



जात्यावरच्या ओव्या.....

**लेकीचं लगन
साताऱ्याचा हलवाई
ठुशी, पाटल्या ,तोडे,
घडल्या जळगावी ||२४९||**

**लेकीचं लगन
मांडव आंब्या-जांभळीचा,
गणा गोतान भरला
गोपाळ सासर - माहेरचा ||२५०||**

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

शब्द खेळांचे सांगती अर्थ आयुष्याचा...!

ज्योतिर्मय साहित्य

आपण शांततेनं विचार केला तर आपल्याला असं आढळून या सगळ्या खेळांइंनी या सगळ्या प्रतिक्रिया खेळाच्या संदर्भात व्यक्त केलेल्या असल्या तरी आपल्या जीवनात देखील त्या अत्यंत उपयोगी आणि मार्गदर्शक आहेत. खेळातील हे नियम जीवनात देखील लागू होतात. जीवनाच्या क्रीडांगणावर अनेक आव्हानांना सामोरे जाताना अनुभवी आणि यशस्वी खेळाडूंचे हे शब्द आपल्याला मंत्र म्हणून उपयोगी पडतील.

अनेक महान व्यक्तींनी संकटांच्या प्रसंगी आपले डोके शांत ठेवून कार्य केले आहे. प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णांना सुद्धा कालयवनासारख्या महाबलाढ्य शत्रूसमोर माघार घ्यावी लागली होती. छत्रपती शिवाजी महाराजांसमोर औरांजेबासारख्या बलाढ्य शत्रूचे आव्हान होते. काही प्रसंगी त्यांना दोन पावले मागे यावे लागले, प्रसंगी तह करावा लागला, पराक्रमाने हाती आलेले किल्ले सोडावे लागले. पण आपल्याला आढळले की त्यांनी अशाही परिस्थितीत आपले डोके शांत ठेवले आणि आपले ध्येय दृष्टीआड होऊ दिले नाही. समोर आलेल्या परिस्थितीचा स्वीकार करून पुढील नियोजन केले. लोकमान्य टिळक, स्वा. सावरकर यांनी स्वातंत्र्यासाठी अनेक हालअपेष्टा सोसल्या, तुरुंगावास सोसला पण खचले नाहीत. डॉ आंबेडकर, महात्मा फुले, सावित्रीबाई फुले, महर्षी कर्वे यांची उदाहरणे आपल्याला हेच सांगतात. “तणाव टाळा“ असं सांगणं सोपं आहे. पण “तणावाला समजून घेणं आणि त्याचं रूपांतर प्रेरणेत करणं“ हे कष्टाध्य



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

आहे आणि तेच यशाच्या वाटेचं खऱ्या अर्थानं दार उघडतं. आणि ही गोष्ट प्रयत्‍नाने जमू शकते. परीक्षा जसजशा जवळ येतात, तसतशी अनेक विद्यार्थ्यांची मन:शांती ढळते. विद्यार्थ्यांच्या मनावर

परीक्षेचं दडपण येतं.

अभ्यास भरपूर असतो, वेळ मर्यादित. अशा वेळी गोंधळून न जाता शांत डोक्यानं अभ्यासक्रम समजून घेणं, आपल्या उपलब्ध वेळेचं योग्य नियोजन करणं, आणि रोज थोडं थोडं करून अभ्यास करणं हेच यशाचं खरं सूत्र आहे.

आपल्या कुटुंबात अनेक वेळा मतभेदाचे प्रसंग येतात. कामाच्या ठिकाणी किंवा आपले मित्र आणि सहकारी यांच्याशी देखील संघर्षाचे प्रसंग निर्माण होतात.

भावनांचा उद्रेक होतो. पण अशा वेळी तात्काळ प्रतिक्रिया देण्यापेक्षा थोडं थांबणं, समोरच्या व्यक्तीची भूमिका समजून घेण्याचा प्रयत्‍न करणं, आणि संवादाचे दरवाजे खुले ठेवणं या गोष्टींमुळे नातेसंबंध पुन्हा सुरळीत होऊ शकतात. “तिथेच तर परिस्थितीचा आदर येतो. आणि शांत डोकं नात्यांची वीण घट्ट करतं.“

(क्रमशः)

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

जगद्गुरु संतश्रेष्ठ तुकाराम महाराज

यांचा अभंग- भाग चार

ज्योतिर्मय साहित्य

मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण
मोक्ष अथवा बंधन सुख समाधान इच्छिते
मने प्रतिमा स्थापिली मने मना पूजा केली
मने इच्छा पुरविली मन माऊली सर्वांची
मन गुरु आणि शिष्य करी आपलेच दास्य
प्रसन्न आप आपणास गती अथवा अधोगती साधक वाचक पंडित श्रोते वक्ते ऐका मात नाही नाही आन दैवत तुका म्हणे दुसरे आपल्या मनात वारंवार इच्छांचे जन्म होत असतात. अशा इच्छा पूर्ण झाल्या तरीही, दुसरी इच्छा निर्माण झाली की पहिल्याचा आनंद संपतो. एखादी इच्छा पूर्ण झाली नाही तर दु:ख होते. आपल्या मनातील इच्छांचे मोहोळ हे इतके मोठे असते की सुख हे अत्यंत अल्प जीवी ठरते पण दु:खाचे मात्र ते माहेर घरच बनते. आपल्या मनातील या विषयी इच्छा म्हणजे व्यक्ती विषयीच्या, वस्तू विषयीच्या असतात.या संपयायला हव्यात. आपले प्राण खाली वाहणारे असतात. आपले मन बुद्धी ही विषयाकडे स्वाभाविक रीतीने जडलेली असते. ही प्रक्रिया उलट फ ेर करून घेणे यालाच योगशास्त्र म्हणतात. आपला खाली वाहणारा प्राण सुशुमने द्वारे सहस्त्रार चक्राकडे जावा. असे होत असताना योगश्रीच्या भडकल्याने आपल्यातील विकारांचे बीजे जळून जावीत. देह भावना संपावी म्हणजेच अहंकार लीन व्हावा. मन हे सशक्त व्हावे. म्हणजे त्यात विचारांचा उद्व्वग कमी व्हावा. व मन हे बुद्धीत, आणि बुद्धी आत्म्याकडे दृढतेने वळावी. असे झाले की विकार नष्ट होऊन लखलखती आत्म्याची आत्मप्रभा बुद्धीवर पडते. व आपले मन आनंदाने भरते. मन प्रसन्न होण्यासाठी ही साधना करणे गरजेचे आहे.

मनाची चंचलता संपल्या खेरीज ध्यान लागत नाही. अंतर्मनाने बाह्य मनावर प्रेम करावे. त्यात दुमत भेद असू नयेत. अध्यात्मिक मार्गाने जाणार्थ्या माणसाने संयम बाळगावा. भगवंताच्या प्रेमात मनाला बुडवा. अंतर व बाह्य मनात प्रभूची भक्ती सजली पाहिजे. साधना करताना भगवंताची प्रतिमा समोर यायला हवी. असे केल्याने आनंदाच्या लहरी उत्पन्न होतात. संसारातल्या व्यक्ती विषय व वस्तू यांची मनावरची मालकी हक्क संपयायला हवा व त्या जागी प्रभूची मालकी आणायचाची आहे. आपल्या अवतीभोवतीच्या साऱ्याच वस्तू ,इतकेच काय तर आपली पत्‍नी मुले नातेवाईक अवती भोवतीची सर्व माणसे यांचा मालक पांडुरंग आहे ,ही भावना दृढ व्हायला हवी. एकदा अंतर व बाह्य मनाचा संघर्ष संपला व दोन्ही मने प्रभु भक्तीत लीन झाली की अंतर्मन हे माऊली होते. म्हणून मन माउली सर्वांची असे म्हटले आहे. असे मन तुमच्या हिताचे व अनहिताचे काय हे ठरवते, व योग्य तेच संकेत देते. मन हे स्वतः गुरु व शिष्यही बनते अंतर्मन हे गुरु झाले पाहिजे व बाह्यमन शिष्य. शिष्य हा नेहमी गुरुची आज्ञा पालन करणारा असतो. त्याप्रमाणे बाह्यमन हे अंतर्मनाचे आज्ञा पालन करणारेच व्हावे. बाह्यमन हे विकारी असते गुरुची आज्ञा शिरसाबंध त्याने मानावयाला हवी. तशी मालकी अंतर्मनाकडे द्यायला हवी. बाह्यमन आज्ञाधारक व्हावे. यानंतर मालकी आत्म्याकडे व शिष्यत्व अंतर्मनाकडे जायला हवे. अंतर्मन व बाह्य मनात विरोधाभास नको. अंतर्मनाचे दास्यत्व बाह्य मनाने केले पाहिजे. सत्कार्य करण्याचे अंतर्मनाने सांगून बाह्य मनाने ते ऐकणे म्हणजे स्वतःचे दास्य स्वतः केल्यासारखे आहे. दुसऱ्याची सेवा करताना देखील त्याच्यात व माझ्यात एकच प्रभू आहे, त्यामुळे त्याची सेवा म्हणजे स्वतःचे दास्य केल्यासारखे असते. आपल्या सेवेमुळे भगवंत प्रसन्न होतो व ते प्रसन्नत्व पाहून आपण प्रसन्न व्हावे. हे प्रसन्नत्व मिळण्यासाठी इतरांची सेवा केली पाहिजे. दोन्ही मनात संघर्ष म्हणजे अधोगती कडे नेतो व त्याच्यातील ताळमेळ व मधुर संबंध गुरु शिष्य भाव हा गती कडे नेतो. तुका म्हणे मना नित्य नवा अंकुश या मनावर सतत आत्म्याचा अंकुश हवा. मन हे स्वतः सतत विकार संघर्ष असंतोष निर्माण करत असेल तर नर्क समोर आहे हे समजा. **(क्रमशः)**



**श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज**

ज्योतिर्मय साहित्य

दारुड्यांच्या मेळाव्यात सारेच दारूच्या धुंदीत असतात. पण त्यांतल्या एखादा दारू न प्यालेला असला तर बाकीचे दारूदे त्याला ‘ हा शुद्धीवर नाही ’ असे म्हणत असतात. वास्तविक तोच एकटा शुद्धीवर असून बाकीचेच खरे गैरसावध असतात. त्याप्रमाणे, आपण सर्वजण विषयांत दंग असल्याकारणाने, जो नामात असतो त्याला

नामात असणे म्हणजेच शुद्धीवर असणे

आपण ‘ हा शुद्धीवर नाही ’ असे म्हणत असतो. वास्तविक पाहता, ‘ नामाशिवाय जगात दुसरे सत्य नाही ’ अशी ज्याची दृढ भावना असते तोच खरा शुद्धीवर असतो, आपण मात्र भ्रमात असतो. आपल्याला झालेला हा भ्रम नाहीसा करायला तीन उपाय आहेत. एक सद्बिचार, दुसरा सत्संगती, आणि तिसरा नामस्मरण. भगवंताचा विचार हाच खरा सद्बिचार.

एखाद्या माणसाला म्हटले, की तुझे अवयव आणि रंग यांच्याशिवाय ये, तर त्याला येता येणार नाही, कारण तो जिथे आहे तिथे त्याचा रंग आणि अवयव असणारच ; त्याचप्रमाणे नाम, संत आणि भगवंत हे एकमेकांना चिकटूनच आहेत, त्यामुळे जिथे नाम आहे तिथे सत्संगती आणि भगवंत असतातच. वासरू घेऊन गेले म्हणजे जशी गाय पाठीमागून आपोआप येते, त्याप्रमाणे नाम घेतले की भगवंत त्यामाणे येतोच. आजकाल इतकी यंत्रे निघाली आहेत, मग भगवंताच्या प्राप्तीसाठी संतांनी एखादे यंत्र शोधून काढले नाही का, असा प्रश्न एखाद्याच्या मनात येईल, तर त्याचे उत्तर सोपे आहे. असे यंत्र संतांनी केव्हाच शोधून काढले आहे. त्या यंत्राचे नाव आहे ‘ रामनाम. ’ हे

यंत्र सर्वांना मिळू शकते, सर्वांना वापरता येते, शिवाय ते कधीच गंजत नाही.

भक्त, भगवंत आणि नाम हे तिन्ही एकरूपच आहेत. जिथे नाम आहे तिथे भक्त आहे, आणि तिथेच भगवंत आहे. म्हणून नाम सर्वांत श्रेष्ठ आहे. ते नाम अनन्य होऊन आपण घेऊ या. नाल्यातून, गटारातून पाणी वाहते, ते किती घाण असते ! पण ते नदीला मिळते आणि ती सागराला मिळते. सागर त्या सर्वांना सागररूप करून टाकतो. तसे मनुष्य कितीही पापी, दोषी, अपराधी असू द्या, त्याने नाम-नदीची कास धरली की तो रामसागररूप झालाच म्हणून समजा. भगवंताला विसरणे हे सर्वांत मोठे पाप आहे. नामाने भगवंताचे स्मरण होते म्हणून नामाने पाप नाहीसे होईल. अनाथ शब्द नाथावाचून नाही, आणि नाथाला अनाथावाचून नाथत्व नाही. राम सर्वांचा नाथ आहे. त्याच्या अखंड स्मरणात आपण राहू या. प्रपंच वनवासासारखा आहे. रामाच्या स्मरणात प्रपंचातली संकटे आणि दु:खे कस्पटाप्रमाणे वाटतील.

तुम्ही नाम घेत गेलात तर तुम्हांला संत धुंडीत जाण्याची जरूरीच नाही. तेच तुम्हांला धुंडीत येतील.



आरोग्य संजीवनी

बेलफळांचा वापर आयुर्वेदिक औषधांमध्ये भरपूर केला जातो.

ज्योतिर्मय साहित्य

तसेच या झाडाची पाने, फुले, झाडाची साल व खोडाचा गाभा याचाही आयुर्वेदिक औषधी म्हणून उपयोग करता येतो. बेल्याचे झाड हे वातावरण शुद्धीकरणाचे कार्य करते. बेल्याची पाने रक्तातील साखर नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त मानली जातात. यामध्ये रेचक गुणधर्म मोठ्या प्रमाणात आढळतात. जे पुरेसे इन्सुलिन तयार करण्यात मदत करतात. त्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रित राहते. आयुर्वेदाचार्यांशी सल्लामसलत केल्यानंतर ते सेवन केले जाऊ शकते.

पोट साफ होते
बद्धकोष्ठतेची समस्या असल्यास बेल्याची पाने खावीत. बेलची पाने थोडे मीठ आणि मिरपूड चघळल्याने बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळतो. ही पाने आतड्यांमधून विषारी पदार्थ काढून टाकण्यास मदत करतात, असेही म्हंटले जाते.

पचनक्रिया चांगली राहते
बेल पोट साफ करण्याचे काम करते. यात रेचक गुणधर्म आहेत जे पाचन तंत्र मजबूत करतात. तुम्हाला पचनाच्या समस्या असतील तर बेल किंवा बेलची पाने खाऊ शकता. परंतु ती प्रमाणात खाणे गरजेतचे आहे.

मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी

बेल अतिशय फायदेशीर आहे. दिवसातून दोन वेळा बेलाच्या पानांचा रस पिल्यास मधुमेहापासून मुक्तता मिळविणे शक्य होऊ शकते. शरीराच्या वजनानुसार बेल फळाचा अर्क घेतल्यास त्याचा परिणाम दिसून येतो. कारण कौमारीन नावाचा घटक बेल फळामध्ये असल्यामुळे इन्सुलिन निर्माण करण्यासाठी बीटा पेशीला उत्तेजित करतो.

अतिसार विरोधी
उन्हाळ्याच्या दिवसात अतिसार ही समस्या आता अधिकांश लोकांमध्ये दिसून येते. अलीकडे या रुग्णांचे प्रमाण वाढीस लागले आहेत. या परिस्थितीत उलट्या, हगवण, मळमळ वाटू लागते. बेलाच्या पाण्यात साखर मिसळून प्यायल्यास याचे लाभ दिसून येतात. किंवा कच्चे फळे

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

खाल्यास अतिसार नियंत्रणामध्ये येतो. अर्धे पिकलेली फळ हे सर्वोत्तम मानले जाते परंतु संपूर्ण पिकलेली फळे किंवा अगदी फळाचा चूर्ण परिणामकारक परिणाम दर्शवितो. रक्तक्षयविरोधी

क्रांतीकारकांची मानसिकता, त्यांचे विचार, त्यांचा संघर्ष आणि बलीदान यांचे दर्शन घडते.

दिनेश गुप्ता यांना फाशी दिल्यानंतर स्वातंत्र्यलढ्यातील त्यांचे सहकारी आणि बंगाल व्हॉलंटियर्सचे खंदे प्रमुख कन्हैयालाल भट्टाचार्य यांनी २७ जुलै १९३१ रोजी ज्या न्यायाधीशांनी मृत्यूदंडाची शिक्षा दिनेश गुप्ता यांना दिली त्या गालिक यांची हत्या करून आपल्या सहकारी मित्रांच्या फाशीचा बदला घेतला.

दिनेश गुप्ता यांच्याकडून प्रशिक्षण घेतलेल्या बंगाल व्हॉलंटियर्सच्या क्रांतीकारकांनी नंतरच्या कालावधीत डग्लस, बर्ग आणि पेडी या सलग तीन जिल्हादंडाधिकाऱ्यांच्या हत्या केल्या. दिनेश गुप्ता, बादल गुप्ता आणि किनोय कृष्ण बसु यांच्या स्मरणार्थ रायसर बिल्डिंग जी पश्चिम बंगालची सचिवालय इमारत आहे त्या इमारतीच्या पहिल्या मजल्यावरील भिंतीवर त्यांच्या नावाची कोनशीला बसविण्यात आली आहे. धन्य ते प्रतिभावंत-ज्ञानी स्वातंत्र्यसेनानी दिनेश गुप्ता आणि त्यांचे कुटुंबिय. त्यांचे विचार तरुणपिढीने आत्मसात केले पाहिजेत.

या सर्व चर्चेवरून हे स्पष्ट होते की, चीनमध्ये एली एससीओ शिखर परिषद ही अनेक अर्थाने ऐगोपेक्षा घटना म्हटली पाहिजे. त्यामुळे १९८०, रशिया आणि चीन यांचे त्रिकूट एकत्र येणे नव्हते. त्यांचे चांगले मतकूट जमले आहे. गोपेक्षा महत्त्वाची गृह मंत्रांजे कच्च्या राजकारणाने अपरिहार्यतेने त्यांना एकत्र येले आहे. आता संबंध जगाच्या राजकारणात नवे चित्र, एक नवी पहाट होत आहे आणि आता जग शांततामध्ये सहजीवनासाठी वाटचाल करत आहे. जगामध्ये एक पर्यायी आर्थिक स्थान स्थापन करण्याचा संकल्प हा या शिखर परिषदेचा संदेश होय. शांदाय शिखर परिषदेत आने घेतलेली ठाम भूमिका आणि मोदी यांच्या नेतृत्वाचा विचार करता ही परिषद संबंध आता शांतता व स्थैर्यासाठी, शाश्वत राजासाठी एकत्र येण्याचे आवाहन करत आहे. दहशतवादमुक्त स्थिर व संपन्न जगाचे स्वप्न आहे. हे स्वप्न साकार करणे, हे उभ्या व जातीच्या दृष्टीने हिताचे आणि सुकर ठरणारे आहे. या दृष्टीने विचार करता संबंध जगात एक नव्याच्या, संतुलित आणि व्यवहारी असा आधुनिक सहजीवनाचा संदेश या परिषदेने दिला आहे. भारताचा पंचशील सिद्धांत आणि राज्याचा सप्तांग सिद्धांत याचा सुरेख संगम असून मोदी यांनी भारतीय राजकारणाची आणि राज्याच्या समृद्ध व भाविकी लोकशाहीची शक्ती वेगळे वेगळे आहेत, असेच म्हणावे लागेल.

