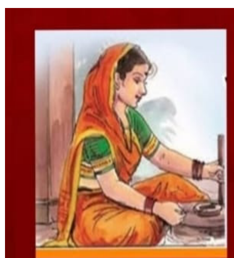


# जात्यावरच्या ओव्या......

माझ्या मनासारखे
मन नाही सजनीच
उपसून नेलं
थंड पाणी रांजणीच ||२०७||

वाणीच _ तिनीच
नको म्हणू पांडवाला
कारल्याचा वेल
गर्दी झाली मांडवाला ||२०८||

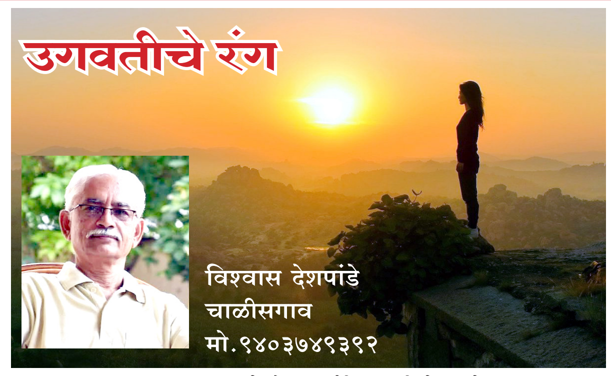
संदर्भ - शांताई इंगळे
संकलन - सौ. मनोरमा बोराडे
सहशिक्षिका, छत्रपती संभाजीनगर

# लोकमाता अहिल्याबाई होळकर - भाग १

ज्योतिर्मय साहित्य

**(आज पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होळकर यांची पुण्यतिथी. त्यानिमित्ताने त्यांच्या जीवन कार्याचा आढावा दोन भागात सादर करीत आहे. त्यातील पहिला भाग आज.)**

## उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो.९४०३७४९३९२

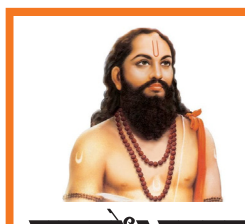
पुण्यश्लोक किंवा लोकमाता म्हणून मिरवावे ते फक्त अहिल्याबाईंनीच ! ही विशेषणे त्यांनाच शोभून दिसतात. त्यांची देवतातुल्य वागणूक पाहून प्रजेनेच आपल्या हृदय मंदिरात त्यांची देवी म्हणून स्थापना केली. देवी म्हणून प्रजेच्या हृदयातील सर्वोच्च स्थानावर एवढ्या आदराने विराजमान होणाऱ्या त्या एकमेव महाराष्ट्रकन्या - माळवासम्राज्ञी आहेत. त्यांचा गौरव पाश्चात्य विचारवंतांनी देखील केला आहे. सर जॉन माल्कम त्यांच्याबद्दल लिहिताना म्हणतात , ''Ahilyabai's name is sainted and she is styled as Avatar or incarnation of the Divinity'' तर स्कॉटलंडची कवयित्री जोना बेली हिने Ahilyabai A Poem या नावाचे दीर्घ काव्य त्यांच्यावर लिहिले आहे. त्यांना Divine Personality, Saint, Seer, Avatar यासारखी विशेषणे वापरून त्यांचा गौरव करण्यात आला आहे.

आत्मभान असणारा आणि भूतकाळापासून धडे घेणारा समाजच खऱ्या अर्थाने प्रगती करू शकतो. आज दुर्दैवाने हे आत्मभान आपण हरवत चाललो आहोत. राजकीय आणि ऐतिहासिक व्यक्तिमत्वांकडे देखील पूर्वग्रहदूषित नजरेने पाहत आहोत. परंतु त्यांचे खरे कर्तृत्व जाणून घेऊन त्यापासून योग्य तो बोध जर घेता आला तरच समाज प्रगतीपथावर अग्रेसर होऊ शकतो.

अहिल्याबाईंच्या बाबतीतही असेच काहीसे झाले आहे. त्यांच्याकडे आपण केवळ एक धार्मिक व्यक्तिमत्व आणि साध्वी या स्वरूपातच बघतो. त्यामुळे त्यांच्या व्यक्तिमत्वाचे इतर अत्यंत महत्वाचे पैलू दुर्लक्षित राहिले आहेत. त्या स्त्री स्वातंत्र्याच्या अग्रदूत आणि आद्य क्रांतिकारी महिला होत्या. भारतीय संस्कृतीची पारंपरिक चौकट न मोडता पुरोगामी विचारांचा स्वीकार करून त्यांनी भारतीय संस्कृतीला नवे आयाम दिले. त्याचे प्रमुख कारण म्हणजे त्यांना इतिहास, संस्कृती, वर्तमानातील समाजजीवन आणि राष्ट्रीय राजकारणाचे उत्तम ज्ञान होते. राजकीय मुत्सद्देगिरी त्यांच्या ठायी होत्या. पण त्याचबरोबर सत्तेचा वापर लोककल्याणासाठी करायचा हे ब्रीद त्यांनी आयुष्यभर जपले.

भारतीय इतिहासात राजे, महाराजे, योद्धे आणि संतांचे मोठे स्थान आहे. परंतु, ज्यांनी प्रशासन, समाजसेवा, धर्मनिष्ठा आणि नीतीमूल्यांचा संगम घडवून आणला, अशा विरळ व्यक्तिमत्त्वांमध्ये लोकमाता अहिल्याबाई होळकर यांचा समावेश होतो. अठराव्या शतकातील भारत हे युद्धग्रस्त, राजकीय अस्थैर्याने भरलेले आणि सामाजिक अन्यायाने वेढलेले होते. अशा काळात एक विधवा स्त्री जी शिक्षित, नीतिवान आणि न्यायप्रिय होती तिने संपूर्ण राज्य केवळ यशस्वीपणे चालवलं नाही, तर त्याला आध्यात्मिक व नैतिक अधिष्ठान दिलं.

महेश्वर देवता महिता
अहिल्या हिता राज्ञी विहिता ।
प्रजा रक्षिता बालसम्मिता
शंकर पूजा सदैव चरिता,
भवती दर्शने कृतार्थता ।। **(क्रमशः)**



## दासबोध स्तवन

उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

# शुध्दज्ञान निरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार

शुद्धज्ञान निरूपण या समासाचा विषय थोडा गहन आहे पण विद्यार्थ्यांना सोपा करून सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे.

ज्ञान कशाला म्हणतात ?

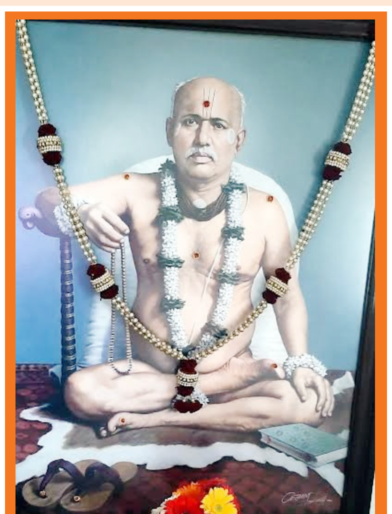
ज्ञान म्हणजे आत्मज्ञान. स्वतः स्वतः ला पहाणे. आपले खरे स्वरूप पहाणे म्हणजे ज्ञान होय. ईश्वराला समजणे, आपल्यातील खरा मी ते आपले खरे स्वरूप ते ओळखणे, शाश्वत काय आणि अशाश्वत हे ओळखता येणे म्हणजे ज्ञान होय. मी जो काही आहे तो आत्मस्वरूपाचा आहे. आणि त्यालच ब्रम्हरूप समजून तो ईश्वर आहे आणि ईश्वर हे कायम टिकणारे ब्रम्ह आहे. ज्या अवस्थेत पंचमहाभूतांचा डोलारा मावळतो''

''मी-तू पणाची बोळवण होते आणि जो परमात्म्याचा दास होतो. फक्त आणि फक्त जनार्दनाचा ध्यास लागतो त्या अवस्थेला ''ज्ञान'' म्हणतात. परमात्मस्वरूपामध्ये ''अहं'' अशी स्फूर्ति होण्याच्या आधीची जी अवस्था त्या अवस्थेमध्ये द्रुश्याचा मागमूस नाही, त्यामुळे पंचमहाभूते नाहीत. भेदभावाची जाणीव नेणीव नाही.

अशी जी द्रुष्य जन्मास येण्यापूर्वीची सूक्ष्मातिसूक्ष्म अभेद्य स्थिती तिला ज्ञान म्हणतात. ज्ञान म्हणजे फक्त परमात्म स्वरूप होय.

जो अनुभव मन व बुद्धि यांना आकलन होत नाही, जो जाणीवेतून विचाराच्या कक्षेत आणता येत नाही.

परावाणीच्या पलीकडे तो आहे असे सांगतात त्यालाच ज्ञान म्हणतात. मन,बुद्धी, वाणी हे तिनही आत्म्याच्या प्रकाशाने सजीव रहातात, त्याच्या सत्तेने कार्यक्षम होतात. जागेपण, स्वप्नं व सुषुप्ति हा त्यांचाच प्रांत असतो. येवढेच नाही तर त्याच्या पलीकडे ज्ञान रहाते. **(क्रमशः)**



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

# जेथे भगवंताचें नामस्मरण । तेथे सर्व संतांचें ठाण ।।

ज्योतिर्मय साहित्य

जोंवर धरिली जगाची आस । तोंवर परमात्मा दूर खास ।। परमात्म्याची प्राप्ति । न होई राखता विषयासक्ति ।। जग विषयाकार राहिले । तेथे प्रेम केले तरी घातासी आले ।। विषयी एकजीव झालो जाण । सुटता न सुटे आपण जाण ।। मान, अपमान, जगाचे सुख-दुःख । हे स्वार्थाचेच मूळ आहे जाण ।। अभिमानात परमात्म्याचे विस्मरण । हें जीवपणाचें मुख्य लक्षण ।। सुख-दुःख, विपत्ति-आपत्ति,। ही माया प्रपंचाची ओहोटी भरती ।। आत्मनिश्चय बाणल्यावांचून । माया न हटे न सुटे जाण ।। आता करी शूर मन । मायेसी हटवावे आपण ।। जैसें जैसें बाहेर दिसलें। त्याचें बीज आपणाशीच उरलें ।। एकच वस्तूची ओळखण जाण । पूर्ण होते समाधान ।। ज्याच्यांत मानावें मी सुख । त्याच्यातच उद्भवतें दुःख ।। नराचा होय नारायण । जर न चुकला मार्ग जाण ।। जेथे ठेवावी आस । त्याचे बनावें लागतें दास ।। देह तो पंचभूतांचा । त्याचा भरवसा न मानावा फारसा ।। मी तुम्हांस सांगतों हित । दृश्यांत न ठेवावें चित्त ।। दृश्य वस्तु नाशिवंत असते । भगवत्कृपेने समाधान येतें ।। परिस्थिति नसे बंधनास कारण । असे आपलेच मनाची ठेवण ।। देवास पाहावें ज्या रीतीनें। तसाच तो आपणास दिसतो जाण ।। विषयाचा नाही झाला जोंवर त्याग । तोंवर रामसेवा नाही घडत सांग ।। आपलें आत्यंतिक हित । हेंच खरा स्वार्थ जाण ।। चित्तीं जे विषयापासून सुटले । ते आनंदासी आले ।। रामनाम प्रेमयुक्त चाले धणी । त्यासी म्हणती ब्रह्मज्ञानी ।। द्रव्यदारावर्जित जाण । ही खरी संताची खूण ।। सृष्टि पाहावी भगवदाकारी । प्रेम ठेवील त्याचेवरी । त्याला नाही दुसरी सरी ।। आल्यागेल्यास द्यावे अन्नदान । मुखानें भगवंताचें नाम । हृदयांत रामाची प्रीति । यासच थोर म्हणती जीवन्मुक्ति ।। न धरावी जगाची आस । तोच होऊ पाहे रामदास ।। नामांत संत । नामीं भगवंत ।। वृत्ति राखावी अत्यंत शांत । हेंच संताचें मुख्य लक्षण जाण ।। जेथे भगवंताचें नामस्मरण । तेथे सर्व संतांचें ठाण ।। अगरबत्ती जळून गेली । परि सुवासाने राहिली। तैसे रामचरणी झाले जे लीन । तेच खरे जिवंत जाण ।। संतचरणीं झाला लीन । त्याला भाग्यास नाही दुजें उणें। संताची संगति । भगवन्नामानें साधते ।। देहासकट माझा प्रपंच । रामा केला तुला अर्पण ।। ऐसें वाटत जावें चित्तीं । कृपा करील रघुपति ।।

# ।। संत महात्म्य ।।

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

## जगद्गुरु संत श्रेष्ठ श्री तुकाराम महाराज यांचा अभंग (भाग दोन)

ज्योतिर्मय साहित्य

बेरीज. तणाव स्थिती
० ते १४९. कमी
१५० ते २०० मध्यम
२०१ते ३००. तिव्र
३०१च्या वर अति तिव्र

या मोजमापावरून प्रत्येकाने आपण खरंच किती तानात आहोत हे पहावे व मध्यम ते तीव्र आणि अति तीव्र या तणाव परिस्थितीमध्ये या तानाचा परिणाम शरीरावर देखील झाल्याखेरीज राहत नाही तणावग्रस्त व्यक्तीचा व्यवहार कसा असतो ते आपण आता पाहू

१ होणाऱ्या त्रासाबद्दल अशा व्यक्ती अति संवेदनशील असतात

२ आत्मविश्वासाचा अभाव असतो

३ पुन्हा तीच परिस्थिती उद्भवली तर पुन्हा तोंड देण्याची हिंमत नसते

४ इतरांच्या हेतूबद्दल शंका असते

५ अशा व्यक्तींना जास्त मित्र नसतात

६ स्वतः अपराधीपणाची भावना ठेवतात

७ तणावग्रस्त व्यक्तीच्या लघवीतील फॉस्फुरिक ॲसिड मध्ये वाढ होते.

तणावाला अगदी किरकोळ कारणही पुरते जसे गोंगाट सहन न होणे पत्नीचे नीट नेटके न दिसणे आई-वडिलांचे भांडण इत्यादी किरकोळ कारणावरूनही तणाव येऊ शकतो.

तणावामुळे होणारे आजार :

१डोकेदुखी २ मासिक पाळीचा त्रास ३अन्य वेदना ४ लघवीचे अधिक प्रमाण ५ बद्धकोष्ठता ६ अपचन ७ ओटी पोटात दुखणे ८ अधू - दृष्टी ९ चिंतेचा पारा अधिक असतो १० मद्य सेवन ११ मनशांती साठीची औषधे १२ झोपेच्या गोळ्याचे सेवन १३ डॉक्टर यांच्यावर प्रसन्न असतात (नित्य उत्पन्नाचे साधन म्हणून)

तणावामुळे आणखीही काही समस्या उद्भवतात. जसे १. सुखी असल्याचे वाटत नाही २. हृदयाचे ठोके वाढतात ३. छातीत दुखते ४. पोटावर ताण पडतो ५. उलट्या वारंवार होतात ६. जुलाब होतात ७ धाप लागते ८ गुदमरल्या सारखे वाटते ९. निश्वास टाकण्याची सवय १० कारण नसताना चक्कर येते ११. दरदरून घाम येतो १२. थंडी वाजून येते १३. वारंवार लाज वाटते १४. किरकोळ गोष्टीवरून ओरडतात १५. प्रतिक्रिया व्यक्त करणे कठीण जाते.१६. चुळबूळ चालू असते १७. भीतीने थरथर कापतात १८ स्वतःभोवती गिरक्या घालतात १९. अंगात त्राण शिल्लक राहत नाही. २०. सहजगत्या थकतात २१. झोपताना त्रास होतो २२. बोबडी वळते २३. यांना स्वप्न जास्त पडतात.

वरीलपैकी सर्वच लक्षणे प्रत्येक व्यक्तीत दिसत नाहीत तर काही लक्षणे दिसतात.

मनावर तणाव घेणाऱ्याचे मन चंचल असते. त्यांचे मनात भ्रम तयार होतात. मनात चंचलता आली की मन भूत व भविष्यकाळात जाते व वर्तमान काळातून हटले जाते.असे झाले की चैन आनंद संपला असे समजावे.राग आला की मन चंचल होते, पागल होते.

म्हणूनच मनाची बेचैनी संपवायची असेल तर मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण असे मन प्रसन्न करण्या कसे करावे यासाठीचे जे प्रयोग आहेत ते पुढील भागात आपण पाहू.

# ।। निरूपण ।।

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

२८. अंबानाम-महात्म्य

जया माहूराची ओढी। लागता नामाची गोडी।
सुटली सारी गाठोडी। भवपाश सर्व तोडी।
दुःख मनातून काढी। गंध विषयाचे सांडी।
माय वाढी चंद्रहासे। सुधा हिरण्याचे वाटी।।

२९. जनावाहन

यारे यारे सारे जन। सांगा अंबेसी गा-हाणं।
अंबा राहे भक्तासाठी। उभी कैवल्यदा पाठी।
प्रमेय प्रमाण आम्हा। सर्व काही माय अंबा।
चंद्रहासे जे कळाले। भक्ती राहे गरीयसी।।

३०. विनवणी

एकवीरा नाम शोभे। तुज माये जगदंबे।
स्नुषा भृगुकुलाची। पवित्र उषा जैसी।
माय परशुरामाची। साय जैसी दुधावरची।
चंद्रहास वदे माई। गाई गीत अंगाई।।

आरोग्य संजीवनी

# ॲलर्जी म्हणजे काय?

ज्योतिर्मय साहित्य

कोणाला कशाचे वावडे असते, तर कोणाला कशाचे. ॲलर्जी हा याचाच एक समानार्थी शब्द म्हणावा लागेल. अनेक स्त्रिया कुंकू लावतात; पण एखादीलाच त्यामुळे कपाळावर पुरळ येते, खाज येते. काँग्रेस गवताला अनेकजण हात लावतात; पण एखाद्यालाच त्वचेवर काळे चट्टे, खाज अशी लक्षणे दिसून येतात. यावरून एक लक्षात येईल की, ॲलर्जी ही व्यक्ती विशिष्ट आहे. धुळीत काम केल्यावर काहीजणांना खूप शिंका येतात. काहींना दम्याचा त्रास होतो; बऱ्याच लोकांवर मात्र काहीच दुष्परिणाम होत नाही.

ॲलर्जी करणारे पदार्थ शरीरात गेल्यानंतर शरीरातील पेशी त्यांच्याविरुद्ध प्रतिद्रव्ये तयार करतात. लस दिल्यानंतर याच प्रक्रियेतून रोग प्रतिबंधक प्रतिद्रव्ये वा अँटीबॉडीज् तयार होतात. ॲलर्जीत चुकीच्या प्रतिसादामुळे विपरीत परिणाम घडवून आणणाऱ्या अँटीबॉडीज तयार होतात. या अँटीबॉडीजच्या परिणामामुळे हिस्टामीन, संथगतीने क्रिया करणारा अ पदार्थ अशा घटकांची निर्मिती होते. या घटकांच्या परिणामामुळे छोटया श्वासनलिकांचे स्नायू आकुंचन पावतात. रक्तवाहिन्या रुंदावून रक्तदाब कमी होतो. याखेरीज पूरळ येणे, खाज येणे अशी स्थानिक लक्षणेही दिसतात. रुग्णाला चक्कर येते. श्वास घ्यायला त्रास होतो. गंभीर प्रकारच्या ॲलर्जी मध्ये व्यक्तीचा मृत्यूही होऊ शकतो.

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

हे टाळण्यासाठी कोणत्या पदार्थाची ॲलर्जी आहे ते शोधून त्याचे डिसेन्सेटायझेशन करता येते. डिसेन्सेटायझेशन म्हणजे ज्या पदार्थाची ॲलर्जी आहे तो पदार्थ आधी अल्प प्रमाणात व त्यानंतर हळूहळू वाढत्या प्रमाणात इंजेक्शनद्वारे शरीरात सोडला जातो. असे केल्याने त्या पदार्थाची ॲलर्जी राहत नाही. तसेच कोणतेही इंजेक्शन देताना आधी थोड्या प्रमाणात त्वचेत टोचून ॲलर्जी आहे का ते बघता येते. ॲलर्जी असेल त्या पदार्थापासून (जसे धूळ, परागकण इ.) दूर राहणे हाही ॲलर्जी पासून वाचण्याचा एक मार्ग आहे. हिस्टामीन विरोधी औषधे, स्टेरॉईड सारखी औषधे यांचाही उपयोग होऊ शकतो.

डॉ. अंजली दिक्षित व डॉ. जगन्नाथ दिक्षित यांच्या पुस्तकातुन...

# ।। श्री राम कथा ।।

वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

नथनी दी जिस यारने उसे याद करते बार बार नाक दिया जीभ भगवान ने उसे भुलाये नार

सुग्रीवाला तू विसरलास हे जेव्हा सांगितले तेव्हा तो सुधारला. मग सीता मातेचा शोध सुरू झाला. समुद्र उल्लंघन करून कोण जाईल. हनुमान आपल्या शक्ती, ऋषीच्या शापाने विसरला होता प्रभूने त्यास त्याच्या सामर्थ्याची आठवण करून दिली. तिथे संपाती भेटला. तो जटायू याचा भाऊ होता. त्याला जटायू चे वृत्त कळले. त्याने सांगितले की समुद्राच्या त्या पलीकडील किनाऱ्यावर मी एक स्त्रीस सतत राम नाम घेताना पाहिले आहे. आता दिशा निश्चित झाली. आता समुद्र उल्लंघन करुन कोण जातो हे ठरले. मारुती राय यांनी उड्डाण केले. लंकेत उतरले. लंका ही अलौकिक नगरी होती.तिथे सोन्याची, तांब्या पितळेची, दगड, मातीची घरे होती. ते सर्वत्र फिरले. लंकेकडे जाण्यापुर्वी हनुमान रामा जवळ गेले व विचारले, आम्ही सीतेला कसे ओळखावे. रामांनी तयास कांहीं गुह्य गोष्टी सांगितल्या ज्या केवळ राम व सितेसच माहित होत्या. त्यांनी हनुमंताजवळ सितेला ओळख पटविण्यासाठी एक अंगठी दिली.

**कथा ऐकता ऐकता धावते संकलन**
**मधुकर बोरीकर, 9403061886**

हनुमान रावणाच्या अंतपुरात, सीतेच्या शोधात फिरला. तिथे अत्यंत बीभत्स वातावरण होते. याचे वर्णन रामाला नंतर त्यांनी सांगितले. तिथे रावणाच्या अनेक स्त्रिया वस्त्र हीन अवस्थेत पडल्या होत्या. मग तुझ्या ब्रह्मचर्याचे काय? असे रामांनीच हनुमानास विचारले. तो म्हणे तिथे उघड्या नागड्या रावणाच्या स्त्रिया होत्या पण माझे चित्त किंचितही ढळले नाही. **(क्रमशः)**