



# Tapasya



Transition from Information to  
Knowledge to Experience to Wisdom (IKEW)

A Devrukh Spiritual Prowess Pvt Ltd (DSPPL) initiative

This newsletter is specially for all students, teachers and parents.

As Ajit Telang Sir used to say that the education of a student is a social triangle. Unless, teachers and parents do not form “perfect” angle, the educational triangle can never achieve the ideal “equilateral triangle” combination.

# Contents



Ajit Telang Sir  
Our Inspiration!

**03** Online Shravan Family  
Festival Program Details

**05** Sasuke's Choice  
*Ashwini Telang*

**07** Science of Learning - Part 8  
*Pranjal Joshi*

**09** Our Attitude decides our Altitude  
Fearlessness - a virtue to progress in Life  
*Krupa Choksi*

**11** Thought for the Month  
Soul-Subject Connection  
*Viivek A Pandey*

**13** अथर्वशीर्ष भाग 7  
*Mrunal & Yamini Kutumbale*

**17** कहानी प्रसंग 7: जीवन का सत्य  
*Saurabh Malpani*

**18** बोध कथा - खुद की पहचान  
*Jayanti Katdare*

**21** A Soul's journey  
*Nipesh Sachde*

**22** देवरुख हमार घर - अविस्मरणीय  
अनुभव  
*Mrs. Charuta C. Khanvilkar*

**23** DSPPL Events &  
DSPPL Comics

DSPPL (Devrukh Spiritual Prowess Pvt Ltd)

Presents



# Spiritual Awareness for Family Enlightenment Program

Integrating spirituality in daily activities empowers families to navigate today's Volatile Uncertain Complex & Ambiguous (VUCA) challenges



ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः  
सन्तु निरामयाः



## Online Shravan Family Festival

Festival of Transformation - One day program for the entire Family with Yog, Satyanarayan Pooja, Quiz, Drama, Bhajan, Aghnihotra, Story telling, Gita chanting, Shiv chanting and more...

Sunday

18 AUGUST  
2024

6.30 AM TO  
7.45 PM

[CLICK HERE TO REGISTER](#)



# Spiritual Awareness for Family Enlightenment Program

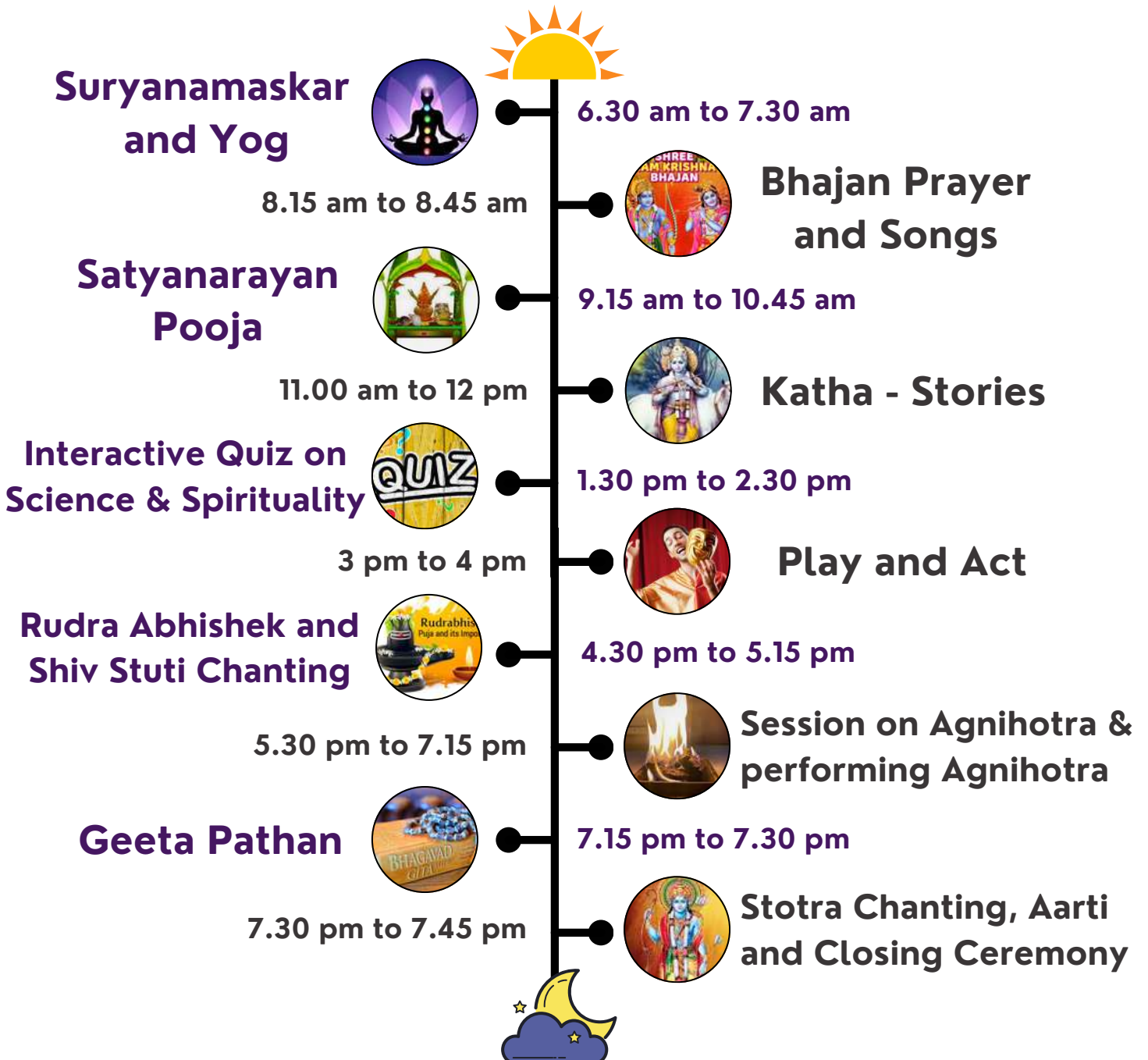
## Online Shravan Family Festival

Sunday

18 AUGUST  
2024

6.30 AM TO  
7.45 PM

### One Day Program Itinerary





## “Sasuke’s Choice” - Dip. SAC Ashwini Telang Clinical Psychologist & Director, DSPPL

Once upon a time, in a serene forest, there lived a remarkable goose named Sasuke. She wasn't just any goose; she was revered by her fellow geese for her kindness, compassion, and wisdom. Her gentle demeanor and thoughtful actions made her a beloved figure in their tight-knit community.

However, envy lurked nearby. Sahuke, another goose, couldn't help but feel jealous of Sasuke's popularity. Sahuke decided to closely observe Sasuke, hoping to imitate her and gain similar admiration.

One rainy afternoon, while perched on a sturdy branch, Sasuke noticed a hunter approaching. The hunter had slain a lioness but left her lifeless body behind due to the sudden downpour. To Sasuke's astonishment, three lion cubs huddled near their mother, shivering from the cold rain. Without hesitation, Sasuke spread her wings and sheltered the vulnerable cubs, becoming their surrogate mother.

Day after day, Sasuke cared for the cubs, ensuring they thrived. As they grew, their bond with her deepened. They played together, their laughter echoing through the forest. Little did they know that their loyalty would soon be put to the test.

One morning, as Sasuke rested on a tree, a group of bird catchers schemed to capture her. They saw her as a prize—a serene goose with pristine white feathers. But the cubs, now strong and protective, overheard their wicked plans. With fierce determination, they attacked the bird catchers, forcing them to flee. Sasuke's life was spared, thanks to her adopted children's bravery.





Meanwhile, Sahuke watched from a distance. Inspired by Sasuke's example, Sahuke decided to prove her own worth. She found six orphaned pinkies—tiny mice abandoned by their mother—and took them under her wing. Sahuke believed that raising six was far superior to Sasuke's three. Surely, this would earn her the admiration she craved.

Months passed, and the pinkies grew into agile mice. But Sahuke's wings bore the scars of their constant gnawing. She struggled to care for them, her once-pristine feathers now tattered. One day, Sahuke spotted Sasuke by the lakeside, drinking water peacefully.

Summoning her courage, Sahuke approached Sasuke. "Why did you raise those three cubs?" Sahuke asked bitterly. "And why did they protect you? Look at my wings—they're in tatters!" Sasuke smiled, her eyes filled with wisdom. "Dear Sahuke," she said, "**you missed a crucial lesson. It's not about quantity; it's about understanding the nature of those you choose to care for. Lions are grateful creatures—they remember acts of kindness. Mice, on the other hand, gnaw—it's their instinct. Choose wisely, my friend.**"

And with that, Sasuke spread her wings, leaving Sahuke to ponder the true meaning of compassion.

**Moral of the Story:**

**"Understanding where one should show kindness and compassion is what wisdom is all about."**


  
EXAM

# Science of Learning

## Part 8

s **pranjal joshi**

The starting point for preparing any exam should be from its logical end. Human mind is always comfortable with the process, as every process gives certainty and predictability, a defined starting point and an end point. Anxiety is always about uncertainty, something which is unknown. Human mind becomes fearful when it concludes that a particular life situation is beyond its control as it lies in the unknown or uncertain zone(s). In most of the cases, on happening of an unpleasant event (say failure in the exam or inability to get required benchmark scores), humans tend to shift from fear state to grief or anger. Unfortunately, all three emotional states (Anger, Fear and Grief) appear “below 200” energy score on The Courage Scale as developed by Dr. David Hawkins. Based on his extensive research, Dr. Hawkins argues that energy score below 200 is not helpful in making any self-progress. So it’s better that as an examinee we become open and willing to witness some level of uncertainty of exam paper and indulge in reasoning and applying logic to provide some certainty to exam as a process. All three states (Openness, Willingness and Reason or Logic) are placed well above 200 energy scores sequentially one level up over its predecessor, poised to achieve excellent self-progress. The greatest courage lies in transforming ourselves, suggests Dr. Hawkins.

	Name of Level	Energetic Log
Spiritual Paradigm	Enlightenment	700-1000
	Peace	600
	Joy	540
	Love	500
Reason & Integrity	Reason	400
	Acceptance	350
	Willingness	310
	Neutrality	250
Survival Paradigm	Courage	200
	Pride	175
	Anger	150
	Desire	125
	Fear	100
	Grief	75
	Apathy	50
	Guilt	30
Shame	20	

Map of Consciousness  
by Dr. David Hawkins

So how to provide certainty to an exam paper? This can be provided by making continuous and conscious efforts to predict the possible questions of our exam paper. The present generation, based on our own research of 10,500+ families across India and USA, is more capable to do so considering their high orientation towards third eye chakra. Let’s try to convert this prediction possibility into logical steps.

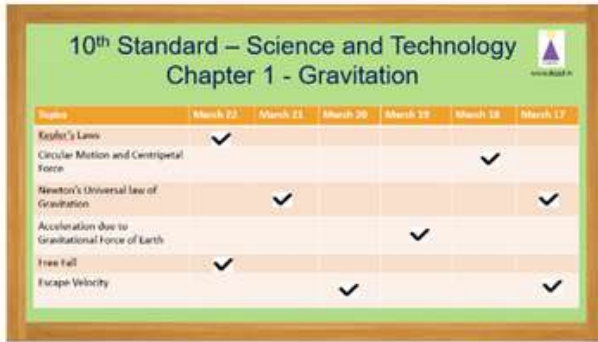
**Step 1** – Collect as many question papers for past attempts or model question papers as possible. This will help to predict our exam paper.

**Step 2** – Against each question write the name of chapter(s) and the sub topic under that chapter on which this question is being set.

**Step 3** – Prepare the Chart to know how often questions are being asked from a particular chapter (and the sub topic). This will help in deciding our efforts for a particular subject or topic.

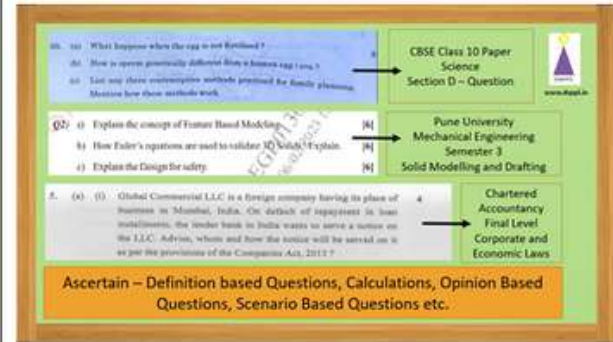
Refer Exhibit No 1





Topic	March 22	March 21	March 20	March 19	March 18	March 17
Kepler's Laws	✓					
Circular Motion and Centripetal Force					✓	
Newton's Universal Law of Gravitation		✓				✓
Acceleration due to Gravitational Force of Earth				✓		
Free Fall	✓					
Escape Velocity			✓			✓

**Exhibit No 1** – Preparing Chart as suggested in Step No. 3



**Exhibit No 2** - Examples of Definition based questions

**Step 4** – Now need to do further detailing. Again start reading questions from past question papers and write the type of question. Generally following are most typical types (a) Definition based Questions, (b) Calculations, (c) Opinion Based Questions, (d) Scenario Based Questions etc.

**Step 5** – Update your chart as prepared under step 3, and now you know how often questions are being asked from a particular chapter (and the sub topic) along with its type.

**Step 6** – Now refer to each question paper independently, and count the questions along with the marks reserved for it under each type of question.

Barring few exceptions, our analysis suggests that irrespective of level of examination (whether it is school exam or college or university or even professional exams) Definition based questions carry 30% to 65% marks. This is significantly high number. What this suggests? If we concentrate on definition based questions, it helps to have a solid foundation to score good marks or avoid failure in a particular paper. Examples of Definition based questions are as follows – (a) Define and Explain..... (b) State the differences between ..... (c) Can you state the examples of ..... (d) Explain ..... (e) Write a short note on .....

Please refer Exhibit No 2 giving such examples of definition based questions being asked for Standard 10 examination (Section D) which is supposed to be difficult section, also for Engineering level exam as well as Chartered Accountancy Final Year Examination.

Such and other similar exercises of analyzing exam papers should be extended for calculation based questions (important and repetitive formulas used, critical calculations etc), Opinion based questions (basis of opinion, language used etc) and other types as well. Basically one needs to master the “strategy” which is the key in success for any type of examination.

Though we agree that the suggested steps may not suit as it is for all types of examinations, in our opinion, such type of detailing, reasoning and analysis definitely helps in predicting the question paper and providing some level of certainty to otherwise uncertain and unknown exam paper. It helps mind to travel from the zone of fear to faith. Upto a particular level on the courage scale, more the analytical mind, better is the score on Courage scale, i.e. well above 200 marks, well placed for self-progress.







## ***Our Attitude decides our Altitude*** ***Stay connected to resolve all internal conflicts*** - ***Krupa Choksi***

One day I was thinking to design a training module on Conflict Management for Corporate people and suddenly realised that conflict management is not only for corporate people but for all the people in this world. The literal meaning of "conflict" is struggles between or disagreement of ideas, interest, feelings or persons. Looking at this definition, we can conclude that everybody faces such situation at certain point of time in their life where there is disagreement between mind and heart, or disagreement among ideas of person, etc.

I believe the root cause of every conflict is ignorance and ego. Conflict occurs when we take a stand and become rigid. When we start believing that only our thinking is right and rest of the people are ignorant, we land up in conflict. There are various kinds of conflict when arises in our life. One conflict is about the situation. Many times there is some anticipation of situation in our mind which is about to happen and if it does not happen the way we want, there is a conflict. There is a conflict within as our ego does not allow us to accept the situation as it is. And such conflicts cause depression, anxiety and anger in us. It also shakes our faith in divine.

Another kind of conflict arises is due to ignorance. Our mind starts thinking logically and our heart forces to think emotionally and there is a conflict. At this stage, we are confused and this confusion causes lot of restlessness within.

Many times we enter into arguments as there is difference of opinion among people. This difference of opinion is due to difference in level of thinking, attitude of person, mindset, culture, etc. Another situation we often come across in our life when it is concerned to our subordinates or children or siblings is they do not behave the way we want or perform task as per our wishes. And this causes irritation, anger and frustration in us. But over here our ego does not allow us to understand that there can be two truths at the same time. Our ego probes us to enter into argument and this argument will be on and on till the time we put ourselves in other persons shoes. This is another cause of conflict. Besides this, many times there is difference between the absolute reality and our perception about reality which causes conflict as we might have assumed something without verifying the truth.





DSPPL



***Our Attitude decides our Altitude***  
***Stay connected to resolve all internal conflicts***

Continued...

To resolve all these conflicts, we need to do two things. One is to stay connected with the divine space/ soul and second is to do consistent spiritual practice to maintain this divine connection. When we are connected with the divine space/ soul, it gives us the wisdom to resolve any kind of conflict. This means that when mind is connected with soul, ego is in control and our entire existence shifts in heart. The moment we are connected with the divine space our energy level boosts up and all the traits of lower chakras viz. fear, anxiety, depression, insecurity, anger, jealousy, irritation etc., vanish. The life which we feel miserable and full of suffering, becomes celebration. We experience our own love and compassion and we connect with everyone with the same.

The divine space helps us to accept each and every situation because we start believing that whatever happens, happens for good. Lord Krishna has said in Geeta, "What has happened is good, what is happening is good and what will happen will also be good". If we can imbibe this statement in our life then there would be no conflict and worry. All our anxieties will perish.

Besides this, if you have noticed one thing about conflict is that it is not in present i.e. if we take situation as it is. The conflict occurs when we take reference of past or it thinks about future by taking reference of past. So if we are able to remain in present then all our internal conflicts will get resolved. And this happens through constant awareness which we can create by doing persistent spiritual practices, staying connected with the divine space and thus get connected to our soul consciousness.



## ***Soul-Subject Connection*** - *Vivek A Pandey*

Dear students of DSPPL  
And my young friends,

### **Soul-Subject Connection**

Once a young boy Ashish, residing in a small town in Himachal Pradesh. He was 9 years of age and for his age, he had this attitude of grown-up about him. He kept an eye on all his peers like an elderly person. His favorite two words were “watch out”. While playing he uttered watch out, while crossing the road he uttered watch out. He always took care of every being around him. Not that he had developed some superiority complex, but this trait came naturally to him.

Upon reaching the age of 13, there came a discussion in his class about career choice. Most children around him declared about their wishful life of the future. However, Ashish soon realized that none of them had a solid ground about choosing their respective life paths. He thought these were just whims and wishes of my friends. They had no real connection with what life profession would suit them. So he decided to ponder upon the subject of choice of subject. Ashish decided to pick 3 of his friends and observe their daily routines. He observed that one of his batch mates Shalini, was always found in the garden. She was not just enjoying nature but taking a deep interest in the flowers, the leaves, and even the soil. Ashish immediately pushed her aside during the break and told her that she should certainly opt for Botany as her subject. Shalini retorted by saying that her parents were both doctors so she will have to pursue medical science. Ashish carried the discussion further and told her to choose Ayurveda. That way she could easily pursue her passion without disappointing her parents.

On another occasion, he saw his friend Manoj playing with metallic objects. For reasons known to the unknown, he never picked anything made of wood. He loved the sound of metal and was always seen with a hammer and a screwdriver. Ashish inquired with him and asked him as to



## ***Soul-Subject Connection Continued... - Viivek A Pandey***

what he would like to become in the future. Manoj told him that he would be working in a Garage as he is fond of vehicles and machines. He further added that his parents won't be able to afford high college fees. Ashish's parents were eminent citizens of the town. So he went to his parents and told them about Manoj's situation. His parents assured him that they would get a scholarship for Manoj.

On yet another occasion, he noted that his friend Shraddha who was brilliant at both singing and dancing had to stop attending her dancing classes due to career choice. She said she didn't want to pursue CA, but her parents told her that she would have a financially stable and established career. Singing and dancing may not guarantee anything for her. Ashish told her that it would be highly unnatural to choose a profession that was just not appealing to her. Her entire life would be stressful. Ashish then went on to discuss the destiny part and how people end up following what path was meant to be for them. Shraddha was impressed and invited Ashish to her home. Ashish went to her home and while having dinner he convinced both the mother and the father of Shraddha to pursue her passion and drop the worldly logic of success.

Ashish always told his friends, that you excel in the subject you love and success will happen naturally. About the monetary part, he always believed it happens by the value that one provides in the market. Your best chance to be successful is to become valuable in the field of your interest. Keep focusing on one path and you will hit the target. Money is something that will change with your time and the value that you bring to the table of the world. Ashish gave a five-point guideline to his friends as mentioned below:

Ashish's list of choosing your life path:

- 1) Identify the subject that you are connected with.
- 2) Make that subject your life and master every aspect of it.
- 3) Learn ways to apply and innovate with the subject.
- 4) Make a valuable contribution to the society.
- 5) Let maximum people attain the benefit of your contribution.



# अथर्वशीर्ष

## भाग ७



= Mrunal & Yamini  
Kutumbale

त्वं गुणत्रयातीतः। त्वं देहत्रयातीतः। त्वं कालत्रयातीतः। त्वं मूलाधारः स्थितोऽसि नित्यम्। त्वं शक्तित्रयात्मकः। त्वां योगिनो ध्यायन्ति नित्यम्। त्वं ब्रह्मा त्वं विष्णुस्त्वं रुद्रस्त्वं इन्द्रस्त्वं अग्निस्त्वं वायुस्त्वं सूर्यस्त्वं चंद्रमास्त्वं ब्रह्मभूर्भुवःस्वरोम् ॥ ६॥

(तुम सत्त्व-रज-तम-इन तीनों गुणों से परे हो। तुम स्थूल, सूक्ष्म और कारण- इन तीनों देहों से परे हो। तुम भूत-भविष्य-वर्तमान-इन तीनों कालों से परे हो। तुम नित्य मूलाधार चक्र में स्थित हो। तुम प्रभु-शक्ति, उत्साह-शक्ति और मन्त्र-शक्ति- इन तीनों शक्तियों से संयुक्त हो। योगिजन नित्य तुम्हारा ध्यान करते हैं। तुम ब्रह्मा हो। तुम विष्णु हो। तुम रुद्र हो। तुम इन्द्र हो। तुम अग्नि हो। तुम वायु हो। तुम सूर्य हो। तुम चन्द्रमा हो। तुम (सगूण) ब्रह्म हो, तुम (निर्गुण) त्रिपाद भूः भुवः स्वः एवं प्रणव हो।)

दादी ने प्रारम्भ किया, "सुमुख, इस ऋचा में गणपति के आध्यात्मिक स्वरूप का वर्णन है। इसमें गहराई है। ध्यान से सुनो। त्वं गुणत्रयातीतः तुम त्रिगुण के परे हो। सत्त्व अर्थात् शुद्ध ज्ञान , तम अर्थात् अज्ञान , और रज अर्थात् क्रियाशीलता, चंचलता। त्रिगुण प्रकृति के नियंत्रण में होते हैं। ओमकार रूप गणपति प्रकृति के परे है। व्यावहारिक जीवन जीने के लिए मनुष्य को सत्त्व, रज, तम ये तीनों गुण की आवश्यकता है। हमारा प्रवास तम से सत्त्व की ओर है। हमारा चित्त जितना शुद्ध होगा, सत्त्व गुण बढ़ेगा। इसलिए चित्तशुद्धि पर विशेष ध्यान दिया जाता है। चित्त शुद्ध होगा तो कर्म अच्छे होंगे। वृत्ति से प्रवृत्ति और प्रवृत्ति से प्रकृति बनती है। प्रकृति याने हमारा स्वभाव। प्रकृति को Nature भी कहते हैं। हम अच्छे कर्म करते रहेंगे तो अच्छे कर्म करने की हमारी आदत बनेगी। और अच्छे कर्म करने की आदत अच्छे स्वभाव में बदल जायेगी।" सुमुख बोला, " Good activity - Good Habit - Good Nature "

त्वं देहत्रयातीतः तुम तीन देह से भी परे हो। स्थूल, सूक्ष्म और कारण देह । पंचतत्त्व से मनुष्य शरीर बना है वो स्थूल देह है। जिसे हम देख सकते हैं, स्पर्श कर सकते हैं। सूक्ष्म शरीर हमारी बुद्धि, मन, अन्तःकरण से जुड़ा है।





..continued

सूक्ष्म शरीर को हम देख नहीं सकते। कारण शरीर, जो कि व्यक्ति के तीन शरीरों में सबसे सूक्ष्म और अदृश्य शरीर माना जाता है। कारण शरीर हमारे पूर्वजन्म के कर्मों और संस्कारों का संचय है। यह वह शरीर है जिसमें हमारे संस्कार और कर्म संचित होते हैं। कारण शरीर का सीधा संबंध मोक्ष या सम्पूर्ण मुक्ति से है। जब व्यक्ति अपने कारण शरीर के संस्कारों और कर्मों को पार कर लेता है, तब वह सम्पूर्ण रूप से मुक्त होता है। तीन प्रकार के शरीर में पांच कोष है।हमारा स्थूल शरीर है वो अन्नमय कोष। हम जो आहार ग्रहण करते है उसके रस से बनता है अन्नमय कोष। पांच कर्मेन्द्रिय और पांच प्राण से बनता है प्राणमय कोष। तीसरा मनोमय कोष पांच कर्मेन्द्रिय और मन से बनता है। ज्ञानेन्द्रिय से बुद्धि जुड़ती है तब चौथा विज्ञानमय कोष बनता है। कारण शरीर में सुषुप्ति अवस्था में आत्मा आनंद की अनुभूति करता है इसलिए इसे आनंदमय कोष कहते है।

जब हम जागते हैं, हमारा स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर सक्रिय होता है। स्थूल शरीर से हम बाह्य जगत का अनुभव करते हैं, और सूक्ष्म शरीर से हम अपनी आंतरिक अनुभूतियों और विचारों का अनुभव करते हैं। स्वप्न अवस्था में, जब हम सपने देखते हैं, तो हमारा सूक्ष्म शरीर सक्रिय होता है, जबकि स्थूल शरीर विश्राम कर रहा होता है। लेकिन सुषुप्ति अवस्था, या गहरी नींद, में हमारे स्थूल और सूक्ष्म शरीर दोनों ही विश्राम में होते हैं। इस समय केवल कारण शरीर ही सक्रिय होता है। इसलिए, सुषुप्ति को कारण शरीर की अवस्था भी कहा जाता है। सुषुप्ति के समय, जीव शुद्ध चैतन्य के करीब होता है, लेकिन अविद्या की वजह से वह इसे पूरी तरह से अनुभव नहीं कर पाता। इसलिए, जब हम जागते हैं, तब नींद पूरी होने का अनुभव करते है, लेकिन हमें यह याद नहीं रहता कि हमने कुछ सपने देखे थे या कुछ अनुभव किया। इन तीनों देह से हम गणपति को नहीं देख सकते। जब अविद्या का आवरण दूर होता है , हमें ज्ञान मिलता है तब हम प्रज्ञा चक्षु से गणपति को देख सकते है।



..continued

**त्वं कालत्रयातीतः** तुम तीन काल से भी परे हो। भूत , भविष्य , वर्तमान ये मनुष्य के लिए है। मनुष्य को ज्ञान नहीं इसलिए उसे तीन काल समझ आते है।जिनकी दृष्टी व्यापक है उन्हें भूत, भविष्य , वर्तमान की कोई मर्यादा नहीं। किसी मैदान से देखते है तो हमें नदी तल दिखाई देगा। अगर कोई पहाड़ी पे जाकर देखते है तो नदी का उद्गम, नदी तल और अंत भी हम देख सकते है। मर्यादा मनुष्य की है । गणपति को आदि भी नहीं और अंत भी नहीं। उत्पत्ति , स्थिति और लय जिनके नियंत्रण में हो उन्हें गुण, देह, काल की कोई मर्यादा नहीं। वो गुणातीत है, देहातीत है,कालातीत है।

**त्वं मूलाधारः स्थितोऽसि नित्यम्** तुम मूलाधार चक्र में स्थित हो। गणेश ऊर्जा मानव शरीर के भीतर हमारे पेट और श्रोणि क्षेत्र (Pelvic Region) के बीच स्थित हैं। जो हमारे शरीर की अशुद्धि को साफ करने में मदद करती है। मूलाधार स्थितोसि नित्यम का अर्थ है वह जो मूलाधार में निवास करता है। इनका स्थान सदैव मूलाधार के शीर्ष भाग पर होता है। गणेश ऊर्जा का प्रभाव मूलाधार चक्र से लेकर मणिपुरा चक्र तक है, जहां मनुष्य के कर्म प्रकट होते हैं। कर्म करने की प्रेरणादायक ऊर्जा मणिपुर चक्र से आती है, कर्म करने का संदर्भ स्वाधिष्ठान से आता है और कर्म करने की शारीरिक ऊर्जा मूलाधार से आती है। यह ऊर्जा और कुछ नहीं बल्कि स्पंदन है जो चतुर्मास के दौरान इन तीन चक्रों के बीच में घूमती है। भाद्रपद चतुर्थी के दिन से स्थानांतरित होना शुरू हो जाती है और स्वाधिष्ठान के जलीय चक्र के माध्यम से अपने स्थान पर वापस चली जाती है । मूलाधार चक्र पृथ्वी तत्व से जुड़ा है। इसलिए मिट्टी के गणपति की पूजा अर्चना की जाती है। और दसवे दिन गणपति का जल में विसर्जन किया जाता है। अथर्वशीर्ष का पठन, इस प्रक्रिया को सुचारु रूप से करने में मदद करता है।

दादी ने कहा, "सुमुख, ये सारा खेल ऊर्जा का है, शीर्ष का अर्थ सामान्यतः मस्तिष्क का निचला हिस्सा होता है, जिसे मेरुशीर्ष (Medula Oblongata) कहते है। जो मन से भी जुड़ा हुआ माना जाता है। मस्तिष्क का यह भाग वास्तव में शारीरिक गतिविधियों को संतुलित करता है। मन से जुड़ा होने के कारण यह मन की चंचलता के लिए भी जिम्मेदार है। मेरुशीर्ष गणपति जैसा ही है। उसे गज के साथ जोड़ दिया। मूलाधार/स्वाधिष्ठान चक्र और आज्ञा चक्र जोड़ दिया। अध्यात्म की दृष्टी से देखे तो ये मानव विकास की प्रक्रिया है।





**..continued**

**त्वं शक्तित्रयात्मकः** गणपति त्रिशक्तिमय अर्थात् , उत्पत्ति , स्थिति और लय इन तीन शक्तियोंसे युक्त है। आप ही ब्रह्मदेव के रूप में विश्व का निर्माण करते हो । श्रीविष्णु के रूप में आप ही विश्व को धारण करते हो । शिव भी आप ही हो, जो सृष्टि का लय करते है।

**त्वाम योगिनो ध्यायन्ति नित्यं।** इसका अर्थ है योगी सदैव तुम्हारा ध्यान करते है। योग ये शब्द संस्कृत के 'यूज ' धातु से बना है। योग का अर्थ है जुड़ना। सामान्य मनुष्य के अनुकूल कोई घटना घटित होती है उसे वो अच्छा योग मानता है। मन के विरुद्ध कुछ हुआ तो उसे निराशा होती है। किसी भी वस्तु से, विषयों से , इन्द्रियों से , संपत्ति से जुड़ाव को योग नहीं कहते क्योंकि उससे मिलनेवाला आनंद शाश्वत नहीं। जिसे आध्यात्मिक प्रगति करनी है उसके लिए योग का अर्थ है परमात्मा से जुड़ना। पातंजल योग सूत्र में महर्षि पतंजलि योग का अर्थ समझाते हुए एक सूत्र देते है। " योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है। मन हमेशा दौड़ता है, भौतिक वस्तु में अटकता है। चित्त में पडी वासना , विकारों में उलझता है। मन की इसी हलचल को वृत्ति कहते हैं। यह दौड़ता हुआ मन कभी भी व्यक्ति को चेतना के उच्च स्तर पर नहीं ले जा पाता। अपने शुद्ध आत्म स्वरूप को जानने के लिए चित्त के स्तर पर हो रही हलचलों को शांत करना जरूरी है, इसी को वृत्ति निरोध कहते हैं। योग साधना चित्त की वृत्तियों को शांत करने का मार्ग है। इन वृत्तियों के शांत होने से भीतर स्थित आत्म स्वरूप का अनुभव होने लगता है, उसी को आत्मसाक्षात्कार कहते हैं।

योगी अपने साधनापथ पर मूलाधार से आगे बढ़ते हुए सहस्रार तक पहुंचते है। मूलाधार में गणपति का वास है। वह योगी को सहस्रार तक ले जाने में उसकी सहायता करते है। उसे फिर से विषयों में लिप्त न होने के लिए सचेत करते है। योगी को जागरूक रखते है। योगी, गणपति के ॐ कार स्वरूप को जानना चाहते है, और उनका स्वरूप जानने के बाद वहा स्थिर रहने के लिए नित्य गणपति का ध्यान करते है।

शेष अगले अंक में .....

जय गुरुदेव







# जीवन का सत्य

- Saurabh Malpani

एक सभा में गुरुजी ने प्रवचन के दौरान एक 30 वर्षीय युवक को खड़ा कर पूछा कि आप मुम्बई में जुहू चौपाटी पर चल रहे हैं और सामने से एक सुन्दर लड़की आ रही है, तो आप क्या करोगे?

युवक ने कहा - उस पर नज़र जाएगी, उसे देखने लगेंगे।

गुरुजी ने पूछा - वह लड़की आगे बढ़ गई, तो क्या पीछे मुड़कर भी देखोगे?

लड़के ने कहा - हाँ, अगर धर्मपत्नी साथ नहीं है तो। (सभा में सभी हँस पड़े)

गुरुजी ने फिर पूछा - ज़रा यह बताओ वह सुन्दर चेहरा आपको कब तक याद रहेगा?

युवक ने कहा 5 - 10 मिनट तक, जब तक कोई दूसरा सुन्दर चेहरा सामने न आ जाए।

गुरुजी ने उस युवक से कहा - अब ज़रा सोचिए, आप जयपुर से मुम्बई जा रहे हैं और मैंने आपको एक पुस्तकों का पैकेट देते हुए कहा कि मुम्बई में अमुक महानुभाव के यहाँ यह पैकेट पहुँचा देना। आप पैकेट देने मुम्बई में उनके घर गए। उनका घर देखा तो आपको पता चला कि ये तो बड़े अरबपति हैं। घर के बाहर 10 गाड़ियाँ और 5 चौकीदार खड़े हैं। आपने पैकेट की सूचना अन्दर भिजवाई, तो वे महानुभाव खुद बाहर आए। आप से पैकेट लिया। आप जाने लगे तो आपको आग्रह करके घर में ले गए। पास में बैठकर गरम खाना खिलाया। जाते समय आपसे पूछा - किसमें आए हो? आपने कहा- लोकल ट्रेन में। उन्होंने ड्राइवर को बोलकर आपको गंतव्य तक पहुँचाने के लिए कहा और आप जैसे ही अपने स्थान पर पहुँचने वाले थे कि उस अरबपति महानुभाव का फोन आया - भैया, आप आराम से पहुँच गए?

अब आप बताइए कि आपको वे महानुभाव कब तक याद रहेंगे?

युवक ने कहा - गुरुजी ! ज़िंदगी में मरते दम तक उस व्यक्ति को हम भूल नहीं सकते।

गुरुजी ने युवक के माध्यम से सभा को संबोधित करते हुए कहा "यह है जीवन की हकीकत।"

"सुन्दर चेहरा थोड़े समय ही याद रहता है, पर हमारा सुन्दर व्यवहार जीवन भर याद रहता है।"

बस यही है जीवन का गुरु मंत्र। अपने चेहरे और शरीर की सुंदरता से ज़्यादा अपने व्यवहार की सुंदरता पर ध्यान दें!!



# खुद की पहचान

- जयंती काटदरै

"अरे बेटा, शिवजी का मंदिर कहां है?" विचारों में खोए हुए एक युवक ने जब यह प्रश्न सुना, तो उसने पीछे मुड़कर देखा, तो एक बूढ़े आदमी उसके पीछे से आ रहे थे। उस युवक को तो बहुत आश्चर्य हुआ। उसने सोचा "यह इतने बूढ़े आदमी यहां जंगल में कर क्या रहे हैं? यह तो इस गांव के भी नहीं लगते।" उस युवक ने जवाब देते हुए कहा। "नहीं दादाजी यह गलत रास्ता है। यह मंदिर की ओर नहीं जाता।" उस बूढ़े आदमी ने हंसते हुए कहा, "बेटा रास्ता कभी गलत नहीं होता वह बेचारा जहां उसे बनाया जाता है वहीं पर रहता है। हां, हमारा चुनाव गलत हो सकता है।" और फिर मुस्कुराए। उस युवक को तो कुछ क्षण समझ में ही नहीं आया पर बाद में एक हल्की सी मुस्कुराहट उसके भी चेहरे पर आ ही गई। एक बात उस युवक के ध्यान में आ गई की उनके चेहरे पर बहुत ही प्रसन्नता छाई हुई है।

"अरे बेटा मुझे बताओ यह मंदिर कैसे जाते हैं?" उस आदमी ने पूछा। "वह रास्ता अलग है और उतना आसान भी नहीं। आप जरा थोड़ी देर बैठ जाइए। फिर हम साथ में निकलेंगे। मैं आपको मंदिर तक पहुंचाऊंगा।" उस युवक ने कहाँ। "चलेगा, कितने अच्छे हो तुम। मेरी सहायता के लिए धन्यवाद।" दादाजीने खुशी से कहाँ। "उसमें क्या बड़ी बात है दादाजी! पर क्या आप वहां ज्यादा देर रुकने वाले हैं? वरना मैं आपको फिर से गांव तक ले जाऊंगा। वैसे मैंने आपको यहां कभी देखा नहीं।" उस युवक ने कहा। वह आदमी बोले, "अरे मैं मेहमान हूं इस गांव में। मुझे पता चला कि यहां जंगल में शिवजी का एक प्राचीन मंदिर है इसीलिए यहां घूमता चला आया।"

"दादाजी पर यहां ज्यादातर लोग नहीं आते। अगर आप खो जाते तो? आपको अकेले नहीं आना चाहिए था।" आनंद के स्वर में थोड़ी चिंता थी। "अरे मैं कहां अकेला हूं? मेरे साथ मेरे भगवान और मेरे गुजरे हुए सालों के अनुभव हमेशा होते हैं। देखो आज मेरे भगवान ने तुम्हें मेरी सहायता के लिए भेजा है। क्योंकि ना तुम लकड़ी काटने के लिए यहां आए हो ना घास।" उसे निरखते हुए दादाजी बोले। "तो भगवान ने मेरे लिए ही तुम्हें यहां लाया है।"



## खुद की पहचान continued ...

उस युवक ने मन में सोचा, क्या बताऊ इन्हें मैं यहां क्यों हूँ?" असल में तो वह खुद की जिंदगी पर निराश होकर ही वहां अकेला आकर बैठा था। उसे आने वाले बुरे अनुभवों से उसकी अच्छाई ही उसे उसकी शत्रु लगने लगी थी।

उस आदमी ने फिर से पूछा, "तुम हमेशा सबकी सहायता करते हो ना बेटे? क्या नाम है तुम्हारा?" "आनंद।" "वाह! अच्छा नाम है।" "नाम की तरह सबको आनंद देते हो।"

"हां वो तो है, पर बदले में मुझे कई बार तकलीफ ही मिलती है।" आनंद ने निराश होते हुए कहा। "कई बार मेरे दोस्त, रिश्तेदार या पहचान वाले भी मेरे इस स्वभाव का फायदा उठाते हैं। जरूरत के वक्त मुझे याद रखते हैं और बाद में उन्हें फिर से जब जरूरत होती है, तो ही मेरे पास आते हैं। तंग आ चुका हूँ मैं ऐसे स्वार्थी लोगों से। मेरा स्वभाव बहुत सरल है। मैं एक सामान्य साधारण व्यक्ति हूँ। तो क्या सामान्य होना बुरी बात है?"

"अरे नहीं" उस आदमी ने कहा। उन्होंने वहां की एक साधारण पेड़ की सूखी हुई छोटी सी डाली उठाई, और पूछा, "यह देख यह अब सूख गई है। बिल्कुल मेरी तरह। तो क्या अब यह बुरी या बेकार है?" "अरे दादा जी आप ऐसे क्यों बोल रहे हो?" आनंद तो चौंक गया "मुझे मजाक करने की आदत है।" दादाजी ने हंसते हुए कहा। "देखो चाहे यह एक सामान्य पेड़ की डाली हो या पत्ता, जब यह हरी भरी थी तो उसने पशु पंछियों को छाया दी होगी। पेड़ को भी सहायता की होगी। पंछी उस पर बैठे भी होंगे। और आज जब यह सुख गई है तो हम फिर भी सेंकोटी के लिए इसे इस्तेमाल कर सकते हैं। लोग चाहे उसे बेकार समझे पर असलियत कुछ अलग है।" आनंद के लिए यह विचारों का तरीका बिल्कुल नया था। वह सच में डूब गया। दादाजी ने शिवजी के लिए एक फूलों की माला लाई थी वह दिखाते हुए बोले, "देखो बेटे यह फूल जब तोड़े जाते हैं ना तब उन्हें भी यह मालूम होता है कि जल्द ही हम मुरझा जाएंगे। पर उसके कारण वह खिलना, सुगंध देना तो नहीं छोड़ते हैं ना। खिलने का आनंद तो उन्हे मिलता ही है। कुछ फूल भगवान पर चढ़ाए जाते हैं। और किन के नसीब में किसीके पैरों के तले कुचलना होता है।"



## खुद की पहचान continued ...

"हम फूलों के बारे में तो नहीं पर खुद के बारे में तो जरूर सोच सकते हैं। और ध्यान भी दे सकते हैं। हमारी अच्छाई, हमारे अच्छे गुण हमारे व्यक्तित्व में प्रसन्नता आते हैं। यह प्रसन्नता के फूल हम भगवान पर चढ़ा रहे हैं या फिर किसी के पैरों तले गिरा रहे हैं यह देखना और उन्हें संभालना हमारी जिम्मेदारी है।"

"दादाजी आपने मुझे बहुत अच्छी तरह से समझाया है। मुझे मेरा तारिका बदलनेकी जरूरत है।" "मुझे भी अब बहुत प्रसन्नता लग रही है।" आनंद खूष होते हुए बोला। "चलो हम मंदिर जाते हैं और फिर साथ में गांव में जाएंगे।" आनंद ने उत्साह भरे स्वर में कहा। दादाजी धीरे से पत्थर से उठे और सबसे पहले उसे धन्यवाद बोला। आनंद फिर से मुस्कुराया।

दादाजी ने कहा, "अरे मुझे मंदिर तक छोड़कर तुम वापस गांव जाना। मैं कुछ देर वहां रुकना चाहता हूं।" "पर दादाजी, अगर आप खो गए तो? रास्ता भूल गए तो?"

दादाजी ने गंभीरता से कहा, "बेटा आगे चलकर खो जाने के डर से मैं कोशिश करना ही नहीं छोड़ना चाहता हूं।"



# A soul's journey Inward, Upward, God-ward = Nipesh Sachde

Jay Gurudev,

This lesson shows us the strength of a seed to a tree. Worth share.

**A soul's journey- Inward, Upward, God ward.**

When a seed is sown in the field can you imagine the mental state of the seed? It's all by itself, lonely in the darkness below the ground, suffocating, fighting with its own darkness, mental struggles, lack of direction, guidance and support not knowing what's happening to it! As it learns to stay inside and gradually starts feeling sun's warmth, starts consuming water from Mother Earth, starts listening to sound of activity, it learns to stay inward and finds a ray of hope to discover its true potential. It keeps growing and enjoys the journey from being a seedling to a growing child plant to an adult tree and one day as a tree it's sharing deep conversations and friendship with the infinite sky and in the process also giving so much back to the world - cooling shade, fruits, flowers, shade to humans and shelter to birds & animals and also much needed oxygen.

Such is the journey of a every seeking soul - going inward, feeling the pain of inner transformations, enjoying every bit of it and ultimately feeling one with God such that our connection with the Divine becomes a guiding light to everyone who's looking for that light, love and bliss ❤️🌟! Are you enjoying the journey? 😊

This is the journey of life.

Jay Gurudev.

Nipesh Sachde



# देवरुख हमारा घर - अविस्मरणीय अनुभव - साँ. चारुता चंद्रशेखर खानविलकर

|| श्रीस्वामी समर्थ ||

दैनंदिन जीवनाला साधनेची जोड असेल तर जीवन सुखद आणि समृद्ध होते। मी व माझे कुटुंब आम्ही नित्याने २००५ सालापासून मठात जातोय ते आतापर्यंत। पण प्रत्येकाला प्रत्येक वेळचा अनुभव हा वेगळाच आहे। क्षणक्षणाला स्वामींची आणि रेकीमातेच्या अनुभूतीची प्रचिती आली आहे।

माझ्या पतींना कामासाठी देवरुख-चिपळूण असा प्रवास करावा लागे। चिपळूणहून परतीसाठी ६:३० नंतर एस टी बस नाही। त्यामुळे मिळेल त्या वाहनाने देवरुखला यायचे। असा रोजचा दिनक्रम।

एकदा कामावरून बाहेर पडायला खूपच उशीर झाला। देवरुखला जाणारे एकही वाहन येईना। तेवढ्यात एक ट्रक आला। हात दाखवल्यावर थांबला। त्यालाही देवरुख मार्गेच पुढे जायचे होते। माझे पती व आणखी चार लोक ट्रक मध्ये बसले। ट्रक सुरु झाला। बसल्यापैकी एका प्रवासीला असुंडी येथे उताऱ्याचे होते। म्हणून ड्रायव्हरने ट्रक असुंडी येथे थांबवला। प्रवासी उतरला पण ट्रक काही पुढे जाईना। खूप प्रयत्न केले। रात्रीचे १०:०० वाजले होते। बाजूलाच गेरेज होते। तेथील मेकॅनिकला बोलावले त्याने गिअर लॉक झाल्याचे सांगितले। गाडीतील व बाजूच्या लोकांनी ट्रकला धक्का मारण्याचा प्रयत्न केला, पण ट्रक जराही हलेना। “गिअर बॉक्सचे काम केल्याशिवाय गाडी चालू होणार नाही, आता रात्र झाली आहे, सकाळी बघू।” असे मेकॅनिकने सांगितले। त्यामुळे ड्रायव्हरने प्रवाशांना पुढे जाण्यासाठी आपापली सोय करा असे सांगितले।

माझे पती द्वितीय श्रेणी रेकी शिकले होते त्यांचा मनात आपे आपण ट्रकला रेकी देऊया। त्यांनी ५ मिनिटे ट्रकला रेकी दिली आणि ड्रायव्हरला ट्रक चालू करण्यास विनंती केली। पण तो काही तैयार होईना। पण ४/५ वेळा विनंती केल्यानंतर तैयार झाला। आणि काय आश्चर्य! गाडी चालू केल्याच लॉक झालेला गिअर पडला। ट्रकवाल्याने अचंबित होऊन विचारले का हो तुम्ही काय जादू केली? त्यांनी ड्रायव्हरला रेकी विषयी सांगितले। त्यानंतर ट्रक अगदी देवरुख पर्यंत विनातक्रार आला। माझे पती १२:०० वाजता सुखरूप घरी आले। धन्यवाद!

|| जय गुरुदेव ||

साँ. चारुता चंद्रशेखर खानविलकर



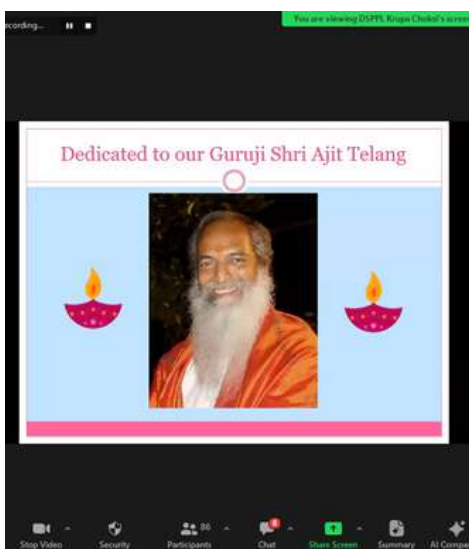
# DSPPL Events

## Online Guru Gita Chanting Classes (06th - 21st July 2024)



As an ode to Guruji on the occasion of Guru Purnima, more than 60 Sadhaks from various centres took the Online Guru Gita Chanting Classes from 6th July to 21st July. We thank the experienced faculty Mrs Vinaya Deo, who taught the chanting with utmost love and proper pronunciation of the Sanskrit language with its grammatical understanding. The memorable online sessions culminated in majestic chanting session during Guru Purnima celebrations in Devrukh Ashram.

## Webinar - Science Behind Chaturmas - 16th July 2024



As part of Full Moon Online Program Series, a webinar on 'Science behind Chaturmas' was held on 16th July 2024. Our experienced faculty Krupa Choksi explained the various Spiritual cum Scientific aspects of observing Chaturmas and its festivals, as provided in the Indic Wisdom. Watch the webinar recording by clicking on the above 'Youtube' icon.



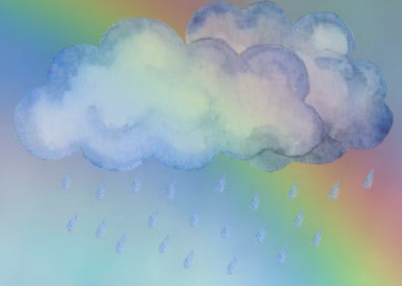
# DSPPL COMICS

Story: Komal Madam

Illustrations: Ashish







**+919850035736**

**+918097033220**



**[www.dsppl.in](http://www.dsppl.in)**



**[info.dsppl@gmail.com](mailto:info.dsppl@gmail.com)**

**Brahmakamal Ashram, Swami Samarth**



**Marg, Devrukh, Ozare (Khurd), Tal.**

**Sangameshwar, Dist. Ratnagiri,**

**Maharashtra- 415804**

**[www.dsppl.in](http://www.dsppl.in)**