

सकारात्मक उर्जेची जादू अनुभवण्याची अनमोल संधी



'अ' आकर्षणाचा

पंकज कोटलवार



या मित्रांनो! घेऊन जा! लुटा! लुटा! लुटून न्या!

अ आकर्षणाचा

हे पुस्तक फुकट नाही

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो, मजा येते.

पण

तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हाला आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना आमच्याबद्दल मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फ़ेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना

आमंत्रित करा. सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करत आहे

अ आकर्षणाचा

लेखक : पंकज कोटलवार

अ आकर्षणाचा

लेखक : पंकज कोटलवार

पत्ता : आर्कि. पंकज कोटलवार

साई अनिरुद्ध, लेन क्रमांक ४, मोजे नगर,

डी. वाय. पाटील कॉलेज रस्ता, लोहगाव, पुणे

संपर्क – 7038693724

व्हॉटसएप क्रमांक – 9422965218

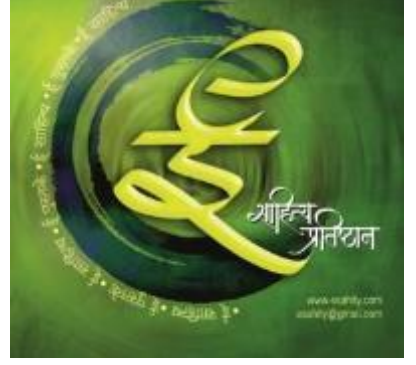
Email : pankajkotalwar@yahoo.com

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखकाकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखकाची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (दंड व तुरुंगवास) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक: ई साहित्य प्रतिष्ठान :

www.esahity.in
www.esahity.com
esahity@gmail.com
eSahity Pratishthan
eleventh floor
eternity
eastern express highway
Thane. 400604



प्रकाशन : १३ जुलै २०२१ (आषाढ शुक्ल तृतिया १९४३)

©esahity Pratishthan®2021

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

विशेष आभार

या पुस्तकाचे ई प्रकाशन व विनामूल्य ई वितरण
करण्याची परवानगी दिल्याबद्दल

प्रियांश पब्लिशिंग हाऊस प्रा. लि.

प्रकाशक:

निकीता चंदावार

शिव पार्वती, सिग्नल कॅम्प

लातूर 413512

संपर्क: 9422965218 (Whatsapp Only)

मुखपृष्ठ:

चित्र - आर्किटेक्ट निलेश पोरे

ग्राफिक्स – प्रशांत जाधव

यांचे मनःपूर्वक आभार

ई साहित्य प्रतिष्ठान

लेखकाचा परिचय



पंकज कोटलवार

(बी. आर्च. एम. आर्च. एन्व्हायन्मेंट)

साहाय्यक प्राध्यापक

डी. वाय. पाटील स्कूल ऑफ आर्किटेक्चर, लोहगाव, पुणे.

संपर्क – 7038693724

व्हॉटसएप क्रमांक – 9422965218

E-mail – pankajkotalwar@yahoo.com

ज्यांनी ज्यांनी
मला आकर्षणाचा सिद्धांत शिकवला,
त्या सर्व
ज्ञात-अज्ञात गुरुंना समर्पित..

अ आकर्षणाचा अनुक्रम

१. रहस्याच्या मागचं रहस्य
२. लिखित ध्येयाची जादु
३. प्रभाते मनी राम चिंतित जावा.
४. कृतज्ञतेचा सिद्धांत
५. चलचित्रांची कमाल
६. आकर्षणाच्या सिद्धांतासाठी आवश्यक असलेलं इंधन:
ज्वलंत इच्छा
७. अंतर्मनाशी संवाद साधण्याचं तंत्र – VAF
८. संपत्तीला आकर्षित कसे कराल?
९. पाण्याशी संवाद आणि आकर्षणाचा सिद्धांत
१०. ध्येयाच्या दिशेने पाऊल टाका.
११. पंचावन्न गुणिले पाच
१२. मिसिंग लिंक
१३. संकल्प ते सिद्धी
१४. प्राणिक हिलींग
१५. एका मिनिटात आनंदी, दोन मिनिटांत प्रसन्न!
१६. मनाला नियंत्रित करण्याचा हुकूम उपाय: सिल्वा टेक्निक
१७. लॉ ऑफ अट्रॅक्शन फेल का होतो?
१८. बडी सोच का बडा जादु

१९. एक चित्रपट असाही!..
२०. लव्ह व्हायब्रेशन्स!
२१. लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा प्रभावी वापर कसा करावा?
२२. माझं घर, माझं स्वप्नं
२३. कल्पनाशक्तीची जादु
२४. तुमचे सर्वोच्च व्हर्जन शोधा. - क्वांटम जंपिंग
२५. नकारात्मक विचारांपासून सुटका – एन एल पी
२६. हाय काय आणि नाय काय?..
२७. ३६९ ही ब्रम्हांडाची चावी
२८. माफ करायला शिका.
२९. फोकस व्हिल
३०. द लॉ ऑफ गिव्हिंग

अ आकर्षणाचा

**What you think,
You become.**

**What you feel,
You attract.**

**What you imagine,
You create**

***If you want to understand this universe; think
in terms of energy, frequency and vibration!***

लेखकाचे दोन शब्द!

‘आकर्षणाच्या सिद्धांत’ हे पुस्तक तुम्ही वाचण्यासाठी हातात घेतले म्हणून मी तुमचे मनापासून स्वागत करतो. तुमच्यापैकी अनेक जणांनी ‘द सिक्रेट’ हे पुस्तक वाचले असेल. आकर्षणाचा सिद्धांत सोप्या भाषेत मांडणारी ‘द सिक्रेट’ ही डॉक्युमेंटरी फिल्मही बघितली असेल. तुमच्यापैकी अनेकांचा ‘लॉ ऑफ अट्रॅक्शन’ वर असेल. आजपर्यंत Ask, Believe, Receive म्हणजे ‘कल्पना करा, विश्वास ठेवा आणि साध्य करा’ या सूत्राचा अनेकदा कळत नकळत तुम्ही वापर केला आहे आणि अनेक गोष्टी मिळवल्या आहेत. आकर्षणाचा सिद्धांत शंभर टक्के काम करतो याचा तुम्ही अनुभव घेतलेला आहे आणि तरीही अनेकदा मनापासून वापर करूनही तुमच्या अनेक इच्छा आजही अपूर्णच राहिलेल्या असतील.

आकर्षणाच्या सिद्धांतामध्ये जीवनाला आकार देण्याची शक्ती आहे याच शंकाच नाही. तुम्ही लॉ ऑफ अट्रॅक्शनच्या सहाय्याने मोठी मोठी स्वप्ने पूर्ण करण्याचे मनापासून प्रयत्न केले

असतील तर तुम्हाला आतापर्यंत हे ही कळून चुकले असेल की आकर्षणाचा सिद्धांत वाटतो तितका सोपा पण नाही.

कारण मनामध्ये क्षणाक्षणाला उमटणाऱ्या विचारतरंगांना आकार देणे आणि लाटांप्रमाणे हेलकावे खाणाऱ्या भावनांना नियंत्रणात ठेवणे हे जगातल्या सर्वात कठीण कामापैकी एक काम आहे.

जेव्हा मनोभावे आकर्षणाच्या सिद्धांत वापरूनही वारंवार अपयश यायला लागते तेव्हा लोक इतके निराश होतात की तेव्हा ते 'नको ही भानगड' असे म्हणून सरळ शरणागती पत्कारतात आणि अतृप्त व दुःखी जीवनाचा पर्याय स्वीकारतात. असे का होते? लॉ ऑफ अट्रॅक्शन खरंच खरा आहे की फसवा आहे? खरा असेल तर आपले नेमके काय आणि कुठे चुकते? द सिंक्रेट हे पुस्तक, ही डॉक्युमेंटरी फिल्म खुप छान आहे. पण त्या निर्मात्यांचा पूर्ण आदर करून मी सांगतो, त्यामध्ये सांगितलेला आकर्षणाचा सिद्धांत हा अर्धसत्य आहे. तो अपुर्ण आहे. लोकांना प्रभावित करण्याकरता अर्धवट स्वरूपात तो आपल्यासमोर मांडला गेला आहे.

एकदम व्यावहारिक उदाहरण घ्या.

मला माझे वजन पंधरा किलोने कमी करायचे आहे. यासाठी मी 'द सिंक्रेट'चा फॉर्मूला वापरण्याचे ठरवले. मी एका सोप्यावर

डोळे बंद करुन बसतो. माझे वजन कमी झाले आहे. कमी झाले आहे अशी दिवसभर मनापासुन कल्पना करतो. वजन कमी झालेल्या पिळदार, आकर्षक शरीराची प्रतिमा मी तासनतास डोळ्यांसमोर आणत राहतो. नंतर मी जेवण करुन दिवसभर गादीवर लोळून काढतो. संध्याकाळी उठल्यावर मी टी.व्ही नाहीतर नेटफिलक्स लावतो. चिप्सची पाकिटं, कोल्ड्रींक्स यांच्यावर ताव मारत मी कूठल्यातरी चित्रपटाचा आनंद लुटतो. रात्री पुन्हा भरपेट जेवण करुन मनसोक्त ताणून देतो.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी उठून पुन्हा वजन कमी झाले आहे, माझे पोट सपाट झाले आहे, शरीर आकर्षक झाले आहे, अशी मनातून कल्पना करतो. बायसेप, ट्रायसेप, सिक्सपॅक यांची कल्पना करतो. आता तुम्ही मला सांगा, अशा वागण्याने माझे वजन कमी होईल का? अर्थातच नाही.

जोपर्यंत मी सकाळी उठून घाम निघेपर्यंत व्यायाम करणार नाही, चरबीयुक्त पदार्थ बंद करुन आरोग्यदायी आहार घेणार नाही, जीभेचे चोचले बंद करणार नाही तोपर्यंत माझे वजन घटणार नाही हेच सत्य आहे. तसेच कोणत्याही ध्येयाला पुर्ण करण्यासाठी प्रत्यक्षात कृती करणे अटळ आहे.

मग जर फक्त कृती करुनच यश मिळणार असेल तर आकर्षणाच्या सिद्धांताला अर्थ आहे की नाही?

गेल्या आठ वर्षांपासून आकर्षणाच्या सिद्धांत वापरत वापरत मला जे काही उमगले त्यावरून मी तुम्हाला सांगतो. लॉ ऑफ अट्रॅक्शनच्या पोटात दोन उपसिद्धांत लपले आहेत, ज्याची कुठेही जास्त चर्चा होत नाही.

गणिताच्या भाषेत मी असे समीकरण मांडतो.

लॉ ऑफ अट्रॅक्शन = लॉ ऑफ व्हायब्रेशन + लॉ ऑफ ऍक्शन.

आकर्षणाचा सिद्धांत = उर्जा + कृती

१) लॉ ऑफ व्हायब्रेशन -

प्रसिद्ध वैज्ञानिक निकोला टेस्ला म्हणायचा ह्या ब्रम्हांडाचं रहस्य उलगडायचं असेल तर आपल्या अवतीभवती आस्तित्वात असलेली उर्जा आणि त्यांचे सुक्ष्म तरंग यांचं बारकाईने निरीक्षण करा.

या जगात अनेक अदृश्य गोष्टी आहेत, त्या खुप परिणामकारक आहेत पण त्या उर्जेच्या स्वरूपात असल्यामूळे आपल्या डोळ्यांना दिसू शकत नाहीत म्हणून आपल्याला त्यांचे महत्व अजिबात लक्षात येत नाही.

शरीर डोळ्यांना दिसते, मन डोळ्यांना दिसत नाही पण मन शरीरापेक्षा कितीतरी शक्तिशाली आहे. वस्तु दिसतात पण विचार दिसत नाहीत. राग, चिडचिड, प्रसन्नता, दुःख, निराशा या भावना डोळ्यांना दिसत नाहीत पण आपल्या भविष्याची आणि संपुर्ण जीवनाची मालकीच या न दिसणाऱ्या भावनांच्याच ताब्यात आहे.

ज्याप्रमाणे रेडिओ आणि टीव्ही एका अदृश्य व्हायब्रेशन्सच्या सहाय्याने चालतात, त्याचप्रकारे मानवी मनसुद्धा अदृश्य अशा विचारतरंगानी प्रभावित होवून आपल्या शरीराला आज्ञा देते. विचारतरंगांची अदभुत शक्ती जर एकदा लक्षात आली तर पुढचा खेळ एकदम सोपा होऊन जातो.

आकर्षणाच्या सिद्धांतामध्ये सांगितल्याप्रमाणे तंतोतंत पद्धतीने ध्येय लिहून काढले आणि त्यांची डोळे बंद करून मनोभावे कल्पना केली तरी यश मिळत नाही. कारण आपल्यावर दिवसभर मोठ्या प्रमाणात नकारात्मकतेचा मारा होत असतो.

आपल्या मेंदुला खाद्यस्वरूपात दिली जाणारी नव्वद टक्के माहिती विषारी स्वरूपाची असते हे तुम्हाला माहित आहे का? बातम्या, वर्तमानपत्रे, टी.व्ही.वरच्या मालिका, व्याभिचार आणि मारधाड यांचा पुरस्कार करणारे चित्रपट, वेबसिरीज आपल्यामध्ये ठासून नकारात्मकता भरण्याचे काम करतात. तरीही आपणही

विरंगुळा आणि 'क्षणभर विश्रांती' नावाखाली पुन्हा पुन्हा तिथेच मनोरंजन शोधायला जातो.

कधी माध्यमे तर कधी आपल्या अवतीभवतीचे लोक आपल्या मनात खळबळ, दुःख आणि निराशा निर्माण होईल असे वातावरण निर्माण करतात. आपल्या विचारतरंगांना ते सहज प्रभावित करतात, ज्यामूळे आपले नुकसान होते. या सर्वांपासून आपला बचाव करणारं तंत्र आपण विकसित केलं पाहिजे. सर्व प्रकारच्या परिस्थितीमध्ये जो व्यक्ती स्वतःला उत्साही आणि उर्जावान ठेवण्यात यशस्वी होतो तोच व्यक्ती उच्च प्रतिचे विचारतरंग निर्माण करून आपले ध्येय साध्य करू शकेल.

एखादा माणूस जेव्हा प्रचंड रागात असेल तेव्हा कधीही तो डोळे बंद करून मी इतरांवर खूप खूप प्रेम करतो अशी कल्पना करू शकणार नाही. हे त्याला शक्यच होणार नाही.

जो माणूस आतून स्वतःला हतबल आणि दुर्बल समजतो, त्याच्या मनाच्या जमिनीत 'मी खूप शक्तिशाली आहे' या भावनांचे बीज रुजूच शकणार नाही. 'मी संपत्तीवान आणि सामर्थशाली आहे'चा अंकूर फूटूच शकणार नाही.

तुम्ही गरीब आहात, पेट्रोल-डिझेल, दाळी आणि तेलांचे भाव वाढले की तुमचे जगणे अवघड होईल, अशा कलकलाटापुढे

मनातील प्रसन्नता आणि समृद्धता या भावनांचे रोप मान टाकते. हळुहळू निर्जीव होते.

‘मी कमजोर आहे, असहाय्य आहे’, ही अभावाची भावना माणसाला निष्क्रियतेकडे घेऊन जाते तर ‘माझ्यात परिस्थिती बदलण्याचे सामर्थ्य आहे’ ही भावना माणसाला यशाच्या उत्तुंग शिखरावर नेऊन पोहोचवते.

‘मला फसवले जात आहे, माझ्यावर अन्याय होतो आहे’ ही विषवल्ली व्यक्तीच्या आत असलेल्या कृतज्ञतेच्या भावनांना नष्ट करते. तुम्ही मनात कोणत्या प्रकारच्या फ्रिक्वेन्सीला प्रवेश देता आणि कोणत्या प्रकारच्या व्हायब्रेशन्सला थारा देता, यावर तुमचे भविष्य अवलंबून आहे.

२) लॉ ऑफ ऍक्शन –

एका जागी बसून कल्पना केल्याने हवा तितका पैसा मिळेल, काहीही न करता चांगले आरोग्य मिळेल, फक्त विचार करून करून जीवापाड प्रेम करणारी माणसं मिळतील, शून्य कृती करून तुम्हाला आदर सन्मान आणि प्रसिद्धी मिळेल, अशा प्रकारचे विचार ऐकले की आपण खुप आनंदी होतो. प्रत्येक माणसाला काहीही न करता सर्व सुखसुविधा मिळवायची एक जन्मजात इच्छा असते. याला

इंग्लिशमध्ये 'इन्संट ग्रॅटिफिकेशन' असे म्हणतात. झटपट सुख आणि वैभव मिळवण्याच्या नादात माणूस खोट्या आकर्षणाच्या सिद्धांताच्या सापळ्यात स्वतःहून अडकतो. त्याला सगळ काही झटपट आणि मोफत हवं असतं पण या जगात काहीही फुकट मिळत नाही.

‘कशाच्या तरी बदल्यात काहीतरी’ हेच या ब्रह्मांडाचं साधं सोपं गणित आहे.

बीज लावलं नाही तर झाड कसं उगवेल? जेवण केले नाही तर शक्ती कशी मिळेल? ज्याप्रमाणे फक्त खाण्याचा आभास किंवा अभिनय केल्याने शरीराला उर्जा आणि शक्ती मिळणार नाही त्याचप्रमाणे नुसतीच एका जागी बसुन कल्पना केल्याने प्रगती होणार नाही. केवळ विचार केल्याने ध्येय प्रत्यक्षात साकारणार नाहीत. त्यासाठी कृती ही करावीच लागेल. वास्तविक जीवनात काम करण्यासाठी पुढाकार घ्यावाच लागेल.

‘लॉ ऑफ व्हायब्रेशन’ आणि ‘लॉ ऑफ ऍक्शन’ यां दोघांचा मेळ ज्याला जमला. ‘लॉ ऑफ अट्रॅक्शन’ त्याच्यावर प्रसन्न झाला. ‘अ आकर्षणाच्या’ या पुस्तकाच्या तीस धड्यांमध्ये हे दोन्ही सिद्धांत मी तुमच्यापुढे वेगवेगळ्या रंजक पद्धतीने मांडले आहेत. मला विश्वास आहे की या पुस्तकातील प्रत्येक लेख वाचकाला एक

सकारात्मक उर्जा देईल, आणि दिवसभरातील ताणतणावांना
झटकून टाकणारं एक सुरक्षाकवच निर्माण करेल.

तुम्ही हे पुस्तक वाचण्यासाठी निवडलेत याबद्दल पुन्हा
एकदा मनापासून धन्यवाद.

आभार आणि शुभेच्छा!

Goals that are not written down are just wishes.

लिखित ध्येयाची जादु

अमेरीकेच्या कॅलिफोर्निया राज्यामध्ये डॉमिनिकन नावाची एक सुप्रसिद्ध युनिव्हर्सिटी आहे. या विश्वविद्यालयाच्या मानसशास्त्र विभागाच्या प्राध्यापिका गेल मॅथ्युज यांनी एक शोधनिबंध प्रसिद्ध केला. मानसशास्त्रात डॉक्टरेट मिळवलेल्या या प्रोफेसरने मनातले गुज कागदावर ध्येय बनून उतरवण्याच्या सवयीने खरचं माणसाच्या प्रगतीमध्ये फरक पडतो का यावर काही वर्षे अत्यंत सखोल अभ्यास केला. वेगवेगळ्या वयोगटाच्या एकूण दोनशे सदसष्ट तरुणतरुणींवर हा रिसर्च करण्यात आला. या विद्यार्थ्यांना दोन गटात विभागले गेले. पहिल्या गटात असे लोक होते, ज्यांना नियमितपणे आपले ध्येय कागदावर लिहण्याची सवय होती. दुसऱ्या गटातील लोक आपल्या इच्छांचे मनोरे मनामध्येच रचत असत पण कागदावर ध्येय उतरवण्याचा त्यांना कंटाळा होता. प्राध्यापिकेने पहिल्या गटातील लोकांना त्यांचे ध्येय लिहलेला कागद त्यांच्या कामाच्या डेस्कवर नजरेसमोर राहिल अशा पद्धतीने

चिटकवायला सांगितला. दुसऱ्या गटातील लोकांना मनातल्या मनात आपल्या इच्छांची उजळणी करत राहावी असे सांगण्यात आले. हा प्रयोग काही वर्षे चालू राहिला. सखोल परीक्षाअंती हे सिद्ध झाले की ज्या तरुणतरुणींनी कागदावर आपले ध्येय पुन्हा पुन्हा लिहून काढले आणि त्याचे सतत वाचन केले त्यांच्या बहूतांश इच्छा अत्यंत कमी कालावधीत पूर्ण होत झाल्या आहेत. याउलट ज्या गटातील लोकांना कागदावर ध्येय उतरवण्याची तसदी घेतली नव्हती त्यांची विशेष प्रगती झाली नव्हती. असे लोक कित्येक वर्षांपासून जिथल्या तिथे रखडत होते. या प्रयोगाचा निष्कर्ष जगभर गाजला. जे लोक नियमितपणे कागदावर आपले ध्येय उतरवतात आणि पुन्हा पुन्हा त्याची उजळणी करतात, त्यां लोकांच्या ध्येय पूर्ण होण्याच्या शक्यतांमध्ये बेचाळीस टक्के वाढ होते.

केवळ कागदावर ध्येय लिहून काढल्याने आपण थक्क करणारी प्रगती करू शकतो. पण तरीही खूपच कमी लोक या रहस्याचा स्वतःच्या जीवनात वापर करतात. कारणे दोन – अज्ञान आणि आळशीपणा. एखादा गोष्ट लिहताना आपल्या काही क्षणांसाठी त्यावर एकाग्र व्हावे लागते. आपण कागदावर ध्येय लिहतो तेव्हा आपल्या अबोध मेंदुला संदेश मिळतो की तुम्ही त्या ध्येयाप्रति बांधील आहात. अंतर्मनात ध्येय रुजले की ते पुर्ण

करण्यासाठी त्याकडून आवश्यक ते मार्गदर्शन केले जाते. आवश्यक तो पुढाकार घेतला जातो. कागदावर वारंवार ध्येय लिहल्याने आपल्या आतमध्ये एक अखंड उर्जेचा अदृश्य झरा निर्माण होतो. ही उर्जा आपल्याला एकाग्र होण्यास मदत करते आणि कामामध्ये एकाग्र व्हायलं लागलं की अवघड वाटणारी ध्येयसुद्धा सहज साध्य होतात.

विखुरलेली सुर्यकिरणे विशेष जादु करू शकत नाहीत मात्र एका भिंगाखाली त्यांना एकाग्र केले तर कागद जाळण्याइतकी शक्ती त्यांच्यामध्ये निर्माण होते. वाफेला एका छोट्या पिस्टनमध्ये एकाग्र केल्यावर अवजड बोजड अशा वजनदार लोखंडी बोगीसुद्धा सुसाट वेगाने धावू लागतात. हवेतलं दव जेव्हा एका जागी एकवटतं तेव्हा ढग तयार होतात आणि पाऊस पडतो. ही सगळी एकाग्रतेची कमाल आहे. आपल्याला आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून जर खरोखर आश्चर्यकारक वेगाने प्रगती करायची असेल तर आपण एकाग्र होण्याची कला अवगत केली पाहिजे. हे करण्यामध्ये ध्येयाचे बारीकसारीक वर्णन करणारे लिखाण मोलाची मदत करते.

कागदावर न लिहताच नुसताच विचार करणाऱ्या लोकांना हवं ते यश का मिळत नाही याचं एक वैज्ञानिक कारणसुद्धा आहे. आपल्या मेंदुचे दोन भाग आहेत. डावा मेंदु आणि उजवा मेंदु. एखादी गोष्ट अंतर्मनात खोलवर रुजवायची असेल तर डाव्या-

उजव्या दोन्ही मेंदुच्या भागांमध्ये ताळमेळ असणे आवश्यक आहे. माणूस फक्त विचार करतो तेव्हा त्याचा फक्त उजवा मेंदु सक्रिय होतो. नुसत्याच उजव्या मेंदुच्या उत्तेजित होण्याने कार्यभाग पूर्ण होत नाही. त्यासाठी डाव्या मेंदुच्या सहकार्याचीही आवश्यकता असते. कागदावर ध्येय लिहण्याची क्रिया केल्याने डावा मेंदु उद्दीपित होतो. एकदा मेंदुचे डावे आणि उजवे असे दोन्ही भाग उत्साहित आणि प्रेरित झाले की कोणत्याही व्यक्तीमध्ये सुप्त पातळीवर बदल घडतो. त्याची एकाग्रता वाढते. साध्य आणि अवघड कामगिरी पार पाडण्याची क्षमता त्याच्यामध्ये निर्माण होते.

आकर्षणाच्या सिद्धांताचा यशस्वी वापर करण्याची दोन महत्वाची सुत्रं आज तुम्हाला सांगतो.

१) ध्येय लिहा. – या प्रक्रियेमुळे तुम्हाला या ब्रम्हांडाकडून नेमके काय हवे आहे याचे उत्तर मिळते. एकदा तुमचे ध्येय निश्चित झाले की त्याकडे घेऊन जाणारा मार्गही डोळ्यांपुढे प्रकट होतो. आतापर्यंत कोपऱ्यात दडून बसलेल्या संधी आता स्पष्ट दिसायला लागतात. कागदावर ध्येय लिहल्यामुळे आणखी एक गोष्ट घडते. ध्येय पूर्ण करण्यासाठी मी काहीही करेन, अगदी आकाशपाताळ एक करेन पण मला हवे ते मिळवीनच असा संदेश अंतर्मनात रुजला जाते.

आपण प्रत्येकाने दोन प्रकारची ध्येय लिहून काढावीत. लॉन्ग टर्म आणि शॉर्ट टर्म. पुढील दहा वर्षांनंतर तुम्ही स्वतःला कोणत्या ठिकाणी बघता? २०२६ साली तुमच्याकडे किती पैसे असतील? २०३० मध्ये तुम्हाला कोणत्या प्रकारच्या घरामध्ये रहायला आवडेल? आपल्या प्रिय व्यक्तींसोबत कोणकोणत्या जगप्रसिद्ध ठिकाणी भेटी घायला आवडतील?

एक वर्षाची ध्येय लिहा. एक महिन्याची ध्येय लिहा. एका दिवसाची ध्येय लिहा आणि कठोरपणे अंमलबजावणी करा. एवढे साधे काम प्रामाणिकपणे केले तरी दहा वर्षांनंतरची तुमची सगळी स्वप्नं त्याअगोदरच पूर्ण होतील.

२) आपली ध्येय कोणालाही सांगू नका. – तुमच्या आजुबाजुला तुम्ही बऱ्याच व्यक्ती पाहिल्या असतील ज्या फक्त बडबड करतात, मोठ्या वल्गना करतात पण त्या दिशेने त्यांची किंचितही प्रगती होत नाहीत. कारण हे लोक स्वतःच्याच सापळ्यात अडकलेले असतात. इतर लोकांना ध्येय का सांगू नये याचे एक शास्त्रीय कारण आहे.

आपल्या मनातले ध्येय इतरांपाशी बोलून दाखवल्यामुळे आपल्या मेंदुमध्ये डोपामिन नावाचे संप्रेरक निर्माण होते. त्यामुळे आपल्याला अल्पकाळ संतुष्टी मिळते. जणू काही आपले ध्येय पूर्ण झाले आहे अशी भावना मनात निर्माण होते. पण तुम्ही फक्त

बोलण्याची कृती केली आहे. त्या दिशेने पाऊल उचलले नाही. मात्र संतुष्टी आणि तृप्तीची भावना निर्माण झाल्यामुळे प्रत्यक्ष कृती करण्याकडे चालढकल होते. असे लोक नकळत फक्त बोलून बोलूनच स्वतःला संतुष्ट करण्याचा सोपा मार्ग निवडतात.

याउलट जो व्यक्ती आपली ध्येय चालू वर्तमानकाळात लिहून काढतो आणि सकाळी उठल्यावर व रात्री झोपण्याआधी आपल्या ध्येयांचं मनोभावे वाचन करतो त्याच्या अंतर्मनाला कृती करण्याचा प्रखर संदेश दिला जातो. आपोआपच आळस व क्षणिक तृप्ती हद्दपार होतात आणि माणूस मोठ्या तडफेने संकल्प पुर्ण करण्याच्या मागे लागतो.

आपली ध्येय इतरांना सांगणे योग्य की अयोग्य हे तपासण्यासाठी प्रोफेसर पीटर यांनी एक शोधनिबंध प्रसिद्ध केला. या प्रयोगामध्ये पन्नास माणसांना निवडले गेले आणि पंचवीस पंचवीस चे दोन गट बनवले गेले. पहिल्या पंचवीस लोकांना त्यांचे ध्येय लिहायचे होते पण त्यांनी ते इतर कोणाशीही ते शेअर करायचे नाही अशी सुचना त्यांना दिली गेली.

दुसऱ्या गटातील पंचवीस लोकांना त्यांचे ठरवलेले ध्येय इतर लोकांशी शेअर करण्याची मुभा होती. दुसऱ्या समुहातील पंचवीस जणांनी आपल्या ध्येयाविषयी इतर लोकांशी मनसोक्त चर्चा केली. सुरुवातीला या समुहातील लोकांचा आत्मविश्वास कमालीचा

वाढल्याचे दिसून आले. आता त्यांना स्वतःच्या कर्तृत्वाबद्दल खात्री वाटायला लागली होती.

त्यानंतर दोन्ही समुहातील लोकांना ध्येय पुर्ण करण्यासाठी आवश्यक असलेले काम करण्याची सुचना दिली गेली. वर्गात पहिले येण्याचे ध्येय असेल त्याने अभ्यास करावा. गायनाचे बक्षीस मिळवायचे असेल त्याने रियाज करावा. प्रत्येक व्यक्तीला कंटाळा आल्यावर तर काम थांबवण्याची परवानगी होती. बडबड्या समुहातील लोक आपल्या कामावर एकाग्र होऊ शकले नाहीत. सरासरी तेवीस मिनिटे प्रयत्न करून त्यांनी खोलीच्या बाहेर जाणे पसंत केले. याउलट ज्या पहिल्या समुहातील लोकांनी मौन धारण करून आपले ध्येय मनाशी बाळगले होते, त्यांनी संपुर्ण पंचेचाळीस मिनिटे एकाग्र होऊन सराव केला.

सकाळी चार वाजता ब्रम्हमुहुर्तावर उठून कामाला लागल्याने आपली कार्यक्षमता कमालीची वाढते. सकाळी उशीरापर्यंत झोपून राहणारी माणसं आळशी, चिडचिडी आणि लवकर निराश का होतात? सकाळी लवकर उठण्याचा आकर्षणाच्या नियमाशी कसा अतूट संबंध आहे, हे पुढील लेखात जाणून घेऊया.

5 AM is when legends are either waking up or going to sleep.

प्रभाते मनी राम चिंतीत जावा.

कोरोना आपल्या आयूष्यात एकटा आला नाही. सोबत लॉकडाऊन नावाचा एक आगंतूक पाहूणा घेऊन आला. मागच्या एक वर्षात झालेल्या अनेक छोट्यामोठ्या लॉकडाऊनमूळे आपल्या सर्वांची दिनचर्याच दिवसेंदिवस बदलत चालली आहे. दिवसभर घरात बसूनच काम करायचं म्हण्टल्यावर नाही म्हण्टलं तरी माणूस आळशी होतो. सुस्त होतो. काम आटोपले की आपण दिवसा झोपायला लागतो आणि रात्री झोप येत नाही म्हणून मोबाईल, टी.व्ही, लॅपटॉपवर मनोरंजनाची साधनं शोधतो. पहाटे लवकर उठल्याने खूप फायदे होतात, आरोग्य चांगले राहते हे आपल्या सर्वांना खूप चांगल्या पद्धतीने ठाऊक असते. पण सुर्योदयापुर्वी उठून नियमितपणे दिवसाची आखीवरेखीव सुरुवात करणे खूपच कमी लोकांना जमते. सकाळी लवकर उठण्याचा आणि जीवनात यशस्वी होण्याचा खूप घनिष्ठ संबंध आहे.

मी मागच्या पंधरा वर्षांमध्ये अनेक अध्यात्मिक संघटनांच्या संपर्कात आलो. काही ठिकाणी सक्रिय सहभाग नोंदवला. अनेक शिबिरांना हजेरी लावली. सर्वांची काम करण्याची पद्धती वेगळी असली तरी सगळीकडे एक गोष्ट कॉमन होती. पहाटेच्या वेळी उठणे बंधनकारक असायचे. अध्यात्मामध्ये सकाळी लवकर उठण्याला प्रचंड महत्व आहे. वेदांमध्ये आणि भगवतगीतेमध्ये सुर्य उगवण्याच्या आधीचे जे दोन तास असतात त्याला 'ब्रम्हमुहुर्त' असे म्हण्टले गेले आहे. ब्रम्हमुहुर्तावर उठण्याला असाधारण महत्व आहे.

पहाटेची वेळ पवित्र असते. मंगलमय असते. एखाद्या विद्यार्थ्याने पहाटे लवकर उठून केलेला दोन तासांचा अभ्यास हा दिवसभरात आठ तास केलेल्या अभ्यासापेक्षा जास्त परिणामकारक असतो कारण पहाटेच्या वेळी वातावरणात नीरव शांतता असते. नुकतीच विश्रांती घेतल्यामूळे मेंदूच्या पेशी ताजातवान्या झालेल्या असतात. लेखक, संगीतकार, तत्वचिंतक, खेळाडू, गायक, नृत्यसाधक या सर्वांच्या सर्जनशीलतेला पहाटेच्या वेळी बहर फुटतो. हजारो लोकांनी गजबजलेल्या रेल्वेस्टेशन, बसस्टॅंडसारख्या गोंधळ असलेल्या ठिकाणी बसून तुम्ही एखाद्या गोष्टीमध्ये एकाग्र होवू शकणार नाही. कलकलाट असलेल्या ठिकाणी आपला मेंदू खूप लवकर थकतो. याउलट पहाटेच्या वेळी

निसर्ग किती सुंदर फुललेला आणि खुललेला असतो? अरुणोदयाची चाहूल लागली की चिवचिवाट करणारे पक्षी आकाशात झेपवताना दिसतात. मंद मंद कोवळ्या सुर्यकिरणांचा स्पर्श झाला की आपल्यामध्ये एका चैतन्याचा संचार होतो. अंधारावर प्रकाशाची मात करण्याचा उत्सव साजरा करायला दिवाळी कशाला पाहिजे? प्रत्येक दिवशीचा सुर्योदय हा अंधारावर प्रकाशाची मात करणारा सुंदर उत्सवच असतो. पण तो नयनरम्य सोहळा पाहण्याचे भाग्य खूपच कमी जणांना लाभते. सहा सात वाजेपर्यंत बहूतांश लोकं आपापल्या उबदार पांघरणांमध्ये गुलाबी थंडीचा आस्वाद घेण्यातच रमलेले असतात. त्या साखरझोपेचा मोह ज्याला सुटला त्याचे जीवन बदलून जाते.

लवकर उठून दिवसाची सुरुवात करण्यामागे एक वैज्ञानिक कारणसूद्धा आहे. मनोचिकित्सक सांगतात की आपल्या मनाच्या अल्फा, बीटा, थिटा आणि डेल्टा या चार अवस्था आहेत. आपण जेव्हा जागे असतो त्याला बीटा अवस्था असे म्हणतात. खोलवर ध्यानात जाऊन शारिरीक जाणीवा नसतानाही दिव्य आनंदाची अनुभूती घेणे याला मनाची थिटा अवस्था असे नाव दिले गेले. डेल्टा म्हणजे गाढ झोप. आपण दिवसभर बीटामध्ये जगतो. रात्री झोपल्यावर डेल्टामध्ये जातो. थिटा अवस्थेकडे जाणारी दारे फक्त यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार असे अष्टांग योग अवगत

केलेल्या साधकांसाठीच उघडी असतात. आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून स्वतःच्या जीवनाला वेगळ्या उंचीवर घेऊन जाण्याची तीव्र इच्छा असणाऱ्या प्रत्येकासाठी मनाची अल्फा अवस्था अत्यंत महत्वाची आहे. सकाळी लवकर उठून मोकळ्या हवेत फिरायल जाण्याने किंवा एखाद्या कामात गुंतवून घेतल्यावर आपले मन आपोआपच अल्फा अवस्थेत जाते. एक वेगळाच आनंद मिळतो. वेळ कसा गेला ते कळत नाही.

लवकर उठणारी माणसं दिर्घायुषी असतात. त्यांच्या आतमध्ये असलेल्या 'बायोलॉजिकल क्लॉक' किंवा जैविक घडाळ्याला अनुकूल असे जीवन ते जगतात. आपोआपच त्यांच्या शरीराची आणि मनाची निगा राखली जाते. १८७९ मध्ये एडिसनने विजेवर चालणाऱ्या दिव्यांचा शोध लावला आणि त्यानंतर जग बदलून गेले. एकशे बेचाळीस वर्षांपूर्वी जग आजच्यासारखं नव्हतं. तेव्हा नाईटलाईफ नावाचा प्रकार नव्हता. सुर्योदय होत आला की माणसं कामावरून आपापल्या घरी वापस यायची. सायंकाळी सातला जेवण करून रात्री आठ वाजेपर्यंत झोपी जायची. पहाटे लवकर उठून कामाला लागणे हाच त्यांचा दिनक्रम होता. आता जग बदलले. गॅझेट्सनी आपला ताबा घेतला. लॉकडाऊनमूळे तर अनेक लोक रात्रभर ऑनलाईन असतात. साहजिकच जैविक घड्याळ बिघडल्यामूळे आरोग्य बिघडते. उशीरा उठणे, दिवसा

झोपणे आणि रात्रभर झोप येत नाही म्हणून जागणे हे दुष्टचक्र आहे. निराशा, निद्रानाश असे विकार जडले की तरुण माणसं व्यसनांकडे वळतात. नको त्या गोष्टींमध्ये सुख शोधतात. स्वतःच्याच विचारांनी घायाळ होणारी वृद्ध माणसं कंटाळून झोपेच्या गोळ्या घेऊन झोपण्याचा प्रयत्न करतात. शरीराच्या बायोलॉजिकल क्लॉकचे महत्व लक्षात नआल्यामूळे हे सर्व सहन करावे लागते. जैविक घड्याळाचा तोल सांभाळून हे सर्व दुष्परिणाम टाळता येतात.

सकाळी चारला किंवा पाचला उठणाऱ्या प्रत्येक माणसाला इतरांपेक्षा जादा वेळ मिळतो. तो वेळ व्यायाम करण्यामध्ये, ध्यान करण्यामध्ये, मनाला चांगली चांगली अफर्मेंशन्स देण्यामध्ये, प्रसन्न वातावरणात निसर्गाच्या सान्निध्यात घालवण्यामध्ये सत्कारणी लावला जाऊ शकतो. सकाळी लवकर उठून आनंदी वातावरणात बाहेर पडल्यावर अंतर्मनाकडून विविध समस्यांवर उपाय सुचवले जातात. एक वेगळाच उत्साह संचारतो. आपोआपच मेंदूकडून दिवसभराचे प्लानिंग केले जाते.

जे लोक उशीरा म्हणजे सात आठला उठतात त्यांना अचानक चार पाचला उठायला सांगितले तर ते सहज शक्य होणार नाही. तुमच्यासाठी एक सोपी युक्ती सांगतो. तुम्ही ज्या वेळेला उठता त्याच्या पंधरा मिनिटे आधी उठण्याचा सराव करा. मग काही

दिवसांनी अजुन पंधरा मिनिटे आधी उठा. असे करत करत तुम्ही सहज सुर्योदयापूर्वी उठू शकता. उठल्यानंतर सात आठ किंवा नऊ दहा वाजेपर्यंत सोशल मिडियापासून दुर रहा. दिवसाची सुरुवात करताना सर्वात आधी आपल्या आतमध्ये जो निखळ आनंदाचा झरा आहे त्यामध्ये चिंब चिंब मनसोक्त भिजून घ्या. मग दिवसभर मोबाईल आहेच. पहाटेच्या वेळी आपोआप जाग यावी यासाठी सर्वात सोपा उपाय म्हणजे रात्री लवकर झोपणे. म्हणून आजपासून रात्री लवकर झोपण्याचा निश्चय करा. सकाळी लवकर जाग आपोआपच येऊ लागेल.

Gratitude turns what we have into enough.

कृतज्ञतेचा सिद्धांत

एका मध्यमवर्गीय भारतीय व्यक्तीला विचारलं की तुला काय हवं आहे, तर त्याचं उत्तर काय असेल?

१) मला खूप खूप पैसे हवे आहेत. (काही कोटी रुपये)

२) मला छान सुंदर, भव्य आणि प्रशस्त घर हवं आहे.

३) मला एक हाय एंड कार पाहिजे. (ऑडी, मर्सिडीज, बी एम डब्लू)

४) अविवाहीत असेल त्याला आकर्षक जोडीदार हवा. विवाहित व्यक्तीला आपल्या साथीदारासोबत कमी कमी होत चाललेला रोमान्स पुन्हा फुलवायचा आहे.

५) माझा व्यवसाय खूप मोठा व्हावा. माझ्या हाताखाली पन्नास/पाचशे माणसे काम करावीत.

५) मनसोक्त भटकंती, फॉरेन ट्रीप्स, जीवापाड प्रेम करणारी माणसं, नातेवाईक आणि समाजामध्ये सन्मान

६) मानसिक शांती

बस्स! इतनासा ख्वाब है.

पण वास्तविकता काय आहे? सध्या तुमच्या आयुष्यात काय सुरु आहे. पैशाची चणचण आहे. लॉकडाऊनमूळे सगळ्या योजना बारगळल्या आहेत. कमाईचे मार्ग ठप्प झाले आहेत. अविवाहीत मुलामुलींची लग्न जुळत नाहीत. लग्न झालेल्यांचे छोट्या छोट्या गोष्टींवरून खटके उडत आहेत. आपल्या बरोबरीचे पुढे गेले. आपण मात्र मागे राहीलो अशी भावना मनात घर करत आहे. कोरोनामूळे रोज कोणाच्या ना कोणाच्या मृत्यूच्या बातम्या कानावर पडत आहेत आणि वार्ड बातम्यांनी मन विषण्ण होत आहे. गेल्या एका वर्षात आपण प्रत्येकाने कूठल्यातरी जवळच्या किंवा ओळखीच्या व्यक्तीला गमावले आहे.

आपल्या मनात विचार कोणते येतात? मला कोरोना झाला तर, मी नापास झालो तर, माझा व्यवसाय बंद पडला तर, माझी नौकरी गेली तर अशा नको नको त्या शंकाकुशंकानी आपले मन वेळीअवेळी चिंतित होते. आकर्षणाचा सिद्धांत सांगतो की आपण ज्या गोष्टीवर चित्त एकाग्र करतो ती गोष्ट प्रत्यक्षात येते. आणखी एक महत्वाची गोष्ट म्हणजे आपल्या सुप्त मनाला हवं किंवा नको हे समजत नाही. त्याला फक्त वस्तू किंवा दृश्य दिसतात. तुम्हाला मी सांगितले की समुद्रकिनाऱ्याचे चित्र डोळ्यासमोर आणा तर एका सेकंदात तुम्ही समुद्राचे चित्र आपल्या डोळ्यासमोर आणाल. पण जर तुम्हाला मी सांगितले की माकडाचे चित्र डोळ्यासमोर आणू

नका. तर कितीही प्रयत्न केला तरी थोड्या वेळासाठी का होईना माकड नजरेसमोर दिसेलच. ही आपल्या अंतर्मनाची जडणघडण आहे. त्याला नको, नाही हे शब्द कळत नाहीत. त्याला फक्त चित्र आणि भावना कळतात.

आपण आपले मन समस्यांवर एकाग्र केले तर समस्यांमध्ये वाढ होईल. त्याऐवजी आपण आपल्याला मिळालेल्या वरदानांवर आपले मन खिळवले पाहिजे.

मी जर तुम्हाला सांगितले की आयुष्यातील समस्यांची यादी बनवा तर किती तक्रारींची यादी बनवाल? अपूरे पैसे, नात्यांमधील तणाव, आरोग्याच्या तक्रारी, योग्य संधींचा अभाव, मुलांच्या शिक्षणाचा लॉस, भविष्याची अनिश्चितता, जेलमध्ये बंद असल्याची भावना...अशा पाच दहा तक्रारी आपल्या सर्वांच्या मनात असतील.

पण मी जर सांगितले की एक पेन आणि पेपर घ्या आणि तुम्हाला मिळालेल्या वरदानांची यादी बनवा. तक्रारींच्या यादीच्या तूलनेत ती यादी कितीतरी मोठी असेल. तुम्हाला शेकडो वरदाने मिळाली आहेत. फक्त तुम्हाला त्याची जाणीव आहे की नाही हाच खरा प्रश्न आहे. तुम्ही जिवंत आहात हेच सर्वात मोठे वरदान आहे. जगामध्ये रोज पन्नास हजार लोकांचा मृत्यु होतो. पण त्या मृतांच्या

यादीत आपला क्रमांक अजून आला नाही ही आनंदाची गोष्ट नाही का?

एखादा म्हणेल, मला खूप मोठ्या आर्थिक समस्या आहेत. मी त्यांना एकच गोष्ट विचारेन. कोणी तुम्हाला एक कोटी दिले तर आपले डोळे द्याल का? तुम्हाला लाखमोलाचे शरीर मिळाले आहे त्याची तुम्हाला किंमत का नाही? एखाद्या गर्भश्रीमंत व्यक्तीने पन्नास कोटी रुपये देऊ केले तर त्याला आपल्या किडन्या द्याल का? आपले हात, आपले पाय, शरीराचा एखादा अवयव द्याल का? नाही. आपल्याला धडधाकट, निर्दोष आणि सुदृढ शरीर मिळाले हे सुद्धा कितीतरी मोठे वरदान आहे. संस्कृतमध्ये एक श्लोक आहे. कराग्रे वसते लक्ष्मी, करमुले सरस्वती! आपल्या दोन हातांमध्ये लक्ष्मी आणि सरस्वती दोघीही वसलेल्या आहेत. शरीराने तंदूरुस्त आणि मनाने प्रसन्न असलेला व्यक्ती स्वतःसाठी संधी निर्माण करू शकतो. भौतिक सुखे मिळवण्याची तुमची खरोखर तीव्र इच्छा असेल तर तुम्ही डोकं चालवून आणि कष्ट करून हव्या तितक्या संपत्तीला आकर्षित करू शकता.

आपली स्वप्नं पूर्ण करण्यासाठी आपल्या समस्यांना अवाजवी महत्व न देता आपल्याला आशिर्वादरूपामध्ये मिळालेल्या उपहारांवर लक्ष केंद्रित करावे लागेल. मिळालेल्या प्रत्येक गोष्टीसाठी या ब्रम्हांडाला मनापासून धन्यवाद देण्यास सुरु

करा. आज हा लेख वाचल्याबरोबर पेन पेपर हातात घ्या आणि एक छोटीशी यादी बनवा. त्या यादीत तुम्हाला मिळालेली वरदाने लिहा. समस्यांचा पाढा लवकर संपतो पण वरदाने कधीही संपत नाहीत. माझा दावा आहे की तुम्ही लिहता लिहता थकून जाल पण ब्लेसिंगची यादी कधीही संपणार नाहीत.

जगामध्ये एकशे पन्नास कोटी लोक असे आहेत ज्यांच्या डोक्यावर छत नाही. आपण बातम्या वाचतो की फूटपाथवरील लोक थंडीने कुडकुडून किंवा उन्हाची तीव्रता सहन न झाल्याने मृत पावले. ते थंडी, पाऊस आणि उन्हामूळे गेले नाही तर बेघर असल्यामूळे गेले. तुम्हाला एक सुरक्षित निवारा भेटला आहे त्याबद्दल त्या विधात्याचे मनापासून आभार माना.

सकाळ संध्याकाळ जेव्हा तुम्ही डायनिंग टेबलवर जेवायला बसता तेव्हा तुमचा टेबल विविध चवदार खाद्यपदार्थांनी, वेगवेगळ्या मिष्ठान्नांनी भरलेला असतो की नाही? जगामध्ये कोट्यावधी लोकांना रोज दोन वेळेला पोटभर जेवण मिळत नाही. मग अन्न मिळाल्याबद्दल आपण परमपित्याचे मनापासून आभार का मानत नाही? कृतज्ञता व्यक्त केल्याने आपल्याकडून ब्रम्हांडाला सकारात्मक चुंबकीय तरंगे पाठवली जातात. जो कृतज्ञ असतो, त्याला आणखी भरभरून दिले जाते.

तुमच्या आजूबाजूला तुमच्यावर प्रेम करणारी माणसं आहेत ही किती आनंदाची आणि भाग्याची गोष्ट आहे. आपले कुटूंबिय, आपला जोडीदार, आपली मुले यांच्याकडून मिळणाऱ्या प्रेमाची उब किती मौल्यवान आहे. आपल्याकडे जोपर्यंत माणूस मरत नाहीत तोपर्यंत त्याची वाहवा होत नाही. पण जिवंतपणी आपण माणसांची किंमत करायला शिकलं पाहिजे. आपल्याला छान आणि प्रेमळ कुटूंबिय लाभले यासाठी आपण ब्रम्हांडाला कोटी कोटी धन्यवाद दिले तरी ते कमी पडतील.

तुम्ही ज्या गोष्टीबद्दल वारंवार मनापासून धन्यवाद द्याल ती गोष्ट तुमच्याकडे आकर्षित व्हायला लागेल. अनेक पटींनी वाढू लागेल. सध्या कमी पगाराची नौकरी असेल तरी त्याला धन्यवाद द्या. लवकरच मोठ्या पगाराची नौकरी करण्याची संधी चालून येईल. तुम्हाला आयुष्यात कधीनाकधी यश आणि अपयश दोन्ही मिळाली असतील. अपयशांना सोडा. यश मिळाले ते आठवा आणि मनापासून त्या क्षणांना धन्यवाद द्या. भुतकाळात घडलेल्या कडवट घटनांना, आठवणींना सोडून द्या. चांगल्या आनंददायी आठवणींबद्दल ब्रम्हांडाला मनापासून धन्यवाद द्या. छोट्या छोट्या यशाचे सोहळेसुद्धा जल्लोषात साजरे करा. यश, आनंद, सुख, वैभव इतरांसोबत वाटायला सुरु करा. आनंद द्विगुणित होईल.

अपयशांवरच लक्ष द्याल, वारंवार अपयशाचेच विचार मनात आणाल तर आणखी मोठी अपयशे पदरात पडतील.

लोक म्हणतात, श्रीमंत लोक श्रीमंत होतात. गरीब लोक गरीब होत जातात. पण हे पुर्ण सत्य नाही. जो कृतज्ञ आहे, त्याच्यामध्ये सकारात्मक उर्जा निर्माण झाल्यामूळे तो जगाला आवश्यक असलेली सेवा देण्यासाठी सक्षम होतो. त्याबदल्यात त्याला संपत्ती मिळते. जो तक्रारखोर आहे, कृतज्ञ नाही त्याच्यामध्ये पैसे खेचून घेण्याची ताकत तयारच होत नाही. परिणामी तो रखडत रखडत जीवन ढकलतो आणि प्रत्येक गोष्टीमध्ये दोष शोधतो.

जर तुम्ही दहा जणांना घरी जेवायला बोलवले आणि त्यातील फक्त दोन जणांनी आपल्याला मनापासून धन्यवाद दिले तर आपण त्या दोघांना आयुष्यभर विसरणार नाही, अगदी त्याचप्रमाणे हे ब्रम्हांडसूद्धा जे लोक त्याचे मनापासून आभार मानतात त्यांना आणखी द्यायला कधीही विसरत नाही.

कृतज्ञता दोन प्रकारे व्यक्त केली जाते. एक तोंडाने बोलून आणि दुसरी हृद्यापासून अंतःकरणपूर्वक आभारतरंगे पाठवून. दुसरा प्रकार अधिक प्रभावी आहे. आभार इतके सच्चे आणि मनापासून मानावेत की शरीरात रोमांच उत्पन्न व्हावेत. आतमध्ये गुदगूल्या व्हाव्यात.

एकदा तरी ही कृतज्ञतेची जादू अनुभवून बघा. पुढचे चोवीस तास डोळ्याला दिसणाऱ्या प्रत्येक गोष्टीला मनापासून धन्यवाद द्या. ज्या लोकांमूळे तुम्हाला किंचितही काही मिळाले असेल, त्यांना फोन करून धन्यवाद द्या. तुमच्या आयुष्यात पुढे जाण्यासाठी सहाय्यक बनले असतील त्यांना धन्यवाद द्या. मनाला कृतज्ञतेच्या भावनांनी भिजवून टाका. आभार आणि धन्यवाद या शब्दांनी हृद्याला ओथंबून टाका. कोणी किंचितही प्रेरणा दिली असेल, प्रोत्साहन दिले असेल, मदत केली असेल त्या प्रत्येक व्यक्तीचे मनापासून आभार माना.

आकर्षणाचा सिद्धांत कृतज्ञतेपासून सुरु होतो आणि कृतज्ञतेपाशीच येऊन थांबतो.

Today is a good day to have a good day.

चलचित्रांची कमाल

आकर्षणाचा सिद्धांत सर्वांनाच समजतो पण फारच थोड्या जणांना तो आत्मसात करता येतो. आज मी तुम्हाला एक अशी जबरदस्त युक्ती सांगणार आहे ज्यामूळे लॉ ऑफ अट्रॅक्शन अंमलात आणणे तुमच्यासाठी एकदम सोपे होवून जाईल. ही युक्ती वापरायला जितकी सोपी आहे तितकेच याचे परिणाम सुद्धा प्रभावी आणि परिणामकारक आहेत. मी शेकडो वेळा याचा वापर केला आहे आणि या टेक्नीकने मला कधीही निराश केले नाही.

आपला सर्वांचा समज असतो की आकर्षणाचा सिद्धांत वापरायचा म्हणजे पैसे, गाडी, बंगला आणि सर्व स्वप्ने वारंवार डोळे बंद करून समोर आणायची. पण हे फक्त त्या हिमनगाचे टोक आहे. खरा लॉ ऑफ अट्रॅक्शन तर काही वेगळाच आहे. आकर्षणाचा सिद्धांत म्हणजे आपल्याला हवे तसे चलचित्र मनात तयार करण्याच्या कलेमध्ये पारंगत होणे. हे स्पष्ट करण्यासाठी मी तुम्हाला काही प्रसंग सांगतो.

२०१९ चा डिसेंबर महिना होता. मला दैनिक पुण्यनगरीच्या लातुर आवृत्तीचे संपादक जयप्रकाश दगडे यांचा फोन आला. २०१८ मध्ये पुण्यनगरीच्या प्रवाह पुरवणीमध्ये माझे प्रेरणादायी लेख प्रसिद्ध करून त्यांनीच मला लेखनाचे व्यासपीठ उपलब्ध करून दिले होते. त्यांनी मला कळवले की पुण्यनगरीच्या मुंबई ऑफीसमध्ये चांगलं लिहणाऱ्या लेखकांचा शोध सुरु आहे. तुला आमच्या मुख्य संपादिका राही भिडे मॅडमचा नंबर पाठवतो. बोलून घे.

मी तात्काळ राही भिडे मॅडमला फोन लावला. त्या बहूधा कसल्यातरी कामात असतील. व्यवस्थित बोलल्या नाहीत. मोटीव्हेशनल लिहणारे खूप आहेत म्हणाल्या. मी म्हण्टले, गुंतवणूकीवर लिहतो. पर्यावरणावर लिहतो. तर म्हणाल्या, खुशखुशीत भाषेत लिहता येतं का? रटाळ लेखक नको आहेत. मला काही लेख पाठवायला सांगून त्यांनी आमचे बोलणे संपवले.

मला मनापासून इच्छा होती की पर्यावरणविषयावर पुण्यनगरीसाठी लिहावे. मी माझे काही लेख त्यांना इमेल केले. पंधरा दिवस गेले. कसलाही प्रतिसाद आला नाही. व्हॉटसएपला उत्तर नाही. मला फक्त मोटीव्हेशनल लेखक बनून रहायचे नव्हते. पर्यावरणाच्या क्षेत्रात काहीतरी भरीव काम करावे. हजारो लोकांच्या मनात संवेदनशीलता निर्माण होईल असे व्यासपीठ

मिळावे अशी तीव्र इच्छा वारंवार मनात जन्म घेत होती. पण मुंबई ऑफीसला बहूतेक माझ्यावर शंका होती.

डिसेंबर महिन्याच्या शेवटच्या आठवड्यात पुढच्या वर्षीच्या लेखकांची यादी प्रसिद्ध होते. मी मनातल्या मनात घोळवायला सुरु केले. मला लेखकांच्या पॅनलवर घेतले गेले आहे. माझी निवड झाली आहे. पुढील बावन्न आठवडे माझे लेख छापून येणार म्हणजे येणार.

खरी युक्ती आता सुरु होते. एके दिवशी दुपारी मी माझ्या घराच्या बागेत गेलो. तिथे दहा पंधरा मिनिटे मी कल्पना केली की मी आता संपादक मॅडमला फोन केला आहे. त्या मला खूप छान प्रतिसाद देत आहेत. त्यांना माझे लेख आवडले आहेत. त्यांना हृद्यापासून असलेले माझे पर्यावरण या विषयाचे प्रेम, माझी तळमळ, माझे बोलणे त्यांच्यापर्यंत पोहोचत आहेत आणि त्यांनी माझी निवड केली आहे. कित्येक वेळ हा सराव केल्याने आता माझी भीती आणि चिंता पुर्णपणे पळाली होती. मन प्रसन्न आणि आनंदी झाले होते. मी कल्पनेत पाहिलेल्या चलचित्रांमूळे मन सकारात्मक उर्जेने भरून गेले होते. नाकारले जाण्याची भीती नाहीशी झाली होती. एक वेगळाच आत्मविश्वास निर्माण झाला होता. अशी पुर्ण तयारी करून मी त्यांना फोन लावला. मॅडमनी फोन उचलला आणि मला निवड झाल्याचे सांगितले. आता मला

संपादकीय पानावर प्रत्येक आठवड्याला प्रसिद्धी मिळणार होती. प्रत्येक लेखाचे मानधन मिळणार होते ते वेगळेच. पुण्यनगरी प्रत्येक वर्षी फ्री लान्सर लेखकांचा संच बदलते. मला मात्र त्यांनी २०१९ नंतर २०२० मध्येही कायम ठेवले. लॉ ऑफ अट्रॅक्शन!

ज्या दिवशी कॉलेजमध्ये जाण्याआधी मी आजच्या दिवसातील सर्व लेक्चर्स कसे होणार याचे चित्र मनातल्या मनात जिवंत करतो, त्या दिवशीचे लेक्चर सुपरहिट होते. ज्या दिवशी मी क्लायंटसोबतचे मिटींग यशस्वी होणार असे चलचित्र हुबेहुब निर्माण करून मोठ्या उत्साहाने प्रेझेंटेशन करतो, त्या दिवशीची मिटींग खुपच परिणामकारक ठरते. एखाद्याकडून पैसे येणे बाकी असतील तेव्हा मी मनातल्या मनात अनेक वेळा माझे पैसे मिळाले आहेत अशी कल्पना केली आणि गेस व्हॉट, पैसे मिळाले.

एखादी घटना घडण्यापुर्वी ती घटना आपल्याला हवी आहे तसे हुबेहुब चलचित्र निर्माण करणे. मनातल्या मनात ती फिल्म वारंवारम वारंवार अनेक वेळा चालवणे हेच रहस्यामागचे रहस्य आहे. जे कोणीही सांगत नाही. नुसतेच गाडी बंगला आणि पैशाची बंडल यांचे दिवास्वप्न पाहणे म्हणजे लॉ ऑफ अट्रॅक्शन नाही. तुम्हाला रोजच्या दिवसाचे चलचित्र बनवता आले पाहिजे.

आकर्षणाच्या सिद्धांताच्या पहिल्या पायरीवर तुम्हाला जाणीव होते की तुम्ही एका महान शक्तीचा स्रोत आहात. हळूहळू

तुम्हाला ही समज येऊ लागते की तुम्ही तुमचे जीवन नियंत्रित करू शकता. तुम्हाला पाहिजे आहेत त्या घटना घडवून आणण्याची शक्ती तुमच्यामध्ये आहे. आता ही युक्ती एका संजीवनी बुटीसारखी काम करते.

आज रात्री झोपताना आपण कालचे मणभर ओझे घेऊन झोपी जातो, तो बोजा घेऊनच आपण सकाळी झोपेतून उठतो. दिवस आपल्याला जिकडे फरफटत नेईल तिकडे जात दिवस संपवतो आणि शेवटी स्वतःलाच निराश होवून विचारतो की हा आकर्षणाचा सिद्धांत माझ्यासाठी काम का करत नाही? तुमचा दिवस तुम्ही घडवायचा आहे. एकदा नाही दोनदा जगायचा आहे. एकदा मनातल्या मनात, एकदा प्रत्यक्षात.

आज रात्री झोपताना निश्चय करून झोपा की उद्याचा दिवस माझ्यासाठी खुप विशेष असणार आहे. सर्व चिंता, दुःखे, विवंचना यांचे गाठोडे दुर दुर फेकून द्या. मनाने मोकळे होवून रिते रिते होवून शांतपणे झोपा. उद्या सकाळी लवकर उठा. शक्यतो सुर्योदयापुर्वी उठा. पहाटेची वेळ ही चोवीस तासातली सर्वोत्कृष्ट वेळ असते. जो व्यक्ती पहाटे उठण्याची सवय लावून घेतो तो स्वतःच्या जीवनाची सुत्रे हातात घेतो. तुम्हाला तुमच्या आयुष्याच्या जहाजाचे कॅप्टन बनायचे असेल तर रोज सकाळी उठल्यावर तुमचा येणारा दिवस कसा जाणार आहे, याचा आराखडा तुम्हाला जिवंत करावा

लागेल. इथून पुढे इतर लोक तुमचा शेड्यूल ठरवणार नाहीत. सर्व चाव्या तुम्ही हातात घेणार आहात.

सकाळी उठल्यावर सरळ ब्रश करायला जाण्याआधी एक क्षण थांबा आणि स्वतःला विचारा, माझा आजचा दिवस मी कसा घालवणार आहे? आज माझ्यासोबत काय काय घडावे असे मला वाटते? असे काय घडावे ज्यामूळे मी आनंदी होईन?

स्वतःला विचारा; आज इतर लोकांनी माझ्याशी कसे वागावे अशी माझी अपेक्षा आहे? आज मी इतरांना कसा प्रतिसाद देणार आहे? आज दिवसभरात कोणत्या प्रकारच्या भावनांना अनुभवणे मला आवडेल?

प्रत्येक दिवस हा नवी सुरुवात असतो. पहाटे उठून जेव्हा मी आजचा दिवस कशा पद्धतीने व्यतीत करेन याचे चलचित्र जिवंत करू लागाल तेव्हा आयुष्यात मोठमोठे चमत्कार घडू लागतील. शांतपणे हळूवारपणे सकाळी उठल्यापासून रात्री झोपेपर्यंतचे चलचित्र बनवा. आपण जशी बडिशोप चघळतो, तसे त्या कल्पना चित्रांना हळूहळू चघळा.

या संपूर्ण प्रक्रियेसाठी दहा ते पंधरा मिनिटे पुरेशी आहेत. आज मी कोणाला कोणाला प्रसन्नतेने भेटेन. कोणाकोणाशी आनंदाने संवाद साधेन. दिवसाचा प्रत्येक सेकंद मी सत्कारणी

लावीन. इतके दिवस पेंडींग असलेली कोणकोणती कामे संपवून हातावेगळी करेन. आजचा दिवस मी आला तसा घालवणार नाही, आजच्या दिवसाला मी हवा तसा आकार देईन. आजच्या दिवसातील प्रत्येक सेकंद मी आखीवरेखीव आयुष्य जगेन. मला हवं तसं मी त्याला वाकवेन. दिवसाच्या प्रत्येक क्षणावर आरुढ होवून माझे ध्येय पूर्ण करण्याच्या दिशेने कुच करेन.

दिवसाची सुरुवात करण्याआधी पहाटेच्या वेळी संपूर्ण दिवसाचे चलचित्र मनात निर्माण केल्याचे खूप फायदे होतात. आता दिवसात एखादी अप्रिय घटना घडली तर ती तुम्हाला विचलित करू शकत नाही. नकोसा प्रसंग घडलाच तर तो तुमची शक्ती शोषून घेऊ शकत नाही. अंतर्मनाने तुमच्या सर्व क्रिया त्या चलचित्रामध्ये पाहिल्या आहेत. आता त्या पूर्ण होण्यासाठी अंतर्मन तुम्हाला उर्जेचा पुरवठा करेल.

इंटरव्हू ला जाण्याआधी मी इंटरव्हू सहज क्रॅक केला आहे असे चित्र पहा.

परीक्षेला जाण्याआधी पेपर खूप सोपा गेला आहे याचे मानसचित्र जिवंत करा.

नवरा बायकोत खटके उडत असतील तर दिवसाची सुरुवात करण्याआधी मनातल्या मनात रोमान्स करा, प्रेमात चिंब भिजून जा आणि आता रिझल्ट पहा.

मुले ऐकत नाहीत, त्रास देतात अशी तक्रार असेल तर डोळे बंद करून मुलांवर मायेचा वर्षाव करा.

नुसती कल्पना केली आणि तुम्हाला आनंदाचे भरते आले, मनात भाव दाटून आला तर ते तुम्ही बरोबर दिशेने जात असल्याचे सुचक आहे. तुमच्या सकारात्मक विचारतरंगांनी हवे ते काम केलेच पाहिजे. उद्या सकाळी हा प्रयोग करा आणि चलचित्रांच्या जादूई शक्तीचा अनुभव घ्या. जीवनाच्या प्रत्येक आव्हानात्मक प्रसंगामध्ये हे कौशल्य तुमच्या कामाला येईल. तुम्हाला प्रगती, संपत्ती आणि प्रेममय जीवनाकडे घेऊन जाईल.

Winners must have two things. Definite goals & Burning desire to achieve them.

आकर्षणासाठी अत्यावश्यक असणारं **इंधन – ज्वलंत इच्छाशक्ती**

माझ्या अनेक वाचकांची एक खंत असते. जोपर्यंत तुमचे लेख वाचतो किंवा जेव्हा केव्हा आम्ही इतर प्रेरणादायी लेख वाचतो, आम्हाला ते विचार पटतात. लेख वाचून त्यामध्ये सांगितलेल्या कृती करून आम्हाला स्वतःमध्ये एक उच्च प्रकारची सकारात्मक उर्जा जाणवायला लागते. पण काही दिवस झाले किंवा कोर्स संपला की हळूहळू पुन्हा आमची गाडी मुळपदावर येते. सगळे काही माहित असूनही आम्ही आधीसारखेच वागू लागतो. ‘कळते पण वळत नाही’, अशी आमची अवस्था बदलता येणे शक्य आहे का?

तुम्ही प्रत्येकाने तुमची ध्येय ठरवली असतील, तुम्हाला काय आकर्षित करायचे आहे हे लिहून काढले असेल. पण ते फक्त दिवास्वप्न आहे का ती तुमची ज्वलंत इच्छाशक्ती आहे यावरच

तुमचे भविष्य अवलंबून असणार आहे. नुसत्या इच्छा माणसाला यश मिळवून देत नाहीत. संकल्प माणसाला उर्जा देतो. आलेल्या अडचणींवर मात करण्याचं बळ देतो.

कुठल्याही मोठ्या आणि असामान्य कामाचा उगम एका छानशा कल्पनेतूनच होतो. कल्पना येणं फारसं आव्हानात्मक आणि अवघड नसतं. पण त्या कल्पनेला वास्तवात साकारण्यासाठी न थकता प्रयत्न करत राहणं यासाठी एक अत्यावश्यक गोष्ट म्हणजे ज्वलंत इच्छाशक्ती. ज्याच्याकडे ज्वलंत इच्छाशक्ती नसते ती व्यक्ती खूप लवकर विचलित होते. थोडीशी अडचण आली की कुठलेही काम अर्ध्यातून सोडून देते. असे का होते? कुठल्याही कामाची जेव्हा सुरुवात केली तेव्हा माणूस प्रचंड उत्साही असतो. मात्र काळ हळूहळू त्यातला रस पिऊन टाकतो. सुरुवातीला प्रचंड एक्सायटेड वाटणारी गोष्ट थोड्या काळानंतर रटाळ आणि कंटाळवाणी वाटायला लागते. म्हणून आपले संकल्प दिर्घकाळ टिकत नाहीत. म्हणून आपल्यात ही धरसोड वृत्ती जन्माला येते.

कुठलेही नवे ध्येय समोर ठेवले, एखादे नवे काम हाती घेतले की अडथळे हे येणारच. कधी आर्थिक समस्या, कधी शारीरिक तर कधी मानसिक समस्या. समस्यांची काहीच कमतरता नसते. त्या तर येतच राहणार. ज्यांच्याकडे पुरेशी इच्छाशक्ती नसते असे लोक

हा ताण झेलू शकत नाहीत आणि शेवटी हार मानून अडथळ्यांना शरण जातात. पण ज्या व्यक्तीने स्वतःशी दृढ संकल्प केलेला असतो, ज्याची इच्छाशक्ती कायम प्रज्वलित असते, तो माणूस कितीही मोठे अडथळे आले तरी त्यांना भीक घालत नाही आणि आपल्याला हवे आहे ते मिळवूनच उरत घेतो.

जे त्या लोकांना जमते ते आपल्याला का जमू नये? इच्छा आणि ज्वलंत इच्छा यांच्यामध्ये नेमका काय फरक काय? इच्छेचे दृढ संकल्पामध्ये आणि प्रखर ज्वलंत इच्छाशक्तीमध्ये रूपांतर कसे करावे? याविषयी आजच्या लेखात मी तुम्हाला तीन प्रभावी मार्ग सांगणार आहे.

माझा दावा आहे की या साध्या सोप्या युक्त्या तुम्ही दररोज वापरल्या तर तुम्हाला हवे असलेली प्रत्येक गोष्ट आकर्षित करण्याची सिद्धी तुम्हाला प्राप्त होईल.

१) ज्वलंत कारण –

कारणे माणसाला शक्ती आणि बळ देतात. एखाद्या माणसाची आर्थिक परिस्थिती खराब आहे. त्याला त्याच्या आई वडीलांना, पत्नीला आणि मुलांना कसेबसे गरीबीत दिवस ढकलावे लागतात. आता त्याला इतर कुठल्या मोटीव्हेशनची गरजच नाही. त्याचे जर त्याच्या आईवडीलांवर मनापासून प्रेम

असेल, पत्नीच्या आणि मुलांच्या हालअपेष्टा पाहून त्याचे हृदय तिळतिळ तुटत असेल तर तो कधीही आळशीपणा करणार नाही. कामात चालढकल करणार नाही. याउलट आपल्या कूटुंबियांना चांगल्यात चांगल्या सुखसुविधा पुरवता याव्यात म्हणून तो आकाशपाताळ एक करील. एखाद्या माणसाचे घर खराब आहे. खराब वास्तूमूळे त्याला अपमान झेलावे लागतात तो माणूस नवी सुंदर देखणी आणि आकर्षक वास्तू बांधेपर्यंत स्वस्थ बसणार नाही. तो रोज झटून काम करेल कारण त्याच्याजवळ मेहनत आणि कष्ट करण्याचे एक सबळ कारण आहे.

आईवडीलांना सुखाचे दिवस दिसावेत अशी इच्छा असणारा मुलगा मन लावून अभ्यास करील. पेपरमध्ये बातम्या येतात. ऑटोवाल्याचा मुलगा कलेक्टर झाला. भाजीवाल्याची मुलगी आय पी एस झाली. समाजात गरीबीमुळे ज्यांना किंमत दिली जात नाही, अपमान केला जातो, तीच मुलेमुली पुढे ज्वलंत इच्छाशक्तीच्या बळावर नेत्रदिपक प्रगती करतात. एकदा हृदयात आग लागली की पैशाचा अभाव, साधनांची कमतरता किंवा संधींचा अभाव त्यांना रोखू शकत नाही. अनेक लड्डू आणि दिसायला कुरूप अशा तरुणींना मी स्वतःचे आकर्षक, सुंदर व्यक्तिमत्वामध्ये रूपांतर करताना बघितले आहे. त्या सर्वांपाशी एक प्रखर आणि ज्वलंत कारण होते.

ज्वलंत कारण ज्वलंत इच्छाशक्तीला जन्म देते. प्रगती करायची असेल तर तुमच्यापाशी एक ज्वलंत कारण असले पाहिजे. आपल्या ज्वलंत कारणांची एक यादी बनवा.

२) नेमकं काय हवय? –

मी थोड्या काळामध्ये खूप श्रीमंत होणार आहे असं म्हणणारा कधीही श्रीमंत होत नाही. कारण किती काळ आणि किती पैसे याची माहिती त्याने आपल्या अंतर्मनाला पुरवलेली नसते. अनेक वर्षे निघून जातात पण हे थोडे दिवस काही संपत नाहीत.

आपल्या मेंदुला एकदम नेमकी आणि बारीकसारीक माहिती पुरवा.

मला सप्टेंबर २०२२ पर्यंत पन्नास लाख रुपये कमवायचे आहेत.

मला जून २०२१ पर्यंत दहा किलो वजन कमी करायचे आहे.

अशी वाक्ये तुमच्यासाठी पुढील दरवाजे उघडतील. तुमच्या पुढच्या योजनांचा मार्ग प्रशस्त करतील.

जोपर्यंत स्वप्नांना वेळेच्या सीमांमध्ये बांधले जाणार नाही, त्यांचे ध्येयांमध्ये परावर्तन होणार नाही.

३) किंमत चूकवण्याची तयारी आहे का? –

या जगात काहीही फूकट मिळत नाही. कशाच्यातरी बदल्यात काहीतरी द्यावे लागते. तुमचे स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी, तुम्ही मनाशी बाळगलेले ध्येय साध्य करण्यासाठी आवश्यक किंमत चुकवण्याची तुमची तयारी आहे का? त्यासाठी आवश्यक तो त्याग करण्याची तुमची तयारी आहे का? लोकांना सगळं काही हवं असतं पण त्याबदल्यात काहीही सोडण्याची त्यांची तयारी नसते, म्हणून ते जिथल्या तिथे रखडत राहतात.

विराट कोहलीसाठी बटर चिकन म्हणजे जीव की प्राण होते. पण ज्या दिवशी त्याला कोचने सांगितले की हे सोडावे लागेल, त्याने आजपर्यंत बटरचिकनला स्पर्शही केलेला नाही. लता मंगेशकर आणि आशा भोसले यांनी गायला लागल्यापासून एकदाही आईस्क्रीम खाल्ले नाही. काहीतरी मिळवण्यासाठी कशाचा तरी त्याग करावा लागतो हे त्यांना माहित होते.

आपली स्वप्ने पूर्ण करण्यासाठी आपल्यालाही कशाचा ना कशाचा त्याग करावा लागेल. जर तुम्हाला एखाद्या क्षेत्रात अद्वितीय बनायचे आहे झोपेचा त्याग करण्याची तुमची तयारी आहे का?.जर तुम्हाला वजन कमी करून स्वतःचे शरीर पिळदार आणि आकर्षक बनवायचे असेल त्याबदल्यात चरबीयुक्त आणि गोडघोड पदार्थांचा त्याग करून अंगदुखेपर्यंत व्यायाम करण्याची तुमची तयारी आहे का? अभ्यास करून मोठा आधिकारी बघण्याची

स्वप्ने असतील तर युट्यूब, वेबसिरीज आणि मुव्हीज यांचा त्याग करण्याची तयारी आहे का? मोठा उद्योगपती बनून स्वतःचं साम्राज्य उभा करण्याची इच्छा असेल तर चैनीचं आणि मौजमजेच्या आयुष्याचा त्याग करण्याची तयारी आहे का?

अटलबिहारी वाजपेयी एका कवितेत म्हणतात, 'शत शत अरमानोंको दलना होगा, कदम मिलाकर चलना होगा'. असं समजा हा एक यज्ञ आहे. यज्ञ पूर्ण झाल्यावर नक्कीच यश मिळते पण त्याबदल्यात यज्ञात कशाची ना कशाची आहूती द्यावी लागते. तसेच कार्यसिद्धी करण्यासाठीही कसले ना कसलेतरी बलिदान द्यावे लागते. सिद्धार्थ नावाच्या युवकाने स्वतःच्या घराचा, पत्नीचा आणि मुलाचा त्याग केला नसता तर गौतम बुद्ध जगाला मार्गदर्शन करू शकले नसते.

आवश्यक असलेल्या गोष्टी करायच्या आणि अनावश्यक गोष्टींचा त्याग करायचा हे खूप सोपे आहे. आज आत्ता हा लेख वाचून झाल्याक्षणी एक यादी बनवा की तुमच्या मार्गात अडथळा बनणाऱ्या कोणकोणत्या गोष्टींचा तुम्ही त्याग करणार आहात? एखादी आवडती गोष्ट सोडून दिली त्याचा जास्त विचार करू नका. त्याबदल्यात जी उच्च गोष्ट साध्य होणार आहे आपले संपूर्ण लक्ष तिकडे वारंवार घेऊन जा.

आपले उच्च करीअर, आपल्याला मिळालेली धन संपत्ती, आपले सुबक, आकर्षक शरीर, आपले आर्थिक साम्राज्य यांची चित्रे आपल्या मनात घोळवा म्हणजे त्यासाठी सोडून दिलेल्या गोष्टी तुम्हाला अजिबात छळणार नाहीत. उलट आत्मनियंत्रण केल्याबद्दल तुम्हाला स्वतःचा गर्व वाटू लागेल.

Once the subconscious mind accepts an idea, it begins to execute it.

अंतर्मनाशी संपर्क करण्याचं प्रभावी तंत्र -

VAF

तुम्हाला एक सिनेमा बघायला जायचं आहे. तुमच्या गावात एक सिनेमा थिएटर आहेत. एक थोडेसे जुने आहे. तिथले स्पीकर्स नीट नाहीत. त्या थिएटरच्या पडद्यावरचे अस्पष्ट चित्र दिसते. रंगही तेवढे आकर्षक नाहीत. ब्लॅक एंड व्हाईट चित्रपट पाहिल्याचा अनुभव येतो. खुर्च्या आरामदायी नाहीत. सीटच्या कोपऱ्यात बारीक ठेकणं लपून बसलेले आहेत. संधी मिळाली की ते आपल्याला चावत आहेत. बाहेरचे आवाज आतमध्ये येतात, इतर गोंगाट विचलित करतो. वातावरणात एक प्रकारचा कुबट वास दरवळतो आहे. स्वच्छता नाही. अशा ठिकाणी कितीही सुपरहिट चित्रपट असला तरी तो पाहताना तुमचे मन पडद्यावर चाललेल्या गोष्टीत गुंतणार नाही. एकाग्र होणारच नाही. तो चित्रपट मनापासून एंज्यॉय केल्याचे समाधान तुम्हाला या मोडकळीस आलेल्या जुनाट सिनेमागृहात मिळत नाही.

आता कल्पना करा, तुम्ही मुंबई किंवा दिल्लीच्या चकचकीत आणि अलिशान अशा आयनॉक्स मल्टिप्लेक्समध्ये गेला आहात. चित्रपटगृहात स्थानापन्न झाल्यावर तुम्हाला अत्यंत भव्य असा पडदा दिसतो. त्यावर अत्यंत लोभसवाणी आणि सुस्पष्ट चित्र दिसत आहेत. कानाला सुखवणारा आवाज येतोय. अनावश्यक गोंगाट नाही. एकदम आरामदायी सोफे आहेत. हवेमध्ये एक प्रकारचा सुगंध दरवळतोय जो तुमच्या मनाला प्रसन्न करतोय. तुमचा मुड एका क्षणात पालटून जातो. मरगळलेली अवस्था एका क्षणात झटकून तुमच्या चित्तवृत्ती प्रफुल्लित होतात. काही मिनिटांमध्ये तुम्ही ध्येयभान विसरून चित्रपटात एकरूप होता. ती हिरो हिरोईनची गोष्ट तुम्ही जगू लागता. ते छान छान लोकेशनवर गाणी म्हणतात आणि तुमच्या मनाला गुदगुल्या होतात. त्यांच्या फजितीवर तुम्ही हसता. त्यांचे दुःख तुमचे काळीज चिरत जाते. तुम्ही चित्रपटात गुंतत जाता. तीन तास कसे आणि कधी संपले हे तुम्हाला कळत नाही आणि चित्रपट संपल्यावर काहीतरी छान सोबत नेल्यासारखे तुम्ही एका नशेत, एका गुंगीत बाहेर पडता.

चित्रपटात जातानाचे तुम्ही आणि येतानाचे तुम्ही दोन्ही वेगळे असता. हे त्या चित्रपटाचे आणि त्या चित्रपटगृहाचे यश आहे. पहिल्या आणि दुसऱ्या चित्रपटगृहात काय फरक होता?

दोन्ही ठिकाणी आपल्या इंद्रियांना येणारे अनुभव वेगळे होते म्हणून परिणाम आणि प्रभाव यांच्यामध्ये फरक पडला. हीच गोष्ट आपल्या अंतर्मनालाही तंतोतंत लागू होते.

अंतर्मनाचा पासवर्ड तीन अक्षरांनी उघडतो. – VAF

V म्हणजे Visualisation. आपल्या डोळ्यांना जे चित्र दिसते ते प्रत्येक चित्र कळत नकळत अंतर्मनात साठवले जाते. डोळे सर्वात शक्तिमान इंद्रिय आहे. असं समजा. आपल्या मेंदुची तीन दारं आहेत. डोळे, कान आणि नाक. ह्या तिघातही मेंदुला संदेश पोहचवणारा मुख्य दरवाजा डोळे हाच आहे. ज्याप्रमाणे स्क्रीनवर चित्र चांगली नसली की आपण तात्काळ तो सिनेमा बंद करून चांगल्या रिझोल्युशनचा सिनेमा शोधू लागतो, त्याचप्रकारे उत्तम दर्जाचे चलचित्र उभा केले, व्हिज्वलायजेशन निर्माण केले तर थेट अंतर्मनापर्यंत संदेश पोहोचतात. खोलवर रुजतात.

A म्हणजे Affirmations. अफर्मेशन्स म्हणजे आपल्या कानांना सुखद असे संदेश देणे. स्वयंसुचनामध्ये प्रचंड मोठी ताकत आहे. स्वसंवाद आणि स्वयंसुचना एखाद्या माणसाला घडवू शकतात किंवा त्याचे आयुष्य उध्वस्त करू शकतात.

F – Feelings. चित्रपटगृहात जो माणूस रिलॅक्स बसलेला असतो तोच चित्रपटाचा मनापासून आनंद घेऊ शकतो. तणावात

असलेला माणूस गोष्टीत रंगू शकत नाही. तुमच्या भावना प्रसन्न असतील तर अंतर्मनाला भुरळ पडेल असे चलचित्र तुम्ही निर्माण करू शकाल.

मित्रांनो,

ही VAF टेक्निक आपल्या आयुष्यात मोलाची भूमिका बजावते. जर तुम्हाला स्वतःला हवे तसे VAF निर्माण करता आले नाही तर तुमच्या अवतीभवतीचे इतर लोक त्यांना हवे तसे VAF तुमच्यासमोर उभे करतात आणि तुमच्याकडून हवे तसे काम करून घेतात. इतरांनी आपल्याला हवे तसे वापरून फेकून देऊ नये अशी तुमची इच्छा असेल तर तुम्ही स्वतः तुमचा VAF बनवला पाहिजे. ज्याच्या कल्पना स्पष्ट असतात, ज्याने ध्येय चित्रफितीच्या स्वरूपात मनामध्ये वारंवार घोळवलेले असते तो इतरांच्या प्रभावात सहजासहजी येत नाही. कोणाच्या बहकाव्यात येऊन आपला रस्ता सोडत नाही. कुणी घाबरवले म्हणून हतोत्साहित होत नाही. मात्र यासाठी आपल्या अंतर्मनाशी संपर्क करण्याचे तंत्र तुम्ही शिकून घेतले पाहिजे. विहज्वलायजेशनचा सराव केला पाहिजे.

पुढचा प्रश्न येतो की अंतर्मनाशी संपर्क कसा आणि कधी करावा?

एका मोठ्या आणि प्रतिष्ठित माणसाकडे एका कामासाठी तुम्हाला जायचे आहे. तुम्ही कोणती वेळ निवडाल? जेव्हा तो मोकळ आहे, फ्री आहे. आणि जेव्हा त्याचा मूड प्रसन्न असेल अशी वेळ पाहून तुम्ही त्याला भेटायला जाल आणि इतर गप्पाटप्पा मारून खेळकर वातावरणात आपली मागणी त्याच्यापूढे मांडाल. अगदी हेच आपल्याला अंतर्मनासोबत करायचे आहे.

अंतर्मनाशी संपर्क करण्याचे तीन उत्तम मुहूर्त असतात.

१) सकाळी उठल्याबरोबर साखरझोपेची अवस्था

२) रात्री गाढ झोप येण्याआधीची पेंगूळलेली अवस्था जेव्हा ग्लानी आलेली असते.

३) ध्यानातून बाहेर पडतानाची सुप्त आणि जागृत यांच्यामध्ये असणारी काही क्षणांची इंटरवेल

शास्त्र सांगतात की झोप हा छोटा मृत्युच असतो. झोपेतून जागृत अवस्थेत वापस येणे हा एक प्रकारचा पुनर्जन्म असतो. दिवसभर विचार करून शिणलेल्या मेंदूच्या पेशी म्हणजे न्युरॉन्स रात्री झोपल्यावर स्वतःची झीज भरून काढतात. म्हणून झोपेतून उठताना माणसाचे मन एकदम कोरे करकरीत झालेले असते. स्वच्छ आणि ताजेतवाने झालेले असते. हीच संधी साधून आपण झोपेतून उठल्याबरोबर संवेदना अर्धजागृत असताना डोळे मिटून

मांडी घालून बसावे. परमेश्वराचे स्मरण करून आपल्याला कसे आयुष्य जगायला आवडेल त्याची रंगबेरंगी, सुस्पष्ट आणि लक्षवेधक फिल्म आपल्या डोळ्यांसमोर निर्माण करावी. मी क्रमांक एकच्या लेखात सांगितल्याप्रमाणे तुम्ही सर्वांनी आपली ध्येय विस्तृतपणे लिहून काढलीच असतील. अद्याप लिहली नसतील तर तातडीने लिहायला लागा. ध्येयांना जिवंत करणारी फिल्म पुन्हा पुन्हा नजरेसमोर आणणे, आणि मनात घोळवणे हा आकर्षणाच्या सिद्धांताचा मुख्य पाया आहे.

तुमच्या कल्पनांना मुर्तिमंत स्वरूप देण्यासाठी मनात फिल्म चालवण्यासोबतच VAF टेक्नॉलॉजीची इतर दोन तंत्र तुम्ही वापरली पाहिजेत. त्या फिल्मच्या बॅकग्राऊंडमध्ये आवाज निर्माण करा. आता ते चलचित्र तुमच्या मनाचा ठाव घेईल. अंतर्मनात रतुन बसेल. आपली ध्येय स्वतःच्या आवाजात रेकॉर्ड करून संधी मिळताच पुन्हा पुन्हा ऐकण्यानाही सुप्त मनाला आज्ञा मिळते. त्याला उत्साह मिलतो. आळस . भीती आणि चालढकलपणा कुठल्या कूठे पळून जातो. अवघड वाटणारे कामसुद्धा अंतर्मन आपल्याकडून सहजरीत्या करवून घेते. आधी आपण हे काम का टाळत होतो असा स्वतःलाच प्रश्न पडतो.

सकाळी उठताना सांगितलेली ही प्रक्रिया रात्री झोपी जातानाही मनोभावे रिपीट करा. तुमच्या शरीरातील पेशीपेशीतून

निघालेला संदेश ब्रम्हांडापर्यंत पोहोचू दे. तुम्हाला खरोखर उन्नत आणि दर्जेदार आयुष्य जगायचं असेल तर रोज न चुकता व्यायाम आणि ध्यान करा. ध्यान झाल्यानंतर अनेक लोक झटकन डोळे उघडतात आणि या भौतिक जगात वापस येतात. असे करण्याऐवजी ध्यान पुर्ण झाल्यानंतर मनामध्ये जो मंद मंद सुखावणारा अवकाश तयार झालेला असतो त्याला आपल्या भावी आयुष्यात साध्य करावयाचे आहे त्या सर्व इच्छांनी व्यापून टाका. पुन्हा एकादा आपली चित्रफीत जिवंत करा. तिचा मनापासून आनंद घ्या. त्या स्वप्नांमध्ये हरवून जा. पाच दहा मिनीटे खरे काय आणि खोटे काय हेच आपल्या अंतर्मनाला कळू नये इतके तल्लीन व्हा. लॉ ऑफ अट्रॅक्शनची पहिली पायरी व्हिजन बोर्ड बनवणे ही आहे. मनाशी जपलेली सर्व स्वप्ने चित्ररूपात एका भिंतीवर चिटकावून टाकावीत याला व्हिजनबोर्ड म्हणतात. पण जो परिणाम चित्रफित डोळ्यांसमोर जिवंत करून तिला डोळे, नाक, कान, जीभ आणि त्वचा या पाचही इंद्रियांनी अनुभवण्याने मिळतो, तो परिणाम व्हिजनबोर्ड कडे पाहिल्याने साध्य होत नाही. अनेक वर्षांच्या अनुभवानंतर मला हेच रहस्य उमगलं आहे की VAF हेच अंतर्मनाशी संपर्क करण्याचं सर्वात प्रभावी माध्यम आहे.

Money is usually attracted, not pursued.
संपत्ती आकर्षित केल्याने मिळते, पाठलाग केल्याने नाही.

पैशाला आकर्षित कसे करावे?

तुमचा एक छान मित्र आहे. जेव्हा केव्हा तुम्ही फोनवर बोलता तेव्हा तुम्ही त्याला खुप छान बोलता. गोड बोलता. घरी येण्याचे आमंत्रणही देता. एकदा तो मित्र तुम्हाला भेटण्यासाठी मोठ्या उत्साहाने तुमच्या घरी येतो. दाराची बेल वाजवतो. मात्र तुम्ही त्याला पाहून धाडकन दार बंद करून घेता. त्याला हाकलून लावता. अशाने तो मित्र पुन्हा कधी तुमच्या घरी येईल का? मुळीच येणार नाही. उलट तो इतर मित्रांनाही तुमच्या गैरवर्तनाबद्दल सांगेल आणि त्यांनाही तुमच्या घरी येण्यापासून परावृत्त करेल. आता या मित्राच्या जागी कोणतीही व्यक्ती किंवा वस्तू ठेऊन बघा. पत्नी, भाऊ बहिण, नातेवाईक, शेजारी, मित्र, गुरुजन किंवा पाहूणे. ज्यांच्याशी आपण प्रेमाने वागतो, ज्यांना प्रेमाची वागणूक देतो तेव्हा लोकही आपल्याशी खूप प्रेमाने, आपूलकीने वागतात. मात्र जेव्हा आपण लोकांचा मनोमन तिरस्कार करतो तेव्हा लोक

त्यांच्या अपमानाची व्याजासकट परतफेड करतात. पैशाच्या बाबतीत सूद्धा ही गोष्ट तंतोतंत लागू होते.

आपल्या सर्वांनाच संपत्ती हवी आहे. आपल्याला सुखसमृद्धी आणि समाधानाचे जीवन हवे आहे. जीवनातील सर्वच नाही पण ऐंशी नव्वद टक्के समस्यांना पैशाच्या शक्तीने सोडवता येते आणि म्हणून पैशाला आकर्षित करण्याचे तंत्र आपण अवगत करून घेतले पाहिजे. आजच्या लेखात मी तुम्हाला अशा सोप्या सोप्या युक्त्या सांगणार आहे ज्यांना अंमलात आणल्यानंतर तुमच्यामध्ये संपत्तीला आकर्षित करून घेण्याची क्षमता निर्माण होईल.

१. पैशाविषयी तक्रार करू नका.

जेव्हा केव्हा पैशाच्या अभावामुळे आपण दुःखी किंवा चिंताक्रांत होतो, नकळत आपण अशा नकारात्मक उर्जा आणि विचारतरंगांचे निर्मिती करतो जी आपल्याकडे येणाऱ्या संपत्तीला अडथळा निर्माण करते. मन ठेवारे प्रसन्न हीच सुख समाधान आणि समृद्धीची गुपित किल्ली आहे. महागाई, भाववाढ आणि नुकसान हे जीवनाचे सत्य आहे. ते हसत खेळत आपण स्वीकारले पाहिजे. दररोज काही ना काही घटना घडतात. एखादी वस्तू खराब होते. कधी अनपेक्षित लॉस होतो. कधी कोणीतरी आपल्याला फसवते. कधी कोणी टोपी घालते. कधी आपल्या बरोबरीची माणसं

अलिशान गाडी घेतात. कधी कोणी छानसं टुमदार घर बांधतं. एखाद्या जोडप्याचे रम्य, सुंदर ठिकाणी गेलेल्या सहलींचे पाहून आपल्याला स्वतःच्या कंगालीबद्दल मनातून वाईट वाटते. यांच्यापाशी इतका पैसा कसा येतो आणि आमच्यापाशी का येत नाही असा विचार करून आपला जळफळाट होतो.

श्रीमंतांचा द्वेष करता करता आपण नकळत पैशाचांही द्वेष करायला लागतो. पैसा खराब आहे. पैसा विष आहे. पैशामूळे माणसाची बुद्धी भ्रष्ट होते. पैसा माणसाला राक्षस बनवतो, श्रीमंत लोक गरीबांच रक्त पिऊन गब्बर होतात. असा विचार करणारी माणसं आयुष्यात कधीही संपत्तीवान बनू शकत नाहीत. आपण आपल्या अंतर्मनात पैशाविषयी सकारात्मक भावना पेरल्या पाहिजेत.

पैसा ही एक प्रकारची उर्जा असतो. संपत्ती ही शक्ती आहे. एखाद्या माणसाचा स्वभाव कमालीचा स्वार्थी आणि लोभी असेल तर श्रीमंत बनल्यानंतर तो पैशाची शक्ती वापरून लोकांचे शोषण करतो. ज्या व्यक्तीला दानधर्म करायला, इतरांची मदत करायला आवडते, अशी व्यक्ती पैसे आल्यानंतर हिरीरीने इतरांची मदत करू लागते. पैसा तुमच्या स्वभावाचा विस्तार करतो. त्यामूळे कधीही पैशाची निंदा करू नये. आपले पैशाचे पाकीट कधीही अस्ताव्यस्त ठेऊ नये. त्यातली बिनकामाची कागदं काढून टाकावीत. नोटा

कशाही न कोंबता व्यवस्थित ठेवाव्यात. एखाद्याला पैसे देण्याचा वादा केला असेल तर त्याच दिवशी पैसे द्यावेत. आपली सगळी देणी वेळच्या वेळी चूकवावीत. त्यात चालढकलपणा करू नये. एखाद्याला पैसे देताना जीवावर आल्यासारखे न देता प्रसन्न मनाने द्यावेत.

२. पैशांवर प्रेम करा. पैशांविषयी कृतज्ञता बाळगा.

जेव्हा केव्हा पैशाला आकर्षित करण्याचे विचार तुमच्या मनात येतात तेव्हा पैशावर मनापासून प्रेम करण्याची कृती करा. एखादी कडक नोट घ्या. त्याकडे निरखून बघा. त्याला आय लव्ह यु म्हणा. पैशाचे चुंबन घ्या. कडक नोटांच्या बंडलाचा आवाज ऐका. नाण्यांचा खणखणाट ऐकवा. या छोट्या छोट्या कृती तुम्हाला पैशांना आकर्षित करण्यात मदत करतील. ज्या वस्तूवर आपण मनापासून प्रेम करू लागतो ती आपल्याकडे येतेच. म्हणून नोटांवर अत्यंत प्रेमाने हात फिरवा. प्रियकर प्रेयसी ज्या उत्कटतेने एकमेकांशी संवाद साधतात, तितक्या तीव्र ओढीने पैशाशी बोला. पैशाला पत्र लिहा. असलेल्या संपत्तीबद्दल मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करा. भुतकाळात झालेल्या आर्थिक नूकसानांबद्दल अनावश्यक चर्चा करू नका. त्यातून जो अनुभव मिळाला तो लाखामोलाचा होता असे मानून त्या पैसे गमवलेल्या कडवट आठवणींना कायमचे डिलीट करा. उर्जा एका ठिकाणाहून

दुसरीकडे वाहत असते तसे पैसासुद्धा एका माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे संचार करतो. रोजच्या दिवसाची सुरुवात करताना मनापासून तुमच्याकडे असलेल्या पैशाविषयी, संपत्तीविषयी कृतज्ञता व्यक्त करा. तुमच्याकडे पैसे असल्यामूळेच इतकी वर्ष तुम्हाला अन्न खायला मिळाले. तुमच्या शरीराचे पालनपोषण झाले. त्याला मनापासून धन्यवाद द्या. पैसे असल्यामूळे तुमच्या दैनंदिन गरजा पूर्ण होत आहेत म्हणून पैशाचे आभार माना. ध्यानात बसल्यानंतर पैशाचा पाऊस अनुभवा. तुमच्याकडे संपत्तीच्या राशी लागलेल्या आहेत अशी कल्पना करा. कोट्यावधी रुपये मिळाल्यानंतर तुम्ही जितक्या आनंदाने जल्लोष केला असता तसा जल्लोष करा. डोळे बंद करून ध्यानात बसलेले असताना तुमच्या डोक्याच्या पृष्ठभागावर आभाळातून सोनेरी रंगाचा प्रकाश पडतो आहे अशी कल्पना करा.

३. आपल्यापेक्षा श्रीमंत लोकांशी मैत्री करा.

मासे पकडायचे असतील तर शेतात जाऊन चालणार नाही. त्यासाठी नदीमध्ये किंवा समुद्रामध्ये जाऊनच गळ लावून किंवा जाळ्या टाकून मासे पकडावे लागतील. त्याचप्रमाणे श्रीमंत व्हायचे असेल तर पैसेवाल्या, श्रीमंत आणि संपत्तीवान लोकांमध्येच उठबस करावी लागेल. उगीचच कोणीही श्रीमंत होत नाही. त्याने त्याच्या आयुष्यात काही ना काही धडपड केलेली असते म्हणून

त्याच्याकडे संपत्ती चालत आलेली असते. म्हणून श्रीमंत लोकांचा द्वेष करून न्युनगंडाने त्रस्त होवून त्यांच्यापासून दुर पळण्यापेक्षा त्यांच्याशी मैत्री केली पाहिजे. श्रीमंत लोकांची आत्मचरित्रे वाचा. श्रीमंत लोकांची भाषणे ऐका. त्यांच्या चेतनेला तुमच्या मनामध्ये प्रवाहित होवू दे. शंभर दुबळ्या लोकांपेक्षा एक क्षमतावान माणूस जास्त उपयोगाचा असतो. त्यामूळे नेहमी प्रभावी आणि वैभवशाली लोकांशी मैत्री जोडण्यासाठी आतूर रहा. मी तुम्हाला आत्मसन्मानाशी तडजोड करून लोचटपणे वागायला, श्रीमंताच्या मागे पुढे करून लाळघोटेपणा करायला अजिबात सांगत नाहीये. आत्मसन्मान कायम ठेऊन संधी मिळेल तिथे श्रीमंत लोकांशी आपण संपर्क वाढवला पाहिजे. मैत्री वाढली पाहिजे. श्रीमंत होण्याचं गुपित श्रीमंत लोकच शिकवू शकतात. माणसाचा स्वभाव अनुकरणप्रिय असतो. आनंदी माणसांच्या सहवासात आपण आनंदी होतो. दुःखी, उदास आणि चिडचिड्या लोकांच्या वर्तुळात आपणही निराश आणि तक्रारखोर बनतो. त्याचप्रमाणे श्रीमंत लोकांच्या सहवासात राहणारा माणूस लवकर श्रीमंत होतो. श्रीमंत लोकांकडून धाडस कसे करावे हे शिकता येते. श्रीमंत लोकांकडून गुंतवणूक कशी करावी याचे धडे घेता येतात. श्रीमंत माणसांकडून स्वयंशिस्त शिकता येते. मनातल्या भीतीवर मात करण्याचे ट्रेनिंग एखादा श्रीमंत व्यावसायिक खूप चांगल्या पद्धतीन देऊ शकतो.

४. स्पष्टता, प्रतिबद्धता आणि कृती, मिळवून देईल श्रीमंती.

मला येत्या एका महिन्यात किती रक्कम हवी आहे ते ब्रम्हाडासमोर जाहीर करा. एका वर्षात किती पैसे हवे आहेत ते ओरडून सांगा. पाच वर्षांचे, दहा वर्षांचे आणि पंचवीस वर्षांचे टारगेट तुमच्या मनात स्पष्ट असू दे. आता हे पैसे तुम्ही कोणकोणत्या मार्गाने आकर्षित करणार आहात याचा डिटेल आराखडा बनवा. स्वतःमधली सकारात्मक उर्जेची पातळी वाढवण्यासाठी सेल्फ हेल्प पुस्तके वाचा. मी सुखात आहे हे इतरांना दाखवण्यासाठी आपण प्रत्येक जण काही ना काही भावनिक खर्च करत असतो. आवश्यकता नसतानाही केल्या जाणाऱ्या खर्चांना इमोशनल एक्सपेंसेस असे म्हणतात. लग्नात तीस चाळीस लाख खर्च करणे. लोकांना दाखवण्यासाठी नवी कार घेणे. लोक नाव ठेवतात म्हणून घर विकत घेऊन आयुष्यभर त्याचे हप्ते भरणे. केवळ लोकांना इंप्रेस करण्यासाठी महागड्या ट्रिप काढणे. मी मौजमजा करण्याच्या विरोधात नाही पण असे मोठे खर्च करण्यापुर्वी भक्कम मालमत्ता उभा करण्याला प्राधान्य द्या. शेअर बाजार येत नसेल तर शिकून घ्या. नुसता भपका करणारा, मोठेपणाच्या आहारी गेलेला माणूस तरुणपणी आपली मोलाची कमाई निरर्थक गोष्टींमध्ये वाया घालवतो आणि वय झाल्यानंतर पश्चाताप व्यक्त करण्यात दिवस घालवतो. म्हणून पैशाला आकर्षित

करण्यासाठी दरमहा बचत आणि गुंतवणूक करण्यावर भर द्या.
आर्थिक स्वतंत्रता तुम्हाला आयुष्य जगण्याचे खरे स्वातंत्र्य देईल.

पाणी की हर बूंद मे जीवन की कहानी है!

पाण्याशी जिवंत संवाद आणि आकर्षणाचा सिद्धांत

आपल्या रोजच्या जगण्यामध्ये पाण्याला किती महत्व आहे? सकाळी उठल्यावर पहिली कृती आपण काय करतो. जोपर्यंत आपण आपल्या चेहऱ्यावर पाण्याचे फटकारे मारत नाही तोपर्यंत आपला दिवस सुरूच होत नाही. पाण्याचे तुषार, पाण्याच्या थेंबांचा स्पर्श माणसामध्ये चैतन्य निर्माण करतो. म्हणून तर एखाद्या दिवशी आपण स्वच्छ आंघोळ केली नाही त्या दिवशी आपल्याला फ्रेश वाटत नाही. आपल्या शरीरामध्ये ऐंशी टक्के पाणीच भरलेले असते. पाणी आपल्या जीवनात अत्यंत महत्वाची भुमिका बजावते. पाण्याचा आणि आपला किती अतूट संबंध आहे? आपण पाण्याने चेहरा धूतो. पाण्याने आंघोळ करतो. पाणी पितो. पाण्यानेच हातपात धूतो. स्वयंपाकालाही पाणी लागते. आपण जे अन्न, धान्य, फळे, भाज्या खातो त्या सुद्धा पाण्यापासूनच बनलेल्या असतात. ज्या प्रकारे पाणी आपल्या शरीरावर प्रभाव टाकते त्याच प्रकारे पाणी आपल्या मनाला नियंत्रित करते.

पाणी हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग आहे. पाण्याशिवाय माणसाचे आस्तित्व टिकूच शकत नाही. म्हणून तर त्याला जीवन असे नाव दिले गेले आहे. आपल्या हूशार पुर्वजांनी पाण्याचे अनेक गुणधर्म शोधून काढले होते. म्हणून आजही कुठलीही पुजा असो, सर्वात आधी पाण्याने भरलेला कलश मांडला जातो. एखादा संकल्प सोडताना, गायत्री मंत्र म्हणताना किंवा संध्या करताना पाणी पिऊन आचमन करावे लागते. तुम्ही टी.व्ही. मालिकांमध्ये पाहिले असेल की पुर्वीच्या काळचे साधू, ऋषी, मुनि किंवा महात्मे त्यांच्याजवळ एक कंमंडलू बाळगत असत आणि एखाद्याला शाप किंवा वरदान द्यायचे असेल तेव्हा हातात पाणी घेऊन त्याला अभिमंत्रित करत असत. ते पाणी समोरच्या व्यक्तीवर शिंपडले की त्यांचे विचार प्रत्यक्षात येत असे. आतिशयोक्तीचा भाग सोडला तरी पाण्यामध्ये कसलीतरी गुढ शक्ती आहे याचे संकेत, याचे दाखले आपल्याला जागोजागी मिळतात.

तीर्थक्षेत्रावर जाऊन आंघोळ करणे, अशुभ शक्तींच्या संपर्कात आल्यावर आंघोळ करून शुद्ध होणे, तोपर्यंत कुठेही स्पर्श न करणे या गोष्टी अशाच रुळल्या नाहीत. पाण्यामध्ये सकारात्मकता किंवा नकारात्मकता शोषून घेण्याची शक्ती आहे. निश्चितपणे आहे.

वरवर हा अंधश्रद्धेचा भाग वाटत असला तरी जपानी वैज्ञानिक मासारु इमोटो यांनी १९९९ मध्ये 'वॉटर फ्रॉम मॅसेजेस' नावाचा शोधप्रबंध प्रकाशित केला. या प्रयोगामध्ये पाण्याच्या थेंबावर प्रेम, क्रोध इत्यादी वेगवेगळ्या भावनांचे प्रक्षेपण केले गेले. मायक्रोस्कोपखाली त्यांचे रेणू तपासले असता त्यांची संरचना बदलल्याचे नोंदवण्यात आले. या प्रयोगानंतर सर्व जगामध्ये एक खळबळ उडाली. मासारु इमोटो यांचे २००४ मध्ये आलेले 'द हिडन मॅसेजेस ऑफ वॉटर' या नावाचे पुस्तक बेस्ट सेलर ठरले. लेखकाचा यांचा दावा आहे की पाण्याला स्मरणशक्ती असते. सकारात्मक शब्दांना आणि सकारात्मक उर्जेला पाणी तात्काळ प्रतिसाद देते.

पाणी आपल्या भावनांना नक्कीच प्रतिसाद देते. कारण शुद्ध पाण्याला स्वतःचा असा रंग नसतो. पाण्याला गंध नसतो. पाण्याला चव नसते. "पानी रे पानी तेरा रंग कैसा? जिसमे मिला दो लगे उस जैसा!" पाण्याच्या याच अनोख्या गुणधर्माचा वापर करून त्याला आपल्या इच्छापुर्तीचे साधन म्हणून वापरले जाऊ शकते. आजच्या लेखात मी तुम्हाला पाण्याशी संवाद करून आपल्या मनोकामना पूर्ण करण्याच्या काही साध्या सोप्या युक्त्या शिकवणार आहे. हे सगळे प्रयोग मी स्वतःवर केलेले आहेत. पुर्ण विश्वास ठेऊन

अंतःकरणपूर्वक आपण जेव्हा अशा क्रिया करतो तेव्हा त्याचे सकारात्मक परिणाम मिळतात हे मी कित्येकदा अनुभवले आहेत.

पाण्याशी बोला. पाण्याशी संवाद साधा.

या ब्रम्हांडाने पुर्ण कराव्यात अशा तीन इच्छा निश्चित करा. उदा. तुम्हाला तुमचा ड्रीमजॉब हवा आहे. तुम्हाला एक कोटी रुपये हवे आहेत आणि तुमच्या स्वप्नातले घर तुम्हाला मिळावे अशी तुमची तिसरी तीव्र इच्छा आहे. आता एक काचेचा ग्लास घ्या. त्या ग्लासमध्ये काठोकाठ पाणी भरा. काही सेकंद त्या पाण्याकडे शांतपणे पहा. त्या पाण्यामध्ये एक ईशतत्व आहे. त्याच्याशी संवाद साधा. मनातल्या मनात अफर्मेशन म्हणा की मला माझा ड्रीमजॉब मिळत आहे. मला एक कोटी रुपये दिले जात आहेत. माझे स्वप्नातले घर मला माझ्या डोळ्यांसमोर दिसत आहे. ह्या माझ्या सर्व इच्छा पुर्ण होत आहेत. तुमच्या इच्छा पुर्ण होत असल्याचे चित्र, त्यांचे प्रतिबिंब त्या पाण्यामध्ये उमटू द्या. तुमची स्वप्ने पुर्ण होत असल्याबद्दल आणि जीवनात मिळालेल्या वरदानांबद्दल मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करा आणि ते पाणी पिऊन टाका.

तुम्ही ही क्रिया मनापासून आणि अंतःकरणपूर्वक केली तर आता ते पाणी साधे पाणी राहणार नाही. आता ते असे अभिमंत्रित जल आहे ज्यावर तुम्ही तुमच्या भावनांचे प्रक्षेपण केलेले आहे. त्या पाण्याच्या थेंबानी तुमच्या इच्छा ग्रहण केल्या आहेत. सकारात्मक उर्जा आणि विचार प्रक्षेपित केलेले पाणी जेव्हा आपल्या शरीरात संचार करते साहजिकच आपल्या अंतर्मनाची उर्जा शेकडो पटींनी वाढते. पाण्याच्या स्मरणशक्तीमूळे आपली स्मरणशक्ती वाढते आणि आपली स्वप्ने, आपल्या इच्छा आपोआपच आपल्या अंतर्मनात घोळायला लागतात. एखादी गोष्ट खोल अंतर्मनात रुजली की ती प्रत्यक्षात अवतरणे याचेच नाव आकर्षणाचा सिद्धांत आहे.

प्रत्येक दिवशी आपण कमीत कमी पाच ते सहा वेळा पाणी पितो. पण अनेकदा पाण्याची बॉटल हातात घेऊन आपण आपल्या आयुष्यात असलेल्या तक्रारीचे पाढे वाचतो. नकळत पाण्यामध्ये नकारात्मक भावनांचे संचयन होते. हे स्वतःच्या हाताने स्वतःच्या पायावर कुहाड मारण्यासारखे आहे. म्हणून आपल्या घरातील मोठी माणसे जेवताना नकारात्मक चर्चा करू दयायचे नाहीत. शांत मनाने जेवण करणे. आनंदी भावनेने पाणी पिणे या साध्या गोष्टींना आपल्या संस्कृतीत प्रचंड महत्व दिले होते. आजकाल मात्र

जेवताना, पाणी पिताना टी. व्ही.वरची नको ती नकारात्मक दृश्ये बघतली जातात.

यापुढे जेव्हा केव्हा तुम्ही पाणी पिण्यासाठी ग्लास हातामध्ये घ्याल, तेव्हा तुम्हाला काही क्षणांसाठी तरी सजग व्हायचे आहे. पाण्याशी सकारात्मक संवाद साधून आपल्याला हवे आहे ते आपल्याकडे आकर्षित करून घ्यायचे आहे. आजवर हजारो लाखो लोकांनी हे तंत्र वापरले आहे आणि ही टेक्निक शंभर टक्के काम करते असे सांगून ठेवले आहे.

आपण जेव्हा मनःशक्तीशी संबंधित एखादे तंत्र वापरतो आणि आपल्याला हवे तसे रिझल्ट मिळत नाहीत त्यामूळे आपण निराश होतो. अशा वेळी उदास न होता छोट्या छोट्या ध्येयांनी सुरुवात करावी. ज्याप्रमाणे तुम्हाला एखादी हाफ मॅरॅथॉन स्पर्धा धावायची असेल तर तुम्ही पहिल्याच दिवशी अखंड साडेबावीस किलोमीटर अंतर धावू शकणार नाही. पहिल्या आठवड्यात दोन किलोमीटर, त्यापुढच्या आठवड्यात तीन किलोमीटर असे अंतर वाढवत वाढवत नेल्यास रोज न थकता सराव करत राहिल्यास मॅरॅथॉनच्या दिवशी तुम्ही अथकपणे साडेबावीस किलोमीटरचे अंतर सहज पार करू शकाल.

आकर्षणाचा सिद्धांत, वॉटर टेक्निक आणि व्हिज्वलायजेशन या प्रत्येक तंत्रासाठी ही गोष्ट लागू पडते. सुरुवात

छोट्या गोष्टींना आकर्षित करण्यापासून करा. उदा. पुढील चोवीस तासात मला एक चांगली बातमी मिळणार आहे. मला ब्रम्हांडाकडून एक हजार रुपये दिले जात आहेत. अशा पद्धतीचे अफर्मेशन्स व्यक्त करा. आपली इच्छा पुर्ण होत आहे, यावर शंभर टक्के विश्वास ठेवा. तुमचा ज्या देवावर विश्वास आहे, त्यांना मनोभावे प्रार्थना करू शकता. तुमचा अतुट विश्वास हीच तुमची शिदोरी आहे. शंकाग्रस्त मन माणसाच्या प्रगतीमध्ये अडथळा बनून उभे राहते. स्वतःवर आणि देवावर असलेला विश्वास माणसाच्या मनात चैतन्य आणि उत्साह निर्माण करतो.

व्हिज्वलायजेशनच्या शक्तीवर तुमचा विश्वास दृढ व्हावा यासाठी एक प्रयोग सांगतो.

डोळे बंद करून एक पिवळाधम्मक टपोरा लिंबू डोळ्यांसमोर आणा. कल्पना करा की तुमच्या घरातल्या चाकू घेऊन तुम्ही त्याचे चार तुकडे केलेत. त्यातील एक तुकडा तुमच्या तोंडापाशी आणा आणि कल्पनेतच तो लिंबू पिळून त्याचा रस चाखा. जिभेवर पडलेल्या त्या आंबट आंबट रसाची कल्पना करा. त्या आंबट चवीने सर्व अंगाला आलेल्या झिणझिण्यांचा अनुभव घ्या. प्रत्यक्षात लिंबू आणि चाकू नसताना केवळ लिंबाचा रस पिल्याची मनापासून कल्पना केल्याने जर तुमच्या जीभेला पाणी सुटले असेल

तर तुमच्या स्वप्नांची कल्पना केल्याने तुमचे शरीर आणि तुमचे मन त्या स्वप्नांना प्रतिसाद देणार नाही असे कसे होईल?

चिंच म्हण्टले की चिंचेची चव आठवते. चविष्ट पाणीपुरीची आठवण काढली की तोंडाला पाणी सुटते. रसगुल्ला हातात नसतानाही ती चव आठवून जिभेला गुदगुल्या होतात. हे एक प्रकारचे विह्वलायजेशनच आहे. पाणी हातामध्ये घेऊन अशाच ताकतीचे विह्वलायजेशन केल्यास येत्या पंचावन्न दिवसात तुम्हाला प्रभावी परिणाम दिसू लागतील.

पहले विश्वास करे, फिर इस्तेमाल करे.

ध्येयाच्या दिशेने पाऊल टाका.

लहानपणी आपण सगळेच किती स्वप्नाळू असतो? कळायला लागल्यापासून आपल्या मनात मोठमोठे विचार यायला लागतात. मी भव्य दिव्य जीवन जगेन. मी माझ्या आई वडीलांची सगळी स्वप्नं पूर्ण करीन. जगामध्ये माझं नाव सन्मानानं घेतलं जाईल असं काहीतरी मोठं काम मी करुन दाखवेन. माझ्या नातेवाईकांमध्ये, पाहण्यांमध्ये, समाजामध्ये माझ्या कुटूंबाची मान ताठ होईल, माझं कौतूक होईल असं काहीतरी माझ्या हातून घडावं असं आपल्या प्रत्येकाला वाटतं. पण जसेजसे आपण मोठे होत जातो आपल्या या उत्साहाला आणि कल्पनाशक्तीला मर्यादा पडत जातात. एकदोन अपयशं आली की आपल्याला कळतं की हे तितकं सोपं नाही. पाच दहा वेळा अपयशे आली की मनामध्ये रचलेले मनोरं ध्वस्त झालेच म्हणून समजा. हे अपेक्षाभंगाचं दुःख फार प्रखर असतं. त्यानंतर आपण स्वतःशीच एक तडजोड करतो. मनाशी एक समझौता करतो. मी तुला फार मोठी स्वप्नं दाखवणार नाही त्याबदल्यात तू मला अपेक्षाभंगाची टोचणी देऊ नको असा एक अलिखित करार जन्माला येतो.

कधी आपले कुटूंबीय, कधी आपल्या अवतीभवतीचे लोक आणि कधी आपण स्वतःच आपल्याला कमी लेखतो म्हणून आपली स्वप्ने, आपल्या इच्छा, आपल्या कल्पना, आपल्या अपेक्षा मनातल्या मनात दबलेल्या राहतात. त्या पुर्ण येण्याच्या आधीच त्यांचा गळा घोटला जातो. “अंथरुण पाहून पाय पसरावे.” हा सुविचार ऐकून ऐकून ज्याची स्वप्नाळू आणि धाडसी वृत्ती मरुन जाते त्याच्यापेक्षा अभागी जीव या जगात दुसरा कोणी नाही.

आकर्षणाचा सिद्धांत वापरायला शिकणं म्हणजे स्वतःची चादर मोठी करायला शिकणं. स्वतःच्या उत्साहाची आणि उर्जेची पातळी वाढवली की आपोआपच चादर मोठी होत जाते. तुमच्या उर्जेची पातळी दहा आहे आणि तुमचं स्वप्नातलं घर बांधण्यासाठी तुम्हाला पन्नास हजार एकक उर्जा हवी असेल तर तुमचे स्वप्न तुम्हाला अशक्यच वाटेल. पण जर तुम्ही वाढवत वाढवत तुमच्या उर्जेची पातळी एक लाख युनिटवर घेऊन गेलात तर उर्जेच्या समप्रमाणात पैसा आकर्षित करत राहील्यामूळे तुम्ही सहज तुमचे ड्रीम हाऊस साकार करू शकाल.

तुम्हाला पुण्याहून मुंबईला जायचे असेल तर आपल्याला लोणावळा, खंडाळा, खोपोली, पनवेल अशा क्रमाक्रमाने प्रवास करावा लागेल. मुंबईपासून दुर गेल्याने मुंबई येणार नाही पण

आकर्षणाच्या नियमाचा सराव करणारे बहूतांश लोक इथेच चुकतात आणि म्हणून त्यांची स्वप्नं पूर्ण होत नाहीत.

एक उदाहरण सांगतो. तुम्हाला एका कार्यक्रमासाठी एक ब्लेझर कोट घेण्याची आवश्यकता भासते. तुम्ही एका चकचकीत शोरूममध्ये जाता. एक शानदार ब्लेझर तुमचे लक्ष वेधून घेतो. तुम्ही तात्काळ त्याच्यावर चिटकवलेला टॅग शोधायला लागता. किंमत आहे पंधरा हजार रुपये. मनात विचार येतो. “हा ब्लेझर खूप महाग आहे. हा कोट मला परवडणार नाही. हा कोट माझ्या बजेटच्या बाहेर आहे.” तुम्ही निराश आणि जड मनाने तो तसाच वापस जागेवर ठेऊन देता. जेव्हा केव्हा आपण आपल्या मेंदुला संदेश देतो की एखादी वस्तू मला परवडणार नाही तेव्हा आपण त्या वस्तूला आपल्याकडे आकर्षित करण्याचे मार्ग बंद करून टाकतो. असा संदेश आपल्या मेंदुला वारंवार दिल्यावर आपला आत्मविश्वास खच्ची होतो. सेल्फ इमेज कमजोर होते. अंतर्मन दुबळं आणि खिळखिळं होतं.

ज्याप्रमाणे मुंबईला जाणे हेच आपले ध्येय असेल तर नगरला, औरंगाबादला किंवा कोल्हापूरला जाऊन मुंबईची मजा अनुभवाता येणार नाही त्याचप्रमाणे टुमदार घर, देखणी अलिशान गाडी आणि कोट्यावधी रुपयांची संपत्ती ही आपली ध्येय असतील तर त्यांच्यापासून दुर जाऊन ही स्वप्नं पूर्णत्वास येणार नाहीत.

करोडपती माणूस बनायचे असेल तर करोडपती माणसासारखं वागावं लागेल. 'मी श्रीमंत आहे' 'मी हवं ते साध्य करू शकतो' हा संदेश आपल्या अंतर्मनाला द्यावा लागेल.

आपल्या येण्याजाण्याच्या रस्त्यावर 'ली मेरेडीयन' नावाचे एक फाईव्ह स्टार हॉटेल लागते. आपल्याला त्या हॉटेलमध्ये जाण्याची, तिथल्या सुविधा अनुभवण्याची खूप खूप इच्छा आहे पण त्या हॉटेलला रोज बाहेरूनच बघतो आणि हे खूप महाग हॉटेल असेल असं म्हणून त्यासमोरून तसेच निघून जातो.

आकर्षणाचा सिद्धांत सांगतो की जर तुम्हाला त्या हॉटेलमध्ये काही दिवसांचा स्टे करण्याची इच्छा असेल तर खिशात पैसे असतील किंवा नसतील, मनातली भीती काढून टाका आणि काचेचा दरवाजा ढकलून त्या चकचकीत अलिशान हॉटेलमध्ये प्रवेश करा. त्या हॉटेलच्या लॉबीमधील एकेका वस्तूचे निरीक्षण करा. तिथल्या आल्हाददायक वातावरणाचा आस्वाद घ्या. जाऊन त्या रेस्टॉरंटमध्ये बसा. तुम्हाला शक्य असेल तर एक कप कॉफीची ऑर्डर द्या. ते ही जमले नाही तर थोड्या वेळात माझा मित्र येत आहे, त्याची वाट बघतोय असे त्या वेटरला सांगा. त्या हॉटेलच्या वातावरणाचा आनंद घ्या. मी या हॉटेलची सेवा घेऊ शकतो असा आपल्या अंतर्मनाला संदेश द्या. तुम्हाला तेथील रुम्स पहायच्या असतील तर काऊंटरला जाऊन खोली दाखवण्याची

विनंती करा. लक्षात ठेवा, प्रत्येक गोष्ट तुमच्या सुप्त मेंदुमध्ये रेकॉर्ड होत आहे. तुमची तीव्र इच्छा तिथे रुजली की ती पूर्ण करण्याचे जबाबदारी अंतर्मन स्वतःच्या खांद्यावर घेईल.

तुम्हाला नवी कार घ्यायची असेल किंवा नवे घर बांधायचे असेल तर उठता बसता मनात सतत तो एकच विचार घोळवा. आपली ऐपत नाही असा विचार न करता संधी मिळेल तिथे जाऊन कारची टेस्ट ड्राईव्ह घ्या. आपल्या बजेटमध्ये बसेल की नाही याचा विचार न करता प्रॉपर्टीचा शोध घ्या. अनेकांना कार हवी असते, नवी वास्तू बांधायची असते पण ते कधीही तिकडे आपली पावलं वळवत नाहीत. नुसतेच मनातले मांडे खात बसतात.

एखाद्याकडे अलिशान कार दिसली, कुणाचा शानदार बंगला दिसला की त्यांचा जळफळाट होतो. त्यांचे मन अशांत होते. मनात मत्सराच्या भावना अशी काही पेट घेते की आनंद, समाधान, प्रसन्नता सगळे काही क्षणात जळून खाक होते. असे काही घडले की आपल्या ध्येयाच्या नेमक्या विरुद्ध दिशेने आपला प्रवास सुरु होतो. हे खरे आहे की आपल्या आजूबाजूच्या व्यक्ती आपल्या पुढे जात आहेत हे कोणालाही सहन होत नाही. आपण मागे राहीलो ही जाणीव वेदनादायक आहे. एखादी वस्तू आपल्या बजेटच्या बाहेर असल्यामुळे आपण ती खरेदी करू शकलो नाही तर माणूस विषण्ण होतो. पण अशाने दुःखी न होता आपण या प्रखर उर्जेचा इंधन

म्हणून वापर करायला शिकलं पाहिजे. तो ब्लेझरचा कोट परवडला नाही म्हणून उदास न होता ‘हाऊ वंडरफुल, हॅव फन’ असे म्हणून मी लवकरच हा कोट खरेदी करायला येईन असे प्रॉमीस करून शोरूममधून बाहेर पडल्याने काम करण्याची, आणखीन पैसे कमवण्याची एक तडफ आतमध्ये तयार होते.

आकर्षणाचा सिद्धांत वापरणाऱ्या व्यक्तीने चोवीस तास जागरूक आणि सजग राहिलं पाहिजे. “मी गरीब आहे, हे मला कधीही परवडणार नाही, असे विचार मनात न आणता सदैव ‘मी श्रीमंत आहे’, ‘मी समृद्ध आहे’, ‘संपत्तीला आकर्षित करण्याचे नवे नवे मार्ग मला सुचत आहेत’, ‘मी परिश्रम करून संपत्तीला आणि मला हव्या असलेल्या सुखसुविधांना, साधनांना आकर्षित करून घेतो, असा विचार वारंवार आपल्या मनात घोळवला पाहिजे. मी तुम्हाला खोट्या स्वप्नरंजनात किंवा कल्पनाविलासात रहायला सांगत नाहीये, कृतिशून्य बनून निष्क्रीयपणे जगा असेही सांगत नाहीये तर आपल्या ध्येयांच्या दिशेने पावलं टाकण्याचं धाडस करा, एवढंच सांगत आहे.

गेल्या दहा वर्षात अनेकदा माझ्यावर आर्थिक संकटे आली. पण कधीही मी स्वतःला गरीब मानले नाही. संधी मिळेल तेव्हा मी अंतर्मनाला ‘मी श्रीमंत आहे’ ‘मी शक्तिशाली आहे’ हाच संदेश देत राहीलो. मनाने भित्री आणि दुबळी असलेली माणसं

लढण्याआधीच हार स्वीकार करतात. शस्त्र खाली ठेऊन लढाईआधीच शरणागती पत्कारतात. आकर्षणाचा सिद्धांत आपल्याला धाडसाने स्वप्नं बघायला सांगतो. जिद्दीने ती पुर्णत्वास न्यायला शिकवतो.

आभार आणि शुभेच्छा!

पंचावन्न गुणिले पाच!

जुन्या चित्रपटांची गाणी खुपच कर्णमधूर असायची. त्या गाण्यांचे शब्द, त्या गाण्याचं संगीत काळजाचा ठाव घ्यायचं. आजकाल मात्र तशी आवर्जून ऐकावीत, पुन्हा पुन्हा गुणगुणावीत अशी श्रवणीय गाणी खुपच कमी बनतात. आजकाल अर्थहीन आणि धांगडधिंगा गाणी बनवण्याचे प्रमाण खूप वाढले आहे. एकदिड वर्षांखाली आमचा टी.व्ही चालू होता तेव्हाची गोष्ट! तेव्हा हाऊसफूल चार नावाचा अक्षयकुमार आणि इतर मंडळींचा एक विनोदी चित्रपट नुकताच प्रदर्शित झाला होता. त्यामध्ये बाला, बाला, बाला असे एक गाणे होते. मी ते गाणे पहिल्यांदा ऐकले आणि अक्षयकूमरला त्यावर चित्रविचित्र अंगविक्षेप करताना पाहिले मला खरोखर त्या गाण्याची किळसच आली. पण म्युझिक चॅनेलवर प्रत्येक पाच मिनिटाला त्या गाण्याची क्लिप चालवली जायची. युट्युबला कोणताही व्हिडीओ लावले की बालाच पुढे येऊन नाचू लागायचा. इंडियन आयडॉल, डान्स इंडिया डान्स वगैरे शो मध्ये बाला व्हायचंच.

त्या दिवसांमध्ये मी बाला, बाला, बाला हे गाणं इतक्या वेळा कानावर पडलं (की लादलं), मी शांत बसलेलं असतानाही माझ्या कानात मला बाला, बाला चे बोल ऐकू यायला लागले. एकेकाळी त्या गाण्याचा हेट करणारा मी पण मला चक्क ते अर्थहीन आणि बेसुरं गाणं ऐकायची इच्छा होऊ लागली आणि मी ते गाणं लूपमध्ये ऐकू लागलो. तुमच्यासोबत कधी अशी घटना घडली आहे का? जी गोष्ट आपल्याला आवडत नाही तीच गोष्ट सतत सतत मनावर बिंबवल्यामूळे ती आपल्याला हवीहवीशी वाटू लागते आणि पुढे पुढे आपण त्यासाठी ऍडिक्ट होतो. यालाच म्हणतात पावर ऑफ रिपिटेशन. याला म्हणतात पुनरावृत्तीची शक्ती. तुम्ही ऐकले असेल की रोज रोज एकाच गोष्टीचा प्रचार करुन लोकांचे वेगवेगळ्या कारणांसाठी ब्रेनवॉश केले जाते. आकर्षणाच्या सिद्धांत सुद्धा आपल्या उदात्त ध्येयांसाठी पुनरावृत्ती करायला शिकवतो. एकदा दोनदा किंवा दहावेळा रिपीट केली ती फक्त इच्छाच असते. शेकडो वेळा किंवा हजारो वेळा जो पुन्हा पुन्हा स्मरण केला जातो, मनःपटलावर घोटून घोटून गिरवला जातो त्याला संकल्प म्हणतात. पुनरावृत्ती केल्यामूळे संकल्प अंतर्मनात खोलवर रुतून बसतात.

माणूस तीन प्रकारे व्यक्त होवू शकतो.

- १) बोलणे.
- २) ऐकणे.

३) लिहणे.

आपण दिवसभर बोलत असतो. आपली ध्येय इतरांना पुन्हा पुन्हा सांगावीत हे बऱ्याच वेळा शक्य नसते. एकतर इतक्या भरवशाचे लोक आपल्याजवळ नसतात. प्रत्येक माणसामध्ये अहंकार आणि मत्सर हे गूण असल्यामूळे तुमच्या मोठमोठ्या स्वप्नांना समोरचा व्यक्ती भरभरून प्रोत्साहन देईल असे खूपच कमी वेळा घडते. अंतर्मनाशी संवाद करण्याचे दुसरे प्रभावी तंत्र म्हणजे ऐकणे. आपण आपली ध्येय मोबाईलमध्ये मंद संगीताच्या पार्श्वभूमीवर, शांत आणि प्रसन्न आवाजात रेकॉर्ड करावीत आणि वॉकिंग करताना, रात्री झोपण्याआधी ती आवर्जून ऐकावीत. रोज रोज स्वतःला योग्य त्या मार्गावर नेण्याचा आणि रस्ता भटकलाच तर परत रुळावर आणण्याचा हा एक अफलातून मार्ग आहे.

पुनरावृत्ती करून स्वैर कल्पनाविलासाला साकार रूपात प्रकट करण्याचा तिसरा आणि सर्वात प्रभावी रस्ता आहे तो म्हणजे लिहणे. आपण जेव्हा एखादी गोष्ट पुन्हा पुन्हा शेकडो वेळा लिहतो, तेव्हा आपण आपली नियतीच जणू आपल्या स्वतःच्या हातांनी लिहत असतो. वही पेन घेऊन एखादे वाक्य शेकडो वेळा लिहणे ही वरवर साधी वाटत असली तरी अत्यंत जादूई अशी प्रक्रिया आहे. आपल्या हातामध्ये बोटांपासून खांद्यांपर्यंत अंदाजे तीस लाख कोटी पेशी असतात. जेव्हा आपण एखादी गोष्ट वारंवार

लिहतो, त्या हातामध्ये असलेल्या तीस लाख कोटी पेशी सुप्त अवस्थेत असलेल्या मेंदुकडे, अंतर्मनाकडे नकळत एक प्रखर संदेश पाठवतात. शेवटी एक वाक्य अनेक वेळा लिहल्याने ते चांगल्या प्रकारे आपल्या मनात मुरते. एकदा एखादी गोष्ट रक्तात भिनली तर ती प्रत्यक्षात यायला अजिबात उशीर लागत नाही.

आजही अनेक घरांमध्ये फावल्या वेळांमध्ये कोऱ्या कागदांवर राम, राम लिहणारे वयोवृद्ध आज्जी आजोबा तुम्हाला दिसतील. शीख धर्मांमध्ये वाहे गुरु, वाहे गुरु असे लक्षावधी वेळा लिहल्याने मोक्षप्राप्ती मिळते अशी मान्यता आहे. कागदावर लिहणे किंवा तोंडाने लक्षावधी कोट्यावधी वेळा देवाच्या नामाचा जप करणे हे थोतांड नाही. हे विज्ञान आहे. हे दुसरे तिसरे काही नसून ही पुनरावृत्तीची शक्ती आहे.

एखाद्या गोष्टीवर मन एकाग्र करायचं असेल रिपिटेशन म्हणजे पुनरावृत्ती सारखा दुसरा सोपा आणि परिणामकारक टुल उपलब्ध नाही. हे खूप प्रभावी साधन आहे. भगवंताचं नाम अखंडपणे न कंटाळता लिहल्याने इतर इच्छा गळून पडतात आणि उठता बसता, खाताना पिताना मन फक्त देवातच एकरूप होते. जर नाम लिहून लिहून भगवंताची प्राप्ती केली जाऊ शकते तर आपले ध्येय उत्साहाने पुन्हा पुन्हा शेकडो वेळा लिहून काढून आपल्या इच्छा,

आपली स्वप्ने, आपल्याला हव्या आहेत त्या भौतिक वस्तु का प्राप्त करता येणार नाहीत?

आज मी तुम्हाला ज्या टेक्निकबद्दल सांगणार आहे त्याला आकर्षणाच्या सिद्धांतामध्ये पंचावन्न गुणिले पाच अशा नावाने ओळखतात. आपल्यापैकी कोणाला त्याचा ड्रीम जॉब हवा असेल. एखाद्याची व्यापार-व्यवसाय वाढावा अशी मनोमन तीव्र इच्छा असेल. कोणी आपल्यासाठी अनुरूप अशा जोडीदाराच्या शोधात असेल. एखाद्याने आर्थिक स्वतंत्र बनण्याचे ध्येय समोर ठेवले असेल.

तुमची सर्वात महत्वाची एक इच्छा निवडा आणि चालू वर्तमानकाळात ती इच्छा पूर्ण होत आहे असे एक वाक्य बनवा.

१) मला टाटा कन्सल्टंसी सर्व्हिसेस या कंपनीमध्ये माझा ड्रीमजॉब मिळाला आहे.

२) चालू वर्षात मला माझ्या व्यवसायातून दहा कोटी रुपयांचे उत्पन्न मिळाले आहे.

३) सुंदर, प्रेमळ आणि मला अनुरूप अशा जोडीदाराशी माझे लग्न होत आहे.

तुम्ही बनवलेले ध्येयवाक्य साधे सोपे नेमके आणि शक्य तितके छोटे असावे. तुम्हाला हवे तर तुम्ही डिटेल सुद्धा बनवू

शकता. हे वाक्य तुम्हाला लिहून लिहून अंतर्मनात मुरवायचे असेल तर तुम्हाला थोडेसे कष्ट घ्यावे लागतील पण रिझल्ट्स शंभर टक्के मिळतील.

हे वाक्य लवकरात लवकर खरे व्हावे, साकार व्हावे, अशी तुमची इच्छा असेल येत्या पाच दिवसांमध्ये दररोज पंचावन्न वेळा तुम्हाला हे वाक्य पेनने एका रजिस्टरमध्ये लिहायचे आहे. शक्यतो एका बैठकीत पंचावन्न वेळा हे वाक्य लिहून काढा. पाच मिनिटांचा ब्रेक घेतला तर हरकत नाही पण आपण जेव्हा सलगपणे लिहतो तेव्हा एका प्रकारच्या भावसमाधीत जातो. तुमच्या मनातील इतर सर्व विचारांचा गोंधळ, कलकलाट आणि गोंगाट नाहीसा होवून तुमच्या चित्तवृत्ती फक्त त्या एकाच वाक्यावर एकाग्र होतात. तुमच्या शरीरातील पेशीपेशींमध्ये तुमचे ते ध्येय झिरपते.

एडमंड हिलरीला एव्हरेस्ट सर करायचा होता. १९८३ च्या विश्वकप सामन्याच्या अंतिमसामन्याच्या दिवशी सचिन फक्त सात वर्षांचा होता. पण त्या रात्री तो झोपला नाही. मी ही एके दिवशी असाच विश्वकप उंचावीन असे स्वप्न त्याने रंगवले होते आणि अखेर सहा वेळा हुलकावण्या दिल्यानंतर २०११ मध्ये त्याने ते खरे करूनच दाखवले. गेल्या पंचवीस वर्षांत विराट कोहलीने गोड पदार्थांचा तुकडा आपल्या जीभेवर ठेवला नाही. जगातला सर्वात उत्कृष्ट दर्जाचा एथलिट बनण्याचे त्याचे स्वप्न त्याने साकार केले

आहे. ज्या लोकांकडे स्पष्टता असते तेच आयुष्यात प्रगती करू शकतात. ध्येयवाक्य बनवणे आणि ते एका आठवड्यात दोनशे पंच्याहत्तर वेळा लिहून काढणे आपल्या अंतर्मनाला स्पष्ट दिशा देते. त्यानुसार पुढचे काम अंतर्मनाकडून पार पाडले जाते. अनेक लोकांना वाटते मला लॉ ऑफ अट्रॅक्शन माहित आहे. पाच वर्षांपूर्वी माझा जेव्हा या क्षेत्रात प्रवास सुरु झाला होता मला माझ्या गुरुजींनी एक वाक्य सांगितले होते. “आकर्षणाचा सिद्धांत मला पूर्णपणे कळाला अशा भ्रमात कधीही राहू नको. प्रत्येक वेळी प्रत्येक गोष्ट नव्याने ऐकतो आहेस, नव्याने वाचतो आहेस असा अविर्भाव ठेवशील तर खरी प्रगती करशील.” एखादी गोष्ट नुसतीच जाणून घेणे आणि ती खरोखर वापरणे यामध्ये जमीन अस्मानचा फरक आहे. आकर्षणाच्या सिद्धांताच्या बाबतीत ही गोष्ट जरा जास्तच लागू होते.

मिसिंग लिंक!

काही लोकांना आकर्षणाचा सिद्धांत भरभरून देतो. मात्र बऱ्याचशा लोकांना मात्र वर्षानुवर्ष मनोभावे सराव करूनही म्हणावं तसं यश मिळत नाही. एकच सिद्धांत, एकच फॉर्मूला तरीही त्याचे परिणाम असे वेगवेगळे का दिसून येतात? एखाद्याच्या विह्वलायजेशनला लवकर यश मिळते आणि दुसऱ्यानेही तितक्याच तीव्रतेने सर्व सुचनांचे केले तरी त्याला हवे ते का मिळत नाही? 'द सिक्रेट' प्रसिद्ध होवून आता पंधरा वर्षे होतील. ते एक छान प्रेरणादायी आणि सकारात्मक उर्जा देणारं पुस्तक आहे. आकर्षणाचा सिद्धांताला गुढतेचं वेष्टन घालून लोभसवाण्या रूपात जगासमोर सादर करण्याचं श्रेय 'द सिक्रेट'ला जातं. पण यात असंही काहीतरी आहे जे मुद्दामहून अप्रकाशित ठेवलं गेलं आहे. जे जगापासून लपवलं गेलं आहे.

जर आपल्यासोबत घडणारी प्रत्येक घटना आपण स्वतःहून आकर्षित केली आहे, तर आज भारतात कोरोनाव्हायरसने जो धुमाकूळ घातला आहे, तो कोणी आकर्षित केला होता? आपल्या प्रिय व्यक्तींचे आरोग्य खराब व्हावे, त्यांचा मृत्यू व्हावा हे कोणी

आकर्षित केले होते? आज माझा अपघात होवून मी मरावे असे कोणीही व्हिज्वलाजेशन करत नाही तरीही भारतामध्ये रस्त्यांवरच्या अपघातामध्ये दिड लाख लोक जीव गमवतात. क्रिकेटचा सामना खेळणाऱ्या दोन्ही संघातील सर्वच खेळाडूंनी आपण आजचा सामना जिंकणार आहोत असा तीव्र विचार करतात. व्हिज्वलायजेशनही केले तरीही फक्त एकच संघ विजेता होणार आणि एक संघ सामना हरणार हेच पक्के ठरलेले असते. ज्या दिवशी दोन्ही संघांना आकर्षणाचा सिद्धांत परिणाम द्यायला लागेल, त्या दिवसापासून प्रत्येक सामना टाय होईल आणि अनिर्णित घोषित केला जाईल.

जन्मतःच माणसाला एक अंगभूत गुण मिळाला आहे. आळशीपणा! आपल्याला एका जागी बसून रहायला आवडते, व्यायाम करायला नाही. आपल्याला शारीरिक आणि मानसिक श्रम नकोसे वाटतात. जर आपल्यावर पैसे कमवण्याचे दडपण नसले असते, परिवाराच्या जबाबदाऱ्या नसल्या असत्या तर आपण दिवसभर खाऊन पिऊन लोळत पडलो असतो. एरवी सहाला उठणारे आपण लॉकडाऊनच्या दिवसात आठनऊला का उठू लागतो? घरातले सर्व सदस्य बाहेर गेल्यावर घरातील गृहिणी एकटी असेल तर रोज करते तसा व्यवस्थित स्वयंपाक करत नाही. काहीतरी पोटात टाकून आराम करते. कारण माणसामध्ये एक

इनबिल्ट गुण ठेवला गेला आहे. आळशीपणा. नेमका आपल्या याच गुणविशेषाचा बारीक अभ्यास करुन आपल्याला भुरळ घालेल आणि हवाहवासा वाटेल अशा चटपटीत स्वरुपात आकर्षणाचा सिद्धांत आपल्यासमोर सादर केला गेला आहे.

ज्याप्रमाणे आपण पुर्णिमेच्या चंद्राला पाहतो तेव्हा आपल्याला वाटते की आपण पुर्ण चंद्र पाहत आहोत पण त्या गोळ्याची अर्धी बाजू मागच्या दिशेला लपलेली आहे हे आपल्या लक्षात येत नाही त्याच प्रकारे आकर्षणाच्या सिद्धांताची अर्धी बाजू आपल्यापासून लपलेली आहे हे बऱ्याच जणांना कळत नाही. म्हणून त्यांना ठरवलेल्या इच्छा पुर्ण करण्यात यश येत नाही.

आजच्या लेखामध्ये तथाकथित रुपात मांडल्या गेलेल्या लॉ ऑफ अट्रॅक्शनमधील मिसिंग लिंक्स उलगडून घेण्याचा प्रयत्न करूया.

• आकर्षणाचा सिद्धांत ही काही मलमपट्टी नाही.

“शेअर बाजारात माझा पाच लाख लॉस झाला. तो लॉस भरुन यावा आणि आता मला शेअर बाजारातून पन्नास लाख रुपये मिळावेत.”

“माझे ब्रेकअप झाले. माझा सोडून गेलेला जोडीदार मला आत्ताच्या आत्ता परत हवा आहे.”

हा विचार करणारे लोक, अशी वाक्ये बोलणारे लोक आकर्षणाच्या सिद्धांताला एखाद्या बॅडज आणि मलमपट्टीसारखं समजत आहेत. त्यांना एक जखम झाली आहे. ती दुरुस्त करण्यासाठी औषध म्हणून ते लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा वापर करू इच्छित आहेत. पण मागच्या सात वर्षांच्या सखोल अभ्यासानंतर मी तुम्हाला आत्मविश्वासाने सांगू शकतो की आकर्षणाचा सिद्धांत मलमपट्टीचं काम करत नाही. त्याची तुलना एखाद्या शिल्पकलेशी करता येईल. आहे. ज्याप्रमाणे एखादा कुशल मुर्तिकार एका ओबडधोबड दगडावर हजारो घाव घालून एक सुंदर मनमोहक मुर्ती घडवतो त्याप्रमाणे एक विचार परिश्रमपूर्वक, निश्चयपूर्वक आपल्या अंतर्मनामध्ये वारंवार रुजवल्यानंतर आपण पाहिलेले स्वप्न साकार होते. वास्तव रूपात अवतरते.

एका ताईनी मला फोन करून विचारले. “आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून जीवनमृत्यूशी झुंज देणाऱ्या माझ्या भावाला पुन्हा एकदा पुर्वीसारखं ठणठणीत बरं करता येईल का?” माफ करा, तुम्ही आग लागल्यावर अग्निशामक दलाला बोलवतात अशा पद्धतीने मदतीची हाक मारत आहात. असे करता आले असते तर जगात माणसं मेलीच नसती.

• हेड + हार्ट + हँड्स यांचा ताळमेळ –

तुमच्या मनात जन्मलेली एखादी इच्छा पुर्ण होण्यासाठी तुमच्या तीन अवयवांचं संतुलन आवश्यक आहे. डोकं, हृद्य आणि हात. डोक्यामध्ये कल्पना जन्म घेतात. मी एक कोटी रुपयांचा मालक व्हावे ही माझी इच्छा आहे. मी करोडपती होईन, त्यात फारसे काही अवघड नाही, हे सहज साध्य आहे ही माझी भावना.

आणि एक कोटी रुपये मिळवण्यासाठी मला ब्रम्हांडाकडून उपलब्ध करून दिल्या गेलेल्या संधींचा वापर करून मी रात्रंदिवस काम करतो ही झाली माझी कृती. जेव्हा विचार, भावना (विश्वास) आणि कृती या तिन्हीमध्ये उच्च दर्जाचा समन्वय साधला जातो तेव्हा मानवी इच्छेला मग ती कितीही मोठी असली तरीही मुर्त रूप घ्यावेच लागते.

या कथनाला एक ठोस वैज्ञानिक आधार देखील आहे. भौतिकशास्त्रानुसार जगात बनलेली प्रत्येक वस्तू प्रोटॉन, न्युट्रॉन आणि इलेक्ट्रॉनने बनलेली आहे. म्हणजे प्रत्येक वस्तू उर्जेचेच दुसरे रूप आहे. क्वांटम फिजीक्सनुसार आपल्या मेंदुमधील पेशींमध्ये (यांना आपण न्युरॉन्स म्हणतो) एक विशिष्ट प्रकारची विद्युतचुंबकीय उर्जा प्रवाहित होत आहे. विद्युत चुंबकीय उर्जा कूठल्याही उर्जारूपातील वस्तुचं निर्माण करू शकते. म्हणूनच एडीसन आपल्या कल्पनाशक्तीने बल्बचा शोध प्रत्यक्षात आणू शकला. म्हणूनच धीरुभाई अंबानी अब्जावधी रुपयांच्या संपत्तीचं

सर्जन करू शकले. बिल गेटस किंवा जेफ बेजोस जगातील संपत्तीवान लोकांच्या यादीत स्थान पटकावू शकले. त्यांनी केलेल प्रखर विचार, त्यांचा अतूट विश्वास आणि त्यांनी केलेली अखंड साधना यांच्या बळावर त्यांनी मनातील उर्जेचं वस्तुमध्ये रुपांतर केलं. आनंदाची गोष्ट ही की ही मौल्यवान उर्जा आपल्या प्रत्येकाला अफाट प्रमाणात देणगी म्हणून दिली गेली आहे. पण दुःखाची गोष्ट ही की त्याचा वापर फारचं मोजके लोक करू शकतात.

• लायक बना. -

एक प्रसिद्ध सुविचार आहे. The universe will serve it; if you deserve it. आपल्याला जे आकर्षित करायचे आहे ते ग्रहण करण्यासाठी आपण स्वतःला तयार केले पाहिजे. त्यासाठी पात्र बनले पाहिजे. सिंहिणीचे दुध जर दुसऱ्या कूठल्या भांड्यात ठेवले तर ते तात्काळ नासते. ते सोन्याच्या भांड्यातच ठेवले पाहिजे. त्याचप्रमाणे एक कोटी रुपयांची संपत्ती आकर्षित करण्यासाठी एका करोडपती व्यक्तीमध्ये स्वतःला रुपांतरीत केलं पाहिजे. विचार, वृत्ती आणि वागणूक एका सडकछाप माणसाची असेल तर एक कोटी रुपयांना आकर्षित करण्याची क्षमता कधीही निर्माण होणार नाही. जर नूसत्या कोट्यावधी रुपयांच्या नोटा

बनवूनच खरोखर पैसे मिळाले असते तर लोकांनी कामधंदे कशाला केले असते. खोट्या नोटा बनवणे अंतर्मनाला परावर्तित करण्यासाठी वापरला गेलेला फक्त एक टुल आहे. एक साधन आहे. खरा बदल स्वतःमध्ये घडवायचा आहे. ज्याची ज्वलंत इच्छा बाळगतो आहोत त्या वस्तुने किंवा घटनेने स्वतःहून आपल्याकडे चालत यावे यासाठी स्वतःला लायक बनवायचे आहे.

• कायम आनंदी रहा. –

अनेकदा लोक मोठ्या उत्साहाने एक दोन दिवस लॉ ऑफ अट्रॅक्शनची तंत्र वापरतात आणि हवा तसा परिणाम आला नाही म्हणून निराश, नाराज होतात. ज्वलंत इच्छाशक्ती माणसाला काम करण्यासाठी उर्जा देते पण त्यामूळे आपली बैचेनीही वाढते. अतृप्त इच्छा आणि मानसिक समाधान या दोन तलवारी आहेत आणि त्या एका म्यानात सहसा राहू शकत नाहीत. पण सकारात्मक उर्जेच्या बळावर जो व्यक्ती एकाचवेळी ज्वलंत इच्छा मनात बाळगूनही आनंदी आणि प्रसन्न राहू शकतो त्याला लॉ ऑफ अट्रॅक्शन कधीही निराश करत नाही.

संकल्प ते सिद्धी

मनात येणाऱ्या विचारांमूळे भावनांची निर्मिती होते. तुमच्यासोबतही असं होतं का की एखाद्या दिवशी उगीचच तुमचा 'मुड ऑफ' असतो. आपली उर्जा कमी झाली असे जाणवताक्षणी तपासून पहा, त्याआधी काही वेळ तुमच्या मनात कोणते विचार रेंगाळत होते? विचार आपल्या भावनांवर परिणाम करतात. विचार आपल्या शरीरावर परिणाम करतात. ज्या दिवशी आपण थकून भागून दिवसभर काम करून घरी आलेले असतो त्या दिवशी आपण सहज बोलून जातो, "आजचा दिवस खुपच हेकटीक होता. आज माझे अंग ठणकत आहे." हे ऐकल्यानंतर काळजीपोटी आणि अजाणतेपणी आपल्या घरातील इतर सदस्य 'खराब तब्येत', 'अंगदुखी', 'डोकेदुखी' याच विचारांना आपल्यावर प्रक्षेपित करतात. आपल्या मनातील विचारांमध्ये किंवा व्हायब्रेशन्समध्ये एकमेकांना प्रभावित करायची शक्ती असते याचा अनुभव तुम्ही प्रत्येकाने कधी ना कधी घेतला असेल.

एक प्रयोग करून पहा. आत्ता या क्षणी मोठ्याने एक वाक्य म्हणा. "मला छान वाटत आहे. मी आनंदी आहे." असं

उच्चारताक्षणी तुमच्या मनामध्ये अदृश्य आनंदलहरींचा उगम झाला. ही शब्दांची ताकत आहे. ही शब्दांची जादु आहे. विचार भावनांना जन्म देतात. भावना प्रबळ झाली की ती माणसाला कृती करण्यास भाग पाडते. एकच कृती वारंवार करत राहील्यास पुढे ती सवय बनते. जशा सवयी तसे व्यक्तिमत्व घडते आणि जितके उच्च व्यक्तिमत्व, तितके उच्च ध्येय आपल्याला प्राप्त होते. सगळा खेळ विचारांचा आहे. आपल्या भावी आयुष्याचा उगम विचारांमध्येच दडलेला आहे. ज्याच्या मेंदुमध्ये विचारांचे अदभूत समीकरण कायमचे फिट झाले त्याच्यासमोर आयुष्याचे गुपितच उलगडले असे मानायला हरकत नाही.

विचार => भावना => दृष्टिकोन => कृती => सवयी => व्यक्तिमत्व => ध्येयप्राप्ती

मनात चुकीच्या विचारांची पेरणी झाल्यामूळे अनेकांची आयुष्य कायमची उध्वस्त होतात. त्याउलट मनात जाणीवपूर्वक चांगल्या आणि उत्तमोत्तम उदात्त विचारांचे सर्जन केल्यामूळे अनेकांच्या आयुष्याला अभुतपूर्व अशी कलाटणी मिळते. विचारच परिस्थितीचं सर्जन करतात हे रहस्य भारतीय संस्कृतीमध्ये हजारो वर्षांपूर्वी सांगून ठेवले आहे. श्रीमदभगवतगीतेमध्येसुद्धा श्रीकृष्ण भगवान अर्जुनाला 'संकल्पातून सिद्धी प्राप्त होते.' असे पटवून देतात.

विचार भविष्य घडवत आहेत हे समजले की पन्नास टक्के काम झाले. ‘मनात येणाऱ्या विचारांना नियंत्रित कसे करावे’ हे शिकून घेतले की उरलेले पन्नास टक्के काम फत्ते होते. मनात येणाऱ्या विचारांना शब्दांचा वापर करून आपल्या बाजूने वळवता येते.

“मी खुप थकलो आहे. मी खुप दमलो आहे. माझा मुड चांगला नाही.” अशी वाक्ये उच्चारण्याऐवजी तुम्ही “मी आनंदी आहे. मी उत्साही आहे. माझ्यामध्ये सकारात्मक उर्जेचा झरा वाहत आहे.” अशी वाक्ये उच्चारून बघा. काही क्षणात तुमच्या मुडमध्ये आश्चर्यकारक वेगाने बदल होत असल्याचे तुमच्या लक्षात येईल. तुमचा थकवा, तुमची निराशा, निरुत्साह कूठल्या कुठे पळून जातील.

“माझ्याकडे पुरेसे पैसे नाहीत. मी गरीब आहे. येणारा काळ अवघड आहे. पैसे कमवणे सोपे राहिले नाही. माझ्याकडे काय पैशाचे झाड आहे काय? माझ्या हातात पैसा टिकत नाही. ही वाक्ये माणसाला गरीबीकडे घेऊन जातात. त्या ऐवजी “मी संपत्तीवान आहे. मी माझी बुद्धी आणि उर्जा वापरून मला हव्या तेवढ्या संपत्तीचे सर्जन करू शकतो. पैशाला आकर्षित करण्याचे तंत्र मी आत्मसात करत आहे, हा विचार आत्मविश्वासांमध्ये भर टाकेल. हा विचारच आपल्याला उज्ज्वल भविष्यकाळाकडे घेऊन जाईल.

माझे गुरुजी आम्हाला गंमतीत समजाऊन सांगायचे की कधीही तुमच्या तोंडून अशुभ वाक्यांचा उच्चार करू नका. चोवीस तासात आपण जेवढी वाक्ये बोलतो, त्यापैकी एका वाक्याला सरस्वती 'तथास्तू' असा आशिर्वाद देते. आपण उच्चारलेले शब्द आपल्यासाठी वरदानच बनतील, अशीच वाक्ये बोलण्याचा सराव करा.

एखादा माणूस यशस्वी होतो आणि एखादा माणूस अपयशी राहतो याला कारणीभूत शब्दांचा खेळ आहे. शब्दांमूळेच आपली इतरांशी दोस्ती होते. शब्दांमूळेच आपली अनेकांशी कायमची दुष्मनी होते. शब्दांमूळे माणसं जोडली जातात आणि शब्दांमूळेच माणसं कायमची दुखावली जातात.

इतरांसारखं आपण मनातल्या मनात उच्चारलेले शब्दसुद्धा आपल्यासाठी संधी निर्माण करतात किंवा आपल्यापुढे असलेल्या समस्यांमध्ये भर टाकतात. शब्दांमध्ये परिस्थिती बदलण्याचे सामर्थ्य आहे हे समजल्यावर पाश्चात्य लोकांनी 'स्वीचवर्ड' नावाचा एक उपाय शोधून काढला. जो तुफान लोकप्रिय झाला. लाखो लोक आपल्या मनातील भावनांना बदलण्यासाठी आणि हवे तसे परिणाम साधण्यासाठी स्वीचवर्डचा वापर करतात.

स्वीचवर्ड हा एक साधा इंग्रजी शब्द असतो. स्वीचवर्ड आपल्या अंतर्मनाला प्रभावित करतात.

एखादा स्वीचवर्डचा जाणीवपूर्वक वारंवार उच्चार करणे म्हणजे एक प्रकारे ती क्रिया करण्यासाठी मनाला आदेश देणे. स्वीचवर्डचा मनातल्या मनात जप करायचा असतो. कमीत कमी अठ्ठावीस आणि जास्तीत जास्त कितीही वेळा तुम्ही तो शब्द मनातल्या मनात बोलू शकता. त्या शब्दाचा मोठ्याने उच्चारू शकता. स्वीचवर्ड कागदावर वारंवार लिहल्यानेही फायदा होतो. हातामध्ये पाण्याचा ग्लास घेऊन अंतःकरणपूर्वक त्या स्वीचवर्डचा उच्चार करून ते पाणी पिऊन टाकले तर फक्त काही मिनिटात उर्जेच्या पातळीमध्ये बदल झाल्याचा अनुभव येतो.

स्वीचवर्डचा वापर केल्यास समस्यांची तीव्रता कमी होते. हळूहळू मुड बदलतो. निराशा आणि तणाव बाजूला सारून आतमध्ये उर्जेचा झरा प्रवाहित करण्यासाठी स्वीचवर्डसारखा दुसरा सोपा मार्ग नाही. २०१५ साली मी स्वीचवर्डची किमया शिकलो. याचा वापर करण्याची मी सुरुवात केली. सुरुवातीला लवकर विश्वास बसला नाही. पण नंतर अनेक अवघड प्रसंगांमध्ये स्वीचवर्डची जादु अनुभवायला मिळाली. मी अनेकदा स्वीचवर्डचा उच्चार करण्याचे हे टेक्निक वापरतो. या सवयीचा मला खुपच फायदा होतो. तुम्हीही स्वीचवर्ड वापरण्याचा सराव करून पहा. नक्कीच चांगले परिणाम अनुभवायला मिळतील.

प्रत्येक परिस्थितीमध्ये वापरण्यासाठी काही विशिष्ट स्वीचवर्ड आता सर्वमान्य झाले आहेत. त्यामध्ये रोज नव्यानव्या स्वीचवर्डची भर पडत असते. काही महत्वाच्या स्वीचवर्डसची यादी इथे देत आहे.

१) DIVINE –

डिव्हाईन या शब्दाचा अर्थ आहे दैवी. ज्यांना कोणाला आपल्या आयुष्यात चमत्कार घडावेत असे वाटत असते त्यांनी डिव्हाईन हा स्वीचवर्ड वापरावा. अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टीसुद्धा दैवी शक्तीच्या आशिर्वादाच्या बळावर प्राप्त केल्या जाऊ शकतात. हा एक शक्तिशाली स्वीचवर्ड आहे. डिव्हाईन या शब्दाचा जप केल्याने, उच्चार केल्याने मनातला कचरा निघून जातो. मनात एक पवित्रतेची भावना निर्माण होते.

२) FIND – COUNT – DIVINE –

आपल्या सर्वानाच खुप पैसे हवे असतात पण पैसे मिळवण्याचे मार्ग सुचत नाहीत. अनेकदा आपले पैसे कोणाकडे ना कोणाकडे अडकून पडलेले असतात. काही वेळा पैशाच्या कमतरतेमूळे मन बैचेन आणि चिंताक्रांत होते. अशावेळी ‘फाईंड – काउंट – डिव्हाईन’ हा स्वीचवर्ड मनातील भावनांना बदलून

टाकण्यासाठी आणि संपत्तीला आपल्याकडे आकर्षण करून घेण्यासाठी मोलाची भुमिका बजावतो.

३) Do –

ज्या लोकांना कामांमध्ये चालढकल करण्याची सवय आहे किंवा ज्यांच्या कामांमध्ये कसली ना कसली विघ्ने येतात त्यांनी 'डु' हा स्वीचवर्ड वापरावा. आळस आणि टंगळमंगळ करण्याच्या सवयीवर मात करण्यासाठी हा प्रभावी उपाय आहे. आत्ताच्या आत्ता हे काम कर किंवा हे काम व्हावे ही आज्ञा दिल्यानंतर काम तात्काळ पूर्ण होते, हा अनुभव चकित करणारा असतो.

४) REACH –

अनेक लोकांना सतत काही ना काही वस्तू विसरण्याची सवय असते. हरवलेल्या वस्तूंचा शोध घेण्यासाठी 'रिच' हा स्वीचवर्ड वापरतात. कधी आपल्या हातून चावी हरवते, कधी महत्वाची कागदं कूठे ठेवली ते लक्षात येत नाही अशा वेळी चिंताग्रस्त न होता शांत मनाने 'रीच' या शब्दाचा अखंड उच्चार करावा. लवकरच ती हरवलेली वस्तू कोठे आहे याचे स्मरण होते.

५) GIVE –

जेव्हा तुम्ही एखादी बिजनेस डिल करत असता, तुमच्या ग्राहकाशी संवाद साधत असता, आपली वस्तू किंवा सेवा यांचे

मार्केटींग करत असता आणि ग्राहकाने तुमच्याशी व्यवसाय करावा अशी तुमची तीव्र इच्छा असते तेव्हा मनातल्या मनातून 'गिव्ह' या शब्दाचा उच्चार करावा. तुम्ही ग्राहकाला सेवा देता आणि त्याबदल्यात ग्राहक तुम्हाला त्याचा योग्य मोबादला देतो. अशा प्रकारे 'गिव्ह' हा शब्द दोघांनाही लागू होतो. 'द्या म्हणजे मिळेल', याची प्रचिती देणारा हा स्वीचवर्ड आहे.

झोप येत नसेल मनात नको ते विचार रेंगाळत असतील तर OFF अशी कमांड द्यावी. आरोग्याच्या समस्या असतील तर REACH-HEALTHY-BE असा स्वीचवर्ड प्रभावी ठरतो. आणीबाणीच्या परिस्थितीमध्ये WOLF-MAGIC-BEGIN-NOW अशी शब्दावली कामाला येते.

इतर कोणते शब्द तुम्हाला आठवले नाहीत तर GOLDEN SUNRISE हा शब्द वापरावा, याचा उच्चार केल्याक्षणी उगवत्या सुर्याचे प्रतिबिंब डोळ्यासमोर उभा राहते आणि सर्व नकारात्मक उर्जा नाहीशी होते.

प्राणिक हिलिंग

आपलं शरीरात किती अदभुत क्षमता लपलेली आहे याची बहूतांश लोकांना किंचितही कल्पना नसते. स्वयंपाक करताना चाकूने बोट कापलं किंवा शेव्हिंग करताना जखम झाली तर आपण लगेच डॉक्टरकडे पळत नाही. आपल्या शरीराकडे स्वतःच स्वतःवर उपचार करण्याची जादुई क्षमता आहे. डोकेदुखी, सर्दी किंवा ताप असे विकार काही दिवसांनी आपोआपच नीट होतात. ही आपल्या शरीराची किमया आहे. पण स्वतःला हिल करण्याची ही क्षमता प्रत्येकामध्ये सारखी असत नाही. म्हणूनच इम्युनिटी कमी असणारे कोरोनामूळे लवकर जातात आणि कोणाकोणाला कोरोना होवून गेला तरी पत्ता लागत नाही. शरीरात असलेल्या या अदृश्य शक्तीला प्राणशक्ती असेही म्हणतात.

ही प्राणशक्ती इतरांनाही देता येऊ शकते का?

शरीर जसं स्वतःला बरं करू शकतं तसं ते इतरांनाही बरं करू शकतं. एखादं लहान बाळ जेव्हा विनाकारण किरकिर करतं, त्याची आई त्या लहान बाळाची नजर काढते, तेव्हा ती नकारात्मक उर्जेपासून आपल्या बाळाचं रक्षण करते. दृष्ट काढली की बरे वाटते

याचा अनुभव त्या माऊलीला आणि बाळाला दोघांनाही येतो पण ह्यामागचं विज्ञान त्या माऊलीला सांगता येत नाही म्हणून अनेक लोक अंधश्रद्धा समजून अशा गोष्टींची मस्करी करतात. तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला आपला गुरु मानले आहे आणि अशा गुरुंना तुम्ही जेव्हा भेटायला जाता, तुम्ही गुरुजींना नमस्कार करता, गुरुजीही तुम्हाला मनोमन आशिर्वाद देतात आणि काही क्षणात तुम्हाला स्वतःमध्ये सकारात्मक उर्जा जाणवायला लागते. नुसत्या एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने आपली सारी दुःखे, चिंता, निराशा पळून जाते आणि मन आनंदाने काठोकाठ भरून जाते ही सुद्धा एक प्रकारची प्राणिक हिलिंगच आहे.

प्राणिक हिलिंगचे प्रणेते ग्रॅंडमास्टर चॉ कॉक सुई यांचा जन्म फिलिपिन्स या देशामध्ये झाला. लहानपणापासूनच त्यांना अध्यात्माची आवड होती. कुमारवयातच त्यांनी अनेक प्रकारच्या ध्यानपद्धती आणि हिलिंग मेथडसचे सखोल शास्त्रीय अध्ययन केले. अनेक वर्षांच्या कठोर तपश्चर्येनंतर त्यांनी मानवी शरीर आणि मानवी मन दोघांच्याही वेदना नाहीशी करून त्यामध्ये उर्जा फुंकणारी एक जबरदस्त टेक्निक शोधून काढली. १९८७ पासून हे तंत्र आपल्या विद्यार्थ्यांना शिकवण्यास सुरुवात केली. याचे परिणाम इतके प्रभावी होते की ते झपाट्याने लोकप्रिय झाले. तेच तंत्र आज प्राणिक हिलिंग म्हणून ओळखले जाते.

ग्रॅंडमास्टर चॉ कॉक सुई यांनी आयुष्यभर या आत्मविद्येचा निस्वार्थपणे आणि सेवाभावनेने प्रसार केला. वीस वर्षात साठहून अधिक देशांमध्ये त्यांनी हजारो शिबिरे घेतली. आज नव्वदहून अधिक देशांमध्ये प्राणिक हिलिंग केंद्र स्थापन झाली आहेत.

प्रत्येक माणसाकडे दोन शरीरे असतात. एक स्थूल शरीर आणि दुसरे उर्जा शरीर. जे डोळ्यांना दिसते ते भौतिक शरीर. आपल्या भौतिक शरीराच्या आतमध्ये आणि अवतीभवती एका उर्जाशरीराचे आस्तित्व असते. महापुरुषांच्या किंवा भगवंतांच्या चित्रामध्ये त्यांच्या चेहऱ्याच्या अवतीभवती एक वलय दाखवले जाते. त्याला तेजोवलय किंवा ऑरा असे म्हणतात. ज्या व्यक्तीचा ऑरा जितका स्वच्छ आणि जितका मोठा असतो त्या व्यक्तीच्या हातून सहजपणे मोठमोठाली असाधारण कामगिरी सहज पार पडते. उर्जाशरीराला स्वच्छ आणि कार्यक्षम ठेवायचे असेल तर आपले भौतिक शरीर स्वस्थ आणि निरोगी असले पाहिजे. पोटात तीव्र भूक असेल किंवा आपला एखादा अवयव ठणकत असेल तर ध्यानामध्ये कधीही मन एकग्र होणार नाही. म्हणून प्राणिक हिलिंग करण्याआधी आपल्या शरीराची पुर्वतयारी करवून घेतली जाते.

भौतिक शरीराच्या देखभालीसाठी आज अनेक उपचार पद्धती आहेत. ऍलोपॅथी, होमिओपॅथी, आयुर्वेद यांच्या औषधांनी आज बहूतांश रोगांवर उपचार केले जातात. पण अनेक रोगांची

कोडी मेडीकलसायन्स अजुनही उलगडू शकले नाही. कारण भौतिक शरीराचा आणि उर्जाशरीराचा जो अतूट संबंध आहे त्याकडे आधुनिक वैद्यकशास्त्राचे दुर्लक्ष झाले आहे. म्हणून एखादी व्यक्ती सातत्याने तणावात, मानसिक दडपणाखाली राहू लागली की त्याला ऍसिडीटीसारखे पोटाचे विकार त्रास देतात. राग राग, त्रागा आणि चिडचिड करणाऱ्या माणसाला अर्धशिशू, रक्तदाब असे विकार जडावतात. मधुमेह हा सुद्धा असाच मनोशारीरिक विकार आहे. तो फक्त नियंत्रणात ठेवता येतो. औषधांनी त्याचा समूळ नाश करता येत नाही. प्राणिक हिलिंग आपल्या उर्जाशरीराला बळकट आणि बलवान बनवते. त्याचे फायदे भौतिक शरीरावरही पहायला मिळतात.

चौ कॉक सुई यांच्या मते आपल्या शरीरामध्ये एकूण प्रकारची अकरा चक्र आहेत. चक्रांचं मुख्य काम म्हणजे चांगली उर्जा ग्रहण करणे आणि दुषित उर्जा बाहेर टाकणे. चक्रांच्या संतुलनामध्ये क्रियांमध्ये बिघाड झाला की त्याठिकाणच्या अवयवांवरही विपरीत परिणाम होतो आणि वेगवेगळे विकार आपल्या शरीरात घर करतात. सततच्या नकारात्मक विचारांमूळे उर्जाशरीरावर परिणाम होतो. दोन ठिकाणची चक्रे तर अत्यंत महत्वाची आहेत. हृद्याच्या जवळ असते त्याला अनाहत चक्र

म्हणतात डोक्याच्या मध्यभागी टाळूच्या ठिकाणी असते त्याला सहस्रार चक्र असे नाव दिले गेले आहे.

प्राणिक हिलिंगचे वैशिष्ट्य म्हणजे एखाद्या व्यक्तीला स्पर्श न करता, त्याला कोणतेही औषध न देता, केवळ आपल्या आतमध्ये असलेला उर्जेचा स्रोत वापरून एखाद्या व्यक्तीवर उपचार केले जातात. कल्पनेद्वारेच गरजू व्यक्तीकडे वैश्विक उर्जा पाठवली जाते, त्याच्यातील नकारात्मक उर्जा बाहेर काढली की तो व्यक्ती स्वतःला हिल करू शकतो.

प्राणिक हिलिंग क्रिया करण्याचे टेक्निक थोडक्यात अशा प्रकारचे आहे.

डोळे बंद करून ध्यानाला बसा. आपल्या आवडत्या देवतेचे स्मरण करून प्रक्रियेला सुरुवात करा. कृष्ण, शंकर, गणपती, साईबाबा ज्यांच्यावर तुमची भक्ती आहे त्यांना मनोमन वंदन करा. आपल्या आयुष्यातला असा एक सुखद क्षण आठवा ज्यामूळे तुम्हाला आनंद होईल. तो क्षण पुन्हा पुन्हा आठवताना आपले लक्ष आपल्या हृद्यचक्राकडे घेऊन जा. काही मिनीटे झाल्यानंतर आणखी एक सुखद आनंदी प्रसंग आठवावा आणि आपले लक्ष सहस्रार चक्राकडे घेऊन जावे. या क्रियेनंतर दोन्ही चक्र खुलण्याची सुरुवात होईल.

आता आपल्या दोन्ही हातांना छातीच्या समोर आशिर्वादाच्या मुद्रेत ठेवा. आता कल्पना करा की तुमच्या हातांसमोर पृथ्वीचा गोळा दिसत आहे. आपल्या दोन्ही हातांच्या किंचित समोर एका रबरी बॉलच्या आकाराएवढ्या छोट्याश्या पृथ्वीची कल्पना करा. आपल्या दोन्ही हातातून जांभळ्या रंगाची आल्हाददायक प्रकाशकिरणे बाहेर पडत आहेत अशी कल्पना करा. तुमचे मन करुणा, प्रेम आणि सदभावनांनी भरून जाऊ देत. पृथ्वीवर असलेल्या प्रत्येक मनुष्याचे, प्रत्येक जीवाचे कल्याण होवु दे, अशा भावनांनी आपल्या हृद्यचक्रावर आणि आपल्या सहस्रार चक्रांवर लक्ष केंद्रित करून अंतःकरणपूर्वक पृथ्वीवर प्रेमाचा वर्षाव करा. कल्पना करा की पृथ्वीवर साठलेली नकारात्मक उर्जा काळ्या धुराच्या रूपात आकाशाकडे जात आहे आणि नष्ट होत आहे.

ज्या व्यक्तीला आजारातून बरे करायचे आहे त्याचा चेहरा डोळ्यासमोर आणा. तुमच्या हाताच्या मध्यभागातून निघालेली उर्जेच्या स्वरूपात निघालेली जांभळी किरणे त्या व्यक्तीवर शरीरामध्ये जात आहेत अशी कल्पना करा. त्या व्यक्तीच्या शरीरातील नकारात्मक उर्जा काळ्याधुराच्या स्वरूपात आकाशाकडे जात आहे अशी कल्पना करा.

इतर कोणी चुकले तर आपण त्यांना लवकर माफ करत नाही पण आपली मुलं चुकली तर आपण त्यांना पटकन क्षमा करतो, कारण आपण त्यांच्यावर मनापासून प्रेम करतो. हीच प्रेमाची ताकत वापरून प्राणिक हिलिंग आपल्याला विश्वातील प्रत्येक माणसाकडे आपुलकीच्या, जिव्हाळाच्या भावनेने बघायला शिकवते. आजकाल वरचेवर आपण सगळे संकुचित आणि स्वार्थी होत चाललो आहोत. आधी संयुक्त कुटुंबात माणसं पाचपन्नास माणसं गुण्यागोविंदाने रहायची. आनंदाने नांदायची. पण आता नवरा बायको मुलगा असं त्रिकोणी कुटुंब असूनसुद्धा एकत्र राहणे नकोसे वाटते. या संकुचित वृत्तीमूळे इतरांचे दोष पाहण्याची आपल्याला सवय लागते. प्रेम, करुणा, सहानभूती, संवेदनशीलता हे हृद्यचक्राचे नैसर्गिक गुणधर्म आहेत पण त्यावर स्वार्थी वृत्तीच्या धूळीचे थर चढत जातात. एखाद्याला मदत करण्यात माझा फायदा काय असा प्रश्न ज्याला पडत असेल तर त्याच्या हृद्यचक्रामध्ये गडबड आहे. म्हणून आजकाल लोक अपघातामध्ये किंवा अडचणींमध्ये मदत करायचे सोडून सेल्फी काढून सोशल मिडियावर टाकतात. त्यांच्या हृद्यात प्रेमाचा दुष्काळ आहे. प्राणिक हिलिंग मेडीटेशन करण्याची सुरुवात केली की हा दुष्काळ कायमचा संपतो. आपले मन कायम चिंबचिंब प्रेमाने ओथंबलेले राहते. आपले हृद्यचक्र फक्त स्वतःसाठी किंवा आपल्या कूटुंबियांसाठीच उघडलेले असते.

प्राणिक हिलिंगच्या सरावामूळे आपले अनाहत चक्र लक्षावधी कोट्यावधी अनोळखी माणसांसाठी उघडले जाते.

आई आपल्या मुलाला शाळेत जाताना छान डबा भरून खाण्याचे चवदार पदार्थ देते. त्याचा टिफिन इतका छान असतो की इतर सर्वांना त्याचा डबा खुप आवडतो. तो मुलगाही आपला टिफिन सर्व इतर मुलांमध्ये वाटून टाकतो. साहजिकच त्याची आई दुसऱ्या दिवशी डब्यात थोड्या जास्त प्रमाणात खाद्यपदार्थ देते.

त्याचप्रमाणे जो व्यक्ती आपली उर्जा इतर लोकांना हिलिंग देण्यासाठी वापरतो, साहजिकच त्याच्याकडे भरभरून वैश्विक उर्जेचा प्रवाह चालत येतो. अशी व्यक्ती निरोगी, यशस्वी आणि उत्तुंग जीवन जगते. हेच प्राणिक हिलिंगचे सार आहे.

एका मिनिटात आनंदी व्हा, दोन मिनिटात प्रसन्न!

मित्रांनो, जर दररोज तुम्ही माझे लेख न चूकता मन लावून वाचत असाल तर गेल्या पंधरा दिवसात तूमच्या जीवनात काही ना काही बदल होत असल्याचे निश्चितपणे तुम्हाला जाणवत असेल. अनेक सदस्यांनी त्यांची ध्येय लिहली. आपल्याला नेमके काय हवे आहे ते विस्तृतपणे कागदावर मांडून ते मला पाठवले. अनेक जणांनी ओथंबलेल्या कृतज्ञतेच्या भावनेने चिंब चिंब भिजवणाऱ्या आभारपत्रिका लिहल्या आणि माझ्यासोबत शेअर केल्या. अनेक जणांनी पाणी पिण्याआधी त्या पाण्याला तळमळीने आपली इच्छा सांगण्याची सवय लावून घेतली. काही जणांनी पाच गुणिले पंचावन्न वेळा आपले ध्येयवाक्य लिहले आणि लिहल्यामूळे त्यांच्या उर्जेच्या पातळीमध्ये वाढ होत असल्याचेही मला कळवले.

जेव्हा आपण लॉ ऑफ अट्रॅक्शन जाणून घेतो तेव्हा आपला उत्साह टीपेला पोहोचलेला असतो. विचारांनी आपण हव्या त्या वस्तूला आकर्षित करू शकतो, आपल्या हव्या तशा घटनांचे सर्जन

करु शकतो हे उमगल्यानंतर काही दिवस, काही आठवडे आपण खरोखर भारावून जातो. ब्रम्हांडाकडे अंतःकरणातून मागणी करावी आणि आधी अवघड अशक्य वाटणारी गोष्ट अचानक पूर्ण झाली की माणूस जवळजवळ हवेतच तरंगायला लागतो. पण हा प्रवास आधी वाटला तितका सोपा नसतो. आकर्षणाच्या प्रवासात फक्त गुलाबाच्या पाकळ्याच पसरलेल्या नसतात. इथे काटेकूटेही पायाला टोचतात. सकारात्मक उर्जेने काठोकाठ भरलेला झरा कधी आणि कसा आटून गेला तेच कळत नाही. काही आठवडे, काही महिने गेले की मनाच्या टीपकागदावर घोटून घोटून गिरवलेली ध्येयांची अक्षर फिकट आणि गायब होत जातात. कृतज्ञतेच्या भावनांवर क्रोध, द्वेष, स्वार्थी आणि उद्विग्नता अशा भावना हावी कधी व्हायला लागल्या हे ही समजत नाही. मोठ्या जल्लोषात गाजतवाजत सुरु झालेला आकर्षणाच्या मार्गावर सुरु झालेला प्रवास लाखो लोकांच्या जीवनात कूठेतरी अधांतरीच संपूष्ठात येतो. अर्धवट राहतो. ठरवलेल्या ध्येयांच्या दिशेने न थांबता सतत पुढे रेटण्यासाठी लॉ ऑफ अट्रॅक्शनच्या गाडीला 'उत्साह आणि आनंद' या इंधनाची नियमित गरज असते. हे इंधन कूटून आणावं, हे इंधन तयार कसं करावं हेच बहूतेक लोकांना कळत नाही.

आपल्या तरल आणि संवेदनशील मनावर दररोज अवतीभवती घडणाऱ्या घटनांचे पडसाद येऊन आदळत असतात.

यातूनच बऱ्याचदा माणूस दुःखी होतो. निराश होतो. घटना फारच वार्ड असेल तर हतबल होतो. उदासीन आणि निष्क्रिय होतो. आकर्षणाच्या प्रवासातील हा खूप मोठा अडथळा आहे. आजच्या लेखात मी तुम्हाला दोन मिनिटात तुमचा मूड कसा आनंदी आणि प्रसन्न बनवावा याचे चार पाच साधे सोपे आणि प्रभावी उपाय सांगणार आहे.

- **सावध बना, सजग बना. –**

जेव्हा आपण रिकामे बसलेलो असतो, जेव्हा आपण लोळत पडलेलो असतो, तेव्हा आपलं मन भूतकाळात किंवा भविष्यकाळात धिरट्या घालू लागतं. अंतर्मनाच्या मनपटलावर चांगल्यावार्ड आठवणींचा पिक्वर चालायला लागतो. अगोदरच आपल्या सगळ्यांकडे एकदम मर्यादित उर्जा असते आणि ही मौल्यवान उर्जा अनावश्यक चलचित्रे बघण्यात गूंग झाल्यामूळे वायफळ पद्धतीने खर्च होवून जाते. वेळही वाया जातो.

अनेक लोकांना त्यांचा भविष्यकाळ सतावतो. त्यांचे अंतर्मन त्यांच्यासमोर भीतीचा बागलबूवा उभा करते.

“मला अपयश आले तर..”

“माझ्या कूटुंबीयांचे पालनपोषण करण्यात मी कमी पडलो तर...”

“माझी नौकरी गेली तर..”

“माझ्या व्यवसायावर आरिष्ट आले तर...”

“हे मला जमेल का?”

“मी पाहिलेली स्वप्न पूर्ण झाली नाही तर...”

हा जर तर त्याचा काही केल्या पिच्छा सोडत नाही. सजगपणे वार्डट विचारांना वेळीच ओळखून त्यांना मनातून हद्दपार करणाऱ्या लोकांचा फोकस कामावर टिकून राहतो. जेव्हा केव्हा भुत भविष्यातील नकारात्मक विचार तुमच्या मनात रुंजी घालू लागतील तेव्हा डोळे बंद करा आणि शांतपणे वीस दिव्य श्वास घ्या. काही क्षणात विचारांची शृंखला तुटेल. तात्काळ मन रिकामे रिकामे होईल. हलके हलके वाटू लागेल.

• माफ केल्याने उर्जा वाढते. –

एकतर तुम्ही तुमच्या मेंदूचे मालक तरी असता किंवा गुलाम तरी असता. मेंदूचा गुलाम बनून जगणारे लोक मेंदूच्या तालावर नाचतात. मनात नको त्या भावनांनी घर केले की शांती भंग पावते. आळशी आणि दुर्बल बनून लाचारवाणे जगणे अशा लोकांच्या वाट्याला येते. जगतात. वार्डट घटना, वार्डट आठवणींचे पडसाद हे सडलेल्या बटाट्याच्या दुर्गंधीसारखे असतात. बटाटे फेकून दिल्याशिवाय तुम्ही त्यापासून मुक्त होवू शकणार नाही.

जेव्हा केव्हा एखाद्या कारणाने तुमचा मूडऑफ झाला असेल तर त्याचे कारण शोधा. मनाला अस्वस्थ करण्यास जी कोणी व्यक्ती कारणीभूत असेल तिचा चेहरा डोळ्यासमोर आणून तिला अंतःकरणपूर्वक माफ करून टाका. त्या व्यक्तीला भरभरून शुभेच्छा द्या. तात्काळ सगळे मळभ नाहीसे होण्याची सुरुवात होईल. घृणा, द्वेष, बदला, खंत, अपराधभाव यांच्या अदृश्य बेड्या आपल्याला एका जागी जखडून ठेवतील. त्यांना तोडून पूढे गेल्याशिवाय आपली प्रगती होणार नाही. त्या बेड्यातून मूक्त करण्यासाठी क्षमा नावाचीच चावी वापरावी लागेल. कितीही अवघड असला तरी त्या बोजड साखळ्या चालवण्यासाठी तुम्हाला माफीचाच हतौडा चालवावा लागेल.

• निसर्गाशी हितगूज करा. –

आपल्या मनाच्या जहाजाला नकारात्मकतेचं छिद्र पडून त्यामध्ये नको त्या विचारांची भाऊगर्दी वाढते आहे अशी चाहूल लागताक्षणी निसर्गाच्या संपर्कात या. कधी पहाटेचा मन प्रसन्न करणारा मंद मंद सुर्योदय पहा, कधी मनाला अदभूत आनंद देणारा लाल तेजाचा गोळा बनून अस्ताला जाणारा सुर्य निरखून पहा. पुढचे पंधरा दिवस सोसाट्याचा वारा पावसाळ्याच्या आगमनाची सुचना देईल. कधी त्या वाऱ्याचा आनंद घेण्यासाठी बाहेर पडा.

कधी अवचित आलेल्या पावसाच्या सरी अंगावर घ्या. निसर्गामध्ये आपल्या मनातली खळबळ शांत करण्याची ताकत आहे. ज्या क्षणी तुम्ही शुज घालून चालण्यासाठी, जॉगिंग करण्यासाठी किंवा टेकडीवर जाण्यासाठी बाहेर पडता त्या क्षणी नकारात्मक विचार गुडूप होतात.

निसर्गाच्या सानिध्यात माणूस अंतर्मूख होतो. यालाच वैज्ञानिक भाषेत ट्रांझिट हायपोफोर्टॅलिटी असे म्हणतात. म्हणून आपण एखाद्या नव्या जागी गेलो की तात्काळ आपण सगळे ताणतणाव विसरून जातो. मेंदूचा ऑटो पायलट मोड नव्या जागी काम करत नाही त्यामूळे बॅकग्राऊंडमध्ये चाललेला विचारांचा गोंगाट आपोआपच बंद होतो. निसर्गामध्ये रात्रंदिवस अखंडपणे एक प्रकारची चैतन्यदायी उर्जा वाहत असते. मनोवैज्ञानिक सांगतात की निसर्गरम्य ठिकाणी वेळ व्यतीत केल्याने, किंवा शांत बसून ध्यान केल्याने मेंदूचा फ्रंटल कोर्टेक्स नावाचा अत्यंत महत्वाचा भाग सक्रिय होतो. परिणामी मन सर्जनशील होते. नव्या नव्या कल्पनांचा पाऊस पडू लागतो. एक वेगळीच उर्जा मिळते. आत्मविश्वास वाढतो. अडचणी क्षुल्लक भासू लागतात. आतापर्यंत कधीही सुचले नाहीत असे नवे नवे मार्ग सहज सुचू लागतात. चिंता, भीती, शंका, असंशय ही सगळी भूते आपल्यापासून दुर दुर पळून जातात.

• ध्यान करा. –

लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा आणि ध्यानाचा अतूट संबंध आहे. ज्याला स्वतःच्या भविष्याला जाणीवपूर्वक घडवायचे आहे, मनात अखंडपणे चाललेला विचारांचा कल्लोळ थांबवायचा आहे त्या प्रत्येकासाठी व्यायाम आणि ध्यान करणे अनिवार्य आहे. हजारो वर्षांपासून वेगवेगळ्या संस्कृतींमध्ये ध्यानाचे महत्व अधोरेखित केले आहे. प्राचीन काळी ऋषी मुनी जंगलामध्ये जाऊन तप करत असत. गौतम बुद्धांना बोधीवृक्षाखाली ध्यान करूनच दिव्य ज्ञानाची प्राप्ती झाली होती. सर्व प्रकारचे ज्ञान आपल्या आतमध्ये फिड केलेले आहे. पण आपण त्यापासून अनभिज्ञ आहोत. पहाटेच्या वेळेला उठून ध्यान केल्याने आपला अफाट आणि अगाध अशा वैश्विक शक्तीशी संपर्क जोडला जातो. ज्याची उत्तरे आपण बाहेर शोधून थकलेलो असतो त्या प्रत्येक प्रश्नावर आपल्याला आतमधूनच उच्च प्रकारचे मार्गदर्शन भेटते. नियमित ध्यान आणि आनंदी जीवनशैली या बळावर लोकांनी कॅसरसारख्या रोगांवर मात केली आहे.

सातत्याने मेडीटेशन करत राहिल्यास माणसाचे विचार बदलतात. हातात घेतलेल्या कामाला यश येते. वेगवेगळ्या आघातांमूळे डॅमेज झालेल्या मेंदूच्या पेशींची झीज भरून निघते.

जीवन जगण्यात मजा येऊ लागते. ध्यानामूळे माणूस चोवीस तास आनंदात राहयला शिकतो. प्रत्येक सुखदुःखांमध्ये तो जीवनाची लज्जत अनुभवतो.

- **कृतज्ञता -**

खवळलेल्या समुद्रामध्ये जीवननौका यशस्वीपणे हाकायची असेल, हव्या त्या दिशेला वळवायची असेल आणि वादळवाऱ्याला शत्रु न मानता त्याचा आपल्या प्रवासासाठी उपयोग करून घ्यायचा असेल तर कृतज्ञतेचा सकाळ-दुपार-संध्याकाळ अखंड सराव करत रहा.

दोस्त असो वा दुश्मन, शत्रू असो वा मित्र प्रत्येक व्यक्तीला भरभरून आशिर्वाद द्या. त्यांना भरभरून सदभावना पाठवा. त्यांचे हित व्हावे अशी कामना करा. ज्याप्रमाणे ब्रम्हांड जमिनित पेरलेल्या एका दाण्याचे हजारो दाणे बनवून वापस देतो त्याचप्रकारे तुम्ही पाठवलेल्या सदभावना लक्षावधी कोट्यावधी पर्तींनी वाढून तुमच्याकडे वापस येतील आणि त्यांच्या बळावर आपण आपली सारी ध्येय पूर्ण करू शकू.

मनाला नियंत्रित करण्याचा हुकूम उपाय – सिल्वा टेक्निक

एखादी गोष्ट मिळवायची तर काय काय करावे लागेल, याची एकंदर कल्पना तुम्हाला आली असेल. ती गोष्ट वारंवार मनात घोळवायची, नकारात्मक विचारांना जास्त भाव द्यायचा नाही, घटनांच्या किंवा माणसांच्या चांगल्या पैलूकडे लक्ष द्यायचे आणि मनापासून कृतज्ञता व्यक्त करायची. मी हे प्राप्त करू शकतो असा ठाम विश्वास बाळगायचा. आपल्याला हवे तसे परिणाम मिळणारच अशा दृढनिश्चयाने काम करायचे आणि अपेक्षित यश मिळेपर्यंत थांबायचे नाही.

आतापर्यंत तुम्हाला हेही माहित झाले असेल की आपल्या मनाचे दोन भाग आहेत. एक बाह्यमन, दुसरे अंतर्मन. जाणीवपूर्वक घेतले जाणारे सगळे निर्णय आपल्या जागृत मनाकडून घेतले जातात. जसे की आज कपडे कोणते घालावे? जेवणात कोणते पदार्थ बनवावे? कोणाला फोन करावा? कोणता कार्यक्रम पहावा? पण आपल्या हातून शेकडो क्रिया नकळत घडत असतात. जसे की ड्रायव्हिंग करणे. सरावाने स्वयंपाक करणे. खेळ खेळणे किंवा तासनतास व्यायाम करणे. वॉकिंग करताना, गाडी चालवताना

काही किलोमीटरचे अंतर कसे पार पडले ते कळत नाही. आपल्या हृद्याचे ठोके, रक्ताभिसरण, पचन आणि शरीरात घडणाऱ्या इतर हजारो क्रिया अंतर्मनाच्या नियंत्रणात पार पाडल्या जातात. ध्येयप्राप्तीकडे जाणाऱ्या प्रवासामध्ये आपल्याला अंतर्मनाची साथ मिळणे अत्यंत आवश्यक आहे. अंतर्मनामध्ये अफाट शक्ती आहे. एकदा त्याने मनावर घेतले की ते आकाशपाताळ एक करेल आणि तुमची इच्छा ते पूर्ण करूनच शांत होईल. अनेक लोकांना स्वतःच्या अंतर्मनशी नियमित संवाद साधणे जमत नाही म्हणून ते आकर्षणाच्या प्रवासावर अडखळत अडखळत पुढे चालतात.

आजच्या लेखात मी तुम्हाला आपल्या अंतर्मनाला नियंत्रित करण्याची एका जबरदस्त टेक्निक सांगणार आहे. या तंत्राला द सिल्व्हा मॉर्डेन कंट्रोल टेक्निक मेथड असेही म्हणतात. १९६०च्या दशकात अमेरिकेच्या टेक्सास राज्यातल्या लॅरोडो नावाच्या शहरामध्ये जोसे सिल्व्हा नावाचे एक इंजिनअर राहत होते. त्या काळामध्ये आजच्यासारखे टीव्ही, इंटरनेट नव्हते. मध्यमवर्गातील माणसाच्या मनोरंजनासाठी रेडिओ हेच एकमेव साधन होते. जोसे सिल्व्हा दिवसा रेडिओ दुरुस्त करायचे. रात्री मानसशास्त्राचा अभ्यास करायचे. फ्रॉईड आणि कार्ल जुंग यांची पुस्तके हेच त्यांचे सखासोबती होते. अनेक दशकांच्या अभ्यासानंतर जोसे सिल्व्हा यांच्या लक्षात आले की ज्याप्रमाणे विद्युत उपकरणांमधील

अवरोध कमी केला की त्यांची कार्यक्षमता वाढते त्याचप्रमाणे अंतर्मनामध्ये असलेले अवरोध कमी करुन अल्फास्टेटमध्ये जाण्याचा सराव केला की माणसाची कार्यक्षमता प्रचंड प्रमाणात वाढते. फावल्या वेळात त्यांनी अनेक लोकांवर मनोउपचार सुरु केले. बघता बघता त्यांची लोकप्रियता झपाट्याने वाढली. सिल्वा मेथडने मेडिटेशन करणाऱ्या लोकांना अमाप यश मिळायला लागले. मनाची एकग्रता वाढल्याने एकजण तीन वर्षात अव्वल बेसबॉलपटू झाला. एकाने जोनाथन सीगल नावाचे जगप्रसिद्ध पुस्तक लिहले. आज सिल्व्हा माईंड कंट्रोक मेथड शिकवणारे लाखो शिक्षक जगाच्या कानाकोपऱ्यात पसरले आहेत.

हे टेक्निक नेमके काम कसे करते? पहाटेच्या वेळी एका शांत जागी मांडी घालून बसा. मांडी घालायला त्रास होत असेल तर खुर्चीवर बसू शकता. आवाज, गोंगाट किंवा इतर कूठलाही डिस्टर्बन्स नसावा. डोळे बंद करुन शांतपणे दिर्घ दिर्घ श्वास घ्या. शरीर एकदम ढीले सोडून द्या. पुर्णपणे रिलॅक्स आणि तणावमुक्त व्हा. आता डोळे बंद असतानाच आपली बुबूळे वर कपाळाच्या दिशेने घेऊन जा आणि दोन्ही भुवयांच्या मध्ये बघण्याचा प्रयत्न करा. आता मनातल्या मनात उलटी उजळणी सुरु करा. शंभर, नव्यान्व, अठ्यान्व, सत्यान्व, शहान्व असे आकडे म्हणत म्हणत चार, तीन, दोन, एक शुन्य इथपर्यंत पोहोचा.

या प्रक्रियेत शुन्यावर येईपर्यंत तुमचे मन अगदी विचारशून्य अवस्थेत पोहोचलेले असते. शरीरातील सर्व संवेदना थांबलेल्या असतात. मन हलके हकले झालेले असते. एकदम हवेत तरंगत आहे की काय अशी अनुभूती येते. शरीराचा रक्तदाबही अत्यंत मंद गतीने चाललेला असतो. तापमान कमी झालेले असते. विचार-तरंगाची फ्रिक्वेंसी आठ हर्ट्झ ते पंधरा हर्ट्झ इतकी शांत झालेली असते. याला मनाची अल्फा स्टेज असे म्हणतात.

अल्फामध्ये गेल्यावर सिल्व्हा आपल्याला एका वस्तूची कल्पना करायला सांगतात. जसे की एक संतरे किंवा एक लिंबू. तुम्ही या फळाच्या जागी एखाद्या वस्तूची सुद्धा कल्पना करू शकता. जसे की एखादा कॉईन किंवा एक खांब. कल्पना करायची की ते फळ किंवा तो ऑब्जेक्ट आपल्या उंचीपेक्षाही बराच मोठा आहे. त्याचा आकार भव्य आहे.

पुढे कल्पना करायची की आपण त्या फळामध्ये किंवा वस्तूमध्ये प्रवेश करत आहोत. त्यानंतर आपल्या जीभ, कान, डोळे, गंध आणि स्पर्श या पाचही ज्ञानेंद्रियांनी त्या फळाला अनुभवायचे आहे. कल्पनेतच त्याचा रस चाखायचा. त्याच्या सुगंधाची अनुभूती घ्यायची. आवाजांनी प्रत्येक क्रिया जिवंत करायचे. फळामध्ये भ्रमण करायचे आणि डोळ्यांनी ते जिवंत दृश्य उभे करून त्यातच हरवून जायचे.

एवढी कल्पना करेपर्यंत आपले सगळे ताणतणाव विसरून आपण पुर्णपणे वेगळ्या जगात पोहोचलेलो असतो. ही अवस्था खूपच अदभूत असते, तुम्ही शुद्धीवर असताही आणि नसताही. शरीराच्या जाणीवा पुर्णपणे थंड झालेल्या असतात. कल्पनांचे खेळ खेळून मन मात्र प्रचंड उत्तेजित, एकाग्र आणि आनंदी झालेले असते. हाच तो क्षण जिथे तुम्ही अंतर्मनाशी प्रत्यक्ष संपर्क करू शकता. त्यामध्ये हव्या त्या विचारांची, ध्येयांची आणि भव्य दिव्य स्वप्नांची पेरणी करू शकता.

अलगद हळूवार त्या फळातून, खांबातून किंवा नाण्यामधून बाहेर या आणि आपल्याला जे काही हवे आहे त्याचे मनापासून विह्वलायजेशन करा. ही क्रिया नियमित केल्यास फक्त एकवीस दिवसात चामत्कारिक परिणाम दिसून येतात. पहाटेच्या वेळी हे ध्यान केल्यास एरवी मनाला विचलित करणाऱ्या नकारात्मक गोष्टी दिवसभर आपल्या जवळपास फटकतसूद्धा नाहीत. दिवस एकदम उत्साही आणि आनंदी जातो. तीव्र गतिने परिणाम हवे असल्यास दुपारी एकदा दहा मिनिटांचे विह्वलायजेशन आणि रात्री झोपण्याआधी अल्फा मध्ये जाण्याचा सराव करण्याचा आग्रह आहे.

सिल्व्हा माईंड कंट्रोलच्या दोन पद्धती आहेत. स्लो मेथड आणि फास्ट मेथड. एकदा का वरील प्रमाणे ध्यान करण्याचा तुम्ही

सराव केला आणि अल्फामध्ये जाण्याचे तंत्र अवगत केले तर फक्त दहा सेकंदामध्ये तुम्ही अल्फामध्ये जाऊ शकता. हाताचा अंगठा आणि त्याच्या बाजूची दोन बोटे अशा तीन बोटांची टोकं एकत्र करून 'मी आता अल्फा स्टेजमध्ये प्रवेश करत आहे' अशी स्वयंसुचना दिल्यास पुर्वअनुभवावरून अंतर्मन तुम्हाला झटपट अल्फा स्टेजमध्ये घेऊन जाते. एखाद्या विद्यार्थ्याला वाचलेले आठवत नसेल आणि तो फास्ट मेथड वापरून अल्फामध्ये गेला तर तसाच्या तसा उतारा त्याला जशास तसा आठवतो. चावी हरवली, किंवा एखादी मौल्यवान वस्तू हरवली तर अल्फामध्ये जाऊन ती शोधता येते. अल्फामध्ये जाण्याचा सराव करणे म्हणजे जीवनाला नवे वळण दिल्यासारखे आहे. पावलपावलावर ही गोष्ट तुमच्या कामाला येईल. माझ्या आयुष्यात जेव्हा खडतर वेळ होती तेव्हा सिल्व्हा मेथडच्या मेडिटेशनने एका संजीवनी बुटीचे काम केले. माझ्या मला गुंतीगुंतीच्या आणि जटील प्रश्नावर मला अल्फा स्टेजमध्ये उत्तर मिळायचे. समस्यांना भिडण्यासाठी एक नवा हुरूप यायचा. आजही मी अनेकदा तासनतास हे ध्यान करतो आणि प्रत्येक वेळी मला एक अदभूत उर्जा आणि आनंद मिळतो.

ध्यानासोबतच सिल्व्हा यांनी शिस्तबद्ध जीवनशैलीलाही महत्व दिले आहे. यालाच ते डेली रुटीन किंवा सिल्व्हा लाईफस्टाईल असे म्हणतात. म्हणजे साधकाची रोजची उठण्याची

वेळ निश्चित असावी. एका ठराविक वेळीच नाश्ता किंवा जेवण घ्यावे. व्यायामही रोज त्याच वेळी करावा. कामाची वेळही ठरवून घ्यावी. रात्रीचे जेवणही एका विशिष्ट वेळीच घ्यावे आणि रोज निश्चित केलेल्या वेळीच झोपावे. ज्या व्यक्तीचे जैविक घड्याळ एका तालाने सुरु आहे त्याची मानसिक स्थिती भक्कम असते. याउलट ज्यांचे दैनंदिन रुटीन अस्तावस्त असते, ज्यांची उठण्याची, झोपण्याची, जेवण्याची कसलीही वेळ निश्चित नसते, मनाला येईल तेव्हा वाटेल ते करणारे, शिस्तीचा अभाव असणारे लोक वरचेवर मानसिकदृष्ट्या दुर्बळ बनत जातात. ज्यांना बंधने आणि काटेकोरपणा आवडत नाही, जे स्वतःवर नियंत्रण ठेऊ शकत नाहीत त्यांना निराशा लवकर घेरते. स्वच्छंदी असणे वेगळे आणि बेशिस्त जगणे वेगळे.

ज्याच्याकडे आपले ध्येयप्राप्त करण्याची ज्वलंत इच्छा आहे त्या प्रत्येक व्यक्तीने आपला रोजचा शेड्यूल बनवायला हवा. आपल्या ध्येयाच्या दिशेने आपण आज कोणकोणती कामे पार पाडली याची चेकलिस्ट बनवायला हवी.

लॉ ऑफ अट्रॅक्शन फेल का होतो?

कल्पना करा. तुमच्या घराकडे जाणारा रस्ता एकदम खराब झाला आहे. त्या ओबडधोबड रस्त्यामूळे तुम्ही त्रासून गेला आहात. कंटाळून गेला आहात. खड्ड्याखड्ड्यांनी भरलेल्या या रस्त्याचे एका सुंदर गुळगूळीत रस्त्यामध्ये रूपांतर होण्यासाठी तुम्ही आकर्षणाचा सिद्धांत वापरण्याचे ठरवता. तुम्ही नियमितपणे तो रस्ता नीट झाल्याचे, दुरुस्त झाल्याचे व्हिज्वलायजेशन करता. महिन्यांमागून महिने जातात पण रस्ता तसाच राहतो. आपण सर्व टेक्निक वापरूनही रस्ता दुरुस्त झालाच नाही. उलट तो रस्ता दिवसेंदिवस खराबच होत गेला. आपण सर्व क्रिया सुचना दिल्याप्रमाणे पाळल्या तरीही लॉ ऑफ अट्रॅक्शन फेल का झाला?

आपल्या सोसायटीकडे येणारा रस्ता नीट होणे हे सरकारी संस्थांचे काम आहे. त्या अर्थाने ते आपल्या नियंत्रणाबाहेरील काम आहे. नुसते व्हिज्वलायजेशन करून नगरपालिकेला किंवा रस्ते महामंडळाला रस्ता बनवण्यास भाग पाडता येणार नाही. त्यासाठी संबंधित प्रशासकिय अधिकार्यांच्या ऑफिसमध्ये जावे लागेल. नगरसेवक, आमदार-खासदार किंवा पालकमंत्री अशा

लोकप्रतिनिधींच्या भेटी घ्याव्या लागतील. एक दबावगट तयार करून अर्जविनंत्या, निवेदने द्यावी लागतील. कधी माध्यमांमध्ये बातम्या छापून आणाव्या लागतील. कधी आंदोलने, मोर्चे काढून सरकारी यंत्रणांचे, नेत्यांचे लक्ष वेधून घ्यावे लागेल. तुमचे उपद्रवमूल्य लक्षात आले तर नेते निश्चित तुमच्या मागण्यांना प्रतिसाद देतील, आणि लवकरच तुमच्या रस्त्याचे काम मार्गी लागेल.

मित्रांनो, कागदपेन घेऊन विस्तृतपणे ध्येय लिहून काढणे, त्यामध्ये भावना ओतून त्याला डोळ्यांसमोर जिवंत करणे, आपले स्वप्न पूर्ण होत असल्याची चित्रफित पुन्हा पुन्हा डोक्यात घोळवणे ही लॉ ऑफ अट्रॅक्शनची सुरुवात आहे. व्हिज्वलायजेशन आणि स्वयंसूचना ही आकर्षणाच्या सिद्धांताची पहिली पायरी आहे, शेवटची नाही. अनेक लोक इथेच चूक करतात. नुसते व्हिज्वलायजेशन केल्याने गोष्टी मार्गी लागत नाहीत. व्हिज्वलायजेशनमूळे आपली कल्पनाशक्ती वाढते. आपला आत्मविश्वास वाढतो. नवे मार्ग सुचतात.

अनेक लोकांचा अनुभव असतो की त्यांना आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून अपयश येते. इतरांना लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचे परिणाम मिळतात मग माझ्याच बाबतीत तो फेल का होतो? आजच्या लेखात अजाणतेपणी होणाऱ्या काही चुकांविषयी जाणून घेऊ.

१) तुमचे लक्ष कोठे आहे? -

आपण मोठ्या उत्साहात आपल्याला काय काय हवे आहे याची यादी बनवतो. आपण त्या यादीतील वस्तूंना पाचदहा मिनिटे डोळ्यांसमोर आणून आपल्याकडे आकर्षित करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्नही करतो. पण नुसतं तेवढंच पुरेसं नसतं. दहा वीस मिनिटे तुम्ही काय आकर्षित करत आहात यापेक्षाही उरलेले तेवीस तास तुम्ही कोणकोणत्या आकर्षित होत आहात हे खूप जास्त महत्वाचं असतं.

एका व्यक्तीने ठरवले, लॉ ऑफ अट्रॅक्शन वापरून मी येत्या एका वर्षात एक कोटी रुपये मिळवणार आहे. तो दररोज मोठ्या उत्साहाने अनेक टेक्निक प्रामाणिकपणे वापरण्याची सुरुवात करतो. पैशाला, संपत्तीला आकर्षित करण्याची त्याची प्रामाणिक इच्छा आहे. पण एकदा टेक्निक वापरून झाल्या की उरलेल्या वेळात तो काय करतो? यावर त्याचे यश अवलंबून आहे.

जर तो श्रीमंतांचा मनोमन द्वेष करणाऱ्या विचारांना खतपाणी घालणारे कार्यक्रम बघत असेल, मोठेपणाच्या आहारी जाऊन इतरांना प्रभावित करण्यासाठी पैशाला नावे ठेवणाऱ्या आणि संपत्तीची निंदा करणाऱ्या विचारांची उजळणी करत असेल तर त्याची तीव्र इच्छा कधीही पूर्ण होणार नाही.

तुम्ही काय आकर्षित करता यापेक्षा तुम्ही कोठे आकर्षित होता हे जास्त महत्वाचे आहे. प्रत्येक माणसाच्या सुप्त मनामध्ये अनेक अतृप्त इच्छा दडलेल्या असतात. जेव्हा कितीही आटापिटा करून त्या पुर्ण होत नाहीत तेव्हा कोल्याला द्राक्षे आंबट या न्यायाने आपण त्या वस्तूंकडे तिरस्काराच्या किंवा तुच्छतेच्या भावाने बघायला लागतो. उदा. लग्न होण्याची तीव्र इच्छा असणाऱ्या तरुणतरुणींचे जेव्हा वर्षानुवर्ष लग्न होत नाही तेव्हा स्वतःला बरे वाटावे म्हणून लग्नसंस्था किती पोकळ आहे? लग्न केल्याने कोणी सुखी होतं का? अशा विषयांवर चर्चा करतात. एक प्रकारे स्वतःचं लग्न होत नाहीये याचं समर्थन करतात. या गोष्टी तात्पुरत्या दिलासा देणाऱ्या असल्या तरी त्यामूळे आपण आपल्या ध्येयांपासून दुर जातो. तुम्ही कितीही खटपट केली तरी परस्परविरोधी विचारांमध्ये अडल्यावर लॉ ऑफ अट्रॅक्शन यशस्वी होत नाही. आपल्या स्वप्नांची कधीही निंदा करू नये.

अनेक तरुण युपीएससी, एमपीएससी अशा स्पर्धा परीक्षा देऊन मोठमोठे आधिकारी होण्याचे स्वप्न बघतात. त्यांची तळमळ सच्ची असते. खरी असते. थोड्या वेळासाठी ते स्वप्नांना आकर्षित करण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करतात. पण दिवसातला उरलेला वेळ ते कोणाकडे आकर्षित होतात यावरूनच त्यांचे भविष्य ठरणार असते. फेसबूकवरच्या निरर्थक चर्चा, क्षणभर आनंद देणारे मिम

किंवा इंस्टाग्रामवरच्या चिकण्याचुपड्या मुलींचे फोटो, रिल्स यांच्याकडेच आकर्षित होणाऱ्या तरुणाकडे आपल्या स्वप्नांना आकर्षित करण्याची क्षमता निर्माण होईल का?

एखादा व्यक्ती भव्य दिव्य बिजनेस करण्याचे ठरवतो. पण बिजनेस करताना थोडीफार संकटे आली, थोड्याफार अडचणींना तोंड द्यावे लागले तर चार मित्र बसले की बिजनेस चालवणे किती कठीण काम आहे, बिजनेसमॅन लोकांवर कशी संक्रात आली आहे अशी नकारात्मक चर्चा करून आपली सर्व उर्जा अडचणींवर फोकस करतो, अशा तरुणाचे मोठा बिझनेसमॅन होण्याचे स्वप्न लवकर पूर्ण होणार नाही. उलट तो तिथल्या तिथेच रेंगाळत राहील.

लॉ ऑफ अट्रॅक्शन केवळ बोलण्याची, लिहण्याची किंवा स्वयंसुचना देऊन विसरून जाण्याची गोष्ट नाही. तो तुमच्या रक्तात उतरला पाहिजे. उठता, बसता, खाताना, पिताना, झोपताना तो एकच ध्यास मनात रेंगाळला पाहिजे मगच संकल्प तीव्र इच्छांमध्ये परावर्तित होतात, मगच उर्जेच्या आणि उत्साहाच्या पातळीत आश्चर्यकारक अशी वाढ होते आणि मगच आपले स्वप्न वास्तविकता बनून आपल्या डोळ्यांसमोर साकार होते.

बडी सोच का बडा जादू!..

भारताचे माजी राष्ट्रपती ज्यांना जग मिसाईल मॅन म्हणून ओळखतं ते अब्दुल कलाम लहानपणी वर्तमानपत्र विकायचे. त्यांना लहानपणापासूनच वैमानिक बनण्याचे वेड होते. आर्थिक परिस्थिती हलाखीची असूनही त्यांनी अभियांत्रिकीचे शिक्षण पुर्ण केले. १९५७ साली करिअरच्या मोजक्या संधी उपलब्ध होत्या. त्यांनी भारतीय हवाई दलामध्ये पायलट बनण्यासाठी अर्ज केला. डेहराडून या ठिकाणी इंटरव्ह्यू मध्ये होता. रामेश्वरहून डेहराडून जाण्यासाठी त्यांच्या कुटुंबाकडे पैसे नव्हते. कलामसाहेबांच्या मोठ्या बहिणीने तिचे सोन्याचे दागिने गहाण ठेवले. नौकरी मिळाली की दागिने वापस मिळवण्याचा निश्चय करून कलाम सर डेहराडूनला पोहोचले. ते सर्व परीक्षांमध्ये चांगल्या मार्कनी उत्तीर्णही झाले पण नियतीला काही वेगळेच मंजूर होते.

यादीतील आठ उमेदवारांची निवड झाली आणि अब्दुल कलाम यांचा नववा क्रमांक होता. यशाने अगदी थोडक्यात हुलकावणी दिली. त्यांची हवाई दलात वैमानिक पदावर निवड झाली नाही. संवेदनशील आणि हळव्या मनाच्या अब्दुल कलाम यांच्यासाठी हा फार मोठा आघात होता. समोर खूप मोठे प्रश्नचिन्ह

उभे होते. आता कोणत्या तोंडाने वापस घरी जाऊ असे त्यांना वाटू लागले. बहिणीने माझ्यावर विश्वास ठेऊन दागिने मोडले. माझ्या कुटुंबाने माझ्यावर ठेवलेल्या विश्वासाला मी पात्र नाही अशी टोचणी त्यांच्या मनाला डाचू लागली आणि त्यांनी परतीचा रस्ता सोडून तडक हरिद्वार गाठले. तिथे शिवानंद आश्रमात काही दिवस घालवले. अपयशाने खचलेल्या कलाम सर त्या आश्रमातील वातावरणाने भारावून गेले. आता आपणही संन्यास घ्यावा आणि स्वतःला जाणून घेण्यामध्ये जीवन व्यतीत करावे असे विचार त्यांच्या मनात घोळू लागले. पण स्वामी शिवानंदानी त्यांचे मन वळवले.

अग्निपंख या आपल्या आत्मचरित्रात अब्दुल कलाम सांगतात, माझ्या गुरुने मला एक कानमंत्र दिला. “माझा पराभव झाला या विचारांचा पराभव कर.” आयुष्यात पुढे मी अनेकदा पराभवाच्या काळोखात सापडलो पण प्रत्येक वेळी या गुरुमंत्राच्या बळावर मी निराशेवर मात केली असे कलाम यांनी लिहून ठेवले आहे. ज्या माणसाकडे भव्य विचार, मोठी स्वप्ने असतात तोच माणूस असामान्य जीवन जगतो. असा माणूस वेगाने प्रसिद्ध होतो, मृत्युसुद्धा त्याच्या आठवणी पुसू शकत नाही इतका तो अजरामर होतो. ‘बडी सोच का बडा जादु’ हेच अशा मोठ्या लोकांच्या यशाचं रहस्य आहे.

मित्रांनो, आपण सगळेच थोड्या अधिक प्रमाणात आरंभशुर असतो. आपण गाजावाजा करत काम सुरु करतो. मोठी स्वप्नंही पाहतो. पण फारच कमी, अगदी एक टक्का लोकच आपल्या स्वप्नांचा पाठलाग करण्यात यशस्वी ठरतात. मोठी लोकं जिद्दीने त्यांची स्वप्नं पुर्ण करतात. साधारण कुवतीची लोकं मात्र आपली स्वप्नं पुर्ण करण्याआधी अर्ध्या रस्त्यातूनच पळ काढतात. आजच्या लेखात मी तुम्हाला आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून निर्धाराने आपल्या स्वप्नांचा पाठलाग करण्याचे काही प्रॅक्टिकल उपाय सांगणार आहे. हेच मार्ग वापरून मी वयाच्या तेहतीसाव्या वर्षी आर्थिकदृष्ट्या स्वतंत्र झालो. माझा उदरनिर्वाह चालवण्यासाठी नौकरी धंद्यावर अवलंबून राहण्याची आवश्यकता राहिली नाही. आकर्षणाचा सिद्धांत काही प्रमाणात का होईना, सफल झाला.

• सवयी बदला, आयुष्य बदलेल. –

आयुष्यात आपोआपच काहीही घडत नाही. सर्वकाही जाणुनबुजून घडवून आणावे लागते. निश्चितच ब्रम्हांड तुमच्या प्रत्येक प्रार्थनेला प्रतिसाद देत आहे पण हव्या त्या वस्तु आयत्या हातात पडत नाहीत. त्या पुढे जाऊन, धडपड करून मिळवाव्या लागतात. इतर लोकांपेक्षा जास्त उच्च दर्जाचं आयुष्य जगायची

इच्छा असेल तर इतर लोकांपेक्षा किंचित जास्त परिश्रम करावे लागतील. दररोज एकतरी असे काम करावे जे केल्याने आपण आपल्या ध्येयाच्या थोडेसे जवळ जाऊ. प्रत्येक दिवशी एकतरी चांगली स्किल शिकावी ज्यामूळे आपले व्यक्तिमत्व उजळून निघेल. ज्या दिवशी आपण स्वतःमध्ये काहीतरी भर टाकली तोच दिवस सत्कारणी लागला असे समजावे. छोट्या छोट्या अपयशांना, अडचणींना अजिबात भाव देऊ नये. अडथळ्यांना अजिबात मनात स्थान देऊ नये.

• तक्रारी करणे बंद करावे. -

अनेक लोकांना आपल्या चुकीचे खापर दुसऱ्याच्या डोक्यावर फोडण्याची सवय असते. मी चुकीच्या घरात जन्माला आलो. माझे आई वडील पुरेसे शिकलेले नव्हते. माझे लग्न चुकीच्या व्यक्तीशी झाले. मी निवडलेल्या व्यवसायात खूपच संघर्ष आहे. प्रगतीच्या संधी खूपच कमी आहेत. कोरोनामूळे आमची वाट लागली. कधी कुटुंबीय, कधी जोडीदार, कधी बॉस, कधी ग्राहक, हे लोक फक्त आपल्या अपयशाचा बहाणा शोधत असतात. कोणी सापडले नाही तर सरळ सरकारवर दोष टाकून मोकळे होतात.

सरकार म्हणजे कोण शेवटी आपल्यासारख्या काही हजार लोकांचा एक समूह असतो. त्या दोन चार हजार लोकांच्या

समुहावर देशातील किंवा राज्यातील कोट्यावधी जनतेला सांभाळायची जबाबदारी असते. जे लोक स्वतःची आर्थिक घडी नीट बसवू शकत नाहीत ते सरकारने काय करावे याचे सल्ले देतात. लोकशाहीमध्ये प्रत्येकाला सरकारचा विरोध करण्याचा हक्क आहे. पण सरकारला सल्ले देण्याआधी स्वतःची कर्तबगारी सिद्ध करावी. आधी स्वतःच्या वर्तुळात ठसा उमटवावा, आर्थिकदृष्ट्या सक्षम व्हावे. रात्रंदिवस उठताबसता तक्रार करण्याची सवय माणसाला मानसिकरित्या कमजोर आणि अपंग बनवते. याउलट अंतर्मनाला ‘मी सक्षम आहे’, ‘मी खंबीर आहे’ असा संदेश देणारा माणूस खडतर रस्त्यावर सुद्धा वेगाने वाटचाल करतो.

● **पैसे कमवणे सोपेच असते. –**

लहानपणापासूनच आपल्या मनावर प्रोग्रॅमिंग झालेली आहे की पैसे कमवणे हे काही साधेसोपे काम नाही. त्यासाठी खूप मेहनत करावी लागते. खूप कष्ट घ्यावे लागतात. मलाही असेच वाटायचे. पैशाच्या तंगीने मी त्रस्त झालो होतो. मी जेव्हा मेडिटेशन करायला लागलो तेव्हा मला हळुहळू उत्तरे मिळायला लागली.

गाडी चालवणे, हे अवघड काम नाही कारण जगात कोट्यावधी लोक गाड्या चालवतात, स्वयंपाक करणेही अवघड नाही कारण प्रत्येक घरात जेवण बनवले जाते. त्याचप्रमाणे पैसे

कमवणेही अवघड नाही. आपल्या अवतीभवती प्रत्येक घरातील कमीत कमी एक माणूस पैसे कमवत आहे, तो आपला संसार व्यवस्थितपणे चालवत आहे. जी गोष्ट जगातल्या प्रत्येक घरातील माणसाला जमते ती साध्य करणे खरंच इतके अवघड असेल का? जगात कोट्यावधी लोक घर बांधतात मग घर बांधणे अवघड कसे असेल? ते सोपेच आहे. आपणच नको त्या विचारांचा बागुलबुवा उभा करून सोप्या गोष्टींना अवघड बनवतो. आपण सकाळ संध्याकाळ 'पैसे कमवणे खूप खूप खूप सोपे आहे' अशी स्वतःच्या मेंदुची प्रोग्रॅमिंग करत राहिली पाहिजे.

• झटपट यशस्वी होण्याचे एक सिक्रेट -

एखाद्या क्षेत्रात आपण नवखे असु आणि आपल्याला कमी काळात नेत्रदिपक प्रगती करायची असल्यास एक सोपी युक्ती वापरावी. त्या व्यवसायातील टॉपच्या माणसाचे अनुकरण करावे. त्याचे बारकाईने निरीक्षण करावे. त्याने ज्या पद्धतीने व्यवसायाची घडी बसवली तीच पद्धत आपणही स्वीकारावी. चांगल्या माणसाची संगत माणसाला चलाख, हुशार आणि व्यवहारकुशल बनवते. ज्याला आपल्यापेक्षा काहीतरी जास्त येते त्या प्रत्येक व्यक्तीला मनोमन आपला गुरु मानावे. अनेक लोक नव्या वाटा, नवे रस्ते, क्रिएटीव्हिटीच्या सापळ्यात अडकतात. नवे काही सुचले

नाही की तेलही गेले, तुपही गेले अशी अवस्था होते. म्हणुन कारकिर्दीच्या सुरुवातीच्या टप्प्यात तरी आपल्या स्पर्धकांकडूनच प्रेरणा घेऊन जम बसवणे हा एकदम सोपा मार्ग आहे. जेव्हा तुम्ही समाधानकारक प्रगती करू शकाल तेव्हा स्वतःच्या नव्या वाटा निर्माण करण्याचे स्वातंत्र तुमच्यामध्ये आपोआप निर्माण होईल. हिंदीमध्ये एक सुविचार आहे. “हिम्मत करे इंसान, सहाय्यता करे भगवान” एक तास आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून स्वप्ने रंगवण्याने मनोरथे पूर्ण होत नाहीत. उरलेले तेवीस तास तुम्ही कशा प्रकारे व्यतीत करतात यावरून आपण कूठपर्यंत झेप घेणार हे निश्चित होते.

प्रत्येक क्षणी आपण एक निर्णय घेत असतो. एकतर आपण कामात झोकून देण्याचा निर्णय घेतो किंवा आळशी पणे लोळून राहण्याचा निर्णय घेतो. प्रत्येक क्षणी आपण मिळालेल्या वेळेचा सदुपयोग करण्याचा तरी निर्णय घेतो किंवा निरर्थक गोष्टींमध्ये वेळ वाया घालवण्याचा निर्णय घेतो. आपली निवडच प्रत्येक क्षणी आपल्याला घडवत आहे.

एक चित्रपट असाही..

चित्रपट पहायला कोणाला आवडत नाही? चांगला उत्कंठावर्धक पिक्चर असला तर आपण त्या गोष्टीत इतके रंगून जातो की बघता बघता दोन अडीच तास कसे गेले हेच आपल्याला कळत नाही. चित्रपट खोटा आहे हे आपल्याला माहीत असतं, तरीही काही काळ आपण त्या पात्रांसोबत एकरूप होवून जातो. त्यांच्यासोबत हसतो. एखाद्या करुण आर्त प्रसंगांमध्ये आपलेही डोळे ओले होतात. यश चोप्राचे चित्रपट सुपरडुपर हिट का व्हायचे? कारण पब्लिक स्वतःला हिरो हिरोईनच्या जागी पहायची. जणू काही आपण स्वतःच स्वित्झर्लँडमध्ये आहोत अशी कल्पना करुन त्या चित्रपटात रममाण व्हायची. कोट्यावधी प्रेक्षक दररोज टी.व्ही. वर न चुकता मालिका पाहतात. ती पात्रे, ती गोष्ट खोटी आहे हे माहीत असुनही त्या मालिकाविश्वात हरवून जातात.

प्रत्येक चित्रपटाच्या सुरुवातीला एक ठळक सुचना दिलेली असते. या चित्रपटाचा आणि वास्तव घटनांचा काही संबंध असलाच तर तो निव्वळ एक योगायोग समजावा. चित्रपट, सिरिअल्स, वेबसिरीज हे सगळे खोटे आहेत हे पक्के ठाऊक

असूनसूद्धा माणूस त्या भावविश्वात अलगद विरघळून जातो. हा मानवी मनाचा स्वभाव आहे. कशातही पटकन एकरूप होणाऱ्या आपल्या भावना हे आपल्याला मिळालेलं एक प्रकारचं वरदान आहे.

मानवी मनाच्या या स्वभावाचा वापर करुन आपल्या इच्छांना वास्तव स्वरूपात साकार करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या दोन जबरदस्त टेक्निक आज मी तुमच्यासमोर मांडणार आहे.

टेक्निक क्रमांक एक - 'What if?'

'What if?' या टेक्निकचा शोध जॉर्ज विलियम्स नावाच्या एका मानसउपचार तज्ञाने लावला. समजा, एक माणूस महिन्याला पंचवीस हजार मिळवतो. त्याचे उत्पन्न दरमहा तीस हजार रुपये इतके झाले तर त्याला त्याचे विशेष काही वाटणार नाही. थोड्या अधिकच्या पैशांनी त्याच्या जीवनशैलीत खूप मोठा बदल घडणार नाही. त्यामूळे त्याला त्याच्या मनामध्ये महिना तीस हजार रुपयांची कमाई झाली आहे असे चित्र रंगवायला सांगितले तर तो हे काम सहज करू शकेल.

पण त्याच माणसाला महिना पाच लाख रुपये उत्पन्न मिळत आहे असे चित्र रंगवायला सांगितले तर त्याचा तर्क, त्याची बुद्धी, त्याचे जागृत मन शेकडो शंका उभ्या करतील. हे खोटे आहे, असे होणारच नाही, हे मला कसे जमेल? माझ्याजवळ पुरेशी साधने नाहीत? एवढी मोठी माझी क्षमता नाही. असा टाहो फोडतील. एकदमच भलीमोठी ध्येयं आपण डोळ्यासमोर ठेवली की ती आपल्या आवाक्याबाहेरची आहेत की काय अशी आपल्याला शंका येते. लॉ ऑफ अट्रॅक्शन शिकवणारे एकूण एक कोच सांगतात की तुम्हाला तुमच्या स्वप्नांवर विश्वास ठेवायचा आहे. पण वर्षाला पाच दहा लाख कमवणाऱ्या माणसाला मला काही महिन्यात एक कोटी, पाच कोटी किंवा दहा कोटी इतकी रक्कम मिळाली आहे यावर विश्वास ठेवणे कठीण जाते.

ज्या लोकांना आकर्षणाचा सिद्धांत वापरून यश मिळवायचे असते पण त्यांच्या मनात ही गोष्ट मला मिळेल की नाही अशी शंकाही असते, अशा लोकांसाठी 'What if?' नावाचे एक रामबाण औषध आहे.

तुम्ही काही क्षणांसाठी लॉ ऑफ अट्रॅक्शन, व्हिज्वलायजेशन किंवा आकर्षणाचा सिद्धांत सगळे काही विसरून जा. मला एक कोटी रुपये मिळवायचे आहेत. मला सुंदर अलिशान घरात रहायचे आहे. मला सुंदर, प्रेमळ जोडीदारासोबत आयुष्य

घालवायचे आहे. मला माझ्या कुटूंबियांसोबत जगभरातील प्रेक्षणीय स्थळांना भेटी द्यायच्या आहेत. मला मर्सिडीज, ऑडी किंवा बीएमडब्लू मध्ये फिरण्याचा आनंद घ्यायचा आहे.

आता तुम्ही फक्त स्वतःला विचारा की हे सर्व मला मिळाले असते तर काय झाले असते? What if you will receive this? What if you will achieve all this? ज्या मुलाला वर्गात प्रथम यायचे आहे त्याने स्वतःला विचारावे की मी वर्गात पहिला आल्यावर काय होईल?

आता त्याचे मन आपोआपच कल्पनाविलास करू लागेल. मी पहिला आल्यावर सगळीकडे माझे कौतूक होईल. शाळेच्या बक्षीस वितरणाच्या दिवशी एका शानदार समारंभात मान्यवर पाहण्यांच्या हस्ते माझा सत्कार केला जाईल. ज्यांच्या मनात हे होईल का नाही, कसे होईल अशी शंका सतावते, अशा लोकांसाठी 'What if?' खूपच सोपा उपाय आहे. ओढून ताणून केलेल्या विहज्वलायजेशपेक्षा 'जर माझे स्वप्न पूर्ण झाले तर' असा विचार केल्यावर डोळ्यासमोर उभे राहणारे दिवास्वप्नसुद्धा आपल्या मनाच्या गाभाऱ्यात प्रखर उर्जा निर्माण करते.

टेक्निक क्रमांक दोन - 'Act if'

तुम्हाला दोन अडीचशे वेळा लिहण्याचा कंटाळा आहे. अफर्मेशन्स म्हणजे सकारात्मक सुचना आरशासमोर उभे राहून पुन्हा पुन्हा बोलण्याचा कंटाळा आहे. त्या सुचनांची रेकॉर्डिंग करून ऐकण्याचा कंटाळा आहे. अशा लोकांसाठी 'Act if' हा मंत्र उपयुक्त आहे.

'Act if' म्हणजे आपली इच्छा पूर्ण झाल्याचा अभिनय करणे. अभिनय करा की तुम्हाला एक कोटी रुपये मिळाले आहेत. अभिनय करा की तुम्ही ज्याच्यावर मनापासून प्रेम करता ती व्यक्ती तुम्हाला जोडीदार म्हणून मिळाली आहे. सध्या तुम्ही एक छोटे व्यावसायिक असाल पण अभिनय करा की तुम्ही एका प्रचंड मोठ्या बिजनेस हाऊसचे मालक आहात. अभिनय करा तुम्ही तुमच्या कुटूंबाला सर्व सुविधा पुरवत आहात, तुम्ही सर्वजण ऐशोआरामाचं जीवन जगत आहात. तुमच्या जीवनात कसलीही कमतरता नाही.

केवळ श्रीमंत माणसाचा अभिनय केल्यानेसुद्धा व्यक्ती आणि संपत्ती दोघेही आपल्याकडे आकर्षित होतात. एक चांगला

अभिनेता तेव्हाच अभिनय करू शकतो जेव्हा त्याला एका दर्जेदार पटकथेची साथ असते. तुम्हीच तुमच्या आयुष्याच्या चित्रपटाचे अभिनेते, कथाकार आणि दिग्दर्शक आहात. आपल्या सर्व तीव्र इच्छांचे विस्तृत वर्णन करणारी एक पटकथा लिहा.

टी.व्ही. वरील न्युज चॅनेलच्या प्रोग्रॅममध्ये दिसणारे ऍंकर दहा पंधरा मिनिटाला ब्रेकिंग न्युज अशा काही आविर्भावात सांगतात की अत्यंत फालतू आणि बिनमहत्वाची बातमीसुद्धा काही क्षणांसाठी आपल्या मनात खळबळ निर्माण करते. काहीतरी गंभीर, खुपच मोठी घटना घडली आहे की काय असा समज होवून आपण ती बातमी बघताना अनेकदा स्तब्ध आणि निशब्द होतो. न्युज चॅनेलचे ऍंकर आपले लक्ष वेधून घेण्यासाठी जी युक्ती वापरतात हीच युक्ती आकर्षणाचा सिद्धांत पूर्ण करण्यासाठी प्रभावीपणे वापरली जाऊ शकते.

एखाद्या टी.व्ही. ऍंकरच्या थाटात स्वतःलाच ब्रेकिंग न्युज द्या.

“मला एक कोटी रुपये मिळाले आहेत.” “आत्ताच हाती आलेल्या बातमीनुसार मला एक कोटी रुपये मिळाले आहेत.” “एका बातमीने खळबळ उडाली आहे की मला माझे एक कोटी रुपये दिले गेले आहेत.”

‘Act if’ करण्यासाठी फार काही विशेष मेहनत करावी लागत नाही.

‘Act if’ चे पालन केल्यास अवघ्या काही क्षणांमध्ये मनात आनंद निर्माण होतो. आनंदी राहणे म्हणजे लॉ ऑफ अट्रॅक्शनच्या जादुची सुरुवात करणे.

कोणी म्हणेल की मला अशी भविष्याची खोटीखोटी आनंदी, बळजबरीने अशी छान छान चित्र रंगवायला अजिबात जमत नाही. हे खोटे आहे. प्रत्येक माणूस कसलीनाकसली खोटी चित्रं मनाच्या पडद्यावर रंगवतच असतो. फरक एवढाच की आपली सर्जनशीलता नकारात्मक चित्रं रंगवण्यातच खर्च होते.

ज्या गोष्टी कधीही घडल्या नाहीत आणि भविष्यात घडणारही नाहीत अशा गोष्टींचा विचार करण्यातच आपण आपला बहुतांश वेळ वाया घालवतो.

“मला कोव्हिड झाला तर..”

“माझ्या कुटुंबात कोणाला कोव्हिड होऊन त्यांचे बरेवाईट झाले तर..”

“माझी नौकरी गेली तर मी माझा संसार कसा चालवेन?”..

“माझा बिजनेस बुडाला तर मी माझ्या कुटुंबाचे पालनपोषण कसे करेन?”

अशा शेकडो निरर्थक गोष्टींचे चित्रपट आपण कधीनाकधी निर्माण केलेले असतात. त्याऐवजी आपल्या उज्वल आयूष्याची पायाभरणी करणाऱ्या चित्रपटांचा आपण निर्माता आणि दिग्दर्शक व्हावे, हे आपल्या हिताचे नाही का?

आभार आणि शुभेच्छा!..

लव्ह व्हायब्रेशन्स!

मित्रांनो, आनंदी राहण्यासाठी आपल्याला पैसा, संपत्ती, भौतिक सुखसुविधा या गोष्टींची आवश्यकता असते. पण नुसतेच वैभव माणसाला संपुर्ण आनंद कधी देऊ शकत नाही. उत्तम आरोग्य, प्रेमळ नातेसंबंध आणि मानसिक शांती प्राप्त केलेला माणूसच खऱ्या अर्थाने जगण्याचा आनंद घेऊ शकतो. एखाद्या व्यक्तीकडे कोट्यावधी रुपये असतील पण त्याला दुर्धर आजारांनी ग्रासले असेल तर तो त्या पैशांचे सुख घेऊ शकणार नाही. एकवेळ साधारण परिस्थिती असलेला माणूस तब्येतीने ठणठणीत असेल तर इच्छाशक्तीच्या बळावर तो भरपूर पैसा मिळवू शकतो, पण खिळखिळ्या शरीराच्या माणसाला पैसे खर्चून नीट करता येईलच असे नाही.

जितके महत्व शारीरिक आरोग्याला आहे, तितकेच प्रेमळ नातेसंबंधाना आहे. ज्या व्यक्तीच्या अवतीभवती त्याच्यावर प्रेम करणारी माणसं असतात त्याच्या आतमध्ये आपोआपच एक उत्साहाचा झरा निर्माण होतो. नवरा बायकोचे एकमेकांवर असलेले प्रेम, प्रियकर प्रेयसीचा रोमान्स, आई वडीलांची माया,

भावाबहिणींचा घट्ट स्नेह, मित्रांसोबतची यारी दोस्ती अशा गोष्टींमूळेच जगण्याला खरी खुमारी येते. एकलकोंडी, फक्त स्वतःवर प्रेम करणारी आत्मकेंद्री माणसं आयुष्याची खरी मजा कधीही उपभोगू शकत नाहीत. नातेसंबंध सुरळीत असतील तर तो माणूस स्वतःला कामामध्ये झोकून देऊ शकतो. पण ज्या घरात धुसफूस चालते, वातावरणात एक अदृश्य ताण जाणवतो, क्षुल्लक क्षुल्लक कारणांमूळे मोठे वाद होतात, त्या घरात राहणाऱ्या व्यक्तीला कितीही आटापिटा केला तरी आकर्षणाचा सिद्धांत यश देत नाही.

नवरा बायकोमध्ये ताणतणावाचे प्रसंग निर्माण होणे तर रोजचेच असते. घरातल्या गृहिणीच्या काही इच्छा अपेक्षा असतात. पती मात्र भविष्य सुरक्षित करण्यासाठी, गुंतवणूकी करण्यासाठी धडपडत असतो. कोरोनासारख्या संकटांमूळे आज प्रत्येकालाच वेगवेगळ्या आर्थिक आव्हानांना सामोरे जावे लागत आहे. अशावेळी कितीही समजुतदार जोडपी असली तरी कधीनाकधी भांडणे होतात. बहूतांश वेळा चुकी दोघांचीही नसते. दोघेही आपापल्या जागी बरोबर असतात. दोघांचेही एकमेकावर पार प्रेम असते. पण प्रत्येक जोडप्याला अबोला, कामापुरतं रक्ष बोलणं, चिडचिड, रागराग अशा क्षणांना सामोरे जावेच लागते. मनात प्रेम असले तरी ते समोरच्या व्यक्तीपर्यंत पोहचवता येत नाही.

समजा. एक जोडपे आहे. घरामध्ये एकटा नवराच कमवतो आणि काही कारणामुळे तो आर्थिक विवंचनेमुळे त्रस्त झाला आहे. पत्नीला वाटते त्याने आपल्याला वेळ द्यावा. आपल्याशी पुर्वीसारख्या गप्पा माराव्या. लाड करावे. हौसमौज करावी. नवरा मात्र जबाबदारीच्या ओझ्याखाली दबला गेलेला आहे. हळूहळू दोघांमधील दुरावा वाढतो आणि दोघांपैकी एकाचा स्वभाव तापट असेल तर चार आठ दिवसाला घरात किरकिर होते. लॉ ऑफ अट्रॅक्शन वापरून हे पुर्णपणे थांबवता येते.

आज मी तुम्हाला जी टेक्निक सांगणार आहे तिचा वापर करून तुम्ही फक्त पती पत्नीमधीलच नाही तर आई, वडील, भाऊ, बहिण, जवळचे किंवा दुरचे नातेवाईक यांच्यामधील ताणतणाव दुर केले जाऊ शकतात. समोरच्या व्यक्तीच्या मनात आपल्याबद्दल सॉफ्ट कॉर्नर निर्माण केला जाऊ शकतो. झालेले गैरसमज दुर करता येतात.

या व्हायब्रेशन टेक्निकचा वापर करून एखादा व्यावसायिक आपल्या क्लायंटला आपल्यासोबत व्यवहार करण्यास प्रवृत्त करू शकतो. नौकरी करणारा व्यक्ती त्याच्या बॉसला किंवा त्याच्या मॅनेजमेंटला आपल्या बाजूने हवे तसे वळवून घेऊ शकतो.

ज्या व्यक्तीशी तुम्हाला मानसिक संपर्क साधायचा आहे, ज्या व्यक्तीसोबत आपले बिघडत जाणारे रिलेशन एकदम घट्ट

बनवायचे आहे, त्याचा एक फोटो घ्या. मोबाईलमध्ये असलेला फोटोसुद्धा चालेल पण फोटोची प्रिंट असेल तर फारच उत्तम. अट एकच. फोटोमध्ये त्या व्यक्तीचा संपुर्ण चेहरा दिसायला हवा. त्याचे डोळे स्पष्ट दिसायला हवेत. हा फोटो घेऊन एका शांत ठिकाणी बसा. कोणीही डिस्टर्ब करणार नाही असे ठिकाण असावे. आता मांडी घालून ध्यानाला बसता तसे पाच ते दहा मिनिटे शांत बसा. फक्त श्वासावर लक्ष केंद्रीत करा. शरीर एकदम शिथिल सोडा आणि दिर्घ दिर्घ श्वास घ्या.

असं श्वास मोजण्यावर लक्ष दिलं की मनातली सर्व खळबळ आपोआप शांत होते. विचारांची साखळी तुटते. जितके तुमचे मन शांत असेल तितका मोठा परिणाम तुम्हाला अनुभवायला मिळेल. ध्यान झाल्यानंतर तुमच्याकडे असलेल्या त्या फोटोकडे काही मिनिटे प्रेमाने निरखून पहा. त्या व्यक्तीसोबत तुम्ही कधीनाकधी आनंदाचे क्षण एकत्र घालवले असतील. ते आनंदी प्रसंग डोळ्यासमोर आणा. तुम्ही कधीनाकधी एकत्र खळखळून हसला असाल, कधी एकमेकांना आनंद दिला असेल. काही ना काही सुखद घटना घडल्या असतील त्यांची मनापासून आठवण करा, तो प्रसंग जिवंत करा आणि जणू काही तो प्रसंग पुन्हा एकदा घडत आहे असे समजून पुन्हा मनोमन आनंदी व्हा. तुमच्या आनंदाच्या

पातळीमध्ये वाढ होत आहे असे जाणवले, तुमच्या चेहऱ्यावर हास्य येत आहे असे जाणवले तर तुम्ही बरोबर ट्रॅकवर आहात.

त्या फोटोकडे निरखून पहा. त्या व्यक्तीच्या डोळ्यांमध्ये एकटक पाहत रहा. आता कल्पना करा, ती व्यक्ती आता तुमच्यासमोर बसलेली आहे. कल्पनेतच तिचा हात हातात घ्या. एक प्रेमाचा कोमल स्पर्श अनुभवा. त्या फोटोकडे पाहून मनातील भावना ओल्या होवू देत. आता तुम्हाला त्या व्यक्तीला जे काही सांगायचे आहे, ते अंतःकरणपूर्वक त्या फोटोला सांगायला लागा.

उदा. एका स्त्रीला तिच्या सासरची मंडळी सुखाने जगू देत नाहीत. तिला स्वातंत्र्य हवे आहे पण ते घर जरा मागासलेल्या विचारांचे आहे. अशा वातावरणात तिचा कोंडमारा होत आहे. तिची घुसमट होत आहे पण जेव्हा ती आपल्या पतीला सांगण्याचा प्रयत्न करते, तो भडकतो. तिचे म्हणणे कोणीही समजून घेत नाही. तिच्या मताला, तिच्या आवडीनिवडीला, तिच्या भावनांना तिचा पती किंमत देत नाही. किंवा एखाद्या जोडप्यामध्ये गैरसमज झाले असतील आणि त्यामूळे ते एकमेकांपासून दुर राहत असतील तर अशावेळी ती स्त्री आपल्या नवऱ्याच्या फोटो हातात घेऊन काय म्हणेल?

“मी तुमच्यावर खरंच मनापासून खुप प्रेम करते. आपण जेव्हा केव्हा एकत्र असतो तेव्हा आपण किती आनंदात असतो?

मी तुमचा मनातून आदर करते. मला तुमच्यासोबत अखळं आयुष्य आनंदाने जगायचं आहे. मला तुमच्यासोबत खूप काही बोलायचे आहे. तुम्हाला खूप काही सांगायचे आहे. तुम्ही मला खरंच खूप खूप आवडता. आपण दोघे एकमेकांशिवाय अपुर्ण आहोत. मला माहीत आहे तुम्हालाही माझ्याबद्दल असेच वाटत असेल.”

त्या व्यक्तीबद्दल मनात असलेला कडवटपणा पुसून टाका. कटु आठवणी कायमच्या डिलीट करा. त्या व्यक्तीने आतापर्यंत तुम्हाला दिलेल्या चांगल्या क्षणांबद्दल त्याचे मनापासून आभार माना. त्याने अजाणतेपणी तुम्हाला दुखवले असेल तर त्याला मोठ्या उदार मनाने क्षमा करून टाका. अशा प्रकारे तुम्ही त्या फोटोसमोर तुमच्या खऱ्याखुऱ्या भावना व्यक्त करा.

तुमचे बोलणे झाल्यानंतर शेवटी डोळे बंद करून त्या व्यक्तीला प्रेमाचे तरंग पाठवा. याला लव्ह व्हायब्रेशन पाठवणे असेही म्हणतात. अनेकदा रोजच्या जीवनात क्षुल्लक क्षुल्लक कारणांमूळे माणसं आपल्यापासून दुरावतात. सासू-सुना, नणंद भावजय अशी नाती आधीच खूप नाजूक असतात. त्यात एकजण हेकेखोर असला तर विषयच संपला. माणसांना अशा समस्यांना सामोरे जावे लागत नसले तरी त्यांना नौकरीत सहकाऱ्यांसोबत तणावाचे प्रसंग सहन करावे लागतात. व्यावसायिकाच्या आयुष्यात पैशाच्या देण्याघेण्यावरून वादाच्या प्रसंगाना सामोरे जावे

लागते. इच्छा नसूनही त्याला कठोर व्हावे लागते. जिवलग मित्रांमध्ये इगो आडवा आला की तर ती ही नाती दुरावतात. हे लव्ह व्हायब्रेशन्स पाठवण्याचे तंत्र खरोखरच खूप परिणामकारक आहे. मी स्वतः याचा अनेक वेळा वापर केला आहे. माणसं जोडली की आपोआप पैसा मिळतो. माणसाने आपली संपुर्ण उर्जा इतरांवर प्रेम करण्यासाठी, इतरांच्या जीवनात हास्य फुलवण्यासाठी वापरली पाहिजे.

एक दोन दिवस करुन काही झाले नाही तर निराश होवू नका. काही दिवस याचा सराव चालू ठेवा. दृढ विश्वास बाळगा की तुमची मनोकामना पुर्ण होईलच. फोटोसमोर कोणतीही नकारात्मक गोष्ट उच्चारु नका. तक्रारी करु नका. आपलेपणा, जिव्हाळा जितका जास्त असेल तितका उच्च प्रतिचा मानसिक संपर्क आपोआप निर्माण होईल.

आभार आणि शुभेच्छा!..

मनाच्या धारणेमुळं निर्माण झालेली समस्या मनाला वळण लावुन नाहीशी करता येते. – महान वैज्ञानिक आईनस्टाईन!

लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा प्रभावी वापर कसा करावा?

आपण कल्पवृक्षाच्या छायेत आहोत, हे एव्हाना तुम्हाला ठाऊक झालंचं असेल, म्हणुन आपण आपल्या विचारांवर नियंत्रण ठेवायला शिकलं पाहिजे. सगळं काही ठाऊक असुनही आपण लॉ ऑफ अट्रॅक्शन प्रभावीपणे वापरात का असु शकत नाही? इच्छा असुनही आपण आपल्या विचारांवर नियंत्रण का करु शकत नाही?

लॉ ऑफ अट्रॅक्शन अंमलबजावणीमध्ये कोणकोणते अडथळे आहेत?

- **एक सारखं भुतकाळात आणि भविष्यकाळात अडकुन पडलेलं असणं. –**

दररोज आपल्या मनात साठ हजार विचार येतात, त्यापैकी सत्तर टक्के विचार हे घडुन गेलेल्या घटनांविषयी असतात, त्यातही खुपदा निगेटीव्ह असतात. एकतर आपण भुतकाळाबद्दल पश्चाताप

करतो किंवा भविष्यकाळाबद्दल चिंतित असतो. ह्या विचारांच्या चक्रव्युहातून स्वतःची सुटका करून घेणं, वरवर अवघड वाटत असलं तरी ते खरचं खुप सोपंही आहे, विचारांची शृंखला तोडून, विचार झटकून, मन खुलं आणि रिक्त ठेवणं, हे नेहमीच आपल्याचं हातात असतं. मनात भीती, चिंता, तणाव, टेंशन आलं, मुड ऑफ झाला की लगेच सगळं काही विसरून मोठे मोठे वीस दिर्घ श्वास घेण्याची सुरुवात करा.

हा एकच उपाय खुप प्रभावी आहे. तुमचा मुड कधी बदलला तुम्हाला कळणारही नाही.

- हे घडु शकतं, यावरच स्वतःवर विश्वास नसणं.

—

आपण आकर्षणाचा नियम जाणून घेतला, मग मोठ्या उत्साहाने आपण आपलं ध्येयही निश्चित केलं, “मला एक कोटी रुपये मिळणार आहेत.” असा विचार केल्याबरोबर आपल्या मनात कोणती भावना निर्माण होते, त्याकडे लक्ष देऊन निरीक्षण केलं पाहिजे. एक कोटी मिळाले आहेत, हे वाक्य म्हण्टल्याबरोबर तुमच्या मनात खालीलपैकी कोणती भावना निर्माण होते, ते बघा!

भावना १ – आनंदी वाटतं, हलकंफुलकं वाटतं, रोमांचित वाटतं, हे होणारचं असा दृढ विश्वास वाटतो, आत्मविश्वास वाढतो, छान वाटतं.

भावना २ – भिती वाटते, अविश्वास वाटतो, शंका वाटते, अशक्य आहे असं वाटतं, स्वतःच्या मर्यादित शक्तीची बंधन आड येतात.

भीती वाटण्याऐवजी आनंद वाटू लागेल, समजून चाला, तुम्हाला लॉ ऑफ अट्रॅक्शन वापरणे, जमु लागलं आहे. आता यश मिळेपर्यंत, न थकता, मोठ्या तडफेने, प्रयत्न करण्यासाठी तुम्ही तयार झाला आहात.

• एखाद्या गोष्टीची नेहमी नकारात्मक बाजू बघणं

–

जेवणामध्ये जसं चवीपुरतं मीठ आवश्यक असतं, तशी किंचितशी नकारात्मकता आपल्याला सावध आणि प्रॅक्टिकल बनवते, पण नकारात्मकेतचं प्रमाण जर खूप जास्त वाढली तर मात्र आपली प्रगती खुंटते. तेव्हा नकारात्मक वृत्तीला फेकून द्यायला आपण शिकलं पाहिजे.

• आपली तर्कबुद्धी आपल्या अमर्याद स्वप्नांना अवरोध करते. –

आपला मेंदु जगातलं सर्वात शक्तिशाली कॉम्प्युटर आहे, तिथे अनेक अनुभव स्टोअर आहेत. अनुभवांच्या आधारे मेंदु प्रत्येक वाक्य आणि विचारांना तर्क लावून, हे खरं की खोटं, हे पडताळून घेतो. समजा, आपल्याला कोणी सांगितलं की, वाघ लाल रंगाचा असतो, आभाळ हिरवे असते, फुटबॉल हा नेहमी चौकोनी असतो, किंवा दुध हे काळ्या रंगाचे असते तर आपला मेंदु ही माहिती स्वीकारत नाही, आणि ही माहिती खोटी आहे, अशी प्रतिक्रिया तो आपल्या मनाला देतो. अशाच प्रकारे दहा हजार कमाई करणारा माणुस जेव्हा एक वर्षात एक कोटींचं ध्येय समोर ठेवेल, तरीही त्याची तर्कबुद्धी हे सहजासहजी स्वीकारत नाही, आणि आकर्षण निर्माण होण्यासाठी पुरेशी चुंबकीय स्पंदनंही निर्माण होत नाहीत.

ज्याप्रमाणे गोबेल्स नितीमध्ये सांगतात की, एखादी खोटी गोष्ट पुन्हा पुन्हा रेटून रेटून आणि ठासून बोलली की ती खरी वाटायला लागते, त्याच तत्वाचा वापर करून आपल्या तर्कबुद्धीला चकवा देण्याची कलासुद्धा आपण शिकली पाहिजे.

• पाच ज्ञानेंद्रियांच्या मर्यादांना तोडा. –

जेव्हा आपण रेल्वेच्या प्रवासात असतो, तेव्हा झाडे उलटी पळताना दिसतात. तो एक चकवा असतो. अशा प्रकारे, कधी काही पाहिल्याचे, कधी काही ऐकल्याचे आपल्याला भास होतात. सर्दी

झाल्यावर सुगंध किंवा दुर्गंध, कसलाच वास येत नाही. अंधारात झालेला अनोळखी वस्तुच्या स्पर्शाने आपल्या अंगावर शहारे येतात. आपल्या ज्ञानेन्द्रियांना मर्यादा आहेत याचा फायदा लॉ ऑफ अट्रॅक्शनसाठी करून घेता येऊ शकतो. पाच ज्ञानेन्द्रियांच्या क्षमता भेदुन आपल्याला आपल्या कल्पनांचे रोपण आपल्या अंतर्मनाच्या सुपीक जमीनीवर करावयाचे आहे.

उदा. डोळे बंद करून स्ट्रॉंगली कल्पना करा. एक कोटी रुपये मला मिळालेले आहेत, मला माझी इच्छित संपत्ती डोळ्यांसमोर दिसत आहे, मी त्या नोटांना स्पर्श करू शकतो, नोटा मोजतानाचा, त्यांचा आवाज ऐकू शकतो, त्या नवाकोऱ्या नोटांचा गंध मला सुखावत आहे.

आजचा एक्सरसाईज –

मित्रांनो,

आपल्या मनात प्रचंड शक्ती लपलेली आहे, तिची चुणुक येण्यासाठी आणि स्वतःमधली सुप्त शक्ती अनुभवण्यासाठी, जागवण्यासाठी आपण एक छोटासा आणि चटकन परिणाम देणारा प्रयोग आज तुम्हाला सांगणार आहे.

विचार करा, की, येत्या अठ्ठेचाळीस तासात आपल्याला एक खुप छान, आनंददायी बातमी भेटणार आहे, अनपेक्षित पणे आपल्याला एक सुखद धक्का भेटणार आहे.

जेव्हा जेव्हा आपलं मन भुतकाळात किंवा भविष्याकडे धाव घेईल, किंवा नाना प्रकारच्या चिंता किंवा तक्रारीकडे लक्ष वेधेल तेव्हा,

‘येत्या अठ्ठेचाळीस तासात म्हणजे परवादिवशी रात्रीपर्यंत तुम्हाला एक सरप्राईज, आनंदी आणि सुखद बातमी भेटणार आहे’, हाच एकमेव विचार तुमच्या मनात घोळवा.

ज्याची इच्छाशक्ती जितकी चांगली, त्याला तितके चांगले रिझल्टस मिळतात. चेहऱ्यावर स्माईल आणून, आनंदी मनाने हा विचार तुम्हाला, मुद्दामहुन, पुन्हा पुन्हा करायचा आहे, खाताना, उठताना, बसताना, बोलताना, झोपताना, इतक्या वेळेला हा विचार करायचा आहे की त्याची तीव्र स्पंदने ह्या वातावरणात निर्माण झाली पाहीजेत.

मी यासाठी अर्ध्या अर्ध्या तासाचे अलार्म लावतो, आणि अलार्म वाजला की काही सेकंद डोळे बंद करून, मला हवा तो विचार शांतपणे मनात घोळवतो, आणि छानसं स्माईल करून, खुप आनंदी होतो, बाकीचं ओझं आपोआपच फेकून दिलं जातं आणि

मन उत्साहाने पुढच्या कामाला लागतं. तुम्ही तुम्हाला अनुकूल
वाटतात, अशा आयडीया वापरू शकता!.. मनानं आकर्षित
केलेली गोष्ट प्राप्त करण्याची कला आपल्या सर्वांना अवगत होवो,
या एकाच मनःपूर्वक प्रार्थनेसह,
आभार आणि शुभेच्छा!..

स्वप्नातले घर बांधताना आकर्षणाचा नियम खरचं कामाला येतो
का?ना बादलों की छाव मे, ना चांदनी के गाव मे,
ना फुल जैसे रास्ते, बने है इसके वास्ते,
मगर ये घर अजीब है, जमीन के करीब है,
ये इट पत्थरोंका घर, हमारी हसरतों का घर,

ये तेरा घर, ये मेरा घर,
ये घर बहुत हसीन है...

माझं घर, माझं स्वप्न!..

आपलं स्वतःच्या हक्काचं ऐसपैस, प्रशस्त, टुमदार घर
असावं, अशी ह्या पृथ्वीवर जन्मलेल्या प्रत्येक व्यक्तीची इच्छा
असतेच असते, ते बनवण्यासाठी बरेच लोक कर्ज काढतात,
आयुष्यातील उमेदीच्या वीस वीस वर्षांची कमाई खर्च करतात,
वेळप्रसंगी काटकसरीने जगतात, वर्षानुवर्ष वाट पाहतात, त्रास
सोसतात, बँकवाल्यांपासुन बिल्डरांपर्यंत, इंजिनीअरपासुन
मिस्त्रीपर्यंत सगळ्यांचे नखरे सहन करतात, कित्येक जणांचे उंबरठे
झिजवतात, पण ह्या सगळ्यात उराशी जीवापाड जपलेलं टुमदार
घराचं स्वप्न पूर्ण करतात. अशी अत्यावश्यक आणि पावरफुल गोष्ट

जिच्यासाठी माणुस कळत नकळत इतके कष्ट घेतो,पै-पै करून आयूष्यभर चिकाटीने साठवलेला पैसा एकरकमी सढळ हाताने खर्च करून मोकळा होतो. मध्यमवर्गीय माणसाच्या कमाईची बरीच मोठी रक्कम घर बांधण्यात खर्ची पडते आणि ज्यांचं स्वतःचं हक्काचं घर नसतं, ते आतुन स्वतःच्या घरासाठी तळमळत असतात, दिवसेंदिवस घर बनवण्याची किंमत वाढत असताना, लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा वापर करून लवकरात लवकर घर बांधण्याचं स्वप्न पूर्ण करण्यासाठी काही तंत्र आहे का?

एक आर्किटेक्ट ह्या नात्याने मी घर बांधण्याच्या ह्या संपुर्ण प्रोसेसला अगदी जवळून पाहिलं आहे. रोज रोज अनुभवलं आहे.. मागच्या दहा वर्षात जवळपास दिडशेहुन अधिक घरे, बंगले डिझाईन केली आणि त्यांच्या बांधकामाची देखरेख करत, पूर्ण करून दिली. त्यातला काही जबरदस्त इच्छाशक्ती असणाऱ्या लोकांना आर्थिक आणि अनेक इतर प्रकारच्या अडचणींवर मार्ग काढत मनाजोगत्या घराचं स्वप्न पूर्ण करताना, स्वतःच्या डोळ्यांनी बघितलं. नकळत ते लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचाच वापर करत होते.

उदा १ –

पाच सहा वर्षांखालची गोष्ट आहे, एक पिग्मी एजंटचा व्यवसाय करणारा माणूस होता, परिस्थिती जेमतेम, एकाच्या ओळखीने तो माझ्याकडे आला, माहीत नाही का? पण घाबरत घाबरत बोलत होता, मी प्लान आणि घराची डिझाईन बनवली, आणि त्याने घराचं चित्र पाहिलं, काहीतरी घडलं, त्याच्या डोळ्यात एक वेगळीच चमक मला दिसली. स्वतः घर असं दिसणार ह्या कल्पनेने तो भारावून गेला, खुप आनंदी झाला,

त्याच्या चेहऱ्यावरूनच कळत होतं. त्याला ती डिझाईन खुप खुप आवडली होती, त्याचं होणारं घर पाहून त्याच्या अंगावर रोमांच आले होते. “साहेब, हे घर बांधायला अंदाजे खर्च किती येईल?,” मी म्हणालो, “अंदाजे, वीस लाख रुपये लागतील.” त्याच्याकडे तेवढे पैसे नव्हतेच, पण ह्या वेळी मला त्याच्या चेहऱ्यावर आत्मविश्वास दिसला, तो म्हणाला. “सर, कितीपण कष्ट करेन आणि अगदी असंच घर बांधेन”, त्याने खरं तर नकळत स्वतःशीच कमिटमेंट केली होती. आहेत तेवढ्या भांडवलावर आम्ही काम सुरु केलं, मी नियमित साईटवर जात होतो, त्या व्यक्तीला अधूनमधून भेटत होतो. पुढचे कित्येक महिने त्याने आपल्या कामाचे तास वाढवले, मला साईटवर सकाळी सातलाच

बोलवायचा, लवकर घराबाहेर पडायचा आणि दिवसभर न थकता, बाराबारा तास तो मार्केटींगला जायचा, त्याने नेमके कसे पैसे जमवले हे ,मला माहीत नाही, पण त्या पट्ट्याने वीस नाही, सव्वीस लाख रुपये खर्चून अलिशान घर बांधलं, अगदी चित्रात दाखवलं त्याच पद्धतीचं बांधलं.

तीव्र इच्छाशक्तीच्या बळावर एक स्वप्न साकार होताना मी पाहत होतो. त्याने छोटासा वास्तुशांतीचा कार्यक्रम ठेवला होता. त्याचे सगळेच नातेवाईक आणि मित्र त्याने बांधलेलं घर पाहून थक्क झाले होते, खुप कौतुक करत होते, शाबासकी देत होते. त्याच्या स्वप्नांनी त्याला एक वेगळंच बळ दिलं होतं, त्याचं आयुष्यच बदलून टाकलं होतं, आळस झटकून त्याला कामाला लावलं होतं, खरं तर, त्याच्या मागे लागून, त्याच्या स्वप्नां, त्याच्याकरवी, स्वतःला पुर्ण करवून घेतलं होतं, मी त्याचा साक्षीदार होतो. जगासाठी हे एक कोडं होतं, एक आश्चर्य होतं, माझ्यासाठी त्याने लॉ ऑफ अट्रॅक्शन अंमलात आणला होता.

अजून एक उदाहरण सांगण्यासारखं आहे.

आमचे एक जुने वयस्कर व्यावसायिक मित्र आहेत, फक्त नवरा

बायको, एक मुलगा, त्यांच्या बांधकामाच्या वेळी तर प्रचंड मोठी आव्हाने होती, एका राजकारणी गुंडाला त्यांची मोक्याची जागा बळकवायची होती, तो धनशक्तीने प्रबळ, ह्यांना कोणाचाच पाठींबा नव्हता. पण त्यांनी शेवटपर्यंत चिवटपणे झुंज दिली. त्यांना तिथुन घालवण्यासाठी खुप खालच्या स्तरावर प्रयत्न झाले, इतके ही लढाई बघणारे थक्क झाले, एकवेळ तर पॅनिक होवुन मी ही गिव्हअप करायच्या, आणि काम सोडुन द्यायच्या मुडमध्ये आलो होतो, इतका त्रास वाढला होता, वेगवेगळ्या क्लृप्त्या वापरत, चहुबाजुंनी घेरणं, धमक्या देणं, सामान चोरणं, नगरपालीकेनं काम बंद पाडणं, पोलीस स्टेशनला वरात काढणं, असे कित्येक विचित्र झाले, ह्या नवऱ्याबायकोनं खंबीरपणे प्रत्येक लढा दिला. मला तर त्यांची घालमेल पाहून कधीकधी रडायला यायचे. पण त्यांच्यासमोर मी एकदम हिंमतवान असल्याचं नाटक करायचो.

प्रत्येक लढाईला ते हसत-हसत सामोरे गेले, प्रचंड जिद्दीने लढले आणि विजयीही झाले, लातूरमध्ये त्यांची चार मजली बिल्डींग आज दिमाखात उभी आहे, दोघांनाही कंबरदुखी आणि गुडघेदुखीचा त्रास होता, किरायाच्या घर पहिल्या मजल्यावर होतं, काम चालु असताना मी त्यांच्या किरायाच्या पडक्या घरात जायचो, तेव्हा लातूरमध्ये पाण्याचा तीव्र दुष्काळ पडला होता,

तेव्हा कुरकुर न करता ते दोघे वयोवृद्ध नवराबायको खालच्या मजल्याहुन बादल्यांनी पाणी वर घेऊन जायचे, कितीही वाईट परिस्थिती असली तरी आम्ही तिघे रोज रोज भेटायचो. गंभीर वातावरण न बनवता हलक्याफुलक्या गप्पा मारायचो. आम्ही रोज येणाऱ्या नव्या नव्या प्रॉब्लेम्सवर मनसोक्त हसायचो, एकमेकांना हसवायचो. टेंशन न घेता विनोदी संभाषण करायचो. आम्ही एकमेकांना अजिबात तणावात येऊ द्यायचो नाहीत, आम्ही तिघे एकमेकांना नवी हिंमत द्यायचो.

आज जवळपास पाच वर्ष झाली पण मला लखवपणे आठवतयं, आम्ही नकळत लॉ ऑफ अट्रॅक्शन वापरला होता, काहीही हो दे, जीव गेला तर बेहत्तर, घर तर बांधणारचं, अशा जिद्दीने आम्ही काम केलं म्हणुन ते घर पुर्ण झालं. घर बांधणे हा आपल्या जीवनातील अविस्मरणीय अनुभव असतो. कल्पनाशक्ती वापरुन, घराचं स्वप्न जलद पुर्ण करता येतं, पण हसत खेळत राहील्याने आणि तणावमुक्त राहील्याने घर बांधण्याची प्रक्रिया मजेशीर आणि सोपी करता येते. घर बांधताना स्पष्टता हवी, जी आकर्षणाच्या नियमाचा वापर केल्याने, अंतर्मनाकडुन सहज मिळते आणि स्वप्न आस्तित्वात येतं.

तुम्हाला जे ड्रिम हाऊस बांधायचं आहे त्या स्वप्नातल्या घराचं
चित्र शोधा, त्याला सतत आपल्या डोळ्यासमोर ठेवा, ब्रह्मांडाकडे
सकाळ संध्याकाळ स्पष्ट संदेश पाठवा, विश्वास ठेवा!..

घर बांधून पुर्ण होणारचं. तुमचं स्वप्न प्रत्यक्षात आलं की
मला कळवा.

You create to everything, what happens to you.

कल्पनाशक्तीची जादु

मॅकडोनाल्ड जगातली एक बलाढ्य कंपनी. जगातली पहिली आणि अव्वल फ्रॅंचाईजी मॉडेल असणारी रेस्टॉरंट अशी त्यांची ओळख आहे. ज्यांच्या कल्पनेतून मॅकडोनाल्डच्या हजारो शाखा निघाल्या ते होते रेनॉल्ट मॅकडोनाल्ड. त्यांना एका मुलाखतीत एक प्रश्न विचारला गेला.

“आयुष्याच्या कोणत्या टप्प्यावर तुम्ही स्वतःला यशस्वी मानलेत?”

“मॅकडोनाल्डच्या एक हजार शाखा उघडल्या तेव्हा?, का मॅकडोनाल्ड सातही खंडात पोहोचलं तेव्हा? मॅकडोनाल्डने एक हजार कोटींचा टप्पा गाठला तेव्हा? का मॅकडोनाल्ड कंपनीचे बाजारमूल्य एक लाख कोटी रुपयांच्या पुढे गेली तेव्हा? कोणत्या टप्प्यावर तुम्ही यशस्वी झालात?” त्यावेळी त्यांनी दिलेलं उत्तर खुप गंमतीशीर आणि अभ्यास करण्यासारखं, आणि बारकाईनं समजुन घेतलं तर आयुष्य बदलवुन टाकणारं आहे.

ते म्हणाले, “मी खरा यशस्वी एका पंचवीस वर्षांपूर्वीच्या एका संध्याकाळी झालो, त्या काळात माझं एकच हॉटेल होतं, अन तेही जेमतेम चालत होतं. ते आर्थिक चणचणीचे दिवस होते, पण मला माझ्या रेसीपीवर, माझ्या बर्गरवर, खाद्यपदार्थांवर पुर्ण विश्वास होता, एके संध्याकाळी मी दिवसभर दमुन भागुन काम करुन, मी विसाव्यासाठी मी एका पार्क मध्ये गेलो आणि डोळे बंद करुन बसलो होतो, माझ्या मनात एका कल्पनेने जन्म घेतला, की संपुर्ण जगभरात, वेगवेगळ्या देशात, वेगवेगळ्या शहरात, मी माझ्या हॉटेल्सच्या शाखा उघडेन. त्या पंचवीस-तीस मिनीटात मी स्पष्टपणे ते सर्व पाहीले जे मला हवे होते. अगदी बारीक सारीक गोष्टींसहीत सर्व पाहिले, जणु काही मी माझं भविष्यचं पाहत होतो. मी ते सारं अनुभवलं, रोमांचित झालो, एका स्वप्नाचं बीज पेरलं गेलं होतं, त्या संध्याकाळी आयुष्यात मी पहिल्यांदा यशस्वी झालो होतो.

मित्रांनो, व्हिज्वलायजेशन हेच या यशस्वी लोकाचं ‘सिक्रेट’ आहे, कसलीही परिस्थिती असु द्या, ते सतत उत्तमोत्तम कल्पना करतात, त्यांना मनात घोळवतात, मुरवतात आणि सहज मोठमोठाली कामे करुन जग जिंकतात. कल्पना सुचण्यासाठी दिवसातला थोडासा तरी स्वतः सोबत वेळ घालवला पाहीजे. कल्पना सुचण्यासाठी सतत आनंदी असणं आवश्यक आहे.

सुचलेली कल्पना लगेच विस्तृतपणे लिहुन ठेवली पाहिजे आणि अंमलात आणण्यासाठी कृतीही केली पाहिजे.

आज शंभर वर्षांपूर्वीची ती संध्याकाळ अजरामर झालीये, म्हणुणच मॅकडोनाल्डच्या प्रत्येक शाखेबाहेर एक बेंच असतो आणि जोकरच्या रुपात श्रीयुत रेनॉल्ट मॅकडोनाल्ड यांचा तो ऐतिहासिक एक पुतळा असतो. तो जोकरच्या रुपात असलेला विदूषक आज त्यांची ओळख बनला आहे. लोक उत्साहाने त्या पुतळ्याशेजारी बसतात. गळ्यात हात टाकून फोटो काढतात. आपण सर्वांनी जर यशस्वीरित्या, आकर्षणाचा नियम कसा वापरायचा हे जर शिकुन घेतलं तर अशी संध्याकाळ आपल्याही आयुष्यात लवकरात लवकर येईल.

एका वर्तमानपत्रात माझा 'आकर्षणाचा सिद्धांत खरा झाला.' हा लेख प्रसिद्ध झाला होता. माझ्यावर अनेक संकटे आली तरीही मी आकर्षणाच्या सिद्धांताचा वापरुन एका वर्षात खुप मोठी रक्कम कशी कमवली ह्याबद्दल तो लेख आहे.

तो लेख वाचून मला एका माणसाने फोन केला. तो म्हणाला, "तुम्ही तुमच्या लेखमध्ये सांगितलं होतं की पैसे मिळाले आहेत अशी कल्पना केली की पैसे मिळतात. मला चाळीस कोटी मिळालेत अशा विश्वासाने मीसूद्धा वावरत आहे, पण हे पैसे मला कधी मिळतील?"

एका माणसाने एका कुंडीत एक बी पेरलं, आणि रोज सकाळी उठून तो माणूस त्या कुंडीकडे आणि त्या बी कडे रोज पाहतो, आणि त्याला सुचना देतो, 'अरे झाडा, उगव', 'सुंदर सुंदर रंगबेरंगी फुलं येवु दे', लवकरात लवकर चवदार फळं दे', 'थंड शीतल सावली दे', दिवसभर काय, महिनाभर किंवा वर्षभर घोकत राहील्यानेही झाड येणार नाही.

जसं त्या कुंडीचं आहे, तसंच आपल्या आयुष्याचंही आहे. काही न करता साधं रोप उगवत नाही, मग पैसे कसे मिळतील? बागकाम हा माझा आवडता छंद आहे, मी माझ्या घरात स्नेनपाम, मोसंबी, संत्री, लिंबु अशी झाडं लावली आहेत, एक दिड वर्षांपुर्वी आणलेली छोटी छोटी रोपंसूद्धा आता आता खुप दणकट झाली आहेत. त्यांची उंची माझ्यापेक्षा जास्त झाली आहे. स्वप्नाचं बीज टाकून त्याला मोठं करणं हे एखाद्या इवलाश्या रोपाची निगराणी केल्यासारखंच आहे. रोप उगवण्यासाठी जी माती निवडाल ती सुपीक असावी लागते. खडकाळ आणि मुरमाड मातीत रोप उगवत नाही. त्याचप्रमाणे दुःखीकष्टी, निराश, ईर्ष्याळू किंवा भित्र्या मनामध्ये स्वप्नांना अंकूर फुटत नाही.

रोपांना दररोज न चुकता नियमितपणे पाणी द्यावं लागतं. त्याचप्रमाणे ध्येयांचं सूद्धा रोज सकाळ संध्याकाळ वाचन करावं लागतं. रोपांना मुबलक प्रकाश मिळेल अशा ठिकाणी ठेवलं

प्रकाश संश्लेषण घडते. त्याच्या अवतीभवती सुखद वातावरण ठेवलं तर अशा छान गार वातावरणात झाडं हिरवीगार होतात. ज्याप्रमाणे झाडांची व्यवस्थित वाढ होण्यासाठी उन्ह आणि गारवा दोन्ही आवश्यक असतात त्याचप्रमाणे माणसाच्याही आयुष्यात सुख आणि दुःख दोन्ही समप्रमाणात आवश्यक असतात. दुःखामध्ये होरपळलेला माणूसच यश मिळवण्यासाठी पेटून उठतो. तो जग जिंकण्यासाठी आसूसलेला असतो. अल्पसंतुष्ट माणसामध्ये ज्वलंत इच्छाशक्ती जन्म घेत नाही. अतृप्त, कामसू आणि प्रगती करण्याची भूक असलेली माणसं मोठी झेप घेतात. मंद मंद सुर्यप्रकाश जसा झाडांना पोसतो, त्यांना मोठं करतो त्याचप्रकारे काहीतरी मिळवण्याची, काहीतरी बनण्याची आणि जगासमोर स्वतःला सिद्ध करण्याची इच्छा माणसाला मोठी करते. ज्याप्रमाणे कडक उन्हाचा मारा झाला आणि पाण्याचा थेंबही मिळाला नाही तर कोवळे रोप जळून जाते त्याचप्रमाणे कृतज्ञतेचा ओघ थांबला तर प्रखर उन्हाचा मारा सहन न झाल्याने माणसाने मोठ्या हौशेने लावलेले स्वप्नांचं झाडही मरून जाते.

रोपांना ठराविक अंतराने खतं टाकावी लागतात, अधुनमधुन त्यांना ताजेतवाने, टवटवीत ठेवणारे, केमीकलही फवारावी लागतात, खुरटलेली पानं छाटावी लागतात. सडलेली पानं काढून टाकावी लागतात. एकदा मुळं मजबुत झाली की पानं, फुलं-फळं

आपोआपच येतात. आकर्षणाच्या सिद्धांताच्या बाबतीतही अगदी असंच आहे. इथे कुंडी म्हणजे आपलं मन आहे, त्यातली माती म्हणजे आपल्या भावना आहेत, ही माती कमी प्रतिकी, हलक्या दर्जाची, दुषित असेल तर स्वप्नांचं बीज इथे अजिबात रुजणार नाही. मनामध्ये आनंदी, प्रसन्न प्रेमळ भावना असल्या की लवकरच स्वप्नांना अंकुर फुटतात. कल्पनाशक्तीला बहर फुटतो.

सकाळ संध्याकाळ पाणी घालण्याची प्रक्रिया म्हणजे सकाळ संध्याकाळ मनात किंवा मोठ्याने ध्येयवाचन! नियमित अंतराने मनाला पुरवलेले सकारात्मक विचार आपल्या स्वप्नांच्या झाडासाठी उत्कृष्ट दर्जाच्या खताचं काम करतात. रोपाला ताजंतवानं ठेवण्यासाठी अधुन मधुन 'श्रद्धा' आणि 'प्रार्थना' यांची फवारणी करत रहावी लागते! संशय, द्वेष आणि निराशा अशा सुकलेल्या, जळलेल्या पानांना आवर्जून कापुन टाकावं लागतं. आपण लावलेल्या 'बी' चं रुपांतर डवरलेल्या रोपामध्ये, लगडलेल्या फुल-फळांमध्ये रुपांतर होण्यासाठी 'प्रत्यक्ष कृती' करणं अवश्य आहे. 'पेरलं की उगवतं' हा निसर्गाचा नियमच आहे, खुद्द निसर्गही हा नियम मोडु शकत नाही. ज्या स्वप्नांच्या बीज ला ह्या सर्व अनुकूल गोष्टी पुरवल्या जातील, त्या प्रत्येक बीज ला उगवावंच लागेल. कधी चटकन उगवेल, कधी थोडा वेळ लागेल, पण आज ना उद्या उगवावंचं लागेल. आकर्षणाचा सिद्धांत तुम्हाला

गुप्तधनाचे हंडे मिळवुन देणार नाही किंवा आकाशातुन पैशाचा पाऊसही नक्कीच पाडणार नाही. पण आकर्षणाचा नियम वापरुन, तुमच्या सुप्त मनावर कल्पनाचं रोपन करण्यात तुम्ही नक्कीच यशस्वी व्हाल! झाडाला जितक्या सहजतेने फुलोरा येतो, तितक्या सहजतेने आयुष्याच्या झाडालाही यशाची चवदार फळं लगडतील. पैसा, ड्रिम हाऊस, आकर्षक जीवनसाथी, ड्रिम कार, आनंदी परीवार, समाजात सन्मान, रुबाबदार व्यक्तिमत्व आणि जगभर भ्रमंती हे सगळं मिळेल. जे हवं ते सारं प्राप्त होईल. फक्त चाळीस कोटी काय चारशे कोटीही मिळतील, पण ते फुकट मिळणार नाहीत. त्याबदलात कोणती ना कोणती सेवा द्यावी लागेल. स्वप्नांप्रती स्वतःला समर्पित करावे लागेल.

आकर्षणाचा सिद्धांत हे थोतांड नाही. ही बुवाबाजी नाही. ही पोपटपंची नाही. हे शास्त्र आहे जे शंभर टक्के काम करते. ८ मे २०२१ या दिवशी मी रात्री जागून वॉटर टेक्निक या विषयावर लेख लिहला आणि लेख लिहून पुर्ण झाल्या क्षणी मी पाणी प्यायला उठलो. हातात पाण्याचा ग्लास घेऊन मला एका महिन्यात पन्नास हजार रुपये मिळावेत अशी ब्रम्हांडाकडे मनोमन प्रार्थना केली. योगायोग म्हणा किंवा योजना म्हणा. सोमवारी काही स्टॉक्सवर माझी नजर पडली. आणि आज शेअर बाजारात ते स्टॉक्स विकून मी पंचावन्न हजार नफा कमवला. खरे वाटावे म्हणून त्याचा

स्क्रीनशॉटही सोबत पाठवत आहे. यात विशेष काहीच नाही. असे यश लाखो लोकांना मिळाल्याचे तुम्हाला दिसून येईल. तुम्हीही आर्तपणे ब्रम्हाडांला हाक मारा. साद घाला. यश मिळेपर्यंत प्रार्थना करत रहा आणि सोबत जोमाने कामही करत रहा. नियतीला तूमच्यासमोर झुकावेच लागेल. या विश्वशक्तीला तुमच्या मनोकामना पुर्ण कराव्याच लागतील.

कोर्स संपण्यासाठी आता थोडेसेच दिवस शिल्लक राहिले आहेत. तेव्हा थोडे हलकेफुलके लेख पाठवण्याचे ठरवले आहे. तुम्ही आवर्जून वाचावेत असे काही लेख मुद्दामहून रिपीट पाठवणार आहे. दरवेळी एक नवा अर्थ सापडेल आणि नवी उर्जा मिळेल अशी खात्री आहे.

आभार आणि शुभेच्छा!

19:29



P&L - Equity

2021-22 ▾

Total ₹ 18,36,177
 Total Realized G/L ₹ 86,893.60 (+4.71%)

Symbol	Realized	P/L Intraday
Buy (Sell value)	Gain/Loss %	G/L Delivery

CDSL	₹ 11092.54	997.99
63704.30 (74796.84)	(+17.41%)	10094.55

Polycab India	₹ 10277.11	2254.16
204709.27 (214986.38)	(+5.02%)	8022.95

Tata Steel	₹ 6076.45	177.33
40574.10 (46650.55)	(+14.98%)	5899.12

Sonata Software	₹ 5570.85	331.29
100286.07 (105856.92)	(+5.55%)	5239.56

Bharat Rasayan	₹ 4119.11	1194.56
45224.23 (49343.34)	(+9.11%)	2924.55

Sun TV Network	₹ 4001.88	637.11
217021.64 (221023.53)	(+1.84%)	3364.77

Godrej Consumer	₹ 3131.85	700.10
62472.61 (65604.47)	(+5.01%)	2431.75

Marico	₹ 2992.08	146.93
47701.80 (50693.88)	(+6.27%)	2845.15

Asian Paints	₹ 2704.03	505.47
---------------------	-----------	--------



क्वांटम जंपिंग

अमेरिकेत बर्ट गोल्डमॅन नावाचे एक सुप्रसिद्ध लाईफ कोच आहेत. आज ते त्र्यान्नव वर्षांचे आहेत. वयाच्या ऐंशीव्या वर्षी त्यांनी कॅनव्हासवर शेकडो आकर्षक रंगबेरंगी चित्रे रंगवली. ती चित्रे इतकी सुंदर होती की जगभरातल्या अनेक मानाच्या कलादालनामध्ये त्यां चित्रांचे प्रदर्शन भरवले गेले. बर्ट नुसतेच चित्रकार नाहीत ते एक यशस्वी फोटोग्राफरही आहेत. त्यांनी फोटोग्राफीची एक नवी अनोखी शाखा शोधून काढली ज्याला मिराज फोटोग्राफी असे पडले. त्यांच्या फोटोंचेही प्रदर्शन भरवले जाते. त्यांनी अनेक बेस्ट सेलर पुस्तके लिहली आहेत. पाश्चिमात्य जगात जोस सिल्वा यांनी ध्यान करण्याच्या वेगवेगळ्या पद्धतींना लोकांमध्ये रुजवले. जोस सिल्वा आणि बर्ट गोल्डमॅन या दोघांनी मिळून एका पुस्तकाचे लेखन केले.आज त्या पुस्तकाच्या दहा लाखांहून अधिक प्रति विकल्या गेल्या आहेत.

आश्चर्याची गोष्ट ही आहे की बर्ट गोल्डमॅनचे म्हणणे आहे की त्यांना चित्रकला अवगत नव्हती. पेंटिंग, रंगकाम, चित्रकला या क्षेत्राशी त्यांचा दुरान्वयानेही संबंध नव्हता. तसेच उभ्या आयुष्यात

त्यांनी कधीही फोटोग्राफीचे शिक्षण घेतले नाही. त्यांना फोटोग्राफीची एबीसीडीही माहित नव्हती. तसेच त्यांना ज्या माईंड कंट्रोल टेक्निकविषयी त्यांनी पुस्तक लिहिले त्या विषयाचाही त्यांना गंध नव्हता. तरीही ते हे अदभुत यश कसे साध्य करू शकले? याचे उत्तर आहे क्वांटम जंपिंग!

लहानपणी आपण सर्वजण किती स्वप्नाळू असतो. कोणी विचारलं की मोठा होवून तु कोण होणार? असं विचारल्याक्षणी आपली उत्तरं तयार असतात. मला पायलट व्हायचे आहे. मला डॉक्टर व्हायचे आहे. मला वैज्ञानिक व्हायचे आहे. आपण मनातल्या मनात कधी पोलिस होतो. कधी सैनिक होतो. कधी अभिनेते कधी मोठे इंडस्ट्रीयालिस्ट व्हायचे स्वप्नही बघतो. पण काळाच्या ओघात काही स्वप्ने मरून जातात. उरलेल्या स्वप्नांचा आपणच गळा दाबून खून करतो. कारण इतर लोकं आपल्याला सांगतात स्वप्नांच्या जगात जगू नको. वास्तवात ये. रिअल लाईफ वेगळी असते. इथे सगळेच खूप अवघड असते. आपण यासाठी कधीच हारत नाही कारण आपल्यात क्षमता नसते. आपण हरतो कारण लढण्याच्या आधीच आपण शस्त्र खाली टाकून दिलेली असतात. मानवी मनाची ही दुर्बळता नाहीशी करण्यासाठी बर्ट गोल्टमॅन यांनी आयुष्यभर संशोधन केले. तीस वर्षांहून अधिक काळ त्यांनी स्वसंमोहन, योग, मेडीटेशन, फेंगशुई आणि रिमोट

व्हुईंग या शास्त्रांचा सखोल अभ्यास केला. त्या समुद्रमंथनातून जे अमृत बाहेर पडले त्याचे नाव क्वांटम जंपिंग. क्वांटम जंपिंगच्या बळावर त्यांनी हजारो लोकांच्या आयुष्यात आश्चर्यकारक परिवर्तन घडवून दाखवले.

वयाच्या एकोणिसाव्या वर्षी बर्ट अमेरिकन सैन्यात भरती झाले. पुढे त्यांना युद्धासाठी कोरियामध्ये पाठवले गेले तेव्हा त्यांची एका कोरियन परंपरेतील गुढविद्या जाणणाऱ्या एका अध्यात्म साधकाशी भेट झाली. त्याने बर्टला 'क्वि' आणि 'ली' या दोन प्रकारच्या उर्जांचा परिचय करून दिला. पुढे ते अमेरिकेत वापस आले. हवाई बेटावर त्यांची बदली झालेली असताना त्यांनी अशाच एका साधकाकडून 'काहूना' नावाची रहस्यमयी विद्या शिकून घेतली. सैन्यातून निवृत्त झाल्यावर त्यांची परमहंस योगानंद यांच्याशी भेट झाली. योगानंदांच्या सानिध्यात ते तंत्रशुद्ध पद्धतीने ध्यान कसे करावे हे शिकले. १९५२ मध्ये परमहंस योगानंद यांनी आपला देह सोडला. बर्ट गोल्डमॅन यांची साधना अखंड सुरुच राहिली. संमोहन, ध्यान आणि समांतर विश्व या विषयांवर उपलब्ध होतील ती सर्व पुस्तके त्यांनी वाचली. ते एक्युप्रेसर थेरपीचे तज्ञही झाले. केवळ आपल्या बोटानी पेशंटच्या दुखऱ्या भागावर विशिष्ट प्रकारचा दाब देऊन ते विकारांना बरे करू लागले. त्यानंतर त्यांच्या आयुष्यात एक टर्निंग पॉइंट आला. त्यांची भेट प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक

जोस सिल्वा यांच्यासोबत झाली. सिल्वा मेथड मध्ये बर्टने आपल्या अनुभवाने बहुमुल्य भर घातली आणि दोघांच्या अनुभवांचा मिलाफ घडला. बर्ट गोल्डमॅन सिल्वा माईड कंट्रोल मेथड शिकवणारे क्रमांक एकचे शिक्षक झाले. प्राचीन चीनी तंत्रविद्या फेंग शुई, मेंदुला आदेश देण्याचे तंत्र एन एल पी अशा अनेक विषयांमध्ये त्यांचे अखंड अध्ययन सुरुच होते. या सगळ्याचा परिपाक बनून जे तंत्र उदयाला आले त्याचे नाव आहे क्वांटम जंपिंग.

बर्टचे म्हणणे आहे की जशी आपली पृथ्वी आहे तसेच अनेक इतर समांतर विश्व आस्तित्वात आहेत. या समांतर विश्वामध्ये आपल्या प्रत्येकाची प्रतिरुपेही आस्तित्वात आहेत. या आपल्या दाव्याला पुष्टी करण्यासाठी ते अल्बर्ट आईनस्टाईन आणि स्टीफन हॉकिंगचे दाखले देतात. ते पुढे म्हणतात की आपल्या मानसिक शक्तीच्या बळावर आपण आपल्या बेस्ट व्हर्जनला बोलावू शकतो. त्याच्याशी संवाद साधू शकतो. त्याच्याकडून मार्गदर्शन प्राप्त करू शकतो. त्याच्याकडून हवी तेवढी उर्जा मिळवू शकतो. क्वांटम जंपिंगची साधीसोपी पद्धती वापरून तुम्ही तुमचे नातेसंबंध सुदृढ करू शकता. मुबलक संपत्ती आणि प्रचंड यश मिळवू शकता. निरोगी शरीर आणि मनःशांती प्राप्त करू शकता. सुवर्णसंधींना आपल्याकडे खेचून घेऊ शकता. भविष्यात काय

घडेल याचे अचूक आडाखे बांधू शकता. क्वांटम जंपिंगचा सातत्याने सराव करत राहिल्यास त्या व्यक्तीच्या सर्जनात्मक शक्तीमध्ये कमालीची वाढ होते. एवढंच नाही तर आता तुम्हाला अशक्य वाटतात अशा सर्व गोष्टी तुम्ही हे तंत्र वापरून घडवून आणू शकता.

आता नेमके करायचे काय आहे त्याविषयी –

रात्री झोपण्याआधी काही मिनिटांचे ध्यान करा. शरीर शिथिल सोडा. दिर्घ श्वास चालू देत. मनातली खळबळ पुर्णपणे शांत होईपर्यंत आकडे मोजू शकता.

विचारांची श्रृंखला तुटली की आपोआपच निर्विकार आणि निर्विचार स्थिती अनुभवता येते.

एकदम शांत स्थितीमध्ये पोहोचल्यावर तुम्ही एका दरवाजासमोर उभे आहात अशी कल्पना करा. तो दरवाजा कोणताही असू शकतो. सुंदर नक्षीदार आणि भक्कम दरवाजा किंवा तुमच्या घराचा दरवाजा कोणत्याही दरवाजाची कल्पना करा.

चित्र धुसर नसावे. तसेच अस्थिर नसावे. मन लावून एकाग्रपणे अगदी स्पष्ट चित्र उभे करा.

आता त्या दरवाजाचे हँडल पकडून तो दरवाजा उघडा.

कल्पना करा, की तुमचे सर्वोच्च दर्जाचे प्रतिरूप तुमच्यासमोर उभे आहे. उदा. तुम्हाला कोट्याधीश बिजनेसमॅन बनायचे आहे तर कल्पना करा त्या भविष्यातील कोट्याधीश उद्योगपतीला तुम्ही भेटत आहात.

बर्टचा आग्रह आहे की त्या प्रसंगामध्ये आपल्या संपुर्ण भावना ओता. ही चलचित्र, ही भेट इतकी जिवंत करा की तुम्हाला मनोमन आनंद झाला पाहिजे. तुम्हाला मनापासून ही भेट रंगवायची आहे. अनुभवायची आहे.

त्या आपल्या सर्वोच्च व्हर्जनसोबत काही वेळ घालवा. त्याच्याशी गप्पा मारा. तुमच्या समस्या त्याच्यासमोर मांडा. तो तुम्हाला सर्व प्रश्नांवर मार्गदर्शन करेल.

जेव्हा तुमच्या समस्या संपतील तेव्हा त्या सर्वोच्च व्हर्जनचा निरोप घ्या. हळूच दरवाजा लावून टाका आणि काही वेळाने ध्यानातून बाहेर या. आता त्या गोड आठवणी मनात घोळवत घोळवत सरळ झोपी जा.

हे तंत्र खरोखर प्रभावी आहे. ही सर्व क्रिया करायला जास्तीत जास्त दहा ते पंधरा मिनिटे लागतात.

गेल्या काही महिन्यांपासून मी लक्षात आले तेव्हा क्वांटम जंपिंगचा सराव करतो. खूपच मजेशीर अनुभव येतात. बर्ट

गोल्डमॅनचा दावा आहे की तुम्ही हे वापरून एखादे वाद्य शिकू शकता. अवघड वाटणाऱ्या भाषेत प्रावीण्य मिळवू शकता. नृत्य, लेखन किंवा खेळ अशा कोणत्याही क्षेत्रात पारंगत होवू शकता. समृद्ध जीवन जगण्याकडे वाटचाल करू शकता.

बर्टने क्वांटम जंपिंग या विषयावर एक सुंदर पुस्तक लिहले आहे. त्यांच्या जीवनात घडलेल्या बदलांचे दाखलेही त्या पुस्तकात वाचायला मिळतात.

नकारात्मक विचारांपासून सुटका; एन एल पी

कितीही नाही म्हण्टलं तरी कधी ना कधी नकारात्मकता आपल्याला घेरतेच. अचानक एखादी आर्थिक समस्या आपल्यासमोर दत्त म्हणून उभी राहते. कधी आपली आवडती वस्तू खराब होते आणि आपली चिडचिड होते. कधी कधी तर सगळं काही चांगलं असूनही उगीचच भविष्याची भीती सतावते. कधी नौकरी- व्यवसायात आपल्यासोबतचे चतूर आणि चलाख लोकं आपल्या भिडस्त स्वभावाचा फायदा घेतात.

कधी कोणी सहजच काहीतरी बोलून जातो पण तो अपमान आपल्या जिव्हारी लागतो. जवळच्याच व्यक्तीकडून प्रेमाची अपेक्षा असते पण ज्यांच्याकडून आधाराची अपेक्षा असते तेच लोक आपल्याला जास्त दुखवतात. वेदना देतात. अशा वेळी क्षुल्लक कारणांवरूनही आपला मूड बिघडतो. ज्याप्रमाणे एका म्यानात दोन तलवारी राहू शकत नाहीत त्याचप्रमाणे दुःखी, कष्टी, उदास आणि निराश भावनांखाली दबला गेलेला माणूस आकर्षण तयार करूच शकत नाही.

स्वतःला नेहमी चार्ज अप ठेवण्यासाठी आपण प्रत्येकाने नकारात्मकतेला पळवून लावणाऱ्या साध्या सोप्या युक्त्या शिकून घेणे खूप आवश्यक आहे. 'मुड ऑफ' होतोय असं जाणवताच नकारात्मक विचारांतून स्वतःची सहीसलामत सुटका करून घेणे ज्याला जमले त्यालाच जीवन जगण्याची कला अवगत झाली. मनाला सतत उत्साही, आनंदी आणि उर्जावान ठेवण्यासाठी एन एल पी हे तंत्र प्रचंड लोकप्रिय आहे. एन एल पी म्हणजे न्युरो लॅंग्विस्टिक प्रोग्रॅम. हे वापरून कटू आठवणी, भीती आणि निराशा अशा नकारात्मक भावना काही मिनिटांमध्ये पुसून टाकता येतात.

अनेकदा प्रत्यक्ष संकटापेक्षा संकटांच्या भीतीमुळेच माणसं भयग्रस्त होतात. आपल्या मनातील शंका कुशंका किंवा नकारात्मक विचार हे चित्रस्वरूपात किंवा भावनांच्या रूपात जन्म घेतात.

तुमच्या घरात एक छोटसं पालीचं पिल्लू असेल तर तुम्ही त्याचा धसका घेणार नाही. कारण त्याचा आकार आपल्या बोटानहूनही छोटा आहे. ते तुम्हाला इजा पोहोचवू शकणार नाही याची तुम्हाला खात्री आहे. पण समजा तुमच्या घरात लांबलचक सरडा घुसला तर तुम्हाला त्याची भीती वाटेल. कारण त्याची लांबी जास्त आहे आणि तो चपळतेने हालचाल करतो हे तुम्हाला माहित आहे. एखादं छोटसं सापाचं पिल्लू तुम्हाला दिसलं तर कदाचित

तुम्ही तितके घाबरणार नाही पण एक आकाराने मोठा आणि लांबलचक साप दिसला तर आपली भीतीने गाळण उडेल. दोघांमध्ये नेमका कोणता फरक आहे? आकाराचा. थिएटरच्या पडद्यावर एनाकॉंडा, गॉडजिला किंवा महाकाय डायनासोरला पाहून आपली पळताभुई होते कारण त्यांचा आकार अवाढव्य असतो. तोच डायनासोर जर झुरळाएवढा किंवा किड्यामुंगी एवढा असला असता तर आपण त्याची इतकी भीती कधीच वाटली नसती.

आपल्या जीवनातील समस्यांना सूद्धा हे तंतोतंत लागू पडते. ज्याक्षणी एखादा प्रॉब्लेम मनात आक्राळविक्राळ रूप धारण करतो त्याक्षणी आपलं मन दुर्बळ व्हायला लागतो. आपली शक्ती शोषली जाऊन आपण निर्बळ बनत जातो. याउलट हा प्रॉब्लेम तुच्छ आहे, यामध्ये इतकं घाबरण्यासारखं काहीच नाही असा विश्वास जागवण्यामध्ये आपण यशस्वी झालो तर समस्या जास्त न छळता आपोआप नाहीशी होते.

समस्यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी एन एल पी मध्ये शिकवलं जाणारं सर्वात महत्वाचं तंत्र तुम्हाला सांगतो. तुम्हाला जर कधी एखादी समस्या छळत असेल तर तिचं एक चित्र बनवा. उदा. भुतकाळात घडून गेलेला एखादा वेदनादायी प्रसंग किंवा भविष्यात घडेल अशी भीतीदायक घटना.

आता ती समस्या, तो प्रसंग तशाच्या तसा नजरेसमोर आणा. त्या प्रसंगाची दाहकता, भीती आणि वेदना आपल्याला कमी करायची आहे. सर्वात आधी त्या प्रसंगाला म्युट करा. त्याचा आवाज बंद करा. एक नीरव शांतता अनुभवा. त्या प्रसंगाकडे निरखून पहा. खरचं या दृश्यामध्ये भिण्यासारखे काही आहे का? असे स्वतःला विचारा.

आता त्या रंगीत दृश्याचे सर्व रंग काढून घ्या. त्या कलरफुल पिकचरचं एका ब्लॅक एंड व्हाईट चित्रात रूपांतर करा. पुन्हा एकदा त्या दृश्याकडे निरखून पहा. आता तुम्हाला त्या कृष्णधवल आणि मुक्या सिनेमाकडे पाहून दुःखाऐवजी गंमत वाटू लागेल. त्या कटू आठवणींचा किंवा कल्पनांचा आकार मनातल्या मनात छोटा छोटा करत न्या. कल्पना करा की तो प्रसंग तुमच्या नजरेपासून दुर दुर दुर दुर जात आहे. नजरेआड होत आहे. हात हलवून त्याला आनंदाने निरोप द्या.

हीच प्रक्रिया पाचसहा वेळा रिपीट करा. हे केल्याने तुमच्या मानसिक स्थितीमध्ये कमालीचा बदल झाल्याचे तुम्हाला जाणवेल. ही एकदम प्रभावी टेक्निक आहे. अनेकदा माझं मन भुतकाळात घडलेल्या व्हाईट घटनांमूळे पेटून उठायचं. माझ्यासोबत घडलेल्या काही वेदनादायी अनुभवांमूळे व्याकूळ व्हायचं. एनएलपीच्या टेक्निकचा यशस्वी वापर करून मी त्यातून

सहीसलामत बाहेर पडायला शिकलो. भुतकाळातील कटू आठवणी पुसण्यासाठी, भविष्यकाळातील चिंता रोखण्यासाठी आणि मनाचे निरर्थक खेळ थांबवण्यासाठी एन एल पी सारखे दुसरे प्रभावी अस्त्र नाही.

एनएलपीमध्ये 'सो व्हॉट' नावाची आणखी एक टेक्निकचा वापरली जाते. याचा वापर करून काही क्षणात भीती नाहीशी करून साहसी वृत्ती निर्माण केली जाऊ शकते.

तुम्हाला एखाद्या गोष्टीचे टेंशन येत आहे, तात्काळ एक कागद आणि पेन घेऊन तुमच्या काळजीची नेमकी कारणे शोधा आणि कागदावर लिहून काढा.

मनाचे काम असते आपल्याला घाबरवणे. जेव्हा केव्हा ते तुमच्यापुढे विनाकारण भीतीचा बागूलबुवा उभा करेल, तेव्हा त्याला "सो व्हॉट?" असे प्रत्युत्तर द्यायला शिका.

- १) तुला स्टेजवर जाऊन बोलणे जमणार नाही. – सो व्हॉट?
- २) तुझा धंदा चालणार नाही. – सो व्हॉट?
- ३) तो व्यक्ती कधीही तुझी सेवा विकत घेणार नाही. – सो व्हॉट?
- ४) तु अपयशी होशील. सो व्हॉट?
- ५) तो मला असे बोलला. – सो व्हॉट?

६) ती माझ्याशी अशी वागली? - सो व्हॉट?

सो व्हॉट हे दोन जादुई शब्द भीतीचे हिंमतीमध्ये रूपांतर करतात.

कितीही बाका प्रसंग असेल तरी 'मग काय झाले' हे शब्द, ही भावना तुमच्यामध्ये अचाट सामर्थ्य निर्माण करते. समस्या मोठी नाही, मी समस्येपेक्षा कितीतरी मोठा आहे असा विश्वास निर्माण करते.

नकारात्मक विचारांचे प्रार्थनेमध्ये रूपांतर करायला शिका.

“अरे देवा! माझी पगार झाली नाही.” असे म्हण्टल्याने भीतीचा जन्म होतो. त्याऐवजी “हे भगवंता, लवकरात लवकर माझी पगार माझ्या खात्यावर जमा होवू दे.” अशी अंतःकरणपूर्वक प्रार्थना केल्याने आपोआपच मनाची दुर्बळता कमी होवून 'देव माझी काळजी करतो' हा भक्कम विश्वास निर्माण होतो. प्रार्थना केल्याने अंतर्मन सक्षम बनते.

मी करू शकणार नाही, मला हे कसे जमेल? आता सगळे अवघड आहे. असे शब्द उच्चारण्याऐवजी मी हे करू शकतो. मला हे नक्की जमेल आणि हे सोपे आहे अशी विरुद्धार्थी वाक्ये उच्चारल्याने मेंदुला कृती करण्याचा आदेश मिळतो.

एन एल पी शिकवणारे आमचे सर आम्हाला सांगायचे. समस्यांकडे पाहून घाबरून जाऊन पळून जायचे नसते. त्यांच्याकडे निरखून पहायचे असते. त्यांच्याकडे पाहून खुदुखुदु हसायचे असते. विनोदी आणि खेळकर स्वभावाची माणसं कधीही तोंड पाडून बसत नाहीत. जे लोक गंभीर आणि अवघड परिस्थितीतही कायम हसत खेळत राहतात ते मोठमोठ्या अडचणींमधून कसे बाहेर पडले त्यांनाही कळत नाही.

मित्रांनो, या कोर्समध्ये तुम्ही माझ्याकडून बाकी काही शिकाल न शिकाल पण आयुष्यात कृतज्ञ राहण्याचं महत्व तुम्ही नक्की जाणुन घेतलं पाहिजे. हा लेख थोडा माझ्या खासगी अनुभवांवर आधारित आहे. मला स्वतःबद्दल सांगायला खरंच आवडत नाही पण दुसऱ्याच्या अनुभवातून शिकतो तोच खरा शहाणा. म्हणून द्विधा मनस्थिती असूनही या लेखाचा मी या समावेश केला आहे.

हाय काय अन नाय काय?

ते दिवस माझ्यासाठी संघर्षाचे होते, एकामागून एका आघाड्यांवर माझी दयनीय अवस्था होत चालली होती, माझ्या खिशाची अर्थव्यवस्था पुर्णपणे कोलडमडली होती. वाढलेलं वजन, बेढब शरीर आणि सुस्त मन ह्यांचं चांगलंच मेटकुट बनलं होतं. मनसोक्त हादडत राहण्याने पोटाचं खातं तेवढं सुटलं होतं, चित्त थाऱ्यावर नसलं, की कशातच मन लागत नाही. लोकांशी प्रेमाचे, सौहार्दाचे संबंध बनवण्यासाठी मनात प्रेम आवश्यक असतं पण हे प्रेमाचं खातं तर पुर्णपणे दिवाळखोरीत गेलं होतं. सारखी आपली चिड्चिड, रागराग आणि मनातल्या मनात कुढत जगणं, बस्स!

तुम्ही म्हणाल एवढं देवदास व्हायची, एवढं दुःखी बनून जगायची कारणे तरी काय होती? एवढं दुःखी होण्यासाठी माझ्याकडे हजारो कारणे होती. आर्किटेक्ट बनून पास आऊट झाल्याबरोबर, २००६ ते २०११ ही पाच वर्षे मी बेंगलोरसारख्या अतिमहत्वाच्या शहरात एकामागे एक प्रमोशने घेतली होती. एका चांगल्या पोस्टपर्यंत मजल मारली होती. वयाच्या पंचवीसाव्या वर्षी

माझा पगार अडतीस हजार रु होता, आणि त्या वेळच्या खर्चाच्या मानाने तो मला कितीतरी अधिक होता. पण मी नौकरीला कंटाळलो म्हणून म्हणा, किंवा दहा वर्षे घरापासून दूर राहून हळवा झालो, म्हणून म्हणा, मी पुढे उभे असलेले करीअर, सोन्यासारख्या संध्या एका मिनीटात सोडल्या. सगळं काही सोडून तडकाफडकी सोडून लातुरला येऊन स्वतःची आर्किटेक्चर कन्सलटन्सी चालवण्याचा निर्णय घेतला. अतिउत्साह नडला किंवा अज्ञान आडवं आलं. मला कामं तर खुप मिळाली, पण पैसे काही मिळेनात. अक्षरशः उपासमारीची वेळ आली. पैसे कमवण्याचा सोपा रस्ता म्हणून शेअर मार्केटमध्ये डे ट्रेडिंग करायचो.

एके दिवशी वादळ आलं आणि जेमतेम चालणारं पंको सरकार कोसळलं. संकटं कधी एकटी येत नाहीत, झुंडीने येतात. सोबत नात्यागोत्यांना एकत्र घेऊन येतात. आधीच पैसे कमवण्याची बोंबाबोंब, त्यात मुलगा झाला, तो स्पेशल चाईल्ड बनून जन्मला. जन्मल्यापासून दिवसरात्र रडायचा नुसता. सहा महिने झाले, पण त्याची मानच बसली नाही. डॉक्टर म्हणाले, तुमचा मुलगा नॉर्मल नाही, त्याला मेंदुविकार आहे, त्याच्या मेंदुची वाढच होत नाहीये.

हे ऐकून काळजात धस्स झालं. दिसेल तो डॉक्टर आणि सुचवला तो उपचार करायची सुरुवात झाली. पैसा गेला, पण सोबत मानसिक शांतीही गेली. त्या कोवळ्या जीवाची तडफड बघुन मनात दुःख दाटुन यायचं. दिवसरात्र सुन्न बसुन काढायचो, काहीच सुचायचं नाही. बेंगलोरमध्ये जॉब करत असताना हातात खुळखुळणारा पैसा आता दुर्मिळ झाला होता. मरमर करुन जो काही पैसा हातात पडायचा, हॉस्पिटलच्या अवाढव्य डोंगरापुढे उंदराएवढा भासायचा. हे दुःख कोणाजवळ बोलावं इतका जवळचा कोणी मित्रही माझ्याजवळ नव्हता.

मी आणि माझी पत्नी दोघेही प्रचंड मानसिक तणावात असायचो. पदरात दिवसरात्र रडणारं बाळ आणि त्याच्याकडे बघुन तिळतिळ तुटणारे आमचे हृद्य. मनात साचलेली निराशा, चिडचिड एकमेकांवर निघायची. आम्ही दोघेही गप्पगप्प असायचो. क्वचितच एकमेकांना प्रेमाने बोलायचो. मुलाच्या औषधासारखं भांडण मात्र न चुकता सकाळ-संध्याकाळ चालु होतं. खुप खडतर दिवस होते. आजही आठवलं की अंगावर काटा येतो. आयुष्याला खरंच काही अर्थ उरला नव्हता.

थोडक्यात, माझ्याजवळ पैसा नव्हता,

माइयाजवळ, हेल्थ नव्हती,
माइयाजवळ प्रेम नव्हतं,
माइयाजवळ निरोगी बाळ नव्हतं,
माइयाजवळ क्लायंट नव्हते,
माइयाजवळ ज्ञान नव्हतं,
माइयाजवळ मानसिक शांती नव्हती,

‘द सिक्रेट’ मुव्ही पाहणं, हाच माइया जीवनातला टर्निंग पॉईन्ट. रखरखीत वाळवंटात भटकणाऱ्या एका तहानलेल्या वाटसरुला शुद्ध पाण्याचा तलाव मिळावा असं काहीसं झालं. मुव्ही पाहिली आणि अंगात एकदम वीज चमकली, म्हणा ना! जुना पंकज मेला, एका नव्या पंकजचा जन्म झाला, मीच मज व्यालो, पोटी आपुलिया झालो.

मी दुःखी होतो, कारण माझं संपुर्ण लक्ष माइयाकडे काय नाही, ह्याच्यावरच केंद्रित होतं. द सिक्रेटमधलं सर्वात गुढ ज्ञान म्हणजे, “जे तुमच्याकडे नाही, ते पाहण्याऐवजी, जे तुमच्याकडे आहे, त्यासाठी कृतज्ञ रहा!” माइयाकडे काय नाही, ह्याच्या लिस्ट मी डोक्यातुन डिलीट केल्या, माइयाकडे काय काय आहे, ह्याच्या मी शेकडो वेळा याद्या बनवल्या,

माइयाकडे देवासमान आई-वडील होते, प्रचंड मेहनती,
प्रचंड प्रेमळ,

माइयाकडे रहायला स्वतःचं घर होतं, स्वतःच्या मालकीचं
ऑफीस होतं,

माइयाकडे आर्किटेक्चरचं शिक्षण होतं, इमारती बांधण्याचं
नॉलेज होतं.

माइयाकडे घराला सक्षमपणे सांभाळनारा, प्रचंड माया
करणारा, साधा भोळा, मनाने निर्मळ पण तितकाच कष्टाळु मोठा
भाऊ होता, गरज पडली तेव्हा माइया पाठीमागे पहाडासारखा उभा
टाकणारा माझा मोठा भाऊ.

हालअपेष्टा सहन करत, सर्वांना सांभाळून घेणारी, मोठ्या
मनाची वहिनी होती,

एका हाकेसरशी माइयासाठी धावुन येणारी माझी मोठी
बहीण होती,

आपलं स्वतंत्र आस्तित्व पुसुन माइयात एकरूप होण्यासाठी,
स्वतःला समर्पित करणारी पत्नी होती,

माझी झोळी फाटकी असली तरी कायम मला देण्यासाठी ह्या
सर्वांच्या ओंजळी भरलेल्या होत्या,

निरागस, निष्पाप आणि अवखळ दोन पुतणे होते,
दुखणं का असेना, पण मला एक बाळ होतं,
आणि सर्वात महत्वाचं माझ्याकडे मी होतो,

माझ्याकडे हद्याला शब्द भिडतील असे शब्द लिहण्याची
कला होती,

माझ्याकडे तासनतास पुस्तकं वाचण्याचं व्यसन होतं,
माझ्याकडे एक यशस्वी आणि चांगला आर्किटेक्ट म्हणून
स्वतःला घडवण्याची संधी होती,

एक लेखक म्हणून हजारो लोकांपर्यंत पोहचण्याचं कौशल्य
माझ्याकडे होतं,

माझ्याकडे असलेला हा अनमोल खजाना मला इतका स्पष्ट
पहिल्यांदाच दिसू लागला होता,

त्या दिवसापासून आजपर्यंत माझ्याकडे काय नाही, त्याला
वाजवीपेक्षा महत्त्व मी कधीच दिलं नाही,

पण माझ्याकडे काय काय आहे, त्याची उजळणी मात्र दररोज
सकाळ-दुपार-संध्याकाळ, शक्य तितक्या जास्त वेळा करत
राहीलो, कृतज्ञ रहाण्याचा सराव केला आणि आयुष्यात चमत्कार
घडायला लागले,

महिना पाचसात हजार रुपये असलेली कमाई पुढच्या एक दिड वर्षात महिना एक लाखाच्या घरात पोहचली. ब्रम्हांडाने आतापर्यंत करकचून धरलेले आनंदाचे, यशाचे, प्रेमाचे दरवाजे माझ्यासाठी मोकळे केले. मला चांगले प्रोजेक्टस मिळाले, पुण्यातल्या सर्वात टॉपच्या कॉलेजमध्ये मला प्रोफेसरचा जॉब मिळाला, आकर्षणाच्या सिद्धांताने आज मला व्हॉटसएप-फेसबुकवर आठ हजारांहून अधिक मित्र मिळवून दिले. आजपर्यंत हजारो लोकांना मी फोनवर बोललो आहे. शेकडो लोकांशी माझी घट्ट मैत्री झाली आहे.

कोणाजवळही न सांगता येणाऱ्या समस्या, अगदी स्वतःच्या कुटूंबात सांगता न येण्यासारखी गुपितं लोकं माझ्यावर विश्वास ठेवून सांगतात. ब्रेक-अप, पॉर्न, दारुचं व्यसन, आर्थिक गुंतवणुकी अशा विषयांपासून, नवरा-बायकोची भांडणं, आणि सेक्स-समस्या अशा नाजूक विषयापर्यंत सारं काही बिनधास्त विचारतात. विश्वासानं, मनमोकळेपणाने लाईफची स्टोरी, प्रॉब्लेम्स शेअर करतात. ज्या माणसाला आपण उभ्या आय कधीही भेटलो नाही, कधी पाहिले नाही, त्याच्याजवळ इतके दिवस भरून ठेवलेले कोणाजवळ न उघडलेले मनातले सर्व कप्पे रिते करणं आणि फक्त व्हॉटसएप-फेसबुक च्या ओळखीवर कोणा अनोळखी माणसाशी असे घट्ट

मैत्रीचे ऋणानुबंध निर्माण होणं, हे जगातलं तसं विरळच उदाहरण असावं. एकेकाळी प्रेमासाठी, मैत्रीसाठी तरसणारा मी आज तुम्हा सर्वांच्या मैत्रीने, प्रेमाने तृप्त आहे. मनापासून कृतज्ञ आहे. आजही आयुष्यात एकामागून एक वादळे चालूच आहेत पण कोवळ्या वयात आलेल्या संकटांनी मला इतके तावून सुलाखून काढले की आता कितीही वाईट घटना घडली तरी माझे लक्ष सर्वात आधी त्यामध्ये दडलेल्या संधीकडेच जाते.

२०१९ च्या जुनमध्ये महिन्यात माझा मुलगा शिव मला सोडून आपल्या पुढच्या अनंताच्या प्रवासाला निघून गेला, लळा लावून गेला, चटका लावून गेला. पण त्यासोबतच जाता जाता तो मला कितीकाही देऊनही गेला. अडचणी आणि समस्यांपुढे हातपाय गाळून बसु नये हे शिकवून गेला. पर्वताएवढं दुःख कसं हसत हसत सहन करावं, ह्याची समज देऊन गेला. शिवच्या आजारपणातुन बाहेर पडण्यासाठी, ती अस्वस्थता दूर करण्यासाठीच, मन रमवण्यासाठी टाईमपास म्हणुनच तर मी लेख लिहायची सुरुवात केली होती आणि तो आज तो मला एक फेमस लेखक बनवून गेला. जेव्हा माझा मुलगा जिवंत होता, तेव्हा मला, माझ्या पत्नीला, हवं तसं जगण्याचं स्वातंत्र्य नव्हतं, आज खिशात भरपूर पैसे आहेत, मौजमजा करायला वेळच वेळ आहे, पण प्राणाहुन प्रिय असलेलं ते गोंडस बाळ, माझं पिल्लु मात्र आज

आमच्याजवळ नाही. मुलाची आठवण आली की आजही काही क्षण जीव गलबलून जातो. मन कासावीस होतं. नकळत डोळ्याला धारा लागतात,

पण आयुष्य असंच आहे, आधी एका हाताने दिल्यासारखं करतं, मग दुसऱ्या हाताने ते काढून घेतं, आणि ते काढून घेताना आपलं लक्ष नसताना, गुपचुप काहीतरी नवीनच आपल्या खिशात टाकतं, जसं मी जास्त वेळ शिवच्या आठवणीत अडकुन बसत नाही, तसं तुम्हीही तुमच्या दुःखद भुतकाळामध्ये जास्त वेळ अडकुन बसु नका, कारण मला जे द सिक्नेट ठाऊक आहे, तेच वापरुन तुम्हीही स्वतःचा उद्धार करुन घ्या,

“जे नाही त्याच्यावर लक्ष केंद्रित करु नका,”

“जे आहे, त्याच्यासाठी सदैव कृतज्ञ रहा,”

देवाने माझं बाळ माझ्यापासुन हिरावुन घेतलं म्हणुन आज माझी कसलीही तक्रार नाही, उलट त्यानं आजपर्यंत जे काही दान माझ्या झोळीत टाकलंय, त्याबद्दल मी प्रत्येक क्षणी आभारी आहे,

मॉरल ऑफ द स्टोरी मित्रांनो, कृतज्ञ रहाण्याचं महत्व तुम्हाला आता चांगलं समजलं असेल, अशी आशा करतो. तुमच्या आयुष्यात असलेल्या समस्या चुटकीसारख्या सुटु लागतील, हे माझं प्रॉमिस आहे, तुम्ही फक्त मनापासुन कृतज्ञ रहा,

धन्यवाद आणि मनःपूर्वक आभार!

(एप्रिल २०२० मध्ये आम्हाला दूसरा मुलगा झाला. तो सोमवार होता. आम्ही त्याचे टोपणनाव ओम असे ठेवले. आमचा शिव देवाने नीट करून आमच्याकडे वापस पाठवला असा आमचा ठाम विश्वास आहे.)

३६९ ही ब्रम्हांडाची चावी

पंधराव्या शतकामध्ये इटली या देशामध्ये लिओनार्दो द विन्ची नावाचा एक अवलिया होऊन गेला. तो एक महान चित्रकार होता. जगातली सर्वात महागडी आणि सर्वात लोकप्रिय पेंटिंग 'मोनालिसा' त्याचीच उत्पत्ती आहे. येशु ख्रिस्त त्यांच्या पंधरा लाडक्या शिष्यांसोबत शेवटचे जेवण घेत आहेत असे एक अप्रतिम चित्र लिओनार्दोने आपल्या कॅनव्हासवर रंगवले. 'द लास्ट सपर' या नावाने ते चित्र आजही जगप्रसिद्ध आहे. लिओनार्दो फक्त चित्रकार नव्हता. तो एक कुशल मुर्तिकार होता. तो एक उत्तम अभियंता होता. प्रकाश, शरीररचना, वनस्पतींची संरचना, पाण्याची शक्ती, पृथ्वीची भूमिती, अवकाशाची गुंतागुंत अशा गुढ गोष्टींबद्दल लिओनार्दोला प्रचंड उत्सुकता होती. प्रचंड कुतूहल होते. उण्यापुऱ्या साठ वर्षांचं आयुष्य लाभलेले लिओनार्दो दा विंची उत्तूंग असं आयुष्य जगले.

निकोला टेस्ला हे सुद्धा असंच एक महान व्यक्तिमत्व होतं. अल्टरनेट करंट म्हणजे प्रत्यावर्ती विद्युतधारेचा शोध लावण्याचं

श्रेय निकोला टेस्लाला जातं. एडिसनने आपले वैज्ञानिक कौशल्य वापरुन स्वतःचे आर्थिक साम्राज्य उभा केले. पण निकोला टेस्लाने निस्वार्थ हेतूने आपले वैज्ञानिक शोध जनतेसाठी खुले केले. टेस्लाने इलेक्ट्रोमॅग्नेटीक फिल्ड म्हणजे विद्युत चुंबकीय क्षेत्राची संज्ञा मांडली आणि ती वापरुनच मायकेल फॅरॅडेसारख्या पुढच्या पिढीच्या शास्त्रज्ञांनी त्याचा व्यावहारिक वापर जगासमोर मांडला आणि विज्ञान प्रगत झाले.

तीच गोष्ट अल्बर्ट आईन्स्टाईनची! आईन्स्टाईन एके ठिकाणी म्हणतो की 'इंजिनेशन इज फार मोअर इंपॉर्टंट दॅन नॉलेज!' ज्ञान एक तलाव असेल तर कल्पनाशक्ती एका अगाध आणि अथांग समुद्रासारखी आहे. कल्पनाशक्तीचं वरदान ही प्रत्येक माणसाला मिळालेली एक अमूल्य भेट आहे. आईन्स्टाईन एकदा आपल्या घरातील अभ्यासिकेच्या खिडकीजवळ बसलेले असताना त्यांना समोरच्या घरातील एक माणूस छतावर काहीतरी काम करत असताना दिसला. आईन्स्टाईनच्या मनात विचार आला की आता जर तो तोल जाऊन पडला तर हवेत असताना त्याचे वजन किती असेल? आकडेमोड करुन त्यांनी सिद्ध केले की खाली पडताना हवेत असताना त्याचे वजन शून्य असेल. (प्रिंसिपल ऑफ इक्विव्हॅलंस) आणि अशाप्रकारे सापेक्षतावादाचा

सिद्धांत जन्माला आला. विज्ञानाला नवी दिशा देणारी ही एक क्रांतिकारी घटना होती.

लिओनार्डो, निकोला टेस्ला, आईनस्टाईन अशा दिग्गज लोकांचा वारसदार म्हणता येईल असे एक व्यक्तिमत्व म्हणजे इलॉन मस्क. कधी इलॉन मस्कच्या मंगळावरील वसाहतीसंदर्भातील बातम्या येतात आणि त्याची अचाट कल्पनाशक्ती पाहून आपण थक्क होवून जातो. सौर उर्जेवर चालणाऱ्या त्याचा टेस्ला कारची सगळ्या जगात चवीने चर्चा होते. आजच्या घडीला तो वॉलस्ट्रीटचा बेताज बादशहा आहे. त्याच्या एका हिंटेने बिटकॉइन आभाळाला भिडतो आणि त्याच्या एका ट्विटमूळे क्रिप्टोकॉरंसी गटांगळ्या खात धराशायी सुद्धा होते. इलॉनमस्क बोलताना जाणवते की तो थांबत थांबत, विचार करत बोलतो. वाटते की तो आधी त्याच्या डोळ्यासमोर चित्र उभा करत आहे आणि त्या चित्राकडे पाहून तो व्यक्त होत आहे.

ही सगळी माणसं त्यांच्या त्यांच्या क्षेत्रात प्रचंड यशस्वी झाली कारण त्या सर्वांनी आपापल्या जीवनात अत्युच्च पातळीची एकाग्रता साधली होती. आपापल्या कामामध्ये असा फोकस, अशी एकाग्रता साधण्याची आपली सर्वांचीही खूप इच्छा असते. पण बहुतांश लोकांना ते शक्य होत नाही.

अमेरीकेमध्ये इस्थर हिक्स आणि जेरी हिक्स नावाचं एक जोडपं आहे. छोट्या छोट्या प्रयोगांमधून आकर्षणाचा सिद्धांत लोकांमध्ये रुजवण्याचे श्रेय इस्थर हिक्स यांना जाते. अब्राहम हिक्स अशा टोपणनावाने त्यांच्या अनेक शिकवणी लोकप्रिय आहेत. अब्राहम हिक्सची एक सर्वात सोपी टेक्निक म्हणजे आपल्या ध्येयावर फक्त सतरा सेकंद लक्ष एकाग्र करा.

अब्राहम हिक्सचा दावा आहे की जर एखाद्या गोष्टीवर तुम्ही आपले संपुर्ण लक्ष फक्त सतरा सेकंदांसाठी केंद्रीत केले तर दोन तास काम करण्याएवढा परिणाम निर्माण होतो. जर तुम्ही दिवसातून अठरा वेळा सतरा सेकंदांसाठी त्याच एका गोष्टीला आपल्या नजरेसमोर परिपूर्णपणे जिवंत केले तर ती गोष्ट मिळवण्यासाठी दोनशे तास काम केल्यावर जो परिणाम साधला गेला असता तसा रिझल्ट मिळेल.

आणखी गंमतीशीर सिद्धांत तर पुढे आहे. जर सतरा सेकंदांचे व्हिज्वलायजेशन पंचेचाळीस दिवसांसाठी केले गेले तर ती गोष्ट मिळवण्यासाठी वीस हजार तास काम केल्यावर जो परिणाम मिळाला असता तो केवळ व्हिज्वलायजेशन केल्याने तुम्ही प्राप्त करू शकता. फक्त मोजक्या लोकांचे आयुष्य स्वप्नवत का असते आणि उरलेल्या बहुतांश लोकांचं आयुष्य फक्त भाजीभाकरीचा

संघर्ष करण्यातच का संपून जाते याचे उत्तर अब्राहम हिक्सच्या या सिद्धांतामध्ये लपलेले आहे.

आता यामध्ये अवघड भाग हा आहे की सतरा सेकंद एका विचारावर मन स्थिर करणे हे वरवर सोपे वाटत असले तरी ते जमत नाही. कारण चंचलता हा मनाचा स्वभाव आहे. मनात सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही विचार येतात. ही माझी मागणी, माझे ध्येय पूर्ण होईल का? नुसते इमॅजिन केल्याने मला मिळेल हे खरे असेल का? अशा शंकाकुशंका मनात येतात. भीतीही वाटते. कल्पक बुद्धीच्या लोकांनी सतरा सेकंदासाठी आपल्या तीव्र इच्छेवर एकाग्र होण्याचा एक सोपा उपाय शोधून काढला तो म्हणजे आपले ध्येयवाक्य सतरा सेकंदामध्ये कागदावर लिहून काढणे. लिहताना माणसाचे लक्ष त्या वाक्याकडेच एकवटलेले असते. यामध्ये अट एकच आहे की तुम्ही अत्यंत मनःपूर्वक ते वाक्य लिहावे आणि जणूकाही तुम्हाला ती वस्तू आत्ता मिळत आहे अशी अनुभूती घ्यावी.

निकोला टेस्ला हा प्रचंड तल्लख बुद्धीचा माणूस होता पण त्यासोबतच तो स्वभावाने थोडासा विक्षिप्तही होता. तो आपल्या जीवनात तीन, सहा आणि नऊ या आकड्यांना अनन्यसाधारण महत्व द्यायचा. या तीन आकड्यांमध्ये जीवनाचे कोडे

उलगडण्याची चावी दडलेली आहे असा त्याचा दावा होता. तीनशे साठ अंशाचा कोन म्हणजे ब्रम्हांडाचे प्रतिबिंब आहे अशी त्याची श्रद्धा होती. तीन आणि सहा यांची बेरीज नऊ होते. हे तिन्ही आकडे जादूई आहेत असे त्याचे म्हणणे होते. निकोला टेस्लाज्या तीन, सहा, नऊ या आकड्यांच्या प्रेमाविषयीचे अनेक अतिरंजित किस्से आणि आख्यायिका सुप्रसिद्ध आहेत. तो आपल्या ऑफिसमध्ये प्रवेश करण्याआधी तीन फेऱ्या मारायचा. हॉटेलमध्ये रुम घेताना ज्या रुम नंबरला तीनने भाग जात असेल तीच खोली निवडायचा वगैरे वगैरे.

अब्राहम हिक्स याच्या सतरा सेकंद आणि निकोला टेस्लाच्या ३,६,९ या लाडक्या आकड्यांना एकत्र करून काही सुपीक डोक्याच्या लोकांनी आकर्षणाच्या सिद्धांत यशस्वीपणे वापरण्याची एक नवीन प्रभावी टेक्निक शोधून काढली आणि ती सुद्धा बघता बघता लोकप्रिय झाली. याला लॉ ऑफ अट्रॅक्शन ३६९ टेक्निक असे म्हणतात.

हे तंत्र वापरायचे म्हणजे नेमके काय करायचे?

- आपल्या सर्वांच्या या ब्रम्हांडाकडे अनेक मागण्या असतात. उदा. भरपुर संपत्ती, मोठं घर, अलिशान गाडी, निरोगी शरीर, प्रेमळ नातेसंबंध, हुशार मुले, समाजात प्रतिष्ठा.
- या सर्व तीव्र इच्छांपैकी जी तुम्हाला सर्वात महत्वाची इच्छा वाटते अशी कोणतीही एक इच्छा निवडा.
- ती इच्छा एका वाक्यात लिहून काढता येण्यासारखी असावी. उदा. मला एक कोटी रुपये मिळाले आहेत. त्याबद्दल धन्यवाद.
- आता एका शांत जागी मांडी घालून बसा. आजुबाजुला टी.व्ही, फोन, लोकांचे बोलणे, मुलांचे ओरडणे किंवा इतर कोणतेही आवाज नसावेत.
- सकाळच्या वेळी सतरा सेकंदांमध्ये एकदा असे आपले ध्येयवाक्य तीन वेळा लिहून काढा. एकूण फक्त एककावन्न सेकंद लागतील. जणूकाही तुमचे स्वप्न पूर्ण होत आहे

अशी कल्पना करा. उदा. एक कोटी रुपये मिळाले आहेत याचा मनातल्या मनात जल्लोष करा. एक वेगळे मानसिक विश्व उभे करा आणि त्यातच हरवून जा. रममाण व्हा. अंगावर रोमांच आले, मनाला गुदगुल्या झाल्या म्हणजे तुम्ही बरोबर दिशेने जात आहात.

- दुपारच्या वेळी सतरा सेकंदांमध्ये एक असे आपले ध्येयवाक्य सहा वेळेस लिहून काढा.
- रात्री झोपण्याआधी सतरा सेकंदांमध्ये एकदा आपले ध्येयवाक्य नऊ वेळेस लिहून काढा.
- पुढचे पंचेचाळीस दिवस ही क्रिया न चूकता केली तर चमत्कारीक वाटावे असे परिणाम मिळतात. आपण जे लिहत आहोत ते आपल्याला नक्की प्राप्त होईल असा ठाम विश्वास आपल्याला असायला हवा. फक्त काही मिनिटे ध्येयवाक्य लिहल्याने आश्चर्यकारकपणे आयुष्याला एक सकारात्मक दिशा मिळते. निराशा, आळस, नकारात्मक विचार दूर पळून जातात आणि आपल्या आतमध्ये एका अखंड उर्जेचा जन्म होतो.

माफ करायला शिका.

घरी आणलेले टोमॅटो खराब झाले तर त्यांना दुर्गंधी येऊ लागते. घरातला स्वयंपाक ठेऊन ठेऊन खराब झाला की घरातली गृहिणी त्याला तात्काळ उचलून कचऱ्यात फेकून देते. एखाद्या जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यु झाला तर बॉडी सडण्याआधी लवकरात लवकर त्या मयत व्यक्तीवर अंतिम संस्कार करण्याचे नियोजन केले जाते. एखादी गोष्ट कुजली की त्याचा दुर्गंध येतो हे आपल्याला ठाऊक असते म्हणून त्यांची योग्य ती विल्हेवाट लावण्याबद्दल आपण दक्ष असतो. पण एखाद्याने आपल्याला कधी दुखावले, फसवले, धोका दिला, त्रास दिला, अपमान केला तर त्या त्रासदायक भावनांना आपण मनाच्या कोपऱ्यात जसेच्या तसे सांभाळून का ठेवतो? वर्षानुवर्ष त्यांचे जतन का करतो? वारंवार त्या कटू आठवणींना कुरवाळत का बसतो? जो प्रवासी भुतकाळातील कटू आठवणींचे ओझे फेकून मोकळ्या मनाने आपल्या ध्येयपुर्तीच्या प्रवासाकडे निघतो त्याला शंभर टक्के यश प्राप्त होते.

क्षमा केल्याने अनेक फायदे होतात हे आता विज्ञानाने देखील मान्य केले आहे. स्टॅनफर्ड विश्वविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी एक प्रयोग केला. त्यांनी काही लोकांना निवडले आणि त्यांना क्षमा करण्याचे महत्व पटवून देण्यात आले. पुढील पंचेचाळीस दिवस त्या लोकांचे निरीक्षण करण्यात आले. आता ते लोक पुर्वीपेक्षा अधिक सकारात्मक उर्जेने वावरताना दिसू लागले. त्यांचे रागात येण्याचे, चिडचिड करण्याचे प्रमाण अत्यंत कमी झाले. ते लोक आपल्या रोजच्या जीवनात निर्माण होणाऱ्या ताणतणावांना सहजपणे हाताळू लागले. त्यांच्या आत्मविश्वासाची पातळी कमालीची वाढली. फक्त क्षमाशीलता आणि माफी शिकवल्याचे एवढे आश्चर्यकारक परिणाम दिसून आले.

शेफर्ड युनिव्हर्सिटीमध्ये डॉ. टॉम फॉरो नावाच्या डॉक्टरांनी मेंदुचे एम आर आय स्कॅन करून मानवी मशिनच्या अनेक निरीक्षणे नोंदवली. अनेक वर्षे वेगवेगळ्या माणसांच्या मेंदुचा अभ्यास करून त्यांनी निष्कर्ष मांडला की ज्या व्यक्तींमध्ये इतरांना क्षमा करण्याचा गुण होता त्या व्यक्तींच्या मेंदुमधला फ्रंटल कॉर्टिक्स सक्रिय झाला होता. प्रसरण पावला होता. या फ्रंटल कॉर्टिक्समध्येच आपल्या समस्यांवर उत्तर शोधण्याची क्षमता असते.

क्षमा केल्याने फक्त आर्थिक किंवा मानसिक समस्या नाही तर शारीरिक आजार सुद्धा बऱ्या केल्या जाऊ शकतात. हे मी मनाने सांगत नाहीये. जर्नल ऑफ बिहेव्हियेरीअल मेडिसीनचा असा दावा आहे की फक्त मनापासून क्षमा केल्याने हृद्याविकार बरे केले जाऊ शकतात. इतर रोगसुद्धा दुर केले जाऊ शकतात. क्षमाशीलतेमध्ये खरचं एवढी शक्ती असते का? कडवट भावानांना पुसून टाकल्यामूळे आपली रोगप्रतिकारशक्ती कमालीची वाढते.

ब्रम्हांडाची असीम शक्ती आणि एका संवेदनशील माणसाचं मन यांच्यामध्ये एक अदृश्य भिंत उभी असते. क्रोध, द्वेष, मत्सर आणि अपराधभावना ब्रम्हांडांकडून प्रसारीत होणाऱ्या अखंड उर्जेला आपल्याकडे येण्यापासून रोखतात. ही भिंत तोडण्याचा एकच उपाय आहे. आपल्या मनात ज्यांच्याबद्दल तिरस्कार आहे, घृणा आहे अशा लोकांना मनापासून क्षमा करा. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला तुम्ही मनापासून क्षमा करता तेव्हा तुम्ही फक्त यशस्वी आणि श्रीमंत बनण्याकडे नाही तर तुम्ही महान बनण्याकडे एक पाऊल टाकता.

ज्यावेळी येशू ख्रिस्ताचे शत्रु त्यांना आकसापोटी आणि द्वेषापोटी सुळावर चढवत होते, त्यांच्या हातापायांवर टोकदार खिळे मारत होते तेव्हा येशू ख्रिस्ताचे अखेरचे शब्द काय होते? “भगवंता, या तुझ्या लेकरांना क्षमा कर, त्यांना माहीत नाही ते

अज्ञानामध्ये वार्डट कृत्य करत आहेत.” क्षमाशीलतेच्या या गुणामूळे येशु ख्रिस्त महान झाले.

नेल्सन मंडेला यांनी अफ्रिकेमध्ये वंशवादाच्या विरोधात प्रखर लढा दिला. नेल्सन मंडेलांना सरकारने तुरुंगात डांबले. वीस वर्षांहून अधिक काळ त्यांचा प्रचंड छळ करण्यात आला. त्यांना नानाप्रकारच्या यातना दिल्या गेल्या. मारहाण, शिवीगाळ व उपासमार नित्याचीच होती. रोज कडक उन्हात त्यांच्याकडून शारीरिक कष्टाची कामे करवून घेतली जात असत. नेल्सन मंडेलांना मुद्दामहून दगडावर झोपवले जायचे. मंडेलांना आलेली पत्रे त्यांना वाचायला न देता त्यांच्यासमोर फाडून टाकली जात असत. वार्डट बातम्या मुद्दामहून वाचून दाखवल्या जात. मंडेलांचे मनोदैर्य तुटावे म्हणून सरकारने हर एक प्रकारचे प्रयत्न केले. मंडेला बधले नाहीत.

सत्तावीस वर्षांचा दिर्घ लढा दिल्यानंतर दक्षिण अफ्रिकेला स्वातंत्र्य मिळाले. मंडेलांची तुरुंगातून सुटका झाली त्या दिवशी आपल्या छोटेखानी भाषणात मंडेला म्हणाले, या तुरुंगातील वार्डट आठवणींना मी येथील पोलादी दरवाज्यांच्या आतच सोडून जात आहे. जर मी हा छळ आणि यातना सोबत घेऊन बाहेर पडलो तर मी तुरुंगाच्या बाहेर पडूच शकणार नाही. त्यांनी त्यांचे शब्द खरे केले. ज्या दिवशी मंडेलांनी देशाचा राष्ट्रपती म्हणून शपथ घेतली त्या कार्यक्रमात आपल्याला त्या ही पोलिस अधिकाऱ्यांना

आमंत्रित केले ज्यांनी त्यांचा अपरिमित छळ केला होता. मनातला कडवटपणा विसरून शत्रुला क्षमा करण्याचे हे सर्वोच्च उदाहरण आहे.

आकर्षणाचा सिद्धांत मानणाऱ्या आणि आयुष्यात निर्धाराने ध्येयाकडे वाटचाल व्यक्तीने क्षमा करण्याचे महत्व जाणून घेतले पाहिजे. तुमच्या मनाच्या सुपीक बागेमध्ये जर भुतकाळात घडलेल्या कटू आठवणींचे विषारी तण असेल तर त्यामध्ये सकारात्मक विचारांची, चांगल्या भव्य दिव्य स्वप्नांची पेरणी करता येणार नाही.

• माफ केल्याने तुम्ही बंधनमुक्त होता. -

माफ करण्यामध्ये आपलाच फायदा असतो. एखादं भांडण आपण अधिक ताणून धरतो, त्या कटकटीचा त्रास आपल्यालाच जास्त होतो. क्षमा तुम्हाला वाईट आठवणींपासून मुक्त करते. क्षमा तुम्हाला हलकं फुलकं बनवते. क्षमा आपल्या दुःखाच्या बेड्या तोडून टाकते. क्षमा करणं म्हणजे डोक्यात जमा केलेल्या सडलेल्या टमाट्यांना दुरवर फेकून देणं.

• २. क्षमा केल्याने नकारात्मक उर्जा नष्ट होते. -

आपल्या शरीराच्या अवतीभवती सहा ते नऊ इंचाचे एक कवच असते ज्याला आभामंडळ असेही म्हणतात. आपल्या मनात

ज्या प्रकारच्या भावना साठलेल्या असतात त्याच प्रकारचे आभामंडल निर्माण होत असते. जी माणसं सदानकदा नकोशा आठवणींना धरून बसतात, जुन्या खपल्या काढत असतात त्यांचा चेहरा सदैव रडका असतो. याउलट जी माणसं लेट गो म्हणून मागच्या गोष्टींना विसरून निर्मळ मनाने पुन्हा नव्या आयुष्याची सुरुवात करतात, रडगाणी न गाता सुरेख जीवनगीत गातात त्यांच्या चेहऱ्यावर एक निरागस हास्य जन्माला येते ज्यामूळे इतर लोक त्यांच्याकडे आकर्षिले जातात. आपले आभामंडळ शुद्ध आणि पवित्र व्हावे अशी इच्छा असेल तर आपण इतरांना त्यांच्याकडून कळत नकळत घडलेल्या चुकांबद्दल माफ करायला शिकले पाहिजे. फक्त तुम्ही मनातून दोषी व्यक्तींना कायमचे माफ करा आणि तुमच्या उत्साहाच्या पातळीमध्ये आश्चर्यकारक वाढ झाल्याचे अनुभव तुम्हाला येतील.

• ३. क्षमा वीरस्य भुषणम् –

अनेक लोकांचा समज असतो की जो कमजोर आहे तोच माफी मागतो. पण तसे नाही. जो मनाने खंबीर आहे तोच माफ करू शकतो. दुर्बळ माणूस त्याच्या मनातील तिरस्कार आणि द्वेषाची भावना आयुष्यभर जतन करतो. याउलट शक्तिशाली व्यक्ती उदारपणे क्षमा करून आपल्या मोठ्या मनाचा परिचय देतो.

आकर्षणाचा सिद्धांत सांगतो की तुम्ही ज्याकडे तुमचे लक्ष केंद्रित करता ती गोष्ट वाढते. याच नियमानुसार जे लोक क्षमा करतात त्यांची शक्ती वाढत जाते. क्षमा करणारी माणसं इतरांच्या चूकीबद्दल स्वतःला त्रास देत नाहीत. त्रागा करून घेत नाहीत. क्षमा माणसाला ताकतवर बनवते. कणखर बनवते.

दररोज सकाळी सूर्य उगवतो आणि संध्याकाळी मावळतो. पण सूर्य मावळतो म्हणजे सूर्य नष्ट होतो का? नाही. तो फक्त आपल्या डोळ्यांआड जातो. त्यामूळे आपल्याला तो दिसत नाही. त्याचप्रकारे आपल्या जीवनात सुद्धा चांगल्या गोष्टी, आपल्याला मिळालेली वरदाने कधीही नष्ट होत नाहीत. कृतज्ञता व्यक्ती करावी अशा शेकडो गोष्टी कायम आपल्या आजूबाजूला असतात. पण थोड्या कटु घटना घडल्या की अंधार पाहून आनंदरूपी सूर्य नष्ट झाल्याचा आपला भ्रम होतो.

जर आपण पृथ्वीवरून अंतराळात जातो तेव्हा कधीही सूर्य मावळताना दिसणार नाही त्याचप्रमाणे आपण उन्नत मनाने माफ करायला शिकलो तर क्षुद्र भावनांचा त्याग करून आनंद, प्रसन्नता आणि कृतज्ञतेचा झरा आपल्या आतमध्ये निर्माण करू शकू.

आभार आणि शुभेच्छा!

फोकस व्हील

मागच्या अठ्ठवीस दिवसांमध्ये मी तुम्हाला आकर्षणाचा सिद्धांत यशस्वीपणे वापरण्यासाठी वेगवेगळ्या टेक्निक्स सुचवल्या. वरवर या सगळ्या प्रक्रिया वेगवेगळ्या दिसत असल्या तरी त्या सगळ्या एकाच स्थानाकडे जाण्याच्या वेगवेगळ्या वाटा आहेत. तुम्हाला आंबा खूप आवडतो. पण संपुर्ण वर्षभर सकाळ दुपार संध्याकाळ आंबा खायला दिला तर आंबा कंटाळवाणा वाटेल. म्हणून आपण फळे बदलून बदलून खातो. कधी टरबूज, कधी खरबूज, कधी संत्री-मोसंबी तर कधी पेरु खाल्ल्याने शरीराला आवश्यक पोषणद्रव्ये मिळतात व सोबत मनही आनंदी राहते. फळे, भाज्या, रोजच्या जेवणातले पदार्थ आलटून पालटून बनवल्याने कंटाळा येत नाही. त्याचप्रमाणे आकर्षणाचा सिद्धांत अंमलात आणण्यासाठी या सर्व युक्त्या आपण थोड्या थोड्या दिवसांना वापरत राहिलं पाहिजे. म्हणजे एकच एक क्रिया करून तुम्हाला कंटाळा येणार नाही. त्यातला रस संपणार नाही आणि उत्साह टिकून राहील.

लॉ ऑफ अट्रॅक्शनमध्ये विहजनबोर्डला आणि विहज्वलायजेशनला किती महत्व आहे हे आतापर्यंत तुमच्या लक्षात आलंच असेल. ज्या गोष्टीवर आपली उर्जा एकवटते कळत नकळत तीच गोष्ट आपण स्वतःकडे खेचून घेतो याचं नाव आकर्षणाचा सिद्धांत. आता विचार करा आपल्या मौल्यवान उर्जेचा प्रवाह कुठेकुठे खर्च होतो आहे? सकाळी उठून डोळे उघडल्याबरोबर आपण सर्वात पहिल्यांदा कोणती वस्तू शोधतो? आपोआपच आपला हात आपल्यासाठी जीव की प्राण बनलेल्या आपल्या मोबाईलकडे जातो. सकाळी सकाळी वेगवेगळ्या व्हॉटसएप समुहांमध्ये दिली गेलेली बरीचशी अनावश्यक माहिती ग्रहण करून अनेकांच्या दिवसाची सुरुवात होते. वर्तमानपत्रांमध्येही उपयुक्त माहिती कमी आणि इतर फाफटपसारा जास्त असतो. वेळ घालवण्यासाठी टाईमपास म्हणून तासनतास पेपर वाचणारे लोक आपली उर्जा वायफळ ठिकाणी वाया घालवतात आणि नकळत भयभीत आणि कमकुवत होत जातात.

गेल्या एक वर्षात आपल्या सर्वांना कधी नव्हे तो इतका मोकळा वेळ मिळायला लागला की मग टाईमपास करणे अनिवार्य बनले. मग वेळ घालवण्यासाठी युट्यूब वर वेगवेगळे पोर्टल्स पाहणे, टी.व्ही न्युज चॅनेल मध्ये दाखवल्या जाणाऱ्या

गुन्हेगारीच्या बातम्या पाहणे, नेत्यांचा अर्थहिन आरडाओरडा सहन करणे, हिंसाचाराने बरबटलेले चित्रपट तासनतास पाहणे, बहूतांश स्त्रिया मानसिक ताणतणाव, रडारड यांनी खच्चून भरलेल्या सिरिअल्समध्ये मनोरंजन शोधायला लागतात. आपला फोकस मनशांती भंग करणाऱ्या गोष्टींकडे जात असेल तर मानसिक शांती, आनंद आणि प्रसन्नता यांना आपल्याकडे आकर्षित करता येणार नाही.

आकर्षणाच्या सिद्धांतामध्ये सर्वात महत्वाचा आहे फोकस. साधकाने आपला मार्ग भरकटू नये आणि त्याचा फोकस जपावा यासाठी अब्राहम हिक्सने एक अदभूत क्लृप्ती शोधून काढली. त्याला फोकस व्हिल असे नाव दिले. फोकस व्हिल बनवणे म्हणजे आपल्याला हव्या अशा भविष्याला आकार देणे. थोडक्यात आपले भविष्य घडवणे. एक छानसा पांढरा कागद घ्या. त्यावर जमेल तितके एक मोठे वर्तूळ काढा. त्याच्या आतमध्ये एक छोटेसे वर्तूळ काढा. आता त्या दोन वर्तूळांना जोडणाऱ्या रेषा काढून मोठ्या वर्तूळाचे आठ किंवा बारा समान भाग करा.

केंद्रस्थानी असलेल्या छोट्या वर्तूळात तुमचे मुख्य ध्येय वाक्य लिहा. उदा. I love my five crore Rs. तुमचे ध्येय तुम्हाला का साध्य करायचे आहे? त्याने तुमच्या आयुष्यात काय

फरक पडेल? असे स्वतःला विचारा आणि तुमच्या प्रामाणिक भावना फोकस व्हालच्या आठ किंवा बारा कप्प्यांमध्ये लिहून काढा.

उदा.

I love the feeling of receiving money.

माझ्याकडे पैसे आले की मला प्रचंड आनंद होतो.

I am the rich son of this universe

या अफाट वैश्विक शक्तीचा मी लाडका मुलगा आहे.

My products & my services create happiness & satisfaction to my customers so I own great value.

मी दिलेल्या सेवांमूळे इतरांना खूप फायदा होतो आणि म्हणून माझे आयुष्य मौल्यवान आहे.

I love the feeling of financially backed up.

आर्थिकदृष्ट्या भक्कम आणि स्थिर असलेले जीवन जगायला मला प्रचंड आवडते.

I love the feeling of free forever.

मला आर्थिक स्वतंत्र बनून जीवनाचा खरा आनंद लूटायचा आहे.

I love helping people with my wealth.

गरजू लोकांची मदत केल्याने मला अपार सौख्य आणि समाधान मिळते.

I love abundant travelling.

मला देशविदेशातील पर्यटन स्थळांना भेटी द्यायला प्रचंड आवडते.

Money is an exchange of value & I am being a value.

सेवेच्या बदल्यात पैसा मिळतो. मी जगाला जास्तीत जास्त सेवा देतो आणि मला हवी तेवढ्या संपत्तीला सहज आकर्षित करून घेतो.

उदाहरणादाखल मी वरील आठ वाक्ये लिहली आहेत. ही वाक्ये जशीच्या तशी न लिहता तुम्ही स्वतःची वाक्ये स्वतः बनवली तर ते अधिक परिणामकारक होईल. तुम्ही चक्राच्या आठ आऱ्यांमध्ये तुमच्या तीव्र इच्छासुद्धा साध्या सोप्या भाषेत लिहू शकता जसे की

आय लव्ह माय ड्रिम बंगलो.

आय लव्ह माय क्रेटा कार.

आय लव्ह माय इन्व्हेस्टमेंट्स

आय लव्ह माय पॅसिव्ह इंकम

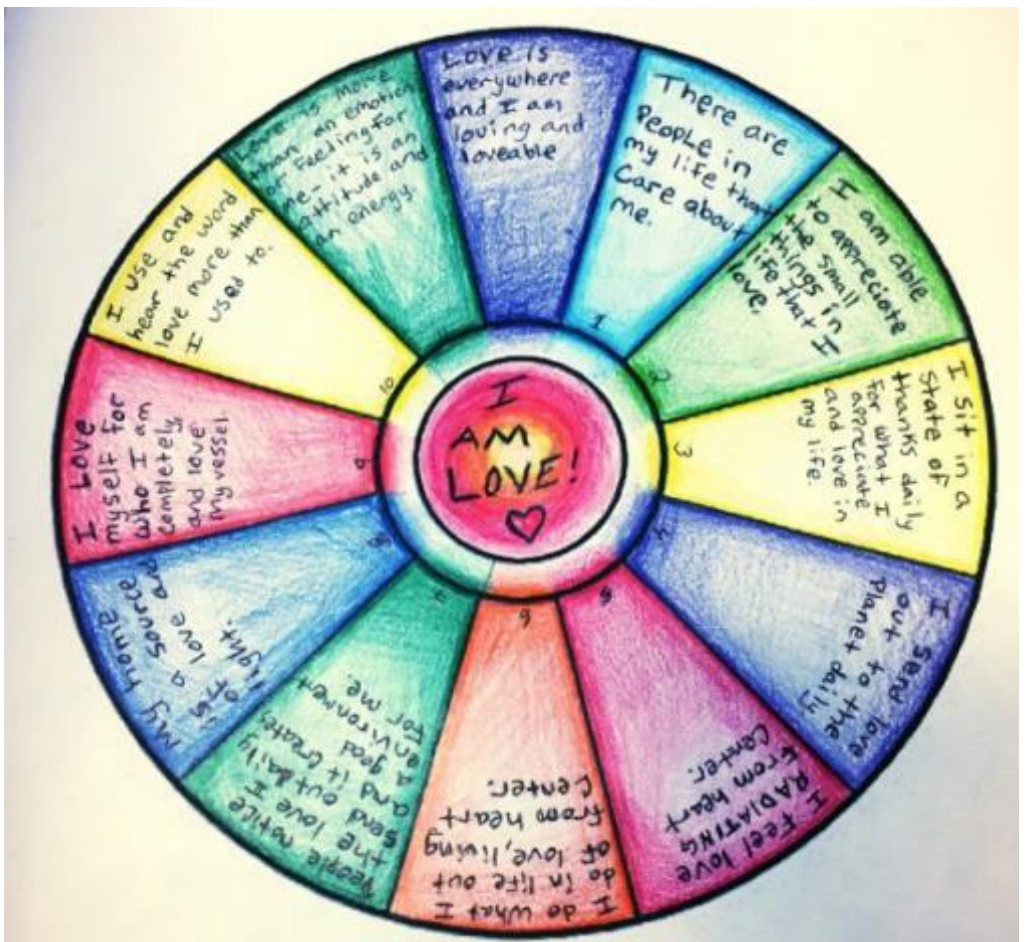
आय लव्ह माय हेल्थ

आय लव्ह माय वेल्थ आय लव्ह माय फॅमिली एंड फ्रेंडस आय लव्ह माय वर्क

वाक्ये अशी असावीत जी वाचल्याक्षणी तुम्हाला आनंद झाला पाहिजे. तुमचं मन उत्साहाने तुडुंब भरून गेलं पाहिजे. आपल्या भावना प्रज्वलित करणारी वाक्यरचना करा. ते सर्व तुम्हाला मिळाले आहे, मिळत आहे अशी कल्पना करून समृद्ध झाल्याचा जिवंत अनुभव निर्माण करा आणि पुढची जादू पहा. फोकस व्हिल आपल्या सर्व विचारांचे वॉशिंग सेंटर आहे. हा फोकस व्हिल सदैव नजरेसमोर राहिल अशा ठिकाणी चिटकावून टाकावा. व्हिजनबोर्ड, फोकस व्हिल या गोष्टी आपल्या हॉलमध्ये, ऑफिसमध्ये किंवा दर्शनी जागेमध्ये लावू नयेत. बेडरूमसारख्या ठिकाणी लावाव्यात जिथे क्वचितच कोणी बाहेरची व्यक्ती येत असेल. आपल्याकडे येणारा प्रत्येक माणूस सदभावना आणि चांगली उर्जा घेऊनच येईल असे नाही. त्यामूळे आपल्या ध्येयाचे सार्वजनिक प्रदर्शन टाळावे. आकर्षणाच्या सिद्धांताच्या मॅनिफेस्टेशन टेक्निक्समध्ये काळ्या रंगाचा वापर करणे टाळावे. काळा रंग नवनिर्मितीसाठी अशुभ मानला गेलेला आहे. लिहताना, चित्रे काढताना, फोकस व्हिल बनवताना लाल, निळ्या, हिरव्या

अशा समृद्धी दर्शवणाऱ्या रंगांचा वापर करावा. तुम्हाला तुमची स्वप्ने पूर्ण करायची असतील आणि लॉ ऑफ अट्रॅक्शनवर तुमचा अतुट विश्वास असेल तर स्वतःच्या हाताने रोज एक नवी फोकस व्हिल बनवा. तुम्ही तीच वाक्ये रोज रोज लिहू शकता किंवा त्यामध्ये आवश्यकतेनुसार बदल करू शकता. फोकस व्हिल नेमकं कसं बनवायचं हे दाखवण्यासाठी नमुन्यादाखल सोबत काही फोकस व्हिलची चित्रे पाठवत आहे.





THE FOCUS WHEEL

The more you give; the more you receive.

द लॉ ऑफ गिव्हिंग!

बिहारमध्ये बोधगया नावाचं एक गाव आहे. तिथे महाबोधि मंदीराच्या प्रवेशद्वारावर बोधिवृक्ष नावाचं एक पिंपळाचं झाड आहे. असं म्हणतात की हे जगातील सर्वात जुनं पिंपळाचं झाड आहे. इसवीसन पुर्व ५३१ व्या वर्षी गौतमबुद्धांना या झाडाखाली आत्मज्ञान प्राप्त झाले होते. बौद्ध धर्मांमध्ये या झाडाला प्रचंड महत्व आहे. दरवर्षी देशविदेशातून लाखो भाविक बोधिवृक्षाच्या दर्शनासाठी बुद्धगयेला जातात. चंद्रगुप्त मौर्याचा नातु आणि मौर्य वंशाचा सम्राट अशोक जेव्हा बुद्धांच्या विचारसरणीने प्रभावित झाला, त्याने स्वतःच्या सखळ्या बहिणीला बौद्ध धर्माचा प्रसार करण्यासाठी श्रीलंका देशात पाठवले. सम्राट अशोकाच्या बहिणीने जाताना बोधिवृक्षाची एक छोटीशी फांदी तोडली. त्या फांदीला एका कुंडीत रुजवून तिचे रोप बनवून ते छोटं झाड ती स्वतःसोबत घेऊन प्रवासाला निघाली. श्रीलंकेमधील अनुराधापुरा नावाचे महत्वाचे असलेले शहर होते. तेथे एका पवित्र मंदीरा शेजारी ठिकाणी तिने बोधिवृक्षाच्या शाखा असलेले दुसरे पिंपळाचे झाड लावले. त्या घटनेनंतर दोन हजार तीनशे वर्षांनी म्हणजे १८७६

मध्ये नैसर्गिक आपत्तीमूळे बोधिवृक्षाचे झाड उन्मळून पडले आणि मृतप्राय झाले. त्या काळात भारत आणि श्रीलंकेत दोन्हीकडे ब्रिटीश सत्तेचा अंमल होता. तत्कालीन ब्रिटीश गव्हर्नर लॉर्ड कनिंघम याने श्रीलंकेतील अनुराधापुरा येथून बोधिवृक्षरूपी पिंपळाच्या झाडांच्या काही शाखा मागवल्या आणि बुद्धगयेतील पिंपळाची पुन्हा एकदा स्थापना करण्यात आली. जे दिले होते ते परत आले. एक वर्तूळ पुर्ण झाले.

मित्रांनो, ह्या विश्वाचे काही गुढ आणि रहस्यमयी सिद्धांत आहेत. जसा लॉ ऑफ अट्रॅक्शन आहे तसाच 'लॉ ऑफ गिव्हिंग एंड रिसिव्हिंग' नावाचा एक नियम आहे. देण्याघेण्याचा नियम! काहीतरी दिल्याशिवाय तुम्ही काही मिळवू शकत नाही. उदा. पहिला श्वास सोडल्यानंतर तुम्ही दुसरा श्वास घेऊ शकता. जर कोणी आपला श्वास जास्त वेळ रोखून बसेल तर ताबडतोब त्याला अस्वस्थ वाटू लागेल. काही मिळवायचे असेल तर काहीतरी द्यावेच लागेल. हे संपुर्ण विश्व एका चक्राकार गतीने चालत आहे. समुद्र वाफरूपामध्ये ढगांना पाणी देतात. ढग तेच पाणी पावसाच्या रूपाने पृथ्वीवर पाडतात. नद्या, नाल्यांच्या रूपात पृथ्वी हे पाणी समुद्राला परत करते. लाखो वर्षांपासून हे वर्तूळाकार चक्र

अव्याहतपणे सुरु आहे. यापैकी कोणीही इतरांना पाणी देण्याचे थांबवले तर निसर्गाचे आस्तित्व संकटात येईल.

जे आपण इतरांना देतो तेच आपल्याकडे हजारो पर्तींनी परत येते. आपण एखाद्या व्यक्तीवर मनापासून प्रेम करतो, अंतःकरणातून काळजी घेतो आणि ती व्यक्ती कित्येकपटीने वापस आपल्यावर प्रेम करते. हे असंच काहीतरी आहे की आपण बँकेंत पैसे भरतो आणि त्या पैशांवर आपल्याला काहीनाकाही व्याज मिळते. जेव्हा केव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तीला निस्वार्थ हेतूने मदत करता तुम्हाला त्यातून शब्दात व्यक्त न करता येणाऱ्या मौल्यवान आनंदाची अनुभूती सुखावते. तुमच्यापैकी प्रत्येकाने कधी ना कधी देण्यातून मिळालेल्या आनंदाचा अनुभव नक्कीच घेतला असेल.

घरातील गृहिणी जेव्हा आपल्या घरी पाहण्यांना बोलवते आणि त्यांच्यासाठी आनंदाने जेवण बनवते, आतिथी पोटभर जेवतो, प्रसन्न मनाने आशिर्वाद देतो आणि इकडे आपल्याला स्वतःलाच जेवून तृप्त झाल्याचा अनुभव येतो. देणे हाच निसर्गाचाही स्वभाव आहे. जमिन एका बियाण्याच्या बदल्यात हजारो दाणे वापस देते. सूर्य कशाचीही अपेक्षा न करता उर्जा देतो.

प्रकाश देतो. उष्मा देतो. झाड माणसाला ऑक्सीजन देते. फळ देते. सावली देते. कोणी तोडायलाच आला तर लाकूडसूद्धा देते. दिल्याने परत मिळते हा सर्वात मोठा आणि सर्वात जास्त दुर्लक्षिला गेलेला वैश्विक नियम आहे.

अनेक कोट्याधीश, अब्जाधीश उद्योगपती आपल्या संपत्तीचा मोठा हिस्सा चांगल्या कामामध्ये दान करतात. कारण दिल्याने वापस मिळते यावर त्यांचा पुर्ण विश्वास असतो. आई मुलाला डब्यामध्ये त्याचे आवडते लाडू देते. पण मुलगा ते मिष्टान्न आपल्या सवंगड्यांमध्ये वाटून टाकतो. हे आईला कळाल्यावर आई लाडू देणे थांबवेल का? नाही. ती आपल्या मुलावर प्रसन्न होते आणि आणखी जादू लाडू डब्यात घायला लागते. त्याचप्रमाणे ही ब्रम्हांडरूपी आईसुद्धा इतरांना देण्याची सवय असलेल्या आपल्या मुलांना आणखी जास्त देते.

अनेक कंजुष लोक त्यांच्याकडे येणाऱ्या पैशांचा ओघ स्वतःकडे रोखून धरतात. इतरांना एक रुपयाही देण्याची, शेअर करण्याची त्यांची इच्छा नसते. पैशाना साठवणे वाईट नाही पण आपल्या संपत्तीचा ओघ वाढावा अशी इच्छा असेल तर दरवर्षी आपल्या कमाईचा कमीत कमी तीन ते पाच टक्के हिस्सा गरजू लोकांमध्ये वाटून टाकत राहणं महत्वाचे आहे. माणसाचं आयुष्य नदीप्रमाणे खळखळ वाहतं असावं. डबक्याप्रमाणे साचलेल्या

पाण्यामध्ये डासमच्छर चिलटांची उत्पत्ती होते. इतरांना फक्त पैशानेच मदत करता येते असे नाही. तुमच्याकडे जे काही कौशल्य असेल त्याचा तुम्ही समाजासाठी उपयोग करू शकता. हे करताना मनात छुपा स्वार्थी दडलेला नसावा. स्तुती, कौतुक, अहंकार, परतफेडीची अपेक्षा अशी कोणतीही भावना नसावी. मनात स्वार्थ ठेऊन केलेली मदत ब्रम्हांडाला कळते.

जे लोक इतरांना देण्याच्या बाबतीत उदासीन असतात त्यांनी कितीही मनापासून परिश्रम केले तरी आकर्षणाचा सिद्धांत फळ देत नाही. द लॉ ऑफ गिव्हिंग एंड रिसिव्हिंग हा लॉ ऑफ अट्रॅक्शनचा अविभाज्य भाग आहे. तुम्हाला जे हवे आहे ते तुम्ही इतरांना द्या. जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात हे सूत्र तंतोतंत लागू पडते. कुटुंबामध्ये, ऑफिसमध्ये, नौकरी-व्यवसायात, सामाजिक कार्यांमध्ये एवढेच काय अध्यात्मामध्ये सुद्धा फुकट काही मिळत नाही. साधना केली तरच सिद्धी मिळते. आपण इतरांना दिलेली गोष्ट कित्येक पटीने वाढून शेवटी आपल्याकडे परत येते.

स्मितहास्य करा, प्रेम मिळेल.

आनंद द्या, प्रसन्नता मिळेल.

इतरांना विकसित होण्यास मदत करा. तुम्हाला स्वतःच्या समस्यांवरील प्रश्नाचें उत्तर आपोआप मिळेल. अडीअडचणीत सापडलेल्या गरजू लोकांची मदत करत रहा. ब्रम्हांड आणखी जास्त संपत्ती देऊन तुम्हाला अजून सक्षम बनवेल.

अपेक्षा मनात न ठेवता सत्कृत्य करत रहा. अमौलिक असे आत्मिक समाधान मिळेल.

शुभेच्छा द्या. आशिर्वाद मिळतील.

आभार माना. सदभावना मिळतील.

याउलट नकारात्मक गोष्टींमध्येसुद्धा हा देण्याघेण्याचा सिद्धांत अत्यंत प्रभावीपणे काम करतो.

राग करा. आत्मा अशांत होईल.

ईर्ष्या आणि द्वेष करा. अधोगती होईल.

अपमान करा. व्याजासकट परत मिळेल.

व्यवहारात एखाद्याची फसवणूक करा. कुठेतरी दुसऱ्या ठिकाणी आणखी मोठे नुकसान होईल.

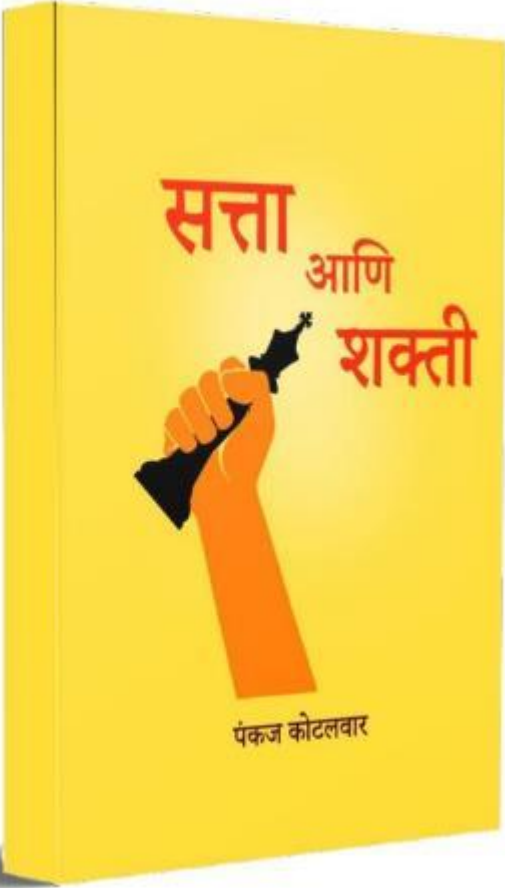
एकटं एकटं खाल्ल्याने माणूस उन्नत होतो आणि शेअरींग करून खाल्ल्याने माणूस उन्नत होतो.

हे पुस्तक लिहणे हा सुद्धा आपल्याला जे ठाऊक आहे ते इतरांना मनमोकळेपणे देण्याचा एक प्रामाणिक प्रयत्न होता. गेल्या एक महिन्यात हे सर्व लेख लिहण्यासाठी जो काही अभ्यास केला, रिसर्च केला त्यातून माझी आकर्षणाची बाराखडी पुन्हा एकदा पक्की झाली. तुम्ही सर्वजण या पुस्तकाच्या वाचनामध्ये सहभागी झालात याबद्दल मी आपल्या सर्वांचा मनःपूर्वक आभारी आहे. भविष्यातही व्हॉटसएप, फेसबूक आणि टेलिग्रॅम या माध्यमातून संपर्कात राहूया. गेल्या तीन चार वर्षात मी अनेक व्हॉटसएप कोर्सेस घेतले, त्यांचे संकलन करून मी आतापर्यंत तेरा पुस्तके प्रकाशित केली.

आकर्षणाचा सिद्धांत एखाद्या विशाल समुद्रासारखा आहे. तरीही महिनाभर माझ्या चिमूकल्या ओजळींमध्ये भरून तुमच्यापर्यंत पोहचवण्याच्या मी प्रामाणिक प्रयत्न केला. आयुष्यात कितीही आव्हाने आली, कितीही मोठी संकटे येऊन भविष्यावर काळोखाचे सावट पडले तरी लॉ ऑफ अट्रॅक्शनरूपी जादुचा दिवा तुम्हाला कायम पुढची वाट दाखवत राहिल अशी माझी खात्री आहे.

आभार आणि शुभेच्छा!

पंको (श्री. पंकज कोटलवार) यांची
ईसाहित्य प्रकाशित पुस्तके.
कव्हरवर क्लिक करा आणि वाचा.



पंको (श्री. पंकज कोटलवार) यांची पुस्तके.

४ ते ११ लवकरच येत आहेत.

- १) सत्ता आणि शक्ती
- २) संपत्तीचा पंकोमार्ग
- ३) 'ग' गुंतवणूकीचा
- ४) 'अ' आकर्षणाचा
- ५) 'बी' बिजनेसचं
- ६) शुन्यातून शिखराकडे
- ७) पर्यावरणसन्नेही घरे
- ८) निसर्गायण
- ९) निसर्गगाथा
- १०) आठवणींचा पेटारा
- ११) 'अ' आनंदाचा
- १२) स्वतःला ओळखा.



ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे १४ वे वर्ष.
पंकज कोटलवार यांचे ईसाहित्यवर हे तिसरे पुस्तक.

जगाकडे स्वच्छ दृष्टीने पहाण्याची देणगी लाभलेले श्री पंकज कोटलवार उर्फ पंको. विचारांची स्पष्टता, शब्दांचा ठामपणा आणि स्वभावातला उदारपणा यांचा त्रिवेणी संगम म्हणजे त्यांचे लेखन. आपला वाचक सर्व दृष्टींनी समृद्ध व्हावा ही एकमेव तळमळ ठेवून ते लिहीतात. पैशाची ताकद आणि पैशाची मर्यादा या दोन्हींची नेमकी जाणीव त्यांच्या दृष्टीकोनात आहे. त्यामुळे त्यांचा वाचक सर्वार्थानी समृद्ध होईल याची खात्री पटते.

असे लेखक ज्यांना लेखन हीच भक्ती असते. आणि त्यातून कसलीही अभिलाषा नसते. मराठी भाषेच्या सुदैवाने गेली दोन हजार वर्षे कवीराज नरेंद्र, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकारामांपासून ही परंपरा सुरू आहे. अखंड. अजरामर. म्हणून तर दिनानाथ मनोहर(४ पुस्तके), शंभू गणपुले (९पुस्तके), डॉ. मुरलीधर जावडेकर(९), डॉ. वसंत बागुल (१९), शुभांगी पासेबंद(१२), अविनाश नगरकर(४), डॉ. स्मिता दामले(८), डॉ. नितीन मोरे (३०), अनील वाकणकर (९), फ्रान्सिस आल्मेडा(२), मधुकर सोनावणे(३), अनंत पावसकर(४), मधू शिरगांवकर (८), अशोक कोठारे (५० खंडांचे महाभारत), श्री. विजय पांढरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्रुणा

(जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी (आद्य गझलकारा, १७ पुस्तके), विनीता देशपांडे (७) उल्हास हरी जोशी(७), नंदिनी देशमुख (५), डॉ. सुजाता चव्हाण (११), डॉ. वृषाली जोशी(२५), डॉ. निर्मलकुमार फडकुले (१९), CA पुनम संगवी(६), डॉ. नंदिनी धारगळकर (१३), अंकुश शिंगाडे(१३), आनंद देशपांडे(३), नीलिमा कुलकर्णी (२), अनामिका बोरकर (३), अरुण फडके(३) स्वाती पाचपांडे(२), साहेबराव जवंजाळ (२), अरुण वि. देशपांडे(५), दिगंबर आळशी, प्रा. लक्ष्मण भोळे, अरुंधती बापट(२), अरुण कुळकर्णी(८), जगदिश खांदेवाले(४) पंकज कोटलवार(३) डॉ. सुरुची नाईक (३) डॉ. वीरेंद्र ताटके(२), आसावरी काकडे(२) असे अनेक ज्येष्ठ, अनुभवी लेखक ई साहित्याच्या द्वारे आपली पुस्तके लाखो लोकांपर्यंत पोहोचवतात. एकही पैशाची अपेक्षा न ठेवता.

अशा साहित्यमूर्तींच्या त्यागातूनच एक दिवस मराठीचा साहित्य वृक्ष जागतिक पटलावर आपले नाव नेऊन ठेवील याची आम्हाला खात्री आहे. यात ई साहित्य प्रतिष्ठान एकटे नाही. ही एक मोठी चळवळ आहे. अनेक नवनवीन व्यासपीठे उभी रहात आहेत. त्या त्या व्यासपीठांतून नवनवीन लेखक उदयाला येत आहेत. आणि या सर्वांचा सामूहिक स्वर गगनाला भिडून म्हणतो आहे.

आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषीं लोकीं 'इ'ये ।
दृष्टादृष्ट विजये । होआवे जी ।

