ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष १ ले ❑ अंक ८६ वा ❑ रविवार दि.११ मे २०२५ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

रस्सी जल गयी, बल नहीं गया

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

जैश-ए-मोहम्मदचा प्रमुख मौलाना मसूदने परत एकदा भारतावर हल्ला करण्याची धमकी दिली आहे. आपल्या परिवारातील १० सदस्यांना गमावल्यानंतर देखील मसूदची हेकडी कायम आहे. हिंदी मध्ये एक म्हण आहे. रस्सी जल गयी, बल नहीं गया.

ऑपरेशन सिंदूरवर दहशतवादी संघटना जैश-ए-मोहम्मदचा प्रमुख मसूद अझहरची प्रतिक्रियाही समोर आली आहे. या कारवाईत त्याच्या कुटुंबातील १० सदस्य आणि चार जवळचे सहकारी मारले गेले आहेत. या कारवाईत पाकिस्तान आणि पाकव्याप्त काश्मीरमधील ९ दहशतवादी अड्ड्यांवर हल्ला करण्यात आला आहे. लक्ष्यित भागात बहावलपूरमधील एक संकुल देखील समाविष्ट होते. जैश-ए-मोहम्मद (जेईएम) दहशतवादी संघटनेचे मुख्यालय असलेल्या बहावलपूरमधील मरकज सुभान अल्लाहवर भारताने केलेल्या हल्ल्यात त्याच्या कुटुंबातील १० सदस्य आणि चार जवळचे सहकारी मारले गेल्याचे मसूद अझहरने एका निवेदनात म्हटले आहे. यानंतरही मसूद अझहर मागे हटत नाही आणि आपली चूक मान्य करण्याऐवजी तो हा मुद्दा आणखी वाढवत आहे. जवळच्या लोकांना गमावल्यानंतरही, तो धमक्या देणे आणि पोकळ आश्वासने देणे थांबवत नाही.

मसूद अझहर म्हणाला, अल्लाह आम्हाला आशीर्वाद देवो, शहीद जिवंत आहे. अल्लाह त्यांचा यजमान आहे आणि ते अल्लाहचे प्रिय पाहुणे आहेत. आज रात्री माझ्या कुटुंबातील दहा सदस्यांनी एकत्र हा आनंद साजरा केला. पाच निष्पाप मुले, माझी मोठी बहीण आणि तिचा नवरा, पुतण्या आणि त्याची पत्नी, भाची आणि ४ जवळचे मित्र अल्लाहच्या दाराशी गेले आहेत. मोदींनी निष्पाप मुले, बुरखाधारी महिला आणि वृद्धांना लक्ष्य केले. हा धक्का इतका मोठा आहे की त्याचे वर्णन करता येत नाही, पण त्यात कोणताही पश्चात्ताप, निराशा, भीती किंवा भीती नाही; त्याऐवजी, माझ्या मनात वारंवार येते की मीही चौदा सदस्यांच्या या भाग्यवान कारवाँमध्ये सामील झालो असतो तर बरे झाले असते, पण अल्लाहला भेटण्याची वेळ खूप निश्चित आहे.

बाज चिथावणी देण्यापासून येत नाहीये.

मसूद अझहरने या प्रकरणावर पुढे लिहिले की, तो पुढे-मागे हलू शकत नाही. आमच्या घरात एकूण चार मुले होती, ज्यांचे वय सात ते तीन वर्षे होते. चौघेही एकत्र स्वर्गात गेले. त्याचे आईवडील एकटे राहिले होते, परंतु पहिल्या शतकांसारखे हे आनंद फक्त अल्लाहवर प्रेम करणाऱ्यांनाच अनुभवायला मिळते. त्याच्या जाण्याची ही निश्चित वेळ होती. पण अल्लाहने त्याला मृत्यु दिला नाही, तर जीवन दिले. जमुदीच्या या क्रूरतेने सर्व नियम मोडले. आता तिथे कोणीही दयेची अपेक्षा करू नये.

मसूद अझहरने आपल्या पत्राचा शेवट असा केला की, ''बॉम्बस्फोटात शहीद झालेली सुभान अल्लाहची जामा मशीद, शत्रूंवर इतका राग आणि संताप निर्माण करेल की अल्लाहची इच्छा असेल तर त्यांचे वंशजही ते लक्षात ठेवतील.'' आज ४ वाजता, या अत्यंत भाग्यवान कारवां यांची अंत्ययात्रा बहावलपूरमध्ये अदा केली जाईल. असे कोणते मंदिर आहे का जे श्रद्धा, आदर आणि क्षमेच्या या संधीपासून वंचित आहे? आता मोदींच्या या दडपशाहीने सर्व मार्ग मोडले आहेत, आता कोणीही तिथे कोणत्याही प्रकारची उदारता दाखवण्याची अपेक्षा करू नये. जामा मस्जिद सुभान अल्लाहचा घुमट बॉम्बस्फोटात शहीद झाल्यामुळे झालेला विध्वंस शत्रूंवर अशा प्रकारे लादला जाईल की त्यांच्या पिढ्याही ते लक्षात ठेवतील.

लक्षवेधी छायाचित्र....

उन्हाळ्यात यापेक्षा दुसरे सुख कशातच नाही....

(छाया-रवी देशमुख, पुणे)

ऑपरेशन सिंदूर – विभूतीयोगाचा पुनः प्रत्यय

ज्योतिर्मय साहित्य

ऑपरेशन सिंदूरने भारताची प्रतिष्ठा उंचावली आहे, प्रतिमा उजळली आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे अष्टपैलू नेतृत्व आणि त्यांचे मंत्रीमंडळातील व संरक्षण दलातील सहकारी यांनी अत्यंत योजकतेने आखलेली ही मोहीम सर्वंकष यशस्वी ठरली आहे आणि या मोहिमेचे खरे यश नियोजन, नियंत्रण आणि प्रभावी कार्यान्वयन या व्यवस्थापन शास्त्रातील त्रिसूत्रीमध्ये आहे. डॅनियल पर्ल या पत्रकाराची हत्या करणार्या आणि खोटे चलन छापणार्या भावलपुरच्या दहशतवादी केंद्राचाही या मोहिमेत सफाया झाला.

प्रस्तावना

'भार्यात रक्षते भारतः' महिलांच्या सन्मानाचे रक्षण करतो तो चक्रवर्ती भरताचा भारत देश होय. याचा अर्थ असा की महिलांच्या सन्मानाचे सौभाग्याचे सिंदूरचे रक्षण करणे ही भारतीय संस्कृती आहे. महाभारतामध्ये चक्रवर्ती भरताबद्दल म्हटले आहे, 'भरताद् भारती कीर्तिर् येनेदं भारतं कुलम्। अपरे ये च पूर्वे च भारताः इति विश्रुताः ।।' (महाभारत आदिपर्व १, ५०) भरतापासून 'भारती' ही कीर्ती निर्माण झाली आणि ज्याने हे भारतकुल प्रसिद्ध केले. इतर जे पूर्वीचे राजे होते, तेही 'भारत' या नावाने प्रसिद्ध होते. अशा या महापराक्रमती चक्रवर्तीने महिलांना सन्मान प्राप्त करून दिला आणि भारत देशात सुशासन आणले. कलम ३७० रद्द केल्यानंतर भारताच्या नंदनवनातील वैभव परतले होते. कश्यप ऋषींनी स्थापन केलेल्या या स्वर्गभूमीत सुवर्णयुगाची नांदी प्रकटत होती. पण दहशतवाद्यांच्या नापाक इराद्यांनी त्याला दृष्ट लावण्याचा प्रयत्न केला. २२ एप्रिल रोजी पहलगामची दुर्घटना झाली आणि त्या विभत्स आणि रानटी हल्ल्यात २६ निष्पाप पर्यटकांना प्राण गमवावे लागले. त्यात १७ लोक जखमी झाले. त्यानंतर बरोबर १५ दिवसांनी भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी 'ऑपरेशन सिंदूर' ही सुनियोजित कारवाई करून पाकव्याप्त काश्मीरमधील ५ आणि प्रत्यक्ष पाकिस्तानमधील ४ अशा ९ दहशतवादी केंद्रांवर प्रहार केला. खरेतर, अशी २१ दहशतवादी केंद्रे आणि कितीतरी उपकेंद्रे पाकिस्तान सर्वदूर चालवित होता. आपल्या मायदेशात लोकांना मॉक ड्रिल करायला लावणारे आणि त्याच रात्री शत्रूच्या गोटात खोलवर शिरून जबरदस्त प्रतिहल्ला करणारे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे जगातील पहिले मुत्सद्दी ठरले आहेत. वर्तमानात शिवाजी महाराजांच्या गनिमी काव्याचा व गुप्तहेर तंत्राचा अवलंब करून त्यांनी युद्धनीतिचा नवा आदर्श प्रस्थापित केला आहे.

विभूतीयोगाचे प्रतिबिंब

गीता हा भारतीय दर्शनाचा आत्मा आहे. गीतेमध्ये भगवान श्रीकृष्णांनी दहाव्या अध्यायात विभूतीयोगाचा संदेश दिला आहे. या अध्यायात भगवंतांनी अष्टपैलू नेतृत्वाची गुणसंपदा कुशलतेने व चतुराईने कथन केली आहे. राष्ट्रजीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रातील श्रेष्ठ शिखर कोणते आहे याची नोंद घेऊन त्यांनी पराक्रमी नेता हा कसा इतिहास घडवितो याबद्दल केलेले विश्लेषण मोठे रोमांचक आहे. 'उच्चैः श्रवसमश्वानां विद्धि मामममृतोद्भवम्। ऐरावतं गजेन्द्राणां नराणां च नराधिपम् ।।' (अध्याय १०, श्लोक २७) याचा अर्थ असा आहे की, समुद्रमंथनातून अमृत प्राशन केल्यानंतर निर्माण झालेला उच्चैःश्रवा नावाचा अश्वराज श्रेष्ठ ठरला. तसेच दशदिशांचे रक्षण करणार्या दिग्गज हत्तींमध्ये ऐरावत नावाचा गजराज महापराक्रमी ठरला. सर्व मानवसृष्टीमध्ये शांतता व सौख्य निर्माण करण्यासाठी मनुष्यांमध्ये राजा, नृपती किंवा नरेंद्र म्हणजे नराचा इंद्र 'नराणां च नराधिपम्' म्हणजे राजा मला समज असेच भगवान श्रीकृष्ण अर्जुनाला सांगतात. नरांमधील श्रेष्ठ नरेंद्र म्हणजे राजा हा इंद्राची शक्ती धारण करतो. तो आदर्श राज्यकर्ता असतो त्यापासून प्रजेने बोध घेऊन त्याचा अनुसर केला पाहिजे. आपल्यासमोर असलेले आपले नातेवाईक, आपले पारिवारीक लोक या सर्वांशी कसे युद्ध करावे याबद्दल संभ्रमात सापडलेल्या अर्जुनाला आपल्या श्रेष्ठत्वाची साक्ष पटविण्यासाठी विभूतीयोग या अध्यायात भगवान श्रीकृष्णांनी मौलिक संदेश दिला आहे. भारतातील ऋषी मुनी, तपस्वी युगपुरुष व ज्ञानपरंपरा यांचा विशेष संदर्भ अधोरेखित केला आहे. अज्ञानाचा नाश करून ज्ञानाचा दीप तेवत ठेवणारे भगवान श्रीकृष्ण नवा मार्ग दाखवित आहेत. योगेश्वर श्रीकृष्णाच्या चिरंतन व अक्षर चिंतनातून प्रकटलेल्या विभूतीयोगाची प्रचिती ऑपरेशन सिंदूरच्या निमित्ताने पुन्हा एकदा आली आहे. अमृतमय विचारांचा आस्वाद घेताना प्रसंग आणि घटनांचे विश्लेषण करण्यासाठी हा विभूतीयोग प्रतिकात्मकदृष्टीने सार्थ ठरतो. अर्थशास्त्र या प्राचीन ग्रंथामध्ये कौटिल्य ऊर्फ आर्य चाणक्याने उत्तम राज्यकर्त्याची लक्षणे सांगितली आहेत. प्रजेचे रक्षण व कल्याण ही आदर्श राज्याची जबाबदारी होय. राज्याच्या सत्तांग सिद्धांतामध्ये आचार्य कौटिल्यांनी स्वामी, अमात्य, जनपद, दुर्ग, कोष, दंड आणि मित्र या सात घटकांची मांडणी केली आहे. त्यापैकी बहुतेक सर्व घटक वर्तमानातही तेवढेच सुसंबद्ध आहेत. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या दहा वर्षांच्या कालावधीत हा आदर्श राज्यसिद्धांत तेजस्वीपणे प्रत्ययास आला आहे. ॲडम स्मिथ याने सुद्धा 'राष्ट्राच्या संपत्तीची कारणमीमांसा' या ग्रंथात सुसह्य कररचना, कल्याणकारी योजनांची अंमलबजावणी आणि शत्रूपासून प्रजेचे रक्षण ही कल्याणकारी राज्याची त्रिसूत्री सांगितली आहे.

रोमांचक आणि प्रेरक

पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांनी उत्कृष्ट नियोजन करून १९९९ पासून २०२५ पर्यंत पाकिस्तानने केलेल्या दहशतवादी हल्ल्यांना जोरदार प्रत्युत्तर दिले आणि प्रगल्भ भारतीय राजनीतिचा अविष्कार घडविला आहे. बारा आदित्यामधील दैदिप्यमान असा सूर्य, २७ नक्षत्रांमध्ये चंद्र, चार वेदांमध्ये सामवेद, स्वर्गाचा राजा इंद्र आणि प्राणिमात्रांमधील चेतना भगवान श्रीकृष्णाच्या रूपाने वास्तव्य करते. कुबेर, अग्नी, मेरू आणि बृहस्पती यांची रूपे श्रीकृष्णाच्या प्रतिभाशक्तीतून प्रकटतात. सेनापतीमधील कार्तिकेय, जलाशयातील सागर, ध्वनीमध्ये ओम्कार आणि यज्ञांमधील जपयज्ञ, अचल सृष्टीतील उत्तुंग हिमालय, निरंतर प्राणवायू देणारा अश्वत्थ वृक्ष, गंधर्वामधील चित्ररथ आणि गायीमधील सर्वांग परिपूर्ण सुरभी ही सर्व प्रतिके संस्कृतीची गिरीशिखरे उंचीवर नेणारी आहेत. बृहस्पती, नारद आणि कपिलमुनी यांची ज्ञानसाधना सांस्कृतिक प्रगल्भतेच्या शिखरावर पोहोचविते. दहशतवादाच्या विरुद्ध वापरलेल्या क्षेपणास्त्राचे स्वरूप म्हणजे स्कॅल्प क्रूझ, ब्रह्मा या क्षेपणास्त्राचे स्वरूप ही गीतेमधील वज्राची रूपे आहेत. सर्पराजातील वासुकी आणि अनंतनाग यांचे सामर्थ्य ओळखून कश्यप मुनींची काश्मीर भूमी दहशतमुक्त करण्याचा संकल्प विभूतीयोगावर आधारलेला आहे. भारताच्या ऑपरेशन सिंदूरला निसर्गाने आणि वरुणराजाने सुद्धा साथ दिली. त्यामुळे मध्यरात्रीच्या पहिल्या प्रहरी या राक्षसांच्या अमानवी कृत्यावर यशस्वी चढाई करणे शक्य झाले. ही वरुणाची कृपा होय. भक्त प्रल्हादाने हिरण्यकश्यपूचा जसा वध केला तसे राक्षसी दहशतवादी मसूद अझहरच्या समग्र कुलाचा नाश करणे शक्य झाले ते आधुनिक सुदर्शनचक्रामुळे. ही मोहीम शरयू तटावरील आयोध्येत प्रभू रामचंद्रांचे मंदिर उभारल्याच्या सत्य संकल्पापासून आरंभिली आणि नमामी गंगेच्या आशीर्वादाने या मोहिमेची ललकारी सप्तसिंधूपर्यंत पोहोचली. तेव्हा स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी रचलेल्या सिंधूसुक्ताची सिंहगर्जना आसमंतात निनादते आहे. सर्व मंत्रांमध्ये गायत्री मंत्र श्रेष्ठ आहे. तो असंख्य जीवांचे रक्षण करतो. मार्गशीर्ष आणि वसंत ऋतूमधील उत्साह हा विजय, साहस आणि बलशक्तीचे चैतन्यदायी अविष्करण संक्रमित करीत असतो. आतंकरूपी अराजकांच्या सर्व साधनांचे, पायाभूत सुविधांचे दमन करण्याची शक्ती सुदर्शनचक्रात आहे. मौन आणि ज्ञान, शूचिता आणि शौर्य तसेच सौख्य आणि स्थैर्य यातील सुवर्णमध्य साधत हा विभूतीयोग प्रगतीचा नवा मार्ग दाखवितो. बृहस्पती व्यासादी ऋषीमुनींचे, अनंत विभूतींचे हे दिव्य सृजनशील रूप अद्भुत आहे, रोमांचक आहे तसेच प्रेरक आहे. ऑपरेशन सिंदूर हा तेजाच्या स्फुल्लिंगाचा तेजस्वी अविष्कार आहे. इतिहास घडविण्याचे अद्भुत कार्य पूर्ण करणारे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी हे अन्यायाचे निर्दालन करून न्यायाच्या प्रस्थापनेसाठी नवयुगात पुनर्रचनेचे नवे कार्य करीत आहेत. त्याचाच प्रत्यय ऑपरेशन सिंदूरच्या माध्यमातून आला आहे.

सखोल व्यापक मोहीम

२०१६ चा उरी सर्जिकल स्ट्राईक, तसेच २०१९ चा बालाकोट सर्जिकल स्ट्राईक यांच्या तुलनेत ऑपरेशन सिंदूरचे स्वरुप अधिक सखोल, व्यापक आणि परिणामकारक ठरले आहे. राफेल, सुखोई या लढाऊ विमानांच्या तसेच प्रिसीजन मिसाईल्सच्या वापरातील भेदकता, अचूकता यामुळे ही मोहीम अपूर्व ठरली आहे. लष्कर-ए-तैयबा, जैश-ए-मोहम्मद आणि हिजबुल यासारख्या दुष्ट दहशतवादी संघटनांचे जाळे नष्ट करण्यासाठी या मोहिमेला आलेले यश आतापर्यंतच्या सर्व मोहिमातील अधिक प्रगल्भ यश म्हटले पाहिजे. पाक पुरस्कृत सर्व दहशतवादी गटांची पायाभूत व्यवस्था मोडून काढण्याचा हा एक लक्षणीय असा प्रयत्न ठरला आहे. पहलगामपासून पार्लमेंटपर्यंत आणि मुंबईपासून उरी, पठाणकोटपर्यंत झालेल्या सर्व दहशतवादी हल्ल्यांचे मूळ हे पाकिस्तानात होते आणि हा पाक पुरस्कृत दहशतवाद एखाद्या राक्षसाप्रमाणे भारताशी छुपे युद्ध करीत होता. पाकव्याप्त काश्मीर आणि पाकिस्तानी प्रदेशातील एकूण २१ पैकी ९ प्रशिक्षण केंद्रांवर पहिल्या टप्प्यात प्रहार करण्यात आले आणि त्यासाठी २४ क्षेपणास्त्रांचा वापर करण्यात आला. भारताच्या गुप्तचर संप्रेषण यंत्रणेची कामगिरी स्पृहणीय ठरली. तेथील प्रशिक्षण स्थळे, शस्त्रांस्त्रांचे अड्डे, मदरसे, स्लिपर सेल, पायाभूत सुविधा या सर्वांचा सूक्ष्म अभ्यास करून त्यावर अचूक आणि भेदक मारा करण्यात आला आहे.

हवाईदल, नौदल आणि भूदलातील समन्वय हे ऑपरेशन सिंदूरच्या यशाचे एक मर्मस्थान आहे. शिवाय रॉ सारख्या भारतीय गुप्तचर यंत्रणेने बजावलेली कामगिरी पूरक ठरली आहे. या मोहिमेमध्ये शत्रूच्या अंतराळात सीमापार प्रक्षेपित केलेला क्रूझ क्षेपणास्त्रांचा मारा अचूकपणे करण्यात आला. तसेच २५० किलोमीटरपेक्षा जास्त लांबीच्या अंतरावर स्कॅल्प क्षेपणास्त्रे वापरण्यात आली. त्यामुळे मजबूत बंकर आणि कठीण लक्ष्यांवर मात करून भेदक हल्ला करणे शक्य झाले. दहशतवादी प्रशिक्षण केंद्रांच्या बहुमजली इमारतींवर हल्ला करण्यासाठी, हॅमर (हायली ॲजाइल मॉड्यूलर म्युनिशन एक्सटेंडेड रेंज) या तंत्राचा वापर करण्यात आला. कामीकाझे ड्रोन म्हणून ओळखल्या जाणार्या लॉयटरींग दारुगोळ्यांनी येथे दुहेरी भूमिका बजावली. रियल टाईम पाळत ठेवणे आणि उच्च मोबाईल लक्ष्यावर हल्ला करणे त्यामुळे दहशतवादी केंद्रे उध्वस्त करण्याचे अवघड काम शक्य होऊ शकले.

ऑपरेशन सिंदूरचे आणखी एक महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे वेळेचे अचूक व्यवस्थापन हे होय. सुमारे २३ मिनिटांच्या काळात ९ ठिकाणी एकाच वेळी ही मोहीम फत्ते करण्यात आली. एका तासापेक्षा कमी वेळात नियुक्त केलेल्या लक्ष्यस्थळावर हल्ला करण्याचे आव्हान होते व ते सार्थपणे पार पाडण्यात आले आहे. मोहिमेच्या नियोजनानुसार लक्ष्य सुविधा केंद्रे नष्ट करण्यात यश आले आहे व तसे पुरावेही मिळाले आहेत. अधिक दूरवर आणि अधिक खोलवर हल्ला करणे हा धोरणात्मक दृष्टीने नवा दृढनिश्चय होता. नवा संकल्प होता व त्यात मोहिमेला निश्चितच यश आले आहे. अचूक आणि काटेकोर नियोजन, सर्व मोहिमांचे सूत्रीकरण आणि कार्यान्वयन यामुळेच हे लक्ष्य साध्य करता आले आहे. अग्रेसर भारतीय दुर्गा कर्नल सोफिया कुरेशी आणि विंग कमांडर व्योमिका सिंग यांनी पत्रकार परिषदेत या मोहिमेतील स्थळे, त्यांचे भूराजनैतिक महत्त्व आणि समर्पक कृती योजनांबद्दल भक्कम माहिती देऊन जगाला धक्का दिला. तुमच्या मोदींना सांगा असे म्हणणार्या दहशतवाद्यांना भारतीय दुर्गा किती चोख उत्तर देऊ शकतात हे आघाडीवर लढणार्या भारतीय वीर महिलांचे तेजस्वी रूप जगाने पाहिले. हा ऑपरेशन सिंदूरचा खरा संदेश होय.

भूराजनैतिक विश्लेषण

भूराजनैतिक दृष्टीने विश्लेषण करता, ही मोहीम म्हणजे पुढे चालून पाकव्याप्त काश्मीर ताब्यात घेण्यासाठीची पूर्वतयारी आहे. कारण या प्रदेशाला पाकिस्तान सापत्न भावाची वागणूक देत असतो. तेथील लोकांकडून कर वसूल करतो. पण त्यांना योग्य न्याय देत नाही. जशी बलुचिस्तानची व्यथा आहे तशीच पाकव्याप्त काश्मीरचीही आहे.

कव्हर स्टोरी

प्रा. डॉ. वि. ल. धारूरकर
मोबाईल नं. 9225313592
ई-1108, कल्पतरू,
ग्लोरिया ग्रेस,
बावधन, पुणे

बलुचिस्तानमध्ये सर्वाधिक कर गोळा केला जातो. त्यांचे शोषण होते. संसदेमध्ये मात्र त्यांना पुरेसे प्रतिनिधित्व मिळत नाही. सिंध आणि पंजाब प्रांतापेक्षाही बलुचिस्तान मोठा आहे. पण त्याची उपेक्षा होते त्यासाठी बलुचि लिबरेशन आर्मी पाकिस्तानशी संघर्ष करीत आहे. शिवाय तालिबानला सुद्धा त्याचा एक पट्टा पाकिस्तानपासून मिळवावयाचा आहे. त्यामुळे त्यांचेही वितुष्ट वाढत आहे. अशावेळी पिओके ताब्यात घेऊन पाकिस्तानच्या दहशतवादाचे कंबरडे मोडणे आवश्यक आहे. कारण तेथील जनतेला पुरेशा सुविधा मिळत नाहीत. अन्न, वस्त्र, निवारा या मुलभूत गरजांकडे दुर्लक्ष होते. प्रचंड महागाई आणि जीवनावश्यक वस्तूंच्या टंचाईने लोकांना ग्रासले आहे. अशावेळी पिओकेची मुक्तता करण्याशिवाय दुसरा पर्याय नाही. त्यामुळे ऑपरेशन सिंदूर ही पिओके मुक्तीची पूर्वतयारी आहे. राजकीय दृष्टीने भारताला अमेरिका, रशिया, इस्त्राईल तसेच अनेक आखाती व युरोपिय राष्ट्रांनी पुष्टी दिली आहे. पाकिस्तानच्या बाजूने चीन, तुर्की सारखी १-२ राष्ट्रे आहेत. चीनने पाकला कर्जबाजारी करून टाकले आहे. पाकचे विलगीकरण करण्यात भारताला यश आले आहे. संयुक्त राष्ट्रसंघातसुद्धा भारताने पाकिस्तानचा कांगावा खोडून काढला आहे. जगातील सर्व लोकशाही राष्ट्रे भारताच्या बाजूने उभी आहेत. एकेकाळी पाकिस्तानला दारिद्र्य निर्मुलनासाठी अमेरिकेने दिलेला निधी त्यांनी चक्क भारताविरुद्धच तीन-चार वेळा वापरला आहे. मागील ५०-६० वर्षांचा इतिहास पाहता, अमेरिकेची सुद्धा घोर निराशा पाकिस्तानने त्यांच्यावर दहशतवादी हल्ला करून केली आहे. भारताविरुद्ध लढण्यासाठी एक खेळणे म्हणून चीन पाकिस्तानला वापरत आहे. ही गोष्ट पाकिस्तानच्या लक्षात येत नाही. ही गोष्ट जेव्हा लक्षात येईल तेव्हा बराच उशीर झालेला असेल आणि पाकिस्तान आपले स्वातंत्र्य गमावून बसला असेल.

ऑपरेशन सिंदूरने ५ प्रमुख गोष्टी साध्य केल्या. पहिली गोष्ट म्हणजे पहलगाम हल्ल्याचा संपूर्ण बदला घेतला आणि ज्या निष्पाप जीवांवर हल्ला करण्यात आला होता त्याचा बदला न्याय पद्धतीने घेतला जात आहे. दुसरे म्हणजे प्रमुख दहशतवादी संघटनांच्या पायाभूत सुविधांची बैठक पूर्णपणे उध्वस्त करण्यात भारताला यश आले आहे. तिसरे म्हणजे यापुढे या दहशतवादी संघटनांना पुरस्कृत करणे ही बाब पाकिस्तानने उघडपणे मान्य केली. आता उघडपणे तिचा त्याग केल्याशिवाय पाकिस्तानला कोणत्याही लोकशाही राष्ट्रानी मदत करता कामा नये. चौथी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे साधन सामुग्री आणि लष्करी सुविधा याचा विचार करता चीन हा एकमेव देश पाकिस्तानच्या बाजूने आहे व तो त्याला प्रगत शस्त्रे व विमाने पुरवित असला तरी त्याच्या वापराचे सामर्थ्य पाकिस्तानजवळ नाही त्यामुळे त्यांच्या पदरी अपयश येते हे ताज्या उदाहरणानी सिद्ध झाले आहे. चिनी व अमेरिकन विमाने भारताने पाडली त्यामुळे भारताची पत वाढली आहे. पाचवी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पाकिस्तान आर्थिकदृष्ट्या कोलमडला आहे आणि तो युद्ध व संघर्षाच्या भानगडीत पडल्यास त्याची उरलीसुरली अर्थव्यवस्था पूर्णपणे कोसळण्याची दाट शक्यता आहे.

समारोप

या सर्व चर्चेवरून हे सिद्ध होते की, ऑपरेशन सिंदूरने भारताची प्रतिष्ठा उंचावली आहे, प्रतिमा उजळली आहे. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे अष्टपैलू नेतृत्व आणि त्यांचे मंत्रीमंडळातील व संरक्षण दलातील सहकारी यांनी अत्यंत योजकतेने आखलेली ही मोहीम सर्वंकष यशस्वी ठरली आहे आणि या मोहिमेचे खरे यश नियोजन, नियंत्रण आणि प्रभावी कार्यान्वयन या व्यवस्थापन शास्त्रातील त्रिसूत्रीमध्ये आहे. डॅनियल पर्ल या पत्रकाराची हत्या करणार्या आणि खोटे चलन छापणार्या भावलपुरच्या दहशतवादी केंद्राचाही या मोहिमेत सफाया झाला. नजीकच्या भविष्यकाळात पाकिस्तानने आणखी काही कुरापती काढल्यास त्याच्या क्षमतांचा विचार करता त्याच्या पदरी अपयश हे निश्चित आहे. १९६५, १९७१ आणि कारगीलचे युद्ध या प्रत्येकवेळी समोरासमोरच्या युद्धात पराभूत झाल्यामुळे पाकिस्तान आता छायायुद्धाचा अवलंब करीत आहे. तेव्हा या सर्व बाबींमुळे पाकिस्तानचे राजकारण अंधःकारमय बनले आहे. तेथील लोकशाहीचा क्षय, संस्थात्मक जीवनात झालेला र्हास आणि दहशतवादाचे प्राबल्य यामुळे कोसळलेली अर्थव्यवस्था हे सारे पाकिस्तानच्या अपयशाची खरी कारणे आहेत. ऑपरेशन सिंदूरमुळे पाकिस्तानच्या उलट्या राजकारणाचे संपूर्ण वस्त्रहरण करण्यात आले आहे. गीतेमध्ये म्हटले आहे, 'नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः । न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ।।' (अध्याय २ श्लोक क्र. २३) याचा अर्थ असा की, या आत्म्याला शस्त्रे कापू शकत नाहीत, विस्तव जाळू शकत नाही, पाणी भिजवू शकत नाही आणि वारा वाळवू शकत नाही. इ.स. ७१२ साली मोहम्मद बिन कासीमने सिंध प्रांतावर तीन स्वार्या केल्या. शेवटी दगाफटका करून घुसखोरी केली. तेव्हापासून पहलगामपर्यंत झालेल्या सर्व आक्रमणातून कितीतरी माता भगिनींचे सिंदूर म्हणजे सौभाग्य पुसले गेले. त्यांना न्याय देण्याचा हा प्रखर आणि यशस्वी प्रयत्न ठरला. हजारो भारतीय शहिदांच्या अजरामर आत्म्यांचा हा संदेश आहे की या पुढे असा अन्याय, अत्याचार कराल तर त्याचा हिसाब चुकता केला जाईल. शहिदांनी आपल्या शरीराचा त्याग केला पण त्यांचे बलिदान व्यर्थ गेले नाही. शरीर नष्ट होते परंतु आत्मा अमर असतो. अशा आत्म्यांची साधन शूचिता ही हेच सांगते की, निष्पाप माणसावरील कुठलाही अमानवी अत्याचार हा आध्यात्मिक दृष्टीने अन्यायकारक ठरतो. विभूतीयोगानुसार भगवान श्रीकृष्ण सुदर्शन चक्र हाती घेऊन अन्यायाचे निर्दालन करण्यासाठी आणि साधूसंतांचे रक्षण करण्यासाठी प्रकट होतात. ऑपरेशन सिंदूरने आधुनिक युगातील भेदक सुदर्शनचक्रांचा उपयोग करून सर्व दहशतवादी प्रशिक्षण केंद्रांचा समूळ नायनाट करण्याचा संकल्प केला आहे. हे केवळ धर्मयुद्ध नाही तर एक विचार युद्ध आहे. दहशतवादाविरुद्ध लोकशाहीचा हा एक वैश्विक लढा आहे. या महाभारतात कौरवांचा पराभव आणि पांडवांचा विजय हा निश्चित आहे कारण न्यायाच्या बाजूने भगवान श्रीकृष्णांचे सुदर्शनचक्र फिरते आहे. भारत, रशिया, अमेरिका, इंग्लंड, इस्त्राईल या पाच पांडवांचा विजय दृष्टीपथात आहे. ज्या ज्या वेळी धर्माला ग्लानी येते, अधर्म, अन्याय, अत्याचार वाढतात त्या त्या वेळी भगवान श्रीकृष्ण नवे रूप घेऊन प्रकट होतात. अशा गीतेमधील संदेशाचा हा पुनः प्रत्यय आहे. कुरुक्षेत्रावरील हे नवे धर्मयुद्ध आहे. सिंधूच्या मुक्ततेची ही हाक आहे. नव्या युगाचा हा नवा वेद आहे. हे नवे उपनिषद आहे. गीतेमधील हा नवा अध्याय आहे. माता भगिनींच्या सौभाग्याचे रक्षण करण्याचा हा संकल्प आहे. सांस्कृतिक मूल्यांच्या रक्षणाची पताका उंच उंच फडकत आहे व फडकत राहील. त्याग, सेवा व समर्पण यांचा संदेश तिरंगा राष्ट्रध्वज सदैव देत राहील. ''धर्मा रक्षति रक्षितः'' हा श्लोक मनुस्मृती आणि महाभारतातही आढळतो. याचा अर्थ असा की, जो धर्माचे रक्षण करतो, त्याचे धर्म रक्षण करतो. म्हणजे जर आपण आपल्या नैतिक मूल्यांचे, धर्माचे पालन केले, तर धर्म आपल्या पाठीशी उभा राहतो, आपले रक्षण करतो हाच ऑपरेशन सिंदूरचा संदेश आहे.

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

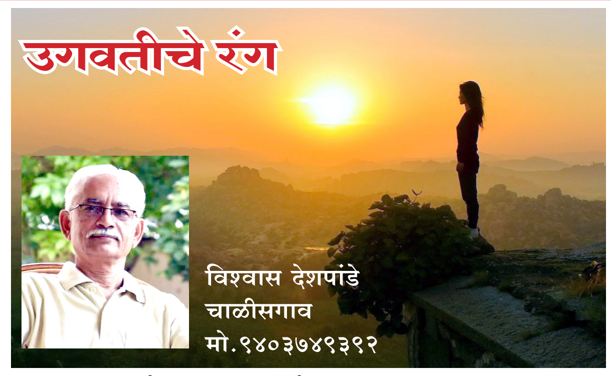
आनंदी पहाट...

वैचारिक बैठकीत सामील व्हावे

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 जरुरीचे असते. आपल्या प्रत्येकाच्या जीवनांत अंतर्मानावरील 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. संस्कारांशिवाय जीवन भरकटलेल्या जहाजाप्रमाणे, विमानाप्रमाणे असते, एकप्रकारे विमनस्क अवस्थेतील मन कोणतीही पातळी गाठू शकते. 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 जरुरीचे असते. अशा गुणांचा केवळ व्यक्तिगत लाभ होत नसतो, तर समाजातील प्रत्येक घटक लाभार्थी ठरत असतो.

मानवी मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम

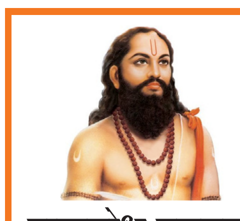


ज्योतिर्मय साहित्य

श्रीराम हा माझ्या आवडीचा आणि श्रद्धेचा विषय. टीव्ही वर जेव्हा जेव्हा रामायण किंवा श्रीमद रामायण यासारखे धारावाहिक बघायला मिळाले तर मी ते आधी पाहिले असले तरी पुन्हा पुन्हा पाहतो. कारण रामकथेची गोडी अवीट आहे. समस्तांमधे कथा गोड या राघवाची असे समर्थ रामदास म्हणतात ते उगीच नाही. परवाही असाच रामायण धारावाहिकाचा एक भाग पाहत होतो. त्यात शबरीची भेट, रामाशी हनुमानाची होणारी प्रथम भेट, सुग्रीवाशी होणारी भेट हे सगळे प्रसंग पाहिले. श्रीराम आणि हनुमान यांची भेट तर अत्यंत हृद्य अशी आहे. याप्रसंगी प्रेमभावनेने डोळे नकळत ओलावतात. रामाचे हनुमानाशी बोलणे, सुग्रीवाशी बोलणे मोठे मधुर आहे. कसं बोलावं, बोलताना इतरांचा मान कसा राखावा याचं ते उत्तम उदारहरण आहे.

खरं तर राम अयोध्येचा राजपुत्र. दशरथासारख्या महान सम्राटाचा ज्येष्ठ पुत्र. पण त्याच्या वागण्याबोलण्यात हा अहंकार कुठेच दिसत नाही. वनात राहणाऱ्या आदिवासी शबरीशी सुद्धा तो किती आदराने आणि प्रेमाने बोलतो ! तिला माता म्हणून हाक मारतो. सगळंच अनुकरणीय. हे सगळं पाहताना माझ्या मनात सहजच असा प्रश्न आला की राम हा तर विष्णूचा अवतार. श्रीविष्णूचा मानवी अंश. म्हणजे प्रत्यक्ष परमेश्वरच श्रीरामांच्या रूपात धरतीवर अवतीर्ण झाला होता. मग अशा या परमेश्वरस्वरूप असलेल्या व्यक्तीला आपल्या जीवनात घडणाऱ्या पुढील घटनांचे ज्ञान असेल का ?

या प्रश्नाचं अचूक उत्तर देण्यासाठी मी कोणी अधिकारी व्यक्ती अजिबात नाही, विद्वान, पंडित नाही. श्रीरामांच्या चरित्राचा अभ्यास करणारा एक सामान्यातील सामान्य अभ्यासक. पण विचार करताना माझ्या तर्कबुद्धीने जे उत्तर मला दिलं ते नाही असं आहे. म्हणजेच आपल्या जीवनात घडणाऱ्या भावी घटनांचे ज्ञान श्रीरामांना असणे शक्य नाही. कारण त्यांनी मानव म्हणून अवतार घेतला आहे. जेव्हा एखादी परमेश्वरी शक्ती मानवी रूपात अवतीर्ण होते, तेव्हा मानवी जीवनाच्या सर्व मर्यादा तिलाही लागू होतात. नियतीने आखून दिलेला जीवनमार्ग त्यांना पूर्ण करावा लागतो. त्यात येणारी संकटे, सुखदुःख या साऱ्या गोष्टीतून धैर्याने वाट काढावी लागते. असे करताना ते संकटांनी खचून जात नाहीत. आघातांनी कोलमडून पडत नाहीत. म्हणूनच ते कसं जगावं याचा आदर्श घालून देत असतात. **(क्रमशः)**



दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

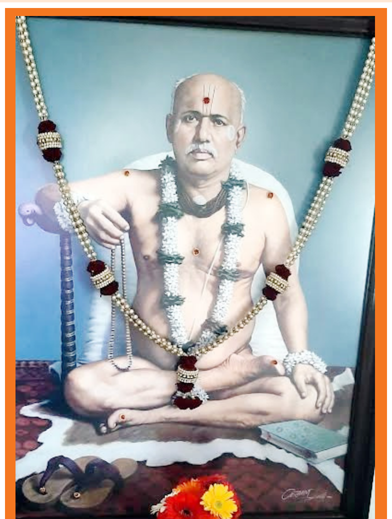
मृत्यूनिरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

जय श्रीराम

नमस्कार

आजचा विषय प्रत्येक मानव धर्मासाठी नावडीचा आहे. खरं तर मरण कुणालाही आवडणार नाही. पण पशुपक्षी, पानेफुले नदी नाले सर्वचेतन व अचेतन वस्तू कधीतरी नाश पावणारचं हा ऐक निसर्गाचा नियम आहे पण मनुष्यप्राणी मात्र आपल्या भावभावना व्यक्त करतो. आईच्या ऊदरात असल्या पासून त्याला अनेक समस्यांना तोंड देत देत तो आपलं आयुष्य जगतो स्वतःचं व कुटूंबाच कल्याण करण्यासाठी राबराब राबतो. पण एक दिवस असा येतो की हे नश्वर जग तो सोडून जातो. हे सर्व माहिती असतानाही यथार्थ तत्वदर्शन म्हणजे हा नववा समास आहे असे मला वाटते. तर सज्जन वाचक मित्रांनो, मला असं म्हणायचं आहे की साक्षात्काराचे तत्वज्ञान सांगताना मरणाचा विचार करणे फार महत्त्वाचे असते. ब्रम्हज्ञानी पुरुष म्हणून श्री समर्थाचे स्थान वसिष्ठ, वामदेव, नारद, शुक्राचार्य, ज्ञानेश्वर, एकनाथ, तुकोबा माऊली, कबीर, रामकृष्ण यांच्या शेजारी आहे. भागवत, चतुश्लोकी भागवत, ज्ञानेश्वरी, गीता हे आणि अशी अगणित बोधपर ग्रंथ व समर्थाचा दासबोध ग्रंथ हे यथार्थ तत्त्वज्ञान दर्शन घडवते. ही सर्व ग्रंथ भांडारे माणसाचं जीवन सार्थक करण्यासाठी पुरेशी आहेत. यासाठी गरज आहे ती आत्म ऊन्नतीची. व्यवहारी जगात माणुस कधीतरी मरणारचं हे सर्व मान्य सत्य स्वीकारले आहे. त्याच्या मरणाचा काळ कधीच सांगता येत नाही. मनुष्य मेला की त्याच्या देहातील जिवंतपणा संपतो पण त्याचे पुढे काय होते हे कुणीही सांगु शकत नाही. काही दिवस जवळचे नातेवाईक, सगेसोयरे, मित्र परिवार आठवण काढताना व काही दिवसांनी विचार सरून जातात. हे सर्वमान्य सत्य आहे. दररोज अक्षरशः शेकडो लोक मरतात. पण जग त्याकडे लक्ष देत नाही. परदुःख शीतल असते म्हणतात ते ऊगाच नाही. **(क्रमशः)**



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

नाम – रूपाचा संबंध !

ज्योतिर्मय साहित्य

नाम घेत असताना रूपाचे ध्यान आवश्यक आहे का ? वास्तविक, नाम आणि रूप ही भिन्न नाहीतच. पण नाम हे रूपाच्या आधीही असते आणि नंतरही उरते. नाम रूपाला व्यापून असते. राम जन्माला येण्यापूर्वी वाल्मीकींनी रामायण लिहिले, आणि रामाने मागाहून जन्म घेऊन त्यात वर्णन केल्याप्रमाणे आचरण करून दाखविले. म्हणजे रूप अस्तित्वात येण्यापूर्वी नाम होते, आणि रूप गेल्यानंतर आजही नाम शिल्लक आहे. देशकालाच्या पलीकडे जे कायम टिकते ते सत्य होय. प्रत्यक्ष आकाराला आलेली अनेक रूपे नाहीशी झाली तरी त्यांचे नाव टिकून राहते. म्हणजे नाम हे देशकालाच्या पलीकडे असते; म्हणजे ते रूपापेक्षा जास्त सत्य असते. जे सत्य आहे ते श्रेष्ठ असलेच पाहिजे. तेव्हा नाम घेणे ही गोष्ट मुख्य आहे. ते घेत असताना रूपाचेही ध्यान राहिले तर उत्तमच; पण ते तसे न राहिले, तरी नाम घेत असताना रूपाचे स्मरण सूक्ष्मरूपाने असतेच असते. समजा, एका गृहस्थाच्या घरी राम नावाचा गडी आहे. तो गृहस्थ राम राम असा जप करीत बसला आहे, पण त्याचे लक्ष राम–रूपाकडे नाही, मनात काहीतरी दुसरेच विचार चालू आहेत. अशा वेळी त्याला जर एकदम विचारले की, तुम्ही कुणाचे नाव घेत आहात तर अर्थात् रामाचे असेच उत्तर तो देईल. हे उत्तर देताना त्याच्या मनात ''दाशरथी राम'' हीच व्यक्ती असणार. ''राम गडी'' ही व्यक्ती नसणार. याचाच अर्थ असा की, नाम घेत असताना रूपाचे ध्यान सूक्ष्मरूपाने आत जागृत असते. म्हणूनच, रूप ध्यानी येत नाही म्हणून अडून बसू नये. नामस्मरण करण्याचा अट्टाहास ठेवावा, त्यात सर्व काही येते. एखाद्या माणसाची आणि आपली ओळख असेल तर पहिल्याने त्याचे रूप पुढे येते आणि नंतर नाम येते. पण आपली त्याची ओळख नसेल, आणि आपण त्याला बघितलेला नसेल, तर त्याचे फक्त नाव येते. आज आपल्याला भगवंताची ओळख नाही, म्हणून त्याचे रूप माहिती नाही; परंतु आपल्याला त्याचे नाम घेता येईल. सध्यासुद्धा, त्याचे नाम घेताना त्याची आठवण आपल्याला होते हा आपला अनुभव आहेच. भगवंताचे रूप तरी निश्चित कुठे आहे ? एक राम काळा तर एक गोरा असतो; एक राम लहान तर एक मोठा असतो; पण सर्व रूपे रामाचीच असतात. भगवंत स्वतः अरूप आहे; म्हणून जे रूप आपण त्याला द्यावे तेच त्याचे रूप असते. यासाठी आपण कोणत्याही रूपामध्ये त्याचे ध्यान केले तरी चालते. नामातून अनंत रूपे उत्पन्न होतात आणि अखेर त्यामध्येच ती लीन होतात. म्हणून भगवंताचे नाम श्रेष्ठ आहे. हे त्याचे नाम तुम्ही आवडीने, अखंड घ्या आणि आनंदात रहा.

दानात दान अन्नदान, उपासनेत उपासना सगुणाची उपासना, आणि साधनात साधन नामस्मरण.

॥ संत - महात्म्य ॥

संकलन : मधुकर बोरीकर
9403061886 (स्त्रोत:- इंटरनेट)

संत जनाबाई

ज्योतिर्मय साहित्य

या काळात विकारांचा लय झालेला असतो. काम क्रोध,लोभ मद मोह दंभ हे संपविल्या जातात. जीवात्म्या समोरील विकारांचे मुळभ हटून आत्मसूर्याची किरणे स्वच्छपणे बुद्धीत पडतात. ही साधना दृढ व्हायला लागते. महानंदाचा डोह साधकांना अनुभवयास मिळतो, व ज्यावेळेस सविकल्प समाधी संपून निर्विकल्प समाधीकडे साधकाचा उत्कर्ष होतो त्या स्थितीत,समाधी किंवा साधना अवस्था सोडली तरीही व्यवहारात असतानाही जिकडे जिकडे नजर जाईल तिकडे तिकडे दिसणाऱ्या जड चेतन भूतमात्र इत्यादी सर्वत्र चैतन्याचा दिव्य प्रकाश या डोळ्याने पाहता येतो. अशा स्थितीत जनाबाई म्हणतात मी वाम सव्य म्हणजे डाव्या किंवा उजव्या बाजूला कुठेही पाहू द्या मला तो परमात्मा चेतन रूपात दिसतो आहे. त्या कृष्णाचे चैतन्य रूप मला सर्वत्र स्पष्टपणे दिसते आहे. मी खाली पाहिले, मी वर पाहिले, आजूबाजूला पाहिले, मागे, पुढे पाहिले, कुठेही पहा तोच परमात्मा मला दिसत आहे.

म्हणून तुकाराम महाराज याच स्थितीचे वर्णन असे करतात की,

ऐसी विष्णूची नगरी । चतुर्भुज नर नारी ।
सुदर्शन घरटी करी । रीग न पुरे कळिकाळा ।।

नामदेव महाराजांची आरती याच प्रकारे आहे.

लाजले गे माय आता कवणा ओवाळू /आता कवणा ओवाळू/ जिकडे पहावे तिकडे/ जिकडे पहावे तिकडे /चतुर्भुज गोपाळू//

असा चेतन रूप परमात्मा चराचरात दिसण्यासाठी साधकाच्या अंगी प्रत्येक वेळा प्रचंड योगाग्नी धडधडत असायला हवा. तरच ही दिव्य अनुभूती अनुभवता येते.

चराचरी जे जे दिसे तेथे अविद्याची नासे असे जनाबाई म्हणतात. चेतन तत्व सर्वत्र भरून राहिल्यावर अविद्या म्हणजेच राग द्वेष मोह अस्मिता आणि अभिनिवेश हे भेद उरत नाहीत. बुद्धीच समत्व येते. सुखदुःख मी तू पण यातही समत्व येते. बुद्धीतील विवेक वैराग्यांग्नी प्रखर वाढतो. यामुळे मोह स्नेहादि क्लेषांची कटके जळून जातात. बुद्धी शक्ती निर्मळ, अतिसूक्ष्म होते. आत्म शक्तीची समता तिच्यात आली, प्राण मन अहंकार बुद्धीत व बुद्धी आत्मा कडे वळली तरच अशी स्थिती येते. अशा बुद्धीत ''परम भक्ती'' उत्पन्न होते.

मन हे विरून गेले असल्यामुळे मी तू पण हे आठवत नाही. आपपर भाव समाप्त होतो. व बुद्धी ही सद्बुद्धी होते. असा दिव्य सद्बुद्धीचा अनुभव संत जनाबाई यांना आला होता. तो त्यांनी सोप्या शब्दात आपणांस सांगितला. पण ज्या खोलीवर ज्या साधनेच्या उंचीवर, ज्या तपाने साध्य झालेल्या आणि गुरुकृपेने पूर्ण झालेल्या साधनेचा हा दिव्य अनुभव आहे, त्या मागची खडतर तपश्चर्या आपण ध्यानी घ्यावी, म्हणजे आपणास या दिव्य अनुभूतीची सर्वोच्च उंची लक्षात येईल. या थोर विभूतीस कोटिकोटी प्रणिपात करून हा लेख येथेच संपवितो. जय जय राम कृष्ण हरी.....

***

नीतिशतक निरूपण

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

ज्योतिर्मय साहित्य

क्वचित् पृथ्वीशय्यः क्वचिदपि च पर्यङ्कशयनः
क्वचिच्छाकाहारः क्वचिदपि च शाल्योदनरूचिः ।
क्वचित् कन्थाधारी क्वचिदपि च दिव्याम्बरधरो
मनस्वी कार्यार्थी न गणयति दुःखं न च सुखम् ।।

अर्थ – ज्याला आपला कार्यभाग साधावयाचा आहे, तो मनस्वी माणूस कधी जमीनीवर झोपतो, कधी पलंगावर झोपतो. कधी कन्दमूळ त्याचा आहार असतो, कधी तो उत्कृष्ट भातादि अन्नाचा आस्वाद घेतो. कधी तो साधारण वस्त्र लेवतो, तर कधी उच्च प्रतीचे वस्त्र लेवचतो. तो आपल्या दुःख किवा सुखाची गणना करीत नाही. अर्थात आपदेने किंवा संपदेने तो आपल्या कार्याच्या उद्दिष्टापासून किंचितही विचलित होत नाही.

जो मनुष्य स्वाभिमानी आहे, ज्याला आपल्या ध्येयांची आणि उद्दिष्टांची पूर्तता करावयाची आहे, तो सुख् दुःखाची पर्व करीत नाही. तर आपल्या ध्येयाप्रति एकनिष्ठ राहून निरंतर प्रयत्न करीत असतो, असे येथे भर्तृहरींनी प्रतिपादन केले आहे.

॥ श्री राम कथा ॥

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

त्याचवेळी प्रथमच वशिष्ठ त्यांना उठो ब्रम्हर्षी असे म्हणून संबोधू लागले. त्यानंतर वशिष्ठ आणि विश्वामित्र हे बरेचदा सोबत राहत. आता जेव्हा दशरथास त्याचे पुत्र यज्ञसंरक्षणासाठी मागण्यास विश्वामित्र तिथे गेले, तेव्हाही वशिष्ठ तिथेच होते. विश्वामित्र राम व लक्ष्मण यज्ञ संरक्षणासाठी मागत होते आणि राजा दशरथ हे टाळू पाहत होता .तो म्हणाला अहो हे बालक आहेत. आत्ताच ते गुरूकडून शिक्षा पूर्ण आले आहेत.आणि त्यांना कसे पाठवू? त्यांचे ऐवजी मी येतो ना. माझे सैन्य येईल. विश्वामित्र त्यावर म्हणाले की नाही. राजा तू मला वचन दिले आहेस .मला यांना घडवायचे आहे.आता आम्हाला असा युगपुरुष आता निर्माण करायचा आहे की जो युगपुरुष आजच नाही तर जगाच्या अंतापर्यंत होणाऱ्या यज्ञाचा रक्षक राहील विश्वामित्रांच्या डोळ्यासमोर खूप व्यापक उद्देशहोता. दशरथ म्हणतात मी रामाला राज्यावर बसवतो आणि मी स्वतः तुमच्या बरोबर येतो. पण रामाला नको. विश्वामित्र हसून म्हणाले, त्याला राज्य कारभार करण्याइतपत बुद्धी आहे पण माझ्याबरोबर येण्यास तो असमर्थ वाटतो काय? काय बोलतोस ?मला राम पाहिजे. विश्वामित्र चिडतात आणि सांगून देतात मला तू आल्याबरोबर बोललास मी म्हणशील ते करणार आहे म्हणून कुठे गेली तुझी परंपरा .प्राण जाये पर वचन न जाए. कुठे गेले ते वचन. मी निघून जाईल. वशिष्ठ मध्ये पडले .दशरथा विश्वमित्र म्हणतात त्यात चूक काही नाही. पाठवून दे.त्यातच त्यांचे हीत आहे.

कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन
मधुकर बोरीकर, 9403061886

(क्रमशः)

आरोग्य संजीवनी

स्वस्त पण बहुगुणी तुरटी

ज्योतिर्मय साहित्य

रक्तदाब कमी करण्याचा उत्तम उपाय

तुमच्यासोबत कधी ना कधी असे घडलेच असेल, जेव्हा तुम्ही तुमची आवडती वस्तू खातात आणि त्यात मीठ कमी झाले तर त्या पदार्थाची सारी चवचं संपते. मीठ अन्नात खूप महत्त्वाची भूमिका बजावते.

मीठ ही अशी गोष्ट आहे जी अन्नाच्या सर्व चवींना बांधून ठेवते. मीठ सोडियमचा सर्वात सामान्य स्त्रोत आहे. अन्नाची चव वाढवण्याव्यतिरिक्त सोडियम बायकार्बोनेट आणि मोनोसोडियम ग्लूटामेटमध्ये देखील सोडियम आढळते. सोडियम शरीरातील रक्तदाब आणि रक्ताचे प्रमाण नियंत्रित करण्यास मदत करते. याव्यतिरिक्त सोडियम मसल्स आणि नर्वस फंक्शनमध्येही महत्वाची भूमिका निभावतो.

पण ज्याप्रमाणे कोणत्याही गोष्टीचे अतिसेवन आरोग्यासाठी हानिकारक ठरू शकते, त्याचप्रमाणे सोडियमचे प्रमाणही शरीराला हानी पोहोचवू शकते. जास्त प्रमाणात सोडियमचे सेवन केल्याने मूत्रात कॅल्शियमचे प्रमाण वाढते, ज्यामुळे तुम्हाला किडनीशी संबंधित समस्यांना सामोरे जावे लागते. याशिवाय शरीरात सोडियमचे प्रमाण जास्त असल्याने ऑस्टिओपोरोसिसचा धोकाही वाढतो. ऑस्टियोपोरोसिस हा हाडांचा आजार आहे ज्यामुळे फ्रॅक्चरचा धोका वाढतो.

शरीरातील सोडियमचे प्रमाण कमी करून रक्तदाब आणि हृदयाशी संबंधित आजारांचा धोका कमी करता येतो. शरीरातील सोडियम कमी करण्याचा उत्तम उपाय म्हणजे जास्त प्रमाणात सोडियमयुक्त पदार्थांचे सेवन कमी करणे आणि त्याऐवजी अशा पदार्थांचे सेवन करणे ज्यामध्ये सोडियमचे प्रमाण खूपच कमी असते, तसेच या गोष्टी आरोग्यासाठीही खूप फायदेशीर ठरतात. चला या गोष्टींबद्दल जाणून घेऊया –

सफरचंद– फळांमध्ये नैसर्गिकरित्या सोडियम कमी आणि पोटॅशियम जास्त असते. सफरचंदात सोडियमचे प्रमाण खूपच कमी असल्याचे आढळून आले आहे. सफरचंदमध्ये चरबीचे प्रमाण कमी असते आणि ते व्हिटॅमिन सी आणि फायबरचा चांगला स्रोत आहे. सफरचंद आणि इतर फळांमध्ये आढळणारे पॉलिफेनॉल हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

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

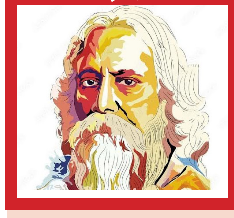
काकडी – काकडी ही आरोग्यासाठी खूप आरोग्यदायी मानली जाते कारण त्यात कॅलरीज, सोडियम आणि फॅट जवळजवळ नसते. एक कप काकडीत ३ ग्रॅम सोडियम असते, ज्यामुळे तुम्ही ते मुक्तपणे सेवन करू शकता. काकडीत पाण्याची पातळी खूप जास्त असते ज्यामुळे ती शरीराला डिहायड्रेट होऊ देत नाही.

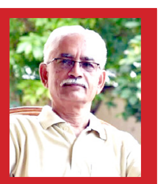
बदाम– बदाम हेल्दी स्नॅक मानले जातात. १०० ग्रॅम बदामामध्ये १ मिलीग्राम सोडियम आढळते. बदामामध्ये अनेक पोषक आणि अँटिऑक्सिडंट्स आढळतात. व्हिटॅमिन ई, मॅग्नेशियम, प्रथिने, जस्त इत्यादी बदामामध्ये आढळतात. बदाम शरीरातील रक्तातील साखरेची पातळी, रक्तदाब आणि कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. बदाम खाल्ल्याने भूक कमी होते, ज्यामुळे वजन कमी होण्यास खूप मदत होते.

लिंबाचा रस आणि औषधी वनस्पती– जेवणात मीठाऐवजी लिंबाचा रस आणि औषधी वनस्पती वापरून सोडियमचे प्रमाण कमी करू शकता. यासोबत लोणचे, पापड, खारवलेले बिस्किटे, सॉल्टेड बटर, चीज इत्यादी जास्त सोडियमयुक्त पदार्थ खाणे टाळावे. आहारात बदल करण्यासोबतच रोज व्यायाम करा.

(क्रमशः)

रवींद्रनाथ टागोर





विश्वास देशपांडे,
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९९३२

रवींद्रनाथ टागोर : वारसा आणि कार्य

ज्योतिर्मय साहित्य

या नाटकातूनच साहित्यिक म्हणून आपल्या पुढील प्रवासाची दिशा रवींद्रनाथांना गवसली असे म्हणता येईल. आपली पुढील वाटचाल कशी असेल याची झलकच जणू त्यांनी या नाटकाद्वारे दाखवली. दरोडेखोरांच्या किंवा धनदांडग्यांच्या तावडीतून सरस्वतीला मुक्त केल्याशिवाय कलावंताला सरस्वती प्रसन्न होत नाही हे त्यांना जाणवले होते. वाल्मीकींच्या अंतःकरणात जो दयेचा, करुणेचा झरा वाहू लागला, त्यामुळे जगाकडे आणि त्यातील क्रौर्याकडे पाहण्याची एक वेगळी दृष्टी वाल्मिकींना प्राप्त झाली. बालिकेला दरोडेखोरांच्या तावडीतून सोडवणे म्हणजेच सरस्वतीला नको असलेल्या व्यक्तींच्या ताब्यातून मुक्त करणे आवश्यक आहे हे त्यांच्या लक्षात आले. वाल्मिकी प्रतिभा हे नावच खरोखर अगदी सुंदर आहे. त्याच्या नावातच रवींद्रनाथ यांच्या प्रतिभेचाही विलास आपल्याला दिसतो. त्यांच्या प्रतिभेची झेप आपल्याला दिसते.

वाल्मिकी प्रतिभा हे नाटक म्हणजे एक संगीत नाटिका होती. त्यामुळे त्यात नाटकाच्या गरजेनुसार रवींद्रनाथांनी संगीताचा वापर केला. तो करीत असताना भारतीय आणि विदेशी राग यांचे अनोखे मिश्रण केले. रागातील कित्येक पदे प्रथमच शुद्ध हिंदीत बसवली होती. ही पदे लिहिण्यात त्यांना त्यांचे जेष्ठ बंधू ज्योतिरिंद्रनाथ यांचेही सहकार्य लाभले.

१८८१ ते १८८२ च्या दरम्यान रवींद्रनाथ इंग्लंडमध्ये राहून भारतात कोलकत्याला परत आले होते. त्या काळात त्यांच्यावर युरोपियन ऑपेरांचा प्रभाव होता. पण त्या प्रभावात ते कधीच वाहून गेले नाहीत. त्यातील चांगले तेवढे त्यांनी घेतले आणि भारतीय परंपरेशी त्याचा सुंदर मिलाफ घडवून आणला. त्यांची दोन नाटके याच कालावधीत निर्माण झाली. ती म्हणजे प्रतिभा विलास आणि कालमृगया. प्रतिभा विलास या संगीत नाटिकेबद्दल मागील भागात आपण जाणून घेतले. या भागात कालमृगया आणि मायेर खेला या दोन नाटकाबद्दल जाणून घेऊया. प्रतिभा विलास आणि कालमृगया ही दोन्हीही नाटके म्हणजे एक प्रकारचे ऑपेराच आहेत. संगीत नाटिका आहेत. रवींद्रनाथांनी कवितेसह साहित्याचे सर्व प्रकार जरी हाताळले असले तरी त्यांची मूळ प्रकृती ही कवीची होती. त्यामुळे त्यांच्यातील नाटककार हा प्रामुख्याने कवी आहे. त्यामुळे त्यांची नाटके पाहताना प्रेक्षकांनी हे भान ठेवणे आवश्यक आहे. या नाटकांमधील संगीत आणि काव्याचा आस्वाद जर घेता आला तर त्या नाटकांचा आनंद अनेक पटींनी वाढतो. गीत आणि संगीताच्या माध्यमातूनच या नाटकांमध्ये कथानक पुढे सरकते. किंबहुना काही नाटकात तर कथानक दुय्यम असून गीत आणि संगीत नाटकाचा प्राण आहे.

जात्यावरच्या ओव्या......

नातेसंबंध : पती-पत्नी

दुबळी देवराया
मी दुबळी राहीन
कपाळाचं कुंकू
तोंड आरशात पाहिनं ||६९||

सकाळी उठून
हात जोडते सुखाला
मगते आऊक
माझ्या जोड्व्या कुंकाला ||७०||

संदर्भ - शांताई इंगळे
संकलन - सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर

फुलमाला....

मोगरा...

पोपटी पानाच्या कुशीतून
अलवार उमलला मोगरा
वाऱ्यावरून लहरत आला
त्याचा धुंद परिमळ गहिरा

त्याच्या अनवट सुगंधाने
बहरून गेली सुंदर पहाट
सुमंगल आणि प्रसन्नतेने
झाली दिवसाची सुरुवात..

.सौ. माधुरी म.इनामदार, मिरज.

॥ अत्त- दीप- भव.. । तू स्वयं दीप हो ॥

ज्योतिर्मय साहित्य

वैशाखी पौर्णिमेच्या दिवशी भगवान गौतम बुद्धांचा जन्म झाला तसेच त्यांना त्याच दिवशी ज्ञान प्राप्ती झाली व महापरिनिर्वाण झाले असा हा एकत्रित दिवस आहे. १२ मे २०२५ सोमवारी वैशाखी पौर्णिमा आहे. गौतम बुद्धाने सिद्धार्थाच्या रूपात जन्म घेतला. त्यांनी त्यांनी गृहस्थ जीवनात प्रवेश केला त्यानंतर त्यांनी पत्नी व मुलाचा त्याग करून कौटुंबिक मोहमाया पासून अलिप्त होऊन बौद्ध धर्माचे प्रवर्तक झाले.

त्यांनी करुणा- सत्य- आणि अहिंसेला आपल्या जीवनाचा आधार मानले. आणि लोकांनाही याच मार्गावरून मार्गक्रमण करण्यासाठी प्रवृत्त केले आणि त्यामुळे अनेकांनी आपल्या जीवनात अमुलाग्र बदल घडवून आणला.

गृहत्यागानंतर सिद्धार्थ गौतमाने ज्ञानप्राप्तीसाठी खूप चिंतन केले, कठोर तपस्या केली. आताच्या बिहार राज्यातील गया येथे निरंजना नदीच्या काठी पिंपळाच्या वृक्षाखाली ध्यानस्थ बसले असता वैशाखी पौर्णिमेच्या दिवशी त्यांना दिव्य ज्ञानप्राप्ती झाली. या 'दिव्य ज्ञाना'ला ''बुद्धत्व' किंवा 'निर्वाण' असेही म्हणतात. ज्ञानप्राप्तीनंतर सिद्धार्थ गौतमाला सर्वजण 'बुद्ध' असे म्हणू लागले. बुद्ध ही व्यक्ती नव्हे ती ज्ञानाची अवस्था आहे. 'बुद्ध' म्हणजे अतिशय ज्ञानी मनुष्य. बुद्धांना ज्या पिंपळाच्या वृक्षाखाली 'बुद्धत्व' प्राप्त झाले त्या वृक्षाला 'बोधिवृक्ष' (ज्ञानाचा वृक्ष) असे म्हणतात.

भगवान बुद्ध म्हणतात मानवी जीवन हे दुःखमय आहे. दुःखाची निर्मिती त्रुष्णेतून होते .वासना. इच्छा, आवड, आसक्ती, आणि म्हणून या त्रुष्णेवर नियंत्रण ठेवायला पाहिजे. मानवी व्यवहारांच्या मुळाशी चार आर्य सत्य आहेत. दुःख, तृष्णा, निरोध, प्रतिपद. दुःख निवारणा साठी सदाचाराचा मार्ग, अष्टांग मार्ग आहेत. या गोष्टीच्या पालनाने मानवाचे जीवन सुखमय होते.

कर्म ,प्रेम, आनंद , शांतता याविषयी भगवान गौतम बुद्धाचे सुंदर आणि जीवन सुखी करणारे विचार आहेत.

कर्माविषयीचा विचार

* लोक तुमच्याशी कसे वागतात, हे त्यांचे कर्म आहे.पण तुम्ही त्यांच्याशी कसे वागतात हे तुमचे कर्म आहे.कोणाशीही वागतांना चांगले वागा. चांगलेच फळ मिळेल.

* दयाळूपणा दाखवा.प्रेमाने वागा. तुमचा हेतू चांगला आहे का बघा.तपासून पहा.दुसऱ्याला माफ करण्याची क्षमता ठेवा.

* तुमच्या बरोबर घडलेल्या वाईट गोष्टींना तुमचे कर्मच जबाबदार आहे,एक दिवस तुमच्या लक्षात येईल. कर्माची फळ तुम्हाला ईथेच भोगावी लागतात.

* तुम्हाला नेहमी काय योग्य वाटते तेच बोला. कोणत्याही गोष्टीसाठी दुःख करुन घेऊ नका.

* नेहमी चांगला विचार करा.दुसऱ्या बरोबर चांगले वागा,चांगले बोला.परिणामी तुमचे चांगलेच होईल.

* आपण काय विचार करतो, त्याप्रमाणे माणूस म्हणून आपण जगतो.आपण आपल्या विचारांनीच मोठे होत असतो.आपल्या विचारांनीच जग बनते हे लक्षात ठेवा.

* कोणाचा सूड उगवू नका. आपल्या कर्माला त्याचे काम करु द्या.कोणतीही वाईट गोष्ट जास्त काळ टिकत नाही.

* चित्त हे पाण्या प्रमाणे आहे. थाऱ्यावर नसतं तेव्हा काहीच दिसत नाही.पाणी शांत असत तेव्हा तळही दिसतो.

* दुःख हे अजिबात टाळता येण्या सारखे नाही.पण त्यात किती रमून रहायचे ते आपल्या हातात आहे. पर्याय आपणच ठरवायचा आहे.

* रोज सकाळी आपला पुनर्जन्म होत असतो. आपण जे काही करतो ते आजच्या दिवसा पुरते ठेवा.अन्यथा आयुष्यभर त्रासच सहन करावा लागेल.

आनंदा संबधी विचार.

* एका मेणबत्तीने तुम्ही हजारो मेणबत्या उजळू शकता. आनंदाचेही तसेच आहे. तुम्ही जितका आनंद वाटणार तितका तो वाढणार.वाटल्याने तो कधीच कमी होत नसतो.

* एखाद्याची प्रशंशा केल्याने दोघांचाही आनंद वाढेलच. पण तसे नाही केले तर तुम्हालाच अधिक दुःख मिळेल.

* आनंद मिळवण्याचा कोणताच मार्ग नाही.तर आनंद हाच सुखी होण्याचा मार्ग आहे.

* दुसरे कोणीही तुम्हाला आनंदी वा दुःखी करु शकेल असा विचार करणेच हास्यास्पद आहे.

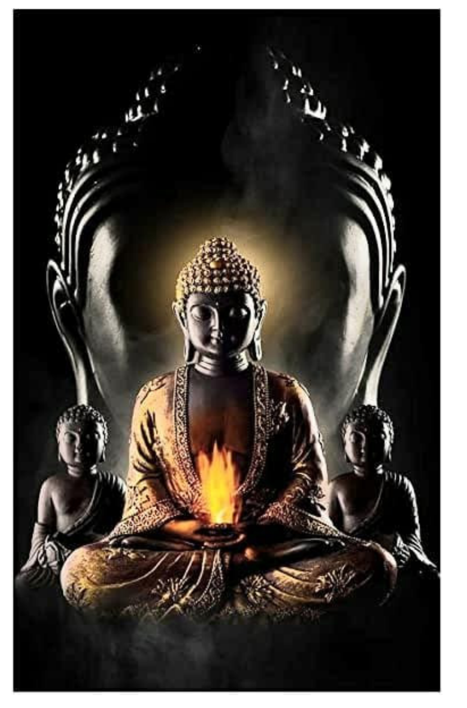
* तुम्ही कोण आहात वा तुमच्याकडे काय आहे,यावर आनंद अवलंबून नाही, तर तुम्ही नक्की काय विचार करता, आणि कृती करता,यावर तुमचा आनंद अवलंबून आहे.

*शिस्तबध्द मन हे नेहमी आनंददायी असंत.

* जेव्हा सर्वकाही व्यवस्थित आहे हे तुम्ही जाणता,हाच खरा आनंद आहे.

* साठवण्यात काही असण्यात आनंद नाही, तर असलेल्या गोष्टी वाटण्यात आनंद आहे.

* कोणत्याही गोष्टी वाटल्याने आनंद कमी होत



नसतो तर तो वाढतो.

दिलीप देशपांडे.
जामनेर. जि.जळगांव.
मोबा.८९९९५६६९१७

* आनंद म्हणजे प्रवास आहे. प्रवासाचे शेवटचे ठिकाण नाही

प्रेमा विषयी विचार

* ज्याचे हजारो माणसांवर प्रेम आहे,त्यालाच माणसं सोडून जाण्याच त्यांच्या नसण्याच दुःख आहे.पण ज्याचे कोणावरच प्रेम नाही त्याला कोणताच त्रास नाही.

* जगात इतर कोणावरही अधिक प्रेम करण्यापेक्षा तुम्ही स्वतःवर प्रेम करण्यास पात्र आहात. स्वतःवर प्रेम करण्यास शिका.

* तुम्ही खरंच स्वतःवर प्रेम करत असाल तर तुम्ही कधीही दुसऱ्याला दुखावू शकत नाही. कारण तुम्हांला नक्की त्याचा काय त्रास असतो याची पुरेपुर कल्पना असते.

* प्रेमाचा मार्ग ह घ्यावे ह्रदयात असतो. तो इतर ठिकाणी शोधू नका.

* प्रेम म्हणजे एखाद्याच्या आंतरिक परमात्म्याची ओढ.हे दोन जीव एकत्र आले की परिपूर्ण होतात.प्रेमाने जग जिंकता येते.

* कोणाचाही द्वेष करु नका.द्वेषाने आपलेच नुकसान होणार. त्यापेक्षा प्रकाश प्रेम करा त्याने सर्वकाही चांगलेच होईल.

शांततेच्या बाबतीत विचार

* चांगल्या शब्दाने मनाला शांतता मिळते. त्यामुळे नेहमी चांगलेच बोला.

* शांतता ही नेहमी मनातूनच येत असते. त्याचा कुठेही बाहेर शोध घ्यायला गेलात तर ती मिळणार नाही.

* जे संतापजनक विचारा पासून दूर रहातात त्यांना नेहमीच मानसिक शांतता मिळते. कारण त्यांचे मन शांत असते.मनात विचारांचे काहूर माजलेले नसते.

* नेहमी चांगल्या गोष्टी करण्याचा प्रयत्न करा.हा प्रयत्न तुम्ही पुन्हा पुन्हा करत रहा.म्हणजे तुमच्या मनाला शांती आणि आनंद दोन्हीही गोष्टी मिळतील.

* आपल आयुष्य हे दुसऱ्याच्या आयुष्याशी तुलना करीत राहिल्यास तुम्हाला मनःशांती कधीच मिळणार नाही.आपल्याकडे जे आहे त्यात आनंदाने रहा.

एक क्षण एक दिवस बदलू शकतो ।एक दिवस आयुष्य बदलू शकतो। आणि एखाद्याचे आयुष्य हे संपूर्ण जग बदलू शकतो.

वैशाखी पौर्णिमेला सिद्धार्थ पिंपळाच्या झाडाखाली ध्यानाला बसले होते. तेथे त्यांनी अखंड एकोण पन्नास दिवस तपश्चर्या केली तेव्हा त्यांना साक्षात्कार झाला. सिद्धार्थ यांना महात्मा बुद्ध म्हटले जाऊ लागले. ज्या पिंपळाच्या झाडाखाली त्यांना ज्ञानाची प्राप्ती झाली ते झाड म्हणजे ''बोधिवृक्ष'' आणि त्या झाडाच्या आसपासचा परिसर म्हणजे ''बोधगया'' म्हणून ओळखले जाऊ लागले. गौतम बुद्धांनी मानवाला ''अत्त दीप भव'' म्हणजे स्वयंप्रकाशित व्हा हा संदेश दिला आहे. कोणी कितीही उपदेश केला तरी आपल्याला आपला मार्ग निवडायचा आहे... म्हणूनच ते म्हणतात ..

अत्त दिप भव। तू स्वयं दीप हो..
दया धर्मशांतीच्या पथाचा पथिक तुझा तूच हो... तू स्वयं दीप हो..
अत्त दीप भव स्वयं दीप हो...
तू अविश्रांत सामर्थ्य उरि घे, सुर्याचे रुप हो..
तू स्वयं दीप हो..
तू कळ्या फुलातील कोमलता हो सुगंध आनंद हो, तू स्वयं दीप हो..
चैतन्य अहिंसा सत्य दयेचे तू मूर्त रूप हो.. तू स्वयं दीप हो..

भगवान गौतम बुद्धांच्या मार्गदर्शनाचा अर्थ सांगणारे कवी शांताराम नांदगावकर यांनी लिहिलेले हे गीत आहे. त्यात बुद्धांच्या शिकवणीचे सर्व सार आहे.

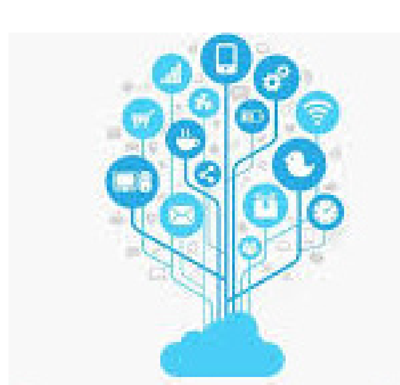
बुद्ध पौर्णिमा साजरी करत असताना सगळ्यांनी भगवान गौतम बुद्धाच्या या प्रेरणादायी विचारांचा अभ्यास व वाचन नक्कीच करायला हवे.

बुध्द पौर्णिमेच्या शुभेच्छा.!

बुद्ध पुनः हसला : राष्ट्रीय तंत्रज्ञान दिन

ज्योतिर्मय साहित्य

आज ११ मे, आजचा दिवस आपल्या देशात राष्ट्रीय तंत्रज्ञान दिन म्हणून साजरा केला जातो. भारतात १९९९ सालापासून दरवर्षी तंत्रज्ञान विकास महामंडळ (टी डी बी) यांच्या नेतृत्वात हा दिवस साजरा केला जातो. ११ मे १९९८ रोजी भारताने एरोस्पेस अभियंता आणि डॉ ए पी जे अब्दुल कलाम यांच्या मार्गदशनाखाली राजस्थान येथील पोखरणच्या वाळवंटात शक्ती या अण्वस्त्रांच्या चाचण्या दोन टप्प्यात यशस्वी केल्या. दोन दिवसांनी म्हणजे १३ मे रोजी पुन्हा पोखरण २ ऑपरेशन शक्ती अंतर्गत आणखी दोन अण्वस्त्र चाचण्या केल्या. अण्वस्त्रांच्या या सर्व चाचण्या यशस्वी करून भारत अण्वस्त्र संपन्न राष्ट्र बनले. तेंव्हाचे पंतप्रधान अटलबिहारी वाजपेयी यांनी भारत अण्वस्त्र सज्ज झाल्याचे जाहीर केले आणि करोडो भारतीयांची मान अभिमानाने उंचावली. भारताने केलेली ही दुसरी अणूचाचणी होती. १९७४ साली भारताने पहिल्यांदा अणवस्त्रांची चाचणी केली त्यावेळी इंदिरा गांधी या पंतप्रधान



श्याम ठाणेदार
दौंड जिल्हा पुणे
९९२२५४६२९५

होत्या. त्याच्या यशस्वितेचा संकेतांक (कोडवर्ड) होता द बुद्धा लाफड - बुद्ध हसला.... ११ मे १९९८ रोजी दुसऱ्या यशस्वी चाचणीचा संकेतांक होता, द बुद्धा लाफड आगेन - बुद्ध पुन्हा हसला... २४ वर्षांनंतर भारताने जमिनीखालुन प्रत्यक्ष अणुस्फोट घडवून आणून ते यशस्वी केले तेंव्हा जगातील साऱ्या देशाने तोंडात बोटे घातले मित्र राष्ट्राने कौतुक केले तर शत्रू राष्ट्राचा जळफळाट झाला. ही अणूचाचणी करताना भारताने कमालीची गुप्तता पाळली होती. अमेरिकेलाही या अणूचाचणीचा सुगावा लागला नव्हता. या अणू चाचण्यांमुळे भारत जगातील सहावे अण्वस्त्र सज्ज राष्ट्र बनले. याच काळात भारताने विकसित केलले स्वदेशी बनावटीचे पहिले विमान हंस - ३ ने त्याचे पहिले उड्डाण बंगळुरू येथे घेतले. हे विमान वैज्ञानिक आणि औद्योगिक संशोधन परिषदेचेच्या (सीएसआयआर) विमान नॅशनल एरोस्पेस लॅबरोटरीज (एनएएल) ने विकसित केले होते. तसेच ११ मे १९९८ रोजीच संरक्षण संशोधन विकास संघटना (डीआरडीओ) त्रिशूल क्षेपणास्त्राची अंतिम चाचणी पूर्ण केली गेली. कमी पल्ल्याचे पण जमिनीवरून हवेत जलद मारा करणारे त्रिशूल हे भारताच्या एकात्मिक गायडेड क्षेपणास्त्र कार्यक्रमाचा एक भाग होता. ११ मे च्या अणूचाचणी नंतर भारताने तंत्रज्ञान क्षेत्रात हे प्रचंड यश मिळवले होते म्हणूनच त्यावेळचे पंतप्रधान अटलबिहारी वाजपेयी यांनी ११ मे हा दिवस राष्ट्रीय तंत्रज्ञान दिन म्हणून घोषित केला.

अभिज्ञान, पुणे आयोजित भगवान श्रीकृष्ण काव्यरचना स्पर्धा

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – सांस्कृतिक व बौद्धिक उपक्रमांची शृंखला सातत्याने यशस्वीपणे राबवणाऱ्या अभिज्ञान, पुणे या संस्थेतर्फे यंदा भगवान श्रीकृष्ण काव्यरचना स्पर्धा ऑनलाइन स्वरूपात आयोजित करण्यात आली आहे. श्रीकृष्ण विषयक तीन कडव्यांची, प्रत्येक कडव्यात चार ओळी असलेली स्वरचित कविता पाठवावयाची आहे.

या स्पर्धेचे आयोजन दोन गटांमध्ये करण्यात आले आहे शालेय गट (इयत्ता ५वी ते १०वी) व खुला गट (११वी व त्यापुढील सर्व वयोगटांसाठी). सहभागी स्पर्धकांनी श्रीकृष्णाच्या जीवनातील प्रसंगावर आधारित कविता मराठीत सादर करायची आहे. एकूण तीन कडव्यात प्रत्येकी चार ओळी असलेल्या, मूळ व स्वयंरचित कविता द्वारे ५ जून २०२५ पर्यंत सादर करता येणार आहे.

स्पर्धेसाठी प्रवेश शुल्क १०० रुपये असून ते Gpay / PhonePe / Paytm वर सौ. मानसी सोनपेठकर (संचालिका अभिज्ञान, पुणे) यांच्याकडे भरायचे आहे. सहभागासाठी आवश्यक सर्व माहिती व शुल्काचा स्क्रीनशॉट फॉर्ममध्ये अपलोड करावा लागेल. स्पर्धेचा निकाल ५ जुलै २०२५ रोजी स्पर्धकांच्या वॉटसअॅप क्रमांकावर जाहीर केला जाणार असून विजेत्यांना गौरवपत्रे ऑनलाईन स्वरूपात १५ जुलैपर्यंत पाठवली जातील. प्रथम, द्वितीय व तृतीय क्रमांक विजेत्यांना आकर्षक मेडल्स पाठविण्यात येणार आहेत. सर्व सहभागींना पीडीएफ स्वरूपात प्रमाणपत्र पाठविण्यात येईल. परीक्षकांचा निर्णय अंतिम राहील. स्पर्धेतील निवडक काव्यरचना पीडीएफ संग्रह स्वरूपात प्रकाशित करण्यात येईल. स्पर्धे संबंधी अधिक माहितीसाठी खालील क्रमांकांवर संपर्क साधावा ७२४९१२२४२८ / ९८५००७४४१८ गुगल फॉर्म लिंक https://forms.gle/iTJbZc6fkGmRiGBZ9

तथागत गौतम बुद्धांचा कर्मसिद्धांत

ज्योतिर्मय साहित्य

शुभ नावाच्या एका विद्यार्थ्याने भगवान बुद्धांना एकदा एक प्रश्न विचारला होता. ''हे गौतम! काही माणसे अल्पायू तर काही दीर्घायू असतात; काही असमर्थ असतात तर काही महासमर्थ असतात; निर्बुद्ध असतात तशी प्रज्ञावानही असतात. मनुष्य मनुष्य एक असतांना ही एवढी विषमता, हा एव्हढा फरक कशामुळे? माणसामाणसांतच हा भेदभाव कशामुळे?''

''कर्मामुळे'' असे उत्तर याठिकाणी भगवान बुद्धांनी दिले. त्यांच्यामते कर्म हेच विषमतेचे कारण आहे. माणसाला भगवान बुद्धांनी कर्म-स्वक (कर्म हे ज्याचे धन आहे), कर्म दायाद (कर्माचा वारस) कर्मयोगी, कर्मबंधू , कर्म प्रतिशरण म्हटले आहे. ज्याचे जसे कर्म तसे त्याला फळ मिळते असे म्हटले आहे. एखादी व्यक्ती रागीट असेल, लोभी असेल, द्वेष करणारी असेल तर ती व्यक्ती मृत्युनंतर दुर्गतीत जन्म घेते. या उलट व्यक्तीचे कर्म शुभ असेल तर ती व्यक्ती मृत्यूनंतर उत्तम गतीत (सुगतीत) जन्म घेऊन उत्तम, समृद्ध, प्रज्ञावान होते. सुगती किंवा दुर्गती प्राप्त करणे हे कर्मांच्या शुभ-अशुभावर अवलंबून असते. म्हणूनच भगवान बुद्ध भिक्खूना वारंवार सांगत, ''भिक्खूनो ! राग ,लोभ, द्वेष सोडा; म्हणजे तुमची भवचक्रातून, जन्म-मरणाच्या फेऱ्यातून सुटका होईल!''

कर्माचे हे महत्त्व लक्षात घेऊनच भगवान बुद्धांनी कर्मशरण होण्याचा उपदेश भिक्खूंना केला आहे. दुसऱ्या कुणाला शरण न जाता कर्मालाच शरण जा असे ते भिक्खूंना वारंवार सांगतांना दिसतात. बुद्धशरणामध्येही शेवटी कर्मशरणाचाच भाव आहे. ज्याचे कर्म चांगले आहे तो बुद्धाच्या जवळ आहे आणि ज्याचे कर्म वाईट आहे तो जरी त्यांचे भिक्षूवस्त्र धरून त्यांच्या पावलावर पाऊल टाकून चालत असला तरी तो भगवान बुद्धांपासून शेकडो मैल दूर आहे. बोधीपक्षीय धर्म कर्मस्वरूप आहे आणि कर्मच भगवान बुद्धांच्या नैतिक आदर्शवादाची आधारशिला आहे.

बौद्धमतानुसार कर्म तेव्हढे सत्य. बाकीचे सर्व क्षणभंगुर आहे. म्हणूनच कर्मावर मृत्यूचा अधिकार चालत नाही. बालपणी केलेल्या कर्माचे फळ तरुणपणी मिळते, तरुणपणी केलेल्या कर्माचे फळ वृद्धपणी मिळते. मनुष्याने केलेले कोणतेच कर्म फुकट जात नाही. त्याचे फळ केव्हा ना केव्हा मिळतेच. बौद्ध धर्म असे मानतो की प्राण्याच्या शुभाशुभ कर्माप्रमाणे त्याला अन्य जन्मी निरनिराळी योनी प्राप्त होते. ही योनी म्हणजे पशु-पक्षी-किटकादी शुद्र जन्तुंचेच जन्म नव्हेत, तर कर्मानुसार जड वस्तूंचासुद्धा जन्म येऊ शकतो.

आत्माच आत्म्याचा स्वामी आहे (अत्ताहि अत्तनो नाथो- धम्मपद १२.४) हे कर्माची अनिर्बंध प्रमुखता दाखविण्यासाठीच भगवान बुद्धांनी सांगितले आहे. म्हणूनच भगवान बुद्ध म्हणतात,

कम्मा विपाका वत्तन्ति विपाको कम्म सम्भवो
कम्मा पुनब्भवो होति एवं लोको पवत्ततीति

(कर्माने विपाक (परिणाम, फळ) प्रवर्तित होतात आणि विपाक कर्मसंभव आहे. कर्माने पुनर्जन्म होतो आणि अशा प्रकारे हे जग फिरत राहते.)

कर्माला प्राधान्य दिल्यामुळेच भगवान बुद्धांनी आपल्यानंतर संघाचा नेता, आपला उत्तराधिकारी नेमला नाही. महापरिनिर्वाणानंतर त्यांनी आपल्या शिष्यांना फक्त धर्मवारसच केले. जगातला असा एकही धर्मसंस्थापक नाही, ज्याने आपल्या संघाला अशा प्रकारे फक्त कर्मशरण आणि धर्मशरण केले. म्हणूनच अंगुलिमालाच्या शब्दांत आपण म्हणू शकतो की,

''कोणी दंडाने दमन करीत असतात, तर कोणी शस्त्राने, चाबकाने.
तथागतांनी विनादंड, विनाशस्त्र, आमचे दमन केले आहे.''

बौद्ध धर्मानुसार कर्माची तीन स्वरुपे आहेत. कायिक (शरीराशी संबंधित), वाचसिक (वाणीशी संबंधित) आणि मानसिक (मनाशी संबंधित). यातील मनाशी संबंधित कर्मांना भगवान बुद्धांनी विशेष महत्त्व दिले आहे. कर्माला त्यांनी चेतनामयच म्हटले आहे. बौद्ध धर्मात कर्माचे वर्गीकरण त्याच्या परिणामाहून न करता त्याला उत्पन्न करणाऱ्या मानसिक चेतनेनुसार केलेले आहे.

कर्माच्या मुलारंभी लोभ, द्वेष, मोह (अकुशल) असू शकतात, तसे अलोभ, अद्वेष, अमोह्सुद्धा (कुशल) असू शकतात. भगवान बुद्धांनी कर्मसिद्धान्ताचे प्रतिपादन करून पुनर्जन्मालाही मान्यता दिली आहे.

भगवान बुद्धांचा हा कर्मसिद्धांत नंतरच्या सर्व बौद्धधर्मीय पंथांनी स्वीकारला आहे. ''कर्म हे सावलीसारखे सतत निर्वाणप्राप्तीपर्यंत पाठलाग करीत असते,'' हे बौद्ध कर्मसिद्धांतामागचे मुख्य सूत्र आहे. कर्माची ही सावली नाहीशी करण्याचा एकच उपाय आहे :

पाप न करणे आणि पुण्याचा संचय करून चित्त शुद्ध करणे, जेणेकरून निर्वाणप्राप्ती साधली जाईल.

हीच तथागत गौतम बुद्धांची शिकवण आहे.

उद्धव भयवाळ
छत्रपती संभाजीनगर
मोबाईल-८८८९२५४८८

संदर्भ

* भगवान बुद्धांचा जनवादी धर्म लोकवाड.मय गृह

* Glimpses of World Religions - Jaico Publishing House

दवा-खाना

‘अचूक वैद्यकीय निदान-रामबाण उपचाराची ग्यारंटी’

ज्योतिर्मय साहित्य

शीर्षकाच्या निमित्याने मला माझ्या जवळच्या नातेवाईक असलेल्या एका रुग्णाची आणि आमचे शिक्षक प्रख्यात बालरोगतज्ञ डॉक्टर सूर यांची प्रकर्षाने आठवण झाली. मी नागपूरच्या शासकीय वैद्यकीय महाविद्यालयात अंतिम वर्षात शिकत होते. अवघ्या ४ वर्षाच्या या बालिकेला ताप आल्यावर खाजगी वैद्यकीय व्यवसाय करणाऱ्या डॉक्टरांनी क्लोरोम्फेनिकोल हे प्रतिजैविक दिले. चारच दिवसांनी तिच्या अंगावर लाल चट्टे दिसायला लागले. मी तिला सूर सरांकडे नेले. त्यांनी पेशंटचा रोगासंबंधी आणि इतर इतिहास जाणून घेतला आणि सखोल वैद्यकीय तपासणी करून लगेच निदान केले की हा क्लोरोम्फेनिकोल मुळे झालेला दुर्मिळ तीव्र ॲनिमिया आहे. रक्त तपासण्या झाल्यावर त्यांचे निदान १००% बरोबर निघाले. दुर्मिळातील दुर्मिळ असा परिपाक होऊन यानंतर रुग्णाला ल्युकेमिया (रक्ताचा एक प्रकारचा कर्करोग) होऊ शकतो अशी त्यांनी शक्यता वर्तवली. हे ऐकून माझ्या पायाखालची जमीनच सरकली. मी प्रार्थना करीत होते की असे न होवो. मात्र क्लोरोम्फेनिकोलच्या डोजनंतर अवघ्या आठ महिन्यात ती बालिका तेव्हा उपलब्ध असलेल्या ल्युकेमियाच्या उपचारांना दाद न देता हे जग सोडून गेली. मंडळी, सूर सरांनी पेशंटच्या पहिल्या तपासणीतच या अत्यंत दुर्मिळातील दुर्मिळ अशा प्रकारच्या साईड इफेक्टचे निदान केले. अशाच कांही साईड इफेक्टच्या नोंदी झाल्यावर क्लोरोम्फेनिकोलला ग्रहण लागले.

मात्र कित्येक वर्षांनी मी बघितलेल्या मेनिन्जायटिस (मेंदुज्वर) च्या एका रुग्णाचे उदाहरण देते. त्याच्यावर अद्ययावत प्रतिजैविकांचा मारा होत होता, पण कांहीच परिणाम न झाल्याने वरिष्ठ डॉक्टरांनी एरवी टाकाऊ झालेले क्लोरोम्फेनिकोल इंजेक्शन वापरले आणि काय आश्चर्य, तो रुग्ण वाचला!

मैत्रांनो, यातून आमच्या सूर सरांचे चिकित्साज्ञान आपल्या लक्षात आले असेलच. रुग्णाचा सध्याचा रोग, त्याची संपूर्ण शारीरिक, भावनिक आणि मानसिक स्थिती, रुग्णाच्या तत्पूर्वी असलेल्या एकंदरीत आरोग्याचा, तसेच त्याच्या कौटुंबिक, सामाजिक आणि आर्थिक परिस्थितीचा आढावा घेतांना मोजकेच अचूक प्रश्न विचारतांना डॉक्टरांचे रुग्णाचा सकल इतिहास

नकोशी यादी : चाचण्यांची

जाणून घेणाचे कौशल्य पणास लागते. हा इतिहास जाणून घेण्यामागे त्याच्या रोगाविषयी महत्वाची माहिती जाणून घेणाचे कारण असतेच. पण या सुसंवादाद्वारे डॉक्टरचे रुग्णाशी सूर जुळतात. कधीकधी या निमित्याने कांही रुग्णांचे डॉक्टरांशी आयुष्यभरासाठी ऋणानुबंध जुळून येतात. सतत संवाद साधण्याची कला असलेला डॉक्टर त्याच्या पेशंटच्या मनातले गुह्य जाणून घेण्यात यशस्वी ठरतो. याच संवादमालिकेतून रुग्णाच्या आपल्या डॉक्टरवरील संपूर्ण विश्वासाचा प्रवाह उगम पावतो. पेशंटचा इतिहास जाणून घेतल्यावर पुढील पायरी त्याची संपूर्ण वैद्यकीय तपासणी करणे ही होय !

मित्रांनो या इतिहासातून आणि वैद्यकीय तपासणीतून डॉक्टर एका तात्पुरत्या निदानापर्यंत पोचतात आणि त्यानंतर त्याला पूरक अशा वैद्यकीय चाचण्या करून घेण्याचा पेशंटला सल्ला देतात. मात्र सद्य परिस्थिती कांही वेगळीच कथा सांगते. पेशंटशी जुजबी संवाद, थोडीबहुत वैद्यकीय तपासणी आणि लगेच आवश्यक-अनावश्यक अशा वैद्यकीय तपासण्यांची लांबलचक यादी. हे असे झाले की पेशंटच्या डॉक्टरांवरील विश्वासास तडा जातो. या चाचण्यांच्या पायी त्याचा खिसा रिकामा होतो तो वेगळाच. याला अपवाद असतीलही. पण मला असे प्रकर्षाने वाटते की या प्रक्रियेत वैद्यकीय चाचण्यांना ‘उमेदवाराचे तिकीट’ अन त्याआधीच्या दोन महत्वाच्या गोष्टींना (पेशंटचा इतिहास आणि सखोल वैद्यकीय तपासणी) ‘सतरंज्या अंथरण्याचे’ दुय्यम स्थान देण्यात आले आहे. यावर डॉक्टरमंडळींनीच आत्मपरीक्षण करणे आवश्यक आहे. या प्राथमिक दोन गोष्टी जितक्या जास्त प्रमाणात वैद्यकीय व्यवसायात उपयोगात आणल्या जातील, तितकी डॉक्टरांची प्रॅक्टिस कलेकलेने वाढणाऱ्या चंद्रासारखी वर्धिष्णू होईल यात मला कुठलीच शंका वाटत नाही.

लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

एखाद्या रोगाच्या तीव्रतेप्रमाणे आणि इतर बाबींचा विचार करू जाता त्याकरता वैद्यकीय चाचण्यांच्या यादीचे सर्वसमावेशक विचारमंथन होऊन एखादी सर्वमान्य यादी करता येईल कां ? या यादीची मार्गदर्शक तत्वे समोर असतील तर डॉक्टरांमध्ये चाचण्यांविषयी एकवाक्यता निर्माण होईल आणि रुग्णांचा डॉक्टरांवरील विश्वास वाढीस लागेल असे मला वाटते.

डॉक्टर मंडळींनी हे लक्षात घेणे गरजेचे आहे की आता रुग्णांकडे भरपूर विकल्प उपलब्ध आहेत. म्हणूनच आपल्या पेशंटचा विश्वास कमावणे हे डॉक्टरांपुढे महत्वपूर्ण आव्हान आहे. या मुद्यांवर डॉक्टरांनी, खासकरून माझ्या युवा मैत्रांनी जरूर आत्मपरीक्षण करावे.

मंडळी, पुढील भागात चर्चा औषधांचीच !

लुसलुशीत सोपी आणि रव्याची सुरळीची वडी

ज्योतिर्मय साहित्य

बेसनाची सुरळीची वडी आपण नेहमी बनवतो. पण ती बनवणे खूप कौशल्याचे काम असते. एकदम पातळ,शिवाय न तुटता आणि टेस्टी झाल्या तरच त्या सुरेख लागतात. आज आपण एकदम सोप्प्या पद्धतीने आणि एकदम सॉफ्ट, पांढऱ्याशुभ्र दिसायला जितक्या आकर्षक, तितक्याच खाण्यासाठी टेस्टी अशा सुरळीच्या वड्या आज आपण बनवू चला,...

साहित्य : १ वाटी रवा, १ वाटी आंबट दही, १ वाटी नारळाचा चव, ६..७ हिरव्या मिरच्या, किंचीत आले, पाऊण वाटी कोथिंबीर, चवीनुसार मीठ, साखर, १ चमचा चिलिफ्लेक्स, फोडणीचे साहित्य, तेल, बाईडिंग साठी १ चमचा मैदा.

कृती : प्रथम रवा मिक्सर मधून एकदम बारीक होईपर्यंत फिरवून घ्यावा. लागल्यास तो रवापीठीच्या चाळणीने चाळून घ्यावा.मग मैदा, बारीक झालेला सर्व रवा, दही आणि चवीनुसार मीठ घालून मिक्सरमधून भरपूर फिरवून घ्यावे.म्हणजे वडी एकदम क्रिमी, पातळ होते. आता हे पीठ एका भांड्यात काढून साधारण अर्धातास भिजत ठेवावे म्हणजे रवा भिजुन हे बॅटर एकदम मस्त फुलते.

मधल्या वेळात मिक्सरच्या भांड्यात मिरच्या, नारळ, आले, कोथिंबीर, थोडेसे जिरे, आणि चवीनुसार मीठ आणि साखर घालून सर्व मिक्सरमधून छान वाटून मस्त चटणी बनवून घ्यावी. आवडत असेल तर थोडासा कडीपत्ता, ४..५ लसूण पाकळ्या घालाव्यात. गरज असेल तर किंचीत पाणी शिंपडून एकदम मस्त बारीक

वाटलेली हिरवीगार नारळाची चटणी बनवावी.

चटणी बनवताना पाव वाटी बारीक चिरलेली कोथिंबीर बाजूला ठेवावी.

आता आपले बॅटर छान तयार झाले असेल. त्यात चवीसाठी किंचित साखर घालून चिली फ्लेक्स आणि थोडी कोथिंबीर घालावी. गरजेप्रमाणे थोडेसे पाणी घालून बॅटर चमच्याला चिकटेल असे बनवावे. आता गॅसवर

कढई किंवा मोदकपात्र ठेवून त्यात पाणी घालून

मध्ये रिंग ठेवावी. आता २..३ ताटल्या घेऊन एकेका ताटलीत एकदम पातळ बॅटर पसरून ती ताटली रिंगवर ठेवून झाकण ठेवावे. ७..८ मिनिटे मोठ्या आचेवर वाफवून ही बाहेर काढून दुसरी,तिसरी अशा ठेवून सर्व छान चमकदार पांढऱ्याशुभ्र दिसेपर्यंत मस्त वाफवून तयार करून घ्याव्यात. नंतर त्यावर हिरवीगार नारळाची खमंग चटणी पसरावी.मग सुरीने उभे कट करावेत व अलगद

रोल बनवावेत.सर्व सुरळीच्या वड्या बनवून झाल्यावर गॅसवर छोटे कढले ठेवून त्यात तेल घालून मोहरी, जिरे, हिंग घालून मस्त खमंग फोडणी बनवावी व ती सर्व वड्यांवर पसरून घालावी.

आता आपल्या सुरळीच्या वड्या खाण्यासाठी एकदम तयार आहेत. सर्व्हिंग डिशमध्ये काढून खाण्यास द्याव्यात.

वैशिष्ट्य : या वड्या वरून पांढऱ्याशुभ्र, चकचकीत, दिसतात. मधून मधून चिलीफ्लेक्सचे लाल लाल ठिपके, कोथिंबीरीचे हिरवे ठिपके मार्बल वरील मिनावर्क सारखे भासतात. आतून हिरवीगार असल्यामुळे रोल खूपच आकर्षक दिसतो. पाहूनच खाण्याचा मोह आवरणे कठीण होते. शिवाय लुसलुशीत, सुळसुळित तर इतकी की तोंडात घातली की पाणी होते.

यापेक्षाही भारी म्हणजे आंबटसर, गोडसर, नमकीन, तिखटसर अशी सुरेख टेस्ट आणि नारळाचा स्वाद यामुळे ती पाहता पाहता संपून जाते. रव्याला चिकटपणा कमी असतो, त्यामुळे बाईडिंगसाठी मैदा घातला तर या वड्या तुकडे न पडता मस्त पातळ पसरतात. हिंग आणि जिरे, मोहरी यांचा खमंग तडका छान लागतो, पण वरून फोडणी घालणे ऐच्छिक आहे. चिली फ्लेक्स सुद्धा घालणे ऐच्छिक आहे. आतून रोलला चटणी द्यावी किंवा सोबत डिप म्हणून दिली तरी चालते.

उन्हाळ्याची सुट्टी

आली उन्हाळ्याची सुट्टी
करू पुस्तकांशी गट्टी
आजोळीच्या त्या नात्यांची
आठवणी सरबत्ती.....१

शोधूया रे आनंदाची
वेगवेगळी ते स्थळ
लेऊ कुतूहल अंगी
जिज्ञासू वृत्तीचे बळ २

करू संग्रह बियांचा
पेरू रानी बांधावर
घेऊ मागोवा कामाचा
निरनिराळ्या प्रकार.....३

शिकू विणकाम सारे
करू पेंटिंग वारली
शिवण कामात मन
सारी गुंगली गुंतली.....४

फिरू डोंगर पर्वत
रानमेवा तो चाखत
बियांची पेरणी पायी
करू सर्वांनी आखत.....५

सूर पारंब्या खेळूया
विटी दांडी उडवून
लपाछपी ती वाड्यात
खेळू धाकात जोमात....६

मामा जाई बाजाराला
खाऊ कपडे आणा या
सांगू गोष्टीची पुस्तके
वाचण्यास ती घ्यायला.....७

नवे कोरे नवे पान
आनंदाचे अनुभव
नवा कोरा सुगंधित
आनंदाचे ते ठिकाण.....८

काढू चित्रे मनातली
पुस्तकाच्या झऱ्यातली
घेऊ पुस्तके ती उरी
उंची जणू नभातली ९

पुस्तकांच्या दुनियेत
इंद्रधनु कल्पनेचे
घेऊ नवीन उभारी
ज्ञान जगी तन्मयतेने.....१०

लोकजीवन अभ्यास
नाना घेऊन विषय
करू मुद्द्यांचे लेखन
माणुसकीचे निकष....११

पुस्तकांशी होता मैत्री
मिळाली यशाची खात्री
ज्ञान कुंभ नि कलश
भरतील यश दा त्रि......१२

वाचू पुस्तकं अनेक
अनुभव नि शिक्षा नेक
मिळे ज्ञानाची सतेज
प्रभा आभा अलौकिक....१३

पुस्तकांचा हा महिमा
थोर महान अवीट
गोडी वाचनाची सदा
होई कार्य नीट नीट......१४

डोलू पुस्तकं घेऊन
मनी वाचन पेरून
ज्ञान टिपू ते हेरून
मोर पंख पसरून....१५

विद्या साठवू मनात
हेच ध्येय ते उरात
सरस्वती ती घरात
भरे ओंजळ ज्ञानात.....१६

उन्हाळ्याची सुट्टी नवी
शिकण्याची गोड संधी
कला कौशल्य वाढवी
शिदोरी वाटे हवी हवी.....१७

– सौ. जयश्री अर्जुन मुंडे
अंबाजोगाई

अंघोळ करा

अंघोळ करा, अंघोळ करा
न्हाऊ न्हाऊ, शंभो शंभो
चला करूया सकाळी,
साबण, पाणी, मग, बादली
मरगळ झटका हो सगळी १

स्नान म्हणा किंवा अंघोळ
देहावरचा काढा मळ
मुखी असुद्या नाव प्रभुचे
शरीरच आहे आत्म्याचे गाव २

पहिले पाणी घ्या पायावर
नंतर हात पाय अन डोक्यावर
नका करू अन्याय पाठीवर
घासून काढा ती खरखर ३

तेल, पावडर, स्वच्छ कपडे
अंघोळीनंतर खुलते रुपडे
केसांचाही सुंदर भांग पडे
वाहूनी फुले, हात जोडा देवाकडे
४

आयुष्याच्या सुंदर दिवसाची
प्रसन्नतेने सुरुवात करा
प्रातःकाळी तनामनाने
न्हाणी घराचा रस्ता धरा ५

– सौ.मनोरमा बोराडे
छत्रपती संभाजीनगर

कमाई

अरे यार, दोस्ता तू, खूप कमाई कर
बस्स घामाच्या पैशाची,तू छपाई कर.!!

भेटतील तुलाही लाख लाच घेण्यादेणारे
तसल्या वादग्रस्त कामाला तू मनाई कर.!!

प्रामाणिक राहताना येतील रोज संकटे
फक्त संयमाने त्यांच्याशी लढाई कर.!!

मनात घुसतील वांझोट्या खोट्या चालीरीती
घेऊन शस्त्र हाती तू ,तेव्हा सफाई कर.!!

कधीकधी होईल तुझ्या हस्तानेही पाप
जरासे पुण्य करून त्याची भरपाई कर.!!

रज्जाक शेख
९६६५७७८५५८ श्रीरामपूर

इंद्रधनू

इंद्रधनू आले अंगणात
अंगणात फुलली तुळस..
इंद्रायणी काठी सजलेला
सजलेला सोनेरी कळस ..
तुकोबांच्या तरलेल्या गाथा
गाथा संत वाणी बहुमोल..
ज्ञानेश्वरी वेद पारायण
पारायण सुख अनमोल..
माळ तुळशीची गुंफलेली
गुंफलेली नामजप माला..
ओवाळू भावार्थे पांडुरंग
पांडुरंग मनात वसला..
रावे फक्त विठ्ठल ध्यान
ध्यान सावळा ठेवेल माझे
देवा विठ्ठला भेटाया आलो
आलो वरदान घेण्या तुझे

प्रतिभा महादेव चौगले
कोल्हापूर

आजोळ...

कृष्णेच्या काठाची मंद झुळुक आली,
आठवणीत हरवली ती थोडी थोडी.. धृ..

आठवते ती आजही वाट नागमोडी,
माडांच्या दाटीत वळते झुक झुक् गाडी.
गावंधरीच्या ओढ्यात सु बाभाळ एक वेडी
चिंचेच्या झाडावर घुमते भालघुरामची जोडी..१..

अंकुरेल बहरेल जाई, जुई,चाफा, जणू वेलीवरी,
दूर उडाली चिमणी, पाखरे येती मागल्या दारी,
अजब रीत संसारी त्याला संसाराची गोडी
किलकिल्या डोळ्यात वाट पाहते माया ती वेडी..२..

मायची माया, (मामा)अन् होते मायेचे मीलन (मामी)
दारी उगवले उंबराचे फुल प्रेमाचं लडिवाळ बोलणं.
खीर पुरी,पोळी शिकरण गुळं साखरेची गोडी
भाचरांच्या हसी मजाकला टित लावते ती खोडी..३..

कृष्णेच्या काठाची मंद झुळुक आली.
आठवणीत हरवली ती थोडी थोडी..!!

– सौ. वैशाली इंदुमती जाधव-महाडिक.
निनाम.सातारा मो. ९७६७४३७९२३.

लढाई

सगळ्यांना हल्ली हाच त्रास असतो
जीवाला कुणाच्या स्वस्थपणा नसतो ।।

तसे तर आपणच हे काम करतो
प्रश्न नि समस्यांना निमंत्रण देतो ।।

सुरळीत चाललंय खरे वाटत नाही
गडबड गोंधळ विना करमत नाही ।।

अस्वस्थ असणे, टेन्शन ,स्ट्रेस असणे
ही आता आमची मानसिक लक्षणे ।।

अस्वस्थता‘‘स्वस्थता लाभू देत नाही
मनातली भावना सांगता येत नाही ।।

लढावी लढाई ही आपणच आपली
काढू नये कधी जखमेवरची खपली ।।

– अरुण वि.देशपांडे-पुणे
९८५०१७७३४२

एकत्र कुटूंब

ज्या घरात असतात आईवडील
त्याला कुटूंब असे म्हणतात
मुला, मुलींना देतात प्रेम
आई,बापाला घराबाहेर हाकलतात
सांगतात आम्ही मोठे संस्कारी
अन् दारावर त्यांना उभे होऊ देत नाही
मेल्यावर करतात तेरवी,पुण्यतिथी
बघणारे तेवढेही अज्ञानी नाही
नातवंडानाही वाटते कधी
आजी, आजोबा घरी असावे
मायबापाची वागणूक बघून
तेही असे, कसे अज्ञानी व्हावे ..?
आईबापा विषयी सगळेच बोलतात
जरा आजी, आजोबाविषयी का नाही. .?
कुटूंब खरंच यालाच म्हणतात का...?
सारं कळते पण वळत नाही
कुटूंबात सासूसासरे नसले तर
कुटूंब पूर्ण होत नाही
जिवंतपणी त्यांना विचारत नसतात
अन् म्हणतात आम्हांसाठी काही केलेच नाही
ते दोघे असतात म्हणून
त्या घरात मान मिळतो
सून म्हणून भाग्य लाभते
त्या दोघांशिवाय कुटूंब पूर्ण होतो...?
कसली ही धनसंपत्ती
अन् कोणत्या कामाची...?
जेथे जिवंत देवताच दिसत नाही
का म्हणून सांगावे कुटूंबाची महती..?
खरं कुटूंब कसं असतं
ते जरा कुटूंब जवळून बघावे
मग सांगावे लोकांना
तसं आधी एकत्र कुटूंबात नांदावे
ज्या स्त्रीला असे कुटूंब लाभते
तो मुलगा, मुलगी, नातू,नातीन
किती भाग्यवान असतात
त्यालाच खरे कुटूंब म्हणतात
जेथे धनसंपदा असते
तो घर शोभून दिसतो
ज्या घरात मायबाप नाही
तो घर स्मशानभूमी समान असतो

– सौ.संगीता संतोष ठलाल
मु.कुरखेडा जि.गडचिरोली

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