

# सहज जीवन

(मराठीतील कदाचित पहिले मुक्त-स्रोत, सार्वजनिक, सहकारी आणि  
अद्ययावत पुस्तक)

...आणि डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी



# सहज जीवन

(मराठीतील कदाचित पहिले मुक्त-स्रोत, सार्वजनिक, सहकारी आणि अद्ययावत पुस्तक)

अनुवादक-लेखक: ...आणि डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी

प्रकाशक: डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी (self-published at Notion Press)

पत्ता: पाषाण , पुणे ८

फोन: +91 9890251406

ईमेल: yogeshkulkarni@yahoo.com

प्रथम आवृत्ती: २०२५



ISBN-13 : XXX-XXXXXXX

कॉपीराइट-मुक्त © २०२५ डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी

सर्व हक्क सार्वजनिक. या पुस्तकाचा कोणताही भाग प्रकाशकाच्या लेखी परवानगीशिवाय कोणत्याही स्वरूपात पुनर्मुद्रित किंवा पुनर्प्रकाशित करता येईल.

## Legal Notice:

*This entire work is uncopyrighted. No rights reserved. Any part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher.*

मुक्त-स्रोत ('ओपन-सोर्स') चळवळीस समर्पित



# पुस्तकाविषयी

हे पुस्तक प्रामुख्याने दोन भागात आहे. पहिल्या भागात लीओ बाबाउटा यांच्या 'द एफर्टलेस लाईफ' या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद आहे. मूळ पुस्तक जगभरातील वाचकांच्या मदतीने इंग्रजीत सार्वजनिक पद्धतीने लिहिले गेले होते. मूळ पुस्तकप्रमाणेच हे भाषांतरसुद्धा कोणत्याही हक्काधिकाराशिवाय (Uncopyrighted) उपलब्ध ठेवले आहे. तर दुसऱ्या भागात लेखकासकट इतर सहयोग्यांनी पाठवलेले विचार असणार आहेत. हा दुसरा भाग अद्ययावत (live) असणार आहे . याचा प्रपंचाचा उद्देश मराठी वाचकांना “सहज जीवन” जगण्यासाठी मार्गदर्शन मिळावे हा आहे.



# अनुक्रमणिका

1	प्रस्तावना	3
2	सहज जीवन म्हणजे काय?	5
3	सहज जीवनासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे	7
4	वू वेई आणि काहीच न करणे	9
5	खरी गरजा, साधी गरजा	11
6	आपल्या गरजा कमी करा	13
7	कोणती हानी करू नका, आणि दयाळू राहा	15
8	कोणतेही लक्ष्य किंवा निश्चित योजना ठेवू नका	17
9	तीन महत्त्वाची नोंदी	19
10	लक्ष्यांची समस्या	21
11	लक्ष्यांशिवाय जगणे	23
12	कोणत्या अपेक्षा ठेवू नका	25
13	नियंत्रणाचा भ्रम	27
14	गोंधळासोबत जगणे	31
15	योजनांशिवाय दैनंदिन जगणे	33
16	योजना का भ्रम आहेत	35

17 उलगडणाऱ्या क्षणासाठी मुक्त राहा	37
18 खोटी गरजा निर्माण करू नका	39
19 उत्कट राहा आणि आवडत नसलेले काम करू नका	41
20 घाई करू नका, हळू जा आणि उपस्थित राहा	43
21 अनावश्यक कृती निर्माण करू नका	45
22 समाधान शोधा	47
23 यश आणि मान्यता मिळवण्याची गरज सोडा	49
24 सध्याच्या क्षणात जगा	51
25 स्वतःवर विश्वास ठेवा	53
26 नियंत्रण सोडा	55
27 तुमचा दिवस साधा करा	57
28 नवीन सवयी निर्माण करा	59
29 तुमचा आवडता मार्ग शोधा	61
30 तुमची उद्दिष्टं साधी करा	63
31 सोपं आणि विश्वासार्ह तंत्र	65
32 निष्कर्ष	67
33 मिनिमलिझम — सर्वसाधारण जीवनशैली	71
34 आर्थिक मिनिमलिझम	75
35 डिजिटल मिनिमलिझम	79
36 निष्कर्ष : साधेपणातून समृद्धीकडे	87



लीओ बाबाउटा यांच्या 'द एफर्टलेस  
लाईफ' या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद



## प्रस्तावना

जीवन कठीण आहे. किंवा आपल्याला तसे वाटते. सत्य हे आहे की जीवन तेवढेच कठीण आहे जेवढे आपण ते समजतो. आपल्यापैकी बहुतेकजण दररोज अनेक कामांमध्ये आणि धावपळीत व्यस्त असतो, समस्यांवर तडजोड असतो आणि अनेक नाट्यमय प्रसंगांना सामोरे असतो. या संघर्षांपैकी बहुतेक गोष्टी काल्पनिक आणि उगाचच ओढून ताणून बोलावल्यासारख्या असतात.

आपण साधे प्राणी आहोत. अन्न, वस्त्र, निवारा, आणि नातेसंबंध हे एवढेच आपल्याला आनंदी राहण्यासाठी पुरेसे आहेत. अन्न नैसर्गिकपणे मिळते. वस्त्र म्हणजे फक्त कापड. निवारा म्हणजे साधे छत. नातेसंबंध म्हणजे अपेक्षांशिवाय एकमेकांच्या सहवासाचा आनंद घेणे. या साध्या गरजांच्या पलीकडे, आपण उगाचच काल्पनिक गरजा जोडल्या आहेत: करिअर, बॉस-सहकारी; नवीन यंत्रे, सॉफ्टवेअर आणि सोशल मीडिया; गाड्या आणि छान कपडे, पर्स, लॅपटॉप बॅग, टेलिव्हिजन आणि बरेच काही. मी असे म्हणत नाही की आपण आदिमानवाच्या काळात परत जावे, पण हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की काय आवश्यक आहे आणि काय काल्पनिक आहे. जेव्हा आपल्याला कळते की काहीतरी काल्पनिक आहे, तेव्हा आपण त्या गरजेला नाकारण्याचे ठरवू शकतो; जर ती चांगल्या उद्देशाची पूर्तता करत नसेल, जर ती जीवन अधिक कठीण बनवत असेल, तर ती त्यागली जाऊ शकते! जीवन कठीण बनवणाऱ्या गोष्टी काढून टाकल्याने, आपल्याकडे 'सहज जीवन' उरते.

मला जेव्हा चांगला पोहणारा बनायचे होते तेव्हा मी एक महत्वाचा धडा शिकलो. मला वाटत होते की सुदूर आणि वेगाने पोहणे यासाठी लागतं ते म्हणजे फक्त अधिक प्रयत्न करणे, अधिक कष्ट घेणे. मी पाण्यात लागेलासारखा हातपायमारत होतो, आणि मग थकून जात होतो. जेव्हा मी शिकलो की पाणी तुम्हाला वर ढकलू शकते आणि तरंगण्यास मदत करू शकते, तेव्हा त्यातून पोहणे खूप सोपे झाले. मी शांत-शिथिल झालो, गोष्टींना जबरदस्तीने करण्याचा प्रयत्न थांबवला आणि कमी प्रयत्नाने चांगले पोहायला शिकलो. जीवन असेच आहे. जीवन हे पाण्यासारखे आहे, आणि आपण खूप जोराने ढकलतो, धडपडतो, गोष्टींवर जबरदस्ती करतो, संघर्ष करतो. त्याऐवजी, तरंगायला शिका, गोष्टींना सहज होऊ द्या. तुम्ही अधिक पुढे जाल आणि जीवन तेवढे अधिक आनंददायक होईल.