

आंमणी प्रदार्थ



प्रत्येकाने समजून घेण्यायोग्य
सत्य गोष्टी

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरी विश्व-विद्यालय

अंमली पदार्थ व्यसनाधीनता

प्रत्येकाने समजून घेण्यायोग्य
सत्य गोष्टी

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विद्यालयाच्या

राजयोग शिक्षण व संशोधन प्रतिष्ठानाचा
वैद्यकीय विभाग

अंमली पदार्थ व्यसनाधीनता

अंमली पदार्थांचा गैरवापर ही आधुनिक समाजापुढील अत्यंत ज्वलंत अशा समस्यांपैकी एक होय. सांप्रत भारतात दहा लाख व्यक्ती 'गर्द' किंवा 'ब्राउन शुगर' या अंमली पदार्थांच्या आहारी गेलेल्या आहेत. या शतकाच्या अखेरीस ही संख्या दीड कोटीवर जाईल असा अंदाज आहे. या गर्दने लक्षावधी तरुणांच्या विधायक व सर्जनशील शक्ती नष्ट करून टाकलेल्या आहेत. हा राक्षस व्यक्तीचा शारीरिक, मानसिक, आर्थिक तसेच सामाजिक रीत्या नाश घडवून आणू शकतो. असाध्य रोगांपेक्षाही हे व्यसन अनेक प्रकारे अधिक धोकादायक आहे. असे रोग फार तर एका व्यक्तीचा जीव घेऊ शकतील पण अंमली पदार्थांचा गैरवापर व्यक्तीचा जीव तर घेऊ शकेलच आणि त्याचबरोबर तिच्या जवळच्या व प्रिय अशा नात्यागोत्यातील मंडळींनाही बरेच दुःख व कष्ट देण्यास कारणीभूत होऊ शकेल.

अशा द्रव्यांच्या सेवनाने होणारा 'आनंद' अगदी क्षणभंगूर असतो. लवकरच त्या आनंदाचे रुपांतर दुःख व यातना भोगण्यात होते. कारण शरीरावर त्याचे दुष्परिणाम होतात. पण सेवन करणारी व्यक्ती त्याकडे दुर्लक्ष करते आणि तो आनंद पुन्हा मिळविण्याची तीव्र इच्छा (तलफ) उत्पन्न होत असल्याने त्याची

दुसरी मात्रा (डोस) घेतल्याशिवाय राहत नाही. असे वारंवार घडल्याने त्या व्यक्तीला त्याचे व्यसनच लागते आणि तलफ लागली की त्याची पुढील मात्रा मिळविण्याच्या हव्यासापायी मग खोटे बोलणे, फसविणे, चोरी करणे इत्यादी गैरप्रकार तिच्याकडून घडतात. इतकेच नव्हे तर आपली तलफ भागविण्यासाठी अनेक समाजविरोधी व राष्ट्रविधातक कृत्ये करण्यासही ती व्यक्ती मागेपुढे पाहत नाही.

या अंमली द्रव्यसेवनाची अत्यंत दुर्दैवी गोष्ट म्हणजे काही भोळ्या व्यक्ती नकळत त्याच्या फशी पडतात. अशा प्रकारचे पदार्थ काही स्वार्थी हेतूंनी त्यांना पूर्णपणे अंधारात (अज्ञान) ठेवूनच देण्यात आल्याची बरीच उदाहरणे उघडकीस आलेली आहेत. काही प्रकरणात तर समाजविधातक कृत्ये चालू ठेवण्यासाठी तरुणांना या अंमली पदार्थाचे व्यसन मुद्दाम लावण्यात आल्याचे आढळून आले आहे.

मानसरोगतज्ज्ञ (सायकियाट्रिस्ट) व मानसशास्त्रज्ञ (साइकॉलॉजिस्ट) यांनी अंमली पदार्थ व्यसनबळींवर करता येण्याजोगे निरनिराळ्या प्रकारचे उपचार करूनही त्यांपैकी १० ते २० टक्केच आत्मनाश करणाऱ्या या दुष्ट सवयीपासून पूर्णतया मुक्त होऊ शकतात तर ८० ते ९० टक्के या ना त्या कारणाने पुन्हा अंमली पदार्थाकडे वळतात. तेव्हा तरुण पिढीतील मुले व

त्यांचे आई-वडील वा पालक यांना अंमली पदार्थांच्या व्यसनामुळे होणाऱ्या निरनिराळ्या दुष्परिणामांची माहिती देऊन त्याविषयी त्यांनी जागृत रहावे या उद्देशाने ही छोटीशी पुस्तिका राजयोग शिक्षण व संशोधन प्रतिष्ठानाच्या वैद्यकीय विभागाने प्रसिद्ध केली आहे. तज्ज्ञांचे मत आहे की, नजिकच्या भविष्य काळात प्रत्येक शाळकरी मुलाला निदान एकदातरी अंमली पदार्थांचे अमिष दाखविण्यात येईल. म्हणूनच त्यांना अशा अंमली पदार्थांच्या सेवनामुळे होणाऱ्या भयंकर दुष्परिणामांची अगोदरच माहिती करून देणे अगत्याचे आहे.

अंमली पदार्थांची व्याख्या आणि वर्गीकरण

अमेरिकन मानसरोग उपचार मंडळाच्या (अमेरिकन सायकियाट्रिक असोसिएशन) मानसरोगविषयक रोगनिदान व आकडेवारी या पुस्तिकेत (डायग्नॉस्टिक अँड स्टॅटिस्टिकल मॅन्युअल DSM III) अधिकृत वर्गीकरण पद्धतीनुसार अंमली पदार्थ म्हणजे जिचा गैरवापर केला जातो आणि जिच्यावर अवलंबून रहावे लागते अशी वस्तू असा उल्लेख केलेला आहे. DSM II मध्ये 'अवलंबन' या संज्ञेत मानसिक अवलंबन आणि शरीरशास्त्रीय अवलंबन ह्या उभयतांचा समावेश आहे. DSM III मध्ये अवलंबन याचा वापर शरीरशास्त्रीयदृष्ट्याच केलेला असून त्यासाठी सामान्यतः अंमली पदार्थांचे

(५)

मानवणारे प्रमाण (टॉलरन्स) किंवा तो न घेतल्यानंतरची अवस्था (विद्‌ड्राअल) याचा पुरावा आवश्यक असतो.

अंमली पदार्थांचे पाच गटांत विभाजन करता येईल :-

१) कॅनॉबिस इंडिका :- यात भांग, चरस व गांजा (मारीअवाना Marijuana) त्यांचा समावेश होतो. हयांचे सेवन खऱ्या अर्थाने शरीरशास्त्रीय अवलंबनात परिणत होत नाही. हे पदार्थ घेतल्यानंतर व्यक्तीला आनंदमय स्थितीत असल्याचा व डोक हलके झाल्याचा अनुभव होतो. ती आपल्या छोट्याशा जगात वावरून आनंद उपभोगते. ह्या अंमली पदार्थांमळे मानसिक गोंधळ निर्माण होतो आणि ते न घेतल्यास काही अंशी निद्रानाश, अस्वस्थता, स्मृतिमंदता, मळमळ इत्यादि लक्षणांचा प्रादुर्भाव होतो.

२) मॉर्फिन व हेरॉइन :- हे पदार्थ वेदनाशामक आणि गुंगी आणणारे आहेत. मॉर्फिनपेक्षा हेरॉइन जास्त प्रभावी आहे. मॉर्फिन सारखेच पेथिडीन हे एक द्रव्य आहे. सध्या जगात जास्त वापरात असलेला 'ब्राऊन शुगर' किंवा 'स्मॉक' हा अंमली पदार्थ म्हणजे अशुद्ध हेरॉइनच होय. या पदार्थांचे कट्टर व्यसन लागते. एकदा का ह्यांचे व्यसन लागले की ते सोडणे अतिशय जड जाते आणि व्यसनी व्यक्ती आपली तलफ भागविण्यासाठी कोणताही गुन्हा करण्यास प्रवृत्त होऊ शकते.

३) झोपेच्या गोळ्या :- मंद व मध्यम परिणामकारक अशी बार्बिच्युरेट व डायझिपाम (व्हॅलियम्, कामपोझ) ही द्रव्ये झोप आणण्यास मदत करतात. जीवघेण्या स्पर्धेच्या या सध्याच्या जेट युगात बरेच लोक झोपेच्या गोळ्यांचा वापर करतात. पण त्या नैसर्गिक झोप देऊ शकत नाहीत. त्यांच्यामुळे अवांतर व नंतरचे दुष्परिणाम (साइड अॅण्ड आफ्टर इफेक्ट्स) उद्भवतात. व्हॅलियम हे जगातील सर्वांत जास्त वापरात असलेले औषध आहे.

४) अॅम्फिटॅमिन :- पहिल्या तीन गटांतील द्रव्यांमुळे गुंगी व झोप येते तर अॅम्फिटॅमिन हे उत्तेजक (स्टिम्युलन्ट) व झोप उडवून लावणारे औषध असून त्याच्या गोळ्या सामान्यतः पॉप पिल्स म्हणून ओळखल्या जातात. ह्या गोळ्या जास्त प्रमाणात दीर्घ काळ घेतल्यास मनोविकृति निर्माण होण्याची शक्यता असते.

काही विद्यार्थी व कार्याधिकारी (एग्झेक्यूटिव्हज) रात्री उशिरापर्यंत जागता यावे म्हणून हे औषध कधीकधी वापरतात आणि शेवटी त्याचे व्यसन लावून घेतात. अॅम्फिटॅमिन घेतल्यानंतर व्यक्तीला फार आत्मविश्वास वाटू लागतो पण तिच्या क्रिया फार वेगाने होतात आणि तिचे मन एका विषयापासून दुसऱ्या विषयाकडे भटकत असते. परिणामतः ती व्यक्ती काय म्हणते वा करते हे कोणालाच कळत नाही. म्हणून परीक्षांच्या काळातही पॉप पिल्स घेणे इष्ट नाही.

५) मद्य (दारू) व तंबाकू :- आजकाल समाजात ह्या दोन शिष्टसंमत पावलेल्या असून त्यांचीसुद्धा अंमली पदार्थात गणना करणे योग्य ठरेल कारण दोन्हीही प्रकृतीला अत्यंत विघातक आहेत आणि एकदा का त्यांचे व्यसन लागले की ते सोडणे अशक्यप्राय होऊन बसते.

अंमली पदार्थांचे व्यसन लागण्याची कारणे

ब्राउन शुगरचा (अशुद्ध हेरॉइन) गैरवापर सुरु झाल्यापासून त्याचा अभूतपूर्व वेगाने प्रसार झालेला असून त्याच्या मायावी मोहिनीजालात कोटयवधी तरुण अडकून पडले आहेत या राक्षसाच्या तावडीतून सुटणे जरी अशक्यप्राय नसले तरी अतिशय अवघड आहे. म्हणून प्रत्येकाने अंमली पदार्थांचे सेवन करण्यास एखादी व्यक्ती का उद्युक्त होते याची कारणे समजून घ्यावयास हवीत.

१) मानसिक तणाव :- आधुनिक काळातील प्रगती आणि विकास यांची परिणती शेवटी मानसिक तणाव उद्भवण्यात होते असे जर कोणी म्हटले तर ती अतिशोक्ती ठरणार नाही. आजकाल माणूस आपली उद्दिष्टे गाठण्यासाठी निरनिराळे जवळचे मार्ग शोधण्याचा नेहमी प्रयत्न करित असतो. त्यांमुळे निर्माण होणारे विभिन्न मानसशास्त्रीय तणाव आणि मानसिक

(८)

गोंधळ हचांवर मात करण्यासाठी काही लोक मनावर प्रभाव पाडणाऱ्या (सायकोट्रॉपिक) औषधांचा आधार घेतात. ही औषधे स्वास्थ्यांची केवळ खोटी संवेदना निर्माण करतात आणि मंदगती विषे असल्याने अधिक धोकादायक आहेत.

२) घरातील क्षुब्ध वातावरण:- व्यसनाधीनतेची साथ पसरविण्यास चालना देणाऱ्या सर्व गोष्टी जरी जमेस धरल्या तरी प्रश्न उद्भवतो की, काही लोक अंमली पदार्थांना बळी कां पडतात आणि इतर त्या खोट्या मोहाला का दूर सारतात ? घरात आई-वडील प्रेम व वेळ त्या दोन अमूल्य गोष्टी वयात येत असलेल्या आपल्या मुलांना देण्यास जेव्हा असमर्थ ठरतात तेव्हा ती मुले अंमली पदार्थांचा आश्रय घेतात. ज्या घरात आई-वडिलांचे एकमेकांशी पटत नाही किंवा उभयताना आपापल्या कामांत व्यग्र असल्याने मुलांकडे लक्ष देण्यास फुरसद मिळत नाही अशा क्षुब्ध वातावरणात वाढत असलेली मुले अंमली पदार्थांना बळी पडण्याचा संभव असतो. वर्मसर (१९७४) व खान्ट्झिन (१९८२) ह्या दोघांच्याही मते विकासात येत असलेल्या बाधा एखाद्या व्यक्तीला अंमली पदार्थांकडे वळवण्यास लावणारी एक महत्त्वाची बाब आहे.

३) मित्रमंडळीचा आग्रह :- अंमली पदार्थांचे व्यसन लागलेल्या चार व्यक्तींपैकी निदान एक केवळ मित्रमंडळींच्या

(९)

आग्रहाला बळी पडून आपले पहिले चुकीचे पाऊल टाकते. आपल्या मैत्रीत खंड पडेल या भितीपायी अशा व्यक्ती मित्रांच्या आग्रहाला होकार देतात. अशी अधूनमधून टाकलेली चुकीची पावले शेवटी त्यांना अंमली पदार्थांचे कट्टर व्यसनी बनण्यास भाग पडतात.

४) प्रौढत्वाचा देखावा :- पौगंडावस्थेचा काळ हा गोंधळ व चिंता ह्यांनी परिपूर्ण असतो. या काळात व्यक्तीला स्वतःची जाणीव होत असल्याने त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या पेचप्रसंगाला तोंड द्यावे लागते. बऱ्याच प्रकरणांत आपले प्रौढत्व दाखविण्यासाठी अशा व्यक्ती अंमली पदार्थांचा वापर करित असल्याचे आढळून आले आहे. विशेषतः कॉलेज विद्यार्थ्यांत याचे प्रमाण जास्त दिसते. जे विद्यार्थी अंमली पदार्थांचे सेवन करतात त्यांना जास्त महत्त्व प्राप्त होते आणि त्यांना वर्तुळात सामील करून घेण्यात येते. म्हणून आपण त्या वर्तुळातले आहोत हे सिद्ध करण्यासाठी ते अंमली पदार्थांचा वापर करण्यास सुरुवात करतात.

५) सुलभ उपलब्धता :- मानसिक तणाव आणि क्षुब्ध वातावरणग्रस्त कुटुंबे वीस वर्षांपूर्वीही अस्तित्वात होती पण अंमली पदार्थांचे व्यसन प्रचारात नव्हते कारण ते पदार्थ सुलभतेने उपलब्ध नव्हते.

व्यसनाधीन व्यक्ती टाकत असलेली पावले.

आपणांस स्वर्गीय अनुभूती होते असे सांगून काही व्यसनाधीन व्यक्ती आपले अंमली पदार्थांवरील अवलंबन पटवून देण्याचा युक्तिवाद करित असतात. पण ही मिथ्या कल्पना आहे कारण काही आठवड्यांतच त्यांना नरक यातनांची अनुभूती होण्यास प्रारंभ होतो. अंमली पदार्थांचे सेवन जर ३६ तासांपर्यंत केले नाही तर व्यसनी व्यक्तीस भोगावे लागणारे मानसिक परिणाम इतके दुःखदायक असतात की याहून वाईट नरकवास असणे शक्य नाही. बहुसंख्य व्यसनाधीन व्यक्तींना या व्यसनाच्या दुष्परिणामामुळे आलेली विषण्णता सहन करणे जड जाते म्हणून आपल्यास आरामात ठेवण्यासाठी ते अंमली पदार्थांचे सेवन चालू ठेवतात. बऱ्याच व्यसनाधीन व्यक्ती सांगतात की, अंमली पदार्थांचे सेवन ते सुखोपभोगासाठी नव्हे तर तसे न केल्याने होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी चालू ठेवीत असतात.

आपली तलफ भागविण्यासाठी व्यसनाधीन व्यक्ती सामान्यतः टाकीत असलेल्या पावलांपैकी काही खालीलप्रमाणे आहेत.

(१) पैसा जास्त खर्च करणे :- हवे असलेले समाधान मिळविण्याकरिता आवश्यक असे अंमली पदार्थांचे व्यक्तिगत प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत जाते. त्यामुळे व्यसनाधीन व्यक्तीला जास्त पैशाची गरज लागते. अंमली पदार्थ ही तिची प्रमुख गरज होऊन बसत असल्याने ती शक्य त्या सर्व ठिकाणांहून पैसे गोळा

करण्याचा प्रयत्न करते. प्रसंगी आपल्या घरातील किंमती वस्तू विकूनही अंमली पदार्थ विकत घेण्यात ती कमी करित नाही.

(२) चोरी व दरोडेखोरी :- अंमली पदार्थ विकत घेण्यास आवश्यक असलेला पैसा नेहमीच्या मार्गांनी न मिळाल्यास व्यसनाधीन व्यक्ती आपल्या घरातील किंवा शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांकडील अनेकविध वस्तू चोरण्यास सुरवात करते. पैशाच्या गरजेपायी व्यसनाधीन व्यक्तींनी मोठे दरोडे घातल्याची बरीच उदाहरणे उघडकीस आलेली आहेत.

(३) धमकावणी :- व्यसनाधीन व्यक्तींनी पैसा मिळविण्यासाठी अवलंबिलेला अन्य एक मार्ग म्हणजे "तुम्ही कोणीही असा, जर का तुम्ही मला पैसे दिले नाहीत तर तुमचा खून पाडीन" अशी धमकी आपल्या आईवडीलांना व इतरांना देणे होय. इतकेच नव्हे तर जास्त पैसा हस्तगत करण्यासाठी ती आपल्या आईला वा लहान भावंडांनाही मारपीट करण्यास मागेपुढे पाहत नाही.

(४) अंमली पदार्थांची नेआण :- बेकायदेशीररीत्या अंमली पदार्थ एका ठिकाणाहून दुसऱ्या ठिकाणी नेण्यासाठी पुष्कळदा व्यसनाधीन व्यक्तींचा वापर केला जातो. कारण कमाई करून आपली तलफ भागविण्याकरिता असे धोक्याचे काम करण्यास त्या तत्परतेने मान्य करतात. अशा रीतीने एका पापकृत्याची परिणती त्याहून मोठ्या पापकृत्यात होऊन एक दुष्टचक्र तयार होते.

(५) खून व गुन्हा :- प्रयत्न केल्यास सहज टाळता येण्याजोगे असे हे सर्व वागणे निर्व्यसनी माणसाला मूर्ख व बेअकली वाटेल पण व्यसनी माणसाची अंमली पदार्थाची तलफ इतकी तीव्र असते की त्याशिवाय तो जगू शकत नाही. अंमली पदार्थ मिळाला नाही तर आपण जणू मरून जाऊ असे त्याला वाटू लागते आणि म्हणून तो प्राप्त करण्यासाठी कोणत्याही प्रकारचा गुन्हा करण्याची त्याची प्रवृत्ती होते.

(६) जीवहत्या (स्युइसाइड) :- अंमली पदार्थ न मिळाल्याने किंवा अशा परावलंबी जीवनाचा कंटाळा आल्याने व्यसनाधीन व्यक्तींनी जीवहत्या केल्याची अनेक उदाहरणे आहेत.

वरील घटनांवरून कोणी घाबरून जाण्याचे कारण नाही, कारण योग्य शिक्षणाने या प्राणघातक विकारास प्रतिबंध करणे तसेच वेळीच केलेल्या उपचारांनी व्यसनाधीन होणाऱ्यांना परावृत्त करता येणेही शक्य आहे.

पालकांनी काय करावे ?

एखाद्या मुलास अंमली पदार्थाचे व्यसन लागण्याचा संभव कितपत आहे याचे काहीसे बरोबर भाकीत करता येते. आईवडील मुलाशी कशा प्रकारे वागतात यावर हे अवलंबून असते. जर खालील पाच उपाय पालकांनी अंमलात आणले तर आपल्या मुलांना अंमली पदार्थांच्या व्यसनापासून दूर ठेवण्यात त्यांना यश येईल.

१) समतोल ममता :- आपल्या सर्व मुलांवर सारखीच ममता करा. ती निरपेक्ष असणे हे फारच उत्तम. आपले ममत्व दाखवा पण ते त्यांनी केलेल्या यशसंपादनावर नव्हे तर व्यक्तिगत असू द्या. एका विविक्षित तऱ्हेने वागल्यास एकदा त्यास रागावणे व दुसऱ्यांदा तसेच वागल्यास त्याचे कौतुक करणे अशा दुटप्पी वर्तनाने मुलाचा गोंधळ होऊ देऊ नका. समतोल ममता मिळणाऱ्या मुलाचा निकोप मानसिक विकास होतो.

२) शिक्षण व सत्यज्ञान :- गेल्या काही वर्षांत आजकालच्या समाजामध्ये बरेच मूलभूत बदल घडून आलेले आहेत. मुलांच्या मानसिक व सामाजिक आरोग्यासाठी पालकांनी त्यांना निरनिराळ्या गोष्टींचे शिक्षण व सत्यज्ञान देणे आवश्यक आहे. अंमली पदार्थांचे ज्ञान झाल्याने मुले त्यांच्या सेवनाचा अनुभव घेण्यास प्रवृत्त होतील ही भीती अनावश्यक आहे. हा समज चुकीचा आहे कारण पालकांनी जर योग्य ती माहिती त्यांना दिली नाही तर कसेही करून त्यांना आपल्या मित्रांकडून ती चुकीच्या स्वरूपात मिळेल आणि त्यामुळे अशा पदार्थांची चव घेण्याकडे त्यांचा कल जाईल. आपल्या एका पिढीचे आधीच नुकसान झालेले आहे. दुसऱ्या पिढीला वाचविण्यासाठी तज्ज्ञांकडून अंमली पदार्थांची योग्य ती माहिती सर्व शाळकरी मुलांना देणे हा त्यांच्या अभ्यासक्रमाचा एक आवश्यक भाग ठरल्यास फार उपयुक्त होईल.

३) समजूतदारपणा व कळकळ :- आपले मुले मनोदुर्बळ (न्युरॉटिक) व अंमली पदार्थांचे व्यसनी होऊ नयेत असे वाटत असेल तर पालकांनी आपल्या उद्योगधंद्यात, व्यवसायात किंवा सामाजिक जीवनात फार व्यग्र राहू नये. निदान काही वेळ तरी त्यांच्यासाठी राखून ठेवा. प्रश्न विचारून जेव्हा ती भंडावयास लागतील तेव्हा आपण फार कामात आहोत असे सांगून त्यांना उडवून लावू नका. पौगंडावस्थेचा काळ हा फार महत्वाचा असतो. या अवस्थेत जर समजून घेतले नाही तर ती कुमार्गाकडे वळतील. त्यांच्या जीवनाविषयी कळकळ दाखवून त्यांना योग्य ते मार्गदर्शन करा.

४) संगोपन व संरक्षण :- आई व मूल ह्यांच्या प्रारंभिक संबंधातच अंमली पदार्थांच्या व्यसनाची बीजे पेरली जातात. पहिल्या काही वर्षांत जरी मूल आपल्या गरजा योग्यरीत्या व्यक्त करू शकत नसले तरी आपल्या आईवडीलांनी आपली काळजी घ्यावी आणि आपल्यावर प्रेम करावे असे त्यास फार वाटत असते. तसे न घडल्यास त्याच्या मनात खळबळ माजून अंतस्थ पोकळी निर्माण होते.

५) आदर्श उदाहरण पुढे ठेवणे :- स्वतः आईवडीलांनी तंबाखू, मद्य वा अंमली पदार्थांचे सेवन करता कामा नये. मुले आपला कित्ता गिरवतील हे लक्षांत ठेवा, म्हणून आपण स्वतः

वरील पदार्थांचे सेवन न करता त्यांच्यापुढ्यात चांगला आदर्श ठेवा.

राजयोगाची उपयुक्तता

व्यसनाधीनतेवर वैद्यकीय उपचारानंतरही पुन्हा त्याकडे वळण्याचे प्रमाण फार जास्त आहे. म्हणून वैद्यकीय उपचारांना आधारभूत असे उपाय व्यसनाधीन व्यक्तींना शिकवावयास हवेत.

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालयात शिकविण्यात येत असलेला राजयोग हा शिकण्यास सोपा असा निर्विकल्प (एकाग्र) चिंतनाचा विधी असून तो ईश्वरी सत्य ज्ञानावर आधारलेला आहे. हा राजयोग म्हणजे एक जीवन पद्धती असून त्याद्वारे माणसाच्या बुद्धीत व संस्कारांत परिवर्तन घडून येते. राजयोग एक अद्वितीय विधी असून तो अंमली पदार्थांच्या व्यसनास बळी पडलेल्या माणसास अंमली पदार्थांच्या अवलंबनापासून संपूर्ण मुक्त करण्यास तसेच समाजाचा एक उपयुक्त घटक बनण्यास अनेक मार्गांनी मदत करतो.

निश्चित व पवित्र जीवन पद्धती :- राजयोग हा केवळ विश्रब्ध होण्याचा विधी नसून वास्तविक पाहता निश्चित व पवित्र जीवन पद्धती आहे. ईश्वरी सत्य ज्ञान व राजयोगाभ्यास यांमुळे माणसाचे मन निर्मळ, स्वच्छ आणि अशुद्ध संस्कारांपासून मुक्त होते. राजयोग शिकल्यानंतर थोड्याच दिवसांत असे पवित्र

जीवन जगण्याची तीव्र प्रेरणा व्यसनाधीन माणसांना मिळाल्याची हजारो उदाहरणे आहेत.

निर्णयात दृढता :- अनादी व अविनाशी आत्म्याचे ज्ञान आणि शुद्ध कर्मांनी संस्कारांत होणारे परिवर्तन यामुळे वाईट अपायकारक सवयी सोडण्याच्या निर्णयांत दृढता येते. अल्पजीवी आकर्षणे आणि आग्रहांना बळी न पडता व्यक्ती आपल्या निर्णयाला दृढतेने चिकटून राहते.

अतींद्रिय सुख :- राजयोगाचा अभ्यास करित असताना व्यक्तीचे आनंद-सागर परमात्म्याशी मनोमिलन होत असल्याने ती स्वतः अतींद्रिय सुख अनुभविते. असा प्रत्यक्ष अनुभव अपायकारक पदार्थांचे सेवन करण्याची तलफ क्षीण करतो. स्वास्थ्याच्या खऱ्या संवेदनाचा अनुभव आला की व्यक्तीचे स्वास्थ्याच्या खोट्या संवेदनाचे आकर्षण कमी होते.

शुद्ध चिंतन :- राजयोग शुद्ध चिंतन करण्यास शिकवितो. त्यामुळे सर्व अडचणी व अडथळे यांना तोंड देत असतानाही व्यक्तीत खंबीर प्रवृत्ती विकास पावत असते. ही प्रवृत्तीच तिला दुष्टचक्रापासून संपूर्णतया मुक्त ठेवते.

इच्छाशक्तीत वृद्धी :- राजयोगाच्या अभ्यासाने सामना करण्याची शक्ती, सहन शक्ती तसेच इच्छाशक्ती ह्यांत वृद्धी होते. त्यामुळे अंमली पदार्थ न मिळाल्याने होणाऱ्या यातना व्यक्ती अगदी सहज सोसू शकते.

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व
विद्यालयाद्वारे
मराठी भाषेत प्रकाशित झालेली पुस्तके

मनोबल व मानस सेवा	स्वास्थ्य प्रदर्शन
सहज राजयोग विधी आणि सिद्धी	सात्त्विक आणि योगयुक्त जीवन
अद्भुत चरित्र-1	ईश्वरी मत आणि मनुष्य मत
अद्भुत चरित्र-2	चांगली मुले
ज्ञान योग पवित्रता शांती पथ-प्रदर्शन	बाल नैतिक शिक्षण
साप्ताहिक पाठ्यक्रम	बापदादांचे महावाक्यांचे सार
दिव्य गुणांचा पुष्पगुच्छ	परमात्म्याचे अवतरण
नैतिक शिक्षा चरित्र निर्माण	धर्म कर्म विज्ञान
विज्ञान आध्यात्म व पर्यावरण	मृत्युपूर्वी व मृत्युनंतर काय?
कमल सम पवित्र जीवन	ज्ञानाचे अनमोल मोती
शिव आणि शिवरात्रि	विश्व विद्यालयाचा संक्षिप्त परिचय
श्रीमद् भगवद्गीतेचे सत्य सार	कर्माची गहन गती
असे होते ब्रह्माबाबा	राजयोग प्रवचन माला
प्रेरणादायक गोष्टी	प्रापंचिक जीवनात सहजयोग
मुलांचे बाबा	आत्मा व परमात्म्याचा परिचय

राजयोग, कर्मयोग, निर्विकल्प
समाधी
संस्कार परिवर्तन व व्यवहार शुद्धि
आत्म्याच्या तीन काळांची कहाणी
जीवनांत खरे सुख व खरी शांती
कशी मिळेल
आजचा सुविचार
तनावमुक्त जीवन
निरोगी जीवनाचे दहा सोनेरी नियम
परमात्म्याचा परिचय
मनाची शांती
विकारांवर विजय कसा मिळवावा
सत्य नारायणाची सत्य कथा

गीता ज्ञान दाता कोण?
योगी-जीवन
जीवन हिरेतुल्य कसे होईल
युवका जाग आणि जागव
विद्यार्थ्यांशी हितगुज
नारी तू कल्याणी हो!
पैसा मिळवा पण कसा?
अमली पदार्थ व्यसनाधिनता
शिव संदेश
शिक्षणाची नवी दिशा
ओम शांती
ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाचा पत्र-
पाठ्यक्रम (सात पाठ)



प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय
पांडव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान
संपूर्ण विश्वात एकूण 8500 सेवाकेंद्रे आहेत
महाराष्ट्रातील सेवाकेंद्रे

- मुंबई-22 : 19, नरोत्तम निवास, किंग सर्कल स्टेशन जवळ सायन..... फोन: 24073015
- मुंबई-56 : 'ओमशांति', स्वस्तिक सोसायटी, प्लाट नं 48,
एन.एस.3 रस्ता, जुहू योजना, विलेपार्ले..... फोन: 26160789
- मुंबई-7 : 23, दर-उल-मुलूक, पं.रमाबाई रोड, गांवदेवी..... फोन: 23636585
- मुंबई-5 : 24-25, 'गौतांजली', रेडिओ क्लबमागे, कुलाबा..... फोन: 22830494
- मुंबई-62 : 'आश्रय', 4 रस्ता, एम. जी. रोड,
तिवारी हॉस्पीटलजवळ, गोरेगांव (पश्चिम)..... फोन: 28741882
- मुंबई-55 : 102, एवरेस्ट, पहिला मजला, नेहरू रोड,
पोस्ट ऑफिसजवळ, शांताकुंज (पूर्व)..... फोन: 26103731
- मुंबई-77 : 23-24, शंकरछाया, 19 म. गांधी रोड, घाटकोपर (पूर्व) फोन: 25093700
- मुंबई-80 : गालामानोर, प्लाट नं. 544 बी,
ब्लाक नं. 3,4,5 एन. एस. रोड, मुलुंड (पश्चिम)..... फोन: 25617393
- मुंबई-92 : बी/6 गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, चंदावरकर लेन, बोरीवली(प.) फोन: 28903896
- नागपूर-22: (मराठी साहित्य व पत्र-पाठ्यक्रम). 'इंद्रप्रस्थ', 8-अ, वसंत नगर
फोन: 2246793, 2225746, 2245178
- पुणे-37 : 19/377, मिरा सोसायटी, शंकर शेट रोड..... फोन: 26450767
- पुणे-2 : 111, कावेरी अपार्टमेंट, आंबेडकर कॉलेज जवळ, क्वाटर गेट फोन: 26353327
- पुणे-1 : अ-12, 'शांतीकुंज' जी.पी.ओ. समोर..... फोन: 26122525
- नासिक-3 : 4612, ओल्ड आग्रा रोड, भागवत निवास,
पंचवटी सेवाकुंज समोर..... फोन: 2518484
- अमरावती-6 : 'सुखशांती भवन', विजय कॉलनी..... फोन: 2574397

अकोला-1 : टी/3 किर्तीनगर, गोरक्षण रोड, (१.ऊ.६.) जवळ.....	फोन: 2458547
औरंगाबाद-5 : सुख शांती भवन, 30/35 भानुदास नगर	फोन: 2342199
चंद्रपूर-2 : 'तपस्या भवन', भानापेठ, वार्ड नं. 2, कस्तुरबा रोड.....	फोन: 253574
कोल्हापूर-2 : 2397, शिवाजी पेठ, तटाकडील तालीम गल्ली.....	फोन: 2629421
सोलापूर-2 : 'शिवप्रकाश भवन', 15/18 अ, कारंबा रोड, सम्राट चौ. फोन:	2325671
जळगांव-1 : 'ओमशांती भवन', ढाके कॉलनी, ब्रह्माकुमारीज मार्ग....	फोन: 2236259
भुसावळ-1 : 'राजयोग भवन', यावल रोड.....	फोन: 222949
भंडारा-4 : 'शिव स्मृती भवन', कृष्ण मंदिर वार्ड.....	फोन: 252168
वर्धा-1 : गोपूरी, साठवणे ले-आऊट, पवनार नाका.....	फोन: 242323
यवतमाळ-1 : 'सुख शांती धाम', 74, ओम सोसायटी, अमी रोड....	फोन: 246615
बुलढाणा-1 : एकता नगर, पोस्ट क्वार्टर्सच्या मागे, सक्व्युलर रोड.....	फोन: 242724
लातूर-31 : 'राजयोग भवन', ओल्ड औसा रोड, नंदी स्टॉप.....	फोन: 200097
मलकापूर-1 : जिल्हा बुलढाणा, 40 बीघा, बंदे फ्लोर मिल जवळ.....	फोन: 260386
नांदेड-5 : 'सुख शांती भवन', कैलाश नगर.....	फोन: 251649
सांगली-16 : ब्लॉक नं. 4, प्लाट नं. 5, साखर कारखाना.....	फोन: 2310342
वीड-22 : 'दिव्य दर्शन भवन', आदर्श नगर, पांगरी रोड.....	फोन: 222915
गोंदिया-1 : 'स्वदर्शन भवन', न्यू लक्ष्मी नगर.....	फोन: 250264
सातारा-1 : कल्याणी नगर, झेड.पी.कॅम्पच्या समोर	फोन: 229795
मालेगांव-3 : (जि. नाशिक) 'लाईट हाऊस', 310, संगमेश.....	फोन: 250495
पणजी (गोवा)-1 : ई-98 माळा.....	फोन: 2226044
पणवेल-6 : (जि. कुलाबा) आदिती, प्लॉट नं.107, रूम नं. 102,103, मीडल क्लास सोसायटी.....	फोन: 27452618
कल्याण-1 : (जि. ठाणा) 'स्मृती बिल्डिंग', फर्स्ट फ्लोर, अहिल्याबाई चौक.....	फोन: 2209959
हिंगणघाट-1 : (जि. वर्धा) 'ज्ञान विज्ञान भवन', 148, यशवंत नगर...	फोन: 245028

गडचिरोली-5 : 'शिवशक्ति भवन', शिवाजी वाचनालयाजवळफोन: 232442

देगलूर-17 : (जि. नांदेड) 'अमृतकुंड', दत्त कृपा सोसायटी-2.....फोन: 255607

उदगीर-17 : (जि.उस्मानाबाद) 'सद् भावना भवन', 3-2-1014/1,

ओमशांती कॉलनी..... फोन: 256340

उमरेड-3 : (जि. नागपूर) 'पावन धाम', कावरा पेठ..... फोन: 242787

वरूड-6 : (जि. अमरावती) 'ज्ञानदीप भवन', गोमापूरवार्ड..... फोन: 234073

पुसद-4 : (जि. यवतमाळ) 'आत्मदर्शन भवन', विठाबाई नगर..... फोन: 248333

परतवाडा-5 : (जि. अमरावती) 'शिवदर्शन भवन', मोहन नगर..... फोन: 221353

भारतातील अन्य सेवा केंद्रे

दिल्ली-5 : पांडव भवन, 25 न्यू रोहतक रोड, करोल बाग.....फोन: 23628976

कोलकाटा-20 : 1/अ, आशुतोष मुखर्जी रोड..... फोन: 24753521

अहमदाबाद-22 : 'सुखशांती भवन', भुलाभाई पार्क रोड, कांकरिया.फोन: 25324360

चेन्नई-40 : 'शांतिधाम', प्लॉट नं. 3702-96, 3रा एव्हेंयू अन्नानगर.फोन: 26267441

चंदीगड-20 : 'राजयोग भवन', सेक्टर 33 ओ..... फोन: 2601339

OVERSEAS

LONDON-NW 10-2 HH : Global Co-operation House, 65

Pound Lane, Ph : 44-20-8727 3350

NEW YORK, 10017:Brahmakumari's Office at U.N.Room

No. 436, 866 UN Plaza (Ph :1-212-688 1335)

NAIROBI- (Kenya) Global Museum, Maua close, Westlands,

PO Box 123-00606-Ph-254-20-3743572, 3741239

SYDNEY NSW 2131- 'Indraprasth' 78 Alt Street

AshfieldPh : 61-2-9799 9880

PARIS-75020, 74 Rue Orfila, Ph : 33-1-4358 4427

BERLIN Crellestr,-26...Ph-49-30-7813059

GENEVA (Switzerland) : 12 rue. de cour 86, Ph 41-21-7223610
