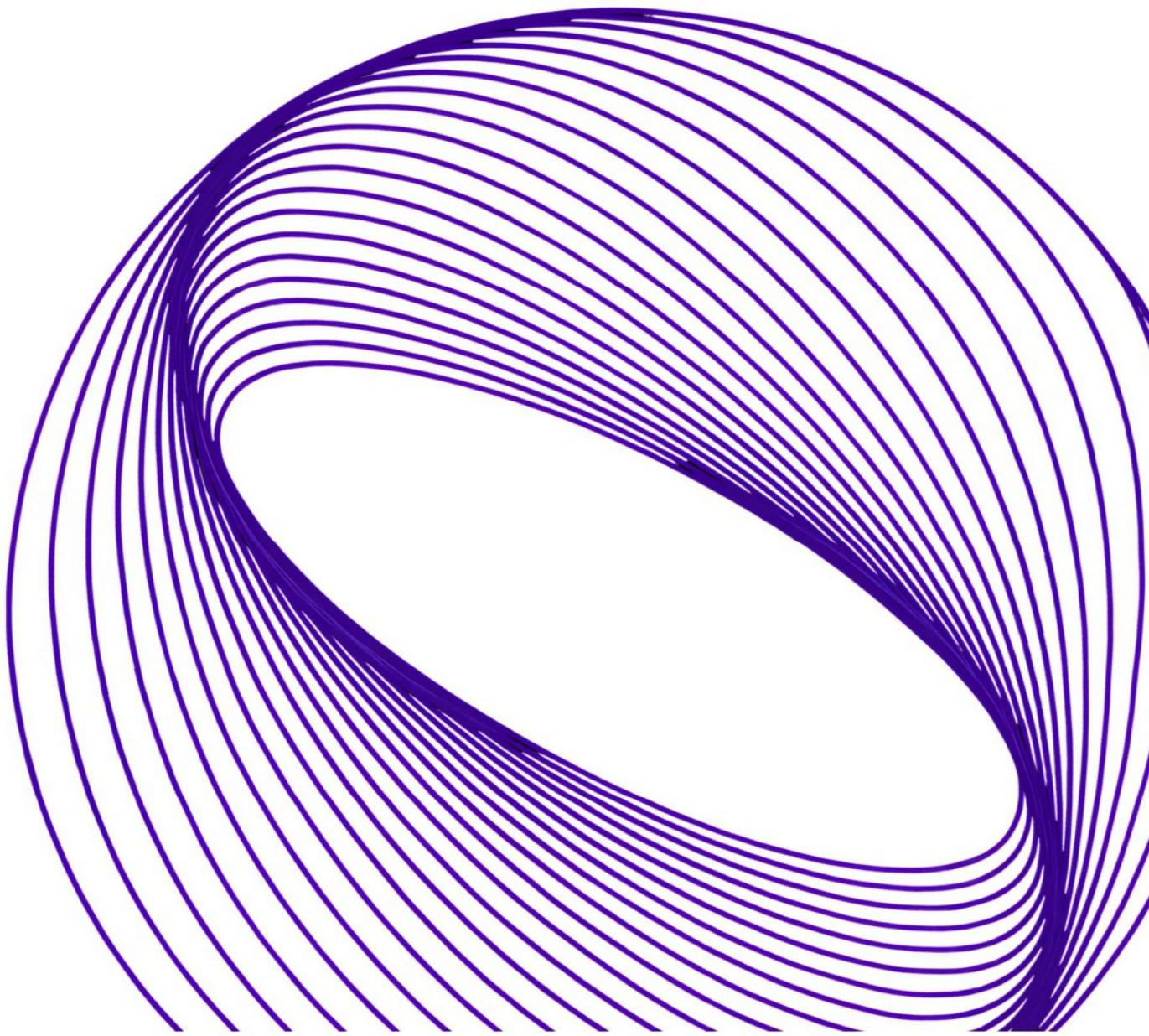


अनुवादक-लेखक
... आणि डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी

सहज-जीवन

मराठीतील पहिले मुक्त-स्रोत, सार्वजनिक, सहकारी आणि अद्यावत पुस्तक





सहज जीवन

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

(GitHub repository: <https://github.com/yogeshhk/SahajJeevan>)

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

कॉपीराइट-मुक्त © २०२५ डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी

सर्व हक्क सार्वजनिक. या पुस्तकाचा कोणताही भाग प्रकाशकाच्या लेखवी 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') चलवळीस समर्पित

पुस्तकाविषयी

‘सहज-जीवन’ या पुस्तकात लीओ बाबाउटा यांच्या ‘द एफर्टलेस लाईफ’ या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद आहे. मूळ इंग्रजीतील पुस्तक जगभरातील लेखकांच्या-वाचकांच्या मदतीने सार्वजनिक पद्धतीने लिहिले गेले होते. मूळ पुस्तकप्रमाणेच हे मराठी भाषांतरसुद्धा कोणत्याही प्रकाशन हक्काधिकाराशिवाय (Uncopyrighted) उपलब्ध ठेवले आहे. या सर्व प्रपंचाचा उद्देश मराठी वाचकांना “सहज जीवन” जगण्यासाठी मार्गदर्शन मिळावे हा आहे.

अनुक्रमणिका

1	परिचय	3
2	सहज जीवनासाठी मार्गदर्शक तत्वे	5
3	वू वेई आणि निष्क्रियता तत्वे	7
4	खन्या आणि साध्या गरजा	9
5	आपल्या गरजा कमी करा	11
6	हानी करू नका आणि दयाळूपणे जगा	13
7	कोणतेही लक्ष्य किंवा योजना ठरवू नका	15
8	कसल्याच अपेक्षा नकोत	21
9	नियंत्रणाचा भ्रम	23
10	गोंधळासोबत जगणे	27
11	योजनांशिवाय दैनंदिन जगणे	29
12	योजना म्हणजे भ्रम - असे का?	31
13	उलगडणाऱ्या क्षणासाठी मुक्त राहा	33
14	खोट्या गरजा निर्माण करू नका	35
15	उल्कट राहा आणि नावडत्या गोष्टींपासून स्वतःला दूर ठेवा	37
16	घाई करू नका, हळू चाला आणि वर्तमानात जगा	41

17 अनावश्यक कृती टाळा	43
18 समाधान शोधा	45
19 यशाची हाव आणि मान्यता मिळवण्याची भूक सोडा	49
20 वजाबाकीला प्राधान्य द्या	51
21 विचारसरणी बदलणे आणि अपराधीपणातून मुक्त होणे	53
22 पाण्यासारखे बना	55
23 प्रत्येक कृतीला समान महत्त्व द्या	57
24 साधा आहार	59
25 सहजसुंदर पालकत्व	63
26 सहजसुंदर नातेसंबंध	65
27 सहज काम	67
28 तक्रारींचं कृतज्ञतेत रूपांतर	69
29 संघर्ष सोडून देणं	71
30 इतरांशी निभावून नेणं	73
31 तुम्ही आधीच परिपूर्ण आहात	77
32 हे पुस्तक कृतीत आणताना	79
33 सहज लेखन आणि हेच पुस्तक	81
34 योगदानकर्ते	83

लीओ बाबाउटा यांच्या ‘द एफटलेस
लाईफ’ या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद

1

परिचय

जीवन कठीण आहे किंवा आपल्याला तसे वाटते तरी.

पण खरी गोष्ट ही आहे की जीवन तेवढेच कठीण आहे जेवढे आपण ते समजतो-ठरवतो.

आपल्यापैकी बहुतेकजण दररोज अनेक कामांमध्ये आणि धावपळीत असतात, हे काम, त्यानंतर ते काम, काहीतरी तडजोड अशा अनेक नाट्यमय प्रसंगांना सामोरे जात असतात. तुकोबारायांनी म्हटल्याप्रमाणे 'रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग'. पण नीट लक्ष दिले तर असे दिसेल की या संघर्षपैकी बहुतेक गोष्टी काल्पनिक आणि उगाचच ओढून ताणून बोलावल्यासारख्या असतात.

आपण खरंतर अगदी साधे प्राणी आहोत. अन्न, वस्त्र, निवारा, आणि नातेसंबंध हे एवढेच आपल्याला आनंदी राहण्यासाठी पुरेसे आहेत. अन्न नैसर्गिकपणे मिळते. वस्त्र म्हणजे कापड, तेही मिळते. निवारा म्हणजे छत, तेही आता बहुतेक सर्वांच्या डोक्यावर असते. नातेसंबंध म्हणजे अपेक्षांशिवाय एकमेकांच्या सहवासाचा आनंद घेणे. ते पण असतील तर बहारच. पण आपण मात्र या साध्या गरजांच्या पलीकडे, उगाचच काही काल्पनिक गरजा जोडल्या आहेत: करिअर, बॉस-सहकारी; नवीन यंत्रे (गॅजेट्स), सॉफ्टवेअर आणि सोशल मीडिया; गाड्या आणि छान कपडे, पर्स, लॅपटॉप बँग, परदेशी सहल, आणि बरेच काही.

मी असे म्हणत नाही की आपण अगदी आदिमानवाच्या काळात परत जावे, पण हे लक्षात ठेवणे महत्वाचे आहे की काय अगदी आवश्यक आहे आणि काय काल्पनिक आहे.

जेव्हा आपल्याला कळते की काहीतरी काल्पनिक आहे, तेव्हा आपण त्या गरजेला नाकारण्याचे ठरवू शकतो; जर ती चांगल्या-महत्वाच्या उद्देशाची पूर्तता करत नसेल. जर ती जीवन अधिक कठीण बनवत असेल, तर ती सोडली-त्यागली जाऊ शकते! जीवन कठीण बनवणाऱ्या गोष्टी काढून टाकल्याने, आपल्याकडे जे उरते ते 'सहज जीवन'.

मला जेव्हा पट्टीचा पोहणारा बनायचे होते तेव्हा मी एक महत्वाचा धडा शिकलो. मला वाटत होते की खूप लांब आणि वेगाने पोहणे यासाठी लागतं ते म्हणजे फक्त अधिक जोर लावणे आणि खूप वेळ तो प्रयत्न कष्टप्रद वाटलं तरी करत राहणे. म्हणून मी पाण्यात

वेड्यासारखा हातपायमारत बसायचो, आणि मग थकून जायचो. पण जेव्हा मला हे उमगले की पाणी सुद्धा तुम्हाला वर ढकलत असते आणि ते तरंगण्यास मदत करू शकते, तेव्हा मात्र त्यातून पोहणे खूप सोपे व्हायला लागले. मी मनात शांत आणि अतिप्रयत्नात शिथिल झालो, गोष्टींना जबरदस्तीने करण्याचा प्रयत्न थांबवला आणि कमी प्रयत्नाने चांगले पोहायला शिकलो, अगदी माशासान्याखे. असं बघा, आयुष्य हा पण एक प्रवाह आहे. आयुष्य म्हणजे पाणी, आणि आपण मात्र त्याला हातपाय मारत राहतो, खूप धडपड करतो, जबरदस्तीने पुढे जायचा प्रयत्न करतो. शेवटी पदरात पडते ती तगमग, आणि फुकाचा संघर्ष. खरं शहाणपण हेच आहे की आपल्याला असे विनाकारण कष्टदायक पौहोण्याची गरजच नाहीये, तर गरज आहे तरंगायला शिकायची. गोष्टींना जबरदस्तीने वळवायचं नाही, तर त्यांना सहजपणे घडू द्यायचं आहे. असं झालं की आपण जास्त आरामात पुढं जातो आणि आयुष्याचा गोडवा अधिक खुलतो. कदाचित ज्ञानोबारायांनीच म्हटले आहे की, ‘सहजी नीटू जाहला’. अशी कल्पना करा की तुम्ही सकाळी जागे होता आणि लगेच तुम्हाला आवडणारं काम करता. तुम्ही फक्त जगण्यासाठी नाही, तर जगण्याचा आनंद लुटण्यासाठी जगता. ज्या लोकांना तुम्ही मनापासून आवडता, त्यांच्यासोबत वेळ घालवता, आणि त्या प्रत्येक क्षणाला पुरेपूर जगता. त्या क्षणात तुम्ही इतके रमता की भविष्याची काळजी तुम्हाला बोचत नाही, आणि भूतकाळातील चुका तुमच्यावर ओङ्यासारख्या ओङं बनून राहात नाहीत. कुण्याकाळचे पाणीही डोऱ्यात येत नाही (कवी: संदीप खरे).

कल्पना करा, तुमच्याकडे काही मोजके जवळचे मित्र आणि जिवलग कुटुंबीय आहेत. तुम्ही त्यांच्यासोबत मोकळेपणाने, भरपूर वेळ घालवता. त्यांच्याकडून तुम्हाला कसल्याही अपेक्षा नसतात. म्हणूनच ते तुम्हाला कधी निराश करत नाहीत. उलट, ते जे काही करतात ते तुम्हाला अगदी योग्यच वाटतं. तुम्ही त्यांना त्यांच्या मूळ स्वरूपासाठी प्रेम करता, त्यांचं व्यक्तिमत्त्व जसं आहे तसं मान्य करता. त्यामुळे तुमची नाती कधीच गुंतागुंतीची होत नाहीत.

अजून कल्पना करा की तुम्हाला एकांताचा आनंद घेता येतो आहे. एकटं राहूनही तुम्ही समाधानी असता, तुमच्या स्वतःच्या विचारांसोबत, निसर्गाच्या सहवासात, एखाद्या पुस्तकात हरवून, किंवा कदाचित काहीतरी नवीन निर्माण करताना. हे सर्व स्वप्रवत, कदाचित आभासी आणि अशक्यप्राय वाटतं ना?

हेच खरं साधं, सहज जीवन आहे. आता सहज म्हणजे अजिबात प्रयत्न न करणं असा त्याचा अर्थ नाही. उलट, प्रयत्न होतात पण ते भारासारखे वाटत नाहीत. ते हलके वाटतात, सहजतेने घडतात. आणि शेवटी, हीच सहजतेची जाणीव महत्वाची ठरते.

आणि सगऱ्यात खास म्हणजे, असं जीवन फक्त कल्पनेत नाही, तर प्रत्यक्ष जगता येणं पूर्णपणे शक्य आहे.

सहज जीवनाच्या मार्गात जर कोणी अडथळा आणत असेल, तर ते दुसरं कोणी नसून आपलं स्वतःचं मन असतं.

34

योगदानकर्ते

हे पुस्तक एकव्या माझ्या श्रमाचं फलित नाही. शेकडो लोकांनी आपापल्या पद्धतीनं यात हातभार लावला आहे. ही एक सामूहिक मेहनत आहे, आणि तीही किती सुंदर, किती प्रेरणादायी!

म्हणूनच या पुस्तकाचं श्रेय मी एकव्याने घेऊच शकत नाही. खरंतर हे पुस्तक म्हणजे असंख्य विचारांची, संपादनांची, सूचनांची आणि प्रोत्साहनाची एकत्रित शिदोरी आहे. ज्यांनी ज्यांनी आपलं ज्ञान, वेळ आणि ऊर्जेचा काही अंश जरी दिला असेल, त्यांचे मी मनःपूर्वक आभार मानतो.

या पुस्तकाच्या लेखनात आणि संपादनात प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे मदत करणाऱ्या अनेकांचा सहभाग आहे. त्यातील बच्याच जणांची नावे इथे नोंदवणं शक्य झालेलं नाही, पण त्यामुळे त्यांच्या योगदानाचं महत्त्व कमी होत नाही.

- काहींनी शब्द न शब्द सुधारून दिला.
- काहींनी नव्या कल्पना सुचवल्या.
- काहींनी उणिवा दाखवल्या, चुका हळुवारपणे दुरुस्त करून दिल्या.
- तर काहींनी फक्त एक वाक्य म्हटलं, ”लिहित जा, छान होतंय!” आणि तेवढं प्रोत्साहनही पुरेसं ठरलं.

मूळ इंग्रजीतील पुस्तकाच्या शेवटी त्या पुस्तकाच्या प्रमुख योगदानकर्त्यांची नावे आहेत. या मराठी अनुवादात भाषांतर करण्यात आणि तपासणीमध्ये योगेश कुलकर्णी यांचा सहभाग होता तसेच त्यांची कुटुंबिय, अंजली अनुष्का आणि अनुजा यांचा लेख तपासणी मध्ये सहभाग होता. प्रसाद कुलकर्णी यांनी यातील अनेक धड्यांचे भाषांतर आणि तपासणी केलेली आहे.

या सर्वांचा मी मनःपूर्वक ऋणी आहे. खरंतर प्रत्येक योगदान, लहान असो वा मोठं, या पुस्तकाला अधिक संपन्न आणि अर्थपूर्ण बनवत गेलं.

म्हणूनच इथे एक वाक्य पुन्हा ठामपणै सांगतो, हे पुस्तक केवळ माझं नाही, हे सर्वांचं आहे.

'सहज-जीवन' या पुस्तकात लीओ बाबाउटा यांच्या 'द एफर्टलेस लाईफ' या पुस्तकाचा स्वैर अनुवाद आहे. मूळ इंग्रजीतील पुस्तक जगभरातील लेखकांच्या-वाचकांच्या मदतीने सार्वजनिक पद्धतीने लिहिले गेले होते. मूळ पुस्तकप्रमाणेच हे मराठी भाषांतरसुद्धा कोणत्याही प्रकाशन हक्काधिकाराशिवाय (Uncopyrighted) उपलब्ध ठेवले आहे. या सर्व प्रपंचाचा उद्देश मराठी वाचकांना ''सहज जीवन'' जगण्यासाठी मार्गदर्शन मिळावे हा आहे.



डॉ. योगेश हरिभाऊ कुलकर्णी हे तंत्रज्ञान क्षेत्रातील अनुभवी अभ्यासक आहेत. त्यांना कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मशीन लर्निंग आणि डेटा सायन्स या क्षेत्रात अनेक वर्षांचा अनुभव आहे. शैक्षणिक क्षेत्रात तसेच उद्योगात काम करून त्यांनी या विषयावर व्यापक अभ्यास केला आहे. त्यांचे पूर्वीचे लेखन कार्य आणि संशोधन हे मराठी भाषेत तंत्रज्ञान विषयक साहित्याला वाव देण्याच्या दिशेने योगदान आहे.



<https://github.com/yogeshhk/SahajJeevan>
yogeshkulkarni@yahoo.com
+91 9890251406