

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २ रे □ अंक १२४ वा □ भारतीय सौर दिनांक ०४ आषाढ शके १९४८, गुरूवार दि.२५ जून २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

रामलल्ला मंदिरात चोरीची गंभीर घटना; भाविकांच्या श्रद्धेला तडे

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

अयोध्येच्या रामलल्ला मंदिरातील कथित देणगी चोरी आणि गैरव्यवहार प्रकरण अत्यंत गंभीर आणि चिंताजनक आहे.

अयोध्येच्या राम मंदिरातून दानपेटीतील रक्कम आणि प्रभू रामलल्लाच्या दागिन्यांच्या कथित चोरीचा प्रकार समोर आल्याने देशभरातील रामभक्तांमध्ये तीव्र संताप आणि नाराजी आहे. दानपेटीतील सुमारे २ ते ५ कोटी रुपयांच्या अफरातफरीचे हे प्रकरण असून, यावर एसआयटी कडून कसून चौकशी सुरू आहे.

थेट प्रभू रामलल्लाचा हिरेजडित हार आणि सोन्या-चांदीच्या चरण पादुका गायब असल्याचा धक्कादायक संशय एसआयटीच्या चौकशीत उपस्थित करण्यात आला आहे.

दानपेटीतील नोटा मोजण्याच्या कामाशी संबंधित ५० हून अधिक कर्मचाऱ्यांची चौकशी सुरू आहे. त्यातील काही संशयितांच्या घरातून रोख रक्कम आणि कोट्यवधी रुपयांची मालमत्ता जप्त करण्यात आली आहे.

राम मंदिर उभारणीच्या देणग्यांमधून ५ ते ७.५ कोटी रुपयांचा अपहार झाल्याचा आरोप विरोधकांकडून करण्यात आला आहे. याप्रकरणी आतापर्यंत ५ कर्मचाऱ्यांची नावे समोर आली आहेत आणि सुमारे २ कोटी रुपयांची रक्कम वसूलही करण्यात आली आहे .उत्तर प्रदेश सरकारने या प्रकरणाच्या तपासासाठी विशेष तपास पथक () नेमले असून, मंदिर ट्रस्टच्या सदस्यांसह १०० हून अधिक कर्मचाऱ्यांची कसून चौकशी करण्यात येत आहे.हे प्रकरण आता सर्वोच्च न्यायालयात पोहोचले असून, सरन्यायाधीशांच्या देखरेखीखाली निष्पक्ष चौकशीची मागणी करण्यात आली आहे.

मंदिरातील चोरी हा प्रकार अत्यंत चिंताजनक असून भक्तांच्या श्रद्धेला तडा जाण्याचा प्रकार असून ही अत्यंत धक्कादायक आणि दुर्दैवी गोष्ट आहे. चोरांना देव आणि मंदिरांचे पावित्र्यही राहिले नाही. अशा घटनांचा तपास करून चोरांना शिक्षा होणे कायद्यानुसार गरजेचे आहे. सध्याच्या काळात महाराष्ट्रातील अनेक मंदिरांमध्ये दानपेट्या, मौल्यवान वस्तू किंवा दान केलेले सोने चोरीला जाण्याच्या घटना घडत आहेत.

मंदिरातील चोरी हा अत्यंत निंदनीय आणि संतापजनक प्रकार आहे. यामुळे केवळ आर्थिक नुकसानच होत नाही, तर समाजाच्या धार्मिक भावना दुखावतात आणि लोकांच्या श्रद्धेला मोठा धक्का बसतो.

मंदिरे ही केवळ प्रार्थनास्थळे नसतात, तर ती लोकांच्या श्रद्धेचे आणि पवित्रतेचे केंद्र असतात. मंदिरे ही केवळ प्रार्थना किंवा ध्यान करण्याची ठिकाणे नसतात, तर ती आपल्या संस्कृतीची, समाजाची आणि आध्यात्मिक ऊर्जेची मुख्य केंद्रे असतात.

मंदिरात प्रवेश केल्यावर मिळणारी सकारात्मक ऊर्जा आणि शांतता मनाला आणि बुद्धीला स्थिरता प्रदान करते.विविध सण-उत्सव आणि धार्मिक कार्यक्रमांच्या निमित्ताने समाज एकत्र येतो, ज्यामुळे लोकांमध्ये प्रेम आणि बंधुभाव वाढीस लागतो. मंदिरे ही आपल्या प्राचीन शिल्पकलेची आणि संस्कृतीची जपणूक करणारी जीवंत संग्रहालये असतात. जीवनातील अडचणींच्या काळात लोक देवाच्या चरणी प्रार्थना करून मानसिक शांतता आणि आधार मिळवतात अशा ठिकाणी चोऱ्या करणे म्हणजे मानवी मूल्यांचा आणि संस्कृतीचा थेट अवमान होय.

अनेकदा चोरे मंदिरांमधील दानपेट्या लक्ष्य करतात, ज्यामध्ये भाविकांनी अत्यंत भक्तीभावाने दिलेली रक्कम असते. बऱ्याचदा सुरक्षा व्यवस्थेतील त्रुटीमुळे अशा घटना घडतात. अशा वेळी मंदिरांमध्ये कडेकोट सुरक्षा आणि सीसीटीव्ही कॅमेरे बसवणे गरजेचे असते.मंदिरातील दानपेटी किंवा मूर्ती चोरी करणाऱ्या गुन्हेगारांवर पोलिसांनी कठोर कायदेशीर कारवाई करणे आवश्यक असते, जेणेकरून भविष्यात अशा घटनांना आळा घालता येईल.

अनेकदा चोरांचा हा दृष्टिकोन असतो की मंदिरात रात्रीच्या वेळी सुरक्षा व्यवस्था किंवा कडेकोट बंदोबस्त नसतो। सुरक्षेचा अभाव आणि मौल्यवान ऐवज यामुळे मंदिरे चोरांसाठी सोपे लक्ष्य बनतात. या वाढत्या घटनांना आळा घालण्यासाठी पोलीस प्रशासनाकडून मंदिरात सीसीटीव्ही कॅमेरे लावणे आणि रात्रीच्या वेळी गस्त वाढवण्याचा सल्ला दिला जातो.

भारतीय क्रिकेटचा सुवर्ण दिवस : एक अलौकिक आठवण

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे – बरोबर आज दिनाच्या ४३ वर्षा पूर्वीची ही घटना. मी नुकताच दहावी झालो होतो. क्रिकेट हा माझा जीव की प्राण. त्यावेळी घरी टीव्ही नव्हता. होता तो फक्त एक ट्रान्झिस्टर रेडिओ. आजसारखे १०० चॅनेल नव्हते. रेडिओवरची कॉमेंट्री ऐकूनच आम्ही सगळे क्रिकेटचा आनंद घेत असू. आणि याच दिवशी इतिहास घडला.

२५ जून १९८३, लॉर्ड्स, लंडन क्रिकेटची पंढरी समजल्या जाणाऱ्या लॉर्ड्सच्या मैदानावर भारताने बलाढ्य वेस्ट इंडिजला ४३ धावांनी पराभूत करून पहिल्यांदा एकदिवसीय क्रिकेटचा विश्वचषक जिंकला. अष्टपैलू कपिल देवच्या नेतृत्वाखाली भारत विश्वविजेता बनला आणि पूर्ण देशात एकच जल्लोष झाला.

मला अजूनही आठवतो तो क्षण. मी घरच्या घरी, जागच्या जागीच, फक्त कॉमेंट्री ऐकून भारावून गेलो होतो. दुसऱ्या दिवशी सकाळी सर्व वर्तमानपत्रांत भारतीय कर्णधार कपिल देव निखंज यांचा ट्रॉफीसह फोटो झळकला होता. आणि तेव्हापासूनच भारतात क्रिकेटचे वेड वाढत गेले. त्या शेवटच्या सामन्याची पूर्ण कॉमेंट्री मी रेडिओवर एक क्षणही न दवडता ऐकली होती.



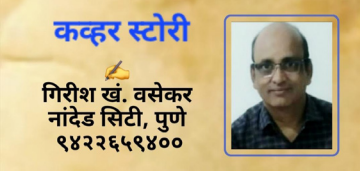
फायनल : भारत विरुद्ध वेस्ट इंडिज. लॉर्ड्सवर वेस्ट इंडिजचा कर्णधार क्लाइव्ह लॉइडने नाणेफेक जिंकून भारताला प्रथम फलंदाजीसाठी आमंत्रित केले. त्यांची टीम म्हणजे क्रिकेटमधली बलाढ्य टीम होती. मॅलकम मार्शल, अँडी रॉबर्ट्स, जोएल गार्नर, मायकेल होल्डिंग सारखे भेदक वेगवान गोलंदाज. त्यांचे नाव ऐकले की त्यांच्या गोलंदाजीची दहशत वाटावी अशी त्यांची ख्याती होती. वेस्ट इंडिजची प्लेइंग इलेव्हन: १. गॉर्डन ग्रीनिज – सलामीवीर

२. डेस्मंड हेन्स – सलामीवीर
३. व्हिव्हियन रिचर्ड्स – स्टार फलंदाज
४. क्लाइव्ह लॉइड (कर्णधार) – फलंदाज
५. लॅरी गोम्स – फलंदाज
६. फवाद बॅकस – फलंदाज
७. जेफ डुजॉन – यष्टीरक्षक
८. मॅलकम मार्शल – वेगवान गोलंदाज
९. अँडी रॉबर्ट्स – वेगवान गोलंदाज
१०. जोएल गार्नर – वेगवान गोलंदाज
११. मायकेल होल्डिंग – भेदक गोलंदाज
भारताची प्लेइंग इलेव्हन:
१. सुनील गावस्कर – सलामीवीर
२. कृष्णामाचारी श्रीकांत – आक्रमक सलामीवीर
३. मोहिंदर अमरनाथ (उपकर्णधार) – अष्टपैलू
४. यशपाल शर्मा – फलंदाज
५. संदीप पाटील – आक्रमक फलंदाज
६. कपिल देव (कर्णधार) – अष्टपैलू
७. कीर्ती आझाद – अष्टपैलू
८. रॉजर बिन्नी – अष्टपैलू, वेगवान गोलंदाज
९. मदन लाल – अष्टपैलू, मध्यमगती गोलंदाज
१०. सय्यद किरमाणी – यष्टीरक्षक

११. बलविंदर संधू – वेगवान गोलंदाज
भारतीय टीम मॅनेजर: पी. आर. मान सिंग.
तेव्हा कोच नसायचा, मॅनेजरच सगळं बघायचे. त्यावेळी एकदिवसीय सामने ६० षटकांचे असायचे. भारताला प्रथम फलंदाजी मिळाल्यावर आपला पूर्ण संघ फक्त १८३ धावांत गारद झाला. काही क्षण मी रागाने रेडिओ बंद केला. भारतीय मॅनेजर पी. आर. मान सिंग तर भारत हरणार म्हणून हॉटेलमध्ये जाऊन बसले होते. पण मैदानावर कपिल देवच्या संघाने हार मानली नाही. जिद्दीने, त्वेषाने खेळत त्यांनी बलाढ्य वेस्ट इंडिजला १४० धावांत सर्वबाद करून विश्वचषक पटकावला.

त्या अलौकिक विजयाने भारतीय क्रिकेटचं भविष्य बदललं. क्रिकेट हा फक्त खेळ राहिला नाही, तो भारताचा धर्म बनला. सचिन तेंडुलकरसारख्या नव्या पिढीने तेव्हाच बॅट हातात घेतली.

२५ जून १९८३ ही फक्त तारीख नाही, तो प्रत्येक भारतीय क्रिकेटप्रेमीच्या काळजावर कोरलेला सुवर्ण अक्षरांतला दिवस आहे. अजूनही आठवते ती ऐकलेली कॉमेंट्री, अगदी जशीच्या तशी. आणि आजही कानी गुंजत असते आणि रोमांच उभं



मराठी विषयाविषयी गैरसमज पसरवणे : एक चिंताजनक - गंभीर बाब

ज्योतिर्मय साहित्य

सध्या सगळीकडे प्रवेश प्रक्रिया सुरू आहे, यानिमित्ताने मला जाणवलेली काही वास्तव निरीक्षणे. मराठी ही आपली मातृभाषा आहे. संवादाचे साधन, अस्मितेची वाहक म्हणून मराठीचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे. शिक्षणाच्या प्रवासातही मराठीला विशेष स्थान आहे. अनेक विद्यार्थी मराठीला प्रथम भाषा म्हणून निवडतात आणि तिच्या माध्यमातून आपली भाषिक क्षमता, अभिव्यक्तीशक्ती व संवेदनशीलता विकसित करतात.

सध्या शाळा-महाविद्यालयांमध्ये प्रवेश प्रक्रियेची लगबग सुरू आहे. विविध विषयांकडे विद्यार्थ्यांना आकर्षित करण्यासाठी शिक्षक आणि विभागप्रमुख प्रयत्नशील असतात. त्यात काही गैर नाही. आपल्या विषयाचे महत्त्व, त्यातील ज्ञानसंपदा, करिअरच्या संधी आणि भविष्यातील उपयुक्तता विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचवणे हे निश्चितच योग्य आणि आवश्यक आहे. मात्र हे करताना दुसऱ्या विषयाबद्दल चुकीची माहिती देणे किंवा त्याची प्रतिमा जाणीवपूर्वक मलिन करणे हे कोणत्याही अर्थाने योग्य ठरत नाही.

अलीकडच्या काळात काही ठिकाणी विद्यार्थ्यांना मराठी विषय अत्यंत कठीण आहे, त्यात गुण मिळत नाहीत, मराठी घेतल्यास भविष्यात संधी कमी मिळतात, असे चुकीचे आणि दिशाभूल करणारे सल्ले दिले जात असल्याचे ऐकिवात येतेय. अशा प्रकारचे समुपदेशन विद्यार्थ्यांच्या हिताचे नसून त्यांच्या मनात अनावश्यक भीती निर्माण करणारे आहे. वस्तुस्थिती अशी आहे की कोणताही विषय स्वभावतः कठीण किंवा सोपा नसतो; तो शिकविण्याची पद्धत, विद्यार्थ्यांची आवड, अभ्यासाची सवय आणि मार्गदर्शन यांवर त्यांचे यश अवलंबून असते. खरं म्हणजे विद्यार्थी स्वतःही आता



करिअरबद्दल खूप दक्ष झालेले आहेत. चांगल्या विद्यार्थ्यांना चुकीचे मार्गदर्शन कळतं. पालकांनाही ते कळतं. मात्र ग्रामीण भागातून अनेक विद्यार्थी अतिशय साधे असतात स्वभावाने. त्यांना चतुराई कळत नसते.

एखाद्या विषयाची गुणवत्ता सिद्ध करण्यासाठी दुसऱ्या

आज पत्रकारिता, माध्यमे, प्रशासन, शिक्षण, लेखन, भाषांतर,

प्रकाशन, जाहिरात, डिजिटल कंटेंट निर्मिती, संशोधन, लोकसंपर्क अशा अनेक क्षेत्रांत मराठी जाणणाऱ्या आणि प्रभावी भाषिक कौशल्य असलेल्या व्यक्तींना संधी उपलब्ध आहेत. त्यामुळे मराठी विषयाचे महत्त्व कमी लेखणे हे वास्तवापासून दूर जाणारे आहे.

आज गरज आहे ती विषयांमध्ये स्पर्धा निर्माण करण्याची नव्हे, तर परस्परपूरकता अधोरेखित करण्याची. प्रत्येक विषयाचे स्वतःचे महत्त्व आहे आणि विद्यार्थ्यांनी आपल्या आवडीनुसार व क्षमतेनुसार विषय निवडावा. शिक्षकांनीही विद्यार्थ्यांना सकारात्मक माहिती देऊन त्यांच्या निर्णयक्षमतेला बळ द्यावे.

मराठीविषयी आदर, अभिमान आणि आत्मीयता निर्माण करणे ही केवळ मराठी शिक्षकांचीच नव्हे, तर

संपूर्ण शिक्षण व्यवस्थेची जबाबदारी आहे. विद्यार्थ्यांना आपल्या विषयाकडे वळविण्यासाठी मराठी विषयाबद्दल गैरसमज पसरविणे ही प्रवृत्ती थांबली पाहिजे. कारण एखाद्या विषयाचे नुकसान म्हणजे केवळ त्या विषयाचे नुकसान नसते; ते आपल्या ज्ञानपरंपरेचे, सांस्कृतिक भांडाराचे आणि भाषिक समृद्धीचे नुकसान असते. मराठीचा सन्मान राखणे म्हणजे आपल्या अस्मितेचाच सन्मान राखणे होय.

(ता.क.: या विषयावर लिहिण्यापूर्वी विविध महाविद्यालयातील मराठीच्या शिक्षकांशी आणि प्राध्यापकांशी मी चर्चा केलेली आहे. पालकांच्या आणि विद्यार्थ्यांच्या काही प्रतिक्रिया मला हा लेख लिहिताना पूरक ठरलेल्या आहेत.)

स्नेह म्हणेज काय असते ?

स्नेह म्हणजे प्रेम, ओढ, आपुलकी, माया, आतली अदृश जोडणी. एक आगळा वेगळा धागा. भावनांची रंगीबेरंगी फुले. आनंदचा वसंत ऋतू. मोहक संगीत रचना. आनंद देणारी एक सांगीतिक संकल्पना. मनाला आकर्षित करणारी शब्दांची गुंफण. यमक व अनुप्रासांनी नटलेली रम्य कविता. मध्य लयीत साकारणारा श्रवणीय राग. मन डोलायला लावणारा तबल्याचा ताल. वेणुतून स्त्रवणारा चित्ताकर्षक स्वरगंध. हव्याहव्याशा वाटणार्या व्यक्तीची आठवण. न उच्चारलेल्या शब्दांची सुमधुर पखरण.

मूळ संस्कृत मधून आलेल्या (तद्भव) या शब्दाचा मूळ अर्थ चिकटणे, चिकटून राहणे असा आहे. मराठीत ‘स्नेह’ हा शब्द रूढ होतांना त्याच्या लाक्षणिक अर्थाच्या अनुषंगाने प्रेम अथवा ओढ असा झाला. इंग्रजीत Attraction, Affinity, Feeling loved, Getting gravitated असा आहे. थोडक्यात काय तर ‘स्नेह’ हा अत्यंत शुद्ध, सात्विक, मंगलमय व आनंद अशी अवस्था (State of Mind) आहे.



मुकुंद भालेराव
भ्रमणध्वनीक्रमांक : ८३०८८ ३५३१३



जात्यावरच्या ओव्या.....

अरे पड ना पाण्या कोन्हा दरीत फसला? कुठ जायच तुला कसा काय इसरला? ||७०९||

अरे पड ना पाण्या तुच गरीबांचा वाली पिकल जवारी-बाजरी तव्हा पेटतीन चुली ||७१०||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ४२

ज्योतिर्मय साहित्य

रावणाला श्रीरामांबद्दल सर्वांनी सांगितले. परंतु त्याला ते कधी आपलेसे वाटले नाहीत. त्याला स्वसामर्थ्याचा अहंकार होता. पांडवांना श्रीकृष्ण जसा आपला वाटला, तसा दुर्योधन आणि अन्य कौरवांना कधी वाटला नाही. ज्यांना ज्यांना भगवंत आपला वाटला नाही, त्यांचा मार्ग चुकला. ते नको त्या मार्गाने गेले आणि शेवटी त्यांचा विनाश झाला.

जसा अहंकारी माणूस व्यवहारातही कोणाला आवडत नाही. तसा तो भगवंताला सुद्धा आवडत नाही. अहंकार हा अध्यात्मात फार मोठा शत्रू आहे. म्हणून आपण आपला सर्व अहंकार टाकून भगवंताला शरण जावे आपल्याला तो आपलासा वाटला पाहिजे.

तो दीनानाथ आहे, हे त्याचे ब्रीद सर्वत्र गाजते आहे. इथे आपण दीनानाथ या शब्दाचा अर्थ केवळ दीनदुबळ्यांचा नाथ असा न घेता शरणागताला आश्रय देणारा असा ध्यायचा आहे. दुसऱ्या शब्दात सांगायचे झाले तर भगवंताशिवाय ज्यांना आपले दुसरे कोणी नाही असे वाटते अशांचा तो नाथ आहे. संत मीराबाई म्हणतात, “ मेरे तो गिरीधर गोपाल दूसरो न कोई.” तेव्हा हे मना तू केवळ एका



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

राघवाचा म्हणजेच भगवंताचा आश्रय घे.

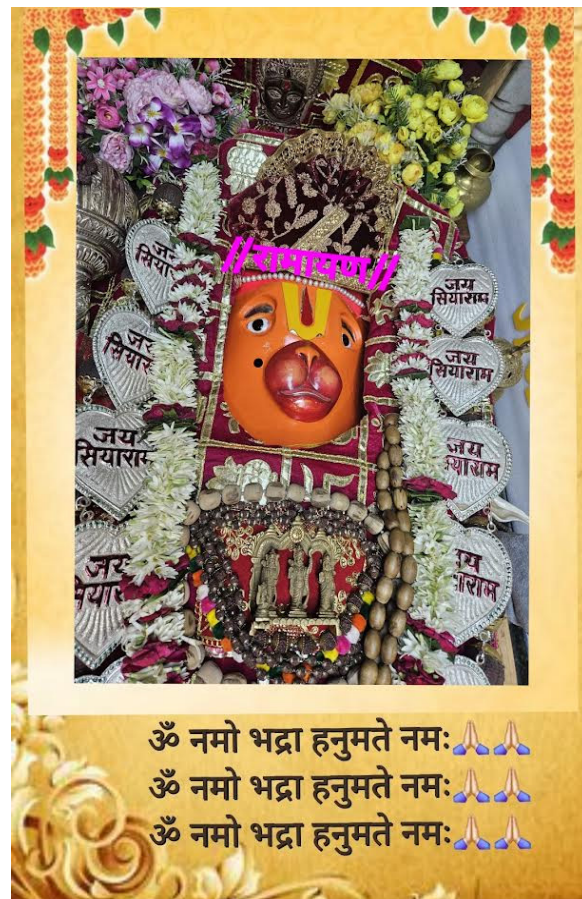
भक्ती म्हणजे केवळ पूजा नाही, तर भगवंताशी जोडलेले एक जिवाळ्याचे, आत्मीय असे नाते आहे. ज्याला भगवंत “आपला” वाटतो, त्याचा जीवनप्रवास सुकर होतो. आणि ज्याने भगवंताला “आपलेसे” केले, त्याला दुसऱ्या कोणत्याही आधाराची गरज उरत नाही.

स्वसंवाद : १) माझे भगवंताशी नाते कसे आहे ? त्यात प्रेम, समर्पण भाव आहे का ? की ते गरजेपोटी आहे ?

२) माझ्या स्वभावातील अहंकार मला जाणवतो का ? तसे असेल तर तो कमी करण्यासाठी मी काय करतो ?

३) संकटाच्या वेळी खरोखर एकमात्र भगवंतच मला तारील असा

त्याच्यावर विश्वास ठेवतो का ? (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



विश्वास

विश्वास हा आपल्या सभ्यतेचा दागिना असतो. आपल्या प्रामाणिकपणा मुळे लोक आपल्यावर विश्वास ठेवतात त्यास कधीही तडा जाऊ देऊ नये. विश्वास कमविण्यासाठी खूप वेळ लागतो पण गमविण्यासाठी दोन सेकंदही पुरेसे होतात.



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

खरोखर, भगवंताच्या कुपेशिवाय बाकी गोष्टी असून वा नसून सारख्याच आहेत. एखादी मुलगी लग्न होऊन सासरी गेली; तिथे सासू, सासरा, दीर, नणंद, जावा वगैरे सर्व लोकांशी तिचे चांगले आहे, पण नवऱ्याशी मात्र पटत नाही, तर तिला खरे सुखसमाधान मिळणार नाही. परंतु समजा, नवऱ्याशी चांगले आहे पण इतरांशी तितकेसे ठीक नाही, तर तिचे अडणार नाही. तसेच

भगवंताची कृपा

एखाद्याच्या आजारात पैसा, डॉक्टर, औषधे, माणसांची मदत वगैरे सर्व गोष्टी अनुकूल आहेत, पण त्यात भगवंताच्या कृपेचा हात नसेल तर सर्व व्यर्थ आहे. याच्या उलट, भगवंताची कृपा आहे, पण इतर गोष्टींचा अभाव आहे, तरी काम भागते. म्हणून सर्व बाबतीत भगवंताच्या कृपेची गरज आहे; आणि ती मिळविण्याकरिता, त्याचे स्मरण हाच एक मार्ग आहे. समजा, एखादी कुरूप मुलगी आहे. पुष्कळ ठिकाणी तिला दाखविली पण ती नापसंत झाली; नंतर एकाचे तिला पाहिली आणि एकदम पसंत आहे म्हणून सांगितले. ती पसंत झाली की सौभाग्याचे सर्व गुण जसे तिच्यामध्ये येतात, त्याप्रमाणे ज्याच्यावर भगवंताची कृपा झाली त्याचे काम पूर्ण झाले; मग त्याने किती पाप आणि पुण्य केले आहे हे कोण पाहतो !

भगवंताची कृपा सर्वांवर, अर्थात आपल्यावरही आहेच. आपल्यावर कृपा आहे अशी आपली खात्री झाली की ती प्रकट होते. कृपा म्हणजे भगवंताशी एकरूपताच. ‘मी पिईन तर आईचेच दूध पिईन’ असे म्हणून वासरू गाईला दुसऱ्या मारते आणि गाय त्याला पाजते; त्याप्रमाणे आपण भगवंताशी अनन्यतेने वागले आणि त्याचे नामच मागितले तर तो कृपा करतोच करतो. आपल्याला हव्या त्या गोष्टी देण्यामध्ये

भगवंताची खरी कृपा नसून, असेल त्या परिस्थितीमध्ये आपले समाधान टिकणे ही त्याची खरी कृपा होय. ‘भगवंता ! तू माझ्यावर कृपा कर,’ असे सांगणे म्हणजे ‘मी कृपेला लायक नाही त्या माझ्यावर तू कृपा कर’ असे म्हणण्यासारखेच आहे. जो लायक नाही त्याच्यावर कृपा कशी होईल ? ज्याप्रमाणे डॉंगरावर आपण शब्द काढला तर त्याला उत्तर म्हणून आपलाच शब्द प्रतिध्वनिरूपाने येतो, त्याप्रमाणे भगवंताच्या प्रार्थनेचा प्रतिध्वनी त्याच्या कृपारूपाने येतो. भगवंताच्या कृपेनेच त्याचे नाम आपल्या मुखात येते.

भगवंताची कृपा आपल्यावर आहेच असे म्हणावे. ती काम करीत असतेच, आपणच आपल्या शक्तीने ती झाकून टाकू नये. पुष्कळ केलेले देखील शक्तीने व्यर्थ जाते. आपण नाम सोडणार नाही हे नक्की ठरले की आपली वृत्ती निःशंक होते. जे भगवंताचे आहेत ते अहेतुक नाम घेतात.

कोणत्याही परिस्थितीत, कोणत्याही काळात आणि वाटेल त्या अवस्थेत घेण्यासारखे एक भगवंताचे नामच तेवढे आहे.

साधन निष्कामबुद्धीने आणि सावधानपणे करावे.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

मरणाची भिती राहू नये

आपण सारे देहा सक्त माणसे आहोत. या देहालाच मी म्हणून समजणारे, खरे तर आपला आत्मा म्हणजे "मी", तो केवळ शरीर बदलतो तो. आपण ज्या शरीराला धारण करतो, त्या शरीरालाच आपण गैर समजुतीने "मी" समजतो. मी म्हणजे हा देह ही भावना होते, म्हणून या देहाचे विसर्जन करणे आपणाला भयावह वाटते. मृत्यू समोर येताना तो आपणास कष्ट देईल, तसेच आपण कमावलेली संपत्ती, आपली संतती, कीर्ती, पद, प्रतिष्ठा हे सारे इथेच ठेवून जावे लागेल, म्हणूनही माणूस मरणाला भितो. खरे पाहता जन्माला आलेला प्रत्येक प्राणी हा, मृत्यू पावणारच असतो. मृत्यू हे अंतिम सत्य आहे. मग त्याची भीती वाटून घेण्याचे कारण नाही. आपल्या शरीरावरील पोशाख मळाला की आपण जितक्या सहजपणे तो बदलतो व दुसरा परिधान करतो, त्याच सहजतेने या शरीराचे विसर्जन व नवीन शरीराचे धारण हे सहजगत्या होत असते. अगदी मृत्यू समयी एखाद्याचा अनुभव विचारात घेतला तर आपल्याला हे समजेल की, प्रत्यक्ष मृत्यू येताना तितके अवघड जात नाही. म्हणून जी गोष्ट अटळ आहे त्या गोष्टीचा स्वीकार करणे तिची मनातून तयारी करणे हे गरजेचे आहे. क्रमशः....



आरोग्य संजीवनी

मासिक पाळीपूर्वीचा शारीरिक आणि मानसिक त्रास आणि उपचार

ज्योतिर्मय साहित्य

प्रीमेनस्ट्रुअल सिंड्रोम (), ज्याला प्रीमेनस्ट्रुअल टेंशन () असेही म्हणतात, हा एक शारीरिक आणि मानसिक त्रास आहे जो महिलांना त्यांच्या मासिकधर्माच्या आधी अनुभवायला मिळतो. हा त्रास जवळजवळ प्रत्येक महिलेला काही ना काही स्वरूपात होतो. आज आपण या त्रासाच्या कारणांचा, लक्षणांचा आणि होमिओपॅथिक उपचारांचा विचार करू. मासिक पाळी येण्यापूर्वी अनेक स्त्रियांना होणारा त्रास हा केवळ स्वभाव नसून ते एक वैद्यकीय लक्षण आहे. सुमारे ८०% स्त्रियांना याचा थोड्या-फार प्रमाणात अनुभव येतो, तर ५% स्त्रियांसाठी हा त्रास दैनंदिन आयुष्य विस्कळीत करणारा ठरतो. प्रमुख कारणे –

हार्मोनल बदल : पाळीच्या चक्रातील मध्ये होणारी हार्मोन्सची चढ-उतार.

सेरोटोनिनची पातळी : मेंदूतील सेरोटोनिन या रसायनाचा हार्मोन्सशी होणारा संपर्क कमी-जास्त होणे.

क्षारांचे प्रमाण : शरीरात पाणी आणि सोडियम सादून राहिल्यामुळे येणारी सूज. लक्षणे –

ची लक्षणे प्रत्येक स्त्रीमध्ये वेगवेगळी असू शकतात, पण त्यात एक नियमितता असते. मानसिक लक्षणे –

चिडचिडेपणा : साध्या कारणावरून राग येणे. हळवेपणा: कारणाशिवाय रडू येणे किंवा अति-संवेदनशील होणे. उदासीनता : कशातही लक्ष न लागणे किंवा नैराश्य जाणवणे. चिंता व भीती : विनाकारण अस्वस्थ

संकलन –

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

वाटणे.

शारीरिक लक्षणे
सूज आणि जडपणा : पोत फ
गुल्यासारखे वाटणे किंवा स्तनांमध्ये

वेदना होणे.

त्वचेच्या समस्या : चेहऱ्यावर मुरुमे येणे.

पचनाचे त्रास : बद्धकोष्ठता किंवा जुलाब होणे.

वेदना : तीव्र डोकेदुखी किंवा अंगदुखी जाणवणे. खाद्यपदार्थांची ओढ : विशिष्ट पदार्थ (उदा. गोड किंवा तिखट) खाण्याची तीव्र इच्छा होणे.

घरगुती काळजी आणि जीवनशैली
आहार : चहा, कॉफी, तंबाखू आणि अल्कोहोलचे सेवन टाळा. मीठ कमी खा.

विश्रांती : पुरेशी झोप आणि योगासने/व्यायाम करा. संवाद : आपल्या कुटुंबाशी आणि जोडीदाराशी या त्रासाबद्दल मोकळेपणाने बोला, जेणेकरून तुम्हाला मानसिक आधार मिळेल.

अनेकदा आपण वेदनाशामक किंवा तात्पुरती औषधे घेतो, ज्याचे दुष्परिणाम होऊ शकतात.

