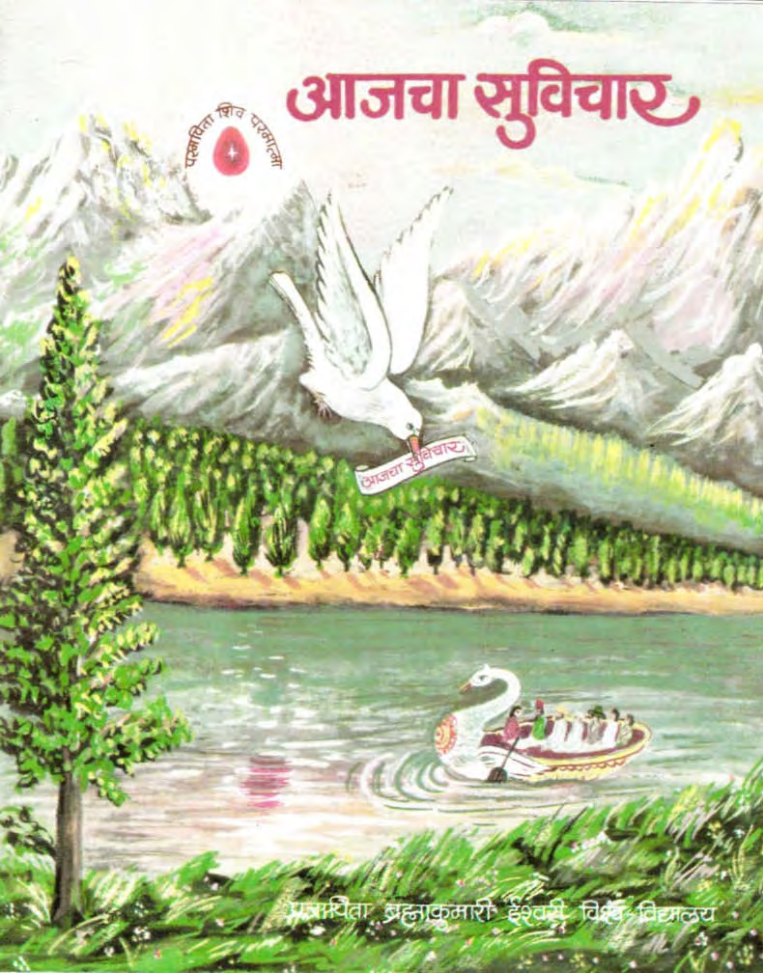


प्रजापिता शिव परमात्मा

आजचा सुविचार



प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरी विश्व-विद्यालय

आजचा सुविचार



प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व
विद्यालय आबू पर्वत, (राजस्थान)

प्रकाशक :

मराठी साहित्य विभाग,

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज् ईश्वरीय विश्व विद्यालय,

इंद्रप्रस्थ भवन, 8-अ, वसंत नगर, नागपुर-440 022,



2246793, 2225746, 9373225747

कॉपी राइट :

प्रजापिता ब्रह्मा कुमारीज् ईश्वरीय विश्व विद्यालय,

पांडव भवन, आबू पर्वत-307 501,

(राजस्थान), भारत

आजचा सुविचार

उपोद्घात

‘आजचा सुविचार’ (थॉट फॉर टुडे) या पुस्तिकेतील विचार पूर्वी ‘बारबेडॉस ॲंडव्होकेट’ या नियतकालीकात प्रकाशित झालेले आहेत. हे प्रेरणादायक विचार एकत्रित करून या एका पुस्तिकेत दिल्यामुळे वाचकांना विशिष्ट मनोवृत्तीला पोषक अशा विचारांवर चिंतन करण्याची संधी उपलब्ध होईल याची खात्री आहे.

प्रत्येक विचारात समाविष्ट करण्यात आलेल्या थोड्याशा शब्दांतून प्रेरणा देण्याच्या प्रयत्नाबद्दल प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालय अभिनंदनास पात्र आहे. हे शब्द कधीच शिळे होणारे नाहीत किंवा त्यांतील सत्यही काळ बदलू शकणार नाही.

रॉबर्ट बेस्ट

व्यवस्थापकीय संपादक

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व-विद्यालयासंबंधी थोडेसे -

हे खऱ्या अर्थाने विश्व-विद्यालय आहे कारण येथे अखिल विश्व व त्यातील गतिविधीमागील आध्यात्मिक नीती-नियम याचे शिक्षण मिळते. अखिल मानव जातीची नैतिक व आध्यात्मिक उन्नती करण्याच्या महान सेवेस संपूर्णपणे वाहून घेतलेले असे हे जगातील एकमेव विश्व-विद्यालय आहे. याची स्थापना निराकार परमपिता परमात्म्याने साकार प्रजापिता ब्रह्मा यांच्याद्वारे १९३७ साली भारतात केली. आज केवळ भारतातच नव्हे तर साऱ्या जगातही याच्या सेवा-केंद्राचे जाळे पसरलेले आहे. सध्या त्यांची संख्या एकूण ५००० च्यावर असून दिवसेंदिवस ती वाढतच आहे. ह्या सेवा-केंद्रात जाती, धर्म, वर्ण, वर्ग, वय निरपेक्ष कोणाही स्त्री वा पुरुषास प्रवेश मिळू शकतो. त्यांत ईश्वरी ज्ञान, सहज राजयोग, सृष्टिचक्र, संस्कार परिवर्तन, व्यवहार व आहार शुद्धी इत्यादी तसेच मानवजातीचे कल्याण व समाजात सामंजस्य निर्माण करण्यासंबंधीचे विधिपूर्वक व्यावहारिक शिक्षण विनामूल्य देण्यात येते.

याचे मुख्यालय राजस्थानच्या आबू पर्वतावरील एका शांत व नितांत रम्य ठिकाणी असून संयुक्त राष्ट्र संघाच्या सार्वजनिक माहिती खात्यात बिनसरकारी संस्था म्हणून संलग्न करण्याव्यतिरिक्त यास संघाच्या आर्थिक व सामाजिक विकास मंडळाच्या यादीत सल्लागाराचा दर्जा देण्यात आलेला आहे.



प्रस्तावना

विचार हे मनाचे अन्न होय. जसे अन्न तसे मन ही म्हण प्रसिद्धच आहे. म्हणून मनाला सुदृढ करण्यास शुद्ध, सकस विचाररूपी अन्न पुरविणे आवश्यक आहे. रोज नवा सुंदर विचार हे केवळ ताजे अन्न नसून तो मनाला निरोगी आणि जीवनाविषयी उत्साही ठेवण्यासाठी आवश्यक ते पोषण व उत्तेजना पुरवितो. सध्याच्या धकाधकीच्या व गडबड-गोंगाटाच्या दिवसांत ते महत्वाचे आहे.

प्रत्येक दिवसाला आपले असे खास विचार आहेत (रविवार-परमानंदमय, सोमवार-शांतिसंपन्न, मंगळवार-प्रेमळ, बुधवार-शक्तिशाली, गुरुवार-ज्ञानसंपन्न, शुक्रवार-पवित्र, शनिवार-दयाशील) जे मनाला शुद्ध व सकस खाद्य पुरवू शकतील. सर्वोत्तम आहार अशी याची शिफारस करण्यात येत आहे.



परमानंद

परमानंद म्हणजे अतींद्रिय सुख.....हास्य-परिहासातीत ...
.मी अनुभविलेल्या सुखांच्या झोक्यांपलिकडले.....वाच्याच्या मंद
झुळक्यांत लुप्त न होणारेप्रकाशून व उजळून टाकणाऱ्यास
डोळ्यांचा उपयोग न करता पाहून मिळणारे संगीत मैफलीत
कानांचा वापर न करता संमोहित होऊन प्राप्त होणारे..... तोंडात न
घालता ऋतुतील पहिल्या फळाच्या गोडीची चव सांगून जाणारे.

खरं तर मला आवडतं स्वतः एकांतात बसणं, शांत व
स्तब्ध....विचार आत वळवून.....निरवत्तेचा नाद ऐकत.....नंतर
विचार पलिकडे वळवून.....ऐहिकाच्या पारपलिकडे नेऊन.....शांत,
पवित्र, पारलौकिकांशी मेळ साधून जवळ जवळ निर्संकल्प.....आणि
माझ्या आनंदसागर परमपित्याशी मिलन.....मग अनुभूतीच अनुभूती.
....त्या शांतिसागराच्या परमशांतीची, त्या प्रेमसागराच्या निस्सिम
प्रेमाची, त्या आनंदसागराच्या परमानंदाची.



परमानंदमय दिवसासाठी सुविचार

रविवार

१. बँकेतील थोड्याशा शिलकीवरही संतुष्ट राहणाराच खरा श्रीमंत होय.
 २. स्वातंत्र्याचा उद्भव मनात होतो, दोरखंड कापून नव्हे.
 ३. इतरांना सुख देणे हे महादान होय.
 ४. प्रफुल्लता उत्साह कायम ठेवते आणि इतरांच्या ओठांवर स्मित फुलविते.
 ५. गोड स्मित कोणतीही अडचण चटकन निकालात काढू शकते.
 ६. स्व-उन्नतीसाठी भरपूर वेळ द्या मग इतरांवर टीका करण्यास वेळच मिळणार नाही.
 ७. जीवनाची गोडी चाखावयाची झाल्यास भूतकाळ विसरण्याची शक्ती असणे भाग आहे.
 ८. व्यर्थ कार्य जडपणा व थकवा आणते तर विधायक कार्य हर्षित, हलके व तरतरीत करते.
 ९. जे फार आनंदित राहतात त्यांच्यांत अंतस्थ आळस कधीच असणार नाही. आळस हा एक मोठा दुर्गुण आहे.
-

१०. समतोलपणा हा आनंदमय जीवनाचा खरा पाया होय, हे जर नेहमी लक्षात ठेवाल तर तुमचा वर्तमान व भविष्य काळ सदैव उज्ज्वल राहील.
११. समाधान आणि आनंद एकमेकांचे मित्र आहेत. हे सद्गुण तुमच्याविषयी इतरांमध्ये मोठे आकर्षण निर्माण करतील.
१२. ईश्वराच्या स्मृतीत राहून जर प्रत्येक पाऊल टाकाल तर कल्पना करा की, प्रत्येक क्षणी किती भाग्य वाट्यास येईल.
१३. एखाद्या चुकीमुळे कालचा दिवस दुःखात गेला असेल तर त्याच्या आठवणीने आजचा दिवस व्यर्थ गमावू नका.
१४. प्रफुल्लता हे चेहऱ्याचे सौंदर्य होय. औदासिन्य त्याला खरोखरच कुरूप करून टाकते.
१५. जीवन हे एक नाटक आहे. त्यातील कथानक नीट जाणल्यास मोठे सुख वाट्यास येईल.
१६. जितका जास्त आनंद चांगले प्रयत्न करताना तुम्हास वाटेल त्यापेक्षा अधिक आनंद त्या प्रयत्नांची फळे प्राप्त करताना तुम्हास होईल.
१७. जेव्हा तुम्ही स्मितहास्य करता तेव्हा फक्त तुम्हीच आनंद अनुभवीत नसता तर इतरांच्या जीवनात प्रकाश किरण आणीत असता.

१८. सर्व परिस्थितीत समतोलपणा राखणे हीच सुखाची गुरुकिल्ली होय.
१९. बऱ्याच लोकांना तुमच्याशी भांडण-तंटण करावयास हवे असते, पण स्मितहास्य व प्रेमळ वृत्ती फक्त हीच शस्त्रे तुमच्या कामी येतील हे लक्षात असू द्या.
२०. कधी कधी स्मितहास्य हे वाळवंटातील पाण्याच्या थेंबासारखे उपयोगी पडू शकेल.
२१. आनंदाचा व मनोरंजनाचा उपभोग तुम्ही घ्यायलाच हवा, पण त्यामुळे तुमचे जीवन अंतस्थपणे संपन्न होते का हे मात्र तपासून पहा.
२२. जर आताचा क्षण तुम्ही सुखाचा केलात तर पुढील क्षणही सुखाचा होण्याचे संभव वाढतील.
२३. श्रीमंताची संपत्ती चोरीस किंवा जाळली जाऊ शकेल पण ज्ञानवंताचे ज्ञान व आनंद टिकून राहतात.
२४. सतत दुःखात बुडालेल्या जगात अधिक संपत्ती कोण आणील पैसा की सुख?
२५. कठीण परिस्थितीला आनंदाने व हसत खेळत तोंड देणाराच थोर गणला जातो.

२६. शारीरिक सौंदर्य वयपरत्वे किंवा अपघाताद्वारे नष्ट होऊ शकते पण आत्मिक सौंदर्य नष्ट करता येत नाही.
२७. इतरांनी आपल्याकडे पहावे असे मूर्ख माणसाला वाटते; प्रेक्षकवर्गात बसलेला शहाणा माणूस मात्र हा प्रकार पाहून गालातल्या गालात हसतो.
२८. सच्चा दिलाच्या व प्रामाणिक माणसाला सदैव आपण हलके व तणावमुक्त असल्याचे जाणवते.
२९. ज्ञानेंद्रियांवर संपूर्ण ताबा म्हणजे खरा विजय होय.
३०. भूतकाळातील बंधने व समस्या ह्यांत जर तुमचे मन गुरफटलेले असेल तर वर्तमान काळातील सुखे तुम्ही उपभोगू शकणार नाहीत.
३१. जीवनात पुढे जाऊ इच्छित असाल तर आपल्या गरजा वाढत जाणार नाहीत याची खात्री बाळगा.
३२. आपली दुःखे विसरण्यासाठी ईश्वराचे स्मरण करा.
३३. तुम्हाला हवे होते आणि मिळाले नाही, कदाचित तुम्हाला त्याची गरज नसावी.
३४. मन स्थिर ठेवा आणि सर्व परिस्थितीत शांत रहा.
३५. दीर्घ वाटचालीनंतर सर्वांत कठीण गोष्ट म्हणजे बाहेर

- निघण्याचा सोपा मार्ग शोधणे.
३६. केवळ योगायोग असे काहीही नाही, जीवनातील प्रत्येक घटनेला अर्थ असतो.
३७. तडजोड कशी करावी हे जाणणाराच जगावे कसे हे जाणत असतो.
३८. इतर सर्व जर तुमच्या विरुद्ध असतील तर निकरावर येऊ नका, ईश्वराची साथ घेऊन पदरात काय पडू शकते का ते पहा.
३९. एखाद्या व्यक्तीस जर आपले हृदय द्याल तर ती कदाचित ते भंगून टाकील; पण तेच ईश्वराला द्या आणि शक्तिशाली बनवा.
४०. जेव्हा समस्या उभ्या ठाकतात तेव्हा जर तुम्ही आपले डोके भिंतीवर आपटाल तर तुमच्या बुद्धीचा विचका होईल.
४१. जग जेव्हा बेफाम वादळासारखे होते तेव्हा सर्वात सुंदर आश्रयस्थान म्हणजे ईश्वर होय.
४२. सर्वकाही आनंदीवृत्तीने केल्यास करावयास कठीण असे कोणतेच काम असणार नाही.
४३. सर्वतोपरी केलेला तुमचा प्रयत्न पुरेसा पडत नसेल तर तो

- ईश्वरावर सोपावा.
४४. लक्षात ठेवा तुम्ही अनन्यसाधारण आहात. कोणीही तुमची भूमिका तुमच्यापेक्षा अधिक चांगल्या तऱ्हेने वठवू शकणार नाही.
४५. ईश्वर हा आपला सर्वश्रेष्ठ सोबती याची विस्मृती जेव्हा होते तेव्हा एकाकीपणा जाणवतो.
४६. आपल्या सर्व आशा-आकांक्षा ईश्वरावर खिळवा म्हणजे कोणीही तुम्हाला खिळवू शकणार नाही.
४७. वृद्ध होणे याला महत्व नाही पण नसत्या गोष्टी तुम्ही अंगावर ओढवून घेतल्यास अकाली वृद्ध व्हाल.
४८. दिव्यात वात नसेल तर प्रकाश मिळणार नाही तसेच जीवनात ईश्वर नसेल तर जीवन उजळणार नाही.
४९. स्वतःला तुम्ही जितके अधिक जाणाल तितकेच शांत व आनंदी राहणे अधिक सोपे होईल.
५०. जेव्हा आपले सर्व संबंध एका ईश्वराशी जोडाल तेव्हा तुम्ही कितीतरी गोष्टी साध्य कराल (जोडा देवाशी नाती सारी, होईल मग प्राप्ती भारी)



शांती

आपल्या अवतीभवती सर्वत्र अशांतीच अशांती असताना शांतीविषयी बोलणे प्रायः व्यर्थ वाटण्याचा संभव आहे. अशी ही परिस्थिती जे वापरता येईल आणि ज्यावर जगता येईल असे आपले स्वतःचे शांतीचे स्रोत निकडीने शोधण्यास आपल्याला भाग पाडते.

फुलांचेच पहा. ती सुद्धा या अशांत वातावरणातच राहतात. त्यांनाही प्राकृतिक जगाचे प्रदूषण व सडण सहन करावे लागते. तरीसुद्धा गजबजलेल्या रस्त्याच्या कडेला, दलदलीजवळ, वाळवंटात, काट्याकुट्यांत आणि कधी कधी शेणराशीतही जेथे जेथे ती सापडतात तेथे ती सदैव सुंदर, प्रफुल्लित व सुगंधित असतात. प्रत्येक प्रसंगी मग ते अत्यंत दुःखदही का असेना, जी फुले देण्यात येतात ती काही यदृच्छेने नव्हे, शांतता व स्थिरचित्ता ह्यांच्या प्रतिमा म्हणून फुलांचा वापर केला जातो. तो त्यांचा गुणच आहे.

आपणही फुले आहोत देवाच्या बागेतली. रोजच्या घाई गर्दीच्या आणि ओढाताणीच्या या जगडव्याळ बागेत आपल्यालाही दूषित व अधःपतित परिस्थितीपासून धोका असतो. पण फुले

असल्याने आपल्याला आपल्या स्वाभाविक शांतीच्या स्थितीत राहून आपल्या अवतीभवती आपला सुगंध दरवळत ठेवणे भाग आहे.

आम्हा आत्म्यांचे मूळ स्वरूप शांत आहे हे जर आपण जाणत आहोत तर आपण शांतिसागर देवाशी योगयुक्त होऊ शकतो आणि अशा रीतीने शांतीच्या प्रत्यक्षमूर्ती...चैतन्य, चिंतनशील फुले होऊ शकू.



शांतिसंपन्न दिवसासाठी सुविचार

सोमवार

१. जो भविष्यकाळात होता तो आता घडत आहे, सांप्रत जे घडत आहे ते भूतकाळात जमा होईल - मग चिंता कसली?
 २. प्रत्येक दिवसापाशी एक दडविलेले गुपित असते; तुम्ही ते बऱ्याच वेळा पाहिलेले आहे.
 ३. आपल्या परिश्रमांच्या परिणामांची प्रचीती पाहण्यास अधीर होणे म्हणजे कच्चे फळ खाण्याचा प्रयत्न करणे होय.
 ४. एक संधी हुकली म्हणून डोळे अश्रूंनी भरून देऊ नका, आपली दृष्टी साफ ठेवा म्हणजे पुढील संधी हुकणार नाही.
 ५. नम्रतेशी जुळते घेणाऱ्यापाशीच फार मोठेपणा असतो.
 ६. कपटी माणूस कधीही मनाची खरी शांती अनुभवू शकणार नाही. त्याचे डावपेच त्याला जखडून ठेवित असतात.
 ७. प्रामाणिक माणसावर इतर लोक जितके संतुष्ट असतात तितकाच तो स्वतःवर संतुष्ट असतो.
 ८. समाज, देश व जगातील सर्वांत जटील समस्यांचे एकमात्र निरसन म्हणजे चारित्र्य होय. चारित्र्य गमाविले तर मुळीच
-

- इभ्रत राहत नाही.
९. आपल्या करावयाच्या सर्व कामांत जर तुम्ही प्रांजळ असाल तर तुमच्या मन, वचन व कर्मांवर पूर्ण आत्मविश्वासाचा शिक्का (सील) लागलेला असेल.
१०. दोन सर्वांत मोठे रोगपरिहारक म्हणजे देव व काळ होत.
११. खरोखरीचा नसताना जर मी कोणीतरी आहे असा विश्वास ठेवण्यास इतरांना मी भाग पाडले तर मूर्ख कोण बनतो?
१२. मानवी मूल्ये, नीतीमूल्ये आणि आध्यात्मिक मूल्ये प्रस्थापित केल्याशिवाय खरे स्वातंत्र्य कधीच शक्य नाही.
१३. जेव्हा तुम्ही रागावता तेव्हा बरीच शक्ती वापरली जाऊन वाया जाते. शक्तीचा उपयोग शहाणपणाने करा.
१४. शांती मनाला विश्रांती देते आणि याचा अर्थ शरीराला विश्रांती देणे होय. कधी कधी विश्रांती हेच एकमात्र औषध आवश्यक असते.
१५. शीतलता व सहनशीलता खोली वातानुकूलित करण्यासारखे कार्य करतात. त्या माणसाची कार्यक्षमता वाढवितात.
१६. चिंतातूर गुन्हेगार वधस्तंभापाशी पोहचण्यापूर्वी अनेकदा मरत असतो.
१७. एखाद्यास आपली स्वतःची क्रोधवृत्ती नष्ट करणे जमत नसेल

तर “तुला स्वतःला आवरण्याचे सामर्थ्य नाही” अशी टीका तो दुसऱ्या कोणावर कशी करू शकेल?

१८. यश हे मनाच्या शांतीतून उगम पावत असते. थंड लोखंड हेच गरम लोखंडाला कापीत व वाकवीत असते.
१९. भीती दूर करण्याचा सोपा मार्ग म्हणजे ज्ञान व समज प्राप्त करण्याचा प्रयत्न करणे होय.
२०. शांतीचा चुंबक व्हा म्हणजे आत्म्यांना तुम्ही आकर्षू शकाल.
२१. जर संपत्ती गमावली तर काहीच जात नाही, जर आरोग्य गमावले तर थोडे काही जाते, जर चारित्र्य गमावले तर सर्वकाही जाते.
२२. एकदा का ईश्वरानुभूती झाली की दुसरे त्याहून चांगले शोधण्याची गरज संपते.
२३. जन्माचा अंत म्हणजे मृत्यू, मृत्यूचा अंत म्हणजे जन्म होय.
२४. जर माणसाला स्वतःमध्ये शांती सापडू शकत नसेल तर मग या जगात शांती असू शकेल का?
२५. अश्रद्धाळूला शांती असणे शक्य नाही. मनाच्या शांतीचा अभाव असलेल्याला सुख कसे असू शकेल?
२६. देवाला विशाल पाठ आहे, तुमच्यापाशी ओझे असेल तर ते तुमच्याकडून त्याला घेऊ द्या.

२७. शांतता म्हणजे केवळ आवाजाचाच नव्हे तर मनाच्या निष्कलतेचाही अभाव होय.
२८. स्तुतीमुळे जर मी सुखावत असेन तर त्याचा अर्थ बदनामीने मी सहजपणे दुखविला जाऊ शकेन.
२९. स्वातंत्र्याचे नियम जेव्हा तुम्ही स्वीकाराल तेव्हाच तुम्ही स्वतःला स्वतंत्र म्हणू शकाल.
३०. जर रोज सकाळी आपल्या विचारांचे वर्गीकरण करण्यात काही क्षण घालवाल व ईश्वराचे स्मरण कराल तर तुमचा दिवस जादूने भरून जाईल.
३१. क्रोधाग्नीने जेव्हा तुम्ही जळू लागता तेव्हा धूर तुमच्या डोळ्यांत जातो.
३२. जितका जास्त तुम्ही अनुमान करण्याचा प्रयत्न कराल तितका कमी तुम्हास आराम मिळेल.
३३. जेथे चातुर्याची गरज असते तेथे बळजबरी फारशी उपयोगी पडत नाही.
३४. शांती सापडावयास फार कठीण आहे कारण ती आपल्या आतच दडलेली असते.
३५. मूर्ख कधीही संतुष्ट नसतो तर शहाणा संतुष्टतेला संपत्ती

लेखतो.

३६. जेव्हा आपण रागावतो तेव्हा आपल्या मनस्थितीपेक्षा जास्त काहीतरी आपण गमावित असतो.
३७. जो शांतवृत्ती धारण करतो त्याला कोणी फसवू शकत नाही.
३८. व्यक्तींच्या मनांत बसत असलेला सलोखा गुण्यागोविंदाने राहणाऱ्या समाजात प्रतिबिंबित होईल.
३९. जर तुम्ही परिस्थितींना तुम्हाला चकित करण्यास मोकळिक घाल तर तुम्ही सहजगत्या गोंधळून जाल.
४०. खरे तपमान नियंत्रण म्हणजे क्रोधाग्नी विझविणे होय.
४१. शस्त्रे स्वतःकाही धोकादायक नसतात. माणसातील क्रोधच हानिकारक असतो.
४२. युद्धे ही माणसांच्या मनांतून जन्मतात हे जर आपण जाणू तर मनाच्या शांतीसाठी आपण जास्त मोठे प्रयत्न करू.
४३. शांतीचे समर्थन करण्याचे जर मी इच्छित असेन तर मला ओरडावे व किंचाळावे लागेल का?
४४. कल्पनाशक्ती ही हिंस्र सिंहासारखी आहे, तिला मोकट धावू देऊ नका.
४५. जेव्हा तुम्ही उत्तरे शोधता तेव्हा नेहमी अनपेक्षित गोष्टी पाहण्याची तयारी ठेवा.

४६. गुलाब काट्यात राहू शकते आणि ते सुद्धा त्यांच्याकडून कधीही न दुखावले जाता; तुमचे काय?
४७. क्रोध तुम्हास बेभान करतो, तेव्हा समंजस का होऊ नये?
४८. रागीटवृत्तीचा माणूस हा खरोखर स्वतःवरच रागावत असतो.
४९. जितके तुम्ही कमी बोलाल तितके जास्त तुमचे लोक ऐकतील.
५०. जर तुम्ही सदैव शिकस्त करीत रहाल तर पश्चात्तापांपासून मुक्त रहाल.



प्रेम

प्रेम खरोखरच एक अत्यंत प्रबळ शक्ती आहे. ती आपल्याला फार उंचावर नेऊन हलकेफुलके व आनंदी करून सोडू शकते. तरी ती अत्यंत वाईट व गैर रीत्या वापरण्यात आलेली शक्ती आहे. बऱ्याच हिणकस गोष्टी प्रेम म्हणून गणल्या जातात.

एका लोकप्रिय गीतात म्हटले आहे की, “जगाला आता कशाची गरज असेल तर ती म्हणजे प्रेम, गोड प्रेम.” जगाला प्रत्यक्षात कशाची गरज असेल ती म्हणजे प्रेमाचा बिनचूक व खरा अर्थबोध. खरे प्रेम हे समजूतदारपणा, परस्पर विश्वास व आदर ह्यांवर आधारलेले असते, केवळ भावनांवर नव्हे.

प्रेम ही स्वतःशी, साथीदाराशी व देवाशी समतोलपणा म्हणजे मेळ साधणारी स्थिती आहे. प्रेम निःस्वार्थी असते. प्रेम ही काही अभिरूची व छंद ह्यांनी मर्यादित अशी भावनिक स्थिती नव्हे पण शारीरिक रूपांपलिकडील जाणीवेची एक श्रेष्ठ स्थिती आहे. प्रेमाचा शरीरांशी काहीही संबंध नाही, ते आल्यात वसत असते. हे प्रेम आपण बाहेर व आपल्या भोवती वाहू दिलेच पाहिजे. आपले प्रेम वाहू दिल्यास आपण प्रेमार्द्र होऊ आणि सदैव तरतरीत, आकर्षक व निरोगी राहू.

प्रेम नसेल तर जीवनाचे सर्वच खजाने जणू आपल्या दृष्टीआड व अनुभवांपासून दूर कडीकुलुपात बंदिस्त करून ठेवण्यासारखे आहे कारण खरोखर 'प्रेम ही किल्ली आहे.'



प्रेमळ दिवसासाठी सुविचार

मंगळवार

१. जर कोणी तुमच्याशी रागाने बोलू लागला तर प्रेमाचे शीतल पाणी त्या क्रोधाग्नीवर ओता.
 २. जीवनातील प्रत्येक परिस्थितीला तोंड हे द्यावेच लागते, मग ते प्रेमाने का देऊ नये?
 ३. नेहमी नम्रतेचा वेश परिधान करा, आणि मग तुम्हाला इतरांचे प्रेम व सहकार्य जरूर लाभेल.
 ४. जर तुम्ही प्रेमाने तसेच कायद्याने वागू शकत नसाल तर नक्कीच तुमच्यात एखादी शक्ती कमी असावी. स्वतःला तपासा व ती भरून काढा.
 ५. द्वेषाचा किंवा मत्सराचा कोणताही विचार चोर पावलाने आत आला की, सुख नाहिसे होते. प्रेमळ विचार व शुभेच्छा दुःखमुक्त करतात.
 ६. मान मिळविण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे तो प्रथम देणे होय.
 ७. दुसरा कोणी नाही तुमचा स्वभावच तुम्हाला छळत असतो. गोड स्वभावी व प्रेमळ व्हा आणि मग इतरांचे प्रेम मिळवा.
-

८. आपल्या स्वतःच्या यशाविषयी जितके तुम्ही उत्सुक असता तितकेच उत्सुक दुसऱ्यांच्या यशाविषयीसुद्धा व्हा.
९. एक पैसाही खर्च करावा लागत नाही म्हणून नेहमी प्रेमळ, सत्य व गोड शब्द बोला.
१०. तुम्ही एकटे असाल तर तुम्हाला महत्व नाही. पण जर का तुम्ही आप्तमित्र मंडळात प्रेमळ, गोड स्वभावी व सहकारी वृत्तीचे असाल तर तुम्ही महत्वपूर्ण ठरता.
११. प्रेमाने बोललेला एक शब्द कित्येक दुःखी हृदयांचे सांत्वन करू शकेल.
१२. सर्वांना मान देत असल्याचा निःसंशय पूर्वेतिहास हवा.
१३. माझा खरा गुण प्रेम करणे आहे हे जर मी जाणेन तर द्वेषाला जागाच राहू शकणार नाही.
१४. देव आम्हास सुगंधी फुले बनवितो. मी सुगंध सर्वत्र पसरवितो का?
१५. हे वेडे, पार वेडे जग आहे, पण देवाच्या प्रेमाने वेडे होणे हे शहाणपणाचे आहे.
१६. रुजुतेशिवाय इतरांचे खरे प्रेम मिळणे शक्य नाही.
१७. इतरांवर प्रेम व दया करणे हेसुद्धा दानाचे एक रूप आहे.
१८. स्वमान व देवाबद्दल प्रेम असल्यास इतरांचे गुण ओळखणे

सुलभ होते.

१९. आपण सर्व आपणास मानवजातीचे घटक समजतो... हो आपण मानवाचे घटक आहोत, पण आपल्यांत मानवता किती आहे?
२०. व्यक्ती कितीही वाईट असेल, ते महत्वाचे नाही, पण तिने निदान एक गुण धारण करावयास हवाच. तो म्हणजे गुणगुणणाऱ्या पक्षाप्रमाणे होऊन गुणांचा गोडवा टिपणे.
२१. प्रत्येकजण स्वतःला आपल्या शेजाऱ्याहून चांगला समजू लागला तर देशात ऐक्य असणे शक्य होईल का?
२२. देव पाप्यांवरही प्रेम करतो. सर्व देवाचीच लेकरे आहेत, तेव्हा देवाच्या लेकराचा द्वेष करण्याचा मला काय अधिकार आहे?
२३. एखादे अवघड कार्य प्रेमभावनेने केले तर यश तत्काळ मिळते.
२४. प्रेम जितके तुम्ही अधिक द्याल तितके अधिक ते तुम्हाला मिळेल; जितके अधिक ते तुमच्यापाशी असेल तितके ते देणे अधिक सोपे जाते.
२५. सर्व वस्तूंचे सौंदर्य त्यांचे गुण ओळखण्याच्या तुमच्या योग्यतेत आहे.

२६. एखाद्याला त्याच्या कातडीच्या वर्णामुळे जर कोणी टाळेल तर ते अंगात घातलेल्या कपड्यांमुळे एका माणसाचा तिरस्कार करण्यासारखे आहे.
२७. प्रत्येकाला सोबतीची गरज असते. एखाद्याला सोबत देण्याइतपत पुरेसे प्रेम माझ्यापाशी आहे का?
२८. जेव्हा आपण एखाद्यावर प्रेम करतो तेव्हा आपण त्याच्यासारखे होण्याचा प्रयत्न करतो. जर आपण देवावर प्रेम करीत आहोत तर आपण देवासमान होण्याचा प्रयत्न करू नये का?
२९. प्रेम सार्वत्रिक आहे. त्याला सीमा नाहीत.
३०. देवावरील प्रेम हे तुम्हाला समग्र मानवजातीवर प्रेम करावयास लावते, कोणाचाही तिरस्कार नव्हे. एका व्यक्तीचे प्रेम हे तुम्हाला फक्त एका वरच प्रेम आणि अनेकांचा तिरस्कार करावयास लावते.
३१. शाश्वत नियमाचे पालन केल्यास प्रेम कसे करावे हे कळू शकेल.
३२. दुःख देणारे प्रेम हे प्रेम मुळीच नव्हे.
३३. वचने जेव्हा पाळली जात नाहीत तेव्हा जिवलग मित्रही दूरावतात.

३४. सर्वांवर सारखेच प्रेम करा आणि समभावाचे जीवन अनुभवा.
३५. एक व्यक्ती भांडणार नसेल तर दोन व्यक्ती भांडू शकणार नाहीत.
३६. आपण कशावर प्रेम करतो त्यानुसार आपली जडण-घडण होत असते. पहा देवावर प्रेम करून काय होते ते.
३७. इतरांना जितका अधिक लाभ द्याल तितके अधिक भले तुम्ही स्वतःचे कराल. रोज स्वतःशी चांगले वागा.
३८. देवाबद्दल प्रेम असणे म्हणजे मानवतेवर प्रेम करणे होय.
३९. कधी कधी तुम्ही लोकांना मदतीचा हात पुढे करता आणि ते त्यावर धुंकतात, तरीसुद्धा तुमच्या संकल्पांद्वारे प्रेम व दया करा.
४०. उदार हृदय त्वरित बहुमोल हृदय होईल.
४१. शत्रूंपासून मुक्त होण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे त्यांना आपले मित्र बनविणे होय.
४२. स्वतःवर प्रेम करण्यास शिकणे हे तुम्हाला इतरांच्या द्वेषापासून मुक्त ठेवते.
४३. तुम्ही तुम्हीच आहात म्हणून आपल्या खऱ्या स्वरूपात राहून सुख उपभोगा.

४४. प्रत्येकाकडे हा आपला भाऊ आहे या दृष्टीने पहाल तर प्रेमसंपन्न राहणे सुलभ होईल.
४५. प्रेम आणि सौजन्य अपेक्षू नका. उलट ते द्या.
४६. प्रेमाश्रू दुःखास कारणीभूत होत नाहीत, ते मोती बनतात.
४७. प्रेमाचा शरीरांशी काहीही संबंध नाही हे तुम्ही जाणता का?
४८. या कटू जगात खऱ्या प्रेमाचा एक थेंब म्हणजे वाळवंटात महासागरासमान होय.
४९. प्रेम ही एक फार मोठी शक्ती आहे, पण विशुद्ध प्रेमासाठी जवळ शक्ती असावी लागते.
५०. जेव्हा मत्सर आपले भयानक डोके वर काढतो तेव्हा ज्यांच्यावर आपण प्रेम करतो ते सुद्धा आपले वैरी बनतात.



शक्ती

शुभ्र टोप्या घालून बर्फाच्छादित उत्तंग पर्वतांप्रमाणे उभ्या राहिलेल्या लाटांकडे टक लावून पहा. त्या वर येतात आणि पुढे सरकतात मुकुटांसह पवित्रतेचे, शक्तीचे मुकुट धारण केलेले जणू वैभवशाली स्वामीच.

पहा त्यांची गती : निर्दयी, आपल्या मार्गात येणाऱ्या वस्तूंचे पर्वा न करणारी - त्या वस्तू मग निस्तेज वा लकलकीत, छोट्या वा मोठ्या असोत. अविरत, अश्रांत, 'अडथळा' हा शब्द जणू त्यांना अज्ञात.

शक्ती, अर्थात थोड्या लढाया हरोत पण महायुद्ध जिंकण्याचा आत्मविश्वास जेत्यांचा. लक्ष्य कधी कधी फार दूरवर आणि उंचावर दिसत असले तरी ते गाठण्याचा दृढनिष्पय. कोणीही आकर्षित वा अस्वस्थ करणार नाही असा दृढ मनोनिग्रह. दुर्बळ, संशयी संकल्पांना थारा न देणारी त्यांना निर्भयता, अंतर्बाह्य अपवित्रतेना न कचरता तोंड देऊन नष्ट करणारे शूर वीरांचे सामर्थ्य. सर्वशक्तिमान, सर्वाधिकारी अशा ईश्वराचे मी आज्ञाधारक संतान या स्मृतीत स्थिरावल्याने त्या अधिकारावर हक्क सांगण्याची सत्ता.

शक्तीशाली दिवसासाठी सुविचार

बुधवार

१. कित्येक लोक क्रोध एक शस्त्र म्हणून वापरतात. तुमचे चिलखत नम्रता असू द्या आणि संरक्षण अनुभवा.
 २. प्रत्येक व्यक्तीला आपली स्वतःची भूमिका वठवावयाची असते हे जर तुम्ही जाणाल तर सहनशक्ती वाढविणे सोपे जाईल.
 ३. आपल्याला बरेच काही सहन करावयाचे आहे अशी जाणीव होणे याचा अर्थ तुम्ही अजुनही सहन करण्याचा प्रयत्न करित आहात.
 ४. स्तुती व कीर्ती ह्यांना जर तुम्ही तुम्हाला फुगविण्यास मोकळीक द्याल तर निंदा व अपकीर्ती तुम्हाला नष्ट करतील.
 ५. दोन गोष्टी आहेत - कृती व त्यामागील आघात. कृती जरी सामान्य असली तरी आघात निश्चित, उत्पादक व सर्जनशील हवाच.
 ६. मनात जर विश्वास व विजयाची भावना असेल तर यश मिळविता येईल. जर विचार दुर्बल असतील तर अपयश
-

पदरी पडेल.

७. कोणत्याही गोष्टीस अडथळा होण्यास मोकळीक देऊ नका. प्रत्येक गोष्टीकडे विजयाची एक पायरी म्हणून पहा.
८. तुमची नियंत्रण शक्ती अशी असावयास हवी की, एका विशिष्ट वेळेस फक्त तेच विचार तुम्हाला यावयास हवेत जे तुम्ही इच्छित असाल ना कमी, ना जास्ती.
९. कालच्या व्यर्थ विचारांना, मनोभावनांना व कर्मान पूर्णविराम द्या म्हणजे त्यांचा अंशमात्रही उरणार नाही.
१०. भाषेतील स्वल्पविराम व पूर्णविराम माणूस जाणतो. पण नकारात्मक (व्यर्थ) विचारांना पूर्णविराम देणे तो जाणत नाही.
११. प्रेमळ आज्ञा वैर जागृत करीत नाही. ती व्यक्तीला महान बनविते.
१२. हीच वेळ आहे कृती करून सर्व प्रश्न सोडविण्याची, लंगड्या सबबींना बळी पडण्याची नव्हे.
१३. कठोर दृष्टीचा वापर करणे तुम्हास भाग असेल तर ठीक आहे, पण हिंसा निर्माण करण्यासाठी आपल्या हातांचा कधीही वापर करू नका. ते कृत्य तुमचा कमकुवतपणा दाखवील.

१४. भीती असणे म्हणजे मी स्वतःला तसेच इतरांनाही धोकादायक आहे.
१५. जर ईश्वर माझा पिता, शिक्षक, सद्गुरु वगैरे आहे तर या भौतिक जगात मला भय ते कोणाचे असू शकेल?
१६. आपणा सर्वांना समस्यांना तोंड द्यावेच लागते, पण ते आपण कसे देतो याला महत्त्व आहे.
१७. जगातील समस्या वाढतील म्हणून समस्या हाताळण्याची माझी शक्ती मला वाढवावयास हवी.
१८. तुम्हाला समजून घेऊ न शकल्याने जेव्हा तुम्ही लोकांना नजरेसमोर नको असता तेव्हा तुमच्या साथीला देव असेल.
१९. आता मी जे अनुभवीत आहे ते माझ्या गतकाळातील कर्मांचे फळ होय; भविष्यात जे मी अनुभवेन ते आता मी करीत आहे त्यावर अवलंबून आहे.
२०. जर मी फार जास्त लोकांवर विसंबून राहीन तर निराश होण्याचे माझे संभव वाढतील.
२१. जेव्हा विकास होत असतो तेव्हा आपोआप बदल घडतात. जर बदलांना मी घाबरेन तर विकास कसा होऊ शकेल?
२२. जोपर्यंत मी स्वमान जोपासणार नाही तोपर्यंत मला कोणाचे तरी पाय धरून रहावे लागेल.

२३. माझी सर्व कामे ईश्वरासाठी आहेत असे जर मी समजेन तर प्रत्येक अवघड जिकीरीचे काम करणे आनंददायी होईल.
२४. अंधाराचे जर मला अत्यंत भय असेल तर माझ्या डोळे बंद करण्याला अर्थ नाही.
२५. एखादे अवघड जिकीरीचे काम देव माझ्या सोबतीस आहे या जाणीवेने केल्यास अशक्याचे शक्य होईल.
२६. विजयाची नव्हे तर कसोटीची वेळच माणसांना महान बनवीत असते.
२७. जर तुम्ही आपले हृदय देवाला अर्पण कराल तर तुम्हाला हृदय विकाराचे झटके येणार नाहीत.
२८. काळ जरी तुम्हाला बदलता येणे शक्य नसले तरी आपण बदलण्याचा हा काळ आहे हे ओळखा.
२९. इतरांच्या धंद्यात लक्ष घालण्याची जर तुमची सवय असेल तर तुमच्या स्वतःच्या धंद्याचे दिवाळे वाजेल.
३०. काही लोक आपण म्हातारे होऊ या भीतीने तर काही जबाबदारी स्वीकारण्याचे नाकारल्याने कधीही प्रौढ होत नाहीत.
३१. प्रामाणिक माणूस अपरिचितांच्या नजरेस कधीही घाबरत नाही.

३२. एक टनभर क्लेश दूर करण्यास फक्त एक औंस धैर्य लागते.
३३. जो स्वतःला खरेखुरे जाणतो तोच स्वतःचा बचाव करू शकतो.
३४. आळशी माणूस हा नेहमी आपल्या आळसातच मग्न असतो.
३५. जेव्हा तुमचे सहकारी आपले विचार बदलतात तेव्हा आपली मनःस्थिती बदलू न देण्याची खात्री बाळगा.
३६. जेव्हा पेचप्रसंग उभा ठाकतो तेव्हा वागण्याचा उत्तम मार्ग म्हणजे शूर होणे हाच होय.
३७. जीवनातील मोठा प्रश्न म्हणजे मरण - मरणाला उत्तर म्हणजे जीवन.
३८. देवावर अढळ विश्वास म्हणजे निर्भय.
३९. कोणीही चांगला वक्ता होण्यास शिकू शकतो पण ज्यापासून इतर शिकू शकतील अशा प्रकारचे जीवन कितीजण जगतात?
४०. दुर्बळ व आळशी मन शक्तिशाली विचार निर्माण करू शकत नाही.
४१. खरोखरीच स्वतंत्र असणे म्हणजे सबबीच्याही आधारावर विसंबून न राहणे होय.

४२. संयम तुम्हास अमर्याद अधिकार देईल.
४३. बदलण्यास नेहमी संधी असते पण बदलण्यासाठी तुम्ही वेळ काढता का?
४४. जेव्हा तुमच्या मार्गात विघ्न येते तेव्हा रडणे बंद करा आणि प्रयत्न करणे सुरू करा.
४५. संकट उभे ठाकले असता स्मितहास्य करणे हे स्थिर मनाचे फलित होय.
४६. जेव्हा लोक तुम्हास मूर्ख बनविण्यास लागतील तेव्हा लक्षात ठेवा की, नम्र व शांत राहण्यातच शहाणपणा आहे.
४७. जर देवाला तुम्ही आपला केरकचरा घाल तर कोणीही तुमच्यावर केरकचरा फेकणार नाही.
४८. कधीही आशा सोडू नका. आशा हा एक दोर आहे जो तुम्हास जीवनात झोके देत असतो.
४९. काही लोक पुष्कळ विचार करतात आणि पुष्कळ बोलतात पण कृती करण्याच्या वेळी मागे सरतात.
५०. कागदावर विरामचिन्हांचा वापर करणे सोपे आहे पण व्यर्थ संकल्पांना तुम्ही पूर्णविराम देऊ शकता का?



ज्ञान

या भौतिक जगात उपजीविकेसाठी शिक्षण आवश्यक आहे, पण जीवन यशस्वी करण्यासाठी, जीवनातील प्रत्येक क्षण नवीन तसेच प्रत्येक दिवस उन्नतीचा व वरदानाचा आहे हे अनुभविण्यासाठी आणि चिरकाल टिकणारी शांती असण्यासाठी सर्वप्रथम 'स्व' चे ज्ञान अत्यंत महत्वाचे आहे.

'स्वतःला तू जाण' असे आपल्याला सांगण्यात येते; आणि हे साध्य करण्यासाठी बऱ्याच पोरक्या मुलांनी आपल्या इहलौकिक मातापित्यांचा शोध किंवा अल्पसा मागोवा घेण्यासाठी दीर्घ व दुःसाध्य तपास केला आहे. शिवाय, आपले मूळ शोधण्यासाठी माणसांनी अपरिचित व विलक्षण लोकांमध्ये आणि अतिदूरच्या प्रदेशांत बराच खर्च करून सर्वत्र प्रवास केलेला आहे.

तथापि, आज जगातील मुले पोरकी झालेली आहेत. ती आपल्या परमपित्याला आणि स्वतःलाही विसरून गेलेली आहेत. मी अविनाशी आत्मा आहे हे 'स्व' चे ज्ञान सत्य होय. आध्यात्मिक विषयांत ज्ञानार्जनासाठी मन घालणे आणि स्वानुभूती तसेच परमोच्च

परमपिता परमात्म्याची अनुभूती करणे हे खरोखरच सर्वोच्च शिक्षण होय. परमात्मा हा ज्ञानाचा सागर आहे आणि त्याला जाणल्यास तुम्हाला सर्वकाही कळून येईल.



ज्ञानसंपन्न दिवसासाठी सुविचार

गुरुवार

१. इतरांची वाट पाहण्याची जर तुमची सवय असेल तर तुम्ही मागे रहाल.
 २. उपयुक्त कामासाठी जर तुम्ही एक तास खर्ची घालाल तर तुम्हाला हजारपट लाभ होईल. पण तोच जर तुम्ही निरुपयोगी कामासाठी व्यर्थ घालवाल तर तुम्हाला हजारपट तोटा होईल.
 ३. लक्ष न दिल्याने चुका घडतात आणि मग तणाव निर्माण होतो.
 ४. खरी सत्ता व अधिकार ही इतरांवरील सत्ता व अधिकार नव्हे तर स्वतःवरील होय.
 ५. मिठाचा एक कण सापडताच एका उंदराला आपण स्वतः एक वाणी झाल्याचे वाटू लागले.
 ६. कोणतेही काम करण्यापूर्वी क्षणभर थांबा, त्याचा परिणाम काय होईल याचा विचार करून मगच सुरवात करा.
 ७. आपल्या गरजांपुरता पैसा कमाविणे चांगले, पण संपत्तीचा
-

लोभ धरणेमात्र वाईट होय.

८. आपल्यापाशी असलेल्या वेळेचा सद्‌उपयोग करण्यास महान शक्ती लागते. म्हणून कल्पक व युक्तिवान व्हा.
९. इतर लोकांशी नेहमी आपण आपली तुलना करित राहिलो तर आपण अहंकार किंवा द्वेषास बळी पडू.
१०. चांगले ग्रंथ हे चांगल्या सोबत्याप्रमाणे होत. अश्लील वाङ्‌मय मन दूषित करून वाममार्गास लावते.
११. समस्या कशाही असोत, त्यांमुळे गोंधळून जाऊ नका. त्या आपल्या पास होण्याच्या जणू परीक्षा आहेत असे समजून त्यांना तोंड द्या.
१२. तुमचे जीवन बिघडविण्याच्या चार गोष्टी म्हणजे 'मी' आणि 'माझे', 'तू' आणि 'तुझे' त्यांना विसरा.
१३. जर ज्ञान संपत्ती आहे तर स्वतःला विचारा, "मी किती संपत्तीवान आहे?"
१४. तुमच्या तोंडी अतिशय घाणेरडे शब्द असतील तर मग तुमचे मन कशा सारखे असेल?
१५. तुमचे शब्द किती का महान असेनात त्याला महत्व नाही, तुमच्या कर्मांवरून तुमच्याविषयी मत बनविले जाईल.

१६. मृत्यूला भिणे म्हणजे जीवनाचे महत्व न समजणे होय.
१७. आपल्या अधिकारांविषयी काळजी करू नका. आपण बरोबर आहोत की नाही याचा नीट विचार करा.
१८. पुष्कळ ऐहिक ज्ञान मिळवून तुम्ही उद्धट होण्याचा संभव आहे पण आध्यात्मिक ज्ञानार्जनाने तुम्ही अधिकाधिक विनम्र व्हाल.
१९. समस्येविषयी मी किती तीव्र चिंता करतो याला महत्व नाही, माझे चिंतातूर मन तिचे निरसन करील का?
२०. वेळ म्हणजे जीवन. वेळ व्यर्थ घालविणे म्हणजे जीवन व्यर्थ घालविणे होय.
२१. दुसऱ्या कोणाकडे टीकेसाठी बोट दर्शविण्यापूर्वी आपल्या त्या बोट्याच्या नखात किती घाण आहे ते पहा.
२२. आता लोभावर विजय मिळविण्याचा प्रयत्न करा कारण माणूस जसा वृद्ध होत जातो तसा त्याचा लोभमात्र तरणाबांड होत जातो.
२३. जेव्हा एखादी व्यक्ती ईश्वराला समर्पित होते तेव्हा ती आपले मन झटकन त्याच्याकडे वळविते, त्याचा उपदेश ऐकते आणि त्याप्रमाणे वागते.
२४. आपण ताऱ्यांचा व सागराच्या तळाचा शोध घेतो पण

आपल्याविषयी आणि आपण येथे का आहोत याबद्दल आपण कितीसे जाणतो?

२५. कधीकधी इतरांना बदलण्यास आपण भाग पाडतो कारण आपणास जसे हवे तसे त्यांनी व्हावे असे आपणास वाटते.
२६. एखादी गोष्ट समजून घेण्यासाठी ज्ञानाची गरज लागते, पण तिची जाणीव होण्यासाठी अनुभवाची गरज लागते.
२७. एकदा का काहीही न करण्याची सवय जडली की, व्यग्र होण्यास वेळच उरत नाही असे आढळून येईल.
२८. अतिविकसित मानवाला प्राण्यापासून वेगळे करते ते काय?त्यांचे विचार.
२९. आपल्या विचारांचा दर्जाच आपल्या स्वतःच्या वैयक्तिक सुखाचा दर्जा निश्चित करतो.
३०. भूतकाळाला चिकटून राहिल्यास वर्तमानकाळ अवघड वाटतो आणि भविष्यकाळ अशक्य वाटू लागतो.
३१. घरातील हिंसा रस्त्यांत रक्तपात घडविण्याची शक्यता असते.
३२. अंतर्गत क्षोभ असेल तर बाहेरील सर्वकाही गोंधळलेले भासते.

३३. तुम्ही बोललेल्या सर्व शब्दांपैकी देवाबद्दल कितीसे असतात?
३४. या क्षणी आपल्यापाशी जे आहे त्याची कदर जर तुम्ही करू शकत नसाल तर भविष्यात काय वाढून ठेविले आहे याची तुम्ही किंमत ती काय करू शकाल?
३५. जास्त महत्वाचे काय, जीवन जगण्याचा तुमचा आदर्श की, योग्य आदर्श पुढे ठेवून जीवन जगणे?
३६. अंध असणे म्हणजे अंधारात असणे नव्हे.
३७. माणसाचे चारित्र्य हे आरशात दिसत नसते.
३८. काळजी घ्या! तुमचा प्रत्येक अविर्भाव ठसा उमटवीत असतो.
३९. विस्मृत झालेले जीवनाचे धडेच अनेकदा आठवणीत येत असतात.
४०. तुम्ही प्रयत्न पूर्ण करीस्तोवर अंतीम फलित शक्य नाही.
४१. जीवनाच्या वृक्षाला तुम्ही जाणता की केवळ त्याच्या फांद्याखाली उभे राहता.
४२. “लहान मुलासारखा निष्पाप” असे आपण म्हणत असू. सध्या आपण काय म्हणू शकू?
४३. हाती पुष्कळ वेळ असला तर प्रत्येक गोष्ट हाताळणे जड

जाते.

४४. उठल्यानंतरच आपणास कळून येते की आपण झोपलो होतो.
४५. काठ्या व दगड फार तर हाडे तोडतील पण शब्दमात्र अनेकदा नाती तोडतात.
४६. सोप्यातले सोपे कामही आळशी माणसाला कठीण जाते.
४७. वर्तमान काळात तुम्ही भविष्यकाळ कसा पाहू शकाल जर तुम्ही भूतकाळात रहात असाल!
४८. लक्षात ठेवा! आई-वडिलांचे आचरण हे मुलांना आदर्शाचे शिक्षण असते.
४९. चारित्र्याचेच चित्र बनत असते हे कधी विसरू नका.
५०. स्वातंत्र्याची किंमत ही नेहमी जबाबदारी असते.



पवित्रता

एके काळी आपण सर्व शांत व पवित्र होतो, पण पवित्र असणे म्हणजे काय, आणि आपण कसे वागलो?

अपवित्रता म्हणजे बांधून ठेवणाऱ्या बेड्या, विकारी बनविणारी भूते, आपल्याला झोपल्यागत जाणीवशून्य करणारे, अज्ञानी बनविणारे, बेशुद्ध करणारे साप होत. पवित्रता आपल्याला मुक्त करते. पवित्रता आपल्याला ज्ञान, सुख, शांती, शक्ती व ईश्वर ह्यांचा उलगडा करून देते.

पवित्रता ही इतकी मूल्यवान, दुर्मिळ, शक्तिशाली आहे की, तिच्यासाठी आपल्याला मरावे लागते. पूर्वीचा मीपणा, आपले जीवन व्यापून राहिलेले काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार इत्यादी पूर्वीचे मनोविकार हे आपण नष्ट केले पाहिजेत.

पवित्रतेचे तेजस असे आहे की त्यामुळे वर्ण, लिंग, जात, धर्म इत्यादींच्या सीमांनी आपण कोंडले जात नाही उलट आपण फार पलिकडले पाहू शकतो आणि प्रत्येक माणूस आपल्याला भाऊ वाटू लागतो. तिची शक्तीच अशी आहे की, त्यामुळे काम, क्रोधादी

विकारांचे अग्नी विझविले जातात आणि त्या जागी शुद्ध, शीतल प्रेम चमकू लागते. तिची सत्ताच अशी आहे की त्यामुळे आपण खरोखरच देवासमीप येऊ शकतो.



पवित्र दिवसासाठी सुविचार

शुक्रवार

१. सर्व कर्मांची बीजे म्हणजे विचार होत म्हणून फक्त चांगली, शुद्ध बीजे तेवढी पेटा म्हणजे फळेही उत्तम येतील.
 २. असत्यावर आधारलेले संबंध म्हणजे चिखलाच्या पायांवर बांधलेली जणू घरेच होत.
 ३. सत्यापासून नेहमी लपून राहणे म्हणजे असत्याच्या सोबतीने आनंद उपभोगणे होय.
 ४. पहावयाचेच असेल तर एकमेकांची वैशिष्ट्ये पहा. काही सोडावयाचेच असेल तर अवगुण सोडा.
 ५. डोळे म्हणजे जर आत्म्याच्या खिडक्या असतील, तर तुम्ही आपले डोळे स्वच्छ ठेवता का? अस्वच्छ खिडक्या म्हणजे लपविण्यासारखे काहीतरी तुमच्यापाशी आहे.
 ६. जर आपल्या सर्व व्यवहारांत तुम्ही प्रामाणिक रहाल तर तुम्हाला कधीही भीती वाटणार नाही.
 ७. पापाचे चिंतन करणे किंवा पापाला धाबरणे म्हणजे पाप अंगावर ओढवून घेणे होय.
-

८. जेथे प्रेम नाही तेथे शांती शक्य नाही. जेथे पवित्रता नाही तेथे प्रेम शक्य नाही.
९. नीती व सद्गुण रत्नांहूनही जास्त मौल्यवान आहेत; ते माणसाला समाधान देतात आणि प्रभूप्रिय व लोकप्रिय बनवितात.
१०. जो मत्सर नव्हे कौतुक करणे शिकलेला असतो तो परमभाग्यशाली होय.
११. गर्व हा जसा अहंकारापासून उद्भवतो तसे आत्मवंचना हे आसक्तीचे फलित होय.
१२. दिव्यगुण माणसाला देवाच्या समीप आणतात तर आसुरी गुण देवापासून दूर लोटतात.
१३. मृदुता आणि नम्रता हे जुळे सद्गुण देवाचे सान्निध्य जतन करतात.
१४. अहंकार हा आत्म्याला लोकांना अप्रिय होण्याचे सर्व साहित्य पुरवितो.
१५. गलिच्छ भाषा वापरणे म्हणजे दुसरे चांगले शब्द निवडण्यापुरते हुशार नसणे होय.
१६. देवाशी सर्व संबंधांची अनुभूती करणे म्हणजे सर्व आशा आकांक्षांच्या पलिकडे जाणे होय.

१७. जर सत्यता आणि प्रामाणिकपणा माझ्यात सहज येतील तर प्रेमही देवाकडून सहज येईल.
१८. जर एखादा समाज आपली नीतीमूल्ये गमावील तर तो सर्वस्व गमावील.
१९. चांगली, निर्मळ स्पर्धा ही निरोगी असते पण मत्सर हा प्राणघातक आजार असतो.
२०. परमात्मा हा गुणांचा सागर आहे. जर तुम्ही एखाद्या अवगुणाने जळत असाल तर त्या सागरात एक डुबकी मारा.
२१. नाव व कीर्तीसाठी हजारो रुपये देण्यापेक्षा प्रेमाने व प्रामाणिकपणे मूठभर तांदूळ देणे केव्हाही महान होय.
२२. जेव्हा माणसाचे अधःपतन होते तेव्हा सभ्य कोणाला म्हणता येईल?
२३. आपल्या डोळ्यांवर जर तुम्ही बुरखा ओढून घ्याल तर तुम्हाला काहिच दिसणार नाही. असत्याचा बुरखा हा अत्यंत वाईट बुरखा होय.
२४. माझे विचार मला “ईश्वरी संतान” म्हणविण्यास पात्र ठरवितात का?

२५. एखाद्यापाशी जर खास गुणकौशल्य असेल आणि ते त्याने पापकर्मासाठी वापरले तर त्याचे अडथळ्यात रुपांतर होईल.
२६. चांगले, शुद्ध मन असलेला माणूस दुसऱ्यांचे चांगले गुण तेवढे बघतो तर गलिच्छ मनाचा माणूस हा नेहमी गलिच्छपणाच शोधत असतो.
२७. जर एखादी व्यक्ती आपल्या भावना लपवू लागली तर त्याचे कारण त्या भावनांत काही दोष असावेत का?
२८. दुसऱ्यांचे दोष जितके तुम्ही जास्त बघाल तितका जास्त परिणाम तुमच्यावर घडून येईल. दोष हे सांसर्गिक असतात.
२९. आपण आपले स्वतःचे गुण कदाचित विसरू पण देव कधीच विसरत नाही.
३०. आपला खरेपणा पटविण्याचा कां प्रयत्न करता? तुमच्या निर्दोषतेद्वारे दुसऱ्यांना अक्कल शिकू द्या.
३१. कधी कधी जीवनात आपण इतके मुखवटे धारण करतो की, आपले खरे स्वरूप ओळखणे जड जाते.
३२. तुमचे आज खोटे बोलणे हे उद्या तुम्हास पुन्हा खोटे बोलावयास भाग पाडील.

३३. तुमच्या बुद्धीचा आणि गुणांचा दुरुपयोग होत असेल तर यात नुकसान कोणाचे होत असेल? ते तुमचेच होय.
३४. सत्य म्हणजे जे सत्य आहे.
३५. तुम्ही कदाचित म्हणाल मी जाणतो पण ते तुमच्या कर्मांवरून कळून येईल.
३६. पवित्र प्रेम हे शाश्वत संबंधांचा पाया होय.
३७. शुद्ध रीतीरिवाज हे आकर्षणपूर्ण तर अशुद्ध रीतीरिवाज हे लाजिरवाणे असतात.
३८. सदाचरणी व्हा आणि तुम्ही मग पापकर्मांपासून मुक्त राहाल.
३९. 'स्व' चा शोध घेण्यास 'स्व' बदलचे सत्यमत लागते.
४०. व्यक्तीने सालस असावे मूर्ख नव्हे.
४१. तुमची सद्सद्द्विवेक बुद्धी ही चांगला मित्र होय. तिचे वारंवार ऐकत जा.
४२. ईश्वराच्या इच्छा पूर्ण करणे म्हणजे आपल्या स्वतःच्या इच्छा पूर्ण करणे होय.
४३. ईश्वरी संतान होणे म्हणजे त्याच्या गुणांना प्रत्यक्ष करणे होय.

४४. केलेली चूक बरोबर आहे हे सिद्ध करण्याचा जर तुम्ही प्रयत्न कराल तर काळ तुमच्या मूर्खपणाला हसेल.
४५. आपल्या मनातील संशय दूर न करणे म्हणजे जणूकाय कर्करोगाला वाढण्यास मुभा देणे होय.
४६. काही लोकांचा सल्ला तुमच्या जीवनात दुर्गुणाची भर घालील कारण तो बदसल्ला असण्याची शक्यता असते.
४७. तुम्ही आहात तसेच रहा, सरळ वागा. आपण दुसरे कोणीतरी आहोत ही बतावणी करण्यापेक्षा ते फार सोपे आहे.
४८. तुमचे विचार जर शुद्ध असतील तर आपल्याला जे वाटते ते बोलणे आणि आपण जे बोलतो ते करणे सोपे जाते.
४९. तुमची दृष्टी जर तुम्ही उन्नत ठेवाल तर तुमचे मस्तक



दया

जगाच्या मते मृत्युदंड झालेल्या खुनी माणसापाशी दया नसते. खुनी माणसाच्या मते जगापाशी दया नसते; आणि म्हणून माणसाची माणसासंबंधीच्या अमानुषतेची दीर्घ व दृढ परंपरा चालूच राहते. आपल्यासारख्याच माणसाचा न्याय करून त्याने आपण केलेल्या कर्माची द्यावयाची किंमत त्याच्याकडून वसूल करणे हे अकर्म आहे असे ज्याला वाटते अशा माणसाची ती कथा आहे. किंमत ही नेहमी द्यावीच लागते.

सांप्रत, दया दाखविणे हे स्वभावातील दुर्बलतेचे चिन्ह समजण्यात येते. हे काही खरे नाही. उलट ते महान शक्तीचे, दिव्यदृष्टीचे व शहाणपणाचे चिन्ह आहे. दयाशील असणे म्हणजे स्पष्टपणे सादर केल्या जाणाऱ्या सत्य घटना व पुरावे ह्यांच्या पलिकडल्या जीवनातील परिस्थितींचे अचूक ज्ञान दर्शविणे होय.

अनेक तफावती व दृष्टकृत्ये पाहूनही “मी जाणतो आणि क्षमा करतो” असे म्हणण्याचे सामर्थ्य आपल्यात असू शकते इतकी उच्चतम व उदात्त जाणीव असल्याचे दाखवून देणे म्हणजे दयाशील असणे होय.

दयाशील दिवसासाठी सुविचार

शनिवार

१. जर एखादा तुमची बदनामी वा अपमान करीत असेल तर त्याच्यावर फुलांचा, स्मितांचा व शुभेच्छांचा वर्षाव करा.
 २. एखादा क्षुब्ध होऊन जर तुम्हास अपशब्द बोलू लागला तर त्या वेळी तू असे का बोलतोस हा प्रश्न त्याला विचारणे म्हणजे आगीत तेल ओतणे होय.
 ३. जर दुसऱ्यांचे दोष आपण आपल्या मनात ठेवू तर ते लवकरच आपलेच होऊन बसतील.
 ४. मन जेव्हा थकते तेव्हा प्रत्येक कामाला मोठ्या प्रयत्नाची गरज लागते.
 ५. जर तुमचा चेहरा चिंताग्रस्त असेल तर तो दुसऱ्यांना चिंता करावयास लावील. ही गोष्ट चांगली का?
 ६. जेव्हा दुसरे चुका करतात तेव्हा त्या मोजीत बसू नका. त्यांचा तो दोष नाहिसा करण्यासाठी तुमचे सहकार्य लाभेल असा विश्वास त्यांना वाटण्यास मोकळीक द्या.
 ७. प्रेमळ, शुद्ध विचारांनी आणि योग्य वेळी समजावून दिल्यास
-

- गैरसमज दूर करता येणे शक्य होते.
८. पाय घसरल्यास कदाचित सावरता येते पण जीभ घसरल्यास त्याचा मनावर खोल ठसा उमटतो.
 ९. सौंदर्य व गुणाकडे प्रत्येकजण आकर्षित होतो. कुरूप व गुणहीनाला मदत करणे हा दुर्मिळ गुण होय.
 १०. उघडपणे रडण्यापेक्षा मनातल्या मनात रडणे हे जास्त अपायकारक आहे. मुक्त अश्रू सहज पुसता येतात पण गुप्त अश्रू व्रण निर्माण करतात.
 ११. दुसऱ्यांच्या हावरटपणामुळे जगातील कित्येक लोकांना भूक भूक करीत उपाशी रहावे लागते. वाटून कसे घ्यावे हे जर आपणास कळेल तर हा प्रश्न सोडविणे शक्य होईल.
 १२. डोळे वापरता येणे ही अगदी खास देणगी आहे. तेव्हा डोळ्यांवाटे आपण इतरांना प्रेम, शांती व सुख का देऊ नये?
 १३. आपण एखाद्याशी स्पर्धा करीत आहोत असे वाटू देण्याचा कधीही प्रयत्न करू नका, आपण सर्वांना मदत करीत आहोत असे वाटू देणे जास्त चांगले.
 १४. आपण स्वतःच समस्या होऊन बसण्यापेक्षा इतरांच्या

- समस्या सोडविण्यास आपण का निमित्त बनू नये?
१५. आपले दैवयोग बदलण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा दैवयोगाचा उपयोग स्वतः बदलण्यास केला तर फार बरे.
१६. दुःखाचे ढग मनातच राहिले तर डोळ्यांतून पाणी पडू लागेल.
१७. जास्त दुःखास कोण कारणीभूत होते - चूक की चुकेबद्दल होणारी टीका?
१८. जरी आजारी पडुन तुम्ही रुग्ण झालात तरीसुद्धा तुम्ही धीर कधी सोडता कामा नये.
१९. भविष्यविषयक भयांत जर आपण गुंतून पडू तर वर्तमान काळ देत असलेल्या संधी आपण गमावून बसू.
२०. आपल्यापैकी स्वतःला विसरून जे मानवजातीची सेवा करतात तेच राजपुत्र होत.
२१. एकाकीपणा हा कित्येकदा व्यक्तीचे दळणवहण ठेवण्याचे कर्तृत्व कमी पडल्याचा परिणाम असतो.
२२. आपण इतरांना मर्यादित प्रमाणात मदत देऊ शकतो. आत्म्याला देवासमीप आणण्यात मदत करणे फार बरे - मग सर्व प्रकारची मदत मिळते.

२३. एखाद्याच्या दुर्दैवाला हसणे हे आपले स्वतःचे अज्ञान प्रदर्शित करणे होय.
२४. द्वेषापायी दुसऱ्यांची मानहानी करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे आपली स्वतःचीच मानहानी करणे होय.
२५. स्वतःचा तुम्हाला फार गर्व वाटत असेल तर लवकरच दुसऱ्यांना तुच्छ लेखण्यापर्यंत तुमची मजल जाईल.
२६. जर तुम्ही फक्त आपलीच तेवढी पर्वा करीत रहाल तर इतर तुमची अधिकच कमी पर्वा करावयास लागतील.
२७. मानवांची निश्चित अशी फक्त एकच गोष्ट आहे आणि ती म्हणजे ते बदलतात.
२८. जीवनाचा आनंद इतरांबरोबर वाटून घेणे ही सर्वात मोठी सेवा होय.
२९. एखाद्याची चूक सहन करणे ही झाली एक गोष्ट. पण त्याबद्दल त्याला क्षमा करणे ही त्याहून मोठी गोष्ट होय.
३०. एखादा जेव्हा देवामधील सौंदर्य पाहतो तेव्हा देवाच्या निर्मितीमधील सौंदर्याचे कौतुक करणे फार सोपे होते.
३१. ईश्वराच्या स्मृतीने सुख व शांतीच्या खात्यात वाढ होते पण त्याच्या विस्मृतीने उणीव येते.
३२. सहकार्य देण्यास तत्पर असणे म्हणजे गुलाम होणे नव्हे.

३३. जिच्या सुधारण्याची आशाच नाही अशा व्यक्तीविषयीही आशा सोडू नका.
३४. जेव्हा अधिकार बजाविणे आवश्यक असेल तेव्हा खंबीर रहा पण व्यवस्थापनेसाठी अधिकार वापरताना मृदू व मधुर व्हा.
३५. सर्व बाबतीत मान देत चला.
३६. द्वेषभावनेपासून सुरक्षित राहण्याचा एक मार्ग म्हणजे मान देणे होय.
३७. कधी कधी तुम्ही देऊ शकाल अशी सर्वांत मोठी मदत म्हणजे मान देणे होय.
३८. जर एखादा तुम्हाला हसतच राहिल तर क्षुब्ध होऊ नका. निदान तुम्ही सुख तर देत आहात.
३९. कुचाळखोरांशी जर तुम्ही सहमत व्हाल तर त्यांची पुढील कुचेष्टीची व्यक्ती तुम्हीच असाल.
४०. आनंदी राहण्यासाठी स्वतःचे अभिनंदन करा आणि इतरांचे अभिनंदन करा ते त्यांच्या वैशिष्ट्याबद्दल.
४१. स्वतःच्या बचावासाठी दुसऱ्यांना कधीही दोष देऊ नका कारण सत्य उघडकीस आणण्याची रीती काळापाशी आहे.
४२. तुमच्या वैशिष्ट्याचा इतरांवर प्रभाव पडतो म्हणून शक्य

तेवढ्या उत्तम रीतीने त्याचा वापर करा.

४३. खुशी सारखा दुसरा अधिक चांगला खुराक नाही.
४४. इतरांना सुख देणे हे महादान होय.
४५. जर माझ्या मनाला मी ओझी वाहण्यास मोकळीक देईन तर मला भारी वाटेल आणि मी सहजपणे थकेन.
४६. दुसऱ्यांना दुःख देण्यास कारणीभूत होणाऱ्याला खऱ्या आनंदाचा अनुभव होईल का?
४७. ज्या क्षणी मी माझ्या सोबत असलेल्या माणसाचा अपमान करीन त्याच क्षणी इतरांचा आदर मी गमावून बसेन.
४८. स्वतःचा उद्धार करण्याचा प्रयत्न करा. स्वतःला अपमानित करू नका कारण स्वतः आपणच आपला मित्र आणि स्वतः आपणच आपला शत्रू असतो.
४९. दानात पैसे देणे चांगले, पण पवित्र दानी आत्मा होणे हे फारच चांगले होय.
५०. दया पवित्र मनातून उद्भवते अपवित्र मनातून नव्हे.



प्रजापिता ब्रह्मा कुमारी ईश्वरीय विश्व
विद्यालयाद्वारे
मराठी भाषेत प्रकाशित झालेली पुस्तके

मनोबल व मानस सेवा	स्वास्थ्य प्रदर्शन
सहज राजयोग विधी आणि सिद्धी	सात्त्विक आणि योगयुक्त जीवन
अद्भुत चरित्र-1	ईश्वरी मत आणि मनुष्य मत
अद्भुत चरित्र-2	चांगली मुले
ज्ञान योग पवित्रता शांती पथ-प्रदर्शन	बाल नैतिक शिक्षण
साप्ताहिक पाठ्यक्रम	बापदादांचे महावाक्यांचे सार
दिव्य गुणांचा पुष्पगुच्छ	परमात्म्याचे अवतरण
नैतिक शिक्षा चरित्र निर्माण	धर्म कर्म विज्ञान
विज्ञान आध्यात्म व पर्यावरण	मृत्युपूर्वी व मृत्युनंतर काय?
कमल सम पवित्र जीवन	ज्ञानाचे अनमोल मोती
शिव आणि शिवरात्रि	विश्व विद्यालयाचा संक्षिप्त परिचय
श्रीमद् भगवद्गीतेचे सत्य सार	कर्माची गहन गती
असे होते ब्रह्माबाबा	राजयोग प्रवचन माला
प्रेरणादायक गोष्टी	प्रापंचिक जीवनात सहजयोग
मुलांचे बाबा	आत्मा व परमात्म्याचा परिचय

राजयोग, कर्मयोग, निर्विकल्प
समाधी
संस्कार परिवर्तन व व्यवहार शुद्धि
आत्म्याच्या तीन काळांची कहाणी
जीवनांत खरे सुख व खरी शांती
कशी मिळेल
आजचा सुविचार
तनावमुक्त जीवन
निरोगी जीवनाचे दहा सोनेरी नियम
परमात्म्याचा परिचय
मनाची शांती
विकारांवर विजय कसा मिळवावा
सत्य नारायणाची सत्य कथा

गीता ज्ञान दाता कोण?
योगी-जीवन
जीवन हिरेतुल्य कसे होईल
युवका जाग आणि जागव
विद्यार्थ्यांशी हितगुज
नारी तू कल्याणी हो!
पैसा मिळवा पण कसा?
अमली पदार्थ व्यसनाधिनता
शिव संदेश
शिक्षणाची नवी दिशा
ओम शांती
ईश्वरी ज्ञान व राजयोगाचा पत्र-
पाठ्यक्रम (सात पाठ)



प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय

पांडव भवन, आबू पर्वत, राजस्थान

संपूर्ण विश्वात एकूण 8500 सेवाकेंद्रे आहेत

महाराष्ट्रातील सेवाकेंद्रे

मुंबई-22 : 19, नरोत्तम निवास, किंग सर्कल स्टेशन जवळ सायन..... फोन: 24073015

मुंबई-56 : 'ओमशांति', स्वस्तिक सोसायटी, प्लाट नं 48,

एन.एस.3 रस्ता, जुहू योजना, विलेपार्ले.....

फोन: 26160789

मुंबई-7 : 23, दर-उल-मुलूक, पं.रमाबाई रोड, गांवदेवी.....

फोन: 23636585

मुंबई-5 : 24-25, 'गौतांजली', रेडिओ क्लबमागे, कुलाबा..... फोन: 22830494

मुंबई-62 : 'आश्रय', 4 रस्ता, एम. जी. रोड,

तिवारी हॉस्पिटलजवळ, गोरेगांव (पश्चिम)..... फोन: 28741882

मुंबई-55 : 102, एवरेस्ट, पहिला मजला, नेहरू रोड,

पोस्ट ऑफिसजवळ, शांताकुंज (पूर्व)..... फोन: 26103731

मुंबई-77 : 23-24, शंकरछाया, 19 म. गांधी रोड, घाटकोपर (पूर्व) फोन: 25093700

मुंबई-80 : गालामानोर, प्लाट नं. 544 बी,

ब्लाक नं. 3,4,5 एन. एस. रोड, मुलुंड (पश्चिम)..... फोन: 25617393

मुंबई-92 : बी/6 गार्डन व्ह्यू अपार्टमेंट, चंदावरकर लेन, बोरीवली(प.) फोन: 28903896

नागपूर-22: (मराठी साहित्य व पत्र-पाठ्यक्रम). 'इंद्रप्रस्थ', 8-अ, वसंत नगर

फोन: 2246793, 2225746, 2245178

पुणे-37 : 19/377, मिरा सोसायटी, शंकर शेट रोड..... फोन: 26450767

पुणे-2 : 111, कावेरी अपार्टमेंट, आंबेडकर कॉलेज जवळ, क्वाटर गेट फोन: 26353327

पुणे-1 : अ-12, 'शांतीकुंज' जी.पी.ओ. समोर..... फोन: 26122525

नासिक-3 : 4612, ओल्ड आग्रा रोड, भागवत निवास,

पंचवटी सेवाकुंज समोर..... फोन: 2518484

अमरावती-6 : 'सुखशांती भवन', विजय कॉलनी..... फोन: 2574397

अकोला-1 : टी/3 किर्तीनगर, गोरक्षण रोड, (उ.ध.) जवळ.....	फोन: 2458547
औरंगाबाद-5 : सुख शांती भवन, 30/35 भानुदास नगर	फोन: 2342199
चंद्रपूर-2 : 'तपस्या भवन', भानापेठ, वार्ड नं. 2, कस्तुरबा रोड.....	फोन: 253574
कोल्हापूर-2 : 2397, शिवाजी पेठ, तटाकडील तालीम गल्ली.....	फोन: 2629421
सोलापूर-2 : 'शिवप्रकाश भवन', 15/18 अ, कारंबा रोड, सम्राट चौ. फोन:	2325671
जळगांव-1 : 'ओमशांती भवन', ढाके कॉलनी, ब्रह्माकुमारीज मार्ग....	फोन: 2236259
भुसावळ-1 : 'राजयोग भवन', यावल रोड.....	फोन: 222949
भंडारा-4 : 'शिव स्मृती भवन', कृष्ण मंदिर वार्ड.....	फोन: 252168
वर्धा-1 : गोपूरी, साठवणे ले-आऊट, पवनार नाका.....	फोन: 242323
यवतमाळ-1 : 'सुख शांती धाम', 74, ओम सोसायटी, अमी रोड....	फोन: 246615
बुलढाणा-1 : एकता नगर, पोस्ट क्वार्टर्सच्या मागे, सक्व्युलर रोड.....	फोन: 242724
लातूर-31 : 'राजयोग भवन', ओल्ड औसा रोड, नंदी स्टॉप.....	फोन: 200097
मलकापूर-1 : जिल्हा बुलढाणा, 40 बीघा, बंदे फ्लोर मिल जवळ.....	फोन: 260386
नांदेड-5 : 'सुख शांती भवन', कैलाश नगर.....	फोन: 251649
सांगली-16 : ब्लॉक नं. 4, प्लॉट नं. 5, साखर कारखाना.....	फोन: 2310342
वीड-22 : 'दिव्य दर्शन भवन', आदर्श नगर, पांगरी रोड.....	फोन: 222915
गोंदिया-1 : 'स्वदर्शन भवन', न्यू लक्ष्मी नगर.....	फोन: 250264
सातारा-1 : कल्याणी नगर, झेड.पी.कॅम्पच्या समोर	फोन: 229795
मालेगांव-3 : (जि. नाशिक) 'लाईट हाऊस', 310, संगमेश.....	फोन: 250495
पणजी (गोवा)-1 : ई-98 माळा.....	फोन: 2226044
पणवेल-6 : (जि. कुलाबा) आदिती, प्लॉट नं.107, रूम नं. 102,103, मीडल क्लास सोसायटी.....	फोन: 27452618
कल्याण-1 : (जि. ठाणा) 'स्मृती बिल्डिंग', फर्स्ट फ्लोर, अहिल्याबाई चौक.....	फोन: 2209959
हिंगणघाट-1 : (जि. वर्धा) 'ज्ञान विज्ञान भवन', 148, यशवंत नगर....	फोन: 245028

गडचिरोली-5 : 'शिवशक्ति भवन', शिवाजी वाचनालयाजवळफोन: 232442

देगलूर-17 : (जि. नांदेड) 'अमृतकुंड', दत्त कृपा सोसायटी-2.....फोन: 255607

उदगीर-17 : (जि.उस्मानाबाद) 'सद् भावना भवन', 3-2-1014/1,

ओमशांती कॉलनी..... फोन: 256340

उमरेड-3 : (जि. नागपूर) 'पावन धाम', कावरा पेठ..... फोन: 242787

वरूड-6 : (जि. अमरावती) 'ज्ञानदीप भवन', गोमापूरवार्ड..... फोन: 234073

पुसद-4 : (जि. यवतमाळ) 'आत्मदर्शन भवन', विठाबाई नगर..... फोन: 248333

परतवाडा-5 : (जि. अमरावती) 'शिवदर्शन भवन', मोहन नगर..... फोन: 221353

भारतातील अन्य सेवा केंद्रे

दिल्ली-5 : पांडव भवन, 25 न्यू रोहतक रोड, करोल बाग.....फोन: 23628976

कोलकाटा-20 : 1/अ, आशुतोष मुखर्जी रोड..... फोन: 24753521

अहमदाबाद-22 : 'सुखशांती भवन', भुलाभाई पार्क रोड, कांकरिया.फोन: 25324360

चेन्नई-40 : 'शांतिधाम', प्लॉट नं. 3702-96, 3रा एव्हेंयू अन्नानगर.फोन: 26267441

चंदीगड-20 : 'राजयोग भवन', सेक्टर 33 अे..... फोन: 2601339

OVERSEAS

LONDON-NW 10-2 HH : Global Co-operation House, 65

Pound Lane, Ph : 44-20-8727 3350

NEW YORK, 10017:Brahmakumari's Office at U.N.Room

No. 436, 866 UN Plaza (Ph :1-212-688 1335)

NAIROBI- (Kenya) Global Museum, Maua close, Westlands,

PO Box 123-00606-Ph-254-20-3743572, 3741239

SYDNEY NSW 2131- 'Indraprasth' 78 Alt Street

AshfieldPh : 61-2-9799 9880

PARIS-75020, 74 Rue Orfila, Ph : 33-1-4358 4427

BERLIN Crellestr,-26...Ph-49-30-7813059

GENEVA (Switzerland) : 12 rue. de cour 86, Ph 41-21-7223610
