

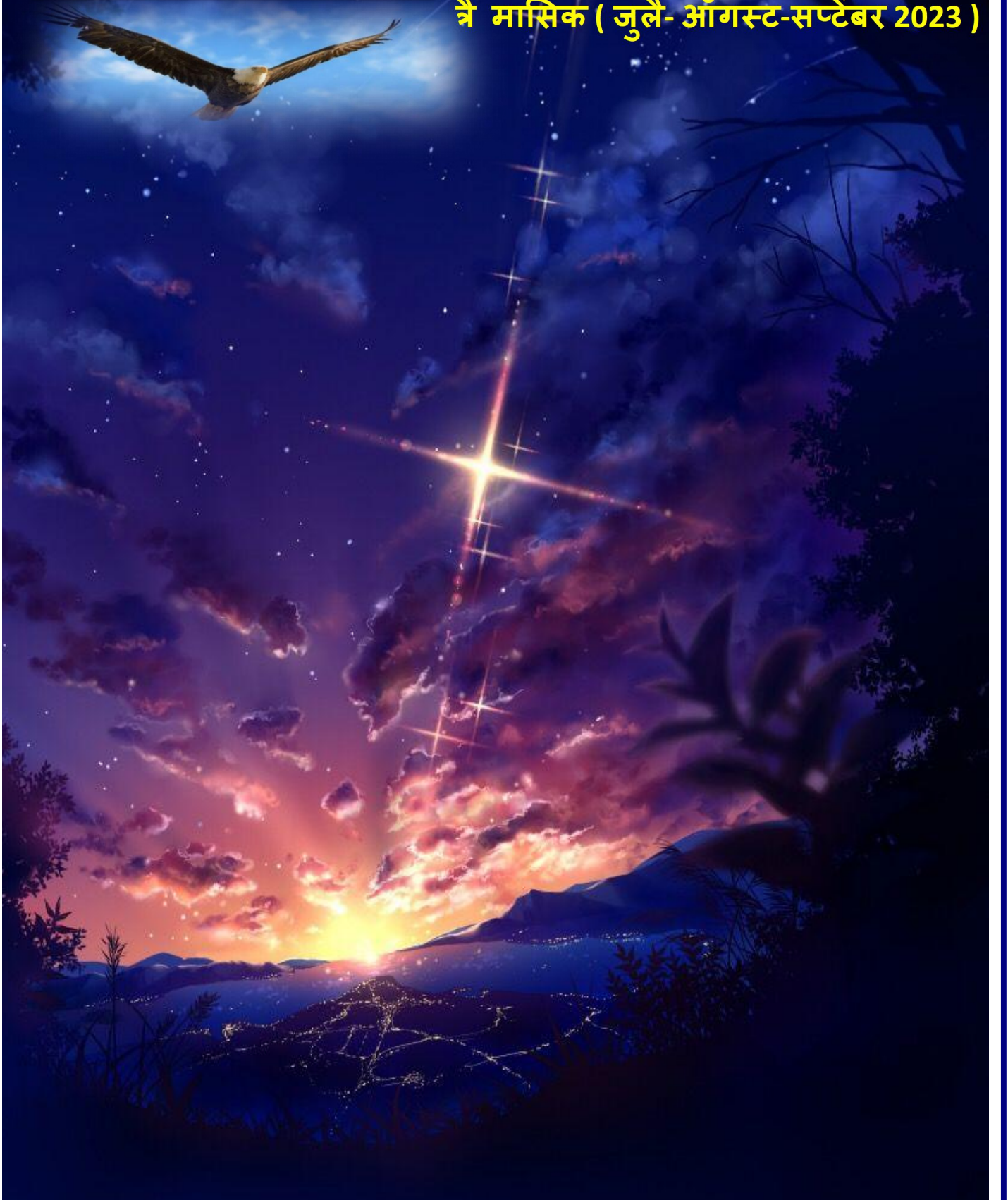


**ITHANGAM**  
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION  
*Ecstasy for Body+Mind+Soul+Spirit*

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

# विहंगम आत्मभरारी

त्रै मासिक ( जुलै- ऑगस्ट-सप्टेंबर 2023 )





## अनुक्रमणिका

### विभाग १ अंतरंग

1. संपादकीय
2. आभार आमच्या अनमोल देणगीदारांचे!
3. विहंगम परिवारातील साधकांना शुभेच्छा !
4. सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज
5. कार्यक्रम अहवाल - ( जुलै- आगस्ट-सप्टेंबर 2023 )

### विभाग २ : विहंगम कलाकार

#### 1. अप्रतिम कलाकृती

- 1) वैष्णवी सोनसाळे
- 2) सौ.अर्चना सोनसाळे
- 3) सविता धर्माधिकारी
- 4) सौ. सुचेता सहस्रबुद्धे

#### 2. लेखन विश्व

- 1) ज्योतिषविद्या व एंजल थेरपी प्रोग्राम
- 2) सुचेता सहस्रबुद्धे
- 3) असा केला मी साजरा अधिक मास
- 4) अमेरिकेतील ग्रंथालय एक समृद्ध अनुभव



### 3. काव्य विश्व्

1. पहाट
2. श्रावण
3. कृष्ण जन्माष्टमी
4. मुलाधार चक्र
5. विहंगम एंजेल प्रोग्राम
6. दिव्यत्वाची तयारी

### 4. पाक विश्व्

- 1) कॉर्न पकोडा
- 2) भोपळा कटलेट
- 3) पौष्टिक लाडू व मोदक
- 4) स्मूदी

### विभाग 3

### 5. जुलै - सप्टेंबर २०२३ मध्ये झालेल्या कार्यक्रमाच्या झलक

- 1) विहंगम ज्ञानगंगा पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम (-1-4 July 2023)

conducted by Dr. Mangal Dhend

- 2) एक महिन्याचा विहंगम योगा कोर्स (1 ते 30 जुलै 23)

योगशिक्षिका- सौ अनुराधा इंगळे

- 3) Guru Pournima, Publication of 5 Years

Smarnika Magazine Floating of Quartey e-magazine  
(3 July 23)

- 4) वेबिनार -ध्यानाचे शाश्र, महत्व व फायदे -डॉ. मंगल धेंड (20 July 2023)



- 5) Face Yoga Course Conducted by Mrs. Anuradha Ingle  
-21-30 July 2023 (10 Days)
- 6) Swadhisthan Chakra Dhyan by Dr. Mangal Dhend (24  
July 2023)
- 7) New Energy Places & Golden Opportunity to Evolve  
by Dr. Mangal Dhend (7.31 July 2023)
- 8) एंजेल के साथ ऊर्जा उपचार/ Angel Therapy By Angel  
Suresh (7-10 August 2023)
- 9) Shrawan Amawasya Sankalp Karmprakshalan Dhyan  
By Angel Suresh श्रावण अमावस्या कर्म प्रक्षालन ध्यान By  
Angel Suresh (15 August 2023)
- 10) Vihangam Dnyan Ganga-Book Disscussions by Mrs.  
Sulakshana Dhamorikar, Mrs. Tara Jibhkate & Dr.  
Mangal Dhend
- 11) Sawal - Jabab Himalyan Swamiji Maitryananaji ke  
sath (10 September 2023)
- 12) हिमालय योगी अँजेल सुरेशजी का निज श्रावण पिठोरी अमावस्या  
कर्म प्रक्षालन (14 सप्टेंबर 2023)
- 13) Meditation by Master Sunita (17/9/2023)
- 14) Pournima Dhyan for Aura Clansing and Protection  
Building (शुद्ध आँरा आणि सुरक्षित कवचासाठी पौर्णिमा ध्यान)  
(29/9/23)
- 15) साधकांचे अनुभव



### 3. 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 (5) 9iii) unique registration no - AACTV9147R23PN01 dated 25/9/2023 वर्ष-२०२३-२४ ते २०२६-२७
- 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](mailto:secretary.vihangam@gmail.com), Cell- ९४२०६९६४९३, [www.vihangamngo.com](http://www.vihangamngo.com)

# विभाग 1. अंतरंग



## 1. संपादकीय

खूप खूप धन्यवाद आणि बदलणाऱ्या नवीन पर्वासाठी शूभेच्छा!!!

विहंगम म्हणजे अपूर्व शांती, योग्य मार्गदर्शन आणि मानवतेचा अविरत झरा. खूप सारी ऊर्जा इथे पहावयास मिळते. विविध कार्यक्रमांनी सज्ज अशी या संस्थेची रूपरेषा अवर्णनीय आहे. योग साधना, ऑकार साधना, पुस्तक विश्लेषण आणि बरेच काही. आता नवीन ऊर्जेला साजेसे असेच कार्यक्रम येथे चालू असतात. त्यामध्ये वेळोवेळी बदल केले जातात. आपली ऊर्जा कशी हायर राहिल, याकडे काटेकोरपणे लक्ष दिले जाते. अनेक साधकांची यामुळे खूप जास्त अध्यात्मिक प्रगती झालेली आहे.

विहंगम टेकनो होलिस्टिक संस्थेमधील कार्यक्रमांची आखणी किती सुरेख आहे हे या विहंगम आत्मभरारी मासिकामध्ये दर्शवत आहेत. साधकांनी स्वतःची कशी प्रगती करून घेतली हे त्यांच्या अनुभव लेखनातून सर्वांना पहावयास मिळेल. आनंदी स्वभाव व वाढलेली जीवनाबद्दलची आत्मीयता हे त्यांच्या अनेक कलाकृतीतून आपणास दिसेल.

अनेक अडचणींना तोंड देत सारेच आपण आपल्या जीवनात पुढे पुढे जायचा प्रयत्न करत असतो पण असा एखादा मदतीचा हात आपल्याला मिळाला तर ते आपले भाग्यच आहे. या संस्थेच्या संस्थापक माननीय डॉ. सौ. मंगल धेंड या मानवतेसाठी मनापासून झटत असतात. त्यांच्या प्रयत्नांना भरघोस यश मिळावे ही ईश्वरचरणी प्रार्थना!! धन्यवाद!!

माझ्या सारख्या अनेकां मध्ये आत्मविश्वास निर्माण करणार्या व वेळोवेळी सजग पणे आम्हाला योग्य मार्गदर्शन करणार्या मंगल मॅडमना कोटी कोटी प्रणाम.

मासिकासाठी ज्यांनी ज्यांनी वेळोवेळी योगदान दिले आहे त्या सर्वांना मी येथे मनापासून धन्यवाद देत आहे. या मासिकातून अपरिचित लोकही एकत्रित येऊन, किती सुव्यवस्थितपणे काम करून एखादी सुंदर कलाकृती निर्माण करू शकतात याची प्रचिती येईल.

सौ. सुचेता सहस्रबुद्धे, सौ. प्रेरणा पाटील, सौ. अर्चना सोनसळे, सौ. सुजाता कदम यांनी या मासिकासाठी आपले मोलाचे योगदान दिले त्याबद्दल मी त्यांचे मनःपूर्वक आभार मानत आहे.

## 2. आभार आमच्या अनमोल देणगीदारांचे!

जुलै

१) पूनम बुर्ले , २/७/२०२३ -- ₹ ५००/-



२) प्रेरणा पाटील , २/७/२०२३ ₹ १००१/-



३) ज्योती धागे, ३/७/२०२३ -- ₹ २५०१/-





४) अमृता नायर ३/७/२३- १००१/-



५) अनुराधा पुरंदरे, ३/७/२०२३ -- ₹ ५००/



६) सरोजिनी कुरुळकर, ३/७/२०२३. -- ₹ ११००/-



७) शुभांगी बर्गे, २/७/२०२३. -- ₹ ५००/-



८) माधुरी बर्गे , ३/७/२०२३ -- ₹ ५००/-



९) पुष्पा शेडगे, ४/७/२०२३ -- ₹ ५०१ /-



१०) स्मिता जाधव, ४/७/२०२३ -- ₹ १०००/-



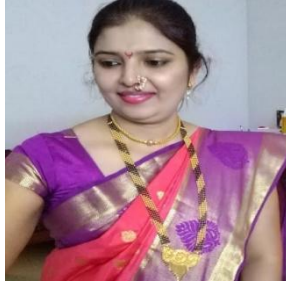
११) शिवानंदगौडा बिरादार ८/७/२०२३ -- ₹ ५०००/-



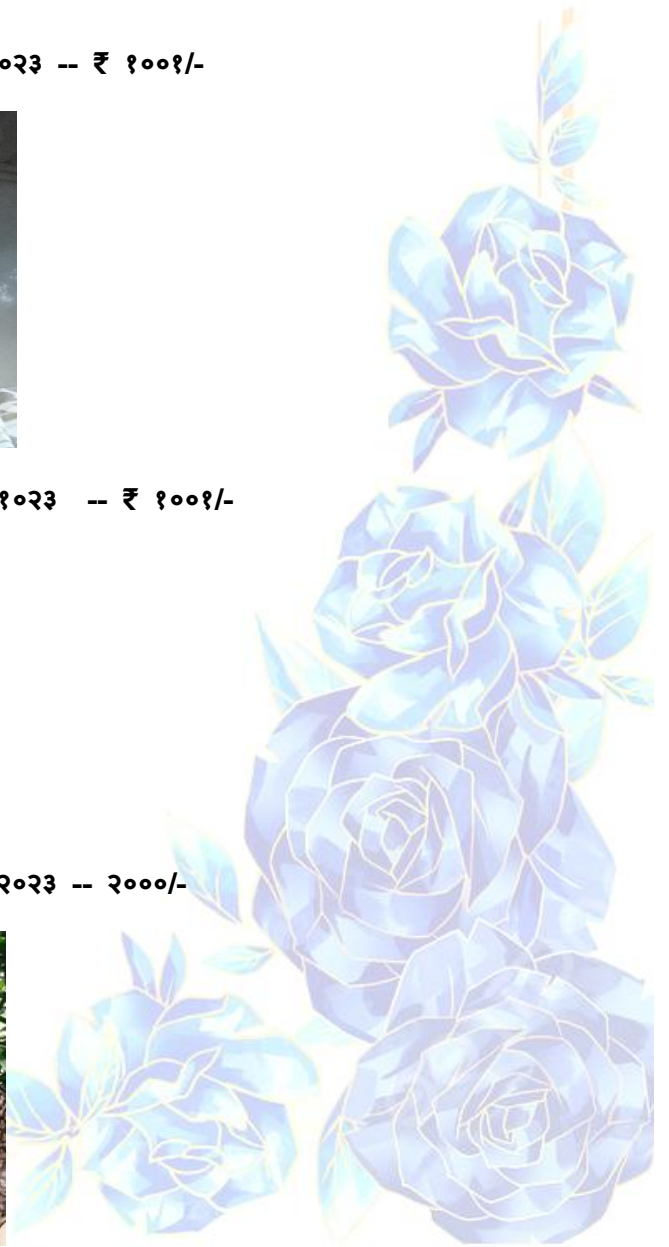
१२) पूर्णिमा डोंगरे, ९/७/२०२३ -- ₹ १००१/-



१३) जयश्री गोडसे, १०/७/२०२३ -- ₹ १००१/-



१४) मयुरी माहुरे , १४/७/२०२३ -- २०००/-





१५) सुवर्णा गौल, २१/७/२०२३ -- ₹ ११००/-

१६) सुलक्षणा धामोरीकर२२/७/१०२३ -- ₹ १०००/-



१७) मंगल धेंड, २७/७/२०२३ -- ₹ ४०००/-



१८) मुक्ता सोनसळे, ३०/७/२०२३ -- ₹ ५३३/-



## ऑगस्ट

१) हर्षल धेंड, १/८/२०२३. -- ₹ २०००/-



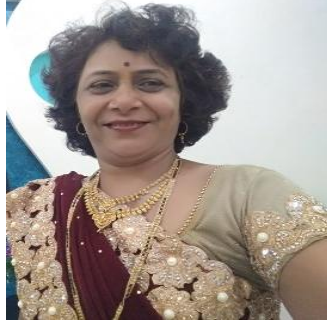
२) स्वाती सावंत, ४/८/२०२३ -- ₹ ५५५/-



३) अमृता नायर, ५/८/२०२३ -- ₹ १००१/-



4) ज्योती धागे, ५/८/२०२३ -- ₹१००१/-



५) पुष्पा सकुंडे, ७/८/२०२३ -- ₹ ५०१/-



६) चित्रा सुनील डिंगणे, ९/८/२०२३ -- ₹१०,८००/-



७) प्रेरणा पाटील, १०/८/२०२३ -- ₹ १००१/-





८) सोनल नायगावकर, १०/८/२०२३ -- ₹ १०००/-



९) सुचेता सहस्रबुद्धे, ११/८/२०२३,-- ₹ ५००/-



१०) नीलम चव्हाण, १२/८/२०२३ -- ₹ ५०१/-



११) प्रगती साळुंखे, १४/८/२०२३ -- ₹ ५११/-



३०) अर्चना सोनसळे, १४/८/२०२३ --₹ ५३३/-



३१) स्नेहलता तरोटें, १४/८/२०२३ --₹ ५३३/-



३२) भाविका जळगांवकर, १५/८/२०२३ --₹ ५११/-



३३) दीपाली रामदवे, १५/८/२०२३ --₹ १००१/-



३४) प्रतिभा नलवडे, १५/८/२०२३ -- ₹ १००१/-



३५) प्रेरणा पाटिल, १५/८/२०२३ -- ₹ ७०१/-



३६) वृषाली सांपरोटे, १६/८/२०२३ -- ₹ १००१



३७) लता पिसाळ, १६/८/२०२३ - ₹ ५५५/





## सप्टेंबर २३

१)९/९/२०२३ -सौ. अमृता नायर-१००१ रु.



२)१२/९/२०२३ सौ. प्रेरणा पाटील- /-१०००१ रु.



३) २/४/२०२३-सौ. धनश्री हिंदाणे, ५००/-रु.



४) २७/९/२०२३-सौ. मंगल हेमंत धेंड, ४०००/-रु.



### 3. विहंगम परिवारातील साधकांना शुभेच्छा !

श्री. तुषार चंद्रकांत वरंडे केंद्रनायक होमगार्ड सातारा यांना राष्ट्रपती पदक मिळाले पालकमंत्री श्री शंभूराजे देसाई यांच्या हस्ते सपत्नीक सत्कार

विहंगम परिवारातर्फे हार्दिक शुभेच्छा





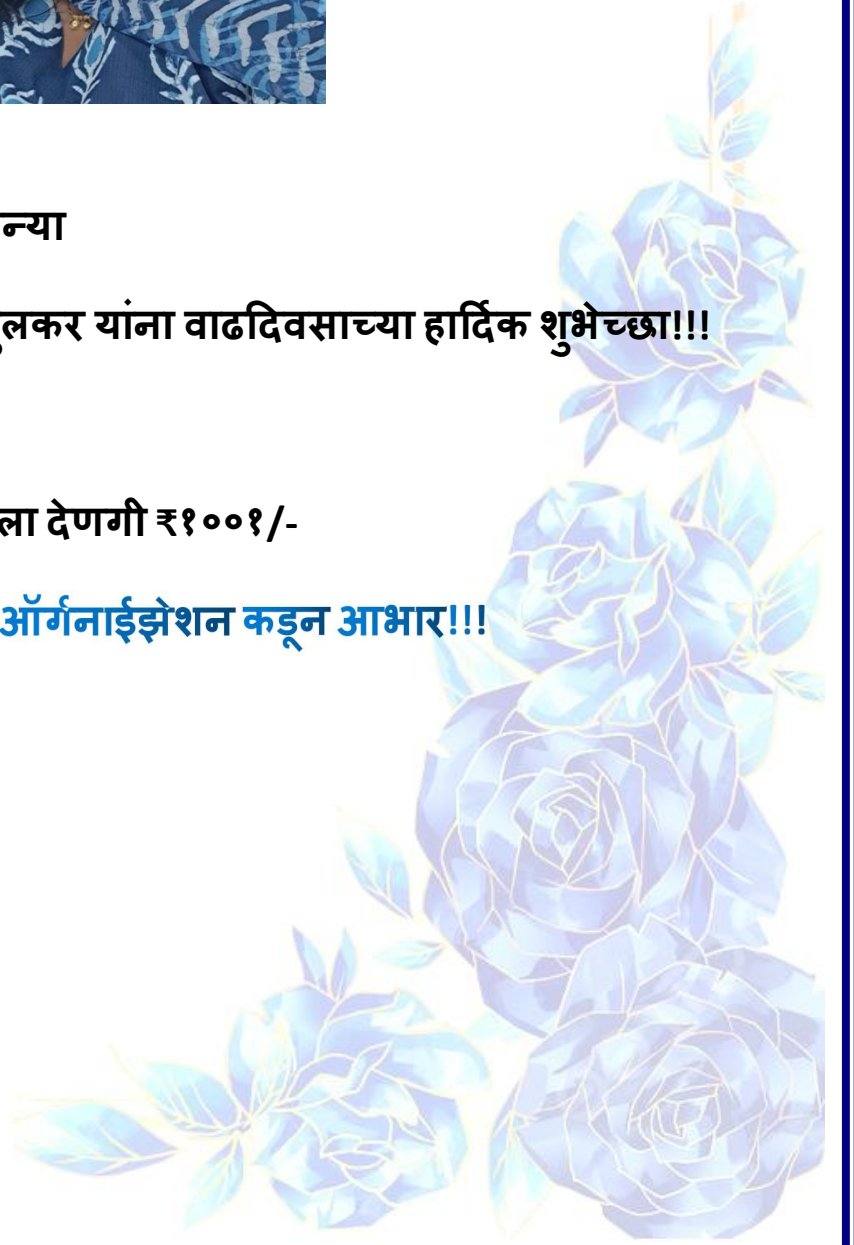
सौ प्रेरणा पाटील यांची सुकन्या

सौ.जुही शशांक पाटील इंदुलकर यांना वाढदिवसाच्या हार्दिक शुभेच्छा!!!

दिनांक : ११/८/२०२३

वाढदिवसानिमित्त विहंगमला देणगी ₹१००१/-

विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनाईझेशन कडून आभार!!!





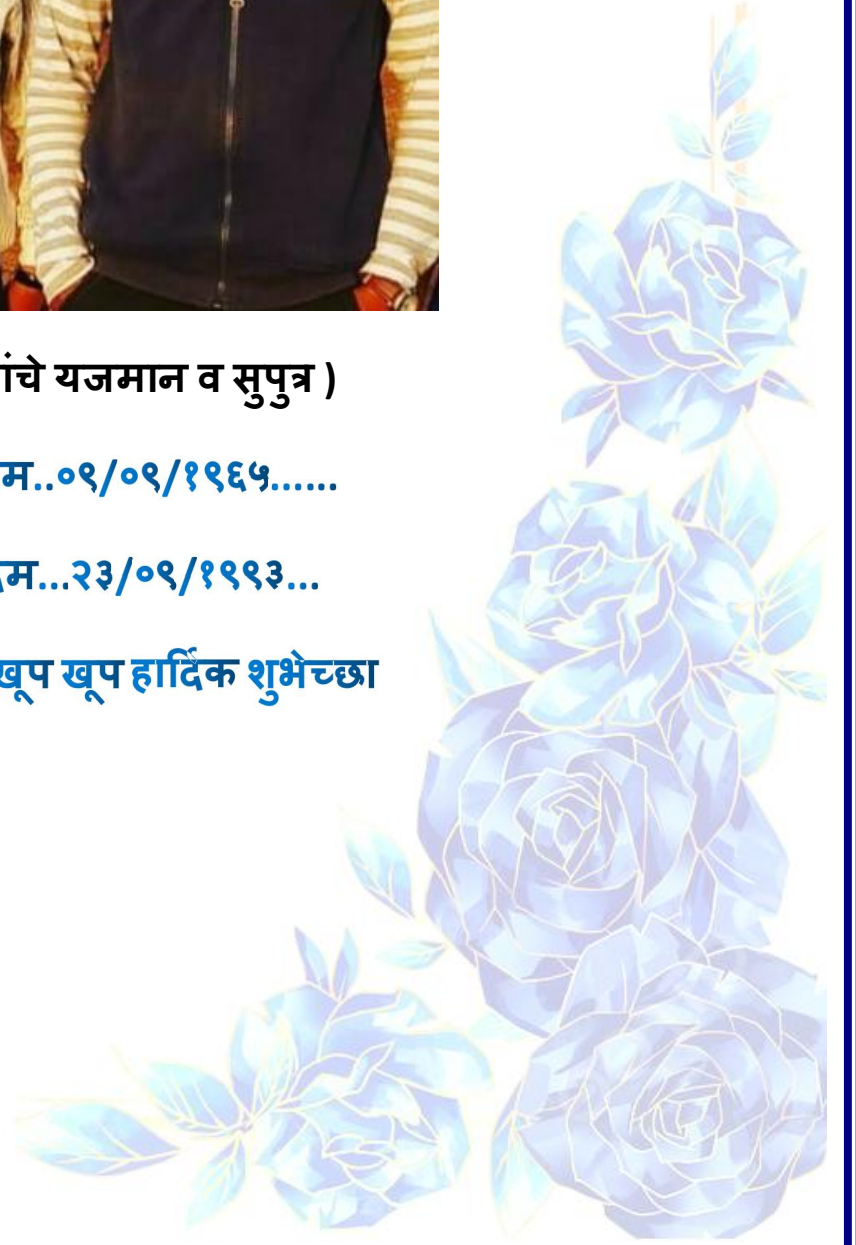


(सौ. सुजाता कदम यांचे यजमान व सुपुत्र )

श्री आनंद लक्ष्मण कदम..०९/०९/१९६५.....

चि. निरंजन आनंद कदम...२३/०९/१९९३...

यांना वाढदिवसानिमित्त खूप खूप हार्दिक शुभेच्छा





## 4. 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 गुरवार, शनिवार व रविवार पिरॅमिड वैयक्तिक ध्यानासाठी १०.०० ते ५.०० खुला राहिल.

ग्रुप 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/ऑराक्लीनिसंग/रेकी/ऊर्जा संतुलन आधारित उपचारांसाठी!

**तज्ञ-** डॉ. मंगल हेमंत धेंड- जागतिक समग्र आणि अध्यात्मिक आंतरराष्ट्रीय शिक्षक, विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे संस्थापक आणि सचिव, संस्थापक व सह-संचालक, सुदर्शन पिरॅमिड पॅराडाईज, ऑस्ट्रियातील 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](http://www.sudarshanpyramid.com)





## 5. कार्यक्रम अहवाल



1	State	विहंगम ज्ञानगंगा पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम conducted by Dr. Mangal Dhend,	<a href="https://youtu.be/5Is0aFV9jIU?si=daoVVidiLr-eiPPb">https://youtu.be/5Is0aFV9jIU?si=daoVVidiLr-eiPPb</a>  <a href="https://youtu.be/2KfqEm1wCiQ?si=6TOG3BhB-k2ZziAb">https://youtu.be/2KfqEm1wCiQ?si=6TOG3BhB-k2ZziAb</a>	1-4 July 2023	9.00- 10.00p.m.	Free- Online
2	State	Vihangam Yoga  Conducted by Anuradha Ingle	<a href="https://youtu.be/mU9rLQoEUik">https://youtu.be/mU9rLQoEUik</a>  <a href="https://youtu.be/rJ4GVnkftnA">https://youtu.be/rJ4GVnkftnA</a>  <a href="https://youtu.be/r6ypYWH96UM">https://youtu.be/r6ypYWH96UM</a>  <a href="https://youtu.be/T1A1uX6Hyb0">https://youtu.be/T1A1uX6Hyb0</a>	One Month	1-31 July 2023  6.30a.m.- 7.00a.m.	700 Rs.
3	State	Guru Pournima  Publication of Smarnika Magazine 5 years "Vihangam Watchal"  Floating of Quartey e- magazine	<a href="https://youtu.be/wcSLGtW2NVo">https://youtu.be/wcSLGtW2NVo</a>	3 July 2023	9.00am- 3.00pm	Free Offline
4	State	वेबिनार - ध्यानाचे शाश्र, महत्व व फायदे -डॉ. मंगल धेंड	<a href="https://youtu.be/k02PvZNKj9Y?si=Cpx9tefDHMyIB2tE">https://youtu.be/k02PvZNKj9Y?si=Cpx9tefDHMyIB2tE</a>	20 July 2023	9.00- 10.30 p.m.	Online webinar

5	State	Vihangam Face Yoga Conducted by Mrs. Anuradha Ingle	<a href="https://youtu.be/5fzUEczE9E8?si=hQtZHzhrrq2-iwX2P">https://youtu.be/5fzUEczE9E8?si=hQtZHzhrrq2-iwX2P</a>	21-30 July 2023  10 Days	9.00- 9.40p.m.	Online  500/-Rs
6	State	Swadhisthan Chakra Dhyan by Dr. Mangal Dhend/ का करायचे स्वाधिष्ठान चक्रा ध्यान?	<a href="https://youtu.be/nuKJ_HH0bHA?si=4DZZ_76eIDIFIMUN">https://youtu.be/nuKJ_HH0bHA?si=4DZZ_76eIDIFIMUN</a>	24 July 2023	9.00- 11.00p.m	Free- Online
7	State	New Energy Places & Golden Opportunity to evolve by Dr. Mangal Dhend	<a href="https://youtu.be/FhypAVd_ofs?si=IClFR1cfm84-XF2x">https://youtu.be/FhypAVd_ofs?si=IClFR1cfm84-XF2x</a>  <a href="https://youtu.be/NMWXdWpfRZA?si=vFqgGGila9ANzYEx">https://youtu.be/NMWXdWpfRZA?si=vFqgGGila9ANzYEx</a>  <a href="https://youtu.be/geyTi6TqfWs?si=XlFdDy9rXB8-h52R">https://youtu.be/geyTi6TqfWs?si=XlFdDy9rXB8-h52R</a>  <a href="https://youtu.be/fP7EAjsMmE4?si=x_0l-hRdlj71227Z">https://youtu.be/fP7EAjsMmE4?si=x_0l-hRdlj71227Z</a>	31 July 2023	9.00- 11.00p.m	Free- Online



8	State	एंजेल के साथ ऊर्जा उपचार Angel Therapy By Angel Suresh	<p>1)<a href="https://youtu.be/IISMzrmxkPY">https://youtu.be/IISMzrmxkPY</a></p> <p>2)<a href="https://youtu.be/78LlOmnL5nk">https://youtu.be/78LlOmnL5nk</a></p> <p>3)<a href="https://youtu.be/lhdTMQe5Vto">https://youtu.be/lhdTMQe5Vto</a></p> <p>4)<a href="https://youtu.be/8hLh07bUnHM">https://youtu.be/8hLh07bUnHM</a></p> <p>5)<a href="https://youtu.be/U1VBOZOELdk">https://youtu.be/U1VBOZOELdk</a></p> <p>6)<a href="https://youtu.be/q29C2NGoY3E">https://youtu.be/q29C2NGoY3E</a></p> <p>7)<a href="https://youtu.be/k3hmlYnkX3k">https://youtu.be/k3hmlYnkX3k</a></p> <p>8)<a href="https://youtu.be/MWB0XNWjC9M">https://youtu.be/MWB0XNWjC9M</a></p> <p>9)<a href="https://youtu.be/61UL6p7mVCY">https://youtu.be/61UL6p7mVCY</a></p> <p>10)<a href="https://youtu.be/rZloU-A3aJ0">https://youtu.be/rZloU-A3aJ0</a></p> <p>11)<a href="https://youtu.be/4Dm6HuW0O24">https://youtu.be/4Dm6HuW0O24</a></p> <p>12)<a href="https://youtu.be/fdJ-uvMS48I">https://youtu.be/fdJ-uvMS48I</a></p>	7-10 August 2023 4 Days	8.30- 10.00p.m.	Free- Online
9	State	Shrawan Amawasya Sankalp Karmprakshalan Dhyan By Angel Suresh	<p><a href="https://youtu.be/lhdTMQe5Vto?si=0zq7XOFdW9zx1EpU">https://youtu.be/lhdTMQe5Vto?si=0zq7XOFdW9zx1EpU</a></p> <p><a href="https://youtu.be/5aRlifFCbs?si=qvDPtxiQM09lseLy">https://youtu.be/5aRlifFCbs?si=qvDPtxiQM09lseLy</a></p> <p><a href="https://youtu.be/QCpn4RqjyzU?si=oLxfQwmY3hanUCXp">https://youtu.be/QCpn4RqjyzU?si=oLxfQwmY3hanUCXp</a></p>	15 August 2023	9.30a.m- 12.00 Noon	Free- Online



10	State	<b>Book Discussions</b>  <b>By</b> 1)Sulakshana Dhamorikar 2) Tara Jubhkate 3)Dr. Mangal Dhend	1) <a href="https://youtu.be/Hgp6NZeaEc4">https://youtu.be/Hgp6NZeaEc4</a> 2) <a href="https://youtu.be/Fh ypAVd_ofs">https://youtu.be/Fh ypAVd_ofs</a> 3) <a href="https://youtu.be/NMWXdWpfRZA">https://youtu.be/NMWXdWpfRZA</a> 4) <a href="https://youtu.be/geyTi6TqfWs">https://youtu.be/geyTi6TqfWs</a> 5) <a href="https://youtu.be/fP7EAjsMmE4">https://youtu.be/fP7EAjsMmE4</a> 6) <a href="https://youtu.be/Q25vXYTctAw?si=v7Mt_jPEM62e4QwA">https://youtu.be/Q25vXYTctAw?si=v7Mt_jPEM62e4QwA</a> 7) <a href="https://youtu.be/GVzH3wOqcOI?si=0xDjmCU4hbsUMl1w">https://youtu.be/GVzH3wOqcOI?si=0xDjmCU4hbsUMl1w</a> 8) <a href="https://youtu.be/L9wfZYKIQ3I?si=Ui4f2pITyiennp2D">https://youtu.be/L9wfZYKIQ3I?si=Ui4f2pITyiennp2D</a> 9) <a href="https://youtu.be/7nlpun-vz2U?si=1Z0Cebu96LLPJdKR">https://youtu.be/7nlpun-vz2U?si=1Z0Cebu96LLPJdKR</a> 10) <a href="https://youtu.be/JGbnvylzcNM?si=Lz0yyrPAzDAseIA">https://youtu.be/JGbnvylzcNM?si=Lz0yyrPAzDAseIA</a>	8 -20 Septemb er  9.00p.m. - 10.00p. m.	9.00p.m.- 10.00p.m.	Free Online
11	State	<b>Sawal -Jabab</b> <b>Himalyan Swamiji</b> <b>Maitryananaji ke sath</b>	<a href="https://youtu.be/Wwyc303O43U?si=VkuTkFcc_YtgWkJ6">https://youtu.be/Wwyc303O43U?si=VkuTkFcc_YtgWkJ6</a>	10 Septemb er 2023	5.00p.m.- 6.30.p.m.	Free online

12	State	हिमालय योगी अँजेल सुरेशजी का निज श्रावण पिठोरी अमावस्या कर्म प्रक्षालन ध्यान	<a href="https://youtu.be/ZDHcV-Cpw-s?si=Ab5tJS2PAELmmGyt">https://youtu.be/ZDHcV-Cpw-s?si=Ab5tJS2PAELmmGyt</a>  <a href="https://youtu.be/I_005Y3sH5k?si=euDDY5KWgPBb8cTu">https://youtu.be/I_005Y3sH5k?si=euDDY5KWgPBb8cTu</a>	14 सप्टेंबर 2023	शाम ५.००-६.३०	Free Online
13	Pune	Meditation by Master Sunita	<a href="https://youtu.be/CmonY0ba9Pk?si=eAy14SS5aBCRUzDP">https://youtu.be/CmonY0ba9Pk?si=eAy14SS5aBCRUzDP</a>	10 September 2023	9.00a.m.-2.00p.m.	Free In Sudarshan Pyramid
14	State	Pournima Meditation for aura cleansing and protection building/ शुद्ध आणि सुरक्षित ऑरा कवचासाठी पौर्णिमा ध्यान	<a href="https://youtu.be/JxbvcaD4PC0?si=4Aq0EUF6I3mhZ9oY">https://youtu.be/JxbvcaD4PC0?si=4Aq0EUF6I3mhZ9oY</a>	29 September 2023	11.30a.m - 12.30a.m.	Free Online from Sudarshan Pyramid



## 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 आँजळीतले तारे खरे !!!



# 1) अप्रतिम कलाकृती

## 1.1) वैष्णवी सोनसाळे (Arts)



दोन पेन्सिल सेल आणि आय ड्रॉप च्या बॉक्स वर केलेली कलाकृती



या चार सेल तर माझ्या वडिलांनी टाकून द्यायला बाजूला काढल्या होत्या पण त्याच्यावर मी अशी कलाकृती केली



आमच्या इथे संक्रांतीला मातीचे खन आणतात त्याच्यावरचे हे झाकण आहे हेही खूप दिवस झाले पडून होते त्यावरही मी अशी डिझाईन काढली आहे त्याने याला एक अँटिक लूक आला आहे.



माझ्या लहानपणीचे फेवरेट कार्टून होते हे (OSWALD) (clay art)

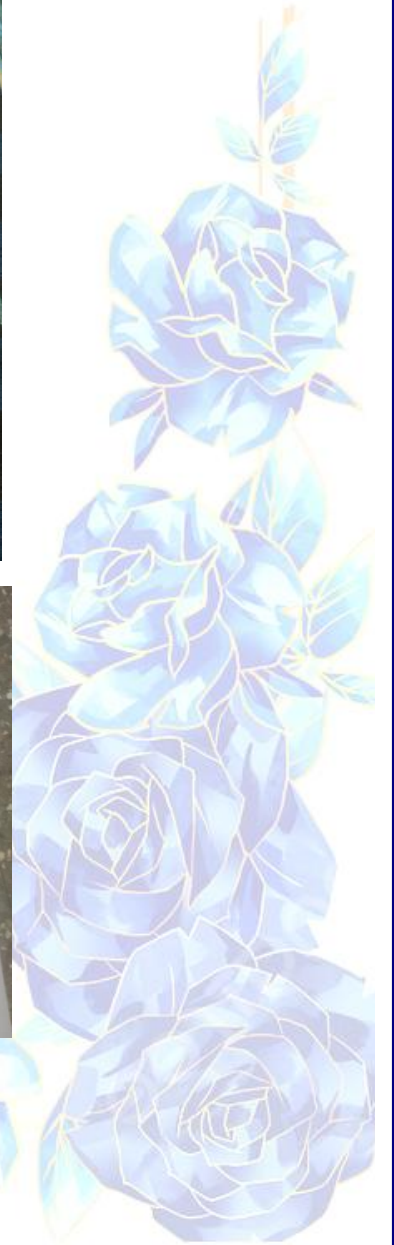
1.2) आर्टिस्ट सौ.अर्चना सोनसळे







### 1.3) सविता धर्माधिकारी यांची सुंदर क्रिएटीव्हिटी





1.4) सौ. सुचेता सहत्रबुद्धे यांचे सुंदर विणकाम



## 4. लेखन विश्व

### 1) ज्योतिषविद्या व एंजल थेरपी प्रोग्राम



सौ स्मिता तुषार वरंडे

ज्योतिष मार्गदर्शन करते (8975964175)

आज आपण आपल्या एंजल थेरपी प्रोग्राम बद्दल ज्योतिषीय दृष्ट्या पाहणार आहोत

तर 07/08/2023

रात्री 8.30 मिनिटे आपलं सेशन सुरुवात झाली.

पहिल्यादा तर 7 हा अंक कार्मिक नंबर आहे आध्यात्मिक आहे महिना 8 हा शनी च अंक आहे आणि शनी गूढ विद्या देतात खूप छान योग 07/08/2023 याची बेरीज 4 येते राहू बघा म्हणजे राहू आपलं पूर्वजन्म पितर दाखवतात

तर आज कुंडली नुसार लग्नी कुंभ राशीत शनी आहेत. जे की चिरंतन न संपणार शाश्वत देतात. तृतीय स्थानात मनाचं कारक चंद्र हर्षल गुरू राहू सोबत म्हणजे इथं परत गुरू राहू हर्षल हे ध्यान आपलं मागच्या जन्मी च कार्मिक अकाउंट दाखवतात आणि मला अस वाटतं की हो नक्कीच आपलं कार्मिक कर्म नुसार आता जीवनात चढ उतार सुख दुःख येतात त्यामुळे सर नि आपल्या ला या ध्यानातून आणि एंजल च्या मदतीनं कशा प्रकारे आपलं हिलींग करायचं आणि त्याचे किती मोठे फायदे आहेत हे तर सांगितले आहेच किती सुंदर सुरेश सर नि आपल्या ला मार्गदर्शन केलं आणि याच कालावधीत आपल्या पृथ्वी वर ची पण एनर्जी लेव्हल खूप high आहे

भाग्य स्थानात केतू सारखा ग्रह आणि मन च कारक चंद्र पण आज केतू च्याच नक्षत्रात केतू विरक्ती दाखवतो त्यामुळे या ध्यान च्या अभ्यासाने आपली उर्जा होणार आहे आणि आपला aura क्लीन होण्यासाठी मदत होणार. आपण सगळे जण इथं जोडले गेलो करण कुठेतरी आपलं पण कर्म नक्कीच चांगलं आहे.

आणि मंगल मॅडम नि जे आपल्या ला ध्यानातून मार्ग दाखवला आहे त्यामुळे हे शक्य आहे.

खूप खूप धन्यवाद मॅडम आपल्या ला आपल्या मूळ हे सगळं शक्य झालं सुरेश सर आपल्या ला ही धन्यवाद!!

Adhiksy अधिकम फलांम अधिक महिन्यात असे dyan मिळणे हे खूप च भाग्य कारक आहे.

माझ्या गुरू ना मंगल मॅडम ना सुरेश सर ना युनिव्हर्स ला कोटी कोटी प्रणाम.

## 2) संकल्प कसे करावेत - सुचेता सहस्रबुध्दे



संकल्प कसे करावेत याबद्दल---

- १) प्रतिपदेला चंद्रनाडी चालू असताना छोटे संकल्प करावेत.
  - २) पाँड्रिटीव्ह वाक्ये लिहावित. निगेटीव्ह काही लिहू नये. कारण ब्रम्हांडाला फरक कळत नाही.
  - ३) प्रतिपदेचा प्रभाव आधी आणि नंतर एक दिवस रहातो. तेव्हां पण संकल्प करू शकतो.
  - ४) शरीर आणि आरोग्य संदर्भातले संकल्प--मी निरोगी आयुष्य जगत आहे. सर्व रोग, दुखणी बंद झाली आहेत.
  - ५) मानसिक आरोग्य - आनंदी, उत्साही, चैतन्याने परीपूर्ण आयुष्य जगत आहे. नविन कला कौशल्ये आत्मसात करत आहे. सर्वाप्रति प्रेम भावना, सुधारलेले नातेसंबंध. खूप नवे मैत्रीसंबंध इ.
  - ६) अध्यात्मिक संकल्प- ध्यानातिल वाढलेली रुची, होत असलेली प्रगती, वाढलेला वेळ.
  - ७) भौतिक गोष्टींसंदर्भात संकल्प--बंगला, गाडी, नोकरी, विवाह, धन दौलत इ. विषयी संकल्प.
  - ८) आयुष्य बदला संदर्भी संकल्प---कोणते बदल हवे आहेत ते लिहिणे. भावनिक स्थैर्याविषयी संकल्प.
  - ९) माझी बरी वाईट सर्व कर्मे नष्ट झाली आहेत. आणि मुक्तीच्या मार्गावर माझी वाटचाल सुरु झाली आहे. मी सर्वानां माफ केले असून सर्वांकडे क्षमायाचना करत आहे. त्यांनीही मला माफ केले आहे.
  - १०) संकल्प लेखन करणे. परत परत वाचणे. झोपेआधी आणि उठल्यावर जरूर वाचणे परत परत लिहून काढणे.
- या नियमांनुसार संकल्प लिखाण करावे
- सर्व दिल्या घेतल्या वचनांतून मी मुक्त झाले आहे. अनादी मी, अनंत मी. मी तूच आहे आणि तू मीच आहे. मीच ब्रह्म आहे.
- ओम् शांती
- मंगल मॅडमना प्रणाम आणि धन्यवाद.
- ब्रह्मांडीय ऊर्जेला आणि समुह ऊर्जेला धन्यवाद.



### 3) असा केला मी साजरा अधिक मास

अधिक पुण्य या मासात करावी अनेक व्रत वैकले पाळावीत नियम पाळावेत अनेक आध्यात्मिक संकल्प करावी असे शास्त्रात सांगितले आहे त्यामुळे मी संकल्पही केले व नियमही केले माझा पहिला संकल्प जेवताना मी जमिनीवर बसून एकाच जागी मौन जेवणे (२) गणपती रोज दुर्वा वाहणे(३) रोज विष्णू सहस्रनाम ऐकणे (४) जास्तीत जास्त आध्यात्मिक वाचन श्रवण व मनन करणे (५) भागवत कथा श्रवण करणे (६) तसेच एक वेळेस जेवण करणे असे काही नियम मी केले होते

माझ्या गावी करमाळा येथे अधिक मासात दोन भागवत सप्ताह झाले ते मी पूर्णपणे ऐकले एक भागवत तर माझ्या मंडळांनी आयोजित केले होते त्यामुळे मोठी जबाबदारी माझ्यावर होती भागवतकरांची सर्व व्यवस्था इत्यादी जबाबदाऱ्या माझ्यावर होत्या तन मन धन या सर्व गोष्टींनी सेवा माझ्याकडून पूर्ण झाली एक आध्यात्मिक ऊर्जा मला जाणवत होती मोठ्या उत्साहात मी सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडत होते

हे सर्व करीत असताना मला खूप छान अनुभव आला तो मी सर्वांना सांगते माझी मुलगी प्रेग्नेंट आहे सहावा महिना चालू होता अशा अवस्थेत तिने भागवत ऐकावे असे मला फार मनापासून वाटत होते व तीव्र इच्छा होती डॉक्टरने तिला सांगितले की प्रवास चार-पाच तासाचा आहे ती पुण्यात आहे पोटातील पाणी लेवल मध्ये आहे तुमच्या जबाबदारीवर प्रवास करा असे ऐकल्यावर मी थोडी नर्वस झाले शेवटी पहिल्या भागवतामध्ये मी मनामध्ये देवाला सांगितले की तुझ्याच कथा ऐकण्यासाठी तिला यायचे आहे काहीही त्रास न होता तिला कथा ऐकायच्या आहेत हे सर्व तुझ्या हाती आहे असे देवावर सर्व सोपवले व तिचे बाबा तिला भागवत ऐकण्यासाठी घेऊन आले मनातून खूप आनंद झाला पूर्ण भागवत कथा तीन चार तासाची तिने व्यवस्थित दररोज ऐकली अचानक तिला कथेमध्ये कृष्णाची भूमिका करण्यास मिळाली ते मी तिचे भाग्य समजते जन्माष्टमीचा जन्म आहे तिचा कदाचित तसे असावे जे जे संकल्प मी केले होते ते व्यवस्थित पूर्ण झाले अतिशय आध्यात्मिक ऊर्जेमध्ये हा अधिक महिना पूर्ण झाला आत्मविश्वास वाढला माझ्या व माझ्या मुलीचा मी फोटो पाठवत आहे

मी सौ राधिका राजेन्द्र वाशिबेकर

जिल्हा सोलापूर



#### 4) अमेरिकेतील ग्रंथालय एक समृद्ध अनुभव-सुचिता सहस्त्रबुद्धे



अमेरिकेसारख्या अतिप्रगत स्वप्न नगरीला भेट देण्याची संधी मला अनेक वेळा मिळाली. त्याबद्दल ब्रम्हांडीय उर्जेला शतशः प्रणाम!!

कॅलिफोर्निया राज्यातील प्रत्येक जिल्ह्यात सार्वजनिक ग्रंथालय आहेत. कूपरटीनो शहरातील ग्रंथालयात मी खूप वेळा गेले. आठवड्यातील सर्व दिवस, संपूर्ण वेळ ग्रंथालय चालू असते. सर्व ग्रंथालय विनामूल्य असतात. ग्रंथालयाची दोन मजली प्रशस्ती इमारत आहे. पर परिसरात वाहनतळ आहे. समोर हिरवळ असून कडेला वृक्षवल्ली आहे. छोटासा कॅफिटेरिया असून तेथे कॉफी आणि खायचे चवदार पदार्थ मिळतात. बाहेरच टेबल खुर्च्या मांडलेल्या असतात. तळमजल्यावर मुख्यत्वे करून लहान मुलांसाठी सर्व प्रकारचे पुस्तके आहेत. तर पहिल्या मजल्यावर किशोर वयातील मुले आणि प्रौढांसाठी सर्व प्रकारचे पुस्तके आहेत. यात कथा, कादंबऱ्या, आत्मचरित्र, इतिहास, भूगोल, विज्ञान अशी सर्व प्रकारची आणि सर्व विषयातील व भाषेतील पुस्तक आहेत, सर्व भारतीय भाषेतील पुस्तके इथे पहावयास मिळाली. पु. ल. देशपांडे, व. पु. काळे, सावरकर, ग. दि. माडगूळकर, मारुती चितमपल्ली सर्व लेखकांचे पुस्तक वाचायला मिळतील असे मला स्वप्नातही वाटलं नव्हतं! प्रत्येकाला सभासद क्रमांक दिलेला असतो. तो वापरून आपण घरबसल्या आपल्याला हवी ती पुस्तक मागवू शकतो. पुस्तकांची सूची पाठवलेली असते. एका वेळेस 12 पुस्तके मिळतात. ती 3 आठवडे ठेवता येतात. वाचून झाले नाही तर परत 3 आठवड्यांसाठी वाढवून मिळतात. ग्रंथपाल आपण मागवलेली पुस्तके उपलब्धतेनुसार काढून आपल्या क्रमांकाची चिठ्ठी पुस्तकात घालून ठरलेल्या खणात ठेवतात व आपल्याला तसा मेल पाठवतात. मग आपण जाऊन ऑनलाईन एन्ट्री करून पुस्तके आणू शकतो. ग्रंथालयाच्या बाहेर एक हाच असलेला मोठा बॉक्स ठेवलेला असतो. त्यात पुस्तके वाचून झाल्यावर फक्त टाकायचे असतात. असंच कलेक्शन बॉक्स बाहेरच्या रस्त्यावर असतो. त्यात गाडीत बसल्या बसल्या पण पुस्तके टाकता येतात. ग्रंथालयात भरपूर संगणक असतात. विनामूल्य Internet आणि WIFI सर्व कडे वापरायला मिळते. प्रत्येक ग्रंथालयात DVDS, AUDIO BOOKS आणि MUSIC CDs सुद्धा आहेत. संगणकावर मायक्रोसॉफ्ट ऑफिस सॉफ्टवेअर उपलब्ध असते. तसेच रंगीत प्रिंटर, फोटोकॉपीयर (झेरॉक्स), स्कॅनर इत्यादी सर्व ग्रंथालयात असते. त्यासाठी बाहेर जायला लागत नाही. विपुल ग्रंथसंपदेखेरीज ही ग्रंथालय विनामूल्य अनेक सामाजिक कार्यक्रमां राबवतात. यात लहान मुलांसाठी गोष्टी सांगण्याचे तास, महिलांसाठी विणकाम वर्ग, विविध भाषा वर्ग, वर्कशॉप, कॉन्फरन्सेस याचा समावेश आहे. याखेरीज Cupertino ग्रंथालयात 24 तास online library चालू असते. सर्व घरबसल्या वाचण्याचे आणि बघण्याची सोय आहे. अशी आहेत ही आपली जीवन समृद्ध करणारी अमेरिकेतील समृद्ध ग्रंथालय!!

### 3. काव्य विश्व

#### 1. पहाट



झुंजू मुंजू रम्य शुभ पहाट,  
कानी येई पक्षांचा मंजूळ किलबिलाट.

प्रातःकाळी पायी फिरताना  
किती सुखद नागमोडी पायवाट.

हवेत अल्हाददायक गारवा,  
कुणी आळवितो सूर मारवा.

नाजूक इवली गवतांची पाती,  
टपोऱ्या दवबिंदूनी नहाती.

उगवतो जेव्हा नभी रविकर,  
पूर्व दिशेला ओसांडीत केशर.

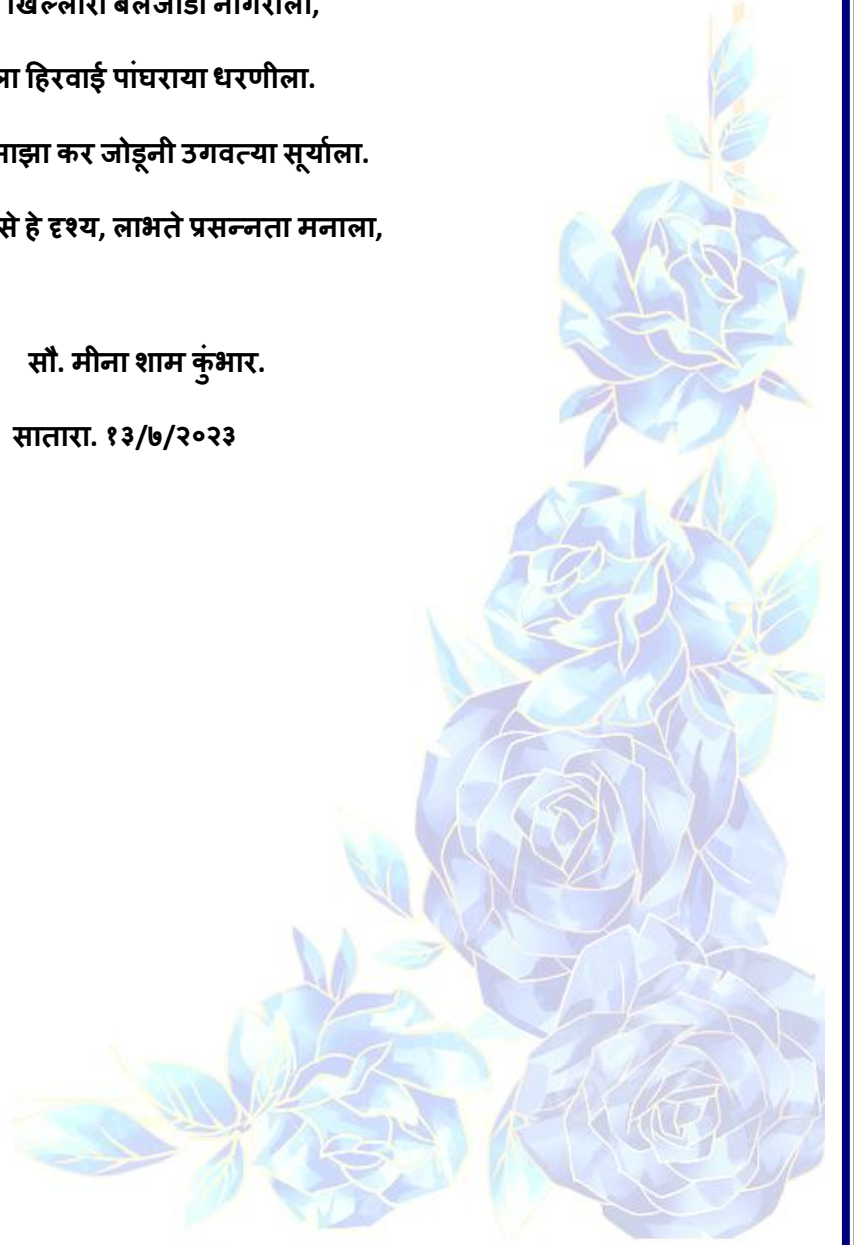
विहरती उंच आकाशी पक्षांचे थवे,  
कुणी मंदिरात सुस्वर भूपाळी आळवे.



झुळझुळ वाहत्या नदी किनारी,  
सख्या निघाल्या डोईवरी घेऊनी घागरी.  
चुलीवर तयार सकस न्याहरी,  
भाजी भाकरी खाऊन तृप्त होई शेतकरी .  
जुंपली खिल्लारी बैलजोडी नांगराला,  
निघाला हिरवाई पांघराया धरणीला.  
नमस्कार माझा कर जोडूनी उगवत्या सूर्याला.  
प्रभाती चे असे हे दृश्य, लाभते प्रसन्नता मनाला,

सौ. मीना शाम कुंभार.

सातारा. १३/७/२०२३



## 2. श्रावण



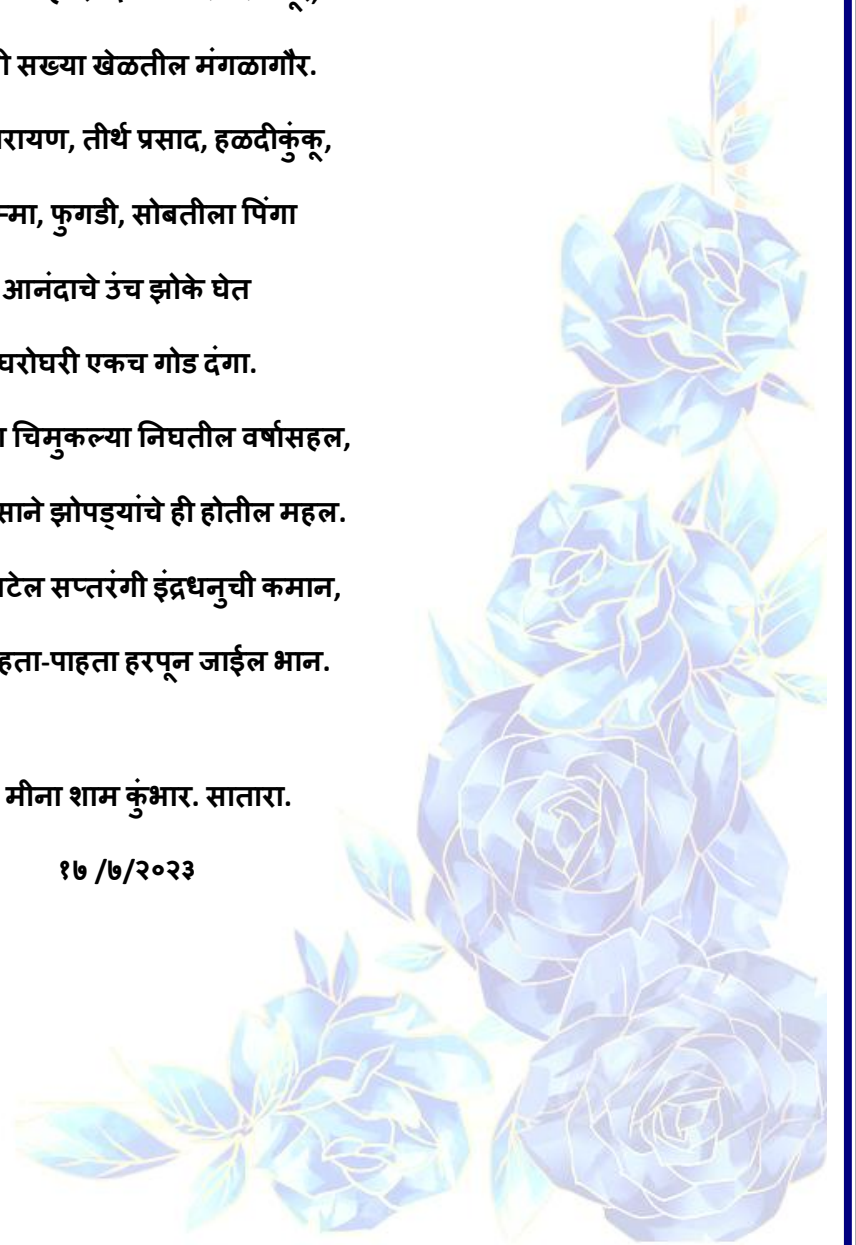
हासत आला चैतन्यमयी श्रावण,  
हर्षभरे सणांची करीत उधळण.  
यंदा असती दोन श्रावण मास  
एक अधिक अन् दुसरा निज मास.  
अधिक मासाचे महात्म्य असे महान,  
करावीत व्रत वैकल्ये, उपवास, पारायण.  
उटी, चंदनाने दरवळेल सहाण,  
आनंदाला आता येईल उधाण.  
दान-पुण्य, तिर्थाटन, तिर्थस्नान,  
सवाष्ण आणीक ब्राम्हण भोजन.



दररोज असे सात्विक आहार,  
तिन्ही प्रहर खादयांचे कितीक प्रकार.  
निज मासी सणांची होईल एकच गर्दी,  
येतील लागोपाठ एका मागोमाग देत वर्दी.  
नागपंचमी, नारळी पौर्णिमा, रक्षाबंधन, श्रावणी सोमवार,  
कृष्ण जन्माष्टमी, गोपाळकाला,  
अन् श्रावणी शुक्रवार.  
निसर्गाचा ही सौंदर्याने पालटला नूर,  
अंगणी सख्या खेळतील मंगळागौर.  
सत्यनारायण, तीर्थ प्रसाद, हळदीकुंकू,  
झिम्मा, फुगडी, सोबतीला पिंगा  
आनंदाचे उंच झोके घेत  
घरोघरी एकच गोड दंगा.  
शाळांच्या चिमुकल्या निघतील वर्षासहल,  
हर्षल्लासाने झोपड्यांचे ही होतील महल.  
नभी उमटेल सप्तरंगी इंद्रधनुची कमान,  
अन पाहता-पाहता हरपून जाईल भान.

सौ. मीना शाम कुंभार. सातारा.

१७ /७/२०२३





### 3. कृष्ण जन्माष्टमी



हे श्री कृष्णा तू तर साक्षात परमेश्वर,  
तरीही तुला नाही चुकल्या यातना.  
जन्मा आधीच रचला तुझ्या मरणाचा घाट,  
तरीही तू यातून तरुन निघालास तारण्यास.  
समस्त मानवजातीला जगण्याचे बळ दिलेस,  
तुझ्या बाळ लीलांनी सान्यांना मोहविलेस.  
तुही अश्याच घोर कलियुगात जन्मला असशील खरा,  
सतयुगात कुठे होता जन्मावर खडा पहारा?  
वाद तरी कोणते? स्वार्थ, अहंकार वारसा हक्क यातूनच घडले महाभारत,  
अर्जुनाचा सारथी बनून चालवीलास रथ.

मार्ग दाखविला सत्याचा पण आज असत्या साठी शपथ घेतली जाते गीतेची.

आता नक्की कुठे असशील तू आम्हाला ही आहे खरी गरज तुझ्या सारख्याची.

इथे कोणती ही मोहिनी मनावर जास्त काळ राज्य करत नाही,

तुझ्या मुरली मनोहर, मनमोहक रूपासारखी.

हल्ली अनारोग्य, नकारात्मकता, मानसिक त्रास असे असंख्य कंस, पुतना, कालीया, शकुनी, कौरव विळखा  
घालून बसलेत समस्त मानवजातीला.

तेव्हा जसा तू प्रत्येक गोपीकेचाच होतास राधा-मिरा सारखा स्वतंत्र एकटा सर्वगुणसंपन्न तसाच,

आम्हा प्रत्येकाला ही संपूर्ण तूच हवा आहेस साक्षात चैतन्यमय,

तेव्हाच खरी जन्माष्टमी सार्थक होईल हर्षोल्लासमय.

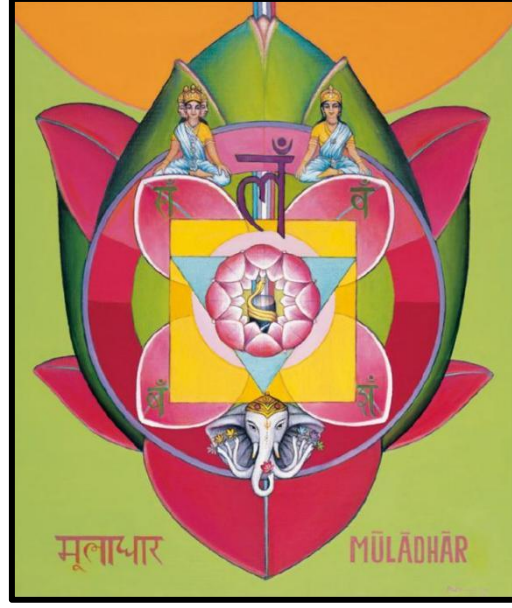
तरीही तुला प्रथेप्रमाणे जन्म दिनाच्या शुभेच्छा.

तुही म्हण तथास्तू अन पूर्ण कर एवढी मनीची ईच्छा.....!

सौ मीना शाम कुंभार. सातारा. ६/९/२०२३



## 4. मुलाधार चक्र



काय असते हे मुलाधार?

मानवी जीवन म्हणजे अद्भुत प्रकार ...

११४ चक्रे असतात, त्यातही सात महत्त्वाची फार..

जर ही असतील व्यवस्थित, ऊर्जा स्रोत आरपार..

सद्बुद्धी , सौंदर्य, प्रतिभा अन् मिळते आपणास आरोग्य अपार..

सर्वात पहिले सक्रीय करावे मुलाधार...

चक्रे म्हणतात यांना खरे पण त्रिकोणी आकार...

गणपती, डाकिनी माता, ब्रम्हा, शिवलिंगाला कुंडलिनीचे वेटोळे साडेतीन गोलाकार...

दर्शवतात अर्थ, धर्म, काम, मोक्ष पाकळ्या या चार..

शेवटचा मणका ठिकाण, नियंत्रित करते कमरेखालचे अवयव चिक्कार..

तत्व याचे पृथ्वी म्हणूनच करावा पृथ्वी मुद्रेचा स्वीकार..

करतो सक्रीय यास लाल रंग व लं बीज मंत्र उच्चार..

सात्विक राहावे, लालच ल्यावे अन् लालच करावा आहार..



सुटतील जुन्या गाठी अन् पुढे जाईल कुंडलिनी करुनी सारवार....

तीन मणके करील ठीकठाक, खुबे, गुडघे, जुनी दुखणी आजार...

फक्त ध्यान करावे सोडून जुने समजुती विचार...

प्रसन्न होते कुंडलिनी, जादू घडते जर योग्य मार्गदर्शनकार..

विहंगमी अशीच जादू घडली इथे एक निष्णात मंगलकार...

ज्याच्या सानिध्यात बनतो प्रत्येक कोळसा हिरा चमकदार...

झाली माझीही अशीच प्रगती राहाते शब्दांवर स्वार...

मनीची सल असो वा शारीरिक वेदना पारंपार...

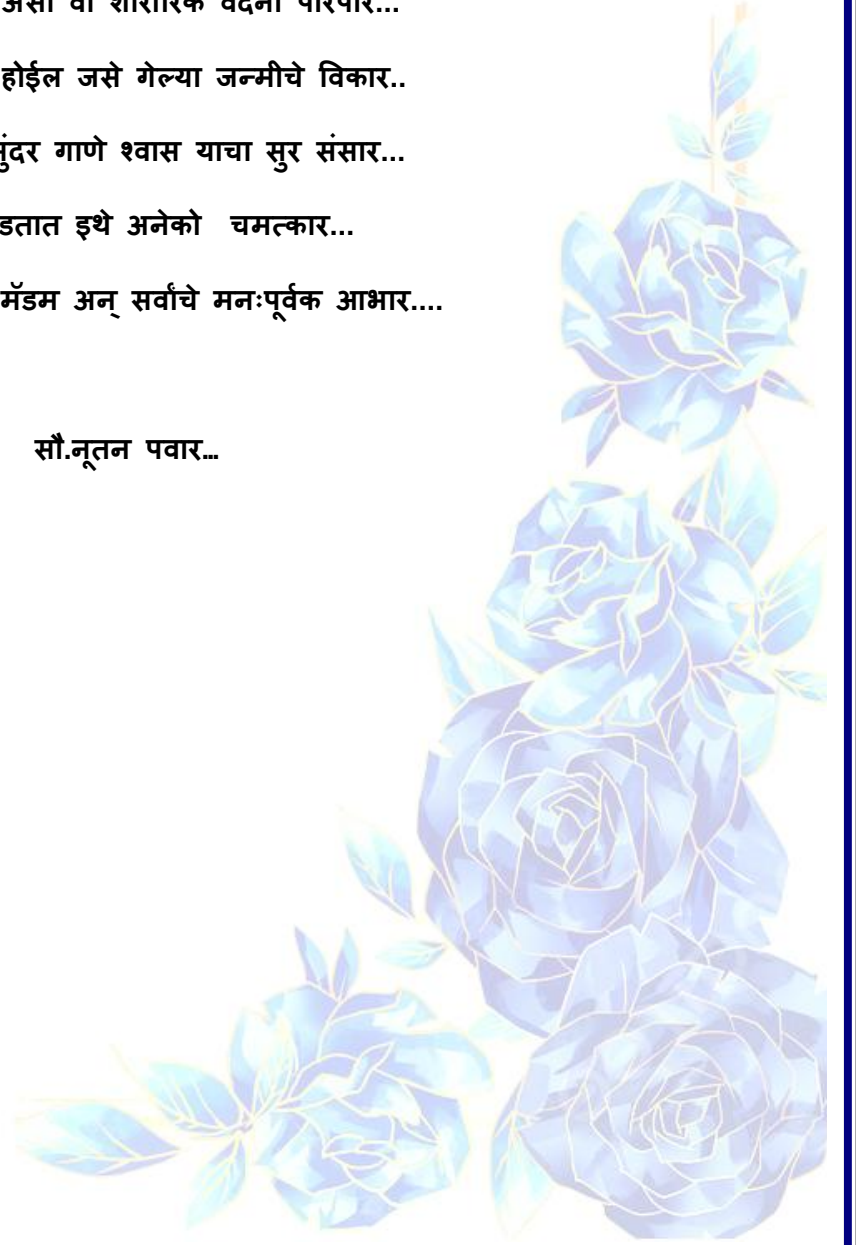
सर्वच गायब होईल जसे गेल्या जन्मीचे विकार..

जगणे होते सुंदर गाणे श्वास याचा सुर संसार...

रोजच घडतात इथे अनेको चमत्कार...

धन्यवाद मंगल मॅडम अन् सर्वांचे मनःपूर्वक आभार....

सौ.नूतन पवार...





## 5. विहंगम एंजेल प्रोग्राम

सपना है या है हकीकत...

ऊर्जा के रूप है अनगिनत...

आज होते हम माँ दुर्गा कल होते शिव भगत...

ध्यान की विधियाँ करती हमारी मशक्कत।

एक पल होते हम मनुष्य अगले पल में सारा जगत।

ध्यानी के गुण सादे, खाली मन, पवित्र चीत।

ना कोई जांच विचार ना कोई इच्छा परत।

सदा साथ दे हाइअर ऊर्जा, एंजेल, देवता जैसी हो मन्नत।

विश्वास से ही खुले तिलस्मी दरवाजा अगर हो रहमत।

अंतर्मन की हटाएं पट्टियां तो दिखे अनंत जन्नत।

अपार सुख, शांति, निर्मलता और अनोखी एकत्व की चाहत।

फिर मिलेगा आशीष - सेहत, सौंदर्य या अनंत की दौलत।

धन्यवाद धन्यवाद धन्यवाद।।।।।

सौ.नूतन पवार...

## 6. दिव्यत्वाची तयारी



औक्षवंत होवोत सारे मास्टर्स, कोटी कोटी वंदन त्यांच्या निष्काम परोपकारा..

भाग्य आमचे जोडलो या अद्भुत परिवारा..

योगायोग नक्कीच नाही हा, गूढ तत्वांचा इशारा..

कितीक जन्म झाले चालू आहे हा खेळ सारा..

अगणित आवर्तने घेत जन्म आणि पळवाटांचा मारा..

कर्म, धर्म , आचार, विचार काय काय बदलेल मानव बिचारा?..

नवीन ऊर्जेत पुर्णता पावेल, भेटेल त्यास अमृत झरा..

मनुष्य म्हणून जन्मलो तरी ही बनता येईल प्रकाशमय तारा..

उड्डाण ही करता येईल म्हणे जणू हनुमंतच खरा..

विचारांनीच येतोय अंगावर गोड शहारा..

पटकन पोहचू हवे तिथे, एका क्षणात, मॅडम! हाक मारा जरा!!..

पाहावया येईन मग उडतच सुदर्शन पिरॅमिडचा पसारा..

प्रकाशावर जगू, उचलू खारीचा वाटा या नित्य नवीन जग आकारा..



सुंदर आपली ऊर्जा, सखोल आपले ज्ञान, हृदय तर आसमंतच सारा...  
घेवू शपथ इथे ग्रहण नाही लागू द्यायचे आपल्या विचारा..  
खूप खूप साधना करू, विजय शंख फुंकू सोबत दैवी शक्तीचा पहारा...  
मग तो नकारात्मक ऊर्जाही खवळेल, पाठवेल अनेक विकारा...  
छळतील कधी नातेसंबंध , मनातील इच्छा, ना नियंत्रण शारिरीक आजारा..  
वर्तमानात राहू, हृदयात जपू आनंद अन् क्षमेच्या ओमकारा..  
लक्षात ठेवू तू म्हणजे मीच, समोरचा तर आपलाच आरसा न्यारा..  
साक्षी होऊ, अप्रतिम सहज अभिनय करू एकवटून धीर सारा...  
यात सदा सर्वकाळ असतील मंगल ऊर्जा आपल्या सहकारा...  
विविध कार्यक्रमात सहभागी होऊ, हातभार विहंगमी चमत्कारा..  
काय हे दिव्य ज्ञान!! अक्षरशः सौभाग्य भंडारा..

खूप खूप धन्यवाद...

सौ. नूतन पवार



## 4. पाक विश्व

### 1) कॉर्न पकोडा



#### साहित्य

4 वाटी उकडलेले स्वीट कॉर्न

4 चमचे बेसन पीठ

4 चमचे तांदूळ पीठ

1 चमचा लाल तिखट

1 चमचा हळद पावडर, 1/2 चमचा हिंग पावडर, 1 चमचा ओवा, चवीनुसार मीठ, सहा सात पाकळी लसूण, थोडसं आलं, हिरवी मिरची सहा सात, अर्धी वाटी कोथिंबीर, तेल,

#### कृती

प्रथम मिक्सरच्या भांड्यामध्ये हिरवी मिरची आलं, लसूण वाटण करून घ्या त्याच वाटणामध्ये तीन वाटी उकडलेले स्वीट कॉर्न घालून भरड फिरवून घ्या. एका भांड्यात सर्व मिश्रण काढून उरलेले एक वाटी स्वीट कॉर्न मिक्स करा. कोथिंबीर तिखट मीठ हिंग हळद ओवा घाला, बेसन व तांदूळ पीठ घाला सर्व एकत्र करून गरम तेलात पकोडे तळून घ्या. (या पिठाला पाण्याची गरज नाही कॉर्नरच्या ओलसरपणामध्ये जेवढे बेसन व तांदूळ पीठ आवश्यक आहे तेवढेच ऍड करा). हे पकोडे गरम गरम पुदिना चटणी किंवा सॉस बरोबर सर्व करा.

सौ.सरोजिनी किशोर कुरुलकर, सोलापूर.



## 2) भोपळा कटलेट

साहित्य

लाल भोपळा, गाजर, स्वीट कॉर्न, बटाटे, भाज्यांचे प्रमाण तुमच्या गरजेनुसार घ्या. भिजवलेले पोहे, थालीपीठ भाजणी, झिरो नंबरचा रवा किंवा ब्रेड क्रम, लाल तिखट, चाट मसाला, गरम मसाला, धने जिरे पावडर, मीठ, कोथिंबीर, आलं लसूण पेस्ट.

\*कृती

बटाटा गाजर स्वीट कॉर्न भोपळा उकडून घेणे. जास्ती गाळ उखडून घ्यायचे नाही.

थंड झाल्यावरती स्मॅश करून त्यामध्ये सर्व साहित्य मिसळणे, चवीनुसार आवडीनुसार तिखट मीठ मसाले वापरू शकता.

गोल टिककी करून रवा किंवा ब्रेड क्रम मध्ये घोळून शॅलो फ्राय करून घ्या. छान खरपूस टिककी सॉस पुदिना चटणी बरोबर सर्व्ह करा.

सौ सरोजिनी किशोर कुरुलकर, सोलापूर



## 5. पौष्टिक लाडू व मोदक



साहित्य :-

- मोठे 2 वाटी मखाने
- 1वाटी नाचणीपिठ
- 1 वाटी बदाम
- 1वाटी खजूर
- 1वाटी बेदाणे
- 1वाटी चारोळी
- 1/4 वाटी डिंक
- 1/4 वाटी लोणकर

तूप

कृती:-•तुपामध्ये डिंक तळून घ्या• तुपामध्ये छान नाचणी पीठ भाजून घ्या.

•मखाने , चारोळी, बदाम , भाजून घ्या कोरडेच.

•खजूर चे बारीक तुकडे करा.

• सर्व साहित्य एकत्र करून मिक्सरमध्ये छान एकजीव होईपर्यंत फिरवून घ्या.

•गरम गरमच लाडू वळा.

•हेच मिश्रण मोदक साच्यात घालून मोदक ही होतात.



नाव:सौ. सरोजनी किशोर कुरुलकर,  
सोलापूर

## 6. स्मूदी



दुधी भोपळा साल काढून तुकडे १ वाटी,मूठभर पुदिना,तुळस,आले, मिरे पूड, दालचिनी पूड थोडे थोडे,  
१/२ लिंबू रस,सैंधव,पाणी. सर्व मिक्सर मध्ये घालून बारीक करून हवे तसे पाणी घाला.न गाळता  
पिणे..

मस्त तर लागतेच...पण ह्याचे फायदे पण खूप आहेत.शुगर,बीपी, वजन कमी करण्यासाठी.....

चहा बंद करून हे सुरु करून तर बघा....अगदी हेल्दी....

स्मुदी मध्ये आलटून पालटून भाज्या, फळं घालू शकता.

अंबाडी पालेभाजी किंवा चुका असेल तर लिंबू रस घालू नका. पालक,अंबाडी,चुका,पुदिना....

अश्या पालेभाज्या वापरा. काकडी,सफरचंद,पेरू अशी फळे वापरू शकता...

सौ.अर्चना सोनसळे



## 7. मुगाचे पौष्टिक लाडू



पिवळे मूग भाजून मिक्सर मधून दळलेले जाडसर पीठ ३५० ग्रॅम, मखाना १०० ग्रॅम, मगज बी १०० ग्रॅम, खजूर १०० ग्रॅम, सुंठ पावडर १ चमचा, वीलायची जायफळ पूड १ चमचा, तूप १ वाटी

मखाना भाजून पावडर करून घेतली. कढईत अर्धी वाटी तूप गरम करून त्यात मगज बी १-२ मिनिट भाजून काढून ठेवायचे त्यातच मुगाचे भरड पीठ २० मिनिटे मंद आचेवर भाजायचे.

मगज बी थंड झाले की त्याची पावडर करायची. नंतर पीठ काढून ठेवायचे त्याच कढईत २-३ चमचे तूप घालून खजूर २-३ मिनिट भाजून ते थोडे थंड झाले की त्यात मुगाची भाजलेली भरड पीठ मगज बी भाजून केलेली पावडर मखाना भाजून केलेली पावडर, विलेची जायफळ पावडर राहिलेले तूप घालून हे सगळं एकत्र करून ते सगळे थोडे थोडे मिक्सर मधुन काढून एकजीव करून लाडू बांधावेत.



सौ. शारदा कुंभार



## 5.जुलै - सप्टेंबर २०२३ मध्ये झालेल्या कार्यक्रमाच्या झलक

1) विहंगम ज्ञानगंगा पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम conducted by Dr. mangal Dhend

Date-1-4 July 2023

Timing-9.00-10.00p.m.



विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे बोधनम, ७ वे हेवन सेंटर सुरु करत आहे

**विहंगम ज्ञानगंगा**  
पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम

एक आगळा वेगळा मोफत उपक्रम  
पुस्तक विश्लेषण व शंका /समाधान/ चर्चा

1,4 जुलै २०२३  
रोज रात्री ९.०० ते १०.००

प्रभावी ज्ञानाने फुलवू आपल्या कक्षा  
जीवना यशस्वी करते विहंगम ज्ञानगंगा!!

नोंदणी फॉर्म व व्हात्साप्प ग्रुप जाईनिंग लिंक  
<https://forms.gle/as82Lxe7yb4xDr3k8>

**वक्त्या: डॉ. मंगल हेमंत धेंड**  
अंतर्देशीय इंजीनीरिंग एज्युकटर (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 सर्वांशी प्रगतीसाठी उपयुक्त असलेल्या पुस्तकांचा समावेश

6) पिरॅमिड रहस्य दर्शन-सुधाकर बापट:पिरॅमिडचे अद्भुत शास्त्र,  
उपयोग व अनुभव

7) महावतार बाबाजी एक दिव्य व अद्भुत व्यक्तिमत्व-किशोर  
श्रीराम वारे

YouTube Links-<https://youtu.be/5Is0aFV9jIU?si=daoVVIDiLr-eiPPb>

<https://youtu.be/2KfqEm1wCiQ?si=6TOG3BhB-k2ZziAb>

## 2) एक महिन्याचा विहंगम योगा कोर्स - योगशिक्षिका- सौ अनुराधा इंगळे

दिनांक : 1 ते 30 जुलै 2023

वेळ : सकाळी 6 ते 7



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!



सारा ताण तणाव घालवू काही क्षणात,  
थोडाच वेळ आणि थोडीशीच मेहनत देऊ स्वतःत!  
मायेचे बोल पण शिस्तबद्ध, योग्य धडा मिळेल विहंगमच्या अंगणात,  
हसत खेळत आयुष्यही बदलेल काहीच दिवसात !!!



**योग संजीवन वर्ग**  
पूरक हालचाली  
सहज सुलभ आसने  
हस्त संचालन  
पद संचालन  
जानू संचालन

**दूर पळवून लावा**

सांधेदुखी	मानसिक अशांती
पाठदुखी/कंबरदुखी	मानसिक ताण
स्पांडिलाइटिस	शारीरिक थकवा
स्लिप डिस्क	निद्रानाश
फ्रॉझन शोल्डर	सांध्यांचे विकार
सायटिका	मणक्याचे विकार

डिझाइनर : सौ. नूतन पवार, गुजरात

**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, डिस्ट्रिक्ट स्टेट लेवलचे  
विविध स्पर्धांमध्ये गोल्ड मेडल, आदर्श कोच म्हणून  
पुरस्कार, MYSA साताराच्या सदस्य, YCMOU सातारा  
शाखेच्या कोऑर्डिनेटर.

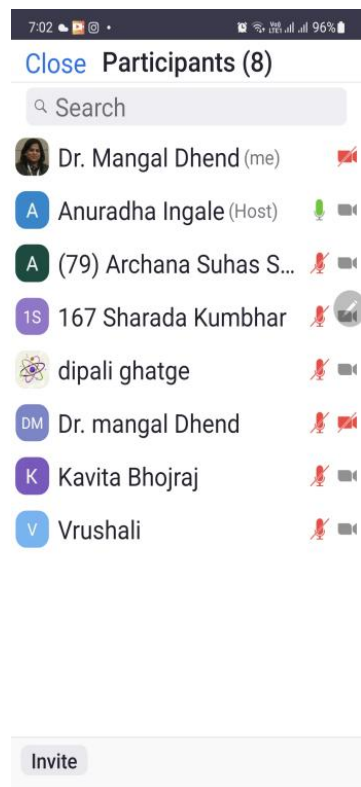






III ○ <

III ○ <



III ○ <



III ○ <





### 3)Guru Pournima, Publication of 5 Years Smarnika Magazine Floating of Quartey e- magazine

Date- 3 July 2023

Timing- 9.00am-3.00pm



Guru Purnima

*आपको ध्याओ, आपको भजो,  
आपमें, आपके राम, आप होकर रहते है !*

चत्ता गुरुपौर्णिमेला सुदर्शन पिरैमिडच्या प्रागंगात  
निसर्गाच्या सानिध्यात !

आना पान सती ध्यान करूयात  
पिरैमिडचे महत्व व फायदे जोपासूयात!  
गुरुतत्वाला जाणून घेऊयात  
शशि-शंकर अभ्यासिकेत ते फलवूयात !  
आपल्यातीलच गुरूत्ता पुजूयात  
पिरैमिड मधील ध्यानाने ते वर्धीगत करूयात !



VIHANGAM  
TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION  
Today for Body-Mind-Soul-Spirit

३ जुलै २०२३ गुरुपौर्णिमा निमित्ताने विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन सर्वांना आमंत्रित करीत आहे  
सुदर्शन पिरैमिडच्या दिव्य ऊर्जेच्या सानिध्यात "ध्यान साधना" कार्यक्रमास !!!



*प्रमुख पाहुणे  
ब्रम्हर्षी शशिकांत जोशी  
संस्थापक व सचिव, पिरैमिड प्रचार फौंडेशन, पुणे  
पी. एस.एस. एम, महाराष्ट्र कोऑर्डिनेटर,  
सिनियर पिरैमिड मास्टर*

दिनांक: ३ जुलै २०२३  
वेळ: सकाळी 9.00 am ते 2.00 pm

1)9.00-9.30: आगमन, स्नेहपान  
2)10.00-11.00: आना पान सती ध्यान (स्वतःतील गुरुचे स्वतः पूजन, तेही पौरुषिमेच्या व पिरैमिडच्या शक्तिशाली ऊर्जेत!)  
ब्रम्हर्षी शशिकांत जोशी, संस्थापक व सचिव, पिरैमिड प्रचार फौंडेशन, पुणे  
3)11.00-11.10: विहंगम पंचवार्षिक अहवाल- मासिकाचे प्रकाशन, विहंगम प्रथम त्रै मासिकाचे लाऊनचिंग (प्रक्षेपण)  
प्रमुख पाहुणे- ब्रम्हर्षी शशिकांत जोशी, संस्थापक व सचिव, पिरैमिड प्रचार फौंडेशन, पुणे  
4) 11.10-11.15: शशि-शंकर अभ्यासिका (अध्यात्मिक पुस्तकांची लायब्ररी व स्वाध्यायिक) उदघाटन  
श्री. शंकरराव मारुती डिंगणे, अध्यक्ष, विहंगम टेक्नो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशन  
5)11.15- 11.30: आमच्या मुकत्याच झालेल्या कोर्सेस मधील उत्तरेखनीय विहंगम साधकांचे कौतुक  
सौ. शैलजा जयवंत ठोके, अध्यक्ष, योग्य विद्या धाम, सातारा, उपाध्यक्ष, विहंगम  
6)11.30-12.30: पिरैमिडचे शास्त्र, महत्व व आपल्या सर्वांगीण प्रगतीसाठी दैनंदिन उपयोग  
डॉ. मंगल हेमंत घेंड, संस्थापक व सचिव, विहंगम, सह-संचालक, सुदर्शन पिरैमिड पॅराडाईज  
7)12.30 ते 1.30: आपले अनुभव/विचार/मते कथन  
8)1.30 -2.30 : जेवण व गप्पा

स्थळ सुदर्शन पिरैमिड पॅराडाईज, अभ्यात्मिक प्रशिक्षण व उपचारात्मक शक्तिशाली ऊर्जा केंद्र, टोक काउंटी प्रोजेक्ट,  
खेड शिवापूर टोल नाक्या जवळ, कर्वे सुर्द, पुणे. [www.vihangamngo.org](http://www.vihangamngo.org) [www.sudarshanpiramid.com](http://www.sudarshanpiramid.com)  
नाम नोंदणी दिनांक 27 जून पर्यंत आवश्यक, संपर्क: डॉ. सौ. मंगल घेंड:9420696493

YouTube Link-

<https://youtu.be/wcSLGtW2NVo?si=zWFcc4mqno3pPVfq>

www.vihangamngo.org

56

## 2 nd July 2023-Night Meditation





### 3<sup>rd</sup> July Morning Meditation





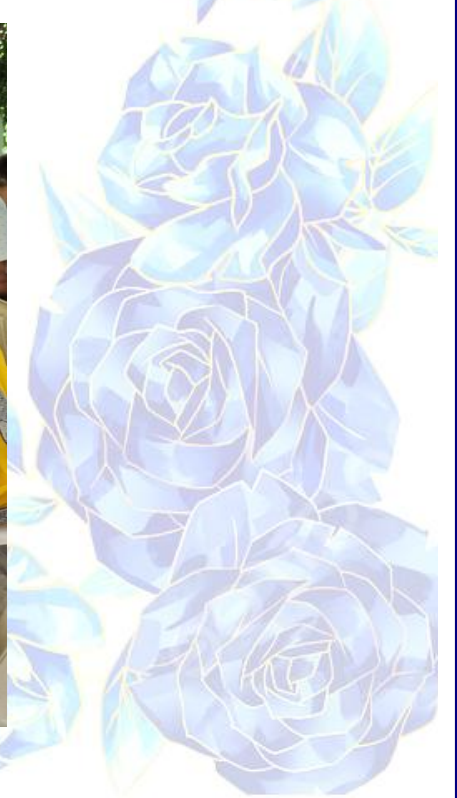
**Publication of Five Years Smarnika “vihangam watchal- 2018-2023”  
Launching of E-Quarterly Mangazine “Vihangam Atmbharari**



## Certificate Distribution















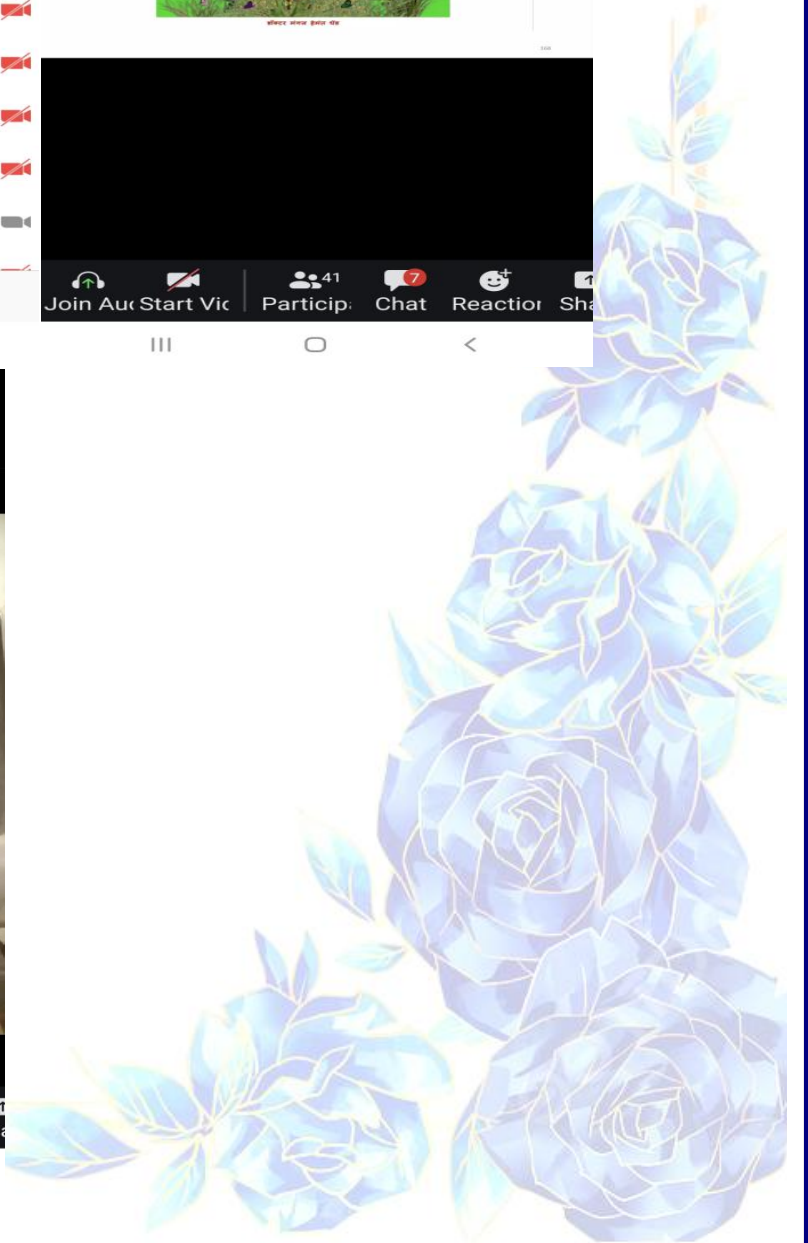
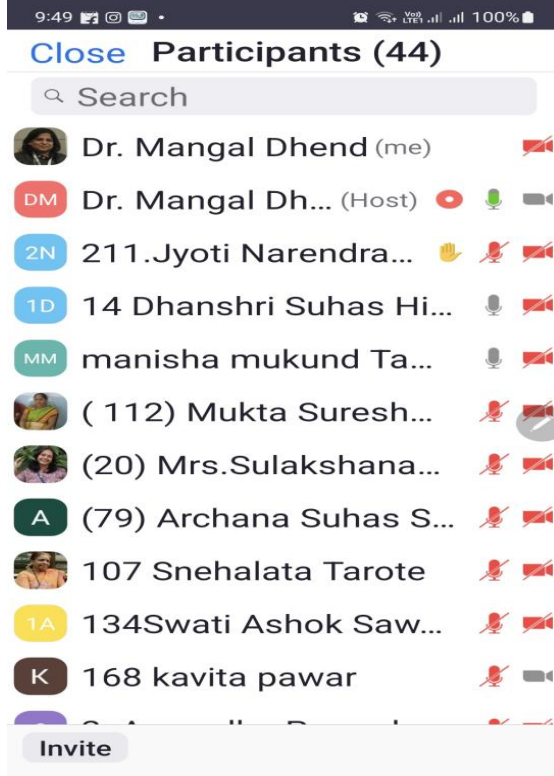


## 4)वेबिनार -ध्यानाचे शाश्र, महत्व व फायदे -डॉ. मंगल धेंड

Date- 20 July 2023

Timing-9.00p.m.-10.30p.m.

YouTube Link- [https://youtu.be/nuKJ\\_HH0bHA?si=4DZZ\\_76eIDIFIMUN](https://youtu.be/nuKJ_HH0bHA?si=4DZZ_76eIDIFIMUN)





9:49 100% 9:49 100%

**Close Participants (44)**

1A	134Swati Ashok Saw...		S	C 60 Sucheta Sahasr...
2	Anuradha Purandare			C-5 Pushpa Barde
	308 Suvarna Dnyanes...		CK	C.201 Komal Shelke
3D	331 Dwarkaprasad A...			C.28 Sujata Kadam
R	448 Radhika Washim...		CP	C154 Poonam Burle
5S	54 Shraddha Chaphe...		CS	C84 Sujata Mahadev...
5A	58 Anjali Undre		L	Lata Pisal
	59-Sonal Naigaonkar		MD	Maya Desai
9V	92. Vrishali Sonparote		MS	Mrunal sarode
AB	Archana Bendre		ND	Nanda Dandawate
S	C 60 Sucheta Sahasr...			Nitu Kale
	C-5 Pushpa Barde		PS	Pushpa Shedge. C.147

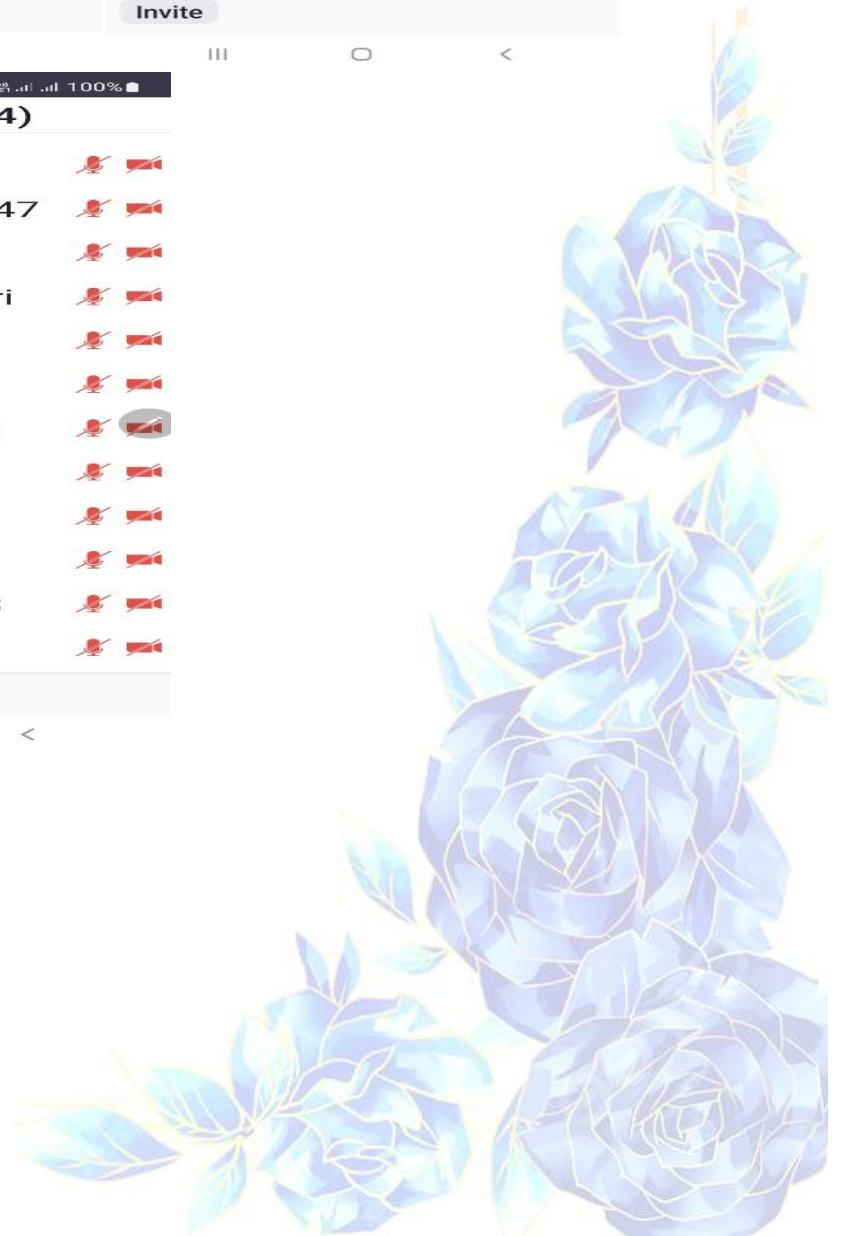
Invite

9:49 100%

**Close Participants (44)**

	Nitu Kale	
PS	Pushpa Shedge. C.147	
RP	Rupali Patil	
	Savita Dharmadhikari	
	Shubhangi Chavan	
SJ	Smita Jadhav C 250	
SN	Suman nikam satara	
VS	Vaishali salunke	
VM	Vidyulata Mankar	
ज	जयश्री गोडसे 294	
श	शोभा अशोक चव्हाण c13	
स	सुनिता सुरेश पवार c. ३३	

Invite



## 5)Face Yoga Course Conducted by Mrs. Anuradha Ingle

Date-21-30 July 2023 (10 Days)

Timing-9.00p.m.-9.45 p.m



TECHNO HOLISTIC ORGANIZATION  
Easiness for Body-Mind-Soul-Spirit

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

### विहंगम फेस योगा

21-30 जुलै २०२३ (10 Days)  
दोन बंचेस पैकी कुठलीही एक घ्या!  
दुपारी २.००-२.४० किंवा रात्री ९.००- ९.४०

फी फक्त ५००/- रु.



चेहऱ्याचे खुलवायचे का सौंदर्य?  
वांग किवा डोब्याखाली काळी वर्तुळे आहेत का तुम्हाला?  
चेहऱ्याचे आहेत काही प्रॉब्लेम ?  
डबल चीन/हनुवटी आहे का तुमची?  
चेहऱ्यावरचा गंती वाढवायचा आहे का?

हा QR कोड स्कॅन करा व कोर्स ग्रुप मध्ये जॉईन होण्यासाठी, फी भरलेली स्क्रीन शॉट ९४२०६९६४९३ नंबरला व्हाट्साप करा

**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 - ट्रेडिशनल योग, इंटरनॅशनल गोल्ड मेडल- आर्टिस्टिक योग, डिस्ट्रिक्ट स्टेट लेवलचे विविध स्पर्धांमध्ये गोल्ड मेडल, आदर्श कोच म्हणून पुरस्कार, MYSA साताराच्या सदस्य, YCMOU सातारा शाखेच्या कोऑर्डिनेटर.

डिझाइनर : सौ. नूतन पवार, गुजरात

- ❖ Look more attractive
- ❖ Get Glowing Skin
- ❖ Make Skin Tan free & Tight
- ❖ Reduce Wrinkles

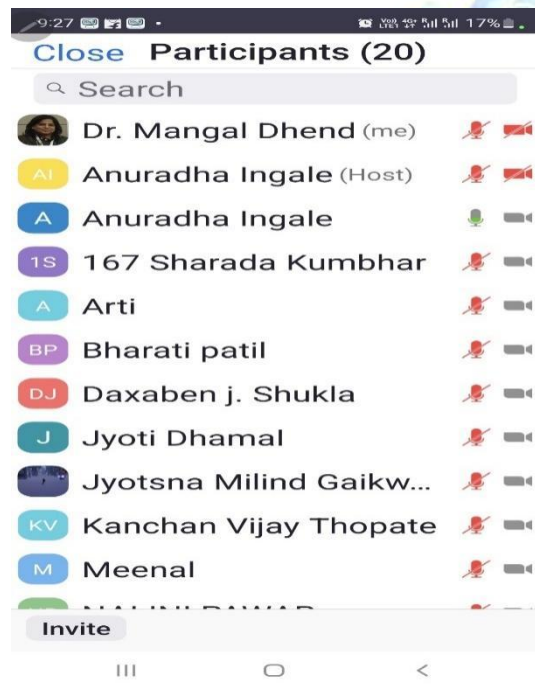
With Exercises

- ✓ Spoon like equipment's
- ✓ Hot and cold Spoon massage
- ✓ Tapping Techniques
- ✓ Ice Massage

Get recipe for making Ince Cubes



YouTube Link-<https://youtu.be/5fzUEczE9E8?si=hQtZHzhrq2-iwX2P>





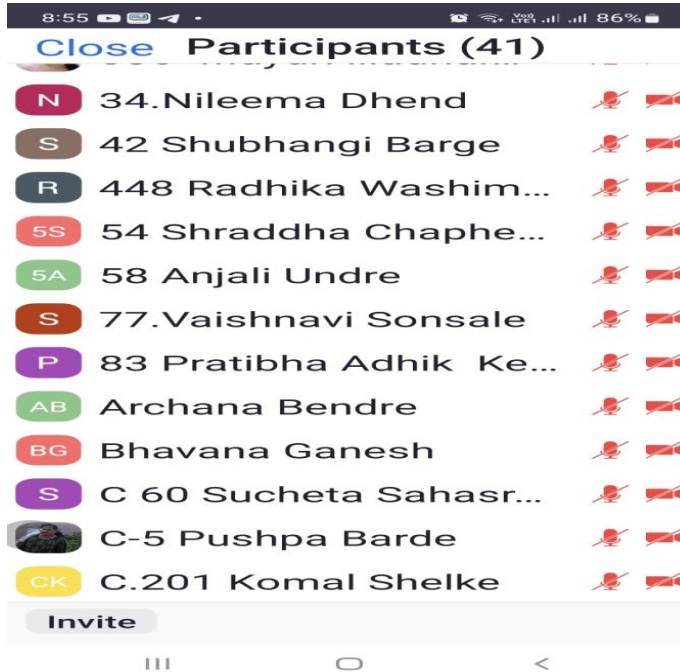
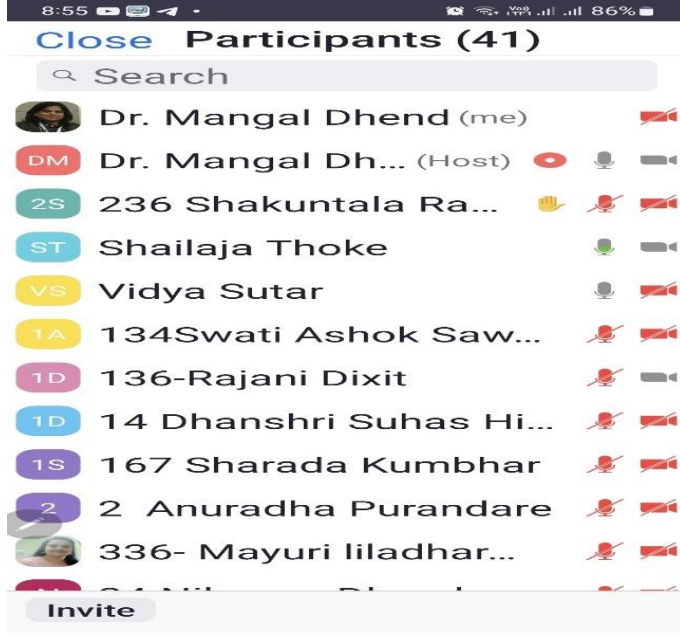
## 6)Swadhasthan Chakra Dhyam by Dr. Mangal Dhend

का करायचे स्वाधिष्ठान चक्रा ध्यान?

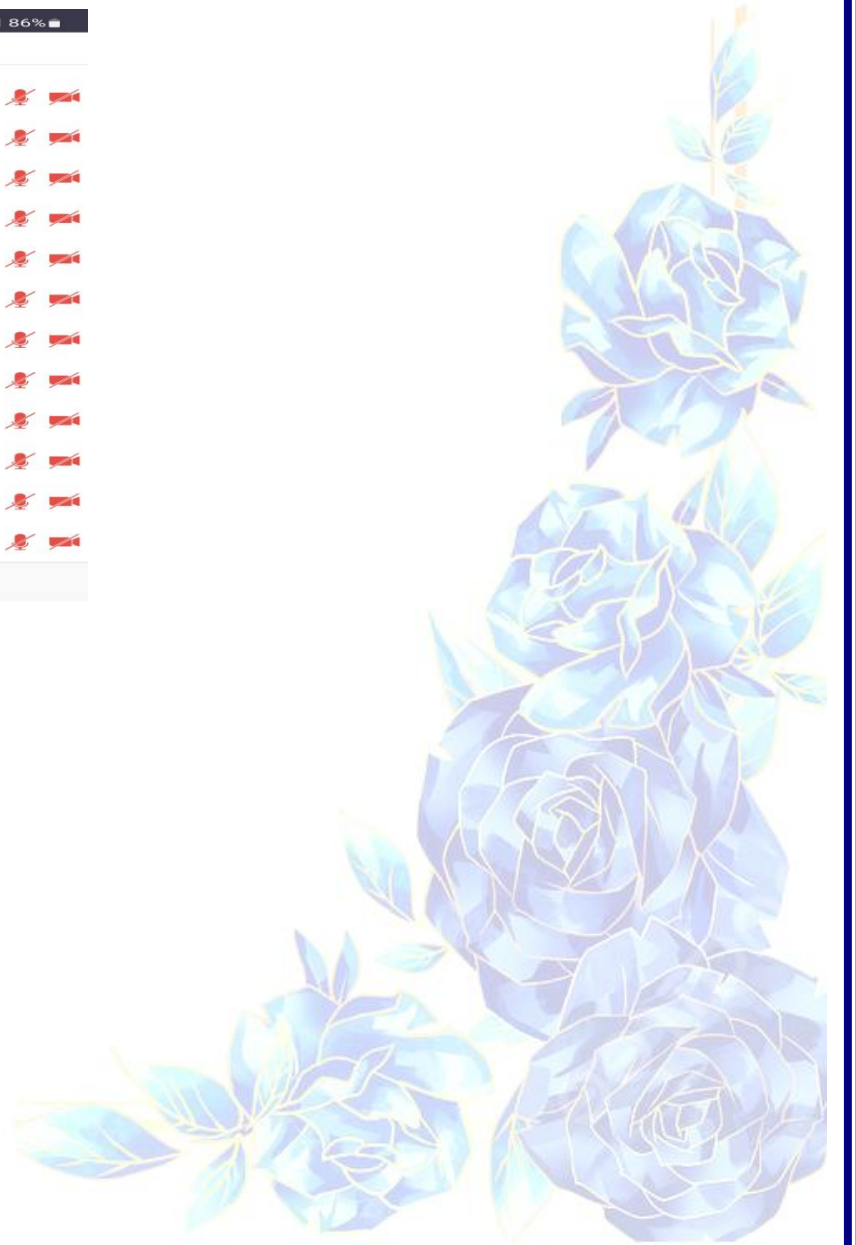
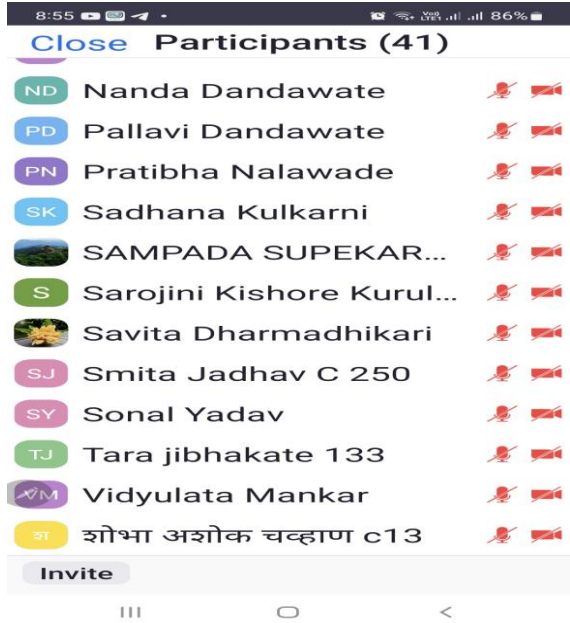
Date- 24 July 2023

Timing-9.00p.m-11.00 p.m.

YouTube Link- [https://youtu.be/nuKJ\\_HH0bHA?si=4DZZ\\_76eIDIFIMUN](https://youtu.be/nuKJ_HH0bHA?si=4DZZ_76eIDIFIMUN)







## 7) New Energy Places & Golden Opportunity to Evolve

by Dr. Mangal Dhend

Date-31 July 2023

Timing-9.00p.m. 10.30p.m.

YouTube-

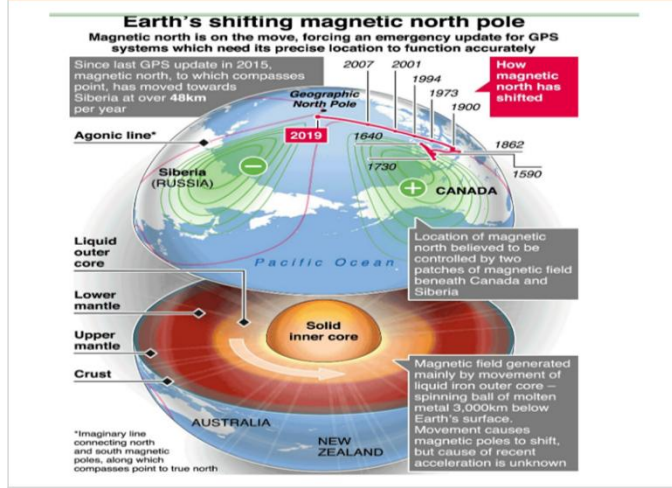
[https://youtu.be/FhypAVd\\_ofs?si=ICLFR1cfm84-XF2x](https://youtu.be/FhypAVd_ofs?si=ICLFR1cfm84-XF2x)

<https://youtu.be/NMWXdWpFRZA?si=vFqgGGila9ANzYEX>

<https://youtu.be/geyTi6TqfWs?si=XIfDdY9rXB8-h52R>

[https://youtu.be/fP7EAjsMmE4?si=x\\_Ol-hRdlj71227Z](https://youtu.be/fP7EAjsMmE4?si=x_Ol-hRdlj71227Z)

### Golden Opportunity to Evolve and Transform! Pole shifting



### कॉस्मिक व्हॅली-माँ दुर्गा शक्ती/ऊर्जा केंद्र



4)नवीन शक्ती/ऊर्जा स्थाने - कॉस्मिक व्हॅली #tour, #energy



## माउंट शम्भाला



3) नवीन शक्ती/ऊर्जा स्थाने - माउंट शम्भाला हैद्राबाद #tour, #energy

## अष्ट दशा श्री ओंकारेश्वर-ओमच्या आकारातील १८x१८- १८पिरॅमिड



2) नवीन शक्ती/ऊर्जा स्थाने - अष्टदशा श्री ओंकारेश्वर हैद्राबाद #tour, #energy

## एन्जल सुरेश मर्काम्बा सेंटर





## 8)एंजेल के साथ ऊर्जा उपचार/ Angel Therapy By Angel Suresh

Date-7-10 August 2023

Time-8.30p.m.-10.00p.m.



**Free** ७ अगस्त से १० अगस्त  
रात ८:३० से १०

**पहली बार एक अनोखा प्रोग्राम प्रस्तुत करते हैं ...**  
दूसरों की जिंदगीभर निकाली कमियाँ,  
मापें कभी अपनीभी कमजोरियाँ,  
ऊर्जाही कम हो तो कैसे जाएँ बीमारियाँ,  
चक्रों की दशा से जानें सही तरकीबियाँ!!!

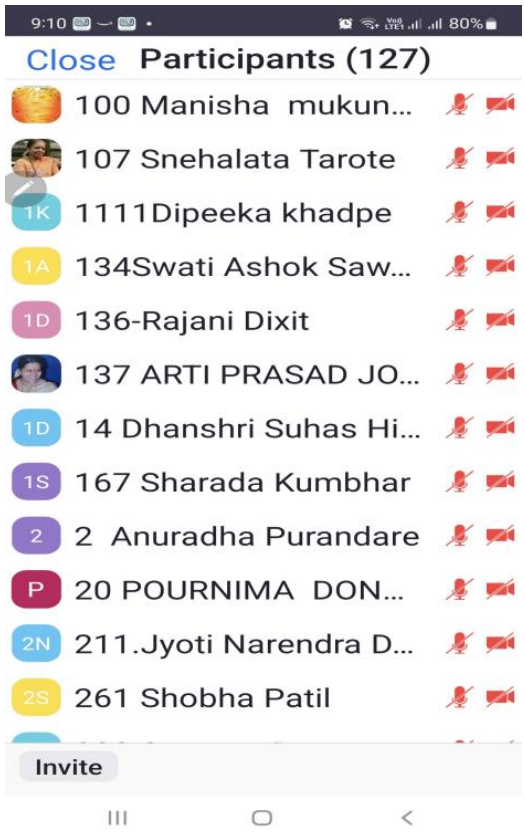
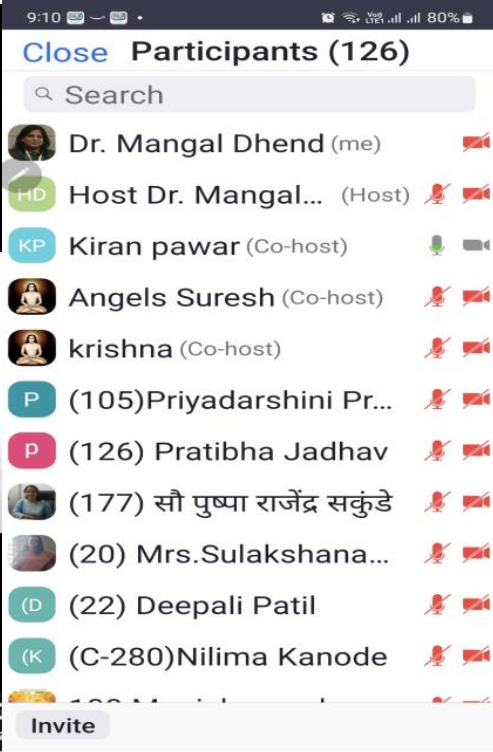
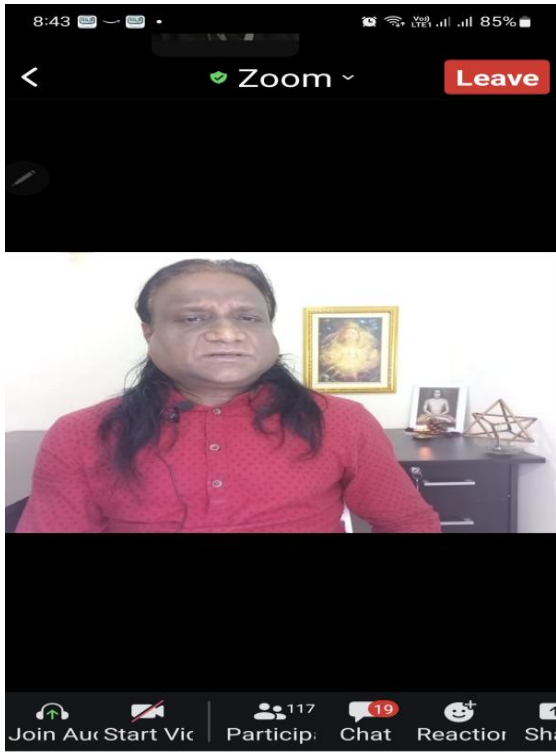
**Angel Suresh**

- Co-Founder of 'MerKaBA' Light Masters' Group.
- Pyramid 4th Eye Master (By Bramharshi Patriji)
- Angel's guided healer (Certified Healing Specialist)
- Yognidra Therapist (AYI - Certified, Florida, USA)

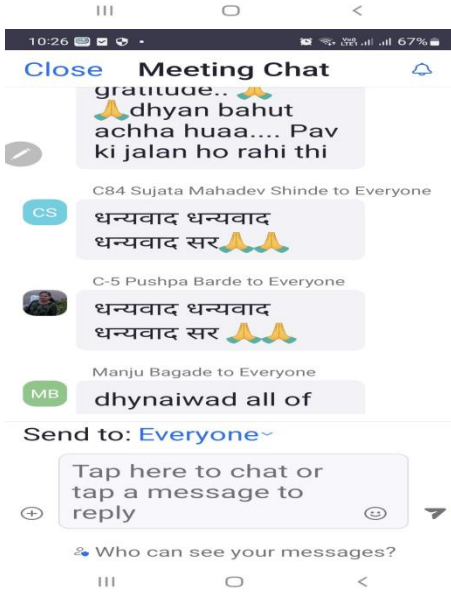
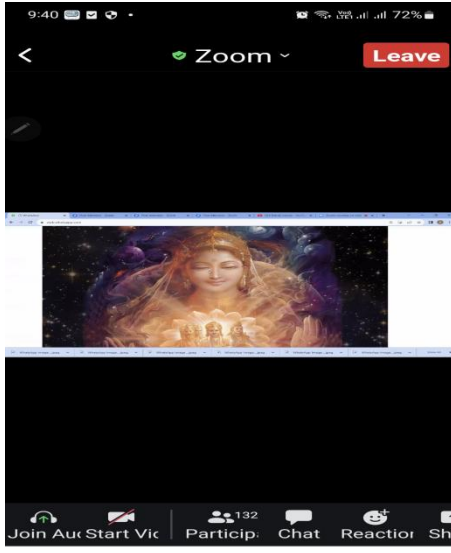
**Registration Link:**  
<https://forms.gle/7YmeS5TrS7To2Yhh8>  
Join course WhatsApp group with link which will come after submitting this form

Contact : Dr. Mangal Dhend - 9420696493









YouTube Links-

- 1)<https://youtu.be/IISMzrmxkPY>
- 2)<https://youtu.be/78LIOMnL5nk>
- 3)<https://youtu.be/lhdTMQe5Vto>
- 4)<https://youtu.be/8hLh07bUnHM>
- 5)<https://youtu.be/U1VBOZOELdk>
- 6)<https://youtu.be/q29C2NGoY3E>
- 7)<https://youtu.be/k3hmlYnkX3k>
- 8)<https://youtu.be/MWB0XNWjC9M>
- 9)<https://youtu.be/61UL6p7mVCY>
- 10)<https://youtu.be/rZloU-A3aJ0>
- 11)<https://youtu.be/4Dm6HuW0024>
- 12)<https://youtu.be/fdJ-uvMS48I>





9) Shrawan Amawasya Sankalp Karmprakashan Dhyam By Angel Suresh/

श्रावण अमावस्या कर्म प्रक्षालन ध्यान

Date- 15 August 2023

Time-9.30a.m-12.00 Noon

**हिमालय योगी अँजेल सुरेशजी का  
श्रावण अमावस्या कर्म प्रक्षालन ध्यान काँउंसेलिंग के साथ  
15-16 अगस्त 2023**

**15/8/2023**  
9.30am-12.00 noon  
श्रावण अमावस्या  
कर्मप्रक्षालन संकल्प  
ध्यान (Free)  
1.00 pm-7.00pm  
Personalized  
Counselling  
(सिर्फ जिन्होंने 12  
ऑगस्ट के पहिले  
बुकिंग किया है उनके  
लीये)

**16/8/2023**  
9.30 am-10.30 am  
श्रावण अमावस्या  
कर्मप्रक्षालन संकल्प  
ध्यान  
1.00 pm-7.00pm  
Personalized  
Counselling (सिर्फ  
जिन्होंने 13 ऑगस्ट  
के पहिले बुकिंग किया  
है उनके लीये)

**Organized By**

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

[www.vihangamngo.org](http://www.vihangamngo.org)



- Ex. Oil & Gas Project Manager (Kuwait, Saudi Arabia, UAE-Dubai, Qatar, turkey)
- Co-Founder of 'MerKaBA' Light Masters'
- Oneness Himalayan Master (self healing & holistic health trainer)
- Pyramid 4 th Eye Master (Expert in Theosophical Mysticism )
- Angel Guided Healer(Certified Healing Specialist)
- Oracle Card Reader (Chakra Healing & Balancing)
- Yognidra Therapist (AYI, Florida - USA Certified, therapist)
- Karmic /Quantum Energy Planner (Professional Healer in QHP)
- Pendulum Dowser (Aura Scanning Expert)

YouTube Link-

<https://youtu.be/lhdTMQe5Vto?si=0zq7XOFdW9zx1EpU>

[https://youtu.be/5aRlif\\_FCbs?si=qvDPtxiQMo9lsey](https://youtu.be/5aRlif_FCbs?si=qvDPtxiQMo9lsey)

<https://youtu.be/QCpn4RqjyzU?si=oLxfQwmY3hanUCXp>





**10)Vihangam Dnyan Ganga**  
**Book Disccussions by Mrs. Sulakshana Dhamorikar, Mrs. Tara Jibhkate & Dr.**  
**Mangal Dhend**  
**Date-8-20 september 2023**  
**Time-9.00-10.00p.m.**

**विहंगम टेकनो होलिस्टिक ऑर्गनायझेशनचे बोधनम, ७ वे हेवन सेंटर सुरु करत आहे**

**विहंगम ज्ञानगंगा**  
**पुस्तक विश्लेषण कार्यक्रम**  
**एक आगळा वेगळा मोफत उपक्रम**  
**पुस्तक विश्लेषण व शंका /समाधान/ चर्चा**  
**08-20 सप्टेंबर २०२३**  
**रोज रात्री ९.०० ते १०.००**

प्रभावी ज्ञानाने फुलव आपल्या कक्षा  
जीवना यशस्वी करते विहंगम ज्ञानगंगा!!

व्हाट्स अँप ग्रुप जॉइनिंग लिंक- <https://chat.whatsapp.com/G6dHRs4oqbl8RG8M6Q9qeI>



1) सौ. सुलक्षणा धामोरीकर आणि सौ. तारा जिभकाटे- न्यू एनर्जी- हिंदी ट्रान्सलेशन



2) डॉ. मंगल धेंड- असेन्शन-रेवती देवी (मराठी ट्रान्सलेशन) - सीमा राऊत

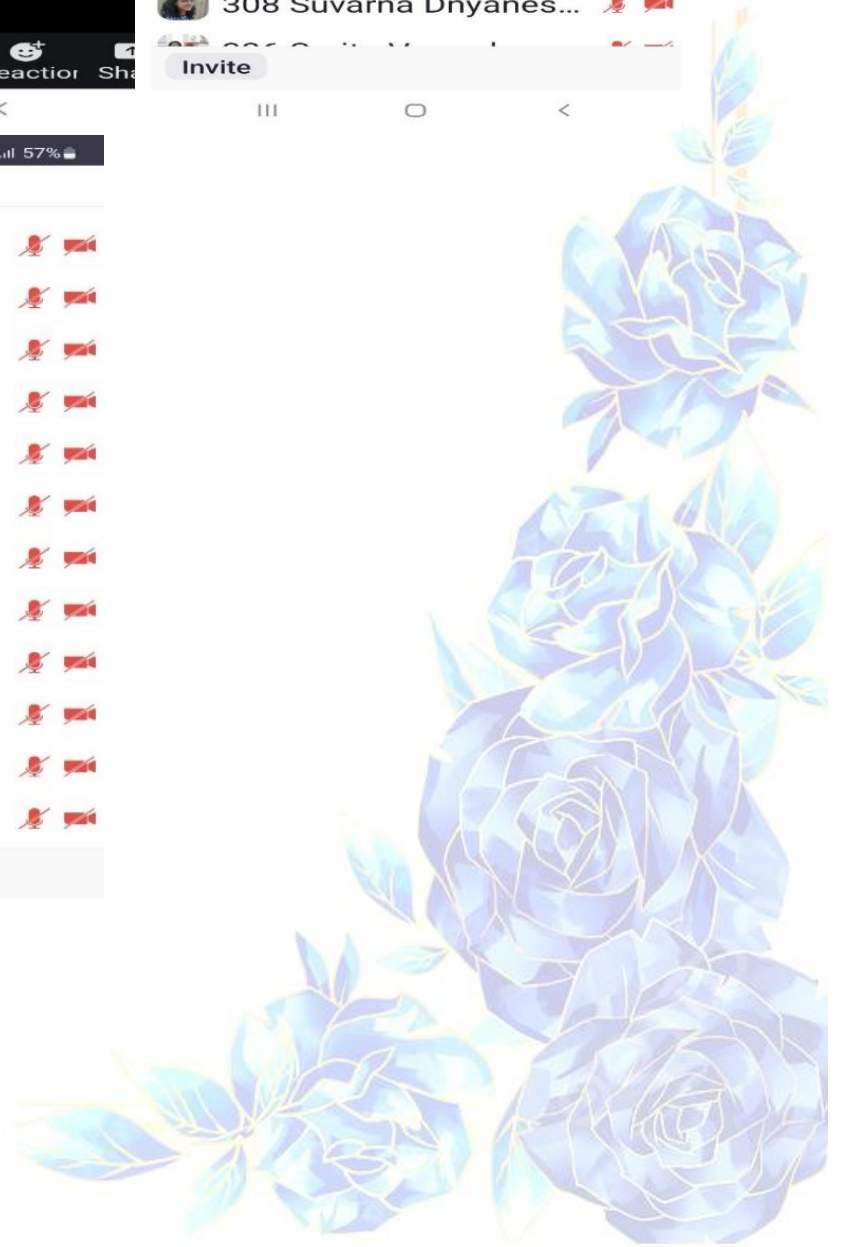
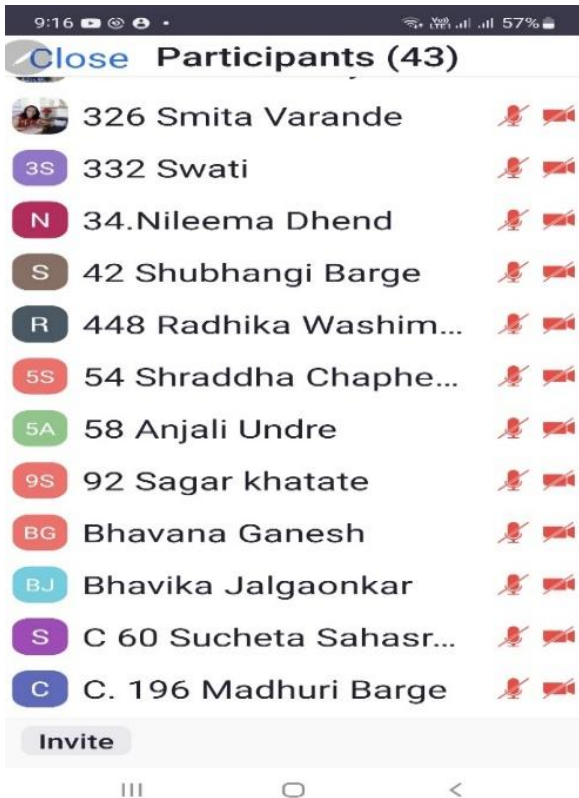
3) डॉ. मंगल धेंड -द सेलेस्टाईन प्रोफेसि-(मराठी ट्रान्सलेशन) शाश्वत सत्याचा शोध -जेम्स रेडफिल्ड

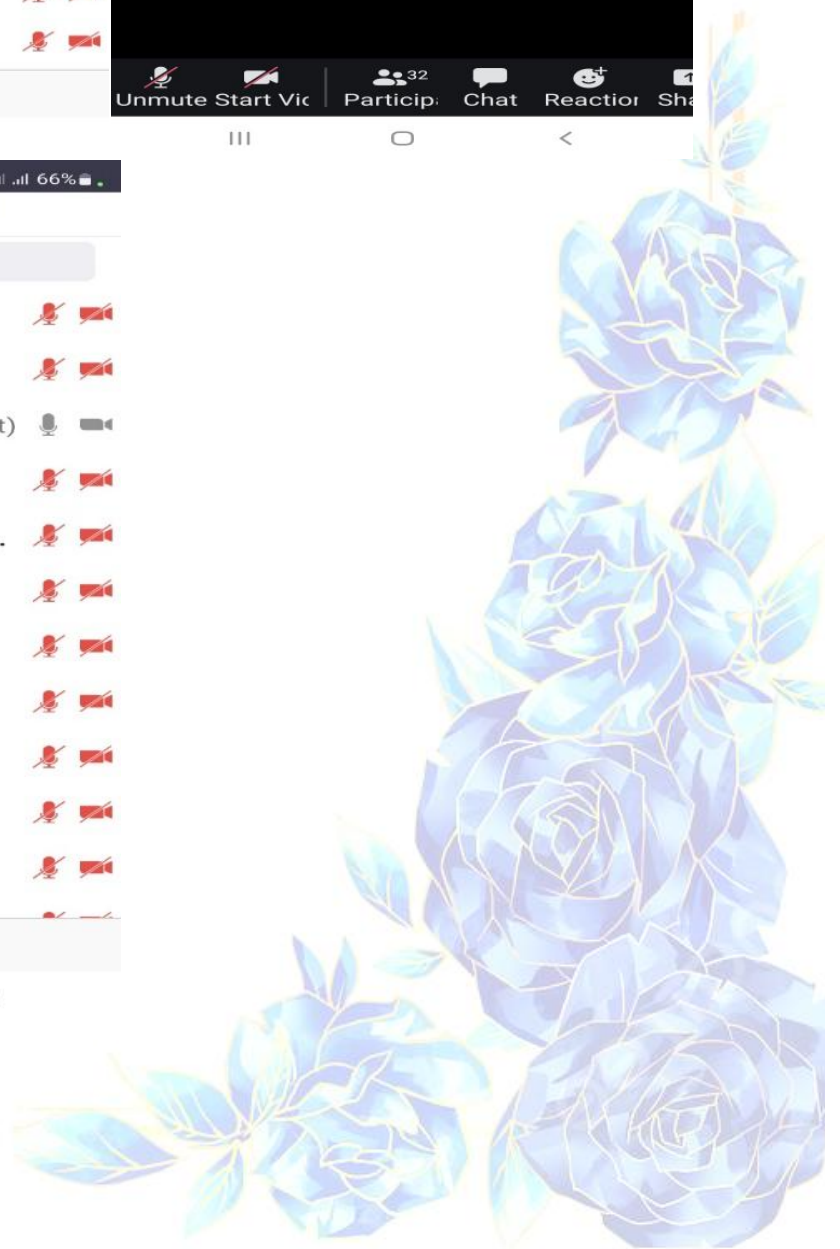
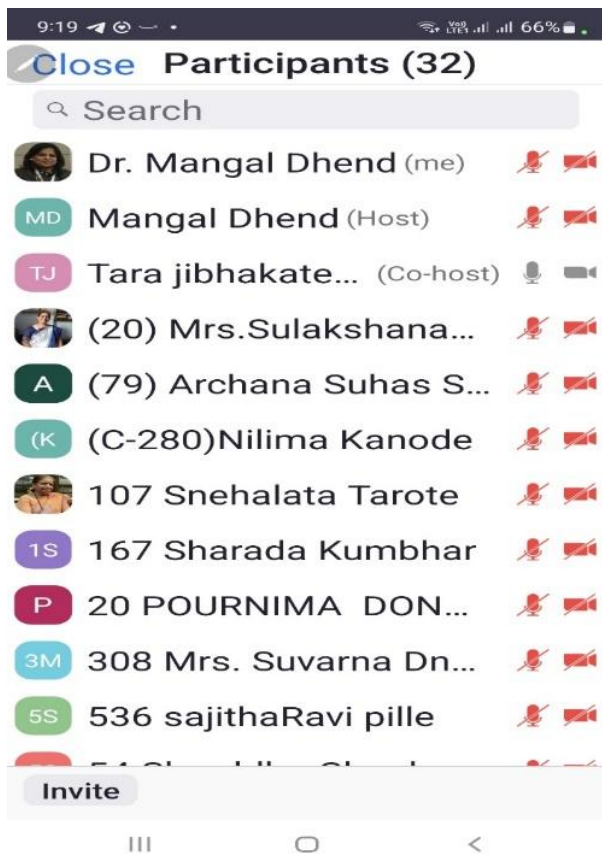
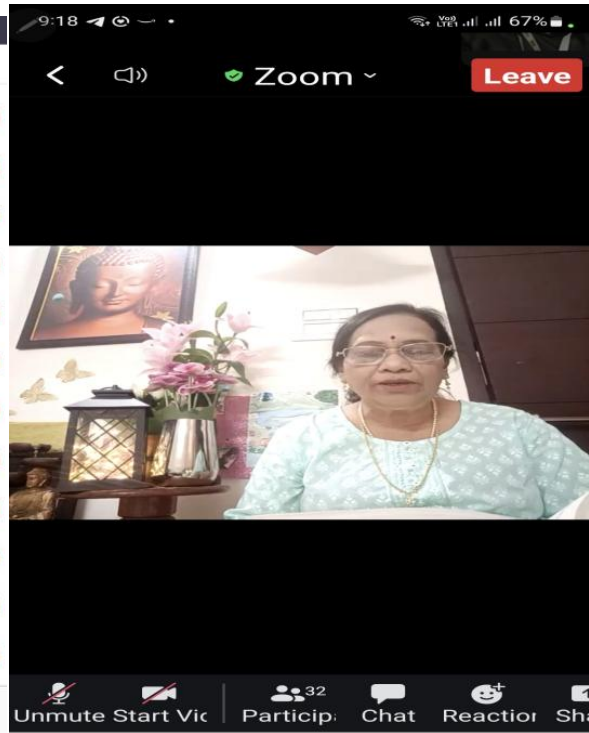
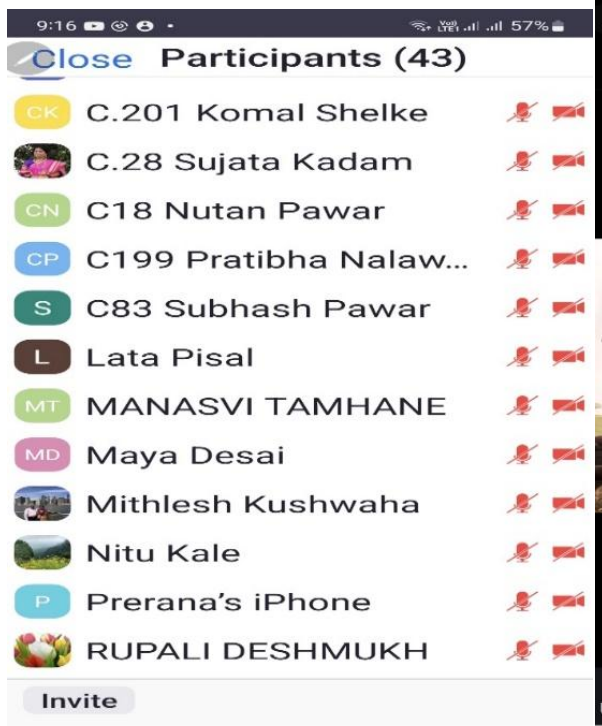
YouTube Links-

- 1)<https://youtu.be/Hgp6NZeaEc4>
- 2)[https://youtu.be/FhypAVd\\_ofs](https://youtu.be/FhypAVd_ofs)
- 3)<https://youtu.be/NMWXdWpfRZA>
- 4)<https://youtu.be/gevTi6TqfWs>
- 5)<https://youtu.be/fP7EAjsMmE4>
- 6) [https://youtu.be/Q25vXYTctAw?si=v7Mt\\_jPEM62e4QwA](https://youtu.be/Q25vXYTctAw?si=v7Mt_jPEM62e4QwA)
- 7) <https://youtu.be/GVzH3wOqcOI?si=0xDjmCU4hbsUM1w>
- 8) <https://youtu.be/L9wfZYKIQ3I?si=Ui4f2plTyiennp2D>
- 9) <https://youtu.be/7nlpun-vz2U?si=1Z0Cebu96LLPJdKR>
- 10) <https://youtu.be/JGbnvylzcNM?si=Lz0yynrPAzDAseIA>

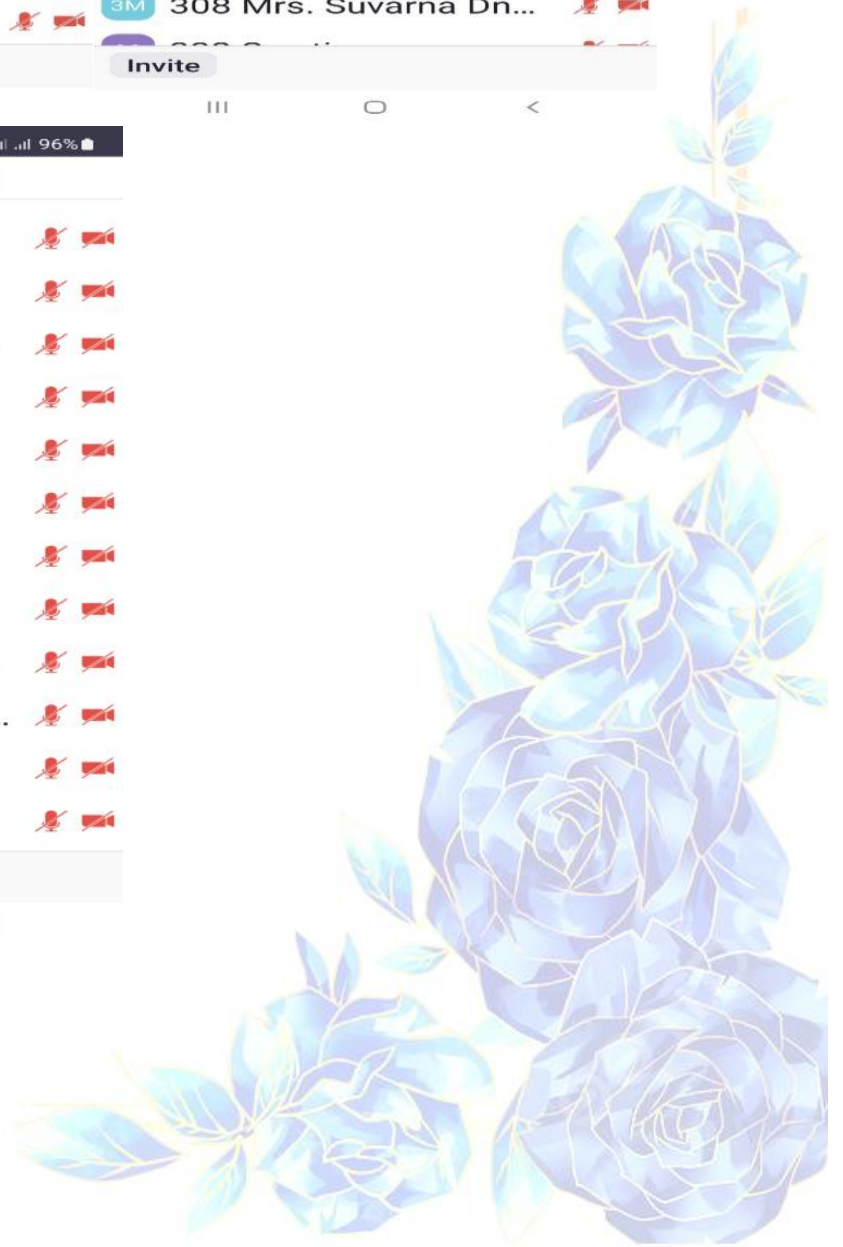
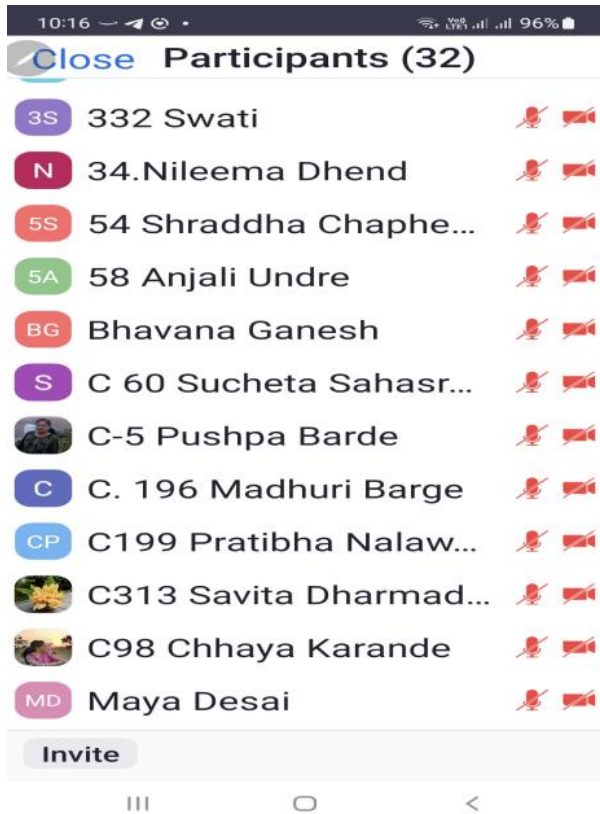
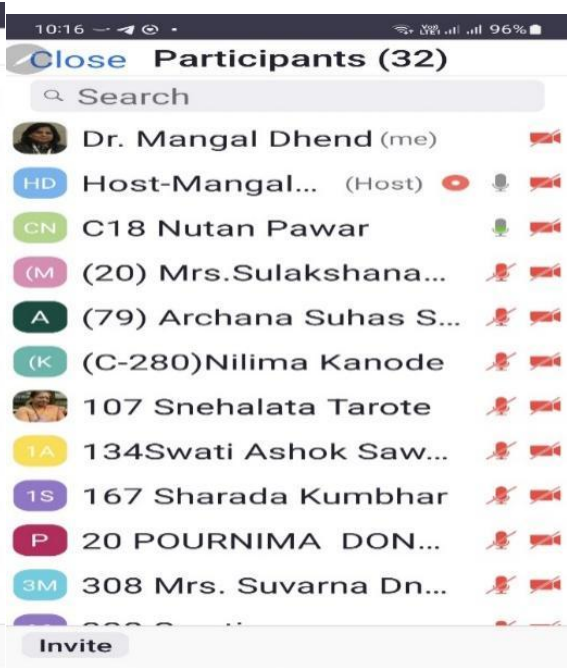
[www.vihangamngo.org](http://www.vihangamngo.org)



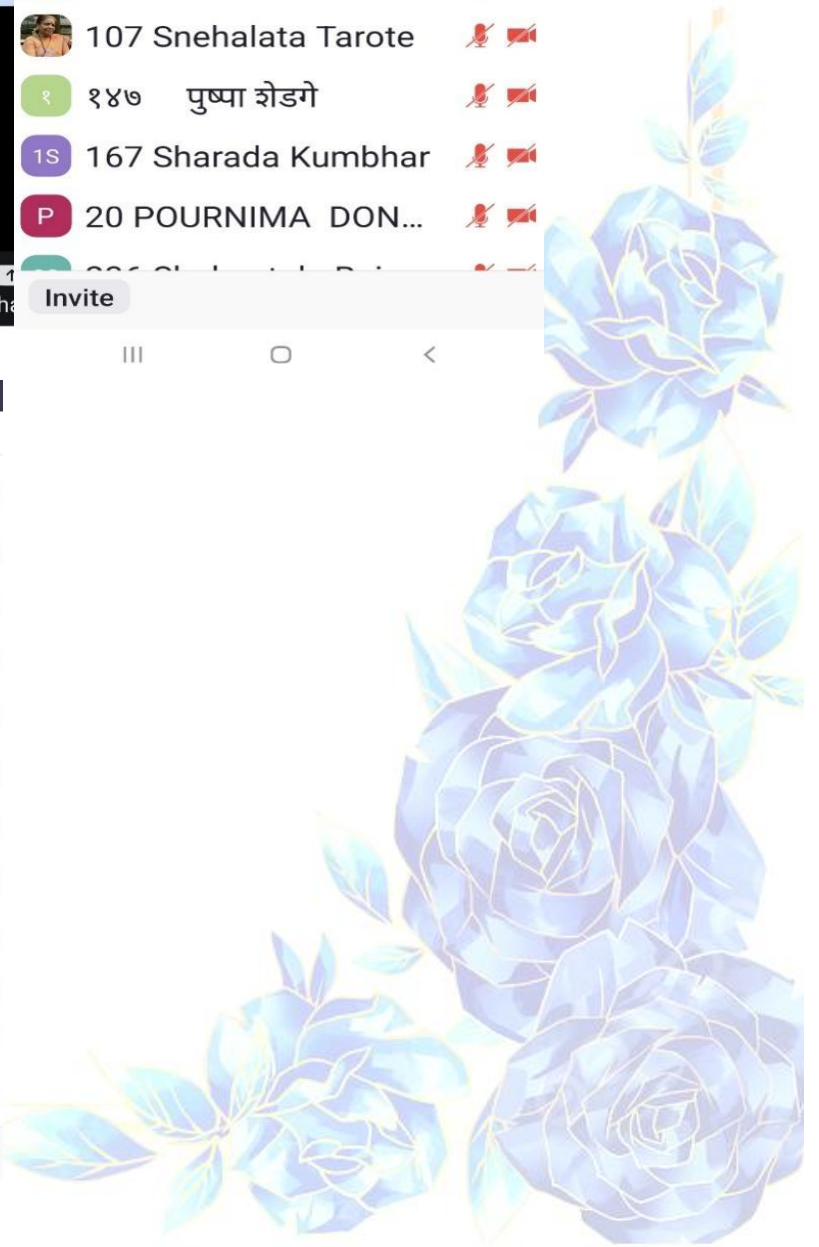
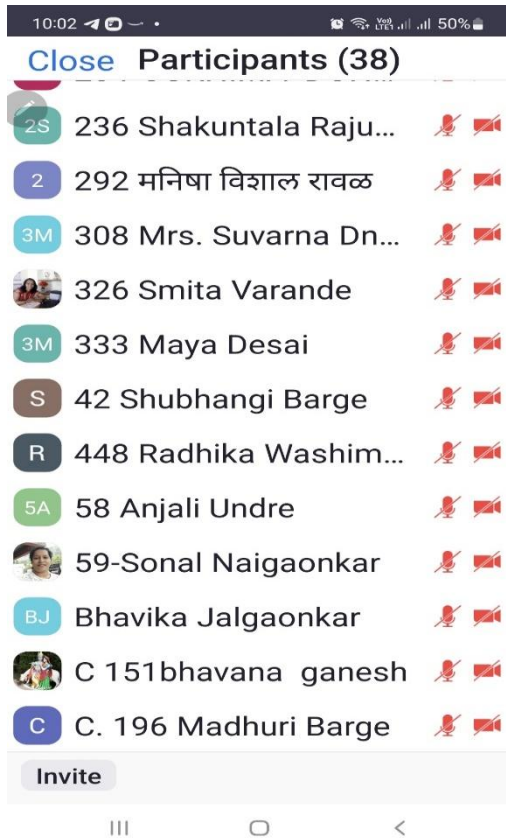
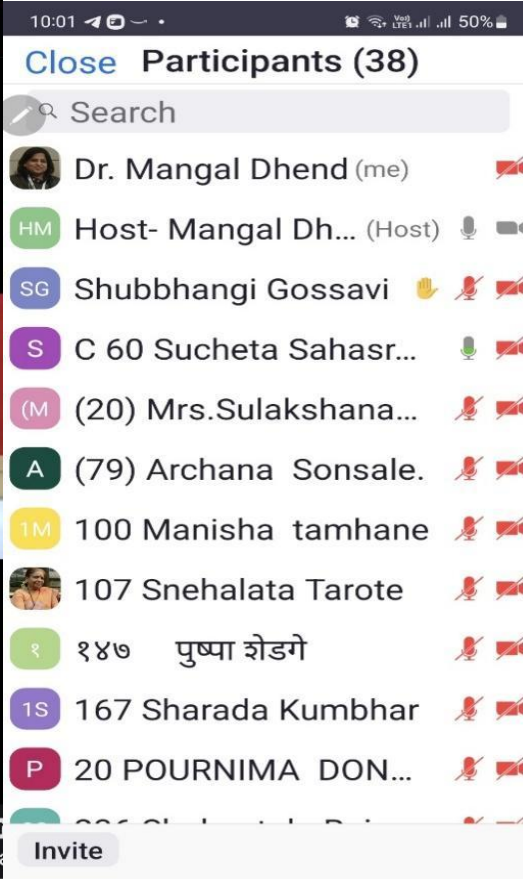
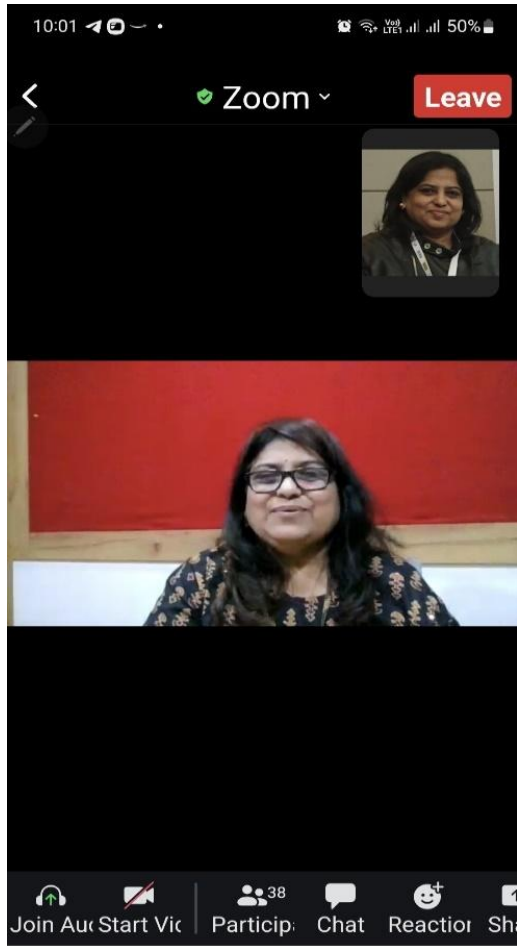












10:02 50%

**Close Participants (38)**

-  C. 299 Preranaa Patil
-  C.201 Komal Shelke
-  C.28 Sujata Kadam
-  C18 Nutan Pawar
-  C199 Pratibha Nalaw...
-  C24-Shailaja Kadam.
-  C313 Savita Dharmad...
-  C83 Subhash Pawar
-  C98 Chhaya Karande
-  Nitu Kale C288
-  Rupali Deshmukh
-  Shobhna Nilesh Billade

Invite

10:02 50%

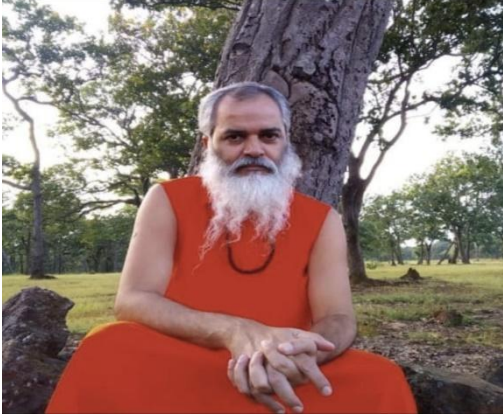
**Close Participants (38)**

-  C18 Nutan Pawar
-  C199 Pratibha Nalaw...
-  C24-Shailaja Kadam.
-  C313 Savita Dharmad...
-  C83 Subhash Pawar
-  C98 Chhaya Karande
-  Nitu Kale C288
-  Rupali Deshmukh
-  Shobhna Nilesh Billade
-  Sunita P.
-  Tara jibhakate 133Tara
-  शोभा अशोक चव्हाण c13

Invite



**11)Sawal -Jabab Himalyan Swamiji Maitryananaji ke sath  
Date-10 September 2023  
Time-5.00a.m-6.30p.m.**

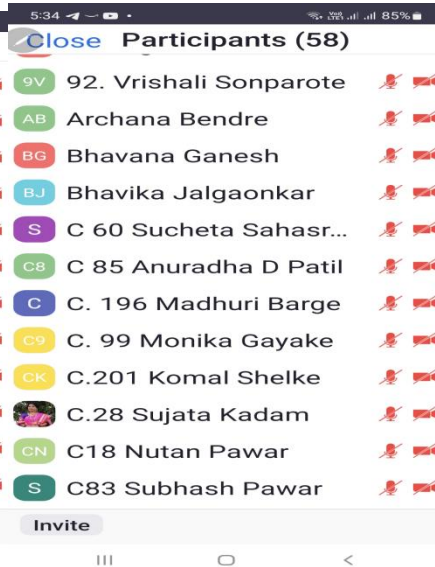
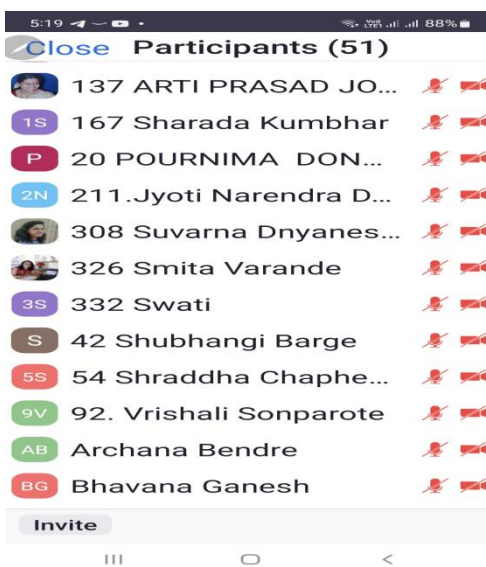
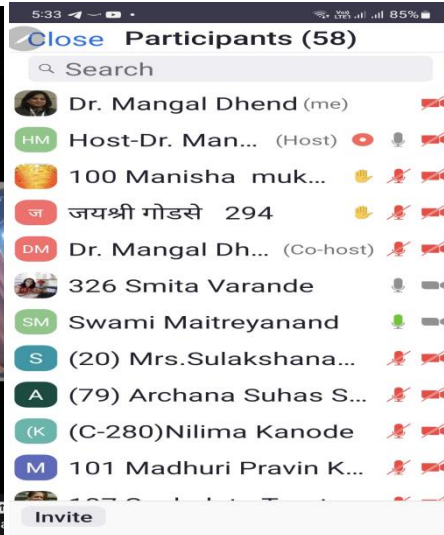


विहंगम टेक्नोलॉजिस्टिक  
आर्गनायझेशन आयोजित  
कार्यक्रम "अध्यात्मिक  
सवाल जवाब हिमालयन  
स्वामीजी मैत्रेयानंदजी के  
साथ" १० सप्टेंबर, रविवार  
शाम ५ बजे 8:00 am ✓

YouTube Link-

[https://youtu.be/Wwyc303O43U?si=VkUtkFcc\\_YtgWk6](https://youtu.be/Wwyc303O43U?si=VkUtkFcc_YtgWk6)





12) हिमालय योगी अँजेल सुरेशजी का निज  
श्रावण पिठोरी अमावस्या कर्म प्रक्षालन ध्यान

14 सप्टेंबर 2023

शाम ५.००-६.३०

हिमालय योगी अँजेल सुरेशजी का  
निज श्रावण पिठोरी अमावस्या ध्यान  
14 सप्टेंबर 2023  
शाम ५.००-६.३०

Organized By



www.vihangamngo.org



- Ex. Oil & Gas Project Manager (Kuwait, Saudi Arabia, UAE-Dubai, Qatar, turkey)
- Co-Founder of 'MerKaBA' Light Masters'
- Oneness Himalayan Master (self healing & holistic health trainer)
- Pyramid 4 th Eye Master (Expert in Theosophical Mysticism )
- Angel Guided Healer(Certified Healing Specialist)
- Oracle Card Reader (Chakra Healing & Balancing)
- Yognidra Therapist (AYI, Florida - USA Certified, therapist)
- Karmic /Quantum Energy Planner (Professional Healer in QHP)
- Pendulum Dowser (Aura Scanning Expert)

What's App group Joining Link

<https://chat.whatsapp.com/ESlloMplF2LG814Kyi76Ws>

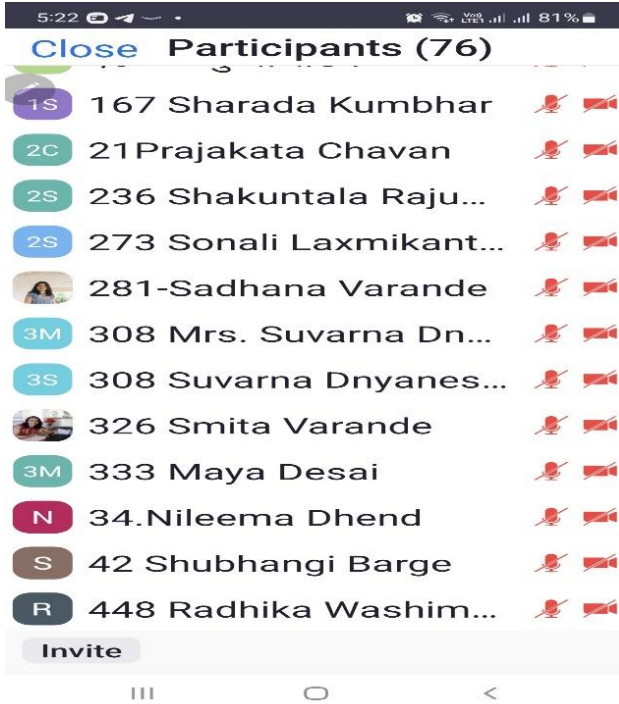
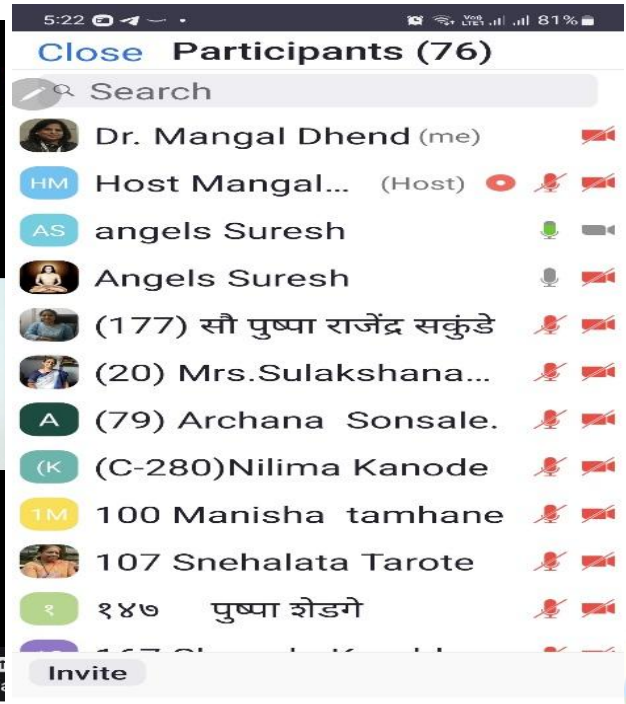
Contact Dr. Mangal Dhend, Founder & Secretary Vihangam Techno Holistic Organization, Proprietor Sudarshan Pyramid Pune – +91-9420696493

YouTube Link-

<https://youtu.be/ZDHcV-Cpw-s?si=Ab5tJS2PAELmmGyt>

[https://youtu.be/l\\_0O5Y3sH5k?si=euDDY5KWgPBb8cTu](https://youtu.be/l_0O5Y3sH5k?si=euDDY5KWgPBb8cTu)







5:22 81%

**Close Participants (76)**

- 5S 536 sajithaRavi pille
- 5S 54 Shraddha Chaphe...
- 5A 58 Anjali Undre
- s 87 Sunita Sunil Babar
- 9V 92. Vrishali Sonparote
- AP Anuradha Purandare
- BJ Bhavika Jalgaonkar
- S C 60 Sucheta Sahasr...
- C C. 196 Madhuri Barge
- C. 299 Preranaa Patil
- CK C.201 Komal Shelke
- C.28 Sujata Kadam

Invite

5:22 81%

**Close Participants (74)**

- CP C199 Pratibha Nalaw...
- C313 Savita Dharmad...
- S C83 Subhash Pawar
- CS C84 Sujata Shinde
- CM C91 Madhuri satish g...
- C98 Chhaya Karande
- d dhanjibhai patel
- DK Dr.Vijaya Kadam
- GR G Ramadevi
- S IJ22 5B 080 Mrs. San...
- JM Jayashri Mahajan
- K Krishnaveni

Invite

5:23 81%

**Close Participants (74)**

- L Lata Pisal
- MT MADHURI TAMHANE...
- MM Mayuri Mahure
- ND Nanda Dandawate
- NG Naresh Gannina
- Nitu Kale
- PS P. SRINVAS. CHARY
- POORNA PRAKASH B...
- d Prakhar Singh
- RP Rajashri Pandit
- R Rohini
- Rupali Deshmukh

Invite



**13)Meditation by Master Sunita**

**Date-17/9/2023**

**Time-10.00a.m.-3.p.m.**

YouTube Link-

<https://youtu.be/CmonY0ba9Pk?si=9CyLLgnRnvn0ArA>



**Master Sunita's  
Process Meditation**

**At Sudarshan Pyramid  
17 September 2023**







## 14) Pournima Dhyam for Aura Clansing and Protection Building

शुद्ध औरा आणि सुरक्षित कवचासाठी पौर्णिमा ध्यान

Date-29/9/23

Timing-11.30a.m.-12.30 noon

YouTube Link-

<https://youtu.be/JxbvcaD4PC0?si=DBr72t7dtaK1vSoI>



Vihangam Techno Holistic Organization &  
Sudarshan Pyramid Paradise Presents



Pournima Dhyam

By Dr. Mangal Dhend





## 15)साधकांचे नमुना अनुभव-



तारा जिभकाटे

जिल्हा नागपूर मेंबरशिप नंबर 133

मॅडम आत्मवंदन

मुल आधार चक्र ध्यान मी रोज करत आहे तर मॅडम खाली बसून करत आहे कारण पृथ्वी सोबत कनेक्ट ग्राऊंडिंग व्हायचं आहे ना तर कमरेपासून दोन्ही पूर्ण पाय बोटापर्यंत बधिर होतात जणू काही शरीरच नाही काही जाणवत नाही असे इतर ध्यानात झालेले नाही आतापर्यंत

चित्र ध्यान करत असताना बीज मंत्राचा उच्चार करत असताना त्यावेळी जेव्हा लाल कलर वर फोकस करतो त्यावेळी पूर्ण धबधब्यासारखा माझ्या मुलाधार चक्रवर्ती होत आहे असं जाणवत आहे

मला व्हायब्रेट आहे पण त्रास काहीच नाही आहे पण मला रोज रात्री आधी खूप व्हायब्रेट व्हायचं ओटी पोटामध्ये रात्री झोपाल्यानंतर आता जेव्हापासून चक्रा ध्यान करत असल्यामुळे ते सर्व व्हायब्रेट होणं बंद झालंय आता ते होत नाहीये

खाली बसून ध्यान केल्याने पृथ्वीची कनेक्ट झाल्यामुळे खूप शरीर असे खूप ऊर्जामुळे वाटत आहे

धन्यवाद धन्यवाद

- सौ राधिका वाशिंबेकर



नाव: सौ राधिका राजेंद्र वाशिंबे कर मेंबरशिप नंबर 448 जिल्हा सोलापूर ब्रह्मांडी उर्जेला शतशः नमन मंगल



मॅडम ना शतशः नमन आज पाच वाजता मी चक्रा ध्यान केली खूप छान वाटले खाली बसून वरपर्यंत पाठीमध्ये शिरेला कोणीतरी मसाज करत आहे असे जाणवत होते वर खाली काहीतरी फिरत आहे हे जाणवत होते लाल रंगाची साडी घालून ध्यान केल्याने खूपच ऊर्जा जाणवत होती ध्यान करून झाल्यावर खूप छान झोप झाली व कुठेही साफ झाले संकल्प व नियोजनबद्ध कामे लवकर होत आहेत चक्रा धनामुगे जे बीज मंत्र उच्चारले जातात त्यामुळे वेगळेच व्हायब्रेशन पूर्ण शरीरामध्ये जाणवत होते शेवटचे दोन तीन मिनिटे खूप ऊर्जा जाणवली बसावेसे वाटत नव्हते खूप खूप धन्यवाद

[10:47 pm, 07/10/2023] Preranaa Patil: सौ .स्वाती सावंत 134

ठाणे , यांचे एप्रिल मध्ये झालेल्या चक्र ध्यानाचे अनुभव.

काल व आज मी चक्रा ध्यान केले 4. 10पहाटे ध्यान छान झाले. आज vibration जास्त होत होते लं मंत्र उचाराने माझ्या डावा तळपाया पासून डोकावरती वीज चमकते तसे काही गेले

नंतर मला लाल तुषार काही समजले नाही मी ट्रान्स मध्ये

गेली असणार नंतर परत तुमचा आवाज आला. माझी मुद्रा सुद्धा बाजूला होती. मग मुद्रा घालून ध्यान केले व नंतर शांत व प्रसन्न वाटत आहे. मंगल मॅडम ना धन्यवादसर्वांना धन्यवाद.

में.नं. C167 यांचे एप्रिल मधील चक्र ध्यानाचे अनुभव.ब्रम्हांडीय उर्जेला नमन

डॉ मंगल मॅडम ना आत्मवंदन ग्रुप मधल्या सर्वांना आत्मवंदन

आज पहाटे 4-15 वाजता मी चक्रा ध्यान केले.आज ध्यानात फॅन एवढा फास्ट होता तरी घाम फुटला.अर्धे ध्यान झाल्यावर मधेच व्हिडिओ आवाज बंद झाला.2मिनिट वाट पाहिली .तेव्हा थोडे अस्वस्थ झाले मग डोळे उघडून पाहिलं .व्हिडिओ मागे घेऊन परत चालू केला पण नाही झाल.2 मिनिटांनी आपोआप चालू झाला.परत ध्यान करायला लागले.परत व्हिडिओतल्या सुचनांमुळे छान ध्यान लागले. दरदरून घाम आला.मूलाधार चक्रा जागी खूप व्हायब्रेशन जाणवले. अगोदर 3दिवस ध्यान केले तेव्हा दिवसभर खूप झोप येत होती.भूक तहान सारखी लागत होती.आज अजिबात थकवा नाही झोप पण नाही येत खूप ऊर्जा आल्यासारखी वाटते.

खूप खूप धन्यवाद मंगल मॅडम



सौ .स्वाती सावंत

ठाणे , यांचे एप्रिल मध्ये झालेल्या चक्र ध्यानाचे अनुभव.

काल व आज मी चक्रा ध्यान केले 4. 10पहाटे ध्यान छान झाले. आज vibration जास्त होत होते लं मंत्र उचाराने माझ्या डावा तळपाया पासून डोकावरती वीज चमकते तसे काही गेले

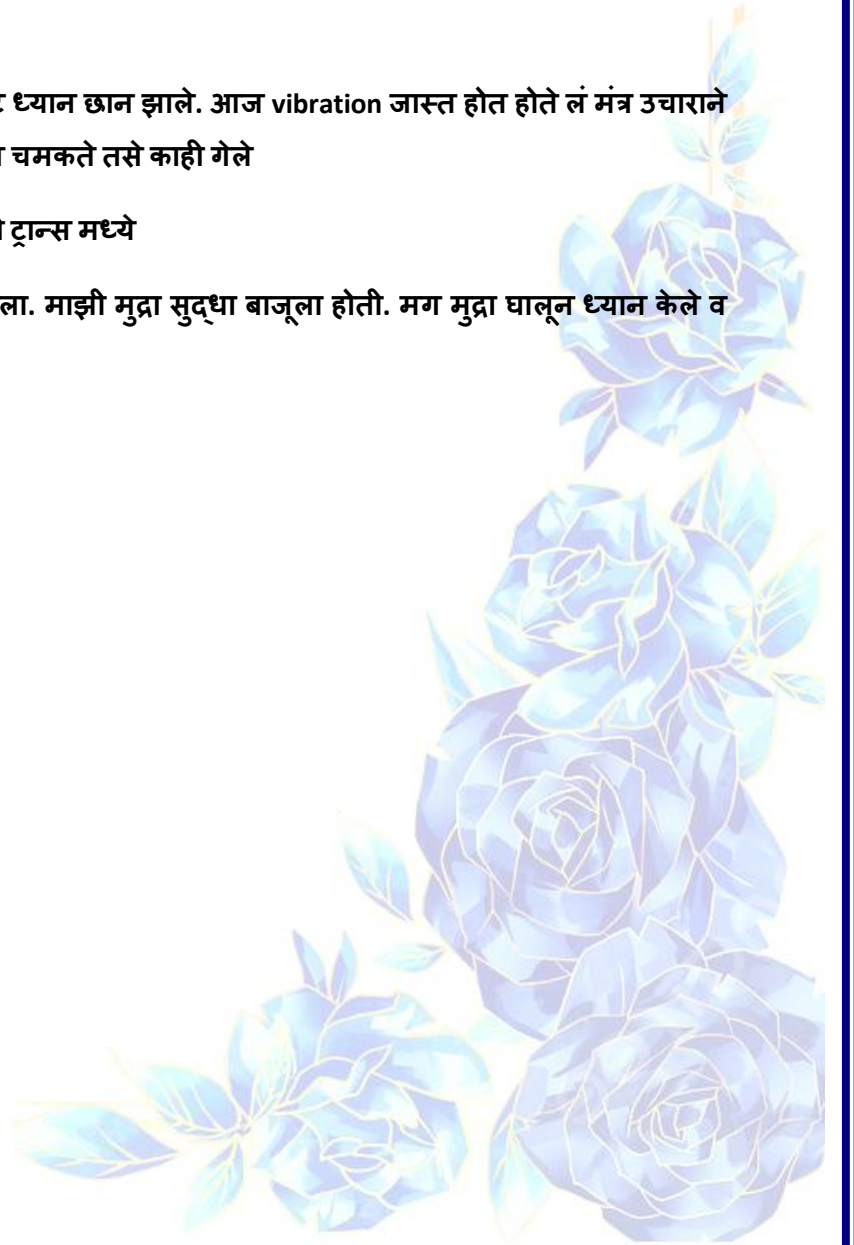
नंतर मला लाल तुषार काही समजले नाही मी ट्रान्स मध्ये

गेली असणार नंतर परत तुमचा आवाज आला. माझी मुद्रा सुद्धा बाजूला होती. मग मुद्रा घालून ध्यान केले व नंतर

शांत व प्रसन्न वाटत आहे.

मंगल मॅडम ना धन्यवाद

सर्वांना धन्यवाद.





सौ शारदा कुंभार,पुणे.

में.नं. C167 यांचे एप्रिल मधील चक्र ध्यानाचे अनुभव.

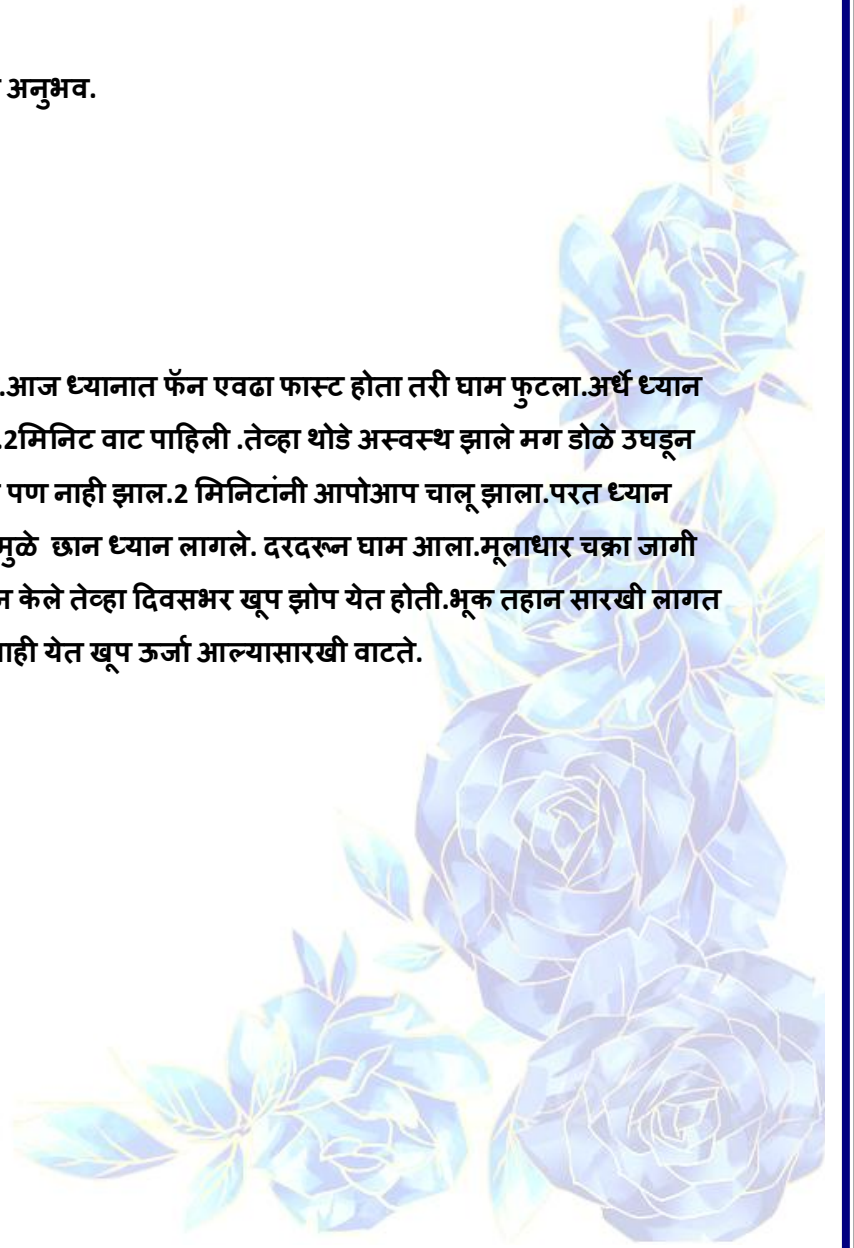
ब्रम्हांडीय ऊर्जेला नमन

डॉ मंगल मॅडम ना आत्मवंदन

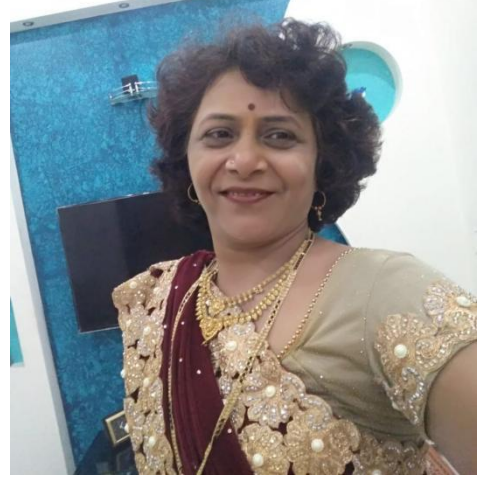
ग्रुप मधल्या सर्वांना आत्मवंदन

आज पहाटे 4-15 वाजता मी चक्रा ध्यान केले.आज ध्यानात फॅन एवढा फास्ट होता तरी घाम फुटला.अर्धे ध्यान झाल्यावर मधेच व्हिडिओ आवाज बंद झाला.2मिनिट वाट पाहिली .तेव्हा थोडे अस्वस्थ झाले मग डोळे उघडून पाहिलं .व्हिडिओ मागे घेऊन परत चालू केला पण नाही झाल.2 मिनिटांनी आपोआप चालू झाला.परत ध्यान करायला लागले.परत व्हिडिओतल्या सुचनांमुळे छान ध्यान लागले. दरदरून घाम आला.मूलाधार चक्रा जागी खूप व्हेब्रेशन जाणवले. अगोदर 3दिवस ध्यान केले तेव्हा दिवसभर खूप झोप येत होती.भूक तहान सारखी लागत होती.आज अजिबात थकवा नाही झोप पण नाही येत खूप ऊर्जा आल्यासारखी वाटते.

खूप खूप धन्यवाद मंगल मॅडम







ज्योती नरेंद्र ढगे.

मंगल ताई नमस्कार, आत्मवंदन

मी आता आज्ञा चक्र ध्यान केले . दुपारी पण 4 वाजता केले. दुपारचा आता फार सांगता नाही येणार म्हणून मी आताचा लगेच शेअर करत आहे मला तुम्ही काय बोलता आहेत ते काही च ऐकू येत नव्हते फक्त चित्र दिसत होते खूप पिरॅमिड दिसत होते . काही पिवळे काही लाल त्यानंतर कोणती तरी लेणी दिसली त्यात मूर्ति होत्या साधारण पिवळ्या रंगाच्या कमानीच्या दोन्ही बाजूला नंतर एका भिंतीवर 6 मूर्ती होत्या लाल रंगाच्या आणि पांढऱ्या गाडीतून आपण जात होतो ते खूप उंचावर होते झाडे खूप दाट होती . त्या नंतर डोक्यावर केस नसलेला शांत असलेला माणूस त्याची पांढरी दाढी होती. याप्रमाणे थोडा प्रकाश थोडे डोंगर मंदिर कशाचे होते माहित नाही.

आणि तुम्ही कलर सांगण्याच्या आधीच मला इंद्र धनुष्य दिसले .पायाला मुग्या आल्या पण त्या क्षणात गेल्या.मी हे विसरून जायला नको म्हणून लगेच लिहित आहे. खूप छान अनुभव होता. मी हे कधीच बघितले नाही तरी कसे काय दिसले. त्या मूर्तींना बुद्ध न सारख्या होत्या. आणि बरेच काही दिसले ते मला आता लिहिता येत नाही कारण ते मी कधीच बघितलेच नाही असे काही आहे की नाही माहित नाही. पण जे बघितले ते खूप सुंदर होते . आणि तुम्ही म्हणाल्या ना मी डान्स करत आहे तेव्हा मी शुद्धी वर आले. तेव्हा मी हालत होते.

Thank u madam.असा अनुभव मला पहिल्यांदा च आला. Thank u. tai

Thank u. Nilu tai.

Thank u. Group members



## मनीषा मुकुंद ताम्हणे

प्रथम ब्रम्हांडय ऊर्जेला शतशत नमन आणि ब्रह्मांडी उर्जेची जाणीव आणि माहिती आम्हाला मिळून देणाऱ्या आदरणीय डॉक्टर मंगल मॅडम यांना खूप खूप धन्यवाद माझ्या आयुष्यात ध्यानाचे महत्त्व तुमच्यामुळे कळाले मॅडम मी मागच्या सात आठ महिन्यांपासून तुम्हाला जॉईन आहे आपल्या विहंगम टेक्नॉलॉस्टिक ग्रुपला जॉईन आहे मी रोज ध्यान करते तुमच्यामुळे मला ध्यानाचे महत्त्व कळाले आज पर्यंतच्या लाईफ मध्ये गेले 36 37 वर्ष कुणी काही गोष्टी शिकवल्या नाही आणि माहिती नाही झाला कारण मी एक सर्वसामान्य कुटुंबामध्ये बी लॉग करते मी एक जानेवारी 2022 पासून आले मॅजिक बुक या जर्नी मध्ये आले आणि तेव्हापासून माझं आयुष्य खूप बदललं मॅजिक बुकनेस मला आपल्या व्यंग ग्रुपला म्हणजे ध्यानाला जोडले प्रत्येक व्यक्ती माझ्या आयुष्यात गेल्यावर्षीपासून माझ्या आयुष्यामध्ये सोनेरी क्षण घेऊन आले आणि माझं लाईफ मध्ये मला एवढ्या गोष्टी शिकवल्या त्यापैकी तुम्ही एक आहात तुमचे खूप खूप धन्यवाद मॅडम ध्यानामुळे माझं आजारपण कमी झाल्यास बऱ्याच गोष्टी माझ्या लाईफ मधल्या चेंज झाल्या मी मागच्या एक महिन्यांपासून ऑनलाईनचे जे कोर्स करते त्याबद्दल मी आता तुम्हाला सांगणार आहे माझी अनुभव तुम्हाला मी सांगणार आहे

28/04/2023, 9:49 am - Manisha Tamhane Police Pune: 100 मनीषा मुकुंद ताम्हणे जुन्नर

मी रोज कमीत कमी पंधरा ते वीस वेळा हार्ट मेडिटेशन करते मॅडम हात मेडिटेशन पासून पूर्ण झालेल्या माझ्या इच्छा

1. पहिल्याच दिवशी मला अनारसे खायची इच्छा झाली होती म्हणून मी अनारसे बनवणाऱ्या मॅडमला फोन केला आणि त्यांना सांगितलं की मला तीन किलो अनारसे चे पीठ पाहिजे मॅडम मी अनारसे विषय काढला मेसेज केला आणि दुसऱ्या मिनिटाला माझ्यासमोर पोलीस स्टेशनमध्ये एक महिला पोलीस बंदोबस्त करिता आल्या होत्या त्यांचं नाव राजश्री वरपे आणि दोनच मिनिटांनंतर त्यांनी त्यांच्या बागेतून एक डबा काढला आणि पूर्ण डबा भरून अनारसे घेऊन आल्या होत्या त्यांनी मला त्या माझा उपवास होता सोमवार होता आणि मला त्यांनी ती अनारसे दिली मी रात्री उपवास सोडताना अनारसे खाली एवढंच नाही मला एवढा आनंद झाला मी फक्त एक अनारसे घरी घेऊन गेले तीन अनारसे माझ्याबरोबर जेवढे लोक येतील त्यांना मी ती दिली माझ्या ऑफिसमध्ये अक्षरशा अंगावर काटा आला होता दोनच मिनिटात माझी इच्छा पूर्ण झाली.

2. त्यानंतर त्याच दिवशी सकाळी मला संत्री किंवा मोसंबी आज खायची अशी वाटत होतं सारखं तर संध्याकाळी एक मित्र नागपूर वरून आला आणि त्याने संत्र्याची बर्फी घेऊन आला होता खाऊन तृप्त होईल ती त्या बाबतीत पण मी असंच केलं मी मलाही ठेवल्या घरच्यांना देण्यासाठी चार-पाच वड्या आणि बाकी सर्वांना वाटला कारण

तो आनंद इतका जबरदस्त होता की म्हणजे असा उड्या मारून सगळ्यांना सांगावं असं मी सगळ्यांना सांगत होते की माझी इच्छा पूर्ण झाली माझी इच्छा पूर्ण झाली म्हणून

3. त्यानंतर माझे पती मला माझ्या माहेरी यात्रेसाठी सोडवायला यावे ही एक इच्छा होती त्याचाही मी चार-पाच वेळा सराव केला तसंच झालं माझे मिस्टर आम्ही म्हटला त्यांनी मला सांगितलं मला वेळ नाही मला कामाची शेतीची वगैरे मी म्हणले इट्स ओके मी ड्रायव्हर घेऊन जाईल काही हरकत नाही किंवा गाडीवर जाईल पण मी हात मेडिटेशन करत होते मी काहीच बोलले नाही त्यांना मी येतो सोडवायला म्हणून आणि ते सोबतही आले जाताना मुलांना खायला प्यायला पण घेऊन दिले प्लस मला खर्चायला दोन हजार रुपये पण दिले

4. माझी एक इच्छा होती की माझे मिस्टर आणि स्वतःच मनोरंजन करावा आम्ही बैलगाड्याची जत्रा पाहिला जाणार होतो मी त्यांना फक्त एकदा बोलले की तुम्ही चला म्हणून आवडेल तुम्हाला गाड्या बैलगाड्याची यात्रा पाहायला तर त्यांनी नाही म्हणून सांगितलं तर मग मी डोळे उघडे ठेवूनच जेव्हा जेव्हा माझ्या लक्षात येईल की त्यांनी यावं असं सात-आठ वेळा मेडिटेशन केलं एक तासामध्ये आणि आश्चर्य ते आणि माझे दाजी ते पण पोलीस आहेत दोघेही एक तास त्यांनी बैलगाडी शर्यत पाहिली ही पण माझी इच्छा पूर्ण झाली.

5. मला 21 तारखेला यात्रेच्या दिवशी असं वाटत होतं की आमरस खावा म्हणून तर माझ्या आई बाबांनी मुंबईवरून येताना आंबे आणले होते आम्ही भरपूर आंबे खाल्ले आमरस पण खाल्ला मी दोन-तीन वेळा फक्त इच्छा व्यक्त केली होती आणि मेडिटेशन मध्ये आंबे खाल्ले आणि विजूला एक केले व अवा आंबे किती छान स्वादिष्ट लागत आहेत असं मी विजूलाईज केलं होतं ती पण माझी इच्छा पूर्ण झाली

6. मी माहेरी असताना मला मेडिटेशन करण्याची खूप इच्छा होती कारण बराच वेळ माझा कामांमध्ये नातेवाईकांमध्ये जात होता तर मी इच्छा व्यक्त केली होती तर माहेरी असताना माझं कम्प्लीटली दीड तास मेडिटेशन झालं होतं 22 तारखेला ती देखील इच्छा माझी इच्छा

पूर्ण झाली

7. 23 एप्रिल ला माझं गेट-टुगेदर होतं मी पोलीस खात्यामध्ये 18 वर्षे पूर्ण झाली म्हणून आणि त्यासाठी मला मुंबईला जायचे होते आधी दोन दिवस मी दोन दिवस कंटिन्यू केले माझी इच्छा होती माझ्या मिस्टरांनी माझ्यासोबत यावं आणि सोबत मुलांनाही घेऊन जावा अशी इच्छा होती सेम डे तसंच झाले 23 तारखेला अचानक ते बोलले मी येतो ड्रायव्हर घेऊन जाऊ नको आणि भरपूर एन्जॉय केला एवढेच नाही ते मला माझ्या पार्टीच्या ठिकाणी सोडवायला देखील आले

8. मला पार्टीसाठी वन पीस घ्यायचा होता त्या संदर्भात मी पंधरा ते वीस वेळा मेडिटेशन केले होते आणि त्यानंतर मी अॅमेझॉन वर ऑर्डर दिली मॅडम माझ्याकडे पैसे नव्हते त्यावेळेस आणि ऑर्डर आल्यानंतर कसे पैसे कसे जायचे तिसऱ्या दिवशी ऑर्डर आली त्यासाठी देखील माझे मिस्टर आणि मला हजार रुपये दिले होते आणि 720 झाला उरले तीनशे रुपये तेही मला वापरण्यासाठी मिळाले ही एक माझी खूप इच्छा पूर्ण झाली आणि तो ड्रेस खूपच छान होता. ही पण माझी खूप इच्छा कम्प्लीट झाली सर्वजण मला म्हणत होते आठ नऊ हजार रुपये कशाला गेट-टुगेदर साठी खर्च केले त्यानंतर मी सर्वांना सांगितलं फक्त 720 चा ड्रेस आहे म्हणून एवढ्या पटपटीच्या कम्प्लीट होतात ना मॅडम खूपच जबरदस्त अनुभव थॅक यू सो मच



9. मी ठरवलं होतं की मला सुट्टी हवी दोन दिवस खोटं कारण सांगून सुट्टी घ्यायची नाही कारण यात्रा सगळीकडेच असल्यामुळे आमच्या पोलीस स्टेशनच्या हद्दीत सुद्धा बंदोबस्त होता तर मी मला थोडासा कफ झाला होता म्हणून मी फक्त म्हणाले की सर मला थोडासा कफ झालाय सर म्हटलं सुट्टी घेऊ नका उद्या संध्याकाळपर्यंत आराम करा मग दोन दिवस मला ऑफ मिळाली त्याच काळात मी माझ्या सर्व यात्रेची माहेरी जायची सगळी काम करून आराम पण केला ही पण माझी इच्छा कम्प्लीट झाली आणि मी कुठे खोटं पण बोलली नाही

10. माझी इच्छा होती माझ्या मुलांनी अभ्यास या मॅथमॅटिक्स चा क्लास करावा मी सात आठ दिवसांपासून त्यांना समजावत होते की तुम्ही ते करावं म्हणून आणि मी मेडिटेशन पण करत होते त्यात पण मी विषय घेत होते आणि मी जवळजवळ वीस पंचवीस वेळा हा मेडिटेशनमध्ये विषय घेतला हार्ट मेडिटेशन मध्ये तर बरेच दिवस माझी इच्छा काय कम्प्लीट होत नव्हती मुलगी रडायची मला जायचं नाही आणि घरी पण मिस्टरांचा तो त्यांना तो विषय समजत नव्हता मला हे कळत नव्हतं की काय होतंय म्हणून तर मी दोन-तीन दिवसांपूर्वी दोन तीन लोकांची शेअरिंग ऐकले आणि तुमचे ऑडिओ ऐकले मंगल मॅडमचे की तुम्ही आत्मपरीक्षण करा तुम्हाला काय हवं आणि तुम्ही काय मागतात त्याच्यावर मी मेडिटेशन असं केलं मागच्या दोन दिवसांमध्ये परवाच्या दिवशी आणि लिहिलेल्या सुरुवात केली माझ्या पतींनी मला ऍडमिशन घेण्याची परवानगी दिली आणि नऊ हजार रुपये मला ऑनलाईन ट्रान्सफर केले. मॅडम मेडिटेशन बरोबर लिहून मेडिटेशन केलं त्याचा मिनी फिट मला एक तासाच्या आत मध्ये काल माझे मिस्टर आणि सकाळी नऊ हजार रुपये ट्रान्सफर पण केले प्लस मुलगी स्वतःहून म्हणाली मी जाते क्लासला व मुलगाही म्हणाला मी पण जातो क्लासला कराटेचे क्लास फक्त नको असे म्हणून माझी ती पण इच्छा कालच कम्प्लीट झाली

11. ज्या मॅडमकडे मी क्लास लावला त्या त्यांनी मला प्रत्येक क्लासची फी तीन हजार पाचशे रुपये असे सांगितले होते मुलाचे तीन महिन्यांच्या क्लासचे फी साडेतीन हजार रुपये प्रमाणे 10500 रुपये होतात तर मुलीची फी साडेतीन हजार रुपये होत होती असे मला एकूण 14 हजार रुपये भरायचे होते. मी अगोदर चौकशी केल्यामुळे मला हे त्यांनी सांगितलं होतं परंतु एवढे पैसे घरच्यांकडे मागायचं म्हणजे मला थोडं टेन्शन आलं होतं मम्मी पैसे मागण्या अगोदर आधी मेडिटेशन करताना मी सात आठ दिवसांपासून अभ्यासाच्या क्लास साठी मेडिटेशन करत होते हार्ट मेडिटेशन की मला त्यांनी डिस्काउंट मध्ये दोन्ही मुलांचा ऍडमिशन करून दिले किती रुपये डिस्काउंट दिला आहे मी घेतल्यानंतर फक्त डिस्काउंट मध्ये ऍडमिशन करून दिले एवढेच घेतलं होतं तर त्यांनी मला मुलाच्या तीन महिन्यांच्या फ्री मध्ये फक्त सहा हजार रुपये घेतले

व मुलीच्या फ्री मध्ये पाचशे रुपये डिस्काउंट देऊन 3000 रुपये घेतले असे दोघांचे मिळून मला 14000 पैकी फक्त 9000 भरावे लागले हा मिराकल चॅंजेस मला पाहायला मिळाला आणि ती माझी इच्छा कम्प्लीट झाली आणि हे काल झाले त्याच्यामुळे मी खूप खुश आहे खूप खुश आहे खूप खुश आहे

11. आजच्या घडीला कांद्याचे बाजार खूप कमी झाले त्यामुळे ठेवायला जागा नसल्यामुळे आम्ही कांदे विकायचे ठरवले होते तर असा व्यापारी आलेले आणि सात साडेसात रुपये किलो अशा भावाने कांदे मागत होते तर तो पण विषय मी चार दिवसांपूर्वी मेडिटेशन मध्ये घेतला होता 15 ते 20 वेळा मी मेडिटेशन केलं व्यापारी येण्याअगोदर मी मेडिटेशन केलं कोण व्यापारी येणार आहे हे माहिती घेऊन मिस्टरांकडून त्यांच्या नावाने श्री मेडिटेशन केलं

तर मिरॅकलता व्यापाऱ्यांनी दहा रुपये किलो प्रमाणे कांदे विकत घेतले आणि जेवढे कांदे विकले गेले त्याचे तीन लाख वीस हजार रुपये आज झाले आजच सकाळी पावत्या मिळाल्या ही एक माझी खूप मोठी इच्छा पूर्ण झाली

12. पाठीमागच्या आठ दिवसांमध्ये बऱ्याच वेळा पावसाचं वातावरण होतं तर एकदा आमच्याकडे खूप मोठे गारपिट झालं आणि त्यामध्ये थोडेसे जवळजवळ 360 पिशवी थोडीशी कांदे पावसाने भिजले गेले ते खांडे आम्ही दुसऱ्या व्यापाऱ्याला दिले तर त्या व्यापाऱ्याने ते कांदे नऊ रुपये किलोने विकत घेतली ती तू देखील विषय मी मेडिटेशन मध्ये मी घेतला होता लिहून काढले आणि चार-पाच वेळा मेडिटेशन केल्या आठ मेडिटेशन आणि जो व्यापारी येणार आहे त्या व्यापाऱ्याचं नाव घेऊन मी मेडिटेशन केलं आलाराम लावलेले आहेत मी मोबाईल मध्ये त्याचा मला खूप जबरदस्त असं बेनिफिट झाला आणि त्याचे देखील मला एक लाख वीस हजार रुपये इन कॅश पेमेंट मिळाले

28/04/2023, 9:49 am - Manisha Tamhane Police Pune: आत्मा वंदन मॅडम अजून अशा खूप सार्याच्या पूर्ण झाल्या मी बऱ्याचशा इच्छा लिहून न ठेवल्यामुळे मी आता सगळ्या सांगू शकले नाही

28/04/2023, 9:51 am - Manisha Tamhane Police Pune: त्याचबरोबर मी आनापान सती मेडिटेशन देखील दिवसातून कमीत कमी दोन वेळा तरी करते मेडिटेशनने माझा कफ पूर्ण म्हणजे पूर्ण बरा झाला माझ्या चेहऱ्यावरील ग्लो वाढला

28/04/2023, 9:54 am - Manisha Tamhane Police Pune: ✨मॅडम आणखी सांगायाचे तर आयुष्य बदलाचे प्रभावी उपचार भाग-१ पूर्ण कोर्स मी कम्प्लीट केला त्यानंतर पुन्हा मला असे वाटले की मी पुन्हा एकदा हा कोर्स ऑनलाईन करावा म्हणून मी पुन्हा एकदा सुरु केले आणि तीन दिवस झालेले आहेत मला पिरॅमिडच्या टेक्निक खूप आवडल्यास आणि मी विजुलायझेशन करून माझं पिरॅमिड अनुभवते आणि माझ्या पिरॅमिडची ताकद खूप जबरदस्त आहे खूप रिझल्ट मला अनमोल असे रिझल्ट मला येत आहेत . ✨

"धन्यवाद मॅडम कोटि कोटि प्रणाम" ✨

मनीषा मुकुंद ताम्हणे

सौ. सुलक्षणा धामोरीकर



ब्रम्हांडीय उर्जेला, सुदर्शन पिरॅमिडच्या ऊर्जेला, आणि मंगल मॅडमला नमस्कार आणि खूप खूप धन्यवाद

आजपासून चक्रा ध्यान सुरू केले स्वादिष्टांन चक्राचे ध्यान आज केले .

सुरुवातीला जरा काही समजलं नाही.पण नंतर हळूहळू ऑरेंज कलर दिसायला लागला. म्हणजेच मी इमॅजिन करू लागले. छान पाण्यामध्ये बसून ध्यान करते आहे ऑरेंज कलरच्या नंतर ऑरेंज ज्यूस पीत आहे व तो ऑरेंज कलर स्वादिष्टांत चक्रवर्ती पडत आहेअसं दिसलं थोडसं आणि इमॅजिन पण केलं. त्याचबरोबर ऑरेंज कलर चा ड्रेस नसल्यामुळे त्या कलरची साडी गुंडाळून ध्यान केलं.

नंतर थोड्यावेळाने माझा पायाची टाच भयंकर दुखायला लागली त्याचं दुखणं नेहमीसाठीच असतं झोपेतून उठला कि ती टाच जमिनीवर टेकवता येत नाही. पण चक्रा ध्यान करायला सुरुवात केल्यानंतर प्रचंड वेदना व्हायला लागल्या तिकडे आणि त्याचबरोबर असं मळमळल्यासारखं चक्कर आल्यासारखं असं बराच वेळ चाललं आणि ध्यान संपल्यानंतर मग ते मळमळ आणि चक्कर तर कमी झाले पण टाचेचे दुखणे बराच वेळ पर्यंत होता. त्याचबरोबर आज घरात माझी चिडचिड खूप होऊन राहिली मॅडम ते काही मला समजले नाही. नंतर ध्यान करताना अतिशय उष्णता वाटायला लागली शरीरामध्ये खूप गर्मी वाढल्यासारखं वाटलं आणि घामही आला खूप.

जेव्हा वीणा वाद्य सुरू झाले तेव्हा मात्र खूप सुंदर वाटत होतं. तीनही मुद्रांचा प्रयोग पण केला पण ते एकदम काही लक्षात नाही आला त्याचा इफेक्ट.अशाप्रकारे आजपासून मी स्वादिष्टांन चक्र ध्यानाला सुरुवात केली आहे सकाळी पाच वाजता उठून केलं.



