



ITHANGAM

TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION

Ecstasy for Body+Mind+Soul+Spirit

NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

विहंगम आत्मभरारी

त्रै मासिक (एप्रिल - मे- जून) **2023**





अनुक्रमणिका

विभाग १ अंतरंग

1. संस्थापक व सचिवांचे मनोगत
2. संपादकीय
3. विश्वस्त मंडळ
4. सल्लागार मंडळ
5. संस्था नोंदणी माहिती
6. आभारआमच्याअनमोल देणगीदारांचे!
7. विहंगम परिवारातील साधकांना शुभेच्छा !
8. सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज
9. कार्यक्रम अहवाल - २०२३-२४

विभाग २ : विहंगम कलाकार

१. विहंगमची कहानी
२. विपश्यना ध्यान
३. डोह
४. माझं देवघर
५. ज्योतिषविद्या व ध्यान



10. एप्रिल -मे-जून २०२३-२४ मध्ये झालेले कार्यक्रम

- 1) विहंगम योग साधना कोर्स (५ एप्रिल ते ४ मे २०२३)
- 2) Chaitra Pournima Dhyana Conducted by Sulakshana Dhamorikar(मे २०२३)
- 3) सात दिवसांचा फेस व नेत्र योग (Date- ९-१५ एप्रिल २०२३)
- 4) प्राणायाम, दीर्घ श्वसन, ओंकार साधना कोर्स (११ एप्रिल ते १० मे २०२३)
- 5) Blended Meditation by Sulakshana Dhamorikar(१ - ७ मे २०२३)
- 6) बुद्धपौर्णिमा २०२३ ध्यान साधना” कार्यक्रम (५ मे)
- 7) विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना (८-३१ मे २०२३)
- 8) शीघ्र चरबी आणि वजन घटवा फक्त एका आठवड्यात! (१५-२१ मे २०२३)
- 9) सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वे (२० मे २०२३)
- 10)जागतिक ध्यान दिवस (२१ मे २०२३)
- 11)प्राणायाम आणि व ओंकार साधना (२२ मे २१ जून २०२३)
- 12)सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वे (१ - १५ जून २०२३)
- 13)Two Days Teachers Training Programm, Satara (12-13 June 2023)
- 14)विहंगम ज्ञानगंगा (पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम) (२-३० जून २०२३)
- 15)विहंगम योग संजीवन शिबीर (२२-२८ जून २०२३)
- 16) गुरुपौर्णिमा (३ जुलै २०२३)
- 17)विहंगम योग (१-३१ जुलै-२०२३)



1. संस्थापक व सचिवांचे मनोगत



डॉ. मंगल हेमंत धंड, पुणे

विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन हि "ना नफा ना तोटा" या तत्वावर चालणारी एक सामाजिक कार्य करणारी संस्था आहे. समाजातील सर्व स्तरातील लोकांचे बहु आयामी व्यक्तिमत्त्व विकास साधण्यासाठी या संस्थेची स्थापना केली गेली आहे. त्यामुळे प्रत्येकाचे व्यक्तीमत्व खुलवण्यासाठी विविध प्रकारचे कार्यक्रम करण्याबरोबरच त्या कार्यक्रमाची नोंद, साधकांच्या बुद्धीला, कौशल्याला, क्रिएटिव्हिटीला, नेतृत्व गुणांना चालना देण्यासाठी ठराविक काळानंतर मासिक काढण्याची संकल्पना मनात आली. त्या अनुषंगाने लेखन कौशल्य, कविता करणे, चित्र रंगवणे, व आपल्या बदल माहिती जसे की कलाकुसरीचे व वस्तू, खाद्यपदार्थ, काही व्यावसायिक माहिती विहंगम परिवारातील इतर जणांना देता येईल , आपल्याच परिवारातील कुटुंबातील एकमेकांना, प्रेरणा देता येतील, त्यांचे कौतुक करता येतील व "एकमेका साहाय्य करू अवघे धरू सुपंथ" याप्रमाणे मार्ग करता येईल असे या मासिकाचे स्वरूप निश्चित करण्यात आले आहे.

संपादकीय कामासाठी सौ. नूतन पवार व उपसंपादकीय कामासाठी सौ. सुचेता सहस्रबुद्धे या दोघींनी मदतीचे हात पुढे केले त्यामुळे त्यांचे मनापासून आभार! असेच सहकार्य इतरांकडूनही मिळून हे त्रैमासिक त्याचे उद्दिष्टे पार पाडेल यात काही शंका नाही!

सध्यातरी याचे स्वरूप इ-मासिक (डिजिटल) आहे. परंतु लवकरच ते साधकांचा लेख, लिखाण, चित्रे, माहिती देऊन उस्फूर्त सहभाग मिळून वाचनीय व प्रिंटेड स्वरूपात होईल व वाचकांच्या हातात लवकरच पडेल अशी इच्छा वक्त करते!



2. संपादकीय



सौ. नूतन प्रवीण पवार



'विहंगम' हा शब्दच आपल्यामध्ये अथांग आकाश सामावू पाहतो. 'स्वतंत्रपणे आकाशात विहार करणे,' हा याचा अर्थ. इथे कुठले बंधन नाही. कुठली दिशा नाही, हवे तिथे हवे त्या दिशेला प्रवास करा. विहंगम टेक्नॉ होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन साधकांना अशाच प्रगतीच्या उत्तुंग आकाशात झेप घेण्यास प्रवृत्त करत आहे. कुठली ना कुठली प्रतिभा तर प्रत्येक जण घेऊनच आलेला असतो. संसारात येताच मनुष्य परम सत्यच विसरतो, आपल्या देहालाच अस्तित्व मानतो, स्वतःची सारी प्रतिभा मग कुठेतरी अडगळीत पडते. त्याची ओळख योग्य मार्गदर्शन मिळाले तरच होते. ध्यानाने हे अचूक होते. मनुष्य जन्मच केवळ स्वतःचा विकास करण्यासाठी असतो. अशाच अनेकांनी विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन या संस्थेच्या वतीने आयोजित विविध कार्यक्रमात आपला शारिरीक, मानसिक, अध्यात्मिक, भौतिक विकास साध्य केला आहे. त्यापैकी मी एक! इथे मी गेल्या आठ नऊ महिन्यांपासून जोडली गेली आहे. माझे जीवन ध्यानाने आश्चर्यकारकपणे बदलले आहे. शारिरीक व्याधी जडल्या होत्या. मला Hormonal Disorder गेली अकरा वर्षांपासून होता. त्यामूळे माझी एक किडनी दहा वर्षांपूर्वी काढण्यात आली होती. ऑपरेशन झाल्यानंतरही औषधाचा परिणाम तर असतोच की!! बाकीच्या अवयवांवर त्याचा खूप परिणाम झाला. दुसऱ्या किडनीवर पण प्रभाव दिसू लागला. तीन महिन्यांचा औषधांचा कोर्स करावा लागायचा. डॉक्टर ने सांगितले होते की आता जर ही औषधे पुन्हा घ्यावी लागली तर ती कायमच घ्यावी लागणार.

एक दिवस श्रद्धा कदम या माझ्या मैत्रिणीने मला विहंगम बदल सांगितले. मी फक्त एकच विचारले माझ्या गोळ्या बंद होतील का? तिने मला १००% हमी दिली. मी फार वैतागले होते औषधांना. त्यातून मुक्ती मिळावी, यासाठी काहीही करेन असे वाटत होते.

विहंगमला जॉईन झाले तेव्हा आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक व शाश्वत शास्त्र कोर्स youtube वर पडला होता. मी सारे video बघून तसे तसे करू लागले. शास्त्र जाणून घेऊ लागले. ध्यान करू लागले. दिवसातून जेवढे जास्त करता येईल तेवढे जास्त वेळा ध्यान करत असे. हळू हळू पाच- दहा- पंधरा मिनिटे करत करत अर्धा- पाऊण तास ध्यान करू लागले.





पहिले तीन दिवस तर झोपच लागली. ही झोप जरा वेगळी होती.त्यानंतर मन शांत, प्रसन्न असायचे. नंतर मात्र छान अनुभव यायला लागले. प्रकाश दिसू लागला. श्वास दिसू लागला. ध्यान फार आवडू लागले. या दरम्यान कोर्सेस ही चालू होते.

मी फार घाबरत असे स्वतःचे मत मांडायला. कॉन्फिडन्स काही नव्हता. माहीत नाही कसे पण फार आकर्षण वाटते विहंगमचे. मी ठरवले काही सेवा देवू इथे. पण मी राहायला सुरत मध्ये. एकमेव दुवा म्हणजे मोबाईल व कॉम्प्युटर. मी फ्लायर, जाहिराती याचे डिझायनिंग करायचे ठरवले. तसे घाबरत घाबरत डॉ. मंगल हेमंत धेंड, विहंगमच्या संस्थापक यांना कॉल करून सांगितले. त्या इतक्या आपुलकीने, प्रेमाने माझ्याशी बोलल्या व मला संधी द्यायला तयार झाल्या. ओळख नसताना! मला फार आनंद झाला. हळू हळू फ्लायर वगैरे करू लागले. या दरम्यान कोर्सेस पण करत होते. चक्रा ध्यान हा कोर्स पूर्ण केला. माझ्या भावना व्यक्त होऊ लागल्या. मला कविता सुचू लागल्या. काही लिहावे वाटायचे. मी रेगुलर लिहीत नसे पण एखादे फ्लायर करायचे म्हटले की त्या अनुषंगाने आपोआप दोन चार लाईन लिहायचे. अधून मधून असे लिहायचे विहंगम कार्यक्रमांमुळे कार्य माझ्याकडून झाले. त्यासाठी मी त्यांची आभारी आहे. मला कविता सुचू लागल्या. आपोआप शब्द सुचतात. या मासिकात माझी कविता नक्की तुम्हाला वाचायला मिळेल.

मासिकाचे काम करणे हे मी माझे भाग्य समजते आहे. मासिकाचे काम करताना मला विशेष आनंद होतो आहे. आपण अध्यात्मिक, प्राचीन प्रथा त्यांचे शास्त्र जाणण्याचा प्रयत्न करणार आहोत. आमचा अध्यात्माचे शास्त्रीय विवेचन तुम्हाला आवडेल अशी आशा आहे. हे मासिक लहानांपासून थोरांपर्यंत सर्वांना नक्की उपयोगी पडेल. विविध क्षेत्रात काम करणाऱ्या अनेक लोकांचे अनुभव कथन इथे छापण्यात आले आहे. ते आमच्या vihangam technoholistic organization या YouTube channel वरील व्हिडिओ मध्ये पाहण्यास मिळतील. या संस्थेच्या वतीने राबविण्यात आलेल्या विविध कार्यक्रमात(ऑनलाईन व ऑफलाईन) सहभागी होऊन आपले जीवन आनंदमय करावे ही विनंती.

खूप खूप आभार.



संपादक

सौ. नूतन प्रवीण पवार

विश्वस्त मंडळ



अध्यक्ष
श्री. शंकरराव मारुती डिंगणे



उपाध्यक्ष
सौ. शैलजा जयवंत ठोके



संस्थापक व सचिव
डॉ. सी. मंगल हेमंत धेंड



खजिनदार
डॉ. जयवंत मनोहर ठोके



सभासद
प्रा. जगन्नाथ पांडुरंग देसाई



सभासद
सौ. चित्रा सुनिल डिंगणे



सभासद
श्री. हर्षल हेमंत धेंड

4.सल्लागार मंडळ



डा. विनोद शहा



डा. विश्वास मंडलिक



श्री. अनिल गुजर



5. संस्था नोंदणी माहिती



- 1) **संस्था नोंदणी नंबर-** महा. ६९७/२०१८/ पुणे, दिनांक २५/४/२०१८/ पुणे (संस्था नोंदणी अधिनियम- सन १८६० चा अधिनियम, २१ प्रमाणे)
- 2) **सार्वजनिक विश्वस्त संस्था नोंदणी नंबर** -F 51652/ Pune, २६/१०/२०१८ मुंबई सार्वजनिक विश्वस्त संस्था अधिनियम, १९५० या अन्वये (१९५० चा मुंबई अधिनियम क्रमांक २९)
- 3) **12 A (1) (ac) (iii) Registration/Approval No:** AACTV9147R22PN01 dated 30/9/2022, मूल्यांकन वर्ष-२०२२-२३ ते २०२६ -२७ (५ वर्षाकरिता)
- 4) **80 G unique registration no (temporary)-** AACTV9147RF20221 as per 12 Clause (iv) subsection (5) of section 80G, dated of provisional approval 12-11-2022, वर्ष-२०२२-२३ ते २०२६ -२७ (५ वर्षाकरिता)
- 5) **पॅन नंबर** - AACTV9147R
- 6) **ऑफिस पत्ता:** विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन, ३०१, सन श्री गोल्ड, एन आय बी एम रोड, कोंढवा बुद्रुक, पुणे, ४११०४८
- 7) **संपर्क:** डॉ. सौ मंगल हेमंत धेंड -email-secretary.vihangam@gmail.com, Cell- ९४२०६९६४९३, www.vihangamngo.com

6. आभार आमच्या अनमोल देणगीदारांचे!



१) सौ. धनश्री हिंदाणे, धाराशिव-२/४/२०२३-५००/-रु.

२२/४/२०२३- ५००/-रु

२) सौ. शारदा कुंभार, पुणे-६/४/२०२३-२००१/-रु.



३) सौ. प्रिया काळोखे, पुणे-७/४/२०२३-१०००/-रु.



४) सौ. पुष्पा सकुंडे, सातारा-७/४/२०२३-

१०००/-रु.



५) सौ. स्मिता लापलीकर, नागपूर-१६/४/२०२२-५००/-रु.



६) सौ. देवयानी कृष्णा महाजन, जळगाव-२१/४/२०२३-५००/-रु.



७) सौ. जयश्री हावळे, कोल्हापूर-२१/४/२०२३-५५१/-रु.



८) सौ. स्मिता सारडा, पुणे-२१/४/२०२३-५००/-रु.



६.९) सुप्रिया भोईटे, सातारा-२१/४/२०२३ ५००/-रु.

६.१०) सौ. तारा जिभकाटे, नागपूर-२२/४/२०२३-२००१/-रु.



११) सौ. नीता गुजर, सातारा- २२/४/२०२३-२१२१/-रु.

१२) सौ. पूर्णिमा डोंगरे, नागपूर -२२/४/२०२३-५००/-रु.



१३) सौ. अर्चना सुहास सोनसाळे, धाराशिव -२२/४/२०२३-१०००/-रु.

१५) सौ. पूनम प्रकाश बुर्ले, पुणे-२८/४/२०२३-१००१/-रु.



१६) श्री. हेमंत रघुनाथ धेंड, पुणे, २५/४/२०२३, १०,०००/-रु.



१७) डॉ. दीपाली रामढवे, धाराशिव -२८/४/२०२३, १००१/-रु.



१८) सौ. शैलजा जयवंत ठोके, सातारा- २८/४/२०२३-२०००/-रु.



१९) सौ. स्वाती अशोककुमार सावंत ठाणे, २९/४/२०२३- ५००/- रु.



२०) सौ. मुक्ता सुरेश सोनसाळे, धाराशिव- २९/४/२०२३-५००/-रु.

२१) सौ. नीलिमा कानोडे, चंद्रपूर-३०/४/२०२३-५००/-रु.



२२) सौ. भावना विलास गणेश, धाराशिव-
३०/४/२०२३-५०१/-रु.

२३) सौ. उषा गणेश मेनसे, रायगड, ३०/४/२०२३-५००/-रु.



मे २०२३



1) अमृता नायर- ८/५/२०२३-रु. १००१/-

2) सुप्रिया नांदुर्डीकर-२०/५/२०२३- रु. ५०१/-



3) मुक्ता सोनसाळे-२०/५/२०२३-११०१/-



जून २०२३

1) सौ. कोमल शेळके १/६/२०२३- रु. १०००/-

2) सौ. सरोजिनी कुरुलकर - २/६/२०२३ रु. १०००/-



3) सौ. अमृता नायर-४/६/२०२३- रु. १००१/-

4) सौ. अनुराधा पुरंदरे -१५/६/२०२३-रु. ५०१/-



5) सौ. माधुरी बर्गे -१८/६/२०२३- रु. १०००/-



6) सौ. शुभांगी बर्गे १९/६/२०२३- - रु. ५००/-

7) सौ. सोनल नायगांकर-१९/६/२०२३- रु. ५०१-



8) सौ. सीमा वहाळकर, सातारा, २५/६/२०२३- रु. ५००/-

9) सौ. तारा जिभकाटे, नागपूर - २७/६/२०२३, रु. २५०१/-





10) चि. हर्षल हेमंत धेंड, पुणे, २७/६/२०२३, रु. २०००/-



११) सौ. सुलक्षणा धामोरीकर, नागपूर, २८/६/२०२३, रु. १०००/-



१२) श्री. हेमंत रघुनाथ धेंड, पुणे ३०/६/२०२३, रु. ५०००/-



7.विहंगम परिवारातील साधकांना शुभेच्छा !



श्री. व सौ. सरोजिनी कुरुलकर यांना त्यांच्या २ जून २०२३ रोजीच्या ३०व्या लग्नाच्या वाढदिवसाच्या विहंगम परिवारातर्फे हार्दिक शुभेच्छा! त्यांना भावी काळ सुख-शांती, समृद्धी, व आरोग्याचे जावो हि सदिच्छा!





8 सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज

अध्यात्मिक प्रशिक्षण/उपचारात्मक/शक्तिशाली ऊर्जा केंद्र

प्रचंड पर्वतांनी वेढलेले, हिरवेगार सागवानच्या झाडांचे जंगल आणि रंगीबेरंगी फुलांच्या वनस्पतीच्या कुशीतील, निसर्गरम्य सुंदर तलावाला लागून असलेल्या सुंदर टेकड्या, नाचणारे मोर, उड्या मारणारे ससे, विविध प्रकारचे उडणारे पक्षी आणि फुलपाखरे यांच्या सानिध्यातील अध्यात्मिक प्रशिक्षण/उपचारात्मक/शक्तिशाली ऊर्जा केंद्र.



पिरॅमिड चे महत्व

- पिरॅमिडमध्ये सकारात्मक ऊर्जा मोठ्या प्रमाणात असते.
- ब्रम्हांडीय ऊर्जा व तत्वे जास्तीत जास्त मिळतात.
- आरोग्य चांगले राहते.
- यातील ध्यानाने जास्तीत जास्त फायदा होतो.
- यातील ध्यानाच्या सातत्याने दुखणे, आजार, रोग, व्याधी बऱ्या होऊ शकतात.
- आपल्या समस्या निवारण्यासाठी दैवी शक्ती अनुभवण्यास मिळते.

दर गुरुवार, शनिवार व रविवार पिरॅमिड वैयक्तिक ध्यानासाठी १०.०० ते ५.०० खुला राहिल.

गुप ध्यान- रविवार - सकाळी ९.०० ते ११.००

व गुरुवारी संध्याकाळी ४.०० ते ५.००

फोन करून व परवानगी घेऊनच यावे.

सलग काही दिवस ध्यान धारणेसाठी सशुल्क (आधी बुकिंग करून) पिरॅमिड उपलब्ध राहिल.

या, रहा, घ्या समुपदेशन आणि मार्गदर्शन यासाठी

निरोगी शरीर, मन आणि आपली अध्यात्मिक व सर्वांगीण प्रगती, शैक्षणिक समस्या, करिअर, जीवन/नोकरीची आव्हाने आणि समस्या, शांत आणि आनंदी जीवन, रंग/संख्याशास्त्र/क्रिस्टल/ज्योतिषशास्त्र/ऑराक्लीन्सिंग/रेकी/ऊर्जा संतुलन आधारित उपचारांसाठी!

तज्ज- डॉ. मंगल हेमंत धेंड- जागतिक समय आणि अध्यात्मिक आंतरराष्ट्रीय शिक्षक, विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे संस्थापक आणि सचिव, संस्थापक व सह-संचालक, सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज, ऑस्ट्रेलियातील अध्यापनशास्त्रातील प्रमाणित आंतरराष्ट्रीय अभियांत्रिकी शिक्षक, लीडरशिप फेलो (EWC, लीडरशिप फेलो) यूएसए), प्रमाणित व्यावसायिक आणि समवयस्क प्रशिक्षक (यूएसए), इलेक्ट्रिकल अभियांत्रिकी (भारत) मध्ये पीएच.डी.

भाड्याने जागा उपलब्ध- वैयक्तिक, सामूहिक ध्यान, अध्यात्मिक दौरा/विहार, अध्यात्मिक, योग, ध्यान, आरोग्य सेमिनार/कार्यशाळा/निवासी कार्यक्रम/प्रशिक्षणांसाठी सेमिनार हॉल, कॉटेजेस, शशि-शंकर अध्यात्मिक पुस्तक वाचनालय, एलसीडी प्रोजेक्टर या सुविधांसाठी.

पत्ता: सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज, गट क्र. ५०५, टिक काऊंटी, वरवे खुर्द, खेड शिवपूर जवळ, तालुका- भोर, जिल्हा-पुणे, ४१२२०५

संपर्क: श्री. हेमंत रघुनाथ धेंड, सह-संस्थापक आणि मुख्य व्यवस्थापकीय संचालक, सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज, सेल: +91-9420696493/94, +91-9975985094, +91-9158701444, www.sudarshanpyramid.com



9. कार्यक्रम अहवाल

Year 2023-24



Sr. No	Level	Event Name	Content	Date	Attendees	Remark
1	State	Vihangam Yog Sadhana conducted by Yog teacher Mrs. Anuradha Ingle	सूक्ष्म व्यायाम, सूर्यनमस्कार, विविध प्रकारची आसने, शुद्धीक्रिया	5 April-4 May 2023		रजिस्ट्रेशन लिंक : https://forms.gle/tY9Ltmno4BPS7wJ6A
2	State	Chaitra Pournima Dhyana conducted by Sulakshana DHamorikar	Blended Meditation	6 April 2023 5.pm-5.45pm	15	Free
3	State	विहंगम फेस व नेत्र योगा कोर्स डॉ. विजया ऋषिकेश कदम	Face & Netra Yoga	9-15 April 2023 8.15pm-9.15p.m.	70	Free Registration Link : http://forms.gle/CazyLpCy3noSpPu8
4	State	विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना conducted by Yog Teacher Mrs. Neeta Gujar	Pranayam & Omkar	11 April-10 May 6.00am-7.00am	50	



5	State	विहंगम ब्लेंडेड ध्यान conducted by Sulakshana Dhamorikar	Blended Meditation	१-७ मे २०२३ वेळ: सकाळी ६.१५ ते ६.४५	25-30	Free खास विद्यार्थ्यांसाठी
6	State	५ मे बुद्धपौर्णिमा २०२३ ध्यान साधना" कार्यक्रम	ध्यान, सुदर्शन पिरेमिडचे शाश्वत व उपयोग आमच्या नुकत्याच झालेल्या कोर्ससेसचे सर्टिफिकेट वाटप आपले अनुभव/विचार/मते कथन	5 May 2023 9.00am- 2.00pm	25	Free
7	State	विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना conducted by Yog Teacher Mrs. Neeta Gujar		8-31 May 10.00-10.30 p.m	50	Free
8	State	शीघ्र चरबी आणि वजन घटवा फक्त एका आठवड्यात!	पॉवर योग पॉवर ३२ पायरीचा खास सूर्य नमस्कार संगीत योग काठी व्यायाम प्रकार आहार मार्गदर्शन चरबी वितळणारी आसने	15-21 May 2023	20	Rs. 511/-
9	District	सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वेबालाजी मंदिर, कोकाटे गल्ली, नेहरू चौक, धाराशिव,		दिनांक : २० मे २०२२ वार: शनिवार, वेळ: संध्याकाळी ४.००pm-	60	Free



				६.००pm		
10	State	प्राणायाम आणि व ओंकार साधना -एक महिना सकाळचा कोर्स		22 May-21 June 2023 6.00am- 6.45am		
11	State	आयुष्य बदला अत्याधुनिक शास्त्र वापरून ! Part I Practice course		1-15 June 2023 9.00pm- 10.pm	50	Free https://youtu.be/gO60qG36eG8
12	School	Two Days Teachers Training Programme for Parents Association School, Satara, On Tools & Techniques for Enhancing Student's Learning Skills & Outcome at	https://youtu.be/neyZQeWoiD8 https://youtu.be/m1Bh05P61R0 https://youtu.be/m8t683PWwbc	12 & 13 June 2023, 9.00a.m- 1.00 p.m.	30	
13	State	विहंगम ज्ञानगंगा पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम conducted by Dr. mangal Dhend, Mrs. Subhadra Erande, Mrs. Manisha Tamhane, Mrs.		22-30 June (8 Days) 2023 9.00p.m.- 10.00p.m.	40	Free



		Sucheta Sahastrbudhhe				
14	State	Vihangam Sanjeevan Yog conducted by Mrs. Anuradha Ingle	https://youtu. be/OzM0hHx sgL4	22-28 June 2023 7.00a.m.- 8.a.m.	35	Free specially for old age people on occasion of 21 Jun international Yod Din
15	State	Guru Pournima Publication of Smarnika Mangazine 5 years "Vihangam Watchal" Floating of Quartey e- magazine		3 July 2023	9.00am- 3.00pm	Free

विभाग 2

विहंगम कलाकार



कुणी म्हणेल तुला चंद्र देतो, कुणी म्हणेल तारे!!!

जगण्यासाठी हवे स्वातंत्र्य, सन्मान, अन माणुसकीचे झरे

जे निरंतर उमलवते समृद्धी,मनशांती,तृप्तीमय जीवन सारे

एक संधी, एक प्रयत्न,मग प्रतिभा चमकते व हेच ओंजळीतले तारे खरे !!!

विहंगमची कहानी

मानवी जीवनात आली हो मोठी आणीबाणी!!

मानव झाला निष्काळजी, स्वपरिक्षण नाही जीवनी.

सत्कर्म, सद्गुण, पुरुषार्थ सर्वच नियम जपून ठेवले पुस्तकांनी.

धन, धान्य, समृद्धि न कशाची कमी पण अंतरंग नाही समाधानी.

दीन, दुबळा, दुःखी, कष्टी फिरत होता रानिवनी.

आपल्या लेकरांची ही पाहून अवस्था दीनवाणी,

ब्रम्हांडिय ऊर्जा सुध्दा करते विचार मनोमनी

कसा उद्धार आणावा यांच्या जीवनी??

विहंगमची मग होते स्थापना त्या क्षणी.



योगा, ध्यान, ज्ञान, चर्चा, व्याख्यान विविध कार्यक्रम होतात या ठिकाणी.

योगा वर्ग, देवी ध्यान, ओंकार साधना, फेस योगा, चक्रा ध्यान, बौद्धिक विकास अन् विविध पुस्तकांनी,

आध्यात्मिक, मानसिक, शारीरिक, भौतिक विकास होतो जनी जनी.

स्व तत्वाची जाणीव, परम तत्वाची ओळख करून देत योग्य मार्गदर्शन दिले मंगल मॅडमनी.

काहींची प्रकृती, कुणाची मनस्थिती, कलागुणांना तर पर्वणी

कित्येक अनुभव कथन सांगते, विहंगम वाणी.



तज्ञ, डॉक्टर, इंजिनीअर, शिक्षक व शिक्षार्थि सारेच साधक, जसे एका माळेचे मणी.

सर्व धर्म समभाव, समानता, स्वतंत्रता ही मूल्ये पाळलीत साधकांनी.

प्रेमाने जाणून साऱ्यांची दुःखे मार्गदर्शन होते या ठिकाणी.

तीन चार वर्षांचा हा प्रवास पण वर्णन करताना आनंद मावेना गगनी.

निष्काम कर्मयोगाचे हे उदाहरण प्रत्यक्ष पाहिले मी या जीवनी.

अहम् बाजूस ठेवून फक्त मानवतेसाठी झटते ही रमणी .

ब्रम्हांडिय ऊर्जाही मग संदेश देते मनोमनी.

कार्यक्रमात काय शिकवावे संकेत येतात हो ध्यानी.

धन्य ते विहंगम अन् त्याची कार्ये पण देखणी..



सौ.नूतन प्रवीण पवार

विपश्यना ध्यान



गौतम बुद्धांनी सांगितली एक उपासना,
सहजरीत्या योग साधणारी ध्यान धारणा.

श्वासाच्या नियंत्रणाने आत्म उन्नति करावी
समस्त मानवजातीने याची अनुभूती घ्यावी.

ध्यानपद्धतीच्या या तत्त्वज्ञानाने,
स्वतःच्या आत खोलवर डोकावीणे.

अंतर्ज्ञान स्व-अनुभवातून, आचरणे,
स्व-निरीक्षणातून आत्मउन्नति करणे.

असेल जर या साधनेचा अभ्यास नियमित,
तर मिळेल विमुक्तता नितांत, होईल प्रज्ञा ही जागृत.

सुखी- समाधानी, निर्मळ मन
करणारी अशी ही साधना,

साधक करतील शांतीपूर्वक
जीवनातील चढ-उतारांचा सामना.





साधनेचे सर्वोत्तम असे लक्ष,
अध्यात्मिक प्रगती, चित्तशुद्ध.

विकारांपासून मिळते मुक्ती,
आणी होते बोध प्राप्ति.

संस्कारांचे ही होते आकलन,
जगण्यात रहाते सुयोग्य संतुलन.

अशी ही प्राचिन ध्यान विधी,
नाव जी चे विपश्यना,
कोटी कोटी सहृदय वंदन माझे
थोर त्या गौतम बुद्धांना.

सौ. मीना शाम कुंभार. सातारा



डोह



चमचमता सोनेरी डोह चांदण्याचा,
आवरेना मोह त्यास कवेत सामावण्याचा.
संध्या समयी उतरत्या सांजवेळी,
तेजाचे कवडसे ओसंडले जळी.
शितल जलाचे तरंग उठती,
मयूर मनीचे नर्तन करीती.
दाटलेले काहूर, साचलेले मळभ मनावर,
अलवार विरघळते, या नितळ जलावर.
डोहात करावे विसर्जित तमोगुण,
मग आठवावे क्षणीक बालपण.
आकंठ पाण्यामधे कितीदा डुंबलो,
हर्ष भरे मित्रांसवे ओलेचिंब बागडलो.

स्वच्छ नितळ निर्मळ होऊन, यावे अपुल्या घरकुलात परतुन,
सोबत आणलेला निखळ आनंद, सर्वांवरती सहजच द्यावा उधळून.

पाण्यासम झुळझुळ वहात रहावे,
अवघ्या जिवाचे मंजूळ गाणे व्हावे.

सौ. मीना शाम कुंभार, सातारा





सौ. मीना शाम कुंभार, सातारा

माझं देवघर

माझ्या वास्तू मधील देव्हारा

शुभ संगमरवरी त्याचा गाभारा.

आकर्षक मखर, नक्षीदार कमान

सुबक मुर्ती, देवता विराजमान

असे हे सुंदर देवालय,

घरपणाला सात्विकतेचं वलय.

देवी देवता असती वास्तव्यास,

देवपूजेचा मजला असे ध्यास.

वाहते बेलपत्र - फुले अन गंध-अक्षदा,

समस्त देवता घेती आमुची दक्षता.

धूप, दिप आणी आरती,

गोडाचा नैवेद्य ही असती.

मंत्र, स्तोत्र, श्लोक, नित्यपठण

मंगलमय-प्रसन्न घरातील वातावरण.

कुलदैवतांचे घेता दर्शन,

भोजनास येती पंच सवाष्ण.

ईश्वर चरणी होता नतमस्तक,

सदैव अमुच्या शिरी वरद,हस्तक.



सौ. मीना शाम कुंभार. सातारा



ज्योतिषविद्या व ध्यान



सौ स्मिता तुषार वरंडे



नमस्ते, मी सौ स्मिता तुषार वरंडे आहे, ज्योतिष मार्गदर्शनाचा काम करते. मला ध्यानाच्या माध्यमातून मासिकामध्ये लिहायची संधी मिळाली बद्दल खूप खूप धन्यवाद ब्रह्मांडिय ऊर्जेला! बुद्धांना! मंगल मॅडम ना!! आणि माझे सगळे साधक, आपले जे ग्रुप मध्ये आहेत त्या सगळ्यांना म्हणजे मी माझ्या गुरुंना पण मी धन्यवाद देते. ध्यान म्हणजे काय आणि त्याचे वेगवेगळ्या पद्धतीने कसे फायदे होतात ते प्रत्येकाचे अनुभव वेगळे आहेत. तर मी माझा अनुभव आज तुमच्यापुढे इथे व्यक्त करत आहे

आज मलाही लिहिण्याची संधी मिळाली तर आजची तारीख आहे ३० जून २०२३. तारीख ३० म्हणजे तीन आणि शून्य. तीन हा आकड असतो गुरुचा म्हणजे बुद्धिमतेचा कारक आहे गुरु उत्तम मार्गदर्शन करतो गुरु तत्व इथं जागृत झाले आणि आजची जी राशी आहे वृश्चिक, गूढ तत्वाची राशी व विशाखा नक्षत्र हे गुरु च नक्षत्र आहे खूप छान योग आहे हा! गूढ ज्ञान आहे जे पूर्वीच्या लोकांनी लपवून ठेवले होते. ते आज बाहेर पडलेले आहे. कलियुगातून सुवर्ण युगाकडे निघताना आपल्याला त्याचा नक्कीच फायदा होणार आहे. आपण काही ना काही कारणाने अनेक लोकांशी जोडले जात असतो. जसे इथे कर्मभाग्यामुळे विहंगमला जोडले गेले आहेत. मी गेले २५ वर्षे ध्यानात आहे. परंतु एकत्रित केलेल्या ध्यानाला higher level ची ऊर्जा मिळते. त्याची मला अनुभूती नक्कीच आली .

मी ज्योतिष असल्यामुळे मी तुम्हाला आजची कुंडली, आता मी लेखनाला सुरुवात केली त्या वेळचे ग्रहमान काय आहे ते सांगते. चंद्र राशी वृश्चिक आहे, विशाखा नक्षत्र आहे, वृश्चिक ही गुढ राशी आहे. ध्यान म्हणजे मनावर काम आहे. रवी म्हणजे आत्मा आणि चंद्र म्हणजे आपले मन. मन स्थिर तर आपण स्थिर असतो. आत्मकारक रवी म्हणजे रवी ऊर्जा देतो. रवी म्हणजे सूर्य आणि सूर्य जर उगवला नाही तर सृष्टीचा काय होईल नाही का? शनि सप्तम स्थानामध्ये आहे, वक्री झालेले आहेत शनिदेव आणि तेही कुंभ राशीचे मूळ त्रिकोण राशीमध्ये शनी शाश्वत चिरकाल टिकणारे देतात ध्यानाच्या माध्यमातून मला माझे जेव्हा ज्योतिष मार्गदर्शन करते तर मला या ब्रह्मंडिय उर्जे कडून मला माझ्या गुरुं कडून सूक्ष्म संकेत मिळतात आणि मी फक्त माध्यम आहे युनिव्हर्सल एनर्जी करून घेते पण हे कॅव्हा शक्य आहे की ज्या वेळी आपण ध्यानातून जास्तीत जास्त उर्जा घेतो तेंव्हा च क्लिक होते खूप फायदे होतात. सायन्स खूप पुढे गेले पण आपण पंच महाभूतांशी एकरूप होऊन निसर्गाशी जोडतो ना ते खूप महत्त्वाचे असते.



असाच अनुभव एकत्रित केलेल्या ध्यानात आहे मी गेली 25 वर्षे पासून ध्यान करते आहे पण मंगल मॅडम नि एकत्र जोडून ही एनर्जी लेव्हल वाढवली धन्यवाद मॅडम!! असाच अनुभव मी रोज 3 वेळा ध्यान करते त्याच येतोय पण आम्ही जेव्हा आपल्या सुदर्शन पिरॅमिड मध्ये बसून ध्यान केले तर त्याची अनुभूती खूपच प्रचंड होती खूप लवकर आपण युनिव्हर्स सोबत कनेक्ट होतो त्यामुळे पिरॅमिड मध्ये बसून ध्यान ची किती सुंदर अनुभूती येते ती मी सांगण्या पेक्षा आपण इथं येऊन नक्कीच घ्या.

इथलं वातावरण व्हायब्रेशन इथलं निसर्ग अनुभव घ्या आपण अस ही कुठे तरी फिरायला जातो च ना या व्यस्त life मध्ये तर एकदा आपल्या पिरॅमिड ला अवश्य भेट देऊन आपलं शरीर आणि मन चार्ज करून घ्या.

लिखाण करायला खूप शब्द आहेत पण काही मर्यादा म्हणून थांबते मला हा प्लॅटफॉर्म मिळालं मंगल मॅडम आपले खूप खूप धन्यवाद गुरुत्व आता सगळीकडे कार्यरत आहे गुरु पौर्णिमा आली आहे 3 तारखेला आणि आज गुरु च अंक गुरु च नक्षत्र आणि गुरु न बदल लिहायची मला संधी आली.

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद!!!



10. एप्रिल -मे-जून २०२३-२४ मध्ये झालेले

1)विहंगम योग साधना कोर्स

दिनांक : ५ एप्रिल ते ४ मे २०२३ (एक महिना)

वेळ संध्याकाळी : ५:०० ते ६:००

सुवर्ण संधी
आयोजक



TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Ecstasy for Body+Mind+ Soul+ Spirit

विहंगम योग साधना कोर्स

योग आहे कल्पवृक्ष!!!
हवे ते मिळवा आरोग्य, समृद्धी आणि मोक्ष

दिनांक : ५ एप्रिल ते ४ मे २०२३
वेळ संध्याकाळी : ५:०० ते ६:००
रजिस्ट्रेशन लिंक : <https://forms.gle/tY9Ltmno4BPS7wJ6A>

**फक्त रु.
१००/-**



MA. BEd, MA
Yogashastra, School
teacher, Yoga Teacher &
Evaluator by Ayush
Ministry , "level-3", Yoga
Therapist By Ayush
Ministry, "level-
6", Director Astang Yog
class, Volunteer Yoga
vidyadham, Satara,
Member of MYSA,
YCMOU, Trainer & Coach
for Sportsman Phc Mudita
Yog Foundation

Yoga means
balancing &
harmonizing
body, mind &
soul...

रूपरेषा (काय घेणार)

- ❖ सूक्ष्म व्यायाम
- ❖ सूर्यनमस्कार
- ❖ विविध प्रकारची आसने
- ❖ शुद्धीक्रिया



1.1) कोर्स शिक्षक-सौ. अनुराधा इंगळे, सातारा



1.२) या कोर्सची उद्दिष्टे अशी होती -

- 1) शरीर सुदृढ करणे
- 2) पोटाचा, कमरेचा, दंडाचा, माझ्यांचा घेर कमी करणे
- 3) वजन, शरीर आकारमान कमी करणे
- 4) BP असल्यास तो कमी करणे
- 5) शुगर असल्यास त्याची रक्तातील पातळी नॉर्मल राखणे





6) घेत असलेल्या औषधाचे डोस कमी करणे

7) मनस्थिती, विचार, भावना सुधारणे



1.3) सहभागी साधक

- 1) अंजली ओंकार शेटे, पुणे
- 2) शोभा अशोक चव्हाण, पुणे
- 3) शुभांगी बर्गे
- 4) सुप्रिया नांदुरकर
- 5) सुजाता नांदुरकर

1.4) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

- 1) <https://youtu.be/qjGEOncZIM>
- 2) <https://youtu.be/zl5fzu5n5Kl>
- 3) <https://youtu.be/r6iPIYqRMSo>
- 4) https://youtu.be/7QgtskoTv_U
- 5) <https://youtu.be/25liiLTLsj0>
- 6) <https://youtu.be/vxaRKKwj60o>

1.5) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





**Best Participant-
Mrs. Shybhangi
Barge**



1.६) साधकांचे नमुना अनुभव-



साधकांना खालील प्रमाणे अनुभव आले.



1)नाव: सौ शुभांगी संजय बर्गे

जिल्हा:सातारा

मेंबरशिप नंबर: ४२

झालेले फायदे:

●**शारीरिक:** योग साधना योग्य पद्धतीने केली तर त्याचे फायदे खूप आहेत पण अयोग्य पद्धतीने केली तर तोटे हे तेवढेच आहेत. पण आदरनिय मंगल मॅडम मुळे आम्हाला खूप चांगल्या योग गुरु मिळाल्या. अनुराधा मॅडम खूप चांगल्या आणि समजेल अशा पद्धतीने शिकवतात. त्यामुळे अवघड आसन सुधा पटकन जमते. त्यामुळे शरीर लवचिक झाले आहे. जखडलेले सांधे मोकळे झाले आहेत. धन्यवाद मॅडम 🙏🙏

कामाची क्षमता: रोज तेरा सूर्यनमस्कार, तसेच ताडासन, रोज वेगळी आसने, प्रत्येक अवयवांच्या हालचाली तसेच प्राणायाम यामुळे शरीर सुदृढ झाले आहे. त्यामुळे कामाचा कंटाळा येत नाही.काम करण्याची क्षमता खूप वाढली आहे.

वजन: कोर्स सुरु झाला तेव्हा ६४ किलो वाज होते. आज ६२ किलो आहे. हलके पणा जाणवतो आहे. दंड घेर अर्धा इंच कमी झाला आहे. पोटाचा घेर कमी करण्याचा संकल्प होता.अनुराधा मॅडम नी त्यानुसार आसने घेतली. पोटाचा घेर एक इंच कमी झाला आहे.

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

दुखणे:

प्रत्येक गोष्टीमध्ये सातत्य महत्त्वाचे असते. मी नियमित योगसाधना करते. नवीन नवीन आपल्याला पेलणारी आसने करायला मला आवडते. त्यामुळे शारीरिक दुखणी खूप कमी आहेत. पण आता हा कोर्स सुरु होण्याआधी माझा डावा पाय दुखत होता. पाय अधून मधून चमकायचा. पण क्लास मध्ये सूर्यनमस्कार झाले की पाय हलका होत आहे.

दुखत नाही. 🙏🙏🙏🙏

● **मानसिक:** योग साधनेत प्रत्येक असनामध्ये श्वासाला महत्त्व आहे. मॅडम तर प्रत्येक वेळी कुठे श्वास घ्यायचा कुठे सोडायचा हे सांगत असतात. त्यामुळे विश्वासावर आपोआप नियंत्रण येते. त्यामुळे मन ही स्थिर होण्यास मदत होते. त्यामुळे मानसिक आरोग्य खूप चांगले आहे. अवघड गोष्टी सोप्या पद्धतीने टेन्शन न घेता सोडवता येतात. या सर्व गोष्टींचा उपयोग ध्यान चांगले लागण्यास होतो.

♥ **भौतिक:** योगसाधना केल्यामुळे मन, शरीर, श्वास स्थिर होतो. एकाग्रता वाढते. प्रत्येक काम आपण मनापासून लक्ष देऊन करू शकतो. मंगल मॅडमनी उपलब्ध करून दिलेले योगाचे सर्व कोर्स मी केले त्याचा मला खूप फायदा झाला आहे. स्वतःवरचा आत्मविश्वास खूप वाढला आहे. आपले मत दुसऱ्यांना सांगता येत नव्हते ते व्यवस्थित सांगता येत आहे. शब्द संपत्ती वाढली आहे. नकारात्मकता पूर्ण गेली आहे. 🙏🙏🙏🙏🙏

♥ इतर काही:

अनुराधा मॅडम ची क्लास घेण्याची पद्धत चांगली आहे ती थोडीफार अवगत करता आली. सूर्यनमस्कारामध्ये श्वास घ्यायचा सोडायचा हे माहित होते. परंतु चक्रांकडे लक्ष देऊन सूर्यनमस्कार घालणे हे आताच माहित झाले. त्यामुळे खूप छान वाटत आहे. प्रत्येक आसन कोणी करावे, कोणी करू नये ते मॅडम सांगत असतात. त्याचा नकीच फायदा होतो. हातावरील तसेच कमेवरील, पोटावरील फॅट्स कसे कमी करायचे ते मॅडम चांगल्या पद्धतीने घेतात. रोज वेगवेगळ्या पद्धतीने घेतल्यामुळे कंटाळा येत नाही. थकवा आला तर श्वासन किंवा योगनिद्रा मॅडम घेतात. त्यामुळे शरीरावरचा, मनावरचा सर्व ताण जातो. प्रसन्न वाटते. या क्लास मुळे खूप काही शिकत आहोत.

अशी सुवर्ण संधी आम्हाला मिळवून दिल्याबद्दल मंगल मॅडम तुम्हाला कोटी कोटी धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

अनुराधा मॅडमचे खूप छान मार्गदर्शन मिळत आहे त्यांचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

गुप मधील सर्वांचे धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏





2)नाव: सुप्रिया अच्युत नांदुर्डीकर
जिल्हा: पुणे
मॅबरशीप नंबर:307



झालेले फायदे: अनुराधा इंगळे मॅडमनी योगा खूप सोप्या पद्धतीने करून घेतला सूक्ष्म हालचाली करून घेतल्यामुळे शरीराची लवचिकता वाढली

शारिरीक: अनुराधा मॅडमनी मला माझ्या पायाच्या वेदनेला अनुसरून योगाचे प्रकार करून घेतले. पायातील वेदना कमी झाल्या. योगा करताना पायातील वेदना जाणवल्या नाहीत.

कामाची क्षमता: योगा केल्यानंतर दिवसभरात फ्रेश वाटते ऊर्जा जाणवते.

वजन: वजन एक किलो कमी झाले.

लवचिकता: सूर्यनमस्कार अतिशय बारकाईने शिकवल्यामुळे आता एकावेळी आठ ते दहा सूर्यनमस्कार घालता येतात.

दुखणे: उजव्या पायात कमरेपासून ज्या वेदना होत होत्या त्या कमी झाल्या आहेत त्याचबरोबर मुंग्या येणे देखील कमी झाला आहे.

मानसिक: योगा केल्यानंतर शांत वाटते अनुराधा मॅडमनी योगनिद्रा करून घेतल्यामुळे खूप शांत वाटले. हा कोर्स आयोजित केल्याबद्दल मंगल मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद अनुराधा

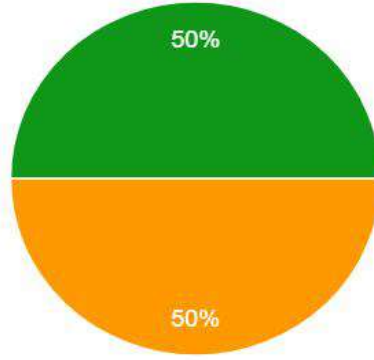
मॅडमनी हा कोर्स खूप छान पद्धतीने शिकवला त्याबद्दल खूप खूप धन्यवाद! 🙏🙏





हा कार्यक्रम कसा वाटला?

4 responses



- नाही आवडला
- ठीक होता
- छान होता
- अप्रतिम होता

योग शिक्षक सौ. अनुराधा इंगळे नीता यांचे सर्वात जास्त काय आवडले ?

4 responses

त्यांचे बोलणे खूप शांत, संयमी आहे. क्लास घेण्याची पध्दत सोपी आहे.

प्रत्येक व्यक्तीला जरूरी प्रमाणे मार्गदर्शन सहज सोप्या भाषेत समजावून सांगण्याची पध्दत आवडली.

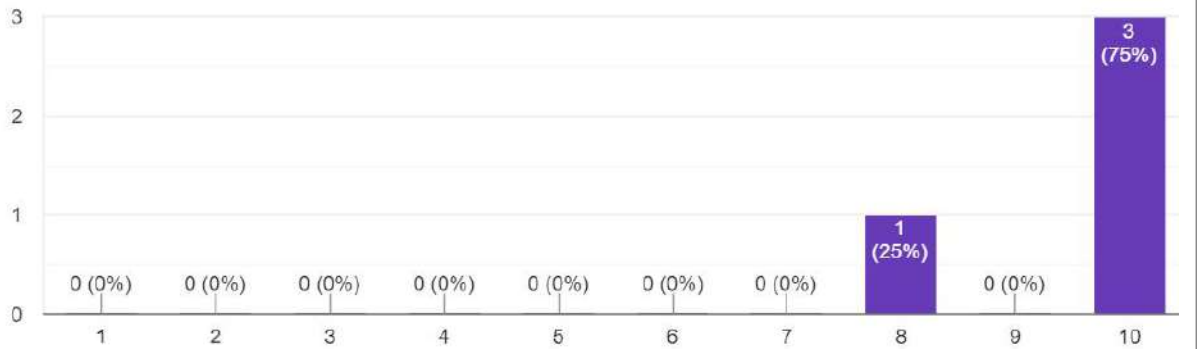
त्या सर्वांकडे जातीने लक्ष देत होत्या.

अनुराधा मॅडमनी अगदी बारीक सूचना देऊन सगळे योगाचे प्रकार चांगल्या पध्दतीने करून घेतले त्यामुळे आत्मविश्वास वाढला

सर्व दृष्टीने या कार्यक्रमाला १० पैकी किती मार्क्स द्याल?

Copy

4 responses





2) Chaitra Pournima Dhyan
Conducted by Sulakshana Dhamorikar
Date: May 2023
Time-6.00am-7.00am

2.1) कोर्स शिक्षक-सौ. अनुराधा इंगळे, सातारा



2.2) कोर्स लॉजिस्टिक: सौ. सुलक्षणा सुहास धामोरीकर, नागपूर

2.3) सहभागी साधक



Participant Name	Mute	Video	Chat
Dr. Mangal Dhend (me)	🔇	📹	💬
(20)Sulakshana... (Host)	🔇	📹	💬
134 Swati Sawant	🔇	📹	💬
177 MRS.PUSHPA RA...	🔇	📹	💬
4N 432.Savita Nikam	🔇	📹	💬
528 Manju Bagade	🔇	📹	💬
58 Anjali Ashok Und...	🔇	📹	💬
C :41विमल भोर	🔇	📹	💬
C 18 Nutan Pawar	🔇	📹	💬
CP C154 Poonam Burle	🔇	📹	💬
CS C23 Shraddha Kadam	🔇	📹	💬
J c50 Jaymala Bhalekar	🔇	📹	💬
DM Deepa Mahajan	🔇	📹	💬
N Nileema Dhend	🔇	📹	💬
NK Nilima Kanode	🔇	📹	💬






3) सात दिवसांचा फेस व नेत्र योग

Date- ९-१५ एप्रिल २०२३

Time-8.15pm-9.15pm



NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

विहंगम फेस व नेत्र योगा कोर्स

निर्मळ मन झळकते निरोगी डोळ्यात,
आनंदी मन दिसते निरोगी चेहऱ्यात
फेस आणि नेत्र योगा वाढवेल सौंदर्य आपल्यात!!!




दिनांक : ९ - १५ एप्रिल २०२३ वेळ: संध्याकाळी ८:१५ ते ९:१५
Registration Link : <http://forms.gle/CazynLpCy3noSpPu8>

चेहऱ्याचे खुलवायचे का सौंदर्य?
वांग किंवा डोळ्याखाली काळी वर्तुळे आहेत का तुम्हाला ?
चेहऱ्याचे आहेत काही प्रॉब्लेम ?
डबल चीन/हनुवटी आहे का तुमची?
चेहऱ्यावरचा ग्लो वाढवायचा आहे का?
कंप्यूटर आणि मोबाइलमुळे डोळ्यांवर ताण येतो आहे ?
डोळे कोरडे पडतात ?
उन्हात डोळ्यांना त्रास होतो ?

नेत्र योगा फायदे :
▪ दृष्टी सुधारते
▪ डोळ्यांचे सौंदर्य खुलते
▪ चष्म्याचा नंबर कमी होतो
▪ डोळ्याचा थकवा कमी होतो
▪ डोळ्यांचा कोरडेपणा निघून जातो

संपर्क : डॉ. मंगल
9420696493

वक्ता : डॉ. विजया ऋषिकेश कदम
BHMS , YCB level ३,
Certified Yoga Teacher,
Nutritionist



3.१) कोर्स शिक्षक- डॉ. विजया ऋषिकेश कदम, सातारा



3.२) या कोर्सची उद्दिष्टे अशी होती -

- 1) चेहर्यावरील वांग, डाग, खड्डे, पिंपल्स, सुरकुत्या कमी करणे
- 2) डोळ्याखालील काही वर्तुळे, सुज कमी करणे
- 3) डबल चिन कमी करणे
- 4) त्वचा टवटवीत, रसरशीत, घट्ट, मुलायम तजेलदार, तेजस्वी करणे
- 5) डोळ्याच्या तक्रारी कमी करणे
- 6) चष्म्याचा नंबर कमी करणे

3.३) सहभागी साधक

खालील सहा साधकांनी हा कोर्स पूर्ण केला.





१) सौ. अनुराधा पुरंदरे, सातारा

२) सौ. पौर्णिमा डोंगरे, नागपूर

३) सौ. सुचेता सहस्त्रबुद्धे, पुणे

४) सौ. सुनीता बाबर-पुणे

५) सौ. तारा जिभकाटे-नागपूर

६) सौ. उषा मेनसे, रायगड



3.४) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

1) <https://youtu.be/WANt-r7aud0>

2) <https://youtu.be/9xwL9HeGJFA>

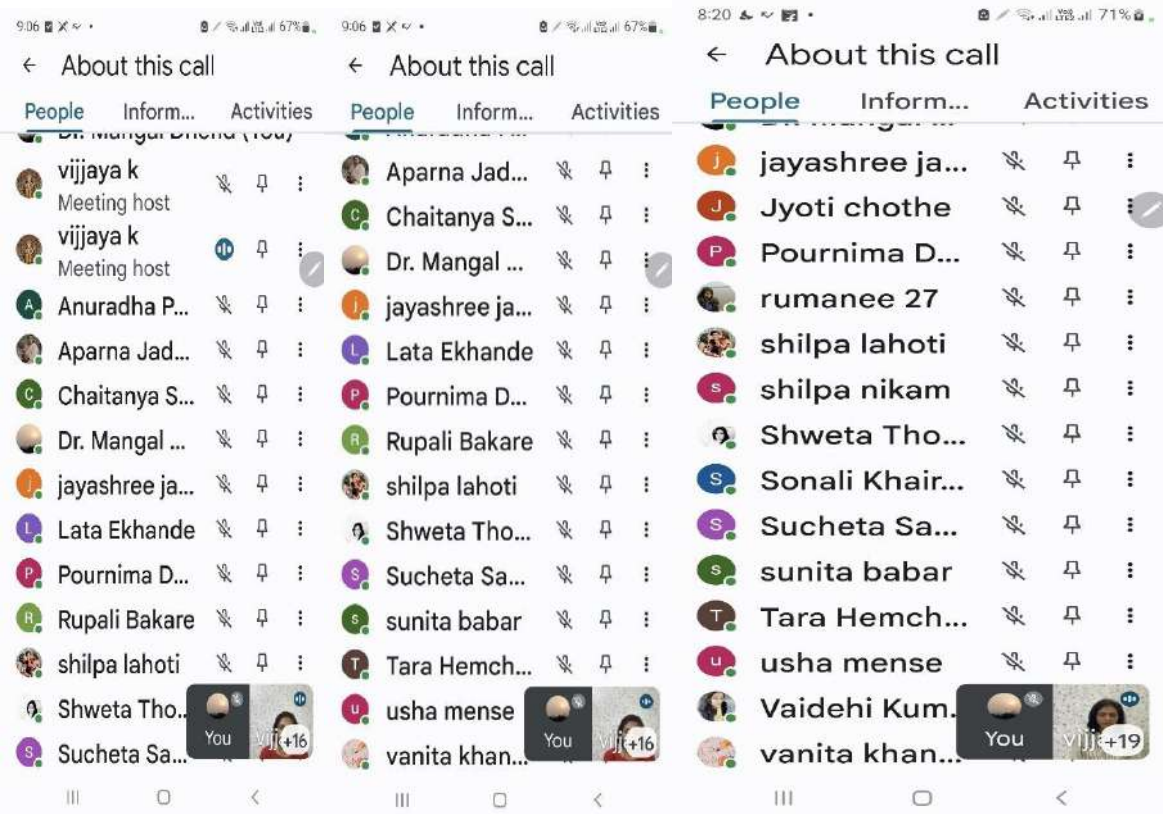
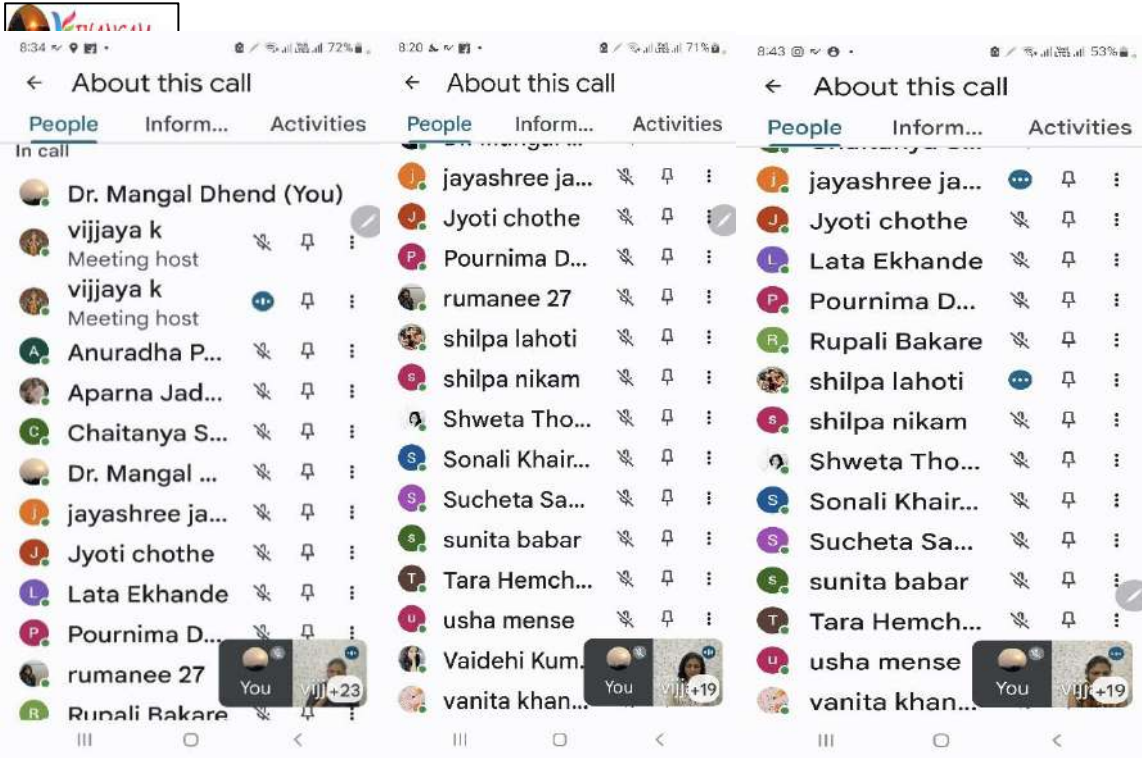
3) <https://youtu.be/YbPTNzK7tJQ>

4) <https://youtu.be/GGHAfxB1Shw>

5) https://youtu.be/LS_rGSgxgLS

3.५) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/झलक





3.६) साधकांचे नमुना अनुभव-

साधकांना खालील प्रमाणे अनुभव आले.

1)साधकाचे नाव: सुनीता बाबर

●विहंगम एनरोलमेंट नंबर: 87

●जिल्हा: पुणे

●किती दिवस कोर्स केला-7 दिवस



कोर्स आधीचा चेहरा

कोर्स नंतरचा चेहरा

●मानसिक फायदे:

मला खूप मानसिक समाधान मिळाले .. मला आत्मिक समाधान पण मिळाले.. आपण चेहरा वेगवेगळ्या सौंदर्यप्रसाधनाने सजवू शकतो परंतु आपण मनातून आनंदी असलो तर त्याचे समाधान चेहऱ्यावरती दिसते याचा अनुभव मी घेतला..

●शारिरीक फायदे: चेहऱ्यावरती खूप आला आहे. चेहरा मऊ टवटवीत झालेला आहे. सुरकुत्या पण थोड्या कमी झालेल्या आहेत. चेहऱ्यावरती घट्टपणा पणा जाणवत आहे.

चेहरा

चेहऱ्यावरती ग्लो वाढला आहे. सुरकुत्या कमी झाला आहे. खूप प्रसन्न वाटत आहे त्यामुळे मी स्वतः स्वतःवर प्रेम करू लागले याचा आनंद वेगळा आहे..

नेत्र

माझ्या डोळ्याखाली थोडीशी सूज होती ती कमी झाली आहे..

●इतर काही:

फेस योगा केल्यामुळे चेहऱ्यावरचा आनंद आणि मनाचा आनंद दोन्ही पण वाढले..

●धन्यवाद: मंगल मॅडम विजया मॅडम यांचे मनापासून खूप खूप धन्यवाद!

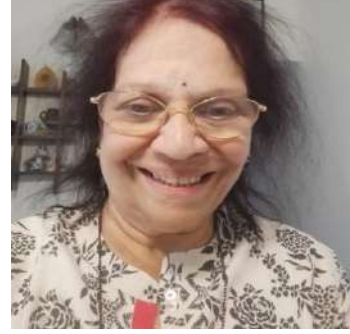


2)नाव-सुचेता सहस्रबुध्दे

नं-C-60

जिल्हा-पुणे

कोर्स ७ दिवस केला



कोर्स आधीचा चेहरा

कोर्स नंतरचा चेहरा

मानसिक फायदे- प्रसन्न वाटत आहे. आत्मविश्वास वाढला. आत्मिक समाधान लाभले..प्रयत्न केले आणि योग्य मार्गदर्शन मिळाले तर काहीच अशक्य नाही, असा विश्वास वाटत आहे.

शारिरीक फायदे- खूप छान व उत्साही वाटत आहे.

चेहरा- स्वच्छ सतेज चमकदार मऊ मुलायम झाला आहे. ग्लो वाढला. सुरकुत्या आठ्या दिसत नाहीत. डोळ्याखालील काळी वर्तुळे आता दिसत नाहीत. चेहरा आनंदी दिसू लागला आहे.

नेत्र- थकवा गेला आहे. काळी वर्तुळे दिसत नाहीत. वाचताना किंवा टी.व्ही. बघताना ताण आता जाणवत नाही.

फेस आणि नेत्र योगा करण्याचा निर्णय अगदी योग्य आहे.

मंगल मॅडम, विजया मॅडम मनापासून धन्यवाद. 🙏🙏 You have changed my life. 🙏



3)साधकाचे नाव: अनुराधा पुरंदरे

● विहंगम एनरोलमेंट नंबर: 02

● जिल्हा: पुणे

● किती दिवस कोर्स केला: 7 दिवस



कोर्स आधीचा चेहरा

कोर्स नंतरचा चेहरा

● **मानसिक फायदे:** मन उल्हासित व आनंदी वाटत आहे. स्वतःसाठी चांगले नवीन शिकलो त्यामुळे समाधान मिळाले.

● **शारिरीक फायदे:**

चेहरा : त्वचा fresh दिसत आहे. त्वचेचा पोत सुधारला आहे. वांग light झाले आहे. Moisture तसेच खोबरेल तेल वापरले त्यामुळे त्वचा soft झाली आहे. वेगवेगळे Face yoga techniques, face मसाज, foot मसाज मुळे blood circulation त्वचा चांगली झाली आहे.

नेत्र : डोळ्यांचे व्यायाम छान करून घेतले. त्राटक क्रिया मुळे डोळे स्वच्छ झाले.

● **इतर काही:** विजया मॅडम कोर्स मनापासून घेतला. वेगवेगळे उपाय म्हणजे केळ, मध लेप, बटाटा, गाजर लेप, तसेच तमालपत्र रात्री पाण्यात भिजत टाकून सकाळी काढा करून प्यायला सांगितले. काही acupressure points सांगितले. टोमॅटो, कलिंगड ज्यूस cubes करून चेहऱ्यावर लावायला सांगितले.

कोर्स संपू नये असे वाटत होते. अभिप्राय द्यायला उशीर झाला त्यामुळे क्षमस्व ॐ ● धन्यवाद:

विजया मॅडम धन्यवाद ॐ मंगल मॅडमना धन्यवाद ॐ





४) साधकाचे नाव: तारा जिभकाटे

जिल्हा नागपूर

मेंबरशिप नंबर 133



मानसिक फायदे:-



मन अगदी आनंदी व उत्साही प्रफुल्लित असले तरच आपण आपल्या चेहऱ्यावरील तेज ग्लो आणि शकतो तर हे ह्या नेत्रा व फेस योगामुळे मुळेच हे साकार झाले साध्य झाले आहेत *मनाची शांतता मिळाली आहे* त्यामुळे पूर्ण कायाकल्प स्किन वरचा जो ताण तणाव आहे तो गेला व रिलॅक्सेशन मिळाले *आणि योगनिद्रा ,हेड हेअर मसाज, व फेस मसाज, मुळे पूर्ण मानसिक खूप फायदे झालेत *झोप छान येत आहे* दिवसभर खूप फ्रेश वाटत आहे*



शारीरिक फायदे:-



चेहऱ्यावरचा ताण गेल्यामुळे पूर्ण चेहरा ग्लो करत आहे कारण विजया मॅडमने मसाज करताना खूप छान स्टेप केल्यामुळे आणि सांगितल्यामुळे समजून आणि करून घेतल्यामुळे पूर्ण प्रेशर पॉइंटवर वर्क झाले आहेत *स्किन उजळली ,रिंकल्स कमी झाले, स्किन टाई झाली* वांग व दा धब्बे गेले डोळ्याखालचे डार्क सर्कल कमी कमी होत आहे *पूर्ण चेहरा खूप रिलॅक्स वाटतो आहे *glow, साईज, आकार, टेक्स्चर, घट्टपणा ,कलर, या मधले अतोनात बदल झाले आहेत*



नेत्र:- डोळे जे आधी जळजळ व्हायची डोळे लाल व्हायचे ते या नेत्रयोगामुळे अगदी खूप फायदा झाला आहे डोळ्याच्या व्यायामामुळे डोळे खूप फ्रेश वाटत आहे * जो मलूलपणा होता तो पण गेला आहे* डोळ्यांचा थकवा निस्तेचपणा ठीक झाला, डोळ्यांच्या खाली व वरती स्किन लूज झाली होती ती छान झाली *म्हणून हे सर्व फेस योगा व नेत्रयोगा आपण रोज करूयात तर आपली पूर्ण कायाकल्प कांती खूप छान राहण्यास मदत होणार आहे*



इतर :-विजया मॅडमनी खूप छान शंकांचे समाधानकारक उत्तर दिले व समजावून सांगितले सर्वांना व मन लावून शिकवले आहे *आम्हा सर्वांना साधकांना खूप आवड निर्माण झाली* व कॉन्फिडन्स त्यांनी आमचा वाढवला आहे *सर्वांचा आणि मी आपण पण काळजी आपण स्वतःची काळजी घेतली आणि स्वतःच्या शरीराची तर आपण पण सुंदर दिसू शकतो आणि दिसतो व अशी आवड निर्माण केली.

4) एक महिन्याचा प्राणायाम, दीर्घ श्वसन, ओंकार साधना कोर्स ११ एप्रिल ते १० मे २०२३ (एक महिना) सकाळी ६.०० ते ७.००



VIHANGAM
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Essays for Body+Mind+Spirit+Energy
NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना

करुनी प्राणायामाचा स्वीकार, होऊ इद्रियांवर स्वार,
परम शक्तीची साथ मिळवून देई नाद ओंकार!!!

दिनांक: 11 एप्रिल - 10 मे २०२३
वेळ: सकाळी- ६.०० ते ७.००

संपर्क-९४२०६९६४९३

साधकांचा अनुभव

- ❖ श्वसन पोटातून होत असल्यामुळे जास्त दीर्घ होत आहे.
- ❖ झोपण्यापूर्वी येणाऱ्या विचारांची संख्या व तीव्रता कमी झाली आहे.
- ❖ झोप कमी झाली आहे तरी हवी तेवढी एनर्जी मिळत आहे. दिवस छान जातो.
- ❖ विचारात स्पष्टता आल्याने, अनावश्यक भावनिक गोष्टी टळतो त्याने मनस्थिती स्थिरच राहते. भौतीचे विचार येताच नाहीत, विचारांची क्लियरिटी वाढली की आत्मविश्वास सुधारतोच.
- ❖ शारीरिक स्वस्थता आणि स्थिरता जाणवते.
- ❖ ओंकार म्हणजे प्रणव साधना हा खूप मोठा धाडसी प्रयत्न हे पूर्व पुण्याईनेच असे योग्य येतात. या निमित्ताने अक्षर ब्रह्माचा अभ्यास होत आहे.



सौ. नीता शहाजी गुजर
योग शिक्षक, योग पंडित



पत्रक डिझाईन - सौ. नूतन पवार
विहंगम पब्लिकेशन हॅड

प्राणायाम व दीर्घश्वसन फायदे

- वजन कमी करण्यास मदत
- सुंदर त्वचा
- पचनशक्ती सुधारते
- नाकाचे विकार दूर होतात.
- फुफ्फुसांचे आजार नाहीसे होतात/होत नाहीत/त्यांची कार्यक्षमता वाढते
- हृदयाचे आजार होत नाहीत/नष्ट होतात.
- मेंदूचे आरोग्य सुधारते
- शरीर शुद्धीकरण होते
- झोपेचे आजार दूर होतात
- ताण तणाव करते दूर होतात

ओंकार फायदे

- ❑ नियमित ओंकार उच्चारणाने शरीरात कंपने निर्माण होतात, या कंपनामुळे शरीरात स्फूर्ती निर्माण होते.
- ❑ थायराईड हार्मोन्स नियंत्रित होतात.
- ❑ मानसिक शांतता मिळते.
- ❑ स्ट्रेस, तणाव, एन्झायमी दूर होते.
- ❑ फुफ्फुसांचे कार्य सुधारते.
- ❑ थकवा दूर होऊन झोप छान लागते.
- ❑ पाठीचा कणा मजबूत होतो. संबंधित आजार दूर होतात.

कोर्स फी फक्त ७००/-

Register - <https://forms.gle/nK5KrMXCii9FnFCM6>

4.१) कोर्स शिक्षक-सौ. नीता गुजर, सातारा



4.२) या कोर्सची उद्दिष्टे अशी होती -

- 1) पोटाचा घेर कमी करणे
- 2) वजन कमी करणे
- 3) BP असल्यास तो कमी करणे
- 4) शुगर असल्यास त्याची रक्तातील पातळी नॉर्मल राखणे
- 5) घेत असलेल्या औषधाचे डोस कमी करणे



- 6) चेहऱा, केस, भूक, दम लागणे, घोरणे कमी करणे
- 7) वाचन दिसणे क्षमता सुधारणे
- 8) रोजच्या श्वसनाच्या वेग कमी करणे
- 9) प्राणायाम क्षमता, झोपेच्या कंडिशन सुधारणे
- 10) मनस्थिती, विचार, भावना सुधारणे



4.3) सहभागी साधक

- 1) चारुशीला कोयलीकर, पुणे
- 2) डॉ. दिपाली रामदवे, सोलापूर
- 3) कल्याणी शेते, पुणे
- 4) लता पिसाळ, मुंबई
- 5) मयुरी माहुरे, माहीम
- 6) मीना शेते, सोलापूर
- 7) नीलिमा कानडे, चंद्रपुर
- 8) सरोजिनी कुरुलकर, सोलापूर
- 9) शारदा कुंभार, पुणे
- 10) पुष्पा सकुंडे, बारामती,
- 11) ओमकार शेते, पुणे
- 12) तारा जीभ काटे, नागपूर
- 13) वैशाली शेखर नलावडे, मुंबई

4.4) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/s-B-dNqJEYw>

<https://youtu.be/W5zWJaUcpgM>

<https://youtu.be/1AUaPU6-e7s>

<https://youtu.be/dFxPssuufk4>

https://youtu.be/ZBFKAo2D_CA

<https://youtu.be/YS8Puadt2ng>

<https://youtu.be/qUKwiaFdrXw>



4.५) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



Congratulations



Best Participant Dr. Deepali Ramdhawe



Smart Participant-Mrs. Pushpa Sakunde





Active Participant Sharda Kumbhar



4. ६) साधकांचे नमुना अनुभव-

साधकांना खालील प्रमाणे अनुभव आले.



1) नाव: सौ पुष्पा राजेंद्र सकुंडे

जिल्हा: सातारा

मेंबरशिप नंबर: 177

रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

आता वेग पहिल्या पेक्षा कमी झाला. मन शांत होत आहे. त्या प्रक्रियेतून बाहेर येऊ वाटत नाही. निर्विचार मन होते. मनाला एक समाधान लाभते आणि आनंद होतो.



ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

आता ओमकार दीर्घ होतो. अगदी तो बॅबी पर्यंत जाणवतो. कंपनी जाणवतात. पूर्ण शरीरभर.... खूप शांतता जाणवते ओमकार नंतर..

झोपेच्या कंडिशन मध्ये काही फरक वाटला का?

हो. झोप अगदी लगेच लागते आणि शांत. पहाटे 4 ल बरोबर जग येते. बिना गजर ची...

मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

ध्यानाने मन...विचार...भावना यात खूपच बदल झालेत. त्यात या श्वसन प्रकार मुळे आणखी स्थिरता आली आहे...विचार positive येतात...आणखी सत मध्ये राहता येते...

Confidence, self-respect/आत्मसन्मान/ भय बदल झाला का?

नक्कीच confident वाढला आहे...जे होणार ते योग्यच असणार आणि आपले भलेच होणार हा विश्वास निर्माण झाला आहे... शरणागत भाव वाढला आहे. स्वतःवर प्रेम करू लागली आहे. हे ध्यानी ने शिकवले आणि या श्वसन प्रकार ने आणखी यात वाढ झाली आहे.

शारिरीक अनुभव:

शरीर दिवसभर हलके जाणवते....stamina वाढला आहे.....जे भाग दुखतात त्यावर लक्ष केंद्रित केले आणि दीर्घ श्वसन केले की तो भाग दुखण्याचा कमी येतो.

इतर काही:



नीता मॅडम खूप भारी आहेत...त्यांची शिकवण्याची पद्धत अतिशय सत्विक आहे. कुठे ही आवाज मोठा नाही...कुठे ही घाई नाही. अगदी हळुवार शिकवणे...तसे online श्वसन प्रकार घेणे सोपे नाही. कारण कोण कसे करते ते म्हणावे असे लक्षात येत नाहीपण त्यांचे निरीक्षण अतिशय सूक्ष्म असते....कोण कसा श्वास घेत आहे...कोणाचा मध्येच अडकत आहे...कोण लगेच सोडत आहे....याचे बारीक निरीक्षण असते त्यांचे... शिकवण्याची तळमळ....आपले पणा...प्रेमाने बोलणे...असे बरेच काही आहे त्यांचात त्यामुळे लोकांना फरक जाणवतात...God bless you mam

धन्यवाद:

धन्यवाद सर्वेसर्वा आदरणीय मंगल मॅडम यांचे मानेल इतके आभार कमी आहेत... असे एकसे बडकर एक कोहिनूर आणतात आणि त्यांचा संनिध्याने अहमीही चमकून जातो. ब्रह्मांडिय ऊर्जा..... आदरणीय मंगल मॅडम..... गुरुवर्य नीता मॅडम तुम्हा सर्वांना अनंत कोटी कृतज्ञता कृतज्ञता कृतज्ञता



2) नाव: डॉ. दीपाली रामदवे
जिल्हा: धाराशिव
मॅबरशिप नंबर:229



रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

कोरोना होऊन गेल्यावर फुफ्फुसाची क्षमता थोडी कमी झाली आहे मला जाणवत होते. Irregular breathing होते. पण आता प्राणायाम व दिर्घ श्वसनामुळे श्वासाचा वेग सारखा व कमी झाला आहे. आता सहज व शांत श्वास घेतला जातो.

ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

ओमकार आता दिर्घ होतो. ओमकार नंतर खूप शांत, प्रसन्न व उत्साही वाटते.

झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

झोप लगेच लागते व सकाळी लवकर जाग येते. कोणत्याही विचारांशिवाय शांत झोप लागते.

मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

मन शांत झाल्यामुळे कोणताही प्रसंग शांततेनी हाताळता येतो. चिडचिड होत नाही. Positive विचार येतात. Negative विचार आले तरी त्यात गुंतून न जाता positive विचारांकडे वळता येते. राग येत नाही आला तरी लगेच शांत होता येते.

Confidence, self-respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

Confidence, self-respect वाढला आहे. स्व ची जानीव झाली आहे.

शारिरीक अनुभव:

दिवसभर उत्साही वाटते. काम करण्याचा Stamina व उत्साह वाढला आहे. प्राणायाम मुळे शरीराचा जडपणा कमी झाला आहे.

इतर काही:





साधकांचा कल बघून व त्यांच्या क्षमतेनुसार हळूहळू शिकवले जाते. नीता मॅडम खूप शांत पणे व आपुलकीने शिकवतात त्याची आधी ची ओळख असल्यासारखे वाटते. त्यांच प्रत्येकाकडे बारीक लक्ष असते.

धन्यवाद:

सर्वप्रथम ब्राह्मणांडीय ऊर्जेला शत शत नमन व धन्यवाद व या ऊर्जेच्या प्रवाहात आम्हाला आणणारया मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद म्हणतात ना शिक्षक जसा तसे विद्यार्थी घडतात. मंगल मॅडम अगदी तशाच आहेत. ज्ञानाचा संध वाहनारा झरा. खूप खूप धन्यवाद मॅडम



3) नाव: ओंकार मारुती शेते

जिल्हा: पुणे

मेंबरशिप नंबर: 51

रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

दीर्घ श्वसनामुळे श्वास घेण्यास कंट्रोल मिळाला आहे. हळूहळू श्वास दोनास चार आणि तीन सहा या प्रमाणात कंट्रोल करण्यास जमला आहे. चारास आठ या प्रमाणात अजूनही काम चालू आहे.

ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: ओमकार आता हळूहळू जास्त वेळ जमायला लागला आहे. दीर्घ श्वसनामुळे 'म'कार वाढण्यास मदत झाली आहे.

झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

झोप गाढ आणि शांत, कुठलेही विचारांशिवाय छान लागते.

मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

चिडचिडेपणा खूप कमी झाला आहे. सैरभैर होणारे विचार मनाशी एकाग्र करून विचार करण्याची प्रवृत्ती वाढली आहे.

Confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हळूहळू मन एकाग्र व्हायला लागले आहे यावरून कॉन्फिडन्स आणि सेल्फ रिस्पेक्ट वाढण्यास नक्कीच मदत होणार आहे.

शारिरीक अनुभव:

दीर्घ शासनाबरोबर प्राणायामचे व्यायाम प्रकारही घेतले जातात त्यामुळे खरोखर खूपच फायदा होतो.

इतर काही:

नीता मॅडम चा खूप शांत संयमी स्वभाव खूपच मनमिळाऊ आहे आणि शिकवण्याची पद्धत ही उत्कृष्ट शांत हळुवार आहे खूप सूक्ष्म निरीक्षण करून त्या शिकवतात.

धन्यवाद:

नीता मॅडम आणि मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद खूप खूप धन्यवाद मॅडम





4)साधकाचे नाव: तारा जिभकाटे

विहंगम एनरोलमेंट नंबर: 133

जिल्हा: नागपूर

रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: -

खूप छान बदल झालेला आहे. जसे की श्वासाला गती व वेग मिळालेला आहे. खोकला व सर्दी असल्यामुळे लेझर सेफ्टम आणि थोट सायनोसाइटिस सर्व काही क्लियर झालं आहे. दीर्घ श्वसन व ओंकार साधनेमुळे लवकरच फायदा मिळालेला आहे. पूर्ण श्वसन नलिका क्लियर झाला आहे. दीर्घ श्वसन क्रिया केल्यामुळे लय मध्ये बदला व वेग वाढलेला आहे. आधी आधी खूप श्वास भरून यायचा आता श्वास खोलवर नाभीपर्यंत खोलवर घेता येतो व सोडता येतो.

ओमकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:-

आधी ओंकार साधना करते वेळी श्वास मध्येच सुटत असे. पण आता दैनंदिन प्रॅक्टिस मुळे लय व रिदम मध्ये घेता येतो. बेबी पर्यंत व सोडता येतो. न सुटता (अवधी दहा सेकंद) च्या पुढे जात आहे*

झोपेच्या कंडिशन मध्ये काही फरक वाटला का?

हो झोपेच्या कंडिशन मध्ये फार बदलाव झाले आहेत. आधी झोपेतून तीन-चार वेळा जाग येत असेल परंतु प्राणायाम व दीर्घ श्वसन आणि ओमकार साधनेच्या प्रभावामुळे अशक्य ते शक्य होत आहे. गाढ झोप येत आहे. सकाळी लवकर उठावेसे वाटते व दिवसभर पण खूप फ्रेश वाटतं वाटत आहे*

मनस्थिती विचार भावना यावर झालेला फरक?

मन एकदम शांत झाले. मन आधी पण शांतच होते *पण आता जास्तच शांत झाले आहे* निरामय, निर्विकार विचार सकारात्मक येतात जरी नकारात्मक विचार त्याला कट कट कसे करावेत ते समजले. इमोशनस आणि फिलिंग किंचित बदलावं करण्याची गरज आहे व ओंकार साधनेच्या प्रभावामुळे ते 100% होणारच असा विश्वास आहे*

सेल्फ रिस्पेक्ट आत्मसन्मान भय बदलले का आणि कॉन्फिडन्स?

मन शांत असले की मनन व चिंतन करण्यास मदत झाली आहे *चेतनाचा स्तर वाढला आहे* खूप प्रमाणात वाढला आहे* भीती आधी वाटत असे पण ते प्रमाण कमी कमी होत आहे* मला स्वतःबद्दल सेल्फ रिस्पेक्ट आहे *म्हणून मी दुसऱ्यांना पण रिस्पेक्ट करू शकते प्रेम देऊ शकते*

शारीरिक अनुभव: -

शरीराला हलकेपणा आलेला आहे* शरीराला चालना मिळाली आहे* आणि फ्लेक्झिबिलिटी आलेली आहे* मन अगदी खूप प्रसन्न व प्रफुल्लित वाटत आहे *दीर्घ ओमकार साधनेमुळे शरीर मन बुद्धी चेतना खूप प्रमाणात खूप काही बदलाव झाले* नेहमी मन शांतपणा प्रसन्न राहते असे जाणवत आहे*

इतर काही: -

डॉक्टर मंगल मॅडम व नीता मॅडमला कोटी कोटी आभार आत्मवंदन तुम्ही आम्हाला खूप काही मिळवून दिल त्याबद्दल फार फार तुमचे धन्यवाद आणि नीता मॅडम खूप छान मन लावून शिकवतात. प्रश्नाची उत्तरे पण समाधानकारक देतात. खूप खूप छान वाटत आहे त्यामुळे कोर्स वर्ग करण्यासाठी खूप छान आमची रुची वाढलेली आहे सर्व इच्छांची पूर्ती होत आहे. वर्ग सुरू होण्यापूर्वी



वहीमध्ये संकल्प लिहून ठेवलेत तेही पूर्ण होत आहे आणि काही फार झाली पण आहेत धन्यवाद धन्यवाद ग्रॅटीट्यूड डॉक्टर मंगल मॅडमला आणि नीता मॅडमला आत्मवंदन कोटी कोटी प्रणाम सर्व ग्रुप साधकांना आत्मवंदन

5) साधकाचे नाव: निलिमा कानोडे



विहंगम एनरोलमेंट नंबर: C.280

जिल्हा: चंद्रपूर

रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:-

श्वसना मध्ये छान बदल झाला आहे फुफ्फुस ची क्षमता वाढली आहे दिर्घ श्वसन छान होतं आहे हलके पणा जाणवतं आहे. चालतांना श्वास भरून येत होता तो पुर्णपणे कमी झाला आहे

ओमकार म्हणण्याचा कालावधीत बदल: -

ओमकार म्हणतांना अ उ म चा उच्चार घेऊन ओम म्हणण्यात सहजता आली आहे. एकाग्रता वाढली आहे . रिदम मध्ये श्वास घेता येतो बॅबी पर्यंत व सोडता येतो (अवधी दहा सेकंद) च्या पुढे जात आहे. झोपेच्या कंडीशन मध्ये काही फरक वाटला का?

झोप छान शांत गाढ लागत आहे. सकाळी उठल्यावर व दिवसभर फ्रेश वाटतं आहे.

मनस्थिती विचार भावना यावर झालेला फरक?

मनाची शांतता वाढली निर्विकार विचार व सकारात्मक विचार येतात. नकारात्मक विचार आले तरी कट कसे करावे हे कळत इमोशनस आणि फिलिंग बदलाव करण्याची गरज आहे. ओमकार साधना मुळे पुर्णपणे होणारं असा विश्वास आहे.

सेल्फ रइस्पेक्ट आत्मसन्मान भय बदलले का आणि कॉन्फिडन्स?

मन शांत असले की मनन करण्यास मदत झाली चएतनएचआ स्तर वाढला भीती वाटत होती त्याचे प्रमाण कमी झाले. मला स्वतः बदल सेल्फ रिस्पेक्ट आहे मी स्वतःला प्रेम करते व दुसऱ्यांना प्रेम करते.

शारीरिक अनुभव:-

शरीर ला हलकेपणा आला आहे शरीराला लवचिक आलेली आहे.मन शांत व प्रसन्न वाटत आहे ओमकार साधना मुळे खूप प्रमाणात बदल झाले असे जाणवत आहे.

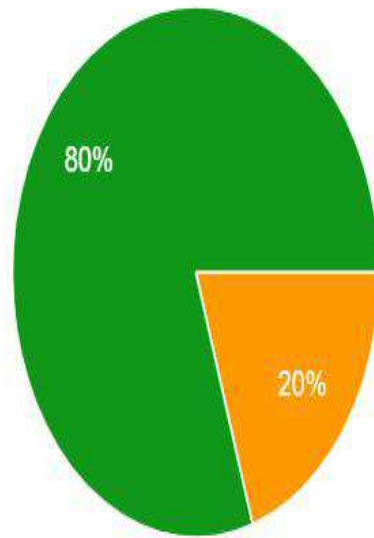
इतर काही: - डॉक्टर मंगल मॅडम व नीता मॅडम कोटी कोटी आत्मवंदन आम्हाला खूप प्रेमाने सगळे छान मार्गदर्शन करता. तुमचे खूप खूप आभार धन्यवाद सर्व ग्रुप साधकांना आत्मवंदन



4.7) साधकांचा फीडबॅक

हा कार्यक्रम कसा वाटला?

10 responses

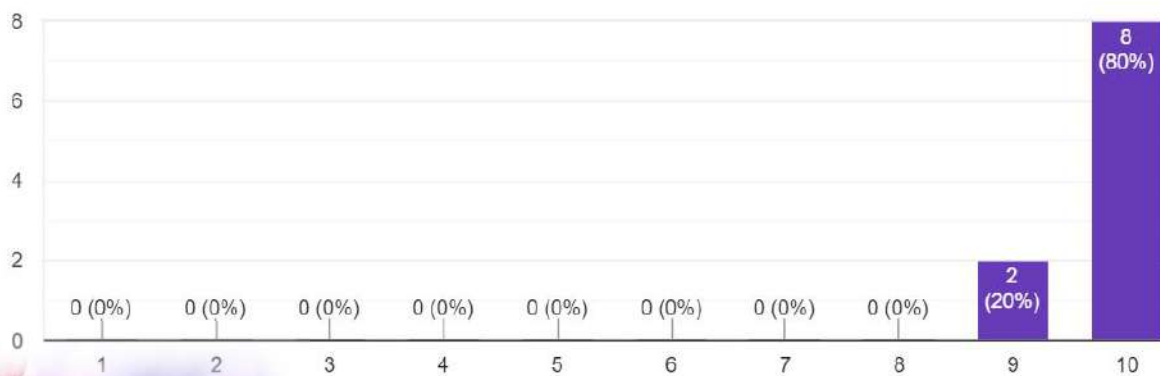


- नाही आवडला
- ठीक होता
- छान होता
- अप्रतिम होता

सर्व दृष्टीने या कार्यक्रमाला १० पैकी किती मार्क्स द्याल?

Copy

10 responses





योग शिक्षक सौ. नीता गुजर यांचे सर्वात जास्त काय आवडले ?

10 responses

सौ. नीता मॅडम ची शिकविण्याची टेक्नीक खूप छान आहे कुठल्याही शंकेची निरशण प्रेमाने व आपुलकीने करतात. घाई करत नाही छान समजावून सांगतात. सगळ्या प्रार्थना खूप गोड आवाजात म्हणतात त्या हृदया पर्यंत पोहचतात खूप मनापासून धन्यवाद

त्यांचे निरीक्षण खूप बारीक आहे....सांगण्याची तळमळ.....सर्वांना आले पाहिजे असा थोडा हट्ट आणि तो प्रेमाने करून ही घेतात...खूप छान घेतात वर्ग

सर्वांना कळेल असे समजून सांगण्याची पद्धत,
प्रार्थनेत गोड आवाज,

नीता मॅडमची सर्वांना समजून सांगण्याची पद्धत ही खूपच छान आहे त्या स्वतः योगशिक्षक असल्या तरी डाऊन टू अर्थ आहेत तसेच घेत असलेले व्यायाम प्रकार पण खूपच उपयोगी आहेत योगासनांमध्ये तर अप्रतिमच...

सर्वांचे प्रोत्साहन करण्याचे त्यांचे वर्तन फार आवडले

साधकांचा कल बघून व त्यांच्या क्षमतेनुसार हळूहळू शिकवले जाते. नीता मॅडम खूप शांत पणे व आपुलकीने शिकवतात त्याची आची ओळख असल्यासारखे वाटते. त्यांच प्रत्येकाकडे बारीक लक्ष असते.

● धन्यवाद:

सर्वप्रथम ब्राह्मणांडीय ऊर्जेला शत शत नमन व धन्यवाद व या ऊर्जेच्या प्रवाहात आम्हाला आणणारया मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏 म्हणतात ना शिक्षक जसा तसे विद्यार्थी घडतात. मंगल मॅडम अगदी तशाच आहेत ज्ञानाचा संध वाहनारा झरा. खूप खूप धन्यवाद मॅडम 🙏🙏🙏🙏.

Teaching method

🌸 नीता गुजर मॅडम यांचे मन लावून शिकवणे *शंकाचे समाधानकारक उत्तर देणे* सर्वकाही इन्स्ट्रक्शन काळजीपूर्वक काय ठीव आहे फायदेशीर आहे व काय आपल्या शरीराच्या गरजा नुसार काय करावे व काय करू नये खूप छान सांगणे* सर्वांकडे शिकवता निरीक्षण करणे *कोण कसं काय करतात ते बघून कोणी चुकीचं करू नये आणि केलं तर त्यांना मार्गदर्शन करणे *हे मला खूप आवडले 🙏🙏

Pratekakade laksha dene

मॅम चा आवाज, प्रत्येक नवीन गोष्ट समजावून सांगण्याची त्यांची पद्धत, साधकाच्या प्रत्येक शंकेचे योग्य निरसन, साधकाला योग्य मिळालेल्या रिझल्ट चे कौतुक करणे, शांतपणे ऐकून घेण्याची कला, आपल्याकडील अमूल्य असे ज्ञान काहीही राखून न ठेवता योग्य मार्गाने देण्याची धडपड .



तुमचे कोणते प्रॉब्लेम कमी झाले? अजून काय फायदा झाला ?

9 responses

ओंकार साधने मुळे एकाग्रता वाढली मनाची शांतता वाढली पोटाचा घेर कमी झाला. खाली मांडी घालून बसणे बराच वेळ शक्य झाले आसना मुळे शरीर हलके वाटले .कफाचा त्रास कमी झाले दम लागणे कमी झाले फुफ्फुस मोकळी झाली खूप छान फायदा झाला

दिर्घ श्वासन होत आहे गळ्यावरती सूज होती ती कमी झाली आहे....शांत आणि समाधानी वाटत आहे ध्यान त्यामुळे खूप छान होत आहे कालावधी वाटत आहे बसण्याचा

कंबर पाठ दुखणे थांबले,केस गळणे थांबले,एकाग्रता वाढली,

चिडचिडेपणा कमी झाला. डोळ्यांवर खूप ताण आला होता तोही कमी झाला. पाठ दुखी पण बऱ्याच प्रमाणात कमी झाली तसेच सर्दीची लक्षणे जाणवत होती ती पण कमी झाली.

शारीरिक मानसिक तनाव कमी होण्यास खूप मदत झाली. फूफुसाचे श्वसन क्रिया वाढली आहे. शांत राहण्यास फार प्राप्ति हेतु साध्य झाले.

कोरोना होऊन गेल्यावर फुफ्फुसाची क्षमता थोडी कमी झाली आहे मला जाणवत होते. Irregular breathing होते. पण आता प्राणायाम व दिर्घ श्वसनाने श्वासाचा वेग सारखा व कमी झाला आहे. आता सहज व शांत श्वास घेतला जातो.

तुमचे कोणते प्रॉब्लेम कमी झाले? अजून काय फायदा झाला ?

9 responses

आमकार आता दध हाता. आमकार नंतर खूप शांत, प्रसन्न व उत्साह वाटत.

● झोप लगेच लागते व सकाळी लवकर जाग येते. कोणत्याही विचारांशिवाय शांत झोप लागते.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

मन शांत झाल्यामुळे कोणताही प्रसंग शांततेनी हाताळता येतो. चिडचिड होत नाही. Positive विचार येतात. Negative विचार अतरी त्यात गुंतून न जाता positive विचारांकडे वळता येते. राग येत नाही आला तरी लगेच शांत होता येते.

● confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? Confidence, self-respect वाढला आहे. स्व ची जानीव झाली आहे.

● शारीरिक अनुभव:दिवसभर उत्साही वाटते. काम करण्याचा Stamina व उत्साह वाढला आहे. प्राणायाम मुळे शरीराचा जडपण कमी झाला आहे

मॅडम दीर्घ शासन व ओंकार साधनेच्या वर्ग अटेंड केल्यामुळे तेव्हापासूनचे फायदे टॉन्सिल आयटिस खोकला सर्दी सायनासाइटिस आधी खूप असायचं पण आता झालं तरी जास्त त्रास नाही होत आणि दोन तीन चार दिवसातच लवकर आराम पडला आहे

✿ श्वसनलिका क्लिअर झाल्यामुळे श्वासाची गतीला वेग मिळाला संत श्वसन घेण्यात जमले श्वास लय वरी दम मध्ये घेतला व सोडल जातो खूप रिलॅक्सेशन मिळाले

(B) Lungs कॅपॅसिटी वाढली खोकला सर्दी झाल्यानंतर लवकरच बरा झाला duration कमी झाले कफ निघायला मदत झाली

(c) नीता मॅडमच्या घेतलेल्या टेक्निकस मुळे खूप फायदे झालेत शारीरिक व मानसिक स्तरावर दीर्घ श्वसन व ओंकार साधनेने and योग आसने केल्याने इंटरनल ऑर्गन खूप स्ट्रॉंग झालीत असे जाणवत आहे त्यामुळे एनर्जी वाढली व खूप फ्रेश फील होत आहे संपूर्ण शरीर जसे खूप रिलॅक्स वाटत आहे

Thakwa janvat hota te kami zale swasamadhe farak zala

Negative विचार कमी झाले, स्वतःमध्ये आत्मविश्वास वाढू लागला आहे, दिवसभरातली एनर्जी वाढू लागलीय, उत्साही आणि आनंदी वाटत आहे. श्वासाची गती तसेच त्यावर योग्य नियंत्रण येऊ लागले आहे.

5) Blended Meditation by Sulakshana Dhamorikar

दिनांक : 1-7 मे २०२३
वेळ : 6.15am ते ६.45am

विहंगम ब्लेंडेड ध्यान

आयोजक

विद्यार्थ्यांसाठी अतिशय फायदेशीर



**करा आपला आपला मेंदू तल्लख, शरीर
भरभक्कम व जीवन सुलभ**

आमचे अतिशय शीघ्र परिणामकारक ब्लेंडेड ध्यान- ७ दिवस
लागोपाठ करून !

१-७ मे २०२३

वेळ: सकाळी ६.१५ ते ६.४५

मोफत



कार्यक्रमाची निक विहंगम कम्युनिटी ग्रुपवर टाकली जाईल. आताच तो ग्रुप जॉईन करा.

डॉ. मंगल हेमंत धेंड
आंतरदेशीय इंजीनीरिंग एज्युकटेर (ऑस्ट्रिया),
फेलो (लीडरशिप, अमेरिका),
पी. एच. डी. (इलेक्ट्रिकल इंजिनरींग)
अंतर्देशीय व्यावसायिक व समवयस्क प्रमाणित प्रशिक्षक (अमेरिका),
संस्थापक सचिव, विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन

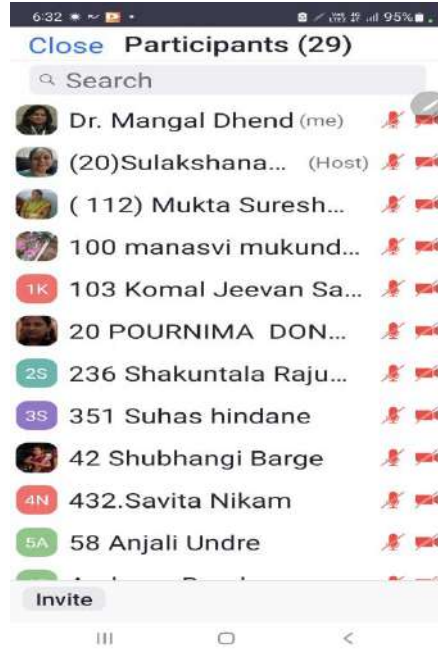
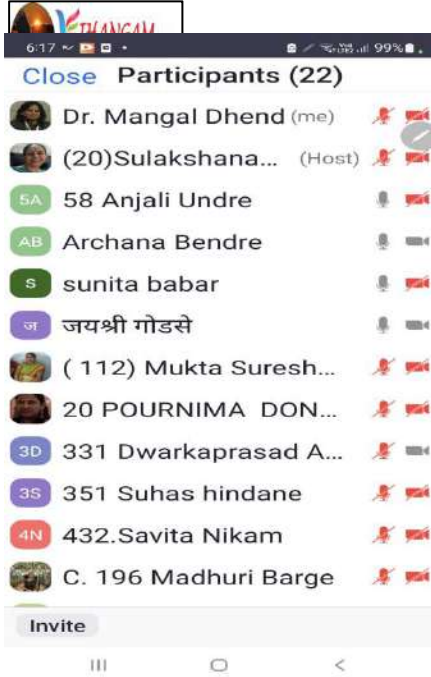
लॉजिस्टिक
सौ. सुलक्षणा सुहास धामोरीकर
समन्वयक विहंगम, नागपूर जिल्हा
संपर्क- 7276104814

5.1) कोर्स शिक्षक-डॉ. मंगल हेमंत धेंड

5.2) कोर्स शिक्षक-सौ. सुलक्षणा सुहास धामोरीकर

5.3) सहभागी साधक





5.8) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/Job3zuaxyFg>

<https://youtu.be/qyaJsBznnMg>

<https://youtu.be/Z7yJUeUymhY>

<https://youtu.be/kyB5V1sYXw4>



5.५) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





5.६) साधकांचे नमुना अनुभव-

तुम्हाला ब्लेंडेड ध्यानाचे काय फायदे झाले?

23 responses

विचार कमी आल्या मुळे ध्यान चांगले लागते.आत्मविश्वास वाढतो.भिती कमी झाली.मेंदू पर्यंत vibration जातात.

खूप फायदे झाले. निसर्गाशी कनेक्ट होतो. शारीरिक बदल पुष्कळ झाले. शरीर हलके वाटते. आहे त्याचबरोबर खूप छान शांत आनंदी असं वाटत आहे. मन एकदम वरच्या लेव्हलला गेल्यासारखे वाटत ब्लेंडेड ध्यान. टाळूला जी टेकवल्यामुळे जरा हायर लेवल ला गेल्यासारखं वाटतं आणि शांत वाटतं डीप ध्यान होतं.

ध्यान चांगले लागते

मन शांत झाले आणि दिवसभर फ्रेश वाटले.
विचार येणे बंद झाले..

मन शांत झाले. दिवसभर फ्रेश वाटते
विचार येणे कमी झाले..

Positive Thinking Energetic

मन शांत झाले. काल मोगरायचाया फुलांचा सुगंध आला.

तुम्हाला ब्लेंडेड ध्यानाचे काय फायदे झाले?

23 responses

दिवसभर फ्रेश वाटल थकवा जानवला नाही

मन शांत झाले आणि विचारांमध्ये अंतर पडायला मदत झाली ध्यान
छान लागले ब्लेंडेड ध्यान करताना मन भटकणे बंद झाले

Mam Always Anapansati dhyana nanter blended dhyana pa karatye | Like too much 🙏

ब्लेंडेड ध्यान नेहमीच करते पण ग्रुप मध्ये केल्यामुळे अधिक ऊर्जा मिळते.

ध्यानाची उजळणी झाली,श्वासावर जास्त लक्ष केंद्रीत करता येऊ लागले

हो .खुप छान झाले ध्यान.

हो

Concentration

Got peace



मनाची एकाग्रता खूप वाढले मन शांत झाले

मन शांत झाले

जुन्नर पोलीस स्टेशन चा चोरीच्या पुण्यातील 19 तोळे सोने जप्त केले. शेतातील 200 किलो धना दोन लाख 61 हजार रुपयाला विकला. पतीकडून कॅश स्वरूपात गिफ्ट मिळाले विथ लेटर. मुलांकडून खूप सारी प्रोग्रेस आणि प्रेम. दान देण्याची ताकद आटोमॅटिक वाढली

झोप शांत लागते पित्ताचा त्रास कमी झाला निर्णय क्षमता वाढली कोणत्या गोष्टी वर लक्ष केंद्रित करावे ते उमजले.

ध्यान छान लागले

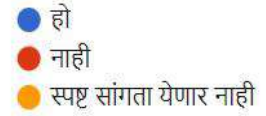
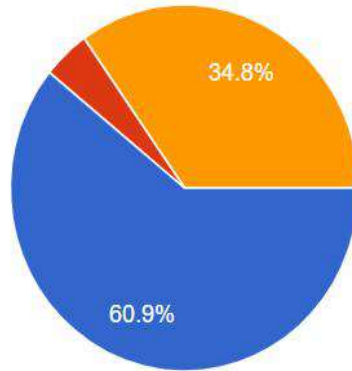
Maza mansik tras Kami houn zop Chan lagte

ध्यान छान लागते.

तसं नाही मार्क केलं

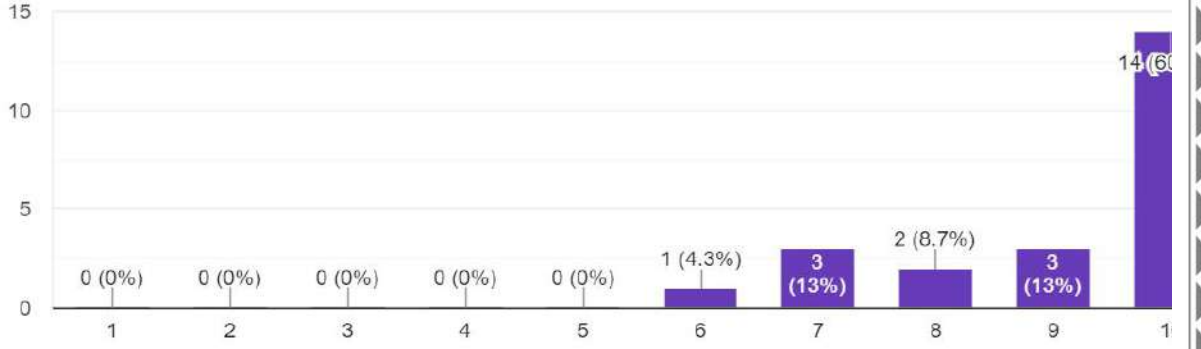
आना पण सती ध्याना पेक्षा ब्लेंडेड ध्याना हे जास्त फायद्याचे वाटले का ?

23 responses



सर्व दृष्टीने या कार्यक्रमाला १० पैकी किती मार्क्स द्याल?

23 responses



हा कार्यक्रम भविष्यात अजून चांगला होण्यासाठी काय सुधारणा करायला हव्यात?

22 responses

रोज हे ध्यान झाले पाहिजे.

संकल्प आणि affirmations देऊ शकतो.

काही नाही

आता सध्याचे नियोजन केले आहे ते खूपच चांगले आहे
यापेक्षा यापेक्षा अजून चांगले काही मला तरी सुचत नाही

आता आता सध्या जे आहे ते उत्तम आहे
अजून चांगले मला सुचत नाही
खूप खूपच छान नियोजन आहे

May be some information before starting dhyan

Thik आहे.

मॅडम तमचा आवाज मधन मधन यायला हवा

हा कार्यक्रम भविष्यात अजून चांगला होण्यासाठी काय सुधारणा करायला हव्यात?

22 responses

All is good

असेच सत सत दिवसांचे आयोजन करावे.

छान आहे. काही नको.

टाईम थोडा वाढवला तर.

नाही

Continuity

Group meditation to be continued for group energy.

कार्यक्रम छान होता ..



6) बुद्धपौर्णिमा २०२३ ध्यान साधना” कार्यक्रम Date- ५ मे 2023 Time-9.00pm-2.00pm



चला बुद्धपौर्णिमेला तरी
निसर्गाच्या सानिध्यात जाऊयात!
बुध्दाने जगाला दिलेला
ध्यानाचा मंत्र' जोपासूयात!
ध्यान धारणा शिकूयात आणि शिकवूयात!
यातूनच सर्वांगिण प्रगती साधूयात!
आणि जिवनाचा खरा उद्देश साकारूयात!
हाच सुवर्ण संदेश पुढिल पिढीत रूजवूयात!

५ मे बुद्धपौर्णिमा २०२३ निमित्ताने विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन सर्वांना आमंत्रित करित आहे सुदर्शन पिरॅमिडच्या दिव्य ऊर्जेच्या सानिध्यात “ध्यान साधना” कार्यक्रमास !!!

आयोजक



वक्त्या

डॉ. मंगल हेमंत धेंड

ग्लोबल होलिस्टिक व अध्यात्मिक प्रशिक्षक
संस्थापक व संचालक, सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज
संस्थापक सचिव, विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन

दिनांक: ५ मे बुद्धपौर्णिमा २०२३

वेळ: सकाळी ९.०० am ते २.०० pm

- 1) 9.00-आगमन, चहा
- 2) 9.30.-10.30- ध्यान, सुदर्शन पिरॅमिडचे शास्त्र व उपयोग
- 3) 10.30- 11.00 आमच्या नुकत्याच झालेल्या कोर्ससंस्थे सर्टिफिकेट वाटप
- 4) 11.00 ते 12.00: आपले अनुभव/विचार/मते कथन
- 5) 12.00 -2.00 जेवण व गप्पा
- 6) 2.00- गमन

स्थळ सुदर्शन पिरॅमिड प्याराडाइज आध्यत्मिक केंद्र, विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन,
गट क्रमांक ५०५, टीक काउंटी प्रोजेक्ट खेड शिवापूर टोल नाक्या जवळ, वर्चे खुर्द, पुणे

नाव नोंदणी दिनांक ३ मे २०२३ पर्यंत आवश्यक
संपर्क: डॉ. सौ. मंगल धेंड: 9420696493

6.1) कोर्स शिक्षक- डॉ. मंगल हेमंत धेंड

6.2) सहभागी साधक

सौ. अर्चना सोनसाळे

सौ. स्नेहलता तरोटे

श्री. सुधीर तरोटे

श्री. अरुणराव तरोटे, सौ. अरुंधती तरोटे, सौ. शारदा कुंभार

सौ. पूनम बुरले, सौ. शुभांगी बर्गे, चि. अनिश संजय बर्गे

कु. वैष्णवी सोनसाळे, कु. ईश्वरी सोनसाळे





सौ. उज्वला अनिल रासकर

6.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/j8ejsyQl9uo>

6.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक









7) विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना conducted by Yog
Teacher Mrs. Neeta Gujar
Date-8-31 May 2023
Time-10.00pm-10.30pm



विहंगम दीर्घश्वसन व ओंकार साधना

करुनी दीर्घश्वसनाचा स्वीकार, होऊ इद्रियांवर स्वार,
परम शक्तीची साथ मिळवून देई नाद ओंकार!!!

मे महिन्याच्या सुट्टीनिमित्त खास शिक्षक, विद्यार्थी, पालक व वयोवृद्धांसाठी

दिनांक : ८ मे - ३१ मे २०२३ (२१ दिवस-रविवार सुट्टी)
वेळ : रात्री १०.००-१०.३०

साधकांचा अनुभव

- ❖ श्वसन पोटातून होत असल्यामुळे जास्त दीर्घ होत आहे.
- ❖ झोपण्यापूर्वी येणाऱ्या विचारांची संख्या व तीव्रता कमी झाली आहे.
- ❖ झोप कमी झाली आहे तरी हवी तेवढी एनर्जी मिळत आहे. दिवस छान जातो.
- ❖ विचारात स्पष्टता आल्याने, अनावश्यक भावनिक गोंधळ टळतो त्याने मनस्थिती स्थिरच राहते. भीतीचे विचार येताच नाहीत, विचारांची क्लियरिटी वाढली की आत्मविश्वास सुधारतोच.
- ❖ शारीरिक स्वस्थता आणि स्थिरता जाणवते.
- ❖ ओंकार म्हणजे प्रणव साधना हा खूप मोठा धाडसी प्रयत्न हे पूर्व पुण्याईनेच असे योग्य येतात.



विहंगम
सदस्यासाठी
मोफत

झूम लिंक जाईन करताना
विहंगमचा पार्टीसिपट नंबर
लिहणे अत्यावश्यक



सौ. नीता शहाजी गुजर
योग शिक्षक, योग पंडित

दीर्घश्वसन फायदे

- वजन कमी करण्यास मदत
- सुंदर त्वचा
- पचनशक्ती सुधारते
- नाकाचे विकार दूर होतात.
- फुफ्फुसांचे आजार नाहीसे होतात/होत नाहीत/त्यांची कार्यक्षमता वाढते
- हृदयाचे आजार होत नाहीत/नष्ट होतात.
- मेंदूचे आरोग्य सुधारते
- शरीर शुद्धीकरण होते
- झोपेचे आजार दूर होतात
- ताण तणाव करते दूर होतात

पत्रक डिझाईन - सौ. नूतन पवार

ओंकार फायदे

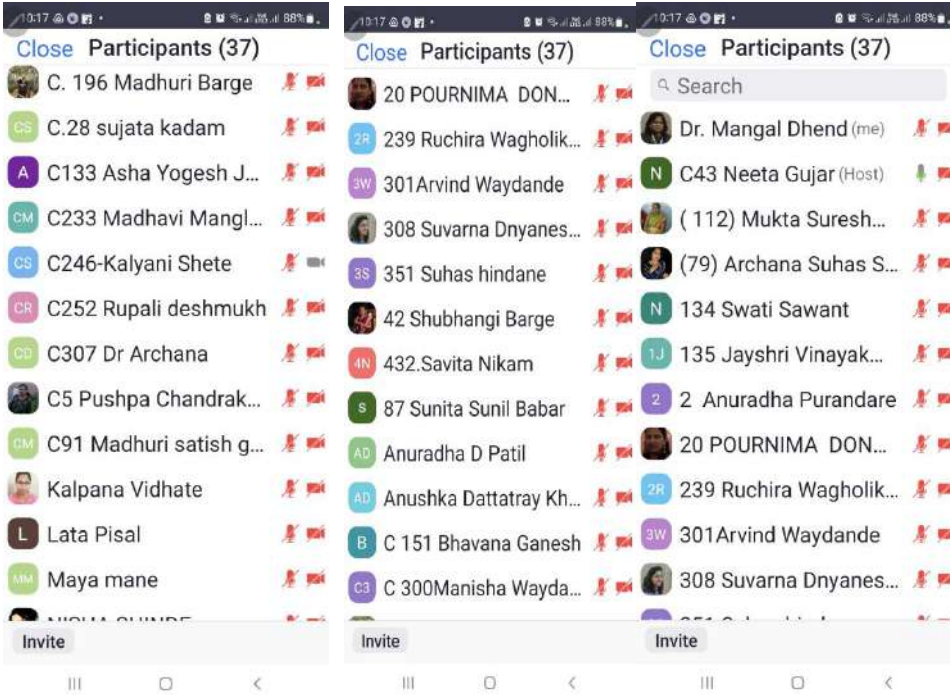
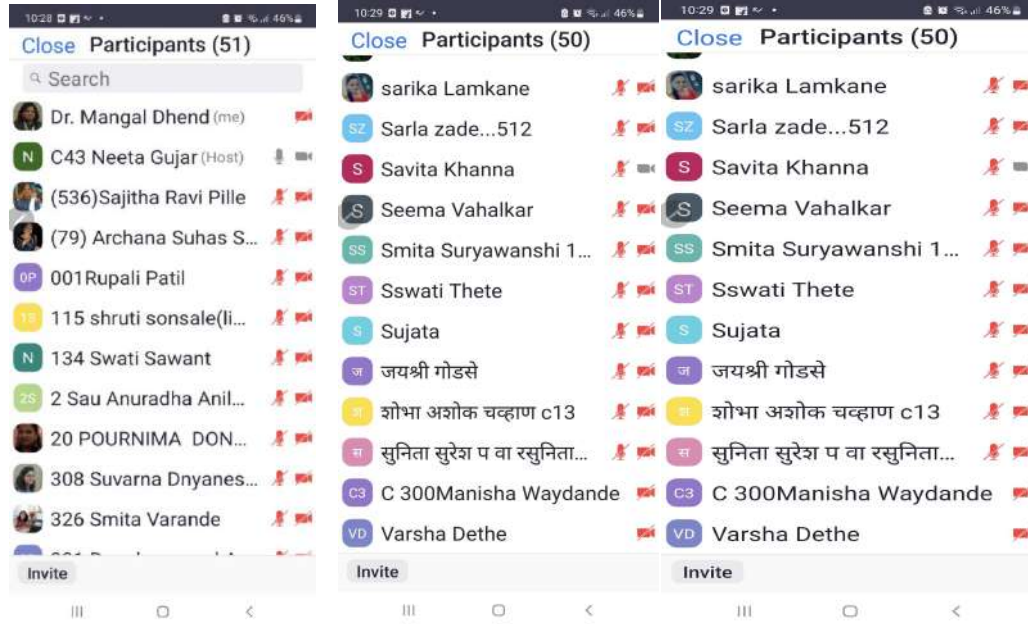
- ❑ नियमित ओंकार उच्चारणाने शरीरात कंपने निर्माण होतात, या कंपनामुळे शरीरात स्फूर्ती निर्माण होते.
- ❑ थायरॉईड हार्मोन्स नियंत्रित होतात.
- ❑ मानसिक शांतता मिळते.
- ❑ स्ट्रेस, तणाव, एन्झायमी दूर होते.
- ❑ फुफ्फुसांचे कार्य सुधारते.
- ❑ थकवा दूर होऊन झोप छान लागते.
- ❑ पाठीचा कणा मजबूत होतो.
- ❑ संबंधित आजार दूर होतात

संपर्क- डॉ. मंगल धेंड- ९४२०६९६४९३

7.1) कोर्स शिक्षक-सौ. नीता शहाजी गुजर, सातारा



7.2) सहभागी साधक



7.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

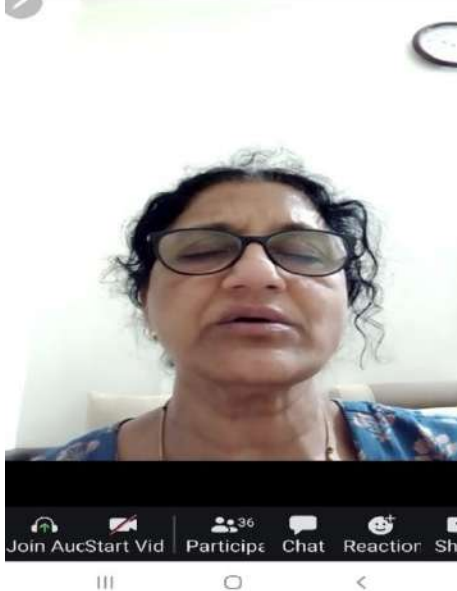
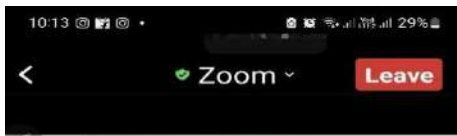
<https://youtu.be/NVqIVAhjsF8>

<https://youtu.be/MehEcW3HxXc>

<https://youtu.be/juhFrz92Ttw>



7.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



7.5) साधकांचे नमुना अनुभव-

सौ पुष्पा राजेंद्र सकुंडे

सातारा

मेंबर शीप नं =177



ब्रह्मांडिय ऊर्जेला शतशःनमन ॐ

ती जाणीव करून देणाऱ्या आदरणीय मंगल मॅडम कोटी कोटी कृतज्ञता ॐ

आणि खूप कमी वेळेत सर्वांचा लाडक्या होणाऱ्या नम्र....गोड अशा नीता मॅडम...यांना हि शतशधन्यवाद ॐ

खूप छान वाट आहे आता ओंकार म्हणताना त्यातून बाहेर येऊ वाटत नाही...खूप शांत...समाधानी वाटत आहे....खूप मन आनंदाने भरून येत आहे

तुमचा बदल च आदर अजून ही द्विगुणित होत आहे....

सकाळ पेक्षा आता खूप शांत आणि मौन राहवसे वाटा आहे...

फक्त कृतज्ञता कृतज्ञता कृतज्ञता

सौ सोनाली सतीश दानव ,

जिल्हा अमरावती.

Membarship क्रमांक C273. ब्र

म्हांडीय ऊर्जेला नमन ॐ ॐ. मी आज पहिल्यांदाच निता मॅडम चा क्लास केला. ओमकार म्हणताना पूर्ण डोक्यात, तळ हाताला , पोटात मुंग्या आल्यासारखं जाणवत होत. मंगल madam v निता मॅडम चे मनस्वी धन्यवाद..... ओंकार उचारला की डोक्यापासून पोटापर्यंत वेगळच जाणवलं , काय कस नाही कळल , पण खूप छान वाटलं..पुन्हा मंगल मॅडम v निता मॅडम यांना कोटी कोटी धन्यवाद

सौ श्रद्धा कदम C23, पालघर

अतिशय सुंदर वाटते जेव्हा नीता मॅडम ओंकार साधना घेतात त्यावेळेस व्हायब्रेशन्स पूर्णपणे डोक्यामध्ये जातात आणि डोके जड वाटते गुंगी येते आणि खूप सुंदर झोप लागते आणि खरोखर दुसऱ्या दिवशी सकाळी खूप फ्रेश वाटते दिवसभर झोप येत नाही त्या एनर्जी मध्येच असतो आपण. नीता मॅडम तुमचे खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ आणि मंगल मॅडम तुमचेही आभार ॐ ॐ



- नाव: सुलक्षणा धामोरीकर.
- जिल्हा: नागपूर
- मेंबरशिप नंबर: २०
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: हो झालाय.



● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: नाही. जास्त.

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

हो खूप शांत झोप लागते.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

हो झालाय.

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो.

● शारिरीक अनुभव:

दुखणे कमी झालेत. सायनस चा त्रास कमी झाला.

● इतर काही:

नाही.

● धन्यवाद:

नीता मॅडम , मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏

● नाव: श्री उमेश मनोहर सांगळे

● जिल्हा: धुळे

● मेंबरशिप नंबर: 15

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: हो झालाय.

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: नाही

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

हो खूप शांत झोप लागते.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

हो ...चित्त विचार व स्व ची जाणिव होऊन एकरूपता अनुभवली



● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो.

● शारिरीक अनुभव:

उत्साह व शरीर खूप हलक होऊन ताण विरहित शरीर होते.

● इतर काही:....झोप शांत लागते

● धन्यवाद:

नीता मॅडम , मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏



● नाव: शितल हेमंत इंदापूरकर

● जिल्हा: धाराशिव

● मेंबरशिप नंबर:C..19

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: 🙏 ओंकारामुळे लगेच ध्यान लागत आहे... 🙏

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: मनात येणारे विचार खूप कमी झाले आहेत 🙏 🙏

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? हो.. खूप छान झोप लागत आहे...

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: मनात येणारे विचार कमी झाले आहेत...

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? हो माझ्या बिजनेस मध्ये खूप प्रगती झाली आहे. माझा आत्मविश्वास पण वाढला आहे... 🙏

● शारिरीक अनुभव: चेहऱ्यावर खूप तेज आल आहे...

● इतर काही: किती ही धावपळ असेल. तरीपण डोकं शांत ,मन शांत, होऊन काम होत आहे...

● धन्यवाद: नीता मॅडम, मंगल मॅडम,ला 🙏 खूप खूप धन्यवाद 🙏

● नाव: सौ अर्चना सुहास सोनसाळे

● जिल्हा: धाराशिव

● मेंबरशिप नंबर. :79

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

नेहमी माझे घाईघाईने श्वसन होत होते. पण ओंकार साधना केल्यापासून थोडे दीर्घ श्वसन होत आहे



● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

हो बदल झालाय.. प्रथम जो ओंकार म्हणायचे त्यापेक्षा आता नीता मॅडमनी सांगितल्याप्रमाणे ओमकार चे उच्चारण करते आहे

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

ओमकार साधनेनंतर खूप शांत व गाढ झोप लागते.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

मनस्थिती सुधारली स्थिर झाली

मन शांत झाले. पॉझिटिव्ह विचार यामुळे... दिवसभर आनंदी आणि उत्साही राहायला मदत झाली.

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो नक्कीच confidence वाढला.. सेल्फ रिस्पेक्ट पण वाढला . विनाकारण वाटणारी भीती कमी झाली.

● शारिरीक अनुभव:

दिवसभरातला शारीरिक थकवा न जाणवता दिवसभर फ्रेश वाटत होते

चेहऱ्यावर तेज आले आहे

● इतर काही:

ओंकार साधना करताना एक गूढ शांतता अनुभवली..

ओमकार चे उच्चारण मॅडमने समजावून सांगितले याआधी कोणीही असे सांगितले नव्हते.

मॅडम खूप छान पद्धतीने मार्गदर्शन करतात त्यामुळे नीता मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद 🙏

● धन्यवाद:

दररोज मला एनर्जी देणाऱ्या ब्रह्मांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद

सुनीता मॅडम व सौ मंगल मॅडम यांना कोटी कोटी धन्यवाद

गुपमधीलसगळ्यांना खूप खूप धन्यवाद

माझ्यातील ऊर्जेला व मला स्वतःलाही धन्यवाद

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद



- नाव: नंदा दंडवते
- जिल्हा: पुणे
- मेंबरशिप नंबर: c 148
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: संथ श्वसन होऊ लागले.
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: ध्यान लागते.
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? हो शांत झोप लागते
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: हो मन शांत होत आहे. विचार सकारात्मक येतात.
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? हो
- शारिरीक अनुभव: थकवा दूर झाला.
- इतर काही: ध्यान कधी लागते ते कळतच नाही. पडल्याबरोबर शांत झोप लागते.
- धन्यवाद: ब्रह्मांडी उर्जेला नमन ॐ मंगल ताईना नमन ॐ नीता ताईना अनेक धन्यवाद ॐ

- नाव: स्नेह लता विजय कुमार राजूरकर धाराशिव
- जिल्हा: धाराशिव
- मेंबरशिप नंबर . माहिती नाही
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: ॐ ओंकारामुळे लगेच ध्यान लागत आहे... ॐ
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: मनात येणारे विचार खूप कमी झाले आहेत ॐ ॐ ओंकार पण जास्त वेळ घेता येतो
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? हो.. खूप छान झोप लागत आहे..
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: मनात येणारे विचार कमी झाले आहेत...
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? .माझा आत्मविश्वास पण वाढला आहे... ॐ
- शारिरीक अनुभव: डोकं दुखायचे थोडे थांबले आहे
- इतर काही: किती ही धावपळ असेल. तरीपण डोकं शांत ,मन शांत, होऊन काम होत आहे. कुणी कसेही वागले तरी आता काहीही फरक पडत नाही मन अगदी शांत राहते आहे कुणाला जास्त प्रतिक्रिया देण्याच्या भानगडीत जावेसे वाटत नाही अगदी शांत वाटते
- धन्यवाद: नीता मॅडम, मंगल मॅडम, ला ॐ खूप खूप धन्यवाद ॐ





● नाव:सौ. शुभांगी संजय बर्गे

● जिल्हा:सातारा

● मेंबरशिप नंबर:४२

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

दीर्घ श्वसन चांगले होत आहे ,इतर वेळी श्वसन संथ सावकाश होते.श्र्वासानावर कंट्रोल आले आहे.खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

ओमकार म्हणण्याचा कालावधी खूप वाढला आहे.मकारखूप वेळ टिकतो.मॅडम खूप छान घेतात.धन्यवाद 🙏🙏

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

ओमकार साधना झाली की लगेच झोपले की झोप छान लागते.वयेत स्वप्ने पडत नाहीत.

🙏🙏🙏🙏🙏🙏

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

ओमकार साधनेमुळे मन खूप शांत, संयमी झाले आहे.विचार करताना सर्व बाजूंनी विचार करता य लागला आहे.भावनेच्या भरात विचार होत नाही.

त्यामुळे निर्णय चुकीचे होत नाहीत.त्यामुळे मानसिक समाधान,आनंद मिळतो.

खूप खूप धन्यवाद मॅडम 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

● confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? स्वतःवरचा विश्वास खूप वाढला आहे. कोणताही निर्णय घेताना कुणाचीही मदत न घेता निर्णय घेऊ शकते. कोणत्याही परिस्थितीत मन स्थिर असल्यामुळे भीती वाटत नाही.🙏🙏🙏🙏🙏🙏

● शारीरिक अनुभव: ओमकार साधनेमुळे शरीर निरोगी राहण्यास मदत झाली आहे. शारीरिक दुखणे जवळजवळ बंद झाली आहे त. एका जागेवर एकाच कंडीशन मध्ये एकाग्र चित्ताने बसण्याची सवय लागली आहे.

● इतर काही: ओंकारामुळे झोप शांत लागते. झोप चांगली झाल्यामुळे दुसरा काहीच त्रास होत नाही.🙏🙏🙏🙏🙏🙏

● धन्यवाद:

मंगल मॅडम मुळे ओंकार साधनेचा क्लास करण्याची संधी आम्हाला मिळाली.

त्यामुळे त्यांचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏🙏



नीता मॅडम मुळे ओमकार कसा म्हणायचा कुठे लक्ष केंद्रित करायचे, आकार उकार मकार किती सेकंद करायचा ते छान समजले.

खूप खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

इतर साधकांचेही खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

● नाव: रुपाली सुजित देशमुख

● जिल्हा: सातारा

● मेंबरशिप नंबर: c252

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: श्वास खोल आणि मंद होऊन कामात एकाग्रता वाढली

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: श्वासातील खोलपणामुळे ओंकार जास्त वेळ घेता येतो

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? झोप शांत आणि उठल्यावर फ्रेश वाटते

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: सारासार विचार बुद्धी वाढली.

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? आपल्यासाठी काय योग्य आहे आणि काय नाही याचा विचार करता येऊ लागला .

● शारिरीक अनुभव: चेहऱ्यावर तेज वाढले.

● इतर काही: प्राधान्य क्रमाने कोणते काम करावे याची जाणीव होऊ लागली.

● धन्यवाद: ब्रह्मांडीय ऊर्जेला धन्यवाद ॐ ॐ आपले ऊर्जा स्तोत्र डॉ. मंगल मॅडम धन्यवाद ॐ ॐ आणि नीता मॅडम धन्यवाद ॐ ॐ तसेच सर्व साधक बंधू आणि भगिनींना धन्यवाद ॐ ॐ

● नाव: मनिषा अरविंद वायदंडे

● जिल्हा: सातारा

● मेंबरशिप नंबर: सी 300

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: दीर्घ श्वसन चांगले होत आहे

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: मकर खूप वेळ टिकतोय

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? ध्यान केल्यानंतर लगेच झोपले की शांत झोप लागते

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: सकारात्मक विचार वाढलेत व मनस्थिती पण चांगली राहते

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? थोडा कॉन्फिडन्स वाढलाय





शारीरिक अनुभव: सुरुवातीला एकाच स्थितीत बसताना पायांना मुंग्या यायच्या कंबर दुखायची आता थोडा फरक आहे दुखत नाही जास्त वेळ बसू शकते

● इतर काही: रात्री झोपेत घोरण्याचे प्रमाण खूप होते आता कमी झाले आहे असे घरातील इतरांकडून ऐकायला मिळाले

● धन्यवाद: या ध्यान शिबिरात मला जोडल्या बदल मंगल मॅडम व नीता मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद

नांव :सौ. स्वाती अशोक सावंत.

जिल्हा :ठाणे

मेम्बर शीप नंबर :134

रोजचा श्वसनाचा वेगात झालेला बदल :संथ श्वसन होऊ लागले.

ओंकार म्हणण्याचा कालावधीतील बदल :म चा उचार दीर्घ करू शकते.

झोपेचा condition मध्ये काही फरक वाटला ka?

हो झोप खूप शांत लागते.

मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक :मन शांत झाले. सकारात्मक विचार येतात. आनंदी राहते.

Confidence, सेल्फ respect /आत्मसन्मान भय

बदले का?confidence वाढला. Self रिस्पेक्ट वाढला. भीती कमी झाली

शारीरिक अनुभव :थकवा जाणवतं नाही. दिवस भर फ्रेश वाटत आहे.

इतर काही :ओंकार चे उचारांन नीता मॅडम ने समजावून सांगितले

धन्यवाद :नीता मॅडमचे खुप खुप धन्यवाद. ब्रामदिय उर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद.

नीता मॅडम व मंगल मॅडम ना खुप धन्यवाद. सर्वाना धन्यवाद. माझ्यातील उर्जेला व स्वतला धन्यवाद.



●नाव: आशा योगेश जाधव

●जिल्हा:सातारा

●मेंबरशिप नंबर:C133

●रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: श्वास खोल आणि मंद होऊन कामात एकाग्रता वाढली

●ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: श्वासातील खोलपणामुळे ओंकार जास्त वेळ घेता येतो



- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? झोप शांत आणि उठल्यावर फ्रेश वाटते
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: सारासार विचार बुद्धी वाढली.
- confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? आपल्यासाठी काय योग्य आहे आणि काय नाही याचा विचार करता येऊ लागला .
- शारिरीक अनुभव: चेहऱ्यावर तेज वाढले.
- इतर काही: प्राधान्य क्रमाने कोणते काम करावे याची जाणीव होऊ लागली.
- धन्यवाद: ब्रह्मांडीय ऊर्जेला धन्यवाद ॐ ॐ आपले ऊर्जा स्तोत्र डॉ. मंगल मॅडम धन्यवाद ॐ ॐ आणि नीता मॅडम धन्यवाद ॐ ॐ तसेच सर्व साधक बंधू आणि भगिनींना धन्यवाद ॐ ॐ

- नाव: सौ. सविता जयंत निकम
- जिल्हा: सातारा
- मेंबरशिप नंबर: 432
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:
संथ श्वसन होत आहे.



- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:
पहिल्या पेक्षा ओंकार चांगले म्हणता येतात.
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?
ओंकार म्हणल्यानंतर एकदम शांत झोप लागते.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:
मन शांत झाले आहे. संयम वाढला आहे.

- confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?
कॉन्फिडन्स वाढला आहे.

- शारिरीक अनुभव:
- इतर काही: कितीही धावपळ ताणतणाव असला तरी मन शांत ठेवायचे, ही वृत्ती वाढली आहे.
- धन्यवाद: ब्रह्मांडीय ऊर्जेला धन्यवाद ॐ ॐ ॐ
सौ मंगल मॅडम यांच्यामुळे ही संधी प्राप्त झाली. त्यांना धन्यवाद ॐ ॐ ॐ
सौ. नीता गुजर मॅडम यांचे खूप छान मार्गदर्शन मिळाले त्यांना धन्यवाद ॐ ॐ ॐ
ग्रुप मधील इतर साधकांनाही धन्यवाद ॐ ॐ ॐ



● नाव: सुनीता बाबर

● जिल्हा: पुणे

● मेंबरशिप नंबर: 87

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

संथ गतीने श्वास घेतला जातो व सोडता येतो.. श्वास रोखता येतो 3 मिनीटे

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

आधी ओंकार 1मिनिट म्हणता येत होता..आता 3 मिनीटे म्हणता येत आहे..

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

आधी लवकर झोप लागत नव्हती..आता लवकर झोप लागते

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

मनस्थिती चांगली झाली आहे.. प्रत्येक गोष्ट त्रयस्थपणे विचार करत आहे

● confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

आत्मसन्मान वाढला...

भिती कमी झाली...

● शारिरीक अनुभव:

शरीरातील थकवा कमी झाला आहे

● इतर काही:

ओंकार स्पंदने शरीरभर पोहोचत आहेत

● धन्यवाद: ब्रह्मांडीय ऊर्जेला नमन सुदर्शन पिरामिडला नमन, महादेव पिरॅमिडला नमन..

निता मॅडम, मंगल मॅडम आत्मवंदन.. तसेच धन्यवाद..

ग्रुप मधील सर्वांचे मनापासून धन्यवाद

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ





नाव - मुक्ता सुरेश सोनसाळे

जिल्हा- धाराशिव

मेंबरशिप नंबर -112



♥ रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल - होय

♥ ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल - नाही

♥ झोपेच्या कंडि-शन मध्ये काही फरक वाटला का - झोप येत आहे

♥ मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक - होय. चांगले विचार येत आहे.

♥ आत्मसन्मान / भय बदलले का?

होय

♥ शारीरिक अनुभव - दिवसभर फ्रेश वाटते. चेहरा छान झाला. ♥ ओंकार साधना करताना शांत वाटले मॅडम खूप छान पद्धतीने मार्गदर्शन करतात.

♥ मंगल मॅडम व सुनीता मॅडम यांना कोटी कोटी धन्यवाद

ग्रुप मधील सगळ्यांना धन्यवाद

मला स्वतःला धन्यवाद

धन्यवाद धन्यवाद 🙏🙏🙏

● नाव: अरविंद मोहन वायदंडे

● जिल्हा: सातारा

● मेंबरशिप नंबर: C301

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: नेहमीच्या आपण घेत असलेल्या श्वसना मध्ये बदल झालेला आहे संथश्वसन होत आहे.

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: ओंकार दीर्घ म्हणता येतोय.

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? शांत झोप लागत आहे.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: निर्विचार राहण्यास मदत होत आहे..

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? आत्मसन्मान वाढीस लागला.

● शारीरिक अनुभव: शरीरात जो आळस भरला होता तो कमी कमी होण्यास मदत झाली .

● धन्यवाद: मंगल मॅडम व गुजर मॅडम यांची खूप खूप धन्यवाद तसेच ग्रुप मधील सर्वसाधकांचे धन्यवाद



- नाव: अनुराधा पुरंदरे
- जिल्हा: पुणे
- मेंबरशिप नंबर: 2
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: दोन श्वासातील अंतर वाढले आहे.
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: हो. आधी दीर्घ उच्चार व्हायचा. आता 10 सेकंदात म्हणते.
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? : हो. गाढ झोप लागत होती.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: ओंकार रोज म्हणायला हवा असा विचार मनात आला.
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? ---
- शारिरीक अनुभव: पायाला मुंग्या येत होत्या. ओंकार म्हणताना Vibrations जाणवत होती.
- इतर काही: खूप छान अनुभूती.
- धन्यवाद: नीता मॅडम, मंगल मॅडम 🙏

- नाव: सौ शोभा अशोक चव्हाण.
- जिल्हा: पुणे.
- मेंबरशिप नंबर: C13

- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: अतिशय व्यवस्थित व श्वसन उत्तम प्रकारे करता येऊ लागले.
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: दिर्घ व लयबद्ध ओंकार म्हणता येऊ लागला. मकार मोठा येऊ लागला.
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? शांत आणि लवकर झोप लागते व पूर्ण झोप होते.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: मन प्रसन्न आनंदी होऊन उत्साह वाढला.
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? आत्मविश्वास वाढला. स्वतः बदल अभिमान वाटतो.
- शारिरीक अनुभव: तरतरीत उत्साही व फ्रेश वाटत आहे.



● इतर काही: सुखी आणि आनंदी जीवनासाठी ओंकार प्राणायाम दिर्घ श्वसन खूप उपयोगी पडते.
● धन्यवाद: प्रथम डॉ. मंगल मॅडमचे आभार मानतो. त्यांनी आम्हाला ही सेवा उपलब्ध करून दिली. नंतर नीता गुजर मैडम ना धन्यवाद त्यांनी आम्हाला खूप छान समजावून रीतसर ज्ञान दिले. विहंगमने ही संधी दिली. मी सर्वांची मनापासून आभारी आहे, धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद ॐ ॐ ॐ



● नाव: सौ. अंजली अशोक उंदरे.

● जिल्हा: धाराशिव

● मेंबरशिप नंबर: 58

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: हो शांत श्वसन होत आहे.

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: हो पहिले काही दिवस कमी पण आता ऐकदम छान म्हणता येते.

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

हो खुप च छान शांत झोप लागतेय.

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

हो .

● confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो. कॉन्फिडन्स खुप वाढला आहे. भिती कमी झालिय.

● शारिरीक अनुभव: खुप छान

● इतर काही: मन आणि शरिर दोन्ही ही स्वस्थ होत आहे.

● धन्यवाद:

ब्रह्मांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद. ॐ ॐ

सौ. मंगल मॅडम ना खुप खुप धन्यवाद. ॐ ॐ

सौ. नीता मॅडम ना खुप खुप धन्यवाद. ॐ ॐ

ग्रुप मधील सर्वांना धन्यवाद. ॐ ॐ

नाव: सीमा सुहास वहाळकर

● जिल्हा: सातारा





- मेंबरशिप नंबर: c 198
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: होय
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: म चा उच्चार दीर्घ झाला
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? झोप चांगली गाढ लागते.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: कधी कधी उगाचच छातीत धड धड वाढत होती ती कमी झाली
- confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?: ओंकार ने मन स्थिर झाले आत्मविश्वास वाढला
- शारीरिक अनुभव: दिवसभर फ्रेश वाटते
- इतर काही: चेहऱ्यावर तेज आले आहे
- धन्यवाद:
ब्रह्मांडीय ऊर्जेला

- नाव: सुनिता सुरेश पवार.
- जिल्हा: सोलापूर.
- मेंबरशिप नंबर: c 33.
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: श्वास संध गतीने घेता व सोडता येऊ लागला.
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधित बदल: आधी ओंकार किती वेळात म्हणायचा माहिती नव्हत ते आता १० सेकंदात म्हणते.
- झोपेच्या कंडीशनमध्ये फरक वाटला का: झोप लवकर व गाढ लागते.
- मन:स्थिती, विचार, भावना यावर झालेला बदल: मन शांत राहते. विचार व भावना यावर संयम राखता येतो.
- कोनफीडंस, सेल्फरेस्पेक्ट, भय बदलले का: आत्मविश्वास वाढीस लागला.
- शारीरिक अनुभव: दिवसभर फ्रेश वाटते.
- इतर काही: ओंकाराचा उच्चार कसा करावा याबदल नीता मॅडमचे खूप छान मार्गदर्शन लाभले.
- धन्यवाद: धन्यवाद नीता मॅडम, धन्यवाद मंगल मॅडम, सर्व साधकांना धन्यवाद, माझ्या स्व:तला धन्यवाद ॐ ✨





- नाव: अनुष्का खुडे
- जिल्हा: सातारा
- मेंबरशिप नंबर:C.302
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:होय.
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:होय.
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?शांत झोप येत आहे.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:होय.चांगले विचार येत आहेत.
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? होय.
- शारिरीक अनुभव: शरीरात जो आळस निर्माण झाला होता तो कमी होण्यास मदत झाली.
- इतर काही:
- धन्यवाद:मंगल मॅडम आणि सुनीता मॅडम यांना खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ.

- नाव: सौ माधुरी रमेश बर्गे
- जिल्हा: रायगड
- मेंबरशिप नंबर:196
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: श्वसन संथ गतीने होते
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: ओंकार म्हणण्याचा कालावधी वाढला आहे
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?
रात्री शांत झोप लागते मध्ये मध्ये जाग येत नाही.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: शांत रहावेसे वाटते मनावर घेतले जात नाही . राग येत नाही. पॉझिटिव्ह थिंकिंग झाले आहे.
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? कॉन्फिडन्स वाढला आहे. निर्णय घेत बरोबर घेतले जातात. स्वतःचे म्हणणे दुसऱ्यांना पटवून देता येते
- शारिरीक अनुभव: झोप छान होते त्यामुळे शारीरिक कोणतीही तक्रार नाही
- इतर काही: सोहम चा नादाची अनुभूती घेत आली ओंकाराची स्पंदने मनामध्ये धरून ठेवता येतात. दिवस भर फ्रेश वाटते.



♡ क्लास चालू असताना कोणाचा माईक ऑन राहिला त्यांना शांतपणे माइक बंद करायला सांगून शांतपणे धन्यवाद म्हणणे हे नीता मॅडम चे खूप आवडले .त्यांचा संयम आणि शांत हे स्वभाव खूपच आवडला.त्यांच्या कडे पाहून आपल्याला ही एवढं शांत राहता आले पाहिजे असे वाटते.

● धन्यवाद: ब्रह्मांडीय ऊर्जेला नमन

नीता मॅडम,मंगल मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ

ग्रुप मधील सर्व साधकांचे धन्यवाद ॐ ॐ



● नाव:Pournima Dongre

● जिल्हा:Nagpur

● मेंबरशिप नंबर:20

● रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:Breathing process is nicely working slowly

● ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:Yes ,duration of Omkar is increased.

● झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

Yes after Omkar sadhana going to sleep very peacefully

● मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:Always thinking positive thoughts,living very peacefully,no arguments with others for any situation.

● confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? Yes increased confidence level and self respect also.

● शारिरीक अनुभव:Feeling energetic during whole day and always think that my whole body is free from any disease.

● इतर काही:Vibrations of Omkar sound is feeling in whole body.I like coolness of Neeta madam and I want to live with such type of coolness in my workplace and house also.

● धन्यवाद:Thanks to energy of Bramhand,Thanks to Mangal madam,Thanks to Neeta madam and thanks to all.



नाव: सौ भावना गणेश

○जिल्हा: धाराशिव

○मेंबरशिप नंबर. : C151

○रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:

ओंकार साधना केल्यापासून छान दीर्घ श्वसन होत आहे.

○ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल:

हो बदल झालाय..नीता मॅडमनी सांगितल्याप्रमाणे ओमकार चे उच्चारण करते आहे.

○झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

ओमकार साधनेनंतर खूप छान झोप लागते.

○मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

मनस्थिती सुधारली आहे.मन शांत झाले आहे. पॉझिटिव्ह विचार यामुळे दिवसभर चांगला जातो.

○confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो. वाढला.

○शारिरीक अनुभव:

दिवसभरातला शारीरिक थकवा न जाणवता दिवसभर उत्साही वाटते.

○इतर काही:

ओंकार साधना करताना शिथिलता होते .केसांच्या मुळा पासून ते पायाच्या नखांपर्यंत शिथिलता जाणवते.खूप छान वाटते. मन शांत होते. यामुळे ओमकार साधना छान होते.या कोर्स मुळे साधनेच्या पद्धती समजल्या. ओंकार साधने मुळे आजार बरे होऊ शकतात हे समजले. श्वसना मधे (श्वास घेताना व सोडताना) सो + हम हे मला कळले व खूप आवडले. नीता मॅडमचे व मंगल मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद

गुपमधीलसगळ्यांना खूप खूप धन्यवाद

माझ्यातील ऊर्जेला व मला स्वतःलाही धन्यवाद

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद.





- नावःsajitha Ravi Pille
- जिल्हाःsolapur
- मेंबरशिप नंबरः536
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदलःdoing patiently
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदलःimprove concentration which help in meditation also
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?sleep with in minute.
- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरकःstop over thinking and reduce stress level
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? Of course improve confidence and self respect
- शारिरीक अनुभवःfull of positive thinking
- इतर काहीःwhen we doing Omkar feeling peace of mind
- धन्यवादःThank you

- नावःकल्पना विधाते
- जिल्हाःअहमदनगर
- मेंबरशिप नंबरःB13
- रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदलः शांत श्वसन
- ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल- आता जास्त वेळ करावा अस वाटत
- झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

खुप छान झोप लागते

- मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरकः खुप सकारात्मक विचार येतात
- confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? आत्मविश्वास वाढला आहे
- शारिरीक अनुभवःfull of positive thinking
- इतर काहीः शरीर शुद्ध झाल्या सारखे वाटते
- धन्यवाद





- नाव: गायत्री काटोले
 - जिल्हा: नागपूर
 - मेंबरशिप नंबर: 24
 - रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: शांत व दीर्घ श्वसन
 - ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल-
ओंकार श्रद्धा करता ध्यान लागायला सुरुवात होते
 - झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?
खुप छान झोप लागते
 - मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: खुप सकारात्मक विचार येतात
 - confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?
सेल्फ अवेअरनेस आला आहे
 - शारिरीक अनुभव: थकवा लवकर जाणवत नाही
 - इतर काही: छान अनुभव आहेत
 - धन्यवाद खूप खूप आभार ॐ
-
- नाव: रूचिरा वाघोलीकर
 - जिल्हा: सोलापूर
 - मेंबरशिप नंबर: 239
 - रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: आधीपेक्षा थोडस दीर्घ श्वसन होते.
 - ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: हो.
 - झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का? : आधीपेक्षा शांत झोप लागते, रात्री झोपेत वाटणारी भीती कमी झाली.
 - मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक: विनाकारण वाटत असलेली चिंता आता वाटत नाही.
 - confidence, sel respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का? : हो.
 - शारिरीक अनुभव: नाही.
 - इतर काही: नाही.
 - धन्यवाद: नीता मॅडम चे धन्यवाद, मंगल मॅडम चे धन्यवाद , ब्रह्मांडीय ऊर्जेचे धन्यवाद . ॐ





❁ नाव:सौ. सुवर्ण न्यानेश्वर गौल.

❁ जिल्हा: ठाणे

❁ मेंबरशिप नंबर:308

❁ रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल: हो शांत श्वसन होत आहे.

❁ ओंकार म्हणण्याच्या कालावधीतील बदल: हो पहिले काही दिवस कमी पण आता ऐकदम छान म्हणता येते आणि क्षमता वाढत आहे.

❁ झोपेच्या condition मध्ये काही फरक वाटला का?

हो खुपच छान शांत झोप लागतेय.

❁ मनस्थिती, विचार, भावना यावर झालेला फरक:

हो, खूप फरक आहे.

❁ confidence, self respect/आत्मसन्मान/ भय बदले का?

हो. कॉन्फिडन्स खुप वाढला आहे. भिती कमी झालिय.

❁ शारिरीक अनुभव: खुप छान

❁ इतर काही: मन आणि शरिर दोन्ही ही स्वस्थ होत आहे.

❁ धन्यवाद:

ब्रह्मांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद. 🙏 ❁

सौ. मंगल मॅडम ना खुप खुप धन्यवाद. 🙏 ❁

सौ. नीता मॅडम ना खुप खुप धन्यवाद. 🙏 ❁

ग्रुप मधील सर्वांना धन्यवाद. 🙏 ❁



8) शीघ्र चरबी आणि वजन घटवा फक्त एका आठवड्यात!
दिनांक : १५-२१ मे २०२३
वेळ सकाळी : ६.००-७.१५

सुवर्ण संधी शीघ्र चरबी आणि वजन घटवा फक्त एका आठवड्यात!
* साधारण २ किलो ७ दिवसात!

आयो जक

IHANGAM
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Ecstasy for Body+Mind+Social+Spirit

**वजन घटवा क्षमता वाढवा
शरीर सुडौल आरोग्यवान बनवा !**

दिनांक : १५-२१ मे २०२३
वेळ सकाळी : ६.००-७.१५

फी फक्त ५११/- रु.

रूपरेषा (काय घेणार)

- ✓ पॉवर योग
- ✓ पॉवर ३२ पायरींचा खास सूर्य नमस्कार
- ✓ संगीत योग
- ✓ काठी व्यायाम प्रकार
- ✓ आहार मार्गदर्शन
- ✓ चरबी वितळणारी आसने

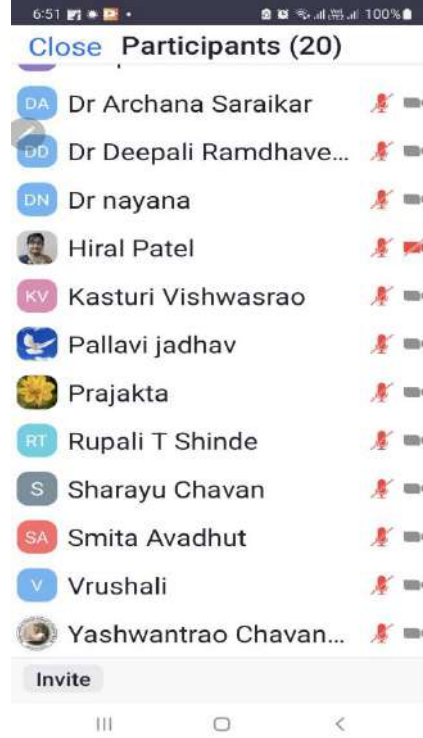
संपर्क
डॉ मंगल धेंड
९४२०६९६४९३
नोंदणी साठी
विहंगमच्या
खात्यावर फी
भरलेली स्क्रीन शॉट
१३ मे पूर्वी टाकणे

योग प्राध्यापिका
सौ. अनुराधा इंगळे
MA, BEd, MA Yogashastra,
School teacher, Yoga
Teacher & Evaluator by
Ayush Ministry, "level-
3", Yoga Therapist By Ayush
Ministry, "level-6", Director
Astang Yog class, Volunteer
Yoga vidyadham, Satara,
Member of MYSA, YCMOU,
Trainer & Coach for
Sportsman Phc Mudita Yog
Foundation




8.1) कोर्स शिक्षक-सौ. अनुराधा इंगळे, सातारा

8.2) सहभागी साधक



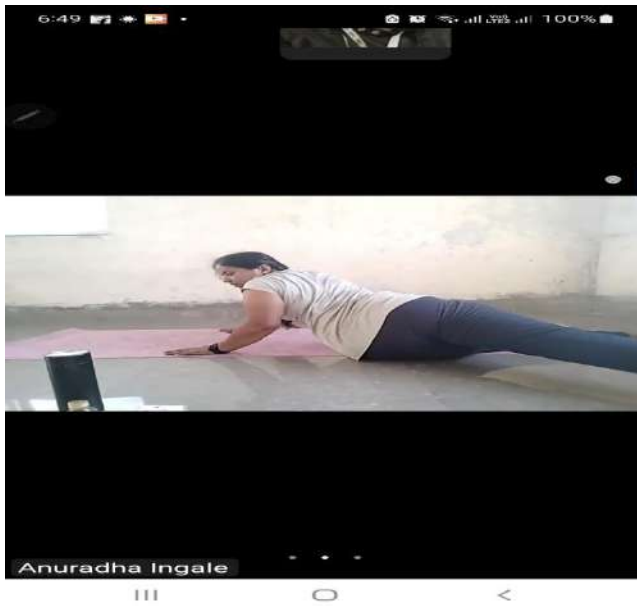
8.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

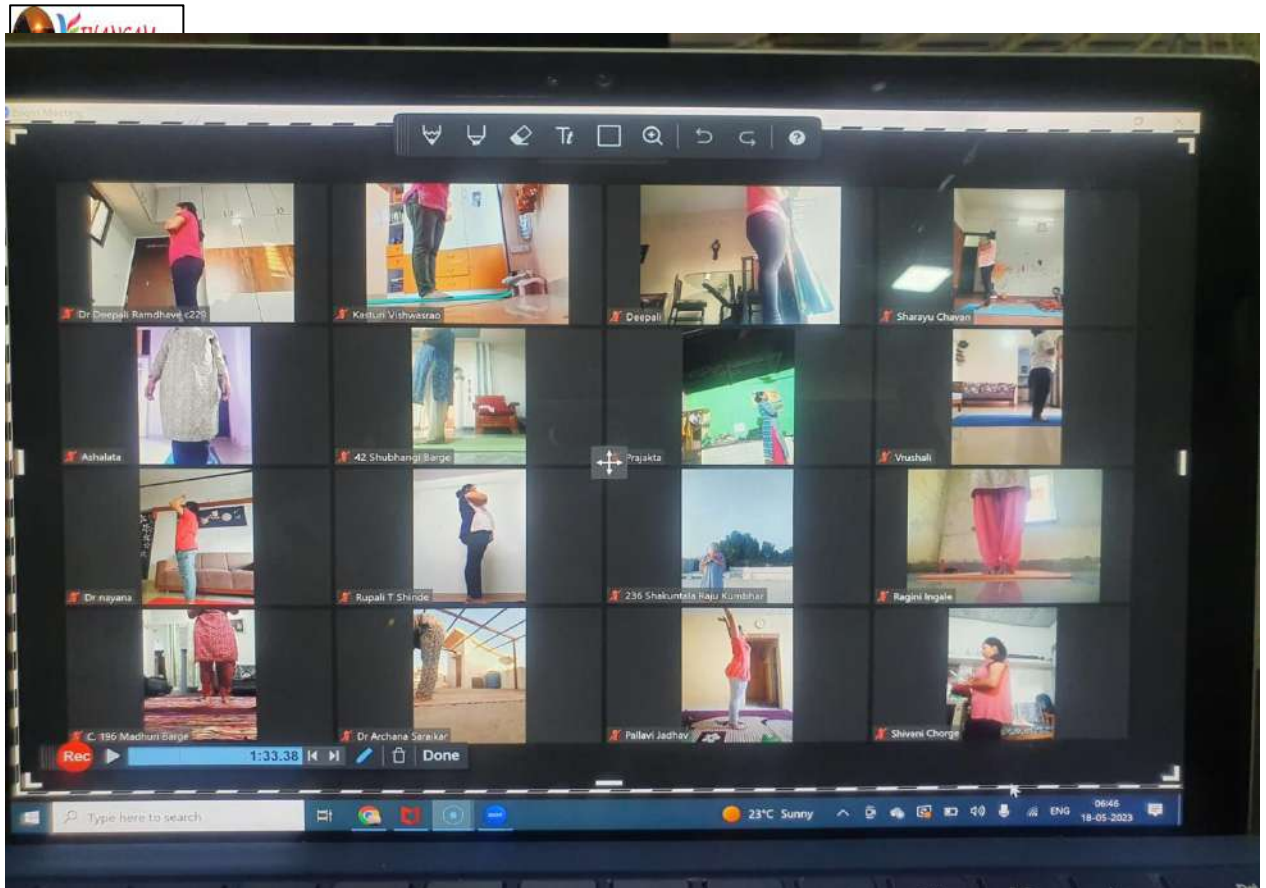
<https://youtu.be/3EDFA8nIWOY>

https://youtu.be/PRO_vJNkNYc



8.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





8.5) साधकांचे नमुना अनुभव-

1) Vihangam-Pune-OtStates
only admins can send messages

वाटत आहे. घाम खूप आल्यामुळे शरीरातील घान बाहेर पडली. थोडा वेळ थकवा जाणवतो पण नंतर दिवस भर खूप फ्रेश वाटते. पॉवर योगातील सूर्यनमस्कार शिकायला मिळाले. खूप खूप धन्यवाद मॅडम 🙏🙏🙏🙏

मंगल मॅडम चे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

गुप मधील सर्वांचे धन्यवाद 🙏

🙏🙏🙏🙏 2:54 pm ✓

व्यायामाचे सगळे प्रकार फास्ट होते मध्ये मध्ये थकायला व्हायचं पण शरीरात लवचिकता आली आणि दिवसभर फ्रेश वाटते.

❤️ अनुराधा इंगळे मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏

❤️ मंगल मॅडम चे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏

❤️ गुपमधील सर्व साधकांचे धन्यवाद 🙏🙏

3:01 pm ✓

3) Vihangam Solapur-Dhar...
Ambika, Amol, Amritha Nayar, Anura...

❤️ कमी झालेले मेजरमेंट्स मापे: कमरेचा घेर कमी झालेला आहे. Thighs n arms कमी झाले. Extra चरबी कमी झाली आहे.

❤️ झालेले इतर फायदे-. सकाळी लवकर उठून व्यायाम केल्याने दिवस भर fresh उत्साही वाटते. धन्यवाद मंगल मॅडम 🙏🙏🙏

धन्यवाद अनुराधा मॅडम 🙏🙏

🙏 2:55 pm ✓

3:13 56%

4) Vihangam Nagpur
Ashaji, Amritha Nayar, Asha, Chand...

Forwarded

❤️ नाव:- पल्लवी संजय जाधव

❤️ मॅबरशिप नंबर :-C ३११

❤️ कमी झालेले वजन :- एक किलो ..

❤️ झालेले इतर फायदे:-

१. सकाळी लवकर उठून व्यायाम करायची सवय लागली.. २. वजन कमी झाल्यामुळे अजून ऊर्जा निर्माण झाली आणि अजून वजन कमी होऊ शकेल याचा कॉन्फिडन्स वाढला.

❤️ खूप खूप धन्यवाद अनुराधा मॅडम 🙏🙏

आणि डॉक्टर मंगल मॅडम यांचे खूप खूप आभार तुम्ही असा उपक्रम आयोजित केला. 🙏🙏

Message





3:07 58%

8)Vihangam Parbha...
Amritha Nayar, Anite chandr...

सात दिवस वेट लॉस क्लासचे
अनुभव:
❤️नाव सौ. माधुरी रमेश बर्गे
❤️नंबर c.196
❤️कमी झालेले वजन 72 होते
71 .5
❤️कमी झालेले मेजरमेंट्स
मापे:Hip 2 cm. कमी,
Chest आहे तेवढीच आहे
❤️झालेले इतर फायदे व्यायामाचे
वेगवेगळे प्रकार शिकायला
मिळाले. सूर्यनमस्कार घालण्याची
कर्पोसिटी वाढली.
पाठीवरचे खूप वेगवेगळे व्यायाम
प्रकार शिकायला मिळाले.
व्यायामाचे सगळे प्रकार फास्ट
होते मध्ये मध्ये थकायला व्हायचं

Message

3:12 57%

3)Vihangam Solapur-Dhar...
Ambika, Amol, Amritha Nayar, Anura...

सात दिवस वेट लॉस क्लासचे
अनुभव:
❤️नाव- डॉ दीपाली रामढवे
❤️नंबर- C229
❤️कमी झालेले वजन- वजन
कमी झाले नाही पण हलके
पणा जाणवतो.मला माहीत
आहे की मॅडम नी सांगितलेल्या
diet instructions तंतोतंत
पाळल्या असत्या तर वजन
नक्की कमी झाले असते.
माझ्या busy schedule n
working conditions मुळे
मला ते शक्य नव्हते मग मी
मॅडम नी सांगितल्याप्रमाणे light
break fast n lunch मध्ये
1 छोटी भाकरी , नो राईस,नो
टीजर / नेटली एग एनी टीजर प्रेज

Message





♡ नाव:-- पल्लवी संजय जाधव

♡ मेंबरशिप नंबर :--C ३११

♡ कमी झालेले वजन :--एक किलो ..

♡ झालेले इतर फायदे:-- १.सकाळी लवकर उठून व्यायाम करायची सवय लागली..२. वजन कमी झाल्यामुळे अजून ऊर्जा निर्माण झाली आणि अजून वजन कमी होऊ शकेल याचा कॉन्फिडन्स वाढला.

♡ खूप खूप धन्यवाद अनुराधा मॅडम 🙏🙏 आणि डॉक्टर मंगल मॅडम यांचे खूप खूप आभार तुम्ही असा उपक्रम

♡ नाव: सौ.शुभांगी संजय बर्गे

♡ नंबर ४२

♡ कमी झालेले वजन: वजन १kg कमी झाले.

♡ कमी झालेले मेजरमेंट्स मापे: कमर घेर एकतीस इंच होता तो तीस इंच झाला आहे.सीट घेर चाळीस इंच होता तो अकोंचलीस झाला आहे.



♡ झालेले इतर फायदे

खूप वेगवेगळे व्यायाम प्रकार शिकायला मिळाले. फास्ट व्यायामामुळे शरीर जास्त लवचिक वाटत आहे. घाम खूप आल्यामुळे शरीरातील घान बाहेर पडली. थोडा वेळ थकवा जाणवतो पण नंतर दिवस भर खूप फ्रेश वाटते.

पाँवर योगातील सूर्यनमस्कार शिकायला मिळाले. खूप खूप धन्यवाद मॅडम 🙏 🙏 🙏 🙏

मंगल मॅडम चे खूप खूप धन्यवाद 🙏 🙏 🙏 🙏

ग्रुप मधील सर्वांचे धन्यवाद 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏 🙏

नाव- डॉ दीपाली रामढवे

♡ नंबर- C229

♡ कमी झालेले वजन- वजन कमी झाले नाही पण हलके पणा जाणवतो. मला माहित आहे की मॅडम नी सांगितलेल्या diet instructions तंतोतंत पाळल्या असल्या तर वजन नक्की कमी झाले असते. माझ्या busy schedule n working conditions मुळे मला ते शक्य नव्हते मग मी मॅडम नी सांगितल्याप्रमाणे light break fast n lunch मध्ये 1 छोटी भाकरी , नो राईस, नो डीनर (नेहमी पण मी डीनर घेत नाही) असे रुटीन ठेवले. त्यामुळे दिवस भर fresh व उत्साही वाटते. पावर योगा , सूर्य नमस्कार, योगासने, musical exercise खूप छान घेतात अनुराधा मॅडम. सर्वात महत्वाचे म्हणजे heavy exercise केल्या नंतर पण कधीही muscle fatigue किंवा थकवा जाणवला नाही.

♡ कमी झालेले मेजरमेंट्स मापे: कमरेचा घेर कमी झालेला आहे. Thighs n arms कमी झाले. Extra चरबी कमी झाली आहे.

♡ झालेले इतर फायदे-. सकाळी लवकर उठून व्यायाम केल्याने दिवस भर fresh उत्साही वाटते.

धन्यवाद मंगल मॅडम 🙏 🙏 🙏

धन्यवाद अनुराधा मॅडम 🙏 🙏 🙏

♡ नाव सौ. माधुरी रमेश बर्गे

♡ नंबर c.196

♡ कमी झालेले वजन 72 होते 71 .5

♡ कमी झालेले मेजरमेंट्स मापे: Hip 2 cm. कमी,

Chest आहे तेवढीच आहे



♡ झालेले इतर फायदे व्यायामाचे वेगवेगळे प्रकार शिकायला मिळाले. सूर्यनमस्कार घालण्याची कॅप्सिटी वाढली.

पाठीवरचे खूप वेगवेगळे व्यायाम प्रकार शिकायला मिळाले. व्यायामाचे सगळे प्रकार फास्ट होते मध्ये मध्ये थकायला व्हायचं पण शरीरात लवचिकता आली आणि दिवसभर फ्रेश वाटते.

♡ अनुराधा इंगळे मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद 🙏 🙏 🙏

♡ मंगल मॅडम चे खूप खूप धन्यवाद 🙏 🙏 🙏 ♡ ग्रुपमधील सर्व साधकांचे धन्यवाद 🙏 🙏



9) सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वे

Date-20 May 2023

Time-4.00pm-6.00pm

सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वे

प्रवेश विनामूल्या!!!

जाणून घ्यावी, अध्यात्मिक आणि अत्याधुनिक सत्य जीवन होईल सुखी, समाधानी, परमानंदी नित्य!!!

✓ काय तुम्हाला काही शारीरिक त्रास आहे?

✓ काय तुम्हाला मानसिक तणाव जाणवतो?

✓ जीवनातील समस्या तुम्हाला झेडसावतात?

✓ इथे तसे करिअर करता येत नाही?

✓ इथी सत्ती नोकरी मिळत नाही?

✓ नातेसंबंध बिघडलेत?

✓ झोपही लागत नाही नीट?

तर हा कार्यक्रम तुमच्यासाठीच आहे!!!

आयोजक



NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

वक्त्या: **डॉ. मंगल हेमंत धेंड**

ग्लोबल होलिटिस्टिक शिक्षक/मार्गदर्शक/उपचारक/तज्ञ
संस्थापक सचिव, विहंगम टेक्नो होलिटिस्टिक ऑर्गनायझेशन,
संस्थापक व संचालक स्टूडेंट्स पिरॅमिड पराझाईज आंतरदेशीय
इंजीनियरिंग एज्युकएटर्स (ऑस्ट्रेलिया), फेलो सीडशिप (अमेरिका)
अंतरदेशीय ज्योतिषाचार्य व हस्तशस्त्रक प्रमाणित प्रशिक्षक (अमेरिका),
पी. एच. डी. इलेक्ट्रिकल इंजिनियरिंग, (इंडिया)

टीप :-

- कार्यक्रम वेळेत सुरु होईल, वेळेपूर्वी १० मि. उघड राहते.
- वेळेतना कोणत्याही प्रकारचे धागो बंदिल अडायतो.
- 10 वर्षांखालील नव्हन मुलांना शक्यतो आणू नये.

तुमच्या जिल्ह्यात/शाळेत/कोलेज/ऑफिस मध्ये ठिकाणी असा मोफत कार्यक्रम करण्यासाठी संपर्क-
डॉ. मंगल धेंड-९४२०६९६५९३ Email Id:secretary.vihngam@gmail.com

9.1) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





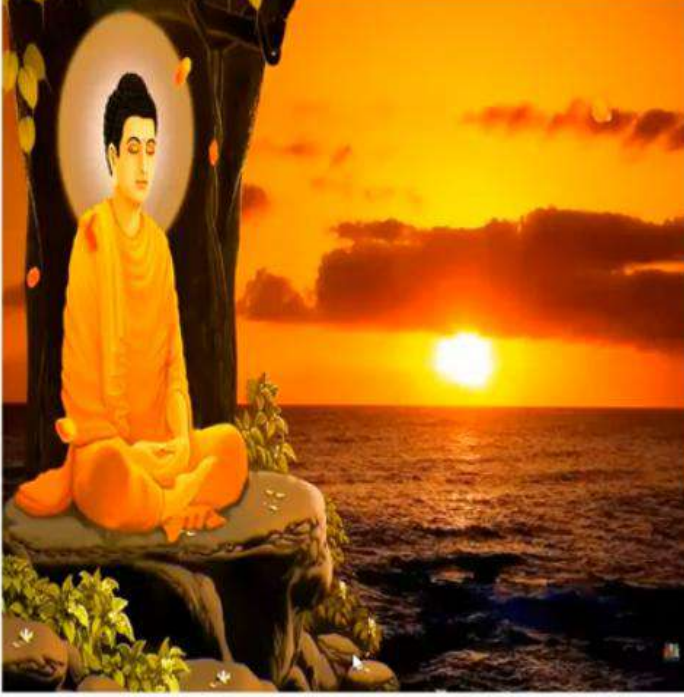


9.2) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/dr2NFPihdQw>



10) जागतिक ध्यान दिवस
Date-२१ मे २०२३
Time-9.00pm-10.00pm



**Happy Global
Meditation
Day to All Of
You!**

डॉ. मंगल हेमंत धेंड

<https://youtu.be/mtvtb99q9eY>



11) प्राणायाम आणि व ओंकार साधना -एक महिना सकाळचा कोर्स

Date-22 May-21 June 2023
Time-6.00am-6.45am



NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune



वक्त्या: सौ. नीता शहाजी गुजर
योग शिक्षक, योग प्रबोध,
योग प्रवीण, योग्य अध्यापक,
योग पंडित

**फी फक्त रु.
700/-**

प्राणायाम व ओंकार साधना

करुनी प्राणायामाचा स्वीकार, होऊ इंदियांवर स्वार,
परम शक्तीची साथ मिळवून देई नाद ओंकार!!!

दिनांक : २२ मे-२१ जून २०२३
वेळ :सकाळी ६.००-६.४५
शनिवार-रविवार सुट्टी

प्राणायाम फायदे

- वजन कमी करण्यास मदत
- सुंदर त्वचा
- पंचनशक्ती सुधारते
- नाकाचे विकार दूर होतात.
- फुफ्फुसांचे आजार नाहीशे होतात.
- हृदयाचे आजार नष्ट होतात
- मेंदूचे आरोग्य
- शरीर शुद्धीकरण
- झोपेचे आजार दूर होतात
- ताण तणाव करते दूर

ओंकार फायदे

- नियमित ओंकार उच्चारणाने शरीरात कपने निर्माण होतात, या कपनामुळे शरीरात स्फूर्ती निर्माण होते
- थायरोईड हार्मोन्स नियंत्रित होतात.
- मानसिक शांतता मिळते.
- स्ट्रेस, तणाव, एन्झायटी दूर होते.
- फुफ्फुसे कार्य सुधारते
- रेंकवा दूर होऊन झोप छान लागते
- पाठीचा कणा मजबूत होतो.
- संबंधित आजार दूर होतात.



संपर्क
डॉ. मंगल धेंड
९४२०६९६४९३
नोंदणी साठी विहंगमच्या खात्यावर फी भरलेली स्क्रीन शॉट 20 मे पूर्वी टाकणे












11.1) कोर्स शिक्षक-सौ. Neeta Gujar, सातारा

11.2) सहभागी साधक

6:39 46%

Close Participants (8)

Search

	Dr. Mangal Dhend (me)	
N	Neeta Gujar (Host)	
NG	Neeta Gujar	
J	211Jyoti Dhage	
336-	Mayuri liladhar...	
DD	Dr Deepali Ramdhave...	
SS	Shravani shinde	
U	Ujwalla's iPhone	

Invite





11.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/JbsmkEqChK8>

<https://youtu.be/oIW0AfdvBy8>

<https://youtu.be/7EY0efJdhwA>

<https://youtu.be/3XPYVvHzYgo>

https://youtu.be/_4sqcROhrlw

11.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





10.5) साधकांचे नमुना अनुभव-

नाव: सौ. प्रेरणा श्रीराम पाटील.

जिल्हा: रायगड

मेंबरशिप नंबर:C.299

रोजच्या श्वसनाच्या वेगात झालेला बदल:



संथ आणि दीर्घ श्वास घेतले जातात. आधी मन डिस्टर्ब, असेल किंवा चिडचिड होत असेल तर श्वास जोरात घेतल्या जात होता.आता तसे न होता संथ आणि एका लयीत श्वास घेण्याचा प्रयत्न सुरू आहे.

❁ ऑकार म्हणण्याच्या कालावधीत बदल:

अ 2 सेकंद, ओ 4सेकंद आणि मं 6सेकंद.असे नीता मॅडम यांनी शिकवल्या प्रमाणे 10 सेकंद होतात या आधी ऑकार उच्चार नीट माहित नव्हता.

❁ झोपेच्या Condition मध्ये काही फरक वाटला का?

होय,निश्चितच फरक आहे.आधी झोप नीट येत नव्हती.सारखे विचार सुरू असायचे.आता शांत झोप लागते.झोपमोड झाली तरी दीर्घश्वासन करत परत कधी झोप लागली कळत सुध्दा नाही !!!!

❁ मनस्थिती,विचार, भावना,यावर झालेला फरक:

मनस्थिती मध्ये खुप फरक आहे.ऊदास आणि एकटे वाटायचे आधी आता तसे वाटत नाही.ऊत्साही,आनंदी आणि शांत वाटते.काही वाद झालेत तरी त्याबद्दल राग येत नाही किंवा जास्त वाईट वाटत नाही.घडुन गेलेल्या घटनेचे जास्त विचार येत नाही.प्रामुख्याने अतिविचार कमी झालेत. मनात एक शांतीची सुखद भावना कायम असते.आत्मविश्वास वाढतोय, त्यामुळे विचारांची दिशा बदलली.आवाहन आणि समस्या ह्या आयुष्यात असतातच.परंतु आता त्यावर सहज रित्या उपाय शोधता येऊ लागले.बुद्धीवरचा गंज निघतोय. आपण सर्व नीट सांभाळून घेऊ ही भावना वाढीस लागतेय.कोणाबद्दल ही आकस वाटत नाही.जे जसे आहे तसे सहज स्वीकारता येतय.राग द्वेष मनात राहत नाही.त्यामुळे सर्वांबद्दल प्रेम भावना वाढीस लागली.त्या सोबतच स्वतःचे आत्मपरीक्षण प्रखररित्या करायला लागले.

कोण कस वागतय.? यापेक्षा आपण कस वागतोय..? आपल काय चुकतंय..?यावर जास्त लक्ष केंद्रित होतय.सर्वांबद्दल आपुलकी ,प्रेम ,माया वाढतेय.विशेष म्हणजे सहजरित्या माफ करता येऊ लागलय त्यामुळे भूतकाळात न राहता,आजचा , 'आज' छान पणे जगता येतोय.

❁ Confidance,Self respect

आत्मसन्मान/ चिडचिड/ मनातील विचार बदलले का?

होय.

विचारांचे एक सुखद सकारात्मक परिवर्तन घडत आहे.मन स्वच्छ नितळ झालाय.आत्मसन्मान पण वाढीस लागलाय.नेहमी प्रत्येक गोष्टीला , ' हो' म्हणायची सवय होती.आता विनम्र पणे , ' नाही म्हणता येतय.

❁ शारीरिक अनुभव:

मनाप्रमाणे शरीर हलक वाटतय. कंबरदुखी आणि डाव्या बाजूस पोटात दुखायचे आता खुप आराम आहे.



ॐकार ऊज्वाराचे ह्यायब्रेशन मुळे ऊत्साही वाटतय. नीता मॅडम म्हणतात, मनाला आपल्यावर राज्य करू द्यायचे नाही त्यावर आपण राज्य कराये.' आळस ,कंटाळा खुप कमी झालाय.

🌸 तर काही:

विहंगम ला जास्त लोकांपर्यंत पोहोचवण्यासाठी प्रयत्न करणे.

🌸 धन्यवाद:

मंगल मॅडम आणि नीता मॅडम

तुमचे आभार शब्दात व्यक्त करता येत नाही.कोटी कोटी नमन



ईश्वरचरणी सर्व साधकांना सुख समृद्धी लाभो ..मनपूर्वक प्रार्थना आणि शुभेच्छां



Best Participant- Mrs. Perana Patil



Smart Participant-Mrs. Mayuri Mahure



12) सुखी समाधानी जीवनासाठी आवश्यक तत्वे

Date: 1-15 June 2023

Time- 9.00pm - 10.00pm



अध्यापक
I-HANGAM
TECHNOLOGICAL ORGANIZATION
Center for Sustainable & Social Change

आयुष्य बदला अत्याधुनिक शास्त्र वापरून! (सराव कार्यशाळा)
विद्यार्थ्यांसाठी इजी वर्चोव्यासाठी व तत्काल मिळवण्यासाठी जीवनात आहे ते मिळवण्यासाठी अत्यंत उपयोगी

दिनांक: १ ते १५ जून २०२३
सोनी ६ ते १० (ए/सी/सीक)

अट: फक्त www.sudarshacharyamid.com या वेबसाइटवरून २१ विक्रयाचा आयुष्य बदलाचे सारव - भाग एक हा कोर्स २५ मे २०२३ पूर्वी समाधानकारक पूर्ण केलेल्यासाठीच!

सुखासाठी जीवनात काही अडीअडचणी आहेत का? काही दुःख, याचना, भीम, कष्ट आहेत का? ते परत परत आपल्या वाट्यास येत आहेत का? हे आपल्या आयुष्यात का येते हे समजून घेऊन, या दुःखद चक्रातून बाहेर पडायचे आहे का? काय हवे आहे ते मिळवून सहजपणे सात व सुखमय जीवन जगायचे आहे का?

सराव नव राव
काही प्राचीन अतिशय काही अत्याधुनिक तत्वे
शिकू आणि शिकवूयात
मोठमोठे बदल घडवूयात!
आपली व इतरांची सर्वांगीण उत्कृष्टता सापडूयात!

रेजिस्ट्रेशन लिंक - <https://forms.gle/bv3auMh4XmN82R46> (सुद्धा - २७ मे २०२३)

कार्यशाळेची रूपरेखा

- 1) भाग एक सराव कोर्स
- 2) हृदय ध्यान/हार्मोनाइजिंग क्लिपिंग करवा
- 3) आपल्या अती केवळची वेळ घडवण्यासाठी
- 4) झिज्जुअलायझेशन सूची संक (आपल्या सूचीस जीवनाचा विवेका बघणे)
- 5) आत्माधाना उत्तरी व खोबरेज ध्यान (सिक्टिव्हन - ह्यास ध्यान)
- 6) 15 मिनीटे: आपल्या आयुष्यात झामुळे काय काय बदल झाला यावर तुमचे व माझे अनुभव सांगी सर्वा सर्वांचा प्रश्न, विचार देवाण घेवाण, व प्रश्न उत्तरे

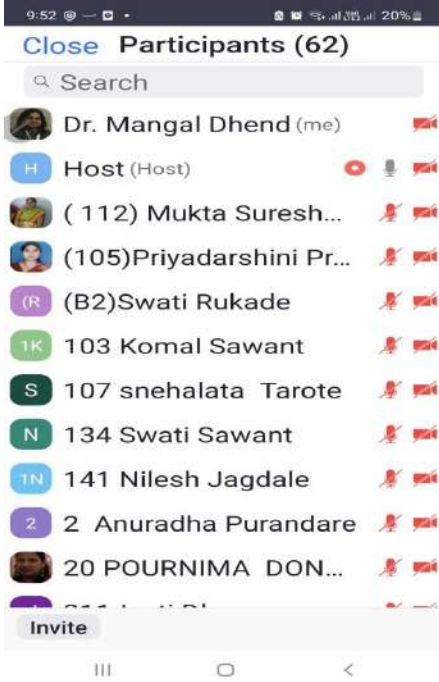


संस्था: डॉ. मंगल हेमंत धेंड
आयुष्य बदला अत्याधुनिक शास्त्र वापरून! (सराव कार्यशाळा)
कोर्स (सी/सी/सीक, अमेरिका)
सी, एच. सी. (दूरदळीकरण ऑनलाईन)
आयुष्य बदला अत्याधुनिक शास्त्र वापरून! (सराव कार्यशाळा) (अमेरिका),
संस्थापक व अध्यक्ष, विद्यार्थ्यांसाठी व जीवनासाठी ऑनलाईन, पूर्ण
संस्थापक व संस्थापक सुद्धाच विदेशीय परामर्श

12.1) कोर्स शिक्षक- Dr. Mangal Hemant Dhend, Pune

12.2) सहभागी साधक





12.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/53-4F6m32L8>

<https://youtu.be/gO60qG36eG8>

<https://youtu.be/3NsxlZI-nx0>

<https://youtu.be/jE03u-0gMo4>

<https://youtu.be/qF5ajCuPjHQ>

<https://youtu.be/wZ1WxRSazxk>





<https://youtu.be/wZ1WxRSazk>

<https://youtu.be/YrmYN30SAzE>

<https://youtu.be/GgrXkt-hB1Q>

<https://youtu.be/NLqHnijgBvw>

https://youtu.be/8BgCE7iM1_w

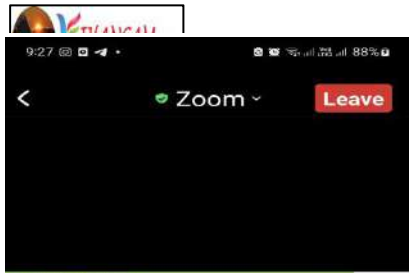
<https://youtu.be/eIOTgnD8OKM>

<https://youtu.be/-2RS5U0Bxj0>

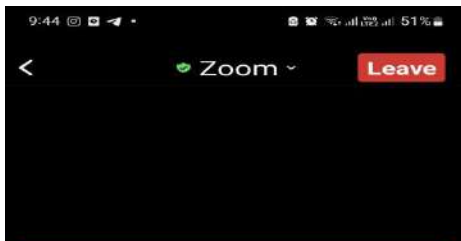
<https://youtu.be/jyzVdMNQ6SE>

12.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक

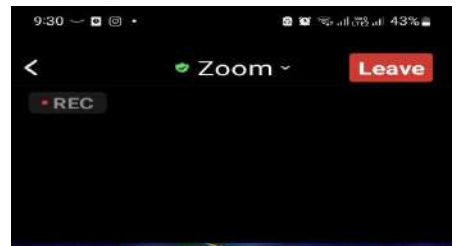
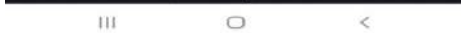




1. Meditation



4. Picture/Citra Meditation





Congratulations



Best participant-Dr. Deepali Ramdhawe



Smart Participant-Shubhangi Barge



Smart Participant- Mrs. Manisha Tamhane





Smart Participant-Smita Jadhav



Smart Participant-Komal Shelke



Active Participant-Jayshree Godase



Active Participant-Sulakshana Dhamorikar





Active Participant-Mrs. Devyani Mahajan



Active Participant-Mrs. Tara Jibhkate



11.6) साधकांचे नमुना अनुभव-

स्मिता शैलेश जाधव

मेंबरशिप नंबर सी 250

मी आज अनुभव कथन करत आहे....

चक्रा ध्यान व आयुष्य बदलाचे शास्त्र हे दोन्ही कोर्स मी एकाच वेळी केले आहेतमुलाधार चक्रापासून मी ध्यान करण्यास सुरुवात केली. पुढे आयुष्य बदलाचे शास्त्र हा कोर्स सुरू केला.....

मन खूप शांत झाले तटस्थता वाढली ...मनाविरुद्ध काहीही झाले तरी मनाला लावून घेत नाही त्यावर विचार करणे कमी झाले. स्वतःवर लक्ष दिले जाऊ लागले त्यामुळे कामावर पण चांगला परिणाम झाला. ताण घ्यायची खूप सवय होती ती बंद झाली त्याचा परिणाम म्हणून माझी शुगर नॉर्मल झाली आहेगोळीचा डोस कमी केला आहे....

मनातील अगदी छोट्या छोट्या इच्छा सुद्धा पूर्ण झाल्या.... बाजारात गेलो होतो तेव्हा आंब्याची पेटी बाजारातून आणूया असे मिस्टरांना सांगताच घरी आल्यावर विशुद्धीचक्राचा ध्यान करीत होते ..ऑफरमेषण सुरू असताना दारावरची बेल वाजली व कुटुंब स्नेही हातात आंब्याची पेटी घेऊन उभे होते कोकणातून तुमच्यासाठी आंब्याची पेटी आणली आहे असे म्हणाले 😊 😊 ते तेव्हा ब्रम्हांड आपल्याला हवे ते देत असते फक्त आपण आपली एनर्जी वाढवली पाहिजे हे लक्षात आले....

♡प्रतिपदेचे संकल्प लिखाण सुद्धा केले त्यातील चार संकल्पना वर काम सुरू झाले ...आहे माझी ऑफिसची कामे अडचणी दूर होऊन प्रोसेस मध्ये आली आहेत लवकरच ती पूर्ण होणार आहे....

मनाचा गोंधळलेपणा कमी झाला मनामध्ये खूप चांगल्या भावना निर्माण झाल्या वऊर्जेची जोडले गेल्याचा अनुभव ध्यान करताना दोन ते तीन वेळा मला आला....



पिरॅमिड ध्यान करताना पिरॅमिडची ऊर्जा आपल्या शरीरात प्रवेश करत आहे

हे जाणवत होते... चक्र ध्यान करताना मंत्रांची व्हायब्रेशन येत होती.....

ध्यान करणे व ध्यान लागणे या दोन गोष्टी मधला फरक समजला... सहस्र ध्यान करत असताना ध्यान पूर्ण झाल्यानंतर खूप हलके व वजन रहित झाल्याचा व गोल गोल फिरण्याचा अनुभव आला तेव्हा खूपच मज्जा वाटत होती... 😊 ध्यानाची सवय लागली महत्त्व पटले पॉझिटिव्ह एनर्जीमुळे आपल्या आयुष्यात क्रांती घडू शकते व पॉझिटिव्ह थिंकिंग करणे महत्त्वाचे आहे हे समजले

जून चा प्रॅक्टिस कोर्स करत असताना माझ्या उजव्या कमरेमध्ये दुखत होतेमला मांडी घालता आली नाही मी पाय पसरून सेशन करत होतेपण मॅडमनी जेव्हा ध्यान सुरू केले दुखत्या भागावर फोकस करून ध्यान करायला सांगितले... तेव्हा सेशन संपल्यावर माझे दुखणे पूर्णपणे बंद झाले होते माझी गुडघेदुखी पण बंद झाली आहे काल मी सज्जनगड सुद्धा चढले....

आज्ञा चक्र करत असताना कपाळावर खूप व्हायब्रेशन्स येत होते.... ते पाच-सहा दिवस सतत येत होतेमाझा हात सारखा कपाळाकडे जायचा आता ते कमी झाले आहेत ध्यानाला बसले की फक्त जाणवतात....

जेव्हापासून मी ध्यान करत आहे तेव्हापासून आजपर्यंत कोणाशीही वाद झालेला नाही.... या कोर्सच्या कालावधीमध्ये खूप शांतता अनुभवण्यास आली... इच्छा संकल्प पूर्ण झाली.... खूप रखडलेली कामे मार्गी लागली.... माझी प्रॉपर्टी खूप वर्षांपासून अर्धवट राहिली होती तिचे काम सुरू झाले मी ते संकल्प लिखाणामध्ये घेतले होते 😊

♡इतके सुंदर व अद्भुत अनुभव मला हे कोर्स करताना मिळाले आहेत या अनुभवाबद्दल मंगल मॅडम ना आणि ब्रह्मांडी उर्जेला आणि पिरॅमिडला खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏

17/06/2023, 9:54 pm - Smita Jadhav Satara: चक्रा ध्यान- प्रत्येक चक्र आठवड्यातून पाच वेळा झाले 🙏

हृदय मेडिटेशन- रोज पाच ते सहा वेळा केले आहे.... त्याचे अनुभव ही घेतले आहेत आणि घेत आहे

♡चित्र मेडिटेशन- रोज एक वेळा किंवा दोन वेळा

Alpha brain exercise- दोन किंवा तीन वेळा करते पण रात्रीचं लिफ्ट एक्सरसाइज करताना आकडे मोजतानाच झोप येते

आनापान सती ध्यान -रोज करते पण ध्यान लागल्याचा अनुभव अगदी कमी वेळा येतो येतो तरीपण रोज श्वासावर लक्ष ठेवण्याचा सराव करत आहे 🙏🙏🙏🙏🙏🙏



नाव- देवयानी महाजन

जिल्हा-जळगांव

नंबर-44



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

☐ 4-5 वेडस करत आहे... जे वाक्य घेतलं आहे त्या बदल मार्गदर्शन मिळायला सुरूवात झाली.

*२) *ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?*

☐ 2-3 वेळेस

३) *ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?*

☐ दिवसा तून 4-5

१)dr. मिळाले.

२)३.३०pm ला टाईम टाकल्यानुसार पोचली घरात.

३)mpsc चा क्लास फि माझा बजेट मध्ये व फी किती हवी.. तर खरच मला जी फी द्यावी अशी वाटली होती सर्व त्याच पद्धती ने झाले.

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

☐ 3-4 वेळेस

कालचा अनुभव मी आपल्या क्लास टाईमानुसार ध्यानाला बसले तर जनु काही क्लास सुरू झाला आहे. विजुलायझेशनला सर्व सिनेमा ऑटोमॅटिक चित्र सहित दिसला..

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

☐ शदाच केले..

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

☐ *अवयव ऊर्जा ध्यान,

* हॅप्पी थॉट तरंग ध्यान

*उजव्या नागपुडी वरील ऊर्जा ध्यान

जेथे प्रॉब्लेम आहे त्याला ऊर्जा दिली गेली.. व विचार positive झाले....

क्लास संपला तरी मी ते कालही केले.



७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

☐जे काही संकल्प लिहिलेले ते दृढतेने पूर्ण होणारच आत्मविश्वासाला वाटू लागला आहे.

शारीरिक व मानसिक आरोग्य बद्दल अजून पॉझिटिव्ह विचारसरणी झाली.

अध्यात्म प्रगतीला अजून चालना मिळाली.

८. धन्यवाद ब्रह्मांडी ऊर्जेला ॐ ॐ

धन्यवाद ग्रुप ला ॐ ॐ

धन्यवाद मॅडमना ॐ 😊

धन्यवाद स्वतला ॐ ♥

नाव- सौ . माधुरी रमेश बर्गे

जिल्हा- रायगड

नंबर-C.196



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

विजुलायझेशन करत आहे ते पूर्ण होण्याची तयारी चालू झाली आहे.

२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?

दिवसातून एकदा तरी श्वासा वरचे ध्यान करतेच .छोट्या छोट्या गोष्टी साठी हार्ट मेडीटेशन करते.मुलाच्या बाबतीत जे वाक्य घेतले आहे ते पूर्ण करण्याच्या दिशे ने वाटचाल सुरू झाली आहे.

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोज रात्री झोपताना अल्फा ब्रेन exercise करते.स्मरण शक्ती वाढली आहे. शांत झोप लागते सलग झोप होते कधी झोप लागते कळतच नाही .

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

२ तारखेला रात्री विसुलयझेशन केले. गावी होते मुलीला होस्टे ला सोडायला जायचे होते त्या गरबडी मध्ये वड पूजेचे साहित्य आणायला वेळच मिळाला नाही . रात्री झोपताना वूजुलयझेशन केले जात जाता वडाची पूजा झाली. सकाळी उठून तेच विजू लाईज केले.आणि सकाळी ७ वाजता शनिवार होता म्हणून हनुमान मंदिरात जायला उतरले आणि तेथेच पूजेचे सर्व साहित्य मिळाले . मुलीला सोडून पुण्यातून पुढे आळेफाटा उंब्रज तिकडे लग्नाला जाताना वडाची पूजा केली गाडी मधे हार्ट मेडिटेशन चालू होतेच. हे करताना पूर्ण पणे विश्वास होता हे पूर्ण होणारच .

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?



एकदाच केले इतर दिवशी पेशा खूप उत्साह आणि पॉझिटिव्ह एनर्जी वाटली

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

मॅडम नी सांगितल्या प्रमाणे श्वास आत घेऊन आपल्या दुखणाऱ्या भागावर सोडायचा तो श्वास अगदी त्या भागा पर्यंत जातोय हे जाणवले .

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

या दिवसा मध्ये घरातील वातावरण एकदम आनंदी होते हा स्कल्प ठेवला होता तो पूर्ण झाला. मला उष्णतेचा त्रास पूर्ण गायब झाला. छोट्या छोट्या गोष्टी मनात आल्या की पूर्ण होतात.

मोठ्या स्वप्नावर कामाला गती मिळाली आहे.

८. धन्यवाद

♡मंगल मॅडम खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏 ♡ग्रुप मधील सर्व साधकांना धन्यवाद ♡ ब्रह्मांडीय उर्जेला धन्यवाद 🙏🙏

नाव-sajitha Ravi Pille

जिल्हा-solapur

नंबर-536

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

Doing heart meditation 6 times.

Two three wishes were fulfilled

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

2 times

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?

5 to 6 times

1) I had a wish to have hanging pots for growing plants.

My husband brought me two hanging pots.

2)I had a wish to eat aam ras that the same day I got mango and I made aam ras.

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

Doing Alpha brain exercise 2 times daily .

One of my favorite plants got dried.now two new baby plants are came.

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?



Doing visualization 2 times

I can see the pictures

5 पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

3 times

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

Water therapy dhyana it was bring nice experience.

Healing therapy dhyana:when I did healing therapy ,that time I feel itching in my vaginal little bit cure.

*७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

2-3 intention were fulfilled.

Having good health.

Lot of changes in my family atmosphere

८. धन्यवाद

Thank you universe 🙏🙏

Thank you ma'am 🙏🙏

Thank you myself 🙏🙏

18/06/2023, 11:32 am - Sajitha Ravi Pilli: *आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक शास्त्र या कोर्सचे मंगल धेंड यांनी घेतलेल्या पंधरा दिवस झालेल्या मोफत सराव कोर्सचे सारांश लेखन (या सराव कोर्समध्ये मला आवडलेली खास वाक्ये जी मी माझ्या आयुष्यात नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजेत, त्याचा उपयोग वेळोवेळी केला पाहिजे मग माझं आयुष्य सुधारलं पाहिजे*:

◆नाव- सौ. भावना गणेश

◆जिल्हा- धाराशिव

◆नंबर-C151

क) संकल्पा बाबत

☐• माझ्या शारीरिक व्याधीच्या समस्या बाबत संकल्प केला.

• परिवाराच्या समस्या बाबत संकल्प केला.





क) ध्यानाचा उपयोग/ ध्यानातील टेक्निक/अनुभव बाबत

- ☐ • शारीरिक व्याधी बऱ्या झाल्या.
- मन शांत झाले. निर्विचार ध्यान लागते. ध्यान झाल्यावर दिवसभर ताजेतवाने वाटते.
- ध्याना मुळे आरोग्य सुधारले.

ड) आयुष्य बदलाचे शास्त्र (ऊर्जा, विचार, शब्द, परोपकार, देणगी वगैरे बाबत)

- ☐ • ध्यानामुळे ऊर्जा वाढली.
- सकारात्मक विचार करायला लागले .
- स्वतःमधे बदल जाणवला.

मनासारखे घडत होते.

- देवळातली ऊर्जा घेतली.
- वस्तूची ऊर्जा ओळखणे.
- देवळात देणगी देत असते.

इ)इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा याबाबत

- ☐ • इच्छा पूर्ण होण्यास वेळ लागणार आहे.ती पूर्ण होईल.

ई)मनन, चिंतन, रिफ्लेक्शन, रिविजन, absorption, धन्यवाद, अनुभव शेअरिंग याबाबत

- ☐ • काय करायचे असल्यास मनन चिंतन करते व मग ते कार्य करते.
- माझे अनुभव मी नेहेमी शेअर करत असते.

उ) पोर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र, निसर्ग नियम, आपला श्वास याबाबत

- ☐ • पोर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र नेहेमी करत असते.
- निसर्ग नियमानुसार करण्याचा प्रयत्न करत असते.
- आपला श्वास हा गुरू आहे. श्वासाला प्रश्न विचारले,उत्तर येईल.
- आपल्या शरीरात श्वास कुठपर्यंत जातो हे चेक केले. श्वास सोबत शरीरात प्रवास केला.

ऊ)इतर विषयाबाबत:

- ☐ • या कोर्स मधे मला आवडलेली खास वाक्ये जी मी माझ्या आयुष्यात नेहेमी लक्षात ठेवली आहेत. त्याचा उपयोग वेळोवेळी करत आहे.





वाक्ये -

- मी शांत, समाधानी आणि आनंदी जीवन जगत आहे.
- मी निरोगी निरामय नित्यानंदी जीवन जगत आहे.

मंगल मॅडम तुम्ही खूप काही शिकवले आहे. आता मला तुम्ही जे इंग्रजी बोलतात ते मला ऐकून कळत आहे. दिवसभर माझा मनात ते इंग्रजी शब्द घुमत असतात.

धन्यवाद मॅडम ! धन्यवाद ब्रह्मांडी उर्जा ! धन्यवाद ग्रुप ला ! धन्यवाद स्वतला ! धन्यवाद श्वासाला!
माझा सखा कान्हा पिरॅमिड ला धन्यवाद!

नाव- सुनिता पवार

जिल्हा- सोलापूर

नंबर- c.33

१. ध्यान प्रकार हृदय ध्यान- कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले- काय साध्य झाले ? काही लक्षणे दिसली का?

- कोर्सशिवाय दररोज एक वेळा ध्यान केले. काही छोट्या- छोट्या गोष्टी पूर्ण झाल्या.

२. ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले काय साध्य झाले?

- दोन- तीन वेळा चित्र ध्यान केले .

३. ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन एकसरसाईज ध्यान- किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

- दररोज एकदा केले आहे उलट अंक भर-भर मोजता येऊ लागले आहेत व क्रमवार कलर लक्षात येतात.

४. ध्यान प्रकार- visualization-(visualizing life cinema)- किती वेळा केले - काय साध्य झाले?

- ४-५ वेळा केले याचा सराव वाढवणार आहे.

५. पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

- येत्या पौर्णिमेला ध्यान करायला सुरु करणार आहे ३ जुलै पासून.

७. कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?

- सुरुवातीचे बासुरी वरील आनापान सती ध्यानामुळे मन खूप शांत व स्थिर झाले. चित्त एकाग्र झाले व ध्यान छान झाले.

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियलिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शरीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/फायदे

- सराव कोर्सने घरातील वातावरण बदलेले. स्वच्छता व चेंजेस यामुळे मन प्रसन्न झाले व उत्साह वाढला. अध्यात्मिक प्रगती होत आहे. काही इच्छा पूर्ण झाले व मोठी स्वप्ने पूर्ण होण्याच्या मार्गावर आहेत आणि होणारच आहेत.

मंगल मॅडमना खूप खूप धन्यवाद 🙏

सर्व साधकांना खूप खूप धन्यवाद 🙏

व मला स्वतःला धन्यवाद 🙏

18/06/2023, 12:57 pm - Komal Rawindra Shelake Pune: *आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक शास्त्र या कोर्सचे मंगल थॅंड यांनी घेतलेल्या पंधरा दिवस झालेल्या मोफत सराव कोर्सचे सारांश लेखन (या सराव कोर्समध्ये मला आवडलेली खास वाक्ये जी मी TV माझ्या आयुष्यात नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजेत, त्याचा उपयोग वेळोवेळी केला पाहिजे मग माझं आयुष्य सुधारलं पाहिजे*:



नाव-कोमल शेळके

जिल्हा-पुणे

नंबर-C-201

क) संकल्पा बाबत

1) नवीन कार घेण्याबाबत व ती कार मी स्वतःचालवते असा एक संकल्प होता

क) ध्यानाचा उपयोग/ ध्यानातील टेक्निक/अनुभव बाबत

1) मन शांत झाले

2) निगेटिव्हिटीतून पॉझिटिव्हिटी कडे प्रवास चालू झाला

3) अल्फाब्रेन मेडिटेशन रात्री झोपण्यापूर्वी करत आहे

ड) आयुष्य बदलाचे शास्त्र (ऊर्जा, विचार, शब्द, परोपकार, देणगी वगैरे बाबत)

1) ऊर्जा खूप जाणवली आहे

2) विचारांमध्ये खूप बदल झाला आहे. एखाद्या गोष्टी वरून कोणाला जज करण हे चुकीचं आहे हा विचार सारखा मनात यायला लागला आहे. प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात दुसरी बाजू कळत नाही तोपर्यंत आपल्याला कोणाला नाव ठेवणे केव्हा काहीही बोलणं हे चुकीचं आहे असं जाणवू लागला आहे.

3) जेवढा चांगलं देऊ त्याच्याच दुप्पट परत आपल्याकडे येणार म्हणून दान हे नक्की करावं

इ)इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा याबाबत

1) गेले सात वर्ष चार चाकी गाडी शिकावी ही खूप इच्छा होती मिस्टरांच्या मागेही लागले होते पण ते बोलायचे तू ड्रायव्हिंग क्लासला पण इच्छाच होत नव्हती क्लास लावायचे अशीच दिवस वाया गेले सराव कोर्सच्या संकल्प मध्ये मी असं लिहिलंही होतं मी गाडी चालवते आहे तुझी मध्ये पण तेच म्हणशील केला होता कोर्स चालू झाल्यावर एका आठवड्यात मी ड्रायव्हिंग क्लास लावला आणि गाडी चालवायला शिकत आहे

उ) पोर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र, निसर्ग नियम, आपला श्वास याबाबत

1) श्वास हाच आपला गुरु आहे हे लक्षात ठेवला आहे. जेव्हा कधी वेळ मिळतो श्वासावर लक्ष केंद्रित करते मन लगेच.

2) सकाळी उठल्यावर कुठली नाकपुडी चालू आहे हे चेक करायचं जास्त वेळा प्रयत्न करते कधी कधी विसरते

ऊ)इतर विषयाबाबत

1) घराची स्वच्छता झाली. थोडेसे चेंजेस केले आहे त्यामुळे घरात पॉझिटिव्हिटी जाणवत आहे. घरात शांती खेळीमेळीचे वातावरण निर्माण झाले आहे

खूप खूप धन्यवाद मॅडम तुमच्यामुळे माझ्या लाईफ मध्ये खूप पॉझिटिव्ह चेंजेस झाले आहेत.

1) let it go

2) forgiveness

3) thank you

ह्या टेक्निक्स खूप जास्त आवडल्या व इम्प्लिमेंट ही केल्या

ब्रम्हांडी ऊर्जेला कोटी कोटी प्रणाम

मंगल मॅडम तुम्हाला कोटी कोटी प्रणाम आणि खूप खूप धन्यवाद

गुप एनर्जीला कोटी कोटी प्रणाम

नाव- सौ सरोजनी किशोर कुरुलकर

जिल्हा- सोलापूर जिल्हा

नंबर-C-216

क) संकल्पा बाबत काही संकल्प पूर्ण झाले व राहिलेले पूर्ण होतील



क) ध्यानाचा उपयोग/ॐ मनशांती मिळाली व खूप समाधान वाटले श्वासच आपला गुरु आहे हे समजले ध्यानातील ॐ टेक्निक/अनुभव बाबत हृदय ध्यान छोट्या छोट्या गोष्टी साध्य झाल्या ॐ विज्वलायझेशन ॐ पूर्णत्वाच्या मार्गावर आहेत

ड) आयुष्य बदलाचे शास्त्र (ऊर्जा, विचार, शब्द, परोपकार, देणगी वगैरे बाबत) ॐ 1)ऊर्जेचे महत्त्व समजले.

2) विचार करण्याची पद्धत बदलली.

3) शब्दांची पावर समजली.

4) परोपकारवृत्ति निर्माण झाली. 5)दानाचे महत्त्व समजले.

इ)इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा याबाबत ॐ इच्छा पूर्ण करत असताना खरंच आपल्याला त्याची गरज आहे का हे समजले त्यामुळे आकांक्षा व अपेक्षा मर्यादित ठेवता आल्या.

ई)मनन, चिंतन, रिफ्लेक्शन, रिविजन, absorption, धन्यवाद, अनुभव शेअरिंग याबाबत ॐ सराव कोर्समुळे आपल्या आयुष्यात घडणाऱ्या घटनांचे मनन चिंतन करता आले सर्वांबद्दल कृतज्ञ व क्षमा व परोपकारभावना निर्माण झाली सराव कोर्समुळे आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलला.

उ) पौर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र, निसर्ग नियम, आपला श्वास याबाबत ॐ पौर्णिमा ध्यान तीन दिवस केले. पौर्णिमे दिवशी तीन वेळा केले.

प्रतिपदेला संकल्प वाचन व मनान चिंतन केले.

नाडीशास्त्राचा वापर करून ध्यान ज्ञान दान केले.

*ऊ)इतर विषयाबाबत: ॐ डॉक्टर मंगल मॅडम चे खूप खूप धन्यवाद ॐ खूप मोलाचे असे ज्ञान प्राप्त करून दिले. त्यांचे प्रत्येक शब्द हे एखाद्या रत्नाप्रमाणे प्रभावशाली कार्य करत होते.

पूर्ण ग्रुप हा ऊर्जामय बनत होता. ग्रुप उर्जेमुळे सर्वांचे संकल्प पूर्ण होत आहेत ग्रुप मधील साधकांचे खूप खूप धन्यवाद. पिरॅमिडचे धन्यवाद ब्रह्मांडी उर्जेचे धन्यवाद माझे स्वतःचे धन्यवाद घरातील सर्वांचे धन्यवाद त्यांच्यामुळे मी हा कोर्स करू शकले. ॐ ॐ

नाव-सौ.शुभांगी संजय बर्गे

जिल्हा-सातारा

नंबर-४२

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून. जेव्हा मला गरज पडेल त्या त्यावेळी केले. प्रत्येक वेळी केलेली इच्छा छोटी मोठी पूर्ण होत गेली. यामुळे हृदयाची पाँवर वाढली त्यामुळे आत्मविश्वास वाढला. आता असा फरक पडला आहे की हृदय ध्यान करताना हृदयावर हात ठेवण्याची सुद्धा गरज पडत नाही. मनात इच्छा आली तरी ती पूर्ण होते.

यावरून असे वाटते की आपण जसे इमॅजिन करू तसेच आपल्या आयुष्यात गोष्टी घडत असतात आणि हे सर्व ब्रह्मांडीय ऊर्जेमुळे होत असते.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्यान रोज चार ते पाच वेळा करत होते.

चित्र ध्यानाचा अनुभव असा की माझ्या वाढदिवसा दिवशी मला जे हवे ते मला मिळाले. जी व्यक्ती मला शुभेच्छा देखील देत नाही त्या व्यक्तीने मला शुभेच्छा आणि मोठी कॅडबरी दिली. त्यामुळे खूप आनंद झाला. मानसिक समाधान मिळाले.

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?



३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फा ब्रेन एक्झरसाइज ध्यान रोज तीन वेळा करत होते.

रोज दहा ते एक लिफ्ट मधील रंगासहित अंक मोजायचे प्रॅक्टिस खूप झाले आहे. तसेच शंभर ते एक ही उलट अंक मोजायचे प्रॅक्टिस ही खूप झाली आहे.

यामुळे पटकन अल्फाब्रेम फ्रिकेन्सी जायला मदत होते.

मेंदूची कार्यक्षमता वाढली.

एखाद्या वेळी झोप नाही लागली तरी या एक्झरसाइजचा खूप उपयोग होतो. ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

Visualisation -आयुष्याचा सिनेमा रोज तीन वेळा करत होते.

लिफ्ट मधून खाली उतरताना मन सबकॉन्शियस मध्ये जात होते.

आयुष्याची जी नदी केली आहे त्या खूप मोठ्या मोठ्या गोष्टी आहेत. पण त्या होण्यास नक्कीच सुरुवात झाली आहे. मन खूपच पॉझिटिव्ह ऊर्जामुळे झाले आहे.

या सर्व गोष्टी आपण आपल्या ऊर्जेच्या आणि ध्यानाच्या माध्यमातून साध्य करू शकतो असा विश्वास निर्माण झाला आहे.

इतरांच्या अनुभवातून ही खूप प्रेरणा मिळत आहे.

हे टेक्निक आयुष्यामध्ये खूपच वर्क करत आहे. खूप खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ ॐ ॐ

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमा ध्यान खूपच गाढ लागते.

तुम्ही सांगितलं प्रमाणे त्या त्या वेळेत पिरॅमिडमध्ये जाऊन म्ह

म्हणजे कल्पनेने ध्यान केले आहे.

पौर्णिमा ध्यान खूप इफेक्टिव आहे. जमेल तेवढे जास्तीत जास्त पौर्णिमा ध्यान करत आहे

पौर्णिमा ध्यानात नियोजन केल्याप्रमाणे गोष्टी घडल्या.

वटपौर्णिमा असल्यामुळे थोडी घडी गडबड होती तरी पण

ध्यान सुद्धा झाले आणि वटपौर्णिमा सुद्धा छान झाली.

खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

कोर्समध्ये सर्वच प्रकारच्या ध्यानाने फायदे झाले.

सहस्रधार चक्रातून ऊर्जा घेऊन दुसऱ्या भागावर घेऊन जाणे हे टेक्निक खूप फायदेशीर ठरले.

सुरुवातीला घोट्यांवर ताण येत होता. गुडघे दुखत होते.

हे सर्व दुखणे यावरच्या टेक्निक मुळे तसेच श्वास तिथपर्यंत नेऊन तिथून सोडणे या टेक्निक मुळे पूर्ण बंद झाले.

या ध्यान प्रकारामुळे सर्व अवयव रिलॅक्स होण्यास मदत झाली.

वॉटर थेरेपी ध्यान तर अप्रतिम होते त्यातून बाहेरच यावेसे वाटत नव्हते. शरीर खरंच हालत होते.

प्रत्येक ज्ञानाचे म्युझिक तर अप्रतिम आहे डोळ्यातून पाणी आल्याशिवाय राहतच नाही.

श्वास खोलपर्यंत म्हणजेच आपल्याला कुठे पाहिजे तिथपर्यंत जातो आणि त्याची जाणीव होते.

हॅपी हार्मोन्स क्रिएट करून ते सर्व शरीरभर पसरविणे या प्रकारचे ध्यान तर खूपच अप्रतिम आहे.

सगळीकडे आनंदी आनंद आहे असे भासत होते.

आपल्या आयुष्यामध्ये आता कधीच दुख येणार नाही असे वाटते आणि आले तर ते

असं विश्वास वाटत आहे.



उजव्या नागपूरने श्वास घेऊन करायचे ध्यान खूप पावरफुल आहे. तसेच या ध्यानामध्ये उजव्या हाताने दुखणाऱ्या भागावर हात फिरवणे या टेक्निक चा खूप उपयोग होतो.

फार काही दुखत नाही पण पाय कधीतरी दुखतात पण या टेक्निक मुळे ते सुद्धा कमी आले आहे.

खूप खूप धन्यवाद मॅडम 🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

एकंदर सर्व कोर्समुळे मटेरिया लिस्टिक gain यामध्ये फार मोठ्या नाही परंतु छोट्या छोट्या गोष्टी मिळाल्या. किचन मधल्या थोड्याफार वस्तूंची खरेदी, टीव्हीची खरेदी, साडी या गोष्टी मिळाल्या.

जसे मी विहंगमला जोडले गेले आहे तेव्हापासून घरातील वातावरणात खूप म्हणजे खूप बदल झाला आहे. कारण माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीतच बदल झाल्यामुळे बघण्याचा दृष्टिकोनही बदलला आहे.

घरातील वातावरण कायम आनंदी प्रसन्न ठेवण्याचा मी प्रयत्न करते. यामध्ये 21 दिवसाच्या आयुष्य बदलाच्या कोर्स चा खूप उपयोग झाला.

विचार करण्याची पद्धत बदलल्यामुळे सर्वांशीच रिलेशनशिप खूप चांगली झाली. गैरसमज दूर झाले.

माफी मागितल्यामुळे आणि माफ केल्यामुळे काय बदल होतात हे अनुभवत आहे. प्रत्येक वेळी सर्वांचे धन्यवाद मानायची सवय लागली आहे. यामुळे मनात कोणतेही गिल्ट राहत नाही.

सर्वांशीच नातेसंबंध चांगले झाल्यामुळे खूप समाधान वाटत आहे. यामुळे मानसिक आरोग्य तसेच शारीरिक आरोग्य उत्तम झाली आहे.

त्यामुळे अध्यात्मिक प्रगती ही चांगली होत आहे.

या सराव कोर्समुळे जी आयुष्याची नदी काढली आहे म्हणजेच यामध्ये पुढची स्वप्ने इच्छा आहेत त्याला गती मिळाली आहे. निगेटिव्ह विचार आला की लगेच श्वास वर लक्ष देणे हे मॅडमने सांगितलेले टेक्निक खूप म्हणजे खूपच फायदेशीर आहे. यामुळे आयुष्यातली नकारात्मकता पूर्ण गेली आहे. ही सर्व स्वप्न आहे इच्छा पूर्ण करण्याची शक्ती आलेली आहे. याचा योग्य मार्ग मॅडमनी दाखविला आहे खूप खूप धन्यवाद मॅडम.

स्वप्न आणि इच्छा पूर्ण होण्याच्या मार्गावर आहेत. त्या नक्कीच पूर्ण होणार असं आत्मविश्वास आहे. या गोष्टींमध्ये मला घरातील सर्वांचीच साथ आहे.

🙏🙏🙏🙏🙏

८. धन्यवाद
हे सर्व टेक्निक तसेच हा अद्भुत मार्ग दाखविणाऱ्या आमच्या आदरणीय मंगल मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

🙏🙏🙏🙏

८. धन्यवाद

हे सर्व टेक्निक तसेच हा अद्भुत मार्ग दाखविणाऱ्या आमच्या आदरणीय मंगल मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

🙏🙏🙏🙏

तसेच त्यांच्यामुळे आम्हाला ब्रह्मांडी उर्जेचे महत्त्व कळाले त्या ब्रह्मांडीय ऊर्जेचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

🙏🙏🙏🙏

ज्यांच्यामुळे मी विहंगमला जोडले गेले त्या माझ्या मैत्रिणीची मनापासून धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

🙏🙏🙏🙏

ग्रुपमधील सर्व माझ्या मैत्रिणीचे ज्यांच्यामुळे आम्हाला ग्रुप एनर्जी मिळते त्या सर्वांचे धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

🙏🙏🙏🙏

माझ्या घरातील सर्वांचे धन्यवाद तसेच माझे स्वतःचे धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏



नाव- सौ शारदा प्रकाश कुंभार .

जिल्हा- पुणे.

नंबर- C167.

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

क्षमस्व दिवसातून फक्त 2-3 वेळा हृदय ध्यान केले.

हृदय ध्यानासाठी 4-5 घेतली होती त्यातील काही छोटी पूर्ण झाली.मोठी प्रोसेस मधे आहे

*2 महिन्यापासून उजवा खांदा लॉक व्हायचा व दुखायचा. ध्यानात खांदे दुखणे थांबले वाक्य घेतले .लगेच 5मिनिटात दुखणे थांबले.

*8 दिवसात 3-4 वेळा प्रवास झाला व देहू ते निगडी तुकाराम महाराजांची पालखी सोबत १५-१६ किलोमीटर पायी वारी केली. छान वाटले आनंद मिळाला.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोज २ वेळा

टेरेस गार्डन च चित्र पाहिलं तयारी चालू झाली.

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

२ वेळा

एकाग्रता वाढली

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

२ वेळा

प्रोसेस मधे आहे

5 पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

मन शांत व स्थिर झाले.

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

पाठ अवघडलि होती.तेव्हा शवासावरचे ध्यान केल्याने कमी आले.

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

नातेसंबंध सुधारले. नकारात्मक विचार आले की थांबवता यायला लागले. पुस्तक वाचन आवड निर्माण झाली.

८. धन्यवाद

ब्रह्मांडीय ऊर्जेला नमन 🙏

डॉ.मंगल मॅडम ना खूप खूप धन्यवाद ❤️ 🙏

ग्रुप एनर्जिला धन्यवाद❤️ 🙏

नाव- सीमा सुहास वहाळकर

जिल्हा- सातारा

नंबर- c 198

क) संकल्पा बाबत

मुलींसाठी आणि स्वतःच्या शांततेसाठी, उद्योग, व्यवसाय वृद्धीसाठी संकल्प केला अनुभव आले.



क) ध्यानाचा उपयोग/ ध्यानातील टेक्निक/अनुभव बाबत मी सकाळी तसेच वेळ मिळेल तसे ध्यान करत आहे.मन शांत न समधानी झाले आहे. उगाचच होणारी चिडचिड थांबली आहे.

ड) आयुष्य बदलाचे शास्त्र (ऊर्जा, विचार, शब्द, परोपकार, देणगी वगैरे बाबत)

ध्यानामधे सकारात्मक विचार केले पाहिजेत.

नकारात्मकता आली तर cut cut cut करून थांबवायची आहे

ज्ञान धन दिल्याने वाढते

इ)इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा याबाबत: सराव कोर्स करताना ज्याज्या इच्छा मनात ठेऊन ध्यान करत होते त्यातील काही इच्छा पूर्ण झाल्या काही होतील

ई)मनन, चिंतन, रिफ्लेक्शन, रिविजन, absorption, धन्यवाद, अनुभव शेअरिंग याबाबत

ब्रह्मांडिय उर्जेला कोटी कोटी प्रणाम

Mangal madam ना खूप खूप धन्यवाद

उ) पौर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र, निसर्ग नियम, आपला श्वास याबाबत

पौर्णिमेच्या ध्यान आधिक परिणामकारक असते

सकाळी उठल्यावर डावी नाकपुडी बंद करून श्वासावर लक्ष ठेवते.

ऊ)इतर विषयाबाबत:

हृद ध्यान अल्फा मेडीटेशन विजूलैजेशन यामुळे खूप परिणामकारक बदल जाणवत आहेत.

सौ. जयश्री प्रवीण गोडसे

जिल्हा-सातारा

नंबर-C294

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून. रोज 4ते 5 वेळा केले इच्छा अगोदर पूर्ण होत गेली. यामुळे हृदयाची पाँवर वाढली त्यामुळे आत्मविश्वास वाढला. भीती ही गेली. आता असा फरक पडला आहे की हृदय ध्यान करताना हृदयावर हात ठेवण्याची सुद्धा गरज पडत नाही. मनात इच्छा आली तरी ती पूर्ण होते. बेड वर पडून ही meditation होते सकाळी उठले की ही पाहिले meditation केलें.

यावरून असे वाटते की आपण जसे इमॅजिन करू तसेच आपल्या आयुष्यात गोष्टी घडत असतात आणि हे सर्व ब्रह्मांडीय ऊर्जेमुळे होत असते. धन्यवाद ही रोज दिले जात आहेत.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्या3 ते 4 वेळा करत होते.



चित्र ध्यानाचा अनुभव असा की मला जे हवे ते छोट्या गोष्टी मला मिळाले. मुलांना मध्ये परिवर्तन झाले त्यामुळे खूप आनंद झाला. नातेसंबंध पण अजून दृढ झाले. मदत ही मिळाली. आध्यात्मिक प्रगती ही होत आहे. विशेष म्हणजे घराची सफाई छान झाली वेळेवर मदत मिळत गेली.

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले? काही लक्षणे दिसली का?

३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फा ब्रेन एक्झरसाइज ध्यान रोज २ वेळा करत होते.

रोज दहा ते एक लिफ्ट मधील रंगासहित अंक मोजायचे प्रॅक्टिस खूप झाले आहे. तसेच शंभर ते एक ही उलट अंक मोजायचे प्रॅक्टिस ही खूप झाली आहे. रंग पण जसे तुम्ही म्हणायचे तसे रंग दिसायचे.

यामुळे पटकन अल्फाब्रेम फ्रिकेन्सी जायला मदत होते.

मेंदूची कार्यक्षमता वाढली. रोज रात्री

झोपतना अंक उलटे म्हणत म्हणत झोप लगेच लागून पहाटे रोज जाग येते. आणि पहाटे ही चक्र meditation होते. खूप धन्यवाद मॅडम तुमचे ग्रुप मधील सर्वांचे ब्रम्हा डिय ऊर्जेचे ॐ ॐ ॐ ॐ

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)- किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

Visualisation - आयुष्याचा सिनेमा रोज ४ वेळा करत होते.

लिफ्ट मधून खाली उतरताना मन सबकॉन्शियस मध्ये जात होते.

आयुष्याची जी स्वप्ने आहे त्या खूप मोठ्या मोठ्या गोष्टी आहेत. पण त्या होण्यास नक्कीच सुरुवात झाली आहे. मन खूपच पॉझिटिव्ह ऊर्जामुळे झाले आहे. आध्यात्मिक प्रवास चांगला होताना दिसत आहे.

या सर्व गोष्टी आपण आपल्या ऊर्जेच्या आणि ध्यानाच्या माध्यमातून साध्य करू शकतो असा विश्वास निर्माण झाला आहे.

रोज हे टेक्निक आयुष्यामध्ये खूपच वर्क करत आहे. खूप खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ ॐ ॐ

५) पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमा ध्यान २ वेळा केले खूप उत्साह जाणवतं होता. ऊर्जाही जाणवतं होती

तुम्ही सांगितलं प्रमाणे त्या त्या वेळेत पिरॅमिडमध्ये जाऊन

म्हणजे कल्पनेने ध्यान केले आहे.

पौर्णिमा ध्यान खूप इफेक्टिव आहे. जमेल तेवढे जास्तीत जास्त पौर्णिमा ध्यान करत आहे

पौर्णिमा ध्यानात नियोजन केल्याप्रमाणे गोष्टी घडल्या.

वटपौर्णिमा असल्यामुळे ग डब ड होती तरी पण

ध्यान सुद्धा झाले आणि वटपौर्णिमा सुद्धा छान झाली. जे त्या दिवशी मला करायचे झाले खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ



६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

कोर्समध्ये सर्वच प्रकारच्या ध्यानाने फायदे झाले. ॐ बासरी ची धून चालू होती ती मनाला मोहून टाकत होती प्रचंड आवडले. ॐ मला ते आणि तुम्ही मध्ये मध्ये आफरमेशन देत होता श्वास कुटन कूट पर्यंत जातोय .आणि त्यांनी शरीराच्या दुखत असलेल्या भागा वर जाऊन हीलींग होत होते

टेक्निक खूप फायदेशीर ठरले.

सुरुवातीला घस्यावर ताण येत होता.दुखायचे बंध झाले.

हे सर्व दुखणे यावरच्या टेक्निक मुळे तसेच श्वास तिथपर्यंत नेऊन तिथून सोडणे या टेक्निक मुळे पूर्ण बंद झाले.

या ध्यान प्रकारामुळे सर्व अवयव रिलॅक्स होण्यास मदत झाली.

ॐ वॉटर थेरेपी ध्यान तर अप्रतिम होते त्यातून बाहेरच यावेसे वाटत नव्हते. तरंग जाणवत होते.धन्यवाद ॐ ॐ

प्रत्येक दिवशी चे ध्यान कृष्णाच्या बासरी चे होते त्यामुळे परमानंद होत होता.आज्ञाचक्रातून ऊर्जा वरवर जाऊन सहरार पर्यंत जात होती.

श्वास खोलपर्यंत म्हणजेच आपल्याला कुठे पाहिजे तिथपर्यंत जातो आणि त्याची जाणीव होते.

ॐ हॅपी हार्मोन्स क्रिएट करून ते सर्व शरीरभर पसरविणे या ध्यातर खूपच हसत होती.

सगळीकडे आनंदी आनंद आहे असे भासत होते. स्वीकारण्याची भूमिका होत होती.

ॐ उजव्या नागपुडीने श्वास घेऊन करायचे ध्यान खूप पावरफुल आहे. तसेच या ध्यानामध्ये उजव्या हाताने दुखणाऱ्या भागावर हात फिरवणे या टेक्निक चा खूप उपयोग होतो.सगळ दुखायचे बंध झाल मला उष्णता अगोदर खूप जाणवत होती मग त्या Technic ने हात फिरवला आणि सर्व उष्णता गायब छान फ्रेश वाटले धन्यवाद ॐ ॐ

खूप खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

एकंदर सर्व कोर्समुळे मटेरिया लिस्टिक gain यामध्ये फार मोठ्या नाही परंतु छोट्या छोट्या गोष्टी मिळाल्या. किचन मध्ये बदल झाला सफाई झाली.घरात चैतन्य निर्माण झाले बदल केल्याने.

जसे मी विहंगमला जोडले गेले आहे तेव्हापासून घरातील वातावरणात खूप म्हणजे खूप बदल झाला आहे. कारण माझ्या विचार करण्याच्या पद्धतीतच बदल झाला. झाल्यामुळेबघण्याचा दृष्टिकोनही बदलला आहे. घरातील वातावरण कायम आनंदी प्रसन्न ठेवण्याचा मी प्रयत्न करते. यामध्ये 21 दिवसाच्या आयुष्य बदलाच्या कोर्स चा खूप उपयोग झाला. त्या कोर्स नी मला स्थिर राहायला शिकवले.

विचार करण्याची पद्धत बदलल्यामुळे सर्वांशीच रिलेशनशिप खूप चांगली झाली. गैरसमज दूर झाले. माफी मागितल्यामुळे आणि माफ केल्यामुळे काय बदल होतात हे अनुभवत आहे. प्रत्येक वेळी सर्वांचे धन्यवाद मानायची सवय लागली आहे. यामुळे मनात कोणतेही गिल्ट राहत नाही.





सनाशीच नातेसंबंध चांगले झाल्यामुळे खूप समाधान वाटत आहे. यामुळे मानसिक आरोग्य तसेच शारीरिक आरोग्य उत्तम झाली आहे.

त्यामुळे अध्यात्मिक प्रगती ही चांगली होत आहे.

या सराव कोर्समुळे जी आयुष्याची स्वप्ने काढली आहे म्हणजेच यामध्ये पुढची स्वप्ने इच्छा आहेत त्याला गती मिळाली आहे. निगेटिव्ह विचार आला की लगेच श्वास वर लक्ष देणे cut करणे टेक्निक खूप म्हणजे खूपच फायदेशीर आहे. यामुळे आयुष्यातली नकारात्मकता स्वप्न आहे इच्छा पूर्ण करण्याची शक्ती आलेली आहे. याचा योग्य मार्ग मॅडमनी दा धन्यवाद मॅडम. ॐ ॐ

स्वप्न आणि इच्छा पूर्ण होण्याच्या मार्गावर आहेत. त्या नक्कीच पूर्ण होणार असं अ

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

८. धन्यवाद

हे सर्व टेक्निक तसेच हा अद्भुत मार्ग दाखविणाऱ्या आमच्या आदरणीय मंगल मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ

तसेच त्यांच्यामुळे आम्हाला ब्रह्मांडी उर्जेचे महत्त्व कळाले त्या ब्रह्मांडीय ऊर्जेचे खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ज्यांच्यामुळे मी विहंगमला जोडले गेले त्या माझ्या मैत्रिणीची मनापासून धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ

ग्रुपमधील सर्व माझ्या मैत्रिणींचे ज्यांच्यामुळे आम्हाला ग्रुप एनर्जी तसेच माझे स्वतःचे धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

सौ. शोभा अशोक चव्हाण.

जिल्हा: पुणे.

मेंबरशीप नंबर C-13.

१. आजचा दिवस मला खूप छान जात आहे, असा विचार करण्याने दिवसभर चांगले प्रसन्न वाटते.

२. कितीही कामाचा बोजा पडला तरी कंटाळा येत नाही.

३. आध्यात्मिक उत्कर्ष होत आहे.

४. मी रोज दोन वेळा ध्यान करते.

५. मनात घेतलेल्या वाक्यात मला पूर्णतःसमाधान मिळते. ध्यानाचे प्रकार:

१. हृदय ध्यान : हृदय मेडीटेशन मी तीन ते चार वेळा करते. या ध्यानाने मला मला हवे ते मिळते. माझ्या पती राजांनी मला सोन्याच्या पाटल्या केल्या. लग्नाच्या वाढदिवसाला, दोन जूनला मला अंगठी केली. घरातील वातावरण मी जसे अपेक्षित ठेवले तसे मला मिळाले. मी खूप खूप आनंदी आहे.

२. चित्र ध्यान : चित्र मेडिटेशनने माझा मुलगा धनंजय याचे शुभांगी बरोबर लग्न झाले आहे आणि तो आनंद सोहळा मी डोळे भरून पाहत आहे

३. अल्फाब्रेन ध्यान : हे ध्यान मी तीन वेळा केले.



४. व्हिजुलायझेशन (जीवनाचा सिनेमा) मला माझ्या मुलाच्या लग्नाचा संपूर्ण चित्रपट हवा तसा पहायला मिळाला. खूप खूप आनंद घेतला. आणि तसेच होणार आहे.

५. पौर्णिमा ध्यान : हे ध्यान मी एक वेळा केले. वट पौर्णिमे दिवशी ते रात्री ही केले.याची भरपूर ऊर्जा मिळाली. जीवाशिवाच्या मिलनाचा आनंद मिळाला. मूलाधार चक्रापासून ते सहस्त्राधार चक्रापर्यंत या ध्यानाने ऊर्जा मिळाली. पुलकित झाले. पौर्णिमा ध्यानात मी चार इच्छा केल्या होत्या. त्यातील दोन इच्छा पूर्ण झाल्या.१. माझ्या मोठ्या मुलाला हवी तशी नवीन नोकरी मिळाली.

२. मुलीचा पीएच. डी. चा अभ्यास सुरू झाला. ती अतिशय आनंदाने आणि उत्साहाने सर्व करते आहे.

३. आम्ही सर्व माझ्या धाकट्या मुलाच्या लग्नाच्या व सूनबाई स्वागताच्या तयारीला लागलो आहोत.

४. सर्व प्रथम माझे प्रकृती स्वास्थ्य उत्तम, ठणठणीत झाले आहे. बी. पी., शुगर नॉर्मल आहे.

मंगला मॅडमनी शिकवलेल्या सर्वच ध्यानांचा जीवनात फार उपयोग झाला, होत आहे आणि पुढेही होत राहील, याची पूर्ण खात्री आहे.

आनापान सतीध्यान, श्वासावरचे ध्यान, हिलिंग ध्यान आणि रिलॅक्स ध्यान हे सर्व ध्यान प्रकार सुद्धा मला खूप आवडले.

ब्रह्मांडीय उर्जेला नमन, डॉ मंगल मॅडम ना वंदन. सर्व साधकांना नमन . धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद
ॐ ॐ ॐ आपले जीवन यशस्वी व्हावे यासाठी हे शास्त्र सराव कोर्स मी केला आहे.या सराव कोर्समध्ये मॅडमनी अतिशय उपयुक्त असे मार्गदर्शन केले आहे. जीवनाच्या प्रवासात ही वाक्ये अत्यंत उपयुक्त आणि महत्त्वाची आहेत. विचारांची मौखिकमालाच त्यांनी बहाल केली आहे.

नाव-डॉ दिपाली रामढवे

जिल्हा उस्मानाबाद

नंबर-C229



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

कोर्स सुरू व्हायच्या आधी संकल्प लिहिताना मी दोन गोष्टींसाठी प्रामुख्याने हृदय ध्यान करायचे ठरवले होते मिस्टरांची बदली व भावाचे लग्न या दोन गोष्टींसाठी मी पाच पाच दिवस दिवसातून दहा पंधरा वेळा हृदय ध्यान केले दोन्ही गोष्टींसाठी मला पॉझिटिव्ह लक्षण दिसायला लागली

नंतरच्या पाच दिवसांसाठी मी जसा प्रसंग असेल तसे रुदय ज्ञान करायचे ठरवले होते. मॅडम नी ध्यानाला प्रश्न विचारायला सांगितले होते तेव्हा मी मुलाबद्दल हृदय ध्यान केले प्रश्न विचारला व उत्तर मागितले. मला उत्तर पण मिळाले व त्याचा फरक पण जाणवला.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

पहिले तीन दिवस मी माझ्या दुसऱ्या क्लिनिकसाठी चित्र ध्यान दिवसातून दोनदा केले.

नंतरच्या दिवसात मी मनी पिक्चर चे मेडिटेशन दिवसातून दोनदा केले

३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फाब्रे एक्झरसाइज दिवसातून दोनदा करायचे सकाळी उठल्याबरोबर व रात्री झोपायच्या आधी. मला माझ्या आयुष्याचा सिनेमा कसा हवाय तसा बघायचे.

उन्हाळ्याच्या सुट्यांमध्ये मुलगा सकाळी दहाला उठायचा मी अल्फाबेल एक्सरसाइज करून मुलगा सकाळी लवकर उठतो असे म्हटले तर खरंच मुलगा सकाळी लवकर उठायला लागला. मी हे दोन दिवस केले.

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

वि जूलायझेशन मी दिवसातून दोन वेळा सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपायच्या आधी केले. मला माझ्या आयुष्यात जे हवय असें चार-पाच सीन मी विज्यलाईस करायचे. दोन गोष्टींबद्दल पॉझिटिव्ह रिझल्ट दिसायला लागले. बाकी गोष्टी पण त्या त्या वेळेला पूर्ण होतील हा विश्वास आहे.

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमेचे ध्यान मी तीनही दिवस एक एक वेळा केले. मॅडमनी पौर्णिमेच्या दिवशी ध्यान घेताना मणिपूर चक्र, हृदय चक्र, स्वादिष्टान चक्र, आज्ञा चक्र व सहस्त्रात चक्र वर हात ठेवायला सांगितला तेव्हा सर्वच ठिकाणी व्हायब्रेशन्स जाणवले. सर्वात जास्त जाणीव मला सहस्त्रार चक्रावर हात ठेवल्यावर झाली. हृदयाची जशी ठोके जाणवतात तसे जाणवले. असे वाटले की सहस्त्रार चक्र एक मासाचा गोळा आहे व ते श्वास घेते हे खूप अद्भुत होते. पुढील दोन दिवस पण ध्यान करताना नेहमीपेक्षा जास्त ऊर्जा जाणवली. माझ्या आजूबाजूला ऊर्जेचे वलय फिरत आहे असे वाटले.

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

1) हीलिंग ध्यान मॅडम घेत होत्या तेव्हा मला खरोखरच शरीरातील सर्व अवयव हील होत आहे व नवीन सेल्स तयार होत आहे असे जाणवत होते.

2) स्ट्रेस रिलीव्हिंग ध्यान घेतले तेव्हा सर्व ताण निघून गेल्यासारखे वाटत होते. आता राग चिडचिड होत नाही. कशाचे टेन्शन येत नाही. सर्व काही सोपे वाटायला लागले.

3) फॉरगवूनिस ध्यानामुळे माफ करायला शिकले. डिटॅच व्हायला शिकले. ज्या व्यक्तींमुळे भूतकाळात त्रास झाला आहे त्यांच्यासाठी आता राग द्वेष काहीच नाही कारण मी त्यांना आता माफ केले आहे. नको असलेल्या गोष्टींपासून डिटॅच होता येते.

4) आनंदी ध्यानामुळे दिवसभर आनंदी व उत्साही वाटते.

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

मटेरिया लिस्टिक फायदे म्हटले तर मॅन्युफेस्टेशन टेक्निक मध्ये मी माझ्या पुढील सात-आठ वर्षातील मोठ्या मोठ्या गोष्टी घेतल्या होत्या त्यामुळे त्या गोष्टी त्या त्या वेळेला नक्कीच पूर्ण होतील याचा मला विश्वास आहे तसे पॉझिटिव्ह संकेत पण मला दिसायला लागलेत.

√ घरातील वातावरण आनंदी व खेळकर झाले आहे.





नातेसबंध सुधारू लागले. वाईट गोष्टी किंवा वाईट नको असलेली व्यक्ती आपसू लागली.

चांगली माणसं जोडली जाऊ लागली.

√ जेव्हापासून आयुष्य बदलायचे प्रभावीशास्त्र करते तेव्हापासून शारीरिक व माना फरक जाणवतोय शारीरिक स्टॅमिना वाढलाय दिवसभर आनंदी व उत्साही वाटते.



8. आध्यात्मिक प्रगती - ध्यान करायला लागल्यापासून स्वतःशी जोडल्यासारखे वाट झाली आहे ब्रह्मांडीय ऊर्जेची जाणीव झाली आहे. दुसऱ्यांचे दुःख कष्ट समजून घ्यायला लागल आहे.

9. धन्यवाद.

ब्रह्मांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद.

ध्याना बरोबर माझी ओळख करून देणाऱ्या मंगल मॅडमला खूप खूप धन्यवाद.

ध्यानाला जोडून देणाऱ्या माझ्या मैत्रिणीला व ग्रुप मधील सर्व मैत्रिणींना धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

नाव- सौ स्मिता शैलेश जाधव

जिल्हा- सातारा

नंबर- सी 250

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

कोर्सचा वेळ सोडून हृदय ध्यान दिवसातून चार ते पाच वेळा केले त्याचे अनुभव वेळोवेळी आले माझी कात्री सापडत नव्हती, आठ नऊ दिवस सापडत नव्हती हृदय ध्यान केल्याने लगेच ती सापडलीपण नेहमी मी हृदय ध्यानात शांत सुखी निरोगी जीवन जगत आहे माझा दिवस आनंदात जात आहे ...माझे ध्यान चांगले होत आहेअसे वाक्य घेते आणि रोज आनंदी दिवसाचा अनुभव घेते....

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्यान रोज एक ते दोन वेळा केले.... मला त्याचा अनुभव अजून आला नाही

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फाब्रेन एक्सरसाइज मी दिवसातून दोन ते तीन वेळा आणि रात्री झोपताना केली आहे.. आकडे मोजत असताना बऱ्याचदा झोप लागलेली आहे.... आणि तीन बोटांचा एक्सरसाइज जेव्हा जेव्हा केला तेव्हा तेव्हा मला अनुभव आलामाझे काम पटकन झाले... मला व्हिज्वलायझेशन एक्सरसाइज जमत नव्हते त्यादिवशी मी दोन-तीन वेळा तीन बोटे चिकटवून त्याबद्दल ध्यान केले आणि रात्री ध्यान करताना मला ते जमले...

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

विजूलायझेशन रोज तीन ते चार वेळा केले आहे त्याप्रमाणे माझी बरेच दिवसापासून राहिलेली अपूर्ण कामे मार्गी लागली.... संकल्प चित्रांचा सिनेमा मी व्हिडिओमध्ये बनवून घेतला आहे रोज दिवसातून तीन ते चार वेळा मी तो बघत असते आणि विजूलाईज करत असते....

5 पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?



पौर्णिमा ध्यान एकदा केले आहे पौर्णिमेचे ध्यान करताना मनशांतीचा नेहमीपेक्षा जास्त चांगले झाले व मनशांतीचा अनुभव आलामी पौर्णिमेनंतरच्या प्रतिपदेला संकल्प लिखाण सुद्धा केले त्यामुळे त्यातील काही संकल्प मार्गी लागले

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

दुखणाऱ्या भागावर ऊर्जा नेऊन फोकस करून केलेल्या ध्यानामुळे माझी कंबर दुखत होती ती थांबलीतसेच हॅप्पी हार्मोन चे ध्यान व तिबेटियन बाऊल म्युझिकचे ध्यान या दोन्ही ध्यान प्रकारांमध्ये खूप एकाग्रता झाली.... हॅप्पी हार्मोन थेरपी करताना खरोखरी खूप शरीर आणि मन आनंदी झाले तसेच आपल्याला आनंदी राहण्यासाठी आपण स्वतःही कारण असू शकतो याचा अनुभव घेतला त्यामुळे मनस्थितीवर चांगला परिणाम झाला... वॉटर थेरपी विज्वलायझेशन मध्ये सुद्धा अत्यंत आनंददायी भावना निर्माण होत होत्या ...आणि हे सगळे परिणाम संपूर्ण दिवसावर परिणामकारक होत आहेत आपल्या विचारांवर कामावर आणि आरोग्यावर परिणाम जाणवले

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

घरातील वातावरण शांत झाले आहे समजूतदारपणा व समजून घेण्याची क्षमता वाढली आहे... ध्यान करण्याची सवय लागली.... आहे आणि आत्मपरीक्षण सुद्धा होऊ लागले आहे ...श्वासावर लक्ष देऊ लागले आहे... थोडा ही मन विचलित झाले अस्वस्थ वाटले की श्वासावर लक्ष दिले त्यामुळे मनस्थिती पूर्ववत झाली एकूणच मानसिक आणि शारीरिक दोन्ही गोष्टींमध्ये मला फायदा झालेला आहे... नकारात्मक विचार करण्याची सवय सकारात्मक विचार करण्यात बदलली... आयुष्याचा सिनेमा जो मॅडमनी सांगितला होता त्याप्रमाणे संकल्पचित्रे जमवून त्याचा एक व्हिडिओ बनवला आहे तो व्हिडिओ मी रोज जसा जमेल तसा स्वतःबघत असते आणि व्हिजलाइज करत असतेब्रम्हांडी उर्जा आपल्याला सर्वकाही देण्यास तत्पर आहे व आपणच त्या ऊर्जेला ग्रहण केले पाहिजे याची जाणीव झाली

८. या कोर्स मधून खूप काही शिकायला व अनुभवायला मिळाले त्याबद्दल मंगल मॅडम विहंगम ग्रुप आणि सर्व ग्रुप मेंबर चे मनापासून धन्यवाद ॐ ॐ ॐ

18/06/2023, 9:44 pm - Smita Jadhav Satara: *आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक शास्त्र या कोर्स चे मंगल थेंड यांनी घेतलेल्या पंधरा दिवस झालेल्या मोफत सराव कोर्सचे सारांश लेखन (या सराव कोर्समध्ये मला आवडलेली खास वाक्ये जी मी माझ्या आयुष्यात नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजेत, त्याचा उपयोग वेळोवेळी केला पाहिजे मग माझं आयुष्य सुधारलं पाहिजे*:

नाव- सुलक्षणा धामोरीकर.

जिल्हा- नागपूर.

नंबर- 20.

क) संकल्पा बाबत

संकल्प बाबत मॅडमने सांगितलं होतं की संकल्प म्हणजे पेरणी. तर आधी जमीन सुपीक करून घ्या. पेरणी करा .म्हणजेच आपण संकल्प लिहून घ्यायचे आधी आणि मग त्याचा इफेक्ट ध्यानातून कसा होतो





आणि ते कसे संकल्प आपले पूर्ण होत जातात . पण संकल्पना नेहमी भविष्यकाळातले लिहायचे. म्हणजे ते पूर्ण झालेले आहेत सगळे संकल्प पूर्ण झालेले आहेत अशा प्रकारे लिहायचे. तर त्याचा अनुभव आलाच. जे जे संकल्प केले होते ते पूर्णत्वाकडे चालले आहे. काही काही मोठे संकल्प अजून पूर्ण व्हायला थोडा वेळ लागेल.

त्याचबरोबर चे छोटे संकल्प होते जस ट्रिपला जायचं, ब्लेंडेड मेडिटेशन घेतलं त्यावेळी मॅडमने मला संकल्प ठेवायला सांगितला होता. तर त्यावेळेस माझी तब्येत ठीक नव्हती . मी तब्येतीचा संकल्प ठेवला होता तो बरोबर पूर्ण झाला. तब्येत एकदम ठण्ठणीत झाली त्याच्यानंतर.

तर अजून एक सांगितलं की ही संकल्प का करायचे किंवा मी हा संकल्प का करते आहे त्याच्या मागचं कारण काय ? हे का ? का ? असे प्रश्न मॅडमने ध्यानात. विचारायला सांगितले होते.

घर बांधायचं मग ते का बांधायचं? त्याच्या मागचं काय कारण आहे? किंवा मुलांचे लग्न किंवा काही फिक्स डिपॉझिट किंवा देणगी द्यायचे, तुम्हाला ध्यान करायचं, कोणाला ध्यानाला जोडून द्यायचं वगैरे हे सगळे आहेत तुमचे संकल्प. छोटे मोठे त्याच्या मागचं पण कारण तुम्ही ध्यानामध्ये विचारायला पाहिजे. म्हणजे आपल्याला काय खरंच हवा आहे तर हे सगळं मॅडमने सांगितल्यामुळे त्याप्रमाणे आम्ही करत गेलो. मी पण केलं. काही काही ठिकाणी केलं. काही ठिकाणी नाही जमलं. तर त्याच्या मागचे कारण मूळ कारण काय? ते बरोबर समोर येतं . त्यानुसार आपली प्रगती प्रगती होत जाते ध्यानामध्ये आणि विशेष म्हणजे आपली आध्यात्मिक उन्नती सुद्धा होत जाते . बाकी पण गोष्टींमध्ये आपण उन्नतीच्या मार्गाने पुढे जात असतो.

क) ध्यानाचा उपयोग/ ध्यानातील टेक्निक/अनुभव बाबत*

ध्यानाचे बरेचसे टेक्निक मॅडमनी आमच्याकडून करून घेतले या कोर्समध्ये जसे की म्युझिक ची जोड दिली, सिंगिंग बाउल म्युझिक त्याच्यात घेतलं, त्याचबरोबर एक नाकपुडी बंद करून एकाच नाकपुडीने श्वास घ्यायचा उजव्या व त्याचा काय इफेक्ट होतो, नंतर हॅपी हार्मोन सीकेशन घेतलं. त्याचबरोबर, आनंदी ध्यान, इनटेन्स मेडिटेशन. पोर्णिमा ध्यान. सुदर्शन पिरॅमिड मधलं म्हणजे नेचर च ध्यान.

ज्याप्रमाणे ध्यान होते त्याप्रमाणे वेगवेगळ्या अनुभव आम्हाला आले.

ड) आयुष्य बदलाचे शास्त्र (ऊर्जा, विचार, शब्द, परोपकार, देणगी वगैरे बाबत

ऊर्जा खूप जाणवत होती.

विचारांमध्ये बदल जाणवत होते. विचारांमध्ये अंतर कमी झाले होते. ते दिवसभर फालतू विचार येत होते ते पुष्कळ कमी झाले. शब्द कसे वापरावे ते पण मॅडम बरोबर सांगितलं. त्यामुळे आमच्या लिखाण मध्ये उन्नती झाली आहे. लिखाणाची भाषा कशी वापरायची, सगळ्याच प्रकारच्या शब्दांबद्दल मॅडम आम्हाला शिकवले. परोपकाराच्या म्हणजे लोकांना मदत कशी करायची. ध्याना बद्दल सगळ्यांना सांगायचं जोडून द्यायचं. देणगी बाबत पण मॅडमने कसे सांगितले, जेव्हा तुम्ही दुसऱ्याला देता तेव्हा किती त्याच पटीने आपल्याला परत मिळत असतात. स्वतःच एक्झाम्पल मॅडम मी सांगितलं. डोनेशन दिल्यावर त्यांना कसं मिळालं. कशी द्यायची, कधी द्यायची , त्याबद्दलची संकल्प पण लिहून घेतलेले होते. कोणाला द्यायची हे पण बरोबर समजावून सांगितले.

मी त्याप्रमाणे सगळे केले त्याचा फायदा पण मला खूप झाला.

इ) इच्छा, आकांक्षा, अपेक्षा याबाबत*

माझ्या बऱ्याच इच्छा त्यामुळे पूर्ण होत गेल्या. ट्रीप, फिरायला जाण्याच्य. सुदर्शन पिरॅमिडल मला भेट देता आली. शॉपिंग वगैरे. आकांक्षा पण पूर्ण झाल्या. अपेक्षा कशा प्रकारे आपण कराव्या, कोणाकडून,

कोणाकडून करू नये, जसे मुलांच्या बाबतीत आयाना वाटते की मुलांनी असे वागले पाहिजे, तर त्यांनी सांगितलं की तुम्ही एक तर संकल्प पण करा आणि समजून सांगितलं तर ठीक आहे ऐकलं तर नाहीतर त्याच्यामध्ये जास्त शिरू नका. त्यांच्या लाईफ प्लानमध्ये. त्यामुळे आम्ही एकदम समाधानी आहोत मुलांच्या बाबतीमध्ये. त्याचबरोबर मॅडमने सांगितलेल्या मुलांचे पण संकल्प कसे पूर्ण होतात ते पण अनुभव आला. अपेक्षा कोणाकडून ठेवायच्या, त्या कशा पूर्ण होतात कोणत्या पूर्ण नाही होत हे वगैरे सगळं मॅडमने व्यवस्थित समजून सांगितले होते आणि त्याप्रमाणे आम्ही सुद्धा त्याचा उपयोग करून घेतला. फायदा पण खूप झाला.

ई)मनन, चिंतन, रिफ्लेक्शन, रिविजन, absorption, धन्यवाद, अनुभव शेअरिंग याबाबत

मनन आणि चिंतन पण खूप करू लागलं. जीवनामध्ये ध्येय जे आहे आपलं ते कसं गाठायचं कशाप्रकारे त्याचा पण फायदा करून घ्यायचा कोणत्या गोष्टींचा मनन करायचं नंतर चिंतन, अध्यात्मिक चिंतन भगवंताबद्दल अजून अशा बऱ्याच गोष्टी खूप सुंदर रीतीने मॅडमनी आम्हाला शिकवल्या. आम्ही पण त्या अमलात आणलं. रिविजन कशी करायची कोणत्या मेडिटेशनची किती रिविजन करायची ते पण शिकवलं ऑब्झर्वेशन कसं करायचं, अफार्मेशन्स कशा द्यायच्या, absorb कशा करायच्या. नंतर प्रत्येकाला धन्यवाद कसे द्यायचे, ते पण शिकवलं. त्याप्रमाणे आम्ही धन्यवाद द्यायचा शिकलो.

प्रत्येकाला, वस्तूंना, जागेला, माणसांना, ग्रुपला सुद्धा. कारण ग्रुप एनर्जी ही खूप महत्त्वाची असते. असे मॅडम नेहमी म्हणतात. Gratitude भाव सतत आपल्यामध्ये हवा. त्याचबरोबर अनुभव शेअरिंग हा सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा मॅडमने प्रत्येक वेळेस घेतलेला आहे. त्याचे महत्त्व काय आहे हे सुद्धा मॅडमने पटवून दिले. त्याप्रमाणे आम्ही नेहमीच अनुभव शेअरिंग करतो.

उ) पौर्णिमा, प्रतिपदा, नाडीशास्त्र व शिव स्वरोदय शास्त्र, निसर्ग नियम, आपला श्वास याबाबत

पौर्णिमा ध्यान किती महत्त्वाचे आहे हे जेव्हापासून मॅडमने सांगितलं तेव्हापासून आम्ही पौर्णिमा ध्यान करू लागलो. वटपौर्णिमेला तर मॅडमने स्वतःच हे ध्यान घेतलं होतं. त्याचे फायदे होत असते ते अनुभवलं. त्याचबरोबर कधीकधी ला डाव्या नागपूडीवर कसं संकल्प करायचे किंवा झोपायचं हे सगळं मॅडमने सांगितले. प्रतिपदेला छोटे छोटे आठवड्याचे संकल्प करायचे. मी पण ते करते जेवा लक्षात राहिला तेव्हा आणि ते तसे पूर्ण होत जातात. नाडीशास्त्र शिकवले होते. कोणत्या नाडी वरती काय काम हो, ते काय करायचं, दान देताना कोणत्या नागपूडी ने द्यायचे, कोणाकडून काही काम करून घ्यायचं असेल तर ते कसं, कोणत्या नागपूडी वर करायचे? झोपेतून उठल्यावर, जेवताना, बाहेर निघताना, कोणती नागपूडी सुरू आहे, त्याप्रमाणे काम करायची शिकवले. मला जितकं जमत कमी करते झोपेतून उठल्याबरोबर जी नाडी सुरू असते तोच पाय जमिनीवर ठेवायचा ते मी बरोबर पाहते. नंतर देणगी देताना अशा बऱ्याच गोष्टी मी पाळते जितके जमेल तितके प्रयत्न करत असते. अनुभव पण फार सुंदर येतात त्या अनुभव कथन मध्ये मी केलंच आहे. निसर्ग नियम कसे पाळायचे. ते पण मॅडम शिकवलं. जेवणाच्या वेळा पाळायच्या. ते पाळण्याची प्रयत्न करत असते. श्वास म्हणजे शिव. तर हेच शिवस्वरोदय शास्त्र आहे आणि त्याचे नियम त्याचे फायदे कसे होतात. आम्हाला शिकवले आहेत त्याप्रमाणे मी प्रत्येक वेळेस प्रयत्न करते ते नियम पाळण्याचा.

ऊ)इतर विषयाबाबत:

इतरही विषयांबद्दल मॅडम बरच काही सांगत असतात खाण्यापिण्याच्या सवयी, जुन्या वस्तू बदलायच्या त्याने ऊर्जा कशी बदलते, त्याचबरोबर शारीरिक पेन वगैरे असले तर कसं तुरटी मिठाच्या पाण्याने अंघोळ करायची, घराची साफसफाई कशी करायची, घरा पुढे रांगोळी वगैरे काढल्या मागच्या वेळेस मॅडमने शिकवलं होतं की रांगोळी मध्ये कशी ऊर्जा असते. नंतर कलर थेरपी, कसे म्युझिक घ्यायचे,



त्याचबरोबर आगी थेरपी नंतर पिरॅमिडची स्थापना कशी करायची हे मागच्या कोर्समध्ये शिकवलां तर मॅडम आम्हाला. या वेळेचा कोर्समध्ये मॅडमने वेगवेगळ्या प्रकारचे खूप सुंदर सुंदर म्युझिक वापरून त्याचा उपयोग ध्यान साठी आमच्याकडून करून घेतला आणि त्याचे इतके सुंदर अनुभव जाणवले.

अशाप्रकारे या कोर्सचे खूप सारे फायदे आम्हाला झाले वेगवेगळे ध्यानाचे टेक्निक समस्या शिकलो आणि त्याचा उपयोग आमच्या शरीरावर, मनावर, बुद्धीवर, अध्यात्मिक उन्नतीवर, रिलेशनशिपवर त्याचबरोबर आर्थिक परिस्थितीवर, सगळ्या गोष्टींवर कसा झाला हे आम्ही अनुभवले.

त्यासाठी ब्रह्मांडीय ऊर्जेचे, सुदर्शन पिरॅमिडचे आणि मंगल मॅडमचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏 🌸🌸🌸 🌸🌸🌸

नाव-सौ. अंजली अशोक उंदरे.

जिल्हा- धाराशिव

नंबर-58



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले? काही लक्षणे दिसली का

🙏 रोज २५ वेळा केले. मुलाला i phone 13 घेतला आहे हे हृदय ध्यानात बोलत होते. आणि अचानक १४ तारखेला च घेतला तो ही मी स्वतः

*२) ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

🙏 रोज २ वेळा करते.

३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

🙏 अल्फा ब्रेन रोज रात्री करते. मेंदु ची पावर वाढत आहे.

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोज २ वेळा सकाळ संध्याकाळ करते.

५) पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

हे पौर्णिमा ध्यान मला खूप आवडले. रोज ३ वेळा करते. खूप च पटकन ध्यान लागत. श्वासवर आणि सर्व चक्रावर खूपच बदल जाणवत आहेत.

वटपौर्णिमा आणि वटव्रक्षा खाली बसून ध्यान करत आहे अस च व्हिज्युअलाईज करत ध्यान केले. हा वटव्रक्ष खूप ऊर्जा देत आहे. मला वटव्रक्षा सारख उदंड आयुष्य मिळाल आहे. हे च जाणवत होत. सर्व चक्रामधिल स्पंदनं जाणवायला लागले आहेत. माझ्यातिल ऊर्जा वाढत आहे.

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

🙏 सुरुवातीच्या ध्यानामध्ये सर्व श्वासवर लक्ष केंद्रित करून शरितात शिथिलता आणली. जिथे कुठे वेदना आहेत तिथे ऊर्जा देऊन सगळा स्ट्रेस दुर झाला.

मी लातुर ला वास्तुशांती साठी गेले होते .10 तारखेला वास्तु झाला . दिवस भर खूप धावपळ झाली होती. रात्री मॅडम ने स्ट्रेस वर च ध्यान घेतल आणि मी ऐकदम फ्रेशच झाले. घरातिल सर्वांनी ध्याना

अगोदर पन पाहिलं होतं आणि ध्यान संपल्यानंतर पाहताच सगळे मनु लागले ऐवढ्या थकल्या होतात न आता 30 मिनिटात सगळा थकवा गायब.

मग त्याच दिवशी मी सर्वांना मॅडम च्या या अनमोल कार्याबद्दल माहिती सांगितली. सर्वांना आनापान सती ध्याना चा व्हिडिओ पाठवला . ध्याना ला नविन साधक जोडण्याचा छोटासा प्रयत्न यशस्वी होत आहे.

हॅपिनेस ध्याना मुळे दिवस भर हॅपी फील होत होत.

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

या सराव कोर्स मुळे मटेरियालिस्टिक गेन मध्ये मी जे मॅन्युफेस्टेस केलं माझे 2023 ते 2030 मध्ये मला काय काय बदल किंवा मी कशी असेल हे संकल्प घेतले आहेत . तर माझी ऊर्जा याच साठी बदलत आहे. नक्किच जे संकल्प केलेत ते पुर्ण च होनार आहेत.

घरातिल साफ़ सफाई केली. हॉल मधील फर्निचर ची जागा बदल करुन हॉल ची ऊर्जा खुप च बदलली आहे.

संपुर्ण घर च ऊर्जावान बनायला लागल आहे.

प्रत्येक वस्तुला व्यक्तीला फर्निचर ला माझ्या सभोवतलाच्या सर्वांना च धन्यवाद देत आहे. त्यामुळे प्रेम भावना जास्त च भरभरुन येत आहेत.

माझे शारिरिक आरोग्य तर ऐकदम छान झाले आहे. पहिले सारख मेडिसिन थोड हि दुखायल कि औषध न गोळ्या घेत होते. जेव्हा पासुन ध्याना ला जोडले तस हॉस्पिटल मधे गेले च नाही.

माझी अध्यात्मिक प्रगती ध्यानाला जोडल्यापासुन खुप च छान होत आहे.

आपल अस्तित्व कशासाठी आहे हे याच उत्तर मंगल मॅडम कडुन उत्कृष्ट पद्धतिने समजायला लागलय.

आपन च आहेत आपल्या जिवनाचा शिल्पकार हे ब्रिद समजायला लागलय.

८. धन्यवाद

ब्रम्हांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद. 🙏🙏🙏🙏

माझ्य अध्यात्मिक गुरु आदरनिय.

डॉ.मंगल मॅडम ला कोटी कोटी धन्यवाद. 🙏🙏🙏🙏

ग्रुप मधिल सर्वांना धन्यवाद. 🙏🙏🙏🙏

माझ्या आईवडिलांना कोटी कोटी धन्यवाद. 🙏🙏🙏🙏

माझ्यातील कुंडलिनी मातेला कोटी कोटी धन्यवाद. 🙏🙏🙏🙏



नाव - सौ. सुवर्ण न्यानेश्वर गौल

जिल्हा - ठाणे

नंबर - ३०८



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?

ध्यानामुळे समाधानी आनंदमय जीवनाकडे वाटचाल झाली ध्यानामुळे आहे ते समाधानाने मनाची तयारी झाली पण आयुष्य मला स्वप्न पूर्ण करून अध्यात्मिक प्रगती प्रगती करून ध्यानाच्या मार्गावर पुढे जायचे मुक्तीच्या मार्गावर पुढे जायचे हे मॅडमनी त्यांच्या वेगवेगळ्या टेक्निक्स मधून शिकवले हार्ट मेडिटेशन मुळे मनातील छोट्या मोठ्या इच्छा पूर्ण होतात विजुलायझेशन टेक्निक चित्र मेडिटेशन अल्फाब्रेन फ्रिक्वेंन्सी टेक्निक यामुळे हार्टची आणि ब्रेनची वाढते आपल्या इच्छा स्वप्न पूर्ण झाल्याने आध्यात्मिक प्रगती होते

२) ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्यान एकदा एकदा सकाळी आणि एकदा कोर्समध्ये संध्याकाळी असे केले

३) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?

हृदयात हृदय ध्यान दिवसातून आठ ते दहा वेळा केले जो संकल्प ठेवून केले तो संकल्प पूर्ण होय पुण्याच्या तो संकल्प पूर्ण होण्याच्या मार्गावर आहे

४) पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमा ध्यान तीन दिवस रोज एक वेळा केले पौर्णिमा धानाने अध्यात्मिक प्रगती साधण्यास अधिक फायदा होतो

५) कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?

आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक शास्त्र या कोर्समध्ये सुरुवातीचे ध्यान अतिशय आगळे वेगळे होते मंगल मॅडम यांनी रोज या ग्रुप वर ग्रुप मधील साधकांवर वेगवेगळे प्रयोग केले असे म्हणता येईल प्रत्येक प्रकार वेगळा होता त्यावेळी मन अगदी परमानंदात असायचे शब्द देखील कळत नव्हते पण ज्ञानाचा आनंद मात्र स्वर्गप्राप्तीचा होता ग्रुप एनर्जी इतकी स्ट्रॉंग होती ही क्षणार्धात ध्यान लागायचे या ध्यान प्रकारात मॅडम एका पेक्षा एक सुंदर थेरपीचा आमच्यावर प्रयोग केला आनंदी ध्यान सचित दत्त चित्त आनंद रेकी ध्यान वॉटर थेरपी साऊंड थेरपी या प्रकारांचा समावेश होता

६) एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

वातावरण घरातील वातावरण आनंदी खेळीमेळीचे झाले

शारीरिक आरोग्य सुधारणा झाली

रिलेशनशिप मधील नकारात्मकता नष्ट झाली मग त्यांनी स्वीकार करण्याची मनाची तयारी झाली



ध्यानामुळे अध्यात्मिक प्रगती झाली ध्यानामुळे स्वतःची ओळख झाली इतरांचे दुःख समजून घेऊन स्वतःमध्ये सकारात्मकता निर्माण झाली इतरांना समजून घेण्याची भावना वाढीस लागली

७) धन्यवाद

ब्रह्मणीय ऊर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद मंगल मॅडम यांना कोटी कोटी धन्यवाद ग्रुपमधील सर्व साधकांना कोटी कोटी धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद



♥ नाव सौ शकुंतला राजू कुंभार

जिल्हा पुणे नंबर 236

♥ 1) कोर्स मधले सोडून हृदय ध्यान इतर वेळी किती वेळा केले काय साध्य झाले काही लक्षणे दिसली का
 ♥ हृदय स्थान मी कोर्स व्यतिरिक्त सकाळी दोन ते तीन वेळा दुपारी दोन वेळा असे दिवसातून पाच ते सहा वेळा केले अगदी पोळ्या लाटताना सुद्धा मी रुदय ध्यान करत होते... त्यामुळे न होणारी कामे वेळेत होऊ लागली आणि ती पूर्ण होऊ लागली...

♥ 2) चित्र ध्यान किती वेळा केले आणि काय साध्य झाले... ♥ मी जवळजवळ सहा महिन्यापासून फ्लॉट पाहती आहे पसंत पडत नव्हता पण मी मनात योजल्याप्रमाणे मला एक फ्लॉट आता पसंत पडला आहे.... हे फक्त चित्र ध्यानाने साध्य झाले

3) अल्फा ब्रेन ध्यान किती वेळा केले व काय साध्य झाले? ♥ अल्फाब्रेम कोर्सच्या वेळी व रात्री झोपताना केले. रात्री झोपताना केल्यावर झोप खूप छान लागू लागली एकदा झोपले की डायरेक्ट सकाळी सहा वाजताच जाग येत होती....

4) विजूलायझेशन किती वेळा केले आणि काय साध्य झाले? ♥ माझा नातू इतके दिवस माझ्यापासून लांब राहत होता पण आता तो माझ्या जवळच राहिला येणार आहे हे मी visualize करत होते...

5) पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले काय अनुभवले? हे ध्यान मी कोर्सच्या वेळेस केले.... कोर्समध्ये सुरुवातीला कोठे ध्यान घेतले आणि त्यांनी काय फायदे झाले? ♥ कोर्समध्ये सर्वच ध्यानाचे फायदे झाले परंतु त्यातल्या त्यात चित्रध्यानामुळे झालेल्या फायद्यामुळे माझा डावा पाय खूप दुखत होता मी दोन मिनिटापेक्षा जास्त वेळ मांडी घालून बसू शकत नव्हते पण आता एक तास मी मांडी घालून बसू शकते...

7) एकंदर सराव कोर्सने सर्व घरातील वातावरण रिलेशनशिप शारीरिक व मानसिक आरोग्य अध्यात्मिक प्रगती इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल व फायदे... प्रत्येक घरातील प्रत्येक नात्याशी आवर्जून बोलले जाऊ लागले जरी एखाद्या गोष्टीचा राग आला तरी तो काही क्षणात निघून जाईल आणि नॉर्मल आणि व्यवस्थित बोलले जाते त्यामुळे समोरची व्यक्ती चिडत नाही आणि माझे बोलणे मनावर घेत नाही हे खूप छान वाटू लागले आहे.... So कोटी कोटी धन्यवाद मंगल

मॅडम ♥ ॐ ॐ ॐ ज्यांच्यामुळे मी हंगामला जोडले गेले त्या माझ्या मोठ्या बहिणीला खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

सौ. निलिमा विनोद कानोडे

C.280

ॐ आत्मवंदन

मंगल मॅडम ला ॐ आत्मवंदन



आयुष्य बदला चे अत्याधुनिक शास्त्र कोर्स आणि मोफत. घेतलेला सराव कोर्स यामध्येसारांश लेखन अनुभव कथन यांचा माझ्या आयुष्यात सकारात्मक बदल झाला.

ध्यानामुळे मनशांती मिळाली.

जे संकल्प लिहून ठेवले

हृदय ध्यान केल्याने छोट्या इच्छा पूर्ण झाल्या.

विचारात बदल घडवले.

इच्छा शक्ती प्रबळ झाली . नकारात्मक विचार कट करून हायर ऊर्जेला कनेक्ट झाले.

आपले विचार बदलले की समोरची परिस्थिती बदलते.

संकल्प लिहून ठेवले त्यामुळे योग्य दिशा मिळाली.

ध्यान केल्याने सर्व काही उर्जा च काम करते.स्वास्थ्यात खूप सुधारणा झाली धन्यवाद.

ध्यान मुळे आध्यत्मिक प्रगती झाली.

आनापान सती ध्याना केल्याने सर्व फायदे झाले .

ब्लेंडेड ध्यानामुळे श्वास पुर्ण पोटात पर्यंत जातो याचे निरीक्षण केले.

हार्ट मेडिटेशन हे खुप सोपे व प्रभावशाली आहे

छोट्या छोट्या इच्छा पूर्ण झाल्या.ध्यानाचे टेक्नीक मॅडम नी फार छान शिकवलं त्यामुळे हृदयाची कार्यक्षमता वाढली आहे.

अल्फा ब्रेन फ्रिकवेंसी आणि विज्यूलआझेशन मुळे मेंदू ची कार्यक्षमता वाढली.ऊलटेअंक मोजल्याने पटकन अल्फा ब्रेन फ्रिकवेंसी मध्ये जाता येते.

दुसऱ्यांना ध्यानात जोडण्याचा प्रयत्न करते.

ध्यानात पुढे जाण्याची इच्छा आहे ती पुर्ण होणार असा विश्वास आहे. धन्यवाद ॐ ॐ

नाव- सौ. पूनम प्रकाश बुर्ले

जिल्हा- पुणे

नंबर- C154

आत्मवंदन मंगल मॅडम ॐ

ब्रह्मांडिय ऊर्जेला खूप खूप धन्यवाद ॐ

हृदय ध्यानामुळे छोटे छोटे संकल्प पूर्ण झाले

महिनाभर मला पोटाचा त्रास होत होता सोनोग्राफी केली आतड्याला सूज आहे म्हणून सांगितलं होतं औषध घेतली सूज कमी झाली पोट खूप कडक झालं होतं गस्ट्रोच्या डॉक्टरला दाखवा आणि दोन तीन





दिवस अडमिट व्हावे लागेल म्हणून सांगितलं होतं हृदय ध्यान आणि विझुलिझेशन केले होते मला अडमिट व्हावे लागणार नाही मला बरं वाटतंय. आता मला बरं वाटतंय.

माझा त्रास कमी झालाय

MBA साठी माझ्या मुलाला जे त्याला पाहिजे ते कॉलेज मिळाले.

माझ्या आईला भेटण्याची इच्छा पूर्ण झाली.

सर्व नातेसंबंध सुधारले

मनाला शांती समाधान मिळाले. सकारात्मक विचार वाढलेत.

चक्रा ध्यान मला खूप उपयोगी पडले.पोटाच्या विकारांवर गुणकारी टॉनिक ठरले.

खूप खूप धन्यवाद मंगल मॅडम ॐ ॐ तुमच्याबरोबर मी ध्यानाला जोडले गेले ॐ ॐ

नाव-सौ.मनीषा मुकुंद ताम्हाणे

जिल्हा- पुणे

नंबर-१००

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून. मी प्रत्येक पंधरा मिनिटांनी मोबाईल मध्ये पहाटे तीन वाजले पासून आलाराम लावलेला आहे रात्री नऊ वाजेपर्यंत जेव्हा आलाराम वाजेल तेव्हा तेव्हा मी माझी जो काही संकल्प आहे त्या संकल्प वर हात मेडिटेशन करते कधी कधी रुदयावर हात न ठेवता देखील करते. प्रत्येक वेळी केलेली इच्छा छोटी मोठी पूर्ण होत गेली. यामुळे हृदयाची पॉवर वाढली त्यामुळे आत्मविश्वास वाढला. आता खूप फरक . मनात इच्छा आली तरी ती पूर्ण होते.

यावरून असे वाटते की आपण जसे इमॅजिन करू तसेच आपल्या आयुष्यात गोष्टी घडत असतात आणि हे सर्व ब्रम्हांडीय ऊर्जेमुळे होत असते. स्वतःचे इच्छाशक्ती मुळे होत असते.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्यान रोज हृदय मेडिटेशन केल्यानंतर लगेच करते रोज करते बऱ्याचदा करते त्यामुळे माझी बरेचसे संकल्प पूर्णत्व होत चालले आहे.

चित्र ध्यानाचा अनुभव असा की माझी बँकेत असलेले दागिने मंगळसूत्र कानातले आणखी मी जो विचार केला तशी फिल्म पाहिली तसेच मला आठ दिवसाच्या आत मध्ये मिस्टरांनी बँकेतून सोडून आणून दिले

मी शेतातील धना धन्याचे पीक हे भरघोस भरगच्च आणि डोलदार पिक आले आहे व त्याचे व्यापाऱ्याने खूप चांगली डिलीट झाली आहे चांगला बाजार भाव मिळाला आहे व तीन हजार रुपये शेकडा या भावाने विकला गेला आहे असा संकल्प व चित्र पहात होते तसेच झाले आहे त्याचे दोन लाख 80 हजार रुपये उत्पादन मला मिळाले आहे



मी कांद्याच्या बाबतीत देखील शेतातील पिकाचे चित्र मेडिटेशन व हात मेडिटेशन वारंवार करत होते तर तसेच कांद्याचे तीन लाख रुपये उत्पादन मला आठ दिवसाच्या आत मिळाले आहे. त्यामुळे मीच मीच काय माझी पूर्ण कुटुंब माझे पती खूप खुश आहेत आम्ही खूप आनंदी आहोत समाधानी आहोत .खूप खूप मानसिक समाधान मिळाले.

*१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का? * २०.ते२२वेळा रोज करते

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फा ब्रेनएक्झरसाइज ध्यान रोज कमीत कमी चार ते पाच वेळा करत होते. आणि रोज करते

रोज दहा ते एक लिफ्ट मधील रंगासहित अंक मोजायचे प्रॅक्टिस खूप झाले आहे. परंतु कधीकधी कलर रिफ्लेक्शन येत नाही.तसेच शंभर ते एक ही उलट मोजायची प्रॅक्टिस मी करते परंतु शंभर ते ८० पर्यंतच जास्तीत जास्त जावयाची गरज पडते त्यापुढे

यामुळे पटकन अल्फाब्रेन फ्रिकेन्सी जायला मदत होते.

मेंदूची कार्यक्षमता वाढली. डोकं खूप शांत होत आहे मला झोपू खूप पटकन लागते त्यामुळे या एक्झरसाइजचा खूप उपयोग खूप होतो. ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

Visualisation -आयुष्याचा सिनेमा रोज एक एक तासाचा आलाराम लावून मी करते

लिफ्ट मधून खाली उतरताना मन सबकॉन्शियस मध्ये जात होते.

आयुष्याची जी नदी केली आहे त्या खूप मोठ्या मोठ्या गोष्टी आहेत. पण त्या होण्यास नक्कीच सुरुवात झाली आहे. मन खूपच पॉझिटिव्ह ऊर्जामुळे झाले आहे.

या सर्व गोष्टी आपण आपल्या ऊर्जेच्या आणि ध्यानाच्या माध्यमातून साध्य करू शकतो असा विश्वास निर्माण झाला आहे.

इतरांच्या अनुभवातून ही खूप प्रेरणा मिळत आहे.

हे टेक्निक आयुष्यामध्ये खूपच वर्क करत आहे. खूप खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ ॐ ॐ

*५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमा ध्यान करायला मला खूपच आवडते बौद्ध पौर्णिमेला मी व्यंगमला येऊ शकले नव्हते म्हणून मी माझ्या कर्तव्याच्या ठिकाणी म्हणजे जुन्नरला बौद्ध निवासी यांबरोबर बौद्ध विहार येथे जाऊन ध्यान केले होते व ध्यान घेतले देखील होते. त्याचा रिझल्ट अप्रतिम होता अप्रतिम होता.

पौर्णिमा ध्यान खूपच गाढ लागते.

इतर वेळेला घरात बसून कल्पनेने माझ्या घरचे गायत्री पिरामिड याला व पिरॅमिडच्या ऊर्जेला अनुभउन ध्यान केले आहे.

पौर्णिमा ध्यान खूप इफेक्टिव आहे. जमेल तेवढे जास्तीत जास्त पौर्णिमा ध्यान करत आहे



पौर्णिमा ध्यानात नियोजन केल्याप्रमाणे गोष्टी घडल्या. तुम्ही सांगितल्याप्रमाणे पौर्णिमा व अमावस्येला प्रतिपदा पाळते व त्यानुसार संकल्प लिखाण करून पुढचे पंधरा दिवसाचे लेखन करून ध्यान करते.

वटपौर्णिमा असल्याने तीन प्रकारावर मी अनपानसाठी एक एक तासाची ध्यान केले. पौर्णिमेच्या दिवशी दान करण्याचा संकल्प मी नेहमी ठेवते. अन्नदान चॉकलेट दान कपडे किंवा चप्पल किंवा पैसे जेवढे शक्य होईल तेवढे दान करण्याचा पौर्णिमेला मी संकल्प घेते. तू ध्यानामुळे ऑटोमॅटिकस पूर्णत्वाला जातो. बुद्ध पौर्णिमेला मी माझ्या जावयाच्या दोन मुलं व माझी दोन मुलं यांची तुला केली होती. वै शेतातील जे पिकाचे उत्पादन निघाले होते त्या पिकाचे त्यांच्या वजनाचे दान केले होते त्याचा संकल्पनुसार रिझल्ट खूपच छान होता. खूप खूप धन्यवाद खूप खूप धन्यवाद मॅडम तुमच्यामुळे भरपूर काही गोष्टी शिकायला मिळाला करायला मिळाल्या

खूप खूप धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

कोर्समध्ये सर्वच प्रकारच्या ध्यानाने फायदे झाले.

चक्रा ध्यान टेक्निक खूप फायदेशीर आहे. चक्रधराने बरेचसे आजार कमी झाले पायाची सूज कमी झाली कंबर दुखायची कमी झाली केस गळती कमी झाली. वजन कमी करण्याबाबतचे इतरांचे रिप्लाय मला या महिन्यापासून जाणवत आहेत वारंवार कोणी ना कोणी भेटलं तर तब्येतीबाबत वजन कमी झाल्याबाबत सांगत आहेत. चक्र ध्यान मी माझ्या घरातील व्यक्तींवर प्रयोग करते. अर्थातच त्यांना करायला लावते माझ्यासोबत त्यामुळे शंभर टक्के रिझल्ट जाणवतो त्याच्यासाठी तुमचे खूप धन्यवाद मॅडम ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

एकंदर सर्व कोर्समुळे मटेरिया लिस्टिक gain यामध्ये बऱ्याच अशा गोष्टी मला मिळाल्या ज्या बरोबर होत्या परंतु जाणीव नव्हती त्याची जाणीव झाली. . तुमच्याशी जोडण्यामुळे कमीत कमी महिन्याने दोन महिन्याने तीन महिन्याने घरातील वस्तू चेंज नाही करता आल्या तरी दुसरीकडे जागा बदलून ठेवणे त्याचा इफेक्ट घेणे किंवा मोरा चेंज करणे ऑरा चेक करणे या गोष्टी कळाल्या.

जसे मी विहंगमला जोडले गेले आहे तेव्हापासून घरातील वातावरणात खूप म्हणजे खूप बदल झाला आहे. कारण माझ्या विचार करण्याच्या वागण्या बोलण्याच्या पद्धतीतच बदल झाल्यामुळे बघण्याचा दृष्टिकोनही बदलला आहे माझे म्हणणे मी इतरांना फुटून देण्याची ताकद माझ्यात आली आहे विशेष म्हणजे समोरच्याला माझं म्हणणं आता पटतं कमी शब्दांमध्ये त्यामुळे. घरातील वातावरण कायम आनंदी प्रसन्न ठेवण्याचा मी प्रयत्न करते. यामध्ये 21 दिवसाच्या आयुष्य बदलाच्या कोर्स चा खूप उपयोग झाला.

विचार करण्याची पद्धत बदलल्यामुळे सर्वांशीच झाले पण विशेष करून पती-पत्नी रिलेशन खूप चांगली झाली. गैरसमज दूर झाले. सर्व ठिकाणी फॉर यू नेसणे डोक्यावरचा ओझ खूप प्रमाणात कमी होतं आणि ऑटोमॅटिक ग्रॅटीट्यूड zone मध्ये माणूस येतो. प्रत्येक वेळी सर्वांचे धन्यवाद मानायची सवय लागली आहे. यामुळे मनात कोणतेही गिल्ट राहत नाही.

सर्वांशीच नातेसंबंध चांगले झाल्यामुळे खूप समाधान वाटत आहे. यामुळे मनाची पावर वाढली आहे. 14 वर्षात पहिल्यांदा असं झालं बहिण बहिणीच्या मुली माझ्याकडे राहिल्या. खूप मौज मजा मस्ती केली



त्यामुळे अध्यात्मिक प्रगती ही चांगली होत आहे.

या सराव कोर्समुळे जी आयुष्याची नदी काढली आहे म्हणजेच यामध्ये पुढची स्वप्ने इच्छा आहेत त्याला गती मिळाली आहे. निगेटिव्ह विचार आला की लगेच श्वास वर लक्ष देणे हे मॅडमने सांगितलेले टेक्निक खूप म्हणजे खूपच फायदेशीर आहे. यामुळे आयुष्यातली नकारात्मकता पूर्ण गेली आहे. दुसरा व्यक्ती समोर कितीही निगेटिव्ह बोलला तरी त्याचा इफेक्ट माझ्यावर होत नाही ही सर्व स्वप्न आहे इच्छा पूर्ण करण्याची शक्ती आलेली आहे. याचा योग्य मार्ग मॅडमनी दाखविला आहे खूप खूप धन्यवाद मॅडम.

वारंवार माझ्या सर्व संकल्प पूर्ण झाले आहेत असंच गृहीत धरून वागते त्यामुळे आत्मविश्वास नक्कीच वाढला आहे पावर वाढली आहे .

या गोष्टींमध्ये मला घरातील सर्वांचीच साथ आहे. 🙏🙏🙏🙏🙏🙏

८. धन्यवाद

हे सर्व टेक्निक तसेच हा अद्भुत मार्ग दाखविणाऱ्या आमच्या आदरणीय मंगल मॅडम यांचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

तसेच त्यांच्यामुळे आम्हाला ब्रह्मांडी उर्जेचे महत्त्व कळाले. मला तरी शास्त्रीय दृष्ट्या ब्रह्मांडी उर्जा किंवा बऱ्याचशा गोष्टी कळत नव्हत्या त्या माझ्या लाईफ मध्ये मला कळाल्या त्या ब्रह्मांडीय ऊर्जेचे खूप खूप धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏

ज्यांच्यामुळे मी विहंगमला जोडले गेले त्या माझी मैत्रीण रिपल शहा मॅडम यांना मनापासून धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏

ग्रुपमधील सर्व माझ्या मैत्रीणीचे ज्यांच्यामुळे आम्हाला ग्रुप एनर्जी मिळते त्या सर्वांचे धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏

माझ्या घरातील सर्वांचे धन्यवाद तसेच माझे स्वतःचे धन्यवाद 🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏🙏

नाव- सुनीता बाबर

जिल्हा- पुणे

नंबर-८७

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून दिवसातून हा १० वेळा हृदय ध्यान केले या ध्याना मुळे आपली इच्छा त्वरित पूर्ण होते .माझ्या मुलीचे कानातले हरवले होते ते हृदय ध्यान केल्यामुळे सापडले..

मला छान पुलाव खायचा होता ती इच्छा पण माझी पूर्ण झाली..

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

दिवसातून 11 वेळा केले मला छान ड्रेस हवा होता त्याचे चित्र मी समोर ठेवले होते तसाच ड्रेस मला मिळाला..



आनापान सती ध्यान २० मिनिटे केले

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का?

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फाब्रेन प्रेम एक्सरसाइज मी दहा मिनिटे करत होते मला शंकर महाराज यांच्या मठात ३० मिनिटात जाऊन परत यायचे होते... मी अल्फा ब्रेन फ्रिकेन्सी केले मला रिश्का पटकन मिळाली आणि मी अर्ध्या तासात घरी परत आले हा माझ्यासाठी मोठा धक्का होता...

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

विजू लायझेशन दिवसातून दहा वेळा दहा मिनिटे केले त्यातील ठीक स्वप्न पूर्ण होण्याच्या मार्गावरती आहे पूर्ण झाली की मी ग्रुप मध्ये कळवते..

मला छोट्या छोट्या कामात मुलगी मदत करत आहे असे मी विजूलायझेशन करत होते त्याप्रमाणे तिला कामामध्ये मदत करू लागली याचा आनंद झाला..

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमा ध्यान दिवसातून तीन वेळा केले त्यामुळे खूप एनर्जी वाढली माझे हात पाय खूप कडक झाले होते त्यानंतर पुढे मला काहीच कळत नाही..

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

कोर्समध्ये सर्वांची यादी त्यामुळे माझी छोटी छोटी कामे पटापट होऊ लागली

ध्यान करत असताना मी एका ध्यानातून दुसऱ्या ध्यानात आणि दुसऱ्या ध्यानातून तिसऱ्या ध्यानात आपोआप जात त्यामुळे आजोबांचे निगेटिव्ह लोक पॉझिटिव्ह झाले ज्या लोकांचा मला ध्यान करण्यासाठी विरोध होता तो नाहीसा झाला यामध्ये मला ब्लेंण्डेड ध्यान जास्त योगी ठरले

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

घरातील वातावरण बदलले सगळ्यांशी चांगली नाते जुळत आहे नको असलेल्या व्यक्ती दूर जात आहेत कोल्हापूर मनात राग नाही त्यांनी मला दुख दिले त्या सर्वांना मी माफ केले

मला डीटीएच होता येऊ लागली आहे

निरोप चालायला जाते माझी गती वाढलेली आहे मन प्रसन्न झाले

आहे... मी अध्यात्मिक पुस्तके वाचते तसेच वेगवेगळी पारायण करते

मोठ्यांच्या हळूहळू पूर्ण होत आहेत ही तर सुरुवात आहे.. पुढे अशक्य ही शक्य होणारच आहे याबाबत माझा खूप विश्वास वाटला आहे भीती पूर्ण केली आहे..

कोणत्याही परिस्थितीला मी तोंड देऊ शकते. हे शिकले..

८. धन्यवाद -सुदर्शन पिरॅमिडला धन्यवाद



माझा सखा महादेव पिरॅमिड याला धन्यवाद
ब्रह्मणीय ऊर्जेला धन्यवाद मंगल मॅडम यांना धन्यवाद
गुपमधील माझ्या सख्यांना धन्यवाद ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ



नाव-सुप्रिया नांदुडीकर

जिल्हा- पुणे

नंबर-307

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का कोर्स मधील सोडून हृदय ध्यान हे दिनांक एक जून ते 15 जून या कालावधीत 66 वेळा केले हृदय ध्यानासाठी मी जॉब रिलेटेड वाक्य घेतले होते हो हे वाक्य घेतल्यापासून मला काही अनुभव आले की आपोआपच ज्या लोकांना मी सांगितले पण नाही जॉब बदल त्यांनी मला जॉबच्या अपॉर्च्युनिटी पाठवायला सुरुवात केली त्यावर मी अजून अप्लाय करायला सुरुवात नाही केली पण ब्रह्मांडीय ऊर्जा मला मदत करत आहे.

*२) ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

१) ध्यान प्रकार चित्र ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का? चित्र ध्यानासाठी जॉब चे ऑफर लेटर हे चित्र घेतले होते व त्यासाठी पाच सेल्स ऑर्गन वापरून चित्र ध्यान केले दिनांक एक जून ते 15 जून या कालावधीत 21 वेळा चित्र ध्यान केले चित्र ध्यान करायला लागल्यापासून माझा अभ्यास अधिक एकाग्रतेने होत आहे आणि मी एक छोटा ऑनलाईन कोर्स पण पूर्ण केला त्याचबरोबर माझा जॉब साठी चा रेजिमेंट पूर्ण करण्याचे काम पण 70 टक्के पूर्ण झाले आहे मला चांगला जॉब मिळेल याचा आत्मविश्वास निर्माण झाला आहे

३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले? कोर्सच्या कालावधीत वेळा अल्फाब्रेन एक्सरसाइज केली

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

संकल्प जास्त डिटेल्स मध्ये न लिहिल्याने मला तितका चांगल्या प्रकारे मूवी पाहता आला नाही पण एक सकारात्मक ऊर्जा निर्माण झाली

५) पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले? पौर्णिमा ध्यान एक वेळा केले. तेव्हा खूप वेगळी ऊर्जा जाणवली शांत वाटले मन स्थिर झाले त्यादिवशी भरपूर कामे पूर्ण झाली आणि दिवस छान गेला

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?* कोर्स मधील निवडलेले संगीत खूप आनंददायी वाटले त्यामुळे भावना दाटून आल्या आणि विज्वलायझेशन चांगल्या प्रकारे करता आले कोर्स मधील ध्यानामुळे एनर्जी वाढली पण त्याचबरोबर आनापान सती ध्यान रोज केले पाहिजे त्यात सातत्य राखले पाहिजे जेणेकरून परत आपण नकारात्मक ऊर्जेत जाणार नाही हे जाणवले

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे दीड महिन्यापूर्वी माझे मणक्याचे ऑपरेशन झाले. त्यामुळे मी सध्या बेडरेस्टवर आहे. पण या कोर्समुळे मला या गोष्टीला



चांगल्या पद्धतीने सामोरे जाता आले ऑपरेशनची भीती नाहीशी झाली त्याचबरोबर जीवनात जे काय वाईट अनुभव येतात त्यातून आपल्याला काय शिकायला मिळते. या दृष्टीने जर त्या अनुभवाकडून बघितले तर वाईट अनुभव सुद्धा आपल्या चांगल्यासाठीच येतात हे जाणवले मला चांगल्या डॉक्टरांची ट्रीटमेंट मिळाली आणि मी लवकर बरी होते आहे रोज वर टॅक्स वॉटर घेतल्यामुळे पण माझी चांगली प्रगती झाली वेदना कमी झाल्या आणि एक नवीन चैतन्य शक्ती जागृत झाली तरी माझा काही कारणाने मध्ये कोर्स मिस झाला जो मी करायला हवा होता पण जेवढे दिवस केले त्याने माझ्या वागण्यात बदल घडला अभ्यासाची गोडी वाढली आणि आत्मविश्वास वाढला तरी मला अजून सातत्य राखण्याची गरज आहे मंगल मॅडमनी शिकवलेले सगळे टेक्निक्स मी रोज करण्याचा प्रयत्न करेल

मंगल मॅडमनी खूप कष्टाने हा सराव कोर्स घेतला. त्यामध्ये निवडलेले संगीत खूप अल्हाददायक होते त्यातून हायर एनर्जी ला जायला जास्त मदत झाली

मंगल मॅडम ला खूप खूप धन्यवाद त्यांनी खूप चांगली उदाहरणे घेऊन प्रत्येक टेक्निक खूप छान पद्धतीने करून घेतले 🙏 🙏

ब्रह्मांडी उर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद हे ब्रह्मांडी ऊर्जा माझ्याकडून चांगले कार्य करून घेत आहे 🙏 🙏

ग्रुप मधील सर्वांना खूप खूप धन्यवाद तुमच्या सर्वांच्या अनुभवातून मला खूप शिकायला मिळत आहे 🙏 🙏

सगळ्यांची स्वप्न लवकर पूर्ण होवोत हीच सदिच्छा 😊 😊 🙏 🙏

🙏 तारा जिभकाटे

🙏 मेंबरशिप नंबर 133

🙏 जिल्हा नागपूर

🙏 आयुष्य बदलाचे शास्त्र या कोर्सचे मंगल dhend mam यांनी घेतलेल्या पंधरा दिवस झालेल्या मोफत सराव कोर्स अनुभव:-

🙏 1) *ध्यान प्रकार हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले काय साध्य झाले? काही लक्षणे दिसली का?*

a) रोज हृदय मेडिटेशन दहा वेळा केले* कधी जास्त वेळ पण करते ,त्यावेळी खूप Emotions,विचार ,Feelings ,जाणवतातध्यानाच्या वेळी हार्टची स्पंदन अनुभव करत आहे *खूप इमोशन्स येतात *व खूप अश्रू डोळ्यातून वाहायला lagat aahe नंतर खूप प्रसन्न व फ्रेश वाटत आहे*

b) इच्छांची पूर्ती होत आहे* छोट्या छोट्या ज्याही इच्छा ठेवल्या ,त्या पूर्ण झाल्या आहेत *आता तर ध्यान करताना मनात विचार आला की पटकन इच्छा पूर्ण होण्यास मदत होत आहे *वलय बदलतो हॉट ची पावर ,एनर्जी ,फ्लो वाढला निसर्गाला कनेक्ट होतो आहे *हृदयाची पावर मेंदूच्या 5000 पटीने वाढली आहे *आत्मविश्वास वाढला हवे ते मिळत आहे *आपले हृदय आपल्याला निसर्गातून हवे ते मिळवून देण्याचे प्रचंड मोठे ताकतवान मशीन आहे*

🙏 2) *ध्यान प्रकार चित्र ध्यान किती वेळा काय साध्य झाले काय लक्षणे दिसली?*



* चित्र गोळा केले* त्यात कलर्स घातले* कलरफुल चित्र गोळा करून पिक्चर बघितला* My Self and माझा परिवार खूप सुखी, शांत ,आनंदी, उत्साही ,सुदृढ, समृद्ध, शारीरिक व मानसिक खूप हेल्दी Healthy जीवन जगत आहेत*

माझा परिवार सक्सेसफुल आणि खूप प्रगती झाली आहे सेलिब्रेशन करत आहे* आणि ज्या ज्या इच्छा ठेवल्या, त्या त्या साकार होऊ लागल्या आहेत* पूर्ण चित्र आणि पिक्चर ध्यान मध्ये ऑफर मिशन टाकून ते मॅनिफेस्ट केले आहे* मोठे मोठे ड्रीम्स मूवी बघितली, इच्छा ठेवली सुनेला युरोपमध्ये जांब लागला* चित्र ध्यान सक्सेस झाले आहे ॐ

ॐ3) *ध्यान प्रकार अल्फाब्रेन एक्सरसाइज ध्यान किती वेळा केले काय साध्य झाले?*

a) अल्फाब्रेन फ्रिकेन्सी ध्यान तीन वेळा करते मॉर्निंग दुपारी (3) Times सुरुवात सूर्योदयाच्या आधी रात्री झोपायच्या वेळेस जेव्हा गाड झोप यायची सुरुवात होते त्यावेळेला मी ध्यान करते लिफ्ट एक्सरसाइज नंतर लगेच Life movies मूवी बघते*

b) तीन बोटा chtkavle ki अल्फाब्रेन फ्रिकेन्सी la जाते *सबकॉन्शिअसला जाते Right Brain ट्रिगल झाला, की सबकॉन्शस माईंड मध्ये जातो *व जो मूवी बघते ते सत्यात उतरते *व मेंदूच्या कप्प्यात जातो *स्वप्न साकार होतात होत आहे* शंभर ते एक पर्यंत आकडे मोजण्याची प्रॅक्टिस झाली* कधी कधी मधेच झोपी जाते *लिफ्टचे कलर स्पष्ट दिसायला लागले* मेंदूला चालना मिळाली* कॉन्फिडन्स वाढला *पटकन झोप येण्यास मदत होत आहे *मेंदूची कार्यक्षमता वाढली* पॉझिटिव्ह ऊर्जा जाणवत आहे*

c) 15 days या सराव कोर्सनी आमचे तर पूर्ण जीवनच बदलून टाकले आहे* पूर्णवेळ त्याच स्पंदनात राहतो आहे* ॐ ॐ

ॐ4) *ध्यान प्रकार विज्वलायझेशन,Life सिनेमा किती वेळा केला ?आणि काय साध्य झालं?*

a)2Times karat aahe लिफ्ट एक्सरसाइज झाली *आयुष्याचा सिनेमा बघते, लाईव्ह मुक्ती ,संकल्प पेरणी, छोटी आणि मोठी मोठी स्वप्न घेतली *(2023 ते 2030) पर्यंतची रिव्हर कलर घेऊन चित्र पिक्चर घेतले व विज्वलाईज केले *मूवी बघितली *त्यात पाच sense ऑर्गनचा उपयोग केला* छोटी छोटी इच्छा व मोठे मोठे स्वप्न साकार व्हायला सुरुवात झाली आहे *माझ्या परिवाराकरित जे जे हवे आहे , स्वप्न साकार होऊ लागले आहेत*

b) विजूलार्स केल्याने विमानात फ्लायट मध्ये बसण्याची भीती कायमची गेली* अशी बरीच अशी स्वप्ने sakar honyas सुरुवात झाली आहे* celebration *Thanku * ॐ ॐ ॐ ॐ

ॐ5) *पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले काय अनुभवले?*

a)3day तीन दिवस एक एक वेळा तीन दिवस केले*(पौर्णिमेच्या आदल्या दिवशी, पौर्णिमेच्या दिवशी ,आणि पौर्णिमेच्या दुसऱ्या दिवशी)

b) पौर्णिमा ध्यान केल्याने अतिशय उर्जेचा प्रवाह भौतिक शरीरात प्रवेश करत आहे* असे जाणवले* पौर्णिमा ध्यानाची ऊर्जा प्रकृतीमध्ये प्रत्येक पौर्णिमेला पौर्णिमेच्या वेळी ब्रम्हांडातून अनंत उर्जेचा प्रवाह होत असतो* या ध्यानाचा इफेक्ट तीन दिवस पर्यंत ध्यान केल्याने असाध्य रोग पण ठीक होत असतात*

c) कारण पौर्णिमेच्या दिवशी पृथ्वी ,आणि आकाश, चंद्र यांच्यामध्ये खूप जवळीक असते *म्हणून पृथ्वीवर ऊर्जेचा प्रवाह एनर्जी अत्याधिक मात्रांमध्ये असते* ॐ

6) ॐ *कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

a) कृष्णाच्या बासुरी वरचे ध्यान=



deep dhyan लागले, व नंतर खूप फ्रेश फील झाले *खूप उत्साही ,आणि खूप आनंदी वाटत आहे* व आनंदी राहण्याने खूप प्रमाणात हॅपी हार्मोन्स आपल्या शरीरात सिंक्रेट होतात*

b) पाण्याच्या तरंगावरचे ध्यान Water theraphy= संगीत धून खूप मधुरमय dhun आणि पाण्यावर बसून मी ध्यान करत आहे *असे जाणवत होते*

c) tibetiyen सिंगिंग बाऊल ध्यान=

हे ध्यान मला खूपच भावले * ध्यानातून बाहेर यावेसे वाटत नव्हते*

पोर्णिमा ध्यान= ऊर्जा खूप जाणवत आहे* कारण या दिवशी ऊर्जेचा प्रवाह खूप असतो* म्हणून आपल्या शरीरात भौतिक शरीरात कणाकणामध्ये याची ऊर्जा प्रवाहित होत असते*

d) डावी Nadi बंद करून उजव्या नाकपुडी वरचे ध्यान= श्वासावरचे ध्यान जिथे दुखणे होते तिथे ,श्वासाला घेऊन त्या जागेवर लक्ष ठेवल्याने दुखणे कमी झाले* या ध्याना ध्यान प्रकार केल्याने मन स्थिर झाले* मन आपलं एक कल्पवृक्ष सारखं आहे आणि सर्व इच्छांची पूर्ती होत आहे* ध्यानाची ओढ निर्माण झाली आहे*

E)पाण्याच्या तरंगावरील ध्यान घेतले ,तेव्हा माझ्या तळपायात खूप दुखणे सुरू झाले, तेव्हा मॅडमनी म्हटले श्वासाला दुखण्यावर घेऊन जा, व पूर्ण ध्यानात तसेच केलं दुखणे थांबले व नंतर खूप रिलॅक्स वाटत आहे*

f) मॅडमनी ही सर्व ज्ञानाचे टेक्निक घेतले, ते सर्व आरोग्यासाठी खूप पावरफुल आहे त्*यामुळे जीवनात खूप ऊर्जा चैतन्य आनंदाची अनुभूती होत आहे*

7) एकंदर *सराव कोर्सने मटेरियल घरातील वातावरण रिलेशनशिप शारीरिक* *मानसिक व आरोग्य आध्यात्मिक प्रगतीइच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले ?बदल ?फायदे?*

a) शारीरिक व मानसिक खूप प्रमाणात फायदे झालेत* पूर्ण दुखणे ताणतणाव stress चिंता भीती कायमची गेली* कंबर दुखणे ,tail bone pain, शुगर नॉर्मल झाली *खोकला, वगैरे थोट, सर्वकाही एलर्जी ,फायदा झाला आहे* स्किन प्रॉब्लेम फंगल इन्फेक्शन gelet good health

b) रिलेशनशिप खूप छान झाले* नाते संबंधित, प्रेम जिव्हाळा चे संबंध झालेत* मन mutav दूर झालेत*

c) मटेरियल स्टिक फायदे खूप झालेत* बँक बॅलन्स खूप chan * मुलं ,सुना, जावई, मुलगी, सगळ्यांची खूप प्रगती var आहे* सक्सेस झाली आहे All is Good

d) आध्यात्मिक प्रगती खूप वाढली आहे* माझ्या स्वतमध्ये व माझ्या परिवारातील सदस्यांना khup प्रमाणात फायदे मिळू लागले आहेत* स्वतमधील बदल जाणवत आहे*

E) आरोग्य मी व माझ्या परिवार आम्ही सर्व खूप आरोग्यवान, सुखी, समृद्ध ,आणि आनंदी, खूप छान जीवन जगत आहोत*

* तीन-चार वर्षांपूर्वी मला (रेटीनोपॅथी) डॉक्टरने काचबिंदू ग्लाकोमा आहे, म्हणून सांगितले होते ,परंतु मी आता जाऊन चेक केले तर आता मला काचबिंदू नाहीये रिपोर्ट नॉर्मल आलेला आहे, खूप आनंदी उत्साही वाटते* ऊर्जा वाढली ,कितीही दिवसभर कामे केली ,तरी थकवा जाणवत नाही* हलकेफुलके वाटत आहे* व माझ्या फॅमिली मेंबर्स ना पण खूप फायदे जाणवत आहे*



f) घरातील वातावरण नेहमी घर अगदीchan aahe house khup स्वच्छ ठेवते ,घरामध्ये खूप सुख, शांती ,आणि फ्रेश वाटते *सुखमय शांती वाटते, खूप पॉझिटिव्ह ऊर्जा आहे*

g) सर्व या प्रकारच्या ध्यानाच्या टेक्निक्स मुळे सर्व इच्छांची पूर्ती व छोटे-छोटे और मोठे मोठे पूर्ण स्वप्न साकार होत आहे* मोठी काही स्वप्न आहे ते sakar होणारच असा विश्वास आहे*daily Ayusha cha movies baghtye dreems full fill hotat aahe thanku Angel mam 🙏🙏🙏

🙏🙏🙏 ब्रह्मांडीय ऊर्जेला कोटी कोटी आत्मवंदन मंगल मॅडमच्या ऊर्जेला कोटी कोटी नमन थॅक्यु

नाव-सौ. सोनल अनिकेत नायगावकर

जिल्हा- पुणे

नंबर-59



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

Blended meditation केले... अगोदर पेक्षा ध्यान केल्यावर मन शांत झाले आहे.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

जास्त वेळा करणे नाही जमले... पण जे चित्र घेतलं त्यासाठी पॉझिटिव्ह वातावरण तयार झाले आहे..

३) ध्यान प्रकार - अल्फाब्रेन exercise ध्यान किती वेळा केले- काय साध्य झाले?

जसा वेळ मिळेल तसं करायचा प्रयत्न केला..

४)ध्यान प्रकार- visualiztion- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोज झोपताना विच्वलायझेशन करत होते..

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

काही कारणांमुळे करणे नाही जमले.

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

बसरी ध्यानाने मन खूप शांत वाटले... बासरीचे music खूप relaxing होते...

*७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे..

-मटेरियालिस्टिक gain चे अनुभव आहे की माझा जुना फ्रिज थोडा खराब झाला आहे त्याला जवळपास दहा वर्षे झाली आहे.. म्हणून मी माझ्या मिस्टरांना सहज विचारलं नवीन फ्रिज घेऊयात का?



तर कधीही सहज तयार न होणारे माझे मिस्टर नवीन फ्रीज घ्यायला तयार झाले... हा माझ्यासाठी खूप सुंदर अनुभव आहे..

- नवरा बायकोचे नाते हा माझ्यासाठी खूप नाजूक आणि महत्त्वाचा विषय होता पण ध्यानाने आता खूप झाला आहे.. माझे मिस्टर रागीट व कडक स्वभावाचे आहेत.. पण या काही दिवसात ते शांत वागत आहेत आणि त्यांच्या वागण्यात एक कोमल पणा आला आहे... मी त्यांच्याशी आता मन मोकळं बोलायला कचरत नाही...

- माझे मन माझे विचार बरेच नकारात्मक भावनांनी भरलेले आहे.. त्यामुळे सक्षम व योग्य विचार करण्याची क्षमता कुठेतरी थांबलेली आहे.. असे वाटत होते पण आता या गोष्टींवर मला उपाय मिळाला आहे.. ध्यानामुळे माझ्या मनातील नकारात्मक भाव कमी होण्यास खूप खूप फायदा झाला आहे..

८. देवदूत असलेल्या मंगल मॅडम ना खूप खूप धन्यवाद धन्यवाद.. कोटी कोटी प्रणाम... ब्रह्मांडी उर्जेला शतशःनमन... ॐ ॐ ॐ ॐ

20/06/2023, 1:59 am - Sonali Naigoankar Pune: *आयुष्य बदलाचे अत्याधुनिक शास्त्र या कोर्सचे मंगल थेंड यांनी घेतलेल्या पंधरा दिवस झालेल्या मोफत सराव कोर्सचे सारांश लेखन (या सराव कोर्समध्ये मला आवडलेली खास वाक्ये जी मी माझ्या आयुष्यात नेहमी लक्षात ठेवली पाहिजेत, त्याचा उपयोग वेळोवेळी केला पाहिजे मग माझं आयुष्य सुधारलं पाहिजे*:

नाव- सौ अर्चना सुहास सोनसाळे

जिल्हा- धाराशिव

नंबर- (79)



१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

कोर्स मधील ध्यान सोडून दिवसातून जेव्हा जेव्हा थोडा रिकामा वेळ मिळेल तेव्हा तेव्हा हृदय ध्यान केले आहे रोजचे नक्की किती वेळा असेल नक्की सांगता येणार आहे पण छोट्या छोट्या इच्छा पैकी काही इच्छा पूर्ण झाल्या आहेत...

जसे की..आंबे खावे असे वाटले तेव्हा हृदय ध्यान केले त्याच्या लगेच दुसऱ्या दिवशी समोरच्या वैद्य मॅडम आहेत त्यांनी बरेचसे आंबे दिले....

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

चित्र ध्यान दररोज तीन ते चार वेळेस करू शकले ..

माझ्या बर्थडेच्या दिवशी मिस्टरांनी सकाळीच.न सांगता केक आणला.. आणि सासूबाईंनी मला ओवाळले..

तसेच समोरच्या वैद्य मॅडमने मला साडी हि गिफ्ट दिली...

मी फक्त असे चित्र ध्यान केले होते की माझा बर्थडे साजरा केला



आणि सर्वजण मला आशीर्वाद देत आहेत..

३) ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

अल्फाब्रेन एक्झरसाइज मी दररोज रात्री झोपताना केले.. तसेच काही काही गोष्टी पटकन होण्यासाठीही केले..

मी पहिली ३ बोटे एकत्र आणले आणि चिकटवली की मी अल्फाब्रेन फ्रिक्वेन्सी मध्ये जाते आणि उलट अंक मोजले की मला लगेच शांत झोप लागते..

तसेच मी पहिली तीन बोटे एकत्र आणली की काही इच्छा केलेल्या.. लगेच साध्य झाल्या..

जसे की मला खूप सर्दी झाली होती ..आणि डोकेही जड झाले होते

तेव्हा मी तीन बोटे एकत्र आणून मी एकदम फ्री झाले आहे सर्दी व डोकेदुखी एकदम कमी झाले आहे असे अल्फा ब्रेन.ध्यान केले.....

की लगेच खरच दुसऱ्या दिवशी मी एकदम फ्रेश झाले...आणि सर्दी कमी होऊन जे डोके जड झाले होते ते एकदम कमी झाले... आणि दिवसभर फ्रेश वाटले..

४) ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

मी दररोज झोपताना व्हिज्युलायझेशन टेक्निक करते तसेच झोपेतून पहाटे जाग आली की उठण्यापूर्वी पहिले तीन बोटे एकत्र आणून विज्युलायझेशन करते..

व्हिजीअलायझेशन मध्ये मोठे मोठे संकल्प आहेत त्यामुळे ते अजून पूर्णत्वास यायचे आहेत ते नक्कीच पूर्ण होणार आहेत अशी माझी पक्की खात्री आहे..

त्यासाठी ब्रह्मांडीय उर्जेला कोटी कोटी नमस्कार आणि धन्यवाद

५ पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमेच्या दिवशी चे ध्यान खूप छान झाले..

तसेच पौर्णिमेच्या दुसऱ्या व तिसऱ्या दिवशीही ध्यान केले खूप छान वाटले ...असे असे तीन दिवस ध्यान केले पण पौर्णिमेचे. ध्यान खूप छान झाले..

पौर्णिमेच्या दिवशी रात्री बारापर्यंत ध्यान केले तेव्हा मी सुदर्शन पिरामिड मध्ये बसून ध्यान करते आहे असे अनुभवले..आणि..

ध्यानाला बसले ..

सुदर्शन पिरामिड आणि सभोवतालक्या परिसराचे दृश्य अगदी हुबेहूब व प्रत्यक्ष समोर आहे असे जाणवले ..

आणि आपण सर्वजण सुदर्शन पिरामिडच्या खाली बसून ध्यान करत आहोत असे जाणवले...

आणि सुदर्शन पिरामिड चा प्रकाश सगळीकडे पसरतो आहे असे वाटले आपणही ध्यानाची ऊर्जा सगळीकडे पसरवत आहोत रिफ्लेक्ट करत आहोत...अशी जाणीव झाली..



मॅडमने सांगितल्याप्रमाणे निगेटिव्ह गोष्टी कागदावर लिहून निगेटिव्हिटीला टाटा.... बाय-बाय..... करून ते सर्व डस्टबिन मध्ये टाकले अथवा जाळून टाकावे असे सांगितले तसे केले तेव्हा खूप खूप हलके हलके वाटले.. असे वाटले की खरंच आपल्यातली सगळी निगेटिव्हिटीने मन जड झाले होते ते एकदम हलके हलके झाले आणि पॉझिटिव्हिटी व पॉझिटिव्ह विचारांसाठी भरपूर जागा मिळाली आहे असे मनोमन मी अनुभवले त्याबद्दल ब्रह्मांडीय ऊर्जेला खूप खूप धन्यवाद

आदरणीय मंगल मॅडम यांना खूप खूप धन्यवाद..

तसेच माझ्यातल्या ऊर्जेलाही खूप धन्यवाद.

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

दररोज केलेल्या सुरुवातीच्या ध्यानामुळे लगेचच मन स्थिर आणि खूप शांत झाले..

मॅडम रोज वेगवेगळ्या टेकनिक आणि वेगवेगळे म्युझिक लावून ध्यान घेत होत्या त्यामुळे ध्यान खूपच अविस्मरणीय झाले..

तसेच म्युझिक मुळे प्रभावी पण झाले.. .

मॅडमने सांगितले होते अवेअरनेस असावा पण कधी कधी माझे खूपच ध्यान लागायचे त्यामुळे मॅडमच्या अफरमेशन ऐकू येत नव्हत्या..

दररोजच्या ध्यान टेक्निक मुळे सर्व दुखणे दूर झाले आहेत नाहीसे झाले आहेत आणि दिवसभर ऊर्जा जाणवते. दिवसभर एनर्जी असल्याने दुपारी अजिबात झोप येत नाही..

पुस्तके वाचनच भरपूर करावे असे प्रकर्षाने जाणवते आहे..

सितायण वाचून पूर्ण केले आहे आणि आता इकिगाई चे वाचन सुरू केले आहे..

या सराव कोर्समध्ये मॅडमने खूप इफेक्टिव्ह असे म्युझिक ...

प्रत्येक ध्यानाला वेगवेगळे असे म्युझिक

अगदी सिलेक्टेड.... म्युझिक

साजेसे एनर्जेटिक म्युझिक... ऐकतच राहावे असे... वापरल्याने त्याचे वर्णन शब्दात करणे अशक्य आहे ते आपण फक्त अनुभवूनच त्याच्या आनंदाची अनुभूती घेऊ शकतो.. इतके ते इफेक्टिव्ह झाले आहेत..

उदाहरणार्थ पाण्याच्या तरंगाचे ध्यान...

ध्यानामध्ये तर मी पूर्ण पाण्याच्या तरंगाप्रमाणे माझे शरीर वर खाली वर खाली होत होतेजसे की स्पीड बेकर्सकरून गाडीतून जाताना तसेच आपले शरीर हलते ना अगदी तसेच मी अनुभवले ..

खरंच खूप अमेझिंग म्युझिक थेरपी आहे.....

तसेच हृदय ध्यानाच्या म्युझिक ला तर

मी ..जेव्हापासून ध्यानाला जोडले ना तेव्हा मॅडम हृदय ध्यान घ्यायच्या पहिल्या 21 दिवसांत बदलाचा ध्यानाचा कोर्स होताना.. तेव्हा पण हृदय ध्यानाला माझ्या डोळ्यातून खूप अश्रू येत यायच्या...



..खूप रडू यायचे अगदी गळ्यापर्यंत खाली अश्रू धारा यायच्या ..

ध्यान चालू असताना अगदी आता सुद्धा तसेच हृदय ध्यान करताना खूप खूप रडू येते आणि इमोशनल होते.....

पण या उलट म्हणजे हॅप्पी हार्मोन्स क्रिएट करून ते सर्व शरीरभर पसरवे हे ध्यान पण इफेक्टिव झाले शरीरात सर्वत्र आनंद तरंग पसरले आणि मी आनंदाने प्रफुल्लित झाले मनोमन गुदगुल्या झाल्याप्रमाणे मी हसत होते आणि आनंदाने डोलत होते..

जेव्हा मॅडमने एक एक चक्रावरती हात ठेवण्यास सांगितले आणि नंतर सहस्रचक्रावरती हात

ठेवला तेव्हा हृदयाच्या ठोक्याचे स्पंदन मला सहस्रतात चक्रातून स्पष्टपणे जाणवले ही ध्यानाचे अनुभूती खूपच अवर्णनीय होती..

ध्यान करताना श्वास सगळीकडे शरीर भर फिरत आहे आणि सर्व दुखऱ्या भागावर फुंकर घालूनच जणू परत येत आहे असे वाटले..

अगदी जादूमय सगळे होत आहे. असे वाटले..

आपण एका वेगळ्याच जगतात वावरत आहोत असे वाटले ..

पंधरा दिवस आपण एका वेगळ्याच विश्वात वेगळ्याच दुनियेत असून त्या दुनियेला भेट देऊन आलोत असे वाटले त्यामुळे मी रोज रात्री नऊ वाजता ध्यान करते आणि पुन्हा ते अनुभवायचा प्रयत्न करते आहे पण म्युझिक miss करते आहे.....

मॅडमनी परत एकदा हे सर्व ध्यान प्रकार घ्यावेत अशी आशा करते ॐ ॐ ॐ

या सर्व म्युझिक साठी मॅडमने जे जे टूल्स वापरले त्या सर्व टूल्सचे मी कोटी कोटी धन्यवाद मानते..

आणि मॅडमचेही कोटी कोटी धन्यवाद

आणि आम्ही सर्वजण पंधरा दिवस हे कंटिन्यू करू शकलो त्यामुळे आमच्या ग्रुप मधील सर्वांना धन्यवाद..

ग्रुपच्या एनर्जीला कोटी कोटी धन्यवाद

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

आत्तापर्यंत या सर्व टेक्निक मुळे म्हणा किंवा ध्यान प्रकारांमुळे म्हणा..मला अनेक फायदे झाले आहेत.. कितीतरी गोष्टी आहेत की त्या शब्दांमध्ये व्यक्त करू शकत नाही..

मी ध्यानाला जोडून आता एक वर्ष पूर्ण झाले आहे

या एक वर्षात मी पुन्हा नव्याने जन्मले आहे ..

त्यासाठी मी सतत हेच गाणे गुणगुणते की...

एकाच या जन्मी जणू फिरुनी नवे जन्मेन मी

स्वप्नाप्रमाणे भासेल सारे ..जातील सान्या लयाला व्यथा.....

बहरेन..मी लहरेन मी... क्षितिजातुनी उगवेन मी.....



पूर्वीच्या अनुभव कथनामध्ये सांगितल्याप्रमाणे मी डिप्रेसन मध्ये गेले असते पण मंगल मॅडमयांनी शिकवलेल्या ध्यानामुळे आज मी खूप पॉझिटिव्हली जीवन जगत आहे..

आणि सुस्थितीत आहे.

तसेच माझा थायरॉईडचाही प्रॉब्लेम खूप कमी झाला आहे आणि सगळ्या शारीरिक व्याधी दूर झाले आहेत

या आजारामुळे मी खूप निगेटिव्ह विचार करायचे पण ध्यानामुळे माझे विचार बदलले आणि हृदय ध्यानाने हृदयाची पावर वाढली आणि अल्फाब्रेन ने मेंदूची पण ताकद वाढली..

या पंधरा दिवसाच्या सराव कोर्स मुळेतर सर्व काही पॉझिटिव घडत आहे नातेसंबंध सुधारत आहेत.

खूप आनंद आणि समाधान लाभले आहे मन शांत व निर्विचार झाले आहे ..

या कोर्ससाठी मॅडम जेव्हा म्हणाल्या की तुम्ही तुमच्या आयुष्याची 2030 पर्यंतची नदी रेखाटा आणि तुमच्या आवडते जेजे हवे आहे त्यासाठीचे चित्र जुळवा आणि त्या नदीच्या बाजूला लावा तेव्हा...

.. मी फुल जोश. मध्ये.. ...खूप छान छान आकर्षक पिक्चर्स गुगल वरून घेतले आणि ...

जेव्हा नंतर पुन्हा काही दिवसांनी मॅडमचा मेसेज वाचला की प्रत्येक संकल्पना का ? का ?का? प्रश्न विचारूनच ठरवा काय आपल्याला हवे आहे ते....

मग मात्र मी ध्यानातूनच प्रयत्न करून का ? का ?असे प्रश्न विचारत गेले तर मला बरेचसे जमवलेले चित्र आणि संकल्प कमी कमी... कट कट करावे लागले

आणि अगदी मोजके संकल्प माझे घेऊन मी चित्र रेखाटले मला खात्री आहे की ते नक्कीच पूर्ण होणार आहेत..

या सर्व टेक्निक आम्ही मंगल मॅडम मुळेच करू शकलो त्यांनी सर्व शिकवले त्यामुळे त्यांना कोटी कोटी धन्यवाद.

ॐ ॐ ॐ ॐ

मला पण धन्यवाद ॐ

अनुभव कथनाला उशीर झाल्यामुळे खूप खूप क्षमस्व..

ॐ ॐ ॐ ॐ

८. धन्यवाद...

सर्वप्रथम आई-वडिलांना कोटी कोटी नमस्कार आणि धन्यवाद ॐ ॐ

आदरणीय मंगल मॅडम यांना कोटी कोटी नमस्कार आणि धन्यवाद ॐ ॐ ॐ

माझ्यातल्या ऊर्जेला आणि माझ्यातल्या शिवाला कोटी कोटी नमस्कार आणि धन्यवाद ॐ ॐ

आपल्या ग्रुप मधील सर्वांना आणि ग्रुपच्या एनर्जीला कोटी कोटी धन्यवाद आणि नमस्कार ॐ ॐ ॐ





ज्यांच्या ज्यांच्या मदतीमुळे आपण हे सर्व काही करू शकतो. लॅपटॉप मोबाईल आपले वही पेन त्या सर्वांना धन्यवाद ..ॐ ॐ

नाव- **ईश्वरी सुहास सोनसाळे**

जिल्हा- पुणे.

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

5,6 वेळा केले .त्यामुळे हवे ते खायला मिळाले.(ex.आंबा,केळी)

काही गोष्टी साठी ते हार्ट मेडीटेशन न करता पण मिलला.मनात इच्छा आली आणि दुसऱ्या दिवशी पुर्ण झाली.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

4 वेळा केले.माझ्या कॉलेज च्या uniform ची पॅट शिवायची होती .त्या साठी मी मला जशी हवी ताशी पॅट चा फोटो गूगल वरून घेतला होता आणि चित्र मेडीटेशन केले .आणि मला हवी तशीच पॅट शिवून मिळाली

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

10 वेळा केला .सकाळी झोपेतून उठल्यावर आणि झोपताना.त्या मुळे लवकर झोप लागते.

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

10 वेळा केले.मला कॉलेज चे पेपर सोपे जावा आणि रिजल्ट चांगला यावा साठी करते आहे.

5 पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

*७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक

प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे*

काही Materialistic gain झाले.रोज च्या दिवसातील छोटा छोटा इच्छा,गोष्टी पुर्ण झाल्या..जेव्हा केव्हा जास्त विचार यायला लागतात तेव्हा अनापान सती मेडीटेशन मुळे शांत होते .

८. धन्यवाद : 20/06/2023, 7:13 pm - Ishwari Suhas Sonsale Rani: Me पूर्ण कोर्स करू शकले नाही. म्हणून अनुभव कथन केले नव्हते पण आज तुम्ही सांगितला नुसार : 4-5 दिवस जरी कोर्स केला असेल तरी त्या दिवशीच अनुभव लिहा म्हणून मग मी आज ठरवले आज लिहिणारच.

तरी उशीर झाल्याबद्दल क्षमस्व



नाव- मुक्ता सुरेश सोनसाळे

जिल्हा- धाराशिव

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

5,6 वेळा केले .त्यामुळे हवे ते खायला मिळाले.(ex.dragan fruit , आंबा, फणस)

काही गोष्टी साठी ते हार्ट मेडीटेशन न करता पण मिलला.मनात इच्छा आली आणि दुसऱ्या दिवशी पुर्ण झाली.

*२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

10 वेळा केले.. स्वरा आणि श्रुती पालखी सोबत चालत पुण्यापर्यंत आल्या...

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोजच .सकाळी झोपेतून उठल्यावर आणि झोपताना.त्या मुळे लवकर झोप लागते.

४)ध्यान प्रकार- visualiztion- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले? 4/5 दिवस केले...1 गोष्ट लगेचच झाली..मुलीला professional रांगोळी आर्टिस्ट च certificate मिळालं..

प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे*

काही Materialistic gain झाले.रोज च्या दिवसातील छोटा छोटा इच्छा,गोष्टी पुर्ण झाल्या..जेव्हा केव्हा जास्त विचार यायला लागतात तेव्हा अनापान सती मेडीटेशन मुळे शांत होते .

८. धन्यवाद

नाव- सौ. संपदा संदीप सुपेकर मेंबरशिप नंबर C. 194

जिल्हा- सातारा

1. ध्यान प्रकार हृदय ध्यान कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले?काय साध्य झाले? काही लक्षणे दिसली का?

कोर्स मधील ध्यान सोडून दिवसातून जेव्हा थोडा वेळ मिळेल तेव्हा हृदय ध्यान केले आहे. ध्यानाबाबत तसे काही निश्चित सांगता येत नाही.परंतु जेव्हा ते मनापासून केले गेले तेव्हा छोट्या छोट्या इच्छा पूर्ण झाल्याचे आढळून आले. जसे की गोड खाण्याची इच्छा झाली की काहीना काहीतरी गोड खायला मिळाले. आंबे चोकून खाण्याची इच्छा झाली की आपोआप घरात भरपूर आंबे आले. जसे की - आईने सांगण्याआधीच तिच्या झाडाचे भरपूर आंबे आणून दिले. तसेच माझे चांदीचे पैजण घरात कुठे ठेवले होते ते आठवत नव्हते आणि जिथे ठेवल्याची आठवत होते तिथे ते सापडत नव्हते त्याबद्दल देखील मी ध्यास घेऊनच मनापासून चार वेळा हृदय ध्यान केले असता मला ते चौथ्या दिवशीच बदललेल्या ठिकाणी पैजण सापडले त्यामुळे खूप आनंद झाला.

2. ध्यान प्रकार - चित्र ध्यान किती वेळा केले?काय साध्य झाले?



एक वेळा केले. आमच्या घराला आतून बाहेरून छान रंग दिला असल्यामुळे आमचे घर नवीनच दिसत आहे आणि खरोखरच तसेच झाले आहे. आमचे घर कलर /रंगामुळे खूप छान दिसत असल्यामुळे त्याबाबत आजूबाजूची लोक मला सांगत आहे.

3. ध्यान प्रकार -अल्फाब्रेन एक्झरसाइज ध्यान किती वेळा केले? काय साध्य झाले?

अल्फाब्रेन ध्यान मी या कोर्स बरोबर रात्री झोपताना दोन वेळा केले त्यामुळे लवकर झोप लागते त्यामुळे पुढे काय झाले ते निश्चित आठवत नाही तसेच त्यातून जागे झाल्यावर फार फ्रेश, उत्साह वाटतो.

4. ध्यान प्रकार - Visualization-(Visualizing life Cinema) किती वेळा केला? काय साध्य झाले?

दोन वेळा केले. माझे कुटुंब सोबत आम्ही आमच्या कुलदेवाला गेलो आहोत. छान देवदर्शन झाले आहे सर्व काही व्यवस्थित झाले आहे.

5. पोर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

6. कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?

दररोज केलेल्या सुरुवातीच्या ध्यानामुळे लगेचच मन स्थिर आणि खूप शांत झाले. मॅडम रोज वेगवेगळ्या टेक्निक आणि वेगवेगळे म्युझिक लावून ध्यान घेत होत्या त्यामुळे ध्यान खूपच अविस्मरणीय झाले.

तसेच म्युझिक मुळे प्रभावी झाले. तसेच काही वेळा अवेअरनेस असावा याबाबत मॅडमनी सांगितलेले असून देखील माझे खूपच ध्यान लागायचे त्यातून बाहेर येऊच नये असे वाटायचे. दररोजच्या ध्यान टेक्निक मध्ये दिवसभर ऊर्जा जाणवते. उत्साह वाटला, दिवसभर एनर्जी असल्यामुळे दुपारी अजिबात झोप येत नाही. या सराव कोर्समध्ये मॅडमनी खूप इफेक्टिव्ह साजेसे एनर्जी म्युझिक वापरले असल्यामुळे त्याचे छान अनुभव,आनंद घेता आला.

7. एकंदर सराव कोर्सने मटरेलॅस्टिक, जेन,घरातील वातावरण,रिलेशनशिप, शारीरिक,मानसिक,आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती इच्छा व स्वप्ने या बाबत झाले फायदे /बदल -

आतापर्यंत या सर्व ध्यान टेक्निक प्रकारामुळे मला अनेक फायदे झालेले आहेत. मी या ध्यानाला जोडून सहा महिने पूर्ण झालेले आहेत. आधी मी खूप नेगेटिव्ह विचार करायचे पण ध्यानामुळे माझे विचार बदलले. हृदय ध्यानाने हृदयाची पावर वाढली आणि अल्फाब्रेने मेंदूची ताकद वाढली. या 15 दिवसाच्या सराव कोर्स मुळे खूप आनंदी आणि समाधानी झाली आहे. मग शांत निर्विकार झाले आहे.

8. धन्यवाद..

सर्वप्रथम ब्रह्मांडीय उर्जेला कोटी कोटी धन्यवाद.

आदरणीय मंगल मॅडम यांना कोटी कोटी धन्यवाद आणि नमस्कार

आपल्या ग्रुप मधील माझ्या मैत्रिणीला आणि सर्वांना धन्यवाद.



नाव- कु.वैष्णवी सुहास सोनसाळे

जिल्हा- धाराशिव(उस्मानाबाद) नंबर-77

१) ध्यान प्रकार हृदय ध्यान-कोर्स मधील सोडून किती वेळा केले-काय साध्य झाले?काही लक्षणे दिसली का

●मला काहीतरी गोड खावेसे वाटत होते त्यासाठी मी हार्टमेन्टेशन केले आणि आश्चर्य म्हणजे वडिलांनी दुसऱ्या दिवशी सकाळी लगेच गरम गरम जिलेबी आणली होती.

●मला चांगली स्टडी रूम मिळावी म्हणून मी खूप वेळा हार्टमेन्टेशन केले होते किती वेळा केले ते सांगता येत नाही, त्याच्या दुसऱ्या दिवशी आम्ही खूप स्टडी रूम पाहिल्या पण हवी तशी मिळत नव्हती त्यामुळे मला मूड हाफ झाला होता , ते बघून आई मला म्हणाले चल तुला मैत्रिणीकडे जाऊ मग आम्ही तिच्याकडे गेलो तेव्हा ती म्हणाली आमच्या एरियामध्ये आहे एक स्टडी रूम खास मुलींची चल तिथे जाऊन बघू आणि आम्ही पाहायला गेलो , बघता क्षणी ती स्टडी रूम मला आवडली माझ्या टेबलच्या समोरच विंडो आहे आणि बाहेर उंबराच झाड आहे दिवसभर खूप छान हवा येते त्यामुळे गर्मी काही जाणवत नाही अधून मधून खूप वेगवेगळे पक्षी येत असतात त्याने मन प्रसन्न राहते विशेष म्हणजे दुसऱ्या स्टडी रूमची फीस पण खूप जास्त होती आणि सोयी पण खूप कमी होत्या तशी या स्टडी रूमची फीस कमी आहे आणि सोय खूप छान आहेत. फिल्टरचे पाणी , वॉशरूम, वाय-फाय , इन्वर्टर आणि स्वच्छता ही छान आहे जणू माझ्यासाठीच ही स्टडी रूम तयार आहे असंच वाटते.

● स्टडी रूमच्या क्लासची फीस वडिलांनी द्यावी म्हणून हार्ट मेडिटेशन केले. आणि त्यांनी लगेच दुसऱ्या दिवशी फीस दिली

● आईस्क्रीम खायला मिळावे म्हणून फक्त एकदाच हार्ट मेडिटेशन केले आणि लगेच वडील आईस्क्रीम घेऊन आले

● मला एक क्लास लावायचा होता त्याची फीस जरा जास्तच होती त्यामुळे वडील पैसे देतील का नाही याची थोडी शंकाच होती मी फक्त एकदाच त्यांना सांगितले, सुरुवातीला ते नकोच म्हणत होते पण मी आपले हार्ट मेडिटेशन चालू ठेवले आणि दुसऱ्या दिवशी ते स्वतःहून फिश द्यायला तयार झाले.

**२)ध्यान प्रकार- चित्र ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?*

चित्र ध्यानासाठी मी बरीच चित्रे जमावली होती पण मॅडमनी सांगितल्याप्रमाणे का ? का? प्रश्न विचारल्यावर ती चित्रे खूप कमी झाली त्यामुळे प्रोग्राम मध्ये मी निरोगी निरामय आणि नित्यानंद जीवन जगत असलेले चित्र घेतले.

३)ध्यान प्रकार- अल्फा ब्रेन exercise ध्यान-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?

रोज रात्री मी झोपताना अल्फा ब्रेन फ्रिक्वन्सी ध्यान करते आणि आकडे उलटे उलटे म्हणून विज्वलायझेशन करून झोपते त्यानंतर खूप छान गाढ झोप लागते कधी कधी तर आकडे म्हणता म्हणतात कधी झोप लागून जाते कळतच नाही.

४)ध्यान प्रकार- visualization- (visualizing life cinema)-किती वेळा केले-काय साध्य झाले?



रोज रात्री अल्फाब्रेन फ्रिक्वेन्सी एक्सरसाइज झाल्यावर विज्वलायझेशन करते तसेच रोज सकाळी मी माझ्या वयाच्या एवढे ध्यान करते , त्यानंतर विजुलायझेशन करते आणि दिवसाची सुरुवात एका नवीन जोशाने करते.

5 पौर्णिमा ध्यान किती वेळा केले? काय अनुभवले?

पौर्णिमेच्या दिवशी एक तास ध्यान केले एक तास कसा संपला ते कळाले देखील नाही त्यानंतर मंगल मॅडमने सांगितल्याप्रमाणे प्रतिपदेच्या दिवशी बारा ते दोन या वेळेत उजव्या अंगावर झोपून मी लिहिलेले संकल्प वाचून काढले.

मॅडमनी निगेटिव्ह विचार कागदावर लिहून जाणून टाकायला सांगितले होते , म्हणून मी माझ्या मनातील निगेटिव्ह विचार, भीती, anxiety हे सर्व त्या कागदावर लिहिले व जाऊन टाकले , कागद जाळल्या जाळल्या मला खूप हलकं हलकं वाटत होते .

६.*कोर्समध्ये सुरुवातीचे जे ध्यान घेतले त्या कुठल्या ध्यानाने काय फायदे झाले?*

कोर्सच्या सुरुवातीचे चार दिवसच मी पूर्ण ध्यान केले त्यानंतर शेवटच्या सेशन पर्यंत प्रत्येक वेळी जेव्हा ध्यान सुरू व्हायचे त्याच्या थोड्या वेळानंतर मला गाढ झोप लागून जायची त्यामुळे ध्यानाचे कोणते कोणते प्रकार घेतले ते माझ्या काही लक्षात नाही पण मीटिंग चालू असल्याने त्याचे म्युझिक कानावर पडत होते .

७. एकंदर सराव कोर्सने मटेरियालिस्टिक gain, घरातील वातावरण, रिलेशनशिप, शारीरिक, मानसिक आरोग्य, अध्यात्मिक प्रगती, इच्छा व स्वप्ने याबाबत झालेले बदल/ फायदे

ध्यानाला जोडून आता मला जवळजवळ एक वर्ष झाले आहे आणि या एक वर्षात मला शारीरिक आणि मानसिक लेवलवर भरपूर फायदे झालेले आहेत.

हा कोर्स सुरू झाल्यावर काही इच्छासाठी मेडिटेशन करायचे आधीच त्या पूर्ण झाल्या . जसे की आंबा खाण्याची इच्छा झाली आणि समोरच्या काकूंनी लगेच आंबे दिले.

मी सतत खुश असते, दिवसभर खूप एनर्जेटिक फील करते, क्रिएटिव्हिटी वाढली आहे.

८. धन्यवाद

- ब्रह्मांडी उर्जेला जिचा प्रवाह सतत अखंड चालू आहे आणि असणार आहे तिचे शतशःधन्यवाद
- नित्यानंद पिरॅमिड ज्याच्या मार्फत माझ्या घरात ब्रह्मांडी ऊर्जा खळखळत आहे त्याला शतशः धन्यवाद
- माझ्यातील इच्छाशक्तीला आणि माझ्या ऊर्जेला शतशः धन्यवाद आपल्यासाठी एक ऊर्जा स्त्रोत म्हणून कार्यरत असणाऱ्या मंगल मॅडमला ही धन्यवाद
- सुदर्शन पिरामिडला ही नमन आणि धन्यवाद
- बुद्धांनी आपल्याला जे हे सुखी जीवनाचे मंत्र (ध्यान) दिले आहेत्याबद्दल त्यांचे कोटी कोटी धन्यवाद.
- आई-वडिलांना कोटी कोटी धन्यवाद
- ग्रुप मधील सर्वांना धन्यवाद





- मॅडम आपल्याला ध्यान शिकवताना जी जी उपकरणे कामासाठी त्या सर्वांना धन्यवाद

**13) Two Days Teachers Training Programme
For Parents Association School, Satara On
Tools & techniques for Enhancing**

**Students Learning Capability and Outcome
Date-12-13 June 2023
Time-9.00am-1.00pm**

Dnyanam
11th Dimensions : Center for Holistic Development, Curriculum Enrichment & Execution

of
VIHANGAM
TECHNOLOGICAL ORGANIZATION
Center for Holistic Development

Organizes
Two Days Teachers Training Programme
On
Tools & Techniques for Enhancing Students Learning Capability & Outcome

For
PARENTS ASSOCIATION SCHOOL SATARA

Parents Association School, Satara
12 & 13 June 2023, 9.00a.m-1.00 p.m.

Coach
Dr. Mangal Hemant Dhend
International Engg. Educator in Engg. pedagogy (Austria),
Fellow Leadership (FMC, USA), Ph.D (Electrical Engg, India)
30 Years of Teaching Experience in (ICP/IE Electrical Engg.,
Certified Professional & Peer Coach (USA),
Leading Trainer/Speaker for holistic development of
secondary & higher educational institute's leader, faculty, staff and student
Founder & Secretary, Vihangam Techno Holistic Organization,
Contact- Email: mangaldhend@gmail.com, +91-9420696493,

Advisor: Principal, Mrs. Sneha Sudhir Takekar, 9011019973

Schedule

Day	Date	Timing	Topic
Monday	12/6/2023	9.00am-9.30am	Introduction
		9.30am-11.00am	Tools & Techniques for developing self-learning (Learning to learn) Skills & enhancing learning outcome
		11.00am-11.15am	Tea Break
		11.15am-12.45noon	Tools & Techniques for Improving students reading, listening & writing skills
Tuesday	13/6/2023	9.00am- 11.00am	Methodology for enhancing student's concentration & learning outcome
		11.00am-11.15am	Tea Break
		11.15am-1.00pm	Teachers Presentation on Implementing learned tools & Techniques on their teaching subjects

13.1) कोर्स शिक्षक-Dr. Mrs. Mangal Hemant Dhend, Pune

13.2) सहभागी साधक

30 Teachers of Parents Association School, Satara

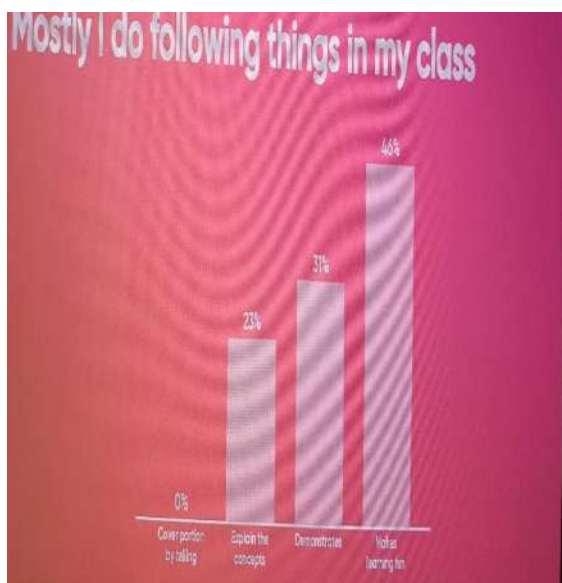
13.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/m8t683PWwbc>

<https://youtu.be/m1Bh05P61R0>

<https://youtu.be/neyZQeWoiD8>

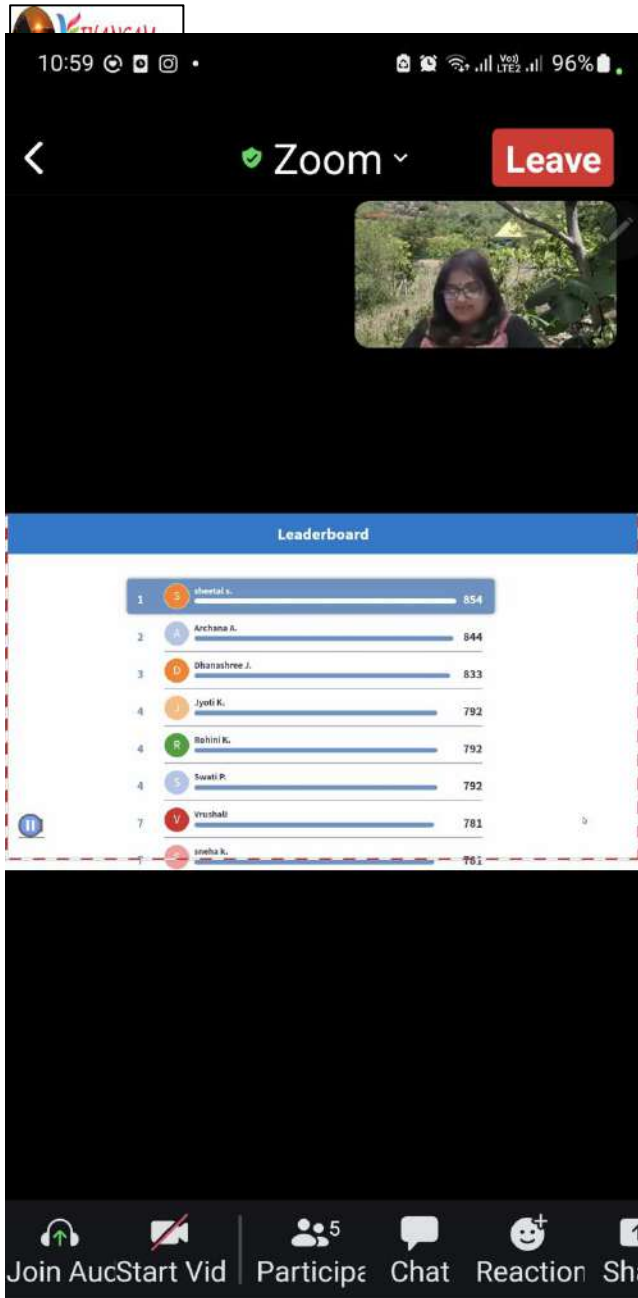
13.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



Thanks Letter

Reflections on Menti.com online app



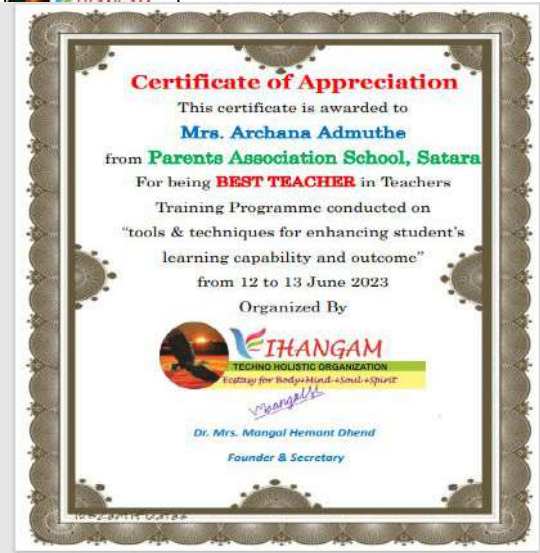




Dr. Mangal Dhend's screen

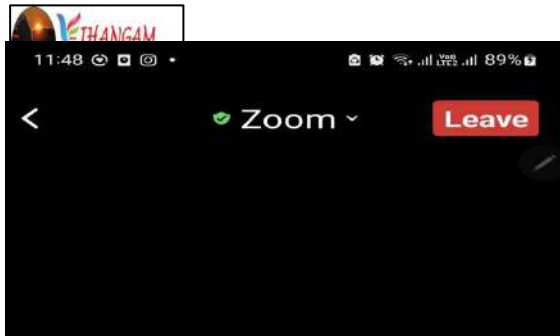
Online Quiz Conducted on poll everywhere app





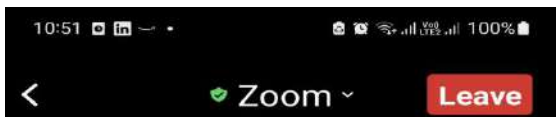
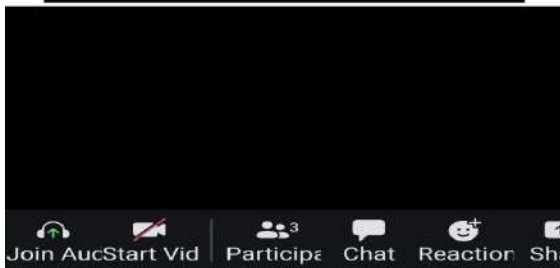
Appreciation of Teachers Based on their performance quiz and presentations





Session 2

Tools & Techniques for
Improving student's reading, listening
& writing skills



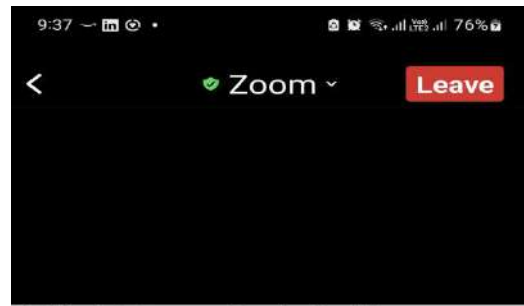
Dr. Mangal Dhend

sneha takekar mam

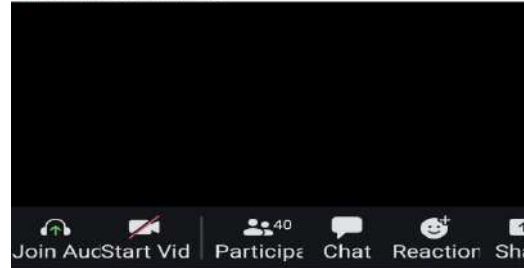
Jyoti Patil

Sneha

Join AucStart Vid | Participate | Chat | Reaction | Share



3. Alpha Brain Frequency Exercise-Marathi



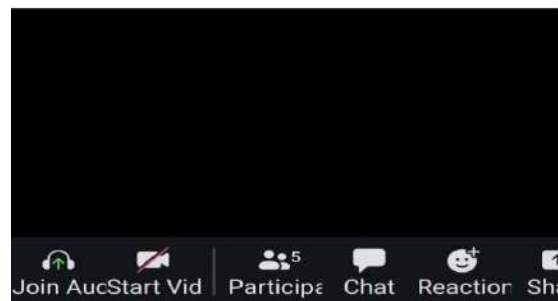
Blended But Easiest Meditation for Beginners 1

1. Sit in any comfortable position.
2. Make Gyan Mudra of your both hands.
3. Gently close your eyes.
4. Turn your palm facing upward and stretch your finger gently.
5. Take your index finger towards thumb and touch to it.
6. Touch your tongue to the pallet.
7. Take a long & deep breath.
8. Feel the warm air which is going inside your nostrils.
9. Now feel the passage of air in your throat, chest, down up to stomach.
10. Hold the breath for a while!
11. Now slowly breath out.
12. While breathing in and out feel the warm air, hear it, taste it!
13. Continue breath in and breath out slowly and gently.
14. Go on observing and sensing your breath or air flow.

How to do?

Dr. मंगल धेंड

Join AucStart Vid | Participate | Chat | Reaction | Share



14) विहंगम ज्ञानगंगा (पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम)

Date-22-30 June 2023

Time-9.00pm-10.00pm





विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे बोधनम, ७ वे हेंवन सेंटर सुरु करत आहे

विहंगम ज्ञानगंगा

पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम

22-30 जून २०२३ एक आगळा वेगळा मोफत उपक्रम

रोज रात्री ९.०० ते १०.०० पुस्तक विश्लेषण व शंका/समाधान/ चर्चा

प्रभावी ज्ञानाने फुलवू आपल्या कक्षा
जीवना यशस्वी करते विहंगम ज्ञानगंगा!!

नोंदणी फॉर्म व व्हाट्साप ग्रुप जोडनिंग लिंक
<https://forms.gle/as82Lxe7yb4xDr3k8>



वक्त्या: डॉ. मंगल हेमंत धेंड

अंतर्देशीय इंजीनीरिंग एज्युक्रेटर (ऑस्ट्रिया),
फेलो (लीडरशिप, अमेरिका),
पी. एच. डी. (इलेक्ट्रिकल इंजीनीरिंग)
अंतर्देशीय व्यावसायिक व समवयस्क प्रमाणित प्रशिक्षक (अमेरिका),
संस्थापक व सचिव, विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन, पुणे
संस्थापक व संचालक सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज

आपल्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी उपयुक्त असलेल्या पुस्तकांचा समावेश

- 1) स्वामी दत्तावधूतांची रहस्यसमय व स्फोटक पुस्तके
- 2) महावतार बाबाजी यावरील पुस्तके
- 3) हिमालय वासी गुरु, गिरनार मधील सिद्ध गुरु व रहस्यसमय शम्भाला यावरील पुस्तके
- 4) इंग्रजी लेखकांची गोजलेली अध्यात्मिक पुस्तके



विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे बोधनम, ७ वे हेवन सेंटर सुरु करत आहे

VIHANGAM
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Easiness for Body+Mind+ Soul+ Spirit

NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

Bodhanam

26-27-28 जून २०२३
रोज रात्री ९.०० ते १०.००

प्रभावी ज्ञानाने फुलवू आपल्या कक्षा
जीवना यशस्वी करते विहंगम ज्ञानगंगा!!

नोंदणी फॉर्म व व्हाट्सअप ग्रुप जॉइनिंग लिंक
<https://forms.gle/as82Lxe7yb4xDr3k8>

विहंगम ज्ञानगंगा
पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम

एक आगळा वेगळा मोफत उपक्रम
पुस्तक विश्लेषण व शंका /समाधान/ चर्चा

वक्त्या:सौ. सुभद्रा एरंडे
B.A, B.Ed, मराठी शिक्षिका
ज्योतिष व हस्तरेखा तज्ञ, वास्तू तज्ञ, एंजल थेरपिस्ट

आपल्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी उपयुक्त असलेल्या पुस्तकांचा समावेश

3) तिबेट का रहस्यमयी योग्य व अलौकिक ज्ञानगंज-
श्रीमत शंकर स्वामी

विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे बोधनम, ७ वे हेवन सेंटर सुरु करत आहे

VIHANGAM
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Easiness for Body+Mind+ Soul+ Spirit

NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

Bodhanam

22-30 जून २०२३
रोज रात्री ९.०० ते १०.००

प्रभावी ज्ञानाने फुलवू आपल्या कक्षा
जीवना यशस्वी करते विहंगम ज्ञानगंगा!!

नोंदणी फॉर्म व व्हाट्सअप ग्रुप जॉइनिंग लिंक
<https://forms.gle/as82Lxe7yb4xDr3k8>

विहंगम ज्ञानगंगा
पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम

एक आगळा वेगळा मोफत उपक्रम
पुस्तक विश्लेषण व शंका /समाधान/ चर्चा

आपल्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी उपयुक्त असलेल्या पुस्तकांचा समावेश

वक्त्या
4) २९- जून २०२३- सौ. मनीषा ताम्हाणे जादू -रौन्डा बर्न
28 tasks based on law of attraction

5) 30/६/२०२३ सौ. सुचेता देशपांडे- आयुष्य समृद्ध
करताना -जय प्रकाश झेंडे (आयुष्याचा गुता सोडवणाऱ्या
१० प्रेरणादायी कथा)

14.1) कोर्स शिक्षक-Dr. Mrs. Mangal Dhend, Mrs. Subhadra Erande, Mrs. Manisha Tamhane, Mrs. Sucheta Sahastrabudhhe



14.2) सहभागी साधक

9:54 @ 7%

Close Participants (47)

Search

Dr. Mangal Dhend (me)

DM Dr. Mangal Dhend (Host)

P (105)Priyadarshini Pr...

(20) Mrs.Sulakshana...

100 Manisha mukun...

107 Snehalata Tarote

N 134 Swati Sawant

1S 167 Sharada Kumbhar

2 2 Anuradha Purandare

P 20 POURNIMA DON...

2S 236 Shakuntala Raju...

Invite

9:55 @ 7%

Close Participants (47)

S 87 Sunita Sunil Babar

BG Bhavana Ganesh

C3 C 300Manisha Wayda...

S C 60 Sucheta Sahasr...

C C. 196 Madhuri Barge

CS C.28 sujata kadam

CP C.299 Preranaa Shrir...

C15,Vaishali Jadhav

CN C18 Nutan Pawar

CS C84 Sujata Mahadev...

D Devayni Mahajan

DM Dipali ManePawar

Invite

9:55 @ 7%

Close Participants (47)

2 292 मनिषा विशाल रावळ

308 Suvarna Dnyanes...

34.Nileema Dhend

S 42 Shubhangi Barge

4W 447Rajendra Washim...

R 448 Radhika Washim...

V 482 Vinashri Sunil M...

5S 536 sajithaRavi pille

5S 54 Shraddha Chaphe...

5A 58 Anjali Undre

S 77.Vaishnavi Sonsale

P 83 Pratibha Adhik Ke...

Invite

14.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/Lo2X8-ba1iU>

<https://youtu.be/ZkUTtt-FIj0>

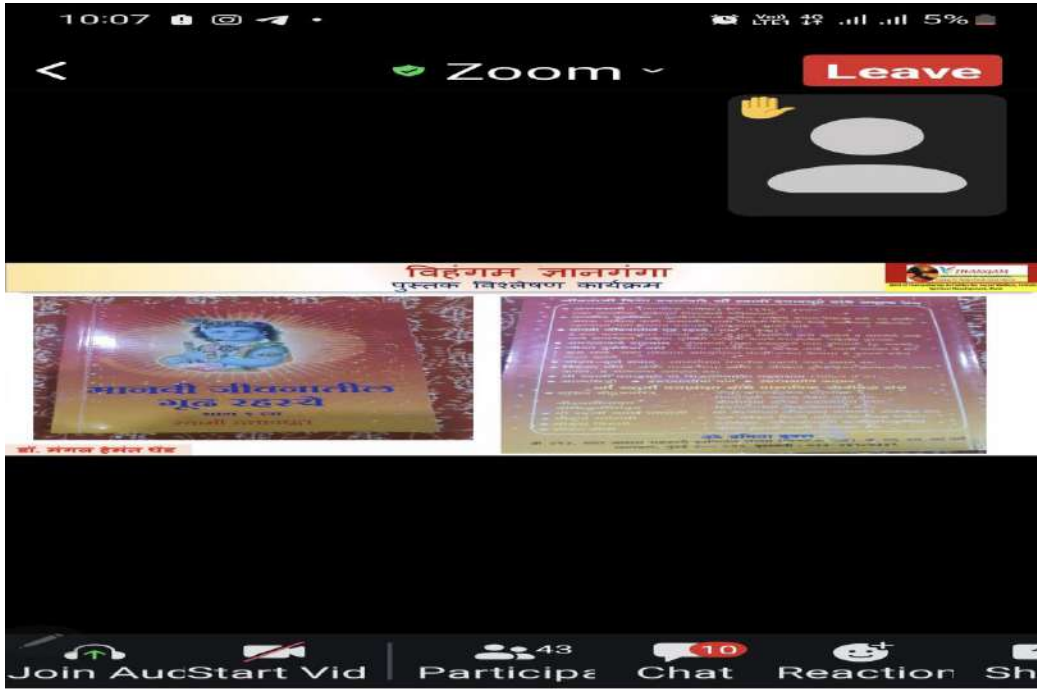
<https://youtu.be/1HEGBCCuqmM>

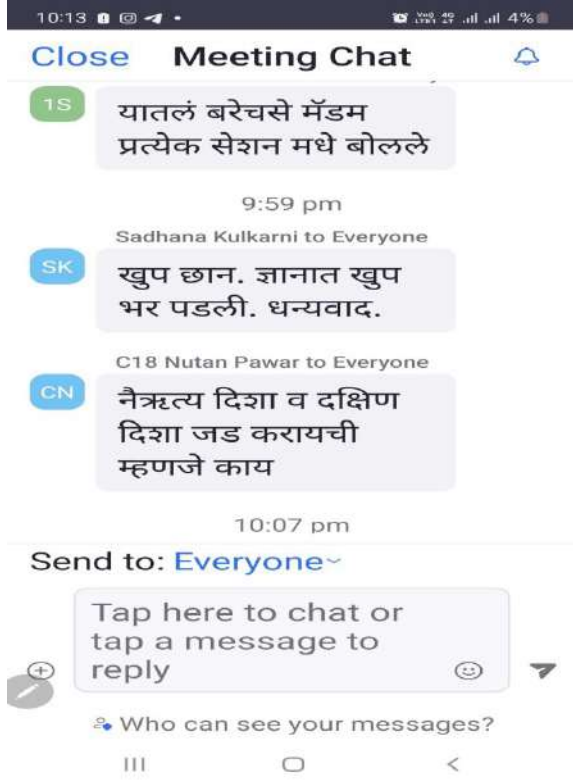
<https://youtu.be/2IBtjAUW5t4>





14.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक





14.5) साधकांचे नमुना अनुभव-



15) विहंगम योग संजीवन शिबीर २१ जून २०२३ जागतिक योग दिवस निमित्त ७ दिवसीय फ्री ऑनलाईन शिबीर 22-28 जून, सकाळी 7 ते 8



TECHNO-HOLISTIC ORGANIZATION
Gateway for Body+Mind+ Soul+ Spirit

NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

विहंगम योग संजीवन शिबीर

Free

२१ जून २०२३ जागतिक योग दिवस निमित्त
७ दिवसीय फ्री ऑनलाईन शिबीर
22-28 जून, सकाळी 7 ते 8



सौ. अनुराधा इंगळे

शिक्षण : MA. BED. M. A. योगशास्त्र, स्कूल टीचर, योग शिक्षक & Evaluator by Ayush Ministry, योग विद्याधाम, सातारा.
कार्यकर्ता संचालिका - अष्टांग योग वर्ग.
इंटरनेशनल गोल्ड मेडल - ट्रेडिशनल योग, इंटरनेशनल गोल्ड मेडल- आर्टिस्टिक योग, डिस्ट्रिक्ट स्टेट लेवलचे विविध स्पर्धांमध्ये गोल्ड मेडल, आदर्श कोच म्हणून पुरस्कार, MYSA साताराच्या सदस्य, YCMOU सातारा शाखेच्या कोऑर्डिनेटर.

सारा ताण तणाव घालवू काही क्षणात, थोडाच वेळ आणि थोडीशीच मेहनत देऊ स्वतःला! मायेचे बोल पण शिस्तबद्ध, योग्य धडा मिळेल **विहंगमच्या** अंगणात, हस्त खेळात आयुष्यही बदलेल काहीच दिवसात !!!

सर्व ज्येष्ठ नागरिकांनी जरूर सहभागी व्हा!

Follow this link to join my WhatsApp group:
<https://chat.whatsapp.com/LSe9O8yGpgoFX7O1mUScW>



योग संजीवन वर्ग
पूरक हालचाली
सहज सुलभ आसने
हस्त संचालन
पद संचालन
जानू संचालन

दूर पळवून लावा

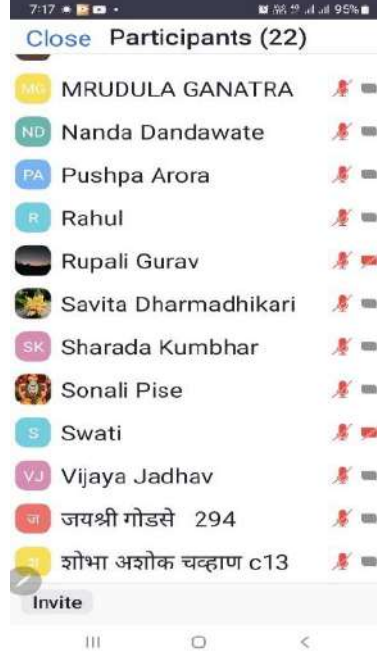
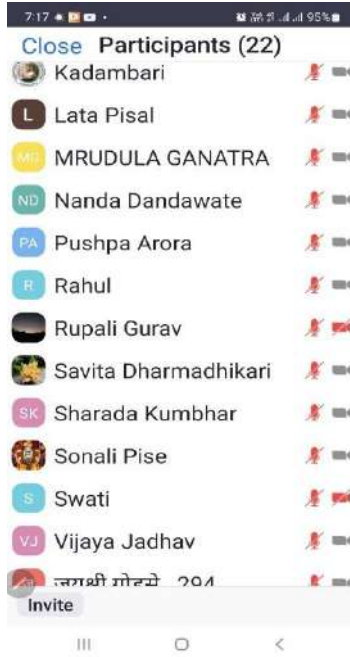
सांधेदुखी
पाठदुखी/कंबरदुखी
स्पांडिलाइटिस
स्लिप डिस्क
फ्रॉझन शोल्डर
सायटिका

मानसिक अशांती
मानसिक ताण
शारीरिक थकवा
निद्रानाश
साध्याचे विकार
मणक्याचे विकार

डिझाइनर : सौ. नूतन पवार, गुजरात

15.1) कोर्स शिक्षक-सौ. अनुराधा इंगळे, सातारा

15.2) सहभागी साधक



15.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

<https://youtu.be/OzM0hHxsgL4>

<https://youtu.be/5diMYnUhLjw>

<https://youtu.be/eruNeV14ucA>

<https://youtu.be/IX0tCJAf5Zc>



15.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



15.5) साधकांचे नमुना अनुभव-





16)विहंगम योग

दिनांक: १ जुलै ३१ - २०२३



TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION
Ecstasy for Body-Mind-Soul-Spirit

NGO of Humanitarian Activities for Social Welfare, Holistic & Spiritual Development, Pune

विहंगम योग

1-31 जुलै २०२३
दोन बॅचेस मध्ये ६.०० ते ७.०० आणि ७.००- ते ८.०० (खास व्याधीग्रस्तांसाठी)



फी फक्त ७००/- रु.

सर्व ज्येष्ठ नागरिकानी जरूर सहभागी व्हा!



सौ.अनुराधा इंगळे

शिक्षण : MA. BED, M. A. योगशास्त्र, स्कूल टीचर, योग शिक्षक & Evaluator by Ayush Ministry , योग विद्याधाम, सातारा.
कार्यकर्ता संचालिका - अष्टांग योग वर्ग.
इंटरनॅशनल गोल्ड मेडल - टॅडिशनल योग, इंटरनॅशनल गोल्ड मेडल- आर्टिस्टिक योग, डिस्टिक्ट स्टेट लेवलचे विविध स्पर्धांमध्ये गोल्ड मेडल, आदर्श कोच म्हणून पुरस्कार, MYSA साताराच्या सदस्य, YCMOU सातारा शाखेच्या कोऑर्डिनेटर.

दूर पळवून लावा

सांधेदुखी पाठदुखी/कंबरदुखी स्पोन्डिलाइटिस स्लिप डिस्क फ्रॉन्जन शोल्डर सायटिका

मानसिक अशांती मानसिक ताण शारीरिक थकवा निद्रानाश सांध्यांचे विकार मणक्याचे विकार

डिझाइनर : सौ. नूतन पवार, गुजरात

योग संजीवन वर्ग

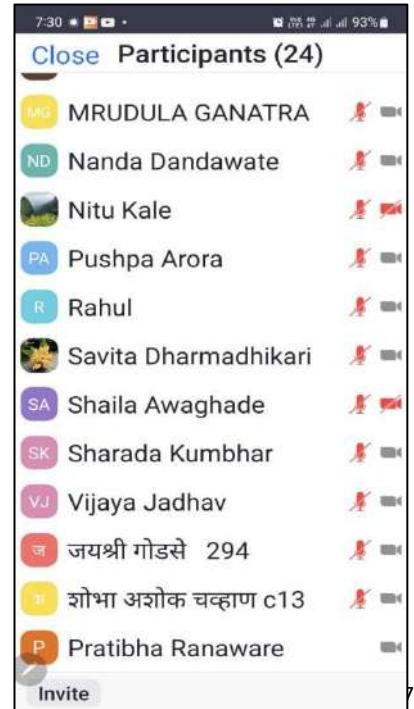
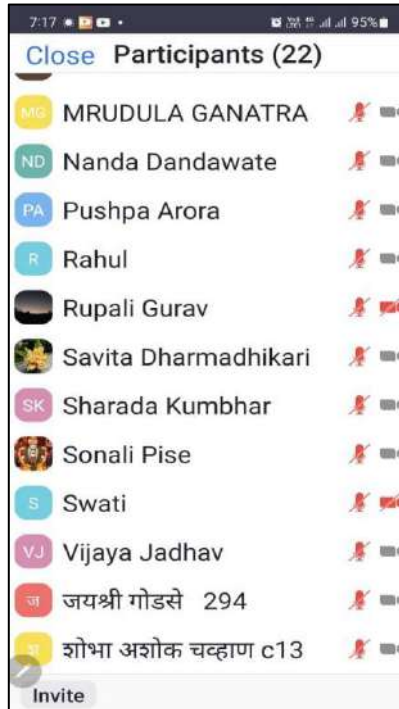
पूरक हालचाली सहज सुलभ आसने हस्त संचालन पद संचालन जानू संचालन



वेळ: सकाळी ७ ते ८

16.1) कोर्स शिक्षक-सौ. अनुराधा इंगळे, सातारा

16.2) सहभागी साधक





- S Shaikh
- VZ Veena Zirpe123456rp...
- VS Vimal Sanjay Dhere
- YS Yog shikshika priya vi...

- SR shrikanta rathi
- S Smita's iPhone



16.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

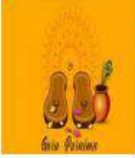
16.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



16.4) साधकांचे नमुना अनुभव-




17) गुरुपौर्णमा दिनांक: ३ जुलै २०२३ वेळ: सकाळी 9.00 ते 3.00



Ithangam


*आपको ध्याओ, आपको भजो,
आपने, आपके सम, आप होकर रहते है !*

सत्ता गुरुपौर्णिमेला सुदर्शन विरिंमिडच्या प्रसंगीत
निर्वाणच्या सांगित्यात !
अना ध्यान सती ध्यान करूयात !
विरिंमिड ये मस्तक व कायदे जोयवतूयात !
गुरुतत्वाला जाणून घेऊयात !
शशि-शंकर अभ्यासिकेत ते फलवूयात !
आपत्यातीतच गुरूला पुज्यात !
विरिंमिड मधील ध्यानने ते वर्धीगत करूयात !



Ithangam
TECHNO-HEALTHY ORGANIZATION
Institute for Siddhi-Pranah-Pranah-Pranah

३ जुलै २०२३ गुरुपौर्णमा निमित्ताने विहंगम टेक्नो हेल्थिस्टिक ऑर्गनायझेशन सर्वांना आमंत्रित करीत आहे
सुदर्शन विरिंमिडच्या दिव्य ऊर्जेच्या सांगित्यात "ध्यान साधना" कार्यक्रमास !!!




ब्रम्हर्षी शशिकान्त जोशी

संस्थापक व सचिव, विरिंमिड प्रचार फाउंडेशन, पुणे
पी. एस.एस. एम. महाराष्ट्र कोऑर्डिनेटर,
सिनिघर विरिंमिड मास्टर

दिनांक: ३ जुलै २०२३
वेळ: सकाळी 9.00 am ते 2.00 pm

1)9.00-9.30: आगमन, बंधन
2)10.00-11.00: अना ध्यान सती ध्यान (स्वतःतील गुरुचे स्मरण, तेही पौर्णिमेच्या व विरिंमिडच्या शक्तिशाली ऊर्जेत)
ब्रम्हर्षी शशिकान्त जोशी, संस्थापक व सचिव, विरिंमिड प्रचार फाउंडेशन, पुणे
3)11.00-11.10: विहंगम पंचवारिक-अहवाल-सासिकार्ये प्रकाशन, विहंगम ग्रंथ ३ सासिकार्ये साजराविंग (प्रयोग)
ब्रम्हर्षी शशिकान्त जोशी, संस्थापक व सचिव, विरिंमिड प्रचार फाउंडेशन, पुणे
4) 11.10-11.15: शशि-शंकर अभ्यासिक (अध्यात्मिक पुस्तकांनी साधने व स्वाध्यायिका) उद्घाटन
श्री. शंकरराव शंकाठी दिग्गज, अध्यक्ष, विहंगम टेक्नो हेल्थिस्टिक ऑर्गनायझेशन
5)11.15- 11.30: आनघ्या गुरुत्वाच द्वारात्या कोर्सस मधील उल्लेखनीय विहंगम साधनेची कीर्तक
श्री. शैलजा बघवत डोके, अध्यक्ष, योग्य विद्या धाम, सातार, उपाध्यक्ष, विहंगम
6)11.30-12.30: विरिंमिडचे काव्य, महत्त्व व आजच्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी दिनदिन उपयोग
डॉ. मंगल धेंड, संस्थापक व सचिव, विहंगम, सह-संवातक, सुदर्शन विरिंमिड पॅराडाईज
7)12.30 ते 1.30: आपले अनुभव/विचार/मते कथन
8)1.30- 2.30 : पूजेस व गणना
स्वातंत्र्य सुदर्शन विरिंमिड पॅराडाईज, अध्यात्मिक प्रशिक्षण व उपचारात्मक शक्तिशाली कार्य केंद्र, टीक कार्दो रोडवेस्ट,
ब्लॉक विनायक टोल नव्या बसवळ, खेड, पुणे, www.ithangamganga.org www.sudarshithangam.org
नाम नोंदणी दिनांक 27 जून पर्यंत अवसरक, संपर्क: डॉ. सी. मंगल धेंड: 9420896493




17.1) कोर्स शिक्षक- Bramharhi Shashikant Joshi, Pune &
Dr. Mangal Dhend, Pune

17.2) सहभागी साधक

17.3) कार्यक्रमाच्या झलक यु टूब लिंक्स

17.4) कार्यक्रमाचा पुरावा/साक्ष/ झलक



179

