

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक १७२ वा □ रविवार दि.२४ ऑगस्ट २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

अजरामर कवयित्री

बहिणाबाई चौधरी

श्याम ठाणेदार, पुणे

ज्योतिर्मय ￼ साहित्य

मराठी साहित्यातील अजरामर कवयित्री बहिणाबाई चौधरी यांची आज म्हणजे २४ ऑगस्ट रोजी १४५ वि जयंती जयंती आहे. बहिणाबाई चौधरी यांचा जन्म २४ ऑगस्ट १८८० रोजी जळगाव जवळील असोदे या गावी झाला. त्यावेळेच्या परंपरेनुसार वयाच्या अवघ्या तेराव्या वर्षी त्यांचा विवाह झाला. दुर्दैवाने तरुणपणीच त्यांना वैधव्य आले. सुरवातीचे एकत्र कुटुंब विभक्त झाल्यावर आणि नवऱ्याच्या निधनानंतर त्यांचे जीवन हलाखीत गेले. पण त्याही परिस्थितीत त्यांनी आपली कन्या काशी आणि पुत्र सोपानदेव व ओंकार यांच्यावर चांगले संस्कार केले. बहिणाबाई या कधीही शाळेत गेल्या नाही. त्यांना लिहिता वाचता येत नव्हते त्यामुळे त्यांनी केलेल्या अनेक कविता काळाच्या ओघात नष्ट झाल्या. त्या निरीक्षर होत्या मात्र त्यांना कवितेची निसर्गदत्त देणगी लाभली होती. घरातील आणि शेतातील कामे करता करता त्यांना काव्य सुचले आणि ते काव्य मराठी साहित्य विरवात अजरामर उरले. बहिणाबाई शेतात गेल्या की शेतीवर उत्स्फूर्त कविता म्हणत. घरकाम करतानाही त्यांना कविता सुचत. घरकाम करता करता त्या कविता गुणगुणत तसेच जात्यावर दळताना विविध प्रकारच्या ओव्या म्हणत. त्यांनी अशा हजारो कविता केल्या आहेत. मात्र आज त्या सर्व कविता उपलब्ध नाहीत. बहिणाबाईंचे चिरंजीव सोपानदेव शाळेत जाऊ लागल्यावर ते बहिणाबाईंच्या कविता आपल्या वहीत लिहून घेऊ लागले. याकामी त्यांना त्यांचे मावसभाऊ पितांबर चौधरी हे मदत करत. बहिणाबाई काम करताना जेव्हा कविता म्हणत तेव्हा सोपानदेव त्या कविता आपल्या वहीत लिहून घेत असत. त्यांचे चिरंजीव सोपानदेव चौधरी हे ही पुढे महाराष्ट्रातील नामवंत कवी म्हणून नावारूपास आले. बहिणाबाईंचे चिरंजीव सोपानदेव व मावसभाऊ पितांबर चौधरी यांनी लिहून घेतलेली कविता, गाणी हस्तलिखित स्वरूपात होती. बहिणाबाईंच्या मृत्यूनंतर सोपानदेव यांनी हे हस्तलिखित आचार्य अत्रे यांना दाखवले. आचार्य अत्रे यांनी बहिणाबाईंच्या त्या सर्व कविता वाचल्या आणि उदारारले अहो हे तर बावनकशी सोने आहे! हे महाराष्ट्रापासून लपवून ठेवणे गुन्हा आहे! आचार्य अत्रेंने त्या सर्व कविता आपल्याकडे घेतले आणि ते प्रकाशित करण्याचा निर्णय घेतला. १९५२ साली आचार्य अत्र्यांनी स्वतः लिहिलेल्या प्रस्तावनेसह बहिणाबाईंच्या ३५ कविता असलेला काव्य संग्रह प्रसिद्ध केला. आचार्य अत्र्यांमुळेच या महान कवीयत्रीचा महाराष्ट्राला परिचय झाला. पुढे बहिणाबाईंच्या अनेक कविता प्रसिद्ध झाल्या. लोकप्रिय झाल्या. संपूर्ण महाराष्ट्राला बहिणाबाईंच्या काव्य प्रतिभेने भुरळ घातली. प्रत्येकाला ती आपली कविता वाटली. बहिणाबाईंच्या सर्व कविता त्यांच्या मातृभाषेत म्हणजे वऱ्हाडी – अहिराणी – खानदेशी भाषेत आहेत. त्यांच्या कवितेचा विषय सासर – माहेर, संसार, शेतीची कामे, निसर्ग, पशुपक्षी, मराठी सण – उत्सव, भाऊ, बहीण, आई, वडील असे होते. या साऱ्यांबद्दल त्यांच्या मनात विलक्षण आत्मीयता होती. हीच आत्मीयता कवितेतून झळकत होती. तल्लख स्मरणशक्ती, सूक्ष्म निरीक्षण, उपजत विनोदबुद्धी, जीवनातील सुख दुःखाकडे समभावाने पाहू शकणारे शहाणपण आणि जगण्यातून कळलेले तत्वज्ञान ही त्यांच्या काव्य प्रतिभेची वैशिष्ट्ये होती. शालेय अभ्यासक्रमात त्यांच्या अनेक कविता समाविष्ट करण्यात आल्या आहेत. अरे संसार संसार जसा तवा चुल्यावर आधी हाताला चटके तेव्हा (मियते) मिळते भाकर....., खोल्यामधी खोपा सुगरणीचा चांगला देखा पिलासाठी तिने जीव झाडाले टांगला....., मन वढाय वढाय उभ्या पिकांतलं ढोर किती हाकला हाकला तरी येतं पिकांवर..... धरित्रीले दंडवत..... यासारख्या त्यांच्या कितीतरी कविता शालेय अभ्यासक्रमात समाविष्ट आहेत. या कविता न अभ्यासलेला एकही व्यक्ती महाराष्ट्रात सापडणार नाही. शाळेत जाणाऱ्या सर्व मुलांच्या या कविता तोंडपाठ आहेत. महाविद्यालयातही त्यांच्या अनेक कविता अभ्यासण्यासाठी आहेत. महाराष्ट्रातील अनेक पिढ्यांनी या कवितांचे पारायण केले आहेत. बहिणाबाईंच्या कवितांनी महाराष्ट्राच्या अनेक पिढ्यांना भुरळ घातली आहेत. महाराष्ट्राच्या साहित्य विरवात बहिणाबाई चौधरी व त्यांच्या कविता अजरामर आहेत. मराठी साहित्य विरवातील त्यांचे स्थान ध्रुव तात्यासारखे अढळ आहे म्हणूनच महाराष्ट्र शासनाने जळगावच्या उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठाचे नाव कवियत्री बहिणाबाई चौधरी उत्तर महाराष्ट्र विद्यापीठ असे ठेवले आहे. जी व्यक्ती कधीही शाळेत गेली नाही त्या व्यक्तीचे नाव विद्यापीठाला दिले जाते यातूनच बहिणाबाईंचे श्रेष्ठत्व सिद्ध होते. आपल्या काव्य प्रतिभेने मराठी साहित्याला वेगळ्या उंचीवर नेणाऱ्या या महान कवयित्री ३ डिसेंबर १९५१ रोजी निधन झाले. अजरामर कवयित्री बहिणाबाई चौधरी यांना १४५ व्या जयंतीदिनी विनम्र अभिवादन!

आकर्षक बक्षिस योजना

वास्तुशास्त्र पेंटिंग या अनोख्या विषयावरील "लघु लेखमाला" एका सप्ताहातच वाचकप्रिय होऊ लागली आहे.या लघुलेख मालेचे लेखक,हे जगप्रसिद्ध वास्तुशास्त्र आणि रंग शास्त्र तज्ज्ञ आहेत. त्यांना अनेक जिज्ञासू वाचकांचे फोन होताहेत. अशा वेळी, जेव्हा क्रमशः लेख क्रम राहून जातो.या लेखमालेतील प्रत्येक लेख हा कुठल्यातरी बाबीचा संदर्भ असु शकतो.म्हणून एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान आणि ज्योतिर्मय यांच्या संयुक्त विद्यमाने आम्ही एक योजना आणली आहे. "वास्तुशास्त्र पेंटिंग या लघुलेख मालेचे क्रमवार लेख दर महिन्याला जमा करून जो किंवा जे वाचक, ज्योतिर्मय च्या कार्यालयाकडे पाठवतील त्यापैकी भायवान क्रमांकांना एस्.व्ही.एस्.कला प्रतिष्ठान कडून आकर्षक पारितोषिक प्रदान करण्यात येईल.



ज्योतिर्मय ￼ साहित्य (मागील अंकावरून)**तैवानचा वादळी मुद्दा** जय शंकर यांच्या चीनभेटीच्या वेळी झालेल्या चर्चेतून चिनी प्रचार यंत्रणेच्या कुटील डावपेचातून धूर्त चिनी नेत्यांनी तैवान हा चीनचा भाग आहे, असे विधान जय शंकर यांनी केल्याचा दावा केला आहे. खरे तर जय शंकर यांनी असे विधान कधीही केलेले नाही. उलट पक्षी त्यांनी तैवान हे स्वतंत्र लोकशाही राष्ट्र आहे आणि त्याला स्वयंनिर्णयाचा हक्क आहे, असे म्हटले होते. इतर अनेक राष्ट्रांप्रमाणे भारताचे तैवानशी आर्थिक, व्यापारी व राजकीय संबंध आहेत तसेच खुद्द चीनचे सुद्धा तैवानबरोबर व्यापारी संबंध आहेत, हेही भारताने वारंवार नमूद केले आहे. तेव्हा उगाचच जयशंकर यांच्या नावाने काही विधाने त्यांच्या तोंडी घालून वाद निर्माण करण्याचा प्रयत्न काही चिनी प्रसारमाध्यमे करत आहेत. याला भारताने अचूक उत्तर दिले आहे तसेच ब्रह्मपुत्र नदीवर चीन धरण बांधण्याचा जो प्रस्ताव आखत आहे, त्याबाबत सुद्धा भारताने सातत्याने पारदर्शक भूमिका घेण्याचा आग्रह धरला आहे. खरे तर याबाबतीत भारताने सातत्याने एक सलग भूमिका घेऊन ती सुसंगतपणे मांडली आहे. चीनने भारताच्या या सर्व मतांचा आदर करावा, तसे झाले तर

उभयराष्ट्रांत मतभेदांच्या शंकांचे मळभ आपोआप दूर होतील, ही जय शंकर दृष्टी आहे. दोन्ही



कूटनीती ची उपलब्धही आहे. **समारोप** या सर्व चर्चेवरून हे स्पष्ट होते की, वांगवी यांची भारतभेट अनेक अर्थनि निर्णायक व फलदायी ठरली आहे. या बैठकीमध्ये काही निश्चित ध्येय-उद्दिष्ट्ये समोर ठेवली होते आणि ती साध्य करण्यात आली आहेत. परस्पर संबंधांची एक व्यवहार्य चौकट तयार करण्यात आली आहे व तिच्या आधारे चर्चा सकारात्मक ठरली आहे. जय शंकर यांनी म्हटल्याप्रमाणे उभय देशांतील मतभेद हे संघर्षाचे बिंदू होऊ नयेत आणि तसेच स्पर्धा ही परस्परपक्षांच्या क्षमतांचे संवर्धन करण्यासाठी असावी, त्याचा अर्थ भांडण असा होत नाही. त्यामुळे या सर्व मूलतत्त्वांचा आधार घेऊन भारत-चीन मैत्री निश्चित दिशेने पुढे सरकत आहे. डोभाल यांनी म्हटल्याप्रमाणे वांगवी यांची भेट ही

खरोखरच एक नवी दिशा आहे, एक नवी सकारात्मक येत आहे. एस्सीओ परिषदेत मोदी यांचे पदार्पण उभय देशांतील संबंध आणखी एका नव्या उंचीवर घेऊन जाण्यासाठी

निश्चितच फलदायी ठरतील, यात यत्किंचितही शंका नाही.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग

लघुलेख - 25

राशीचक्रातील दहाव्या क्रमांकाची रास 'मकर'. ही राशी पृथ्वी तत्त्वाची आहे. खूप मेहनती, कष्टाळू स्वभाव असणाऱ्या या व्यक्ती, कुणाच्याही आणि कोणत्याही कामात भरपूर मेहनत घेतात. मेहनतीच्या बदल्यात या राशीच्या जातकांना 'फळ', त्या प्रमाणात मिळत नाही. या राशीच्या जातकांचा फक्त "वापर" केला जाऊ शकतो. अशा शक्यता खूपदा येतात. राशीचे स्वामी, 'शनि महाराज आहेत उशीरा 'फळ' मिळणार हे ओघाने आलेच.

स्त्री प्रधान राशी असल्याने, स्वभावाने देखील तशीच असते. या राशीचा रंग निळा असून, या राशीचा आराध्य वृक्ष 'शिशव' (शिसम) आहे. या राशीची जातकं ही 'उत्तराषाढा', 'श्रवण' किंवा 'धनिष्ठा' या पैकी, एका नक्षत्रावर जन्मलेल्या असतात, यांचे आराध्यवृक्ष अनुक्रमे 'फणस', 'रुई किंवा 'शमी' आहेत.

या तिनही नक्षत्रांच्या देवता अनुक्रमे 'विश्वेदेव', 'विष्णु' आणि 'वसु' (गंधर्व) या आहेत. या प्रत्येक नक्षत्रांचे प्रत्येकी चार चरणं असून प्रत्येक चरणाचा 'स्वामी' देखील असतो.

या सर्व तपशीलांसह या राशीच्या जातकाची वैयक्तिक माहिती आणि होरा कुंडली यांचा अभ्यास करून, यांचे स्वतंत्र "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" बनवले जाते. आपण सद्य स्थितीतील राजकारण्यांमध्ये एका पक्षाच्या प्रमुखाचा जर विचार केला, तर आपल्या ध्यानी येईल की, सत्ता कुणाचीही असो, या पक्षप्रमुखाकडे जनता "न्याय मागण्यासाठी, लक्ष घालावे" अशी विनंती करायला येते, श्रवण नक्षत्राचा गुण या व्यक्तीत असल्याने अत्यंत प्रभावी, प्रामाणिक, मुद्देसूद आणि संस्मरणीय शैलीदार भाषण कौशल्य तसेच कामाचा उरक असूनही या पक्षप्रमुखाला हवा तसा 'लाभ' म्हणजे "सत्तेची खूची" दूर राहते.

हाच अनुभव कमी अधिक प्रमाणात, सर्वच "मकर" जातकांना येतोच. अशा वेळी, योग्य वयात, लाभ मिळावा असे वाटत असेल, तर "वास्तुशास्त्र पेंटिंग" हाच पर्याय आहे !!

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान
डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238



जात्यावरच्या ओव्या.....

**चुलत व भाऊ
कशी म्हणू मी लोकाचे?
सगे चुलते बापाचे
ताईत मपल्या गोफाचे ॥२२३॥**

**गुरु भाऊ केला
माझ्या वाड्या नाही आला
हिरव्या पानाचा
इडा (विडा) वाया गेला ॥२२४॥**

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

लोकमाता अहिल्याबाई होळकर - भाग २

ज्योतिर्मय साहित्य

त्या म्हणायच्या “ईश्वर सर्वांचा आहे. त्याचं दर्शन केवळ श्रीमंत वा ब्राह्मणालाच मिळावं, हे अयोग्य.” त्यानंतर त्यांच्या सामाजिक कार्यात शुद्ध पाणी, अन्नधान्याचा साठा, आपत्ती व्यवस्थापन (दुष्काळ, पूर इ.) यासाठी वेगळं नियोजन होतं. त्या काळात कोणतीही नैसर्गिक आपत्ती आली, तरी अहिल्याबाई तत्काळ मदतीसाठी योजना अंमलात आणत. त्यांच्या काळात देशभर मंदिरे, धर्मशाळा, पाणीवाटपाची ठिकाणं, अन्नछत्रं उभारली गेली. त्यांनी काशी, प्रयाग, रामेश्वर, बद्रीनाथ, द्वारका, सोमनाथ, गंगा घाट, तुळजापूर, पंढरपूर, त्र्यंबकेश्वर अशा अनेक पवित्र स्थळी घाट, मंदिरांचे जीर्णोद्धार आणि नूतनीकरण केलं. त्यांचे लोकसेवेचे प्रचंड कार्य आजही भारावून टाकणारे आहे. आजच्या काळात आपण अहिल्याबाई होळकर यांचं कार्य केवळ इतिहासापुरतं मर्यादित न ठेवता, त्यातून प्रेरणा घेणं अत्यंत गरजेचं आहे. विशेषतः जेव्हा आजच्या नेत्यांकडून पारदर्शकता, न्याय, आणि प्रजेविषयी संवेदनशीलता हरवत चालली आहे, आज समाजात जातीयता, धर्माधृता, लिंगभेद वाढताना दिसतो. याला अहिल्याबाईंच्या समतेच्या तत्वांनी उत्तर देता येईल. अहिल्याबाईंनी जात पात, धर्मापलीकडे जाऊन माणुसकीला केंद्रस्थानी ठेवलं. त्यांची ही समानतेची शिकवण आजही उपयोगी पडणारी आहे. त्यांचे प्रशासन, त्यांच्या मूल्याधिष्ठित निर्णयप्रक्रिया, त्यांच्या सहकाऱ्यांना समज देणं हे सर्व आजच्या शासनव्यवस्थेत अनुकरणीय ठरेल. “सत्ता ही सेवा आहे” हे त्यांचं ब्रीद आजच्या प्रत्येक राजकीय नेत्याने आचरणात आणण्यासारखं आहे. स्त्रियांसाठी त्यांनी उभे केलेलं आदर्श, त्यांच्या शिक्षणासाठी दिलेली प्रेरणा, आत्मनिर्भरतेचा संदेश हे सर्व आजही सामाजिक संस्थांसाठी मार्गदर्शक ठरू शकतं. अहिल्याबाई होळकर हे नाव



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

म्हणजे एका स्त्रीने समाज, धर्म, आणि शासन यांना एकत्र आणून सत्त्वशीलतेने उभं केलेलं यशस्वी उदाहरण. त्यांच्या जीवनाने आपल्याला शिकवले परिस्थिती कितीही प्रतिकूल असो, मनाच्या दृढतेने, विवेकाने आणि निष्ठेने इतिहास घडवता येतो. अहिल्याबाईंची तत्वे आजही कालबाह्य झाली नाहीत. त्या म्हणत, “ स्नानाने शरीरशुद्धी, ध्यानाने मनशुद्धी आणि दानाने धनशुद्धी होते. “ त्यांनी माणसात देव पाहिला. माणसांची आणि प्राणिमात्रांची सेवा हे भक्तीचेच एक रूप आहे असे त्या मानत. त्यांचे आयुष्य म्हणजे त्याग आणि सेवेचा आदर्श होता.

आज काळ बदलतो आहे. अनेक गोष्टींचे संदर्भ बदलत आहेत. मुलांना आपण शिकवतो तीच पारंपरिक बाराखडी शिकवून आता भागणार नाही. अ अननसाचा किती दिवस शिकवणार ? त्याऐवजी अ अहिल्याबाईंचा शिकवला तर त्यांनी जी जीवनमूल्ये आयुष्यभर जपली त्यांचा विचार करणे पुढील पिढीला भाग पडेल. सध्या आपण त्यांची तीमशेवी जयंती साजरी करतो आहोत. त्यांच्या स्मरणार्थ आज अनेक ठिकाणी स्मारकं, स्तुतीपर लेखन, पुरस्कार दिले जात आहेत पण त्यांच्या जीवनमूल्यांचा अंगीकार करणं आणि त्यांचं कार्य पुढे नेणं हेच त्यांचे खरे स्मरण ठरेल. त्यांचं कर्म, त्यांनी घालून दिलेली मूल्ये आणि विचार आचरणात आणणं हीच खरी ‘लोकमाता’ म्हणून त्यांना दिलेली मानवंदना ठरेल.

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

संत ज्ञानेश्वर महाराज यांचा अभंग

ज्योतिर्मय साहित्य

विज्ञानाचे ज्ञान अज्ञानी घनवट
ज्ञाने अज्ञान नीट लाविले दिसे
मी तू हे मात हरपले दृष्टांत
हृदयी हृदयस्थ निजतेजे १
साकार निराकार शून्या शून्य दिठा
रुपी रूप वाटा हरी माझा २
बाप रघुमादेवीवरु हृदयस्त घटी
बिंबोनी उफराटी कळा दिसे ३
ज्ञानेश्वर माऊलीच्या हा एक अत्यंत गोड असा अभंग आहे. याची आज आपण उकल करून पाहू यात. यात येणारे शब्द जसे ज्ञान, विज्ञान, अज्ञान या शब्दांचा नेमका अर्थ काय हे आपण पाहू.

या २१व्या युगात आपण सर्वजण स्वतःला विज्ञाननिष्ठ समजतो. आणि विज्ञान हे सदैव सिद्ध झालेले व अचूक असे ज्ञान आहे, असे आपण मानतो. अध्यात्मात विज्ञान कशाला म्हणतात व ते ज्ञानापेक्षा कसे फिके पडते याचे विवेचन करणारा अभंग असल्याकारणाने प्रथम आपण या तीन शब्दांचा नेमका अभिप्रेत अर्थ कोणता हे पाहू.

ज्ञान : ज्ञान म्हणजे आत्म्याचा अनुभव. आपण ज्याला माहिती समजतो किंवा विविध विषय जसे वैद्यक शास्त्र व्यापार, तंत्रज्ञान ,भौतिकशास्त्र रसायनशास्त्र इत्यादी ही या शास्त्रांचे ज्ञान यालाच आपण ज्ञान समजतो.

आपण अध्यात्माचा विषय निघाला तर धर्मशास्त्राच्या माहितीला ज्ञान समजतो. पण प्रत्यक्षात असे नाही. फारतर या ज्ञानाला शब्द ज्ञान म्हणा, पण अध्यात्मात जेव्हा जेव्हा ज्ञान हा शब्द येतो तेव्हा तेव्हा त्याचा अर्थ आत्म्याचा अनुभव हाच होतो.

आपल्या आत्म्या भोवती अविदेचे आवरण आहे. अविद्या ही चार भागांनी बणलेली असते. राग द्वेष मोह अस्मिता व अभिनवेश. या अविद्येच्या आवरणामुळे मुळात स्वयंप्रकाशित असणारा आत्मा हा मलीन झाल्यासारखा भासतो. हे अविद्याचे आवरण योग साधने द्वारे हटले की तो तेजपुंज स्वयंप्रकाशित आत्मा पुन्हा दैदिमयमान भासतो. आपले प्राण, मन, बुद्धी व अहंकार हे अंतकरण चतुष्टय हे स्वाभाविकतः खाली म्हणजे प्रवृती धर्माकडे, म्हणजेच विषय वस्तू आणि व्यक्ती यांच्याकडे आकर्षित झालेले असतात. ते उलट बाजूस म्हणजे वर आत्म्याकडे वळवावे लागतात. योग साधनांनी व विविध प्रयोगांनी अविद्याचे मळभ हटून स्वयंप्रकाशित आत्म्याचा दिव्य प्रकाश बुद्धीवर पडतो व बुद्धीत विवेकाचा जन्म होतो. हा बुद्धीत पडणारा प्रकाश म्हणजेच आत्मदर्शन होय. यालाच ज्ञानप्राप्ती झाली असे म्हणतात. थोडक्यात आत्म्याचा अनुभव म्हणजे ज्ञान.

या स्थितीत प्राण उर्ध्वनेता झालेल्या असल्यामुळे त्याचा आोगे ओसरलेला असतो. मन हे निष्पन्द झालेले असते. मनात उठणारे विचार थांबलेले असतात, व मन मृत्युपंथाला लागलेले असते. मी तू पणाचा भावही संपलेला असतो. आणि अहंकार (म्हणजे शरीराची जाणीव देह भावाची जाणीव) हिही लोक पावलेली असते.

एकंदरीत स्थितीच्या अनुभवास ज्ञान म्हणतात
विज्ञान : विज्ञान म्हणजे गतीचा अनुभव. यात असंख्य गोष्टी ज्या आपल्या भोवती असतात, अणुरेणू पासून सर्वत्र गती आहे. अणू मध्ये सुद्धा इलेक्ट्रॉन्स सतत गरगरत असतात. ग्रह तारे गरगरत असतात. या गतीच्या अनुभवास विज्ञान म्हणतात.

अज्ञान : मूळ परमात्मा परब्रम्ह एकटेच अंधकाराच्या गुहेत पहुडले होते. जेव्हा त्यास असे वाटले की आपण एकटे आहोत, आणि आपण बहु व्हावे. त्याच्या या संकल्प सरशी तेथे प्रचंड स्फोट झाला आणि सर्वप्रथम ओंकार नाद प्रगटला व रूकम वर्णाची आदिमाया रुक्मिणी प्रकट झाली. हीच ती महामाया.

(क्रमशः)

नाम कसे घ्यावे ?

त्याचे तोंड वरच्या बाजूला आहे की नाही हे पाहात नाहीत. बी शेतात पडते तेव्हा, ज्या तोंडातून मोड यायचा असतो ते तोंड कोणत्यातरी एका बाजूला, खाली किंवा वरही असू शकेल ; पण जेव्हा मोड बाहेर पडतो तेव्हा त्याची दिशा मुळात कोणत्याही बाजूला असली तरी तो वळण घेऊन जमिनीतून वरच येतो. तसे, नाम कसेही घेतले तरी घेणाऱ्याची ते योग्य दिशेने प्रगती करून त्याला योग्य मार्गावर आणून सोडील. म्हणून, कसेही करून नाम घ्यावे. नाम घेताना कोणती बैठक असावी, किंवा कोणते आसन घालावे ? हा प्रश्न म्हणजे, श्वासोच्छ्वास करताना कोणत्या तऱ्हेची बैठक असावी असे विचारण्यासारखा आहे. समजा, एखाद्याला दमा झाला आहे, तर तो काय करतो ? तो अशा तऱ्हेने बसण्याचा किंवा पडण्याचा प्रयत्न करतो की, जेणेकरून श्वासोच्छ्वास कष्टाशिवाय व्हायला मदत होईल ; म्हणजे श्वासोच्छ्वास सुलभ रीतीने कसा चालेल, हे त्याचे ध्येय असते, आणि मग त्याकरिता देहाची बैठक कशीही ठेवावी लागली तरी चालते. श्वासोच्छ्वास विनाकष्ट चालू ठेवणे हे जसे त्याचे ध्येय असते, तसे नाम अखंड कसे चालेल हे आपले ध्येय ठेवावे ; आणि त्याला मदत

होईल, व्यत्यय येणार नाही, अशा तऱ्हेची कोणतीही बैठक असावी. बैठकीला फार महत्त्व देऊ नये. समजा, आपण पचासन घालून नामस्मरणाला बसलो आणि काही वेळाने पाठीला कळ लागली, तर आपले लक्ष नामापेक्षा देहाकडेच लागेल ; म्हणजे नाम घेता घेता देहाचा विसर पडण्याऐवजी देहाची स्मृतीच वाढल्यासारखी होईल. म्हणून नामस्मरणात खंड न व्हावा हे ध्येय ठेवून, त्याला अनुकूल अशी ज्याच्या त्याच्या प्रकृतिधर्माप्रमाणे कोणतीही बैठक ठेवावी. भगवंताच्या नामाला शरीराचे कसलेही बंधन नाही. हेच तर नामाचे महात्म्य आहे. मनुष्याच्या कोणत्याही अवस्थेमध्ये भगवंताचे स्मरण सहज ठेवता येण्याचे एकच साधन आहे, आणि ते म्हणजे त्याचे नाम होय. पण देहबुद्धी अशी और आहे, की त्या निरुपाधिक नामाला आपण काही तरी उपाधी जोडतो, आणि त्या उपाधीवर नाम घेणे अवलंबून ठेवतो ; असे न करावे. इतर उपाधी सुखदुःख उत्पन्न करतील, पण नाम निरुपाधिक आनंद देईल.

४. शुद्ध भावनेत आणि निष्ठेत खरे समाधान आहे ; ही निष्ठा अनुसंधानाने उत्पन्न होते.



आरोग्य संजीवनी

मेंदूचं आरोग्य उत्तम राहण्यासाठी आहार...

ज्योतिर्मय साहित्य

सध्याच्या काळात धावपळीची जीवनशैली, कामाचा ताण आदी गोष्टींमुळे लोकांना आरोग्य आणि आहाराकडे पुरेसं लक्ष देता येत नाही. त्यामुळे साहजिकच लोकांचा कल फास्ट फूड, जंक फूडकडे असतो.

मात्र या पदार्थांमुळे आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम होऊन गंभीर आजाराचा धोका वाढतो. मेंदू हा शरीरातील सर्वात महत्त्वाचा अवयव आहे. आपल्या संपूर्ण शरीराचं नियंत्रण मेंदूर अवलंबून असतं. त्यामुळे मेंदूचं आरोग्य उत्तम राहणं गरजेचं असतं.

मेंदूचं आरोग्य चांगलं राहावं यासाठी आहारात काही विशेष पदार्थांचा समावेश गरजेचा असतो. बदाम, टोमॅटो, हिरव्या पालेभाज्यांमुळे मेंदूची कार्यप्रणाली निरोगी राहते, असं तज्ञ सांगतात. उत्तम आरोग्यासाठी परिपूर्ण आणि पोषक आहार गरजेचा असतो. आहार सर्वसमावेशक असेल तर गंभीर आजाराची जोखीम कमी होते.

बहुतांश लोक रोजच्या आहारात टोमॅटोचा वापर करतात. टोमॅटोची भाजी, सूप आदी पदार्थ विशेष लोकप्रिय आहेत. मेंदूच्या आरोग्यासाठी टोमॅटोचं सेवन उपयुक्त ठरते. टोमॅटोमध्ये लायकोपिन मुबलक असतं. त्यामुळे टोमॅटो मेंदुसाठी फायदेशीर मानले जातात. तुम्ही टोमॅटोची कोशिंबीर, भाजी किंवा सूप आदी पदार्थांचा रोजच्या आहारात समावेश करू शकता.

आरोग्यासाठी आपण ड्रायफ्रुट्स आवर्जून खातो. ड्रायफ्रुट्समध्ये हेल्दी फॅट आणि प्रोटीन मुबलक असतं. रोज बदाम आणि अक्रोड खाल्ल्यानं मेंदूचं आरोग्य चांगलं राहतं. आक्रोड व बदाम रात्री भिजत ठेऊन सकाळी खाणे उत्तम. तसेच बदामाची साल काढून टाकणे. या ड्रायफ्रूट्समध्ये ओमेगा-३ अॅसिड आणि

बहुतांश लोक रोजच्या आहारात टोमॅटोचा वापर करतात. टोमॅटोची भाजी, सूप आदी पदार्थ विशेष लोकप्रिय आहेत. मेंदूच्या आरोग्यासाठी टोमॅटोचं सेवन उपयुक्त ठरते. टोमॅटोमध्ये लायकोपिन मुबलक असतं. त्यामुळे टोमॅटो मेंदुसाठी फायदेशीर मानले जातात. तुम्ही टोमॅटोची कोशिंबीर, भाजी किंवा सूप आदी पदार्थांचा रोजच्या आहारात समावेश करू शकता.

आरोग्यासाठी आपण ड्रायफ्रुट्स आवर्जून खातो. ड्रायफ्रुट्समध्ये हेल्दी फॅट आणि प्रोटीन मुबलक असतं. रोज बदाम आणि अक्रोड खाल्ल्यानं मेंदूचं आरोग्य चांगलं राहतं. आक्रोड व बदाम रात्री भिजत ठेऊन सकाळी खाणे उत्तम. तसेच बदामाची साल काढून टाकणे. या ड्रायफ्रूट्समध्ये ओमेगा-३ अॅसिड आणि

ॲंटीऑक्सिडंट असतात. हे दोन्ही घटक मेंदूच्या आरोग्यासाठी फूक मानले जातात. चहा आणि कॉफी प्यायल्यास तुम्हाला ऊर्जावान वाटतं. तसंच चहा आणि कॉफी पिणं मेंदूसाठी लाभदायी असतं. एका संशोधनानुसार, चहा आणि कॉफीतील कॅफिनमुळे तुमच्या मेंदूतील माहिती प्रक्रिया क्षमता सुधारते. मात्र चहा-कॉफी मर्यादित घेणं गरजेचं आहे. शिवाय चहा दुधविरहीत व गुळाचा असल्यास उत्तमच. अतिप्रमाणात कॉफी किंवा चहापान केल्यास आरोग्यविषयक समस्या उद्भवू शकतात. लहानपणापासून आपल्याला हिरव्या पालेभाज्या खाण्याचा सल्ला दिला जातो. हिरव्या पालेभाज्या आरोग्याच्या दृष्टीनं फायदेशीर असतात. हिरव्या पालेभाज्यांमध्ये केळी आणि पालकाची भाजी विशेष गुणकारी मानली जाते. या भाज्यांमध्ये फॉलिकअॅसिड, व्हिटॅमिन के, ल्युटिन आणि बीटा कॅरोटिन मुबलक प्रमाणात असते. या भाज्यांचे नियमित सेवन केल्यास आपली स्मरणशक्ती सुधारते तसेच मेंदूचे आरोग्य देखील उत्तम राहील



दासबोध स्तवन



उज्ज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

शुध्दज्ञान निरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

नमस्कार ,
समर्थानी एकुण ७५ ओव्या मध्ये हा समास गुंफला आहे पण माझ्या सारख्या अल्पबुद्धिच्या मनाला जसा भावला तसा लिहिण्याचा प्रयत्न केला आहे. कारण प्रत्येक शब्द गहन असे तत्वज्ञान सांगुन जाते. विचार करायला लावते.

आत्मा ब्रम्हस्वरूप किंवा परमात्मा स्वरूपात आहे. आणि आपण सगळे आत्मस्वरूप आहोत. मी देह नसून आत्माच आहे आणि आत्मा ब्रम्हस्वरूप असल्याने मी ब्रम्हस्वरूप आहे. असा प्रत्यक्ष अनुभव येतो म्हणजे आत्मज्ञान प्राप्त झाले असे समजावे. या ज्ञानाला शुद्ध व निर्मळ स्वरूपज्ञान म्हणतात. हे ज्ञान अति सूक्ष्म विचाराने आपल्यमध्येच उदय पावते व त्याच्यमध्ये सर्व विरोध मावळतात.

एका मूळस्वरूपातून हे सारे विश्व व्यक्तदेशला येते व पूर्न्हां त्याच स्वरूपात ते लय पावते.म्हणजेच उगम होणे व लय पावणे हा तर सुष्टीचा नियम आहे. आत्मस्वरूपाचे ज्ञान झाले की अज्ञात नाहीसे होते. मग आपण बांधले गेलो आहोत. असा अज्ञानातून निर्माण होणारा भ्रम नाहीसा होतो. आपण विश्वापेक्षादेखील विशाल असतांना स्थळकाळांनी वेढल्यामुळे जणूकाय बद्ध आहोत.

संपूर्ण विश्व स्वरूपांत लीन झाले एकरूप झाले मी तू पणाचीभावना मागे सरली हे जेव्हा समजते तेव्हा आत्मज्ञानी पुरुषाला बद्धपणाची भावना उरत नाही. स्वस्वरूपाचा प्रत्यक्ष अनुभव येईपर्यंत अनेक मते आणि मतांतरे यामध्ये विरोध आढळतो. पण आत्मज्ञान झाल्यावर हा विरोध मावळतो. अतिशय सूक्ष्म विचार केला तर सर्वत्र एकमेकांना समजून घेण्याची भावना वाढीस लागली तर सर्व सर्व विरोध मावळतो.

(क्रमशः)



॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री
सोनपेठकर

ज्योतिर्मय साहित्य

४३. विनवणी

अंबे एवढे तू करावे। मागे काही ना उरावे।
जळी स्थळी तू दिसावे। विषये मन ना जावे।।
अंबे एकचित्त व्हावे। रूपे तुझी आठवावे।
मुखी नाम तुझे यावे। मीपणे तुड्यात विरावे।।
देहाभिमान ते नसावे। देहभान ते हरवावे।
देही विदेह होवावे। देह पुन्हा ना धरावे।।
ऐसे ध्यानरत व्हावे। भाव अंतरी जागावे।
प्रज्ञाचक्षु उघडावे। तू मी एकरूप व्हावे।।
कृपापान्हे तुझे प्यावे। रूप तान्हे मला द्यावे।
ऐसे वात्सल्य तुझिये। गंगेपरि ओथंबावे।।
कोणी न मज बोलावावे। मी न कोणां बोलवावे।
तुझिये चरणचि ठावे। ऐसे चंद्रहासे होआवे।।

४४. विनवणी

भवसर्पपाशे तोडी। असू द्यावी तुझी गोडी।
नको लोभाची गाठोडी। हृदयाच्या गाडी सोडी।।
क्रोधाची पाषाणे फोडी। कामावरी कुरघोडी।
सोडवी सकल कोडी। मायाजाळे काडीमोडी।।
सूचती अक्षरे थोडी। काही ओबडीधोबडी।
नामामृते ऐसी गोडी। मज जवळी तू ओढी।।
गुरूमाऊली वाटाडी। रेणुका पुरवे लाडी।
चंद्रहासे केली खोडी। कैवल्याच्या पार होडी।।

॥श्री राम कथा ॥



वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्याला शिक अचानक येते ती एक नैसर्गिक क्रिया आहे मग उंबरठ्यावर शिकू नका हे या साठी सांगितले की तुम्ही संवाद आडवे.

तुमच्या मनात काम निर्माण झाला हे प्रारब्धाने असेल पण त्या कामाला विवेकाचा धर्माचा सावधता हवी. तुम्ही पुरुषार्थ केला नाहीत विद्या कर्म केले. तुम्ही रामाच्या नव्हे तर कोणाचीही पत्नी उचलायला नको होते. तुम्ही याला पुरुषार्थ म्हणत नाही तुम्ही त्यांच्या पत्नी ऐवजी त्यांनाच उचलून आणले असते तर तो पुरुषार्थ झाला असता. राम प्रभू अजेय आहेत, लक्ष्मण अत्यंत शूरआहे. सुग्रीव आणि त्याचे सैन्य शूर आहे यामुळे आपला विनाश आहे तुम्ही सीतेला परत करा. त्यांची क्षण मग. त्यांना आम्ही पुन्हा अशी चूक पुन्हा करणार नाही असे म्हणा.

रावण म्हणतो माझे शरीराचे दोन भाग करून दोन दिशेला टाका पण मी कोणा समोर झुकणार नाही. मी एकवेळ तिला परत करून. पुन्हा असे करणार नाही हेही म्हणोन पण क्षण मागणार नाही हा माझा स्वभाव नाही. आता वेळ निघून गेली. रावण चुकला हे केवळ लंकेत ३ लोकच सांगू शकत होते १ बिभीषण १ मंदोदरी ३ माल्यवान, बिभीषण पुन्हा रावणास विनंती करायला गेला की मला अनेक अपशकुन होत आहेत. तुम्ही रामाची माफी मागा. (क्रमशः)

दवाखाना

क्षयरोग- भाग ७

ज्योतिर्मय साहित्य
नमस्कार मैत्रांनो !

क्षयरोगाचे निदान लवकरात लवकर होऊन त्यावर लगेच उपचार करणे गरजेचे आहे. सक्रिय क्षयरोगावर नियंत्रण केल्यास त्याचा प्रसार होणे थांबते. औषध-संवेदनशील क्षयरोग बरा करण्यात पहिल्या फळीच्या औषधांच्या संयोजनाचा यशाचा दर ९० % किंवा अधिक इतका उत्तम असू शकतो. मात्र यासाठी सतत नियत नेमाने औषधे घेणे अत्यावश्यक आहे. ६-७ महिने औषधे घेणे सोपी गोष्ट नाही. रोग्याच्या जीवघेण्या त्रासाचा (उदा. खोकल्याची ढास, भूक न लागणे, ताप) अंत साधारणपणे एका महिन्याच्या औषधयोजनेने होतो. इथे क्लिनिकल टीबी आटोक्यात आलेला असतो. बरे वाटल्यामुळे या टप्प्यावर औषधोपचार थांबवण्याची रोग्यास अनिवार इच्छा होते. मात्र इथे हयगय चालत नाही, कारण नंतरचे औषध नियोजन हे त्याच्या शरीरातील जिवाणूंचा समूह नाश करीत रोग्याच्या बॅक्टेरिऑलॉजिकल टीबीचे संपूर्ण रित्या निर्मूलन करते. उपचाराचे हेच अंतिम लक्ष्य असते. याशिवाय औषध प्रतिकारशक्तीचा (ड्रग रेझिस्टन्स) प्रादुर्भाव रोखण्यासाठी उपचारांचा संपूर्ण कोर्स पूर्ण करणे अत्यंत महत्वाचे आहे. हाच बहु-औषध-प्रतिरोधक क्षयरोग आणि अति-औषध-प्रतिरोधक क्षयरोग यांचे प्रमाण कमी करण्याचा रास्त मार्ग आहे.

औषध-संवेदनशील क्षयरोगासाठी सामान्यतः ६ महिन्यांचा उपचार देण्यात येतो. यातील प्रारंभिक टप्प्यात (गहन टप्पा- इंटेन्सिव्ह रेजिम) आयसोनियाझिड (एच), रिफाम्पिसिन (आर), पायराझिनामाइड (झेड) आणि



इथॅम्बुटोल (ई) या ४ औषधांचा समावेश असतो. हा टप्पा ८ आठवडे चालतो. दुसऱ्या टप्प्यात (सातत्य टप्पा- कंन्टिन्यूअस रेजिम) उरलेल्या

१६ आठवड्यांसाठी २ औषधांचे (एच आणि आर) उपचार देण्यात येतात. पहिला टप्पा रोगाचा प्रसार रोखण्यासाठी तर दुसरा रोग्याला संपूर्णतः क्षयरोगमुक्त करण्यासाठी आवश्यक असतो. यात रोग्याच्या शुंकीच्या चाचण्या आणि वैद्यकीय तपासणीनुसार डॉक्टर कधीकधी उपचारपद्धती आणि तिचा कालावधी वाढवू शकतात.

बहु-औषध-प्रतिरोधक क्षयरोगात वरील शक्तिशाली औषधे (प्रामुख्याने एच आणि आर) प्रभावहीन उरतात. म्हणूनच त्याकरता औषधांच्या दुसऱ्या फळीचा वापर क्रमप्राप्त उरते. या औषधांच्या मात्रा आणि दिवसातून घेण्याच्या वेळा भिन्न असल्याकारणाने

त्यांचे एकत्रित संयोजन करता येत नाही. त्यांची किंमत आणि साईड इफ ेक्ट अधिक आहेत. अशा रोग्यांना कधी कधी दवाखान्यात भरती करावे लागते. आधी सांगितल्याप्रमाणे हे सर्व उपचार निःशुल्क आहेत.

भारतात बहु-औषध-प्रतिरोधक क्षयरोगात सध्याच्या उपचार पद्धतीमध्ये ६ महिन्यांचा बीपीएएलएम (बेडाक्लिनिन, प्रीटोर्मनिड, लाइनझोलिड आणि मोक्सीफ्लॉक्सासिन ही

४ तोंडी प्रतिजैविके) उपचार पद्धत बहुतेक रुग्णांसाठी वापरल्या जाते. पर्यायी उपचारांमध्ये ९ महिन्यांची संपूर्ण तोंडी प्रतिजैविके- लिन्वोफ्लोक्सासिन/मॉक्सिफ्लोक्सासिन, इथियोनामाइड, इथाम्बुटोल, आयसोनियाझिड, पायराझिनामाइड आणि क्लोफाझिमाइन देतात, याशिवाय पहिल्या सहा महिन्यांसाठी बेडाक्लिनिन दिल्या जाते.



लेखिका
डॉक्टर मीना श्रीवास्तव

या उपचार पद्धतीला योग्य प्रतिसाद न देणाऱ्या किंवा अति-औषध-प्रतिरोधक क्षयरोग्यांसाठी १८-२४ महिन्यांच्या उपचारांसह दीर्घ, वैयक्तिक उपचार पद्धती वापरल्या जातात. क्षयरोगाच्या जोडीला रुग्णाला एच आय व्ही एड्स असेल, तर निर्धारित मानकांप्रमाणे तीव्र उपचार पद्धती अवलंबणे आवश्यक उरते.

वरील उपचारांसोबत प्रत्येक रोग्यासाठी क्षयरोग-मित्र किंवा आरोग्य दूत असायला हवा. त्याचे महत्वाचे कार्य म्हणजे रोग्याला नियत वेळेवर औषधे देणे आणि रोगी तो घेत आहे यावर कसून लक्ष ठेवणे. मंडळी, मी सरकारी रुग्णालयातील परिचारिकांना वॉर्डमध्ये भरती असलेल्या रोग्यांना औषध वाटप करताना मी बघितले आहे.

कार्यकुशल आणि कर्तव्यदक्ष परिचारिका रुग्णाच्या किंवा त्याच्या नातेवाइकाच्या हातात औषधाच्या गोळ्या देऊन कधीच पुढे जात नाही. ती स्वतःच त्याला गोळ्या देत त्याने गोळ्या घेतल्या आहेत याची खातरजमा करूनच पुढे जाते.

क्षयरोग मित्राला या आदर्श परिचारिकेसारखे कार्य करायचे असते. रुग्णाच्या मागे खंबीरपणे उभा राहणारा हा सन्मित्र रुग्णाच्या घरातील नातेवाईक किंवा त्याचा मित्र, हितचिंतक किंवा एखादा समाजसेवक असू शकतो. क्षयरोगाच्या उपचारांचा दीर्घ कालावधी आणि सतत औषधोपचार पाहता हा मित्र जणू पर्यवेक्षकच (सुपरवायझर) असतो.

शिवाय रोग्याच्या दवाखान्यात जाण्याच्या वेळा सांभाळणे तसेच त्याचे मानसिक समुपदेशन करणे हे देखील यात समाविष्ट असते.

पुढील भागात क्षयरोगाच्या सर्वंकष उपचारांचा आढावा घेऊन या रोगावरील चर्चेचे समापन करू या.

सत्य अनेकांगी असते...



ज्योतिर्मय साहित्य

अनादिकाला पासून मनुष्याची ही जिज्ञासा आहे की सत्य काय आहे? ज्यावेळेस पासून माणसाने विचार करणे आरंभ केले त्यावेळेस पासून त्याच्या मनात हाच एक स्वाभाविक प्रश्न निर्माण होतो की सत्य काय आहे? वास्तविकता काय आहे? तत्व काय आहे?

सर्वसाधारणपणे सत्य म्हणजे खरे इतकेच आपण जाणतो. परंतु मात्र कथम अभिव्यक्ती तेवढेच सत्य नसून संपूर्ण सत्य स्वरूप व्यापक आणि विराट असते. कोणत्याही व्यक्तीची समज, ज्ञान आणि अभिव्यक्ती क्षमता परिपूर्ण नसते. वास्तविकतः आपली इंद्रिय क्षमता, ग्रहण शक्ती, तर्कबुद्धी, विचारक्षमता, वाणी, भाषा ही अपूर्ण असते म्हणून ती संपूर्ण सत्याच्या व्यक्ततेमध्ये एका वेळी सक्षम नसते. म्हणूनच आपले जाणण्याचे साधन अपूर्ण असतील तर समजण्याची क्रिया ही मात्र आमची आंशिक सत्य असते आणि त्यापुढे आपण जाऊ शकत नाही.

महत्वाचे सूत्र आहे : सहप्रतीपक्ष

पदार्थ हा एकत्व नसतो. तो अनेक प्रकारे व्यक्त केला जाऊ शकतो. प्रत्येक पदार्थामध्ये परस्पर विरोधी तत्त्वही विद्यमान असतात. उदाहरणार्थ उजेड आहे तर अंधकारही असतो. अंधकार नष्ट होऊन उजेड त्याच ठिकाणाहून येतो. सुख आणि दुःख आहे. आपण दुःखाचा अनुभव करतो परंतु तेच दुःख जाऊन त्याच ठिकाणी परत

सुखाचा अनुभव होतो. ऊन सावली आहे. ऊन जाते आणि त्याच ठिकाणी सावली येते. विचार-अविचार ही असतो. एक विचार जातो त्याच ठिकाणी दुसरा विचार येतो. या सर्व विद्यमानता एकाच जागी असतात. म्हणून एकाचे अस्तित्व जाऊन दुसरा प्रगट होतो. तो इतर दुरून कुठूनही येत नाही तो त्याच ठिकाणी असतो. मात्र हे जाणण्याच्या बुद्धीचा अविष्कार व्हायला हवा. विरोधी तत्वांचे सह-अस्तित्व असते हे

जाणल्यानंतर कसल्याही प्रकारचा अन्यत्वभाव उरत नाही. जसे आपल्या बौद्धिक क्षमतेनुसार आपले एक मत बनलेले असते. त्याचप्रमाणे अन्य व्यक्तीचेही स्वतःचे मत असते. वस्तूच्या

विराट स्वरूपाची जाणीव होऊन अन्य मताचा आदर केला तर परस्पर विरोधी भाव नष्ट होतात. **हत्ती आणि अंध व्यक्ती**

खूप वर्षा पूर्वीची गोष्ट आहे. एका गावाच्या बाहेर एक हत्ती आला. गावातील फारशा लोकांनी हत्ती पाहिलेला नव्हता. हत्ती पाहायला जाण्यासाठी गावाच्या बाहेर गर्दी होऊ लागली. आपणही हत्ती पाहून यावे असे प्रत्येकाला वाटू लागले. हत्ती पाहून आलेले लोक गावात येऊन परस्पर चर्चा करू लागले.

याच गावामध्ये काही अंध व्यक्ती होते. हत्ती कसा असतो आहे हे जाणून घ्यावे असे त्यांनाही वाटू लागले. आपसात योजना आखून गावातील अंध व्यक्ती हत्ती जाणून घेण्यासाठी गेले. **(क्रमशः)**

कवितेच्या लाटावर...

कवितेच्या लाटावर...

कवितेच्या लाटावर...

कवितेच्या लाटावर...

मंथन विचारांचे

विचार येती मनात कसेही कुठूनही आणि जाती तसेच केव्हाही कुठेही विचारांस बंधन नसते निज मनाचे घडवितात खूप बदल ते बहु शरिरांचे

असले विचार निज मनी जर चांगले तर आधार असतो त्याचा तनमनाला दुर्बिचार मात्र पोखरिती सदैव शरीराला परिदूर्जन न जाणती संत सज्जनांला

विकार दुर्जनांचे छळीती सज्जनांना ननाविध प्रकारे देती ते त्या यातना कशा पूर्ण व्हाव्यात त्यांच्या मनकामना ईश्वरा कधी जाणशील भक्तांच्या भावना

सत्याचा सदैव विजय होतो म्हणतोसी देवा वागुनी दूर्जन कसेही उन्मत्तपणे जगती देवा विनाशायचं दूष्कृताम म्हणसी युगेयुगे देवा परि,सज्जनांचा अंत होईतो नको थांबू देवा!

काव्यरचना: मधुकर निलेगावकर, पुणे
९४२१३७५६९१

खेड्यातली गोडी

छोटी छोटी खेडी
माणसा माणसातली गोडी
झाडाखालचे पार
गप्पा मारणारे याद
खुणावतात मला

कोलारू प्रेर
उघडी असलेली दारे
खिखलाची वाद
पाण्याचे पाट

आवडतात मला
खोडावर पडलेली नक्षी
फांदीवर बसलेली पक्षी
हलका गार वारा
मोराचा पिसारा

भूलवतात मला
आंबट गोड कैरी
ज्वारीची भाकरी
कांदा सोबतीला
झाडाखाली खायला
बोलावतात मला

मिरीश वसेकर (देशपांडे)
9422659400

एकटा

सोबती मी होतो सर्वाचा ॥
आता मीच एकटा आहे ॥
सारेच माझे मी समजत होतो ॥
आता मीच त्यांना परका वाटत आहे ॥
सारेच माझ्या ओळखीचे ॥
आता मीच त्यांना अनोळखी झालो आहे ॥
आधार होतो मी सर्वाचा ॥
आता मीच निराधार झालो आहे ॥
सोबती मी होतो सर्वाचा ॥
आता मीच एकटा आहे ॥
सावली केली मी सर्वासाठी ॥
आता मीच उन्हात आहे ॥
दाखवली दिशा मी सर्वांना ॥
आता मीच भटकत आहे ॥
दाखवली वाट सर्वांना ॥
आता मीच भटकत आहे ॥
हरवलेली वाट माझी ॥
आता शोधीत मी आहे ॥
सोबती मी होतो सर्वाचा ॥
आता मीच एकटा आहे ॥

कवी. आनंदा शंकर ननावरे.
मु.पो.किडगाव. ता.जि.सातारा
मो.नं.9011865529

गरज

ज्याची जितकी गरज
तितकीच आता नाती
गरज सरता निसदून जातात
माळेतील एक एक मोती...
समोर एक अन माघारी एक
अशीच आजची तत्त्वा
जिकडे असतो फायदा तिकडे
वाहत जातो वारा...
आपलीच असतात सगळी
फक्त आपण समोर असल्यावर
पाठ फिरताच मात्र आपली
दोषारोप होतात आपल्यावर...
मनानं सुंदर असावं असं फक्त
पुस्तकात वाचायला बरं वाटतं
खऱ्या आयुष्यात मात्र
दिसण्यावरच जग भाळतं...
काही होत असले फायदा तर
तुम्ही खूप चांगले जगासाठी
थोडं काही खरं बोलाव तर
निंदा तुमची तुमच्यापाठी...
असंच आहे हो सध्या तरी
जग फक्त गरजेवर चालतं
सरली गरज की मग मात्र
कुणाशी काही देणं घेणं न उरतं...

सौ. पल्लवी देशपांडे
कोथरूड, पुणे

रातराणी च्या फुला

चालतांना एकवार
वळून पाहिले तू मला
रात राणीच्या फुला रे
दिल कुत्र्यान केले मी तुला /५/
चारुंगात्री तनू तुझी
घायाळलो रे मी भिती फुला
विसरली गेलो क्षणभरी मी मज
तू सावळी जा मला /१/
सुहास्य वदन तू करी
गाली खळी शोभे तुला
कुणी तुजसी निर्मिले
किती सुंदर असेल तो भला /२/
गंध तुझ्या तिपेडीचा
मी मंद मंद थुंद थुंद श्वासीला
निमिषार्ध पापणी तुझी झुके
शर हृदयी तिने मज मारीला /३/
चाल तुझी गजगामिनी
वेड लाविले तिने मला
प्रणयात धुंदिची उघळण करी
मोहिनी ती धाले मला /४/
स्वागते यदपथी तुझ्या मी
जाई जुई मोगरा रेखीला
यावे आता तू प्रिये
आधी विलन की बेला /५/
कवी दु.दि.पळसरकर पुणे
धमणध्वनी - ७३८७२३८९५

मंगळागौरी नवगीत

मंगळागौरी माते तुझी पूजा करते मी मनोभावे
जे जे उत्तम त्याचे ज्ञान तू सर्वार्थाने आम्हां द्यावे || १||

सोळा झाडांची रोपे लावूया मातीत खोल
सर्वांना उमगावे हिरवाईचे खरे मोल
बहरलेल्या फांद्यांवर पक्षांनी मधुर गीत गावे
जे जे उत्तम त्याचे ज्ञान तू सर्वार्थाने आम्हां द्यावे || १||

सोळा घरच्या सवाणींना देऊया पुस्तकाचे वाण
माहिती, विविध कला,समृद्धीची त्यांना गवसेल खाण
शब्दांतील अर्थ जाणून जग डोळ्यांनी वाचावे
जे जे उत्तम त्याचे ज्ञान तू सर्वार्थाने आम्हां द्यावे || २||

मंगळागौरीच्या खेळाने होतो व्यायाम खरा
आरोग्याचा मूलमंत्र जाणून घ्यावा प्रत्येकाने जरा
नात्यातले सारे बंध प्रेमाने घट्ट बांधले जावे
जे जे उत्तम त्याचे ज्ञान तू सर्वार्थाने आम्हां द्यावे || ३||

रूढी परंपरांचा समजून घ्यावा गर्भित अर्थ
पोकळ डामडौलात जाऊ नये जीवन व्यर्थ
नव्या जुन्याच्या संगमी संस्काराचे बीज रुजावे
जे जे उत्तम त्याचे ज्ञान तू सर्वार्थाने आम्हां द्यावे || ४||

सौ.माधुरी म.इनामदार, मिरज.

स्वागतम्

पाना पानातून थबथबणारे
थेंब स्थिरावले पानांवरी,
सरसर शिरवे अन् विसावल्या
काहीश्या पावसाच्या सरी.
चिव भिजलेल्या क्षणांच्या
आठवणींची शिदोरी,
पाठीमागे ठेवत ऊन,
पावसाच्या कवडस्यापरी.
आषाढाची रिपरिप नि श्रावण
मास तो परतीच्या वाटेवरी,
रंगविरंगी हार गजरे तुरे,नाह्या
फुटाणे आणि मिष्टान्न भारी
नी फुलून गेली बाजारपेठा
आणि दुकाने सारी.
साफसफाई, सजावट,
आरास सजली घरोघरी.
बाप्याच्या आगमनाची
जय्यत सुरू झाली तयारी.
तेन मन झाले हो आतूर स्वागता
या हो बाप्या,लवकरी आमच्या घरी.

© सौ.वैशांती महाडिक.
मो. क्र. - ९७६७४३७९२३

बैलपोळा

धरतीचा पुत्र खरा
राबतो महिने बारा
जोजवितो शेत शिवारा
घामाच्या रोज धारा
वृषभ, बैल, नंदी,
सर्जा, राजा, न पाखऱ्या
तुझी पूजा आज घरा
सण बैलपोळा दारा,
तेल लावून खरारा
हळद मानेवर धरा
सजवून झुल लोडे
नवे गोंडे नी कासरा
गोड पुरणपोळी करा
ओवाळीत भरतारा
तुच जिवलग न्यारा
धर सावली मायेची
लेकरांवर अन् शिवारा...

©७ सौ. बोराडे