

# जीवनविद्येचा ई-दीपस्तंभ

वर्ष २ रे | अंक २१ | जुलै २०२३

गुरुने दिला  
ज्ञानरूपी वसा  
आम्ही चालवू  
हा पुढे वारसा

## गुरुगोर्मा

विशेषांक





# || जीवनविद्येचा || || ई-दीपस्तंभ ||

वर्ष २ रे । अंक २१ । जुलै २०२३

## संपादिका

शिल्पा ढगे, बी.ए.

## सह संपादक

अनिता सुनिल मोरे, एम.ए.(मराठी)

## कार्यकारी मंडळ

विठ्ठल घाडी । प्रतिभा चव्हाण

## मुखपृष्ठ संकल्पना

विठ्ठल घाडी

## सहकार्य

विज्ञान सावंत । प्रतीक्षा गुडेकर  
स्नेहा नाईक

## तंत्रसहाय्य

मनिष चव्हाण । अमेय नाईक

## कला

पूर्वा लोटणकर-लाड

## मुद्रक-प्रकाशक

शिल्पा ढगे यांनी

जीवनविद्या मिशन, मुंबई यांच्यासाठी  
जीवनविद्या मिशन, 'भक्तियोग', २८ ए,  
दत्ताराम लाड मार्ग, काळाचौकी, मुंबई-३३  
मो. ९९६७७ ५५२९४  
येथून प्रसिद्ध केला आहे.

## 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: ०२२-२८८६९०९५-९६  
मो. ९९३०४ ९९३०५

## Email ID:

jvmdeepstambh@jeevanvidya.org

jvmho@jeevanvidya.org

office@jeevanvidya.org



# अनुक्रमणिका

## \* लेख

संपादकीय .....	१
सिंचन ज्ञानामृताचे .....	२
प्रल्हादवाणी .....	५
जन्मदिन हा दादांचा-कविता .....	६
प्रश्न तुमचा उत्तर प्रल्हाद दादांचे .....	१०
मनमंदिरा .....	१२
पर्यावरण हाच नारायण .....	१३

## \* गुरुपौर्णिमा विशेष

मुखी माझ्या सद्गुरुराया-कविता .....	१५
कृतज्ञता सोहळा (मुंबई) .....	१६
गुरु बिन ज्ञान नहीं-कविता .....	१९
कृतज्ञता सोहळा (पुणे) .....	२०

## \* बालकटा

बालसंस्कार केंद्रातील गुरुपौर्णिमा .....	२४
पालकांचा अभिप्राय .....	२८

## \* युवाकटा

जुलै दिनविशेष .....	३०
अनुभव कथन .....	३२

## \* वृत्तांत विशेष

वृत्तांत विशेष .....	३५
----------------------	----



# संपादकीय...

## गुरु मातृपिता गुरु बंधूसखा तुमच्या चरणी कोटी प्रणाम।।

आषाढ महिन्यातील पौर्णिमेला गुरुपौर्णिमा म्हणजेच व्यासपौर्णिमा साजरी करण्यात येते. जीवनविद्या मिशनमध्ये गुरुपौर्णिमा उत्सव कृतज्ञता दिन म्हणून साजरा केला जातो. श्री सदगुरूंचे आपल्या शिष्यांवर अनंत ऋण असतात. सदगुरूंमुळे जीवनाला योग्य दिशा मिळते. सदगुरू ज्ञान देऊन शिष्यांचा उद्धार करतात. कठीण वाटणारा आत्मसुखाचा सहजसुंदर मार्ग त्याला सहजसोप्या भाषेत विषद करतात. संसार दुःखमूळ नसून माणसाचे अज्ञान हे सर्व दुखाचे मूळ आहे असे सदगुरू सांगतात आणि हे अज्ञान दूर करण्यासाठी सदगुरू स्वतः अतोनात कष्ट करून, कठोर साधना करून आपले आयुष्य जगाच्या कल्याणासाठी व्यतीत करतात. अशा सदगुरूंप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी हा विशेष कृतज्ञता दिवस साजरा केला जातो.

यावर्षी जीवनविद्या मिशनने आठ जुलै या दिवशी मुंबईत गुरुपौर्णिमा उत्सव साजरा केला. याच दिवशी सदगुरूंचे सुपुत्र आणि जीवनविद्या मिशनचे आजीव विश्वस्त श्री प्रल्हाददादा यांचा जन्मदिवस मोठ्या उत्साहात साजरा केला. यावेळी प्रल्हाददादांनी सदगुरूंचे आपल्या जीवनातील महत्त्व पुन्हा एकदा अधोरेखित करीत उपस्थित गुरुबंधू भगिनींशी सुसंवाद साधला

भारतात हजारो वर्षांपासून गुरु आणि शिष्य यांच्या नात्याचे बंध दृढ करण्यासाठी गुरुपौर्णिमा साजरी केली जाते. पूर्वीच्या काळी शिष्य स्वतःचे घर सोडून गुरूंच्या आश्रमात किंवा त्यांच्या घरी राहत असत. ज्ञान मिळवण्यासाठी शिष्याला सुखवस्तू जीवनाचा त्याग करून स्वतःची सर्व कामं करून ज्ञानार्जन करावे लागत असे. गुरूंनी सांगितलेल्या

कठीण परीक्षांमध्ये उत्तीर्ण होणाऱ्या विद्यार्थ्यांनाच गुरु त्यांच्या कडील सर्व ज्ञान देत असत. त्यातही सर्वोत्तम शिष्य हा गुरूंचा पट्टशिष्य किंवा उत्तराधिकारी होत असे.

मूल जन्माला आल्यानंतर त्याचे आईवडील हे त्याचे पहिले गुरु असतात. आईवडील चालायला, बोलायला शिकवतात, आपले मूल उत्तम रितीने घडविण्याचा ते प्रयत्न करतात. नंतर शालेय आणि महाविद्यालयीन जीवनात अनेक गुरु अर्थात शिक्षक व प्राध्यापक विद्यार्थ्यांना ज्ञान देऊन जीवनात प्रगती साधण्यासाठी मार्गदर्शन करतात. आजुबाजुला असलेली अनेक माणसं आपल्याला बऱ्याच गोष्टी शिकवत असतात. यातील काही जण कसं वागायचं हे शिकवतात तर काही जण कसं वागायचं नसतं हे शिकवतात. हे सर्व जण आपले जगणे ज्ञानाने समृद्ध करत असतात.

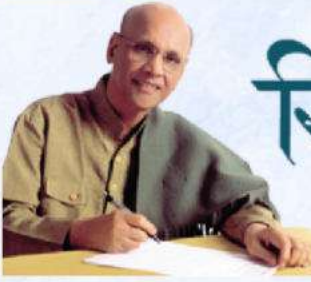
निसर्ग हा सर्वात मोठा गुरु आहे. निसर्ग आपल्याला भरभरून देत असतो. आनंद वाटा आणि आनंद लुटा हे निसर्ग शिकवतो. आजच्या विज्ञान तंत्रज्ञानाच्या काळातील मोठा गुरु म्हणजे गुगलगुरु! तसेच याहू सारखे इतर सर्च इंजिन सुद्धा आहेत. काळाप्रमाणे भौतिक ज्ञान संपादन करण्याच्या पद्धती बदलल्या तरीही जीवनात खरे सुख आणि समाधान प्राप्त करून देणारे ज्ञान देणारे सदगुरू हे सर्वोच्च स्थानी असतात.

जेव्हा कृतज्ञता हा स्वभाव बनतो तेव्हा अवघे विश्वच गुरुमय भासू लागते कारण प्रत्येक जण आपल्याला काहीतरी शिकवीत असतो आणि आपलं जीवन समृद्ध करीत असतो. या सर्वांना गुरुस्थानी ठेवून कृतज्ञतापूर्वक वंदन करूया!

**सर्वांना गुरु पौर्णिमेच्या अनंत शुभेच्छा!**







# सिंचन जुनामृताचे

## सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे ... भाग १८

आपल्या जीवनात आपण करतो ते कर्म (Action) हे सर्वात महत्त्वाचे आहे. या कर्मातून पाप किंवा पुण्य निर्माण होते. सत्कर्म झाले की त्यातून पुण्य निर्माण होते व दुष्कर्म झाले की त्यातून पाप निर्माण होते. अशा तऱ्हेने आपले जीवन हे संपूर्णपणे पाप पुण्यावर अवलंबून आहे. आपण जे कर्म करणार ते चांगलेच करणार, सत्कर्मच करणार. असे केले तर आपल्या जीवनात पुण्य निर्माण होईल. हे सत्कर्म केल्याने आपल्या जीवनात पुण्याईची बँक भरून वाहू लागते. ज्यावेळी संसारात संकटे येतात, आपत्ती येते, विपत्ती येते तेव्हा हे पुण्य उपयोगी पडते. ज्यावेळी पैसा उपयोगी पडत नाही त्यावेळी पुण्य उपयोगी पडते. मी तुम्हाला उदाहरण देतो मूल पाण्यात पडले व बुडू लागले की आई धावा करते. त्यावेळी तिथून कोणीतरी येतो व त्या मुलाला वाचवतो. हे घडते कारण पुण्याई खर्ची टाकून त्याला वाचवले. हे केले कोणी तर अंतर्मनाने (Subconscious mind) ने केले.

माणूस जे काही नेहमीचे व्यवहार करतो ते बहिर्मन (Conscious mind) करते व पुण्यपाप खर्ची टाकून जे काही केले जाते ते अंतर्मन करते. बहिर्मन जेव्हा करते तेव्हा ते विचारपूर्वक किंवा तर्कबुद्धीने (Reasoning power) करते. अंतर्मन जे करते ते दिव्य प्रतिभाशक्ती (Divine intuition) द्वारा घडते. बहिर्मनाला Reasoning करावे लागते अंतर्मनाला Reasoning करावे लागत नाही. हे कसे ते मी उदाहरण देतो. कॉम्प्युटर तुम्हाला रिझल्ट देतो तेव्हा तो Reasoning करत नाही. तसे आपल्या ठिकाणी दिव्य बँक आहे आणि अंतर्मन आहे त्या

ठिकाणी Divine intuition आहे. त्या Divine intuition ला Reasoning करावे लागत नाही.

बहिर्मन व अंतर्मन हे एकाच मनाचे दोन भाग आहेत. ते आपल्या जीवनात सतत कार्य करतात. आपण केलेले कर्म पापपुण्य रूपाने जमा करणे व ते खर्च करणे हे काम अंतर्मन, दिव्य प्रतिभाशक्तीद्वारा करत असते आणि ते अगदी सहजपणे करते. तिथे कुठलाही आटापिटा नाही. कॉम्प्युटर्स जसा रिझल्ट सहज देतो तसे हे अंतर्मन अद्भुतपणे सहजतेने अचूकपणे आणि गुप्तपणे हे सगळे करते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे हे सर्व गुप्तपणे चाललेले असते. किती लोकांना हे माहीतच नाही. हे माहीत नाही म्हणून आपत्ती-विपत्ती, संकटे, तंटे, बखेडे, भांडणे, युद्ध-लढाया हे सर्व निर्माण होतात. कारण अंतर्मन पाप पुण्य कसे जमा करते, कसे खर्च करते हेच लोकांना माहीत नाही.

आज लोकांनी पाप-पुण्याच्या कल्पना इतक्या उथळ करून ठेवलेल्या आहेत की आज त्या हास्यास्पद ठरत आहेत. तीर्थयात्रेला गेले की पुण्य, उपास केला की पुण्य, भिकार्याला पैसा दिला की पुण्य या गोष्टी सांगितल्या गेल्यामुळे त्या हास्यास्पद ठरतात. जीवनविद्या असे सांगते की आपल्या कर्मातून पापपुण्य निर्माण होते. सत्कर्मातून पुण्य निर्माण होते तर दुष्कर्मातून पाप निर्माण होते. पापपुण्य हे दिव्य बँकेत जमा होते. जसे आपण कॅश व चेक बँकेत जमा करतो, तसे पापपुण्य हे दिव्य बँकेत जमा होते व खर्ची टाकण्याचे काम अंतर्मनाकडून होते. हे काम अगदी गुप्तपणे व सहजपणे होते ही केवढी अजब गोष्ट आहे. आपल्या पुराणात लिहून ठेवले आहे की कोणीतरी चित्रगुप्त असतो. पण अशी कुठलीही व्यक्ती नाही हे लक्षात ठेवायचे. ही सर्व स्वयंचलित, स्वयंनियंत्रित, नैसर्गिक अशी व्यवस्था आहे. पापपुण्याचे व्यवहार हे अंतर्मनाकडून निसर्ग नियमाप्रमाणे केले जाते. मानवी शरीर हे अजब आहे. डोळे बिघडले तर बरे करण्यासाठी डॉक्टरांना केवढा





मशीन्स पाहिजेत, कॉलेजमध्ये जाऊन अभ्यास करावा लागतो. पुस्तके वाचावी लागतात. पण शरिरात हे सर्व निर्माण होते तेव्हा कुणी काही करत नाही. सर्व आपोआप घडते. डोळे, नाक, दात तोंडात येतात कुठून हे आश्चर्य आहे. जीभ तर आश्चर्याचे आश्चर्य आहे.

गंमत अशी की पाहताना आपण स्थुलाकडून सूक्ष्माकडे जातो. कर्मेन्द्रिये स्थुल, ज्ञानेन्द्रिये सूक्ष्म, अंतरेन्द्रिये त्याहून सूक्ष्म, त्याही पलीकडे कल्पनाशक्ती भावनाशक्ती, त्याही पलीकडे स्मृती व विस्तृती, त्याही पलीकडे झोप व जागृती. तुम्ही जसे जसे पलीकडे जाता तसे तसे सूक्ष्म सूक्ष्म होत जाता व शेवटी ते दिव्य होता. सच्चिदानंद स्वरूप हे दिव्य आहे. हे सर्व पाहिले म्हणजे God म्हणजे काय हे लक्षात येईल. Divine power + Divine Intuition + Divine Consciousness + Divine bliss = God म्हणजे खरा God हा असा पूर्णपणे निराळा आहे. हे ज्ञान इतके अनंत आहे की आपण त्याची कल्पनाही करू शकत नाही. हे ज्ञान जसे अनंत आहे तसेच Divine power, Divine intuition, Divine consciousness, Divine bliss हे सर्व अनंत आहे. म्हणून परमेश्वर आतापर्यंत कोणालाही दिसलेला नाही

व यापुढे दिसणार नाही. जर कोणी असे सांगत असेल की मी परमेश्वराला पाहिले तर तो खोटे बोलतो. परमेश्वर आतापर्यंत कोणाला दिसलेला नाही व यापुढे तो कुणाला दिसणार नाही. अहो जिथे आपण इलेक्ट्रिसिटी पाहू शकत नाही, गुरुत्वाकर्षण शक्ती पाहू शकत नाही तर परमेश्वराला कसे पाहणार !

Conscious mind कडून जे कर्म होते ते सत्कर्म किंवा दुष्कर्म रूपाने होते व पापपुण्य रूपाने ते Subconscious mind कडून divine intuition द्वारा दिव्य बँकेत जमा होते व त्यानुसार जीवन घडणे किंवा बिघडणे हे चाललेले असते. Subconscious mind is a key to human life. ही किल्ली आज आपल्या हातात नाही. ते आहे हेही लोकांना माहीत नाही. ते कसे कार्यरत आहे, ते कार्य करते, ते फळ कसे देऊन राहिले आहे हे काही माहीत नाही. ९९.९९ % लोकांना याची माहितीच नाही. मग माणूस जे घडतंय त्याचा काहीतरी, कुठेतरी संबंध जोडतो व भांडण तंटे करत बसतो. म्हणून Knowledge is God ज्ञान संपादन करून घेतले पाहिजे. मानवी जीवनात जे घडून राहिले आहे ते माणूसच घडवीत असतो.

बहिर्माकडून कर्म केले जाते व ते पापपुण्य रूपाने जमा होते. म्हणून ही दिव्य बँक आपल्या जीवनात अत्यंत महत्त्वाची आहे. हे पुण्य खर्ची टाकून सुख मिळते व पाप खर्ची टाकले जाते तेव्हा दुःख मिळते. तेव्हा पाप कमवायचे की पुण्य कमवायचे हे तू ठरव कारण 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार .' इथे परमेश्वराचा संबंध येत नाही. तो तुमच्या जीवनात कृपा किंवा कोप करीत नाही. तो तुम्हाला कुठल्याही तऱ्हेचे मार्गदर्शन करत नाही. तुम्हीच करायचे व तुम्हीच भोगायचे हा नियम आहे. तुमचे कर्म व निसर्गाचे नियम यांच्या संबंधातून हे सर्व घडत असते. म्हणून कर्म करताना सावध. 'संसारी असावे सावध' म्हणून मी नेहमी सांगतो पुण्य मिळण्याची संधी सोडू नका. पुण्य मिळण्याची सोपी युक्ती सांगतो. जगात जन्माला आलेल्या प्रत्येक माणसाला कर्म



करावेच लागते. श्रीमंताच्या घरात जन्माला आला तरी त्याला हात पाय हलवावेच लागतात. ते सुद्धा कर्म झाले. कर्म कुणालाही चुकत नाही व या कर्मातून पापपुण्य निर्माण होते. एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की अंतर्मन दिव्य बँकेत सतत पापपुण्य जमा करत असते. म्हणून पुण्य कमावण्याची एकही संधी सोडायची नाही.

आपण जे काम करतो त्या कामाचा संबंध इतरांशी सुद्धा येतो. बायका स्वयंपाक करतात तेव्हा त्याचा संबंध स्वतःशी येतो व इतरांशी येतो. ऑफिसमध्ये काम करतो तेव्हा त्याचा संबंध स्वतःशी येतो व इतरांशी येतो. म्हणून आपण जीवनात जे काम करतो ते प्रामाणिकपणे, आवडीने व कौशल्याने केले तर त्या कामातून आपण पुण्य संपादन करत असतो. त्यासाठी कुठे जायला नको, कुठे यायला नको, नको तीर्थयात्रा व नको उपासतपास. तुमच्या वाट्याला आलेले कुठलेही काम, मग ते ऑफिसरचे असो नाहीतर मंत्र्याचे असो किंवा झाडू मारण्याचे असले तरी, ते काम तुम्ही जितक्या प्रामाणिकपणे व लोकांची सेवा म्हणून कराल तितकीच तुमची प्रगती होईल. काही वेळा लोक सरकारी ऑफिसमध्ये गेल्यावर उगीचच हे आणा ते आणा म्हणून त्रास देतात व त्रास देण्याचा उद्देश काय तर पैसे खाणे. यातून ते पाप जमा करतात. पुण्य संपादन करण्याची संधी देवाने तुम्हाला दिलेली आहे. त्याने तुम्हाला पोट कशाला दिले तर तुम्ही काम करावे म्हणून! काम हे सेवा म्हणून केले की मेवा मिळतोच. तो आता मिळेल किंवा नंतर मिळेल It is the question of time. आपण काम प्रामाणिकपणे व उत्तम पद्धतीने करा. पैसे खाऊन जे काम करतात ते कधीही सुखी होत नाही.

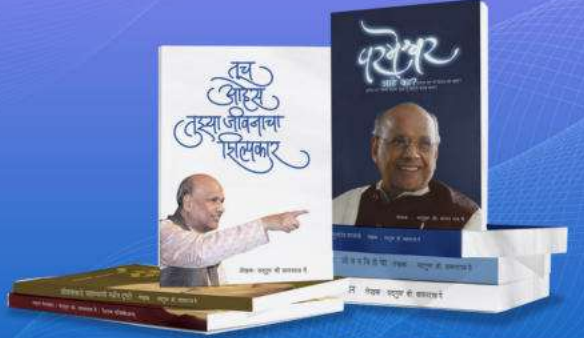
माझ्या ड्रायव्हरने एक गोष्ट सांगितली होती. पूर्वी तो टॅक्सी चालवत होता. तेव्हा त्याने एकदा टॅक्सी चुकीच्या दिशेला पार्क केली. त्याला ट्रॅफिक पोलिसांनी अडवले आणि सांगितले इथे टॅक्सी पार्क केली म्हणून तुला दंड लागणार. ह्याने टॅक्सीतून

उतरून त्याला पैसे देण्याचा प्रयत्न केला. पोलीस ओरडला आणि त्याला म्हणाला टॅक्सीत बसून जवळपासच्या हॉटेलमध्ये घेऊन चल. तिथे गेल्यावर पोलीस त्याला म्हणाला तुला काय हवे ते मागव. आमच्या ड्रायव्हरने विचार केला बिल मला द्यावे लागणार आहे तर माझा उपवास आहे म्हणून सांगूया. पोलीस म्हणाला, "तू नाही खाणार तर मलाही काही नको. चहा तर घेणार का?" दोघांनी चहा घेतला. तो पोलीस म्हणाला बिल मी देणार. ड्रायव्हरला आश्चर्य वाटले. तो पोलीस म्हणाला, "अरे! पूर्वी मी पैसे खात होतो तेव्हा मला पैसे पुरत नव्हते. बायकोचे आजारपण, मुले वाईट मार्गाला गेलेली. मग मला एका चांगल्या माणसाने सांगितले, तू हे पैसे खाण्याचे बंद कर आणि चांगल्या मार्गाने पैसे मिळव. मी तसे केले आणि सुखी झालो." ही गोष्ट काल्पनिक सांगत नाही तर प्रत्यक्षात घडलेली आहे. जीवन जगत असताना जे काम करता ते प्रामाणिकपणे केले तर त्यातून अगणित पुण्य संपादन करता येते. त्यासाठी कुठे जायची गरज नाही. प्रामाणिकपणे काम करून पुण्य संपादन करायचे की न करायचे हे तू ठरव कारण "तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार".


सद्गुरु श्री वामनराव पै लिखित

## ग्रंथसंपदा

आता तुमच्यासाठी ऑनलाईनदेखील उपलब्ध



आताच स्कॅन करा





# प्रल्हादवाणी

## भाग १५

गुरुपौर्णिमा हा आपल्या जीवनातील आनंदाचा दिवस. पूर्णत्व संपादन करून घेणे म्हणजे पौर्णिमा. आपल्याला पूर्णत्व कुठे कुठे संपादन करून घ्यायचे आहे, प्रपंच आणि परमार्थ या दोन्ही ठिकाणी आपल्याला पूर्ण पूर्णत्व संपादन करून घ्यायचे आहे. आपल्या जीवनात आपण पूर्णत्वाचा अनुभव घेणे म्हणजे गुरुपौर्णिमा साजरी करणे. सद्गुरूंचा अनुग्रह घेणे ही नुसती सुरुवात असते. निरनिराळ्या कारणांसाठी लोक अनुग्रह घेतात, आपल्या जीवनात पूर्णत्व आणणे हे खरे आणि महत्त्वाचे कारण असले पाहिजे. उदाहरणार्थ आपण चांगले गोड दही मिळावे यासाठी दुधाला विरजण लावतो विरजण लावले की लगेचच दही होत नाही. त्यासाठी काही कालावधी जावा लागतो. दुधाला विरजण लावल्यानंतर यथावकाश त्या दुधाचे रूपांतर तयार होते आणि आपल्याला गोड दह्याचा अनुभव येतो. सद्गुरूंचा अनुग्रह घेतो तेव्हा सद्गुरू दुधाला नीट विरजण लावून देतात. पण दुधाचे रूपांतर दह्यात होण्यासाठी मध्ये खूप प्रोसेस व्हावी लागते आणि त्यात वेळ जातो. आपली प्रोसेस नीट झाली नाही तर चांगले दही निर्माण होत नाही. आंबट होते, खराबही होते.

**अनुग्रह ते अनुभवापर्यंतचा एक प्रवास आहे.** सद्गुरू तुम्हाला अमृतानुभवापर्यंत नेणार असतात. प्रपंचात सुखाचा अनुभव मिळेल तर परमार्थात आत्मसुखाचा अनुभव मिळेल. हा आत्मसुखाचा अनुभव मिळेल तेव्हाच जीवनाला पूर्णत्व येईल, तोपर्यंत आपण या प्रवासातले प्रवासी असणार आहोत. या प्रवासात आपल्याला आपले मन शुद्ध करायचे आहे. सद्गुरूंनी आपल्याला मन शुद्धीकरणाची प्रोसेस सांगितलेली आहे. मन

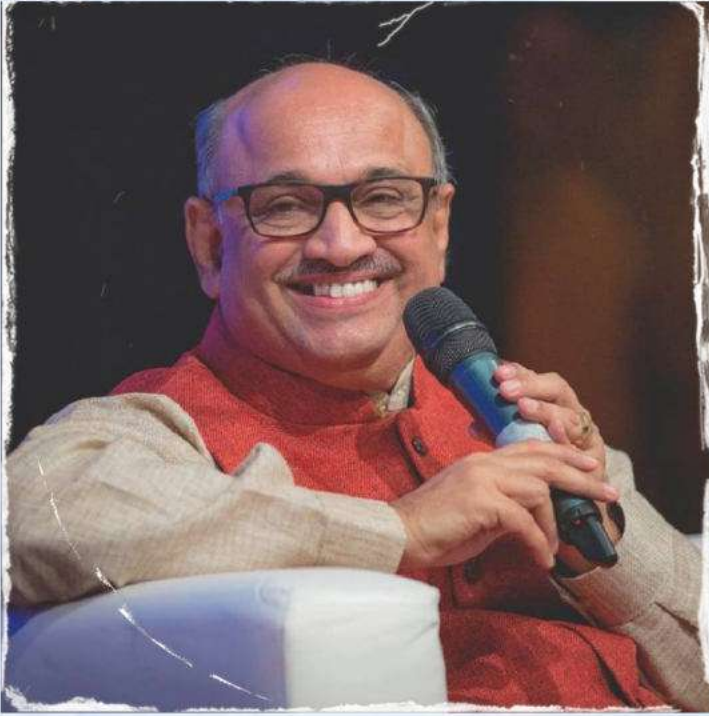
शुद्धीकरणाच्या ह्या प्रोसेस मध्ये आपले मन सद्गुरूंना अर्पण करून टाकायचे आहे असे सांगितले जाते.

मन अर्पण करायचे म्हणजे काय करायचे? एका शिष्याला प्रश्न पडला की आपल्याला सगळे काही सद्गुरूंनीच दिलेले आहे मग मी त्यांना काय अर्पण करणार? सद्गुरू म्हणाले, “जे मी तुला दिलेले नाही ते तू मला अर्पण कर”. तो म्हणतो, “सर्वच तर तुम्ही दिलेले आहे, तुम्ही न दिलेले काय आहे हे मला कळत नाही आहे”. सद्गुरू सांगतात, “अरे ! तुझ्या ठिकाणी निर्माण झालेला अहंकार हा मी दिलेला नाही तो तुझाच तू निर्माण केलेला आहेस. तो तू मला अर्पण करू शकतोस” सद्गुरूंकडे येताना अहंकार आणि अभिमान हे दोन जोडे बाहेर काढून यायला पाहिजे. तरच तुम्हाला पूर्णत्वाचा अनुभव मी देऊ शकेन असे सद्गुरू सांगतात. हे दोन जोडे बाहेर काढून ठेवायचे त्याचा अर्थ जे सद्गुरू सांगतात ते कोऱ्या पाटीने ऐकायचे. सद्गुरूंचा अनुग्रह घेणे याचा दुसरा अर्थ असा की, सद्गुरूंशी पाईपलाईन जोडणे. ही पाईपलाईन जोडण्याची प्रत्येकाची तऱ्हा वेगळी आहे काही लोक सद्गुरूंचे ज्ञानाने काठोकाठ भरलेले जे पिंप आहे, त्याच लेव्हलला आपले पिंप उभे करतात. अशाने आपले पिंप कधीच भरणार नाही. आपले पिंप भरण्यासाठी आपल्याला पिंप खालच्या पातळीवर आणावे लागेल. अनुग्रह ते अनुभव हा प्रवास खूप महत्त्वाचा आहे या प्रवासात आपण कुठे आहोत ते आपल्याला समजले पाहिजे आपली प्रगती किती झाली आहे हे आपल्याला आणि दुसऱ्यांनाही कळते किंबहुना आपल्या आधी इतरांना ते कळते. गुरुपौर्णिमा हा कृतज्ञता दिवस तर आहेच पण ह्या दिवशी आपण आपले प्रगतीपुस्तक सद्गुरूंकडून सही करून घेतले पाहिजे. शाळेत शिक्षक पालकांना बोलावून विद्यार्थ्यांची प्रगती सांगत असतात. त्याप्रमाणे ह्या दिवशी आपण सद्गुरूंकडून आपली प्रगती विचारून घेतली पाहिजे. सद्गुरूंना आपल्या प्रगतीची नेमकी माहिती असते. तरीही आपल्याला



किती माहित आहे हे ते पहात असतात. आपली प्रगती किती झाली आहे हे कसे पाहायचे. सद्गुरूंना आपला उत्कर्ष होणे अपेक्षित आहे. तुम्ही आणि तुमची मुले टॉपला गेली की तुमचा उत्कर्ष झाला.

अजून एक प्रगती म्हणजे तुमची साधनेत, उपासनेत किती प्रगती झाली आहे हेही पहाणे महत्वाचे आहे. तिसरी प्रगती म्हणजे परमार्थात किती प्रगती झाली आहे. दही किती गोड झाले आहे हे कळणे महत्वाचे आहे. हा सर्व प्रवास मन शुद्धीकरणाचा प्रवास आहे. मन शुद्धीकरणाच्या प्रोसेस मध्ये पहिले मन निर्मळ करण्याची गरज आहे.



निर्मळ मन हे स्थिर करण्याची गरज आहे. स्थिर झालेले मन निवृत्त करण्याची गरज आहे. निवृत्त मन शुद्ध करण्याची गरज आहे. शुद्ध मन दिव्य करण्याची गरज आहे. असा हा आपला प्रवास आहे. मन निर्मळ करण्यासाठी सद्गुरूंनी आपल्याला उपासना दिलेली आहे. कृतज्ञतेची साधना, भलं कर ची साधना, प्रार्थना या सर्व उपासना मन निर्मळ करण्यासाठी आहेत. एकदा मन निर्मळ झाले की पुढला प्रवास सोपा होतो. मन निर्मळ नसले तर कितीही मेडिटेशन केले, कितीही डोळे मिटून बसले तरी काही साध्य होणार नाही. काहींना असे वाटते की या सर्व उपासना इतरांसाठी



## आदरणीय श्री प्रल्हाद दादा यांना वाढदिवसाच्या शुभेच्छा

जन्मदिनाच्या लाख शुभेच्छा  
दादा तुम्हाला  
दीर्घायुष्य लाभो तुम्हा  
ही आमची इच्छा

प्रतिबिंब सद्गुरुयांचे,  
ज्ञानाच्या नवतेजाचे,  
वारसा घेऊन दिव्य,  
कार्य हे करता भव्य  
शिरी आशिर्वाद माईचा ॥  
आला आला जन्मदिन दादांचा  
आनंदाचा दिवस हा भाग्याचा ॥

नव्या युगाचे, नेतृत्व नवे,  
उत्साह नवा, कौशल्य नवे  
चिरतरुण तुम्ही युवाप्रेरणा,  
नव्या कल्पनांची नवी चेतना  
झरा मायेचा करुणेचा,  
हात देता विश्वासाचा  
साधू विकास राष्ट्राचा,  
करु विचार विश्वाचा  
साथ तुमची अनमोल,  
प्रेमळ तुमचे बोल  
वर्षाव सुखसुमनांचा ॥

आला आला जन्मदिन दादांचा  
आनंदाचा दिवस हा भाग्याचा ॥





आहेत. आपण डोळे मिटून बसलो की डायरेक्ट संबंध साधता येणार असे वाटून ते दिव्य साधनेला बसतात पण असे होत नसते. आपल्याला सद्गुरूंनी दिलेल्या स्टेप्स प्रमाणे जायला हवे. प्रत्येक स्टेपला काहीतरी अर्थ आहे. सद्गुरूंनी कधीच कुठल्या निरर्थक गोष्टी सांगितलेल्या नाहीत. मन जेवढे निर्मळ तेवढे ते लवकर स्थिर होते. मनात जर गोंधळ, नॉईस, इतरांबद्दलची असूया, द्वेष असेल तर मन स्थिर होणार नाही हे लक्षात ठेवायचे. असे मन सतत चंचल राहणार,

अहंकार गेला पाहिजे पण तो संपूर्ण जाणार नाही. तरी निदान कमी तर होईल. अहंकार पातळ झाला पाहिजे असे सद्गुरू म्हणतात. यासाठी मन निर्मळ झाले पाहिजे मन स्थिर करताना ते कुठे कुठे स्थिर करायचे. तर सर्वच ठिकाणी ते स्थिर झाले पाहिजे. काम करताना कामात मन स्थिर झाले पाहिजे, नामस्मरण करताना ते नामात झाले पाहिजे, विश्वप्रार्थना करताना ते विश्वप्रार्थनेत स्थिर झाले पाहिजे. प्रत्येक कृती करताना ते त्या कृतीत स्थिर झाले पाहिजे. नामस्मरण, विश्वप्रार्थना करता करता मन हळूहळू स्थिर व्हायला लागेल.

पुढील स्टेप म्हणजे निवृत्त मन. सद्गुरू काही साधना शिकवतात त्या साधनांमध्ये तुम्हाला निवृत्त अवस्था, तृप्तीरहित अवस्था साधता यायला पाहिजे. मन निवृत्त व्हायला लागले की सद्गुरू पुढे कसे जायचे हे शिकवितात. म्हणजेच मन शुद्ध कसे करायचे त्याचे मार्गदर्शन करतात. मन शुद्ध करता करता जाणीव शुद्धीकरणाची प्रोसेस चालू होते. ह्या प्रोसेस मध्ये सद्गुरू दिव्यबोध आणि दिव्यसाधना हे सद्गुरूंचे दोन दिव्य चरण सद्गुरू तुमच्या हातात देतात. पण घ्यायचे की नाही हे तुम्ही ठरवायचे. सद्गुरूंकडून दिव्यबोध, दिव्यसाधना मिळणे हे भाग्यच पण ती समजली तर खरे सौभाग्य. हीच समजण्यासाठीच सद्गुरूंनी सांगितलेल्या प्रत्येक स्टेपने आपण जायला पाहिजे. कारण ह्या प्रोसेस मध्ये सद्गुरू आपल्याला काही मर्यादित नेऊ शकतात.

त्या पुढील प्रोसेस ही ज्याची त्यानेच केली पाहिजे.

‘परोक्ष ज्ञान आणि अपरोक्ष ज्ञान’ हे ज्ञान देण्याचे दोन प्रकार आहेत. सद्गुरूंकडून मिळालेले शुद्ध ज्ञान म्हणजे परोक्ष ज्ञान. दिव्यसाधनेपर्यंत सद्गुरू ज्ञान देतात ते सर्व अपरोक्ष ज्ञान असते. ही साधना साध्य झाली की तुम्हाला जो अनुभव येणार तो आत्मानुभव, येणार तो अनुभव म्हणजे अपरोक्ष ज्ञान असते. साध्या भाषेत सांगायचे तर सद्गुरूंनी जे जे शब्दातून ज्ञान दिले ते परोक्ष ज्ञान आणि आपण साधना केल्यावर आपल्याला जो अनुभव येईल ते ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान किंवा अपरोक्ष ज्ञान. परोक्ष ज्ञानापासून अपरोक्ष ज्ञानापर्यंतचा प्रवास म्हणजे काय तर नाम-नामी आणि नामीचा अनुभव असे सद्गुरूंनी सांगितलेले आहे.

नामनामी अभेद म्हणजे काय? हे समजवण्यासाठी सद्गुरू आंब्याचे उदाहरण देतात. ज्या माणसाला आंबा हे फळ माहीतच नाही. त्याला आंबा म्हटल्यावर काहीच डोळ्यासमोर येणार नाही. फक्त आंबा हा शब्द तो बोलत राहील. जेव्हा त्याला आंबा हे फळ दाखवून याला आंबा म्हणतात असे सांगू, तेव्हा त्याला आंबा हा शब्द उच्चारला की आंबा हे फळ डोळ्यासमोर येणार आणि आंबा हे फळ दिसल्याबरोबर आंबा हा शब्द लक्षात येणार. इथे नाम आणि नामी ह्यात कुठलाही भेद राहिलेला नाही. म्हणजेच नाम-नामी अभेद झाले. एखाद्या व्यक्तीचे नाव आपल्याला कोणीतरी सांगितले पण आपण त्या व्यक्तीला पाहिलेले नसेल तर ते नाव म्हणजे कोणीतरी एक व्यक्ती एवढेच आपल्याला कळते. पण त्या व्यक्तीची ओळख झाली की ते नाव आठवताच ती व्यक्ती डोळ्यासमोर येते आणि व्यक्तीसमोर आली की तिचे नावही आठवते. सद्गुरू आपल्याला देवाची ओळख करून देतात. समर्थ रामदास स्वामी म्हणतात, ‘आधी देवासी ओळखावे मग तयाचे भजन करावे। अखंड ध्यानची धरावे पुरुषोत्तमाचे।।’ ‘ध्यान’ शेवटी सांगितले आधी ‘ओळख’ सांगितली आहे. ओळख झाल्यावरच खरे भजन म्हणजेच स्मरण होणार. सद्गुरूंनी हा प्रवास



आपल्याला स्टेप बाय स्टेप सांगितला आहे. पहिले नामस्मरण. नामी कोण हे माहीत नसले तरी नामजप करत रहा. त्यातूनच तुमची प्रगती होत जाईल आणि खरे सद्गुरू भेटतील. नामस्मरणानंतर श्वासस्मरण म्हणजे श्वासात नाम किंवा प्रार्थना म्हणायची. त्यानंतरची स्टेप म्हणजे भावस्मरण. म्हणजेच भाव साधना म्हणजेच दिव्यबोध.

**" माणसाच्या डोक्यातील हवा गेली की त्याच्याकडे नम्रता येते आणि नम्रता म्हणजे मऊपणा. त्याचा बदललेला रंग म्हणजे त्याच्या चेहऱ्यावरचे तेज असते. त्याच्याकडे पाहूनच त्याचे तेज लक्षात येते. त्याचे वागणे, बोलणे, करणे हे सर्वच गोड असते. तो प्रत्येक कृतीतून सर्वाना आनंद वाटत असतो. "**

दिव्यबोध मिळाला की भावसाधना सुरू होते. नामस्मरण म्हणजे आंबा हे नाव माहित झाले. भावस्मरण म्हणजे आंबा या फळाची ओळख करून दिली पण आंबा अजून खायला दिलेला नाही. साधना करता करता ते पक्व व्हायला लागते. आंब्याच्या साली काढून, त्याच्या फोडी करून सद्गुरू आपल्यापुढे ठेवतात. इथपर्यंत आपल्यासाठी सद्गुरू चेक करतात त्यालाच परोक्ष ज्ञान म्हणतात. आंबा खाल्ल्यानंतरच आपल्याला अनुभव येणार. हे खाणे म्हणजे सुद्धा साधना! ही आपण स्वतः करायची असते. आंबा खाल्ल्यानंतरची चव लागते त्याला गोडी म्हणतात. ही गोडी लागली रे लागली की आपण सद्गुरूंना सोडणार नाही. हा अनुभव आला की सद्गुरूंची खरी किंमत कळते. तोपर्यंत आपल्यातही काही लोक आहेत जे इथे तिथे जातात. हे दुसरे लोकही चांगले बोलतात म्हणून ऐकायला जातात. आणि ह्यांचा गोंधळ होतो. असा गोंधळ झाला की कसलाच अनुभव येणार नाही. आंबा पिकल्यावर तो खाल्ला की ही चव येते त्याला अनुभव म्हणतात. चव अनुभवली की त्याची गोडी लागते आणि मग तो त्याला सोडत नाही यालाच पूर्णत्व म्हणतात.

आपली प्रगती झाली हे कसे ओळखायचे? प्रपंचातील प्रगती म्हणजेच उत्कर्ष हा आपल्यालाही दिसतो आणि हो इतरांनाही दिसतो. साधनेतील प्रगती आपण मोजू शकतो. पण आपण किती प्रगती केली हे कळले तरीही कशी केली हेही महत्वाचे आहे. एक हजार वेळा प्रार्थना केली आणि सुटलो असे वाटत असेल तर याचा अर्थ प्रार्थना बरोबर झालेली नाही. प्रार्थना मनापासून म्हणायला लागतो तेव्हा त्याला प्रार्थनेची गोडी लागते आणि मन निर्मळ व्हायला लागते. आपले मन निर्मळ झाले की नाही याची आपणच आपली सेल्फी काढायची. आपले आपल्याला कळतेच पण त्याहीपेक्षा ते इतरांना जास्त चांगले कळते. आंबा हा जेव्हा कैरी स्वरूपात असतो तेव्हा तो कडक असतो, त्याचा रंग हिरवा, त्याची चव आंबट आणि त्याला गंध नसतो. कैरीचे रूपांतर आंब्यात होते ते आपल्याला कसे कळते त्याचा सुगंध येतो. तो मऊ झालेला असतो, त्याचा रंग पिवळा झालेला असतो, त्याची चव गोड असते. तसेच आपण कैरी आहोत की आंबा हे समजण्यासाठी या चार गोष्टी तपासून पाहायच्या. आपण किती कडक आहोत हे आपल्याला आणि लोकांनाही कळते. जवळ न गेलेले बरे असे लोकांना वाटत असेल तर आपण कडक आहोत. माणसाच्या डोक्यातील हवा गेली की त्याच्याकडे नम्रता येते आणि नम्रता म्हणजे मऊपणा. त्याचा बदललेला रंग म्हणजे त्याच्या चेहऱ्यावरचे तेज असते. त्याच्याकडे पाहूनच त्याचे तेज लक्षात येते. त्याचे वागणे, बोलणे, करणे हे सर्वच गोड असते. तो प्रत्येक कृतीतून सर्वाना आनंद वाटत असतो. त्याच्या सहवासात गेल्यावर सर्वाना प्रसन्न वाटते. त्याचा चेहरा आनंदी असतो. त्याच्या वागण्याचा सुगंध सर्वत्र पसरतो. हे सर्व बदल दिसायला लागले की कैरीचे रूपांतर आंब्यात झाले. आंबा पिकतो तेव्हा तो सर्वाना हवाहवासा वाटू लागतो. तसेच आपण जेव्हा लोकांना हवेहवेसे वाटू लागतो तेव्हा समजायचे की आंबा पिकायला लागलेला आहे. असे आपल्यात परिवर्तन व्हायला लागले की लोकांना फक्त आनंद देणार.



आपल्या सहवासात लोकांना खूप आनंदच मिळणार. आपल्या सहवासाची लोकांना गोडी लागणार.

**सत्संगाचा अर्थ असा आहे की सर्वत्र गोडी आहे, सर्वांचे चेहरे आनंदित प्रफुल्लित झालेले आहेत. सर्व एकमेकांना आनंद देत आहेत असे सत्संगातले वातावरण गोड असते. असे वातावरण असते तो खरा सत्संग!** नाहीतर वेळ जात नाही म्हणून एकत्र येऊन भजन करूया त्याला सत्संग म्हणत नाहीत. आपली प्रगती आपण मोजली पाहिजे त्यासाठी सत्संग महत्वाचा आहे. जीवनविद्या मिशनमध्ये आलेले लोक हे अनुग्रह ते अनुभव या प्रवासात आहेत. कोणी अजून कैरी आहेत, तर कोणी आंबा होण्याच्या तयारीत आहेत. “सर्वांना” हे जीवनविद्या मिशनचे मूल्य आहे. मी, मला आणि माझे ही आपली संस्कृती नाही. “सर्वांना” ही आपली संस्कृती आहे आणि ती जपण्याचे काम आपले आहे. आपण जीवनविद्येत आहोत पण आपल्यात जीवनविद्या आहे की नाही हे आपण आपल्या प्रगती पुस्तकात लिहिण्याची गरज आहे. आपण आपले मन निर्मळच ठेवायचे आहे. हे कोणी कलुशीत करण्याचा प्रयत्न केला तर तो यशस्वी होऊ द्यायचा नाही. आपण प्रार्थना म्हणायला सुरुवात केली की लगेचच आपल्याला सर्वांचे भले व्हावे असे वाटत नाही. इथेही आपण आपला सेल्फी काढायचा. प्रार्थना म्हणायला लागलो की आपल्या जवळच्या माणसांचे भले झाले की आपल्याला बरे वाटते का? प्रार्थना म्हणता म्हणता आधी जिभेला वळण लागते. जिभेला वळण लागण्यासाठी येईल तशी प्रार्थना म्हण असे सद्गुरू सांगतात. जिभेने प्रार्थना म्हणता म्हणता ती अंतर्मनात जाते आणि मनाला वळण लागते. मनाला वळण लागेल तेव्हाच खऱ्या अर्थाने आपण सुसंस्कारित होऊन सर्वांचे भले व्हावे असे मनापासून आणि सतत वाटू लागेल. एकदा का मनाला वळण लागले की मनाच्या शुद्धीकरणाची प्रोसेस सुरू होते. आता इथे सद्गुरू क्वालिटी प्रार्थना म्हणायला सांगतात. क्वालिटी म्हणजे मनापासून केलेली प्रार्थना. ही

म्हणताना मनाला जो आनंद होतो तो चेहऱ्यावरही दिसतो. मनापासून म्हटलेली ही प्रार्थना आत जिरायला लागली की तो माणूस गोड व्हायला लागतो. असा माणूस सर्व ठिकाणी यशस्वी होतो. म्हणूनच साधना किती करता यापेक्षा सर्वांना हवेहवेसे वाटता का? हे पहा. जीवनविद्येच्या नामधारकात जर बदल झाला नाही तर ते कित्येक वर्षे जीवनविद्येत आहे याला काही अर्थ नाही. कैरीचे रूपांतर आंब्यात होण्यासाठी ज्ञान महत्वाचे आहे. या ज्ञानाचे श्रवण जितके महत्वाचे तितकेच चिंतनही महत्वाचे आहे. “चिंतन हा चिंतामणी” असे सद्गुरू सांगतात. चिंतन केल्याशिवाय श्रवणाचे रूपांतर स्मरणात होणार नाही. आजही इथे जे कार्य चाललेले आहे ते सद्गुरूंच्या अधिष्ठानावर आणि हजारो कार्यकर्त्यांच्या कार्यामुळे चालले आहे. या सर्वांविषयी आपण कृतज्ञ असले पाहिजे. विवेक म्हणजे शहाणपण कशात आहे? कृतज्ञता हेच शहाणपण आहे. सद्गुरूंनी आपल्याला कर्माचे महत्त्व सांगितलेले आहे. त्यात तुम्ही लक्ष घालाल ते कर्म मोठे होईल. आणि दुसऱ्यांचा द्वेष कराल तर तशी परिस्थिती तुमच्या जीवनात मोठ्या प्रमाणात निर्माण होईल. आपण ज्यावर फोकस करणार ते मोठे होणार. म्हणून आपण कशावर फोकस करायचे हे आपण ठरविले पाहिजे. कुठल्याही वादविवादाचे मूळ कारण हे गैरसमज असते. गैरसमज हा माणसाचा मोठा शत्रू आहे. याची निर्मिती नको त्या बोलण्यातून होत असते. बोलण्यातून समस्या निर्माण होतात आणि बोलण्यातून समस्या सुटतात. म्हणून बोलणे सुधारले पाहिजे. संवादकौशल्य म्हणजे नुसते बडबडणे नव्हे. आपण आपल्या बोलण्यात गोडी आणली पाहिजे. लोकांचे हित व्हावे असे जर मनात असेल तर मुखातून गोडवाच बाहेर येणार. लोकांच्या हिताचा कळवळा मनात असेल तर प्रवचनाचा लोकांना फायदा होतो. अखंड नामस्मरण याचा अर्थ प्रत्येक कृती करत असताना सद्गुरूंचे स्मरण करणे.

**गुरुपौर्णिमा २०१९, पहिला दिवस  
प्रवचनावरून संकलित**



# प्रश्न तुमचा उत्तर प्रल्हाददादांचे

**प्रश्न : कर्म बंधनातून मुक्त होण्यासाठी आपण विठ्ठल भाव कसा धरू शकतो. कर्ता विठ्ठल हा भाव धरून आपण कर्म बंधनातून मुक्त होऊ शकतो का?**

उत्तर : कर्ता विठ्ठल असे नुसते मुखाने बोलून हे होणार नाही. नुसत्या लिप्स मुढमेंटने आपल्याला फळ मिळणार नाही. कर्ता विठ्ठल आणि स्वरूपाचे अनुसंधान घेणे हा एक खूप मोठा विषय आहे. असे प्रामाणिक अनुसंधान साधण्यासाठी फार मोठी साधना करावी लागते. त्यावर तोडगा म्हणून एक सोपी साधना आहे. ती साधना म्हणजे सर्वांमुळे मी आहे, मी एकटा काहीच करू शकत नाही. त्यामुळे सर्वांसाठी कृतज्ञतेचा भाव आणि जे फळ मिळणार आहे ते सर्वांना मिळते हे मनापासून शुभचिंतन करण्याची क्षमता येते. सर्वांमुळे मी आहे ह्या कृतज्ञतेच्या भावाने मीपणा कमी होत. असे शुभचिंतन केल्याने आपण खऱ्या अर्थाने सर्वेश्वराची उपासना करत असतो. या साधनेने कृतज्ञतेचा भाव वाढीस लागल्यामुळे कर्ता विठ्ठल हा भाव दृढ होत जातो आणि हळूहळू तो साधक कर्म बंधनातून मुक्त व्हायला लागतो.

उदाहरणार्थ एखादा डॉक्टर जेव्हा ऑपरेशन करतो तेव्हा त्याला कितीतरी साधनांची गरज लागते. या मशिनरी बनवणारे इंजिनियर असतात, त्या मशिनरी चालवणारे टेक्निशियन असतात. ऑपरेशन करताना त्या डॉक्टरच्या हाताखाली पॅरामेडिकल स्टाफ असतो. एका डॉक्टरला यशस्वीरित्या काम करण्यासाठी कितीतरी लोकांच्या मदतीची गरज असते. एकटा कुणीही काम करू शकत नाही त्यामुळे या सर्वांबद्दलच्या कृतज्ञतेने काम करू तेव्हा आपण कर्ता विठ्ठल या भावात करू शकतो.

**प्रश्न : स्वर्गनरक या केवळ कल्पना आहेत की त्या संकल्पना खऱ्या आहेत ?**

उत्तर : सद्गुरू याचे उत्तर देताना गंमतीने म्हणतात की हे आपण मेल्यानंतरच सांगू शकतो. मेल्यानंतर स्वर्ग नरक मिळेल की नाही याचा विचार करण्यापेक्षा आपण जिवंतपणीच हा स्वर्गनरक निर्माण करत असतो. सुखाचे स्थान म्हणजे स्वर्ग आणि दुःखाचे स्थान म्हणजे नरक. जीवनात स्वर्गच निर्माण करायचा असेल तर जीवनविद्या जगली पाहिजे. निसर्ग नियमाप्रमाणे जगलात तर स्वर्ग निर्माण होईल. जीवनविद्या जगलात तर पृथ्वीवर स्वर्ग निर्माण कराल आणि जीवनविद्या जगला नाहीत तर पृथ्वीवरच नरक निर्माण कराल. जे जीवनविद्या जगतात त्यांनी ह्या आयुष्यातच स्वर्ग निर्माण केलेला असतो आणि जे जीवनविद्या जगत नाही त्यांच्या वाट्याला दुःखच येते. आपल्या पूर्वजांनी लोकांना भीती घालण्यासाठी स्वर्गनरक या संकल्पना सांगितल्या. तुम्ही चांगले काम करा नाहीतर नरकात जाल अशी भीती घातली होती. अशी भीती घातली की लोक चांगलेच काम करतील. जसे की उपास करा असे सांगितले तर लोक टंगळ मंगळ करतात. म्हणून उपवास करा नाहीतर पाप लागेल ही भीती घातली. निसर्ग नियमांना धरून आणि जीवनविद्येच्या तत्त्वानुसार जगाल तर इथेच स्वर्ग निर्माण कराल. जन्मानंतर पाचव्या दिवशी सटवी येते आणि कपाळावर काहीतरी लिहून जाते असे म्हणतात. “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार” हे महावाक्य ती लिहून जाते. आयुष्यभर जर जीवनविद्या जगलात तर तुम्हाला पुढील जन्मीही सुखाचा प्राप्त होईल म्हणजेच स्वर्ग मिळेल. इतरांना त्रास घाल जीवविद्येच्या तत्त्वांना लाथाडून जीवन जगाल तर पुढचा जन्म तुम्हाला तसाचा मिळेल आणि आयुष्याचा नरक होईल.



**प्रश्न : पुनर्जन्माच्या सिद्धांताचे समर्थन करणारे लोक म्हणतात की एकाच कुटुंबात पणजोबा पणतूच्या रूपाने किंवा आजोबा नातूच्या रूपाने जन्म घेतात ?**

**उत्तर :** हे जीवनविद्येला मान्य नाही कारण ज्या व्यक्तीचा मृत्यू झालेला आहे ती व्यक्ती अस्तित्वातच नसल्याने ही व्यक्ती जन्म काय घेणार. पण त्याने केलेल्या कर्माप्रमाणे पाप पुण्याचे ठसे जाणिवेवर झालेले असतात आणि त्याप्रमाणे ती जाणीव नवीन उपाधी धारण करते. नवीन उपाधी म्हणजे ही व्यक्ती नव्हे हे नीट लक्षात घेतले पाहिजे. नवीन उपाधीला तिच्या पापपुण्याचे नियम लागू पडतात. उदाहरणार्थ शिल्पा ही व्यक्ती नाही तर ती चैतन्यशक्ती आहे. पण तिच्यावर आपण संस्कार करून हे व्यक्तिमत्त्व तयार झालेले आहे. जे संस्कार केले जातात ते त्या चैतन्यशक्तीवर रेकॉर्ड झालेले असतात. त्याची प्रतिक्रिया भोगण्यासाठी ही जाणीव नवीन उपाधी म्हणजेच नवीन शरीर धारण करणार. या नवीन उपाधीचा शिल्पाशी काहीही संबंध नाही. शिल्पा ही समाजनिर्मित आहे, हे समाजाने निर्माण केलेले हे व्यक्तिमत्त्व आहे. शिल्पा ही व्यक्ती पुनर्जन्म घेणार नाही. तर तिच्या ठिकाणी असलेली चैतन्य शक्ती तिच्यावर झालेल्या संस्काराप्रमाणे नवीन उपाधी धारण करणार. चैतन्यशक्ती नवीन उपाधी धारण करते व्यक्ती नव्हे. ती व्यक्ती पुन्हा येत नाही हे पहिले लक्षात ठेवायचे. आजोबा पुन्हा येत नाही पण नातू आजोबांसारखा वागतो. त्याला कारण त्याच्या ठिकाणी जे जीन्स असतात ते त्याला कारणीभूत असतात. आजोबा गेला की त्याचे व्यक्तिमत्त्व गेले. त्यांचे पापपुण्य त्या चैतन्यशक्तीला कुठेही, कुठली उपाधी धारण करायला लागेल हे कोणालाच माहीत नसते. ते पापपुण्य नवीन उपाधी धारण करून ते सुखदुःख भोगायला त्याला लावणार. व्यक्ती आणि शक्ती या दोन वेगळ्या आहेत. शक्ती नवीन उपाधी धारण करते ती उपाधी धारण करताना ती

ज्याच्याकडे जन्माला येते त्याच्या जीन्सचा मिलाफ त्याच्या ठिकाणी झालेला असतो.

चांगली कर्मे केली तर पुन्हा माणूस जन्म मिळू शकतो. पण या गोष्टीचा विचार करत बसण्यापेक्षा आताचे आयुष्य चांगले जगा. आपल्या जवळची व्यक्ती गेल्यावर माणसे दुःख करतात कारण त्यांच्यासाठी गेलेली नुसती शक्ती नसते तर ती व्यक्ती असते. हा सर्व प्रकार पाहिला तर आपले या जन्मातील कर्म किती महत्त्वाचे आहे हे लक्षात येते. एखाद्याचा जन्म सुखात होतो तर एखाद्याचा अगदीच खडतर परिस्थितीत जन्म होतो. त्याला कारण हे असतेच गेल्या जन्मात आपण काय केले आपल्याला माहित नाही. म्हणूनच या जन्मातील कर्माला महत्त्वाचे स्थान आहे. पुढील जन्म जरी माणसाचा मिळाला तरी आपल्याला या जन्मातील काही आठवणार नाही. त्यामुळे हा जन्म सार्थकी लावणे महत्त्वाचे आहे. पुढच्या जन्माचा विचार करीत बसण्यापेक्षा या जन्मात जितके कर्मे चांगली करता येतील ती करावी. चांगले ज्ञान ग्रहण करता येईल तेवढे ज्ञान ग्रहण करावे. या जन्मात चांगली नियती निर्माण केली पाहिजे. प्रारब्ध जे काही असेल त्याप्रमाणे जीवन घडेल हा लोकांचा गैरसमज आहे. तो दूर केला पाहिजे आणि शुभ नियती निर्माण करणे महत्त्वाचे आहे. प्रारब्धात जे काही आहे ते भोगताना चांगलेच कर्म करीत राहायचे आणि सुखच मिळेल असे कर्म करायचे. नवीन नियती निर्माण करणे आपल्या हातात आहे

● **इंडिया मराठी कॉन्फरन्स कॉल २१.०६.२०२३**



# मनमंदिरा लेख २१

मनमंदीरा या लेखमालेत आतापर्यंत जन्मापासून तरुण वयापर्यंत मुलांच्या मानसिक विकासाचे विविध टप्पे आपण पाहिले. आता थोडा स्त्रीमनाचा मागोवा घेण्याचा प्रयत्न करूया. नुकताच केदार शिंदे दिग्दर्शित 'बाईपण भारी देवा' हा चित्रपट पाहिला आणि या विषयावरच काहीतरी लिहावे असे मनात येऊन गेले. जीवनविद्या नेहमीच स्त्रियांकडे आदराच्या दृष्टीने पाहते आणि त्यांना सन्मान देते. पण जगात इतरत्र दृष्टी टाकली तर बहुतांश कुटुंबांमध्ये स्त्रीला नेहमी दुय्यम स्थान दिले जाते.

कधी मुलगी, कधी बहिण, कधी पत्नी तर कधी आई म्हणून भूमिका निभावत असताना आजही अपवाद वगळता स्त्रीच्या मतांना फारशी किंमत नसते. अशा वेळी कर्तृत्ववान असूनही ती जीवनात समाधानी होऊ शकत नाही. नवरा भलेही कर्तृत्वशून्य असेल पण त्याचा शब्द हा अखेरचा असतो. अशा नवऱ्यांसोबत संसार करताना तिच्या मनाची काय अवस्था होत असेल याची आपण कल्पना करू शकत नाही. पण तरिही कुटुंबात कलह निर्माण होऊ नये म्हणून किंवा मुलांकडे बघून या स्त्रिया सर्व निमुटपणे सहन करत असतात.

सामान्यपणे स्त्री ही पुरुषापेक्षा अधिक सहनशील व भावनाप्रधान असते. त्यामुळे आजुबाजुला घडणाऱ्या घटना, घरातून मिळणारे प्रोत्साहन किंवा होणारा विरोध या गोष्टी तिच्या मनावर खोलवर परिणाम करतात. तिच्या स्वभावाची पाळेमुळे ही तिला लहान वयात मिळालेल्या वागणूकीमध्ये रुजलेली असतात. तशी तर प्रत्येकच माणसाची! पण स्त्रीमन हळवे असल्याने तुलनेने जास्त परिणाम होतो. ज्या घरात मुलगा आणि मुलगी यांना वेगवेगळी वागणूक मिळते म्हणजे मुलीला मुलापेक्षा दुय्यम दर्जाची वागणूक मिळते, त्या घरातील स्त्रिया या तरुण किंवा प्रौढ वयात एकतर सर्वाना घाबरून रहातात नाहितर चिडखोर होतात. या गोष्टीकडे मानसशास्त्रीय दृष्टीने पाहिले तर 'ती अशी का आहे?' याचे उत्तर मिळते.

आपल्या समाजाच्या पद्धतीनुसार लग्न झाल्यानंतर

मुलीला आई-वडिलांचे घर सोडून सासरी जावे लागते. सासरी आल्यानंतर तेथे सासु-सासरे, दिर-जाऊ, नणंद असतात. नवीन माणसांसोबत जुळवून घ्यावे लागते. प्रत्येक वेळी वागताना, बोलताना दबून रहावे लागते. त्या घरातील मोठी माणसे सांगतील तसे वागावे लागते. बऱ्याचदा घरातील माणसांची सेवा करावी लागते. त्यांना काय हवे नको ते पहावे लागते. जे माहेरी केलेले नसते ते सर्व सासरी जाऊन करावे लागते. थोडक्यात पूर्वीसारखे आपल्याला जसे हवे तसे घरात वागता येत नाही. या कारणांमुळे ठराविक वय झाले की पुरुषापेक्षा स्त्रिया खूप जास्त बोलतात. अर्थात याला अपवाद सुद्धा असतात. पण स्त्रियांना गप्पा मारायला खूप आवडते याचे वर जे दिले आहे ते एक महत्त्वाचे कारण आहे. याचाच अर्थ असा आहे की सामाजिक परिस्थिती ही स्त्रियांची मानसिकता घडविण्यासाठी किंवा बदलण्यासाठी प्रामुख्याने कारणीभूत असते.

लग्न झाल्यानंतर जर तिला समजूतदार सासर मिळाले तर ती अधिक प्रगती करू शकते. स्त्री शिक्षणामुळे आता सामाजिक परिस्थितीमध्ये खूप मोठा बदल घडत आहे. यासोबतच 'चूल आणि मूल' या दोन महत्त्वाच्या जबाबदाऱ्या तिच्यावरच असतात. म्हणूनच स्त्रीचे मानसिक स्वास्थ्य जपणे हे स्वतः स्त्रीसहित सर्वांचीच जबाबदारी आहे. जीवनविद्या सांगते, 'स्त्री जर सुशिक्षित आणि सुसंस्कृत असेल तर ती घराचा स्वर्ग बनवू शकते.' या वाक्यात स्त्रीचे महत्त्व अधोरेखित केले आहे. इथे सुसंस्कृत या शब्दाला खूप महत्त्व आहे. त्यासाठी लहानपणापासूनच मुलामुलींवर योग्य ते संस्कार करणे ही आई-वडिलांसोबत समाजाची ही जबाबदारी असते. जीवनविद्या मिशन बालसंस्कार केंद्र आणि संस्कार शिक्षण अभियान या उपक्रमांच्या माध्यमातून ही सामाजिक जबाबदारी गेली अनेक वर्ष उत्तम रीतीने पार पाडत आहे. या कार्यात अनेक वर्ष सातत्याने सहभाग घेऊन या उपक्रमाचा विस्तार करण्यासाठी ज्या नामधारक बंधूभगिनींनी आपले योगदान दिले आहे आणि देत आहेत त्या सर्वांना कृतज्ञतापूर्वक वंदन !

अनिता सुनील मोरे

९९६७९६६१५०



# पर्यावरण हाच नारायण

**रविश्चन्द्रो घना वृक्षा नदी गावश्च सज्जनाः ।**

**एते परोपकाराय युगे दैवेन निर्मिता ॥**

या संस्कृत सुभाषिताचा अर्थ असा आहे की सुर्य, चंद्र, ढग, नदी, गाय आणि सज्जन माणूस या सर्वांची निर्मिती परमेश्वराने परोपकार करण्यासाठी केली आहे. खरे तर निसर्गातील प्रत्येक घटक, प्रत्येक निर्मिती, प्रत्येक अविष्कार हा व्यवस्थारूपाने उपयुक्तच आहे. कारण प्रत्येक घटक एकमेकांना पूरक आणि पोषक आहे. यातीलच एक अतिशय महत्वाचा घटक म्हणजे नदी!

माणसाच्या प्रगतीच्या इतिहासात नदीचे स्थान अनन्यसाधारण असे आहे. हजारो वर्षांपूर्वी माणूस इतर प्राण्यांसारखाच जंगलात भटकत असे. निवाऱ्यासाठी तो गुहेचा कडेकपारीचा आश्रय घेत होता. माणूस हा बुद्धिमान प्राणी असल्याने तो भविष्यातील संधी किंवा व्यवस्थेचा विचार करू शकतो. त्यामुळेच कालांतराने माणूस नदीकाठी घर बांधून एका जागी स्थिर झाला. नदीमुळे त्याला पाण्यासाठी वणवण करावे लागणार नव्हते. जंगलातील कंदमुळे शोधून किंवा प्राण्यांची शिकार करून खाणारा माणूस शेती करू लागला त्यालाही नदीच कारणीभूत आहे. जगातील सर्व संस्कृतींचा जन्म नदीच्या काठावर झाला आहे.

नद्या मानवी जीवनाचा महत्वाचा भाग आहेत ज्या आपल्या जीवनासाठी मूलभूत गरज असलेले पाणी देतात. अशी ही नदी केवळ माणसालाच नाही तर संपूर्ण जीवसृष्टीला जीवन देणारी आहे. कारण कोणताही सजीव पाण्याशिवाय जगू शकत नाही आणि नद्या पाण्याच्या सर्वात महत्वाचे स्रोत आहेत. नदीचा उगम हा अनेक लहानमोठे झरे एकत्रित येऊन किंवा बर्फाच्छादित पर्वतांपासून होतो. बहुतेक सगळ्या नद्यांना उपनद्या, ओढे, नाले येऊन मिळतात. हेच नद्यांचे पाणी सतत वाहत असण्याचे प्रमुख स्रोत असतात. काही वेळा भूगर्भातील पाणीही झऱ्यांद्वारे नदीत येते. जलचक्रातील नदी हा घटक

खूप महत्वाचा आहे. एकंदरीतच नदी म्हणजे निसर्गाची किंवा परमेश्वराची सुंदर व्यवस्था आहे.

आपण पाण्याशिवाय जगू शकत नाही आणि आपल्या रोजच्या जीवनात लागणाऱ्या गोड्या पाण्यासाठी नद्या हे सर्वात मोठे जलस्रोत आहेत. कोणत्याही देशाच्या विकासामध्ये नद्या अतिशय महत्वाची भूमिका बजावत असतात. विहिरी आणि भूगर्भातील पाण्याची पातळी नदीमुळे वाढते. शेतीसाठी आणि वनस्पतींच्या वाढीसाठी आवश्यक खनिजे वगैरे घटक डोंगर आणि पर्वतांमधून नद्यांच्या माध्यमातून मिळत असतात. प्राचीन काळापासून माणसांना नदीच्या खोऱ्यांची सुपीकता जाणवली. म्हणूनच ते तेथे स्थायिक होऊ लागले आणि सुपीक खोऱ्यात शेती करू लागले. नद्या पर्वतांतून उगम पावतात जे त्यांच्यातील खडक, वाळू आणि माती वाहून नेतात. मग ते मैदानी प्रदेशात प्रवेश करतात आणि डोंगरावरून पाणी हळूहळू पुढे जात राहते. परिणामी, ते सुपीक माती जमा करतात. नदी जेव्हा भरून वाहते तेव्हा ही सुपीक माती नद्यांच्या काठावर जमा होते. अशा प्रकारे नदी ताजी सुपीक माती सतत शेतात आणते. अशा प्रकारे नद्या शेतीला मदत करतात. खरे तर अनेक शेतकरी शेतीसाठी नद्यांवर अवलंबून आहेत. नद्यांमध्ये वाळवंटांना उत्पादक शेतात बदलण्याची क्षमता आहे.





जलविद्युत (hydroelectricity) निर्माण करण्यासाठी, वन्यजीवांचे रक्षण करण्यासाठी, देशांतर्गत जलवाहतूक विकसित करण्यासाठी नदीच्या सातत्याने वाहत रहाण्याच्या गुणधर्माचा उपयोग होतो. विविध ठिकाणी पाणी पुरवठा करण्यासाठी, मत्स्यपालन विकसित करण्यासाठी आणि पर्यटनाला प्रोत्साहन देण्यासाठी नद्यांवर धरणे बांधली जातात. या धरणांमधून निघणारे कालवे आजुबाजूचा परिसर हिरवागार करत शेतीसाठी पाणीपुरवठा करतात आणि समृद्धी आणतात. अशा प्रकारे नद्या देशाच्या आर्थिक विकासात मदत करतात.

सध्या जलप्रदूषण हा जागतिक चिंतेचा विषय बनला आहे. त्याचा संपूर्ण जीवसृष्टीवर परिणाम होऊ लागला आहे. औद्योगिकीकरण आणि इतर व्यावसायिक क्रियाकलापांमुळे नैसर्गिक संसाधनांचे शोषण आणि जलस्रोतांचे प्रदूषण होते. जगभरातील उद्योग जवळच्या पाण्यात विषारी कचरा टाकतात. या कचऱ्यामध्ये पारा, शिसे आणि इतर अनेक प्रकारची विषारी द्रव्ये असतात.

मानवनिर्मित कचरा जलप्रदूषणासाठी कारणीभूत होतो. प्लॅस्टिक आणि इतर कचरा वारा आणि पावसाने जलप्रवाहात वाहून जातो. तसेच कृषीउद्योगात वापरली जाणारी रासायनिक खते आणि कीटकनाशके हे देखील जलप्रदूषणाचे मुख्य कारण आहे. ही हानिकारक रसायने भूगर्भातील पाण्यात शिरतात किंवा पावसाने जवळच्या जलसाठ्यात वाहून जातात.

माणसाने केलेल्या अनिर्बंध बांधकामांमुळे सुद्धा जलस्रोत प्रदुषित होतात आणि नष्ट होतात. अशाप्रकारे नैसर्गिक पद्धतशीर व्यवस्थेमध्ये माणूस आपल्या सोयीसाठी अडथळे आणतो आणि त्याचे परिणाम संपूर्ण जीवसृष्टीला भोगावे लागतात म्हणूनच पर्यावरण हाच नारायण हे कायम लक्षात ठेवून त्याप्रमाणे जीवन जगण्यात शहाणपण आहे असे जीवनविद्या शिकवते.

**अनिता सुनील मोरे**

**९९६७९६६१५०**





## मुखी माझ्या सद्गुरूराया

मुखी माझ्या सद्गुरूराया  
फक्त तुझे नाव आहे  
डोळ्यात सारा दाटलेला  
आठवणींचा गाव आहे

नामधारकांच्या सुखासाठी  
देह तुझा वाहिलास  
आज नसलास देहाने जरी  
हृदयात कायम राहिलास

वसला आहेस तू  
प्रत्येकाच्या मनात  
तुझी दिव्य अमृतवाणी  
घुमते सदैव कानात

तुझ्यामुळे जीवनाला  
अर्थ प्राप्त झाला  
कोटी कोटी वंदन अमुचे  
तुझ्या दिव्यत्वाला

- सद्गुरू चरणरज,  
परशुराम राणे



# कृतज्ञता दिन पोह्या २०२३ (मुंबई)



जीवनविद्या मिशन तर्फे दादर येथील योगी सभागृहात गुरुपौर्णिमा उत्सव अर्थातच कृतज्ञता दिन मोठ्या उत्साहात साजरा करण्यात आला. यावेळी मुंबई आणि उपनगरातील नामधारक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. सद्गुरू श्री वामनराव पै यांनी दिलेल्या जीवनविद्येच्या ज्ञानाचा जीवनात अवलंब करून सुखी झालेली हजारो कुटुंबे त्याच वेळी Online प्रक्षेपणाच्या माध्यमातून कार्यक्रमात सहभागी झाले होते.

कार्यक्रमाची मंगलमय सुरुवात उपासना यज्ञाने झाली. नामधारक श्री. भूषण गोसावी, गोविंद गवस, मंदार पांचाळ, देविदास परब, यजुर्वेद्र बांदकर, कांचन सावंत, ममता पारळे, अजय सावंत आदींनी सुरेल हरिपाठ व नामसंकिर्तन सादर केली.

नवविधा भक्तीमधील श्रवण, स्मरण, कीर्तन, वंदन, अर्चन, दास्य, सख्य, पादसेवन आणि आत्मनिवेदन हे सर्व प्रकार एका मानसपूजेत साध्य होतात. ज्येष्ठ प्रबोधिका शितल गोरे यांनी मानसपूजेचे महत्त्व सांगितले व अत्यंत भावपूर्ण वातावरणात मानसपूजा संपन्न झाली. तद्नंतर श्री सद्गुरूंच्या मुखातून प्रार्थनेचे महत्त्व विशद करणारे

मार्गदर्शन ध्वनिचित्रफीतीच्या माध्यमातून उपस्थितांना ऐकविण्यात आले. सद्गुरू जन्मशताब्दी निमित्ताने 'घरोघरी विश्वप्रार्थना जपयझ' या उपक्रमाचे महत्त्व वैशाली राणे यांनी सांगितले.

जीवनविद्या मिशनमधील विविध ज्ञानसाधना केंद्रातील मान्यवर नामधारकांच्या हस्ते अत्यंत ऐश्वर्यात श्रीगुरुपूजन संपन्न झाले. यावेळी सद्गुरूंच्या कन्या मालनताई, नातू निखिल पै, नातसून प्रिया पै तसेच पणतू कुमार यश यांनीदेखील गुरुपूजन केले. नामधारक अल्पना काळोखे यांनी याप्रसंगी आपले मनोगत व्यक्त केले. संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचलन भावेश कचरे आणि शैलेश रेगे यांनी अतिशय उत्तम रितीने केले.

सद्गुरू जन्मशताब्दी वर्षाचे आणि गुरुपौर्णिमेचे औचित्य साधून जीवनविद्या फाऊंडेशन निर्मित सद्गुरू स्तवनाचे प्रकाशन जेष्ठ संगीतकार श्री. अशोक पत्की आणि आदरणीय प्रल्हाददादा यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले. सद्गुरू स्तवनाचे गीतकार नामधारक



श्री. जगदीश बोद्रे हे या प्रसंगी मंचावर उपस्थित होते. सुप्रसिद्ध गायिका आर्या आंबेकर, गायक विजय प्रकाश यांनी या स्तवनाला स्वरसाज चढवला आहे. तसेच माननिय अशोक पत्की यांनी हे गीत संगीतबद्ध केले आहे.

संगीतक्षेत्रातील दिग्गज गायक कलाकरांनी गायलेल्या विश्वप्रार्थना ध्वनिचित्रफीतीचे प्रकाशन आदरणीय श्री. प्रल्हाददादा आणि आघाडीचे संगीतकार श्री. मिथिलेश पाटणकर यांच्या शुभहस्ते करण्यात आले. जीवनविद्या मिशनचे जेष्ठ प्रबोधक व मंगला फाऊंडेशन संचालक श्री. काका खानोलकर आणि त्यांचे सुपुत्र यतीन खानोलकर यांच्या सहकार्याने साक्षात लता मंगेशकर यांच्या स्टुडिओत विश्वप्रार्थना ध्वनीमुद्रित करण्यात आली आहे. प्रसिद्ध संगीतकार मयुरेश पै यांनी संगीत संयोजक म्हणून काम पाहिले. संगीत संयोजन सहाय्यक म्हणून सावनी भट यांनी काम पाहिले. जेष्ठ गायक सुरेश वाडकर, हरिहरन, साधना सरगम, महेश काळे, आर्या आंबेकर आणि केतकी माटेगावकर या सुप्रसिद्ध गायक कलाकरांनी अतिशय भावमधुर स्वरात ही विश्वप्रार्थना

गायली आहे. सितार पुरबायन चॅटर्जी, बासरी राकेश चौरसिया, पखवाज भवानी शंकर, तबला ओजस आधिया, स्पॅनिश व बेस गिटार मनिष कुलकर्णी, संतूर मंगेश जगताप, वॉयलिन मानस कुमार, सरोद रुपक नायवाकर परकशन प्रताप राठ आणि वायब्राफोन ज्ञानेश देव अशा अतिशय दिग्गज वादक कलाकारांची विविध वाद्याचा सुरेख मेळ साधत या विश्वप्रार्थना उपक्रमात साथसंगत लाभली आहे. ध्वनीमुद्रण आणि ध्वनीमिश्रण आनंद डबरे यांनी एल. एम. स्टुडिओ मध्ये केले. वेदांत उतकर यांनी ध्वनिमुद्रण सहाय्यक म्हणून काम पाहिले.

विविध रागांवर आधारित नवीन चालीतील विश्वप्रार्थनेला संगीतकार मिथिलेश पाटणकर यांनी अतिशय उत्तम संगीत दिले. या उपक्रमासाठी नामधारक श्री जगदीश बोद्रे यांनी खूप मोलाचे कार्य केले. तसेच यामागील संकल्पना स्वतः श्री प्रल्हाददादा यांची आहे. जन्मशताब्दी वर्ष आणि गुरु पौर्णिमेचे औचित्य साधून सद्गुरु स्तवनाचे प्रकाशन आणि विविध रागांतील







विश्वप्रार्थनेचे प्रकाशन हा एक सुंदर योग जुळून आला. प्रत्यक्ष उपस्थित श्रोतृवर्गाला या स्वरयात्रेचा जवळून आनंद घेता आला. सद्गुरू स्तवन तसेच रागमालेचा उत्कृष्ट रितीने उपयोग केलेली विविध रागांमधील विश्वप्रार्थना सर्वांसाठी जीवनविद्या मिशनच्या YouTube चॅनेलवर वर सर्वांसाठी उपलब्ध आहे.

८ जुलै म्हणजे दिवशी सद्गुरूंचे सुपुत्र आणि जीवनविद्या मिशनचे आजीव विश्वस्त श्री प्रल्हाद वामनराव पै यांचा वाढदिवस! गुरुपौर्णिमा कार्यक्रमाचे औचित्य साधून प्रल्हाद दादांचा जन्मदिन साजरा करण्यात आला तेव्हा पै कुटुंबातील सर्व जण मंचावर उपस्थित होते. जन्मदिनानिमित्त तयार केलेले विशेष गीत यावेळी ऐकविण्यात आले. श्री प्रल्हाददादा यांनी कार्यक्रमाच्या शेवटी उपस्थित नामधारक बंधुभगिनींना मार्गदर्शन केले, यावेळी ते म्हणाले

की, "विश्वप्रार्थना ही जीवनविद्येचे सार आहे. सद्गुरूंनी राष्ट्रप्रगतीला सर्वात जास्त महत्त्व दिले आहे. म्हणूनच सद्गुरू जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त प्रत्येक कृती राष्ट्रहिताची विश्वशांतीची' हा संदेश आपण दिला आहे. यामधून सर्व जगाला कळेल की जीवनविद्या मिशन ही राष्ट्रहित जपणारी, राष्ट्रप्रगतीसाठी कार्य करणारी संस्था आहे. मन निवांत करण्यासाठी सर्व साधना करायच्या असतात. Top ला जाण्यासाठी काम जोरदार करायचं आणि तिथे शहाणपण वापरायचं. परिस्थिती कितीही वाईट असू दे आपण शांत राहायचं. मन निवांत ठेवायचं. विश्व प्रार्थना म्हणायची. भलंकर ची. साधना करा, शांत रहा, निवांत रहा अंतर्मन सर्व काम करेल सद्गुरू सांगतात Love work, bless all and you will be blessed by God."



गुरु बिन ज्ञान नहीं,  
ज्ञान बिन जीवन नहीं.  
जीवन बिन जग नहीं,  
जग बिन आनंद नहीं.

गुरु बिन नहीं एक पल,  
सुमिरन हो हरेक पल.  
स्थिर हो मन चंचल,  
सत्कर्म से मिले बल.

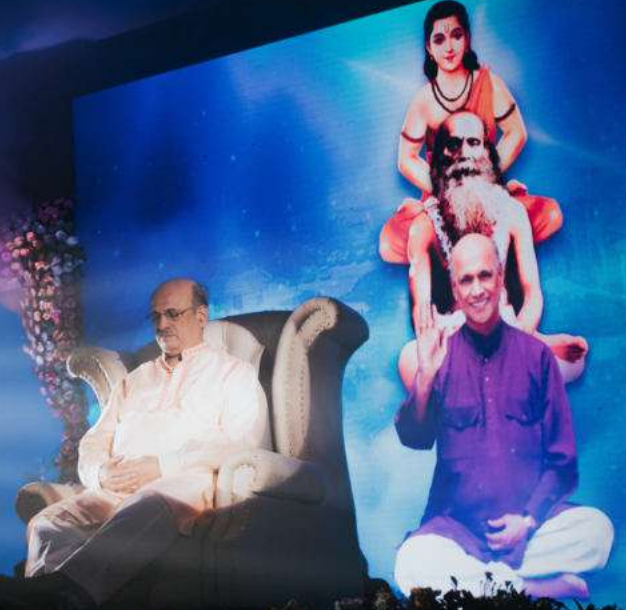
सीखना जीवन है,  
जन्म भर सीखना है.  
सीखें बिन जीवन कहाँ है,  
पल पल सीखते रहना है...

- सत्यनारायण





# कृतज्ञता दिन सोहळा २०२३ (पुणे)



सद्गुरु श्री. वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त गुरुपौर्णिमा म्हणजे कृतज्ञतादिन, रविवार दिनांक ९ जुलै रोजी श्री. प्रल्हाद वामनराव पै यांच्या उपस्थितीत, पंडित फार्म, कर्वेनगर, पुणे येथे ऐश्वर्यात संपन्न झाला. या सोहोळ्याला महाराष्ट्र भरतून हजारो लोक उपस्थित होते. त्यात महिलांची संख्या विशेष उल्लेखनीय होती. विविध क्षेत्रातील मान्यवरांनी या सोहोळ्याला उपस्थित राहून कार्यक्रमाची शोभा वाढवली.

ज्या सद्गुरूंमुळे आपल्या जीवनाला आकार मिळतो, ज्या सद्गुरूंमुळे आपल्या मनुष्य जन्माचे खऱ्या अर्थाने सार्थक होते, अशा सद्गुरूंप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्याचा क्षण म्हणजे गुरुपौर्णिमा. गुरुपौर्णिमा म्हणजे नामधारकांची दिवाळी. या मंगलमय कार्यक्रमाची सुरुवात उपासना यज्ञाने झाली. नामधारक श्री. भूषण गोसावी, कृष्णा पाटील, रवि पंडित, अशोक मोरे, अमोल मोरे, प्रियंका पिंगळे, माधुरी पिंगळे, विभावरी येवले, भीमसेन तेलंग, ज्ञानेश्वर पवार आणि प्रसन्ना भराटे

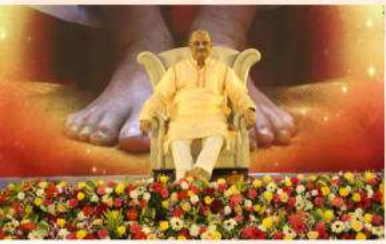
आदींनी सुरेख हरिपाठ आणि नामसंकिर्तने सादर केली. 'करावी हे पूजा मनेची उत्तम, लौकिकाचे तेथे काय काम' ह्या संत उक्तीनुसार, मनाने केलेली पूजा म्हणजे 'मानसपूजा'. सद्गुरूंचा सहवास नित्य लाभावा म्हणून सद्गुरु आणि माईची मानसपूजा रमणीय संध्याकाळी अत्यंत भावपूर्ण वातावरणात संपन्न झाली.

जीवनविद्या प्रसारक सपनाताई शेख यांनी 'घरोघरी विश्वप्रार्थना जपयज्ञ' या उपक्रमाचे महत्त्व काही उदाहरणे देऊन उत्तम प्रकारे मांडले. त्या म्हणाल्या, "प्रत्येकाने जर ही विश्वप्रार्थना घरोघरी केली, तर घर घर दूर होईल. विश्व प्रार्थनेमुळे जन्माचे सार्थक होईल."

सद्गुरु श्री वामनराव पै यांनी १९९६ साली जीवनविद्येचे रोपटे पुण्यात लावले आणि आता संपूर्ण पश्चिम महाराष्ट्रात पसरून त्याचा वटवृक्ष झालाय. या कार्यात ज्यांचा मोलाचा सहभाग लाभला अशा मान्यवर नामधारकांच्या हस्ते गुरुपूजन ऐश्वर्यात संपन्न झाले.

या कार्यक्रमात प्रसिद्ध संगीतकार श्री. अशोक पत्की यांनी संगीतबद्ध केलेले 'सद्गुरु स्तवन' या





ध्वनिचित्रफीतीचे प्रकाशन झाले. तसेच श्री. मिथिलेश पाटणकर यांनी विविध रागात संगीतबद्ध करून सुप्रसिद्ध गायकांच्या आवाजात ध्वनीमुद्रित केलेल्या विश्वप्रार्थना ध्वनिचित्रफीतीचे प्रकाशन मान्यवरांच्या हस्ते करण्यात आले. याप्रसंगी उद्योजक श्री. शैलेश जोशी, श्री. विश्वास देशपांडे, जीवनविद्या मिशनचे विश्वस्त श्री. दिपक काळे, श्री. दिलीप महाजन, श्री. पंकज नाईक, उद्योजक श्री.चोरगे, श्री.सुभाष पाटील, श्री. आर. डी.चोपडे सर आदी मान्यवर उपस्थित होते.

जन्मशताब्दी वर्ष, गुरुपौर्णिमेचा महोत्सव व श्री प्रल्हाददादांचा वाढदिवस असा त्रिवेणी संगम घडून आला, या संदर्भात आदरणीय श्री प्रल्हाददादा यांच्याविषयी कृतज्ञता प्रगट करणारे मनोगत डॉ. सौ. विद्या जोशी यांनी व्यक्त केले. तसेच सौ. मानसी परब आणि कु. प्रांजल पाटील यांनी संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन अतिशय उत्तम रितीने केले.

श्री. प्रल्हाद वामनराव पै यांनी उपस्थित नामधारक बंधुभगिनींना विविध विषयांवर अमूल्य असे मार्गदर्शन

केले. ते म्हणाले की, "जीवनविद्या जगात न्यायची आहे, म्हणून सद्गुरूंनी ग्रंथदिंडी सुरू करून लोकांना ज्ञानी व हुशार बनवून यशस्वी बनवले. सर्वांचे भले व्हावे हा उच्च विचार धरून जीवनविद्या मिशन जगात नंदनवन निर्माण करणार आहे. आता जीवनविद्येतील बरीच मुले टॉपला जात आहेत. जीवनविद्या मिशन ही संस्था राष्ट्रप्रगतीसाठी कार्य करत आहे. राष्ट्राची प्रगती म्हणजे सर्वांची प्रगती."

गुरुपौर्णिमेच्या दिवशी ३०० हून अधिक नवीन लोकांनी अनुग्रह घेऊन सद्गुरूंचे शिष्यत्व स्विकारले. तसेच सर्व नामधारकांनी सद्गुरू दर्शन सोहळ्याचा शिस्तबद्ध पद्धतीने आनंद घेतल्यानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

**वृत्तांत लेखन - प्रशांत तर्फे**

**98332 55636**









# बालकदा





# बालसंस्कारकेंद्रांमध्ये गुरुपौर्णिमा

जीवनविद्या मिशन संचलित सर्व बालसंस्कार केंद्रांमध्ये गुरुपौर्णिमा मोठ्या उत्साहात साजरी करण्यात आली. प्रत्येक आठवड्याला संपूर्ण महाराष्ट्रात अनेक ठिकाणी होणाऱ्या या वर्गातील काही बालसंस्कार केंद्र प्रत्यक्ष मुलांना भेटून घेतले जातात तर अनेक बालसंस्कार केंद्र ऑनलाईन स्वरूपात घेतले जातात. यावेळी बालसंस्कार केंद्र चालकांनी गुरुपौर्णिमेचे औचित्य साधून मुलांना सांगितले की, "आपले आई-वडील हे आपले पहिले गुरु असतात. ते आपल्याला चालायला बोलायला शिकवण्यासोबतच एक चांगला माणूस म्हणून घडण्यासाठी मदत करतात. आपल्यासाठी ते कष्ट करतात. आपले शिक्षक म्हणजे शाळांमध्ये विविध विषय शिकवणारे गुरु आपल्याला ज्ञान देऊन समृद्ध करत असतात. तसेच आपल्या आजूबाजूची माणसं आपल्याला अनेक गोष्टी शिकवत असतात हे सर्व आपले गुरु आहेत. त्यांची आपण नेहमीच कृतज्ञता व्यक्त करायला हवी.

निसर्गसुद्धा आपल्याला बऱ्याच गोष्टी शिकवत असतो. 'आनंद वाटता वाटता आनंद लुटा' हे आपल्याला निसर्ग शिकवत असतो. निसर्गातील प्रत्येक घटक आपल्याला आनंद देत असतो. तसेच तो निरपेक्षपणे द्यायला शिकवत असतो म्हणून

निसर्ग सुद्धा आपला गुरु आहे.

आपल्याला जीवन जगण्याची कला शिकवणारे श्री सद्गुरु यांच्या विषयी आपण सतत कृतज्ञ असायला हवे. सद्गुरु श्री वामनराव पै यांनी निर्माण केलेल्या जीवनविद्या तत्त्वज्ञानावर आधारित हे बालसंस्कार केंद्र आपल्याला अनेक गोष्टी शिकवत असते. अभ्यासाचे महत्त्व, अभ्यासाच्या पद्धती, विचारांचे सामर्थ्य, निसर्गाचे नियम आपल्या जीवनात कसे कार्यरत आहेत, मन म्हणजे काय, अंतर्मन व बहिर्मन यांचे कार्य कसे चालते व हे सर्व लक्षात घेऊन आपण आपल्या जीवनामध्ये आणि विचारसरणीमध्ये कोणते बदल करायला हवेत. जेणेकरून आपण सुखी समाधानी आणि यशस्वी जीवन प्राप्त करू शकतो. या सर्व गोष्टी आपल्याला बालसंस्कार केंद्रांमध्ये हसतखेळत, गाणी गोष्टी सांगत activities घेऊन शिकविल्या जातात. अतिशय कठीण वाटणारे हे विषय अगदी लहान मुलांना सुद्धा समजेल अशा रितीने सोपे सोपे करून सांगितले जाता. 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' असा दिव्य संदेश देऊन जीवन जगण्याची कला आणि शास्त्र शिकवणारे सद्गुरु यांच्या चरणी आपण गुरुपौर्णिमेच्या निमित्ताने अत्यंत कृतज्ञतेने व विनम्रतेने वंदन करूया."

(काही बालसंस्कार केंद्रातील गुरुपौर्णिमा कार्यक्रमाची क्षणचित्रे सोबत दिली आहेत.)





## बालसंस्कार केंद्र कराड



## बालसंस्कार केंद्र विरार







बालसंस्कार केंद्र  
परेरावाडी साकीनाका



बालसंस्कार केंद्र,  
बेळगाव





बालसंस्कार केंद्र,  
कामोठे



- अनुष्का बालाजी मोरे  
आतकोनेश्वर नगर,  
कळवा बालसंस्कार केंद्र





## Unique Way to Celebrate Birthday.

We Lion's Club of Unity Nagpur and Jeevanvidya Mission Nagpur jointly celebrated 10th Birthday of my son Ram Kite by conducting a tree plantation drive in his school premises, MKH Sancheti Public School, Nagpur. The idea behind it was to inculcate GRATITUDE towards Mother Earth in the children. As our Satguru Shri Wamanrao Pai says "पर्यावरण हाच नारायण "

In this event we planted one medicinal plant by every child in his class. So that after plantation they will take care of their own tree throughout the year. By this activity they will go near nature and learn to take care of it. Every plant will grow as the children grow. We are doing this project every year since 3 yrs.

Rather than getting gifts from others we wanted children should learn to give back to society.

We thank all our team members, family, Balsankar teacher Manik Palaskar, Principal Sir, non-teaching staff of the school and Gardner to make this event memorable. God bless all.

Parents Dr. Vidya Kite and Dr. Yogesh Kite

99757 78275

Nagpur Balsanskar Kendra





# युवाकट्टा





# जुलै दिनविशेष

## २६ जुलै १९९९ कारगील विजय दिवस -

कारगील हे भारत देशाच्या लडाख भौगोलिक प्रदेशामधील एक शहर जम्मू-काश्मीरच्या उत्तर भागात नियंत्रण रेषेच्या जवळ वसलेले आहे.

१९९९ साली पाकिस्तानी लष्कराने घुसखोरी करून कारगील भागावर अतिक्रमण केले होते.

ह्यामुळे झालेल्या कारगील युद्धात भारतीय लष्कराने पाकिस्तानला येथून हुसकावून लावले व कारगील पुन्हा भारताच्या नियंत्रणाखाली आणले.

हे युद्ध एकूण ६० दिवस चालले. २६ जुलै १९९९ रोजी पाकिस्तानने पराभव मान्य केला.





## जागतिक युवा कौशल्य दिन २०२३

तरुणांना रोजगार, सन्माननीय नोकऱ्या आणि उद्योजकतेसाठी आवश्यक कौशल्ये उपलब्ध करून देण्याचे धोरणात्मक महत्त्व ओळखण्यासाठी, संयुक्त राष्ट्रांच्या बैठकीत २०१४ या वर्षी १५ जुलै हा 'जागतिक युवा कौशल्य दिन' म्हणून घोषित केला.

तांत्रिक तसेच व्यावसायिक शिक्षणप्रशिक्षण, स्थानिक आणि जागतिक अर्थव्यवस्थेशी संबंधित व इतर कौशल्यांच्या विकासाबद्दल जनजागृती करण्याच्या उद्देशाने हा दिवस साजरा केला जातो. तरुणांना रोजगार, योग्य काम किंवा उद्योग मिळवून देण्यासाठी तसेच वर्तमान आणि भविष्यातील जागतिक आव्हाने सोडविण्यासाठी कुशल तरुणांच्या महत्त्वपूर्ण भूमिकेवर देखील

प्रकाश टाकतो. भारतातील 'स्किल इंडिया मिशन' देखील या दिवशी सुरू करण्यात आले आहे. स्किल इंडिया हा केंद्र सरकारचा एक उपक्रम आहे जो युवा कौशल्याचे सबलीकरण करण्यासाठी आणि त्यांना अधिक रोजगारक्षम बनवण्यासाठी सुरू केलेला आहे.

जागतिक युवा कौशल्य दिन २०२३ ची थीम आहे 'कौशल्य शिक्षक, प्रशिक्षक आणि परिवर्तनशील भविष्यासाठी तरुण.' तंत्रज्ञानात झपाट्याने होणारी प्रगती आणि बाजारपेठेतील बदलत्या गोष्टी या सर्वांशी जुळवून घेणारे कौशल्य विकसित करून तरुणांना सक्षम करणे महत्त्वाचे आहे. ही कौशल्ये प्रदान करण्यात शिक्षक व प्रशिक्षक यांची भूमिका या वर्षाची थीम अधोरेखित करते.





## अनुभव कथन

मी गेली १७ वर्षे Software Companies मध्ये जॉब करत आहे. सध्या Accenture Technology या Software कंपनी मध्ये असोसीएट मॅनेजर म्हणून मी काम करत आहे. मी मूळचा कोकणातला आहे. त्यामुळे माझं सुरुवाती पासून ते Software इंजीनीयरींग पर्यंतचे शिक्षण मी सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील कणकवली येथे पूर्ण केले.

एका गावाकडून शहरांमध्ये आल्यामुळे पुण्यातील सॉफ्टवेअर कंपन्या मला जॉब देतील का ही शंका मनात होती. कारण माझ्याकडे सॉफ्टवेअर संबंधित कौशल्य खूप नव्हते, कॉन्फिडन्स कमी होता. त्यात जॉब शोधण्यात आणि इनटरव्यू क्रॅक करण्यामध्ये बरेच दिवस गेले. असेच १०-११ महिने गेले. आणि त्यावेळी म्हणजे २००३ मध्ये थोड रिसेशन पण होते. माझा मामा कै. अजित राणे आणि त्यांचे कुटुंब पुण्यात रहात होते. त्यांच्या घरी मी एकदा गेलो. तिथे मला सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्याबद्दल समजले. ते मामा आणि मामी इतर नातेवाईकांपेक्षा वेगळेच होते. त्यांच्या केअरिंग नेचरमुळे मी त्या मामांकडून बराच प्रभावीत झालेलो होतो. त्यांनी 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' या ग्रंथातील काही पॅरेग्राफ मला वाचून दाखवला. ते कॉनशस माइंड आणि सब कॉनशस माइंड बदल होते. याआधी असं मला कोणीच काही सांगितलं नव्हतं. मला मामांकडून जीवनविद्येबद्दल माहिती मिळत गेली.

त्यानंतरचा टर्निंग पॉईंट म्हणजे मामा मला सुभाष केळकर काकांकडे घेऊन गेले. ते त्यावेळी टेक महिंद्रामध्ये सिनीअर मॅनेजर पदावर कार्यरत होते. माझ्या फील्डमधील त्यावेळी मला भेटलेली सर्वात मोठी व्यक्ती! काकांनी हसत खेळत आधी

माझी चौकशी केली आणि नंतर खरं तर त्यांनी माझा इंटरव्यूच घेतला होता. कॉम्प्युटर फील्ड मधले महत्वाचे प्रश्न त्यांनी मला विचारले. त्यातील थोड्या प्रश्नांची उत्तरे मी दिली, काही प्रश्नांची उत्तरे देता आली नाही. नंतर त्यांनी मला बेसिक कोर्सबद्दल सांगितले. कोर्स करण्याची माझ्या मनाची तयारी नव्हती. कारण चांगली नोकरी नसल्यामुळे व घरच्यांना त्याचा भार कशाला, म्हणून मी सुरुवातीला नाहीच बोललो, पण केळकर काकांनीच स्वतः माझे पैसे भरले. आणि म्हणूनच मी तो कोर्स करू शकलो आणि नंतर कोर्स आवडल्यामुळे मी काकांना पैसे परत दिले. तिथून मग माझा जीवनविद्येवर विश्वास बसायला लागला. म्हणजे ज्ञान किती महत्वाचं आहे हे लक्षात आले.

आणि हळू हळू मग मला केळकर काकांनी प्रार्थना म्हणायला सांगितली. 'सर्वाना चांगली उत्तम आणि कायमची नोकरी मिळू दे' असे मी म्हणायला सुरुवात केली. ते म्हणता म्हणता एकदोन महिन्यातच मला पहिला job मिळाला. तोही मुबईला! जीवनविद्येचे तत्वज्ञान वापरून love work bless all तसेच. प्रार्थना आणि कृतज्ञता हे घट्ट धरलं. आणि त्यामुळे पुढे Infosys, ibm, आता Accenture या मोठमोठ्या कंपन्यांमध्ये काम करण्याची संधी मला मिळाली. promotions होत गेली. Professional career मध्ये मला जीवनविद्येच्या तत्वज्ञानाचा बराच फायदा झाला. मी नवीन Technology शिकलो. आता जे सर्वात महत्वाचं field आहे ते म्हणजे AI किंवा data science, NLP machine learning या सर्व महत्वाच्या आणि latest technology मध्ये मला काम करण्याची संधी मिळतेय.

जीवनविद्येतील नामधारकांची मला प्रचंड हेल्प



झाली. सद्गुरू आणि दादा त्यांच्याचमुळे मी स्वतःला एवढं motivated ठेवू शकलो. मला सर्वाविषयी खूप कृतज्ञता वाटते. पुण्याईचं भरपूर महत्व आहे. आपल्या आयुष्यातील जे मोठे decisions असतात लग्न म्हणा, घर म्हणा यासाठी अंतर्मन पुण्याईचा वापर करते आणि त्याच्यानुसार आपल्याला या सगळ्या गोष्टी मिळत असतात. सगळ्या ठिकाणी आपल्याला प्रचंड पुण्याईची गरज असते. आणि जर आपल्याकडे ती पुण्याई नसेल तर आपल्याला आयुष्यामध्ये problems येतील. आधीपासून प्रार्थना म्हणून आपल्याला पुण्याईच मोठं गाठोडं भरून ठेवायला पाहिजे. जेव्हा अंतर्मनाकडे मोठे decisions घ्यायची वेळ येते ना तेव्हा पुण्याई असायला पाहिजे तरच व्यवस्थित गोष्टी मिळतात.

पुण्याईमुळे मला प्रियासारखी चांगली पत्नी मिळाली. आमची मुलगी ईश्वरी आम्हाला मिळालेलं एक फारच मोठं gift आहे. प्रिया बालसंस्कार केंद्र घेते न चुकता ती बालसंस्कार केंद्र घ्यायला जाते. मला असं नेहमी वाटायचं कि माझे आईवडील सुद्धा जीवनविद्येत यावे. आता तेही आलेत. मी प्रार्थना म्हणत होतो म्हणून मी एकदोन accident मधून सहिसलामत बाहेर पडलो.

सुभाष केळकर काका, चंद्रकांत निंबाळकर काका, संतोष तोत्रे दादा यांच्या अभ्यासवर्गात जाण्याची संधी मिळायची. तिथे अभ्यासाचं महत्व कळलं. त्या सर्वांचे मी खूप खूप आभार मानतो. हळू हळू माझ्यातील कार्यकर्ता थोडा develop होत गेला. वाळुंज काकांमुळे आम्हाला कार्याची संधी मिळायची. केंद्रामध्ये कार्य करताना सुद्धा बऱ्याच गोष्टी शिकतोय. शिकण्याची संधी मिळाली व personality develop होत गेली. सर्वांशी सालोख्याचे संबंध ठेवून जीवनविद्येला काय

अभिप्रेत आहे त्यादृष्टीने प्रयत्न करणे हे शिकतोय. प्रल्हाददादा यांचे conference calls आहेत, श्रवणभक्ती, जीवनविद्या मिशनचे YouTube channel आहे, Webinars आहेत. किती तरी मोठा ज्ञानाचा खजिना सद्गुरूंनी आपल्याला दिला आहे. पण जेव्हा अभ्यास करू तेव्हाच आपली प्रगती होईल. खरा आनंद मिळेल, स्वास्थ मिळेल. तेव्हा जीवनविद्येला आयुष्यात कधीच option ला नाही टाकायचं!

सद्गुरू म्हणतात, 'आपण top ला जायचा विचार केला पाहिजे कारण there is no crowd at the top' नवीन गोष्टी आपल्याला शिकायला पाहिजे hard work बरोबर smart work कस करायचं, आपल्या skill चे presentation कसे करायचे या गोष्टी तरुणांनी शिकायला हव्यात. त्यासाठी एक formula मी नेहमी वापरतो, जर एखादी नवीन गोष्ट शिकायची असेल, आत्मसात करायची असेल तर दर दिवशी त्याला तीस मिनिटे द्यायची. पण regular द्यायची. ही गोष्ट तुम्ही सकाळी ६ वाजता उठून करू शकता. सवय लागण महत्वाचं आहे.

तरुणांना बरेच आकर्षण आहे, इंस्टाग्राम, facebook, व्हाट्सअप बऱ्याच गोष्टी आहेत यात सहज वेळ जातो आपला. पण आपल्याला development करायची आहे. आपल्याला top ला जायचं आहे तर आपल्याला या सगळ्या गोष्टी बाजूला ठेऊन focused राहायला पाहिजे. जीवनविद्येतील मोठ्या लोकांची संगत आपल्याला धरली पाहिजे. हे फार महत्वाचं आहे. त्यानंतर जमेल तसे आपण कार्य केल पाहिजे. तुम्ही ज्या गोष्टी करू शकता उदाहरणार्थ IT related, course related कार्य आहे. केंद्रामध्ये आपल्याला जसं जमतं तसं कार्य आपण केलं पाहिजे. कारण कार्यातून प्रचंड पुण्य मिळते हेच



आपल्याला पाहिजे आहे ते मिळवायला आपल्याला मदत करतं. जे आयुष्यात मिळालं त्याबद्दल प्रचंड कृतज्ञता पाहिजे.

त्यानंतर सर्वात महत्वाचं सांगतो सच्चिदानंद या विषयाचा अभ्यास करा. कारण परमेश्वर हा पाया आहेत जीवनविद्येचा! जेवढा आपण या विषयाचा अभ्यास करू तेवढी सद्गुरुबद्दलची कृतज्ञता, परमेश्वरा बद्दलची कृतज्ञता, दादांबद्दलची कृतज्ञता वाढते. जेवढी आहे त्यापेक्षा प्रचंड वाढते. तो परमेश्वर देतोय सगळं आणि आपल्याला सगळं फुकट मिळालंय, करणारा सुद्धा तोच आहे. या गोष्टी जेव्हा आपल्याला कळतात त्यावेळी आपल्याला खरे जीवनविद्येचे

महत्त्व कळत, प्रार्थनेचे महत्त्व कळते. दादा सांगतात कि प्रार्थना ही त्यातूनच आलीय. प्रार्थनेकडे बघण्याचा दृष्टीकोन बदलतो. तुमच्या प्रार्थना वाढतात आणि इथूनच तुमची खरी प्रगती होते. तुम्ही अंतर्मनावर सोपवा आणि निवांत रहा ही गोष्ट practically करता आली पाहिजे आणि एवढेच सांगतो कि जीवनविद्या great आहे.

श्री.अमित परब, 94203 07266

Associate Manager, Accenture

(जीवनविद्या IT & Social Media Coordinator)

(जीवनविद्या मिशन युवा संस्कार केंद्रात

केलेले अनुभव कथन)

युवाकेंद्र संपर्क

रोहीत भराटे 97025 42100)

## जीवनविद्येचे युवांसाठीचे विविध कोर्सेस

### सोळावं वरीस मोक्याचं

(१५ ते २१ वयोगटातील अविवाहीत तरुणांसाठी)

#### \* सोळावं वरीस मोक्याचं

#### \* प्रेमाचं गोड गुपित \* सावध तो सुखी

तारुण्यात शारिरीक, मानसिक व शैक्षणिक बदलामुळे निर्माण होणारे प्रश्न. संगतीचे महत्त्व. दिलखुलास गप्पा मारल्या जातात व युवांच्या मनातल्या सर्व प्रश्नांचे समाधान केले जाते.

कोर्स कालावधी : अर्धा दिवस



### तरुणांनो करा सोने आयुष्याचे

(२२ ते ३० वयोगटातील अविवाहीत तरुणांसाठी)

#### \* करिअर \* प्रेमाचं गोड गुपित

#### \* सावध तो सुखी \* शुभमंगल सावधान

तुमच्या आयुष्याची प्रत्येक पहाट

सुखाची व आनंदाची होण्यासाठी...

Successful करिअर, प्रेम व happy life साठी

सावध होऊन जीवन कसे जगावे...

कोर्स कालावधी : अर्धा दिवस





# वृत्तांत विशेष



# पहला समाचार

मुंबई, शनिवार, 17 जून 2023

## जीवनविद्या मिशन ने किया महाराष्ट्र टॉपर आईएस डॉ. कश्मीरा संखे का सत्कार

मुंबई। जीवनविद्या मिशन विद्ये की राई से जोती है वह कविता को सुनकर करीब सत्कार का सत्कार करता है। इसी तरह डॉ. कश्मीरा संखे को सत्कार के उपाय से जोड़ने के लिए है। जीवनविद्या मिशन ने अपने प्रमुख डॉ. कश्मीरा संखे की सेवा विचार केंद्रों के माध्यम से जोड़ने के लिए उन्हें डॉ. कश्मीरा संखे को सत्कार का सत्कार करने के लिए है। जीवनविद्या मिशन ने अपने प्रमुख डॉ. कश्मीरा संखे की सेवा विचार केंद्रों के माध्यम से जोड़ने के लिए उन्हें डॉ. कश्मीरा संखे को सत्कार का सत्कार करने के लिए है।

# नगरी

## ज्यांचे अधिष्ठान पक्के त्यांना यश मिळतेच - बाळासाहेब पाटील

मोडिसरच्या सुपुत्री डॉ. कश्मिरा संखे यांचा वंजारी समाजाच्या वतीने नागरी सत्कार

मोडिसरच्या सुपुत्री डॉ. कश्मिरा संखे यांचा वंजारी समाजाच्या वतीने नागरी सत्कार

# लोकामत हॅलो रत्नागिरी

शनिवार, दि. १९ जून २०२३

## नवागतांचे स्वागत वृक्ष लागवड उपक्रमात

## जीवन विद्या मिशनतर्फे खावडी हायस्कूलमध्ये वृक्ष लागवड उपक्रम

लोकामत न्यूज नेटवर्क  
लोकामत न्यूज नेटवर्क  
लोकामत न्यूज नेटवर्क

# लोकाशा

शनिवार, दि. १९ जून २०२३

## विचार बदला नशीब बदलेल - दशरथ सिरसाट

नांदुरघाट, दि. १९ (लोकाशा न्यूज) :- नांदुर घाट मधील जीवन विद्या मिशनचे कार्य करणाऱ्या नागरिकांकडून नांदुर घाट आणि परिसरातील लोकांसाठी मन आणि विचारांचे सामर्थ्य या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. त्यावेळी बोलताना जीवन विद्या मिशनचे श्री दशरथ सिरसाट यांनी मानवी जीवनात अंतर्मान आणि बहिर्मान कसे कार्य करते, बहिर्मानात अंतर्मानात रुजलेले विचार जीवनात कसे आकार घेतात हे नागरिकांना अत्यंत सोप्या शब्दात समजावून सांगितले. आपण रिकामपणी जे चिंतन करत असतो त्याचा सुद्धा आपल्या जीवनावर परिणाम होतो, त्यामुळे मानवी जीवनात रिकामपणी अत्यंत सावध असले पाहिजे आणि रिकाम्या वेळेत आपण शुभचिंतन

# लोकामत हॅलो ठाणे

बुधवार, दि. १४ जून २०२३

## ‘जीवनविद्या मिशनच्या संस्कारातून घडली कश्मिरा’

लोकामत न्यूज नेटवर्क  
ठाणे : जीवनविद्या मिशनच्या संस्कारातून घडली कश्मिरा संखे ही ठाण्यातील उमेदवार राज्यात केंद्रीय लोकराज्य आयोगाच्या परीक्षेत पहिली आली आहे. जीवन विद्या मिशनचे संस्कार केंद्रीय विद्या मिशनच्या स्वाती संखेची यांनी ठाणे कारागृहातील कैद्यांना दिला. कश्मिरा यांचे प्रेरणादायी उदाहरण कैद्यांमध्ये राहिले, यासाठी डॉ. कश्मिरा यांचा सत्कार समारंभाचा कार्यक्रम ठाणे जिल्हा मध्यवर्ती कारागृहात ८ जूनला आयोजित केला होता. त्यावेळी त्या बोलत होत्या. या कार्यक्रमात सत्कारार्थी डॉ. कश्मिरा यांचे

# पाश्र्वभूमी

मंगळवार, दि. २० जून २०२३

## विचार बदला नशीब बदलेल - दशरथ सिरसाट

नांदुरघाट, दि. १९ (अमोल जाधव) :- नांदुर घाट मधील जीवन विद्या मिशनचे कार्य करणाऱ्या नागरिकांकडून नांदुर घाट आणि परिसरातील लोकांसाठी मन आणि विचारांचे सामर्थ्य या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते. त्यावेळी बोलताना जीवन विद्या मिशनचे श्री दशरथ सिरसाट यांनी मानवी जीवनात अंतर्मान आणि बहिर्मान कसे कार्य करते, बहिर्मानात अंतर्मानात रुजलेले विचार जीवनात कसे आकार घेतात हे नागरिकांना अत्यंत सोप्या शब्दात समजावून सांगितले. आपण रिकामपणी जे चिंतन करत असतो त्याचा सुद्धा आपल्या जीवनावर परिणाम होतो, त्यामुळे मानवी जीवनात रिकामपणी अत्यंत सावध असले पाहिजे आणि रिकाम्या वेळेत आपण शुभचिंतन







# लोकमत हॅलो मुंबई

गुरुवार, दि. १३ जुलै २०२३



सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षांनिमित्त जीवनविद्या मिशनतर्फे झालेल्या कृतज्ञता दिनाला मोठ्या संख्येने अनुयायी उपस्थित होते.

## विश्वशांतीचा संदेश घेऊन जीवनविद्या जगात जाणार प्रल्हाद वामनराव पै, कृतज्ञता दिन साजरा

लोकमत न्यूज नेटवर्क  
मुंबई : जीवनविद्या मिशन ही संस्था राष्ट्र प्रगतीसाठी कार्य करते. राष्ट्राची प्रगती म्हणजे सर्वांची प्रगती. जेव्हा सर्वांची प्रगती होईल तेव्हाच राष्ट्र प्रगतीपथावर जाईल. त्यामुळे विश्वशांतीचा संदेश घेऊन जीवनविद्या मिशन पूर्ण जगभर जाणार आहे, असे प्रतिपादन प्रल्हाद वामनराव पै यांनी केले.

सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षांनिमित्त जीवनविद्या मिशनतर्फे गुरुपौर्णिमा (कृतज्ञता दिन) शनिवार, ८ जुलै रोजी प्रल्हाद वामनराव पै यांच्या उपस्थितीत योगी सभागृह येथे मोठ्या उत्साहात झाला.



या कार्यक्रमाला प्रसिद्ध गीतकार व संगीतकार अशोक पत्की, उद्योजक काका खानोलकर, यतीन खानोलकर जगदीश बोंद्रे आदी उपस्थित होते सद्गुरू स्तवनाचा प्रकाशन सोहळा यावेळी झाला. मिथिलेश पाटणकर भावणी भट्ट तसेच सद्गुरू श्री वामनराव पै यांच्या कुटुंबीयांच्या उपस्थितीत विश्वप्रार्थना करण्यात आली.



शब्दांना सत्याची धार  
प्रहार

मुंबई, गुरुवार, दि. २२ जून २०२३

## तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार!

विजय व काही चाललेले आहे ते त्याच्याच म्हणजेच परमेश्वरानेच सत्यने चाललेले आहे. परमेश्वरचे प्रतीकरण आहे, Projection आहे ते चाललेले आहे. ते जे चाललेले आहे त्यातच चळवळ असे म्हटलेले आहे. 'विश्व नळत असे जेणे परमेश्वरने'. त्याच्या मुखाचा असल्याने हे जग चाललेले आहे. म्हणून जग नाही असे काही होत नाही. त्याच्या अंगभूत हे होत असते, 'नळत असते'. हे का होतं? सद्गुरू होतं याचे कारण आनंद हा सद्गुरूच आहे. आनंद होतो. तेव्हा मनुष्य आनंदाने जगवत करतो. परमेश्वर पहिला वी, आनंदाने पळे काढतो. कधीस निघले की, आनंदाने उगडा मारतो. कोणी विस्तर मारत नाही.



जीवन संगीत  
सद्गुरू वामनराव पै

तरी जगविलेच आनंदचा स्वाद घेत घेत नाही. आपल्याच अंगी असलेला आनंद आपल्याकडे



सत्ता कोणतं केले का? तो जस आपल्याला पोसात देत नाही तसेच परमेश्वरानेच ठिकाणी जी जगविले आहे. निहाळ आनंदचा स्वाद घेता येत नाही, म्हणून जी जगविलेच सुरूतो, ती आनंदाने घेऊन सुरूतो.

आनंद आहे. विस्तार नाही आहे. त्याच्या ठिकाणी दिव्य ज्ञान आहे हे अनुभवते. तरच अनुभवत येणार. तुम्ही त्याकडे दुर्लक्ष केले. तर काय उपक्रम? जग कधीही नाहीसे होणार नाही हा जीवनविद्याचे ध्येय आहे. काही बुवा बाबा असे खोसता की, जग हे 'माहीत होणार. पण मजे हे

खोसले की, असे काहीही होणार नाही. उलट जगचा विस्तार होत आहे आणि आता शरवतारुद्ध हे खोसलेत. जगनेश्वर महाशक्ती हे खोसून ठेवलेले आहे. 'सद्गुरू विस्तारलेल्याची निहाळ, हे जगची नोहे आवये' जसे दूध मुरले त्याचवे, तरी तेथे पती का विचारी झाले तर, अजब भोगातुची अलंकरण, तीस मज एकदा विस्तर ते हे जग! जगचा विस्तार होतो आहे, तरी लोकांनी बाळाची करू नये, बुवा बाबा कशी संगत असले तरी त्यावर विस्वास ठेवू नका. हा विस्वास ठेवण्याची काही नू उतर, कारण 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार.'

## लोकमत हॅलो यवतमाळ

रविवार, दि. २५ जून २०२३

### यवतमाळात जीवनविद्या मिशनचे स्वानंदयोग केंद्र

लोकमत न्यूज नेटवर्क  
यवतमाळ : सद्गुरू आर्हस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार! हा दिव्य संदेश देणारे गौर तल्लू व समाजसुधारक सद्गुरू वामनराव पै प्रतिष्ठित जीवनविद्या मिशन स्वानंदयोग साधना केंद्र यवतमाळात आले आहे. याचा उद्घाटन सोहळा २५ जून रोजी पुष्पकुंज सोसायटी येथील हनुमान मंदिरात सकाळी ९ ते दुपारी ११:३० दरम्यान पार पाडणार आहे.

या निमित्त जगनेश्वर माऊलीचा उपस्थान यव, प्रार्थना अस यव, प्रवचन असे विविध कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले आहेत. या कार्यक्रमास जीवनविद्या मिशन नवी मुंबईचे प्राधिकारी व नाभारत आर्विज्ज वरत आहेत. सद्गुरूंच्या जन्मशताब्दी वर्षांनिमित्त घराघरी विस्तारलेला जगभर हा संस्कार प्रचलित होत आहे. तसेच प्रत्येक कुटुंबी ही राष्ट्रहिताची विश्वशांतीची हे सद्गुरूंचे सद्गुरू प्रल्हाद वामनराव पै यांनी अघोरेखित केलेले जीवनविद्या प्रयोगाच्या माननात रोजगिरीयाचे कार्य जीवनविद्या मिशनमार्फत मोठ्या प्रमाणात करण्यात येणार आहे.

या सोहळ्याला सद्गुरू वामनराव पै यांच्या अतिथी म्हणून उपस्थित राहणार



यवतमाळ येथे स्वानंदयोग साधना केंद्र स्थापन करण्यात येणारे विविध उपक्रम राबविले जाणार आहे. यात विद्यार्थी मार्गदर्शन सिमिटर, युवा मार्गदर्शन सिमिटर, रस्त्यावर सिमिटर, अखंडतान आगुती सिमिटर, पानटोका मिनीमल व घाटस्थापन मार्गदर्शन सिमिटर, कालसंस्कार धर्म, युवासंस्कार धर्म घेण्यात येणार आहे.

आहेत. कार्यक्रमांत महासंवादाचे आयोजन केले आहे. तरी सर्वोपे या उद्घाटन सोहळ्यास सहकुटुंब सदस्यांस उपस्थित राहणे. असे आवाहन जीवनविद्या मिशन, यवतमाळ केंद्राचे नाभारत प्राधिकारी वामनराव पै, किलीर पुनवतार, धनंजय मिरास, आरती सिसाळ, प्रियेक अश्रुजगार, उज्ज्वल वामनराव, तसेच हनुमान मंदिर व्यवस्थापन समितीचे अध्यक्ष भाऊ देऊळकर, रुचिर संजय ठाकरे यांनी केले आहे. स्वानंदयोग साधना केंद्राची उल्लेखनीय यवतमाळकरना होणार आहे.

विनोद भोईर न्यूज लोकांमत

## विठ्ठलाला अंतःकरणपूर्वक पाहतो तो खरा वारकरी!

आषाढीनिमित्त सुकेळी येथे प्रवचन सेवा



सुकेळी येथे प्रवचक संतोष तोत्रे वारकरीना मार्गदर्शन करताना.

लोकांमत न्यूज नेटवर्क  
पाली : विश्वात जो ठासून भरलेला आहे व विश्व ज्यात विसावलेले आहे तो विठ्ठल. असा हा विठ्ठल विश्व रूपाने समोर, शरीर रूपाने जवळ व सच्चिदानंद रूपाने आपल्या अंतःकरणात आहे. विश्वात भरलेल्या या विठ्ठलाला जो अंतःकरणपूर्वक डोळे भरून पाहतो तो खरा वारकरी, असे मार्गदर्शन सद्गुरू श्री वामनराव पै यांचे सतशिष्य प्रवोदक व विश्वस्त संतोष तोत्रे यांनी केले. आषाढी एकादशीनिमित्त

जीवनविद्या मिशन, नवी मुंबई २, पेण, अलिबाग व पुणे यांच्या वतीने सुकेळी रोहा येथील जोशी वडेवाले यांच्या हौलमध्ये आयोजित भव्य सोहळ्यात 'होय होय वारकरी, पाहे पाहे २ पंढरी' या विषयावर ते बोलत होते. यावेळी महिलांची उपस्थिती लक्षणीय होती तसेच पंचक्रोशीतील माणगाव, अलिबाग, पेण, कुर्दुस, वडखळ, नागोडणे व पनवेल येथील वारकरी कार्यक्रमास मोठ्या प्रमाणात उपस्थित होते.

## शब्दांना सत्याची धार प्रहार

मुंबई, गुरुवार, दि. १ जून २०२३

जीवन संगीताचे सात स्वर म्हणजे पहिला जग, दुसरा कुटुंब, तिसरा शरीर, चौथा इंद्रिये, पाचवा अंतर्मन, सहावा बहिर्मन, सातवा परमेश्वर असे हे आहेत. या जीवनसंगीतातील एक स्वर जरी बिघडला तरी सगळे बिघडते, हे प्रथम लक्षात घ्यायचे. तुम्ही म्हणाल यातला कोणता स्वर जास्त महत्वाचा? तर यातला प्रत्येक स्वर अत्यंत महत्वाचा. जग महत्वाचे तितकेच कुटुंब महत्वाचे, शरीर महत्वाचे तितकेच मन महत्वाचे, इंद्रिये महत्वाची तितकेच परमेश्वर महत्वाचा. यातील कुठलाही एक स्वर बिघडला तरी संसार नकोसा होतो. संगीतातील एक स्वर जरी भेसूर झाला तरी सगळे संगीत बिघडते.

पुष्कळ लोकांना असे वाटते की, परमायुष्य केला की, सगळे व्यवस्थित होईल व यासाठी ते बुवाबाबांकडे वळतात कारण, त्यांच्या मते हे तथाकथित बुवाबाबा काही करत नाहीत तरी त्यांचे व्यवस्थित चाललेले दिसते.



## ज्ञान हाच खरा देव

उद्योगधंदा करत नाहीत तरी त्यांचे जसे चालते तसे आपणही हेच केले की, आपलेही तसेच होईल, असा

चुकीचा समाज ते करून घेतात व हे लोक बुवाबाबांकडे धावतात. पण प्रत्यक्षात व्यवस्थित जगण्यासाठी आवश्यक तो उपदेश ते देतात की, नाहीत हे ते बघत नाहीत. कोणी एकदा हातचलाखीचे चमत्कार केले की, हाच सत्पुरुष आहे, असे त्यांना वाटू लागते व लोक त्यांच्यापाठी धावू लागतात. लोक धावतात, तेव्हा असा विचार करत नाहीत की, हा माणूस आपल्याला ज्ञान देतो की नाही? ज्ञानाचा नावाखाली अज्ञान देतो आहे का? हाही प्रश्न आहेच.

पुष्कळ वेळेला बुवाबाबा ज्ञानाच्या नावाखाली अज्ञान देत असतात, अधश्चंद्रा अधिकच वाढवत असतात. खरे जे ज्ञान आहे ते आपल्याला कळतच नाही. खरे दूध व पिठाचे दूध वेगळे हे अश्वत्थाम्याला कधी

कळले? तो जे दूध इतके दिवस पीत होता ते खरे दूधच नव्हते. पण जेव्हा कोर्याकडे तो खरे दूध प्यायला, तेव्हा खरे दूध व पिठाचे दूध हे वेगळे आहे, हे त्याला कळले. खरे जोपर्यंत मिळत नाही तोपर्यंत खोटे चालते. खरे ज्ञान मिळणे दुर्मीळ झालेले आहे. ते मिळण्यासाठी पात्रता असावी लागते. ते मिळविण्याची इच्छा असावी लागते. ते मिळण्यासाठी घाटी पुण्याई असावी लागते.

सांगण्याचा मुद्दा हा की, आज हे जे ज्ञान मिळते आहे, त्याचे महत्त्व लोकांना कळत नाही. म्हणून 'गुरू तेथे ज्ञान, ज्ञानी आत्मदर्शन' असे ज्ञानेश्वर महाराजांनी सांगितलेले आहे. गुरू आहे तेथे ज्ञान असलेच पाहिजे. जर ज्ञान नसेल आणि केवळ उद्दी, अंगरे, धुपारे दिले जात असतील, तर तिथे काही खरे नाही हे लक्षात ठेवायचे, कारण 'तूच आहेस तूझ्या जीवनाचा शिल्पकार.'



जीवन संगीत  
सद्गुरू वामनराव पै



# सामना

मुंबई, रविवार, दि. २५ जून २०२३

मुमुंड येथील वझे महाविद्यालयाची माजी विद्यार्थिनी काश्मीरा संख्ये हिने यूपीएससी परीक्षेत देशात २५ वा तर महाराष्ट्रात प्रथम क्रमांक मिळविला. तिच्या या यशाबद्दल महाविद्यालयाच्या ४० व्या वर्धापन दिनानिमित्त तिचा सत्कार विश्वस्त ज्योती भटकमकर, माजी सचिव डॉ. कुरूप सर, प्राचार्य डॉ. प्रीता निलेश, अनिल नाईक, नगरकर मॅडम यांच्या हस्ते करण्यात आला.



## लोकमत

‘लोकमत’चे संस्थापक, स्वातंत्र्यसेनानी जवाहरलाल दर्डा यांच्या जन्मशताब्दी वर्षाचा सांगता सोहळा रंगला



जवाहरलाल दर्डा यांच्या जन्मशताब्दी वर्षाचा सांगता सोहळा रंगला. यावेळी ‘लोकमत’चे संस्थापक जवाहरलाल दर्डा यांच्या जन्मशताब्दी वर्षाचा सांगता सोहळा रंगला. यावेळी ‘लोकमत’चे संस्थापक जवाहरलाल दर्डा यांच्या जन्मशताब्दी वर्षाचा सांगता सोहळा रंगला.

## शब्दांना सत्याची धार प्रहार

मुंबई, गुरुवार, दि. १३ जुलै २०२३

प गंमत अशी आहे की, सत् पद चित् पद आनंद पद जसे आपल्या ठिकाणी आहे तसेच ते सर्व प्राणिमात्रांमध्ये देखील आहे. आपण आपला जीव आहे असे म्हणतो तसेच आमच्या मते दगडाच्या ठिकाणी देखील जीव आहे. सत् पदाचे प्रमाण त्या ठिकाणी अधिक असते. Existence is there but proportion may vary.

चर व अचर अशा सर्व ठिकाणी परमेश्वर आहे हे या गोष्टीतून सिद्ध करता येते. प्रत्येक स्थूल वस्तू ही अणूंनी भरलेली आहे. प्रत्येक वस्तूत अणू आहे व हा अणू जर फोडला तर आपल्याला इलेक्ट्रॉन सापडतील. ते सतत फिरत असतात. त्यात जीव आहे म्हणून ते फिरतात हे सुद्धा आपल्याला सिद्ध करता येईल. हे Life सर्व ठिकाणी आहे. God is Life and life principle is flowing through you every moment. God is life and life is god. वेदान्ताने या आधीच म्हटलेले आहे, “जीवो ब्रह्म ना परा ब्रह्म इति वेदांत डिडिमा”. जीव ब्रह्म आहे. “सर्वम खल्विदं ब्रह्म”, “जीवो परा एवं ब्रह्म इति वेदांत डिडिमा”. सर्व ठिकाणी ब्रह्म म्हणजे म्हणजेच जीव आहे. चर व अचर अशा दोन्ही ठिकाणी जीव आहे. मात्र त्याचे प्रमाण कमी जास्त असते.

Existence is there but proportion may vary. असे एके ठिकाणी म्हटलेले आहे. ज्या ठिकाणी सत् चे प्रमाण जास्त असते त्याला जड असे म्हणतात. ज्या ठिकाणी चित् चे प्रमाण अधिक

## जीव ब्रह्म आहे...

त्याला सूक्ष्म म्हणतात, तर आनंद हा अतिसूक्ष्म असतो. सत् चित् आनंद प्रत्येक प्राण्यात, प्रत्येक माणसात, प्रत्येक वस्तूत आहे. ही तिन्ही तत्वे आपल्याला आपल्या ठिकाणी अनुभवाला येतात, म्हणून आपल्याला मी आहे असा कधी संशय येतो का? संशय आला तर त्याला ठाण्याच्या इस्पितळात दाखल करावे लागेल. मी आहे का, असा जर कोणाला संशय जर येत असेल, तर नक्कीच त्याचे डोके ठिकाणावर नाही. मी आहे असे प्रत्येकाला वाटते, म्हणूनच प्रत्येक माणसाला मी अमर आहे असे वाटते. आपल्याला असे वाटते का कि मी मरेन? जर सर्वसाधारणपणे जो जन्माला आला तो मरतो, हे

माहित असले तरी प्रत्येकाला असे वाटते का कि ते मरणार? काही दिवसांपूर्वीच आमचे एक नातेवाईक वारले. आमची बायको म्हणाली, “अरे गरीब बिचारी” मी तिला म्हटले, “आपण कायम राहणार आहोत का? आपण पण जाणारच. ती पुढे गेली, आपण मागून जाणार इतकाच कर तो फरक.” आपण जाऊ असे आपल्याला वाटत नाही हा केवढा मोठा चमत्कार आहे.



जीवन  
संगीत

सद्गुरू वामनराव पै

## लोकमत

## जीवनाची प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची असावी



प्रल्हाद वामनराव पै,

आजीव विश्वस्त, जीवनविद्या मिशन

स्व तःचे हित जपत असताना आपण नेहमी राष्ट्रहित जपणे महत्वाचे आहे, असे मत जीवन विद्या मिशनचे आजीव विश्वस्त प्रल्हाद वामनराव पै यांनी व्यक्त केले.

‘लोकमत’चे संस्थापक, ज्येष्ठ स्वातंत्र्यसेनानी जवाहरलाल दर्डा (बाबूजी) यांच्या जन्मशताब्दी वर्ष सांगता समारोहानिमित्त आयोजित ‘जवाहर’ या पुस्तकाच्या अनावरण कार्यक्रमाप्रसंगी प्रल्हाद वामनराव पै बोलत होते.

ते म्हणाले, की बाबूजींच्या चरित्र प्रकाशनाला राजकारणातील लोक हजर राहिले आहेत. मात्र, बाबूजी हे केवळ राजकारणी नाहीत, तर उत्तम समाजसेवकही होते. समाजाची सेवा त्यांनी अधिक केली. बाबूजी आणि सद्गुरू वामनराव पै यांचे जन्म वर्ष एकच होते. बाबूजी यांचा आज जन्मशताब्दी वर्ष सांगता समारोह होत आहे, तर सद्गुरू यांचे जन्मशताब्दी वर्ष आता सुरू होणार आहे. बाबूजी आणि सद्गुरू या दोघांनी समाजसेवेचे तसेच समाज घडविण्याचे काम केले आहे आणि आजही आम्ही तेच करत आहोत.

राजकारणीदेखील नुसते राज्य चालवीत नाहीत, तर तेदेखील समाजसेवा करतात. आम्ही अध्यात्माच्या माध्यमातून उत्कृष्ट जीवनमूल्य आणि संस्कार देण्याचे काम करतो. आयुष्यात प्रत्येक जण ‘मी’ आणि ‘माझे’ याला महत्त्व देत असतो. मात्र, मी समाजाशिवाय जगू शकत नाही हेदेखील प्रत्येकाला माहीत असले पाहिजे. समाजामुळे आपण आहोत, म्हणून समाजासाठी काही तरी केले पाहिजे, हे नेहमी लक्षात ठेवावे. संयम आणि सहनशीलता प्रत्येकाने अंगीकारणे अत्यंत गरजेचे आहे, असेही पै यांनी सांगितले.

## स्वतःचे नव्हे, देशहिताचेही बघा

आमचे ब्रीदवाक्य आहे की, प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची असावी. त्यामुळे स्वतःचे हित जपताना राष्ट्रहित जपणे महत्वाचे असून, किंबहुना प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची असली पाहिजे, असेही त्यांनी यावेळी सांगितले.



# 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 वजनमापांच्याद्वारे 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 वाढवण्यास 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 करूया 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 ■ प्लॅस्टिकला 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 विल्हेवाट 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

## गर्भसंस्कार

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

## तूच आहेस तुझ्या 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 मोक्याचं

(१५ ते २१ वयोगटातील तरुणांसाठी)

- सोळावं वरीस मोक्याचं
- प्रेमाचं गोड गुपित
- सावध तो सुखी

## तरुणांना करा सोने आयुष्याचे

(२२ ते ३० वयोगटातील तरुणांसाठी)

- करियर
- प्रेमाचं गोड गुपित
- सावध तो सुखी
- शुभमंगल सावधान

## कौटुंबिक 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 लेव्हल १ - फाउंडेशन कोर्स

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

## स्वानंद योग लेव्हल २ - जीवन जगण्याची कला

सुखी जीवनाचे गुरुकिल्ली मिळवण्यासाठी

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

## स्वानंद योग लेव्हल ३- प्रवास उत्कर्षाचा

हमखास उत्कर्षाचा पासवर्ड मिळवण्यासाठी

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

## स्वानंदयोग लेव्हल ४ - मन:शांती साधना शिबिर

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

## स्वानंदयोग लेव्हल ५ - शोध परमेश्वराचा

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





थोर समाजसुधारक, तत्वज्ञ  
सद्गुरु श्री वामनराव पै



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

# "प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची"

## घरोघरी विश्वप्रार्थना दिव्य उपक्रम

"तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार" असा दिव्य संदेश देणारे

थोर समाज सुधारक, तत्वज्ञानी सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त  
जीवनविद्या मिशनने घरोघरी विश्वप्रार्थना दिव्य उपक्रमाचा संकल्प केला आहे.

दिव्य, सकारात्मक आणि शुभ विचारांच्या विश्वप्रार्थनेची घरोघरी पेरणी व्हावी आणि या दिव्य सुंदर  
विचारांच्या शुभ लहरी (Positive Vibrations) सर्वत्र पसराय्या हा या उपक्रमाचा शुद्ध हेतू आहे.  
स्वतःसाठी मागताना इच्छा करताना मनात शंकाकुशंका येतात. परंतु जेव्हा आपण सर्वांसाठी मागतो,  
इच्छा करतो त्यावेळेस मनात शंकाकुशंका येत नाहीत. सर्वांसाठी केलेली प्रार्थना अंतर्मनापर्यंत सहज  
जाते व आपल्याला क्रिया तशी प्रतिक्रिया या निसर्ग नियमाप्रमाणे लाभ होतो.

सर्वांचं भलं व्हावं या दिव्य सकारात्मक शुभ विचारांच्या विश्वप्रार्थनेने आपल्या जीवनात सुख, शांती,  
यश, समाधान आणि स्थैर्य लाभावे यासाठी आपणही आमच्या सोबत ही विश्वप्रार्थना म्हणत म्हणत  
या दिव्य उपक्रमात सहभागी व्हावे ही नम्र विनंती. धन्यवाद!

## विश्वप्रार्थना

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

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

Connect @ Jeevanvidya

www.jeevanvidya.org

