

जीवनविद्येचा ई-दीपस्तंभ

वर्ष ३ रे । अंक ५ । मार्च २०२४

स्त्री सन्मान म्हणजे

स्त्रीच्या भावनेची, त्यागाची, कष्टाची, आवडीनिवडीची,
कर्तृत्वाची आणि आरोग्याची कदर करणे.



“प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, विश्वशांतीची”

संपादकीय - अनिता मोरे१

* लेख

सिंचन ज्ञानामृताचे - सद्गुरु श्री वामनराव पै२

प्रल्हादवाणी - श्री प्रल्हाद वामनराव पै५

चिंतन हा चिंतामणी - शद्धांकन : जनार्दन नर८

मनमंदिरा - अनिता मोरे१०

वसंत रंग (कविता) - अनिता मोरे११

प्रश्न तुमचे उत्तर प्रल्हाद दादांचे१२

पर्यावरण हाच नारायण - अनिता मोरे१४

विज्ञानाला विवेकाची जोड - तृप्ती पेडणेकर१६

ऋणातंच रहावसं वाटतं (कविता) - परशुराम राणे१८

* बालकटा

पुस्तक आपले मित्र (संस्कार कथा) - अनिता मोरे२०

अभिप्राय - अजय देवरे२२

अभिप्राय- रेणुताई गावस्कर (संचालिका: एकलव्य न्यास)२३

* युवाकटा

दिनविशेष२५

विश्वप्रार्थना आणि Visualization चे टेक्निक- हरिती राऊत२७

राष्ट्राची गृहलक्ष्मी (कविता) - अजिता घाडी२९

दादा म्हणजे... (कविता) - परशुराम राणे३०

* वृत्तांत विशेष

स्वच्छ पर्यावरण : चारकोप३२

आदिवासी पाड्यातील ग्रामसमृद्धी अभियान - कोमल लेकावळे३३

नवीन बालसंस्कार केंद्र आणि वर्धापनदिन सोहळा - किरण वाणी३५

स्वच्छ पर्यावरण : वरळी - विनया हडकर३६

वाशी वृत्तांत - अशोक बहाडकर३८

Media & Publication४०

संपादिका

शिल्पा ढगे, बी.ए.

सह-संपादिका

अनिता सुनिल मोरे, एम.ए.(मराठी)

कार्यकारी मंडळ

विठ्ठल घाडी । प्रतिभा चव्हाण

सहकार्य: विज्ञान सावंत । विनया हडकर | तंत्रसहाय्य व कला: पूर्वा लोटनकर-लाड । मनिष चव्हाण । अमेय नाईक

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

संपादकीय



८ मार्च या दिवशी साजरा करण्यात येणाऱ्या जागतिक महिला दिनाच्या शुभेच्छा!!

जीवनविद्येचा एक अमृत तुषार आहे, 'स्त्री जर सुज्ञ व शहाणी असेल तर ती घरातच सुखाचा स्वर्ग निर्माण करेल.' सौ शारदामाईंनी सद्गुरूंना जीवनविद्येच्या कार्यात खंबीरपणे साथ दिली त्यामुळे केवळ त्यांच्या कुटुंबातच सुखाचा स्वर्ग निर्माण झाला नाही तर जीवनविद्येच्या ज्ञानाने असंख्य घरांमध्ये सुखाचे स्वर्ग निर्माण झाले.

माईचा आदर्श डोळ्यांसमोर ठेवून अनेक स्त्रिया जीवनविद्या मिशनमध्ये स्थीर झाल्या. आणि त्यांनी जीवनविद्या मिशनच्या सामाजिक व शैक्षणिक कार्यामध्ये अभ्यासपूर्ण सक्रिय सहभाग घेतला. प्रचार-प्रसारासाठी ग्रंथदिंडी, संपर्क फेरी, नियमित उपासना केंद्रातील कार्य, बालसंस्कार केंद्र चालिका म्हणून स्वतः अभ्यास करून बालकांना सुसंस्कारित करणे, पदाधिकारी म्हणून व्यवस्था पहाणे या कार्यासोबतच अनेक महिला नामधारक प्रवचन, व्याख्यान आणि कीर्तन सेवा सुद्धा देतात. इतकेच नाही तर मिशनचे विश्वस्त म्हणूनही सक्षमपणे कार्य करीत आहेत.

महिला सक्षमीकरण करण्यासाठी त्यांना आत्मसन्मान मिळवून देण्यासाठी जाणीवपूर्वक जागतिक स्तरावर महिला दिन साजरा करावा लागतो. कारण अजूनही बहुतेक ठिकाणी महिलांना समान दर्जा दिला जात नाही. पण जीवनविद्या मिशनमध्ये आल्यावर अनेकांचे संसार सुखाचे झाले कारण पती आणि पत्नी एकमेकांना समजून घेऊन सन्मान देऊ लागले. सद्गुरू नेहमी सांगायचे की, "पुरुष आणि स्त्री दोघांनीही स्त्रीयांना सन्मान द्यायला हवा. मुलांवर आणि मुलींवर लहानपणापासूनच हे संस्कार व्हायला हवेत."



माईविषयी बोलताना आदरणीय प्रल्हाद दादा म्हणतात की, "माईमध्ये समाधानी वृत्ती होती, सहनशक्ती होती. माईंनी सुनेला आणि मुलांना नेहमी समान वागणूक दिली." माई आणि मिलनविहिनी या दोघींच्या अपार अथक कष्टाने आणि समाधानी वृत्तीमुळे त्यांच्या संसारात भरभराट झाली. तसेच जीवनविद्येच्या कार्याचा प्रचार-प्रसार जोमाने झाला. समाधान हे खूप मोठे धन आहे. जेवढे आपण समाधानी राहणार तितकेच आपल्याला बळ प्राप्त होणार आणि तितकाच आपला उत्कर्षही होणार. समाधानाच्या अधिष्ठानावर असलेली सुखी जीवनाची गुरुकिल्ली.

जीवनविद्या सांगते 'स्त्रीमुक्ती नव्हे तर स्त्री सन्मान हवा.' स्त्रीकडे जेव्हा आत्मसन्मानाची भावना असते तेव्हाच संसार सुखाचा होतो आणि राष्ट्राची खरी प्रगती होते. कारण जन्मापासून किंबहुना गर्भात असल्यापासून आई मुलांवर संस्कार करत असते. म्हणूनच ती सूज्ञ, सुशिक्षित आणि सुसंस्कृत तसेच संतुष्ट असायला हवी. कारण राष्ट्राचे नागरिक घडविण्याचे कार्य ती करत असते.

सिंचन ज्ञानामृताचे

सुख हा माझा जन्मसिध्द हक्क आहे : भाग २६

‘सुख हा माझा जन्मसिध्द हक्क आहे’ या विषयाच्या संदर्भात आपण आतापर्यंत खूप विवेचन केले. ते सांगत असताना मी असे सांगितले की मानसिक सुख हवे असेल तर त्याला एकच पर्याय म्हणजे ‘पुण्य’! आपल्या गाठीपाठी भरपूर पुण्य पाहिजे. पुण्य मिळविण्याचे मार्ग कोणते तेही आधी पाहिले. पुण्याच्या व्याख्या पाहिल्या. ‘पाप ते परपीडा, पुण्य ते परोपकार’ तुकाराम महाराजांनी अतिशय सुंदर सांगितले आहे. समर्थ रामदासस्वामी सांगतात, ‘पुण्य ते ईश्वरस्मरण, पाप ते विस्मरण’ तर जीवनविद्या सांगते, ‘कृतज्ञता हे पुण्य व कृतघ्नता हे पाप’ या तीनही दृष्टिकोनातून आपण पहाणार आहोत. यापैकी “पाप ते परपीडा, पुण्य ते परोपकार” पाहिले.

सध्या बघत आहोत ते म्हणजे “पुण्य ते ईश्वरस्मरण, पाप ते विस्मरण” हे सांगत असताना पुण्य मिळविण्याचे अनेक मार्ग मी असे सांगितले, ‘ज्याच्या हातात सत्ता आहे त्याने इतरांना नोकरी देणे, इतरांची कामे करणे, इच्छा असेल तर त्यांना ते करता येते व भरपूर पुण्य मिळविण्याची ती संधी आहे. किंबहुना देवाने त्यासाठीच तुझ्या हातात सत्ता दिली आहे.

अगदी कंडक्टर असला तरी त्याच्या हातात जी सत्ता आहे. एखादा माणूस बस पकडण्यासाठी धावत येतो व हा टणटण करून पुढे जातो म्हणजे त्याने त्या सत्तेचा दुरुपयोग केला. पण जर त्या कंडक्टरने सत्तेचा सदुपयोग केला आणि त्या माणसाला बसमध्ये घेतले तर त्याला पुण्य मिळेल. म्हणून सत्ता किंचित जरी असली तरी त्या सत्तेचा सदुपयोग करता आला पाहिजे. ऑफिसमध्ये ऑफिसरच्या हातात सत्ता असते. त्यांनी लोकांचे भले करायचे की लोकांना त्रास द्यायचा? उगाच ट्रान्सफर करून टाकतात. मुंबईच्या लोकांना लांब टाकायचे व लांबच्या लोकांना मुंबईत आणायचे. हे का

करतात? त्यांना त्यांचे हात ओले व्हायला हवे असतात. हे तुम्ही पाप करता. तुमच्या हातात सत्ता आहे तर त्याचा वापर लोकांच्या भल्यासाठी कराल तर तुमची अनेक पटीने भरभराट होईल. हातात सत्ता आहे तर खूप पुण्य संपादन करण्याची संधी देवाने तुम्हाला दिलेली आहे म्हणून हातात आलेल्या संधीचा सदुपयोग करा. सत्ता केवढी असली तरी, कुठल्या लेव्हलला असली तरी तुम्ही लोकांचे भले करू शकता.

पुण्य संपादन करण्याचा दुसरा मार्ग म्हणजे ‘ज्ञानदान’ ! ज्ञानदान हा पुण्य संपादन करण्याचा मार्ग आहे. त्यासाठी तुमच्याकडे ज्ञान पाहिजे. पुन्हा ती समजावून देण्याची कुवत पाहिजे, शैली पाहिजे. एखाद्या जवळ ज्ञान असले तरी त्याला ते दुसऱ्याला ते पटवून देता आले पाहिजे. ज्ञानदानाने माणूस पुण्य संपादन करू शकतो. त्या ज्ञानाचा सदुपयोग कराल तर पुण्य निर्माण होईल. ज्ञान देताना पुष्कळ लोक खोटेच सांगतात. उदीभस्म देऊन लोकांना फसवतात. उदीभस्माने कुणाचे भले होऊ शकते? उदीभस्म देतो म्हणजे पाप निर्माण करतो.

शरीर धडधाकट असेल तर लोकांना मदत करू शकतो. पैसेवाला असेल तर चांगल्या कार्यासाठी देणगी देऊ शकतो. पण चांगल्या संस्थाना दिले पाहिजे. कुठेतरी खर्च करून काही उपयोग नाही. पैशाने पुण्य संपादन करू शकतो तसे पाप संपादन करू शकतो. त्या पैशाचा उपयोग सुपारी देण्यासाठी करू लागला तर ते पाप आहे. सत्तेचा व पैशाचा सदुपयोग कराल तर पुण्य निर्माण होईल.

सांगायाचा मुद्दा, तुमच्याजवळ जे आहे ते लोकांच्या भल्यासाठी वापरा, थोडे किंवा जास्त काहीतरी करू शकता ते केले तर भरपूर पुण्य मिळेल. आपण काहीतरी व्यवसाय करतो. कुठे ऑफिसमध्ये काम करतो, शेतात काम करतो, कुणी डॉक्टर आहे, कुणी वकिल आहे, कुणी सायंटिस्ट आहे हे सर्व लोकांच्या भल्यासाठी करता तेव्हा ती उपासना आहे. लोकांचे काम वेळेवर केले तर ते तुम्हाला आशिर्वाद देतील. पण



लोकांना खेडे घालायला लावले तर ते तुम्हाला शाप देतील. तुम्ही लोकांना जेवढा त्रास द्याल तेवढे शाप जास्त! पोटतिडकेने शाप देतो तेव्हा तो फळतोच. हे लक्षात ठेवायचे म्हणून लोकांचे भले करायचे की वाटोळे करायचे? पण हे लोकांना कधी समजणार? आज लोक पैशासाठी वाटेल ते करतात. पुण्य संपादन करायचे की पाप संपादन करायचे हे तू ठरव कारण 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार'.

यानंतरचा सोपा मार्ग म्हणजे ईश्वरस्मरण! सर्वसाधारण लोक नामस्मरण करतात पण नामस्मरण व ईश्वरस्मरण यात फरक आहे. तो आपण पहाणार आहोत पण संतांनी सांगितले, 'येईल तैसा बोल रामकृष्ण हरी' जसे येईल तसे देवाचे नाम घे. जसे म्हणता येईल तसे म्हण. झोपून म्हण, बसून म्हण. जसे जमेल तसे म्हण. काही लोक म्हणतात, अहो ! वामनराव, मन एकाग्र होत नाही. अरे! पण तुला कुणी सांगितले मन एकाग्र करायला? विश्वप्रार्थना जशी म्हणता येईल तशी म्हण. एक हजार वेळा मोजून म्हण असे का सांगतो? तू नामाला, विश्वप्रार्थनेला चिकटून रहा.

एक उदाहरण देतो. टेबलवरचे कागद उडून कधी जातात? वारा आला की टेबलवरचे कागद उडून जातात

पण त्या कागदांवर पेपरवेट ठेवलेला असेल तर कागद फडफडतील पण उडून जाणार नाहीत. तसे आपले हे मन उडून जायला नको असेल, ते जागेवरच रहायला हवे असेल तर तुम्ही नाम घेण्याचे काम केले पाहिजे तर ते नामाला चिकटून राहील. ह्याने काय होईल? काय होणार नाही. ते सांगतात,

**‘काय नोहे केले, एका चिंतीता विठुले।
सर्व साधनांचे सार, भवसिंधु उतरी पार।।
योग याग तपें, केली तयानें अमुपें।
तुका म्हणे जपा, मंत्र त्रिअक्षरी सोपा।।**

मंत्र त्रिअक्षरी! विठुल! तुकाराम महाराजांना रामकृष्णहरी हा मंत्र दिलेला होता पण ते सतत विठुल विठुल म्हणायचे. देवाचे नाम मुखात येणे ही गोष्ट सामान्य नाही. कुणीही उठावे व नाम घ्यावे इतके ते सोपे नाही.

**जयाचे वाचे पुढा भोजे ।
अखंड नाम नाचत असे माझे ।
जे जन्मसहस्री वोळगिजे।
एकवेळ यावया ।।**

एकवेळ नाम मुखात यायला सहस्रजन्मांची पुण्याई पाहिजे. ती असेल तर जिद्देवर नाम नाचते. ज्याच्या जिद्देवर विठुल नाम नाचते, ईश्वराचे नाम नाचते तो

किती पुण्यवान! ज्याच्या जिभेवर प्रार्थना नाचते तो किती पुण्यवान! म्हणून मी सांगतो, एक हजार वेळा प्रार्थना म्हणा. एक वेळा म्हणायला सहस्र जन्मांची पुण्याई तर एक हजार वेळा प्रार्थना जिभेवर यायला किती जन्मांची पुण्याई! लोकांना हे कळत नाही. एकनाथ महाराज हेच सांगतात,

**असेल जन्मोजन्मीची पुण्याई,
तरीच नाम येईल जिद्दाग्री।।**

लोक म्हणतात देवाचे नाम मुखात यायला काय कठीण आहे. हो कठीण आहे. मी एक घडलेली घटना सांगतो. नामस्मरणाचे महत्व हे पुस्तक ज्यांनी लिहीले ते रामकृष्ण कामत त्यांनी मला सांगितलेली. ते आळंदीला गेले होते. धर्मशाळेत उतरलेले. स्नान वगैरे करून माऊलींच्या दर्शनाला निघाले. धर्मशाळेतून बाहेर आल्याबरोबर त्यांना दहाबारा मुलांनी गराडा घातला. “दादा पैसा द्या.” त्यावेळी पैसा मागायचे. आता रूपया मागतात. कामतांनी काय सांगितले, “हे बघा, मी तुम्हाला पैसा देईन पण विठ्ठल म्हणावे लागेल. जो विठ्ठल म्हणेल त्यालाच मी पैसा देईन. एका मुलाने विठ्ठल म्हटले, दुसऱ्याने विठ्ठल म्हटले, तिसऱ्याने विठ्ठल म्हटले शेवटी एक भिकारीण राहिली. ती काही केल्या विठ्ठल म्हणेना. “दादा पैसा द्या” “विठ्ठल म्हण तर पैसा देईन”. ती त्यांच्यामागून मंदिरापर्यंत आली. शेवटी त्यांनी तिला विचारले, “तू मघापासून दादा पैसा द्या म्हणते आहेस पण विठ्ठल का म्हणत नाही?” तिने काय उत्तर द्यावे? “मला लाज वाटते.” भीक मागायला जिला लाज वाटत नाही तिला विठ्ठल विठ्ठल म्हणायला लाज वाटते? नाम मुखात यायला पुण्याई पाहिजे असे संत सांगतात त्यात जरासुद्धा अतिशोयक्ती नाही.



हे मी का सांगतो आहे? नाम घेणे सोपे नाही. त्यासाठी संतसंगती पाहिजे. संतसंगतीशिवाय देवाचे नाम मुखात येणार कुठून? तुम्ही म्हणाल तुम्हाला कुठून संगती मिळाली. माझी कुठली तरी पुण्याई फळाला आली व मला नामाची गोडी लागली. किती? सतत नामस्मरण केले, अजूनही करतो. अजून बंद केलेले नाही. आता नामस्मरणापेक्षा ईश्वरस्मरण करतो, विश्वप्रार्थना करतो. सांगायचा मुद्दा, हे देवाचे नाम मुखात यायला पुण्याई लागते. देवाचे नाम घेतल्याने पुण्याई कमावत असता व हे पुण्य खर्ची टाकून आपण सुखी जीवन जगत असतो म्हणून सतत पुण्याईची जोड करत राहिले पाहिजे. हे करायचे की न करायचे हे तू ठरव कारण “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार”

प्रवचन - सद्गुरू श्री वामनराव पै

**सद्गुरू श्री वामनराव पै
यांची विक्रमी विक्री
झालेली ग्रंथसंपदा
वेबसाईटवर उपलब्ध**



books.jeevanvidyafoundation.org

घरपोच कुरिअर केले जातील

प्रल्हादवाणी

भाग २५

भगवत् गीतेत किंवा ज्ञानेश्वरीत जे जे सांगितलेले आहे त्याचे सद्गुरूंनी शास्त्रीयदृष्ट्या विवेचन केलेले असल्यामुळे ते आपल्याला पटते. “कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन” या श्लोकाचा अर्थ कर्म कर आणि फळाची अपेक्षा करू नकोस असा सांगितला जातो पण हे सामान्य माणसाला जमणार आहे का? संतांनी सुध्दा जे काही कर्म केले त्यामागे आत्मसाक्षात्कार, मोक्ष या गोष्टींची अपेक्षा होतीच! सद्गुरू सांगतात, कर्म केले की त्याचे फळ मिळणारच. कुठलेही कर्म केले तरी फळ हे मिळतेच. काही कर्मे ही लगेच फळ देऊन तिथल्या तिथे शमतात. पाणी प्यायलो तहान भागली. जेवलो की भूक भागली म्हणजे ही कर्मे तिथल्या तिथे शमली. पण जी कर्मे सूक्ष्म असतात त्यांचे फळ लगेच मिळेल असे नाही. हे समजविण्यासाठी सद्गुरूंनी निसर्गाचा नियम मांडला. “क्रिया तशी प्रतिक्रिया” हा निसर्गाचा नियम भौतिक शास्त्रामध्येही सांगितला जातो पण क्रियेची प्रतिक्रिया Multiplied and magnified होते हा सद्गुरूंचा वेगळा शोध आहे. जी क्रिया सूक्ष्म असते तिची प्रतिक्रिया Multiplied and magnified होते. सद्गुरूंनी हे सिध्द करून दाखविले की एक आंब्याची कोय जमिनीत पेरली की ती नाहीशी होते पण त्यातून एक प्रचंड वृक्ष तयार होतो. त्या वृक्षाला पाने फुले येतात. हजारो फळे येतात आणि त्या प्रत्येक फळात ती कोय असते. हा चमत्कार बघा. आपण करीत असलेले विचार, उच्चार, आचार हे ह्यापेक्षाही सूक्ष्म आहेत तर मग त्याचे फळ किती Multiplied and magnified होऊन मिळेल हे लक्षात घेतले तर आपण केलेल्या नकारात्मक विचारांचे आणि कर्मांचे फळ किती Multiplied and magnified मिळेल याचा जरा विचार केला पाहिजे.

दुसऱ्यांचे वाटोळे करण्याचा विचार जरी केला तरी

तो विचार करणाऱ्याचे वाटोळे होते हे आपण सगळीकडे पहात आहोत. जे दुसऱ्याचा उद्योग बंद करायला गेले त्यांचेच उद्योग बंद झालेले आपण पहातो. ह्यासाठी सद्गुरू सांगतात तुम्ही जे कर्म कराल त्याचे फळ मिळणारच फक्त ते कधी मिळेल, कशा पध्दतीने मिळेल, कुणाकडून मिळेल हे सांगता येणार नाही. हे देवाचे रहस्य आहे. ते त्याचे गुह्य आहे जे माणसाला कळणार नाही. कर्मयोग सांगत असताना सद्गुरूंनी असे सांगितले की कुठल्याही कर्माचे फळ हे मिळणारच हे निश्चित आहे. तिथे कुणाचाही वशिला चालत नाही. तिथे देवही हस्तक्षेप करीत नाही. एकदा कर्म केले की त्याचे फळ हे भोगलेच पाहिजे. अनिष्ट क्रियेची प्रतिक्रिया सौम्य करण्यासाठी चांगले कर्म करीत राहिले पाहिजे पण हे ही तुलाच केले पाहिजे म्हणून “तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार”.

“कर्मण्येवाधिकारस्ते...” चा अर्थ सांगताना सद्गुरूंनी अधिकारवाणीने सांगितले की तुझा तुझ्या कर्मावर अधिकार आहे. एकदा बाण सुटला की तो त्याचे काम करणारच आहे तसे एकदा कर्म केले की त्याचे फळ मिळणार हे निश्चित. सद्गुरू पुढे सांगतात की फळाचा हेतू डोळ्यासमोर ठेवल्याशिवाय तुला कर्म करण्याची दिशाच मिळणार नाही. विद्यार्थ्याने आपले करिअर ठरवल्याशिवाय त्याला अभ्यासाची दिशाच मिळणार नाही. कर्म म्हणजेच प्रयत्नाला दिशा मिळण्यासाठी आपल्या डोळ्यासमोर हेतू हा असलाच पाहिजे.

एकदा हेतू निश्चित झाला की आपले लक्ष आपल्या प्रत्येक पावलावर असले पाहिजे. ध्येय निश्चित केल्यावर आपले लक्ष आपल्या प्रयत्नांवर असेल तेव्हा आपण निश्चितपणे त्या ध्येयापर्यंत पोहचणार असतो. कर्मावर आपला अधिकार आहे पण फळावर आपला अधिकार नाही ह्याचा अर्थ असा की फळ आपल्याला हवे तेच मिळेल हे सांगता येणार नाही पण कर्मावर लक्ष ठेवलेले असल्यामुळे जे फळ मिळेल ते चांगलेच मिळेल हे नक्की. आपल्या अपेक्षेपेक्षा चांगले यश मिळू शकते हा

महत्वाचा मुद्दा आहे. आपण फळाची चिंता न करता आपल्या कर्मावर फोकस केला की ते कर्म उच्च प्रतीचे होते ह्याचे कारण आपली संपूर्ण शक्ती अधिक चांगले कर्म करण्यात लागलेली असते. आपल्या वाट्याला आलेल्या कामावर जर संपूर्ण लक्ष केंद्रित करून करत राहिलो तर त्याचे फळ आपल्याला अपेक्षेपेक्षा जास्त मिळू शकते. हे आपल्यासाठी सोपे होत नाही कारण आत आपला आवाज चालूच असतो की फळ मिळेल की नाही. आपल्याकडे चिंता, शंका मोठ्या प्रमाणात असतात. कर्मयोगी हो असे सांगताना सद्गुरू म्हणतात कर्मावर लक्ष केंद्रित कर. फळाची चिंता काळजी करू नकोस. जेवढी चिंता काळजी कमी तेवढे फळ उच्च प्रतीचे.

दुसरे महत्वाचे म्हणजे सत्कर्म म्हणजे काय? दुष्कर्म म्हणजे काय? हे समजून घेतले पाहिजे. पूजाअर्चा उपासना ही नित्य कर्मे आहेत त्याने आपल्याला बरे वाटते म्हणून ही चांगली कर्मे आहेतच. पण सद्गुरूंनी सांगितलेली सत्कर्माची व्याख्या खूप वेगळी आहे. जे कर्म केले असता तुलाही आनंद होतो, तुझेही भले होते आणि त्यातून इतरांना आनंद मिळतो, त्यांचेही भले होते असे कर्म म्हणजे सत्कर्म होय.

सर्वसमावेशक विचार करणे हे सत्कर्म आहे. काही लोक मी आणि माझे ह्यातच गुंतून पडलेले असतात. दुसऱ्यांना त्रास देणे, नुकसान करणे, चोरी करणे, भ्रष्टाचार करणे हे सर्व दुष्कर्मात येते. आपण करीत असलेल्या कर्मातून इतरांना आनंद मिळतो की नाही हे पहाणे सुद्धा महत्वाचे आहे. ह्यासाठी सद्गुरू सांगतात, प्रत्येक कर्म करताना तू सावध रहा. सावध तो सुखी. प्रत्येक विचार, प्रत्येक उच्चार, प्रत्येक इच्छा, प्रत्येक कृती करताना तू सावध रहा. मी आणि माझे ह्यात गुंतून न पडता सर्वांचा विचार करून केलेले कर्म हे अत्युच्च कर्म आहे. कर्मफळाचा आस्वाद आणि कर्तृत्वाचा मद हे कर्माचे दोन बंध आहेत. ह्याचा अर्थ असा मी केलेल्या कर्माचा आस्वाद मलाच मिळाला पाहिजे आणि हे कर्म मी केले असा अहंकार ठेवून जेव्हा कर्म केले जाते त्याला कर्मबंधन असे म्हणतात. या दोन बंधनात आपण बांधले जातो तेव्हा चांगलेच पिळले जातो. माणसाच्या दुःखाची आणि तथाकथित सुखाची निर्मिती ह्या बंधनातूनच होते. ह्यासाठी सद्गुरू सांगतात, मी कर्ता हा भाव न ठेवता विठ्ठल कर्ता हा भाव ठेवा पण हे वरच्या लेव्हलचा अभ्यास झाला. आपल्याला सर्वसामान्यांना काय करता येईल ? ह्याचा आपण



विचार करूया.

आपण जीवन जगत असताना एक गोष्ट सतत लक्षात ठेवायची की सर्वांमुळे मी आहे. माझे जगणे खाणेपिणे इ. सगळ्या गोष्टी हे सर्वांमुळे आहे. इतरांच्या मदतीशिवाय आपण एक पाऊलही टाकू शकत नाही. हजारो लोकांच्या मदतीने आपले जीवन सुसह्य असते म्हणून सर्वांमुळे मी आहे याची सतत जाणीव असली पाहिजे. डॉक्टर एखादे ऑपरेशन करतात तेव्हा त्यांना शेकडो लोकांचे सहकार्य लागत असते. विद्यार्थी शिक्षण घेतात तेव्हा त्यांनाही हजारो लोकांचे हातभार लागत असतात. करोनाच्या काळात आपण ह्याचा अनुभव घेतला. घरी सर्व चुपचाप बसले होते पण खायला तर हवेच होते ना. त्यासाठी स्वयंसेवी संस्था व्यापारी मंडळी आपल्याला मदत करीत होते. डॉक्टर्स, नर्सेस वैद्यकीय क्षेत्रातील मंडळी आपला जीव धोक्यात घालून आपल्याला मदत करीत होते. राजकीय मंडळी, पोलिस यंत्रणा आपल्यासाठी मेहनत घेत होते तेव्हा आपण घरी बसून जगू शकत होतो. मी एकटा काहीही करू शकत नाही त्यामुळे मी कर्ता हा प्रश्नच शिल्लक रहात नाही.

आपण जे जे काही करतो आहोत ते ते सर्वांच्या मदतीने म्हणजेच सर्वेश्वराच्या मदतीने करत आहोत. ह्या दृष्टीने पाहिले तर आपण जे काही करतो ते विठ्ठल म्हणजेच सर्वेश्वर करत असतो. मला हे व्यासपीठ हजारो कार्यकर्त्यांनी दिलेले आहे. हजारो कार्यकर्ते मेहनत घेतात तेव्हा मी इथे येऊन प्रवचन करू शकतो. हे लक्षात ठेवले तर मी कर्ता हे आपोआप बाजूला होते.

कर्मफळाचा आस्वाद म्हणजे काय ते पाहू या. कर्मफळ सुध्दा सर्वांना मिळाले पाहिजे कारण केले सर्वांनी तर फळ तू एकटा घेऊन कसे चालेल. प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची याचा अर्थ आपल्या प्रत्येक कृतीतून राष्ट्राचे हित निर्माण झाले पाहिजे. राष्ट्र म्हणजे तरी काय? व्यक्ती व्यक्ती मिळून समाज तयार होतो. अनेक समाज एकत्र येतात तेव्हा राष्ट्र तयार होते आणि अनेक राष्ट्र मिळून विश्व तयार होते. म्हणून फळ सर्वांना याचा अर्थ विश्वातील सर्वांना असा आहे. आपण ज्या

राष्ट्रात रहातो त्या राष्ट्राचे हित आपण जपलेच पाहिजे. आपल्या राष्ट्राचे हित जपताना विश्वाचा विचार आपण केलाच पाहिजे म्हणून प्रत्येक कृती ही विश्वशांतीची. “प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची विश्वशांतीची” हा संदेश डोळ्यासमोर ठेवून जर कर्म केले तर कर्मयोग साधला जातोच आणि कर्माच फळ सर्वांना मिळणार त्या सर्वांमध्ये आपण येतोच.

सर्वांमध्ये ‘मी’ आहे ह्याचा अर्थ माझ्यामध्ये मी मी म्हणणारा आणि सर्वांमधील मी मी म्हणणारा हा ‘एकच’ आहे. ‘मी’ हा शब्द आहे आणि ‘मी’ हे स्फुरण आहे. मी मी म्हणणारा ‘आत’ आहे म्हणून मी चे स्फुरण होते आहे. आपल्यामध्ये सच्चिदानंद स्वरूप चैतन्यशक्ती आहे. त्या शक्तीमध्ये हे स्फुरण होत असते. सर्व कर्मे ही इंद्रियामार्फत होतात पण त्यामागे ते करणारी सच्चिदानंद स्वरूप चैतन्यशक्ती असते. तरीही माणसाला वाटते की मी करतो. मी करतो ही कल्पना नष्ट करणे. “संकल्प जाळणे निःशेष” म्हणजे कल्पना जाळणे, म्हणजेच मीपणा सोडणे. ‘स्वार्थ’ हेच सत्य आहे हे लक्षात ठेवून आपण जीवन जगत असताना स्वार्थ साधायचा कसा हे ही आपण शिकले पाहिजे. स्वार्थ साधता साधता परमार्थ सिध्द करण्याचे अनेक मार्ग सद्गुरू आपल्याला शिकवितात आणि ते आपण शिकले पाहिजे. आपला स्वार्थ साधता साधता आपण जेव्हा कर्मयोग साधतो तेव्हा त्याने आपण तर सुखी होतोच पण आपल्या कृतीने सर्व जग आनंदित होते.

- श्री प्रल्हाद वामनराव पै
ज्ञानेश्वर माऊली पुण्यस्मरण महोत्सव
२०२२ प्रवचनावरून संकलित

चिंतन हा चिंतामणी

स्त्री कुटुंबाचा कणा

बहुतेक पुरुषांना आपल्या पत्नीकडे पाहण्याचा जो दृष्टिकोन आहे तो अडाणीपणाचा आहे, मूर्खपणाचा आहे, दुष्टपणाचा आहे. आपल्या पत्नीकडे पाहताना ती पायातली चप्पल आहे, ती आपली दासी आहे अशा तऱ्हेने ते तिच्याकडे पहात असतात. ती जर काही सांगत असेल तर ते ऐकून घ्यायलाही हे लोक तयार नसतात. काही लोक तर असे असतात की ते उठसूठ आपल्या पत्नीचा अपमान करतात ते तिचा घरात तर अपमान करतातच. परंतु घराच्या बाहेर म्हणजे इतर लोकांच्या देखत सुद्धा ते तिचा अपमान करतात. हे करीत असताना त्यांना हा पुरुषार्थ आहे असं वाटत असतं.

आपला पुरुषार्थ दाखवण्यासाठी हे लोक आपल्या बायकोला मारतात. तिला अत्यंत वाईट रीतीने वागवतात, तिचा अपमान करतात. हे सगळं चुकीचे आहे हे आपण लक्षात ठेवले पाहिजे. हा अडाणीपणा आहे, हे अज्ञान आहे, हा दृष्टपणा आहे, हे आपण लक्षात ठेवलं पाहिजे. स्त्रीकडे पाहण्याचा आपला दृष्टिकोन आपण बदलला पाहिजे.

स्त्री ही सुखात राहिल याची काळजी आपण घेतली पाहिजे. स्त्री हा कुटुंबाचा कणा आहे. ती सुखात असेल तर हा कणा व्यवस्थित राहिल आणि घर व्यवस्थित राहिल. म्हणून तिची प्रकृती सांभाळणं, तिचं मन सांभाळणं, तिला सुखात ठेवणं या सर्व गोष्टी वास्तविक महत्त्वाच्या आहेत. आपल्या कधीही ध्यानात येत नाही. सद्गुरू श्री वामनराव पै सांगतात “ज्या घरात यांचा छळ होतो त्या घरात दैन्य व दुःख कायम वास करते” जीवनविद्या सांगते की कुटुंबातील आपल्या पत्नीची काळजी, तिच्या सुखाची काळजी जर नवऱ्याने

घेतली नाही तर घरातल्या मंडळींनी घेतली नाही तर कोण घेणार? एखादा किल्ला असतो आणि त्या किल्ल्यावर जो मुख्य बुरुज असतो. तो बुरुज जर ढासळला तर किल्ला शत्रूच्या हातात सापडतो. तसं आपलं कुटुंब हा एक किल्ला आहे आणि त्या कुटुंबरूपी किल्ल्याचा मुख्य बुरुज म्हणजे आपली पत्नी आहे. कुटुंबातल्या स्त्रीच्या सुखाची काळजी घरातल्या सर्वांनी घेतली पाहिजे. घरातल्या प्रत्येक व्यक्तीने तिची काळजी घेतली पाहिजे. नाही तर दुःखरूपी शत्रूच्या स्वाधीन आपलं कुटुंब झाल्याशिवाय राहणार नाही. म्हणूनच जीवनविद्या असं सांगते की, स्त्री ही आपल्या कुटुंबातील एक अत्यंत महत्त्वाची घटक आहे आणि तिला सुखात ठेवणं तिच्या सुखाची काळजी घेणं हे घरातल्या पतीची आणि इतरांची सुद्धा जबाबदारी आहे.



आपल्याला अनेक वेळेला असा दिसतं की घरातली इतर मंडळी विशेषतः सासू ही बहुदा आपल्या सुनेला वाईट रीतीने वागवते वगैरे वगैरे. अशा अनेक गोष्टी आपल्या पाहण्यात येतात. काही वेळेला असं होतं की सून ही सासूला वरचढ ठरते असे हि पहाण्यात येते. इथे सुनेने सासूला छळायचं का सासूने सुनेला छळायचं हा प्रश्न नसून कोणीही कोणाला न छळता एकमेकांसाठी सुख निर्माण करण्याचा प्रयत्न करायला हवेत.

पत्नी हा आपल्या कुटुंबाचा कणा असल्यामुळे तिची सर्व जबाबदारी घरातील सर्वांनी उचलली पाहिजे आणि ती सुखात राहिल याची काळजी घेतली पाहिजे.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा असा की, आपल्या घरामध्ये

जी स्त्री आहे, आपली जी पत्नी आहे तिला मुलं किती व्हायला पाहिजे? हा सुद्धा एक महत्त्वाचा प्रश्न आहे. कारण एक मूल होणं आणि त्याचं लालन, पालन, पोषण, शिक्षण व संवर्धन या सर्व गोष्टी करणे ही गोष्ट ही किती जबाबदारीची आहे. गर्भधारणेपासून प्रसूतीपर्यंत त्या बाईला ज्या वेदनाचे दुःख सहन करावं लागतं त्याला तोड नाही. किंबहुना तो त्या बाईचा पुनर्जन्मच असतो असं म्हटलं तरी चालेल. अशा परिस्थितीमध्ये तिला जर सारखी मुलं व्हायला लागली एक, दोन, तीन, चार तर. तसं वर्षाला एक कॅलेंडर तसं वर्षाला एक मुल, दोन वर्षातून एक मूल असं जर व्हायला लागलं तर त्या स्त्रीची शरीर प्रकृती ढासळणार हे सांगायला ज्योतिषी नको. तिची प्रकृती ढासळणार हे शंभर टक्के खरं आहे. त्याचा परिणाम काय होणार? म्हणजे डॉक्टरकडे वाऱ्या कराव्या लागतात. एकदा तुम्ही डॉक्टरकडे जायला लागला की मग एका बाजूने तुमचा खिसा रिकामा होत जातो. दुसऱ्या बाजूने आपल्या बायकोची प्रकृती ढासळली जाते आणि कुटुंबाच स्वास्थ्य बिघडतं. कारण स्त्री हा कुटुंबाचा कणा आहे हा कणाच बिघडल्यानंतर सगळंच बिघडतं

आपल्याला किती मुलं व्हावी याचा सुद्धा प्रत्येक माणसाने विचार केला पाहिजे तिथे शहाणपण पाहिजे. 'मुलं होणे ही देवाची इच्छा मग होऊ द्या वाटेल तेवढी मुलं!' असं म्हणणारे लोक आहेत. मुलं होणे ही देवाची कृपाच आहे याबद्दल वाद नाही. पण किती मुले व्हावीत हे ठरवण्यासाठी देवाच्या कृपेची आवश्यकता नाही. त्याच्यासाठी तुला तुझी बुद्धी वापरली पाहिजे. ही बुद्धी तुला कोणी दिली? ही बुद्धी तुला देवाने दिली की नाही? देवानेच तुला बुद्धी दिली कशासाठी? वापरण्यासाठी दिली. जर तुम्ही बुद्धीचा वापर केला नाही, डोक्याचा वापर केला नाही तर देव काय म्हणेल? तुला जे काही मी दिलेले आहे त्याचा तू जर वापर करणार नसशील तर मग तू आणि तुझं नशीब. म्हणून आपल्याला मूल होणं ही देवाची कृपा आहे हे मान्य पण किती मुलं व्हायची हे देवाने ठरवायचं नसतं तर ते आपण



ठरवायचं असतं.

आता अशी परिस्थिती झालेली आहे की लोकसंख्या वाढ हा जो एक यक्ष प्रश्न जगात निर्माण झालेला आहे आणि राष्ट्रात तर हा प्रश्न प्रामुख्याने निर्माण झालेला आहे. ही लोकसंख्या जर अशीच वाढत राहिली तर यापुढे काय होईल हे सांगणं सुद्धा कठीण आहे. अशी परिस्थिती आहे. मी ज्या वेळेला रुईया कॉलेजमध्ये एफ वाय आर्ट्सला होतो ते वर्ष म्हणजे १९४१. यावर्षी म्हणजे एफ वाय आर्ट्सला असताना आम्हाला इकॉनॉमिक्समध्ये सिद्धांत होता. हा सिद्धांत म्हणजे The Malthusian Theory of Population. माल्थस नावाच्या फिलॉसॉफरने असा एक सिद्धांत मांडला होता की "आजची जी लोकसंख्या आहे ही लोकसंख्या फार झालेली आहे. ही लोकसंख्या जर अशीच वाढत राहिली तर महाकठीण प्रसंग निर्माण होईल" असा इशारा माल्थसने त्यावेळी दिला होता. १९४१ त्यानंतर किती वर्षे झाली आपण आज २००४ मध्ये आहोत किती वर्षे झाली. ह्या इतक्या वर्षांच्या कालावधीमध्ये लोकसंख्या किती वाढली याची आपण कल्पना करा.

सांगायचा मुद्दा हा की आपण आपल्या कुटुंबातील मुलांची संख्या मर्यादित ठेवली तर समाजाची, राष्ट्रातील लोकसंख्या सहज मर्यादित राहू शकते. एका बाजूने समाजकार्य व आपल्या पत्नीची काळजी घेतली जाते. तिच्या सुखाचा विचार करतो तेव्हाच आपल्या सुखाची व्यवस्था होते.

- सद्गुरू श्री वामनराव पै
शब्दांकन - जनार्दन नर, जोगेश्वरी
९८२०२७०४१२

मनमंदिर

लेख २९

मनासाठी संगीत

संगीतात लयीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. निसर्गात सुद्धा प्रत्येक गोष्ट विशिष्ट लयीत सुरू असते. विश्वात सातत्याने लयबद्ध कंपने (Vibrations) सुरू असतात. त्यात एक विशिष्ट लय असते. त्यांचे प्रमाण ठरलेले असते. माणूस सुद्धा याला अपवाद नाही. आपल्या शरिराच्या आत चालणाऱ्या क्रियांची लय जुळलेली असते. ती लय जरा बिघडली की शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य बिघडते.

संगणकात जसे सॉफ्टवेअर आणि हार्डवेअर असतात त्याप्रमाणेच कर्मेन्द्रिये आणि ज्ञानेन्द्रिये हे हार्डवेअर आहे व मज्जासंस्था ही सॉफ्टवेअर आहे असं म्हणायला हरकत नाही. आपल्या मनातील विचार आणि भावभावना हे वेगवेगळे अॅप्स आहेत.

सॉफ्टवेअर डेव्हलप करताना काही घटक लक्षात घ्यावे लागतात. लोकांची गरजा काय आहे ते ओळखणे, त्या गरजांचे विश्लेषण करणे (analysis), त्यानुसार user friendly डिझाइन करणे, वेळोवेळी कार्यप्रणाली तपासणे, उपयोजन (practical implementations) आणि देखभाल करणे. इतकं सगळं करून मार्केट मध्ये नवीन काही आले की पुन्हा रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट करा. हे सातत्याने सुरूच असतं. पण आपल्या शरिराच्या आत असणाऱ्या या दिव्य सॉफ्टवेअरचे म्हणजे मज्जासंस्थेचे (Central nervous system) development, repair and maintenance आपोआप होत असतं. पण आपल्या ते लक्षातही येत नाही. जन्माला येतानाच ही system आपल्यासोबत असते.

या सिस्टिममध्ये न्यूरॉन्स किंवा चेतापेशी खूप महत्वाचे काम करतात. बाह्य जगाकडून सिग्नल म्हणजे

इनपुट प्राप्त करून मेंदूकडे पाठवणे आणि मेंदूकडून आपल्या स्नायूंना प्रतिक्रिया देण्यासाठी आदेश पाठवणे हे काम न्यूरॉन्स करतात. या संपूर्ण क्रियेत गती आणि अचूक वेळ साधावी लागते तरच लयीत क्रिया होते. मनासाठी संगीत हा विषय सुरू असताना हे काय मध्येच असे वाटू शकते. पण मनःस्वास्थ्यासाठी संगीत कसे उपयोगी पडते हे समजून घेताना किंवा इतर कोणत्याही विषयाची माहिती घेताना थोडे आजूबाजूचे ज्ञान असावे म्हणजे आपण logical thinking करतो. फक्त वरवरच्या माहितीने त्याचे महत्त्व लक्षात येत नाही.

चेतापेशी (neurons) द्वारा शरीरातून मेंदूला आणि परत शरीरात संदेश मिळतो तो संदेश म्हणजे एक विद्युत प्रवाहच (electric signal) असतो. विद्युत ऊर्जेची शक्ती त्यात असते. इलेक्ट्रीक सिग्नल म्हणजे तिथे frequency आली. संगीतात तालामध्ये एक विशिष्ट frequency असेल तरच गाणे श्रवणीय होते. जेव्हा गाण्याची आणि आपली frequency जुळते म्हणजे wavelength जुळते तेव्हा आपण तल्लीन होऊन जातो.



मनस्वास्थ्य बिघडले की चेतापेशींच्या wavelength ची जुळवाजुळव करून घ्यावी लागते. आपल्या विचारांचा, भावनांचा आणि एकंदरीत मनस्थितीचा परिणाम शारीरिक क्रियांवर होत असतो. तसा तो चेतापेशींच्या क्रियांवर होतो. शारीरिक

अस्वास्थ्याचा परिणाम मनावर होत असतो. पूर्वी गावातील लोक दिवसभराच्या कामातून थकलेल्या जीवाला विसावा मिळावा म्हणून संध्याकाळी एका ठिकाणी गोळा होऊन भजन कीर्तन करत असत. ग्रंथाचे पारायण करत असत. ग्रंथांमध्ये सुद्धा काव्य, ओवीबद्ध रचना किंवा श्लोक असल्याने ते तालासुरात वाचले जाते. तेही एक प्रकारचे संगीतच! त्यातून परमेश्वराची कृतज्ञता व्यक्त होत असे आणि मनाला सुद्धा बरं वाटत असे.

आता मनाच्या आरोग्यासाठी अनेक पर्याय उपलब्ध आहेत. समुपदेशन करून घेणे, ध्यानधारणा, प्राणायाम, तसेच छंद जोपासणे, हे प्रकार सामान्यपणे केले जातात. मनस्वास्थ्य सुधारण्यासाठी संगितोपचार ही एक सुंदर पर्यायी उपचार पद्धती आहे. म्युझिक थेरपीला आता मागणी वाढत आहे. कारण याचा साइड इफेक्ट नाही आणि ओव्हरडोस झाला तरी चिंता नाही. विशिष्ट रागातील सुरांमुळे अंतर्मनातील भावना व्यक्त होते. मनाला बरं वाटतं!

आता पूर्वीसारखे एकत्र येऊन भजन कीर्तन करता येत नाही, अर्थात मनात असेल तर ते काही अशक्य नाही. पण शहरीकरणामुळे रहाणीमान आणि विचारसरणी बदलली आहे. या वस्तुस्थितीचा स्वीकार करून पावले टाकायची! त्यासाठी संगितोपचार हा उत्तम पर्याय आहे.

जीवनविद्या मिशनची उपासना पद्धती आहे ती आजच्या काळातील एक आदर्श मानसोपचार पद्धती आहे. त्यातही आता सर्व ज्ञानसाधना केंद्रांमध्ये रेकॉर्डेड उपासना यज्ञ, नामसंकीर्तने आणि विश्वप्रार्थना जपयज्ञ केला जातो याचा लाभ सर्वांनी आवर्जून घ्यावा. मनमंदीरातील देवतेला प्रसन्न करून घेण्यासाठी जीवनविद्या मिशनने ही सुंदर विनामूल्य व्यवस्था उपलब्ध करून दिली आहे. वाचकांनी आपल्या परिचयातील सर्व वयोगटातील सर्व क्षेत्रांत काम करणाऱ्या व्यक्तींना याची माहिती द्या. आणि एकदा येऊन बघा असा आग्रह करा ही आग्रहाची विनंती.

अनिता सुनील मोरे
९९६७९६६१५०

वसंत रंग

वसंत रंगी रंगून जाते
कोकीळ सुस्वर गाणी गाते
वृंदावन धुंद बासरी
स्वरमालांचे गोफ गुंफते

पांगारा शाल्मलीची लाली
की गर्द केशरी पळस पहावा
जांभुळलेले ताम्हण कांचन
सोने वाटीत फुले बहावा

ऋतुराजाचे स्वागत करण्या
सुगंध उधळीत सृष्टी फुलली
श्रीरंगाच्या चरणी अर्पण
भाव सुगंधी मने उमलली

अनिता सुनील मोरे
९९६७९६६१५०



प्रश्न तुमचे उत्तर प्रल्हाद द्याचे

प्रश्न : मनाचा आणि स्वप्नांचा काही संबंध आहे का ?

उत्तर : “मनी वसे ते स्वप्नी दिसे” असे सांगितले जाते. जागृत अवस्थेत जे पहातो ऐकतो तेच स्वप्नांत दिसते. स्वप्नसृष्टी आपण निर्माण करत नाही तर ती आपल्याकडून निर्माण होते. स्वप्नसृष्टी निर्माण होण्याचे कारण आपले अंतर्भूत असते. आपल्या लहानपणापासून आपल्या बाबतीत जे जे घडते ते सर्व अंतर्भूत रेकॉर्ड होते आणि त्यानुसार स्वप्नसृष्टी निर्माण होत असते. कल्पना भावना वासना आणि अंतर्भूतनाच्या रेकॉर्डिंगच्या मिश्रणातून स्वप्नसृष्टी निर्माण होत असते. स्वप्नांमध्ये कधीच संगती नीट नसते असे आपल्याला जाणवते. त्यात कुठलीच जुळणी नाही असे आपल्याला जाणवते.

प्रश्न : मनांत विचार नसताना सुद्धा स्वप्न का दिसतात आणि कधी कधी ती खरी सुद्धा होतात ?

उत्तर: संस्कार, शिक्षणव अनुभव या सर्वांचा साठा आपल्या अंतर्भूतनात असतोच. त्यावर अंतर्भूतनाकडे असलेली विलक्षण शक्ती त्यामुळे भवितव्यात काय घडणार याची जाणीव अंतर्भूतनाला आधीच होते. त्यामुळे कधीकधी अंतर्भूतन स्वप्नावस्थेत ते दाखवून देते. याचा अर्थ प्रत्येक वेळेस असेच घडेल याची काही खात्री नसते. म्हणूनच स्वप्नांमध्ये अधिक गुंतून राहू नका. पॉझिटिव्ह असेल तर ती धरून बसा पण निगेटिव्ह असेल तर लागलीच सोडून द्या. स्वप्नांमध्ये गुंतून पडणे निरर्थक असते.

आपल्याला एक साधना सांगितली आहे. आपली जी काही समस्या असेल ती अंतर्भूतनाकडे मांडायची आणि अंतर्भूतनाकडे सोपवून द्यायचे. हे असे का करायचे तर अंतर्भूतनाला कॉस्मिक कॅलक्युलेशनने

सर्वच माहित असते. एखादी घटना जर अंतर्भूतनाकडे ठेवली तर अंतर्भूतन तुम्हाला त्याचे सोल्युशन वस्तू, घटना किंवा व्यक्तीच्या रूपात देते. कधी कधी तुम्हाला आतून जोरदार असे वाटायला लागते की आता हेच करायला हवे. तर तोही अंतर्भूतनाचा कौल देण्याचाच एक प्रकार आहे. कधी कधी तुम्हाला ते स्वप्न दिसते ह्याचा अर्थ सर्व स्वप्ने ही अंतर्भूतनाची कौल नसतात.

महत्वाची गोष्ट ही की स्वप्ने चांगली पडली तर ती लक्षांत ठेवावी आणि वाईट पडली तर ती सोडून द्यावीत. जसे ज्योतिषाने चांगले सांगितले तर ते लक्षात ठेवावे आणि वाईट सांगितले तर ते तिथल्या तिथे विसरून जावे. एक तर ज्योतिषाकडे जाऊच नका आणि गेलात तर त्याला सांगा की पत्रिकेत जे चांगले असेल तेवढेच सांग. कुठलीही समस्या असेल तर रात्री झोपताना अंतर्भूतनाला फक्त अपील करा. त्याला सांगा आता ही समस्या मी तुझ्यावर सोपवितो. याचे तूच मला उत्तर दे आणि त्यासाठी मी तुझ्याशी खूप खूप कृतज्ञ आहे. दोन ते तीन दिवसांत तुम्हाला मार्ग मिळणारच.

सद्गुरूंना हनुमानाची आणि हनुमान मंदिराची स्वप्ने पडायला लागली. तो अंतर्भूतनाचा कौल होता. तो सद्गुरूंनी ओळखला आणि कार्यरत केला. त्यातूनच जीवनविद्या कार्याचा इतिहास घडला. त्याचप्रमाणे नामधारकांनी सतत सद्गुरूंचे स्मरण केले तर त्यांना आपोआप सद्गुरूंची स्वप्ने पडायला लागतात.

प्रश्न : सुविचारांचे सुदर्शन चक्र आपल्याभोवती ठेवण्याचे महत्व काय ?

उत्तर : आपण सतत चिंतने काळजीचे द्वेषाचे विचार करत रहातो आणि अनिष्ट विचारचक्रात फसून रहातो. त्यात अक्षरशः चक्रम होऊन जातो आणि त्यातूनच आपल्या जीवनात अनिष्ट गोष्टी घडत रहातात. अनिष्ट घटना घडत रहातात. अनिष्ट संगती मिळत रहाते. अनिष्ट परिस्थिती आपण आपल्याकडे आकर्षित करत रहातो. हे अनिष्ट चक्र मोडण्यासाठी आपण काय करायला हवे. आपण विचार पहायला शिकायला हवे. सध्या आपल्या मनात जे विचार येतात त्याचा आपल्याला पत्ताच नसतो. त्या विचारांना कसलाच

धरबंद नसतो. अनिष्ट विचारांची साखळी होते. या साखळीत आपण इतके गुंतून जातो की सतत तो गुंता वाढतच जातो.

अनिष्ट विचारांचे चक्र मोडून सुविचारांचे चक्र आपल्या भोवती फिरायला पाहिजे. ह्याची पध्दत काय तर पहिले अलिप्तपणे विचारांकडे पहायला शिका. हे केल्याने आपल्याला कळायला लागते की कुठले विचार आपल्या मनात येत आहेत. त्यातले कुठले विचार चांगले आणि कुठले विचार वाईट हे पहा. एकदा का तुम्ही विचार पहायला शिकलात की विचार थांबवायचे कसे हे तुम्हाला कळते. हे समजले की आपण वाईट विचार थांबवू शकतो आणि तिथे चांगल्या विचारांची interaction घालू शकतो.

आधी तुम्ही विचारांना पहायला शिका. पहाता पहाता आपल्यालाच आपसूक कळायला लागते की आपल्या मनात कोणते विचार येत आहेत. चुकीच्या विचारांना बदलून सुविचारांचे रोपण करणे हाच यावर उपाय आहे. यासाठी विश्वप्रार्थना करणेच योग्य आहे. द्वेष, चिंता, काळजी, संतापजनक विचार आले की विश्वप्रार्थना करा आणि 'भले कर' ची साधना करा यालाच Replacement meditation म्हणतात. सुविचार पेरणे आणि सुविचारांचे रोपण करण्यासाठी विश्वप्रार्थना आणि भले कर ची साधना करणे हे Replacement meditation आहे. एकदा सुविचारांची सवय झाली की सुदर्शन चक्र तुमच्याभोवती फिरायला लागते. अनिष्ट गोष्टी तुमच्याजवळ येतच नाहीत तर चांगल्या विचारांची माणसेच तुमच्या अवतीभवती असतात. चांगली

परिस्थिती तुमच्या जवळ येते. चांगल्या घटना घडू लागतात.

काही नामधारकसुध्दा असे म्हणतात की मला दुसरे काही मिळाले नाहीतरी चालेल पण सद्गुरू मिळाले पाहिजेत. अंतर्मनाशी असे बार्गेनिंग करू नका. दुसरे काही मिळाले नाही तरी चालेल असे बोलूच नका. असे बोलण्याची सवय आपण मोडायलाच पाहिजे. ह्यात खूप निगेटिव्हिटी आहे. आपण काय बोलतो, काय उच्चार करतो इथे लक्ष ठेवायला शिका. विश्वप्रार्थना आणि भलं करची साधना आपण इतकी म्हटली पाहिजे की ती सहज आपल्या मुखात आली पाहिजे. ह्या इष्ट विचारांचे संगोपन केले तर आपले सहज रक्षण होईल. जेव्हा विश्वप्रार्थना आपल्या अंतर्मनात रुजेल तेव्हा ती आपल्या मुखात सहज कधी येईल. आपल्या अंतर्मनात विश्वप्रार्थना रुजण्यासाठी ती सतत आपल्या उच्चारात आणि विचारात असली पाहिजे.

- श्री. प्रल्हाद वामनराव पै
इंडिया मराठी कॉन्फरन्स कॉल २८.२.२०२४

विश्वप्रार्थना

हे ईश्वरा,
सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे,
सर्वांना सुखात, आनंदात, ऐश्वर्यात ठेव,
सर्वांना भलं कर, कल्याण कर, रक्षण कर,
आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे.

सद्गुरू श्री वामनराव पै

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
B. Tech IIT Bombay (Powai), MAM, TQM (Japan)



कॉन्फरन्स कॉल संघाचा सर्वांनी लाभ घ्या

संग्रह www.jeevanvidya.org/audiocall वर उपलब्ध

पर्यावरण हाच नारायण

वसंतऋतू म्हणजे 'कुसुमाकर', रंगात रंगलेला श्रीरंग, श्रीकृष्ण ! विविध रंगी फुलांनी सृष्टी नटते. पिवळजर्द बहावा, लालबुंद शाल्मली (कांटेसावर), नीलमोहोर, गुलमोहोर, पांढरीशुभ्र कांचनची फुले, केशरी लाल पांगारा, महाराष्ट्राचे राज्यपुष्प जांभळा ताम्हण, सुगंधी सोनचाफा, गर्द केशरी पळस, लाल-पिवळा-गुलाबी शंखासुर ही सर्व जणू या फुलांची तोरणे नवचैतन्य घेऊन स्वागत करण्यासाठी सज्ज होतात.

कोकिळेचे गायन ऐकून कवी माधव जुलियन म्हणतात, 'नकोत मजला विविध सुरांचे कृत्रिम हे हिंडोळ, कोकिळे ऐकव तव मधुर बोल!' ऋतु वसंतातील कोकिळ 'कुहूकुहू' गात निसर्गगीत ऐकवतो. पण त्याचवेळी अचानक वाढत चाललेल्या उष्ण हवेमुळे पशू, पक्षी, माणसे त्रस्त होऊ लागतात. दवामुळे जमिनीवर आलेली ओल सुकून गेलेली असते. त्यामुळे माती शुष्क होते. पहाटे पांघरूण घ्यायला लावणारी थंडी तर दुपारी तळपणारे ऊन! कोरडा वारा वाहतो. वाळलेली पाने, तडकलेल्या शेंगांमधून उडालेल्या बिया गाय्या गाय्या भिंगोऱ्या करत जिकडे तिकडे उडत रहातात. निष्पर्ण फांद्यांमधून दूरवरचे डोंगर, शेत मोकळे दिसू लागते, एरवी पानाआड लपून बसणारे काही पक्षी

झाडांवर बसलेले दिसू लागतात.

पानगळीच्या वातावरणात पळस, पांगारा, बहावा मात्र आपल्या सौंदर्याच्या परमोच्च शिखरावर असतात. या मधुमासात म्हणजे वसंतात भुंगे मोठ्या संख्येने फिरत असतात. भुंगे विविध रंगी फुलांवर बसून परागकण व मकरंद गोळा करतात आणि फुलांच्या परागणास मदत करतात. कमळ, बहावा, रानतुळस व रुई या वनस्पतींच्या फुलांवर भुंगे जास्त आढळतात. परागीभवन हा निसर्गाच्या नवनिर्माणाच्या कार्यातील महत्त्वाचा भाग आहे.

फुलांतील परागवाहनाचं काम किटकांमुळे होते. कृषीक्षेत्रात याला विशेष महत्त्व आहे. परागीकरण झाले तरच पीक आणि फलोत्पादन मोठ्या प्रमाणात होते. आणि नंतरच बिया देण्याचं काम झाडे करतात. या लेखमालेत बीज आणि वृक्षनिर्मिती हा विषय सुरू आहे. पण ज्यांच्या नवीन रोपांची निर्मिती बिया किंवा परागीकरणाद्वारे होत नाही अशा काही वनस्पती आहेत. केळी, घातपात, गवती चहा वगैरे.

केळीच्या झाडाला एकदा फळं आली की ते सुकून जाते. केळफुलांमध्ये परागीभवन होत नाही. मग त्याचे नवीन झाड कसे तयार होते? मराठीतील काही शब्द अतिशय सुरेख, अर्थपूर्ण आहेत. गाय व्यायली आणि तिला वासरु झाले. तशी आपल्याकडे केळी व्यायते! केळीला फळं येतात तेव्हा आजूबाजूला लहान लहान पिल्ले म्हणजे रोपे जन्माला येतात. किती अद्भुत आहे हा निसर्ग! स्वयंचलित, स्वयंनियंत्रित पद्धतशीर व्यवस्था!

अंजीर, उंबर, वड, पिंपळ ही अगदी सहज दिसणारी,



सर्वांना माहिती असणारी झाडं आहेत. यांच्या फळांची रचना ही फळात फुले अशी आहे.

त्यांची फुले आणि परागीकरण (pollination) वैशिष्ट्यपूर्ण (unique) असते. एक उदाहरण बघू या. उंबराचे फळ म्हणजे फुलांचा समूह असतो. फळ कापल्यास ही फुले दिसतात. चिलटासारखे कीटक आणि उंबर एकमेकांशिवाय राहू शकत नाहीत, त्यांच्या सहजीवनातून या कीटकाचे प्रजनन आणि उंबर या वनस्पतीचे परागीकरण ही दोन्ही साध्य होतात.

पर्यावरण अनुकूल असताना म्हणजे योग्य तापमान व पुरेशी आर्द्रता असताना देखील काही वेळा बीजे अंकुरत नाहीत असे दिसून येते. बीजांची ही सुप्तावस्था असते. बीजांच्या सुप्तावस्था असण्यामागे सुद्धा नैसर्गिक पद्धतशीर व्यवस्था आहे बरं का! पहिली गोष्ट म्हणजे बीज अंकुरण्यामुळे तयार होणारे रोप जगण्यासाठी योग्य वातावरण असायला हवे तरच ते जगणार. दुसरी गोष्ट म्हणजे एखाद्या नैसर्गिक आपत्तीमुळे सर्व बीजांचा एकाच वेळी नाश होऊ नये! अंकुरण टप्प्याटप्प्याने घडवून आणण्यासाठी ही सुप्तावस्था असते.

बीज म्हणजे व्यावहारिक भाषेतील बी. बीज म्हणजे भ्रूण स्वरूपातील वनस्पती असून ती संरक्षक बाह्यकवचाने आच्छादलेली असते. बीजाचे अंकुरण घडून आले की, त्याच जातीची वनस्पती निर्माण होते. बीज तयार होणे हा वनस्पतींच्या पुनरुत्पादन क्रियेचा भाग आहे.

मंडळी, वसंत म्हणजे आपल्या जीवनाचे प्रतिक! जीवन जगत असताना कधी तरी दुःखाचा रखरखाट असणारच! पण नंतर सुख व आनंदाची पालवी, यशाची गोड फळे मिळतात. हिवाळ्यात कोरड्या वातावरणामध्ये, शिशिरात पानगळ झालेल्या झाडांवर अचानक कोवळी, तांबूस-पोपटी पालवी चमकू लागते. निष्पर्ण झालेला पळस गर्द केशरी फुलांची उधळण करत जणू सांगत असतात, 'थोडा संयम ठेवा पुन्हा उमलण्यासाठीच आम्ही झाडांनी विश्रांती घेतली आहे.'

अनिता सुनील मोरे

९९६७९६६१५०



विज्ञानाला विवेकाची जोड

सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंत आपला प्रत्येक क्षण आपण आज आनंदात जगत आहोत, प्रत्येक ठिकाणी आपली व्यवस्था होत आहे, वेगवेगळ्या सोयी-सुविधांचा आपण लाभ घेत आहोत... हे सर्व कशाच्या जोरावर? त्यासाठी आपल्या परिवारातील, समाजातील, राष्ट्रातील आणि विश्वातील कितीतरी जणांचे हात राबत आहेत, कष्ट करत आहेत... आणि त्यामध्ये सर्वात महत्त्वाचा मोलाचा वाटा जर कोणाचा असेल तर त्या शास्त्रज्ञांचा, जे आपल्या बुद्धीच्या बळावर विज्ञानाचा विकास करत मानवी जीवन अधिकाधिक सुलभ करण्याचा प्रयत्न करीत आहेत.

विज्ञान म्हणजे विश्वाचे ज्ञान! या विश्वाचे रहाटगाडगे सुरळीत चालण्यामागे जे निसर्गनियम काम करीत आहेत त्या निसर्गनियमांचा शोध घेऊन त्यांच्या सहाय्याने आजचे शास्त्रज्ञ नवनवीन तंत्रज्ञान विकसित करीत आहेत आणि मानवी जीवनात अनेक सुख-सुविधा उपलब्ध करून देत आहेत.

सकाळी उठल्यावर अंधोळीला गरम पाणी उपलब्ध करून देणारा गिझर असू दे नाहीतर रात्री झोपण्यापूर्वी मोबाईलला चार्ज करणारा चार्जर असू देत प्रत्येक पावलावर दैनंदिन जीवनात विज्ञानाची किमया आपण अनुभवत आहोत. अश्मयुगात पायी चालणारा मनुष्य हळूहळू बैलगाडीतून मोटारीत, मोटारीतून विमानात आणि आता पृथ्वीच्या पलीकडे पार चंद्रावर जाऊन पोहोचलेला आहे.... फक्त चंद्रच कशाला! तर सूर्यमालेतील इतर ग्रहांचा आणि सूर्यमालेपलीकडील अवघ्या ब्रम्हांडातील ताऱ्यांचा वेध तो आता घेतो आहे. ही एवढी मोठी झेप माणूस घेऊ शकला ते केवळ विज्ञानाच्याच बळावर!! आणि हे सारं ब्रम्हांड, या ब्रम्हांडातील सर्व क्रिया-प्रक्रिया बोट्याच्या एका क्लिकवर त्याच्यासमोर उघड्या होत आहेत तळहाताएवढ्या छोट्याश्या टॅब किंवा मोबाईलवर!

सूक्ष्मातील सूक्ष्म अणूपासून ब्रम्हांडापर्यंतचा हा एवढा मोठा अजबखाना आज आपण अनुभवतो आहोत, त्यासाठी या विज्ञानाची कास धरणाऱ्या शास्त्रज्ञांना खरंच मानाचा मुजरा!!



आज आपले संपूर्ण जीवन या विज्ञानाने काबीज केलेले आहे. त्यामुळे विज्ञानाचे महत्त्व वादादीत आहेच. परंतु विज्ञानाच्या जोरावर माणसाने कितीही भरान्या मारल्या, तरीही या विज्ञानाला विवेकाची जोड नक्कीच असायला हवी या त्रिवार सत्याचा अनुभवही आपल्याला येतो आहे...

जीवनविद्या सांगते, माणसाच्या जीवनात 'विवेक' हा कणाच होय. हा विवेकाचा कणा जर मोडला तर माणसाचं जीवन मोडीत निघाल्याशिवाय राहणार नाही. चांगले काय, वाईट काय; बरे काय, बुरे काय; कल्याणाचे काय किंवा अकल्याणाचे काय; सुख देणारे काय किंवा दुःख देणारे काय यांची योग्य ती निवड करण्याची क्षमता असणे यालाच 'विवेक' असे म्हणतात.

आज विज्ञानाची कास धरणारा माणूस हा विवेक हरवून बसला आहे याची प्रचिती अनेकदा येताना दिसते. मोबाईल व त्यावरील प्रसारमाध्यमांचा शोध कितीही सोयीचा असला तरी त्याचा वापर कसा, कुठे

आणि किती वेळ करायचा याचा विवेक नसल्यानं अनेक वैयक्तिक व सामाजिक समस्यांना आज सामोरे जावे लागत आहे. विज्ञानाने बहाल केलेल्या अणुशक्तीच्या जोरावर विविध अस्त्रं-शस्त्रांचा शोध लावून जगातल्या प्रत्येक देशाने आपले संरक्षणखाते सामर्थ्यवान केलेले आहे; परंतु त्याचा अयोग्य वापर करून आपण आपल्याच मनुष्यबांधवांना व पर्यावरणाला त्यापासून हानी पोहोचवत आहोत याचा विवेक नसलेली कितीतरी उदाहरणे अगदी आजपर्यंतच्या इतिहासात आपल्याला पाहायला मिळत आहेत.

विवेकाचे महत्त्व लोकांना न समजल्यामुळेच सर्वत्र असे दुःख, कलह, तंटे-बखेडे व दंगे-धोपे होत आहेत. विश्वाचे ज्ञान ज्या विज्ञानामुळे आपल्याला ज्ञात होत आहे त्या विज्ञानाची कास धरताना माणसाने विवेकाचा ध्यासही मनी धरायला हवा. विवेकाची नेमकी व्याख्या जीवनविद्येने सांगितलेली आहे. ती म्हणजे, "विश्वात एकच आहे व एकच विश्वरूप आहे" अशा बोधाला विवेक म्हणतात. हा बोध समजणं व उमजणं तसं कठीण आहे. परंतु जीवनविद्येच्या ज्ञानाचे वाचन, श्रवण आणि चिंतन यांच्या त्रिवेणी संगमातून या विवेकाचा उदय आपल्याठिकाणी होऊ शकतो.

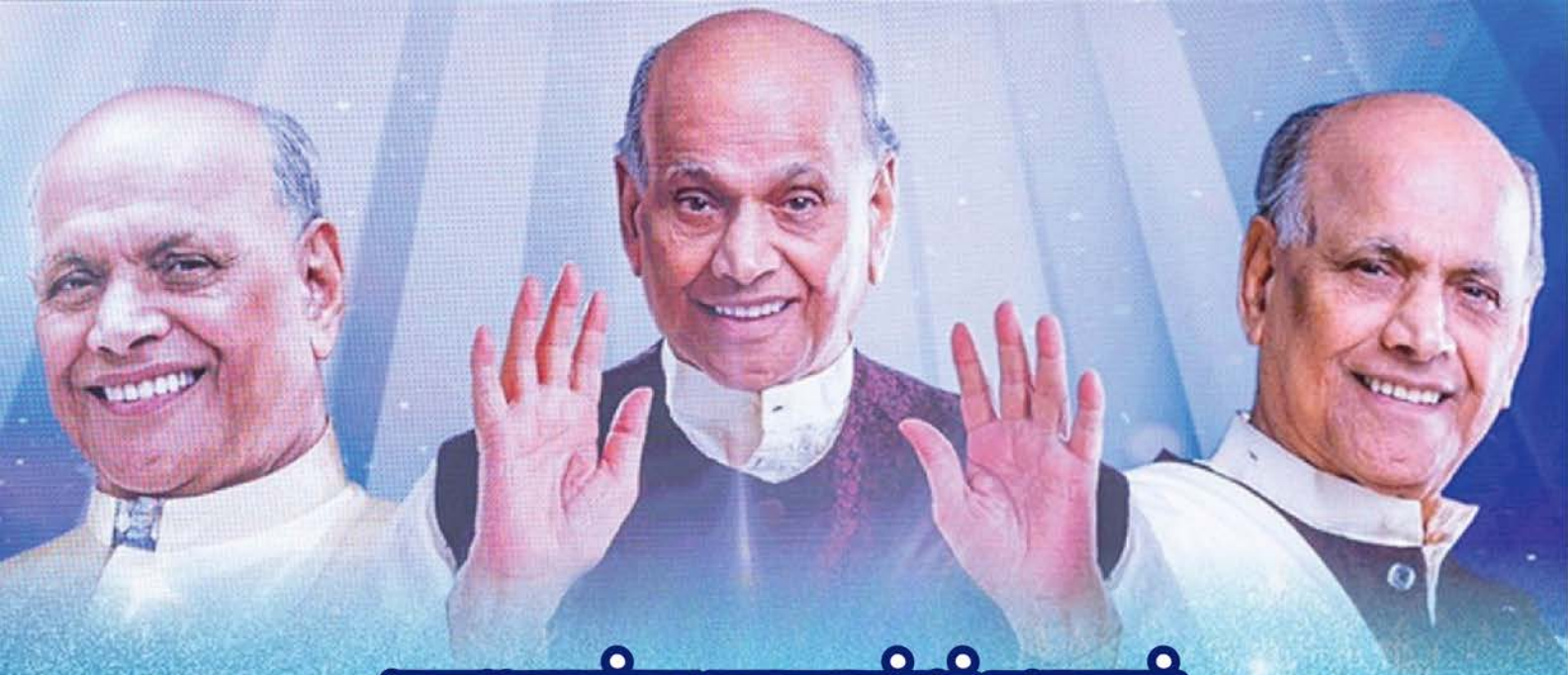
विश्वात 'एकच' आहे म्हणजे वैज्ञानिक भाषेत विश्वात सर्वत्र 'चैतन्य' आहे. चैतन्याचे सारे अविष्कार म्हणजे हे विश्व आहे. याचा अर्थ या विश्वात जे जे काही निर्माण झालेले आहे, चर-अचर त्या प्रत्येकामध्ये हे चैतन्य आहे. म्हणजे आपण प्रत्येक जण ह्या चैतन्यरूपी धाग्याने एकमेकांशी जोडलेलो असल्याने आपण सगळे एकमेकांमुळे व एकमेकांसाठीच आहोत. म्हणून आपल्याला प्रत्येकाचा विचार करणं भाग आहे.... या चैतन्याचा विलास म्हणजे या विश्वाचा होणारा विस्तार आहे. विश्वाचा हा विस्तार करण्यामध्ये विज्ञानाचाही नकळत हातभार लागतो आहे. परंतु हा विस्तार करत असताना विज्ञानाने 'थांबायचे कुठे' याचेही भान ठेवायला हवे. विज्ञानाने भान ठेवायचे म्हणजेच त्या विज्ञानाची कास धरणान्या मनुष्याने हे भान ठेवायला



हवे. विज्ञानाचा वापर करीत असताना त्याचे माझ्यासह इतरांवर तसेच पर्यावरणावर कोणते परिणाम होतील याचा सारासार विचार करूनच पाऊल उचलायला हवे. विज्ञानाच्या जोरावर घरबसल्या जगातल्या कुठल्याही कोपऱ्यात मी पोहोचत असलो तरी माझ्या मनातील माणुसकीचा कोपरा मला कायम जपायचा आहे, हा विवेक सातत्याने माणसाजवळ असायला हवा. विज्ञानाच्या सहाय्याने माझी प्रगती मी नक्कीच करणार आहे; परंतु ती करत असताना इतरांच्या प्रगतीस व पर्यावरणाच्या स्वास्थ्यास माझ्यामुळे अडथळा निर्माण होणार नाही याचीही काळजी मला घ्यायची आहे, हे भान त्याला असायला हवे.

माझा आनंद साजरा करण्यासाठी नयनरम्य, पण पर्यावरणास हानिकारक अशा फटाक्यांची आतशबाजी करण्याऐवजी सर्वांच्या जीवनातदेखील असाच आनंद निर्माण होऊ दे, अशी मनापासून प्रार्थना करण्यामध्येच खरा विवेक आहे. कारण मी हा सर्वांपासून वेगळा नाहीच.... म्हणून आजच्या या विज्ञानयुगात वावरताना "सर्वांमुळे मी आहे, सर्वांमध्ये 'मी' आहे आणि सर्वांसाठी मी आहे!" या विवेकावर आधारित जीवनशैली आपली असायला हवी; अर्थात विज्ञानाला विवेकाची जोड हवी! आणि या विवेकासाठी जीवनविद्येची कास नक्कीच धरायला हवी !!

- तृप्ती पेडणेकर



ऋणातंच राहावंसं वाटतं

कधीतरी शांतपणे
डोळे मिटून बसावंस वाटतं
तेव्हा मात्र फक्त तिथे
सद्गुरुच असावंस वाटतं

सद्गुरुंचे ते अमृतबोल
ऐकतच रहावंस वाटतं
मायेच्या त्या छायेखाली
निवांत व्हावंस वाटतं

त्यांच्या दिव्य नजरेने
आनंदून जावंस वाटतं
प्रेमाच्या त्या वर्षावात
चिंब न्हावंस वाटतं

त्यांच्यासोबत चार पावलं
पुन्हा चालावंस वाटतं
कृतज्ञतेचे दोन शब्द
त्यांच्याशी बोलावंस वाटतं

चालता बोलता पुन्हा पुन्हा
त्यांना पहावंस वाटतं
अन् जन्मोजन्मी त्यांच्या
ऋणातच रहावंस वाटतं

सद्गुरु चरणरज,
परशुराम राणे



बालकदा



संस्कार कथा पुस्तक आपले मित्र

सायलीचा आठवा वाढदिवस तिच्या घरी साजरा केला. वाढदिवसानिमित्त तिच्या घरी आलेल्या मित्र-मैत्रिणींसोबत खेळ, गाणी, डान्स खाणपिणं सर्व मज्जा करून झाली. त्यामुळे सायली आज खूप खुश होती. सगळी मित्रमंडळी आपाआपल्या घरी गेली. त्यानंतर कोणी कोणी काय काय गिफ्ट दिले याची सायलीला उत्सुकता लागली. सर्व गिफ्टस् उघडून बघितले. तिला कोणी कलर पेन्सिल्स दिलेल्या तर कोणी बोर्ड गेम्स तर कोणी छान ड्रेस! सर्व गिफ्टस् बघून तिला खूपच आनंद झाला. तिच्या आल्याने तर एक व्हिडिओ गेम गिफ्ट दिला होता. खरं तर सायलीनेच तो हट्ट करून तिच्याकडून मागून घेतला होता. त्यामुळे सायलीची आई तिच्यावर थोडी नाराज होती.

सायलीच्या वाढदिवसासाठी तिच्या मामाने एक खास भेट आणली होती. त्याने एक विज्ञान कथांच्या पुस्तकांचा संच दिला होता. तो बघून ती मामाला म्हणाली, “काय रे मामा! प्रत्येक वाढदिवसाला मला पुस्तकच देतो दुसरा कोणता गिफ्ट देतच नाही.” असे म्हणत ती गाल फुगवून बसली. मामा मोठ्याने हसला.

रात्री झोपण्यापूर्वी सायलीला आजीकडून एक गोष्ट हवीच असते. ती नेहमीप्रमाणे आजीकडे गोष्टीसाठी हट्ट करते. आजी गोष्ट सांगायला सुरुवात करते. “सायली, आज मी तुला महादेवची गोष्ट सांगणार आहे. तो तुझ्यासारखाच आठ वर्षांचा असताना काय गंमत झाली ती मी सांगते.” सायली मन लावून ऐकू लागली. “महादेव घराच्या ओसरीवर खांबाला टेकून एक पुस्तक वाचनात दंग झाला होता. स्वयंपाकघरातून त्याची आई येऊन त्याला म्हणते, “महादेवा, तुझ्या मामानं कोकणातून आंबे पाठवले आहेत. या बघ आंब्याच्या फोडी बशीत आणल्या

आहेत. त्या खा,” असे म्हणत बशी ठेवून आई आत जाते. दहा-पंधरा मिनिटांनी येऊन पाहते तर महादेवाने बशीला हातदेखील लावलेला नसतो. तो आपला पुस्तक वाचनात दंग! आई त्याचं पुस्तक काढून घेते आणि त्याला आंबा खाण्याचा आग्रह करते. महादेव हसून एक फोड खाऊ लागतो. आई निघून जाते.

पंधरा मिनिटांनी पुन्हा आई तिथे येते, तर महादेवने एकच फोड खाल्लेली असते. आई त्याला विचारते, “महादेवा, आंबा गोड नाही का? सगळ्या फोडी संपवल्या नाहीस म्हणून विचारते.” महादेव प्रतिप्रश्न करतो, “आई, मला सांग - मी खाल्लेल्या फोडीची चव अन् उरलेल्या फोडींची चव सारखीच आहे ना?” “वेड्यासारखं काय विचारतोयस? एकाच आंब्याच्या फोडीची चव सारखीच असणार ना!” “पण आई, माझ्या हातातील या पुस्तकाच्या प्रत्येक पानाची चव वेगवेगळी आहे. प्रत्येक पानावर नवीन काही तरी वाचायला आणि शिकायला मिळतंय!”



एक पान मला इतरांचा विचार करायला लावतं, दुसरं मला रडवतं, एक पान मला हसवतं तर अजून एखादं पान वाचून देशासाठी काहीतरी करण्याची स्फूर्ती येते”

आपल्या गोष्टीतला हा महादेव म्हणजे न्यायमूर्ती महादेव गोविंद रानडे! हे प्रसिद्ध भारतीय विद्वान, समाजसुधारक आणि न्यायशास्त्रज्ञ होते. ब्रिटिश

राजवटीत एकोणिसाव्या शतकाच्या उत्तरार्धात महाराष्ट्राच्या सार्वजनिक जीवनात नवे चैतन्य निर्माण करण्याचे श्रेय त्यांनाच द्यावे लागते. राष्ट्रीय पातळीवरील राजकारणातदेखील त्यांनी महत्त्वाची भूमिका बजाविली होती. ते वाचण्यात एवढे तल्लीन होऊन जात की आजूबाजूला काय चालले आहे याकडे त्यांचे लक्षही जात नसे. खाण्यापिण्याकडे किंवा कपड्याकडे त्यांनी कधीही विशेष लक्ष दिले नाही.

अतिशय चिकित्सक व अभ्यासू वृत्ती असलेल्या न्यायमूर्ती रानडे यांनी सामाजिक कुप्रथा आणि अंधश्रद्धेला कडाडून विरोध केला आणि समाजसुधारणेच्या कार्यात सक्रिय सहभाग घेतला. न्यायमूर्ती रानडे हे डेक्कन एज्युकेशनल सोसायटीच्या संस्थापकांपैकी एक होते.”

इतके सांगून आजी सायलीला म्हणाली, “पुस्तकं आपल्याला ज्ञान देतात, जगण्यासाठी लागणारे शहाणपण देतात, चांगला माणूस म्हणून घडवतात. इतकंच नाही तर पुस्तकामुळे मनोरंजन सुद्धा होते. मोबाईल गेम, व्हिडिओ गेम तात्पुरतं मनोरंजन करतील पण त्याचे आपल्या डोळ्यांवर कायमचे विपरीत परिणाम होतात. त्यामुळे अभ्यासात मन लागत नाही. याच्या उलट वाचनाने माणूस हुशार होतो, ज्ञानाने श्रीमंत होतो. पुस्तकाशी गट्टी करून बघ, किती आनंद मिळतो याचा अनुभव घे.” सायलीने आजीला विचारले, “पुस्तकाशी गट्टी?” “हो, जगात जी माणसे मोठी झाली ना त्या सर्वांना वाचनाची प्रचंड आवड होती. स्वामी विवेकानंद, सद्गुरू वामनराव पै, डॉ बाबासाहेब आंबेडकर, लोकमान्य टिळक, महात्मा फुले असे किती तरी सांगता येतील, छत्रपती शिवाजी महाराजांना त्यांची आई जिजाऊ ग्रंथ वाचून दाखवत. आणि ते त्यावर चर्चा देखील करत असत.”

सायली ऐकता ऐकता विचारात गुंग झाली. शेवटी आजी म्हणाली, ‘पुस्तकाशी मैत्री केलीस ना तर तुला

कधीही एकटे वाटणार नाही.” आणि आजी तिच्या खोलीत झोपायला गेली. सकाळी आजीने येऊन पाहिले तर मामाने दिलेल्या पुस्तकातील दहाव्या पानावर सायलीने बुकमार्क घालून ठेवला होता आणि ती शांतपणे झोपली होती.

कथालेखन - अनिता सुनील मोरे
९९६७९६६१५०



अभिप्राय

माझी मुलगी अन्विका अजय देवरे वय ४ वर्षे. जीवनविद्या मिशनच्या कामोठे येथील बालसंस्कार केंद्रात नियमित जाते. दिनांक २५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी करंजाडे इथे झालेल्या मार्शल आर्ट चॅम्पियनशीप (5th open Martial art championship 2024) या स्पर्धेत मध्ये तिने सहभाग घेतला होता. त्यात तिला उत्तम यश मिळाले.

अन्विकाला या स्पर्धेतील shadow sparring मध्ये रौप्य पदक (Silver medal) आणि fight मध्ये सुवर्ण पदक (Gold medal) मिळाले आहे.

जीवनविद्या मिशनचे बालसंस्कार केंद्र जॉईन केल्यापासून तिच्यामध्ये खूप चांगले बदल झाले आहेत. सकारात्मक विचार आणि कृती मध्ये वाढ झाली आहे. संस्कार केंद्राच्या बालकट्टा मध्ये पसायदान बोलते. मी सुद्धा वेळ काढून तिच्यासोबत बसते. पद्मा मॅडम खूप छान विचार, खूप गोष्टी मुलांना समजावून सांगत असतात.

बालसंस्कार केंद्र आणि जीवनविद्या मिशन यांचे खूप खूप आभार.

अजय देवरे सेक्टर 6, कामोठे
8898335437



एकलव्य न्यासच्या संचालिका रेणुताई गावस्कर यांनी हा अभिप्राय दिला आहे

एकलव्य बाल शिक्षण व आरोग्य न्यास ही पुण्यात कार्यरत असलेली एक सामाजिक संस्था. समाजातील अनेक अर्थाने वंचित असलेल्या मुलांना निरोगी बालपण मिळावं हे या संस्थेचे ध्येय आहे. वेताळ बांबर्डे, जिल्हा कुडाळ ता.सिंधुदुर्ग येथे मोठी पैसेस जागा मिळाल्याने पुण्यातील बाडबिस्तरा आवरून नव्या जागेत आलो तेव्हा येथे आपले बस्तान कसे बसेल याविषयी मनात काहीशी साशंकता होती. मात्र येथे आलो तेव्हा कितीतरी समाजहितैषी लोकांनी मुलांप्रती स्नेहाचा हात पुढे केला व आमच्या सर्व शंका फिटल्या. या आमच्या स्नेहीजनात ज्यांचं नाव अग्रक्रमाने येईल, त्यात सद्गुरू वामनराव पै यांच्या निस्सीम अनुयायांचा सादर उल्लेख करावाच लागेल.

गेली अनेक वर्षे जीवन विद्या मिशनचे कार्य भक्तीने पुढे नेणारे श्री. मधुकर सावंत, श्रीमती मधुरा दळवी व त्यांचे सहकारी यांनी पहिल्या भेटीपासून मुलांवर मायेची पाखर घातली व आपल्या अमृतमय वाणीने मुलांची मनं जिंकून घेतली. यात आदरणीय वामनराव पै यांच्या उपदेशाचं सामर्थ्य तर आहेच सोबतच ज्या तळमळीने मधुराताई मुलांच्या हृदयापर्यंत पोहोचतात ते अमूल्य आहे. त्यांच्या जोडीला सावंत काका (मुलांचे आजोबा) यांच्या सुहास्य मुद्रेचा प्रभाव पडल्याशिवाय राहत नाही. या जोडगोळीचे एकमेकाला पूरक असलेले शब्द आणि दृष्टी यांचा मिलाप लहान थोर सर्वांनाच भावतो.

आम्ही सारेच मधुरा ताई, सावंत काका व त्यांचे सहकारी यांची दर सोमवारी सायंकाळी अत्यंत आतुरतेने वाट पाहत असतो. त्यांची ही सोबत मुलांना नेहमीच लाभो हीच प्रार्थना. या संवादाची मूळ संकल्पना एका शब्दात सांगायची झाली तर तो शब्द असेल 'कृतज्ञता'. व्यक्तिः मला असं वाटतं की **जीवनविद्या मिशनने समाजाला कृतज्ञता या अत्यंत सकारात्मक भावनेचा फार सुंदर परिचय करून दिला आहे.** याविषयी आम्ही सारेच कृतज्ञ आहोत.

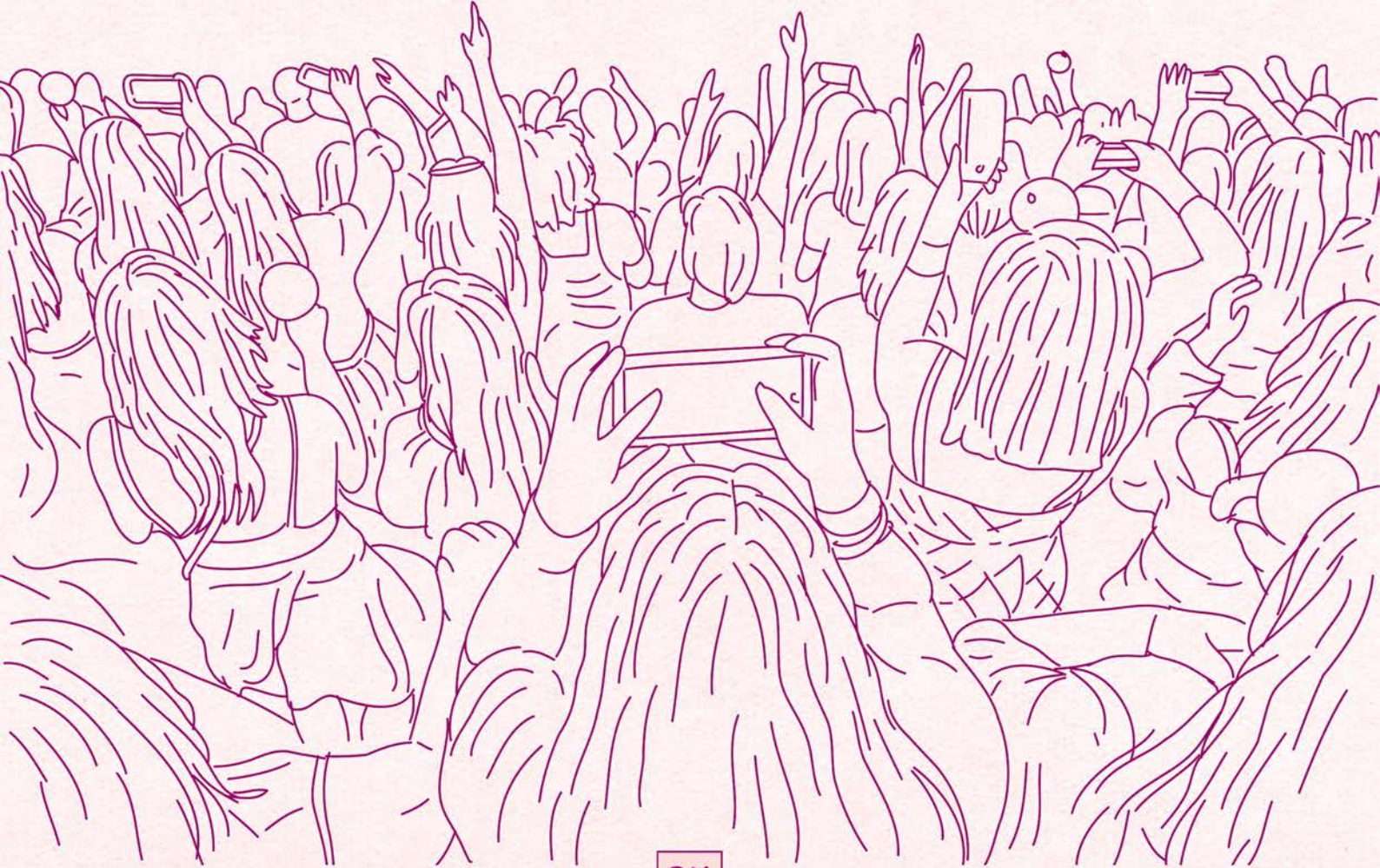
इतकी वर्ष तुमची मुलं द्राड आहेत. नीट वागत नाहीत अभ्यास करत नाही अशा रोजच्या कंप्लेंट ऐकणारी मी! यावर्षी मुलं ज्या शाळेत आहेत त्या शाळेच्या शिक्षकांनी त्यांचे भरभरून कौतुक केलं. मुलं स्वतःसाठी न खेळता शाळेसाठी खेळली अनेक प्रमाणपत्र मुलांना मिळाली. मुलं रोज ग्रेटीट्यूड लिहितात, स्वयंसूचना म्हणतात, खुप मोठं होण्याची स्वप्नही पाहतात.



रेणुताई गावस्कर - संचालिका, एकलव्य न्यास

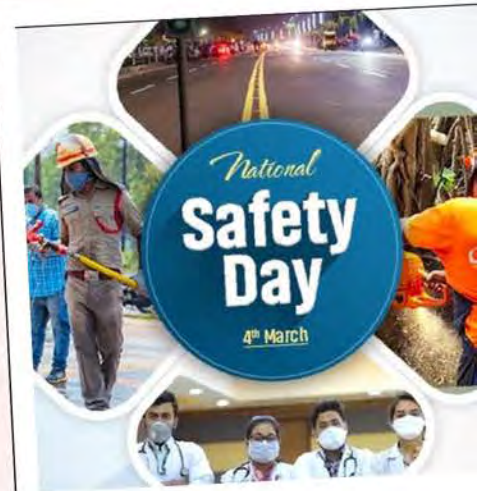
(रेणु गावस्कर या लेखिका आणि समाजसेविका आहेत. त्यांनी मुंबई विद्यापीठाची एम.ए. (तत्त्वज्ञान) ही पदवी मिळवली आहे)

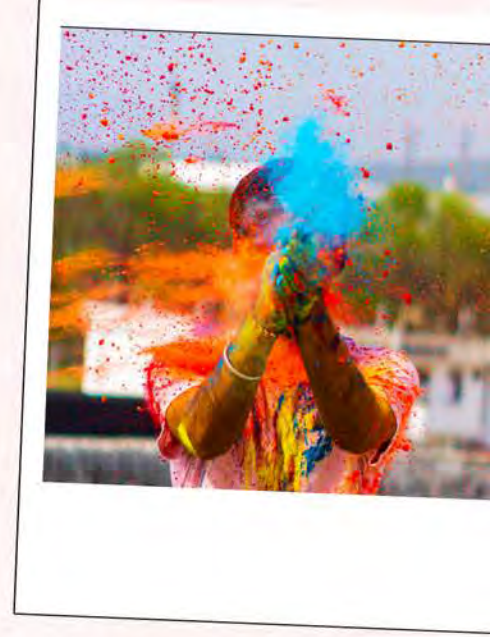
युवाकट्टा



मार्च महिन्यातील दिनविशेष

- १ मार्च - World Civil Defence Day
- जागतिक नागरी संरक्षण दिन दरवर्षी १ मार्च रोजी नागरिकांच्या संरक्षणाचे महत्त्व लक्षात आणून देण्यासाठी साजरा केला जातो. आंतरराष्ट्रीय नागरी संरक्षण संघटनेने (ICDO) १९९० मध्ये हा दिवस साजरा करण्याचा निर्णय घेतला. देशातील नागरिकांचे जीवित, मालमत्ता तसेच नागरी संस्था, उद्योगधंदे, वसाहती इत्यादींचे संरक्षण करण्यासाठी नागरिकांच्या स्वयंस्फूर्त सहभागाने आणि शासकीय साहाय्याने उभारलेली व्यवस्था म्हणजे नागरी संरक्षणव्यवस्था.
- १ मार्च - Zero Discrimination Day
शून्य भेदभाव दिन दरवर्षी १ मार्च रोजी जागतिक स्तरावर हा दिन साजरा केला जातो. प्रत्येकाने वय, लिंग, वंश, त्वचेचा रंग, उंची, वजन इत्यादींचा विचार न करता सन्मानाने जीवन जगावे यासाठी हा दिन साजरा केला जातो.
- ३ मार्च - जागतिक वाईल्डलाईफ दिवस वनस्पती आणि प्राण्यांच्या संवर्धनासाठी जागृती करण्यासाठी हा दिवस साजरा केला जातो. आजच्या वातावरण बदलाच्या संकटाचा पृथ्वीवरील सजीवांना मोठा सामना करावा लागतोय त्याविषयी या माध्यमातून पृथ्वीवरच्या प्राणी आणि वनस्पती जीवनाविषयी जागरुकता निर्माण करण्याचा प्रयत्न केला जातो.
- ३ मार्च - World Hearing Day जागतिक श्रवण दिन
- ४ मार्च - National Safety Day राष्ट्रीय सुरक्षा दिन साजरा केला जातो.
- ४ मार्च - Employee Appreciation Day कर्मचारी प्रशंसा दिवस





- ८ मार्च - International Women's Day जागतिक महिला दिन. हा दिवस जागतिक स्तरावर दरवर्षी ८ मार्च रोजी महिलांच्या सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक आणि राजकीय कामगिरीचा उत्सव साजरा करण्यासाठी साजरा केला जातो. तसेच स्त्री-पुरुष समानतेचे महत्त्व पटवून देण्यासाठीदेखील हा दिवस साजरा केला जातो.
- मार्च महिन्याचा दुसरा बुधवार - No Smoking Day धूम्रपान निषेध दिवस
- १० मार्च - CISF Raising Day (Central Industrial Security Force) केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा दल स्थापना दिवस. गृह मंत्रालयाच्या अंतर्गत सेवा देणारी सशस्त्र पोलीस संघटना आहे. भारतातील औद्योगिक युनिट्स काही खाजगी क्षेत्रातील युनिट्ससह सरकारी पायाभूत सुविधा प्रकल्प आणि संपूर्ण भारतातील सुविधा आणि आस्थापनांचे संरक्षण करते. यामध्ये अणुऊर्जा प्रकल्प, अंतराळ प्रतिष्ठान, खाणी, तेल क्षेत्र आणि रिफायनरीज, प्रमुख बंदरे, जड अभियांत्रिकी, पोलाद प्रकल्प, बॅरेजेस, खत युनिट्स, विमानतळ आणि केंद्रीय सार्वजनिक क्षेत्रातील उपक्रम (पीएसयू) च्या मालकीचे आणि नियंत्रित असलेले जलविद्युत/औष्णिक ऊर्जा प्रकल्प यांचा समावेश आहे. चलनी नोट प्रेस.
- १० मार्च - सावित्रीबाई फुले पुण्यतिथी 14 March
- १४ मार्च - Pi Day जगभरात पाय डे साजरा केला जातो. π हे गणितामध्ये स्थिरांक दर्शवण्यासाठी वापरलेले प्रतीक आहे. हे वर्तुळाच्या परिघाचे त्याच्या व्यासाचे गुणोत्तर आहे जे अंदाजे आहे. ३.१४ इतके आहे. गणिताचे महत्त्व आणि आपल्या जगाला आकार देण्यासाठी त्याची भूमिका तसेच गणितातील सौंदर्य आणि उपयोगिता याबद्दल जागरूकता निर्माण करणे हा या दिवसाचा उद्देश आहे.
- १४ मार्च - Albert Einstein birth anniversary थोर वैज्ञानिक अल्बर्ट आइन्स्टाईन यांचा जन्म दिवस
- १५ मार्च World Consumer Rights Day आंतरराष्ट्रीय ग्राहक दिन
- १६ मार्च - National Vaccination Day
- भारतातील राष्ट्रीय लसीकरण दिवस
- मार्च महिन्यात मराठी फाल्गुन महिन्यातील पौर्णिमेला होळी हा सण आणि त्यानंतर धूलिवंदन साजरे केले जाते. हा एक प्राचीन हिंदू सण आहे जो हिवाळा संपल्यानंतर आणि वसंत ऋतूच्या सुरुवातीस साजरा केला जातो.

विश्वप्रार्थना आणि Visualization Technique यांचे सुंदर परिणाम!!

मी हरीती विनोद राऊत. मी अचलपूर येथे राहते. २०२२ मध्ये माझे इंजीनियरिंग पूर्ण झाले. नुकतेच माझी महानिर्मिती (MAHAGENCO) या कंपनीमध्ये ज्युनिअर इंजिनियर या पोस्टसाठी सिलेक्शन झाले. या सिलेक्शन मध्ये मला जीवनविद्येच्या visualisation टेक्निकचा खूप फायदा झाला. ते मला सर्वांना सांगायचे आहे.

मी माझे मामा डॉ. संजय भागवत जीवनविद्या मिशनचे प्रचारक आहेत. त्यांना प्रबोधन करताना मी लहानपणापासूनच बघत आली आहे. त्यामुळे जीवनविद्या मला बऱ्यापैकी ओळखीची होती. पण मला इयत्ता दहावीत असताना अनुभव आला. आधी पासूनच माझा अभ्यास चालू होताच. शाळेच्या सुट्यांमध्ये मावशीकडे राहायला गेली होते. तिने मला 'भलं कर' ची साधना करायला सांगितली. आधी मला वाटलं हे करून काय होणार? पण मावशीने मला काही जणांना या साधनेमुळे कसे चांगले अनुभव आले हे सांगितले. ते ऐकून मी विचार केला की आपण करून तर बघूया! तिथे दर मंगळवारी उपासना यज्ञ व्हायचा शिवाय तिथे मी रोज एक हजार विश्वप्रार्थना करत होते. मला आधीपासूनच कमीत कमी ९०% मिळावे असे वाटत होते. आणि रिझल्टच्या दिवशी पाहिले तर मला बरोबर ९०.६०% मिळाले त्यानंतर माझा प्रार्थनेवर विश्वास वाढत गेला. मी रोज कमीत कमी १०८ प्रार्थना आणि एक हरिपाठ नियमित करत होती.

त्यानंतर २०१९ मध्ये माझे पॉलिटेक्निक कम्प्लीट झाल्यावर मला कर्जतला बेसिक कोर्सला जाण्याची संधी मिळाली. त्यानंतर मला जीवनविद्या अजून कळत गेली. त्यानंतर प्रल्हाददादा यांचा एक व्हिडिओ पाहीला. त्यात त्यांनी सांगितले की, 'आपल्याकडे जे आहे त्यासाठी कृतज्ञ राहायचं आणि जे हवं आहे ते

मिळवण्यासाठी प्रयत्न करायचा'. त्यानंतर मी सर्व कृतज्ञता व्यक्त करायला लागले आणि मनात म्हणू लागले की हे सद्गुरूराया मला सपोर्ट करणारे आई-बाबा मिळालेत त्यांच्याविषयी मी खूप खूप कृतज्ञ आहे तसेच मला चांगले शिक्षक मिळाले त्यांच्याविषयी मी मनापासून कृतज्ञ आहे आणि मला मनासारखा जॉब मिळाला त्यासाठी मी खूप खूप कृतज्ञ आहे. आणि असंच सर्वांना मिळू दे अशी मी प्रार्थना करू लागले.

२०२२ मध्ये माझी इंजीनियरिंग कम्प्लीट झाले. गव्हर्नमेंट जॉब हवा हे माझं पॉलिटेक्निक पासूनचे स्वप्न होते आणि तेही MSEB मध्येच. त्यामुळे मी छत्रपती संभाजी नगरला ऑनलाइन बॅच जॉईन केली. हे क्लासेस मला प्रत्यक्ष तिथे जाऊन करावे लागले असते परंतु कोरोनामुळे त्यांनी ऑनलाइन बॅच स्टार्ट केल्या होत्या. त्यामुळे घरी राहून मला एवढे उत्तम आणि मनासारखे क्लासेस करता आले. माझ्यासाठी ही खूप चांगली व्यवस्था होती.

अभ्यास करत असताना मी काही गोष्टी नियमित पाळल्या. सकाळी १०८ प्रार्थना आणि हरिपाठ आणि रात्री सुद्धा झोपताना १०८ प्रार्थना आणि हरिपाठ. त्यासोबतच सकाळी प्रार्थना करताना शेवटी सर्वांचं रक्षण कर म्हटल्यावर "सर्वांना मनासारखा जॉब मिळू दे, सर्व आपल्या क्षेत्रात टॉपला जाऊ देत आणि तुझे गोड नाम मुखात अखंड राहू दे "असं म्हणून प्रार्थना संपवायची. अशी प्रार्थना मी दहा मिनिटे करायची.

माझ्या मामांनी पाठवलेला श्री प्रल्हाद दादा यांचा visualization टेक्निक शिकवणारा व्हिडिओ मी पाहीला. आणि त्याप्रमाणे करायला सुरुवात केली त्यानंतर भलं कर साधनेमध्ये सुद्धा सर्वांना मनासारखा जॉब मिळू दे आणि सर्वांना आपल्या आपल्या क्षेत्रात टॉपला जाऊ दे असे

म्हणायचे. आणि जॉब मिळाल्यावर जो आनंद होतो तो फील करून मी सिलेक्शन लिस्ट visualise करायची आणि मग रोज एकच एक चित्र visualise करायची. प्रार्थनाजप यज्ञात सुद्धा तेच visualise करायची. आणि रोज रात्री झोपताना सद्गुरूंना जॉब मिळाल्याबद्दल Thank you म्हणायची. याबरोबर माझा रोजचा अभ्यास सुद्धा consistently चालू होताच.

मी घरोघरी विश्वप्रार्थना जपयज्ञ या उपक्रमात सहभाग घेतला. सामूहिक विश्वप्रार्थनेचा मला खूप उपयोग झाला कारण जेव्हा आपण एकटा प्रार्थना म्हणतो त्यापेक्षा सर्वांनी मिळून प्रार्थना म्हणतो त्यामध्ये जास्त पॉवर असते. अभ्यासवर्गात जायला लागले. तिथे श्वासामध्ये विश्वप्रार्थना म्हणायला शिकवलं. ते मी करू लागले.

मॉक टेस्ट मध्ये सुद्धा माझा स्कोर वाढत गेला आणि मग कॉन्फिडन्स सुद्धा वाढत गेला. नंतर ज्या दिवशी रिझल्ट आला त्या दिवशी योगायोगाने जो अबोली रंगाचा टॉप जे मी visualization करताना घातलेला बघायची तोच टॉप मी घातलेला होता. आणि सिलेक्शन लिस्ट बघून आईला आनंदात सगळं सांगतेय हे बघायचे. असं सगळं त्या दिवशी खरोखरच झालं. इतकेच नाही तर जितके मार्क्स मी अपेक्षित धरले होते तितकेच मिळाले.

MAHAGENCO JE (इलेक्ट्रिकल)ओपन कॅटेगिरी मधून महाराष्ट्रामध्ये माझा २७ वा रँक आला आणि मुलींमधून ओपन कॅटेगिरी मधून सहावा रँक आला. MAHAGENCO (महानिर्मिती) चा जॉब मिळण्याच्या

अगोदर माझे एका प्रायव्हेट इलेक्ट्रिकल कंपनीमध्ये सिलेक्शन झाले होते. तिथे सुद्धा ७८ candidates (electrical + mechanical) होते त्यातून फक्त दोन कॅंडिडेट्स सिलेक्ट झाले. एक मेकॅनिकल आणि एक इलेक्ट्रिकल. त्यामध्ये इलेक्ट्रिकल मधून माझे सिलेक्शन झाले होते. या अनुभवामुळे माझे उपासना यज्ञ आणि प्रार्थना जपयज्ञ कंटिन्यू सुरू झाले. त्यानंतर आयटीआय इन्स्ट्रक्टर या परिक्षेमध्ये सुद्धा माझे सिलेक्शन झाले. हा सुद्धा एक गव्हर्नमेंट जॉब होती. तिथे सुद्धा माझे ओपन कॅटेगिरी मधून सिलेक्शन झाले होते.

एकाच वेळी माझे तीन ठिकाणी सिलेक्शन झाले. याचा मला खूप आनंद झाला. जीवनविद्या तत्त्वज्ञान आचरणात आणल्यानंतर जीवनात कशा सकारात्मक गोष्टी घडतात याचा मी प्रत्यक्ष अनुभव घेतला. प्रयत्न आणि प्रार्थना दोन्ही प्रामाणिकपणे केल्यास यश नक्कीच मिळते. जीवनविद्येचा संदेश आहे 'तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार'

धन्यवाद!!

हरीती विनोद राऊत, अचलपूर
96377 73186

जीवनविद्येचे युवांसाठीचे विविध कोर्सेस

सोळावं वरीस मोक्याचं

(१५ ते २९ वयोगटातील अविवाहीत तरुणांसाठी)

* सोळावं वरीस मोक्याचं

* प्रेमाचं गोड गुपित * सावध तो सुखी

तारुण्यात शारीरिक, 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 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...

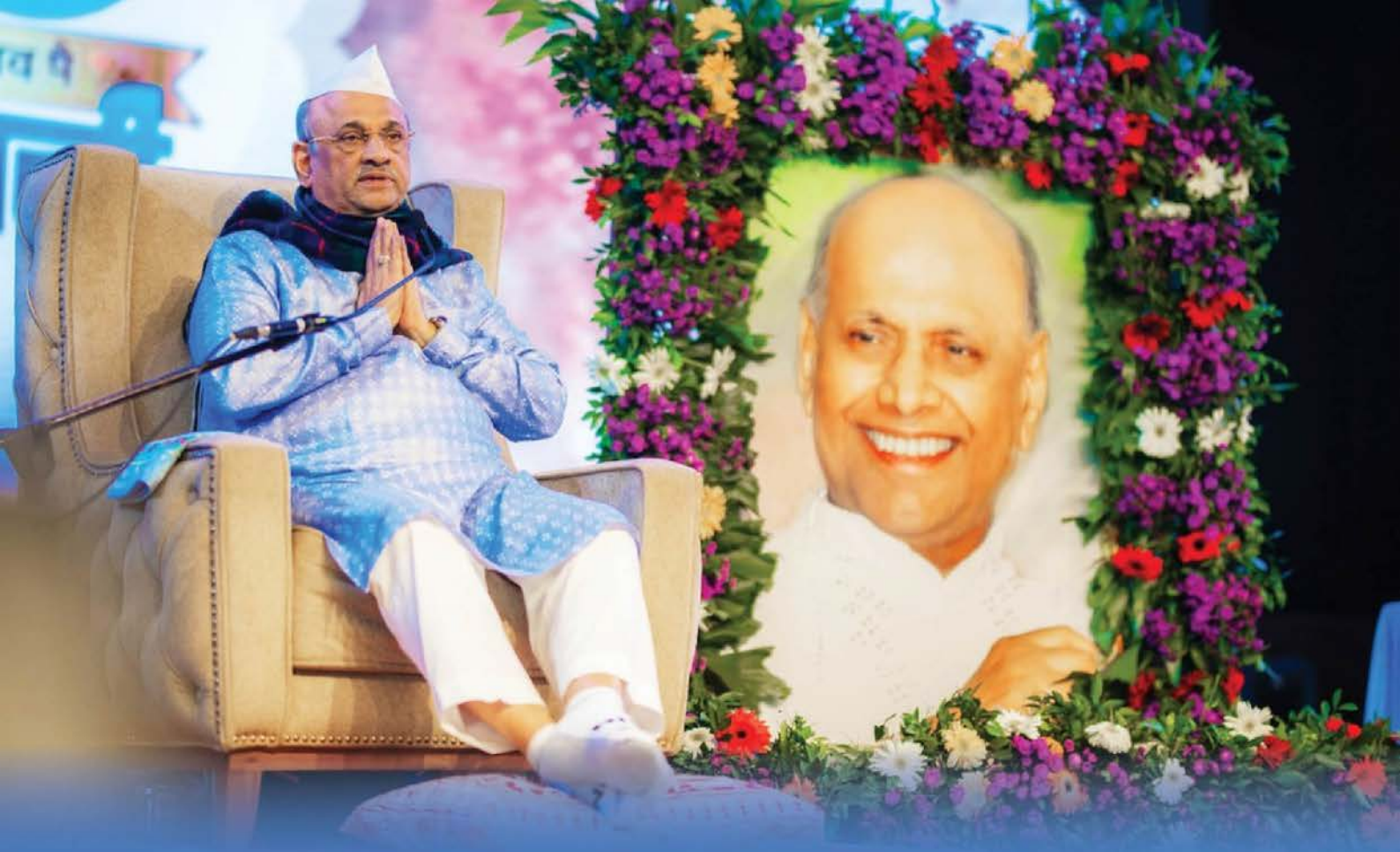
कोर्स कालावधी : अर्धा दिवस

राष्ट्राची गृहलक्ष्मी!!

देवाने केलेली आनंदाची उधळण म्हणजे स्त्रीची निर्मिती.....
सौंदर्याची बरसात केली अन गुणांची उधळण केली तिच्यात.....
कुटुंबाची भक्कम आधार असते स्त्री सर्व नाती जपते फुलासारखी.....
मुलगी होऊन प्रेम देते आई बाबाला, बायको होऊन संसार करते
आई होऊन मुलांना घडविते, आजी होऊन नातवंडांना जपते.....
स्त्री मध्ये असते सहनशीलता, तडजोड वृत्ती
त्यानेच चालते संसाराची सुंदर फुललेली गाडी.....
अनेक क्रांतिवीर महिला होऊन गेल्या अन होत आहेत,
सर्वांच्या कार्याला सलाम आहे.....
स्त्री म्हणजे प्रेमाचा सागर असते, तिच्यात असते लक्ष्मी
तीच असते घरची अन राष्ट्राची गृहलक्ष्मी.....

- अजिता निलेश घाडी | 79777 99703





दादा म्हणजे दिव्यत्व
दादा म्हणजे दातृत्व ...
दादा म्हणजे जीवनविद्येचे
प्रेरणादायी नेतृत्व ...

दादा म्हणजे करुणा
दादा म्हणजे कौतुक ...
भरभरून स्तुती करायला
दादा नेहमीच उत्सुक ...

दादा म्हणजे धैर्य
दादा म्हणजे संयम ...
हृदयात आहे आमच्या
त्यांची जागा कायम ...

दादा म्हणजे प्रेम
दादा म्हणजे जिद्दाळा ...
दादा म्हणजे उत्सव
दादा म्हणजे सोहळा ...

दादा म्हणजे समता
दादा म्हणजे नम्रता ...
दादा म्हणजे सहजता
दादा म्हणजे कृतज्ञता ...

श्रीसद्गुरुनाथाय नमः
परशुराम राणे



LATEST NEWS



स्वच्छ पर्यावरण - चारकोप

जीवनविद्या मिशन ज्ञानसाधना केंद्र चारकोप, महावीर नगर, गोराई, बोरिवली यांच्या वतीने महिला आधार भवन येथे गुरुवार दिनांक २९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी स्वच्छ पर्यावरण समिती अंतर्गत प्लास्टिक संकलन माहिती सत्राचे आयोजन करण्यात आले होते. त्यात स्वच्छ पर्यावरण समिती तर्फे श्री. संजू काळे, श्री. मनोज पाटील आणि बृहन्मुंबई महानगरपालिका उपप्रमुख अभियंता श्री. डॉ. अजित साळवी यांनी उपसथितांना मार्गदर्शन केले.

या कार्यक्रमाची सुरुवात संत श्रेष्ठ श्री ज्ञानेश्वर माऊलींच्या हरिपाठाने करण्यात आली. व्याख्याते नामधारक, पर्यावरण तज्ञ वेस्ट मॅनेजमेंट फाऊंडेशनचे संस्थापक संचालक श्री. संजू काळे (मिस्टर ब्लॉक) यांनी श्रोत्यांना घन कचरा व्यवस्थापना बाबत मार्गदर्शन केले. तसेच नैसर्गिक ओल्या कचऱ्यापासून सेंद्रिय खत कसे तयार करता येईल, सुका कचरा व ओला कचरा वेगळा न केल्यामुळे डम्पिंग ग्राऊंडवर कोणती परिस्थिती पाहायला मिळते. तेथील कर्मचारी व त्यांची मुले आणि एकंदरीत समाजावर त्याचा कसा परिणाम होतो, हे PPT द्वारे दाखवून श्रोत्यांना सजग केले.

त्यानंतर नेरूळ ज्ञानसाधना केंद्राचे सचिव, स्वच्छ पर्यावरण समिती सदस्य, तसेच नामांकित बँकेत सहाय्यक व्यवस्थापक असलेले नामधारक श्री. मनोज पाटील यांनी देखील डेमो लेक्चर द्वारे आपण आपल्या घरातूनच याची कशी सुरुवात करू शकतो ते सांगितले. तसेच zero garbage (शून्य कचरा) आपण आपल्या घरामध्ये कश्याप्रकारे साध्य करू शकतो, याचे प्रात्यक्षिक PPT द्वारे समजावून दिले.

पर्यावरण तज्ञ तसेच मॅनेजमेंट विषयात डॉक्टरेट मिळवलेले बृहन्मुंबई महानगरपालिका उपप्रमुख अभियंता श्री. डॉ. अजित साळवी यांनी आपल्या



खुमासदार शैलीत स्वच्छ पर्यावरण संबंधित प्लास्टिक वापराचे दुष्परिणाम कसे होतात हे अतिशय सोप्या भाषेत श्रोत्यांना समजावून सांगितले. समाजातील सद्य परिस्थितीची जाणीव करून जनजागृती करण्यात त्यांचे मोलाचे योगदान ते सदैव देत असतात.

यावेळी स्वच्छ पर्यावरण समितीचे सदस्य उपस्थित होते. श्री. सुदर्शन कामुनी, श्री. महेश सावंत आणि श्री. राजेश लाड या सर्वांचे या उपक्रमासाठी सहकार्य लाभले. जीवनविद्या मिशनचे विद्यमान विश्वस्त श्री भूषण गोसावी, माजी विश्वस्त श्री. प्रमोद रासम, महिला आधार भवन समिती समन्वयक श्री. महेंद्र खराडे, ग्रामसमृद्धी अभियान समन्वयक श्री. नवनाथ हळदणकर हे सुध्दा उपस्थित होते. डॉ. श्री अजित साळवी यांना ग्रंथपुष्प देवून सन्मानित करण्यात आले.

कार्यक्रमाच्या शेवटी श्री. भूषण गोसावी यांनी आपले मनोगत व्यक्त करून या सर्वांची कृतज्ञता व्यक्त केली. कार्यक्रमाचे सूत्र संचालन सौ. आशा राणे यांनी अतिशय ओघवत्या शैलीत केले.

आदिवासी पाड्यातील ग्रामसमृद्धी अभियान

जीवनविद्या फाऊंडेशन व हिंडाल्को कंपनी, तळोजा यांच्या संयुक्त विद्यमाने पनवेल तालुका, वावंजे गावातील तीन आदिवासी पाड्यात ग्रामसमृद्धी अभियान सुरू केले आहे. या अभियाना अंतर्गत दिनांक २५ फेब्रुवारी २०२४ रोजी बौद्ध भेंडी वाडीतील शाळेजवळ एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता. यामध्ये काही दिवसांपूर्वी महिलांसाठी खेळांच्या स्पर्धा घेतल्या होत्या त्या स्पर्धांचे बक्षीस वितरण आणि युवा उत्कर्ष केंद्रामार्फत झालेल्या तिन्ही पाड्यातील युवांच्या स्पर्धेचे बक्षीस वितरण असे दोन्ही कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले होते. तसेच महिलांसाठी हळदी-कुंकू समारंभ साजरा करण्यात आला.

या कार्यक्रमास प्रमुख पाहुणे म्हणून हिंडाल्को कंपनीचे CSR Executive Officer श्री लहु रौंदळ तसेच Psychological Counselor सौ अनिता मोरे, बौद्ध भेंडीची वाडी ग्रामपंचायत माजी सरपंच सविता कातकरी, ग्रामपंचायत माजी सदस्य महादेव कातकरी आणि जीवनविद्या फाऊंडेशन व हिंडाल्को या मधील मुख्य दुवा म्हणजे नामधारक श्री खंडू गेंड हे मान्यवर उपस्थित होती.

कार्यक्रमाची सुरुवात विश्वप्रार्थना जपाने करण्यात आली. नंतर सौ.अनिता मोरे यांनी तेथील ग्रामस्थ

महिला व युवकांसोबत एक हितगुज केले. जीवनात सकारात्मक विचार, स्वयंसूचना व कृतज्ञता किती महत्वाची आहे हे सांगत त्यांनी शिक्षणाचे महत्त्व समजावले. गावाबाहेर जाऊन नोकरी-व्यवसाय करण्यासाठी आजच्या काळात हिंदी व इंग्रजी भाषा शिकणे किती महत्वाचे आहे हे सांगून युवा उत्कर्ष केंद्रात इंग्रजी संभाषण शिकविण्याची हमी दिली. तेथील युवांनी तसेच महिलांनी देखील ह्या गोष्टीला खूप चांगला प्रतिसाद दिला.

त्यानंतर प्रमुख पाहुणे श्री. लहु रौंदळ यांनी आपले मनोगत व्यक्त करताना सांगितले की हिंडाल्को कंपनी गेली पाच-सहा वर्षे गावाच्या विकासासाठी सर्व प्रकारच्या सुविधा पुरविण्याचे काम करित आहे. शाळेच्या वर्गामध्ये संगणक, इंटरनेटची सुविधा, विद्यार्थ्यांना दूरच्या शाळेत जाण्यासाठी सायकल वितरण, शैक्षणिक साहित्य पुरविणे अशा सर्व व्यवस्था कंपनी करत आहे. तसेच गावाच्या आधिभौतिक प्रगतीसाठी कंपनी प्रयत्नशील आहे. यासोबतच जीवनविद्या फाऊंडेशनच्या सहकार्याने गावातील लहान मुले, तरुण व इतर सर्व रहिवाशांमध्ये मानसिक व वैचारिक बदल घडवण्यासाठी हिंडाल्को कंपनी काम करत आहे.

त्यानंतर मान्यवरांच्या हस्ते बक्षीस वितरण करण्यात आले. या दरम्यान विविध स्पर्धामध्ये सहभागी झालेल्या पंचेचाळीस मुलामुलींना "तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात" हा जीवनविद्येचा मौल्यवान





संदेश लिहिलेले बॅचेस भेट म्हणून दिले होते.

याच उत्साहात महिलांसाठी अजून एक खेळाची स्पर्धा घेऊन लगेचच बक्षीस वितरण करण्यात आले त्यामुळे कार्यक्रमाचा आनंद वाढला. सर्वात शेवटी हळदीकुंकू समारंभ होऊन उपस्थित सर्वांना तिळगुळाचे लाडू व अल्पोपहार देऊन या कार्यक्रमाची सांगता करण्यात आली.

या कार्यक्रमात स्थानिक ग्रामस्थ विशेषतः लहान मुले, तरुण वर्ग व महिला अगदी उत्साहात सामील झाले होते. कारण तो दिवस त्यांच्यासाठी खास होता, त्यांच्या कौतुकाचा होता. त्यावेळी त्यांच्या चेहऱ्यावरील तो निखळ आनंद पाहण्यासारखा होता. संपूर्ण कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन कोमल लेखावळे यांनी केले.

खरे तर महिलांचे कार्यक्रम आणि युवांच्या स्पर्धेच बक्षीस वितरण या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी होत्या. पण तिथे सुरू असलेल्या ग्रामसमृद्धी अभियानात सर्वांचे सहकार्य गरजेचे आहे ह्या गोष्टीची महिला व तरुणांना जाणीव करून देण्यासाठी हे दोन्ही कार्यक्रम एकत्रितपणे घेतले. जेणेकरून त्यांच्यातील आत्मविश्वास वाढेल, एकी वाढेल आणि एक दिवस निश्चितच ते त्यांच्या पाड्याचा व गावाचा विकास घडवू शकतील.

शब्दांकन - कोमल लेकावळे, कामोठे

73040 36914

Connect @Jeevanvidya



LIKE US ON
@Jeevanvidya



FOLLOW US ON
@Jeevanvidya



SUBSCRIBE US ON
@Jeevanvidya



FOLLOW US ON
@Jeevanvidyaofficial

नवीन बालसंस्कार केंद्र आणि वर्धापनदिन सोहळा - पनवेल

जीवनविद्या मिशनचे कार्य करण्यासाठी एक पाऊल टाकले की व्यवस्थारूपी सद्गुरू आपल्याबरोबरच असतात किंबहुना १० पावले पुढेच असतात. याचे उत्तम व ताजे उदाहरण म्हणजे १८ फेब्रुवारी २०२४ या दिवशी झालेला करंजाडे गाव, पनवेल येथे झालेला कार्यक्रम! जीवनविद्या मिशन नवी मुंबई -२ या ज्ञान साधना केंद्रातील पनवेल स्वानंदयोग केंद्राचा २० व्या वर्धापन दिनानिमित्त झालेला सोहळा अगदी ऐश्वर्यात संपन्न झाला. यावेळी ४०० हून अधिक नवीन श्रोतृवर्ग उपस्थित होता.

कार्यक्रमाच्या २ दिवस आधी ६०-६० नामधारकांच्या टीमने करंजाडे गाव व त्या विभागातील २०३ सोसायट्यांमधील रहिवाश्यांपर्यंत आपण एकूण ४००० कार्यक्रमपत्रिका वाटत जीवनविद्येच्या कार्याचा प्रचार- प्रसार केला व ग्रंथदिंडीही केली.

यानिमित्ताने १७ फेब्रुवारी २०२४ रोजी उच्च प्राथमिक जिल्हा परिषद शाळा, करंजाडे येथील हॉलमध्ये १०० विद्यार्थी व शाळेचा पूर्ण स्टाफ यांच्या उपस्थितीत 'शिल्पकार' कोर्स घेण्यात आला. १०-१२ विद्यार्थ्यांनी या कोर्सविषयी खूप छान प्रतिक्रिया दिल्या. शाळेतील शिक्षक श्री प्रवीण भोईर सर यांनी पुन्हा या कोर्सची मागणी देखील केली आहे.

हा कार्यक्रम अगदी नियोजनबद्ध पद्धतीने सादर झाला उपासनायज्ञ, संगीत जीवनविद्या झाल्यानंतर पनवेल मधील तिन्ही बालसंस्कार वर्गातील मुलांचे कार्यक्रम झाले. त्यात मुलांनी जीवनविद्येतील गाण्यावरील नृत्य सादर केले व अमृततुषार म्हणून दाखवले. जीवनविद्या मिशनचे विश्वस्त प्रबोधक श्री बन्सीधर राणे यांचे प्रवचन झाले. त्यावेळी यांनी सर्व मुलांचे आणि कार्यकर्त्यांचे कौतुक केले.

आणखी विशेष म्हणजे कार्यक्रमाच्या वेळी

करंजाडे गावचे सरपंच श्री मंगेश शेलार यांनी स्वतःहून पुढाकार घेऊन करंजाडे येथे आणखी एक बालसंस्कार वर्ग सुरू करण्यासाठी जागा उपलब्ध करून देण्याचे आश्वासन सर्वासमोर दिले आहे.

पनवेल येथील करंजाडे विभागात २६ नोव्हेंबर २०२३ रोजी गणेश आर्केड सोसायटी, सेक्टर ४ येथे अगदी छोट्या स्वरूपात एक पालकसभा आपल्या नामधारीका सौ सुप्रियाताई वेठे यांच्या माध्यमातून सकारात्मकरित्या संपन्न झाली व लगेचच पुढील रविवारी ३ डिसेंबर २०२३ रोजी १३ मुलांच्या उपस्थितीत करंजाडे येथे बालसंस्कार वर्ग घेण्यास सुरुवात झाली. त्यानंतर काहीच दिवसात हा वर्धापनदिनाचा कार्यक्रम झाला. त्यामुळे मोठ्या संख्येने मुलं आणि पालक उपस्थित होते.

३ डिसेंबर २०२३ रोजी १३ मुलांच्या उपस्थितीत सुरू झालेल्या बालसंस्कार वर्गातील विद्यार्थ्यांची संख्या आता ८५ पर्यंत पोहोचली आहे व लवकरच आणखी एक बालसंस्कार वर्ग सुरू करून जीवनविद्येचे ज्ञान बालकांकडून पालकांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करून ही घोडदौड सद्गुरूंच्या आशीर्वादाने अशीच पुढे चालू ठेवणार ही खात्री आहे.

श्री अरुण नाईक, श्री भारत नागे, श्री संदीप वैद्य, श्री अमित मोसमकर, श्री सौरभ पवार, कु संदेश तळेकर, कु मयुरी घाडी, श्री गंगाराम सुर्वे व श्री मिलिंद तळेकर यांच्यासोबत अनेक नामधारकांनी या कार्यात उत्स्फूर्तपणे सहभाग घेतला.

वृत्तांत लेखन - किरण वाणी

90292 26061

जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण अभियान - वरळी

जीवनविद्या मिशन वरळी ज्ञान साधना केंद्राने दिनांक १६ फेब्रुवारी २०२४ या दिवशी हळदीकुंकू समारंभ आणि समाजप्रबोधन महोत्सव आयोजित केला होता. या कार्यक्रमासाठी ३०० हून अधिक महिलांची उपस्थिती होती. यावेळी सुनंदाताई चव्हाण यांनी 'स्त्रीमुक्ती नव्हे स्त्री सन्मान' या विषयावर उपस्थितांना मार्गदर्शन केले.

जीवनविद्या मिशन स्वच्छ पर्यावरण अभियान समितीच्या वतीने या कार्यक्रमात पर्यावरण तज्ञ वेस्ट मॅनेजमेंट फाऊंडेशनचे संस्थापक संचालक श्री. संजू काळे (मिस्टर ब्लॅक) यांनी उपस्थित श्रोत्यांना 'घन कचरा व्यवस्थापन' या विषयावर मार्गदर्शन केले. या वेळी श्री. संजू काळे म्हणाले, "हे जग सुखी व्हावे या धारणेने सदगुरू श्री. वामनराव पै यांनी विश्वप्रार्थना निर्माण केली. हे जग सुखी करण्यासाठी पर्यावरणाचा खूप मोठा वाटा आहे. जग सुखी होण्यासाठी जशी आपण विश्वप्रार्थना करतो तशी मी पर्यावरणासाठी एक छोटी प्रार्थना तयार केली आहे.

'हे ईश्वरा, सर्वाना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे, घनकचरा व्यवस्थापनाची सद्बुद्धी दे, देवा सद्बुद्धी दे. ओला वेगळा, सुका वेगळा, वेगवेगळ्या डब्यात, सुका टाकूया निळ्या डब्यात, ओला टाकूया हिरव्यात. ओल्या कचऱ्या पासून चांगले खत बनवू आपण. सेंद्रिय खतापासून शेतात उत्पन्न काढू दाटून. चला घेऊया ही मोहीम पटकन हाती आपण आणि डम्पिंग ग्राउंडला झटकन कायमचे लावू झाकण, कायमचे लावू झाकण, कायमचे लावू झाकण.'

या प्रार्थनेत सगळं आलं आहे. आपल्याला वर्गीकरण कसं करायचं आहे. या प्रार्थनेतील शेवटची ओळ अशी आहे की डम्पिंग ग्राउंडला कायमचे झाकण कसं लावायचं. यासाठी आपल्याला काय करावं लागेल व सदगुरूंनी सांगितल्या प्रमाणे हे जग जर सुखी करायचं असेल तर पर्यावरण सुखी कसं करायचं, स्वच्छ कसं ठेवायचं याकडे लक्ष द्यायचं आहे. सदगुरूंनी म्हटले आहे 'पर्यावरण हाच नारायण आहे.'

आपल्या घरातील पर्यावरणाची जागा ही आपल्या कचरा कुंडीपाशी आहे. आपण रोज जो कचरा टाकत असतो तो आपण कशा पद्धतीने टाकतो. आपण त्याचं कसं व्यवस्थापन करत असतो. ते महत्वाचं आहे. समजा, तुमच्याकडे एखादं खराब झालेलं कलिंगड किंवा पपई असेल तर ती तुम्ही कशी टाकता? तर एखादी पातळ प्लॅस्टिकची पिशवी शोधून त्यात ते कसतरी भरता मग तुमच्या जवळ असलेल्या डब्यात अगोदरचं एक काळी पिशवी असते त्यात ही पिशवी टाकता. व दिवसभर तुम्ही काहीना काही टाकत असता. कागदाचे कपटे, खराब झालेले पदार्थ. असे दिवसभर तुम्ही करत असता. डब्याचे झाकण चालू बंद होत असतं. सगळ्यात शेवटी तुम्ही काय करता? रात्री झोपताना माझ्या घरात दुर्गंधी नको म्हणून त्या काळ्या पिशवीला परत गाठ मारता. गाठ मारून झाली की झाकण परत बंद करता. सकाळी तुमच्या घरी जो स्वच्छता दूत येतो तो कचरा घेऊन जातो. ती पिशवी बंदचं असते. तो मोठ्या डब्यात टाकतो. त्या नंतर महानगरपालिकेची एक मोठी गाडी येते. त्यात तो कचरा टाकला जातो. तेव्हाही ती पिशवी बंदचं असते. मग त्या कचऱ्याचा प्रवास डम्पिंग ग्राउंडकडे होतो. डम्पिंग ग्राउंडची १४-१५ माळ्याची बिल्डिंग असते. तिथे मोठा कचऱ्याचा डोंगर तयार होतो. तेथे काही लोकं कचरा वेचत असतात. लहान मुले कचरा वेचत असतात. ती मुलं सारखी आजारी असतात. त्यांचं नाक वहात असतं. त्यांना पावसात रहायला घर नसतं. ही मंडळी तो कचरा वेचून आपला रोजगार काढत असतात. त्यांना रहाण्यासाठी स्वच्छ जागा नसते. तिथेच ते शौचास बसतात. पाऊस पडला की tarpaulin बांधून रहातात. तर हा कचरा आपण करतो. आपण याला जबाबदार आहोत. तर हा कचरा त्यांनी का वेचावा."

पुढे श्री. संजू काळे म्हणाले की, "आपण असा कचरा करत असतो आणि आपण म्हणतो 'पर्यावरण

हा नारायण'. आपल्या नारायणाची पूजाच जर आपल्याकडून नीट होत नाही तर कसं होणार? ताटामध्ये जो पर्यंत जेवण आहे तो पर्यंत ते अन्न आहे. डब्यात गेल्यावर त्याचा कचरा होतो. ही मानसिकता आपल्याला बदलायला पाहिजे. हळद आणि कुंकू ज्याप्रमाणे वेगळं वेगळं असतं त्याप्रमाणे हा कचरा वेगळा वेगळा ठेवला पाहिजे. आता वेगळा वेगळा कसा करायचा हे पुढच्या वेळेस सांगेन.

आज तुम्ही घरी गेल्यावर काय करायचं आहे? प्रथम, डब्याचं झाकण काढून टाकायचं आहे. कचऱ्याच्या डब्याला झाकण कधी नसावं. आतली काळी पिशवी कधीच लावू नये. त्या डब्याची पूजा करायला हवी. तो डबा पाण्याने धुवायला हवा. जर त्रास होत असेल तर एक वर्तमानपत्र घ्यायचं, त्याची घडी घालायची व डब्यात खाली ठेवायचे व एक वर्तमानपत्र बाजूने लावायचे. त्यात फक्त ओला कचरा जाईल. डबा लहान चालेल. आपला ओला कचरा जास्त नसतो. झाकण काढून टाका व काळी पिशवी लावणं बंद करा. ओला व सुका कचरा वेगवेगळा ठेवायचा आहे. सुक्या कचऱ्यासाठी एक पिशवी कायमची वापरू शकता. त्यात तुमचा सुका कचरा ठेवा. मला असं समजल आहे वरळी शाखेमध्ये खूप छान काम होत आहे. असं सगळ्या शाखेमध्ये होण्यासाठी आपण प्रयत्न करत आहोत. आमची बरीच मंडळी पर्यावरणासाठी काम करत आहेत. तुम्ही सर्वांनी यात सहभागी व्हा आणि परत आम्हाला बोलवा. तुमची इच्छा असेल तर ओला कचऱ्यापासून खत कसं बनवायचं हे एकदा येऊन तुमच्याकडून करून घेईन. परत एकदा प्रार्थना करूया. 'मनी नाही भाव, म्हणे स्वच्छ करा गाव, स्वच्छता



अशानं व्हायची नाही रे, वर्गीकरणाशिवाय पर्याय नाही रे”

या संपूर्ण कार्यक्रमाचे नियोजन वरळी ज्ञान साधना केंद्रातील विद्यमान सचिव सौ. शिल्पा पवार, नामधारक श्री गणेश परब सर, अनुभवी अध्यक्ष श्री अंकुश जी सावंत आणि इतर अनेक नामधारकांनी केले.

वृत्तांत लेखन - विनया हडकर

99691 58723



स्वच्छता अभियान

स्वच्छतेची जोपासना हीच ईश्वराची उपासना

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

संपर्क : सुदर्शन कामुनी : ९८६९०४७९९९



घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघातर्फे समाज प्रबोधन महोत्सव

सोमवार दिनांक १९ फेब्रुवारी २०२४ रोजी धर्मवीर संभाजीराजे बाजार संकुल, वाशी येथे घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघातर्फे एक विशेष कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला होता यावेळी या व्यापारी महासंघाचा २८ वा वर्धापन दिन, शिवजयंती व जीवनविद्येचे शिल्पकार सद्गुरु श्री वामनराव पै यांचे सुपुत्र आदरणीय श्री प्रल्हाददादा पै यांचे प्रबोधन असा त्रिवेणी संगम साधला होता. हा कार्यक्रम मोठ्या ऐश्वर्यात संपन्न झाला.

दुपारी वर्धापनदिनानिमित्त श्री सत्यनारायणाची महापूजा करण्यात आली. नंतर कार्यक्रमाची सर्व सूत्रे जीवनविद्या मिशनकडे सोपविण्यात आली. ज्ञानेश्वर माऊलींचा हरिपाठ व नामसंकीर्तने घेऊन उपासना यज्ञाने मंगलमय सुरुवात झाली. नंतर सुरेल संगीत जीवनविद्या सादर केली. प्रमुख पाहुणे श्री प्रल्हाद पै व व्यापारी महासंघाचे पदाधिकारी यांच्या हस्ते छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या पुतळ्यास व सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या प्रतिमेस हार घालून पूजन करण्यात आले. श्री प्रल्हाद पै यांच्या हस्ते श्री शंकरराव पिंगळे, संचालक कृषी उत्पन्न बाजार समिती, श्री कैलास ताजणेअध्यक्ष श्री सुनिल मांदरे, कार्याध्यक्ष श्री चंद्रकांत जाधव, सचिव श्री भाऊसाहेब भोर व व्यापारी महासंघाचे अन्य पदाधिकारी ह्यांचे सत्कार करण्यात आले.

यावेळी श्री शंकरराव पिंगळे व श्री बाळासाहेब जाधव ह्यांनी आपली मनोगत व्यक्त केले. श्री शंकरराव पिंगळे ह्यांनी सांगितले की, 'वर्धापनदिनी एखादा मनोरंजनाचा कार्यक्रम आयोजित न करता गाळेधारकांच्या जीवनात सुख व शांती, येऊन सकारात्मक बदल घडवून आणण्यासाठी गेली अनेक वर्षे आम्ही जीवनविद्या मिशनचे प्रबोधन व ज्ञान देणारे कार्यक्रम आयोजित करतो'. श्री बाळासाहेब जाधव

ह्यांनी आपल्या सुखसंवादात सद्गुरु श्री वामनराव पै ह्यांचा अनुग्रह घेतल्यापासून त्यांच्या मार्गदर्शनाच्या अंतर्गत सतत विश्वप्रार्थना केल्याने आपल्या जीवनात कसे परिवर्तन झाले, वाईट व्यसनामुळे ओढवलेल्या प्रसंगांवर कशी मात करता आली व आज आपण कुटुंबात व व्यवसायात जे सुखी, समृद्ध व यशस्वी जीवन जगतो आहे त्याचे अनुभव कथन केले.

तद्नंतर घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघाद्वारे आदरणीय श्री प्रल्हाद दादा ह्यांचा शाल, श्रीफळ, विठ्ठल रखुमाईची मुर्ती व सन्मानपत्र देऊन सत्कार करण्यात आला. विश्वप्रार्थनेच्या गजरात श्री प्रल्हाद दादांनी आपल्या प्रबोधनास सुरवात केली. प्रबोधनाचा विषय होता 'आरोग्य तनाचे व मनाचे'. प्रल्हाददादा यांनी उपस्थित श्रोत्यांना मार्गदर्शन करताना सांगितले की, "जीवनविद्या तत्त्वज्ञान सांगते शरीर साक्षात परमेश्वर आहे कारण शरीर असेल तर परमात्मा मिळेल. जीवनात कितीही तणाव असला तरी व्यसनापासून दूर राहणे आवश्यक आहे. त्यासाठी शरीराला नैवद्य चांगलाच द्यायचा. त्यासाठी शुभ चिंतन व विश्वप्रार्थना हा उत्तम आहार आहे. शरीर जर उत्तम असेल तर मन प्रसन्न राहिल. रोगप्रतिकार करणारे स्थिर मन व हालचाल करणारे शरीर हेच एकमेव आरोग्य जपणारे औषध आहे. त्यासाठी प्रसन्न मनाने, आवडीने, आनंदाने, कर्तव्यबुद्धीने, कृतज्ञतेने, प्रामाणिकपणे व सर्वांचा विचार करूनच आपले काम केले पाहिजे.

व्यवसायात स्वार्थीवृत्तिने केलेल्या स्पर्धेमुळे भ्रष्टाचार निर्माण होऊन आपल्या जीवनाचा एकूणच मार्ग आपण चुकतो. आपल्या पदाचा योग्य वापर करत सर्वांना सोबत घेऊन त्यांच्या सहकार्याने पुढे जाणे यात शहाणपणा आहे. आपला प्रत्येक विचार व प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची असली पाहिजे. शरीराच्या

साधनेने गेलेले आरोग्य परत आणता येते व आपले कुटुंब सुखी होते. विश्वप्रार्थनेचा मनापासून जेवढा जप होईल तेवढी ती आपल्या तनाला व मनाला जपत जाईल. जिभेला विश्वप्रार्थनेचे वळण लागले की चंचल मन स्थिर होऊन त्यासही चांगले वळण लागते. भ्रष्टाचाराचा पैसा कधीच जीवनाला उपयोगी पडत नाही. आपल्या कुटुंबियांना वेळ द्या. शेवटी आपण पुढे घेऊन जातो ते आपले कर्म व पुण्य! त्यासाठी तन व मनाची काळजी घेणे आवश्यक आहे. हे घाऊक भाजीपाला व्यापारी संघ जेव्हा रात्रभर काम करतात तेव्हा आपल्याला सकाळी भाजी मिळते.” असे म्हणून

श्री प्रल्हाद दादांनी सर्वांचे आभार मानले व त्यांच्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त केली.

सदर कार्यक्रम यशस्वी करण्यामागे घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघ व जीवनविद्या ज्ञानसाधना केंद्र, नवी मुंबईचे पदाधिकारी व कार्यकर्ते ह्यांचा सिंहाचा वाटा होता. शेवटी आभार प्रदर्शन, स्फुर्ती गीत व विश्वप्रार्थना यांनी कार्यक्रमाची सांगता झाली.

वृत्तांत लेखन - श्री. अशोक बहाडकर, वाशी
99309 36902



शब्दांना सत्याची धार प्रहार

गुरुवार, १ फेब्रुवारी २०२४

“मी”पण
देवाला
समर्पित

काय म्हणले आहे? अंतरीचा देव अंतरी वाहावा. कसा? “मीपण हे देवा समर्पित”



जीवन
संगीत

सद्गुरू वामनराव पै

आपल्याला कळत नाही. दुसऱ्याला कळत, झोप्याजवळ अहंकार आहे हे जगाला कळत. ज्ञान्याजवळ अहं नसला ते कळत नाही. कारण अहंकार हा जोर आहे. मी नेहमी सांगित. दोन जोर आहेत. अहंकार हा एक जोर व दुसरा मोक्षकाचा जोर. मोक्षकाचा जोर म्हणजे ओक्कण. दोन्ही दिसत नाहीत. दोन्ही दिसत नाहीत म्हणून दोन्ही मिळत नाहीत. अहंकाराचा जोर म्हणजे अहं, जोर म्हणजे अहं, हे मीपण, हे जीवन देवाला समर्पित केले की उरतो तो देव. हे आपण देवाला समर्पित केलेले आहे का हे जोरपरी निश्चिंतपणे खोलात नाही. तोरपरी आपण देवाच्या जवळ गेलेले नाही. हा अहंकार, मीपण सोडल्याशिवाय

हे होत नाही. “निःशेष सोडिजे मीपण”. एकनाथी भाषावतत हे म्हणले आहे. “निःशेष सोडिजे मीपण, त्या नाव हदपेक्षा शरण” ज्ञानेश्वर महाराजांनीसुद्धा एक ठिकाणी म्हणले आहे, “तु मज हे मीपि करे. माझिचे भजनी प्रेम घरी सर्वत्र नमस्कार मज एकांत माझीन अनुसंधान देव, संकल्प जाळिजे निःशेष मजानी वंछ, याची नाव ऐसा मिया अधिस्त होसी, तेव माझियाची स्वरूपा पायसी हे अंतःकरणेचे तुजपासी, बोलीनात असे”.

“संकल्प जाळिजे निःशेष” इथे संकल्प हा शब्द वापरला आहे. संकल्प म्हणजे मीपण, ज्ञानेश्वरीत काय शब्द वापरला आहे बघा. अनुसंधान म्हणजे “मी” पण. “अनुसंधान न घेत, मी ऐसे जे पंडुरात; उठतसे तलवते, ते तयचे रूप”, किती स्पष्ट सांगितलेले आहे. हा जो तुमच्या ठिकाणी मी मी म्हणजे तो काय आहे? तो तोच आहे, पण आपल्याला काय वाटते? मी म्हणजे अमुक, मी म्हणजे तमुक. मी अस, मी तस हे जे आपल्याला वाटते ते मीपण. मीपण सोडायचे म्हणजे काय करायचे? सोडायचे म्हणजे को ते नास्तिक विकटते. तुम्ही जर सोडायला गेलात तर ते अधिकच विकटते. यावर उपाय म्हणजे सद्गुरूंना शरण जाणे. कारण नास्तिकाच्या सर्व समस्यांचे व दुःखाचे मूळ “मीपण” या पाठीत आहे व केवळ सद्गुरूंपैनेच म्हणजे त्यांच्या खास मार्गदर्शनाचेच या निरागतीचे रूपाने सुरक्षाहीत होते व ही सुरक्षा सहज सुटते. ही शांत सुटणे मालाच गोष्टाबाबी असे म्हणतात.

पुण्य नगरी

पुणे । रविवार ११.२.२०२४

जीवनविद्या मिशन पाच लाख कुटुंबांपर्यंत पोहोचणार

प्रल्हाद पै यांचा निर्धार : प्रत्येक कुटुंबातील व्यक्ती सुखी झाला पाहिजे यासाठी प्रयत्नशील असल्याचा दावा

पुणे : सद्गुरू वामनराव पै यांनी विश्वशांतीचा सिद्धांत मांडत असताना प्रत्येक कुटुंब आणि कुटुंबातील सदस्य सुखी झाला पाहिजे यासाठी आपले आवुष्य वेचले. सद्गुरूंचे हेच विचार घेऊन जीवनविद्या मिशनची वाटचाल चालू आहे. सद्गुरूंच्या जन्मशताब्दी वर्षाचे औचित्य साधून



आम्ही येत्या काही महिन्यांमध्ये राज्यातील पाच लाख कुटुंबांपर्यंत पोहोचण्याचा निर्धार केला असून, त्यांना साधकांमार्फत सुखी जीवनाचा मूलमंत्र देणार असल्याची माहिती जीवनविद्या मिशनचे प्रमुख प्रल्हाद वामनराव पै यांनी दिली.

पुण्यात होत असलेल्या ‘तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात’ या कार्यक्रमाच्या पूर्वसंध्येला प्रल्हाद पै यांनी पत्रकारांशी संवाद साधला.

प्रल्हाद पै म्हणाले की, सद्गुरू

वामनराव पै यांनी विश्वातील प्रत्येक व्यक्ती सुखी झाला पाहिजे आणि आपले राष्ट्र प्रगतिपथावर जावे हा विचार तळागाळात पोहोचवला. त्यातूनच आज राज्यासह देश-विदेशात ७५हून अधिक शाखांच्या माध्यमातून जीवनविद्या मिशनचे काम चालू आहे. गर्भसंस्कारपासून ते कुटुंबातील प्रत्येक सदस्यांपर्यंत आम्ही वेगवेगळ्या माध्यमातून व्यक्तिमत्त्व घडविण्याचे काम करत आहोत.

विश्वशांती प्रार्थनेच्या माध्यमातून येणाऱ्या काळात पाच लाख कुटुंबांपर्यंत पोहोचण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. वैयक्तिक संवादाबरोबरच आधुनिक

तंत्रज्ञानाचा वापर करून आम्ही जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहोचण्याचा प्रयत्न करत आहोत. पुण्याबरोबरच मोठ्या शहरांमध्ये लहान मुलांमधील वाढती हिंसकप्रवृत्ती कमी करण्यासाठी येणाऱ्या काळात प्रयत्न केला जाणार आहे. प्रत्येक शाळांमध्ये पोहोचण्याचा आमचा प्रयत्न राहणार आहे. सध्या जीवनविद्या मिशनचे अनेक कोर्स महाविद्यालयांमध्ये उपलब्ध करून दिले गेले असल्याचेही प्रल्हाद पै यांनी सांगितले.

पुण्य नगरी

मुंबई, सोमवार, दि. १२ फेब्रुवारी, २०२४

तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात, मनात आणि राष्ट्रहितात

प्रल्हाद वामनराव पै : स. प. महाविद्यालयाच्या मैदानावर लाखोंच्या विश्वप्रार्थनेने आसमंत दुमदुमला

पुणे : तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात, मनात आणि राष्ट्रहितात आहे. तर उत्कर्ष, यश हा तुमचा जन्मसिद्ध हक्क आहे. यासाठी तुम्हाला मानसिकता बदलली पाहिजे. प्रयत्न आणि यश याला जोडणारा दुवा म्हणजे संयम (पेशन्स) स्वतःसाठी न मागता सर्वांसाठी मागितले तर ईश्वरी तत्त्वाशी आपण लवकर जोडले जातो, असे प्रतिपादन प्रल्हाद वामनराव पै यांनी केले.

जीवनविद्या मिशन या सामाजिक, शैक्षणिक, सेवाभावी संस्थेचे संस्थापक सद्गुरू श्री वामनराव पै यांचे हे जन्मशताब्दी वर्ष आहे. सद्गुरूंच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त विविध कार्यक्रमांचे आयोजन करण्यात



आले आहे. सद्गुरूंच्या जन्मदिनी म्हणजे २१ ऑक्टोबर २०२३ रोजी नागपूर येथे जन्मशताब्दी वर्षाचा शुभारंभ करण्यात आला. तर आज रविवार (दि. ११) रोजी टिळक रस्त्यावरील स. प. महाविद्यालयाच्या मैदानावर लाखोंच्या उपस्थित मोठ्या उत्साहात पार पडला.

कार्यक्रमाचे विशेष म्हणजे लाखोंच्या उपस्थितीत भारतरत्न रतन टाटा यांना जीवनगौरव पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. गिरीश वाघ यांनी रतन टाटा यांच्या वतीने या पुरस्काराचा स्वीकार केला.

कार्यक्रमाची सुरुवात ज्ञानेश्वर माऊलींच्या उपासना यज्ञ व संगीत जीवनविद्येने झाली. जीवनविद्येचे विश्वकल्याणी विश्वप्रार्थना लाखोंच्या उपस्थित सामूहिक पद्धतीने करण्यात आली. या विश्वप्रार्थनेने संपूर्ण आसमंत दुमदुमून गेला. तसेच याप्रसंगी प्रल्हाद पै आणि कानेटकर यांच्या हस्ते राज्याचे सहकारमंत्री दिलीप चवळे पाटील, खासदार सुप्रिया सुळे,

संजीव नाईक, आमदार रवींद्र धांगेकर, प्रदीप गारटकर यांचा सन्मान करण्यात आला.

प्रल्हाद वामनराव पै म्हणाले की, प्रयत्न आणि यश याला जोडणारा महत्त्वाचा दुवा म्हणजे संयम (पेशन्स) आहे. जो स्वतःसाठी न मागता सर्वांसाठी मागितला, तर ईश्वरी तत्त्वाशी आपण थेट जोडले जातो. त्यातबरोबर कृतज्ञता आणि सामंजस्य या दोन्ही भावना खूप महत्त्वाच्या आहेत. जीपीएसला उत्कर्षाच्या प्रवासाचे डेस्टिनेशन सांगितले की, जीपीएस आपल्याला उत्कर्षापर्यंत पोचवतो. आगदी त्याचप्रकारे याचे अतिशय महत्त्वाचे आहे.



एक लाख नामधारकांनी
म्हटली सदगुरूंची प्रार्थना

उद्योगपती रतन टाटांना 'सद्गुरू वामनराव पै जीवनगौरव' पुरस्कार प्रदान

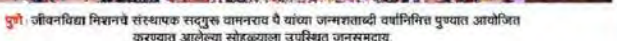
सतन दाटांना 'जीवनगौरव' पुरस्कार

वाघ यांनी सांगितली नॅनोची कहाणी
या वेळी यमकावयल राहणं देवाचं उतरात कॅनॅनोतील कल्लेकरांची यमराजाला मिटिल वाघ यांनी राहणं उतरात यांच्याशिवाय अनेक अडवली जाणिल्ल्याच. देवा वंशीज देवाशिवाय देवा उतरात समुद्राचे श्रेष्ठ अमृतवाचे यांनी सांगितलं. योशरी स्वयंदेशी काय उतरात होतलं. नॅनो कॅनॅनोशिवाय कळती यांनी याशिवाय.

[illegible]

“बलसागर भारत होवो है सांगता
कलशप्रताप धर्मगत सत्सङ्ग भारत होवो, या
आपनेने दुस्मिती, प्रत्येक साधकने आपन्या होवक
मनुष्यक बलकाकडो हो खोजने इहलोती,
बलकप्रताप होतो सिङ्गबन्धो धुतकान पावती
सिङ्गना बहनेने प्रलम्ब बलकावो हो खोज सलकने
कलशप्रताप अन्तः शुद्ध होतो विद्वत्तकान सब
व्यक्तिको बलसागर होतो होइता, लक्ष्मणेन
संगनेने अलोकना भवकाला अलकाली चालनी,
प्रसाद होवक अन्तः अन्तः अन्तः अन्तः अन्तः
सलकः अलकाला सली होवो

धुणे, सोमवार, दि. १२ फेब्रुवारी, २०२१



■ **प्रल्हाद वामनराव पै :** स. प. महाविद्यालयाच्या मैदानावर लाखोंच्या विश्वप्रार्थनेने आसमंत दमदमला



साखींच्या उपस्थित मोठ्या उत्साहा
पार पडला.
कार्यक्रमाचे विरोध म्हणजे
साखींच्या उपस्थितीत भारतसत्त रत
टाटा यांचा जीवनेतौरव पुरस्कार देऊ
समर्थात करणयात आणे. गिरी
बाध यांनी रतन टाटा यांच्या वती
या पुरस्काराचा स्वीकार केला.
कार्यक्रमाची सुरुवात ज्ञानेश्वर
माऊलींच्या उपस्थान वर व सग

जीवनविद्येने ज्ञाती. जीवनविद्येने
विश्वकल्याणी विश्वप्रार्थना लाखो
उपस्थित समूहिक पद्धतीने करण्या
आली. या विश्वप्रार्थनेने मंणू
आसमेत दुनमुन जेता, वसेच वधस
प्रल्हाद पै आणि कानेटकर यांचे
हसे राज्ये सहकारमंत्री दिली

वस्त्रों, पाटील, खासकर सुश्रिया
सुले, संजीव नाईक, आमदार रवींद्र
भास्कर, प्रदीप गारुडकर यांच्या सम्मान
कारणाने आला.

प्रस्ताव मान्यराय पै म्हाले यांनी
प्रयत्न आश्रय द्यावा अशा जोडघाटा
महत्वाचा दुखा मणजे संयम
(पेचमन) आहे. तो स्वयं न्याय न
मागता सर्वोच्चते मान्यता, ता' इश्वरी
तत्वाचा आग्रह करीत जोडले जातो.

त्याचयोग्य कृतज्ञता आणि सामंजस्य या दोन्ही भावना खूप महत्वाच्या आहेत. जीपीएसमहा डाकूपांच्या प्रवासाचे हेस्विन्डेशन सांगितले की, जीपीएस आपल्याला उत्कर्षापर्यंत पोचवते. आम्ही त्याचप्रकारे वाचे अतिशय महत्वाचे आहे.

प्राथमिक
माध्यमिक
उच्च माध्यमिक

पुणे सोमवार । दि. १२ फेब्रुवारी २०२४



सदगुरू श्री वामनराव पै जीवनगौरव परस्काराने ज्येष्ठ उद्योजक रतन टाटा यांचा सन्मान

पुष्प : ज्येष्ठ उद्योतक रत्न दाटा यांना जाहीर करण्यात आलेला जीवनशौच पुरस्कार प्रल्हाद पै, मालन कामत यांच्या हस्ते दाटा प्रुषचे कार्यकर्ती संजयवर्क गिरीश वाघ यांना प्रदान करण्यात आला.

प्रवास कला तर ठक्करें मुसण्या
हाजी आहे, असे प्रतिपादन मद्रास
वामनराव पै यांचे भिरंजीव प्रकाश
पै यांनी केले.

मद्रास की वामनराव पै यांच्या
जन्मशताब्दी वर्षांनिमित्त दिने
जागता मद्रास की वामनराव
पै यांचेन गौरव मुसुका प्रसिद्ध
उद्योजक रत्न टाटा यांना
मद्रास प्रकाश पै यांच्या हात
प्रदान करण्यात आला. प्रकृती
अस्वाध्यासुते वाढमणी रत्न
टाटा उपस्थित राह घालने कारित.

[illegible]

टाटा ग्रुपचे

[illegible]

अप सार्वभौम केली, त्यामुळे संयु
मैदानावर चैतन्यमय वातावरण
वाढावधाम मिळाले

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

सदगुरु श्री दामनराव वै जीवन गौरव पुस्तकार २०२४ उद्योगरत्न मा. रत्न दादा यांना जाहीर

जीवनविद्या मिशन

सद्गुरू श्री वामनराव पै जन्मशताब्दी सोहळा, पु

विश्वप्रार्थना जपमळ व विशेष व्याख्ये
विषय :- तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हातात
व्याख्याते :- मा. श्री. प्रल्हाद वामनराव पै

जीवनविद्ये सार - विश्वप्रार्थना

[illegible][illegible][illegible]

हे अलौकिक युगपुरुषा ... तुज म
थोर समाज सुधारक
सद्गुरु श्री वाम
प्रत्येक कृती ही राष्ट्रहिताची, वि
विश्वांगीनासाठी, विश्वकल्याणकारी वि


नाचा मुजरा...!
तत्त्वज्ञ
नराव पै
प्रेमशांतीची
प्रार्थना जप

सत्यमेव जयते
जीवन गौरव पुस्तकालय
२०२४
सन्मानीत
उद्योगस्तन
मा. श्री. रतनजी टाटा
मुम्बई; मा. श्री. प्रल्हाद चाम

विशेष अतिथि
तुमचा उत्कर्ष तुमच्या हा
अतिथि
मा. श्री. प्रल्हाद व
 Dr. Suresh H. Deshpande (Ph.D.), M.A.



डॉ. अमनराव टोमर
A. TOMAR (Lipstick)

शब्दांना सत्याची धार प्रहार

मुंबई • गुरुवार, ८ फेब्रुवारी २०२४



“पि कलिया रोंदे कदूचण गेले, तैसे आम्हा केले पांडुरंग कामक्रोध लोभ निगले ठायीं, सर्व धर्माची मुर्त झली आठव नवने गेले पावघास झाला स्वपनेच पांडुरंग तुका म्हाणे भाग या नाव म्हणिजे, संसारी नमिजे याचलागीं”

रोंदे नावाचे ते फळ असते ते पिकते, तेव्हा गोड होतो. ते आनून पिकते ना!!! काढून पिकणे खरे नाही, ते आगेप्यासाठी वाईट



सद्गुरु वामनराव पै

आहे. आनून पिकणे म्हणजे, आनून पिकण्यासाठी काय केले पाहिजे? साधना आनून केले पाहिजे. संतांनी त्यासाठीच देवाचे स्मरण करायला घनिटले. संतांनी समितले आहे, “स्मरण देवाचे करावे”. स्मरण देवाचे करावे म्हणजे कोणाचे करणे हा प्रश्न आला. खरा परमार्थ कडोण होऊन बसलेला आहे. त्याचे कारण हेच आहे की, प्रत्येक शब्दाचा अर्थ बऱ्याच लोकांना माहीत नसतो. म्हणूनच परमार्थ कडोण होऊन बसलेला आहे. संसारात पडलेली माणसे तेव्हा परमार्थाच्या वाटेला जाऊन, तेव्हा त्यांचे वाट लागते. म्हणून आम्ही काय सांगते, “संसार

सुखाचा करणे म्हणजे परमार्थ”, संसार सुखाचा करणे म्हणजे पिकणे, गोड होणे. संसार गोड झाला पाहिजे. “पिकविल्या रोंदे कदूचण गेले” गोड झाला पाहिजे. “एका जन्मांनी येम अति गोड आनूची सुरवात जाणवली”, गोड म्हणजे God. घाटवरचे लोक गोडाला न्याव म्हणतात. ते शब्द नारत बरोबर आहे. God कसा आहे? गोड आहे. तो गोड आहे हे कळवण्यासाठी त्याची प्रतीक आपला खांबे. त्याची प्रतीक वेगवेगळी “स्मरण देवाचे करावे, निच नाम नाव नावे”. असे स्मरण नित्य होण्यासाठी नाम, नाम हे स्मरणासाठी आहे हे लक्षात ठेवावे. असे नामाने स्मरण होणे जाते.

किंबहुना नाम व स्मरण हे एकरूप आहेत. नाम फोडल्यावर स्मरण होते व स्मरण झाल्यावर स्मरण नाव येते. बघ तुम्ही नाम घेतल्यावर स्मरण आणि स्मरण झाल्यावर स्मरण नाम लगेच येते. ते एकरूप झालेले आहेत. सांगण्याचे गुण देवाने स्मरण केल्याशिवाय कसे होईल? देवाचे स्मरण कसे करावे, किती करावे, काय करावे हे सद्गुरु शिकविताना, सद्गुरु ने शिकविताना ते व केले पाहिजे. सद्गुरु जेव्हा शिकविताना तेव्हा तुम्हाला देवाने स्मरण करून दिले. याचे कारण सद्गुरु ने शिकविताना ते सहज असते. साधना पण राहून राहते. ही साधना कसल्याकडून शिकायची की नाही हे न ठाव कारण, “नच आहेस तुम्हा जीवनाचा साधक”.

लोकमत हॅलो सिंधुदुर्ग

बुधवार, दि. १ फेब्रुवारी २०२४

जामसंडे येथे ४ फेब्रुवारी रोजी फाउंडेशन कोर्स

लोकमत न्यूज नेटवर्क
सिंधुदुर्ग : सद्गुरु वामनराव पै यांच्या जीवनविद्या मिशनतर्फे जीवनविद्येची ओळख करून देणारा स्वानंद योग लेव्हल १ (फाउंडेशन कोर्स) ४ फेब्रुवारी रोजी सकाळी १०:३० ते सायंकाळी ४:३० या वेळेत जामसंडे येथील सांस्कृतिक भवनात आयोजित करण्यात आला आहे.

नैसर्गिक पद्धतशीर सुंदर व्यवस्था म्हणजे आपले शरीर, त्याच्याकडे पाहण्याची दृष्टी कशी हवी ? मन म्हणजे काय ? मनासारखं घडण्यासाठी, मनाला सारखं करण्याची युक्ती कोणती ? ऐश्वर्य संपन्न जीवनाच्या आनंदासाठी किती आणि कोणते धन लागते ? या सर्व प्रश्नांनी उत्तरे या कोर्समध्ये मिळतील. यांचा आपल्या जीवनातील सुख-दुःखाशी नेमका संबंध काय? तन, मन, धन हे जाणून घेण्यासाठी या कोर्समध्ये अवश्य उपस्थित रहा, असे आवाहन जीवनविद्या मिशनच्यावतीने कृष्णा मणचेकर, श्यामसुंदर सनये, राजन मोंडकर, आत्माराम कोयंडे यांनी केले आहे.

लोकमत हॅलो नवी मुंबई

बुधवार, दि. २१ फेब्रुवारी २०२४



घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघाने प्रल्हाद पैचा मानपत्र देऊन सत्कार केला.

‘एपीएमसी’त जीवनविद्या मिशन समाजप्रबोधन सोहळा व्यापारी संघातर्फे श्री प्रल्हाद पैचा सत्कार

लोकमत न्यूज नेटवर्क
नवी मुंबई : धर्मवीर सभाजीराजे भाजीपाला व्यापार संकुलाच्या २८वा वर्धापन दिन सोहळा तसेच श्री छत्रपती शिवाजी महाराज जयंतीनिमित्त घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघाने एका भव्य-दिव्य महोत्सवाचे आयोजन केले होते. यानिमित्त महासंघातर्फे श्री सत्यनारायण फुला, जीवनविद्या मिशनचा समाजप्रबोधन सोहळा झाला. यावेळी जीवनविद्या मिशनचे आजीब विश्वनाथ, ज्येष्ठ प्रबोधक प्रल्हाद वामनराव पै यांनी व्यापार्यांसाठी खास आरोग्य तनाचे व मनाचे या विषयावर मार्गदर्शन केले. या कार्यक्रमाची सुरुवात श्री सत्यनारायणच्या महापुजेने झाली. त्यानंतर जीवनविद्या मिशनप्रणीत श्री ज्ञानेश्वर माउलीचा हरिपाठ झाला. पुढील कार्यक्रमांत जीवनविद्या मिशन तत्वज्ञानावर आधारित विविध गाण्यांनी तसेच छत्रपती शिवाजी महाराजांच्या जन्मनावसा उत्तमवर्षाच्या पोगडावने समस्त श्रीलुग मंत्रमुख झाला. नामधारेक वाळसाहेब जावय यांचे सुखसंवादही या वेळी झाले.

असे जपा आरोग्य

- यावेळी मुंबई कुपी उत्पन्न बाजार समितीचे संचालक शका चिगळे, आयपीएस रैमंड निचळकर, कल्पना नाईक, महासंघाचे अध्यक्ष कैलास ताजणे, कार्यध्यक्ष सुनील माडरे, सचिव चंद्रकांत जाधव, खर्जिनदार भाऊसाहेब भोरे वासह जीवनविद्या मिशन व जीवनविद्या फाउंडेशनचे सर्व विद्यमान मंडळ या कार्यक्रमासाठी उपस्थित होते.
- घोषाप्रचलनात आदल्याय श्री प्रल्हाद पैचा मानपत्र देता महासंघाने यथोचित सत्कार केला.
- प्रल्हाद पै यांनी केलेले अनमोल, असे प्रबोधन या कार्यक्रमाचा परमोच्च बिंदू ठरला. सध्या समाजामध्ये तनाचे आणि मनाचे आरोग्य बिघडल्यामुळे अनेक समस्या निर्माण होताना दिसून येतात, असे त्यांनी सांगितले.
- समाजातील प्रत्येकाला शारीरिक व मानसिक आरोग्य कसे राखावे, याची गुरुकिल्लीच प्रल्हाद पै यांनी यावेळी दिली. आरोग्य तनाचे व मनाचे या विषयांतून त्यांनी विविध मुद्दे श्रोतुर्गोसमोर उगविले.

लोकमत हॅलो नवी मुंबई

सोमवार, दि. १९ फेब्रुवारी २०२४

जीवनविद्या मिशनचा आज कार्यक्रम

लोकमत न्यूज नेटवर्क
नवी मुंबई : घाऊक भाजीपाला व्यापारी महासंघाच्या २८व्या वर्धापदिनानिमित्त आज सोमवारी दिनांक १९ फेब्रुवारी रोजी सायं. ७ ते ८ या वेळात जाहीर समाज प्रबोधन कार्यक्रमाचे आयोजन केले आहे.

सद्गुरु वामनराव पै यांचे सुपुत्र व जीवनविद्या मिशनचे आजीब विश्वनाथ प्रल्हाद वामनराव पै हे आरोग्य तनाचे, मनाचे, धनाचे या विषयावर प्रबोधन करणार आहेत. सद्गुरु श्री वामनराव पै यांचे जन्मशताब्दी वर्ष साजरे करण्यात येत असून कार्यक्रम होत आहेत.

लोकमत हॅलो ठाणे

बुधवार, दि. ७ फेब्रुवारी २०२४

जीवनविद्या मिशन केंद्राचा वर्धापन दिन उत्साहात

लोकमत न्यूज नेटवर्क
मुंबई : मौजे मोहप येथे सद्गुरु वामनराव पै प्रणीत जीवनविद्या मिशनच्या ज्ञानसाधना केंद्राचा नववा वर्धापन दिन १७ जानेवारी रोजी उत्साहात साजरा झाला.

हे ईश्वरा सर्वांना चांगली बुद्धी दे, आरोग्य दे, या विरक्याधेने व्याख्यानाची सुरुवात झाली. कार्यक्रमाचे प्रास्ताविक प्रतीक्षा मोहपे यांनी केले. जीवनविद्याच्या ज्येष्ठ नामधारेका सुनंदातई चव्हाण यांनी आपल्या प्रबोधनात जीवनातील रड व डर बाजूला सारली तरच जीवन सुखी होईल, असे विचार मांडले.

भारतीय संविधानाने सांगितलेली कर्तव्ये व राष्ट्राप्रति अहिंसा प्रत्येकाने बाळगला तर समाज व राष्ट्र उन्नत होईल, तेव्हाच जीवनात दिव्यत्वाची अनुभूती येईल.

यांची होती उपस्थिती

या कार्यक्रमासाठी सद्ग बाबा घुडे, वामन महाराज शिंदे, प्रचलनकार भाऊ नाम्तर घुडे, पांडुरंग लोह, रामभाऊ दळवी, शिवसेना उपजिल्हाप्रमुख मधुकर घुडे, मारवाी इसामे, हरिदत्त इसामे, हिरवाबा घुडे, पंढरीनाथ मंडलिक, हेमकांत खांबे, मधुकर मोहपे, सुधाजी चौधरी, भास्कर बांगर, तनुजा खांबे, तुषार गिरे, नरेश मोहपे, पोलिस पाटील फरीदाबा, पंडरी आलम, जगन घुडे, शांताराम इसामे, बबन पवार, धनाजी दळवी, हरिचंद खांबे, भगवान भगत, सजय इसामे आदी मान्यवर उपस्थित होते.

सुनंदाचलन रवींद्र मोहपे यांनी केले. हा कार्यक्रम यशस्वी करण्यासाठी विद्या मिशन ज्ञानसाधना केंद्र मोहपेचे पदाधिकारी व नामधारेक दिनीष मोहपे, सुरेश मोहपे, भास्कर मोहपे, सतेज चौधरी यांनी परिश्रम घेतले.

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 ऋण समाजाचे फेडूया.

घन कचरा 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 ■ प्लॅस्टिकला 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

गर्भसंस्कार

- गर्भत 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

तरुणांनो 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
- तनः नैसर्गिक पद्धतशीर सुंदर व्यवस्था म्हणजे शरीर
- मनः मन म्हणजे काय?
मनासारखं घडण्यासाठी युक्ती कोणती?
- धनः पैसा तर जगण्यासाठी हवाच ऐश्वर्या संपन्न जीवनाचा आनंद लुटण्यासाठी नक्की किती आणि कोणत धन लागतं?

स्वानंद योग लेव्हल २ - जीवन जगण्याची कला

सुखी जीवनाची 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 - मनःशांती साधना शिबिर

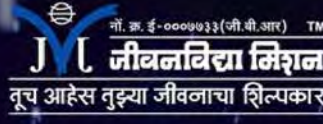
- जीवनात मनःस्वास्थ्य मिळणे फारच आवश्यक आहे
- मनःस्वास्थ्य बिघडले तर जीवनाला काहीच अर्थ उरत नाही
- मग हे मनःस्वास्थ्य म्हणजे नेमके काय आहे व ते मिळविण्याचा नेमका मार्ग कोणता?
- विविध साधनांच्या प्रात्यक्षिकांसहित

स्वानंदयोग 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"

दिव्य उपक्रम : विश्वप्रार्थना घरोघरी

"तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार" असा दिव्य संदेश देणारे थोर समाज सुधारक, तत्वज्ञ सद्गुरु श्री वामनराव पै यांच्या जन्मशताब्दी वर्षानिमित्त जीवन्विद्या 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 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. आपणही आमच्यासोबत ही विश्वप्रार्थना म्हणत विश्वशांतीसाठी विश्वप्रार्थना या उपक्रमात सहभागी व्हावे हि विनंती. धन्यवाद!

विश्वप्रार्थना जपयज्ञ

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

आपल्या संस्थेच्या आवारात, घरात, सोसायटीमध्ये आपल्या सोयीच्या वेळेनुसार अर्धा तास सामूहिक विश्वप्रार्थना जपयज्ञ विनामूल्य स्वरूपात केला जाईल. मराठी, हिंदी, इंग्रजी, गुजराती या विविध भाषांतून हा जपयज्ञ केला जाईल.

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