मातृभूमि हे दैवत येथे स्थापियले-पूजिले ।
त्याग, पराक्रम, सेवा यांचे त्रिदल पदी वाहिले ।

ज्ञान प्रबोधिनी
स्पर्धा परीक्षा केंद्र

विद्यार्थ्यांच्या साप्ताहिक सभेतील

उपासना चिंतन

(यशस्वी जीवनासाठी मानसिक स्थिरता)

गीतेमध्ये देवमानवत्वाकडे जाण्याचे तीन मार्ग सांगितले आहेत – भक्ती, ज्ञान आणि कर्म. भक्तिमार्गात मनुष्य देवाशी मधुर भावबंध जोडतो. देव माझा पिता, पुत्र, बंधु, सखा असं म्हणतो आणि सगुणाचं बोट धरून निर्गुण परमात्म्याच्या ज्ञानाकडे प्रवास करतो. ज्ञानमार्गात बुद्धीच्या साहाय्याने, ग्रंथांच्या साहाय्याने ईश्वराचे स्वरूप जाणायचा प्रयत्न करतो. त्याविषयी चिंतन – मनन करतो. त्याचा निदिध्यास घेतो आणि शेवटी बुद्धीचं बोट सोडून देऊन ईश्वर तत्वाची प्रत्यक्ष अनुभूती घेतो. कर्ममार्गाने जाणारा उपासक वाट्याला आलेलं काम स्वधर्म म्हणून उत्तम रीतीने करतो. ते निर्दोष, सुंदर कसं होईल यासाठी प्रयत्न करतो. केलेलं कर्म निरहंकार वृत्तीने ईश्वरार्पण करतो. असं करता करता त्याचं मीपण पक्व फळाप्रमाणे अलगद गळून जातं आणि तो स्वतःमध्ये, परिवारामध्ये, समाजात आणि मानव्यात ईश्वरदर्शन घेऊ लागतो.

कोणाच्या जीवनात कर्म प्रधान असतं आणि ज्ञान–भक्ती आनुषंगिक ओघाने सहज कर्माशी जुळलेली असते. तसंच ज्ञानप्रधान कर्म–भक्ती आणि भक्तिप्रधान ज्ञान–कर्म वेगवेगळ्या लोकांच्या जीवनात दिसू शकतात. पण या तिन्हीचाही शेवट परब्रह्मशक्तीशी सायुज्यता म्हणजे एकरूपता हाच होय.

-‘उपासनेला दृढ चालवावे’ या कै.वाच. आप्पा पेंडसे
यांच्या उपासना चिंतन लेख संग्रहातून

ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन, पुणे ३०
किंमत ₹ १५०

विद्यार्थ्यांच्या साप्ताहिक सभेतील

उपासना चिंतन

(यशस्वी जीवनासाठी मानसिक स्थिरता)

लेखक

वाच. विवेक कुलकर्णी

वाच. सविता कुलकर्णी

ज्ञान प्रबोधिनी

५१०, सदाशिव पेठ, पुणे - ४११०३०

विद्यार्थ्यांच्या साप्ताहिक सभेतील
उपासना चिंतन
(यशस्वी जीवनासाठी मानसिक स्थिरता)

❖ **प्रकाशक व मुद्रक**
प्रा. महेन्द्र सेठिया
कार्यवाह,
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ४११०३०
email - mahendra.sethiya@jnanaprabodhini.org

❖ **अक्षरजुळणी व मुखपृष्ठ**
छात्र प्रबोधन,
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे
email - chhatraprabodhan@jnanaprabodhini.org
☎ (०२०) २४२०७ १७४/१७५

❖ **लेखक**
वाच. विवेक कुलकर्णी
वाच. सविता कुलकर्णी

❖ **प्रथम आवृत्ती :** राष्ट्रीय सौर श्रावण ३१, शके १९४७, २२ ऑगस्ट २०२५

© स्वामित्व लेखकाच्या स्वाधीन

❖ **किंमत**
₹ १५०

❖ **वितरण**
छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ३०
ऑनलाइन खरेदीसाठी www.jpprakashane.org

'Upasana Chintan'
(Mental Stability for Successful Life)

प्रस्तावना

ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये शिक्षण, प्रशिक्षण, ग्रामविकसन, संशोधन, आरोग्य, स्त्रीशक्ती प्रबोधन, सामाजिक व राष्ट्रीय ऐक्याचे उपक्रम अशा विविध दिशांनी काम चालते.

या प्रत्येक कामाबरोबर ते काम करणाऱ्यांनी एकत्र उपासना करावी अशीही पद्धत ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये सुरुवातीपासूनच आहे. उपासना म्हणजे एखाद्या विधायक आणि ध्येयाकडे लक्ष वेधणाऱ्या विचारांनी मन भरून आणि भारून टाकणे. उपासना एकेकट्याने व्यक्तिगतही करता येते आणि समान उद्दिष्टांसाठी काम करणाऱ्यांनी गटानेही करता येते.

ज्ञान प्रबोधिनीच्या स्पर्धा परीक्षा केंद्रामध्ये शेकडो विद्यार्थी प्रशिक्षणासाठी आणि अभ्यासिकेत अभ्यास करण्यासाठी गेली ३० वर्षे येत आहेत. केंद्र व राज्य सरकारच्या प्रशासकीय सेवांमध्ये निवड करण्याच्या परीक्षांची तयारी हे विद्यार्थी करत असतात. त्यांच्या अभ्यासाबरोबरच दर शनिवारी ते एकत्र उपासना करतात. प्रत्येक वेळी उपासनपूर्वी त्यांच्यासाठी उपासनेत म्हणायच्या मंत्रांचा अर्थ, ते मंत्र निवडण्यामागची पार्श्वभूमी, उपासनेने मनावर होणारा परिणाम, या विषयीचे चिंतन मांडले जाते. गेल्या ३० वर्षांतील काहीशे चिंतनांपैकी निवडक एकोणीस चिंतनांचा संग्रह या उपासना चिंतन पुस्तिकेमध्ये केलेला आहे. स्पर्धा परीक्षा केंद्राचे सुरुवातीपासून काम पाहणारे डॉ. विवेकराव कुलकर्णी व डॉ. सविताताई कुलकर्णी यांनी ही चिंतने मांडलेली आहेत.

या चिंतनांपैकी पहिली नऊ चिंतने सामूहिक उपासनेत म्हटल्या जाणाऱ्या मंत्रांसंबंधी आहेत. त्यामध्ये शांती मंत्र, ॐकार, परब्रह्म शक्तीचे स्वरूप, तिचे स्फुरण म्हणजे काय, ध्यान, गायत्री मंत्र, यांचे स्पष्टीकरण आलेले आहे. पुढची दहा प्रकरणे उपासनेने व्यक्तिमत्त्वावर होणाऱ्या परिणामासंबंधीची आहेत. व्यक्तिमत्त्वावर होणारा परिणाम सामूहिक उपासनेने होतो आणि एकट्याने केलेल्या व्यक्तिगत उपासनेनेही होतो. चांगल्या हितकारक कृती करण्याची टाळाटाळ करणे, कंटाळा करणे, चालढकल करणे आणि कृती केलीच तर ती अनियमितपणे करणे ही सहज मानवी प्रवृत्ती आहे. ठराविक वेळी, ठराविक जागी, तीच गोष्ट सामूहिकरीत्या करायला सुरुवात केली, तर त्या सहज प्रवृत्तींवर मात करणे सोपे जाते. समूहामध्ये मोठ्याने मंत्रांचे उच्चारण करणे

निःसंकोचपणे, मोकळ्या मनाने होऊ शकते. साथीला संगीत, मंद सुगंध असेल तर सामूहिक मंत्रोच्चार करताना मन एकाग्र होणे सोपे जाते. सामूहिक उपासनेचा आपली एकाग्रता, प्रसन्नता, प्रेरणा आणि निश्चय वाढायला उपयोग होतो, असा काहीसा अनुभव आल्यानंतरच, एकट्यानेसुद्धा उपासना करण्याची इच्छा होऊ लागते. सामूहिक उपासना आठवड्यातून एकदाच असली तरी एकट्याने आठवड्यातील इतर दिवशी उपासना करण्याचा प्रयत्न अनेक जण करू लागतात. परंतु आठवड्यातून एकदा सामूहिक उपासना करणे, उपासनेपूर्वी एकाग्रतेने चिंतन ऐकणे, याचाही भावनिक विकासासाठी काही ना काही उपयोग होत असतो.

उपासनेतील मंत्र, त्यांचा अर्थ यावर स्वतःचे चिंतन व्हायला वेळ लागतो. तोपर्यंत समूहशक्ती जागरणासाठी सामूहिक कृती, असाही सामूहिक उपासनेचा उपयोग होत असतो. स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणारे विद्यार्थी अनेकवेळा आपले मूळ गाव सोडून अभ्यासासाठी खोली घेऊन राहत असतात. जेवणाच्या डब्याची कुठेतरी सोय केलेली असते. मर्यादित पैशांमध्ये आपली उपजीविका आणि अभ्यासाचे साहित्य यासाठी जुळवाजुळव करत, अभ्यासासाठी जास्तीत जास्त वेळ काढत असतात. पदवीधर झाल्यानंतर स्पर्धा परीक्षांची तयारी सुरू केल्यामुळे वर्ष-दोन वर्षांत प्रशासकीय सेवेत प्रवेशाचा निर्णय व्हावा, अशीही त्यांची अपेक्षा असते. नाहीतर स्वतःच्या व कुटुंबाच्या निर्वाहासाठी दुसरी पर्यायी नोकरी किंवा व्यवसाय करायला लागेल याचेही त्यांना भान असते. या सर्व घटकांमुळे एक प्रकारच्या मानसिक ताणाखाली त्यांचा अभ्यास चालू असतो. उपासनेने आणि उपासनेच्या वेळच्या चिंतनाने या ताणाचे व्यवस्थापन होऊ शकते, असा गेल्या ३० वर्षांचा अनुभव असल्यामुळेच ही निवडक चिंतने कायमच्या संदर्भासाठी प्रकाशित करायचे विवेकराव व सविताताईंनी ठरवले.

या पुस्तकातील दुसऱ्या भागातील दहा चिंतनांमध्ये मानसिक आरोग्य, स्थिरता आणि भावनिक विकास हा महत्त्वाचा विषय आला आहे. विद्यार्थ्यांना समजणाऱ्या भाषेत Focus time, Sleep time, Physical time, Play time, Connecting time, Time-in आणि Down time असे मानसिक पोषणासाठी वेळेचे नियोजन कसे करावे, हे एका चिंतनात सांगितले आहे. मनोवृत्ती आणि temperament म्हणजे काय, आणि स्पर्धात्मक परीक्षेसाठी temperament कसे तयार होते, याविषयी एक चिंतन आहे. स्पर्धा परीक्षेत यशस्वी होणे हे एकमेव उद्दिष्ट ठेवून प्रयत्न करताना सत्य आणि असत्य, उपयुक्त आणि

अनुपयुक्त, योग्य आणि अयोग्य, यात विवेक कसा करायचा आणि संयमाने हितकारक तेच कसे करायचे, याबद्दल एक चिंतन आले आहे. स्पर्धात्मक मानसिकता तयार होण्यासाठी उदासीनता, स्पर्धा टाळणे, यश मिळवण्यासाठी नकारात्मक कृती करायला तयार असणे आणि स्वतःशी स्पर्धा करणे अशा चार वृत्ती सांगून, पहिल्या तीन कशा टाळायच्या व स्वतःशी स्पर्धा करण्याची वृत्ती कशी वाढवायची हे एका चिंतनात सांगितले आहे.

शारीरिक धैर्य, सामाजिक धैर्य, नीतितत्त्वातून आलेले धैर्य, भावनिक धैर्य, बौद्धिक धैर्य आणि आत्मिक धैर्य असे धैर्याचे प्रकार एका चिंतनात सांगून या सगळ्या प्रकारचे धैर्य कसे मिळवायचे हे सांगितले आहे. स्पर्धा परीक्षेच्या पहिल्या टप्प्यानंतर, मुलाखतीच्या टप्प्यासाठी, आपले व्यक्तिमत्त्व प्रगल्भ कसे करायचे यासाठी अनुभव शिक्षणाच्या पायऱ्या एका चिंतनात सांगितल्या आहेत. मानसिक, भावनिक विकासाची अशी विविध अंगे सांगत – सांगत, पुस्तकाचा शेवट भावनांचे उन्नयन होत, मानसिक विकास आध्यात्मिक पातळीपर्यंत कसा जाऊ शकतो, हे सांगून झाला आहे. उपासना हे मानसिक विकसन आणि भावनिक उन्नयनाचे साधन कसे आहे, याचे स्पर्धा परीक्षा तयारीच्या दृष्टिकोनातून या पुस्तकात अतियश सुंदर विवेचन आलेले आहे. स्पर्धा परीक्षांशिवाय आयुष्यातील अन्य कसोटीच्या प्रसंगांना सामोरे जाण्यासाठी सुद्धा या पुस्तकातील चिंतने सर्वच युवक–युवतींना उपयुक्त ठरू शकतील.

गिरीश श्री. बापट
संचालक (ज्ञान प्रबोधिनी)

अनुक्रमणिका

भाग १ - उपासनेतील मंत्राचा अन्वयार्थ .... (१५ ते ६५)

१. शांती मंत्र (वर्गातील नियमित प्रार्थना).......................... १५

२. त्रिवार ॐकार १९

३. परब्रह्मशक्तीचे सच्चिदानंदस्वरूप.................................. २३

४. परब्रह्मशक्तीचे स्फुरण.. ३२

५. परब्रह्मशक्ती स्फुरो मानवतेमध्ये.................................. ३८

६. परब्रह्मशक्ती स्फुरो प्रबोधिनीमध्ये ४४

७. ध्यानाचे चार प्रकार... ४९

८. गायत्री मंत्र - सप्तलोक ५६

९. गायत्री मंत्र आणि ध्यान... ६२

भाग २ - व्यक्तिमत्त्व विकास आणि मानसिक स्थिरता ..(६७ ते१२५)

१०. कम्फर्ट झोन ते ग्रोथ झोन... ६७

११. व्यक्तिमत्त्वाच्या विकासासाठी व्यायाम ७४

१२. मानसिक आरोग्य आणि भावनिक आधार.......................... ८०

१३. भावनिक पोषण ८६

१४. भावनांपासून मनोवृत्तीपर्यंतचा प्रवास ९३

१५. मनाची स्वस्थता... ९८

१६. स्पर्धात्मक कल... १०५

१७. यशस्वी होण्यासाठी सहा धैर्य...................................... ११०

१८. अनुभव शिक्षणाचे महत्त्व... ११५

१९. दोन रोचक भावना १२१

भाग ३ ....(१२७ ते १३५)

२०. विद्यार्थी प्रतिसाद... १२७