

# व्यक्तिविकाससाठी विद्याव्रत

भाग २



## विद्याव्रत संस्कार विधी



हरिभजनावीण काळ  
घालवू नको रे ।  
ज्ञानार्जनावीण काळ  
घालवू नको रे ।

दोषीच्या सापा भिऊनि भवा,  
भट्टि न होती जीवा शीवा ।  
अंतर्विचा ज्ञानद्विवा  
मालवू नको रे ॥११॥

विवेकाची ठवेल ओल,  
ऐसे बोलावे की बोल ।  
अपुल्या मते उगिच चिखल  
कालवू नको रे ॥१२॥

संत संगतीने उमज  
पाडुनि मनि पुरते समज  
अनुभवावीण मान  
डोलवू नको रे ॥१३॥

सोहिदा म्हणे ज्ञान ज्योति  
तेथे कैची दिवसराती  
तयेवीण नेत्रपाती  
हालवू नको रे ॥१४॥

### व्यक्तिविकसनपर

ज्ञान प्रबोधिनी प्रकाशन, पुणे

किंमत : ₹ १३०/-

jjprakashane.org या संकेतस्थळावर उपलब्ध

आपल्या देशाच्या शिक्षण पद्धतीमध्ये जे महत्त्वाचे गुण प्रकट झाले आहेत, त्यांचे रक्षण आणि वधन केले पाहिजे या विचाराने ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये सुरुवातीपासून शैक्षणिक संस्कार समारंभाची योजना केली गेली.

विद्यार्थ्यांच्या माहितीत भर घालणे व त्यांची कौशल्ये वाढविणे ही शिक्षणाची सामान्य कल्पना आहे. यांच्या जोडीला विद्यार्थ्यांच्या वृत्ती घडविणे व त्यांच्यामध्ये प्रेरणा जागृत करणे यांची भर घातली म्हणजे शिक्षणाची कल्पना अधिक समृद्ध होते.

कौशल्ये वाढविण्यासाठी सराव करावा लागतो, तर माहिती आत्मसात करण्यासाठी उजळणी करावी लागते. त्याचप्रमाणे वृत्ति-घडणीसाठी मनावर आणि बुद्धीवर संस्कार करावे लागतात व प्रेरणा जागरणासाठी विद्यार्थ्यांना ध्येयदर्शन घडवावे लागते. शिक्षणाची ही चारही अंगे एकमेकांवर अवलंबून आहेत.

स्वतःचे व्यक्तिमत्त्व पूर्ण विकसित करण्याचा प्रयत्न एका बाजूने सतत चालू ठेवत दुसऱ्या बाजूने ते कुटुंबाच्या, समाजाच्या, देशाच्या आणि ईश्वराच्या चरणी अर्पित करायचे अशी मनोवृत्ती घडविण्यासाठी विद्याव्रत संस्कार आहे.

अशा या शैक्षणिक संस्काराचा प्रसार सर्वत्र व्हावा यासाठी 'व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत... भाग १ व २' ही पुस्तके!

# व्यक्तलवकलसलसलठी वलदुडलतुरत डलग २

शुलकुषणलक उडकुरड संशुधलकल – डुरकलशन डहलले  
ऑनल डुरडुधलनी  
ॡ१० सदलशलव डेठ, डुणे – ॡ११ ०३०.

---

## व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत

विद्याव्रत संस्काराच्या पूर्वतयारीसाठीची व्याख्याने व गटचर्चा यात सहभागी असलेले व्रतार्थी-विद्यार्थी व त्यांचे मार्गदर्शक पालक-शिक्षक यांच्यासाठी उपयुक्त पुस्तक

### ❖ प्रकाशक

प्रा. वि. शं. देशपांडे  
कार्यवाह, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ मुद्रक

संपादक, छात्र प्रबोधन,  
ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ मुखपृष्ठ व आतील चित्रे

श्री. गिरीश सहस्रबुद्धे

### ❖ अक्षर जुळवणी

छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे.

### ❖ स्वामित्व

ज्ञान प्रबोधिनी, ५१० सदाशिव पेठ, पुणे - ४११ ०३०  
दूरभाष - ०२०-२४२०७०००, [www.jnanaprabodhini.org](http://www.jnanaprabodhini.org)

### ❖ वितरण

छात्र प्रबोधन, ज्ञान प्रबोधिनी, पुणे ३०  
दूरभाष - ०२०-२४२०७१७४  
ऑनलाइन खरेदीसाठी [jpprakashane.org](http://jpprakashane.org)

### ❖ किंमत :

₹ १३०(२० पेक्षा जास्त प्रती घेतल्यास पुस्तकाची किंमत ₹ १००)

### ❖

प्रथम आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९१५, इ.स. १९९३, आद्य संचालक स्मृतिदिन  
द्वितीय आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९२०, इ.स.१९९८, गुरुपौर्णिमा, (पुनर्मुद्रण-१)  
तृतीय आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९२६, इ.स. २००४, विवेकानंद स्मृतिदिन (पुनर्मुद्रण-३)  
चौथी आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९३७, इ.स. २०१५, बुद्धपौर्णिमा (पुनर्मुद्रण-२)  
पाचवी आवृत्ती : राष्ट्रीय शके १९४५, इ.स. २०२३, विजयादशमी  
(या आवृत्तीसह एकूण प्रती - २०,०००)

---

---

## प्रस्तावना

---

### व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत भाग १ च्या प्रस्तावनेबाबत

संस्कारांच्या पुनर्मांडणीची आवश्यकता, विद्याव्रत हा शैक्षणिक संस्कार, त्याचे स्वरूप व हा संस्कार कोणासाठी आहे व विद्याव्रताच्या पूर्वतयारीसाठी या पुस्तकांचा वापर विद्यार्थी-पालक-शिक्षक-संयोजक यांनी कसा करावा याबाबतचे तपशीलवार विवेचन व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत भाग १ या पुस्तकाच्या प्रस्तावनेमध्ये दिले आहे. हे पुस्तक वाचण्यापूर्वी भाग १ ची प्रस्तावना आधी वाचावी अशी वाचकांना विनंती.

### विद्याव्रत पूर्वतयारी

विद्याव्रत संस्काराच्या पूर्वतयारीसाठीची व्याख्याने व गटचर्चा यात सहभागी असलेले व्रतार्थी-विद्यार्थी व त्यांचे मार्गदर्शक पालक-शिक्षक यांच्यासाठी हस्तपुस्तिकेसारखे हे पुस्तक तयार केले होते. प्रत्यक्ष पूर्वतयारी विविध पद्धतींनी होत असते. केवळ व्याख्यानमालेऐवजी प्रबोधिनीच्या पुण्यातील विद्यार्थ्यांसाठी गेली सहा वर्षे सज्जनगडावर तीन दिवसांचे निवासी शिबिर होते. बोरीवलीच्या उपक्रम-केंद्राने सलग बारा ते सोळा रविवार तीन-तीन तासांची कृति-सत्रे काही वर्षे घेऊन पाहिली. प्रबोधिनीच्या सोलापूरच्या विद्यार्थ्यांची संध्याकाळ ते दुपार अशी एक दिवसाची चार निवासी शिबिरे एकेक महिन्याच्या अंतराने घेऊन पाहिली.

पूर्वतयारीचे असे निवासी कार्यक्रम होऊ लागल्यावर व्यक्तिविकास व विद्याव्रत या दोन्हीसंबंधी विद्यार्थ्यांची त्यांच्या मार्गदर्शक शिक्षकांशी अधिक मोकळेपणाने व सविस्तर प्रश्नोत्तरे होऊ लागली. त्यात आत्मिक विकास हा विषय आला की पुनर्जन्म, भुते-खेते, बर्म्युडा ट्रॅंगल, मंत्रांचे सामर्थ्य असे विषय हटकून येत. आचरणासाठी संकल्पना स्पष्ट होण्याऐवजी गूढतेकडे चर्चा वळे. त्यामुळे विद्यार्थ्यांच्या परिचयाच्या संकल्पना वापरून, आध्यात्मिक व मानसशास्त्रीय परिभाषा शक्य तेवढी टाळून उपासनेद्वारा आत्मिक विकासासंबंधीचा पाचवा घटक लिहिला आहे. एक-दोन वर्षे या नवीन मांडणीनुसार व्याख्याने व गटचर्चा घेऊन मग ही मांडणी अंतिम केली आहे.

सामाजिक परिस्थितीची जाणीव, सामाजिक गरजेची कृती, समाजोपयोगी संकल्प, समाजाशी स्वतः जोडले असण्याचा अनुभव यातून देशभक्ती वाढत असते.

राष्ट्रार्चना व्रतासंबंधीचा सहावा घटकही त्यानुसार पुन्हा लिहायला हवा असे जाणवत गेले. हौतात्म्यातून देशभक्ती किंवा देशासाठी सर्वस्व देणाऱ्यांची देशभक्ती यांच्या कथा ऐकून आपणही काही करावे असे तर विद्यार्थ्यांना निश्चितच वाटते; पण काय करावे हे सुचत नाही. काय करावे याची यादी देण्याऐवजी ते सुचण्यासाठी विचाराची दिशा कळावी अशा रीतीने या सहाव्या घटकाचे पुनर्लेखन केले आहे.

### विद्याव्रताचा पाठपुरावा

पहिल्या आवृत्तीच्या प्रकाशनानंतर जवळजवळ वीस शाळांमध्ये विद्याव्रत संस्काराची योजना केली गेली. त्यांपैकी दोन शाळांमध्ये या पुस्तकाच्या आधारे तेथील अध्यापकांनी स्वतःच पूर्वतयारीची व्याख्यानेही देऊन पाहिली. पूर्वतयारीची व्याख्याने आणि संस्कार कार्यक्रम याशिवाय संस्कार दृढमूल होण्यासाठी पाठपुरावाही करावा लागतो. व्रताचे आणि संकल्पांचे स्मरण विद्यार्थ्यांना करून द्यावे लागते. पहिली आवृत्ती सिद्ध झाल्यानंतर संस्कार कार्यक्रमानंतरचा पाठपुरावा परिणामकारक कसा होईल, याचा विचार ज्ञान प्रबोधिनीमध्ये सुरू झाला आहे. आठवीमध्ये विद्याव्रत संस्कार झाल्यानंतर नववी आणि दहावीमध्ये व्याख्यानमाला व मुलाखतींची योजना काही वर्षे केली गेली. दैनंदिन उपासना हे या संस्कारातील मुख्य व्रत! त्याचे महत्त्व कळावे व गोडी लागावी म्हणून इयत्ता नववीतील विद्यार्थ्यांसाठी एक वर्षभर विशेष प्रयत्न केले गेले. या विविध प्रयत्नांमुळेच, पाठपुराव्याकडे लक्ष जावे म्हणून दुसऱ्या आवृत्तीपासून 'विद्याव्रत संस्काराचे पुनर्स्मरण' हे नवे प्रकरण परिशिष्टामध्ये घातले आहे.

विद्याव्रत संस्कारामध्ये -

‘व्रतेन दीक्षामाप्नोति दीक्षया आप्नोति दक्षिणाम् ।  
दक्षिणा श्रद्धामाप्नोति श्रद्धया सत्यमाप्यते ॥’

असा एक श्लोक सर्वांनी म्हणायचा असतो. दीक्षा म्हणजे उत्तमाधिकार! स्वतःच स्वीकारलेल्या व्रतांचे पालन केले म्हणजे उत्तमाधिकार प्राप्त होतो. उत्तमाधिकार प्राप्त झाला हे कसे ओळखायचे? तर केवळ खाणे, पिणे आणि मजा करणे यात ज्याचे मन रमत नाही, त्याला उत्तमाधिकार प्राप्त झाला आणि ज्याला उत्तमाधिकार मिळाला त्याला दक्षिणा म्हणजे सत्फलाची प्राप्ती होते. सतत परिश्रम करत राहण्याची तयारी, आपल्याजवळ जमा झालेले इतरांना देण्यात आनंद, वागण्यातील सरळपणा, विनाकारण इतरांचे अहित न करणे आणि निर्भयतेने सत्याची कास धरणे हे गुण नियमित व्रताचरणाने वाढतात. विद्याव्रताचे हेच उत्तम फळ आहे. पालकांनी आणि अध्यापकांनी पूर्वतयारी करून, संस्कार करून आणि पाठपुरावा करून सर्व झाले

असे नाही. हे सर्व केल्यामुळे जेव्हा विद्यार्थ्यांच्या मनात व्रताबद्दल आस्था निर्माण होईल, तेव्हाच त्या विद्यार्थ्यांची उत्तमाधिकार आणि त्यापलिकडील वाटचाल सुरू होईल. यासाठी जे प्रयत्न करावे लागतात त्यालाच शैक्षणिक संस्थांचे वृत्तिघडणीचे काम म्हणता येईल. हे काम अधिकाधिक संस्थांनी हातात घ्यावे.

गेल्या ४० वर्षात अनेक ठिकाणी विद्याव्रत संस्कार होत असल्याने विद्याव्रतींची संख्या वाढते आहे. अनेक ठिकाणी हा संस्कार महत्त्वाचा व गरजेचा वाटू लागला आहे. त्याच्यातील शिक्षणपूरक व व्यक्तिविकासासाठी असलेल्या अनेक गोष्टींमुळे संस्कार व्यापक होत आहे. परिस्थितीनुसार विषयाच्या मांडणीत आवश्यक ते बदल करताना अनेक ठिकाणी होणाऱ्या व्याख्यानमालांमध्ये काही सुसूत्रता असावी, गटचर्चा घेताना काही मुद्दे सुटू नयेत, तसेच त्या त्या व्रतांची जाणीवपूर्वक जोपासना व्हावी. या दृष्टीकोनातून स्वाध्यायाचे प्रश्न व कृतिपाठ दिले आहेत. व्याख्यानमालेनंतर पुढील दोन वर्षे त्याचा मागोवा घेता यावा यासाठी हा भाग उपयुक्त ठरेल.

### पाचव्या आवृत्तीच्या निमित्ताने...

या पुस्तकाच्या शके १९१५ ते शके १९३७ (इ. स. १९९३ ते २०१८) या कालावधीत चार आवृत्त्या व वेळोवेळी त्याची पुनर्मुद्रणे प्रकाशित झाली. त्या-त्या आवृत्तीच्या वेळी आधीच्या आवृत्तीबाबत विद्यार्थी-पालक-शिक्षक यांच्याकडून आलेल्या सूचनांचा व प्रबोधिनीतील मार्गदर्शकांच्या अनुभवातून, चिंतनातून, संशोधनातून, सहविचारातून आलेल्या कल्पनांचा एकत्रित विचार करून काही लेखांची भर घातली गेली, काही लेखांचे पुनर्लेखन वा पुनर्मांडणी करण्यात आली. काही नवीन कल्पनांची भरही घातली गेली.

चौथ्या आवृत्तीपर्यंत एकाच पुस्तकात सर्व आशय समाविष्ट केला होता. तथापि विद्यार्थ्यांना व मार्गदर्शकांनाही पुस्तक हाताळणे सोयीचे व्हावे म्हणून मूळ पुस्तकाची दोन भागात विभागणी करून ही पाचवी आवृत्ती प्रकाशित होत आहे. पुस्तकाच्या पहिल्या भागात 'विद्याव्रत संस्कार', 'शरीर सतेज सुंदर', 'मन करा रे प्रसन्न', 'बुद्धि दे रघुनायका' या चार घटकांचा समावेश केला आहे. पुस्तकाच्या दुसऱ्या भागात 'चिदानंदरूपी शिव मी शिव मी', 'जिणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे' व 'समतोल विकास' या भागांचा समावेश केला आहे. वरील विषयांनुसार परिशिष्टाची विभागणीही त्या-त्या भागात केली आहे. दोन्ही पुस्तकांमध्ये अनुक्रमणिकेत दोन्ही भागातील घटक उपघटकांची सूची दिली आहे. त्यातून पुस्तकाचे समग्र आशय नजरेसमोर यायला मदत होईल.

## अनुक्रमणिका

पान क्र.

प्रस्तावना .....	५
<b>चिदानंदरूपी शिव मी शिव मी</b>	
१. उपासनेचे महत्त्व .....	११
२. सदा सर्वदा योग तुझा घडावा .....	१५
३. दैनंदिन उपासना : मंत्र व तंत्र .....	१९
४. स्वयंपूर्ण, परिपूर्ण व्हा.....	२२
<b>जिणे राष्ट्रकार्यार्थ हो कांचनाचे</b>	
१. व्रत राष्ट्रार्चनेचे .....	३१
२. मी सर्वासारखा, मी सर्वासाठी, मी सर्वावेगळा .....	४०
३. भारतीय परंपरेचा अभिमान .....	४४
४. देशस्थितीची आस्था आणि देशसेवेचे मार्ग.....	४९
५. 'स्वीकारशील' स्वदेशी बाणा .....	५४
<b>समतोल विकास</b>	
१. समतोल विकास .....	६५
२. अनेक मार्गदर्शकांचे साहाय्य .....	७१
३. शिव आणि शक्ती.....	७५
४. चांगल्या सवयींची शक्ती .....	७९
५. सामर्थ्य आहे संकल्पांचे .....	८२
६. सर्वांगांची नित्यशुद्धी.....	८५
७. यशस्वी जीवनाचा संकल्प आणि त्यासाठीची कौशल्ये .....	८९
<b>टीप -</b> बरील प्रत्येक भागाच्या शेवटी त्या-त्या भागावर आधारित कृतिपाठ, स्वाध्याय, गटचर्चेसाठी मुद्दे व सारांश रूपाने संकल्पना चित्रे दिली आहेत.	
<b>परिशिष्टे</b>	
१. सांग दर्पणा कसा मी आहे? कशी मी आहे? .....	९९
२. विद्याव्रत उपासनेतील संकल्प - प्रार्थना .....	१०१
३. शंका निरसन .....	१०३
४. विद्याव्रत पुनस्मरण .....	१०६
५. व्रतार्थीची मनोगते .....	१०७



## व्यक्तिविकासासाठी विद्याव्रत – भाग १ चे अंतरंग

### प्रस्तावना

#### विद्याव्रत संस्कार

१. विद्याव्रत संस्कार म्हणजे काय?      २. विद्याव्रत संस्कार – भूमिका
३. यशस्वी आयुष्याचा पाया              ४. विद्याव्रतांची ओळख

#### शरीर सुंदर सतेज

१. शरीर हे साधन आहे                      २. शारीरिक विकसनाचे पैलू
३. प्राणशक्तीचे संवर्धन                      ४. आरोग्य मेळवाया
५. नाते शरीर-मनाचे

#### मन करा रे प्रसन्न

१. मानसिक विकासाच्या दिशा              २. गुणपुष्पे वेचूया
३. निःस्वार्थी मैत्रीचा वृक्ष                      ४. जोपासना भावनिक कौशल्यांची
५. चला जागवू या स्वयंप्रेरणा              ६. मन का दुबळे निराश व्हाया?
७. पुन्हा न मन हे मळो...
८. धागे आडवे-उभे-‘मन आणि बुद्धीचे’

#### बुद्धि दे रघुनायका

१. बुद्धीचे स्वरूप                                  २. निरीक्षण, आकलन आणि स्मरण
३. समस्या परिहार व तर्कबुद्धी              ४. निर्णयशक्ती
५. प्रतिभा    ६. सामाजिक प्रज्ञा

#### परिशिष्टे

१. सर्वांगीण शारीरिक तंदुरुस्तीसाठीचे मोजमाप व व्यायाम
२. आवर्जून वाचावीत अशी काही पुस्तके
३. नियम पाळावे जर म्हणशिल मोठे व्हावे
४. विद्याव्रत पूर्वतयारीसाठी ज्ञान प्रबोधिनीची उपयुक्त प्रकाशने