा एक श्रोता, एक दिवस गौतम बुद्धांना विचारता झाला, “येथे येणाऱ्यापैकी काही जण मुक्त झाल्यासारखे वाटतात. काही जणांत चांगली सुधारणा झाली आहे, ते अधिक सुखी व शांत आहेत, असे दिसते. पण माझ्यासारखे बरेच जण आहेत, त्यांच्यात काहीच फरक होत नाहीये. असं का बरं व्हावं ? आपण सर्वांवरच दया करून त्यांना मुक्त का नाही करीत ?”

बुद्ध जरा हसले, मग ते त्या श्रोत्याला म्हणाले,

“तुम्ही कोणत्या गावचे ? या गावचे वाटत नाही.”

“मी राजगह मगधाची राजधानी, येथला मूळचा.”

“मग तेथे कधीतरी जात असाल ?”

“होय, दरवर्षीच जातो.”

“काही लोकांना राजगह गावाला जायचं असलं, तर तुम्हाला विचारायला ते येत असतील ?”

“हो, मला विचारतात. मी त्यांना तेथे कसं जायचं ते नीट चांगले समजावून सांगतो.”

“पण मग सगळेच राजगहाला का जात नाहीत, का पोचत नाहीत ?”

“तसं कसं होईल ? मी सांगितल्याप्रमाणे जे त्या मार्गानं नीट जातात, तेच राजगहाला पोचतात.”

मग बुद्ध म्हणाले, “मुक्तीचा मार्गही तसाच असतो. तो प्रत्येकाला स्वतः आक्रमावा लागतो. दुसऱ्यांवर विसंबून किंवा नुसते ऐकून तेथे पोचता येत नाही.”

प्रवचने, व्याख्याने वर्षानुवर्षे ऐकणारी काही मंडळी आहेत. टेप ऐकून-पाहून मग त्यावर बौद्धिक काथ्याकूट करणारे किती असतात ?

संकलित

❖ कै. विश्वनाथ वामन गुरुजी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : पुष्पा मो. चिपळूणकर ❖

❖ कै. नलिनी विश्वनाथ गुरुजी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : पुष्पा मो. चिपळूणकर ❖



शंकर परांजपे

प्रेम

जेव्हा सृष्टीकडे मानव दृष्टिक्षेप टाकतो तेव्हा त्याला प्रकाशापासून मानवापर्यंत सर्वत्र प्रेमाचेच साम्राज्य दिसते व त्याला साक्षात्कार होतो की, हे विश्व प्रेमाचेच बनले आहे, व प्रेम हाच परमेश्वर आहे. तेव्हा सृष्टीचे नियमही प्रेमच असले पाहिजेत यात शंका नाही.

‘प्रेम’ हा शब्द उच्चारल्याबरोबर प्रथम सामान्य माणसाच्या मनात आईची मूर्ती उभी राहते व ते अगदी खरेही आहे. बालकाला प्रथम जाण असते ती त्याच्या मातेची. कारण त्याची उत्पत्ती, स्थिती, वाढ, जाणीव सर्व मातेच्या उदरातूनच झालेली असते. बालपण हे मातेच्या व पित्याच्या प्रेमातूनच पुढे सरकत असते. व त्याचवेळी ते बालक प्रेमाच्या देवाणघेवाणीची प्रक्रिया व्यवहारातून समजावून घेत असते. मोठे होत असतानाच त्याला समजते की, आपण प्रत्येकजण एक प्रेमाचा आविष्कार आहोत. व तो वारसा आपण पुढेच चालवावयाचा आहे. आई प्रेमाधूनच बालकाला ज्ञानाचे अमृत प्रथम पाजत असते व त्यातूनच त्या बालकाचा मानवजातीवरील विश्वास, श्रद्धा, परस्पर आपुलकी, स्नेहभाव बळावला जात असतो. जेव्हा सृष्टीकडे मानव दृष्टिक्षेप टाकतो तेव्हा त्याला प्रकाशापासून मानवापर्यंत सर्वत्र प्रेमाचेच साम्राज्य दिसते व त्याला साक्षात्कार होतो की, हे विश्व प्रेमाचेच बनले आहे, व प्रेम हाच परमेश्वर आहे. तेव्हा सृष्टीचे नियमही प्रेमच असले पाहिजेत यात शंका नाही. नियम हे ज्ञानातूनच शिकावे लागतात. तेव्हापासून ज्ञानामार्फत प्रेमाचा म्हणजेच विज्ञानाचा प्रवास सुरू झाला. संशोधन हादेखील एक

प्रेमाचा आविष्कार आहे. मानव ते करत आहे. पण हा शोध घेताना त्याला जाणवते की, ज्ञानाचा आवाका प्रचंड आहे. परमेश्वरी प्रेमाचा प्रवाह कोट्यवधी वर्षे अविरत चालू आहे व चालू राहीलच. तेव्हा एके दिवशी त्या बालक मानवाला वाटले की, ह्या बाह्य विश्वरूप परमेश्वराचा, सर्व शक्तिमान, सर्वज्ञानाचा शोध फारच अवघड आहे व तो शांतपणाने मनात विचार करू लागला. त्याच्या अंतर्विश्वात त्याचे स्वतःचेच प्रेमज्ञान जाणवू लागले. मूलतः ते परमेश्वराचेच मानवांतील स्थायी प्रेम होय. व ते प्रेम म्हणजेच ब्रह्मविद्या होय.

आपण हे अंतर्विश्व प्रेमाने / श्वासाने फुलवतो व आपल्या आतील ज्ञान / प्रज्ञा पेशीमार्फत सत्य ज्ञान / परमेश्वरी ज्ञान ध्यानामार्गे व अष्टांगमार्गे श्वसन प्रकारामार्फत उमजतो.

प्रेम हेच ज्ञान आहे, तोच प्राण / विश्वास / श्रद्धा / प्रकाश / जीवन / गती / उत्कर्ष / प्रगती सर्व काही परमेश्वरी प्रेम / सत्य आहे. “ब्रह्मविद्या शिका म्हणजेच परमेश्वर शिका” वैयक्तिक व सामाजिकसुद्धा. धन्यवाद बंधुभागिनींनो !

– शंकर परांजपे

कुठल्याही गोष्टीबद्दलची कुरकुर म्हणजे परमेश्वराच्या व्यवस्थेबद्दल तक्रार आहे.

संकलित

❖ कै. पुतळाजी तुकाराम कदम यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम ❖
❖ कै. भिमराव नारायण राणे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. शिल्पा सूर्यकांत कदम ❖



संजय साठे

तणावमुक्ती : ध्यानयुक्ती

ध्यानाच्या बाबतीत एक गैरसमज असतो की, ध्यानामुळे शैथिल्य येईल का ? त्यामुळे हल्लीच्या धकाधकीच्या, स्पर्धेच्या युगात, जलद जीवनशैलीत अडसर निर्माण होईल का ? ध्यानाचा असा कुठलाही विपरीत परिणाम होत नाही.
त्याचा चांगलाच परिणाम होतो.

ताणतणावांच्या मुक्तीस ध्यान हीच गुरुकिल्ली आहे. ध्यानाने इंद्रिये शांत होतात, मन निष्क्रिय होते आणि शरीर शिथिल होते. ध्यानाच्या विविध पद्धती आहेत. एखाद्या वस्तूवर एकाग्रता करणे, उदा. एखादे फूल, मेणबत्तीची ज्योत, बिंदू, ध्वनी किंवा शब्दावर किंवा स्वतःच्या श्वास-उच्छ्वासावर. अशा प्रकारे एकाग्रता केल्यावर काही वेळाने विचार येण्याचे थांबते. वस्तूवर ध्यानसुद्धा आहे. फक्त काहीही न करता बसायचे. परंतु ह्या सर्व पद्धतींमध्ये विचार येतच राहतात. आणि त्या येणाऱ्या विचारांतून मुक्त होण्यास बराच वेळ लागतो. नकारात्मक विचार अधिक जलद गतीने येतात आणि त्यांच्यावर निर्विचाराने विजय मिळविण्यात शक्ती खर्च होते. म्हणून ब्रह्मविद्येच्या बोधवचनांच्या ध्यान पद्धतीने तणावमुक्ती होण्यास मदत होते. आणि सकारात्मक विचारातून निर्विचार स्थितीत साधक कधी जातो हे त्याचे त्यालाच समजत नाही.

ध्यानाच्या सर्व पद्धतींचा हेतू जाणीव निर्माण करणे हा आहे. तुम्ही स्थिर, स्तब्ध, शांत झालात की, तुमचा बाह्यजगताशी संपर्क तुटतो आणि नकळत तुम्ही अंतर्मुख होता आणि बोधवचनांच्या तालबद्ध पठणाने मन स्थिर होते. श्वासाची गती संथ होते व तुम्ही शांततेत प्रवेश करता.

ध्यानाच्या काही पद्धतींची रचना विशिष्ट हेतूसाठी

- संजय साठे

जितके तुम्ही तुमच्या दैनंदिन जीवनात इतरांच्या वर्तनाने त्रासले जातात
तितका तुमचा 'मी' पणा अजून आहे.

संकलित

❖ कै. जयंती एस.साठे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : वृंदा अरविंद जोशी ❖
❖ कै. श्रीकृष्ण के. साठे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : वृंदा अरविंद जोशी ❖



सुनीता राईलकर

योग्य भाषण

शब्दात संजीवनीदेखील आहे. कौतुकाचे, प्रेमाचे, धीराचे शब्द कसे जादू घडवून आणतात हे सर्वांनी कधी ना कधी अनुभवलेले असतेच.

“अहो मॅडम, काल काय झाले सांगू का? काल मी नवीन साडी नेसून शाळेत यायला निघाले होते, तेवढ्यात मुलगी म्हणाली की, आई, तू आज साडीत पाय अडकून पडशील. मी लक्षच दिले नाही. नंतर मुलगा पण तेच म्हणाला!”

माझी एक सहकारी मला सांगत होती, तेवढ्यात दुसरी एक मैत्रीण म्हणाली, “कावळा बसायला आणि फांदी मोडायला एक गाठ पडते ती अशी.” आदल्या दिवशी जिना उतरताना साडीत पाय अडकून ती पडली होती.

मी हसून म्हटले, “यासाठीच तुम्ही ब्रह्मविद्या शिका. ब्रह्मविद्या तुम्हाला काय बोलावे, कसे बोलावे, हे शिकवते. तुम्ही पण मुलांना सांगता ना की, अरे, धावू नको. पडशील. धावू नको सांगा, पण पडशील असे सांगू नका.”

असे वाटेल की, यात काय चूक आहे? आमच्या मनात काही वाईट थोडेच आहे? पण भाषणात कशी उत्पादकशक्ती आहे हे समजायला ब्रह्मविद्याच शिकली पाहिजे.

गाडीत, बसस्टॉपवर, रेल्वे प्लॅटफॉर्मवर कुठेही असा. वर्णने कसली ऐकू येतात? कोण आजारी पडले, अॅम्ब्युलन्स कशी मिळाली नाही किंवा सर्वत्र कसा गोंधळ चालू आहे. इ. इ. अशा गोष्टींची चर्चा करून काय उपयोग? चर्चा करणाऱ्यांना तरी यातून आनंद मिळतो का? उलट त्या गोष्टी निर्माण करण्यास चालना मिळते.

ज्यातून सर्वांना आनंद मिळेल अशा गोष्टीच उच्चार्याव्यात, नाहीतर ‘मौनं सर्वार्थं साधनम्’ हे तत्त्व आचरावे.

खरोखर, योग्य भाषण हे एक तपच आहे. भगवंतांनी नाही का म्हटले आहे,

अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रिय हितं च यत।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैव वाङ्मयं तप उच्यते॥

दुसऱ्याला उद्वेगकारक असे न बोलणे, सत्य, गोड बोलणे, हितकारक बोलणे, स्वाध्याय, अभ्यास हे वाणीचे तपच आहे.

रागाने, उद्वेगाने, गर्वाने बोललेले शब्द प्रथम स्वतःवर परिणाम करतात, नंतर दुसऱ्यावर. म्हणूनच म्हणतात ना, शब्द हे शस्त्र आहे, जपून वापरा. शब्द हे शस्त्र आहेच, पण ते बूमरॅंगसारखे स्वतःवर उलटत्याशिवाय राहणार नाही.

त्याचबरोबर शब्दात संजीवनीदेखील आहे. कौतुकाचे, प्रेमाचे, धीराचे शब्द कसे जादू घडवून आणतात हे सर्वांनी कधी ना कधी अनुभवलेले असतेच.

आपले शब्द स्वतःसाठी आणि इतरांसाठीदेखील संजीवनी ठरावेत असे तुम्हालाही वाटते ना, मग ब्रह्मविद्येत या आणि योग्य भाषण शिका.

– सुनीता राईलकर

योग्य माणसासाठी अयोग्य आहारही योग्य होतो,
पण अयोग्य माणसासाठी योग्य आहारही अयोग्य होतो.

संकलित

❖ पृष्ठदान : श्री. सुरेश मोरेश्वर साठे ❖

❖ कै. इंदिराबाई व नारायण शिधये यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. सुरेखा सुरेश साठे ❖



वासुदेव गट्टे

बहुआयामी आध्यात्मिक श्वसन प्रकार

आयुष्याचा कार्यकाल किती शिल्लक आहे, हे पाहण्यापेक्षा आपण सुगंधी फुलांकडे पाहावे. कारण ते कधीही म्हणत नाही की, मी कशाला सुगंध पसरवू, मी तर थोड्याच वेळाने कोमेजणार आहे.

मनुष्य जन्माला आला की प्रथम श्वास घेण्याचे काम करतो व या जगातून जाताना श्वास सोडण्याचे काम करतो. म्हणजेच दैनंदिन जीवनात श्वास घेणे व सोडण्याचे कार्य अखंड चालू असते. एका मिनिटात मनुष्य १५/१६ वेळा श्वास घेतो व सोडतो. जन्मल्यापासून जरी आपण श्वास आणि विचार या गोष्टी वापरत असलो, तरी योग्य श्वसनाचे अथवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा किंवा महाविद्यालयात शिकविले जात नाही. वकील, न्यायाधीश,

कवी, लेखक, अध्यापक, प्राध्यापक, बँका व कंपन्यांचे कार्यकारी संचालक, मंत्र्यांचे सचिव, पोलीस अधिकारी, जिल्हाधिकारी, प्रांत अधिकाऱ्या, कार्यालयीन सेवकवर्ग या सर्वांना भरपूर बौद्धिक

ताण असतो. अशा व्यक्तींनी आध्यात्मिक श्वसन प्रकाराची साधना केल्यास ते तणावरहित निर्णय घेऊ शकतात. किशोरावस्थेत मुलामुलींच्या जननेद्रियांची वाढ होत असते. त्यांच्या प्रकृतीत झपाट्याने बदल होत चाललेले असतात. या वयोगटातील मुला-मुलींना योग्य मार्गदर्शनाची गरज असते. ते न मिळाल्यास वाईट विचार, वाईट सवयी लागण्याची शक्यता असते. परंतु ब्रह्मविद्येचा अभ्यास व सराव वाईट सवयी नाहीशा करतो. वृद्धापकाळात काही वेळा स्वभावात घाबरटपणा, चिडचिडेपणा वाढतो. मृत्यूचे भय वाटू लागते. अशा वेळी 'आध्यात्मिक श्वसन प्रकार' उपयुक्त आहे. ते नवचैतन्य प्राप्त करून देतात. कमजोरी

दूर करतात. अशा प्रकारे आध्यात्मिक श्वसन प्रकार सर्व वयोगटांसाठी अतिशय उपयुक्त असून, त्याची साधना करणे अनिवार्य आहे. माणसाने जर दीर्घ श्वसनाचा (Deep breathing) अभ्यास व सराव केला तर आपोआप त्याचे आरोग्य सुधारेल. आयुष्याचा कार्यकाल किती शिल्लक आहे, हे पाहण्यापेक्षा आपण सुगंधी फुलांकडे पाहावे. कारण ते कधीही म्हणत नाही की, मी कशाला सुगंध पसरवू, मी तर थोड्याच वेळाने कोमेजणार आहे. विचार

करा, कृती करा.

आध्यात्मिक श्वसन प्रकाराचे फायदे :-

- वात, पित्त, कफ या त्रिदोषांना संतुलित ठेवले जाते.

- सर्व प्राणवाहक नाड्यांची

शुद्धी होते (सायनेसस).

- रोजच्या सरावाने काही दिवसांतच आनंद, मानसिक शांतता अनुभवास येते.

- एकाग्रता वाढते. पचनक्रिया सुधारते.

- आध्यात्मिक प्रगतीस मदत होऊन, भावनात्मक जीवन संतुलित होते.

- जुनाट व सततची सर्दी, अॅलर्जी, घसा दुखणे, लाल होणे, धाप लागणे, अस्थमा, घोरणे, हृदयविकार, खोकला इत्यादी विकार नाहीसे होतात.

मात्र सातत्याने सरावाची आवश्यकता आहे.

- वासुदेव गट्टे



राजाराम सुर्वे

ध्यानाची गुरुकिल्ली

हीच एक गुरुकिल्ली आहे की जिच्या साहाय्याने आपण आपल्या जीवनाविषयी अधिक जाणू शकतो. सुखी व आनंदी जीवन जगण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक ध्यानाची सवय लावून घेणे आवश्यक आहे. यासाठी माउली ब्रह्मविद्येची साधना आणि गुरुकृपा आपणा सर्वांना लाभो !

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमात आपल्याला ध्यानाविषयी माहिती दिली जाते. ध्यानाविषयी वर्गाला येणाऱ्यांपैकी अनेकांना आदरयुक्त कुतूहल असते. काही जणांना थोडीफार माहिती असते. पण फारच थोड्या जणांना ध्यानाचा खराखुरा अनुभव असतो. ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकविल्या जाणाऱ्या ध्यानपद्धती अतिशय सुलभ व अत्यंत प्रभावी आहेत.

जीवनातील रहस्यांचे आकलन आपल्याला पाठांच्या अभ्यासाने आणि सरावाने होते. त्यामध्ये ध्यानाच्या सरावाचा मोठा भाग आहे. किंबहुना ध्यान हीच एक गुरुकिल्ली आहे की जिच्या साहाय्याने आपण आपल्या जीवनाविषयी अधिक जाणू शकतो.

जन्माला येणाऱ्या अर्भकाच्या रडण्याने ते आपल्या आगमनाची वार्ता सर्वांना देते. कायमस्वरूपी भयाण शांततेने माणसाच्या मृत्यूची वार्ता समजते. या दोहोंमधील अंतराला आपण जगणे म्हणतो. सर्वसाधारणतः माणूस त्याच्या जगण्याची तुलना सुखदुःखाच्या धाग्यांनी विणलेल्या जरतारी वस्त्राशी करतो. आयुष्यामध्ये यश व अपयश, विजय व पराजय, आरोग्य व अनारोग्य, पूर्णता व नैराश्य, सुख व दुःख असे एकमेकांशी विरुद्ध असलेले घटक येतात.

निसर्गतःच प्रत्येकाला सुख व आनंद हवा असतो. पण सर्व माणसे प्रदीर्घ कालावधीसाठी सुखी व आनंदी असतात का ? अर्थातच याचे उत्तर नाही असे असेल. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने आणि ध्यानाने आपल्यातच स्थित असलेल्या आनंदाचा शोध लागतो. कारण सुख आणि आनंद ही मानसिक स्थिती आहे. म्हणून इतर वस्तूप्रमाणे आपल्याला आनंद दुकानातून विकत घेता येत नाही. तो

आपल्याला आपल्या आतच शोधावा लागतो. प्रयत्नपूर्वक विकसित करावा लागतो.

आपल्या बाह्यविश्वात घडणाऱ्या गोष्टी पूर्वनियोजित असतात. म्हणूनच त्यावर आपले फारच थोडे नियंत्रण असू शकते. त्या जशा आहेत, तशाच आपल्याला स्वीकाराव्या लागतात. त्यामध्ये आपल्या आवडी-निवडीला वाव असत नाही. उदाहरणार्थ, आपले आई-वडील कोण असावेत ? आपण कुठल्या गावी जन्मास यावे ? इत्यादी. ब्रह्मविद्येच्या ध्यानपद्धतीचा नेमका उपयोग आपल्या या ठिकाणी होतो. आपल्या आतील विश्व व आपल्या बाहेरील विश्व यामध्ये एक प्रकारचे संतुलन निर्माण होते. बाहेरील गोष्टींविषयी कुरकुरणारे मन शांत व समाधानी होते. अवतीभवती घडणाऱ्या गोष्टी आपल्या मनावर तीव्र स्वरूपाचे परिणाम करू शकत नाहीत. ध्यानामुळे आपल्यामध्ये एक वास्तव जाणीव विकसित होते. माणूस त्याच्या जगण्याकडे त्रयस्थपणे किंवा साक्षी भावनेने पाहू शकतो.

जीवनात घडणाऱ्या सर्वांचेच आपल्याला शास्त्रीय विवेचन करता येणे अवघड आहे. म्हणूनच जे जसे आहे तसेच संतोषाने स्वीकारणे हेच शहाणपणाचे आहे “ठेवियले अनंते तैसेची रहावे, चित्ती असो द्यावे समाधान.” या वचनावरून काहींच्या मनामध्ये अशी शंका उद्भवते की, मग प्रयत्न कशाला करायचे ? परंतु, आपण प्रयत्नांच्याच मदतीने ‘अनंताच्या स्थितीमध्ये’ म्हणजेच संतोषामध्ये राहू शकतो. सुखी व आनंदी जीवन जगण्यासाठी प्रयत्नपूर्वक ध्यानाची सवय लावून घेणे आवश्यक आहे. यासाठी माउली ब्रह्मविद्येची साधना आणि गुरुकृपा आपणा सर्वांना लाभो !

– राजाराम सुर्वे

❖ आई कै. श्रीमती कुशीबाई आत्माराम वर्तक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ.विनोदिनी कमलाकर सावे ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. शाम सुरेश बेद्रे ❖



जयंत गोरे

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाची घोडदौड

बालवर्गाचा प्रसार करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, आत्मविश्वास व यश प्राप्त करून समाजाचे उत्तम घटक बनवू या.

बालवर्ग - जानेवारी २००६ ते ऑक्टोबर २००६,
बालवर्ग संख्या : १२०, साधक संख्या : १७१०

ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाचा वारू वेगाने पुढे पळत आहे.
यंदा २००६ साली जानेवारी ते ऑक्टोबरपर्यंत १२०
बालवर्ग झाले व १७१० बालसाधकांनी त्याचा लाभ
घेतला.

बालवर्गाची शिबिरे देशात व परदेशात :

गेल्या वर्षीप्रमाणे यंदाही पुणे, नाशिक, कोल्हापूर,
औरंगाबाद, गोवा, इंदूर ह्या शहरांत बालवर्ग शिबिरे झाली.
तसेच रत्नागिरीलाही नेहमीप्रमाणे श्री. भाऊ गद्रे बालवर्गाचा
किल्ला लढवत आहेत. २००५ साली श्री. विजयकुमार
जोशी ह्यांनी अमेरिकेतील ह्युस्टन येथे बालवर्ग घेतला.
तर यंदा सौ. हेमांगिनी यादव यांनी 'दुबई' येथे बालवर्ग
घेतले.

बालवर्ग कसा घ्यायचा - शिक्षकांसाठी कार्यशाळा :

या वर्षी 'बालवर्ग कसा घ्यायचा' याच्या पुणे, ठाणे
आणि बोरिवली अशा एकंदर तीन कार्यशाळा झाल्या.
त्यांत एकूण ८४ प्रगत साधकांनी प्रशिक्षण घेतले.

हे प्रशिक्षण कोण घेऊ शकतो ?

तर ज्या साधकांचे प्रगतचे ३५ पाठ शिकून झाले आहेत
व ज्यांना बालवर्ग शिकवावा अशी प्रेरणा होते अशांनी
आपली नावे त्यांच्या प्रगत शिक्षकाला द्यायची, त्यानंतर
अशा साधकांची चार तासांची 'बालवर्ग कसा
शिकवायचा' त्याची कार्यशाळा घेतली जाते. काही
आठवडे त्यांची श्वसनप्रकार व बालवर्गाचे पाठ

शिकवण्याची तयारी करून घेतली जाते. ज्यांची व्यवस्थित
तयारी झाली आहे त्यांना बालवर्ग शिकवायला परवानगी
दिली जाते.

बालवर्ग साधकांच्या सर्वांगीण विकासासाठी प्रयत्न :

फक्त विद्यार्थ्यांनी शिकावे एवढीच इच्छा नसून त्यांचा
सर्वांगीण विकास व्हावा व त्यांची साधना टिकून
राहण्यासाठी निरनिराळ्या योजना राबविण्याचे प्रयोग
सातत्याने आम्ही करत असतो. दत्तक योजनेमार्फत मुलांचा
सराव चालूच आहे. मुलांच्या गुणांचा विकास व्हावा व
एकमेकांशी संपर्क राहावा म्हणून दीपावली शुभेच्छापत्रे
मुलांकडून बनवून घेऊन बालसाधकांना पाठविली
जातात. तसेच बालवर्ग मेळाव्यांचे आयोजन करतो. यंदा
बोरिवली येथे बालसाधकांचा मेळावा आयोजित केला
होता. मेळाव्यात श्वसनप्रकारांचा सराव, बालसाधकांचे
करमणुकीचे कार्यक्रम, त्यांनी काढलेल्या चित्रांचे प्रदर्शन
भरवले होते.

शाळेत इयत्ता ८वीपासून बालवर्ग

शिकविण्याचा उपक्रम :

गेल्या वर्षी पी.ई.एस.न्यू इंग्लिश स्कूल, ठाणे (पूर्व)
येथे १०वीच्या मुलांसाठी बालवर्गाचा उपक्रम आखला
होता. त्यांतील ९९.४ टक्के मुले उत्तीर्ण झाली व २/३
विद्यार्थ्यांना ८० टक्क्यांपेक्षा जास्त गुण मिळाले. म्हणून
यंदा ८वी पासूनच मुलांना ब्रह्मविद्या शिकवावी अशी
शाळेने विनंती केली आहे. आम्ही ती मान्य केली.
त्यानुसार ८वीच्या ८६ विद्यार्थ्यांनी स्वतःहून प्रवेश घेऊन
हे शिक्षण पूर्ण केले. यंदाही सौ. सुगंधा इंदूलकर ह्यांनी



ह्यासाठी पुढाकार घेतला होता. विद्यार्थ्यांप्रमाणेच शाळेचा शिक्षकवर्गही विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीकडे बघून समाधानी आहे. विशेष म्हणजे शाळेच्या मुख्याध्यापिका सौ. शोभा नायर म्हणाल्या की, ब्रह्मविद्या जणू आमच्या शाळेतील उपक्रमांचा एक महत्त्वाचा व आवश्यक भागच झाला आहे.

युवावर्गासाठी - कॉलेजमध्ये

शिक्षण देण्याचा उपक्रम :

यंदा बालवर्ग विभागाने आणखी एक महत्त्वाचा उपक्रम प्रायोगिक तत्त्वावर राबवला. युवा वर्गासाठी (कॉलेज-विद्यार्थ्यांसाठी) डी.टी.एस्.एस्. कॉलेज व नगीनदास खांडवाला कॉलेजमध्ये प्रत्येकी एक वर्ग (सात आठवड्यांचा) आपल्या बालवर्ग शिक्षिका प्रोफेसर सौ. शुभदा आपटे ह्यांनी घेतला व तो कॉलेजकुमारांना आवडलाही.

आपणही मदत करा !

अशा प्रकारचे निरनिराळे उपक्रम शाळा, कॉलेजमधून चालू करण्यासाठी आम्ही शाळेचे अधिकारी, शैक्षणिक संस्थांचे विश्वस्त ह्यांच्या संपर्कात आहोत. विद्यार्थ्यांच्या विकासाचे कार्यक्रम राबविण्यासाठी मदत करणाऱ्या हितचिंतकांचे सहकार्य वंदनीय आहे.

अशा तऱ्हेने बालवर्गाचा प्रसार करून विद्यार्थ्यांना शारीरिक आरोग्य, मानसिक आरोग्य, आत्मविश्वास व यश प्राप्त करून समाजाचे उत्तम घटक बनवू या. ब्रह्मविद्या माऊलीच्या ह्या कार्यामध्ये ज्यांनी ज्यांनी मदत केली आहे व करत आहेत त्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार.

धन्यवाद.

आभारी आहोत, आभारी आहोत, आभारी आहोत.

- बालवर्ग सेवा समिती

बालवर्ग विभाग - संपर्क : जयंत गोरे ☎ २५६८६३०३



विलेपार्ले बालवर्ग मेळावा नोव्हेंबर २००६

❖ सौ. प्रेमा बी. टेमरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. अनिता चंद्रशेखर खांडे ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. दत्तात्रय विनायक जोशी ❖



कालिंदी तेरेदेसाई

ब्रह्मविद्येचा अश्वमेध

ब्रह्मविद्या ही खरोखरच 'आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली' आहे. पण त्याकरिता शिकण्याची जिद्द व आपला अमूल्य वेळ देण्याची आवश्यकता आहे. ज्यांना लाभ झाला त्या साधकांनी आपले मित्र-मैत्रीण व आप्तेष्ट यांना त्याचा लाभ करून घेण्यास प्रवृत्त करावे.

१९९७ साली स्थापन झालेल्या ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या प्राथमिक व प्रगत साधकांच्या संख्येचा सतत उंचावणारा आलेख बघूनच आपल्याला प्रगतिची कल्पना येईल. या यज्ञामध्ये अज्ञानांधकार, पारंपरिक चालत आलेले अयोग्य विचार, अहंकार, मत्सर, हेवेदावे, अनारोग्य या सर्व समिधांचे हवन करून योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य आनंद वगैरे आठ वसू (देवता) प्रसन्न होऊन अखिल मानव जातीचा उद्धार करतील यात शंकाच नाही व हेच संघाचे उद्दिष्ट आहे.

ब्रह्मविद्येचे वर्ग :

या ब्रह्मविद्येच्या यागांत पौरोहित्य करण्याकरिता म्हणजेच साधकांना टप्प्याटप्प्याने पुढे जाण्याकरिता चार पातळ्यांचे वर्ग चालविले जातात. ह्यांत दहा ते अठरा वर्षे वयोगटांसाठी सात आठवड्यांचा बालवर्ग, तसेच अठरा वर्षांवरील सर्वांना बावीस आठवडे, आठवड्यातून फक्त एक दिवस दीड तास 'प्राथमिक' असे वर्ग घेतले जातात. तसेच प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या साधकांना १०४ आठवड्यांचा 'प्रगत' अभ्यासक्रम आठवड्यातून एक दिवस व 'प्रगत' पूर्ण केल्यानंतर योग्यता पाहून ९६ आठवड्यांचा 'प्रदीपक' वर्ग घेतला जातो.

असा हा ब्रह्मयज्ञ ! या यज्ञवेदीवर दरवर्षी साधारण आठ हजार साधक प्राथमिक अभ्यासक्रम पुरा करून जातात व स्वतः मधील भीती, अहंकार, नैराश्य, अभावाच्या पारंपरिक कल्पना, गैरसमजुती, गेलेला आत्मविश्वास या सर्व हवनांची आहुती देऊन, मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, हा मंत्र विश्वासाने जपत जपत आपल्या घरी जातात ते पुन्हा यज्ञवेदीवरील पुढची पायरी चढण्याचा

संकल्प करूनच !

या अभ्यासक्रमाचे वैशिष्ट्य असे की, सर्व साधक अगदी प्रामाणिकपणे सांगितलेली साधना करतात. इथे परीक्षा, स्पर्धा हे प्रकार नसल्यामुळे चढाओढ, वैयक्तिक हेवेदावे, मत्सर या भावना कोणाच्याही मनात जागृत होत नाहीत व वातावरण अगदी खेळीमेळीचे असते.

शिविरे :

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम बावीस आठवड्यांचा असल्यामुळे ज्यांना काही कारणांमुळे जमत नाही, अशा ब्रह्मविद्येचे साधक होऊ इच्छिणाऱ्या किंवा बाहेरगावच्या लोकांकरिता निरनिराळ्या ठिकाणी शिविरे घेतली जातात व त्याला भरभरून प्रतिसाद मिळतो. (काही शिविरे ही निसर्गरम्य ठिकाणी घेतली जातात.) घरच्या सर्व विवंचना, अडचणी, काळज्या यांचे गाठोडे घरी ठेवून आल्यामुळे ते तणावमुक्त असतात. या वर्षी जानेवारी २००६ ते डिसेंबर २००६ या दरम्यान जवळजवळ २० शिविरांचे आयोजन (निवासी व अनिवासी) करण्यात आले होते. कोल्हापूर, खंडाळा, अंधेरी, नाशिक, सांगली, नागपूर, इंदूर, सातारा, सोलापूर अशा निरनिराळ्या ठिकाणी पाच दिवस चालणाऱ्या या शिविरांत भाग घेणाऱ्या प्रत्येक साधकाला ज्ञानाची, समाधानाची व शारीरिक आरोग्याच्या मार्गदर्शनाची मेजवानी मिळाली व प्रत्येकजण आनंदाचे व तृप्तीचे सुखद ओझे घेऊन घरी परतला.

मेळावे :

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने जीवनात शारीरिक व मानसिक परिवर्तन कसे झाले याचे अनुभव प्रत्यक्ष साधकांकडून

❖ श्रीमती मालती जनार्दन करमरकर यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : श्री.जगदीश जनार्दन करमरकर ❖

❖ कै.डॉ.श्री.चंद्रकांत व आई शांताबाई कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ.राधिका मोहन निगवेकर ❖



ऐक्ये, साधनेतील अडचणींचे निराकरण करणे तसेच गुरुजनांकडून मिळणारे अमूल्य मार्गदर्शन यांचा लाभ सर्वांना मिळण्यासाठी निरनिराळ्या ठिकाणी मेळावे आयोजित केले जातात. ठाणे, बोरिवली व पुणे ही मुख्य ठिकाणे आहेत. बालवर्ग साधक, प्रगत साधक, प्रदीपक साधक, सर्व शिक्षक तसेच इंग्रजी माध्यमात शिकणारे साधक या सर्वांचे वेगवेगळे मेळावे आयोजित केले जातात. या मेळाव्याला येणाऱ्या साधकांच्या संख्येचा आलेख दरवर्षी उंचावतच आहे. या मेळाव्यांना आलेले साधक तृप्त मनाने घरी जातात.

शिक्षक प्रशिक्षण कार्यशाळा :

जसे यज्ञकर्म पार पाडण्याकरिता ब्रह्मवृंदाची आवश्यकता असते, तसेच या ब्रह्मयज्ञाचे काम सुकर व्हावे याकरिता येथे परिपूर्ण, सक्षम असे ब्रह्मवृंद (शिक्षकगण) तयार केले जातात. त्याकरिता कार्यशाळेचे आयोजन केले जाते. बालवर्ग, प्राथमिक, प्रगत या प्रत्येक वर्गाच्या शिक्षकगणांच्या कार्यशाळा निरनिराळ्या ठिकाणी व वेळी घेतल्या जातात. त्यांना संबंधितांचे मार्गदर्शन लाभते. ज्ञानदानाचे हे पवित्र कार्य प्रत्येक शिक्षक विनामूल्य, हौसेने व आनंदाने करतात, हे विशेष होय.

सराव वर्ग :

प्राथमिक वर्गाचा २२ आठवड्यांचा वर्ग संपल्यावर आपल्या साधनेचा सराव राहावा याकरिता हे सराव वर्ग आयोजित केले जातात. हे वर्ग १० आठवड्यांचे असतात.

साधना मंडळ :

१०४ आठवड्यांचा प्रगत वर्ग चालू असताना साधक निरनिराळे ग्रुप करून आठवड्यातून एक दिवस एकत्र साधना करतात. चूकभूल द्यावी-ध्यावी या न्यायाने साधना करण्यास एकमेकांना साह्य करतात. मधून मधून शिक्षकांचेही मार्गदर्शन लाभते.

वेबसाईट :

नोव्हेंबर २००४मध्ये आपली वेबसाईट सुरू झाली व त्याला विविध देशांतून भेटी दिल्या जातात. या भेटीचा

आकडा दिवसेंदिवस प्रगतिपथावरच आहे. त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळतो आहे.

कार्यालयीन कामकाज :

सर्व पाटांची व निरनिराळ्या पत्रकांची छपाई, त्यांचे योग्य वेळी योग्य रीत्या वितरण ही सर्व कामे अतिशय सुसूत्रपणे हाताळली जातात. तसेच वर्गाच्या माहितीकरिता आलेल्या फोनची दखल घेऊन त्यांना योग्य ती माहिती पुरविणे वगैरे गोष्टी तत्परतेने केल्या जातात. त्यावर संबंधित मंडळे लक्ष ठेवून असतातच.

प्रज्ञा :

‘प्रज्ञा वार्षिक स्मरणिका’ ही मराठी, इंग्रजी या दोन भाषांतून व ‘प्रदीपिका’ ही प्रकाशने ‘प्रज्ञा’ संपादकीय मंडळातर्फे व्यवस्थितपणे दरवर्षी प्रकाशित केली जातात. त्याचे प्रकाशन आदरणीय श्री. दिवेकर गुरुजी यांच्या शुभहस्ते वार्षिक मेळाव्याच्या शुभमुहूर्तावर (डिसेंबरमध्ये) केले जाते.

प्रज्ञा पृष्ठदान :

या प्रज्ञा स्मरणिकेकरिता ‘प्रज्ञा पृष्ठदान योजना’ कार्यान्वित केली जाते. आपल्या प्रिय आप्तेष्टांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ रुपये पाचशे फक्त वर्गणी देऊन त्या आप्तेष्टांचे व स्वतः देणगीदारांचे नाव एका पृष्ठावर छापले जाते. गेल्या वर्षीपेक्षा या वर्षी या पृष्ठदात्यांची संख्या वाढली आहे.

दीर्घकालीन सभासद योजना :

ही साधकांच्या दृष्टीने अत्यंत फायदेशीर अशी योजना आहे. या योजनेद्वारा फक्त रुपये दोनशे पन्नास एवढे देणगी शुल्क दिल्यावर त्या साधकाला ‘प्रज्ञा स्मरणिका’ सतत दहा वर्षे घरपोच पाठविली जाते. सर्व साधकांनी त्याचा फायदा घ्यावा जेणेकरून आपला वर्ग पूर्ण झाला तरी ब्रह्मविद्येशी असलेला आपला ऋणानुबंध कायम राहिल. या योजनेलाही भरभरून प्रतिसाद मिळत आहे. ‘प्रज्ञा’चा सोहळा व्यवस्थितपणे पार पडल्यावर उपस्थितांना

✽ कै.डॉ. श्रीपाद व आई राधाबाई निगवेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : मोहन श्रीपाद निगवेकर ✽

✽ अनसूया ज. सोमण यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : सुलेखा शरदचंद्र उकिडवे ✽



ब्रह्मविद्या साधक संघ

‘प्रज्ञा’चा अंक (विनामूल्य) व प्रसाद देऊन या समारंभाची सांगता होते. ती पुढील वर्षाकरिता नवीन उत्साह, नवीन जोम, नवीन आशा व आणखी नवीन कार्यकर्ते यांना घेऊनच!

ब्रह्मविद्या ही खरोखरच ‘आरोग्य आणि यशाची गुरुकिल्ली’ आहे. पण त्याकरिता शिकण्याची जिद्द व आपला अमूल्य वेळ देण्याची आवश्यकता आहे. ज्यांना

लाभ झाला त्या साधकांनी आपले मित्र-मैत्रीण व आप्तेष्ट यांना त्याचा लाभ करून घेण्यास प्रवृत्त करावे.

‘ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाचा प्रकाश सर्वत्र पसरू दे व सर्वांना आनंदी व यशस्वी जीवन प्राप्त होवो,’ हीच परमेश्वरचरणी प्रार्थना!

शब्दांकन व संकलन - कालिंदी तेरेदेसाई



कार्यालयातील ‘प्रज्ञा’ विभाग डावीकडून कालिंदी तेरेदेसाई, गुप्ते सर, राकेश कनोजिया, सुर्वे सर



हिंदी पाठाचा प्रयोग - इंदूर शिबिर

ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे ब्रह्मविद्येचे लेखी पाठ सध्या इंग्रजी व मराठीमध्ये दिले जातात. तसेच वर्ग देखील दोन माध्यमांत घेतले जातात. परंतु हिंदीमध्ये देखील वर्ग घेता यावेत म्हणून ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे पाठांच्या अनुवादाचे काम आता जवळजवळ पूर्ण होत आले आहे. त्याचा प्रयोग म्हणून इंदूरच्या शिबिरातील वृत्तान्त श्री.रमेश पाटील सरांनी सादर केला आहे. इंदूरच्या शिबिरामध्ये १२ व्या पाठाचे वाचन व विवेचन शिक्षिका सौ. रोहिणी शेंडे यांनी केले.

ब्रह्मविद्या महाराष्ट्रापुरती सीमित न ठेवता आता ती मध्य प्रदेशातसुद्धा दिमाखाने व प्रभावीपणे पोचली आहे. मध्य प्रदेशात इंदूर येथे दोन शिबिरे भरविण्यात आली आहेत. पहिल्या शिबिराला उत्तम प्रतिसाद मिळाला, म्हणून दुसरे शिबिर भरविण्यात आले. त्यालासुद्धा खूपच चांगला प्रतिसाद मिळाला. ही खरोखरच आनंदाची गोष्ट

आहे. कारण मध्य प्रदेशातील हिंदी भाषिकांना मराठीतून शिकवले गेले तरीसुद्धा त्यांच्याकडून उत्तम प्रतिसाद मिळाला. दुसऱ्या शिबिरात ब्रह्मविद्या साधक संघातर्फे अभिनव प्रयोग केला गेला. तो म्हणजे, प्राथमिकचा १२ वा पाठ पूर्णपणे हिंदीतूनच वाचला गेला व त्याचे पूर्ण विवेचन हिंदीतूनच दिले गेले. त्यामुळे तेथील हिंदीभाषिकांना खूपच आनंद झाला व त्यांनी हिंदी भाषेविषयी पूर्ण सहकार्य करण्याचे आश्वासन दिले. त्याचप्रमाणे सर्व साधकांनी असे सांगितले की, प्राथमिक अभ्यासक्रमाचे सर्व पाठ जर हिंदीतून छापून झाले तर मध्य प्रदेशातच नव्हे तर पूर्ण भारतात प्रसार व प्रचार होण्यास मोठी मदत होईल, असा त्यांनी आशेचा किरण दिला व साधक संघ लवकरात लवकर सर्व पाठ हिंदीतून छापतील हे सत्य आहे.

- रमेश पाटील

खुशखबर

हिंदी भाषियोंके लिए ब्रह्मविद्या के वर्ग अब हिन्दी में भी जनवरी २००७से ब्रह्मविद्या के हिन्दी वर्ग निम्न स्थानों पर प्रारंभ हो रहे हैं। ठाणे, मुलुंड, घाटकोपर, ग्रँट रोड अंधेरी तथा ऐरोली में अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें।

दीप्ती जाधव ९८२१३६५९८८

रोहिणी शेंडे ९८३३१४९८५७

❖ शालिनी द. परांजपे यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : सुलेखा शरदचंद्र उकिडवे ❖

❖ पृष्ठदान : एस.सी. पाटकर ❖



आदरांजली



ब्रह्मविद्या साधक संघातील एक साधिका सौ. अर्चना अशोक शुक्ल ह्या आता ११ ऑगस्ट २००६ पासून देहरूपात आपल्यात नाहीत. त्यांनी आजपर्यंत केलेल्या कार्याबद्दल, विशेष करून प्रज्ञा प्रकाशनासाठी वेळोवेळी केलेल्या बहुमोल मदतीबद्दल प्रज्ञा मंडळ व ब्रह्मविद्या साधक संघ त्यांचे सदैव ऋणी राहिल. ॥ शाश्वत प्रज्ञेचा प्रकाश त्यांना पुढील मार्गावर मार्गदर्शन करो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना ॥

– ब्रह्मविद्या साधक संघ

आलीस तू या विश्वामध्ये
म्हणजेच या परलोकामध्ये
पराधीन होऊन गेली होतीस
संसारी या बंधनामध्ये.....

दैवीशक्तीचे काम करण्या
ब्रह्मविद्येसी मदत केली
ब्रह्मामध्ये लीन होण्या
स्वघरी तू निघून गेलीस.....

आनंद जाहला असेल तुजला
अपुल्या घरी जाताना
स्थुलामध्ये राहुनी आजी
पाहत असशील तू सर्वाना.....

मिळाली आता मुक्ती तुजला
जड देह हा सोडुनी जाता
परमात्म्याशी लीन जाहलीस
ब्रह्मविद्येशी वंदन करता.....

– शिवराम टक्के

मोबाईल : ९९६९०१२५००



कार्यालयात शिक्षकांची बैठक

❖ पृष्ठदान : इंदिरा देवेंद्र ठक्कर ❖

❖ मातोश्री सौ. उल्हासबाई सुंदर चव्हाण यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : डॉ.संजय सुंदर चव्हाण ❖



जयंत दिवेकर

आरोग्य आणि यशाची तुमची गुरुकिल्ली-ब्रह्मविद्या

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

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

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

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

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

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

गोष्टच नाही, इत्यादी.

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

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

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

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

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

या दोन्ही गोष्टी आपण जन्मल्यापासून वापरत असलो,



तरी या योग्यपणे कशा वापरण्या हे कोणीही आपल्याला शिकवलेले नाही. योग्य श्वसन किंवा योग्य विचारांचे कोणतेही शास्त्र शाळा-कॉलेजात शिकवले जात नाही. तुम्हांला हे ऐकून आश्चर्य वाटेल की, सर्वसाधारणपणे मनुष्य त्याच्या फुफ्फुसांच्या केवळ १० टक्के क्षमतेचाच वापर करतो. ब्रह्मविद्येत शिकवल्या जाणाऱ्या आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावाने श्वसनक्रिया सुधारते आणि ध्यानाच्या पद्धतींच्या सरावाने विचार व विचारांची प्रक्रिया सुधारते. असे श्वसनप्रकारांनी श्वसन आणि ध्यानाचे मन शुद्ध झाल्याने सराव करणारा साधक अधिक उत्तम शारीरिक व मानसिक आरोग्य उपभोगतो.

प्र. ब्रह्मविद्येच्या सरावाने कोणते आजार बरे होतात ?

उ. ब्रह्मविद्या हे काही एखादे औषध नाही. औषध म्हटले की ते कोणत्यातरी विशिष्ट आजारासाठी असते. ब्रह्मविद्या तशी नाही. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने सर्व रोगांचे समूळ उच्चाटन होण्यास मदत होते. त्यामुळे ब्रह्मविद्येचा फायदा सर्व आजारांवर होऊन आरोग्य प्राप्त होते. तरीही आस्थमा, श्वसनसंस्थेचे इतर विकार, उच्च रक्तदाब, डायबेटिस, हृदयविकार, मानदुखी, पाठदुखी, जुनाट व सतत असणारी सर्दी अशा अनेक विकारांवर ब्रह्मविद्येच्या साधनेचा उत्तम परिणाम दिसून येतो.

शिवाय या साधनेने मानवाचा दृष्टिकोन बदलतो आणि तो अधिक आनंदी, उत्साही व आत्मविश्वाससंपन्न होतो. असे शारीरिक व मानसिक आरोग्य सुधारल्याने मनुष्य त्याचे दैनंदिन काम अधिक उत्साहाने व चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्यामुळे त्याच्या नोकरीत, व्यवसायात किंवा पेशात अधिक यशस्वी होऊ शकतो.

प्र. या साधनेसाठी किती वेळ द्यावा लागतो ?

उ. आध्यात्मिक श्वसनप्रकारांच्या सरावासाठी सकाळी २० मिनिटे व ध्यानाच्या सरावासाठी रात्री किंवा पहाटे २० मिनिटे एवढा वेळ देणे आवश्यक आहे. अर्थातच प्रत्येक जण त्याच्या आवडीनुसार व सोयीप्रमाणे अधिक वेळ साधना करू शकतो. १८ वर्षांपेक्षा अधिक वयाची कोणतीही व्यक्ती या पद्धती सहज शिकू शकते आणि दररोज त्यांना सराव करू शकते.

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

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

– जयंत दिवेकर

स्वतःच्याच फोटोला नमस्कार

रामकृष्ण समाधिग्न झाले असता, एकदा एकाने त्यांचा फोटो काढला व नंतर तो फोटो त्यांना दाखविला. तेव्हा रामकृष्ण वाकून त्या फोटोच्या पाया पडले! काही शिष्य म्हणाले, “हे काय वेड्यासारखं? लोक काय म्हणतील? हा वेडाच आहे, असं म्हणतील.”

रामकृष्णांना समजल्यावर ते म्हणाले, “हा माझा फोटो असा असू शकेल? मी काही दूर नाहीये. हा फोटो समाधीचा आहे. समाधीमध्ये कुठला मी व कुठला तू? समाधीत कोण बसला आहे, त्याला काही महत्त्व नाही.”

कधी कधी स्वतःच्याही पाया पडावे! कारण तो परमात्मा तुमच्याही अंतरंगात विराजमान आहे. सतांच्या किंवा दुसऱ्यांच्या आहे, तितकाच तुमच्या अंतरंगात तो आहे.

– संकलित

❖ कै.सीताराम सखाराम दळवी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री.शांताराम सीताराम दळवी ❖
❖ श्रीधर व रुक्मिणीबाई (वडीलआई) यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री.दिलीप व सौ.संध्या पत्की ❖



रोहिणी शेंडे

स्वास्थ्य और यश की कुंजी - ब्रह्मविद्या

जीवन के छिपे हुए रहस्यों की जानकारी देती है। जब हम इन नियमोंका अपने निजी जीवन में आचरण करते हैं, तब हमारे जीवन में व्यवस्था आती है, और जिसे हम स्वास्थ्य या यश कहते हैं वह अन्य कुछ नहीं, बल्कि “जीवन की व्यवस्था है”।

प्रश्न : स्वास्थ्य और यश दोनों ही! इससे अधिक मनुष्य किसकी अपेक्षा कर सकता है? क्या ब्रह्मविद्या जादू है? ऐसा लगता है कि यह परिपूर्ण जीवन का ही रहस्य है।

उत्तर : हाँ, यह सचमुच ही अद्भुत लगता है। इस लेख में मैं ब्रह्मविद्या के तत्त्व संक्षेप में विशद करती हूँ और मुझे ऐसी आशा है कि इससे आप ब्रह्मविद्या का प्राथमिक अभ्यासक्रम करना चाहेंगे। अभ्यासक्रम प्रारंभ करने के बाद आप अपनेही अनुभव से ब्रह्मविद्या की पद्धतियों का प्रभाव देख सकेंगे।

प्रश्न : किंतु स्वास्थ्य और यश ये दोनों भी एक दूसरे से कितने भिन्न हैं? स्वास्थ्य का संबंध शरीर से है और इसके विपरित यश का संबंध भिन्न भिन्न क्षेत्रों से है। फिर ब्रह्मविद्या में इन दोनों की साथ होने में कैसी मदद होती है?

उत्तर : ये सच है कि स्वास्थ्य और यश दोनों एकदूसरे से भिन्न लगते हैं। फिर भी ये दोनों बातें जीवनकी व्यवस्था का आचरण करने पर ही निर्भर हैं। सर्व सत्य छिपा हुआ है, गुप्त होता है। यदि हमने अपना निरीक्षण केवल ऊपर दिखनेवाले बातों पर ही केंद्रित किया तो सत्य कभी भी हमारे ध्यान में नहीं आएगा। हम यह कह सकते हैं कि प्रत्येक वैज्ञानिक खोज इसका सबूत है। “जैसे दिखता है वैसे होता नहीं”। जैसे हमारी पृथ्वी सपाट दिखती है, सत्यतः वह गोल है; ऐसे लगता है कि हररोज सुबह सूर्योदय होता है, लेकिन सत्यतः सूर्योदय ऐसी कोई बात ही नहीं है। जैसे आधुनिक विज्ञान हमें भौतिक विश्व के नियमों की जानकारी देता है। वैसे ही ब्रह्मविद्या हमें जीवन के गहन नियमों की, आपके, मेरे, मनुष्य के जीवन के छिपे हुए रहस्यों की जानकारी देती है।

जब हम इन नियमोंका अपने निजी जीवन में आचरण करते हैं, तब हमारे जीवन में व्यवस्था आती है, और जिसे हम स्वास्थ्य या यश कहते हैं वह अन्य कुछ नहीं, बल्कि “जीवन की व्यवस्था है”।

प्रश्न : आम मनुष्य के रोजमर्रा जिंदगी में इसका क्या उपयोग है?

उत्तर : ब्रह्मविद्या सिखाती है कि प्रत्येक मनुष्य में दिव्यत्व छिपा है। इसलिए उसकी सारी कठिनाईयाँ और समस्याएँ दूर करने की शक्ति प्रत्येक इन्सान में है। ब्रह्मविद्या केवल कहती नहीं प्रत्युत सभी प्रत्यक्ष में लाने की निश्चित पद्धति सिखाती है। ब्रह्मविद्या में सिखायी जानेवाली पद्धति के अभ्यास से हमें इस शक्ति का ज्ञान होता है। इस पद्धति के नियमित

अभ्यास से मनुष्य अपनी विविध शारीरिक एवम् मानसिक समस्याओं से मुक्त होकर अधिक उत्तम एवं आनंदी जीवन व्यतीत कर सकता है।

प्रश्न : क्या हम ब्रह्मविद्या को सुखी जीवन का शास्त्र कह सकते हैं? ब्रह्मविद्या की पद्धति में क्या सिखाया जाता है?

उत्तर : वास्तव में ब्रह्मविद्या सुखी जीवन का शास्त्र है। वह मनुष्य को जीवन के आध्यात्मिक नियम सिखाती है। स्वसन और विचार, ब्रह्मविद्या के पद्धति का आधार है, चूँकी स्वसन और विचार जीवन के मूलभूत हिस्से हैं। श्वास और विचार के बिना हम जीवन के बारे में सोच भी नहीं सकते। इन दोनों बातों को हम जन्म से ही उपयोग में लाते हैं, फिर भी उन्हें उचित तौर पर कैसे उपयोग में लाया जाए इसकी शिक्षा हमें कही भी नहीं दी जाती। योग्य स्वसन और योग्य विचारों का शास्त्र हमें किसी भी पाठशाला, महाविद्यालय में नहीं सिखाया जाता।

❖ पृष्ठदान : श्री.विष्णू नारायण ❖

❖ पृष्ठदान : सौ.विजया वसंत वझे ❖



आपको यह जानकर आश्चर्य होगा की आम तौर पर मनुष्य उसके

फेफड़ों की केवल 10 प्रतिशत क्षमता का ही उपयोग करता है। ब्रह्मविद्या में सिखाई जानेवाली आध्यात्मिक श्वसनक्रियाओं के अभ्यास से हमारे श्वास की क्रिया में सुधार आता है। ध्यान की पद्धतियों के अभ्यास से विचार एवं विचारों की प्रक्रिया में सुधार आता है। इस प्रकार श्वसनक्रिया से श्वसन और ध्यान से मन शुद्ध होने पर अभ्यास करनेवाला साधक अधिक उत्तम शारीरिक एवम् मानसिक स्वास्थ्य का अनुभव करने लगता है।

प्रश्न : ब्रह्मविद्या के अभ्यास से कौनसी बीमारिया ठीक होती है ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या कोई औषधी नहीं है। औषधी तो केवल विशिष्ट रोग के लिए होती है। ब्रह्मविद्या ऐसी नहीं है। ब्रह्मविद्या की साधना से सभी रोगों का समूल उच्चाटन करने में मदद मिलती है। इससे ब्रह्मविद्या का लाभ सभी रोगों पर होकर स्वास्थ्य में सुधार आता है। फिर भी अस्थमा, श्वसन संस्था के अन्य विकार, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, पीठ का दर्द, पुरानी और हमेशा रहनेवाली सर्दी, डायबेटीस, स्पाँडिलायटिस आदि अनेक विकारों पर ब्रह्मविद्या की साधना का उत्तम परिणाम दिखाई देता है। इसके अलावा इस साधना से मनुष्य का दृष्टिकोण बदलता है और वह अधिक आनंदी, उत्साही और आत्मविश्वास से संपन्न होता है। इस तरह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सुधारने पर मनुष्य उसके दैनंदिन कार्य अधिक उत्साह से, अच्छी तरह से कर सकता है। इस वजह से वह नौकरी में, व्यवसाय में अधिक यशस्वी होता है।

प्रश्न : इस साधना के लिए कितना समय देना आवश्यक है ?

उत्तर : आध्यात्मिक श्वसन क्रियाओंके अभ्यास के लिए 20 मिनट और रात्री या प्रातःकाल ध्यान के लिए 20 मिनट देना आवश्यक है। साधक अपनी इच्छा और सुविधानुसार अधिक समय साधना कर सकता है।

प्रश्न : इस पद्धति की शिक्षा कहाँ दी जाती है ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या साधक संघ यह एक सेवाभावी संस्था

है। इस दुर्लभ पद्धतियों की शिक्षा देने के लिए ओर से प्राथमिक अभ्यासक्रम के वर्ग मुंबई, पुणे एवम् रत्नागिरी में मराठी में 80 स्थानोंपर एवम् अंग्रजी में

14 स्थानों पर लिए जाते हैं। और अब हिंदी में 4 स्थानोंपर प्रारंभ हो रहे हैं।

18 वर्ष से अधिक उम्र की कोई भी व्यक्ति यह प्राथमिक अभ्यासक्रम निम्नलिखित रूप में कर सकती है।

1. उपनगरों में सप्ताह में एक दिन-उपनगरों में लिए जानेवाला यह वर्ग 22 सप्ताहों का होता है और प्रत्येक सप्ताह में एक दिन देठ घण्टे लिया जाता है। अभ्यासक्रम का लिखित साहित्य प्रत्येक सप्ताह में दिया जाता है।
2. पाँच दिन का शिविर - यह अभ्यासक्रम पाँच दिन के शिविर में भी लिया जाता है।
3. पत्राचार की सुविधा - जो व्यक्ति ऊपरी लिखित दोनों प्रकारोंसे यह अभ्यासक्रम नहीं कर सकती, वह व्यक्ति पत्राचार से भी इस पद्धतिका अभ्यास कर सकती है। अभ्यासक्रम के चार पाठ प्रति महीने में पत्राचार से भेजे जाते हैं।

प्रश्न : इस पद्धति का उद्गम कहा हुआ है ?

उत्तर : ब्रह्मविद्या, आध्यात्मिक साधना की अत्यंत प्राचीन पद्धति है। इस साधना की पद्धति का मूल रत्रोत भारत में ही है। यहाँ से वह तिब्बत पहुँची। अब फिर दुबारा भारत में इनका आगमन हुआ है।

ब्रह्मविद्या साधक संघ चैरिटेबल ट्रस्ट का

ब्रह्मविद्या साधक संघ

कार्यालय :- रत्नेश्वर भुवन, पहली मंजिल, बैंक ऑफ महाराष्ट्र के पिछे

गोखले रोड, नौपाडा, ठाणे (पश्चिम) 400 602.

दूरध्वनी :- 022-25347788 / 25339977.

Visit - www.brahmavidya.net

- रोहिणी शेंडे



ब्रह्मविद्येचा नियमित सराव वर्ग

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग पूर्ण केला आहे अशा साधकांसाठी सुवर्णसंधी!

ज्या साधकांच्या अभ्यासात व सरावात खंड पडला आहे किंवा आपण श्वसनप्रकार अचूकपणे करतो की नाही अशी शंका आहे किंवा मला ध्यान नीट जमत नाही असे वाटते, अशा साधकांसाठी नियमित सराव वर्ग घेतला जातो.

या सराव वर्गात नव्याने सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान शिकविले जाते व त्याचा सराव करून घेतला जातो. तसेच दर वर्गाच्या दिवशी दोन पाठांतील महत्त्वाच्या गोष्टींची नव्याने उजळणी केली जाते.

आतापर्यंत खालील ठिकाणी अकरा आठवड्यांचे अकरा सराव वर्ग नियमित घेण्यात आले आहेत.

- स्थळ** : पंडित सभागृह
सु.ल. गद्रे ट्रस्ट, हनुमान चौक,
लोकमान्य टिळक मार्ग,
मुलुंड (पूर्व).
- वार व वेळ** : दर गुरुवारी सायं. ७.०० ते ८.३०
- कालावधी** : ११ आठवडे
- देणगी शुल्क** : रु. १०० फक्त.
- नवीन वर्ग** : चौकशी
- संपर्क** : श्री. जयंत गोरे - २५६८६३०३
सौ. दीप्ती जाधव - ९८२९३६५९८८

ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केलेल्या साधकांसाठी बोरिवलीत सराव वर्ग घेतले जातात. सराव वर्गासाठी कृपया २८६०१०१८ या दूरध्वनी क्रमांकावर संपर्क साधावा.

टीप : इतर विभागातील सराव वर्गासाठी इच्छुकांनी कृपया कार्यालयात चौकशी करावी.

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिका

ज्या व्यक्तींना वर्गामध्ये प्रत्यक्षपणे उपस्थित राहता येणार नसेल त्यांना पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकविली जाईल. ज्या व्यक्ती मुंबई, नवी मुंबई, ठाणे, पुणे या व्यतिरिक्त इतर जिल्ह्यांमध्ये, शहरांमध्ये राहतात की, जिथे ब्रह्मविद्येचे वर्ग अद्याप सुरू झालेले नाही, त्यांच्यासाठी ही खास सोय उपलब्ध केली आहे. या अभ्यासक्रमासाठी खालील पत्त्यावर संपर्क साधावा –

कार्यालयीन पत्ता :

रत्नेश्वर भुवन, गोखले रोड
बँक ऑफ महाराष्ट्राच्या मागे
नौपाडा, ठाणे (पश्चिम).

पिन ४०० ६०२.

दूरध्वनी : २५३४७७८८, २५३३९९७७

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

Visit : www.brahmavidya.net

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

पत्राद्वारे ब्रह्मविद्या शिकणाऱ्या प्रत्येक साधकाला मार्गदर्शन करण्यासाठी एका शिक्षकाची नियुक्ती करण्यात येते.

साधक आपल्या अडचणींचे, शंकांचे निरसन करण्यासाठी संबंधीत शिक्षकाशी संपर्क साधू शकतात.

बाहेरगावच्या साधकांनी कृपया या संधीचा अवश्य लाभ घ्यावा.



ब्रह्मविद्या-माझी सुरुवात



आनंदमार्गाच्या शोधात होतो, की जेणेकरून माझे शरीर व मन दोन्हीही आनंदी राहतील. सेवानिवृत्तीनंतर माझ्या नेहमीच्या आयुष्यात उत्साही मनाची व सुदृढ शरीराची साथ सदोदित मिळत राहिल. ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात मी नाव नोंदवले व २२ आठवड्यांनंतर मी मनःपूर्वक समाधान पावलो की, मला जे पाहिजे आहे ते मला मिळते आहे.

आतापर्यंत माझे आयुष्य सरकारी नोकरीव्यतिरिक्त क्रिकेट खेळण्यात व कॉलेज व शालेय विद्यार्थ्यांना क्रिकेट शिकविण्यात गेले. अर्थात शिवाजी पार्कच्या मैदानात नेहमी खेळत व खेळ शिकवत असल्याने माझे मन व शरीर निरोगी राहण्यात खूप मदत झाली.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक वर्गात चेंबूर येथे मला एका अनोळखी पण आकर्षक व आवश्यक अशा शक्तीचा साक्षात्कार होऊ लागला व माझ्या मानसिक व शारीरिक स्थितीमध्ये एक हवाहवासा सकारात्मक बदल जाणवू लागला. वर्ग संपल्यावर एका निर्भेळ मानसिक समाधानाची प्रचीती यायची.

आमच्या वर्गापासून माझे घर सात-आठ किलोमीटर अंतरावर आहे. पूर्वी चालण्याचा नेहमी आळस करणारा मी, ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला पायीच जाऊ-येऊ लागलो. कदाचित क्लासनंतरच्या माझ्या मनन व चिंतनात मला बस किंवा रिक्शाचा उपद्रव, त्रास नको असायचा. एकटा चालताना आपण शिकलेल्या योग्य सुवचनांचा विचार करणे मला जास्त आवडू लागले. वर्गातील श्वसनप्रकार अंगी बाणवताना मी माझ्या सर्दी, खोकला व अपचन

मला एका अनोळखी पण आकर्षक व आवश्यक अशा शक्तीचा साक्षात्कार होऊ लागला व माझ्या मानसिक व शारीरिक स्थितीमध्ये एक हवाहवासा सकारात्मक बदल जाणवू लागला.

ह्यांना केव्हा सोडचिठ्ठी दिली हे समजलेही नाही. माझा उच्चरक्तदाब पूर्णपणे नॉर्मल झाला. मला माझ्या मनाविरुद्ध घडणाऱ्या गोष्टींचे वाईट वाटेनासे

झाले. अपेक्षा कमी ठेवायला लागल्याने अपेक्षाभंगाचे दुःख वाटायला येत नाही. एवढेच काय, शेवटच्या पाठात सांगितल्याप्रमाणे माझ्यासमोर मी कोण झालो आहे, ह्याचे चित्र आणून तसे व्हायचेच ह्याची मनोमन निष्ठापूर्वक जोपासना सुरु केली आणि ते माझे मनोवेधक चित्र अस्तित्वात उतरणार ह्याची सुस्पष्ट चिन्हे व परिस्थिती निर्माण होऊ घातली आहे.

मी ब्रह्मविद्येचा अतिशय ऋणी आहे.

– सुनील सावंत
८ २५५४८३४४

ब्रह्मविद्येचा अनोखा चमत्कार!



व्यक्तीच्या जीवनात आरोग्याचे महत्त्व असाधारण आहे. लहानपणी सायंकाळी देवासमोर म्हटलेले 'शुभं करोती कल्याणम्। आरोग्यम् धनसंपदा' हे प्रार्थनेचे पहिले वाक्य किती महत्त्वाचे संस्कार मनावर

घडवते, त्याची आपणास जाणीव नसते.

माझा ब्रह्मविद्या साधक संघाशी संबंध यावा ही नियतीची इच्छा होती. हा योग मात्र २००३ साली आला. ह्या अभ्यासक्रमात रस निर्माण होऊन मी त्यांच्या 'प्रगत' वर्गात जून २००६ सालापर्यंत त्याचा आखीव व रेखीव अभ्यासक्रम केव्हा पार केला हे कळलेच नाही. वयाच्या

❖ पृष्ठदान : एक हितचिंतक ❖

❖ सर्व गुरूंची कृतज्ञता व साधकांना प्रोत्साहन म्हणून पृष्ठदान : श्री. अविनाश राजाराम हिरेकेसर ❖



ब्रह्मविद्या साधक संघ

७६ वर्षी मी ध्यान, प्राणायाम, इतर सर्व श्वसनप्रकार ह्या ब्रह्मविद्येच्या शाखांत केलेल्या प्रगतीचे आश्चर्य वाटले.

जुलै २००६ मध्ये ब्रह्मविद्येने मला काय दिले याची साक्ष पटावी असाच चमत्कार माझ्या प्रकृतीच्या बाबतीत घडला. ती घटना घडेपर्यंत गंभीर आजार हा शब्दच मला माहीत नव्हता. १९ जुलै २००६ रोजी मी नेहमीप्रमाणे पहाटे उठून माझ्या दिनचर्येप्रमाणे आसने, प्राणायाम, प्रार्थना

करून उठताना माझ्या उजव्या पायाच्या पोटीचा गरमपणा व विचित्र प्रकारचा कडकपणा जाणवला. सूज कशाणे आली असावी हे मला लक्षात येईना. वयोमान पाहता दुर्लक्ष करणे अयोग्य होते. लगेचच डॉक्टरांना भेटलो. त्यांनी तपासले. कलर डॉपलर रिपोर्टनंतर त्यांनी तो विकार श्रॉम्बॉयसिस असल्याचे निदान केले. त्यावर तातडीने तज्ज्ञाकडून उपाय न केल्यास गंभीर परिणाम होऊ शकतो, ह्याची जाणीव दिली. पक्षघात, हृदयरोग या शब्दांनीच व्यक्तीचा आत्मविश्वास पूर्ण कोसळतो.

मी ब्रह्मविद्येच्या संस्कारातून गेलो होतो. त्याचा परिणाम मला त्या दिवशी जाणवला. डॉक्टर गांभीर्याने सांगत होते, परंतु मला यत्किंचितही भीती वाटली नाही. विशेषतः मला लीलावतीसारख्या अद्ययावत रुग्णालयातून

तपासणी होऊन २४ तासांत घरी येण्याची परवानगी मिळाली. रोग रक्ताचा असल्याने त्याची रोज तपासणी करणे आवश्यक होते. ती करण्यात आली. औषधयोजना करण्यात

आली. ह्या वयात माझ्या प्रकृतीने औषधाला इतक्या लवकर प्रतिसाद देणे हा चमत्कार होता. तो ब्रह्मविद्येच्या साधनेने निर्माण झाला, अशी माझी धारणा आहे. आठवड्यात मला घरात फिरण्याची परवानगी मिळाली. बाकी माझ्या प्रकृतीवर कोणताही दुष्परिणाम झाला नाही. ही कृपा नियतीची असावी, तरी मला हा ब्रह्मविद्येचा दृश्य परिणाम आहे असे वाटते.

- श्रीकृष्ण डावरे व लता डावरे

इंदूर शिबिर

सुपाने धान्य पाखडून धूळ, कचरा जसा उडवून लावावा तसे ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाने, सामाजिक मनाने निर्माण केलेले गोंधळ पार उडवून लावले आहेत. बुरसटलेले विचार धुऊन काढले आहेत. श्वास व उत्तम विचार यांची सांगड घालून 'तो मीच आहे' किंवा 'अहं ब्रह्मास्मि' याची योग्य जाणीव करून दिली आहे.



सर्व गुरुजनांना आणि साधकांना माझा नमस्कार ! मला सुचलेले स्फुरलेले, अनुभवलेले काही विचार मी टिपून काढले आहेत. ते मी आपल्याला सादर करित आहे.

ब्रह्मविद्येच्या इंदूर येथे झालेल्या या पाच दिवसांच्या शिबिरात मला खूप खूप नवीन गोष्टी शिकायला मिळाल्या. ज्ञानात भर पडलो. सुपाने धान्य

पाखडून धूळ, कचरा जसा उडवून लावावा तसे ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानाने, सामाजिक मनाने निर्माण केलेले गोंधळ पार उडवून लावले आहेत. बुरसटलेले विचार धुऊन काढले आहेत. श्वास व उत्तम विचार यांची सांगड घालून 'तो मीच आहे' किंवा 'अहं ब्रह्मास्मि' याची योग्य जाणीव करून दिली आहे.

आतापर्यंत तपकीरदेखील ओढली नव्हती. परंतु या पाच दिवसांत श्वास मात्र भरभरून ओढायला शिकलो.

❖ कै. सौ. मंगल विठ्ठल कुलकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री.उमाकांत विठ्ठल कुलकर्णी ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. श्रीकृष्ण वामन नाचणे ❖



त्यामुळे फुफ्फुसांमध्ये व एकंदर शरीरात चैतन्याचा झरा आपोआपच वाहू लागला. आता हे व्यसन सोडावयाचे नाही असे मनाशी पक्के ठरविले आहे. व्यसनाने माणूस लवकर मरतो असे म्हणतात. पण ब्रह्मविद्येच्या व्यसनाने मनुष्य अमरत्व प्राप्त करतो हे शिकायला मिळाले.

‘वृक्ष तेथे छाया आणि ब्रह्म तेथे माया,’ असे म्हणतात. ब्रह्मविद्येच्या बोधरूपी वचनांच्या छायेत बसून मला बरेचसे ज्ञान प्राप्त झाले. आजपर्यंत मायेने या जीवनाचा घात केला होता.

सत्याला असत्य व असत्यालाच मी सत्य मानत होतो. माझ्यातील ब्रह्माला मायने जणू वेष्टून टाकले होते. पण या अभ्यासक्रमात ब्रह्मतेज फाकून वर आले आणि मायेला पळ काढावा लागला. आता या ब्रह्मतेजाचा प्रकाश माझ्या हृदयात निश्चितपणे उदय पावला आहे, असे मी समजतो.

अशा या ब्रह्मविद्येची ज्ञानप्राप्ती करून देण्यासाठी आमचे गुरुजन बाहेरगावाहून आमच्यासाठी आले होते.

आपापले व्यवसाय व संसार सांभाळून जास्तीत जास्त ब्रह्मसाधक निर्माण करण्यासाठी ते प्रयत्नशील आहेत. अशा गुरुजनांना मी मनःपूर्वक नमन करतो. मी त्यांचा आभारी आहे. मी त्यांचा आभारी आहे. मी त्यांचा आभारी आहे.

ब्रह्मविद्येची ही गंगा आमच्या घरापर्यंत आणली. तिच्या प्राण, नाद आणि तेजात आम्हा सर्वांना न्हाऊ घालून ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्राप्तीचा अमृतमय आस्वाद देऊन कृतार्थ केले आहे.

ब्रह्मविद्येची ज्ञानसाधना इंदूर येथे उपलब्ध करून देण्यासाठी येथील अनेक परिवारांनी अपार कष्ट करून, ब्रह्मविद्येची ही गंगा आमच्या घरापर्यंत आणली. तिच्या प्राण, नाद आणि

तेजात आम्हां सर्वांना न्हाऊ घालून ब्रह्मविद्येच्या ज्ञानप्राप्तीचा अमृतमय आस्वाद देऊन कृतार्थ केले आहे. याबद्दल मी येथील कार्यकर्त्यांचा फार आभारी आहे. फार आभारी आहे, फार आभारी आहे !

धन्यवाद !

– शशिकांत आगाशे

८ ०७३१ २१०७५९२

आरोग्याची गुरुकिल्ली

नकारात्मक विचार दूर करण्याचा प्रयत्न झाला व श्वास हे मेंदूच्या विकासासाठी व कार्यासाठी अत्यावश्यक व महत्त्वाचे अन्न आहे, हे समजले.

ब्रह्मविद्या ही आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे हे वाचून व माझ्या मैत्रिणीच्या अनुभवावरून मी या वर्गाला येऊ लागले.

पहिल्या पाठातच प्राणायाम केल्यामुळे होणारे फायदे समजले व श्वास घेण्याचेही एक शास्त्र आहे हे लक्षात आले. नियमित पाच-सहा आठवडे प्राणायाम केल्यावर शरीरातील मरगळ जाऊन तरतरी वाटू लागली. मनामध्ये शुद्ध, सत्य व योग्य कल्पना येण्याची व त्या आचरणात आणण्याची योग्य जाणीव निर्माण झाली.

ध्यानाच्या वेळी स्वस्थ व स्थिर बसण्याची सवय व्हायला

वेळ लागला, पण ध्यानाची बोधवचने जशी पाठ होत गेली तसे स्वस्थ बसणे जमू लागले. इतर विचार आपोआप दूर होत गेले. विशेषतः नकारात्मक विचार दूर करण्याचा प्रयत्न झाला व श्वास हे मेंदूच्या विकासासाठी व कार्यासाठी अत्यावश्यक व महत्त्वाचे अन्न आहे, हे समजले.

माझे शरीर हे परमात्म्याचे एक जागृत मंदिर आहे, म्हणून या मंदिराला इजा पोहोचेल असे काहीही मी करणार नाही. मनात संघर्ष असू नये. कल्पना व बुद्धीत एकवाक्यता असावी. अखिल सृष्टीत सर्वत्र समप्रमाणात

❖ कै. रमाकांत यशवंत देशमुख यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्रीमती कुमुदिनी रमाकांत देशमुख ❖

❖ पृष्ठदान : सौ. वृषाली सुधीर पटवर्धन ❖



सृजनशीलत्व अस्तित्वात आहे. जिभेवर नियंत्रण व योग्य भाषणामुळे हृदयात नांदणारी शांतता या अभ्यासाने माहिती झाली. ज्या प्रमाणे फुलाचा सुगंध संपूर्ण फुलात भरलेला असतो, त्या प्रमाणे संपूर्ण जीवनात संतोष असतो व तो अव्यक्त दशेत असतो. या संतोषामुळेच अंतःकरणात करुणा, दातृत्व, विश्वास व सर्व प्राणिमात्रांबद्दल प्रेम असे भाव जागृत होतात.

योग्य वर्तनाचा पाया नम्रताच आहे. परमेश्वराबद्दल अखंड कृतज्ञता वाटणे हे आध्यात्मिक विकासाचे लक्षण आहे. सर्व श्वसनप्रकार करताना माझा आत्मविश्वास व उत्साह वाढत गेला. नलिकाविरहित ग्रंथी व त्यांच्या कार्यावर होणारे विचारांचे परिणाम समजले. ध्यानाच्या भावामध्ये आपण आपल्या ग्रंथींशी संपर्क साधून आपल्या स्वास्थ्यामध्ये आवश्यक तो बदल घडवून आणतो, याचा अनुभव मी पाठ व कंबरदुखीमध्ये घेत आहे. अर्थात ही सर्व दुखणी

जुनी आहेत, म्हणून ती लगेचच बरी होणार नाहीत. त्यासाठी या अभ्यासाचा सराव मी चालू ठेवणार आहे. ही जीवनपद्धती मी आता जाणीवपूर्वक स्वीकारली आहे, हे नक्की.

ध्यानाच्या भावामध्ये आपण आपल्या ग्रंथींशी संपर्क साधून आपल्या स्वास्थ्यामध्ये आवश्यक तो बदल घडवून आणतो, याचा अनुभव मी पाठ व कंबरदुखीमध्ये घेत आहे.

या वर्गाला येऊन स्वतःच्याच शरीराबद्दल मला खूपच माहिती मिळाली व योग्य विचाराने व सरावाने आपण शारीरिक व्याधींवर मात करून स्वास्थ्य मिळवू,

असा विश्वास वाटू लागला.

हे सर्व आम्हाला शिकविताना श्री. सुळेसरांनी न कंटाळता व आमच्यावर विश्वास ठेवून मार्गदर्शन केले. आमचा विश्वास वाढेल असे प्रयत्न केले. ब्रह्मविद्येच्या तत्वांचा त्यांच्या विचारात व कृतीत असलेला मेळ पाहून आमचा उत्साह वाढला. म्हणून त्यांच्याविषयी मी आदरपूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करते.

— प्रतिभा डांगे

अभी तो हम जवान है !

उत्तम आरोग्य, निरोगी मन, प्रसन्न चित्त, आनंदी व समाधानी वृत्ती हेच मानवतेचे खरे स्वरूप आहे. आणि ते आपणच आपले ओळखायचे आहे व अमलात आणायचे आहे, हे मला निश्चित समजले आहे.

ओंकाराने उघडा कवाडे मनाची
ब्रह्मविद्येने सुरुवात करा दिवसाची
भय तिमिर सरेल ज्ञान प्रकाश उरेल
मनामनांत दीप प्रसन्नतेचा तेवेल

आज ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक वर्ग संपला पण मन कसे आनंदाने भरून गेले आहे. आनंद हा शब्दच किती सुंदर आणि व्यापक आहे. पृथ्वी, आप, तेज, वायू, आकाश ह्या पंचतत्त्वात ओतप्रोत भरलेला आनंद मानवाच्या जड देहातही आहे, हे अनुभवान्तीच कळते आणि त्यासाठी ब्रह्मविद्येचे पाठ शिकणे आणि प्रयत्नपूर्वक शांत मनाने श्वसनप्रकार करण्याबरोबरच विश्र्वांतिपाठ म्हणणे

आवश्यक आहे. लहानपणी आई-बाबा, गुरुजन सर्व सांगत की, 'प्रत्येक माणूस हा परमेश्वरच आहे! तुम्ही जसा पाहाल तसा तो दिसेल.' तेच आज पुन्हा एकदा ब्रह्मविद्येने पटवून दिले. पण ही विद्या म्हणजे आहे तरी काय? साधासोपा असा शुद्ध प्राणायाम! तो शिकतानाच त्याची गोडी लागली आणि मी त्यात एकरूप केव्हा झाले कळलेच नाही. हळूहळू रागाने भरणारे मन शांत होऊ लागले, हा पहिला बदल मला नाही, पण मुलांना जाणवला आणि हळूहळू सारेच बदलत गेले. रक्तातील साखरेची २४० पर्यंत असलेली पातळी खाली येऊ लागली. थोड्याच दिवसांत मर्यादित रेषेच्याही खाली आली. हे कळल्यावर

❖ कै. प्रभावती भालचंद्र देशपांडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : एक साधक ❖
❖ कै. भालचंद्र बळवंत देशपांडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : एक साधक ❖



मन आणखीच उल्लसित झाले आणि मग शुद्ध प्राणायाम करणे जास्त आवडू लागले. त्याचे फायदे अनेक झाले. मनाला आणि विचारांना आनंदाचे भरते येऊ लागले. हा सारा बदल कशाने झाला तर ब्रह्मविद्येने आणि त्यासाठी वेळ दिला सकाळी फक्त पंधरा-वीस मिनिटे आणि रात्री पंधरा-वीस मिनिटे.

ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाच्या २२ आठवड्यांतच हे फळ, तर कायम वेळच्यास एकदमच उत्तम फळ मिळणार यात शंका नाही.

पण त्यासाठी चिकाटी व प्रामाणिकपणा मात्र हवा.

मला हे ब्रह्मविद्येचे साधे सोपे सूत्र फारच आवडले. मी ह्या वर्गाला फार आधीच जायला हवे होते असे वाटू लागले. माझा अनुभव अगदी ताजा रसरशीत आहे. शुगर कंट्रोलमध्ये, ब्लडप्रेसर नॉर्मल, राग येत नाही, म्हणून पुढील आजाराने धोके कमी झाले. थायरोईडची गोळी जवळजवळ बंदच झाली. ह्या सगळ्यासाठी ब्रह्मविद्या उपयोगी पडली आणि त्यामुळे सगळे श्रेयही

ब्रह्मविद्येला जाते.

आयुष्य खरे मोलाचे।

कर सार्थक तू जन्माचे ॥

उत्तम आरोग्य, निरोगी मन, प्रसन्न चित्त, आनंदी व

समाधानी वृत्ती हेच मानवतेचे खरे स्वरूप आहे. आणि ते आपणच आपले ओळखायचे आहे व अमलात आणायचे आहे, हे मला निश्चित समजले आहे.

ब्रह्मविद्येचा वसा घेतला आहे तो विसरणार नाही आणि थांबणारही नाही. कणाकणाच्या प्रयत्नाने हा वसा पुढे चालवीन आणि वाढवीन !

ब्रह्मविद्येला कोटी कोटी प्रणाम करते आणि, “अभी तो हम जवान है,” असे नुसते म्हणत नाही, तर प्रत्यक्ष अनुभवते.

— स्वप्नगंधा क्षीरसागर

ब्रह्मविद्येने मनोबल वाढले



ब्रह्मविद्या ही खरोखरच अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे, हे मला पूर्णपणे पटले आहे. मी ब्रह्मविद्या वर्गास येण्यापूर्वी सर्दीच्या विकाराने अतिशय त्रासले होते. सर्व औषधोपचार झाले. मात्र विशेष फरक पडत नव्हता. ब्रह्मविद्येच्या प्रशिक्षण वर्गात येताच हळूहळू मानसिकता बदलली. श्वसनप्रकारामुळे आमूलाग्र बदल झाला. सर्दीचा त्रास गेला व डोकेदुखीचा म्हणजेच अॅलर्जीसारखा प्रकार म्हणजे शेंगदाणे खाल्ले की डोके दुखते, ही संकल्पना दूर झाली. ब्रह्मविद्येच्या ध्यानामुळे मानसिकता बदलली. मानसिक दुर्बलता जाऊन मी सशक्त बनले. श्वसनप्रकारामुळे सर्दी, डोकेदुखीचा त्रास नाहीसा

झाला. तसेच हिमोग्लोबिनच्या प्रमाणात अचानक वाढ होऊन ते १२.५ टक्के एवढे वाढले, जे माझ्या शरीरात कधीच एवढे झाले नव्हते. गोळ्या खाऊन ते कसेतरी ओढूनताणून टिकविण्याचा प्रयत्न करावा लागे. मात्र यात आश्चर्यकारक बदल झाला, रुटीन चेकअपमध्ये एच.बी.चे प्रमाण १२.५ टक्के पाहून आनंद झाला. संतोष, कृतज्ञता व आदर या त्रिकोणामुळे व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होण्यास खूपच मदत झाली. या सर्व गोष्टींमुळे मी प्रभावित झाले आहे, व ब्रह्मविद्येचा प्रगत अभ्यास करण्याचा माझा मानस आहे. धन्यवाद !

— अपर्णा भोजने

८ २५६६१३२२

❖ पृष्ठदान : सौ. सुकन्या चंद्रकांत खळदकर ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. रमेश यशवंत देसाई ❖



देवत्वाची जाणीव

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश केल्याबरोबर मला सर्वांत जास्त आवडलेली गोष्ट ही की, इथे आपल्याला कोणतीही गोष्ट सोडायला किंवा बंद करायला सांगत नाहीत. उदा. योग, कोणतीही उपासना, पोथीवाचन किंवा तत्सम काहीही बंद होत नाही. आहारातसुद्धा कोणतीही जबरदस्ती नाही.

गेल्या एप्रिल महिन्यात मला थायरॉईड हा विकार झाला. त्या निमित्ताने मी ब्रह्मविद्येकडे वळले आणि माझ्या आयुष्यातली ती कलाटणी देणारी घटना ठरली.

माझी मैत्रीण सौ. सुनीता येवले हिला माझी थायरॉईडमुळे झालेली अवस्था पाहवली नाही, त्यामुळे केवळ माझ्यावरील प्रेमांमुळेच तिने मला फक्त स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकविला. मीही अत्यंत आदराने व प्रामाणिकपणे दररोज स्मरणवर्धकचा सराव केला. मला सांगण्यास खरोखर आनंद वाटतो की, साधारणपणे एक

महिन्याच्या अभ्यासानेच माझ्या थायरॉईडमध्ये बराचसा फरक पडला. हा झाला एक फायदा. दुसरा आणि फारच महत्त्वाचा फायदा म्हणजे मला कल्पनाही नसताना माझा 'मायग्रेन' आपोआप बरा

झाला. ज्या मायग्रेनबरोबर मी गेली जवळजवळ वीस वर्षे झगडत होते तो असा न भूतो न भविष्यति अचानक नाहीसा झाल्यावर मला किती आनंद झाला असेल त्याची आपण कल्पना करा. माझे दर सहा-सात दिवसांनी खूप डोके दुखायचे. खूप म्हणजे डोक्यावर कुणीतरी घणाचे घाव घालत आहे असे वाटायचे. संध्याकाळपर्यंत केव्हातरी मला बरे वाटायचे. तेव्हा बरे नाही वाटले तर पुन्हा उलटी करावी लागायची. ब्रह्मविद्येमुळे माझी तर या मायग्रेनमधून सुटका झालीच ; पण माझे कुटुंबीय व माझ्या आजूबाजूचे सर्वच लोक मोठ्या डोकेदुखीतून सुटले.

ब्रह्मविद्येच्या वर्गात प्रवेश केल्याबरोबर मला सर्वांत जास्त आवडलेली गोष्ट ही की, इथे आपल्याला कोणतीही गोष्ट सोडायला किंवा बंद करायला सांगत नाहीत. उदा.

योग, कोणतीही उपासना, पोथीवाचन किंवा तत्सम काहीही बंद होत नाही. आहारातसुद्धा कोणतीही जबरदस्ती नाही. अमुकच प्रकारचे कपडे घाला किंवा अमुकच रंग वापरा असेही नाही. नाहीतर एक डॉक्टर बदलून दुसऱ्याकडे गेले की आधीच्या डॉक्टरने दिलेली सर्व औषधे व पथ्य दुसरा ताबडतोब बंद करतो आणि त्या एवढ्या महागड्या गोळ्या अर्धवट फुकट गेल्याचे आपल्याला फार दुःख होते. तसा प्रकार इथे होत नाही.

सर्वांत महत्त्वाची गोष्ट, ह्या गोष्टीचे श्रेय मी फक्त ब्रह्मविद्येलाच का देते ?

गेल्या वीस वर्षांत मी अनेक प्रकार अनुभवले. अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी, आयुर्वेदिक तसेच योगा या सगळ्यांचे प्रयोग आणि तेही अत्यंत प्रामाणिकपणे झाले. माझा अत्यंत आवडता मांसाहार

आजवर माझ्या आजूबाजूला देवाच्या रूपांत अनेक माणसे मला भेटली आहेत, परंतु आता जाणीव होते की, माझ्यातही तोच देव नांदतो आहे आणि मीही दुसऱ्याच्या आयुष्यात देव म्हणून उभी राहू शकते!

सोडून पाहिला. योगामुळे मला खूपच फायदा झाला. अॅटॅक्स थोडे कमी झाले, पण पूर्ण थांबले नाहीत. पूर्ण थांबले ते केवळ ब्रह्मविद्येमुळेच !

आजकाल एकावर एक मोफत अशा बऱ्याच गोष्टी मिळण्याचा जमाना आहे. ब्रह्मविद्याही त्याला अपवाद नाही. आणखी छोटे-मोठे फायदे मला आपोआप झाले. माझ्यातील आत्मविश्वास बऱ्याच प्रमाणात वाढला. माझी चिडचिड कमी झाली. ज्या गोष्टी आपल्या हातातच नाहीत, उदाहरणार्थ - ट्रेन फारच हळू चालते, वेळेवर येतच नाही, कधीकधी आजूबाजूची माणसे फारच विचित्र वागतात, आपल्याला अपेक्षित असलेला रिझल्ट मिळत नाही ; असल्या गोष्टींचा ताण येणे तरी कमी झाले. माझा उजवा गुडघा जिना चढताना खुटखुट आवाज करायचा



व थोडा दुखायचा. त्याचा आवाज कधी बंद झाला मला कळलेसुद्धा नाही.

स्वतः बद्दल गंभीरपणे विचार करायला शिकले, त्यामुळे वायफळ बडबड कमी झाली आणि त्यातून जी एनर्जी वाचते ती वेगळीच. ध्यानाने साऱ्या दिवसाचा शीण कसा निघून जातो आणि ध्यानातून कशा प्रकारचा आनंद मिळू शकतो हे शिकले. पूर्वी माझी अवस्था वसईच्या पालेभाजीसारखी असे. ती पालेभाजी सकाळी छान ताजी टवटवीत दिसते, पण संध्याकाळपर्यंत जशी मरगळून जाते, अगदी तशीच! आज मला तुम्हाला सांगायला आनंद वाटतो की, प्राणायामामुळे व श्वसनप्रकारांमुळे संपूर्ण दिवस ताजे, तरतरीत वाटत आहे. बऱ्याचशा सकारात्मक गोष्टी माझ्या जीवनात आपोआप घडून येऊ लागल्या आहेत.

कधी कधी एखादी मोठी समस्या येते आणि पुढच्याच क्षणी ती सोडविण्याचा मार्गही चटकन समोर येतो.

मी अगदी मनापासून सांगते की, मला देवाने काय काय दिले आहे, किती मोठ्या प्रमाणात दिले आहे आणि अजूनही तो भरभरून देतोच आहे, हे मला आता कळले. कितीतरी सुखे माझ्यासमोर हात जोडून उभी आहेत याची जाणीव आता झाली. आजूबाजूला खूपच माणसे देवाच्या रूपात भेटतात म्हणून आपले जगणे सुसह्य होते, हे जाणवले. आजवर माझ्या आजूबाजूला देवाच्या रूपांत अनेक माणसे मला भेटली आहेत, परंतु आता जाणीव होते की, **माझ्यातही तोच देव नांदतो आहे आणि मीही दुसऱ्याच्या आयुष्यात देव म्हणून उभी राहू शकते!** नव्हे तशी आता माझ्यावर जबाबदारीच आहे.

- सुरुची पाटील

अलिबाबाची गुहा

मला सांधेदुखीचा त्रास सुरु झाला म्हणून मी ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला यायला लागले. शिकवलेले व्यायामप्रकार मी अगदी नियमित करते. त्यामुळे मला जवळजवळ १० टक्के गुण आला.

शारीरिक दुखण्याच्याच निमित्ताने मी वर्गाला यायला लागले खरी, पण एक एक पाठ सुरु झाल्यावर मला तर अलिबाबाच्या गुहेत शिरल्यासारखे वाटायला लागले. ईश्वर, मृत्यू असे विषय अतिशय गहन वाटायचे. पण ब्रह्मविद्येने त्याकडे पाहण्याची एक वेगळीच दृष्टी दिली. आजचे आपले आयुष्य इतके धकाधकीचे आणि चिंतेचे झाले आहे, पण ब्रह्मविद्येने जीवनाकडे बघायचा जो सकारात्मक दृष्टिकोन दिला आहे, तो आपल्या सर्वाना नक्कीच उमेद देईल. जसजसे पाठ होत आहेत, तसतशी सगळी कोडी सुटल्यासारखी वाटत आहेत.

पूर्वी मला वाटायचे की, ध्यानबिन वगैरे प्रकार काही मला जमणार नाही. पण कोणतीही गोष्ट का करायची आणि कशी करायची हे एकदा समजले की, ती अवघड राहत नाही. ध्यानाबद्दलच्या सर्व शंका दूर झाल्यामुळे आता ते केल्याशिवाय चैन पडत नाही. ध्यान १५

मिनिटांपेक्षा जास्त होत नाही, पण झाल्यावर मात्र मन शांत होते. खरे म्हणजे, इथे उभी राहून बोलायचा माझा बिलकूल इरादा नव्हता. पण एक दिवस ध्यान करता करता मला असे वाटायला लागले की, मला बोलायचे आहे. मी अशी चार लोकांसमोर उभी राहून कधीच बोलले नाही. पण हा आत्मविश्वास ब्रह्मविद्येमुळे मला मिळाला. याबद्दल मी कृतज्ञ आहे. तसाच स्मरणवर्धक श्वसनप्रकारानेही मला खूप फायदा झाला. स्मरणवर्धकचा विश्रांतिपाठ पाठ करीपर्यंत मी अगदी हैराण झाले होते. पण हा श्वसनप्रकार मी अगदी नियमित करत असल्यामुळे पुढचे विश्रांतिपाठ बऱ्यापैकी पाठ झाले आहेत.

मी जेव्हा हे श्वसनप्रकार करते तेव्हा घरातले माझी थड्डा करतात. मुले म्हणतात की, आईचे Sound effects सुरु झाले. पण मी ते एकही दिवस चुकवत नाही.

ब्रह्मविद्येने मला खूप काही दिले आहे. त्याबद्दल मी तिची आयुष्यभर ऋणी राहीन. कोणतीही विद्या गुरूशिवाय कधीच पूर्ण होत नाही, म्हणून गुरूंचे मी कृतज्ञतापूर्वक आभार मानते.

- मीरा दळवी

८-२८३३६७२७



जीवनोपयोगी ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करताना प्रत्येकामध्ये परमेश्वराचा अंश आहे ह्याची जाणीव झाली. परमेश्वराशी आपण जसे वर्तन करतो, त्याप्रमाणे सर्वांशी व्यवहार झाला पाहिजे, हे एक महान सूत्र उमगले.

ब्रह्मविद्येबद्दल बऱ्याच काळापासून मनामध्ये एक प्रकारचे कुतूहल होते. परंतु ती शिकण्याचा योग कधी येत नव्हता. गेल्या वर्षी काही मित्रांकडून, ज्यांनी ही विद्या मिळवली होती, काही नावीन्यपूर्ण अनुभव ऐकायला मिळाले व ब्रह्मविद्येबद्दल कुतूहल अधिक जागृत झाले. मी असा निश्चय केला की, ह्यानंतर सुरू होणाऱ्या कोर्समध्ये नाव दाखल करायचेच. त्याप्रमाणे नोव्हेंबरमध्ये नाव नोंदवले व जानेवारीपासून अभ्यास सुरू झाला.

मनामध्ये बऱ्याच शंका होत्या. प्रामुख्याने असे वाटत होते की, बहुतांश लोक चाळिशीच्या पलीकडे गेले आहेत, आणि काहींनी तर पन्नाशी व साठीचाही उंबरठा ओलांडला आहे. अशा स्थितीमध्ये शरीराला व मनाला जे वळण लागलेले असते, ज्या सवयी जडलेल्या असतात, मनावर वर्षानुवर्षे जे संस्कार झालेले असतात, ते केवळ वीस-बावीस आठवड्यांच्या साप्ताहिक अभ्यासातून ते कसे बदलणार? मी फक्त सोळा-सतरा पाठांनाच हजर राहू शकलो. पण मला हे नमूद करताना आनंद होतो की, माझी ही शंका पोकळ ठरली. व काही दिवसांतच नवीन नवीन अनुभव येऊ लागले.

हे अनुभव असे आहेत की, ज्यांना काही परिमाण लावता येत नाही किंवा ज्यांचे काही मोजमाप करता येत नाही. आपला आनंद असा असतो की, ज्याला फूटपट्टी लावता येत नाही किंवा किलोमध्ये तोलता येत नाही, अगदी तसे सगळे अनुभव शब्दांकित करणेही अवघड असते, तरी देखील काही गोष्टी सांगता येणे शक्य आहे. वेगवेगळ्या स्थरांवर ही अनुभूती प्रतीत होत आहे.

पृथक्करण करायचे झाले तर ह्या अनुभवांच्या खालील-प्रमाणे चार पातळ्या करता येतील :

१) आध्यात्मिक पातळी, २) शास्त्रीय पातळी, ३) मानसिक पातळी, ४) शारीरिक पातळी.

१) **आध्यात्मिक पातळी** : ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करताना प्रत्येकामध्ये परमेश्वराचा अंश आहे ह्याची जाणीव झाली. परमेश्वराशी आपण जसे वर्तन करतो, त्याप्रमाणे सर्वांशी व्यवहार झाला पाहिजे, हे एक महान सूत्र उमगले. हे सूत्र प्रत्यक्ष दैनंदिन व्यवहारात वापरताना खूप शांतता

व समाधान मिळत असल्याचे प्रतीत झाले. व्यवसायातील लोकांबरोबर, तसेच कुटुंबीय, मित्रमंडळी व अन्य इतर अनेक जण ह्यांच्याशी संवाद साधताना जे समाधान मिळत आहे, त्यामुळे हे सूत्र म्हणजे एक जादूची कांडी आहे, असे

म्हटले तर वावगे होणार नाही.

२) **शास्त्रीय पातळी** : या विद्येमध्ये तारुण्य व वार्धक्य ह्या विषयी केलेले विश्लेषण तार्किक व शास्त्रीय वाटले. शरीर हे अनेक पेशींचे बनले आहे व ह्या पेशींचे विघटन सातत्याने होत असते. त्यामुळे शरीरात नवीन पेशी कायम तयार होत आहेत. आपले चैतन्य, उत्साह व तारुण्य अबाधित राहू शकते, हे सत्य मनात रुजू लागले. त्यामुळे आपल्या ह्या सभोवतालच्या जगाकडे बघण्याचा नवीन दृष्टिकोन प्राप्त होत आहे. दुसरी गोष्ट अशी लक्षात आली की, ह्या पेशीपर्यंत प्राणवायू पोहोचणे आवश्यक आहे. आणि तो प्राणवायू आपल्या श्वसनक्रियातून पोहोचवणे शक्य आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये शिकवलेले आठही श्वसनप्रकार त्यामुळे महत्त्वाचे वाटले व त्याचा सराव करणे उपयोगाचे

असे लक्षात आले की, ह्या पेशीपर्यंत प्राणवायू पोहोचणे आवश्यक आहे. आणि तो प्राणवायू आपल्या श्वसनक्रियातून पोहोचवणे शक्य आहे. ब्रह्मविद्येमध्ये शिकवलेले आठही श्वसनप्रकार त्यामुळे महत्त्वाचे वाटले व त्याचा सराव करणे उपयोगाचे आहे. ह्या सरावामुळे उत्साह नक्कीच वाढला आहे.



आहे. ह्या सरावामुळे उत्साह नक्कीच वाढला आहे. ही ह्या शास्त्रीय पातळीची जमेची बाजू म्हणता येईल.

३) **मानसिक पातळी** : आमच्या कंपनीमध्ये नेहमी व्ह्यू मीटिंग्ज होतात. त्यात पुष्कळ वेळा कोणाकडून काही चुका झाल्या किंवा माहिती मिळाली नाही अथवा उशीर झाला तर बराच आरडाओरडा करायला लागायचा. त्यामुळे वातावरण गंभीर होत असे. ब्रह्मविद्येचा अभ्यास केल्यानंतर तर बहुतांश मीटिंग्ज शांतपणे पार पडल्या आहेत. ह्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे मानसिकतेमध्ये झालेला बदल. कोणताही प्रश्न शांतपणे ऐकून घेतल्यावर त्यावरील तोंडगा समजूतदारपणे व फारसा वादविवाद न करता निघू लागला.

कन्स्ट्रक्शन फिल्डमध्ये असल्याने खूपदा साइटवर जावे लागते. साइटवर आदर्श गोष्टी अभावानेच असतात. काही वेळा मशिनरी खराब झालेली असते, तर कधी मटीरिअल्स बरोबर नसते. अशा वेळी सुपरवायझर स्टाफचा समाचार घेतला जात असे. आता मात्र असे होत नाही. अडचणीची कारणमीमांसा करून योग्य असे निर्णय देऊ शकतो. हा जो 'माइंडसेट' बदलत आहे, त्यात ब्रह्मविद्येच्या संस्कारांचा सिंहाचा वाटा आहे.

४) **शारीरिक पातळी** : आपण जगात वावरत असताना एकदुसऱ्याशी केलेले व्यवहार जितके शांतपूर्ण व आनंदाने

पार पडतील तेवढा फायदा शरीरास नक्कीच होतो, असे मलाही जाणवले. फार दृश्यस्वरूपात हे फायदे दिसले नाहीत, तरी ते जाणवतात मात्र नक्कीच.

तशी मला शारीरिक समस्या काही नाही. लहानपणापासून व्यायामाची सवय असल्याने शारीरिक व्याधी नाहीत. तथापि दोन-तीन वर्षांपूर्वी बी.पी. काहीसे वाढले होते व त्यावर औषध चालू आहे. मध्यंतरी साइटवर बरेच दिवस राहावे लागले व गोळी घेता आली नाही. त्यानंतर बी.पी. वाढले असेल अशी भीती वाटली, पण तपासणीत तसे झाले नसत्याचे कळले. आता डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार त्या गोळ्या बंद करता आल्या तर करणार आहे.

पचन, झोप, उत्साह ह्यांच्या पातळीमध्येही चांगला फरक झाल्याचे जाणवते. ह्याचे श्रेय नक्कीच ब्रह्मविद्येस देत आहे. कारण दैनंदिनीमध्ये इतर काहीच फरक केला नाही.

थोडक्यात, मला असे वाटते की, ब्रह्मविद्या ही फार महत्त्वाची व उपयोगी विद्या आहे. जीवनात खूप चांगले बदल घडू शकतात, हे मी स्वानुभवाने सांगू शकतो.

ब्रह्मविद्या साधक संघाच्या कार्यास हातभार लावण्यास नेहमीच आनंद वाटेल.

— पद्माकर मंजुरे



माझी कृतज्ञता

सर्वप्रथम मी ब्रह्मविद्येस नमस्कार करून, अंतःकरण-पूर्वक कृतज्ञता व्यक्त करतो. माझ्या मित्राकडून ब्रह्मविद्ये-संबंधी पुष्कळ ऐकले होते. त्याचा प्राथमिक अभ्यासक्रम करावा हे मनात होते, परंतु काही अडचणीमुळे जमत नव्हते. ह्या वर्षी मात्र हा सुवर्णयोग जुळून आला. १५ जानेवारी २००६ पासून हा अभ्यासक्रम मी व माझ्या पत्नीने पुरा केला. हा अभ्यासक्रम सुरू होण्यापूर्वी माझी दहा वर्षांपूर्वी बायपास सर्जरी झाली होती. त्यात मला बी.पी.चा त्रास होता. मन उदास व अनुत्साही होते.

मला येथे नमूद करताना अत्यंत आनंद वाटतो की, ह्या अभ्यासक्रमाच्या नियमित सरावाने माझा बी.पी. कमी झाला. झोप चांगली लागते व श्वासोच्छ्वासात चांगला फरक जाणवला. आणि मुख्यत्वे माझी बायपासची शस्त्रक्रिया झाली आहे हे मी विसरून गेलो आहे. उत्साहही जाणवतो.

ब्रह्मविद्येचे आभार मानून कृतज्ञता व्यक्त करतो. धन्यवाद !

— अशोक नाडकर्णी

❖ कै. श्री. केशरीनाथ माधवराव नाडकर्णी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. अशोक केशरीनाथ नाडकर्णी ❖

❖ कै. दत्तात्रेय अनंत शेट पाथरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. मानसी हेमंत पाथरे ❖



एक आश्चर्यकारक अनुभव

माणसाच्या जीवनातील महत्त्वाचे म्हणजे उत्तम आरोग्य व उत्तम जीवन. यासाठी ब्रह्मविद्या आवश्यक आहे. ब्रह्मविद्येमुळे माझे आरोग्य सुधारले आहे. वर्तणुकीमध्ये आमूलाग्र बदल घडून आला आहे. मी सतत आनंदी व प्रसन्न राहतो.

माणसाच्या जीवनातील महत्त्वाचे म्हणजे उत्तम आरोग्य व उत्तम जीवन. यासाठी ब्रह्मविद्या आवश्यक आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे माझे आरोग्य सुधारले आहे. वर्तणुकीमध्ये आमूलाग्र बदल घडून आला आहे. मी सतत आनंदी व प्रसन्न राहतो.

गेल्या पाच-सहा वर्षांपासून मला चालताना त्रास व्हायचा. चालताना माझा दोन्ही बाजूस तोल जायचा. सतत चक्कर यायची. थोडे अंतर चाललो तरी लगेच थकायला व्हायचे. तसेच पायच्या चढताना, पाय उचलताना त्रास व्हायचा.

यावर अनेक इलाज केले. मोठमोठ्या हॉस्पिटलमध्ये तज्ज्ञ डॉक्टरांकडे उपचार करून घेतले. तसेच सर्व प्रकारच्या चाचण्या करून घेतल्या, पण काहीही उपयोग झाला नाही. अलीकडेच वेळेल्या

चाचणीमध्ये (मानेचा एमआरआय) एक नस दबल्याने ती सुकून गेल्याचे निदर्शनास आले. त्यामुळे हा त्रास होतो, असे डॉक्टरांनी सांगितले. यावर काही इलाज, ऑपरेशन वगैरे आहे का? असे विचारले असता, यावर जगात कोठेही इलाज करता येणार नाही, असे चांगल्या नावाजलेल्या तज्ज्ञ डॉक्टरांनी सांगितले. हे ऐकून आम्ही खूप घाबरून गेलो. तरीसुद्धा आम्ही आमचे प्रयत्न चालूच ठेवले. मी आयुर्वेदिक व होमिओपॅथी औषधे घ्यायला सुरुवात केली. या औषधांनीसुद्धा कोणताही फरक जाणवला नाही व दिवसेंदिवस जास्तच त्रास होऊ लागला. आम्ही निराश झालो.

नोव्हेंबर २००५ मध्ये आमच्या कॉम्प्लेक्समध्ये

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाचा नवीन वर्ग सुरू होणार असल्याबद्दल पत्रके वाटण्यात आली. मी ते पत्रक वाचले व ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गात प्रवेश घेतला. आमच्या शिक्षिका सौ. नाडकर्णीबाई यांनी सुरुवातीपासूनच फार चांगले मार्गदर्शन केले. प्राणायाम, सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान व्यवस्थित समजावून सांगितले. मी प्राणायाम, सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान यांचा नियमित सराव केला. त्याचे चांगले परिणाम मला हळूहळू जाणवायला लागले. आता माझ्या चालण्यात फरक पडला

आहे. चक्कर येणे पूर्ण बंद झाले आहे. बरेच अंतर चाललो तरी थकायला होत नाही. तसेच मी आता जिऱ्याच्या पायऱ्या सहजपणे चढू शकतो.

ज्या आजारावर डॉक्टरांनी कोणताही इलाज नाही असे सांगितले,

त्याच आजारावर ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाने इतका चांगला फरक जाणवू लागला आहे, हे खरोखर आश्चर्यकारक आहे. आता मी कोणतेच औषध घेत नाही. फक्त प्राणायाम, सर्व श्वसनप्रकार व ध्यान यांचाच सराव करत आहे.

ब्रह्मविद्येमुळे माझे आरोग्य तर सुधारले आहेच, परंतु माझ्या वर्तणुकीमध्येदेखील फरक पडला आहे. ब्रह्मविद्येचा प्रसार सर्वत्र व्हावा व सर्व लोक आजारमुक्त व्हावेत, असे मला मनापासून वाटते. माझ्या वर्गाच्या शिक्षिका सौ. नाडकर्णीबाई व ब्रह्मविद्या साधक संघाचा मी अत्यंत आभारी आहे.

– गिरीश परदेशी



ब्रह्मविद्या व ध्यानाचे महत्त्व

प्रत्येक गोष्टीची आयुष्यात एक वेळ यावी लागते, तसेच त्याचा योग यावा लागतो, असे म्हणतात ते उगीच नाही. आपल्या जगण्यामध्ये नवचैतन्य निर्माण करणारी संधी ब्रह्मविद्येच्या रूपाने आपल्या मनाचा दरवाजा ठोठावते आहे. आपल्या मनातील सर्व शंका व प्रश्न बाजूला ठेवून अष्टांग राजमार्गाच्या पायऱ्यांवर पुढे चालत राहणे हेच ब्रह्मविद्या शिकवते.

प्रत्येक गोष्टीची आयुष्यात एक वेळ यावी लागते, तसेच त्याचा योग यावा लागतो, असे म्हणतात ते उगीच नाही. आपल्या जगण्यामध्ये नवचैतन्य निर्माण करणारी संधी ब्रह्मविद्येच्या रूपाने आपल्या मनाचा दरवाजा ठोठावते आहे. आपल्या मनातील सर्व शंका व प्रश्न बाजूला ठेवून अष्टांग राजमार्गाच्या पायऱ्यांवर पुढे चालत राहणे हेच ब्रह्मविद्या शिकवते.

ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या पाठामध्ये प्राणायाम शिकविण्यात आला. हा प्राणायाम दिवसातून चार वेळा आणि प्रत्येकी दोन-अडीच मिनिटे करायचा असतो. रोज सरावाला सुरुवात केल्यापासून श्वास मोकळा व स्वच्छ वाटू लागला, यामुळे शांत झोप लागली. हा अनुभव आल्हाददायक व चमत्कारिक वाटला. सभोवतालचा आनंद लुटता आला. मन शांत झाले. पाठोपाठ स्मरणवर्धक प्रकाराने आनंदात आणखी भर पडत गेली. अत्यंत रंजक आणि शिस्तबद्ध शिकविण्यामुळे ब्रह्मविद्येबद्दलची आस मनात घर करून राहिली आहे. विश्रांतीपाठांकरिता कॅसेटचाही खूप फायदा झाला.

मी, माझी पत्नी व सौ. संगीता मॅडम आम्ही एकत्र हा ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. या कालावधीत अनेक प्रकारचे अनुभव अभ्यासले. त्यामध्ये आमचा रागीट स्वभाव शांत झाला. ध्यानाची सवय झाली. तरुणवयाचे चेहऱ्याचे तेज तर आहे, परंतु म्हातारपणीही हेच तेज राहिल याचा आत्मविश्वास निर्माण झाला. अष्टांग राजमार्गातील योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य वर्तन, योग्य दिशेने प्रयत्न व कष्ट या पायऱ्यांनी यशाची दिशा दाखविली. आरोग्य तर उत्तम राहतेच, शिवाय दिवसभर उत्साही, स्वच्छंदी काम करणे शक्य झाले. विचारात बदल झाला. याचे सर्व श्रेय आम्ही ब्रह्मविद्येलाच देतो. आमच्याप्रमाणे वेळात वेळ काढून सर्व थोरामोठ्यांनी या आगळ्यावेगळ्या विद्येचा अभ्यास करून आयुष्याचा मनमोहक आनंद लुटावा व आपले आयुष्य सुखमय व आरोग्यसंपन्न जावे, हीच सदिच्छा !

– अवधूत देशमुख,
अक्षदा देशमुख
८ २४३९४४६४

ब्रह्मविद्या-आरोग्याची गुरुकिल्ली

उच्च रक्तदाब व बद्धकोष्ठतेचा त्रास होता, त्याकरिता आठवड्यातून दोन-तीन वेळा तरी चूर्ण घ्यावे लागत असे. पण ब्रह्मविद्येचे हे सर्व श्वसनप्रकार नियमित केल्यामुळे तो त्रास कायमचा दूर झालाच ; शिवाय माझ्या शरीराच्या सर्व तक्रारीही दूर झाल्या. माझ्यामध्ये विश्वास, चैतन्य निर्माण झाले

ब्रह्मविद्या माउलीला व माझ्या सर्व गुरुचरणांना नमस्कार करून, माझा अनुभव मी सादर करत आहे. मला चालताना किंवा हालचाल करताना केव्हाही माझा श्वास मध्येच

अडखळायचा (असंतुलित होत असे) व त्याचवेळी छातीचे धडधडणे (Palpitation) चालू होत असे. ह्यावर उपाय म्हणून लवकरात लवकर हॉस्पिटलमध्ये दाखल होऊन

❖ कै. वसंतराव वामनराव देसाई आणि कै. शांता वसंतराव देसाई यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : नितीन वसंतराव देसाई ❖



ब्रह्मविद्या साधक संघ

सहा तास त्यांच्या देखरेखीखाली राहावे लागत असे. हा उपाय वेळेवर केला नाही तर हृदय दमून कायमचेच शांत होईल, ह्या भीतीने मी शक्यतो टाण्याच्या बाहेर जात नसे. मी टाण्यातच नोकरीला होतो व टाण्यातच राहत आहे.

वयाच्या त्रेसष्टाव्या वर्षी, दि. ११ सप्टेंबर १९९७ रोजी मला छातीचे धडधडणे हा पहिला त्रास झाला, त्यानंतर मी श्री अंबिका योग कुटिर, ठाणे येथे तीन महिन्यांचा हृदयासंबंधित कोर्स पूर्ण केला. त्यामुळे माझी शारीरिक सुधारणा झाली, पण पाच महिन्यांनी मला दुसऱ्यांदा त्रास झाला. त्यानंतर चार वर्षांनी परत तिसरा त्रास झाला. त्या दिवशी माझा मुलगा ऑफीसला गेला नव्हता. दुसऱ्या दिवशी तो ऑफीसला गेला, तेव्हा त्याच्या सहकाऱ्याने श्री. घांगरेकर (ब्रह्मविद्येचा साधक) ह्यांनी त्याच्याकडे माझ्यासाठी ब्रह्मविद्येचे पत्रक दिले व हा प्राथमिक कोर्स पुरा करण्यास सांगितले. त्या पत्रकातील श्वास हा शब्द पाहताच मी निश्चय केला की, हे आपण केलेच पाहिजे; कारण माझे दुखणे श्वासासंबंधीचे होते. निश्चय केल्यामुळेच माझे अर्थे काम झाले, असे मला ब्रह्मविद्येला आल्यानंतर कळले.

६ जानेवारी २००३ ते २ जून २००३ या कालावधीत 'प्राथमिक अभ्यासक्रम' चैतन्य अभ्यासिका, नौपाडा, ठाणे येथे सौ. कुलकर्णी गुरुमाउली यांच्या मार्गदर्शनाखाली केला. प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या तिसऱ्या महिन्यातच मला चांगला अनुभव आला. मला उच्च रक्तदाब व बद्धकोष्ठतेचा त्रास होता, त्याकरिता आठवड्यातून दोन-

तीन वेळा तरी चूर्ण घ्यावे लागत असे. पण ब्रह्मविद्येचे हे सर्व श्वसनप्रकार नियमित केल्यामुळे तो त्रास कायमचा दूर झालाच; शिवाय माझ्या शरीराच्या सर्व तक्रारीही दूर झाल्या. माझ्यामध्ये विश्वास, चैतन्य निर्माण झाले व मला आठ-दहा वर्षांनी तरुण झाल्यासारखे वाटू लागले. ब्रह्मविद्येला 'आरोग्याची गुरुकिल्ली' का म्हणतात ह्याची प्रचीती आली. त्याच वेळी ब्रह्मविद्येच्या प्रगत अभ्यासक्रम करण्याचे निश्चित केले.

१५ फेब्रुवारी २००४ पासून प्रगतचे गुरुवर्य श्री. फडकेसरांच्या वर्गात (शिवसमर्थ शाळा, ठाणे) प्रवेश घेतला. हा प्रगतचा अभ्यासक्रम चालू असतानाच 'प्राथमिक उजळणी निवासी शिबिर', खंडाळा येथे निसर्गरम्य शांत वातावरणात तीन दिवसांसाठी गेल्यामुळे, अचूकपणे श्वसनप्रकार व ध्यान करण्यास मार्गदर्शन मिळाले. त्याचा मला चांगलाच फायदा झाला. प्रत्येक साधकाने ह्या निवासी शिविरास एकदा तरी जाऊन निसर्गरम्य शांत वातावरणात ब्रह्मविद्येचा आनंद घ्यावा, अशी माझी विनंती आहे.

ब्रह्मविद्या मला जरी उशिरा का होईना मिळाली तरी ती मिळाली यातच मी समाधानी व आनंदी आहे. ब्रह्मविद्येसाठी मला निष्काम सेवा करावयाची आहे; करत आहे व करत राहीन. ब्रह्मविद्येविषयी संतोष, कृतज्ञता, आदर व आनंद व्यक्त करत हे निवेदन मी संपवतो.

— मदन नाखवा

८ २५४०८६८४

ब्रह्मविद्या-जीवनाचा आधार

व्यक्तिमत्त्वात फारच लक्षणीय बदल झाला. आता मला माझ्यात खूपच आत्मविश्वास जाणवतो. मी ताणामुळे निरुत्साही असायची, पण आता तो ताण जाणवत नाही. मला खूपच प्रसन्न वाटते, उत्साह जाणवतो. कोणत्याही गोष्टीला घाबरणारी मी, आता सर्व विचारपूर्वक ठरवते. आता मला असे जाणवते की, कोणत्याही प्रसंगाला मी निर्भयपणे तोंड देईन.

ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करायला कारणच तसे घडले होते. माझ्या जीवनात अशी घटना घडली होती की, तिचा माझ्यावर खूप ताण आला होता. सुरुवातीला मी खूप

सहन केले, परंतु हळूहळू माझ्या छातीत कळा येऊ लागल्या, पुढे त्या वाढू लागल्या. मला त्याचा भयंकर त्रास होऊ लागला. तेव्हा आता या गोष्टीवर उपाय काय ?

✽ कै. माधव जी. कोठारे आणि कै. मालती एम. कोठारे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. आशा नितीन देसाई ✽



म्हणून विचारपूस करायला सुरुवात केली, तेव्हा डॉक्टरकडे जाण्याचा सल्ला दिला गेला. परंतु डॉक्टरकडे जाणे मला परवडणारेच नव्हते. माझा भाऊ ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करत होता. प्रत्येक पाठ झाला की, तो मला म्हणायचा की, हे खरेच खूप चांगले आहे. तू कर! मनातून मी ठरवले की पंधरा दिवस आता हा त्रास सहन करायचा. कारण पंधरा दिवसांनंतर नवीन वर्ग चालू होणार होते. वर्गाला सुरुवात झाल्यानंतर प्राणायाम-स्मरणवर्धक या श्वसनप्रकारांतच माझे ते दुखणे थांबले.

आणखी दुसरा बदल झाला तो माझ्या व्यक्तिमत्त्वात. माझे व्यक्तिमत्त्व माझ्या त्या घटनेमुळे पूर्णपणे बदलूनच गेले होते. मी डरपोक, मुळमुळु रडणारी आणि सतत छोट्या गोष्टींवर, निर्णयांवर दुसऱ्यांवर अवलंबून राहणारी अशी होते. पण आता जसा मी अभ्यास करायला सुरुवात केली तसा व्यक्तिमत्त्वात फारच लक्षणीय बदल झाला. आता मला माझ्यात खूपच आत्मविश्वास जाणवतो. मी ताणामुळे

निरुत्साही असायची, पण आता तो ताण जाणवत नाही. मला खूपच प्रसन्न वाटते, उत्साह जाणवतो. कोणत्याही गोष्टीला घाबरणारी मी आता सर्व विचारपूर्वक ठरवते. आता

मला असे जाणवते की, कोणत्याही प्रसंगाला मी निर्भयपणे तोंड देईन. खरोखरच मला प्रकर्षाने जाणवले की, 'आपले विचारच आपल्याला तारू शकतात.' पूर्वी मला विचारांचे महत्त्व कधी समजलेच नव्हते. जीवनाकडे बघण्याचा नकारात्मक दृष्टिकोन मला मिळत गेला. पण जेव्हा मी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करायला सुरुवात केली, तेव्हा मला समजले की, जीवन हे फार सुंदर आहे. अभ्यासात दिलेल्या वचनाप्रमाणे मी सुरुवात केली तेव्हा माझ्या लक्षात आले की, आपले आयुष्य आपण चांगले घडवू शकतो. विचारांचे सामर्थ्य लक्षात आले. पूर्वीच्या विचारांमुळे आपल्या आयुष्यात झालेल्या चुका लक्षात आल्या. त्याचा साक्षात्कार ह्या अभ्यासाने झाला. ह्या अभ्यासाला सुरुवात करण्यापूर्वी मी व्यक्तिमत्त्व विकासाचा कोर्स केला होता. पण त्याचा मला फारसा फायदा झाला नाही. ब्रह्मविद्येत

प्रत्येक गोष्ट का करायची? कशासाठी करायची? काय परिणाम होतील? त्यासंबंधी संपूर्ण माहिती दिलेली असते. अभ्यास करताना मला काही गोष्टींचा नंतरनंतर उलगाडा होत गेला. आलेल्या शंकांचे निरसन आपोआपच नंतरच्या पाठात होत गेले.

'जसा बुडत्याला काडीचा आधार' तसा ब्रह्मविद्येचा आधार हा माझ्या जीवनात मला मिळाला. जर मला ब्रह्मविद्या मिळाली नसती तर माझी ही नाव मध्येच पाण्यात बुडाली असती, पण आता ती ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने पैलतीरावर सहजच पोहोचेल.

खरोखरच ब्रह्मविद्येची मी शतशःआभारी आहे. मी पूर्णपणे ऋणी आहे. हे ऋण मला कधीच फेडता येणार नाही.

आरसा प्रयोग :

मी एक शिक्षिका आहे. टाण्याच्या एका अनुदानित

'जसा बुडत्याला काडीचा आधार' तसा ब्रह्मविद्येचा आधार हा माझ्या जीवनात मला मिळाला. जर मला ब्रह्मविद्या मिळाली नसती तर माझी ही नाव मध्येच पाण्यात बुडाली असती, पण आता ती ब्रह्मविद्येच्या साहाय्याने पैलतीरावर सहजच पोहोचेल.

शाळेत काम करत होते. मी तेथे कायम होणार होते, परंतु त्या वर्षीच संचालकाने माझा राजीनामा मागितला. मी तो दिला नाही, म्हणून त्याने मला खूपच त्रास घायला सुरुवात केली. शेवटी मी शिक्षणाधिकाऱ्यांकडे तक्रार केली. त्यांनीसुद्धा दोन पत्रे दिली. परंतु संचालकाने मला शाळेत घेतले नाही. उलट त्याने मला नोटीस पाठविली. शेवटी मला कोर्टात केस दाखल करावी लागली. केस दाखल करून दोन वर्षे होत आली तेव्हा कुठे आता जुलैमध्ये सुनावणी झाली. मी काही वकील केला नाही. शिक्षक संघटनेचे एक ज्येष्ठ शिक्षक केस लिहून देणार व मी ती कोर्टात मांडायची, याप्रमाणे आमचे ठरले. जेव्हा जूनमध्ये न्यायाधीशांनी सांगितले की, जुलैमध्ये सुनावणी होईल. तेव्हा मी त्या सरांना विचारले की, सर काय बोलायचं? ते म्हणाले की, जे मुद्दे महत्त्वाचे आहेत ते तू वाचून दाखव. मी प्रत्येक तारखेला माझी केस वाचत होते. सरांनी सर्व मुद्देसूद पुराव्यानिशी तयार करून दिले होते. परंतु, ते कसे मांडावेत हा प्रश्न होता. मी घरात चर्चा करत होते.

❖ जयेश कनकराम शहा यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : प्रमोदिनी जयेश शहा ❖

❖ श्रीमती कलावती ज. गोरे यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : उमेश जयराम गोरे ❖



त्यामुळे थोडेथोडे लक्षात येत होते. जुलैमध्ये तारीख होती. त्याच्या अगोदर सरांनी आम्हाला 'आरसा प्रयोग' सांगितला. त्या प्रमाणे मी तीन दिवस सतत तो प्रयोग केला. आश्चर्य म्हणजे मी माझी केस परखडपणे व्यवस्थित मांडली. तिथे त्या वेळी संघटनेचे कार्यकर्ते होते. त्यांनी त्या शिक्षकांना फोन करून सांगितले की, त्या बाईंनी त्यांची बाजू व्यवस्थित मांडली. खरंच, त्या दिवशी मी खूप

आत्मविश्वासाने बोलले. माझे मुद्दे व्यवस्थित मांडले. विशेष म्हणजे, संचालकांनी सगळी खोटी कागदपत्रे कोर्टात सादर केली होती. माहितीच्या अधिकाराखाली मिळविलेली कागदपत्रे, पासबुक, वहा हे सर्व पुरावे मी मुद्यांनिशी व्यवस्थित मांडले.

– वंदना भालेराव



ब्रह्मविद्येची गुरुकिल्ली, आरोग्याचे कुलूप

मानसशास्त्रीय चिकित्सेशी निगडित व्यवसाय व कामामुळे वारंवार येणारा मनोरुग्णालयाशी संपर्क, अशा नाजूक परिस्थितीवरही ब्रह्मविद्येच्या आधारे मात करता येते.... कशी, ते सौ. माधुरी वैद्य सांगत आहेत.

आदरणीय साधकहो, 'अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली तुमची' या बोधवाक्याची प्रचीती कळत-नकळतपणे ब्रह्मविद्येच्या दुसऱ्या पाठापासूनच माझ्यासह अनेकांना यायला लागली. शास्त्रोक्तरीत्या प्राणायाम करण्यामागचा हेतू व त्याचे दूरगामी होणारे परिणाम ब्रह्मविद्येमुळे अनुभवायला मिळाले.

मानसशास्त्राशी गेली २५ वर्षे निगडित असलेल्या मला, दुसऱ्यांच्या वैयक्तिक, भावनिक समस्या सोडवताना अनाहूतपणे त्यात गुंतायला व्हायचे. मला स्वतःलाही त्याचा त्रास व्हायचा. परंतु प्राणायाम व स्मरणवर्धक प्रकार नियमितपणे करायला लागल्यानंतर भावनिक दृष्ट्या switch on, switch off होणे सहजपणे जमायला लागले. वारंवार दम्याची गोळी घेण्याचे माझे प्रमाण कमी होत गेले. पूर्वी क्रोसिनची गोळी घेऊन झटपट बरे होण्याकडे कल असायचा. परंतु ब्रह्मविद्येच्या सरावाची सुरुवात केल्यानंतर सहा महिन्यांच्या आतच माझे क्रोसिनचे ॲडिक्शन पूर्णपणे बंद झाले.

व्यवसायाचा एक भाग म्हणून विद्यार्थ्यांबरोबर मनोरुग्णालयात जाणे हा एक परिपाठ असायचा व त्यानंतरचे दोन-तीन दिवस माझ्या स्वतःसाठी अतिशय वाईट जायचे, इतके की, mild tranquilizer ची जरूर भासायची. परंतु या वेळी मात्र हे 'अस्वस्थ' होण्याचे प्रमाण खूपच कमी झाले. मानसशास्त्रामध्ये आम्ही ज्याला compartmentalization म्हणतो, ते या बाबतीत जमू लागले.

प्रत्येक श्वसनप्रकारानंतरचा विश्रांतीपाठ खूप महत्त्वाचा वाटतो. त्यातील प्रत्येक वाक्याचा भावनिक अनुभव घेतला तर मनाला शांत, प्रसन्न वाटते. विशेषतः ध्यानाचा उपयोग आपल्याला रोजच्या दगदगीच्या ताणतणावावर, वैफल्यावर यशस्वीपणे मात करण्यास नक्कीच होतो. एवढे अनुभवकथन करून ब्रह्मविद्या माउलीच्या सर्व साधकांना साधनेकरिता शुभेच्छा देते व हे मनोगत पूर्ण करते. मी संतुष्ट आहे. मी ब्रह्मविद्येचे आभार मानते.

– माधुरी वैद्य



ब्रह्मविद्या-आनंदी जीवनाचा एक राजमार्ग

मला सुरुवातीस वाटले नव्हते की, ब्रह्मविद्या ही इतकी उपयुक्त व अनमोल अशी आयुष्याची दिशा

बदलणारी आनंदाची वाटचाल आहे.

आपण सर्वांनी या आनंदाच्या वाटचालीत सहभागी होऊ या.



आज आपल्याकडे सर्व असूनही मानसिक स्वास्थ्य नावाची गोष्टच संपली आहे. त्यामुळे प्रत्येक जण एका मानसिक तणावाचे अदृश्य ओझे घेऊन जगत आहे. या ओझ्यामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळत आहे. साधे सरळ आनंदी जीवन जगणे अवघड झाले आहे.

सुख मिळविण्यासाठी तुम्ही जगाच्या मागे धावू नका. तुमच्या आतील सुखाचा शोध घ्या. तुम्ही तुमच्या आतील आनंदाचा शोध करू शकला की तुमच्यातील 'सत्य' बाहेर येईल. तुमच्या आतील हे सुख बाहेर पडू द्या आणि जगात प्रवाहित होऊ द्या-पसरू द्या. सुख जगाकडून तुमच्याकडे येत नसते, कारण सुख बाह्य जगात नसते, ते फक्त असल्यासारखे वाटत असते.

योगशास्त्र सांगते की, वाढत्या वयाचे लक्षण शारीरिक आरोग्य, मानसिक संतुलन व आध्यात्मिक तेज हेच आहे. परमेश्वरी नियमांचे यथायोग्य तंतोतंत आचरण करा व अनुभवा. म्हणजे हा योगायोगाचा किंवा नशिवाचा भाग नसून नियमांचा परिणाम आहे, हे उमजेल.

आपले जीवन पूर्णतः श्वासावर-प्राणावर अवलंबून आहे. प्राण हे जीवनाचे गतिचक्र आहे. प्राण सर्वांना स्वास्थ्य-सौंदर्य-जोम-उत्साह-आनंद मिळवून देतो, हीच खरी धनसंपदा आहे.

खऱ्या वर्तमानकाळात निष्कलंक, निरोगी शरीर घेऊन जोमदारपणे मस्तीत, आनंदाने, टवटवीत जगण्यासाठी पुढे या. कारण तुमचा श्वास तुम्हीच घ्यावयाचा आहे. तुमचे जीवन तुम्हीच जगायचे आहे.

ब्रह्मविद्या नव्हे जीवनविद्या!

आनंदाने आपले जीवन आरोग्यसंपन्न कसे जगावे याची जणू गुरुकिल्लीच!

कशाही परिस्थितीत, कशाही प्रसंगी, कोणत्याही वेळी नकारात्मक विचार करावयाचे नाहीत ही ब्रह्मविद्येची

शिकवण आहे. ज्या प्रमाणे आपण रोज सकाळी न चुकता तोंड धुणे, दात घासणे वगैरे करतो, त्याप्रमाणे रोज न चुकता आपले आठही श्वसनप्रकार केलेच पाहिजेत. त्यामुळे आपले शरीर शुद्ध होते.

शरीरातील प्रत्येक पेशी शुद्ध व कार्यक्षम होते. आत्मविश्वास वाढतो, शारीरिक व मानसिक बल वाढल्याचे प्रत्ययास येते. एकूण जीवनशैली बदलत असल्याचा अनुभव येतो. शरीर आणि मन दोन्ही हलके-फुलके होऊन आनंदाच्या वातावरणात तरंगू लागते.

मला सुरुवातीस वाटले नव्हते की, ब्रह्मविद्या ही इतकी उपयुक्त व अनमोल अशी आयुष्याची दिशा बदलणारी आनंदाची वाटचाल आहे.

आपण सर्वांनी या आनंदाच्या वाटचालीत सहभागी होऊ या.

- पुरुषोत्तम बोंगाळे

९३७२४०२६५०



ब्रह्मविद्येच्या सरावाने झालेले लाभ

प्रस्तुत अनुभवकथन हे पत्राद्वारे अभ्यासक्रम करणाऱ्या श्री. परशुराम गोविंद मेढे यांचे आहे. काही वर्षांपूर्वी त्यांनी प्राथमिकचा अभ्यासक्रम पत्राद्वारे पूर्ण केला. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासामुळे व्यक्तिमत्त्वामध्ये झालेले आमूलाग्र बदल त्यांनी या कथनामध्ये नोंदले आहेत. पंधरा - पंधरा तास काम करण्याची क्षमता कशी विकसित झाली ते त्यांच्याच शब्दांत सादर करित आहोत.

मला झालेले लाभ :-

१. मणकेदुखीत बराचसा फरक जाणवत आहे. पाठीच्या कण्यातील मणका क्रमांक ५ व ६ मध्ये गॅप निर्माण झाल्यामुळे तिथे वेदना होत होत्या. त्या आता कमी झाल्या आहेत. या परिणामाबाबत मी माझ्या ऑर्थोपेडिक डॉक्टरनाही निवेदन केले आहे. कोणतेही पेनकिलर आता मला घ्यावे लागत नाही.
२. डाव्या गुडघ्याचे दुखणे थांबलेले आहे. तसेच दोन्ही पाय दुखावयाचे थांबलेले असून सांधेदुखी बऱ्याच प्रमाणात म्हणजे ७५ ते ८० टक्के थांबलेली आहे. त्याचप्रमाणे टाचा दुखणे पूर्णपणे बंद झालेले आहे.
३. गेली कित्येक वर्षे शांत झोप येत नव्हती. त्यामध्ये आमूलाग्र बदल होत गेले, आणि गेले पाच महिने अत्यंत शांत झोप येते. मध्येच अपरात्री जाग येत नाही. चांगली व स्वस्थ झोप मिळाल्यामुळे दुसऱ्या दिवशीचे दैनंदिन कामकाज दुष्पट उत्साहाने पार पडत आहे. यापूर्वी बऱ्याच वेळा ताणतणावामुळे झोपेच्या गोळ्या घ्याव्या लागायच्या, मात्र आता एकही गोळी घ्यावी लागत नाही.
४. बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी झालेला आहे. व त्यात सुधारणा झालेली आहे.
५. उजव्या कुशीवर खांदेदुखीमुळे झोपणे अवघड होत होते. आता खांदेदुखी पूर्णपणे बंद होऊन दोन्ही

कुशीवर आरामदायक झोप घेता येते.

६. अतिउच्च रक्तदाब आता नॉर्मलमध्ये (८०-१२०) आहे. गेल्या पाच महिन्यांमध्ये रक्तदाब तपासणीची गरज भासलेली नाही.
७. ध्यान व प्राणायाम मांडी घालून कोणताही त्रास न होता करता येतो.
८. पाच महिन्यांमध्ये अंदाजे पाच किलो वजन कमी झाले. विशेष म्हणजे रोजच्या आहारात कोणताही बदल न करता आणि कोणतेही डाएटिंग न करता वजन घटले आहे.
९. स्मरणशक्तीत फरक झालेला जाणवत आहे.
१०. स्वभावातील चिडचिड थोड्याफार प्रमाणात कमी झालेली आहे. शरीरामधील सुस्ती जाऊन शिथिलता जाणवत नाही. सर्वच अवयव नॉर्मलपणे कार्यरत वाटतात.

एकंदरीत सर्व शरीराचे अवयव दुरुस्त होऊन नवचैतन्य निर्माण झाल्यासारखे वाटत असून सर्वच बाबतीत उत्साह द्विगुणित झाला आहे. माझ्यामध्ये झालेला हा फरक इतरांनाही जाणवत असून त्यांच्याकडूनही तशी विचारणा होत आहे, हेच या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाचे यश म्हणावे लागेल.

- परशुराम मेढे

८ २६२०२०२, २६२८१३०



ब्रह्मविद्येचे ऋण

सस्नेह नमस्कार !

सुरुवातीच्या काळात (म्हणजे साधारण दोन महिने) प्रत्येकाला ब्रह्मविद्या समजायला अवघड वाटते, तसेच माझ्या वडिलांच्या बाबतीत झाले होते. वारंवार त्यांना समजावून सांगितले तरी ते नाही म्हणत नसत, परंतु प्रत्येक वेळी वेगवेगळी कारणे ब्रह्मविद्येपासून (माझ्या कटकटीपासून) वाचण्यासाठी ते शोधतच असत. पण मी त्यांचे सगळे प्रयत्न हाणून पाडले. त्यांच्या समस्यांवर उत्तर देत राहिलो.

काही दिवसांनी त्यांना आपोआप ओढ लागली, आणि बाकीचे क्लास त्यांनी स्वतःहून पूर्ण केले. आम्ही जिंकलो ! आता ते स्वतःहून सकाळी आणि संध्याकाळी रोज दीड तास ब्रह्मविद्या करतात.

माझे वडील 'ब्रह्मविद्या नियमित साधक' होण्याआधी अंगदुखी, आळस, निराशा यांनी ग्रासलेले होते. जवळ-

जवळ १६ वर्षे ते औषधाच्या गोळ्या घेतात. त्यांना कुष्ठरोग झाला होता. तेव्हापासून आजपर्यंत ते वेगवेगळ्या प्रकारच्या गोळ्या घेत आहेत.

मध्येच कधीतरी त्यांचे हातपाय वाकडे व्हायचे. सूज यायची आणि या कळा असह्य होत. इतक्या की जीव द्यावासा वाटायचा. परंतु हातपायाची सूज तर बंद झालीच, पण अंगदुखीही पूर्णपणे गेली. अबोल होत चाललेले आणि आयुष्याला कंटाळलेले माझे वडील ब्रह्मविद्येचे कौतुक करताना मला मूक करतात. आणि पूर्वी, मला असे करता यायचे नाही हे सांगताना जेव्हा चपळपणे शरीराच्या हालचाली करतात, तेव्हा माझे डोळे ओले होतात. आता ते म्हणतात, "मला खूप आनंदी, उत्साही आणि भरपूर जगावंसं वाटतंय."

म्हणून ब्रह्मविद्येचा मी खूप खूप ऋणी आहे.

- मनोज शेळके

सादर कथितो स्वानुभव

मेंदूवरील गंभीर आघात व शस्त्रक्रिया झाल्यानंतर अनेक शरीर असंतुलनांचा सामना श्री. विनोद शा. एडवणकर यांना करावा लागला. यातून सहीसलामत बाहेर पडण्यासाठी ब्रह्मविद्येने कसा हात दिला, त्याचे इतिवृत्त...

माननीय गुरुजन, ब्रह्मविद्या साधक संघ परिवार यांस माझा सस्नेह नमस्कार !

'ब्रह्मविद्या : अबाधित आरोग्याची तुमची गुरुकिल्ली' माहितीपत्रिकेत वाचलेल्या ह्या उक्तीचा माझा स्वानुभव इथे कथन करतो आहे.

१६ ऑक्टोबर २००४ रोजी अंगणात पडून माझ्या डोक्याच्या डाव्या बाजूला मुका मार लागला. काही क्षण झणझणले व पंधरा मिनिटे चौळल्यानंतर बरे वाटले. पण लगेच बर्फ न लावण्याची घोडचूक करून पुढील आजार स्वतःवर ओढवून घेतला. चार-पाच दिवसांनी डोके मधेमधे दुखू लागले. विस्मरण होण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत गेले. ५ नोव्हेंबर २००४पासून सारखी ग्लानी येऊ लागली.

८ नोव्हेंबरला संध्याकाळी साडेसात वाजता उजव्या पायाच्या घोट्याच्या खालील भागाला बधिरता येऊन चालता येईना व डोळ्यांवर सारखी झापड येऊ लागली. माझ्या कुटुंबीय डॉक्टरांना, डॉ. मकरंद मोघे यांना, घरी पाचारण केल्यानंतर त्यांनी तपासले व मला त्वरित इस्पितळात दाखल होण्याचा सल्ला दिला. त्याप्रमाणे रात्री अकरा वाजता इस्पितळात दाखल झालो. मध्यरात्री सर्व आवश्यक चाचण्या केल्या. सर्व निकाल चांगले होते.

शेवटी मोठ्या डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार ९ नोव्हेंबरला दुपारी १२ वाजता गिरगाव चौपाटीजवळ असलेल्या क्लिनिकमध्ये सी.टी. स्कॅन ऑफ ब्रेन (CT Scan of Brain) करण्यात आले. त्याचा निकाल खालीलप्रमाणे

❖ श्रीमती सुलोचना लक्ष्मण गावडे(आई) यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : उज्वला लक्ष्मण गावडे ❖

❖ पृष्ठदान : अनिल बळवंत राव ❖



होता—The large extra-axial collection over left fronto-parietal region is an acute to subacute subdural hematomia. There is a subfalcine shift to right with compression of left lateral and third ventricle.

त्याप्रमाणे ११ नोव्हेंबर २००४ रोजी दुपारी ३ वाजता ब्रीच कॅन्डी इस्पितळात शस्त्रक्रिया करण्यात आली. १७ दिवसांनी घरी पाठविण्यात आले. नंतर दिवसेंदिवस चालताना सारखा तोल जात असे. डॉक्टरांनी दिलेल्या EPTON गोळ्यांचे दुष्परिणाम झाले आहेत, असे मार्च २००५ मधील झालेल्या रक्ततपासणीत आढळून आले. गोळ्या बदलण्यात आल्या तेव्हा थोडा फरक वाटू लागला. तरीसुद्धा जून महिन्यापर्यंत काठीची मदत घ्यावी लागत होती.

जून महिन्यापासून प्राणायाम, ध्यान व स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार करण्यास एका नातेवाइकाच्या सांगण्यानुसार सुरुवात केली. नंतर २२ आठवड्यांच्या प्राथमिक वर्गात दाखल झालो. नित्य सरावाने ऑगस्ट २००५ पासून तोल जाणे थांबले. धाप कमी झाली. सकाळच्या वेळेस फिरावयास जाताना उत्तम प्रकारे जोरात चालू शकतो. स्मरणशक्तीमध्ये चांगली सुधारणा झाली. एकंदरीत आतापर्यंत ८० टक्के लाभ झाले आहेत. खात्री आहे की, ब्रह्मविद्येच्या नित्य सरावाने १०० टक्के गुण येईल. त्याबद्दल ब्रह्मविद्या साधक संघाचा मी फार ऋणी आहे. नमस्कार!

— विनोद एडवणकर

माझे मनोगत

ब्रह्मविद्येमुळे मला जीवनाचा अर्थ समजला. मनुष्य सुखी का होतो? दुःखी का होतो? हे मला आता समजले व हेही समजले की, प्रत्येक जण त्या परमेश्वराचा अंश आहे. त्याला जे शक्य आहे ते सर्व मला शक्य आहे व तो जसे वागेल तसे मी वागले पाहिजे.

माझे गुरू व माझी माउली ब्रह्मविद्या तुम्हांस माझा साष्टांग नमस्कार! मी फेब्रुवारी २००५ मध्ये 'ब्रह्मविद्या प्राथमिक'ला प्रवेश घेतला. प्रथमपासूनच माझ्या जीवनात अशी काही संकटे आली की मी त्याचा नेहमी शोध घेत असे, की असे का घडते?

आपण आपल्याभोवती विविध प्रकारची माणसे बघतो. काही प्रामाणिकपणे प्रयत्न करतात, काही देवाधर्माच्या व बुवांच्या मागे असतात. आपण अशीही विसंगती बघतो की प्रामाणिकपणे कष्ट करणारा व हुशार मनुष्य मागे असतो. पण हे असे का होते?

मी अशीही काही माणसे पाहिली आहेत की, ती आयुष्यात संकटावर संकटे भोगतात, पण कायम आनंदी असतात, व ज्यांना जीवनाकडून सर्व काही मिळाले आहे तरीही ती दुःखी असतात. मग हे असे का? माझा शोध चालूच होता.

मला २००४ मध्ये पाठदुखीचा प्रचंड त्रास झाला. मला चालताना खूप त्रास होत असे. माझे काका श्री. माधव दांडेकर यांनी मला हा कोर्स करण्याचा सल्ला दिला. पहिल्या सहा महिन्यांतच मला शारीरिक परिणाम खूपच चांगले जाणवले. माझी पाठदुखी पूर्ण नाहीशी झाली व मला वरील सर्व प्रश्नांची उत्तरेही मिळाली.

ब्रह्मविद्येमुळे मला जीवनाचा अर्थ समजला. मनुष्य सुखी का होतो? दुःखी का होतो? हे मला आता समजले व हेही समजले की, प्रत्येक जण त्या परमेश्वराचा अंश आहे. त्याला जे शक्य आहे ते सर्व मला शक्य आहे व तो जसे वागेल तसे मी वागले पाहिजे. मी जसजसा कोर्समधून पुढे जात होतो, तसेतसे जीवनाचे रहस्य माझ्यापुढे उलगडले जात होते. माझ्या भ्रामक कल्पना, अंधश्रद्धा निघून गेल्या. नवस बोलण्याने काहीतरी प्राप्त होते, शनिवारी मारुतीला प्रदक्षिणा व उपवास करण्याने

❖ पृष्ठदान : संजय गुरुनाथ ठाकूर ❖

❖ वडील कै.मोरेश्वर बाळकृष्ण जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ.शालिनी शरद जोशी ❖



काही प्राप्त होते, इ. श्रद्धा गळून गेल्या. कारण माझी बैठक शास्त्रावर आधारित वनू लागली. रोज संध्या करणारे व देवाची नित्यनेमाने पूजा करण्याने तुम्ही योग्य जीवन जगता का, हा प्रश्न मला पडू लागला. मनुष्य केवळ अन्नावर जगतो हा भ्रम दूर झाला. “जसा मी विचार करतो तसाच मी होतो व आज जो मी आहे, त्याला मी व फक्त मीच जबाबदार आहे,” याची खात्री पटली.

विचार, भावना, क्रिया, योग्य जाणीव, योग्य प्रयत्न आणि योग्य निश्चय यांचे कोडे माझ्यासमोर उलगडले. भोवतालची परिस्थिती कशीही असली तरी आपण आनंदी राहिले पाहिजे हे समजले. ध्यानार्फत चांगले विचार, चांगल्या भावना व त्यामुळे होणारी क्रिया व प्राप्त होणारे फळ यांचा परिणाम जाणवला. जे शिकले ते जगले पाहिजे,

याचा अर्थ समजला.

चांगले काम करूनसुद्धा मला चांगले प्रमोशन मिळाले नव्हते, पण मी नाराज झालो नव्हतो. आनंद, उत्साह कायम ठेवला आणि माझ्या मनेजरने तीन महिन्यांतच

वरिष्ठांकडे माझ्या प्रमोशनची शिफारस केली व मला ते मिळाले.

आणखी एक विशेष आवर्जून सांगावेसे वाटते ते म्हणजे, पूर्वीचा माझा रागीट

स्वभाव कमी होऊन शांत झाला आहे, असे माझे सहकारी व कुटुंबीयांचे मत आहे.

प्राण, नाद, तेज यापलीकडील ब्रह्मविद्ये, मी तुला शरण आलो आहे. मी तुझे आभार मानतो. कृतज्ञता व्यक्त करतो.

– अजय दांडेकर

माझी श्रद्धा-ब्रह्मविद्या

जीवनाकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन मला ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाला.

मी असे म्हणतो की, “आपले यश आपल्याच हातात आहे.”

ब्रह्मविद्येला माझ्या पुनःपुन्हा नमस्कार !

गेली ३५ वर्षे प्रसिद्ध, सर्व सुविधांनी सुसज्ज अशा विलेपार्ल्यातील नानावटी हॉस्पिटलमध्ये Co-ordinator या पदावर मी कार्यरत आहे.

गेली १० वर्षे मला डायबेटीस आहे. मी ते कंट्रोलमध्ये ठेवले आहे. पण अचानक २० एप्रिल २००५ ला पहाटे ४ वा. उठून बाथरूमला गेलो आणि छातीत असह्य वेदना होऊ लागल्या. घरच्यांनी मला ताबडतोब नानावटी हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट केले. नेहमी पाच तास मी माझ्या वेदनांशी लढत होतो. सतत पेशंटबरोबर असणारा मी, त्यांच्या कुटुंबाला दिलासा देणारा मी, आज स्वतःच पेशंट होऊन डॉक्टर आणि नर्ससच्या गराड्यात होतो. माझी पत्नी, माझी मुलेही माझ्या डोळ्यासमोरच होती.

डॉक्टरांच्या तपासण्या चालूच होत्या. माझी अॅन्जोग्राफी झाल्यावर असे आढळले की, हृदयाची आर.सी.ए. राईट कॉरनरी ९० टक्के ब्लॉक झाली आहे. ताबडतोब अॅन्जोप्लास्ट करण्यात आले. डॉक्टरांनी दोन आठवडे आराम करण्याचा सल्ला दिला, तरीही आठव्याच दिवशी नेहमीप्रमाणे माझ्या बारा-तेरा तासांच्या कामाच्या प्रवासाला सुरुवात झाली.

गेल्या वर्षी मी इथेच ज्योतिषशास्त्राचा प्राथमिक अभ्यासक्रम पूर्ण केला. दरम्यान अखिल महाराष्ट्रीय ज्योतिषशास्त्रीय संमेलनात मला सौ. रानडे मॅडम भेटल्या. त्यांना मी माझी सर्व हकीकत सांगितली. त्या वेळी त्यांनी मला ब्रह्मविद्या शिकण्याचा सल्ला दिला. दुसऱ्या दिवशी

❖ पृष्ठदान : संजय कमलाकांत कुलकर्णी ❖

❖ डी.एन.मार्कडे आणि कुटुंबीय यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : दत्ताराम नारायण मार्कडे ❖



स्वतः फॉर्म आपणून भरून घेतला आणि ४ जुलै ०५ पासून मी ब्रह्मविद्येच्या पहिल्या पाठाला सुरुवात केली. पहिल्या पाठाला जाऊन आल्यावर ठरवले की, एकसुद्धा पाठ चुकवायचा नाही.

अपुरा वेळ असतानासुद्धा नियमित श्वसनप्रकार व प्राथमिक अभ्यासक्रमात शिकवल्या जाणाऱ्या ध्यानाच्या सोप्या पद्धतीमुळे दोन्ही आजारांवर असलेले (डायबेटीस आणि हार्टप्रॉब्लेम) गोळ्यांचे प्रमाण अर्ध्यावर आले. नुकतीच माझी स्ट्रेस टेस्ट झाली. Iees Report ह्यातही फरक जाणवला. पूर्वी मी फक्त सात मिनिटे चालू शकत होतो. मात्र आता स्ट्रेस टेस्ट केल्यावर मी बारा मिनिटे चालू शकलो. रेल्वेचे जिने चढणे-उतरणे मला कठीण जायचे. फार दम लागायचा, थकवा यायचा. पण आता तो जाणवत नाही. माझ्या हृदयाची कार्यक्षमता वाढली

आहे. माझे डॉक्टरसुद्धा चकित झाले. यावर त्यांना मी शिकत असलेल्या ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाबद्दल सांगितले.

गुरुजनांकडून उत्तम प्रेरणा घेऊन वृद्धनिर्धाराने श्रद्धापूर्वक सराव सुरू केला. खूप उत्साही वाटू लागले, आनंदी वाटू लागले. मानसिक व शारीरिक क्षमताही खूप वाढली. हे सर्व मला या ब्रह्मविद्येने शक्य झाले. आणि माझ्या आजारपणामुळे त्रस्त झालेला मी पुन्हा जीवनातील छोट्या छोट्या गोष्टींतून आनंद घेऊ लागलो. जीवनाकडे बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन मला ब्रह्मविद्येमुळे शक्य झाला. मी असे म्हणतो की, “आपले यश आपल्याच हातात आहे.”

ब्रह्मविद्येला माझा पुनःपुन्हा नमस्कार !

— रत्नाकर सावंत

८ ५६०४६६३०

आनंद व आरोग्यासाठी ब्रह्मविद्या

श्वास व विचारांना योग्य सवयी लावणारे हे शिबिर दिवसभर आपल्याला ताजेतवाने व उत्साही राहण्यास शिकवते. योग्य श्वसनामुळे आपली सगळी कार्ये नीट चालतात, तसेच योग्य विचारामुळे मन धैर्यशाली होते, भव्यदिव्य कार्य करण्यासाठी तयार होते. हे ब्रह्मविद्येशिवाय इतरत्र शिकण्यास मिळत नाही.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाच्या वर्गाला जायचे ठरले, तेव्हा मनामध्ये खूप उत्सुकता व प्रश्न होते. गेल्या दहा वर्षांपासून अनेक आध्यात्मिक पुस्तकांचे वाचन चालू असल्याने ब्रह्म म्हणजे काय, इतपत समज होती. पण ब्रह्मविद्या असा विषय कधीही वाचनात / ऐकिवात आला नव्हता. अनेक नवीन गोष्टी या २२ आठवड्यांमध्ये शिकण्यास मिळाल्या. श्वसनाचे सोपे तंत्र व शरीरामध्ये अधिकाधिक प्राणवायू व प्राणशक्ती प्रदान करणारे प्राणायामाचे प्रकार आपल्यामध्ये निश्चित कायापालट करतात. निरोगी-स्वस्थ शरीर व शांत-स्थिर मनाची प्राप्ती हे ब्रह्मविद्या वर्गाचे ठळक लाभ दिसून येतात. नकारात्मक विचारामुळे आपल्या जीवनाची बॅटरी कशी संपत जाते, हे या अभ्यासक्रमात समजले. मनामध्ये पूर्वी कायम दुखण्यासंबंधी, आजारासंबंधी विचार यायचे. याशिवाय

इतर प्रकारचे नकारात्मक विचारही या अभ्यासक्रमानंतर कमी झाल्याचे जाणवले. आशावादी, आनंदी व समाधानी वृत्तीकडे माझी वाटचाल सुरू झाली. नलिकाविरहित ग्रंथी त्यांच्या जैवरासायनिक कार्यातून आपल्या शरीर व मनावर कसा प्रभाव टाकतात हे उत्तम प्रकारे या कोर्समध्ये शिकण्यास मिळते. ‘आपण जसा विचार करता, तसेच आपण असतो’ ह्या साध्या तत्त्वाचे अत्यंत उत्तम स्पष्टीकरण / विवरण या अभ्यासक्रमात शिकण्यास मिळते. आपले उर्वरित आयुष्य किंवा मानसिकता बदलण्याची क्षमता या वाक्यामध्ये दडलेली दिसून येईल. ध्यानसमयी आपले अर्धज्ञात मन प्रभावित होते व त्या वेळी आपण जसा विचार करू तसे आपण स्वतःला घडवू शकतो. हे ज्ञान इतर कोठेही मिळणार नाही. गेल्या काही महिन्यांमध्ये या तंत्राचा वापर करून मी माझ्या अनेक

❖ वडील श्री. रामचंद्र महादेव परांजपे (ठाणे) यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान-सौ. शर्मिला अनंत बापट ❖

❖ पृष्ठदान : जयंत मुकुंद फडके ❖



वाईट सवयी व आळशीपणावर मात करण्याचा प्रयत्न करत आहे, आणि विशेष म्हणजे त्यात यश येताना दिसून आले. बलशाली अर्धज्ञात मनाचा वापर करून आपण स्वतःला उच्चध्येयाप्रत सहज नेऊ शकतो, यात कोणतीही शंका नाही. कंटाळा, अज्ञान व आळस ह्यामुळे आपल्याकडून साधनाच काय किंबहुना जीवनातील कोणतेही भव्य-उदात्त काम पार पडणार नाही. ब्रह्मविद्या आपल्यातील योग्य जाणीव, योग्य निश्चय, योग्य भाषण, योग्य वर्तन, योग्य प्रयत्न, योग्य आनंद, योग्य जीवनक्रम इ.ची जाणीव सचेतन करते. प्रतिकूल परिस्थितीमध्येदेखील नकारात्मक विचार येऊ न देण्याचे शास्त्र ब्रह्मविद्या ठसवते. अशक्य व अडचणी हे शब्द हद्दपार करण्यास ब्रह्मविद्या प्रवृत्त करते. एखादे वेळी काम हळू किंवा उशिरा होईल, पण मला ते काम जमणार नाही अशी माझी पूर्वीची मनामध्ये असलेली धारणा काढून फेकण्यास ब्रह्मविद्या वर्गाची खूप मदत झाली.

श्वास व विचारांना योग्य सवयी लावणारे हे शिबिर दिवसभर आपल्याला ताजेतवाने व उत्साही राहण्यास शिकवते. योग्य श्वसनामुळे आपली सगळी कार्ये नीट चालतात तसेच योग्य विचारामुळे मन धैर्यशाली होते,

भव्यदिव्य कार्य करण्यासाठी तयार होते. हे ब्रह्मविद्येशिवाय इतरत्र शिकण्यास मिळत नाही. आपली क्षमता कमी पडत असल्यावर योग्य निश्चय व योग्य विचार आपल्याला मार्ग दाखवून ध्येयाकडे पोहोचवतो व आपले जीवन यशस्वी होते.

शरीर, मन व बुद्धीच्या आरोग्यात भर टाकणारे श्वसनप्रकार हे खूप उशिरा शिकण्यापेक्षा तरुण वयात, बालवयातच शिकण्यास मिळाल्यास जीवनातील यश दुपटीने वाढेल. ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम जितक्या लवकर होईल, तितक्या लवकर आपले यश वाढत जाईल. आजारपण, वार्धक्य, नैराश्य, संशय, अपयश, मृत्यू, म्हातारपण या सर्व कल्पनांना दूरवर फेकून देण्याची शक्ती ब्रह्मविद्येमध्ये निश्चित आहे.

शारीरिक स्तरावर माझी पाठदुखी, मानदुखी दूर होण्यास ब्रह्मविद्येमुळेच मदत झाली. वारंवार होणारी सर्दी सध्या थांबली आहे. शारीरिक व्याधींची भीती वाटेनाशी झाली आहे. आरोग्यसंपन्न व आनंदी जीवनासाठी सर्वांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यासक्रम पूर्ण करण्याचा विचार करावा, असा आग्रहाचा सल्ला मी आपल्या सर्वांना देत आहे.

– सं. श्री. भोंगे

जीवन : कालचे, आजचे आणि उद्याचे

आरोग्याचे, मनाचे, क्षमता व पात्रता वाढविण्याचे सर्व औषधी, जीवनाच्या फलिताचे उत्तर, मनातील उद्याचे चित्र साकारण्याचे प्रयत्न, जगण्याचा योग्य मार्ग आकलण्यासाठी, नकारात्मक विचारच बदलवून सकारात्मक करण्याचे विशिष्ट प्रयत्न ब्रह्मविद्येत अंतर्भूत आहेत.

पाच वर्षांपासून मधुमेहाने मी त्रस्त आहे. सात-आठ महिन्यांपासून तर मनाने समाजमनाच्या पारंपरिक रूढी (आजार-वृद्धत्व-मृत्यू) च्या चक्रातून ज्या विचार करतात त्याच चक्राच्या अंतिम टप्प्यात अकालीच पकड घेतली होती. व त्याकारणे मी मधुमेहाची औषधी पूर्णपणे बंद केली होती. त्यामुळे शरीरपण मधुमेहाच्या अंतिम टप्प्यात होते. असेच आजचे जीवन धकाधकीमुळे अकाली

वृद्धत्वाकडे झुकते. याच विचारांना ब्रह्मविद्या छेद देते. आरोग्य, तारुण्य, जीवन या रूढी मनात रुजवण्याचे कार्य करते.

वर्तमानपत्रामधील 'ब्रह्मविद्या-आरोग्याची गुरुकिल्ली' वाचले व पाच दिवसांचा कोर्स केला. चौथ्या व पाचव्या दिवसापासून मात्र प्रकृतीवर चांगला परिणाम झाला याची नोंद करावीशी वाटते. अनेक बारीकसारीक अनुभव

❖ मातोश्री प्रतिभा नारायणराव रंजलकर यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : अरुण नारायणराव रंजलकर ❖

❖ पृष्ठदान : एक साधक ❖



घेतले. जीवनातील माणसाची मूळ इच्छा 'तरुण असणे' हा विचार केंद्रीभूत करून ही साधना आहे. कारण सर्व धडाडी, हिरीरी ही तारुण्यातच असते. सर्व प्रकारची कामना तारुण्यात पूर्ण व्हावीशी वाटते आणि केवळ वृद्धत्वाकडे पाहताना कल्पनेनेच अवसान गळल्यासारखे होऊन धैर्य कमी पडते.

आरोग्याचे, मनाचे, क्षमता व पात्रता वाढविण्याचे सर्व औषधी, जीवनाच्या फलिताचे उत्तर, मनातील उद्याचे चित्र साकारण्याचे प्रयत्न, जगण्याचा योग्य मार्ग आकलण्यासाठी, नकारात्मक विचारच बदलवून सकारात्मक करण्याचे विशिष्ट प्रयत्न ब्रह्मविद्येत अंतर्भूत

आहेत. त्यासाठी ते जे साधना देतात ती मात्र साधकाने नियमित करणे आवश्यक आहे. कारण अनुभव त्यालाच घ्यायचा आहे.

२०१० पर्यंत ब्रह्मविद्येच्या परिवाराचे संपूर्ण महाराष्ट्रीय साधक व्हावेत अशा संकल्प्यातूनच नागपूरला झालेल्या प्राथमिक स्तरावरच्या या वर्गाला उत्तम प्रतिसाद तर होताच, परंतु या परिवाराचे शिक्षक व मार्गदर्शक यांच्या अथक परिश्रमाने हा प्रयत्न उत्तमरीत्या संपन्न झाला व त्यातून जवळजवळ ४०-५० साधकांनी लाभ प्राप्त केला.

- ज्योती बढे

ब्रह्मविद्या-एक चमत्कार

आपणच निर्माण केलेल्या चिंता, विवंचना, अडचणी व भीती ह्यांचा विचार न करता सर्व काही चांगलेच होईल, असा होकारात्मक विचार मी ब्रह्मविद्येमुळेच करायला शिकले. आपण जसे म्हणू तसेच होणार! मग चांगला विचार का करू नये?

प्रिय भाग्यवंत साधक हो, नमस्कार! (मुद्दामहून आपणा सर्वांना भाग्यवंत म्हटले आहे. कारण ब्रह्मविद्या म्हणजे काय? या सहा महिन्यांमध्ये आश्चर्यकारक, अद्भुत असे सत्याचे ज्ञान करून दिल्याबद्दल माझ्यामध्ये जो बदल झाला आहे, त्याबद्दल मी त्यांचे आभार मानते.)

ब्रह्मविद्या म्हणजे काय असते, हे सुरुवातीला मला देखील माहीत नव्हते. ते जाणून घ्यायची इच्छा तर होती, पण योग येत नव्हता. कारण मी गुडघेदुखीने त्रस्त होते. गुडघ्यात पाणी भरले होते. सूज होती. इंजेक्शन देऊन डॉक्टरांनी पाणी काढले. तसेच गोळ्या, औषधे चालू होती. सर्वांगावर सूज आली होती, जडपणा आला होता, चालणे शक्य होत नव्हते. एकदा उठले की बसवत नसायचे आणि बसले की उठवत नसायचे. दर महिन्याला नवीन डॉक्टर. प्रत्येकाच्या अनुभवाने लोक मला जे सांगायचे त्यांच्याकडे मी जायची. मात्र गुण शून्य!

अशातच एकदा मैत्रिणीने सांगितले की, तू ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला जाऊन तर बघ! तुझ्या चिंता, विवंचनेने तू त्रस्त

झाली आहेस. मनाचा आजार तूच गुडघ्यावर घेऊन बसलीस. बघ तुला फायदा होतो का? कुतूहल म्हणून मी प्रस्तावनेला आले. आणि त्याच दिवशी मला खूप बरे वाटले. त्यामुळे मी ठरविले की, खरंच, आपणसुद्धा ब्रह्मविद्या शिकावी. मग काय, मनाचा निश्चय पक्का झाला व मी नियमित ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला यायला लागले. हळूहळू मला असे जाणवत गेले की, माझे गुडघ्याकडे लक्ष कमी होऊन साधनेवर भर पडत चालला आहे. तसतशी मी साधनेसाठी व ध्यानासाठी पहाटे ५.३० वा. उठून वेळ देऊ लागले. दिवस सुरू होण्याअगोदर मी हे करत गेल्याने माझ्यात आपोआपच बदल होत गेला. मी नोकरी करते. कामात शांत राहू लागले. चिडचिड कमी झाली. माझ्यातला बदल माझ्या मुलाला फारच जाणवला. ब्रह्मविद्येमुळे आपल्या आईची गुडघेदुखी कशी बरी होत गेली, आता आई आपल्याला डॉक्टरांकडे चल म्हणून सांगत नाही, हे त्याला जाणवले.

आता मी ब्रह्मविद्येच्या आधारावर व्यवस्थितपणे कुठेही

❖ स्व. नगीनदास पंड्या यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : शशिकांत नगीनदास पंड्या ❖

❖ कै. सौ. मालती कमलाकर जोशी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. अर्चना मिलिंद जोशी ❖



अगदी विनधास्तपणे जाऊ शकते. चार जिने चढू शकते. आपणच निर्माण केलेल्या चिंता, विवंचना, अडचणी व भीती ह्यांचा विचार न करता सर्व काही चांगलेच होईल, असा होकारात्मक विचार मी ब्रह्मविद्येमुळेच करायला शिकले. आपण जसे म्हणू तसेच होणार! मग चांगला

विचार का करू नये ?

खरंच, ही ब्रह्मविद्या माझ्यासाठी जादू, एक चमत्कार आहे.

– यशोदा गवळी

सकारात्मक विचाराची महती

जीवनाला आकार देणाऱ्या ब्रह्मविद्येबद्दल मी आपणा सर्वांच्या वतीने कृतज्ञता व्यक्त करतो.

मला लहानपणापासून अध्यात्माची आवड आहे. गेली २८ वर्षे मालाड (प.) येथे डेंटिस्ट म्हणून प्रॅक्टिस करित आहे. लहानसहान आजारांवर अॅलोपॅथिक औषधे घेणे हा नियम झाला. दीड वर्षापूर्वी औषधांनी आटोक्यात न येणारा मलेरिया (रेझिस्टंट मलेरिया) ह्या विकाराने आजारी होतो. त्यासाठी दहा महिने वेगवेगळी औषधे घ्यावी लागली. त्याचा दुष्परिणाम स्मरणशक्तीवर झाला. नित्य परिचयातील व्यक्तींची नावेसुद्धा आठवत नसत. बोलताना साधे साधे शब्द विसरले जात.

मित्रांकडून / पेशंटकडून, 'ब्रह्मविद्येच्या वर्गात' स्मरणवर्धक श्वसनप्रकार शिकवला जातो, ही माहिती मिळाली होती. २५ डिसेंबर ०५ रोजी बोरिवली (प.) ब्रह्मविद्या साधक संघाच्यावतीने एका प्रकट कार्यक्रमाचे आयोजन केले होते. त्या कार्यक्रमाला उपस्थित होतो. जानेवारी ०६ पासून सुरू होणाऱ्या ब्रह्मविद्या वर्गाला नियमितपणे उपस्थित राहण्याचा निश्चय केला. तीन ते साडेतीन महिने प्रामाणिकपणे श्वसनप्रकार व ध्यान ह्यांचा सराव केला. दोन महिने पूर्ण झाल्यानंतर माझ्यातील एक बदल माझ्या पत्नीला आढळून आला. पूर्वी झोपेत मी जोराने घोरत असे, ते घोरणे पूर्णपणे बंद झाले. पूर्वी काही औषधे घेऊनही घोरणे बंद झाले नव्हते. हा बदल पूर्णपणे अनपेक्षित होता. त्यामुळे कुटुंबीयांनी ब्रह्मविद्येसाठी मला प्रोत्साहन दिले. स्मरणशक्तीही गेल्या साडेतीन महिन्यांत बऱ्यापैकी सुधारली. थकवा कमी होऊन उत्साह वाढू लागला. उत्साह पूर्ण दिवसभर राहतो, असा अनुभव आला.

'चुंबकीय स्पंद' श्वसनप्रकाराचा तसेच त्याच्यानंतरचा

विश्रांतीपाठाचा अभ्यास गोरेसरांनी करून घेतल्यावर आठ-दहा दिवसांनंतर एक वजनदार वस्तू उचलताना पोटावर खूप दाब आला. त्या रात्री पोटात खूप दुखू लागले. झोप आली नाही. दुसऱ्या दिवशी सकाळी नेहमीप्रमाणे 'अभ्यास' करणे अशक्य झाले. दुपारी डॉक्टरांना भेटून औषधोपचार, आवश्यकता असल्यास इतर चाचण्या करून घ्याव्यात असा विचार करू लागलो. पोटदुखीमुळे झोपसुद्धा लागत नव्हती. श्वसनप्रकार जमत नव्हते. तेव्हा विश्रांतीपाठ तरी वाचू या, असा विचार केला. चुंबकीय स्पंद श्वसनप्रकाराचा विश्रांतीपाठ वाचण्यात आल्यावर आपल्यावर आजारपणाची / दुखापतीची कुठलीही कल्पनासुद्धा करायची नाही, असा निश्चय केला. 'पोटातील आतडी ठीक होत आहेत. आतड्यांना विश्रांती मिळत आहे. पोटावर अचानकपणे आलेला दाब व त्याचे दुष्परिणाम हळूहळू कमी होत आहेत,' असा विचार दोन ते अडीच तास केला. दुपारपर्यंत पोटाचा त्रास पूर्णपणे कमी झाला. कुठलेही औषध घ्यावे लागले नाही.

आपण सर्वांनी ब्रह्मविद्येचा अभ्यास प्रामाणिकपणे केल्यास एखाददुसरा नाही तर अनेक सुखद अनुभव आपल्या सर्वांना येतील ह्याची मला खात्री आहे. जीवनाला आकार देणाऱ्या ब्रह्मविद्येबद्दल मी आपणा सर्वांच्या वतीने कृतज्ञता व्यक्त करतो.

धन्यवाद !

– नरेंद्र देशपांडे

८-९८९२०७७२४९

❖ पृष्ठदान : डॉ. पुष्पा सेजपाल ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. अभिमन्यू प्रभाकर म्हात्रे ❖



ब्रह्मविद्या निरोगी-आयुष्याची तरतूद

ब्रह्मविद्या म्हणजे अनेकविध व्याधींचे निराकरण करणारा रामबाण आहे. यातील अष्टांग राजमार्ग म्हणजे, निरोगी व निरामय जीवनाच्या कोंदणातील अमूल्य असे हिरे आहेत.

श्वास आणि विचार अशा ब्रह्मविद्येच्या दुधारी तलवारीच्या साहाय्याने आपण आपल्या जीवनातील अनेक शारीरिक व मानसिक व्याधींचे पानिपत करू शकतो. ब्रह्मविद्या म्हणजे अनेकविध व्याधींचे निराकरण करणारा रामबाण आहे. यातील अष्टांग राजमार्ग म्हणजे, निरोगी व निरामय जीवनाच्या कोंदणातील अमूल्य असे हिरे आहेत; तर शांतीपाठ म्हणजे त्यांचे विविध पैलू आहेत. या चिरंतन विद्येचा प्रसार करणारे ३९ शिक्षक म्हणजे समर्पित जीवनाचे व उदात्त ध्येयांचे प्रेषित आहेत. 'मनुष्य हा आपल्या प्रारब्धाचा धनी व मृत्यूचा लेखक आहे' व 'मृत्यू हा जीवनाचा नियम नाही' अशी आश्वासक चिरंजीवी मूल्ये या विद्येचा कळस आहे. माझे गुरु श्री. गद्रे सर ऊर्फ भाऊंच्या सशक्त, सुयोग्य, सुनियोजित व अविट मार्गदर्शनाखाली मी ब्रह्मविद्या शिकलो.

हा अभ्यास सुरू करताना मला वैयक्तिक कोणतीही व्याधी नव्हती. परंतु पुढील निरोगी आयुष्याची तरतूद म्हणून व मनाला भावली म्हणून ब्रह्मविद्या शिकलो. हिच्या सरावामुळे कार्यक्षमतेत प्रचंड वाढ झाली. दिवसभर काम करूनही सायंकाळी उत्साह जाणवू लागला. मन शांत झाले. शरीरातील सर्व अवयव एकमेकांशी तालात बोलू

लागले. शारीरिक शुद्धिप्रक्रिया सुरू झाली. जिने धावत चढल्यावरही तोंड उघडायला लागत नाही. हा सारा प्राणायामाचा परिणाम. जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलून गेला. आत्मविश्वास प्रचंड वाढला. ध्यानामुळे मन शांत झाले.

जानेवारी ते मे या कालावधीत गेली अनेक वर्षे माझ्या दोन्ही पायांवर गुडघ्याच्या खाली व खोटेपर्यंत काहीही लक्षण नसताना अधूनमधून प्रचंड खाज सुटायची. त्वचेवर काहीही सदृश लक्षण नसल्याने डॉक्टरही योग्य औषध देऊ शकत नव्हते. पण ब्रह्मविद्येमुळे या वर्षी प्रथमच मी या तक्रारीतून शंभर टक्के मुक्त झालो. म्हणजेच, या विद्येच्या सरावामुळे निश्चितपणे शुद्धिप्रक्रिया सुरू झाली आहे. आणि या साऱ्यामुळे पुढील निरोगी आयुष्याची हमखास तरतूद म्हणजे ब्रह्मविद्या, हे मनोमन पटले. अशी ही अमोघ ब्रह्मविद्या मला शिकायला मिळाली हे माझे सातजन्मीचे भाग्य आहे, असे मी समजतो. अशा या महान विद्येला विनम्र अभिवादन!

- विवेक कुलकर्णी
८ ९४२२४३०६३७

ब्रह्मविद्या जीवन जगायला शिकविते

खरोखरच मला वाटते की, ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम माणसाला जीवन जगण्याची कला शिकवितो. ब्रह्मविद्येचा प्रसार केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे, तर साऱ्या देशात, साऱ्या जगात व्हायला हवा.

ब्रह्मविद्येच्या प्राथमिक अभ्यासक्रमाला प्रवेश घेताना मनात खूप उत्सुकता होती. हा गहन विषय समजण्याची कुवत आपल्यात आहे का? अशी शंकाही वाटत होती. माझे वय ४८ वर्षे असूनही मला कोणताही शारीरिक

आजार नव्हता. मात्र रजोनिवृत्तीचा काळ सुरू असल्याने माझ्या मनात भावनांचा लपंडाव चालू असे. कधी आनंदी तर कधी हळवी, कधी उत्साही तर कधी उदास असे Mood Swings चालू होते.

❖ पृष्ठदान : सौ. निर्मल सुधाकर बकोरे ❖
❖ पृष्ठदान : सुधाकर विष्णू बकोरे ❖



भावनांच्या या दोलायमान अवस्थेतच मी ब्रह्मविद्येचा प्रत्येक पाठ शिकू लागले. हळूहळू माझ्या मनावरील दडपण दूर होऊ लागले. पाठातील सोपी, सुंदर वाक्ये माझ्या हळव्या, उदास मनावर फुंकर घालू लागली. प्राणायाम करताच शरीरात प्राणाचे प्रवाह जाणवू लागले. श्वसन-प्रकार करताना मन आनंदाने डोलू लागले. विश्रांतीपाठ वाचताना मन शांत होऊ लागले. ध्यानाचा सराव करताना स्वतःमधील अद्भुत मनाचा शोध घेऊ लागले. तीन महिन्यांतच माझे Mood Swing थांबले. माझे भावनिक विश्व सात्त्विक आनंदाने भरून गेले. मग मी हळूहळू

पाठातील नऊ शाश्वत सत्ये, आठ प्रार्थना यावर विचार करू लागले. त्यामुळे मनाला उभारी आली.

खरोखरच मला वाटते की, ब्रह्मविद्येचा प्राथमिक अभ्यासक्रम माणसाला जीवन जगण्याची कला शिकवितो. ब्रह्मविद्येचा प्रसार केवळ महाराष्ट्रातच नव्हे, तर साऱ्या देशात, साऱ्या जगात व्हायला हवा. ब्रह्मविद्येच्या प्रचाराच्या या महान कार्यात मला खारीचा वाटा उचलता आला तर मी स्वतःला भाग्यवान समजेन.

– अमिता वैद्य

८ २६३०३१८८ / ३५२८

गुरुकिल्ली-आरोग्य आणि यशाची

व्यक्तीच्या जीवनातील अनेक प्रश्नांना ब्रह्मविद्या तारक आहेच, पण समाजाला ती संजीवनी ठरावी. त्या दिशेने प्रयत्न होणे गरजेचे आहे, असे वाटते.

प्राथमिक वर्गाने मला खूप काही भरभरून दिले आहे. विचारांना, आचाराला योग्य दिशा आईवडिलांच्या संस्कारांमधून होतीच, पण या वर्गानंतर खात्री पटली. आत्मविश्वास वाढला.

आयुष्यात यशस्वी होण्याकरिता आपण शालेय शिक्षण घेतो. परिस्थितीनुरूप खाचखळग्यांतून वाट काढत अर्थार्जनासाठी आवश्यक एवढी मजल किमान आपण गाठतो. हा एक शिक्षणाचा व्यावहारिक भाग. पण मन प्रगल्भ व समृद्ध होणे, विचारांची पातळी वाढणे त्यासाठी वाचन तसेच सभोवतालच्या काळाचे, घटनांचे परिणाम आपल्या जीवनावर, मनावर व आपल्या परिवारावर होत असतात. आणि त्यातूनच आपण घडत असतो.

ब्रह्मविद्या शिकण्यास मात्र खूप उशीर झाला, असे मागे वळून पाहताना वाटते. आपण नेहमीच साधक असले पाहिजे, यावर माझा पूर्ण विश्वास आहे. त्यामुळे माझ्याकडून पुढील साधना निश्चित होईल व प्रतिकूलता दूर होईल, अशी आशा !

समाजातील सर्व थरांत ही ब्रह्मविद्या पोचावी, सर्व बाजूंनी सुसंस्कृत समाज घडावा असे वाटते. आसुरी प्रवृत्ती, घातक मार्ग यांचे सातत्याने चित्रण आजच्या युवा

पिढीसमोर चालले आहे, ते थांबविण्याचा, या पिढीला त्यापासून लांब ठेवण्याचा व घडविण्याचा प्रभावी मार्ग ब्रह्मविद्या साधना हा आहे. आणि त्यासाठी संस्कारक्षम वयापासून या गोष्टी अभ्यासक्रमात समाविष्ट व्हाव्यात, म्हणून मी आपणास मनापासून विनंती करते की, शिक्षणसंस्थांमधून या अभ्यासक्रमाचा समावेश व्हावा. यासाठी आपण शर्तीचे प्रयत्न करावे. शिक्षण-समावेश झाला की सगळेच जागृत होतात.

पुष्कळ विचार मनामध्ये येत आहेत. ते सुसंगत मांडू पाहता पुष्कळ लिहावे लागेल. व्यक्तीच्या जीवनातील अनेक प्रश्नांना ब्रह्मविद्या तारक आहेच, पण समाजाला ती संजीवनी ठरावी. त्या दिशेने प्रयत्न होणे गरजेचे आहे, असे वाटते.

आपले कार्य सर्व थरांत पोहोचेल तेव्हाच खऱ्या अर्थाने समाज सुसंस्कृत व प्रगत होईल. निर्भयतेने व ताठ मानेने यशोमार्गावर जाऊ, अशी आपल्या कार्याला शुभेच्छा !
“कल्याणकरी देवराया जनहित विवरी”

– शालिनी हर्डीकर

८ २५४५३५६०

❖ कै. गिरीश गणेश कलोटी यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्रीमती चित्रा गिरीश कलोटी ❖

❖ पृष्ठदान : सौ. स्फूर्ती अशोक राणे ❖



सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली

मी असे काहीही करणार नाही किंवा बोलणार नाही, किंवा विचार करणार नाही जेणेकरून माझ्या शरीराला-परमेश्वराच्या ह्या जागृत मंदिराला इजा पोहोचेल. ब्रह्मविद्या म्हणजे आनंदी, सुखी जीवनाची गुरुकिल्लीच आहे.

बँकेतून निवृत्त होताना मनात ठरविले होते की, ज्या ज्या गोष्टी आतापर्यंत मला वेळेअभावी करता आल्या नाहीत, त्या त्या साऱ्या गोष्टी, छंद आता पूर्ण करावयाचे. त्यानुसार प्रथम ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू केला. माझा २२ आठवड्यांचा ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सुरू झाला. जसजसे पाठ पुढे सरकत होते, तसतसे माझ्या मनातील ब्रह्मविद्येचे गूढ उकलत गेले व ह्या विद्येचे महत्त्व मला पटू लागले. आता माझे २२ पाठ लवकरच पूर्ण होणार आहेत, तेव्हा मला आलेले काही अनुभव मी खाली देत आहे.

१. सर्वप्रथम मला जाणवू लागले की, मी आतापर्यंत खरोखरच श्वासोच्छ्वास करत होते का ? प्राणायामामुळे मला योग्य रीतीने श्वासोच्छ्वास करण्याची सवय लागली.
२. भरपूर प्राणवायू घेतल्याने मला अत्यंत आल्हाददायक वाटू लागले. आज जरी मी निवृत्त झालेली असले तरी कोणतीही गोष्ट करावयास मला फारच उत्साही वाटते.
३. माझा अतिरिक्तदाब नियंत्रणात येण्यास प्राणायामाची मदत झाली.
४. सर्दी माझ्या पाचवीला पुजल्याप्रमाणे बाराही महिने

माझी साथ सोडत नव्हती. पण काय आश्चर्य पाहा, ब्रह्मविद्येच्या वर्गात शिकविलेले श्वसनप्रकार नियमित करताच माझी सर्दी पळून गेली.

५. मी शीघ्रकोपी होते, पण ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करावयास सुरुवात केल्यापासून मला हल्ली चटकन राग येत नाही. थोडासा जरी राग येईल असे वाटले तरी रागीट विचार आपोआप परतविले जातात व 'मी असे काहीही करणार नाही किंवा बोलणार नाही, किंवा विचार करणार नाही जेणेकरून माझ्या शरीराला-परमेश्वराच्या ह्या जागृत मंदिराला इजा पोहोचेल,' ह्या सुंदर बोधवचनाची आठवण होऊन राग कुठल्या कुठे पळून जातो. एकंदरीत, ब्रह्मविद्या माणसाचे मन, शरीर शुद्ध करतेच, पण विचारही शुद्ध करते; तसेच सुसंगत विचार करण्यास आपल्याला प्रवृत्त करून आनंदी जीवन जगण्यास मदत करते.
६. शांत झोप लागल्याने मला आता संपूर्ण दिवस प्रसन्न वाटते.
ब्रह्मविद्या म्हणजे आनंदी, सुखी जीवनाची गुरुकिल्लीच आहे.

- आशा देसाई
८ २३६९८६९

अनेक ठिकाणी उकरण्याचा उपद्व्याप केला तर कधीच पाणी लागणार नाही. पाणी लागण्यासाठी एकाच ठिकाणी खोलवर खोदावे लागते. अध्यात्मातही तसेच आहे. एकाच साधना पद्धतीचा सखोल अभ्यास केला, तरच ज्ञान प्राप्त होते.

संकलित



ब्रह्मविद्या- सुखी माणसाचा सदरा !

जगातील सर्वात सुखी, सर्वात आनंदी तुम्ही होऊ शकता, असे सांगितले तर यावर कोणीच विश्वास ठेवणार नाही. एवढे नाही तर वर तुम्हाला सुनावतील की, तुम्हाला बोलायला ठीक आहे हो, पण आमचे दुःख व त्रास आम्हालाच माहीत ! पण मला या सर्वांना अगदी मनापासून सांगावेसे वाटते की, तुम्ही हा सुखी माणसाचा सदरा घालू शकता.

आजकाल आपण कोणाशीही संवाद करायला लागलो तर अनेक तक्रारीवजा प्रश्न सतत ऐकावे लागतात. जसे मी काय फक्त घरच सांभाळायचं? मी काय फक्त ऑफीसलाच जायचं? आम्ही काय फक्त अभ्यासच करायचा? आम्ही काय फक्त घरचे कष्ट उपसायचे? असे एक ना दोन, हजारो तक्रारीवजा प्रश्न कानावर येत असतात. प्रत्येक जण आपापल्यापरीने त्रस्त ! ह्यातही मजा म्हणजे प्रत्येकाला वाटते की, जगात सर्वात दुःखी मीच. तो परमेश्वर माझी जणू परीक्षा पाहतोय !

ह्या सर्वांना आपण जर सांगितले की, जगातील सर्वात सुखी, सर्वात आनंदी तुम्ही होऊ शकता तर ह्यांच्यापैकी कोणीच विश्वास ठेवणार नाही. एवढे नाही तर वर तुम्हाला सुनावतील की, तुम्हाला बोलायला ठीक आहे हो, पण आमचे दुःख व त्रास आम्हालाच माहीत !

पण मला या सर्वांना अगदी मनापासून सांगावेसे वाटते की, तुम्ही हा सुखी माणसाचा सदरा घालू शकता. फक्त त्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या क्लासला जा. या क्लासला तुम्ही

याल ते कदाचित परीक्षकाच्या नजरेनी ! कसे काय शक्य आहे हे सर्व बदलणे या विचारांनी, अशी तुम्हाला शंका येईल. पण एकदा क्लास सुरू झाला की, श्वसनप्रकारांनी आरोग्यात प्रगती होते. जे पाठ आपण अभ्यासतो त्यांनी विचारांची दिशा बदलते. आपला जीवनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलू लागतो. जीवनातील प्रत्येक क्षण आपण जगू लागतो. मग आनंद, सुख, समाधान या गोष्टी सदैव आपल्याच असतात.

यासाठी काही खूप खर्च करावा लागत नाही. जास्त वेळही द्यावा लागत नाही. फक्त आठवड्यात दीड तास क्लासला जायचे व ते सांगतील ती साधना करायची.

आम्ही ब्रह्मविद्येत आलो आणि आमचे सगळे प्रश्न संपले. आता फक्त आनंदात, संतोषात गुरुजनांच्या मार्गदर्शनात पुढे पुढे जायचे.

आपण सर्वांनीही या सुखाच्या, समाधानाच्या राज्यात यावे असे खूप खूप वाटते आहे, म्हणूनच हे मनोगत...

- अंजली लागवणकर

खंडाळा शिबिर

ब्रह्मविद्येने मला नवी दृष्टी दिली आहे, माझा आत्मविश्वास, उत्साह वाढला आहे.



खंडाळा येथील २१ मे ते २६ मे २००५ या कालावधीत झालेल्या निवासी शिबिरात मी एक सर्वात तरुण (वय ७५ वर्षे) साधक होतो. त्या शिबिरात अतिशय चांगल्या प्रकारे ब्रह्मविद्येचे पाठ शिकविले

गेले. त्यामुळे माझ्या मनावरचे दडपण नाहीसे झाले. माझे नैराश्य खंडाळ्याच्या दयाखोऱ्यात कुठे हरवून गेले ते मला समजलेदेखील नाही. ब्रह्मविद्येने दिव्यदृष्टी देऊन मला आठ श्वसनप्रकार, नऊ शाश्वत सत्ये व ध्यानाचे महत्त्व समजावून देऊन माझ्या जीवनात आमूलाग्र बदल घडवून आणला. माझ्या गतजीवनातील दुःखे विसरून

❖ पती कै. रमण शंकर शिकनीस यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्रीमती धनश्री रामण शिकनीस ❖
❖ कै. दिनकर प.फडके यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. अनुराधा अरुण फडके ❖



मी उत्साही व आनंदी बनलो.

प्रत्येक पाठातून ब्रह्मविद्येची सहज, सुरेख, सोपी व मार्मिक अशी शिकवण शिक्षकांनी सर्वासमोर स्पष्ट केली. शरीर व मनाचे, श्वास-विचारांचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण फारच समाधानकारक व प्रेरणादायक असल्याची जाणीव झाली. संपूर्ण अभ्यासक्रमात स्वतःचे व परमेश्वराचे संबंध कसे आहेत, व त्यासाठी प्रत्येकाने शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक पातळीवर सोप्या पद्धतीने कसे प्रयत्न करायचे हे समजल्याने पुढे योग्य निश्चय योग्य भाषणाद्वारे योग्य आनंदात कसे जायचे, हे स्पष्टपणे कळले.

ब्रह्मविद्येने मला नवी दृष्टी दिली आहे, माझा आत्मविश्वास, उत्साह वाढला आहे. हा असाच वाढत राहो म्हणून मी पुण्यात श्री. संजय साठे यांच्या वर्गाला जात असतो. त्यांची शिकविण्याची पद्धत देखील अतिशय

सुरेख व प्रेरणादायक आहे.

खंडाळा शिविरात माझ्या असे लक्षात आले की, सर्व शिक्षक, सहशिक्षक, कार्यकर्ते हे विनावेतन काम करतात. काहींनी स्वतःची नोकरी, व्यवसाय सोडून संघाच्या कार्याला वाहून घेतले आहे. ब्रह्मविद्येच्या प्रसाराला ते आपला अमूल्य वेळ देत आहेत. खंडाळ्यासारख्या महागड्या हिलस्टेशनवर अतिशय कमी खर्चात व आपुलकीने, जिद्दाळ्याने शिविराचे आयोजन केले जाते.

यापासून प्रेरणा घेऊन मी माझ्या निवृत्ती वेतनातील शिल्लक असलेल्या पुंजीतून दहा हजारांची देणगी कृतज्ञतापूर्वक पाठवीत आहे, कृपया याचा स्वीकार करावा.

— संभाजीराजे चव्हाण

फिटे अंधाराचे जाळे

ब्रह्मविद्येच्या किरणांत माझा प्रवेश झाला अन् एखाद्या लोखंडाचे परीसस्पर्शाने सोने व्हावे तसेच काहीसे माझ्याबाबतीत झाले. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासातून माझा जीवनाकडे बघण्याचा (वैचारिक) दृष्टिकोन बदलला.

अनंत अमुची ध्येयासक्ती।

अनंत आशा किनारा तुला पामराला।।

काव्य हे कवीच्या भावनेचा आविष्कार असतो. परंतु ती कविता जेव्हा प्रसिद्ध होते तेव्हा तो भावनेचा आविष्कार केवळ 'कवी'चा न होता समाजमनाचा होतो.

मी सुद्धा प्रतिकूल दिनमान, विचारमंथनातून दिवस काढत होते. त्या वेळी कुसुमाग्रजांनी वरील आशावादी ओळी कोणत्या मानसिक बळावर लिहिल्या, सदैव निराशेच्या खाईत लोटल्या जाणाऱ्या व्यक्तींना या ओळींचा काय दिलासा असणार, कवीच्या व्यतिरिक्त आणखी किती लोकांना वरील भावनेतून जगता येत असेल, असे अनेक प्रश्न मला सतावत होते.

परंतु ब्रह्मविद्येच्या किरणांत माझा प्रवेश झाला अन् एखाद्या लोखंडाचे परीसस्पर्शाने सोने व्हावे तसेच काहीसे माझ्याबाबतीत झाले. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासातून माझा जीवनाकडे बघण्याचा (वैचारिक) दृष्टिकोन बदलला आणि हळूहळू कुसुमाग्रजांच्या वरील काव्यपंक्ती माझ्याही हृदयात फुलू लागल्या.

आज ब्रह्मविद्येचा बेसिक अभ्यासक्रम पूर्ण झाला आहे. या २२ आठवड्यांतील श्वसनप्रकार ध्यान, कल्पना-शक्तीचा विकास इत्यादींच्या सरावाने माझ्यामध्ये शारीरिक व मानसिक पातळीवर बदल सुरू झाल्याचे मला (व इतरांनासुद्धा) प्रकर्षाने जाणवू लागले आहे. सहज म्हणून शांतपणाने आपणच आपले (आपल्यातील बदलाचे)

✽ कै. मातापिताश्री सुशीला आणि गणेश नारायण थत्ते यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. अनुराधा अरुण फडके ✽



सिंहावलोकन केले असता, आता मी असेच म्हणेन की, ब्रह्मविद्येच्या किरणांनी माझ्या आयुष्यात,

‘फिटे अंधाराचे जाळे झाले मोकळे आकाश।

माझ्या जीवनास लाभे एक चैतन्य प्रकाश॥’

अशा प्रकारचे एक अनोखे लावण्य बहरास आणले आहे.

२२ आठवड्यांपूर्वी मी डॉ. सालोमन यांच्याकडे शारीरिक, मानसिक दृष्ट्या पीडित अशी निराश-त्रस्त आणि भीतीने व्याप्त होऊन गेले होते. मानसिक असंतुलनामुळे शरीरानेसुद्धा कुरकूर करण्याला सुरुवात केली. त्याचा पहिला तडाखा वी.पी.चा (उच्च रक्तदाब) त्रास. रक्तदाब आणि त्यात भरीसभर म्हणून ‘मेनोपॉज’चा त्रास. म्हणजे आधीच झाले थोडे त्यात व्याह्वाने धाडले घोडे. याच्या जोडीला मानसिक हातभार हवाच! म्हणूनच

की काय चिंता, अतिविचार, भीतीचा काळोख, निर्णय घेताना न्यूनगंड या सर्वांची भर होती.

मी रोज डॉक्टरांना विचारायची की, डॉक्टर, मला आपण कार्डिओ-लॉजिस्टकडे तर पाठवणार नाही ना? मला हॉस्पिटल-मध्ये अॅडमिट व्हायचे नाही आहे. इत्यादी अनेक प्रश्न. नकारात्मक विचार, थकलेला उदास चेहरा

आणि आत्मविश्वास हरवून बसलेली मी, असे त्या वेळचे वातावरण होते. पण डॉक्टरांनी ठामपणे सांगितले होते की, मी तुला यातून बाहेर काढीनच! आणि त्यांच्या या उद्गारावर माझे प्रश्नचिन्ह! हे माझ्यात कसा बदल घडवणार?

त्या वेळी माझा वी.पी.१७०-११० असा होता. त्यांच्या औषध उपचारांतून वी.पी.चा आलेख १५०-१०० वर स्थिरावला. जवळजवळ पंधरा किंवा त्यापेक्षा जास्त दिवस अशीच परिस्थिती होती. शेवटी मला त्यांनीच ब्रह्मविद्येला

जाण्याचा सल्ला दिला.

अखेर मी डॉक्टर सालोमननी दिलेल्या पत्रकातील ब्रह्मविद्येचे शिक्षक श्री. लागूसर यांचा फोन नंबर फिरवला. त्यांनी दोन-तीन वर्ग (बेसिक अभ्यासक्रमाचे) शिकवून झाले होते. तरी रविवारी सकाळी ८.३० वा. “टिळकनगर विद्यामंदिरमध्ये या,” असे सांगितले.

अशा प्रकारे मार्च महिन्यात माझे ब्रह्मविद्येच्या शिक्षणासाठी टिळकनगर शाळेत आगमन झाले. त्यावेळीसुद्धा मी श्री. लागूसरांशी साशंक स्वरातच बोलत होते, एकंदर माझ्या शारीरिक समस्येबद्दल! तेव्हा त्यांनी मात्र मला नव्या आशेचे आश्वासन दिले. असे म्हणू या की, त्या दिवशीची सकाळ माझ्या आयुष्यातील बदलाचे सूर्यकिरण घेऊनच उगवली.

मानसिक शांती, आपल्यातच असलेल्या दिव्य आत्मिक शक्तीचा साक्षात्कार झाला आहे. आजपर्यंत सर्वच सकारात्मक विचारांचे महत्त्व सांगत होते. त्याचे महत्त्वपण मला पटत होते. परंतु मनात मात्र त्या करण्याची वृत्ती-कृती होत नव्हती. आपल्यातच असलेला परमेश्वर जागा होऊ लागल्याने. “मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, मी शक्तिशाली आहे, मी प्रेमळ आहे, मी सुसंगत आहे, मी तरुण आहे, मी श्रीमंत आहे आणि आता मी पूर्ण आहे. मी पूर्णपणे शांत आहे, मी सर्व आहे,” या बोधवचनांची सत्यप्रचीती येऊ लागली आहे.

हळूहळू जसजसे श्वसनप्रकार, प्रत्येक श्वसन-प्रकाराची बोधवचने, ध्यानाची बोधवचने व ध्यानसराव, ‘एका उमद्या’ धाडशी अशा काल्पनिक ‘मी’चा सकारात्मक विचार इत्यादी अनेक गोष्टींनी माझ्या प्रतिकूलतेवर मात करायला सुरुवात केली. आणि आज सांगायला खूप अभिमान वाटतो की, मला चैतन्यमय जीवन प्राप्त झाले आहे.

आज माझा रक्तदाबाचा आलेख, औषध व ब्रह्मविद्येचा अभ्यास सराव यांच्या समन्वयाने १३०-८० व १४०-९० या पातळीवर आहे. वैचारिक संतुलन, निर्णय घेण्याची क्षमता, कार्यक्षमता वाढली आहे. आत्मविश्वासातून अडचणींकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला आहे. भीतीचा काळोख हळूहळू नाहीसा होत चालला आहे.

मानसिक शांती, आपल्यातच असलेल्या दिव्य आत्मिक शक्तीचा साक्षात्कार झाला आहे. आजपर्यंत सर्वच

❖ श्रीमती जानकीबाई एस. रामरखियानी यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : हरिष सुनोमल रामरखियानी ❖

❖ वडील कै. द्वारकानाथ गणेश प्रधान यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सुलभा दत्तात्रय देशपांडे ❖



सकारात्मक विचारांचे महत्त्व सांगत होते. त्याचे महत्त्वपण मला पटत होते. परंतु मनात मात्र त्या करण्याची वृत्ती-कृती होत नव्हती. तो बदल या ब्रह्मविद्येच्या सराव वर्गात झाला. त्यामुळे आता सर्वांत असून सर्वांतून बाहेर राहण्याच्या प्रवृत्तीकडे कल सुरू झाला आहे. सर्व समाज, नातेवाईक आणि इतर यांच्यातील 'चांगली वृत्ती' घ्यावी व आपण सर्वांशी संबंध ठेवून सदाचरणीच राहावे ही वैचारिक भावना सुरू झाली. मानसिक संतुलनामुळे मनाची भरारी वाढली आहे.

आपल्यातच असलेला परमेश्वर जागा होऊ लागल्याने "मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे, मी बलवान आहे, मी शक्तिशाली आहे, मी प्रेमळ आहे, मी सुसंगत आहे, मी तरुण आहे, मी श्रीमंत आहे आणि आता मी पूर्ण आहे. मी पूर्णपणे शांत आहे, मी सर्व आहे," या बोधवचनांची सत्यप्रचीती येऊ लागली आहे.

असा संजीवक चैतन्यमयी जीवनाचा अनुभव देणाऱ्या या ब्रह्मविद्येची मी ऋणी आहे.

— समीक्षा हळबे

जीवनाची संजीवनी ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येचा पाया हा श्वासावर अवलंबून आहे. भरपूर श्वास घेतल्याने शरीरातील सर्व अवयवांना प्राणवायूचा पुरवठा भरपूर प्रमाणात होतो. जेणेकरून शरीरातील प्रत्येक अवयव जागृत करून त्याला चेतना मिळते.



ब्रह्मविद्येचे प्रास्ताविक ऐकले. ब्रह्माची ओढ लहानपणापासूनच होती. महाविद्यालयीन स्तरावर तत्त्वज्ञानाच्या अभ्यासातून ती आणखी दृढ झाली. परंतु नंतरच्या जीवनात त्या दिव्य तत्त्वापर्यंत पोहोचण्याचा मार्ग माहीत नव्हता. आत्मा आणि परमात्म्याचे हे अतूट नाते सांधायचे कसे? ही मनीषा मनात खूप वर्षे रेंगाळत होती. प्रास्ताविकाच्या भाषणातून मला समजले की, हा मार्ग निश्चितपणे आपल्याला ब्रह्मापर्यंत घेऊन जाणार, शिबिरात जायचा निश्चय पक्का झाला.

दोन वर्षांपूर्वी शिबिर पूर्ण केले आणि साधनेला सुरुवात केली. सुरुवातीला मनात अनेक प्रश्न होते. सराव रोजच्या गडबडीत कसा जमणार? पण निश्चयाला कोणीच आड येऊ शकत नाही. एकतर गुरूंनी दिलेले वेळापत्रक हाताशी होतेच, त्याशिवाय माझ्या वेळेत बसेल असे वेळापत्रक मनाशी ठरवून साधना सुरू झाली. ती आजपर्यंत सुरू आहेच. पुढेही सुरू राहणार आहे.

ब्रह्मविद्येचा पाया हा श्वासावर अवलंबून आहे. भरपूर

श्वास घेतल्याने शरीरातील सर्व अवयवांना प्राणवायूचा पुरवठा भरपूर प्रमाणात होतो. जेणेकरून शरीरातील प्रत्येक अवयव जागृत करून त्याला चेतना मिळते. पूर्वी बरीच वर्षे बॅडमिंटन खेळताना श्वासामुळेच शरीर ताजेतवाने होई, त्या वेळीही व्यायामाने काम करायला उत्साह असे. ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासातून त्याच ताजेपणाचा अनुभव येतोच. नंतरचे ध्यान आमच्या खेळामध्ये नव्हते, त्यामुळे खेळामध्ये अध्यात्म, ईश्वरचिंतन होत नसे. ईश्वरापर्यंत जाण्याचा, त्याच्याशी संधान साधण्याचा सुलभ मार्ग ब्रह्मविद्येमुळे अवगत होतो.

भरपूर श्वासामुळे शरीराला नवसंजीवनी मिळते आणि अवयवांतील दुखरेपणा चुटकीसरशी दूर होतो. या दिव्य संजीवनीतून ध्यानाची उच्च अवस्था गाठण्यासाठी मनाची बैठक दृढमूल होते. प्राणायाम हा ब्रह्मविद्येच्या अभ्यासाचा पाया आहे. विश्रांतिपाठ हे हात आहेत, ते ध्यानाच्या मार्गावर जाण्यासाठी आपल्याला भरभरून मदत करतात. विश्रांतिपाठातील विचारांत आपल्या शरीराला एवं मनाला ईश्वराच्या रूपात लीन होण्याची शक्ती आहे. मन आणि शरीर त्या दिव्य प्रकाशाच्या तेजोवलयांने भरून जाते.

❁ पृष्ठदान : सौ. स्मिता दीपक कुलकर्णी ❁

❁ वडील मनोहर बाबुराव मारणे यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. जयश्री रमेश सावंत ❁



नंतर ध्यानाच्या अवस्थेत श्वासाकडे बघता बघता आपण त्या दिव्यशक्तीशी तादात्म्य पावण्याच्या कल्पनेपर्यंत हळूहळू स्थिर होतो. ती विचाररहित अवस्था त्या उच्चपातळीत आपल्याला नेते. त्या एका क्षणी आपण आपल्या अंतर्मनात डोकावून 'त्या' दिव्यप्रकाशाचा अनुभव घेण्यासाठी मन संतुलित करतो. ध्यानानंतरची बोधवचने ही मनाला सुयोग्य मार्गावर नेणारे चक्षू आहेत. या दिव्य अवस्थेत आत्म्याची परमात्म्याशी होणारी भेट म्हणजेच मनाचे मंदिर होणे ही अवस्था वर्णनातीत आहे. फक्त अनुभवता येणारी अवस्था त्या दिव्य तेजाने विरघळून जाणारी अवस्था !

शिविरात शिक्षण घेताना ध्यानाची वेळ साधारण संध्याकाळी असे. एखाद्या शांत, स्थिर अशा जलाशयात वाऱ्याच्या झुळकीने उठणारे हळुवार तरंग असावेत तसे मनाच्या जलाशयात बोधाचे शांत तरंग उठताहेत असे वाटे. मन, शांत, स्तब्ध, निश्चल होई. थंडगार, निःशब्द, आल्हादकारक शांतता सर्वत्र भरून जाई.

सरावाला हळूहळू सहा महिने झाले. ब्रह्मविद्येचे अष्टांगमार्ग आमच्या अंगवळणी पडले. तोपर्यंत उत्पादक श्वसन शिकले होते. परंतु त्याचा सराव रोज करण्याची सुरुवात केली नव्हती. आधी आपली आत्मशक्ती वाढीला लागली पाहिजे. अध्यात्म जाणले पाहिजे. शक्ती मिळविल्याशिवाय ती देणार तरी कशी ? नाही का ? पहिल्या काही महिन्यांत श्वसनप्रकार व ध्यान ह्यांचा पूर्ण सराव उत्तमरीत्या आत्मसात केल्यावरच उत्पादक श्वसनाचा प्रयोग सुरू केला. प्रथम सुरुवातीला स्वतःच्या आरोग्यासाठी त्याचा उपयोग केला. आपण खंबीर,

बलवान, शक्तिशाली असायला, व्हायला हवे, मगच आपल्या मनाचे, बाहूचे बल इतरांना देऊ. 'जे आपणासी ठावे ते इतरांसी द्यावे' या उक्तीप्रमाणे उत्पादक श्वसनाचा उपयोग आप्तस्वकीयांसाठी करू लागले. त्याचा प्रत्यय चांगला आला.

गुरुचरित्राच्या ग्रंथात चौदाव्या अध्यायाला मेरुमणी अध्याय म्हटले आहे. उत्पादक श्वसन हे ब्रह्मविद्येच्या साधनेतील मेरुमणीच आहे असे वाटते. हिमालयातील सर्वोच्च शिखर एव्हरेस्ट आहे. तसेच आपल्या साधनेतील श्वसनप्रकारात सर्वोच्च बिंदू म्हणजे उत्पादक श्वसन होय ! आत्मशक्तीचा उपयोग इतरेजनांसाठी करणे यासारखे लाखमोलाचे कार्य दुसरे नाही.

गुरुचा गंडा हातात बांधला, की बंधन असते ते शिकण्याचे, साधनेचे, सरावाचे ! ह्या बंधनासाठी सहज साध्य होईल, म्हणूनच मनाला संजीवनी देणारी विद्या कधी सोडणार नाही. पुढील वर्ग करण्याची खूप इच्छा आहे. फलद्रूप व्हावी, ही ईश्वरचरणी प्रार्थना !

सराव शिविराने आम्हाला पुन्हा मार्गदर्शन तर मिळतेच, परंतु आमच्या साधनेला नवसंजीवनी मिळून साधना करण्याला उत्तेजन मिळते. एकत्रित सरावाचा अनुभव चांगला वाटतो.

ही विद्या साध्य करण्यासाठी ज्या गुरुजनांनी मार्गदर्शन केले, त्यांची मी शतशः आभारी आहे. या विद्येमुळे मी आत्मप्रगती करीनच, पण इतरेजनांच्या प्रगतीलाही हातभार लावीन. आज समाजाला सात्त्विक अध्यात्माची, शांततेची गरज आहे.

- स्नेहलता भोगले



प्रत्येकाचे शरीर आणि मन हा जीवनाचा ग्रंथ आहे. जीवनाचे रहस्य तिथेच उलगडताना आपल्याला दिसणार आहे, ह्या ग्रंथाचे वाचन कसे करायचे हे ब्रह्मविद्या शिकवते.

- संकलित

❖ कै. सत्यवती पुनाजी गांवकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. पांडुरंग पुनाजी गांवकर ❖

❖ कै. वसंत भागवत वीरकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. शीतल गौतम वीरकर ❖



ब्रह्मविद्या-एक जीवनमूल्य



‘ब्रह्मविद्या - अबाधित आरोग्याची गुरुकिल्ली’ असे फलक व वर्तमानपत्रातील जाहिरातीची पत्रे बऱ्याच वेळा पाहिली होती. तेव्हा ब्रह्मविद्या म्हणजे नेमके काय हे जाणून घेणे गरजेचे वाटले नाही. पण आज याची खंत वाटते की, जीवनात नवचैतन्य निर्माण करण्याची मोठी संधी त्या वेळी आपण गमावली. कोणत्याही गोष्टीचा योग यावा लागतो हेच खरे!

डिसेंबर २००५ मध्ये वर्तमानपत्रात पुन्हा जाहिरात वाचली आणि आता मात्र ते जाणून घ्यावे असे वाटले. कारण आधीची दोन वर्षे शारीरिक व मानसिक त्रासाने मी कंटाळले होते. जीवनात नैराश्य निर्माण झाले होते. काहीही करण्याचा कंटाळा आला होता. असे वाटायचे की, आपण करतो ते सर्व व्यर्थ आहे. आपण जास्त दिवस जगू की नाही याचीही शंका मनात होती.

थायरोइडमुळे छातीची धडधड वाढायची, झोप यायची नाही, वजन वाढले होते, श्वास घेताना त्रास होत होता. औषधे चालू होती, तरीही मनाने फार कमकुवत झाले होते. रात्री झोप येत नसे. पहाटे चार वाजता उठून स्वयंपाक करून शाळेत जायचे. अक्षरशः काही वेळा रडू यायचे. त्यात भर म्हणजे दिवाळीची सुट्टी संपण्यापूर्वी दोन दिवस फेशियल पल्सीने ग्रासली होते. चेहऱ्याची उजवी बाजू वाकडी झाली होती. आता तर मी मानसिकदृष्ट्या पार कोलमडून गेले होते. नको त्या शंका मनात येऊ लागल्या होत्या. मला आता पॅरालिसिस होणार की काय, असेही वाटू लागले. समोर अंधार दिसू लागला. परंतु ताबडतोब योग्य उपचार मिळाल्यामुळे मी या संकटातून बचावले.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योगासने केल्यामुळे होणारा त्रास कमी झाला. प्रकृतीत सुधारणा दिसू लागली. वजन कमी झाले. परंतु मनात एक प्रकारची भीती होतीच की, आधी झालेला त्रास पुन्हा झाला तर ? या वर्गाला येण्यापूर्वीच डोके व कपाळावर नागीण झाली होती. सतत येणाऱ्या आजारपणामुळे चिडचिड वाढली होती. सर्व गोष्टींचा

कंटाळा आला होता. स्वभाव रागीट झाला होता.

शेवटी एकदाचा योग आला. डिसेंबर २००५ मध्ये जाहिरात वाचून ठरविले की, ब्रह्मविद्येचा अभ्यास करायचाच. शुक्रवारी वर्ग चालतात, तेथे मी प्रवेश घेतला. पहिल्याच प्रस्तावना वर्गात सांगितले गेले की, ब्रह्मविद्या ही श्वास व विचारांची साधना आहे. ही विद्या शिकत असताना अढळ विश्वास व श्रद्धा आवश्यक आहे. धैर्य व चिकाटी अंगी असली पाहिजे. त्यासाठी प्रयत्न करण्याची तयारी असेल तर नवीन आशेचा किरण तुमच्या जीवनात येईल. मी ठरविले की, खंड पडू न देता हा अभ्यासक्रम आपण पूर्ण करायचाच.

दर शुक्रवारी मी चातकाप्रमाणे या अभ्यासवर्गाची वाट पाहू लागले. कारण आज आपल्याला काहीतरी नवीन शिकावयास मिळणार ज्यामुळे नवचैतन्य निर्माण होईल, उत्साह वाढेल, आत्मविश्वास मिळेल. कंटाळा हा शब्द केव्हाच नाहीसा झाला होता. आपण केलेल्या कामाचे कौतुक होते, तेव्हा त्याचा आनंद अवर्णनीय असतो, याचा प्रत्यय फेब्रुवारीत आला. ध्यानाच्या सरावामुळे मनाची एकाग्रता वाढत होती. दिलेले काम चोख व व्यवस्थित होण्यास या गोष्टीची फारच मदत झाली. व्यवसायामध्ये सहकार्याने व आनंदाने काम करण्याची भावना जागृत झाली.

मानसिकरीत्या आज मी पूर्णपणे स्थिर आहे. सकारात्मक विचार करण्याची सवय जडली आहे. मी पूर्णपणे आनंदी आहे. विशेष म्हणजे २० वर्षांनंतर मी एम.एस्सी.ला प्रवेश घेतला आहे. नवीन शिकण्याची उमेद निर्माण झाली आहे. सहकारी जेव्हा माझ्या प्रसन्नतेचे कारण विचारतात, तेव्हा मी त्यांना याचे रहस्य ब्रह्मविद्या आहे असे अभिमानाने सांगते. भविष्यात फार चांगल्या गोष्टी करण्याची इच्छा आहे. या गोष्टी करण्यासाठी ब्रह्मविद्याच मला मदत करणार आहे.

रोजची धावपळ आणि साधना यांची सांगड घालणे शक्य नाही. परंतु मी वेळात वेळ काढून ध्यान व श्वसनप्रकार नियमितपणे करते. याचा फायदा जसा मला

❖ आई कै. सौ. प्रभावती वासुदेव नवरे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. विकास वासुदेव नवरे ❖
❖ कै. शंकर सूर्याजी वालावलकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. दिलीप शंकर वालावलकर ❖



होत आहे, तसाच तुम्हांलाही व्हावा म्हणून याचा तुम्ही अवश्य लाभ घ्यावा, ही विनंती चांगल्या भविष्यकाळाची आशा ठेवून सर्वांचे जीवन

आनंदी व सुखी होवो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना !
धन्यवाद !

– दीप्ती उतेकर



पुनर्जन्म



मी माझ्या वैयक्तिक अनुभवातून सांगू इच्छितो की, ब्रह्मविद्येचा हा प्रयोग शरीरस्वास्थ्याच्या दृष्टि-कोनातून अत्यंत दूरगामी मूलभूत परिणाम घडवून आणणारा आहे. सर्व साधकांनी अत्यंत निष्ठापूर्वक, श्रद्धापूर्वक अंतःकरणाने याचा अभ्यास केल्यास सर्व अडचणींवर प्रभावीपणे मात करता येऊ शकते, असा माझ्या ठाम विश्वास आहे.

माझ्या या अनुभवामागची पूर्वपीठिका अशी आहे की, २००१ ते २००४ अशी सतत तीन वर्षे मी दुर्धर विकाराने आजारी होतो. ठाण्याच्या क्रिटीकेअर हॉस्पिटलमध्ये सलग ४० दिवस ICU मध्ये तर २० ते २५ दिवस हिंदुजा हॉस्पिटलमध्ये ICU मध्येच होतो. हा कालखंड तर मला आठवतदेखील नाही. या आजारातून आज मी तुमच्यासमोर उभा आहे, हे एक आश्चर्यच असून माझा पुनर्जन्मच झाला आहे.

सततच्या तीन वर्षांच्या प्रदीर्घ आजाराने माझ्या अवयवांवरील माझा ताबाच नाहीसा झाला होता. या प्रदीर्घ आजारात मला सतत कॅथेटर वापरावे लागत होते. पुढे कॅथेटर काढल्यावर नैसर्गिकरीत्या युरिन होण्यास

खूपच अडचणी निर्माण होत होत्या. अॅलोपॅथिक, आयुर्वेदिक, होमिओपॅथिक अशा सर्व प्रकारच्या उपाययोजना करूनही सुयोग्य परिणाम असा घडून येत नव्हता.

माझ्या जवळच्या नातेवाइकांनी माझ्यापूर्वी ब्रह्मविद्येचा हा कोर्स जॉईन केला होता. त्यांना चांगला लाभ झालेला असल्याने त्यांच्या सल्ल्यानुसार मीदेखील शेवटचा उपाय म्हणून हा कोर्स सुरू करण्याचे ठरविले. आणि आश्चर्य असे की, अवघ्या तीन महिन्यांच्या कालावधीत अगदी सहज नैसर्गिकरीत्या माझ्या अवयवांवर हळूहळू तावा मिळू लागला. युरिनची समस्या तर सहजासहजी सुटली. मी चांगला हिंडू-फिरू लागलो. सर्व प्रकारच्या वाहनांतून प्रवास करू लागलो (अर्थात सोबत घेऊन). इतकेच नव्हे तर चौल (रेवदंडा) येथील स्वयंभू दत्ताच्या दर्शनाकरिता ७५० पायच्या मी अगदी सहजरीत्या चढून गेलो. माझ्यात झालेल्या या बदलाचे सर्व श्रेय मी केवळ ब्रह्मविद्येलाच देतो.

धन्यवाद !

– विजय रोटकर

९५२५१-२२००७५३



❖ पृष्ठदान : श्री. अनिल चंद्रसेन काळे व सौ. रेखा अनिल काळे ❖

❖ पृष्ठदान : श्री. मुकुंद रंगनाथ सोमण व सौ. शीला सोमण ❖



ब्रह्मविद्या साधक संघ

अनुभूती ब्रह्मविद्येची

ब्रह्मविद्येची पाजूनी संजीवनी, सरांनी केला आमुचा विकास।
क्षणोक्षणी आनंदी होऊनी, धरू आम्ही सुविचारांची कास॥

ह्या विद्येने शिकलो आम्ही, देहपूजेचे महत्त्व।
शरीररूपी जागृत मंदिरात, जाणा खरे परमतत्त्व॥

करू लागलो ह्या विद्येचा, आम्ही अखंड अभ्यास।
जाणवू लागला आम्हा, आता दिव्यशक्तीचा भास॥

ध्यानामध्ये म्हणताना, बोधवचनांची उजळणी।
सकारात्मक विचार पडती, सहजच अंगवळणी॥

म्हणतो पाठ श्वसनानंतर, पूर्ण भाव मनाने।
दिन-कर्तव्यास पार पडतो, नव-नव चैतन्याने॥

प्राणायामाच्या कुंभक दशेत, साक्षात लाभे ईश-सहवास।
रेचकातून दूषित फेकुनी आमचा वाढे आत्मविश्वास॥

बाह्यविश्वातून जाणवे सृष्टी नियमांची सुसंगतता।
अंतःकरणात लाभते आम्हा, स्वास्थ्य अन् शांतता॥

श्वसनसरावाच्या प्रेरणेने, होऊ अखिल विश्वात प्रकाशरूप।
योग्य जाणिवे ठायी भासे, मानवी विश्व प्रेमस्वरूप॥

भय, निराशा, संशय, अपयश, आम्हा नाही ठाव।
बळ, शक्ती, धाडस, तेज, अन् यौवन हेच संतुष्ट भाव॥

कल्पनाशक्तीला जुळतो, जेव्हा निर्णयबुद्धीचा मेळ।
योग्य निश्चयाने मग, येई ध्येयपूर्तीची वेळ॥

संतोष, कृतज्ञता, नम्रता अन् आदराची धरुनी घट्ट पकड।
उत्साह, आनंद अन् श्रद्धेने काढू सत्क्रियेला सवड॥

साधनाशक्तीने इंद्रियावर, जाणतो मनाचे प्रभुत्व।
उत्तेजनक्रियेने उमजते, मग अर्धज्ञात मनाचे अस्तित्व॥

संस्कार

आजोबा नातवाला ब्रह्मविद्या शिकवतात।
डोळे मिटून नमन करू या जोडा दोन्ही हात॥

आजोबा, आजोबा, श्वास कसा घेऊ।
एक, दोन, तीन, चार, अंक मोज पाहू॥

आजोबा, बघा ना, वर होत नाही मान।
हळूहळू कर बाळा करतोस तू छान॥

बघा ना माझा हात एवढाच जातोय वर।
रोज तू थोडा थोडा सराव कर॥

आजोबा, पाठीमागे जुळत नाहीत बोटं।
हाताने हात धर, बोलायचं नाही खोटं॥

कमरेवर हात बाळ विठोबा शोभला।
पुढे मागे, पुढे मागे हळूहळू झुलला॥

डावीकडे-उजवीकडे अंगठ्यावर झुला।
सरावाने हळूहळू जमेल तुला॥

आजोबांनी ब्रह्मविद्येचा धडा शिकवला।
सगळे मला येतेय आता नातू म्हणू लागला॥

आजोबा, आपण आता करू या ध्यान।
पांघरुणात शिरताच झोप लागेल छान॥

ध्यानाला बसल्यात आजी, मावशी, आई।
बाळ माझं शहाणं ग, आई पापा घेई॥

ओंकाराच्या प्रार्थनेत पूर्ण झाला क्लास।
आजोबांची शाबासकी नातू फर्स्टक्लास॥

ब्रह्मविद्येच्या सरावाने जातील सर्व त्रास।
खरंच सांगते तुम्हाला धरा याची कास॥

– ज्योत्सना कुलकर्णी

– शकुंतला कानविंदे

८-२५६९६०५७

कविता

❖ कै. श्री. सुरेद्र गोडबोले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. रवींद्र गोडबोले ❖
❖ सुभाष शिवराम लिमये यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : श्रीमती ज्योती सुभाष लिमये ❖



नऊ शाश्वत सत्ये

हसत नाचत गाऊ, ब्रह्मविद्या मंदिरी जाऊ॥धृ ०॥

शब्द शब्द प्रार्थनेचा, ताल साधू श्वासाचा।
घोष शाश्वत सत्याचा, भावभक्तीने करू॥

मी सर्व, मी पूर्ण, बलवान मी, मी शक्तिशाली।
धैर्य आत्मविश्वासे यशमाला गुंफिली॥

हृदयात प्रेम माझ्या प्रभु परमेश्वराचे।
सुसंगत होऊनी जाणितो नियम जीवनाचे॥

श्रीमंत मी, सृष्टीचे वैभव हे लाभे मला।
आभारी मी, आभारी मी, नम्रतेने कर जोडला॥

चैतन्य, उत्साह शरीरी भरला, तरुण मी, तरुण मी।
सरले नैराश्य, चिंताही सरली, जाहले तेजस्विनी॥

मन माझे मयूरापरी नाचते, हृदयात फुलला कसा।
अवघाची हा आनंद, आनंद, आनंद.....॥

- शोभना दामले

८ २५३७३३२६

ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्येचा घेता ध्यासा।
सुधारेल पहा तुमचा श्वास॥

ब्रह्मविद्येचे होता साधक।
पळेल सर्व जे तुम्हास बाधक॥

ब्रह्मविद्येचे विश्रांतीपाटासह करता श्वसनप्रकार।
होईल स्वस्थ तुमचे शरीर॥

ब्रह्मविद्येचे बोधवचनासह करता ध्यान।
तुम्हास प्राप्त होईल सुख-शांती ज्ञान॥

ब्रह्मविद्येचे होता प्रसारक।
व्हाल तुम्ही समाजसुधारक॥

ब्रह्मविद्येचे मिळता पूर्ण ज्ञान।
व्हाल तुम्ही प्रज्ञावान॥

ब्रह्मविद्येने जीवन जगता,
लाभेल तुम्हा नवा मार्ग, नवी दृष्टी आता॥

- स्मिता गुडेकर



संस्थेच्या टाणे कार्यालयात (डावीकडून) श्री पुरुषोत्तम शुक्ल, श्री लक्ष्मीकांत भगरे, श्री विवेक घोडेकर

❖ इंदिरा शिंदे यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : रंजना सुब्बा बांगेरा ❖

❖ कै.श्री.पुरुषोत्तम के.परुळेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : आरती पुरुषोत्तम परुळेकर ❖



ब्रह्मविद्या साधक संघ

आदिशक्ती ब्रह्मविद्या

ब्रह्मविद्या आई गं देवी
हात जोडूनी करिते वंदन
विनम्र तव चरणी, ग आई॥धृ ०॥

नाही रमले तुझ्या पूजनी
जन्म वृथा हा जाई निघुनी
आशीर्वाद तू मला देउनी
कृतार्थ करी जीवनी॥धृ १॥

आदिशक्ती तू ब्रह्मरूपिणी
जगदात्री तू विश्वमोहिनी
कृपा करी तू आई मजवरी
हात ठेवूनी शिरी, ग आई॥धृ २॥

ब्रह्मरूप हे विश्व अनंतर
जीवननौका तारी निरंतर
या नौकेत आरूढ होता
योग्य सारथ्य करी, ग आई॥धृ ३॥

अंतरी माझ्या ब्रह्मरूप हे
प्रकाशरूपे दिव्य शोभले
त्या रूपाची दिव्य ज्योत तू
प्रकाशित राहू दे, ग आई॥धृ ४॥

ब्रह्म

ब्रह्मविद्यामय होता अंतरात्मा जागला।
मी मनाचे चक्षु उघडुनी परमेश्वर पाहिला॥

तन झाले मंदिर त्याचे मन होय गाभारा।
पेशीपेशींनी ओम्काराच्या छेडिल्या स्वर-तारा॥

शिथिल, स्वस्थ, शांतले मन मुक्तीचा हो भास।
चेतनेस नवजीवन मिळे घेता ब्रह्मश्वास॥

मृत्यूला दूरवरी मी भुजवळाने रोखिला।
यौवनाचा भरुनी प्याला मी पुन्हा पुन्हा प्राशिला॥

प्राशिले परमसुख, अमृत मी प्राशिले।
जगण्याचे तंत्र-मंत्र भावनेस उमगले॥

शांतीसाठी पाठ परवचा ब्रह्म वेळी वाचला।
जीवनाचा अर्थ कानी प्रभुने मज सांगितला॥

सकारात्मक विचारांचा मी वसा घेतला।
नकारात्मक शब्द, शब्दकोशातुनी खोडिला॥

ज्ञानप्राप्तीचा ध्यास माझ्या अंतःकरणा लागला।
ब्रह्मविद्येचा राजमार्ग लक्ष दिव्यांनी उजळला॥

– स्मिता शेंवेकर
८ २८२९३०५

– नंदकुमार बापट
८ २५४६२६६९

कविता

पूर्णात्मक प्रेमाचे काही गुणधर्म

विवेक, ज्ञान, परोपकार, नीती, सदाचार, आनंद, संतोष, शांती, यौवन, श्रद्धा,
निश्चय, धैर्य, बल, स्वास्थ, सहनशीलता इत्यादी.

अभावात्मक द्वेषाचे काही गुणधर्म

अज्ञान, दुर्गुण, अपराध, भय, दुःख, विषाद, भिन्नेपणा, सूड, स्वार्थीपणा, रोग,
कामुकता, असंतुलन, इत्यादी

❖ पृष्ठदान : श्री. सुनील सहदेव दळवी ❖
❖ पृष्ठदान : सौ. तृप्ती योगेश रेडकर ❖



साधक आम्ही साधक (भारूड)

साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥धृ०॥

ब्रह्मविद्या नसे एक गूढ
ब्रह्मविद्या नाही अवघड
ब्रह्मविद्या शास्त्र वरदान
ब्रह्मविद्या ज्ञान आणि ध्यान

ब्रह्मविद्या शांत करविते
श्वासाचा खेळ घडविते
निर्णयाची विद्या शिकविते
आनंदाची दिशा सांगते

अचूक शास्त्र हे मार्ग सांगते, रामबाण प्रेरक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥१॥

श्वास आपुला रोखून घ्यावा, रोखावी धकधक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥२॥

श्वसनाचे आठ प्रकार
घालविते तुमची हुरहूर
प्राणायाम करी तुम्हा स्थिर
जाईल पळून अहंकार

या विद्येची धरा हो कास
ईश्वराचा आहा तुम्ही अंश
सहनशीलतेची लागेल आस
जाईल नकळत आजारवास

राजमार्ग हा तुम्हा सांगतो, होऊन आम्ही पाईक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥३॥

संतोषाने कृतज्ञ होऊन, बनवू या सेवक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥४॥

सराव आणि साधना
ध्यानाची करू उपासना
प्रकाशाची करू आराधना
जीवनात आणू समाधाना

मानवरूपाच्या परमात्म्याला
ही विद्या नेते पूर्णत्वाला
प्राण, नाद, तेज पल्याडाला
शांतीचा आनंद लुटायाला

लहान-मोठा कुणी असू दे, करू यौवनदायक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥५॥

परमात्म्याचा अंश जाणूनी होऊ नतमस्तक
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥६॥

तेजोमय, सुंदर, बलवान
दिव्य तेज, शक्ती जीवन
मन वाणीचे करू नियमन
तुम्ही पाहाल तिसऱ्या डोळ्याने

ब्रह्मविद्येच्या स्वर्गमंदिरी जाऊया लगबग
साधक आम्ही साधक, ब्रह्मविद्येचे आम्ही साधक॥७॥

– रमेश थिट

❖ पृष्ठदान : सौ. जयश्री विजय गंधेवार ❖
❖ आई कै. सुनंदा एस.सापले यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. मोहन शांताराम सापले ❖



संतुष्ट व्हा, आभार माना !

संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
विश्वातील ही दोन तत्त्वे, लवकर तुम्ही हो जाणा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
कोटे दडले, शोधून काढा, कळेल आपुल्या मना
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
सर्वही कामे होती प्रेमे, मिळे हीच प्रेरणा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
का कधी रुसले, का कधी फसले, त्याच चुका पुन्हा पुन्हा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
काम झाले की, आनंद, नाहीतर आहे त्रागा,
चिडणे टाकूनी शांत होऊनी स्वतःशीच तुम्ही म्हणा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
छळण्यातूनी शक्ती जातसे, येई हो कमीपणा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ
शिकायचे आहे, बदलायचे आहे, स्वतःलाच तुम्ही खणा
संतुष्ट व्हा, आभार माना ! हाच मंत्र तुम्ही म्हणा होऽऽऽ

विकास फडके
ब्रह्मविद्या शिक्षक
९८७०२०८२१८



ब्रह्मविद्या माउली

ब्रह्मविद्या माउली, सर्वांची साउली
तना-मनाच्या आरोग्याची गुरुकिल्ली
पुण्याई होती काही गाठी
म्हणूनी आलो हिच्या भेटी॥१॥

आरोग्याची गुरुकिल्ली ती
करी उदारपणे बहाल
शुभ-विचार, योग्य श्वास
साधना-सराव हाच माउलीचा प्राण॥३॥

पेरावे ते उगवते जीवनात
म्हणूनी पेरताना असावे सावध
भूत-भविष्यात न जाता
वर्तमानात राहावे आता॥५॥

ब्रह्मविद्या माउली क्षमाशील
सर्वांना घेई सामावून त्यागशील
वालांना, तरुणांना, वृद्धांना
वात्सल्याने घेई कुशीत॥२॥

प्राणायाम, श्वसनप्रकार, पाठवाचन
साधना-सराव, नित्य करू ध्यान
घेणे विसरूनी देण्यास शिकावे
चौपटीच्या नियमाने मिळेल उदंड॥४॥

ब्रह्मविद्येमुळे मार्ग सापडला
जीवन जगण्याचा अर्थ समजला
कास तिची धरू निरंतर
प्रकाश पसरवू सर्वत्र अखंड॥६॥

– सुरेखा पोकळे
८ २८९२२३८७



विलेपार्ले बालवर्ग मेळावा नोव्हेंबर २००६

❖ आई व वडील यांचे स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : प्रमोदिनी आर. पालेकर ❖
❖ कै. आशा अनंत व कै. अनंत यशवंत रानडे यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ. सुमेधा हरी देवधर ❖



यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली

फक्त श्वसनप्रकारच नाही तर जीवनात कसे वागावे, कसे वागू नये, स्वतःचा बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक व व्यक्तिमत्त्व विकास कसा करावा यासाठी ब्रह्मविद्येचा फायदा होतो. फक्त विद्यार्थ्यांनाच नव्हे, तर भविष्यात ज्या क्षेत्रात जाऊ त्या-त्या क्षेत्रात ब्रह्मविद्येचा मोलाचा उपयोग होईल.

मी या वर्षी अकरावी, विज्ञान शाखेची परीक्षा दिली. तीन वर्षांपूर्वी म्हणजेच मी आठवीत असताना ब्रह्मविद्येचा बालवर्ग अभ्यासक्रम पूर्ण केला. ब्रह्मविद्येच्या साधनेने मला भरपूर अमूल्य असे फायदे झाले.

मला अगदी लहानपणापासून सर्दीचा त्रास होता. जणू सर्दी-खोकल्याची सवयच झाली होती. ब्रह्मविद्येचे श्वसनप्रकार, प्राणायाम, प्रार्थना यामुळे माझी सर्दी आटोक्यात आली. ब्रह्मविद्येचा मुख्य फायदा झाला तो दहावीच्या वर्षात. रोजचे क्लासेस, शाळा, अभ्यास यातून पंधरा मिनिटे तरी मी ब्रह्मविद्येला देत असे. यामुळे दिवस तणावमुक्त, प्रसन्न जात असे. अभ्यासात मन एकाग्र होण्यासाठी मदत झाली. अभ्यासाचा कंटाळा आला की, गुरूंनी सांगितल्यानुसार दोन मिनिटे डोळे मिटून श्वासाकडे लक्ष केंद्रित करायचो. यामुळे कंटाळा दूर व्हायचा. याचे

फळ मला शालान्त परीक्षेतील ९० टक्के गुणांच्या रूपाने मिळाले.

फक्त श्वसनप्रकारच नाही तर जीवनात कसे वागावे, कसे वागू नये, स्वतःचा बौद्धिक, शारीरिक, मानसिक व व्यक्तिमत्त्व विकास कसा करावा यासाठी ब्रह्मविद्येचा फायदा होतो. फक्त विद्यार्थ्यांनाच नव्हे, तर भविष्यात ज्या क्षेत्रात जाऊ त्या-त्या क्षेत्रात ब्रह्मविद्येचा मोलाचा उपयोग होईल.

थोडक्यात सांगायचे तर, लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांना यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली देणारी ब्रह्मविद्या मला दिल्याबद्दल मी गुरूंचे व आद्यगुरूंचे आभार मानतो. माझ्या सर्व मित्रांना एकच सांगू इच्छितो, “ब्रह्मविद्या शिका!”

— प्रथमेश घाणेकर

स्मरणशक्तीत वाढ

चिडचिड स्वभावामुळे माझा घरात सगळे व मित्रही राग करायचे. आता माझ्या स्वभावात बदल झाल्यामुळे माझ्याशी सर्व गोड बोलतात व लाड करतात. ब्रह्मविद्येमुळे मला अधिक प्रसन्न व आनंदी वाटते. कुठलेही काम करायला उत्साह वाटतो.

ब्रह्मविद्येमुळे मला अनेक फायदे झाले आहेत. ब्रह्मविद्येचा क्लास चालू करण्याआधी खूप खूप अभ्यास करूनसुद्धा माझ्या काही लक्षात राहत नसे. प्रश्नपत्रिका पाहिल्याबरोबर मी घाबरून केलेला अभ्यास विसरायचो. त्यामुळे आई मला नेहमी ओरडायची. मी कंटाळलो होतो. एक दिवस ब्रह्मविद्येची माहिती मला मिळाली आणि मी त्या वर्गाला जाऊ लागलो.

दोन महिने अचूक सराव केल्यावर मला खूप फायदे झाले. मी केलेला अभ्यास माझ्या लक्षात राहू लागला. कुठलाही धडा एकदा वाचला की तो माझ्या लक्षात राहतो. आईने सांगितलेले सर्व सामान मी न विसरता वाण्याच्या दुकानातून घेऊन येऊ लागलो. त्यामुळे आईलाही खूप आनंद झाला. घरच्या सगळ्यांचे फोन नंबर माझ्या लक्षात राहतात. चार दिवसांपूर्वी सोडविलेले गणित

❖ कै. कृष्णनाथ वासुदेव दांडेकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. अजय प्रभाकर दांडेकर ❖

❖ श्री. श्रीधर पुरुषोत्तम जोशी यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान : अजय प्रभाकर दांडेकर ❖



न चुकता मी सोडवू शकतो.

वर्गात बरोबर उत्तर येऊनसुद्धा गुरुजींसमोर बोलायला मला धाडस होत नसे, परंतु ती भीती आता गेली. आता मी शंभर मुलांसमोर भाषण देऊ शकतो. मला आठवीत व वक्तृत्वकलेत बक्षीसही मिळाले.

पूर्वी चिडचिड स्वभावामुळे माझा घरात सगळे व मित्रही राग करायचे. आता माझ्या स्वभावात बदल झाल्यामुळे

माझ्याशी सर्व गोड बोलतात व लाड करतात. ब्रह्मविद्येमुळे मला अधिक प्रसन्न व आनंदी वाटते. कुठलेही काम करायला उत्साह वाटतो.

ब्रह्मविद्येचे फायदे सांगावे तेवढे कमी वाटतात. मी सर्व गुरुजनांचे आभार मानतो.

– विशाल सरवदे



“मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे!”

आदरणीय ब्रह्मविद्येला तसेच माझ्या गुरुचरणाला वंदन करून मला ब्रह्मविद्येच्या साधनेमुळे आलेले अनुभव थोडक्यात कथन करणार आहे.

ब्रह्मविद्या शिकण्यापूर्वी या विषयीची माहिती मला माझ्या बाबांकडून मिळाली, जे नियमितपणे ब्रह्मविद्येची साधना करतात. त्यांच्या वागणुकीतील झालेला बदल, त्यांना झालेला फायदा या सर्व गोष्टी पाहून मलादेखील ब्रह्मविद्या शिकण्याची इच्छा निर्माण झाली.

येथे येण्यापूर्वी देव, अध्यात्म याविषयी माझ्या मनात खरेतर फारशी आवड नव्हती. आवड नव्हती म्हणण्यापेक्षा अज्ञानच जास्त होते. जो श्वास अगदी क्षणाक्षणाला आपण विनामूल्य घेतो, जी प्राणशक्ती ज्यावर आपण जगतो त्याविषयी विचार करणे ही तर फार दूरची गोष्ट होती. शाळेत शिकविल्याप्रमाणे मूलभूत गरजा तीन – अन्न, हवा व पाणी एवढेच काय ते माहीत होते. पण ब्रह्मविद्येने हे सगळेच अज्ञान दूर केले आणि मुख्य म्हणजे कारणासहित स्पष्टीकरण (उगाच एखादा सांगतो म्हणून नाही) देऊन खरोखर त्यामागची प्रत्येक गोष्ट अतिशय उत्तमरीत्या स्पष्ट करून सांगितली. प्रार्थना, श्वसनप्रकार, प्राणायाम यामुळे तर आमूलाग्र बदल जाणवत आहे.

याबाबतीत मला आवर्जून सांगावेसे वाटते की, ब्रह्मविद्येच्या नियमित सरावाने अभ्यासाचे टेन्शन तर

नक्कीच दूर झाले. त्याचप्रमाणे आत्मविश्वास वाढायला मदत झाली. “मी सर्व आहे, मी पूर्ण आहे” या प्रार्थनेतच आपला आत्मविश्वास वाढण्याचे तंत्र आहे. याचा मला आलेला अनुभव म्हणजे माझ्या प्रॅक्टिकल्सच्या परीक्षा चालू होत्या व पहिल्याच पेपरच्या (केमिस्ट्री) वेळी फारच अस्वस्थ वाटत होते. स्वतःला सगळे काही व्यवस्थित येत असूनही व्यवस्थित करता येईल की नाही अशी भीती वाटत होती. मी त्या दिवशी कॉलेजला जाताना बसमध्ये हीच एक प्रार्थना वारंवार म्हणत होते. आणि खरोखरच ते प्रॅक्टिकल्स खूप छान गेले व त्याला पूर्ण मार्कसुद्धा मिळाले. केवळ जो आत्मविश्वास कमी पडत होता तो या प्रार्थनेमुळेच जागृत झाला.

अशा प्रकारचे अनेक अनुभव आपल्या सर्वांनाच नियमित सरावाने येऊ शकतात. आपल्या सर्वांची क्षमता, स्मरणशक्ती सारखीच आहे, फक्त आपल्याला जागृत करण्यासाठी ब्रह्मविद्येच्या मार्गदर्शनाची गरज आहे. कारण प्रत्येकाचेच शरीर हे परमेश्वराचे जागृत मंदिर आहे. अशी ही ब्रह्मविद्या ज्या गुरुमुळे मला प्राप्त झाली, ज्यांनी मला योग्यरीतीने शिकवली, त्या गुरूंचे व ब्रह्मविद्येचे मी मनापासून आभार मानते.

– साधना पाटील

❖ पृष्ठदान : सौ. गुलाब ल. दोशी ❖

❖ कै. श्री. पंढरीनाथ गोपाळ केळकर यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. अनिल पंढरीनाथ केळकर ❖



प्रतिज्ञा

माझे शरीर त्या परमेश्वराचे पवित्र मंदिर आहे. माझे सारे अवयव या मंदिराचे आधारस्तंभ आहेत.

या मंदिरावर माझे प्रेम आहे. माझ्या अवयवांच्या विविध शक्तींचा मला अभिमान आहे. या शक्ती विकसित करण्याची पात्रता व क्षमता माझ्या अंगी यावी म्हणून मी सदैव प्रयत्न करीन.

मला मदत करणाऱ्या ज्ञात आणि अज्ञात व्यक्तींचा,

पालकांचा, गुरुजनांचा आणि वडीलधान्या व्यक्तींचा मी मान ठेवीन आणि प्रत्येकाशी सौजन्याने वागेन.

या मंदिराची स्वच्छता, प्रसन्नता व पावित्र्य राखण्याची मी प्रतिज्ञा करते. त्यातच माझे यश, समृद्धी आणि सौख्य सामावले आहे.

– शारदा गोडबोले

जीवन पालटणारी विद्या

ब्रह्मविद्या योग्य वेळी शिकले हे मी माझे भाग्य समजते. मी शास्त्रीय संगीत शिकत आहे. मला नेहमी आलाप व ताना गाताना जाणवायचे की माझा श्वास कमी पडत आहे. पूर्ण ताकदीने मी गाऊ शकत नव्हते. पण ब्रह्मविद्येच्या प्राणायामाने व श्वसनप्रकाराने पहिल्या दोन-तीन दिवसांतच मला फरक जाणवू लागला. माझ्या फुफ्फुसांची ताकद वाढलेली मला जाणवते.

तसेच, अभ्यास करताना एकचित्त होऊन अभ्यास

करणे मला शक्य झाले आहे. माझी त्वचा चमत्कारिकरीत्या कोमल झाली आहे. हा अनुभव मी अगोदर कधीही घेतला नव्हता. मला ब्रह्मविद्येकडून बरेच काही मिळाले आहे व मी त्याचा पुरेपूर फायदा करून घेणार आहे. माझ्या आप्तेष्टांनाही मी ही विद्या शिकण्यास प्रवृत्त करणार आहे. अशी ही जीवन पालटणारी विद्या आम्हाला शिकविल्याबद्दल मनःपूर्वक धन्यवाद!

– श्वेता कडगंची

ब्रह्मविद्या शिबिर

पहिल्या दिवशी प्रार्थनेने शिबिराला सुरुवात झाली. प्रार्थनेतील शब्द परिचित नसल्याने जरा अवघड वाटले. दरोजच्या सरावाने प्रार्थना सोपी व सुलभ वाटू लागली. त्यातून खूप गोष्टींचे आकलन होऊन उत्साह निर्माण झाला. शिबिर कालावधीत गोडबोलेबाईंनी विविध विषयांवर माहिती सांगितली, त्यामुळे बऱ्याच गोष्टी नव्याने समजल्या. माहिती देताना काही उदाहरणे अशी दिली त्यामुळे त्या गोष्टी लगेच कळल्या. ब्रह्मविद्येचीही सखोल माहिती त्यांनी सांगितली.

प्राणायामाबाबत व्यवस्थित माहिती दिली. प्रतिदिनी प्राणायामाचे प्रकार आमच्याकडून करवून घेतले. त्यामुळे

जास्त उत्साह वाटला. प्राणायामातील निरनिराळ्या प्रकारांची माहिती झाली. प्राणायाम केल्याने दिवसभर उत्साह वाटतो. ब्रह्मविद्येत आम्हाला सांगितलेला 'यश जागृतीचा संकल्प' यामुळे माझ्या मनात नवीन संकल्प करण्याची इच्छा निर्माण झाली.

अशा प्रकारे ब्रह्मविद्येचे शिबिर केल्यामुळे मला सध्याच्या जीवनात खूप मोठा फायदा झाला व पुढेही होईल. ब्रह्मविद्येत शिकवलेले प्राणायाम मी नियमितपणे करीन, हीच प्रार्थना करते.

हे शिबिर मला मनापासून आवडले.

– कांचन गोहाड

❁ रा. ब. श्री. रामचंद्र गो. काशिकर, मालेगांव. जि. नाशिक यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : श्री. विवेक बाळकृष्ण काशीकर (एका नातवाकडून) ❁



श्वसनविद्या-ब्रह्मविद्या

नमस्कार! माझ्या बालमित्रांना व मान्यवरांनाही माझा नमस्कार! मी इयत्ता सातवीत आहे. मुलुंडमध्ये राहते व वा. मुं. मा. विद्यालयात शिकते. विशेष म्हणजे हा वर्ग आमच्याच वा. मु. मा. विद्यालय शाळेत होता.

ब्रह्मविद्या म्हटल्यावर लोकांना वाटते की, प्रार्थना. स्तोत्रे असावीत; पण यात अत्यंत उपयुक्त श्वसनप्रकार आहेत. मलाही आधी असेच काहीतरी वाटायचे. पण त्या वर्गाच्या पहिल्या दिवशी मी ते सगळे काही विसरले. माझे आजी-आजोबा ह्या ब्रह्मविद्या संघाचे साधक होते. मी त्यांच्या मेळाव्यास गेले होते. तिथे मी श्वसनप्रकार बघितले. काहीतरी वेगळे असावे म्हणून मी ते करण्याचे निश्चित केले. माझी आजी सौ. सुलभा पराडकर व आजोबा श्री. चंद्रकांत पराडकर यांनी मला येथे जाण्यास प्रवृत्त केले. मला या ब्रह्मविद्येमुळे अनेक फायदे झाले- स्मरणशक्ती वाढली. दम लागत नाही. थकवा जाणवत नाही. आनंदी वाटते. मन एकाग्र झाले.

प्रार्थना दोन आहेत. जीवनात आवश्यक असणाऱ्या गोष्टीचे महत्त्व एका प्रार्थनेत अतिशय विस्तृतपणे दिले

आहे. प्रार्थनेचाही फायदा झाला. प्रार्थनेमुळे -

- मन शुद्ध होते.
- मन एकाग्र होते.
- मन शांत होते.
- मन परोपकारी बनते.
- माणूसही परोपकारी बनतो.

प्रार्थनेचे वेगळेपण समजले. ह्या प्रार्थना मी पूर्वी कधीच ऐकल्या नव्हत्या. मुख्य म्हणजे मी इथे योग्य श्वसन कसे करायचे हे शिकले. बालमित्रांनो, तुम्हाला वाटेल की, लहानपणापासून तर आपण श्वास घेतोय. पण तसे नाही, योग्यरीतीने श्वसनप्रकार कसा करायचा ते येथे शिकविले जाते. मी माझ्या मैत्रिणींना ब्रह्मविद्येच्या वर्गाला घेऊन जाणार आहे. माझ्यातले बदल पाहून माझे आई-वडीलही ह्या ब्रह्मविद्येचा वर्ग सुरू करणार आहेत. त्यामुळे तुम्हीपण ब्रह्मविद्या शिका व यशस्वी व्हा !

- संहिता जोशी

बालवर्ग दत्तक योजनेची माहिती

प्रगत साधकांनी आपल्या परिसरातील बालवर्ग पूर्ण केलेल्या चार-पाच बालसाधकांसाठी संपर्क ठेवणे व त्यांचा श्वसनप्रकारांचा सराव घेणे.

अधिक माहितीसाठी संपर्क

बालवर्ग प्रमुख	:	श्री. जयंत गोरे	२५६८६३०३
बोरिवली	:	श्री. रमेश करंदीकर	२८३३ ८२७१
विलेपार्ले	:	डॉ. नितांता शेवडे	२६१४ ८२४५
ठाणे	:	सौ. सुरेखा पडवेकर	२५४० २७७९
डोंबिवली	:	सौ. मीना लागू	९५२५१ २८८१४१९
पुणे	:	सौ. सुनिता जाधव	९८९०३०४४१८



जय ब्रह्मविद्या !

फुकट मिळालेल्या श्वासाचे महत्त्व समजले. सर्वांच्या मदतीनेच आपली प्रगती कशी होते ते कळले.

“आरोग्य हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे, तो मिळालेलाच आहे. आणि मी तो टिकवणारच आहे.”

काय ? आश्चर्य वाटले ना माझी ही प्रतिज्ञा ऐकून ? काही नको नवल वाटायला. ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला जेव्हा मी जायला लागले तेव्हा पहिल्याच दिवशी मॅडमनी ही प्रतिज्ञा घ्यायला सांगितली. मी आश्चर्याने उडालेच. मनातल्या मनात मला हसूसुद्धा येत होते. पण काय करणार ! माझी आई माझ्या मॅडमची मैत्रीण. मॅडमनी आईला सांगितले की, ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला मयूरीला पाठव. तिचा चांगला फायदा होईल. तिचा सर्दीचा त्रास जाईल. ती संध्याकाळीसुद्धा दमणार नाही. तिची एकाग्रता वाढेल, इत्यादी... इत्यादी. झाले ! आमच्या माँसाहेब म्हणजे काय विचारता ? अगदी जागरूक पालक बरं का ! ती कशी अगदी सदैव दक्ष-सावधान असते. कोणताही कोर्स कळला रे कळला की मला पकडते आणि टाकते नेऊन. शिवाय नुसतं नेऊन टाकण्यावरही भागत नाही. मी नीट जातेय ना ? फायदा होतोय ना ? हे पण बघणार !

आता हेच बघा ना ! मैत्रीणीने सांगितल्याबरोबर तिने बालवर्गाला माझे नाव दिले सुद्धा ! खरे तर मला ब्रह्मविद्या हा शब्दच आवडला नव्हता. केवढे मोठे ते ब्रह्म ? आणि त्याची ती विद्या ! काय करायचीय आपल्याला ? चांगली सुट्टी मिळालेय. खावे-प्यावे-खेळावे, टी.व्ही. बघावा, धम्माल करावी. पण ही ब्रह्मविद्या आडवी आली ना ! नाइलाज को क्वा इलाज ?

प्रामाणिकपणे सांगायचे तर मला दम्याचा वगैरे काहीच त्रास नव्हता. फक्त आइस्क्रीम खाल्लं की घसा जरा दुखायचा आणि पावसाबरोबर नाकही थोडे थोडे गळायचे. बस एवढेच ! आणि वर्षातून दोनतीन वेळा ताप ; म्हणजे काय आजार म्हणायचा ? शाळा सकाळची, दुपारी क्लास-होमवर्क, परत जादा अभ्यास, नाटकाची प्रॅक्टिस, असा अगदी अॅक्शन-पॅक्ड दिवस ! संध्याकाळी मी दमले किंवा माझे हातपाय दुखले तर विशेष काय ? पण नाही. आमच्या

पिताजींनीही जाहीर करून टाकले, “काही नाही ब्रह्मविद्येच्या बालवर्गाला जायचं म्हणजे जायचं !” गेले वापडी जरा नाखुशीनेच. पण गेले ती गेलेच. ब्रह्मविद्येला पक्की चिकटले. अगदी फेविकॉलसारखी !

फुकट मिळालेल्या श्वासाचे महत्त्व समजले. सर्वांच्या मदतीनेच आपली प्रगती कशी होते ते कळले. मॅडम सारख्या म्हणायच्या, “श्वसनप्रकार करायचा कंटाळा करू नका, घरी सराव केलाच पाहिजे.” आपल्याला काहीच प्रॉब्लेम नाही. आमची आई जागरूक ना ? पण प्राणायामाची जादू काही औरच बरं का ! मीच अळमूटळमू न करता सराव करू लागले. प्रार्थना म्हणू लागले. आतासुद्धा येताना छान थंडगार आइस्क्रीम खाऊन आलेय. बसलाय का माझा घसा ? सकाळी नाटकाच्या शिविराला जाऊन आता मेळाव्याला आलेय. दिसतेय का मी दमलेली ? नाही ना ?

मग तुम्हीसुद्धा येणार ना वर्गाला ? होणार ना ब्रह्मविद्येचे बालसाधक ? बरंय तर चलते, पण जरा माझी प्रतिज्ञा तर ऐका !

“ब्रह्मविद्या माझा प्राण आहे, सारे शिक्षक माझे मार्गदर्शक आहेत. ब्रह्मविद्येवर (ब्रह्मविद्या माउलीवर) माझे प्रेम आहे.

ब्रह्मविद्येमधल्या श्वसनप्रकारांचा आणि प्रार्थनांचा मला अभिमान आहे. या श्वसनप्रकारांचा आणि प्रार्थनांचा मी नियमितपणे व श्रद्धापूर्वक सराव करीन.

मी माझ्या शिक्षकांचा, त्यांच्या शिकवणीचा मान ठेवीन, आणि प्रत्येकाशी नम्रतेने व प्रेमाने वागेन.

माझी ब्रह्मविद्या आणि तिची साधना यांच्याशी एकनिष्ठ राहण्याची मी प्रतिज्ञा करित आहे.

ब्रह्मविद्येचा प्रचार आणि प्रसार यातच विश्वाचे सुख सामावलेले आहे.”

जय ब्रह्मविद्या !!

– मीना लागू



साधकांच्या / वाचकांच्या प्रतिक्रिया

प्रिय साधक / वाचक,

सप्रेम नमस्कार,

आपण 'प्रज्ञा' वाचली आहेच. 'प्रज्ञा'चे एकंदरीत स्वरूप, त्यातील लेख यांविषयी आपल्या बहुमूल्य प्रतिक्रिया आणि सूचनांची आम्ही वाट पाहत आहोत. आपल्या विधायक सूचनांचा विचार केला जाईल. पुढील 'प्रज्ञा' अधिक चांगली होण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल. कृपया खाली दिलेली प्रश्नावली भरून संस्थेच्या कार्यालयात पाठवावी.

संपादक

- १) ब्रह्मविद्येची ओळख कशी वाटली ?
- २) ब्रह्मविद्येचे शिक्षक / शिक्षिका यांची ओळख कशी आहे ?
- ३) ब्रह्मविद्येचे विविध उपक्रम, योजना यांची कल्पना आली का ?
- ४) 'प्रज्ञा' वाचून ब्रह्मविद्येचा साधक होण्याची प्रेरणा झाली का ?
- ५) 'साधकांचे अनुभव' या संदर्भात आपले मत, सूचना...
- ६) बालवर्गाविषयी आपल्या सूचना ...
- ७) सर्वात आवडलेला लेख कोणता ? का आवडला ?
- ८) 'प्रज्ञा' चे रूप, सजावट, मुखपृष्ठ कसे आहे ?
- ९) अंकाचा दर्जा कसा आहे ?
- १०) इतर काही सूचना ...

नाव :-

पत्ता :-

.....

.....

.....

दूरध्वनी क्र. :-

वर्ग :-

(विस्तृत अभिप्रायासाठी कृपया वेगळा कागद जोडावा.)

❖ पृष्ठदान : सौ.माधुरी यशवंत पारखी ❖

❖ श्रीमती अनसूया अनंत दिधीकर यांच्या प्रीत्यर्थ पृष्ठदान कांचन शिरीष दिधीकर ❖



शब्द कोडी

या 'प्रज्ञा'मध्ये शेवटी आम्ही वाचकांसाठी (तीन कोडी) सोडविण्याची स्पर्धा-प्रवेशिका जोडत आहोत. तरी ज्या वाचकांना ती सोडवायची असतील त्यांना विनंती आहे की, त्या मूळ प्रवेशिका (छायांकन प्रत चालणार नाही) कोडी सोडवून आपले संपूर्ण नाव, पत्ता व दूरध्वनी क्रमांकासहित कार्यालयाच्या पत्त्यावर दि. ३१.०९.२००७ पूर्वी पाठवावीत. पाठविताना पाकिटावर 'शब्दकोडे' असे ठळक अक्षरांत लिहावे. तीनही कोडी बिनचूक पाठविणाऱ्या पहिल्या २५ स्पर्धकांस एक आकर्षक छोटीशी भेट दिली जाईल. सदर भेट यशस्वी स्पर्धकाने कार्यालयातून घेऊन जावी. त्याबाबतीत कोणताही पत्रव्यवहार केला जाणार नाही, ह्याची वाचकांनी कृपया नोंद घ्यावी.

संकल्पना : शालिनी कुलकर्णी

गुरुपरंपरा कोडे नं. १

खाली दिलेल्या उभ्या-आडव्या चौकोनांचा आधार घेऊन ब्रह्मविद्येतील गुरूंची नावे शोधा.

प	झ	भ	वे	नं	द	ले	व	यं	रू
दि	त	सं	क	द्ध	ग	भ	ज	गु	ज्यो
ज	यं	व	बु	डिं	सं	र	ष्ट	डिं	ति
वे	क	म	मी	झ	क	श्रे	र्म	ग	र्म
र	त	ले	प	वे	न	ज्यो	ति	मी	या
गौ	त	रू	दि	य	गौ	त	ले	वि	नं
त	गु	त	टि	ति	वो	ग	टी	वे	द
गु	यं	वे	गु	रू	डिं	श्रे	ष्ट	क	ज्यो
ज	ति	वो	टि	रू	ज	यं	ति	गु	ति
प	झ	सं	गु	डिं	ग	मी	वे	रू	गु

गुरुपरंपरा कोडे नं. २

खालील आडव्या-उभ्या चौकोनांत नऊ शाश्वत सत्ये दडलेली आहेत, शोधा म्हणजे सापडेल.

स	र्व	आ	नं	आ.	हे	आ	द	नं	आ
पू	र्ण	हे	आ	आ	श्री	हे	व	ल	हे
श्री	त	मं	ण	हे	आ	हे	हे	सु	सं
श	ब	रू	आ	न	आ	आ	मी	हे	हे
क्ती	त	र्व	वा	र्ण	त	हे	आ	आ	हे
मी	स	ल	पू	ग	आ	त	लि	आ	स
मी	व	मी	सं	दि	मं	शा	ळ	स	र्ण
मी	पू	सु	नं	श्री	क्ती	म	श्री	त	मं
आ	मी	आ	मी	श	प्रे	ळ	म	हे	आ
हे	मी	व	मी	मी	श	क्ती	लि	शा	आ

गुरुपरंपरा कोडे नं. ३

खालील चौकटीत ब्रह्मविद्येसंबंधीत ३५ शब्द दडलेले आहेत. पाहा आणि शोधा.

क	व	र्त	न	प्रा	म	र	ध्या	न	घ	न	तु
शा	र्ध	वि	श्व	या	चा	क	चुं	ण	व	म	स्व
री	मा	व	णा	वि	य	न्न	पा	र्थ	चे	की	र्णी
रि	न	प्रा	ण	दा	अ	भा	दा	स्वा	र	चुं	य
क	वी	पू	न	र	क	प	भा	का	द	व	द्र
पू	र	व	न	य	स्म	वि	प्र	नं	र्थ	कि	व
र्ण	यौ	स	दा	मि	क	त्न	आ	क	दा	य	प
त्व	श्व	णा	यो	य्य	य	स	य	श्वा	क	सं	ती
स्म	र	प्रा	णी	प्र	श्वा	दा	य	र	क	द	स्
प्रे	र	व	य	श	न्य	ती	का	श	ज	न	न
र	णी	श्व	का	त	श्रां	द्धी	का	मि	व	चुं	व
जा	नि	प्र	चै	वि	शु	आ	ख	जी	व	ब	स्

❖ कै.मीरा भट यांच्या स्मृत्यर्थ पृष्ठदान : सौ.मीना गोविंद वांगीकर ❖

❖ पृष्ठदान : श्री.चंद्रकांत कोडू पवार ❖