

THE POWER (Marathi)

Rhonda Byrne



शक्ति



शक्ती

रॉन्डा बर्न



मंजुल पब्लिशिंग हाउस

First published in India by



Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

Corporate & Editorial Office

- 2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

Email: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com

Sales & Marketing Office

- 7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002

Email: sales@manjulindia.com

Distribution Centres

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai,
Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Marathi language translation copyright © 2013 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd.

This edition first published in 2013

Third impression 2015

The Power by Rhonda Byrne

Copyright © 2010 Making Good LLC.

THE POWER and THE POWER logo are trademarks of Making Good LLC.

THE SECRET text mark and THE SECRET logo are trademarks of TS Production Limited Liability Company. All Rights Reserved.

www.theseecret.tv

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, an imprint of Simon & Schuster, Inc.

ISBN 978-81-8322-299-0

Translation by Namita Deshpande

Marathi edition co-ordination: TranslationPanacea

Original artwork by Nic George for Making Good LLC
Book design by Making Good LLC and Gozer Media P/L (Australia)

The information contained in this book is intended to be educational and not for diagnosis, prescription or treatment of any health disorder whatsoever. This information should not replace consultation with a competent healthcare professional. The content of this book is intended to be used as an adjunct to a rational and responsible healthcare programme prescribed by a healthcare professional. The author and publisher are in no way liable for any misuse of the material.

No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

“पृथ्वीवरील सर्व गोष्टींच्या अचूकपणाचे हेच कारण आहे.”

द एमेराल्ड टॅब्लेट (अंदाजे ३००० बी. सी.)

आपणा सर्वांना समर्पित

अनुक्रमणिका

[प्रस्तावना](#)

[आभार](#)

[ओळख](#)

[शक्ती म्हणजे काय?](#)

[भावनांमधील शक्ती](#)

[भावनांची लहर](#)

[शक्ती आणि निर्मिती](#)

[भावना हीच निर्मिती](#)

[आयुष्य तुमच्या सोबत येते...](#)

[शक्तीची गुरुकिल्ली](#)

[शक्ती आणि पैसा](#)

[शक्ती आणि नातेसंबंध](#)

[शक्ती आणि आरोग्य](#)

[शक्ती आणि तुम्ही](#)

[शक्ती आणि आयुष्य](#)

प्रस्तावना

9 सप्टेंबर, 2004 हा दिवस मी कधीच विसरणार नाही. मी उठले तेव्हा तो दिवस इतर दिवसांसारखाच होता, पण तो माझ्या आयुष्यातील सगळ्यात उत्तम दिवस ठरला.

इतर बहुतेक व्यक्तींसारखीच मीसुद्धा खूप संघर्ष करून आणि मेहनत करून माझे सारे आयुष्य जगले होते. कठीण प्रसंग आणि अडथळे शक्य तितक्या चांगल्या पद्धतीने पार केले होते. पण 2004 हे साल जरा जास्तच कठीण गेले होते. 9 सप्टेंबर रोजी तर माझ्या भोवतीच्या आव्हानांनी मला अक्षरशः गुडघे टेकायला लावले होते. नातेसंबंध, आरोग्य, व्यवसाय आणि आर्थिक परिस्थिती हे सारेच संपून जाण्याच्या मार्गावर होते. या डोंगराएवढ्या समस्यांमधून मला पुढचा मार्गच दिसत नव्हता. आणि त्याच वेळी काहीतरी घडले!

शंभर वर्षांपूर्वीचे एक पुस्तक माझ्या मुलीने मला वाचायला दिले.¹ आणि ते वाचतानाच्या नव्वद मिनिटांत माझे संपूर्ण आयुष्यच बदलून गेले. माझ्या आयुष्यात जे काही घडले ते कशामुळे घडले हे मला समजले, आणि भोवतालची परिस्थिती मला हवी त्या पद्धतीने बदलण्यासाठी मला काय केले पाहिजे हेदेखील मला समजले.

मी एक गुपित शोधले होते. असे एक गुपित जे शतकानुशतके चालत आलेले आहे, परंतु, अगदी थोड्याच जणांना ते माहित आहे. त्या क्षणापासून मी जगाकडे एका वेगळ्याच दृष्टीने पाहू लागले. मी ज्या पद्धतीने आयुष्यात घडणाऱ्या गोष्टींकडे बघत होते, त्याच्या अगदी विरुद्ध गोष्ट मला कळली होती. गोष्टी घडत जातात असेच मी आयुष्यभर समजत आले होते. पण आता, मी एक अतुलनीय सत्य बघू शकत होते.

बहुतांश लोकांना हे गुपित माहित नाही, हेही माझ्या लक्षात आले आणि म्हणून मी ते सांगायचे ठरवले. मनातील सारे अडथळे बाजूला सारून मी द सीक्रेट हा सिनेमा बनवला. २००६ साली तो प्रदर्शित झाला. त्याच वर्षी द सीक्रेट हे पुस्तकही मी लिहिले. मला ज्याचा शोध लागला होता ते जगापर्यंत पोहोचवण्यास या पुस्तकामुळे मला खूपच मदत झाली.

द सीक्रेट प्रदर्शित झाल्यानंतर अक्षरशः प्रकाशाच्या वेगाने ते सगळीकडे पोचले आणि एका व्यक्तीच्या हातून दुसऱ्या व्यक्तीच्या हाती जात राहिले. आज जगभरातील प्रत्येक देशात, हजारो-लाखो वाचक हे पुस्तक वाचत आहेत. यातून मिळालेल्या ज्ञानातून त्यांचे आयुष्य पूर्णपणे बदलून गेले आहे.

द सीक्रेट वाचून लोकांना कळले की त्यांचे आयुष्य कसे बदलावे, त्याचसोबत त्यांनी त्यांच्या

आयुष्यातल्या अनेक गोष्टी मला सांगितल्या. अशा प्रकारचे अडथळे का येतात याबद्दलही मला सखोल माहिती मिळत गेली. याच सगळ्या माहितीमधून द पॉवर या पुस्तकाचा जन्म झाला आहे. शक्ती असे ज्ञान जे तुमचे आयुष्य बदलून टाकेल.

द सीक्रेट मधून आकर्षणाचा नियम सांगितला आहे. असा शक्तिशाली नियम, जो आपले आयुष्य भारून टाकतो. द पॉवर या पुस्तकात द सीक्रेट मधून मी ज्या नवीन गोष्टी शिकले त्या साज्याचे सार मांडले आहे. तुमची नाती, पैसा, आरोग्य, आनंद, व्यवसाय, आणि तुमचे संपूर्ण आयुष्य बदलायला फक्त एकच गोष्ट आवश्यक असते, हे तुम्हाला या पुस्तकातून कळेल.

द पॉवर वाचल्यावर तुम्हाला द सीक्रेट वाचायची गरजच उरणार नाही. तुम्हाला जे काही माहित असणे आवश्यक आहे ते सारे या पुस्तकात सामावलेले आहे. तुम्ही द सीक्रेट वाचले असेल तर हे पुस्तक वाचून तुमच्या ज्ञानात खूपच भर पडेल.

माहित करून घेण्यासारखे तुमच्याकडे खूप काही आहे. स्वतःबद्दल आणि तुमच्या आयुष्याबद्दलही जाणून घेण्यासारखे खूप काही असते. आणि ते सारे चांगले असते. खरेतर, चांगल्यापेक्षाही अधिक काहीतरी असते ते.

¹ वॅलेस वॉटल्स याचे द सायन्स ऑफ गेटिंग रिच हे ते पुस्तक. www.theseecret.tv या संकेतस्थळावर हे पुस्तक उपलब्ध आहे

आभार

इतिहासातील थोर लोकांचे मी सर्वप्रथम आभार मानते. त्यांनी आपले आयुष्य धोक्यात घालून इतरांसाठी ज्ञान आणि सत्याचे जतन केले आहे.

द पॉवर या पुस्तकाच्या निर्मितीसाठी मला खालील व्यक्तींचे आभार मानायचे आहेत. त्यांच्यामुळेच हे पुस्तक तयार होणे शक्य झाले आहे : उत्तम संपादन करणारी स्काई बर्न, आणि तिला उत्तम साथ देणारी जॅन चाईल्ड. त्यांनी केलेले मार्गदर्शन, प्रोत्साहन, वापरलेले कौशल्य आणि अमूल्य सूचना यासाठी मी प्रथम त्यांचे आभार मानते. विज्ञाननिष्ठ व ऐतिहासिक अशा संशोधनासाठी जोश गोल्ड, गोझर मीडियाचे शॅमुस होअर आणि पुस्तकाच्या सजावटीकरिता मी नीस जॉर्ज यांचे आभार मानते. नीस जॉर्ज यांनी केलेल्या ग्राफिक्स आणि कलात्मकतेसाठी विशेष आभार. या साज्यांनी पुस्तकासाठी खूप जीव लावून काम केले आहे. हे पुस्तक सर्व व्यक्तींच्या आयुष्याला स्पर्श करेल अशी मला खात्री आहे.

सिमॉन आणि शुश्टर या प्रकाशन संस्थेच्या कॅरोलिन रेडी आणि ज्युडिथ कर यांनी माझ्यावर दाखवलेल्या विश्वासाबद्दल आणि इच्छाशक्तीबद्दल त्यांचेही आभार. त्यांच्यामुळेच आम्ही करोडो लोकांच्या आयुष्यात आनंद आणू शकलो. लेस्ली मेरेडिथ या माझ्या संपादिकेने संपादनाच्या कामात प्रचंड आनंद निर्माण केला. पेग हॉलर, किम्बरली गोल्डस्टीन आणि इसोल्डी सॉर या माझ्या कॉपी एडिटरनादेखील खूप धन्यवाद. सिमॉन अँड शुश्टरच्या बाकीच्या टीमचेही आभार. डेनिस युलाऊ, लिसा केम, एलीन आहर्न, डार्लेन डीलीलो, टीव्स्ने फॅन, किट रेकॉर्ड, दोना लोफेर्डो यांच्या अविश्रांत परिश्रमासाठी मनापासून आभार.

द सीक्रेटसाठी माझ्या सहकाऱ्यांनी आणि मित्रांनी मला खूप मदत केली. पुस्तक लिहिताना येणारे अडथळे मी त्यांच्यामुळेच पार करू शकले. पॉल हॅरिंग्टन, जॅन चाईल्ड, डोनाल्ड झीक, अँड्रिया केर, टीम पॅटरसन, मार्क ओ'कोनोर, डॅमेन कोरबॉय, डॅनियर केर, टीम पॅटरसन, हेले बायरन, कॅमेरून बॉयल, किम वेर्नोन, ची ली, लोरी शारापॉव, स्काय बर्न, जोश गोल्ड, नीस जॉर्ज, लॉरा जेन्सन, पीटर बर्न.

मायकेल गार्डिनर आणि सुझान सी या वकिलांना माझे धन्यवाद. मार्गदर्शन दिल्याबद्दल ब्रॅड ब्रायन आणि लुईस ली या वकिलांचेही आभार. प्रामाणिकपणा आणि सत्य यांचे ते मूर्तिमंत उदाहरण आहेत. त्यांनी माझ्या आयुष्यात सकारात्मकता आणली.

मला सतत प्रोत्साहन देणारे माझे मित्र एलेन बेट, ब्रिगेट मर्फी, पॉल सुदिंग, मार्क विव्हर, फ्रेड नेडर, डॅनी हान, बॉबी वेब, जेम्स सिंकलेअर, जॉर्ज वेर्नोन, कार्मेन वासक्वीज, हेल्मर

लार्गेस्पाडा आणि अर्थातच अँजेल मार्टिन वेलावोस, ज्यांच्या आध्यात्मिक ऊर्जा आणि श्रद्धेमुळे मला नवीन उंची गाठता आली. करोडो लोकांच्या आयुष्यात आनंद आणण्याचे माझे स्वप्न त्यांच्यामुळेच पूर्ण झाले.

हेले आणि स्काई या माझ्या मुली तर माझ्या शिक्षिकाच आहेत. त्यांच्यामुळेच माझ्या आयुष्यातील प्रत्येक दिवस उजळून जातो. पॉलीन, ग्लेंडा, जॅन, कामे मा माझ्या बहिणी यांनी माझ्यावर कायम खूप प्रेम केले. चांगल्या आणि वाईट अशा दोन्ही काळात त्यांनी मला साथ दिली आहे. २००४ साली माझ्या वडिलांचा अचानक मृत्यू झाला. त्यातूनच मला द सीक्रेट चा शोध लागला. द पॉवर लिहित असताना माझी आई गेली. ती माझी सगळ्यात जवळची मैत्रिण होती. त्यामुळे तिच्याशिवायच आम्हाला पुढील प्रवास करावा लागला. अधिकाधिक चांगले होत जाण्यासाठी व जगात बदल घडवण्यासाठी अपेक्षारहित प्रेम करायलादेखील तिनेच शिकवले होते. तिच्या प्रेमाशिवाय राहाण्याची आमच्यावर वेळ आली. आई, तुला मनापासून खूप धन्यवाद!

ओळख



उत्तम आयुष्य जगण्यासाठीच तुमचा जन्म झालेला आहे!

तुम्हाला जे आवडते व ज्याची इच्छा आहे ते सारे काही मिळवण्यासाठीच तुमचा जन्म झाला आहे. तुमचे काम तुम्हाला आनंद देणारेच असणार, आणि ते तुमच्याकडून पूर्णत्वाला नेलेच जाणार. कुटुंबातली तुमची नाती, तुमची मित्रमंडळी तुम्हाला आनंद देण्यासाठीच आहेत. एक चांगले आयुष्य जगण्यासाठी लागणारा पैसा मिळवण्यासाठीच तुमचा जन्म आहे. तुमची स्वप्ने जगण्याकरता तुमचा जन्म झाला आहे. सगळी स्वप्ने पूर्ण होणार! तुम्हाला प्रवासाची आवड आहे, तर तुम्ही त्यासाठीच जन्माला येता. तुम्हाला स्वतःचा व्यवसाय सुरू करायचा आहे, तुमचा जन्म त्यासाठीच झाला आहे. तुम्हाला नृत्य शिकायचे आहे, किंवा नाव वल्हवायची आहे किंवा इटालियन शिकायचे आहे, तर त्याच गोष्टी करण्याकरता तुमचा जन्म झालेला आहे. तुम्हाला संगीतकार व्हायचे आहे, शास्त्रज्ञ बनायचे आहे, व्यावसायिक व्हायचे आहे, संशोधक बनायचे आहे, नट बनायचे आहे, पालक व्हायचे आहे, किंवा आणखी काही, त्याच्यासाठीच तुम्ही बनलेले आहात!

तुम्ही दररोज सकाळी उठता तेव्हा, तुम्ही उत्साहाने भारून गेले पाहिजे. आपला दिवस खूप छान जाणार हे तुम्हाला माहित असायला हवे. तुम्ही सतत हसरे आणि आनंदी राहिले पाहिजे. तुम्ही स्वतःला ताकदवान आणि सुरक्षित समजले पाहिजे. स्वतःबद्दल तुम्हाला 'चांगले' वाटले पाहिजे. तुम्ही अमूल्य आहात यावर तुमचा विश्वास पाहिजे. अर्थात, आयुष्यात आव्हाने येणारच, ती असण्यासाठीही तुमचा जन्म झाला आहे. कारण तीच तुम्हाला विकसीत व्हायला मदत करतात. पण तुम्हाला हेदेखील माहित पाहिजे की, या समस्या आणि आव्हानांमधून बाहेर कसे पडायचे. तुम्ही विजेते होण्यासाठी जन्माला आले आहात! आनंदी राहाण्यासाठीच तुमचा जन्म आहे! एक उत्तम आयुष्य जगण्यासाठीच तुमचा जन्म झाला आहे!

संघर्ष करण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. ज्या आयुष्यात आनंदाचे क्षण अगदी कमी असतील, खूप दूर दूर असे असतील आयुष्य जगण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. पाच दिवस केवळ काम (toil) आणि आठवड्याच्या शेवटी मजा करण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. मर्यादित ऊर्जा आणि दिवसाच्या शेवटी थकून जाण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. सतत काळजी करण्यासाठी, धाबरून राहाण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. दुःख भोगण्यासाठी तुमचा जन्म झालेला नाही. तुमच्या आयुष्याचा केंद्रबिंदू काय असावा? आयुष्याचा समरसून उपभोग घेण्यासाठी आणि तुम्हाला जे हवे ते मिळवण्यासाठी तुमचा जन्म झाला आहे. त्याच वेळी आनंदाने भरून जाण्यासाठी, आरोग्य, चैतन्य, उल्हास आणि प्रेम यांनी तुमचे आयुष्य भरून गेले पाहिजे. कारण तेच उत्तम आयुष्य आहे!

तुम्ही ज्याचे स्वप्न बघता ते आयुष्य, तुम्हाला आवडते ती प्रत्येक गोष्ट तुमच्या खूप जवळची असते. अशी गोष्ट तुमच्या कल्पनेपेक्षाही जास्त जवळ असते. कारण ती शक्ती तुमच्याच आत असते!

“एक सर्वश्रेष्ठ आणि सत्ता गाजवणारी शक्ती असते.

तीच साज्या पृथ्वीतलाला व्यापून टाकते आणि
नियंत्रित करते. या शक्तीचाच तुम्ही एक भाग आहात.”

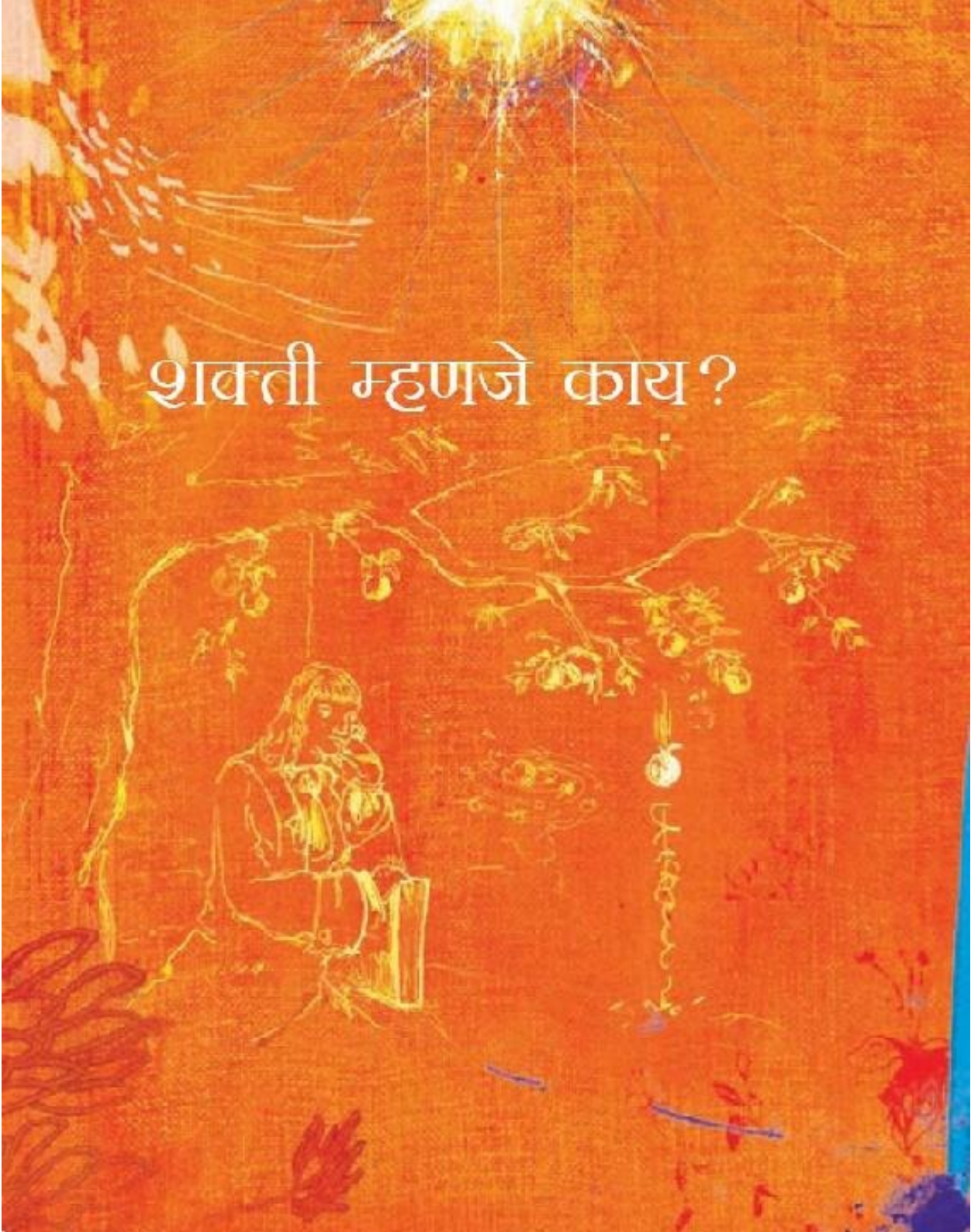
प्रेटिस मलफोर्ड (1834-1891)

नवविचारवादी लेखक

मला या पुस्तकातून तुम्हाला आयुष्याचा एक छान मार्ग दाखवायचा आहे. स्वतःबद्दल, आयुष्याबद्दल, विश्वाबद्दल काहीतरी अतुलनीय असे तुम्हाला गवसेल. आयुष्य तुम्ही विचार करता त्यापेक्षा खूप सोपे असते. जसे तुम्हाला हे कळत जाईल आणि स्वतःच्या अंतर्गत शक्तीबद्दल जाणवत जाईल, तुम्हाला आयुष्यातील जादू उमगेल आणि मग तुम्ही खूप छान आयुष्य जगू लागाल!

आता ही जादू सुरू होऊ दे.

शक्ति म्हणजे काय?



“ही काय शक्ती आहे ते मी नाही सांगू शकत;
ती आहे एवढेच मला फक्त माहीत आहे.”

अलेक्झांडर ग्रॅहॅम बेल (1847-1922)

टेलिफोनचा संशोधक

आयुष्य सोपे आहे. तुमचे आयुष्य फक्त दोन प्रकारच्या गोष्टींनी बनले आहे – सकारात्मक गोष्टी आणि नकारात्मक गोष्टी. तुमच्या आयुष्याचा प्रत्येक भाग, मग ते आरोग्य असो वा पैसा, नाती, काम, किंवा आनंद, सारे काही या सकारात्मक किंवा नकारात्मक प्रकारातच मोडते. तुमच्याकडे खूप पैसा असेल किंवा तुम्हाला पैशाची कमतरता भासेल. तुमचे आरोग्य एकदम चांगले असेल किंवा एकदम वाईट. तुमची नाती आनंददायी असतील किंवा ती निभावणे कठीण जात असेल. तुमचे काम उत्तेजित करणारे व यश मिळवून देणारे असेल किंवा असमाधानकारक आणि अयशस्वी असेल. तुम्ही आनंदी असाल किंवा बहुतेक वेळा तुम्ही निराश असाल. तुमच्याकडे चांगली वर्षे असतील किंवा वाईट वर्षे. चांगला काळ किंवा वाईट काळ, चांगले दिवस किंवा वाईट दिवस.

जर तुमच्याकडे सकारात्मक गोष्टींपेक्षा नकारात्मक गोष्टी जास्त असतील, तर नक्कीच काहीतरी चुकते आहे आणि ते तुम्हाला माहीत आहे. इतर लोक आनंदी आणि समाधानी असलेले तुम्ही पाहात असता. त्यांच्या आयुष्यात सगळ्या चांगल्या गोष्टी असतात. आणि हे सारे असण्याची तुमचीही योग्यता असल्याचे तुम्हाला कोणीतरी जणू सांगत असते. तुमचे बरोबर आहे; चांगल्या गोष्टींनी भरलेले आयुष्य जगण्याचा तुम्हाला निश्चितच हक्क आहे.

ज्या माणसांचे असे खूप छान आयुष्य असते, त्यांना याची जाणीवच नसते की त्यांचे आयुष्य असे का आहे. पण त्यांनी काहीतरी केलेले असते. या साज्या चांगल्या गोष्टींमागे असलेली शक्ती त्यांनी वापरलेली असते.

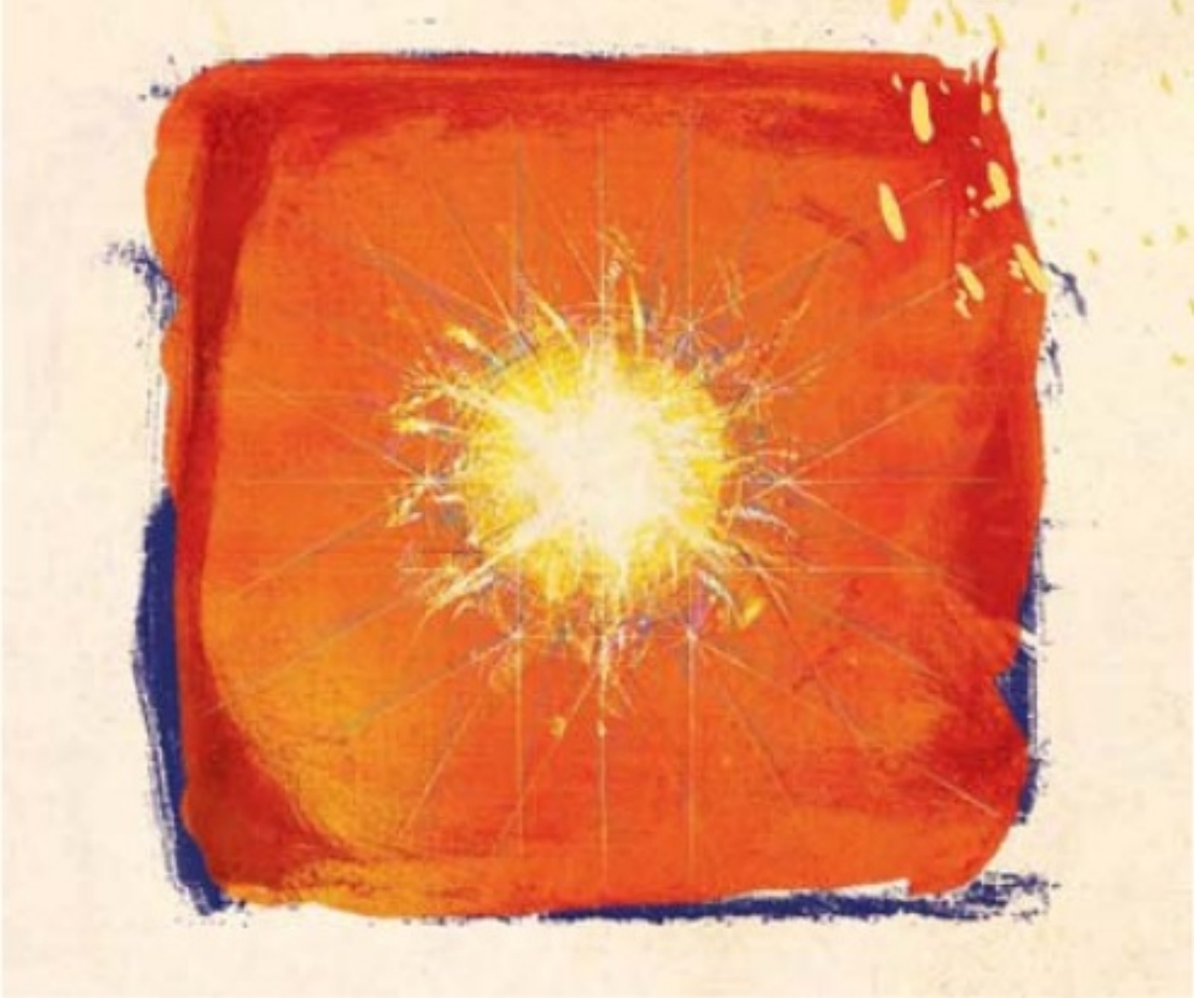
चांगले आयुष्य मिळवण्यासाठी या व्यक्तींनी प्रेमाचा उपयोग केलेला असतो. या गोष्टीला कोणीही अपवाद नाही. सर्व प्रकारच्या सकारात्मक गोष्टी मिळवण्याची शक्ती म्हणजे प्रेम!

काळाच्या सुरुवातीपासून प्रत्येक धर्मातल्या, प्रत्येक महान व्यक्तीने, विचारवंताने, तत्त्वज्ञानाने, धर्मगुरूने, नेत्याने कायम प्रेमाचे महत्त्व विशद केले आहे. पण आपल्यापैकी अनेकांना या अर्थपूर्ण शब्दांचे महत्त्वच समजलेले नाही. त्यांची शिकवण ही खरेतर त्यांच्या काळातील लोकांसाठी होती, पण तरीदेखील त्यांची सारी शिकवण आजच्या काळालाही लागू होते. प्रेम; कारण जेव्हा तुम्ही प्रेम करता, पृथ्वीतलावरची सारी शक्ती तुम्ही वापरत असता.

प्रेमाचा आवेग

“प्रेम जरी दिसत नसले तरी हवा आणि पाण्याइतकेच ते खरे आहे. हा एक खराखुरा, सतत कार्यरत असलेला असा आवेग आहे... सागरातील लाटा आणि प्रवाहांप्रमाणे तो सतत खळाळता असतो.”

प्रेंटिस मलफोर्ड (1834-1891)
नवविचारवादी लेखक



बहुतेकांसाठी प्रेमाचा जो अर्थ असतो त्यापेक्षा खूप वेगळा असा अर्थ थोर विचारवंतांना आणि जगाच्या रक्षणकर्त्यांना अभिप्रेत आहे. प्रेम म्हणजे तुमचे मित्र, कुटुंबीय, आवडत्या गोष्टी एवढेच नसते; कारण प्रेम ही फक्त भावना नाही : प्रेम ही सकारात्मक शक्ती आहे. प्रेम कमकुवत नसते, दुर्बल नसते, नरम नसते. प्रेम हा आयुष्याचा सकारात्मक आवेग आहे! सर्व प्रकारच्या सकारात्मक आणि चांगल्या गोष्टींमागे प्रेम हेच कारण असते. आयुष्यात काही शंभर सकारात्मक आवेग असू शकत नाहीत. फक्त एकच असतो.

गुरुत्वाकर्षण आणि विधुतचुंबकत्व यासारख्या नैसर्गिक शक्ती या अदृश्य स्वरूपात असतात. त्या आपल्याला जाणवत नाहीत, पण त्यांची शक्ती वादातीत असते. त्याचप्रमाणे, प्रेमाचा आवेगदेखील आपल्याला दिसत नाही.

पण त्याची शक्ती मात्र नैसर्गिक शक्तीपेक्षा निश्चितच जास्त असते. या शक्तीचा पुरावा जगभरात आढळून येतो : प्रेम नसेल तर आयुष्यही नाही.

एक क्षण थांबा आणि याबद्दल विचार करा : प्रेमाशिवायचे आयुष्य कसे असेल? सर्वप्रथम, तुम्ही अस्तित्वातच आला नसतात; प्रेमाशिवाय तुमचा जन्मच झाला नसता. तुमचे कुटुंब आणि मित्रदेखील जन्मले नसते. खरेतर, प्रेमाशिवाय या पृथ्वीतलावर एकही मनुष्यप्राणी अस्तित्वात आला नसता. आज जर प्रेमाचा हा आवेग ओसरला तर संपूर्ण मानवजात संपत जाईल आणि नामशेष होईल.

प्रत्येक नवीन आविष्कार, शोध आणि मानवी कलाकृती ही माणसाच्या हृदयातील प्रेमातूनच उगम पावली आहे. राईट बंधूंनी जर प्रेमाची ही भावना जपली नसती तर आज आपल्याला विमानात बसून आकाशात उडण्याचा आनंद घेताच आला नसता. वैज्ञानिक, शास्त्रज्ञ, संशोधकांकडे प्रेम नसते तर आपल्याला वीज, उष्णता, प्रकाश या गोष्टी दिसल्याच नसत्या. आपल्याला कार चालवता आली नसती, फोन वापरता आला नसता, आपले आयुष्य सोपे आणि आरामदायी करणारी कोणतीही उपकरणे वापरता आली नसती. वास्तुरचनाकार आणि स्थापत्यकार यांच्याशिवाय चांगली घरे, इमारती, शहरे वसलीच नसती. प्रेमाशिवाय औषधे, डॉक्टर, आणिबाणीच्या वेळी आवश्यक असणाऱ्या सुविधा उपलब्धच झाल्या नसत्या. शिक्षक, शाळा, शिक्षणाचे अस्तित्त्वच निर्माण झाले नसते. पुस्तके, चित्रे, संगीत हे काहीही निर्माण झाले नसते. कारण या साऱ्या गोष्टी 'प्रेम' या एकाच सकारात्मक शक्तीमधून निर्माण झाल्या आहेत. आत्ता लगेच तुमच्या भोवताली एक नजर टाका. जे काही माणसाने निर्माण केले आहे ते प्रेमाशिवाय शक्यच झाले नसते.

“प्रेम काढून घेतले तर पृथ्वी म्हणजे एक कबर होईल.”

रॉबर्ट ब्राऊनिंग (1812-1889)

कवी

प्रेम ही अशी शक्ती आहे जी तुम्हाला कार्यरत राहायला मदत करते

तुम्हाला जे काही बनायचे आहे, करायचे आहे, किंवा तुम्ही केले आहे ते सारे काही प्रेमापासूनच येते. प्रेम नसेल तर तुम्ही कार्यरत राहूच शकणार नाही. सकाळी उठण्यासाठी, काम

करण्यासाठी, खेळण्यासाठी, नृत्य करण्यासाठी, बोलण्यासाठी, शिकण्यासाठी, संगीत ऐकण्यासाठी, किंवा इतर कोणतीही गोष्ट करण्यासाठी, प्रेम नसेल तर कोणत्याही प्रकारची सकारात्मक शक्ती मिळणार नाही. तुम्ही एखाधा दगडी पुतळ्यासारखे होऊन जाल. कार्यरत राहाण्यासाठी प्रेमाची सकारात्मक शक्तीच तुम्हाला प्रवृत्त करते. तुम्हाला इच्छाशक्ती देते. हीच सकारात्मक शक्ती चांगल्या गोष्टी निर्माण करते आणि नकारात्मक गोष्टी बदलू शकते. तुमचे आरोग्य, संपत्ती, व्यवसाय, नाती, आणि तुमच्या आयुष्याचा प्रत्येक भाग याच सकारात्मक शक्तीने भरून गेलेला असतो. आणि ही शक्ती - प्रेम - तुमच्याच आत असते!

पण जर ही शक्ती तुमच्या आयुष्यात आहे, तुमच्या आत आहे, तर मग तुमचे आयुष्य छान का नाही? तुमचे आयुष्य उत्कृष्ट का नाही? तुम्हाला जे पाहिजे ते सारे तुमच्याजवळ का नाही? तुम्हाला जे काही करायचे आहे ते सारे तुम्ही का करू शकत नाही? तुमचा प्रत्येक दिवस आनंदाने भरलेला का असत नाही?

उत्तर आहे : तुम्ही निवड करू शकता. प्रेम करायचे आणि ही सकारात्मक शक्ती बांधून ठेवायची हा एक पर्याय तुमच्याकडे आहे किंवा तसे न करण्याचाही पर्याय आहे. तुम्हाला याची जाणीव असो किंवा नसो, तुमच्या आयुष्यात प्रत्येक दिवशी, प्रत्येक क्षणी तुम्ही ही निवड करत असता. तुमच्या आयुष्यात कोणतीही चांगली गोष्ट घडली असेल, तेव्हा प्रेमाचीच शक्ती असल्यामुळे ते साध्य झालेले असते. आणि असे सारे क्षण, जेव्हा तुम्ही वाईट गोष्टींचा अनुभव घेतला आहे, तेव्हा तुम्ही प्रेमाने वागलेले नसता. त्यामुळेच तुम्हाला नकारात्मक गोष्टींचा अनुभव आलेला असतो. तुमच्या आयुष्यातील सर्व चांगल्या गोष्टींमागचे कारण प्रेम हेच असते. दुःख, यातना आणि नकारात्मक गोष्टींमागे प्रेमाचा अभाव हेच कारण असते. दुर्दैवाने, या प्रेमाची जाण पृथ्वीतलावर आपल्याला दिसून येत नाही. त्याबद्दलचे अज्ञानच दिसून येते. इतिहासही असेच सांगतो.

“प्रेम खूप शक्तिशाली आणि तरीही जगाला अज्ञात अशी ऊर्जा आहे.”

पियरे टीलहार्ड दे चार्डीन (1881-1955)

धर्मोपदेशक आणि तत्त्वज्ञ

सगळ्या चांगल्या गोष्टींमागील एकमेवाद्वितीय अशा शक्तीचे ज्ञान आता तुम्हाला मिळणार आहे. आणि तुमचे संपूर्ण आयुष्य बदलून टाकण्यासाठी ही शक्ती तुम्ही वापरू शकणार आहात. पण सर्वप्रथम, प्रेम नक्की कशा प्रकारे काम करते हे तुम्हाला माहित करून घेतले पाहिजे.

प्रेमाचा नियम

विश्व हे नैसर्गिक कायद्यांनुसार चालते. आपण आकाशात उडू शकतो कारण, नैसर्गिक

नियमांना अनुसरूनच विमान उडवण्याचे शास्त्र वापरले जाते. आपल्याला उडायचे आहे म्हणून भौतिकशास्त्राचे नियम काही बदलत नाहीत. पण आहेत ते नियम वापरून कसे उडायचे हे आपण शिकलो आणि तसे केले तरच आपण उडू शकतो. ज्याप्रमाणे भौतिकशास्त्राचे नियम विमान उडायला, वीज चालवायला, गुरुत्वाकर्षणाला मदत करतात त्याचप्रमाणे, असा एक नियम आहे जो प्रेमासाठी आहे. प्रेमाची सकारात्मक शक्ती बांधून ठेवण्यासाठी आणि तुमचे आयुष्य बदलण्यासाठी हा नियम तुम्ही समजून घेतला पाहिजे. विश्वातील सगळ्यात शक्तीशाली नियम - आकर्षणाचा नियम.

लहान असो किंवा मोठा-आकर्षणाच्या नियमामुळेच विश्वातील सारे तारे अस्तित्वात असतात आणि या आकर्षणामुळेच प्रत्येक अणू आणि रेणू बनलेला असतो. सूर्याच्या आकर्षणाच्या आवेगामुळेच सूर्यमालेतील ग्रह जागेवर असतात. त्यामुळेच ते एकमेकांवर आदळत नाहीत. गुरुत्वाकर्षणातील आकर्षणच आपल्याला आणि प्रत्येक व्यक्ती, प्राणी, झाडे, पाणी यांना धरून ठेवते. फुले मधमाशांना आकर्षित करतात, बिया जमिनीतील क्षारांना आकर्षित करतात, प्रत्येक सजीव वस्तू त्याच्या प्रजातींकडे आकर्षिलेली असते. पृथ्वीतलावरील प्रत्येक प्राण्यातून हा आकर्षणाचा जोर वाहात असतो-प्राण्यातील मासे, आकाशातील पक्षी हे या आकर्षणाचाच भाग आहेत. त्यामुळेच त्यांची संख्या वाढते, कळप तयार होतात. समूह होतात. थवे उडतात. तुमच्या शरीराच्या पेशींना हे आकर्षणच एकत्र बांधून ठेवते. तुमच्या घरातले सामान, ज्यावर तुम्ही बसता ते फर्निचर, कार रस्त्यावर धावू शकणे, पाणी ग्लासात राहाणे या साऱ्या गोष्टींमागे आकर्षणाचाच नियम आहे.

माणसांना माणसांशी जोडायला आकर्षणाचाच नियम लागू होतो. त्यातूनच शहरे, देश, समूह, क्लब्ज आणि समाज तयार होतात. या ठिकाणी माणसे सामंजस्याने राहातात. एखाधा माणसाला विज्ञानाची आवड असते तर एखाधाला खाद्यपदार्थ बनवण्याची, ते या आकर्षणामुळेच. विविध खेळ, संगीताचे विविध प्रकार, जनावरे आणि पाळीव प्राणी या आकर्षणातूनच बनले आहेत. आकर्षण हा असा जोर आहे जो तुम्हाला तुमच्या आवडत्या गोष्टींकडे व जागांकडे खेचत नेतो आणि हेच आकर्षण तुम्हाला तुमच्या मित्रांकडे व आवडत्या व्यक्तींकडे नेते.

प्रेमाचा आकर्षक जोर

मग आकर्षणाचा जोर म्हणजे नक्की काय? आकर्षणाचा जोर म्हणजेच प्रेमाचा जोर! आकर्षण म्हणजेच प्रेम. एखाधा खाद्यपदार्थाकडे तुम्ही आकर्षिले जाता तेव्हा त्या पदार्थाबद्दल तुम्हाला प्रेम वाटू लागते. आकर्षणाचा जोर असल्याशिवाय तुम्हाला कोणतीच भावना जाणवणार नाही. सगळ्याच प्रकारचे अन्न तुम्हाला सारखेच वाटेल. तुम्हाला काय आवडते व काय आवडत नाही, तेच तुम्हाला कळणार नाही. तुम्ही दुसऱ्या एखाधा विशिष्ट व्यक्तीकडे आकर्षिले जाणार नाही. शहराबद्दल तुम्हाला आकर्षण वाटणार नाही. घर, कार, खेळ, नोकरी,

संगीत, कपडे, किंवा इतर कोणतीही गोष्ट यांबद्दल तुम्हाला काहीच वाटणार नाही. कारण केवळ आकर्षण वाटले तरच प्रेमाची भावना तयार होते!

“आकर्षणाचा नियम किंवा प्रेमाचा नियम... ते एकच आहे.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

नवविचारवादी लेखक

आकर्षणाचा नियम हाच प्रेमाचा नियम आहे. हाच शक्तीशाली नियम सर्वांना एकत्र ठेवतो. आकाशगंगा असो किंवा छोटासा अणू, साज्यांना हे आकर्षणच बांधून ठेवते. ते सगळ्यात असते आणि विश्वाला व्यापून राहाते. हाच नियम तुमच्या आयुष्यालाही लागू होतो.

वैश्विकदृष्ट्या विचार करता, आकर्षणाचा नियम सांगतो : एकसारखे जे असते तेच एकमेकांकडे आकर्षित होते. तुमच्या आयुष्याचा विचार करता सोप्या शब्दात सांगायचे झाले तर, तुम्ही जे देता, तेच तुम्हाला परत मिळते. आयुष्यात तुम्ही जे काही इतरांना देता तेच तुम्हाला परत मिळते. आकर्षणाच्या नियमानुसार, तुम्ही जे काही देता अगदी तेच तुमच्याकडे पुन्हा आकर्षित होते.

“प्रत्येक कार्याला समांतर आणि विरुद्ध अशी प्रतिक्रिया मिळते.”

आयझॅक न्यूटन (1643-1727)

गणितज्ञ आणि भौतिकशास्त्रज्ञ



देण्याची प्रत्येक कृतीही घेण्याची विरुद्ध कृती निर्माण करते. आणि तुम्ही जे मिळवता त्याचे, तुम्ही जे देता त्याच्याशी साधर्म्य असते. आयुष्यात तुम्ही जे देता ते तुमच्याकडे परत यायलाच पाहिजे. हे विश्वाचे भौतिकशास्त्र आणि गणित आहे.

सकारात्मकता धा, तुम्हाला परत सकारात्मकताच मिळेल. नकारात्मकता धा, तुम्हाला नकारात्मकताच परत मिळेल. सकारात्मकता धा आणि सकारात्मक गोष्टींनी भरलेले आयुष्य तुम्हाला मिळेल. नकारात्मकता धा आणि नकारात्मक गोष्टींनी भरलेले आयुष्य तुम्हाला मिळेल. आणि सकारात्मकता किंवा नकारात्मकता तुम्हाला कशी मिळेल? तुमचे विचार आणि भावनांमधून!

कोणत्याही क्षणी तुमच्या मनात एकतर सकारात्मक विचार असतात किंवा नकारात्मक विचार असतात. तुम्ही एकतर सकारात्मक भावना देता किंवा नकारात्मक; आणि हीच सकारात्मकता व नकारात्मकता, तुमच्याकडे कोणत्या गोष्टी परत येणार हे दर्शवते. सगळी माणसे, परिस्थिती, घडणाऱ्या गोष्टी - जे तुमचा प्रत्येक क्षण घडवतात - ते तुमच्या विचारांनी आणि भावनांनीच तुमच्याकडे आकर्षित झालेले असतात. आयुष्य उगाचच पार पडत नाही. तुम्ही जे दिले आहे त्यावर आधारीत असेच सगळे तुम्हाला परत मिळत असते.

“धा आणि तेच तुम्हाला परत मिळेल... जसे तुम्ही मोजमाप कराल त्याच मापात तुम्हालाही मिळेल.”

जीझस (अंदाजे 5 बीसी-अंदाजे 30 एडी)

ख्रिश्चन धर्माचा संस्थापक, ल्युक, 6:38

तुम्ही जे देता ते तुम्हाला परत मिळते. घर बदलत असताना तुमच्या मित्राला मदत आणि सहकार्य धा आणि अशाच प्रकारची मदत नक्कीच तुमच्याकडे प्रकाशाच्या वेगाने चालत येईल. कुटुंबातील एखाधा सदस्यावर तुम्ही रागवा आणि तसाच राग तुमच्यावरही काढला जाईल. तुमच्या आयुष्यातील परिस्थितीवर त्याचा परिणाम दिसून येईल.

तुमचे आयुष्य हे तुमचे विचार आणि तुमच्या भावना यांवरच आधारित असते. तुम्ही जसा विचार करता, जशा तुमच्या भावना असतात, तसेच तुमच्यासोबत घडते आणि तसेच अनुभव तुम्हाला येतात. तुम्ही जर असा विचार केला की आजचा माझा दिवस खूप तणावपूर्ण आणि कठीण जाणार आहे, तर आजूबाजूची माणसे, परिस्थिती, घडणाऱ्या गोष्टी तुम्हाला तशाच कठीण वाटू लागतील. ताण निर्माण करतील.

जर तुम्हाला वाटत असेल की, माझे आयुष्य खरेच खूप चांगले आहे, तर तुम्हाला तशीच माणसे भेटतील, तशीच परिस्थिती लाभेल आणि तशाच गोष्टी घडत जातील, ज्यामुळे तुमचे आयुष्य चांगले होईल.

तुम्ही एक चुंबक आहात

तुम्ही जे देता तेच तुम्हाला न चुकता परत मिळते या तत्त्वावर आकर्षणाचा नियम आधारित आहे. तुम्ही चुंबकत्व वापरता आणि संपत्ति, आरोग्य, नाती, व्यवसाय, आयुष्यातील प्रत्येक गोष्ट, आणि अनुभव हे सारे काही तुमचे विचार आणि भावनांवरच आधारलेले असते. पैशांबद्दल सकारात्मक भावना ठेवा आणि तुमची परिस्थिती तुमच्याकडे ओढली जाईल, माणसे जोडली जातील. अशा गोष्टी घडतील ज्याने तुमची संपत्ति वाढेल. पैशाकडे नकारात्मक दृष्टीने बघा आणि नकारात्मक परिस्थिती तुमच्याकडे ओढली जाईल. तुमच्याकडे पैशांची कमतरता निर्माण होईल.

“मानवजात कायम प्रेमाचा नियम पाळेल अथवा नाही
ते मला माहित नाही, पण त्यामुळे मी व्यथित होता कामा
नये. हा नियम गुरुत्वाकर्षणाच्या नियमाप्रमाणेच काम करतो
- आपण त्याला स्वीकारले किंवा स्वीकारले नाही तरी.”

महात्मा गांधी (1869-1948)

भारताचे राष्ट्रपिता

तुम्ही जेवढी खात्री बाळगाल तेवढाच हा नियम तुम्हाला प्रतिसाद देत जाईल. तुमचे विचार चांगले आहेत की वाईट याने काही फरक पडत नाही. तुम्ही जे देत जाता तेच तुम्हाला परत मिळते. शब्दांचा ‘प्रतिध्वनी’ कसा तयार होतो, तशीच ही प्रक्रिया असते. याचाच अर्थ, तुमचे विचार आणि भावना बदलल्या तर तुम्ही तुमचे आयुष्यही बदलू शकता. सकारात्मक विचार आणि भावना व्यक्त करा आणि त्याद्वारे तुम्ही तुमचे संपूर्ण आयुष्य बदलून टाकू शकाल!

सकारात्मक आणि नकारात्मक विचार

तुम्ही जे ऐकता आणि जे बोलून दाखवता, तेच तुमचे विचार असतात. ‘किती छान दिवस आहे’ असे तुम्ही जेव्हा एखाधाला सांगता, तेव्हा तुमच्या मनात आधी तो विचार आलेला असतो, आणि त्यानंतर शब्द बाहेर पडतात. तुमच्या विचारांवर तुमची कृतीसुद्धा ठरलेली असते. तुम्ही जेव्हा सकाळी अंथरुणातून उठता, तुमच्या मनात आधी उठण्याचा विचार आलेला असतो. प्रथम विचार केल्याशिवाय तुम्ही कोणतीही कृती करू शकत नाही.

तुमचे शब्द आणि कृती सकारात्मक असेल की नकारात्मक, हे तुमचे विचारच ठरवतात. पण तुमचे विचार सकारात्मक आहेत की नकारात्मक हे तुम्हाला कसे कळणार? तुम्हाला काय पाहिजे आहे आणि तुमचे कशावर प्रेम आहे, असे विचार जेव्हा तुमच्या मनात येतात तेव्हा ते सकारात्मक असतात! तुम्हाला जे आवडत नाही, ज्यावर तुमचे प्रेम नाही, असे विचार जेव्हा

मनात येतात तेव्हा ते नकारात्मक असतात. हे इतके सोपे आणि साधे आहे.

तुम्हाला आयुष्यात एखादी गोष्ट हवी असते कारण ती गोष्ट तुम्हाला आवडत असते. एक क्षण थांबा आणि विचार करा, तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडत नाहीत त्या तुम्हाला नको असतात, हो की नाही? प्रत्येक माणसाला जे आवडते तेच हवेसे वाटते, आणि प्रत्येकालाच जे आवडत नाही ते नको असते.

‘मला या चपला खूप आवडल्या’ असे तुम्ही म्हणता, तेव्हा तुमचे विचार सकारात्मक असतात. आणि त्याचीच परिणती म्हणजे त्या तुम्हाला आवडलेल्या चपला तुमच्याकडे असतात. जेव्हा तुम्हाला नको असलेल्या आणि आवडत नसलेल्या गोष्टींबद्दल तुम्ही बोलता. उदा., ‘किंमत बघा या चपलांची, लुटतायत नुसते!’, असे तुम्ही बोलता कारण त्या वेळी तुमच्या मनात नकारात्मक विचार असतात. त्यामुळे तुम्ही त्या चपला कधीच विकत घेत नाही.

बहुतेक लोक त्यांना आवडत असलेल्या गोष्टींपेक्षा आवडत नसलेल्या गोष्टींबद्दल बोलतात. प्रेमापेक्षा नकारात्मक गोष्टी ते जास्त प्रमाणात देतात. असे करताना ते नकळतपणे स्वतःला चांगल्या गोष्टींपासून दूर ठेवत असतात.

प्रेमाशिवाय चांगले आयुष्य जगणे अशक्य आहे. ज्या व्यक्ती चांगले आयुष्य जगतात, त्या नेहमीच नावडत्या आणि नकारात्मक गोष्टींपेक्षा आवडत्या आणि प्रिय गोष्टींबद्दल बोलत असतात! ज्या व्यक्ती झगडत असतात, त्या नेहमीच नावडत्या आणि नकारात्मक गोष्टींबद्दल बोलत असतात.

‘आयुष्यातील सारी दुःखे आणि बोजडपणापासून एकच शब्द आपल्याला मुक्त करतो आणि तो शब्द म्हणजे, ‘प्रेम’.’

सोफोक्लीस (इसवीसन पूर्व 496-406)

ग्रीक नाटककार

आपले प्रेम व्यक्त करा

जेव्हा तुम्ही आर्थिक अडचणी, नातेसंबंध, व्यवसायातील नफा-तोटा, आजारपण यांबद्दल बोलत असता, तेव्हा तुम्ही त्यावर प्रेम करत नसता. एखाधा वार्ड गोष्टींबद्दल तुम्ही बोलत असता, एखादी व्यक्ती किंवा परिस्थिती जिने तुम्हाला वार्ड अनुभव दिलेला असतो, त्याबद्दल तुम्ही बोलता तेव्हा तुम्ही प्रेमाने बोलत नसता. तुमच्या वार्ड दिवसांबद्दल बोलणे, एखाधा भेटीसाठी उशिरा पोहोचणे, वाहतुकीत अडकणे, किंवा बस चुकणे या साज्या तुम्हाला न आवडणाऱ्या गोष्टी आहेत. दररोज अनेक छोट्या छोट्या गोष्टी घडत असतात. तुम्हाला न आवडणाऱ्या गोष्टींबद्दलच तुम्ही बोलत राहिलात, तर या साज्या लहान लहान गोष्टी तुम्हाला

त्रास देत राहातील आणि तुमचे आयुष्य कठीण होऊन बसेल.

दिवसभरातील चांगल्या गोष्टींबद्दल तुम्ही बोलले पाहिजे. ज्या भेटी चांगल्या झाल्या त्याबद्दल बोलले पाहिजे. वेळेत पोहोचणे तुम्हाला कसे आवडते याबद्दल बोला. आरोग्यदायी राहाणे कसे चांगले याबद्दल बोला. तुमच्या व्यवसायात नफा कमावणे तुम्हाला कसे आवडते याबद्दल बोला. दिवसभरातील चांगल्या भेटी व चांगली परिस्थिती याबद्दल बोला. जे तुम्हाला आवडते त्याबद्दल तुम्ही बोलले पाहिजे, कोणत्या गोष्टींवर प्रेम करायला तुम्हाला आवडेल त्याबद्दल तुम्ही बोलले पाहिजे.



तुम्ही जर सतत नकारात्मक गोष्टी व्यक्त करत राहिलात आणि न आवडणाऱ्या गोष्टींमध्येच गुंतत गेलात, तर तुमची अवस्था पिंजऱ्यातील पोपटाप्रमाणे होईल. तुम्ही स्वतःला बंदिस्त करून घ्याल. प्रत्येक वेळी तुम्ही जेव्हा नकारात्मक गोष्टींबद्दल बोलाल तेव्हा तुम्ही या पिंजऱ्याला आणखी एक सळी लावत जाल आणि सगळ्या चांगल्या गोष्टींपासून स्वतःला दूर ठेवत जाल.

उत्कृष्ट आयुष्य जगणारी माणसे नेहमीच चांगल्या गोष्टींबद्दल बोलत असतात. असे करण्याने, आयुष्यातील सर्व प्रकारच्या चांगल्या गोष्टी त्यांना भरभरून मिळतात. आकाशात

उडणाज्या पक्ष्यांप्रमाणे ती मुक्त असतात. असे उत्कृष्ट आयुष्य जगण्यासाठी तुरुंगाप्रमाणे भासणाऱ्या पिंजऱ्याचे बंधन तोडून टाका. प्रेम धा, तुम्हाला जे आवडते त्याबद्दलच बोलत राहा. मग हे प्रेमच तुम्हाला मुक्तपणाचा अनुभव देईल!



“मग तुम्हाला सत्य कळेल आणि हे सत्यच तुम्हाला मुक्त करेल.”

जीझस (अंदाजे 5 बीसी-अंदाजे 30 एडी)

ख्रिश्चन धर्माचा संस्थापक, जॉन, 8:32

प्रेमाच्या ताकदीसमोर कोणतीही गोष्ट असाध्य नसते. तुम्ही कोणीही असा, तुम्ही कोणत्याही परिस्थितीमध्ये असा, प्रेमच तुम्हाला मुक्ततेची जाणीव करून देईल.

मला एक महिला माहीत आहे, जिने केवळ प्रेमांमुळेच सारी बंधने तोडून टाकली. ती खूप गरीब होती आणि वीस वर्षांच्या वैवाहिक जीवनात खूप छळ सहन केल्यानंतर मुलांना एकटीने वाढवण्याची वेळ तिच्यावर आली होती. खूप कठीण परिस्थितीतून जात असतानादेखील तिने राग, चीड, किंवा कोणतेही वाईट विचार मनात येऊ दिले नाहीत. तिच्या नवज्याबद्दल ती कधीही वाईट बोलत नसे. तिच्या स्वप्नांबद्दल ती सतत सकारात्मकच बोलत असे. दुसरा नवरा कसा हवा त्याबद्दल, त्याच्या अपेक्षित गुणांबद्दल मात्र ती भरभरून आणि सकारात्मकतेने बोलत राही. युरोप फिरण्याच्या तिच्या स्वप्नांबद्दल ती बोलत असे. प्रवासासाठी तिच्याकडे पैसे नव्हते, तरीदेखील तिने पासपोर्टसाठी अर्ज केला आणि तिला पासपोर्ट मिळाला. मग तिने त्या प्रवासासाठी तिला लागणाऱ्या काही वस्तूही विकत घेऊन ठेवल्या.

काही काळाने तिला एक छान, हवा तसा नवराही मिळाला. लग्नानंतर ते स्पेनला गेले आणि आता ती खूप छान आयुष्य जगत आहे.

ज्यावर आपले प्रेम नाही, त्याबद्दल या महिलेने कधीही तक्रार केली नाही. उलट ती प्रेम देत राहिली आणि त्याबद्दलच विचार करत राहिली, व्यक्त होत राहिली. असे करताना अडथळांपासून तिने स्वतःला दूर ठेवले आणि एक सुंदर आयुष्य तिला मिळाले.

तुम्ही तुमचे आयुष्य बदलू शकता, कारण तुमच्याकडे विचार करण्याची अमर्याद क्षमता आहे. त्यामुळेच आयुष्यातील सर्व चांगल्या गोष्टी तुमच्याकडे खेचून आणण्याची क्षमतादेखील तुमच्याकडे आहे. सकारात्मक विचार आणि शब्दांपेक्षासुद्धा तुमच्याकडे असलेली शक्ती खूप मोठी आहे. कारण आकर्षणाचा नियम नेहमीच तुमच्या विचारांना आणि भावनांना प्रतिसाद देत असतो. प्रेमाची भावना तुम्ही जतन करून ठेवली पाहिजे, जेणेकरून तुमची शक्ती तुमच्यापाशीच राहिल!

“प्रेम म्हणजे नियमाचे समाधान.”

सेंट पॉल (अंदाजे 5-67)
ख्रिश्चन अँपोसल, रोमन, 13:10

शक्तीचे मुद्दे

- प्रेम कधीही कमकुवत नसते. दुर्बळ नसते. मृदु नसते. प्रेम हा आयुष्याचा सकारात्मक आवेग आहे! सर्व प्रकारच्या सकारात्मक आणि चांगल्या गोष्टींचे कारण प्रेम आहे.
- तुम्हाला जे हवे आहे किंवा तुमच्यापाशी जे आहे ते सारे प्रेमामुळेच शक्य होते.
- प्रेमाचा सकारात्मक आवेग, कोणतीही चांगली गोष्ट निर्माण करू शकतो. चांगल्या गोष्टींमध्ये वाढ होते. कोणतीही नकारात्मक गोष्ट सकारात्मकतेमध्ये बदलण्यास प्रेमच कारणीभूत ठरते.
- प्रत्येक दिवस, प्रत्येक क्षण, तुम्ही निवड करत असता - प्रेम करायचे किंवा नाही, सकारात्मक गोष्टी बांधून ठेवायच्या किंवा नाही, हे तुम्हालाच ठरवायचे असते.
- आकर्षणाचा नियम हा प्रेमाचाच नियम आहे. हाच नियम तुमच्या आयुष्यात कार्यरत असतो.
- आयुष्यात तुम्ही जे देत असता तेच तुम्हाला परत मिळत असते. सकारात्मकता धा तुम्हाला सकारात्मकताच परत मिळेल, नकारात्मकता धा, तुम्हाला तेच परत मिळेल.
- आयुष्य असेच पार पडत नसते. तुम्ही जे दिले आहे ते परत मिळते असते आणि असेच आयुष्य सुरू राहाते.
- तुमचे विचार आणि भावना, चांगल्या किंवा वाईट, प्रतिध्वनीप्रमाणे त्या परत येतात.
- छान आयुष्य जगलेल्या व्यक्ती नेहमीच आवडत्या गोष्टींबद्दल बोलत असतात. नावडत्या गोष्टींबद्दल नाही.
- दिवसभरातील चांगल्या गोष्टींबद्दल बोलत राहा. तुम्हाला जे आवडते त्याबद्दल बोला. जे तुम्हाला आवडते ते साध्य करण्याचा प्रयत्न करा.
- तुमच्याकडे विचार करण्याची अमर्याद क्षमता आहे. तुम्हाला जे आवडते त्याचबद्दल नेहमी बोला, म्हणजे चांगल्या गोष्टी तुमच्याकडे चालत येतील.
- प्रेम करा. कारण तसे केल्याने विश्वाची सगळ्यात मोठी शक्ती तुम्ही वापरत असता.



भावनांची ताकद

“भावना या गुप्त असतात.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

तुम्ही भावना जाणणारे व्यक्ती आहात

जन्माला आलेल्या क्षणापासून कोणत्या ना कोणत्या गोष्टींबद्दल तुम्हाला भावना असतात. हीच बाब इतर व्यक्तींच्या बाबतीतही खरी आहे. झोपलेले असताना तुम्ही मनातले विचार जाणीवपूर्वक थांबवू शकता, पण तुमच्या भावना कधीही थांबत नाहीत. कारण आयुष्य अनुभवणे म्हणजेच अनुभव जगणे. तुम्ही एक भावना जाणणारे व्यक्ती आहात आणि त्यामुळेच तुमच्या शरीराचा प्रत्येक अवयव अशा प्रकारे बनवलेला असतो की तुम्ही आयुष्य अनुभवू शकता!

तुम्हाला दृष्टीची जाण असते. ऐकणे, चव घेणे, वास घेणे आणि स्पर्श करणे या साज्या जाणिवा तुम्हाला असतात. त्यामुळेच तुम्ही आयुष्य अनुभवू शकता. या भावनांच्या जाणिवा असतात. कारण तुम्ही जे पाहाता, ऐकता, ज्याची चव घेता, ज्याचा वास घेता, ज्याला स्पर्श करता ते अनुभवण्यासाठी या भावनाच तुम्हाला सक्षम करतात. तुमच्या संपूर्ण शरीरावर त्वचेचे आवरण असते. यामुळेच तुम्हाला जाणीव होते. त्यामुळेच तुम्ही सारे काही अनुभवू शकता.

एखाधा क्षणी तुम्हाला कसे वाटत असते ते इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा महत्त्वाचे असते. कारण तुम्हाला 'त्या वेळी' कसे वाटत आहे त्यावरच तुमचे आयुष्य घडत असते.

तुमच्या भावना हे इंधन आहे

भावनांशिवाय तुमच्या विचारांना आणि शब्दांना काहीही महत्त्व उरत नाही. दिवसभरात तुमच्या मनात असंख्य विचार येत असतात, पण त्यांना फारसा काही अर्थ नसतो. कारण त्यामागे भावना नसतात. तुम्हाला जे जाणवते तेच महत्त्वाचे असते!

तुमचे विचार आणि शब्द एखाधा रॉकेटसारखे आहेत, आणि तुमच्या भावना या इंधन आहेत असे समजा. इंधनाशिवाय रॉकेट काहीही करू शकत नाही. कारण इंधन म्हणजे रॉकेटची शक्ती असते. हीच बाब तुमच्या विचारांच्या बाबतीत आहे. तुमचे विचार आणि शब्द हे वाहन आहेत, जे भावनांशिवाय काहीही करू शकत नाहीत. कारण तुमच्या भावना याच विचार आणि शब्दांची ताकद आहेत.

मी माझ्या वरिष्ठांना सहन करू शकत नाही, असे तुम्हाला वाटत असेल, तर यामधून एक

तीव्र नकारात्मक भावना प्रकट होते. परिणामी, तुमचे तुमच्या वरिष्ठांसोबतचे नाते बिघडत जाते.

तुम्ही जर असा विचार केलात की, नोकरीच्या ठिकाणी मी खूप छान माणसांसोबत काम करते, तर या शब्दांमधून सकारात्मक भावना प्रतीत होते. तुम्ही एक सकारात्मक भावना व्यक्त करत असता. परिणामी तुमचे तुमच्या सहकाऱ्यांसोबतचे नाते अधिकाधिक चांगले होत जाते.

“विचारांना जाणिवे देण्यासाठी भावनांची गरज असते.
त्यातूनच ते विधायक होतात.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)
नवविचारवादी लेखक

चांगल्या आणि वाईट भावना

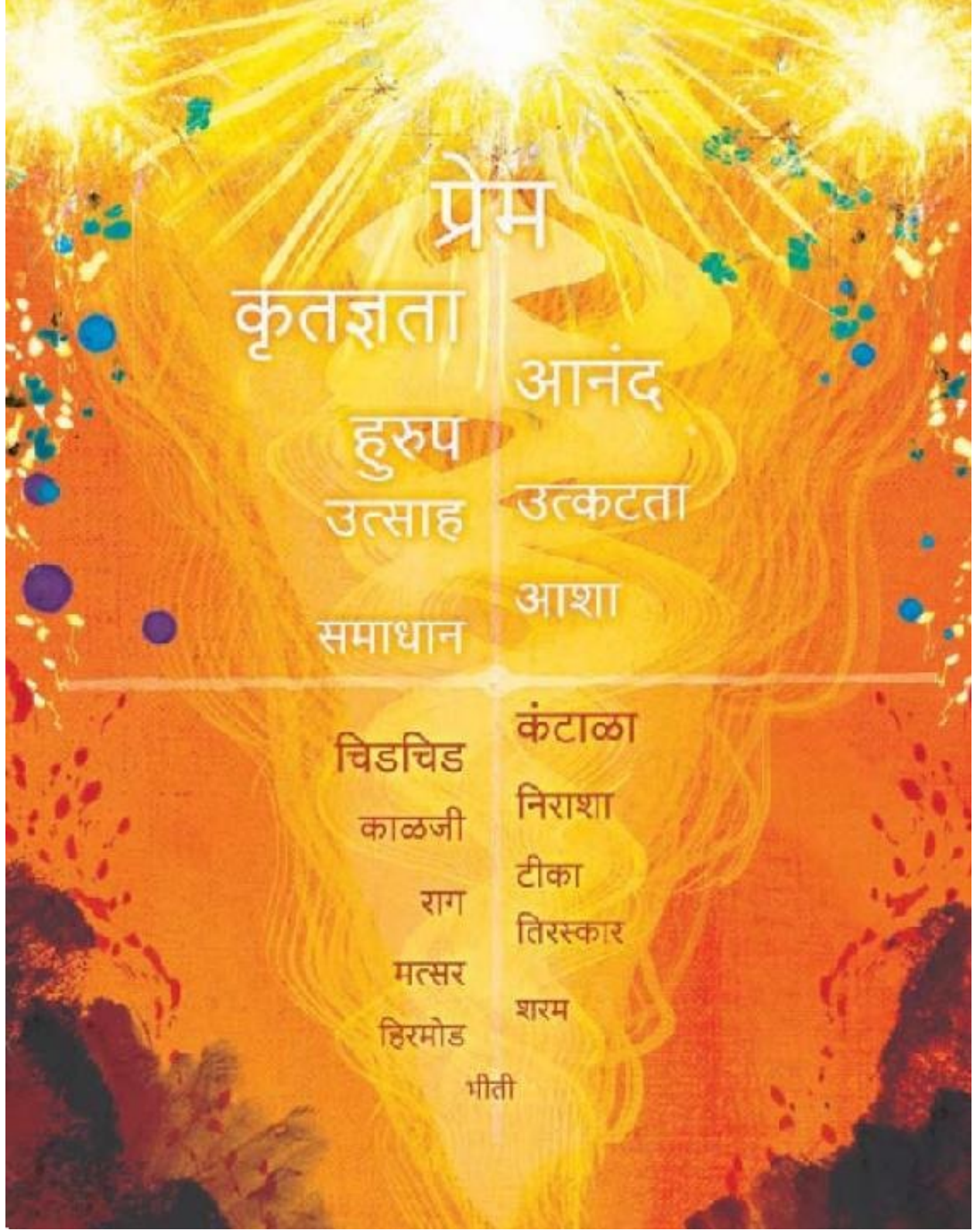
आयुष्यातील इतर अनेक गोष्टींप्रमाणेच तुमच्या भावना चांगल्या किंवा वाईट असतात; तुमच्या मनात चांगल्या भावना येतात किंवा वाईट भावना. सगळ्या चांगल्या भावना प्रेमातून येतात आणि सगळ्या नकारात्मक भावना प्रेमाच्या अभावी येतात. तुम्हाला जेव्हा चांगले वाटत असेल, म्हणजे जेव्हा तुम्ही आनंदी असाल, तेव्हा तुम्ही जास्तीत जास्त प्रेम देता. आणि जेवढे जास्त प्रेम तुम्ही देता तेवढेच तुमच्याकडे परत येते.

तुमचा अपेक्षाभंग झाला की तुम्हाला वाईट वाटते. तेव्हाच नकारात्मक तुम्ही देता. आणि जेवढी नकारात्मकता तुम्ही धाल तेवढीच तुम्हाला परत मिळते. नकारात्मक भावना तुमच्या मनात आल्या की तुम्हाला खूप वाईट वाटते, कारण प्रेम हाच आयुष्यातील सकारात्मक आवेग आहे आणि नकारात्मक भावनांमध्ये प्रेम नसते!

तुम्हाला जेवढे चांगले वाटेल, आयुष्य तेवढेच चांगले होत जाईल.

तुम्हाला जेवढे वाईट वाटेल, आयुष्य तेवढेच वाईट होत जाईल – जोपर्यंत तुमच्या भावना बदलत नाहीत तोपर्यंत.

तुम्हाला जेव्हा चांगले वाटत असते तेव्हा तुमच्या भावनादेखील आपोआपच चांगल्या असतात. एकाच वेळी चांगल्या भावना आणि नकारात्मक विचार असे कधी होत नाही! त्याचप्रमाणे, नकारात्मक भावना आणि चांगले विचार असे असणेही शक्य नाही.



तुमच्या भावना म्हणजे तुम्ही जे देता त्याचे अचूक प्रतिबिंब असते. तुम्हाला जेव्हा चांगले वाटत असते, तेव्हा इतर कोणत्याही बाबतीत चिंता करण्याची गरज तुम्हाला भासत नाही.

कारण तुमचे विचार, शब्द आणि कृती चांगलेच असणार असतात. केवळ चांगल्या भावना असण्याने प्रेम देण्याची हमी तुम्हाला मिळते. आणि ते सारे प्रेम तुमच्याकडे परत येते!

चांगले म्हणजे चांगले

चांगल्या भावना असताना कसे वाटते किंवा वाईट भावना असताना कसे वाटते हे बहुतेकांना माहीत असते. परंतु, आपण बहुतेक वेळा मनात नकारात्मक भावना वागवत असतो हे त्यांना जाणवत नाही. लोकांना वाटते वाईट वाटणे म्हणजे टोकाच्या नकारात्मक भावना – जसे की, दुःख, अपयश, राग, भीती इ. आणि वाईट वाटणे म्हणजे, या सगळ्याच भावना होत. नकारात्मक भावनांच्या वेगवेगळ्या पायज्या असतात.

तुम्हाला जर बहुतेक वेळा 'ठीक' वाटत असेल, तर हे 'ठीक' वाटणे हीच सकारात्मक भावना आहे असे तुम्हाला वाटते. कारण तुम्हाला 'वाईट' वाटत नसते. जर तुम्हाला आधी खरेच खूप वाईट वाटत असेल आणि आता तुम्हाला ठीक वाटत असेल, तर वाईट वाटण्यापेक्षा हे ठीक वाटणे नक्कीच चांगले. पण ठीक वाटणे हे सुद्धा नकारात्मकच आहे, कारण ठीक वाटणे म्हणजे चांगले वाटणे नाही. चांगले वाटणे म्हणजे चांगलेच वाटणे! चांगले वाटणे म्हणजे तुम्ही आनंदी असणे, उल्लसित असणे, उत्तेजित असणे, आसक्त असणे, नाहीतर तुम्हाला कशाचेच फारसे काही वाटत नाही, असा अर्थ होतो. मग तुमचे आयुष्यही 'ठीक'च असेल, बरे असेल, किंवा फारसे चांगले असणार नाही! ते काही चांगले आयुष्य नाही. चांगल्या भावना म्हणजे चांगल्याच भावना. त्यामुळेच तुमचे आयुष्य चांगले होते!

“प्रेमाचे माप म्हणजे अमाप प्रेम करणे.”

संत बर्नार्ड, क्लेयर्नॉ (1090-1153)

ख्रिश्चन साधू आणि गूढवादी

तुम्हाला जेव्हा आनंददायी वाटत असते, तेव्हा तुम्ही आनंद देता आणि तुम्हाला जिथे कुठे तुम्ही जाल तिथे तसेच आनंदी अनुभव, आनंदी परिस्थिती आणि आनंदी माणसे मिळतात. रेडिओवर तुमचे आवडते गाणे ऐकण्यासारखा छोटा अनुभव असो किंवा पगारवाढ होण्यासारखा मोठा आनंद असो – तुम्ही अनुभवत असलेले सारे अनुभव आकर्षणाच्या नियमाचेच परिणाम असतात. तुम्हाला जेव्हा चिडचिडेपणा जाणवत असतो तेव्हा तुम्ही तसेच वागता, आणि तुम्हाला तशाच प्रकारच्या परिस्थितीला सामोरे जावे लागते – एखाधा डासामुळे होणारा क्षुल्लक त्रास असेल किंवा गाडी बंद पडण्यासारखा मोठा त्रास असेल – हे सारे अनुभव आकर्षणाच्या नियमाचाच परिणाम असतात.

प्रत्येक चांगली भावना प्रेमाच्या आवेगाशी जोडलेली असते, कारण प्रेम हाच साज्या चांगल्या भावनांचा स्रोत आहे. उत्साहाची, स्फूर्तीची भावना, ध्यास या साज्या भावना प्रेमातूनच

येतात. आणि जेव्हा सातत्याने तुम्ही या भावना अनुभवता तेव्हा तसेच स्फूर्तिदायी, उत्साही आणि ध्यासपूर्ण आयुष्य तुम्हाला मिळते.

चांगल्या भावनांचे प्रमाण वाढवून त्यातील शक्ती तुम्ही बांधून ठेवू शकता. भावनांचे प्रमाण असे वाढवण्यासाठी, त्यांच्यावर काबू मिळवून मग त्यांची तीव्रता वाढवत नेली पाहिजे. यामुळे तुम्हाला नेहमीच चांगले वाटत राहिल. उत्साह वाढवण्यासाठी उत्साहाची भावना व्यक्त करा आणि त्याची तीव्रता वाढवत न्या; ही भावना तुम्हाला अत्यंत तीव्रतेने जाणवली पाहिजे! तुम्हाला जेव्हा एखाधा गोष्टीचा ध्यास लागेल किंवा उत्तेजित वाटेल, तेव्हा त्या भावना व्यक्त करा. जेवढ्या खोलवर या भावना तुम्हाला जाणवतील तेवढे चांगले. तुमच्या भावनांचा आवाका तुम्ही जेवढा वाढवत न्याल, जेवढे प्रेम तुम्ही धाल, तेवढाच यातून मिळणारा निकाल स्तिमित करणारा असेल.

तुम्ही जेव्हा एखादी चांगली भावना अनुभवत असता, तेव्हा तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींचा विचार करूनही तुम्ही या भावनांचा आवाका वाढवू शकता. हे पुस्तक लिहिण्यास सुरुवात करण्यापूर्वी प्रत्येक दिवशी मी माझ्या आवडीच्या गोष्टींबद्दल विचार करत असे. त्यांचा आवाका वाढण्यासाठी मी खूप वेळ दिला. या भावनांचा आवाका वाढविण्यासाठी, मला ज्या गोष्टी आवडतात त्या सर्व गोष्टींचा मी विचार केला. हा आवाका वाढवण्यासाठी मला ज्या गोष्टी आवडतात त्या सगळ्या गोष्टींबद्दल मी एकामागोमाग एक विचार करायला सुरुवात केली, त्या मोजल्या : माझे कुटुंब, मित्रमंडळी, घर, बगीच्यातील फुले, वातावरण, रंग, वेगवेगळ्या परिस्थिती, कार्यक्रम, आणि आठवडाभरात, महिनाभरात, वर्षभरात घडलेल्या चांगल्या गोष्टी. मी या साऱ्यांची यादी करत राहिले. मला खूप छान वाटेपर्यंत मी ही यादी करत राहिले. मग मी लिहायला बसले. तुमच्या आवडत्या गोष्टींचा आवाका वाढवणे ही अत्यंत सोपी गोष्ट आहे. ती तुम्ही कधीही, कुठेही करू शकता.

तुम्ही जे देत असता त्याचेच प्रतिबिंब तुमच्या भावनांमध्ये उमटते.

आयुष्यातील महत्त्वाच्या बाबतीत तुम्ही चांगल्या भावना देत आहात की वाईट, हे तुम्ही आत्ताही सांगू शकता. आयुष्यातील प्रत्येक विषयाबाबत - उदा. पैसा, आरोग्य, नोकरी, नाती हे सारे काही - म्हणजे तुम्ही या प्रत्येक बाबीला जे देता त्याचेच प्रतिबिंब असते.

तुम्ही जेव्हा पैशाबद्दल विचार करता, तेव्हा त्या पैशाबद्दल तुमच्या काय भावना आहेत ते प्रतिबिंबित होते. पैशांबद्दल विचार करताना तुमच्या मनात पैसे नसल्याबद्दल वाईट भावना असतील तर तुमच्या भोवती तशीच नकारात्मक परिस्थिती निर्माण होईल. पैसे नसण्याचाच अनुभव तुमच्या वाट्याला येईल. कारण तुमच्या मनात नकारात्मक भावना आहेत.

तुम्ही जेव्हा तुमच्या नोकरीबद्दल विचार करता, तुमच्या भावनाच तुम्हाला सांगतात की कशा प्रकारची नोकरी तुम्ही करणार आहात. नोकरीबद्दल तुमच्या मनात जर सकारात्मक भावना असतील तर तुम्हाला नोकरीत सकारात्मक परिस्थिती अनुभवता येईल. कारण तशाच सकारात्मक भावना तुम्ही व्यक्त करत आहात. जेव्हा तुम्ही तुमच्या कुटुंबाबद्दल, आरोग्याबद्दल, किंवा महत्त्वाच्या वाटणाऱ्या इतर कोणत्याही गोष्टीबद्दल विचार करत असता, तेव्हा तुम्हाला काय परत मिळणार आहे ते तुमच्या भावनाच सांगत असतात.

“तुमच्या भावना आणि मूड याबद्दल जागरूक राहा.
कारण तुमच्या अदृश्य भावना आणि दृश्य जग
यांत एक प्रकारचे बंधन आहे.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

आयुष्य काही असेच सरत नसते; आयुष्य तुम्हाला प्रतिसाद देत असते. आयुष्य तुमचा आवाज असते! आयुष्यातील प्रत्येक भाग हा तुमचा जणू आवाज असते. तुम्हीच तुमच्या आयुष्याचे शिल्पकार असता. तुमच्या आयुष्याच्या कथेचे तुम्हीच लेखक असता. तुमच्या आयुष्यरूपी चित्रपटाचे तुम्हीच दिग्दर्शक असता. तुमचे आयुष्य कसे असेल हे तुम्हीच ठरवत असता-तुम्ही जे देता त्यावरून हे ठरत असते.

तुम्हाला जाणवू शकतात असे भावनांचे असंख्य स्तर असतात. म्हणजेच, आयुष्यात तुम्ही किती उंची गाठू शकता याला काही मर्यादा नसतात. नकारात्मक भावनांच्याही कितीतरी पातळ्या असतात. पण या पातळ्यांना मर्यादा असतात, त्यापुढे तुम्ही पुढे जाऊ शकत नाही. यामुळे तुम्हाला चांगल्या भावनाच निवडाव्या लागतात.

चांगल्या भावनांमुळे चांगले वाटते व वाईट भावनांमुळे वाईट वाटते हा काही अपघात नाही. प्रेम ही आयुष्यातील सर्वोच्च शक्ती आहे. ती तुम्हाला साद घालत असते आणि आकर्षित करत असते व त्यामुळेच तुम्ही जसे आयुष्य जगले पाहिजे तसेच जगू शकता. नकारात्मक भावनांमधूनही प्रेम तुम्हाला साद घालत असते, कारण आयुष्यातील सकारात्मक आवेगापासून तुम्ही दूर गेले आहात असे ते तुम्हाला जाणवून देत असते!

तुमच्या भावना कशा आहेत यावरच सारे काही अवलंबून असते

तुमच्या भावना कशा आहेत यावरच तुमच्या आयुष्यातील सारे काही अवलंबून असते. तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक निर्णय हा तुमच्या भावनांवर अवलंबून असतो. 'तुमच्या भावना' ही

एकच गोष्ट तुमच्या आयुष्यातील प्रेरणादायी स्रोत असते!

तुम्हाला आयुष्यात जे काही पाहिजे, ते तुम्हाला हवेसे वाटते कारण त्यावर तुमचे प्रेम असते आणि ते मिळाल्याने तुम्हाला छान वाटणार असते. तुम्हाला आयुष्यात जे काही नको असते, ते त्याच्यामुळे तुम्हाला वाईट वाटणार असते म्हणून नको असते.

तुम्हाला चांगले आरोग्य हवे असते कारण, आरोग्यदायी जीवन जगणे तुम्हाला आवडते, आणि आजारी असणे वाईट असते. तुम्हाला पैसे हवे असतात कारण, खरेदी करण्यातून आनंद मिळतो. आवडत्या गोष्टी मिळतात. तुम्हाला चांगली नाती हवी असतात कारण, त्यातून तुम्हाला आनंद मिळणार असतो आणि वाईट नातेसंबंधांमुळे तुम्हाला वाईट वाटणार असते. तुम्हाला आनंद हवा असतो कारण त्यातून तुम्हाला चांगले वाटणार असते आणि आनंदाअभावी वाईट वाटणार असते.



तुम्हाला ज्या गोष्टी हव्या आहेत त्या चांगल्या गोष्टींनीच प्रेरित झालेल्या असतात. तुम्हाला हव्या असलेल्या चांगल्या गोष्टी तुम्ही कशा मिळवणार? चांगल्या भावनांमधून! पैशांना तुम्ही हवे आहेत. आरोग्याला तुम्ही हवे आहेत. आनंदाला तुम्ही हवे आहेत. सगळ्या तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींना तुम्ही हवे आहेत. तुमच्या आयुष्यात येण्यासाठी त्यांची धडपड सुरू आहे. पण तुम्हालादेखील चांगल्या भावना धाव्या लागतील. तरच या गोष्टी तुमच्याकडे येतील. आयुष्यातील परिस्थिती बदलण्यासाठी तुम्हाला काही लढा किंवा झगडा करण्याची गरज नाही, तुम्हाला जे काही करायचे आहे ते म्हणजे फक्त चांगल्या भावना जोपासत प्रेम व्यक्त करणे, आणि त्यातूनच तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळणार आहे!



तुमच्या चांगल्या भावना प्रेमाच्या आवेगाला पकडून ठेवतात - हीच तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टीची शक्ती आहे. तुमच्या चांगल्या भावनाच तुम्हाला सांगतात की तुम्हाला जे हवे आहे त्यासाठीचा मार्ग कोणता आहे. तुमच्या चांगल्या भावना तुम्हाला सांगतात की जेव्हा तुम्हाला चांगले वाटत असते, तेव्हा आयुष्यही चांगले असते! पण त्यासाठी प्रथम तुम्हाला चांगल्या भावना व्यक्त कराव्या लागतील!

तुम्ही आयुष्यभर स्वतःला असे म्हणत असाल की मला चांगले घर मिळाल्यावर मी आनंदी होईन, मला नोकरी किंवा बढती मिळाल्यावर मी आनंदी होईन, मुले कॉलेजमध्ये जाऊ लागली की मी आनंदी होईन, पैसे आल्यावर मी आनंदी होईन, प्रवास करायला मिळाला तर मी आनंदी होईन, मला व्यवसायात यश मिळाले की मी आनंदी होईन; तर या गोष्टी तुम्हाला कधीही मिळणार नाहीत. कारण, असा विचार करणे म्हणजे आनंदाच्या, प्रेमाच्या भावनेला आव्हान देणे.

असे विचार आकर्षणाच्या नियमाला आव्हान देतात.

सगळ्यात आधी तुम्ही आनंदी असले पाहिजे आणि आनंद देत राहिले पाहिजे. त्यातूनच तुम्हाला आनंद देणाऱ्या गोष्टी मिळतील. दुसऱ्या कोणत्याही मार्गाने हे होणार नाही. कारण, तुम्हाला आयुष्यात जे काही मिळवायचे आहे ते तुम्ही आधी दिले पाहिजे! तुमच्या भावनांवर तुमचा ताबा असला पाहिजे. प्रेमाचे तुम्ही ऐकले पाहिजे, आणि हाच प्रेमाचा आवेग, तुम्हाला जे हवे ते परत मिळवून देईल.

शक्तीचे मुद्दे

- एका क्षणी, तुमच्या भावना काय आहेत हे इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा महत्त्वाचे असते. कारण त्यावरच तुमचे आयुष्य घडत असते.
- तुमच्या भावना तुमच्या विचारांमागील व शब्दांमागील ताकद असतात आणि तुम्हाला काय वाटते तेच महत्त्वाचे असते.
- सगळ्या चांगल्या भावना प्रेमातूनच उत्पन्न होतात. सगळ्या नकारात्मक भावना प्रेमाच्या अभावातून निर्माण होतात.
- प्रेमाच्या आवेगामुळे सर्व चांगल्या भावना तुमच्यात बांधून राहातात. कारण प्रेम हा सर्व चांगल्या भावनांचा स्रोत असतो.
- तुमचे ज्या गोष्टींवर प्रेम आहे त्यांचा विचार करून तुमच्या चांगल्या भावनांची तीव्रता वाढवा. तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी सतत मोजत राहा. तुम्हाला खूप छान वाटेपर्यंत.
- आयुष्यातल्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल तुम्हाला कसे वाटते, ते तुम्ही जे देत असता त्याचे तंतोतंत प्रतिबिंब असते.
- आयुष्य काही असेच घडत नसते – आयुष्य तुम्हाला प्रतिसाद देत असते! तुमच्या आयुष्यातला प्रत्येक विषय हा तुमचा कौल असतो आणि तुम्ही जे देता त्यावरूनच हा कौल लागत असतो.
- चांगल्या भावनांचे असंख्य स्तर असतात. म्हणजेच, तुम्हाला जे मिळत असते त्यालाही अंत नसतो.
- तुम्हाला ज्या गोष्टी हव्या असतात, त्यांनाही तुम्ही हवे असता! पैशांना तुम्ही हवे असता, आरोग्याला तुम्ही हवे असता आणि आनंदालाही तुम्ही हवे असता.
- आयुष्यातील परिस्थिती बदलण्यासाठी झगडा करू नका. तुमच्या चांगल्या भावनांमधून प्रेम व्यक्त करा आणि तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळेल!
- आधी तुम्ही चांगल्या भावना व्यक्त केल्या पाहिजेत. तुम्ही आनंदी असले पाहिजे. आनंद दिला पाहिजे. त्यातूनच तुम्हाला आनंदी गोष्टी मिळतील! तुम्हाला आयुष्यात जे काही मिळवायचे आहे, ते तुम्ही आधी दिले पाहिजे.



भावनांच्या
लहरी

तुम्हाला जर ते जाणवू शकते, तर तुम्ही ते मिळवूही शकता

विश्वातील सारे काही चुंबकीय असते आणि सगळ्यांना चुंबकीय लहर असते. तुमच्या भावना आणि विचारांनासुद्धा या चुंबकीय लहरी असतात. चांगल्या भावना म्हणजे तुम्ही प्रेमाच्या सकारात्मक लहरींवर आहात. वाईट भावना म्हणजे तुम्ही वाईट लहरींवर आहात. तुम्हाला जसे वाटत असते - चांगले किंवा वाईट - त्यावर तुमची लहर ठरत असते. आणि एखाधा चुंबकाप्रमाणे तुम्ही माणसे, कार्यक्रम, परिस्थिती यांना आकर्षित करू शकता!

तुम्हाला खूप उत्साही वाटत असेल तर तुमच्या या उत्साहाची लहर तशीच उत्साही माणसे, परिस्थिती आणि गोष्टी यांना आकर्षित करेल. तुम्हाला भीती वाटत असेल तर तुमच्या भीतीची लहर तशीच धाबरट माणसे, भीतीदायक परिस्थिती आणि गोष्टी यांना आकर्षित करेल. तुमच्या या लहरीबद्दल तुमच्या मनात जराही शंका नको, कारण तुम्हाला त्यानुसारच अनुभव येतात. तुम्ही ही लहरी कधीही बदलू शकता, त्यासाठी तुम्हाला तुमच्या भावनांमध्येही बदल करावा लागेल. आणि तुम्ही सकारात्मक असाल तर तुमच्या भोवतालचे सारे काहीदेखील बदलून जाईल.

तुमच्या आयुष्यातील कोणतीही परिस्थिती तुम्ही घ्या. या परिस्थितीतून काहीही निष्पन्न होऊ शकते. कोणत्याही प्रकारचे निष्पन्न असू शकते, कारण त्या परिस्थितीबद्दल तुमच्या भावना काहीही असू शकतात.

एखादे नाते, आनंदी, जोशपूर्ण, उत्साही, समाधानकारक, आणि प्रत्येक चांगल्या भावनेच्या लहरींनी भरलेले असू शकते. एखादे नाते बोअरींग, कंटाळवाणे, त्रासदायक, काळजी वाटायला लावणारे, उदासवाणे असू शकते. वाईट भावनांच्या लहरींनी भरलेले असू शकते. त्या नात्याचे काहीही फलित असू शकते! आणि तुमच्या भावना ज्या प्रकारच्या आहेत तसेच नाते तुम्हाला मिळते. ज्या भावना तुम्ही देता तशाच भावना त्या नात्यामधून तुम्हाला अनुभवायला मिळतात. तुम्हाला या नात्याबद्दल बहुतेक वेळा आनंदी वाटत असेल, तुम्ही प्रेम व्यक्त करत असाल, तर तुम्हाला तसेच आनंद देणारे व उत्साही नाते मिळेल. कारण तुमच्या मनात तशा लहरी असतात.

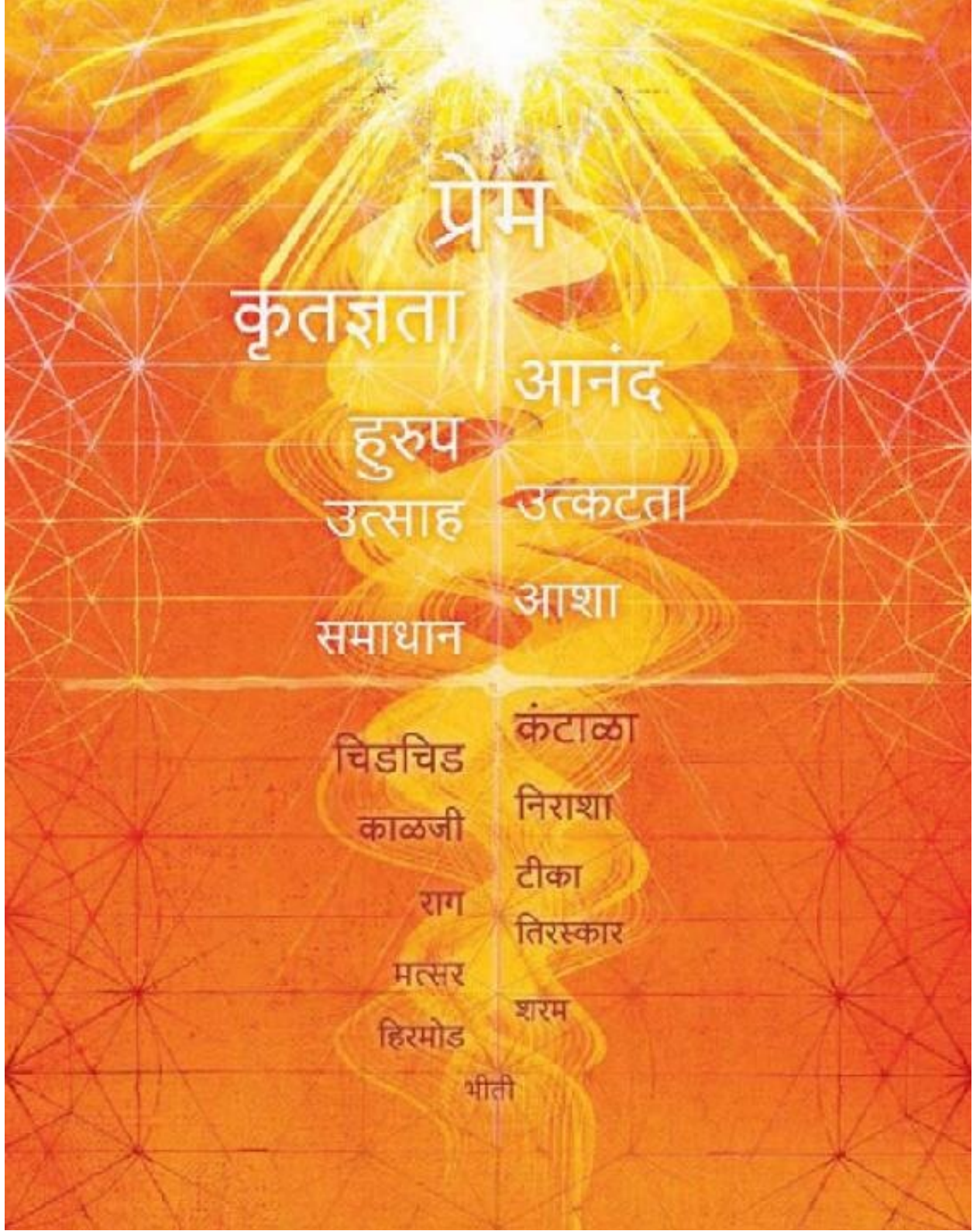
“भावनांमधील बदल म्हणजे नशिवातील बदल.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

भावनांच्या लहरींची यादी एकदा बघा आणि तुम्हाला जाणवेल की, तुमच्या आयुष्यात काय होते याला महत्त्व नाही, भावनांच्या अनेक लहरी असतात. तुमच्या भावनांवरून तुम्हाला तुमच्या आयुष्यातल्या प्रत्येक बाबतीतल्या निष्पत्तीचा अंदाज घेऊ शकता.

तुम्हाला पैशाबद्दल उत्साही, आनंदी, आशादायी, दुःखी, भीती, उदासीन वाटू शकते. तुम्हाला तुमच्या आरोग्याबद्दल अतिउत्साह, ध्येयाने झपाटलेपण, आनंददायी, नामोहरम झाल्यासारखे किंवा रागाची भावना वाटू शकते. या सर्व विविध प्रकारच्या लहरी आहेत. आणि यापैकी जी कोणती लहर तुमची असेल तशाच भावनांचा अनुभव तुम्हाला येईल.



तुम्हाला प्रवास करण्याची इच्छा असेल, पण तुम्हाला जर पैसे नसल्याबद्दल खिन्न वाटत असेल तर प्रवासाबद्दलच तुम्ही फारसे उत्सुक नसता. अनुत्सुक वाटणे म्हणजे, तुम्ही

अनुत्सुकतेच्या लहरीवर आहात असा अर्थ होतो. यामुळे तुम्ही प्रवास करू शकणार नाही. आणि जोपर्यंत ही भावना तुम्ही बदलत नाही, तोपर्यंत तुम्हाला तशीच परिस्थिती मिळत राहील. प्रेमाचा आवेग मात्र प्रवासाबद्दलची सारी परिस्थिती बदलेल, पण त्यासाठी तुम्हाला सकारात्मक लहर जोपासली पाहिजे.

एखाधा परिस्थितीबद्दल विचार करण्याची पद्धत तुम्ही बदलता, तेव्हा तुम्हाला वेगळी भावना जाणवत असते, तुम्ही भावनेच्या वेगळ्या लहरीवर असता. आणि ही परिस्थिती नक्कीच बदलते. जर काही नकारात्मक गोष्टी तुमच्या आयुष्यात घडल्या असतील, तुम्ही ते बदलू शकता. या गोष्टीला कधीही उशीर होत नाही, कारण तुम्ही तुमच्या भावना कधीही बदलू शकता. तुम्हाला जे आवडते ते मिळवण्यासाठी, जे आवडते त्यासाठी बदल करायला - विषय कोणताही असो - तुमच्या भावना बदलणे महत्त्वाचे!

“विश्वातील गुप्त गोष्टींचा माहिती हवी असेल तर ऊर्जा,
लहरी आणि कंपने यांच्या बाबतीत विचार करा.”

निकोला टेस्ला (1856-1943)

रेडिओचा आणि अल्टरनेटिंग करंटचा शोध लावणारे शास्त्रज्ञ

‘आपोआप होत राहिल’ या भावनेपासून दूर राहा

खूप लोकांना चांगल्या भावनांची शक्ती माहित नसते. आणि त्यामुळे त्यांच्या भावना म्हणजे प्रतिसाद किंवा प्रतिक्रियेच्या रूपात व्यक्त होतात. ‘आपोआप होत राहिल’ अशा त्यांची भावना असते. ही माणसे हेतुपूर्वक आपल्या भावनांवर ताबा मिळवताना दिसत नाहीत. काही चांगले झाले की त्यांना चांगले वाटते. काही वाईट झाले की त्यांना वाईट वाटते. त्यांच्या भावनाच या परिस्थितीला कारणीभूत आहेत हे त्यांच्या लक्षात येत नाही. एखाधा परिस्थितीला ते नकारात्मक पद्धतीने प्रतिक्रिया देतात, आणि नकारात्मकताच दिल्यामुळे त्यांना पुन्हा नकारात्मक परिस्थितीच मिळते. या चक्रामध्ये ते अडकून पडतात. त्यांचे आयुष्य त्याच वर्तुळात फिरत राहते. भरकटल्यासारखे. चक्रात अडकल्यासारखे त्यांचे आयुष्य होते. त्यांचे आयुष्य बदलू शकते हे त्यांच्या लक्षात येत नाही, त्यांनी त्यांच्या भावनांच्या लहरी बदलणे गरजेचे असते!

“तुमच्यासोबत काय घडते ते महत्त्वाचे नाही, पण या
परिस्थितीला तुम्ही सामोरे कसे जाता यावर सारे
अवलंबून असते.”

एपिक्टेटस (55-135)

ग्रीक तत्त्वज्ञ

तुमच्याकडे जर पुरेसे पैसे नसतील, तर अर्थात तुम्हाला पैशांबद्दल चांगले वाटणार नाही.

पण तुमची आर्थिक परिस्थिती तोपर्यंत बदलणार नाही, जोपर्यंत तुम्ही पैशाबद्दलच्या तुमच्या भावना बदलणार नाही. कारण तुम्ही त्याबद्दल नकारात्मक लहरीवर आहात. त्यामुळे नकारात्मक परिस्थितीच तुमच्या वाट्याला येईल. मग ती मोठी बिले असोत किंवा तुमच्या वस्तू नादुरुस्त होणे असो. या परिस्थितीमुळे तुमचे खर्च वाढत राहातील. एका मोठ्या बिलाकडे तुम्ही जेव्हा निराशेने बघाल तेव्हा तुम्ही नकारात्मक भावना देत असाल, यामुळे तुमच्याकडे आणखी नकारात्मक परिस्थिती येत जाईल.

प्रत्येक सेकंद ही तुमचे आयुष्य बदलण्याची सुवर्णसंधी असते. कारण कोणत्याही क्षणी तुम्ही तुमच्या भावना बदलू शकता. तुम्हाला आधी काय वाटत होते याला महत्त्व नसते. तुम्ही कोणत्या चुका केल्या याला महत्त्व नसते. तुमच्या विचारांची पद्धत जेव्हा तुम्ही बदलता, तेव्हा तुमच्या लहरीही बदलतात. आणि आकर्षणाचा नियम तुम्हाला तसाच प्रतिसाद देतो! तुमच्या जाणिवांची पद्धत तुम्ही बदलता तेव्हा भूतकाळ मागे सरलेला असतो! तुमच्या भावनांची पद्धत तुम्ही बदलता तेव्हा तुमचे आयुष्यही बदलते.

“पश्चात्ताप करण्यात एकही क्षण वाया धालवू नका.
कारण पूर्वीच्या चुकांबद्दल विचार करत राहाणे म्हणजे
स्वतःला संसर्ग होऊ देण्यासारखेच आहे.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

प्रेमाच्या आवेगासाठी कोणतीही कारणे देऊ नका

तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींनी तुमचे आयुष्य भरलेले नसेल तर, त्याचा अर्थ असा होत नाही की तुम्ही चांगले नाही किंवा प्रेमळ माणूस नाही. आपल्या आयुष्याचा हेतूच हा असतो की, नकारात्मक परिस्थितीतून बाहेर पडावे आणि प्रेमाची निवड करावी. मात्र प्रश्न असा आहे की, बहुतेक माणसे प्रेम करतात पण बहुतांश वेळा प्रेमच व्यक्त करत नाहीत. सगळे सकारात्मक आवेग त्यांच्या आयुष्यात येतील इतपत प्रेम ही माणसे व्यक्तच करत नाहीत. विचार करा : एका क्षणी तुमच्या प्रिय व्यक्तीला तुम्ही एक छानशी मिठी मारता, पण दुसऱ्याच क्षणी तुम्ही हे प्रेम धायचे थांबवता, जेव्हा तुम्हाला तुमची किल्ली मिळत नसते किंवा तुम्ही वाहतुकीमध्ये खोळंबलेले असता किंवा तुम्हाला तुमची कार पार्क करण्यासाठी जागा मिळत नसते. तुमच्या सहकाऱ्यासोबत तुम्ही हसता तेव्हा तुम्ही प्रेम देत असता, आणि मग जेव्हा खाण्याच्या ठिकाणी तुमचा आवडता पदार्थ संपलेला असतो तेव्हा तुम्ही खिन्न होता आणि प्रेम धायचे थांबवता. आठवड्याचा शेवट जवळ आला की तुम्ही प्रेम देता आणि मग तुमची बिले आली की तुम्ही प्रेम धायचे थांबता. आणि हे असेच दिवसभर सुरू राहाते; तुम्ही प्रेम देता आणि मग प्रेम धायचे थांबवता. प्रेम देता आणि प्रेम देण्याचे थांबवता, एका क्षणी प्रेम देता आणि दुसऱ्या क्षणी थांबवता.

तुम्ही एकतर प्रेम देऊन प्रेमाचा आवेग काबूत ठेवू शकता किंवा नाही. तुम्ही का प्रेम केले नाही याची कारणे सांगून तुम्ही प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवू शकत नाही. कारणे सांगणे आणि समर्थन करणे, यामुळे आणखी नकारात्मक गोष्टी घडत जातात. तुम्ही जेव्हा प्रेम का केले नाही याचे कारण देता, तुम्हाला तशीच नकारात्मकता जाणवत राहाते, आणि त्यामुळे तुम्ही तेच जास्त देत राहाता!

“राग धरून ठेवणे म्हणजे जळता निखारा हातात घेऊन तो दुसऱ्याच्या अंगावर भिरकवण्यासारखे असते.
यात तुम्ही स्वतःलाही दुखापत करून घेता.”

गौतम बुद्ध (इसवी सन पूर्व 563-483)

बौद्ध धर्माचे संस्थापक

एखाधा भेटीच्या वेळी काही गडबड झाल्यामुळे तुम्ही जर त्रासून गेला असाल आणि जर यासाठी तुम्ही त्या दुसऱ्या व्यक्तीला दोष देत असाल, तर तुम्ही हा दोष स्वतःच्या प्रेम न देण्यासाठी कारण देत असता. पण आकर्षणाचा नियम फक्त तेच देतो जे तुम्ही देता. त्यामुळे तुम्ही जर दोष देत असाल तर तुम्हालाही तशीच परिस्थिती अनुभवायला मिळेल. त्याच माणसाकडून अशी परिस्थिती उद्भवेल असे नाही, पण अशीच परिस्थिती उद्भवण्याची शक्यता मात्र नक्की आहे. प्रेमाच्या नियमासाठी कोणतीही कारणे देऊ नयेत. तुम्हाला तेच मिळेल जे तुम्ही धाल.

प्रत्येक लहान गोष्ट महत्त्वाची असते

दोष, टीका, चुका काढणे, आणि तक्रारी करत राहाणे हे सारे नकारात्मकतेचे प्रकार आहेत. या साऱ्यांमुळे खूप समस्या निर्माण होतात. प्रत्येक छोट्या तक्रारीसोबत आणि टीकेच्या प्रत्येक क्षणासोबत तुम्ही नकारात्मकता देत असता. वातावरण, वाहतूक, सरकार, तुमचा जोडीदार, मुले, पालक, लांब रांगा, आर्थिक परिस्थिती, अन्न, तुमचे शरीर, तुमचे काम, ग्राहक, व्यवसाय, किमती, आवाज आणि सेवा या सर्व खूप छोट्या व नुकसान न करणाऱ्या गोष्टी आहेत. पण त्या सर्व तुमच्याकडे येतात त्या खूप नकारात्मकता घेऊन.

भयानक, वाईट, त्रासदायक, तापदायक हे सारे शब्द तुमच्या शब्दकोशातून काढून टाका. कारण जेव्हा तुम्ही हे शब्द बोलता, तेव्हा ते खूप तीव्र भावनांपोटी येतात. जेव्हा तुम्ही हे बोलता तेव्हा ते तुमच्याकडे परत येतात. याचा अर्थ तुम्ही हे शब्द तुमच्या भोवती आयुष्यभरासाठी चिकटवून घेता! छान, मस्त, उत्तम, सुंदर असे शब्द वापरणे ही एक चांगली कल्पना आहे असे तुम्हाला वाटत नाही का?

तुमचे ज्यावर प्रेम आहे आणि तुम्हाला जे हवे आहे, ते सारे काही तुम्ही मिळवू शकता. पण

तुम्हाला प्रेमाशी करार करावा लागेल आणि त्याचाच अर्थ कोणतीही कारण देऊन चालणार नाही. कारणे आणि समर्थन, तुम्हाला जे हवे ते मिळवून देण्यास प्रतिबंध करतात. एक छान आयुष्य जगायला ही कारणे अडथळे निर्माण करतात.

“आपण जे काही इतरांच्या आयुष्यात देतो तेच आपल्याकडे पुन्हा येते.”

एडविन मार्कहॅम (1852-1940)

कवी

दुकानदाराकडे तुम्ही काही तक्रार केली. आणि मग काही तासांतच तुमचा कुत्रा खूप भुंकत आहे अशी तक्रार करण्यासाठी तुमच्या शेजाऱ्याचा तुम्हाला फोन येतो. या दोन्हीतला दुवा तुमच्या ध्यानात येत नाही. एखाधा मित्राला तुम्ही दुपारी भेटता आणि तुमच्या दोघांचा मित्र असलेल्या एका व्यक्तीबद्दल नकारात्मक बोलू लागता. मग तुम्ही कामावर गेलात की तुम्हाला तुमच्या ग्राहकाबद्दल एका मोठ्या समस्येला तोंड धावे लागते. याहीमधला दुवा तुमच्या लक्षात येत नाही. रात्री जेवताना बातम्यांमधील काही नकारात्मक गोष्टींबद्दल तुम्ही बोलता आणि रात्री तुमच्या पोटात दुखते; यातलाही दुवा तुमच्या लक्षात येत नाही.

रस्त्यावरून चालताना कोणाची वस्तू पडली आणि तुम्ही त्या व्यक्तीला ती उचलायला मदत केली नाही, तर दहा मिनिटांतच तुम्हाला नकारात्मक अनुभव येतो. सुपरमार्केटच्या दारापाशी तुम्हाला तुमच्या गाडीसाठी जागाच मिळत नाही. तुम्ही मोठ्या आनंदाने तुमच्या मुलाला गृहपाठ करायला मदत करता आणि दुसऱ्या दिवशी कराचा परतावा तुमच्या अपेक्षेपेक्षा जास्त मिळतो. मात्र हा दुवा तुमच्या लक्षात येत नाही. एका मित्राला तुम्ही मदत करता आणि त्याच आठवड्यात तुमच्या वरिष्ठांकडून तुम्हाला एखाधा खेळाच्या स्पर्धेची दोन तिकिटे मोफत मिळतात, हा दुवा तुमच्या लक्षात येत नाही. तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक परिस्थितीत आणि क्षणी तुम्हाला तेच मिळत असते जे तुम्ही देत असता. तुम्ही हा दुवा ओळखा किंवा ओळखू नका.

“काहीही नसताना काहीच तयार होत नाही.
साज्या गोष्टी या आतून येतात.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

द टिपिंग पॉईंट

तुम्ही जर नकारात्मक भावनांपेक्षा सकारात्मक विचार आणि भावना जास्त दिल्यात, तर तुम्ही टिपिंग पॉईंटपर्यंत पोहोचलेले असता. तुम्ही ५१ टक्के जरी सकारात्मक विचार आणि चांगल्या भावना दिल्यात, तुम्ही तुमच्या आयुष्यात वर चढत जाता! आणि त्यामागे कारण आहे.

तुम्ही प्रेम देता, तेव्हा ते परत तुमच्याकडे येताना केवळ सकारात्मक परिस्थितीच घेऊन येत नाही, ते तुमच्या आयुष्यात परत येते जास्त प्रेम आणि सकारात्मकता घेऊन! ही नवीन सकारात्मकता आणखी सकारात्मक गोष्टी आकर्षित करते. याने तुमच्या आयुष्यातील प्रेम आणि सकारात्मकताही अधिक वाढते, आणि हे असेच होत राहाते. सारे काही चुंबकाप्रमाणे असते. आणि जेव्हा काही चांगले तुमच्याकडे येते, ते चुंबकाप्रमाणे इतर सकारात्मक गोष्टींनाही आकर्षित करते.

तुमचे नशीब चांगले आहे किंवा चांगले दिवस आलेत असे तुम्ही जेव्हा म्हणता, तेव्हा तुम्हाला याचा अनुभव आला असेल. जेव्हा सतत एकामागोमाग एक अशा चांगल्या गोष्टी होत जातात. जेव्हा एका चांगल्या गोष्टीनंतर दुसरी चांगली गोष्ट घडत जाते, आणि चांगल्याच गोष्टी घडत राहातात. यामागचे कारण असे असते की तुम्ही नकारात्मकतेऐवजी खूप प्रेम व्यक्त केलेले असते. आणि हे प्रेम तुमच्याकडे परतते, ते अधिक प्रेम घेऊन. यामुळे अधिक चांगल्या गोष्टी तुमच्याकडे आकर्षित होतात.

याच्या उलट होत असलेलेदेखील तुम्ही अनुभवले असेल. अशा वेळी सारे काही चुकत जाते. आणि मग इतर साज्याच गोष्टी चुकत जातात. अशी वेळ येते कारण तुम्ही प्रेमाऐवजी नकारात्मकता व्यक्त केलेली असते. आणि ही नकारात्मकता तुमच्याकडे येते, ती नकारात्मकतेत आणखी भर धालते. अशा वेळी तुम्ही 'बॅडपॅच' सुरू झाला असे म्हणता. पण याचा नशिबाशी काही संबंध नसतो. आकर्षणाचा नियम तुमच्या आयुष्यात आपले काम जोरात करत असतो. हा चांगला किंवा वाईट काळ म्हणजे तुम्ही देत असलेल्या सकारात्मक किंवा नकारात्मकतेचेच फलित असते. चांगल्या नशिबाचे किंवा वाईट काळाचे एकमेव कारण म्हणजे, कोणत्यातरी एका क्षणी, तुम्ही भावनांच्या त्या पट्टीवर चढलेले असता.

“तुम्ही एक उत्साहपूर्ण आयुष्य जगू शकता आणि सर्व प्रकारच्या नुकसानापासून सुरक्षित राहू शकता;
तुमच्याकडे सकारात्मक आवेग असला तर चांगली परिस्थिती आणि चांगले दिवस तुमच्याकडे आकर्षित होऊ शकतात.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)
नवविचारवादी लेखक



आयुष्य बदलण्यासाठी तुम्हाला फक्त एवढेच करायचे की, तुमच्या विचारांद्वारे ५१ टक्के प्रेम धायचे, आणि मिळणाऱ्या अनुभवांची पातळी काहीशी वाढवायची. एकदा तुम्ही सकारात्मकतेच्या उच्च स्तरावर पोहोचलात की तुमच्याकडे येणारे प्रेम द्विगुणित होऊन येते. आणि आकर्षणाच्या कायदानुसार ते पुन्हा पुन्हा येतच राहाते. अचानक तुम्हाला या चांगल्या गोष्टींचा एक वेग आणि अधिक प्रमाण जाणवू लागते! नकारात्मक गोष्टी तुमच्याकडे येण्याऐवजी, चांगल्या गोष्टी येण्याचे प्रमाण वाढत जाते. आणि आयुष्य हे असेच असले पाहिजे.

तुम्ही दररोज सकाळी जेव्हा उठता, त्या दिवसाच्या उच्च बिंदूवर असता. एक मार्ग तुम्हाला खूप छान दिवस देतो आणि दुसरा मार्ग समस्यांनी भरलेला दिवस पुढे घेऊन येतो. तुम्हाला कसा दिवस हवा आहे हे ठरवणारे तुम्हीच असता. तुमच्या भावना कशा आहेत यावर सारे अवलंबून असते! जे तुम्हाला वाटत असते तेच तुम्ही देत असता, आणि अर्थातच तेच तुम्हाला परत मिळते. तुम्ही जिथे जाल तिथे या गोष्टी तुमच्या भोवतालीच असतील.

दिवसाची सुरुवात झाल्यावर तुम्हाला आनंदी वाटत असेल तर तुमचा दिवस साहजिकच

खूप छान जातो! पण दिवसाची सुरुवातच जर उदासवाण्या मूडने झाली आणि हा मूड बदलण्यासाठी तुम्ही काही केले नाही तर, तुमचा दिवस अजिबात चांगला जात नाही.

एका दिवसातील चांगल्या भावना केवळ तुमचा दिवसच बदलून टाकतात असे नाही तर, तुमचा उधाचा दिवस, आणि अख्खे आयुष्यच बदलून टाकतात! फक्त या चांगल्या भावना सातत्याने तुमच्या मनात यायला हव्या आणि त्याच भावना मनात ठेवूनच तुम्ही रात्री झोपी जायला हवे. म्हणजे तुमच्या दुसऱ्या दिवसाची सुरुवातही अशीच चांगल्या पद्धतीने होते. जितक्या तुम्ही जास्तीत जास्त चांगल्या भावना मनात ठेवाल, त्या द्विगुणित होत जातील आणि दिवसामागून दिवस गेले तरी आकर्षणाच्या नियमानुसार त्या वाढत जातील. तुमचे आयुष्य बहरत जाईल.

“आजसाठी जगा. गेलेल्या दिवसासाठी जगू नका.
उधासाठी जगू नका. फक्त आजच महत्त्वाचा आहे.
आजचे क्षण जगा. उधासाठी थांबू नका.”

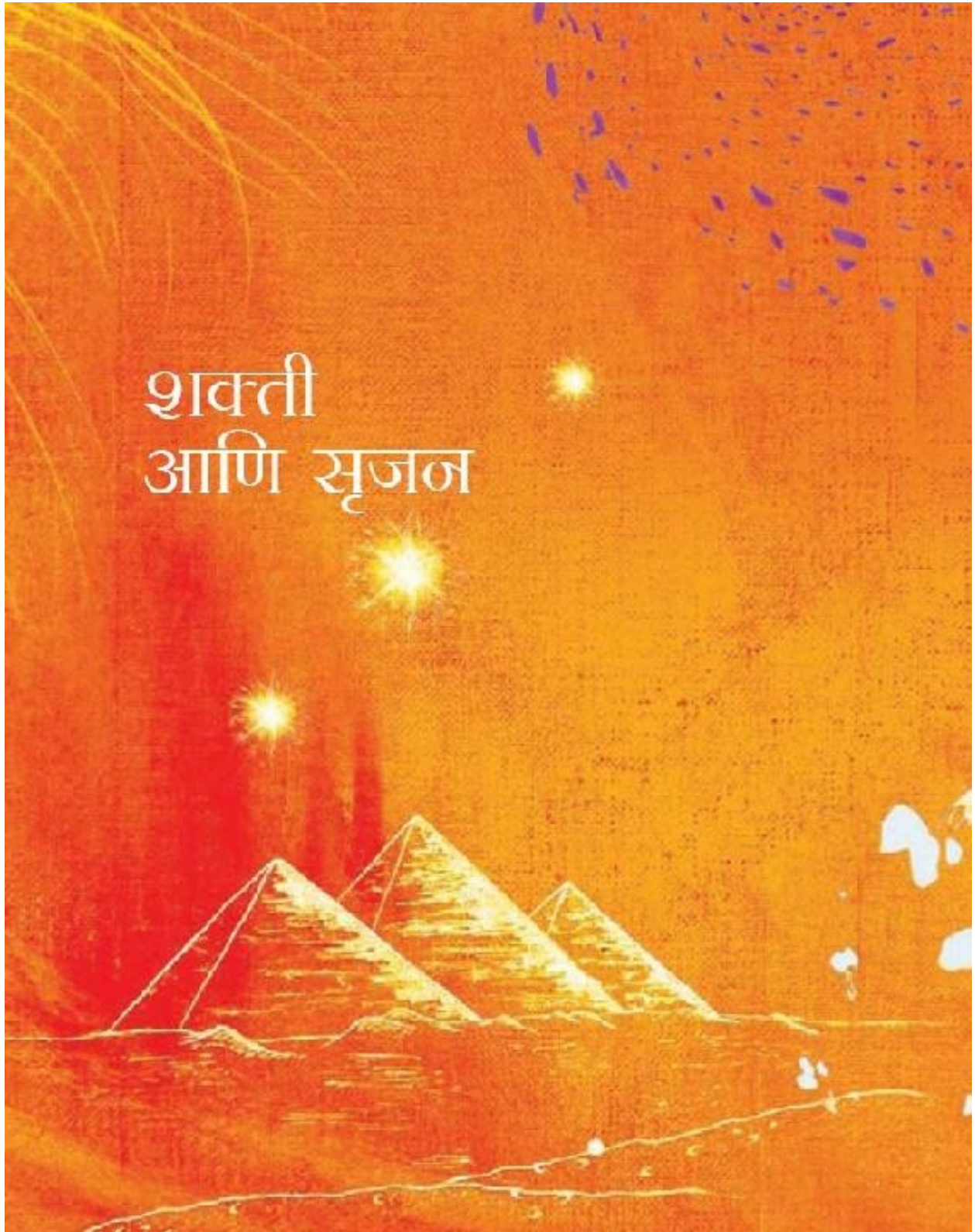
जेरी स्पिनेल्ली (जन्म 1941)
बालसाहित्य लेखक

बरेच लोक 'आज'मध्ये जगत नाहीत. त्यांना सतत भविष्याचीच चिंता सतावत असते. मात्र आपण 'आज' कसे जगतो त्यावरच आपला उधा अवलंबून असतो. आज तुमच्या भावना कशा आहेत याला महत्त्व आहे. कारण हीच एक गोष्ट तुमचे भविष्य ठरवते. नवीन आयुष्य जगण्यासाठी प्रत्येक दिवस एक संधी घेऊन येत असतो. कारण या प्रत्येक दिवशी तुम्ही एक पातळी गाठत असता. आणि कोणत्याही एका दिवशी तुम्ही तुमचे भविष्य बदलू शकता. तुमच्या भावनांच्या आधारे तुम्ही भविष्य बदलू शकता. चांगल्या भावनांचा समतोल साधला की प्रेमाचा आवेग तुमचे आयुष्य इतक्या वेगाने बदलून टाकतो की तुमचाच विश्वास बसत नाही.

शक्तीचे मुद्दे

- विश्वातील प्रत्येक गोष्टीत चुंबकत्व असते आणि प्रत्येकाला चुंबकीय लहरी असतात. यात तुमचे विचार आणि भावनाही समाविष्ट असतात.
- तुमच्या ज्या काही भावना असतील - चांगल्या किंवा वाईट - यावरच तुमच्या लहरी अवलंबून असतात. त्यातून तुम्ही जी माणसे, कार्यक्रम, परिस्थिती यांना आकर्षित करता, ते सारेदेखील तुमच्यासारख्याच लहरींचे असतात.
- तुमच्या भावना बदलून या लहरी तुम्ही कधीही बदलू शकता. आणि त्यानंतर तुमच्या भोवतालची परिस्थितीदेखील बदलून जाईल.
- तुमच्या आयुष्यात घडलेली एखादी नकारात्मक गोष्ट तुम्ही नक्की बदलू शकता. या बदलाला कधीही उशीर झालेला नसतो. कारण तुमच्या भावनांचा प्रवाह तुम्ही कधीही बदलू शकता.
- अनेक जण वाट बघत राहातात. त्यांच्यासोबत जे काही घडते त्याला फक्त प्रतिसाद देत राहातात. त्यांच्याच भावना त्यांच्या आयुष्यात घडणाऱ्या गोष्टींसाठी जबाबदार आहेत हे त्यांच्या लक्षात येत नाही.
- पैसे, आरोग्य, नाती, किंवा काहीही बदलण्यासाठी तुमच्या भावना तुम्हाला बदलाव्या लागतात.
- दोष देणे, टीका करणे, चुका काढत राहाणे, तक्रार करत राहाणे हे सगळे नकारात्मकतेचे प्रकार आहेत. या साज्यामुळे तुम्हाला त्रासच होत राहातो.
- वाईट, भयानक, धाण, त्रासदायक हे सारे शब्द तुमच्या शब्दकोशातून काढून टाका. छान, मस्त, सुंदर, उत्तम हे शब्द वापरा.
- तुम्ही निदान ५१ टक्के जरी चांगले विचार आणि चांगल्या भावना व्यक्त केल्या तरी तुम्ही एका उच्च बिंदूपर्यंत पोहोचता.
- प्रत्येक दिवस एक नवी संधी असतो. प्रत्येक दिवशी तुम्ही एका उच्च पातळीवर असता. आणि कोणत्याही एका दिवशी तुम्ही भविष्य बदलू शकता. फक्त त्यासाठी तुमच्या भावना महत्त्वाच्या ठरतात.

शक्ति
आणि सृजन



“तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक क्षण निरंतर निर्मितीचा असतो आणि विश्व हे अमर्याद असते. फक्त एक विनंती करा आणि तुम्हाला जे काही हवे आहे, ते सारे मिळेल.”

शक्ती गावेन (जन्म 1948)

लेखक

पैसा, आरोग्य, नोकरी, व्यवसाय, नाती या साज्या बाबतीत प्रेमाच्या आवेगाला कसे काबूत ठेवायचे हे आपण येणाऱ्या पाठात शिकणार आहोत.

एखादी इच्छा मनी बाळगण्यासाठी निर्मिती प्रक्रिया कशी असावी यासाठी काही सोप्या पायज्या आहेत. तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळवणे असेल किंवा तुम्हाला जे नको आहे त्यात बदल करणे असेल, प्रक्रिया नेहमी सारखीच असते.

निर्मिती प्रक्रिया

कल्पना करा. जाणीव होऊ धा. मिळवा.

1. कल्पना

तुमच्या इच्छेवर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी व या इच्छेची कल्पना करण्यासाठी मनाचा वापर करा. तुम्ही तुमच्या इच्छेसोबत आहात, अशी कल्पना करा. तुमच्या आवडीच्या गोष्टी तुम्ही करत आहात अशी कल्पना करा. तुमची इच्छा पूर्ण झाली आहे अशी कल्पना करा.

2. जाणीव

कल्पना करत असतानाच, तुम्ही ज्याची कल्पना करत आहात, त्याबद्दल तुमच्या मनात प्रेमही निर्माण झाले पाहिजे. तुमची इच्छा तुमच्या कल्पनेत असली पाहिजे आणि ती तुम्हाला जाणवत राहिली पाहिजे. या आवडीच्या गोष्टी तुम्ही करत आहात हे तुम्ही कल्पिले पाहिजे आणि ते तुम्हाला सतत जाणवत राहिले पाहिजे. तुमची इच्छा पूर्ण झाल्याचे तुम्हाला सतत जाणवले पाहिजे.

तुमची कल्पनाशक्तीच तुम्हाला तुमच्या इच्छेशी जोडू शकते. तुमची इच्छा आणि प्रेमाची भावना यातूनच चुंबकत्व निर्माण होते. एक चुंबकीय शक्ती, जी तुमच्या इच्छेला तुमच्यापर्यंत खेचून आणते. याने निर्मिती प्रक्रियेतील अर्धा भाग पूर्ण होतो.

3. मिळवा

तुमची इच्छा तुमच्यापर्यंत पोहोचवण्यासाठी प्रेमाचा आवेग दृश्य आणि अदृश्य स्वरूपात काम करत असतो. हा आवेग तुमच्यासाठी परिस्थिती, घटना आणि लोक यांचा वापर करेल.

तुमच्या इच्छेचा ध्यास तुम्हाला मनापासून असला पाहिजे. इच्छा म्हणजेच प्रेम. जोपर्यंत अत्यंत तीव्र इच्छा तुमच्या मनात येत नाही, तोपर्यंत तुमच्याकडे पुरेशी शक्ती येत नाही. तुम्हाला जे हवे आहे, त्याची तुम्ही खरोखर इच्छा मनात धरली पाहिजे. जशी एखाधा खेळाडूला खेळण्याची खूप इच्छा असते, नर्तकाला नृत्याची खूप इच्छा असते, चित्रकाराला चित्र काढण्याची इच्छा असते. तसेच. तुमच्या मनापासून तुम्ही ही इच्छा मनात धरली पाहिजे. कारण इच्छा म्हणजेच प्रेमाची भावना. आणि प्रेम मिळवायचे असेल तर तुम्ही प्रेम दिले पाहिजे!

तुम्हाला आयुष्यात जे बनायचे आहे, जे काही करायचे आहे, जे काही हवे आहे, सगळ्याची निर्मितीप्रक्रिया सारखीच असते. प्रेम मिळवण्यासाठी प्रेम धा. कल्पना करा. जाणीव करून घ्या. मिळवा.

निर्मितीची प्रक्रिया वापरताना अशी कल्पना करा की तुम्हाला जे हवे आहे, ते तुमच्याकडे आहेच. आणि या भावनेपासून कधीही परावृत्त होऊ नका. का? कारण आकर्षणाचा नियम, तुम्ही जे देता तेच जसेच्या तसे तुम्हाला परत देतो. त्यामुळेच तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट आता तुमच्याकडे आहे, असे तुम्ही कल्पिले पाहिजे!

तुम्हाला वजन कमी करायचे असेल, तर तुम्हाला जसे शरीर हवे आहे तसे कल्पून त्यावर प्रेम केले पाहिजे. तुमचे वजन वाढत आहे असे कल्पिता कामा नये. तुम्हाला प्रवास करायचा असेल तर, तुम्ही प्रवास करत आहात असेच तुम्ही कल्पिले पाहिजे. आपल्याकडे पैसेच नाहीत असे तुमच्या मनात येता कामा नये. खेळ, अभिनय, गायन, संगीत, छंद, किंवा नोकरी यात जर तुम्हाला स्वतःमध्ये सुधारणा करायची असेल तर सतत प्रेम देत राहा. तशीच कल्पना करत राहा. तुम्हाला चांगले वैवाहिक आयुष्य हवे असेल आणि चांगले नाते निर्माण व्हायला हवे असेल, तर तुम्हाला तशीच कल्पना करावी लागेल आणि प्रेम देत राहावे लागेल.

“जी गोष्ट अजून पाहिलेली नाही त्यावर विश्वास ठेवणे
म्हणजे श्रद्धा; आणि या श्रद्धेचा पुरस्कार करणे म्हणजे
ज्यावर तुमचा विश्वास आहे ते बघणे.”

संत ऑगस्टिन, हिप्पो (354-430)

धर्मशास्त्रवेत्ता व बिशप

निर्मिती प्रक्रियेसोबत काम करणे जेव्हा तुम्ही सुरू करता, तेव्हा काहीतरी वेगळे आकर्षून घेण्यासाठी तुम्ही प्रयत्न करू लागता. जेव्हा काही वेगळे तुम्ही जाणीवपूर्वक आकर्षित करून

घेता, तेव्हा तुम्हाला ते मिळतेच.

लिलीच्या पांढऱ्या फुलाला आकर्षित करण्याचा प्रयत्न एका महिलेने केला. हे फूल आपल्या हातात आहे, अशी तिने कल्पना केली. फुलाचा सुगंध घेतला आणि आपल्याकडे हे फूल आहे अशी तिने कल्पना केली. दोन आठवड्यांनी ती तिच्या मैत्रिणीकडे रात्रीच्या जेवणाला गेली होती. तिथे टेबलाच्या मधोमध याच पांढऱ्या लिलीचा गुच्छ ठेवला होता. तिने कल्पिलेल्या फुलांसारखीच तंतोतंत ती फुले होती. पण तिने आपल्या मैत्रिणीला काहीही सांगितले नाही. ती जेवणानंतर दरवाजाकडे जायला निधाली, इतक्यात मैत्रिणीच्या मुलीने ते पांढरे फूल त्या गुच्छातून काढले व या महिलेला दिले!

“कल्पना ही निर्मितीची पहिली पायरी आहे. तुम्हाला ज्या गोष्टीची इच्छा आहे, त्याची तुम्ही कल्पना करता. जे तुम्ही कल्पिता तेच तुम्ही करता, आणि अंतिमतः जे तुम्ही इच्छिता त्याचीच निर्मिती तुमच्या हातून होते.”

जॉर्ज बर्नार्ड शॉ (1856-1950)

नोबेल पारितोषक विजेता

धा आणि मिळवा

तुम्ही जे देता तेच तुम्हाला परत मिळते असे आकर्षणाचा नियम सांगतो, हे कायम लक्षात ठेवा. आकर्षणाचा नियम जर आरसा, प्रतिध्वनी, बूमरँग किंवा कॉपी मशीन आहे असे जर तुम्ही समजलात तर, तुम्हाला कशा प्रकारे कल्पना करायची आहे व तुमच्या भावना कशा असल्या पाहिजेत याबद्दलचे चित्र तुम्हाला स्पष्ट होईल. आकर्षणाचा नियम एखाधा आरशासारखा आहे. कारण आरशासमोर जे काही आहे तेच, जसेच्या तसे आरसा दाखवतो. आकर्षणाचा नियम एखाधा प्रतिध्वनीसारखा आहे. कारण तुम्ही जे म्हणता ते प्रतिध्वनी जसेच्या तसे तुम्हाला ऐकवतो. आकर्षणाचा नियम एखाधा बूमरँगसारखा आहे. कारण ते फेकल्यावर परत तुमच्याकडे येते. आकर्षणाचा नियम एखाधा कॉपी मशीनसारखा असतो. कारण या मशीनमध्ये तुम्ही जे काही ठेवता ते जसेच्या तसे छापून येते.

काही वर्षांपूर्वी मी काही कामानिमित्त पॅरीसला गेले होते. रस्त्यावरून जात असताना एक अत्यंत सुंदर असा स्कर्ट धातलेली महिला माझ्या बाजूने चालत गेली. तो स्कर्ट पर्शियन पद्धतीचा होता. माझी प्रतिक्रिया उमटली : आहा, काय सुंदर स्कर्ट आहे!

काही आठवड्यांनंतर, मी ऑस्ट्रेलियातील मेलबर्न येथे माझ्या कामासाठी कारमधून जात होते. एक चालक बेकायदेशीरपणे गाडी वळवत असल्याने मला माझी कार थांबवावी लागली. अशी कार थांबवून मी आजूबाजूला बघत असताना एका दुकानात मला अगदी तसाच स्कर्ट

दिसला. माझा माझ्या डोळ्यांवर विश्वासच बसेना. मी कामावर गेले आणि त्या दुकानात फोन केला. त्यांनी मला सांगितले की, त्यांच्याकडे तशा प्रकारचा युरोपहून आलेला तो एकमेव स्कर्ट होता. तो अर्थातच माझ्या मापाचा होता. मी जेव्हा दुकानात तो स्कर्ट आणायला गेले तेव्हा तो मला अर्ध्या किमतीला मिळाला. आश्चर्य म्हणजे, हा स्कर्ट त्या दुकानदाराने मागवून घेतला नव्हता, तो चुकीने त्यांच्याकडे आला होता!

तो स्कर्ट मला मिळायला हवा म्हणून मी एकच गोष्टी केली होती, त्याबद्दल प्रेम व्यक्त केले. आणि पॅरीसच्या त्या रस्त्यावरून ऑस्ट्रेलियाच्या रस्त्यावर तो मला मिळाला होता. परिस्थिती आणि घटना यांच्या सोबतीने तो मला मिळाला होता! हीच या प्रेमाच्या ताकदीची जादू आहे. हाच प्रेमाच्या आकर्षणाचा नियम आहे.

कल्पना

“हे जग म्हणजे आपल्या कल्पनांसाठी असलेले व्यासपीठच आहे.”

हेन्री डेव्हिड थोरो (1817-1862)

उन्नयनवादी लेखक

तुम्ही एखादी गोष्ट सकारात्मक पद्धतीने जेव्हा कल्पिता, तेव्हा तुम्ही प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवत असता. जेव्हा तुम्ही काही सकारात्मक गोष्टीची कल्पना करता, चांगल्या गोष्टीची कल्पना करून त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करता, तेच तुम्ही देत असता, आणि तेच तुम्हाला परत मिळते!

तुम्ही ज्या गोष्टीची कल्पना करत असता त्याने दुसऱ्याला इजा होता कामा नये. तुम्ही जर असा विचार केला तर तुम्हालाही तसाच अनुभव येतो. अशी कल्पनेतली नकारात्मकतादेखील तुम्हाला प्रत्यक्षात अनुभवायला येते. तुम्ही जे देता तेच परत मिळवता!

या प्रेमाच्या आवेगाबद्दल आणि कल्पनेबद्दल काहीतरी मस्त असे मला तुम्हाला सांगायचे आहे. प्रेमाला मर्यादा नसतात! तुम्हाला जर ‘आनंदपूर्ण’ राहायचे असेल तर, तुमच्या कल्पनेच्याही पलीकडले चांगले आरोग्य आणि प्रेमाचा आवेग तुम्हाला मिळेल. मी हे तुम्हाला सांगते आहे कारण यामुळे तुमच्या कल्पनाशक्तीच्या मर्यादा तुम्ही तोडू शकाल आणि तुमच्या आयुष्याला मर्यादा धालण्याचे थांबवाल. तुम्हाला जे हवे आहे, त्याबद्दल तुमची कल्पनाशक्ती पणाला लावा.

एखादा माणूस संघर्ष करत असतो तर एकाला खूप छान आयुष्य लाभते – याचे कारण एकच असते – प्रेम. चांगले आयुष्य जगणारी माणसे नेहमीच त्यांना काय पाहिजे आहे व त्यांचे कशावर प्रेम आहे, याचाच विचार करतात. इतर लोकांच्या तुलनेत त्यांना त्यांच्या कल्पनांबद्दल

जास्त प्रेम वाटत असते. ज्या व्यक्ती संघर्ष करत असतात, त्या व्यक्ती आपल्याला जे आवडत नाही त्यासाठीच आपली कल्पनाशक्ती नकळतपणे वापरत असतात. त्यामुळे त्यांच्यात नकारात्मकता निर्माण होते. ही अगदी सोपी गोष्ट आहे, पण याने लोकांच्या आयुष्यात खूप फरक पडतो. आणि तुम्हालाही सगळ्याच बाबतीत फरक दिसून येईल.

“उत्कृष्ट मनाचे गुपित त्याच्या कल्पनाशक्तीच्या वापरातच असते.”

ख्रिस्तीन डी. लार्सन (1874-1962)
नवविचारवादी लेखक

अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टींची कल्पना करणारे सर्व प्रकारच्या मानवी मर्यादा पार करू शकतात, असे इतिहास सांगतो. विज्ञान, औषध, खेळ, कला किंवा तंत्रज्ञान या सर्व क्षेत्रात अशाच व्यक्तींची नावे लोकांना माहीत होतात ज्यांनी या मर्यादांचे बंधन तोडले आहे. त्यांनी जग बदलून टाकले.

तुम्ही जी काही कल्पना करता, तसेच तुमचे आयुष्य असते. तुमच्याकडे एखादी गोष्ट असते किंवा नसते, तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक परिस्थिती ही तुमच्या कल्पनेनुसारच घडत असते. बहुतेक व्यक्ती व्हाईट परिस्थितीचीच कल्पना करतात व हीच मोठी समस्या आहे! एक चांगले साधन ते स्वतःच्याच हाताने नष्ट करत असतात. उत्तम गोष्टीची कल्पना करण्याऐवजी, बहुतेक वेळा ते घाबरतात आणि सारे काही चुकीचे होईल असेच त्यांना वाटत राहाते. आणि अर्थातच सतत असाच विचार करत राहिल्याने, तसेच घडत जाते. तुम्ही जे देता, ते तुम्हाला मिळते. नेहमीच चांगलेच घडत राहिल असे समजा. तशाच तुमच्या भावना असू देत. तुमच्या आयुष्यात तुम्ही खूप उंची गाठली आहे, असे समजत राहा. कारण अशानेच तुम्हाला प्रेमाच्या आवेगावर ताबा मिळवता येतो.



माझे कुटुंब अमेरिकेत स्थायिक झाले तेव्हा आमच्या कॅबी या छोट्याश्या कुत्र्यालादेखील आम्ही सोबत नेले. थोड्याच वेळात तो कुंपणाला असलेल्या एका छोट्या फटीतून बाहेर पळाला. आमचे घर डोंगराळ भागात असल्यामुळे तिथे फारशा सुविधा उपलब्ध नव्हत्या. अंधारातच आम्ही त्याला शोधू लागलो. डोंगराकडे जाणाऱ्या पायवाटादेखील धुंडाळल्या. पण आमचा कुत्रा कुठेही मिळाला नाही.

मी आणि माझी मुलगी त्याला शोधत असताना, भीतीच्या नकारात्मक भावना आमच्या मनात येऊ लागल्या. हे शोधणे थांबवायला हवे असे आम्हाला वाटू लागले. या नकारात्मक भावना आमच्या मनात येत होत्या व त्या बदलायला पाहिजेत असेही आम्हाला वाटत होते. काही वॉईट होईल असेच मनात धरून होतो, हे आम्हाला जाणवत होते. मग आम्ही विचारांचा मार्ग बदलला आणि सकारात्मक विचार करू लागलो. काहीही चांगले घडण्याचीदेखील शक्यता होतीच. त्यामुळे आमचा कॅबी पुन्हा घरी येईल असेच आम्ही मनात म्हटले. तो घरी आहे असे

आम्ही म्हटले.

आम्ही घरी आलो आणि कुत्रा आमच्या सोबतच असल्यासारखे वागणे ठेवले. त्याच्या ताटात त्याचे खाणे ठेवले. कॅबीच्या गळ्यातली घंटा वाजत आहे अशी आम्ही कल्पना केली. आम्ही त्याच्याशी बोललो आणि त्याचे नाव पुकारले. तो आपल्याच बाजूच्या बेडवर झोपला आहे, असे माझ्या मुलीने कल्पिले.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी, डोंगराच्या पायथ्याशी एका झाडावरची पाटी आम्हाला दिसली. कोणाचातरी कुत्रा सापडला आहे असे त्यावर लिहिले होते. तो कॅबीच होता. आम्ही जशी कल्पना केली होती त्याप्रमाणेच आमचा कुत्रा सुरक्षितपणे आमच्या घरी आला होता.

तुम्ही कोणत्याही आव्हानात्मक परिस्थितीत असा, उत्तम निकालच तुमच्या हाती लागेल अशीच कल्पना करा व तशी जाणीव स्वतःला करून धा! जेव्हा तुम्ही असे कराल, तेव्हा परिस्थिती बदलत असलेली तुम्हाला जाणवेल. आणि तुम्हाला हवी तशीच ही परिस्थिती बदलेल.

तुम्ही ज्याची कल्पना करता, ते अस्तित्वात असते

“निर्मिती म्हणजे जे अस्तित्वात असते ते जगासमोर ठेवणे.”

श्रीमद्रभागवत (नववे शतक)
हिंदू पौराणिक कथा

तुमची जी इच्छा तुम्ही मनात धरता ती आधीच अस्तित्वात असते. कोणती इच्छा आहे ते महत्त्वाचे नसते, निर्मिती प्रक्रियेत ती आधीच तयार झालेली असते.

पाच हजार वर्षांपूर्वी, एका पुरातन पवित्र ग्रंथात असे लिहून ठेवले आहे की, सारी निर्मिती पूर्ण झाली आहे, आणि जे काही निर्माण केले जाईल ते अगोदरपासूनच अस्तित्वात आहे. आता पाच हजार वर्षांनंतर, क्वांटम फिजिक्सनेदेखील याला संमती दिली आहे.

“स्वर्ग आणि पृथ्वीची निर्मिती आणि त्यातील साज्याची निर्मिती पूर्ण झाली आहे.”

जेनेसिस 2:1

तुमच्या आयुष्यासाठी व तुमच्यासाठी तुम्ही जे काही कल्पिता ते आधीपासूनच अस्तित्वात असते. जे अस्तित्वात नाही ते तुम्ही कल्पनेतही बघू शकत नाही. निर्मिती पूर्ण झाली आहे. प्रत्येक शक्यता मात्र अस्तित्वात आहे. त्यामुळे जेव्हा तुम्ही जागतिक विक्रम प्रस्थापित केल्याची कल्पना करता, किंवा खूप दूरवरचा प्रवास करावासा वाटतो, किंवा खूप चांगले आरोग्य तुम्हाला

हवेसे वाटते, तुम्हाला चांगले पालक व्हावेसे वाटते. या साज्या गोष्टी अस्तित्वात आहेत. या गोष्टी जर अस्तित्वात नसत्या, तर तुम्ही त्यांची कल्पनाच करू शकला नसतात! तुम्हाला इच्छा असणाऱ्या गोष्टी मिळवण्यासाठी आणि आणि अदृश्यापासून तुम्हाला दिसत असलेल्या तुमच्या आयुष्यातील गोष्टींकडून तुम्हाला प्रेम मिळणे यासाठी आधी तुम्ही प्रेम दिले पाहिजे, तुमची कल्पनाशक्ती आणि भावनांच्या आधाराने.

तुम्हाला जसे हवे आहे त्याच पद्धतीने तुमच्या आयुष्याची तुम्ही कल्पना करा. तुम्हाला जे हवे आहे, त्या साज्याची कल्पना करा. ही कल्पना दररोज तुमच्यासोबत असू देत. तुमची नाती खूप सुंदर असली तर कसे वाटेल याची कल्पना करा, तुमच्या नोकरीत खूप प्रगती करत आहात अशी कल्पना करा, खूप चांगले आरोग्य तुम्हाला लाभले आहे अशी कल्पना करा, तुम्हाला जे काही करायचे आहे ते करायला मिळाले तर कसे वाटेल याची कल्पना करा. यासाठी तुमच्या साज्या संवेदना पणाला लावा. तुम्हाला इटलीला जावेसे वाटत असेल तर तिथल्या ऑलिव्ह तेलाचा वास कल्पनेत अनुभवा, पास्त्याची चव तुमच्या जिभेवर अनुभवा, तिथले शब्द कानावर पडताहेत अशी कल्पना करा, तिथल्या कलोसियमच्या दगडांच्या स्पर्शाची कल्पना करा; तुम्ही इटलीला असल्यासारखेच तुम्हाला वाटले पाहिजे!

तुमच्या बोलण्यात आणि विचारांत म्हणा, 'जर असे झाले, तर...' आणि मग पुढील वाक्य तुम्हाला जे हवे आहे त्याने पूर्ण करा! तुम्ही तुमच्या मित्राशी बोलत असताना, त्याच्या मित्राला नोकरीत बढती मिळाली व त्याला मिळाली नाही, याबद्दल तो तक्रार करत असेल तर, त्याला सांगा, 'तुला याहीपेक्षा चांगल्या पदाची व चांगल्या पगाराची नोकरी मिळणार आहे अशी कल्पना कर.' कारण सत्य असे असते की, तुमच्या मित्राला अशी नोकरी मिळण्याची शक्यता अगोदरच अस्तित्वात असते. त्याने जर तसे मनात आणले तर त्याला ते मिळू शकते!

“अणू हे काही खरे नसतात. ते गोष्टी किंवा सत्यापेक्षा क्षमतांचे किंवा शक्यतांचे जग निर्माण करतात.”

व्हर्नर हायसनबर्ग (1901-1976)

नोबेल पारितोषिक विजेता, क्वांटम भौतिकशास्त्रज्ञ

तुमची कल्पनाशक्ती वापरा आणि काही खेळ तयार करा, म्हणजे तुम्हाला खरेच बरे वाटेल. तुम्ही ज्याची कल्पना कराल ते जणू तुमची वाट पाहात आहे. ते पूर्ण आहे पण अदृश्य आहे. आणि ते दृश्य स्वरूपात आणण्यासाठी तुम्हाला प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवावे लागेल.

महाविधालयीन शिक्षण पूर्ण केल्यानंतर, एका तरुण महिलेने नोकरी मिळवण्यासाठी काही महिने खूप मेहनत केली. आपल्याला नोकरी आहे अशी कल्पना न करणे हा तिच्या मार्गातील मोठा अडथळा होता. जी नोकरी तिला मिळेल त्यात ती समाधानी असेल असे ती रोज तिच्या वहीत लिहून ठेवत असे. पण तरी तिला नोकरी मिळत नव्हती. तिचे सततचे प्रयत्न तिला आकर्षणाच्या नियमाबद्दल सांगत होते.

मग तिने असे पाऊल उचलले की त्यानंतर सारे चित्रच पालटले. तिने तिची कल्पनाशक्ती वापरायचे ठरवले आणि तिला जणू नोकरी मिळाली आहे, अशा पद्धतीने वागू लागली. तिने सकाळचा अलार्म लावला, जणू तिला ऑफिसला जायची तयारी करायची आहे. येणारी नोकरी खुशीने स्वीकारेन असे वहीत लिहिण्याऐवजी या नोकरीत व या सहकाऱ्यांसोबत मला खूप छान वाटते आहे असे ती लिहू लागली. दररोज कोणते कपडे धालायचे हेदेखील तिने ठरवून घेतले. पगार जमा करण्यासाठी सेव्हिंग अकाऊंटही सुरू केले. दोन महिन्यांतच तिला वाटू लागले की ती नोकरी करते आहे. त्यानंतर काही दिवसांनी तिच्या मित्राने एका ठिकाणी नोकरी उपलब्ध असल्याचे तिला सांगितले. ती मुलाखतीसाठी गेली, तिला नोकरी मिळाली. तिने जे काही तिच्या वहीत लिहून ठेवले होते ते सारे काही तिला मिळाले.

स्वतःला सतत जागते ठेवा

“भोवतालची माणसे, गोष्टी, परिस्थिती काय सूचित करत आहेत याचा विचार तुम्ही करत बसता, तेव्हा तुम्हाला काय हवे आहे याचा विचार तुम्ही करत नाही. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्या भावनांप्रमाणे नाही तर उधारीच्या भावनांप्रमाणे वागत असता. तुम्हाला नक्की कसला विचार करायचा आहे किंवा नक्की काय करायचे आहे हे ठरवण्यासाठी तुमची कल्पनाशक्ती वापरा.”

ख्रिश्चन डी. लार्सन (1874-1962)

नवविचारवादी लेखक

निर्मितीची प्रक्रिया पार पडत असताना तुम्हाला जे हवे आहे ते तुमच्याकडे आधीपासूनच आहे, असे वाटण्यासाठी तुमची जागरूकता वाढवा. कपडे, चित्रे, छायाचित्रे, इतर संबंधित गोष्टी यांनी स्वतःला घेरून टाका. म्हणजे तुम्हाला तसेच वाटत राहिल.

तुम्हाला नवे कपडे हवे असतील, तर तुमच्या कपाटात तेवढी जागा करून ठेवा, हॅगर तयार ठेवा. तुम्हाला जास्त पैसे हवे असतील तर, तर तुमच्या पाकिटात त्यासाठी जागा आहे की इतर बिनमहत्त्वाच्या गोष्टींनी तुमचे पाकीट भरले आहे याचा विचार करा. तुम्हाला चांगला जोडीदार हवा असेल, तर ती व्यक्ती तुमच्यासोबत आहे, असेच तुम्हाला वाटत राहिले पाहिजे. मग तुम्ही तुमच्या अंधरुणात मध्यभागी झोपले आहात की कडेला झोपले आहात? तुमचा जोडीदार जर तुमच्यासोबत असता तर तुम्ही कपाटातली अर्धीच जागा वापरली असती. तुम्ही तुमचे टेबल दोन माणसांसाठी तयार ठेवले आहे का? एका माणसाची जागा तुम्हाला राखून ठेवायची आहे ही सोपी गोष्ट आहे. अशा प्रकारचे जास्तीत जास्त चांगले प्रयत्न करा. या गोष्टी तुमच्याकडे आधीपासूनच आहेत या कल्पनेत जगा. या खूप साध्या व सोप्या गोष्टी आहेत, पण खूप शक्तीशाली आहेत.

एका महिलेला घोडा हवा होता. त्यासाठी तिने अशीच आपली कल्पनाशक्ती वाढवली. तिला चेस्टनट मॉर्गन गेल्लिंग घोडा हवा होता, मात्र तो तिला परवडत नव्हता. त्याची किंमत हजारो डॉलर्स होती. मग तिने तसाच घोडा आपल्याकडे आहे अशी कल्पना करायला सुरुवात केली. तिच्या लॅपटॉपवरही तिने तशाच घोड्याचे चित्र लावले. जेव्हा तिला संधी मिळेल तेव्हा ती त्या घोड्याचे चित्र चितारत असे. तिने विक्रीसाठी ठेवलेले घोडे बघायला सुरुवात केली. मुलांसोबत दुकानात जाऊन तिने घोडेस्वारीचे बूटही घालून बघितले. तिने सामानही बघितले. ज्या गोष्टी परवडतील अशांची तिने खरेदी केली - घोड्याचे ब्लॅकॅट, ब्रश, दोरी अशा वस्तू तिने घेतल्या व रोज दिसतील अशा पद्धतीने घरात ठेवल्या. काही काळाने ती घोड्यांच्या खरेदीसाठी गेली. तिथे लॉटरी ठेवली होती व जिंकणाऱ्याला घोडा बक्षीस मिळणार होता. तिला हवा होता तसाच! अर्थात ती लॉटरी जिंकली आणि तिला तो घोडा बक्षीस मिळाला.

तुमच्या संवेदना सतत जागरूक राहिल्या पाहिजेत. या साज्या संवेदना तुम्ही वापरल्या पाहिजेत. तुम्हाला जे हवे त्याचा स्पर्श तुमच्या त्वचेला जाणवला पाहिजे. त्याची चव घ्या, त्याचा वास घ्या, ते बघा आणि ऐकासुद्धा!

खूप ठिकाणांहून नोकरीची बोलावणी येण्यासाठी एका माणसाने त्याच्या साज्या संवेदना पणाला लावल्या. त्याने 75 ठिकाणी नोकरीसाठी अर्ज केले. पण त्याला एकाही ठिकाणाहून बोलावणे आले नाही. मग त्याने त्याची कल्पनाशक्ती वापरली आणि साज्या संवेदना पणाला लावल्या. नवीन ऑफिसचे वातावरण कसे असेल याबद्दल त्याने कल्पना करायला सुरुवात केली, कॉम्प्युटरची बटणेदेखील तो त्याच भावनेने दाबत असे. फर्निचरचा वास त्याने अनुभवला. त्याचे नवे कोरे टेबल त्याने डोळ्यासमोर आणले. त्याचे सहकारी आपल्यासोबत आहेत आहेत अशी त्याने कल्पना केली. त्याने त्यांना नावे दिली, त्यांच्यासोबत तो संवाद साधू लागला. त्यांच्यासोबतच्या मीटिंग्ज आहेत अशी त्याने कल्पना केली. लंच ब्रेकही घेतल्याची कल्पना त्याने केली. सात आठवड्यांनंतर त्याला मुलाखतीसाठी फोन येऊ लागले. मग त्याला एक खूप छान नोकरी चालून आली. त्याला आवडेल अशी नोकरी त्याने स्वीकारली. ती त्याच्या स्वप्नातली नोकरी होती.

तुम्ही निर्मिती प्रक्रियेतील तुमचा भाग पूर्ण केला की निर्मिती पूर्ण होते. तुम्ही मग तुमच्या जुन्या जगात नसता. तुम्ही नव्या जगात प्रवेश केलेला असतो. त्यामुळे तुम्हाला काय मिळणार आहे ते जाणण्याचा आधीच प्रयत्न करा.

शक्तीचे मुद्दे

- तुम्हाला जे हवे ते मिळवण्यासाठी किंवा तुम्हाला जे आवडत नाही त्यात बदल करण्यासाठी, प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवण्यासाठी निर्मितीची प्रक्रिया नेहमीच सारखी असते : कल्पना करा, जाणवून घ्या, मिळवा.
- तुम्हाला जे हवे आहे त्याच्याशी तुम्हाला जोडून देण्याचे काम तुमची कल्पनाशक्ती करते. तुमची इच्छा आणि प्रेमाची भावना चुंबकत्व निर्माण करते. चुंबकीय शक्ती, ज्याने तुमची इच्छा तुमच्याकडे खेचली जाते!
- तुमच्या इच्छेसोबत तुम्ही आहात असे समजा. त्याच वेळी, त्या कल्पनेप्रती तुम्हाला प्रेम वाटू धात.
- तुमच्या मनापासून ही इच्छा मनात धरा, कारण इच्छा म्हणजे प्रेमाची भावना. आणि काही मिळवण्यासाठी तुम्ही प्रेम दिले पाहिजे!
- जेव्हा तुम्ही कोणत्याही सकारात्मक गोष्टीची कल्पना करता, तेव्हा तुम्ही प्रेमाच्या आवेगावर काबू मिळवत असता. जितक्या मर्यादिपर्यंत तुम्हाला तुमची कल्पनाशक्ती ताणता येईल तितकी ताणा. सारे काही उत्तम होईल अशी कल्पना करा.
- तुम्ही ज्या गोष्टीची कल्पना करत असता ती अगोदरपासूनच अस्तित्वात असते! ती कोणती इच्छा आहे हे महत्त्वाचे नसते. तुम्ही कल्पना करू शकता त्याचाच अर्थ ती गोष्ट अस्तित्वात आहे.
- तुमच्या संभाषणात आणि विचारांत म्हणा, 'जर असे झाले तर...' आणि मग तुम्हाला हव्या त्या शब्दांनी वाक्य पूर्ण करा.
- स्वतःला जागृत ठेवा. कपडे, चित्रे, छायाचित्रे, आणि इतर संबंधित गोष्टींनी स्वतःला घेरून टाका. म्हणजे तुम्हाला ते जाणवू शकेल.
- तुमच्या संवेदनाही जागृत ठेवा. तुम्हाला जे हवे आहे ते आधीच तुमच्याकडे आहे असे समजा. त्याची जाणीव होऊ धा, चव घ्या, स्पर्श जाणवू धा, त्याचा वास घ्या, ते ऐका!
- निर्मिती प्रक्रियेतला तुमचा भाग पूर्ण झाला की निर्मिती प्रक्रिया पूर्ण झाली असे समजा. तुम्ही एका नवीन जगात प्रवेश केलेला असतो. तुम्ही इच्छिलेले तुम्हाला मिळणार यावर विश्वास ठेवा.



भावना हीच निर्मिती

“तुमची इच्छा आणि तुमची भावना यात काही गोंधळ उडाल्यास भावनाच विजेती ठरते.”

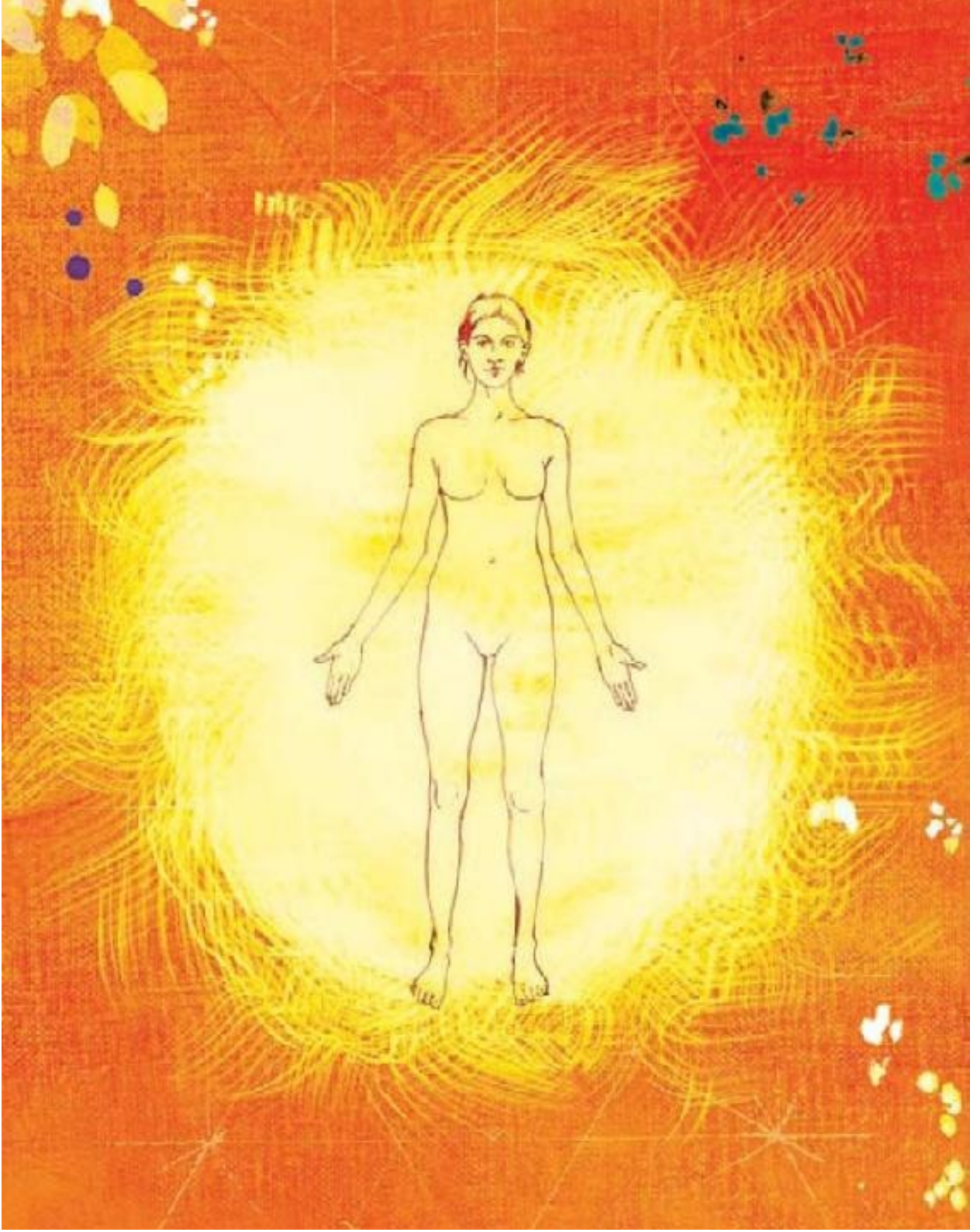
नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

भावनांचे क्षेत्र

तुम्ही जेव्हा प्रेम व्यक्त करता तेव्हा काय होते हे मला तुम्हाला सांगायचे आहे, कारण हे खरेच खूप छान आहे. तुमच्या भावना चुंबकत्व निर्माण करतात. या चुंबकीय क्षेत्राने प्रत्येक जण घेरलेला असतो. तुम्ही जेथे कुठे जाता तिथे हे क्षेत्र तुमच्यासोबत येते. पूर्वीच्या काळातल्या चित्रांमध्ये व्यक्तींच्या मागे आभा असलेली तुम्ही पाहिली असेल. ही आभा म्हणजेच चुंबकीय क्षेत्र. याच्यामुळेच साज्या गोष्टी तुमच्याकडे आकर्षितल्या जाऊ शकतात. तुमच्या भावनांवर त्या जागेची सकारात्मकता किंवा नकारात्मकता ठरते.

प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही तुमच्या भावनांद्वारे, शब्द व कृतीद्वारे प्रेम व्यक्त करता, तुमच्या आसपास तुम्ही अधिक प्रेम जमा करता. जेवढे जास्त तुम्ही प्रेम धाल तेवढीच तुमची चुंबकीय ताकद वाढत जाईल. तुमच्या चुंबकीय क्षेत्रात जे काही येते ते तुमच्याकडे आकर्षित होत असते. जेवढे प्रेम तुम्ही धाल तेवढीच शक्ती तुम्हाला मिळते. यामुळे तुम्ही अधिक चांगल्या पद्धतीने व सकारात्मकतेने विचार करू शकता. आणि काही काळातच ती गोष्ट तुमच्या आयुष्यात आलेली असते. ही शक्ती अशी अतुलनीय असते आणि हीच या प्रेमाची शक्ती आहे!



“तुमच्या विचार करण्याच्या आणि भावना व्यक्त करण्याच्या क्षमतेतूनच तुम्ही साज्या जगावर सत्ता गाजवू शकता.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972) नवविचारवादी लेखक

माझ्या आयुष्यात घडलेली एक साधी गोष्ट मी तुम्हाला सांगते. त्यातून तुम्हाला कळेल की प्रेमाचा आवेग किती कमी वेळात काम करतो. मला फुले खूप आवडतात. दर आठवड्याला मी फुले आणते. त्यातून मला खूप आनंद मिळतो. बहुतेकदा मी शेतकऱ्यांच्या बाजारातूनच फुले आणते. पण त्या दिवशी खूप पाऊस पडल्यामुळे हा बाजार भरलाच नाही. असे होणे मला वाटते की माझ्यासाठी चांगलेच होते, कारण त्यामुळे फुलांबद्दलची माझी ओढ वाढली. खट्टू होण्यापेक्षा मी प्रेमाची भावना मनात ठेवणे पसंत केले. त्यामुळे चुंबकीय शक्तीदेखील मला जाणवली.

दोन तासांमध्ये माझ्या घरी एक फुलांचा सुंदर गुच्छ आला. माझ्या दूर राहाणाऱ्या एका बहिणीने मोठ्या प्रेमाने तो पाठवला होता. मी तिच्यासाठी कधीतरी काही केले होते त्याबद्दल आभार मानण्यासाठी ही फुले तिने मला पाठवली होती. जेव्हा तुम्ही प्रेम व्यक्त करता तेव्हा परिस्थिती कोणतीही असू देत, ती बदलतेच!

आता तुम्हाला लक्षात येईल, प्रेमाची भावना मनात ठेवणे किती महत्त्वाचे आहे. कारण प्रत्येक वेळी तुम्ही प्रेम देता, तेव्हा तुमच्या भोवतालचे चुंबकीय क्षेत्र वाढलेले असते. तुमच्या दैनंदिन जीवनात जेवढे प्रेम तुम्ही व्यक्त करता, तेवढीच तुमची चुंबकीय शक्ती वाढत जाते आणि साऱ्या चांगल्या गोष्टी तुमच्या पायाशी येतात.

तुम्ही प्रेम देता तेव्हा तुमच्या आयुष्यात अशी जादू घडून येते. आज मी जितके जादूई आयुष्य जगतो आहे तसे ते कधीही नव्हते. माझे आयुष्य कायम संघर्ष आणि कठीण परिस्थितीने भरलेले असे. पण मला आयुष्याबद्दल खूप छान गोष्टीचा शोध लागला आणि मला ज्याचा शोध लागला ते सारे काही या पुस्तकाद्वारे मी तुम्हाला सांगत आहे. प्रेमाच्या आवेगासाठी कोणतीही गोष्ट खूप मोठी नसते. कोणतेही अंतर खूप जास्त नसते, कोणताही दुर्लघ्य अडथळा नसतो, वेळ कधीही आड येऊ शकत नाही. विश्वातील सगळ्यात मोठी ताकद काबूत ठेवून तुम्ही कोणतीही परिस्थिती बदलू शकता. आणि तुम्हाला काय करायचे आहे तर फक्त प्रेम व्यक्त करायचे आहे!

निर्मितीचा बिंदू

खूप मोठ्या गोष्टी मिळवायच्या आहेत असा तुम्ही विचार केला पाहिजे. आणि तुमचा दृष्टिकोनही तसाच असला पाहिजे. जेव्हा तुम्ही कोणत्याही मोठ्या गोष्टीचा विचार करता तेव्हा तुम्ही आकर्षणाचा नियम वापरत असता, 'हे इतके मोठे आहे की ते मिळवणे कठीण जाणार आहे. ते मिळवण्यासाठी खूप वेळही लागण्याची शक्यता आहे.' तुमचे बरोबर आहे. कारण, तुम्ही ज्याचा विचार करता व ज्याच्या प्रती तुमच्या मनात भावना असतात, ते तुम्हाला मिळणार असते. तुमची इच्छा खरेच खूप मोठी आहे असे तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्हीच कठीण

परिस्थिती निर्माण कराल आणि मिळवण्यासाठी वेळ लावाल. पण आकर्षणाच्या नियमासाठी काहीही लहान किंवा मोठे नसते. आणि वेळेची संकल्पनाही या नियमाला लागू होत नसते.

निर्मितीचा खरा दृष्टिकोन बाळगण्यासाठी, तुमची इच्छा किती मोठी आहे ते महत्त्वाचे ठरत नाही, ती एका छोट्या बिंदूसारखी आहे असे समजा! तुम्हाला घर, कार, सुट्टी, पैसे, जोडीदार, नोकरी, मुले हवी असतील; तुम्हाला उत्तम आरोग्य हवे असेल, तुम्हाला परीक्षा पास करायची असेल; एखाधा महाविद्यालयात प्रवेश मिळवायचा असेल; जागतिक विक्रम प्रस्थापित करायचा असेल; राष्ट्राध्यक्ष, यशस्वी अभिनेता व्हायचे असेल; वकील, लेखक, शिक्षक व्हायचे असेल- तुम्हाला काय व्हायचे असेल त्याने काही फरक पडत नाही. ते एका बिंदूसारखे आहे असा विचार करा, कारण प्रेमाच्या आवेगासाठी तुम्हाला जे हवे असते ते एखाधा बिंदूपेक्षाही छोटे असते.

“आपण जिंकू शकत असताना, आपल्या मनातील शंका
आपल्याला चांगले काहीतरी गमावण्यास भाग पाडतात.”

विल्यम शेक्सपिअर (1564-1616)

इंग्रजी नाटककार



तुमचा विश्वास डळमळीत झाला तर, एका वर्तुळात एक बिंदू काढा आणि त्या बिंदूच्या बाजूला तुमची इच्छा लिहा. जेवढ्या वेळा शक्य होईल तेवढ्या वेळा या बिंदूकडे पहा, प्रेमाच्या आवेगाच्या दृष्टीने तुमची इच्छा या बिंदूइतकीच आहे हे तुमच्या लक्षात येईल.

एखादी नकारात्मक गोष्ट कशी बदलावी

तुमच्या आयुष्यात एखादी नकारात्मक गोष्ट घडत आहे व ती तुम्हाला बदलायची आहे तर त्याची प्रक्रिया सारखीच आहे : तुम्हाला जे हवे आहे ते तुमच्याकडे आधीपासूनच आहे अशी कल्पना करा. त्यावर प्रेम करा. कोणतीही नकारात्मक गोष्ट म्हणजे प्रेमाचा अभाव असतो हे लक्षात ठेवा. त्यामुळे या नकारात्मक भावनेच्या विरुद्ध असे तुम्हाला स्वतःला जाणवून धावे लागेल. कारण याच्या विरुद्ध म्हणजे प्रेम! उदाहरणार्थ, एखाधा आजारातून तुम्हाला बाहेर पडायचे असेल तर स्वतःच्या शरीरावर प्रेम करा.

नकारात्मक परिस्थिती बदलण्यासाठी तुम्ही निर्मिती प्रक्रियेचा वापर करत असाल तर, नकारात्मकतेला सकारात्मकतेत बदलायचे नाही हे तुम्ही लक्षात ठेवा. तसे करणे खरेच खूप कठीण आहे आणि या पद्धतीने निर्मिती प्रक्रिया काम करत नाही. निर्मिती म्हणजे काहीतरी नवीन, ज्यामुळे साहजिकच जुन्याची जागा नव्याने घेतली जाते. तुम्हाला काय बदलायचे आहे याबाबत विचार करण्याची तुम्हाला गरज नाही. तुम्हाला फक्त प्रेम व्यक्त करायचे आहे. हाच प्रेमाचा आवेग सारे काही बदलून टाकेल.

एखादा माणूस जखमी झाला आणि उपचार घेत असेल, पण त्याला बरे वाटत नसेल, तर याचा अर्थ तो बरे होण्यापेक्षा जखमी झाल्याचा विचार अधिक करतो आहे. जर बरे व्हायचे असेल तर पूर्णपणे त्याबाबतच विचार केला पाहिजे. बरे होण्याबाबत तुम्ही विचार करू शकता कारण ते आधीच अस्तित्वात आहे. चांगल्या भावनांनी तुमचे चुंबकीय क्षेत्र वाढवा. तुमच्या आयुष्याच्या प्रत्येक बाबतीत प्रेम भरून राहू दे. जेवढे शक्य आहे तितके स्वतःला चांगले वाटू धा. कारण प्रेम देण्याची प्रत्येक भावना तुम्हाला बरे करण्यास मदत करते.

“तुमच्या भावना हाच तुमचा देव असतो.”

चाणक्य (इस पूर्व 350-275)

भारतीय राजकारणी आणि लेखक

तुम्हाला तुमचे आरोग्य, आर्थिक परिस्थिती, नाती, किंवा दुसरे काहीही बदलायचे असेल तरी तीच प्रक्रिया आहे. तुम्हाला काय हवे आहे याची कल्पना करा. त्यावर प्रेम करा. प्रत्येक परिस्थितीची कल्पना करा, त्याचे चित्र नजरसमोर तरळू धा, तुमचे वांच्छित आत्ताच तुमच्याजवळ आहे असे कल्पनाचित्र रंगवा. दर दिवशी सात मिनिटे या कल्पनाविश्वात रममाण व्हा. तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळेपर्यंत रोज असे करा. तुमच्याकडे आधीच ती गोष्ट आहे असे

वाटू लागेपर्यंत तुम्ही अशी कल्पना करत राहा. तीव्र इच्छाशक्ती वाटेपर्यंत असे करत राहा. काही वेळा तुम्हाला दोन ते तीन दिवसांतच जमेल, काही वेळा जास्त वेळ लागेल. मग तुम्ही शक्य तेवढे प्रेम व्यक्त करत राहा. चांगल्या भावनांचे जतन करा. कारण जेवढे जास्त तुम्ही प्रेम धाल, तेवढेच परत मिळवाल.

तुम्हाला काय हवे आहे त्याचे कल्पनाचित्र रंगवून झाल्यावर, तुम्ही एका नवीनच जगात असाल. त्यामुळे मागे काय घडले आहे याबाबत नवीन जगात प्रवेश केल्यावर साज्यांना सांगत बसू नका. कारण मग तुम्ही पुन्हा वार्डेट गोष्टींवरच विचार करत बसता आणि पुन्हा जुन्या जगात जाता. तुम्ही नकारात्मक विचार केलात की तेच तुम्हाला पुन्हा मिळते. तुम्ही चांगला विचार केला तर तेच मिळते. तुमची जखम कशी आहे असे तुम्हाला कोणी विचारले तर तुम्ही सांगू शकता, 'मी शंभर टक्के बरी झाले आहे. माझे शरीर मला चांगली साथ देत आहे.' तुम्ही सांगू शकता, 'हे माझ्यासाठी आशीर्वादच आहेत, कारण यामुळे मला माझ्या शरीराचे महत्त्व कळले.' जर तुम्ही धीट असाल तर सांगाल, 'मी पूर्णपणे बरी झाले आहे.'

तुम्हाला जे नको आहे त्याबद्दल तुम्ही वार्डेटच बोलता. हे खूप सोपे आहे, पण चांगल्या भावना मनात ठेवण्याची बज्याच जणांना सवय नसते. आपण किती नकारात्मक भावना मनात आणतो याची त्यांना जाणीवही नसते. तुमच्या भावनांबद्दल तुम्ही अधिक जागरूक व्हाल व आपल्या भावनांकडे काळजीपूर्वक पाहाल, तेव्हा तुमच्या चांगल्या भावना जराही विस्कळीत झालेल्या तुम्हाला चालणार नाहीत. चांगल्या भावना मनात ठेवण्याची तुम्हाला इतकी सवय होईल, भावनांबद्दल तुम्ही इतके जागरूक व्हाल, की जरा काही झाले तरी तुम्ही ते लगेच निस्तराल. बहुतेक वेळा तुम्ही आनंदी व चांगल्या भावनांसह जगले पाहिजे. कारण एक छान आयुष्य जगण्यासाठीच तुम्ही आहात आणि ते मिळवण्याचा हाच मार्ग आहे.

“कोणतही परिस्थिती असो, आनंदी असण्याबाबत मी सतत आग्रही असते. कारण आपल्या आनंदाचा व दुःखाचा खूप मोठा भाग आपल्या स्वभावावरच अवलंबून असतो हे मला अनुभवातून शिकायला मिळाले आहे.”

मार्था वॉशिंग्टन (1732-1802)
फर्स्ट लेडी, अमेरिकेचे पहिले राष्ट्राध्यक्ष जॉर्ज
वॉशिंग्टन यांची पत्नी

वार्डेट भावना दूर कशा सारायच्या

तुमच्या भावना बदलून आयुष्यात तुम्ही कोणत्याही प्रकारचे बदल घडवून आणू शकता. अशा वेळी त्या विषयाला बदलावेच लागते. पण असे करताना वार्डेट भावनांपासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करू नका. कारण वार्डेट भावना म्हणजे प्रेमाचा अभाव. त्यापेक्षा, प्रेमाला तुमच्याकडे येऊ

धा. राग किंवा दुःखापासून मुक्त होण्याचा प्रयत्न करू नका, तुम्ही प्रेम व्यक्त केले की ते आपोआप निघून जातील. तुमच्यातून खणून काढण्यासारखे काहीच नसते. प्रेम दिले की साज्या वाईट भावना निघून जातात.

आयुष्यात एकच आवेग असतो, तो म्हणजे प्रेम. प्रेमाने भरलेले असल्याने तुम्हाला चांगले वाटू शकते किंवा प्रेम नसल्याने तुम्हाला वाईट वाटू शकते. प्रेमाच्या पातळीवर तुमच्या भावना ठरतात.

प्रेम पेल्यातील पाण्याप्रमाणे असते. तो पेला म्हणजे तुमचे शरीर. पेल्यात जेव्हा कमी पाणी असते, तेव्हा तो बराचसा रिकामा असतो. या रिकामेपणाबद्दल तुम्ही त्या पेल्यावर चिडलात म्हणून तो भरू शकत नाही. पाणी त्यात ओतल्यावरच तो पेला भरेल. तुमच्या मनात वाईट भावना असतात, तेव्हा तुमच्यात प्रेमभावना नसते. आणि प्रेम असले की वाईट भावना नष्ट होतात.



वाईट भावनांना विरोध करू नका

आयुष्यातील प्रत्येक गोष्ट योग्य ठिकाणी असते. वाईट भावनासुद्धा. वाईट भावनांशिवाय चांगल्या भावना कशा असतात हे तुम्हाला समजणारच नाही. तुम्ही केवळ एकच भावना अनुभवत राहाल. आनंदी, उल्लसित, प्रसन्न वाटणे म्हणजे काय हे तुम्हाला जाणवणारच नाही. दुःखाची भावना आली की मगच या साज्या भावना अनुभवता येतात. वाईट भावना तुम्ही कधीच काढून टाकू शकत नाही. त्या आयुष्याचाच एक भाग आहेत.

वाईट भावनांबद्दल तुम्हाला वाईट वाटत असेल तर, त्या अधिक वाढतात. मग त्या केवळ अधिक वाईट होत जातात असे नाही, तर नकारात्मकताही वाढीस लागते. वाईट भावना तुम्हाला हवे असलेले आयुष्य देत नाहीत हे तुम्हाला समजते. त्यामुळे त्यांनी तुमचा ताबा घेऊ नये हे तुमच्या लक्षात येते. तुम्हीच तुमच्या भावना ठरवल्या पाहिजेत. त्यामुळे वाईट भावना जर वरचढ ठरत आहेत असे तुम्हाला आढळून आले तर तुमची ऊर्जा वाढवा.

“तुमच्या आत एक जग असते – विचार आणि भावनांचे आणि शक्तीचे, प्रकाश आणि ऊर्जेचे, आणि जरी ते अदृश्य असले तरी त्यांचा आवेग खूप महत्त्वाचा असतो.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

नवविचारवादी लेखक

आयुष्य मजेचे असले पाहिजे! तेव्हाच तुम्हाला खूप छान वाटते. अनेक गोष्टी तुम्ही मिळवता! आयुष्य अति गांभीर्याने घेतले की, तशाच गोष्टी तुम्हाला मिळतात. आनंद असण्याने तुम्हाला हव्या त्या गोष्टी मिळतात. तुमच्या आयुष्यावर तुमचा हक्क आहे आणि तो तुम्ही आयुष्याला आकार देण्यासाठी वापरू शकता. आयुष्य घडवू शकता, पण त्यासाठी तुम्ही ऊर्जा वापरली पाहिजे.

वाईट भावनांबद्दल जरा हलकाफुलका विचार करू या. वाईट भावनांना जंगली घोडे समजू या. एक रागीट घोडा, एक सतत तिरस्कार करणारा घोडा, दोष देणारा घोडा, मूडी घोडा, चिडचिडा घोडा, तक्रार करणारा घोडा, किरकिर करणारा घोडा – तुम्ही फक्त नाव घ्या, वाईट भावनांचे खूप घोडे आढळतील. माझा जर हिरमोड झाला तर मी स्वतःला विचारते, “तू या हिरमोड करणाऱ्या घोड्यावर का चढलीस? ताबडतोब त्यावरून खाली उतर, नाहीतर तुझा आणखी हिरमोड होईल. तो जिथे जात आहे तिथे तुला जायचे नाहीये.” म्हणून मी माझ्या वाईट भावनांना घोड्याच्या रूपात कल्पिते. जर ती वाईट भावनारूपी घोड्यांवर चढू शकते, तर ती त्यांच्यावरून उतरूही शकते. वाईट भावना असलेली मी खरी नाही असे मी समजते. कारण या भावना खज्या नाहीत. वाईट भावना ही तुम्ही परवानगी दिल्याने तुमच्यात आलेली असते. तुम्ही त्यापासून स्वतःला सहज सोडवू शकता.

ज्यावर तुम्ही चढलात त्या तुमच्या वाईट भावना या जंगली घोड्याप्रमाणे आहेत असा विचार केला, तर या मार्गाने तुम्ही त्या वाईट भावनांपासून स्वतःला सोडवून घेऊ शकता. जंगली घोड्याप्रमाणे जर तुम्ही तुमच्या वाईट भावनांचा विचार केला तर भावनांवर ताबा मिळवू शकता. तुमच्या जवळचे कोणी चिडचिडे असेल तर ते चिडचिड्या घोड्यावर चढले आहेत अशी कल्पना केल्यास त्या चिडचिडीचा तुमच्यावर फारसा परिणाम होणार नाही. त्यांचे वागणे तुम्ही वैयक्तिक पातळीवर घेता कामा नये. पण तुम्ही जर तो वैयक्तिकरित्या घेतले आणि तुम्हीही चिडचिडे झालात, तर तुम्ही त्या प्रकारच्या घोड्यावर त्यांच्यासोबत चढला आहात असा त्याचा अर्थ होतो.

“मूर्ख वागणुकीलाही हुशारीनेच तोंड धा.”

लाओ त्सू (इसवीसन पूर्व 6 वे शतक)

ताओइझमचा संस्थापक

त्यामुळे मला आयुष्यात जे नको आहे त्यातली हवाच काढून घेण्यासाठी आणि आनंद मिळवण्यासाठी मी माझी कल्पनाशक्ती वापरते. काही वेळा मी स्वतःला किंवा इतर व्यक्तींना एखाधा घोड्यावरून रपेट करताना पाहिले की मला हसू येते. जेव्हा तुम्ही स्वतःवर, स्वतःच्या वाईट भावनांवर हसू शकता, तेच खूप असते. तुमचे आयुष्य बदलेले असते.

त्यामुळे तुम्हाला वाईट वाटत असेल, तर त्या भावनेला जास्त शक्तीशाली होऊ देऊ नका. नाहीतर या घोड्याला आणखी नकारात्मक होण्यास तुम्ही परवानगी धाल. वाईट भावनांचा तिरस्कार करणे असा याचा अर्थ होत नाही, तर हेतुपूर्वक चांगल्या गोष्टी निवडणे असा होतो. वाईट भावनांना जेव्हा तुम्ही प्रतिकार करता, त्या वाढतात. जेवढ्या त्या तुम्हाला नको असतात, तेवढ्याच त्या वाढतात. आयुष्यात तुम्ही कोणत्याही गोष्टीला जेवढा प्रतिकार करता, तेवढीच ती गोष्ट तुमच्याकडे येते. त्यामुळे वाईट भावनांबद्दल काळजी करू नका. त्यांना प्रतिकार करू नका, त्यांच्यातील सारी शक्ती काढून घ्या.

शक्तीचे मुद्दे

- प्रत्येक माणूस चुंबकीय क्षेत्राने घेरलेला असतो. जिथे कुठे तुम्ही जाल, हे चुंबकीय क्षेत्र तुमच्यासोबत येते.
- तुमच्या भोवताली असणाऱ्या क्षेत्राच्या चुंबकत्वाने तुम्ही सर्व गोष्टी आकर्षून घेता. तुमचे क्षेत्र सकारात्मक आहे की नकारात्मक हे तुमच्या भावनांवर अवलंबून असते.
- प्रत्येक वेळी जेव्हा तुम्ही तुमच्या भावनांद्वारे, शब्दांद्वारे किंवा कृतीद्वारे प्रेम देता, तुमच्या भोवतीच्या क्षेत्रात तुम्ही आणखी प्रेम आणता.
- तुमच्या क्षेत्रात जेवढे जास्त प्रेम असेल, तेवढी जास्त शक्ती तुम्हाला मिळते. त्याने तुम्ही जास्त गोष्टी आकर्षित करू शकता.
- तुम्हाला जे हवे आहे, ते एखाधा बिंदूप्रमाणे आहे, असे समजा! कारण प्रेमाच्या आवेगासाठी तर ते या बिंदूपेक्षाही कमी असते.
- नकारात्मकतेला सकारात्मकतेत बदलण्याची गरज नाही. तुम्हाला काय हवे आहे, त्यासाठी फक्त प्रेम धा. कारण हीच निर्मिती नकारात्मकतेला बदलते.
- तुम्हाला जे हवे आहे, त्यासाठी दररोज सात मिनिटे वेळ धा. तुमची इच्छा तीव्र आहे हे जाणवेलपर्यंत असे करत राहा.
- आयुष्यात केवळ एकच गोष्ट असते आणि ती म्हणजे प्रेम. तुम्ही प्रेमाने भरलेले असता म्हणून तुम्हाला एकतर खूप चांगले वाटू शकते किंवा प्रेम नसल्याने तुम्हाला वाईट वाटत असू शकते. पण तुमच्या साज्या भावना या प्रेमाच्या विविध पातळ्या असतात.
- साज्या नकारात्मक भावनांना प्रकाशमय करण्यासाठी वाईट भावनांना जंगली घोड्यासारखे कल्पा. तुम्ही त्यांच्यावर चढलात, तर त्यावरून खालीदेखील उतरू शकता. शक्य तितक्या लवकर तुम्ही त्यावरून खाली उतरू शकता.
- तुम्ही जे देता त्यात बदल करा, त्याने निश्चितच तुम्ही जे मिळवता त्यात बदल होईल. कारण हाच आकर्षणाचा नियम आहे.

आयुष्य तुमच्या
मागे येते...



“भाग्य हा योगायोग नसतो. ती आपली निवड असते.”

विल्यम जेनिंग्ज ब्रायन (1860-1925)

अमेरिकन राजकीय नेते

आयुष्य तुमच्या मागे येते. तुमच्या विचारांत आणि भावनांमध्ये तुम्ही जे काही व्यक्त करता, तेच तुम्हाला परत मिळते. ते तुम्ही तुमच्या नकळत दिले तरी. आयुष्य काही असेच पार पडत नसते... आयुष्य तुमच्या मागे येत असते. तुमचे नशीब तुमच्या हातात असते. तुम्ही जसा विचार करता, ज्या तुमच्या भावना असतात, तेच तुमचे आयुष्य ठरवतात.

तुम्ही ज्यावर प्रेम करता, तेच आयुष्यात तुम्हाला मिळते. आयुष्य हे कॅटलॉगसारखे असते, त्यातून काय निवडायचे हे तुम्हालाच ठरवावे लागते. पण तुम्हाला जे आवडते तेच तुम्ही पसंत करता की वॉईट गोष्टींना लेबल लावण्यातच तुमचा वेळ जात आहे? जर तुमचे आयुष्य चांगल्यापासून खूप दूर आहे, तर तुम्ही वॉईट गोष्टींनाच दोष देत आहात. चांगल्या गोष्टींवर लक्ष केंद्रित करण्यात या गोष्टींचा तुम्हाला अडथळा होतो आहे. प्रेम हाच तुमच्या आयुष्याचा हेतू आहे. आनंद हाच तुमच्या आयुष्याचा हेतू आहे. तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी निवडणे आणि न आवडणाऱ्या गोष्टी बाजूला सारणे व त्यात बदल घडवणे हाच तुमच्या आयुष्याचा हेतू आहे.

तुम्हाला जे आवडते तेच निवडा

तुमची आवडती कार रस्त्यावरून जाताना तुम्ही पाहाता, तेव्हा आयुष्यानेच तुमच्यासाठी ती कार सादर केलेली असते! या कारवर तुम्ही प्रेम केले तर ती तुमच्याजवळ असल्यातच जमा आहे. पण दुसऱ्याकडे ही कार आहे म्हणून तुमच्या मनात मत्सर निर्माण झाला तर मात्र ती गमवण्याचीच शक्यता जास्त आहे. तुम्ही निवड करू शकला पाहिजे यासाठीच आयुष्याने ती तुमच्यासमोर आणलेली असते. आणि त्याबद्दल प्रेम वाटून तुम्ही ती निवड केली पाहिजे. दुसऱ्याकडे काही आहे व ती गोष्ट तुमच्याकडे नाही याने खरेच काही फरक पडतो का? आयुष्य तुमच्यासमोर सारे काही सादर करत असते, त्याबद्दल तुम्हाला प्रेम वाटले तर, ती गोष्ट तुम्ही तुमच्या जवळ आणलेली असते.

एखाधा आनंदी जोडप्याला तुम्ही बघता आणि तुम्हाला असे वाटू लागते की आपल्याही आयुष्यात असाच जोडीदार हवा, तेव्हाच तसा जोडीदार तुमच्या आयुष्यात येणार हे आयुष्याने ठरवलेले असते. पण तुम्हाला जर त्यांना बघून वॉईट वाटले किंवा एकटेपणा वाटला, तर तुम्ही नकारात्मक भावना व्यक्त केलेली असते. तुम्हाला जे हवे त्यासाठी तुम्ही प्रेम व्यक्त केले पाहिजे. तुमचे वजन जास्त आहे, आणि रस्त्यावरून चालत असताना, योग्य शरीरयष्टी असलेली व्यक्ती तुमच्या बाजूने गेली, तुम्हाला कसे वाटेल? आयुष्यानेच असे शरीर तुम्हाला सादर केलेले असते. असे शरीर तुमचे नसल्याने तुम्हाला वॉईट वाटले, आणि तुम्ही म्हटले, असे शरीर मला नको, तर तुम्ही नकारात्मकता व्यक्त करत असता. तुम्हाला एखादा आजार झाला असेल, तुमच्या

आजूबाजूला मात्र निरोगी माणसे आहेत, तुम्हाला कसे वाटेल? आयुष्यानेच तुम्हाला अशी माणसे सादर केलेली असतात, ज्यामुळे तुम्हाला चांगले आरोग्य लाभणार असते. तुम्हाला याबद्दल वाईट न वाटता चांगले वाटले, तर तुम्ही चांगल्या आरोग्याची निवड करत असता.

दुसऱ्या माणसाकडे काही चांगले असल्याने तुम्हालाही चांगले वाटत असेल, तर तेच तुम्ही तुमच्याकडेही घेत असता. दुसऱ्या व्यक्तीला मिळालेल्या यशाबद्दल तुम्हाला चांगले वाटले, इतरांच्या आनंदात तुम्हाला आनंद वाटला, याचा अर्थ आयुष्याच्या कॅटलॉगमधून तुम्ही त्याच गोष्टींची निवड करत असता आणि त्या गोष्टी तुमच्याकडे आणत असता.

आपल्याकडे असायला हव्यात अशा क्षमता असलेली एखादी व्यक्ती तुम्हाला भेटली, तर त्या क्षमतांवर प्रेम करा, त्या क्षमता तुमच्याकडेही येतील. दुसरी व्यक्ती हुशार, सुंदर, बुद्धिमान असेल तर त्या क्षमतांवर प्रेम करा आणि त्यांचीच निवड तुमच्यासाठी करा.

तुम्हाला मूल हवे आहे आणि तुम्ही खूप प्रयत्न करत आहात, अशा वेळी इतर पालकांना बघितले की तुम्हालाही आनंद व्हायला हवा. तुम्हाला त्यांना बघून उदासीन वाटले, व आपल्याला मूल नाही याची जाणीव झाली, तर मात्र तुम्ही या आनंदाला पुढे ढकलत जाता. जेव्हा तुम्ही मूल बघता तेव्हा आयुष्याने तुम्हाला दिलेली ती एक संधीच असते. तुम्ही निवड करू शकता.

एखादा खेळ खेळत असताना तुम्ही हरता आणि समोरची व्यक्ती जिंकते, नोकरीतील तुमच्या सहकाऱ्याला पगारवाढ मिळते, कोणी लॉटरी जिंकतो, तुमची मैत्रीण किंवा मित्र तुम्हाला सांगतो की त्याच्या जोडीदाराने त्यांना काही सुंदर भेट दिली आहे, किंवा त्यांनी एक छान नवीन घर घेतले आहे, त्यांच्या मुलाला शिष्यवृत्ती मिळाली आहे, तेव्हा त्यांच्याइतकाच आनंद तुम्हाला झाला पाहिजे. कारण अशाच वेळी तुम्ही सकारात्मक प्रतिक्रिया व्यक्त करत असता. प्रेम व्यक्त करत असता. तुमच्याकडे ते येण्याचा हा मार्ग असतो.

तुम्ही तुमच्या स्वप्नातली कार, एखादे आनंदी जोडपे, सुडौल शरीर, मुले, एखाधा माणसातील क्षमता, किंवा काहीही जे तुम्हाला हवे आहे, ते जेव्हा बघता, तर तुम्ही त्याच प्रकारच्या लहरींवर आहात, असा त्याचा अर्थ होतो! आनंदी राहा, कारण त्यानेच तुमची निवड ठरत असते.

आयुष्य साज्या गोष्टी तुमच्यासमोर सादर करत असते जेणेकरून तुम्हाला काय आवडते व काय आवडत नाही हे तुम्ही निवडू शकाल. पण केवळ प्रेमांमुळेच तुम्हाला जे हवे ते मिळू शकते. आयुष्याच्या कॅटलॉगमध्ये तुम्हाला न आवडणाऱ्या अनेक गोष्टी असतात. त्यामुळे नकारात्मक भावना व्यक्त करून त्या गोष्टी निवडू नका. इतर लोकांबद्दल जर तुम्ही नकारात्मक भावना व्यक्त केल्यात तर तशाच प्रकारच्या भावनांना तुम्ही निमंत्रण देत असता. एखाधा गोष्टीबद्दल मत्सर वाटला, तर तशीच नकारात्मकता तुम्हाला अनुभवास येते. केवळ प्रेमाचा आवेगच तुम्हाला चांगल्या गोष्टी मिळवून देतो!

“ज्या व्यक्ती खरेच प्रेम व्यक्त करतात त्यांच्यासोबतच ही जादू होऊ शकते. जितके जास्त प्रेम ते देतात, तितकेच त्यांना मिळते.”

रेनर मरिया रिल्क (1875-1926)

लेखक व कवी



एकाचा कायदा - तुमचा

प्रेमाच्या आवेगासाठीचा एक सोपे तंत्र आहे. यामुळे तुम्ही प्रत्येक माणसासोबत, कोणत्याही परिस्थितीमध्ये चांगल्या पद्धतीने वागू शकाल. प्रेमाच्या कायदासंदर्भात जगात एकच व्यक्ती असते-ती म्हणजे तुम्ही! दुसरे कोणीही नसते. कारण तुमच्या भावनांनाच हा आकर्षणाचा नियम प्रतिसाद देत असतो. तुम्ही किती देता तेच महत्त्वाचे असते. इतर व्यक्तींच्या बाबतीतही हेच खरे असते. त्यामुळे तुम्हीच या कायदाच्या बाबतीत खरे असता, आकर्षणाच्या कायदासाठी दुसरी व्यक्ती म्हणजे तुम्ही असता.

दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल तुम्हाला काय वाटते, तुम्ही कसा विचार करता किंवा दुसऱ्या माणसाबद्दल काय बोलता, त्यांच्यासाठी काय करता - तुम्ही स्वतःशी जसे वागता तसेच

दुसज्याशी वागले पाहिजे. दुसज्याबद्दल मत तयार करा व त्यांच्यावर टीका करा, अशा वेळी तुम्ही स्वतःवरच टीका करत असता. प्रेम धा आणि कौतुक करा, तेच तुम्ही स्वतःला देत असता. आकर्षणाचा नियम म्हणजे दुसरे काही नाही. त्यामुळे तुम्हाला हवी असलेली गोष्ट समोरच्या माणसाकडे असल्याने काही फरक पडत नाही. त्याबद्दल तुम्हाला प्रेम वाटले की ती गोष्ट तुमच्याकडे आलीच म्हणून समजा. आणि तुम्हाला जे आवडत नाही, त्याकडे सरळ दुर्लक्ष करा, त्याला वाईट म्हणू नका. मग तुमच्याकडेही ते येणार नाही.

आकर्षणाच्या कायधासाठी केवळ 'हो' हा एकच शब्द आहे

न आवडणाऱ्या गोष्टीकडे दुर्लक्ष करा आणि त्यांच्या प्रती कोणत्याही भावना व्यक्त करू नका. न आवडणाऱ्या गोष्टींना नाही म्हणू नका. कारण नाही म्हणण्याने त्या गोष्टी तुमच्याकडेच परत येतात. न आवडणाऱ्या गोष्टींना तुम्ही जेव्हा नाही म्हणता, तेव्हा त्या गोष्टीबद्दल तुमच्या मनात नकारात्मक भावना असतात. आणि त्यामुळे त्या गोष्टी तुमच्याकडेच परत येतात. त्यातून तुमच्या आयुष्यातही नकारात्मक गोष्टी निर्माण होतात.

तुम्ही कोणत्याही गोष्टीला नाही म्हणू शकत नाही. कारण जेव्हा तुम्ही म्हणता, 'मला हे नको आहे', तेव्हा तुम्ही आकर्षणाच्या कायधाला हो म्हणत असता. 'वाहतुकीचा हा खोळंबा भयानक आहे', 'ही सेवा चांगली नाही', 'त्यांना खूप उशीर झाला', 'इथे खूपच कलकलाट आहे', 'हा चालक जरा वेडाच आहे', 'मला किती वेळ ताटकळत ठेवले आहे', अशी वाक्ये उच्चारताना, तुम्ही या गोष्टींना आमंत्रणच देत असता. मग त्या तुमच्या आयुष्यात येतात.

तुम्हाला न आवडणाऱ्या गोष्टींपासून दूर राहा आणि त्यांच्या प्रती कोणत्याही भावना व्यक्त करू नका. कारण त्यांना तुमच्या आयुष्यात काहीही स्थान नाही.

“वाईट बघू नका - वाईट ऐकू नका - वाईट बोलू नका.”

जपानमधील तोशोगू समाधीवरील सुविचार

(17 वे शतक)

त्यापेक्षा तुम्हाला जे आवडते त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करा. चांगले काही ऐकल्यावर त्याला हो म्हणा. चांगल्याची चव चाखल्यावर त्याला चांगले म्हणा. चांगले ऐकल्यावर चांगले म्हणा. चांगला स्पर्श अनुभवल्यावर चांगले म्हणा. तुमच्याकडे ही गोष्ट आहे का नाही, या गोष्टीला महत्त्व नाही. त्या गोष्टीला हो म्हणा. कारण मग तुम्ही त्या गोष्टीला निवडत असता.

तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळवणे खरेच शक्य असते आणि याला मर्यादा नसतात. फक्त तुम्ही

खरी इच्छा मनात धरली पाहिजे. विश्वात कशाचीही कमतरता नाही. जेव्हा लोकांना कशाची कमतरता जाणवते, त्याचे कारण केवळ प्रेमाचा अभाव हेच असते. आरोग्य, पैसा, आनंदाचे स्रोत कशाचीही कमतरता नसते. मागणीप्रमाणेच पुरवठा होत असतो. प्रेम धा आणि या गोष्टी मिळवा!

तुमचे आयुष्य - तुमची कथा

तुमच्या आयुष्याची कथा तुम्हीच तयार करत असता. मग कोणती गोष्ट तुम्ही सांगत आहात? तुम्ही करू शकत असणाऱ्या आणि करू शकत नसणाऱ्या गोष्टी असतात यावर तुमचा विश्वास आहे का? तीच तुमची कथा आहे का? कारण ही गोष्ट खरी नाही.

इतर कोणापेक्षा कमी आहात असे तुम्हाला कोणी सांगत असेल तर त्याकडे लक्ष देऊ नका. तुम्हाला खूप मर्यादा आहेत असे कोणी सांगितले तर त्याकडे लक्ष देऊ नका. तुम्हाला जे आवडते ते तुम्हाला मिळणार नाही असे कोणी म्हटले तर त्याकडे लक्ष देऊ नका. तुमच्या जगण्याला फारशी किंमत नाही, फारसे महत्त्व नाही, असे कोणी सांगितल्यास लक्ष देऊ नका. तुम्ही खास नाही व तुम्हाला खूप प्रगती करणे गरजेचे आहे असे कोणी सांगितल्यास लक्ष देऊ नका. तुम्हाला जे करायचे आहे ते तुम्ही करू शकणार नाही, तुम्हाला जे व्हायचे आहे ते तुम्ही साध्य करू शकणार नाही असे कोणी सांगितल्यास लक्ष देऊ नका. याकडे तुम्ही लक्ष दिले तर तुम्ही स्वतःवरच मर्यादा घालून घेता. पण सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे हे खरे नसते! कोणतीही गोष्ट तुमच्यासाठी एकदम चांगली नसते किंवा खूप वाईटही नसते.

प्रेमाचा आवेग सांगतो, 'तुम्ही जे काही देता ते परत मिळते.' याचा अर्थ असा होतो का, की तुम्ही योग्यतेचे नाही? प्रेमाचा आवेग सांगतो, 'तुम्हाला जे हवे आहे, जे करायचे आहे किंवा तुमच्याकडे आहे त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करा आणि मग तुम्हाला ते नक्की मिळेल'. तुम्ही योग्यतेचे नाही असा याचा अर्थ होतो का? तुम्ही नक्कीच एका विशिष्ट पात्रतेचे व योग्यतेचे आहात. अयोग्य असे काही तुम्ही केल्याचे तुम्हाला वाटत असेल, तर तुम्हाला याची जाण होणे व तुम्ही ते स्वीकारणे हेसुद्धा आकर्षणाच्या नियमाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असते.

खरे जग

“सुरुवातीच्या काळात फक्त शक्यता होत्या. त्यांचे निरीक्षण केल्यावरच विश्व अस्तित्वात येऊ शकणार होते. लाखो वर्षांनी हे निरीक्षण झाले त्यामुळे काही फरक पडत नाही. विश्व अस्तित्वात आहे, कारण आपण त्याबद्दल जागरूक आहोत.”

मार्टिन रीस (जन्म 1942) खगोलभौतिकशास्त्रज्ञ

तुम्ही जे जग बघता त्यामागे मला तुम्हाला घेऊन जायचे आहे. कारण बहुतेक गोष्टी ज्या तुम्ही बघता त्या तशाच असतात असे नाही. या अदृश्यातील काही धाडसी पावले तुमचा आयुष्याकडे बघण्याचा दृष्टिकोन बदलून टाकतात. तुम्ही त्यामुळे एक अमर्याद चांगले आयुष्य जगू लागता.

खज्या जगाबद्दल तुमचे जे विचार असतात ते बरोबर नसतात. तुम्हाला जितके जाणवते असे वाटते, त्यापेक्षा कितीतरी जास्त तुम्हाला कळत असते. आयुष्य आणि विश्व या दोन्हींच्या बाबतीत ही गोष्ट खरी आहे. पैसा, आरोग्य, स्रोत मर्यादित आहेत असे तुम्हाला वाटत असेल, पण हे खरे नाही. यापैकी कशाचीही कमतरता नाही. अनेक पृथ्वी आणि खूप अज्ञात विश्व अस्तित्वात असल्याचे भौतिकशास्त्र सांगते. आणि आपण पृथ्वीवरून इतर ग्रहांवर एका सेकंदात जाऊ शकतो. विज्ञानाद्वारे उभरणारे हे खरे जग आहे.

“खज्या जगाशी साधर्म्य दाखवणाऱ्या लहरी या जगात
आपल्याला दिसून येतात. पण त्याचप्रमाणे अनेक प्रकारच्या
अगणित अशा सत्यतादेखील आपल्यासोबतच राहात
असतात. पण त्या आपल्याला जाणवत नाहीत.”

स्टीवन वेनबर्ग (जन्म 1933)

नोबेल पारितोषिक विजेते क्वांटम भौतिकशास्त्रज्ञ

खज्या जगात वेळेची वानवा आहे असे तुम्हाला वाटत असेल आणि त्यामुळे तुम्ही अत्यंत धाईत तुमचे आयुष्य जगत असाल, पण थोर शास्त्रज्ञ अल्बर्ट आईनस्टाईन यांनी सांगितले आहे की वेळ हा मृगजळासारखा असतो.

“भूतकाळ, वर्तमान आणि भविष्य यातील फरक केवळ
मृगजळासारखा आहे.”

अल्बर्ट आईनस्टाईन (1879-1955)

नोबेल पारितोषिक विजेते भौतिकशास्त्रज्ञ

खरे जग हे जिवंत व मृत गोष्टींपासून बनलेले आहे असे तुम्हाला वाटत असेल. पण या विश्वात सारे काही जिवंत असते आणि काहीही मृत नसते. तारे, सूर्य, ग्रह, पृथ्वी, हवा, पाणी, आग आणि साज्या गोष्टी सतत खदखदत असतात. हेच खरे उदयास येत असणारे जग आहे.

“झाडांमध्ये एक संवेदना असते जी तुमचे प्रेम समजू शकते
आणि त्याला प्रतिसादही देत असते. पण आपण ज्या

पद्धतीने व्यक्त होतो तसे ते होत नाहीत किंवा आपण
समजू शकू अशा पद्धतीनेही ते व्यक्त होत नाहीत.”

प्रेन्टिस मलफोर्ड (1834-1891)

नवविचारवादी लेखक

तुम्ही जे बघता ते सारे काही खरे जग आहे व जे बघू शकत नाही ते खरे जग नाही असे तुम्हाला वाटू शकते. एखादा रंग तुम्ही जेव्हा बघता तेव्हा तो तोच रंग असेल असे नाही. प्रत्येक गोष्ट अनेक रंग शोषून घेते व वेगळाच रंग त्यातून परावर्तित होतो. त्यामुळे आकाशही निळे नसते असे आपण म्हणू शकतो.

अनेक प्रकारचे आवाज आपण ऐकूच शकत नाही, कारण ते आपल्या ऐकण्याच्या क्षमतेच्या पलीकडचे असतात. पण ते आवाज खरे असतात. अल्ट्राव्हायोलेट किंवा इन्फ्रा रेड रंग तुम्ही बघू शकत नाही, कारण ते आपल्या क्षमतेपलीकडले असते. आपल्याला ज्ञात असलेल्या प्रकाशाच्या लहरी जर माऊंट एव्हरेस्टएवढ्या आहेत असे धरले, तर त्यातल्या आपण बघू शकतो त्या एखाद्या गोल्फबॉलपेक्षाही लहान आहेत.

तुम्ही बघू शकता व स्पर्श करू शकता अशा गोष्टींपासून जग बनलेले आहे असे तुम्हाला वाटत असेल. पण काहीही ठोस नसते. ज्या खुर्चीवर तुम्ही आता बसलेले असाल, ती सुद्धा हलणाऱ्या ऊर्जेपासून बनलेली आहे. मग तुमची खुर्ची किती खरी आहे?

“जग हे एका मृगजळासारखे आहे ही बाब एखादा हुशार
माणूस ओळखून असतो. त्यामुळे हे जग खरे आहे
असे मानून तो चालत नाही. त्यामुळे तो दुःखापासून
दूर राहातो.”

गौतम बुद्ध (इसवीसन पूर्व 563-483)

बौद्ध धर्माचे संस्थापक

तुमची कल्पनाशक्ती म्हणजे केवळ विचार आणि स्वप्न आहेत व त्यांना खऱ्या जगात काहीही स्थान नाही असे तुम्हाला वाटत असेल. तरीदेखील वैज्ञानिकांसाठी सगळ्यात मोठा अडथळा म्हणजे एखाद्या गोष्टीवरून त्यांचा वैज्ञानिक विश्वास दूर सारून प्रयोगशील राहाणे. कारण नाहीतर त्यांच्या प्रयोगाच्या निष्कर्षावर त्यांचाच विश्वासाचे प्रतिबिंब दिसून येण्याची शक्यता असते. मानवी कल्पनाशक्तीची हीच ताकद आहे. प्रयोगाच्या अनुमानावर जसा शास्त्रज्ञांचा विश्वास प्रतिबिंबित होऊ शकतो, तसाच मानवी आयुष्यावरदेखील या विश्वासाचा परिणाम दिसून येतो.

तुमचा विश्वास, मग तो खरा असो किंवा नसो, तुमचे जग निर्माण करतो. हे खरे आहे अशी तुम्ही ज्याबद्दल कल्पना करता, ज्याची तुम्हाला जाणीव असते, त्यामुळेच तुमचे असे एक जग

तयार होत असते. कारण तेच तुम्ही आकर्षणाच्या कायधासाठी देत असता. तेच तुमच्याकडे परत येणार असते. जे जग तुम्ही बघता त्यापेक्षा तुमच्या कल्पनेतील विश्व जास्त खरे असते! तुम्ही ज्याचे स्वप्न बघितले आहे असे आयुष्य जगता येणार नाही असे तुम्हाला वाटत असेल तर, आकर्षणाचा नियमदेखील तसाच प्रतिसाद तुम्हाला देतो. तेच तुमचे खरे जग असते किंवा होऊन बसते.

“तुम्ही बघू शकता व स्पर्श करू शकता अशा गोष्टींवर विश्वास ठेवणे म्हणजे विश्वास ठेवणे होत नाही. पण न दिसणाऱ्यावर विश्वास ठेवणे हे जेत्याचे काम असते, आशीर्वादांचाच तो एक भाग असतो.”

अब्राहम लिंकन (1809-1865)

अमेरिकेचे सोळावे राष्ट्राध्यक्ष

मानवी इतिहासात मर्यादांची कथा एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे जात राहिली आहे. पण आता खरी गोष्ट सांगण्याची वेळ आली आहे.

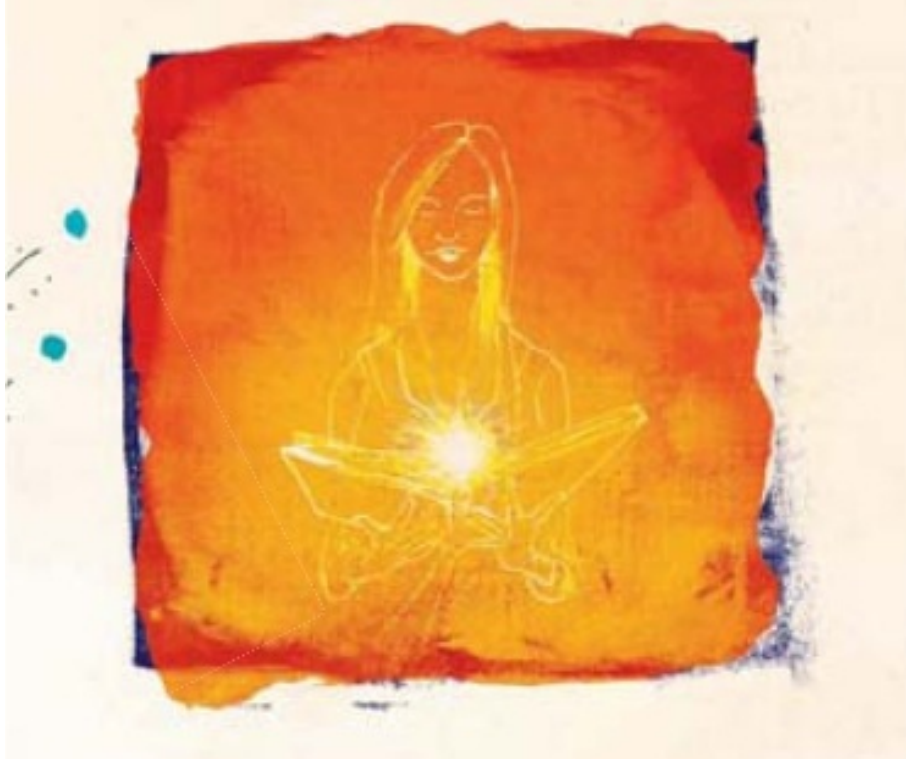
खरी कथा

तुम्ही एक अमर्याद अस्तित्व आहात ही खरी बाब आहे. जग आणि हे विश्व अमर्यादित आहेत ही खरी गोष्ट आहे. तुम्ही बघू शकणार नाही असे खूप मोठे जग व अनेक शक्यता आहेत. पण ते सारे अस्तित्वात असते. तुम्हाला एक वेगळी गोष्ट सांगणे सुरू करावे लागेल. तुमच्या छानशा आयुष्याची गोष्ट सांगणे तुम्हाला सुरू करावे लागेल. कारण तुम्ही जशी गोष्ट सांगाल, चांगली किंवा वाईट, आकर्षणाच्या नियमानुसार तेच तुमचे आयुष्य असणार आहे. तीच तुमच्या आयुष्याची कथा असणार आहे.

तुम्हाला जे हवे आहे त्याची कल्पना करा व ते तुम्हाला जाणवू धा. तेच तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात परत मिळणार आहे. शक्य असेल तेवढे प्रेम धा. शक्य असेल तेवढे चांगले वाटू धा. माणसे, परिस्थिती, घटना यांच्या रूपात प्रेमाचा आवेग तुमच्या भोवती राहिल. तुम्हाला जे हवे आहे ते तुम्हाला करता येईल. तुम्हाला जे हवे आहे ते तुम्हाला मिळेल.

तुम्हाला काय आवडते? तुम्हाला काय हवे आहे?

तुमच्या आयुष्याच्या गोष्टीबद्दल तुम्हाला जे आवडत नसेल ते सोडून धा आणि ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्याच फक्त ठेवा. भूतकाळात घडलेल्या गोष्टी तुम्ही धरून ठेवाल तर, प्रत्येक वेळी कोणत्याही बाबतीत त्या राहातील आणि त्या तुमच्याकडे परत येतील. त्याचा तुमच्या आताच्या जीवनावर परिणाम होईल.



लहानपणी घडलेल्या, तुम्हाला न आवडणाऱ्या गोष्टी सोडून धा. तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी सोबत ठेवा. वयात येत असतानाच्या नावडत्या गोष्टी सोडून धा आणि चांगल्या गोष्टींची आठवण ठेवा. भूतकाळातील साऱ्या गोष्टी घडून गेलेल्या असतात, संपलेल्या असतात. त्या वेळी तुम्ही जसे असता तसे तुम्ही आता असत नाही. मग त्या साऱ्या गोष्टी तुमच्यासोबत कशासाठी ठेवायच्या, ज्याने तुम्हाला वाईट वाटणार आहे? भूतकाळातील नकारात्मक गोष्टी खणून काढण्याची तुम्हाला काही आवश्यकता नाही. फक्त तुमच्या कथेत त्या ठेवू नका.

“महान, निरंतर, आणि अतुलनीय असा आवेग आपल्या सर्वांना पुढे नेत असतो. पण अशा पद्धतीने पुढे जात असताना, अनेक जण खोळंबून राहातात आणि मागे वळून बघतात. नकळतपणे ते आवेगाला विरोध दर्शवत असतात. ”

प्रेन्टिस मलफोर्ड (1834-1891)

नवविचारवादी लेखक

तुम्ही कसे बळी ठरत आहात याचीच कथा तुम्ही सांगत राहिलात तर तीच चित्रे तुम्हाला दिसत राहातील. इतर लोकांसारखे तुम्ही हुशार नाही, आकर्षक नाही, बुद्धिमान नाही असेच तुम्ही सतत सांगत राहिलात तर तुम्ही बरोबर आहात, कारण तेच तुमच्या आयुष्याचे चित्र बनून राहिल.

तुम्ही तुमचे आयुष्य जेव्हा प्रेमाने भरून टाकाल; शरम, पश्चात्ताप, आणि इतर सगळ्या

नकारात्मक भावना तुम्हाला सोडून निघून जात असल्याचे तुम्हाला आढळेल. मग तुम्ही एक छान गोष्ट सांगू लागाल आणि प्रेमाचा आवेग तुमचे आयुष्य प्रकाशमान करून टाकेल.

“प्रेम ही पृथ्वीवरील सगळ्यात महान शक्ती आहे.
ती सर्वाना जिंकून घेते.”

पीस पिलग्रिम
जन्मनाव मिलड्रेड लेसिटी नॉर्मन (1908-1981)
शांतता कार्यकर्ती

शक्तीचे मुद्दे

- तुम्हाला जे आवडते त्याच गोष्टी आयुष्य तुमच्यासमोर सादर करत असते.
- तुम्हाला हवी असलेली एखादी गोष्ट दुसऱ्या कोणाकडे असेल तर ती तुमच्याकडेच आहे असा आनंद तुम्हाला झाला पाहिजे. त्याबद्दल तुम्हाला प्रेम वाटले तर ती गोष्टी तुम्ही तुमच्याकडे आकर्षित करून घेत असता.
- तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टी तुम्ही बघता तेव्हा त्याच गोष्टीच्या लहरींवर तुम्ही असता!
- तुम्हाला आवडत नसलेल्या गोष्टींची यादी आयुष्याच्या कॅटलॉगमध्ये असते. त्यामुळे वाईट भावना व्यक्त करून त्यांना आमंत्रण देऊ नका.
- तुम्हाला आवडत नसलेल्या गोष्टी सोडून धा. त्यांच्याप्रती कोणत्याही भावना व्यक्त करू नका. त्यापेक्षा, चांगले काही बघितले की त्या गोष्टीला हो म्हणा.
- तुमच्या भावनांना आकर्षणाचा नियम प्रतिसाद देत असतो. तुम्ही काय देता ते महत्त्वाचे असते. आकर्षणाचा नियम हा तुमचाच नियम असतो.
- दुसऱ्यावर टीका केलीत तर तशीच टीका तुमच्यावरही होईल. प्रेम आणि कौतुक दिलेत तर तेच तुम्हाला अनुभवायला मिळेल.
- एखाद्याकडे कोणत्या गोष्टीची कमतरता असेल तर ती केवळ प्रेमाच्या अभावामुळे असते.
- तुम्ही चांगले असता. अयोग्य काही तुम्ही केले असले तर ते तुम्हाला जाणवून तुम्ही ती चूक स्वीकारल्यास तुम्ही त्यातून मुक्त होता.
- तुमचा विश्वास, मग तो खरा असो वा नसो, तुमचे जग घडवत असतो.
- तुम्ही जे जग बघता त्यापेक्षा तुमच्या कल्पनेतील जग खरे असते. कारण तुमच्या कल्पनेतूनच तुमचे जग निर्माण होत असते. आणि तसेच तुमचे आयुष्य घडत जाते.
- तुम्ही जी गोष्ट सांगाल, चांगली किंवा वाईट, तीच तुमच्या आयुष्याची गोष्ट असेल. त्यामुळे तुमच्या आयुष्याची चांगली गोष्ट सांगायला सुरुवात करा. आकर्षणाचा नियम ते तुम्हाला परत देईलच.

शक्तीची गुरुकिळी



“तुमच्या सगळ्यात महत्त्वाच्या, किमती गोष्टी आणि तुमची श्रेष्ठ शक्ती नेहमीच अदृश्य आणि अस्पर्श असते. कोणीही त्यांना हिरावून घेऊ शकत नाही. तुम्ही आणि फक्त तुम्हीच ते देऊ शकता. या देण्यानंतर तुम्हाला भरभरून मिळते.”

डब्लू. व्लेमॅंट स्टोन (1902-2002)

लेखक व व्यावसायिक

तुम्ही कशासाठी जन्माला आला आहात हे ओळखणे आणि प्रेमाच्या आवेगावर काबू मिळवणे ही शक्तीसाठीची गुरुकिल्ली आहे. एखादे लहान मूलदेखील पाळू शकते इतक्या या गोष्टी सोप्या आहेत. प्रत्येक किल्ली तुमच्यातील भरपूर शक्तीची जाणीव तुम्हाला करून देईल.

प्रेमाची किल्ली



प्रेमाचा वापर तुमच्या आयुष्यातील एक शक्ती म्हणून करण्यासाठी, पूर्वी कधीही केले नसेल एवढे प्रेम तुम्हाला व्यक्त करावे लागेल. आयुष्याच्या प्रेमात पडा. तुम्ही जेवढे प्रेम कराल, त्याच्या दुप्पट करा. दहापट, शंभरपट, हजारपट, दशलक्ष पटीने ही भावना वाढवत न्या. कारण प्रेमाची भावना जागृत ठेवण्याची ती तुमची क्षमता आहे. याला कोणतीही मर्यादा नाही, किनारा नाही. कारण ही भावना तुमच्यातच आहे. तुम्ही प्रेमानेच बनलेले आहात. तो तुमच्या स्वभावाचा, आयुष्याचा, या विश्वाचा एक भाग आहे. तुम्ही खूप प्रेम व्यक्त करू शकता. तुमच्या कल्पनेच्या पलीकडे जाऊन तुम्ही प्रेम देऊ शकता.

तुम्ही जेव्हा आयुष्याच्या प्रेमात पडाल, साज्या मर्यादा गायब होतील. पैसे, आरोग्य, आनंद, नात्यांमधील समाधान या साज्या गोष्टींच्या मर्यादा गळून पडतील. तुम्ही जेव्हा आयुष्याच्या प्रेमात पडाल, तेव्हा तुम्हाला कसलाही प्रतिबंध नसेल, ज्यावर तुम्ही प्रेम कराल ते लगेचच तुमच्या आयुष्यात येईल. एखाधा खोलीत तुम्ही प्रवेश केला की तुमचे अस्तित्व जाणवेल. तुमच्या आयुष्यात भरभरून संधी येतील. तुमचा हलकासा स्पर्श नकारात्मकतेला नाहीसे करेल. तुमच्या अपेक्षेपेक्षा तुम्हाला खूप छान वाटेल. अमर्यादित ऊर्जेने तुम्ही भारून जाल. उत्साही वाटेल. तुम्हाला एखाधा पिसाप्रमाणे हलके वाटेल. हवेत उडत असल्यासारखे वाटेल. तुम्हाला जे आवडते ते तुमच्या पायाशी असेल. आयुष्याच्या प्रेमात पडा, तुमच्यातील ताकद बाहेर येऊ धा. तुम्ही एक अमर्यादित आयुष्य जगू शकाल.

“इतक्या काळानेही, तू माझी ऋणी असावीस असे
सूर्य पृथ्वीला कधीही सांगत नाही. यासारखे प्रेम करणे
किती चांगले असते याचा विचार करा.
सारे आकाश प्रकाशाने उजळून जाते.”

हाफेज (1315-1390)
सूफी कवी

मग तुम्ही आयुष्याच्या प्रेमात कसे पडणार? एखाधा व्यक्तीच्या प्रेमात पडता, अगदी तसे. त्याच्याबद्दल तुम्हाला सारे काही छान वाटत असते. त्या व्यक्तीसोबत बोलताना, तिचे ऐकताना, बघताना तुम्हाला प्रेमच जाणवत असते. तुमच्या हृदयात ती जाणीव असते. अशाच पद्धतीने प्रेमाची भावना तुम्हाला आयुष्यात वापरायची आहे.

दिवसाभरात तुम्ही जे काही करत असता, जिथे कुठे असता, तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींकडे बघा. तंत्रज्ञान व शोधांकडे तुम्ही बघू शकता. तुम्हाला आवडणाऱ्या इमारतींकडे, कार, रस्ते यांकडे तुम्ही बघू शकता. कॅफे, हॉटेल यांकडे तुम्ही बघू शकता. रस्त्यावरून चालत जा किंवा एखाधा दुकानात जा, तिथे तुम्हाला तुमच्या आवडीच्या वस्तू दिसतील या अपेक्षेने जा. निसर्गात तुम्हाला जे आवडते त्याकडे बघा - पक्षी, झाडे, फुले, सुगंध आणि निसर्गाचे रंग - तुम्हाला काय आवडते ते बघा. तुम्हाला जे आवडते ते ऐका. तुम्हाला जे आवडते त्याबद्दल बोला.

“तुमच्यासोबत एक आवेग असतो व तो कधीही वाया
जात नाही. त्यामुळे तो तुमच्या बाबतीतही वाया जाणार
नाही याची खात्री तुम्ही बाळगली पाहिजे.”

रॉबर्ट कॉलिअर (1885-1950)
नवविचारवादी लेखक

तुम्हाला जे आवडते त्याचा विचार करा. त्याबद्दल बोला. जे तुम्हाला आवडते ते करा. कारण

तुम्ही या सगळ्या गोष्टी करत असता तेव्हा तुम्ही प्रेम करत असता.

तुमच्या घराबद्दल ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्याबद्दल बोला, तुमचे कुटुंब, तुमचा जोडीदार, मुले यांच्याबद्दल प्रेम व्यक्त करा. तुमच्या मित्रांबद्दल चांगले बोला. तुम्हाला त्यांच्याबद्दल काय वाटते ते त्यांना सांगा. ज्या गोष्टींना तुम्ही स्पर्श करता, ज्याचा सुगंध घेता, चव घेता व तुम्हाला आवडते त्याबद्दल बोला.

ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्यांकडे निर्देश करून त्या आकर्षणाच्या कायधाला सांगा. प्रेमाची भावना व्यक्त करून एका दिवसात तुम्ही किती प्रेम व्यक्त करू शकता याचा विचार करा. तुम्ही रस्त्यावर चालत असता, इतर माणसांबद्दल तुम्हाला काय वाटते ते बघा. दुकानात बघाल तेव्हा तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींकडे बघा. म्हणा, 'मला हा ड्रेस आवडला', 'मला त्या माणसाचे केस आवडले', 'मला त्या माणसाचे डोळे आवडले', 'त्या माणसाचे हास्य आवडले', 'मला ती सौंदर्यप्रसाधने आवडली', 'मला तो सुगंध आवडला', 'मला ते दुकान आवडले', 'मला ते टेबल, लॅम्प, कोच, रंग, ध्वनी योजना, कोट, हातमोजे, टाय, हॅट, दागिने आवडले', 'मला उन्हा आवडतात', 'थंडीतील झाडे बघायला मला आवडते', 'मला रंग आवडतात', 'मला हा रस्ता आवडतो', 'मला हे शहर आवडते'.

एखाधा परिस्थितीमधील, घटनेमधील ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्यांचा शोध घ्या. त्यांच्याप्रती भावना व्यक्त करा. 'मला असे फोन आलेले आवडतात', 'मला ई-मेल्स आलेले आवडतात', 'मला चांगल्या बातम्या ऐकायला आवडतात', 'मला गाणी आवडतात', 'मला माणसांना आनंदी झालेले बघायला आवडते', 'इतरांसोबत हास्यविनोद करायला मला आवडते', 'गाणी ऐकत गाडी चालवत ऑफिसला जायला मला आवडते', 'बस किंवा ट्रेनमध्ये आराम करायला मला आवडते', 'सण साजरे करणे मला आवडते', 'उत्सव मला आवडतात', 'मला आयुष्य आवडते'. प्रत्येक विषयातील तुम्हाला आवडणारी गोष्ट निवडा. ज्यातून तुम्हाला आनंद मिळतो अशी गोष्ट निवडा. जास्तीत जास्त प्रेम व्यक्त करा.

तुम्हाला चांगले वाटत नसेल आणि तुमच्या भावनांचा मार्ग तुम्हाला बदलायचा असेल तर, किंवा चांगल्या भावना वाढवायच्या असतील तर एक किंवा दोन मिनिटे वेळ घ्या आणि तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींची मनातल्या मनात एक यादी बनवा. सकाळी तयार होताना, चालताना, गाडी चालवताना तुम्ही हे सहज करू शकता. ही खूप सोपी गोष्ट आहे. पण तुमच्या आयुष्यावरील त्याचा परिणाम खूप मोठा असतो.

तुम्हाला जे आवडते त्या साज्याची एक लिखित यादी तयार करा. प्रत्येक महिन्याच्या सुरुवातील ही यादी तयार करा असे मी तुम्हाला सांगेन. आणि मग काही काळाने दर तीन महिन्यांनी अशी यादी बनवा. तुम्हाला आवडणारी ठिकाणे, शहरे, देश, माणसे, कंपन्या, नोकऱ्या, खेळ, खेळाडू, संगीत, प्राणी, फुले, झाडे, वृक्ष - तुम्हाला जे आवडते ते या यादीत लिहा. सगळ्या आवडणाऱ्या गोष्टींची यादी करा. तुम्हाला आवडणाऱ्या कपड्यांपासून ते तुम्हाला आवडणारी घरे, फर्निचर, पुस्तके, मासिके, वृत्तपत्रे, कार, तुम्हाला आवडणारे पदार्थ या

यादीत असू देत. तुम्हाला ज्या गोष्टी करायला आवडतात त्यांच्याबद्दल विचार करा आणि त्यांची यादी करा. नृत्य, खेळ, कलादालने, मैफल, पार्टी, खरेदी, तुम्हाला आवडणारे सिनेमे, सुट्या आणि तुम्हाला आवडणारी हॉटेल्स.

“एकदा तुम्ही प्रेमाच्या प्रदेशात प्रवेश केलात की, बाकीचे जग कितीही अपरिपक्व असले तरीही तुम्हाला ते चांगलेच वाटू लागते. प्रेम व्यक्त करण्याच्या संधी तुम्हाला त्यात दिसू लागतात.”

सेरेन अँबी किर्कगार्ड (1813-1855)

तत्त्ववेत्ता

दर दिवशी जास्तीत जास्त प्रेम व्यक्त करणे हे तुमचे काम आहे. तुमचा आज जर तुम्ही प्रेमाच्या भावनेने सजवला, त्याच दृष्टीने जगाकडे बघितले आणि न आवडणाऱ्या गोष्टींकडे दुर्लक्ष केले, तर तुमचा उधा खूप आनंदाने आणि प्रेमाने भरून जाईल.

“आनंदाचे दार उघडण्याची प्रेम ही किल्ली आहे.”

ऑलिव्हर वेंडेल होम्स (1809-1894)

हार्वर्ड मेडिकल स्कूलचे अधिष्ठाता

प्रेम म्हणजे सतत सतर्क असणे

आजूबाजूच्या गोष्टींबद्दल प्रेम वाटावे यासाठी तुम्ही सतत सतर्क असले पाहिजे. आजूबाजूला काय आहे याबद्दल तुम्ही जागरूक असले पाहिजे. नाहीतर तुम्ही अनेक गोष्टींना मुकाल. तुम्हाला आवडणारे आवाज, सुगंध याबद्दल तुम्ही जागरूक असले पाहजे. आवडणारे पदार्थ, विविध चवी तुम्ही चाखल्या पाहिजे. चालत असताना तुमच्या मनातील विचारांकडे तुम्ही लक्ष दिले तर तुम्ही हे सारे गमवाल. हेच बहुतेक व्यक्तींसोबत होते. विचारांमुळे त्यांची मती गुंग होते आणि ते आपल्याच विश्वात रममाण होतात. आजूबाजूला काय चालले आहे याचा त्यांना विसर पडतो.

रस्त्याने जाताना तुम्हाला तुमच्या मैत्रिणीने हाक मारली आणि तुमचे लक्ष नाही म्हणून तुम्ही बिचकलात, असे कधी झाले आहे का? किंवा तुम्ही तुमच्या मैत्रिणीला रस्त्यावर बघितले आणि तुम्ही तिला दोनदा हाक मारल्यावर तिला कळले की आपण रस्त्यावर चालत आहोत. तुमच्या हाकेने ती भानावर आली. कार चालवताना तुमचे लक्ष नाही आणि अचानक लक्षात येते की आपल्याला हव्या त्या ठिकाणी आपण पोहोचलो आहोत, पण आपण किती अंतर पार केले ते कळलेच नाही, असे कधी झाले आहे का? तुमच्या विचारांमुळे तुम्ही संमोहित झालात का?

तुम्ही जेवढे प्रेम देत राहाल तेवढीच तुमची जागरूकता वाढत जाईल. प्रेमांमुळे एक प्रकारची परिपूर्ण जागरूकता येते. सतर्क राहून तुम्ही जेवढ्या गोष्टींचे निरीक्षण कराल, तेवढेच तुम्ही अधिक जागरूक होत जाल.

प्रेमावर तुमचे लक्ष केंद्रित कसे कराल

“मनाचा सुस्पष्टपणा म्हणजे, इच्छेची सुस्पष्टता. त्यामुळेच श्रेष्ठ आणि सुस्पष्ट मन प्रेम करत राहाते व जे त्याला आवडते ते त्याला वेगळ्या पद्धतीनी पाहता येते.”

ब्लेस पास्कल (1623-1662)

गणितज्ञ व तत्त्ववेत्ता

तुमच्या मनाला जागृत ठेवण्याचा एक मार्ग म्हणजे सतत प्रश्न विचारत राहा. उदा. जसे, ‘मला जे आवडते ते मी कशात बघू शकते?’, ‘किती गोष्टी मला आवडू शकतात?’, ‘मला कोणत्या गोष्टींनी खूप आनंद होतो?’, ‘मला कोणत्या गोष्टींनी उत्साह वाटतो?’, ‘कोणत्या गोष्टींची अत्यंत तीव्र इच्छा माझ्या मनात आहे?’, ‘मला आवडू शकतील अशा आणखी कोणत्या गोष्टी आहेत?’, ‘कोणत्या गोष्टी ऐकायला मला आवडतील?’ इ. तुम्ही असे प्रश्न तुमच्या मनाला विचाराल तेव्हा तुमच्या मनाकडे दुसरा कोणताही पर्याय उरणार नाही, त्याला सतत चालना देत राहावे लागेल. त्यानंतरच तुम्हाला उत्तरे मिळतील. यामुळे बाकीचे सारे विचार आपोआप थांबतील व तुम्हाला तुमच्या प्रश्नांची उत्तरे मिळतील. तुमच्या मनाला सतत प्रश्न विचारत राहा. जेवढे जास्त प्रश्न तुम्ही विचाराल तेवढेच तुम्ही तुमच्या मनाच्या ताब्यात राहाल.

तुमचे मन तुमच्यासोबत काम करेल आणि तुम्हाला जे करायचे आहे ते करता येईल.

तुम्ही ताबा ठेवला नाही तर, काही वेळा डोंगरावरून चालकाशिवाय खाली येणाऱ्या गाडीसारखे तुमचे मन घसरेल. तुमच्या मनाचे तुम्हीच चालक असता. त्यामुळे त्यावर काबू मिळवा आणि त्याला सूचना देऊन सतत गुंतवून ठेवा. तुम्ही जर तुमच्या मनाला सूचना दिल्या नाहीत तर, ते असेच भरकटत राहिल.

“मनावर जे लोक ताबा ठेवत नाहीत त्यांचे मनच त्यांचा शत्रू बनून राहाते.”

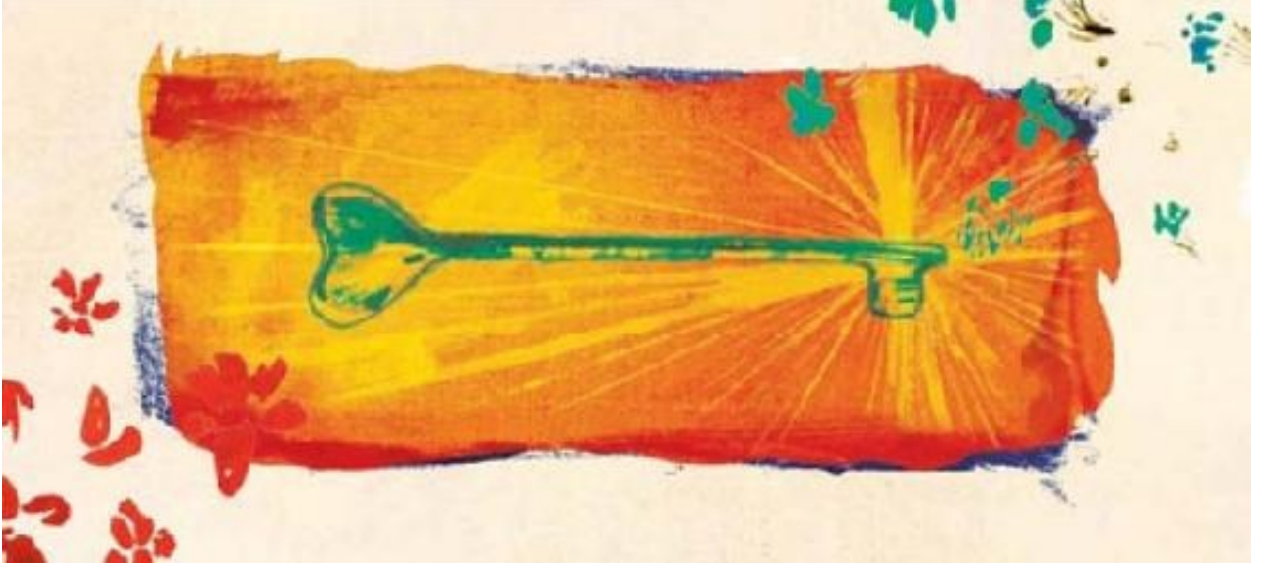
भगवद्गीता (इसवीसन पूर्व पाचवे शतक)

हिंदू पौराणिक कथा

तुमचे मन खूप शक्तीशाली व उत्कृष्ट गोष्ट असते ते तुम्ही नीट वापरले पाहिजे. अनावश्यक विचारांनी तुमचे मन विचलीत होता कामा नये. त्यापेक्षा या मनाने सतत प्रेम व्यक्त केले पाहिजे.

प्रेमावर लक्ष केंद्रित करण्याचे प्रशिक्षण मनाला देणे फार काही कठीण नाही. मग बघा तुमचे आयुष्य किती चांगले होते!

कृतज्ञतेची किल्ली



“कृतज्ञतेची भावना मनात असल्याशिवाय तुम्ही शक्तीचा वापर जास्त करू शकणार नाही. कारण कृतज्ञतेची भावनाच तुम्हाला शक्ती देते.”

वॉलेस वॉटल्स (1860-1911)

नवविचारवादी लेखक

कृतज्ञतेच्या भावनेमुळे ज्यांची आयुष्ये पूर्णपणे बदलून गेली अशी हजारो माणसे मला माहीत आहेत. अनेकांचे आरोग्य यामुळे सुधारलेले मी बघितलेले आहे. बिघडलेले मूत्रपिंड चांगले होते, हृदयविकार बरा होतो, डोळे परत येतात, गाठी निघून जातात, हाडांची वाढ नीट होते, ती नीट बरी होतात. मोडलेली नातीदेखील या कृतज्ञतेमुळे पुन्हा जुळलेली मी पाहिली आहेत. मोडलेले विवाह पूर्ववत झाले आहेत. कुटुंबातले दुरावलेले सदस्य पुन्हा एकत्र आले आहेत. पालकांचे त्यांच्या लहान मुलांसोबतचे, वयात येणाऱ्या मुलांसोबतचे संबंध सुधारले आहेत. शिक्षकांनी त्यांच्या विद्यार्थ्यांमध्ये परिवर्तन घडवून आणले आहे. केवळ या कृतज्ञतेच्या भावनेमुळे अत्यंत गरीब परिस्थितीत वाढलेली माणसे श्रीमंत झाली आहेत. लोकांचे व्यवसाय सुधारले, ज्यांनी कायम पैशाची चणचण अनुभवली, त्यांच्याकडे आता भरभरून पैसा आहे. एक जण तर रस्त्यावर राहात होता. मग त्याला नोकरी मिळाली. त्यानंतर आठवडाभरात त्याला घरही मिळाले. उदासीन झालेली माणसे आनंदी झालेली मला माहीत आहेत. ज्यांना कायम

भीतीने ग्रासलेले असे, ते पूर्ववत झाले, त्यांचे मानसिक आरोग्य एकदम चांगले झाले ते केवळ या कृतज्ञतेच्या भावनेमुळे.

जगातील प्रत्येक जेत्याने कायम ही कृतज्ञता मनात बाळगलेली आहे. कारण कृतज्ञता ही सर्वोच्च भावना आहे हे त्यांना समजले होते. जेव्हा ही भावना मनात असते, तेव्हा आकर्षणाच्या नियमाला अनुसरूनच आपले वागणे असते हे त्यांना उमगलेले असते. कोणताही चमत्कार करण्यापूर्वी जीझसने 'धन्यवाद' हे शब्द का वापरले असतील?

जेव्हा जेव्हा तुम्ही ही कृतज्ञतेची भावना मनात बाळगत असता, तुम्ही प्रेमाची भावना व्यक्त करत असता. आणि जे तुम्ही देता तेच तुम्हाला परत मिळते. तुम्ही एखाद्या माणसाला धन्यवाद देत असता, कार घेतल्याबद्दल तुम्हाला छान वाटत असते, सुटी, सूर्यास्त, भेट, नवे घर, किंवा छानशी घटना, या साज्याबद्दल तुम्हाला छान वाटत असते तेव्हा तुम्ही प्रेम देत असता. तुम्हाला साहजिकच त्या बदल्यात अधिक आनंदी आयुष्य मिळत असते. चांगले आरोग्य, पैसा, चांगले अनुभव, छान नाती, चांगल्या संधी तुम्हाला मिळत जातात.

आत्ताच असा प्रयत्न करून पाहा. एखादी व्यक्ती किंवा गोष्ट, ज्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ आहात, ती आठवून पाहा. जगातील इतर कोणत्याही व्यक्तीपेक्षा जी व्यक्ती तुम्हाला जास्त आवडते तिचे स्मरण करा. त्याच व्यक्तीवर लक्ष केंद्रित करा आणि तिच्याबद्दल ज्या गोष्टी तुम्हाला आवडतात त्यांचा विचार करा. मग तुमच्या मनात किंवा मोठ्याने, या गोष्टींचा उच्चार करा. तुमच्यासोबतच त्या गोष्टी असल्यासारखे तुम्हाला वाटले पाहिजे. तुम्हाला ती व्यक्ती का आवडते याची कारणे तिला सांगा. तुम्हाला काही खास प्रसंग आठवतील, काही क्षण आठवतील, 'आठव जेव्हा असे झाले होते...' असे म्हणून तुम्ही हे प्रसंग किंवा क्षण आठवू शकाल. तुम्ही हे करत जाल तेव्हा, कृतज्ञतेची भावना मनात असू धात. त्याने तुमचे मन आणि शरीर व्यापून टाकले पाहिजे.

या सोप्याशा कृतीने तुम्ही जे प्रेम व्यक्त केलेले असते ते तुमच्याकडे परत येतेच. आयुष्यभर येत राहाते. हे इतके सोपे आहे.

अल्बर्ट आर्नस्टाईन हा जगातला सगळ्यात महान शास्त्रज्ञ होता. विश्वाकडे बघण्याची आपली दृष्टी त्याच्या संशोधनाने पूर्ण बदलून गेली. जेव्हा त्याला त्याच्या या यशाबद्दल विचारले गेले, त्याने केवळ इतरांना धन्यवाद दिले. जगातील सगळ्यात तल्लख अशा या मेंदूने आपल्या यशाबद्दल इतरांना धन्यवाद दिले. किमान शंभर वेळा तरी त्याने असे धन्यवाद दिले असतील. म्हणजेच दिवसातून तो इतके वेळा कृतज्ञतेची भावना मनात जपत असे. अशा वेळी त्याला एवढे यश मिळाले यात आश्चर्य कसले?

“माझे काम माझ्या भोवताली असलेल्या जिवंत वा मृत व्यक्तींमुळेच पार पडत आहे याची जाणीव मी स्वतःला दिवसातून शंभर वेळा करून देत असतो. त्यामुळे मला आजवर जे काही मिळाले आहे व जे मिळत आहे यासाठी

त्यांच्या प्रती थोडीतरी कृतज्ञता व्यक्त करावी याची मला
सतत जाणीव असते.”

अल्बर्ट आईनस्टाईन (1879-1955)

नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्रज्ञ

कृतज्ञतेमुळे चांगल्या गोष्टींमध्ये वाढ होते

तुमच्याकडे असलेल्या गोष्टींबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असता तेव्हा, त्या कितीही छोट्या असल्या तरी, त्या जास्त प्रमाणात तुमच्याकडे येतात. तुमच्याकडे असलेल्या पैशांबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असाल, तर ते कितीही कमी असोत, वाढीव रूपात ते तुमच्याकडे येणारच. नात्यांबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असाल तर तणाव निर्माण झाला तरी ती नाती सुधारणार. नोकरीबद्दल तुम्ही कृतज्ञ असाल तर, जरी ती तुमच्या आवडीची नोकरी नसली तरी, तुम्हाला चांगल्या संधी उपलब्ध होत जातील. कारण तुमच्या कृतज्ञतेमुळे हे साध्य होते!

“आभारी आहे’ ही एकच प्रार्थना तुम्ही आयुष्यभर
म्हटलीत तरी ते पुरेसे आहे.’

माइस्टर एक्हार्ट (1260-1328)

ख्रिश्चन लेखक आणि धर्मशास्त्रवेत्ता

कृतज्ञता केवळ दोनच शब्दांनी व्यक्त होते - थँक यू - पण ही कृतज्ञता तुम्हाला मनापासून वाटली पाहिजे. जितक्या जास्त वेळा तुम्ही थँक यू म्हणाल, तेवढीच तुम्हाला त्याची जास्त जाणीव होईल आणि तुम्ही जास्त देत जाल. कृतज्ञतेची भावना जपण्याचे तीन मार्ग तुमच्या आयुष्यात असतात. हा प्रत्येक मार्ग प्रेम देण्यास शिकवतो.

1. आयुष्यात जे काही मिळवले आहे, त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. (भूतकाळ)
2. जे काही मिळवत आहात, त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. (वर्तमानकाळ)
3. जे तुम्हाला आयुष्यात मिळवायचे आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. (भविष्य)

तुम्हाला जे मिळाले आहे, त्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ नसाल तर, तुम्ही प्रेम देत नसता. मग सधपरिस्थिती बदलण्यासाठी तुमच्याकडे शक्तीच राहात नाही. तुम्हाला जे मिळाले आहे त्याबद्दल तुम्ही आभार व्यक्त केले, तर त्यात वाढ होत जाते. त्याच वेळी, तुम्हाला जे हवे ते कृतज्ञता तुम्हाला आणून देते. तुम्हाला आयुष्यात जे हवे आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहा. जणू काही ते तुम्हाला मिळाले आहे. आणि आकर्षणाचा नियम सांगतो की ते तुम्हाला मिळाले पाहिजे.

कृतज्ञ राहाण्यासारखी अगदी सोपी गोष्ट करून तुम्हाला आयुष्यात जे हवे ते मिळवता येऊ शकते आणि त्यात वाढही होऊ शकते, याची तुम्ही कल्पना करू शकता का?

एक घटस्फोटित पुरुष, अगदी एकटा, उदासीन, आवडत नसलेली नोकरी करत होता. त्याने असे प्रेम वापरायचे ठरवले आणि दर दिवशी त्याने कृतज्ञता व्यक्त केली. तो प्रत्येकाशी चांगले व सकारात्मक बोलू लागला. जेव्हा त्याने त्याच्या जुन्या मित्रांना व कुटुंबीयांना एकदा घरी बोलावले, त्या वेळी त्याच्या अशा सकारात्मक व आनंदी वागण्याने त्याने सर्वांनाच आश्चर्यचकित केले. त्याच्याजवळ जे काही आहे त्याबद्दल त्याने कृतज्ञता व्यक्त करायला सुरुवात केली. केवळ १२० दिवसांत त्याच्या आयुष्यात असा बदल घडून आला : नोकरीबद्दल त्याला जे काही आवडत नव्हते ते आश्चर्यकारकरित्या बदलले. त्याला आता त्याची नोकरी आवडू लागली. ज्या ठिकाणी त्याला नेहमी फिरायला जावेसे वाटत होते, तिथे त्याच्या नोकरीच्या निमित्ताने त्याला जाता आले. त्याच्या साज्या कुटुंबीयांशी त्याचे नाते चांगले झाले. त्याने कार घेतली व त्याच्याकडे पैसेही आले. त्याचे चांगले दिवस परत आले. त्याने दुसरे लग्न केले. ते त्याचे पहिले प्रेम होते. दहावीपासूनचे!

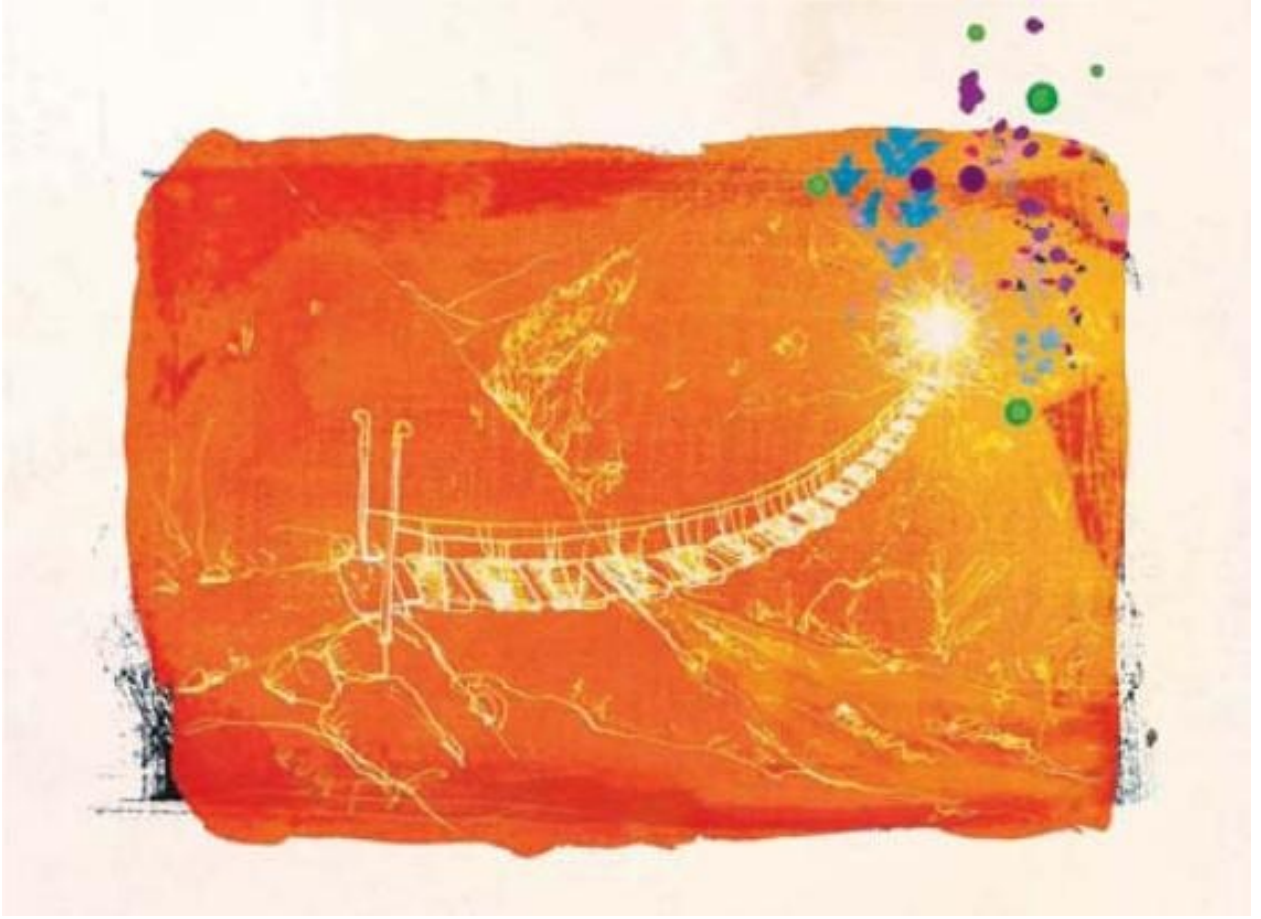
“जे तुम्हाला भरभरून मिळाले आहे, त्याप्रती कृतज्ञता असण्याने तुम्हाला पुन्हा भरभरून मिळते.”

मोहम्मद (570-632)

इस्लाम धर्माचे संस्थापक

तुम्ही जर थोडीशीच कृतज्ञता वापरली, तर तुमच्या आयुष्यातही थोडासाच बदल होईल. दररोज खूप मोठ्या प्रमाणावर तुम्ही कृतज्ञता व्यक्त केलीत, तर तुम्ही कल्पनाही केली नसेल एवढ्या प्रमाणात तुमचे आयुष्य बदलून जाईल. कृतज्ञतेमुळे चांगल्या गोष्टींची केवळ वाढच होते असे नाही, तर नकारात्मक गोष्टीदेखील तुमच्या आयुष्यातून नाहीशा होतात. तुमच्या आयुष्यात कितीही नकारात्मक गोष्टी येऊ देत, कुठल्यातरी गोष्टीबद्दल तुम्ही कृतज्ञ राहिले पाहिजे, आणि तुम्ही असे केले की, या नकारात्मकतेला नष्ट करण्यासाठी तुम्ही प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवू शकता.

कृतज्ञता हा प्रेमासाठीचा पूल आहे



“आपण शांत राहिलो आणि तयारीत राहिलो तर कोणत्याही नकारात्मक परिस्थितीतून आपण मार्ग शोधू शकतो.”

हेन्री डेव्हिड थोरो (1817-1862)

उन्नयनवादी लेखक

कृतज्ञतेमुळेच माझी आई दुःखातून बाहेर आली व आनंदी राहू लागली. माझे आई व बाबा अगदी पहिल्याच भेटीत एकमेकांच्या प्रेमात पडले. त्यानंतर छान पद्धतीने विवाहबद्ध झाले. माझे वडील वारले तेव्हा आईला अर्थातच खूप दुःख झाले. तिला त्यांची कमी सतत जाणवत असे. पण या सगळ्या दुःख आणि वेदनांमध्ये आईने चांगल्या गोष्टी शोधायला सुरुवात केली. प्रेमाच्या दशकभराच्या सहवासात तिला ज्या काही चांगल्या गोष्टी मिळाल्या त्याबद्दल ती कृतज्ञ राहिली. भविष्यातील गोष्टींबद्दलही तिने अशाच कृतज्ञतेने विचार केला. माझ्या आईला प्रवासाची खूप आवड होती. पण वडिलांना नव्हती. त्यामुळे तिने कधीच प्रवास केला नाही. आता मात्र आपल्याला प्रवास करता येईल असा विचार तिने केला. तिने तिचे स्वप्न पूर्ण केले. ती खूप ठिकाणी फिरून आली. इतरही अशा गोष्टी, ज्या तिला करायच्या होत्या, त्या तिने केल्या. कृतज्ञतेमुळेच माझ्या आईला दुःखातून बाहेर पडण्यास मदत झाली. ती एक नवे आनंदी आयुष्य जगू लागली.

कृतज्ञतेची भावना मनात असताना तुम्ही दुःखी राहाणे अशक्य असते. एखाधा कठीण परिस्थितीत तुम्ही सापडले असाल, तर, कृतज्ञतेची भावना मनात जपा. एक गोष्ट शोधली की दुसरी शोधा, मग आणखी शोधा, मग ही परिस्थिती बदलेल. नकारात्मक गोष्टींपासून सकारात्मक गोष्टींकडे जाण्याचा कृतज्ञता हा मार्ग आहे!

“कृतज्ञता ही लस आहे, विषावर मात करणारे ते
औषध आहे, जखमेवरील मलम आहे.”

जॉन हेन्री जोवेट (1864-1923)

प्रेसबिटेरिअन धर्मोपदेशक व लेखक

जेव्हा तुमच्यासोबत काही चांगले घडते, तेव्हा धन्यवाद व्यक्त करा. कितीही छोटी गोष्ट असू देत, धन्यवाद धा. गाडी पार्क करायला चांगली जागा मिळाली, चांगले गाणे ऐकायला मिळाले, बसमध्ये रिकामी जागा मिळाली, तर धन्यवाद व्यक्त करा. या साऱ्या चांगल्या गोष्टी आयुष्याकडून तुम्हाला मिळत असतात.

तुमच्या संवेदनांना धन्यवाद धा : ज्याने तुम्ही बघू शकता ते तुमचे डोळे, ज्यांमुळे तुम्ही ऐकू शकता ते कान, ज्याने तुम्हाला विविध पदार्थांच्या चवी घेता येतात ते तोंड, तुम्ही ज्यांमुळे वास घेऊ शकता ते नाक, संवेदना जाणवू देते ती तुमची त्वचा, तुम्ही चालू शकता ते तुमचे पाय, तुमचे हात, आवाज जो तुम्हाला स्वतःला व्यक्त करण्याची संधी देतो, तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती, तुमचे इतर अवयव, जे तुम्हाला जिवंत राहण्यासाठी मदत करतात, या सगळ्यांच्या प्रती कृतज्ञ राहा. तुमचे सारे शरीर म्हणजे या पृथ्वीतलावरची सगळ्यात अद्भुत अशी प्रयोगशाळा आहे. याच्या जवळपासदेखील दुसरे काही जाऊ शकत नाही. तुम्ही एक चमत्कार आहात!

तुमचे घर, कुटुंब, मित्र-मैत्रिणी, काम, पाळीव प्राणी साऱ्यांना धन्यवाद धा.

सूर्य, पाणी, अन्न, हवा, समुद्र, पक्षी, फुले, ग्रह, आकाश, पाऊस, तारे, चंद्र व आपला सुंदर ग्रह यांना धन्यवाद धा.

दररोज तुम्ही प्रवास करता त्या वाहतुकीच्या सुविधांना धन्यवाद धा. सेवा पुरवणाऱ्या कंपन्यांना धन्यवाद धा. तुम्हाला पिण्यास चांगले पाणी मिळावे म्हणून कितीतरी माणसे झिजली आहेत. तुम्हाला वीज मिळावी म्हणून कितीतरी माणसांनी कष्ट उपसले आहेत. रेल्वे मार्ग तयार करण्यासाठी कितीतरी माणसांनी रात्रंदिवस काम केले आहे. रस्ते तयार करण्यासाठी कितीतरी जणांनी जिवापाड कष्ट केले आहेत.

“दैनंदिन जीवनात आपल्या लक्षातही येत नाही की
आपण जे देतो त्यापेक्षा कितीतरी जास्त पटीने
आपल्याला मिळत असते. आणि केवळ कृतज्ञतेमुळेच
आयुष्याला श्रीमंती येते.”

डिट्रिच बॉनहॉफर (1906-1945)

लुथरन पास्टर

कृतज्ञतेची शक्ती वाढवण्यासाठी तुम्हाला त्याचा सराव करावा लागेल. जेवढे कृतज्ञ तुम्हाला वाटेल, जेवढे प्रेम तुम्ही व्यक्त कराल, तेवढेच तुम्हाला परत मिळेल.

तुमच्या आरोग्याबद्दल तुम्ही कृतज्ञ आहात का? की केवळ जेव्हा तुम्ही आजारी पडता किंवा काही शारीरिक समस्या उद्भवतात तेव्हाच तुम्ही आरोग्याकडे लक्ष देता?

रात्री चांगली झोप लागली की तुम्ही धन्यवाद व्यक्त करता का? की या साज्या रात्री तुम्ही गृहीत धरता नि जेव्हा झोप येत नाही तेव्हाच तुमचे याकडे लक्ष जाते?

सारे काही चांगल्या पद्धतीने सुरू असताना तुमच्या प्रेमाच्या माणसांबद्दल तुम्ही कधी कृतज्ञता व्यक्त केली का? की केवळ समस्या निर्माण झाल्या की मगच तुम्ही तुमच्या नात्यांबद्दल बोलता?

विजेची उपकरणे वापरत असताना तुम्ही कृतज्ञ असता की वीज गेल्यावरच तुम्हाला आठवण येते?

जिवंत असल्याबद्दल तुम्ही दररोज कृतज्ञ असता का?

प्रत्येक सेकंद ही कृतज्ञ राहाण्याची एक संधी असते. आणि आवडणाऱ्या गोष्टी यामुळेच वाढतात. मी एक कृतज्ञ माणूस आहे, असे मी समजत असे. पण त्याचा सराव करेपर्यंत मला ते लक्षातच येत नव्हते की कृतज्ञता म्हणजे नेमके काय?

मी वाहन चालवत आहे किंवा चालत आहे, तर तो वेळ मी आयुष्याला धन्यवाद देण्यासाठी वापरते. माझ्या किचनपासून बेडरूमपर्यंत चालत जातानादेखील मी धन्यवाद व्यक्त करते. माझ्या हृदयापासून मी म्हणते, माझ्या आयुष्यासाठी धन्यवाद, चांगलेपणाबद्दल धन्यवाद, आनंदासाठी धन्यवाद, आरोग्यासाठी धन्यवाद, मजेसाठी धन्यवाद, आयुष्यातील आश्चर्यकारक गोष्टींसाठी धन्यवाद!

कृतज्ञ राहा. यासाठी काही पैसे पडत नाहीत. पण इतर कोणत्याही श्रीमंतीपेक्षा ही श्रीमंती जास्त असते. कारण यानेच चांगल्या गोष्टी वाढीस लागतात.

खेळाची किल्ली



तुमच्या आयुष्यातील गोष्टींबद्दल चांगले वाटण्यासाठी एक मार्ग तुम्ही वापरू शकता. तुमची कल्पनाशक्ती वापरून तुम्ही वेगवेगळे खेळ तयार करू शकता. खेळणे ही मजा आहे. त्यामुळे तुम्ही जेव्हा खेळता, तेव्हा तुम्हाला खूप छान वाटते.

एका क्षणी असे होते की, आपण खेळ थांबवतो आणि त्याची मजा घेत नाही. आपण मोठे झालो या भावनेने आपण हे थांबवतो. यामुळे आपण आयुष्यात खूप गंभीर होऊन बसतो. पण गंभीरतेमुळे गंभीर परिस्थितीच निर्माण होते. जेव्हा तुम्ही खेळता व त्यातून मजा मिळवता, तुम्हाला खरेच खूप छान वाटते आणि मग तुमच्या भोवताली चांगली परिस्थिती निर्माण होते.

आयुष्य मजेने भरलेलेच असले पाहिजे. आकर्षणाच्या नियमासोबत खेळा. कल्पनाशक्ती वापरून नवनवीन खेळ तयार करा. कारण तुम्ही खेळता आहात की कल्पनाशक्ती वापरत आहात, याच्याशी आकर्षणाच्या नियमाचा संबंध नसतो. तुम्ही तुमची कल्पनाशक्ती वापरून व भावनांद्वारे जे व्यक्त करता, तेच खज्या स्वरूपात तुमच्यासमोर येते!

कसे खेळावे

“लहान मुलांद्वारेच आकर्षणाचा नियम आपल्याला अधिक चांगल्या पद्धतीने कळू शकतो.”

महात्मा गांधी (1869-1948)
भारताचे राष्ट्रपिता

तुम्ही कसे खेळाल? लहान असताना तुम्ही जसे खेळलात अगदी तसेच आताही खेळा. हे खेळ तयार करण्यासाठी तुमची कल्पनाशक्ती वापरा.

तुम्ही एक सायकलपटू आहात व तुम्हाला जगातील सगळ्यात महान खेळाडू व्हायचे आहे, टुर दी फ्रान्स जिंकायचे आहे, अशी कल्पना करा. तुमचे प्रशिक्षण चांगले चालले आहे आणि तुमचे स्वप्न तुमच्या दृष्टिपथात आहे, पण अशा वेळी नेमका तुम्हाला काही आजार झाला आणि जगण्याची केवळ ४० टक्केच शक्यता आहे. उपचार सुरू असताना, तुम्ही टुर दी फ्रान्सची कल्पना करता आणि ही तुमच्या आयुष्याची रेस आहे असे समजता. रुग्णालयातील वैधकीय कर्मचारी जणू तुमची प्रशिक्षक टीम आहे व ते तुम्हाला प्रत्येक चेकपॉईंटचा फीडबॅक देत आहेत. घड्याळ लावून तुम्ही सराव करत आहात अशी तुम्ही कल्पना करता, आणि रोज तुम्ही आधीपेक्षा कमी वेळात उद्दिष्ट गाठता आहात. आणि असे केल्याने तुमचा आजार बरा होतो. तुम्ही तुमच्या आजारावर मात केली - म्हणजेच तुमची शर्यत जिंकली.

एक वर्षानंतर तुम्ही पूर्ण बरे होता आणि टुर दी फ्रान्स जिंकता आणि सतत सात वर्षे जिंकत राहाता. एवढे यश मिळवणारे जगातील तुम्ही एकमेव सायकलपटू बनता! लान्स आर्मस्ट्रॉंगने हेच केले. सगळ्यात कठीण अशी परिस्थिती त्याने कल्पनाशक्तीला चालना म्हणून वापरली आणि स्वप्न सत्यात उतरवले.

तुम्हाला उत्तम शरीरयष्टी हवी आहे, असे आपण समजू. तुम्हाला अमेरिकेतील उत्कृष्ट अभिनेता व्हायचे आहे. युरोपातील एका छोट्याशा गावात तुम्हा राहाता. आर्थिकदृष्ट्या फारशी चांगली परिस्थिती नसलेल्या कुटुंबातून तुम्ही आले आहात. पण तरीही तुम्ही स्वप्न बघता. एका हिरोचे चित्र तुम्ही समोर ठेवता आणि त्यानुसार तुमच्या शरीराला आकार देण्याचा प्रयत्न करता. उत्कृष्ट शरीरयष्टीचा युरोपियन किताब जिंकण्याचे स्वप्न बघता. सात वेळा तुम्ही ते जिंकता! आता वेळ आलेली असते तुम्ही एक चांगला नट बनण्याची. तुम्ही अमेरिकेला जाता, पण तुम्ही अभिनेते बनू शकता यावर कोणीच विश्वास ठेवत नाही. तुम्ही तुमचे स्वप्न पूर्ण का करू शकणार नाही याबाबतची सारी कारणे तुम्हाला दिली जातात. पण अभिनेता बनण्याचे तुमचे स्वप्न आहे, यशाची भावना तुम्ही जपली आहे. त्याची चव तुम्ही घेत आहात. आणि हे होणार हे तुम्हाला माहित आहे. अरनॉल्ड श्वारझेनेगर याने हेच केले. मिस्टर ऑलिम्पियाचा किताब त्याने सात वेळा जिंकला. आणि मग हॉलीवूडचा लोकप्रिय अभिनेताही बनला.

तुम्हाला संशोधक व्हायचे आहे, अशी कल्पना करा. लहानपणी तुमच्या डोक्यावर जणू परिणाम झाला होता. तुम्हाला भास होत असत. तुम्ही शिक्षण पूर्ण करू शकला नाहीत आणि नर्व्हस ब्रेकडाऊन झाल्यामुळे तुम्हाला नोकरीदेखील सोडावी लागली. या भास होण्यापासून स्वतःला परावृत्त करण्यासाठी तुम्ही तुमची कल्पनाशक्ती वापरली. तुमचे स्वतःचे जग निर्माण केले. चांगले भविष्य मिळेल या भावनेने तुम्ही नवीन काही शोधू लागलात. काही गोष्टी तयार केल्यात, त्यात सुधारणा करत गेलात. कोणतेही चित्र न काढता, एखादे उपकरण तयार केलेत. तुमच्या मनात तुम्ही एक प्रयोगशाळा तयार केली. आणि प्रत्यक्षात कोणती गोष्ट आणण्यापूर्वी यात तुमच्या कल्पनाशक्तीच्या आधारे नवनवीन संशोधने तयार केली. निकोला टेस्ला याने हेच केले. करंट मोटर असो किंवा रेडिओ, अम्प्लीफायर, वायरलेस कम्युनिकेशन, फ्लोरोसंट लाईट, लेझर बीम, रिमोट कंट्रोल किंवा इतर कोणतेही उपकरण, ही सारी उपकरणे अशाच पद्धतीने

प्रत्यक्षात आली - कल्पनाशक्तीच्या मदतीने.

“तर्कशास्त्र वापरल्याने तुम्ही ‘अ’पासून ‘ब’पर्यंत पोहोचू शकता.
कल्पनाशक्तीच्या जोरावर तुम्ही कुठेही जाऊ शकता.”

अल्बर्ट आईनस्टाईन (1879-1955)

नोबेल पुरस्कार विजेता भौतिकशास्त्रज्ञ

तुम्हाला जे काही हवे आहे, त्यासाठी तुमची कल्पनाशक्ती वापरा, गेम तयार करा, खेळा. तुम्हाला मदत करू शकेल अशी प्रत्येक वस्तू शोधा. तुम्हाला वजन कमी करून चांगली शरीरयष्टी हवी आहे, तर तुम्ही तसेच खेळ तयार करा व तशीच तुमची शरीरयष्टी आहे असे समजा. तुम्ही तुमच्या आजूबाजूला अशा शरीरयष्टीच्या व्यक्तींची चित्रे लावू शकता. पण खरी मेख कशात असेल तर ती तुमच्या कल्पनाशक्तीमध्ये. असे शरीर तुमचे आहे असे तुम्ही समजले पाहिजे. तुम्ही तुमच्या स्वतःच्याच शरीराकडे बघत आहात असे तुम्हाला वाटले पाहिजे.

तुमचे वजन कमी असेल किंवा जास्त असेल, पण आता तुमचे वजन अगदी योग्य आहे, तुम्हाला कसे वाटेल? तुम्हाला नक्कीच वेगळे वाटेल. तुमच्या भोवतालचे सारे काही बदलून जाईल. तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने चालू लागाल, वेगळ्या पद्धतीने बोलू लागाल, साज्या गोष्टी वेगळ्या पद्धतीने करू लागाल. आतापासूनच तसे बोलू-चालू लाग! तुम्हाला जे हवे आहे ते आत्ताच तुमच्याकडे आहे असे वागू लाग. तुम्हाला काय हवे आहे त्याने काही फरक पडत नाही. त्याच्यासोबत तुम्हाला कसे वाटेल ते जाणवू धा. तुमच्या कल्पनेत तुम्ही तसेच वागायला लाग, भावनांसह. तुम्ही जी काही कल्पना करू लागाल, त्याप्रती ज्या भावना व्यक्त कराल, प्रेमाच्या आकर्षणालाच तुम्ही ते देत असता, आणि तुम्हाला ते परत मिळालेच पाहिजे.

लान्स आर्मस्ट्रॉंग, अर्नोल्ड श्वारझेनेगर, निकोला टेस्ला ही सारी माणसे त्यांच्या कल्पनाशक्तीसोबत खेळली. मनापासून त्यांनी ही स्वप्ने बघितली. त्यांची कल्पना त्यांना इतकी खरी होती, त्यांची स्वप्ने त्यांना इतकी स्पष्ट जाणवत असत, की ती खरी होणार याची त्यांना खात्रीच होती. तुमचे स्वप्न कितीही दूरवरचे असो, आयुष्यातील इतर कोणत्याही गोष्टीपेक्षा ते तुम्हाला महत्त्वाचे वाटले पाहिजे. कारण या साज्याची शक्ती तुमच्याच आत साठून राहिलेली असते!

“जो माणूस विश्वास ठेवतो त्याच्यासाठी साज्या गोष्टी
शक्य असतात.”

जीझस (अंदाजे 5 बीसी-अंदाजे 30 एडी)

ख्रिश्चन धर्माचा संस्थापक, मार्क मध्ये 9:23

तुमच्या कल्पनाशक्तीच्या ताकदीची अधिकाधिक संशोधने आपण यापुढे पाहू. शास्त्रज्ञांनी आधीच असे मिरर सेल्स शोधून काढले आहेत, ज्यामुळे, तुम्ही कल्पना करत असताना तुमच्या

मेंदूला अधिक चालना मिळते. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे तर, तुम्हाला जे काही अनुभवायचे आहे ते तुम्ही खेळ व कल्पनाशक्तीच्या मदतीने नजरेसमोर आणले तर, ते खरेच असल्याप्रमाणे तुमचा मेंदू तुम्हाला प्रतिसाद देतो.

भूतकाळाबद्दल किंवा भविष्याबद्दल तुम्ही काही बोलत असाल, त्या गोष्टींची तुम्ही आता कल्पना करत असाल, त्याप्रती भावना व्यक्त करत असाल, त्याच्या लहरींवर असाल, तर आकर्षणाचा नियम तेच ग्रहण करत असतो. तुम्ही जेव्हा स्वप्ने बघत असता, आकर्षणाचा नियम ते ग्रहण करत असतो. आकर्षणाच्या नियमाला काळ-वेळ नसतो, आत्ताचा क्षण हीच वेळ असते.

तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळवण्यासाठी वेळ लागत असेल, तर त्याचे कारण म्हणजे त्याच्या लहरींवर येण्यास तुम्हालाच वेळ लागत असतो. या इच्छेच्या लहरींवर येण्यासाठी, त्या इच्छेवर तुम्हाला प्रेम करावे लागेल. त्या लहरींवर तुम्ही आलात की, तुमची इच्छा पूर्ण होते.

“तुम्हाला जे हवे असते व ज्याची इच्छा असते, ते आधीच तुमचे झालेले असते. तुमची इच्छा पूर्ण झाली असे समजायला लागणे योग्य असते.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

नवविचारवादी लेखक

जेव्हा तुम्ही एखादी गोष्ट घडल्याबद्दल खूप उत्साही असता, तुम्हाला छान वाटत असते, ती ऊर्जा धरून ठेवा आणि तुमच्या स्वप्नाची कल्पना करा. कल्पना आणि भावना पटकन तुमच्यात येऊ धात. या भावनांची ऊर्जा धरून ठेवण्यासाठी एवढेच पुरेसे आहे. हेच खेळणे आहे. हीच मजा आहे. आयुष्य घडवण्याची हीच गंमत आहे.

शक्तीचे मुद्दे

प्रेमाची किल्ली

- प्रेमाच्या आवेगाचा उपयोग शक्ती म्हणून करण्यासाठी, तुम्ही पूर्वी कधीही केले नसेल एवढे प्रेम करा. आयुष्यावर भरभरून प्रेम करा!
- प्रेम ऐका, प्रेम बघा, प्रेमाने बोला, आणि हृदयापासून प्रेमाची भावना जतन करा.
- तुम्ही किती प्रेम जतन करू-अनुभवू शकता याला कोणत्याही मर्यादा नाहीत, बंधने नाहीत, ते तुमच्यातच असते! तुम्ही प्रेमाचेच बनलेले असता.
- तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडतात त्यांच्याकडे निर्देश करून व त्याबद्दल भावना व्यक्त करून ते आकर्षणाच्या नियमाला सांगू शकता.
- तुमच्या भावनांचा मार्ग बदलण्यासाठी किंवा चांगल्या भावना अधिक चांगल्या करण्यासाठी, आवडणाऱ्या गोष्टींची यादी करा.
- दररोज जास्तीत जास्त प्रेम व्यक्त करणे हेच तुमचे काम आहे.
- दररोज आपल्या आसपास असलेल्या आपल्या प्रिय वस्तूंकडे जास्तीत जास्त पाहण्याचा प्रयत्न करा.

कृतज्ञतेची किल्ली

- जेव्हा जेव्हा तुम्ही कृतज्ञता व्यक्त करत असता तेव्हा तेव्हा तुम्ही प्रेम व्यक्त करत असता.
- आयुष्यात तुम्हाला जे काही मिळाले आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहा (भूतकाळ). जे काही मिळत आहे त्याबद्दल कृतज्ञ राहा (वर्तमान). तुम्हाला आयुष्यात जे काही हवे आहे, त्याबद्दल अशा पद्धतीने कृतज्ञ राहा की तुम्हाला ते आत्ताच मिळाले आहे (भविष्य).
- कृतज्ञतेमुळे तुमच्या आयुष्यातील सारे काही द्विगुणित होईल.
- नकारात्मक भावनांपासून प्रेमाच्या आवेगापर्यंत पोहोचण्याचा कृतज्ञता हा पूल आहे.
- कृतज्ञतेची शक्ती वापरण्यासाठी त्याचा सराव करा. दिवसभरात जे काही घडेल, त्याबद्दल

धन्यवाद व्यक्त करा. कितीही छोटी गोष्ट असू दे, धन्यवाद व्यक्त करा.

- तुम्हाला जितके कृतज्ञ वाटेल, तितकेच जास्त तुम्ही प्रेम व्यक्त करा. आणि जितके तुम्ही प्रेम व्यक्त कराल, तेवढेच तुम्हाला परत मिळेल.
- प्रत्येक क्षण हा कृतज्ञता व्यक्त करण्याची संधी आहे आणि प्रेमाच्या गोष्टी द्विगुणित करण्याचीही.

खेळाची किल्ली

- खेळत असताना तुम्हाला खूप छान वाटते. चांगली परिस्थिती तुमच्या आयुष्यात निर्माण होते. गंभीरपणामुळे गंभीरच परिस्थिती निर्माण होते.
- आयुष्य हे मजेचे असले पाहिजे!
- तुम्ही कल्पना करता आहात की खेळ खेळता आहात याच्याशी आकर्षणाच्या नियमाचा काहीही संबंध नसतो. त्यामुळे तुम्ही जे देता ते तुम्हाला मिळतेच.
- तुम्हाला जे काही हवे आहे, त्याच्यासाठी तुमची कल्पनाशक्ती वापरा. जे काही तुमच्या हाती लागेल ते यासाठीच वापरा. तुमचे खेळ तयार करा.
- तुमच्याकडे ते आत्ताच आहे, अशा पद्धतीने वागा. भावनांसह तुम्ही ज्या कशाची कल्पना करता, तुम्ही ते आकर्षणाच्या कायधाला देत असता व तुम्हाला ते परत मिळते.
- तुम्हाला जे हवे आहे, ते मिळण्यात तुम्हाला उशीर होत असेल तर, त्या भावनेच्या योग्य लहरींवर तुम्ही नाही असा त्याचा अर्थ होतो.
- तुम्ही जेव्हा एखाधा गोष्टीबद्दल आनंदी असता, तुम्हाला खूप छान वाटते, ती ऊर्जा धरून ठेवा, स्वप्ने बघा.

शक्ति
आणि पैसा



“गरीब आहे असे वाटणे म्हणजेच गरिबी.”

राल्फ वॉल्डो एमरसन (1803-1882)

उन्नयनवादी लेखक

पैशाबद्दल तुम्हाला काय वाटते? बहुतेक लोक सांगतील की त्यांना पैसे आवडतात. पण त्यांच्याकडे जर कमी पैसे असतील तर त्यांना पैशांबद्दल चांगली भावना नसते. गरजेएवढे पैसे असतील तर मात्र त्यांना पैशाबद्दल नक्कीच चांगले वाटते. त्यामुळे तुम्हाला पैशाबद्दल नक्की कसे वाटते हे तुम्ही नक्कीच सांगू शकता. कारण तुम्हाला जे हवे आहे ते तुमच्याकडे नसल्यास तुम्हाला पैशांबद्दल फारसे चांगले वाटणार नाही.

तुम्ही बाहेरच्या जगाकडे बघितले तर तुम्हाला असे दिसून येईल की, बहुसंख्या व्यक्तींना पैशाबद्दल फारसे चांगले वाटत नसते. कारण पैसा हा नेहमीच काही थोड्या, जेमतेम १० टक्के लोकांच्या हाती साठलेला असतो. या श्रीमंत माणसांकडे हा पैसा असतो याचे एकमेव कारण म्हणजे ते पैशाबद्दल चांगल्या भावना बाळगून राहातात. हे इतके सोपे आहे.

इतक्या साऱ्या लोकांना पैशाबद्दल चांगल्या भावना नसतात. असे का होते? त्यांच्याकडे पैसे नसणे हे काही त्यामागील कारण नसते, कारण बहुतेक श्रीमंत माणसांनी शून्यातूनच सुरुवात केलेली असते. बहुसंख्य माणसांना पैशाबद्दल नकारात्मक भावना असतात याचे कारण म्हणजे, त्यांच्या नकळतपणे या भावना लहानपणापासूनच रुजवल्या गेलेल्या असतात. ‘आपल्याला ते परवडणार नाही’, ‘पैसा वाईट असतो’, ‘श्रीमंत माणसे अप्रामाणिक असतात’, ‘पैसे हवे असे वाटणे चुकीचे आहे’, ‘खूप पैसे हवे असतील तर खूप मेहनत करावी लागते’ इ.

लहान असताना तुमचे पालक, शिक्षक, इतर मोठ्या व्यक्ती तुम्हाला जे काही सांगतात त्याचे तुम्ही पालन करत असता. त्यामुळे नकळतपणे पैशांबद्दल नकारात्मक भावना घेऊन तुम्ही वाढत असता. यातील विरोधाभास असा की, एकीकडे पैसा चांगला नाही असे सांगितले जात असतानाच तुम्हाला असेही सांगितले जाते की, जगण्यासाठी पैसा लागतो व तो कमावण्यासाठी तुम्हाला आवडत नसले तरी काम करावेच लागते. कदाचित तुम्हाला असेही सांगितले जात असेल की पैसा कमावण्यासाठी काही ठरावीक क्षेत्रे व ठरावीक नोकऱ्याच असतात व त्यांची संख्या मर्यादित आहे.

यापैकी कोणतीही गोष्ट खरी नाही. ज्या लोकांनी तुम्हाला या गोष्टी सांगितल्या ते खरेतर निरागस आहेत. ही माणसे त्यांच्या अनुभवावरूनच बोलत असतात. पण त्यांच्यातील या नकारात्मक भावनांमुळेच ते या परिस्थितीत असतात. आकर्षणाचा नियम त्यांच्या आयुष्यात खरा ठरलेला असतो. आता तुम्हाला कळेल की, आयुष्य किती वेगळ्या वळणावर येते. तुमच्या आयुष्यात पैशाची कमतरता भासत असेल तर, त्याचे कारण म्हणजे चांगल्या भावनांपेक्षा नकारात्मक भावना तुम्ही व्यक्त करत असता.

“आपल्याकडे कशाचीच कमतरता नाही असे जेव्हा तुम्हाला

वाटत असते, सारे जग तुमचेच असते.”

लिओ इयू (इसवीसन पूर्व 6 वे शतक)

ताओइझमचा संस्थापक

प्रेम ही चिकटून राहाणारी शक्ती आहे

मी एका खूप प्रेमळ अशा घरातून आले आहे आणि माझ्या पालकांना जरी खूप पैसे नको असले तरी, गरजा भागवण्यासाठी त्यांना खूप कष्ट करावे लागत. त्यामुळे मीसुद्धा पैशांबाबत तशीच नकारात्मक भावना घेऊन वाढले आहे. माझ्या भोवतालची परिस्थिती बदलण्यासाठी मला माझ्या या नकारात्मक भावना बदलणे गरजेचे आहे हे मला समजले. पैसे माझ्याकडे केवळ येणार नाहीत, तर ते कायम माझ्याजवळच राहतील यासाठी मला स्वतःला बदलावे लागेल हेदेखील मला माहित होते.

मी बघितले होते की ज्या लोकांजवळ पैसा आहे ते केवळ पैशाला स्वतःजवळ आकर्षित करतात असे नाही, तर तो पैसा आपल्याजवळच कसा राहिल याबाबतही ते जागरूक असतात. तुम्ही जगातले सारे पैसे घेतले आणि ते सगळ्या लोकांना सारख्याच प्रमाणात वाटून टाकले, तरीदेखील काही थोड्या लोकांच्याच हाती ते शिल्लक राहतील. आकर्षणाचा नियम प्रेमाच्याच मागे येत असल्याने, ज्या लोकांच्या पैशाबद्दल चांगल्या भावना आहेत त्यांच्याकडेच तो येतो. प्रेमाचा आवेग सारे पैसे हलवतो आणि जगात पोहोचवतो आणि नियमानुसार फिरवतो.

“प्रत्येक तत्त्वज्ञान, प्रत्येक धर्म, प्रत्येक विज्ञानात हेच एक निरंतर व मूलभूत तत्त्व आहे – प्रेमाच्या नियमापासून कोणीही दूर जाऊ शकत नाही.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

नवविचारवादी लेखक

एखादी व्यक्ती जेव्हा लॉटरी जिंकते तेव्हा आकर्षणाचा नियम कसे काम करतो हे तुम्ही पाहिले असेल. अशी माणसे मनापासून अशी इच्छा करतात की त्यांना लॉटरी लागू देत. आपण जेव्हा लॉटरी जिंकू तेव्हा काय करायचे याचे आडाखे ते मनाशी बांधत असतात. ‘जर लॉटरी जिंकलो तर’ असे ते कधीच म्हणत नाहीत. आणि ते जिंकतात! पैसे त्यांच्या जवळच राहातात का याची माहिती लॉटरी तिकिटांच्या रेकॉर्डवरूनच मिळू शकेल. लॉटरी जिंकल्यानंतरच्या काही काळातच ही माणसे पुन्हा पैशांची चणचण अनुभवू लागतात. लॉटरी जिंकण्यापूर्वी त्यांच्यावर जेवढे कर्ज नसते तेवढे आता असते.

असे होते कारण लॉटरी जिंकताना त्यांनी आकर्षणाचा नियम वापरलेला असतो, पण जेव्हा ते पैसे जिंकतात तेव्हा मात्र पैशांबद्दलच्या भावना ते बदलत नाहीत. त्यामुळे ते सारे पैसे गमावून

बसतात. पैसे त्यांच्याजवळ राहात नाहीत.

पैशाबद्दल तुम्ही चांगल्या भावना मनात ठेवत नाही तेव्हा तुम्ही ते गमावता. ते कधीच कायम तुमच्यासोबत राहाणार नाहीत. अपेक्षा नसताना जर काही अधिक पैसे तुमच्याकडे आले तरी ते मग तुमच्याकडून लवकरच निघून जातील. तुमची बिले जास्त येतील, काही वस्तू मोडतील, अशी परिस्थिती उद्भवेल की हातात असलेले पैसे निघून जातील.

मग पैसे कशा प्रकारे तुमच्याकडे राहातील? प्रेम! प्रेम हा एक असा आवेग आहे जो हे पैसे तुमच्याकडे ठेवील. प्रेम हीच शक्ती ही गोष्ट साध्य करू शकेल. तुम्ही चांगले माणूस आहात की नाही यावर काहीही अवलंबून नसते. हा पैलू महत्त्वाचा असला तरी तुम्ही त्याहीपेक्षा खूप मोठे असता. पैसा तुमच्याकडे टिकून राहाण्यासाठी तुम्हाला त्यावर प्रेम केले पाहिजे व चांगल्या भावना व्यक्त केल्या पाहिजेत. आता जर तुमच्याकडे पैसे नसतील आणि तुमच्या क्रेडिट कार्डद्वारे तुमच्यावर कर्ज चढत असेल, तर याचा अर्थ तुमची टिकवून ठेवण्याची शक्ती कमी पडत आहे व तुम्ही पैसे गमवत आहात.

सध्याची तुमची आर्थिक परिस्थिती कशी आहे हे फारसे महत्त्वाचे नाही. तुमचा व्यवसाय, तुमचा देश किंवा सारे जग कोणत्या आर्थिक परिस्थितीत आहे हे फारसे महत्त्वाचे नाही. सारी आशा संपुष्टात येते अशी परिस्थिती कधीही उद्भवत नसते. महामंदीच्या काळातही भरभराट झालेली माणसे या जगात आहेत. कारण त्यांना प्रेमाचा नियम माहित होता. त्यांना जे काही हवे होते ते त्यांनी कल्पनाशक्ती व भावनांच्या आधारे मिळवले. त्यामुळेच त्यांच्या भोवती उद्भवलेल्या परिस्थितीवर ते मात करू शकले.



“आपली आयुष्ये व आपली परिस्थिती चांगली असू दे.
आपली परिस्थिती आपणच बनवतो. आपण जसे असतो
तशीच आपली परिस्थिती असते.”

हिप्पो येथील संत ऑगस्टीन (354-430)

तत्त्ववेत्ता व बिशप

प्रत्येक अडथळा किंवा परिस्थितीतून प्रेमाच्या आवेगाने मार्ग काढता येतो. जगातील समस्या या प्रेमाच्या आवेगाला अडवू शकत नाहीत. वेळ चांगली असो किंवा वाईट, आकर्षणाचा नियम तितकाच परिणामकारकपणे काम करत असतो.

पैशाबद्दलच्या तुमच्या भावना कशा बदलायच्या

पैशाबद्दलच्या तुमच्या भावना तुम्ही बदलल्या की मग पैशाचे तुमच्या आयुष्यातील स्थानही बदलते. पैशाबद्दल तुम्हाला जेवढे चांगले वाटेल, तितकेच ते तुमच्याकडे येतील. वाढत जातील.

तुमच्याकडे फारसे पैसे नसतील तर येणाऱ्या बिलांबाबत तुम्हाला फारसे चांगले वाटणार नाही. पण ज्या क्षणी तुम्ही या मोठ्या बिलाबद्दल नकारात्मक भावना व्यक्त कराल, वाईट भावना धाल, तेवढीच तुम्हाला आणखी मोठी बिले मिळत जातील. तुम्ही जे देता तेच तुम्हाला परत मिळते. सगळ्यात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे हे बिल भरताना तुमच्या मनात चांगल्या भावना असल्या पाहिजेत. चांगल्या भावना मनात नसताना कधीही बिल भरू नका. कारण अशामुळे मोठे बिलच पुन्हा तुमच्या पदरात पडेल.

तुमच्या या भावना बदलण्यासाठी तुम्हाला तुमची कल्पनाशक्ती वापरावी लागेल, जेणेकरून तुमची बिले योग्य प्रमाणात येतील व तुम्हाला चांगले वाटेल. हे पैसे तुम्ही जास्त बिल आले म्हणून देत नसून एका चांगल्या भावनेतून त्या कंपनीला दान करत आहात, अशी तुम्ही कल्पना करू शकता. ती कंपनी तुम्हाला ज्या सेवा पुरवते, त्या बदल्यात तुम्ही हे दान करत आहात असे तुम्ही समजू शकता.

तुमची बिले म्हणजे तुमच्याकडे येत असलेले चेक्स आहेत, असे तुम्ही समजा. किंवा या कंपनीमुळेच तुमच्या घरात वीज चालते आहे, या भावनेने त्या कंपनीबद्दल कृतज्ञता बाळगा. तुम्ही हे बिल भराल तेव्हा त्यावर धन्यवाद असे लिहा. तुमच्याकडे बिल भरण्यासाठी आता पैसे नसतील तर त्यावर लिहा 'पैशांबद्दल धन्यवाद'. तुम्ही ज्याची कल्पना करता ते खरे आहे का याचा विचार आकर्षणाचा नियम करत नाही. तुम्ही जे व्यक्त करता केवळ त्यालाच हा नियम प्रतिसाद देत असतो.

“तुमचे काम किंवा वेळ यानुसार तुम्हाला स्तुती मिळत नसते,
तर किती प्रेम तुम्ही त्यात देता यावर सारे अवलंबून असते.”

सिएना येथील संत कॅथरीन (1347-1380)

तत्त्ववेत्ता व कॅथलीक चर्चचे डॉक्टर

तुम्हाला जेव्हा पगार मिळतो, त्याबद्दल कृतज्ञता बाळगा, जेणेकरून तो वाढत जाईल! बहुतेक लोकांना पगार मिळाल्याचे काहीच वाटत नाही, कारण हा पगार पुरवायचा कसा याचीच त्यांना चिंता असते. प्रत्येक वेळी पगार झाल्यावर कृतज्ञ राहाण्याची संधी ते गमावत असतात. जेव्हा काही पैसे तुमच्या हाती येतात, तेव्हा ती रक्कम कितीही छोटी असू दे, त्याबद्दल कृतज्ञ राहा! लक्षात ठेवा, जेव्हा तुम्ही कृतज्ञता बाळगाल, ती गोष्ट वाढत जाते. द्विगुणित करण्यासाठी कृतज्ञता हा चांगला मार्ग आहे.

खेळाची प्रत्येक संधी जपून ठेवा

चांगल्या भावनांद्वारे तुमच्याजवळील पैसे जपून ठेवण्याची व ते वाढवण्याची प्रत्येक संधी वापरा. कोणत्याही गोष्टीसाठी पैसे दिले की तुम्हाला चांगले वाटू धात! कोणाला पैसे धाल तेव्हा

तुम्हाला चांगले वाटू धातू! कंपनीत जे कर्मचारी काम करतात त्यांना व कंपनीला, तुम्ही दिलेल्या पैशांमुळे किती फायदा होणार आहे, याचा विचार करा. यामुळे तुमच्या हातून पैसे गेले या भावनेपेक्षा देत असलेल्या पैशांबद्दल तुम्हाला चांगले वाटेल. या दोन भावनांमधील फरक म्हणजेच भरपूर पैसे असणे व कमी पैसे असणे आणि त्यासाठी तुम्ही आयुष्यभर झगडत राहाणे यातील फरक होय.

आपण एक खेळ खेळू या. याने प्रत्येक वेळी तुम्ही पैसे दिले की त्याबद्दल कसे चांगले वाटले पाहिजे हे तुम्हाला लक्षात राहिल. एक बिल समजा तुमच्याकडे आले. त्याची समोरची बाजू बघून तुम्हाला खूप पैसे डोळ्यासमोर आले पाहिजेत. या बिलाची मागची बाजू म्हणजे पैसे नसल्याचे प्रतीक समजा. प्रत्येक वेळी जेव्हा बिल तुमच्याकडे येईल तेव्हा पैशांची ही सकारात्मक बाजू तुमच्या समोर आली पाहिजे, अशा पद्धतीने ते बिल डोळ्यासमोर धरा. त्याच पद्धतीने ते तुमच्या पर्समध्येही ठेवा. तुम्ही पैसे धाल तेव्हादेखील ही पुढची बाजू वर असेल याकडे लक्ष धा. अशा पद्धतीने, पैसे तुमच्याकडे येतील याचा मार्ग तुम्ही तयार करत असता.

तुम्ही क्रेडिट कार्ड वापरत असाल, तर तेव्हादेखील हाच मार्ग वापरा. कारण हीच बाजू तुम्हाला दर्शवत असते की, तुमच्याकडे खूप पैसे येणार आहेत. त्यावर तुमचेच नाव लिहिलेले आहे!

जेव्हा तुम्ही एखाधा माणसाला पैसे किंवा कार्डच्या रूपात पैसे धाल, तेव्हा त्या माणसाकडे किती पैसे होतील याचा विचार करा. ते तुम्हाला जाणवू धा. जे तुम्ही व्यक्त कराल तेच तुम्हाला परत मिळेल.

तुम्ही आता सधन आहात असे समजा. तुम्हाला आवश्यक तेवढे पैसे तुमच्याकडे आहेत असे समजा. तुम्ही तुमचे आयुष्य वेगळ्या पद्धतीने कसे जगू शकाल? ज्या गोष्टी तुम्ही कराल त्या साज्या तुमच्या कल्पनाविश्वात येऊ धा. तुम्हाला वेगळे वाटेल; आणि तुम्हाला असे वेगळे वाटेल यामुळेच, तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने चालू लागाल, बोलू लागाल, तुमची ढब बदलेल. प्रत्येक गोष्टीला तुम्ही वेगळ्या पद्धतीने प्रतिसाद देऊ लागाल. बिल आल्यावर त्याच्याप्रती तुमचा प्रतिसाद बदलेला असेल. व्यक्ती, परिस्थिती, घटना, व आयुष्यातील इतर सर्व गोष्टींकडे बघण्याचा तुमचा दृष्टिकोन बदलेल. कारण तुमच्या भावना बदलेल्या असतील. तुम्ही मनाने शांत झाला असाल. आनंदी झाला असाल. तुम्हाला साज्या गोष्टी सहज-सोप्या वाटत असतील. प्रत्येक दिवस तुम्ही मजेत धालवाल. उधाचा फारसा विचार करण्याची गरज तुम्हाला उरणार नाही. हीच भावना तुम्हाला पकडून ठेवायची आहे. हीच भावना तुम्हाला मग पकडून ठेवते!

“तुम्हाला जे हवे आहे, ती तुमची इच्छा कायम मनात धरून ठेवा. अशा पद्धतीने जणू ती गोष्ट आत्ताच तुमची झाली आहे. तुमची इच्छा नक्कीच फळास येईल.”

नेव्हिल गोडार्ड (1905-1972)

‘लक्ष्मी’ला होकार धा

आठवा, जेव्हा केव्हा तुम्ही दुसऱ्याला मिळालेल्या पैशाबद्दल किंवा यशाबद्दल ऐकता, तेव्हा तुम्ही उत्साहित होता, याचा अर्थ हा की तुम्ही त्याच वाटेवर आहात! तुम्ही चांगल्या वाटेवर असल्याचा हा पुरावा आहे. म्हणूनच अशा प्रकारे उत्साहित व्हा की जणू काही हे तुमच्यासोबतच घडत आहे. कारण या बातमीवरील तुमची प्रतिक्रिया म्हणजेच सर्वकाही असणार आहे. जर तुम्ही आनंद आणि उत्साहाने दुसऱ्याच्या बातमीबद्दल प्रतिक्रिया दिलीत, म्हणजे तुम्हीही लक्ष्मीला आणि यशाला होकार देताय. जर दुसऱ्याबद्दलची बातमी ऐकून तुम्ही हताश होताय किंवा त्याच्याबद्दल तुमच्या मनात द्वेष निर्माण झाला आहे, तर तुम्ही तुमच्या यशाला आणि लक्ष्मीला नकार देताय. एखाधा व्यक्तीने लॉटरी जिंकल्याचे किंवा एखाधा कंपनीने विक्रमी उत्पन्न कमविल्याचे तुमच्या कानावर आले तर तुम्हीसुद्धा उत्साही व्हा आणि आनंदी व्हा. तुम्ही ही बातमी ऐकली आहे, याचा अर्थ हा की, तुम्ही त्याच लहरीवर स्वार आहात आणि त्या व्यक्तीबद्दल तुमच्या मनात चांगल्या भावना निर्माण होणे म्हणजे तुम्ही स्वतःलाच होकार देत आहात.

काही वर्षांपूर्वी माझी परिस्थिती अत्यंत हलाखीची झाली होती. माझ्याकडे अनेक क्रेडिट कार्ड्स होती, ज्यावर मला दंड बसला होता. माझे घर गहाण पडले होते आणि माझ्या कंपनीची अवस्थाही डळमळीत झाली होती. या कंपनीवर लक्षावधी डॉलरचे कर्ज होते. कारण मी ‘द सीक्रेट’ नावाचा चित्रपट तयार करत होते. माझी आर्थिक परिस्थिती अत्यंत बिकट होती. मला चित्रपट पूर्ण करण्यासाठी पैसे हवे होते. मला आकर्षणाचा नियम (लॉ ऑफ अट्रॅक्शन) माहीत होता आणि मला पैसा स्वतःकडे आणायचा असेल तर माझ्या मनात पैशाबद्दल चांगल्या भावना असणे आवश्यक होते. पण हे सोपे नव्हते, कारण दर दिवशी माझ्यावरील कर्ज वाढतच चालले होते. लोक पैशासाठी माझ्या मागे तगादा लावत होते. माझ्या कर्मचाऱ्यांचा पगार कसा देणार, हेही मला माहीत नव्हते. म्हणून मी एक महत्त्वाचा निर्णय घेतला.

मी एटीएमपर्यंत चालत गेले आणि माझ्या क्रेडिट कार्ड खात्यातून काही शे डॉलर काढले. माझी बिले भरण्यासाठी आणि खाण्या-पिण्यासाठी मला ते पैसे हवे होते, पण मी ते पैसे हातात घेतले आणि एका रहदारीच्या रस्त्यावर जाऊन त्या रस्त्यावरील लोकांना पैसे वाटले.

मी माझ्या हातात 50 डॉलरची नोट माझ्या हातात घेतली आणि जसजशी मी चालत गेले, माझ्याकडे चालत येणाऱ्या लोकांचे चेहरे मी पाहत होते, आणि ठरवत होते की हे पैसे कोणाला धावेत. मला प्रत्येकाला पैसे धायचे होते, पण माझ्याकडे मर्यादित रक्कम होती. कोणाची निवड करायची हे मी माझ्या मनाला ठरवू दिले आणि मी विविध प्रकारच्या व्यक्तींना पैसे दिले. आयुष्यात प्रथमच मी पैशांच्या प्रेमात पडले. पण पैसे देणे हे पैशाबद्दल प्रेम वाटण्याचे कारण नव्हते, तर ते पैसे दुसऱ्याला देण्याच्या माझ्या कृतीने मी पैशांच्या प्रेमात पडले होते. तो शुक्रवार

होता आणि त्यानंतर पैसे दिल्याच्या आनंदात वीकएण्डमध्ये माझ्या डोळ्यात आनंदाश्रू येत राहिले.

सोमवारी दुपारी काहीतरी अभूतपूर्व घडले. माझ्या बँकेच्या खात्यात 25000 डॉलर जमा झाले, तेही आश्चर्यकारक घटनांच्या माध्यमातून. ते 25000 डॉलर अक्षरशः आभाळातून माझ्या आयुष्यात आले आणि माझ्या बँकेच्या खात्यात जमा झाले. माझ्या मित्राच्या कंपनीचे काही शेअर्स मी काही वर्षांपूर्वी विकत घेतले होते आणि त्यांच्याबद्दल विसरूनही गेले होते, कारण त्या शेअरची किंमत कधीच वाढली नव्हती. पण त्या सोमवारी मला एक दूरध्वनी आला की, त्या शेअरची किंमत आकाशाला भिडली आहे आणि माझी ते शेअर्स विकायची इच्छा आहे का? सोमवारी दुपारपर्यंत ते शेअर्स विकून आलेले पैसे माझ्या खात्यात जमा झाले.

माझ्याकडे जास्त पैसे यावेत यासाठी काही मी ते दिले नव्हते. केवळ मला पैशांबद्दल चांगले वाटावे यासाठीच मी असे केले होते. पैशांबद्दल असलेली आयुष्यभरची वाईट भावना मला माझ्या मनातून काढून टाकायची होती. मला पैसे हवे म्हणून जर मी माझ्याकडील पैसे वाटले असते, तर माझ्या खात्यामध्ये कधीच पैसे जमा झाले नसते. कारण पैसे नसल्यामुळे मी असे करत आहे असा त्याचा अर्थ झाला असता व ही नकारात्मक भावना आहे. पण जेव्हा तुम्हा चांगल्या मनाने पैसे दान करता व ते केल्यानंतर तुम्हाला चांगले वाटते, तेव्हा ते पैसे तुमच्याकडे परत आलेच पाहिजेत. एका माणसाने एका संस्थेला १०० डॉलर दान केले व त्याला खूप छान वाटले. त्याने हा चेक लिहिल्यानंतर दहा तासांच्या आत, त्याने त्याच्या कंपनीसाठी तोपर्यंतचा सगळ्यात मोठा व्यवहार केला.

“आपण किती पैसे देतो याला महत्त्व नाही, तर किती प्रेमाने देतो याला महत्त्व आहे.”

मदर तेरेसा (1910-1997)
नोबेल पारितोषिक विजेत्या मिशनरी

पैशांबद्दल चांगले वाटले पाहिजे. पण हे तुम्हाला जमत नसेल तर, तुमच्या आजूबाजूच्या माणसांकडे बघून तुम्ही भरपूर पैशांचे विचार मनात आणू शकता. त्या साज्यांच्या चेहऱ्याकडे बघा आणि त्यांना खूप पैसे तुम्ही देत आहात असा विचार करा. त्यांना किती आनंद होईल याचा विचार करा. ते तुम्हाला जाणवू धा. त्यानंतर दुसऱ्या माणसाकडे लक्ष वळवा. ही खूप सोपी गोष्ट आहे. पण तुम्ही जर ते मनापासून केले तर, पैशांबद्दलच्या तुमच्या भावना नक्कीच बदलतील. त्यासोबतच तुमच्या आयुष्यातील पैशाशी संबंधित परिस्थितीदेखील बदलेल.

नोकरी आणि व्यवसाय

“हृदयाशिवायचा बुद्धिमान माणूस म्हणजे जणू शून्यच -

कारण केवळ समंजसपणा, केवळ हुशारी किंवा दोन्ही
मिळूनदेखील बुद्धिमान माणूस तयार होत नाही.
प्रेम! प्रेम! प्रेम! हाच खरा बुद्धिमत्तेचा आत्मा आहे."

निकोलस जोसेफ वॉन जॅक्विन (1727-1817)

डच वैज्ञानिक

प्रेमाचाच आवेग जगभरातील पैशांचे व्यवहार करतो आणि पैशाबद्दल ज्याला चांगल्या भावना आहेत, तो पैशांसाठी जणू चुंबकाचे काम करतो. स्वतःला सिद्ध करण्यासाठी तुम्हाला पैसे कमावण्याची गरज नाही. तुम्हाला जेवढे पैसे हवे आहेत तेवढे तुम्हाला आताही मिळू शकतात! तुम्हाला जेवढे पैसे हवे आहे त्यावर तुमचा हक्क आहे! त्याचा आनंद घेण्यासाठीच तुम्ही जन्माला आले आहात. तुम्ही काम करता, कारण तुमचे त्या कामावर प्रेम आहे! आणि तुम्हाला आवडते ते जेव्हा तुम्ही करता, तेव्हा पैसे आपोआप तुमच्यामागे येतात!

तुम्ही एखादी तुम्हाला न आवडणारी नोकरी केवळ पैशांसाठी करत असाल, तर तुमच्याकडे कधीच पैसे येणार नाहीत. तुम्हाला आवडणारी नोकरी अस्तित्वात आहे, तुम्ही फक्त प्रेम व्यक्त केले पाहिजे. तुमच्याकडे आत्ताच तशी नोकरी आहे अशी कल्पना करा, तुम्हाला ती नोकरी मिळेल. तुमच्याकडे आत्ता असलेल्या नोकरीतील चांगल्या गोष्टी शोधा आणि त्यावर प्रेम करा. कारण तुम्ही जेव्हा प्रेम धाल, तुम्हाला जे हवे ते मिळेल. तुम्हाला हवी असलेली नोकरी तुमच्याकडे चालत येईल!

एका बेरोजगार माणसाने त्याला हव्याशा वाटत असलेल्या एका नोकरीसाठी अर्ज केला. हा अर्ज केल्यानंतर त्याने त्या नोकरीचे ऑफर लेटर तयार केले व त्यात अपेक्षित पगाराची रक्कम टाकली. त्याने कंपनीचा लोगो असलेले स्वतःचे बिझनेस कार्ड तयार केले. या कार्डाकडे त्याने कृतज्ञतेने बघितले. नवीन नोकरी मिळाल्याबद्दल त्याने स्वतःलाच अभिनंदनाची ई-मेल पाठवली.

फोनवरून दिलेल्या मुलाखती, त्यानंतर प्रत्यक्ष दिलेल्या मुलाखती अशी त्याची प्रगती होत गेली. दोन तासांच्या मुलाखतीनंतर त्याला कंपनीकडून नोकरी मिळाल्याचा फोन आला. त्याच्या ऑफर लेटरवर त्याने लिहिलेल्या पगारापेक्षा कितीतरी जास्त पगार असलेली व त्यांच्या अत्यंत आवडीचे काम असलेली नोकरी त्याला मिळाली.

आयुष्यात आपल्याला काय करायचे आहे हे जरी तुम्हाला नक्की माहित नसले तरी तुम्हाला एकच गोष्ट करायची आहे, ती म्हणजे चांगल्या भावना व्यक्त करणे. यामुळे तुम्हाला तुमच्या आयुष्यात सारे काही अधिक प्रमाणात मिळेल. तुमच्या भावनाच तुम्हाला तुमच्या हेतूपर्यंत पोहोचवतील. तुमच्या प्रेमाच्या लहरींवरच तुमची नोकरी असते आणि ती मिळवण्यासाठी तुम्ही स्वतःला त्या ठिकाणी कल्पिले पाहिजे.

"यश ही काही आनंदाची गुरुकिल्ली नाही. आनंद हीच यशाची गुरुकिल्ली आहे."

अल्बर्ट श्वाइट्झर (1875-1965)
नोबेल पारितोषिक विजेते व वैधकीय धर्मप्रसारक व तत्त्ववेत्ता



व्यवसायातील यशदेखील अगदी अशाच मार्गाने मिळते. तुम्ही एखादा व्यवसाय करत आहात व तो तुम्हाला हव्या तशा पद्धतीने चालत नसेल, तर काहीतरी कमी पडत आहे असा त्याचा अर्थ होतो. यशाबद्दल नकारात्मक भावना निर्माण होणे हे त्यामागील एक कारण असू शकते. व्यवसाय चांगला चालत असेल व जरा काही वाईट झाले व तुम्ही नकारात्मक भावना व्यक्त केल्या तरीदेखील लगेच तुमच्या व्यवसायावर परिणाम होतो. तुमचा व्यवसाय मोठा होण्यासाठी तुम्ही जी स्फूर्ती घेता किंवा ज्या कल्पना लढवता, त्या प्रेमाच्या एकाच लहरीवर असतात. त्यामुळे तुमच्या व्यवसायाबद्दल चांगले वाटण्यासाठी तुम्हाला तशाच चांगल्या कल्पना सतत लढवाव्या लागतील व प्रेम व्यक्त करत राहावे लागेल. उच्च लहरींवर तुम्हाला यावे लागेल.

कल्पनाशक्तीचा वापर करा, खेळ खेळा, खेळ तयार करा, तुमचे मनोबल कायम उंचावण्यासाठी जे काही जमेल ते करत राहा. तुमच्या भावना उंचावल्या की तुमचा व्यवसायदेखील उंचावेल. आयुष्याच्या प्रत्येक वेळी, प्रत्येक दिवशी, जे काही तुम्हाला दिसेल त्यावर प्रेम करा. तुमच्या भोवताली जे आहे त्यावर प्रेम करा. इतर कंपन्यांनी मिळवलेल्या यशावर प्रेम करा. जणू ते यश तुम्हालाच मिळाले आहे. यशाबद्दल तुम्हाला खरेच चांगले वाटत असेल तर, ते कोणाचेही यश असो, यश तुम्हाला चिकटून राहिलच.

व्यवसाय, नोकरी किंवा कोणतेही काम तुम्ही करा, तुम्हाला मिळणाऱ्या नफ्याइतकेच, मिळणाऱ्या पैशांवरही तुम्ही प्रेम केले पाहिजे. नफ्यापेक्षा पैशाला जर तुम्ही कमी किंमत दिली तर, तुमच्या नोकरी किंवा व्यवसायात तुम्हाला अपयश येईल. इतरांकडून काहीही घेण्याची तुम्हाला गरज नाही, कारण तुम्हीच ते स्वतःला देऊ शकता. तुम्हाला जे काही मिळते त्याला सारख्याच प्रमाणात किंमत द्या. असे करण्याचा एकमेव मार्ग म्हणजे तुमच्याकडे जेवढे पैसे येतील त्यापेक्षा जास्त किंमत तुम्ही पैशांना द्या. असे केल्याने तुमच्या व्यवसायाची नक्कीच भरभराट होईल.

काहीतरी मिळवण्यासाठी प्रेम या भावनेकडे अमर्याद मार्ग असतात

तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी मिळवण्यासाठी पैसा हे एकमेव साधन आहे. पैशामुळे तुमच्याकडे कोणकोणत्या गोष्टी येतील याची कल्पना करताना आपल्याला नक्कीच जास्त मजा येते. तेवढी मजा केवळ पैसा आहे अशी कल्पना करून येत नाही. तुम्हाला जे आवडते ते तुमच्याकडे आहे, तुम्हाला जे आवडते तेच तुम्ही करता आहात, तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडतात त्या तुमच्याकडे आहेत अशी कल्पना करून बघा. कारण नुसता पैशांचा विचार करण्यापेक्षा असे केल्याने चांगले वाटते.

तुम्हाला जे हवे आहे, ते मिळवण्यासाठी प्रेमाच्या आवेगाकडे अनेकविध मार्ग आहेत. त्यापैकी एक मार्ग म्हणजे पैसा. पैसा हाच एकमेव मार्ग आहे, असे समजण्याची चूक करू नका. हा एक मर्यादित विचार करण्याचा प्रकार झाला. त्यामुळे तुमचे आयुष्य जगण्यालासुद्धा मर्यादा येतात.

अत्यंत धाडसी अशा घटनाक्रमाने माझ्या बहिणीने नवीन कार मिळवली. ती कामावर जात होती आणि एका पुरात अडकली. तिची कार पाण्यात अडकून पडली. पाण्याची पातळी काही धोकादायक नव्हती. एका बचाव पथकाच्या कार्यकर्त्यांच्या मदतीने तिने ती कार एका कोरड्या जागी आणली. तिने ही घटना फार गंभीरपणे घेतली नाही, उलट तिला हसूच आले. या साऱ्या प्रकाराची एका टीव्ही वृत्तवाहिनीनेदेखील रात्रीच्या बातम्यांमध्ये दखल घेतली होती. पाण्यामुळे माझ्या बहिणीची कार पूर्णपणे खराब झाली होती. पण एका आठवड्यातच तिला एक मोठ्या रकमेचा चेक मिळाला व तिने नवी आवडती कार घेतली.

या साऱ्या अनुभवातील सगळ्यात चांगला भाग म्हणजे, घराचे काम सुरू असल्याने माझ्या बहिणीकडे कार विकत घेण्यासाठी जास्तीचे पैसे नव्हते. दुसरी कार विकत घेण्याचा ती विचारही करू शकत नव्हती. पण आमच्या दुसऱ्या एका भावंडाने नवी कार घेतली हे ऐकून तिच्या डोळ्यात आनंदाश्रू आले होते. केवळ याच कारणामुळे तिला दुसरी कार घेता आली. माझ्या त्या भावाने कार घेतल्याने माझ्या बहिणीला खूप आनंद झाला होता व तिने तो व्यक्तही केला.

त्यामुळे प्रेमाच्या आकर्षणाचा नियम तिला लागू झाला व तिलाही कार मिळाली. हीच प्रेमाची शक्ती आहे!

तुम्हाला जे हवे आहे ते तुम्हाला मिळेपर्यंत तुम्हाला कळत नाही की ते तुम्हाला मिळणार आहे. पण प्रेमाच्या आवेगाला ते माहित असते. त्यामुळे त्यावर विश्वास ठेवा. तुम्हाला जे हवे आहे, त्याची कल्पना करा. त्याबद्दलचा आनंद तुम्हाला जाणवू धा. आणि मग प्रेमाचा आवेग तुम्हाला हवे ते देण्यासाठी अगदी योग्य मार्ग शोधून काढेल. मानवाला डोके लढवण्यास मर्यादा येतात, मात्र प्रेमाला मात्र अशी कोणतीही मर्यादा नाही. त्याचे मार्ग आपल्या अपेक्षेपेक्षा खूपच व्यापक असतात. तुम्हाला जे हवे आहे ते मिळवण्यासाठी पैसा हाच मार्ग आहे असे समजून स्वतःचे आयुष्य मर्यादित करू नका. पैसा हेच तुमचे लक्ष्य बनवू नका, तर तुम्हाला काय हवे आहे, काय करायचे आहे, तुमच्याजवळ काय हवे अशी तुमची इच्छा आहे ते तुमचे लक्ष्य असू दे. तुम्हाला नवे घर हवे असेल तर त्या घरात राहाण्याचा आनंद आत्तापासूनच अनुभवा. तुम्हाला सुंदर कपडे हवे असतील, वस्तू हव्या असतील, कार हवी असेल, महाविद्यालयात प्रवेश घ्यायचा असेल, परदेशी जायचे असेल, संगीत शिकायचे असेल, अभिनय शिकायचा असेल, खेळ शिकायचा असेल, तर त्या साज्याची कल्पना करा! या साज्या गोष्टी अमर्यादित प्रमाणात तुमच्याकडे येतील.

प्रेमाचे वर्चस्व

पैशाच्या बाबतीत एक नियम आहे. तुम्ही पैशांना प्रेमापेक्षा जास्त महत्त्व देऊ शकत नाही. तुम्ही असे केले तर, त्याचे परिणाम तुम्हाला भोगावे लागतील. प्रेम हीच तुमच्या आयुष्यात वर्चस्व गाजवणारी गोष्ट असली पाहिजे. प्रेमापेक्षा जास्त काहीही नसते. पैसा हे तुमच्या हातातील केवळ एक साधन आहे व ते प्रेमाच्याच मार्गाने तुमच्या हातात येतात. परंतु, तुम्ही जर प्रेमापेक्षा पैशाला अधिक महत्त्व दिले तर, तुमच्या आयुष्यात नकारात्मक गोष्टींचा साठा होईल. पैशाबाबत प्रेम व्यक्त करून तुम्ही इतरांसोबत मात्र नकारात्मक व उद्धटपणे वागलात तर त्याचा काही फायदा होणार नाही. कारण तुम्ही असे केले तर नकारात्मकतेसाठी तुम्ही दरवाजे खुले करता. मग तुमची नाती, आरोग्य, आनंद या साज्या गोष्टींवर त्यांचा परिणाम दिसून येतो.

“तुम्हाला प्रेम हवे असेल, तर दिल्यावरच तुम्हाला ते परत मिळू शकते हे लक्षात ठेवा. जेवढे जास्त तुम्ही धाल तेवढेच जास्त मिळवाल. याचा एकच मार्ग म्हणजे तुम्ही स्वतः प्रेमाने भरून जायला हवे. तुम्ही चुंबक होईस्तोवर तुम्हाला हे करावे लागेल.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949)

नवविचारवादी लेखक

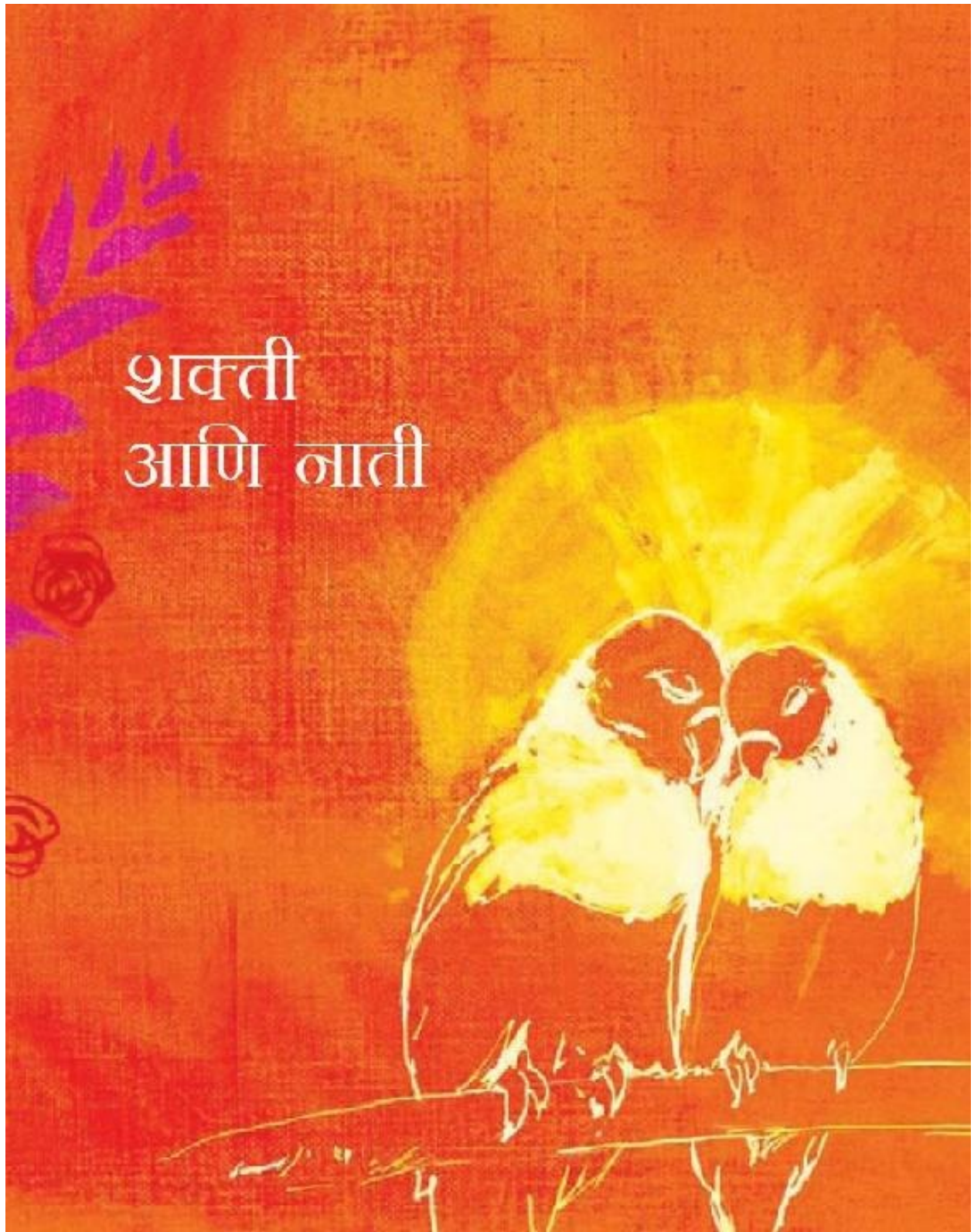
तुमचे आयुष्य व्यवस्थित जगण्यासाठी आवश्यक तेवढा पैसा कमावण्यासाठीच तुम्ही आहात. पैशाअभावी दुःख सहन करण्यासाठी तुमचा जन्म नाही, कारण या दुःखामुळेच जगात नकारात्मकता वाढते. आयुष्याचे सौंदर्य म्हणजे जर तुम्ही प्रेम दिलेत तर तुम्हाला हवा तेवढा पैसा तुमच्याकडे येतो.

शक्तीचे मुद्दे

- प्रेमाचा आकर्षक असा आवेगच जगातील पैशांची व्यवस्था करतो आणि जो कोणी प्रेम देत असतो त्याच्याकडे हे पैसे येतात.
- पैशांबद्दल तुम्हाला कसे वाटते हे तुम्ही सांगू शकता. कारण तुम्हाला जे हवे आहे ते तुमच्याकडे नसेल, तर तुम्हाला पैशांबद्दल चांगले वाटणारच नाही.
- प्रेमाचा आवेगच पैसे आणतो, व याच शक्तीने हे पैसे तुमच्याजवळ टिकून राहातात.
- जेव्हा तुम्ही बिल भरता तेव्हा त्याबद्दल चांगले वाटेल असे मार्ग शोधून काढा. ही बिले म्हणजे तुम्हाला मिळत असलेले चेकच आहेत अशी कल्पना करा. किंवा त्याबद्दल कृतज्ञतेची भावना मनात बाळगा व ज्या कंपनीने तुम्हाला हे बिल पाठवले आहे तिच्याबद्दल धन्यवाद व्यक्त करा.
- काही पैसे तुमच्या हातात आले की, ते कितीही कमी असू देत, त्याबद्दल आभारी रहा! लक्षात ठेवा, कृतज्ञता ही द्विगुणित करणारी भावना आहे.
- जेव्हा तुम्ही पैसे देता तेव्हा त्याबद्दल चांगली भावना मनात बाळगा. तुमच्याजवळील पैसे कमी झाले म्हणून वार्ड वाटून घेऊ नका. या दोघांतील फरक म्हणजेच खूप पैसे असणे व कमी पैसे असणे यातील फरक.
- तुमच्याजवळील पैसे म्हणजे खूप पैसे असण्याचा मार्ग समजा. प्रत्येक बिलाची पुढची बाजू ही सकारात्मक मार्ग व मागची बाजू ही नकारात्मक मार्ग समजा. तशाच पद्धतीने तो चेक वापरा.
- यशाबद्दल तुम्हाला खरेच चांगले वाटत असेल, तर ते कोणाचेही यश असो, तुम्हालाही यश मिळतेच.
- पगार किंवा नफा, कोणत्याही मार्गाने आलेल्या पैशाला सारखीच किंमत धा. पैशापेक्षा तुमच्या व्यवसायाच्या भरभराटीला तुम्ही जास्त महत्त्व दिले तर तुमचा व्यवसाय आणखी प्रगती करेल.
- तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी मिळवण्यासाठी पैसा हे केवळ एक उपकरण आहे. प्रेमाच्या शक्तीजवळ मात्र असे खूप मार्ग आहेत, जे तुम्हाला चांगले आयुष्य देतील. पैसा म्हणजे त्यापैकी केवळ एक.

- तुम्हाला जे आवडते त्याच्यासोबतच तुम्ही आहात अशी कल्पना करा. तुम्हाला जे आवडते ते तुम्ही करता आहात असे समजा. कारण तुम्ही केवळ पैशांबद्दलच विचार करण्यापेक्षा या गोष्टींचा विचार केलात तर तुम्हाला खूप बरे वाटेल.
- तुम्ही प्रेमाला महत्त्व देता तेव्हा, तुम्हाला हवे असलेले पैसे आपोआपच तुमच्याकडे येतात. हेच आयुष्याचे सौंदर्य आहे.

शक्ति
आणि नाती



“एखादी व्यक्ती कितीही बिनमहत्त्वाची असो, तिला खूप काळजी, प्रेम धा आणि समंजसपणा दाखवा, त्याबदल्यात कोणतीही अपेक्षा करू नका. त्यानंतर मिळणारे आयुष्य कधीही पूर्वीसारखे नाही.”

ऑग मॅडिनो (1923-1996)

लेखक

प्रेम देणे हा नियम तुमच्या आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टीला लागू होतो. प्रेम देणे हा त्यांमध्येदेखील लागू होणारा नियम आहे. एखादी व्यक्ती तुमच्या ओळखीची आहे की नाही, ती तुमची मित्र किंवा मैत्रीण आहे की नाही, तुम्ही तिच्यावर प्रेम करता काही नाही याच्याशी प्रेमाच्या कायधाचा काही संबंध नसतो. तुमच्या समोर तुमचा कार्यालयातील सहकारी आहे की वरिष्ठ, पालक, मूल, विधार्थी, किंवा एखादा दुकानदार, याच्याशी प्रेमाच्या कायधाचा काही संबंध नसतो. तुमच्या संपर्कात येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीशी एकतर तुम्ही प्रेमाने वागत असता किंवा नसता. आणि तुम्ही जे देता तेच तुम्हाला मिळते.

नात्यांमध्ये तुम्ही खूप प्रेम व्यक्त करू शकता. या नात्यांमध्ये तुम्ही कशा प्रकारे प्रेम देता त्यानुसार तुमच्या संपूर्ण आयुष्यात बदल घडून येतो. त्याच वेळी, नात्यामुळे तुम्ही खालीदेखील घसरू शकता कारण, प्रेम न देण्यासाठी कारण म्हणून तुम्ही त्यांचा वापर करता!

तुम्ही जे इतरांना देता तेच तुम्ही स्वतःला देत असता

इतिहासातील सगळ्यात महान अशा व्यक्तींनी कायम हेच सांगितले आहे की इतरांवर प्रेम करा. केवळ तुम्ही एक चांगले व्यक्ती आहात म्हणूनच प्रेम केले पाहिजे असे नाही. हे तुमच्या आयुष्याचे जणू गुपित आहे! तुम्हाला आकर्षणाचा नियमच दिलेला आहे! तुम्ही जेव्हा इतरांना प्रेम धाल तुम्ही स्वतः एक खूप छान आयुष्य जगू शकाल. तुम्ही इतरांना प्रेम धाल तेव्हा तुम्हाला तुमच्या इच्छेप्रमाणेच आयुष्य मिळेल.

“एकाच नियमावर सारे काही आधारित आहे – तुमच्या शेजाऱ्यावर तुमच्या स्वतःइतकेच प्रेम करा.”

संत पॉल (अंदाजे 5-7)

ख्रिश्चन प्रेषित, गेलाटियन 5:14

प्रेमळपणा, प्रोत्साहन, सहकार्य, कृतज्ञता, किंवा इतर कोणत्याही चांगल्या भावनेच्या रूपात इतरांप्रती प्रेम व्यक्त करा. आणि ते तुमच्याकडे परत येईल. कैक पटीने जास्त येईल. तुमचे आरोग्य, आर्थिक परिस्थिती, आनंद, नोकरी या साऱ्याच बाबतीत हे खरे ठरते.

टीका, राग, संयमाचा अभाव, वाईट भावना यांद्वारे नकारात्मकता व्यक्त करा, तुम्हाला तेच परत मिळेल. अगदी नक्की! आणि जशी नकारात्मकता परत येते, तीदेखील वाढूनच येते. अधिक नकारात्मकतेला आकर्षित करते. याचा परिणाम तुमच्या संपूर्ण आयुष्यावर दिसून येतो.

हे दुसऱ्या व्यक्तीबद्दल नाही

तुम्ही तुमच्या नात्यात काय देत आहात हे तुम्ही आत्ता सांगू शकता. हे नाते जर चांगले असेल तर तुम्ही नकारात्मकतेपेक्षा प्रेम आणि कृतज्ञता देत आहात असा त्याचा अर्थ होतो. सध्याचे नाते जर कठीण व आव्हानात्मक वाटत असेल तर याचा अर्थ तुम्ही नकारात्मकता जास्त प्रमाणात व्यक्त करत आहात.

काही लोक असा विचार करतात की, दुसऱ्या माणसामुळेच नाते चांगले किंवा वाईट ठरत असते. पण आयुष्य असे नसते. तुम्ही प्रेमाच्या आवेगाला असे सांगू शकत नाही, 'दुसरी व्यक्ती प्रेम देईल तेव्हाच मी प्रेम देईन!' तुम्ही प्रथम देईपर्यंत आयुष्यात कोणतीच गोष्ट तुम्हाला मिळत नाही. तुम्ही जे काही देता तेच तुम्हाला मिळते. त्यामुळे दुसऱ्या माणसावर काहीही अवलंबून नसते. सारे काही तुमच्यावर अवलंबून असते. तुम्ही काय देता व कोणत्या भावना जतन करता त्यावर सारे काही अवलंबून असते.

त्या माणसाच्या तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींचा विचार करून, दाद देऊन, कृतज्ञ राहून तुम्ही तुमच्या नात्यात बदल घडवून आणू शकता. न आवडणाऱ्या गोष्टींपेक्षा आवडणाऱ्या गोष्टींकडे तुम्ही जास्त लक्ष देऊ लागाल तेव्हा तुमच्या आयुष्यात चमत्कार घडून येईल. दुसऱ्या व्यक्तीसोबत काही अतुलनीय घडले आहे अशा प्रकारे ते तुमच्याकडे येईल. पण हे अतुलनीय म्हणजे प्रेमाचा आवेग. कारण त्यामुळे नकारात्मकतेचा नाश होतो. नात्यांमधील नकारात्मकतादेखील यामुळे निघून जाते. तुम्हाला यासाठी काय करावे लागेल, तर त्या माणसातले जे तुम्हाला आवडते, त्याकडे लक्ष देऊन प्रेमाच्या आवेगाला बांधून ठेवावे लागेल. यामुळे तुमच्या नात्यातील सारे काही बदलून जाईल!

प्रेमाच्या शक्तीमुळे पुन्हा एकत्र आलेली शेकडो जोडपी मला माहित आहेत. पण एका महिलेची गोष्ट या सगळ्यात अगदी उठून दिसणारी आहे. या महिलेच्या मनातून तिच्या पतीबद्दलचे प्रेम नाहीसे झाले होते. त्याचे जवळ असणेदेखील तिला सहन होत नसे. तिचा नवरा दररोज तक्रार करत असे. तो कायम त्रासलेला असे. तो उदासीन व रागीट झाला होता. तिला वेडेवाकडे बोलत असे आणि त्यांच्या चार मुलांनाही रागावत असे.

प्रेम देण्याबद्दल जेव्हा या महिलेला कळले, त्याच क्षणी तिने ठरवले की, वैवाहिक समस्यांबद्दल वाईट वाटण्यापेक्षा आनंदी राहिले पाहिजे. लगेचच त्यांच्या घरातील वातावरण बदलले. तिचे तिच्या मुलांसोबतचे नातेदेखील चांगले झाले. मग तिने तिचे फोटो अल्बम बघितले.

त्यांच्या लग्नातील तिच्या नवज्यासोबतचे फोटो तिने बघितले. त्यातील काही फोटो तिने निवडले व आपल्या टेबलवर ठेवले. ते फोटो दररोज तिला दिसू लागले व अशा रितीने काही तरी छान असे तिच्या आयुष्यात घडले. पूर्वी जसे वाटत होते तसेच प्रेम तिला तिच्या नवज्याबद्दल परत वाटू लागले. हे प्रेम वाटू लागले तशी ही भावना आणखी वाटू लागली. आधी कधीही नव्हते असे प्रेम ती तिच्या नवज्यावर करू लागली. यामुळे तिच्या नवज्याची उदासीनता व रागही निघून गेला. ही महिला, जिला आपल्या नवज्यापासून अगदी दूर राहावेसे वाटत होते, आता त्यांना सतत एकमेकांसोबत राहावेसे वाटू लागले होते.

प्रेम म्हणजे स्वातंत्र्य

नात्यांमध्ये प्रेम देण्याबद्दल एक काहीशी तिरकस गोष्टदेखील आहे व ही अशी गोष्ट आहे, ज्यामुळे आपल्याला हवे ते मिळवण्यापासून अनेक जण वंचित राहातात. ही गोष्ट फसवी आहे, कारण लोक त्याला चुकीच्या पद्धतीने घेतात. इतरांना प्रेम देणे म्हणजे काय, याबद्दल स्पष्टता आणण्यासाठी आधी इतरांना प्रेम न देणे म्हणजे काय, हे तुम्हाला समजून घेतले पाहिजे.

दुसऱ्या माणसाला बदलण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे प्रेम देणे, असा अर्थ होत नाही! दुसऱ्या माणसासाठी चांगले काय आहे, याचा विचार तुम्ही करणे म्हणजे प्रेम नाही. तुम्ही बरोबर आहात आणि दुसरी व्यक्ती चूक आहे असे समजणे म्हणजे प्रेम नाही. टीका करणे, दोष देणे, तक्रार करणे, तगादा लावणे, चुका काढत राहाणे म्हणजे प्रेम नाही!

“तिरस्काराला तिरस्काराने जिंकता येत नाही. तिरस्काराला प्रेमाने जिंकता येते. हाच नियम निरंतर आहे.”

गौतम बुद्ध (इसपू 563-483)
बौद्ध धर्माचे संस्थापक

नात्यांमध्ये कशा प्रकारची काळजी घेतली जावी हे सांगण्यासाठी तुम्हाला एक गोष्ट सांगते. एका माणसाच्या पत्नीने त्याला सोडले आणि मुलांनादेखील ती आपल्यासोबत घेऊन गेली. तो पुरुष उद्ध्वस्त झाला. त्याने त्याच्या पत्नीला दोष देणे सुरू केले. तिचा निर्णय मान्य करण्याचे त्याने नाकारले. तो तिला फोन करू लागला. तिचे मन वळवण्यासाठी जे काही करता येईल ते त्याने केले. तो आपल्या कुटुंबासाठी, त्यांच्या प्रेमापोटी हे सारे करतो आहे असे त्याला वाटत होते. पण त्याची पद्धत चुकीची होती. विवाह केल्याबद्दल त्याने त्याच्या पत्नीला दोष देणे सुरू केले. ती चुकते आहे आणि तो बरोबर आहे असे तो समजत होता. त्याच्या पत्नीने स्वतःचा मार्ग निवडला हे मानायला तो तयार नव्हता. तो सतत तिच्याशी संपर्क साधत असल्याने त्याला अटक झाली व तो तुरुंगात गेला.

आपल्या पत्नीला तिच्या आवडीप्रमाणे जगण्याचे स्वातंत्र्य आपण दिले नाही, हे या

पुरुषाच्या लक्षात आले आणि त्यामुळेच तो त्याचेही स्वातंत्र्य गमावून बसला. आकर्षणाचा नियम हा प्रेमाचा नियम आहे आणि तुम्ही तो तोडू शकत नाही. तो जर तुम्ही तोडला तर तुम्हीदेखील तुटता.

मी तुम्हाला ही गोष्ट सांगितली, कारण कोणतेही नाते तुटणे ही काही जणांसाठी खूपच अवघड गोष्ट असते. दुसऱ्या माणसाला हवे तस जगू देण्याचा हक्क तुम्ही हिरावून घेऊ शकत नाही. कारण त्याचा अर्थ प्रेम देणे असा होत नाही. तुमचा प्रेमभंग होणे हा एक कटू अनुभव असतो. पण तरीदेखील दुसऱ्याच्या इच्छेला तुम्ही मान दिला पाहिजे. तुम्ही जे दुसऱ्याला देता तेच तुम्हाला मिळते. आणि जेव्हा तुम्ही दुसऱ्याचे स्वातंत्र्य नाकारता तेव्हा, नकारात्मक गोष्टींना आकर्षित करता व तुमचे स्वातंत्र्यदेखील धोक्यात येते. पैशांचा ओघ तुमच्याकडे कदाचित कमी येईल, तुमचे आरोग्य खालावेल, तुमची नोकरी धोक्यात येईल, कारण या साऱ्या गोष्टी म्हणजे तुमच्या स्वातंत्र्यावरील मर्यादा. या आकर्षणाच्या नियमात दुसरा कोणताही माणूस नसतो. तुम्ही जे दुसऱ्यांना देता तेच तुम्हाला मिळते.

दुसऱ्यांना प्रेम देणे याचा अर्थ असा नक्कीच होत नाही की कोणीही येऊन तुम्हाला त्रास धावा किंवा तुमच्याशी वाईट वागावे. कारण याचाही अर्थ प्रेम देणे असा होत नाही. तुमचा वापर करण्यास दुसऱ्या व्यक्तीला मुभा देणे, तुमच्या नक्कीच फायद्याचे नाही. प्रेम हे कणखर असते आणि या नियमाद्वारेच आपण शिकत व वाढत जातो. याच शिकण्यातून आपल्याला काही परिणामांना सामोरे जावे लागते. त्यामुळे दुसऱ्या माणसाला तुम्हाला त्रास देण्यास परवानगी देणे म्हणजे प्रेम नाही. याचे उत्तर आहे ते म्हणजे, चांगल्या भावनांच्या योग्य त्या लहरीवर असणे व यामुळे निर्माण होणारा प्रेमाच्या आवेग तुमच्या भोवतालची सारी परिस्थिती बदलून टाकेल.

“जेव्हा कोणी मला कमी लेखण्याचा प्रयत्न करतो तेव्हा
मी असे वागणे माझ्यापर्यंत पोहोचू नये इतकी माझ्या
आत्म्याची उंची वाढवतो.”

रेने डेस्कार्टिस (1596-1650)

गणितज्ञ आणि तत्त्ववेत्ता

नात्यांबद्दलचे गुपित

आयुष्य तुमच्यासमोर सारे काही सादर करत असते, जेणेकरून तुम्ही तुम्हाला जे आवडते ते त्यातून निवडू शकाल. याच गोष्टीचा एक भाग म्हणजे तुमच्या भोवतालची माणसे; म्हणजे तुम्ही तुम्हाला आवडतील ती माणसे निवडू शकाल व जे आवडत नाहीत त्यांच्यापासून दूर राहू शकाल. तुम्हाला जी माणसे आवडत नाहीत त्यांच्यात तुम्हाला आवडणारे गुण टाकणे हे तुमचे काम नाही. कोणतीही भावना व्यक्त न करता तुम्ही नुसते दूर होऊ शकता.

तुम्हाला आवडत नसलेल्या गोष्टीपासून दूर होणे म्हणजे सुटकेचा निःश्वास टाकणे, तुमचे आयुष्य तुम्हाला निवडस्वातंत्र्य देत असते. तुम्ही त्यांच्यासोबत वाद घालू नये व त्यांना दोष देऊ नये, ते चुकीचे आहेत हे सिद्ध करण्याची काही गरज नाही. कारण तुम्ही यापैकी काहीही करण्याचा प्रयत्न केलात की तुम्ही प्रेम देत नसता. खूप काळपर्यंत!

“तुम्ही प्रेमाने वागता तेव्हा तुमच्या आत्म्याचे पोषण होते.
तुम्ही क्रूरतेने वागता तेव्हा तो मेलेला असतो.”

किंग सोलोमन (इसवीसन पूर्व 10 वे शतक)
इस्रायलचा बिब्लीकल राजा, प्रोव्हर्ब 11.17

तुम्ही जेव्हा प्रेमाच्या लहरीवर असता, तेव्हा जी माणसे त्याच प्रकारच्या लहरीवर असतात, तीच तुमच्या आयुष्यात येऊ शकतात.

काही वेळा तुम्हाला खूप आनंदी वाटत असते, काही वेळा तुम्ही चिडचिडे झालेले असता, काही वेळा दुःखी असता - तुम्ही अनेकविध मूडमध्ये असता. तुमच्यासोबत असणारा माणूसदेखील अशाच वेगवेगळ्या मूडमध्ये कधी ना कधी असू शकतो. तुम्ही त्यांना असे वेगवेगळ्या मूडमध्ये बघितले असेलच. तुम्ही जेव्हा आनंदाच्या लहरीवर असता तेव्हाच तशीच माणसे तुमच्या आयुष्यात येतात. पण अशी चांगली व आनंदी माणसे तुमच्या आयुष्यात तेव्हाच येतील, जेव्हा तुम्ही मनापासून आनंदी असता.

मात्र दुसऱ्या माणसाच्या आनंदासाठी तुम्ही जबाबदार असता असे मात्र नाही. कारण प्रत्येक जण आपापल्या आयुष्यासाठी जबाबदार असतो. याचाच अर्थ असा की तुम्हाला तुमच्याबद्दलच आनंदी वाटले पाहिजे आणि बाकी सारे काम आकर्षणाचा नियम पार पाडेल.

“आनंद पूर्णपणे आपल्यावरच अवलंबून असतो.”

अरिस्टॉटल (इसवीसनपूर्व 384-322)
ग्रीक तत्त्ववेत्ता आणि शास्त्रज्ञ

वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षक

वादविवादाच्या किंवा अवघड नातेसंबंधातला ताण काढून टाकण्याचा एक मार्ग म्हणजे लोक आपले स्वतःचे 'वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षक' आहेत अशी कल्पना करणं! सर्वसामान्य माणसांआड झाकलेल्या वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षकांच्या एका नवीन समूहासमोर प्रेमाचा भर तुम्हाला आणून उभं करतो, पण ते तुम्हाला प्रेम करण्याची निवड करायला शिकवत असतात.

काही माणसे हळुवार वैयक्तिक प्रशिक्षक असतील, कारण ते तुम्हाला फारसा आग्रह करणार

नाहीत. त्यांच्यावर तुम्ही अगदी सहजपणे प्रेम करू शकाल. काही जण मात्र वागायला काहीसे कठोर असतील. ते तुमचा संयम पाहातील. पण अशीच माणसे तुम्हाला कोणत्याही परिस्थितीत प्रेम करायला शिकवतात.

हे वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षक तुम्हाला आव्हान देण्यासाठी कोणत्याही प्रकारची परिस्थिती निर्माण करतील. पण तुम्हाला हेच लक्षात ठेवावे लागेल की ही परिस्थिती तुमच्यापुढे सादर झाली आहे, जेणेकरून तुम्ही अधिक प्रेम व्यक्त करू शकाल व नकारात्मकता आणि दोष बाजूला सारू शकाल. काही प्रशिक्षक त्यांचे किंवा इतरांचे परीक्षण करायला सांगतील, पण तुम्ही त्यांना बळी पडू नका. असे एखाद्याचे परीक्षण करणे नकारात्मक असते आणि त्यातून प्रेम व्यक्त होत नाही. त्यामुळे एखाद्या व्यक्तीमधील चांगल्या गोष्टींवर तुम्ही प्रेम करू शकत नसाल तर सरळ त्यातून बाहेर पडा.

तुम्हाला राग आला पाहिजे, तिरस्कार निर्माण झाला पाहिजे, बंड केले पाहिजे यासाठी काही जण तुम्हाला उद्युक्त करतील. त्याकडे दुर्लक्ष करा व तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडतात त्यांच्याकडेच लक्ष धा. काही प्रशिक्षक तुम्हाला शर्म वाटेल असे काही करायला भाग पाडतील, तुम्ही योग्यतेचे नाही असे तुम्हाला सांगण्याचा प्रयत्न करतील, तुम्हाला भीती धालतील. कशालाही बळी पडू नका. कारण कोणत्याही प्रकारची नकारात्मकता म्हणजे प्रेम नाही.

“तिरस्कारामुळे आयुष्य पांगळे होते, प्रेमाने त्यातून सुटका होते. तिरस्कारामुळे आयुष्यात गोंधळ निर्माण होतो, प्रेमाने ते सुरळीत होते. तिरस्कारामुळे आयुष्यात अंधःकार होतो, प्रेमाने ते प्रकाशमान होते.”

मार्टिन ल्युथर किंग, ज्युनिअर (1929-1968)

बाप्टिस्ट मिनिस्टर आणि नागरी हक्क चळवळ नेते

आयुष्यात येणाऱ्या माणसांकडे तुम्ही तुमचे भावनिक प्रशिक्षक म्हणून बघितले तर, नात्यातील कोणत्याही कठीण परिस्थितीला सामोरे जाणे तुम्हाला सोपे जाईल. कठोर प्रशिक्षकच तुम्हाला कणखर बनवतात. त्याचप्रमाणे ते तुम्हाला संदेशही देत असतात. भावनेच्या नकारात्मक लहरींवर तुम्ही आल्याची जाणीवही ते तुम्हाला करून देत असतात. तुम्हाला चांगले वाटले पाहिजे व तुम्ही पुढे गेले पाहिजे याची जाणीवही ते तुम्हाला करून देत असतात. जोपर्यंत तुमच्या मनात नकारात्मकता नाही तोपर्यंत कोणीही तुमच्या आयुष्यात येऊन तुमच्यावर नकारात्मक परिणाम करू शकत नाही. तुम्ही जर चांगल्या भावनेच्या लहरींवर असाल तर, कोणी कितीही नकारात्मक असू देत, ते तुमच्यावर परिणाम करू शकत नाहीत!

प्रत्येक माणूस केवळ त्याचे काम करत असतो, जसे तुम्हीदेखील कोणाचे तरी वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षक असू शकता, अगदी तसेच. शत्रू कधीच नसतात, केवळ काही भावनिक प्रशिक्षक असतात. काही कठीण असे हे भावनिक प्रशिक्षक तुम्हाला कणखर बनवतात.

आकर्षणाचा नियम अवघड प्रकार आहे

आकर्षणाचा नियम अवघड प्रकार आहे. दुसऱ्या माणसाच्या आयुष्यात तुम्ही आनंद देता तेव्हा तसाच आनंद तुमच्या आयुष्यातही येतो. दुसऱ्या माणसाबद्दल तुम्ही जी स्तुती करता किंवा कौतुक करता, तेच तुमच्याही आयुष्यात होत असते. पण जेव्हा इतरांबद्दल वाईट गोष्टी तुम्ही बोलता, त्याच नकारात्मक गोष्टी तुमच्याही आयुष्यात येत असतात.

आकर्षणाचा नियम तुमच्या भावनांना प्रतिसाद देत असतो. तुम्ही जे काही देता ते तुम्हाला परत मिळते. त्यामुळे तुम्ही दुसऱ्या माणसावर कोणते लेबल चिकटवाल तर तसेच लेबल तुम्हालाही लावले जाईल.

ही खूप चांगली गोष्ट आहे, कारण तुम्ही दुसऱ्या माणसांमध्ये चांगल्या गोष्टी बघाल व त्यांना सतत सकारात्मक भावना देत जाल असा याचा अर्थ होतो. जग हे तुमच्यासाठी कॅटलॉगसारखे आहे. जेव्हा तुम्ही तुमच्या प्रेमाची शक्ती समजू शकाल, तेव्हा इतर माणसांमधील चांगल्या गोष्टी बघणे व त्यांचे कौतुक करणे तुमच्यासाठी नेहमीचे काम होऊन जाईल. पण तुमचे सारे आयुष्य बदलून टाकण्यासाठी हाच एक चांगला व योग्य मार्ग आहे. याने तुमचा सारा संघर्ष व दुःख नाहीसे होईल. तुम्हाला केवळ इतरांमधील चांगल्या गोष्टींची दखल घ्यावी लागेल व न आवडणाऱ्या गोष्टींपासून दूर राहावे लागेल. म्हणजे तुम्ही त्या माणसांप्रती कोणत्याही नकारात्मक भावना व्यक्त करणार नाही. किती सोपे आहे ना हे?

“पहिली पायरी चांगल्या विचारांची, दुसरी पायरी चांगल्या शब्दांची, आणि तिसरी पायरी चांगल्या कृतीची; या तीनही चढल्यावर मी स्वर्गात प्रवेश केला आहे.”

अर्दा विराफचे पुस्तक (अंदाजे 6 वे शतक)
झोरास्ट्रीयन धार्मिक पुस्तक

गॉसिपदेखील अवघड असते

वरवर बघता गॉसिप निरुपद्रवी वाटते. पण यामुळे लोकांच्या आयुष्यावर खूप नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. गॉसिपमधून प्रेम व्यक्त होत नाही. गॉसिप म्हणजे नकारात्मकता आणि मग अगदी तेच तुम्हाला परत मिळते. ज्याच्याबद्दल गॉसिप केले जाते त्याला त्याने काही फरक पडत नाही. जे गॉसिप करतात त्यांच्यासाठी मात्र ते त्रासदायक ठरते!

तुम्ही जेव्हा कुटुंबातील सदस्याबरोबर किंवा मैत्रिणीसोबत बोलत असता, आणि दुसऱ्या कोणीतरी काय नकारात्मक बोलले याबद्दल तुम्हाला ते सांगत असतात, तेव्हा ते नकारात्मकता

देत असतात. तुम्ही त्यांचे ऐकत असता, तेव्हा तुम्हीदेखील नकारात्मकताच देत असता, कारण त्याच तुमच्या भावना असतात. जोपर्यंत तुमच्या मनात नकारात्मकता नाही तोपर्यंत तुम्ही असे नकारात्मक काही ऐकणारही नाही. जेवणाच्या वेळी कार्यालयातील सहकाऱ्यासोबत तुम्ही बोलत असता तेव्हा, जर तुम्ही एखाधाबद्दल वाईट बोलत असाल, तुम्ही गॉसिप करत असता आणि नकारात्मकता देत असता. नकारात्मक बोलून किंवा ऐकून तुमच्या मनात चांगल्या भावना येऊ शकत नाहीत!

त्यामुळे अगदी मोकळेपणाने सांगायचे तर, त्यामुळे इतरांमध्ये आपण नाक खुपसू नये हे लक्षात ठेवले पाहिजे. नाहीतर आपल्यालाही तेच अनुभवावे लागेल! तुम्हाला एखादी गोष्ट हवी असल्याशिवाय त्याकडे लक्ष देऊ नका. यामुळे तुम्ही केवळ स्वतःलाच मदत करत असता असे नाही तर, दुसऱ्यावरही उपकार करत असता - ज्यांना तुम्ही त्यांच्याबद्दल नकारात्मक गॉसिप करत आहात याचा पत्ताच लागणार नसतो.

तुम्ही गॉसिप करत असाल किंवा गॉसिप ऐकत असाल, तर मध्येच थांबा आणि म्हणा, 'पण मी खूप कृतज्ञ आहे की...' आणि ज्या माणसाबद्दल गॉसिप केले जात आहे, त्याच्याबद्दलच्या चांगल्या शब्दांनी ते वाक्य पूर्ण करा.

“एखादा माणूस जेव्हा वाईट विचार बोलत असतो किंवा तसे वागत असतो, त्याच्या वाट्याला वेदनाच येतात. एखादा माणूस चांगले विचार करत असेल किंवा चांगले वागत असेल, तर त्याच्या आयुष्यात आनंद हा सावलीसारखा त्याच्या बरोबर राहातो.”

गौतम बुद्ध (इसपू 563-283)
बौद्ध धर्माचे संस्थापक

तुमची प्रतिक्रियाच निवड करते

आयुष्यच तुमच्यासमोर प्रत्येक घटना व माणूस सादर करत असते - म्हणजे तुम्ही तुम्हाला जे आवडते ते त्यातून निवडू शकाल. जेव्हा तुम्ही कोणत्याही गोष्टीला प्रतिक्रिया देता, तुमच्या भावनांसह ही प्रतिक्रिया असते. तुम्ही असे करता तेव्हा तुम्ही तेच पसंत करत असता. तुमची प्रतिक्रिया चांगली किंवा वाईट, तुम्हालाच चिकटून राहाते. परिणामी तुम्हाला तेच हवे असे तुम्ही सांगत असता. त्यामुळे तुमच्या नात्यांमध्ये तुम्ही कशा प्रकारे व्यक्त होता हे बघणे खूप महत्त्वाचे असते. कारण तुम्ही चांगले किंवा वाईट पद्धतीने व्यक्त होता तेव्हा तुम्ही तुम्हालाच ते देत असता. आणि मग तुम्हाला तशाच प्रकारची परिस्थिती अधिक प्रमाणात अनुभवास येत असते.

एखाधाच्या बोलण्याने किंवा कृती करण्याने तुम्हाला खिन्न वाटते, राग येतो, तेव्हा या

नकारात्मक भावना धालवण्यासाठी तुमच्या परीने पूर्ण प्रयत्न करा. नकारात्मक भावनांबद्दल जागरूक राहिले तरीदेखील त्याचा तुमच्यावर परिणाम होत नाही. या नकारात्मक भावनांनी तुमच्यावर कब्जा केला आहे, अशा पद्धतीने तुम्ही वागलात तर, त्यापासून दूर जाणेच योग्य आणि काही क्षण तुम्हाला जे आवडते त्याबद्दल विचार करण्यात धालवणे योग्य. जोपर्यंत तुम्हाला चांगले वाटत नाही तोपर्यंत एका मागोमाग एक असे चांगले विचार करतच राहा. तुम्हाला जे आवडते त्यापैकी काहीही तुम्ही यासाठी वापरू शकता. आवडते संगीत ऐकू शकता, आवडणाऱ्या गोष्टी ऐकू शकता, तुमचे आवडते काम करू शकता. ज्या माणसाने तुम्हाला दुखवले आहे त्याच्या आवडणाऱ्या गोष्टीदेखील तुम्ही विचारात आणू शकता. हे आव्हानात्मक असू शकते, पण तुम्ही असे करू शकलात, तर तुम्हाला लगेचच बरे वाटेल. तुमच्या भावनांवर ताबा मिळवण्याचा हादेखील चांगला मार्ग आहे.

“जो माणूस स्वतःवर ताबा मिळवतो, तो दुःख बाजूला सारू शकतो, कारण तो सुखाचा शोध लावू शकतो. माझ्या भावनांवर मला दया दाखवायची नाही, मला त्यांचा उपयोग करायचा आहे, त्यांना अनुभवायचे आहे, त्यांच्यावर हक्क गाजवायचा आहे.”

ऑस्कर वाईल्ड (1854-1900)

लेखक आणि कवी

तुमच्या आयुष्यातील कोणतीही नकारात्मक गोष्ट तुम्ही बदलू शकता. पण वाईट भावना मनात असतील तर तुम्ही ही गोष्ट बदलू शकत नाही. तुम्हाला अशा परिस्थितीला वेगळ्या पद्धतीने प्रतिक्रिया धावी लागेल कारण तुम्ही, जर नकारात्मक पद्धतीने प्रतिक्रिया देत राहिलात, तर तुमच्या वाईट भावना वाढत जातील आणि नकारात्मकता वाढत जाईल. तुम्ही जेव्हा चांगल्या भावना व्यक्त कराल, तेव्हा सकारात्मकता वाढीस लागेल आणि द्विगुणित होईल. एखादी परिस्थिती किती चांगली होऊ शकते याची तुम्ही कल्पनाही करू शकणार नाही असे होऊ शकते! प्रेमाचा आवेग नेहमीच मार्ग शोधून काढतो.

प्रेम म्हणजे ढाल असते

दुसऱ्या माणसांच्या नकारात्मकतेतून शक्ती घेण्यासाठी व त्या नकारात्मकतेचा परिणाम आपल्यावर होऊ न देण्यासाठी प्रत्येक व्यक्तीच्या भोवती असलेले चुंबकीय क्षेत्र लक्षात ठेवा. प्रेम, आनंद, मजा, कृतज्ञता, उत्साह, वेड, आणि प्रत्येक चांगल्या भावनेचे क्षेत्र असते. तसेच राग, निरुत्साह, वैफल्य, तिरस्कार, बंडखोरीची इच्छा, भीती, यासारख्या नकारात्मक भावनांचेदेखील क्षेत्र असते.

रागाचे चुंबकीय क्षेत्र ज्या माणसाच्या भोवती आहे त्याला कधीच चांगले वाटणार नाही. त्यामुळे तुम्ही त्यांच्या सहवासात आलात की, ते त्यांचा राग तुमच्याकडेच देणार. तुम्हाला

दुखवायचा त्यांचा हेतू नसतो, पण जगाकडे बघताना ते कोणतीच गोष्ट चांगल्या नजरेने बघू शकत नाहीत. ते जे काही बघतात त्याने त्यांना राग येतो. ते केवळ याच भावनेने बघत असल्याने त्यांना पटकन राग येतो व तो राग ते समोरच्या माणसावर काढतात - प्रेमाचा माणूस असला तरीही. ही परिस्थिती ओळखीची वाटते आहे का?

तुम्हाला जर खूप छान वाटत असेल तर त्यातून निर्माण होणाऱ्या चुंबकीय क्षेत्रामुळे एक असे आवरण तयार होते, ज्याने कोणतेही नकारात्मक विचार मनात झिरपू शकत नाहीत. त्यामुळे तुमच्याबद्दल कोणीही नकारात्मक विचार करत असेल तरी त्याचा तुम्हाला अजिबात स्पर्श होणार नाही आणि ते नकारात्मक विचार तुमच्या भावनेच्या आवरणावरून तसेच परतवले जाऊन तुमच्यावर त्याचा अजिबात परिणाम होणार नाही.

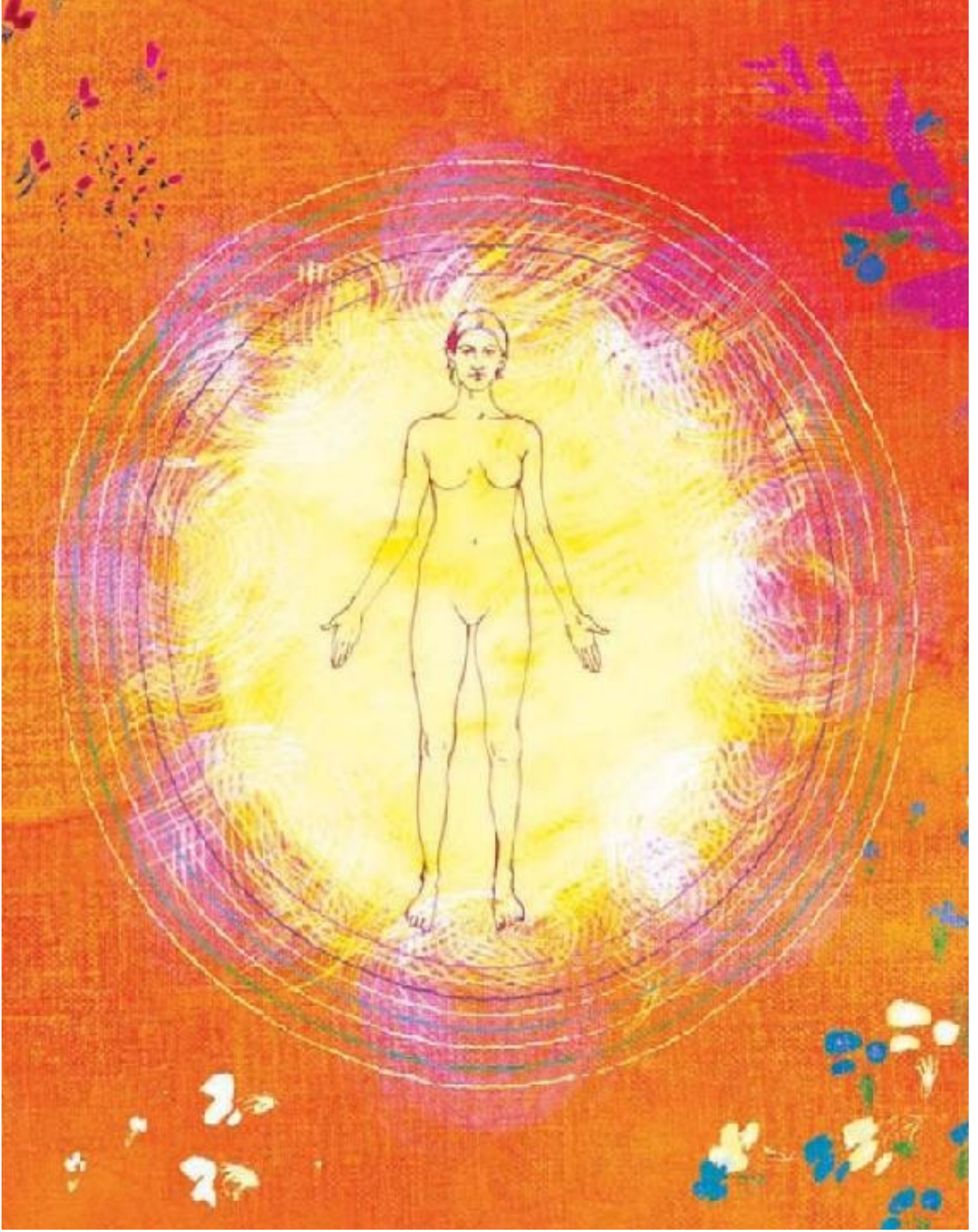
दुसऱ्या बाजूला, जर एखादा माणूस तुमच्या दिशेने नकारात्मक भावना व्यक्त करत असेल आणि तो काय म्हणतो तेच तुम्ही अनुभवत असाल, तर तुमच्या भावना तुम्ही दूर सारल्या पाहिजेत. कारण याच भावनांमधून नकारात्मकता प्रतीत होते. असे झाले तर एकच गोष्ट केली पाहिजे, आणि ती म्हणजे त्यापासून नम्मपणे बाजूला होणे. जेणेकरून तुम्ही तुमच्या सकारात्मक भावना परत मिळवू शकाल. दोन नकारात्मक क्षेत्रे एकत्र आली की, त्यातून अधिक वेगाने नकारात्मकता निर्माण होते. आणि त्यातून कधीही काहीही चांगले निर्माण होत नाही. तुमच्या आयुष्यात आलेल्या अनुभवांवरूनच तुम्हाला हे कळेल. दोन नकारात्मक गोष्टी कधीही चांगल्या नसतात!

“मातकट पाणी स्थिर झाले, नितळ झाले.”

लिओ ट्झु (अंदाजे, इसपू सहावे शतक)

ताओइझमचे संस्थापक

तुम्हाला दुःखी, हरल्यासारखे, नैराश्य आल्यासारखे, वाटत असेल किंवा दुसरी कोणतीही नकारात्मक भावना जाणवत असेल, तर तुम्ही त्याच नकारात्मक क्षेत्रातून जगाकडे बघत असता. आणि मग जग दुःखी दिसते, हरल्यासारखे दिसते. तुम्ही काहीच चांगले बघू शकत नाही. यामुळे केवळ आणखी नकारात्मकता तुमच्याकडे येते असे नाही, तर तुम्हाला कोणत्याच समस्येवर मार्ग मिळत नाही. तुमच्या भावनांचा मार्ग बदलणे सोपे आहे, परिस्थिती बदलण्याचा प्रयत्न करणे कठीण आहे. बाह्य कृतीने जगातील परिस्थिती प्रत्येक वेळी बदलतेच असे नाही. तुमच्या भावना बदला, बाहेरच्या गोष्टीदेखील बदलतील.



“शक्ती ही नेहमी आतून असते, पण जोपर्यंत आपण ती देत नाही तोपर्यंत ती आपल्याला मिळत नाही.”

चार्ल्स हानेल (1866-1949) नवविचारवादी लेखक

आनंदाच्या चुंबकीय क्षेत्राने जेव्हा एखादी व्यक्ती घेरलेली असते, त्याच आनंदाचा स्पर्श तुम्हालाही होत असल्याचे तुम्हाला जाणवते. प्रसिद्ध माणसे आणि ज्यांचे व्यक्तिमत्त्व चुंबकीय असते, त्या माणसांना बहुतांश वेळा चांगलेच वाटत असते.

जेवढे तुम्हाला चांगले वाटत असते, तेवढे जास्त चुंबकीय क्षेत्र तुम्हाला मिळते आणि ते जेवढे वाढत जाते, तेवढेच ते तुमच्या आवडत्या माणसांना व घटनांना तुमच्या जवळ घेऊन येते. याची कल्पना करा!

प्रेमामुळे साज्या गोष्टी एकमेकांशी जोडल्या जातात

“जगातील सर्व माणसे जेव्हा एकमेकांवर प्रेम करू लागतील, तेव्हा कोणीही ताकदवान माणूस कमजोर माणसावर वर्चस्व गाजवू शकणार नाही. बहुसंख्यांक अल्पसंख्यांकांना दाबून टाकणार नाहीत. श्रीमंत माणसे गरिबांचा छळ करणार नाहीत. महान माणसे सामान्य माणसाला कमी लेखणार नाहीत. धूर्त माणसे सामान्य माणसाला फसवणार नाहीत. जिंकलेली माणसे सामान्य माणसाला कमी लेखणार नाहीत.”

मोझी (इसपू साधारणपणे 470-391)
चिनी तत्त्ववेत्ता

तुमच्या चांगल्या भावनांद्वारे इतरांप्रती प्रेम व्यक्त करण्यासाठी तुम्हाला दररोज भरपूर संधी उपलब्ध होत असतात. तुम्ही जेव्हा आनंदी असता, तेव्हा जी कोणती व्यक्ती तुमच्या संपर्कात येईल तिला तुम्ही चांगल्याच भावना देणार ही बाब निश्चित असते. तुम्ही कोणालाही जेव्हा प्रेम देता तेव्हा ते परत तुमच्याकडे येते आणि तुम्हाला कळतही नाही, एवढ्या मोठ्या प्रमाणात ते येते.

तुम्ही एखाधाप्रती जेव्हा प्रेम व्यक्त करता, तेव्हा त्या प्रेमामुळे त्या व्यक्तीच्या आयुष्यात खूप सकारात्मक बदल घडून आला की ती व्यक्ती ते प्रेम दुसऱ्या व्यक्तीला देते, आणि मग – किती माणसे या सकारात्मकतेच्या परिणामाखाली आली, किंवा किती दूरवर ही सकारात्मकता पसरली याचा काही संबंध नसतो – ते सारे काही तुमच्याकडे परत येते. ज्या माणसाला तुम्ही प्रेम दिले आहे केवळ त्याच्याकडूनच ते परत येते असे नाही, तर ज्या कोणावर त्याचा परिणाम झाला आहे त्या सर्वांकडून ते परत येते! हे प्रेम सकारात्मक परिस्थिती, चांगली माणसे आणि सकारात्मक घटना यांच्या स्वरूपात परत येते.



याउलट जर तुम्ही एखाधा माणसाशी नकारात्मक पद्धतीने वागलात व त्याचा त्या माणसावर खूप परिणाम झाला तर ती नकारात्मकता तितक्याच तीव्र स्वरूपात तुमच्याकडे परत येते. याचा परिणाम तुमच्या परिस्थितीवर, घडणाऱ्या घटनांवर, आरोग्य, नाते या साऱ्यांवर दिसून येतो. तुम्ही जे दुसऱ्यांना देता तेच तुम्हाला परत मिळते.

“कोणत्याही बाह्य घटनेमुळे जर तुम्ही ताणाखाली असाल, तर ती वेदना त्या गोष्टीमुळे नसते, तर तुमच्या त्या गोष्टीच्या अंदाजावर अवलंबून असते. हे बदलण्याची ताकद तुमच्यातच असते.”

मार्कस ऑरिलिअस (121-180)
रोमन सम्राट

तुम्ही जेव्हा आनंदी, उल्हसित, प्रसन्न असता, त्याच भावना तुम्ही इतरांप्रती व्यक्त करता. एखाधा दुकानात काही क्षणांसाठी जरी तुम्ही दुकानदाराला भेटलात, बसमध्ये कोणाला भेटलात, लिफ्टमध्ये भेटलात तरीदेखील एवढ्या कमी वेळात तुम्ही ही सकारात्मकता देत असता. ही सकारात्मकता त्यांच्या आयुष्यात बदल घडवत असते. याचा परिणाम अतुलनीय असतो.

“प्रेमाची छोटीशी कृती असा प्रकार अस्तित्वात नसतो,
हे लक्षात ठेवा; अशी प्रत्येक कृती एका चांगल्या अंताचा
तरंग घेऊन येते.”

स्कॉट अँडम्स (जन्म 1957)
व्यंगचित्रकार

प्रेम हा प्रत्येक नात्यातील मार्ग आणि उत्तर असते. नकारात्मकता असेल तर तुम्ही नाते कधीही सुधारू शकणार नाही. तुमच्या नात्यासाठी निर्मिती प्रक्रिया वापरा आणि प्रेम मिळवण्यासाठी प्रेम धा. शक्तीच्या किल्ल्या तुमच्या नात्यासाठी वापरा. तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींकडे लक्ष धा, आवडणाऱ्या गोष्टींची यादी तयार करा. आवडणाऱ्या गोष्टींबद्दल बोला, ज्या गोष्टी आवडत नाहीत त्यापासून दूर रहा. तुमचे नाते एक परिपूर्ण नाते आहे अशी कल्पना करा, सगळ्यात उच्च असे हे नाते आहे असे समजा व कायम ते तुमच्या मनात राहू धा. नात्यांबद्दल चांगल्या भावना मनात ठेवणे तुम्हाला कठीण जात असेल तर, तुमच्या आजूबाजूला जे काही आहे त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करा आणि नात्यांमधील वाईट गोष्टींबद्दल बोलणे थांबवा.

प्रेम तुमच्यासाठी काहीही करू शकते! तुम्हाला काय करायचे आहे, तर केवळ चांगल्या भावनांद्वारे प्रेम व्यक्त करायचे आहे. मग तुमच्या नात्यातील कोणतीही नकारात्मकता निघून जाईल. नात्यांमधील नकारात्मक परिस्थिती जेव्हा उद्ध्वेल, तेव्हा केवळ प्रेमच त्यावरचा तोडगा असू शकतो. समस्या कशी सोडवली जाईल हे तुम्हाला माहित नसते. ते तुम्हाला कधीही कळणारदेखील नाही. पण तुम्ही सतत चांगल्या भावना जपत राहिलात आणि प्रेम देत राहिलात, तर ते घडून येईल.

लाओ त्झू, बुद्ध, जीझस, मोहम्मद आणि प्रत्येक महान व्यक्तीने हाच संदेश दिला आहे -
प्रेम करा.

शक्तीचे मुद्दे

- कोणीही एक व्यक्ती तुमच्या संपर्कात येते, तेव्हा तिला तुम्ही एकतर प्रेम देत असता किंवा नसता. आणि तुम्ही जे देता, तेच तुम्हाला मिळते.
- प्रेमळ वागणूक, प्रोत्साहन, मदत, कृतज्ञता, किंवा कोणतीही चांगली भावना यांद्वारे इतरांना प्रेम धा. ते द्विगुणित होऊन तुमच्याकडे येईल.
- नात्यामध्ये तुम्हाला आवडत नसलेल्या गोष्टींपेक्षा तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टींवर जास्त भर धा. दुसऱ्या माणसासोबत काही अतुलनीय असे घडल्याच्या थाटात ते तुमच्याकडे येईल.
- दुसऱ्या माणसाला बदलण्याचा प्रयत्न करणे, दुसऱ्यासाठी काय चांगले आहे हे आपल्याला माहीत आहे असे वाटणे, आपण बरोबर व समोरचा माणूस चूक असे वाटणे, म्हणजे प्रेम देणे नव्हे!
- टीका करणे, दोष देणे, तक्रार करणे, तगादा लावणे, चुका काढत राहाणे म्हणजे प्रेम नाही.
- आनंद मिळवण्याकरता आनंदी राहिले पाहिजे.
- प्रेमाचा आवेग तुमच्यासमोर अनेक वैयक्तिक भावनिक प्रशिक्षक आणून ठेवतो. ते सारे जण तुम्हाला प्रेम करणेच शिकवत असतात.
- इतर माणसांमध्ये तुम्हाला काय आवडते ते पाहून, तुम्हाला जे आवडते त्याच्याशी तुम्ही चिकटून राहू शकता. त्यांच्यातील क्षमतांना मनापासून हो म्हणणेदेखील तितकेच महत्त्वाचे.
- नकारात्मकतेबद्दल बोलून किंवा ऐकून तुम्ही चांगल्या भावना मनात ठेवू शकत नाही.
- काय आवडते व काय आवडत नाही, हे ठरवण्यासाठी आयुष्य तुमच्यासमोर माणसे व परिस्थिती सादर करत असते. तुम्ही जेव्हा त्यांना प्रतिक्रिया देता, तुम्ही तुमच्या भावनांसह ती देत असता. जे तुम्ही व्यक्त करता तेच तुम्ही निवडत असता.
- वाईट भावना घेऊन तुम्ही नकारात्मक परिस्थितीत बदल करू शकत नाही. नकारात्मक पद्धतीनेच तुम्ही प्रतिक्रिया देत राहिलात तर, तुमच्या वाईट भावना वाढतील आणि तेच तुम्ही मग निवडत असता.
- तुम्हाला खूप छान वाटत असेल, तर तुमच्या चुंबकीय क्षेत्राचा आवेग अशी ढाल तयार करतो की नकारात्मकता तुमच्याजवळ पोहोचू शकत नाही.

- भोवतालची परिस्थिती बदलण्यापेक्षा तुमच्या भावना बदलणे सोपे असते. तुमच्या भावना बदला, आजूबाजूची परिस्थिती आणखी बदलेल.
- जितके जास्त तुम्ही प्रेम धाल व तुम्हाला चांगले वाटेल, चुंबकीय क्षेत्र विस्तारत जाईल आणि ते जेवढे विस्तारेल, तेवढी तुम्हाला आवडते ती प्रत्येक गोष्ट तुमच्याकडे खेचली जाईल.



शक्ति
आणि आरोग्य

“आपल्यातील नैसर्गिक प्रेरणाच आपले आजार बरे करते.”

हिप्पोक्रेट्स (इसपू 460-370)

पाश्चिमात्य वैधकीचा जनक

आरोग्यदायी असणे म्हणजे नेमके काय? आजारी नसणे म्हणजेच आरोग्यदायी असणे असे तुम्हाला वाटत असेल. पण आरोग्यदायी असणे म्हणजे यापेक्षा खूप काही जास्त असते. तुम्हाला जर ठीक वाटत असेल, किंवा फारसे असे काहीच वाटत नसेल, तर तुम्ही आरोग्यदायी नसता.

आरोग्यदायी असणे म्हणजे लहान मुले जशी असतात तसे वाटणे. लहान मुले नेहमीच ऊर्जेने भरभरून वाहात असतात. त्यांच्या शरीरातून उत्साह सळसळत असतो आणि ते खूप लवचीक असतात. त्यांच्या हालचालींसाठी त्यांना वेगळे कष्ट घ्यावे लागत नाहीत. सहजगत्या ते इथून तिथे पळत असतात. त्यांची मने स्वच्छ असतात. त्यांना खूप छान व शांत झोप लागते. पूर्णपणे प्रसन्न मनाने ते सकाळी उठतात. प्रत्येक दिवशी त्यांना नवा उत्साह असतो. लहान मुलांकडे बघा आणि मग तुम्हाला कळेल आरोग्यदायी असणे म्हणजे काय ते. अशाच पद्धतीने तुमचेही मन हवे. असेच प्रसन्न तुम्हालाही वाटले पाहिजे.

तुम्हाला असे वाटू शकते कारण, प्रेमाच्या आवेगाद्वारे खूप चांगले आरोग्य तुम्हाला प्राप्त होऊ शकते. कोणत्याही क्षणी काहीही तुमच्यापासून दूर ठेवले जाऊ शकत नाही. तुम्हाला जे हवे आहे, ते तुमचे असू शकते आणि ते म्हणजे खूप चांगले आरोग्य. पण त्यासाठी तुम्हाला दरवाजे खुले करावे लागतील!

तुम्ही कशावर विश्वास ठेवता?

“तो जसा विचार हृदयात करतो, तसाच तो असतो.”

सोलोमन राजा (इसपू 10 वे शतक)

इसायलचा बायबलमध्ये वर्णित राजा, प्रोव्हर्ब 23.7

शहाणपणाबद्दलचे हे खूप सुंदर शब्द आहेत. पण याचा अर्थ काय ‘तो जसा विचार हृदयात करतो, तसाच तो असतो’?

तुम्ही तुमच्या मनापासून जसा विचार करता तेच खरे होणार असा तुमचा विश्वास असतो. विश्वास म्हणजे, केवळ अशा प्रकारचे विचार, ज्याबद्दल तुमच्या मनात अत्यंत तीव्र भावना असतात. जसे, ‘मला पटकन सर्दी होते’, ‘माझे पोट पटकन खराब होते’, ‘मला वजन कमी करणे खूप कठीण जाते’, ‘मला अमुक एका गोष्टीची अंलर्जी आहे’, ‘कॉफीमुळे मला ताजेतवाने वाटते’. हे सारे तुम्ही मानत असता. ते काही खरे नसते. तुम्ही एखाधा गोष्टीबद्दल जेव्हा तुमचे मन तयार करता तेव्हाच तुमचा त्यावर विश्वास बसतो. त्यामुळे आरोपी आत असतो, तुम्ही

दरवाजा बंद केलेला असतो आणि चावी फेकून दिलेली असते. त्यामुळे चर्चेसाठी मार्गच खुला नसतो. पण जे काही खरे आहे असे तुम्ही मानता, तेच तुमच्यासाठी खरे बनून अस्तित्वात येते. तुम्ही जो काही विश्वास ठेवता, तेच तुम्हाला मदत करते किंवा तुम्हाला त्रास देते. जो काही विश्वास तुम्ही व्यक्त कराल, प्रेमाचा नियम, तुम्हाला तेच परत आणून देतो.

अनेक लोकांना चांगल्या आरोग्याबद्दल चांगल्या भावना असण्यापेक्षा आजारांबद्दलची भीती मनात असते. जगात कोणत्याही आजाराला जे महत्त्व दिले जाते, ते यामागचे कारण असणे काही आश्चर्यकारक नाही. औषधांमध्ये एवढी प्रगती झाली तरी आजारांचे प्रमाण वाढतच आहे, याचे कारण म्हणजे लोकांच्या मनातील आजाराबद्दलची भीती.

तुमच्या मनात आरोग्याबद्दल चांगल्या भावना आहेत की आजाराबद्दल भीती? आयुष्यभर टिकणाऱ्या चांगल्या आरोग्यावर तुमचा विश्वास आहे की होणाऱ्या आजारांवर? वाढत्या वयासोबत आरोग्य खालावत जाऊन आपण आजारी पडणारच असे तुम्हाला वाटत असेल तर तुम्ही तशाच प्रकारचा विश्वास व्यक्त करता. आणि मग आकर्षणाचा नियम तुम्हाला तसाच प्रतिसाद देतो. परिस्थिती आणि तुमचे आरोग्य व शरीराची अवस्था यांच्या स्वरूपात तो तुमच्याकडे येईल.

“ज्या गोष्टीची मला भीती वाटते ते माझ्यासमोर येऊन
ठाकते आणि ज्याची मला दहशत वाटते ते माझ्यावर
आदळतेच.”

जॉब 3:25

औषधांचा ‘प्लासिबो इफेक्ट’ हा विश्वासाचाच पुरावा आहे. रुग्णांच्या एका गटाला खऱ्या गोळ्या व दुसऱ्या गटाला खोल्या (प्लासिबो) गोळ्या – साखरेच्या गोळ्या अथवा खोटी खोटी, समजूत काढणारी औषधे – दिली जातात. कोणालाही आजारावरचा खरा उपचार सांगितला जात नाही. तरीही ‘प्लासिबो’ दिल्या गेलेल्या गटाच्याही तब्येतीत पुरेशी सुधारणा दिसून येते. हा आश्चर्यकारक ‘प्लासिबो’ उपचार कायमच विश्वासाचे परिणाम दाखवणारे एक चांगले उदाहरण आहे. तुमच्या विश्वासासह तुम्ही जे तुमच्या शरीराला देता, तेच तुमच्या शरीराला परत मिळते.

तुमची प्रत्येक भावना पेशीमध्ये, अवयवामध्ये आणि शरीरामध्ये साठून राहाते. तुमच्या भावना जेव्हा चांगल्या असतात, तुम्ही प्रेम देत असता, मग तुम्हाला खूप चांगले आरोग्य मिळते. तुमच्या भावना जेव्हा नकारात्मक असतात, तुमच्या नसांवर खूप ताण येतो आणि पेशी आकुंचन पावतात. तुमच्या शरीरातील रासायनिक प्रक्रिया बदलते आणि रक्तवाहिन्या आकुंचन पावतात. तुमचा श्वास छोटा होतो. त्यामुळे तुमच्या साऱ्या आरोग्यावर परिणाम होतो. तुमचे शरीर मोकळे नसले की मगच तुम्ही आजारी पडता, व याचे कारण असते तुमच्या नकारात्मक भावना.

“तुमच्या भावनांचा तुमच्या शरीरातील प्रत्येक पेशीवर
परिणाम होतो. मन आणि शरीर, मानसिक आणि शारीरिक,

एकमेकांमध्ये गुंफलेले आहेत.”

थॉमस टटको (जन्म 1931)
क्रीडा मानसोपचारतज्ज्ञ आणि लेखक

तुमच्या आतील विश्व

तुमच्या मनात एक सबंध विश्व आहे! तुमच्या देहाप्रती असलेल्या तुमच्या शक्तीची यथार्थ जाणीव होण्यासाठी, तुम्हाला या विश्वाची माहिती होणं गरजेचं असतं – कारण ते सारं तुमच्या हुकुमतीखाली असतं.

तुमच्या शरीरातील प्रत्येक पेशीचे स्वतःचे असे खास कार्य असते आणि तुम्हाला आयुष्य देण्याचे काम या पेशी करत असतात. काही पेशी या शरीरातील काही भागांचे नेतृत्व करत असतात. त्या भागातील सर्व पेशींच्या हालचाली या पेशी नियंत्रित करत असतात. हृदय, मेंदू, यकृत, किडनी, फुफ्फुस हे ते शरीराचे महत्वाचे भाग. हे सारे भाग उत्तम प्रकारे काम करत राहावेत यासाठी या पेशी कार्यरत असतात व इतर पेशींचे नेतृत्व करत असतात. संरक्षक पेशी असतात त्या सहा हजार मैल लांबीच्या रक्तवाहिन्यांतून प्रवास करतात, जेणेकरून तुमच्या शरीराचा समतोल राखला जावा. जेव्हा तुमच्या शरीराला काही दुखापत होते, जसे, त्वचेवर एखादी जखम होते, या पेशी लगेच त्याबद्दलचा संदेश पोहोचवतात व योग्य त्या पेशींची टीम येऊन ती जखम भरून काढण्याचे काम करतात. जखमेच्या बाबतीत, रक्त गोठवणाऱ्या पेशी काम करतात. त्यांच्यामुळे वाहून जात असलेले रक्त थांबते. त्यांचे काम झाल्यावर तंतू आणि त्वचा टीमचे काम सुरू होते. या भागावरील तंतू व गेलेली त्वचा परत भरून काढण्याचे काम त्या करतात.

तुम्हाला जर जीवाणूंचा किंवा विषाणूंचा संसर्ग झाला, तर पेशींकडून या घुसखोरांची तातडीने दखल घेतली जाते. पूर्वी असा संसर्ग झाला असल्यास तेव्हाचे जीवाणू-विषाणूंमध्ये व आताच्या जीवाणू-विषाणूंमध्ये काही साम्य आहे का ते तपासले जाते. जर ते जुळून आले, तर त्यादृष्टीने तातडीने उपाययोजना केल्या जातात. जर ते जुळले नाही, तर या नवीन घुसखोरांशी सामना करण्यासाठी शरीरातच नवी यंत्रणा तयार केली जाते. या घुसखोरांशी सामना करण्यासाठी सर्व पेशी सज्ज होतात. ज्या प्रकारच्या पेशींची टीम या जीवाणू-विषाणूंशी योग्य प्रकारे सामना करेल, तिची नोंद स्मरणशक्तीमध्ये केली जाते. जर तोच घुसखोर परत आला तर या पेशी सामना करण्यासाठी सज्ज असतात.

तुमच्या शरीरातील एखाधा पेशीने जर तिच्या हालचालीत काही बदल केला आणि चांगले काम करणे बंद केले, संरक्षक पेशी पेशींच्या टीमला त्याबद्दल सांगतात व त्या पेशीची दुरुस्ती केली जाते. या पेशीला दुरुस्त होण्यासाठी एखादे रसायन लागणार असेल, तर ते नैसर्गिकरित्याच तुमच्याकडे असते. तुमच्या शरीरातच एक संपूर्ण औषधालय असते, जे

वेगवेगळी रसायने शरीरासाठी तयार करत असते.

साज्या पेशींनी एक संघ म्हणून सातही दिवस चोवीस तास काम करणे आवश्यक असते. तुमचे शरीर व आरोग्य सुदृढ राखणे हेच या पेशींचे कार्य असते. तुमच्या शरीरात 100 ट्रिलियन पेशी असतात. या साज्या पेशी न थांबता तुमच्या शरीरासाठी काम करत असतात. साज्या पेशी तुमच्या नियंत्रणाखाली असतात, तुम्ही त्यांचे नियंत्रण करत असता आणि तुमचे विचार, भावना, विश्वास यांद्वारे तुम्ही हे नियंत्रण करत असता.

तुम्ही तुमच्या शरीराबद्दल जो काही विचार करता, तोच विचार तुमच्या पेशी करतात. तुम्ही जो विचार करता, ज्या भावना तुम्ही व्यक्त करता, तुमचा जो विश्वास असतो, त्याला या पेशी प्रश्न विचारत नाहीत.

तुम्ही जर विचार केलात किंवा म्हटलेत, 'प्रवासात मला नेहमीच जेटलॅग होतो', तुमच्या पेशी तोच संदेश प्रमाण मानून वागणार, त्याच सूचनांचे पालन करणार. तुम्हाला वजनाची समस्या आहे, असे तुम्हाला वाटले तर, तुम्हाला सतत तीच समस्या भेडसावत राहाणार. पेशी तुमचे वजन सतत वाढलेलेच ठेवणार. आपण आजारी पडू अशी भीती बाळगा, मग तुमच्या पेशीदेखील तसेच वागतील आणि आजारीपणाची लक्षणे तुम्हाला दिसू लागतील. तुम्हाला पेशींनी प्रतिसाद देणे हा आकर्षणाचाच नियम आहे. तुमच्या शरीरात हा नियम काम करत असतो.

“प्रत्येक अवयवाची निरोगी प्रतिमा डोळ्यांसमोर आणा,
कोणताही आजार तुम्हाला कधीही स्पर्श करणार नाही.”

रॉबर्ट कॉलिअर (1885-1950)

नवविचारवादी लेखक

तुम्हाला काय हवे आहे? तुम्हाला काय आवडते? कारण तेच तुम्ही तुमच्या शरीराला दिले पाहिजे. तुमच्या पेशी तुम्हाला कोणताही प्रश्न न विचारता प्रामाणिकपणे त्यांचे काम करत असतात. त्यामुळेच तुम्ही जो विचार करता, तुमच्या ज्या भावना असतात, तो तुमच्या शरीरासाठी नियाम बनून जातो. तुम्ही लहान असताना तुम्हाला जसे छान वाटत असते तसेच आताही वाटण्यासाठी शरीराला पुढील सूचना धा, 'मला आज खूप छान वाटते आहे', 'माझ्यात खूप ऊर्जा संचारली आहे', 'माझे डोळे खूप छान आहेत', 'मला जे हवे ते मी खाऊ शकते आणि वजनही आटोक्यात ठेवू शकते', 'मला लहान एखाधा मुलासारखी छान झोप लागेल रात्री'. तुम्ही एका साम्राज्याचे राजे आहात, आणि तुम्ही जो विचार व भावना व्यक्त कराल, तोच तुमच्या या साम्राज्याचा नियम होईल - तुमच्या शरीरातील नियम.

तुमच्या हृदयाची शक्ती

“मानव जणू या विश्वाची लहान प्रतिकृती आहे,
त्यामुळे मानव जसा असेल तसेच हे विश्व असते.”

डेव्हिड बॉम (1917-1992)

क्वांटम फिजीसीस्ट

तुमच्या शरीराची रचना अगदी आपल्या सौरमालिकेसारखी आणि विश्वाच्या रचनेसारखी असते. तुमचे हृदय म्हणजे सूर्य हा शरीराचा केंद्रभाग असतो. तुमच्या शरीराचे अवयव म्हणजे ग्रह असतात आणि खज्या ग्रहांप्रमाणेच ते सूर्यावर म्हणजेच तुमच्या हृदयावर अवलंबून असतात. त्यातूनच शरीराचा समतोल राखला जातो.

कॅलिफोर्निया येथील हार्टमॅथ संस्थेतील शास्त्रज्ञांनी असे दाखवून दिले आहे की प्रेम, कृतज्ञता, आणि कौतुक जर तुमच्या हृदयात असेल तर, तुमची रोगप्रतिकारक शक्ती चांगल्या पद्धतीने काम करते. शरीरातील रसायनांची निर्मिती चांगल्ल्या पद्धतीने होते. शरीराची क्षमता वाढते आणि ताणाचे हार्मोन्स कमी होतात. उच्च रक्तदाबाची समस्या उद्भवत नाही. भीती, शर्म, दमणे हेदेखील कमी होते, शरीरातील ग्लुकोजची पातळी संतुलित राहाते. हृदयाची क्रियादेखील योग्य प्रकारे चालते. हार्टमॅथन दाखवून दिले आहे की, हृदयाचे चुंबकीय क्षेत्र मेंदूच्या चुंबकीय क्षेत्रापेक्षा 5 हजार पटींनी जास्त असते. तुमच्या शरीरापासून खूप लांबवर अंतरापर्यंत हे क्षेत्र पसरलेले असते.

इतर शास्त्रज्ञदेखील आपले प्रेम व हृदय यांचा परस्पर संबंध जोडण्याचे प्रयत्न करत आहेत. यासाठी ते पाण्यावर प्रयोग करत आहेत. तुमचे शरीर 70 टक्के पाण्याने बनलेले असते. तुमच्या डोक्यात 80 टक्के पाणी असते.



जपान, रशिया, युरोप, अमेरिकेतील येथील संशोधकांनी असे शोधून काढले आहे की, जेव्हा या पाण्याला सकारात्मक शब्द आणि भावना मिळतात, तेव्हा या पाण्यातल्या ऊर्जेची पातळी केवळ वाढतेच असे नाही, तर पाण्याची रचनादेखील बदलते. यामुळे त्याचा मेळ अगदी योग्य राहातो.

सकारात्मक भावना जेवढ्या जास्त असतील, तेवढेच हे पाणी सुंदर आणि योग्य मेळाचे राहाते. जेव्हा या पाण्याचा तिरस्कारासारख्या नकारात्मक भावनांशी संबंध येतो - पाण्यातल्या ऊर्जेची पातळी कमी होते. आणि मग त्यात नुकसानकारक बदल होतात. याने मेळावर परिणाम होतो.

माणसाच्या भावना जर पाण्याची रचना बदलू शकतात, तर त्यांचा तुमच्या आरोग्यावर किती परिणाम होत असेल याचा विचार करा. तुमच्या पेशी मुख्यत्वेकरून पाण्याने बनलेल्या असतात. प्रत्येक पेशीच्या केंद्रात पाणी असते, आणि प्रत्येक पेशी पाण्याने व्यापलेली असते.

शरीरावर होणारा कृतज्ञता आणि प्रेम यांच्या परिणामाची तुम्ही कल्पना करू शकता का? चांगले आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी कृतज्ञता आणि प्रेमाची शक्ती किती उपयोगी पडू शकते हे तुम्ही जाणता का? तुमच्या मनात जेव्हा प्रेमाची भावना येते, हे प्रेम 100 ट्रिलियन पेशींमधील पाण्यावर परिणाम करते!

उत्तम आरोग्यासाठी प्रेमाची शक्ती कशी वापरायची

“जिथे प्रेमाचा सर्वोच्च आविष्कार असतो, तेथे नेहमीच चमत्कार घडून येतात.”

विला कॅथर (1873-1947)

पुलिट्झर पुरस्कार विजेते कादंबरीकार

तुम्हाला हवे तसे आरोग्य मिळावे यासाठी, तुम्ही आधी प्रेम दिले पाहिजे! तुम्हाला कधी बरे वाटेनासे झाले तर आरोग्याबद्दल चांगल्या भावना व्यक्त करा. कारण उत्तम आरोग्य केवळ प्रेमांमुळेच मिळू शकते. बरे न वाटण्याबद्दल नकारात्मक भावना देऊन तुम्ही चांगले आरोग्य मिळवू शकत नाही. तुम्ही जर आजाराचा तिरस्कार केलात किंवा त्याबद्दल तुम्ही भीती बाळगून राहिलात, तर तुम्ही वाईट भावना व्यक्त करत असाल, आणि त्यामुळे आजार कधीही तुमच्यापासून दूर जाणार नाही. तुम्हाला जे हवे आहे त्याबद्दल, सकारात्मक विचार आणि भावना जेव्हा व्यक्त कराल, तेव्हा तुमच्या पेशी तुम्हाला खूप चांगले आरोग्य देतील. जेव्हा तुम्ही नकारात्मक भावना आणि विचार व्यक्त कराल, तुम्हाला आरोग्याच्या रूपात तेच परत मिळेल. तुमच्या पेशींची क्षमता कमी होईल. तुमच्या आरोग्याशी संबंध नसलेल्या गोष्टीबद्दल तुम्हाला वाईट वाटले तरी त्याने काही फरक पडत नाही. तुम्हाला जेव्हा वाईट वाटते, तुमचे आरोग्य खालावते. जेव्हा तुम्हाला प्रेम वाटते - एखादा लख्ख सूर्यप्रकाश असलेला दिवस, नवीन घर, मित्र, बढती - तेव्हा तुम्हाला खूप चांगले आरोग्य मिळते.

कृतज्ञतेमुळे सारे काही द्विगुणित होते. त्यामुळे तुमच्या आरोग्याला दररोज धन्यवाद धा. पैशाने आरोग्य मिळत नाही. ते आयुष्याकडून मिळालेली भेट असते. त्यामुळे दुसऱ्या कोणत्याही गोष्टीपेक्षा आरोग्याला महत्त्व धा. तोच तुमच्या आरोग्याचा विमा आहे. कारण कृतज्ञता म्हणजे आरोग्याची हमी!

तुमच्या शरीराबद्दल कृतज्ञता बाळगा, त्यातील दोष शोधू नका. तुमच्या शरीरातील जे आवडत नाही, त्याबद्दल जर तुमच्या मनात विचार आला, तर तुमच्या शरीरातील पाणीदेखील

तीच नकारात्मकता घेणार हे लक्षात ठेवा. त्यापेक्षा धन्यवाद धा आणि ज्या गोष्टी आवडत नाहीत त्यांकडे दुर्लक्ष करा.

“प्रेम प्रेमाचेच चित्र काढते.”

संत तेरेसा, अव्हिला (1515-1582)

नन, लेखिका आणि गूढवादी

तुम्ही काही पदार्थ खाण्यापूर्वी किंवा पाणी पिण्यापूर्वी, त्याकडे बघून त्याबद्दल प्रेम आणि कृतज्ञता व्यक्त करा. अन्न खाण्यापूर्वी तुम्ही त्यासोबत सकारात्मकतेने नक्की संवाद साधा.

अन्नाला शुभेच्छा देणे म्हणजे त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करणे. जेव्हा तुम्ही अन्नाला शुभेच्छा देता, तेव्हा अन्नातील पाण्याची रचना बदलते व त्याचा तुमच्या शरीरावर चांगला परिणाम होतो. पाणी आणि अन्न शुभेच्छा देण्याने काहीतरी घडून येते. तुमच्या सकारात्मक भावना कोणत्याही प्रकारच्या पाण्याची रचना बदलू शकतात – म्हणून शक्ती वापरा.

कोणत्याही प्रकारचे वैधकीय उपचार घेताना तुम्ही प्रेम आणि कृतज्ञतेची शक्ती वापरू शकता. आपण बरे आहोत असे तुम्ही समजत राहिलात, तर तुम्हाला नक्कीच चांगले वाटेल आणि तसे तुम्हाला वाटले, तर तुम्हाला नक्कीच लवकर बरे वाटेल. चांगले आरोग्य मिळवण्यासाठी तुम्ही प्रत्येक वेळी 50 टक्क्यांपेक्षाही जास्त प्रेम व्यक्त केले पाहिजे. 51 टक्के हा चांगले आरोग्य मिळवण्याचा केवळ वरवरचा भाग झाला.

तुम्ही जेव्हा डोळे किंवा रक्तदाब तपासून घेता किंवा साधीशी तपासणी करून घेता, तेव्हा त्याबद्दल चांगले रिपोर्ट मिळण्याकरता तुमच्या मनातील भावना चांगल्या असणे महत्त्वाचे आहे. तुम्ही भावनेच्या ज्या लहरीवर आहात, त्याला आकर्षणाचा नियम प्रतिसाद देतो व तसाच निकाल तुम्हाला मिळतो. आयुष्य असेच चालू राहाते. तुम्हाला कोणत्याही गोष्टीबद्दल चांगला निकाल हवा असेल, तर त्यासोबत तुमची लहर जुळून आली पाहिजे. वैधकीय चाचणीबद्दल चांगले निकाल यावेत यासाठी चांगल्या भावनांच्या लहरीवर येण्यासाठी तुम्हाला जसा निकाल हवा आहे त्याची कल्पना करा. तसा निकाल आला आहे असेच समजा. कोणताही प्रकारचा रिपोर्ट येऊ शकतो. पण त्यासाठी तुम्ही चांगल्या भावनांच्या लहरीवर असले पाहिजे, म्हणजे निकालही चांगला येईल.

“शक्यता आणि चमत्कार म्हणजे एकच गोष्ट.”

प्रेटिस मलफोर्ड (1834-1891)

नवविचारवादी लेखक

तुम्हाला जसे आरोग्य हवे आहे तसेच ते आहे असे समजा. तुम्हाला डोळे उत्कृष्ट हवे आहेत, तर डोळ्यांना प्रेम धा व चांगली दृष्टी असल्याची कल्पना करा. चांगले ऐकू येईल असे समजा व

तसेच आपले कान सक्षम आहेत अशी कल्पना करा. उत्तम वजन, सुडौल शरीर, शरीराचे निरोगी असणारे अवयव यांची कल्पना करा. ते तसेच असल्याचे समजा. तुमच्याकडे जे आहे त्याबद्दल मनापासून कृतज्ञ रहा. तुम्हाला जसे हवे आहे तसे तुमचे शरीर बदलेल. पण त्यासाठी केवळ प्रेम आणि कृतज्ञता यांची गरज आहे.

एका तरुण महिलेला जेव्हा कळले की तिला हृदयविकार झाला आहे, तिला वाटले सारे काही संपले. तिला अचानक खूप अशक्त वाटू लागले. या अनुमानामुळे तिचे चांगले आयुष्य, भविष्य जणू नाहीसे झाले. आपल्या दोन मुलींनी आईशिवाय कसे जगायचे या चिंतेने तिला ग्रासून टाकले. पण बरे होण्यासाठी सारे प्रयत्न करण्याचे तिने ठरवले.

आपल्या हृदयाबद्दल कोणतेही नकारात्मक विचार मनात आणायचे तिने नाकारले. ती तिचा उजवा हात रोज हृदयावर ठेवत असे आणि आपले हृदय कणखर व सक्षम आहे अशी कल्पना करत असे.

दररोज सकाळी उठल्यावर ती या सक्षम हृदयाला धन्यवाद देत असे. आपण बरे झालो असे आपल्याला हृदयविकारतज्ज्ञ सांगतात, असे ती समजू लागली. चार महिने दररोज ती हाच विचार करत होती. आणि चार महिन्यांनी जेव्हा ती तपासणीसाठी गेली, तिच्या डॉक्टरांना आश्चर्याचा धक्का बसला. नवीन आणि जुन्या तपासण्या त्यांनी पुन्हा पडताळल्या. कारण नवीन तपासणीमध्ये तिचे हृदय अगदी योग्य प्रकारे काम करत असल्याचे त्यांना आढळून आले.

ही महिला आकर्षणाच्या नियमाला अनुसरूनच वागली. तिच्या हृदयाचे निदान तिने प्रमाण मानले नाही, उलट तिने निरोगी हृदयाप्रती प्रेम व्यक्त केले. तिला तसेच हृदय मिळाले. तुम्हाला कोणताही आजार झालेला असो, त्याबद्दलच्या विचारांचे आक्रमण तुमच्या मनावर होणार नाही, याची काळजी घ्या. तसेच त्या आजाराचा तिरस्कारही करू नका. कारण त्यातून नकारात्मकता प्रतीत होते. उलट आरोग्याला प्रेम धा. त्याचा स्वीकार करा आणि त्याला आपलेसे करा.

“तुमच्या आजारापासून तुमच्या मनाला शक्य तेवढे दूर ठेवा. क्षमता आणि ताकद यांची जाण ठेवा, मग ते तुमच्याच बाजूने येतील. आरोग्याबद्दल विचार करा आणि ते मिळवा.”

प्रेंटिस मलफोर्ड (1834-1891)

नवविचारवादी लेखक

प्रत्येक क्षणी तुम्ही तुमच्या आरोग्याबद्दल प्रेम व्यक्त करा, प्रेमाचा आवेग सारी नकारात्मकता दूर सारेल. तुमच्या आरोग्याबद्दल चांगली भावना मनात ठेवण्यास तुम्हाला जड जात असेल तर, इतर कोणत्याही गोष्टीबद्दल तुम्ही प्रेम वाटून घेऊ शकता. या आवडणाऱ्या गोष्टी तुम्हाला घेरून टाकू देत. या गोष्टींचा जास्तीत जास्त वापर करा. प्रेमाची भावना मनात आणण्यासाठी बाह्य जगातील शक्य तेवढ्या गोष्टींचा वापर करा. तुम्हाला हसायला लावतील असे सिनेमे बघा. ज्या सिनेमांमुळे तुमच्यावर ताण येईल असे सिनेमे बघू नका. तुम्हाला चांगले वाटेल असे संगीत ऐका.

लोकांकडून विनोद ऐका, किंवा काही किस्से ऐका. तुम्हाला ज्या गोष्टी आवडतात, त्या तुम्हाला माहित असतात. कोणत्या गोष्टींवर तुमचे प्रेम आहे, हे तुम्हाला माहित असते. कोणत्या गोष्टी तुम्हाला आनंद देतात, त्या तुम्हाला माहित असतात. त्यामुळे त्या सर्व गोष्टी स्वतःकडे खेचा आणि जास्तीत जास्त आनंदी राहाण्याचा प्रयत्न करा. निर्मितीची प्रक्रिया वापरा. शक्तीची गुरुकिल्ली वापरा. लक्षात ठेवा की केवळ प्रेम व्यक्त करणे आणि चांगल्या भावना, कमीत कमी ५२ टक्क्यांपर्यंत व्यक्त करणे, एवढेच यासाठी आवश्यक आहे, याने सारे काही बदलून जाईल.

एखाधा आजारी व्यक्तीला मदत करण्याची तुमची इच्छा असेल तर, तुम्ही निर्मितीची प्रक्रिया वापरू शकता आणि त्यांचे आरोग्य चांगले झाले आहे अशी कल्पना करू शकता. दुसरा माणूस आकर्षणाच्या कायधाला काय देत आहे यावर तुम्ही मात करू शकत नसलात तरी, तुमची शक्ती त्यांना प्रेमाच्या योग्य त्या लहरींवर येण्यास नक्कीच मदत करेल व त्यांना चांगले आरोग्य मिळण्यास मदत होईल.

प्रेमाने सौंदर्य वृद्धिंगत होते

“तुमच्यात जसे प्रेम वाढत जाते, तुमचे सौंदर्यदेखील वाढते.
कारण प्रेम म्हणजे आत्म्याचे सौंदर्य.”

संत ऑगस्टिन, हिप्पो (354-430)
थिऑलॉजिअन आणि बिशप

सारे सौंदर्य प्रेमाच्या आवेगातूनच येते. प्रेमाद्वारे तुम्हाला अमर्याद सौंदर्य प्राप्त होते. पण होते असे की, बहुतेक माणसे त्यांच्या शरीराचे कौतुक करण्यापेक्षा टीका करण्यात आणि दोष शोधण्यातच जास्त वेळ घालवतात. तुमच्या शरीराबद्दल दोष शोधत राहाणे व त्याबद्दल आनंदी न राहाणे याने तुम्ही सुंदर दिसू शकत नाही. याने केवळ अधिक दोष येत जातात व तुम्ही आनंदी राहू शकत नाही.

सौंदर्याचा व्यवसाय खूप मोठा आहे, तरी प्रत्येक सेकंदाला तुम्हाला खूप सौंदर्य प्राप्त होत असते. पण ते मिळवण्यासाठी तुम्ही आधी प्रेम दिले पाहिजे! जितके तुम्ही आनंदी असाल तितके सुंदर दिसत जाल. सुरकुत्या नाहीशा होतील, त्वचा छान होईल, तिचा तजेला वाढेल, केस जाड होतील, मजबूत होतील, डोळ्यांमध्ये तेज येईल, त्यांचा रंग अधिक गडद होईल आणि सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे, तुम्ही जिथे जाल तिथे लोकांचे लक्ष तुमच्याकडे वेधले जाईल व तुम्हाला कळेल की प्रेमानेच हे साध्य झाले आहे.

तुम्ही समजाल तितकेच तुम्ही म्हातारे असता

पुरातन काळची पुस्तके असे सांगतात की पूर्वीची माणसे शंभर वर्षे जगत असत. काही माणसे आठशे वर्षे जगत असत. काही माणसे पाचशे-सहाशे वर्षे जगत असत. पण खूप वर्षे जगणे ही बाब तेव्हा होती. मग आता काय झाले? लोक ज्यावर विश्वास ठेवत असत तो विश्वास बदलला. शंभर शंभर वर्षे आपण जगू शकू यावर विश्वास ठेवण्याऐवजी लोकांनी त्यांचा हा विश्वास बदलला आणि आयुष्य कमी झाले आहे यावर ते विश्वास ठेवू लागले.

आयुष्य कमी झाल्याचा हाच विश्वास आपण आपल्यासोबत घेतला. आपण जन्माला येण्याच्या वेळेपासून आपण किती जगू शकू याबद्दलचे काहीबाही आपल्या कानांवर पडत असते. त्याचाच आपले हृदय आणि मन यावर परिणाम होतो. आणि तेव्हापासूनच आपले शरीर किती जगेल याबद्दल आपणच तयारी करू लागतो. आपण जशा आपल्या शरीराला सूचना देतो त्याप्रमाणेच ते जगते.

“मृत्यूची अपरिहार्यता जीवशास्त्रात कुठेही अजून सापडलेली नाही. हे मला असे सुचवते की मृत्यू अटळ नाही आणि आपल्याला होणाऱ्या या त्रासाचे कारण काय हे जीवशास्त्रज्ञांना कळणे हा केवळ काही काळाचा प्रश्न आहे.”

रिचर्ड फेनमन (1918-1988)

नोबेल पारितोषक विजेता - क्वांटम भौतिकशास्त्रज्ञ

जर तुम्हाला खरेच शक्य असेल तर तुम्ही किती जगणार यावर मर्यादा घालू नका. एक माणूस जरी असे करू शकला, तरी तो साज्या मानवजातीचे आयुष्य बदलून टाकू शकतो. एका माणसाने असे ठरवले की दुसरा माणूसही असे ठरवेल, कारण जेव्हा एक माणूस अपेक्षेपेक्षा जास्त आयुष्य जगू लागेल, तेव्हा यावर इतर माणसेदेखील विश्वास ठेवतील आणि ते तसे करतीलही!

तुम्ही जेव्हा असा विश्वास ठेवाल की वय होणे आणि तब्येत खालावत जाणे अपरिहार्य आहे, तेव्हा तसेच घडेल. तुमच्या पेशी, तुमचे अवयव, आणि तुमचे शरीर हे तुमचा विश्वास आणि भावनाच त्यांच्यासोबत घेतात. त्यामुळे आपण तरुण आहोत असा विचार करा आणि तुमच्या वयाबद्दल कोणत्याही भावना मनात ठेवू नका. वयाबद्दल भावना मनात ठेवणे म्हणजे तुमच्या शरीरालादेखील तशा सूचना देणे. तुम्ही ही सूचना तुम्हाला जेव्हा वाटेल तेव्हा बदलू शकता. तुमचा विश्वास बदललात की हे साध्य होईल!

तुम्ही तुमचा विश्वास कसा बदलणार? प्रेम व्यक्त करून! नकारात्मक भावना, जसे - मर्यादांची भावना, वय वाढत आहे, आजार होत आहे अशा भावना जर मनात आल्या तर त्यातून प्रेम उत्पन्न होत नाही. जेव्हा तुम्हा प्रेम व्यक्त करता, जेव्हा तुम्हाला चांगले वाटते, प्रेमांमुळे सारी नकारात्मकता विरघळून जाते. तुमचे नुकसान करणाऱ्या नकारात्मक भावनाही यामुळे दूर जातात.

“जेव्हा प्रेमाला उधाण येते तेव्हा तेच अमृत बनून आयुष्यात येते – हीच खूप आयुष्य जगण्याची शक्यता असते. याच अभाव असला की आपले वय वाढल्याची जाणीव आपल्याला होते.”

जोझिया गिल्बर्ट हॉलंड (1819-1881)
लेखक

प्रेम ंहेच सत्य असते

तुम्ही लहान असताना खूप लवचीक असता, पाण्यासारखे खळाळत असता, कारण तेव्हा कोणतेही नकारात्मक विचार तुमच्या मनात नसतात. जसे तुम्ही मोठे होत जाता, मर्यादांच्या आणि नकारात्मकतेच्या भावना तुम्ही स्वीकारत जाता, त्यामुळे तुम्ही आयुष्यात थांबून राहाता आणि तुमची लवचीकतादेखील कमी होते. हे काही चांगले आयुष्य नाही, हे एक मर्यादित आयुष्य आहे.

जेवढे जास्त प्रेम तुम्ही कराल, तेवढाच जास्त प्रेमाचा आवेग तुमच्या मनातील व शरीरातील सारी नकारात्मकता विरघळवून टाकेल आणि ही नकारात्मकता विरघळत असताना तुम्हाला जाणवेल. तुम्ही अधिक आनंदी, कृतज्ञ आणि उत्साही असाल. तुम्हाला ते जाणवेल! तुम्हाला हलके वाटेल, आपण अजिंक्य असल्यासारखे तुम्हाला वाटेल. साज्या जगावर राज्य करत असल्यासारखे तुम्हाला वाटेल.

तुम्ही जास्तीत जास्त प्रेम देत जाल तसे तुमच्या शरीरात होत जाणारे बदलदेखील तुमच्या लक्षात येतील. अन्न चांगले लागेल, रंग अधिक गडद दिसू लागतील, आवाज चांगले ऐकू येतील, तुमच्या चेहऱ्यावरील डाग कमी होऊ लागतील, तुमचे शरीर अधिक लवचीक होईल. कडकपणा आणि काही भेगा असतील तर त्या निघून जातील. जेव्हा तुम्ही प्रेम धाल आणि चमत्कार अनुभवू लागाल. तुमच्या चांगल्या आरोग्याचा स्रोत प्रेम आहे, याबद्दल तुमच्या मनात काहीही शंका राहाणार नाही.

प्रत्येक चमत्कारामागे प्रेमच असते

सारे चमत्कार प्रेमामुळेच घडून येत असतात. नकारात्मकतेपासून दूर गेल्याने आणि प्रेमावरच सारे लक्ष केंद्रित केल्याने चमत्कार घडून येतात. तुम्ही तुमचे सारे आयुष्य नकारात्मक भावनेनेच विचार करत असाल तरी, बदलण्यासाठी कधीच उशीर होत नसतो.

नकारात्मक विचार करणारा माणूस आपले वर्णनदेखील अगदी तसेच करतो. जेव्हा हा माणूस आपल्या बायकोकडून त्यांना तिसरे अपत्य होणार असल्याची चांगली बातमी ऐकतो, तेव्हा या मुलाचा आपल्या आयुष्यावर कसा नकारात्मक परिणाम होईल याचाच विचार त्याच्या मनात येतो. पण या नकारात्मक भावना त्याच्या आयुष्यात नक्की कोणता बदल करतील हे मात्र त्याला माहीत नसते.

त्याची बायको गरोदर असताना अचानक रुग्णालयात दाखल करून तातडीने तिच्यावर बाळंतपणाची शस्त्रक्रिया करावी लागते. तीन तज्ज्ञ सांगतात की २३ आठवड्यांचे बाळ जगण्याची शक्यता अत्यंत कमी आहे. तो नवरा अक्षरशः गुडघे टेकतो, आपले मूल जाईल अशी त्याने कधीही अपेक्षा केलेली नसते.

ही शस्त्रक्रिया झाल्यावर या माणसाला त्याच्या छोट्याशा बाळाच्या खोलीत नेले जाते. त्याचा मुलगा जेमतेम १० इंचांचा असतो. वैधकीय कमर्चारी बाळाचे फुफ्फुस व्हेंटिलेटरद्वारे चालवण्याचा प्रयत्न करत असतात, पण त्याचा हृदयाचा ठोका क्षीण होत असतो. तज्ज्ञ म्हणतात, आता आमच्या हातात काही नाही. तो माणूस मनातल्या मनात ओरडतो, कृपा करा. त्याच क्षणी त्या बाळाचे ठोके वाढतात आणि हृदयाचे ठोके पूर्ववत होऊ लागतात.

असेच दिवस जातात. रुग्णालयातील सारे जण सांगत असतात की बाळ जगणार नाही. पण हा माणूस, जो कायम बाळाबद्दल नकारात्मक विचार करत असतो, आता सकारात्मक विचार करू लागतो. दर दिवशी झोपायला जाताना, आपल्या मुलावर प्रेमाचा वर्षाव होत आहे, अशी तो कल्पना करतो. सकाळी उठल्यावर, रात्रभर बाळाला जिवंत ठेवल्याबद्दल तो देवाचे आभार मानतो.

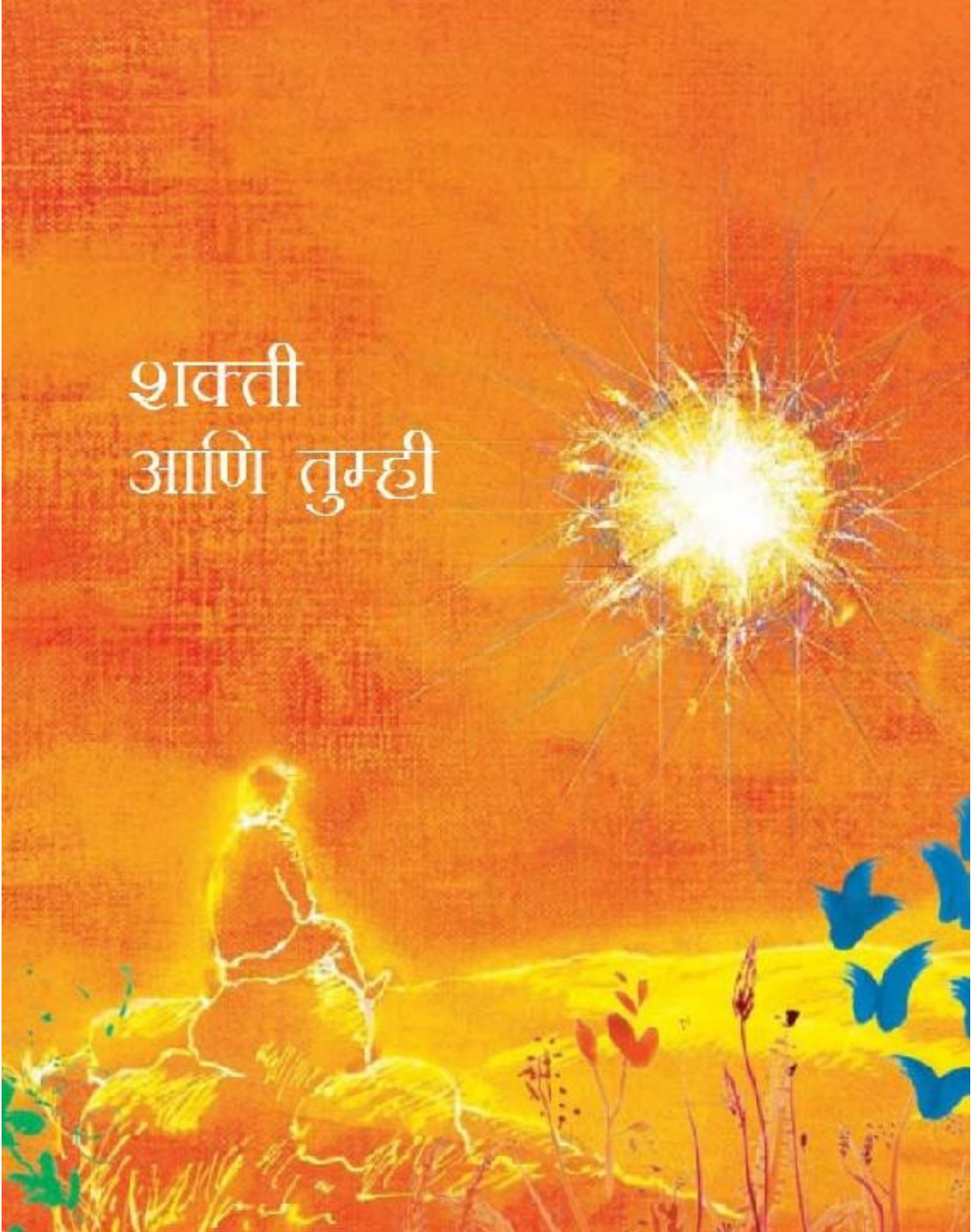
दर दिवशी त्याचा मुलगा प्रगती करू लागतो. सर्व अडथळे पार करतो. चार महिन्यांनी तो माणूस आणि त्याची बायको, आपल्या मुलाला - ज्याची जगण्याची काहीच शाश्वती नसते - हातात घेऊ शकतात.

प्रत्येक चमत्कारामागे प्रेमच असते.

शक्तीचे मुद्दे

- तुम्ही तुमच्या शरीराला सतत जे देत असता - तुमच्या विश्वासाच्या रूपात किंवा तीव्र भावनांच्या रूपात - तेच तुम्हाला परत मिळते. तुमची प्रत्येक भावना तुमच्या पेशी आणि अवयवांमध्ये साचून राहातात.
- तुम्ही साम्राज्याचे राजे आहात आणि तुमच्या पेशी तुमच्या प्रामाणिक सेवक आहेत. त्या कोणताही प्रश्न न विचारता काम करत असतात, त्यामुळे तुम्ही जे काही विचार करता आणि ज्या तुमच्या भावना असतात, तोच तुमच्या साम्राज्याचा नियम बनून जातो.
- तुम्हाला जे नको असते, त्याबद्दल तुम्ही जेव्हा नकारात्मक भावना व्यक्त करता, तेव्हा तुमच्या पेशींचे आरोग्य खालावते. जेव्हा तुम्ही कशाहीबद्दल प्रेम व्यक्त करता - एखादा चांगला दिवस, नवे घर, मित्र, बढती - तुमचे शरीर चांगले आरोग्य मिळवते.
- कृतज्ञतेमुळे सारे काही द्विगुणित होते. त्यामुळे तुमच्या चांगल्या आरोग्याला दररोज धन्यवाद धा.
- तुम्हाला तुमच्या शरीराबद्दल जे आवडते त्याला मनापासून धन्यवाद धा आणि जे आवडत नाही, त्याकडे दुर्लक्ष करा.
- तुमचे आरोग्य चांगले होत असलेले तुम्हाला पाहायचे असेल तर, आरोग्याला प्रेम धा. निदान ५१ टक्के तरी प्रेम धा.
- तुम्ही आजारी असाल, तर तेच विचार तुमच्या मनात घोळणार नाहीत यासाठी प्रयत्नांची पराकाष्ठा करा. आरोग्याला प्रेम धा, त्याचा स्वीकार करा, त्याला आपलंसं करा.
- योग्य वजन, योग्य शरीर, योग्य आरोग्य यासाठी प्रेम धा. ते तुमच्याकडे आहे असे समजा, त्याबद्दल कृतज्ञ राहा.
- वाढत्या वयासोबत तुमचे शरीर खालावत जाईल असा तुम्ही विश्वास ठेवलात, तर तुम्ही तीच भावना व्यक्त करत असता, आणि प्रेमाचा नियम, तशीच परिस्थिती तुमच्यासमोर आणून ठेवतो.
- तरुण आहात असे समजा, वयाबद्दल विचार करणे सोडून धा.
- तुम्हाला जसे हवे आहे तसे शरीर तुम्हाला मिळेल - तुमच्या प्रेम आणि कृतज्ञतेच्या भावनेतून.

शक्ति
आणि तुम्ही



“आनंद, चांगुलपणा, आणि आयुष्यातल्या इतर
कोणत्याही गोष्टीसाठीची शक्ती आपणा सर्वांच्यातच
असते. शक्ती असतेच - अमर्याद शक्ती!”

रॉबर्ट कॉलिअर (1885-1950)

नवविचारवादी लेखक

प्रत्येक गोष्टीला लहरी असतात - प्रत्येक गोष्टीला! शब्द, आवाज, रंग, झाड, प्राणी, ग्रह, खनिजे, या प्रत्येक वस्तूंना लहरी असतात. प्रत्येक पदार्थ आणि द्रव पदार्थांला लहरी असतात. हवा, आग, पृथ्वी, पाणी या सर्वांना लहरी असतात. आरोग्य, आजार, खूप पैसा, किंवा कमी पैसा, यश आणि अपयश या साज्यांना लहरी असतात. प्रत्येक घटना, प्रसंग, परिस्थिती यांना लहरी असतात. अगदी तुमच्या नावालासुद्धा लहरी असतात. आणि तुम्हाला जे काही वाटते तेच तुम्हाला हवे ते सारे काही आणून देत असते. ते सारे तुमच्या लहरींइतकेच असते.

जेव्हा तुम्हाला आनंदी वाटत असते आणि सतत आनंदी वाटत राहाते, तेव्हा केवळ आनंदी माणसे, प्रसंग व घटना तुमच्या आजूबाजूला येतात. तुम्हाला जर ताण वाटत असेल, आणि तुम्ही सतत त्याच भावनेमध्ये असाल तर, केवळ अधिक ताण तुमच्या आयुष्यात येईल - माणसे, परिस्थिती आणि घटना यांच्या रूपात. एखाधा ठिकाणी पोहोचायला उशीर झाला की धाईत असताना तुम्ही हे अनुभवले असेल. धाईत असणे ही नकारात्मक भावना आहे. आणि जितक्या नक्की सूर्य उगवतो, तसेच तुमची घाई आणि मनातील भीतीची भावना तुम्हाला आणखी उशीर करायला भाग पाडते. तुमच्या मार्गात अडथळे निर्माण करते. तुमच्या आयुष्यात कार्यरत असलेला हा आकर्षणाचा नियम असतो.

तुमच्या दिवसाची सुरुवात करण्यापूर्वी चांगल्या भावना मनात असणे किती महत्त्वाचे असते हे तुम्हाला माहित आहे का? चांगले वाटावे यासाठी तुम्ही स्वतःला वेळ दिला नाहीत तर चांगल्या गोष्टी तुमच्या आयुष्यात येणार नाहीत. आणि एकदा एक नकारात्मक गोष्ट तुमच्या आयुष्यात आली की, ते बदलण्यासाठी खूप वेळ जातो. कारण एकदा या गोष्टी तुमच्यासमोर आल्या की, तुम्ही त्यांच्यावरच विश्वास ठेवू लागता. त्यापेक्षा चांगल्या गोष्टींसाठी वेळ काढून ठेवणे अधिक सोपे असते. तुमच्या भावनांचा मार्ग बदलून तुम्ही आयुष्यातील कोणतही गोष्ट बदलू शकता, पण त्याऐवजी चांगल्या गोष्टीच तुमच्या आयुष्यात येतील यासाठी प्रयत्न करणे जास्त चांगले नाही का?

तुमच्या आयुष्याचा चित्रपट बघा

आयुष्य चमत्कारिक असते! एका दिवसात तुमच्या आयुष्यात जे काही घडत असते ते एका काल्पनिक चित्रपटापेक्षादेखील जादूई असते. ज्या एकाग्रतेने तुम्ही सिनेमा बघत असता त्याच एकाग्रतेने तुम्ही आयुष्याकडेदेखील बघितले पाहिजे. तुम्ही सिनेमा बघत असताना फोन आला

किंवा तुम्ही झोपी गेलात, तर त्यानंतरचा चित्रपट बघायला न मिळाल्याची हुरहुर तुम्हाला लागते. तुमच्या आयुष्याच्या चित्रपटातदेखील असेच होते. तुम्हाला सतत त्या दिवसाचा पडदा दिसत असतो. तुम्ही जर झोपेत चाललात, आणि जागरूक राहिला नाहीत, तर तुम्ही एखादा संदेश गमवून बसाल, जो तुम्हाला सतत काहीतरी सांगण्याचा प्रयत्न करत असेल, तुम्हाला मार्गदर्शन करत असेल आणि तुमच्या आयुष्याला दिशा देत असेल.

आयुष्य तुम्हाला प्रतिसाद देत असते. आयुष्य तुमच्याशी संवाद साधत असते. कोणतेही अपघात किंवा योगायोग नसतात : प्रत्येक गोष्टीला लहरी असतात. आणि कोणतीही गोष्ट जेव्हा तुमच्या आयुष्यात येते, त्याचा अर्थ असा होतो की, ती गोष्ट आणि तुम्ही एकाच लहरीवर आहात. प्रत्येक गोष्ट जी तुम्ही बघता - प्रत्येक सही, रंग, माणूस, वस्तू - जे काही तुम्ही ऐकता, प्रत्येक परिस्थिती, घटना तुमच्या लहरीवर असते.

“निर्मात्याने हा ग्रह जणू ऊर्जेने तयार बनवला आहे,
अशाच पद्धतीने असणारी ही जुळणी खरोखरच
आश्चर्यचकित करणारी आहे.”

निकोला टेस्ला (1856-1943)

रेडिओ आणि अल्टरनेटिंग करंटचा संशोधक

तुम्ही जेव्हा गाडी चालवत असता आणि एखादी पोलिसांची गाडी तुम्हाला दिसते, तुम्ही एकदम काहीसे चमकता. कारण त्या पोलिसाला तुम्ही बघता आणि स्वतःलाच सांगता, जागरूक राहा. पोलिसांची कार बघणे तुम्हाला काहीतरी सांगणारे असते. पण तुम्ही एक प्रश्न विचारला पाहिजे - 'यातून मला काय सांगितले जात आहे?' पोलीस नेहमीच नियम आणि सुव्यवस्थेचे प्रतिनिधित्व करतात. त्यामुळे तुमच्या आयुष्यात काही विपरीत घडल्याचे ती पोलिसांची कार जणू साक्ष देत असते. जसे, तुम्ही तुमच्या मैत्रिणीला फोन करायला विसरलात, किंवा तुम्ही कोणाला तरी कोणत्यातरी गोष्टीसाठी धन्यवाद धायला विसरलात.

रुग्णवाहिकेचा आवाज तुम्ही ऐकता, तो तुम्हाला काय सांगत असतो? तुमच्या आरोग्याशी कृतज्ञ राहा - असे तो तुम्हाला सांगत असतो. तुमच्या आयुष्यातील माणसांच्या आरोग्यासाठी शुभेच्छा धा असे तो सायरन तुम्हाला सांगत असतो का? एखादे इंजिन जेव्हा मोठा आवाज करत तुमच्या बाजूने जाते तेव्हा ते काय सूचित करत असते? तुम्ही लक्ष धायला पाहिजे असे काही तुमच्या आयुष्यात घडणार असल्याचे ते तुम्हाला सांगत असते का? की तुमचे प्रेम वाढवा असे ते तुम्हाला सांगत असते? या साऱ्या गोष्टी काय सूचित करत असतात ते फक्त तुम्हीच सांगू शकता. पण त्याबद्दल तुम्ही जागरूक असणे महत्त्वाचे असते. म्हणजे तुम्ही त्यानुसार प्रश्न विचारू शकाल आणि योग्य तो संदेश मिळवू शकाल.

तुम्हाला संदेश आणि प्रत्युत्तर सतत दिले जात असते. आणि सारे आयुष्य तुम्हाला ते मिळतच असते. जेव्हा केव्हा मी काही ऐकत असते, तेव्हा जरी दोन अनोळखी माणसांच्या

तोंडातून बाहेर पडणारे ते शब्द असतील तरी, त्यातही काही अर्थ शोधण्याचा मी प्रयत्न करते व तो मिळतो. त्यांचे शब्द माझ्यासाठी संदेश असतात. ते माझ्याशी संबंधित असतात आणि ते मला काही प्रतिसाद देत असतात. मी प्रवास करत असताना कोणती खूण माझ्या नजरेस पडली आणि ते शब्द मी वाचले, तर त्या शब्दांनादेखील माझ्या लेखी अर्थ असतो. ते माझ्याशी संबंधित असतात, कारण मी त्यांच्यासोबतच्या लहरींवर असते. जर मी दुसऱ्या लहरींवर असेन, मी कोणतीही खूण बघणार नाही आणि ते संभाषणही ऐकणार नाही.

दिवसभरात माझ्या संपर्कात येणारी प्रत्येक गोष्ट मला सतत प्रतिसाद देत असते आणि संदेश देत असते. माझ्या भोवताली असलेली माणसे आनंदी नाहीत असे माझ्या लक्षात आले तर माझ्या भावनांच्या लहरीदेखील खाली आल्याचे मला जाणवते. आणि लगेच मी मला आवडणाऱ्या इतर गोष्टींबद्दल विचार करू लागते-एका मागोमाग एक-मला आनंदी वाटेपर्यंत.

“आपल्याला जो बदल जगात बघायचा आहे,
त्याची सुरुवात आपण आपल्यापासूनच केली पाहिजे.”

महात्मा गांधी (1869-1948)
भारताचे राष्ट्रपिता

तुमचे गुप्त प्रतीक

आकर्षणाच्या नियमासोबत तुम्ही खेळू शकता. प्रेमाचा पुरावा मागून तुम्ही असे करू शकता. तुम्हाला जे आवडते त्याचा विचार करा आणि प्रेमाच्या आवेगासाठीचे ते तुमचे प्रतीक बनवा. जेव्हा केव्हा तुम्ही तुमचे प्रतीक बघाल किंवा ऐकाल, तुम्हाला कळेल की प्रेमाचा आवेग तुमच्यासोबत आहे. प्रकाश देणारा, उजळवून टाकणार दिवा मी माझे प्रतीक आहे समजते. त्यामुळे सूर्याचा प्रकाश डोळ्यात जातो तेव्हा, किंवा कशावर तरी परावर्तित होतो तेव्हा किंवा जिथे कुठे मी प्रकाश किंवा चकाकणारे काही बघते मला कळते की हा प्रेमाचा आवेग आहे व तो माझ्यासोबत आहे. मी जेव्हा खूप आनंदी असते आणि प्रेमाने भारलेली असते, माझ्या भोवती मला प्रकाश परावर्तित होताना जाणवतो. माझी बहीण इंद्रधनुष्याला तिचे प्रतीक मानते. जेव्हा ती खूप आनंदात असते आणि तिच्या मनात कृतज्ञता असते, तिला सगळीकडे इंद्रधनुष्य दिसते. तारे, सोने, चांदी, कोणताही रंग, प्राणी, पक्षी, झाड, फुले, यापैकी तुम्हाला आवडणारी कोणतीही गोष्ट तुम्ही प्रतीक मानू शकता. शब्द आणि आवाजाचीदेखील तुम्ही यासाठी निवड करू शकता. फक्त एक लक्षात ठेवा की तुम्ही ज्या कशाची निवड कराल, त्यावर तुमचे मनापासून प्रेम असेल आणि ते तुम्ही सजवाल.

खरे म्हणजे प्रत्येक वेळी तुम्हाला संदेश आणि इशारे मिळत असतात. तुम्ही एखादी गोष्ट खाली पाडता, फिरायला जाता, कपडे घेता, कुठेतरी आपटता या साऱ्या गोष्टी तुमच्यासाठी संदेश आणि इशारेच असतात. तुम्ही जो विचार करत आहात तो थांबवा असे त्या तुम्हाला सांगत

असतात. आयुष्यात कोणतेही अपघात किंवा योगायोग असत नाहीत - सारे काही जुळून आलेले असते -कारण प्रत्येक गोष्टीला लहरी असतात. हेच आयुष्याचे साधे भौतिकशास्त्र आहे आणि विश्वाचे सुद्धा.

“मी जेव्हा सूर्यमालिकेकडे बघतो, मला दिसते की पृथ्वी सूर्यापासून एका योग्य अंतरावर असते. त्यामुळेच तिला योग्य प्रकारे उष्णता आणि प्रकाश मिळतो. हे काही असेच घडून आलेले नसते.”

आयझॅक न्यूटन (1643-1727)

गणितज्ञ आणि भौतिकशास्त्रज्ञ

आयुष्य जादूई आहे

प्रेम आणि माझ्यात काही तरी सुरू असते, आणि प्रेमासोबतचे हे नाते खरोखरच जादूई आहे. या ज्ञानासोबत मी प्रत्येक दिवस कसा जगते हे मला तुम्हाला सांगायचे आहे.

मी दररोज सकाळी उठते तेव्हा मी जिवंत असल्याबद्दल आणि माझ्या भोवतालच्या प्रत्येक गोष्टीबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करते. दररोज सकाळी पंधरा मिनिटे मी देते-प्रेमाच्या भावनेसाठी व ती भावना जगाला देण्यासाठी.

माझा दिवस कसा असेल ते मी नजरेसमोर बघते. दिवस चांगला जाईल असे म्हणते. दिवसभरात येणारी प्रत्येक गोष्ट चांगली असेल असे मी समजते. प्रेमाचा आवेग मी माझ्यासमोर ठेवते आणि शक्य तेवढे प्रेम हृदयात भरून ठेवते. कोणतेही काम करण्यापूर्वी मी असे करेन हे मी स्वतःलाच सांगते. मला चांगले वाटत असल्याशिवाय मी कोणतेही ई-मेल्स बघत नाही, फोन घेत नाही, फोन करत नाही, किंवा कोणतेही इतर महत्त्वाचे काम करत नाही.

सकाळी कपडे करत असताना त्या कपड्यांबद्दल मी कृतज्ञता बाळगते. वेळ वाचवण्यासाठी मी प्रश्न विचारते, 'आजच्या दिवसासाठी चांगला पोशाख कोणता?' काही वर्षांपूर्वी मी प्रेमाच्या नियमासोबत आणि माझ्या कपड्यांच्या कपाटासोबत खेळण्याचे ठरवले. या स्कर्टवर तो टॉप चांगला दिसेल का असा विचार करण्यापेक्षा आणि एकदा कपडे धातल्यावर ते चांगले दिसत नाहीत म्हणून बदलण्यापेक्षा, मी माझे दिसणे प्रेमाच्या नियमावर सोपवले. मी जे काही धालेन ते चांगले दिसेल असे मी समजते. मी अशी कल्पना केल्यानंतर, ती भावना मनात जपल्यानंतर, आणि 'आज मी काय घालू?' असा प्रश्न विचारल्यानंतर, आता मला जाणवते की मी जे काही घालते त्यात चांगली दिसते.

मी रस्त्यावरून चालताना लोकांच्या नजरांवर लक्ष ठेवते. चांगल्या भावना व प्रेमाच्या भावना

मी जास्तीत जास्त लोकांना देते. प्रत्येक माणसाचा चेहरा मी बघते, त्याबद्दल प्रेम व्यक्त करते आणि हे प्रेम त्यांना मिळत आहे अशी कल्पना करते. प्रेमाचा आवेग हा खूप पैसे, छान नाती, चांगले आरोग्य, व तुम्हाला जे आवडते ते सगळे मिळवण्याचा चांगला मार्ग आहे. त्यामुळे मी लोकांना प्रेमाच्या भावना देते, कारण असे करताना त्यांना जे हवे आहे ते मी त्यांना मिळवून देत आहे हे मला माहीत असते.

एखाधा माणसाची एखादी गरज आहे असे जेव्हा माझ्या लक्षात येते, एखाधाला जी गोष्ट हवी आहे ती घेण्यासाठी त्याच्याकडे पैसे नसले, तर मी त्यांच्याकडे खूप पैसे आहेत असे विचार त्यांना पाठवते. एखादा माणूस खिन्न असेल, मी त्याला आनंद पाठवते. कोणी ताणाखाली असेल तर शांतता आणि मजेचे विचार मी त्यांना पाठवते. घरासाठी भांड्यांची खरेदी करत असेन, रस्त्यावरून चालत असेन, वाहन चालवत असेन, लोकांमध्ये असेन, प्रेम पाठवण्याचा माझ्या परीने मी प्रयत्न करते. जेव्हा कोणी दुःखी असेल तेव्हा तो पैसे, आरोग्य, आनंद याबाबतीत माझ्यासाठीदेखील एक संदेशच असतो हे मला माहीत आहे.

विमानात असताना मी साज्यांना प्रेम पाठवते. हॉटेलमध्ये असताना तेथील लोकांना मी प्रेम पाठवते. अन्नाला प्रेम पाठवते. संस्था किंवा कंपन्यांशी बोलणी करताना, किंवा दुकानात खरेदी करताना, त्या साज्यांना मी प्रेम पाठवते.

कुठेतरी जाण्यासाठी मी जेव्हा माझी कार चालवत असते, परत घरी येताना मी आनंदी आणि मजेत असेन अशी मी कल्पना करते आणि म्हणते 'धन्यवाद!'. वाहन चालवायला सुरू करत असताना मी विचारते, 'कोणता रस्ता सगळ्यात चांगला असेल?' प्रत्येक वेळी जेव्हा मी घरातून बाहेर पडते, मी माझ्या घराप्रती धन्यवाद व्यक्त करते. सुपरमार्केटमध्ये खरेदी करत असताना मी विचारते, 'मला आणखी काय हवे आहे?' आणि 'माझ्याकडे सारे काही आहे का?' मला नेहमीच उत्तर मिळते.

"ज्ञान म्हणजे टाळे आणि प्रश्न म्हणजे ते उघडणारी किल्ली."

जाफर अल् सादिक (702-765)

मौलवी

दररोज मी खूप प्रश्न विचारते, कधीतरी तर शेकडो प्रश्न. मी विचारते, 'आज मी कशी आहे?', 'या परिस्थितीत मी कसे वागावे?', 'कोणता निर्णय योग्य ठरेल?', 'या समस्येसाठी कोणता उपाय आहे?', 'कोणती निवड योग्य ठरेल?', 'हा माणूस किंवा कंपनी योग्य आहे का?', 'मला अधिक चांगले कसे वाटेल?', 'माझ्या भावना उंचावलेल्या कशा राहातील?', 'आज प्रेम व्यक्त करण्यासाठी मला काय करावे लागेल?', 'कोणत्या गोष्टींबाबत मी कृतज्ञ राहू शकते?'

तुम्ही प्रश्न विचारता तेव्हा तुम्ही प्रश्न देत असता आणि तुम्हाला त्याचे उत्तर मिळतेच. पण ते उत्तर ऐकण्यासाठी तुम्ही सतत जागरूक असले पाहिजे. वाचनातून, काही ऐकण्यातून, स्वप्न बघण्यातून तुम्हाला याचे उत्तर मिळू शकते. काही वेळा हे उत्तर सहज मिळून जाईल. पण उत्तरे

मिळतातच!

एखादी गोष्ट मी हरवली, जसे माझी चावी, मी विचारते, 'माझी चावी कुठे असेल?' मला नेहमी उत्तर मिळते. पण ते तेवढ्यावरच थांबत नाही. मला माझी चावी मिळाली की मी विचारते, 'मला यातून काय सांगितले जात आहे?' दुसऱ्या शब्दात, मी ही चावी का हरवली? कारण प्रत्येक गोष्टीमागे कारण असते. आयुष्यात कोणतेही अपघात किंवा योगायोग नसतात. काही वेळा मला उत्तर मिळते, 'शांत रहा, तू घाई करते आहेस.' काही वेळा उत्तर मिळते, 'तुझे पैशाचे पाकीट तुझ्या पर्समध्ये नाही'. आणि मग मी खोलीत शोधते व मला चावी मिळते. तिथेच माझे पैशाचे पाकीट असते. काही वेळा लगेच उत्तर मिळत नाही. पण जशी मी दरवाजाजवळ जाते, फोन वाजतो आणि माझी भेट रद्द झालेली असते. लगेच माझ्या लक्षात येते की काहीतरी सकारात्मक घडावे यासाठी माझी चावी हरवली आहे. आयुष्य ज्या पद्धतीने चालत असते ते मला आवडते. पण तुम्ही प्रश्न विचारल्याशिवाय तुम्हाला उत्तर मिळत नाही!

काही वेळा आयुष्य माझ्यासमोर काही, गुंतागुंतीची परिस्थिती आणून सोडते. पण जेव्हा असे होते तेव्हा ते मीच आकर्षित केलेले असते, हे मला माहित असते. मी हे कसे आकर्षित केले असा प्रश्न मी विचारते. त्यापासून शिकते. म्हणजे पुन्हा तसे होत नाही.

मला जे मिळते ते सारे देण्यासाठी, जगाला मी जास्तीत जास्त प्रेम देते, प्रत्येक गोष्टीतील चांगले काही बघण्यासाठी मी प्रयत्न करते. साऱ्या गोष्टींबद्दल मी कृतज्ञ राहाते. आणि जसे मी प्रेम देते, प्रेमाचा आवेग माझ्यातून जात असल्याचे मला जाणवते. यामुळे मी प्रेमाने भरून जाते आणि आनंदी राहाते. माझा सुगंध सारीकडे दरवळत राहतो. तुम्हाला जे मिळते त्याबद्दल तुम्ही परत जरी काही दिले, तरी प्रेमाचा आवेग ते सारे काही द्विगुणित करतो, आणि खूप मोठ्या प्रमाणात प्रेम तुमच्याकडे परत येते. असे एकदा तुमच्या आयुष्यात झाले की सारे बदललेले असेल.



प्रेम तुमच्यासाठी काहीही करते

तुमच्या आयुष्यात काहीही करण्यासाठी तुम्ही प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवू शकता. तुम्हाला जे लक्षात ठेवायचे आहे ते तुम्ही देऊ शकता, आणि प्रेमाच्या आवेगाला ते लक्षात ठेवायला सांगू शकता. प्रेमाचा आवेग तुम्ही तुमचा अलार्म म्हणून वापरू शकता आणि तुम्हाला योग्य वेळी उठवायला सांगू शकता. प्रेमाच्या आवेगाला तुम्ही तुमचे वैयक्तिक मदतनीस म्हणून नेमू शकता. पैसे सांभाळणारा, आरोग्याची काळजी घेणारा, वजन योग्य ठेवणारा, नाती सांभाळणारा, चांगले अन्न देणारा, किंवा इतर कोणतीही जबाबदारी तुम्ही त्याच्यावर टाकू शकता. पण जेव्हा तुम्ही प्रेम, कृतज्ञता, कौतुक यासोबत पूर्णपणे एकरूप व्हाल, तेव्हाच तुम्हाला असा अनुभव मिळेल. या आवेगासोबत जेव्हा तुम्ही प्रेमाने जोडले जाल आणि सारे काही आपल्याच नियंत्रणाखाली असले पाहिजे असा अट्टाहास सोडाल, तेव्हाच हे शक्य होईल.

“तुमचा विश्वास जसा दृढ होत जातो, तुम्हाला जाणवेल की कोणत्याही गोष्टीवर नियंत्रण ठेवण्याची आवश्यकता

तुम्हाला वाटणार नाही. गोष्टी फुलत जातील आणि तुम्हीही त्यासोबत फुलत जाल, याने तुमचे आयुष्य खूप सुंदर होईल व तुमचा खूप फायदा होईल.”

विनगोट पैन (1915-1987)

लेखक आणि फोटोग्राफर

आयुष्यातील आवेगासोबत साज्या गोष्टी एकत्र करा. प्रेमाच्या आवेगाने तुमच्यासाठी जे केले पाहिजे असे तुम्हाला वाटते, ते तुमच्याकडे आहे अशी कल्पना करा. तशी भावना तुमच्या मनात येऊ धा. प्रेम आणि कृतज्ञतेची भावना सोबत असू धा. तुम्हाला जे हवे ते मिळेल.

तुमची कल्पनाशक्ती वापरा आणि प्रेमाच्या आवेगाने तुमच्यासाठी काय केले पाहिजे ते ठरवा. प्रेमाचा आवेग हा आयुष्याचा आणि विश्वाचा बुद्ध्यांक आहे. ही बुद्धी एखादे फूल किंवा पेशी निर्माण करू शकते, अशी तुम्ही कल्पना केली तर तुम्हाला हेदेखील जाणवेल की तुम्ही विचारलेला एकही प्रश्न वाया जात नाही. साज्या प्रश्नांचे उत्तर मिळते. प्रेम तुमच्यासाठी काहीही करू शकते, पण त्यासाठी तुम्हाला त्यासोबत एकाग्र व्हावे लागेल. त्यानेच तुम्हाला प्रेमाची आयुष्यातील ताकद कळेल.

याने काय फरक पडेल?

“पसाज्यातून साधेपणा शोधून काढा, विसंवादातून सुसंवाद साधा, कठीण परिस्थितीतून संधी शोधा.”

अल्बर्ट आर्इनस्टाईन (1879-1955)

नोबेल पारितोषिक विजेता भौतिकशास्त्रज्ञ

तुमचे मन जर खूप साज्या गोष्टींनी भरलेले असेल, या छोट्या गोष्टी तुम्हाला खूप त्रास देतील, आणि तुम्हाला जागा कमी पाडतील. फारशा महत्त्वाच्या नसलेल्या गोष्टींबद्दल तुम्ही विचार करत राहाल तर, तुमचे डोके एकचित्त राहाणार नाही. दुकान बंद होण्यापूर्वी जर तुम्ही तुमचे कपडे ड्रायक्लीनिंगला दिले तर काय होईल? तुमची खेळाचा संघ या वेळी स्पर्धेत जिंकला नाही तर काय होईल? पुढचा आठवडा नेहमीच येतो. बस चुकली तर असा काय फरक पडणार असतो? काही वेळ रांगेत उभे राहाण्याने काय फरक पडणार असतो? या साज्या छोट्या गोष्टींनी काय फरक पडणार असतो?

छोट्या गोष्टी तुमचे लक्ष विचलीत करतात. त्याने तुमचे नुकसान होते. फारशा महत्त्वाच्या नसलेल्या गोष्टींना तुम्ही महत्त्व दिलेत तर तुम्हाला चांगले वाटणार नाही. या गोष्टींचे तुमच्या आयुष्यात फारसे महत्त्व नसते. यापैकी एकाही गोष्टीचे नाही. तुमचे आयुष्य सोपे करा. तुमच्या चांगल्या भावना जतन करण्यासाठी हे करा. असे करा, कारण या छोट्या गोष्टींच्या त्रासापासून

तुम्ही जेव्हा मुक्त व्हाल, तुम्हाला हव्या असलेल्या गोष्टींसाठी जागा निर्माण होईल.

आयुष्याला अर्थ धा

आयुष्यातील प्रत्येक गोष्टीला तुम्ही अर्थ देता. कोणतीच परिस्थिती आपणहून चांगली किंवा वाईट बनून येत नाही. प्रत्येक गोष्ट तटस्थ असते. इंद्रधनुष्य किंवा वादळ हे चांगले किंवा वाईट नसते. ते फक्त इंद्रधनुष्य आणि वादळ असते. तुम्हाला त्याकडे बघून कसे वाटते त्यावरून तुम्ही इंद्रधनुष्याला नाव देता. वादळामुळे तुम्हाला कसे वाटते त्यावरून तुम्ही त्याला अर्थ देता. तुमच्या भावनांनुसार तुम्ही प्रत्येक गोष्टीला अर्थ प्राप्त करून देत असता. नोकरी कधी चांगली किंवा वाईट नसते. ती फक्त एक नोकरी असते. पण तुम्हाला त्या नोकरीबद्दल कसे वाटते, त्यावरून ती चांगली की वाईट ते तुम्ही ठरवता. एखादे नाते चांगले किंवा वाईट असत नाही. ते फक्त एक नाते असते. पण त्या नात्याबद्दल तुम्हाला कसे वाटते यावरून तुम्ही त्याचा अर्थ लावता.

“कोणतीच गोष्ट चांगली किंवा वाईट नसते.
विचार त्यांना तसे बनवतात.”

विल्यम शेक्सपिअर (1564-1616)
इंग्रजी नाटककार

एखाधा माणसाने दुसऱ्या माणसाला दुखवले तर आकर्षणाचा नियम त्याला प्रतिसाद देतोच. पोलीस, नियम किंवा इतर कोणत्याही मार्गाने हा आकर्षणाचा नियम त्या माणसाला असे दुखणे परत देतोच. पण एक गोष्ट आकर्षणाच्या नियमाबद्दल नक्की असते; आपणे जे देतो ते आपल्याला परत मिळते. एखादा माणूस दुसऱ्या माणसामुळे दुखावला गेला आहे असे तुम्हाला दिसले, तर जो माणूस दुखावला गेला आहे त्याच्याबद्दल मनात चांगल्या भावना आणा. पण कोणाचेही परीक्षण करू नका. तुम्ही कोणाला वाईट ठरवले, तर तुम्ही प्रेम देऊ शकणार नाही आणि दुसरे कोणी वाईट आहे असे समजणे म्हणजे, तुम्ही स्वतःलाच वाईट समजत आहात असा अर्थ होतो. तुम्ही जे देता ते तुम्हाला परत मिळते. दुसऱ्याबद्दल जेव्हा तुम्ही वाईट भावना व्यक्त करता, त्यांनी काहीही केलेले असो, तुम्ही स्वतःलाच वाईट म्हणून घेत असता. तुम्ही जे काही देता ते तुम्हाला परत मिळते. तुम्ही जेव्हा कोणाबद्दल वाईट भावना व्यक्त करता, त्यांनी काहीही केलेले असो, त्या वाईट भावना तुमच्याकडे परत येतात! तुम्ही ज्या तीव्रतेने या भावना व्यक्त केलेल्या असतात, त्याच तीव्रतेने त्या तुमच्याकडे परत येतात. तुमच्या आयुष्यात नकारात्मक परिस्थिती निर्माण करत! प्रेमाच्या आवेगाला कोणतीही कारणे सांगून चालत नाही!

“प्रेमाने भारलेले आयुष्य हेच खरे आयुष्य असते.
त्यात एक श्रीमंती असते. त्यानेच सतत सौंदर्य आणि
शक्ती वृद्धिंगत होते.”

रल्फ वॉल्डो ट्राइन (1866-1958)
नवविचारवादी लेखक

प्रेम ही जगाची शक्ती आहे

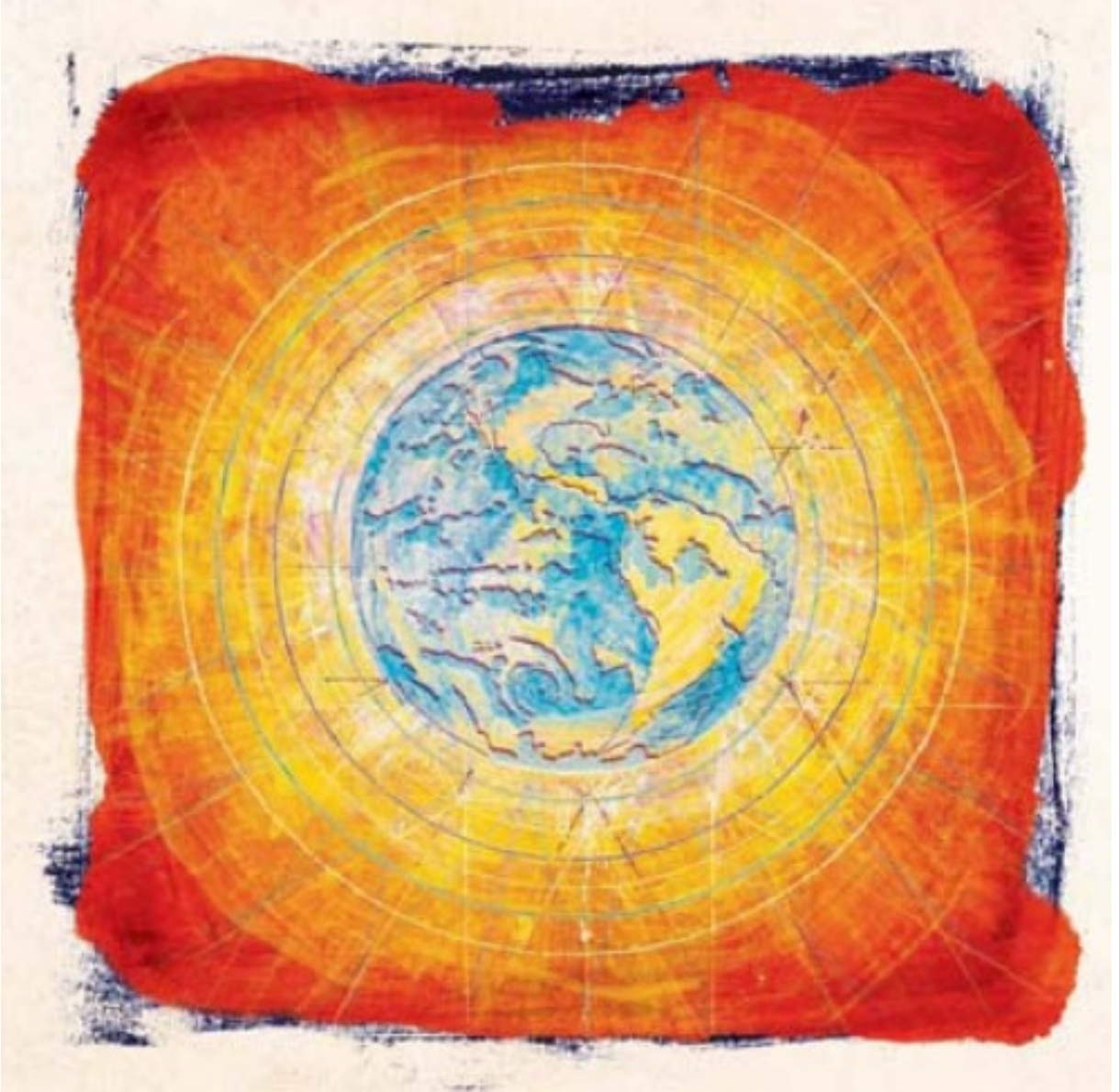
प्रेमाच्या आवेगाला कोणीही विरोधक नाही. आयुष्यात केवळ प्रेम हीच एक शक्ती आहे. नकारात्मकतेला आवेग कधीच नसतो. पूर्वीच्या काळी, नकारात्मकतेला अनेकदा राक्षस किंवा वाईट असे संबोधले जात असे. या प्रवृत्तीचे पालन करावेसे वाटणे म्हणजे, नकारात्मक भावनांच्या किंवा विचारांच्या आहारी जाणे. अशा वेळी तुम्ही प्रेमाच्या सकारात्मक आवेगासोबत नसता. नकारात्मकतेचा कोणताही आवेग नसतो. केवळ एकच आवेग असतो, आणि तो म्हणजे प्रेमाचा आवेग.

जगात तुम्ही ज्या कोणत्या नकारात्मक गोष्टी बघता, त्या केवळ प्रेमाच्या अभावामुळे तयार झालेल्या असतात. ती नकारात्मकता माणूस, जागा, परिस्थिती, घटना यांच्या स्वरूपातील असते. ती नेहमी प्रेमाच्या अभावामुळेच येते. दुःखाचा कोणताही आवेग नसतो; दुःख म्हणजे आनंदाचा अभाव आणि सारा आनंद प्रेमातूनच येतो. अपयशाचा कोणताही आवेग नसतो; अपयश म्हणजे यशाचा अभाव आणि यश नेहमी प्रेमातूनच मिळत असते. आजाराचा कोणताही आवेग नसतो, आजारपण म्हणजे, चांगल्या आरोग्याचा अभाव, आणि चांगले आरोग्य प्रेमामुळे मिळते. गरिबीचा कोणताही आवेग नसतो; गरिबी म्हणजे कोणतीही गोष्ट मोठ्या प्रमाणावर असण्याचा अभाव व तोदेखील प्रेमाच्या अभावामुळेच निर्माण होतो. प्रेम हा आयुष्याचा सकारात्मक आवेग आहे आणि कोणतीही नकारात्मक गोष्ट नेहमीच प्रेमाच्या अभावामुळे येते.

नकारात्मकतेपेक्षा, प्रेम देण्याच्या बिंदूवर जेव्हा लोक येतील तेव्हा पृथ्वीवरील नकारात्मकता झपाट्याने नष्ट होत असल्याचे आपल्याला दिसून येईल. कल्पना करा! प्रत्येक वेळी जेव्हा प्रेम देण्याचे तुम्ही ठरवाल, तुमचे प्रेम साज्या जगाला त्याच बिंदूवर आणण्यासाठी मदत करत असते. काही लोकांना वाटते आपण या बिंदूच्या खूप जवळ आहोत. ते चूक असतील किंवा बरोबर, हीच वेळ असते – जगाला खूप प्रेम देण्याची. तुमच्या आयुष्यासाठी हेच करा. तुमच्या देशासाठी हे करा. जगासाठी हे करा.

“जेव्हा तुमचे हृदय योग्य प्रकारे काम करत असते, वैयक्तिक आयुष्य फळाला येते. वैयक्तिक आयुष्य फळाला आले की कौटुंबिक आयुष्य सुरळीत होते. कौटुंबिक आयुष्य चांगले झाले की राष्ट्राचे आयुष्य सुरळीत होते. आणि जेव्हा राष्ट्राचे आयुष्य सुरळीत होते, जगाला शांतता लाभते.”

कन्प्युशिअस (इस 551-479)
चिनी तत्त्ववेत्ता



जगात इतकी शक्ती दिसून येते, कारण तुम्ही खूप प्रेम देऊ शकता.

शक्तीचे मुद्दे

- प्रत्येक गोष्टीला लहरी असतात - प्रत्येक गोष्टीला! आणि तुमच्या मनात ज्या काही भावना असतात, त्याच तुम्हाला इतर गोष्टी आणून देत असतात. या गोष्टी तुमच्या लहरींशी जुळणाऱ्या असतात.
- आयुष्य तुम्हाला प्रतिसाद देत असते. ते तुमच्याशी संवाद साधत असते. जी गोष्ट तुम्ही बघता - प्रत्येक खूण, रंग, माणूस, वस्तू - तुम्ही जे ऐकता, जी परिस्थिती, घटना, तुमच्याप्रमाणेच लहरींवर असतात.
- तुम्ही जेव्हा आनंदी असता आणि तुम्हाला आनंदीच वाटत राहाते, तेव्हा केवळ आनंदी माणसे, परिस्थिती, घटना तुम्हाला मिळतात.
- आयुष्यात अपघात किंवा योगायोग नसतात. सारे काही जुळून आलेले असते - कारण प्रत्येकाला लहरी असतात. ते आयुष्याचे साधे भौतिकशास्त्र असते. विश्वाचेदेखील.
- तुम्हाला जे आवडते त्याचा विचार करा, तो तुमच्या प्रेमाच्या आवेगाचे प्रतीक बनवा. जेव्हा केव्हा तुम्ही ते प्रतीक बघाल किंवा ऐकाल, तेव्हा प्रेमाचा आवेग तुमच्या सोबत आहे याची तुम्हाला जाणीव होईल.
- तुम्ही जे काही कराल, तेव्हा प्रेमाच्या आवेगाला तुमच्या समोर ठेवा आणि दिवसातील प्रत्येक गोष्ट चांगल्या पद्धतीने पार पडत आहे असे समजा. तुमच्या आत प्रेमाची जाणीव होऊ धा.
- दररोज प्रश्न विचारा. तुम्ही जेव्हा प्रश्न विचाराल, तुम्ही प्रश्न निर्माण करत असता आणि त्याचे उत्तर तुम्हाला मिळतेच.
- आयुष्यात कोणत्याही गोष्टीसाठी तुम्हाला मदत हवी असेल तर प्रेमाच्या आवेगाला काबूत ठेवा. प्रेमाचा आवेग तुमचा वैयक्तिक मदतनीस होऊ शकेल. पैसे सांभाळणारा होऊ शकेल. वैयक्तिक आरोग्य प्रशिक्षक होऊ शकेल. नात्यांमधील समुपदेशक होऊ शकेल.
- तुम्हाला छोट्या छोट्या गोष्टींचा त्रास होत असेल, त्याने तुमचे लक्ष विचलीत होत असेल, तर तुमचे आयुष्य सोपे करण्याचा प्रयत्न करा. छोट्या गोष्टींना फार महत्त्व देऊ नका. या गोष्टींनी काय फरक पडणार असतो?
- प्रेमाच्या आवेगाला कोणीही विरोधक नसतो. प्रेमापेक्षा मोठी दुसरी कोणतीही शक्ती नसते. कोणत्याही नकारात्मक गोष्टी तुम्ही बघता, तेव्हा त्या केवळ प्रेमाच्या अभावामुळे आलेल्या

असतात.



शक्ति
आणि आयुष्य

‘अस्तित्व नसणे’ या गोष्टीची मनुष्यप्राणी कल्पनाही करू शकत नाही. आपले शरीर जिवंत नाही ही बाब एकवेळ आपण स्वीकारू शकतो, पण अस्तित्व नाही असे आपण स्वीकारू शकत नाही. तुम्ही असा विचार का करता? ही निसर्गाची चूक आहे असे तुम्हाला वाटते का? तर तसे नाही. अस्तित्व नसणे तुम्ही स्वीकारू शकत नाही कारण अस्तित्व नसणे हे तुमच्या दृष्टीने अशक्य असते! तुम्ही जर याची कल्पना करू शकला असतात, तर तुम्ही ते प्रत्यक्षातही आपणू शकला असतात. पण तुम्ही ते करू शकत नाही. तुम्ही कायम अस्तित्वात होतात आणि कायम अस्तित्वात राहाणार आहात. कारण तुम्ही या निर्मितीचा भाग आहात.

“तुम्ही आणि मी आणि राजे अस्तित्वात नाही असा कोणताच काळ नव्हता. आपण अस्तित्वात नसणार असाही काळ कधी येणार नाही. बालपण, तारुण्य आणि म्हातारपण यात आपले शरीर तेच असते. तसेच दुसरे शरीर आपल्या मृत्यूनंतरही असते. शहाणी माणसे या बदलांमुळे फसत नाहीत.”

भगवद्गीता (इसपू 5 वे शतक)
हिंदू पौराणिक कथा

मग एखाधा माणसाचा मृत्यू झाल्यानंतर काय होते? शरीर काही अस्तित्वहीन होत नाही. कारण अशी कोणती गोष्ट अस्तित्वात नाही. शरीर पंचमहातत्वात विलीन होते. आणि ते तुमच्यातच असल्याने - खरे तुम्ही अस्तित्वहीन होत नाही. ‘असणे’ हा शब्दच तुम्हाला सांगतो की, तुम्ही कायम असणार आहात! ‘असलेले’ हे विशेषण तुम्हाला लागू होत नाही. तुम्ही एक निरंतर अस्तित्व असता, जे तात्पुरते मानवी शरीरात असते. तुमचे अस्तित्व जर थांबले, तर विश्वात एक पोकळी निर्माण होईल आणि सारे जग त्या पोकळीत कोसळेल.

एखाधा शरीरातील हे अस्तित्व तुम्ही बघू शकत नाही, कारण प्रेमाच्या लहरीदेखील तुम्ही बघू शकत नाही. अल्ट्राव्हायोलेट प्रकाशाच्या लहरीदेखील तुम्ही बघू शकत नाही. आणि प्रेमाच्या लहरी या निर्मितीच्या सगळ्यात मोठ्या लहरी असतात. कोणतेही महान वैज्ञानिक उपकरण या प्रेमाच्या लहरी मोजू शकत नाही. पण लक्षात ठेवा की तुम्ही प्रेम जपू शकता, त्यामुळे तुम्ही जर कोणाला आता कधीच बघू शकणार नसाल, तरी या प्रेमाच्या लहरींसोबत तुम्ही त्यांची जाणीव सतत ठेवू शकता. दुःखी किंवा नैराश्यग्रस्त असताना तुम्ही ही जाणीव ठेवू शकत नाही कारण, या प्रकारच्या लहरींजवळ प्रेमाच्या लहरी जाऊ शकत नाहीत. पण जेव्हा तुम्ही प्रेम आणि कृतज्ञतेच्या उच्च लहरींवर असता, तुम्ही त्यांची जाणीव ठेवू शकता. ते कधीच तुमच्यापासून फार दूर नसतात. आणि तुम्हीदेखील त्यांच्यापासून दुरावलेले असत नाही. प्रेमाच्या आवेगाने तुम्ही त्यांच्याशी सतत जोडलेले असता.

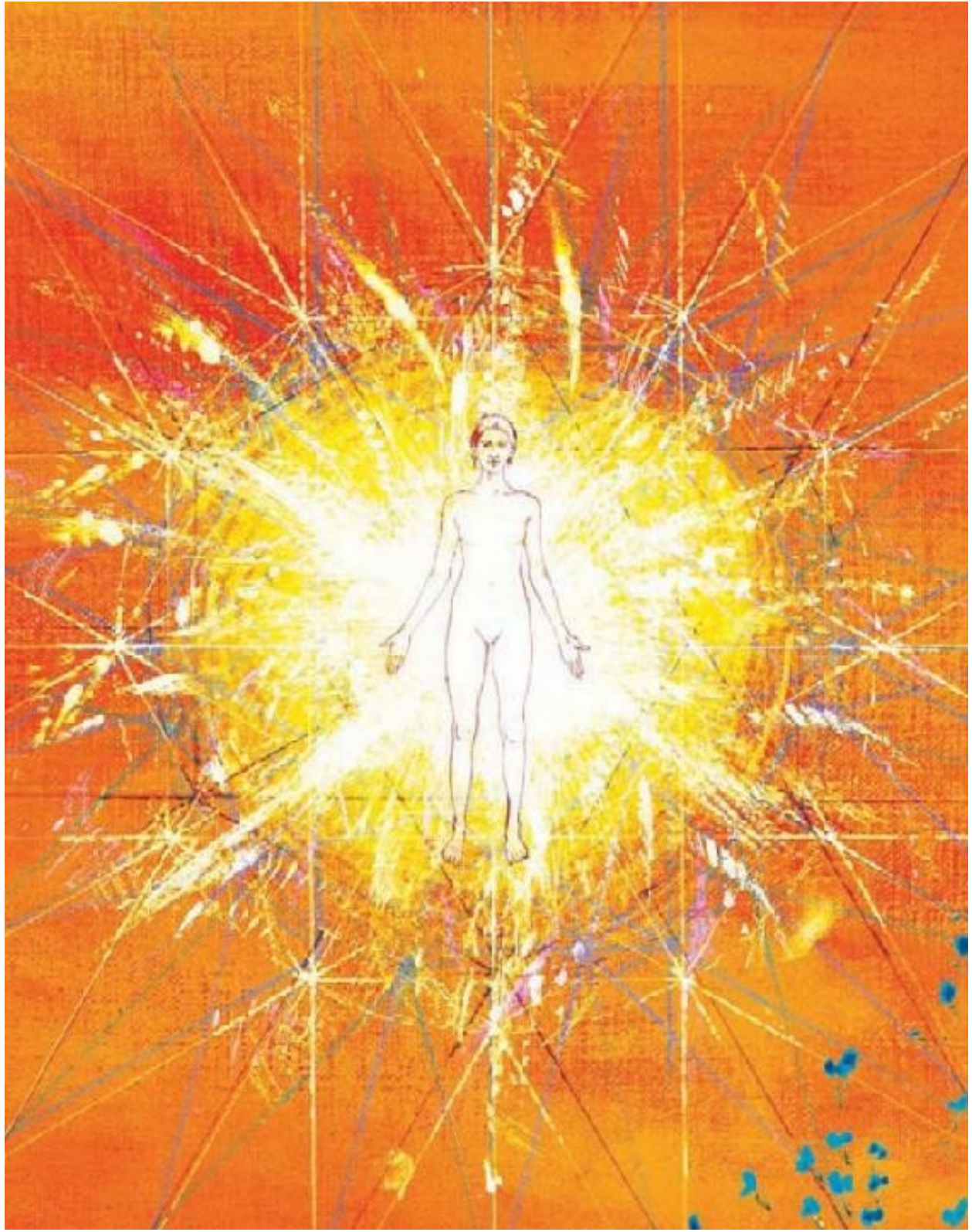
स्वर्ग तुमच्यातच असतो

“स्वर्ग आणि पृथ्वीचे सारे नियम तुमच्यातच वास करत असतात.”

मोरिहे यूशिबा (1883-1969)
मार्शल आर्टचा संस्थापक

स्वर्ग तुमच्यातच असतो, असे पुरातन ग्रंथ सांगतात. आणि ते तुमच्या लहरींबद्दलच सांगत असतात. तुम्ही जेव्हा तुमचे मानवी शरीर सोडता, तुम्ही लगेच शुद्ध प्रेमाच्या उच्च लहरींवर जाता. कारण ती तुमच्या अस्तित्वाची लहर असते. पूर्वीच्या काळी या लहरींनाच स्वर्ग म्हणत.

पण याच आयुष्यात तुम्ही स्वर्ग शोधला पाहिजे - तुमचे शरीर मेल्यानंतर नाही. तुम्ही इथेच स्वर्ग शोधला पाहिजे. पृथ्वीवर असतानाच. आणि खरेतर हा स्वर्ग तुमच्यातच असतो. कारण स्वर्ग म्हणजे तुमचे असणे. पृथ्वीवर स्वर्ग शोधण्यासाठी, तुम्हाला त्याच लहरीवर जगावे लागेल - शुद्ध प्रेम आणि आनंद.



जीवनाच्या प्रेमासाठी

“तुम्ही पुढे जाता का नाही हा प्रश्न नसतो, पण तुम्ही त्यातून किती आनंद घेता हे महत्त्वाचे असते.”

रॉबर्ट थरमन (जन्म 1941)

बुद्धिस्त लेखक आणि शिक्षणतज्ज्ञ

तुम्ही एक निरंतर अस्तित्व आहात. जगातील सारे अनुभव तुम्ही सर्वकाळ घेऊ शकता. तुम्ही कायम असता, त्यामुळे वेळेची कमतरता पडण्याची शक्यता नाही. खूप धाडसी गोष्टी तुमची वाट बघत असतात. केवळ पृथ्वीवरची आव्हाने नाहीत, तर दुसऱ्या जगातील आव्हानेसुद्धा. आकाशगंगा, दिशा, आणि असे आयुष्य, ज्याची आपण कल्पनाही करू शकत नाही. पण अनुभवू शकतो. आणि आपण ते अनुभवू शकतो कारण त्या निर्मितीचा आपणही एक भाग असतो. आतापासून लाखो-हजारो वर्षांनी, आपण जेव्हा दुसऱ्या आव्हानांकडे बघू, तिथे जगामध्ये दुसरे जग असेल. आकाशगंगांमध्ये आकाशगंगा असतील, अमर्याद दिशा असतील, साऱ्या अनंतात ते भरून राहिलेले असेल.

आता या सगळ्यांनंतर तुम्हाला असं वाटत नाही का, की तुम्हाला वाटलं होतं त्यापेक्षा तुम्ही थोडं जास्तच खास आहात? तुम्हाला वाटलं होतं त्यापेक्षा तुम्ही थोडं जास्त मूल्यवान आहात, असं वाटत का तुम्हाला? तुम्ही, तुम्हाला माहित असलेला प्रत्येक माणूस आणि जन्मलेला प्रत्येक माणूस यांना कधीही अंत नसतो!

आयुष्याला कवेत घेऊन त्याचे आभार मानणे तुम्हाला आवडणार नाही? पुढे येणाऱ्या आव्हानांबद्दल तुम्ही उत्साही नाही? पर्वताच्या शिखरावर उभे राहून निरंतर आयुष्याचे स्वागत करायला तुम्हाला आवडणार नाही?

तुमच्या आयुष्याचा हेतू

“कृतज्ञता आणि आनंद हीच तुमच्या आयुष्यासाठीची कारणे आहेत.”

गौतम बुद्ध (इसपू 563-483)

बौद्ध धर्माचे संस्थापक

आनंद हाच तुमच्या आयुष्याचा हेतू आहे. तुमच्या आयुष्यातील सगळ्यात जास्त आनंद कोणत असतो असे तुम्हाला वाटते? देणे! मी म्हटले असते, ‘तुमच्यासाठी हे म्हणणे सोपे आहे. पण मी जगण्यासाठी संघर्ष करत आहे आणि जेमतेम माझ्या गरजा भागवू शकत आहे, त्यामुळे

माझ्याकडे देण्यासारखे काही नाही.'

देणे हाच आयुष्यातील सगळ्यात मोठा आनंद आहे कारण, जोपर्यंत तुम्ही देत नाही तोपर्यंत तुम्हाला आयुष्यात संघर्षच करावा लागणार. आयुष्यात एका समस्येनंतर दुसरी येतच राहाते. आणि जेव्हा तुम्हाला वाटत असते की सारे काही सुरळीत चालले आहे, काहीतरी समस्या तुमच्यासमोर येऊन उभी ठाकते. मग तुम्ही पुन्हा संघर्ष सुरू करता. आयुष्यातील सगळ्यात आनंदाची बाब म्हणजे देणे आणि केवळ एकच गोष्ट तुम्ही देऊ शकता - प्रेम! तुमचे प्रेम, तुमचा आनंद, तुमची सकारात्मकता, तुमचा उत्साह, तुमची कृतज्ञता, तुमचे ध्येय याच खऱ्या आणि कायमस्वरूपी अशा गोष्टी असतात. निर्मितीमधील तुमच्या आतील प्रेम या गोष्टीच्या जवळ जगातील इतर कोणतीही गोष्ट जाऊ शकणार नाही.

तुमच्यातील उत्कृष्ट असे काही धा. प्रेम धा, कारण ते इतर सर्व गोष्टींसाठी चुंबकासारखे काम करते. त्यामुळे तुमचे आयुष्य श्रीमंत होते. कारण जेव्हा तुम्ही प्रेम देता, तुम्हालाही खूप प्रेम परत मिळते आणि आनंदही. तुमच्या घेण्याचाही क्षमतेपेक्षा ते जास्त मिळते. तुम्ही जे असता त्यावरूनच तुम्हाला असे भरभरून प्रेम मिळते.

“एक दिवस जेव्हा माणूस वारा, लाटा, लहरी, गुरुत्वाकर्षण
यांनाही जिंकेल, तेव्हा आपण देवासाठी प्रेमाची ऊर्जा धरून
ठेवू, आणि मग, जगाच्या इतिहासात दुसऱ्यांदा माणूस
आगीचा शोध लावेल.”

पियरे टीलहार्ड द चार्डिन (1881-1955)

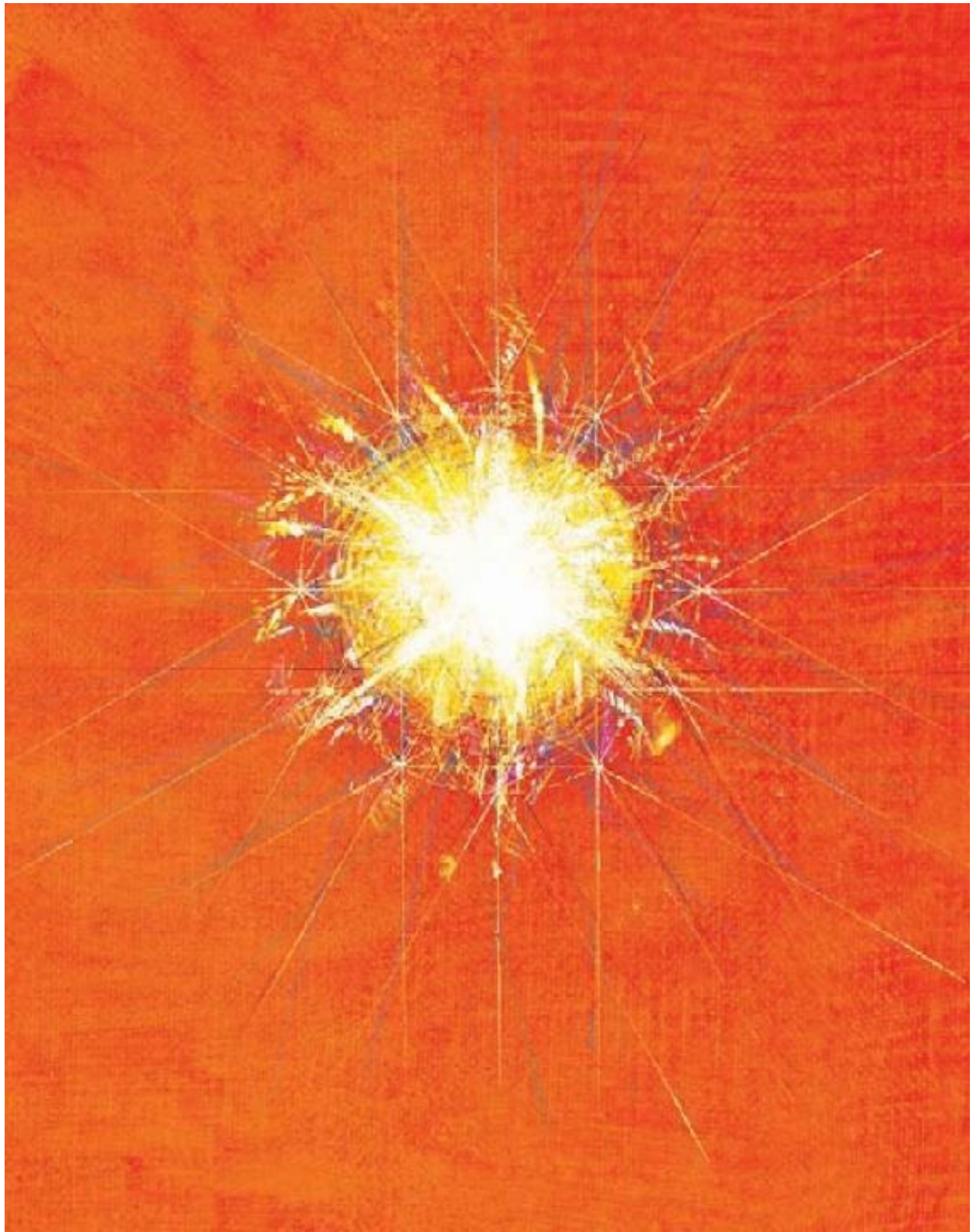
धर्मगुरू आणि तत्त्ववेत्ता

तुमच्या प्रेमासोबतच तुम्ही या जगात प्रवेश केलात. आणि तीच एक गोष्ट असते जी तुम्ही तुमच्यासोबत नेता. तुम्ही जेव्हा इथे असता, प्रत्येक वेळी जेव्हा सकारात्मकता निवडता, जेव्हा तुम्हाला चांगले वाटत असते, तुम्ही प्रेम देत असता, तुम्ही जगाला प्रकाशमान करत असता; आणि जी तुमची इच्छा असते, जे तुमचे स्वप्न असते, ज्यावर तुमचे प्रेम असते, ते सारे तुमच्या मागे येते.

विश्वातील सगळ्यात उत्कृष्ट असा आवेग तुमच्यासोबत असतो आणि त्यासोबत एक छान आयुष्य तुम्हाला मिळते.

शक्ती तुमच्या आतच आहे.

आरंभ



शक्तीचे मुद्दे

- तुम्ही कायम अस्तित्वात असता आणि कायम अस्तित्वात राहाणार असता, कारण तुम्ही त्या निर्मितीचा भाग असता.
- तुम्ही, तुम्हाला माहीत असलेला प्रत्येक माणूस, आणि जन्मलेला प्रत्येक माणूस यांना कधीही अंत नसतो.
- पृथ्वीवर स्वर्ग शोधणे म्हणजे तुमच्या अस्तित्वाशी मिळत्याजुळत्या लहरींवर आयुष्य जगणे.
- शुद्ध प्रेम आणि आनंद देणे हा आयुष्यातील सर्वोच्च आनंद आहे, कारण जोपर्यंत तुम्ही देत नाही, तुमचा संघर्ष सुरूच राहिल.
- तुमचे प्रेम, तुमचा आनंद, तुमची सकारात्मकता, तुमचा उत्साह, तुमची कृतज्ञता, तुमचे ध्येय या जगातील सगळ्यात चांगल्या गोष्टी आहेत. निरंतर गोष्टी आहेत. त्यांच्या जवळपासही जगातील दुसरी कोणतीही गोष्ट जाऊ शकत नाही. हीच जगातली ही सगळ्यात सुंदर निर्मिती आहे – तुमच्यातील प्रेम.
- प्रेम धा, कारण जीवनातल्मा प्रत्येक समृद्धीला ते चुंबकासारखे आकर्षून घेते.
- तुम्ही इथे असताना, प्रत्येक वेळा जेव्हा तुम्ही सकारात्मकता, चांगली भावना, प्रेम देणे यांची निवड करता, तुम्ही जगालादेखील प्रकाश देत असता.

शक्तीमुळे तुमच्या आयुष्यात प्रेम आणि आनंद
कायम येऊ देत -

हीच माझी तुमच्यासाठी शुभेच्छा आहे
आणि जगासाठीदेखील.

लेखिकेबद्दल

रॉन्डा बर्न यांचा हेतू आहे : लाखो लोकांना आनंद देणे

द सीक्रेट या पुस्तकापासून त्यांनी आपला लेखनप्रवास सुरू केला. करोडो लोकांनी हे पुस्तक वाचले. हे पुस्तक बेस्टसेलरच्या यादीत असून, ४६ भाषांमध्ये अनुवादित झाले आहे.

आता द पॉवर या पुस्तकाद्वारे, रॉन्डा बर्न यांनी आपले काम सुरू ठेवले आहे. यातून त्या जगातील एकमेव आवेगाबद्दल सांगतात.