

जीवनविद्येचा ई-दीपस्तंभ

वर्ष ३ रे। अंक २। डिसेंबर २०२३



2023

“प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची”

संपादकीय - अनिता मोरे १

* लेख

सिंचन ज्ञानामृताचे - सदगुरु श्री वामनराव पै	२
प्रल्हादवाणी - श्री प्रल्हाद वामनराव पै	५
चिंतन हा चिंतामणी - शळ्कांकनःजनार्दन नर	८
मनमंदिरा - अनिता मोरे	१०
प्रश्न तुमचे उत्तर प्रल्हाद ढाढांचे	१२
स्वच्छ पर्यावरण अभियान - जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण समिती	१४

* अनुभवाचे बोल

एक प्रेरणादायी प्रवास - तेजा सावंत	१७
सदगुरु होऊ कसा उत्तराई - राजाराम शेलार	१८
अद्भुता शेतकऱ्यांसाठी जीवनविद्या - शामराव गायकवाड	२०
जीवनविद्येचे ज्ञान-सुखाची बरसात - सुषमा पितळे	२३

* बालकट्टा

खरे सुख कशात आहे? (संस्कार कथा) - अनिता मोरे	२७
----------------------------------------------	----

* युवाकट्टा

दिनविशेष	२९
मनस्थिती बदला परिस्थिती बदलेल - CA दुर्वेश निखळ	३०

* वृत्तांत विशेष

गजर कीर्तनाचा सोहळा आनंदाचा	३३
-----------------------------	----

रेल्वेतील प्रवाशांसाठी जीवनविद्या	३४
-----------------------------------	----

Media & Publication	३५
---------------------	----

संपादिका
शिल्पा ढगे, बी.ए.सह-संपादिका
अनिता सुनिल मोरे, एम.ए.(मराठी)कार्यकारी मंडळ
विठ्ठल घाडी | प्रतिभा चव्हाणसहकार्य: विज्ञान सावंत | राजहंस मेहते | प्रशांत तर्फे
प्रथमेश तांबे | विनया हडकरतंत्रसहाय्य व कला: मनिष चव्हाण | अमेय नाईक
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 ५५२१४ येथून प्रसिद्ध केला आहे.

बोरीवली प्रशासकीय कार्यालय

ए २, सिद्धार्थ नगर, बि.क्र.५, को.ऑप.हॉ.सोसायटी, धीरज उपवन समोर, पश्चिम दृतगती मार्गाजवळ, बोरीवली (पूर्व), मुंबई-६६
दूरध्वनी: ०२२-२८८६९०९५-९६ मो. ९९३०४ ९९३०५

संपादकीय

दीपस्तंभच्या सर्व वाचकांना कृतज्ञतापूर्वक धन्यवाद! थोर तत्त्वज्ञ, समाजसुधारक सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या प्रेरणेने आणि मार्गदर्शनानुसार सुरु झालेले दीपस्तंभ हे जीवनविद्येचे मुख्यपत्र गेली अनेक वर्षे वाचकांच्या पसंतीस उतरले. आता डिजिटल क्रांतीच्या युगात काळाच्या बरोबरीने चालण्यासाठी ऑनलाईन स्वरूपात दीपस्तंभ वाचकांच्या भेटीला येतो. पूर्वी त्रैमासिक असलेला दीपस्तंभ आता दर महिन्याला प्रकाशित होतो.

या मासिकातील सद्गुरुंची प्रवचने, प्रल्हादवाणी, प्रश्न तुमचे उत्तर प्रल्हाददादांचे ही सदरे वाचकांना जीवनविद्येचे शुद्ध ज्ञान देतात. बालकट्टा हे सदर खास बाल वाचकांसाठी सुरु केले आहे. जीवनविद्या मिशनच्या बालसंस्कार केंद्रातील मुलांचे अनुभव लेख, स्वरचित कविता, आणि विविध विषयांवर आधारित मुलांनी काढलेली चित्रे या सदरात प्रसिद्ध केली जातात.

जून २०२३ पासून आपण युवाकट्टा हे नवीन सदर सुरु केले आहे. यामध्ये जीवनविद्या तत्त्वज्ञान आचरणात आणून जीवनात यशस्वी झालेल्या युवा नामधारकांचे अनुभव वाचायला मिळतील. यातील काही जण पूर्वी बालसंस्कार केंद्रात जात होते. तसेच बरेच जण उच्च शिक्षण घेऊन स्वतःचे उत्तम करिअर करीत असताना जीवनविद्या मिशनच्या सामाजिक कार्यामध्ये सक्रिय सहभाग घेत आहेत. दीपस्तंभच्या माध्यमातून आपण अशा यशस्वी युवा नामधारकांना भेटतो..

'जीवनविद्येने मला काय दिले' या सदरात अनेक नामधारक बंधुभगिनी आपले सुंदर अनुभव लेख देतात. मनमंदीरा, व पर्यावरण हाच नारायण या लेखमाला, जीवनविद्या मिशन आयोजित विविध सामाजिक उपक्रमांचे वृत्तांत आणि अभियानांची माहिती देखील



इथे वाचायला मिळते. एकंदरीतच बदललेल्या स्वरूपातील दीपस्तंभला वाचकांचा आणि लेखकांचा खूप चांगला प्रतिसाद मिळत आहे.

जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त जीवनविद्या मिशनने गेल्या वर्षभरात विविध समाज उपयुक्त उपक्रम राबविले. सर्वच उपक्रम त्या त्या क्षेत्रातील लोकांच्या प्रगतीसाठी महत्त्वाचे आहेत. त्यातील २०२२- २३ या वर्षातील ठळक सांगण्यासारखे कार्य म्हणजे बालगृह आणि निरिक्षण गृहामधील मुलांसाठी सुरु केलेले व्यक्तिमत्व विकास वर्ग, कारागृहातील कैद्यांसाठी मार्गदर्शन आणि जीवनविद्या ग्रामसमृद्धी अभियानाच्या माध्यमातून आदिवासी पाड्यांच्या विकासासाठी सुरु करण्यात आलेले विशेष उपक्रम.

सद्गुरुंनी दिलेल्या संकल्पानुसार जगातील प्रत्येक माणूस सुखी व्हावा म्हणून राष्ट्रीय तसेच आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कार्य व्यापक करण्याच्या दृष्टीने पुढचे पाऊल टाकण्यासाठी जीवनविद्या मिशन सज्ज झाले आहे. सत्कर्मातून पुण्य मिळविण्याची व्यवस्था सर्वांसाठी उपलब्ध आहे. सरत्या वर्षाची कृतज्ञता व्यक्त करुया आणि आपण सर्वांनी या दिव्य कार्यासाठी आपले योगदान देऊया.

सिंचन शनामृताचे

सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे ... भाग २३

आपण जो विषय घेतलेला आहे तो म्हणजे सुख हा माझा जन्मसिद्ध हक्क आहे. त्या अनुषंगाने आपण आतापर्यंत खूप विश्वेषण केले. सध्या आपला जो विषय चालला आहे तो म्हणजे मानसिक सुख ! या विषयाद्वारे आम्ही तुम्हाला नक्कीच शांती प्रदान करणार आहोत. मी सांगतो ते करायला खर्च नाही, कष्ट नाही, वेगळा वेळ काढायला नको, शांती हेच खरे सुख आहे. मानसिक सुख म्हणजे मनाला शांत करणे.

**या संदर्भात रामदास स्वामीचे वचन आहे
"पुण्य ते ईश्वर स्मरण पाप ते विस्मरण".**

आज आपण नामस्मरण करतो त्यात ईश्वर स्मरण नसते. आज अधिकाधिक लोक हेच करतात. त्यांना हे ठाऊकच नसते की मला देवाचे स्मरण करायचे आहे. नामस्मरण ही त्याआधीची पायरी आहे. तुकाराम महाराज म्हणतात, "येईल तैसा बोल राम कृष्ण हरी". मी नामस्मरणाच्या अभ्यासाला अशीच सुरुवात केली. जिथे असेल तिथे नामस्मरणाचा अभ्यास करत असे. मी रामकृष्ण कामतांचे 'नामजपाचे महत्त्व' हे पुस्तक वाचले आणि माझ्या नामस्मरणाच्या अभ्यासाला सुरुवात झाली. "येईल तैसा बोल राम कृष्ण हरी" तिथून तू सुरुवात कर आणि मग जो नाम घेतो आहे त्याला शोधून काढ. त्याची ओळख करून घे.

नामस्मरण कसेही केले तरी ते फळते यात वाद नाही. नाम घेता घेता विचार आपोआप कमी कमी होऊ लागतात; पण त्या दृष्टीने नाम घेतले तरच ! कर्मकांड म्हणून नाम घेतले, सद्गुरुंनी घ्यायला सांगितले म्हणून घेतले किंवा सद्गुरुंनी अकरा माळा करायला सांगितल्या तर फक्त अकरा माळाच जप करायचा, म्हणून नामस्मरण घेतले तर त्याचे अपेक्षित फळ मिळत नाही. ते सुद्धा करणे लोकांना कठीण जाते. अकरा माळा जप करणारे खूप कमी असतात. आमचा एक

गुरुबंधु आमच्या सद्गुरुंकडे गेला व म्हणाला, "महाराज अकरा माळा जप करणे मला कठीण जाते म्हणून मी एक माळ जप केला तर चालेल का?" तसे तर आमच्या महाराजांना कशालाही वा! वा! म्हणण्याची सवय होती. ते त्यालाही म्हणाले, "वा! वा! तू एकच माळ कर चालेल." एवढ्यावरच तो थांबला नाही. तो आम्हाला येऊन म्हणाला, "तुम्हाला सद्गुरुंनी अकरा माळा करायला सांगितल्या पण मला मात्र मला एकच माळ म्हणजे मी किती श्रेष्ठ आहे." आम्ही सद्गुरुंकडे गेलो व म्हणालो, "महाराज त्याला एकच माळ व आम्हाला अकरा माळा जप असे का?" ते म्हणाले, "वामनराव बसा. तो एक माळ जप करतो असे म्हणाला. तो जर त्यालाही नाहीच म्हणाला तर मी काय त्याला कोटीत खेचणार?"

कमीत कमी एक माळ केली तरी चालेल असे त्यांनी सांगितले. मी तसे करत नाही. मी एक हजार वेळा विश्वप्रार्थना म्हणायला सांगतो कारण हजार वेळा विश्वप्रार्थना म्हणण्याची सवय केली की जीभेला वळण लागेल.

पडिले वळण इंद्रिया सकळा।

भाव तो निराळा नाही दुजा॥

जीभेला वळण लावण्यासाठी हरीनाम घ्या किंवा विश्वप्रार्थना म्हणा, तिथे मी भेद करत नाही. जीभेला वळण लागणे महत्वाचे आहे. रस्त्याने चालताना वळण लागते तिथे कुठल्या रस्त्याने जायचे हे कळले पाहिजे.



जिथे वळण लागते तिथे मार्ग दाखवायला मार्गदर्शक लागतो. आतापर्यंत आपल्या जीभेला वळण कसले आहे? बडबड करणे, लोकांची निंदा करणे, लोकांना अपशब्द बोलणे, हे जीभेला पडलेले वळण आहे. लोकांचे नसलेले दोष पाहतो व दोष नुसतेच पाहत नाही तर त्याचे चर्वित चर्वण करतो. हे जीभेला अनिष्ट वळण लागलेले आहे. हे टाळून इष्ट वळण लागण्यासाठी आम्ही एक हजार वेळा प्रार्थना म्हणा असे सांगतो. पण नुसते म्हणून काही होणार आहे का? पतिव्रता पतीच्या नामाचा जप करते का? आई आपल्या बाळाच्या नामाचा जप करते का? ते सतत असतेच तसे तुम्हाला देवाचे सतत स्मरण राहिले पाहिजे.

देव म्हणजे काय हे ठाउक नसते. देवाची खरी ओळख नसते. अशा वेळेला देवाचे स्मरणपूर्वक नाम घेणे ही गोष्ट कठीण आहे. म्हणून लोकांना कंटाळा येतो. विठ्ठल विठ्ठल म्हणून काय होणार असे म्हणतात. ओम नमःशिवाय म्हणून काय होणार असे म्हणतात. अनुभवासाठी करून बघ. सतत नामस्मरण कर, ईश्वराचे स्मरण बाजूला राहू द्या पण नामस्मरण सतत कर.

नामस्मरण सर्वकाळ करावे। नित्य नाम जपत जावे॥, हरिनाम जपे तो नर दुर्लभ। वाचेसी सुलभ रामकृष्ण॥

किंवा

देवाचिये द्वारी उभा क्षणभरी।

हरिमुखे म्हणा हरिमुखे म्हणा॥।

या पंतींप्रमाणे प्रत्येक रिकामा क्षण, रिकामे भांडे पाण्याने जसे भरतो तसे प्रत्येक रिकामा क्षण नामाने भर. क्षणभर वेगळे व क्षणभरी वेगळे. क्षणभर म्हणजे एक क्षण व क्षणभरी म्हणजे प्रत्येक क्षण नामस्मरणाने भर. पण उद्योगधंदा सोडून नाही. नोकरीसाठी प्रवास करतो तेहा एक तास दोन तास लागतातच. त्या एक

तासात लोक काय करतात? काही जण पत्ते खेळतात. त्या एक तासात नाम घ्यायचे. एवढे केले तरी तुम्हाला बाकी काही करण्याची गरज नाही. तीर्थयात्रा करायला नको, व्रतवैकल्ये करायला नको. जाताना दीड तास व येताना दीड तास नामस्मरण करायचे. सामान्यपणे नामस्मरण करायला भरपूर वेळ मिळतो. ती जागा कुठलीही असो. तुकाराम महाराज गंगेवर जातानासुधा नामस्मरण केल्याशिवाय रहात नसत.

असाल तेथे नामाचे चिंतन, याहून वेगळे साधन नाही असे संत सांगतात,

**काय नोहे केले, एका चिंतीता विठ्ठले।
सर्व साधनांचे सार, भवसिंधु उतरी पार।**

**योग याग तपें, केली तयानें अमुपे।
तुका म्हणे जपा, मंत्र त्रिअक्षरी सोपा॥।**

विठ्ठल हा त्रिअक्षरी मंत्र आहे तो येईल तसे म्हण. जेवढा वेळ आहे तेवढे म्हण. कुठे आहेस तिथून म्हण. १०० टक्के फायदा होणार! सांगायचा मुद्दा, नामस्मरण हा अत्यंत सोपा उपाय आहे. तो संतांनी शोधून काढला.

**सर्व संत एकांती बैसले, सर्वही सिधांत शोधिले
झानदृष्टी अवलोकिले, सार काढिले निवडोनी
ते हे श्रीहरीचे नाम, सर्व पातकां करी भस्म
अधिकारी उत्तम आणि अधम,
चारी वर्ण नरनारी**

काय बघा? चारी वर्ण नरनारी! यांत ग्यानबाची मेख आहे. सर्वांना allowed केलेले आहे. हे नामस्मरण कितीही करा, मोजत बसण्याची गरज नाही. मी मोजत नक्तो. माझे नामस्मरण सतत चालायचे. नामस्मरण मोजून का करायचे? तर मोजल्यावर आपण कुठे आहोत ह्याची कल्पना येते. मी पुष्कळ लोकांना विचारतो नामस्मरण करता का? मान हलवतात, हो म्हणतात की नाही म्हणतात हे त्या परमेश्वराला व

**सद्गुरु श्री गामनराव पै
याची विक्रमी विक्री
झालेली ग्रंथसंपदा
वेबसाईटवर उपलब्ध**

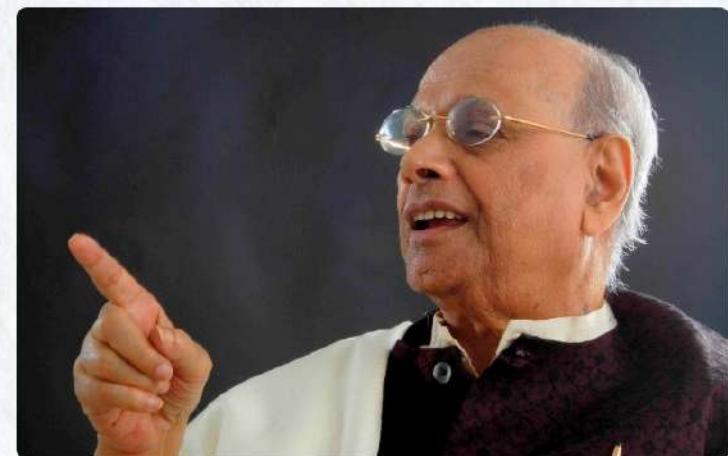


त्यालाच माहित असते. कारण नामस्मरण करणे ही गोष्ट सोपी नाही. कुणीही उठावे व नामस्मरण करावे इतके ते सोपे नाही. एकदा प्रयत्न करून बघावे. खरे नामस्मरण वेगळेच आहे ते मी नंतर सांगेन.

एक हजार वेळा विश्वप्रार्थना म्हणायला सांगतो तेव्हा त्याने जीभेला वळण लागणे ही गोष्ट होते. जीभेला वळण का द्यायचे तर जीभेला इष्ट वळण लागणे हा साधनेचा भाग आहे. नामस्मरण कशासाठी? जीभेला वळण लागावे म्हणून “येईल तैसा बोल रामकृष्ण हरी” एकदा वळण लागले की तू मोजून म्हटले नाही तरी चालेल. मोजून केले नाहीतर खूप केले असे वाटते. पण मोजून करतो तेव्हा आठशे प्रार्थना झाल्या, अजुन दोनशे केल्या पाहिजेत हे लक्षात येते. म्हणून लक्ष्य ठेवा. एकदा जीभेला वळण लागले की मोजण्याची गरज नाही. पगार घेतो तेव्हा मोजून घेतो की नाही. पैसे देताना मोजून देतो की नाही. तिथे हिशोब बाळगतोस तसा इथे बाळग. देवाकडे देखील आपण काहीतरी मागतो म्हणजे देवाकडे सुधा व्यवहार असतो.

खरे भक्त वेगळेच असतात, ते देवाकडे काही मागत नाही. असे लोक किती आहेत? बहुतेक लोक देवाकडे काही ना काही मागतात. तो देणार कधी? घेणार तेव्हा! नामदेव महाराज देवाला म्हणतात, देवा तू लबाड आहेस, “घेसी तेव्हा देसी ऐसा अससी उदार” आमच्याकळून घेतोस तेव्हा तू देतोस. Action and reaction are equal and opposite किंवा “भाव तैसा देव” म्हणून तुम्ही मोजून देवाला नाम द्या, विश्वप्रार्थना मोजून द्या व त्यातून काय फायदा होतो ते बघा. एक हजार वेळा मोजून म्हणताना तुमचे त्यात लक्ष नसेल तर काय फायदा असे म्हणणारे काही लोक आहेत. टारगेट ठेवून म्हटले की किती झाले ते कळते. त्याने जीभेला वळण लागते. हे जीभेला वळण लावायचे की नाही हे तूच ठरव कारण “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार”.

प्रवचन - सद्गुरु श्री वामनराव पै



दिव्य शब्दांची ग्रन्थांग

दोन श्वासामधील अंतर म्हणजे जीवन,
दोन क्षणामध्ये समजलेला वेळ म्हणजे संधी..
भीतीत वेळ दवडली जाते ती संधी,
कोणत्याही परिस्थितीत साधली जाते सुवर्णसंधी..
वेळ कधी सांगून येत नाही, संधी वेळ देत नाही..
ठरवून काही होत नाही, संधी वेळ शोधून देते..
संधी कधी सांगून येते, कोण अवचित संधी सोडून जातो..
संधी घेऊन आपले येतात तर प्रतिस्पर्धी संधी देऊन जातात..
मनावर विश्वास असला की संधी ओळखून साधतो..
संधी शोधत प्रत्येकजण धड पडेपर्यंत धावत असतो..
संधी एक दुर्मिळ क्षण असतो तर कधी दिवस मिळून जातो..
विचारापूर्वी संधी दार वाजवते,
कधी आयुष्यभर संधीची वाट पहातो..
संधी मनातल्या विचारांचे चिंतन असते,
मनात येऊन सूचना देताना दिसते..
विचारातच नाही असलं तर
संधी दिसून सुधा परिस्थिती टाळून जाते..
मनावर मी राज्य करतो तेव्हा संधी इतरांना देत असतो..
मनातून ‘मी’ वर राज्य करताना मी संधीचं सोनं करतो..
आयुष्यभर ‘स्व’ साठी प्रार्थना म्हणणं ही सवय,
सर्वासाठी मागणं ही संधी..
आता सवय बदलण्याची आलेली संधी,
कारण विश्वप्रार्थना ही एक सुवर्णसंधी..

साधे शब्द - विठ्ठल बाबुराव घाडी, वारकरोप
९९६७७ ५५२०३

प्रल्हादवाणी

भाग २१

श्री सद्गुरुंनी आपल्याला विश्वप्रार्थना १००० वेळा मोजून म्हणायला सांगितली. विश्वप्रार्थना मोजून म्हणण्याचे कारण आपल्याला विश्वप्रार्थनेची सवय लागते. विश्वप्रार्थनेचे शब्द हळूहळू मनात जायला लागतात. आपल्या अमेरिकेतील एका नामधारक भगिनीने एका दिवसात ८००० विश्वप्रार्थना केल्या. तिला विलक्षण अनुभव आला. प्रार्थना म्हणता म्हणता प्रथम हळूहळू 'शब्द' मनात जातात. नंतर शब्दांच्या जागी 'भाव' येऊ लागतो. हळूहळू भावही जातो आणि 'भान' यायला लागते म्हणजेच फक्त 'अनुसंधान' रहाते. मन एवढे स्थिर होते की आपल्याला आनंद मिळायला लागतो म्हणून मनापासून प्रार्थना म्हणायला सुरुवात करायची. प्रार्थना करता करता मन स्थिर व्हायला लागले की आतला सुंगंध यायला सुरुवात होणार. आतला सुंगंध यायला लागला की गोडी लागणार. "लाचावले मन लागलीसे गोडी" असे होणार. लाचावले मन म्हणजे प्रार्थना म्हणण्याची मनालाच इच्छा होणार.

ओठांना प्रार्थना म्हणण्याची सवय होईल. ते थांबणार नाहीत. ज्यांना ही सवय झालेली आहे ते म्हणतात "गप्पा मारताना सुधा मध्ये वेळ मिळाला की प्रार्थना आपोआप सुरू होते". ह्याचा अर्थ विश्वप्रार्थना अंतमनात गेलेली आहे. त्यामुळे अंतमन नुसती आठवण करून देत नाही तर ते प्रार्थना म्हणायला सुरुवातच करते म्हणजे अंतमनाने टेकओवर केलेले आहे. अंतमनाने ते आपल्या हातात घेतले की ते आपल्याला 'जरा वेळ मिळाला की प्रार्थना कर' अशी सतत आठवण करून देत असते. आता प्रार्थना म्हणायला लागत नाही तर ती अंतमनातून येत असते. अशी प्रार्थना अंतमनातून यायला लागली ती एवढी जलद गतीने येत रहाते की ती थांबतच नाही.

नृत्यकला शिकणारे जे असतात त्यांचे पाय

सुरुवातीला थरथर कापत असतात. त्यांना ते स्पीडने करणे जमतच नाही पण एकदा का चांगला सराव झाला की ते थांबतच नाहीत. तसे सरावाने आपली जीभ हलायला लागते. सुरुवातीला प्रार्थना म्हणताना जीभ जड असते. अंतःकरण सुद्धा जड असते कारण जीभ आणि मन हे जोडलेले आहे. जीभेच्या ठिकाणी मन हे अंतरेंद्रिय आहेच. जीभ जड होते त्यामुळे मनही जड होते. पण मन एकदा का तिथे रमायला लागले की जीभ ही हलकी होईल आणि प्रार्थना वेगाने होऊ लागेल. सात हजार प्रार्थनिला जास्त वेळ लागत नाही हे तुमच्या लक्षात येईल. 'प्रार्थनेचा काऊंट वाढवा' असा आग्रह मी धरणार नाही पण काऊंट वाढवायचा असेल तर काय करायचे ते सांगतो. प्रार्थना मनाने म्हणायची. जीभेने प्रार्थना म्हणतो तेव्हा जीभ हलते त्यामुळे त्याला मर्यादा येतात. जीभ ही स्थुल आहे आणि मन हे सूक्ष्म आहे त्यामुळे मनाने प्रार्थना खूप जलद म्हणता येते.

प्रार्थना मनाने म्हणण्याची सवय होण्यासाठी पहिल्यांदा ती जीभ टाव्याला लावून म्हणण्याची सवय करायची. सुरुवातीला मनही जलद गतीने म्हणायला तयार होत नाही. पण एकदा मनाने जलद म्हणायची सुरुवात झाली की सोपे होते. मन चंचल आहे पण त्याचा वेग किती आहे तर ते एका सेकंदात चंद्रावर जाऊन यायलाही तयार असते. आम्ही असे विविध प्रयोग करून बघितलेले आहेत की एका मिनिटांत किती प्रार्थना म्हणता येईल. एका मिनिटात जिभेने सात आठ किंवा जास्तीत जास्त बारा प्रार्थना म्हणता येतात. जीभ थोडीशीच हलवायची आणि मन तिथे आहे तर तुम्ही एका मिनिटांत वीस ते पंचवीस प्रार्थनांपर्यंत पोहचता येते. ह्या पद्धतीने प्रार्थना केल्या तर एका तासात हजार प्रार्थना होवू शकतात. आता तुमच्या एका तासात तीनशे सुधा होतील की नाही हे सांगता येणार नाही पण एका तासात हजार प्रार्थनेचा स्पीड पकडला तर दिवसभरात पाच ते सहा तास आपल्याला रिकामे मिळतात. त्यात पाच सहा हजार प्रार्थना होऊच शकतात. मुंबईत प्रवासात चार तास मिळतात. त्यामुळे

अशक्य काही नाही.

एखादा खेळाडू ऑलिम्पिकमध्ये एक तास चाळीस मिनिटात अंतर पार करतो, तर पुढल्या वेळेस तेच अंतर तो त्यापेक्षा कमी वेळात पार करतो; कारण त्याला नवीन नवीन कल्पना सुचत जातात. तसे प्रार्थना म्हणताना सुध्दा दिवसभरात पाच सहा हजार प्रार्थना होवू शकतात. पण माझा आग्रह नाही हे पुन्हा सांगतो. रिकामा वेळ असेल तशी दोनतीन हजार म्हटले तरी ठीक आहे. कामाचा वेळ वापरून प्रार्थना म्हणण्याची गरज नाही. प्रार्थनेची गोडी लागल्यावर तुम्हालाच ती जास्त म्हणावी असे वाटू लागेल.

प्रत्येक कृती करताना आपण जर कर्त्या विठ्ठलाचे स्मरण ठेवले तरी ते नामस्मरणच असते. कुठलीही गोष्ट करताना कर्ता विठ्ठल किंवा कर्ता सद्गुरु हया भावात जर ते केले तर तेही नामस्मरणच आहे हे लक्षात ठेवायचे. उदाहरणार्थ एखादा डॉक्टर ऑपरेशन करतो आहे तर त्याचा भाव 'ऑपरेशन मी करतो आहे' असा असता नये. "ऑपरेशन विठ्ठल करतो आहे आणि विठ्ठलाचे ऑपरेशन करतो आहे" असा भाव असला पाहिजे. "ज्याचे ऑपरेशन करतो आहे तो ईश्वर आहे आणि माझ्यामध्ये सुध्दा ईश्वर आहे" असा डॉक्टरचा भाव असला पाहिजे. हा 'मी' या 'मी'चे ऑपरेशन करतो आहे ह्या भावात जर ऑपरेशन केले तर सगळी ऑपरेशन्स यशस्वी होतील. डॉक्टरची एनर्जी वाचेल आणि तो सतत फ्रेश राहिल.

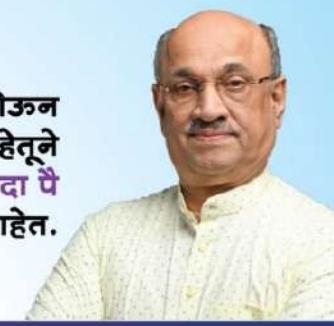
आपले राष्ट्रपती अब्दुल कलाम ह्यांना एकदा प्रश्न विचारला होता तुम्ही नेहमी फ्रेश कसे असता तेहा त्यांनी उत्तर दिले होते की "मी फक्त देण्याचा विचार करतो म्हणून मी फ्रेश असतो." घेण्यामध्ये 'Stress'

आहे तर देण्यामध्ये 'Peace' आहे. देताना कुठलेही राजकारण करावे लागत नाही. कुणाचेही पाय खेचावे लागत नाहीत. देणारी माणसे कमी आहेत तर घेणारी माणसे खूप आहेत. घेणारे हात हजार आहेत पण देणारे हात कमी आहेत. देणाऱ्याकडे देण्यासारखे आहे म्हणून तो देतो. माझ्याकडे भरपूर एनर्जी आहे. ही शक्ती किती आहे. Infinite Energy within You. Infinite Intelligence is within You. Infinite Joy is within You. स्वानंद, समृद्धी सर्व आत आहे, पण आपण ते बाहेर शोधतो. देणारा जो आहे तो आत आहे म्हणून तो आतून देत असतो. देताना आनंद असतो म्हणून मी नेहमी आनंदी असतो.

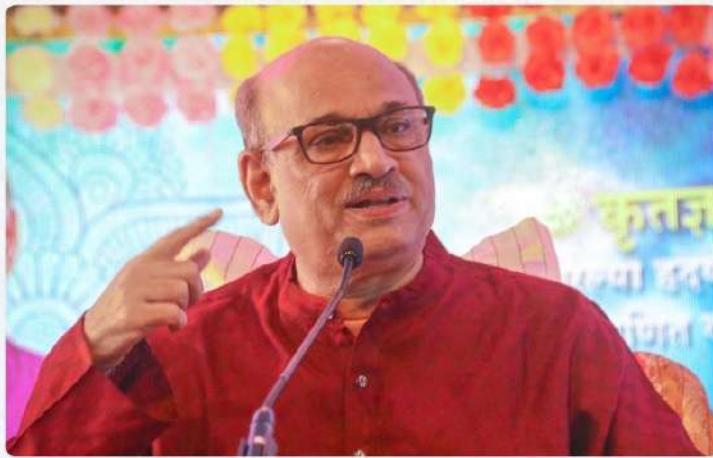
सद्गुरु Love Work सांगतात ते मन स्थिर करण्यासाठी सांगतात. स्थिर मन हाच सुखाचा सागर आहे. कामात जेवढे मन स्थिर होईल तेवढा उत्साह वाढेल. तेवढी एनर्जी मिळेल. त्यातून कौशल्य, कल्पकता निर्माण होईल आणि तुमचे कौतुक होईल. काम करताना इतर कुठलेही विचार न करता फक्त कामाचेच विचार केलेत की तिथे मन स्थिर होईल. प्रपंच हा परमार्थाच्या अधिष्ठानावर कसा करायचा हे सद्गुरुंनी शिकविले. Love Work मध्ये परमार्थ आला. आपण काम जेव्हा प्रेमाने करतो तेव्हा मन स्थिर होते हा प्रपंच आणि स्थिर मन हा सुखाचा सागर आहे हा परमार्थ. प्रपंचात राहूनही सुख आनंद मिळविता येतो. प्रपंचातही सुख पाहिजे आणि परमार्थितही सुखच पाहिजे. कामात मन स्थिर झाले की आतला दरवाजा उघडतो आणि आतून आपल्याला उत्साह मिळतो म्हणून थकवा जाणवत नाही. आतून Intuition मिळते कारण आत दिव्य नेणीव आहे. Intuition म्हणजे



या विषयाचे ज्ञान सर्वांना अवगत होउन सर्वांची सर्वांगीण प्रगती व्हावी या हेतूने गेली ५ वर्षे आदरणीय श्री प्रल्हाददादा पै हा विषय प्रबोधनातून उल्घडून सांगत आहेत.



कल्पकता मिळते त्यामुळे तुम्हाला नवीन नवीन कल्पना सुचतील. जेव्हा तुम्ही मन लावून काम करता तेव्हा तुम्हाला नवीन नवीन कल्पना सुचतात.



कल्पकता मिळते त्यामुळे तुम्हाला नवीन नवीन कल्पना सुचतील. जेव्हा तुम्ही मन लावून काम करता तेव्हा तुम्हाला नवीन नवीन कल्पना सुचतात.

कुठलीही कृती करताना मन तिथे स्थिर झालेले असले पाहिजे. सकाळी उठल्यापासून जे काही कराल ते मन स्थिर करून करा. मन स्थिर करण्यासाठी सद्गुरुंनी स्मरणाचा उपाय सांगितला. स्मरण कुणाचे. 'कर्ता विठ्ठल' हे स्मरण करा. प्रत्येक कृती करणारा 'जो आहे तो विठ्ठल आहे' हे स्मरण करून करा. त्या कृतीत कसे रहायचे हेही महत्वाचे आहे. कुठलीही कृती करताना आपण विचाराने कुठे कुठे जातो ना? तसे न करता आपण ती कृती करताना आपले पूर्ण लक्ष त्या कृतीत घालायचे. अगदी चहा पिण्याची कृती सुध्दा मन तिथे स्थिर राहून करा. चहा पिताना त्या चहाची चव, त्याचा सुगंध ह्याचा अनुभव घेत- घेत चहा पिताना जे बरे वाटते त्याचे भान घ्यायचे. प्रत्येक कृती करताना तुम्ही असे करून बघा. तुम्हाला खूप मजा येईल. असे करता करता तुमची वर्तमानात रहायला सुरवात होईल. वर्तमानात राहिले की आनंदीआनंद असतो. तिथे चिंता काळजी काहीही नसते. भूतकाळात किंवा भविष्यकाळात गेलात की चिंता काळजी येतेच म्हणून भविष्यकाळात न जाता केवळ वर्तमान काळात रहायचे. चपात्या लाटताना दहा दहा चपात्या खातात म्हणून चिडचिड न करता मला दहा दहा चपात्या ईश्वराला

अर्पण करायच्या आहेत आणि करणारा ही 'तो'च आहे अशा भावात करा. करणारा तोच आणि खाणारा तोच असेल तर चिडणार कोणावर? आनंदाने चपात्या केल्यात तर त्या चपात्यामध्येही एक वेगळी गोडी येईल. हे करून बघा.

कुठलीही गोष्ट मनाने आनंदाने कराल तेव्हा ती गोष्ट खूप चांगली होते. आपण म्हणतो, "ह्यांच्या हाताला चव आहे" तेव्हा हे लक्षात घ्यायचे की ती व्यक्ती आपले मन तिथे स्थिर करून काम करते. ते काम ती आनंदाने करते म्हणून ती चव येते. हा विषय खूप मोठा आहे पण इतके लक्षात ठेवा की प्रत्येक कृतीत मन स्थिर करून ती कृती करा आणि हा करणारा विठ्ठल आहे हा भाव ठेवा.

सद्गुरुंचे प्रवचन ऐकताना हे मला माहित आहे, सर्व मी ऐकलेले आहे ह्या भावात करू नका. सद्गुरुंचे प्रवचन ऐकताना 'ऐकणारा ईश्वर आणि बोलणाराही ईश्वर आहे' ह्या भावात ऐका. सद्गुरु सांगतात ते पूर्ण जीव ओतून ऐका. आपला एखादा विषय अडला की आपण तिथे मन स्थिर करायचे ह्यालाच चिंतन म्हणतात. ह्या चिंतनातूनच आपल्याला आपल्या प्रश्नांची उत्तरे मिळतात. हा माझा अनुभव आहे. माझ्या प्रश्नांची उत्तरे मी अशीच शोधून काढतो. सद्गुरु असताना त्यांना विचारायचो आता हृदयस्थ सद्गुरु मला सांगतात. सगळ्या प्रश्नांची उत्तरे मिळतात. कुठलाच प्रश्न अनुत्तरीत रहात नाही. आपल्याला जीवनात सर्व काही मिळवून देण्याचे सामर्थ्य कृतज्ञतेत आहे म्हणून आजपासून.. नक्हे नक्हे आत्तापासून आपण कृतज्ञतेचे धडे गिरवत राहूया.

गुरुपौर्णिमा २०१९ पाचवा दिवस
२६.०७.१९ प्रवचनावरून संकलित

चिंतन हा चिंतामणी

ज्या विद्येने आपले जीवन सुखी करता येईल त्या विद्येला जीवनविद्या असे म्हणतात. ऋषीमुनींचे तत्त्वज्ञान, संतांची शिकवण, सखोल चिंतन, स्वतःचे अनुभव आणि आमच्यावर झालेली सदगुरुंची कृपा ह्या पाच गोष्टींमधून जीवनविद्या या तत्त्वज्ञानाची निर्मिती झाली असे जीवनविद्येचे निर्माते सदगुरु श्री वामनराव पै म्हणतात. ह्या विद्येचे वैशिष्ट्य असे की प्रपंच आणि परमार्थ यांची सुरेख सांगड घालण्याचे कार्य ही करते. स्थुल, सूक्ष्म आणि अतिसूक्ष्म या तीन विभागात जीवनविद्या विभागली गेली आहे. स्थुल भागाचा संबंध बहिर्मनाशी येतो. सूक्ष्म भागाचा संबंध अंतर्मनाशी आणि अति सूक्ष्म भागाचा संबंध दिव्य मनाशी येतो. मानसशास्त्र, परामानसशास्त्र आणि अध्यात्म शास्त्र त्यांचा सुरेख त्रिवेणी संगम जीवनविद्येत झालेला आहे. पारंपारिक तत्त्वज्ञानापेक्षा आगळे आणि वेगळे असे असून हे तत्त्वज्ञान गरिबांना वरदान, श्रीमंतांना आधार आणि विश्वाला उपयुक्त असे आहे.

अध्यात्मविद्या आणि जीवनविद्या या दोन विद्यांमध्ये फार फरक आहे. सामान्यपणे परमार्थ शिकविणारे लोक किंवा परमार्थ शिकणारे लोक यांच्याकडे पाहिले तर असे दिसून येते की यातील बहुतेक लोकांनी प्रपंचाकडे पाठ करून, दुर्लक्ष करून अध्यात्मविद्येची कास धरलेली असते. त्याचप्रमाणे या परमार्थिक लोकांची अशी धारणा असते की प्रपंच प्रारब्धावर सोपवायचा व परमार्थ प्रयत्नपूर्वक करायचा. अध्यात्मविद्येचा सर्व भर केवळ परमार्थावर असतो तर जीवनविद्येचा भर प्रपंच व परमार्थ या दोन्हीवर सारखाच असतो. अध्यात्मविद्येत प्रपंचाकडे दुर्लक्ष होते तर जीवनविद्येच्या दृष्टिकोनातून प्रपंच व परमार्थ दोन्ही जीवनाला सारखेच उपयुक्त असल्यामुळे दोन्हीकडे सारखेच लक्ष दिले जाते. अध्यात्मविद्येत प्रपंच

व परमार्थ यांचा ३६ चा आकडा असून जीवनविद्येत त्यांचा ६३ चा आकडा आहे. प्रपंच सुंदर करणे यावर जीवनविद्येचा फार भर आहे. “संसार सुखाचा करणे म्हणजे परमार्थ” हा आमचा महत्त्वाचा सिद्धांत आहे.

वास्तवादाच्या अधिष्ठानावर प्रयत्नवादाची कास धरित विकासवादाकडे झोप घेणे म्हणजे जीवनविद्या अशी एका वाक्यात जीवनविद्येची व्याख्या करता येईल. “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार” अशी ह्या जीवनविद्येची प्रमुख शिकवण आहे. सर्व धर्मातील सर्व लोकांचा असा समज आहे की जीवन हे अगदी पराधीन किंवा प्रारब्धाधीन किंवा दैवाधीन असून प्रवाहपतीत जीवन जगण्यापलीकडे त्यांना अन्य पर्याय नाही. परंतु ही समजूत चुकीची असून आपले जीवन घडविणे किंवा बिघडविणे हे प्रामुख्याने आपल्याच हातात आहे आणि हे करण्यात आपले बहिर्मन व अंतर्मन या दोन्ही मनांचा सिंहाचा वाटा असतो. ज्याला आपण अंतर्मन असे म्हणतो त्याला इंग्लिश मध्ये Sub Conscious mind असे म्हणतात. अंतर्मनाच्या ठिकाणी प्रचंड शक्ती वास करते. अशा या अंतर्मनाच्या प्रचंड शक्तीशी बहिर्मनाचा कळत नकळत संबंध येऊन त्या संबंधातून आपण आपल्या जीवनाचे शिल्प तयार करीत असतो. या संदर्भात एक सुरेख दृष्टींत देता येईल तो असा, एक बाई स्वेटर विणते तेक्हा ती हातात दोन सुया घेते आणि त्यांना लोकर जोडते मग ती बाई एका सुईचा उभा टाका व दुसऱ्या सुईचा आडवा टाका असे दोन सुयांचे उभे आडवे टाके टाकीत टाकीत स्वेटर तयार करते. अगदी त्याचप्रमाणे बहिर्मन आणि अंतर्मन या दोन सुया असून कल्पना, भावना, विकार व विचार यांची चौरंगी लोकर या दोन सुयांना जोडलेली असते. अशा रीतीने बहिर्मनाचा उभा टाका व अंतर्मनाचा आडवा टाका असे उभे व आडवे टाके टाकीत टाकीत आपण आपल्या जीवनाचा स्वेटर तयार करीत असतो आणि हे कार्य स्वतः आपण करतो अन्य कोणीही करीत नाही.

माणसाच्या जीवनात बस्या वाईट घटना घडत असतात. या सर्व घटनांकडे पाहण्याचा माणसाचा दृष्टिकोन निकोप नसतो. त्याच्या आयुष्यात ज्या चांगल्या

घटना घडतात त्या तो सहज विसरून जातो. त्याच्या उलट त्याच्या जीवनातील दुखद प्रसंगाचा विलक्षण व जबरदस्त ठसा त्याच्या अंतकरणात सतत उमटत राहतो. निराक्ष्या शब्दात हेच सांगायचे झाले तर असे म्हणता येईल की जीवन जगत असताना लोक नियमांकडे दुर्लक्ष करून अपवादात्मक गोष्टी प्रकर्षने लक्षात ठेवीत असतात. उदाहरणार्थ विमाने दररोज सुरळीत मुक्कामाला जातात आणि परततात पण त्याबद्दल कोणीही कुणाचा सत्कार करीत नाहीत. इतकेच नक्हे तर या सुरळीतपणे चाललेल्या गोष्टी कोणाच्या लक्षातही येत नाहीत. परंतु एखाद्या दिवशी विमानाला अपघात घडला तर त्या अपघातासंबंधीची बातमी वर्तमानपत्रात रकानेचे रकाने भरून दिली जाते व त्यासंबंधी लोक सारखी चर्चा करीत राहतात. अपघातात अनेक माणसे गेली किंवा अपंग झाली हे पाहून लोक अत्यंत हवालदिल होतात व मनाशी सतत चिंतन करीत राहतात की जीवन हे पराधीन आहे दैवाधीन आहे. आपल्या हातात काहीही नाही व दैव नेईल त्याप्रमाणे फरपटत जाण्यापलीकडे अन्य काही पर्याय नाही. ही सर्व विचारसरणीच मुळात चुकीची आहे. अपघात घडणे हा अपवाद असून विमाने सुरळीत मुक्कामाला जाऊन परतणे हा नित्याचा नियम आहे. थोडक्यात दररोजचे जीवन हे नियमाप्रमाणे चाललेले असते अपवादप्रमाणे नक्हे. रेल्वे गाड्या, विमाने नियमित सुरळीत चालतात. त्याला प्रमुख कारण म्हणजे रेल्वेच्या किंवा विमान वाहतुकीच्या अनेक कर्मचाऱ्यांनी व अधिकाऱ्यांनी शिक्षण घेऊन व प्रयत्नांची कास धरून हजारो लाखो प्रवाशांना प्रवासाची उत्तम सोय उपलब्ध करून दिलेली असते. म्हणून नियमांकडे लक्ष ठेवून जे जगतात ती माणसे प्रयत्नवादी बनून यशस्वी होतात. याच्याउलट अपवादाकडे लक्ष देऊन जी माणसे जीवन जगतात ती प्रारब्धवादी बनून प्रवाहपतीत जीवनाला सामोरे जातात.

जीवनविद्या वास्तववादाला महत्व देते. निसर्गाच्या नियमानुसार माणूस स्वतःच्याच शुभ किंवा अशुभ कर्माच्याद्वारे स्वतःवर कृपा किंवा कोप करीत असतो. आम्ही परमेश्वराची व्याख्या केली ती अशी “निसर्ग

नियमांसहित स्वयंचलित, स्वयंनियंत्रित, नैसर्गिक, पद्धतशीर व्यवस्था म्हणजे परमेश्वर” जीवनविद्या निसर्ग नियमांना महत्व देते आणि म्हणूनच कर्मकांड करण्यापेक्षा कर्मचांग करणे दशलक्ष पटीने श्रेष्ठ होय. हा आमचा संदेश आहे.

जीवनविद्येच्या प्रभावामुळे आणि अभ्यासामुळे दुखी निराश माणसांना प्रकाश मिळाल्याची कित्येक उदाहरणे सांगता येतील. दारुच्या व्यसनामुळे कामातून गेलेली माणसे आज सुखाने संसार करीत आहेत. अनेक विद्यार्थ्यांना धीर, उत्तेजन आणि अचूक मार्गदर्शन मिळून ते वरच्या क्रमांकाने उत्तीर्ण होत आहेत. जीवनविद्येच्या प्रभावामुळे अनेक लोकांची अंधश्रद्धेच्या कचाट्यातून सुटका झाली व ते बुवा, बाबा, फकीर यांच्याकडे उदी भस्म अंगारे घेण्यासाठी न जाता शहाणपणाने संसार करून सुखी झालेले आहेत. अनेक लोकांनी दैववादाचा त्याग करून प्रयत्नवादाची कास धरली. अनेक कामगार पूर्वी स्त्रियांना वाईट वागणूक देत होते. पायातील वहाण पायात या कल्पनेवर स्थिर झालेले कामगार आपल्या स्त्रियांना पायपोसा इतकी सुद्धा किंमत देत नक्हते. तेच कामगार नामधारक होऊन आता त्यांना चांगली वागणूक देऊन राहिले आहेत. अनेक तरुणांना योग्य मार्गदर्शन मिळाल्यामुळे ते आडमार्गाला न जाता आज चांगले जीवन जगत आहेत. वैफल्याने ग्रस्त व त्रस्त होऊन आत्महत्येस प्रवृत्त झालेले अनेक लोक त्या भीषण मार्गातून परावृत्त होऊन आज समाधानी जीवन जगत आहेत. जीवनविद्येच्या अशा प्रभावामुळे ही विद्या जनमानसात दिवसेंदिवस अधिकाधिक प्रमाणात लोकप्रिय होत आहे. ही मोठी समाधानाची गोष्ट आहे.

शब्दांकन - जनार्दन नर, जोगेश्वरी
९८२०२७०४१२

मनमंदिर

लेख २४

"चल, मला थांबाययला वेळ नाही, निघते मी. माझ्या नव्याला तव्यावरुन डायरेक्ट ताटात आलेली गरम गरम चपाती लागते. उशीर झाला तर पुढचे किमान पाचसहा दिवस ऐकवेल." ही आहे एका मोठ्या बँकेत मॅनेजर

"माझ्या मुलीला अभ्यास करताना मी बाजूला बसायलाच हवी असते. तिच्या बाबाला घरचं काहीच काम अजिबात जमत नाही. त्यामुळे क्लिनीकमधून किचनमध्ये आणि मग मुलीचा अभ्यास. त्यामुळे मला मैत्रिणी वगैरे परवडत नाहीत" ही आहे एक प्रथितयश MBBS डॉक्टर.

मनमंदीरा या लेखमालेत स्त्रियांची मानसिकता हा विषय बघत असताना मागच्या लेखात आपण पाहिले की आज राष्ट्र उभारणीच्या कार्यात अनेक स्त्रिया मोलाचे योगदान देत आहेत. तरीही स्त्रिला दुख्यम दर्जाची वागणूक देण्याची पुरुषांची मानसिकता तशीच आहे आणि त्यातून बाहेर पडण्याची स्त्रियांची मानसिकता अजून संपूर्णपणे तयार झालेली नाही. बाहेर कितीही कर्तृत्व गाजवले तरी घरात समान वागणूक मिळत नाही हे चित्र आजही काही घरात दिसून येते. कौटुंबिक हिंसाचाराला बळी पडणाऱ्या स्त्रियांची संख्या लक्षणीय आहे. सामाजिक परिस्थितीमुळे, चालीरितींमुळे बंधनात अडकवून पडलेल्या स्त्रिया खेड्यापाड्यातच नाही तर तथाकथित सुशिक्षित घरांमध्ये आजही आहेत.

आज उच्च शिक्षण घेऊन स्वतःचे उत्तम करिअर घडविणाऱ्या अनेक स्त्रिया आहेत. जीवनशैलीतील बदल आणि व्यस्त जीवनामुळे अष्टपैलू असण आणि मल्टीटास्किंग होणे ही काळाची गरज झाली आहे. महिलांसाठी हे कौशल्य असणे खूप महत्वाचे आहेच

पण कधी-कधी घरातील कामासोबत नोकरी- व्यवसाय करणाऱ्या महिलांसाठी हे तणावाचे ठरू शकते. काही स्त्रिया एकाच वेळी अनेक गोष्टी परफेक्ट करण्याचा प्रयत्न करत असताना मानसिक समस्यांनी ग्रासलेल्या दिसतात. जे करेन ते परफेक्टच असायला हवे, तसे नाही झाले तर मी कुठे तरी कमी पडते हा न्यूनगंड निर्माण होऊन नैराश्य येते. हाच आहे 'सुपरवुमन सिंड्रोम'. हल्ली अनेक महिलांना या समस्येचा सामना करावा लागतो. अशा परिस्थितीत महिला प्रत्येक कामासाठी स्वतःला जबाबदार मानतात आणि काही चुकल्यास स्वतःला दोष देऊ लागतात.

लग्न मुलं, घर, करिअर या बाबतीत सर्व परफेक्ट हवेच! त्यातच वैयक्तीक पातळीवर सर्वांगीण विकास, फिटनेसची काळजी घेणे, परंपरेने चालत आलेल्या चालीरिती सांभाळण्यासाठी आटापिटा करणे हे सर्व करताना शारिरीक आणि मानसिक पातळीवर ती थकून जाते. आणि यापैकी कुठेही कमी पडते असे वाटले तर स्वतःला दोष द्यायला लागते.



आपण माणूस आहोत मशिन नाही हे आधी लक्षात घेऊया. आपले जीवन अनमोल आहे आणि त्याच्या मर्यादा स्वीकारायच्या असतात. शारिरीक, भावनिक, मानसिक गरजा आणि जीवनकाल (lifespan) हे सर्व लक्षात घेऊन आपले ध्येय ठरवायला हवे. तरच जगण्याचा आनंद घेता येईल. जगण्यासाठी पैसा, सोयी-सुविधा लागतातच. पण जीवनात सुखशांती हवी

असेल तर निवांत रहाता यायला हवे. स्वतःसाठी वेळ घ्यायला हवा. मला सगळं काही जमलेच पाहिजे हा अटूहास नको. त्यामुळे एखादी गोष्ट मनासारखी नाही जमली तर, मी कमी पडले किंवा माझे महत्व कमी झाले, हा मनावर येणारा ताण कमी होईल. कामाचे विभाजन, नियोजन व्यवस्थितपणे करून स्वतःसाठी वेळ देता येईल. न संकोचता मोकळ्या मनाने मदत घेता येईल.

सगळ्यात आधी शरीर, मन काय सूचना देतेय याकडे नीट लक्ष ठेवायचं. बरेचदा आपण ह्या दोन्ही गोष्टींना गृहीत धरतो, आणि प्रश्न गंभीर करतो. मन सांगत असत मला बदल हवाय, शरीर सांगत असते मला विश्रांती हवी आहे, पण आपण दुर्लक्ष करून तसंच स्वतःला पुढे ओढत राहतो. परिणाम त्रागा, आणि चिडचिड होते, ज्या वयात जगण्याचा आनंद लुटायचा त्या वयात आरोग्याच्या तक्रारी सुरु होतात.

आपण या मध्ये कुठे आहोत याचा प्रत्येक स्त्रीने आढावा घ्यायचा. समस्या लक्षात आल्यावर उपाय करण्यावर फोकस असायला हवा.

अजून एक तिसराच प्रकार आता नव्याने सुरु झाला आहे. तो म्हणजे मी माझे कमवणार आणि स्वतंत्र आयुष्य जगणार, जगाचे काय व्हायचे ते होऊ दे! हा विचार मुलंमुली दोघेही करतात. अशा कोणत्याही टोकाच्या भूमिका न स्वीकारता सुवर्णमध्य साधण्याचा प्रयत्न करायला हवा. आपण जगत असताना आपण समाजक्रण विसरून चालणार नाही. आपले कुटुंब, समाज आणि राष्ट्र आहे म्हणून आपण आहोत हे स्त्री आणि पुरुष दोघांनीही लक्षात घ्यायला हवे व त्यानुसार समाजासाठी आपले थोडे तरी योगदान घ्यायला हवे.

जीवनविद्या मिशनच्या कार्यामध्ये सक्रिय सहभाग घेणाऱ्या माझ्या गुरुबंधुभगिनींचा मला अत्यंत अभिमान



आणि आदर वाटतो. अनेक वर्षे सातत्याने प्रत्येक रविवारी सकाळी दिड-दोन तास बालसंस्कार केंद्रात मुलांना सुसंस्कार देण्याचे कार्य करणाऱ्या केंद्र चालिकांचे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे. यातील काही गृहिणी आहेत, काही उच्चपदस्थ अधिकारी आहेत, डॉक्टर्स आहेत, शिक्षिका आहेत अगदी आमच्या शेतकरी भगिनी सुद्धा आहेत! हे कार्य त्या आनंदाने आणि कर्तव्यबुद्धीने करीत आहेत. समाजातील ज्या स्त्रिया सतत तक्रारीचा सूर लावतात त्यांनी यांचा आदर्श घेण्यासारखा आहे.

२०२३ या वर्षातील हा शेवटचा लेख. पुन्हा भेटूया नवीन वर्षात नवीन विषयासह. मनमंदीरा लेखमाला कशी वाटते याचा अभिप्राय दीपसंभला नक्की पाठवा. धन्यवाद!

अनिता सुनील मोरे
९९६७९६६१५०

स्त्री सन्मान अभियान

स्त्रीचा आत्मसन्मान जागृत करून सर्वांनी स्त्रीचा सन्मान करावा यासाठी जनजागृती करत आहोत.
या उपक्रमांतर्गत महिलांना मुख्य प्रवाहात आणले जात आहे.
१) बेटी बचाव, २) बेटी पढाव, ३) विधवांना वेगळी वागणूक न देणे
२०१६ पासून. महाराष्ट्र. दोन कार्यशाळा.

प्रश्न तुमचे उत्तर प्रलघ्नद वावूंचे

प्रश्न: मनाचे महत्व काय आहे ?

उत्तर: मन हे शंकर आहे तसेच ते भयंकरही आहे. मन हनुमान आहे तर ते मर्कटही आहे. मन आपले भलेही करेल आणि बुरेही करेल. मन हे आपल्याला मोक्षही देवू शकते आणि कपाळमोक्षही करू शकते. रामही मन आणि रावण ही मनच. थोडक्यात जीवन घडविणे मनाच्या हातात आहे आणि जीवन बिघडविणे सुध्दा मनाच्याच हातात आहे. सर्व इंद्रियांमध्ये मन हे सर्वात महत्वाचे इंद्रिय आहे. ते चांगले ही आहे आणि वाईटही आहे. त्याला आपण कसे वापरतो हे महत्वाचे आहे. जसे वीज ही शक्ती चांगल्या रितीने वापरली तर घरोघरी प्रकाश पडेल पण बेजबाबदारपणे ती हाताळली तर तिथल्या तिथे ती त्या माणसाचा नाश करेल. जशी ही वीज आहे तसेच मन आहे. हे मन जर आपल्या हातात आले तर ते राम आहे नाहीतर ते रावण आहे. मन हे आपल्याला अधोगतीला नेऊ शकते तसेच ते उर्ध्वगतीलाही नेऊ शकते.

मन जर मोकाट सोडले तर ते मर्कटासारखेच वागते. मर्कट हे जसे एका फांदीवरून दुसऱ्या फांदीवर उड्या मारते तसे मनाचे चाललेले असते. मन हे चंचल आहे. चंचलपणा हा मनाचा स्थायीभाव आहे. एका विषयावरून दुसऱ्या विषयावर, भूतकाळातून भविष्यकाळात असे ते धावत रहाते. एक क्षणही ते वर्तमानकाळात रहायला तयार नसते म्हणून या मनाला लगाम घालायला हवा. जसे आपण घोड्यावर बसलो आहोत आणि त्याचा लगाम आपल्या हातात आहे तरच आपण घोड्याला कंट्रोल करू शकतो. तसेच मनाचा लगाम आपल्या हातात असेल तरच आपण मनरूपी घोड्याला काबूत ठेवू शकतो. हा लगाम म्हणजे विचार. विचारांवर लक्ष असणे आणि

विचारांना नियंत्रित करणे म्हणजे मनाला काबूत ठेवणे. घोड्याचा लगाम जर आपल्या हातात नसेल तर तो घोडा आपल्याला फरफटत नेऊ शकतो. तसेच मनाचा लगाम आपल्या हातात नसेल तर हे मन आपल्या आयुष्याची फरफट करू शकते. मनाचा लगाम आपल्या हाती असणे म्हणजे मन आपल्या स्वाधीन होणे. आज आपण मनाच्या आधीन आहोत त्यामुळे ते आपल्याला फरफटत नेते आहे. मनाला नेमके काय पाहिजे हेच त्याला ठाऊक नाही त्यामुळे मन चंचल आहे. मन एके ठिकाणी स्थिर होत नाही कारण तो त्याचा स्थायी भाव आहे. ते सहजरित्या अधोगतीकडे जात रहाते. जसे नदीच्या पाण्याला पंप लावत नाही तोपर्यंत ते पाणी सखल दिशेने जात रहाते तसे मनाला जोपर्यंत चांगल्या विचारांचा पंप लावत नाही तोपर्यंत ते अधोगतीकडेच जात रहाते. विषयांच्या आधाराने ते जगाकडे धाव घेत असते. मनाची ही धावच आपल्याला त्रासदायक ठरते.

मनाचे दोन स्वभाव आहेत ते म्हणजे चंचलता आणि अधोगतीकडे जाणे. या स्वभावामुळेच ते आपल्याला भूतकाळातून भविष्यकाळात फिरवत रहाते, विषयांच्यामागे पळवत रहाते आणि आपल्या अधोगतीला कारणीभूत ठरते. एकदा का मन आपल्या ताब्यात आले आपण म्हणू तसे ते वागायला लागले की आपण स्थिर व्हायला सांगितले की स्थिर होते. आठवणींच्या खजिन्यातून चांगल्याच आठवणी काढायच्या असे मनाला सांगितले की ते तसेच करणार. एवढे आपल्याला जमले की आपल्या आयुष्याला स्थैर्य येते. अशा प्रकारे मनाला स्वाधीन ठेवायचे. मनाच्या आधीन व्हायचे नाही. मन भरकटले की आयुष्य भरकटले. जीवनविद्या आपल्या हेच शिकविते. थिअरी ऐकताना सोपे वाटते पण जीवनात हे करताना कठीण वाटते. साधनेनेच मन ताब्यात येते. मन हातात आले की आपण मनाला उर्ध्वगतीकडे घेऊन जाऊ शकतो. मन स्थिर केले की सुखच सुख. मनाला आपण अगदी परमेश्वरापर्यंत घेऊन जाऊ

शकतो. आपल्या हृदयात जो ईश्वर आहे तोच मनरूपाने आपल्या ठिकाणी मी मी म्हणतो आहे. प्रपंच आणि परमार्थ दोन्ही सुखाचे करण्याचे सामर्थ्य मनात आहे. मन हे आपल्या जीवनाचे केंद्र आहे. मनाचे उम्मन करण्याची ताकद मनातच आहे. आपल्या जीवनाचे शिल्प घडविण्याची ताकद मनात आहे.

प्रश्न : जीवनविद्येने मनाचे पाच प्रकार सांगितलेले आहेत. त्यापैकी तीन भाग हे व्यवहाराच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाचे आहे असे जीवनविद्या सांगते. या तीन भागांचा एकमेकांशी संबंध काय? आणि त्यांचा परमेश्वराशी संबंध काय?

उत्तर : परमेश्वराचा संबंध या तीनही मनाशी येतो. बर्हिमन, अंतमन आणि दिव्य मन असे हे तीन महत्वाचे प्रकार आहेत. चैतन्यशक्ती तीनही मनाच्या रूपात व्यक्त होत असते. चैतन्यशक्तीकडे जाणीव आणि नेणीव आहे त्यापैकी जाणीव ही बर्हिमन रूपाने नांदते तर नेणीव ही अंतमन रूपाने नांदते. या दोन्ही मनांचा संबंध आपल्या जीवनाशी येतो. बर्हिमनाचा संबंध जगाशी येतो तर आपल्या जीवनात जे जे नेणीवपूर्वक घडते ते सर्व अंतमनाद्वारे घडत असते. बर्हिमन आणि अंतमन या दोन्हींचा घनिष्ठ संबंध आपल्या जीवनाशी आहे.

सद्गुरुंच्या मार्गदर्शनाने आणि साधनेने बर्हिमन आणि अंतमनाचे रूपांतर आपण दिव्य मनात करू शकतो. self-realisation म्हणजे सच्चिदानन्द स्वरूपाची ओळख होऊन त्याच्याशी एकरूप होण्यासाठी बर्हिमन आणि अंतमन यांच्याद्वारे आपण आपल्या दिव्य मनापर्यंत पोहचू शकतो. पण हे शक्य होते केवळ सद्गुरुंच्या मार्गदर्शनाने. सध्या आपण

बर्हिमन आणि अंतमनावर फोकस करूया कारण त्यांचा संबंध आपल्या जीवनाशी आहे. ही दोन्ही मने म्हणजे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत. बर्हिमन जाणीवपूर्वक जगाशी संबंध जोडते तर अंतमन नेणीवपूर्वक सर्व कार्य करत असते. त्यातून दिव्य मन तयार करण्यासाठी विशिष्ट प्रक्रिया करावी लागते. सद्गुरु मार्गदर्शनाने विशिष्ट प्रक्रिया केल्याने बर्हिमन आणि अंतमनात मंथन होऊन दिव्य मन तयार होते. बर्हिमनाचे शुद्धीकरण करणे म्हणजे काय तर बर्हिमन अंतमुख करणे. अंतमुख केल्याशिवाय ते शुद्ध होत नाही. ते आपल्याच जाणीवेचा अविष्कार आहे. त्याला अंतमुख करून त्याच्याच मुळाशी घेऊन जायचे असते. डोळे बंद करून त्याला अंतमुख करायचे. विचार बंद झाले की बर्हिमन बंद होते म्हणजेच बर्हिमनाचे sublimation होते. स्वतःच्याच विसरात नांदणारी जाणीव म्हणजे अशुद्ध जाणीव. या अशुद्ध जाणीवेला जीव असे म्हणतात. अशुद्ध जाणीवेचे शुद्धीकरण होते तेव्हा अंतमनाचे उन्नयन होते. अंतमनाची natural tendency असते ती स्वरूपाकडे जाण्याची. बर्हिमन जेव्हा मुळाकडे जावू लागते तेव्हा त्या जाणीवेला पुढचा मार्ग नेणीव दाखविते. बर्हिमनाला जेव्हा स्वतःची ओळख होते, स्वतःच्या ठिकाणी जेव्हा ते स्थिर होते तेव्हा त्याला साक्षात्कार होतो. त्याला असा साक्षात्कार होतो की सर्वत्र जी नांदते आहे ती जाणीवच आहे. मनाचे रूपांतर उम्मनात होते त्यालाच उम्मनी अवस्था म्हणतात. त्यालाच दिव्य मन असे म्हणतात. हा सारा साधनेचा प्रांत आहे. अशा प्रकारे आपला प्रवास परमेश्वरापर्यंत पोहचतो.

• इंडिया मराठी कॉन्फरन्स कॉल : २२-११-२३

Conference Call कॉन्फरन्स कॉल

WEEKLY GUIDANCE

- ◆ २०१२ पासून दर आठवड्याला ६ कॉन्फरन्स कॉल
- ◆ प्रत्येक कॉलवर १०००+ लॉगइन्स
- ◆ भारत, अमेरिका, ऑस्ट्रेलिया इ.
- ◆ मराठी, इंग्रजी, हिंदी भाषेत

आदरणीय श्री प्रल्हाद वामनराव पै
E. Tech IIT Bombay (Powai), MAM, TQM (Japan)



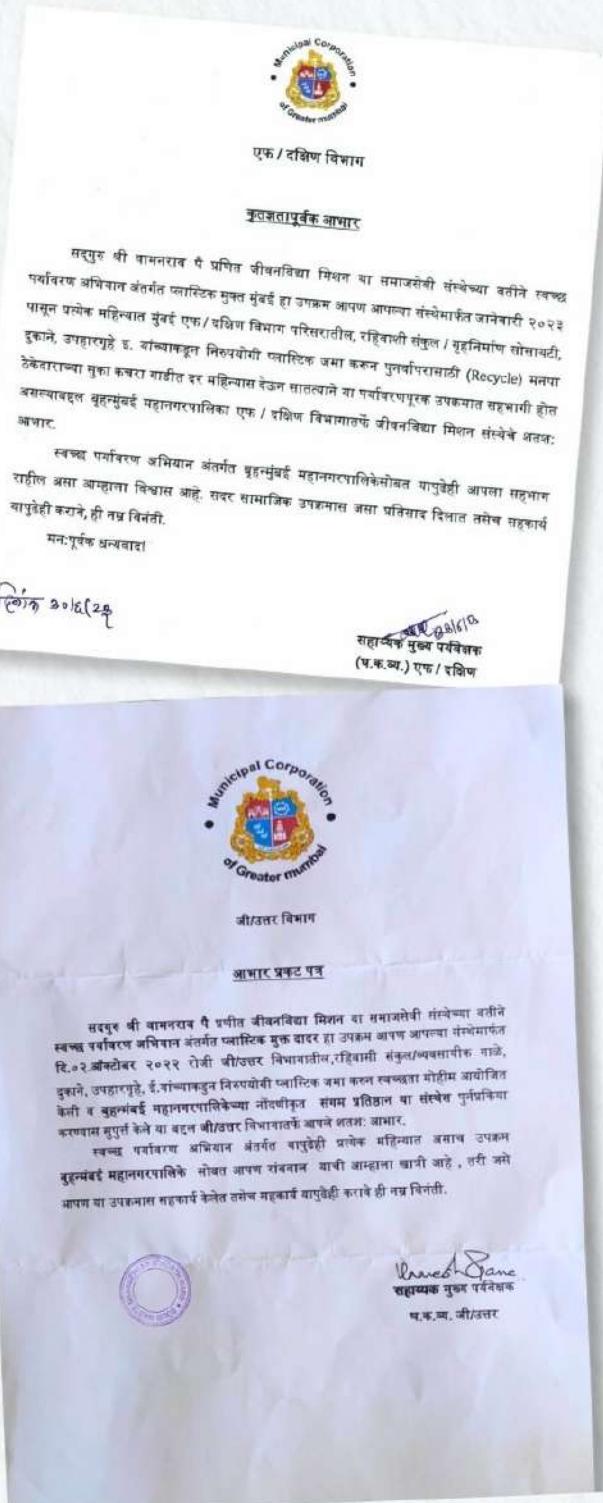
जीवनविद्या मिशनचे सामाजिक आणि शैक्षणिक कार्य - लेख ३

स्वच्छ पर्यावरण अभियान

सद्गुरु श्री वामनराव पै यांनी जीवनविद्या मिशनच्या कार्यकर्त्यांना दिलेला दिव्य संकल्प म्हणजे 'हे जग सुखी व्हावे आणि हे राष्ट्र सर्वार्थाने प्रगतीपथावर जावे'. या विचाराची अंमलबजावणी करण्यासाठी जीवनविद्या मिशन काही विशेष समाजोपयोगी अभियानं राबवीत आहे. त्यातीलच एक महत्त्वाचे अभियान म्हणजे 'स्वच्छता अभियान'. आपल्या भारत सरकारने हे अभियान राबवायला सुरुवात केली आणि त्यांच्याशी सुंसंगत असे 'स्वच्छता अभियान' जीवनविद्या मिशनतर्फे सुरु केले. या स्वच्छता अभियानामध्ये घनकचरा नियोजनावर भर दिला जातो.

जीवनविद्या मिशनचे आजीव विश्वस्त श्री प्रल्हाद वामनराव पै यांच्या वाढदिवसाचे औचित्य साधून दिनांक ८ जुलै २०२१ या दिवशी स्वच्छता अभियानाच्या दृष्टीने जीवनविद्या मिशने टाकलेले दुसरे पाऊल म्हणजे 'प्लॉस्टिकमुक्ती अभियान.' प्लॉस्टिकचा कचरा खूप मोठ्या प्रमाणावर निर्माण होत असतो आणि तो आपल्यासाठी खूप तापदायक आहे. कारण प्लॉस्टिक हे बायोडिग्रेडेबल (विघटनशील) नाही. त्यामुळे या प्लॉस्टिकचे पुढे काय करायचे हा मोठा प्रश्न असतो. त्या दृष्टीने ह्या प्लॉस्टिकचे नियोजन करावे लागेल. प्लॉस्टिकचा जो कचरा निर्माण होतो त्याचे recycle आणि reuse (पुनर्वापर) केले जाते. काही ठिकाणी या प्लॉस्टिकपासून नवीन प्रॉडक्ट्स तयार केले जातात. कच्यातील जुन्या प्लॉस्टिकपासून नवीन छोटे छोटे प्रॉडक्ट्स तयार केले जातात. तसेच अजून एक चांगला मार्ग आहे तो म्हणजे या प्लॉस्टिकपासून fuel (इंधन) सुद्धा निर्माण होते.

'स्वच्छ पर्यावरण अभियान'या विषयावर जीवनविद्या मिशनच्या कर्जत येथील ज्ञानपीठात एकदिवसीय शिबिर आयोजित करून अभियानाच्या पुढील कार्याची दिशा ठरविण्यात आली. ऑनलाईन व ऑफलाईन या दोन्ही माध्यमातून स्वच्छता विषयातील तज्ज मंडळीकडून विविध



ठिकाणी मार्गदर्शन होत आहे. जीवनविद्या मिशनच्या मोठ्या सार्वजनीक कार्यक्रमात पर्यावरणाचा विचार करून जमा झालेल्या कचऱ्याची योग्य विल्हेवाट लावली जाते. झानपीठात सुद्धा बायोडिग्रेडेबल कचऱ्यापासून खत निर्मिती केली जाते संजू काळे, (मिस्टर ब्लॅक, संस्थापक वेस्ट मॅनेजमेंट फाऊंडेशन) हे जीवनविद्या मिशनचे सदस्य आहेत. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली जीवनविद्या झानपीठ, कर्जत येथे गेली पाच वर्षे खत निर्मितीप्रकल्प सुरु आहे. या वर्षी तिथे साधारण ३०० किलो खत तयार करण्यात आले. या कामात झानपीठात बागकाम करणारे नामधारक सहकार्य करतात.

जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण अभियानासाठी मार्गदर्शक म्हणून जीवनविद्या मिशनचे विश्वस्त भूषण गोसावी, प्रमोद रासम, स्वच्छता अभियान प्रमुख कार्यकारी समन्वयक सुदर्शन कामुनी हे कार्य पहातात. तसेच सहकार्यकारी समन्वयक मनोहर फाकटकर, महेश सावंत, मनोज पाटील, राजेश लाड, दत्ता केळसकर आणि इतर अनेक नामधारक स्वयंसेवक या अभियानात सक्रिय सहभाग घेतात.

नवी मुंबई शहरात Plog run (सकाळी चालता चालता कचरा उचलणे), स्वच्छता प्रचारफेरीसह कचरा विलगिकरण, विविध सोसायाट्यांमधून ओला कचरा व सुका कचरा वर्गीकरण व प्लास्टिक संकलन यासाठी सातत्याने विशेष मार्गदर्शन केले जाते. या विविध उपक्रमात सहभागी झाल्यामुळे नवी मुंबई

विशेष प्रमाणपत्र देऊन जीवनविद्या मिशनचा गैरव केला आहे.

२ ऑक्टोबर २०२२ रोजी गांधी जयंती या दिनाचे औचित्य साधून मध्य मुंबई काळाचौकी, चिंचपोकळी, लालबाग, भारतमाता सिनेमा विभागामध्ये प्लास्टिक मुक्त अभियान प्रचारफेरीचे आयोजन करण्यात आले होते. ओला व सुका कचरा वर्गीकरण, पर्यावरणाला हानिकारक प्लास्टिकच्या पिशव्या ऐवजी कापडी पिशव्यांचा वापर करण्यासाठी जनजागृती करण्यात आली. तसेच प्रचार फेरीमध्ये सुक्या व स्वच्छ प्लास्टिकचे संकलन करून बृहन्मुंबई महानगरपालिकेला सुपूर्द करण्यात आले. यावेळी स्थानिक नागरिकांनी उस्फूर्त प्रतिसाद दिला.

मागील एक वर्षापासून प्लास्टिकमुक्त अभियानांतर्गत दक्षिण मध्य मुंबईत विविध केंद्रावरून प्लास्टिक संकलन करून ते रिसायकलिंगसाठी बृहन्मुंबई महानगरपालिकेला पाठवले जाते. बृहन्मुंबई महानगरपालिकेच्या एफ दक्षिण व जी उत्तर वॉर्ड मध्ये 'प्लास्टिक मुक्त अभियान' राबवल्याबद्दल जीवनविद्या मिशनला प्रशस्तीपत्रक देण्यात आले आहे. अनंत चतुर्दशीनंतर जीवनविद्या मिशन व मुंबई महानगरपालिकेच्या संयुक्त विद्यमाने 'स्वच्छ चौपाटी अभियान' यशस्वीपणे राबविण्यात आले

जीवनविद्या मिशनच्या ग्रामसमृद्धी अभियानातर्गत दत्तक गावात *स्वच्छ घर स्वच्छ अंगण* स्पर्धा (मांजरेवाडी,



मलघेवाडी) तसेच बनवडी गाव व जवळील गड किल्ल्यांवर स्वच्छता अभियान राबवविण्यात आले आहे.

महाराष्ट्र शासन व बृहन्मुंबई महानगरपालिका यांच्या संयुक्त विद्यमाने *माझी मुंबई स्वच्छ मुंबई* या उपक्रमांतर्गत घाटकोपर पश्चिम भटवाडी येथे पर्यावरणाला हानिकारक प्लास्टिकचा वापर कमी करणे, ओला व सुका कचरा वर्गीकरण करणे, सार्वजनिक ठिकाणी कुठेही इतरत्र कचरा न फेकणे या विषयासंदर्भात बँनर्स व पथनाट्य आयोजित करण्यात आले होते. प्रचार फेरीमध्ये बृहन्मुंबई महानगरपालिकेचे कर्मचारी व अधिकारी सुद्धा उपस्थित होते.

या विषयाच्या अनुषंगाने जीवनविद्या मिशनच्या सर्व बालसंस्कार केंद्रात 'टाकाऊ पासून टिकाऊ' या स्पर्धेचे तसेच महिला आधारिका भवन कांदिवली येथे 'माझी मुंबई स्वच्छ मुंबई' या विषयावर भव्य चित्रकला स्पर्धेचे आयोजन केले होते. त्याला स्थानिक व जीवनविद्या मिशनच्या बाल संस्कार केंद्रातील मुलांनी चांगला प्रतिसाद दिला.

गोवंडी येथील 'कुमुद विद्यामंदिर' येथे 'जागतिक महिला दिनाचे' औचित्य साधून प्लास्टिक मुक्त अभियाना अंतर्गत मार्गदर्शन करण्यात आले. शाळेतील शिक्षक व पालक यांचा अतिशय चांगला प्रतिसाद लाभला व जीवनविद्या मिशन तर्फे करण्यात आलेल्या प्लास्टिक संकलनाच्या उपक्रमाला चांगला प्रतिसाद मिळाला. शाळेतील विद्यार्थ्यांनी घरच्या घरी दैनंदिन वापरातील प्लास्टिकच्या पिशव्या गोळ्या करून बृहन्मुंबई महानगरपालिकेला सुपूर्द केल्या.



जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण समिती

"प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची"

खालीलप्रकारचे प्लास्टिक आपण संकलनसाठी देऊ शकता:

- प्लास्टिकच्या बाटल्या, शीत पेयाच्या बाटल्या (Cold Drinks bottle), जूपस च्या बाटल्या (Tetra Pack)
- प्लास्टीकच्या, दुधाच्या, तेलाच्या धुवून स्वच्छ केलेल्या पिशव्या
- सॉस, चटणीचे स्वच्छ धुतलेले पाऊच, बिस्कीटे, लेड्डा, कूरकुरे, ब्रेड, वेपसर्ची पाकीटे.
- जुने टुथ ब्रश, टुथ पेस्टचे पाऊच, दाढी करण्याचे रेड्डर, फणी, हारपिक, लायझॉल, डेटॉल च्या रिकाम्या बाटल्या.
- जुन्या प्लास्टिकच्या ताट, वाट्या, बाऊल, प्लास्टीकचे पेन, नको असलेली प्लास्टिकची खेळणी.
- आपण बाहेरून मागवलेल्या खाद्य पदार्थाचे स्वच्छ धुतलेले कंटेनर, डबे, श्रीखंड किंवा दह्याचे रीकामी डबे (स्वच्छ धुतलेले) इत्यादी
- प्लास्टिकच्या बादल्या, मग, टेबल, डबे, जुने झालेले बँनर इत्यादी
- वापरलेल्या औषधांच्या गोळ्यांची वेण्णे, पैकबंद किरणा सामानाच्या रिकाम्या पिशव्या, सजावटी साठी वापरण्यात येणारी प्लास्टिक ची फुले किंवा प्लास्टिक चे हार

अधिक माहिती साठी संपर्क :

श्री. सुदर्शन कामोनी
9869047991

श्री. मनोज पाटील
9223201802

श्री. महेश सावंत
9869007393



जेव्हा एखादे उत्पादन केले जाते तेव्हा राष्ट्रप्रगती होत असते. पण उत्पादनाची निर्मिती जसजशी वाढत जाते, तसतशी कच्याचीसुद्धा निर्मिती होत असते. सुका कचरा, ओला कचरा, सांडपाणी किंवा घाटक कचरा (hazardous waste) अशी सर्व प्रकारची कचरा निर्मिती होत असते. देशापुढे कचरानिर्मिती ही एक मोठी समस्या आहे. कारण आज एका दिवसात हजारो टन कचरा रोज निर्माण होत असतो. या कच्याचा काहीतरी चांगला उपयोग करून, कचरानिर्मिती कमी करण्याच्या दृष्टीने बचाच संस्थांनी विचार केलेला आहे. त्यातील एक महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे 'घनकचरा नियोजन' म्हणजे solid waste management. यासाठी जीवनविद्या मिशनच्या या 'स्वच्छ पर्यावरण अभियानाच्या' माध्यमातून मोठ्या प्रमाणावर जनजागृतीचे कार्य केले जाते आणि सक्रिय सहभाग घेत राष्ट्रप्रगतीच्या कार्यात योगदान दिले जात आहे

- जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण अभियान समिती

एक प्रेरणादायी प्रवास - तेजा सावंत यांचा आजाराशी सामना

आयुष्याच्या एका टप्प्यावर पुढील शिक्षण घेऊन नवीन भरारी घेण्यासाठी सज्ज असलेल्या तेजा सावंतच्या आयुष्याला अनपेक्षित एक वळण मिळाले. तिला वयाच्या पसिसाब्या वर्षी स्तनाचा कर्करोग झाल्याचे निदान झाले. या भयंकर आजाराशी लढा देत असतानाच तिने तिच्या स्वप्नांचा पाठपुरावा करण्याचा निर्धार केला. समोर असलेल्या प्रचंड आळ्हानांना न जुमानता, तिने एसपी जैन इन्स्टिट्यूट ऑफ मॅनेजमेंटमध्ये एमबीएचा प्रवास सुरू केला,

या प्रवासात तेजाला प्रचंड शारीरिक आणि भावनिक संघर्षाचा सामना करावा लागला. तिच्यावर १८ केमोथेरेपी, १२ रेडिएशन उपचार आणि एक शस्त्रक्रिया झाली. या उपचारादरम्यान डॉक्टरांनी तिला एका मानसशास्त्रज्ञानांना भेटण्याचा सल्ला दिला. कारण तिला देण्यात येणाऱ्या औषधांचे दुष्परिणाम तिच्या मनस्थितीवर होऊ लागला. भावनिक गोंधळ, भ्रम, चक्कर येणे इत्यादी त्रास सुरू झाला.

तेजाला समजत होते की आजूबाजूला असलेली माणसं तिला फक्त आशा देऊ शकतात. पण खरी लढाई तिची स्वतःची होती. तिच्या वैद्यकीय उपचारादरम्यान तिला प्रसिद्ध रेडिओलॉजिस्ट आणि जीवनविद्या मिशनचे संस्थापक सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या अनुयायी डॉ. शिल्पा लाड या भेटल्या. डॉ. शिल्पा यांनी तिला जीवनविद्या तत्वज्ञानाच्या दृष्टीकोनातून अतिशय महत्त्वाच्या गोष्टी सांगितल्या. ज्यामुळे तेजाचा तिच्यावर सुरू असलेल्या उपचारांकडे पहाण्याचा दृष्टीकोन बदलला.

पहिली गोष्ट म्हणजे वस्तुस्थितीचा स्वीकार करा. जीवनविद्या सांगते वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून तिला सुरेख आकार देण्याच्या प्रयत्नात यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली आहे. डॉक्टर शिल्पा यांनी तिला सद्गुरु श्री वामनराव पै लिखित Shape Your Destiny (तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार) हे पुस्तक वाचायला

दिले. हा आजार मलाच का झाला असा ती सतत विचार करत होती. हे पुस्तक वाचल्यावर "मीच का?" या प्रश्नाचा विचार करण्याएवजी, ती परिस्थिती स्वीकारून पुढे जाण्यावर लक्ष केंद्रित करायला शिकली.

दुसरी गोष्ट म्हणजे आशा! (Hope) जगण्याची ८५% शक्यता असूनही तेजाचे मन उर्वरित १५% वर केंद्रित झाले होते. डॉ. शिल्पा लाड यांच्या समुपदेशामुळे तिचे ८५% वर लक्ष केंद्रीत होऊन तिच्या मनात सकारात्मक भावना निर्माण झाली. आणि मानसिकतेतील या बदलामुळे तिच्या मनात आशेचा किरण प्रज्वलित झाला.

तिसरी गोष्ट म्हणजे सकारात्मक विचार! डॉ. लाड यांच्या केबिनमध्ये तिने शुभ विचार आणि सकारात्मकतेने भरलेली एक प्रार्थना ऐकली. ती होती सद्गुरु श्री वामनराव पै निर्मित विश्वप्रार्थना!

विश्वप्रार्थना म्हणत राहिल्याने तिला औषधोपचारादरम्यान स्वतःला सकारात्मक ठेवण्यास मदत झाली. विचारांमध्ये प्रचंड सामर्थ्य असते हे समजल्यामुळे तेजाने सजग राहून आपल्या विचारांचे निरीक्षण केले. जीवनात निराशा निर्माण करणाऱ्या नकारात्मक विचारांना मागे सारून ती सकारात्मक विचार करू लागली.

तेजाचा स्वतःवरचा अढळ विश्वास आणि संकटांवर मात करण्याची तिची क्षमता सार्थकी लागली. एमबीए पदवीदान समारंभाच्या आधीच ती सर्व नकारात्मकतेतून बाहेर पडली. तिच्या दृढनिश्चयामुळे तिला ९१ स्क्वेअरफूट (91squarefeet) या कंपनीत क्लायंट सक्सेस मॅनेजर म्हणून नोकरी लागली. तेजाच्या मते हा विश्वप्रार्थनेतील सकारात्मक विचारांचा (Super positive thoughts) परिणाम होता. जेव्हा आपण स्वतःसाठी काही मागतो तेव्हा आपल्या मनात शंका येतात. काम होईल की नाही असा आपण विचार करतो. पण जेव्हा आपण सर्वांसाठी मागतो तेव्हा तिथे शंका नसते त्यामुळे आपले विचार बहिर्भावात अंतर्मनात जातात आणि जीवनात साकार होतात. या जीवनविद्येच्या सिद्धांतानुसार विश्वप्रार्थना जप केल्याने तेजाला चांगले अनुभव आले. आजारामुळे जीवनात आलेल्या कठिण परिस्थितीला सामोरे जाण्याचे धैर्य मिळाले आणि त्यातून बाहेर पडण्याचा मार्ग सापडला.

सदगुरु होऊ कसा उत्तराई

पूर्वी कोकणातील घराघरात मोठ्या प्रमाणात अंथश्रद्धेचा पगडा होता. शिक्षण मुंबईत झाल्यामुळे मी व माझी भावंड यापासून दूर होतो. मात्र गावी जाणे-येणे असल्यामुळे कानावर या गोष्टी येत असायच्या. त्यातच समाजकार्याची आवड असल्याने आपल्याकडून दुसऱ्यासाठी जे काही चांगले करता येईल ते सतत करत रहायचे या वडिलांच्या शिकवणुकीमुळे आपल्या कुवटीप्रमाणे जे करता येईल ते करत होतो. एका कामानिमित लार्सन टुब्रो या विख्यात कंपनीतील आपल्या एका जेष्ठ नामधारकांशी संबंध आला आणि माझी वाटचाल जीवनविद्येकडे सुरु झाली.

जीवनविद्या काय आहे, ती कशाशी संबंधित आहे, सदगुरु काय सांगतात याबद्दल मला काहीच माहिती नक्हती किंवा त्याबद्दल आस्थाही नक्हती. मी फक्त माझ्या भावाला नोकरी मिळावी यासाठी त्या नामधारकांना भेटायला गेलो. मी भाबडेपणाने त्यांना सांगत होतो, माझ्या भावाचं काम करा आणि ते सांगत होते, "मी प्रयत्न करतो, पण तू माझ्याबरोबर एकदा दादरला ये. तिथे तुला चांगले झान मिळेल, तुझ्या विचारांना चांगली गती मिळेल, तुला चांगला मार्ग मिळेल". मी त्यांना सांगितले की मला असलं काही सत्संग वगैरे करायचा नाहीय. पण मी भावाच्या नोकरीच्या आशेने हो म्हटले व एकदा जायचे ठरवले.

दादर येथील शारदाश्रम शाळेत सर्वप्रथम मला सदगुरुंचं दर्शन झालं आणि माझी जीवनविद्येच्या मार्गावर वाटचाल सुरु झाली. सदगुरुंचं बोलणं सुरु होतं. कानावर शब्द पडत होते आणि जाणवत होतं हे फार वेगळे आहे. आपल्याला हेच तर हवे आहे असे वाटायला लागले आणि मी अगदी कान देऊन ते प्रवचन ऐकलं. प्रवचन थांबलं आणि मी अगदी निःशब्द, निवांत झालो. ते नामधारक माझ्याकडे एकटक बघत होते आणि म्हणाले "काय, कसं वाटलं प्रवचन?" मला काय बोलावे ते कळेना

पण मग धीर करून बोललो, "अगदी माझ्या मनातील सगळ्या गोष्टी सदगुरु सांगत होते." मी जीवनविद्येच्या झानामुळे खूपच प्रभावीत झालो होतो.

त्यावेळी वेगवेगळ्या ठिकाणी सदगुरुंची प्रवचने होत होती. त्यातील काही ठिकाणी मी जाऊ लागलो. प्रवचनं ऐकून मी खूपच भारावून जात होतो, मन अगदी प्रसन्न होत होतं. सदगुरुंचे अनेक अमृत तुषार मनाचा, विचारांचा ताबा घेऊ लागले होते. त्यातच 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार' व 'अमृत मंथन' ही पुस्तके वाचल्यानंतर तर जीवनविद्येच्या वाटेवर चालणं अगदी पक्कं झालं. विचारांचा अगदी कायापालट होउ लागला. मी जीवनविद्या मिशनच्या जोगेश्वरी शाखेत कार्य करु लागलो. त्या पुण्याईच्या जोरावर माझे प्रमोशन झाले. सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे मी एका चाळवजा झोपडीतून बाहेर पडून अंधेरीसारख्या विभागात फ्लॅटमध्ये रहावयास गेलो.

अंधेरीत रहायला आल्यानंतर हळूहळू कामाचा व्याप ताप वाटावा इतका वाढला. परंतु सदगुरुंची "Love Work" ची शिकवण तारून नेत होती. रहाण्याचं ठिकाण बदलल्यानंतर हळूहळू कार्यात आणि सत्संगाला जाण्यात खंड पडू लागला. ठराविक कार्यक्रमालाच जाणं होऊ लागलं. नोकरीत दुसरी बढती मिळाली आणि कामाचा व्याप खूप वाढत गेला. इकडे संसारातील ओढाताण व कामाचा व्याप वाढतच गेला परिणामी सत्संगती कमी होत गेली. कालांतराने शारीरिक तक्रारी वाढू लागल्या होत्या त्यामुळे मी स्वेच्छानिवृत्ती घेतली.

नोकरीतून बाहेर तर पडलो होतो परंतु अनेक आळानं समोर आ वासून उभी होती. त्यात एका गंभीर आजाराला सामोरं जावं लागलं. त्यातून कसाबसा सावरलो आणि मनाशी एक दृढनिश्चय केला की आपण आता बोरीवलीत रहायला जायचं आणि पुन्हा जीवनविद्येला कनेक्ट क्हायचं. शिवाय मोठा भाऊ, सासुरवाडी व मित्रमंडळी ही बोरीवलीत आसपास रहात होती. बोरीवली पश्चिमेस गोखले शाळेत, सदगुरुंच्या पदस्पृशनी पावन झालेल्या ठिकाणी असलेल्या, उपासना केंद्रात जाऊ लागलो. एक विचार बदलला आणि नशीब बदलायला सुरुवात झाली होती. हे

स्वानंदयोग लेण्हल-१

Foundation Course

क्रमीतकमी वेळात जीवनविद्या तत्वज्ञानाची ओळख

कोर्स कालावधी : ४ तास

स्वानंदयोग लेण्हल-२

जीवन जगण्याची कला

सुखी जीवनाची गुरुकिली मिळण्यासाठी

कोर्स कालावधी : २ दिवस

स्वानंदयोग लेण्हल-३

प्रवास उत्कर्षाचा

हमखास उत्कर्षाचा पासवर्ड मिळण्यासाठी

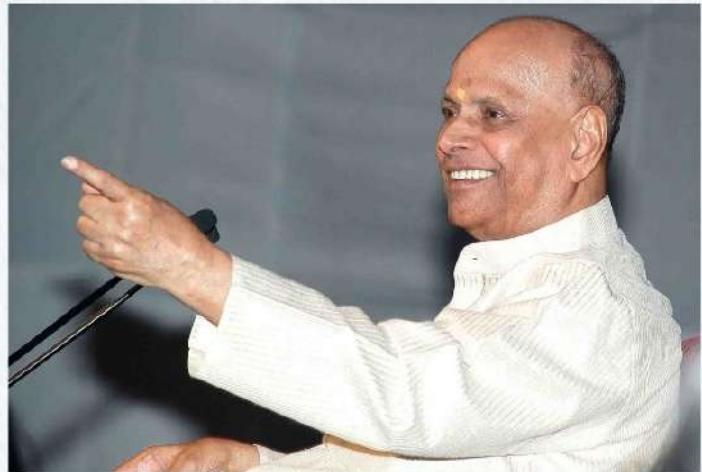
कोर्स कालावधी : २ दिवस

काही काळाने सिद्ध झाले.

कोविड-१९ च्या सुमारास जीवनविद्या मिशनच्या सर्व नामधारकांनी विश्वशांतीसाठी, विश्वकल्याणासाठी सकाळी सात ते सायंकाळी सहावाजेपर्यंत विश्वप्रार्थना म्हणण्याचा संकल्प सोडला. पहिल्या प्रयत्नातच माझ्या पत्रीने २२०० व मी २९०० प्रार्थना पूर्ण केल्या. तो दिवस अविस्मरणीय ठरला. दर दिवशी १००० प्रार्थना म्हणण्याच्या निग्रहाला तिथून सुरुवात झाली ती आतापर्यंत नेटाने चालू आहे. प्रार्थना म्हणायला सुरुवात झाली आणि अनेक चकीत करणा-या गोष्टी एकापाठोपाठ एक होऊ लागल्या. करोनामुळे सगळी लोकं भयभीत होऊन घरी बसली होती. मात्र आम्ही निवांतपणे विश्वप्रार्थना म्हणत होतो. दुसरी एक गोष्ट चांगली होत होती ती म्हणजे ऑनलाईन प्रवचनं सुरु झाली.

दरम्यान माझ्या मुलाने इंजिनिअरची डिग्री पूर्ण केली व त्याला प्लेसमेंटमधून अगदी घराजवळच नोकरी मिळाली. बरोबरीच्या सर्व मुलांमध्ये याला सर्वात चांगले पैकेज मिळाले व कामही घरूनच करायचे असल्याने करोनाचीही चिंता दूर झाली. तिकडे मुलीने नोकरी बदलली, जगातील टॉपची आयटी कंपनी Accenture मध्ये आली. मनासारखं सर्व घडत होतं. मुलीच्या लग्नासाठी सुरुवातीला काही अडचणी आल्या पण नंतर त्यातून मार्ग निघून सर्व सुरक्षीत होऊन लग्न व्यवस्थित पार पडले. आता ती दोघंही आनंदात बंगलोर येथे आपला संसार करत आहेत. इकडे मुलाने वर्षभर नोकरी करून ती सोडायचा निर्णय घेतला कारण त्याला MBA करायचं होतं. वर्षभर अतिशय मेहनत घेऊन त्याने एमबीएची परिक्षा दिली. जीवनविद्येच्या झानामुळे आमच्या जीवनात सुखाचे क्षण आले. कसा उतराई होऊ मी असे मला झाले आहे. आजम मी सद्गुरुंचा क्रणी झालो आहे.

**श्री राजाराम नाना शेलार
बोरीवली शाखा, मुंबई
मोबाईल: ९८२०२५७११६**



**दिव्य शब्दांची
ग्रन्थालय**

वास म्हणजे जंद तर कुठे असां म्हणजे अस्तित्व
त्याच अस्तित्वासोबत कुणी असां म्हणजे सहवास
सहवास मातेचा.. विवाराला आकार येतो, आकाराला नाव मिळतं..
सहवासाचा पान्हा पाझरता नावाचं अस्तित्व फुलत जातं, बहरून येतं..
सहवास पित्याचा.. धाक नजरेत असेल कधी तर शब्दात जरब असेल..
खडतर प्रवासात हक्काचा, आधाराचा सहवास असेल..
सहवास मित्रांचा.. ना पाहिला महालाला रंग ना झोपडीचा पोत,
तनमनावर अभिमानाने भिरवतो सहवास मैत्रीच्या रंगावा..
सहवास प्रितीचा.. शब्दात भाव होता की अर्थ शोधला,
नजारेच्या स्पर्शात विश्वास होता तू. माझा की मी तुझा प्रश्न उलगडता
सहवास फक्त एक श्वास होता..
सहवास मातीचा.. मी हा मी तो भिरवितो लेबल छातीवर,
जाग येताव उभा रहातो मातीवर.. ज्या मातीला रंग नाही
तिथूनच रुजुन येतो सहवास मातीच्या गंधाचा
सहवास त्या त्रिरंगाचा.. एक मी ओळख असते दिसत नाही द्यायचे
तो कधी विसरत नाही जगात वावरतो मी एक नाव बनूनी,
सहवास त्या त्रिरंगाच्या राष्ट्राचा असतो
सहवास विश्वप्रार्थनेचा.. मी मला माणुनी थकलो,
जन्मा येऊनी देण्यास शिकलो आता.. आतील मी ला ओळखले आता,
प्रत्येक क्षणी सहवास विश्वप्रार्थनेवा सर्व काही देतो आता..

साथे शब्द - लिंगुल बाबूराव घाडी, तारकोप
९ १ ४ ७ ७ ५ ५ १ ० ३

स्वानंदयोग लेव्हल-४

मन:शांती साधना शिवीर

जीवनात मन:स्वास्थ्य मिळणे फारच आवश्यक आहे. मन:स्वास्थ्य डिघइले तर जीवनाला काहीच अर्थ उतर नाही. मन:स्वास्थ्य म्हणजे नेमके काय आहे व ते मिळवण्याचा नेमका मार्ग कोणता?

विविध साधनांच्या प्रात्यक्षिकांसहीत

कोर्स कालावधी : ३ दिवस

स्वानंदयोग लेव्हल-५

शोध परमेश्वराचा

* परमेश्वर सम्प्रज-गैरसम्प्रज * परमेश्वर रूप-स्वरूप * सच्चिदानंद स्वरूप
* सच्चिदानंद स्वरूप आणि प्रपञ्च यांचा दैनंदिन जीवनातील संबंध
(स्वानंदयोग लेव्हल २ आणि ३ पूर्ण करणे आवश्यक)

कोर्स कालावधी : २ दिवस

अन्नदाता शेतकऱ्यांना

जीवनविद्येचा माध्यमातून सुखी करण्याचा प्रयत्न

१९९३ पासून मुंबईत सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या प्रबोधनांचा लाभ मला घेता आला. 'जगातील सर्व लोक सुखी झाले पाहिजेत' असे प्रवचनातून सांगत असताना विश्वसंत सद्गुरु श्री. वामनराव पै यांच्या डोळ्यांतून लगेचच अश्रू यायचे. त्यांच्या मनात सर्वाच्या प्रती कळवळा होता. म्हणूनच जिवाचा कान करून प्रवचन ऐकण्याची इच्छा क्हायची. अधिकाधिक प्रवचने ऐकण्याचा मोह होत असे त्यामुळे श्रवणभक्ती नकळत जोपासली गेली. सत्संगतीचा महिमा आगाध आहे याची मनोमन खात्री झाली.

टिळकनगर, चेंबूर येथे 'चूल आणि मूळ' या विषयावरील श्री सद्गुरुंचे प्रबोधन ऐकून मी त्यांचा अनुग्रह घेतला. अशाप्रकारे मी व आमचं कुटुंब फेब्रुवारी १९९३ मध्ये जीवनविद्या मिशनमध्ये आलो. निरपेक्ष सद्गुरुंनी मागितलेली निरपेक्ष गुरुदक्षिणा म्हणजे, तुम्ही सुखी व्हा आणि इतरांना सुखी करण्याचा प्रयत्न करा. जीवनविद्येचा अभ्यासवर्ग, ग्रंथदिंडी व कोर्सेसमुळे तसेच ग्रंथ वाचनातून चिंतन व मनन सुरु झाले. सद्गुरुंना अपेक्षित 'गुरुदक्षिणा' देण्याची इच्छा निर्माण झाली व तशी कार्यास सुरुवातही केली. यामध्ये प्रबोधक श्री. अशोक खवळे साहेब यांचा मोलाचा वाटा आहे.

शेतकरी कुटुंबात माझे लहानपण गेले. शेतकरी बांधवांचे संपूर्ण जीवन कष्टातच जात असल्याचे पदोपदी जाणवले. अन्नदाता शेतकरी, बळीराजाच्या जीवनात आर्थिक परिवर्तन होणे जरुरीचे वाटले. 'ज्ञान हाच देव, ज्ञान हाच ईश्वर, ज्ञान हाच परमेश्वर! ज्ञानाला पर्याय नाही, ज्ञानामुळे सर्व काही शक्य आहे', हे सद्गुरुंच्या प्रवचनातून अनेक वेळा ऐकले. त्यामुळे कृषी क्षेत्रात सुद्धा ज्ञानाला पर्याय नसल्याचे जाणवले. त्यामुळे शेतीबाबतचे आधुनिक तंत्रज्ञान संपादन करण्याचा मला ध्यास लागला. मुंबई विद्यापीठाने आयोजित केलेली 'कृषी क्षेत्रातील संधी' (Opportunities In Agriculture) या विषयावरील एक कार्यशाळेत गेलो. तिथे मला शेतीचे व्यवसायिक, व्यापक स्वरूप व व्याप्ती समजली. नवी मुंबईत नोकरी करीत असतानाच दरवर्षी पुण्यात भरणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय

पातळीच्या 'किसान' प्रदर्शनाला भेटी देऊन मी अधिक ज्ञान संपादन करू लागलो. कृषी क्षेत्रात वाहून घेतलेले दैनिक 'अँग्रेवन' पुणे, वर्ष २००६ पासून सुरु झाले. तेहापासूनच मी त्याचा वर्गणीदार झालो. त्यामुळे आधुनिक कृषी तंत्रज्ञानाचे महत्व लक्षात आले. शेतकरी बांधवास ज्ञान देण्यासाठी कृषी विद्यापीठे, शासकीय, निमशासकीय व मान्यता प्राप्त संस्थांचे प्रशिक्षण, कार्यशाळा, कोर्सेस, सेमिनार्स व वेबिनार्स अटेंड करून मी यशस्वीरित्या पूर्ण केले. मी मिळवलेले ज्ञान कॉटसअपच्या माध्यमातून इतरांना देण्यास सुरुवात केली.

लह वर्क अँड ब्लेस ऑल या जीवनविद्येने दिलेल्या शिकवणीनुसार आपल्या कामातून आलेल्या अनुभवाचा व कृषी क्षेत्रातील ज्ञानाचा उपयोग अल्पभूधारक शेतकरी बांधवांना मिळण्यासाठी व त्यांना आर्थिक दृष्ट्या सक्षम करण्यासाठी मी महाराष्ट्र शासनाच्या कृषी खात्याच्या 'गटशेती' योजनेचा प्रस्ताव सादर केला. त्यास त्वरित मंजुरी मिळाली. त्यानंतर सविस्तर प्रकल्प आराखड्यास (DPR) मान्यताही मिळाली. गटशेती योजनेच्या मार्गदर्शक सूचनेनुसार जिल्हा व राज्यस्तरीय अभ्यास दौरे केले. शेतकरी सदस्यांच्या प्रशिक्षण कार्यशाळा घेण्यात आल्या व गटासाठी सल्लागारांची नेमणूक करण्यात आली. त्याचबरोबर माननीय जिल्हाधिकारी, जिल्हा अधीक्षक कृषी अधिकारी, उपविभागीय कृषी अधिकारी व तालुका कृषी अधिकारी यांच्या मिटिंगच्या वेळी हजर राहून त्याचा पाठपुरावा करण्यात आला. त्याचबरोबर गटातील शेतकरी सदस्यांची महिन्याला बैठक घेऊन त्यांना सर्व माहिती देण्यात येत असे.

शेतकरी गटाचे कामकाज व उद्देश पाहून 'भारतीय कंपनी कायदा १९५६ व २०१३ अनुसार कृषी खात्याने ' शेतकरी उत्पादक कंपनीची ' (Farmers Producer Company) स्थापना करण्याची सूचना जिल्हा मिटिंगमध्ये करण्यात आली आणि त्याप्रमाणे सहा महिन्यांतच त्या कंपनीची स्थापना करण्यात आली.

गटशेती योजनेचा मंजूर प्रकल्प शेतकरी गटाच्या

नावाने होता. नोंदणीकृत कंपनीच्या नावाने होण्याची मंजुरी मिळण्यास शासकीय पातळीवर विलंब झाला. त्यामुळे प्रकल्पासाठी लागणाऱ्या जागेचा भाडेपट्टा करार कंपनीच्या नावाने करण्यासही उशीर झाला. त्यामुळे नियोजित वेळेत बँक कर्ज प्रकरण मंजूर करून घेणे शक्य झाले नाही. केवळ या कारणास्तव कंपनीचे पॉवर पॉईन्ट प्रेझेन्टेशन (PPT) न पहाताच नवीन बदली होऊन आलेल्या माननीय जिल्हाधिकारी साहेबांनी गटशेती योजनेचा लाभ मिळू शकणार नाही अशा स्वरूपाचा अभिप्राय दिला. म्हणून गटशेती योजना बारगळली.

'जिथे परिणाम आहे, तिथे कारण हे असतेच, त्याचप्रमाणे काही कारण असेल तर अडचणी येतात, त्या चांगल्या गोष्टीसाठीही अडचणी येतात' सद्गुरुंनी दिलेल्या या सकारात्मक विचारामुळे आहे ती परिस्थिती स्विकारली. 'वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून, प्रयत्नवादाची कास धरून, विकासवादाकडे झेप घेणे' म्हणजे जीवनविद्या! गटशेती योजना ही सलग १०० एकर शेती व वीस शेतकरी सदस्य, अशा मर्यादित स्वरूपात होती. तथापि कंपनी कायद्यानुसार 'शेतकरी उत्पादक कंपनीचे' व्यापक स्वरूप लक्षात घेता, संपूर्ण भारत देशात कोणत्याही ठिकाणी कृषी क्षेत्रात उत्पादन, संकलन, प्रक्रिया, शेतकरी ते ग्राहक कृषीमाल पुरवठा साखळी, कृषी मालाची निर्यात, त्याशिवाय अनेक प्रकारचे कृषी पूरक उद्योग हे सर्व व्यापारी तत्वावर करणे शक्य आहे. कंपनीसाठी कोणत्याही ठिकाणचा शेतकरी हा संचालक सदस्य म्हणून चालू शकतो. हे लक्षात घेऊन आणि लेख मोठा असला तरी चालेल हा जीवनविद्येचा संदेश प्रमाण मानून प्रयत्न चालूच ठेवण्यात आले. दोन वर्षांच्या करोना काळातही विश्वप्रार्थनेच्या सामर्थ्याने संपूर्ण कुटुंबातील

सदस्यांचे आरोग्य अबाधित ठेवून बळीराजासाठी कार्य चालूच ठेवले.

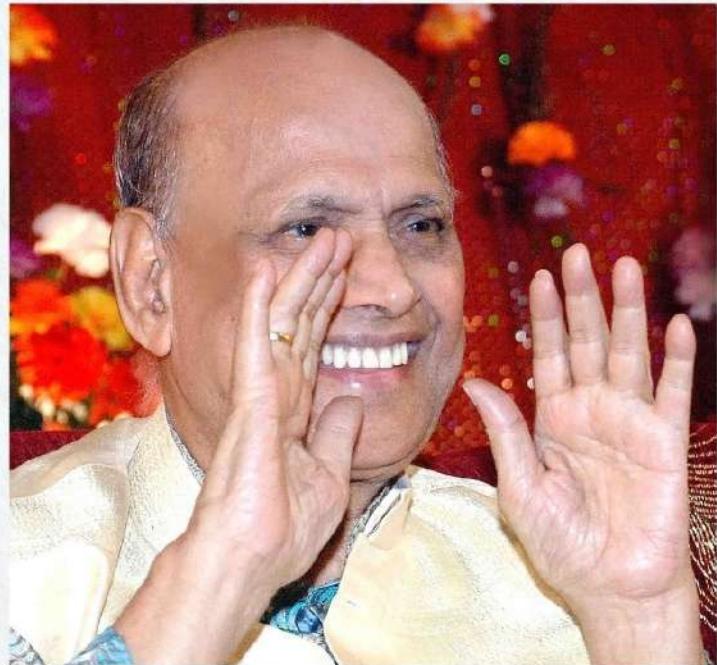
ज्ञान संपादन करून कोणत्याही क्षेत्रात टॉपला जाता येते हे सद्गुरुंनी सांगितले आहे. कोरोना महामारीच्या काळातही कृषी विद्यापीठे, शासकीय महामंडळे, शासकीय खाती, निमशासकीय संस्था, फेडरेशन व कृषी सल्लागार या सर्वांचे कृषी क्षेत्रातील अद्यावत ज्ञान देण्याचे कार्य online डिजिटल माध्यमातून चालू होते. प्रत्येक आठवड्यात तीन ते चार वेबिनार ॲनलाईन अटेंड करून त्याची नोंद ठेवली. संस्थेचे नाव, फॅकल्टी मेंबरचे नाव, त्यांचा मोबाईल नंबर, वेबिनारचा विषय, तारीख, वेळ व विषयातील महत्वाचे मुद्दे हे स्वतंत्र डायरीत लिहून ठेवण्यात आले. ही माहिती तसेच युट्यूबवर असलेली उपयुक्त माहिती जत, खानापूर (जि. सांगली) व सांगोला, पंढरपूर (जि. सोलापूर) या तालुक्यातील इच्छुक शेतकरी बांधवांना वॉटसअपच्या माध्यमातून नित्यनियमाने देण्याचे कार्य मी चालू ठेवले. त्याचबरोबर जीवनविद्येचे 'अमृतबोल' सर्वांसाठी पाठवत असे. शिवाय स्वतःच्या गावी सहा दिवस प्रवचने आयोजित केली. तसेच ग्रंथदिंडीतून ज्ञानदानाचे कार्य केले.

समाज उपयुक्त चांगल्या कार्यातसुद्धा अडचणी येतात, परंतु गाठीपाठी पुण्य असेल तर त्यातूनही सहीसलामत बाहेर पडता येऊ शकते हे सद्गुरुंनी सांगितले आहेच. त्याप्रमाणे मलाही तो विलक्षण अनुभव आला. तो असा की मी कंपनीच्या कामानिमित्त जत येथे जाताना स्कूटर स्लिप होऊन सिमेंटच्या रस्त्यावर जोरात पडलो. डोक्याला, गुडघ्याला जबरमार लागला. रक्तबंबाळ झालो. रस्त्याच्या बाजूलाच पाच तरुण मुले होती ती त्वरित धावून आली. दोघांनी मला रस्त्याच्या कडेला घेतले व रक्तसावास



अटकाव करण्यासाठी कपाळावर रुमाल धरून ठेवला. दुसऱ्या दोघांनी माझी स्कुटर उभी करून कडेला लावली. पाचव्या तरुणाने मला स्कूटरवरून त्वरित शासकीय हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. प्राथमिक उपचार घेऊन नंतर मी खाजगी तज्ज डॉक्टरांची ट्रीटमेंट घेतली. माझ्या मुलाने पुण्यातील संचेती हॉस्पिटलमध्ये मला दाखल केले. हॉस्पिटलला जातानाच कॅलेंडरच्या हिशेबासंदर्भात नामधारक श्री. संतोषदादा तोत्रे यांचा फोन आला व प्रसंग सांगताच सद्गुरु तुमच्या बरोबर आहेत. लवकरच बरे होऊन घरी परत याल, अशा शुभेच्छा त्यांनी दिल्या. गुडध्याचे व डोक्याचे ऑपरेशन झाल्यावर तीन आठवड्यातच सुखरूप घरी आलो. अशा प्रसंगातही विश्वप्रार्थना, नामस्मरण, सद्गुरु स्मरण, आदरणीय श्री प्रल्हाददादांचे स्मरण व श्री. संतोष दादांचेही स्मरण चालूच राहिले. या कठीण परिस्थितीतून कार्य करण्याच्या तीव्र इच्छेमुळे सुखरूप बाहेर आलो. हा माझ्या आयुष्यातील फार मोठा अविस्मरणीय व अद्दुत अनुभव केवळ आणि केवळ सद्गुरु व दादांच्या कृपाशीर्वादाने आला. सर्वांच्याप्रती खूप खूप आभार व कृतज्ञता !

अल्पभूधारक शेतकरी बांधवांचे ख्या अर्थने भले व्हावे, कल्याण व्हावे, सुख समृद्धी मिळावी, त्यांच्या आयुष्यात कायमखरूपी आर्थिक स्थैर्य लाभावे या करिताच सद्गुरु व दादांच्या मार्गदर्शनाप्रमाणे निरपेक्षपणे कार्य चालू आहे. त्यामुळे सांगली जिल्ह्यातील खानापूर तालुक्यातील सेवानिवृत्त कृषी अधिकारी, इतर शेतकरी सदस्य हे एका विचारांचे, एका मताचे, एका दिलाचे, वेळ देणारे, जबाबदारी घेणारे लोक एकत्र येऊन एक टिम तयार झाली. स्वतःबरोबर इतर अनेक लाभदारी शेतकरी सदस्यांचे कंपनीच्या माध्यमातून भलं करणारी,



कल्याण करणारी, व आर्थिक दृष्ट्या सक्षम करणारी ही टीम आहे. १ मे २०२३ च्या कामगार दिन, महाराष्ट्र दिनापासून आमची शेतकरी उत्पादक कंपनी (धनश्री ऑर्गेनिक फार्मस प्रोड्यूसर कंपनी लिमिटेड) ख्या अर्थने कार्यरत झाली आहे. त्याचे संपूर्ण श्रेय हे जीवनविद्येच्या झानाला आहे. विश्वसंत, थोर समाजसुधारक, तत्त्वज्ञ सद्गुरु श्री. वामनराव पै महाराज यांच्या जन्मशताब्दी वर्षात "लोक सुखी झाले पाहिजेत" या दिव्य संकल्पाला अनुसरून गुरुदक्षिणा देण्याचा हा छोटासा प्रयत्न सद्गुरु माऊलींच्या कृपाशीर्वादानेच केला. यापुढेही चालूच राहील असे नम्रपणे व नतमस्तक होऊन सांगू इच्छितो !

सर्व ज्येष्ठश्रेष्ठ नामधारक, पदाधिकारी, प्रवचनकार, प्रबोधनकार, विश्वस्त, सद्गुरु माऊली, मातृतुल्य सौ. माई, कर्तव्यदक्ष सौ. मिलन वहिनी व श्रीयुत दादांच्या प्रति सविनय वंदन.

श्री. शामराव दादासाहेब गायकवाड
नांदेड सिटी, सिंहगड रोड, पुणे
८६००९९२५९८

अभियानाची उद्दिष्टे:

- संपूर्ण व्यसनमुक्त गाव
- संपूर्ण अंधशळाममुक्त गाव
- पर्यावरण स्नेही, स्वच्छ गाव
- बचतीचे महत्व
- स्वीसन्मान व बेटी बचाव-बेटी पढाओ
- बालसंस्कार, युवासंस्कार व नियमित सत्संग केंद्र स्थापना
- घर तेथे जीवनविद्या

ग्रामसमृद्धी

—अभियान—

विकासाला विवेकाची जोड

संपर्क: आर्नेद राणे ९९६७०५५५४४०



जीवनविद्येचे ज्ञान - सुखाची बरसात

मी सौ सुषमा अरविंद पितळे, वय वर्ष ७६.

जीवनविद्येच्या झानाने माझ्या जीवनामध्ये कसे परिवर्तन झाले याचा विलक्षण अनुभव तुम्हाला सांगणार आहे. माझ्या बाबतीत असं म्हणता येईल की मी लग्नाअगोदर आगीत होते व लग्नानंतर फोफाट्यात आले होते. माझ्या पाठीवर दहा भावंडे होती. त्यांचे सर्व करता करता आई मला शाळेत जाऊ यायची नाही. ती माझे दफ्तर लपवून ठेवीत असे, कपडे, भांडी, घराची स्वच्छता, भावंडांना आंघोळ घालणे, शिकवणे हे सर्व झाल्यावर मी शाळेत जायची. उशीर झाला तर बाई मला पट्टीने मारत असत. माझा हात दुखत असे. पण मला अभ्यासाची खूप आवड होती. रात्री दिवा लावून डोक्याच्या बाजूला ठेवून अभ्यास करीत असे. त्याने तर एकदा माझे सर्व केस जळाले.

लग्नानंतर विरारला रहायला गेले. माझ्या पतीला पाच वर्षांनंतर मानसिक विकृतीने पछाडले. ते नोकरीला जात नसत. आम्हाला दोन लहान मुलं होती. सासूबाई मुलांना कुणामध्ये मिळून मिसळून खेळून वगैरे देत नसत. त्यामुळे ही मुले एकलकोंडी बनली.

मी लग्नाच्या अगोदर मुंबई महापालिकेमध्ये लिपीक या पदावर काम करीत होते. पुढच्या परीक्षा देत-देत मी कार्यालयीन अधिक्षक या पदावर पोहोचले. हे वरचे पद सांभाळताना असतानाच घरी रहाटाचे पाणी काढणे, मातीचे घर सारवणे, कपडे, भांडी, मुलांचं करणे हे करावे लागे. ही कामे सर्व कामं करून नोकरीसाठी सकाळी आठ ते रात्री आठपर्यंत मी बाहेर असायची. कुलाबा, अंधेरी, बांद्रा, बोरिवली, मालाड व चेंबूर अशा ठिकाणी विराहून जावे लागत असे. यात माझी खूप दमछाक होत असे. सर्व कामे आटपून बारानंतर मी झोपी जायची. झोपण्यापूर्वी मी जेवायची कारण अगोदर जेवले तर झोप येईल व काम होणार नाही. मुलांच्या शिक्षणाच्या काळजीने मी चिंताग्रस्त

होत होते. ते डॉक्टर इंजिनिअर व्हावेत म्हणून प्रयत्न करत होते. माझे काही दागिने विकून मुलांचे शिक्षण पूर्ण केले. एक मुलगा अमेरिकेत गेला व एक मुलगा ऑस्ट्रेलियात गेला.

पतीची व माझ्या तब्येतीची काळजी घ्यावी लागत होती. अशा परिस्थितीत २९ वर्षे निघून गेली. मला जोराचा अटक आला. शरीरात यूरिक अॅसिड, आमवात इतकं वाढले होते की ८०~८५ किलो इतके वजन वाढले. सर्व सांधे कमालीचे सुजले. डोळ्यांच्या जवळ आणि चेहऱ्यावर एवढी सूज आली की तोडाने आ करता येईना. कमालीची शारिरिक यातना होत होती. सर्व डॉक्टरांनी सांगितले की या रोगावर औषध नाही. सुखाचे दिवस आले असताना मृत्यू समोर होता. विचार केला काय आणि झाले काय?

नामधारक श्री. सम्राट सुर्वे हे सद्गुरु श्री वामनराव पै यांचे शिष्य रोज माझ्या ऑफिसमधल्या केबिनमध्ये येत होते. माझी परिस्थिती त्यांना पहावत नव्हती. त्यांनी मला एक विश्वप्रार्थनेचा स्टिकर दिला आणि म्हणले की ही विश्वप्रार्थना तुम्ही रोज म्हणा आणि खूप काही समजावून सांगितले. पण माझ्या अंगात भयंकर वेदना होत होत्या. त्यांचे बोलणे मला ऐकावेसे वाटत नव्हते. मी मनात म्हटले की माझा इथे जीव चालला आहे आणि मी सर्वांसाठी कशाला प्रार्थना म्हणू आणि तो स्टिकर माझ्या ड्रॉवरमध्ये ठेवला. दुसऱ्या दिवशी त्यांनी दुसरा स्टिकर आणला आणि म्हणाले तुमच्या केबिनमध्ये समोर लावतो म्हणजे तुम्हाला आठवण येईल व तुम्ही प्रार्थना बोलाल. मी मनात म्हटले की सर्व काही बकवास आहे. सर्व डॉक्टर हरले होते. मोठमोठ्या डॉक्टरांनी हात टेकले आहेत. ही चार ओळीची प्रार्थना काय करणार? तिच्यात एवढी काय ताकद आहे? मी काय त्या स्टिकरकडे काही लक्ष दिले नाही. मी त्यांना खोटं बोलत होते की मी प्रार्थना बोलते. पण मी काही बोलत नव्हते.

शेवटी मी स्वेच्छानिवृत्ती (VRS) घेतली आणि

घरी राहिले. इकडे सम्राट सुर्वे माझा पिच्छा पुरवत होते की, "तुम्ही जीवनविद्येत या. मालाड पूर्व येथे दर मंगळवारी जिजामाता मैदानात सद्गुरुंच्या शिष्यांची प्रवचने चालतात ती ऐका. त्याने तुम्हाला बरे वाटेल." ते मधून मधून फोन करीत असत. मी विचार केला की प्रवचन ऐकून कसे बरे होणार? हा काय प्रकार आहे. माझ्या डोऱ्यांतून शरीरातील वेदनेने अशूंच्या धारा वाहत असत. त्यांनी जीवनविद्येबद्दल काही सांगितले की मला मनातून राग येत असे.

आमच्या समोरच्या फ्लॅटमध्ये सौ. इंदुबाई मोरे या घरकाम करत होत्या. त्या दर मंगळवारी मालाड (पूर्व) जिजामाता शाळेत जात असत. त्यासुद्धा जीवनविद्येचं कौतुक करत व सतत म्हणत असत की जीवनविद्येत चला तुम्हाला बरं वाटेल. मी म्हटले हा काय प्रकार आहे? प्रवचन ऐकून, विश्वप्रार्थना म्हणून मला कसे बरे वाटेल? तर त्या मालवणी भाषेत म्हणत, "सगळा व्हायब्रेट होता, मग तुमका बरा वाटात." मी मनात विचार केला की मी खूप आजारी आहे. उठायचं, बसायचं, झोपायचं असेल तर खूप प्रयत्न करावा लागतो, खूप त्रास होतो म्हणून विषाची बाटली आणून ठेवली. म्हटलं विष पिझन एकदाचे या आजारातून सुटूया. विचार केला की मृत्यू तर या ना त्या कारणाने जवळ आलाच आहे. मग जाऊन तर बघूया काय आहे ही जीवनविद्या!

रिक्षा करून आम्ही दोधी मालाड पूर्वला जायला निघालो. रस्त्यात रिक्षापकडेपर्यंत मी कोसळून पडत असे, वेदनेने मी ओडत असे. तरिही गेले. दोन-तीन मंगळवारी प्रवचनकार काय बोलायचे ते माझ्या डोक्यात शिरायचे नाही कारण सर्व शरीरातून भयंकर वेदना. तरीही मी जात असे. त्यानंतर एका मंगळवारी अशोक नाईक या प्रवचनकारांनी फक्त विचारांवर प्रवचन केले. विचार काय आहे ते सांगितले. ते म्हणाले, "आपल्या विचारात दुःख, चिंता, काळजी असते. नकारात्मक विचार हेच आपल्या दुःखाचे कारण आहे." त्यामुळे माझे लक्ष त्या प्रवचनाकडे गेले.

मी प्रार्थना म्हणायला सुरुवात केली खरी पण तरी मग चैन पडेना.

एकदा इंदुबाईसोबत बोरवलीत गोखले हायस्कूलमध्ये प्रत्यक्ष सद्गुरुंचे प्रवचन ऐकायला गेले. सद्गुरु पोटिडकिने बोलत होते. माझ्या काळजात त्यांचे शब्द भिडू लागले. ते म्हणाले की, "परिस्थिती आपल्या हातात नसते. पण विचारांनी मनस्थिती बदलू शकतो. आपण दुसऱ्यांना सुधारू शकत नाही. परंतु आपण स्वतः सुधारायचे. दिवसातून १००० वेळा व रात्री झोपताना अर्धा तास विश्वप्रार्थना बोला, हरिपाठ बोला. आपण सुधारलो की आजूबाजूची परिस्थिती आपोआप सुधारते व आपली इच्छा पूर्ण होते. जर सहा महिन्यात तसे झाले नाही तर मी इतके वर्षे प्रवचन करत आहे ते सोडून देर्झन."

मला ज्योतिषाने सांगितले होते की 'तुम्हाला जन्मस्थानी राहू-केतू आहेत. ते तुम्हाला आयुष्यभर त्रास, दुःख-संकटे देणारच' परंतु सद्गुरुंच्या प्रवचनातून कळले की, 'शुभ विचार-उच्चार-आचारातून आपले जीवन आपण बदलू शकतो. आपण अंधारातून प्रकाशकडे जातो. दुःखातून सुखाकडे जातो.' २००१ मध्ये मी सद्गुरुंचा अनुग्रह घेतला. मग मी अंगात कमालीची वेदना व रात्री झोप नाही अशा परिस्थितीत प्रार्थनेची व हरीपाठाची कास काही सोडली नाही. काही वेळा दिवसातून १० वेळा हरिपाठ, एक-दोन हजार वेळा विश्वप्रार्थना म्हणायची. असे तीन महिने गेले. मला शांत वाटायला लागले. कारण मनातील अनिष्ट विचार गेले होते. तीन महिन्यांनी मन शांत झाल्यावर मी अभ्यास वर्गात जायला लागले. साधना करू लागले. महत्वाची गोष्ट म्हणजे सांगाविशी वाटते की मी खूप मायाळू होते. अडल्यानडलेल्याला मदत करणे, हॉस्पिटलमध्ये पोहोचविणे, त्यांना आधार देणे, धीर देणे हे करत होते.

एक दिवस चमत्कार झाला. आमच्या परिचयातील एक आदिवासी व्यक्ती घरी आली. त्याने पाहिलं माझे हातपाय वाकडे झाले होते. डॉक्टरने मला सहा

महिन्यात मरणार म्हणून सांगितले आहे. तर सद्गुरुंनी सहा महिन्यात इच्छा पूर्ण होणार म्हणून सांगितले आहे. माझी अवस्था पाहून त्या व्यक्तीला माझी दया आली. त्यांनी खिशातून मूठभर मुळ्या काढून मला दिल्या आणि सांगितले की महिनाभरात दररोज या चावून चावून गिळून टाक. मी मनात म्हटले की डॉक्टरकडे हजारो रुपये खर्च झाले आणि त्यांनी सुद्धा हात टेकले. या लंगोटी नेसलेल्या माणसाच्या उपचारांमुळे मी कशी काय बरी होणार? तरीही मी त्यामुळे रोज चावत होते पण तो चोथा फेकून देत होते. एक महीन्याने परत तो कामासाठी आमच्याकडे आला आणि मला म्हणाला, "आश्वर्यच आहे! तू अजून कशी बरी झाली नाहीस? तू मुळ्या खातेस की नाही" नंतर मी विचार केला आता मरायचे आहेच तर मुळ्या चावून चावून खाऊन पाहूया. तसे केल्यावर महिनाभरातच मी पहिल्यासारखी बरी झाली. घरातील सर्व कामे हळूहळू करू लागली. प्रार्थना-हरिपाठ, शुभ चिंतन यामुळे क्रिया तशी प्रतिक्रिया निसर्ग नियमांनुसार हा माणूस मला भेटला. सद्गुरुंनी हमी दिली होती की सहा महिन्यात प्रार्थना व हरिपाठ याने तुमचे दुःख गळून पडेल. तुमच्या इच्छा पूर्ण होणारच! त्यांचे ब्रह्मवाक्य प्रत्यक्ष माझ्या जीवनात साकार झाले. मी विचार केला, "सद्गुरु माझली तुम्ही कोण आहात? भविष्यकार आहात की या विश्वातील पहिल्या नंबरचे डॉक्टर आहात. तुम्हाला काय म्हणाव, तुमच्यासाठी काय करावे हे मला सुचत नाही. सद्गुरु मी तुमची कशी उतराई होऊ हे तुम्हीच मला सांगा."

हळूहळू मी जीवनविद्या मिशन मालाड, पूर्वच्या कार्यक्रमात मी भाग घेऊ लागले. खूप आनंद झाला! त्याचे वर्णन कसे करावे हे मला कळत नाही. मग दर शुक्रवारी मी मुख्य कार्यालयात सद्गुरुंना भेटायला जात असे. तिथे तर आनंदाची बहार होती. बरेच नामदारक तिथे सुखसंवाद करीत असत. जीवनविद्येच्या झानाने त्यांचे सुखाचे संसार झालेले ऐकून माझे मन आनंदाने फुलून जायचे. मी सुद्धा एकदा सद्गुरुंच्या समोर माझा अनुभव सांगितला. जीवनविद्येमुळे माझ्या जीवनात झालेले अमुलाग्र परिवर्तन पाहून सद्गुरुंना अतिशय आनंद झाला. त्यांनंतर मी जीवनविद्येच्या कार्यात झोकून दिले त्याविषयी पुढील लेखात सांगेन.

सुषमा पितळे, मालाड
८३५५९४७०७३

Connect @Jeevanvidya



LIKE US ON
@Jeevanvidya



FOLLOW US ON
@Jeevanvidya



SUBSCRIBE US ON
@Jeevanvidya



FOLLOW US ON
@Jeevanvidyaofficial



खालकटु



संस्कार कथा खरे सुख कशात आहे?

हरी आणि केशव हे दोघेजण बालमित्र असतात. त्या दोघांमध्ये खूप घटू मैत्री असते. हरी हा शेतकरी कुटुंबात वाढलेला असतो तर केशव एका श्रीमंत सावकाराचा मुलगा असतो. दोघांच्या परिस्थितीमध्ये खूप फरक असतो तरीही ते एकमेकांचे जिवश्च-कंठश्च मित्र असतात. मोठे झाल्यानंतर दोघेही आपापल्या वडिलांचा व्यवसाय पुढे चालवतात. केशवला वाटतं की, 'हे सावकारीचे काम किती कंटाळवाणे आहे. हरी किती छान निसर्गमध्ये रमतो. शेतात काम करतो. मला इथे एका जागेवर बसून खूप कंटाळा येतो. कधी सुखी होणार मी?'

तर हरी विचार करत असतो, 'हा केशव किती सुखी आहे! छान बसून काम करायचं, कसली दगदग नाही, शारीरिक कष्ट नाही. मला मात्र रोज शेतात राबवं लागतं. कधी सुखी होणार मी?'

एकदा दोघेजण असेच गप्पा मारत असतात. तेव्हा ते एकमेकांना आपल्या मनातील खंत सांगतात. केशव म्हणतो, "अरे हरी, तू किती सुखी आहेस! निसर्गाच्या सानिध्यात रोज घराबाहेर पडतोस. ऊन-पाऊस-थंडी यांचा आनंद घेतोस. मला मात्र दिवसभर एका जागेवर बसून काम करावं लागतं. त्यावर हरी म्हणतो, "अरे केशवा, उलट तू सुखी आहेस. छान एका जागेवर बसून आरामात काम करा, पावसाची वाट बघायला नको की कोणावर अवलंबून राहिला नको. एका जागेवर बसून तुझ्याकडे पैसे येतात. कधीतरी शेतात काम करून बघ म्हणजे कळेल काय त्रास असतो ते!" त्यावर केशव म्हणतो, "कधीतरी दिवसभर एका जागेवर बसून बघ म्हणजे तुला कळेल काय जीवाची घालमेल होते ते!"

बोलता बोलता केशवला एक कल्पना सुचते. तो म्हणतो, "हरी, तू माझ्यासोबत चल. मी तुला माझ्या पेढीवरचे काम शिकवतो. उद्यापासून तू माझं काम कर. आणि मी शेतात काम करेन." हरीला ही कल्पना आवडते. तो म्हणतो करून तर बघुया. दुसऱ्याच दिवशी ते एकमेकांची कामं करायला लागतात. सुरुवातीला त्यांना खूप गंमत येते कारण त्यांच्या कामांमध्ये बदल झालेला



असतो. मग ते ठरवतात की एक वर्ष आपण ही बदललेली कामं करूया. कारण तेच तेच काम करून त्यांना खूप कंटाळा आला होता.

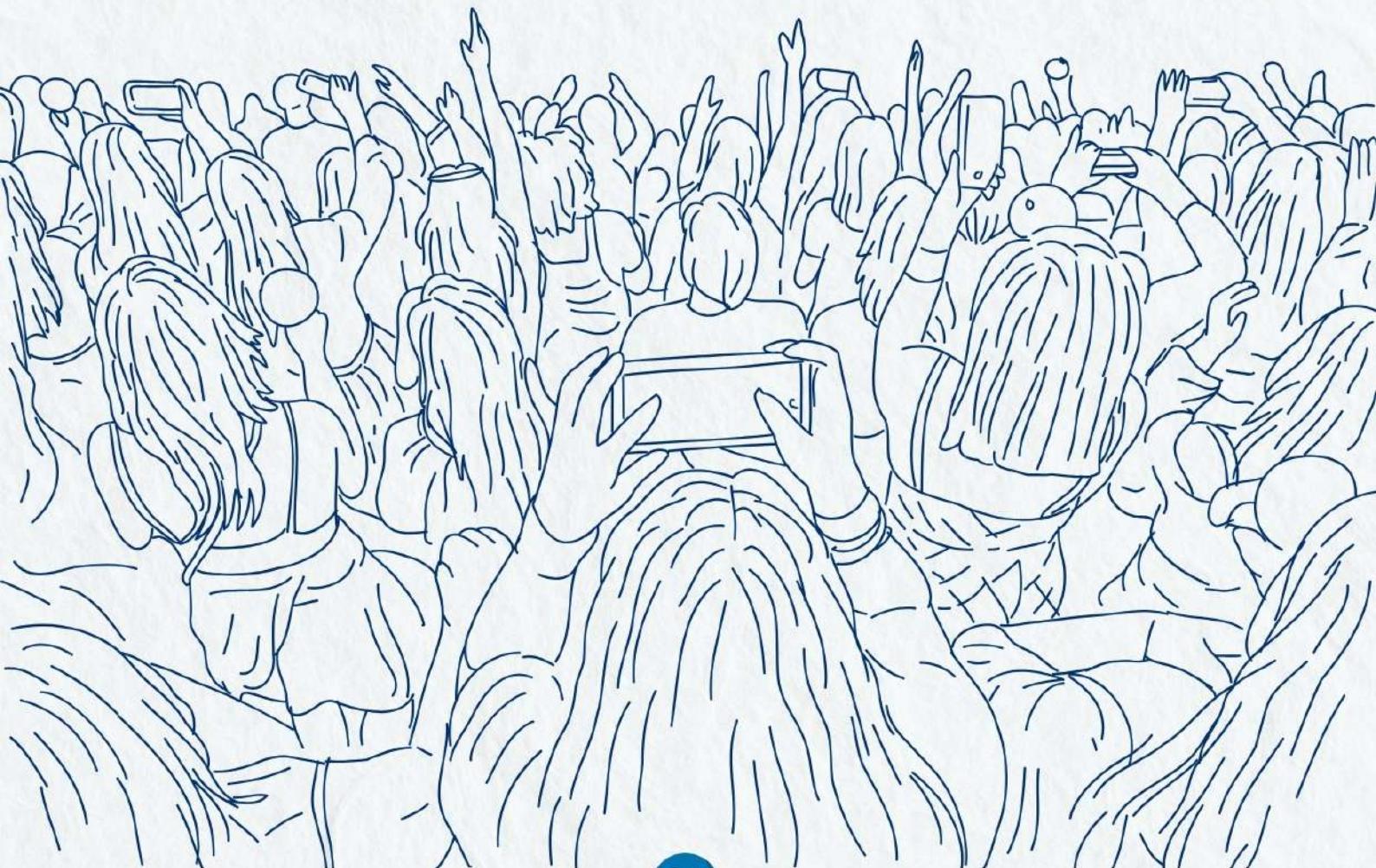
जेव्हा हरी नियमित सावकाराच्या पेढीवर जाऊन काम करायला लागतो तेव्हा एका जागेवर बसून त्याला हळूहळू कंटाळा यायला लागतो. तिकडे केशवला शेतात काम करण्याची सवय नसल्यामुळे तो थकून जातो. पंधरा-वीस दिवस एकमेकांची काम केल्यानंतर दोघेही विचार करतात की माझे नेहमीचे कामंच बरं आहे. एके दिवशी संध्याकाळी कामं आटोपून ते एकमेकांना भेटतात तेव्हा थोडा वेळ काहीच बोलत नाहीत. मला तुझं काम करायला नाही जमले हे मित्राला कसं बरं सांगायचं? याचा दोघेही विचार करत होते. एकमेकांच्या चेहऱ्याकडे बघून त्यांना अंदाज आलाच होता. हरी विचारतो, "मला जे सांगायचे आहे तेच तुला सांगायचे आहे का?" केशव संकोचून म्हणतो, "हो रे!" आणि दोघे जण खो खो हसतात. केशव म्हणतो, "आपल्याला जे जमतं ते काम प्रामाणिकपणे करण्यातच आनंद आहे." हरी म्हणतो, "हो ना! दुसऱ्या कामाचा अनुभव घेतल्यानंतर समजलं की आपल्या कामात आपण सुखीच आहोत पण नकारात्मक विचारांमुळे समाधान मिळत नव्हते."

केशव म्हणतो, "पण कधी तरी बदल म्हणून आपण एकमेकांची कामं करायची. त्या निमित्ताने मला मातीशी नाते जोडता येईल!"

गोष्टीचे तात्पर्य : आपण सामान्य परिस्थितीत सुखातच असतो पण दुसऱ्यासोबत तुलना केली की दुःखी होतो. आपल्या वाट्याला आलेले काम मन लावून, आवडीने केले तर त्या कामातून आनंद आणि समाधान मिळते.

कथालेखन - अनिता सुनील मोरे
१९६७९६६१५०

यवाकटा



डिसेंबर महिन्यातील दिनविशेष

- १ डिसेंबर (१९६५) केंद्रीय सीमा सुरक्षा दल (BSF) स्थापना दिवस - पाकिस्तान आणि बांगलादेशला जोडलेल्या ६३८६ किमी लांबीची भारतीय सीमाभागाचे रक्षण BSF (बॉर्डर सिक्युअरिटी फोर्स) कडून केले जाते. सीमेपलीकडून होणाऱ्या गुन्ह्यांवर देखरेख व नियंत्रण ठेवून सीमेभागाचे शांतता काळात संरक्षण करण्यासाठी नेमलेले सैन्यदल म्हणजे BSF. सीमा प्रदेशात राहणाऱ्या जनतेत सुरक्षिततेच्या भावनेची जोपासना करणे, सीमापार गुन्हे आणि अवैध प्रवेश-निर्गमनावर प्रतिबंध लादणे आणि चोरीची आयात-निर्यात आणि इतर अवैध कारवायांवर नियंत्रण ठेवणे, युद्धकाळात दुय्यम धोक्याच्या क्षेत्रांमध्ये शत्रूच्या हल्ल्याविरुद्ध संरक्षणफळी उभी करून महत्त्वाच्या ठिकाणांचे संरक्षण करणे तसेच विस्थापितांचे नियंत्रण-पुनर्वसन करून निर्देशित क्षेत्रात घुसखोरीविरुद्ध कारवाई करणे अशा अनेक महत्त्वाच्या जबाबदार्या सीमा सुरक्षा दल पार पाडत असते. सीमा सुरक्षा दलाच्या स्थापनेपासून आजतागायत हे दल राष्ट्रसेवेसाठी झटत आहे. भारत-पाक यांच्यामधील १९७१ चे बांगला देश युद्ध आणि १९९९ चे कारगिल युद्ध या दोन्हींमधील त्यांची कामगिरी कौतुकास्पद आहे.
- २ डिसेंबर - आंतरराष्ट्रीय संगणक साक्षर दिन
- ३ डिसेंबर - आंतरराष्ट्रीय विकलांग दिन
- ४ डिसेंबर - भारतीय नौदल दिवस
- ५ डिसेंबर - आंतरराष्ट्रीय मृदा दिन
- ७ डिसेंबर - ध्वज दिन
- १० डिसेंबर - मानवी हक्क दिन
- ११ डिसेंबर - युनिसेफ दिवस
- २३ डिसेंबर - किसान दिन



मनःस्थिती बदला, परिस्थिती बदलेल

सर्वाना विठ्ठल विठ्ठल. लहानपणी माझी परिस्थिती खूप हलाखीची होती. माझे वडील दारू प्यायचे, आम्हाला व मम्मीला मारायचे. आम्ही एका छोट्याशा घरामध्ये रहायचो. घरात शिक्षणाचं महत्व नव्हतं. आजबूजूची संगत वाईट विचारांची होती. पण माझ्या मनामध्ये असं होतं की ही परिस्थिती आपण बदलली पाहिजे. पण मार्ग सापडत नव्हता. कसं या परिस्थितीमधून बाहेर येणार हा विचार मी नेहमी करायचो. आणि मला तो मार्ग सापडला जीवनविद्या मिशनमध्ये. तो म्हणजे "मनःस्थिती बदला, परिस्थिती बदलेल!".

मी बालसंस्कार केंद्रामध्ये जाऊ लागलो आणि तिथल्या शिकवणीप्रमाणे विचार करू लागलो. I must go at the top, देवा सर्वाना topला जाऊ दे. मी सुखी होणार आहे. असे आम्ही सर्वजण नेहमी स्वतःला feeding करायचो. त्याचा एक सकारात्मक परिणाम असा झाला की परिस्थिती आपोआप बदलत गेली. आम्ही चांगल्या बिल्डिंगमध्ये रहायला आलो. अशा काही चांगल्या गोष्टी घडू लागल्या. जेव्हा मी बालसंस्कार केंद्रात जाऊ लागलो तेव्हा मला शिक्षणाचे महत्व कळू लागले. जसे जसे माझ्यावर संस्कार होत होते. तसा तसा मी बदलत गेलो. स्वतःच माझा अभ्यास करू लागलो. मी दहावीत चांगल्या माकने पास झालो.

दहावीनंतर घरच्या आर्थिक परिस्थितीमुळे सायन्सला जाणं मला परवडत नव्हतं. मग मी निर्णय घेतला कॉर्मसला जाण्याचा. कॉर्मसमध्ये मला सी.ए. (चार्ट्ड अकाउंटंट) चा पर्याय सापडला. सी.ए. करायचं असेल तर अभ्यास कठिण असतोच पण तुमची अजूनही परिक्षा असते ती म्हणजे दुसऱ्यांना समजून घेण्याची शक्ती (empathy), समर्पण वृत्ती (dedication) आणि सहनशीलता (patience). मी सी.ए. करण्याचा निर्णय घेतला. सी.ए. करायचे असेल तर परीक्षेचे धोरण (strategy) कसं ठरवायचं किंवा तयारी काय करायची हे महत्वाचं असतं. यात दोन गोष्टींना प्राधान्य द्यावे लागते एक म्हणजे आपण जी वास्तविक (actual) तयारी करतो

ती व दुसरी मानसिक तयारी (mental preparation) ती. कोणत्याही व्यावसायिक (professional) परिक्षेत किंवा स्पर्धात्मक (competitive) परिक्षेत मानसिक तयारी सुद्धा खूप महत्वाची असते. इथे वेळेचे व्यवस्थापन (time management) खूप जरुरीचे असते. कोणताही एखादा विषय पूर्ण झाल्यानंतर त्याची रिहीजन करणे जरुरीचे आहे. म्हणून मी ट्रेनमधल्या प्रवासात रिहीजन करायचो. आदल्या दिवशीचे माझे लेक्चर स्वतःच्या आवाजात रेकॉर्ड करायचो व ट्रेनमध्ये ऐकायचो. त्याचा मला खूप फायदा झाला.

दुसरे म्हणजे सातत्याने अभ्यास करणे (consistency) गरजेची आहे. कोणत्याही व्यावसायिक परिक्षेत किंवा स्पर्धात्मक परिक्षेत कमीत कमी १३ ते १४ तास अभ्यास करावा लागतो. त्याशिवाय तो Syllabus पूर्ण होत नाही. मी सुरुवातीला ९ तास अभ्यास करायचो. त्या नंतर १० दिवसांनी ९.३० तास अभ्यास, त्यानंतर १०तास असा माझा आलेख (graph) उंचावत गेला. यात जीवनविद्येचा मला खूप उपयोग झाला. सदगुरुंचा एक सिद्धांत आहे. 'अभ्यास हा निव्वळ गुण मिळविण्यासाठी करू नका तर झान मिळविण्यासाठी करा.' मी काय करायचो विषयाची पूर्ण संकल्पना (concept) समजून घ्यायचो नंतर आठवायचो. त्यामुळे मला असा फायदा झाला की माझी concept clear असायची त्यामुळे मला उत्तर देणं सोप जायचं.

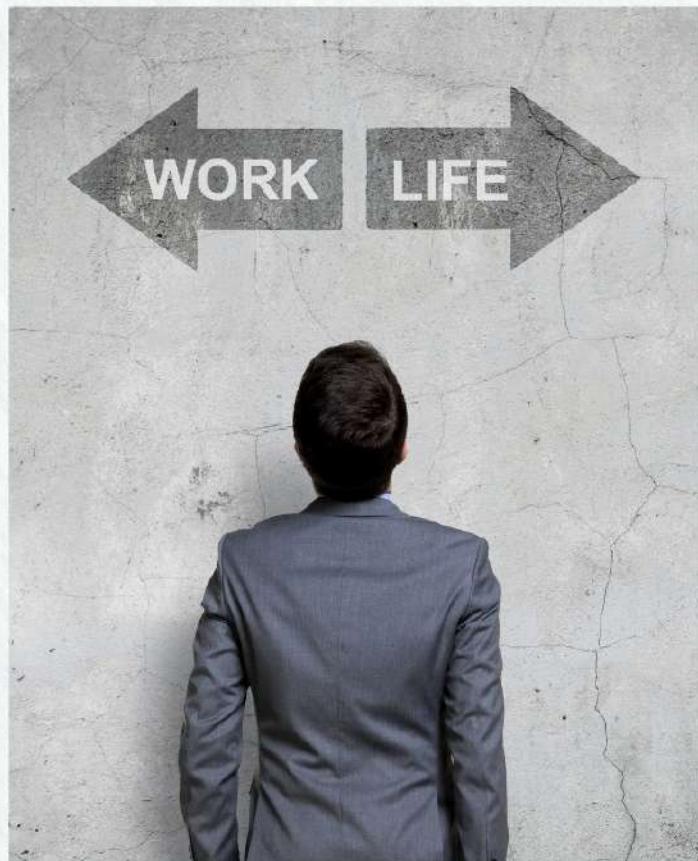
तिसरी गोष्ट म्हणजे मानसिक तयारी (mental preparation). आमचे सर म्हणायचे 'exam is just like a war'. जसे जसे परीक्षेचे दिवस जवळ येतात तसे तसे नकारात्मक विचार येतात. अशा परिस्थितीत स्वतःला शांत ठेवणं जरुरीचे आहे. मी रात्री झोपताना visualise करायचो की मी सी.ए.ची परीक्षा पास झालो आहे. ह्या visualisation मुळे मला मन शांत ठेवण्यास मदत झाली. मी सकाळी अभ्यास सुरू करण्याच्या अगोदर स्वतःला मेसेज करायचो की 'हळो, दुर्वेश निखळ मला माहीत आहे की तुझा अभ्यास चांगला चाललेला आहे, तू चांगल्या माकने क्लियर होणार आहेस, सद्गुरु तुझ्या पाठीशी आहेत.' अशी मी स्वयंसूचना (Positive affirmation) करायचो त्यामुळे मला सुरुवातीलाच confidence आला की माझा अभ्यास खूप चांगला

चाललेला आहे, चांगला चालू आहे. माझ्या सोबत सद्गुरुंचे ज्ञान आहे, माझ्या सर्व लक्षात आहे, मी सी.ए. 100% clear होणार. तर हा confidence आणि स्वतःला शांत (calm) ठेवणं व्यावसायिक परिक्षा देताना खूप जरुरीचं असतं. जर आपण स्वतःला शांत नाही ठेवू शकलो तर अभ्यास न होता आपण फक्त त्याच गोष्टी मध्ये लक्ष केंद्रित (focus) करू ती म्हणजे नकारात्मक विचार.

सद्गुरु सांगतात की 'आपल्याला जीवन सुखी करायचे असेल तर दोन गोष्टींची आवश्यकता असते. एक म्हणजे प्रयत्न व दुसरी प्रार्थना.' प्रार्थना म्हणजे पुण्याई. सद्गुरु सांगतात की जीवनविद्येचा एक तरी अमृत तुषार अनुभवावा. जर तुम्ही एक जरी अमृत तुषार अनुभवलात तर तुमचं जीवन पूर्णपणे सुखी होणार आहे.

जेव्हा परीक्षेचा रिजल्ट आला तेव्हा मी प्रल्हाददादांना भेटायला गेलो. दादा एकदम खूप खूश झाले. दादांमध्ये सद्गुरुंसारखे दिव्यत्व आहे. दादांनी मला सांगितले की तू कमी पगाराची नोकरी करून नकोस. तुला चांगल्या पगाराचे जॉब मिळणार आहेत. त्या आधी मला एक जॉब आला होता तो कमी पगाराचा होता. मला त्यात इंट्रेस्ट होता पण दादांनी सांगितले होते म्हणून मी तो रीजेक्ट केला. माझी प्रार्थना मनामध्ये चालूच होती. Affirmation चालू होतं की मला चांगला जॉब मिळणार आहे. आता मला जॉब मिळाला आहे आणि दिडपट पगार जास्त आहे. हा एक सुखद अनुभव आहे. आणखी एक छान अनुभव म्हणजे दादांनी मला एक मोबाइल गिफ्ट दिला.

शेवटी मी एवढचं सांगेन की सद्गुरुंनी आपल्याला जे ज्ञान दिले आहे ग्रंथामध्ये किंवा प्रवचनांमध्ये किंवा दादा जे आपल्याला ज्ञान देतात ते आपल्यासारख्या युवांसाठी खूप उपयोगी (useful) आहे. आपल्याला work व



lifeचा तोल सांभाळायचा आहे. आपल्याला कॉर्पोरेटमध्ये सर्व गोष्टी manage करायच्या आहेत. आपल्याला stress manage करायचा आहे. जीवनविद्या मिशनमध्ये जे practical life बद्दल सांगितले जाते ते आपल्यासाठी खूप उपयोगी आहे. हे मी स्वतः अनुभवत आहे.

सर्व तरुणांना आणि विद्यार्थ्यांना मी एक सांगेन की, कधीही प्रयत्न सोडू नका. कितीही अडचणी असल्या तरी, कितीही नकारात्मकता असू दे Never give up. तिसरं म्हणजे सद्गुरु भाव, सद्गुरु कृपा तितकीच महत्वाची आहे. जी ज्ञानातून, अभ्यासातून येते. सद्गुरु सांगतात ते कर आणि काय होते ते पहा.

CA दुर्वेश निखळ
८७७९२२०२८९

जीवनविद्येचे युवांसाठीचे विविध कोर्सेस

सोळावं वरीस मोक्याचं

(१७ ते २१ वयोगटातील अविवाहीत तखणांसाठी)

* सोळावं वरीस मोक्याचं

* प्रेमाचं गोड गुप्तिं * सावध तो सुखी

तारण्यात शारिरिक, मानसिक व शैक्षणिक बदलामुळे निर्माण होणारे प्रश्न. संगतीचे महत्व. 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)

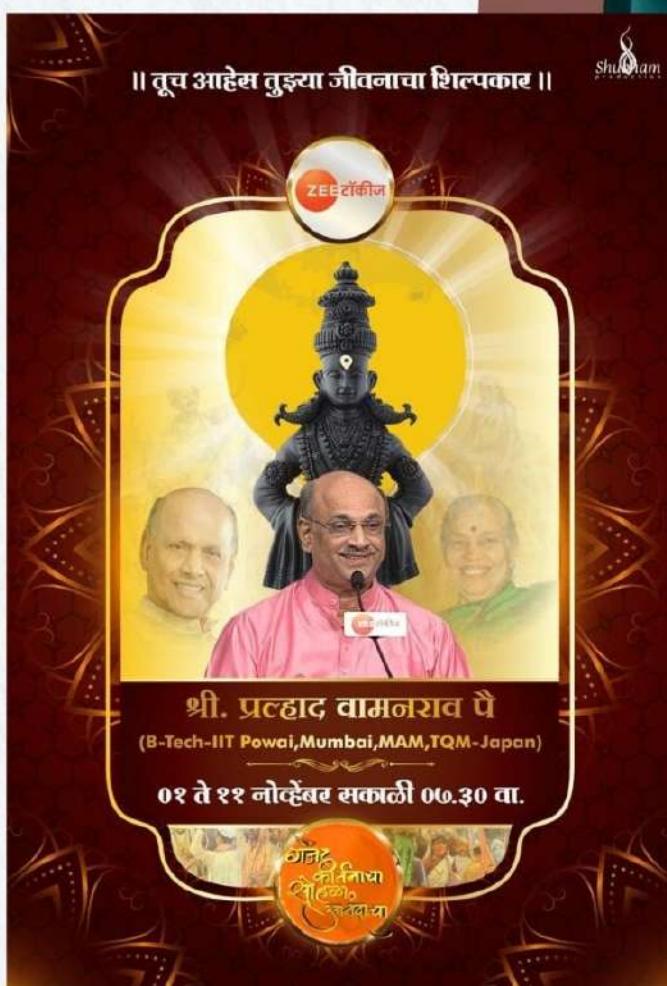
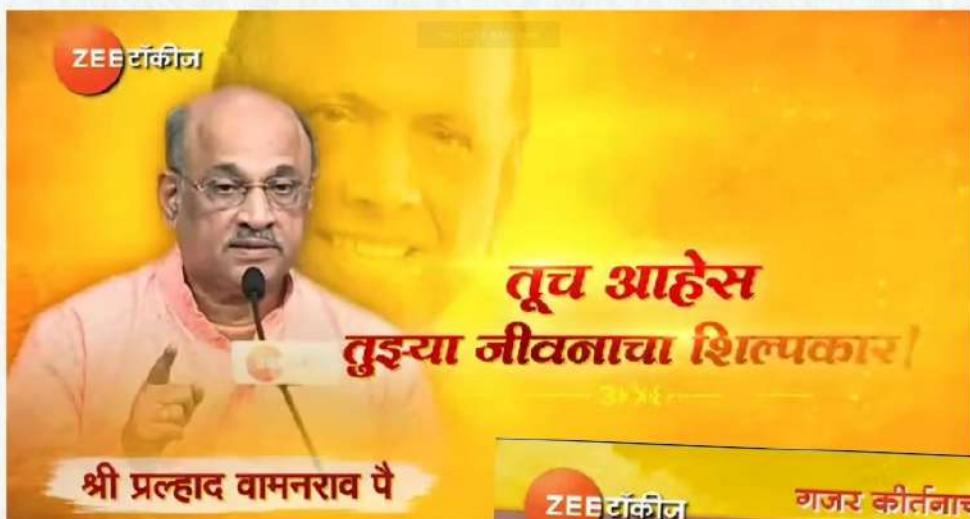
* करिअर * प्रेमाचं गोड गुप्तिं
* सावध तो सुखी * शुभमंगल सावधान

तुमच्या आयुष्याची प्रत्येक पहाट
सुखाची व आनंदाची होण्यासाठी...
Successful करिअर, प्रेम व happy life साठी
सावध होउन जीवन कसे जगावे...

कोर्स कालावधी : अर्धा दिवस

LATEST NEWS





'गजर कीर्तनाचा सोहळा आनंदाचा' झी टॉकीज या टीक्ही चॅनेलवरील या कार्यक्रमाच्या अंतर्गत आदरणीय श्री. प्रल्हाद वामनराव पै यांची कीर्तनच्या माध्यमातून प्रबोधने आयोजित करण्यात आली होती.

दिनांक १ ते ११ नोव्हेंबर २०२३ या कालावधीत सकाळी ७.३० वाजता या कीर्तनांचे प्रक्षेपण करण्यात आले होते. दिवाळीच्या आनंदासोबतच श्रोतृवर्गने या आगळ्यावेगळ्या कार्यक्रमाचा आनंद घेतला.

रेल्वेतील प्रवाशांसाठी जीवनविद्या

भारतीय रेल्वेच्या मनमाड-मुंबई 'पंचवटी एक्सप्रेस' या गाडीमध्ये प्रवासी संघटनेतर्फे वाचनालय सुरु करण्यात आले आहे. या वाचनालयास 'सद्गुरु श्री वामनराव पै' यांनी लिहिलेल्या ग्रंथाचा सेट 'जीवनविद्या मिशन झानसाधना केंद्र, नासिक' यांनी प्रदान केला. या ग्रंथांचे वाचन करून प्रवाशांनी खूप चांगल्या प्रतिक्रिया दिल्या.

दररोज दूरचा प्रवास करताना विरंगुळा म्हणून सध्या बरेच नागरिक मोबाईलच्या आहारी गेलेले आहेत. मोबाईल स्क्रीनमुळे डोऱ्यांना आणि सतत लावलेल्या ईअरफोनमुळे हळूहळू इजा होते. यावर उपाय म्हणून दैनंदिन प्रवास करणाऱ्या काही व्यक्तींच्या संकल्पनेतून पंचवटी एक्सप्रेसच्या 'सीर' कोचमध्ये एक नवीन ग्रंथालय सुरु केले. या ग्रंथालयात अडीचशेहून जास्त पुस्तके आहेत. दानशूर वाचक आणि प्रवासी स्वखरचनी या ग्रंथालयात पुस्तके आणून ठेवत आहेत. या मागचा उद्देश म्हणजे लोकांना पुस्तकांची गोडी लागून वाचन चळवळ वृद्धिंगत ठावी हा आहे. सध्याच्या डिजिटल

जमान्यात लोकांनी पुस्तकांच्या सहवासात राहिले पाहिजे या दृष्टीने आगऱ्यावेगऱ्या उपक्रमाचे महत्त्व

दैनंदिन प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांनी लोकसहभागातून एमएसटी कोचमध्ये नवीन कपाट आणून त्या ठिकाणी पुस्तके जमा करायला सुरवात केली. प्रवासी दररोज नाशिक रोडला बसल्यावर या ग्रंथालयातून विविध विषयांवरची पुस्तके घेतात आणि कसारा-ठाणे-सीएसटीपर्यंत ती पुस्तक वाचतात. ही वाचन चळवळ वृद्धिंगत होत आहे. नवीन पुस्तक वाचायला मिळतात त्यामुळे प्रवाशांच्या झानात भर पडते आहे. वाचकांमध्ये महिला प्रवाशांची संख्या लक्षणीय आहे.

पंचेचाळीस वर्षांहून अधिक काळ प्रवाशांची व्यवस्था करणाऱ्या पंचवटी एक्सप्रेसमध्ये वाचनालय सुरु करण्याची अनोखी संकल्पना ज्या प्रवाशांनी राबवली आहे त्याचे कौतुक करावे तेवढे कमीच आहे.



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 वापर 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 करूया त्रट्या समाजाचे फेडूया.

घन कचडा निर्मूलन

- कार्यशाळा 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 हानी संबंधी 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
- बालसंस्कार, युवासंस्कार व सत्संग केंद्र स्थापना ■ घर तेथे जीवन विद्या

जीवनविद्या मिशनचे विविध अभ्यासक्रम

गर्भासंस्कार

- 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 जीवनविद्या

(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 गुपित
- सावध तो सुखी

तरुणांनो करा सोने आयुष्याचे

(२२ ते ३० वयोगटातील तरुणांसाठी)

- करियर
- प्रेमाचं गोड गुपित
- 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 लेखल १ - फाउंडेशन कोर्स

कमीत कमी वेळात जीवनविद्या तत्त्वज्ञानाची ओळख

- तन: नैसर्गिक पद्धतशीर सुंदर व्यवस्था म्हणजे शरीर
- मन: मन म्हणजे काय? मनासारखं घडण्यासाठी युक्ती कोणती?
- धन: पैसा तर जगण्यासाठी हवाच ऐश्वर्या संपन्न जीवनाचा आनंद लुटण्यासाठी नवकी किती आणि कोणत धन लागतं?

स्वानंद योग लेखल २ - जीवन जगण्याची कला

सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली मिळवण्यासाठी

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

स्वानंद योग लेवल ३- प्रवास उत्कर्षाचा

हमखास उत्कर्षाचा पासवर्ड मिळवण्यासाठी

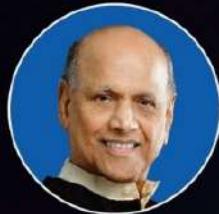
- निसर्ग नियम
- कर्म व कर्म फळ
- दिव्य बँक
- सुदर्शनचक्र जीवनविद्येचे

स्वानंदयोग लेखल ४ - मनःशांती साधना शिबिर

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

स्वानंदयोग लेखल ५ - शोध पठमेश्वराचा

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



थोर समाजसुधारक, तत्त्वज्ञ
सद्गुरु श्री वामनराव पै



सद्गुरु श्री वामनराव पै



तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार

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

"प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची"

दिव्य उपक्रम : विश्वप्रार्थना घरोघरी

"तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार" असा दिव्य संदेश देणारे थोर समाज सुधारक, तत्त्वज्ञ सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त जीवनविद्या मिशनने 'विश्वप्रार्थना घरोघरी' दिव्य उपक्रमाचा संकल्प केला आहे.

दिव्य, सकारात्मक आणि शुभ विचारांच्या विश्वप्रार्थनेची घरोघरी पेरणी व्हावी आणि या दिव्य सुंदर विचारांच्या शुभ लहरी (Positive Vibrations) सर्वत्र पसराव्या 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. आपणही आमच्यासोबत ही विश्वप्रार्थना फृणत विश्वशांतीसाठी विश्वप्रार्थना या उपक्रमात सहभागी व्हावे हि विनंती. धन्यवाद!

विश्वप्रार्थना जपयज

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

आपल्या संस्थेच्या आवारात, घरात, सोसायटीमधे आपल्या सोयीच्या वेळेनुसार अर्धातास सामूहिक विश्वप्रार्थना जपयज विनामूल्य स्वरूपात केला जाईल. मराठी, हिंदी, डंगर्जी, गुजराती या विविध भाषांतून हा जपयज केला जाईल.

विश्वातील प्रत्येकाच्या कल्याणासाठी व विश्वशांतीसाठी
‘विश्वप्रार्थना घरोघरी’ या संदर्भात अधिक माहितीसाठी त्वरित संपर्क साधा