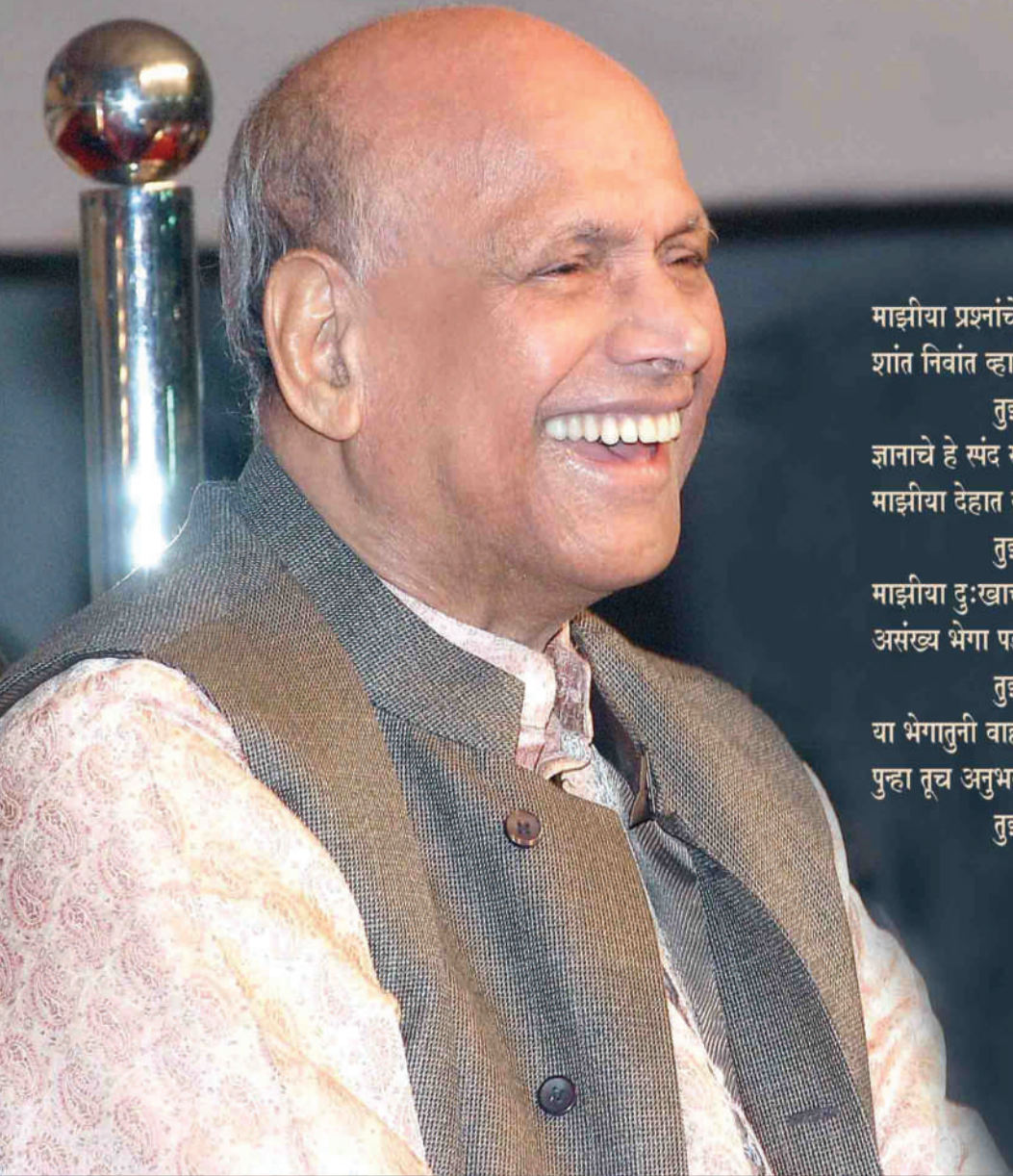


# जीवनविद्येचा दीपस्तंभ

मे २०२३



माझीया प्रश्नांचे हे वादळ,  
शांत निवांत व्हावे,  
तुझ्याच शब्दांच्या स्पर्शानी..  
ज्ञानाचे हे संद सारे,  
माझीया देहात संचरावे,  
तुझ्याच हास्याच्या स्पर्शानी..  
माझीया दुःखाच्या दगडांना,  
असंख्य भेगा पडाव्या,  
तुझ्याच ज्ञानाच्या स्पर्शानी..  
या भेगातुनी वाहणाऱ्या सुखाला,  
पुन्हा तूच अनुभवावे,  
तुझ्याच नजरेच्या स्पर्शानी..

पल्लोक कवी ही राष्ट्रहिताची विश्वशांतीची

## अनुक्रमणिका

१) संपादकीय	३	११) पर्यावरण हाच नारायण	२५
२) सिंचन ज्ञानामृताचे	४	१२) कुटुंब समुपदेशन	२८
३) प्रल्हाद वाणी	८	१३) आदिवासी बांधवांसाठी.....	२९
४) एक अनुपम्य सोहळा...	१३	१४) माईची आठवण.. अश्विनी ताई	३०
५) प्रश्न तुमचे उत्तर श्री प्रल्हाददादांचे	१५	१५) माईची आठवण.. आशिष /गौरव चव्हाण	३१
६) गोवंडी कुमुद विद्यालयाचे.....	१८	१६) मन मंदिरा	३२
७) सुखी जीवनाचे प्रवेशद्वार	१९	१७) स्त्री सन्मान दिन	३४
८) बालकट्टा- प्रश्न मंजुषा	२२	१८) माईची आठवण..सोनाली ताई	३७
९) शैक्षणिक व संस्कार सहल	२३	१९) स्वानंद योग शिबीर	३८
१०) बालकट्टा- जीवनविद्या हिंदी.....	२४		

संपादिका : सौ. शिल्पा ढगे, बी. ए.

सहसंपादक : डॉ. सौ. प्रभा मोदी. M.S.(Mum.), F.R.C.S. (England) / श्री. अरविंद चौधरी. ICWA, M.Com., B.A.

मुद्रक : प्रकाशक : सौ. शिल्पा ढगे यांनी जीवनविद्या मिशन, मुंबई यांच्यासाठी,

जीवनविद्या मिशन, 'भक्तियोग', २८ ए, दत्ताराम लाड मार्ग, काळाचौकी, मुंबई - ३३. भ्रमणध्वनी : ९१६७७५५२१४ येथून प्रसिद्ध केला.

बोरीवली प्रशासकीय कार्यालय : ए - २, सिद्धार्थ नगर बि. क्र. ५, को.ऑप.हौ.सोसायटी, धीरज उपवन समोर ,

पश्चिम द्रुतगती मार्गाजवळ, बोरीवली (पूर्व), मुंबई - ६६. दूरध्वनी : ०२२ २८८७९०१५ -०१६, भ्रमणध्वनी : ९९३०४ ९९३०५

www.jeevanvidya.org

Email: ho@jeevanvidya.org / office@jeevanvidya.org / jvmdeepstambh@jeevanvidya.org

कार्यकारी मंडळ

श्री. ए. जी. बेळवेकर  
सौ. अनिता मोरे

मुखपृष्ठ संकल्पना

श्री. विठ्ठल घाडी

सहकार्य

कांचन पालव, स्वाती संदासी  
विनया हडकर, हेमांगी पवारSUBSCRIBE US ON  
@ JEEVANVIDYAMISSION  
www.youtube.com/jeevanvidyaMissionLIKE US ON  
@ JEEVANVIDYAMISSION  
www.facebook.com/jeevanvidyaFOLLOW US ON  
@ JEEVANVIDYA  
www.twitter.com/jeevanvidyaFOLLOW US ON  
@ JEEVANVIDYAOFFICIAL  
www.instagram.com/jeevanvidyaofficial



संपादन...



आदरणीय सौ शारदा माईच्या जन्मदिना निमित्त जीवनविद्या मिशनने 'स्त्री सन्मान दिन' साजरा केला. या सोहळ्यात काही कतूत्ववान स्त्रियांचा सन्मान करण्यात आला. असंख्य नामधारक भगिनी या सन्मानास पात्र आहेत. त्यांचे प्रतिनिधित्व करणाऱ्या विविध अनुभव क्षेत्रातील या स्त्रियांनी एकमुखाने जीवनविद्या तत्वज्ञानाची महती गायली. सद्गुरू श्री वामनराव पै यांनी दिलेला संदेश, 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' आचरणात आणल्यामुळे जीवनात झालेले सकारात्मक परिवर्तन ऐकताना समस्त श्रोतृवर्ग भारावून गेला होता.

१ मे १९६० रोजी मुंबईसह संयुक्त महाराष्ट्राची निर्मिती झाली त्यामुळे १ मे हा दिवस 'महाराष्ट्र दिन' म्हणून साजरा केला जातो. महाराष्ट्राचा ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, सामाजिक वारसा फार मोठा आहे. देशाला स्वातंत्र्य मिळवून देण्याच्या चळवळीत महाराष्ट्राचे योगदान खूप मोठे आहे आणि त्यानंतरही देशाच्या प्रत्येक विधायक उपक्रमात महाराष्ट्राने हिरीरीने सहभाग घेतला आहे. सांस्कृतिक वारसा सांभाळत असतानाच देशाच्या विकासातही महाराष्ट्राने योगदान दिले आहे. महाराष्ट्राचा सामाजिक सुधारणांचा इतिहास प्रेरणादायी आहे. संत निवृत्तीनाथ, संत ज्ञानेश्वर, संत मुक्ताबाई, संत नामदेव, संत तुकाराम, संत जनाबाई, संत एकनाथ, संत गाडगेबाबा, संत तुकडोजी महाराज अशा संतांच्या मांदियाळीने लोकांना ज्ञान देऊन त्यांच्या मनात वैयक्तिक पातळीवरील उन्नतीसोबतच सामाजिक विचार रुजविण्याचा प्रयत्न केला. महात्मा फुले,

सावित्रीबाई फुले, छत्रपती शाहू महाराज, डॉ.बाबासाहेब आंबेडकर, महर्षी अण्णासाहेब कर्वे, कर्मवीर विठ्ठल रामजी शिंदे, यासारख्या समाज सुधारकांनी सार्वजनिक शिक्षणासाठी व समाज प्रबोधनासाठी अपार कष्ट घेतले. आताच्या काळात जीवनविद्या मिशन हाच वारसा पुढे नेत व्यापक विचार देत अनेक वर्षे ज्ञानाच्या अधिष्ठानावर राष्ट्रप्रगतीचा विचार रुजवत आहे.

१ मे हा दिवस जगभरातील अनेक देशात कामगार दिन (Labour Day) म्हणून साजरा केला जातो. १७ व्या शतकात सुरु झालेल्या औद्योगिक क्रांतीने युरोपमध्ये एका नव्या पर्वाला सुरुवात झाली. नवीन बदलांबरोबर काही नवीन समस्या निर्माण झाल्या. त्यातलीच एक समस्या होती कामगारांची. सुरुवातीला कामाची वेळ होती तब्बल १५ तासांची! कामगारांचे जीवन हलाखीचे होते, त्यांना त्यांच्या मेहनतीच्या मोबदल्यात योग्य तो पगार मिळत नसे. या परिस्थितीचा निषेध करण्यासाठी झालेल्या संघर्षानंतर इतिहास बदलला. कामगारांना योग्य पगार, चांगली वागणूक, पगारी सुट्टी आणि ८ तास काम या मागण्या मान्य झाल्या.

जीवनविद्या सांगते कोणतेही काम लहान किंवा मोठे नसते. प्रत्येक प्रकारचे काम करणाऱ्या व्यक्तींची समाजाला गरज असते. प्रत्येकजण उपयुक्त असतो म्हणून श्रमाला प्रतिष्ठा मिळाली पाहिजे. एखादी बँक उत्तम प्रकारे चालवायची असेल तर जितके संचालक, मॅनेजर हे गरजेचे आहेत तितकेच गरजेचे त्या ठिकाणी सेवा देणारे शिपाई सुद्धा आहेत. सर्व मिळून चांगले काम करतात तेव्हाच चांगले व्यवस्थापन होते. जीवनविद्या सांगते प्रत्येकाच्या वाट्याला आलेले कोणतेही समाज उपयुक्त काम सारखेच महत्त्वाचे असते. पुरुष असो की स्त्री राष्ट्राच्या प्रगतीच्या दृष्टीने दोघेही तितकेच महत्त्वाचे आहेत.



## रिचन जुनामृताचे

**सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. भाग १६**

जगातील प्रत्येक माणसाला सुख हवे असते मग तो माणूस युरोपातील, आफ्रिकेतील, अमेरिकेतील किंवा चायनातील असो, प्रत्येक माणसाला सुख हवेच असते. पण सुख मिळविण्याचा मार्ग त्याला माहित नसतो. त्याचा परिणाम असा होतो की त्याला जे पाहिजे असते ते त्याला मिळत नाही व नको असते ते त्याच्या वाट्याला येते म्हणून “सुख पहाता जवापाडे, दुःख पर्वताएवढे” ही परिस्थिती येते. त्याचे एकच कारण सुख मिळविण्याच्या मार्गाकडे तो त्रुटिपूर्ण करतो व दुःख देणाऱ्या मार्गाचा कळत-नकळत अवलंब करतो. मी नेहमी सांगतो की पैसा व पुण्य या दोन गोष्टी जीवनात आवश्यक आहेत. पैसा हवाच. Money is must. मी व्यक्तीपुरते किंवा कुटुंबापुरते बोलत नाही तर राष्ट्रासाठी बोलतो आहे. राष्ट्राकडे भरपूर पैसा असेल तर ते राष्ट्र स्वतःचे संरक्षण करण्यास समर्थ ठरेल. राष्ट्र संरक्षणासाठी शस्त्रसाठा पाहिजे व शस्त्र सामुग्रीसाठी पैसा पाहिजे. कुठल्याही राष्ट्राकडे शस्त्रसंपत्ती भरपूर असेल तर ते आपले संरक्षण करू शकेल. त्याचप्रमाणे निरनिराळ्या योजना आणि उपक्रमांची



अंमलबजावणी करायची असेल तर पैसा पाहिजे. आज लोडशेडींग आपल्या वाट्याला का येते? कारण वीज निर्मितीसाठी पैसा नाही. या सर्व गोष्टींसाठी पैसा लागतो व त्यासाठी लोकांवर कर बसवावे लागतात. मग लोक चिडतात.

सांगायचा मुद्दा असा की राष्ट्र श्रीमंत झाले पाहिजे. श्रीमंत कधी होणार? राष्ट्र ज्यावेळी जास्तीत जास्त गोष्टी निर्यात (export) करते त्यावेळी राष्ट्र श्रीमंत होते व राष्ट्राला ज्यावेळी वस्तू आयात (import) कराव्या लागतात त्यावेळी राष्ट्र भिकारी होते. राष्ट्राची आर्थिक पातळी काय आहे ते यावरून आपल्याला कळते. जो माल आपण निर्यात करतो तो किती किंमतीत करतो यावर सुद्धा बरेच अवलंबून असते. जेव्हा आपण कमी किंमतीचा माल देतो तेव्हा तो चांगल्या प्रतीचा असेलच ह्याची खात्री नसते. त्यामुळे एक्स्पोर्ट केलेला माल बऱ्याच वेळा इतर देशांकडून नाकारला (reject) जातो. एक्स्पोर्ट केलेला माल कमी किंमतीचा त्यासोबतच चांगल्या प्रतीचा असला पाहिजे. त्यासाठी राष्ट्रातील लोकांनी त्याग केला पाहिजे. वैराग्य हे इथे आहे. साधू-संन्यासी होणे असले वैराग्य जीवनविद्येला मान्य नाही. वैराग्य राष्ट्रासाठी हवे. म्हणजे जेव्हा आपला माल बाहेर पाठवतो तेव्हा तो कमी किंमतीचा असला पाहिजे व तो चांगल्या प्रतीचा असला पाहिजे. आज आपण प्रचंड कर्जबाजारी झालेले आहोत पण आपल्या देशातले लोक इतके अज्ञानी आहेत की लोकांना काही कळत नाही. अज्ञानात सुख आहे असे म्हणतात तसे लोकांना काही कळत नाही.

सांगायचा मुद्दा असा की पैसा हवाच मग तो व्यक्तीकडे असो, कुटुंबाकडे असो, राष्ट्राकडे असो! पण तो पैसा चांगल्या मार्गाने मिळवला पाहिजे. आणि पुण्य! पुण्याला पर्याय नाही. पैशाला पर्याय नाही तसा पुण्याला पर्याय नाही. पुण्य किती संपादन करायचे तर त्याला मर्यादा नाही.



नामस्मरण किती करायचे तर त्याला मर्यादा नाही. आम्ही एक हजार वेळा विश्वप्रार्थना म्हणायला सांगतो. तो अभ्यासाचा भाग आहे. जिभेला वळण लावण्यासाठी, मनाला वळण लावण्यासाठी, मनाला शिस्त लावण्यासाठी एक हजार वेळा प्रार्थना म्हणा असे आम्ही सांगतो. पण विश्वप्रार्थना किंवा नामस्मरण किती करायचे? तर अगणित! ते आपल्या रक्तात गेले पाहिजे. लोकांचे कसे होते दारू रक्तात जाते. एकदा दारू रक्तात भिनली गेली की रक्ताला दारूची चटक लागते मग कुठल्याही परिस्थितीत दारू पाहिजेच! मग तो त्यासाठी बायकोला मारेल, शेजाऱ्यांना मारेल, काहीही करेल पण तो दारू पिणार! का तर ती रक्तात गेलेली आहे. तसे प्रार्थना रक्तात गेली पाहिजे, रक्तात भिनली पाहिजे. म्हणून संधी मिळेल तेव्हा प्रार्थना म्हणायची. संधी मिळेल तेव्हा नामस्मरण करायचे, पण रिकामपणी! उद्योगधंदा सोडून नाही. लोकांचा असा समज आहे की नामस्मरण उद्योगधंदा सोडून करायचे पण हे जीवनविद्येला मान्य नाही. तुम्हाला जेव्हा वेळ मिळेल तेव्हा ही विश्वप्रार्थना करायची. व्यायाम करताना प्रार्थना म्हणायला काय अडचण आहे. जेवताना म्हणा

'राम म्हणे ग्रासोग्रासी, तोची जेवूनी उपवासी।  
राम म्हणे वाट चाली, यज्ञ पावला पावली।  
धन्य धन्य ते शरीर, तीर्थव्रतांचे माहेर।  
राम म्हणे करीता धंदा,  
सुख समाधान त्या सदा।।'

धंद्यात लक्ष हवे तो सोडायचा नाही. कामधंदा झाल्यावर जो वेळ मिळतो तेव्हा नामस्मरण कर. जेवताना प्रार्थना म्हण. वामन पंडिताच्या भाषेत सांगायचे झाले तर

'अहो येता जाता, उठत बसता कार्य करीता।  
सदा देता घेता, वदनी वदता ग्रास घेता।  
घरी दारी शय्येवरी, रतीसुखाच्या अवसरी।  
समस्तांची लज्जा त्यजुनी भगवंत चिंतन करी।।'

किती सुंदर सांगितले आहे! संधी मिळेल तेव्हा प्रार्थना म्हण, संधी मिळेल तेव्हा नामस्मरण कर. संधी सोडायची नाही. माणसाला संधी मिळते पण ती तो घालवतो. आंधोळ करताना प्रार्थना किंवा नामस्मरण करू शकता. कुठेही संधी मिळाली की प्रार्थना, कुठेही संधी मिळाली की नामस्मरण करा. थेंबे थेंबे तळे साचे तसे पुण्याईचे तळे साचले पाहिजे, पुण्याईची बँक भरली पाहिजे. म्हणून संधी सोडायची नाही. सत्कर्म करण्याची संधी सोडू नका. पण सत्कर्म करताना स्वतःचे बूड राखून करा हे मी नेहमी सांगतो. दुष्कर्म न करणे हे सुद्धा सत्कर्मच आहे. हे कसे ते सांगतो. मला काही समजत नाही असे जो म्हणतो तो 'खरा ज्ञानी.' 'अरे! तुला काही समजत नाही हे तुला समजते ना मग तू खरा ज्ञानी.' मला सर्व काही कळते असे म्हणतो तो अज्ञानी!

पुण्याईची बँक का भरली पाहिजे तेही सांगतो. आपण सतत पुण्य खर्च करत असतो. तुम्ही पैसे खर्च करता की नाही? बाजारात गेलात भाजी घेतली की पैसे खर्च झाले! निरनिराळे जिन्नस घेतले की पैसे खर्च झाले! घरात रहाता त्याचे भाडे द्यावे लागते किंवा प्रॉपर्टी टॅक्स भरावा लागतो. अशा तऱ्हेने पावलोपावली पैसा खर्च करावा लागतो. तसे आपण पुण्यही खर्च करत असतो. पैसे मिळविले नाही व सगळे पैसे खर्च केले आणि बाजारात भाजी आणायला गेलात, तुमच्याकडे पैसे नसले तर कोण भाजी देणार नाही. बसमध्ये तिकिटाला पैसे नसले तर बसमधून खाली उतरा! असा पावलोपावली





खर्च करावा लागतो. त्यासाठी सतत पैसे मिळवत राहिले पाहिजे त्याबरोबर सेव्हिंग सुद्धा केली पाहिजे. तर ते तुम्हाला भवितव्यात उपयोगी पडतील. कधी आजारपण येते, मुलांच्या शिक्षणाचा खर्च असतो, लग्न-मुंज असतात. मिळविलेला पैसा आपल्याला पुन्हा पुन्हा खर्च करावा लागतो. तसेच पुण्याईचे आहे.

आपण सुखाने जगतो तेव्हा आपण पुण्याई खर्च करता असतो. आपण सुखाने जेवतो ही गोष्ट कमी नाही. सगळ्याच लोकांना सुखाने जेवायला मिळू शकत नाही. कारण कोणाला चिंता असते, कुणाच्या काही भानगडी असतात, पोलीस पकडतील याची चिंता असते. अशा तऱ्हेने लोक चिंतेने घेरलेले असतात ते सुखाने जेवू शकत नाहीत. म्हणून एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की सुखाने जेवणे ही पुण्याची गोष्ट आहे. चांगला नवरा, चांगली बायको, चांगली मुले, चांगला जावई, चांगली सून, चांगले शेजारी या चांगल्या चांगल्या गोष्टी जीवनात मिळतात तेव्हा पुण्य खर्ची पडते.

शेजाऱ्यांशी भांडण नाही अशी फार कमी माणसे असतात. शंभर पैकी नव्वद माणसे अशी असतात की ज्यांचे शेजाऱ्यांशी भांडण असते. चांगला बॉस मिळणे चांगला, ड्रायव्हर मिळणे पुण्याईची गोष्ट आहे. ड्रायव्हर दारू पिणारा असेल तर तो तुम्हाला कधी खड्ड्यांत घालेल सांगता येणार नाही. प्रत्येक गोष्टीसाठी तुम्ही पुण्य खर्च करत असता.

चांगले सदगुरू मिळतात तेव्हा तुम्ही किती पुण्य खर्च केले! हे तुम्ही लक्षात घेतले पाहिजे. मला चांगले सदगुरू मिळाले असे म्हणत राहाल पण चांगले सदगुरू मिळतात तेव्हा पुण्यखर्ची टाकलेले असते. ते खर्ची झालेले पुण्य भरून काढले पाहिजे. 'थेबे थेबे तळे साचे' सत्कर्म करण्याची संधी मिळाली की ती सोडायची नाही. एका बाजूने ते पुण्य खर्ची पडते व दुसऱ्या बाजूला ते पुण्य जमा केले पाहिजे. म्हणजे भवितव्यात ते उपयोगी पडते. मी मागे एकदा माझ्या मुलाचे उदाहरण सांगितले होते. तो अमेरिकेला गेलेला असताना अमेरिकेहून कॅनडाला गेला. कॅनडाहून न्यूयॉर्कला गेला व न्यूयॉर्कवरून मुंबईला येणार होता. तो ज्या विमानाने येणार होता ते विमान त्याने सोडले कारण त्याने रजा वाढवली. त्याच विमानाचा अपघात झाला व कित्येक लोक मृत्युमुखी पडले. याला ते विमान चुकले व जीवदान मिळाले ते कशामुळे? पुण्याईमुळे!

पुण्याची बँक भरण्यासाठी चार गोष्टी करा. 'शुभ चिंतन, शुभ ईच्छा, शुभ बोलणे, शुभ कर्म



**तुमचा उत्कर्ष**  
**तुमच्या हातात**  
(For Workers & Staff)

संपर्क : विष्णू सरोदे : ९८२०२९७०९३

- ◆ मानसिकतेतील बदल ◆ आर्थिक भरभराट
- ◆ कामाची गुणवत्ता व उत्पादकता वाढवण्यासाठी
- ◆ कामगारांसह कंपनीचा फायदा

अनुभव सिद्ध मार्गदर्शन

कोर्स  
कालावधी  
१ दिवस

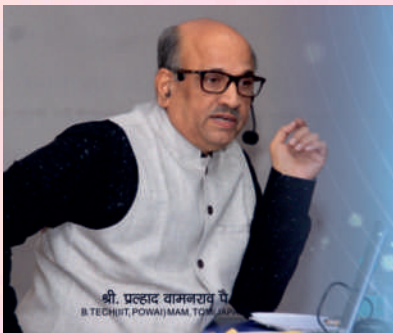
करणे' पुण्य अगणित!. अगणित पुण्य या चार गोष्टींनी मिळते. 'तुम्ही जर दुष्कर्म केले नाही तर ते सत्कर्मच आहे व त्या सत्कर्मातून पुण्य निर्माण होते.' म्हणून सुख देता येत नसेल तर दुःख देऊ नका. दुःख देणे हे सुद्धा कर्म आहे. मी माझ्या पुस्तकात लिहिलेले आहे. दुसऱ्यांची स्तुती करता येत नसेल तर दुसऱ्यांची निंदा तरी करू नका. दुसऱ्यांचे भले करता येत नसेल तर दुसऱ्यांचे वाटोळे तरी करू नका. दुसऱ्यांच्या पायावर मस्तक ठेवता येत नसेल तर दुसऱ्यांच्या मस्तकावर पाय तरी ठेवू नका. तुमच्या धर्मावर प्रेम करा, पण दुसऱ्यांच्या धर्माचा द्वेष करू नका. तुमच्या धर्मावर तुमचे प्रेम असणे हा तुमचा अधिकारच आहे. प्रत्येकाची आई प्रत्येकाला प्रिय असते. तसा मला माझ्या धर्माचा अभिमान असलाच पाहिजे. मी माझ्या धर्मावर प्रेम केले पाहिजे पण त्याच वेळी दुसऱ्यांच्या धर्माचा द्वेष करता कामा नये.



दुसऱ्यांच्या धर्माचा तिरस्कार करता कामा नये. दुसऱ्यांच्या धर्माचा तिरस्कार करायचा व आमच्या धर्मात या असे सांगता कामा नये. धर्मातराविषयी मी असे सांगेन, प्रत्येकाला जशी आपली आई प्रिय असते तसा प्रत्येकाला आपला धर्म प्रिय असलाच पाहिजे. काहीतरी खोटेनाटे सांगून लोकांना आपल्या धर्मात आणायचे हे पाप आहे. आईला सोडून दुसऱ्या बाईकडे जा असे सांगणे हे पाप आहे, तसे तुम्ही तुमचा धर्म सोडा व आमच्या धर्मात या असे सांगणे हे सुद्धा पाप आहे. प्रत्येक गोष्टीत पाप कुठे व पुण्य कुठे हे लक्षात घेतले पाहिजे. जीवनविद्या या सर्व गोष्टींचा उहापोह करते कारण पापपुण्य जीवनाशी संलग्न आहे. समर्थ रामदास स्वामींनी म्हटले आहे,

'आधी ते अध्यात्मकारण, मग राजकारण'

पण आमच्या दृष्टीने 'आधी ते राजकारण मग बाकीचे सगळे.' तुम्ही म्हणाल असे का? कारण राजकारणावर बाकीचे सगळे अवलंबून आहे. धर्म, जात हे सगळे राजकारणावर अवलंबून आहे. राजकारणी लोकांची दृष्टी कशी आहे त्याचा परिणाम धर्मावर होतो, जातीवर होतो. धर्मकारण, समाजकारण, शिक्षण ह्या सर्वांवर राजकारण परिणाम करते. जीवनविद्या ह्या सर्वांचा विचार करते. हे जीवनविद्या तत्त्वज्ञान अत्यंत उपयुक्त आहे. हे स्वीकारायचे की न स्वीकारायचे हे तू ठरवायचे आहेस कारण 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार'



## Conference Call

२०१२ पासून दर आठवड्याला चार कॉन्फरन्स कॉल सुरु आहेत.  
प्रत्येक कॉलवर हजारो लॉग इन देश विदेशातून सहभाग.  
२५,००० सहभागी.

संग्रह [www.jeevanvidya.org/audiocall](http://www.jeevanvidya.org/audiocall) वर उपलब्ध | कॉन्फरन्स कॉल संग्रहाचा सर्वांनी लाभ घ्या

# प्रल्हादवाणी

भाग - १३

श्री सद्गुरू म्हणतात 'व्यवस्था तिथे परमेश्वर!' त्याला अनुसरून आपण 'व्यवस्था तिथे सद्गुरू' असे म्हटले तर वावगे ठरू नये. 'सुखी जीवनाचे पंचशील' या ग्रंथात सद्गुरूंनी आपल्याला पुरेशी संपत्ती, मर्यादित संतती, चांगली संगती, उत्तम शरीर प्रकृती आणि ईश्वरभक्ती ही पाच तत्वे सांगितली. तीच पाच तत्वे आपण याठिकाणी वेगळ्या पद्धतीने पाहत आहोत. सद्गुरूंनी ईश्वर म्हणजे काय हे विविध अंगाने आपल्याला समजावून सांगितलेले आहे. अगदी 'देतो तो देव' या संकल्पनेपासून ते 'शरीर साक्षात परमेश्वर', व्यवस्थारूपी परमेश्वर तसेच 'सच्चिदानंद स्वरूप परमेश्वर' अशा निरनिराळ्या पद्धतीने ईश्वर समजावून सांगितलेला आहे. या विषयाच्या संदर्भात सद्गुरूंचा एक अमृत तुषार आहे तो म्हणजे 'देवाचा विसर हा जीवाला झालेला एक रोग आहे.' जीव, जाणीव, माया हे शब्द वापरले की लोकांना समजणे कठीण जाते व हा आपला विषय नाही असे वाटते. सद्गुरूंच्या ज्ञानाचा हा जो अथांग सागर आहे तो खूप वेगळा आहे. तो समजला तरच सद्गुरूंचे महत्त्व समजणार!

जीव म्हणजे चैतन्यशक्ती हे समजणे सोपे आहे कारण आपल्याकडे चैतन्यशक्ती आहे हे आपल्याला माहित आहे. चैतन्यशक्ती आहे म्हणून आपण सकाळी उठतो सर्व कामे करतो. ही चैतन्यशक्ती

मुळात देव आहे, मुळात ईश्वर आहे. पण ती स्वतःच्या विसरात नांदते. जेव्हा ती स्वतःच्या विसरात नांदते तेव्हा त्या शक्तीला किंवा त्या जाणीवेला जीव म्हणतात. आता आपल्या सर्वांमध्ये जी शक्ती आहे ती जीव आहे देव नाही. हृदयात ही चैतन्यशक्ती आहे म्हणून तुम्ही जिवंत आहात. ही चैतन्यशक्ती देवाच्या विसरात आहे, म्हणजेच गोविंदाच्या विसरात आणि गोविंदरावांच्या आठवात आहे. रामाच्या विसरात आणि रामरावाच्या आठवात ती चैतन्य शक्ती नांदते आहे म्हणून तिला जीव म्हटलेले आहे.

जीव म्हणजे एका अर्थी विसरात असलेली जाणीव! या जीवाला भवरोग झालेला आहे असे म्हटलेले आहे. भवरोग याचा अर्थ विसर. या भवरोगातूनच मानसिक रोग होतात आणि सर्व शारीरिक रोग हे मानसिक रोगातून होतात. मन आणि शरीर हे एकमेकांना जोडलेले आहे. त्यांना जोडणारा जो पूल आहे म्हणजे आपला श्वास. शरीराला जे काही होते ते मनामुळे होते आणि शरीरात जे काही घडते त्याचा परिणाम मनावरही होत असतो. मन आणि शरीर हे एकमेकांवर परिणाम करीत असतात. मानसिक रोगामुळे शारीरिक आजार होतात आणि शारीरिक आजार झाले की मनस्वास्थ्य बिघडते. तसेच मन आणि जीव यांना जोडणारा पूल म्हणजे जाणीव. जाणीव या दोघांना सांधते म्हणजेच जोडते. देवाचा विसर हा प्रत्येकालाच पडलेला आहे. माणूस म्हणून जन्म घेतो तेव्हाच त्याला देवाचा विसर पडतो. आपण जेव्हा उपाधी म्हणजे शरीर धारण करतो तेव्हाच आपल्याला

संपूर्ण मानवजाति सुखी हो तथा यह राष्ट्र सर्वार्थ से प्रगतिपथ पर अग्रसर रहे और बने

**महासत्ता**

उसके लिए आवश्यक है, वैचारिक क्रांती जो **जीवनविद्या** समाज में ला रही है।





हा विसर पडलेला असतो. देवाचा विसर आणि मानसिक रोग यांचा संबंध काय आहे तो पाहूया.

देवाचा विसर पडतो तेव्हा जगाचा आठव होतो. जिच्यामुळे आपण सगळ्या गोष्टी पाहतो आणि जाणतो ती जाणीव जेव्हा स्वतःच्या विसरात असते तेव्हा ती जगाशी संबंध जोडते. जगाशी संबंध जोडणाऱ्या जाणीवेलाच मन म्हटलेले आहे. हे मन इंद्रियामार्फत जगाशी संबंध जोडते आणि सुखाचा शोध घेण्याचा प्रयत्न करते. देवाचा विसर म्हणजेच आनंदाचा विसर. आनंदाचा विसर पडल्यामुळे त्याचा शोध सुरू होतो. सद्गुरू म्हणतात जिथे आनंदाचा शोध सुरू होतो तिथेच दुःखाला सुरुवात होते. दुःखाला सुरुवात का होते? आनंद जिथे मिळणे शक्य नाही म्हणजेच नको त्या ठिकाणी आपण आनंद शोधतो म्हणून दुःखाला सुरुवात होते. व्यवहारात आपण एखादी गोष्ट विसरतो तेव्हा ती आठवण्याचा प्रयत्न करतो. जोपर्यंत ती मिळत नाही तोपर्यंत तिचा शोध घेण्याचा आपण प्रयत्न करतो. तेच इथे घडत असते. आनंदाचा म्हणजेच स्वतःच्या स्वरूपाचा विसर पडल्यामुळे आपण शोध घेत असतो. हा शोध आपण जगात घेतो ते चुकीचे आहे. हा शोध बाहेर घेण्याऐवजी आत घेतला पाहिजे. कारण आनंद आत आहे. विषयामधून आनंद मिळवण्याचा प्रयत्न करता करता आपल्यात हवेपणा निर्माण झालेला आहे. विषयसुखाची गंमत अशी की ते मिळेपर्यंत दुःखी असतो आणि ते मिळाले तरी ते सुख क्षणिक असते.

लगेचच तो दुसऱ्या प्रवासाला सुरुवात करतो. ती गोष्ट मिळेपर्यंत दुःखी राहतो मिळाली की तात्पुरता सुखी होतो आणि पुन्हा नवीन हव्यासाला सुरुवात होते. हे हवे, ते हवे, आणखी हवे यातून हवेपणा निर्माण होत जातो. मिळाले की हाव वाढत जाते. हाव वाढली की आणि हवे ते मिळत गेले की हवा डोक्यात जाते. अहंकाराची ही हवा डोक्यात गेली की अंधार पडायला सुरुवात होते. हा अहंकार दंश करत राहतो. एकदा ही अहंकाराची हवा डोक्यात गेली की तो माणूस जमिनीवर चालत नाही. तो हवेतच चालायला लागतो. हवेपणातून अहंकार आणि अहंकारातून हवेपणा हे आपले चक्र चालू असते. हाव आणि धाव ह्या चक्रातच आपले संपूर्ण जीवन निघून जाते. हे सर्व मिळाल्यावर आम्ही परमार्थ करू असे लोक म्हणतात पण ह्या चक्रातच संपूर्ण जीवन निघून जाते आणि परमार्थ बाजूलाच राहतो. याचाच अर्थ आनंद आणि सुख बाजूला राहते मिळते ते दुःख. सर्वसाधारणपणे सगळीकडे पाहिले तर दुःखच दिसते. हवेपणा कधीही संपत नाही म्हणून दुःख जास्त.

सुख आणि आनंद पाहिजे असेल, देवाची भक्ती करायची असेल तर नेमके काय करायचे? हे सद्गुरूंनी सांगितले. देवाचा आठव हे देवाच्या विसरावरचे औषध आहे. स्मरण हे विस्मरणावरचे औषध आहे. सतत स्मरण करत रहा, स्मरण करता करता एक दिवस स्मृती जागृत होईल. देवाचे स्मरण होण्यासाठीचा पहिला उपाय म्हणजे नामस्मरण. हे नामस्मरण सतत करत रहा. नामजप ही नाम स्मरणाची पहिली पायरी आहे. पुढला प्रवास सद्गुरूशिवाय करता येत नाही. म्हणून सद्गुरूंना शरण जा. नाम म्हणजे नुसते नाम नसून नाम म्हणजे नामी. ज्याचे नाम तो नामी महत्त्वाचा आहे. विठ्ठल हे नाम घेतल्यावर ज्याचे नाव विठ्ठल आहे तो डोक्यासमोर आला पाहिजे. आता तुम्ही विठ्ठल नामजप करता तेव्हा तो कुठेही तुमच्या डोक्यासमोर येत नाही

कारण त्याची ओळख नाही. नामीची ओळख झाली नाही तर नुसत्या नामावरून काहीच समजणार नाही. देवाची जोपर्यंत ओळख होत नाही तोपर्यंत आपला पुढचा प्रवास सुरू होत नाही. या नामीची जे ओळख करून देतात त्यांना सद्गुरू म्हणतात.

विठ्ठल विठ्ठल म्हणा असे नुसते सांगून चालत नाही तर त्या नामीची ओळख व्हायला लागते. लोक तुकाराम महाराजांचे उदाहरण देतात. त्याबद्दलही सद्गुरू सांगतात की नुसत्या नामानेही तुम्हाला जागृती होईल. पण हा प्रवास खूप खडतर असेल. ज्यात नामस्मरण खूप करावे लागते. पण सद्गुरू हे शिकवतात तेव्हा प्रवास सुखकर होतो. सद्गुरूंकडून एकदा नामीची ओळख झाली की नाम-नामी अभेद होतो. नामीकडून अभेद होतो म्हणजे काय हे नीट समजून घ्या. माणूस एकच पण त्याला नावे दहा असू शकतील. उदाहरणार्थ विठ्ठल हे नाव माणसाचे आहे. विठ्ठल हे नाव प्राण्यालाही दिलेले असू शकते. विठ्ठल पंढरपुरातही आहे, खऱ्या विठ्ठलाची ओळख झाली

की आपल्या डोळ्यासमोर हे सर्व येणार नाहीत. तर खरा विठ्ठल डोळ्यासमोर येईल. जोपर्यंत नामीची ओळख नाही तोपर्यंत डोळ्यासमोर काहीही येऊ शकते. नामीची ओळख होणे म्हणजेच स्वरूपाची ओळख होणे. ही ओळख झाल्यानंतर जे स्मरण होते ते खरे स्मरण. हे स्मरण करता करता अनुसंधान होते म्हणजेच सतत स्मरण होते. आई घरात सगळी कामे करत असते तरी तिचे लक्ष मुलाकडे असते. तसेच नामीचे स्मरण करत असाल तर सगळी कामे करताना एक संधान तिथे लागलेले असते. सगळी कामे करतो आहे तरी नामीशी संधान म्हणजेच कनेक्शन जोडलेले असते.

यासाठी सद्गुरूंनी निरनिराळ्या साधना दिलेल्या आहेत. याची सुरुवात नामस्मरणाने केलेली आहे. आता सद्गुरूंनी विश्वप्रार्थनेवर भर दिला. लोक सुखी कसे होतील या तळमळीतून त्यांना नवनवीन उपाय सुचत गेले. त्याप्रमाणे त्यांनी बदलही केले लोक नामस्मरणाचा कंटाळा करत आहेत. हे पाहिल्यावर त्यांना विश्वप्रार्थनेची निर्मिती केली. सद्गुरूंची ही युक्ती फळली. कारण लोकांनी विश्वप्रार्थनेला उचलून धरले. प्रार्थनेचे सद्गुरूंनी दिलेले एक हजारचे टारगेटही लोक सहज पूर्ण करीत आहेत. ज्यांना नामस्मरण जमत नव्हते तेही लोक प्रार्थना सहज करत आहेत. सद्गुरू स्वतः नामस्मरण करत करत आत्मसाक्षात्कारापर्यंत पोहोचले. पण त्यांनी तेच धरून ठेवले नाही तर लोकांच्या भल्यासाठी त्यांनी बदलही केला. सद्गुरू आपल्याला नामस्मरणाकडून

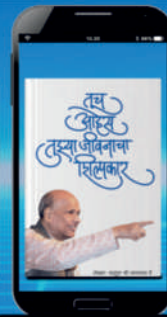


सद्गुरू श्री. वामनराव पै यांची  
विक्री विक्री झालेली ग्रंथसंपदा  
आता ई-बुक माध्यमातून उपलब्ध.

ई-बुक विकत घ्या आणि शुभ विचारांच्या सान्निध्यात रहा

BOOxGanga

Available on  
amazon kindle



divya



भावस्मरणाकडे आणि भावस्मरणाकडून दिव्य स्मरणाकडे घेऊन जातात. हा अंतर्गत प्रवास आहे. नामस्मरण एकदा चांगले जमायला लागले की सद्गुरू भावस्मरण शिकवतात. कर्ता विठ्ठल हा भाव आपल्याला धरता आला पाहिजे. आपण स्वतः जे काही करतो ते करणारा विठ्ठल असा भाव धरून सर्व काही करणे. सकाळी डोळे उघडल्यावर डोळे उघडले कुणी? प्रत्येक गोष्ट करताना कर्ता विठ्ठल हे स्मरण सतत राहणे. रामराव आणि गोविंदराव यामधील राव बाजूला काढणे इतके सोपे नाही. थोडासा मान मिळाला नाही की हा राव उफाळून वर येतो. कुठलीही गोष्ट करताना कर्ता विठ्ठल हा भाव धरणे सोपे नाही. पण आपण प्रयत्न केला पाहिजे.

जेव्हा करणारा विठ्ठल हा भाव धरायला जमत नाही तेव्हा कर्ता सद्गुरू हा भाव धरणे खूप सोपे जाते कारण सद्गुरूंवर विश्वास असतो. कर्ता सद्गुरू हा भाव धरल्याचे दोन फायदे होतात. ते म्हणजे तू जे काही करशील ते चांगलेच करशील आणि दुसरा फायदा म्हणजे ते नक्कीच होणार ही खात्री पटते. जशी विश्वप्रार्थना सोपी आहे तसे कर्ता सद्गुरू हा भाव धरणे सोपे आहे. हा भाव धरणे म्हणजेच भावस्मरण. इथे भाव ठेवून त्याची आठवण करीत राहणे सुरू झालेले आहे. पण अजून त्याला प्रत्यक्ष पाहिलेले व अनुभवलेले नाही आहे.

भावस्मरण जमायला लागले की सद्गुरू दिव्यस्मरण शिकवितात. दिव्यस्मरण म्हणजे दिव्यत्वाचे डायरेक्ट भान घ्यायचे, दिव्यत्वाला डायरेक्ट पाहायचे म्हणजे पाहणाऱ्याला पाहायचे. पाहणाऱ्याला पहायचे यात पाहतो कोण? हा प्रश्न महत्वाचा आहे. आता आपण जे पाहतो ते आपले मन पाहते म्हणजेच कोण पाहतो? आता पाहतो तो प्रल्हाद पाहतो म्हणजे त्याची दृष्टी कशी असणार? प्रल्हादच्या संस्काराप्रमाणे असणार. जोपर्यंत पहाणारा गोविंदराव आहे तोपर्यंत आपली दृष्टी खराबच असणार. दृष्टी खराब असेल तर दृश्यही खराब.

त्यामुळे त्यातून आनंदही मिळणार नाही. गणितात जसे पहिली स्टेप चुकली की पुढले गणितही चुकते. तसे इथे पाहणे चुकले की पुढले जाणणेही चुकते. जाणणे चुकले की ज्ञान चुकते. कर्ता चुकला की भोक्ता चुकला. म्हणजेच सगळेच चुकत गेले. सद्गुरू सांगतात, प्रपंच आणि परमार्थ ह्यात एका दृष्टीचे अंतर आहे. म्हणजेच हे पहाणे बदलायचे आहे. आतच पहात राहिलो तर बाहेर पहायचे नाही का? असा प्रश्न येतो. तेव्हा सद्गुरू सांगतात, पाहणाऱ्याचे भान घे आणि पहात रहा. पाहण्याचे भान घेत पाहतो तेव्हा तू खऱ्या अर्थाने पाहतो.

एकाच माणसाकडे दहा जण पाहतात तेव्हा त्या प्रत्येकाची दृष्टी वेगळी असू शकते. माणसावर झालेले संस्कार, शिक्षण, शिकवण यातून त्याची दृष्टी तयार झालेली असते. काही लोकांना कोणीच चांगले दिसत नाही. सद्गुरू माणसाची ही दृष्टी बदलण्याचे काम करतात. सद्गुरू माणसाला कृतज्ञतेची दृष्टी देतात. जितका कृतज्ञतेचा भाव वाढत जाईल तितका अहंकार कमी कमी होत जाईल. कृतज्ञतेचा भाव जागृत झाला की माणसाला कळते की आपण एकटे काहीच करू शकत नाही. एका महोत्सवासाठी हजारो लोक काम करीत असतात. दृष्टी साफ करण्यासाठी कृतज्ञता अंगात मुखावी लागते. जेवढे



आपण कृतज्ञ राहू तितके सूझा होत जाऊ. जितके सूझा होत जाऊ तितकी दृष्टी सुधारत जाईल. दृश्यांमध्ये न रमताही अलिप्तपणे आपण जीवनाचा आस्वाद घेऊ शकतो. सद्गुरू दिव्य स्मरणार्पण घेऊन जातात याचा अर्थ ते तुम्हाला पाहणाऱ्याचा अनुभव देतात. हा अनुभवच खरा आनंद आहे ह्या आनंदाचा अनुभव आला की दिव्य स्मरणाची गोडी लागते ती वाढत जाते. या दिव्यस्मरणासाठी पूर्वतयारीची गरज असते. पूर्वतयारी करायची इच्छा मात्र कुणाचीच नसते. आपल्याकडे पासपोर्ट नाही व्हिसा नाही तरीही मी आकाश मार्गाने जाणार असे म्हटले तर असे आकाश मार्गाने जाता येणार नाही. दिव्यसाधना घेतली म्हणत लोक खूश होतात. पण ती कळली का? हा विचार केला पाहिजे.

ईश्वरभक्ती करण्यासाठी नामस्मरण, भावस्मरण आणि दिव्यस्मरण हा एक प्रकारचा प्रवास आहे. हा प्रवास सर्वांसाठी सोपा नाही. ईश्वरभक्तीचा सोपा उपाय म्हणजे 'आनंद वाटता वाटता आनंद लुटणे' ही साधना करायला सद्गुरूंनी सांगितले. मला वाटते दिव्यसाधना एकवेळ सोपी आहे. डोळे मिटून सातत्याने अभ्यास केला तर ती एक वेळेस जमू शकेल. पण दुसऱ्याला आनंद देणे कठीण आहे. त्याला मी कशाला आनंद देऊ? हा पहिला प्रश्न येणार माणूस परक्याला आनंद देईल पण स्वतःच्या माणसांना आनंद देणे त्याला सर्वात कठीण जाते. त्याच्या आनंदाने आनंदीत होणे हे तर सर्वात कठीण वाटते. आनंद वाटण्याचे अनेक मार्ग सद्गुरूंनी सांगितलेले आहे. शुभचिंतन हा त्यातला महत्त्वाचा मार्ग! पण आपल्याला शुभचिंतनाची सुद्धा आठवण होत नाही. 'आनंद वाटता वाटता आनंद लुटणे' ही सुद्धा दिव्य साधनाच आहे. डोळे मिटून केलेल्या दिव्य साधनेने तुला बरे वाटेल पण त्याचा जगाला काही उपयोग नाही. 'आनंद वाटता वाटता आनंद लुटणे' या साधनेचा जगाला उपयोग होतो. त्याने जग सुखी होते. आनंद वाटला की तो सहस्त्रपटीने तुमच्याकडे परत

येणारच. आनंद वाटता वाटता आनंद लुटणे ही साधना म्हणजे सद्गुरूंचा सर्वात मोठा शोध आहे. ही साधना म्हणजेच ईश्वरभक्ती आहे.

मी मी म्हणणारा ईश्वर हा सर्वांमध्ये आहे. आपल्या ठिकाणी असणाऱ्या 'मी'ने इतरांमधील 'मी' ला सतत आनंदी ठेवणे म्हणजेच ईश्वरभक्ती. सद्गुरूंची विश्वप्रार्थना हे शस्त्र आहे आणि आनंद वाटण्याचा सर्वात प्रभावी मार्ग म्हणजे शुभचिंतन. विश्वप्रार्थना सतत म्हणत राहणे हीच खरी ईश्वरभक्ती आहे. विश्वप्रार्थना कशीही म्हटली तरी फायदा होतो. याचा अर्थ कायम तसेच करीत राहायचे नाही तर एकेक पायरी वर गेले पाहिजे. सुरुवातीला कशीही केलेली विश्वप्रार्थना म्हणजे एक चांगला विचार, एक चांगली इच्छा असते. पण नंतर ती पुन्हा पुन्हा म्हणू लागता तेव्हा या सर्वांमध्ये मी आहे हे कळायला लागते. माझे बरे होणारच हा विश्वास वाटायला लागतो. Wishful thinking कडून positive thinking कडे सरकायला लागतो. त्यानंतर विश्वप्रार्थनेकडे लक्ष ठेवून म्हणायला लागता तेव्हा सर्वांमुळे मी आहे हे लक्षात यायला लागते. माणूस एकटा जगू सुद्धा शकत नाही. सर्वांमुळे मी आहे या भावनेतून केलेल्या प्रार्थनेने कृतज्ञता भाव वाढायला लागतो. यात कर्ता सद्गुरू हा भावही आहे. आतला प्रवास करताना कर्ता विठ्ठल आणि बाहेरील प्रवास करताना कर्ता सर्वेश्वर हा भाव यायला लागतो. मी मी म्हणणारा सर्वांमध्ये आहे, त्याचे भान घेत जेव्हा प्रार्थना म्हणणार. तेव्हा होणार हे दिव्यस्मरण. सर्वांमुळे मी आहे हे भावस्मरण आणि सर्वांमध्ये मी आहे हे दिव्यस्मरण. बाहेरील प्रवास हा अन्वय आणि आतील प्रवास हा व्यतिरेक. अन्वय सोपा आहे. विश्वप्रार्थनेने आपण देवार्पण पोहोचू शकतो.

गुरुपौर्णिमा २०१८ पाचवा दिवस २६ जुलै २०१८  
प्रवचनावरून संकलित



## एक अनुपम्य सोहळा....

सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या धर्मपत्नी सौ. शारदामाई यांच्या अकृयाण्णवाव्या जन्मदिवसानिमित्त महालक्ष्मी लॉन्स रोड, पुणे येथे दिनांक १६ एप्रिल २०२३ रोजी 'स्त्री सन्मान दिन' साजरा करण्यात आला. या कार्यक्रमात सातत्याने अनेक वर्षे जीवनविद्या मिशनचे कार्य करणाऱ्या जेष्ठ नामधारकांना जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

जीवनविद्या मिशनमध्ये म्हणजे पूर्वीच्या नाम संप्रदाय मंडळात अनेक लोक येत आणि सद्गुरूंचा अनुग्रह घेऊन त्यांचे शिष्यत्व स्वीकारत. प्रत्येकाचा सद्गुरूंकडे येण्याचा उद्देश वेगवेगळा होता. परंतु त्यातूनच अनेक निष्ठावंत कार्यकर्ते व अभ्यासू साधक घडले. श्री सद्गुरूंनी अत्यंत निरपेक्षपणे आपल्या सर्व शिष्यांना उच्चकोटीचे ज्ञान दिले. ते आपल्या शिष्यांकडून एक आगळीवेगळी गुरुदक्षिणा मागत, “तुम्ही स्वतः सुखी व्हा म्हणजे मला माझी अर्धी गुरुदक्षिणा मिळेल आणि तुम्ही इतरांना सुखी करण्यासाठी प्रयत्न करा त्यातून माझी उरलेली गुरुदक्षिणा मिळेल.” त्यामुळे निरपेक्ष सद्गुरूंचे निरपेक्ष कार्यकर्ते आणि सत्शिष्य तयार झाले. जीवनविद्या आचरणात आणल्यामुळे अनेकांना जीवनात विलक्षण असे सुखद अनुभव येत होते. ते अनुभव ऐकून लोक थक्क होत असत. आणि सद्गुरू जे सांगतात ते आपण करून तर बघूया असे त्यांना वाटत असे. अशा प्रकारे सुखसंवादाच्या माध्यमातूनही प्रचार प्रसार झपाट्याने होत होता. यामुळे अजून गोष्ट साधली जात होती. ती म्हणजे लोकांना व्यक्त होण्यासाठी, स्वतःचे विचार मांडण्यासाठी व्यासपीठ उपलब्ध झाले. त्यातूनही अभ्यासू वक्ते तयार होत होते. पुढे नाम संप्रदाय मंडळाच्या बऱ्याच शाखा निर्माण झाल्या. प्रत्येक ठिकाणी सद्

गुरूंना स्वतः प्रवचन करायला जाणे शक्य नव्हते. प्रत्येक शाखेने आपल्या नियमित उपासना केंद्राचा आठवड्यातील एक वार ठरवून घेतला होता. त्या वारी सद्गुरूंच्या मार्गदर्शनाखाली तयार झालेले अभ्यासू वक्ते या शाखांमधून प्रवचन करण्यासाठी जाऊ लागले. प्रचार- प्रसार कार्यात सक्रिय सहभाग घेऊ लागले. अनेक जेष्ठ नामधारकांनी केलेल्या या कार्यामुळे आज जीवनविद्या मिशनचे कार्य व्यापक झाले आहे. ज्या नामधारकांनी आपले संपूर्ण आयुष्य जीवनविद्येच्या कार्यासाठी वेचले त्या नामधारकांची कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आणि त्यांच्या कार्याचा सन्मान करण्यासाठी जीवनविद्या मिशन 'जीवनगौरव पुरस्कार' देऊन त्यांना सन्मानित करते.

शारदामाईच्या जन्मदिनानिमित्त झालेल्या सोहळ्यात या जेष्ठ नामधारकांपैकी तीन जणांना जीवनगौरव देऊन सन्मानित करण्यात आले. या पुरस्काराचे पहिले मानकरी म्हणजे जेष्ठ प्रबोधक श्री. शंकरजी प्रभू. त्यांना जीवनविद्या मिशनच्या कार्यालयात आदरणीय प्रल्हाददादा यांच्या हस्ते सन्मानचिन्ह आणि सन्मानपत्र देऊन जीवनगौरव



पुरस्कार प्रदान करण्यात आला होता. त्यावेळी ध्वनीमुद्रित केलेले त्यांचे मनोगत पुणे येथील कार्यक्रमात दाखविण्यात आले. श्री शंकरजी प्रभू यांनी महाराष्ट्रभर जीवनविद्येचे तत्वज्ञान पोहोचवण्यासाठी अनेक वर्षे अथक प्रयत्न केले. पाच हजारापेक्षा जास्त प्रबोधने केली. आज

वयाच्या चौऱ्याऐंशीव्या वर्षीही ते अत्यंत उत्साहात प्रबोधनाच्या माध्यमातून प्रचार-प्रसाराचे कार्य करत आहेत. त्यांच्या प्रबोधनातून आजवर अनेक नामधारक कार्यकर्ते घडलेले आहेत.

जीवन गौरव पुरस्काराचे पुढील मानकरी म्हणजे जेष्ठ प्रबोधक श्री रावजी माळकर. आदरणीय श्री प्रल्हाददादा यांनी स्वतः माळकरकाकांच्या घरी जाऊन त्यांना सन्मानीत केले. त्यावेळी त्यांच्या कन्या वीणा माळकर यांनी व्यक्त केलेले मनोगत ध्वनीमुद्रित करून उपस्थित श्रोतृवर्गाला ऐकविण्यात आले. माळकरकाकांच्या वतीने सन्मानचिन्ह आणि सन्मानपत्राचा स्वीकार करण्यासाठी त्यांच्या कन्या सौ. अनुपमा गावडे या व्यासपीठावर उपस्थित होत्या. श्री रावजी माळकर हे अतिशय जुने व अभ्यासू सद्गुरूनिष्ठ नामधारक आहेत. जीवनविद्या मिशनच्या सुरवातीच्या काळात सद्गुरूंच्या कार्याला त्यांनी खूप मोठी साथ दिली.



कांजूरमार्ग, विक्रोळी, भांडुप या शाखांच्या निर्मितीमध्ये माळकरकाकांनी मोलाचे सहकार्य केले. त्यांच्या खास प्रबोधनाच्या शैलीमुळे आजही ते नामधारकांच्या हृदयावर विराजमान झालेले आहेत.

जीवनगौरव पुरस्काराचे पुढील मानकरी होते श्री. अविनाश गिते. त्यांनी तळेगाव येथे जीवनविद्येच्या कार्याची सुरुवात केली. सर्वांना प्रोत्साहन देत, एकत्र घेऊन कार्य केल्याने असंख्य नामधारकांचे संघटन होऊन जीवनविद्येचे एक कुटुंबच पुणे



परीसरात निर्माण झाले. पश्चिम महाराष्ट्रातील जीवनविद्येच्या प्रचार-प्रसाराच्या कार्यासाठी श्री. गिते यांनी तन- मन- धनाने खूप मोठे योगदान दिलेले आहे. पुणे-मुंबई महामार्गावरील 'थंडा मामला' या त्यांच्या हॉटेलमध्ये येणाऱ्या ग्राहकांसाठी त्यांनी जीवनविद्येच्या पुस्तकांचे एक खास दालन तयार केले आहे. आदरणीय प्रल्हाददादा यांच्या हस्ते गिते काकांना जीवनगौरव पुरस्कार आणि सन्मानपत्र प्रदान करण्यात आले. या प्रसंगी त्यांच्या धर्मपत्नी सौ. वैजयंती गिते यांच्यासह त्यांच्या कुटुंबातील सर्व सदस्य उपस्थित होते.



श्री. अविनाश गिते आणि वैजयंती गिते या दोघांनी त्यांचे मनोगत व्यक्त केले. जीवनगौरव पुरस्काराने सन्मानित तीनही नामधारकांना देण्यात आलेल्या सन्मानपत्रांचे वाचन यावेळी करण्यात आले, तसेच प्रल्हाददादांनी त्यांच्याविषयी गौरवोद्गार काढले आणि त्यांची कृतज्ञता व्यक्त केली. या जीवनगौरव पुरस्कार सोहळ्यासाठी जीवनविद्या मिशनचे सर्व विश्वस्त व्यासपीठावर उपस्थित होते.



# प्रश्न तुमचा

## उत्तर प्रल्हाददादांचे

**प्रश्न : विषयसुख किंवा करिअरच्या मागे धावायचे किती? आणि थांबायचे कधी?**

उत्तर : आरोग्य, कुटुंब आणि सामाजिक कर्तव्य यांची दक्षता घेऊन तुम्हाला जितके काम करता येईल तितके करावे. संतुलित जीवन ( Balanced life) जगतो तेव्हाच आपण खऱ्या अर्थाने जगतो. धावण्याला अंत नसतोच. धावणे बंद करायचे म्हणजे थांबायचे नाही हे आपल्याला समजून घ्यायचे आहे. आता आपण जे करतो आहोत ते थोडे कमी करायचे. थांबला तो संपला म्हणून थोडे कंट्रोल केले तर आपल्याला बॅलेन्स लाईफ जगता येईल. केवळ करिअरच्या मागे लागलो तर शरीर प्रकृतीवर परिणाम, कुटुंबाकडे दुर्लक्ष होते, मुलांवर चांगले संस्कार करता येत नाहीत म्हणून वेळेतच धावण्याचा वेग (speed) कमी करायचा आहे.

**प्रश्न : युवांना विषय सुखाची ओढ जास्त असते अशावेळी त्यांना आत्मसुखाकडे कसे वळवायचे?**

उत्तर : कुणालाही आत्मसुखाकडे जबरदस्तीने वळवायचे नाही. विषयसुखाकडे अती लक्ष केंद्रीत केल्याने कसा त्रास होतो याची मात्र जाणीव करून द्यायची. हे शहाणपण लोकांना देणे गरजेचे आहे. तारुण्यात काय कुठल्याच वयामध्ये लोक ऐकण्याच्या मनस्थितीत नसतात. उदाहरणार्थ पत्नीबरोबर आनंदी जीवन जगण्याच्या वेळेत लोक परदेशातील नोकरी स्वीकारतात आणि परत येतात तेव्हा तारुण्यातील मजा निघून गेलेली असते. कितीही पैसा कमवला तरी तो कमीच वाटतो. समाधानी वृत्ती ठेवून कुठेतरी थांबणे गरजेचे असते. या चक्रातच माणूस अडकलेला असतो आणि कधीतरी अचानक काही झाले की तो आणि त्याचे कुटुंब अडचणीत येतात.

**प्रश्न : कोणत्याही गोष्टीचा मोह न वाटणे हा अस्थिर मनाचा संकेत आहे की समाधानी मनाचा संकेत आहे?**

उत्तर : समाधानी माणसाला विषयाची आसक्ती नसते. तसेच निराश झालेल्या, कंटाळलेल्या माणसालाही विषयाची आसक्ती नसते. अशा परिस्थितीत स्वपरिक्षणाने माणसाला समजते की तो समाधानी आहे की निराश झालेला आहे. विषयातून मिळणारी तृप्ती वेगळी आणि समाधानाच्या अधिष्ठानावर आत्मसुखाच्या अंगाने आलेली विरक्ती वेगळी.

**प्रश्न : संतांना साक्षात्कार झालेला आहे हे आपल्याला कसे समजते?**

उत्तर : संतांनी आपल्या अभंगातून ही अनुभूती लिहून ठेवलेली आहे. “लाचावले मन लागलीसे गोडी” इत्यादी अभंगात ते या स्थितीचे वर्णन करतात. ज्यांना आत्मसुखाची गोडी लागलेली असते त्यांना सतत त्याचेच अनुसंधान असते. असे लोक सतत आणि सहज आनंदी असतात. त्यांच्या चेहऱ्यावर तेज असते. ते सतत दुसऱ्याच्या आनंदासाठी झटत असतात. त्यांची अशी काही विशिष्ट लक्षणे असतात. आपल्याला निसर्ग किंवा इतर काही गोष्टी पाहिल्यावर आनंद वाटतो. पण संत मात्र कुठल्याही स्थितीत आनंदीच असतात. अशा संतांच्या संगतीत आपण आलो की आपल्याला त्या आनंदाचा अनुभव येतो. त्याचा प्रत्येक अवयव हा सुखावलेला असतो. आपण संतांच्या संगतीत आहोत याची जाणीव होण्यासाठी आपल्याकडे सुद्धा ज्ञान असावे लागते. ज्ञानेश्वर माऊलींना त्रास देणारे आणि तुकाराम महाराजांचे अभंग बुडवणारे लोकही या जगात होते.

**प्रश्न : कोणतीही गोष्ट करताना मनापासून जो आनंद होतो तो खऱ्या आनंदाचे प्रतीक आहे का?**

उत्तर : मन कोणत्याही ठिकाणी स्थीर झाले की आपल्याला त्या कामातून त्या विषयातून आनंदाचा अनुभव येतो. मानसपूजेत आपले मन सद्गुरूंच्या

ठिकाणी स्थीर झाले की आपल्याला त्या आनंदाची अनुभूती येते. मन स्थीर झाल्यामुळे आनंदाची अनुभूती येते. एखादे काम तल्लीन होऊन करतो तेव्हा मन तिथे स्थीर झालेले असते म्हणून आनंदाची अनुभूती येते.

**प्रश्न : आकाशभान साधना आपण का शिकतो ?**

उत्तर : आपल्याला मनाच्या मुळाशी जायचे आहे म्हणून आपण आकाशभान साधना शिकतो. मन उफराटे करून आपल्याला आपला प्रवास सुरू करायचा आहे. आपले मन हे बहिर्मुख असते ते सतत बाहेर धावत असते. आपले विचारही जगाशी संबंधित असतात ते सतत जगाशी संबंध जोडत असते. विचार सुरू असतात तेव्हा मनही सुरू असते. अशा या बहिर्मुख असलेल्या मनाला अंतर्मुख करण्यासाठी आधी त्याला मुळाशी घेऊन जायचे आहे. त्यासाठी आपण आकाशभान साधना शिकतो. जाणीवतून विचार स्फुरतात आणि ही जाणीव बहिर्मुख झालेली असते. ती मनरूपाने नांदत असली तरी ती बहिर्मुख झालेली असते म्हणून या जाणिवेला अंतर्मुख करण्यासाठी तिला मनाच्या मुळाशी न्यावे लागते. आपण विचार थांबवले की जाणीव मनाच्या मुळाशी जाते आणि तिथूनच जर आपल्याला आपला प्रवास सुरू करता आला तर तो आपल्याला वरपर्यंत घेऊन जातो.

दिव्यमनापर्यंत पोहोचण्याची पहिली स्टेप म्हणजे 'उगा राहे निवांत शिणसी वाया' निवांत होण्यासाठीच आपण आकाशभान साधना शिकतो. शिकायला सुरुवात कधी होते? तर वाईट विचार आले की त्रास होतो आणि चांगले विचार आले की बरे वाटते. आपल्या जाणिवेत विचार स्फुरतात म्हणूनच आपण कविता स्फुरली, गाणे स्फुरले असे म्हणतो. विचार पूर्ण बंद झाले की आपण मनाच्या मुळाशी असतो. तिथून जाणीवेला आपण अंतर्मुख करून घेऊन गेलो तर तो परमार्थाचा प्रवास आहे. परमार्थाचा हा प्रवास करण्यासाठी सदगुरूंनी

आपल्याला ज्या पायऱ्या सांगितल्या त्यातील पहिली पायरी ही निवांत होणे आहे.

निवांत होण्यासाठी सदगुरूंनी आपल्याला आकाशभान साधना दिली आहे. आकाशभान साधनेत आपली विचाररहीत अवस्था होते. आकाशभान साधनेत आपण आकाश पाहतो. आकाश हे निराकार आहे त्या पोकळीतून आपल्या मनात कुठलेही विचार येत नाहीत. सदगुरू सांगतात आकाशभान साधना करताना कोणताही विचार किंवा आकार येऊ देऊ नये. त्या पोकळीकडे नुसते पहात राहायचे. आकाशाची पोकळी पाहता पाहता आपले विचार थांबतात आणि मन निवांत होते. एकदा का विचार थांबले की दोनच गोष्टी होऊ शकतात. एक तर झोप येते म्हणून ही साधना बसूनच करायची असते. नाहीतर विचार पुन्हा सुरू होतात. आकाशभान साधना करताना जितके जास्त विचाररहित अवरथेत जास्त वेळ राहायला शिकू तितका आपल्याला पुढे जाण्याचा मार्ग दिसू लागेल. काय पहायचे, कसे पहायचे हे सदगुरू दिव्य साधनेत शिकवतात.

जेव्हा तुम्ही जे पाहायचे ते पाहायला लागतात किंवा तुमची जाणीव स्वरूपाला स्पर्श करते तेव्हा तुम्ही स्वानंद चाखायला लागता. ही साधना करता करता जाणीव स्वानंदाच्या ठिकाणी स्थीर होते आणि ती दिव्य होते. म्हणजेच परेच्या पलीकडील प्रांतात ती पोहोचते. तिथून परत येण्याची शक्यता नाही. दरवाजाला स्प्रिंग असते तो आपण ढकलून उघडला तरी तो बंद होतो. परीच्या पलीकडील प्रांतात जाताना जो दरवाजा लागतो तो दरवाजा मायेचा आहे. आपण त्या दरवाजातून जायचा प्रयत्न केला तरी आपल्याला पुन्हा माया बाहेर ढकलते. जोपर्यंत स्प्रिंगचा प्रभाव आहे तोपर्यंत ती आपल्याला अशीच ढकलत राहील. दरवाजाची स्प्रिंग तुटली की दरवाजा उघडाच राहतो तसे मायेच्या प्रभाव संपला की हा दरवाजा उघडाच राहतो. एकदा का साक्षात्कार झाला



की आपण परेच्या प्रांतात येऊ शकतो. ते आपल्या इच्छेप्रमाणे मायेचा स्पीडब्रेकर जोपर्यंत आहे तोपर्यंत तो तुम्हाला मायेच्या प्रांतात ढकलणार. थोडा वेळ साधना जमणार आणि पुन्हा तुम्ही परेच्या प्रांतात येणार. जिच्यामुळे आपल्याला स्वरूपाचा विसर पडतो तिला माया असे म्हणतात. विसर पडला की आपोआप मनात विचार येऊ लागतात. म्हणून आकाशभान ही साधना आपण सातत्याने करत राहायला हवी.

**प्रश्न : साक्षात्कार होण्यासाठी घरादाराचा त्याग करणे आवश्यक आहे का ?**

उत्तर: लोकांचा असा समज आहे की संत म्हणजे घरदार सोडलेले बैरागी! मोक्ष मिळवण्यासाठी परमेश्वर मिळवण्यासाठी घरदार सोडण्याची काहीही गरज नाही. मुक्त होण्यासाठी लोक या मार्गाचा अवलंब करतात. ही मोठी खेदाची गोष्ट आहे. मुक्त आणि बद्ध याचा अर्थ समजून घेतला पाहिजे. संसाराच्या जाळ्यात जो अडकलेला आहे तो बद्ध आणि संसारात राहून जो अलिप्त आहे तो मुक्त. संसार सुखाचा करून जो परमार्थ करतो तो मुक्त सदगुरूंनी यासाठी कोळी आणि रेशमी किड्याचे उदाहरण दिलेले आहे.

कोळी आपणच जाळे निर्माण करतो पण ते जाळे तो असे निर्माण करतो की त्यातच तो आनंदाने विहार करतो. याउलट रेशमी किडा हा सुद्धा स्वतःच्याच पोटातून जाळे निर्माण करतो. पण वेडेवाकडे जाळे निर्माण केल्यामुळे तो स्वतःच त्यात अडकतो आणि मरून जातो. आपण आपल्या जीवनात बहिर्मन व अंतर्मनाद्वारे जे निर्माण करतो तेही जाळे आहे. हे जाळे जर चुकीच्या पॅटर्नचे म्हणजे काळजी, चिंता ह्याचे असेल तर आपण या जाळ्यात अडकून जर्जर होणार. अंतर्मन बहिर्मनाचा पॅटर्न जर चांगल्या पॉझिटिव्ह विचारांचा असेल तर आपल्या संसारातील सगळी कामे चांगली होणार आणि आपला परमार्थाचा मार्ग मोकळा होणार. आपल्याला

आपल्या अंतर्मनाचा पॅटर्न हा सुपर पॉझिटिव्ह बनवायला हवा आणि त्यासाठी सदगुरूंनी आपल्याला प्रार्थना दिलेली आहे. अंतर्मनाचा पॅटर्न हा जेवढा सुपर पॉझिटिव्ह बनेल तेवढे तुम्ही मोक्षापर्यंत जायला मोकळे व्हाल. अंतर्मन व्यापक करण्यासाठी आपल्याला बहिर्मनाच्या मदतीची गरज आहे. बहिर्मनातून व्यापक विचार अंतर्मनात रुजवायचे आहेत. असे अंतर्मन सूक्ष्म होते, दिव्य व्हायला लागते. आपल्याला आपल्या अंतर्मनाचे जाळे सुपर पॉझिटिव्ह करायचे आहे. अंतर्मन जेवढे सूक्ष्म व्यापक होईल तेवढे मनाचे उन्नयन होईल. याच मनाचे रूपांतर दिव्य मनात होईल म्हणजेच मोक्ष प्राप्ती करून देणारे होईल. बहिर्मनाने प्रार्थना, साधना, कृतज्ञता सतत करत रहा जेणेकरून अंतर्मनाचा पॅटर्न सुंदर होईल. याची सेल्फ टेस्ट काय तर तुम्हाला सर्वांचे भले व्हावे असे मनापासून वाटेल. यालाच कोळ्याचे स्ट्रक्चर्ड जाळे म्हणतात. “आनंद वाटा आनंद लुटा” याने हे स्ट्रक्चर्ड जाळे तयार होणार आहे. निगेटिव्ह चिंतनातून बाहेर पडणे खूप गरजेचे आहे. कुठल्याही परिस्थितीला दोन्ही बाजू असतात. आपल्याला मात्र आपल्या अंतर्मनाच्या पॅटर्नप्रमाणे निगेटिव्ह गोष्टी प्रथम दिसतात. कुठल्याही परिस्थितीकडे पहाण्याचा आपला दृष्टिकोन बदलला पाहिजे. पॅटर्न बदलण्याचे काम आपण निश्चयपूर्वक केले पाहिजे. आपला हा पॅटर्न बदलला की आपली वाटचाल खऱ्या अर्थाने मोक्षाच्या दिशेने होईल.

**इंडिया कॉन्फरन्स कॉल  
दिनांक २९-०४-२०२३**



**अवयव दान अभियान**  
महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य व  
विभागीय अवयव प्रत्यारोपण समन्वय समिती  
(ZONAL TRANSPLANT CO-ORDINATION CENTRE, MUMBAI)  
**चला, अवयव दानाचा संकल्प करूया, ऋण समाजाचे फेडूया**

## गोवंडी कुमुद विद्यालयाचे १०० शिक्षक

कुमुद विद्यालयातील एका स्वच्छता अभियान कार्यक्रमातून श्री. कामुनी व सहकारी यांच्या सहकार्याने व Mr. Black संजू काळे (घनकचरा व्यवस्थापन) व्याख्यानातून व त्यानंतर सौ. उषाताई पालकर यांच्या व्याख्यानातून व पुढे चेंबूर शाखेच्या बाल संस्कार विभागाने मुलांना केलेल्या मार्गदर्शनातून वरील कार्यक्रम सिद्ध झाला.

आज तीन हजार पेक्षा जास्त विद्यार्थी असलेल्या गोवंडीतील कुमुद विद्यालयातील शंभर शिक्षकांनी कर्जत ज्ञानपीठातील केलेला कोर्स भविष्यात चेंबूर शाखेच्या उत्कर्षाचे दालन ठरावे..... शाळेतील हजारो गरीब विद्यार्थ्यांना सद्गुरु ज्ञानाने श्रीमंत करणारा हा प्रयोग नामधारकांसाठी पुण्यभूषण ठरो.....





## सुखी जीवनाचे प्रवेशद्वार - जीवनविद्या ज्ञानपीठ

स्वप्न हे साकारले,  
ज्ञानपीठ हे आकारले।  
जीवन विद्येचा ज्ञानाने,  
लाखांच्या जीवनाचे सोने झाले।।

सद्गुरू श्री वामनराव पै यांनी जीवनविद्येचे आगळेवेगळे तत्त्वज्ञान १९५२ पासून प्रवचन रूपाने जगासमोर मांडायला सुरुवात केली. १९५५ साली काळाचौकी हनुमान मंदिरात सद्गुरूंनी प्रबोधने सुरू केली. आणि त्याचा वेलू दिवसेंदिवस वाढतच गेला. जीवनविद्येच्या कार्याची व्याप्ती वाढत होती म्हणून जीवनविद्येला ऑफिससाठी आणि कार्य करण्यासाठी मोठ्या जागेची आवश्यकता होती. काही वर्षांनंतर कांदिवली सिद्धार्थ नगर या ठिकाणी एक मोठे ऑफिस घेतले. तिथे दर शुक्रवारी सद्गुरू सर्वांना दर्शन व मार्गदर्शन देत असत.

'हे जग सुखी व्हावे आणि आपले राष्ट्र सर्वार्थाने प्रगतीपथावर जावे' या संकल्पपूर्तीसाठी जीवनविद्येचे कार्य जगात नेण्यासाठी एक वास्तू असणे गरजेचे होते. श्री सद्गुरू आज्ञेने जीवनविद्या मिशनचे आजीव विश्वस्त आदरणीय प्रल्हाददादा, तेव्हाचे विश्वस्त उमेश पांगम आणि इतर विश्वस्तांच्या नियोजनानुसार जागेचा शोध सुरू असताना कर्जत या ठिकाणी निसर्गसंपन्न अशी अकरा एकर जागा निवडली. मुंबईपासून थोडी लांब पण तरीही प्रवासासाठी जवळच असलेली ही जागा सद्गुरूंना व सर्वांनाच पसंत पडली. रीतसर कागदपत्रे करून ११ नोव्हेंबर २००९ रोजी या जागेचे भूमिपूजन श्री सद्गुरू व माईच्या शुभहस्ते, इतर मान्यवरांच्या उपस्थितीत झाले. ज्ञानपीठासाठी खूप मोठ्या रकमेची आवश्यकता होती. म्हणून सर्वांनी अगदी कंबर कसून

स्वनीधीतून व देणगीच्या माध्यमातून पैसे उभे केले. पहिली देणगी सद्गुरूंनी स्वतः दिली. नंतर सद्गुरूंनी संपूर्ण महाराष्ट्र पिंजून काढत प्रबोधनाच्या माध्यमातून मार्गदर्शन केले. तब्येत साथ देत नसतानाही अक्षरशः पायाला चाके लावून सद्गुरू वणवण फिरले. त्यामुळे अनेकांकडून या कार्यासाठी देणगी मिळू लागली. सर्व विश्वस्तांनी अविरत मेहनत घेत सद्गुरूंच्या आशीर्वादाने हे नवनिर्मितीच कार्य जोमाने सुरू ठेवले. सद्गुरूंना तर पूर्णत्वाची घाई लागली होती. सद्गुरू सतत विश्वस्तांच्या मागे लागून या कामाची विचारणा करत होते. २००९ ते २०१२ असे तीन वर्ष या ज्ञानपीठ उभारणीचे काम चालू होते. सुंदर रूपड घेतलेले जागतिक दर्जाचे जीवनविद्या ज्ञानपीठ, कर्जत या ठिकाणी उभे राहिले. इंटरनॅशनल आर्किटेक्चर माननीय प्रदीप तिळये यांनी संपूर्ण नियोजन करून ज्ञानपीठाची आखणी केली होती. आदरणीय श्री प्रल्हाद दादा, सौ मिलन वहीनी, प्रदीप सुभेदार, उमेश पांगम, श्रीराम पराडकर, तुषार राणे, राजन कळमकर, सुनील मोरे आणि तात्कालीन सर्व विश्वस्त तसेच कार्यकर्त्यांच्या सहकार्याने हे ज्ञानपीठ उभारले.

ज्ञानपीठ उभारल्यानंतर त्याचे उद्घाटन करण्यासाठी १४, १५ आणि १६ एप्रिल २०१२ हे तीन दिवस निश्चित करण्यात आले. आणि भरगच्च अशा कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात आले. दिनांक १४ एप्रिल सकाळी दहा वाजता विश्वसंत सद्गुरू पै माऊली मातृ-तुल्य माई, आदरणीय प्रल्हाद दादा, मिलन वहीनी, निखिल दादा, सौ.प्रिया ताई आणि छोटा गोंडस यश तसेच संपूर्ण पै कुटुंबियांच्या उपस्थितीत आणि आत्ताचे दळणवळण मंत्री माननीय नितीनजी गडकरी साहेबांच्या प्रमुख उपस्थितीत व शेकडो नामधारकांच्या साक्षीने या ज्ञानपीठाचे भव्य उद्घाटन झाले. ज्ञानपीठातील परिसर

नामधारकांच्या उपस्थितीने अक्षरशः गजबजून व फुलून गेला होता. असे वाटत होते.

लाटा उसळती प्रेमाच्या, पूर आला आनंदाचा।।

आनंद अक्षरशः ओसंडूत वाहत होता. जीवनविद्या मिशनच्या वेगवेगळ्या शाखांचे पदाधिकारी व नामधारक त्या ठिकाणी आवर्जून उपस्थित होते. तीन दिवसांचा हा सोहळा अक्षरशः डोळ्यांचे पारणे फेडणारा असा झाला. सद्गुरूची प्रबोधने आणि विविध कार्यक्रमांमुळे हा सोहळा संस्मरणीय झाला. पहिल्याच दिवशी संध्याकाळी इलेक्ट्रिक कार मध्ये बसून सद्गुरूंनी संपूर्ण परिसराचे दर्शन घेतलं. नंतर प्रार्थना मंदिरात बसून अनेक जणांनी त्यांचे अनुभव सांगितले. आणि शेवटी 'जय हनुमान श्री हनुमान' हे गीत म्हटले गेले. आणि आनंदाला अक्षरशः उधाण आले. सद्गुरू सांगत असत की श्री हनुमान हा आपल्या मंडळाचा अध्यक्ष आहे. आणि म्हणूनच ज्ञानपीठातील सद्गुरू सहवासाच्या छतावर हनुमंताचा पुतळा उभा केलेला आहे.

ज्ञानपीठ उद्घाटन झाल्यानंतर काहीच दिवसांनी तिथे आदरणीय प्रल्हाददादांनी कोर्सेसचे आयोजन करायला सुरुवात केली. प्रत्येक शनिवारी व रविवारी विविध कोर्सेसच्या माध्यमातून अनेक लोक त्या ठिकाणी यायला लागले. या वास्तुच्या परिसरात निसर्ग विविध रुपाने फुललेला आहे.

डवरलेला आहे. जिथे नजर टाकावी त्या ठिकाणी सुंदर अशी वृक्षवल्ली नजरेस पडते. अक्षरशः डोळ्यांचे पारणे फिटावे असा हा परिसर! ज्या ज्या वेळी आपण ज्ञानपीठाला भेट देतो त्यावेळी एक आनंदाची ऊर्जा घेऊन आपण परत येत असतो. असे वाटते या ठिकाणाहून परत कधी जाऊच नये. कारण त्या ठिकाणी सद्गुरूंचा सहवास आहे, सद्गुरूंचा ज्ञानाचा सुगंध आहे, सद्गुरूंच्या ज्ञानाचा वारसा आणि सद्गुरूंचे आशीर्वाद या ज्ञानपीठाला लाभलेले आहेत. संत कधीही आपली संपत्ती जमा करत नाहीत. पण सद्गुरूंनी हे केले ते केवळ विश्वाच्या भल्यासाठी. केवळ विश्वाला ज्ञान देण्यासाठी केले. आणि म्हणूनच त्या वास्तूचे नाव ज्ञानपीठ ठेवलेले आहे. आज ज्ञानपीठातून कोर्सेसच्या माध्यमातून ज्ञानदान केले जात आहे. ज्ञानपीठात जिथे बघावं तिथे व्यवस्था दिसते. आणि व्यवस्था तिथे परमेश्वर असं सद्गुरू सांगतात. भारतातील उत्कृष्ट स्थापत्यशास्त्राचा एक नंबरचा पुरस्कार या वास्तूला मिळाला यातच या वास्तूचे मोठेपण आहे. ही वास्तू म्हणजे आम्हा नामधारकांसाठी प्राणप्रिय तर आहेच, परंतु आमच्या भावना त्या ठिकाणी गुंतलेल्या आहेत, आमचे मन त्या ठिकाणी रुंजी घालतय. आई आपल्या मुलांचं भवितव्य बघून त्याप्रमाणे व्यवस्था





करत असते. सद्गुरू म्हणजे विश्वाची माऊली, या विश्वातील प्रत्येक माणसाचे हित व्हावे, कल्याण व्हावे या एकाच हेतूने सद्गुरूंनी ज्ञानपीठाची निर्मिती केलेली आहे. जेणेकरून हे ज्ञानपीठ विश्वाला सदा सर्वकाळ योग्य व दिव्य असे मार्गदर्शन करत राहील. ही सद्गुरूंची व्यवस्था आहे. आदरणीय प्रल्हाद दादांच्या दूरदृष्टीमुळे जीवनविद्येच्या कार्याची पताका आज जगात डौलाने फडकत आहे. २०२३ हे सद्गुरूंचे जन्मशताब्दी वर्ष आहे. आणि त्यानिमित्ताने हे ज्ञान जगात जाण्यासाठी आदरणीय दादा आणि सर्व नामधारक प्रयत्न करत आहेत. तो त्याचाच एक भाग आहे. ही जीवनविद्या घराघरात जावी, विश्वात जावी, विश्वातील प्रत्येक माणूस सुखी व्हावा. हीच एक तळमळ सद्गुरूंच्या मनात होती. तीच तळमळ आपल्याला दादांच्या ठिकाणी दिसून येते. या ज्ञानपीठातून जगातील सर्वांना ज्ञान मिळू दे, आणि सगळ्यांचे जीवन सुखाने, समृद्धीने व आनंदाने भरून जाऊ दे एवढी इच्छा करतो. आज काळाचौकी, कांदिवली, कामोठे व कर्जत अशा वास्तूंच्या माध्यमातून जीवनविद्येचे ज्ञान बहरत आहे.

१४ एप्रिल २०२३ या दिवशी ज्ञानपीठाला अकरा वर्षे पूर्ण झाली. आतापर्यंत हजारो लोक ज्ञानपीठातून ज्ञान घेऊन गेले आहेत. ज्ञानपीठ म्हणजे नामधारकांसाठी पंढरपूर आहे. सद्गुरू आणि माई म्हणजे त्या पंढरीतील विठ्ठल रखुमाई

आहेत. आणि म्हणूनच भक्तिभावाने सर्व नामधारक या ज्ञानपीठाला भेट देत असतात. ज्ञानपीठाच्या अकराव्या वर्धापन दिनानिमित्त सगळ्यांना मनोमन शुभेच्छा देतो आणि सर्वांना विनंती करतो की आपण दरवर्षी ज्ञानपीठाला कमीत कमी एकदा तरी भेट द्या.

सुखासाठी करीशी तळमळ, ज्ञानपीठाला भेट देई एकवेळ।।

सर्व नामधारक बंधुभगिनींना नम्र निवेदन, ज्ञानपीठामध्ये जाऊन सद्गुरूंचे दिव्य दर्शन घेऊया. आदरणीय दादांच्या पाठी सर्वांनी खंबीर उभे राहून दादांच्या दिशादर्शक मार्गदर्शनाखाली जीवनविद्येचे ज्ञान विश्वात नेण्यासाठी कटिबद्ध होऊया. आदरणीय दादांनी दिलेले ब्रीदवाक्य म्हणजे "प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची विश्वशांतीची." हे मनात कोरून घेऊया आणि सद्गुरू कार्यासाठी वाहून घेऊया. हीच खऱ्या अर्थाने सद्गुरूंना गुरुदक्षिणा असेल. ज्ञानपीठ उभे राहताना सद्गुरूंच्या डोळ्यांसमोर हेच ध्येय होते. आणि म्हणूनच म्हणावेसे वाटतं.

**स्वप्न हे साकारले, ज्ञानपीठ आकारले।**

**जीवन विद्येच्या ज्ञानाने,**

**लाखोंच्या जीवनाचे सोने झाले, सोने झाले।।**

**कृष्णा म्हसकर, भांडुप.**

९८८२७२२५४



## स्वच्छता अभियान

स्वच्छतेची जोपासना हीच ईश्वराची उपासना

॥ ओला-सुका ई-कचरा वर्गीकरण ॥ घरगुती व उद्योग क्षेत्रातील ॥ सेंद्रीय खत निर्मितीचे व विल्हेवाट प्रशिक्षण शुन्य कचरा उद्दिष्ट्य प्रशिक्षण व जनजागृती

संपर्क : सुदर्शन कामुनी : ९८६९०४७९९९



# बालकदा

बालसंस्कार केंद्रातील अभ्यासक्रमावर आधारित प्रश्न मंजुषा (उत्तरे जूनच्या अंकात दिली जातील)

१. स्वयंपाकघरात बनत असलेला पदार्थ आपण वास घेऊन ओळखतो कारण आपल्याकडे..... असते.

- अ) भावनाशक्ती
- आ) इच्छाशक्ती
- इ) स्मरणशक्ती
- ई) कल्पनाशक्ती

२. शिक्षक रागावले तर काय करायला हवे ?

- अ) राग मनात धरून ठेवणार
- आ) शिक्षक का रागावले याचा विचार करून चूक सुधारणार
- इ) दुर्लक्ष करणार
- ई) वरील पैकी काहीच करणार नाही

३. मित्रासोबत भांडण झाले तर काय करता ?

- अ) मित्रासोबत बोलत नाही
- आ) मित्राला मदत करत नाही
- इ) सतत भांडणाचा विचार करता
- ई) मित्रांमुळे खेळण्यातला आनंद मिळतो म्हणून लगेच भांडण मिटवता

४. खालील पैकी कोणती गोष्ट जाणीवपूर्वक स्मरणाच्या कप्प्यात टाकाल ?

- अ) शिक्षकांनी केलेले कौतुक
- आ) गणिताचा महत्वाचा फॉर्म्युला
- इ) जवळच्या मित्राचा/ मैत्रिणीचा वाढदिवस
- ई) वरीलपैकी सर्व

५. कोणत्या गोष्टी विस्मरणात जातात ?

- अ) आपण ज्यांना महत्त्व देत नाही
- आ) घोकंपट्टी करून केलेला अभ्यास
- इ) शिकवताना लक्ष नसेल तर
- ई) वरीलपैकी सर्व
- ६. राष्ट्रहीतासाठी / राष्ट्रप्रेम व्यक्त करण्यासाठी विद्यार्थी म्हणून तुम्ही काय कराल ?

(प्रश्न क्रमांक सहाचे अचूक उत्तरे पाठवणाऱ्या मुलांचे नाव पुढील अंकात प्रसिद्ध करण्यात येईल.१९६७९६६१५० या क्रमांकावर दिनांक २५ मे २०२३ पर्यंत उत्तर पाठवा.)



वैष्णवी दादासाहेब कोळेकर, सातवी  
बालसंस्कार केंद्र - कामोठे





# बालकदा

## शैक्षणिक व संस्कार सहल

जीवनविद्या मिशन ज्ञानसाधना केंद्र, नागपूर द्वारे नागपूर येथे दोन मराठी व एक हिंदी बालसंस्कार वर्ग घेण्यात येतात. या वर्गात येणाऱ्या बालकांसाठी रविवार दि. २३ एप्रिल २०२३ रोजी निसर्ग वेध (Nisarg Vedh Project Site of CHIP), वाकेश्वर, नागपूर येथे शैक्षणिक व संस्कार सहल आयोजित करण्यात आली होती. जवळपास पंचेचाळीस मुलांनी या सहली मध्ये सहभाग घेतला.

निसर्ग वेध उपक्रमाच्या अंतर्गत मुरमाड व नापिक अशा पन्नास एकर जमिनीवर जंगल बनविण्यात आले आहे. सकाळी सहा वाजता या सहलीला सुरुवात झाली. प्रथम मुलांना तेथील फळबागेतील नैसर्गिक रित्या पिकलेली फळे देण्यात आली.

यानंतर 'जंगल ट्रेकिंग' चा आगळावेगळा अनुभव मुलांनी घेतला. या जंगलातील अर्जुन वृक्ष, माहुवा (मोह) वृक्ष, काथ वृक्ष अशा अनेक वैशिष्ट्यपूर्ण वृक्षांचे आवलोकन मुलांना करता आले. प्राण्यांच्या पायांचे ठसे (foot prints) ओळखणे, जंगलातील आपापला राहण्याचा भाग प्राणी कसे वाटून घेतात, पक्षांचे आवाज, त्यांची रंगसंगती या सर्वांतील विविधता याची अभ्यासपूर्ण माहिती अतिशय मनोरंजक पद्धतीने देण्यात आली. मधमाश्यांचे पोळे व त्यांचे वेगवेगळे प्रकार दाखवून त्यांची

माहिती दिली गेली. सर्वांना कैरी पासून बनविलेले स्वादिष्ट पेय व नाश्ता देण्यात आला. यानंतर नैसर्गिक वातावरणातील वर्गामध्ये सामान्य ज्ञानावर आधारित बऱ्याच गोष्टी मुलांना हसत खेळत शिकविण्यात आल्या.

जीवनविद्या मिशन नागपूर ज्ञान साधना केंद्रातील प्रवचनकार माणिकताई पळसकर यांनी सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या अमृततुषार वर आधारित प्रश्न विचारून बच्चे कंपनीची छोटी परिक्षा (Quiz) घेतली. याला मुलांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. बालसंस्कार केंद्रातील मुलांनी खूप सुंदर उत्तरे दिली. जी मुले संस्कार वर्गाला येत नव्हती त्यांना यामुळे वर्ग join करण्याची प्रेरणा मिळाली. यानंतर सर्व मुलांना भेटवस्तू देण्यात आल्या. स्वादिष्ट असे वनभोजन करून या सहलीची सांगता झाली.

नागपूर शाखेच्या सक्रिय कार्यकर्त्या व नामधारिका उज्वलाताई ढेंगे आणि वर्षाताई आगलावे यांच्या सहकार्याने हा अभिनव उपक्रम यशस्वी झाला. वैष्णवी ढेंगे ही युवा नामधारिका व नागपूरमधील इतर युवा नामधारक तसेच बालसंस्कार केंद्र संचालिका या सर्वांच्या एकत्र प्रयत्नाने ही सर्वांग सुंदर सहल यशस्वी झाली.

**माणिक पळसकर, नागपूर**  
९८२२५६६८१२



# बालकदा

## जीवनविद्या हिंदी व्यक्तित्व विकास वर्ग

'तुम ही हो अपने जीवन के शिल्पकार' यह दिव्य संदेश देकर समस्त मानव जाति को सुख शांती की राह दिखानेवाले थोर तत्वज्ञ एवं समाजसुधारक परमपूज्य सद्गुरु श्री वामनराव पै जी को त्रिवार वंदन।

'यह विश्व सुखी हो, एवं हमारा राष्ट्र सर्वार्थ से प्रगतीपथ पर बढे' इस दिव्य संकल्प की पूर्ती के लिये सद्गुरुजीने जीवनविद्या नामक तत्वज्ञान का निर्माण किया।

उनके द्वारा स्थापित जीवनविद्या मिशन संस्था अलग अलग उपक्रमों के माध्यम से जीवनविद्या का ज्ञान समाज तक पहुँचाने का कार्य अनेक वर्षों से कर रही हैं। इस कार्य का एक हिस्सा हैं जीवनविद्या मिशन का ऑनलाईन व्यक्तित्व विकास वर्ग (बालसंस्कार वर्ग) जिसमें १४ साल तक के बच्चों को जीवनविद्या का ज्ञान देकर सुसंस्कारीत किया जा रहा हैं।

इस वर्ग में सबके प्रति कृतज्ञता, विचारों का सामर्थ्य, शरीर का महत्व, संगती का महत्व, निसर्ग नियम, पढाई के तरिके इस तरह के विषय हसते खेलते, कहानीयों के द्वारा सिखाये जाते हैं। इस व्यक्तित्व विकास वर्ग की शुरुआत सद्गुरुजी के द्वारा निर्माण हुई विश्वप्रार्थना से होती हैं। उसके

बाद ओमकार और कृतज्ञता की साधना सिखाई जाती हैं। जिसमें हर एक के प्रति हमें कृतज्ञ क्यों रहना चाहिये इसकी जानकारी दी जाती हैं। फिर स्वयंसूचना (Affirmations) लेकर अभ्यासक्रम में तय विषय की शुरुवात हो जाती हैं।

जीवनविद्या मिशन द्वारा संचालित यह वर्ग हर रविवारी सुबह १० से ११ बजे तक चलता हैं। गये दो साल से चल रहे इस व्यक्तित्व विकास वर्ग से जुड़े हुए सभी बच्चों में सकारात्मक परिवर्तन दिखाई देने लगा हैं। शिक्षा के साथ साथ अच्छे संस्कार हो तो सही मायने में विद्यार्थी तरक्की कर सकते हैं। इस वर्ग का उद्देश्य यही हैं।

सभी वाचकों को निवेदन हैं की, आपके पहचान के सभी हिंदी भाषिक बच्चों को इस व्यक्तित्व विकास वर्ग की जानकारी दीजिये और इस राष्ट्रनिर्माण की कार्य में सहयोग दे।

**स्मिता भोसले, चेंबूर**  
७६७८००५९४०





# पर्यावरण

## हाच नारायण

२२ एप्रिल या दिवशी दर वर्षी जागतिक वसुंधरा दिन साजरा केला जातो. या दिवशी पृथ्वी आणि पर्यावरणाच्या संरक्षणासाठी जनजागृती करण्यासाठी विविध उपक्रम राबवले जातात. २०२३ या वर्षासाठी वसुंधरा दिनाची थीम आहे 'Invest in our Planet' अर्थात 'आपल्या ग्रहावर, पृथ्वीवर गुंतवणूक करा.' पृथ्वीच्या संरक्षणासाठी फक्त एक दिवस पुरेसा आहे का! वसुंधरेचा सन्मान करण्यासाठी माणसाला खूप काही करण्याची गरज नाही फक्त त्याच्या दैनंदिन जीवनातील काही सवयी बदलाव्या लागतील.



माणसाकडे पूर्वीच्या तुलनेत आर्थिक सुबत्ता आली आहे. त्यामुळे फारशी गरज नसताना नवीन वस्तू विकत घेतल्या जातात. त्यातही प्लास्टिकच्या वस्तू अधिक प्रमाणात असतात.

पृथ्वीचा विचार करताना आपण ही सवय बदलायला हवी. घरासाठी कमीत कमी वस्तू घेणे, असलेल्या वस्तूंचा पुन्हा वापर करणे आणि नको असलेल्या वस्तू रीसायकल करण्याचे मार्ग शोधणे हे प्रत्येक घरात व्हायला हवे. याशिवाय घरात अन्न-पाणी-ऊर्जा वाचवणे, कागदाचा कमीत कमी वापर करणे, इलेक्ट्रॉनिक्स वस्तू रीसायकल करणे, इंधन बचत करणे, प्लास्टिकला नकार देत दुकानात स्वतःच्या कापडी पिशव्या घेऊन जाणे या सवयी सर्वांनी अंगी बाणवायला हव्यात.

स्थानिक उत्पादने आणि इतर वस्तू स्थानिक पातळीवर खरेदी केल्याने शिपिंग, ऊर्जा आणि इंधन यांचा वापर कमी होतो. यातूनही आपण पर्यावरणाला अनुकूल वर्तन करू शकतो. स्थानिक समुदायातील वृक्षारोपण कार्यात सहभाग घेणे, सार्वजनिक स्वच्छता राखणे. शेतीत रासायनिक खते कमीत कमी वापरत. जैविक खतांचा वापर करणे अशा सवयी लावून आपण आपल्या पृथ्वीमातेचे संरक्षण करू शकतो.

आपण एप्रिल महिन्याच्या अंकात पाहिले होते की संयुक्त राष्ट्रांनी वर्ष २०२३ हे 'आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष' म्हणून घोषित केले आहे. काही दशकांपूर्वी भरड धान्य म्हणजेच तृणधान्ये किंवा मिलेट्स हा आपल्याकडील आहाराचा मुख्य भाग होता. परंतु आता पॉलिशड धान्यांच्या सवयीमुळे ती रोजच्या आहारातून दिसेनाशी झाली. अस्सल भरणपोषण करणारी ही भरड धान्ये आजही



## घन कचरा निर्मूलन

२०१८ पासून महाराष्ट्र एकूण पाच कार्यशाळा कंपोस्ट खत गांडूळ खत तयार करण्यास उद्युक्त करणे ओला सुका कचरा विलगीकरण ओला कचरा वेगळा करून त्यातून सेंद्रिय खत निर्मिती करण्याचे मार्गदर्शन केले जाते ई-कचरा विलगीकरण प्लास्टिक विलगीकरण प्लास्टिकला पर्याय सुचविणे व पर्यावरण हानीसंबंधी जागरूकता निर्माण करणे पर्यावरण पूरक वस्तू वापरण्याबद्दल मार्गदर्शन व प्रदर्शने भरविणे २०२१ सांगली महाराष्ट्र एकूण सहा कार्यशाळा



तितकीच महत्वाची आहेत. या भरड धान्यांना महत्त्व मिळावे आणि जागतिक पातळीवर त्यांचा वापर वाढावा म्हणून भारताने पुढाकार घेतला आहे. आपल्या देशाने इतर काही देशांच्या मदतीने भरडधान्यांना संरक्षण मिळावे, त्यांचे लागवडीचे क्षेत्र वाढवून लोकांच्या आहारात त्यांचा समावेश व्हावा. त्याचे महत्त्व जगाला समजावे यासाठी “आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष” साजरे करण्याचा ठराव संयुक्त राष्ट्र संघात मांडला. युनायटेड नेशन्स (UN) म्हणजे संयुक्त राष्ट्र संघटनेने भारताच्या या प्रयत्नाचे कौतुक करत हा ठराव बहुमताने मंजूर केला.

'आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष' यशस्वी करण्यासाठी महाराष्ट्र शासनही प्रयत्न करत आहे. महाराष्ट्रात ज्वारी आणि नाचणी या प्रमुख तृणधान्यांचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. देशातील तृणधान्य उत्पादनात राज्याचा मोठा सहभाग असावा यासाठी विशेष प्रयत्न केले जात आहेत.

राज्यात पिकणाऱ्या तृणधान्यांपासून उत्पादित खाद्यपदार्थांची महिला बचत गटांच्या माध्यमातून विक्री व्हावी, एकात्मिक बालविकास प्रकल्पांतर्गत देण्यात येणाऱ्या पोषण आहारातदेखील तृणधान्यांपासून तयार केलेल्या पौष्टिक खाद्यपदार्थांचा समावेश व्हावा, यासाठी नवनवीन संकल्पना तयार करण्यात येत आहेत. तसेच यापासून विविध पदार्थ तयार करून विकल्याने बचत गट स्वयंपूर्ण होऊ शकतात.

जिल्हा स्तरावर कृषी तंत्रज्ञान व्यवस्थापन एजन्सी (ATMA) द्वारे शेतकऱ्यांना प्रशिक्षण दिले जात आहे. अनिता माळगे या कर्तबगार महिलेने सरकारच्या विविध योजनांचा लाभ घेत मोठीच झेप घेतली आहे. यांच्या 'यशस्विनी'ची यशोगाथा आता जगाला माहीत झाली आहे. बचत गटाच्या माध्यमातून पिकवली जाणारी गावातली ज्वारी, इतर धान्ये-कडधान्ये आणि भाजीपाला मोठ्या मार्केटमध्ये विकायला सुरुवात केली आहे. अनिता माळगे यांच्या प्रयत्नातून गेल्या पंधरा वर्षांत महिला बचत गट, शेतकरी महिला उत्पादक कंपनी अशा माध्यमातून गावातल्या महिला स्वावलंबी झाल्या आहेत. आजूबाजूच्या गावातील १८०० महिला बचत गटाला जोडलेल्या आहेत. प्रत्येक बाई चटण्या, मसाले तयार करून विकणे, भाजी विकणे, असा काही ना काही उद्योग करीत आहे. ज्वारीपासून २५ प्रकारची उत्पादने तयार करायला त्या शिकल्या आहेत. ज्वारीची इडली, चकली, लाह्या, सांडगे,



## विद्यार्थी मार्गदर्शन अभियान

या संवादामधून आपणास काय मिळेल.

- ▶ अभ्यासाच्या पद्धती व अभ्यासाचे महत्त्व ▶ राष्ट्रभक्ती व राष्ट्रप्रेम
- ▶ शरीराचे महत्त्व ▶ चांगली संगती व व्यसनपासून अलिप्त
- ▶ निसर्गनियमांचे जीवनातील महत्त्व

आपल्या शाळेचा फक्त एक तास आम्हाला द्या.

संपर्क : श्री. दिलीप निर्मल ९८७०३१०१३७



शेवया, बिस्किट, केक, रवा असे पदार्थ त्या तयार करतात. या उद्योगातून आर्थिक लाभ होत असल्याने त्यांना त्यांच्या मुलांना चांगले शिक्षण देता येत आहे. नुकतेच झी युवा उद्योजक सन्मान २०२३ या पुरस्काराने अनिता माळगे यांना सन्मानित करण्यात आले तसेच प्रयोगशील उद्योजिका म्हणून देशाच्या पंतप्रधानांनी देखील त्यांची दखल घेतली.

भारतात विविध प्रकारचे तृणधान्य मोठ्या प्रमाणात पिकते आणि निर्यात होते. तृणधान्याच्या जगातील एकूण उत्पादनापैकी ४०% पेक्षा जास्त तृणधान्य हे भारतात पिकवले जाते. याला फारशी निगा राखण्याची गरज नाही, यावर रोग कमी पडतात. तसेच याची खते आणि पाण्याची गरज देखील कमी असते. पर्यायाने कमी खर्चात उत्पादनात वाढ होते. या पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्ये असून ती 'पौष्टिक तृणधान्य (न्यूट्री-सिरियल्स)' म्हणून ओळखली जातात



आणि पचायला हलकी असतात. या पिकांमुळे जमिनीतील नत्राचे प्रमाण वाढून मातीचा पोत सुधारतो. ही धान्ये पक्ष्यांचे आवडते खाद्य असल्याने जैवविविधता वाढते. म्हणजे दुसऱ्या बाजूने पर्यावरणाचे संवर्धन होते.

निसर्गाने माणसाला दिलेल्या अगणित वरदानांपैकी तृणधान्य किंवा मिलेट्स हे कमी पाण्यात आणि हलक्या जमिनीत येणारे पौष्टिक पीक हे फार मोठे वरदान आहे. पर्यावरण रुपी नारायण असंख्य हातांनी माणसाला देत आहे. आता माणसाचे कर्तव्य आहे की पर्यावरणाचे आणि पृथ्वीमातेचे रक्षण करण्यासाठी पर्यायाने मानवी जीवनाचे रक्षण करण्यासाठी आपल्या आधुनिक जीवनशैलीला बगल देत पर्यावरण स्नेही जीवनशैली स्वीकारणे!

**अनिता सुनील मोरे, सी.बी.डी. बेलापूर**  
९९६७९६६१५०



## अवयवदान अभियान

महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य व  
विभागीय अवयव प्रत्यारोपण समन्वय समिती  
(ZONAL TRANSPLANT CO-ORDINATION CENTRE, MUMBAI)

**चला, अवयवदानाचा संकल्प करूया, ऋण समाजाचे फेडूया**  
आतापर्यंत १२००० + लोकांनी अवयवदानाची नोंदणी केली आहे


donateorgan@jeevanvidya.org

**संपर्क: प्रमोद रासम**  
९३२३५५२८९८

## कुटुंब समुपदेशन....

जीवनविद्यया फाऊंडेशन, मुंबई आणि आदित्य बिल्हा हिंडाल्को इंडस्ट्रीज, तळोजा आणि यांच्या संयुक्त विद्यमाने ग्राम समृद्धी अभियाना अंतर्गत आदिवासी पाड्यांमध्ये family counseling program (कुटुंब समुपदेशन)\*

वावंजे गाव, तळोजा येथील तीन आदिवासी पाड्यांमध्ये (नितळे मानपाडा, बुद्धभेंडीची वाडी आणि खानाचा बंगला) आदित्य बिल्हा हिंडाल्को इंडस्ट्रीस, तळोजा आणि जीवनविद्या फाऊंडेशन यांच्या संयुक्त विद्यमाने ग्रामसमृद्धी अभियाना अंतर्गत विविध उपक्रम गेल्या सहा महिन्यापासून राबवले जात आहेत. त्यात प्रामुख्याने शाळेतील मुलांसाठी संस्कार शिक्षण अभियान, बालसंस्कारवर्ग, व्यसनमुक्ती, महिलांना मार्गदर्शन तसेच मोफत आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित करण्यात आले.

या अंतर्गत 'कुटुंब समुपदेशन' हा एक महत्वाचा उपक्रम रविवार दिनांक १२ मार्च २०२३ रोजी राबविण्यात आला. सदर उपक्रमांतर्गत जीवनविद्या फाऊंडेशन मधील कार्यकर्त्यांनी वावंजे गावातील वर उल्लेख केलेल्या तीन आदिवासी पाड्यात घरोघरी जाऊन कुटुंब समुपदेशनाचे कार्य केले. तिन्ही पाड्यातील नेमून दिलेल्या कुटुंबांशी व्यक्तिगत संपर्क करून त्यांची माहिती घेतली. यावेळी पाड्यामध्ये सुरु असलेल्या बालसंस्कार वर्गामुळे तेथील मुलांमध्ये दिसत असलेले सकारात्मक बदल पालकांनी आवर्जून

सांगितले. शारीरिक स्वच्छता, शिक्षण व नियमित शाळेत जाणे या गोष्टींचे महत्त्व पटवून देत असताना त्यांच्या वेगवेगळ्या समस्या जाणून घेण्यात आल्या. या उपक्रमाला ग्रामस्थांचा खूप सुंदर प्रतिसाद मिळाला. गेल्या सहा महिन्यापासून सुरु असलेल्या अनेक उपक्रमांचा सकारात्मक परिणाम त्यांच्या बोलण्यातून जाणवत होता. तरुणांच्या रोजगाराविषयी समस्या तसेच त्यांच्या अनेक अडचणी या उपक्रमांतर्गत जाणून घेण्यात आल्या. या कुटुंब समुपदेशनाने (family counseling) प्रेरीत होऊन अनेक कुटुंबानी जीवनविद्या ज्ञानपीठ, कर्जत येथे जाऊन कोर्सेस करण्याची तयारी दाखवली.

विश्वाप्रार्थना व जीवनविद्येच्या ग्रंथाचे वाचन या गोष्टींसाठी बहुतेक सर्वच कुटुंबानी तयारी दाखवली. बालसंस्कार केंद्रात नियमित येणाऱ्या मुलांनी विश्वाप्रार्थना म्हणून दाखवली व रोज ते नियमितपणे म्हणतात असे सांगितले. यापुढेही अशा प्रकारचे कुटुंब समुपदेशनाचे कार्यक्रम सतत राबविण्यात येणार आहेत जेणेकरून या तिन्ही पाड्यातील ग्रामस्थांच्या अनेक समस्यांचे निवारण करण्यासाठी महत्वाची पावले उचलली जातील. या सर्वांसाठी आदित्य बिल्हा हिंडाल्को इंडस्ट्री, तळोजा येथील अधिकारी वर्ग जीवनविद्या फाऊंडेशनला सर्वोतोपरी सहकार्य करत आहेत त्यासाठी त्यांचे मनापासून आभार आणि या कार्यासाठी सहकार्य करणाऱ्या सर्वांची खूप खूप कृतज्ञता.

ग्रामसमृद्धी अभियान समिती

वृत्तांत लेखन - स्मिता भोसले, ७६७८००५९४०

## स्त्री सन्मान अभियान

स्त्रीचा आत्मसन्मान जागृत करून सर्वांनी स्त्रीचा सन्मान करावा यासाठी जनजागृती करत आहोत. या उपक्रमांतर्गत महिलांना मुख्य प्रवाहात आणले जात आहे.

१) बेटी बचाव, २) बेटी पढाव, ३) विधवांना वेगळी वागणूक न देणे

२०१६ पासून. महाराष्ट्र. दोन कार्यशाळा.





## आदिवासी बांधवांसाठी जीवनविद्येचे कोर्सस

थोर तत्वज्ञ व समाजसुधारक सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी निमित्त 'प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची व विश्व शांतीची' हे ब्रिद वाक्य सद्गुरू सुपुत्र, आदरणीय श्री. प्रल्हाद वामनराव पै यांनी राष्ट्राला समर्पित केले आहे. ग्रामसमृद्धी अभियान (CSR project) अंतर्गत आदित्य बिल्डा हिंडाल्को इंडस्ट्रीज, तळोजा आणि जीवनविद्या फाऊंडेशन, मुंबई यांच्या संयुक्त विद्यमाने तळोजा येथील वावंजे गावातील तीन आदिवासी पाड्यांमधील ग्रामस्थांसाठी कर्जत येथे दिनांक ८ व ९ एप्रिल २०२३ रोजी मार्गदर्शन शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. यामध्ये एकूण ३१ ग्रामस्थ उपस्थित होते.

या आगळ्या आणि वेगळ्या शिबिरामध्ये जीवन जगणे ही कला असून ही कला हस्तगत करून आपण 'आपले जीवन यशस्वी, आनंदी व सुंदर कसे करायचे' यासंदर्भात मोलाचे मार्गदर्शन सौ. नंदा बांगर यांनी केले. 'मन, मनाचे महत्त्व आणि त्याचे सामर्थ्य' सौ. अल्पना काळोखे यांनी खूप छान पद्धतीने सर्वांना सांगितले. सौ. अनघा देशपांडे यांनी जीवनात सतत येणाऱ्या विचारांचे महत्त्व आणि त्याचे सामर्थ्य सर्वांना पटवून सांगितले. श्री. शैलेश रेगे यांनी विश्वप्राथनेचे महत्त्व आणि त्याचे सामर्थ्य सर्वांना सांगितले. सर्व मार्गदर्शकांच्या खुमासदार शैलीने उपस्थित ग्रामस्थांची मने जिंकली. या शिबिरात सहज सोप्या भाषेत जीवन जगण्याची कला समजावून सांगण्यात आली.

आदरणीय श्री. प्रल्हाद वामनराव पै यांची निरोगी व यशस्वी जीवनासाठी 'सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली' या विषयावर सुंदर मार्गदर्शनची चित्रफीत दाखविण्यात आली. या आगळ्या आणि वेगळ्या शिबिरा मध्ये आपल्या बहुमूल्य अशा शरीराचे महत्त्व खूप छान पद्धतीने सांगण्यात आले. 'शरीर साक्षात परमेश्वर आहे' हा विचार सर्वांना पटवून सांगण्यात आला.

तिन्ही पाड्यातील गावाकऱ्यांनी या शिबिराला उत्तम प्रतिसाद दिला. यामध्ये नितळे मानपाडा या गावातील उपसरपंच सौ. आनंदी सुदाम कातकरी, यांची उपस्थिती लक्षणीय होती. स्वतः बरोबरच दुसऱ्यांच्या सुखासाठी प्रार्थना केली पाहिजे, सर्वांमुळे आपलं जीवन आनंदी होत असते हे या शिबिरामुळे समजले असा अभिप्राय काही ग्रामस्थांनी दिला. हे मार्गदर्शन गावातील सर्वांना मिळाले पाहिजे अशी इच्छा देखील काहींनी व्यक्त केली. तळोजा येथील वावंजे गावातील नितळे मानपाडा, बुद्ध भेंडीची वाडी तसेच खानाचा बंगला या तिन्ही आदिवासी पाड्यातील लोकांना कर्जत येथे नेण्यासाठी आदित्य बिल्डा - हिंडाल्को इंडस्ट्रीज कंपनी लि. तळोजा यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. त्यासाठी खूप खूप कृतज्ञता. हा उपक्रम यशस्वी होण्यासाठी निरपेक्षपणे कार्य करणाऱ्या जीवनविद्या मिशनच्या सर्व स्वयंसेवकांना कृतज्ञतापूर्वक धन्यवाद!

ग्रामसमृद्धी अभियान समिती,

वृतांत लेखन - संदीप शिर्के

९९२०५१०८५९



### अभियानाची उद्दिष्टे:

- ✓ संपूर्ण व्यसनमुक्त गाव
- ✓ संपूर्ण अंधश्रद्धामुक्त गाव
- ✓ पर्यावरण स्नेही, स्वच्छ गाव
- ✓ बचतीचे महत्त्व
- ✓ स्त्रीसन्मान व बेटी बचाव-बेटी पढाओ
- ✓ बालसंस्कार, युवासंस्कार व नियमित सत्यंग केंद्र स्थापना
- ✓ घर तेथे जीवनविद्या



माईच्या आठवणी

२८ जानेवारी २०२३ USA call, **अश्विनी ताई-**  
सर्वप्रथम माईना अतिशय मनःपूर्वक श्रद्धांजली.  
माईच्या आठवणी सांगायच्या म्हणजे माई अतिशय  
आनंदी, प्रसन्न, मनमिळावू, चेहरा सतत हसरा. जेव्हा  
सद्गुरू व माई पहिल्यांदा आमच्या घरी आले तेव्हा  
मला खूप दडपण आले होते. सद्गुरू-माई म्हणजे किती  
मोठे, ते कसे असतील! त्यांना कसं वाटेल घरी  
आल्यावर! पण माईचा स्वभाव इतका शांत आणि  
आनंदी होता आणि इतकी सांभाळून घेण्याची त्यांची  
वृत्ती होती. त्यामुळे त्यांनी काही क्षणातच आपलेसे  
करून घेतले. माई ज्ञानाने, कर्मने आणि त्यांच्या  
दिव्यत्वाने आपल्या सगळ्यांपेक्षा खूप मोठ्या होत्या.  
पण माईना बघितल्यावर आपल्या किती जवळच्या  
आहेत असं वाटायचं. आपल्या आजी आहेत. आपल्या  
जवळच्या घरातल्या व्यक्ति आहेत असं वाटायचं  
माईकडे बघून! इतक्या सहज त्या सगळ्यांशी मिळून  
मिसळून वागायच्या. तर माईची ही जी क्वालिटी आहे  
ती मला खूप मनापासून भावते.  
मी माईविषयी एक छोटीशी कविता लिहिली आहे.

‘माता प्रेमळ आमची तू,  
सद्गुरुरायांची स्फूर्ति।  
तृप्ती, शांती अन् वात्सल्याची  
तू तर जीवंत मूर्ती ॥

तुझ्यात असे आदर्श गृहिणी,  
अन्नमंत्री अन् सल्लागार।  
ल्याली दिव्यप्रभा

तुझ्यावर श्रद्धा आमची अपरंपार।।  
सौभाग्यवती तू पै नाथांची  
पुण्यवान तू पतिव्रता।  
शालीन, गुणसंपन्न  
थोर तुझी कर्तव्यतत्परता।।

रचली जीवनविद्या पै नाथांनी  
सदा तुझ्या आचरणी।  
दाखविली वाट सुखाची  
साथ तुझी प्रत्येक क्षणी।।

ईश्वर तत्वात विलीन तू।

आहेस आमच्या हृदयात तू।।

माईना पुन्हा एकदा भावपूर्ण श्रद्धांजली. माईविषयी  
खूप खूप कृतज्ञता.



खोर समाजसेवक, तपस्वि  
सद्गुरू श्री. वामनराव पै

उजळती ज्ञानाच्या ज्योती, वेचिता जीवनविद्येचे **संस्कारमोती**

श्री प्रल्हाद वामनराव पै लिखित आगामी पुस्तक

**“जीवनविद्येचे १०८ संस्कारमोती”**



श्री. प्रल्हाद वामनराव पै  
B.TECH(IT POWAI)MAM, TQM(JAPAN)





२८ जानेवारी २०२३ USA call **आशिष दादा -**

माईना भावपूर्ण श्रद्धांजली. सद्गुरूंनी माईना वैष्णोदेवी म्हटलं हे माझ्या मनाला इतकं भावलं की आमची वैष्णोदेवी आमच्यासाठी गरम गरम चहा आणून देते. गरम गरम भात आणून देते. मला तिकडे डोंगरावर जाऊन दर्शन घेण्याची जराही गरज नाही. सद्गुरूंनी इतकं सुंदर उदाहरण दिलं आहे. यातून आपल्याला अशी दृष्टी देऊन गेले आहेत की आपल्या बायकोकडे कसं बघावं. सद्गुरू स्वतः जीवनविद्या जगत होते याचे हे मूर्तीमंत उदाहरण आहे. माईचे महानिर्वाण होऊन तीनच दिवस झालेत आणि तरीही आज दादा कॉलवर आलेत ही केवढी मोठी गोष्ट आहे. आपल्याला एवढं emotional वाटतंय. आपण बेचैन झालो आहोत. आपण म्हणतो पै परिवार. पण आपण सर्व पै परिवारातीलच आहोत आणि आपण एकमेकांना शिकवतोय आणि दादा आपल्याला किती तरी शिकवत आहेत. एकदा मिलनताईना बरं नव्हतं. आम्ही बघायला गेलो होतो. तेव्हा अशी परिस्थिति होती की आम्हाला emotional वाटतं होतं. पण दादा जीवनविद्या सांगत होते. तो प्रसंग माझ्या मनावर जन्मभराचा कोरून ठेवलाय. दादांनी इतकी balanced मनस्थिती ठेवली होती की ते respond करत होते reaction अजिबात देत नव्हते. अशा छोट्या छोट्या प्रसंगातून आपलं आयुष्य बदलून जाऊ शकतं. सहज बोलणे हाच उपदेश! आमच्या घरी सद्गुरू आणि माई आल्या होत्या. त्यांच असणं, हसणं, त्यांचं प्रेमाने बघणं हेच किती आश्वासक होतं! सर्वांची खूप कृतज्ञता. तुम्ही नुसती जीवनविद्या दिली नाहीत तर ती जगलात. आम्ही जन्मोजन्मी तुमचे ऋणी राहू.



२८ जानेवारी २०२३ USA call **गौरव चव्हाण-**

सद्गुरूंनी जीवनविद्या ही स्त्री रूपाने मांडली आहे. जसं की जीवनविद्या सांगते, जीवनविद्या मानते असं सद्गुरू नेहमी म्हणायचे. मला नेहमी असं वाटतं की जीवनविद्या म्हणजे आपल्या माईच आहेत. जीवनविद्येला मूर्तरूप दिलं किंवा जीवनविद्येने उपाधी धारण केली तर फक्त माई आणि माईच असतील. माई सद्गुरूंच्या प्रेरणास्थान आणि सगळ्या गोष्टींचं फाऊंडेशन आहेत. खरंच माई आदिमायाच आहेत जेथून सर्व गोष्टींची उत्पत्ती झाली! जीवनविद्या सद्गुरूंना स्फुरली! ती मांडली गेली!

सद्गुरू जेव्हा साधना करत होते तेव्हा माईनी सद्गुरूंना लहान बाळासारखं सांभाळलं. या गोष्टी आम्हा पुरुषांना जास्त कळणार नाहीत. पण बायकांना जास्त कळतील की सद्गुरूंनी पूर्ण समाजाला सांभाळले आणि माईनी सद्गुरूंना सांभाळलं म्हणून सद्गुरू सगळं करू शकले. आपण म्हणतो माईनी सपोर्ट केला किंवा माईमुळे सगळं झालं. पण ते नेमके कसे झाले हे सद्गुरू आणि माईनाच माहीत. इतकं निरागस प्रेम होतं सद्गुरू आणि माईचं की विचारता सोय नाही. कर्जतच्या शेवटच्या कार्यक्रमाच्या वेळी सद्गुरू माईवर फुले उडवत आहेत. त्यामध्ये ती निरागसता इतकी ओथंबून बाहेर पडते. त्या दोघांच्या नात्यामधलं प्रेम दिसतं. इतक्या वयामध्ये सुद्धा! त्यांच्याकडून आपण हे शिकून घेऊया, समजून घेऊया.

# मनमंदिर

लेख - १९

सोशल इंटेलिजन्स SQ

मनमंदीरा या सदरात तरुणांची मानसिकता या विषयावर चिंतन करीत असताना तरुण वयात आलेली जबाबदारी पार पाडण्यासाठी मनाची तयारी कशी करायची हे पहाण्याचा आपण प्रयत्न करत आहोत. सर्वात प्रथम आपण लक्षात घ्यायला हवे की 'man is a social animal'. माणूस हा एकटा जगू शकत नाही. आपल्याला सुरक्षित आणि सुरळीत जीवन जगण्यासाठी समाजाची गरज असते. प्रत्येक गोष्टीसाठी आपण इतरांवर अवलंबून असतो. हे लक्षात घेऊन, कृतज्ञता भाव मनात बाळगत जो माणूस जीवन जगतो तोच यशस्वी जीवन प्राप्त करू शकतो. यालाच सामाजिक बुद्धिमत्ता (social intelligence) असे म्हणतात.

व्यापक दृष्टिकोन ठेवून शिक्षण आणि करिअरच्या वाटा निवडल्या तर ती व्यक्ती यशस्वी होणारच. हे समजून घेण्यासाठी जीवनविद्येच्या दृष्टीकोनातून स्वतःकडे पहायला हवे. 'माझी प्रत्येक कृती राष्ट्रहीताची आणि राष्ट्रप्रगतीचीच असेल' असा विचार जीवनविद्या देते. असा मोठा विचार करून जेव्हा विद्यार्थी शिक्षण घेतो तेव्हा तो तरुण वयात करिअर निवडतानाही तसाच विचार करणार. कामाच्या ठिकाणी समाजासाठी विशेष काही करता येत नसेल तर समाजहिताचे, राष्ट्रहिताचे भान असणारा तरुण कोणत्यातरी सामाजिक संस्थेच्या माध्यमातून कार्य करेल. कारण आपण समाजाचे देणे लागतो याचा पक्का संस्कार त्याच्या मनावर झालेला असतो. भले इतरांपेक्षा आर्थिक मिळकत कमी असेल पण इतरांना उपयोगी

पडल्याचे मानसिक समाधान त्याच्याकडे असते. त्यामुळे तो यशस्वी जीवन जगतो.

'मी सुखी झालो म्हणजे झाले, इतरांचे काय वाटेल ते होवो' असा संकुचित विचार करणारी माणसे समाजासाठी घातक असतात. सर्वांचा विचार करून जीवन कसे जगावे हे आपल्याला छोट्याशा मुंगीकडून शिकता येईल. मधमाश्या आणि मुंग्या यांच्यात निसर्गतःच सामाजिक जाणीव असते. अन्न गोळा करून साठवणे, समुह प्रमुख असणाऱ्या राणीचे रक्षण करणे, संकट आल्यावर एकत्र येऊन प्रतिकार करणे या गोष्टी त्या आपोआप करतात. पण माणसाच्या मनात सामाजिक जाणीव निर्माण होण्यासाठी त्याला शिकवावे लागते किंवा तो इतरांच्या निरीक्षणाने शिकत जातो. शेअरिंग आणि केअरिंग करायला माणूस हळूहळू शिकतो. पण हे त्याला मिळणारे संस्कार आणि संगती यावर अवलंबून असते. त्यातच अजूनही अनेक कुटुंबांत मुलामुलींना दिली जाणारी वेगळी वागणूक हा एक मोठा सामाजिक स्वतंत्र विषय आहे.

जगात काय चाललंय याचे भान ठेवून वागणे, आपल्यामुळे इतरांना उपद्रव होऊ नये म्हणून काळजी घेणे, वेळ पाळणे, लोकांच्या दृष्टीकोनातून विचार करणे, आपण कोणाच्या उपयोगी पडलो तर त्यात आनंद वाटणे किंवा जाणीवपूर्वक इतरांना मदत करणे, एखाद्या कौटुंबिक किंवा सामाजिक कार्यक्रमात आवडीने सहभाग घेणे इत्यादी गोष्टी सोशल इंटेलिजन्स मध्ये येतात.

\*माणसांचे एकमेकांशी वागण्याचे कौशल्य, क्षमता म्हणजे Social Quotient (SQ)! मित्र जोडणे, संवाद कौशल्य, इतरांशी जमवून घेणे, इतरांच्या आवडी-निवडी, अपेक्षा व परीस्थिती ओळखून वागणे आणि बोलणे, आपल्याकडे असलेल्या ज्ञानाचा वापर इतरांना सुखी करण्यासाठी प्रयत्न करणे या गोष्टी SQ मध्ये येतात. मुलांना शिक्षण देत असताना त्यांच्या सर्वसामान्य बुद्ध्यांकासोबत,



भावनिक आणि सामाजिक बुद्धिमत्ता विकसित करणे तितकेच महत्वाचे असते. शालेय जीवनातच सामाजिक बुद्धिमत्ता विकसित होत असते.

स्पर्धा, खेळ, वार्षिक स्नेहसंमेलने, सहली या उपक्रमात भाग घेणे, शिक्षकांना सहकार्य करणे, मित्रमैत्रिणींना सहकार्य करणे यातून SQ वाढत असतो आणि त्यातूनच leadership skills तयार होत असतात. या वयात योग्य मार्गदर्शन मिळाले तर भविष्यात सामाजिक भान असणारे नेते, डॉक्टर्स, इंजिनीअर्स, शिक्षक, लेखक, पत्रकार, कलाकार, उद्योजक तयार होतात. ही फक्त शाळेची जबाबदारी नाही तर SQ विकसित करण्यात पालकांचा सहभाग खूप महत्वाचा असतो.

शालेय पातळीवर विविध उपक्रम राबवले जातात पण त्यात सर्व विद्यार्थी सहभागी होत नाहीत. जीवनविद्या मिशन आयोजित बालसंस्कार आणि युवा केंद्रात भावनिक व सामाजिक बुद्धिमत्ता विकसित करणारे मार्गदर्शन केले जाते. मुलांना मनापासून आवडेल अशा प्रकारे या उपक्रमांचे नियोजन केलेले आहे. या उपक्रमांचा आपल्या मुलांना लाभ करून द्या आणि व्यापक दृष्टिकोन असणारी पिढी निर्माण करणारे राष्ट्रकार्य करण्याची संधी प्राप्त करून घ्या ही समस्त पालकवर्गाला विनंती.

**अनिता सुनील मोरे, बी.डी. बेलापूर**  
९९६७९६६१५०



विशेष म्हणजे यात प्रसिद्ध गायक श्री रविंद्र साठे यांच्या घरी सुद्धा प्रार्थना जपयज्ञ करण्यात आला..

जीवनविद्या मिशन ज्ञानसाधना केंद्र  
अंधेरी पूर्व आयोजित

□□ विश्वप्रार्थना जपयज्ञ □□

सद्गुरूंचे जन्म शताब्दी वर्ष ऐश्वर्यात संपन्न करण्यात येत आहे त्यानिमित्ताने बरेच उपक्रम राबविले जात आहेत. त्यातील एक उपक्रम म्हणजे **घरोघरी विश्वप्रार्थना..**

या उपक्रमाच्या अंतर्गत एकाच दिवशी (१मे) ज्ञानसाधना केंद्र अंधेरी पूर्वच्या वतीने २१० प्रार्थना जपयज्ञ करण्यात आले.

माईच्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून प्रार्थना जपयज्ञ सप्ताह साजरा करायच ठरविले त्यानुसार १०-१२ दिवसात १४४ प्रार्थना जपयज्ञ झाले परंतु प्रार्थना जपयज्ञ जास्तीत जास्त होण्यासाठी नेमके काय करावे या विचारातून समोर आल की सुट्टीच्या दिवशी जास्तीत जास्त प्रार्थना जपयज्ञ करूया मग त्यातून १ मे महाराष्ट्र दिन या दिवशी जास्तीत जास्त प्रार्थना जपयज्ञ करण्याचे ठरले

अंधेरी पूर्व विभागात ८ छोटे विभाग करण्यात आले. जवळपास २५ हून अधिक नामधारकांचे ग्रुप (एका ग्रुप मध्ये ४-५ नामधारक) तयार करण्यात आले. त्या नामधारकांनी २-३ दिवस अगोदर नवीन घरी जाऊन प्रार्थना जपयज्ञ करण्यासाठी त्यांची नावे घेतली आणि त्यानुसार प्लानिंग करून १ मे या दिवशी सकाळी १० वाजल्यापासून रात्री ९ वाजेपर्यंत प्रार्थना जपयज्ञ (प्रत्येक जपयज्ञ २० मिनिटे) करण्यात आले. काही ग्रुप ने १०-१२ केले तर काहींनी २० पर्यंत मजल मारली. अशा प्रकारे एका दिवसात २१० प्रार्थना जपयज्ञ करण्यात आले. याचे प्लॅनिंग करत असताना पदाधिकारी आणि नामधारक यांचा 10 min conference call रात्री होत असे. त्यासाठी सहभागी सर्व नामधारकांची विशेष कृतज्ञता..

## स्त्री सन्मान दिन.....

जीवनद्येचे महान शिल्पकार विश्वसंत सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या धर्मपत्नी सौ. शारदामाई यांच्या अठ्ठ्याण्णवाव्या जन्मदिवसानिमित्त त्यांना कृतज्ञतापूर्वक आदरांजली अर्पण करण्यासाठी दिनांक १६ एप्रिल २०२३ रोजी महालक्ष्मी लॉन्स रोड, पुणे येथे एक सोहळा आयोजित केला होता. आदरणीय माईचा जन्मदिवस 'स्त्री सन्मान दिन' म्हणून साजरा करण्यात आला. यापुढे प्रत्येक वर्षी जीवनविद्या मिशन तर्फे आदरणीय शारदामाईचा जन्मदिन 'स्त्री सन्मान दिन' म्हणून साजरा करण्यात येणार आहे. या कार्यक्रमाची सुरुवात विठ्ठलनाम गजराने झाली. त्यानंतर उपासनायज्ञ व नामसंकिर्तन घेण्यात आली. टाळ मृदुंगाच्या साथीत संगीत जीवनविद्या टीमसोबत शेकडो नामधारकांनी सूर जुळवत उपासनायज्ञ संपन्न केला. प्रियांका पिंगळे मारणे, अमोल मोरे, रवी पंडित, ज्ञानेश्वरी पवार यांनी गीत गायन केले. माधुरी पिंगळे, विभावरी येवले, कृष्णा पाटील, भीमसेन तेलंग यांनी त्यांना साथ दिली. हार्मोनियम वर अमोल मोरे, तबल्यावर अमोल अशोक मोरे, मृदुंगावर शंकर गणगे आणि सिंथेसायजरवर आकाश जाधव यांनी संगीतसाथ दिली. भावमधुर संगीत जीवनविद्येची सांगता होत असतानाच आदरणीय प्रल्हाददादांचे आगमन झाले. विठ्ठल नामाच्या गजरात त्यांचे स्वागत करण्यात आले.



त्यानंतर स्टार प्रवाहवरील 'संगीतसम्राट छोटे उस्ताद' या कार्यक्रमचा उपविजेता राजयोग धुरी आणि झी मराठीवरील 'लिटिल चॅम्प' या कार्यक्रमाची महाविजेती गौरी गोसावी या दोघांनी श्रवणीय असे विश्वकल्याणकारी विश्वप्रार्थना गीत साजर केले.



आदरणीय शारदामाईचा आदर्श घेऊन जीवनविद्येच्या असंख्य नामधारीका घडल्या. त्यांनी जीवनविद्येचे कार्य जोमाने करत असताना आपले वैयक्तिक आयुष्य प्रगतीपथावर नेले. स्त्री सन्मान दिनाच्या निमित्ताने प्रातिनिधीक स्वरूपात जीवनविद्येच्या चार नामधारीकांचा यशस्वी प्रवास त्यांच्याच तोंडून ऐकविण्यात आला.







जीवनविद्येच्या कोर्स समन्वयक आणि यशस्वी उद्योजिका अल्पनाताई काळोखे यांनी वसुंधराताई उर्फ माया शैलेश जोशी, छायाताई पोखरकर, डॉ. शारदा निवाते आणि आशाताई गिणगीणे या चार यशस्वी स्त्रीयांची मुलाखत घेतली. आदरणीय प्रल्हाददादांच्या हस्ते या चौघींचा सत्कार करण्यात आला.

जीवनविद्येचे विश्वस्त दीपक काळे यांनी आपले मनोगत व्यक्त केल्यानंतर गौरी गोसावी हिने सुश्राव्य असे 'बोलावा विठ्ठल पाहावा विठ्ठल' हे गीत आणि राजयोग धुरी याने 'भेटला विठ्ठल' हे मंत्रमुग्ध करणारे गीत सादर केले. तद्नंतर जीवनगौरव पुरस्कार सोहळ्याची सुरवात झाली. सदगुरूंनी दिलेल्या ज्ञानाचा वारसा अखंड पुढे चालवत जीवनविद्येचे कार्य संपूर्ण विश्वात नेण्यासाठी किती तरी हात दिवसरात्र झटत असतात. ज्या नामधारकांनी आपले संपूर्ण आयुष्य जीवनविद्येच्या कार्यासाठी तनमनधन अर्पण करून वेचले त्या नामधारकांना कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आणि

त्यांच्या कार्याचा सन्मान करण्यासाठी जीवनविद्या मिशन त्यांना 'जीवनगौरव पुरस्कार' प्रदान करते. शारदामाईंच्या जन्मदिनी श्री. शंकरजी प्रभू व श्री. रावजी माळकर हे दोन अभ्यासू जेष्ठ प्रबोधक, तसेच पुण्यातील तळेगावमधून जीवनविद्येच्या कार्याचा जोरदार प्रचार- प्रसार करून जीवनविद्या मुंबईतून पश्चिम महाराष्ट्रात आणण्यात ज्यांचा सिंहाचा वाटा आहे ते आदरणीय श्री. अविनाश गिते या तीन जेष्ठ नामधारकांना आदरणीय श्री प्रल्हाद दादा यांच्या हस्ते सन्मानचिन्ह आणि सन्मानपत्र देऊन जीवनगौरव पुरस्कार प्रदान करण्यात आला.



जीवनविद्याच्या तत्वज्ञानावर आधारित कोर्सेस online करता यावेत यासाठी Distance Learning Course Portal चे उदघाटन जीवनविद्येचे आजीव विश्वस्त व सदगुरूचे सुपुत्र आदरणीय प्रल्हाद वामनराव पै यांच्या शुभ हस्ते करण्यात आले. Course Portal च्या निर्मितीत मनिष चव्हाण, मयूर चौधरी, शोण जांभळे, अमर बनसोडे, किशोर शिंदे मोलाचे सहकार्य लाभले. यावेळी प्रल्हाददादा म्हणाले की, "या Course Portal च्या मध्यमातून जीवनविद्या घरबसल्या structural way ने शिकता येणार आहे. त्यामुळे जास्तीत जास्त नामधारकांनी याचा लाभ करून घ्यावा."

शारदामाईंनी सदगुरूंची सत्शिष्या बनून आपला प्रपंच परमार्थ स्वरूप केला. अशा माईबद्दल माहिती जाणून घेण्यासाठी एक AV दाखविण्यात

आली. 'माई माऊली, माई माऊली प्रेमळ आमची माई माऊली' हे माईविषयी कृतज्ञता व्यक्त करणारे भावपूर्ण गीत गौरी गोसावी आणि राजयोग धुरी सादर केले.

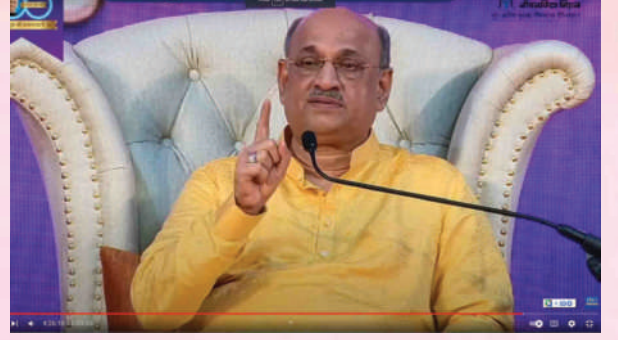


त्याचवेळी उपस्थित असलेले सर्व नामधारक जागेवर उठून उभे राहिले आणि प्रत्येक नामधारकाच्या हातात दिलेल्या इलेक्ट्रिक दिव्यांनी संपूर्ण परिसर जणू सहस्र चांदण्यांनी उजळून निघाला होता. हा प्रसंग अगदी संस्मरणीय ठरला. त्यानंतर आदरणीय प्रल्हाददादांच्या श्रवणीय आवाजात रेकॉर्ड केलेली विश्वप्रार्थना सादर झाली.



कार्यक्रमाच्या शेवटी आदरणीय दादांनी त्यांच्या प्रबोधनातून अत्यंत मोलाचे अस मार्गदर्शन केले. दादांनी सांगितलं की, "स्त्रीयांना खरा सन्मान द्यायचा असेल तर तो पुरुषांनी आणि स्त्रीयांनी या दोघांनीही द्यायला हवा.

मुलांवर आणि मुलींवर लहानपणापासूनच हे संस्कार व्हायला हवेत." माईबद्दल बोलताना दादा म्हणाले की, "माईमध्ये समाधानी वृत्ती होती, सहनशक्ती होती. माईनी सुनेला आणि मुलांना नेहमी समान वागणूक दिली." पुढे दादांनी



सांगितले की माईच्या आणि मिलनविहिनींच्या संसाराची सुरवात ही कष्टाने झालेली होती. पण दोघींच्या अपार अथक कष्टाने आणि समाधानी वृत्तीमुळे त्यांच्या संसारात भरभराट झाली. तसेच जीवनविद्येच्या कार्याचा प्रचार-प्रसार जोमाने झाला. समाधान हे खूप मोठे धन आहे. जेवढे आपण समाधानी राहणार तितकेच आपल्याला बळ प्राप्त होणार आणि तितकाच आपला उत्कर्षही होणार. समाधानाच्या अधिष्ठानावर असलेली सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली दादांनी त्यांच्या प्रवचनातून दिली. प्रबोधनानंतर कार्यक्रमाची सांगता विश्वप्रार्थना आणि स्फूर्तीगीताने झाली.

या स्त्री सन्मान सोहळ्यासाठी जीवनविद्या मिशनच्या महाराष्ट्रातील विविध शाखांमधून जवळपास चार हजार नामधारक उपस्थित होते. या प्रसंगी साताऱ्याचे नामधारक श्री चंद्रशेखर चोरगे यांनी प्रल्हाददादांना साताऱ्याच्या कंदी पेढ्यांचा हार अर्पण केला. नम्रता सुकाळे आणि वृषाली शिंदे यांनी या कार्यक्रमाचे उत्कृष्ट निवेदन केले. हा भव्य दिव्य असा कार्यक्रम पूर्णत्वास नेण्यासाठी technical team, security team, प्रचार-प्रसार कमिटी, event committee, महोत्सव committee याद्वारे विविध प्रकारच्या सेवा देणाऱ्या नामधारकांचे आणि असंख्य युवांचे कार्यकर्त्यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले. आणि पुण्यातील महालक्ष्मी लॉन्स मध्ये खऱ्या अर्थाने डोळे दिपवणारा असा हा कार्यक्रम संपन्न झाला.






२८ जानेवारी २०२३ USA call **सोनाली ताई**

माईना भावपूर्ण श्रद्धांजली. आज आपण जे काही जीवनविद्येचे सगळे benefits घेतोय. उदाहरणार्थ प्रार्थना म्हणून आपले सगळे challenges संपतात. जी जीवनविद्या आपण शिकतोय ती सद्गुरूंनी निर्माण केली. पण त्यांना माईचा खूप भक्कम support होता. सद्गुरू म्हणायचे की “माई शांत होती. म्हणून मी बोलू शकलो आणि सगळीच व्यवस्था ती सांभाळायची. घरातले सगळे व्यवहार ती सांभाळायची.” खरंच किती मोठं मन असेल तिचं. अगदी खूप आश्चर्य वाटतं.

सद्गुरू counselling करायचे. त्यावेळी नामधारकांना मार्ग दाखविण्यासाठी खूप वेळ बोलत रहायचे आणि मग एक बायको म्हणून माईना असं कधी वाटलं नसेल का, “अरे, हे घरी तर लक्ष देत नाहीत. पण लोकांसाठीच यांचा वेळ चाललाय. मला हे सगळं खूप अलौकिक असचं वाटते. हजारो लोकांना पै परिवाराला, माईना आणि सगळ्यांना भेटायचं असतं. तीन वर्षांपूर्वी मी भेटायला गेले होते. प्रिया हे सर्व १८ वर्षे manage करते आहे. Hats off to her. कोणी घरी गेलं की तिला खूप गोष्टी कराव्या लागायच्या. माई bedridden होत्या. त्यांना साडी वगैरे नेसवून ती अगदी छान तयार करून आणायची. हे मी स्वतः अनुभवलय. माईकडे बघून कळायचं नाही की शरीराच्या आतमध्ये त्यांनी किती वेदना झेलल्या आहेत. त्या हसतमुख व आनंदी असायच्या. सगळ्यांची चौकशी करायच्या. त्यांनी मला पूर्वी पाहिलेही नव्हते तरी पण त्यांनी इतक्या प्रेमाने मला विचारल “कुठे रहाते, तुझी मुले काय करतात”. आमचं मग बोलणं

झाल. मी म्हटल मी व्हेजिटेरियन खाते तर माई म्हणाल्या तुला मी स्वतः व्हेज जेवण करून घालणार. वयाच्या ९३ व्या वर्षी ती मला म्हणते आहे मी जेवण करून घालणार. मला असे वाटले की किती शिकावे यांच्याकडून आपण. डोळ्यात पाणी आणून माई मला म्हणाल्या, “प्रिया माझ्यासाठी किती करते!” आणि प्रियाचं करणं सुद्धा असं की ती सर्व अगदी आनंदाने, हसत-खेळत करते. त्यांचं नातं मला खूप गोड वाटलं! माझ्यासाठी किती करते ही कृतज्ञता माईच्या डोळ्यांमधून, हावभावामधून दिसतं होतं.

सद्गुरू आणि माईनी आपल्याला दादा दिले आहेत. आपल्यासाठी ही सगळ्यात मोठी गिफ्ट आहे. एवढा मोठा आधार आहे. माईच्या या सगळ्या त्यागाला खूप खूप सलाम! त्यांच्याकडून किती शिकावं! आपल्या आजूबाजूच्या लोकांना आनंद देणं, सगळ्यांची व्यवस्था पहाणं, सर्व सहन करून सतत हसत रहाणं. हे माईच्या आयुष्याकडून खूप शिकण्यासारखं आहे.




“प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची”  
सद्गुरू श्री वामनराव पै जन्मशताब्दी वर्ष

जीवनविद्या मिशन आयोजित  
सद्गुरू श्री वामनराव पै यांचे ११ वे

# ॥ पुण्यस्मरण ॥

कार्यक्रमाची रूपरेखा:  
विद्युत्प्रार्थना जपयज्ञ, संगीत जीवनविद्या, विद्युत्प्रार्थना प्रकाशन सोहळा  
स्वच्छ: योगी सभागृह, स्वामी नारायण मंदिराच्या मागे, दादर (पूर्व), मुंबई - १४.  
सोमवार दि. २९ मे २०२३ | मार्गदर्शन: आदरणीय श्री प्रल्हाद वामनराव पै  
सायंकाळी ५.०० ते ९.०० | © Tech RT Bombay (Pune), MAAM, TQM (Japan)



## स्वानंद योग शिबीर परळी वैजनाथ येथे संपन्न

सद्गुरू श्री. वामनराव पै निर्मीत जीवनविद्या मिशन, मुंबई आणि ज्ञानसाधना उपकेंद्र परळी यांच्या वतीने परळी वैजनाथ येथील वैजनाथ विद्यालय मध्ये स्वानंद योग भाग १ या कोर्सचे रविवारी १६ एप्रिलला आयोजन करण्यात आलेले होते. जीवन विद्येचे तत्त्वज्ञान जनमाणसात प्रचंड लोकप्रिय होत आहे. या कोर्समध्ये तन, मन व धन यांचा त्रिवेणी संगम साधत जीवनात कसे यशस्वी व्हायचे ते शिकविले जाते.

हा कोर्स आयोजित करण्यासाठी परळीतील उद्योजक मा. रमाकांत साहेब निर्मळे, मा. अरसुले आणि सहकारी यांनी प्रचंड मेहनत घेतली. यावेळी १६० लोकांनी सहभाग घेतला. हा कोर्स सर्वांना मनस्वी आवडल्याचे सहभागी सभासदांनी आपल्या मनोगतात सांगितले. ह्या कोर्सला २,६६०/- रुपयांचे ग्रंथदान झाले व तसेच कोर्स च्या डोनेशन व्यतिरिक्त १८,५००/- रुपयांचे डोनेशन स्वरूपात सद्गुरू कार्याला लाभले.

या कोर्स मध्ये मा. अॅड. राजेश्वर देशमुख, मा. वैजनाथ कोल्हे साहेब, सौ. कुलथे मॅडम, मुक्ता जाधव, सौ सुनिता दहीवाळ, मा. प्रकाश पामे, मा. गुरुनाथ आप्पा थोन्टे आणि परळीतील अनेक मान्यवरांनी सहभाग घेतला. या कोर्समध्ये मा. दशरथ शिरसाट, मा. कृष्णा म्हसकर यांनी मार्गदर्शन केले. कोर्सचे व्यवस्थापन करण्यासाठी डॉ. किशोर संखे व महेश पालव - ज्ञानसाधना ठाणे मुलुंड केंद्रातून आले होते.



मा. भोसले साहेबानी कोर्स साठी मोलाचे सहकार्य केले. जवाहर एज्युकेशन संस्थेच्या व्यवस्थापनाने हॉल विनामुल्य उपलब्ध करून दिल्याबद्दल संस्थेचे आभार व्यक्त करण्यात आले. अशा प्रकारचे जीवनविद्येचे विविध कोर्स परळीत व्हावेत अशी इच्छा उपस्थितांनी व्यक्त केली. डॉ. किशोर संखे यांनी उपस्थितांचे आभार मानले. व कार्यक्रमाची सांगता झाली.

गेल्या १६ मार्च रोजी नामधारक व्याख्याते श्री संजू जी काळे सर यांनी मुंबई शहरातील कचरा समस्या आणि घन कचरा व्यवस्थापन या विषयावर दिलेल्या मार्गदर्शनपर व्याख्यानाला प्रतिसाद देताना कुमुद विद्यामंदिर या विभागाच्या प्राथमिक विभागाच्या विद्यार्थी - पालकांनी त्यांच्या घरातील सुका प्लास्टिकचा कचरा (दुधाच्या पिशव्या) शाळेत आणून दिला.

बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या घन कचरा व्यवस्थापन विभागाचे अधिकारी श्री नारायण वैद्य यांच्या उपस्थितीत मुख्याध्यापिका सौ. गीता जी बांदेकर आणि पालकांनी आज महापालिकेला सुपूर्द केला. त्यावेळी घेतलेली काही क्षणचित्रे.





## जीवनविद्या मिशनच्या वतीने स्वानंद योग शिबीर संपन्न



परळी / प्रतिनिधी  
सदगुरू श्री. वामनराव पै निमित्त जीवन विद्या मिशन, मुंबई आणि इनामाध्या उपचंद्र परळी यांच्या वतीने परळी वैजनाथ येथील वैद्यनाथ महाविद्यालय मध्ये स्वानंद योग भाग १ या कोर्सचे रविवारी १६ एप्रिलला आयोजन करण्यात आलेले होते. जीवन विद्येचे तत्त्वज्ञान ज्ञानमाध्या उपचंद्र लोकप्रिय होत

म.रा.याकडून मिळते, म.अ.उ.सह, आणि सहकारी यांनी प्रचंड मेहनत घेतली. बाबेजी २०० च्या वार लोकांनी सहभाग घेतला. हा कोर्स संपादन करणारे सहभागी सभासदांनी आभार्य मनीषांना सांगितले.

या कोर्स मध्ये डॉ. राजेश देवगुड, म.रा.वैजनाथ कोले साहेब, श्री.कुलदेव मॅडम, मुक्ता

शिवाजी, म.कुशा महाशय यांनी मार्गदर्शन केले. कोर्सचे व्यवस्थापन करण्यासाठी डॉ. किशोर सखे, यशंत पातळ मुंबई वरून आले होते. या कोर्सने सहकारी कोर्ससाठी मोलाचे सहकार्य केले.

जगात एन्डोक्राईन संस्थेच्या व्यवस्थापनाने होत विनामुक्त उपलब्ध करून दिल्याबद्दल संस्थेचे आभार व्यक्त करण्यात आले.

# परळी प्रहार

मंगळवार दि. १८ एप्रिल २०२३

## परळी येथे जीवनविद्या मिशनच्या वतीने स्वानंद योग शिबीर संपन्न

परळी, (प्रतिनिधी):- सदगुरू श्री. वामनराव पै निर्मित जीवन विद्या मिशन, मुंबई आणि इनामाध्या उपचंद्र परळी यांच्या वतीने परळी वैजनाथ येथील वैद्यनाथ महाविद्यालय मध्ये स्वानंद योग भाग १ या कोर्सचे रविवारी १६ एप्रिलला आयोजन करण्यात आलेले होते. जीवन विद्येचे तत्त्वज्ञान जनमाध्या उपचंद्र लोकप्रिय होत आहे. या कोर्समध्ये तन, मन व धन यांचा त्रिविणी संगम साधत जीवनात करून यशस्वी व्हायचे ते शिकविले जाते. हा कोर्स आयोजित करण्यासाठी परळीतील उद्योजक रमाकांत निमळें, अरसुले, आणि सहकारी



यांनी प्रचंड मेहनत घेतली. यावेळी २०० च्या वार लोकांनी सहभाग घेतला. हा कोर्स सर्वना मनस्वी आयडल्याचे सहभागी सभासदांनी आपल्या मनोगतात सांगितले.

या कोर्स मध्ये डॉ. राजेश देवगुड, म.रा.वैजनाथ कोले



सी.कुलदेव मॅडम, मुक्ता जाधव, सी. सुनिता दहीवाल, प्रकाश पाय, गुलनाथ आप्पा थोन्टे आणि परळीतील अनेक मान्यवरांनी सहभाग घेतला. या कोर्स मध्ये दशरथ शिरमूर, कृष्णा म्हाडगाव

कोर्सचे व्यवस्थापन करण्यासाठी डॉ. किशोर सखे, महेश पातळ मुंबई वरून आले होते. मोसले साहबानी कोर्ससाठी मोसले

## लोकमत हॅलो महापुणे

गुरुवार, दि. २० एप्रिल २०२३

## जीवनविद्येत स्त्री-पुरुष समानता : प्रल्हाद पै

लोकमत न्यूज नेटवर्क  
पुणे : स्त्री समान म्हाणजे स्त्रीच्या भावनेची, त्यागाची, कर्तृत्वाची कदर करणे, आज स्त्रीमुक्तीची नाही, तर स्त्री समानाची गरज आहे. महिलांना योग्य वागणूक आणि समान मिळणे गरजेचे आहे. म्हणूनच जीवनविद्येत स्त्री-पुरुष समानता ही वागणूक दिली जाते. ज्यामुळे स्त्रियांना मुक्त होण्याची गरजच उरणार नाही, असे उद्गार सदगुरू श्री वामनराव पै यांचे सुपुत्र प्रल्हाद पै यांनी काढले.

सदगुरू श्री वामनराव पै यांच्या धर्मपत्नी मातुल्लय शारदामाईचा जन्मदिवस जीवनविद्या मिशनतर्फे 'स्त्री समान दिन' म्हणून महालक्ष्मी लौन्स येथे साजरा करण्यात आला. यावेळी प्रल्हाद पै म्हणाले की, त्यांची आई म्हणजेच शारदामाई यांच्याकडे आयुष्यभर कृतज्ञता, समाधानी वृत्ती, कष्ट करण्याची प्रचंड ताकद आणि सहनशीलता होती.

सहसंस्थापक वसुंधरा शैलेश जोशी, आशा लक्ष्मण गिणगिणे (कोल्हापूर), मंचर शाळेच्या छाया सुभाष पोखरकर आणि नुकतीच डबल डॉक्टरेट मिळवलेल्या शिक्षिका शारदा विजय निवाले (मुंबई) यांना गौरविण्यात आले. अल्पना काळोखे यांनी या महिलांच्या जीवनाच्या उत्कर्ष आणि उन्मत्तीचा चढता आलेख मुलाखतीतून उलगडला. ज्योथ नामधारक शंकर प्रभू, रावजी माळकर, अविनाश गिरे यांचा जीवनगीत पुरस्कार देऊन समान करण्यात आला. प्रल्हाद पै यांनी माई आणि मिलन वहिनींच्या आठवणींना उजाळा दिला. नामधारकांचे माईप्रति असलेले प्रेम पाहता प्रल्हाद पै यांनी आता यापुढे दरवर्षी माईचा वाढदिवस हा 'स्त्री समान दिन' म्हणूनच साजरा होईल, हे जाहीर केले. ते म्हणाले की, आजही समाजाला स्त्रीमुक्तीची नाही तर स्त्री समानाची गरज आहे. महिलांना योग्य वागणूक आणि समान मिळणे गरजेचे आहे. म्हणूनच जीवनविद्येत स्त्री-पुरुष समानता ही वागणूक दिली जाते. ज्यामुळे स्त्रियांना मुक्त होण्याची गरजच उरणार नाही.

। शिबीर संपन्न.....  
गवहल संस्थेचे आभार व्यक्त करण्यात आले. जीवन विद्येचे विविध कोर्स परळीत व्हावेत अशी व्यक्त केली. डॉ. किशोर सखे यांनी उपरि तें. व कार्यक्रमकांनी सांगता झाली.

## लोकमत हॅलो तवी मुंबई

बुधवार, दि. १९ एप्रिल २०२३



जीवनविद्या फाउंडेशनचे आयोजित केलेल्या मार्गदर्शन सत्रात सहभागी

## आदिवासींना दिली सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली

लोकमत न्यूज नेटवर्क  
नवी मुंबई : वामनराव पै अभिप्राय आणि जीवनविद्या फाउंडेशन, मुंबई आणि जीवन विद्या मिशन यांच्या संयुक्त प्रयत्नात, तालुका यांच्या संयुक्त प्रयत्नात, तालुका येथील वडोदे गावातील तीन आदिवासी पारंपारिक वस्तीसाठी कर्तव्य घेऊन मुंबईत मार्गदर्शन सत्रिका आयोजित केले होते. यावेळी तालुका संस्थेचे वामनराव पै यांनी मार्गदर्शन केले आहे. या सत्रिकात 'जीवन विद्या' या विद्येच्या माध्यमातून आदिवासींना सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली सांगितली जाईल. या सत्रिकात 'जीवन विद्या' या विद्येच्या माध्यमातून आदिवासींना सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली सांगितली जाईल. या सत्रिकात 'जीवन विद्या' या विद्येच्या माध्यमातून आदिवासींना सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली सांगितली जाईल.

## लोकमत हॅलो बीड

गुरुवार, दि. २० एप्रिल २०२३



## जीवनविद्या मिशनच्या वतीने स्वानंद योग शिबीर

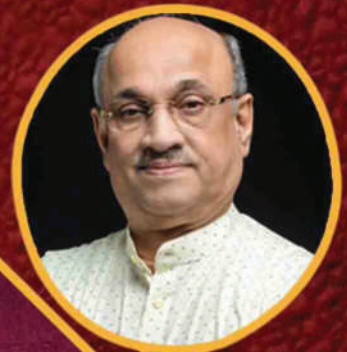
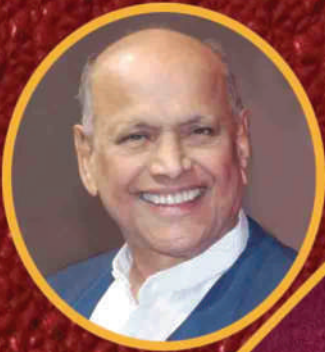
लोकमत न्यूज नेटवर्क  
बीड : सदगुरू श्री. वामनराव पै निमित्त जीवन विद्या मिशन, मुंबई आणि परळी यांच्या वतीने स्वानंद योग शिबीर संपन्न झाले.

## महानगरी टाडमस

अशोक पाटोळे यांचे प्रतिपादन  
सदगुरूंनी दिलेली विश्व धर्माची प्रार्थना जगाचे कल्याण करेल  
मुरुडमध्ये दोन दिवसीय जीवन विद्या मिशनचा समाज प्रबोधन कार्यक्रम संपन्न

महानगरी टाडमस यांच्या प्रतिपादनातून जगाचे कल्याण करेल असे प्रतिपादन सदगुरूंनी केले. या सत्रिकात 'जीवन विद्या' या विद्येच्या माध्यमातून आदिवासींना सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली सांगितली जाईल. या सत्रिकात 'जीवन विद्या' या विद्येच्या माध्यमातून आदिवासींना सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली सांगितली जाईल.



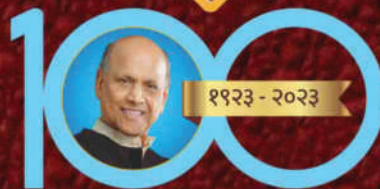


॥ विश्वप्रार्थना ॥

“हे ईश्वरा,

सर्वांना चांगली बुध्दी दे, अरोग्य दे,  
सर्वांना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव,  
सर्वांचे भरण कर, कल्याण कर, रक्षण कर,  
आणि तुझे गोड नाम मुखात  
अखंड राहू दे”

सद्गुरू श्री. वामनराव पै.



सद्गुरू श्री वामनराव पै

प्रत्येक कृती ही  
राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची