कै.डॉ.आप्पा तथा वि.वि. पेंडसे

जन्मशताब्दी वर्ष (२०१५–१६)

(संस्थापक, ज्ञान प्रबोधिनी)

ज्ञान प्रबोधिनी
शैक्षणिक साधन केंद्र

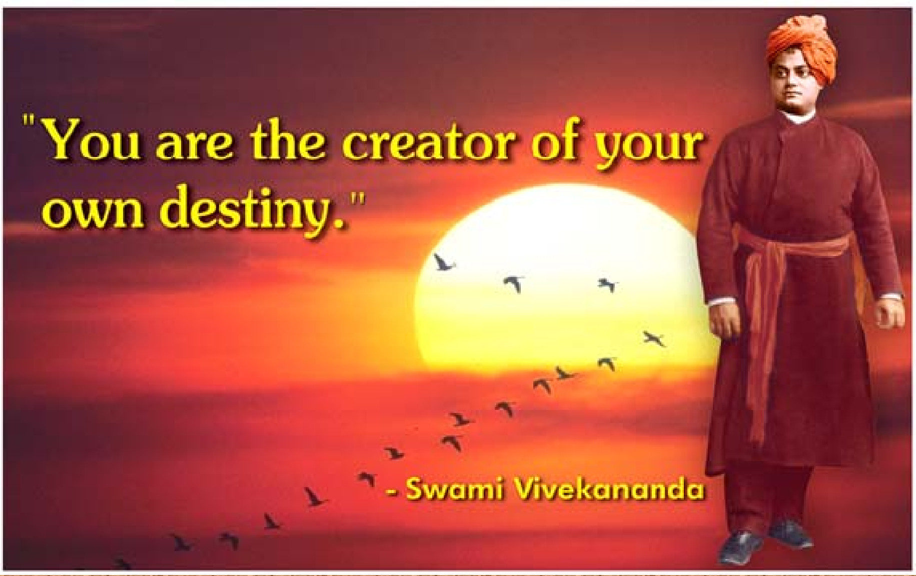
ई - प्रशिक्षक

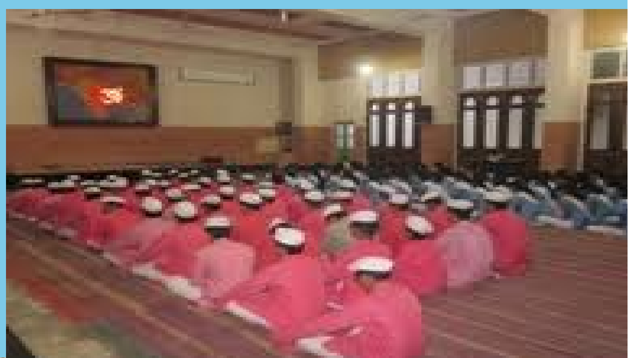
वर्ष ३: अंक ३ डिसेंबर २०१५

उपासनेला दृढ चालवावे |
भूदेव संतांसी सदा नमावे ||
सत्कर्म योगे वय घालवावे |
सर्वांमुखी मंगल बोलवावे ||

आत्मबळ वाढवणारी उपासना

प्रार्थना, उपासना, समूहगीते





संपादकीय

सस्नेह नमस्कार,

शालेय शिक्षणात क्रमिक शिक्षणाबरोबरच मनुष्य घडणीचा विचार महत्त्वाचा मानला आहे. मनुष्य घडणीसाठी आवश्यक अनुभवक्रमात शाळेतला परिपाठ, प्रार्थना किंवा तत्सम कार्यक्रमाचा समावेश असतो. नैतिक शिक्षण किंवा मूल्य शिक्षण या दृष्टीकोनातून अशा कार्यक्रमाकडे पाहिले जाते.

प्रार्थना, उपासना ही माध्यमे खरे तर व्यक्तीचे आत्मबल, आत्मश्रद्धा वाढवणारी आहेत. शुभ संकल्प करणे; अशा संकल्पांच्या सफलतेचा आढावा घेणे प्रार्थना करताना झाले पाहिजे.

बऱ्याचदा अतिशय सुंदर,अर्थपूर्ण प्रार्थनांचा समावेश परिपाठात केलेला असतो. विद्यार्थी अशा प्रार्थना उत्तमरित्या म्हणतात. परंतु अनेकदा विद्यार्थ्यांना प्रार्थनांचा अर्थ माहित नसतो. प्रार्थनांचा अर्थ सांगण्याची , शिकविण्याची व्यवस्था शाळेत नसते. त्यामुळे प्रार्थना म्हणणे एक कर्मकांड बनते आणि ते नित्य व्यवहारात उरकले जाते.

खरे म्हणजे दिवसाची सुरूवात अत्यंत सुरेल आणि गेय स्वरात म्हटलेल्या सामूहिक प्रार्थनेने झाली, तर दिवसभराच्या शैक्षणिक कामाला हेतू प्राप्त होतो. विद्यार्थी आणि शिक्षकांनी केलेल्या सामूहिक संकल्पांचे स्मरण नित्य प्रार्थनेत झाले, तर संकल्प यशस्वी होतात.

परिपाठ-प्रार्थना–उपासना हा शैक्षणिक संस्कार आहे. निधार्मिकता किंवा इहवादाच्या आग्रहाने शिक्षणातून असे शैक्षणिक संस्कार हटविण्याचे प्रयोग मधून मधून होत असतात. याला प्रखर विरोध झाला पाहिजे. शिक्षणामध्ये तर्क, विवेकबुद्धी विकासाइतकेच श्रद्धा विकासाला महत्त्व आहे. श्रद्धा आणि समाजहिताच्या विरोधात काम करणाऱ्या अंधःश्रद्धा यात फरक करता आला पाहिजे. आत्मश्रद्धा वाढत गेली तर विद्यार्थ्यांचे व्यक्तित्व उजळत जाते. आत्मश्रद्धा वाढविण्याचा एक मार्ग प्रार्थना-उपासना आहे.

या अंकात याबाबतचे लेखन प्रकाशित करत आहोत. त्याला वाचकांनी आवश्य प्रतिसाद द्यावा.

विवेक पोंक्षे

संपादकीय

‘ ई-प्रशिक्षक ’

विचार - स्मरण

आत्मबळ वाढवणारी उपासना

शिक्षण म्हणजे मनुष्यात जे पूर्णत्व मुळातच आहे, त्याचे प्रकटन असे स्वामी विवेकानंद यांनी म्हटले आहे. विद्यार्थ्यांच्या अंगी सुप्त असलेल्या शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आत्मिक क्षमतांच्या विकसनाची प्रक्रिया म्हणजे शिक्षण. त्यासाठी वातावरण, बाह्य साधने, शिक्षक या सर्व गोष्टी आपण उपलब्ध करून देतो. पण तितकीच किंबहुना त्याहून महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे हे सारे ग्रहण करण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धी त्या संस्काराला अभिमुख करणे. विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता वाढणे. त्याच्या आन्तरिक शक्तींनी जागृत होऊन बाह्य संस्काराला प्रतिसाद देणे. हे घडले तरच शिक्षण प्रक्रिया प्रभावी होईल आणि उपासनेमुळे जर मुख्यत: काही घडत असेल तर विद्यार्थ्यांच्या आन्तरिक शक्ती जागृत होतात हे होय.

वर म्हटल्याप्रमाणे ज्ञान – विज्ञान ग्रहणाकरिता विद्यार्थिमन अभिमुख होण्यासाठी उपासना परम आवश्यक आहे. एकाग्र, प्रसन्न मन, शांत-स्थिर बुद्धि ही विद्यासंस्कारासाठी अतिशय महत्त्वाची आहे. वर वर्णन केलेल्या उपासनेत मर्यादित अशा ‘स्व’ पलीकडे घेऊन जाणाऱ्या अनेकानेक उदात्त विचारांचा आणि भावनांचा परिपोष होत असतो. व्यक्तित्वविकसनाच्या संकल्पाबरोबरच राष्ट्रविकसनाचे संकल्प होत असतात आणि जाणीव भरारत्या पंखांनी श्रेष्ठ, श्रेष्ठतर पातळयांना स्पर्श करीत जाते. मनाचे सहज उन्नयन होते, विराटाच्या मनोमन दर्शनाने अहन्ता विरघळते, ईश्वरशरणता येते. अशा प्रकारे विद्यार्थीमनाचा भावात्मक परिपोष होणे ही शिक्षण प्रक्रियेतील महत्त्वाची गोष्ट आहे. तिच्या अभावामुळे स्वार्थ, पराकोटीचा उपयुक्ततावाद, व्यक्तिकेन्द्रितता, समाज बांधवांविषयी अनास्था, राष्ट्रप्रीती आणि मानवप्रीती यांचा स्पर्श नसणे हे सर्व दोष आमच्या मुलांच्यात बळावत आहेत. ऋषिकालापासून चालत आलेले आमच्या हिंदु संस्कृतीचे उपासनेचे हे व्रत आमच्या विद्या प्रसारिणी संस्थांनी जपायला, वाढवायला हवे तरच शिक्षण कार्यात जे श्रम ओतले जाताहेत त्यातून चारित्र्यसंपन्न, कर्तृत्वसंपन्न, श्रेष्ठ जाणीवसंपन्न असे युवक-युवती तयार होतील.

समर्थांनी अक्षरशः कंठरवाने सांगितले आहे

‘उपासकांसी सूचना ,उपासना, उपासना !’

राष्ट्रदेवो भव

(पान १५,१६ - १८,१९)

आचार - स्फुरण

प्रार्थना, उपासना, समूहगीते

भारतीय संस्कृतीत कोणत्याही कामाची सुरुवात परमेश्वराच्या स्मरणाने होते. नमस्कार आणि प्रार्थनेने हे स्मरण आपण करीत असतो. साऱ्या विश्वात भरून राहिलेल्या ऊर्जा-तत्त्वाबद्दलची कृतज्ञता आपण प्रार्थनेने करतो. शाळेची सुरुवातही सामुहिक प्रार्थनेने होते. प्रार्थनेबरोबरच राष्ट्रगीत आणि प्रतिज्ञाही म्हणण्याचा प्रघात आहे. या दोन्हींच्या उच्चाराने विद्यार्थ्यांच्या मनात सामाजिक कृतज्ञता निर्माण व्हावी, अशी अपेक्षा असते. याबरोबरच अभिजात साहित्याचे (गीता, गीताई, संतांचे अभंग, मनाचे श्लोक, दोहे, सर्वधर्मप्रार्थना इ.) पठण व गायन आणि राष्ट्रभक्तीपर समूहगीतांचे पठण व गायन यातून विद्यार्थ्यांमध्ये चिरंतन मूल्यांची व राष्ट्रभक्तीची रुजवणूक होण्यास मदत होते.

शांत वातावरणात, गंभीर स्वरात आणि सुयोग्य चालीत म्हटलेल्या प्रार्थनेने मन प्रसन्न होते. मुलांचे वय अत्यंत संस्कारक्षम असते. प्रार्थनेमुळे मुलांमध्ये स्वत:बरोबरच दुसऱ्यांसाठी काही मागण्याची वृत्ती निर्माण होऊ शकते. देशावर, माणसांवर प्रेम करण्याची, विश्वास ठेवण्याची बीजे या वयात निर्माण होतात. प्रार्थनेबरोबरच लहान वयात मुलांना संवादयुक्त ध्यान शिकवले तर स्वत:चे गुणदोष, चांगले – वाईट वर्तन यासंबंधी विचार करण्याची क्षमता वाढते.

१. प्रार्थना : प्रार्थना म्हणजे विनंती, याचना किंवा मागणे. 'प्र' म्हणजे विशेष, श्रेष्ठ किंवा उत्कृष्ट म्हणून प्रार्थना म्हणजे महत्त्वाचे मागणे किंवा विशेष याचना.

आपण खूप मोठ्ठे व्हावे अशी माणसाची इच्छा असते. त्यासाठी वाटेत येणाऱ्या लहानमोठ्या अडचणी पार कराव्या लागतात. अडचणी ओलांडणे, संकटे पार करणे, अवघड परिस्थिती पालटणे जेव्हा स्वत:च्या आवाक्यापलीकडे किंवा अशक्य वाटू लागते तेव्हा आपण देवाला मदतीसाठी विनंती करतो, याला आपण प्रार्थना म्हणतो. आपले काम, आपले ध्येय जेवढे मोठे तेवढी प्रार्थनेची गरज मोठी. पण माणसाने आपली सर्व शक्ती पणाला लावून प्रयत्न केल्याशिवाय देवही मदतीला येणार नाही म्हणजेच प्रयत्नांशिवाय प्रार्थनेला अर्थ नाही. विनोबा म्हणतात. 'प्रयत्नहीन प्रार्थना ही प्रार्थना होऊच शकत नाही. प्रयत्नांच्या जोडीला ईश्वराची प्रार्थनाही अवश्य पाहिजे; कारण प्रार्थनेच्या योगाने आपणास बळ प्राप्त होते. प्रार्थना म्हणजे आपल्या जवळचे संपूर्ण बळ वापरून जास्त बळ दे म्हणून देवापाशी केलेली मागणी. प्रार्थना म्हणजे अहंकाररहित प्रयत्न, नम्रता आणि पराक्रम यांची सांगड.'

सद्‌गुणांचे चिंतन व्हावे, सद्वचनांचे पठण व्हावे, उत्तमोत्तम गुणसंपदा आपण मिळवावी, विचारांची शुद्धी व्हावी, शुभविचारांचे चिंतन सतत होत राहावे, अनेकांच्या हिताची, उपयोगाची कामे आपल्या हातून घडावी याचे सतत स्मरण राहावे म्हणून दैनंदिन शाळेच्या कामकाजाचा प्रारंभ आपण प्रार्थनेने करतो. त्यातून शिक्षणाचा मुख्य हेतू सतत ठसावा आणि नव्या जाणिवा विकसित व्हाव्यात अशीही अपेक्षा असते.पण प्रार्थना केवळ शिस्तीचा, कर्मकांडाचा, अर्थ न समजता म्हणण्याचा भाग झाला की तिची उपयुक्तता संपते. त्यातील भाव संपतो आणि त्याचा जो परिणाम विद्यार्थ्यांच्या मनावर,भाववृत्तीवर व्हायला हवा तो होत नाही. त्यातून स्वत:वरची व ईश्वरीय शक्तीवरची श्रद्धा निर्माण होत नाही. त्यासाठी प्रार्थनेच्याबाबतीत खालील गोष्टी आवर्जून लक्षात ठेवाव्यात.

१. प्रार्थनेचा शब्दार्थ तर सांगावाच पण त्याचबरोबर त्याचा आशय विविध उदाहरणांद्वारे वारंवार पोहोचविण्याचा प्रयत्न करावा. तसेच प्रत्येकाकडे प्रार्थना शुद्ध स्वरुपात लिहिलेली असावी.

२. प्रार्थनेला शुद्ध व स्पष्ट उच्चार आणि संगीताची उत्तम जोड हवी. छान चालीमध्ये गेयतेसह म्हटलेल्या प्रार्थना दीर्घकाळ विद्यार्थी गुणगुणत राहतात आणि त्यातून प्रसन्नता वाढायला मदत होते.

३. अत्यंत शांततापूर्ण वातावरणात, शिस्तीत, सामुहिकरीतीने व भावपूर्णतेने, उत्कटपणे, शारीरिक हालचाली न करता, डोळे मिटून, तन्मयतेने प्रार्थना होईल यासाठी प्रयत्नशील राहावे.

४. प्रार्थनांमध्ये वैविध्य असावे व सर्व विद्यार्थ्यांची प्रार्थना पाठ असेल यासाठी आग्रह धरावा.

५. परिसर स्वच्छता, मौन – ध्यान, सुंदर आवाजातल्या प्रार्थना ऐकणे, प्रतिज्ञा म्हणणे, सुविचारांबद्दल बोलणे, बोधपर कथा सांगणे, दिनवैशिष्ट्ये – आसपास घडणाऱ्या विशेष घडामोडींबद्दल बोलणे इ.पैकी योग्य त्या गोष्टींचा प्रार्थनेच्या जोडीने अवश्य समावेश करावा. तथापि एकूण कालावधी १५-२० मिनिटांपेक्षा अधिक असू नये.

६. प्रार्थनेत शिक्षकांचा सहभाग मनापासून, उत्कटपणे असायला हवा. निव्वळ विद्यार्थ्यांच्या शिस्तीकडे लक्ष देण्याऐवजी स्वत:ही प्रार्थना म्हणण्यामध्ये सहभागी व्हावे.

अशा सर्व प्रयत्नांमधून प्रार्थनेद्वारा दीर्घकाळ टिकणारा संस्कार नक्कीच विद्यार्थ्यांच्या मनात रुजेल असा विश्वास वाटतो.

२. उपासना : भक्तियुक्त,श्रद्धापूर्ण मनाने परमेश्वराशी केलेला संवाद म्हणजे उपासना. हा संवाद आपल्या स्वत:च्या भाषेत, स्वत:च्या शब्दात करावयाचा. परमेश्वराला काय सांगावयाचे? त्याच्या साक्षीने कोणते संकल्प करावयाचे? स्वत:ला आणि समाजाला, राष्ट्राला आणि अंती मानव्याला ईश्वरीय चैतन्य प्राप्त व्हावे. आपले जीवन निर्मल, निरामय, कर्तृत्त्वसंपन्न आणि सेवारत असावे असे मागणे मागावयाचे, असे संकल्प करावयाचे. श्रद्धापूर्वक केलेल्या संकल्पांचे बळ मोठे असते. जो जशी श्रद्धा ठेवतो तसा तो घडतो. 'यो यत्श्रध्द: स एव स:|'

शिक्षण म्हणजे मनुष्यात जे पूर्णत्व मुळातच आहे त्याचे प्रकटन असे स्वामी विवेकानंद यांनी म्हटले आहे. विद्यार्थ्यांच्या अंगी सुप्त असलेल्या शारीरिक, बौद्धिक आणि आत्मिक क्षमतांच्या विकसनाची प्रक्रिया म्हणजे शिक्षण. त्यासाठी वातावरण, बाह्यसाधने, किंबहुना त्याहून महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे हे सारे ग्रहण करण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धी या संस्काराला अभिमुख करणे. विद्यार्थ्यांची ग्रहणक्षमता वाढणे. त्याच्या आंतरिक शक्तींनी जागृत होऊन बाह्यसंस्काराला प्रतिसाद देणे. हे घडले तरच शिक्षण प्रक्रिया प्रभावी होईल आणि उपासनेमुळे जर मुख्यत: काही घडत असेल तर विद्यार्थ्यांच्या आंतरिक शक्ती जागृत होतात हे होय.

भजन, नामस्मरण ही उपासना आहे का? रामरक्षा, मारुतीस्तोत्र, गीतापाठ ही उपासना आहे का? आहे. पण खरी ती उपासना ती जी अंतर्यामीच्या शक्ती जागवू शकते, दैवी गुणसंपदेला आवाहन करू शकते, जी व्यक्तीचे समाजाशी, राष्ट्राशी, मानव्याशी आणि विराट विश्वाशी नाते जोडून देऊ शकते. माणूस बदलणे, विकसणे,नवनवीन सामर्थ्यांनी समृद्ध होणे, त्या सामर्थ्याचा समाजघडणीसाठी विनियोग करण्याची प्रेरणा त्याच्या मनात निर्माण होणे, हा शिक्षणाचा हेतू आणि उपसनेचाही तो अपेक्षित परिणाम आहे. औपचारिक शिक्षण कालांतराने पूर्ण होते. अनौपचारिक शिक्षणाची प्रक्रिया चालूच राहते, पण उपासनेची व्याप्ती तर मनुष्यजीवनाइतकी आहे. लहानपणापासून सुरु झालेली उपासना अखेरच्या श्वासापर्यंत ज्यांनी दृढतेने चालवली अशा उपासनाशील व्यक्तींची उदात्त परंपरा आपल्याकडे आजपर्यंत अखंड राहिली आहे. विवेकानंदांनी म्हटले आहे की, भविष्यकाळात या भूमीत शेकडो ऋषी होतील. बालवयातच उपासनेची गोडी लावण्याचा मुख्य प्रश्न आहे.

उपासनेमध्ये ध्यानासाठी वेळ असायला हवा. ध्यानात परमेश्वराशी स्वभाषेत गद्यात, आपल्या शब्दात बोलावयाचे असते. व्यक्तिगत चिंतनाने प्रारंभ करून स्वत:समोर असलेल्या प्रश्नांच्या सोडवणुकीसाठी देवाचे साहाय्य मागावयाचे असते. गुणसंपदा आणि कार्यकर्तृत्व वाढावे म्हणून प्रार्थना करावयाची असते. मग क्षितिजे विस्तारत न्यावयाची असतात. समाजजीवन, राष्ट्रजीवन यांचा उत्कर्ष व्हावा. अन्ती संपूर्ण मानवतेला दिव्य जीवन लाभावे म्हणून प्रार्थना करावयाची असते.

प्रारंभी म्हटल्याप्रमाणे ज्ञान – विज्ञान ग्रहणासाठी विद्यार्थिमन अभिमुख उपासना परम आवश्यक आहे. एकाग्र, प्रसन्न मन, शांत – स्थिर बुद्धी ही विद्यासंस्कारासाठी अतिशय महत्त्वाची आहे. उपासनेत अनेकानेक आणि उदात्त, मर्यादित अशा 'स्व'पलीकडे घेऊन जाणाऱ्या विचारांचा, भावनांचा परिपोष होत असतो. व्यक्तिविकसनाचे संकल्प होत असतात आणि जाणीव भरारत्या पंखांनी श्रेष्ठ, श्रेष्ठतर पातळयांना स्पर्श करीत जाते. मनाचे सहज उन्नयन होते, विराटाच्या मनोमन दर्शनाने अहन्ता विरघळते, ईश्वरशरणता येते. अशा प्रकारे विद्यार्थिमनाचा भावात्मक परिपोष होणे ही शिक्षणप्रक्रियेतील महत्त्वाची गोष्ट आहे. तिच्या अभावामुळे स्वार्थ, पराकोटीचा उपयुक्ततावाद, व्यक्तिकेन्द्रितता, समाजबांधवांविषयी अनास्था, राष्ट्रप्रीती आणि मानवप्रीती यांचा स्पर्श नसणे हे सर्व दोष आमच्या मुलांच्यात बळावत आहेत.ऋषिकालापासून चालत आलेले आपल्या संस्कृतीचे उपासनेचे हे व्रत विद्याप्रसार करणाऱ्या सर्व संस्थांनी जपायला, वाढवायला हवे तरच शिक्षणकार्यात जे श्रम ओतले जात आहेत. त्यातून चारित्र्यसंपन्न, कर्तुत्त्वसंपन्न, श्रेष्ठ जाणीवसंपन्न असे युवक – युवती तयार होतील.

३.समूहगीते : शिक्षणातून समाज विकसनाचे आणि परिवर्तनाचे कार्य करण्याची प्रेरणा विद्यार्थ्यांच्या मनामध्ये सतत जागती राहावी यासाठी समूहगीतांचा उपयोग होतो. त्याबरोबरीनेच व्यक्तिविकासाची प्रेरणा मिळविण्यासाठी, या राष्ट्राच्या उज्ज्वल परंपरेचे नित्य स्मरण राहण्यासाठी, आज देशासमोर असलेल्या आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी, कार्यरत राहण्याची ऊर्मी टिकण्यासाठी, समूहभावनेचा विकास होण्यासाठी आणि ध्येयाचे सतत दर्शन होत राहावे यासाठी समूहगीतांचे महत्त्व आहे. या गीतांना सोप्या पण अर्थपूर्ण चाली लावून त्या नित्य म्हटल्या जायला हव्यात. कोणत्याही राष्ट्रातील युवक – युवतींच्या ओठांवर असणारी गीते म्हणजे जणू काही त्या राष्ट्राच्या भविष्याची नांदी असते. म्हणूनच प्रत्येक विद्यार्थ्याची वर्षभरात मिळून किमान ५ ते ६ स्फूर्तिगीते तरी पाठ व्हावीत अशी अपेक्षा आहे. मराठी बरोबरच अन्य भारतीय भाषांमधील गीतेही विद्यार्थ्यांनी आवर्जून म्हणावीत. सर्व गीतांचे शब्दार्थ तर विद्यार्थ्यांना माहीत असावेतच पण त्याच बरोबरीने त्यात मांडलेली मध्यवर्ती कल्पना, त्यातील व्यक्ती / घटनांचा संदर्भ त्या गाण्याच्या आजच्या परिस्थितीशी संदर्भ जोडणे, त्यातील आवाहन विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचेल, त्याला कृतीची जोड त्यांना द्यावीशी वाटेल यासाठी या समूहगीतांबद्दल आवर्जून बोलले जायला हवे. विविध मूल्यांसाठीही वेगवेगळी समूहगीते उपलब्ध आहेत. त्यांचाही अवश्य संग्रह करून ठेवावा. शाळेपूर्वी ध्वनिवर्धकावरून बारीक आवाजात रोज एखादे गीत ऐकवण्याचा वातावरण निर्मितीसाठीही उपयोग होऊ शकतो. शाळेच्या / वर्गाच्या भिंतींवर / सूचनाफलकांवर / काळया फळयांवर अशी गीते सुंदर अक्षरात लिहून ठेवल्याने ती सतत नजरेसमोर राहायला मदत होते. वर्गश: / इयत्तावार समूहगीत गायनाच्या स्पर्धांचाही समावेश वार्षिक नियोजनात करता येईल. संपूर्ण शाळेची ३ ते ४ गीते तरी आवर्जून पाठ व्हायला हवीत व ती संपूर्ण शाळेला एकत्र चालीत, पाठ म्हणता यावीत असा आग्रह धरावा.

' माणसामधील दिव्यत्वाचे प्रकटीकरण म्हणजे धर्म व माणसामधील पूर्णत्वाचे प्रकटीकरण म्हणजे शिक्षण '

स्वामी विवेकानंद

उपासना

उपासना

हरिः ॐ। ॐ। ॐ।

शक्ती मंत्र

परब्रह्म शक्ती स्फुरो हिंदुत्वामध्ये.......|| (५ वेळा)
परब्रह्म शक्ती स्फुरो प्रबोधिनीमध्ये.....|| (५ वेळा)

गायत्री मंत्र

ॐ। ॐ। ॐ।
ॐ भूः । हे पृथ्वी
ॐ भुवः । हे अंतरिक्ष
ॐ स्वः । हे सूर्य
ॐ महः । हे कोटिसूर्य
ॐ जनः । हे आकाशगंगा
ॐ तपः । अनंत आकाशगंगा
ॐ सत्यम् । हे परब्रह्म

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् भर्गोः देवस्य धीमही ।
धियो (धियः) यो नः प्रचोदयात् ॥

या परब्रह्माच्या देवाच्या श्रेष्ठ तेजाचे ध्यान करितो
आमुच्या बुद्धीला तो प्रचोदना देवो.

For Audio : http://www.erc-pune.org/en/resources/upasana

प्रार्थना

सर्वधर्म प्रार्थना

बुद्धं सरणं गच्छामि |
धम्मं सरणं गच्छामि |
संघ सरणं गच्छामि |
दुतियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि |
दुतियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि
दुतियम्पि संघ सरणं गच्छामि
ततियम्पि बुद्धं सरणं गच्छामि |
ततियम्पि धम्मं सरणं गच्छामि
ततियम्पि संघ सरणं गच्छामि

एकादश व्रत

अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रम्हचर्य असंग्रह |
शरीरश्रम अस्वाद सर्वत्र भयवर्जन |
सर्वधर्मसमानत्व स्वदेशी स्पर्शभावना |
ही एकादश सेवावी नम्रत्वे व्रतनिश्चये ||
नारायण नारायण जय गोविन्द हरे |
नारायण नारायण जय गोपाल हरे |

संगच्छध्व संवदध्वम्

संगच्छध्व सं वदध्वम, सं वो मनांसि जानताम्
देवा भागं यथा पूर्वे,संज्ञानाना उपासते ।
समानी व आकूति:,समाना हृदयानि व: ।
समानमस्तु वो मन:,यथा व: सुसहासति ।

हे विश्वात्मक

हे विश्वात्मक तव भक्ताचा स्वीकारी प्रणिपात
प्रार्थना हीच आज हृदयात ||ध्रु.||
अंतरात जी वसे हीनता
मोह असूया आणि अहंता
दृढ वज्राने त्यांच्यावरती करी निर्मम आघात ।। १ ।।
सुखात किंवा विपदाकाली
अविचल राहो शांति आतली
प्रसन्नतेचे दैवी स्मित रे नित विलसो ओठात ।। २ ।।
इवली शल्ये रुपती खुपती
मात करू दे त्यांच्यावरती
प्रगल्भतेचे पंख देऊनी ने ज्योतीर्जगतात ।। ३ ।।
सेवेतच सार्थक गवसावे
जीवशिवाचे मैत्र जुळावे
विश्वच अवघे सिंचित व्हावे स्नेहामृत सेकात ।। ४ ।।
आर्तांना हृदयासी धरावे
श्रान्तांसाठी छाया व्हावे
मात्र खलांच्या सत्तेपुढती जुळोत ना कधी हात ।। ५ ।।
तू दिधलेले हे तेजोबल
सहज तुझ्या चरणांशी वाहिल
अशी लीनता उमलो आता माझ्या मनमर्मात ।। ६ ।।

नमो भास्करा दे ,अनोखा प्रकाश

नमो भास्करा दे ,अनोखा प्रकाश
तनाचा मनाचा ,कराया विकास ||ध्रु.||
गतीच्या विकासास द्यावा प्रकाश
जनी होऊ दे दुर्गुणांचा विनाश
नमो शारदा मी तुझा नम्र दास
अशी बुद्ध देई मला तुची ध्यास ।। १।।
घडो मायभूमी अहर्निश सेवा
मनाला अहंकार कधी ना शिवावा
नमो शारदा मी तुझा नम्र दास
अशी बुद्ध देई मला तुची ध्यास ।। २।।

शुद्धि दे, बुद्धि दे, हे दयाघना

शुद्धि दे, बुद्धि दे, हे दयाघना
शक्ति दे, मुक्ती दे, आमुच्या मना ||
तर-तम ते उमजे ना, उमजे ना सत्य
फसविते आम्हाला विश्व हे अनित्य
दिग्दर्शन मज व्हावे हीच कामना
शक्ति दे, मुक्ती दे, आमुच्या मना ||
तत्वाला विसरून जार भ्रमले हे चित्त
ऋजुतेवर मात करी द्रोह हा प्रमत्त
निर्भयता जागावी हीच प्रार्थना
शक्ति दे, मुक्ती दे, आमुच्या मना ||

आव्हान हे ज्योतिंना

आव्हान हे ज्योतिंना कि या
मातृभूमिपूजनास या, या प्रकाशसाधनेस या ।। ध्रु. ।।

भूमि ही महान धर्मधारिणी
तत्त्वरत्नवैजयंतिशोभिनी
अभयदायिनी अनयवारिणी
रुद्र ही सौम्य ही स्नेहदा
सगुण मूर्त आदिशक्ति मोहिनी
चिरयशस्विनी ही प्राणवाहिनी
विजयिनीस वंदिण्यास या ।। १ ।।

दैन्य दुरित स्वार्थ नामशेष हो
धर्मतेज मातृमुकुट शोभवो
अचल भक्ति हो अमित स्फूर्ति हो
धवल कीर्ति हो सर्वदा सर्वदा
अंतरात पेटवू विजीगिषा
जीवनास एकमेव ही दिशा
स्वप्नपूर्ति पाहण्यास या ।। २ ।।

पूर्व दिव्य आज फिरूनि आठवू
रम्य भाविकाल चित्र रंगवू
यत्न सेतुनी मार्ग घडवुनी
ध्येयसाधनेची करू सांगता
एक एक अंकुरास पालवू
तेजसाज आज त्यास लेववू
असित अर्घ्य शिंपण्यास या ।। ३ ।।

ध्येयसूर्य ना कधीहि मावळो
की अफाट नभ वरून कोसळो
कंटकातुनी वा फुलांतुनी
मार्ग शोधुनी आक्रमू आक्रमू
थको कधी न त्राण पावलातले
गळो कधी न धैर्य अंतरातले
अमिट हास्य उमलवून या ।। ४ ।।

For Audio : http://www.erc-pune.org/en/resources/avhan-he-jyotina

भारतमाता एकच दैवत

भारतामाता एकच दैवत येत्या दिवसांचे
इतर देव हे नाममात्र अन् केवळ नवसांचे
... असे हे शब्द नरेंद्राचे ॥ ध्रु. ॥

युगयुग अपुल्या भरणपोषणा
असुरांपासुन नित्य रक्षणा
या मातेचे आशीर्वादच अपुल्या हक्काचे ॥ १ ॥

खरे, स्वयंभू, जागृत, पावन
दैवत हे तर अपुले आपण
नाहि दुरावा, द्वैत न उरले देवाभक्तांचे ॥ २ ॥

या देशातील हे नारीनर
सन्मानाने जगावेत जर
आपसातले विसरू भांडण अनंत शतकांचे ॥ ३ ॥

कसले उत्सव, कसल्या यात्रा
दैन्य जोवरी, अन्न न पात्रा
वेदान्ताशी जोडू विक्रम, ध्येय भारताचे ॥ ४ ॥

स्मरुनी केवळ ते गतवैभव
लोपत नाही दरिद्र वास्तव
यत्न हवे आनंद लाभण्या, बोल विवेकाचे ॥ ५ ॥

प्रबोधन गीते

For Audio : http://www.erc-pune.org/en/resources/bharat-mata-ekach-daivat

हो रही है आरती...

मातृमंदिर में चलो प्रिय हो रही है आरती ।। ध्रु. ।।

शंखध्वनि उठने लगी है दीप की लौ भी जगी है
आज करुणा लिये वीणा स्वयं ही झंकारती ।। १ ।।

मूर्ति माँ की शांत है वरदायिनी स्मितशालिनी
अन्नपूर्णा और लक्ष्मी ज्ञानदा यह भारती ।। २ ।।

मूर्ति में उसके परे भी निखिल-जीवन-व्यापिनी
देशजननी रूप में ही विश्वजननी दीखती ।। ३ ।।

मंदिरांगण भक्त आये धर्मरक्षक वीर आये
प्राणधुन गंभीर उनकी गर्भगृह में गूँजती ।। ४ ।।

तत्त्वदर्शी है ऋषिवर राष्ट्रद्रष्टा संत भी है,
भक्तजन के जलधि की लहरें हमें ललकारती ।। ५ ।।

For Audio : http://www.erc-pune.org/en/resources/ho-rahi-hai-aarti

नमस्कार देवा...

नमस्कार देवा तुला आमुचा हा
करी आमुची मायभूमी महा॥ ध्रु.॥

हिचे रूप चैतन्यशाली दिसावे
जगाला कळावी हिची थोरवी
स्मरूनी हिच्या त्या कथा अन् व्यथाही
हिला न्यायचे रे पुन्हा वैभवी
अशा सर्व स्वप्नास सामर्थ्य यावे
म्हणूनीच देवा नमस्कार हा॥ १॥

जनांचा प्रवाहो इथे चाललेला
सदा संस्कृतीच्या मुळापासुनी
पिढ्या नांदती भोवती बांधवांच्या
अम्ही भिन्न ना त्यांचियापासुनी
तयांच्या कळा जाणवाव्या अम्हाला
तयांच्या सुखाचीच लागो स्पृहा॥ २॥

स्फुरो कल्पनाशक्ती अभ्यास यत्ने
बनो शुद्ध बुद्धी हि तेजस्विनी
शरीरास आरोग्य संकल्प चित्ती
नि आत्म्यास इच्छा शुभाकांक्षिणी
पदी धैर्य बाहूत शौर्य स्फुरावे
घडावी विवेकी कृती ध्यास हा॥ ३॥

प्रभो तू चिदानंदरूपी असोनी
अणुरेणु ब्रह्मांड तू व्यापिले
तुझे अंश आम्ही तुझ्या पूजनाचे
पहा दिव्य हे ध्येय स्वीकारले
पुन्हा जन्म घेऊ स्वराष्ट्रास ध्याऊ
प्रतिज्ञेस या तूचि साक्षी रहा॥ ४॥

For Audio : http://www.erc-pune.org/en/resources/namaskar-deva

ज्ञान प्रबोधिनी

शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका द्वारा आयोजित

‘ राज्य स्तरीय शिक्षण चिंतन परिषद’

दिनांक : २५ व २६ डिसेंबर २०१५

महाराष्ट्र राज्यातील विविध जिल्ह्यांत, तालुक्यांत, गावांत शिक्षणात कृतीशील असणाऱ्या, त्यावर सतत चिंतन करीत असलेल्या सर्व शिक्षण कार्यकर्त्यांची बैठक योजली आहे. सध्या सुरु असलेल्या शैक्षणिक परिस्थितीचे सामूहिक चिंतन करणे, त्यावर संभाव्य उत्तरे काय असतील यावर चर्चा करणे, आपण करीत असलेले नाविन्यपूर्ण शैक्षणिक प्रयोग आणि प्रकल्पां बाबत एकमेकांशी देवाण घेवाण करणे असा या बैठकीचा उद्देश आहे.

शैक्षणिक चिंतन बैठकीत गटचर्चा, विविध विषयावर शिक्षण क्षेत्रात अनेक वर्षे काम करीत असलेल्या व्यक्तींसोबत pannel discussion, ज्येष्ठ शिक्षण तज्ज्ञ मुलाखती, मान्यवर तज्ज्ञ व्यक्तींची व्याख्याने इ. कार्यक्रम योजले आहेत, अशा समृद्ध परिषदेत आपण आवर्जून सहभागी व्हावे यासाठी हे निमंत्रण.

आपल्या सहभागाची खालील पत्त्यावर इमेल पाठवून निश्चिती करावी

(प्रथम नोंदणी करणाऱ्या ५० सदस्यांना परिषदेसाठी निश्चित बोलावले जाईल)

erc@jnanaprabodhini.org

संपर्क क्रमांक : 020 24207193 / 94 ,

सौ. गीता साठ्ये: 9822660683 / ओंकार बाणाईत : 9730005027

परिषदेतील सहभागासाठी प्रवास खर्च ज्याचा त्याने करणे अपेक्षित आहे. सहभागी सदस्यांसाठी कुठलेही शुल्क नाही. परिषदेतील सहभागी सदस्यांसाठी दुपारच्या भोजन व चहापानाची व्यवस्था केली आहे. बाहेर गावाहून येणाऱ्या सदस्यांसाठी राहण्याची तसेच रात्रीच्या जेवण्याची व्यवस्था ज्ञान प्रबोधिनी येथे केली आहे. (ज्यांना परिषदेनंतर दिनांक २६ ला रात्री व २७ ला दिवसा राहायचे आहे त्यांनी आधी सूचना द्यावी.)

पत्ता: शैक्षणिक उपक्रम संशोधिका, २रा मजला, ५१४, विनायक भवन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे- ३०

ज्ञान प्रबोधिनी शैक्षणिक साधन केंद्र

पत्ता : ‘विनायक भवन’, ५१४ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०.

दूरभाष : २४२०७१९३, २४२०७१९४

ई – मेल : erc@jnanaprabodhini.org

Visit us at : www.erc-pune.org