



Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष १ ले □ अंक २०० वा □ गुरूवार दि.२५ सप्टेंबर २०२५ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

महिला सक्षमीकरणाचे एक दशक

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

गेल्या ११ वर्षांत, पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या नेतृत्वाखाली, भारताने महिला सक्षमीकरणात एक परिवर्तनकारी बदल पाहिला आहे, ज्याने निष्क्रिय लाभार्थींपासून सक्रिय राष्ट्र-निर्मात्यांपर्यंत त्यांची भूमिका पुन्हा परिभाषित केली आहे. भारताच्या लोकसंख्येच्या ६७.७% महिला आणि मुलांसह, मोदी सरकारने नारी शक्ती (महिला शक्ती) ही राष्ट्रीय प्रगतीचा आधारस्तंभ बनवली आहे, आरोग्य, शिक्षण, गृहनिर्माण, स्वच्छता, आर्थिक समावेशन आणि नेतृत्व या क्षेत्रात महिलांना सक्षम करणारी धोरणे चालवली आहेत. भारत अमृत कालात प्रगती करत असताना, महिला एका मजबूत, अधिक समावेशक राष्ट्रकडे वाटचाल करत आहेत.

सक्षमीकरणासाठी जीवनचक्र दृष्टिकोन “महिला फक्त गृहिणी नसतात; त्या राष्ट्रनिर्मात्या असतात,” असे पंतप्रधान मोदी वारंवार सांगतात. २०१४ पासून, सरकारने जीवनाच्या प्रत्येक टप्प्यावर महिलांना सक्षम करण्यासाठी एक व्यापक, जीवनचक्र-आधारित दृष्टिकोन स्वीकारला आहे. लोकसभा आणि राज्य विधानसभामध्ये महिलांसाठी ३३% जागा राखीव ठेवणाऱ्या नारी शक्ती वंदन अधिनियम सारख्या ऐतिहासिक कायद्यांपासून ते बेटी बचाओ बेटी पढाओ आणि मिशन शक्ती सारख्या योजनांपर्यंत, महिला विकासापासून महिलांच्या नेतृत्वाखालील विकासाकडे लक्ष केंद्रित केले आहे. या उपक्रमांमुळे शिक्षणात उद्योजकता, सार्वजनिक सेवा आणि अगदी संरक्षणात महिलांचा सहभाग वाढला आहे, समावेशक आणि शाश्वत विकासाला चालना मिळाली आहे.

पंतप्रधान मोदींच्या कार्यकाळात, महिलांनी राष्ट्रीय सुरक्षेच्या आघाडीवर इतिहास रचला. अग्निपथ प्रकल्पांतर्गत, १५३ महिला अग्निवीरांनी बेळगावमध्ये प्रशिक्षण पूर्ण केले आणि नौदलाने त्यांच्या घुमारे २०% पदे महिलांसाठी खुली केली. जन्मू आणि काश्मीरच्या अखनूर सेक्टरमध्ये, सात महिला बीएनएफ कर्मकात्यांनी ७२ तास आघाडीवर राहून अतुलनीय धैर्य दाखवले. पंतप्रधानांनी हे ऑपरेशन प्रत्येक आई आणि बहिणीला समर्पित केले. शियाय, लक्कराचे “ऑपरेशन सिंदूर” हे एक सांस्कृतिक प्रतीक बनले – जिथे राष्ट्रीय संरक्षणासोबतच महिलांच्या समान आणि प्रतिष्ठेचे रक्षण करण्याचा संदेश प्रतिध्वनित झाला. खरोखर, अग्निवीर मुली आता सीमेवर देशाची ढाल आहेत आणि सिंदूर हे शौर्याचे प्रतीक आहे.

महिलांची सुरक्षितता आणि सन्मान सुनिश्चित करण्यासाठी मोदी सरकारने “मिशन शक्ती” सुरू केले. या उपक्रमांतर्गत, वन-स्टॉप सेंटर, २४x7 महिला हेल्पलाइन आणि डिजिटल तक्रार पोर्टल यासारख्या सुविधा उपलब्ध करून देण्यात आल्या. हिंसाचाराचा सामना करणाऱ्या महिलांना आता एकाच ठिकाणी कायदेशीर, वैद्यकीय आणि मानसिक आधार उपलब्ध आहे, ज्यामुळे त्यांना विश्वास मिळतो की त्यांचे आवाज आता ऐकू येणार नाहीत. मुस्लिम महिलांना अन्याया परंपरांपासून मुक्त करणाऱ्या तिथरी तलाक विरोधी कायदा या दिशेने एक मोठा बदल ठरला. “मातृत्व लाभ (सुधारणा) कायदा, २०१७” ने काम करणाऱ्या महिलांची रजा १२ वकन २६ आठवड्यांपर्यंत वाढवली आणि मोठ्या संस्थांमध्ये पाळणाघर (पाळणाघर) सुविधा अनिवार्य केल्या. या उपक्रमांमुळे महिलांना सुरक्षितता आणि सन्मानाने कामाच्या ठिकाणी सक्रिय योगदान देण्याची संधी मिळाली.

मोदी सरकारच्या धोरणांमध्ये “बेटी बचाओ, बेटी पढाओ” हा महिला सक्षमीकरणाचा एक मुख्य स्रोत आहे आणि अलीकडील आकडेवारी याची साक्ष देते. २०१४-१५ मध्ये प्रति १,००० मुलांमागे ९१८ मुली होत्या, तर २०२३-२४ मध्ये हे प्रमाण ९३० पर्यंत वाढले आणि माध्यमिक शिक्षणात मुलींचा प्रवेश दर ७५.५१% वरून ७८% पर्यंत वाढला. मार्च २०२२ मध्ये झालेल्या “कन्या शिक्षा प्रवेश उत्सव” मध्ये १००,७८६ मुली शाळेत परतल्या. माता मृत्युदर २०१४-१६ मध्ये १३० वरून २०१८-२० मध्ये ९७ पर्यंत कमी झाला आणि संस्थात्मक प्रसूती ८७% वरून ९४% पेक्षा जास्त झाल्या – सुरक्षित मातृत्व हे विकसित भारताचे खरे वैशिष्ट्य आहे हे दर्शविते. राज्यांचे अनुभव या प्राप्तीला आणखी बळकटी देतात. उत्तर प्रदेशात, गर्भवती महिलांमध्ये रक्तक्षयाचे प्रमाण ५.१% वरून ४५.९% पर्यंत कमी झाले आणि गर्भार रक्तक्षयाचे प्रमाण २.१% वरून १.७% पर्यंत कमी झाले – ही आकडेवारी मातृ आरोग्य सुधारल्याचे दर्शवते. या संदर्भात, उज्वला योजनेअंतर्गत १०३.३ दशलक्ष गॅस कनेक्शन देण्यात आले, ज्यापैकी ८३.४ दशलक्ष कुटुंबे सक्रिय वापरकर्ते आहेत, ज्यामुळे माता आणि मुलांना धुरापासून मुक्तता मिळाली आहे. दरम्यान, स्वच्छ भारत मोहिमेअंतर्गत बांधण्यात आलेल्या लाखां शौचालयांमुळे ग्रामीण महिलांना उघड्यावर शौचास जाण्याच्या सक्तीपासून मुक्तता मिळाली आहे, त्यांचे सन्मान आणि आरोग्य बळकट झाले आहे. एकत्रितपणे, हे महिलांच्या जीवनात सुरक्षितता, प्रतिष्ठा आणि स्वाभिमानाची एक नवीन कहाणी लिहित आहे.

आर्थिक स्वातंत्र्य देखील महिला शक्तीचे समानार्थी बनले आहे. मोदी सरकारच्या प्रयत्नांमुळे, “स्टॅंड अप इंडिया” आणि “मुद्रा योजना” ने लाखो महिला उद्योजकांना त्यांच्या व्यवसायांसाठी आर्थिक सहाय्य प्रदान केले आहे, तर “लखपती दीदी” आणि “झोन दीदी” योजनांनी ग्रामीण महिलांना तंत्रज्ञान आणि स्वयंरोजगाराशी जोडले आहे, ज्यामुळे त्या स्वावलंबी भारताचा नवा चेहरा बनल्या आहेत. मुद्रा योजनेत महिलांचे प्रतिनिधित्व ६८% आहे आणि २०१६ ते २०२५ दरम्यान प्रति महिला सरासरी कर्ज [६२,६७९ पर्यंत पोहोचले. स्टॅंड-अप इंडिया कर्जाच्या ८०% पेक्षा जास्त भारतातील ७६% महिला मोबाईल फोन वापरत आहेत आणि अर्ध्यांहून अधिक स्वतःचे वैयक्तिक फोन वापरत आहेत. ही तांत्रिक उपलब्धता त्यांना डिजिटल मार्केटिंग, पॅकेजिंग आणि ई-कॉमर्सशी जोडून स्वावलंबनाच्या मार्गावर घेऊन जात आहे. याव्यतिरिक्त, १८१, एनसीईसी २४७ आणि पॉवरलाइन १०९० सारख्या महिला हेल्पलाइन महिलांना सुरक्षा आणि न्यायाची जवळ उपलब्धता प्रदान करून त्यांचा आत्मविश्वास आणखी मजबूत करत आहेत. मोदी सरकारच्या या डिजिटल सक्षमीकरण उपक्रमांमुळे महिलांना वेळ आणि अंतराच्या अडचणींपासून मुक्तता मिळत आहे, त्यांना संधींच्या नवीन जगात प्रवेश मिळत आहे आणि त्यांना नवोन्मेष्टासाठी सक्षम बनवले जात आहे.

आव्हाने कायम आहेत आणि सामाजिक पूर्वाग्रह कायम आहेत, परंतु पाया इतका मजबूत आहे की बदल अपरिहार्य आहे. मोदी युगात, महिलांचे आवाज आता निर्णय आणि दिशा ठरवतात; महिला आता केवळ लाभार्थी नाहीत, तर बदलाच्या शिल्पकार आणि राष्ट्र उभारणीच्या प्रमुख आहेत. जर ही गती अशीच राहिली, तर २०४७ चा विकसित भारत खऱ्या अर्थाने महिला-निर्मित भारत असेल – जिथे प्रत्येक क्षेत्रात महिलांची शक्ती समानता, समृद्धी आणि नवीन शक्यतांचे उदाहरण देईल.

जागर स्त्री शक्तीचा उपक्रमा अंतर्गत विद्यार्थिनींसाठी आरोग्य तपासणी शिबिर संपन्न

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर –

नवरात्राच्या पावन पर्वाच्या निमित्ताने, इंडियन मेडिकल असोसिएशन, छत्रपती संभाजीनगर शाखेच्या अध्यक्ष डॉ. अनुपम टाकळकर आणि सचिव डॉ. योगेश लक्कास यांच्या मार्गदर्शनाखाली आज हॉलमध्ये ९ वी आणि १० वीच्या मुलींसाठी सर्वसमावेशक आरोग्य तपासणी शिबिर आयोजित केले गेले. शिबीराचे उद्दिष्ट मुलींमध्ये प्रतिबंधात्मक आरोग्याची जाणीव निर्माण करणे, आरोग्याबाबत माहिती देणे आणि आत्मविश्वास वाढवणे हे होते.

या शिबीरात डॉ. अनुपम टाकळकर, डर्माटोलॉजिस्ट (त्वचा व केसांचे आरोग्य परीक्षण), डॉ. योगेश



लक्कास,एमडी मेडिसिन (सामान्य आरोग्य सल्ला), डॉ. राघवेंद्र चाकूरकर, नेत्रतज्ज्ञ (ऑटो रेफ्रॅक्टोमीटर द्वारे नेत्र तपासणी), डॉ. उर्मिला चाकूरकर, गायनॉलॉजिस्ट (किशोरवयीन आरोग्य) यांनी या शिबीरात त्वचा आणि केसांचे आरोग्य

परीक्षण, नेत्र तपासणी, सामान्य आरोग्य सल्ला, किशोरवयीन मुलींमध्ये आरोग्याबाबत जागरूकता याबद्दल तपासणी व मार्गदर्शन केले. शिबीराच्या माध्यमातून मुलींमध्ये आरोग्याची काळजी घेणे, आरोग्यविषयक लक्षणे ओळखणे आणि

शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यासाठी जागरूकता निर्माण करणे हे प्रमुख उद्दिष्ट आरोग्याबाबत जागरूकता याबद्दल तपासणी व मार्गदर्शन केले. शिबीराच्या माध्यमातून मुलींमध्ये आरोग्याची काळजी घेणे, आरोग्यविषयक लक्षणे ओळखणे आणि

आयएमए केवळ माता दुर्गेच्या शक्तीचा उत्सव साजरा करत नाही, तर आपल्या युवा मुलींच्या सामर्थ्य, स्वास्थ्य आणि उज्वल भविष्याचाही उत्सव साजरा करते. असे आयएमएचे अध्यक्ष डॉ. अनुपम टाकळकर व सचिव डॉ. योगेश लक्कास यांनी यावेळी सांगितले.

देवी म्हणू नका, माणूसपण जपा

ओठात आत्मा मिटता ओठ ई म्हणजे संपूर्ण आईमध्ये संपूर्ण विश्व व्यापलेय. असे आपण म्हणतो मानतो.

हे सारं आहेच एक उदाहरण म्हणून फक्त सासरचे लोक म्हणतात, तुझ माहेर असं, नी माहेरची म्हणतात तुझ सासर असं, या सासर माहेर मध्ये अडकलेली ती अर्थातच मुलगी, बहिण, आल्या मावशी, नणंद, सूर, आई, सासू ,आजी कितीतरी गोष्टीत व्यापणारी ती, तीच विश्व चुलीपर्यंतचक का ?

सासरी आल्यानंतर शारीरिक मानसिक, आणि भावनिक दृष्ट्या चुलीतल्या ज्वाला सारखे सार काही स्वतः त सामावून काजली झटकून जळत राहते. अपवाद वगळता, कुठले मोठे मोठे शब्द महान वगैरे वापरायचे नाहीत.पण त्यात ही काहीतरी तथ्य...या प्रश्नात हरवू जायला होते. या पुढचे आई माझा गुरू ,आई कल्पतरू, इच्छित वस्तू देणाऱ्या झाडाला कल्पतरू म्हणतात... कल्पतरूचे झाडं म्हणे स्वर्गात असते. अतिशयोक्ती होतेय माफी असावी, पण कल्पतरूंचे झाडं म्हणजे इच्छीलेली

वस्तू देणारे झाड ना, अन ते झाड म्हणजे त्याच्या सारारार विचार केला तर नजरेसमोर आई उभी राहते.प्रेम, माया, ममता,

वास्तल्य यात व्यापलेली ती तिची अकल चुलीपर्यंतच..?

हरहर महादेव ,जय भवानी हे शब्द सद्याद्रीच्या कड्या कपारीतून नदी नदीच्या पात्रातून गेली ४०० वर्षांपासून घुमते आहे. समतेची स्वातंत्र्याची पहाट आज नवनवीन पानामध्ये फुलामध्ये फुलते आहे, ती एक स्त्रीचं होती. ब्रॉंतीची ज्योत आज अजून अखंड तेवत आहे. तिचा प्रकाश पृथ्वीपासून चंद्रापर्यंत जाऊन पोहचलाय. ती ब्रॉंती ज्योती होती. आता होते भुईवर, गेलं गेलं आभायात, ते मन ही...

मातीतल्या मातीत मिसळून जाताना, आऊसाहेब जिजाऊ, सावित्री माई, बहिणाबाई अशी अनेक नावे नव्या प्रेरणेने माझ्यातल्या मला जागे करतात. म्हणजे मी स्वतःला खूप महान वगैरे नाही समजत.पण तेव्हा पुन्हा ती चे व्यापलेलं हे भल मोठं विश्व पुन्हा मातीशी एकरूप जाऊन तिचं विश्व नजरेसमोर येते.

सहन शिलेतेच्या वाटेवर मखमली फुलांचा गालिचा अंधारताना मायेच्या थेंब थेंबात मृदेला ओलचिंब नी मृदांधं दर वळण्यासाठी आकाशातून स्वतः कोसळून अवणीची गळाभेट घेते,आणि मातीतल्या त्या मातीत विरून पुन्हा मातीशी एकरूप होऊन पुन्हा एकदा अंजुरताना, मातीतल्या त्या मातीचे नाते सांगताना तिचे विश्व पुन्हा समोर येते. मातीत विरून वास्तल्याच्या झऱ्यातून थेंब थेंब पाझरताना हे विश्व शब्दात व्यापताना शब्दांनाही कोडं... !!

एक नम्रूद करावस वाटेतय एका क्षणात एक नाव सोडून दुसऱ्या नाव आणि त्या नावाबरोबर आलेली सगळी

नाती स्विकारून त्या साऱ्यात स्वतःला सामावून घेताना घरात स्वतःचे अस्तित्व निर्माण करणारी तीच अस्तित्व चुलीपर्यंत का म्हणावं. पार्वती, लक्ष्मी, सरस्वती, सीतामाई, जनाई,गार्गी, मैत्रेयी, रमा ते आताच्या शिवण्या, लावण्या, परी इथपर्यंत खूप खूप नावे आहेत. चुलीवरच्या भाकरीतला चंद्र कि चंद्रावरच्या भाकरीचा प्रवास अन चुलीतली राखेमध्ये नाव कोरता कोरता काळा टिका कपाळी मिरवता मिरवता चंद्रावरच्या मातीत सुरेख अक्षरात कोरलेलं नाव नी चंद्रावरच्या मातीच्या टिळ्यात अभिमानाचं कोंदण दिसतय.पण तिच्यातल्या माणूसपणासाठीचं माणूसपण आज गारठलयं असे वाटत राहते.

कितीतरी अग्निदिव्य कारायला स्त्री कधीही कचरली नाही.नाही पूर्वी ना ही आत्ताही ,कितीतरी अग्निदिव्य पार करत तिचा प्रवास अव्याहतपणे चालू असतो.तरीही डामरात नाही .

मराठीतले समास अंलंकार प्रयोग कविता बेरीज वजाबाकी करता करता बाकी किती येणारं हे माहीत असूनही वेगवेगळ्या सूत्रांनी गणिताची उकल करत असते. वेगळ्यावेगळी सूत्रे समीकरण लावून ती आयुष्याची गणित सोडवत आली.इतिहास तर केव्हाचा काबीज केला,पृथ्वीपासून आकाशापर्यंतचा प्रवास करत भूगोलात ही केवळाचीच सामावली. असे माझे मत आहे. पण कुठेरी टू किंवा फॉल्स असूच शक्ते, माणूस आहे. सुर्योदय ते सूर्यास्त मराठी इतिहास भूगोल गणित इंग्लिश विज्ञान पानापुलात मातीत साऱ्या गोष्टीत ती सामावलेली आहे.मग कसं म्हणता येईल कि तुमची अकल चुलीपर्यंतच.किंवा त्या ज्वालांच्या उजेडापर्यंतच...

आज अनेक असे प्रेणादायी चेहेरे नजरेसमोर आहेत. लिहायला खूप

काही आहे. तिच अस्तित्व काही शब्दात मांडयचा हा एक छोटसा प्रयत्न अगदी छोटसा म्हणजे ... जे अयोग्य ते माझे. एखादी दूरात धावणारी पायवाट आहे, आणि त्या पायवाटेवर चालण्यासाठी उचललेलं पहिलच पाऊल. वाटेवर फुलं उमलतील कि माहित नाही पण माहित नाही म्हणून मनाच्या कडेला लावलेल्या रोांना पाणीच द्यायचे नाही असे तर नाही ना!म्हणूनच हा छोटसा केविलवाना प्रयत्न. माणूस म्हणून मनाच्या आरशात प्रतिबिंब दिसते पण अस्पष्ट, धूसर तिच्यातली ती खूप दूऱ्या पायवाटेवर अंधूक धुक्यात हरवलेल्या सावल्यात हरवलेली असते. अंगणातल्या तुळशीची साग गारठलयं असे वाटत राहते. पण...कुठेरी हिरवी पाने आणि काड्याकाड्यात वाळलेली

दिसते. असे वाटते अथांग पसरलेल्या वाळवंटात कुठेरी कोरड्या डोळ्यात थोडासा मायेचा ओलावा शोधत राहते, तिच्यातली ती अचानक मनाच्या आरशात नजरेसमोर आली. अनू ती शब्दांनी शब्दांमध्ये गुंफली.

तिच्यातल्या ती ला शोधून तिला मायेच्या झऱ्यातून पाझरणऱ्या मायेच्या पांढऱ्याशुभ्र अश्रूंच्या मोत्याची माळ वास्तल्याचू कोंदणात प्रेमाच्या कधीही न तुटणाऱ्या धाग्यात गुंफलेल्या मालेने तिच्यातल्या तिला शोधून प्रेम माया ममतापरी हार असा आगळा वेगळा अनेखा सत्कार होताना ओलेचिंब झाले.

नि ओठावर आले, थेंब थेंबात एक आस, शोधित राहते मृगजळातले भास.

वास्तुशास्त्र पेंटिंग



लघुलेख-५३

नक्षत्र मालिकेतील १२ वे 'नक्षत्र , "उत्तरा फाल्गुनी" हे आहे. या नक्षत्राचा आराध्यवृक्ष "पायरी" (प्लक्ष), हा आहे. यालाच "पिंपरी" असेही म्हणतात. हा वृक्ष पिंपळा एवढा मोठा होतो. या नक्षत्राचे पर्यायी वृक्ष आणि पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्राचे पर्यायी वृक्ष सारखेच आहेत.

या नक्षत्रावर जन्म घेतलेल्या जातकाची राशी "कन्या" असते. याच राशीच्या कांही जातकांचे जन्मनक्षत्र "हस्त" देखील असते. या वृक्षाचे बी, दुसऱ्या झाडाच्या पोखरात म्हणजे पोकळ भागात पडले आणि त्याच जागी रुजले तर इतक्या झपाट्याने वाढते की, मुळ झाडालाही नष्ट करते. या वृक्षाचा प्रकृती स्वभावात आणि या नक्षत्रावर जन्मलेल्या व्यक्तीच्या स्वभावात खूपदा साम्य पहायला मिळते

उत्तरा फाल्गुनी नक्षत्राचे दोन तारे दिसतात. या दोन तार्यांचा, पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्राच्या दोन तार्यांबरोबर काटकोन होतो. या नक्षत्राची देवता "आर्यमा" ही आहे आर्यमा ही देवता बारा आदित्यांपैकी एक आहे आणि ही एक वैदिक देवता आहे. घराच्या वास्तुच्या निर्माण काळी "आर्यमा" या देवतेची पूजा करावी असे मत्स्यपुराणात सांगितले आहे. ही एक सर्व कल्याणकारी निसर्ग देवता आहे. "ॐ आर्यम्णे नमः" हा मंत्र या देवतेचा आहे.

"कन्या" ही राशी पृथ्वी तत्त्वाची आहे. या राशीच्या व्यक्ती, कला प्रिय तर असतातच पण यांचं व्यक्तीमत्व देखील सुंदर असते. या राशीचा रंग हिरवा असून ही राशी स्त्री प्रधान आहे. बुध महाराज, कन्या राशीचे स्वामी आहेत, कन्या राशीची व्यक्ती ही 'काळजी करणारी' आणि "काळजी घेणारी" आहे. त्यामुळे काळजी पोटी स्वतःच्या तब्येतीवर परिणाम होतांना दिसतो. या राशीची व्यक्ती घाबरट नसते परंतु काळजीपोटी "भिती" ला सतत जवळ बाळगणारी ही राशी असते. म्हणून "स्वप्न" जर मूर्त स्वरूपात येण्यात अडचणी येणार असतील तर त्या राशीची जातकं, फारशी मागे न लागता "चाकोरी" तील दैनंदिनी अधिक प्रमाणात स्विकारतांना दिसतात. यांनी जर "वास्तुशास्त्र पेंटिंग", वास्तुत लावले तर "स्वप्नपूर्ती" ला फार विलंब लागत नाही... असा अनुभव आहे.

क्रमशः.....

द्वारा एस्.व्ही.एस्. कला प्रतिष्ठान

डॉ. गजानन शेपाळ : 98691 30238

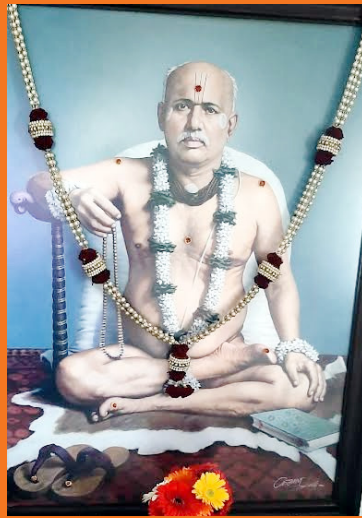


जात्यावरच्या ओव्या.....

पहाटेच्या पारी दारी फुलांचा सडा बाळगोपाळ जागले कलबले सारा वाडा ||२७१||

पहाटेच्या पारी लाव कपाळाला कुकू लेणं आहेवाच तुला सावित्री,सखू ||२७२||

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



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय **साहित्य**

आपण कोणतेही कृत्य करीत असताना, ज्याकरिता ते कृत्य आरंभिले ते जसे आपल्या डोळ्यांसमोर असते, त्याप्रमाणे नाम घेताना, आपण नाम कशाकरिता घेतले त्याची अखंड जाणीव असावी. ही जाणीव अखंड ठेवणे, मी भगवंताचा आहे हे जाणणे, याचे नाव अनुसंधान ठेवणे. वास्तविक आपण

संत ‘तू भगवंताचा आहेस’ ही जाणीव देतात

भगवंताचे आहोतच, पण मी विषयाचा आहे असे भ्रमाने वाटू लागले. संत ‘तू विषयाचा नाहीस, भगवंताचा आहेस’ असे सांगतात. हीच संतांची खरी कामगिरी, आणि याकरिता ते नाम घ्यायला सांगतात. नाम घेणे म्हणजे ‘मी विषयाचा नाही, भगवंताचा आहे’ असे मनाला सांगणे आणि मनात तशी जाणीव उत्पन्न करणे; आणि ही जाणीव टिकविण्याकरिता पुनःपुनः मनाला तेच सांगणे, म्हणजे तेच नाम सतत घेणे.

तुम्हाला रामदर्शन पाहिजे म्हणता, पण राम तुम्हाला ओळखता कसा येणार ? रामदर्शन व्हायला रामाचे अंतर काटता आले पाहिजे; रामाला पक्के ओळखता आले पाहिजे. याकरिता अंतर:करणची पवित्रता पाहिजे; शुद्ध भाव पाहिजे. सर्व काही साधने केली, पण भाव नसेल तर ती व्यर्थ होतात. कालांतराने त्यामुळे भाव उत्पन्न होईल हे खरे. पण भाव ठेवून साधने केली म्हणजे प्राप्ती लवकर होते. नवविधा भक्तीमध्ये सोपी आणि मुख्य भक्ती म्हणजे अर्पण करणे ही होय. आपण सर्वस्वी देवाचे होऊन राहावे म्हणजे आपण जे काही करतो ते सर्व अर्पणच होते.

ज्याने त्याने आपले हित ओळखून वागणे हे जरूर आहे. कल्याणाचा मार्ग कुणीही दाखवील, पण त्याप्रमाणे वागणे हे ज्याचे त्याच्याकडे आहे. बंधनाला खरे कारण परिस्थिती नसून आपल्याच मनाची ठेवण हे आहे. कोणत्याही परिस्थितीत, कोणत्याही काळात आणि वाटेल त्या अवस्थेत घेण्यासारखे एक भगवंताचे नाम तेवढे आहे. आहे त्या परिस्थितीत पूर्ण समाधान राहणे ही देवाची पूर्ण कृपा होय.

अग्नीचा उपयोग तो करून घेणाऱ्यावर आहे; तसा देवाचा उपयोग जसा करावा तसा होतो. परमेश्वराच्या ध्यानाने सिद्धी येतात आणि सिद्धी तर त्याज्य; मग परमेश्वराचे ध्यान करूच नये की काय ? तर ध्यान हे सिद्धी मिळविण्याकरिता करू नये. परमेश्वर-प्राप्तीकरिता निष्कामबुद्धीने ध्यान करावे, म्हणजे परमेश्वर सिद्धीचे अडथळे दूर करतो. साधू सिद्धीचा उपयोग कधीही करीत नाहीत; ते परमात्मस्वरूपात मिळून गेलेले असतात. सर्व गोष्टी ते परमात्म्यावर सोपवितात आणि त्याच्या इच्छेनेच केव्हा केव्हा चमत्कार झाल्याचे साधूंच्या चरित्रात दिसते.साधूजवळ कधीही व्यावहारिक गोष्टी मागू नयेत, त्या प्रारब्धावर सोपवाव्यात.



आरोग्य संजीवनी

रक्ताभिसरण संस्थेचे शुद्धीकरण गरजेचे आहे, कारण...

ज्योतिर्मय **साहित्य**

१) जेवणाच्या लगेच आधी, जेवतांना मध्ये-मध्ये आणि जेवणानंतर लगेच पाणी प्यायचे नाही. कारण त्यामुळे जठराग्नी विझते, पाचक रस पातळ होतात त्यामुळे खाल्लेले अन्न पचत नाही. त्यामुळे जेवणाच्या किमान आर्धा तास आधी आणि नेहमी बसून प्यावं, उभं राहून पिऊ नये. पाणी नेहमी ग्लास तोंडाला लावून प्यावं, वरून पिऊ नये. आणि महत्वाचं म्हणजे पाणी चावून खावे म्हणजे गटागट न पिता जास्तीत जास्त लाळ मिसळून सावकाश पिलं पाहिजे कारण लाळ अल्कलाईन (क्षारीय) असते, ती दर मिनिटाला साधारण ०.५ बनत असते, ती जास्तीत जास्त पाण्यासोबत पोटात जाणे गरजेचे असते. कारण त्यामुळे पोटातील अॅसिडीक वातावरण नॉर्मल (सामान्य) व्हायला मदत होते आणि पोटातील अॅसिडीक वातावरण जेवढं नॉर्मल (सामान्य) होईल तेवढं वात-पित्त-कफ संतुलित राहून आपण

निरोगी राहतो.

पाणी पुरेसे आणि शिस्तबद्ध पिण्यात आलं तरच किडनी ही गाळणी व्यवस्थितपणे शरीरशुद्धी करते. ३) जागरण टाळणे – रात्री १० च्या आत झोपलंच पाहिजे. कारण रात्री १० च्या आत झोपलं तरच आपण रात्री ११ ते ३ या वेळेत गाढ झोपेत असू आणि या वेळेत गाढ झोपेत असलो तरच यकृत () ही गाळणी व्यवस्थितपणे शरीरशुद्धी करते, अन्यथा शरीरशुद्धी व्यवस्थित होत नाही. ४) सुर्यास्तानंतर शक्य तितके लवकर जेवावे – सुर्यास्तानंतर आपली जठराग्नी शांत व्हायला लागते. त्यामुळे सुर्यास्तानंतर शक्य तितक्या लवकर जेवावे. खरं तर सुर्यास्तानंतर काहीच खाल्लं नाही पाहिजे. पण आपल्या लोकांचा स्वयंपाक लवकर

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

होत नसल्याने सुर्यास्तानंतर किमान शक्य तितक्या लवकर तरी जेवावे.

५) रात्री जेवलं की लगेच झोपणं टाळावे – जेवलं की लगेच झोपलं तर खाल्लेले पचत नाही आणि न पचलेलं

सडून विषारी द्रव्ये (टोक्सिन्स) तयार होतात. त्यामुळे रात्रीचं जेवण आणि झोपणं यामध्ये २-३ तासांचे अंतर अवश्य असावे.

६) ताण-तणाव (स्ट्रेस) टाळावा – ताण-तणावांमुळे शरीरात रासायनिक प्रक्रिया घडून विषारी द्रव्ये तयार होतात. त्यामुळे ताण-तणाव नियंत्रित राहण्यासाठी नियमितपणे व्यायाम व ध्यान (मॅडिटेशन) करावे.

७) विरुद्ध आहार टाळावा – विरुद्ध आहार शक्यतो दूध-दही याबाबतीत घडतो. जेवतांना दूधाची खिर खाऊ नये किंवा जेवणानंतर लगेच दूध पिऊ नये. कारण दूधात मीठ टाकलं तर दूध नासते, मग जेवणात मीठ असेलच त्यामुळे जेवतांना किंवा जेवणानंतर लगेच दूध पिलं तर दूध नासण्याची प्रक्रिया पोटात चालू होते आणि त्यामुळे पोटात रासायनिक प्रक्रिया घडून विषारी द्रव्ये तयार होतात म्हणून याला विरुद्ध आहार म्हणतात.

तसेच दही रात्री खाणंही विरुद्ध आहार आहे कारण दही पचवण्यासाठीचे पाचक रस (इंझायम्स) आपल्या शरीरात दुपारीच बनत असतात त्यामुळे दही दुपारीच खावे. रात्री दही पचवण्यासाठीचे पाचक रस (इंझायम्स) बनत नसल्यामुळे रात्री दही पचत नाही उलट सडून विषारी द्रव्ये तयार होतात त्यामुळे याला विरुद्ध आहार मानलं जातं.

मी कल्हईवाला बनतो...

ज्योतिर्मय **साहित्य**

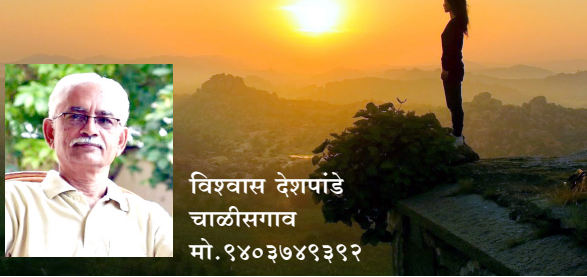
खूप दिवसांपूर्वी कधी नव्हे तो कल्हईवाला माझ्या दारी आला होता. त्याच्याकडून मी मग माझ्याकडे असलेल्या पितळेच्या भांड्यांना कल्हई करून घेतली होती. त्याचं व्यक्तिमत्व, कल्हई करण्याची पद्धत, तो त्यासाठी वापरत असलेलं सामान, वापरत असलेले पदार्थ आदींचे निरीक्षण करून मी त्यावर एक लेख लिहिला होता. तो कल्हईवाला मला फार आवडला होता. त्याने माझ्या बालपणीच्या स्मृती जागृत केल्या होत्या. त्याने कल्हई केलेली भांडी पाहून मला खूप समाधान वाटले. त्याचे कल्हईचे काम मी जीवनाशी जोडले. माणसाच्या मनालाही कधी कधी असाच गंज चढतो. त्यालाही तो काढून कल्हई करण्याची गरज असते वगैरे अशा छान छान गोष्टी सांगण्याचा प्रयत्न केला.

लेख लिहून झाल्यावर तो माझ्या

वाचकांसाठी व्हाट्सअप तसेच फेसबुकच्या भिंतीवर टाकला. वाचकांकडून तो खूप आवडल्याचा प्रतिसाद यायला लागला. अनेकांनी आपल्या जुन्या स्मृती जागृत झाल्याचे सांगितले. कोणाला तो कल्हईचा विशिष्ट वास आठवला. कोणाला त्या लेखात दिलेले लावा भांड्याला कल्हई हे गाणं आवडलं वगैरे. हे सगळं पाहून आपले श्रम सार्थकी लागल्याचे मला वाटले.

दुसऱ्या दिवशी हा लेख मी ईमेलने एका वर्तमानपत्रासाठी पाठवून दिला. तीनचार दिवसातच मला त्या संपादकांचा उलट टपाली संदेश आला की आम्ही तुमचा लेख आमच्या पेपरसाठी

उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

घेत आहोत. तुमचा एक पासपोर्ट साईझ फोटो पाठवून द्यावा. मला

मोठा आनंद झाला. मी त्वरेने माझा फोटो पाठवून दिला. पेपरमध्ये लेख कधी येतो त्याची वाट पाहू लागलो. आणि धन्य तो मंगळवारचा दिवस उजाडला. एका नामांकित पेपरच्या पुरवणीत माझा लेख आला होता. सकाळी आठ पासून मला त्या संदर्भात फोन यायला सुरुवात झाली. त्यावरून मला कळले की आज अमुक अमुक पेपरमध्ये आपला लेख आला आहे. मी माझ्याकडे नेहमी पेपर टाकणाऱ्या मुलाला त्या पेपरबद्दल विचारणाऱा तोपर्यंत तो दुसरा पेपर टाकून (खरं म्हणजे

फेकून) पसार झाला.

त्यानंतर पहिला फोन आला तो औरंगाबादहून. आमचे झालेले संभाषण असे

हॅलो, मी औरंगाबादहून बोलतो. तुम्ही भांड्यांना कल्हई करता का ?

(मी उडालोच...!) कोण मी ? नाही बुवा.

अहो, असं काय करता ? पेपरमध्ये लेखाखाली तुमचा नंबर दिला आहे.

(क्रमशः)

॥ संत महात्म्य ॥

लेखक - मधुकर बोरीकर
9403061886

श्री ज्ञानेश्वरी निर्मितीचे प्रयोजन कोणते ?

ज्योतिर्मय **साहित्य**

बुद्धी योग

भगवंतांनी अर्जुनाचे निमित्त करून सर्व जगतास हा बुद्धी योग अवलंबण्याचे निवेदन केले आहे. बुद्धियोग काय आहे? हे आपण थोडक्यात पाहू. संपूर्ण विश्व तमो गुण प्रधान क्लेशरूप झाले आहे. हा अविद्या भाग रागद्वेष मोह, अस्मिता अभिनिवेश या चार भागात विभक्त आहे. बुद्धीतील या चार प्रकारच्या क्लेशांच्या आक्रमणामुळे जीवात्मा दुःखे भोगतो. क्लेश प्रधान विश्वात राहणारे जीव मात्र विषयासक्त असतात. यात रजो गुणही अधिक वाढलेला, म्हणजे तमाशी जवळचे नाते जोडलेला असतो. त्यामुळे क्लेशवानच असतो. त्यामुळे कामना मय प्रवृत्तीचे मूळ आहे. ही कामनाच विषयासक्तीची जननी आहे. आपण असे पाहिले की विषय वस्तू व्यक्ती याकडे आपण नेहमीच आकृष्ट होत असतो. ती आपली प्रवृत्ती असते. ही प्रवृत्ती आपणास कर्म बंधनात टाकते. काही कर्मांची परतफेड करत असताना अनेक नवीन कर्म जन्म घेतात. या बंधनातून माणूस सुटू शकत नाही. या विषयाकडे म्हणजे वस्तू विषय व व्यक्ती याकडे प्राण मन बुद्धी व अहंकार हे सतत वाहत असतात. हा आपला प्रवृत्ती धर्म आहे. याच्या उलट जर मन एकाग्र झाले व ते प्राणात, प्राण आणि अहंकार हे बुद्धीत विसर्जित झाले, आणि बुद्धी आत्म्याकडे वळली तर आपला प्रवृत्ती धर्म काही काळाकरता का होईना, थांबून तो निवृत्ती धर्मात परावर्तित होतो. ज्या वेळेस मन एकाग्र होते व ते प्राणात, प्राण आणि अहंकार हे बुद्धीत समाविष्ट होतात, आणि बुद्धी विषयाकडे न वळता आत्म्याकडे वळते त्यावेळेस पंचप्राणा सहित असलेला हा अमीरूप प्राण सुशुमनेतून वर सरकताना प्रचंड तापतो या तापात कर्मांची बीजे जळून जातात व विकारांचे मळभ नष्ट झाले की आत्म प्रभेचा प्रकाश बुद्धीत पडतो. त्यालाच ज्ञान म्हणतात. त्यालाच आत्मज्ञान असेही म्हणतात. त्यालाच ब्रह्म साक्षात्कार असेही म्हणतात. सद्गुरू कृपेशिवाय ब्रह्मसाक्षात्कार घडत नाही.

ज्यावेळेस रज आणि तम हे गुण मन बुद्धी रक्त यातून संपूर्ण नष्ट होतात व सत्वगुणही शुद्ध सत्व बनते त्यावेळेस राग द्वेष अस्मिता अभिनिवेश हे चार क्लेश संपूर्ण नष्ट होतात. आणि त्या ऐवजी बुद्धीत यश, श्री ,ज्ञान वैराग्य हे चार भग उत्पन्न होतात. हे गुण उत्पन्न झाले की अशा महात्म्याला आपण भगवान म्हणतो.

जेव्हा बुद्धी ही आत्म्याला जोडल्या जाते त्यालाच बुद्धी योग असे म्हणतात. ही आत्मयुक्त बुद्धी ही, चित्त स्थिर करणारी व नैष्कर्म्य उत्पन्न करणारी असते. या बुद्धीत विषय भोगापासून मिळणाऱ्या सुखाचा तर नाश होत नाही, पण मोक्ष शिलकीत राहतो. श्री गुरुकृपेने बुद्धी शक्ती आत्मयुक्त होते अशा बुद्धीलाच सुबुद्धी किंवा सद्बुद्धी म्हणतात. जी बुद्धी विषय व्यक्ती व वस्तू या भौतिक गोष्टीकडे वळलेली असते अशा बुद्धीला दुर्बुद्धी किंवा कुबुद्धी म्हणतात. सद्बुद्धीत युक्त असताना जी कर्म हातून घडतात, त्याचे पाप, पुण्य लागत नाही. पण दुर्बुद्धी किंवा कुबुद्धी असताना कोणतेही कर्म करा, त्याचे पाप-पुण्य लागणारच.

अशी सद्बुद्धी महान विश्वव्यापी होत जाते. गंगे सारखा या सद्बुद्धीचा सद्वासनेचा शेवट अमर्याद विश्वात्म्यातच होतो संपूर्ण जगात अशी ही योगबुद्धी एकच आहे कारण ही आत्मयुक्त असल्यामुळे तिच्यात आपोआपच विवेक व वैराग्य प्रकटलेले असते. या बुद्धी योगनिष्ठे वाचून इतर ज्या अभावयोगी अ योगी बुद्धी आहेत त्या दुर्बुद्धी कुबुद्धी अविचारी अनंत फाटे उत्पन्न करणाऱ्या विकारी आहेत. या सुप्त अयोगी अव्यवसायिक बुद्धीच्या प्रेरणेने केला जाणारा व्यवहार हा स्वर्ग संसार नरकावस्था देतो .आत्म सुख नाही .म्हणून फल कामनामय सर्व कर्म त्यागी, अभाव योगी ज्ञान योगा पेक्षा वैराग्य बुद्धियोग सर्वश्रेष्ठ आहे.

(क्रमशः)



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

मुमुक्षुलक्षण

ज्योतिर्मय **साहित्य**

सत्कर्म करण्यासाठी काया,वाचा,मनाने कशाचीही झीज होऊ दिली नाही. परोपकार केला नाही. कामवासनेच्या मस्तीने चंचल स्वभाव आवरू शकलो नाही. भक्तिरूपी माऊलीला बुडवून टाकली,शंतिरूपी विश्रांती मोडून टाकली. भगवंता पर्यन्त पोहचवण्यासाठी ऊपयोगी पडणारीबुद्धि व वासना दोन्ही मी मूर्ख पणाने विकल व असमर्थ करून टाकली. अविचारा पगडा मनावर एवढा बसला होता की माझ्यापाशी विवेकऊरलाच नाही.लौकिक अर्थाने प्रपंचात पूरा बद्ध झालो. श्रद्धा, प्रेम माया ममत्व हे माझ्या मनात कधी उत्पन्न झालेच नाही. आतापर्यंत जे जे कर्म केले ते ते सर्व लौकिकात बरे दिसावे म्हणून केलेकर्मचा सगळा खटाटोप वरपांगी होता. तो एक प्रकारचा दंभाचार होता.

पोट भरण्यासाठी किर्तन केले. देव बाजारात मांडायला मागेपुढे बघितले नाही.त्यावर अनेक खोट्या थापा मारून पैसै मिळवले रंजल्या गांजल्यांना अडवणूक करून त्यांनाही त्रास दिला.माझी बुद्धी किती खोटी व पापी आहे. हे मी जाणतो. मनात अभिमान ठेवून बाहेर मात्र निरभिमानपणाच्या थापा मारीत राहिलो ,मनात पैशाची वासना ठेवून बाहेर मात्र परमेश्वराचे ध्यान लागले असल्याचे सोंग केले. शास्त्राचें पांडित्यज्ञान फक्त माझ्याकडे आहे असे सांगून लोकांना फसवले. ,केवळ पोटासाठी संतांची निंदाकेली. सत्याचा त्रागा केला. त्याचा नाश करण्याचा प्रयत्न केला. खोट्याचे सरळ सरळ प्रतिपादन केले. केवळ पोट भरण्यासाठी अशी निंदनीय दोष कर्म केली.

अशाप्रकारे ज्याला खरा पश्चाताप होतो जो उपदेशाने आतबाहेर बदलतो त्यालाच समर्थ रामदास स्वामी मुमुक्षु म्हणतात.



॥ निरूपण ॥

ह.भ.प. चंद्रहास शास्त्री
सोनपेठकर

ज्योतिर्मय **साहित्य**

हासो विरमतीत्युक्त्वा स्वमर्पयति पादयोः।

कृपया चन्द्रशेखर्यारचन्द्रोऽद्य मुदति क्षणे॥७५॥

हास असे म्हणून थांबतो. स्वतःला चरणी अर्पण करतो.

चंद्रशेखरीच्या कृपेने आज या क्षणी चंद्र आनंदित झाला.

अथ पालनतारणप्रार्थना।

अम्ब देहि मर्ति महां श्रद्धां विद्यां श्रियं तथा।

तपो देहि तितीक्षां च शक्तिं सृजनहेतवे॥७६॥

अंबे, मला बुद्धि, श्रद्धा, विद्या, संपदा दे.सृजनासाठी तप, सहनशक्ती, शक्ती दे.

इच्छाशक्तिस्त्वमेवाम्ब त्वं संकल्पाधिदेवता।

मार्ग दर्शय मातस्त्वं शिशुं पालय तारय॥७७॥

आई, इच्छाशक्ती तूच आहेस. तू संकल्पाची अधिदेवता आहेस. माते, तू मार्ग दाखव. आपल्या लेकराचे पालन व रक्षण कर.

तवाइके जीवनं माये जीवाम्यहं सुखेन तत।

सहस्रास्सन्ति मे दोषाःशिशुं पालय तारय॥७८॥

हे माये, तुझ्या कुशीत मी सुखाने जगतो. माझे हजार दोष आहेत. आपल्या लेकराचे पालन व रक्षण कर.

॥ श्री राम कथा ॥



वक्ते : आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर

ज्योतिर्मय **साहित्य**

प्रभू रामचंद्रांना आपल्या नावाचा महिमा किती आहे ,आपणही दगड टाकल्यावर काय होते ते पाहू ,म्हणून त्यांनी एक दगड टाकला. तो पाण्यात लगेच बुडाला. असाच प्रयत्न पुन्हा पुन्हा करू नही एकही दगड तरंगे ना. इतक्यात त्यांना चाहूल लागली त्यांनी बाजूला वळून बाजूला पाहिले तर हनुमंत स्मित करीत उभे होते.

त्यांनी हनुमंताला विचारले तू येथे केव्हा आलास ?

हनुमान विनयाने

म्हणाले तुमच्या पहिल्याच प्रयत्नाच्या वेळी. प्रभू राम त्यास म्हणाले, मी दगड टाकला की तो तरंगत नाही पण माझ्या नावाने तरंगतो असे का? त्यावर हनुमंत म्हणतात प्रभू तुम्ही ज्याला हातातून सोडले तो कसा तरेल ?

एकदा मंदोदरीला एक स्वप्न पडले. ब्रम्ह मुहूर्तावर हे पडले.मला असे दिसले की राम सेतू बांधून इकडे आलेत.त्याने कुंभकर्णाला मारले आहे.व ते तुमचा मागे धनुष्य बाण घेऊन मागे लागले आहेत, म्हणून मी घाबरले.ती म्हणे राम नाम लिहून दगड तरंगतात.रावण म्हणे मी ही दगड तरंगून दाखवतो.सकाळी दोघे समुद्र किनार्यावर गेली.रावणाने समुद्रात दगड टाकला व तो तरला.मंदोदरीला याचे आश्चर्य वाटले ती म्हणे हे कसे घडले? राम लिहिले की दगड तरंगतो.रावण म्हणे मी ही राम असेच लिहिले होते.

मंदोदरीने रावणास विचारले “तुम्हाला रामाचा महिमा इतका जर माहित आहे तर मग तुम्ही सीतेस परत का करीत नाहीत? तेव्हा रावण म्हणतो मी सीता परत केली

(क्रमशः)

✻ ✻ ✻ ✻

