

॥ ज्योतिर्मय ॥

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष १ ले ☐ अंक ४४ वा ☐ बुधवार दि.१९ मार्च २०२५ ☐ पाने ४ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

बीएलए समोर बलवान पाकिस्तानी
सैन्य हतबल

- प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

शेजोरील देश पाकिस्तानमध्ये मोठा हल्ला झाला आहे. येथे, बलुच लिबरेशन आर्मी (बीएलए) ने क्वेट्टाहून पाकिस्तानला जाणाऱ्या जाफर एक्सप्रेस ट्रेनमध्ये १०० हून अधिक प्रवाशांना ओलीस ठेवले आहे आणि असे वृत्त आहे की नऊ डब्यांमध्ये सुमारे ४५० प्रवासी आहेत. या ओलिसांमध्ये बहुतेक पाकिस्तानी लष्कराचे जवान आहेत. ही ट्रेन क्वेट्टापासून सुमारे १२५ किलोमीटर अंतरावर बोलन स्टेशनवर उभी आहे. जर वृत्तांवर विश्वास ठेवला तर, या चकमकीत पाकिस्तानी लष्कराचे सहा सैनिक मारले गेले आहेत. बीएलएच्या भयंकर हल्ल्यानंतर पाकिस्तानी सैन्याने माघार घेतली आहे. अनेकदा धमक्या देणारा पाकिस्तान अनेकदा आपल्या लष्करी ताकदीबद्दल बोलतो. पाकिस्तानी सैन्यावर दोनदा हल्लाकरण बीएलए ने पाकिस्तानला फार मोठे आव्हान दिले आहे. पाकिस्तानी सैन्यावर दोनदा हल्ला झाल्याने पाक सैन्य किती कमकुवत आहे, हे पुन्हा एकदा स्पष्ट झाले आहे.

बलुच लिबरेशन आर्मी (बीएलए) ने एका ताफ्यावर केलेल्या हल्ल्यात ९० पाकिस्तानी लष्करी जवानांना ठार मारल्याचा दावा केल्यानंतर काही तासांतच, त्यांच्या विशेष दलाच्या तुकडी, माजीद ब्रिगेडने हल्ल्याचे व्हिडिओ जारी केले. बीएलए आणि पाकिस्तानी सैन्याने जारी केलेल्या हल्ल्याच्या फुटेजमध्ये केटापासून सुमारे १५० किमी अंतरावर असलेल्या नैक्रत्य पाकिस्तानच्या बलुचिस्तान प्रांतातील नोशकी येथे वाहने पूर्णपणे नष्ट झाल्याचे दिसून आले.

ग्लोबल फायरपॉवर नावाची एक संस्था आहे, जी प्रत्येक देशाकडे किती लष्करी शक्ती आहे हे ठरवते. दरवर्षी, ही संस्था देशाला किती वाढली आणि किती उत्कृष्ट होती यावर आधारित गुण देते. ग्लोबल फायरपॉवरने फेब्रुवारी २०२५ मध्ये एक अहवाल देखील प्रसिद्ध केला. या अहवालात असे सांगण्यात आले की पाकिस्तानची स्थिती आता पूर्वपक्षा खूपच कमकुवत झाली आहे. गेल्या वर्षी म्हणजेच २०२४ मध्ये, पाकिस्तानी सैन्य या क्रमावरीत ९ व्या क्रमांकावर होते, परंतु आता ते १२ व्या क्रमांकावर घसरले आहे.

सैन्य शक्तीच्या बाबतीत अमेरिका पहिल्या क्रमांकावर, रशिया दुसऱ्या क्रमांकावर, चीन तिसऱ्या क्रमांकावर आणि भारत चौथ्या क्रमांकावर आहे. ग्लोबल फायरपॉवर इंडेक्स ६० पेक्षा जास्त पॅरामीटर्सवर लष्करी दलांचे मूल्यांकन करतो. यामध्ये आर्थिक आणि भौगोलिक स्थिती, लष्करी युनिट्स, लॉजिस्टिक क्षमता आणि तांत्रिक विकास यांचा समावेश आहे. कमकुवत लष्करी स्थिती आणि आधुनिकीकरणाच्या अभावामुळे पाकिस्तानची लष्करी ताकद कमी झाली आहे. या यादीतील सर्वात कमकुवत देश भूतान आहे. भूतानचा क्रमांक १४५ वा आहे, जो सर्वात कमी आहे. याशिवाय, नेपाळ, मोल्दोव्हा, सुरीनाम, सोमालिया, बेनिन, लायबेरिया, बेलीझ, मध्य आफ्रिकन प्रजासत्ताक, बेट यासारख्या देशांचा देशाच्या कमकुवत सैन्यात समावेश आहे.

पाकिस्तानी सैन्याकडे किती शक्ती आहे?

जर आपण पाकिस्तानी सैन्याच्या ताकदीबद्दल बोललो तर त्यांच्याकडे ३७०० हून अधिक टँक, १७ लाख सैनिक आणि १४०० लष्करी विमाने आहेत. यापैकी ६,५४,००० लष्करी कर्मचारी सक्रिय आहेत. पाकिस्तानच्या सैन्यात नौदल, लष्कर आणि हवाई दल तसेच निमलष्करी दल आणि राष्ट्रीय रक्षक यांसारख्या सशस्त्र दलांचा समावेश आहे. पाकिस्तानी सैन्याकडे ६०० रॉकेट लाँचर, आठ पाणबुड्या, ५० हजारांहून अधिक चिलखती वाहने, ११४ नौदल जहाजे आणि ३८६ लढाऊ विमाने आहेत.

मणिपूर मध्ये शांतता प्रस्थापित करण्यासाठी सामुदायिक प्रयत्न करणे गरजेचे - जयवंत कोंडविलकर

ज्योतिर्मय  **साहित्य**
पुणे - “केशव माधव विश्वस्त
निधी” तर्फे रविवार, १६ मार्च रोजी
‘धूमसता मणिपूर’ या विषयावर विशेष
व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले
होते. मणिपूर आणि ईशान्य भारतात
‘शिखणच्या माध्यमातून राष्ट्रीय
एकात्मता’ या ध्येयाने पाच दशके
मणिपूर येथे प्रत्यक्ष कार्य केलेले पूर्व
सीमा विकास प्रतिष्ठानचे कार्यवाह
जयवंत कोंडविलकर हे प्रमुख वक्ते
म्हणून उपस्थित होते. पूर्वोत्तर सीमा
भागातील परिस्थिती बदल जागरूक
करताना कोंडविलकर म्हणाले.”

‘वसुदैव कुटुंबकम्’ या मूल्यांच्या आधारे भारताला जागतिक महासत्ता बनविण्याचे स्वप्न प्रत्यक्षात साकारायचे असेल, तर नागरिकांच्या मनामध्ये प्रखर एकात्मतेची ज्योत सतत धगधगत रहायला हवी. पुढीतर सीमा भागातील वांशिक भेद, फुटीरतावाद, दहशतवादाचे सावट, मादक द्रव्यांचा व्यापार, रोजगाराच्या अल्प संधी, आणि त्यातून विघडलेला सामाजिक समतोल, राष्ट्रीयत्वाच्या जाणिवांचा अभाव, वांशिक वेगळेपणाची भावना आणि पाश्चात्यशक्तींचा सांस्कृतिक दबाव अशा विविध समस्यांमुळे भारताला पूर्वीं तर प्रदेश विशेषतः सीमा भाग नेहमीच धुमसता असल्याचे दिसून येते.

२१ व्या शतकातील बदलणारी
भू-राजकीय समीकरणे आणि
हिंद-पॅसिफिक भागाचे वाढते महत्व या
बाबींचा विचार करता पूर्वोत्तर भारत
सामरिकदृष्ट्या अतिशय महत्वाचा
उरतो. यामुळेचे तेथील समस्यांच्या
मुळाशी जाऊन काम करणे गरजेचे
आहे. पूर्वोत्तर सीमा भागाचा सर्वांगीण
विकास करण्यासाठी राष्ट्रीय एकात्मतेचा
विचार खोलवर रुजविणे गरजेचे आहे.
आरोग्य, शिक्षण सुविधा, कौशल्य
विकास, स्थानिक संस्कृतीचे संवर्धन,
युवकांच्या क्षमतांचा विकास यासाठी
कार्य करणे गरजेचे आहे. स्थानिकांमध्ये
आपुलकी निर्माण करून आपलेपणाची
भावना निर्माण करता येईल. त्यासाठी
सामुदायिक स्तरावर प्रयत्न करणे गरजेचे
आहेत.

स्व. भय्याजी काणे यांच्या मार्गदर्शनात स्थापन केलेल्या पूर्व सीमा विकास प्रतिष्ठानच्या माध्यमातून मूल्याधिष्ठित शिक्षणाचे आणि राष्ट्रीय एकात्मतेचा विचार रुजविण्याचे कार्य गेले चाळीस वर्षांहून अधिक काळ करत आहे. प्रतिष्ठानच्या कार्यातून उभासलेल्या तीन शाळांतून वैश्विकतेचे भान असलेली आणि राष्ट्रीयत्वाची जाण असलेली पिढी घडत आहे. सेवा भावी संस्थांच्या कार्यातून शांतता प्रस्थापित करणे शक्य असल्याचा

विश्वासही जयवंतजी कोंडविलकर यांनी
व्यक्त केला.

पटवर्धन बाग, एरंडवणा स्थित
“सेवा भवन”च्या स्व.मुकुंदराव
पणशीकर सभागृहात रविवारी,१६ मार्च
रोज सकाळी दहा ते साडे बायार
वेळेते हे व्याख्यान संपन्न झाले.संगणक
तज्ञ डॉ दीपक शिकारपूर हे या
कार्यक्रमासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून
उपस्थित होते.व्यासपीठावर पूर्व सीमा
विकास प्रतिष्ठानचे श्रीपाद दाबक,केशव
दाबक विश्ववस्तु न्दीचे सचिव अरविंद
देशपांडे, विश्ववस्तु योगेश कुलकर्णी,रवि
जावळे ह्यांची मुख्य उपस्थिती होती.
यावेळी जयवंत कोंडविलकर ह्यांनी
टृकश्राव्य (- पॉवर पॉईंट प्रेझेंटेशन)
द्वारे मणिपूर व ईशान्य भारत येथे पूर्व
सीमा विकास प्रतिष्ठानने जे कार्य गेल्या
पाच दशकात केले आहे त्याची माहिती
उपस्थितांना दिली.

जयवत काडिलकर यांचे स्वागत
केशव माधव विश्वस्त निधीचे विश्वस्त
रवि जावळे यांनी तर श्रीपाद दाबक
यांचे स्वागत योगेश कुलकर्णी यांनी
राष्ट्रीय विचाराचे पुस्तक व पुष्पगुच्छ
देऊन केले.

प्रमुख पाहुणे डॉ दीपक शिकारपूर
यांनी डिजिटल इंडिया विषयी माहिती
दिली.तसेच पूर्वांचल भागातील
विद्यार्थ्यांना स्किल डेव्हलपमेंट, कृत्रिम



बुद्धिमत्ता व संगणक साक्षरते विषयी
मार्गदर्शन करण्यास तयार असल्याचे
सांगितले.

प्रा.श्रुती मेहता यांनी पूर्व सीमा विकास प्रतिष्ठानच्या कार्याची आणि भविष्यकालीन नियोजनाची माहिती यावेळी दिली.राष्ट्रीय एकत्मते बरोबर सामाजिक समरसता,पूर्वोत्तर सीमा भागाचा सर्वांगीण विकास आणि उत्तुंग कामगिरी करून राष्ट्रविकासात योगदान देणारी युवा घडविणे यासाठी प्रतिष्ठानला कार्य करायचे आहे.संस्थेच्या विस्तारित ध्येयपूर्तीसाठी शिक्षणा बरोबरच आरोग्य सुविधा, जैवविविधता आणि सांस्कृतिक संशोधन, क्रीडा संकुल असे विविध प्रकल्प नजीकच्या भविष्यात हाती घेण्याचे नियोजन केले आहे.आपल्या देशावर व संस्कृतीवर प्रेम करणाऱ्या

युवकांनी पूर्वोत्तर भारतातील राष्ट्रीय एकात्मतेच्या कार्यामध्ये सहभागी व्हावे असे आवाहन केले. संस्थेच्या कार्यवाहीसाठी सहभाग आणि सहकार्य करण्याचे आवाहन केले. प्रतिष्ठानच्या सक्षमीकरणासाठी भारत भवन, शुक्रवार पेठ, पुणे येथे कार्यालय कार्यरत आहे.

“केशव माधव विश्वस्त निधी”चे सचिव अरविंद देशपांडे यांनी केशव माधव संस्थेविषयी प्रास्ताविकात माहिती दिली. सूत्र संचलन दूरदर्शन कलाकार प्रशान्त कुलकर्णी यांनी केले. आभार “केशव माधव”चे विश्वस्त योगेश कुलकर्णी यांनी मानले.

उपस्थितांच्या प्रश्नांना जयवंत कोडविलकर यांनी समर्पक उत्तरे दिली. ह्या कार्यक्रमास शहरातील नागरिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

तणावमुक्त जीवनासाठी विशेष कार्यक्रमाचे आयोजन



ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती सभाजीनगर
- सध्याच्या धावपळीच्या
जीवनशैलीत तणाव हा
मोठ्या समस्यांपैकी एक
बनला आहे. लहान
मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत
कोणीही यापासून सुटलेले
नाही. मानसिक आणि
शारीरिक आरोग्यावर
तणावाचा विपरीत परिणाम
होत असल्यामुळे

तणावमुक्त जीवनशैली विकसित करणे
अत्यंत आवश्यक झाले आहे.

याच पारवर्भूमीवर प्रजापिता
ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय.
एन-२ सिडको, छत्रपती संभाजीनगर
यांच्या वतीने दोन दिवसीय विशेष
कार्यक्रमाचे आयोजन करण्यात आले
आहे. दि. २२ आणि २३ मार्च २०२५
यांच्या संध्याकाळी ४:३० ते ८:०० या
वेळेत हा कार्यक्रम दर्पण गार्डन,
एन-२ (एमआयटी रुग्णालय जवळ)
सिडको, छत्रपती संभाजीनगर येथे

संपन्न होणार आहे.

गुजरातराच्या भरूच येथून विशेष
निमंत्रित मार्गदर्शक मा. मनोज
कोतवाल हे या कार्यक्रमात तणावमुक्त
आणि आनंदी जीवन, गोंधळापासून
प्रकाशापर्यंत जीवन जगण्यासाठी
मार्गदर्शन करणार आहेत. ध्यान,
सकारात्मक विचारसरणी आणि
मानसिक स्वास्थ्य वाढविण्याच्या
प्रभावी तंत्रांची ओळख या सत्रांमध्ये
करून दिली जाणार आहे.
या कार्यक्रमांमध्ये संगीत

संध्याकाळ हे विशेष कार्यक्रम ठेवलेला आहे, आणि सर्वांसाठी खुला आणि मोफत आहे.

त्यामुळे इच्छुक नागरिकांनी या कार्यक्रमाचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन आयोजकांकडून करण्यात आले आहे. अधिक माहितीसाठी ९४२०१७९२६२, ९४०५१७९२६२ वर संपर्क करावा, असे प्रसिद्धीप्रमुख अशोक गुप्ताळे यांनी पत्रकाद्वारे कळविले आहे.

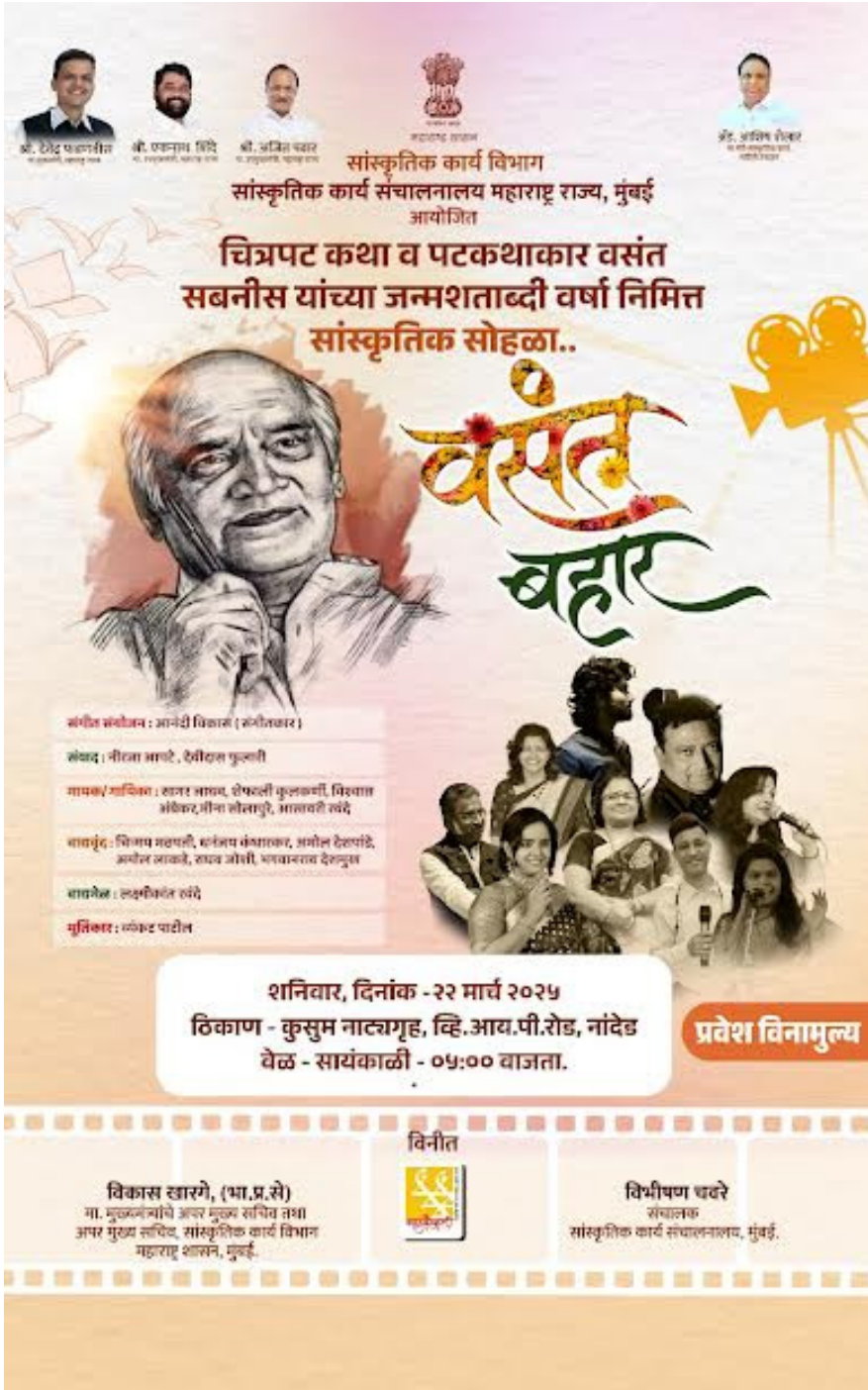
लक्षवेधी छायाचित्र....



घ्या पटकन फोटो काढून, मला खूप कामं आहेत...

स्थळ : आफ्रिकेतील जंगल

(छाया: संजय दारमवार, मुंबई)





– विद्यावाचस्पती विद्यानंद

Mobile: +917709612655

Email: vidyavachaspati.vidyamand@gmail.com

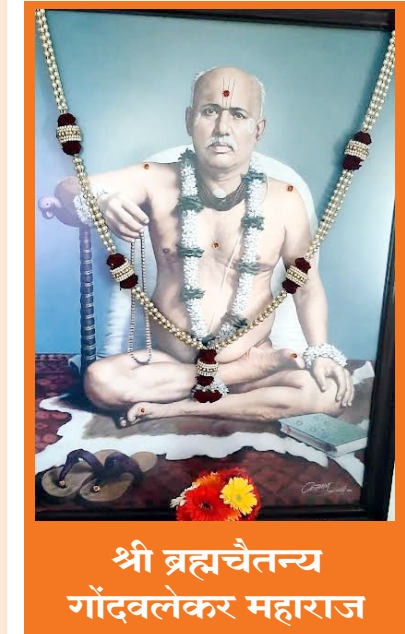
आनंदी पहाट...

संस्कार हे संस्कृतीनेच प्राप्त होतात

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

विचारांचा पाया मजबूत असलेल्या व्यक्तीच्या मानसिक कळसाची उंची मोजणे सहज शक्य होतेच असे नाही. अशा व्यक्तीपेक्षा त्या व्यक्तीच्या विचारांचेच आकर्षण, कौतुक आणि आदर अधिक असल्याचे दिसून येत असते. ह्याची जाणीव आपण ठेवणे आवश्यक असते. अशी वैचारिक प्रगल्भता प्राप्त करणाऱ्यांपैकी आपणही एक असायला काय हरकत आहे, असा विचार आपल्या मनात यायला हवा. विचारवंतांच्या वैचारिक बैठकीत सामील व्हायला कसे मिळेल, ह्याच दृष्टीकोनातून प्रयत्न करण्यात येणे महत्वाचे ठरते. कारण, अशा विचारवंतांच्या वैचारिक, मानसिक कळसाला स्पर्श करून येणारा प्रकाशाचा, आशेचा प्रत्येक किरण मार्गस्थ होण्यासाठी अनेकांना योग्य दिशा दाखवत असतो. दशदिशांपैकी कोणत्याही दिशेने मार्गस्थ झाले, तरीही यश प्राप्तीच्या मार्गाचे दर्शन होतच राहते.

आपल्या अंतर्मनाला संस्कारच शिस्त लावत असतात. एक विशीष्ट आकार, दिशा आणि गती प्राप्त करून देत असतात. मुळातच ह्या विचारांची व्याप्ती आपण समजून घेणे सर्वप्रथम जरूरीचे असते. आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनांत अंतर्मनावरील संस्कार खूप महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावत असतात. त्याशिवाय आपल्या विचारांमध्ये परिपक्वता येतेच असे नाही. संस्काराशिवाय जीवनमूल्य शून्य ठरत असते. संस्कारच आपल्याला श्रेष्ठ बनवत असतात, उत्तम आकार देत असतात. आपल्या सर्वोत्तम जीवनाचा पाया उत्तम संस्कारांवरच अवलंबून असतो. खरे तर, संस्कार संस्कृतीनेच प्राप्त होत असतात. त्याचप्रमाणे, संस्कृती सुद्धा, संस्कारांवर आधारित असते. संस्कार म्हणजे आपल्या अंतर्मनावर सामाजिकदृष्ट्या महत्वाच्या आणि उपयुक्त ठरतील अशा चांगल्या सवयी, असे म्हणता येईल. आपल्यामध्ये यासाठी आवश्यक ते सद्गुण असणे जरूरीचे असते. अशा गुणांचा केवळ व्यक्तिगत लाभ होत नसतो, तर समाजातील प्रत्येक घटक लाभार्थी ठरत असतो.



ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

मनुष्याची सर्व धडपड शाश्वत समाधान मिळविण्यासाठी चालू असते. ते समाधान फक्त भगवंताजवळ असल्याने समाधानासाठी प्रत्येक माणसाला भगवंताची गरज आहे. आपल्या सर्व धडपडीतून भगवंताच्या प्राप्तीचे समाधान आपल्याला मिळत नाही; आणि त्याला परिस्थिती कारणीभूत आहे, असे सर्वजण सांगतात. पण खरोखरच परिस्थिती



गुडघेदुखीवर घरगुती उपाय

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

पारिजातक तुम्हाला माहीत असेलच ज्याचे सफेद रंगाची फुले रात्री उमलतात आणि सकाळी गळून जातात. या झाडाची ६ ते ७ पाने वाटून बारीक करून पेस्ट तयार करा आणि एक ग्लास पाण्यात उकळवा. उकळून उकळून ते जेव्हा अर्धे राहील तेव्हा ते आगीवरून काढा आणि कोमट करून दररोज रिकाम्या पोटी प्यावे. असे केल्यामुळे तुम्हाला शरीरातील आणि गुडघ्यातील वेदने पासून आराम मिळेल. या औषधी सोबत इतर कोणतेही औषध घ्यायचे नाही आहे. हा एक सर्वात प्रभावी उपाय आहे.

कणहेर चे पाने उकळून त्यांनी बारीक पेस्ट बनवा आणि तिळाच्या तेलात मिस्र करून गुडघ्यावर मालिश करा. असे केल्यामुळे तुम्हाला वेदने पासून सुटका मिळेल.

जर तुमच्या गुडघ्यामध्ये वेदना होत असतील तर रोज रात्री २ चमचे मेथी एक ग्लास पाण्यात भिजत ठेवा. आणि सकाळी रिकाम्या पोटी मेथी चावून खावी आणि मेथीचे पाणी प्यावे यामुळे तुम्हाला कधीच गुडघा दुखण्याचा त्रास होणार नाही.

एक ग्लास दुधात ४-५ लसून टाकून चांगले उकळवा आणि कोमट झाल्यावर

कोणत्याही परिस्थितीत नामस्मरण शक्य आहे !

आड येते किंवा काय हे आपण बघितले पाहिजे. परिस्थितीसंबंधी विचार करताना एक बाह्य परिस्थिती आणि दुसरी आंतर-स्थिती यांचा विचार करावा लागेल. बाह्य परिस्थितीचा विचार करताना प्रथम आपली शरीरप्रकृती आड येते. ही प्रकृती कशीही असली तरी भगवंताचे स्मरण आपल्याला करता येईल की नाही ? प्रकृतीला कितीही क्षीणत्व आले, देहाला कितीही विकलता आली, तरी अंतकाळी भगवंताचे स्मरण करता येते, असे भगवंताने गीतेत सांगितले आहे. देहाची अवस्था कोणतीही असली, तरी त्यामध्ये नामस्मरण करता येत नाही हे म्हणणे काही बरोबर नाही. तेव्हा, प्रकृती आड येते असे म्हणणे कितपत संयुक्तिक ठरेल ?

पुष्कळ लोक आर्थिक अडचणींसंबंधी कुरकूर करतात. पैसा नसल्याकारणाने प्रपंचात काळजी उत्पन्न होऊन भगवंताकडे लक्ष द्यायला सवडच मिळत नाही असे बरेचजण सांगतात. पण खरोखर तुम्ही मला सांगा, जगात भरपूर धन मिळवून वैभव्याच्या शिखरावर पोहोचलेले कितीसे लोक नामस्मरण करतात ? आजपर्यंत किती राजे लोक आपले राजवैभव लाथाडून भगवंताच्या प्राप्तीसाठी बैरागी झाले ? आपल्याजवळ पैसा नसणे हे

भगवंताच्या प्राप्तीच्या आड येते हे म्हणणे बरोबर नाही. उलट पैसा हा भगवंताची निष्ठा फार कमी करतो. पैसा असला की आपल्याला एक आधार आहे असे वाटते. म्हातारपणी आपल्याला उपयोगी पडवा म्हणून पैसा साठवायचा प्रयत्न करावा, तर मी म्हातारपणापर्यंत जगेन याची खात्री कोणी द्यावी ? सुख, समाधान हे पैशावर अवलंबून नाही. प्रत्येकाची गोतावळी ठरलेली आहे. वेताळाची स्वारी निघाली की त्याच्याबरोबर पिशाचे निघायचीच; आणि भगवंताची स्वारी निघाली की त्याच्याबरोबर दया, क्षमा आणि जिकडेतिकडे आनंदी वृत्ती ही असायचीच. त्याचप्रमाणे पैसा आला की त्याच्याबरोबर तळमळ, लोभ, असमाधान ही यायचीच. परस्त्री एखादे वेळी विषयभोगामध्ये आपल्याला सामील होणार नाही, पण पैसा मात्र आपण वापरू तसा वापरला जातो. बाप-मुलगा, भाऊ-भाऊ, भाऊ-बहीण, मित्र-मित्र यांच्यामध्ये वितुष्ट आणायला कारण काही असेल तर पैसाच होय.

आपण पैसा साठविला तर गैर नाही, पण त्याचा आधार न वाटवा. अनुसंधानाच्या आड त्याला येऊ देऊ नये.

रंगांचा उत्सव : होळी ते रंगपंचमी

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

असेही सांगितले जाते की फाल्गुन कृष्ण पंचमीला श्रीकृष्णांनी राधा, गोपिका आणि गोकुळातील समस्त स्त्रीपुरुषांना एकत्र आणून त्यांच्यासोबत रंग आणि रासक्रीडा केली. जीवन हे इंद्रधनुष्यातील ससरंगांप्रमाणे मोहक आणि सुंदर आहे. जीवनात संगीत, नृत्य आणि रंगांचा आनंद घ्या हेच जणू श्रीकृष्णांनी आपल्या या कृतीतून सांगितले. आपले जीवन रंगांनी, संगीताने समृद्ध व्हावे, आळस, सुस्तपणा यांचा त्याग करावा आणि उत्साहाने भरलेले रसरशीत जीवन जगावे हाच यानिमित्ताने त्यांचा

आणि होळी या सणाचा संदेश आहे. त्याचबरोबर आपले पर्यावरण जपण्याचा संदेश देणारा पण हा सण आहे.

आजच्या काळात आपल्याला होळीचा असाही अर्थ घेता येईल. समाजातील जातीभेद, उच्चनीचता, वाईट चालीरीती, प्रथा यांचा त्याग आपण करावा असाही संदेश हा सण नकळतपणे आपल्याला देतो. केशवसुतांच्या शब्दांत सांगायचे तर

जुने जाऊ द्या

मणालागुनी

जाळून किंवा पुरुनी टाका

सडत न एक्या ठायी

टाका

सावध ! एका पुढल्या हाका.

हाच खरा या सणामागील



बुधवार दि.१९ मार्च २०२५



अर्थ आहे.

खरी होळी साजरी केली ती आपल्या देशभक्तांनी आणि क्रांतिकारकांनी. स्वातंत्र्यपूर्व काळात स्वदेशीचा पुरस्कार आणि परदेशी वस्तूंवर बहिष्कार असा नारा लोकमान्य टिळक, महात्मा गांधींनी दिला आणि विदेशी कपड्यांची, वस्तूंची होळी करण्यात आली. अनेक देशभक्त आपल्या घरादाराची, आयुष्याची होळी करून देशासाठी हसत हसत फासावर चढले. आपणही त्यांच्या या त्यागाची जाणीव ठेवू या. आणि त्यांनी जे स्वातंत्र्य आपणास मिळवून दिले आहे ते जपण्यासाठी ज्या ज्या काही वाईट गोष्टी त्याच्या आड येत असतील अशा सर्व गोष्टींची होळी करून त्यांना श्रद्धांजली वाहू या.

आणि सर्वात शेवटी सांगायचे तर श्याम पिया मोरी रंग दे चुनरिया असे म्हणत त्या श्यामसुंदराला आवाहन करावे कारण रंगात रंग तो श्यामरंग हेच खरे !

(क्रमशः)



आपल्यातील क्षमता

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

हे आपल्याशी निगडित आहे. आपल्या मनाची ताकद खूप मोठी आहे हे आपण खूप वेळा ऐकतो. आता ती मिळवायची कशी? वाढवायची कशी? हे बघू या.

एक असा सिद्धांत आहे, सृष्टीची निर्मिती झाली त्या वेळी ऊर्जा भरपूर होती. पण त्याला ठाविक आकार नव्हता. ज्यावेळी एकेक जीव निर्माण होऊ लागला त्यावेळी त्या ऊर्जेला “आकार” मिळाला. ही ऊर्जाच प्रत्येकाला जिवंत ठेवते. आपण म्हणतो विज्ञान खूप प्रगत आहे. पण सगळ्याच गोष्टी त्यातून निर्माण होत नाहीत. जसे रक्त हे द्यावेच लागते. अशा काही गोष्टी शरीरच निर्माण करू शकते. एकच ऊर्जा प्रत्येकाला जिवंत ठेवते. हाच मोठा “चमत्कार” आहे. याला आपण विविध नावाने ओळखतो. देव, निसर्ग शक्ती, दैवी शक्ती, वैश्विक शक्ती या पैकी कोणतेही नाव देतो. या शक्ती मध्ये अफाट ताकद असते. याच ऊर्जेचा आपण एक अंश आहोत. जसे आपण घरात विविध उपकरणे वापरतो. फॅन, ठूबूय, मिक्सर पण या उपकरणांना एकच शक्ती चालवते ती म्हणजे वीज. याच प्रमाणे आपल्या सर्वांना एकच ऊर्जा चालवत असते.

ज्यावेळी आपण जन्माला येतो त्यावेळी त्या ऊर्जेच्या जवळ असतो.

याचा अनुभव आपण लहान मुलांमध्ये घेतो. पण आपण जसे मोठे होतो तसे विविध अनुभव, विकार, अहंकार या मुळे या ऊर्जे पासून दूर जातो. आपल्याला सर्वांनी ओळखावे, आपण सगळ्यात उदून दिसावे असे वाटते. त्या साठी खूप धडपड करतो. या मुळे त्या ऊर्जे पासून अधिकच दूर जातो. कारण माझे अस्तित्व नष्ट होईल की काय अशी भीती असते. मग त्यातून केविलवाणी धडपड सुरू होते. कधीकधी ती हास्यास्पद होते. हे का होते तर आपण व ही ऊर्जा यात अंतर पडते व स्वतःला सिद्ध करण्यातून ते अंतर वाढतच जाते.

आणि मनाला त्रास होतो. हे अंतर कमी झाले तरच ती ऊर्जा वाढते व कार्यक्षम होते. या साठी स्वतःचे निरीक्षण, परीक्षण करणे व स्वतःची क्षमता वाढवणे आवश्यक असते. या साठी आपण स्वतः बरोबर राहणे आवश्यक असते. या साठी सर्वात उत्तम उपाय “मौन” आहे. मौनात सुरुवातीला अनेक विचारांचे जणू युद्धच होते. पण हळूहळू ते शांत होते. आणि या शांत मनात जे सकारात्मक ऊर्जेचे तरंग उठतात ते जग व्यापून टाकतात. म्हणजेच आतील व बाहेरील ऊर्जा यातील अंतर कमी होऊ लागते.

हे अंतर कमी होणे या साठी मन शांत होणे आवश्यक असते. त्या साठी पुढील गोष्टी आपल्याला कराव्याच्या आहेत.

१) दोन वेळा मेडिटेशन करणे

स्वतः बरोबर राहण्यासाठी विचारांना शांत करावे लागते त्या साठी मेडिटेशन आवश्यक आहे. सलग ४० दिवस रोज दोन वेळा मेडिटेशन केले तर मानसिक ताकद प्रचंड वाढते. आपल्या समस्या दूर होतात. आपल्याला सूचना (इन्शुशन) मिळतात. आपण निरोगी होतो.

२) निसर्गात जाऊन निसर्गाची प्रशंसा करणे. निसर्ग चमत्कार लक्षात घेणे.

आपण बऱ्याच गोष्टी जन्मापासून बघत असतो. जसे वारा, पाऊस, फुले, उन, सुगंध पण त्या कडे फार लक्ष देत नाही. हे सगळे जागरूकतेने बघावे. त्याचे कौतुक करावे. गवतावर चालावे, झाडाला मिठी मारावी, झऱ्यात नदीत वाहत असलेल्या पाण्यात पाय सोडावेत. ऊन आंगार घ्यावे. वारा भरून घ्यावा. निसर्गाशी एकरूप व्हावे. यातून आपल्याला निसर्गशक्ती मिळते.

३) आज किमान तास कोणा विषयी पूर्वग्रह ठेवणार नाही.– आपण आपले अनुभव, इतरांनी केलेली वर्तणूक, ठेवाण घेवाण अशा अनेक कारणांनी प्रत्येकाला एक किंवा अनेक लेबल्स लावून टाकतो. त्या मुळे कोणतीही व्यक्ती, वस्तू, प्राणी किंवा कोणीही समोर आले तरी प्रथम आपण लावलेले लेबल समोर येते. हेच आपल्याला दूर ठेवायचे आहे. सर्वांकडे नवीन दृष्टीने बघायचे. भूतकाळ, त्यातील घटना, भूतकाळात घडलेले विसरून जायचे. आणि पुढे काय होईल या विचाराला दूर ठेवायचे. जितके जास्त विचार तितक्या जास्त अडचणी. म्हणून सगळ्यांकडे त्रयस्थपणे बघायचे व वागायचे. वरील तीन गोष्टींचा अवलंब करून आपण आपल्यातील क्षमता वाढवू शकतो. तर मग आपल्यातील क्षमता वाढवू या.

धन्यवाद!



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,

पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

विरक्त लक्षण

ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

समर्थांचा विरक्त मोठा ज्ञानी, निष्पाप, निष्ठावंत,निरपेक्ष, विलक्षण शांत, चतुर लोकसंग्रह करणारा पुरुष आहे. मोठ्या धिराने म्हणजे कितीही अडचणी आल्यातरी तो या लक्षणाचा त्याग करत नाही. विवेक नेहमी जागृत ठेवतो. साध्य,साधन,साधकता यांना सांभाळतो. जगाला भक्ती मार्गाचा रस्ता दाखवावा समाजात किंवा स्वतः च्या जीवनात शांती कशी टिकवावी शांतीचे महत्त्व पटवून द्यावे.

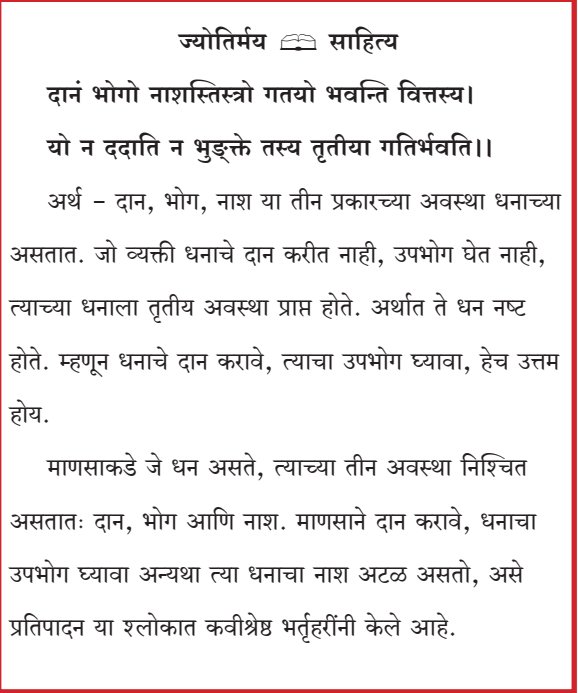
विरक्ती वेगण्याचा ,अनासक्तीचा प्रसार करावा. आणि स्वतः निर्वासनता,निष्कामता आपल्या जगण्यात घट्ट धरून ठेवावी. त्याने धर्माचे महत्त्व पटवून द्यावे., वाढवावे आणि सतत सत्कर्म करत ते जोपासावे. त्याचे पुनरूज्जीवन करावे. नितीमान व क्षमाशील असावे. समाजामध्ये धर्माला आलेली ग्लानी दूर करावी. मंद झालेला समाज सतेज करावा. सयत चिंतनशील राहून सद्दिचारांची कक्षा वाढवावी. श्रद्धावंतांना सांभाळून घ्यावे. त्यांच्या भावनेचा आदर करावा टिंगल टवाळी करू नये. शरण आलेल्यांना दूर करू नये. शुध्द आत्मज्ञानाचा प्रसार करावा तो करत असताना खुप अडचणी येतील पण त्यामुळे डगमगून जाऊ नये.

भक्तीमार्गाचा प्रसार करत असताना विरक्ताने काय करावे. समुदाय जनसामान्यांना ऐकत्र करून,भजन पूजन जपजाप्य किर्तन, प्रवचने व्याख्यान माला सुरू करून समाज ऐकत्र करावा. समाज शांत, सतेज धर्माचरणात कसा राहील हे पहावे. अध्यात्मिक मार्गाने समाजमन ऐकत्र करून समाजाचे अंतःक्रम शुध्द कसे राहिल हे पहावे. शुध्द अंतःकरणाने समाजाची प्रगती होते . केवढा महनीय विचार आहे समर्थांचा.निर्भय, ऊदार व प्रसंगी गंभीर असावे. सतत सावध रहावे आचरण शुध्द असावे. मरावे परी किर्ती रूपे उरावे असे वर्तन असावे. योगी साधू सज्जन यांना ओळखून त्यांच्याशी मैत्र ठेवावे. सतत परोपकार करावा. चित्त स्थीर ठेवावे. आसक्तीत गुतून जाऊ नये. अंतर्मुख राहून आचरण पवित्र असावे. कोणाच्या ताब्यात जाऊ नये. काळाची पावले ओळखावी .ज्ञानाच्या सर्व अंगाचा विचार करावा. विरक्त खर्ग्य अर्थाने बहुश्रुत असावा. भगवंताच्या सगुण रूपाचे वर्णन ,वेदसिध्दांचे विवेचन, सगुण रूपाचे भजन पूजन ,परमात्म स्वरूपाचे ज्ञान ,शरीररचनेचे ज्ञान, तत्वज्ञान या सर्व अध्यात्म अंगाचे ज्ञान विरक्ताने आत्मसात केलेले असावे. कर्ममार्ग, ज्ञानमार्ग, उपासनामार्ग कोणता सिध्दांत मार्ग कशांला म्हणतात प्रवृतीमार्ग, निवृत्तीमार्ग यांची लक्षणे कोणती यासर्व परमार्थ साधनेचे ज्ञान विरक्ताला असावे.



धननाद आणि निरूपण

ह.भ.प.चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर



आचरणात आणावे असे



ज्योतिर्मय ✍ साहित्य

जीभ नरम असते, कोमल असते, आणि लवचिक असते. म्हणूनच ती अखेरपर्यंत, तोंडात सुरक्षित राहाते. याउलट दात कठोर असतात, तीक्ष्ण असतात, धारदार असतात, म्हणूनच त्यांच्यापैकी, एकही अखेरपर्यंत तोंडात शिळूक राहत नाही. म्हणूनच रोजच्या जीवनात, सर्वांशी बोलताना,कोमल शब्द वापरा. कठोर शब्दांनी माणसं दुरावतात. नम्र रहा,आणि लवचिक बना. तुम्ही आयुष्यात नेहमीच,यशस्वी व्हाल.

म्हणून लाखो क्षण अपूर्ण पडतात आयुष्याला दिशा देण्यासाठी , आपली एक चुक कारणीभूत ठरते ते दिशाहीन करण्यासाठी , किती कष्ट घ्यावे लागतात यशाचं शिखर चढण्यासाठी , क्षणभर गर्व कारणीभूत ठरतो वरून खाली पडण्यासाठी. यासाठीच नशिबात नसलेली गोष्ट खेचून आणण्याचे सामर्थ्य प्रत्येकात असते , महत्वाची असते ती फक्त जिद्द....!! इतरांसाठी दिवा पेटवतात. तर उजेड तुमच्या वर सुद्धा पडणार आणि चेहरा तुमचा सुद्धा चमकणार. म्हणून इतरांची मदत करा.

तुम्ही आपोआपच प्रकाशमान व्हाल. निस्वार्थी पणाने केलेले कुठलेही कार्य सार्थकी लागल्या शिवाय रहात नाही. म्हणून विचार करून थकण्यापेक्षा, काम करून थकलेल चांगलं. परिस्थितीवर रडण्यापेक्षा परिस्थिती बदण्यासाठी प्रयत्न केलेल चांगलं ! आपण आनंदी असलो तर, आयुष्य सुंदर असते, पण आपल्यामुळे इतरांना आनंद झाला तर आपले आयुष्य सार्थकी लागते . . .!!

