

“मान. रतन टाटा हे दीप होते,  
सामान्यांचे स्वप्न  
त्यांनी बहरवले,  
समाजसेवेचे प्रेम  
ते ओतून गेले,  
आणि  
हृदयात माणुसकीचे  
सोनं पेरून गेले।”

शतशः  
प्रणाम !

# शैव प्रबोधन

दीपावली विशेषांक २०२४  
१० नोव्हेंबर - ९ डिसेंबर

(वर्ष १८ वे)  
अंक १० वा  
पृष्ठ: १४८  
स्वागत मुल्य : २१/-



## अंतरंग

हिरा

युवराज कोकीळ

१११

दृष्टीकोन

डॉ. नमिता देशमुख

११५

येस्कायची  
कवि  
धरू

श्रीमती पद्मश्री सुभाष गुरव

११७

प्रा. वि. वि. वि.

सौ. सुरेखा साखरे

१२१

संवाद

स्वतः जा  
स्वतः शी  
दिपक पिंजरकर

१२३

कवितीतल

अक्षरा पाऊस  
लता गुढे

१२७

नित्यमता  
भ्रष्टाचार

श्रीमती निर्मला आगळे

१३१

मुरावे परी  
कातीरुये उरावे

अॅड. सुनीता साबळे

१३५

आचार्य अत्रे

रमेश झवर

१३७

कसबा  
पेठ

अॅड. दिपक बारभाई

१३९

माझेवाचन

जयवंत काशीकर

१४१

आभाश

संतोष गुरव

१४६

अक्षर जुळणी व सजावट : चैतन्य आर्टस्, दादर  
मुखपृष्ठ सजावट, कॅलीग्राफी : समीर अवटी

कथा चित्रे :  
संतोष मयेकर



या मासिकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखांतील मतांशी  
संपादक व मालक सहमत असतीलच असे नाही.  
मुंबई न्यायक्षेत्र.

मालक, मुद्रक, प्रकाशन, संपादक :

सौ. संपदा संतोष गुरव यांनी सोमानी प्रिंटींग प्रेस,  
सिताराम मिल कंपाऊंड, परेल, मुंबई-४०००१३. येथे छापून  
३/२९, सिंग्रिंग मिल कंपाऊंड, ग. द. आंबेकर मार्ग,  
नायगाव, दादर, मुंबई-४०० ०१४. येथे प्रसिद्ध केले.

शैव प्रबोधन  
दिवाळी विशेषांक  
२०२४



डॉ. नमिता देशमुख  
(चिपळूण)

# दृष्टीकोन

**मा**णसाचा प्रपंच प्रवासाबरोबरच एक अध्यात्मिक प्रवास सुरू असतो जाणते अजाणतेपणे. 'प्रपंच' हा आयुष्यात पुढे जाण्याचा प्रवास असतो. प्रगती, यश, कीर्ती, ऐश्वर्य, सुख-सगळ्या प्रापंचिक गोष्टी गोळा करत. तर अध्यात्मिक प्रवास हा आंतरिक असतो- आयुष्यातून धडे घेत स्वतःला जाणण्याचा आणि मी 'तोच'-'सोऽहम जाणण्याचा.

हे दोन्ही प्रवास वेगळे नसून एकमेकांशी निगडितच आहेत. वेगळे वाटत असले तरी एकाच ध्येयाकडे माणसाला नेणारे आहेत. प्रपंच-पसान्यात पूर्ण गुरफटलेला माणूस हे ओळखू शकत नाही पण 'स्व' ला जाणलेला हे नक्कीच अनुभवतो. रोज. ह्या दोन्ही प्रवासात सगळं काही कोड्याप्रमाणे असतं. एक puzzle. प्रपंचात भविष्यात काय वाढवून ठेवले आहे हे ठाऊक नसतं. तसेच अध्यात्म मार्गावर नक्की पुढचा टप्पा कोणता? तो पार कसा करायचा? हेही कुठे माहिती असतं? तरीसुद्धा एका क्षणाचीही विश्रांती न घेता आपण दोन्ही मार्गावर मार्गक्रमण करतच असतो. आपल्याला साधन दोन्ही मार्गावर सारखीच दोन हस्तक आणि एक मस्तक. म्हणजे आयुष्याची कोडी असोत किंवा अध्यात्मातील treasure hunt- चावी/साधन हीच. किती विलक्षण माया रचली आहे विधात्याने ?

विज्ञानाने कितीही प्रगती केली असली तरी माणसाचा खरा प्रवास "स्व" रूप जाणण्याचा, खरा सूत्रधार हृदयातच वसतो माझ्याच नाही तर प्रत्येकाच्या हा दृष्टिकोन जपण्याचा,

'जे पेरणार तेच उगवणार हे' अनुभवण्याचा, 'मीच माझ्या जीवनाचा शिल्पकार' हे सिद्ध करण्याचा हा काही सोपा झालेला नाही. यासाठी कुठलाही शॉर्टकट नाही. आपल्या आयुष्यात घडणाऱ्या घटना, आपल्याला मिळणारी माणसे, यश-अपयश, मान-अपमान, सगळे काही पूर्व नियोजित असतानां आपण त्यात गुरफटून राहणे ही दैवी माया आहे, तर सुखदुःखाच्या या फेऱ्यातून स्वतःला सोडवत, ब्रह्म-आत्मैक्य पावणे ही आपली एक तपश्चर्या आहे, साधना आहे. नीतिमतेने चालणे न थकता हीच खरी साधना. या मार्गावर आपले आंतरिक होकायंत्र पडताळून पाहण्याची गरज आहे. ते म्हणजे आपले विचार हे होकायंत्र व्यवस्थित कार्यरत असेल तर आपण आपल्या साधना मार्गावरून कधीही ढळणार नाही. तर स्वामींच्या 'स्वरूप' मार्गात, हपालाच "हंसः सोऽहम, सोऽहम हंस" या मंत्राद्वारे सूचित केले गेले आहे. जसा हंस दुधातल्या पाण्याला सोडून फक्त दूध ग्रहण करतो, तसेच आपल्याला सुद्धा नकारात्मक विचार आणि आचार दूर सारून, सकारात्मक विचार आणि आचार अंगीकारण्याचा मूलमंत्र स्वामी देतात.

आयुष्याकडे, आयुष्यातील चांगल्या वाईट सगळ्याच घटनांकडे, संकटांकडे, बघण्याचा सकारात्मक दृष्टिकोन म्हणजेच खरी साधना. कुठल्याही परिस्थितीत जर आपण एक सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवला तर कधीही दुःख होणार नाहीत. दुःख झाले जरी, तरी त्या मनःस्थितीतून लगेच बाहेर येण्याची ऊर्जा फक्त सकारात्मक विचारच आपल्याला देऊ शकतात. आपल्या विचारांना आपणच जन्म देत असतो. त्यामुळे जाणीवपूर्वक नकारात्मक विचारांना दूर सारून सकारात्मक विचार प्रयत्नपूर्वक निर्माण करणे हे खरे अध्यात्म मार्गावर, नीतिमतेने चालणाऱ्या साधकाचे लक्षण आहे. असे स्वामींनी

वेळोवेळी सूचित केले आहे. याच प्रक्रियेला वैज्ञानिक

भाषेत NLP (Nero-linguistic Programming) असे म्हणतात. कुठलेही साधन योग्य प्रकारे वापरण्यासाठी त्याचा भरपूर प्रमाणात सराव करायला हवा आणि त्याची सवय व्हायला वेळही लागणार हे समजून घ्यायला हवे. मी काही सोपे उपाय सांगते जेणेकरून फारच कमी वेळात आपण ही सवय अंगी बाणू शकतो. मी त्याला 'थ्री स्टेप अप्रोच' असे म्हणते- Identify, Stop and Replace:

१. कुठल्याही प्रसंगात स्वतःच्या विचारांचे निरीक्षण करण्याची सवय लावा. आपण कुठले विचार निर्माण करतोय हे ओळखा. Identify.
२. हतबलता, भीती, राग, तुलना- इर्षा, दुःख, नैराश्य, बंधन, दुविधा, गोंधळ, निर्णय घेण्याची असक्षमता, एकटेपणा ह्या नकारात्मक भावना आहेत आणि त्यातून नकारात्मक विचारच जन्माला येतात. असे विचार सुरू झाले असता त्या विचारांना प्रयत्नपूर्वक थांबवा.
३. ह्या नकारात्मक विचारांना योग्य सकारात्मक विचाराने रिप्लेस करा. Replace.

योग्य सकारात्मक विचार निवडणे या ठिकाणी फारच महत्वाचे आहे. तथ्य असणारे, आपल्याला ठोस पाऊल उचलायला लावणारे विचार हे 'योग्य सकारात्मक विचार' होत. हे एक सायन्स आहे. परि-कथा नाही. त्यामुळे आपल्याला जर योग्य विचार निवडणे, जमत नसेल तर तज्ञांचा सल्ला जरूर घ्यावा. वाचकांच्या सोयीसाठी पुढे मी सामान्य नकारात्मक विचारांच्या जागी निर्माण करावयाचे सकारात्मक विचार उदाहरणार्थ दाखल करतेय.

| अनुक्रमांक | नकारात्मक विचार               | सकारात्मक दृष्टिकोन                                                                                                                                                                                            |
|------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | नेमके काय करायचे ठरवता न येणे | गोंधळ असला किंवा नेमके काय करायचे, हे ठरवता येत नसेल, तर आपल्या घरातील अनावश्यक वस्तू कमी करणे, फोन/लॅपटॉप यामधील अनावश्यक फोल्डर्स, ई-मेल डिलीट करणे. स्वच्छता ठेवणे. त्या त्या विषयातील तज्ञांचा सल्ला घेणे. |

| अनुक्रमांक | नकारात्मक विचार                | सकारात्मक दृष्टिकोन                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ८          | एकटेपणा वाटणे, मार्ग न सापडणे. | ब्रम्हांडात सगळे काही एकमेकांशी निगडित आहे. जोडलेले आहे. कनेक्टेड आहे हा सिद्धांत लक्षात ठेवावा. त्यामुळे आपल्याला जर एकटे वाटत असेल तर आधी आपणच कोणाचा तरी आधार बनावे. इतरांची मदत करावी, जेणेकरून योग्य वेळी, आपल्यालाही मदत मिळेल.<br>“ज्ञाने भाव सरो सदैव विसरो, हा जीव तो दुसरा मंत्रपुष्पांजली |

अशाप्रकारे नकारात्मक विचारांना सकारात्मक विचारांमध्ये परिवर्तित करण्याचा सराव करावा. लगेच शक्य होणार नाही. हे साधन लगेच अवगत होणार नाही. पण त्याचा सातत्याने सराव केल्याने नक्कीच मानसिकता (mind-set) बदलता येईल आणि नवीन दृष्टिकोन निर्माण होईल जो आपल्याला रोज जगण्याची नवीन उमेद देईल. नीतिमत्तेने चालताना कधीही थकू देणार नाही. ज्याला रोज जगण्याची नवीन उमेद मिळते, सकारात्मक ऊर्जा आणि बळ मिळतं, तोच खरा स्वामीचा भक्त, हाच प्रपंच नेटका करण्याचा उपाय आणि अध्यात्मात प्रगती करण्याचा योग्य मार्ग,

जगी सर्व सुखी असा तूच आहे  
सांगी मना दृष्टिकोन बदलूनी पाहे.

