



रामो राजमणिः सदा विजयते रामं रमेशं भजे  
रामेणाभिहता निशाचरवामू रामाय तस्मै नमः  
रामान्नास्ति परायणं परतरं रामस्य दासो ऽस्म्यहं  
रामे चित्तलयः सदा भवतु मे भो रामो मामुद्धर

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक ४६ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०५ चैत्र शके १९४८, गुरूवार दि.२६ मार्च २०२६ □ पाने ६ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

## विशेष लेख...

### छोटीशी नाराजी संकटाचे रूप घेऊ शकते!

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

छोटीशी वाटणारी नाराजी मोठ्या संकटाचे रूप घेऊ शकते हे विधान मानवी स्वभाव, नाती आणि अगदी सामाजिक स्तरावरही तंतोतंत लागू पडते. जेव्हा एखादी व्यक्ती किंवा समूह स्वतःवर अन्याय होत आहे किंवा आपल्याकडे दुर्लक्ष केले जात आहे असे समजतो, तेव्हा त्यातून निर्माण झालेली छोटीशी नाराजी जर वेळीच दूर केली नाही, तर ती काळानुरूप धुमसत राहते आणि शेवटी त्याचा स्फोट मोठ्या वादात किंवा संकटात होतो.

नातेसंबंध असोत किंवा व्यावसायिक व्यवहार, नाराजी हा असा एक सुरुवातीचा ठिणगीसारखा घटक आहे, जो वेळेत शांत केला नाही तर मोठ्या संघर्षाचा वणवा पेटवू शकतो. जेव्हा एखादी व्यक्ती मनात राग किंवा नाराजी दाबून ठेवते, तेव्हा ती हळूहळू असंतोषात रूपांतरित होते. संशोधनानुसार, अशी दीर्घकालीन नाराजी केवळ मानसिक ताणच वाढवत नाही, तर ती व्यक्तीला इतरांपासून दूर नेते.

पती-पत्नी किंवा भावंडांमधील एखाद्या छोट्याशा गोष्टीवरून झालेली नाराजी (उदा. घरकामात मदत न करणे किंवा एकमेकांच्या मताचा आदर न करणे) सुरुवातीला किरकोळ वाटते. परंतु, जर संवाद साधून ती मिटवली नाही, तर मनात साचलेला हा राग कालांतराने अविश्वासात आणि नाते तुटण्यासारख्या मोठ्या संकटात (उदा. घटस्फोट किंवा कायमचा अंबोला) रूपांतरित होऊ शकतो. अशी कितीतरी उदाहरणे आहेत की छोटीशा गोष्टीवरून पती-पत्नीमध्ये वाद होऊन त्यांच्यात घटस्फोट झाल्याचे दिसून येते.

अनेकदा युद्धांची ठिणगी ही छोट्याशा अपमानास्पद वागणुकीतून किंवा सीमेवरील छोट्या संघर्षातून पडलेली असते. पहिल्या महायुद्धाचे मूळही अशाच एका घटनेत होते, जिथे एका व्यक्तीच्या हत्येतून निर्माण झालेल्या राडांमधील नाराजीने जागतिक युद्धाचे बीज संकट ओढवले.

ऑफिसमध्ये एखाद्या कर्मचाऱ्याच्या कामाची दखल न घेतल्यास किंवा त्याला डावलल्यास निर्माण झालेली नाराजी हळूहळू त्याच्या कार्यक्षमतेवर परिणाम करते. पुढे जाऊन यामुळे उत्पादकता कमी होणे, कर्मचाऱ्याने तडकाफडकी राजीनामा देणे किंवा कंपनीच्या गोपनीय माहितीला धक्का लावणे यांसारखी मोठी संकटे उद्भवू शकतात.

घरामध्ये पाळीव मांजर पाळण्यावरून कुटुंबीयांशी झालेल्या वादानंतर, हैदराबादमधील अलवाल भागात एका २२ वर्षीय डॉक्टर तरुणीने जीवन संपवल्याची धक्कादायक घटना घडली आहे. टी. प्रिन्सी ऊर्फ श्रेधा (रा. रिसाला बाजार) असे मृत तरुणीचे नाव आहे. तिने अलीकडेच एमबीबीएस पदवी पूर्ण केली होती आणि ती पदव्युत्तर शिक्षणाची तयारी करत होती.

प्रिन्सीने काही दिवसांपूर्वी एक मांजर पाळण्यासाठी आणले होते. मात्र, त्यावरून तिचे तिच्या कुटुंबीयांशी वारंवार वाद होत होते. घरात मांजर असल्यास अलर्जीचा त्रास होईल, असे कुटुंबीयांचे मत होते, त्यामुळे त्यांचा या पाळीव प्राण्याला विरोध होता.मांजर पाळण्यास परवानगी न मिळाल्याने प्रिन्सी नाराज होती आणि त्यातूनच तिने हे टोकाचे पाऊल उचलले.या दुर्दैवी घटनेमुळे मानसिक आरोग्य आणि पाळीव प्राण्यांशी असलेल्या भावनिक नातेसंबंधांवर पुन्हा प्रश्नचिन्ह निर्माण झाले आहे

एका छोट्याशा गोष्टीचे मोठ्या घटनेमध्ये रूपांतरित झाले, व होत्याचे नव्हते झाले.केवळ मांजरीसाठी त्या तरुणीने आत्महत्या करून स्वतःला संपविले. गोष्ट छोटीशी पण समजूतदारपणा व संवादाच्या अभावामुळे नको ते पाऊल त्या तरुणीने उचलले.मनात काही खटकले असेल, तर ते शांतपणे पण स्पष्टपणे समोरच्याला सांगा.

एकून घेण्याची वृत्ती ठेवा. अनेकदा समोरच्याचे म्हणणे एकून घेतल्याने अर्धी नाराजी तिथेच मावळते.छोट्या चुकांकडे दुर्लक्ष करणे किंवा माफ करणे मानसिक स्वास्थ्यासाठी फायदेशीर ठरते.

छोटीशी वाटणारी नाराजी वेळीच संवादाने दूर केली, तर भविष्यातील मोठे कौटुंबिक किंवा सामाजिक संकट टाळता येते. लहान-लहान गोष्टी साचत गेल्या की, एखाद्या दिवशी कुल्लक कारणावरूनही मोठा वाद किंवा हिंसक प्रतिक्रिया उमटू शकते. एकदा का मनात अडी बसली की, समोरच्या व्यक्तीच्या चांगल्या कृतीकडेही संशयाने पाहिले जाते, ज्यामुळे सहकार्य संपते.

थोडक्यात सांगायचे तर: नाराजी ही एखाद्या छोट्या जखमेसारखी असते; जर त्यावर वेळीच मलमपट्टी (म्हणजेच सकारात्मक संवाद आणि तोडगा) केली नाही, तर त्याचे रूपांतर मोठ्या आजारात (संकटात) होते.

# जनसामान्यांच्या माध्यमातून परिवर्तनाची प्रक्रिया म्हणजे संघ-सुनील आंबेकर राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पुस्तकाचे प्रकाशन

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - "हिंदू समाजातील दोषांवर परिपूर्ण उपाय म्हणून डॉ. केशव बळीराम हेडगेवारांनी राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची स्थापना केली. संघ जरी मोठ्या सामाजिक परिवर्तनासाठी कार्यरत असला, तरी ही प्रक्रिया अत्यंत स्वाभाविक आणि सामान्य आहे. खऱ्या अर्थाने जनसामान्यांच्या माध्यमातून घडणारी परिवर्तनाची प्रक्रिया म्हणजे संघ होय," असे प्रतिपादन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाचे अखिल भारतीय प्रचार प्रमुख सुनील आंबेकर यांनी केले. भारतीय विचार साधनेच्या (भाविसा) नाना धिटे सभागृहात आयोजित राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ या पुस्तकाच्या प्रकाशन सोहळ्यात ते बोलत होते. यावेळी ज्येष्ठ विचारवंत पद्मश्री गिरीश प्रभुणे, लेखक अरुण करमरकर, भाविसाचे अध्यक्ष डॉ. गिरीश आफळे आदी मान्यवर उपस्थित होते. दिलीप क्षीरसागर, अरुण करमरकर आणि दिलीप करंबळेकर



यांनी या पुस्तकाचे लेखन केले आहे. सुनील आंबेकर म्हणाले, "डॉ. हेडगेवारांना केवळ राजकीय असहमती व्यक्त करायची असती, तर त्यांनी राजकीय पक्ष स्थापन केला असता. मात्र, त्यांना व्यक्ती निर्माणतातून आदर्श समाज उभा करायचा होता. केवळ चरित्रवान लोक निर्माण करून चालणार नाही, तर त्यांचे संघटन करणे आवश्यक होते. म्हणून संघाची सुरवात

केली. संघ समजून घेण्यासाठी मोठ्या वैचारिक भाषणांची गरज नाही; तो सर्वसामान्य स्वयंसेवकांच्या वर्तनातून सहज समजतो." पद्मश्री गिरीश प्रभुणे म्हणाले की, "भारताची विस्कळीत झालेली समाजव्यवस्था सांधण्याचे कार्य संघाने केले आहे. सर्वच क्षेत्रांतील अराष्ट्रीय विचार आणि वैचारिक गोंधळाची स्थिती संघामुळे दूर झाली. हिंदुत्व हा सर्वांना जोडणारा विचार

असल्याचे आता सर्वांना उमजले आहे." संघ हा केवळ हिंदूसाठी नाही तर सर्व राष्ट्रीय लि लोखक अरुण करमरकर यांनी स्वयंसेवक या शब्दाच्या मीमांसेवर प्रकाश टाकला. करमरकर म्हणाले, "शताब्दीच्या निमित्ताने राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ या तीन शब्दांची मीमांसा करण्याचे काम आम्ही केले. माझ्या वाट्याला स्वयंसेवक शब्दाची मीमांसा आली. माझ्या अध्ययनातून मी

अजूनही स्वयंसेवक बनण्याच्या मार्गावरच आहे." डॉ. आफळे यांनी प्रास्ताविक केले, तर काशिनाथ देवधर यांनी आभार मानले.

रिलिजनमुळे धर्मावर अन्याय!

"पश्चिमेत रिलिजनच्या माध्यमातून मूळतत्वात जन्माला आला आणि चर्चेने थेट राज्यकारभार हाती घेतला. त्यामुळे तिथल्या विचारवंतांनी सामाजिक परिवर्तनासाठी रिलिजनला नाकारले. दुर्दैवाने, तोच अनुभव भारतात लादण्याचा प्रयत्न झाला आणि धर्म या संकल्पनेला रिलिजनला समानार्थी मानून दूर सारले गेले. भारतात धर्म म्हणजे कर्तव्य आणि कल्याण होय. राज्यकारभार, शिक्षण, प्रशासन यांत धर्म नको, या विचारामुळे ही क्षेत्रे चारित्र्यहीन झाली आहेत. आज पुन्हा लोक जीवनाच्या प्रत्येक क्षेत्रात धर्माची (कर्तव्याची) मागणी करत आहेत," असेही सुनील आंबेकर यांनी नमूद केले.

## मनकवडा राम... आत्माराम

ज्योतिर्मय साहित्य

ब्रह्म वाक्य आहे हे असं जर मी म्हटलं तर अतिशयोक्ती ठरणार नाही याची खात्री आहे ! मुळात हे आत्मचिंतन असल्याने स्व वर केंद्रित आहे. बुद्धी ही दोन प्रकारची आहे.

१ : देहबुद्धी (अज्ञान, मर्यादित बुद्धी)

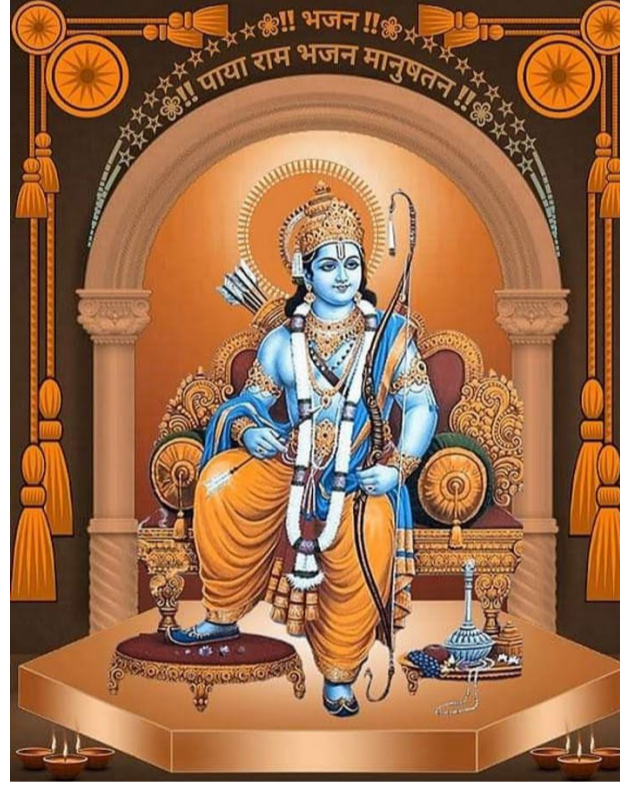
२ : आत्मबुद्धी (ज्ञान, अंतिम सत्य)

मग पहिला स्व जाणणारी बुद्धी समजून उमजून बदलवून दुसऱ्या स्व मध्ये प्रतिष्ठित करणे सोपं कसं असेल? म्हणून सगळा गोंधळ , अस्वस्थता, अस्पृष्टता असते हे खरे , हे "जीवाचे" लक्षण आहे. पण जीव जीवच राहून सुखी झाला असता तर सगळे प्रश्न मिटले असते. मर्यादित रूप हे अमर्याद स्वरूपाचा अंश असल्याने त्याची तळमळ शांत होत नाही व खरे समाधान मिळत नाही ,जोपर्यंत तो स्वतः अमर्याद होत नाही. हाच अमर्याद स्व म्हणजे दुसरा स्व! दुसरा स्व ही आपणच आहोत फक्त पहिला स्व ओळखून नव्या स्व ची ओळख धारण करणे ही " घटना घडणे" म्हणजे खरा चमत्कार आहे.

देह रूपाने जन्म मिळाला हाही चमत्कारच आहे पण तो दृश्य आहे. या देहाचा आधार , चैतन्य म्हणजे आत्मा त्या आत्म्याचे स्वरूप परमात्म्याचा अंश आहे, हे जाणवणे म्हणजे "जमी धन्य तो दास सर्वोत्तमाचा" या महावाक्याचा स्वांदन अनुभवणे आहे! म्हणून हा खरा "दैवी चमत्कार" आहे !

मर्यादित रूपात स्वतः प्रतिष्ठित झालेला आत्माराम ओळखण्यासाठी त्याचीच माया अडथळा करते, परीक्षा घेते , जे आवश्यक आहे सगळे मनाचे खेळ उघड करते व मनाला स्व कडे वळवते. जीवनानुभव घेत घेत, सत्संग, सत्संगाती , सद्ग्रंथ सापडणे ही सदुरू कृपा आहे. मार्गदर्शन मिळाल्याशिवाय मार्ग कळणार कसा ?

वेगवेगळ्या पध्दतीने दुसऱ्या स्व ची ओळख व्हावी असा प्रयत्न स्वतः सदूरू करतात हीच त्यांची कृपा आहे. आत्मनिष्ठ सदूरू च आत्म्याची ओळख करून देतात. मग मर्यादित स्व अमर्याद स्व मध्ये परिवर्तित होतो. महादेव हे देवांचे देव आहेत. त्याच्या मुखातून आलेली कथा पार्वती मातेसोबत शुकाने श्रवण केली व अमरत्व प्राप्त झाले. अश्या गोष्टी जीवनाचा आधार ठरतात. रामाशिवाय शिव नाहीत शिवाशिवाय राम नाहीत... भगवान शंकरांचे जीवन बघितले तर.. भगवान शंकरांना देवाधिदेव महादेव म्हटले जाते. महादेवांचे एक रूप तांडव करणाऱ्या नटराजाचे आहे, तर दुसरे रूप एका महान महायोगीचे आहे. ही दोन्ही रूपे रहस्यांनी भरलेली आहेत. शिवशंभूना भोलेनाथ असेही म्हणतात. जिथे एकाच व्यक्तित्वात इतके विविध पैलू आहेत, तिथून आपण आपल्या जीवनासाठी प्रेरणा नक्कीच घेऊ शकतो. वाईटाचा नाश करणे : ब्रह्मा हे उत्पत्तीसाठी



आणि विष्णू हे सृष्टीच्या रचनेसाठी ओळखले जातात, तर शिव हे विनाशासाठी ओळखले जातात. शिवाचे हे रूप कदाचित भीतीदायक वाटू शकते, परंतु प्रगतीसाठी एखाद्या वाईट गोष्टीचा किंवा अनिष्ट प्रथांचा नाश होणे अत्यंत आवश्यक असते. शिव याच परिवर्तनासाठी ओळखले जातात.

शांत राहून स्वतः वर नियंत्रण मिळवणे : शिवापेक्षा मोठा कोणीही योगी झालेला नाही. एखाद्या परिस्थितीत स्वतःला गुंतवून न घेता, अलिप्त राहून त्या परिस्थितीवर पकड ठेवणे सोपे नसते. महादेव एकदा ध्यानाला बसले की संपूर्ण जग इकडे-तिकडे झाले तरी त्यांचे ध्यान कोणीही भंग करू शकत नाही. शिवाचे हे एकाग्र रूप आपल्याला जीवनातील गोष्टींवर नियंत्रण ठेवण्यास शिकवते.

नकारात्मक गोष्टींना सकारात्मकतेने स्वीकारणे : समुद्रमंथनातून जेव्हा विष बाहेर आले, तेव्हा ते पिण्याची कोणाचीही तयारी नव्हती. अशा वेळी महादेवांनी स्वतः ते विष (हलाहल) प्राशन केले आणि त्यांना नीलकंठ हे नाव मिळाले. या घटनेतून हा मोठा धडा मिळतो की, आपणही जीवनातील नकारात्मक गोष्टी पचवून घ्याव्यात, पण त्याचा परिणाम ना स्वतःवर होऊ द्यावा, ना इतरांवर. जोडीदाराबद्दल आदर : हिंदू मान्यतेनुसार महादेव हे एक आदर्श जोडीदार मानले जातात. जर पार्वतीने त्यांना प्राप्त करण्यासाठी वर्षानुवर्षे तपश्चर्या केली, तर शिवानेही त्यांना आपली अर्धांगिनी बनवून पूर्ण सन्मान दिला. म्हणूनच

३३ कोटी देवांमध्ये केवळ शिवांनाच अर्धनारीश्वर म्हटले जाते.

सदैव समान भाव ठेवणे : शिवाचे संपूर्ण रूप पाहिले तर असा संदेश मिळतो की, ज्या गोष्टी आपण साध्या डोळ्यांनी पाहणेही टाळतो, त्या त्यांनी सहज स्वीकारल्या आहेत. म्हणूनच त्यांच्या लग्नाला भूतांची टोळी आली होती आणि अंगाला राख लावलेल्या भोळ्यानाथांच्या गळ्यात साप लटकलेला असतो. वाईट कशातच नसते, फक्त एकदा तुम्हाला ते स्वीकारता आले पाहिजे.



तिसरा डोळा उघडणे : शिवांना त्र्यंबक म्हटले जाते कारण त्यांना तिसरा डोळा आहे. तिसरा डोळा म्हणजे बोध किंवा अनुभूतीचा एक वेगळा आयाम (डायमेंशन) खुला होणे. दोन डोळे फक्त

भौतिक जग पाहू शकतात, पण तिसरा डोळा अंतर्मात पाहतो. या ज्ञानामुळे तुम्ही जीवनाकडे पूर्णपणे वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहू शकता. त्यामुळे कोणत्याही ठरवलेल्या वाटेवर चालण्यापूर्वी स्वतः विचार करा आणि गोष्टी समजून घ्या.

स्वतःचा मार्ग स्वतः निवडणे : शिवांची जीवनशैली असो वा त्यांचे कोणतेही अवतार, ते प्रत्येक रूपात पूर्णपणे वेगळे आहेत. मग ते तांडव करणारे नटराज असोत, विष प्राशन करणारे नीलकंठ असोत, अर्धनारीश्वर असोत किंवा लवकर प्रसन्न होणारे भोलेनाथ असोत. ते प्रत्येक रूपात जीवनाला एक योग्य दिशा दाखवतात. आपली ग्रंथसंपदा अथांग आहे ! त्यातील एखादा कण जरी वेचता आला व त्याची प्रचिती घेण्यासाठी बुद्धी चा निश्चय झाला व तसे आचरण करता आले तर आणि तरच मानवी जीवनाचे कल्याण आहे म्हणून च चिंतन केले

मनकवडा राम... आत्माराम त्याचच खरा आधार व साक्षीदार ही तोच ! जे घडतंय व घडेल ते त्याच्या कृपेने घडणार तर मायिक शब्दांना काय स्थान? भगवंत हृदयस्थ आहे

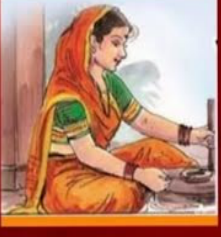
\*\*\*

गुढीपाडव्यापासून आपण ज्योतिर्मय दैनिकात वाढदिवसाच्या शुभेच्छा जाहिराती सुरु करित आहोत, आपल्या घरातील मुलांचे किंवा मुलींचे वाढदिवस शुभेच्छारूपी जाहिराती मधून साजरे करणार आहोत. शुभेच्छा दिल्याने प्रेम वाढते, आपुलकी वाढते तसेच आनंदी वातावरण निर्माण होते. सर्वांना ही कल्पना निश्चित आवडेल असे मला वाटते. त्याकरिता नाममात्र शुल्क असणार आहे.

- 15 वर्षांच्या आत असेल तर फक्त 100 रुपये
- 15 वर्षावरील व्यक्तीस फक्त 300 रुपये.
- जाहिरातीचा मॅटर व पैसे वाढदिवसाच्या दोन दिवस अगोदर पाठविणे.
- डिझाईन करून पाठविले तरी चालेल, किंवा मॅटर व्हाट्सअप वर पाठविणे, मॅटर लिमिटेड असावा.
- जाहिरातीचे पेमेंट 7743918559 या नंबरवर ऑनलाईन पाठविणे.
- काही शंका असेल तर 7743818559 या नंबरवर फोन करणे.
- पुण्यस्मरणची जाहिरात पण फक्त 100 रु.मध्ये प्रकाशित केली जाईल.

जाहिरात व्यवस्थापक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे



## जात्यावरच्या ओव्या.....

मन देवाच राऊळ  
मन गुहा राकीसाची  
मन जळती पणती  
धुळ काळोखा चारती ||५६०||

मन अवकाळी पाऊस  
बिन मोसमाचा आला  
कस समजाव याला  
सारं नासवून गेला ||५६१||

©® सौ. मनोरमा बोरडे  
छत्रपती संभाजी नगर  
मो. 70207 33758

## मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ११

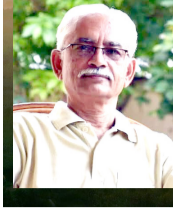
ज्योतिर्मय साहित्य

परंतु समर्थ तिसऱ्या ओळीत सांगतात की बाबा रे मागील जन्मांमध्ये तू जी काही बरी वाईट कर्म केलीस, त्यांचे संचित जमा झाले आणि त्यानुसार या जन्मात तुला सुखदुःख भोगावे लागत आहे. या जन्मातील हे सुखदुःख अचानक किंवा अपघाताने आलेले नाही. हा भारतीय संस्कृतीमध्ये ऋषीमुनींच्या चिंतनातून आलेला कर्मविपाकाचा सिद्धांत आहे. ईश्वरी सत्तेचे नियम माणसासाठी अनाकलनीय असतात. परंतु हा कर्मविपाकाचा सिद्धांत या जन्मातील सुखदुःखांच्या कारणांची मीमांसा करतो. हा सिद्धांत विज्ञानाच्या कसोटीवर पारखून घेता येत नाही म्हणून बुद्धिवादी माणसे हा सिद्धांत नाकारतात. परंतु आपण तर्कशुद्ध विचार केला तर हा सिद्धांत आपल्याला परततो कारण कोणतीही गोष्ट कारणाशिवाय घडत नाही. आधुनिक विज्ञानाने लावलेले शोध जेवढे महत्त्वाचे आहेत तेवढाच आपल्या पूर्वसुरींनी शोधून काढलेला हा सिद्धांत महत्त्वाचा आहे असे मला वाटते.

गीतरामायणात देखील भरताची समजूत काढताना राम त्याला सांगतो, खेळ चाललासे माझ्या पूर्वसंचिताचा, पराधीन आहे जगती पुत्र मानवाचा. साक्षात परमेश्वराचे अवतार असलेल्या राम, कृष्ण यांना देखील दुःख, संकटे यांना तोंड द्यावेच लागले. संत ज्ञानेश्वरांना समाजाचा छळ सहन करावा लागला तर तुकारामांना लोकनिंदा सहन करावी लागली. अनेक संतांच्या नशिबी अशा प्रकारचे प्राक्तन आले. पण ते त्याचा शोक



## उगवतीचे रंग

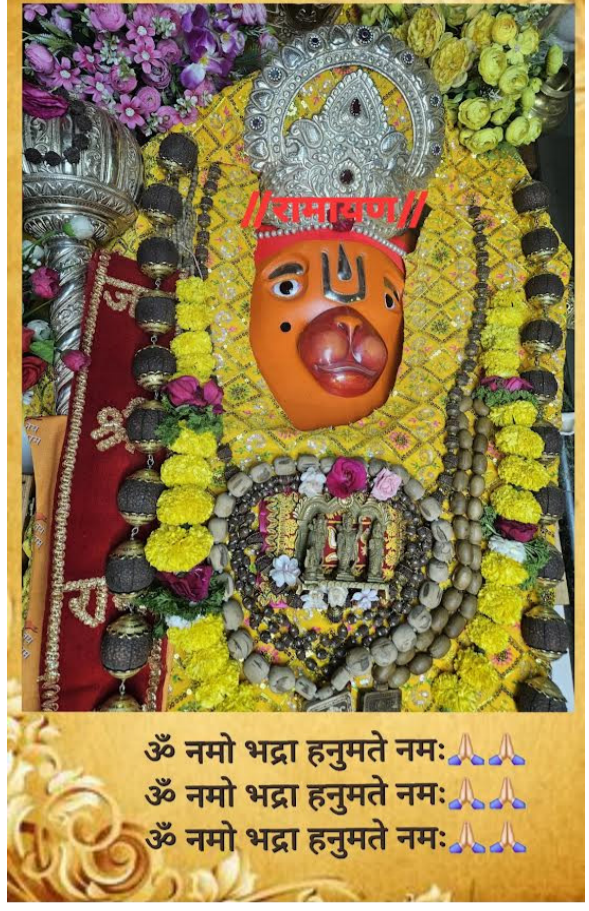


विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

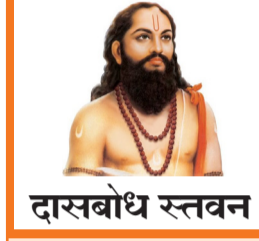
करीत बसले नाहीत. अग्रितच सोने उजळून निघते. तसेच संकट समयीच माणसाची परीक्षा होते. आलेल्या दुःखातून आणि संकटातून तावून सुलाखून निघालेल्या माणसाचे जीवन उजळते आणि इतरांसाठी दीपस्तंभ बनते.

संचित, क्रियमाण आणि प्रारब्ध असे आपल्या कर्मांचे तीन भाग होतात. आपण जे प्रत्यक्ष करीत असतो ते क्रियमाण, जे प्रत्यक्ष भोगत असतो ते प्रारब्ध आणि जे निर्माण झाले आहे आणि भोगावयाचे राहिले आहे ते संचित. पूर्वजन्म आणि पुनर्जन्म हे देखील या कर्मांचाच एक भाग असतात असे म्हणता येईल.

हा सिद्धांत जेव्हा आपण समजून घेतो तेव्हा आपल्या असे लक्षात येते की मागील जन्मात जे काही घडले, त्याबद्दल मला आता काही करता येणार नाही. त्यानुसार जी सुखदुःखे येतील ती तर भोगावी लागतीलच. परंतु या जन्मात मी जर चांगली कर्म केली तर माझा भविष्यकाळ हा चांगला असेल. अशा प्रकारे आपल्या कर्मांवर, प्रयत्नांवर आत्मविश्वास दृढ करणारा हा सिद्धांत आहे. (क्रमशः)



ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः  
ॐ नमो भद्रा हनुमते नमः



दासबोध स्तवन



उज्वला धर्माधिकारी,  
पुणे, मो. ७५८८२ ३५६४६

## देहांतनिरूपण

ज्योतिर्मय साहित्य

देहांतनिरूपणाच्या समासात आतापर्यंत साधकाला आत्मज्ञान झाले असे समजू. परमार्थ मार्गात माणसाच्या अंतकाळास महत्त्व असते.

आपल्या मनात दृश्यांचे प्रेम खूप खोलवर गेले आहे. कारण जो मनुष्य संतांच्या संगतीत राहून संतांचे आचार विचार त्यांच्या शिकवणीचा आपल्या नित्याच्या व्यवहारातील कर्म साधना करत असताना संतांच्या विचारांचे सतत स्मरण करून निजध्यास घेतो. प्रत्येक श्वास सदुरुंवा आदेश म्हणून स्विकार करतो.

जीवन जगत असताना प्रत्येक वेळी चढउतार हे होत असतात. पण सदुरु पाठीशी आहे का असताना विचलित न होता जो जे जे कर्म दिले आहे ते ते कर्म आनंदाने करतो तो खरा भक्त तो खरा साधक होय. संतांची संगत करतो, पुष्कळ श्रवण वाचन करतो, थोडीफार साधना करतो, एवढे करूनही मन दृष्ट्याच्या अहंतेतून बाहेर पडत नाही.

दृष्ट्ये खरे नाही किंवा कितीही श्रवण केले तरी अंतर्यामी प्रचिती येत नाही.स्वस्वरूपाचे दर्शन हे आपल ध्येय आहे. स्वस्वरूप अत्यंत सुकम आहे त्याच्या पर्यंत आपल्याला जर पोहचायचं आहे.पण दृष्ट्यापर्यंत आपल्याला पोहोचयचं आहे

\*\*\*



श्री ब्रह्मचैतन्य  
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नामाचा संबंध प्रारब्धाशी कसा आहे, असे पुष्कळ लोक विचारतात. हा प्रश्न एका दृष्टीने फार महत्त्वाचा आहे. बहुतेक लोक प्रारब्ध टळावे म्हणून नाम घेतात. देहाचे सुखदुःख हे माझेच सुखदुःख आहे, किंबहुना, देह सुखी तर मी सुखी, आणि देह दुःखी तर मी दुःखी, अशी सामान्य मनुष्याची अवस्था असते. बरे, प्रारब्धाचे भोग हे आजपर्यंत कोणालाही चुकले

## नाम व प्रारब्धभोग

नाहीत. मग कसे करावे ? इथे असे लक्षात ठेवावे की, प्रारब्धाची गती फक्त देहापुरतीच असते; म्हणून, ज्याची देहबुद्धी कमी झाली तो देहाच्या सुखदुःखाने सुखी वा दुःखी होत नाही. नामाने देहबुद्धी कमी होते. म्हणून, नामात राहणारा मनुष्य प्रारब्धाचे भोग भोगीत असताना देखील आनंदित असतो. नामाच्या आनंदापुढे त्याला प्रारब्धाची किंमत राहात नाही. नामाचे सामर्थ्य फार विलक्षण आहे. पूर्वी घडलेले अपराध नाम नाहीसे करते. वाया गेलेल्या माणसांना नाम तारते. नाम हा सर्व प्रार्थनांचा, सेवेचा, पूजेचा राजा आहे.

आनंदमय अशा भावंटांचे सान्निध्य नामाने लाभते, आणि त्याची कृपा व्हायला वेळ लागत नाही; किंबहुना ज्याच्यावर भगवंताची कृपा होते त्याच्याच मुखात नाम येते. सर्व काळी, सर्व ठिकाणी, सर्व अवस्थामध्ये कोणालाही करता येण्यासारखे नाम हेच एक साधन आहे. नामाला उपाधी अत्यंत कमी असल्याने निरुपाधिक भावंटांशी नाते जोडायला नामासारखे साधन नाही. खरोखर, किती प्रकारांनी तुम्हांला मी सांगू ! अखंड नामात राहणे यालाच मोक्ष म्हणतात. अखंड नामात जगणे यालाच पराभक्ती म्हणतात. जो नामात अखंड गुंतला त्यालाच संत म्हणतात.

नामात प्रेम येणे ही संतांची खरी खूणच आहे. तेव्हा माझे एवढे एका : नामाला कदापिही विसरू नका. प्रारब्धाच्या भोगांना न कंटाळता, भगवंताने ज्या स्थितीत आपल्याला ठेवले असेल त्यामध्ये समाधान माना, पण केव्हाही त्याच्या नामाला विसरू नका. नामाने पापी माणसे पुण्यवान् बनतात. देहबुद्धी कमी होणे हेच पुण्य होय, आणि ते नामाने प्राप्त होते. नामाने कलीची सत्ता नाहीशी होते. वाईट किंवा विषयाच्या वासनेने बुद्धी भ्रष्ट करणे हेच कलीचे मुख्य लक्षण होय. त्याच्या मुळावर घाव घालण्याचे काम नाम घेतल्याने होते, म्हणून नामधारकाला कलीची बाधा नाही आणि प्रारब्धाची क्षिती नाही. नामाने पुण्यशरीर बनते. ज्याच्या अंतरात नाम असते तिथे भगवंताला यावे लागल्याने, त्याच्या शरीरात सच्चगुणाची वाढ होते आणि तो पुण्यवान् बनतो. देह प्रारब्धावर टाकून, आणि आपण त्याहून निराळे राहून, जे होईल त्यात आनंद मानावा. भोग प्रारब्धाने येतात असे म्हणण्यापेक्षा ते भगवंताच्या इच्छेने येतात असे म्हटले की समाधान मिळेल. भावंंताला स्मरून काम करीत असताना. जे योग्य दिसेल ते त्याच्या इच्छेनेच आहे असे समजून काम करावे. जो असे करील त्याला समाधान झालेच पाहिजे.

## श्री क्षेत्र नैमिष्यारण्य भागवत कथा व हरिनाम सप्ताह

भागवत कथाकार :

आदरणीय श्री चैतन्य महाराज देगलूरकर  
कथेचे श्रवण करताना धावते संकलन  
मधुकर बोरीकर 9403061886

पुढे.....

■ तक्र स्नुषा न्याय

एका बाईला ताक पाहिजे होते. तिने भांडे घेऊन शेजारी मैत्रीणीकडे गेली. ती मैत्रीण घरी नव्हती. सून घरी होती. ती म्हणाली ताक झाले नाही. ती बाई म्हणे सुनबाई मागच्या हाताने ठेवले असेल तर दे. ती म्हणे नाही. ती बाई वापस निघाली, बाहेर येताच सासू भेटली. ही बाई म्हणे तुमच्या कडेच गेले होते. सून म्हणाली ताक नाही!

अशी कशी ती नाही म्हणते? चल परत. घरी येताच सासू म्हणे ताक नाहीच. ती बाई म्हणाली अगं हेच तर सुनेने सांगितले होते. तू मला का परत आणले? सासू म्हणाली ताक नाही हे सांगायचा अधिकार सुनेला कोणी दिला? याला तक्र स्नुषा न्याय म्हणतात. कर्तृत्वाला नेहमी उपासनेची जोड हवी. कर्तृत्व जरूर सिद्ध करा, पण थोडा का होईना वेळ उपासनेसाठी काढून ठेवा. कर्तृत्व चित्ताला अशांत ठेवतो ती शांती उपासना देते.

यज्ञात भवती पर्जन्यः पृथ्वीचा जन्म ही यज्ञातून झाला. आपला जन्मही यज्ञातून झाला. मातेच्या गर्भाषयात पित्याच्या बिजाच्या आहूती पडल्यात तेंव्हा आपण जन्मलो. पोटात अन्न टाकणे हा यज्ञ आहे. आम्ही याला धर्म दृष्टीने पहात नाही. आपण धार्मिक, धर्मनिष्ठ असायला पाहिजे. धर्माने अंतःकरण शुद्ध होते. मग आपल्याला उपासनेचा अधिकार प्राप्त होते.

सुतानी शौनकांना सांगितलेले भागवत हे श्रेष्ठ भागवत नाही. कारण ते यज्ञाच्या मधल्या वेळेत सांगितले म्हणून. ते स्वतंत्र सांगितले गेले नाही.शुकानी परीक्षिताला सांगितलेले भागवत सर्वश्रेष्ठ आहे.

शुकानी राजाला पुरुषार्थ विचार सांगितला.त्याचा एक क्रम आहे धर्म, अर्थ, काम व मग मोक्ष. अशीच संगती आहे. काम, अर्थ हे हवेच आहेत. त्यावरच जग चालते. मानवास जगण्याची प्रेरणा यातून मिळते. अर्थ,कामाचा द्वेष नाही. म्हणून एक बाजूस धर्म व मोक्षाच्या मर्यादित अर्थ व काम ठेवायचे. नदी दोन तटा मधून वाहते. तोवर ती जीवन दायिनी ठरते. तिने तट ओलांडला तर विध्वंस होतो. तसे धर्म व मोक्ष या तटाच्या आतच अर्थ व काम असावेत. क्रमशः.....



## आरोग्य संजीवनी

## पार्किन्सन आजार लक्षणे कारणे आणि उपचार

ज्योतिर्मय साहित्य

पार्किन्सन रोग म्हणजे काय? पार्किन्सन रोग एक न्युरोलॉजिकल विकार आहे जो मेंदूतील डोपामाइन उत्पादक पेशींच्या कमी होण्यामुळे होतो. डोपामाइन हा रासायनिक पदार्थ आहे जो आपल्या मेंदूला संतुलन ठेवण्यासाठी मदत करतो.

हा आजार हळूहळू वाढत जातो, पण योग्य उपचारांनी तो नक्कीच नियंत्रणात ठेवता येतो.

ही लक्षणे कशी ओळखायची? पार्किन्सन झाला आहे हे खालील गोष्टींवरून लक्षात येते, हातापायांची थरथर शांत बसलेले असताना हात किंवा पाय आपोआप हलणे. (काही कामात गुंतले की ही थरथर थांबते).

शरीर आखडणे चालताना हात व्यवस्थित हलत नाहीत किंवा पाय जमिनीला

चिकटल्यासारखे वाटतात. हळूवार हालचाल साधे बटण लावणे किंवा चहा पिणे यांसारखी छोटी कामे करायला खूप वेळ लागणे. तोल जाणे चालताना थोडासा धक्का लागला तरी पडल्यासारखे होणे. आवाजात बदल बोलताना आवाज खूप दबलेला किंवा अस्पष्ट येणे. हे का होते?

संकलन -  
डॉ. प्रमोद ढेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)  
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.  
आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक  
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९

आपल्या मेंदूत संदेश वहन करणाऱ्या पेशी असतात. वयोमानानुसार किंवा काही कारणांमुळे या पेशी काम करणे थांबवतात. त्यामुळे डोपामाइन नावाचे

वंगण कमी होते. वंगण कमी झाल्यामुळे जशी मशीन अडकते, तसे आपले शरीर आखडू लागते. आजार वाढण्याचा वेग कमी करणे हा आजार पूर्णपणे मुळापासून जाणे कठीण असते, पण आपण तो वेगाने वाढण्यापासून रोखू शकतो. त्यासाठी मन शांत ठेवणे महत्त्वाचे. शरीराची लवचिकता वाढवणारे व्यायाम आवश्यक मानसिक आधार पार्किन्सनच्या रुग्णांना खूप लवकर नैराश्य येते.

घरच्यांनी काय काळजी घ्यावी? रुग्णाला चालताना घाई करू नका. त्यांच्या घराच्या फरशीवर घसरतील असे सामान ठेवू नका. त्यांना स्वतःची कामे स्वतः करण्यासाठी प्रोत्साहन द्या (भले वेळ लागला तरी चालेल).

\*\*\*

# सेवानिवृत्त शिक्षक किशनराव फुलमाळी यांचा १९८० वर्ग दहावीच्या विद्यार्थ्यांकडून सत्कार

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
नवी मुंबई : औसा. जि. लातूर येथील मुक्तेश्वर विद्यालयातील २७ वर्षांपूर्वी सेवानिवृत्त झालेले शिक्षक श्री. किशनराव फुलमाळी गुरुजी यांचा हृद्य सत्कार १९८० मध्ये दहावीत असलेल्या विद्यार्थ्यांनी ४६ वर्षांनी एकत्रित येऊन नवी मुंबई येथे एका कार्यक्रमात केला. १९८० वर्ग दहावीमध्ये शिक्षण घेऊन बाहेर पडलेले विद्यार्थी आज वेगवेगळ्या क्षेत्रांत आपापली जबाबदारी पार पाडून तेही सेवानिवृत्त झाले आहेत.. या बॅचच्या माजी विद्यार्थ्यांनी गुरुजींचा सत्कार केला.

विद्यार्थ्यांच्या वतीने गुरुजींचा सत्कार हा एक अत्यंत भावनिक आणि कृतज्ञतापूर्ण क्षण असतो. सत्कार सोहळा गुरु-शिष्यांच्या पवित्र नात्याला अधिक घट्ट करतो. आम्ही आमच्या क्षेत्रात यशस्वी झालो ते केवळ मुक्तेश्वर विद्यालयातील मुख्याध्यापक स्व. शांतवीरप्पा जळकोटे गुरुजी व सर्व शिक्षकांच्या योगदानानुच. या योगदानाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करण्याचे भाग्य आम्हाला लाभले. फुलमाळी गुरुजींना दीर्घायुष्य मिळो अशा शुभेच्छा प्राचार्य राजकुमार शेटे यांनी दिल्या. १९८० मधील दहावीतील सर्व वर्गमित्रांचे एकत्रिकरण नवी मुंबई येथे संजय फुलमाळी



यांच्या सानपाडा येथील ऑफिसमध्ये करण्यात आले होते. यानिमित्ताने मुंबईत स्थायिक असलेल्या फुलमाळी गुरुजींचा गौरव विद्यार्थ्यांनी केला. यावेळी अनेक विद्यार्थ्यांनी शाळेतील मंतरलेल्या दिवसाची आठवण केली. अनेकांनी अनेक आठवणी सांगितल्या. यामुळे फुलमाळी

गुरुजीही खूप भारावून गेले. सरांचे विद्यार्थी भोर येथील राजगड फार्मसी कॉलेजचे प्राचार्य राजकुमार शेटे व लोकमत मधून सेवानिवृत्त झालेले महावीर दुर्गाकर यांच्या हस्ते शाल, पुष्पगुच्छ, श्रीफळ, अध्यात्मिक पुस्तके देऊन हृद्य सत्कार करण्यात आला. सरांनीही अनेक

आठवणींना उजाळा दिला. माझे विद्यार्थी विविध उच्च पदावरून सेवानिवृत्त झाल्यानंतरही मला भेटण्यासाठी आले यापेक्षा कोणताही पुरस्कार मोठा नसून हाच सर्वोच्च आनंद असल्याचे सांगितले.

सेवानिवृत्त झालेले विद्यार्थी सार्वजनिक बांधकाम विभागातील वरिष्ठ इंजिनियर राजेंद्र सोपानराव पवार, एमएसईबीमधील रेवणसिद्ध अण्णाराव वाले, स्टेट बँकेतील वरिष्ठ अधिकारी प्रवीण जोशी, भोर येथील फार्मसी कॉलेजचे प्राचार्य राजकुमार शेटे, लोकमतच्या सोलापूर आवृत्तीमधील प्रकाश महावीर दुर्गाकर, परतूर येथील जि. प शाळेचे केंद्रीय मुख्याध्यापक राजेंद्र जोशी, मिल्मीमधील वरिष्ठ इंजिनियर ज्ञानेश्वर धाराशिबे, टेक्निकल कॉलेजचे प्राध्यापक संस्थाचालक प्रा. चंद्रप्रकाश कलमे, एलआयसीचे महादेव समशेट्टे, विवेकानंद विद्यालयाचे ओएस सोमशेखर घुळाम्पा कुर्ले, मुंबई येथे दीपक फर्टिलायझर कंपनीतील मॅनेजर संतराम चलवाड, सांगली येथे खाजगी कंपनीत कार्यरत असलेले सुहास कुलकर्णी, शेतीनिष्ठ शेतकरी श्रीमंत वामनराव मोरे, मुंबई येथील क्लास वन कॉन्ट्रॅक्टर किशन कन्स्ट्रक्शनचे संजीव फुलमाळी, संत निरंकारी मिशनचे प्रवचनकार मधुकर अजगरे आदी विद्यार्थी उपस्थित होते.

# नांदेड सिटी मधील जनरंजनीत निशुल्क आरोग्य शिबिर

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
नांदेड सिटी, पुणे - रामराजे ज्येष्ठ नागरिक संघ आणि जनरंजनी सोसायटीच्या संयुक्त विद्यमाने व "बॉडीफाय" कंपनीच्या सहकार्याने "भय निःशुल्क थरेपी शिबिराचा" उद्घाटन समारंभ जनरंजनी ए क्लब हाऊस मध्ये मोठ्या उत्साहात पार पडला. सदर शिबिर ३० मार्च २०२६ पर्यंत सकाळी १० ते सायं. ०६ या वेळेत सुरू राहणार आहे. जनरंजनीतील सर्व रहिवाशांनी या शिबिराचा लाभ घ्यावा, असे आवाहन रामराज्य ज्येष्ठ नागरिक संघातर्फे करण्यात आले आहे. याप्रसंगी श्री बबनराव कोडीतकर यांनी या शिबिरामागची भावना व उद्देश यावर आपले विचार मांडले. जनरंजनी ए चे अध्यक्ष श्री सचिन खानापुणे यांनी सदर शिबिर आमच्या सोसायटीत आयोजित करण्यासाठी रामराज्य ज्येष्ठ नागरिक संघाने केलेल्या सहकार्याची प्रशंसा केली. यापुढेही रामराज्य ज्येष्ठ नागरिक संघाचे आह्मांस पूर्ण सहकार्य मिळेल



असा आशावाद व्यक्त केला. यावेळी जनरंजनी बी चे अध्यक्ष श्री भाऊसाहेब पाटील यांनीही जनरंजनीत सदर शिबिर आयोजित केल्याबद्दल आनंद व्यक्त केला आणि रामराज्य ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या सहयोगाबद्दल आभार मानले. यापुढेही आपल्या मार्गदर्शनात जनोपयोगी कार्यक्रमाचे आम्ही अवश्य आयोजन करू असेही

ते म्हणाले. यावेळी संघाचे अध्यक्ष प्रा. शिरीष पाटील यांनी रामराज्य ज्येष्ठ नागरिक संघाच्या कार्याची माहिती दिली व सर्व सामान्यांसाठी विविध कार्यक्रमांचे नियमित आयोजन करीत असल्याचे विशद केले. आमचे सेवा कार्य हे ज्येष्ठ नागरिकांच्या सोबत समाजातील विविध क्षेत्रातील तरुण-तरुणी व इतरांसाठीही आहेत

व विश्वस्त श्री अभिराम रोंगे, श्री शिवाजीराव खेसे, श्री मारुती सावंत, श्री सतीश खानझोडे प्रामुख्याने उपस्थित होते. तर जनरंजनीचे पदाधिकारी श्री धर्माधिकारी, श्री सानप आणि श्री सावंत हेही उपस्थित होते. कार्यक्रमाचे संचालन श्री शेषराव गायकवाड यांनी केले. तर सौ. सीमा वळसा या बॉडीफाय कंपनीच्या प्रमुख मार्गदर्शिका म्हणून शिबिर संचालन करणार आहेत. पहिल्या दिवशी या शिबिरात ४० नागरिक बंधू भगिनींनी आपला सहभाग नोंदविला. या छोटेखाली आनंद सोहळ्यात जनरंजनीतील नागरिक बहुसंख्येने उपस्थित होते. नांदेड सिटी मधील वेगवेगळ्या सोसायटी मधील बरेच रहिवासी बॉडी फाय मशीनचा लाभ घेत आहेत. कलाश्री सोसायटी मधील श्री गिरीश वसेकर यांनी ही मशीन वापरत असल्याने बऱ्याच प्रमाणात स्पॉन्डिलायटीसचा त्रास कमी झाल्याचे सांगितले.

## पंचकन्या

### भारतीय स्त्री का आदर्श प्रमाण संस्कारी 'सीता'

लेखिका- डॉ. मीना श्रीवास्तव

उसके लिए सीता के मन में कटुता नहीं है। उसके तन मन में केवल श्रीराम ही बसे हैं, इसी कारण सीता मारीच के छद्म स्वर से भ्रमित होकर लक्ष्मण को श्रीराम की सहायता करने के लिए जाने पर विवश करती है। तब लक्ष्मण पणकुटि के चारों ओर एक रेखा खींचकर सीता से कहता है, "इस रेखा के अंदर अयोध्या है और आप राम की पत्नी हैं।" रावण के कुटिल हेतु से अनजान सीता के रेखा के बाहर आते ही रावण उस वाक्य को पूर्ण करते हुए कहता है, "इस रेखा के बाहर जंगल है, अब तुम ऐसी स्त्री हो जिसे कोई भी ले जा सकता है।" शायद इसीलिए 'लक्ष्मण रेखा' मर्यादा का सर्वकालीन उदाहरण है। रावण की अशोक वाटिका में कैद रहते हुए भी यह 'निर्भया' उसका कठोर शब्दों में धिक्कार करती है! वह रावण को चेतावनी देती है "राम सिंह हैं, मैं सिंहाई हूँ और तुम एक कायर लोमड़ी!" उसे पूरा विश्वास है कि, उसके पति राघवेंद्र उसे खोज निकालेंगे, इसीलिए समुद्र पार कर उसे श्रीराम की मुद्रिका लाकर देनेवाले हनुमान के साथ भी वह जाती नहीं। उसका कहना है कि रावण ने तो उसे बलपूर्वक स्वर्ण किया, परन्तु अब स्वच्छापूर्वक वह हनुमान के साथ नहीं जाएगी। साथ ही वह एक अभिमानी पत्नी है जो चाहती है कि राम रावण को पराजित करने के बाद उसे बंधमुक्त करें और वह सम्मानपूर्वक अयोध्या जाये। वाल्मिकी मुनि के आश्रम में अपने दोनो पुत्र लव और कुश का संभोग करनेवाली और उन्हें सर्वसमावेशक शिक्षा देने वाली तेजस्विनी आदर्श माता है मैथिली! वह चाहती है कि भविष्य में उसके पुत्र अयोध्या का विशाल साम्राज्य वहन करने हेतु सक्षम बनें। श्रीराम द्वारा त्यागने के बाद वह अपने पुत्रों को सुयोग्य संस्कार एवं शिक्षा देने में अपना दुःख त्याग कर पूर्ण रूप से मातृ-कर्तव्य निभाती है। मिथिला नरेश विदेह जनक अपने निरिच्छ एवं निर्माही जीवन के लिए जाने जाते हैं। उनकी यह पुत्री वैदेही भी समर्पण, आत्मत्याग तथा धैर्य की मूर्तिमंत प्रतिमा है। जब श्रीराम लंका में रावणवध के उपरांत तुरंत उसका स्वीकार न करते हुए उसे स्वयं का निफलक चारित्र्य सिद्ध करने के लिए कहते हैं, तब जानकी पति की आज्ञा को प्रमाण मानकर, अग्निप्रवेश करने का निर्णय लेती है। क्रमशः....

## कृषि-सागर

वाढत्या मत्पमानात मोसंबी फळबागेमध्ये घ्यावायची काळजी

उन्हाळ्यात वाढत्या तापमानाचा मोसंबी फळबागेवर विपरीत परिणाम होतो. बागेचे वाढत्या तापमानापसून संरक्षण करणे गरजेचे आहे, त्यासाठी योग्य पाणी व्यवस्थापन, खत व्यवस्थापन, संजिवकांचा वापर व आच्छादन या उपाययोजनांचा वापर करणे गरजेचे आहे. वाढत्या तापमानामुळे मोसंबी बागेवर विविध परिणाम दिसून येतात. मार्चच्या सुरुवातीपासून तापमानात मोठ्या प्रमाणात वाढ होते. याचा परिणाम फळझाडावर व फळावर होतो. यामध्ये मुख्यत्वे फळगळ होणे, कोवळी फूट करपणे, लहान झाडांची वाढ खुंटणे, पाने सुकणे आणि फळावर डाग पडणे असे प्रकार दिसून येतात. त्यासाठी योग्य उपाययोजना करणे गरजेचे आहे.

- योग्य पाणी व्यवस्थापन : उन्हाळ्यामध्ये ठिंबक सिंचन पद्धतीने झाडाला पाणी देणे फायद्याचे ठरते, यामुळे 50 ते 60 टक्के पाण्याची बचत होते. ज्या भागात पाण्याची कमतरता आहे त्या भागात ठिंबक सिंचन पद्धतीचा वापर करणे फार फायदेशीर ठरते.
- मोसंबीच्या 10 वर्षावरील झाडाला 160 ते 190 लिटर पाण्याची गरज असते. ठिंबक सिंचनाची सोय नसलेल्या ठिकाणी दांडाने 7 ते 8 दिवसांनी पाणीपुरवठा करावा. जमिनीच्या पोताप्रमाणे पाण्याच्या पाळ्या घाव्यात.
- बागेस सकाळी किंवा रात्री पाणी दिल्यास पाण्याचा पुरेदार वापर होतो.
- खत व्यवस्थापन : मोसंबीतील गुंडी गळ थांबवण्यासाठी योग्य खत व्यवस्थापन करणे फार गरजेचे आहे. यासाठी युरिया 50kg आणि कॅल्शियम नायट्रेट 5kg प्रती एकरी घ्यावे.
- संजीवकांचा वापर : उन्हाळ्यामध्ये होणारी गुंडीगळ थांबवण्यासाठी संजिवकांचा फार उपयोग होतो. त्यासाठी एन. ए. ए. (प्लानोफिक्स) 30 मिली प्रति 100 लिटर पाणी घेऊन फवारणी करावी. फळांचा आकार वाढीसाठी जी. ए. या संजिवकाची 3 ते 4 ग्रॅम प्रति 100 लिटर पाणी घेऊन फवारणी करावी.
- बोर्डो पेस्टचा वापर : उन्हाळ्यात झाडातील पाण्याचे प्रमाण कमी होऊन खोडावरील साल तडकण्याचे प्रमाण वाढून बुरशीजन्य रोगांचा प्रादुर्भाव वाढतो. त्यामुळे झाडांच्या खोडाला बोर्डो पेस्ट लावणे अत्यंत गरजेचे आहे. झाडांच्या खोडाला 1 ते 1.5 मिटर उंचीपर्यंत बोर्डो पेस्ट लावावा.
- आच्छादनाचा वापर : उन्हाळ्यात मोठ्या प्रमाणात बाष्पीभवन होते. आच्छादनांचा वापर केल्यामुळे बाष्पीभवनाचा वेग कमी करता येतो. आणि जमिनीतील ओलावा टिकवून ठेवण्यास मदत होते. आच्छादनाकरिता वाळलेले गवत, उसाचे पाचट, भूसा, पालापाचोळा या सैद्ध्य संसाधनांचा वापर करणे फायद्याचे फायद्याचे ठरते. या आच्छादनाची जाडी 12 ते 15 सें. मी. ठेवावी.
- सैद्ध्य संसाधने उपलब्ध नसल्यास आच्छादनासाठी पॉलिथिन फिल्मचा वापर करावा.
- आच्छादनाचे फायदे : जमिनीत योग्य तापमान राखण्यास मदत होते. सैद्ध्य संसाधनांचे आच्छादन असल्यास ते कालांतराने कुजून सैद्ध्य खत तयार होते. जमीनीत जास्त पाणी मुरले जाते. तणांच्या वाढीस मोठ्या प्रमाणात प्रतिबंध बसतो. पाण्याची मोठ्या प्रमाणात बचत होते आणि उत्पादनातही वाढ दिसून येते.

## Mutual Fund Online

Sahi hai.....

### म्युच्युअल फंड ऑनलाईन

विनोद शिराळकर 9325383999

इन्व्हेस्टमेंट, सातत्य आणि SIP

पुढे..... शेतकरी म्हणाला शेती करूनच मला उदर निर्वाह करायचा आहे, पण मी सतत बारा वर्षे शेततात काम केले नाही तर कदाचित मी हेच विसरून जाईन की शेततात काम करायचं असतं...

माझं ते सातत्य न विसरण्याचा हा माझा प्रयत्न आहे. त्या शेतकऱ्याचे ते उतर ऐकून शंकर पार्वती दोघेही विचारात पडले, पार्वती म्हणाली हे देवाची देवा तुम्ही पण बारा वर्षे डमरू नाही वाजवला, तर तुम्ही पण डमरू कसा आणि कशासाठी वाजवायचा असतो हेच विसरून गेलात तर? विचार करा या सृष्टीचे काय होईल? नाही नाही, आता आणखी उशीर नको, तुम्ही आताच डमरू वाजवा. आणि शंकर भगवान डमरू वाजवायला लागले. गोष्ट संपली.

वेताळा आता तुच मला सांग, पाऊस बारा वर्षे येणार नाही हे माहीत असूनही शेततात सातत्य पुर्ण पणे काम करत रहाणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या शेततात काही पिकणार होतं की आळशी पणाने आपल्या कर्तव्यात कसूर करणाऱ्यांच्या शेततात पिक येणार होते? अर्थातच सातत्याने काम करत रहाणाऱ्या शेतकऱ्यांच्या जमिनी हिऱ्याचा गार होऊन भरपूर पिक येणार होते. इन्व्हेस्टमेंट चेही असेच आहे. जो सातत्य राखून मार्केट च्या चढ उतारा कडे लक्ष न देता इन्व्हेस्टमेंट करत रहातो तोच यशस्वी इन्व्हेस्टर होतो. आणि या उलट, क्रमशः....

## सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे

वसंत कुलकर्णी, छ.संभाजीनगर, मो. 96730 67194

### जीवन जगण्याचे रहस्य

माणसाचे आयुष्य हे एखाद्या झाडासारखे आहे,जर त्या झाडाला योग्य हवामान खत, पाणी, उजेड, प्रकाश मिळाला तर ते बहरते, वाढत असते. पण इथे एक गोष्ट लक्षात ठेवली पाहिजे की.. जर आयुष्यात प्रेम म्हणजे (आसक्ती) नाही, खरे प्रेम नसेल तर ते फुले-फळे न वागणाऱ्या झाडासारखे आहे.. एखाद्या झाडाला फळेफुले असतील तरच त्याची उपयोगिता सिध्द होते. नाही तर पशुपक्षीही त्या झाडाकडे फिरकत नाही.. बरोबर ना.. पेटत का. बघा रसीक वाककहो.. तसेच माणसानेही या जीवनाकडून, आजूबाजूच्या परिसराकडून, जगातून व समाजातून आपला जीवनरूपी वटवृक्ष वाढविला, फुलविला पाहिजे, असे मला म्हणायचे आहे! अध्यात्मिक भाषेत गीतेमध्ये श्रीकृष्ण म्हणतो, त्याप्रमाणे आपण फळाची अपेक्षा-लक्षाची प्रतिका न करता, जीवन प्रवासाचा, प्रत्येक जाणाऱ्या क्षणाचा आनंद घेत, स्वतःला नवीन बनविले पाहिजे. जन्म मृत्यूच्या मधला भाग गात-हसत हसत व काही तरी हेतूने जगला पाहिजे. फक्त रडत बसून काही होणार नाही. वेळेबरोबर चाला, जगा... कारण फार सुदैवाने तुम्हाला हे "जीवन"मिळालं आहे !! टेक केअर, गुड मार्निंग.. थांबतो, उद्या पुन्हा नविन तरंग नविन विषय.

साहित्यिक मित्रांनो, आता लिहा विनधास्त कारण आता तुमच्या साहित्याला प्रकाशित करण्यासाठी आले आहे एक भव्य व्यासपीठ

## ज्ञोतिर्मय

साहित्याचे विद्यापीठ

"ज्योतिर्मय" साहित्याचे विद्यापीठ. साहित्यावरील प्रत्येक घटना, कथा, कविता, लेख, परीक्षण, पुरस्कार, संमेलन प्रत्येकाची नोंद आम्ही घेणार, मग विचार कसला करता! हो जाओ शुरु.... या व्यासपीठावर तुमचे सर्वांचे स्वागत आहे. - संजय व्यापारी, संपादक 7743918559 ज्योतिर्मय-साहित्याचे विद्यापीठ

## ऑनलाईन औषधोपचार

आज सकाळी झोते आहे ऑनलाईन मा आजारवाण्यात पण परतल्या औषधोपचार घ्या. कुठेही जाण्याची गरज नाही. वेळ ब घेता वाचता 100 % खाकीर्री इलाक, पुस्तके, वारिडिक कवच, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोवर सुची तुम्हा आजार सांगू शकता व त्यावर आरोग्यिक घट्टीने हमाखावा उपचय केता जाईल. पोस्टाने औषध पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. संजय ए एच, 37 वर्षांचा अनुभव, 200 पेसा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 आयुर्वेदा औषधिक विधिपत्र सैद्ध्य समस्येस समाधान वास्तवी उपचार, आतपर्वत ५, ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सम्मानित केलेने आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, औषधिक बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बूक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुब-हु-डुन एशिया रेकॉर्ड्स मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे. सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असेी फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

# रिटायर्ड.....

**ज्योतिर्मय साहित्य**

पूर्वी मानवी जीवनाचे आयुष्यमान १०० वर्षांचे समजून ब्रम्हाचर्याश्रम, गृहस्थाश्रम, वानप्रस्थाश्रम व संन्यासाश्रम असे चार टप्प्यात वर्गीकरण केले जात होते व त्या अनुषंगाने सर्वजण जीवनाची वाटचाल करत असत. याचा मुख्य उद्देश



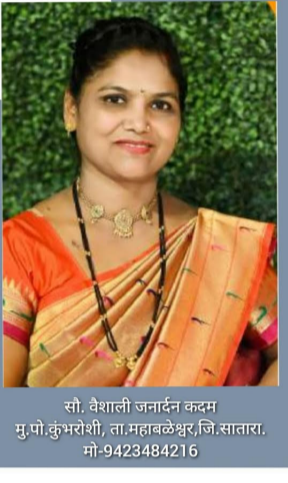
मनुष्य जीवनास आध्यात्मिक व सामाजिक विकास साधत मोक्ष प्राप्ती मिळविणे हाच होता.

आजही आपण पारंपरिक पद्धतीने जीवन कंठत असताना आपण पहिले दोन टप्पे व्यवस्थितरित्या पार करतो पण तिसऱ्या व चौथ्यामध्ये गोंधळलेल्या अवस्थेत असतो. असे का? तर आजही आपणाला संसारातील मोह, माया, आशा, इच्छा आंकाक्षा यांच्या

जबाबदाऱ्या सोडण्याची आपली मानसिक तयारी झालेली नाही. अजूनही आपणा सर्वांना वाटते की, आपल्याशिवाय घरादारांचे पान हलणार नाही म्हणजेच जबाबदारीचे जोखड खांद्यावर घेऊन आपण सर्वजण वावरत आहोत. पूर्वीचे लोक वयतनियमानुसार स्वतःला आध्यात्मिकाच्या दिशेने स्वतःस वळवत होती तर कधी सामाजिक बंधने व भौतिक गोष्टींचा त्याग करून

मोक्ष प्राप्तीसाठी जीवन समर्पित करत होती. आज जमाना बदलला आहे. कलियुगात वावरत आहोत असे म्हटले तरी वागणे ठरणार नाही, कारण आपण प्रतिष्ठेसाठी रिटायर्डच होत नाही.

समाजासमोर आपले कर्तृत्व सिद्ध करणेसाठी व्योमयादा सोडून शूद्र ठोकून उभे आहोत. जागा, जमीन, पैसा व भौतिक सुविधा मिळविण्यासाठी हाल अपेष्टा सहन करत आहोत. पैसा जगण्याचे साधन आहे पण त्या पैशामागे आपण धावत आहोत. हे झाले संपत्तीचा हव्यास असणाऱ्या बाबत. पण काही असेही आहेत की, त्यांनी नोकरी, मुलांचे शिक्षण, मुलांची लग्ने, ऐसपैस घर सर्व काही पार पाडले आहे पण त्यांचे मन मित्रमंडळी, छंद, यांचेमध्ये रमतच नाही. ते घरातील मुलांच्या आयुष्यात डोकावून त्यांच्या चुका, मी कसे हे वैभव निर्माण केले हे अविर्भावात सांगण्याचा प्रयत्न करतात. त्यामुळे कितीजणांची मने दुखावली जातात हे त्यांचे त्यांनाही कळत नाही. हे टाळणे आवश्यक असते पण या मंडळींच्या लक्षात येतही नाही. कधी कधी तर ते आपल्याच मित्रांची, पै-पाहुण्यांची एखादी समस्या घेऊन त्यांची खिल्ली उडवत असतात, आपल्या मनाचा मोठेपणा दाखवून समस्या समजून घेत नाही. हे कसले लक्षण आहे. याही पेक्षा अजब रसायन महिलांचे असते. अहो,



सौ. देवाली जनार्दन कदम  
मुपो.कुमरोशी, तामनाळकर, जि.सातारा.  
मो-9423484216

काही महिलांना असे वाटते की,मी आहे म्हणून हा संसार प्रपंच आहे म्हणून त्या स्वतःच्या घरात व मुलींच्या संसारात दखलांदाजी करतात. त्यामुळे संसार जोडण्या ऐवजी तोडण्याची व्यवस्था अधिक होते असे अनेक संसार मोडकळीस आले आहेत. या उलट सकारत्मकता दर्शवून त्यांनी स्वतःहून म्हटले की, बाई गं! माझा संसार करून झाला आहे आजपासून घर संभाळण्याची तुझी जबाबदारी.

अशी स्वीकृती मिळालेनंतर आपली भावी पिढी संयमी, धाडसी, सजग, सहनशील व योग्य निर्णय घेणेस मार्गस्थ होऊ शकते ना की एखादा चित्रपट, व्हिडिओ पाहून जीवन जगता येईल असे नाही तरी यशस्वी जीवन जगण्यासाठी आपल्या सर्वांना वडिलोपार्जित संस्काराचा अवलंब केला पाहिजे. नाही घेता आला संन्यास तरी आपले जीवन सुखमय व आनंदी कसे राहील यासाठी प्रयत्न केले पाहिजे.आयुष्य हे पुन्हा पुन्हा लाभत नाही. त्यामुळे येणारा प्रत्येक क्षण जगता आला पाहिजे. मनसुराद फिरता आले पाहिजे. दुस-यांच्या आनंदात व सुखात आनंद मानता आला पाहिजे. आपले छंद जोपासता आले पाहिजेत. एखादे काम नाही करता आले नाही तरी चालेल पण विध्वंसक बाबी घडणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे. आपली भूमिका मार्गदर्शकाचीच असली पाहिजे. गरीब गरजूंना मदतीचा हात पुढे करता आला पाहिजे. मित्रपरिवार वाढवून चांगला वेळ व्यतीत केला पाहिजे.

घरातील एक आदर्श व्यक्ती म्हणून ओळख निर्माण करता आली पाहिजे. घरातील थोर मोठ्यांचा सन्मान करता आला पाहिजे. आपल्या घरातील लहानांसोबत लहान होऊन वावरता आले पाहिजे. समाजाचा पारदर्शक आरसा म्हणून वावरता आले पाहिजे, किती पैश्याच्या रूपात नव्हे तर कर्म स्वरूपात अजरामर राखता आली पाहिजे. अशी ही रिटायर्डमेंट म्हणजे आयुष्याची संध्याकाळ आहे त्यामुळे तुमचे, आमचे व सर्वांचे आयुष्य आनंदीमय होईल यासाठी झटणे व पुण्य संचय करणे हीच खरी स्वच्छंदी रिटायर्डमेंट होईल.

सर्वांना रिटायर्डमेंट जीवनासाठी मंगलमय शुभेच्छा!

\*\*\*

# विजयकुमार पांचाळ समाजभूषण पुरस्काराने सन्मानित

**ज्योतिर्मय साहित्य**

तरवडी : मु संकल्प साहित्यिक व सामाजिक संघटना तरवडी येथे मराठी भाषा गौरव दिनानिमित्त सोमेश्वर मंदिर सभागृह तरवडी येथे साहित्य संमेलन दि.२२/३/२०२६ रविवार रोजी थाटामाटात संपन्न झाले.

या संमेलनाचे अध्यक्ष कवी गीतकार बाबासाहेब पवार यांनी भुषविले.उदघाटक अॅड.देसाई देशमुख तर स्वागताध्यक्षाची जबाबदारी डॉ. राजेंद्र फंड यांनी स्विकारली. सुरवात मौलाना शमशाद शाहिद पठाण, कुकाणा जामा मशिद, फादर राजेंद्र कांबळे, भंतीजी पाटेकर, संस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष श्री सायमन भारस्कर, पंचपुरी महाराज या संतांच्या हस्ते द्विप प्रज्वलन करून त्यांचा यथोचित सत्कार करण्यात आला. संस्थेच्या वतीने सामाजिक शैक्षणिक, साहित्यिक, कला, क्रिडा क्षेत्रात कार्य करणाऱ्या मान्यवरांना समाजभूषण पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. नांदेड येथील कवी लेखक निवेदक समिक्षक, राज्यपाल पुरस्कार प्राप्त गुणवंत कामगार, भारतीय कामगार सेना बेलराईज इंडस्ट्रीचे पदाधिकारी



विजयकुमार रामराव पांचाळ यांना समाजभूषण पुरस्कार देऊन सन्मानित करण्यात आले. आतापर्यंत शासकीय निमशासकीय संस्थेच्या वतीने ३२ पुरस्कार देऊन

त्यांना या अगोदर सन्मानित करण्यात आले आहे. विजयकुमार रामराव पांचाळ यांचे सर्व स्तरातून कौतुकाचा वर्षाव होत आहे.

# उपवास म्हणजे देवाच्या भक्तीची आस...

**ज्योतिर्मय साहित्य**

उपवासाचा खरा अर्थ उप आणि वास. भगवंताचा वास म्हणजे भाव हा जास्त महत्त्वाचा असतो. कुठलाही देव तुम्हाला यातना करून उपवास करा हे सांगत नसतो. मनात चांगल्या विचारांचा वास म्हणजेच उपवास. त्याचा हेतू जाणून घेऊन एक दिवस उपवास योग्यच पण शंभर उपवास करण्याऐवजी ज्यांची उपासमार होत आहे त्यांना अन्न देऊन त्यांचा आत्मा तृप्त करणे हे पुण्य शंभर उपवासापेक्षाही श्रेष्ठ आहे, असा एक नवीन विचार रुजवू. उपवासाकडे वेगळ्या दृष्टिकोनातून बघू...

५.उपवास म्हणजे देवाच्या जवळ आणि त्याच्या भक्ती वास असणे महत्त्वाचे उपवास करणे ही अन्नपचन चक्रातील एक क्रिया आहे. अनेक देवदेवता, त्यांची नवरात्रे, महाशिवरात्री, जन्माष्टमी, एकादशी अशा अनेक दिवसांमध्ये अनेक लोक श्रद्धेने कधी परंपरा आहे म्हणून तर कधी खरंच आपण का करतो उपास हा प्रश्नच स्वतःला न विचारून उपवास चालूच ठेवतात. खरंतर ज्याप्रमाणे आपण रजेच्या दिवशी घरातील साफसफाई करतो त्याप्रमाणे मित्ताहार करून पचनसंस्थेला आराम देणे हा त्या मागचा उद्देश आहे. उपवासात अम्लीय चालना मिळते. मारून मुटूकून पोटात कावळे ओरडत असताना जर तुम्ही चक्कर येईपर्यंत उपवास करत असाल तर तो आत्मक्लेश आहे. मधुमेही तसेच गरोदर स्त्रियांनी उपवास करणे शक्यतो टाळावे कारण उपासात रक्तातील साखरेची पातळी खालावते. हे त्रासदायक ठरू शकते. विशेषतः तरुण वयात डाएटच्या नावाखाली उपाशी राहणे हे हानीकारक आहे. चुकीच्या पद्धतीने केलेल्या उपासामुळे, चयापचयातील बदलांमुळे डोकेदुखी, मळमळ स्नायुदुखी हे दुष्परिणाम होऊ शकतात. सतत केलेल्या उपवासातुळे प्रोग्रॅमिकारक शक्ती कमी होते. त्यामुळे व्यक्तीला वारंवार सर्दी, खोकला,



रक्तदाबात घट, ताप या समस्यांना तोंड अजिबात द्यावे लागते.

याबाबत ती येशू ख्रिस्तांनी लिहिलेले विचार योग्य वाटतात. आपण उपवास करण्याची गोष्ट ही खासगी आहे. आपण उपवास करतो हे कौतुकाने सर्वांना सांगत सुटणे किंवा केवळ दुसऱ्याने सांगितले म्हणून उपवास करणे हे योग्य नाही. उपवास केल्यामुळे तुम्ही केलेल्या पापांची आपोआपच भरपाई होईल हे चुकीचे आहे. आपण केलेल्या पापांबद्दल मनापासून परचाताप करून देवाचे स्मरण करून आपल्याला क्षमा मिळू शकते. परमेश्वराशी अनुसंधान साधायचे असल्यास उपवास करणे म्हणजे संपूर्णपणे त्या निराकार शक्तीचे स्मरण, त्याच्याशी संवाद, त्याचे विचारातील जतन आहे. ग्रामीण भागात उपास केला नाही तर देव कोपतो, संकटे कोसळतात, हा अंधश्रद्धेचा भाग आहे. निर्जळी म्हणजे पाणी देखील न पिता उपवास करणे हे आरोग्यास घातक आहे. उपासाला काय चालते? काय नाही हा तर वादाचा मुद्दा होईल. इतकी मतभ्रंशता आहे म्हणजे एखाद्या राज्यात



सौ. माधुरी पळणिकर,  
सातारा. मो. 9921495533

उपवासाच्या अंधश्रद्धेपोटी काही दुर्दैवी घटनाही घडल्या आहेत. काही वर्षांपूर्वी हैद्राबाद येथे एका १३ वर्षीय मुलीला कुटुंबाच्या भरभराटीसाठी तब्बल १० आठवडे म्हणजे जवळपास ६८ दिवस उपवास करण्याची सक्ती केली आणि त्यात त्या निष्पाप मुलीचा मृत्यू झाला. दुसरीकडे चेन्नईत एका धर्मगुरूने मुलीला उपवास करण्याचा सल्ला दिला मग घरात संपत्ती येईल असा चुकीचा उपाय सांगितला. उपवास संपल्यावर महाप्रसादाचे आयोजन करण्यात आले. ज्या कार्यक्रमात तेलंगणाचे मंत्री ही उपस्थित होते. दुसऱ्या दिवशी त्या मुलीच्या शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले. मूत्रपिंडाचे नुकसान होऊन प्रथम ती

न चालणारा पदार्थ दुसऱ्या राज्यात चालत असतो. काही उपवासात (महाशिवरात्री, श्रावणी सोमवार) भंगर चालत नाही. ते कुणी लिहून ठेवलेले याचे उतर नाही. धान्य फराळ नावाचा उपवासाचा अजून एक प्रकार आहे. यात भाजलेल्या धान्याचा कोणताही पदार्थ चालतो म्हणजे भाजलेल्या तांदळाची खिचडी, पोहे, उप्पा हेही गोंधळात टाकणारे कोडे आहे.

उपवासाच्या अंधश्रद्धेपोटी काही दुर्दैवी घटनाही घडल्या आहेत. काही वर्षांपूर्वी हैद्राबाद येथे एका १३ वर्षीय मुलीला कुटुंबाच्या भरभराटीसाठी तब्बल १० आठवडे म्हणजे जवळपास ६८ दिवस उपवास करण्याची सक्ती केली आणि त्यात त्या निष्पाप मुलीचा मृत्यू झाला. दुसरीकडे चेन्नईत एका धर्मगुरूने मुलीला उपवास करण्याचा सल्ला दिला मग घरात संपत्ती येईल असा चुकीचा उपाय सांगितला. उपवास संपल्यावर महाप्रसादाचे आयोजन करण्यात आले. ज्या कार्यक्रमात तेलंगणाचे मंत्री ही उपस्थित होते. दुसऱ्या दिवशी त्या मुलीच्या शरीरातील पाण्याचे प्रमाण कमी झाले. मूत्रपिंडाचे नुकसान होऊन प्रथम ती

कोमात गेली व नंतर तिचा मृत्यू झाला म्हणजे उपास अंधश्रद्धा या कारणामुळे मनुष्याचा बळी गेला आणि यात मंत्र्याची हजेरी म्हणजे अज्ञानीपणाचा कळस आहे. जर आत्महत्या हा गुन्हा ठरू शकतो तर या हत्याच आहेत. तज्ज्ञ डाएटिशियनच्या मते उपवास काळात फक्त लिक्विड डाएट नाही तर सॉलिड फूड देखील खाणे आवश्यक असते. शरीरातील ऊर्जा कायम ठेवण्यासाठी प्रोटीन, कार्बोहायड्रेटसयुक्त पूर्ण आहार घ्यावा. फ्रूट्स, ज्यूस, दूध यासारखे घटक शरीराला कॅल्शियम देतात. रिकाम्यापोटी अॅसिडिटीचा त्रास वाढतो. आंबट फळे खाऊ नयेत. त्या ऐवजी सफरचंद खावे. सर्जरी झालेल्यांनी उपवास करू नये कारण जखम सुकण्यासाठी शरीराला व्हिटॅमिन व मिन्नरलची गरज असते. स्तनपान करणाऱ्या महिलांनी उपवास टाळावे. कारण त्याचा मुलांच्या वाढीवर परिणाम होतो. ज्या लोकांना शरीरात आधीच रक्ताची कमतरता असते त्यांनी उपास करू नये. फक्त उपवास करून सर्व काही मिळालं असतं, तर आज दारिद्र्यरेषेखाली कितीतरी लोक, गरीब शेतकरी, ज्यांच्याकडे चूल पेटली तरच जेवण असतं, तर कधी एकवेळ उपाशी राहून ते भूक मारून जगतात त्यांना सुखच सुख मिळाले असते. ते आवजून उपवास करत नाहीत. त्यांना परिस्थितीमुळे उपवास घडतो. या विषयाकडे बघण्याचा कंगोरा आपण पाहिला पाहिजे. दयादाला लोक देव मानतील पण आपल्या आणि दुसऱ्याच्या मनात जो आत्मा असतो तोच देव असतो, हे मात्र ते मानत नाहीत. याबाबत डॉ. बाबा आमटे यांनी मनुष्य सेवा हेच ब्रत घेऊन आपलं अखंड जीवन कुष्ठरोग्यांच्या सेवेसाठी अर्पण केलं. त्यांचं हे ब्रत हे बाकीच्या व्रतवैकल्यांपेक्षा आणि उपवासांपेक्षा कितीतरी श्रेष्ठ आहे. उपवास स्वेच्छेने करावा पण त्याचा मूळ उद्देश लक्षात घेऊन करावा.

# स्वा.स्वातंत्र्यवीर सावरकर जेष्ठ नागरिक संघातर्फे मधुकर निलेगावकर यांचा सत्कार

**ज्योतिर्मय साहित्य**  
धायरी,पुणे : येथील स्वा. स्वातंत्र्यवीर सावरकर जेष्ठ नागरिक संघातर्फे व्याख्यानानिमित्त श्री. मधुकर निलेगावकर यांना संघाच्या मासिक सभेत संघाने व्याख्यानासाठी प्रमुख पाहुणे म्हणून आमंत्रित करण्यात आले होते. स्वा. स्वातंत्र्यवीर सावरकर संघाचे सचिव मा.श्री.धनंजय देशपांडे यांच्या हस्ते श्री. मधुकर निलेगावकर यांचा सत्कार करण्यात आला. स्वा. सावरकर जेष्ठ नागरिक संघ, धायरी,पुणे यांच्याकडून प्रत्येक महिन्यात ज्यांचे वाढदिवस तसेच, लग्नाचे वाढदिवस असतील त्यांचा भेटवस्तू देऊन सत्कार केला जातो. त्याप्रमाणे प्रमुख पाहुणे म्हणून श्री.मधुकर निलेगावकर यांच्या हस्ते वाढदिवस असणा-या लोकांचा सत्कार करण्यात आला. श्री. मधुकर निलेगावकर, पुणे यांनी सन १९७८ पासून काव्यलेखनाचा, गीतलेखनाचा तसेच, सामाजिक

लेख लेखनाचा छंद जोपासला आहे सन १९८१ ते १९८३ या कालावधीत पुणे येथील दै. सांजसमाचार या दैनिकात अनेक सदरांचे लेखन केले. "माणुसकीचा गहिवर" याला जीवन ऐसे नाव" नावाचे साप्ताहिक सदराचे लेखन केले. तसेच, खूप कविताही प्रसिद्ध झाल्या. सन १९८४ ते १९८८ या कालावधीमध्ये लातूर येथे दै. यशवंतमध्ये "संसारयात्रा "नावाचेसाप्ताहिक सदर,चालविले. तसेच, अनेक कविता सामाजिक लेखप्रसिद्ध झाले. पुण्यात आल्यावर सन २०१३ पासून पुण्याच्या सेवाप्रबोधनी संस्थेचे नामांकित पाक्षिक "चिंतन आदेश" मध्ये लेख व अनेक कविता प्रसिद्ध झाल्या. तसेच,दैनिक आधुनिक केसरी, दै.गावकरी, दै.ग्लोबलभारत, दैनिक जनसंजीवनी, दै.न्यूजटाईम्सटूडे इत्यादींमध्ये अनेक कविता व लेख आजतागायत प्रसिद्ध झाले आहेत .दै.चिंतन आदेशच्या



निबंध स्पर्धेत स्पर्धेत तीन वर्षे बक्षिसे मिळाली आहेत. थेरगाव, चिंचवड, पुणे इथे गणेश चतुर्थी उत्सवात "पर्यावरणाच्या रवासावर बोलू काही" या विषयावर एकपत्री व्याख्यानात्मक प्रयोग सादर केला आहे. तसेच, अन्य ठिकाणीही प्रयोग झाले आहेत. पुणे व बारामती येथे अनेक काव्यस्पर्धेत बक्षिसे मिळाली आहेत. तसेच, सन २०२५ पासून दैनिक ज्योतिर्मयमध्ये त्यांचे लेख व कविता प्रकाशित होत असतात. नाशिकचे दैनिक गावकरीमधूनही अनेक सामाजिक प्रबोधनात्मक लेख

व कविता प्रकाशित होत असतात. तसेच, अनेक सन्मानपत्रे व बक्षिसेही मिळाली आहेत. पुण्यातील थेरगाव, चिंचवड येथे श्रीगणेशचतुर्थी उत्सवात "पर्यावरणाच्या रवासावर बोलू काही" या विषयावर व्याख्यानात्मक कार्यक्रम श्री. मधुकर निलेगावकर यांनी सादर केला. त्याबाबत त्यांचे अनेक कार्यक्रमाही झाले आहेत. धायरी,पुणे येथील स्वा.स्वातंत्र्यवीर सावरकर संघाचे मा.सचिव श्री. धनंजय देशपांडे यांच्या हस्ते व्याख्यानानिमित्त श्री. मधुकर निलेगावकर यांचा पुष्पगुच्छ भेट देवून देवून सत्कार करण्यात आला. श्री. निलेगावकर यांच्या व्याख्यानाचा विषय होता. "बिबट्यांचे माणसांवरील हल्ल्यांचे अकल्पित, अघोषित वेगळे युद्ध". या विषयावर व्याख्यान होण्याचे कारण, सन २०२५ मध्ये बिबट्यांनी पुणे जिल्ह्यातील खेड्यांमध्ये व पुणे व शहरातही

खूपच धुमाकूळ घातला होता. तसेच, लहान मुले,मुली शेतात काम करणा-या बायका माणसे यांच्यावरही हल्ला करून कित्येकांना गंभीर जखमी केले. तसेच, कित्येक जण त्यांच्या हल्ल्यात ठार मारले गेले. सर्वसामान्य लोकांच्या जीवनमरणाचा प्रश्न निर्माण झाला होता. त्यामुळे, ग्रामीण भागातील जनतेने अनेकदा खूप मोठी आंदोलने राज्य महामार्गावर केली. तेव्हा कुठे शासनाला जाग आली. त्यानंतर शासनाने शंभर एक बिबट्यांना पिंज-यामध्ये बंद केले. त्यामुळे, परिस्थितीमध्ये थोडी सुधारणा झाली. पण, हा प्रश्न इथेच सुटलेला नाही. काहीं दुष्कृत्ये करणा-या माणसांच्या अवैध बेसुमार जंगलतोडीमुळे वने व जंगले खूप विरळ झाल्यानेच बिबट्या, वाघ अशा प्राण्यांना गावात व शहरात येण्यास मोकळीच वाट मिळाली. काही माणसांनी त्यांची घरे तोडली. म्हणून मग ते जाणार

कुठे! म्हणून,मग त्यांनी गावांचा व शहरांचा रस्ता धरला त्याचाच हा परिणाम आहे. यादुष्टीने, श्री.मधुकर निलेगावकर यांनी सामाजिक प्रबोधनाच्या दृष्टीने थोर संत श्री. एकनाथ महाराज यांनी अनेक भारूड रचली व समाज प्रबोधन केले. त्यांची बरोबरी कोणीच करू शकत नाही. ते एक महान संत होते. पण, बिबट्यांच्या सद्य परिस्थितीच्या अत्यावश्यकतेच्या दृष्टीने थोर संत श्री एकनाथ महाराज यांच्या चरणी क्षमा मागून त्यांच्या विंचू चावला या भारूडावर आधारित श्री. निलेगावकर यांनी बिबट्यांवर आधारीत सामाजिक प्रबोधनात्मक भारूड सादर केले. त्याला उपस्थित सर्व रसिक श्रोत्यांनी टाळ्यांच्या कडकडाटात छान दाद दिली. त्यानंतर आभार प्रदर्शनाचा कार्यक्रम झाला. त्यानंतर, पसायदानाच्या गायनानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

# श्री राम नवमी



**ज्योतिर्मय साहित्य**  
वर्ष प्रतिपदे नंतरचा, दुसरा लगेच येणारा उत्सव म्हणजे, श्री राम नवमी आहे. केवळ भारतातच नाही तर, अनेक देशात भक्तिभावाने साजरा होणारा प्रभू राम चंद्रांचा हा जन्मोत्सव आहे. प्रभू श्रीरामांचा उल्लेख करताना ज्ञानी व विचारवंत महापुरुषांनी त्यांना “मर्यादा पुरुषोत्तम” अशा शब्दात गौरविले आहे. कारण तो पर ब्रम्हाचा अवतार असूनही, त्यांनी स्वेच्छेने सर्व मर्यादांचे पालन केले आहे. आदर्श पुरुष कसा असावा? याची तो प्रतिमा आहे. प्रत्येक क्षणी तो कसा वागला, यातून त्यांचे अलौकिक स्वरूप प्रकट झाले. पुत्र धर्म, पितृ धर्म, पती धर्म, क्षात्र धर्म, पितृ धर्म, मित्र धर्म, स्वामी धर्म, राजधर्म अशा सर्वच क्षेत्रातील धर्माचा तो आदर्श आहे. पित्याने दिलेले वचन भंग होऊ नये म्हणून, समोर आलेले राज्य नाकारून १४ वर्षे वनवास, ऐन तारुण्यात स्वीकारणारा असा तो आदर्श पुत्र आहे. विश्वा मित्राचा तो प्रिय असा आदर्श शिष्य आहे.

प्रभू श्रीरामाचे चरित्र हे केवळ ललात्मक नसून ते गुणात्मक आहे. गुण तिथेच असतात जिथे एकही अवगुण नसतो. सर्व गुणांना एकाच चरित्राचा आश्रय करावा लागतो, म्हणून श्रीरामाचे २०० च्या वर रामचरित्रे लोकांनी लिहिली आहेत.

राम व कृष्ण यातील फरक सांगताना असे म्हणतात की रामा सारखे वागणे सर्वांना शक्य आहे पण तसा कोणी वागत नाही, व कृष्णा सारखे वागणे कोणासही

जमणार नाही, पण तसे वागावे चाटते. प्रभू रामाच्या चरित्रात नित्य नुतनता आहे. म्हणून त्याकडे माणसे ओढ घेतात. उद्या राज्याभिषेक होणार आहे, यापासून तुला आता वनवासात जावे लागेल, हे चित्र एका रात्री बदलले, या विरोधी परिस्थितीतही मनाचे संतुलन ढळत नाही जो अशा परिस्थितीत शांत राहतो त्रागा करीत नाही त्याचेच चरित्र लिहिल्या जाते. वाचल्या जाते व श्रद्धेने ऐकल्या ही जाते.

कल्पना विलास नव्हे तर समाधितील अनुभवांचे निवेदन

आपण सर्वसाधारणपणे एखादा कवी किंवा साहित्यिक, तो जी रचना करतो ती, कल्पनेच्या जोरावर तयार केलेली साहित्य कृती मानतो. पण जेव्हा अवीट गोडीचे धार्मिक साहित्य, जे अजरामर राहते ते निर्माण करताना, संत कवी कधीही कल्पनेचा वापर करत नाहीत. तर ते समाधीमध्ये त्या प्रसंगाचे चित्र पाहतात व त्यांच्या निरीक्षणातून, जे शब्दबद्ध होते, तेच ते मांडतात. ज्ञानेश्वर महाराजांनी सुद्धा ज्ञानेश्वरी लिहिताना महाभारत कालीन युद्धात अर्जुन हतबल झाला व भगवान त्यास गीता सांगू लागले हा प्रसंग

जश्याच्या तसा समाधि अवस्थेत अनुभवला व त्या निरीक्षणाद्वारेच त्यांनी ज्ञानेश्वरी लिहिली.

आज आपण राम जन्माच्या वेळी काय परिस्थिती होती, हे वेगवेगळ्या संतांच्या निरीक्षणातून कसे आले आहे? ते पाहणार आहोत. यातील प्रत्येक संत कवीचे शब्द हे यथार्थ आहेत, फक्त फरक हा त्यांच्या

निरीक्षणातून आणि त्यांनी ज्या भावनेला प्राधान्य दिले आहे त्यावरून त्यांच्या शब्दात बदल झाला आहे. म्हणून आपण वेगवेगळ्या संतांचे श्री राम जन्मा विषयीचे अनुभव जाणून घेणार आहोत. असे केल्याने या वेगळ्या संतांचे विचार एकमेकास छेदत नाहीत तर उलट सर्व मिळून एक अधिकच सुंदर भाव चित्र आपल्या मनात निर्माण झाल्याशिवाय राहत नाही.

शांती ब्रह्म श्री एकनाथ महाराज यांनी आपल्या \*भावार्थ रामायणात\* खूप गोड वर्णन केलेले आहे. त्यांनी कौशल्याच्या डोहाळ्याचे वर्णन कसे केले आहे हे आपण आता पाहू. कौसल्येचे डोहाळे आपल्यासारख्या सामान्य माणसाचे जन्माचे वेळी, आईस चिंच, आवळा चटपटीत वस्तू खाण्याचे, सिनेमा, नाटक पाहण्याचे डोहाळे लागतात. साक्षात परब्रह्म अवतरायचे असेल तर त्यावेळेस त्याच्या मातेस कसे डोहाळे लागले असतील?

याचे वर्णन असे आहे. डोहाळे पूसावया जाण/ राजा सावधान स्वये झाला/

कौसल्या राम गर्भ स्वरूप स्थिती/ राजा प्रवृत्ती धर्मे पुत्रार्थी// दोहीच्या संवादाची प्रीती/ डोहाळे निश्चिती अवधारा// राजा म्हणे स्वमुखे कांते/ काय आवडी आहे तू ते//

वेगी सांग डोहाळ्याते /सांडी परते भ्रमासी// येरी म्हणे मी अवघा राम/ मज माजी तव कैचा भ्रम// अवतरलो पुरुषोत्तम/ देवाचे श्रम फेडावया// येरी म्हणे मी नव्हे स्त्री, ना पुरुष/ नर, वानर वा राक्षस // ईशाचा जो निज ईश/ परम पुरुष श्रीराम// येरी म्हणे माझ्या ठायी// मी तू ऐसे उरले नाही/ अधिष्ठान जे विदेही /आत्मा पाही श्रीराम//

कौशल्या मातेची स्थिती ही देहातीत झाली होती.ती स्वरूप स्थितीत होती.दशरथ मात्र सामान्य माणसा सारखे प्रवृत्तीत होते. तिला पोटी येणारा पुत्र, हा देवांचा देव आहे. मीच प्रत्यक्ष श्रीराम आहे. हा भाव जागृत झाला होता. देह भाव संपल्यामुळे मी तू पणा ही संपला होता. ही अत्यंत उच्च स्थिती आहे.

श्री रामाचा जन्मकाळ श्री रामाचा जन्म प्रभाव अजन्मा जन्मेल रामराव

पाहू आला सुर नर समुदाय / तो नवलाव पाहू आले// प्रसूती समय कौसल्येसी तव अयोध्येच्या चौपासी // विमाने दाटली आकाशी विबुध वेगोसी पै आले// सूर्यवंशा येईल रघुनाथ /या लागी माध्याची आला आदित्य /लग्री साधिला अभिजात/ जन्म मुहूर्त राघवा// वक्री अति चर होऊन वेगी चालोनि आपण केंद्री आणि उच्च स्थान तेथे ग्रह गण स्वयं आले//

## संपूर्ण सृष्टीच्या कल्याणासाठी प्रभु रामचंद्रांचे आदर्श सर्वांनीच अंगीकारले पाहिजे

चैत्र शुद्ध प्रतिपदा म्हणजे हिंदू धर्माच्या नवीन वर्षाची सुरुवात, या दिवशी गुढी उभारून नवीन वर्षाचे स्वागत मोठ्या उत्साहाने केले जाते.महाराष्ट्रात नवीन वर्ष “गुढीपाडवा” म्हणून साजरा केला जातो तर इतर राज्यांत वेगवेगळ्या पध्दतीने हा सण मोठ्या उत्साहाने व आनंदाने साजरा केल्या जातो.याच महीण्यात चैत्र शुद्ध नवमीला श्रीरामाचा जन्म झाला. त्याचप्रमाणे याच महीण्यात सात दिवसांनी महाबली हनुमान यांचा जन्म झाला.म्हणजे चैत्र महिन्यात मर्यादापुरुषोत्तम रामांचा जन्म व महाबली हनुमान यांचा जन्म म्हणजे एक दैवी लीलाच म्हणावी लागेल. यामुळे संपूर्ण भारतात दरवर्षी रामनवमी व हनुमान जन्मोत्सव मोठ्या उत्साहाने व थाटाने साजरी करण्यात येते. रामनवमीला भजन, कीर्तन, पालखी व मोठ-मोठ्या झांक्या काढून संपूर्ण भारतात श्री रामांचा जयघोष दिसून येतो व या दिवशी संपूर्ण माध्यमातून श्रीरामाचे नामस्मरण केल्या जाते. आज जगात ज्या-ज्या ठिकाणी सत्यता व संयमता दिसून येते यामागे मर्यादापुरुषोत्तम प्रभू रामचंद्रांचीच लिला आहे. भारतात बहुसंख्य हिंदू असतांना सुध्दा सर्व धर्मांना घेऊन चालण्याचा मान फक्त भारतीय संस्कृतीमध्येच आहे. कारण संस्कृती, सन्मान, सभ्यता, संयमता, दृढनिश्चयता, आपुलकीची भावना आणि सर्वांना एकत्र घेऊन चालण्याची क्षमता फक्त भारतीय संस्कृतीमध्येच दिसून येते. कारण भारतात सर्वच धर्मांचे लोक एकाप्याने आणि आनंदाने रहातात.त्यामुळे संपूर्ण हिंदू धर्म राममंदिर बांधकामाच्या प्रतीक्षेत होता आणि ते साध्य झाले.त्यामुळे आज आपल्याला अयोध्येत भव्य राममंदिर दिसून येते.आज भारतात हिंदू धर्मांमध्ये संयमता दिसून येते ती फक्त प्रभू रामचंद्रांच्या आशीर्वादानेच.यामुळे विदेशी नागरिकांची जगातील पहीली पसंती भारत असल्याचे दिसून येते.यामागे फक्त प्रभू रामचंद्रांचेच आदर्श म्हणावे लागेल व आहे.

प्रभू रामचंद्रांचा आशिर्वाद भारतीयांना आहे.त्यामुळे या धर्तीवर प्रभुश्रीराम सर्वांचेच आहे आणि राहील.कारण अयोध्येत राम जन्मले हे वास्तव्य आहे याची पुरी भारतीय पुरातत्त्व विभाग व विदेशातील अनेक पुरातत्त्व विभागांने जाहीर केले आहे.श्री रामाचा जय आपण जन्मा पासून तर शेवटपर्यंत करीत असतो. त्याचप्रमाणे कठीण प्रसंगी रामाचे नामस्मरण करून येणाऱ्या अडचणी व दुःख दूर करण्यासाठी प्रयत्न करीत असतो. त्यामुळे प्रभू राम सर्वांच्या मनात, हृदयात, आकाश-पाताळ, पूर्व-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण,निसर्ग,वन्यप्राणी,मानव-जिवजंतु यांच्या मना-मनात वावरत असतो.त्यामुळेच जगातील इतर देशांच्या तुलनेत प्रत्येक विदेशी नागरिकाची पहीली पसंत भारत असल्याचे दिसून येते.कारण भारतात सर्वच धर्मांच्या देवी-देवतांचा, साधुसंतांचा व थोरमहात्म्यांचा वास आहे. त्यामुळे भारतवासी एकोप्याने रहातात.आज जगात भारत विश्व शांतीचे प्रतीक आहे हे फक्त प्रभू रामचंद्रांच्या आदर्शांमुळे. त्यामुळे प्रभू रामचंद्रांचे महत्त्व आणि त्यांची लीला हिंदू धर्माला ग्यात आहेच. अयोध्येतील राममंदिर भारतीयांच्या मदतीने एवढे भव्य झाले आहे की त्याची संपूर्ण जगात ऐतिहासिक, सांस्कृतिक, सामाजिक आणि पर्यटनाला चालना देणारे ठिकाण बनलेले आहे.त्याचप्रमाणे सात अडुब्यातुन राममंदिर प्रथम क्रमांकावर असल्याचे मी समजतो.त्यामुळे राममंदिर ते राष्ट्रमंदिर ही भूमिका सर्वांनीच अंगीकारली पाहिजे. त्याचप्रमाणे हिंदूसंस्कृती जोपासण्याकरीता देशातील प्रत्येक हिंदूंनी नवनिर्माण अयोध्येतील राम मंदिरात जाऊन रामाचे चरन स्पर्श केलेच पाहिजे.भारतातील प्रत्येक धर्मांच्या लोकांनी लक्षात ठेवले पाहिजे की श्रीराम सर्वांचेच आहे व राहील. श्रीरामाने १४ वर्षे वनवास भोगला,वालीसारख्या अहंकारी शक्तीचा सर्वनाश केला,रुषि-मुनी,साधु-संत, गोरगरीब यांचे संरक्षण केले,रावनासारख्या असुर



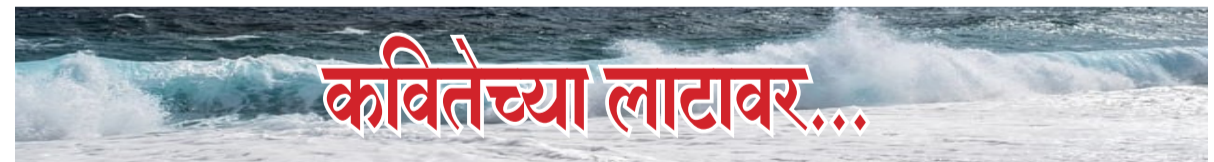
शक्तीचा नाश केला तेव्हाच रामराज्याची स्थापना झाली व सत्ययुग प्रस्तापीत झाले आणि तेव्हापासूनच सर्वांच्या मनात प्रभू रामचंद्रांची धुंद गुंजाताना दिसते.तीच प्रतीकृती आज अयोध्येमध्ये साकार झाली आहे हे हिंदू धर्माचे अहोभाग्यच म्हणावे लागेल.आज अयोध्येतील राम मंदिरमुळे “मन में राम,तन मे राम,घर-घर मे राम” या आवाजाची गुंज आपल्याला संपूर्ण भारतात ऐकायला व पाहायला मिळत आहे.आजही जगात अनेक देशांमध्ये हिंदू संस्कृतीची जोपासना केली जाते व हिंदू संस्कृतीचा इतिहास सुध्दा दिसून येतो.यामागचे मुख्य कारण म्हणजे श्रीरामांचे आदर्श आहे.श्रीरामांचा इतिहास आणि वास्तव भारतासह जगातील अनेक देशांमध्ये पहायला मिळते. तेव्हाच प्रभुश्रीरामचंद्रांना मर्यादापुरुषोत्तम म्हटल्या जाते.प्रभु राम सत्यतेचे प्रतीक आहे.त्याचे अनुकरण देशातील लोकप्रतिनिधी, जनप्रतिनिधी स्वयंघोषित समाजसेवक, राजकीय पुढारी यांनी करून जनसेवा करण्याची नितांत गरज आहे. कारण देशातील १५ टक्के राजकीय पुढारी अहंकारी, स्वार्थीवृत्तीचे असल्यामुळे भ्रष्टाचाराने लिप्त आहेत व

मोठ्या प्रमाणात करोडोंची चल-अचल संपत्ती डांबून ठेवली आहे.या कलयुगात राजकीय पुढारी समाजसेवेपेक्षा स्वतःची सेवा करण्यात मग्न(गुंग) असतात. “मु मे राम बगल में छुपी” अशा प्रकारची असुरी भावना आजच्या १५ टक्के राजकीय पुढार्यांत दिसून येते.कारण

गरीब व सर्वसामान्यांचे रक्त पीवून आजचा १५ टक्के राजकीय पुढारी “रक्तबीज” राक्षसाची भूमिका बजावीताना दिसून येते.त्यामुळेच देशात भ्रष्टाचार व अत्याचार उफाळलेला आहे. आज देशातील प्रत्येक आजी-माजी आमदार-खासदार-मंत्री व अनेक राजकीय पुढारी करोडपती झालेला आहे. यामुळेच आज देशात महागाई, बेरोजगारी, भुक्कमी, कुपोषण,महागाई शिक्षण,शेतकऱ्यांच्या समस्या, आरोग्य विषयक समस्या व शेतकऱ्यांच्या आत्महत्या यांनी जन्म घेतला आहे.मी रामनवमीच्या निमित्ताने देशातील संपूर्ण राजकीय पुढार्यांना, लोकप्रतिनिधी,जनप्रतिनिधी यांना विनंती करतो की रामराज्याची संकल्पना साकार करायची असेल तर आपण वाममार्गाने कमवीलेली व भ्रष्टाचार रूपाने कमविलेल्या संपूर्ण संपत्तीचा त्याग करून सत्कारच्या तिजोरीत जमा करावी किंवा जनकल्याणासाठी उपयोगात आणावा यातच खरे प्रभु

रमेश कृष्णराव लांजेवार, नागपूर

(क्रमशः)



**रामनवमी**

चैत्रमास शुद्ध नवमीचा दिन। कौसल्यानंदन। जन्मा आले ॥१॥ अयोध्यानगरी। आनंदे सजली। पुण्यवृष्टी झाली। स्वर्गातूनी ॥२॥ वसिष्ठ ऋषींच्या। राह्री आश्रमात। झाला पारंगत। चतुरस्त्र ॥३॥ शिवधनुष्यास। भंगले शक्तीने। वरिले सीतेने। श्रीरामास ॥४॥ घडे वनवास। करण्या पालन। पित्याचे वचन। आनंदात ॥५॥ सीता नि लक्ष्मण। आले बरोबर। अराणी त्या घोर। साथ द्याया ॥६॥ मारीचाने रूप। घेतले मुगाचे। हरण सीतेचे। मग झाले ॥७॥ गेले दक्षिणेस। भेटे हनुमान। केले उल्लंघन। सागराचे ॥८॥ लंकेत जाऊनी। रावणा मारिले। आणि सोडविले। जानकीला ॥९॥ आकाशमार्गाने। पुण्यक विमाने। झाले त्यांचे येणे। अयोध्येस ॥१०॥ स्वकुलतारक। प्रजा उद्धारक। दैत्यासी मारक। रामराया ॥११॥ तो पुरुषोत्तम। श्रेष्ठ धनुर्धरी। प्रभू अवतारी। अनुपम ॥१२॥ रामाची महती। वर्णविी म्या किती। शब्दच ठरती। तोकडे हो ॥१३॥

© विनया माधव जोशी, मुंबई.

आदिकवी

वाल्या म्हणे माझे पाप, घेशील का माथी वाटा घेता पापाचा, येई पुण्य गाठी

माता पिता पुत्र कांता, म्हणे नाही नाही तुझे पाप तुझ्यापाशी, आम्ही भागी नाही

कळे सत्य वाल्या येई नारदाचा पायी म्हणे मुनी, वदा कसा होऊ उतराई

झाला घोर अपराध कुठे फेडू पाप यमाजीच्या दारी याचे ठरे मोजमाप

चरणशी शरण मी आलो मुनीवर करा उपकृत माझा करुनी उद्धार

मुनी म्हणे वाल्या तुला झाला अनुताप सोडूनिया पाप, प्रभु राम नाम जप

वाल्या बसे जागी, करी यत्न म्हणे राम घोर पाप होता, न ये मुखी राम नाम

जपे मरा-मरा करे तप घन-घोर वाल्या कोळी झाला ऋषी वाल्मिकी थोर

वारुळात घेई वाल्या, वाल्मिकी जन्म होई आदिकवी रचे रम्य रामायण

संदीप साकरे  
चैत्र पाडवा २०२६  
ठाणे

आतुरला रामजन्माची.....

काय भावते मजला, जिव का व्याकुळ होतो आनंदाचा शोध घेतसे पुन्हा पुन्हा भरकटतो....

नको दूरता अतीव वेदना जग हे मिथ्या केवळ सूर्य चंद्र, कोकीळ दृष्य मग देती सुखर मेळ....

वज्र भेद हा देवगण हा घडतो मग एकांती सचेतनाची जागृत होते दिव्य समोहक ज्योती....

हा द्रैताचा संवाद खरोखर अद्भुत अस्तो पिर किन्न तेथे जाता जीवविहंग तडफडतो....

कळेल का मजला खरी पापूची खाण देणे ईश्वराचे असुनी सतीचे हे बाण.

मी कोण कसा जन्मलो भूमी वरती समजून घेता सत्य थांबले क्षमेच्या भवती.....

कळणे, वळणे सतत असे भरकटते धावाचे हे द्रैतसोहळे खण गाठ ही स्मरते....

माया पचवत आनंद ही कुपी लागते हाती देह तसा हा पडवत जातो आजळ करून रिती.....

परतयराचे मीलन घडते विश्राम हा मनाचा हृदयाचा हा विजयी शेवट अपूर्व संघर्षांचा....

मी न माझी राहिते मन माझे गहिरले हृदयस्पर्शी श्रीरामांनी हृदया गोजरिते....

आत्माराामच चैतन्याचा झरा मग उफाळतो बावनकशी सुरगीत ह्या हिरा जसा चमकतो.....

सुवर्ण कोंकण गाढून पडले सुवर्ण खाली उरले अमृतकण वेधिता जीवन नृतनेचे भरले

अपुर्ण गोठी पूर्ण कवोनी धरणे जाहना अमर स्वर्ग नरक कल्पना मनाच्या क्षणात विला मार....

मीलन घडते दोघांचे हीच कल्पना कोण चरखे वळले या मातेचे जीवन हे अनमोल....

अद्भुताचा सुरेख संगम द्रैतान्त साकार जन्म घेऊनी पुन्हा न येणे मीलनाचे सार....

हे मीलनाचे सार... आत्मारााम राजाराम भगवंत हृदयस्थ आहे

© अपूर्ण परंपरेचे कावज पुणे. मो. 95030 45495

**राम राम**

चंद्रहास शास्त्री

राम राम राम राम, राम राम राम राम नाम घेता जळे पाप, नाम जाळी क्रोध काम

सीता घेई राम नाम, कपी घेई राम नाम शिव ध्याती राम नाम, बंधु घेती राम नाम

घेता राम नाम सख्या, जीवे मिटे येणे जाणे राम नाम धरी मनी, राम स्मरी सदा मने

राम नाम मुखी येई, वाणी त्याची शुद्ध होई राम नाम स्मरे सदा, त्याचे चित्त शुद्ध होई

राम मूर्ती पूजे नित्य, त्याची काया शुद्ध होई एक होय जीव शिव, सुखी जन्म खरा होई

या कवितेत सर्व शब्द दोन अक्षरांचे आहेत.

## ॥ सकल सुखाचा सागर राम ॥

ज्योतिर्मय साहित्य

चैत्र शुक्ल पक्षाच्या नवमी तिथीला साजरी होणारी रामनवमी केवळ धार्मिक दृष्टिकोनातूनच महत्त्वाची नाही तर सांस्कृतिक दृष्टिकोनातूनही महत्त्वाची आहे. प्रभू श्रीराम आपल्याला नेहमीच सत्य, न्याय आणि धर्माच्या मार्गावर चालण्याची प्रेरणा देतो.

मर्यादा पुरुषोत्तम प्रभू रामचंद्र हे आपल्या भारतीय संस्कृतीचा आधारस्तंभ आहेत. प्रत्येकाच्या हृदयात ते विराजमान आहेत.

त्यांचे जीवन म्हणजे संपूर्ण राष्ट्राला त्यांनी जगण्याचा मार्ग दाखवलेला आहे. संसारात राहून सामाजिक, नैतिक, कौटुंबिक, आणि राजकीय मर्यादा पाळून पुरुष सदाचरणी राहू शकतो याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे प्रभू श्री रामचंद्र. हिंदू पंचांगानुसार चैत्र महिन्यात चैत्र शुद्ध नवमीस प्रभू रामाचा जन्म झाला. त्या दिवशी सर्व ठिकाणी रामनवमीचा सोहळा उत्साहात साजरा केला जातो. मंदीरांना रांगोटी केली जाते. समोर सभा मंडप उभारले जातात. रांगीबेरांगी पताका लावल्या जातात. विद्युत् रोषणाई केली जाते. संपूर्ण देशभरात रामनवमी उत्साहात साजरी केली जाते. अयोध्ये पासून ते रामेश्वर पर्यंत हा सोहळा साजरा होतो. आपल्या संस्कृतीत हा दिवस अतिशय महत्त्वाचा मानला जातो.

पंचांगानुसार, चैत्र महिन्यातील शुक्ल पक्षातील नवमी तिथी या वर्षी २६ मार्च २०२६ रोजी सकाळी ११:४८ वाजता सुरू होईल आणि २७ मार्च २०२६ रोजी सकाळी १०:०६ पर्यंत असणार आहे, म्हणूनच रामनवमीचा उत्सव वेगवेगळ्या परंपरेनुसार वेगवेगळ्या दिवशी साजरा केला जातो. स्मार्त परंपरेनुसार, रामनवमी २६ मार्च २०२६ रोजी साजरी केली जाईल, तर उदयतिथीचे पालन करणारे वैष्णव भक्त २७ मार्च २०२६ रोजी भगवान राम यांची जयंती साजरी करतील.

माध्यान्य काळी सुर्य डोळ्यावर येतो तेव्हा ठीक बारा वाजता राम जन्माचा सोहळा साजरा करतात. त्याआधी रामजन्मावर आधारित कीर्तन, प्रवचन होते.ते बरोबर बारा वाजता संपताच, गुलाल उधळून, जयजयकार केला जातो,वाजंत्री वाजते. फटाके फोडले जातात.बत्ताशांची उधळण होते. हा प्रसाद मिळवण्यासाठी हजारो भाविक गर्दी करतात. पाळणा हलवला जातो. काही ठिकाणी जन्माचा पाळणाही म्हणतात. रामाची आरती करून, बत्तासा, सुंठ धणे गुळाचा प्रसाद सुंठ वडा, (त्याला पंजिरी, म्हणतात) वाटला जातो.

रामनवमीच्या उत्सवाची सुरुवात काही मंदिरात गुढीपाडव्या पासून होते, तर काही मंदिरात रामनवमी पासून पुढे आठ दिवस कार्यक्रम होतात. या काळात नैमित्तिक भजन, कीर्तन, प्रवचनाचे कार्यक्रम असतात. काही विशेष कीर्तनकारांची, प्रवचनकारांचे,कार्यक्रमांचेही खास आयोजन केले जाते. गीत रामायणकार ग.दी.माडगूळकर आणि गायक सुधीर फडके (बाबूजी) यांनी गीतरामायण हा कार्यक्रम अजरामर केला. गीत रुपाने रामायणातील प्रसंग त्यांनी आपल्या गीतातून डोळ्या समोर उभे केलेत.अनेक ठिकाणी गीतरामायणाचे कार्यक्रम आयोजन आठवडाभर केल जात. श्रोते मंडळींना ह्या काळात ही खास मेजवानीच असते.



श्रीरामास भगवान श्री विष्णूचा सातवा अवतार समजला जातो. देवता आणि अवतार यांच्या जन्मदिवशी त्यांचे तत्व भूतलावर अधिक प्रमाणात कार्यरत असते.श्री रामही अवतारी देवता

असल्यामुळे श्रीराम नवमीला श्रीराम तत्व हे हजार पटीने कार्यरत असल्याचे मानले जाते. म्हणून ह्यादिवशी श्रीरामरक्षा पाठ,श्रीराम जय राम जय राम.ह्या मंत्राचा जप, केल्याने अधिक पटीने लाभ मिळत असतो. म्हणून अनेक मंदिरात राम नाम जपची बारी लावून अखंड जप केला जात असल्याचे दिसते.गुढीपाडवा ते रामनवमी ह्या काळात दररोज १३ वेळा रामरक्षा स्तोत्र श्रद्धापूर्वक म्हटल्यावर ते सिद्ध होते.रामरक्षेत प्रत्येक अवयवांचे साठी स्वतंत्र श्लोक आहे.त्यामुळे त्या त्या अवयवांचे विकार बरे होतात..

राम रक्षा पठेत प्राज्ञः पापघ्नो सर्वकामदाम् ।

शिरो मे राघवः पातु भालं दशरथिभुजः ॥

कोसल्येयो दृशोपातु विश्वामित्रप्रियः श्रुती ।

घ्राणं पातु मखत्राता मुखं सौमित्रिवत्सलः ।

जिह्वा विद्यानिधिः पातु कण्ठं भरतवन्दितनः ।

स्कन्धी दिव्यायुधः पातु भुजो भग्नशकार्मुकः ॥

करो सीतापतिः पातु हृदयं जामदग्न्यजितः ।

मध्यं पातु खरध्वंसी नाभि जाम्बवदाश्रयः ॥

सुग्रीवेशः कटी पातु सक्थिनी हनुमत्प्रभुः ।

उरु रघुत्तमः पातु रक्षःकुलविनाशकृत् ॥

जानुनी सेतुकृत्पातु जंघे दशमुखान्तकः ।

पादौ बिभीषणश्रीदः पातु रामोखिलं वपुः ॥

असे कवच या रामरक्षा स्तोत्रात आलेले आहे. कवच म्हणजे

आपल्या प्रत्येक अवयवाचे रक्षण करण्यासाठी मंत्र धारण करणे.

पातालभूतलव्योम चारिणश्छद्यचारिणः ।

न द्रष्टुमपि शक्तास्ते रक्षितं रामनामभिः ॥

पाताळ भूमी आणि आकाश या तिन्ही लोकांत संचार करणारे छद्यचारिणः म्हणजे राक्षस राम नावाने रक्षलेल्या लोकांकडे नजर वर उचलून पाहू शकत नाही.

म्हणूनच रामरक्षा, । रामस्तुतीचे पठण,. हनुमानाचे हनुमान चालीसा पठण, राम नामाचा जप, रामचरितमानसाचे पठण,.

केल्याने संकट निवारण होते दुःखापासून मुक्ती मिळते मनोकामना पूर्ण होतात सुख-समृद्धी होते.

रामरामेति रामेति रमे रामे मनोरमे ।

सहस्त्रनाम वतुल्यं रामनाम वरुनते ॥

उत्सव काळात मंदिरातील मूर्तीला, विविध प्रकारचे पोषाख, फुलांचे हार चढवले जातात. तसेच ह्याच काळात काही शहरात एक दिवस रथयात्रेच आयोजन असते.रथातून श्रीरामाची नगर प्रदक्षिणा असते.सकाळी साडेसात -आठ वाजता रथयात्रेस प्रारंभ होतो.रथाला दोर लाऊन रथ ओढला जातो. प्रदक्षिणेच्या मार्गावर घराघरातून आरती, (त्याला कानगी म्हणतात. त्यात बत्ताशे, पाच खारका, आणि संस्थानला देणगी रुपात काही रक्कम असते.) दिली जात असते. आपल्याला त्यांच्याकडून बत्तासे आणि पंजीरीचा प्रसाद मिळतो. उन्हाची पर्वा न करता ढोल-ताशा, लेझीम पथक उत्साहानं लेझीम खेळत असतात. काही ठिकाणी बाहेर गावाहून लेझीम पथक बोलावली असतात.गोफ पथक असतात.संध्याकाळी साडेपाच -सहा वाजता रथयात्रा स्थानी पोहचते.उत्सवाचेच काळात पालखीतूनही श्रीरामाची नगर प्रदक्षिणा होते.

अनेक ठिकाणांच्या उत्सवातून दशावतार(अनेकदा यांना दशावतारी सोंग) काढले जातात. माणसच मुखवटे धारण करून नाचतात.प्रत्येक अवतार प्रगट होतांना फटाके फोडले जातात आणि तो अवतार प्रकट होतो.

वाद्यांच्या तालावर ते नाचतात.

एकेक अवतार साधारणपणे पंधरा-वीस मिनिटे ते अर्धा तास नाचतो. त्यात, मत्स्यावतार, देवी, खंडोबा, नारसिंह, राजा, महिषासुर असे अनेक प्रकार असतात.

अनेक वर्षा पासूनची ही प्रथा चालत आली होती. ती प्रथा आता बंद पडली आहे.

जळगाव भागात, जळगाव येथे चिमुकले राम मंदिर, जुन्या जळगावातील राममंदिर, जामनेर येथील नगारखाना भागातील राममंदिर,येथे मंत्री गिरीश महाजन यांचे उपस्थितीत कार्यक्रम होतात., शेंदुर्णि येथील राममंदिर, नासिक येथील काळाराम मंदिर, पुण्याच्या तुळशीबागेतील पेशवेकालीन राममंदिर, गोंदवले येथील थोरले व धाकटे राममंदिर, श्री गजानन महाराज

**॥ रामनवमी ॥**  
दिलीप देशपांडे,  
सिंहगड रस्ता, पुणे  
मोबाईल 89 99 56 69 17



## माया महाजन यांच्या बाई... तुझं जिणं आणि बिनशिगाचे राक्षस चे प्रभावी सादरीकरण !

ज्योतिर्मय साहित्य

छत्रपती संभाजीनगर : प्रगतिशील ज्येष्ठ नागरिक संस्थेने या वर्षीचा महिलादिन आगळ्या वेगळ्या पध्दतीने गीता भवन येथे साजरा केला. संस्थेच्याच सभासद असलेल्या माया महाजन यांच्या स्वरचित कवितांची जुडी बाईं तुझं जिणं आणि बिनशिगाचे राक्षस ही काव्यनाटिका सादर केली. अध्यक्ष श्रीकांत पत्की, सचिव प्रेमचंद तुल्ले आणि उपाध्यक्ष शैलजा देशपांडे, गट प्रमुख रेणु मुळे, शिवकुमार पाडळकर, डॉ. श्याम जावळीकर, रमेश दुसे यांची प्रमुख उपस्थिती होती.

संस्थेच्या एन -२ गटातर्फे हा कार्यक्रम सादर करण्यात आला. निर्मिती होती कलाश्री महिला मंडळाची. नेहमीच्या चाकोरीबद्द कार्यक्रमापेक्षा एक निराळाच अनुभव या कार्यक्रमातून मिळाला हे निश्चित.

माया महाजन या प्रथितयश अनुवादिका म्हणून परिचित आहेत. पण या कार्यक्रमातून त्यांची कवयित्री म्हणूनही ओळख झाली. वेळोवेळी सुचलेल्या त्यांच्या महिलाविषयक कवितांचे सादरीकरण आणि त्याला जोड दिली बिनशिगाचे राक्षस या काव्यनाट्याची.

एखाद्या नाटकाचे अभिवाचन असावे तसेच स्वरूप होते या काव्यनाट्य अभिवाचनाचे.

सर्व कवितांमधून महिलांच्या सद्यस्थितीचे वर्णन प्रभावीपणे मांडले गेले. समाज उन्नत असला तरी महिलांना किती व कशा प्रकारे अन्याय व अत्याचाराला सामोरे जावे लागते आणि त्यातूनही त्या आपला उत्कर्ष साधत आहेत हेच वर्णन सर्व कवितांमधून दिसून आले, तर काव्यनाटिकेतून महिलांवर होत असलेल्या गंभीर अत्याचारांचे वर्णन अतिशय दाहकपणे मांडले गेले. या अत्याचारांना उत्तर देण्यासाठी महिलांनीच एकत्र येऊन वज्रमूठ आवळणे आवश्यक आहे असा संदेशही या कवितांद्वारे दिला गेला.

कार्यक्रमाची रंगत वाढविण्यासाठी काही कविता गेय रुपात, काही ठेक्यात तर काही समूहरुपात सादर झाल्या. त्यासाठी स्वतः माया महाजन आणि स्वाती देशमुख, रोहिणी फाटक, रेणु मुळे व उज्वला तुल्ले ये यांनी मोलाची साथ दिली. निवेदनाची जबाबदारी प्रतिभा जावळीकर आणि मीरा देशमुख यांनी सुयोग्यपणे सांभाळली. रेणु मुळे यांनी सूत्रसंचालन तर मीरा देशमुख यांनी आभार प्रदर्शन केले. संस्थेचे सभासद मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

## ग्रेस-एक गूढ वलयंकित कवी

ज्योतिर्मय साहित्य

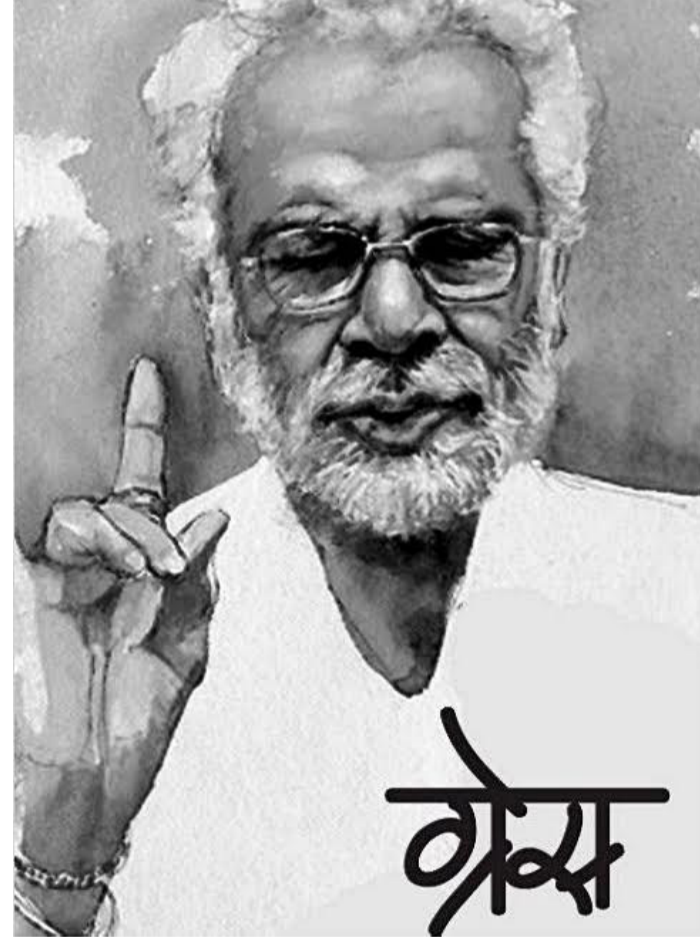
मराठी साहित्यातील गूढ, सूक्ष्म आणि अंतर्मुख भावविश्वाला एक विलक्षण आकार देणारे कवी म्हणजे ग्रेस उर्फ माणिक गोडघाटे. २६ मार्च हा त्यांचा स्मृतिदिन. हा केवळ एका कवीच्या स्मरणचा दिवस नाही, तर मराठी कवितेच्या एका अद्वितीय प्रवाहाचा पुनःअनुभव घेण्याचा क्षण आहे.

माणिक गोडघाटे यांनी स्वतःचे साहित्यिक नाव ग्रेस का ठेवले, त्याची एक रंजक गोष्ट आहे.

इन्ग्लिड बर्गमन या पाश्चात्य अभिनेत्रीच्या अभिनयाने प्रभावित होऊन 'ग्रेस' हे साहित्यिक नाव त्यांनी धारण केले. दि इन ऑफ द सिक्स्थ हॅपिनेस या बोलपटात इन्ग्लिडसंबंधी शी इज इन ग्रेस असे वाक्य येते. हा बोलपट पाहत असताना तिने आपल्याला शीळ घातलेली आहे, असे त्यांना वाटले. त्या लहरीने आपल्या आत्म्यावरची धूळ उडाली आणि प्रतिभा-रूपाचा पहिला साक्षात्कार आपल्याला इन्ग्लिडमध्ये झाला; तिचे ऋण आठवत राहण्यासाठी आपण ग्रेस हे नाव धारण केले, असे अक्षयकुमार काळे यांना दिलेल्या एका मुलाखतीत त्यांनी सांगितले.

माणिक सीताराम गोडघाटे उर्फ कवी ग्रेस यांचा जन्म १० मे १९३७ रोजी झाला. मठेंकरोत्तर नवकवींच्या दुसऱ्या पिढीतील प्रमुख कवींमध्ये यांची गणना होते. "वाच्याने हलते रान" ह्या त्यांच्या ललित लेखसंग्रहासाठी २०१२ सालचा साहित्य अकादमी पुरस्कार देण्यात आला होता. त्यांचे पाच काव्यसंग्रह आणि सात ललित लेखसंग्रह आजवर प्रकाशित झाले आहेत. संध्याकाळच्या कविता ह्या त्यांच्या संग्रहास महाराष्ट्र शासनाने १९६८ साली पारितोषिक देऊन कविवर्य केशवसुत स्मृती काव्य पुरस्काराने त्यांना सन्मानित केले.

ग्रेस यांच्या कवितेत पारंपरिक रचना, स्पष्ट कथानक किंवा सरळ अर्थ यापेक्षा भावनांचा धूसर, धुंद आणि



अंतर्मनाला भिडणारा प्रवाह अधिक ठळकपणे जाणवतो. त्यांच्या कवितांमध्ये एक वेगळाच 'ग्रेसफुल' अंधार आहे जो भीतीदायक नसून, उलट आपल्याला आत्म्याच्या रंगाने गर्भात घेऊन जातो. "ती गेली तेव्हा रिमझिम पाऊस निनादत होता..." किंवा "मी कधीच तुला सांगितले नाही..." किंवा "घर थकलेले संन्यासी" किंवा "भय इथले संपत नाही" अशा ओळींमधून त्यांची कविता एकाच वेळी प्रेम, विरह, एकटेपण आणि अस्तित्वाचा शोध यांचे सूक्ष्म रंग उलगडते.

गुंतागुंतीच्या असतात की प्रत्येक वाचकाला त्यातून वेगळा अर्थ सापडतो. त्यामुळेच त्यांच्या कवितेला

**श्रद्धांजली...**

उद्भव भयवाळ  
१९ शान्तिनाथ हाऊसिंग सोसायटी  
गांधिया विहार रोड, शहापुरवाडी  
छत्रपती संभाजीनगर, मां. ४११०२२५४८८



'वाचणे' ही एक प्रक्रिया नसून, तो एक अनुभव बनतो. उदाहरणार्थ, त्यांच्या अनेक कवितांमध्ये पाऊस, अंधार, रात्र, चंद्र अशा निसर्गप्रतिमा वारंवार येतात; पण त्या केवळ सजावट म्हणून नसून, मनाच्या अवस्थांचे प्रतीक म्हणून उभ्या राहतात. ग्रेस यांच्या लेखनात प्रेम हा विषय

केंद्रस्थानी असला तरी ते प्रेम पारंपरिक, गोड किंवा सरळसोप नाही. त्यात एक वेदना आहे, एक हुरहूर आहे, आणि एक अपूर्णतेची जाणीव आहे. "तू गेलीस तेव्हा काहीच संपलं नाही, फक्त थोडं थांबलं..." या भावनेतून त्यांचे प्रेम अधिक वास्तव आणि मानवी वाटते. हे प्रेम केवळ व्यक्तीपुरते मर्यादित राहत नाही, तर ते अस्तित्वाच्या शोधाशी जोडले जाते.

त्यांच्या कवितेतून एक वेगळाच एकटेपणाचा स्वर सतत ऐकू येतो. पण हे एकटेपण निराशाजनक नसून, ते स्वतःशी संवाद साधण्याचे साधन बनते. त्यांच्या कवितांमध्ये 'मी' हे पात्र अनेकदा स्वतःशीच बोलत असते कधी प्रश्न विचारते, कधी उत्तरं शोधते, तर कधी फक्त शांतपणे त्या भावनांमध्ये वाहत जाते.

ग्रेस यांनी मराठी कवितेला एक नवीन अभिव्यक्तीची दिशा दिली. त्यांच्या आधीची कविता जिथे अधिक स्पष्ट, बांधेसूद आणि कथनप्रधान होती, तिथे ग्रेस यांनी सूचकता, धूसरता आणि भावनांचा मुक्त प्रवाह यांना महत्त्व दिलं. त्यामुळे अनेकांना त्यांची कविता सुरुवातीला कठीण वाटते; पण एकदा का ती मनाला भिडली, की मग ती आयुष्यभर सोबत राहते. आजच्या वेगवान आणि

ताणताणावाच्या जीवनात ग्रेस यांच्या कविता आपल्याला थांबायला, स्वतःकडे पाहायला आणि आपल्या भावनांना समजून घ्यायला शिकवतात. त्यांच्या कवितेतला शांत अंधार, पावसाचा निनाद आणि न बोललेले शब्द हे सगळं आपल्याला आपल्या मनाच्या गाभाऱ्यात घेऊन जातं.

२६ मार्च या स्मृतिदिनानिमित्त ग्रेस यांना अभिवादन करतांना, त्यांच्या कवितांचा हा अंतर्मुख प्रवास पुन्हा एकदा अनुभवणे हीच त्यांना खरी श्रद्धांजली ठरेल. कारण ग्रेस यांची कविता केवळ वाचायची नसते ती जगायची असते, अनुभावयची असते, आणि मनात दीर्घकाळ साठवून ठेवायची असते.