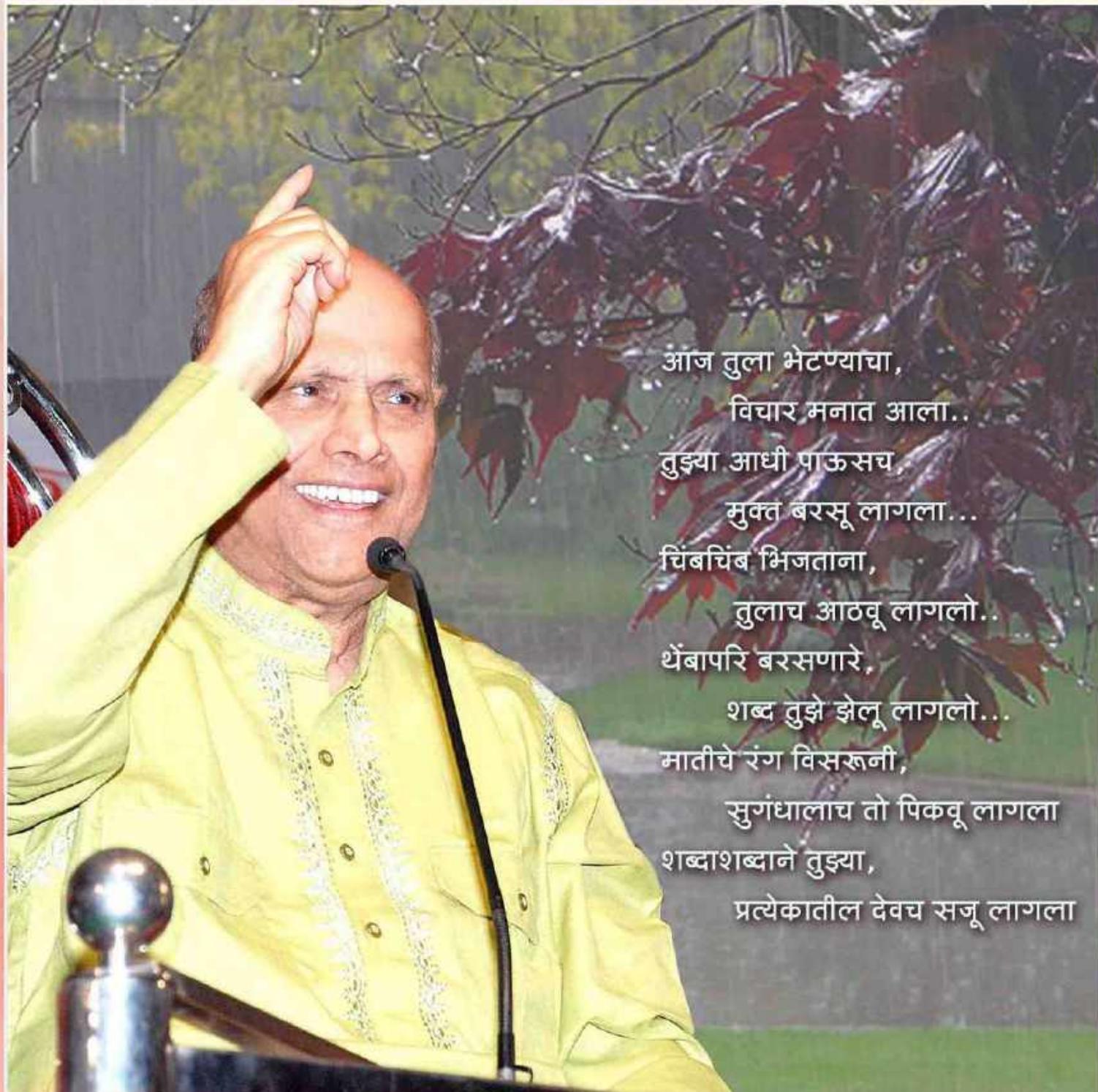


# जीवनविधेचा दीपस्तंभ

जून २०२३

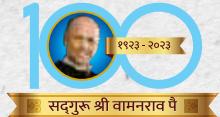


आज तुला भेटण्याचा,  
विचार मनात आला..  
तुझ्या आधी पाऊसच,  
मुक्त बरसू लागला....  
चिंबचिंब भिजतोना,  
तुलाच आठवू लागलो..  
थेंबापरि बरसणारे,  
शब्द तुझे झेलू लागलो...  
मातीचे रंग विसरूनी,  
सुगंधालाच तो पिकवू लागला  
शब्दाशब्दाने तुझ्या,  
प्रत्येकातील देवच सजू लागला

प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची



थोर समाजसुधारक, तत्त्वज्ञ  
सद्गुरु श्री वामनराव पै



नो. क्र. ई-०००७९३३ (जी.वी.आर) TM  
**JVM** जीवनविद्या मिशन  
तूच आहेस तुड्या जीवनाचा शिल्पकार



श्री. प्रल्हाद वामनराव पै  
B. Tech IIT Mumbai (Powai), MAM, TQM (Japan)

वर्ष १ ले | अंक २० | जीवनविद्येचा ई दीपस्तंभ जून २०२३

## अनुक्रमणिका

१. संपादकीय
२. सिंचन ज्ञानामृताचे
३. प्रल्हादवाणी
४. आम्ही तुमच्या आठवणी जपतो - माधवीताई
५. प्रश्न तुमचे उत्तर श्री प्रल्हाददादांचे
६. एक अनुपम्य सोहळा...
७. जीवनविद्येने घडलेल्या कर्तृत्ववान स्त्रियांची मुलाखत
८. आम्ही तुमच्या आठवणी जपतो - ममता ताई
९. विवाहबंधन-अलौकिक प्रेम की समझौता

### बालकट्टा

१०. आनंद वाटा...आनंद लूटा...
  ११. प्रश्नमंजुषेची उत्तरे
  १२. राष्ट्रहित आणि राष्ट्रप्रेम
  १३. अभिप्राय
- ### युवाकट्टा
१४. अनुभव
  १५. परिस्थितीचे बोल (कविता)
  १६. पर्यावरण हाच नारायण
  १७. मनमंदिरा

**संपादिका:** शिल्पा ढगे, बी.ए.  
**सहसंपादक:** अनिता सुनील मोरे, एमए (मराठी)

**मुद्रक-प्रकाशक :** शिल्पा ढगे यांनी जीवनविद्या मिशन, मुंबई यांच्यासाठी, जीवनविद्या मिशन, 'भक्तियोग', २८ए, दत्ताराम लाड मार्ग, काळाचौकी, मुंबई-३३  
मो. ९१६७९५५२१४ येथून प्रसिद्ध केला.

**बोरीवली प्रशासकीय कार्यालय:** ए २, सिद्धार्थ नगर, बि.क्र. ५, को.ऑप.हौ.सोसायटी, धीरज उपवन समोर, पश्चिम द्रुतगती मार्गजिवळ, बोरीवली (पूर्व) मुंबई-६६  
**दूरध्वनी:** ०२२-२८८७९०१५-१६, **भ्रमणध्वनी:** ९९३०४९९३०५

Email ID: [jvmdeepstambh@jeevanvidya.org](mailto:jvmdeepstambh@jeevanvidya.org) | [jvmho@jeevanvidya.org](mailto:jvmho@jeevanvidya.org) | [office@jeevanvidya.org](mailto:office@jeevanvidya.org)

कार्यकारी मंडळ	मुख्यपृष्ठ संकल्पना	सहकार्य	तंत्रसहाय्य	कला
विद्युल घाडी प्रतिभा चव्हाण	विद्युल घाडी	विज्ञान सावंत विनया हडकर हर्षदा मोसमकर प्रतिक्षा गुडेकर स्नेहा नाईक	मनिष चव्हाण अमेय नाईक	पूर्वा लोटणकर-लाड



सद्गुरु श्री वामनराव पैयांचा अकरावा पुण्यस्मरण दिन दिनांक २९ मे २०२३ रोजी दादर येथील योगी समागृहात भावपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला. जीवनविद्येवर प्रेम करणारे शेकडो नामधारक सद्गुरुंना आदरांजली वाहण्यासाठी याप्रसंगी उपस्थित होते. जी माणसं आपल्या कर्तृत्वाने इतरांचे जीवन बदलून टाकतात इतकेच नाही तर समाजात क्रांती घडवून आणतात, आपले आयुष्य समाजाच्या उद्धारासाठी वेचतात. अशा व्यक्ती कार्य रूपाने अमर होतात! सद्गुरु कार्यरूपे आणि ज्ञानरूपे संपूर्ण विश्वात अमर आहेत आणि नामधारकांच्या अंतःकरणात विराजमान होऊन त्यांना प्रेरणा देत आहेत.

सद्गुरुंच्या पश्चात ज्यांच्या खंबीर नेतृत्वाखाली जीवनविद्या मिशनचे सामाजिक, शैक्षणिक व आध्यात्मिक कार्य अविरत सुरुच आहे त्या आदरणीय श्री. प्रल्हाद वामनराव पैयांनी यावेळी आपल्या भावना व्यक्त केल्या आणि श्री सद्गुरुंच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त नियोजन केलेल्या विश्वप्रार्थना प्रचाराविषयी तसेच कार्याविषयी उपस्थित नामधारक बंधुभगिनींना मार्गदर्शन केले.

जून महिना म्हणजे नव्या आशेचा, नव्या उत्साहाचा महिना. कारण रखरखीत उन्हाळा संपून सुखद गारवा आणणाऱ्या पावसाची बरसात होणार असते. आभाळाकडे डोळे लावून बसलेला अन्नदाता शेतकरी आनंदून जातो. नवीन शालेय वर्ष सुरु होणार असते त्यामुळे विद्यार्थी, पालक आणि शिक्षक यांची लगबग सुरु होते. उन्हाळ्याच्या सुटीनंतर मित्रमैत्रिणी भेटणार म्हणून विद्यार्थी खुशीत असतात. एकंदरीत उत्साहाचे वातावरण असते. दुसऱ्या बाजूला समाजातील एक

घटक गळणाऱ्या छपराला ठिगळ कसे लावायचे या चिंतेत असतो. प्रत्येकासाठी पाऊस वेगळा असतो!

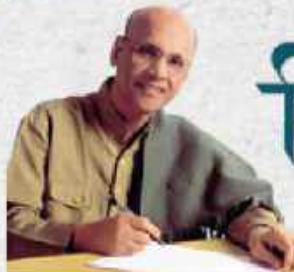
जून महिन्यातील एक वैशिष्ट्य म्हणजे यावर्षी ६ जून रोजी शिवराज्याभिषेक सोहळ्याला ३५० वर्षे पूर्ण होत आहेत. स्वराज्याचे राजविन्ह म्हणजे शहाजीराजांनी शिवरायांना दिलेली विशेष राजमुद्रा! त्या राजमुद्रेवरील शब्द आहेत.

**प्रतिपचंद्रलेखेव। वर्धिष्णुर्विश्ववंदिता।**

**शाहसूनोः शिवस्यैषा मुद्रा भद्राय राजते॥**

अत्यंत सुंदर गर्भित अर्थ असलेली ही राजमुद्रा तयार करणाऱ्या शहाजीराजांचे विचार आणि बुद्धिमत्ता यातून दिसून येते. राजमुद्रेतून महाराजांचे भविष्यातील ध्येय आणि हेतू निश्चित झाले आहेत. शहाजीराजांचा पुत्र प्रतिदिनी वृद्धिंगत होणारे राष्ट्र निर्माण करणार आहे आणि हे राष्ट्रनिर्माण स्वसुखासाठी नसून प्रजेच्या हितासाठी असल्याने ही मुद्रा विश्ववंद्य होईल. शिवराज्याभिषेकाने स्वराज्य जगन्मान्य झाले!

५ जून जागतिक पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. जीवनविद्या सांगते 'पर्यावरण हाच नारायण' स्वच्छ पर्यावरण अभियानाच्या माध्यमातून मिशनचे कार्य आणि उद्देश सर्वांपर्यंत पोहोचत आहे. पर्यावरण आणि स्वच्छता यांचे महत्व तसेच प्लॉस्टिकचे दुष्परिणाम (Say no to plastic) यासारखे विचार बालसंस्कार केंद्रातून अगदी लहान वयात मुलांच्या मनावर बिंबवले जात आहेत. दरवर्षी २१ जून रोजी 'आंतरराष्ट्रीय योग दिन' जगभरात साजरा केला जातो. सर्वांनी योगासनासोबत जीवनविद्येने सांगिलेली शरिरसाधना जरुर करूया आणि शरिररुपी परमेश्वराची कृतज्ञता व्यक्त करूया.



# जिंचन जनामृताचे

## सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. भाग १७

'सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे' हा विषय मोठा गंमतीचा आहे. कारण सुख हा आपला जन्मसिद्ध हक्क असून सुद्धा आपल्याला सुख मिळत नाही ही मानवजातीची शोकांतिका (human tragedy) आहे. स्वातंत्र्य हां वास्तविक आपला हक्क आहे पण ब्रिटीशांनी आपल्याकडून ते हिरावून घेतले व आपल्याला पारतंत्र्यात ढकलले. तेव्हा ते स्वातंत्र्य मिळविण्यासाठी आपल्याला लढा करावा लागला, चळवळ करावी लागली. पण सुखाच्या बाबतीत वस्तुस्थिती अशी आहे की सुख हा माणसाचा जन्मसिद्ध हक्क आहे व ते सुख माणसाला मिळतही असते. ते मिळविण्याचा प्रश्न नाही. पण लोकांना याबद्दल पूर्णपणे अज्ञान असते त्यामुळे जे आपल्याजवळ आहे तेच मिळविण्यासाठी लोक प्रयत्न करतात.

शारीरिक सुख, मानसिक सुख, आत्मिक सुख हे सुखाचे तीन प्रकार आहेत. शारीरिक सुखा विषयी आपण आधी पाहिले आहे. आता आपण मानसिक सुखाबद्दल बोलत आहोत. आपले जीवन कर्मावर चाललेले आहे. ज्याला आपण इंग्लिशमध्ये action व did हे शब्द वापरतो. ह्या action वर आपले जीवन चाललेले आहे. आपण काहीतरी कर्म (action) करीतच असतो. मग ते विचार असतील, उच्चार असतील, आचार असतील. कर्म करीत नाही अशी परिस्थिती कधीही नसते. गाढ झोपेत ही कर्म चाललेले असते. श्वासोश्वावास चाललेला असतो, हृदयाचे ठोके पडत असतात, लिहरचे काम चाललेले असते अशा तर्फे गाढ झोपेतसुद्धा अंतर्मनाचे (sub conscious mind) काम चाललेले असते.

अंतर्मन हे आपलेच असते व बहिर्मन (Conscious mind) हे सुद्धा आपलेच असते. गाढ झोपेत असतानाही आपण कर्म करीत असतो. म्हणजे कधीच माणूस कर्म करण्यापासून सुटत नाही. जन्माला आल्यापासून तो काहीना काहीतरी कर्म करतोच. कर्म केले रे केले की त्यातून पाप निर्माण होते. किंवा कर्म केले रे केले की त्यातून पुण्य निर्माण होते. मानवी जीवन हे कर्मावर चाललेले आहे म्हणून कर्म महत्वाचे आहे. इथे परमेश्वराचा संबंध येत नाही.

जीवनविद्येने हा महत्वाचा सिद्धांत मांडला की कर्म माणूस करतो व फळ माणूस भोगतो. संचित ते नशीब अशी साखळी आहे. संचित, प्रारब्ध व क्रियमाण त्यातून निर्माण होते पापपुण्य, पापपुण्यातून नियती निर्माण होते व त्यातून सुख दुःख! हा सर्व प्रवास आपण करीत असतो. संचितापासून ते नशीबापर्यंत संबंध येतो तो कर्माचा. येथे परमेश्वराचा, देवाचा, ईश्वराचा संबंध येत नाही. ही गोष्ट आपण लक्षात ठेवली पाहिजे. परमेश्वर तुमच्या जीवनात कुठल्याही तर्फे ढवळाढवळ करीत नाही, हस्तक्षेप करीत नाही, पार्सिलीटी करीत नाही. तो तुम्हाला येऊन सांगत पण नाही. अमुक कर, तमुक कर, असे कर, तसे कर हेही सांगत नाही. किंबहुना तो तुमच्या बाबतीत काहीच करीत नाही. सर्व चाललेले आहे ते निसर्गनियमानुसार! हे जीवनविद्येने मांडलेले शास्त्र जर मानवजातीने समजून घेतले तर मानवी जीवनात क्रांती घडून येईल इतके सोपे आहे. कर्म केले की ते निसर्ग नियमांना गती देते व त्या गतीतून नियती निर्माण होते व ही नियती तुमच्या सुखदुःखाला कारणीभूत ठरते. म्हणून आपले कर्म हे दुसऱ्यांना सुख देणारे असले पाहिजे, दुसऱ्यांना दुःख देणारे असता नये. सत्कर्मातून पुण्य निर्माण होते व दुष्कर्मातून पाप निर्माण होते. पुण्य निर्माण करायचे की पाप निर्माण करायचे हे तू ठरव म्हणून "तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार".

कर्माशी परमेश्वराचा संबंध येत नाही. संबंध येतो

तो निसर्गनियम व आपले कर्म यांचा हे एकदा लक्षात आले की आपण फक्त चांगलेच करायचे. दुसऱ्याला सुख द्यायचे, दुःख द्यायचे नाही. कौतुकच करायचे, निंदा करायची नाही. भले व्हावे असेच चिंतन करायचे. वाटोळे व्हावे असे मनातसुद्धा आणायचे नाही. चिंतन करायचे तर ते शुभच करायचे.



इच्छा करायची तर ती चांगलीच करायची. बोलायचे तर ते चांगलेच बोलायचे. करायचे तर ते चांगलेच करायचे. त्यातून पुण्याई निर्माण होते हे लोकांच्या ध्यानात येत नाही. हे करायला सोपे आहे. पुण्य महत्वाचे आहे हे शिकवतात पण पुण्य कशाला म्हणतात व पाप कशाला म्हणतात हे मात्र सांगत नाहीत. जीवनविद्या सांगते, तुम्ही कितीही कर्मकांडे केलीत तरी त्या कर्मकांडातून पुण्य निर्माण होत नाही व पापही निर्माण होत नाही. तुम्ही जी सत्कर्म करता त्या सत्कर्मातून पुण्य निर्माण होते. इतरांना सुख द्याल तेव्हा त्यातून पुण्य निर्माण होते. तुम्ही कुणाचे कौतुक केले तरी त्याला बरे वाटते व कुणाची निंदा केली तर त्याला वाईट वाटते. त्याला वाईट वाटले तर ते पाप आहे. दुसऱ्यांना दुःख देऊन जर तुम्ही दुःखी होणार नसलात तर तुम्ही पापी आहात. हे सर्व इथेच आहे. Action तशी reaction. करावे तसे भरावे. भाव तसा देव. आपण जीवनात पुण्यच करायला पाहिजे व पाप टाळले पाहिजे.

वास्तविक दुष्कर्म करणे कठीण आहे, सत्कर्म करणे सोपे आहे. 'सुखी होणे सोपे आहे, दुःखी होणे कठीण आहे' पण आपल्याला हे कोणी शिकवत

नाहीत. आपल्याला काय शिकवितात? उपास करा म्हणजे पुण्य मिळेल. मी नेहमी सांगतो, ज्या दिवशी बायकोचा उपवास असेल त्या दिवशी नव्याने घरात रहायला नको कारण बायकोचे पित्त त्या दिवशी खवळलेले असणार. उपास करून पुण्य मिळत नाही तर त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. प्रकृतीवर होतो, मनावर होतो व त्याचा दुष्परिणाम स्वतःवर व लोकांवर होतो. तीर्थयात्रेला अमुक दिवशी गेलात की पुण्य मिळेल व बाकीच्या दिवशी गेलात तर काय पाप मिळेल? हे लोकांना कळत नाही व सांगितले तर लोकांना राग येतो. आमचे म्हणणे असे की अमुक दिवशीच कशाला जायला पाहिजे? ३६५ दिवस आहेत त्यांचा उपयोग करा. एकाच दिवशी सर्व जातात, हा रेटतो, तो रेटतो. गर्दी झाली की दर्शनही घेता येत नाही. लोकांना सांगूनही कळत नाही ही अडचण आहे. ज्यांना हे कळले ते सुखी झाले. उपवास करून पुण्य मिळत नाही हे ज्यांना कळले त्यांनी उपवास सोडून दिले, ते सुखी झाले. तीर्थयात्रा करून पुण्य मिळत नाही हे ज्यांना कळते ते सोडून देतात, ते सुखी झाले. एकाच दिवशी सर्वांनी गर्दी केली की त्याचा परिणाम म्हणून सर्वावर ताण पडतो, पोलिसांवर ताण पडतो, शासनावर ताण पडतो. रहायला जागा नसते, कुठेही निजतात, कुठेही घाण करतात. आपण एकविसाब्या शतकात जगत आहोत तेव्हा हे करायचे का?

जीवनविद्या तत्वज्ञान हे पूर्णपणे आगळेवेगळे आहे. जीवनविद्या तत्वज्ञानाने पापपुण्य कसे निर्माण होते ते सांगितले. तू असे कर्म कर की त्यातून दुसऱ्याला सुख मिळेल तेव्हा त्यातून पुण्य निर्माण होते. तुम्ही जेव्हा असे कर्म करता की त्यातून दुसऱ्याला दुःख मिळते तेव्हा त्यातून पाप निर्माण होते. म्हणून पुण्यच कमवायचे व पाप टाळायचे हा सुखी होण्याचा राजमार्ग आहे. मनःशांती ही पुण्याईने मिळते. पुण्य कमावण्याचे मार्ग अनेक आहेत. रक्तदान, ज्ञानदान, गरजांना अर्थ सहाय्य केले तर ते पुण्य आहे. एखाद्याला संसारात अर्थ सहाय्य केले तर

ते पुण्य आहे. दुसऱ्याला मदत केली तर ते पुण्य आहे. अशा बारीकसारीक गोष्टी केल्या तरी पुण्य मिळत असते. लोकांना पुण्य कमविण्याच्या संधी असतात पण ते पुण्य कमवायचे की न कमवायचे हे त्यांनी ठरवायचे असते. तुमच्या हातात थोडी जरी सज्जा असली तरी तुम्हाला लोकांना सुख देता येईल. हातात मोठी सज्जा असली तर लोकांचे भले करण्याचे सामर्थ्य मोठे! सतेचा वापर तुम्ही कसा करता हा महत्वाचा भाग आहे.

एक एक थेंब जमा केले तरी “ थेंब थेंबे तळे साचे !” तसे पुण्याईचे तळे जर आपल्याला निर्माण करायचे असते. थेंबाथेंबानी पुण्याई गोळा करण्याचा प्रयत्न केला तर आपली दिव्य पुण्याईची बँक भरू लागेल. ही पुण्याईची बँक महत्वाची आहे. ह्या बँकेतून पुण्याई खर्च पडत असते. संसार करत असताना प्रत्येक क्षण, प्रत्येक दिवस तुमचे पैसे खर्च होत असतात. एका बाजूने खर्च करता व दुसऱ्या बाजूने मिळवता. एका बाजूने खर्च करत राहिलात व दुसऱ्या बाजूने मिळवले नाहीतर त्याचा परिणाम काय होईल? आपण रस्त्यावर येऊ. तुम्हाला जीवनात जे जे काही चांगले मिळते त्यावेळी पुण्याई खर्ची पडते ती पुण्याई भरून नको काढायला? इथे लोकांना कळत नाही व ते खर्ची पडलेली पुण्याई भरून काढत नाहीत.

आज जगात दुःख का? 'सुख पहाता जवापाडे, दुःख पर्वता एवढे' हे का? संसार वाईट नाही. लोकाकडे अज्ञान आहे म्हणून दुःख आहे. आपली खर्ची पडलेली पुण्याई भरून काढली पाहिजे हे लोकांना माहित नाही. एखादे मूल मंत्राच्या घरी जन्माला आले की सगळ्या गोष्टी त्याला आयत्या मिळतात याचे कारण त्याच्या पाठीमागे पुण्य होते. चांगले शिकून, लोकांना चांगल्या प्रकारे मदत करून त्याने हे खर्ची पडलेले पुण्य भरून काढले पाहिजे. श्रीमंत माणसाच्या पोटी जन्माला आलात की सगळ्या सुख सोयी मिळतात. तेच एखाद्या भिकाच्या पोटी जन्माला आलेल्या मुलाला काय मिळणार? काही

मिळत नाही. हे पाप आहे. त्याला उपाय काय? पापामुळे दारिद्र्य आले. त्यासाठी आपण पुण्य संपादन करत राहिले पाहिजे. हा मार्ग सोपा आहे. तुम्ही ज्या परिस्थितीत आहात त्या परिस्थितीतून मार्ग काढला पाहिजे. म्हणून 'वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून तिला सुरेख आकार देण्याच्या प्रयत्नात यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.' आमच्या जीवनविद्या मिशनमध्ये असे कितीतरी लोक आहेत जे गरीब परिस्थितीत राहत होते, रस्त्यावर फुटपाथवर झोपत होते. कालच मी एका लग्नाला गेलो होतो ते सांगत होते, "आम्ही फुटपाथवर झोपत होतो. आता आम्ही फ्लॅटमध्ये राहतो. आमच्याकडे मोटार आहे."



जीवनविद्या मिशनमधील लोकांना पापपुण्य कळले व आता ते चांगले जीवन जगत आहेत याचे कारण त्यांना मिळणारे मार्गदर्शन! मार्गदर्शनाशिवाय हे होत नाही. खर्ची पडलेले पुण्य भरून काढायचे कसे हा महत्वाचा भाग आहे. पैसे खर्च करतो व भरून काढण्यासाठी नोकरी करतो, उद्योग धंदा करतो. तसे तुमच्या जीवनात चांगले घडले रे घडले की पुण्य खर्ची पडते. ते भरून कसे काढायचे हे जीवनविद्या शिकवते. जीवनविद्येचे शास्त्र हेच सांगते की पुण्य मिळवण्याची संधी सोडू नका. जो संधी साधतो तो संधीसाधू! संधीचा असा उपयोग कराल तर पुण्य हळूहळू वाढू लागेल, त्यातून पुण्याईची बँक भरू लागेल. हे पुण्य मिळवायचे की पाप मिळवायचे हे कोण ठरवणार? हे तू ठरव म्हणून “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार”.

# प्रल्हादवाणी

## भाग १४

आज गुरुपौर्णिमा म्हणजे आनंदाचा दिवस. सर्वांच्या चेहऱ्यावरून आनंद ओसंडून वहाताना दिसत आहे. आपल्याला 'सदगुरु महिमा अगाध' हा अनुभव येण्यासाठी सदगुरुंप्रती सतत कृतज्ञ रहायला हवे. Look back and thanks Satguru म्हणजे काय? तर जीवनात मागे वकून पहा आणि सदगुरुंमुळे अपण कसे घडत गेलो याचा विचार करून सदगुरुंना धन्यवाद द्या. Look forward and Trust Satguru म्हणजे आतापर्यंत सदगुरुंनी आपले चांगलेच केले आहे तसे हे यापुढेही चांगलेच करणार हा विश्वास ठेवा. Look around and find Satguru म्हणजे तुम्ही तुमच्या आजुबाजूला पाहिलेत. तर सदगुरु सतत तुमच्या अवती भवती असतातच. हे पहाण्यासाठी मात्र ती दृष्टी असावी लागते. Look within and you will find Satguru. म्हणजेच प्रत्येकाच्या हृदयात सदगुरु असतातच. पण ते काही वेळा निद्रिस्त असतात तर काही वेळा जागृतावस्थेत असतात. आपण जेव्हा सदगुरुंची कृतज्ञता व्यक्त करतो तेव्हा ते जागृत असतात. ही कृतज्ञता केवळ शब्दाने व्यक्त करणे अपेक्षित नाही तर सदगुरुंना अभिप्रेत असलेले कार्य आपण करतो. त्यांना आपल्या स्वभावातील बदल, आपल्या परिस्थितीतील परिवर्तन अपेक्षित असते ते जेव्हा आपण करतो तेव्हा खच्या अर्थाने आपण कृतज्ञता व्यक्त करीत असतो. आईवडिलांकडे आयुष्यभर लक्ष घायचे नाही आणि नंतर त्यांच्या फोटोला हार घालून मी कृतज्ञ आहे असे म्हणायचे याला काही अर्थ नाही. माणसाचे वागणे किती विपरीत असते पहा. उंदीर दिसला की त्याला मारतो आणि त्याची मूर्ती बनवून त्याला पुजतो. साप दिसला

की त्याला मारणार आणि नागपंचमीच्या दिवशी त्याची मूर्ती बनवून पूजा करणार. माणूस जिवंत असताना त्याला काही मदत करायची नाही पण मेल्यानंतर त्याला खांदा देणे हे पुण्यकर्म समजतात.

कृतज्ञता ही नुसती मनात असून उपयोगाची नाही तर ती व्यक्त करताही आली पाहिजे. सदगुरुंप्रती असलेली आपली कृतज्ञता कधी व्यक्त होईल? त्यांना अपेक्षित असलेला बदल, परिवर्तन आपण घडवून आणू तेव्हाच! सदगुरु कार्य उत्तम रितीने एकदिलाने, एकदिशेने चालले पाहिजे. हे त्यांना अपेक्षित आहे. सदगुरुंची ही अपेक्षा जेव्हा आपण पूर्ण करू तेव्हाच आपण खरी कृतज्ञता व्यक्त करू. आज आपण सर्वजण एकदिलाने, एकमताने, एकदिशेने, एकजीव होऊन कार्य करीत आहोत म्हणून इथे सुंदर व्यवस्था अनुभवत आहोत. कार्य हे एकदिशेने होणे जरुरीचे आहे. प्रत्येकाकडे नेतृत्वाचे गुण असतातच म्हणून जर प्रत्येकाने मी सांगेन त्याच दिशेने झाले पाहिजे असे म्हटले तर गोंधळ होईल. कार्याची दिशा मिळावी यासाठी सदगुरुंनी ट्रस्टी ही एक व्यवस्था केलेली आहे. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली कार्यरत अनेक समितीप्रमुख आहेत. अशा पद्धतीने कार्य होईल तेव्हा ते उत्तम होईल. तत्वज्ञ कन्प्युशिअस यांचे एक वाक्य आहे 'Coming together is beginning, staying together is progress and walking together in one direction is success.' जीवनविद्येतील सर्व कार्यकर्ते हे खूप हुशार आहेत हे आम्हाला मान्य आहे म्हणूनच आपण सर्वांनी एकदिशेने कार्य करणे खूप महत्वाचे आहे. कार्यासंबंधी जर काही सूचना असतील काही बदल घावे असे वाटत असेल तर ते आपण संबंधित विश्वस्तांशी बोलले पाहिजे. कार्य व्यवस्थित चालावे ह्यासाठी सदगुरुंनी काही व्यवस्था करून दिलेली आहे आणि ती व्यवस्था पाळणे म्हणजेच सदगुरुंशी कृतज्ञ रहाणे हे लक्षात ठेवायचे. सदगुरुंचे तत्वज्ञान हे शाश्वत आहे तरी त्याचे सादरीकरण हे पिढीनुसार

बदलावे लागते. आजची पिढी ही एकमेकांशी संपर्क करण्याऐवजी सोशल मिडीयाचा वापर करणार हे आपण मान्य करायला हवे. तरुणांपर्यंत पोहचण्यासाठी आपल्याला ही सोशल मिडीयाचा वापर करावा लागेल. जीवनविद्येच्या कार्यात आज तरुणांचा सहभाग जास्त आहे. कारण आपण वेळोवेळी जीवनविद्येच्या सादरीकरणात बदल केले. मी अमेरिकेत गेलो तेहा मला काही बदल करणे गरजेचे आहे हे जाणवले. तिथे एका शाळेत GOD शब्द वापरायला बंदी होती. तिथे कुठलाही धार्मिक शब्द वापरायचा नाही म्हणून तिथे God bless च्या ऐवजी Wish All असा बदल केला. तत्वज्ञान तेच पण प्रत्येक पिढीनुसार प्रत्येक देशानुसार जर काही बदल करावे लागले तर ते केले पाहिजेत. बदल करण्याची गरज असेल तर ते आपण सर्वांनी स्वीकारले पाहिजे. कालानुरूप होणारे बदल आपण जर स्विकारले नाही तर आपण काळाच्या मागे पडणार. आज जीवनविद्येचा अमेरिका आणि ऑस्ट्रेलिया ह्या दोन देशात प्रेझेंस आहे.

कृतज्ञता व्यक्त करताना अगदी निर्जिव वस्तूची सुद्धा कृतज्ञता व्यक्त करावी. वस्तू निर्जिव असली तरी ती महत्वाची असते हे लक्षांत ठेवून तिची कृतज्ञता व्यक्त केली पाहिजे. ज्या चप्पलमुळे आपले पाय सुरक्षित रहातात त्या चप्पलला कसेही फेकून देणे ही कृतघ्नता आहे. शाळेची पुस्तके नीट न वापरणे ही सुद्धा कृतघ्नता आहे. वापरून वापरून जुन्या झालेल्या गाडीला डबा म्हणतो आणि लाथ मारतो ही कृतघ्नता आहे. तिने इतकी वर्षे तुला सर्विस दिली. त्यासाठी तिची कृतज्ञता व्यक्त केलीच पाहिजे. आपल्या हातात असलेल्या जॉबची किंमत नसते. कंपनीला शिव्या देतो आणि एक दिवस खरेच नोकरीवरून कमी केले जाते तेहा बाहेर काय किंमत आहे ते कळते. जॉब असेपर्यंत निदान आपल्याला पगार तरी मिळत असतो. आपल्यामुळे आपली कंपनी चालली आहे हा गोड गैरसमज असतो. पण कंपनीमुळे



आपण आहोत हे नेहमी लक्षात ठेवायचे. पाणी वाया घालवणे म्हणजे कृतघ्नता आहे. अशाने पाण्याचे दुर्भिक्ष वाट्याला येणार.

वस्तू, वास्तु आणि वास्तव ह्या सर्वाबद्दल आपण कृतज्ञ असले पाहिजे. वस्तूचे दोन अर्थ जी आपण वापरतो ती वस्तू आणि आपली आत्मशक्ती ही सुद्धा वस्तूच. आत्मशक्तीला आत्मवस्तू असेही म्हणतात. तिच्याबद्दल ही कृतज्ञ असले पाहिजे कारण ती आहे म्हणून तू आहेस. वास्तवात जे जे तुझ्याकडे आहे त्या सर्वांप्रती कृतज्ञ असले पाहिजे. सद्गुरुंनी आपल्याला सात देव सांगितले या सात देवांमध्ये सर्व काही आले. आईवडील हे देव आहेत. गुरु म्हटलं की सर्व गुरु आले. सद्गुरु आणि आत्मदेव हे देव आहेत. राष्ट्र आणि विश्व ह्या देवांमध्ये सर्व काही आले. आपण ज्या घरात रहातो ती वास्तू अल्यांत महत्वाची असते. सद्गुरु सांगतात वास्तु तथास्तु म्हणत असते.

कृतज्ञ रहाणे याचा अर्थ समाधानी रहाणे. आपल्याजवळ जे आहे त्यात समाधानी राहिलेच पाहिजे. एखादी वस्तू आपल्याकडे असेपर्यंत आपल्याला तिची किंमत कळत नाही. जे आहे त्यात तुम्ही सतत समाधानी रहाल तरच सतत सुखी रहाल. असमाधानाने दुःख मिळते. आपले जीवन कसे चालले आहे ते पहा. एखादी गोष्ट आपल्याला मिळत नाही तोपर्यंत आपण जोरदार प्रयत्न करत असतो. अजून मिळत नाही असे म्हणत असमाधानी असतो. ती गोष्ट मिळाली की तात्पुरत समाधान आणि पुन्हा दुसऱ्या गोष्टीच्या प्राप्तीसाठी असमाधान आहेच. जीवनात कितीही यश मिळाले तरी जो माणूस असमाधानी

असतो तो दुःखी रहातो. सद्गुरु सांगतात समाधानी रहा आणि समाधानाच्या अधिष्ठानावर पुन्हा नवनवीन यश मिळवत रहा. Don't tie your happiness with your goal. एखादी गोष्ट मिळाली तरच मी आनंदी असेन असे म्हणू नका. मी आजही आनंदी आहे आणि ती गोष्ट मिळाल्यावरही मी आनंदी असेन आनंदी असणे हा माझा स्वभावच आहे त्यामुळे मी सतत आनंदीच रहाणार.



खरे म्हणजे समाधानी असेन सोपे आहे. प्रत्येक गोष्टीकडे घटनेकडे आपल्याला सकारात्मक रितीने बघता आले पाहिजे. कुठल्याही गोष्टीकडे नकारात्मक रितीने पाहिले तर असमाधानी असणार. जे काही आहे त्यासाठी आयुष्यभर समाधानी रहाल. समाधानी वृत्तीमध्ये सर्व काही मिळवून देण्याची शक्ती आहे हे लक्षात ठेवा. कृतज्ञ रहाणे म्हणजेच समाधानी रहाणे आणि कृतज्ञतेची शक्ती तुम्हाला सर्व काही मिळवून देण्यास समर्थ आहे. हीच आध्यात्मिक शक्ती आहे. अध्यात्म म्हणजे नुसते डोळे मिटून बसणे नक्हे तर प्रत्येक गोष्टीसाठी कृतज्ञ रहाणे हे खरे अध्यात्म आहे. जुन्या गाडीसाठी सुद्धा कृतज्ञ रहाशील तर मर्सिंडीज सुद्धा तुमच्या दारात येईल. हे करून बघा. आपण इथे कधीच सावध नसतो. कायम बेसावध असतो म्हणून दुःखी होतो.

आपण आपल्या आजूबाजूच्या लोकांचे नीट निरीक्षण केले तर आपल्याला एखादा माणूस पुढे गेला तर तो पुढे का गेला आणि एखादा माणूस मागे राहिला तर तो मागे का राहिला हे कळते. निरीक्षणाने आपल्याला खूप काही शिकता येते. जीवनविद्या

तत्त्वज्ञानाचे सार म्हणजे कृतज्ञता आहे. आपण सतत सर्वांप्रती कृतज्ञ राहिले पाहिजे. कुणीही आपल्यासाठी छोटीशी गोष्ट केली तरी आपण त्यासाठी कृतज्ञ राहिले पाहिजे.

कृतज्ञ राहिल्याने आयुष्यात सर्व काही भरभरून मिळते. कारण कृतज्ञता जे ऐश्वर्याची भावना आहे. समाधानी रहाणे ही सुद्धा ऐश्वर्याची भावना आहे. मी समाधानी आहे मी कृतज्ञ आहे असे म्हणतो तेव्हा आपण 'आहे' या स्थितीत असतो म्हणजेच ऐश्वर्याच्या भावनेत असतो. नाही नाही म्हटले की अपूर्णतेची भावना असते. अपूर्णतेची भावना अंतर्मनात जाईल आणि कायम नाही नाही ची स्थिती राहील. जितके कृतज्ञ जितके समाधानी. जितकी 'आहे' ची भावना जपत रहाणार तितकी ती ऐश्वर्याची भावना अंतर्मनात जाणार व अंतर्मन तितके ऐश्वर्य तुमच्याकडे आणणार. कृतज्ञता हे पुण्य आहे तसेच ते शुभचिंतनही आहे. एखाद्या व्यक्तीबद्दल जर कृतज्ञ रहायचे असेल तर त्या व्यक्तीकडे काय चांगले आहे हे पाहिल्याशिवाय कृतज्ञ रहाता येत नाही. कृतज्ञता ही जशी शक्ती आहे तशीच ती माणसे जोडण्याची युक्तीही आहे. कृतज्ञता ही शक्ती आहे, युक्ती आहे तशीच ती भक्तीही आहे. कृतज्ञतेने नामस्मरण करतो तेव्हा खरी भक्ती होते.

कृतज्ञता हे शहाणपण आहे. सत्ता मानसन्मान हे दोन दिवसांचे असतात. म्हणून खरा मोठा माणूस कोण? ज्याकडे कृतज्ञता आहे तोच खरा मोठा माणूस. कृतज्ञता हा माणसांना जोडणारा गोंद आहे. सकाळी उठून डोळे मिटून ही कृतज्ञतेची साधना करा. सुरुवात सद्गुरुंपासून करा. त्यानंतर परमेश्वर, आईवडील, घरातील माणसे अगदी मदतनीस, ड्रायहर या सर्वांप्रती कृतज्ञता व्यक्त करा. बॉसला काय कळते असे म्हटले की तुम्ही प्रॉब्लेमकडे वळणार. सकाळी पाच मिनिटे कृतज्ञतेची साधना करा आणि विश्वप्रार्थना म्हणा. माझ्याकडे जे आपल्या समस्या घेऊन येतात त्यांना मी तीन औषधे देतो. एक म्हणजे विश्वप्रार्थना दुसरी कृतज्ञतेची साधना आणि तिसरी

'भलं कर' ची साधना. ही तीन औषधे सर्व रोगांवर रामबाण उपाय आहेत. ही औषधे कशी घ्यायची हे मी सांगतो. औषध कसे घ्यायचे हेही सांगावे लागते. सद्गुरुंनी सांगितले Prescription to all your problems is Vishwa Prarthana. Then someone ask if it doesn't work. सद्गुरुंनी सांगितले increase the dose. हजार प्रार्थना करून प्रश्न सुटत नाही तर दोन हजार कर. दोन हजार करून प्रश्न सुटत नाही तर तीन हजार कर. ह्याने नक्की प्रश्न सुटणार. आठ हजार प्रार्थना करून

आनंदाचा अनुभव घेणारे लोक ही आपल्याकडे आहेत.

गेले सहा दिवस पावसानेही आम्हाला सहकार्य केले म्हणून त्याची कृतज्ञता व्यक्त करतो. तुम्ही सर्वजण इथे आलात आणि कार्यक्रमाची शोभा वाढली म्हणून तुम्हा सर्वांची कृतज्ञता व्यक्त करतो. १२ व्या वर्षासुद्धा आई इथे येऊन बसते म्हणून तिची कृतज्ञता व्यक्त करतो.

**गुरुपौर्णिमा सहावा दिवस, २७ जुलै २०१८  
प्रवचनावरून संकलित**



## ॥ आम्ही तुमच्या आठवणी जपते ॥

**माधवीताई ( २८ जानेवारी २०२३ USA call )**

माईना भावपूर्ण श्रद्धांजली. माझा अनुभव हा जीवनविद्येचा कमी असून. Family member चा जास्त आहे. मी लहानपणापासून मी सद्गुरुंकडे दादर, पोर्टुगीज चर्चच्या घरी जायचे. सद्गुरु आणि माईना आम्ही मामा आणि मामी म्हणतो. ते अतिशय प्रेमळ. म्हणजे सगळी फॅमिलीच प्रेमळ. मिलनताई सुद्धा. कधी भेटली की गालाला हात लावून “रसिका, कशी आहेस गं तू? अभ्यास कसा चाललाय?” इतकं थोडा वेळच भेटायची पण ती सगळं आनंद देण्याच्या गोष्टीच करायची. त्यांचा जन्मच आनंद देण्यासाठी आहे. हे सर्व आधी ठरवूनच या सर्वांनी जन्म घेतलेला आहे. स्वतःही आनंद घ्यायचा आणि सगळ्यांना आनंद घ्यायचा. मी कधीही घरी गेले तरी माई म्हणायच्या, “तू जेव, जेव. जेवल्याशिवाय जायचे नाहीस”.

मी अगदी ८-९ वर्षांची होते. तेहापासून जायची. त्यांनी माझ्या आईवर पण खूप खूप प्रेम केले. सगळ्यांशी एकसारखं वागणं. माई आपल्या मध्येच आहेत. सद्गुरु आपल्या मध्येच आहेत. आपल्याला पहात आहेत. आपल्याला आशीर्वाद देत आहेत. दादा हा मोठा अंश आहे सद्गुरुंचा. दादा पहिला बोलायचाच नाही. दादा काल बोलतं होता “आणि आता बघ मी किती बोलतो”. तेहा मी म्हटलं “तू पहिलं बोलायचा नाही कारण तू सगळं ग्रहण करत होतास सद्गुरुंच्या पाइप लाइनमधून. आणि आता सद्गुरु त्याच्या माध्यमातून सगळं मार्गदर्शन करतात. गुरु त्यांचे वडिल होते. या कुटुंबाचा आम्ही भाग आहोत म्हणून खूप खूप आनंद होतोय. माईना पुन्हा एकदा श्रद्धांजली!

# प्रश्न तुमचा उत्तर प्रल्हाददादांचे

**प्रश्न : स्वार्थ त्याज्य आहे का ?**

**उत्तर :** जगात स्वार्थ हेच सत्य आहे. कुणीही माणूस असे म्हणू शकत नाही की मी स्वार्थी नाही. ह्या नियमाला कुणीही अपवाद नाही, खरे पाहिले तर मोक्ष मिळविणे हाही स्वार्थच आहे. जोपर्यंत माणसाच्या ठिकाणी मी आहे तोपर्यंत स्वार्थ हा रहाणारच. मीसाठी केलेला प्रपंच म्हणजे खरे तर स्वार्थ.

स्वार्थचीही काही प्रकार असतात. पहिला प्रकार म्हणजे मला मिळाले पाहिजेच इतरांना मिळता कामा नये. दुसरा प्रकार मला मिळाले पाहिजेच आणि इतरांचे काहीही होवो. तिसरा प्रकार म्हणजे मला मिळाले पाहिजे त्याच सोबत इतरांना मिळाले तरी चालेल हा स्वार्थ वाईट नाही. काही लोक अती स्वार्थी तर काही लोक थोडे कमी स्वार्थी एवढाच काय तो फरक असतो. जीवनविद्या सांगते स्वार्थ साधताना इतरांचाही विचार करा. इतरांचे नुकसान होणार नाही याचाही विचार करा. सद्गुरुंना आपल्याकडून हे अपेक्षित आहे. इतरांना कधीही स्वार्थी म्हणून नका. दुसऱ्यांना स्वार्थी म्हणणारा स्वतःही स्वार्थी असतो पण त्याला हे कळत नाही. स्वार्थ हेच सत्य आहे हे स्वीकारून त्याप्रमाणे वागा म्हणजे आपल्या वागण्यात सुधारणा करता येईल.

मी जिंकलो नाही तरी चालेल पण माझा प्रतिस्पर्धी हरलाच पाहिजे ही वृत्ती सर्वात वाईट वृत्ती आहे. स्वतःचा स्वार्थ साधताना इतरांचाही स्वार्थ जपायला शिका.

**प्रश्न : माणसाच्या स्वार्थाला अंत नाही पण त्याचे नियंत्रण कसे करावे?**

**उत्तर:** माणसाचा स्वार्थ कधी संपत नाही हे खरे आहे. लोभीपणा हा माणसाकडे उपजतच असतो. योग्य

वेळी निवृत्त होणेही माणसाला जमत नाही. जीवन जगत असताना माणसाला अजून हवे, अजून हवे असे वाटतच रहाते कारण तो त्याचा स्वभाव आहे. आपला हा स्वार्थ विधायक आहे ना! याकडे सतत लक्ष असायला हवे. फक्त माझे-माझे न करता सर्वांसाठी, सर्वांचे असा फोकस असायला हवा. एखाद्या माणसाला नगरसेवक व्हावेसे वाटते. पुढे त्याला आमदार व्हावेसे वाटते. नंतर त्याला मंत्री मुख्यमंत्री व्हावेसे वाटते. एवढ्यावर न थांबता हे आता आपल्या मुलाला मिळावे असे वाटते. हे कुठेही थांबत नाही आणि हे सर्व करताना कार्यकर्त्यांचा कुठेच विचार नसतो. हा डोलारा उभा करताना त्याला माणसांची गरज लागलेली असतेच ना! त्या सर्वांच्या सहकार्यानेच त्याने हे सर्व मिळविलेले असते पण स्वतःच्या हव्यासापोटी तो हे सर्व विसरून जातो. हा हव्यास वाईट आहे.

**प्रश्न : आपण एखाद्याला मदत केली पण ती मदत तो विसरला तर याचे फळ त्याला मिळते का ?**

**उत्तर :** कृतज्ञता हे पुण्य आणि कृघ्नता हे पाप त्यामुळे माणूस कृतघ्न झाला की त्याला त्याचे फळ हे मिळणारच. आपणच कापेरिट जगतात काम करत असताना जर एखाद्याला मदत केली असेल आणि त्याची आठवण त्याला करून दिली तर ते योग्य आहे का? याचे उत्तर असे की आपण त्याला केलेली मदत इतरांना सांगण्याची गरज नाही पण ती व्यक्ती जर तुम्हाला गृहीत धरत असेले तर त्याला वैयक्तिकरित्या समज द्यायची. असे करत असताना आपण वापरत असलेले शब्द आपली बॉडी लँग्वेज ह्या सर्व गोष्टी महत्वाच्या असतात. शहाणपण वापरून सावधतेने त्याला समज द्यायची. कॉर्पोरेटमधील वरच्या लोकांना आपण काय काम करतो हे माहित नसते. तेव्हा संधी शोधून आपण काय करतो हे प्रेझेंट करता आलेच पाहिजे. योग्य वेळी सौम्य शब्दात जाणीव करून

द्यायला काहीच हरकत नाही. पण जाणीव करून देणे वेगळे आणि टिमकी वाजविणे वेगळे हे लक्षात ठेवायचे. शहाणपणाचा वापर करायचा. आपल्याला इतर लोक आपला वापर करून घेत आहेत असे वाटत रहाते. त्याचे कारण आपण इतरांना स्वार्थी समजत असतो. पण आपणही स्वार्थी आहोत हे मात्र आपल्याला कळत नाही. आपले नुकसान न होऊ देता इतरांना मदत करायलाच हवी. पण एखाद्या गोष्टींचा पुन्हा पुन्हा त्रास होतो आहे हे लक्षात आले तर त्यापासून सावधतेने बाजूला होणेही तितकेच गरजेचे आहे. एखादा अतीस्वार्थी माणूस आपला उपयोग करून घेत असेल तर तिथून बाजूला होणे तितकेच महत्वाचे आहे. उदाहरणार्थ एखाद्या माणसाला तुम्ही एकदा पैसे दिले तर तो पुन्हा पुन्हा पैसे मागतो. अगदी तुम्ही नाही म्हणेपर्यंत आणि त्यानंतर संबंध बिघडतात. त्यापेक्षा अशा माणसापासून पहिल्याच वेळी बाजूला झालेले बरे! स्वार्थी वृत्ती ही प्रत्येकाचीच असते पण तो आपल्याला त्रासदायक होणार नाही इथे आपण लक्ष ठेवावे. लोकांच्या अपेक्षा वाढणार नाहीत असे आपणच शहाणपणाने वागावे.

**प्रश्न : संसारात त्रस्त झालेल्या लोकांना परमार्थाची ओढ लागते अशा लोकांना जीवनविद्येचा उपयोग होईल का ?**

उत्तर : संसार सोडून परमार्थाच्या मागे धावणे हे मुळातच जीवनविद्येला मान्य नाही. जीवनविद्या सांगते संसारच असा कर की त्यातून तुझा परमार्थ साध्य होईल. माणूस शहाणपण वापरत नाही तेहा संसारात संकटे येतात किंवा संसार अयशस्वी होतो. संसार दुःखमूळ नाही. दुःखाचे मूळ माणूस आहे. संसारात संकटे माणूस आपल्या कर्मने ओढवून घेतो. सद्गुरु सांगतात माणसाने आपली कर्म निसर्गनियमांना सुसंगत केली तर त्याला जीवनात आनंदच मिळेल आणि प्रश्न आले तरी मार्ग मिळेल.

**प्रश्न : परमार्थात प्रगती होण्यासाठी माणसाने काय करावे ?**

उत्तर : सर्वसाधारणपणे माणसे आपल्याला घर मिळावे नोकरी मिळावी इत्यादी कारणांसाठी प्रार्थना करतात. मग त्यांना तेह्डेच मिळते कारण त्यांचे ध्येय तेह्डेच मर्यादित होते. पण परमार्थात प्रगती व्हावी हे ध्येय ठेवून साधना केली तर त्या दिशेने प्रगती व्हायला सुरु होईल. श्रवण म्हणजे केवळ दिवसाकाठी काहीतरी एक प्रवचन ऐकले असे नक्हे तर संपूर्णपणे समजून घेऊन ऐकणे असे श्रवण अपेक्षित आहे. श्रवणाला वाचनाची जोड हवी त्याचे कारण लिहिताना थोडक्यात लिहिलेले असते पण प्रवचनातून त्याबदल संपूर्ण विश्लेषण केलेले असते. नुसते वाचन किंवा नुसते श्रवण याला पारायण म्हणतात. सद्गुरुंना हे अपेक्षितच नाही. विषय आपल्याला नीट समजला पाहिजे यासाठी श्रवण आणि वाचन समजून घेऊन केले पाहिजे. सद्गुरु सांगतात श्रवण करा, वाचन करा आणि चिंतन करि. चिंतनाने अभ्यास होतो आणि चिंतन हा अभ्यासाचा प्राण आहे. चिंतनातून आपल्याला विषय नीट समजतो. श्रवणसुद्धा अधिकारी व्यक्तीकडून व तज्ज्ञ व्यक्तीकडून करावे. यातून आपली प्रगती हळूहळू होऊ लागते. वाचनाला आणि श्रवणाला चिंतनाची बैठक ही हवीच. वाचन श्रवणानंतर मनन ही स्टेप सुद्धा महत्वाची आहे. आपण काय वाचले आपण काय ऐकले याचे मनन केले पाहिजे. सद्गुरुंनी आपल्याला हे असे का सांगितले याचा विचार करणे म्हणजे चिंतन. यानंतरची स्टेप म्हणजे साधना. जीवनविद्येच्या तत्वांना आपल्या जीवनात आचरणात आणणे म्हणजे साधना. साधनेसोबत कार्य करायला हवे. जे कार्य आपल्याला सद्गुरुंनी दिलेले आहे ते कार्य नेटाने केले पाहिजे. हे सर्व केल्यानंतर जे काही होते ती सद्गुरुकृपा असते. या सर्वातून हळूहळू इंच बाय इंच तुमची परमार्थात प्रगती होईल. परमार्थात प्रगती होण्यासाठी कुणाचे ऐकायचे याला खूप महत्व आहे.

- इंडिया मराठी कॉम्फरन्स कॉल १०.५.२०२३

# एक अनुपम्य सोहळा..

संपूर्ण मानव जातीला उत्कर्ष आणि उन्नतीचा राजमार्ग दाखवणाऱ्या सद्गुरु श्री वामनराव पैयांचा पुण्यस्मरण दिन २९ मे २०२३ या दिवशी दादर येथील योगी सभागृहात संपन्न झाला. श्री सद्गुरुंच्या दिव्य आवाजातील विश्वप्रार्थनेने कार्यक्रमाची मंगलमय सुरुवात झाली. नंतर सूरमय आणि भावमधुर संगीत जीवनविद्या सादर झाली. गौरव पाटील, मंदारमाला बांदकर-धुरी, दिलीप चिपळूणकर, विनोद गिरकर, प्रवीण बांदकर, जयेश शेटकर, रिद्धी बांबरकर, कांचन सावंत आणि गौरी गोसावी अशा एकापेक्षा एक सरस गायकांनी सद्गुरुंप्रती भक्तीभाव प्रगट करणारी सुंदर गीते सादर केली. त्यांना श्री भूषण गोसावी, दत्ताराम परब आदी मंडळींनी स्वरसाथ दिली.

श्री सद्गुरुंचे विश्वप्रार्थनेची महती सांगणारे प्रवचन उपस्थित श्रोतृवर्गाला ऐकविण्यात आले. यात सद्गुरुंनी मार्गदर्शन केले आहे की, “तुमच्या जीवनातील सर्व समस्या सोडविण्याचे सामर्थ्य विश्वप्रार्थनेमध्ये आहे. जेव्हा तुम्ही पुढी पुढी विश्वप्रार्थना म्हणाल तेव्हा त्यातील विचार तुमच्या बहिर्मनातून अंतर्मनात जातील आणि कालांतराने जीवनात साकार होतील.” हुस्टन, टेक्सास इथे रहाणाऱ्या दिक्षा बिडकर-खाडे तसेच डॉ. किशोर संखे यांनी त्यांना विश्वप्रार्थनेतील व्यापक विचारांचा जीवनात कसा उपयोग झाला या संदर्भातील त्यांचे अनुभव ध्वनीचित्रफितीद्वारे सांगितले.

त्यानंतर जीवनविद्या फाऊंडेशनचे विश्वस्त श्री. विनोद मालुसरे यांनी श्री प्रल्हाददादा यांच्याविषयी कृतज्ञतेची भावना व्यक्त करत सर्वांना आवाहन केले की, “जसे सद्गुरु, माई, प्रल्हाददादा आपल्या सर्वांना जपतात तसेच आपण सर्व नामधारकांनी एकमेकांना जपूया आणि जीवनविद्येचे कार्य वाढवूया.”

जीवनविद्या परिवारासाठी अत्यंत अभिमानाची घटना म्हणजे जीवनविद्येच्या बालसंस्कार केंद्रातून आणि सद्गुरुंच्या मार्गदर्शनातून प्रेरणा घेऊन ‘I will go at the Top’ असे मनाशी ठरवलेल्या यशस्वी दंतवैद्य डॉक्टर कश्मिरा किशोर संखे या यूपीएससी परीक्षेत देशात पंचविसाव्या आणि राज्यात प्रथम क्रमांकाने उत्तीर्ण झाल्या. भारतीय प्रशासकीय सेवेची सर्वोच्च पदासाठी असलेली परिक्षा देऊन IAS झालेल्या डॉक्टर कश्मिरा यांचा सन्मान आदरणीय प्रल्हाददादा यांच्या हस्ते करण्यात आला. डॉ. कश्मिरा यांनी आपल्या यशाचे रहस्य सांगताना जीवनविद्येच्या ज्ञानाची आणि सद्गुरुंची कृतज्ञता व्यक्त केली. तसेच बालसंस्कार केंद्रात शिकविल्या जाणाऱ्या अभ्यासाच्या विविध पद्धती, ‘प्रत्येक कृती राष्ट्रहिताची व राष्ट्रप्रगतीसाठी असावी’ हा तिथे दिला जाणारा संस्कार, आईवडिलांनी दिलेले प्रोत्साहन आणि प्रचंड मेहनत यामुळे हे यश प्राप्त झाले असे त्यांनी सांगितले. डॉक्टर कश्मिरा यांच्याबद्दल कौतुकोद्धार काढताना श्री. प्रल्हाददादा म्हणाले की, “हेतू चांगला असेल आणि मनात कृतज्ञता असेल तर नवकी यश प्राप्त होते. समाजासाठी काहीतरी करता यावे या व्यापक उद्देशानेच ती I.A.S. झाली आहे.” मंचावर उपस्थित असलेल्या संख्ये कुटुंबियांचे सुद्धा त्यांनी कौतुक केले.



सौ. मिलन प्रल्हाद पै म्हणजे जीवनविद्या परिवारातील सर्वांच्या मिलनवाहिनी, यांचे पुण्यस्मरण या प्रसंगी करण्यात आले. सक्षम, हुशार आणि तल्लख बुद्धिमत्ता असलेल्या मिलनताईनी जीवनविद्येच्या

कार्यामध्ये मोलाचे योगदान दिलेले आहे. नामधारक श्री. कृष्ण म्हसकर यांनी मिलनवहिनीना उद्देशून लिहिलेल्या पत्रात त्यांच्या अजोड कार्याचे, नामधारकांविषयी असलेल्या प्रेमाचे यथोचित शब्दात वर्णन करत त्यांना भावपूर्ण आदरांजली वाहिली. कु. कांचन सावंत हिने एका गीताद्वारे मिलनवहिनी यांचे सुरेल आणि सुंदर शब्दात भावोत्कट असे वर्णन केले



नामधारक श्री. सुभाष केळकर यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की, “जीवनविद्या पुढे नेण्याचे काम प्रल्हाददादा करत आहेत आणि कोर्सेसनी क्रांती होणार आहे.”

सद्गुरुंनी विश्वशांतीसाठी विश्वप्रार्थना निर्माण केली. सद्गुरु जन्मशताब्दी वर्षात ही विश्वप्रार्थना भारतातील प्रत्येक प्रांतात पोहोचावी यासाठी विविध भारतीय भाषांमध्ये त्या त्या प्रांतातील नामवंत गायक आणि वादक कलावंतांकडून विश्वप्रार्थना नव्या स्वरूपात ध्वनीमुद्रित करण्यात आली. सद्गुरु पुण्यस्मरण दिनाचे औचित्य साधून या विश्वप्रार्थना ध्वनिचित्रमुद्रिकेचा प्रकाशन सोहळा पार पडला.



यासोबतच आदरणीय प्रल्हाददादा आणि पुढील पिढीचा प्रतिनिधी म्हणून सद्गुरुंचा पणतू कुमार यश पै यांच्या आवाजातील विश्वप्रार्थना सुद्धा यावेळी प्रकाशित करण्यात आली. या विशेष प्रकाशनामुळे सर्वांचा आनंद द्विगुणित झाला. यावेळी हावरे ग्रुपचे संस्थापक श्री. सुरेश हावरे, यशस्वी उद्योजक श्री. अशोक खाडे, डॉ. विद्याधर लाड, कल्पनाताई नाईक आदी मान्यवर मंचावर उपस्थित होते. विश्वप्रार्थना प्रकल्पात नामधारक श्री. जगदीश बोंद्रे यांचे खूप मोठे सहकार्य लाभले. मंगला प्रभु फाऊंडेशनचे सर्वेसर्वा व जीवनविद्या मिशनचे अनुभवी विश्वस्त नामधारक काकासाहेब खानोलकर आणि त्यांचे सुपुत्र श्री. यतीन खानोलकर यांनी या प्रकल्पासाठी आर्थिक योगदान दिले आहे.



कु. गौरी गोसावी हिने 'गुरुने दिला ज्ञानरूपी वसा, आम्ही चालवू हा वारसा' हे गीत सादर करून हे जग सुखी करण्याचा संकल्प पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचला आहे याची ग्वाही दिली. सर्वात शेवटी आदरणीय प्रल्हाददादांनी आपले मनोगत व्यक्त केले. सद्गुरु जन्मशताब्दी वर्षानिमित राबविष्णवात येणाऱ्या उपक्रमांची माहिती देत असताना महाराष्ट्र शासनाच्या सोबत यातील काही उपक्रम राबवले जात आहेत हे सांगितले. ज्यांच्या प्रयत्नांमुळे हे शक्य झाले आहे त्या जीवनविद्या मिशनच्या नामधारीका स्वाती संदाशी यांचे कौतुक दादांनी केले. 'प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची व विश्वशांतीची' तसेच 'घर तेथे विश्वप्रार्थना' हे संकल्प पुन्हा एकदा अधोरेखित करीत दादांनी सर्वांना प्रेरित केले. अशाप्रकारे अतिशय नियोजनबद्ध असलेला सद्गुरु पुण्यस्मरण दिनाचा कार्यक्रम यशस्वीरित्या पार पडला.

## जीवनविद्येने घडलेल्या कर्तृत्ववान स्त्रियांची मुलाखत

जीवनविद्येचे महान शिल्पकार, थोर समाजसुधारक सदगुरु श्री वामनराव पै यांच्या धर्मपत्री सौ. शारदामाई यांच्या अठुयाणणवाव्या 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.

आदरणीय शारदामाईचा आदर्श घेऊन जीवनविद्येच्या असंख्य नामधारक स्त्रिया घडल्या. त्यांनी जीवनविद्येचे कार्य जोमाने करत असताना आपले वैयक्तिक आयुष्य प्रगतीपथावर नेले. स्त्री सन्मान दिनाच्या निमित्ताने प्रातिनिधीक स्वरूपात जीवनविद्येच्या चार नामधारीकांचा यशस्वी जीवन प्रवास सर्वांच्या समोर आला. जीवनविद्येच्या कोर्स समन्वयक आणि यशस्वी उद्योजिका अल्पनाताई काळोखे यांनी डॉ. शारदा विजय निवाते, वसुंधराताई उर्फ माया शैलेश जोशी, छायाताई पोखरकर, आणि आशाताई गिणगीणे या चार यशस्वी स्त्रीयांची मुलाखत घेतली. आदरणीय प्रल्हाददादांच्या हस्ते जीवनविद्येने घडलेल्या या कर्तृत्ववान स्त्रियांचा सन्मान करण्यात आला. मुलाखती दरम्यान प्रत्येकीने आपला यशस्वी जीवनप्रवास सांगितला, तसेच आलेल्या आळानांना जीवनविद्येच्या ज्ञानामुळे कसे सामोरे गेल्या हेही सांगितले.

सौ. मायाताई जोशी या 'जोशी वाडेवाले' या उद्योग समूहाच्या सहसंस्थापिका आहेत. त्यांनी त्यांचा प्रेरणादायी प्रवास उपस्थित असलेल्या सर्व नामधारीकांसमोर उलघडला. त्यांना व त्यांच्या कुटुंबियांना सुरवातीच्या काळात दुखाच्या अनेक प्रसंगाना सामोरे जावे लागले होते. सदगुरु श्री



वामनराव पै यांच्या जीवनविद्या तत्वज्ञानाची ओळख झाल्यावर त्यांच्या जीवनाला सुरेख कलाटणी मिळाली. 'जसा तुमचा विचार तसा तुमच्या जीवनाला आकार' या शिकवणुकीमुळे जोशी कुटुंबाचे आयुष्य घडले. 'उद्योग हाच सर्वात मोठा योग आहे' या सदगुरुंनी दिलेल्या विचारामुळे जोशी कुटुंबियांना हॉटेल व्यवसायाची प्रेरणा आणि उमेद मिळाली. एका हॉटेलपासून सुरु झालेला प्रवास आज एकाहत्तर हॉटेलपर्यंत आला आहे व हा प्रवास यशस्वीरीत्या सुरु आहे. जीवनविद्येच्या कार्यामध्ये मायाताई आणि शैलेश जोशी यांनी तनमनधनाने स्वतळा झोकून दिले आहे. जीवनविद्या अनुसरून आज त्यांचा सुखाचा संसार सुरु आहेच, सोबतच अतिशय भरभराटीला आलेल्या व्यवसायामुळे अनेकांना रोजगार उपलब्ध झाला आहे.

डॉ. शारदा निवाते या उच्चविद्याविभूषित नामधारीका पेशाने शिक्षिका आहेत. त्यांचे आईवडील सुनंदा आणि शंकर पालकर यांनी अगदी लहान वयातच मुलांना जीवनविद्येचे संस्कार दिले. सदगुरुंचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन आणि त्यांनी दिलेल्या प्रेरणेने शारदाताईनी उच्च शिक्षण घेतले. शारदाताईनी शिक्षण आणि मराठी साहित्य या दोन विषयात डॉक्टरेट (Ph.D) प्राप्त केलेली आहे. राष्ट्रीय आणि अंतराष्ट्रीय स्तरावर त्यांचे अनेक प्रबंध प्रकाशित झालेल आहेत. महाराष्ट्र राज्य पाठ्यपुस्तक मंडळाच्या सदस्या म्हणून त्यांनी काम केले आहे. जीवनविद्येच्या त्या एक उत्तम प्रसारक आहेत. सदगुरुंनी दिलेल्या



प्रेरणेने त्यांनी १९८६ साली अगदी लहान वयात त्यांनी त्यांची इतर भावडे सुधीर पालकर, अनिता मोरे आणि स्मिता भोसले यांच्यासोबत बालसंस्कार केंद्र सुरु केले होते. सदगुरुंनी सांगितल्यानुसार त्या प्रेमाने, आवडीने, गोडीने, नोकरी-संसार आणि जीवनविद्येचे कार्य करतात. शाळांतील विद्यार्थी तसेच आदिवासी पाड्यातील अनेक मुलांपर्यंत जीवनविद्येचे ज्ञान पोहोचविण्यात शारदाताईचा मोलाचा वाटा आहे.

सौ. छाया पोखरकर या जीवनविद्या ज्ञानसाधना केंद्र मंचरच्या अध्यक्षा आहेत. बालसंस्कार केंद्र, तसेच शाळांमध्ये मार्गदर्शन, संस्कार शिक्षण अभियान यामार्फत त्या जीवनविद्या ज्ञान प्रचाराचे कार्य जोमाने करत असतात. काही स्त्रियांना सोबत घेऊन दर आठवड्याला शाळाशाळांत जाऊन दोनहजार विद्यार्थी व साठ शिक्षक यांना जीवनविद्येचे मार्गदर्शन करतात.



छायाताईचा जीवनप्रवास पाहीला तर मुंबईसारख्या शहरातून त्यांना गावी स्थाईक क्हावे लागले. त्या वेळी सदगुरुंची प्रवचने ऐकता यावीत म्हणून छायाताईंनी कर्ज काढून टेपरेकॉर्डर घेतला. आणि त्यावर सतत त्या प्रवचन, हरिपाठ, नामसंकिर्तन ऐकायच्या. नंतर

त्यांच्या शेती आणि दुग्ध व्यवसायाची भरभराट होऊ लागली. कामासाठी सोबत असलेल्या महिलांही छायाताईंनी जीवनविद्येची गोडी लावली. गावातल्या वाड्या-वस्त्यांवर जाऊन त्यांनी ग्रंथदिंडी केली. कोरोनाच्या काळात देखील त्यांनी अनेक डॉक्टर पोलीस यांच्यापर्यंत जीवनविद्येचे ग्रंथ पोहोचवले.



या मुलाखती दरम्यान आशाताई गिणगीणे यांनी, जीवनविद्या तत्वज्ञानाचा स्वीकार केल्यानंतर त्यांच्या जीवनाला सुरेख कलाटणी मिळाली, याबद्दल सांगितले. अत्यंत कष्टप्रद जीवनात जीवनविद्येच्या रूपाने त्यांना आशेचा किरण दिसला. सदगुरुंच्या मार्गदर्शनानुसार त्यांनी अखंड विश्वप्रार्थना जप करण्यास सुरुवात केली. त्यानंतर त्यांच्या पतीचे व्यसन केवळ तीन महिन्यातच सुटले. जीवनविद्येचा सिद्धांत आहे कि, 'नशिबात असेल तसे घडते हे खरे नसून आपण घडवू तसे नशीब घडते' याची आपण प्रचिती घेतली असे त्यांनी सांगितले. काही कारणांमुळे त्यांचे दुरावलेले नातेवाईक त्यांच्या प्रयत्नांमुळे आणि विश्वप्रार्थनेमुळे जवळ आले. इतकेच नव्हे तर आशाताईंनी त्या सर्वाना जीवनविद्येच्या कार्यात आणले. त्यांनी जीवनविद्या मिशनच्या कोल्हापूर ज्ञानसाधना केंद्राचे अध्यक्षपद भूषविले आहे. त्या बालसंस्कार केंद्र घेतात तसेच त्या शाळांमध्ये जाऊन जीवनविद्या तत्वज्ञानावर आधारित मार्गदर्शन करतात. जीवनविद्येच्या प्रचार-प्रसार कार्यात आशाताई कायमच अग्रेसर आहेत.

जीवनविद्येचा एक अमृत तुषार आहे, 'स्त्री जर सुज्ञ व शहाणी असेल तर ती घरातच सुखाचा स्वर्ग निर्माण करेल.' सौ शारदामाईंनी सदगुरुंना जीवनविद्येच्या कार्यात खंबीरपणे साथ दिली त्यामुळे केवळ त्यांच्या कुटुंबातच सुखाचा स्वर्ग निर्माण झाला नाही तर जीवनविद्येच्या झानाने असंख्य घरांमध्ये सुखाचे स्वर्ग निर्माण झाले. कारण माईकडे बघूनच अनेक स्त्रिया जीवनविद्या मिशनमध्ये स्थीर झाल्या, आणि त्यांनी जीवनविद्या मिशनच्या सामाजिक व शैक्षणिक कार्यामध्ये अभ्यासपूर्ण सक्रिय सहभाग घेतला.



## ॥ आम्ही तुमच्या आठवणी जपतो ॥

ममता ताई ( २८ जानेवारी २०२३ USA call )

आज माईबद्दल दोन शब्द बोलताना खूप भावनिक होतेय. सदगुरु-माईचा सहवास खूप लहानपणापासून मला जवळून अनुभवायचे भाग्य लाभले ते माझ्या आई वाडिलांमुळे. आणि ते भाग्य असे की माई या सर्वाच्या आई या रूपातच माईची ओळख झाली. त्यांनी नेहमीच आपल्या सोज्वळ हास्याने, मातृतुल्य प्रेमाने केलेली विचारपूस व त्याच प्रेमाने खाऊ घातले, ते कित्येक क्षण कधीही विसरू शकणार नाही. आपण प्रत्येकाकडून ऐकले की माईनी किती प्रेमाने प्रत्येकाची विचारपूस केलेली आहे. कधीही, कोणीही, केव्हाही सदगुरुंकडे जावो. माईनी त्यांची तेवढ्याच ममतेने विचारपूस केली आहे. त्यांना खाऊ घोतलं.

माईनी आपल्याला नेटका प्रपंच अनुभवायला दिला. आणि त्यांच्याकडून आपल्याला खूप शिकण्यासारखं आहे. एक साधी पाककृती! पण ती त्यांनी इतक्या प्रेमाने केली आणि त्याच्यामध्ये सक्स आहार या सगळ्यांचा विचार करून माई ते सगळे करायच्या. त्यामध्ये इतके प्रेम असायचे की ते शब्दात खरंच वर्णन नाही करू शकत. सदगुरुंच्या पश्चात त्या आपल्या आई आणि वडिल अशा दोन्ही झाल्या आणि सतत त्यांनी आपल्यावर प्रेमाचा वर्षाव केला. माईच्या चरणी खूप खूप कृतज्ञाता!

# विवाहबंधन – अलौकिक प्रेम कि समझौता?

मनुष्य हा प्राणी आहे, हे खरेच पण तो समाजप्रिय प्राणी आहे, हे त्याहून खरे! ही समाजव्यवस्था हजारो वर्षांपासून नियोजनबद्ध पदधतीने अस्तित्वात आहे. कालनिहाय यात अनेक प्रथा रुढी-परंपरांचा संकर झाला. पण आजही या व्यवस्थेतील पायाभूत बाबी अबाधीत आहेत. त्यातील एक बाब म्हणजे 'विवाह'! समाजातील सुव्यवस्थेचा महत्वाचा घटक म्हणजे 'विवाहसंस्था' होय. अठंरा पुराणांपैकी भागवत पुराणाच्या अकराव्या संक्षेपातही समाज धारणेतील विवाहसंस्थेचे महत्व नमूद केले आहे. समाजात अनाचार, दुराचार माजू नये, सामाजिक सुरक्षितता सहज निर्माण क्हावी यासाठी केलेली ही सुंदर व्यवस्था आहे. विवाह म्हणजे आपल्या जोडीदारासोबत प्रेमपूर्वक घेतलेली एकनिष्ठेची शपथ यातून आपोआपच सामाजिक नीतीमूल्यांची जोपासना होत असते.

समाजातील सुव्यवस्था राखायची म्हणजे काही बंधने ओघानेच आली. पण यातील बरीचशी बंधने ही सुखद असल्याचे दिसून येते. जसे 'रक्षाबंधन' हे बहीण-भावाच्या नात्याचे सुखद बंधन आहे. तसेच विवाहबंधन हेही सुखद प्रेम बंधन आहे. पण जेव्हा या बंधनात प्रेमाच्या जागी 'व्यवहार' आणि 'अंहकार' येतो तेव्हा समाजाची घडी बिघडायला सुरवात होते. त्यानंतर हे बंधन सुखद वाटण्याएवजी जाचक वाटू लागते. विवाह जुळवताना हळूहळू त्यात विविध स्वरूपाचा व्यवहार शिरू लागला. त्यातूनच नियोजित विवाह आणि प्रेमविवाह हे दोन प्रवाह निर्माण झाले.

नियोजित विवाह आणि प्रेमविवाह यातील श्रेष्ठ प्रकार कोणता यावर नेहमीच खल होत आलेला आहे. प्रेमविवाहाचा पुरस्कार करणारे म्हणतात 'कोणत्याही श्रेष्ठ नात्याचा पाया प्रेम असल्याने प्रेम विवाह करणे योग्य.' हे जरी खरे असले तरी प्रेम म्हणजे काय?

हे तर मुळात कळायला हवे ना? सद्गुरुंनी प्रेम ही एक 'अलौकिक' बाब असल्याचे स्पष्ट नमूद केले आहे. अलौकिकतेत प्रेमासोबत त्याग, समर्पण, एकमेकांच्या गुणदोषासकट केलेला स्वीकार, अखंडता आणि अबाधितता या पाच महत्वाच्या गोष्टींचा समावेश होतो. या पाच घटकांच्या कसोटीवर आपले प्रेम आधारलेले असेल तर ते 'प्रेम'! अन्यथा निव्वळ 'आकर्षण 'आहे, हे समजून पुढील योग्य तो निर्णय घ्यावा किंवा किमान या घटकांचा अंगीकार करण्याची खरी मानसिक तयारी दर्शवावी व जीवन प्रयत्नपूर्वक सुंदर बनवावे, सद्गुरुंच्या वचनानुसार 'संसार सुखाचा होत नसतो तर तो करायचा असतो.' अर्थात प्रयत्न या रत्नाच्या सहाय्याने! नाहीतर आजकाल बाजारात जीवन सुखी करणारी अनेक रळे-खडे मिळतात. मोठमोठ्या शहरात या रत्नांची अलिशान दुकाने थाटलेली आपल्याला पाहायला मिळतात. काही वेळा या रत्नांचा सुपरिणाम झाला असे म्हणारी माणसेही आपल्याला भेटतात. पण तो परिणाम असतो त्या माणसांच्या स्वतःच्या इच्छाशक्तीचा आणि प्रयत्नांचा !



एका ऐशी वर्षाच्या गृहस्थांची गोष्ट! साधारणपणे सत्तर-पंच्यात्तरीतील त्याची पन्ही पाच वर्षे एका दुर्धर आजाराने हॉस्पीटलमध्ये अंथरूणाला खिळलेली होती. हा वृद्ध गृहस्थ एकदा स्वतःच्या हाताला झालेल्या जखमेला बँडेज करण्यासाठी दुसऱ्या एका डॉक्टरकडे एका सकाळीच गेला. बराच वेळ डॉक्टरने आत न बोलवल्यामुळे अस्वस्थ झालेला हा गृहस्थ न राहवून डॉक्टरला भेटण्यासाठी स्वतःच आत गेला आणि म्हणाला, "डॉक्टरसाहेब मला उशीर होतोय.

मला माझ्या पत्रीला भेटण्यासाठी नर्सिंग होममध्ये जायचे आहे. तिच्यासोबत न्याहारी घ्यायची आहे." डॉक्टरांनी त्याला आत घेतले व बैंडेज करता करता त्यांच्या पतीच्या आजारपणाची चौकशी केली. तेव्हा डॉक्टरांना कळले या गृहस्थाच्या पत्रीला असा आजार झाला होता ज्यामुळे ती त्याला मागील पाच वर्षे ओळखत नक्ती. हे समजल्यावर डॉक्टर त्या गृहस्थाला म्हणाले, "अहो तुमची पत्री तुम्हाला ओळखत नाही म्हणजेच ती तुमची वाटही पाहणार नाही. मग थोडा उशीर झाला म्हणून काय बिघडले?" त्यावर त्या वृद्ध गृहस्थाने दिलेले उत्तर मार्मिक होते. तो म्हणाला, "डॉक्टरसाहेब ती आजारी आहे म्हणून मला ओळखत नाही, पण मी तिला अजून नीट ओळखतो." खरे प्रेम हे असे असते. त्याला कशाच्याही मर्यादा नसतात. कशाचमुळे ते कमी होत नाही. इयत्ता दहावीच्या इंग्रजीच्या पुस्तकातील या गोष्टीचा सारांश खन्या अलौकीक प्रेमाचा धडा शिकवतो.

तसे प्रेमात पडलेल्या प्रत्येकालाच आपले प्रेम अलौकीक वाटत असते. आपणच सवपिंक्षा वेगळे असल्याचा भास होत असतो. अगदी आपल्या प्रेयसीला चंद्र-सूर्याच्या उपमाही अपुण्या पडतात. 'तुझे मै चाँद कहता था, मगर उसमे भी दाग है। तुझे सूरज मै कहँता था मगर उसमे भी आग है।' असं गीत गाणाऱ्या प्रियकराला बेदाग चंद्रापेक्षा शीतल व सुलक्षणी वाटणारी प्रेयसी लग्नानंतर अचानक कुलक्षणी असल्याचा साक्षात्कार होतो आणि सारे काही बिनसते. याला अलौकीक प्रेम म्हणता येईल का?

प्रत्येक माणसामध्ये गुण आणि दोष असतातच. लग्नबंधन जोडताना ही गोष्ट आधीच लक्षात घेतली तर कधीच निराशा पदरात येणार नाही. गुणदोषांसह एकमेकांचा स्वीकार करून राजहंसाच्या न्यायाने आपण जर वागलो तर कितीतरी समस्या सहज हलक्या हाताने सोडविता येतील व कायमच्या दुराव्याचे प्रसंग निश्चितच टाळता येतील. त्यासाठी

सद्गुरुंचे अमृततुषार मार्गदर्शक आहेत. 'वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून तिला सुरेख आकार देण्याच्या प्रयत्नात यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे.' आणि 'जीवन जगणे ही कला असून ती आत्मसात करतो तो खरा कलावंत.' ही कला आत्मसात करता आली तर जीवनात किती बहार येईल!

प्रेमविवाह असो वा नियोजित विवाह, दिवसेंदिवस ते लोणच्यासारखे मुरले तर जीवनरूपी जेवणाची चव दिवसेंदिवस वाढत जाईल हे नक्की! भावनिक बुधिदमतेतील' एक महत्वाचा घटक म्हणजे तद्भूती किंवा परकायाप्रवेश ( Empathy ) होय. याचा अर्थ दुसऱ्याच्या भावना अनुभवण्याची शक्ती किंवा दुसऱ्याच्या भावना, गरजा, चिंता, याबाबतची जागृकता म्हणजे तद्भूती होय. ही 'तद्भूती' अंगिकारता आली तर आपल्या जोडिदाराच्याच काय इतर कोणाच्याही भावना, गरजा, चिंता, याबाबतची जागृकता निर्माण होऊन आपले एकंदर सामाजिक संबंध सुधारण्यास निश्चितच मदत होईल.



विवाहसंस्थेत फक्त पती किंवा पत्री हे दोनच घटक अंतर्भूत नसतात, तर दोघांच्या अनुषंगाने येणारी इतर अनेक मंडळी असतात. त्यांचाही विचार होणे गरजेचे आहे. नाहीतर आजकाल काही जोडप्यांना आईवडील तर नकोच असतात. ते त्यांना वृथदश्रमाचा मार्ग दाखवतात. पण त्यांना मूळ सुद्धा नको असते D.I.N.K ची संस्कृती फोफावत आहे. D.I.N.K म्हणजे ( Double Income and No Kids ) या चंगळवादाच्या अतिरेकावर सद्गुरुंनी 'स्त्रियांशी हितगुज' या ग्रंथामध्ये कडाइून टिका केली आहे.

विवाह हा आयुष्याला वळण देणारा बिंदू असतो. त्यामुळे हे पाऊल विचारपूर्वक उचलावे लागते. हे जरी खरे असले तरी काही वेळा माणसे इतका विचार करत बसतात की लग्नाचे वयही सरून जाते आणि वाट्याला येते निराशा (Frustration) नंतर ते नाईलाजाने कोणाच्याही गळ्यात माळ घालायला तयार होतात. एक प्रकारचा समझौता केला जातो. मुलामुलींनी असे कोणते गुण पहावे ज्यामुळे त्यांचे भावी जीवन सुख-समाधानाचे होईल? यालाही सदगुरुंनी समर्पक उत्तर दिलेले आहे. मुलगा सुशिक्षित, सुसंस्कारीत व निर्व्यसनी असणे, मुलाच्या कुटुंबातील व्यक्तींचा सुसंस्कारीतपणा, मुलाची कुटुंब पोसण्याची ताकद इत्यादी बाबी पाहणे हे सर्वात महत्वाचे!

काही ठिकाणी लग्न ठरवितानाच मुलगी सुशिक्षित व नोकरी असलेली पाहतात आणि मुलीने लग्नानंतर संपूर्ण पगार मुलाच्या ताब्यात दिला पाहिजे हे आधीच ठरवून घेतात. सोनेनाणे घेतले जाते ते वेगळे. काही वेळा तर सासुबाईंनी दागिन्याएवजी मुलाच्या शिक्षण, नोकरी आणि हुद्यानुसार विशिष्ट वजनाची सोन्याची बिस्कीटे हवी असतात आणि आश्वर्य म्हणजे मुलीच्या सुखासाठी आईवडील हे सर्व काहीही करून देतात. मुलीच्या सुखाचा असा सौदा करणे कितपत योग्य आहे बरे! असा सौदा करून ती खरंच सुखी होईल का? या प्रश्नांची उत्तरे या प्रश्नातच आहेत. अशा व्यवहाराला स्वाभाविकपणे प्रेमाचा निकष लागू होत नाही. जन्मभर अशी माणसे व्यवहारच पाहतात आणि सुंदर भावविश्व फुलवून जगणे विसरून जातात. म्हणूनच कदाचित सो-कॉल्ड सुशिक्षित वर्गातील कुटुंबात तुलनात्मक विचार करता आत्महत्येचे प्रकार अधिक दिसून येतात. व्यवसायाने सी. ए. असलेल्या एका स्त्रीने स्वतःच्या लहानग्या मुलीसह आत्महत्या केल्याचा प्रकार काही दिवसांपूर्वी मुंबईतील उच्चभू समजल्या जाणाऱ्या लोकवस्तीत घडला. अवास्तव अपेक्षांचे ओङ्झे अंगावर पडले की असे प्रकार घडतात. ही झाली सुशिक्षित वर्गाची कथा !



अशिक्षित किंवा अर्धशिक्षित मुलींची स्थिती तर याहूनही वाईट असते. त्या मुलींना 'उजवणे' अर्थात एकदाचे लग्न जमवून मोकळे होणे म्हणजे कित्येक पालकांना डोक्यावरचे ओङ्झे कमी झाल्यासारखे वाटते. या मुलींच्या बाबतीत समझौत्याला अनेकदा सीमा नसते. लग्न जमले. 'गंगेत घोडे न्हाले' असे समजून नंतर तिचे सारे आयुष्यच दावणीला बांधल्यासारखे होते. तरी ती जगत असते आईवडिलांच्या सुखासाठी आणि नंतर स्वतःच्या मुलांसाठी! जणू स्वतःचे अस्तित्वच हरवून बसते. तरीही अशा स्त्रीने निराश होण्याएवजी शिक्षणाची व सुसंस्काराची कास धरून स्वतःच्या पायावर उभे राहण्याची नितांत गरज आहे. त्यातून तिचा आत्मविश्वास वाढेल आणि आपोआपच समाजाचा आणि कुटुंबातील व्यक्तींचा तिच्याकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलून जाईल आणि ती सम्मानाने जीवन जगू लागेल.

कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक वाईट. सुवर्णमध्य साधता आला पाहिजे. सुवर्णमध्य साधण्याची कला जीवनविद्येच्या एकत्रित आभ्यासातून सहज प्राप्त होते. कौटुंबिक स्वास्थ्य आणि सुखनिर्मितीचा तसेच अलौकिक प्रेमाचा मूलमंत्र घेण्यासाठी जीवनविद्येच्या ज्ञानपीठात एकत्र येऊया !

**-डॉ. शारदा विजय निवाते,**  
M.A., M.Ed., D.S.M., Ph.D. (Education), Ph.D.  
(Marathi), SET (Education), SET (Marathi),  
कर्जत ९५६११४४२५/९३२४५३२५६८

# वाढकदृ-

## आनंदघाटा... आनंदलुटा...

एका गावात मिनू नावाची एक मुलगी तिच्या आजीसोबत राहत असते. मिनू तिच्या आई-वडिलांची एकुलती एक मुलगी असल्यामुळे खूप लाडाची असते. एकदा उन्हाळ्याच्या सुट्टीत मिनूच्या दोन मामांची मुलं त्यांच्याकडे राहायला येतात. मिनूकडे खूप खेळणी आणि गोष्टीची पुस्तके असतात. पण मिनू तिच्या मामेभावंडांना कशालाही हातही लावू देत नक्हती. त्यामुळे ती मुलंसुद्धा मिनूला त्यांच्यासोबत खेळायला घेत नक्हती. पण मिनूला मात्र त्यांच्यासोबत खेळायचे होते त्यामुळे ती खटू झाली. मिनूची आजी हे सर्व पाहत होती.

रात्री झोपताना मिनूने आजीकडे नेहमीप्रमाणे गोष्ट सांगण्यासाठी हटू केला. आजीने मिनूसोबत तिच्या मामेभावंडांना सुद्धा जवळ बोलावले आणि गोष्ट सांगायला सुरुवात केली.

"एकदा काय झाले एका जंगलात एक कोल्हा राहत होता. तो पाणी प्यायला तळ्याकडे गेला असताना त्याला एक करकोचा भेटला. दोधे गप्पा मारत असताना त्यांच्यात छान मैत्री झाली. काही दिवसांनी कोल्हाने करकोच्याला आपल्या घरी जेवायला बोलावले. करकोचा सुद्धा आनंदाने तयार

झाला. दुसऱ्या दिवशी सकाळी करकोचा कोल्हाच्या घरी गेला. कोल्हाने त्याचे छान स्वागत केले. थोड्या गप्पा मारून झाल्यानंतर त्याने दोन सखल बश्यांमध्ये खीर आणली आणि करकोच्याला म्हणाला, "मी खास तुझ्यासाठी ही खीर बनवली आहे." कोल्हाने जीभल्या चाटत खीर खायला सुरुवात केली. पण खीर बशीत असल्याने लांब चोचीमुळे करकोच्याला काही ती खाता येईना. तो खूप प्रयत्न करत होता. चोच आडवी करून खाण्याचा प्रयत्न केला पण करकोच्याला काहीही करून खीर खाता आली नाही. करकोच्याची फजिती झाली हे पाहून कोल्हा हसायला लागला. यावर करकोचा काहीही बोलला नाही.



# वाढकदृष्टा-

त्यानंतर काही दिवसांनी करकोच्याने कोलह्याला त्याच्या घरी जेवायला बोलावले. थोडे इकडचे तिकडचे बोलणे झाल्यावर करकोचा म्हणाला की, "आज मी खास तुझ्यासाठी छान बासुंदी बनवलीय. चल आपण दोघे लगेच खाऊया" असे म्हणून करकोचा उंच सुरईसारख्या दोन भांडऱ्यांमध्ये बासुंदी घेऊन आला. करकोचा आपली लांब चोच त्या सुरईत



घालून बासुंदीचा आस्वाद घेऊ लागला. पण कोलह्याला त्याचे तोंड सुरईत घालताच येईना. त्यामुळे त्याला खूप वाईट वाटले. थोडा वेळ गेल्यानंतर करकोचा उठून गेला आणि एका सखल बशीत बासुंदी घेऊन आला. तो म्हणाला, "ही घे तुझी बासुंदी, खा" कोलह्याला त्याच्या वागण्याचा पक्षात्ताप झाला. तो करकोचाला म्हणाला, "त्यादिवशी माझ्या घरी तुला खाता येऊ नये म्हणून मी मुहामच तुला बशीत खीर दिली होती. आज मला समजले तेव्हा तुला काय वाटले असेल! मित्रा, मी जे केले त्याबद्दल मला माफ कर." यावर करकोचा म्हणाला की, "तुला हे

समजण्यासाठी जाणूनबुजून सुरुवातीला तुला मी सुरईत बासुंदी दिली होती. पण मी तुझ्यासाठी बशीसुद्धा भरून ठेवली होती बरं! अरे देण्यात जो आनंद आणि समाधान असते ना ते दुसर्या कशातच नसते." कोलहा म्हणाला, "हो, आता हे नेहमी लक्षात ठेवून वागेन मी! तुझ्यासारखा चांगला मित्र मला गमवायचा नाही."

आजी मिनूला आणि तिच्या मामेभावंडांना विचारते की, "या गोष्टींमधून तुम्ही काय शिकलात मुलांनो?" मिनू म्हणते की, "मला या गोष्टींमधून समजले की आपल्याकडे जे आहे ते इतरांना दिल्यानंतर देण्याचा आनंद मिळतो आणि इतर सुद्धा आपल्याला गरज असेल तेव्हा मदत करतात. आता माझी खेळणी आणि पुस्तकं मी सर्वासोबत शेअर करणार आणि एकत्र खेळण्याचा आनंद घेणार"

मिनूचा एक भाऊ म्हणतो, "आजी, मिनू म्हणते ते अगदी बरोबर आहे, आम्ही या गोष्टीतून शिकलो की शेअरिंग अँड केअरिंग केल्याने समाधान मिळते आणि प्रेम वाढते. आता आम्ही मिनूला आमच्यासोबत खेळायला घेणार." आजी सर्वांना म्हणते, "शाब्बास मी काही समजावून न सांगता या गोष्टीमधूनच तुम्ही छान शिकलात. यावर सर्वजण टाळ्या वाजवून आनंद व्यक्त करतात.

अनिता सुनील मोरे  
९९६७९६६१५०



# बालकदृष्टा-

**बालसंस्कार केंद्रातील अभ्यासक्रमावर  
आधारित प्रश्न मंजुषेची उत्तरे:**

(प्रश्न आणि पर्याय मे महिन्याच्या अंकात दिले होते)

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

**२. शिक्षक रागावले तर काय करायला हवे?**

उत्तर - शिक्षक का रागावले याचा विचार करून चूक सुधारणार

**३. मित्रासोबत भांडण झाले तर काय करता?**

उत्तर - मित्रांमुळे खेळण्यातला आनंद मिळतो म्हणून लगेच भांडण मिटवता

**४. खालील पैकी कोणती गोष्ट जाणीवपूर्वक स्मरणाच्या कप्प्यात टाकाल?**

अ) शिक्षकांनी केलेले कौतुक

आ) गणिताचा महत्त्वाचा फॉर्म्युला

इ) जवळच्या मित्राचा/ मैत्रिणीचा वाढदिवस

उत्तर - वरीलपैकी सर्व

**५. कोणत्या गोष्टी विस्मरणात जातात?**

अ) आपण ज्यांना महत्त्व देत नाही

आ) घोंकंपटू करून केलेला अभ्यास

इ) शिकवताना लक्ष नसेल तर

उत्तर - वरीलपैकी सर्व

**६. राष्ट्रहीतासाठी / राष्ट्रप्रेम व्यक्त करण्यासाठी**

विद्यार्थी म्हणून तुम्ही काय कराल?

या प्रश्नाचे उत्तर आपण बाल मित्रमैत्रिणींना पाठवायला सांगितले होते. मुलांनी बालसंस्कार केंद्रात शिकविल्या जाणाऱ्या अभ्यासक्रमावर आधारित उत्तर देण्याचा सुंदर प्रयत्न केला आहे.

**प्रश्न क्रमांक सहाचे उत्तर पाठवणाऱ्या बालमित्रमैत्रिणींची नावे :**

१. आराध्य कांबळे - सीबीडी बेलापूर

२. ज्ञानेश चौधरी - ढोकळी, ठाणे

३. ओवी सिंग - वर्तक शिवाई नगर, ठाणे

४. यतीश चिपकर - विलेपार्ले

५. शिवराज चव्हाण - कामोठे

६. चिन्मयी पांचाळ - परेल

७. ओमकार वारंग - भांडूप

८. तुषार वारंग - भांडूप

९. रवी शिंगारे ( मेरठ ) - भांडूप

१०. शलाका घाडगे - परेल

११. रुद्र राणे - परेल

१२. मंथन संतोष तोत्रे - साकीनाका

सर्व बाल मित्रमैत्रिणींना मनापासून धन्यवाद!

नवी मुंबई, सीबीडी बेलापूर बालसंस्कार केंद्रातील आराध्य कांबळे याने खूप छान सविस्तर उत्तर पाठवले आहे.



# वाढकदृष्टा-



राष्ट्रहितासाठी किंवा राष्ट्रप्रेम व्यक्त करण्यासाठी विद्यार्थी म्हणून मी खूप काही करू शकतो. सद्गुरु श्री वामनराव पैयांनी दिलेल्या शिकवणीप्रमाणे 'कृती माझी राष्ट्रहिताची, राष्ट्र प्रगतीची' आपल्याला स्वतःच्या जीवनाला आकार देत असताना राष्ट्राचा विचार करायला सांगते. आपले राष्ट्रोक्ताच पुढे जाऊ शकते जेव्हा आपण सगळे जण सुशिक्षित व जबाबदार नागरिक बनू, त्यासाठी फक्त स्वतःच्या प्रगतीचा विचार न करता सगळ्यांच्या प्रगतीचा विचार केला पाहिजे.

भारतात अजूनही अशिक्षित लोकांची संख्या जास्त आहे. मी विद्यार्थी म्हणून अशा लोकांना मदत करेन. माझ्या संपर्कातील सर्व माणसांना मी लिहायला व वाचायला शिकवेन. शाळेत न जाणाऱ्या मुलांना मी शाळेत जाण्यासाठी प्रोत्साहन देईन. त्याचबरोबर मी स्वतः सुद्धा खूप ज्ञान प्राप्त करून चांगला नागरिक होईन.

आपल्याला अभ्यासाबरोबर खेळाकडेही तेवढेच लक्ष देणे गरजेचे आहे कारण आंतरराष्ट्रीय स्पर्धामध्ये भारत एक नावाजलेला देश आहे. जसे अभिनव बिंद्रा, साइना नेहवाल आणि नीरज चोप्रा यांनी भारताचे नाव उज्ज्वल केले आहे तसाच मीही सराव करून विविध स्पर्धामध्ये भाग घेईन आणि आपल्या देशाचे अजून नाव मोठे करण्याचा प्रयत्न करेन.

स्वच्छ परिसर हा राष्ट्राच्या प्रगतीसाठी तेवढाच गरजेचा आहे. कारण परिसर स्वच्छ राहिला तर रोगराई व आजार पसरणार नाहीत. मी माझा कचरा हा कचरापेटीतच टाकेन आणि इतरांनाही हे करण्याची विनंती करेन. 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार'या जीवनविद्येच्या शिकवणीप्रमाणे राष्ट्रप्रगतीची सुरुवात मी माझ्यापासून करेन.

**आराध्य कांबळे, इयत्ता सहावी  
सीबीडी बेलापूर बालसंस्कार केंद्र**



# वाढकदृष्टा-

## अभिप्राय

मला आपणास कळविण्यात आनंद होत आहे की माझा मुलगा कु. यश उद्धव महाडेश्वर हा एस. एस सी परीक्षेत १३ टक्के गुण मिळवून पास झाला आहे. याचे संपूर्ण श्रेय मी जीवनविद्येच्या ज्ञानाला समर्पित करते. या प्रवासात मला व माझ्या कुटुंबाला मार्गदर्शन करणारे सद्गुरुं श्री. वामनराव पै, सन्माननीय प्रल्हाददादा यांची कृतज्ञता व्यक्त करते. आमच्या नेहळ बालसंस्कार वर्गाच्या श्री. व सौ. सरिता चव्हाण व सौ. आशा शिंदे काकी यांचे मनपूर्वक आभार!

मला सांगायला अभिमान वाटतो कि २०१० ते २०२३ या वर्षात माझा यश जीवनविद्येसोबत आणि विश्वप्रार्थनेच्या मागणी घडला. अत्यंत हुशार पण खोडकर, सतत मस्ती करणारा, एकाग्रता नसणारा माझा यश! जीवनविद्येच्या मार्गदर्शनामुळे व करोना काळामधील विश्व प्रार्थनेच्या जपामुळे आज यश टॉपला आहे. कला, क्रीडा, संगणक यात तो पुढे आहे. तबलावादक, उत्कृष्ट चित्रकार, खेळाऱ्ह, अचूक विचार करणारा व थेट निर्णय घेणारा, शाळेतील शिक्षकांचा लाडका विद्यार्थी, असा ऑलराऊंडर मुलगा म्हणून घडला आहे.

जीवनविद्या व सद्गुरुंची कृपा अशीच सर्व आयुष्यभर बरसत राहो. उत्तम जीवन घडो हीच इच्छा पुन्हा एकदा कृतज्ञता व्यक्त करते.

- उज्जती महाडेश्वर  
8108400913

चिंतामणी बालसंस्कार स्वानंदयोग, नेहळ





जून २०२३ पासून आपण

# युवाकट्टा

हे नवीन सदर सुरु करत आहोत. यामध्ये जीवनविद्या तत्वज्ञान आचरणात आणून जीवनात यशस्वी झालेल्या युवा नामधारकांचे अनुभव वाचायला मिळतील. यातील काही जण उच्च शिक्षण घेऊन स्वतःचे उत्तम करिअर करीत असताना जीवनविद्या मिशनच्या सामाजिक कार्यामध्ये सक्रिय सहभाग घेत आहेत. यापुढील सर्व अंकात आपण अशा यशस्वी युवा नामधारकांना भेटणार आहोत. युवाकट्टा या सदराची सुरुवात आपण CA भाग्यश्री तापकीर-चक्हाण हिच्या अनुभवाने करणार आहोत.



# दुवाकट्टा

नमस्कार मी CA भाग्यश्री शिवाजी तापकीरचव्हाण, सध्या ICI CI बैंकेत डेप्युटी मॅनेजर म्हणून कार्यरत आहे. 'जसे तुमचे विचार तसा तुमच्या जीवनाला आकार', 'सुंदर विचारांची जोपासना हीच परमेश्वराची उपासना', 'मनस्थिती बदलापरिस्थिती बदलेल' या जीवनविद्येच्या अमृत तुषारामुळे माझ्या जीवनात आलेला माझा अनुभव सांगणार आहे.

लहानपणापासूनच मी जीवनविद्या मिशनच्या बालसंस्कार केंद्रात जायचे. घरात जीवनविद्येचे वातावरण होते. कॉलेजमध्ये असल्यापासून माझी इच्छा होती कि मला CA व्हायचं आहे. तेहाच मी माझे हे ध्येय ठरवल होते, त्यानुसार प्रयत्नही सुरु होते. माझ्या वडिलांचा बिझनेस होता आणि त्यामध्ये मदत करण्यासाठी आपली मुलगी CA व्हावी अशी त्यांचीही इच्छा होती

पण काळाचा आघात झाला आणि अचानक आमच्या कुटुंबावर मोठं दुख कोसळलं, माझे वडील वारले. मी वडिलांची प्रचंड लाडकी होती. त्यामुळे हे दुख पचवणे मला सोपे नक्ते, त्याशिवाय माझे वडील इतके सज्जन व्यक्तिमत्व होते आणि त्यांच्यासोबत हे असे का झाले? या विचारांनी मी खूप डिस्टर्ब झाले होते. पण तरीही घरात अध्यात्माचे वातावरण असल्यामुळे मी भगवद्गीता, ज्ञानेश्वरी हे ग्रंथ वाचण्यास सुरुवात केली, भगवद्गीता वाचनाने मी थोडी पॉझिटिव राहत होते. वडील वारल्यामुळे इतर नातेवार्फक सांगू लागले की, 'आता मुलीचे लग्न करून

टाका, शिक्षणामध्ये वेळ घालवू नका.' त्यामुळे घरच्यांवर पर्यायाने माझ्यावर सुद्धा प्रेशर येत होते. पण माझा भाऊ माझ्या पाठीशी खंबीरपणे उभा होता, "तुला शिकायचं ना! मग तू शिक, मी आहे" असं म्हणून त्याने मला मोठा आधार दिला. या दरम्यान मी CA ची Entrance परिक्षा पास झाले होते आणि माझी तीन वर्षांची Articleship चालू होती. या काळात माझ्या वाचनामध्ये खंड पडला. घरात सतत लग्नाचे विषय चालू होते. त्यातच मी CA फायनल परीक्षा चार वेळा नापास झाले.

अशा परिस्थितीत असताना माझ्या आईने माझ्या पुढ्यात जीवनविद्येचे काही ग्रंथ ठेवले. त्यातून सर्वप्रथम मी 'स्मरणी' हा ग्रंथ वाचनासाठी घेतला, आणि तो मी इतका वाचला की त्यातील सर्व अमृत तुषार मला तोंडपाठ झाले. त्याचबरोबर त्यावेळी आमच्याकडे "मनोमिलन" नावाचं एक साप्ताहिक यायचं. त्यातला विश्वप्रार्थनेमुळे आलेला एक अनुभव मी वाचला आणि मी त्या अनुभवाने खूप प्रभावित झाले. आणि त्यानंतर मी सुद्धा विश्वप्रार्थना म्हणायला सुरुवात केली. मी खूप मन लावून प्रार्थना म्हणायचे. त्याचबरोबर माझा CA Final चा अभ्यास करायचे! तेहा इंटरनेट हे माध्यम अभ्यासासाठी नक्ते, आणि CA या क्षेत्रात कोणतेही बॅकग्राउंड नसल्यामुळे मला पुस्तकं हे एकच माध्यम अभ्यासासाठी उपलब्ध होतं.

सुरवातीला माझ्या अंतर्मनाचा पॅटर्न खूप निगेटिव होता. माझ्यासोबत काही चांगलं घडू शकेल यावर माझा विश्वासच नक्ता. पण सद्गुरुंनी दिलेल्या प्रार्थनेमुळे आणि त्यांच्या ज्ञानामुळे माझ्या विचारामध्ये बदल झाला. त्यांच्या पुस्तकांमध्येच मी 'डॉक्टर मर्फी' यांचं नाव वाचलं होतं. त्यामुळे मी त्यांचं 'The power of your subconscious mind' हे



पुस्तक पूर्ण वाचलं. माझं आवांतर वाचनही सुरु होतंच. कारण कोणत्याही कॉम्पिटेटिव परिक्षा, प्रोफेशनल परिक्षेसाठी फक्त मार्क्स पुरेसे नसतात. इथे आपल्याला एक Character build करायचं असतं, त्या लेढलला काम करताना खूप गोष्टी एका वेळेस करायच्या असतात. तिथलं Work pressure, Leadership qualities, Decision making हे सर्वगुण आत्मसात करावे लागतात. यासाठी मला प्रल्हाददादांचे वेबिनार्स आणि कॉन्फरन्स कॉल्स यांचा खूप फायदा झाला.

'वस्तुस्थितीचास्वीकार करून त्याला सुरेख आकार देण्यातच खरे शहाणपण असते. अंतर्मनाचा बहिर्मनाशी संबंध काय असतो? आणि यश मिळवण्यासाठीत्याचा वापर आपण कसा करून घ्यायचा, अंतर्मनाचा पॅटर्न कसा बदलायचा? हे सगळं मी जीवनविद्येकडून शिकले. हे सगळं काही मला लगेचं जमलं नाही, हे सगळं शिकायला मला चार वर्षे लागली. या चार वर्षात फक्त जीवनविद्या आणि माझा अभ्यास एवढचं माझं आयुष्य होत आणि त्यानंतर मी CA ची परीक्षा पास झाले. मी माझी मनस्थिती बदलली त्यामुळे हे शक्य झालं.

सोशल मीडियाचा मी योग्य तेवढाच वापर करते. आता तर ह्या सोशल मीडिया वर खूप काही उपलब्ध आहे पण त्यातून काय घ्यायचं आणि काय सोडून द्यायचं हे कळण्यासाठी 'जीवनविद्येचा चष्टा' लागतो. हा चष्टा म्हणजे सद्गुरुंनी दिलेले शहाणपण! आजकाल खूप knowledge बन्याच माध्यमातून मिळतंय, आणि लोकं ते घेतायत सुद्धा. मग तुम्ही म्हणाल सगळेच यशस्वी का होत नाहीत? सगळ्यांचं घेय का पूर्ण होत नाही? तर याच कारण आहे शहाणपणाचा अभाव! जीवनविद्येत वेगळं काय आहे

तर ते 'शहाणपण'! जे जीवनविद्येच्या ज्ञानाने आणि साधनेने ते येतं. कोणते ज्ञान किंवा माहिती कुठे, कधी आणि कसे वापरायचे यासाठी शहाणपण लागतं आणि ते आपल्याला सद्गुरुंनी दिले आहे. हे सर्व तरुणांनी घेतले पाहिजे. तरंच आपण balanced life जगू शकतो, ज्यामुळे आपलं रिलेशनशिप, करिअर आणि आरोग्य यात सर्वांगीण विकास होतो. हे सगळं केल्यामुळे मी पाचव्या वेळी CA च्या परीक्षेत उत्तीर्ण झाले.

या नंतरचा टप्पा म्हणजे माझे लग्न! मला नेहमी वाटायचे की मी इतक्या प्रार्थना म्हणते, साधना करते, जीवनविद्येचा अभ्यास करते पण मी नवकी काय करते हे माझ्या आयुष्याच्या जोडीदाराला कळायला हवं! त्याला तो सद्गुरु भाव समजायला हवा आणि तो समजायला त्याच्याकडे सुद्धा तो सद्गुरु भाव असावा. पण सद्गुरुंनी मला भरभरून दिलं. म्हणतात ना आपली खरी किंमत शून्य असते पण जर आपल्यासोबत सद्गुरु असतील तर आपली किंमत लाखपटींनी वाढते, तसंच काहीस माझ्या बाबतीत झालं. मला खूप चांगला तसेच जीवनविद्या जगणारा असा जोडीदार मिळाला. लग्न ठरलं आणि सहा महिन्यातचं मला कुठेही Job search न करता, कुठेही apply न करता ICICI BANK इथून Deputy Credit Manager या पोस्टसाठी इंटरव्हूचा कॉल आला आणि job मिळाला. लग्न सुद्धा खूप छान पार पडलं. सर्व नामधारकांनी खूप मदत केली. वडीलवारल्यानंतरच्या काळात सुद्धा नामधारकांची खूप मदत मिळाली होती. खूप साथ दिली त्यांनी. हे सगळं जीवनविद्येचे ऐश्वर्य आहे. जीवनविद्येमुळे अशी सर्व मदत तर मिळतेचं, तसाच सर्वांगीण विकासही होतो. Healthy, Wealthy



and Happy Life इथे आपल्याला मिळते.

मला तरुणांना सांगावेसे वाटते, जर तुम्हाला सुद्धा हे सगळं काही हवं असेल तर जीवनविद्येलापर्याय नाही. वाचनाने फक्त ज्ञान गोळा करू नका तर ते आचरणात आणायला शिका. Implementation is the most important thing. आणि हे आपल्याला जीवनविद्येत आल्यावरच कळेल. आपला देश हा तरुणांचा देश म्हणून ओळखला जातो. तरुणांनीच देशाला सुंदर आकार दिला पाहिजे. पुढची पिढी हीच आपला देश घडवणार आहे. जर ती पिढी सुंदर घडली तरच आपला देश सुंदर घडेल आणि आपण सगळे सुखाने, आनंदाने राहू, प्रगती करू. आणि तरच आपला भारत देश सर्व देशांच्या पुढे जाईल. हेच आपल्या सद्गुरुंचे ध्येय आहे. आणि ते पूर्ण करण्याचा आपण नक्कीच प्रयत्न करू.

'जीवनविद्या मिशनचे युवाकेंद्र' हे तरुणांसाठी एक दिशादर्शक आहे. आजकालच्या स्पर्धेचा युगात युवाना करिअर, रेलेशनशिप आणि अजून बन्याच गोष्टींवर खूप प्रश्न पडतात. असे प्रश्न पालकांना विचारणे कधी कधी अवघड जाते. अशा वेळी जाणकार लोक जे त्यांच्या त्यांच्या फील्डमध्ये सक्सेसफुल आहेत अशांकडून सल्ला घेणे, knowledge घेणे सोपे जाते. नेटवर्किंग ही काळाची गरज आहे. कारण ओळखीने खूप सोपी काम होतात. आणि अशाच चांगल्या लोकांची mentors ची संगत त्यांना इथे मिळू शकते, जे लोक त्यांना लगेच available आहेत. त्यामुळे युवाकेंद्र हा चांगल्या लोकांचा आणि चांगल्या विचाराचा खजिना आहे. इथे आपण आयुष्यातील बरेच प्रॉब्लेम solve करू शकतो. सर्वांगीण प्रगतीसाठी इथे नक्कीच दिशा मिळेल.

CA भाऊश्री शिवाजी तापकीर-चक्काण  
पुणे, 84118 28316

## परिस्थितीचे बोल....!!!

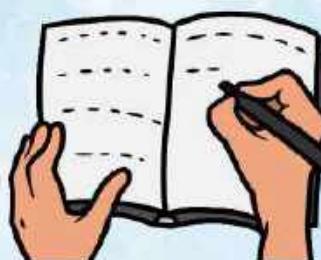
वाईट आलेली वेळ ही  
आपल्याच कृत्यांमुळे घडत असते,  
त्यामुळे दृढत बळू नका  
चांगली वेळ आणणे हेही  
आपल्याच हातात असते.

सुखाचे डोंगर चढत असताना  
दुःख येणे हे स्वाभाविक आहे  
म्हणून ते सोसावेच लागते,  
त्यापेक्षा आहे त्या परिस्थितीला स्वीकाऱ्यान  
आनंदी जीवन जगणे बरे वाटते.

वाईट परिस्थितीत जगताना  
हातात हात देणारे दूट दूट जातात,  
पण चार पैसे खिशात असल्यावर  
गोड गोड बोलणारे भरपूर असतात.

परिस्थितीचे जाणते आपण तेव्हाच ठरतो,  
जेव्हा आपण दुःखाचे महत्त्व जाणून  
सुखाचा आनंद लुटतो.

कवयित्री - टेणुका सावंत  
इयत्ता - अकरावी  
सहाया बालगृह, बीड



# पर्यावरण हाच नारायण

पाऊस म्हटले की कवींच्या कल्पनांना धुमारे  
फुटू लागतात. क्रतू हिरवा, क्रतू बरवा घेऊन येणारा  
घननिळा रिमझिम रेशिमधारा बरसला की केतकीच्या  
बनी तिथे मोर नाचतो! ये रे ये रे पावसा तुला देतो पैसा  
असे म्हणत खिडकीतून आकाशाकडे पहाणारी लहान  
मुळे अऱ्गोबाई ढग्गोबाई करत हटू करतात,

**'ए आई मला पावसात जाऊदे।'**

**एकदाच गं भिजूनी मला चिंब चिंब होऊदे।'**  
दुर्दैवाने काहींना असेही आर्जव करावे लागते  
'नको नको रे पावसा, असा धिंगाणा अवेळी।'  
**घर माझे चंद्रमौळी।'**

पाऊस पहिला जणू कान्हुला होऊन बरसून जातो  
आणि वातावरण बदलून जाते. असा हा सुंदर निसर्ग  
आपल्याला सातत्याने देत असतो. त्याच्याशी आपले  
जन्माचे नाते आहेच पण मनाने आणि भावनेने त्याला  
जोडून रहायचं असतं तरच त्या निसर्गाची कृतज्ञता  
कृतीतून व्यक्त करता येते. आपल्या वाडवडिलांनी  
यावर उपाय शोधला होता. तो म्हणजे विविध  
सणांच्या निमित्ताने केले जाणारे निसर्ग पूजन. जेष्ठ  
महिन्यात येणारी वटपौर्णिमा ही त्यातीलच एक!  
वडाचे झाड मोठ्या प्रमाणावर कार्बन डाय ॲक्साईड  
शोषून घेत हवेतील प्रदुषण कमी करते. आणि जास्त  
प्रमाणात ऑक्सिजन उत्सर्जन करून हवा शुद्ध करते.  
वडाच्या झाडाची पान, साल, मुळ, फळ, पारंब्या या  
सर्वच घटकात औषधी गुणधर्म आहेत. एखाद्या  
गावातील जुने वडाचे झाड सूरपारंब्या खेळणाऱ्या  
मुलामुलींना जणू आजोबांची माया देत असतं! त्यामुळे  
आपल्या चाणाक्ष पूर्वजांनी वडाला पूजेचा मान दिला  
असेल, जेणेकरून कोणी वडाचे झाड विनाकारण तोडू

नये. पण आपण सर्वांनी पाहिले आहे रस्ते  
विकासासाठी हजारो जुनी झाडे तोडली गेली त्यात  
कित्येक वर्षे जुनी वडाची झाड सुद्धा होती. आमच्या  
शेताच्या बांधावरील वडाचे झाड रस्ता रुंदीकरणाच्या  
वेळी तोडले गेले तेव्हा जवळची प्रिय व्यक्ती  
गमावल्याचे दुःख झाले! विकासाच्या नावाखाली  
माणूस निसर्ग भकास करीत सुटला आहे. ग्लोबल  
वॉर्मिंग, अवेळी पाऊस अशा स्वरूपात निसर्ग  
आपल्याला इशारा देत आहे. पण आधुनिकतेचा  
बुरखा पांधरून बसलेल्या माणसाला पर्यावरणाची  
हाक ऐकू येत नाही.



जनजागृतीसाठी ५ जून हा दिवस जागतिक  
पर्यावरण दिन म्हणून साजरा केला जातो. 'झाडे लावा  
झाडे जगवा' तरच भविष्यात माणूस जगेल असे  
वसुंधरा आपल्याला परोपरीने सांगत आहे. आधुनिक  
जीवनशैलीतील पर्यावरणाचे नुकसान करणारी एक  
गोष्ट म्हणजे 'वापरा आणि फेका' अशी चुकीची सवय  
लावणारे टिश्यू पेपर्स! सर्व प्रकारचे कागद  
बनवण्यासाठी दररोज शेकडो झाडे तोडली जातात.  
पूर्वी फक्त श्रीमंती चोचले असणारे टिश्यू पेपर्स आता  
एखाद्या लहानशा टपरीवर किंवा रेल्वेमध्ये फिरणाऱ्या  
फेरीवाल्याकडे सुद्धा सहज उपलब्ध असतात. हे पेपर्स  
बनवण्याच्या मशिनवर सरकारी अनुदान मिळत



नवद्युती विषयात

असल्यामुळे कमी खर्चात जास्त उत्पादन घेता येते. जितकी जास्त मागणी तितका जास्त पुरवठा करण्यासाठी तितक्याच जास्त संख्येने झाडं तोडणे ओघाने आलेच! आपण आपल्या सवयी बदलूया. हल्ली स्वतःचा कापडी हातरुमाल सोबत ठेवायला सुद्धा काही जणांना लाज वाटते! विशेषत: तरुणांनी या गोष्टीचा गांभीर्यानि विचार करायला हवा. वेळीच सावध राहून जीवनशैलीत बदल करणे निकटीचे आहे. वापरायला सोयीचे म्हणून उत्साहाने स्विकारलेल्या, तसेच केवळ पन्नास वर्षाच्या कालावधीत मानवजातीवर अधिराज्य गाजवणाऱ्या प्लॅस्टिकच्या राक्षसाने आता आपले हातपाय पसरले आहेत. प्लॅस्टिकच्या पिशव्या आणि सिंगल युज पाण्याच्या बाटल्या म्हणजे कहर आहे. याला आवर घालण्यासाठी जाणूनबुजून प्रयत्न करायला हवेत. नाहीतर परिणाम वाईट होतील किंबहुना होत आहेत.

२२ मे २०२३ या दिवशी आंतरराष्ट्रीय जैवविविधता दिन होता. (International Day for Biological Diversity Celebration). हा विषय या लेखमालेतील आधीच्या काही लेखांमध्ये मांडला आहे. पर्यावरणाविषयी जनजागृती करण्यासाठी अशाप्रकारे जागतिक पातळीवर प्रयत्न केले जातात. पण अशा बातम्या सोयिस्करपणे दुर्लक्षित केल्या जातात. क्रिकेटच्या सामन्यात आणि मनोरंजन विश्वात दंग झालेल्या लोकांना कोणीतरी गदागदा हलवून जागे करण्याची गरज आहे.

सद्गुरु श्री वामनराव पै सांगतात की, 'पर्यावरण रक्षण आणि संवर्धन केले नाही तर वरणभात खायला सुद्धा मानवजात शिल्लक रहाणार नाही.' वेळीच सावध होऊन पर्यावरण रूपी नारायणाची कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी आपल्या सवयी बदलूया. जुने ते सोने स्वीकारून निसर्गाच्या हाकेला ओ देऊया.

अनिता सुनील मोरे  
९९६७९६६१५०



# मनमंदिरा

## लेख २०

### मनःशांती

मनमंदिरा या लेखमालेत आपण आतापर्यंत जन्मापासून विविध वयोगटात घडणारी मानसिकता आणि त्याचे जीवनावर होणारे दूरगमी परिणाम पाहिले. प्रत्येक माणसाला जीवनामध्ये सुख, शांती, समाधान हवे असते. पण ज्यावेळी माणूस भौतिक गोष्टींमध्ये सुख-समाधान शोधायला लागतो तिथेच त्याच्या दुखाला प्रारंभ होतो. खरे सुख भौतिक गोष्टीत नसून आपल्याच अंतरातच आहे हे समजण्यासाठी योग्य मार्गदर्शनाची गरज असते. तसेच एखादा माणूस समाधानी आहे की असमाधानी आहे हे त्याच्या दृष्टिकोनावर ठरते. हा दृष्टिकोन किंवा विचारसरणी संस्कार आणि संगती यानुसार घडते.

मनस्वास्थ्यासाठी समाधानी वृत्ती गरजेची असते. 'असलं तरी चालेल आणि नसलं तरी चालेल' अशी वृत्ती म्हणजे वैराग्य असे जीवनविद्या सांगते. असे वैराग्य प्राप्त करून घेण्यासाठी कुठेही तपश्चर्येसाठीकिंवा गुहेत जाऊन बसायला नको. अशा प्रकारचे दैराग्य हे आपल्या वर झालेले संस्कार यासोबतच आपण स्वतः विकसित केलेला दृष्टिकोन यामधून प्राप्त होत असते. पूर्वी लोकांकडे पैसा कमी होता पण मनाचा मोठेपणा होता. त्यामुळे एकत्र कुटुंबातील अनेक जण आनंदाने रहात होते. इतकेच नक्हे तर शेजारी-शेजारी रहाणारी कुटुंबं एकमेकांना सख्ख्या नातेवाईकांसारखेजपत होते. शेजारच्या मुलांच्या परिक्षेच्या अभ्यासासाठी किंवा लग्नकार्यासाठीआपल्या घराची किल्ली सहज देत असत. आता बच्याच ठिकाणी शेजारी रहाणारे एकमेकांना महिनोनमहिने भेटतही नाहीत. ज्यांची मुले परदेशी जाऊन स्थायिक होतात त्यांची कथा आणि व्यथा अजून वेगळी असते. जगण्यासाठी पैसा लागतो

हेच माणसं विसरत चालली आहेत. पैशासाठी जगणे सुरु झाले आहे. इतरांशी तुलना करून श्रीमंत होण्याच्या अहमहमिकेत कुठून येणार मनस्वास्थ्य! तरुण पिढीने याचा विचार करायला हवा.

बहुतांश माणसे जे आहे त्यामध्ये समाधान मानण्यापेक्षा जे नाही ते मला कधी मिळेल, कसं मिळेल, त्यासाठी मी काय करू या चिंतेमध्ये सतत असतात. त्यामुळे जे आहे त्याचा आनंद ते हरवून बसतात. घराच्या खिडकीतून दिसणारा पाऊस ज्याला आनंदी करू शकत नाही त्याला जगाच्या पाठीवर कुठेही आनंद मिळणार नाही. आपल्या घरात काय नाही याची यादी करत बसण्यापेक्षा आपल्या घराची, घरातील वस्तुंची आणि माणसांची कृतज्ञता व्यक्त केली तर मन प्रसन्न राहील समाधानी राहील. जे आहे त्याची कृतज्ञता व्यक्त केली आणि समाधानाच्या अधिष्ठानावर जे गरजेचे आहे ते मिळवण्यासाठी प्रामाणिकपणे प्रयत्न केले की मनस्वास्थ्य अबाधित राहते.

'माणसाचा जन्म कशासाठी?' हे जीवनविद्येने सहज सोप्या भाषेत सांगितले आहे. 'आनंद वाटता वाटता आनंद लुटण्यासाठी माणसाचा जन्म आहे.' हे समजण्यासाठी जीवनविद्येनेशिकविलेली 'जीवन जगण्याची कला' अवगत करून घ्यावी लागते. शहाणपण हा सर्व समस्यांवरील रामबाण उपाय आहे. हे शहाणपण ज्ञानातून येते. त्यासाठी अभ्यास हा आलाच! मन म्हणजे काय, विचारांचे सामर्थ्य किती प्रचंड आहे, कोणतीही गोष्ट करताना थांबायचे कुठे? शरिराकडे पहाण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन, खरा परमेश्वर म्हणजे काय? अशा सर्व गोष्टींचा उलगडा जीवनविद्येचेंग्रंथ वाचल्यावर होईल. Love work bless all and you will be blessed by God इतकी शिकवण जरी आचरणात आणली तरी माणसाला मनस्वास्थ्य आणि यशस्वी जीवन प्राप्त होईल.



एखादे फुलपाखरू या फुलावरून त्या फुलावर सतत उडत असते तसे माणसाचे मन एका जागी स्थीर न राहता अनेक गोष्टीमध्ये अडकून राहते आणि माणूस मनाने अशांत होतो. त्यातूनच निर्माण होतात अनेक मानसिक समस्या! भौतिक गोष्टीतून माणसाला खेरे सुख समाधान कधीच प्राप्त होत नाही कारण त्या गोष्टी शरीराच्या सोयीसाठी असतात. चंचल मनाला स्थीर करण्यासाठी अर्थात मानसिक सुखस्वास्थ्यासाठी चांगले विचार, पुण्याई, चांगली संगत, चांगले कर्म या गोष्टीच उपयोगी पडतात. सुख हे देण्यात आहे असे जीवनविद्या ठामपणे सांगते. रामकृष्ण परमहंस यांना दुर्धर आजाराने ग्रासले होते तरीही ते ईश्वर स्मरणात राहून इतरांना आनंद देत होते. म्हणूनच शारिरीक वेदना असतानाही ते मनाने शांत आणि समाधानी होते. ज्ञानेश्वर माऊलींना लोकांनी छळले तरीही त्यांनी विश्वात्मक देवाकडे प्रार्थना केली 'सर्व सुखी सर्व भूती संपूर्ण होईजे'

सामान्य माणूस आनंद वाटण्यासाठी काय करू शकतो? आपल्याला जसे जमेल तसे इतरांना मदत करायची विश्वप्रार्थना अंतकरणापासून म्हणायची!

### हे ईश्वरा

सर्वाना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे,  
सर्वाना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव  
सर्वाच भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर,  
आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे  
- सद्गुरु श्री वामनराव पै

अनिता सुनील मोरे  
९९६७९६६२५०

## घरोघरी विश्वप्रार्थना दिव्य उपक्रम

"तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार" असा दिव्य संदेश देणारे थोर समाजसुधारक, तत्वज्ञानी सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दीवर्षानिमित्त जीवनविद्या मिशनने घरोघरी विश्वप्रार्थना दिव्य उपक्रमाचा संकल्प केला आहे. दिव्य, सकारात्मक आणि शुभ विचारांच्या विश्वप्रार्थनेची घरोघरी पेरणी ढावी आणि या दिव्य सुंदरविचारांच्या शुभ लहरी (Positive Vibrations) सर्वत्र पसराव्या हा या उपक्रमाचा शुद्ध हेतू आहे.

स्वतःसाठी मागताना इच्छा करताना मनात शंकाकुशंका येतात. परंतु जेव्हा आपण सर्वासाठी मागतो, इच्छा करतो त्यावेळेस मनात शंकाकुशंका येत नाहीत. सर्वासाठी केलेली प्रार्थना अंतर्मनापर्यंत सहज जाते व आपल्याला क्रिया तशी प्रतिक्रिया या निसर्ग नियमाप्रमाणे लाभ होतो.

सर्वांचं भलं ढावं या दिव्य सकारात्मकशुभ विचारांच्या विश्वप्रार्थनेने आपल्या जीवनात सुख, शांती, यश, समाधान आणि स्थैर्य लाभावे यासाठी आपणही आमच्या सोबत ही विश्वप्रार्थना म्हणत म्हणत या दिव्य उपक्रमातसहभागी ढावे ही नम्र विनंती. धन्यवाद !

आपल्या संस्थेच्या आवारात, परिसरात, कार्यालयात, बागेत आपल्या सोयीच्या वेळेनुसार अर्धा तास सामूहिक विश्वप्रार्थना जपयड्ह विनामूल्य स्वरूपात केला जाईल. मराठी, हिंदी, इंग्रजी, गुजराती या विविध भाषांतून हा जपयड्ह केला जाईल.



महाराष्ट्र की कामगिरी

# जीवनविद्या मिशन महाराष्ट्र सरकार सोबत राबवीत असलेली विविध अभियाने.

## विद्यार्थी मार्गदर्शन अभियान

- अभ्यासाच्या पद्धती व अभ्यासाचे महत्त्व ■ राष्ट्रभक्ती व राष्ट्रप्रेम
- शरीराचे महत्त्व ■ चांगली संगती व व्यसनापासून अलिप्त ■ निसर्गनियमांचे जीवनातील महत्त्व

## संस्कार शिक्षण अभियान

"चला शाळेत जाऊ आठवड्यातील एक तास घेऊ नियमित संस्कार करू सक्षम भारतास घडवू"

## ग्राहक संरक्षण अभियान

ग्राहक संरक्षण विभाग महाराष्ट्र शासन यांच्या संयुक्त विद्यमाने ग्राहक संरक्षण अभियान जागो ग्राहक जागो.  
अन्नप्रक्रियेमधील भेसळ, माहिती तंत्रज्ञानाच्या माध्यमातील गुन्हे व वजनमापांच्याद्वारा  
ग्राहक फसवणूक याबाबत जनजागृती करणे

## वृक्षारोपण अभियान - पर्यावरण हाच नारायण

- Innovative तंत्रज्ञानाचा तर करून वृक्षारोपण ■ CCT तंत्रज्ञानाचा वापर
- Ground Water Level वाढवण्यास मदत ■ जैव विविधता वाढण्यास मदत

## अवयव दान अभियान

महाराष्ट्र शासन सार्वजनिक आरोग्य विभाग, महाराष्ट्र राज्य व विभागीय अवयव प्रत्यारोपण समन्वय समिती (Zonal Transplant Co-ordination Center, Mumbai) चला अवयव दानाचा संकल्प करून्या ऋण समाजाचे फेडुया

## घन कचरा निर्मूलन

- कार्य शाळा राबविणे ■ कंपोस्ट खत, गांडूळ खत तयार करण्यासाठी उद्युक्त करणे.
- ओला-सुका कचरा विलीनीकरण ■ ओला कचरा वेगळा करून त्यातून सेंद्रिय खत तयार करण्याचे मार्गदर्शन करणे
  - ई-कचरा विलगीकरण ■ प्लास्टिक विलगीकरण ■ प्लॉस्टिकला पर्याय सुचविणे
- पर्यावरण हानीसंबंधी जागरूकता निर्माण करणे ■ पर्यावरणपूरक वस्तू वापरण्याबद्दल मार्गदर्शन व प्रदर्शन भरविणे

## स्वच्छता अभियान

स्वच्छतेची जोपासना हीच ईश्वराची उपासना

- ओला-सुका, ई-कचरा वर्गीकरण व विलेवाट प्रशिक्षण ■ घरगुती व उद्योग क्षेत्रातील शून्य कचरा उद्दिष्ट
  - सेंद्रिय खत निर्मितीचे प्रशिक्षण व जनजागृती

## ग्रामसमृद्धी अभियान

- संपूर्ण व्यसनमुक्त गाव ■ अंधश्रद्धा मुक्त गाव ■ पर्यावरणस्नेही स्वच्छ गाव
  - बचतीचे महत्त्व ■ स्त्री सन्मान व बेटी बचाव बेटी पढाव
- बाल संस्कार, युवा संस्कार व सत्संग केंद्र स्थापना ■ घर तेथे जीवन विद्या

# जीवनविद्या मिशनचे विविध अभ्यासक्रम

## जर्भसिंस्कार

- गर्भात असतानाच आपल्या बाळाला चांगले संस्कार देऊ शकतो का?
- गर्भरिणामध्ये मातेचे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य कसे जपावे?
- आपलं बाळ तेजस्वी, हुशार होण्यासाठी काय करावे?
- अनुभवी डॉक्टरांकडून मार्गदर्शन

## तृतीय आहेस तुळ्या जीवनाचा शिल्पकार

(इयत्ता ४ थी ते ७ वी च्या विद्यार्थ्यांसाठी)

- उत्तम जीवनशिल्प कसे घडवावे?
- शिक्षण, ज्ञान, अभ्यास आणि प्रयत्नाचे महत्त्व
- शरीर आहे तर सर्व आहे
- कृतज्ञता, संगत आणि विचार यांचे महत्त्व
- स्वयंसूचनेचे टेक्निक
- राष्ट्रप्रगती हेच ध्येय
- यशस्वी जीवन

## उत्कर्ष विद्यार्थ्यांचा संकल्प जीवनविद्येचा

(इ ७ वी व त्या पुढील विद्यार्थी, पालक, शिक्षकांसाठी)

- अभ्यासाचे महत्त्व व अभ्यासाच्या अभिनव पद्धती
- मन आणि विचारांचे सामर्थ्य
- संगतीचे महत्त्व
- पर्यावरण व राष्ट्रप्रेम

## सोळावं वरीस मोक्षाचं

(१५ ते २१ वयोगटातील तरुणांसाठी)

- सोळावं वरीस मोक्षाचं
- प्रेमाचं गोड गुप्ति
- सावध तो सुखी

## तरुणांना करा सोने आयुष्याचे

(२२ ते ३० वयोगटातील तरुणांसाठी)

- करियर
- प्रेमाच गोड गुप्ति
- सावध तो सुखी
- शुभमंगल सावधान

## कूटुंबिक सौख्य

कुटुंबातील प्रत्येकासाठी एकत्रित करावा (२१ वर्षावरील)

- विभक्त कुटुंबातील ताणतणाव कमी करण्यासाठी
- नात्यांमधला गोडवा वाढविण्यासाठी
- कुटुंबाला सुखी करण्यासाठी

## Jeevanvidya's Spiritual Wisdom

### In Day to Day and Corporate Life

- Applying Jvm Principles in Day to Day Life
- Enjoy Stress ■ Mind Is Mind Blowing
- Power Breathing, Mind Exercise
- Power of Thoughts
- True Concept of Happiness
- Law of Nature
- Power of Divine Universal Prayer

## स्वानंद योग लेक्षण १ - फाउंडेशन कोर्स

- कमीत कमी वेळात जीवनविद्या तत्त्वज्ञानाची ओळख
- तन: नैसर्गिक पद्धतशीर सुंदर व्यवस्था म्हणजे आपल शरीर
- मन: मन म्हणजे काय?
- मनासारखं घडण्यासाठी युक्ती कोणती?
- धन: पैसा तर जगण्यासाठी हवाच ऐश्वर्या संपन्न जीवनाचा आनंद लुटण्यासाठी नव्ही किती आणि कोणत धन लागतं?

## स्वानंद योग लेक्षण २ - जीवन जगण्याची कला

सुखी जीवनाचे गुरुकिल्ली मिळवण्यासाठी

- सुख म्हणजे काय
- मन करा रे प्रसन्न
- विचारांचे सामर्थ्य
- सुदर्शनचक्र जीवनविद्येचे

## स्वानंद योग लेक्षण ३ - प्रवास उत्कर्षाचा

हमखास उत्कर्षाचा पासवर्ड मिळवण्यासाठी

- निर्सर्ग नियम
- कर्म व कर्म फळ
- दिव्य बँक
- सुदर्शनचक्र जीवनविद्येचे

## स्वानंदयोग लेक्षण ४ - मनःशांती साधना शिबिर

- जीवनात मनःस्वास्थ्य मिळणे फारच आवश्यक आहे
- मनःस्वास्थ्य बिघडले तर जीवनाला काहीच अर्थ उरत नाही
- मग हे मनःस्वास्थ्य म्हणजे नेमके काय आहे व ते मिळविण्याचा नेमका मार्ग कोणता?
- विविध साधनांच्या प्रात्यक्षिकांसहित

## स्वानंदयोग लेक्षण ५ - शोध पठमेश्वराचा

- परमेश्वर समज-गैरसमज
- परमेश्वर रूप-स्वरूप
- सच्चिदानंद स्वरूप
- सच्चिदानंद स्वरूप आणि यांचा दैनंदिन जीवनातील संबंध
- विविध साधना



योग समाजसुधारक, तत्त्वज्ञ  
सद्गुरु श्री वामनराव पै



नं. क. ई-०००१६३३(जी. वी. आर) TM  
**JV** जीवनविद्या मिशन  
तृप्त आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार



श्री. प्रल्हाद वामनराव पै  
D. Tech. ET Membn (Prac), VAM, TOM (Dancer)

## ॥ विश्वप्रार्थना ॥

“हे ईश्वरा,  
सर्वाना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे,  
सर्वाना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव,  
सर्वांच भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर,  
आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे”  
सद्गुरु श्री वामनराव पै

सद्गुरु श्री वामनराव पै यांची विक्रमी प्रसिद्ध झालेली लोकप्रिय ग्रंथसंपदा  
आता ऑनलाईन देखील उपलब्ध [books.jeevanvidyafoundation.org](http://books.jeevanvidyafoundation.org)

- |  |   |
|--|---|
| १) नामाचा नंदादीप                          | १६) विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन जीवनविद्येचे |
| २) ज्ञानेशांचा संदेश                       | १७) शरीर साक्षात परमेश्वर, सैतान सुद्धा     |
| ३) अमृत मंथन                               | १८) स्त्रियांशी हितगुज जीवनविद्येचे         |
| ४) तृच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार        | १९) सदगुरु समज - गैरसमज                     |
| ५) उत्तरे तुमच्या अनुत्तरीत प्रश्नांची     | २०) आदर्श पालक - आदर्श विद्यार्थी           |
| ६) अंधार अंधश्रद्धेचा- प्रकाश जीवनविद्येचा | २१) परमेश्वर : समज - गैरसमज                 |
| ७) जीवनविद्या दर्शन                        | २२) तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात             |
| ८) जीवनाकडे पाहण्याची नवीन दृष्टी          | २३) खरा धर्म मानव धर्म                      |
| ९) सुखाचा शोध आणि बोध                      | २४) पाप-पुण्य : समज - गैरसमज                |
| १०) हिच खरी मुर्तीपूजा हाच खरा धर्म        | २५) जीवनविद्या : समज - गैरसमज               |
| ११) सार्थ हरिपाठ                           | २६) क्रांतिकारक जीवनविद्या दृष्टीक्षेपात    |
| १२) सुखी जीवनाचे पंचशील                    | २७) संकल्प सिद्धीचे गुपित - विश्वप्रार्थना  |
| १३) तुमचे भाग्य तुमच्या विचारात            | २८) जीवनविद्या स्मरणी                       |
| १४) शांती-सुखाचा राजमार्ग                  | २९) परमेश्वर आहे का ?                       |
| १५) माणसाचा जन्म कशासाठी ?                 |   |

Connect @ Jeevanvidya



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

