



सर्वे: सन्तु निरामया:

# रेकि ब्रह्म

वर्ष १वे अंक १२वा | सप्टेंबर २०२१

वाढता वाढता वाढे,  
भेदिले शून्यमंडळा..

email: reikibramhamasik@gmail.com

# आधी बीज एकले..



रेकिची दीक्षा ही एक अतर्क्य, अद्भुत अशी गोष्ट आहे हे निश्चित. एकदा का दीक्षा झाली की मग चैतन्याच्या सहस्र धारा मानवी शरीराच्या नसा-नसांमधून हजारो चैतन्याच्या निर्झरांप्रमाणे खळखळ वाहायला लागतात आणि मग रेकि साधकाच्या आनंदोत्सवाची सुरुवात होते. दोन मिनिटांच्या ह्या प्रक्रियेमध्ये हे एवढे परिवर्तन झालेले पाहणे हाच एक मोठा सोहळा रेकि प्रशिक्षकाच्या आयुष्यातील परमोच्च बिंदू !

बऱ्याच नव्या साधकांना हा प्रश्न नेहमीच पडतो की रेकी शिबिर झाल्यानंतर आपण नेमके काय करायचे? रेकि शास्त्राच्या महान परंपरेने आपल्यात रोवलेल्या या बीजाला कसे वाढवायचे? कसे फुलवायचे? साधारणतः आपण एखादे रोप किंवा झाड लावताना त्याचे बीज जमिनीत टाकतो. थोडासा ७-८ इंचांचा खडडा करून आपण त्यात बीज सोडतो आणि मग त्याच्यावर माती लोटतो, पाणी घालतो. एकदा का बीज रोवले तर मग मातीने नेमके काय करायचे? खरेतर काहीच नाही. त्या पेरलेल्या शुध्द बीजाला मातीने आपल्यातील पाणी, इतर जीवनसत्वे नुसती उपलब्ध करून द्यायची. मातीतील इतस्ततः पसरलेल्या पाण्याला किंवा बाष्पाला बीजापर्यंत पोहचवण्यासाठी स्वतःला मोकळे ठेवावे. मातीने फक्त प्रदूषित होऊ नये, स्वतःची शुचिता सांभाळावी. ही शुध्दता कशी सांभाळावी? तर मग त्यासाठी दररोज आपल्या शरीराच्या सव्वीस भांगावर रेकि घ्यावी. शरीरातील वेगवेगळ्या अवयवांवर हात ठेवून काय साधतो आपण? प्रत्येक वेळेला प्रत्येक अवयवावर आपण हात ठेवतो ना तेव्हा आपण आपल्या दिक्षेद्वारे आत पेरलेल्या बीजाला पुकारतो, त्याला साद घालतो. त्या अवयवाच्या स्वस्थतेबद्दल आपल्या ईच्छेला आपल्यातील परंपरेने केलेल्या संकल्पाला जागवतो. परमेश्वर जसा स्वतःहून भक्ताच्या ईच्छेविना त्याच्यावर

आशिर्वादाची खैरात नाही ना करत तसेच कहीसे. आपली ईच्छा त्या परमदिव्यसंकल्पाला जोडण्यासाठी आपली तयारी हवी. ती जवाबदारी तरी आपण घ्यावी. हे झाले की त्या परमबीजाला अशक्य असे काहीच नाही. आपल्या आत्म्याच्या सोबतीला ते परमात्म्याचे दिव्य बीज असले की आयुष्यातील मोक्षाची वाट मोकळी होते.

आणि मग ते बीज अंकुरित होते. **‘आधी बीज एकले, बीज अंकुरले रोप वाढले’** ही तुकारामांच्या अभागातील अवस्था प्राप्त होते आणि पाहता पाहता ते साधनेचे रोप फोफावु लागते. त्यानंतर मग **‘वाढता वाढता वाढे, भेदिले शून्यमंडळा’** या न्यायाने त्याच एक मोठा वटवृक्ष तयार होतो. त्या अफाट वृक्षाखाली मग प्रत्यक्ष श्री स्वामी समर्थ विसाव्याला येतात आणि त्या वटावृक्षाचा मग कल्पवृक्ष होतो. मग त्यातूनच नव्या साधकांच्या पारंब्या मूळ धरू लागतात, थकला - भागला वाटासरू त्या कल्पवृक्षाच्या छायेखाली ठेवतात आणि नकळत त्यांच्याही आयुष्यांवर आशिर्वादाचा प्रेमळ हात फिरायला लागतो. आकाशात भराऱ्या मारणाऱ्या रंगीबेरंगी पक्ष्यांना दिवसभराच्या थकव्यानंतर तो महावृक्ष जोजवून, थोपटून विश्रांत करतो. हे सगळे होताना मग ‘त्या’ मातीला खूप धन्यता वाटते, सगळे हिशोब मिटून जातात आणि एका नव्या युगाच्या जन्माला ती साक्षीदार होते. हीच धन्यता रेकि साधकाच्या जीवनात यायला हवी. हीच खरी साधना, हेच खरे जीवन, आणि हाच मोक्ष.

प्रेम, प्रकाश आणि रेकिसह

**अजित सर**

२८ ऑगस्ट २०२१

# मूळ पुरुष... वटवृक्ष

चंद्रेश परमार, वडोदरा.



गुरुजींच्या प्रेरणेने आणि त्यांच्या नेतृत्वाखाली कोरोनाच्या दुसऱ्या लाटेत भीतीच्या लाटेला दूर करण्यासाठी रामनवमीच्या दिवशी 'श्रद्धेची लाट' तयार करण्याचे एक भगीरथ कार्य सुरु झाले आणि अजूनपर्यंत ती श्रद्धेची लाट चालूच आहे.

श्रद्धेच्या ह्या उत्तुंग प्रवाहाने कित्येक जणांना तारले. कित्येक जण आजारी पडून सुध्दा लवकर बरे झाले. कित्येकजण मृत्यूच्या दारातून परत आले. तर बरेच जण वेदनामुक्त झाले. माहीत नाही किती, पण बरेच लोक ह्या भयानक भीतीच्या लाटेतून सुखरूप बाहेर आले.

कोणी रामरक्षा स्तोत्रावर विश्वास ठेवला तर कोणी दत्तबावनीच्या पाठाने बरे झाले. कोणी रेकिमुळे तर कोणी यज्ञावर (अग्निहोत्र, ओम त्र्यंबक होम, रुद्र स्वाहाकार) श्रद्धा ठेवली. कित्येकजण 'दिगंबरा' च्या जपामुळे 'प्राणवायू' मिळून वाचले. तर कोणी रुद्राध्याय करून स्वतःला वाचवले. बऱ्याच जणांना 'श्री स्वामी समर्थ तारक मंत्राने' तारले. तर कोणाला प्रत्यक्ष स्वामींनी 'यतिवर स्तवनाद्वारे' वाचवले. ह्या सगळ्यांच्या पाठीशी स्वामी आणि गुरुजींवरची अढळ श्रद्धा होती. सर्वांना माहीत होते की, गुरुजींनी जे सांगितले आहे ते पूर्ण श्रद्धेने, विश्वासाने, समर्पणाच्या भावनेने केले तर कुठल्याही भयाच्या लाटेतच काय पण भयंकर वादळात सुध्दा आपला टिकाव लागेल.

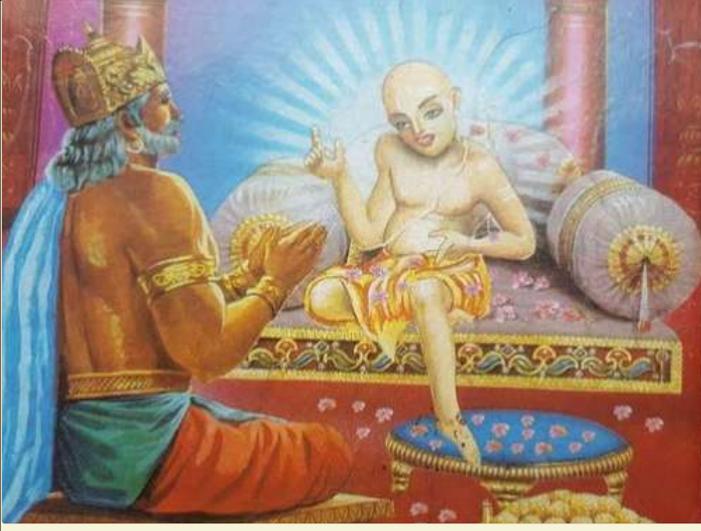
श्रद्धेची लाट द्वारा बरेच रुग्ण बरे झाले आणि त्यांचे अनुभव पण त्यांनी किंवा त्यांच्या नातेवाईकांनी सांगितले. (लिहून किंवा ऑडिओ, व्हिडिओ द्वारे) अनुभवांचे एक गाठोडेच तयार झाले. पण ह्या लाटेत फक्त सत्संगात भाग घेऊन साधक किंवा त्यांचा

परिवार ह्यातून बाहेर आले त्यांचे काय? वेदनामुक्त झाले. भयासमोर घट्ट पाय रोवून उभे राहिले. आणि अत्यंत सहजतेने ह्या संकटातून बाहेर आले. असे तर बरेच साधक असतील. त्यांचे तर मोजमापच नाही. त्यांचा लॅब टेस्ट कसा करणार? कोणी कोरोना बाधित झाले तर त्या व्यक्तीचे रिपोर्ट्स घेऊन त्यावर श्रद्धेच्या लाटेचे काय परिणाम झाले ते कोरोनामुक्त झाल्यावर पुन्हा रिपोर्ट्स काढून आपण तपासू शकतो, पण जी व्यक्ती कोरोनापासून मुक्त राहिली त्या व्यक्तीचे रिपोर्ट्स कसे काढणार ?

श्रद्धेच्या संध्याकाळच्या एका सत्संगामध्ये गुरुजींनी सांगितले होते की एखाद्या आजारी रुग्णाला बरे करण्यापेक्षा कोणाला आजारी होण्यापासून वाचवणे हे महत्वाचे आणि अद्भुत काम आहे. पण दुर्दैवाने ह्याकडे कोणीच लक्ष देत नाही. सगळीकडे असेच घडते. एखाद्या रुग्णाला बरे करण्याकरता पैसे खर्च होतात. त्याच्या मोठमोठ्या जाहिराती केल्या जातात. पण तीच व्यक्ती आजारीच होणार नाही ह्यासाठी कोणी काही सांगत नाही किंवा तशी काळजीही घेतली जात नाही.

खरोखर रेकि, अग्निहोत्र, ध्यान, योग, प्राणायाम आणि वर सांगितलेल्या सर्व प्रार्थनांद्वारे ह्या कोरोनाकाळात कित्येकजण वाचले त्याचा काही हिशोबच नाही. काही माप नाही. कोणतेही परिक्षण नाही आणि हेच सत्य आहे. हाच रामबाण आहे. हाच मूळपुरुष आहे.

जय गुरुदेव.



# अष्टावक्र गीता

(भाग ११) प्रकरण ४

अजित सर

सूत्र ३.९

धीऽस्तु भोज्यमानोऽपि पीडयमानोऽपि सर्वदा ।  
आत्मानं केवलं पश्यन्न तुष्यति न कुप्यति ॥३.९॥

**अर्थ:** सुज्ञ आणि आत्मज्ञानी पुरुष पीडा भोगतानाही किंवा सुख उपभोगता नाही त्यांस प्रतिक्रिया देत नसतो. तो आत्मभावात जगताना आनंदाने किंवा दुःखाने प्रभावित होत नसतो.

येथे अष्टावक्र मुनि जनकाला समजावत आहेत की स्वस्थता अथवा अस्वस्थता किंवा सुख आणि दुःख याने प्रभावित होत नाही. तो नेहमीच आत्म्याच्या प्रभावक्षेत्राखाली राहतो. तो अहंच्या प्रभावाखाली कधीच येत नाही. सुख-दुख, आनंद-पीडा इत्यादि साऱ्या गोष्टी अहंभावाच्या क्षेत्रात येतात.

सूत्र ३.१०

चेष्टमानं शरीरं स्वं पश्यत्यन्यशरीरवत् ।  
संस्तवे चापि निन्दायां कथं सुभ्येन्महाशयः ॥३.१०॥

**अर्थ:** जो आपल्या स्वतःच्या आभासवत शरीराला दुसऱ्याचे शरीर म्हणून पहातो, तो सिद्ध पुरुष स्तुति अथवा निंदा अशा गोष्टींनी क्षुब्ध कसा होऊ शकतो?

असे म्हटले जाते की मी शरीर आहे, असे मानणे एक महापातक आहे. सिद्ध पुरुष तर स्वतःच्या शरीराला आभासवत मानतो. तो स्वतःच्या शरीरालाच त्रयस्थपणे पाहतो. त्या शरीराला दुसऱ्याचे शरीर मानतो. मग असा प्रज्ञावान स्थिर पुरुष त्याच्या स्तुतिने किंवा त्याच्या निंदेने क्षुब्ध कसा होऊ शकतो? स्तुति आणि निंदा यापासून तो तर मुक्तच असतो.

सूत्र ३.११

मायामात्रमिदं विश्वं पश्यं विगतकौतुकः ।  
अपि सन्निहिते मृत्यौ कथं त्र्यस्यति धिरधीः ॥३.११॥

**अर्थ:** जो ह्या विश्वालाच माय मानतो आणि त्याचे त्याला कौतुकच वाटत नाही, त्या आत्मसिद्ध पुरुषाला मृत्यू येण्याचे भय कसे काय वाटू शकते?

मानवी अस्तित्वातील विविध पैलुंपैकी केवळ मन हेच अनुभवासाठी सिद्ध असते. भय, सुख, दुख इत्यादि साऱ्या भाव-भावना ह्या केवळा मनालाच असतात. शरीराला मृत्यु होणार असताना मनाने का घाबरावे? कारण मन स्वतःला शरीराशी जोडून राहाते. परंतु ज्याचे मन आत्म्याशी स्थित आहे अशा सिद्धाच्या मनाला शरीराच्या मृत्यूची भीति का असावी? ते तर त्या अमर आत्माशी जोडलेले असते.

## सूत्र ३.१२

निःस्पृहं मानसं यस्य नैराश्येऽपि महात्मनः ।  
तस्यात्स्नानतृप्तस्य तुलना केन जायते ॥

**अर्थ:** ज्या महात्म्याला मनाचे नैराश्य स्पर्श करू शकत नाही त्या आत्मज्ञानाने तृप्त पुरुषाची तुलना कोणाबरोबर करायची?

सगळ्या अहंकाराचा डोलारा हा अहंभावाशी संलग्न असतो. ह्या अहंकाराची मूळ लक्षणे म्हणजे दुःखवले जाणे, तुलना, स्वतःच्या मतांबद्दलचा ठामपणा आणि आपण जे नाहीत ते दाखवण्याचे मुखवटे. दुःखाशी तुलना करून दुःखी होणे हे अहंकारी माणसाचे मुख्य लक्षण. परंतु जो ज्ञानसिद्ध आहे आणि ज्याच संचार आत्मभावातच असतो अशा माणसाची तुलना तरी कोणाशी करणार? आणि तुलनाच नसेल तर पराभवाचे, नैराश्याचे कारणच काय असू शकते? जो स्पर्धेत भाग घेण्याआधीच पोहोचला आहे त्याला कोण हरवू शकते?

## सूत्र ३.१३

स्वभावादेव जानानो दृश्यमेतन्न किंचन ।  
इदं ग्राह्यमिदं त्याज्यं क्ष किं पश्यति धीरधीः ॥३.१३॥

**अर्थ:** जो जाणतो कि सर्व दृश्य स्वभावासाठी सुध्दा आभास आहे. तो आत्मबुद्ध कसे ठरवू शकतो कि ग्रहण करण्यालायक आहे किंवा त्याग करण्यालायक आहे?

ज्याला हे कळून चुकले आहे कि जे दिसते आहे तीच मोठी माया आहे. त्याला ह्या दृश्यभासामधील काय ग्रहण करावेसे वाटेल किंवा कशाचा त्याग करायचा याचे भान असेल? जे नाहीच आहे हे जो जाणतो तो त्या आभासाला आलिंगन तरी का देईल किंवा त्याला दूर तरी कसा सारू शकेल?

## सूत्र ३.१४

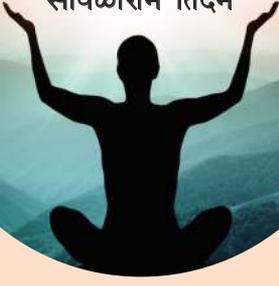
अन्तस्यत्तुकषायस्य निर्द्वन्द्वस्य निराशिलः ।  
यदृच्छयाऽगतो भोगो न दुःखाय न तुष्टये ॥३.१४॥

**अर्थ:** ज्याने आपल्या अंतःकरणातील वैराग्य वैराग्य तृप्साला सुध्दा त्याग केला आहे, जो अद्वैतातच रहातो, त्या पुरुषाला दैव्योगाने प्राप्त झालेल्या भोगांबद्दल ना दुःख ना सुख.

जो अद्वैताचा रहिवासी आहे त्याने तर आपल्या सगळ्याच द्वैताचा, सगळ्या सुख-दुखांचा किंवा ह्या सर्वांच्या कल्पनांचाच त्याग केला आहे अशा पुरुषाला मिळालेल्या चांगल्या-वाईट भोगांचा काहीच परिणाम जाणवत नाही. मग त्याला कसले आले सुख-दुःख ?

# अंतर्यात्रा

सावळीराम तिदमे



आपण उपयोग करत नाही. देह मंदिरातील नैसर्गिक शक्ति हा आपला अनमोल उपहार आहे, सुरक्षा कवच आहे.

कुठल्याही विषाणू, महामारीना पराभूत करण्याचे सामर्थ्य आपल्या देह मंदिरात आहे. त्या दिव्य शक्तिस्रोतांना मुक्त, कृतिशील करण्याची गरज आहे. आपण एकतर्फी बाह्योपचारावर सर्व लक्ष केंद्रित केल्यामुळे भयभीत व संभ्रमीत बनलो आहोत. अंतरंगशुद्धी व सबलीकरण हा आरोग्याचा मुलभूत घटक किंवा पाया, त्याचाकडेच आपण दुर्लक्ष केले आहे. म्हणून वर्तमान व भविष्यात उन्नत व उत्कृष्ट जीवनासाठी प्रत्येकाला अंतर्मुख होऊन चिंतन करण्याची गरज आहे. स्वतःत सुधारणा केल्यास वर्तमान सुलभ व भविष्य उज्वल होईल. त्यासाठी भारतात ज्ञानाची कमतरता नाही. फक्त योग्य ठिकाणी स्वतःला जोडून घेतलं पाहिजे. समजून उमजून स्वतःतील कचरा, दोष, दुर्गुण कमी कमी करित गेल्यास अंतरंगशक्ती (Inner Power) प्रगटते, कृतिशील होते. रेकि म्हणजे स्पशोपचार, कुठलेही दुष्परिणाम नसलेली नैसर्गिक उपचार पध्दती. हया ज्ञानाद्वारे आपण स्वतःसह इतरांना व्याधीमुक्त करू शकतो.

विषाणू, महामारीच्या लाटा, प्रतिकूलता, संकटे यांची जणू मालिकाच सुरु झाली आहे. वर्तमान सांगते भविष्य कसाचित जास्त प्रतिकूलतांनी रंगलेले असेल. पण घाबरून न जाता समर्थपणे त्यांचा सामना करून सर्वांगसुंदर जीवन जगण्यासाठी, संकटांना संधी समजून जीवनानंद लुटण्यासाठी बाह्य उपचारांबरोबर आपल्याला आपल्या अंतरंगात गेले पाहिजे. अंतरंगात देह मंदिरासोबत आपणास दिव्यशक्तीस्रोत प्राप्त झालेले आहेत, ज्यांचे आपल्याला ज्ञान नाही, माहिती नाही, ज्यांचा



## हे स्वामी राया

तेजश्री रानडे, देवगड.

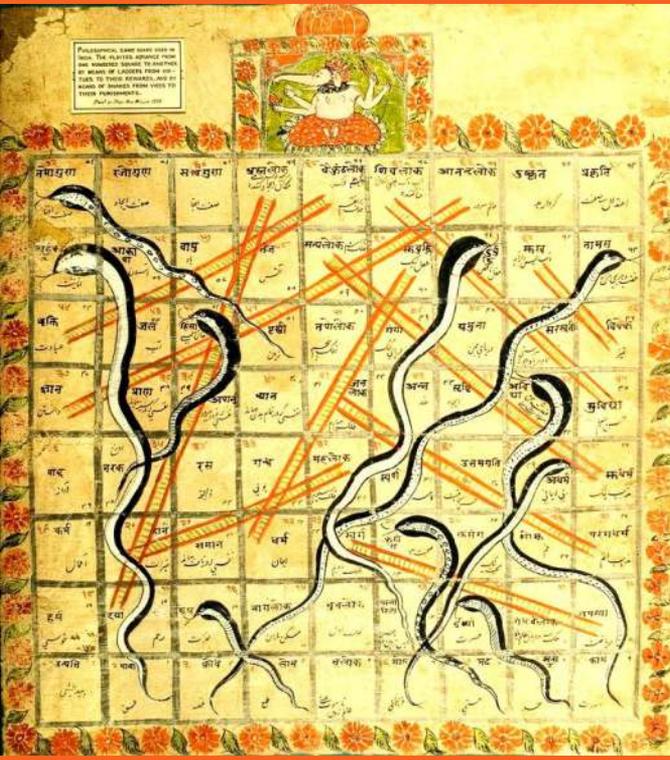
हे स्वामीराया  
तुझ्या चरणांची छायालाभे  
जन्मोजन्मी  
कृतार्थ की काया ॥१॥

गुरु ऐसा दिलासी  
जणू मातृत्वाचा ठेवा  
मी बालक होताची  
मिळे चरणांसी विसावा ॥२॥

गुरु अजिंक्य अजित  
सर्व भाव त्याच्या ठाई  
गुरु सगुण साकार  
तरी निर्गुणच राही ॥३॥

श्रध्देच्या लाटेवरी  
गुरु होऊनिया स्वार  
देई चैतन्य चिन्मय  
नुरे मनावरी भार ॥४॥

सारा तुझाची हा खेळ  
गुरु शिष्याचा रे मेळा  
देसी ज्ञान हे अमुल्य  
गुरुपदिचे मी निर्माल्य ॥५॥



## ज्ञानेश्वरांचा मोक्षपट

संकलन : मृणाल कुटुंबळे, वडोदरा.

सापशिडीचा खेळ महाराष्ट्रात निर्माण झाला. करमणूकीच्या माध्यमातून जनसामान्यांपर्यंत, वारकऱ्यांना तत्वज्ञानाचा बोध व्हावा, त्या मार्गाने, भगवदधर्माचा प्रसार व्हावा ह्या उद्देशाने ज्ञानेश्वर महाराजांनी ह्या मोक्षपटाची निर्मिती केली. ज्यात फारसा खर्च नाही. फार डोके लावायचे नाही. सवडीप्रमाणे खेळता येऊ शकतो. जन्म झाल्यापासून मोक्षापर्यंत ज्या अडचणी येतात, विकार जन्म घेतात, तयचा विचार करून त्यांनी ह्या मोक्षपटाद्वारे मार्गदर्शन केले. ह्या खेळात त्यांनी शिड्या आणि साप ठेवले. चांगली वर्तणूक केली तर शिडीवरून वर जाता येते. वाईट कर्म केले तर साप गिळकृत करतो, मानवाची अधोगती होते. हे साधं, सोपं तत्वज्ञान खेळाची निर्मिती करून समजावलं.

डेन्मार्क येथील डेनिश रॉयल सेंटरचे संचालक डॉ. एरीक सॅंड यांचे विद्यार्थी जेकॉब यांनी 'इंडियन कल्चरल ट्रेडिशन' ही संकल्पना घेऊन 'ज्ञानदेवांच्या काळात खेळले जाणारे खेळ' ह्या विषयावर संशोधन केले. त्यांना समजले की, सापशिडीचा खेळ खेळला जात होता पण त्यात ज्ञानदेवांचा उल्लेख कुठेही नव्हता. याबद्दल त्यांनी संतसाहित्याचे ज्येष्ठ अभ्यासक आणि संशोधक वा.ल. मंजुळ यांच्याकडे चौकशी केली असता, डेक्कन कॉलेजचे रा.चि. ढेरे यांच्या हस्तलिखित संग्रहातून दोन 'मोक्षपट' मिळाले.

मोक्षपटाचे पट २०\*२० इंच आकाराचे असून त्यात ५० चौकोनी घरे आहेत. पहिले घर जन्माचे तर शेवटले मोक्षाचे. 'मोक्षपट' खेळण्यासाठी सहा कवड्यांच्या वापर होतो. सहा सापांना काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर अशी षडरीपूंची नावे दिलेली आहेत. आयुष्यात प्रगती करण्यासाठी शिडी आहे, तिला सत्संग,

दया, सदबुद्धी अशी नावे आहेत. मोक्षपटाच्या हस्तलिखितावर लिहीलेल्या ओव्यांमध्ये आयुष्य कसे जगावे, कोणती कवडी पडली की काय करावे याचे मार्गदर्शन दिलेलं आहे.

भगवदधर्माची मूलभूत सूत्र म्हणजे सदाचाराचा मार्ग आहे. महाराष्ट्राचे भोसले दक्षिणेत, थंजावूर येथे गेले. तिथे ह्या सांस्कृतिक खेळाला 'परमपदसोपानपटम' असे नाव दिले गेले. ज्ञानेश्वरांच्या मोक्षपटात फक्त पारिभाषिक संज्ञा, देवासंबंधी माहिती होती. पण जेव्हा हा खेळ दक्षिणेत गेला तेव्हा त्याला राज्याश्रय प्राप्त झाला. त्यांनी जे जे लोक आपल्याला मदत करतात ते सगळे म्हणजे राजा, राणी, वजीर, नद्या, प्राणी ह्यात समाविष्ट केले. अशा प्रकारे, 'परमपदसोपानपटम'ची निर्मिती झाली. मनावर संयम मिळवून बौद्धिक, अध्यात्मिक प्रगती करून घ्यावी हा उद्देश.

हळुहळू ह्या खेळाचे महत्व सर्वांना पटले. शेजारच्या गुजरात राज्याने जैन धर्माचा प्रसार करण्यासाठी याचा उपयोग करून घेतला. दोनशे वर्षांपूर्वी स्वामीनारायण संप्रदायाने थोडे बदल करून ह्याला 'ज्ञानबाजी' असे नाव दिले. पुढे हा खेळ इंग्रज घेऊन गेले. त्यांनी त्यात थोडेसे बदल करून त्याला 'स्नेक अँड लेडर्स' असे नाव दिले. अहमदाबाद मध्ये फादर वालेस हे पादरी त्यांच्या धर्माच्या प्रसारासाठी आले होते. तेव्हा ते म्हणाले. "Our English Snakes and Ladders is meant only for entertainment. No religious teaching."

पण ह्या खेळाची मूळा संकल्पना – भारतीय तत्वज्ञान आणि हयाचे जनक – ज्ञानेश्वर माऊली.

# अनुष्ठानातील दैनंदिनी

तेजश्री रानडे, देवगड

## चौथा दिवस

प्रिय सर,

आज अनुष्ठानाचा चौथा दिवस. आज, नानाविध विचार येत होते पण विचारांची धुमश्चक्री नव्हती. विचार येत होते आणि जात होते. आता माला येणाऱ्या प्रत्येक विचाराकडे मग तो सकारात्मक असो वा नकारात्मक. साक्षिभावाने पहायला थोडं फार जमू लागलं आहे. आज रविवार असल्यामुळे पूर्ण दिवस घरातच होते त्यामुळे अॅक्शन-रीअॅक्शनचे प्रसंग क्वचित घडले. त्यामुळेही कदाचित मन शांत असेल. उद्या कॉलेजला जाव लागेल तेव्हा या मनाच्या शांतेची कसोटी असेल. पण आज मनात कुठेतरी विश्वास आहे की तुमच्या आणि स्वामींच्या कृपेने ही मनाची स्थिरता आणि शांती दळणार नाही.

आज विचार करताना लक्षात आलं की एवढी अस्वस्थता, नकारात्मकता का उफाळून येत आहे? गेले काही दिवस मी जे ऐकत आहे, पहात आहे त्याचा परिणाम माझ्या मनावर होत आहे. माझ्या आजुबाजुची माणसं माझ्याविषयी काय विचार करतात, त्यांची माझ्याविषयीची मतं काय आहेत, हे मला काही दिवसांपूर्वी कळलं आणि त्यामुळे माझी अस्वस्थता वाढली. विचारचक्र सुरु झाली. हे झालं या जन्माच, यापूर्वीच्या कित्येक जन्मांचे संस्कार असतीलच ना? नकारात्मकता असेलच ना? तिच फुटत आहे असं वाटत आहे. तुम्ही नेहमी म्हणता की प्रत्येक गोष्टीचा स्विकार केला पाहिजे. मी नेमकं तेच करत नाही आहे. लोकांची मतं, त्यांचे माझ्याबद्दलचे बरे-वाईट विचार यांचा स्विकारच करत नाही आहे, म्हणूनच हा त्रास होत असल्याचं जाणवलं. माझ्यातल्या नकारात्मकतेची मला लाज वाटत होती आणि गिल्टही येतं होतं. यामागेही अस्विकार आहे हे कळून चुकलं सर. मी स्वतःशीच पुटपुटले आज मी माझ्या नकारात्मकतेचाही स्विकार करते, लोकांनी माझ्याबद्दल चांगलंच मत करावं, चांगलाच विचार करावा असा अट्टाहास नाही माझा, त्यामुळे मी त्या सर्व माणसांचा त्यांच्या मतासकट स्विकार करते. आणि जादूच झाली. माझ्यातलं

जडत्व नाहीसं झालं. खुप हलकं वाटू लागलं.

गेल्या अतिरुद्राच्या वेळी तुम्ही म्हणाला होतात की अनुष्ठान हे देहभावाच्या पलीकडे जाण्यासाठी करायचं असतं. हे तुमचे वाक्य मला आज आठवलं आणि जाणवलं की आपण अजून देहातच अशकलो आहोत. दिसतोतो देह त्याच्या पलीकडे मन आणि त्याच्याही पलीकडे आत्मा असतो. जो साक्षात परमात्म्याचंच रूप आहे. हे कदाचित आपण विसरलो आहोत किंवा हे थेंरीच्या पुस्तकात केवळ एक वाक्य म्हणून राहिलं आहे. लोक आपल्या देहाविषयी बरे टुवाईट विचार करतात पण त्या अविनाशी आत्म्याला तर कोणताच दोष नाही ना. वृत्ती आत्मिक असेल तर, तिथे देहभाव संपतो. काम, क्रोध, मोह, दंभ, अहंकार, वासना हे षडरिपू तरी कसे राहतील. त्याच्याही पलीकडे मन निघून जाईल. आत्म्याजवळ. आणि एकदा का ते आत्म्याजवळ जाऊन पोहोचलं की त्याला कोणत्याच प्रकारचं भय नाही. तेही चिदानंदात मगन होईल. पण त्याच्यासाठी देहभावाच्या पलीकडे जायला हवं आणि सगळ्या गोष्टींचा स्विकार करायला हवा. आपली योगनिद्राही स्विकारच करायला शिकवते ना. मग तो स्विकार केवळ योगनिद्रेच्या ४२-४५ मिनिटांपर्यंत मर्यादीत का ठेवावा. प्रत्येक क्षणा-क्षणाचा स्विकार होणं गरजेचं आहे. हे एक सत्य खोलवर आतमध्ये रुजत आहे.

त्र्यंबक होम केल्यानंतर आपण ज्या शरणागतीच्या तीन अब्रूत ओळी म्हणतो, 'सत्यम् शरणम् गच्छामी.. सत्य धर्मम् शरणम् गच्छामीइ सत्यधर्म संघम् शरणम् गच्छामीइ' याचा अर्थही आतमध्ये कोरला जात आहे. आज दिवसाच्या अखेरीला मन शांत आहे. ही मनाची शांती चिरकाल टिको अशी तुमच्या चरणी प्रार्थना..

कळावे.

तुमची तेजू..

# स्वामी विवेकानंद आणि ध्यान

लेखांक १८वा

अनुवादक : श्री प्रांजल जोशी, पुणे



## अध्यात्मिक साक्षात्काराचे विविध पर्याय

प्रत्येक विज्ञानाच्या वेगवेगळ्या पध्दती असतात. ते तत्व अध्यात्माला देखील लागू पडते. अध्यात्माची शेवटची पायरी गाठण्याच्या विज्ञानाला आपण योग असे म्हटले आहे. माणसांच्या वेगवेगळ्या स्वभाव प्रकृतींशी जुळवून घेऊन त्यानुरूप योगाचे निरनिराळे प्रकार आपल्याला शिकविले जातात.

त्यापैकी प्रमुख चार पध्दती पुढीलप्रमाणे –

१. कर्मयोग: या पध्दतीमध्ये मनुष्य त्याच्या कार्यातून आणि कर्तव्यातून देवत्व साधतो.
२. भक्तीयोग: ईश्वराची असीम भक्ती आणि त्याच्यावरच्या निर्वाज्य प्रेमातून हा योग साकारतो.
३. राजयोग: मनाचे नियमन साधून केलेली साधना ज्याने देवत्व जाणता अन अनुभवता येते.
४. ज्ञानयोग: ज्ञान प्राप्तीद्वारे योगप्राप्ती.

हे एकाच ध्येयाकडे जाणारे भिन्न भिन्न मार्ग आहेत. ईश्वरप्राप्ती हेच त्यांचे अंतिम लक्ष आहे.

## ध्यान

### ज्ञान ज्योतीची प्रार्थना –

“ज्याने हे अद्भुत ब्रम्हांड निर्माण केले त्याने माझे चित्त देखील ज्ञानाच्या प्रकाशाने उजळून टाकले आहे.” या विचाराचर लक्ष केंद्रित करून दहा ते पंधरा मिनिटे ध्यान करा.

तुमचा अनुभव तुमच्या गुरुशिवाय कोणालाही सांगू नका. शक्य तितके मौन पाळा. आपले विचार सातत्याने सद्गुणांवर ठेवा. तुम्ही जसा विचार कराल तुम्ही तसेच बनाल.

ही अशा प्रकारची पवित्र ध्यान धारणा तुमच्यातील सर्व अशुद्धी काढून टाकण्यास मदत करतील.

## संभ्रमातून मुक्ती

सर्वच धर्मांमध्ये ध्यान धारणेवर भर दिला आहे, असे आपल्या लक्षात येईल. सर्वच सिध्दांनी ध्यानस्थ मनाची स्थिती हीच सर्वोच्च मनस्थिती असल्याचे वारंवार सांगितले आहे. मन जेव्हा बाह्य गोष्टींशी तादाम्य साधते तेव्हा ते स्वतःची ओळख विसरते. प्राचीन भारतीय तत्वज्ञान सांगते की आत्मा स्फटिकासारखा आहे, त्याच्याजवळ जे काही असते त्याचा रंग मग तो घेतो. खरी अडचण इथेच आहे. बाह्य गोष्टींशी तादाम्य साधून स्वतःची ओळख विसरली जाते, अन ती बाह्य गोष्ट म्हणजेच आपण असे वाटू लागते, अन तो बंधनात अडकतो. हे बंधन फार मजबूत असते.

समजा एक लाल फूल स्फटिकाजवळ आहे आणि त्याचा लाल रंग स्फटिकाने धारण केला की तो स्वताःला विसरतो, अन आपण लाल रंगाचे आहोत असे त्याला वाटू लागते. आपल्या सर्वांचे हे असेच झाले आहे. हे शरीर म्हणजे आपण अशी समजूत आपण करून घेतली आहे. आपली सर्व भीती, सर्व चिंता, त्रास, चुका, कमकुवतपणा हे सर्व त्या एका मोठ्या गैरसमजेमुळे आहे – की आपण म्हणजे शरीर आहोत.

ध्यानाचा सराव केला, की मग हळूहळू स्फटिकाला आपण कोण आहोत हे ध्यानात येऊ लागते. अन मग त्याला स्वतःची ओळख पटते. ध्यान हे माध्यमच आपल्याला या सत्याच्या जवळ नेते.

# स्वामीकृपेचे दिव्य अनुभव

हर्ष काचा, राजकोट.

प्रिय गुरुजी,

मी माझा स्वतःचा एक दिव्य अनुभव तुम्हांला सांगू इच्छितो.

माझी मोठी समस्या म्हणजे माझा स्वामींवर विश्वास नव्हता. म्हणजे अगदीच नव्हता असे देखील नाही, पण नेमके सांगणे जरा अवघड आहे. काही काळापूर्वी माझी आई माझ्या पत्नीचे मेडिकल रिपोर्टस घेऊन देवरुखला आली होती. तुम्ही रिपोर्टस पाहिलेत आणि आईला निरोप दिलात की मला आणि माझ्या पत्नीला म्हणावं रेकि शिक, सर्व काही ठीक होईल. पण दुदैवाने आम्ही दोघे एकत्र रेकि शिकू शकलो नाही. माझी पत्नी जानेवारी २०२० मध्ये रेकि शिकली आणि मग मी फेब्रुवारी २० मध्ये रेकि शिकलो. तुमच्या आणि स्वामींच्या आशीर्वादाने मार्च मध्ये पत्नीला दिवस गेले आणि १९ डिसेंबर २०२० रोजी आम्हाला कन्यारत्न प्राप्त झाले. स्वामी आहेत असे मला लक्षात आले, पण माझे अति चिकित्सक मन मधूनच पुन्हा हे विसरते.

## आता माझा अगदी आताचा अनुभव -

मला कोरोना झाला. ११ दिवसांपर्यंत मी अगदी ठणठणीत होतो. पण ११ व्या दिवशी अचानक माझी ऑक्सीजन पातळी ७५ पर्यंत खाली गेली. शेवटी डॉक्टरांनी मला हॉस्पिटल मध्ये

भरती होण्यास सांगितले. सुरुवातीला मला १० लिटर इतका ऑक्सीजन दिला होता. पण मला श्वास घेताना कोणतीच अडचण आली नाही, कारण स्वामी माझ्याबरोबर होते. एके दिवशी पहाटे तीन वाजता मी अर्धवट झोपेत होतो आणि कुणीतरी माझ्या पाठीवरून हात फिरवला. कोण होते समजलेच नाही. सकाळी डॉक्टर आले, पाहतात तर काय, ऑक्सीजन फक्त ४ लिटर. त्यांनी वॉर्डमध्ये सगळ्यांना विचारले की हा एवढा कमी ऑक्सीजन कोणी केला. सगळे म्हणाले आम्हाला माहित नाही. डॉक्टरांनी मला विचारले की काही त्रास होत आहे का मी म्हटले काहीच नाही. नक्कीच स्वामींनी रात्रीत ही जादू केली.

अजून एक अनुभव अग्निहोत्र भस्माचा. मी जोपर्यंत भस्म माझ्या छातीला लावले नव्हते तोपर्यंत ऑक्सीजन लेव्हल ८६-८७ होती आणि भस्म लावल्यावर ती लगेच ९१-९३ अशी वाढली.

अजून एक अनुभव माझे मेहुणे अमित वाघेला यांचा - त्यांनी माझ्यासाठी स्वामींना प्रार्थना केली की गुरुवारी पालखीच्या आधी मी पूर्णपणे ठिक झालो पाहीजे. आणि गुरुजी, आश्चर्य म्हणजे डॉक्टर बरोबर पालखीच्या वेळी आले, माझी ऑक्सीजन लेव्हल त्यांनी तपासली आणि ती ९५ होती. स्वामींच्या कृपेने मी पूर्णपणे बरा झालो.

(स्वामींवर आधी पूर्ण विश्वास नव्हता हे प्रामाणिकपणे कबूल करणारे आणि शेवटी स्वामींच्या कृपेने मी पूर्णपणे बरा झालो हे म्हणणारे हर्ष, ऑगस्टच्या शेवटच्या आठवड्यात देवरुखला येऊन, सेवा देऊन पूर्ण स्वामीमय होऊन गेले.)

# रोगाबरोबर औषधेही जाऊ द्या

सौ वंदना तेलंग, ठाणे

जय जय स्वामी समर्थ या नावाची एक चित्र मालिका सध्या टी.व्ही. वरती चांगलीच लोक प्रसिद्ध झालेली आहे. या मालिकेतील एका भागामध्ये श्री स्वामी समर्थांची एक कथा येते त्यात स्वामींची श्मश्रु करणारा एक नाभिक सदा त्याच्या आईला घेऊन स्वामींसमोर येतो आणि सांगतो कि त्याची आई अगदी मरणासक्त आजारी झाली होती परंतु त्या नाभिकाने स्वामींच्या बोटाचे नख जे त्याने कापले होते ते ताईतात घालून आपल्या आईच्या हातात बांधले आणि काही दिवसातच ती पूर्ण बरी झाली. हे ऐकून स्वामींनी त्या सदा न्हाव्याला सांगितले कि हे बघ, तुझी आई बरी झाली ना मग आता हा ताईत विसर्जित कर. रोग बरा झाला कि मग औषध टाकून द्यायचे असते ह्या वाक्यात केवढा गहन अर्थ भरला आहे हे सामान्यतः समजायला कठीण आहे. परंतु ह्या एका वाक्यात स्वामींनी उपचार पद्धतिचे केवढे मोठे सत्य सांगितले आहे.

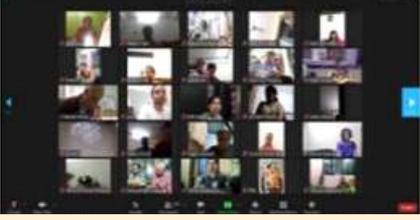
आज आपण पाहतो कि रक्तदाब, मधुमेह, आमवात, थायरॉईड ह्या रोगांच्या निदानानंतर डॉक्टर सांगतात कि आता गोळ्या सुरू करायच्या आणि आयुष्यभर चालू ठेवायच्या. त्या कधीच बंद नाही करायच्या. हे असे कसले औषध ते

सातत्याने मृत्युपर्यंत चालू ठेवायचे. ह्याचा अर्थ रुग्ण कधी बरा होणारच नाही का? मग रुग्ण बरा होणारच नसेल तर डॉक्टरांची काय गरज? औषधे बनवणाऱ्या कंपन्यांनीच सरळ रुग्णाला औषधे द्यायची. ह्यात डॉक्टर कोटून आले? मग डॉक्टरांचे महत्वच काय? बऱ्याच वेळेला आपण स्वतःही आजारातून बरे झाल्यानंतरही औषधे घरात ठेवतो. पुन्हा लागतील हा भाव मनात असतो. खरे म्हणजे आपण त्या आजारातून बाहेर आलो आहोत आणि तो रोग आपल्याला पुन्हा होणार नाही हे मनोधरणाच आपल्याकडे नसते. कदाचित आपण बरे झाले आहोत याच्यावरच आपला विश्वास नसतो. उलट आपल्याकडे आपण औषधे ठेवून खूप स्मार्टपणा केलाय किंवा हुशारी दाखवली आहे असे वाटून आपलेच कौतुक करत असतो. आपण रोगातच रमतो आणि त्या रोगाच्या औषधातही रमतो. रोगाशी आपली घट्ट मैत्री झालेली असते. ते आपल्याला आवडूली लागलेले असतात. मग आपण त्यात गुरफटून जातो. नकारात्मकतेच्या दिशेने आपण झुकु लागतो. ह्या सर्वातून आपल्याला मुक्त व्हायचे असेल तर आपल्याला स्वामींचे ऐकावच लागेल. रोगांबरोबर त्या रोगांच्या इलाजालाही रामराम ठोक्याला हवा.





# आश्रम वार्ता



## १. प्रत्येक श्रावणी सोमवारी ऑनलाईन रुद्र एकादशणी संपन्न

कोवीड साथीच्या आजारामुळे अनेक शहरांमध्ये हालचालींवर तसेच मेळाव्यावर निर्बंध आहेत. त्यामुळे ऑनलाईन पध्दतीने सर्व साधक एकत्र जमून त्यांनी प्रत्येक श्रावणी सोमवारी ऑनलाईन रुद्र पठण (रुद्र एकादशणी) केले. प्रत्येक सोमवारी ११ प्रतिनिधींनी त्यांचे ऑडिओ चालू ठेवून ११ अनुवाक (सर्व नमक आणि संबंधित चमक) अशा प्रकारे प्रत्येक अनुवाकाचे नेतृत्व केले. इतर साधकांनी कॉम्प्युटर ऑडिओ बंद करून आपापल्या घरी रुद्र पठण पूर्ण केले. अर्थातच रुद्र एकादशणी प्रत्यक्ष एकत्रित येऊन केल्यावर जो अनुभव मिळतो त्याची तुलना या ऑनलाईन पध्दतीशी करता येणार नाही. सर्व रेकि विद्या

निकेतन साधकांना सामील होण्याची आणि रुद्र पठणाच्या दैवी लईशी जोडले राहण्याची आणखी एक संधी मात्र या ऑनलाईन पध्दतीने नक्की मिळाली. या उपक्रमाचा आणखी एक फायदा असा झाला की, दूरच्या ठिकाणचे साधक आणि ज्यांनी अद्याप रुद्र शिकले नाही ते देखील या उपक्रमात सामील होऊ शकले आणि या उपक्रमाचा भाग बनू शकले. आपल्या सगळ्यांच्या इच्छेने लवकरच निर्बंध संपुष्टात येतील आणि आपण सर्वजण प्रत्यक्ष एकत्रित जमून रुद्र पठण करून त्याच्या चैतन्यपूर्ण उर्जेचा आनंद घेऊ शकू, अशी स्वामीचरणी प्रार्थना.

## २. NGDI, USA आणि DSPPL यांच्या संयुक्त विद्यमाने ऑनलाईन बालक शिबीर संपन्न



न्यू जनरेशन डेव्हलपमेंट (एनजीडीआय), यूएसए आणि डीएसपीपीएलच्या संयुक्त विद्यमाने ९ ऑगस्ट ते १३ ऑगस्ट २०२१ दरम्यान ऑनलाईन पध्दतीने बालक शिबीर (मिडल पाथ-१) आयोजित केले गेले. कार्यक्रमासाठी वयोगट ९ ते ११ वर्षातील मुलामुलींचा होता. भारतीय शिक्षकांनी अमेरिकेतील सहभागी मुलांसाठी हे शिबीर घेतले. कार्यक्रमात कर्माचा सिध्दांत, शांती मंत्र, प्राचीन विज्ञान, मूल्य शिक्षण, ड्रॉप इट आणि योग अशा विविध महत्वाच्या विषयांचा

# आश्रम वार्ता

समावेश होता. चिड्डी कार्डसच्या खेळाने उद्घाटन सत्र सुरु झाले आणि सर्व विद्यार्थ्यांना ही अभिनव कल्पना आवडली. मुलांच्या जीवनातील मूल्यात्मक वृद्धी होण्याच्या दृष्टीने भरविले गेलेल्या शिबीरासाठी गुरुजीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणाऱ्या पालकांनी शेवटच्या सत्राला पुन्हा हजेरी लावली. वैशाली आणि राकेश वेदव्यास यांनी या सर्व शिबीराचे नियोजन केले आणि त्यांना डीएसपीपीएल टिमने मनापासून सहकार्य केले.



## ३. हैदराबाद येथील नवीन साधकांसाठी गुरुजींचे ऑनलाईन व्याख्यान



प्रामुख्याने हैदराबाद येथे राहात असलेल्या आपल्या काही रेकि साधकांनी पुढाकार घेऊन त्यांच्या परिचीत, परंतु रेकि न शिकलेल्या वेगवेगळ्या गटांसाठी झूम ऑनलाईन पध्दतीने गुरुजींचे व्याख्यान आयोजित केले होते. नवीन

लोकांना रेकि-तत्व आणि रेकि सिध्दांत यांची संकल्पना सादर करणे हा या कार्यक्रमाचा उद्देश होता. गुरुजींनी सर्व सहभागींना मार्गदर्शन केले आणि रेकि ही केवळ एक उपचारपध्दती नसून जीवन जगण्याचा एक मार्ग आहे हे नमूद केले. ही एक समग्र उपचार पध्दती आहे आणि प्रत्येकाने ही शिकली पाहिजे आणि आरोग्य आणि आनंद यासाठी त्याचा दैनंदिन सराव केला पाहिजे, असेही गुरुजींनी सांगितले. हे व्याख्यान सुमारे १ तास २० मिनिटे चालले. एकूण ७३ सहभागींनी या कार्यक्रमाला ऑनलाईन हजेरी लावली आणि अध्यात्माच्या या दिव्य मार्गावर शिकण्याची आणि त्यांचा अध्यात्मिक प्रवास सुरु करण्याची इच्छा व्यक्त केली. कृपा चोक्सी, रेकि शिक्षक यांनी या बैठकीचे प्रास्ताविक केले व शेवटी सर्वांचे आभार मानले. तसेच लवकरच हैदराबादला रेकि सेमिनार आयोजन केले जाईल असे आश्वासन दिले.

आश्रम स्पंदन



11

यह संसार कागजकी पूतली,  
बूंद लगे गल जाओगे

हा संसार म्हणजे कागदाची बाहुली आहे आणि (पाण्याचा) एक थेंबही त्याला लागला कि ती विरघळून जाईल असा ह्या वाक्याचा अर्थ. श्री स्वामी समर्थसाख्या महान विभूति नेहमीच सांगत आल्या आहेत कि संसार ही माया आहे, तो मिथ्या आहे. आपण त्या मायेत गुरफटून गेलो कि सत्यापासून, आपल्या आयुष्याच्या मूळ उद्देशापासून खूप दूर जातो. आणि ह्या मायेचा जंजाळात गुंतलेल्यासाठी दुःख आणि विकार ह्याशिवाय काहीच हाती गवसत नाही. सध्याच्या कोरोनाच्या परिस्थितीत तर सगळ्या जगालाच हा प्रत्यय आलेला आहे. ह्या जागतिक महामारीने जगाला हेच दाखवून दिले आहे कि आयुष्य किती क्षणभंगुर आहे. एक सूक्ष्मातील सूक्ष्म असा एक विषाणू जीवनाचा पट एका क्षणात उधळून देतो हे आपण अनुभवतो आहोत. स्वामी येथे हेच सांगू इच्छित असावेत कि हा संसार, मानवाचे जीवन हे एकाद्या कागदाच्या बाहुलीसारखे नाजूक आहे. परिस्थितीचा एखादा थेंबही ह्या संसाराला एका क्षणात विरघळवून टाकतो. ह्या संसाराची आणि त्याने निर्माण केलेल्या सगळ्या आभासाची निशाणीच मिटवून टाकतो. मग अशा संसारात

मानवाने का आणि किती रमावे? संसार करणे आवश्यक आहे परंतु त्या आभासाला सत्य मानून त्यात गुंतणे अनावश्यकच नव्हे तर धोकादायक आहे कारण सगळेच विनाशी आहे. आणि हा विनाश दुःखाला कारणीभूत आहे. सगळ्या नैराश्याचे, सगळ्या अपेक्षाभंगांचे मूळ कारण आहे. स्वतःच्या पूर्णत्वाची जाणिव नसणारेच त्यात गुरफटत असतात. पण ज्याला का जीवनाच्या सत्याची जाणिव झाली त्याने तरी संसार करताना त्याच्या मिथ्यापणाची ओळख ठेवावी. कागदाच्या बाहुल्या काचेच्या कपाटात शोभेच्या बाहुल्या म्हणून ठीक आहेत, परंतु प्रत्यक्ष संसारात मात्र जीवनाच्या प्रवाहाच्या पाण्याचा एक थेंब जरी त्याच्या संपर्कात आला कि त्यांचे अस्तित्वच समाप्त होऊन जाते आणि तेही एका क्षणात. संसार करायला हरकत नसावी परंतु त्या संसाराला सत्य समजून त्यात गुंतु नये. एखाद्या नाटकामध्ये भूमिका करणाऱ्या नटाने त्या भूमिकेत समरसून काम करायला हरकत नाही परंतु त्या भूमिकेचे व्यक्तीमत्व आपल्या आंतरिक अस्तित्त्वामध्ये उतरवून आपली मूळ ओळख विसरू नये एवढे मात्र पथ्य पाळावे.

## आगामी उपक्रम: रेकी शिबिरे

दिनांक	रेकी शिक्षक	केंद्र/स्थान	श्रेणी	नोंदणीसाठी संपर्क
४ व ५ सप्टेंबर	संगिता कुलकर्णी	बडोदा	१ ली	चंद्रेशभाई परमार (९९७४७०१२००)
४ व ५ सप्टेंबर	अजित सर	मुंबई (उत्तर)	१ ली	अर्चना पाटील (९८२०३७०४६९)
४ व ५ सप्टेंबर	कृपा चोक्सी	राजकोट	१ ली	ज्योति सरैय्या (९८२४२९९१५३)
४ व ५ सप्टेंबर	सीमा त्रिवेदी	मोरबी	१ ली	ज्योति सरैय्या (९८२४२९९१५३)
४ व ५ सप्टेंबर	भारतीबेन	अहमदाबाद	१ ली	किनल पंड्या (९७१४५१५८३९)
२५ व २६ सप्टेंबर	कल्पिता कीर	रत्नागिरी	१ ली	भास्कर गाडगीळ (९४२२५०५५६६)
२५ व २६ सप्टेंबर	विशाल श्रीधनकर	पुणे	१ ली	अमृत कीरपेकर (९१७५०५०९००)
२५ व २६ सप्टेंबर	राकेश कुमार	ठाणे	१ ली	गिरीश कर्णिक (९८२०२६०२२९)
२ व ३ ऑक्टोबर	विशाल श्रीधनकर	नाशिक	१ ली	मोनाली राक्षे (९४२०६९२१३६)
२ व ३ ऑक्टोबर	अजित सर	मुंबई (दक्षिण)	१ ली	शारदा गुरव (९८१९२१५६५०)
२ व ३ ऑक्टोबर	संगिता कुलकर्णी	बडोदा	१ ली	चंद्रेशभाई परमार (९९७४७०१२००)
२ व ३ ऑक्टोबर	कल्पिता कीर	चिपळूण	१ ली	जयंती काटदरे (९४०५८४९३६४)

## आयुष्मान भारत साठी आगामी रेकी शिबीरांचे वेळापत्रक

दिनांक	रेकी शिक्षक (मुख्य)	रेकी शिक्षक (सहाय्यक)
२८ व २९ सप्टेंबर	कृपा चोक्सी	मीना भावे
३० सप्टेंबर व १ ऑक्टोबर	कृपा चोक्सी	सीमा त्रिवेदी / मृणाल कुटूंबळे
२ व ३ ऑक्टोबर	भारतीबेन झिंझुवाडिया	जयराम आठलेकर
४ व ५ ऑक्टोबर	विशाल श्रीधनकर	अश्विनी तेलंग / संगिता कुळकर्णी
१८ व १९ ऑक्टोबर	कृपा चोक्सी	मीना भावे
२० व २१ ऑक्टोबर	कृपा चोक्सी	जयराम / संगिता कुळकर्णी
२२ व २३ ऑक्टोबर	भारतीबेन झिंझुवाडिया	संगिता कुळकर्णी
२४ व २५ ऑक्टोबर	संगिता कुळकर्णी	सीमा त्रिवेदी / मृणाल कुटूंबळे