ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature.... साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ४६ वा ❑ शुक्रवार दि.२१ मार्च २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

सुनीता तुझ्या दृढ निश्चयाला सलाम

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

इंटरनॅशनल स्पेस स्टेशनमध्ये तब्बल ९ महिने अडकून पडलेले नासाचे अंतराळवीर सुनीता विल्यम्स आणि बुच विल्मोर अखेरीस पृथ्वीवर सुखरूप परतले आहेत. सतत ९ महिने अंतराळात राहून एक नवा विक्रम स्थापन करत सुनीता विल्यमची घर वापसी झाली. सर्व आपत्तींचा सामना करत सुनीता विल्यमने आपल्या दृढ निश्चयाचा परिचय दिला.. सुनीता तुझ्या दृढ निश्चयाला सलाम !

गेल्या वर्षी ५ जून रोजी दोन्ही अंतराळवीर बोईंग स्टारलाइनरच्या कॅप्सूलमधून आंतरराष्ट्रीय अंतराळस्थानकात आठ दिवासांच्या मोहिमेवर गेले होते. मात्र, बोईंगच्या तांत्रिक अडचणींमुळे त्यांच्या हा आठ दिवसांचा प्रवास लांबणीवर पडला. यादरम्यान दोन्ही अंतराळवीरांनी महत्त्वपूर्ण प्रकल्पांवर कार्य केले. तसेच त्यांना सुरक्षितपण परत आणण्यासाठी एलॉन मस्क यांच्या कंपनीसोबत मिळून कार्य करत होते. अखेर चे फाल्कन-९ रॉकेटद्वारे त्यांना परत आणण्यात आले.

भारतीय वंशाच्या अमेरिकन अंतराळवीर सुनीता लिन विल्यम्स यांनी अंतराळात सुनी आणि स्लोव्हेनियात म्हणून ओळखण्यात येते. सुनीता विल्यम्स अंतराळवीर होण्यापूर्वी युनाडेट स्टेटमध्ये नेव्ही अधिकारी म्हणून कार्यरत होत्या. अंतराळवीर झाल्यानंतर विल्यम्स यांनी नेक अंतराळवीर मोहिंमासाठी आपले महत्त्वपूर्ण योगदान दिले. त्यांनी आंतरराष्ट्रीय अंतराळ स्थानकात वर आपला वेळ घालवला. ५ जून २०२४ रोजी विल्यम्स एका मोहिमेसाठी अंतराळात गेल्या होत्या. सुनीता विल्यम्स यांच्या नावावर सर्वात जास्त काळ अंतराळ यात्रा करणाऱ्या महिलेचा विक्रम आहे.

सुनीता विल्यम्स यांचे वडील दीपक पांड्या मूळचे गुजरातच्या अहमदाबादमधल्या मेहसाना जिल्ह्यातील झुलासन गावचे रहिवाशी होते. दीपक पांड्या यांनी आपले वैद्यकीय शिक्षण अहमदाबादमध्ये पूर्ण केले. दीपक यांचे भाऊ नवीन अमेरिकेत होते. नंतर दिपक पांड्या देखील अमेरिकेत गेले आणि वैद्यकीय क्षेत्रात आपली सेवा बजावली. दिपक पांडया यांना यादरम्यान बोनी झोलोकर यांच्याशी त्यांची मैत्री झाली आणि नंतर मैत्रीचे रुपांतर प्रेमात झाले.

पुढे दोघांनी लग्न केले आणि दीपक पांड्या अमेरिकेतच स्थायिक झाले. दीपक आणि बोनी यांना जय, दिना आणि सुनीता अशी तीन मुले झाली.१९ सप्टेंबर १९६५ रोजी अमेरिकेच्या ओहियोमध्ये सुनिता यांचा जन्म झाला आहे. सुनिता सर्वांमध्ये लहान होत्या. दीपक हिंदू आणि आई कॅथलिक असल्याने घरात संमिश्र वातावरण आणि सर्व धर्मांप्रती आदर करण्याची शिकवण त्यांना लहानपणापासूनच मिळाली आहे.

सुनीता विल्यम्स यांनी १९८३ मध्ये नीडहॅम हायस्कूलमधून आपले ग्रॅज्युएशन पूर्ण केले आहे. नंतर त्यांनी १९८७ मध्ये विल्यम्स युनायटेड स्टेट्स नेव्हल अकादमीमधून भौतिकशास्त्रात विज्ञान पदवी मिळवली. १९९५ मध्ये विल्यम्स यांनी फ्लोरिडा येथे इनस्टिस्टूट ऑफ टेक्नॉलॉजी मधून मास्टर ऑफ सायन्सची पदवी मिळवली. त्यानंतर भारतीय वंशाच्या अंतराळवीर सुनीता विल्यम्स १९८७ मध्ये अमेरिकेच्या नौदलात सामील झाल्या. तिथे त्यांनी बराच काळ आपल्या सेवेचे योगदान दिले.

बेसिक डायव्हिंग ऑफिसर आणि नेव्हल एअर ट्रेनिंग

सुनीता विल्यम्स यांनी नेव्हल कोस्टल अकादमीमध्ये सहा महिन्यानंतर त्यांची बेसिक डायव्हिंग ऑफिसर म्हणून नियुक्ती करण्यात आली आणि काही काळानंतर त्यांना नेव्हल एअर ट्रेनिंग कमांडमध्ये सेवा देण्याची संधी प्राप्त झाली. १०८९ मध्ये त्यांना नेव्हल एव्हिएटर म्हणून नोकरी मिळाली.

अवकाश विज्ञान आणि नासामधील करिअर

नंतर जून १९८९मध्ये सुनीता विल्यम्स यांची अंतराळवीर म्हणून निवड करण्यात आली. त्यांनी रशियन अंतराळात संस्थेतून आपल्या अंतराळवीराचा पहिला प्रवास सुरु केला. नंतर २००६ मध्ये त्यांनी पहिले अंतरिक्ष उड्डाण केले. २०१२ मध्ये सुनीताने आंतरराष्ट्रीय अंतराळ स्थानकावर मोहिमा करण्यासाठी नासासोबत आपला प्रवास सुरू केला.

नासाच्या माहितीनुसार, सुनीता विलियम्स यांनी स्पेस स्टेशनबाहेर तब्बल ६२ तास ९ मिनिटे घालवली अर्थात ९ वेळा स्पेसवॉक केले. तसेच सुनीता विल्यम्स यांनी, अंतराळात सर्वाधिक काळ राहणारी महिला म्हणूनही एक नवा विक्रम प्रस्थापित केला आहे.सुनीता विलियम्स आणि त्यांच्या टीमने ९०० तास संशोधन केले. दरम्यान त्यांनी १५० हून अधिक प्रयोगही केले. सुनीता विल्यम्स यांनी अंतराळ स्थानकात अनेक महत्त्वपूर्ण अशा संशोधन प्रकल्पांमध्ये काम केले. या अभ्यासात गुरुत्वाकर्षणाचा अंतराळातील द्रव प्रणालींवर काय परिणाम होतो हे दिसून येते. त्यांनी पाणी आणि इंधनाच्या पेशींसाठी नवे रिॲक्टर्स विकसित करण्यासंदर्भात संशोधन केल्याची माहिती मिळत आहे.

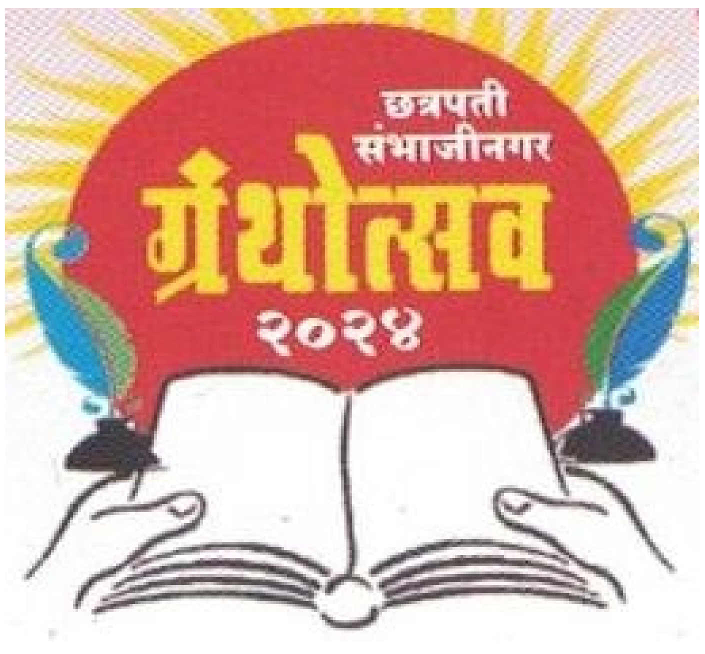
आजपासून दोन दिवस ग्रंथोत्सव; भरगच्च कार्यक्रम, ग्रंथप्रदर्शन

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – उच्च व तंत्रशिक्षण विभागांतर्गत ग्रंथालय संचालनालयाच्या जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी कार्यालय यांच्यावतीने शुक्रवार दि.२१ व शनिवार दि.२२ असे दोन दिवस ग्रंथोत्सव २०२४ चे आयोजन करण्यात आले आहे, ग्रंथ प्रदर्शन व विक्री तसेच विविध उपक्रम हे दोन दिवस सकाळी १० ते रात्री ९ वाजेपर्यंत समता दर्शन वाचनालय सभागृह चुन्नीलाल पेट्रोल पंप समोर समता नगर सर्वांसाठी खुले असणार आहे.

या कार्यक्रमास सामाजिक न्याय तथा पालकमंत्री संजय शिरसाठ, इतर मागास बहुजन कल्याण दुग्धविकास, अपारंपारिक उर्जा मंत्री अतुल सावे, विरोधी पक्षनेत विधान परिषद अंबादास दानवे, राज्यसभा सदस्य खा. डॉ.भागवत कराड, खा.संदीपान भूमरे, खा.डॉ.कल्याण काळे, विधान परिषद सदस्य आ.सतीश चव्हाण, आ. विक्रम काळे, विधान सभा सदस्य आ.अब्दुल सत्तार, आ.प्रशांत बंब, आ.प्रदीप जैस्वाल, आ.रमेश बोरनारे, आ.श्रीमती अनुराधा चव्हाण, आ.श्रीमती संजना जाधव, आ.विलास भूमरे, ग्रंथालय संचालक अशोक गाडेकर, शिक्षणाधिकारी (माध्य) श्रीमती अश्विनी लाटकर, सहायक ग्रंथालय संचालक सुनील हुसे, दै.लोकसत्ताचे सुहास सरदेशमुख, साहित्यिक प्रशांत गौतम उपस्थित राहणार आहे.

ग्रंथोत्सवाचा प्रारंभ शुक्रवार दि.२१ रोजी सकाळी ९ वा. क्रांती चौकातून ग्रंथदिंडीद्वारे होणार आहे. ग्रंथदिंडीस प्रमुख उपस्थिती मानव विकास आयुक्तालय उपायुक्त मिलिंद नारिंगे, ज्येष्ठ साहित्यिक बाबा भांड, साहित्यिक डी.एस.काटे, कुंडलिक अतकरे यांची राहणार आहे. सकाळी साडेदहा वा. उद्घाटन सोहळा जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी यांचे हस्ते होणार आहे. या कार्यक्रमाचे अध्यक्ष डॉ. बाबासाहेब आंबेडकर मराठवाडा विद्यापीठ मराठी विभाग प्रमुख डॉ.दासु वैद्य असणार आहे.दुपारी २ वा. 'मराठी भाषेच्या विकासात ग्रंथालयाचे योगदान' या परिसंवाद कार्यक्रमात जिल्हा माहिती अधिकारी डॉ.मिलिंद दुसाने अध्यक्षस्थानी असणार आहे. परिसंवाद कार्यक्रमात डॉ.रा.श बालेकर, अनिल लहाने, गुलाबराव मगर सहभाग घेणार



आहे. सायं.४ वा. काव्य वाचन कार्यक्रमात अध्यक्ष श्रीमती आशा डांगे ह्या असून पंजाबराव मोरे, सुनिल उबाळे, सुनीता कपाळे, श्रीमती प्रतिभा धामणे, गिरीश जोशी, श्रीमती दिव्यलता गुजराथी, संदीप भदाणे, मारोती गायकवाड, रामप्रसाद वाव्हाळ यांचा सहभाग राहणार आहे.

शनिवार दि.२२ मार्च रोजी सकाळी ११ वा. 'भारतीय संविधान हक्क आणि कर्तव्य' या विषयावरील परिसंवाद कार्यक्रमात अध्यक्षस्थानी डॉ.जयदेव डोळे असणार आहे. डॉ. ऋषिकेश कांबळे, डॉ.ह.नि. सोनकांबळे, ॲड बाबा सरदार उपस्थित राहणार आहे. दुपारी २ वा. कथाकथन कार्यक्रमात अध्यक्षस्थानी उत्तम बावस्कर सहभाग गेनू शिंदे, सरदार जाधव, श्रीमती ज्योती सोनवणे असणार आहे. दुपारी ४ वा. समारोप समारंभास प्रमुख उपस्थिती ज्येष्ठ संपादक प्रविण बर्दापुरकर, जिल्हा माहिती अधिकारी डॉ. मिलिंद दुसाने, सहायक ग्रंथालय संचालक सुनील हुसे, हास्य कवी डॉ. विष्णू सुरासे, जिल्हा ग्रंथालय अध्यक्ष सुभाष सोळंके उपस्थित राहणार आहे.

दोन दिवस चालणाऱ्या या कार्यक्रमास ग्रंथप्रेमी, वाचकांनी, विद्यार्थ्यांनी सहभागी व्हावे, असे आवाहन छत्रपती संभाजीनगर ग्रंथोत्सव – २०२४ समन्वय समितीचे अध्यक्ष सहायक ग्रंथालय संचालक सुनील हुसे, सदस्य शिक्षणधिकारी (माध्य) श्रीमती अश्विनी लाटकर, जिल्हा माहिती अधिकारी डॉ.मिलिंद दुसाने, कार्यवाह मराठवाडा साहित्य परिषद डॉ.दादा गोरे, प्रकाशक संघटना कुंडलिक अतकरे, जिल्हा ग्रंथालय संघ अध्यक्ष सुभाष सोळंके, सदस्य सचिव जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी सुभाष धो. साबळे, संयोजन सदस्य ज्ञानेश्वर पैठणे, दीपक काळे, संजीव ठाकूर, श्रीमती उज्वला नाटकर आदींनी केले आहे.

संतसाहित्य हाच जीवनाचा आधार- जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी

ज्योतिर्मय 📖 साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर – संतांनी निर्माण केलेले साहित्य हे जीवनमूल्यांनी भरपूर असून त्यातून माणसाला जीवनात येणाऱ्या विविध समस्या प्रसंगांना सामोरे जाण्याचे बळ मिळते. संत साहित्य हे मानवी जीवनाचा आधार आहे,असे प्रतिपादन जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी यांनी आज पैठण येथे केले.

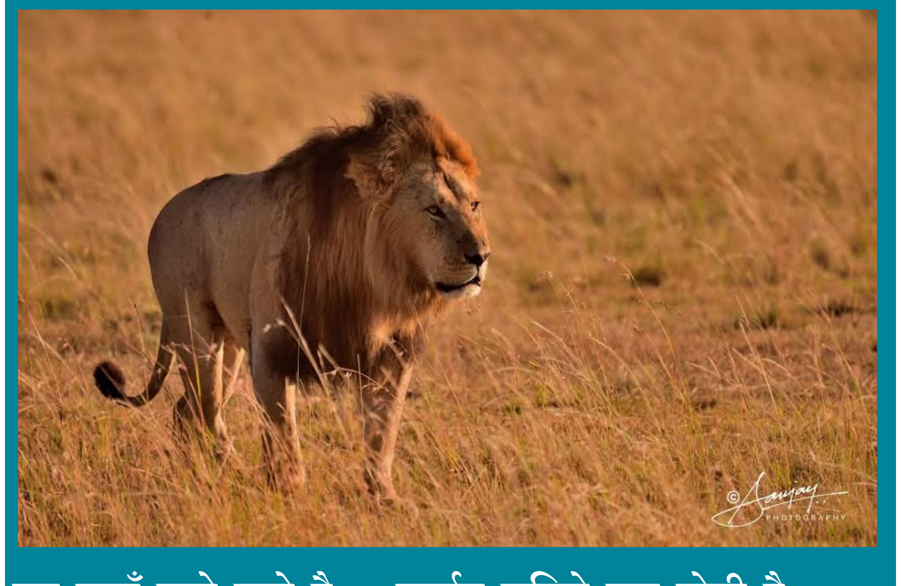
पैठण येथे आज महसूल प्रशासन व पंचायत समितीच्या संयुक्त विद्यमाने 'संत साहित्य आणि त्याचे मानवी जीवनातील महत्त्व' या विषयावर व्याख्यान आयोजित करण्यात आले. जिल्हाधिकारी दिलीप स्वामी हे या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी होते. प्रा. डॉ. सुनिल सोनगिरे व डॉ. सुभाष महाराज खेत्रे आचार्य संतपीठ पैठण यांनी यावेळी आपले विचार मांडले. जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अंकित, उपविभागीय अधिकारी नीलम बाफना, तहसिलदार दत्ता भारस्कर, उपमुख्य कार्यकारी अधिकारी (पंचायत) राजेंद्र देसले, गट विकास अधिकारी मनोरमा गायकवाड, सहाय्यक गट विकास अधिकारी राजेश कांबळे, विस्तार अधिकारी दशरथ खराद, माहिती व संवाद तज्ञ डॉ संजय वाघ, नायब तहसीलदार कैलास बहुरे, राहुल बनसोडे आदी उपस्थित होते. तहसिलदार कार्यालयाच्या प्रांगणात हा कार्यक्रम पार पडला.

डॉ. सुनिल सोनगिरे म्हणाले की, संतांची भुमि असलेल्या आपल्या महाराष्ट्रात संतांनी जीवनास मार्गदर्शक ठरणारे साहित्य निर्माण केले. त्या प्रमाणे त्यांनीही आचरण केले. विविध माध्यमांद्वारे संतांचे विचार लोकांपर्यंत पोहोचविण्यासाठी अनेक लोक प्रयत्न करीत असतात. संतांच्या विचारांनुसार आचरण होणे महत्त्वाचे आहे. त्यातूनच चांगल्या आदर्शवत समाज म्हणून आपण ओळख निर्माण करु शकतो.

डॉ. सुभाष खेते म्हणाले की, संतांच्या साहित्यात माणसामध्ये आमुलाग्र बदल करण्याची क्षमता आहे. प्रत्येक माणसाने दुसऱ्या माणसाशी समानतेने ,आपुलकिने, प्रेमाने वागावे इतकी साधी सोपी पण अत्यंत महत्त्वपूर्ण शिकवण संतांनी आपल्याला दिली आहे. या शिकवणीचा अंगिकार केला तरी जगातील अनेक प्रश्न सुटू शकतील. संतांचे साहित्य माणसात करुणा निर्माण करते.

जिल्हा परिषदेचे मुख्य कार्यकारी अधिकारी अंकित यांनीही यावेळी उपस्थितांशी संवाद साधला व या उपक्रमाचे महत्त्व विषद केले. शशीकांत घेर यांनी यावेळी तणावमुक्ती याविषयावर प्रात्यक्षिक दिले व ध्यान धारणा याबाबत मार्गदर्शन केले. प्रास्ताविक नीलम बाफना यांनी, सुत्रसंचालन किरण गाडेकर तर आभार प्रदर्शन बाळकृष्ण गव्हाणे यांनी केले.

लक्षवेधी छायाचित्र....



हम जहाँ खडे रहते है... लाईन वहिसे शुरु होती है...

(स्थळ: आफ्रिकेतील जंगल, छाया: संजय दारमवार, मुंबई)

– विद्यावाचस्पती विद्यानंद
Mobile: +917709612655
Email: vidyavachaspati.vidyanand@gmail.com

आनंदी पहाट...

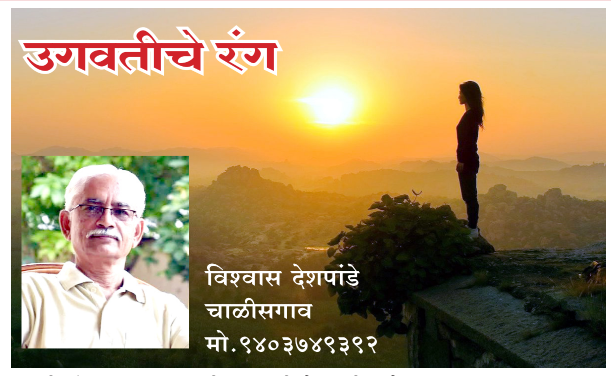
व्यक्तीच्या वेगळेपणाचे महत्व

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या संवादातून, लेखनातून, देहबोलीद्वारे आणि विविध क्रिया-प्रतिक्रियांतून आपण व्यक्त होत असतो. व्यक्त न होणाऱ्या व्यक्तीची घुसमट वाढत जाते. मोकळेपणानं मनांतील विषय एखाद्याला सांगितले कि मनावरचा ताण, दडपण कमी झाल्याचं देखील जाणवतं. ह्या मोकळ्या होण्यातून आपल्या समस्यांचं निराकरण होत जातं. काहीवेळा उद्भवलेल्या प्रश्नांची उकल होत जाते. मनातील भय, न्यूनगंड दूर होण्याच्या दृष्टीनं मोकळेपणानं आपल्या मनांतील शंका व्यक्त करणं उपयुक्त ठरतं. आपल्याला पडलेले प्रश्न केवळ आपल्याच भ्रम आणि संभ्रमामुळे निर्माण होत असतात. प्रत्येक वेळेला प्रत्येक प्रश्नाची उत्तरं सारखी नसतात, प्रत्येकाचे प्रश्न निराळे असतात, उत्तरेही प्रत्येकासाठी भिन्न असतात. जसं व्यक्ती तितक्या प्रकृती तसंच, जसे प्रश्न तशी त्यांच्यासाठी उत्तरे, हे लक्षात घेणं जरुरीचं असतं. एखाद्या समस्येचं उत्तर सर्वांनाच लागू होतं असं नाही, हेही समजून घेणं आवश्यक असतं.

व्यक्त होणारीच व्यक्ती असते; अशाच व्यक्तीचं व्यक्तिमत्व चार चौघांपेक्षा निराळं असतं. खरं तर, व्यक्त न होणारा जीव ह्या भूतलावर सापडणे विरळाच. जन्माला आलेला प्रत्येक जीव काही ना काही प्रकारे व्यक्त होण्याचा प्रयत्न करतच असतो. ते व्यक्त होणं आवाजाच्या माध्यमातून, लिखित स्वरूपांत, देहबोलीच्या वापरांतून होत असतं. आपल्या अंतर्मनांत येणारे विचार, विषय, घटना, अनुभव आपण अगदी जवळच्या, आपल्या हक्काच्या व्यक्तीजवळ बोलून दाखवत असतो. म्हणजेच एकप्रकारे आपण व्यक्तच होत असतो. तसं करण्यामुळे आपल्या मनांत साठून राहिलेल्या विचार बाहेर पडतात, त्यांना मोकळी वाट करून दिली जाते. निसर्ग नियमानुसार ते गरजेचं असतं.

दक्षिण भारतातील अप्रतिम मंदिरे (भाग एक)



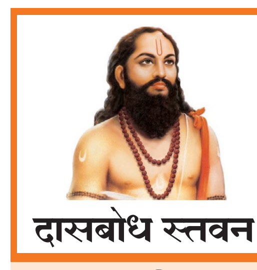
विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

ज्योतिर्मय साहित्य

हसन जिल्ह्यातील बेलूर, हळेबीड आणि दोड्डानागडवल्ली येथील मंदिरे आम्ही पाहिली. बेलूर येथील चेन्नाकेशव मंदिर, हळेबीड येथील होयसाळेश्वर मंदिर आणि दोडानागडवली येथील लक्ष्मीदेवी मंदिर ही ठिकाणे आम्ही पाहिली. या लेखात आपण बेलूर येथील चेन्नाकेशव मंदिराची माहिती घेऊया.

या मंदिरांची माहिती घेण्याआधी एक गोष्ट आपण जाणून घेऊया ती म्हणजे या मंदिरांमधील मुर्त्या तयार करण्यासाठी एक विशिष्ट प्रकारचा दगड वापरला गेला. त्याला सोपस्टोन असे म्हटले जाते. हा दगड बेलूर पासून १६१ कि.मी. अंतरावर असलेल्या तुमकुर येथील खाणीतून काढण्यात आला. या दगडाचे वैशिष्ट्य हे की तो मृदू असल्याने त्यावर कोरीव काम करणे किंवा त्यातून मूर्ती निर्माण करणे हे त्यामानाने सोपे जाते परंतु एकदा का या दगडाचा संपर्क वातावरणाशी आला की तो लोखंडासारखा अत्यंत कठीण होतो आणि त्यामुळे त्यावरील शिल्पकाम दीर्घकाळ टिकते. खरोखरीच असा दगड शिल्पकामासाठी निवडणे, वाहतुकीची फारशी साधने नसताना आणि कच्चे रस्ते असताना तो एवढ्या लांबवर वाहून नेणे आणि त्यातून चिरकाल टिकणाऱ्या अभंग मूर्ती घडवणे हे सगळे पाहिले की आपल्या पूर्वजांचे विलक्षण कौतुक वाटते. त्यातूनही छिन्नी हातोड्यासारखी पारंपरिक साधनेच केवळ हाताशी असताना इतक्या जिवंत वाटणाऱ्या मूर्ती, अत्यंत नाजूक नक्षीकाम हे त्यांनी कसे केले असेल याचे आश्चर्य वाटते. असे सांगितले जाते की या मंदिरातील मुर्त्यांना आणि शिल्प कामाला दहा वर्षातून एकदा रासायनिक पदार्थांचा मुलामा दिला जात असे. त्यामुळे शिल्पांचा आणि मुर्त्यांची चकाकी आणि जिवंतपणा आजही टिकून राहिलेला दिसतो.

बेलूर ही पूर्वी होयसळ साम्राज्याची राजधानी होती. या शहराला बेलापूर किंवा बेल्लुर असेही म्हटले जात होते. होयसळ राजांसाठी हे ठिकाण अत्यंत पवित्र होते आणि या ठिकाणाला पृथ्वीवरचे वैकुंठ किंवा भगवान विष्णूचे निवासस्थान किंवा दक्षिण काशी/ वाराणसी असेही म्हटले जात होते. येथील मुख्य आकर्षण म्हणजे विजयनारायण म्हणजेच चेन्नकेशव मंदिर होय. विजयनारायण हा विष्णूंच्या २४ अवतारांपैकी एक समजला जातो. अर्थातच हे चेन्नकेशव मंदिर भगवान विष्णूंना समर्पित आहे आणि वैष्णवांचे अत्यंत पवित्र स्थान. कानडी भाषेत चेन्न याचा अर्थ होतो सुंदर आणि केशव म्हणजे विष्णू. सुंदर अशा विष्णूचे मंदिर म्हणजेच चेन्नकेशव मंदिर ! चेन्नकेशव हे नाव नुसते ऐकायला देखील किती छान वाटते ! होयसळ राजांच्या काळात हे मंदिर बांधले गेले आणि हे मंदिर बांधण्यासाठी १०३ वर्षे लागली असे म्हणतात. यावरूनच या मंदिराच्या भव्यतेची कल्पना आपल्याला येऊ शकेल. या मंदिराचे आवार अतिशय भव्य आहे आणि या मंदिरात नित्य नियमाने भगवान विष्णूंची पूजा सुरू असल्यामुळे ती पवित्र स्पंदने सक्रिय आहेत असे जाणवते. **(क्रमश:)**



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

विरक्त लक्षण

ज्योतिर्मय साहित्य

भगवंताचे प्रेम ऊदय पावल्याची अवस्था, वासना क्षीण झाल्याची अलीप्तपणाची अवस्था योगाभ्यासाने येणारी अवस्था, ध्यान साधल्यावरची अवस्था, देहाचे भान लोपल्यावर होणारी अवस्था, तुर्या पचनी पडल्यावरची अवस्था यासर्व साक्षात्कार लक्षणाचे ज्ञान विरक्ताला असावे.

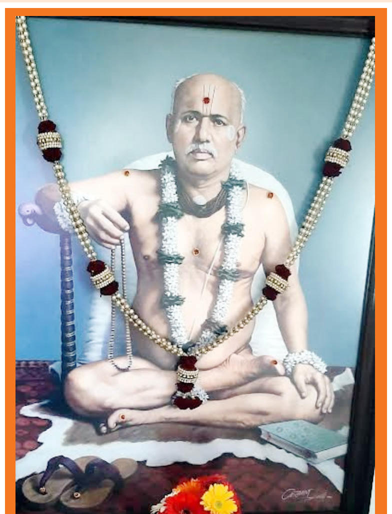
विरक्त योगी असावा,योगक्रिया, योगासने, विधी व विधानाचेज्ञान अवगत असावे. विरक्ताकडे आपपर भाव नसावा. सगगळ्यांशी प्रेमाने सौदाहर्याने तन, मन, धन देऊन आदर्शवादी जीवन अंगीकारलेले असावे. तो लोभी नसावा.थोडक्यात काय तर विरक्ताने जगन्मित्र असावे.मोकळे व बंधनमुक्त जीवन जगावे. पण आपल्या पासून कुणालाही त्रास होणार नाही याची काळजी घ्यावी. शास्त्राच्या सर्व अंगाचा विचार करू, अभ्यास पूर्ण वर्तन करून भगवंत प्राप्तीची ईच्छा असणाऱ्या सर्व समाजाला शुध्द साधन मगर्गाला लावावे. परमार्थ सांगत असताना समाजमनावर जर शंकांचे गारूड असेल तर ते दूर करावे.

विरक्त स्वत:भगवंत भक्तीत लीन झालेला असावा . तो सदवर्तनी,सदाचारी, हठयोगी, ऊत्तम वक्ता, प्रवाहीवाणी, आरोग्यसंपन्न, पराकोटीचा भक्तीमार्ग अवलंबणारा असावा.

मित्रांनो या समासातील संतवचने मला जेवढी समजली, ऊमजली तेवढी श्रोत्यापुढे मांडण्याचा प्रयत्न केला. काही ऊणे असेल तर माझ्या कडे अधिक असेल ते समर्थाच्या चरणांशी भावसुमनांजली समजून वहाते व विरक्त लक्षणनाम समास नववा समाप्त करत आहे.

श्रीराम जय राम जय जय राम
जय जय रघूवीर समर्थ

भगवंताजवळ नामाचे प्रेमच मागा



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

भगवंतापाशी मागणे करताना काय मागाल ? तुम्ही त्याच्याजवळ नामाचे प्रेमच मागा; दुसरे काही मागू नका. देवाजवळ मागणे मागताना चूक होऊ नये. एखाद्या शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना वर्षभर उत्तम रीतीने शिकविले, परीक्षेच्या वेळी परीक्षक कोणते प्रश्न विचारण्याचा संभव आहे हे सांगून, त्यांची उत्तरेही सांगून ठेवली; पण परीक्षक परीक्षा घ्यायला आला असता प्रश्नांची उत्तरे विद्यार्थ्यांनीच द्यायची असतात. तिथे शिक्षक हजर असला, आणि विद्यार्थी उत्तर चुकीचे देतो आहे हे जरी त्याला दिसले, तरी तिथे त्याला काही बोलता येत नाही. तशी माझी स्थिती आहे. म्हणून मागणे मागण्याचे काम तुम्हालाच करायचे आहे. तेव्हा त्या वेळी चुकीने काही भलतेच मागू नका, एवढ्याचकरिता हा इशारा आहे.

कोणतीही परिस्थिती असली तरी त्यात भगवंताचे स्मरण ठेवावे, म्हणजे बऱ्यावाईट गोष्टींचा परिणाम मनावर कमी होतो. मनुष्यावर संकटे आली की तो घाबरतो. परंतु परमेश्वराचे अस्तित्व मानणाऱ्यांनी तरी असे करणे योग्य नाही. एखाद्या लहान मुलाच्या बापाने डोक्यावर पांघरूण घेऊन बागुलबुवा केला तर ते मूल भिते; पण पांघरूणाच्या आत आपला बापच आहे असे त्याला समजले की ते घाबरत नाही. त्याप्रमाणे, प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या बाबतीत घडणाऱ्या बऱ्यावाईट गोष्टी परमेश्वराच्या किंवा आपल्या गुरूंच्या इच्छेने होतात ही जाणीव ठेवावी. म्हणजे त्याला भीती वा दु:ख वाटणार नाही, तसेच चांगल्या गोष्टी घडल्या तरी त्याबाबत आनंदातिरेकही होणार नाही. याकरिता सदासर्वकाळ भगवंताचे चिंतन करावे. आपल्या विचाराने ठरल्याप्रमाणे झाल्याने सुखच मिळते असे नाही. काही वेळेस आपल्या विचाराच्या उलट होऊनही मागाहून तसे झाल्यानेच बरे वाटते. म्हणजे कोणत्याही गोष्टीचे सुखदु:ख तात्काळ कळत नाही हेच खरे. म्हणून जरा वेळ थांबून सुख किंवा दु:ख मानू या.

कर्ज फिटताना जसा आपल्याला आनंद होतो तसा देहभोग भोगताना आपल्याला आनंद झाला पाहिजे. प्रारब्ध टाळणे म्हणजे लोकांचे कर्ज बुडविणेच होय. आपला म्हणजे 'मी' पणाचा नाश आणि प्रारब्धाचा नाश, बरोबर होतो. "भगवंता, प्रारब्धाने आलेल्या दु:खाचा दोष तुझ्याकडे नाही. जर त्या दु:खामुळेच तुझे अनुसंधान टिकत असेल तर मला जन्मभर दु:खामध्येच ठेव." असे कुंतीने भगवंताजवळ मागितले. यातले मर्म ओळखून वागावे आणि काहीही करून अनुसंधानात राहण्याचा प्रयत्न करावा.

भगवंताला अशी प्रार्थना करावी की, " देवा, प्रारब्धाने आलेले भोग येऊ देत; पण तुझे अनुसंधान मात्र चुकू देऊ नकोस.

***

संस्कृती व संस्कार

विभावरी कुलकर्णी,
मो. ८०८७८१०१९७

कर्माचा नियम

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण लहानपणी पासून ऐकतो, "पेरावे तसे उगवते" किंवा आपण जे किंवा जसे वागतो ते आपल्या कडे कोणत्याही रूपात परत येते. हे होऊ द्यायचे नसेल तर काय करावे बघू या. खरे तर हे सर्वांना माहिती आहे. पण काही गोष्टी परत उजळाव्या लागतात. तसेच हे आहे.

आपल्याला पावलोपावली काही निर्णय घ्यावे लागतात.

बऱ्याच गोष्टींवर आपण प्रतिक्रिया देत असतो. आणि त्या देताना जसे पूर्वग्रह मनात असतात. तसे आपण व्यक्त होतो. समजा एखाद्या व्यक्तीने पूर्वी आपला अपमान केला असेल तर तो राग मनात असतो.मग त्या व्यक्तीने साधा "कसे आहात?" असा प्रश्न विचारला तरी आपल्या कडून सरळ उत्तर दिले जात नाही. त्या वेळी अपमान, बदला, चिड, राग अशा भावना मनात येतात. किंवा एखाद्या व्यक्ती विषयी चांगले मत असेल आणि ती व्यक्ती रागावली तरी आपण फारसे मनावर घेत नाही.

थोडक्यात आपले पूर्वग्रह जसे असतात तशी प्रतिक्रिया दिली जाते. प्रतिक्रिया किंवा प्रती उत्तर चांगले असेल तर आपण विसरुन जातो. पण कोणी आपला अपमान केला असेल तर विविध प्रतिक्रिया मनात येतात. त्यातील एकच प्रतिक्रिया योग्य असते. पण ती दुर्लक्षित केली जाते. आणि त्या पूर्वग्रह दूषित ठेवून दिलेल्या प्रतिक्रियेचा जास्त त्रास "आपल्यालाच होतो". पण हे आपण टाळू शकतो. थोडक्यात चुकीच्या कर्मातून सुटका करुन घेऊ शकतो. या साठी काही छोटे उपाय प्रत्यक्ष करुन बघू. लगेच प्रतिक्रिया द्यायची नाही.

पूर्वी मोठी माणसे सांगायची राग आला की,पाणी प्या. मनात अंक मोजा. तसेच काहीसे करायचे. प्रतिक्रिया देण्याची वेळ आली की, लगेच प्रतिक्रिया द्यायची नाही. आपण जी प्रतिक्रिया देणार आहोत ती फायद्याची, आनंदाची, हितकर आहे का? याचा विचार करायचा.

जी प्रतिक्रिया देणार आहोत त्याचा विचार मनात आल्यावर आपल्या हृदयात किंवा पोटात आनंद,समाधान जाणवले तर ती प्रतिक्रिया योग्य आहे असे समजायचे.आणि त्यामुळे जर भीती वाटली,धडधड जाणवली किंवा राग,ईर्षा,चिडचिड असे जाणवले तर ती प्रतिक्रिया अयोग्य समजावे.

काय जाणवते या कडे लक्ष द्यायचे. त्या नंतर प्रतिक्रिया द्यायची.

कोणत्या भावना निर्माण होतात या कडे लक्ष देणे.

कोणत्याही घटना,भाष्य या वर प्रतिक्रिया देताना कोणत्या भावना / लहरी मनात निर्माण होतात या कडे लक्ष द्यावे.चांगले /वाईट तरंग आपल्याला जाणवतात. ते जर चांगले असतील तरच मनात आलेली प्रतिक्रिया / प्रत्युत्तर द्यावे.

कर्माचे कर्ज कसे फेडावे?

१) परिणाम भोगणे –

निसर्ग नियमा नुसार ते भोगून फेडावे लागते.

२) समुपदेशन करणे – आपण ज्या चुका केलेल्या आहेत, त्या इतरांच्या कडून होऊ नयेत या साठी त्यांचे समुपदेशन करायचे. कोणत्या चुका टाळल्या पाहिजेत व त्या कशा टाळाव्यात या विषयी मार्गदर्शन करावे. ज्याला अपयश मिळाले आहे,किंवा शिक्षा मिळाली आहे तिच व्यक्ती कोणत्या गोष्टी करु नयेत या विषयी चांगले सांगू शकते.

३) गॅप मध्ये जाणे – म्हणजे मेडिटेशन करणे.दिवसातून दोन वेळा मेडिटेशन करावे.त्या मुळे विविध विचारांच्या पासून आपण दूर जातो. त्या मुळे आपण योग्य निर्णय घेण्याची क्षमता प्राप्त करु शकतो. आपले कार्मिक दोष कमी करायचे असतील तर पुढील गोष्टी कराव्यात.

१) दान, समुपदेशन, मेडिटेशन करणे.

२) प्रत्येक प्रतिक्रिया देताना थांबणे – विचार करणे.

३) प्रतिक्रिया देताना आपल्या हृदयाला योग्य आहे की अयोग्य आहे विचारणे.म्हणजेच तपासून मग प्रतिक्रिया देणे.

हे उपाय आपल्याला "कर्म दोषातून" मुक्ती देऊ शकतात. फक्त हे मनापासून करावे.

धन्यवाद!

नीतिशतक निरूपण

अनुवाद आणि निरूपण
ह.भ.प.चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

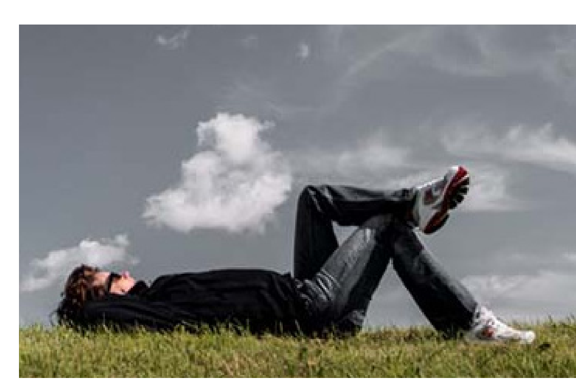
ज्योतिर्मय साहित्य

मणिः शाणोल्लीढः समरविजयी हेतिदलितो
मदक्षीणो नागः शरदि सरितः श्यानपुलिनाः।
कलाशेषश्चन्द्रः सुरतमृदिता बालवनिता
तनिम्ना शोभन्ते गलितविभवाश्चार्थिशु नराः ।।

अर्थ – पैलू पाडल्याने रत्न सुशोभित होते. शस्त्राघाताने आहत समरविजयी योद्धा शोभून दिसतो. मद प्रवाहित झाल्याने क्षीण झालेला गजराज शोभून दिसतो. शरद ऋतुतील कोरड्या वाळूच्या तटांनी नदी सुशोभित होते. याचकांना दिलेल्या दानामुळे ज्याचे वैभव क्षीण झाले आहे, असा दानशूर शोभून दिसतो. अर्थात हे सर्व आपल्या आपल्या ऐश्वर्याच्या क्षीण होण्यानेच सुशोभित होतात.

या श्लोकात कवीवर्य भर्तृहरींनी दानाचे महत्व सांगीतले आहे. दान केल्याने त्या व्यक्तीचे वैभव क्षीण झाले, तरीही ती दानशूर व्यक्ती सन्मानित होते. असा आशय व्यक्त करताना भर्तृहरींनी रत्न, समरविजयी योद्धा, गजराज, नदी यांची उदाहरणे दिली आहेत.

आचरणात आणावे असे



ज्योतिर्मय साहित्य

स्वतःला घडविण्यात आपला वेळ खर्च करा म्हणजे तुम्हाला इतरांना दोष द्यायला वेळच मिळणार नाही. तुम्ही उंच शिखरावर जरुर चढा, पण जगाने तुमच्याकडे पहावं म्हणून नव्हे तर त्या शिखरावर तुम्हाला जग पाहता यावं म्हणून. तुम्ही कितीही हुषार असाल पण जर तुम्हांला माणसांशी कस वागायच हे माहित नसेल तर तुमच्या हुशारीचा काहीच उपयोग नाही म्हणून स्वप्न ती नव्हेत जी झोपल्यावर पडतात, स्वप्न ती की जी तुम्हाला झोपूच देत नाहीत.

वाहनाची पुढची काच कधीही मोठी असते, आणि मागे लक्ष ठेवण्याचा आरसा मात्र अगदी छोटासा असतो. कारण आपण आपल्या भूतकाळाकडे फक्त लक्ष ठेवायचे असते मात्र भविष्यकाळाकडे विशाल नजरेने पाहत पाहत पुढे जात रहायचे असते ... म्हणून मोडतोड करायला ज्ञान लागत नाही , परंतु तडजोड करायला मात्र खूप मोठे मन लागते . .. ! ! ! यासाठीच अहंकाराची ज्योत विझवून मानवी मनात प्रेमाची ज्योत लावण्याची मजा ज्याला कळली तो सर्वात सुखी माणूस . . . ! !

आई मुलाला कडेवर का घेते कल्पना आहे ? कारण जे आपल्याला दिसतंय तेच त्या मुलांना दिसावं ....आणि वडील मुलाला खांद्यावर का घेतात ? कारण जे आपण बघितले नाही, ते आपल्या मुलांना दिसावं. प्रत्येकाच्या आयुष्यातील असे एकच व्यक्तीमत्व, असते, ज्यांना वाटते की, त्याने आपल्या पेक्षा मोठं व्हावं ...! आणि ते म्हणजेच आई वडील. म्हणजे विश्वास कसा ठेवला पाहिजे ? जसा अर्जुनाने श्रीकृष्णावर ठेवला होता

व्यायाम व योगा अवश्य करावा

ज्योतिर्मय साहित्य

व्यायाम व योगा करण्याचे दहा फायदे

१) व्यायाम केल्याने सुदृढ दीर्घायुष्य लाभते:

व्यायाम करणारी व्यक्ती तुलनेने अधिक काळ जगते कारण व्यायामामुळे शरीरातील वृध्दत्वाकडे जाणारी प्रक्रिया मंद होत असते. अशा व्यक्तींचे जीवन केवळ दीर्घच असते असे नव्हे तर ते तुलनात्मकरित्या वेदनांपासून मुक्त आणि अनेक प्रकारच्या पीडांपासून दूर असते.

२) नितळ त्वचा, चमकदार केस आणि निरोगी नखे:

व्यायाम करणार्यांच्या शरीरात रक्तप्रवाह वेगाने वाहत असतो आणि त्याचे प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष परिणाम शरीरावर होतातच पण ते त्वचा, केस, आणि नखांवर प्रतिबिंबित होत असतात. नियमित व्यायाम करणार्यांचे केस भराभर वाढतात व त्याच्यावर उत्तम चकाकी असते. अशा व्यक्तींची त्वचा नितळ असते आणि नखांची वाढसुध्दा निरोगीपणे होत असते.

३) शरीरातील अवयवांचा एकमेकांशी उत्तम समन्वय साधला जातो:

आपल्या शरीरामध्ये मेंदू, हृदय, हात, पाय इत्यादी अनेक अवयवांची जोडी (दोन) असते डावे आणि उजवे. त्यांच्यात जेवढा चांगला समन्वय असेल तेवढा जीवनाचा दर्जा चांगला असतो. नियमितपणे व्यायाम केल्याने डाव्या आणि उजव्यामध्ये चांगला समन्वय साधला जातो.

४) शरीराची कार्यक्षमता वाढते:

नियमितपणे व्यायाम करणार्यांच्या शरीरातील चयापचय क्रिया उत्तम चालत असते आणि त्यामुळेच त्यांची उर्जा पातळी चांगली असल्यामुळे त्यांच्यावर कामाचा कितीही भार पडला तरी तो त्यांना सहन होतो आणि ते उत्तम कार्यक्षमतेने काम करू शकतात.

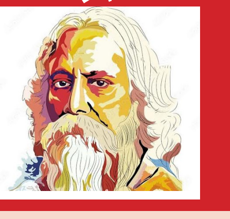
५) मन सकारात्मक राहते:

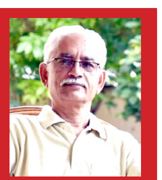
व्यायाम करणार्यांची विचार करण्याची पध्दत सकारात्मक असते त्यामुळे त्यांची उत्पादकताही चांगली असते. कमी उर्जेमध्ये आणि कमी वेळेमध्ये उत्तम काम करण्याची क्षमता त्यांच्यात विकसित झालेली असते. कोणत्याही गोष्टीचा आळस येत नाही. उत्साहवर्धक वाटते.

संकलन –
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक
संपर्क – ९२ ७१ ६६९ ६६९

***

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

रवींद्रनाथांचे आप्त आणि इंग्रजांचे निष्ठावंत सेवक प्रद्योतकुमार ठाकूर यांनी त्यांना पंचम जॉर्ज यांच्या स्तुतीपर गीत लिहिण्यास सांगितले होते. परंतु राष्ट्रप्रेम नसानसात भिनलेल्या रवींद्रनाथांनी अशा प्रकारचे स्तुतीपर काव्य लिहिण्यास नकार दिला. स्तुतीच करायची तर ती मायभूमीची का करू नये या भावनेतूनच त्यांचे जन-गण-मन हे अप्रतिम राष्ट्रभक्तीपर गीत त्याच वेळी जन्मास आले. २६ ते २८ डिसेंबर १९११ या कालावधीत कलकत्याला राष्ट्रीय सभेचे अधिवेशन भरले होते. २६ डिसेंबरची म्हणजे पहिल्या दिवसाची सुरुवात बंकिमचंद्र चॅटर्जी यांनी लिहिलेल्या वंदे मातरम गीताने झाली. दुसऱ्या दिवशी म्हणजे २७ डिसेंबर रोजी रवींद्रनाथांनी लिहिलेले जन-गण-मन गायिले गेले.

या कार्यक्रमाचे वृत्तांकन करण्यासाठी देशविदेशातील पत्रकार उपस्थित होते. पण या ठिकाणी उपस्थित असलेल्या इंग्रजी वृत्तपत्रांच्या वार्ताहरांनी कार्यक्रमाबद्दल आणि जन-गण-मन या गीताच्या आशयाबद्दल पुरेशी माहिती न घेताच या गीताला पंचम जॉर्ज यांच्या स्वागतासाठी रचले गेलेले खास गीत असे म्हटले. या वृत्तपत्रांमध्ये प्रामुख्याने इंडिया, स्टेटसमन, इंग्लिशमन या सारखी वृत्तपत्रे होती. यामुळेच या गीताबद्दल लोकांच्या मनात गोंधळ निर्माण झाला.

पुढे २८ डिसेंबर १९१७ मध्ये कलकत्याला पुन्हा काँग्रेसचे अधिवेशन भरले. या अधिवेशनात जन-गण-मन समूहगीत म्हणून गायिले गेले. त्याप्रसंगी देशबंधू चित्तरंजन दास उपस्थित होते. त्यांनी या गीताबद्दल असे उद्गार काढले. बेंगाली वृत्तपत्राने या गीताला असे म्हटले. अमृतबझार पत्रिकेने या गीताला म्हटले. स्टेटसमन या इंग्रजी वृत्तपत्राने मात्र या वेळी या गीताचे म्हणून वर्णन केले.

या गीताच्या संदर्भात रवींद्रनाथांनी २० नोव्हेंबर १९३७ रोजी पुलिनबिहारी सेन यांना लिहिलेल्या पत्रात आपल्या भावना व्यक्त केल्या आहेत. ते म्हणतात, ‘‘ त्या वर्षी भारतसम्राटाच्या आगमनाची तयारी चालली होती. राज्यसरकारमध्ये प्रतिष्ठित असलेल्या माझ्या एका मित्राने सम्राटासाठी स्वागतगीत लिहिण्याचा मला आग्रह करताच प्रथम मी चकित झालो आणि नंतर मनात क्षोभाची लाट उसळली. त्याचीच प्रतिक्रिया म्हणून जन-गण-मन अधिनायक या गीतात त्या भारतभाग्यविधात्याचा जयजयकार केला. हा भाग्यविधाता पंचम, षष्ठ किंवा कुठलाही जॉर्ज कधीच असू शकणार नाही. हे माझ्या राजनिष्ठ मित्रालाही कळले, कारण तो कितीही प्रबळ राजभक्त असला तरी बुद्धिमान होता. आज मतभेदामुळे लोक माझ्यावर चिडलेत, हे काळजीचं कारण नाही; पण लोकांचा जो बुद्धिभ्रंश झालाय, ते लक्षण बरं नव्हे.‘‘

२४ जानेवारी १९५० या दिवशी घटना समितीने कविवर्य रवींद्रनाथ यांनी लिहिलेल्या जन-गण-मन या गीताला राष्ट्रगीताचे स्थान दिल्याचे जाहीर केले. २६ जानेवारी १९५० या दिवसापासून भारताची राज्यघटना अधिकृतरीत्या अमलात आली आणि त्याच दिवशी स्वतंत्र भारताचे अधिकृत राष्ट्रगीत म्हणून जन-गण-मन चे स्वर निनादले. पण आज भारतीय स्वातंत्र्याला ७७-७८ वर्षे होऊन गेली तरी १९११ मध्ये लिहिल्या गेलेल्या या गीताबद्दल लोकांच्या मनात गैरसमज आहेत.

ठायीची बैसोनि करा सत्संग

ज्योतिर्मय साहित्य

सत्संग केला आणि जीव गेला. सत्संगात हे असं का व्हावं ? ईश्वराला हा सत्संग मान्य नव्हता का ? की सत्संगात उपदेश करणारा लायक नव्हता ? की गेलेल्यांचं मरण ह्या एकाच दिवशी लिहून ठेवले होते ? असे काही प्रश्न पडत आहेत. का गेले असतील हे बिचारे. का त्यांना कळू नये हे सगळे भोंदू बाबा आहेत. बुटाखालची माती घेण्यासाठी केली गडबड अन् घात झाला.

आज काल अशाच भोंदूगिरी करणाऱ्या बाबांचा सुळसुळाट झाला आहे. काही तरी बेगडी, जुमलेबाजी, किंवा लबाडी करून माणसं जमवायची आपलीच माणसं पेरुन लोकांना गंडवायची कामं ही लोक करताहेत. हे हा हादसा होईपर्यंत का कुणाला कळत नाही?हेच लोक ऐकून आहेत, अनुभवून आहेत की या पैकी काही तुरुंगात आहेत. तरीही लोक खोट्यांमागे का धावतात ? ऐसे कैसे झाले भोंदू. संत तुकाराम बाबांनी अशा साधुंचा चांगलाच समाचार घेतला आहे. पण त्यांच कोण वाचणार ? कोण शिकवणार ? मेल्यावर काय उपयोग ?

ज्या साधू म्हणवून घेणाऱ्या भोंदुना स्वतःची सुरक्षा स्वतःला करता येत नाही. सुरक्षेसाठी पंधरा वीस तगडे कमांडो ठेवावे लागतात. त्यांना साधू म्हणावे तरी कसे?त्यांना स्वतःला तरी देव कळला का ? हा ही मोठा प्रश्न आहे. मग त्यांना देव कळत नसेल तर त्यांनी सत्संग घ्यावा तरी कशाला ? एकशे एकवीस जणांना मुक्ती देण्यासाठी ? फुकट जीवानिशी गेले. आता शासन शासकीय तिजोरीतून मदत देणार.अशी मदत ह्या लोकांचे आश्रम, मठ, मंदिरे, त्यांच्या रहात्या स्थावर जंगम संपत्तीचा लिलाव करून शासनाने मदत द्यावी. शासकीय तिजोरीवर यांच्या चुकीचा भुर्दंड कशासाठी ? लगोलग शासनाने मदत जरी केली तरी ती परत यांच्या इस्टेटी विकून शासनाचे पैसे परत तिजोरीत टाकावेत.

असे जे काही लोक सत्संगाच्या नावावर लोकांना वेडे बनवतात त्या सर्वांवर शासनाने बंदी आणावी, किंवा जर त्यातून असे काही विपरीत घडले तर तो व्यक्ती पळून जाण्याच्या आत अटक करुन त्याचा हिशोब चूकता करावा.विनाकारण हे लोक माणसांच्या मानगुटीवर बसून अवडंबर माजवत आहेत.वास्तविक पाहता देव आणि भक्त यांच्या दोघांत तिसऱ्याची काही गरजच नाही. देवाशी थेट संवाद स्वतःच साधावा. तो साधता ही येतो. या सर्व बाबांच्या इस्टेटी तर पहा किती मोठ्या आहेत. किती मोठे आश्रम आहेत. म्हणजे समजून येईल की देव आणि सत्संगाच्या नावावर किती कमाई हे लोक करीत आहेत. हे लोक कर वगैरे भरतात की नाही, की त्यांच्या एवढ्या मोठ्या उत्पन्नावर शासन सूट वगैरे देतात कुणास ठाऊक ?

दत्ता तरलगट्टी

हे प्रकार महाराष्ट्रात खूप कमी होतात. त्याचे महत्त्वाचे कारण म्हणजे महाराष्ट्रात रुजलेला संत विचार.संतांनी संत आणि भोंदू यांच्यातील फरक स्पष्ट लिहून, करुन ठेवलेला आहे. सांगून ठेवलेला आहे. तरी ही काही प्रवचनकार महाराष्ट्रात घुसताहेत,आणि त्यांची संस्कृती घुसवत आहेत. मधूनच उठायचे नाचायला सुरुवात करायचे, महाआरतीच्या नावाने जोडप्यांकडून मोठी दक्षणा घ्यायची असे उद्योग होतात. पण महाराष्ट्र अजून तरी भूलला नाही.कारण संतांचे रोख ठोक विचार या मातीतच रुजलेले आहेत.

ऊस डोंगा परी रस नव्हे डोंगा।
काय भूललासी वरलिया रंगा।।

हे सांगणारे संत विचार या मातीत आहेत. एकनाथ महाराज यांच्या भारुडांनी जे प्रबोधन केले आहे त्याचा अभ्यास या भागात केला म्हणजे खरं खोट लोकांना समजू शकेल.हल्ली तरीही काही गोष्टी कीर्तन प्रवचनात या लोकांमुळे येऊ लागल्या आहेत. उदा.अलीकडे वारकरी लोक ही दोन हात सामोरे करतात. संध्याकाळी धुपारतीला काही लोक असे दिसतात. तेव्हा सांगावे लागते बाबांनो ही हिंदी प्रवचनकारांनी पाडलेली प्रथा आहे. आपण हात उंचवावेत आणि जोडावेत. कथा सांगायला येणारे हे लोक मोठी रक्कम घेतात.तुकाराम महाराजांनी सांगितले आहे की...

कन्या गौ करी कथेचा विकरा।
चांडाळ तो खरा तया नावे।।
तरी हे लोक रक्कम घेतात.
देती घेती नरका जाती।।

असेही तुकाराम महाराज म्हणतात.ही संतवाणी महाराष्ट्रात सर्वदूर पसरलेली असल्याने महाराष्ट्रात फारसे असले उद्योग चालत नाहीत. प्रश्न हा पडतो की मग या प्रदेशात असे का होते?त्यांना त्यांचे चमत्कार भावतात की खरं अध्यात्माची माहिती नाही?त्या लोकांनी विज्ञान थोडं बाजूला ठेवले तरी,सत्य अनुभव यांची सांगड घालता येऊ नये काय?संत नामदेवादी संतांनी तिर्थयात्रा केल्या तेव्हा त्या भागातही ते गेले होतेच.किंवा कबीर,मीरा, तुलसीदास,या सारख्या संतांनी तिथे काही प्रबोधन केले होतेच ना.मग हे लोक अशा लोकांवर विश्वास कसे ठेवतात तेच कळत नाही. सुटाबुटातल्या बाबावर एवढा विश्वास बसतोच कसा?याचे उत्तर कदाचित अध्यात्मिक अज्ञान असावे.

आमचे ज्ञानोबा तुकाराम लाखो भक्तासह आळंदी देहूहून निघतात. दोघांचे मार्ग वेगळे असले तरी लोक हाथरस पेक्षा नक्कीच अधिक असतात. तरीही अघटित नाही घडत. कारण संतांच्या विचाराने सगळे चालतात. वारी हा एक विचार आहे शिस्त आहे. दिंड्यांमध्ये ही चेंगराचेंगरी नाही. कारण शिस्तीची चाल असते.सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे मुखातून निघणाऱ्या नामसाधनेने सकारात्मक प्रकारची स्पंदने/उर्जा तयार होते. त्यामुळे इथूनतिथून सारे स्वयंशिस्तीत होते.

यासाठी सत्संग हा वैयक्तिक पातळीवर असायला हवा.

ठायीची बैसोनि करा एक चित्त।
आवडी अनंत आळवावा।।

सत्संग आत्म्याशी व्हायला पाहिजे. गाडगेबाबांच्या शिकवणूकी नुसार तो देवळात नाही माणसात आहे, आपल्यातच आहे. राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज यांचे तर विचार अधिक सुस्पष्ट आहेत.

थोडक्यात अंधश्रद्धाळू न बनता. थोडीशी सिध्दता पडताळून पहा आणि मग नादी लागा.मनाला न पटणार्या गोष्टी कुणी एक सांगतो आहे म्हणून स्विकारु नका,आणि आपलाच घात करुन घेऊ नका.इतकेच!!

***

चिमण्यांसाठी एवढे कराच !

ज्योतिर्मय साहित्य

दरवर्षी २० मार्च हा दिवस जागतिक चिमणी दिवस म्हणून साजरा केला जातो. यावर्षीही हा दिवस जगभर उत्साहात साजरा केला गेला. चिमणी या चिमुकल्या पक्षासाठी व त्याचा संरक्षणासाठी हा दिवस साजरा केला जातो. झपाट्याने कमी होणारी चिमण्यांची संख्या लक्षात घेऊन २० मार्च जागतिक जागतिक दिवस म्हणून साजरा केला, तसेच येणाऱ्या पिढीला चिमणी हा पक्षी माहीत असावा या उद्देशाने हा दिवस चिमणी दिवस म्हणून घोषित करण्यात आला. भारतात सर्वात जास्त माहीत असणारा पक्षी म्हणून चिमणी परिचयाची आहे. पूर्वी गल्लीबोळात, बाल्कनीत, गच्चीवर, झाडावर दिसणाऱ्या व मानवी वस्तीत मुक्त संचार करणाऱ्या चिमण्या आज दिसेनाशा झाल्या आहेत. अन्य पशुपक्ष्यांप्रमाणे चिमण्यांचे अस्तित्वही धोक्यात आले आहे. सहा महिन्यातून एकदा दोन चार अंडी घालणाऱ्या चिमण्यांना मिलन काळात मातीची गरज असते. पण मातीची जागा आता सिमेंटने घेतली आहे. सिमेंटच्या जंगलामुळे व वाढत्या वृक्षतोडीमुळे चिमण्यांचा अधिवास नष्ट झाला आहे. वाढत्या शहरीकरणामुळे चिमण्यांची संख्या झपाट्याने कमी होत आहे. विशेषतः शहरांमध्ये मोबाईल टॉवर्समधून होणारे विद्युत चुंबकीय उत्सर्जन, आधुनिक प्रकारच्या घरबांधणी पद्धतीमुळे घरट्यांच्या जागांची अनुपलब्धता, अन्नाची उपलब्धता, शहरांमधील वाढते प्रदूषण तसेच शेतात होणारा रासायनिक खते व कीटकनाशक यांचा वापर यासारख्या अनेक कारणांमुळे चिमण्यांची संख्या झपाटयाने कमी होत आहे.

२० मार्च हा दिवस चिमण्यांच्या संख्येबद्दल लोकांमध्ये जागृती घडवून आणण्यासाठी साजरा केला जातो. चिमण्यांची घटती संख्या अशीच कायम राहिली तर येणाऱ्या पिढीला चिमणी केवळ चित्रांमधूनच पाहता येईल. पक्षी हा मानवी जीवनातील अविभाज्य घटक आहे. सकाळी आपल्याला झोपेतून उठवणाऱ्या कोकिळेपासून चिमण्यांचा किलबिलाटापर्यंत सारे पक्षी आपला सारा दिवस आनंददायी जावा यासाठी आपल्या कानावर आणि मनावर नादमधुर संगीताचे स्वर उमटवीत असतात. जसे हिरवेगार झाडे बघून मन प्रसन्न होते, तसेस पक्ष्यांमुळे मन आनंदी होते त्यासाठी पक्ष्यांचे अस्तित्व टिकवणे महत्वाचे त्यासाठी प्रत्येकाने आपल्या घराच्या गच्चीत, बाल्कनीत, छपरावर कृत्रिम घरटी ठेवावीत. त्यात ज्वारी, बाजरी, गहू यासारखी धान्ये ठेवावीत. बाल्कनीत, गॅलरीत मातीच्या भांड्यात पाणी ठेवल्यास ते चिमण्यांना पिण्यास मिळेल व त्यांना उन्हाळ्याची झळही बसणार नाही. केवळ चिमणी दिवस साजरा करुन चिमण्या परत येणार नाहीत याचा विचार व्हावा.

श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे
९९२२५४६२९५

प्रत्येक घटकाला इंग्रजी वाचायला शिकवणारे वी कॅन रिड एकमेव पुस्तक

ज्योतिर्मय साहित्य

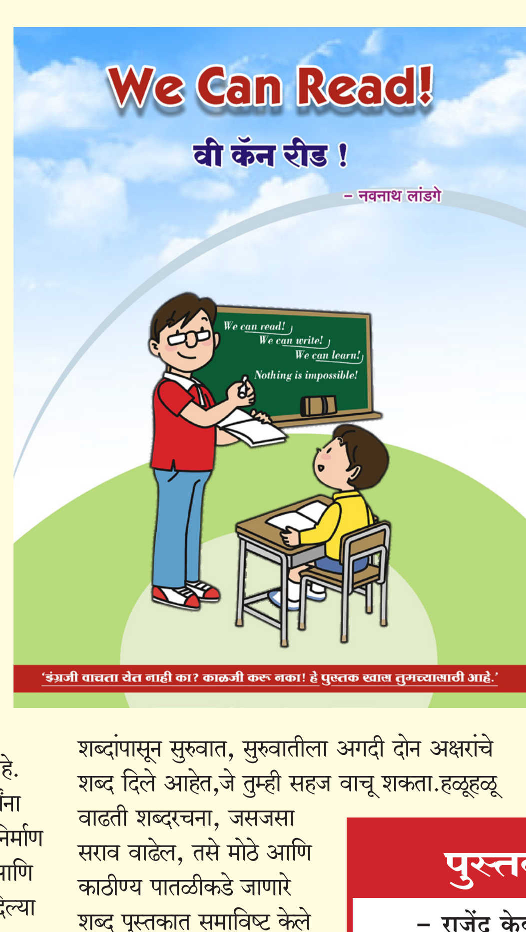
प्रिय वाचक, विद्यार्थी, पालक व शिक्षक मित्रांनो नमस्कार.आपण एकमेकांशी संवाद साधण्यासाठी भाषेचा वापर करतो. भाषेत ज्या त्या भागात बोलीभाषेचा प्रथमतः वापर केला जातो. ज्यावेळी जगाशी संवाद साधायचा असेल तेव्हा इंग्रजी भाषेचा वापर करावा लागतो. अगदी गावाकडे अनेक इंग्रजी शब्द आपल्या दैनंदिन बोलीतून सर्रासपणे बोलले जातात.आपल्या कुटुंबातील अनेक जण असे शब्द कळत नकळत वापरतात. गतिमान तंत्रज्ञानाच्या युगात साक्षर होत असताना इंग्रजी बोलण्यासह या भाषेतून वाचन- लेखन महत्वाचे आहे. तुमचं इंग्रजी सहज व सोप्पं व्हावे यासाठी वी कॅन रिड हे पुस्तक अतिशय उपयुक्त ठरणार आहे. अनेकदा इंग्लिश वाचताना काही शब्द वाचता येत नाहीत.काही वाक्य समजत नाहीत,त्यामुळे आत्मविश्वास कमी होतो? अनेक विद्यार्थ्यांना इंग्लिश वाचताना सुरुवातीला अशा अडचण येतात. त्यामुळे त्यांना इंग्लिश भाषा कठीण वाटते. पण इंग्लिश वाचायला शिकणे तसं काही अवघड नाही. योग्य पद्धतीने सराव केल्यास कुठलाही विद्यार्थी आत्मविश्वासाने इंग्लिश वाचू शकतो. प्रत्येकास इंग्रजी वाचनाची मनात भीती असते. त्यामुळे इंग्लिश वाचायचं म्हटलं की अनेकदा धाडस होत नाही. इंग्रजी विषयाचा सराव वाढवला, की इंग्लिश वाचन हे कोणत्याही विद्यार्थ्यासाठी सोपं होऊ शकतं. योग्य पद्धतीने इंग्रजीचे शिक्षण घेणं त्यासाठी महत्वाचे आहे. या पुस्तकाचे लेखक नवनाथ लांडगे यांनी अगदी सोप्या पद्धतीने इंग्रजी भाषेचे वाचन करता येईल या सुटसुटीतपणे या पुस्तकाची मांडणी केली आहे. वी कॅन रिड हे पुस्तक खास विद्यार्थ्यांचे इंग्लिश वाचन विकासासाठी तयार करण्यात आले आहे. बदलत्या काळानुसार इंग्लिश वाचन शिकणं आणि त्यामध्ये निपुणता प्राप्त करणं अत्यंत महत्त्वाचे आहे. मात्र इंग्रजी बाबतचा न्युनगंड विद्यार्थ्यांना आडवा येतो.कधी कधी काही शब्द समजत नाहीत, वाचनाची गती मंद असते. दैनंदिन अभ्यासक्रमात पुढे जाण्याआधी त्यांच्या वाचनाची क्षमता सुधारण्यासाठी वेळ मिळत नाही. अशा परिस्थितीत विद्यार्थ्यांना एक ठोस आणि सोप्या पद्धतीने इंग्लिश शिकवण्यासाठी हे पुस्तक तयार करण्यात आले आहे.सुरुवातीला छोटे शब्द, सोपे वाक्य आणि हळूहळू मोठ्या शब्दांचा समावेश करून, विद्यार्थ्यांना टप्प्याटप्प्याने इंग्लिश वाचन शिकवणं हे पुस्तकाचं मुख्य उद्दीष्ट आहे. विद्यार्थ्यांना वाचनाची गोडी लागेल. कधीही इंग्लिश वाचन करताना अडचणी येणार नाहीत. इंग्लिश वाचनाचा आत्मविश्वास वाढवण्यासाठी पुस्तकात शब्दांची योग्य रचना आणि शुद्ध सराव दिला आहे.

वी कॅन रिड या पुस्तकाचे लेखक नवनाथ लांडगे स्वतः ग्रामीण भागातून संघर्षाने शिक्षण घेऊन पुढे आले आहेत. विद्यार्थी दशेपासुन शिकण्याची उमेद, दिव्यांग असतांना प्रचंड इच्छाशक्ती व जिद्दीने ते इंग्रजी भाषेत तरबेज झाले. ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांच्या इंग्रजी विषयाच्या बाबतीत आलेल्या अनुभवावरून सोप्या पद्धतीने इंग्रजी वाचन शिकवण्यासाठी या पुस्तकाचे लेखन हाती घेतले.

परंपरागत पुणे - मुंबईसारख्या शहरातून इंग्रजी वाचनाच्या पद्धतीऐवजी सहज सुलभ वाचनासाठी हे पुस्तक विद्यार्थ्यांसह अनेकांना उपयुक्त ठरणार आहे.

या पुस्तकाचा महत्वाचा उद्देश म्हणजे विद्यार्थ्यांना केवळ वाचन शिकवणं नाही,आनंद आणि आवड निर्माण करणं आहे. या पुस्तकामध्ये छोटे परिच्छेद, शब्द आणि वाचनाचा आनंद मिळवण्यासाठी इंग्लिश स्टोरीज दिल्या आहेत. जेणेकरून विद्यार्थ्यांना वाचन शिकताना एक संपूर्ण अनुभव मिळावा. यामाध्यमातून ते शिकतही राहतील.

या पुस्तकामुळे पालक आणि शिक्षकांसाठी मदतीचा हात पुढे आला आहे. मुलांना घरच्या वातावरणातही इंग्लिश वाचनाच्या सरावात प्रोत्साहन मिळावं, आणि त्यांना शिकवताना शिक्षकांना एक योग्य मार्गदर्शन मिळावं, हाच लेखकाचा हेतू असावा. हे पुस्तक केवळ वाचन शिकवण्यासाठी नाही, तर विद्यार्थ्यांच्या आत्मविश्वास, कौशल्य आणि इंग्लिशच्या गोडीला वाढवण्यासाठी तयार करण्यात आलं आहे. सोप्या शब्दांपासून सुरुवात, सुरुवातीला अगदी दोन अक्षरांचे शब्द दिले आहेत,जे तुम्ही सहज वाचू शकता.हळूहळू वाढती शब्दरचना, जसजसा सराव वाढेल, तसे मोठे आणि काठीण्य पातळीकडे जाणारे शब्द पुस्तकात समाविष्ट केले आहेत.लहान परिच्छेद वाचण्याचा सराव तुम्हाला आत्मपरीक्षण करता यावं म्हणून मधूनमधून छोटे-छोटे परिच्छेद दिले आहेत. शेवटी इंग्लिश स्टोरीजचा आनंद, वाचनाची मजा यावी आणि आत्मविश्वासाने वाचन होऊ शकेल म्हणून पुस्तकाच्या अखेरीस काही सुंदर इंग्लिश स्टोरीज समाविष्ट केल्या आहेत. हे पुस्तक खास विद्यार्थ्यांच्या वाचन क्षमतेला लक्षात घेऊन तयार करण्यात आलं आहे.भाषा शिकताना किंवा वाचन करताना मुलांना जास्त अडचणी येतात, यातील सर्वात मोठे कारण म्हणजे योग्य मार्गदर्शन आणि सरावाचा अभाव. या पुस्तकात प्रत्येक टप्प्यावर मुलांची प्रगती सहज आणि नियंत्रित पद्धतीने होत राहते. या पद्धतीमुळे मुलांच्या वाचनाच्या गतीला चालना मिळणार आहे. सुरुवातीला दोन-अक्षरी शब्दांचा सराव करणं, नंतर हळूहळू मोठे शब्द आणि वाक्य जोडण्याची पद्धत मुलांना भ्रामक वाटणार नाही. प्रत्येक शब्द, प्रत्येक वाक्य शिकताना मुलांचा आत्मविश्वास वाढून त्यांच्यात इंग्लिश वाचनाची गोडी निर्माण होईल.



पुस्तक परीक्षण

- राजेंद्र केवळबाई प्रल्हाद दिघे.
ग्रामीण साहित्यिक, मालेगाव(नाशिक)
मो.९४२१६००७११

प्रत्येक विद्यार्थी त्याच्या स्वतःच्या गतीने शिकतो. या पुस्तकातील छोटे-छोटे परिच्छेद मुलांना थोड्या थोड्या वेळात शिकता येतात. जेव्हा ते एक छोटा परिच्छेद वाचतात, तेव्हा त्यांना पुढील वाचनाच्या योग्य पद्धतीचा अनुभव मिळतो आणि ते सतत सराव करतील. इंग्रजी वाचन व शिकणं रटाळ आणि कंटाळवाणे वाटू नये. यासाठी पुस्तक सरळ, सोपं आणि मनोरंजक असं आहे. आनंददायक आणि प्रेरणादायक अनुभुतीने मुलांना वाचनाचा आनंद मिळतो, तेव्हा त्यांच्या शिकण्याची इच्छाही वाढते. तुम्ही हे पुस्तक वाचायला घेतलं आहे म्हणजेच तुम्हाला इंग्लिश शिकण्याची इच्छा आहे. इंग्लिश वाचनासोबतच तुमच्या विचारांची स्पष्टता आणि शब्दांची गोडी वाढेल. तुमचं वाचन जितकं चांगलं होईल, तितकीच तुमची लेखन आणि बोलण्याची क्षमता सुधरेल. अगदी सुरुवातीला जो शब्द तुमच्यासाठी आव्हानात्मक वाटत होता, तोच एक दिवस तुमच्या वाचनात सहजपणे सामील होईल. आशा आहे की या पुस्तकाच्या माध्यमातून तुम्ही स्वत:ला एक नवा वाचनवीर बनवता. आठवा, ‘‘सराव महत्त्वाचा आहे!‘‘ दिवसातून थोडा वेळ वाचनासाठी दिलात की तुमचं इंग्लिश वाचन सहज होईल. तुम्ही कधीही न थांबता आपल्या वाचनाचा आनंद घ्या, आणि इंग्लिश वाचनासोबतच एक नवीन आत्मविश्वास अनुभवायला प्रारंभ करा. पालकांसाठी सांगता येईल, तुम्ही तुमच्या मुलांच्या इंग्लिश वाचनाच्या प्रवासात एक अत्यंत महत्त्वाची भूमिका पार पाडणार आहात. मुलांना जेव्हा इंग्लिश वाचन शिकायचं असतं, तेव्हा त्यांना प्रोत्साहन आणि योग्य मार्गदर्शन अत्यंत आवश्यक असतं. अशावेळी सकारात्मक प्रोत्साहन नक्कीच द्याल.

तुमचं प्रोत्साहन, प्रेम, आणि विश्वास मुलांना त्यांच्या वाचनाच्या प्रवासात खूप मदत करेल. रोज थोडा वेळ इंग्लिश वाचनासाठी मुलांना दिला, आणि त्यांच्याशी या वाचनावर संवाद साधा. त्यांना शब्द, वाक्य, आणि वाचनाच्या गतीवर लक्ष केंद्रित करायला मदत करा. तुमचं पाऊल त्यांच्याशी जुळवून घेतल्यास, ते सहजपणे इंग्लिश वाचू शकेल आणि त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल. शिक्षकांच्या मार्गदर्शनासोबत पालकांच्या प्रोत्साहनाने मुलांचा इंग्लिश वाचनात चांगला प्रगती होईल. मुलांना हसत-हसत शिकवा, आणि त्यांच्या मेहनतीचं कौतुक करा. जेव्हा तुम्ही त्यांना विचाराल की ‘‘आज तुम्ही काय वाचलं?‘‘, तेव्हा तुमच्या उत्साहाने ते आणखी चांगलं शिकायला प्रेरित होईल.

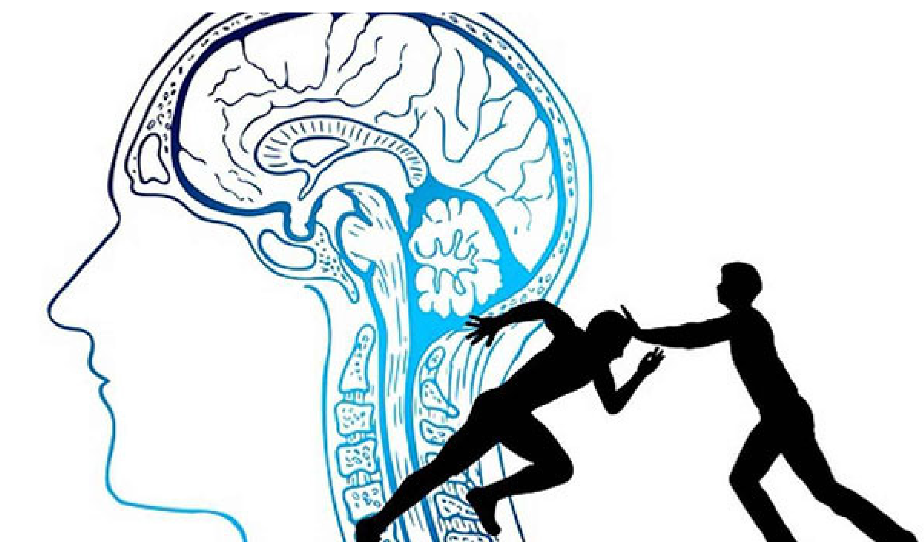
मुलांच्या वाचनाचा अनुभव आनंददायक असावा. जर मुलांनी इंग्लिश वाचन शिकताना आनंद घेतला, तर ते नक्कीच चांगले वाचक बनतील, आणि हेच तुमचं, शिक्षकांचं आणि मुलांचं सर्वोत्तम यश ठरेल.

पुस्तक केवळ इंग्लिश वाचण्याचा सराव करण्यासाठी नाही, इंग्रजी भाषेचा आत्मविश्वास वाढायला हवा यासाठी पुरक आहे. मार्गदर्शन आणि सातत्याने सराव केल्यास कोणताही विद्यार्थी उत्तम वाचक बनू शकतो. वी कॅन रिड म्हणत पुढील पान उघडूया, इंग्रजी वाचनाला सुरुवात करूयात. वाचक, विद्यार्थी,पालक, शिक्षक व समाजातील घटक वी कॅन रिड या पुस्तकाचे नक्कीच स्वागत करतील. इंग्रजी सोपी करण्यासाठी ग्रामीण भागातील विद्यार्थ्यांना हे पुस्तक सहज व पुरक ठरेल अशी अपेक्षा.इंग्रजी क्लासेसच्या माध्यमातून गोरगरीब व वंचित घटकांच्या विद्यार्थ्यांना इंग्रजी विषयात प्रगत करण्यासाठी लेखक नवनाथ लांडगे यांना मनापासून शुभेच्छा.

मानसशास्त्रीय संकल्पना-सायलेंट ट्रीटमेंट

ज्योतिर्मय साहित्य

आज आपण एका नवीन मानसशास्त्रीय संकल्पनेबद्दल जाणून घेणार आहोत. आपण खूपदा असे अनुभवतो की घरात, समाजात, कार्यालयात काही लोकं अचानक आपल्याशी पूर्णपणे बोलणं बंद करतात, संवाद कमी करतात अथवा बोलले तरी अगदी औपचारिकता म्हणून किंवा कामापुरते बोलतात. आपल्याशी आधी अगदी मनमोकळे, हसून-खेळून बोलणारे, खूप गप्पा मारणारे, भेटणारे, फोन करणारे सारखं मेसेज करणारे आपल्या प्रत्येक सुखंदुःखात सहभागी होणारे लोकं जेव्हा अशी अचानक वागणूक बदलतात तेव्हा आपल्याला खूप धक्का बसतो. वाईट वाटतं, नेमकं काय झालं समोरच्या व्यक्तीला हे कळेनासं होतं. त्याला काही विचारावं तर तो स्पष्ट काहीच बोलत नाही, सांगत नाही. त्याच्या अशा वागण्याने आपण मात्र हैराण होऊन जातो, सतत त्याचा विचार करू लागतो, सारखं सारखं स्वतःला विचारत राहतो की आपलं काही चुकलं का? आपल्याकडून काय घडलं की समोरील व्यक्ती इतकी बदलली. काही गैरसमज झाला का? अनेक प्रश्न आपल्या मनात येत राहतात. जेव्हा समोरचा आपल्याशी असं वागतो तेव्हा तो आपल्याला सायलेंट ट्रीटमेंट देत असतो हे प्रथम लक्षात घ्या.



अनेक लोकांचा स्वभाव असा असतो की ते विनाकारण समोरच्याला मानसिक त्रास होईल, तो स्वतःला अपराधी समजेल, त्याला स्वतःवर विश्वास राहणार नाही अशी वागणूक देऊन त्याला खालची पातळी दाखवायची. मुळात आपण विचार करतो, आपलं काही चुकलं म्हणून समोरच्याने आपल्याशी बोलणं कमी केलं अथवा बंद केलं का? परंतु तसे काहीही नसते आपलं मानसिक खच्चीकरण व्हावे, आपण मनातून डिस्टर्ब व्हावे, सतत आपल्याला काय झालं नेमकं याची चुटपूट लागून राहावी म्हणून सायलेंट ट्रीटमेंट दिली जात असते.

अशा वेळी आपल्याशी बोललं जरी गेलं तरी ते खूप तुटकं, मोजकं, उपकार केल्यासारखं असतं जेणेकरून आपण अधिक दुःखी होतो, निराश होतो. कालपर्यंत आपल्याशी सगळं व्यवस्थित नातं असलेली व्यक्ती अचानक बदलते तेव्हा आपण सतत त्याच व्यक्तीचा विचार करतो. आपलं कशातचं मन लागत नाही, आपल्याला काही सुचत नाही आणि समोरील व्यक्तीला हेच पाहायचं असत की आपण कसं सैरभैर झालो आहोत. अनेकदा आपण स्वतः पुढाकार घेऊन, कमीपणा घेऊन अशा व्यक्तीशी बोलण्याचा, त्याच्या जवळ जाण्याचा प्रयत्न करतो पण आपल्याला कोणताही सकारात्मक प्रतिसाद मिळत नाही. समोरील व्यक्ती त्याच पद्धतीने आपल्याला सायलेंट ट्रीटमेंट देत राहते. अशी वागणूक जेव्हा आपल्याला मिळते तेव्हा अजिबात पॅनिक होऊ नका. पहिले स्वतःला हे समजावून सांगा की आपलं काहीही चुकलेलं नाहीये, आपण कुठेही

मीनाक्षी जगदाळे

कमी पडलेलो नाहीये. समोरचा त्याच्या कुवतीनुसार, लायकीनुसार वागत आहे. त्याच्या मूडनुसार, इच्छेनुसार तो आपल्याशी खेळत आहे. आपल्याला त्रासलेलं पाहून त्याला असुरी आनंद मिळतोय, तो आपली मजा बघतोय.

आपल्याला जर कोणी सायलेंट ट्रीटमेंट देत असेल तर ती परिस्थिती स्वीकारा. सातत्याने भावनिक होऊन त्या व्यक्तीच्या मागे लागू नका, त्याला सतत तो का बोलत नाही, असं का वागतोय, माझं काही चुकलं का, मी काही तुला दुखावलं का, माझ्यामुळे तुला त्रास झाला का असं सतत विचारून स्वतःची किंमत कमी करून घेऊ नका. कोणासमोर इतके लाचार होऊ नका की, तो तुम्हाला हवं तसं स्वतःच्या तालावर नाचवेल आणि तुम्ही त्याच्यामुळे सतत दोलाय मनस्थितीमध्ये राहाल. स्वतःला सतत अपराधी, चुकीचं अजिबात समजू नका. जी व्यक्ती तुमची आहे, हक्काची आहे, ज्या व्यक्तीचं तुमच्यावर प्रेम आहे, चांगले संबंध आहेत ती कधीच तुम्हाला अशा प्रकारे त्रास द्यायला सायलेंट ट्रीटमेंट देणार नाही. चांगल्या नात्यातील व्यक्ती तुमच्याशी बोलेल, चर्चा करेल, तुम्ही चुकले असाल तरी समजावून घेईल, समजावून सांगेल पण तुम्हाला त्रास होईल असं वागणार नाही.

कोणी आपल्याशी बोलणं कमी केलं अथवा बंद केलं म्हणजे आपण काहीतरी भयानक गुन्हा केला आहे असं समजून स्वतःला त्रास करून घेऊ नका. लोकं तुम्हाला गृहीत धरतात. आपण कधीही बोललो, नाही बोललो, कसेही बोललो तरी समोरचा सहन करतोय कारण त्याला नातं टिकवण्याची गरज आहे, असं चित्र तयार झाल्यावर तुमचा आत्मसन्मान, स्वाभिमान सगळं बाजूला ठेवून तुम्हाला समोरच्या व्यक्तीच्या मूडनुसार वागावं लागतं.

आपल्याला पण असं गृहीत धरलेलं चालत नाही, आपल्याला पण राग येऊ शकतो, आपण पण एकट्याने नातं टिकवण्याचा ठेका घेतलेला नाही हे समोरच्या माणसाला लक्षात आणून द्या. तू बोलणं बंद करू शकतो तर मी पण तुझ्याशी न बोलता राहू शकते ही जाणीव समोरील व्यक्तीला होऊ द्या. काहीही कारण नसताना जर समोरचा केवळ मानसिक त्रास देण्यासाठी, तुमचा छळ करण्यासाठी अबोला धरत असेल तर त्याला पण तुम्ही कसे कमकुवत आहात, गरजू आहात हे जाणवू देऊ नका. तुमचा हाच स्वभाव माहिती असल्यामुळे समोरचा तुम्हाला सायलेंट ट्रीटमेंट देऊन त्याच्या समोर नमतं घ्यायला भाग पाडत असतो.

तुम्हाला कोणीही मॅनिप्युलेट करू शकेल इतके भावनिक पातळीवर पोकळ राहू नका. सायलेंट ट्रीटमेंट देणारी लोकं तुम्हाला त्यांच्या समोर झुकवण्यासाठी, कमीपणा घ्यायला लावण्यासाठी, स्वतःचा अहंकार शाबूत ठेवण्यासाठी असे वागत असतात. मला कशी तुझी अजिबात गरज नाही आणि तूच कसं परत परत माझ्याकडे येत आहे, बोलण्याचा प्रयत्न करत आहे हे साध्य करणे म्हणजे त्यांचा इगो सुखावणे असते. आपल्याशी कोणी बोलेनासं झालं की आपण भावनेच्या भरात त्याला खूप फोन करतो, खूप मेसेज करतो, त्याला निरोप पोहोचवतो, त्याला भेटायला तडफडतो पण यातून आपण वैचारिक दृष्टीने किती कमकुवत आहोत, आपल्याला ठाम राहता येत नाही, आपण परिस्थिती हाताळू शकत नाही हेच सिद्ध होते. आपण एवढा आटापिटा करून पण समोरचा सायलेंट ट्रीटमेंट सुरूच ठेवतो तेव्हा आपण अक्षरशः वेड्यात निघतोय हे सुद्धा आपल्या लक्षात येत नाही.

आपल्याला कोणी सायलेंट ट्रीटमेंट देत आहे हे लवकर समजावून घ्या आणि ताबडतोब स्वतःची वागणूक पण बदला. त्या व्यक्तीबद्दल विचार करणं, त्याच्याबद्दल सतत बोलणं, वारंवार त्याची माहिती जाणून घेणं बंद करा. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला आपल्याशी नातं तोडायचं आहे किंवा संबंध कमी करायचे आहेत अथवा त्याला आपल्याला ठरावीक अंतरावर ठेवायचे आहे तेव्हा तो सायलेंट ट्रीटमेंटचा वापर करतो. सगळ्यात महत्त्वाचे म्हणजे ज्याला आपण चुकीचे आहोत, आपण खूप मोठा अपराध केला आहे असं सिद्ध करायचं असतं किंवा तशी भावना आपल्याला द्यायची असते. तो सायलेंट ट्रीटमेंटचा वापर करून आपलं मानसिक खच्चीकरण करतो. त्यामुळे कोणाच्याही अशा प्रकारच्या वागणुकीचा स्वतःला अजिबात त्रास करून घेऊ नका, स्वतःचं मनोबल, मनोधैर्य, आत्मविश्वास अशा सायलेंट ट्रीटमेंटमुळे घालवू नका. समर्थ राहा, सक्षम राहा आणि आपण जर खरे आहोत, सत्याच्या बाजूने आहोत तर खंबीर राहा.

भारतीय सिनेमा जागतिक लोकप्रिय संस्कृतीचा भाग, न्यूझीलंडचे पंतप्रधान ख्रिस्तोफर लक्सेन यांच्याकडून प्रशंसा

ज्योतिर्मय साहित्य

मुंबई – भारतीय सिनेमाच्या समृद्ध इतिहासाचा गौरव करणाऱ्या राष्ट्रीय फिल्म विकास महामंडळ आणि राष्ट्रीय चित्रपट संग्रहालयाला न्यूझीलंडचे पंतप्रधान ख्रिस्तोफर लक्सेन यांनी भेट देऊन भारतीय सिनेमाच्या प्रवासाची माहिती घेतली. या संग्रहालयात १०० वर्षांचा इतिहास एकत्रित करण्यात आला आहे. हा वारसा खरोखरच अद्भुत आहे. भारतीय सिनेमा आता संपूर्ण जगभरात पोहोचत आहे. तो जागतिक लोकप्रिय संस्कृतीचा एक भाग होत आहे, असे प्रशंसोद्गार पंतप्रधान लक्सेन यांनी काढले.

या भेटीप्रसंगी पंतप्रधान ख्रिस्तोफर लक्सेन यांचे स्वागत एनएफडीसीचे महाव्यवस्थापक डी. रामकृष्णन पुष्पगुच्छ देऊन केले. यावेळी संग्रहालयाच्या पदाधिकारी जयिता घोष, अभिनेता अनंत विजय जोशी व संग्रहालयाचे कर्मचारी उपस्थित होते.

प्रधानमंत्री लक्सेन म्हणाले की, भारतीय सिनेमाची सुरुवात मूकपटांपासून झाली, मग बोलपट आले, आणि आता आधुनिक सिनेमा ज्या पद्धतीने पुढे जात आहे, ते पाहणे खूपच विशेष वाटते. त्यामुळे चित्रपट क्षेत्रात काम करणाऱ्या प्रत्येकाला अभिमान वाटायला हवा, कारण या कामामुळे आपण भारताला जगभरात प्रसिद्ध करत आहात. न्यूझीलंडची चित्रपटसृष्टी देखील मोठी असून अनेक भारतीय सिनेमाचे चित्रीकरण न्यूझीलंडमध्ये होत असते. भविष्यातही अशा अनेक संधी मिळाव्यात, अशी अपेक्षाही पंतप्रधान लक्सेन यांनी यावेळी व्यक्त केली.

या संग्रहालयाची उभारणी केल्याबद्दल अभिनंदन करताना चित्रपटांचा इतिहास जपण्यासाठी सर्व चित्रपटांचे डिजिटायझेशन करत असल्याबद्दल त्यांनी सर्व समुहाचे कौतुकही केले. प्रधानमंत्री लक्सेन यांनी यावेळी अभिनेता अनंत जोशी यांच्यासोबत प्रसिद्ध हिंदी गीतावर ठेका धरला.

ग्रंथ पूजन करून ग्रंथोत्सव २०२४ चे उद्घाटन संपन्न

ज्योतिर्मय साहित्य

रायगड – महाराष्ट्र शासनाच्या उच्च व तंत्र शिक्षण विभागाच्या ग्रंथालय संचालनालय, मुंबई आणि जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी कार्यालय, रायगड यांच्या संयुक्त विद्यमाने ''ग्रंथोत्सव २०२४'' चे उद्घाटन महात्मा गांधी सार्वजनिक वाचनालय व ग्रंथालय, पेण येथे संपन्न झाले.

यावेळी एस.एन.डी.टी.विद्यापीठ मुंबई मराठी विभाग प्रमुख, डॉ.अनंत देशमुख, सहाय्यक संचालक कोकण भवन प्रकाश पाटील, सार्वजनिक वाचनालय, अलिबाग, रायगड जिल्हा ग्रंथालय संघाच्या उपाध्यक्षा श्रीमती शैलाताई पाटील, रायगड जिल्हा ग्रंथालय संघाचे अध्यक्ष संजय बोदार्डे, जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी अजित पवार, रायगड जिल्हा ग्रंथालय सदस्य नागेश कुलकर्णी, महात्मा गांधी वाचनालयाचे अध्यक्ष श्री. वनगे आदि उपस्थित होते.

यावेळी मागदर्शन करताना श्री. देशमुख म्हणाले की, मी जे काही घडलो ते पुस्तकामुळे त्यामुळे माझ्या आयुष्यात पुस्तकाचे महत्त्व हे अनन्यसाधारण आहे. प्रत्येकाला ग्रंथांचे महत्त्व पटवून दिले पाहिजे. ग्रंथ समाजाला दिशा देण्याचे काम करतात. ग्रंथ हे गुरु, मित्र, मार्गदर्शक अशा अनेक भूमिका बजावत असतात. श्रीमती शैलाताई म्हणाल्या की,वाचन सांस्कृतिचा ओठा ग्रंथालयात कसा येईल याकडे लक्ष दिले पाहिजे. ग्रंथालयात येणाऱ्या वाचकाला ग्रंथापालने पुस्तकाचे महत्व पटवून दिले पाहिजे. ग्रंथपाल हा पुढील पिढी घडवणारा प्रमुख दुवा आहे.

यावेळी मान्यवरांनी आपले विचार व्यक्त केले. प्रथम ग्रंथदिंडीने कार्यक्रमाची सुरुवात करण्यात आली. कार्यक्रमाची सुरुवात दीप प्रज्वलन करुन राज्यगीताने झाली. कार्यक्रमाचे प्रस्तावित जिल्हा ग्रंथालय अधिकारी अजित पवार यांनी तर आभार प्रदर्शन श्रीमती शोभना पाटील यांनी केले. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सुधीर शेठ यांनी केले.

उन्हाळ्यातील मंतरलेले दिवस...

बऱ्याच लोकांच्या आयुष्यात भाऊ, दादा, नाना, शेठ, डयाडी, साहेब अशा आदरार्थी नावाने एक वेगळं घर केलेले असते. अशापैकीचं माझ्या आयुष्यातलं अन लोकांनी प्रेमाने जपलेल नाव म्हणजे '' मास्तर ''. मास्तर म्हणजे माझे आजोबा. अगदी पेशाने मास्तर नाही पर आपल्या चाणाक्ष बुद्धीने अन स्वकर्तृत्वावर, जिव्हाळ्याने कमावलेलं नाव म्हणजे मास्तर.

अंगावर निळा फुल हाताचा शर्ट, त्यावर छोटे चेक्सचा लाल किंवा नीळा कब्जा (जॅकेट), गोल धोतर, डोक्यावर गांधी टोपी, हातात पान, सुपारी अन खणाची झालर असलेली कापडी पिशवी, अन करावं करावं आवाज करण्याऱ्या चामड्याच्या वाहना असा अगदी ठेवणीतला रुबाब.

कोकणात भातशेती हा प्रमुख व्यवसाय. म्हणजे एक जमाना असा असायचा की घराच्या बाजूला देखील भातशेती केली जायची. मास्तरांचा देखील भातशेती हा प्रमुख व्यवसाय होता. जोड धंदा म्हणून ते लाकडाचा व्यापार करायचे. घरात किंवा उंबराच्या झाडाला मोठाला तराजू लावलेला असायचा. आम्ही लहान पोरं त्यावर स्वतःचे वजन करायचो. नाहीतर सी सॉ खेळायचो. एक वेगळीच मजा होती ती. शेती प्रमुख व्यवसाय असल्यांने बैल जोडी ही मास्तरांची आवड होती. पूर्वी मास्तरांची बैल गाडी देखील होती. बैल कसा पाहिजे तर पांढरा शुभ्र, सुंदर, पोपट, निशाण, राजा, माणिक असे कितीतरी बैल मास्तरांच्या वाड्यात (गोठयात) आले. मग त्या बैलांना पाणी, चारा, पेंड, आंबवन घालणे ही काम मास्तर स्वतः अगदी जातीने करायचे. मास्तरांकडे आलेला बैल तसा नशीबवानच समजायचा. मास्तरांकडे असलेल्या जर्सी गाईचं त्यांनी तिच्या उतरत्या वयात खूप चांगलं संगोपन केलं.

वैभव वाघे
७७३८२०१३६३
भाईदर

ते तिला लक्ष्मी मानायचे. अगदी एकाद्या घरासारखा भला मोठा मास्तरांचा गोठा होता. म्हणजे त्या गोठयात जेवणाची पंगत देखील बसवली तर माणस खुशीने जेवतील इतका टाप टीप.

तसा मास्तरांचा स्वभाव अगदी प्रेमळ अन थट्टा मस्करी करणारा. अगदी निवांत वेळी वाडीतला एखाद पोर समोरून चाललं असलं तर त्याला अमक्या पोरीच्या नावाने चिडवणे वा पोरींना तमक्या पोराच्या नावाने चिडवणे हा मास्तरांचा छोटासा विरंगुळा. मे महिनाच्या सुट्टीत मुंबई वरून आपली नातवंड येणार अशी खबर लागली मास्तर जाम म्हणजे जाम खुश. मग काय नातवांसाठी अगोदरच आंब्यांची आडी तयार. चिल्लर पार्टीला सकाळी रानात घेऊन जाणे हा मास्तरांचा मे महिन्यातील नित्याचा दिनक्रम. रात्रीच जेवण आटपल की अंगणात मस्त गप्पा गोष्टी रंगायच्या. अधी- मधी- कधी मास्तर त्यांच्या विशिष्ट्य लकबमध्ये एक गोष्ट सांगायचे तर कधी उखाणे (कोडी) घालायचे. मास्तरांची एक आरामखुर्ची होती. मास्तर खुर्ची वरून उठले रे उठले की आम्ही पोरं त्या खुर्चीवर बसण्यासाठी तडमडायचो. पण मास्तर येताना दिसले की लागलीच खुर्ची खाली करायचो. त्या अजाण वयात देखील मास्तरांबद्दल इतका आदर होता.

आज मास्तरांची नातवंड मोठी झाली. स्वतःच्या पायावर उभी राहिली. मास्तरांच्या घराला स्पारटेक्सच्या लाद्या लागल्या. चिऱ्याच्या भिंतीना कॉंक्रिटचा मुलामा आला, घराची डागडुजी झाली, पण मास्तर निघून गेल्याची पोकळी कायमची राहून गेली. आज पुन्हा एकदा मास्तरांनी डोळ्यांच्या कडा ओल्या केल्या. खरंच आयुष्य खुप सुंदर आहे, का तर आयुष्यात मास्तरांसारखी माणसं आली.

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी १०१, सी विंग, सिल्व्हर स्पेस सोसायटी, विशाल नगर, पिंपळे निलख, पुणे-४११००१ (महाराष्ट्र) येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे.
या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743918559