

ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

☐ पुणे ☐ वर्ष २२ ☐ अंक १५१ वा ☐ भारतीय सौर दिनांक ०६ श्रावण शके १९४८, मंगळवार दि.२८ जुलै २०२६ ☐ पाने ६ ☐ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

मिराबाई ची सुवर्ण हॅट्रिक

— प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

भारताची स्टार वेटलिफ्टर मीराबाई चानू हिने ग्लासगो येथे सुरू असलेल्या राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धा २०२६ मध्ये महिलांच्या ४८ किलो वजनी गटात सुवर्णपदक जिंकून ऐतिहासिक कामगिरी केली आहे राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धेत तिने सलग तिसऱ्यांदा सुवर्णपदक पटकावून सुवर्ण हॅटट्रिक पूर्ण केली आहे.राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धेत सलग तीन सुवर्णपदके मिळवणारी ती पहिली भारतीय वेटलिफ्टर ठरली आहे. यापूर्वी तिने २०१८ आणि २०२२ च्या राष्ट्रकुल स्पर्धेतही सुवर्णपदक जिंकले होते २०१४ च्या ग्लासगो राष्ट्रकुल स्पर्धेत तिने रौप्यपदक जिंकून आपल्या आंतरराष्ट्रीय कारकिर्दीची सुरुवात केली होती.

मीराबाई चानू ही मणिपूर या राज्यातील आहे. ती मूळची मणिपूरमधील इम्फाळ पूर्व जिल्ह्यातील नॉन्गपोक काकचिंग या गावची आहे.

लहानपणापासूनच तिच्यात प्रचंड ताकद होती. वयाच्या अवघ्या १२ व्या वर्षी ती जंगलातील लाकडांचे असे मोठे भारे सहज उचलून आणायची, जे तिच्या मोठ्या भावालाही उचलणे कठीण जायचे.भारताकडून त्यांना पद्मश्री आणि मेजर ध्यानचंद खेलतर पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले आहे

२०२६ ग्लासगो राष्ट्रकुल स्पर्धेतील विक्रमी कामगिरी करताना मीराबाईने स्नॅच आणि क्लीन अँड जर्क प्रकारात मिळून एकूण १९० किलो वजन उचलले. तिने स्नॅच प्रकारात ८५ किलो वजन उचलून नवा क्रीडा विक्रम नोंदवला.क्लीन अँड जर्क या फेरीत १०५ किलो वजन यशस्वीरीत्या उचलले. रौप्यपदक विजेत्या नायजेरियाच्या रुथ असुको एनवॉंगेपेक्षा (एकूण १६८ किलो) मीराबाईने २२ किलो अधिक वजन उचलून जबरदस्त दबदबा निर्माण केला.

भावूक क्षण आणि देशभक्तीया स्पर्धेत खेळताना मीराबाईने तिच्या केसामध्ये तिरंगाच्या रिबनपासून बनवलेले बटरफ्लाय हेअर क्लिप्स लावले होते, जे तिने स्वतः खास भारतासाठी बनवले होते. पदक वितरण समारंभाच्या वेळी जेव्हा भारताचे राष्ट्रगीत जन गण मन वाजले आणि तिरंगा वर गेला, तेव्हा मीराबाईचे डोळे पाणावले आणि ती अत्यंत भावूक झाली होती.

मीराबाईचा सुवर्णपदकापर्यंतचा हा प्रवास सोपा नव्हता. स्नॅक्स मधील ८२ किलोचा पहिला प्रयत्न यशस्वी ठरल्याने मीराबाई ची सुरुवात थोडी धकाधकीची झाली परंतु एका विजेत्याच्या वृत्तीला साजेशी प्रदर्शन करत तिने त्वरित लय परत मिळवली आणि उल्लेखनीय कारकीर्दीची ओळख असलेली चिकाटी अन दर्जा पुन्हा एकदा सिद्ध केला. क्लीन अँड जर्क मध्येही मीराबाईला थोड्या अनिश्चिततेचा सामना करावा लागला जिथे तिचा पहिला प्रयत्न अपूर्ण राहिला मात्र ओलिंपिक पदक विजेत्या मीराबाईने दुसऱ्या प्रयत्नात १०५ किलो वजन उचलले यासह तिने सुवर्णपदकच निश्चित केले नाही तर क्लीन अँड जर्क आणि एकूण वजनातील जुना विक्रम ही मोडला.

भारताची स्टार वेटलिफ्टर साईखोम मीराबाई चानू हिने आंतरराष्ट्रीय स्तरावर १ ऑलिंपिक रौप्य पदक, ३ जागतिक चॅम्पियनशिप पदके (१ सुवर्ण, २ रौप्य) आणि राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धेत ४ पदके (३ सुवर्ण, १ रौप्य) जिंकून देशाचे नाव सुवर्णअक्षरांनी कोरले आहे. ग्लासगो येथे झालेल्या २०२६ राष्ट्रकुल क्रीडा स्पर्धेत तिने सुवर्णपदकाची ऐतिहासिक हॅटट्रिक पूर्ण केली आहे.

मीराबाई चानू ही भारताची एक आघाडीची महिला वेटलिफ्टर (भारोत्तोलक) आहे, जिने आपल्या उत्कृष्ट कामगिरीने जागतिक स्तरावर देशाचे नाव मोठे केले आहे. तिने सातत्याने आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये पदके जिंकून भारताचा अभिमान वाढवला आहे.

‘शब्दमेळ’ जीवनमूल्यांचे दर्शन घडविणारा विचारग्रंथ-डॉ.चंद्रहास शास्त्री

‘शब्दमेळ’ काव्यसंग्रहाचे डॉ.चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर यांच्या हस्ते उत्साहात प्रकाशन



ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

पिंपरी : ज्येष्ठ कवी शिरीषकुमार मधुकर पाठक लिखित ‘शब्दमेळ’ या कवितासंग्रहाचा प्रकाशन सोहळा रविवारी पिंपरी येथील ऑथिया सोसायटी क्लब हाऊस हॉल येथे साहित्यप्रेमींच्या उत्स्फूर्त उपस्थितीत आणि उत्साहपूर्ण वातावरणात संपन्न झाला.

या कार्यक्रमाच्या अध्यक्षस्थानी ज्येष्ठ साहित्यिका सौ. ज्योती पुजारी या होत्या. सुप्रसिद्ध निरूपणकार, लेखक, कवी डॉ. श्री चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर, यांच्या शुभहस्ते ‘शब्दमेळ’ या काव्यसंग्रहाचे प्रकाशन करण्यात आले. कार्यक्रमास साहित्य, शिक्षण, सामाजिक आणि सांस्कृतिक क्षेत्रातील अनेक मान्यवर तसेच साहित्यसिक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते. कार्यक्रमाची सुरुवात सौ. रजनी

पाठक यांनी सादर केलेल्या मंगलमय ईशस्तवनाने झाली. त्यानंतर श्री. देव सर यांनी प्रभावी आणि ओघवत्या शैलीत सूत्रसंचालन करून संपूर्ण कार्यक्रमाला सुरेख रंगत आणली.

प्रास्ताविकानंतर ज्योतिर्मय प्रकाशनचे प्रकाशक श्री. संजयजी व्यापारी यांनी विशेष मनोगत व्यक्त केले. त्यांनी ‘शब्दमेळ’ या काव्यसंग्रहाच्या प्रकाशन प्रक्रियेतील अनुभव सांगत, मूल्याधिष्ठित आणि समाजप्रबोधन करणाऱ्या साहित्याला प्रकाशनाची संधी मिळणे ही प्रकाशक म्हणून आनंदाची बाब असल्याचे नमूद केले.

यानंतर कवी शिरीषकुमार मधुकर पाठक यांनी आपल्या विशेष मनोगतात काव्यसंग्रहाच्या निर्मितीमागील प्रेरणा, जीवनातील अनुभव, समाजातील निरीक्षणे आणि साहित्यलेखनाचा प्रवास

उलगडून सांगितला. जीवन, अध्यात्म, निसर्ग, सामाजिक मूल्ये आणि मानवी नातेसंबंध यांवर आधारित कविता वाचकांच्या मनाला स्पर्श करतील, असा विश्वास त्यांनी व्यक्त केला.

प्रकाशनानंतर प्रमुख पाहुणे डॉ. चंद्रहास शास्त्री सोनपेठकर यांनी आपल्या मनोगतात ‘शब्दमेळ’ हा केवळ कवितांचा संग्रह नसून जीवनमूल्यांचे दर्शन घडविणारा विचारग्रंथ असल्याचे सांगितले. अल्प शब्दांत गहन आशय व्यक्त करण्याची कवी शिरीषकुमार पाठक यांची शैली वाचकांना अंतर्मुख करणारी असून, आजच्या धकाधकीच्या जीवनात अशा साहित्याची नितांत आवश्यकता असल्याचे त्यांनी प्रतिपादन केले. त्यांनी पुस्तकातील जीवनदर्शन, संस्कार, अध्यात्म, निसर्गप्रेम आणि सकारात्मक विचार यांचे विशेष कौतुक केले.

अध्यक्षीय समारोपात ज्येष्ठ साहित्यिका सौ. ज्योती पुजारी यांनी ‘शब्दमेळ’ या काव्यसंग्रहातील साधी, सहज आणि आशयघन अभिव्यक्तीचे कौतुक केले. साहित्य हे समाजपरिवर्तनाचे प्रभावी माध्यम असून अशा साहित्यनिर्मितीतून समाजात संवेदनशीलता आणि सकारात्मक विचारांची जपणूक होते, असे त्यांनी सांगितले. कवी शिरीषकुमार पाठक यांच्या पुढील साहित्यनिर्मितीसाठी त्यांनी शुभेच्छा दिल्या.

‘शब्दमेळ’ या काव्यसंग्रहात जीवन, निसर्ग, अध्यात्म, सण-उत्सव, राष्ट्रप्रेम, पर्यावरण, गुरु, आई आणि मानवी मूल्ये अशा विविध विषयांवरील कविता समाविष्ट असून हा संग्रह वाचकांना चिंतनाची नवी दिशा देणारा ठरेल, असा विश्वास उपस्थित साहित्यप्रेमींनी व्यक्त केला.

कार्यक्रमाचा समारोप प्रा. कल्याणकर यांनी आभार प्रदर्शनाने झाला. त्यांनी प्रमुख पाहुणे, अध्यक्ष, प्रकाशक, लेखक, उपस्थित मान्यवर, साहित्यप्रेमी आणि कार्यक्रमाला यशस्वी आयोजनासाठी योगदान देणाऱ्या सर्वांचे मनःपूर्वक आभार मानले.

संपूर्ण कार्यक्रमात साहित्यप्रेमींचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला असून ‘शब्दमेळ’ या काव्यसंग्रहाचे उपस्थितांनी मनापासून स्वागत केले. लेखक शिरीषकुमार पाठक यांच्या साहित्यप्रवासातील हा महत्त्वपूर्ण टप्पा ठरल्याची भावना उपस्थितांनी व्यक्त केली. या कार्यक्रमास उन्मेश जाधव, अध्यक्ष अँथिया हौ. सोसायटी आणि अशोक देशमुख, अध्यक्ष अँथिया ज्येष्ठ नागरिक संघ ह आवर्जून उपस्थित होते.

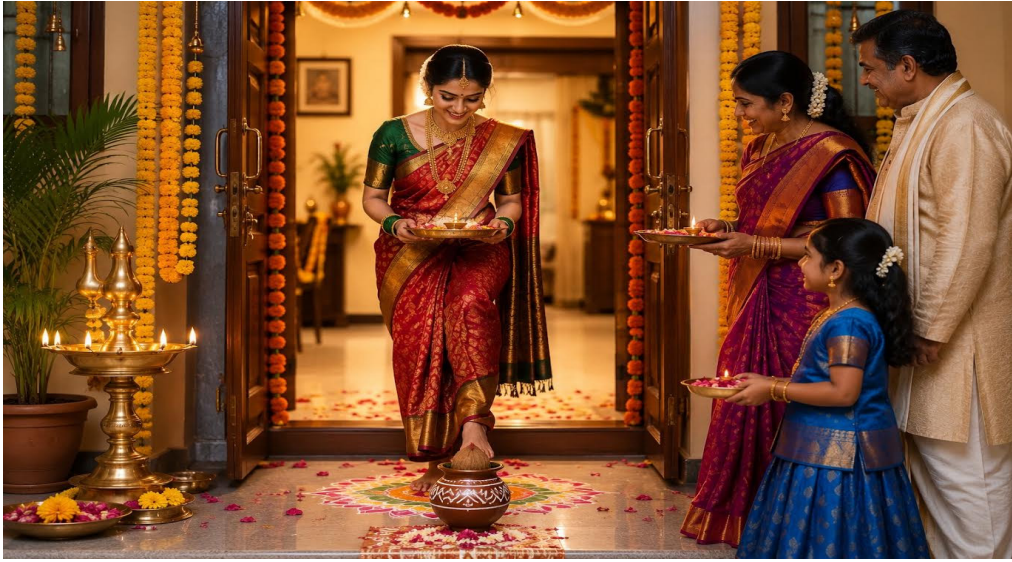
गृहप्रवेश

ज्योतिर्मय ☞ साहित्य

गृहप्रवेश शब्द उच्चारताच सर्वांच्या डोळ्यासमोर येतो नविन वास्तूतील प्रवेश. तो आनंददायक आहे यात तिळमात्रही शंका नाही. मला वाटते त्याच्या इतकीच दुसरी महत्त्वाची घटना जवळपास प्रत्येकाच्या आयुष्यात घडत असते व ती म्हणजे घरात पुत्रवधुचा प्रवेश. पुत्रवधू म्हणजेच कुलवधू अथवा स्नुषा किंवा सुनबाई.

कुलवधुचा गृहप्रवेश ही एक अत्यंत आनंददायक, शुभ व अविस्मरणीय घटना असते. दोन कुटुंबाना एकत्र आणण्याचा तो प्रत्यक्ष प्रसंग असतो. कन्यादानाच्या विधीपासून त्याची सुरुवात होते व तिच्या गृहप्रवेशाने प्रत्यक्ष संबंधाची गाठ घट्ट बांधण्याच्या क्षणापर्यंत पोहचते. घरात प्रवेश करून लक्ष्मीपूजन केले कि, मग अधिकृत शिक्कामोर्तब होते. त्या क्षणाला ती नवीन कुटुंबात पूर्णत्वाने प्रवेश करते. माझ्या मते याचा अर्थ असा मुळीच नाही कि, तिचा पितृगृहापासून पूर्णतः विच्छेद झाला आहे, तो तसा होऊही शकत नाही, किंबहुना तसा संबंध तुटणे अशक्य कोटीतील गोष्ट आहे. हां, हल्लीच्या राजकारणात मुलगी किंवा मुलीचे वडील स्वार्थापोटी खोटेखोटे बोलत सतत कि आमचा एकमेकांशी काहीही संबंध नाही, पण ते सारे खरे नसते. ते फसवे असते. आपला विषय वेगळा आहे, तेंव्हा आपण आपल्या विषयाकडे वळू पुन्हा.

आपला विषय आहे ‘कुलवधू गृहप्रवेश’. तिचा उंबरठ्यावरील तांदुळाचे माप लवंडून घरात प्रवेश खूप महत्त्वाचे असते. वास्तूत प्रवेश नसतो तो सुस्ता, तर घरातील पती, सासू,



सासरे, नणंद वगैरे सर्वांच्या आयुष्यात प्रवेश असतो तो. सर्वांच्या भावविश्रवाला एक वेगळे स्वरूप प्रदान करण्याचा प्रसंग असतो तो. घराच्या भिंतीतून एक आगळेवेगळे संगीत स्त्रवण्याची सुरुवात असते ती.



वास्तुपुरुषाची मनोभावे आराधना करण्याचा प्रसंग असतो तो. घरातील प्रत्येक कणाकणाला क्षणोक्षणी आनंदित व माधुर्यमय करण्याची सुरुवात असते. पितृ गोत्रातून अनेक पिढ्यापिढ्यांचे उत्तमोत्तम संस्कार त्याबरोबर प्रवेश करत असतात आपल्या घरात.

अनेक अपेक्षा व इच्छा मनात घेऊन ती प्रवेश करत असते. थोडी भीतीही असू शकते मनात. आशा तर असतेच. नवीन घराला नव्याने सुस्वरूप देण्याचे स्वप्न असते. लेक लाडकी

पासून सून लाडकी पर्यंतचा प्रवास होण्याचा तो क्षण असतो कुलवधूचा गृहप्रवेश ! तिच्या पावलाने लक्ष्मीचा प्रवेश होत असतो व ती गृहलक्ष्मी बन असते आणि लक्ष्मी सम्राज्ञी असतेच. आपल्या सर्व गुणांनी संपूर्ण घराला पावित्र्य, सौंदर्य व शुचिर्भूत करण्याचा तिचा मानस असतो. जान्हवीच्या अवतरणाने जसे महीवरील मानवांना सतत अखंडितपणे शुद्ध करण्याचे महनीय कार्य ती भागीरथी करत असते, तसेच आपल्यां

गृहप्रवेशाने तिच्या आयुष्याचे सार्थक होण्याचा तो मंगलमय प्रसंग असतो. या सर्वाकरीता, घरातील प्रत्येकाने तिच्या भावनांचा आदर करायला हवा, सन्मान करायला हवा. तिच्या भावविश्रवाला अत्यंत सहृदयतेने जपायला हवे, कारण ती वंशाच्या अखंडतेची पुण्यपावन प्रवाही भागीरथी बनणार असते, म्हणूनच भगवान मंजूनी

‘यस्य नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः ।’ असे म्हटले आहे आणि त्या

श्लोकाचा दुसरा भागही तितकाच महत्त्वाचा आहे, ‘यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥’ (मनुस्मृती ३.५६)

ज्या ठिकाणी स्त्रियांचा सन्मान व पूजन केले जाते, तेथे देवतांचा वास असतो (देवता प्रसन्न होतात).

आणि ज्या ठिकाणी स्त्रियांचा सन्मान केला जात नाही, तेथील सर्व धार्मिक कर्मे व प्रयत्न निष्फळ ठरतात.

याच संदर्भातील पुढील श्लोकही तितकाच महत्त्वाचा आहे.

शोचन्ति जामयो यत्र विनश्यत्याशु तत्कुलम् ।

न शोचन्ति तु यत्रैताः वर्धते तद्धि सर्वदा ॥ (मनुस्मृती ३.५७) ज्या कुळातील स्त्रिया दुःखी असतात, ते कुळ लवकर नष्ट होते; आणि ज्या कुळातील स्त्रिया आनंदी व संतुष्ट असतात, ते कुळ नेहमी भरभराटीला येते.

इतके महत्त्व शास्त्रकारांनी स्त्रियांना दिलेले आहे. त्यातून स्नुषा तर आयुष्याचा खूप मोठा भाग पित्याच्या घरी घालविल्यानंतर ते सर्व सोडून नाव, गोत्र, निवास सर्व काही नव्याने स्विकारते व आता तेच आपले आयुष्य आहे हे मनोमन स्विकारते व जीवन व्यतीत करणार असते. त्यामुळे, इतका त्याग करणार्या कुलवधुचा गृहप्रवेश हा उत्तमच व्हायला हवा नाही कां !

आम्ही तुमचे पुस्तक प्रकाशित करू !

प्रत्येक लेखकाचे एकच स्वप्न असते ते म्हणजे माझ्या कवितांचे, लेखांचे, कथांचे, कादंबरीचे पुस्तकात रूपांतर व्हावे व ते वास्तीतजास्त वाचकांपर्यंत पोहोचावे, मग हे स्वप्न आम्ही पूर्ण करू. उत्कृष्ट छपाई, साजेसे मुखपृष्ठ अगदी कमी वेळेत व अगदी विनयक. मग वाट कसली बघता तुमचे स्वप्न पूर्ण करा ज्योतिर्मय प्रकाशन सोबत. लगेच कामाला लाग व आम्हाला खाली दिलेल्या नंबरवर संपर्क करा. ज्योतिर्मय प्रकाशन

■ पुणे ■ छ. संभाजीनगर

संपर्क : 7743 81 8559

जात्यावरच्या ओव्या.....

पंढरीचा पांडुरंग
तुझ्या पायी कान्होपात्रा
आल दुबळ्याला बळ
शूरवीर झाला भित्रा ॥७६३॥

पंढरीचा पांडुरंग
बोलले रुख्मिणी ला
ऐक गजर नामाचा
आले लेकरं भेटीला ॥७६४॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ५६

ज्ञोतिर्मय साहित्य

गीतेत भगवंतांनी स्थितप्रज्ञ पुरुषाची जी लक्षणे वर्णन केली आहेत, असे स्थितप्रज्ञ म्हणजे संत असतात. परंतु अशा व्यक्तींबद्दल बोलताना समर्थ त्यांना संत, महात्मे किंवा साधू असे म्हणत नाहीत तर अशा व्यक्तींसाठी ते दास सर्वोत्तमाचा शब्द वापरतात. हे शब्द अत्यंत अर्थपूर्ण आहेत. दास म्हटले म्हणजे अहंता येत नाही. ज्या व्यक्ती आपल्याला साधू, संत, महात्मे म्हणवून घेतात, अशांच्या ठिकाणी अहंकार येण्याची शक्यता असते. त्याचप्रमाणे अशी माणसे आपल्याला सिद्धी प्राप्त आहे अशा प्रकारचा दावा करतात. खरे तर सिद्धी

या परमार्थापासून दूर नेतात. परंतु सामान्य माणसे सिद्धीला

भुलतात. याच गोष्टीचा गैरफायदा अशी मंडळी घेऊन समाजातील लोकांना फसवत

असतात. फसवणुकीची अशी खूप उदाहरणे

आपल्याला

वर्तमानपत्रातून वाचायला मिळतात. सुशिक्षित लोक

देखील अशा प्रकारच्या चमत्कारांना बळी

पडतात. म्हणून समर्थांच्या

उपदेशामध्ये सिद्धीचा उल्लेखही नाही.

समर्थांच्या दृष्टीने संत

पुरुष तोच की जो

परमेश्वराचा दास असतो.

परमेश्वराचा साक्षात्कार झालेले संत निरीच्छ असतात.



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

विपरीत परिस्थितीने ते दुःखी होत नाहीत आणि अनुकूल परिस्थिती आली म्हणून हर्षित होत नाहीत. लोककल्याणाची

त्यांना तळमळ असते.

त्यासाठीच ते आपले आयुष्य घालवतात आणि

म्हणून आता उरलो उपकारापुरता... असेच ते

म्हणतात. असेच सर्वोत्तमाचे दास जगामध्ये धन्य

भक्त म्हणवले जातात.

स्वसंवाद :

१) माझ्या मनात दुसऱ्यांबद्दल खरी करुणा

आहे का? की ती केवळ दिखाव्यापुरती असते ?

२) “दुष्टपणा नाहीसे होवो” असे म्हणण्याइतकी उदारता माझ्या मनात आहे

का? की मला माणसेच नको असतात ?

३) मी “दास” आहे की “महात्मा” होण्याच्या

मागे आहे ? नम्रतेने परमेश्वराचा दास होऊन

राहणे मला खरोखर पसंत आहे का? (क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



घर

घर हा नुसता निवारा नसून तिथे राहणाऱ्या चार व्यक्ती मधील एकसंघता आहे, जेव्हा तिथल्या लोकांची नाती घट्ट असतील तेव्हा ते घर म्हणता येईल नसता ते फक्त सिमेंटच्या चार भिंतीचा सांगाडा आहे.

(हे माझे मत आहे घट्टते तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य
गोंदवलेकर महाराज

ज्ञोतिर्मय साहित्य

जे दृश्य असते ते आज ना उद्या नाश पावते. दृश्य हे स्वतंत्र नसते. भगवंताच्या अधीन असते. म्हणून, जगात जी जी गोष्ट घडते ती ती भगवंताच्या इच्छेनेच घडते हे आपण ओळखावे. आपला देह दृश्यच आहे, आणि त्याला चालविणारा भगवंत देहात आहे; त्याच्या अनुसंधानात राहण्याचा आपण प्रयत्न केला पाहिजे. हे अनुसंधान

नाम घेण्याचा निश्चय करावा

राहणे भगवंताच्या नामाने साधते, म्हणून तुम्ही सर्वांनी नाम घेण्याचा निश्चय करावा. आपले चित्त नामामध्ये गुंतले म्हणजे देहाला प्रारब्धाच्या स्वाधीन करता येते. ही युक्ति ज्याला साधली त्याला सुखदुःखाची बाधा उरली नाही. संतांना देखील त्यांचे प्रारब्ध भोगावे लागते, पण त्यांना देहबुद्धी नसल्याने भोगाचे सुखदुःख होत नाही. व्यवहाराच्या मागने जात असता भगवंताचे नाम कधी विसरू नये. आपल्या प्रयत्नाला जे फळ येईल ती भगवंताची इच्छा समजून, जे पदरात पडेल त्यात समाधान मानावे. आपण प्रपंची लोक आहोत, म्हणून प्रपंचाला उचित असणारा प्रयत्न केल्यावाचून कधी राहू नये. पण प्रपंच हेच आपले सर्वस्व आहे हे न समजता, त्यामध्ये भगवंताला विसरू नये. परमार्थाला सदाचरणाची फार जरूरी आहे. उगीच भलत्याच्या सांगण्याला भुलू नये, आणि अनीति-अधर्माच्या मार्गांना जाऊ नये. संत जे सांगतात त्याच्यावर विश्वास ठेवून, मुखात नाम ठेवावे आणि सदाचरणाने वागून प्रपंच करावा. असे जो वागेल त्याचे कल्याण राम खात्रीने करील हे मी सर्वांना वचन देतो. बहुतेकांना प्रपंचासाठी देव पाहिजे असतो. खरोखर, हे सर्व हिंग-

जिऱ्याचेच गिऱ्हाईक आहेत; देवासाठी देव पाहिजे असे म्हणणारा खरा कस्तुरीचा चाहताच कोणी भेटत नाही.

जो बरा होणार नाही अशा रोण्याला बरा करतो तो डॉक्टर खरा. अगदी विषयातल्या माणसांनासुद्धा जो बाहेर काढतो तो संत खरा. त्याच्याजवळ जाऊन नुसते मी शरण आलो आहे असे म्हटले तरी पुरे होते. हल्लीच्या आणि पूर्वीच्या प्रपंचात तसा फरक नाही; पण पूर्वी लोक देवाला विसरत नसत, अलिकडे ते जास्त संकुचित झाले आहेत. पूर्वी खेडेगावामध्ये स्वाभाविकपणे एकमेकांच्या उपयोगी पडणे अशी बुद्धी असायची, पण आता काळ पालटला आहे. तुम्हा इतक्या लोकांना नामस्मरण करताना पाहून मला एक समाधान वाटते की, मला जी गोष्ट आवडते ती इतक्या लोकांना आवडू लागली आहे. मी सांगितलेले तेवढे करीन असा निश्चय करा. कशाचीही काळजी करू नका. मी तुमचा भार घेतलेला आहे ही जाणीव ठेवून आनंदाने प्रपंच करा. भगवंताच्या नामाचा नाद लागला तर दुःखाची जाणीव कमी होईल.

दुःखाची जाणीव नसल्यावर, दुःख असले म्हणून बिघडले कुठे ?

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

वारीतील आनंद

पुढे.....

तुकाराम महाराज आणखी एका अभंगात म्हणतात.

पंढरीची वारी आहे माझी घरी /
आणिक न करी तीर्थव्रत /

व्रत एकादशी करीन उपवाशी /
गाईन अहर्निशी मुखी नाम /

नाम विठोबाचे घेईन मी वाचे /
बीज कल्पांतीचे तुका म्हणे.

संत तुकारामांना पंढरीची आस किती लागून राहिलेली असेल

याविषयी ते म्हणतात

पंढरीशी जावे ऐसे माझे मनी विठाई जननी भेटी केव्हा / न

लगे त्या वीण सुखाचा सोहळा /
लागे मग ज्वाला अग्नीचीया /

तुका म्हणे त्याचे पाहिलीया पाय /मग दुःख जाय सर्व माझे.

विठ्ठल भेटीची ही आतुरता इतकी प्रखर असावी की,

मार्गात येणारे, होणारे कष्ट त्रास मनातही येऊ नयेत. त्या विठू

माऊलीला कधी एकदा पाहीन, त्याच्या चरणावर केव्हा एकदा

मस्तक ठेवीन, याची ओढ मात्र लागायला हवी.

रक्तशुद्धी आणि त्वचेच्या सर्व समस्यांवर कडुनिंब आहे निसर्गाचे वरदान!

ज्ञोतिर्मय साहित्य

२. त्वचेचे सर्व आजार आणि इन्फेक्शन गायब...

त्वचेवर येणारे लाल फोड, सततची खाज, खरूज, नायटा किंवा उन्हाळ्यातील घामोळे यावर कडुनिंबाचे पाणी म्हणजे एक जालीम उपाय आहे. हे पाणी त्वचेवरील सर्व हानिकारक बॅक्टेरिया मारून टाकते.

३. रोगप्रतिकारशक्ती (इम्युनिटी) वाढते...

कडुनिंब शरीराची आतून ताकद वाढवतो. हवामान बदलल्यामुळे होणारे संसर्गाजन्य आजार, सर्दी-खोकला यापासून संरक्षण मिळते.

४. पोटातील जंतू आणि मधुमेहावर नियंत्रण... कडुनिंबाची पाने पोटातील जंतू नष्ट करून पचन सुधारतात, तसेच रक्तातील साखरेची पातळी (ब्लड शुगर) नियंत्रणात ठेवण्यासाठी ही खूप उपयुक्त ठरतात.

कसा करावा हा उपाय (वापरण्याची अर्च्यंत सोपी आणि योग्य पद्धत)...

कडुनिंबाचा पुरेपूर फायदा मिळवण्यासाठी तो खालील दोन पद्धतीने

वापरता येतो...

१. कोवळी पाने चावून खाणे (रक्तशुद्धीसाठी)...

सकाळी उठल्यावर उपाशीपोटी कडुनिंबाची ४-५ कोवळी (लालसर किंवा फिकट हिरव्या रंगाची) पाने घ्या. ती मिठाच्या पाण्याने स्वच्छ धुवून घ्या आणि थेट तोंडात टाकून बारीक चावून खा. पानांचा रस हळूहळू गिळा.

२. कडुनिंबाच्या पाण्याने अंधोळ (त्वचेच्या आजारांसाठी) ... एका मोठ्या पातेल्यात पाणी घ्या

संकलन -

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

आणि त्यात कडुनिंबाची १५-२० पाने टाकून ते चांगले उकळून घ्या. पाण्याचा रंग थोडा हिरवट झाल्यावर गॅस बंद करा. हे उकळलेले औषधी पाणी तुमच्या अंधोळीच्या कोमट पाण्यात मिसळा

महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'आजोबा' (सुरकुत्यांमधील शहाणपण)

पुढे.....

आजोबा हे आपल्या संस्कृती आणि मूल्यांचा विवेक दुवा आहेत. रामायण-महाभारताच्या गोष्टी, जुने लोकव्यवहार, नात्यांमधील ओलावा, कौतुकाचे कौटुंबिक रीतीरिवाज आणि संस्कारांची खरीखुरी शिदोरी नातवंडांपर्यंत पोहोचवण्याचं काम आजोबा अगदी सहजतेने, हसत-खेळत करतात. त्यांच्या ओसरीवर किंवा बैठकीत बसून घालवलेला वेळ हा केवळ खेळ नसतो, तर मुलांच्या नकळत त्यांच्या कोऱ्या मनावर घडणारं एक समृद्ध सुसंस्कारी विश्व असतं. आई-बाबा आपल्याला या जगात कसं जगायचं, कसं कमवायचं हे भौतिक ज्ञान देतात; पण आजोबा आपल्याला आपल्या मातीशी, आपल्या मुळांशी आणि परंपरेशी घट्ट जोडून ठेवतात. निर्मळ मैत्रीचे हक्काचे ठिकाण म्हणजे आजोबा! वयाचे अथांग अंतर विसरून, आपल्या पांढऱ्या केसांची पर्वा न करता, नातवंडांच्या बालविश्वात लहान मूल होऊन रमलेले आजोबा हे

जगातले सर्वात उत्तम मित्र असतात. कधी ते नातवंडांबरोबर बुद्धिबळ खेळून त्यांना बुद्धिबळाचे डावपेच आणि धडे देतात, तर कधी त्यांना आनंद देण्यासाठी स्वतः घोडा बनून पाठीवर बसवतात. संध्याकाळच्या पाऊलवाटेवर त्या चिमुकल्या हातांचे बोट धरून चालताना जगाची ओळख करून देणारे आजोबा हे प्रत्येक घरातलं एक हळवं आणि अत्यंत आदरयुक्त पान असतं. घरातल्या या वटवृक्षाचे कौतुक फक्त घरापुरते मर्यादित नसते. समाजात, ओळखीच्या माणसांमध्ये किंवा गावात जेव्हा चारचौथे एकत्र येतात, तेव्हा आजोबा आपल्या नातवंडांच्या गुणांचे, त्यांच्या छोट्या-छोट्या यशाचे कौतुक एवढ्या मोठ्या अभिमानाने सांगतात की, ऐकणाऱ्यालाही त्यांच्या भाग्याचा हेवा वाटावा. नातवंडांचे गुण सांगताना त्यांच्या डोळ्यांत चमकणारा तो सार्थ अभिमान कोणत्याही पदवीपेक्षा मोठा असतो. (क्रमशः)

वर्तमानात जगणे हेच ध्यान

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
सिद्ध अवस्थेची प्राप्ती सहजतेतून होते. ध्यान करायचे नसते, ध्यान लावायचे नसते. तर ध्यान सहज घडत असते. आपल्या रोजच्या घाईच्या जीवनात वेळ कुठे आहे की ध्यान केले जाईल ? ध्यानासाठी वेगळा वेळ द्यायची गरज नाही.आपले जे काही काम आहे, ते पूर्ण लक्ष केंद्रित करून, इतर गोष्टींचा विसर करून करणे हेच सहज ध्यान. जी कृती प्रवृत्ती चालू आहे ती संपूर्ण लक्षपूर्वक, मौन साधून करत असताना वास्तविक ध्यानग्रतेचा अभ्यास होईल. मग काही करत नसताना या अवस्थेत जाणे हे खरे ध्यान घडेल. जे मुद्दाम करावे लागले ते ध्यान कसे? निष्क्रियता ध्यान नक्कीच नाही. संपूर्ण सक्रियता हे ध्यान आहे. आपल्यात अनंत अशी आत्मशक्ती आहे, ती ऊर्जा आत्म-समृधीच्या दिशेने संपूर्ण सक्रीय करणे हेच उत्कृष्ट ध्यान असेल. लक्ष केंद्रित करणे किंवा ध्यान हे सकारात्मक असावे. विकृती किंवा जे आत्म्याचे स्वभाव नाहीत (विभाव आहेत),जीवाचे मूळ लक्षण नाहीत

उरलो उपकारापूरता

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
साल १८२३ (सत्यकथा)
पंढरपूरच्या शिवारात भंडीशेगाव नावाचे एक गाव आहे. तिथे तुकाराम नावाचा एक वारकरी रहात होता. पांडुरंगावर निस्सीम भक्ति पण बारा बलुतेदार पध्दती होती कष्टकरी बलुतेदार हे सर्व अत्यंत गरिब परिस्थितीत संसाराचा गाडा ओढत होते. सर्वत्र गरिबी होती. तुकारामाची परिस्थिती काही वेगळी नव्हती. त्याच्या कडे फक्त अर्धा एकर जमीन होती. त्यावर संसार चालवायचा बघा ना ! त्याच्या धर्म पत्नीने किती निगुतीने संसार केला असेल पण आपण काही खायचं नाही. भंडी शेगाव ते पंढरपूर दहाबारा किलोमीटर अंतर दररोज पायी चालत जायचे देवाला नैवेद्य दाखवायचा व नंतर अन्नग्रहण करायचे. एके वर्षी प्रचंड दुष्काळ पडला - तुकाराम व त्यांचे कच्चे बच्चे सालस बायको तीन चार चार दिवस नुसते पाणी पिऊन दिवस ढकलत होते. पण तुकारामांच्या सेवेत व घेतलेल्या वसा

भक्तीच्या अनंत आकाशातील चैतन्यपर्व - आषाढी एकादशी (भाग २)

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
एकादशी व्रताची साधना : एकादशीचे व्रत अत्यंत श्रद्धेने आणि सात्त्विक भावनेने केले जाते. दशमीच्या दिवशी संयमित आहार घेऊन व्रताची मानसिक पूर्वतयारी केली जाते. एकादशीच्या प्रातः काळी स्नान करून भगवान श्रीविष्णूचे पूजन केले जाते. तुळशीपत्र अर्पण करून हरिनामस्मरण, जप, भजन, कीर्तन आणि धार्मिक ग्रंथांचे वाचन-श्रवण यांत दिवस व्यतीत केला जातो. उपवासाचा खरा अर्थ केवळ अन्नाचा त्याग एवढाच मर्यादित नाही. ‘उपवास’ म्हणजे ‘उप’जवळ आणि ‘वास’निवास; अर्थात ईश्वराच्या अधिक निकट जाण्याचा दिवस. म्हणूनच या दिवशी शरीराला संयम, वाणीला नामस्मरण, मनाला सात्त्विकता आणि अंतःकरणाला भगवंताचे अधिष्ठान देणेहीच व्रताची खरी फलश्रुती मानली पाहिजे. रात्री हरिभजन, नामसंकीर्तन आणि जागरण केले जाते. आषाढ शुद्ध द्वादशीला भगवान वामन अथवा श्रीविष्णूची पूजा करून पारणे सोडण्याची परंपरा आहे. ‘श्रीधर’ या नामाने श्रीविष्णूची आराधना करून अखंड तुपाचा दीप प्रज्वलित ठेवण्याचीही प्रथा अनेक ठिकाणी आढळते. तो दीप केवळ देवासमोर तेवत नसतो ; जो जणू मनुष्याच्या अंतःकरणातील अज्ञानरूपी अंधकार दूर करणाऱ्या ज्ञान, भक्ती आणि विवेकाचा प्रतीकदीप असतो. एकादशीचे अनुपम माहात्म्य – संतपरंपरेने एकादशीचे माहात्म्य अत्यंत श्रद्धेने गायिले आहे ‘ज्यास मान्य एकादशी। तो जिताची मुक्तवासी।’ तसेच एकादशी, एकादशी। जया छंद अहर्निशी।। व्रत करी जो नेमाने। तया वैकुंठाचे पेणे।। नामस्मरण जागरण। वाचे गाय नारायण।। तोचि भक्त सत्य साचा। एका जनार्दनी वाचा।। या ओव्यांमधून एकादशीचे व्रत हे केवळ कर्मकांड नसून नाम, नियम, भक्ती आणि

विकृत करणारी जी तत्व आहेत जसे की क्रोध, मान,माया, लोभ, मोह, दंभ,मत्सर, अत्याधिक इंद्रिय विषय लोलुपता यांचा अभाव करून आत्म्याच्या मूळ शब्द स्वभावाची प्राप्ती विशिष्ट साधनेतून केली जाते. यासाठी सर्वप्रथम एकाग्रता साधावी लागते. ही एकाग्रता शरीर स्थिर करून चंचल मनाला आत्मस्थानी केंद्रित करणे अशी असते. शरीर स्थिर करण्यासाठी आसन धारण करणे. शारीरिक अवयवांची चंचलता थांबवणे, शरीरातील आंतरिक ऊर्जा प्रवाहित करण्यासाठी मुद्रा धारण करणे हे आवश्यक. तसेच चंचल मनाला स्थिर करण्यासाठी प्राणायाम, दीर्घश्वास, तणाव मुक्तीचे प्रयोग अशा प्रक्रिया असतात. या सर्व पूर्व तयारीलाच ध्यान समजणे अत्यंत चुकीचे आहे. परंतु दुर्दैवाने अशीच धारणा बहुसंख्य लोकांमध्ये आज रूढ आहे. स्व केंद्रीत असणे याचाच अर्थ असा की गतकाळाच्या स्मृती नको,

उरलो उपकारापूरता

आला. पहातो तर मंदिर बंद होते. तो तिथेच बसला. हळूहळू त्याला ग्लानी आली. तिथेच तो निपचीत पडला. दुसरा दिवस उजाडला पुजारी मंडळींनी देवाचा दरवाजा उघडला. तर त्यांना विठ्ठलाच्या पुढे एक फडकं व तोंडाला कांद्याचा वास येत होता. विठ्ठल मूर्तीला कांद्याचा वास आणि समोर एक पितळी ताट भाकरीचे फडके ! सगळे पूजारी चकीत झाले ते तुकारामांच्याकडे आले तू काल कांदा भाकरीचा नैवेद्य आणला होता का. तुकाराम ने सांगितले हो आणला होता पण मंदिर बंद होते म्हणून मी बाहेर बसलो नंतर मला ग्लानी आली पुढचे काही आठवत नाही .!!! सर्वांना आश्चर्य वाटत होते. हा हा म्हणता पंचक्रोशीत ही बातमी पसरली. इकडे तुकारामांची भक्ति श्रध्दा श्रेष्ठ ठरली. सावकाराच्या स्वप्नात देव आले

भक्तीच्या अनंत आकाशातील चैतन्यपर्व - आषाढी एकादशी (भाग २)

असल्याचे गौरवपूर्ण वर्णन केले आहे. गंगा, गया, काशी, पुष्कर यांसारख्या पवित्र तीर्थक्षेत्रांच्या माहात्म्याइतकेच एकादशीच्या हरिदिनाचे अनन्यसाधारण आध्यात्मिक महत्त्व अधोरेखित करण्यात आले आहे. एकादशीच्या उपवासामागेही अत्यंत सुंदर तत्त्वज्ञान आहे. शरीराच्या भुकेवर सयम ठेवताना मनातील विकारांची भूकही शांत करणे, विषयवासनांपासून मनाला परावृत्त करून ते भगवंताच्या चरणी स्थिर करणे आणि नामस्मरणातून अंतःकरण निर्मळ करणेहीच या व्रताची खरी आध्यात्मिक दिशा आहे. आषाढी एकादशी – चातुर्मासाच्या साधनापर्वाची नांदी वर्षभरातील चोवीस एकादशींमध्ये आषाढ शुद्ध एकादशीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. तिला देवशयनी एकादशी असेही संबोधले जाते. या दिवसापासून चातुर्मासाच्या पवित्र कालखंडाला प्रारंभ होतो. भारतीय अध्यात्मपरंपरेत चातुर्मास हा आत्मसंयम, व्रत, उपासना, जप, तप, दान, धर्माचरण आणि अंतर्मुख चिंतनाचा विशेष काळ मानला जातो. बाह्य सृष्टीवर आषाढमेघांची दाटी होत असताना साधकाच्या अंतःकरणात भक्तीचे मेघ दाटावे ; बाहेर वर्षांधारा बरसताना अंतर्गात नामामृताची धार बरसावी आणि निसर्ग जसा नवचैतन्याने न्हाऊन निघतो, तसेच मनही सद्बिचारांनी निर्मळ व्हावेहीच जणू या पर्वामागील आध्यात्मिक प्रेरणा आहे. पंढरपूरची वारी – चालता-बोलता भक्तियोग आषाढी एकादशी म्हटली की मनःचक्षूसमोर प्रथम उभी राहते तीपंढरपूरची वारी ! महाराष्ट्राच्या सांस्कृतिक आणि आध्यात्मिक इतिहासातील हा असा अद्वितीय लोकसोहळा आहे, ज्यामध्ये भक्ती केवळ मंदिराच्या गाभाऱ्यात राहत नाही ; ती मार्गस्त्यावर उतरते, पायी चालते,

सारनाथला युनेस्कोच्या जागतिक वारसा स्थळाचा बहुमान

जागतिक वारशात भारताची आणखी एक ऐतिहासिक भर

ज्योतिर्मय 📖 **साहित्य**
भारतीय संस्कृती, बौद्ध तत्त्वज्ञान आणि जागतिक मानवतेच्या इतिहासासाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण मानले जाणारे उत्तर प्रदेशातील वाराणसीजवळील सारनाथ या पवित्र बौद्ध तीर्थक्षेत्राचा युनेस्कोच्या जागतिक वारसा स्थळांच्या यादीत अधिकृत समावेश करण्यात आला आहे. या ऐतिहासिक निर्णयामुळे भारताच्या सांस्कृतिक वारशात आणखी एका अमूल्य स्थळाची जागतिक स्तरावर नोंद झाली असून, भारतीय इतिहास, पुरातत्त्व, बौद्ध संस्कृती आणि जागतिक वारसा संवर्धनाच्या दृष्टीने हा अत्यंत अभिमानास्पद क्षण मानला जात आहे. सारनाथ हे केवळ एक धार्मिक स्थळ नसून, मानवतेला शांतता, करुणा, समता आणि अहिंसेचा संदेश देणाऱ्या तथागत गौतम बुद्धांच्या जीवनातील सर्वात महत्त्वाच्या घटनांपैकी एका घटनेचे साक्षीदार आहे. बोधगया येथे ज्ञानप्राप्तीनंतर भगवान बुद्धांनी आपल्या पाच शिष्यांना दिलेला पहिला उपदेश (धर्मचक्र प्रवर्तन) याच पवित्र भूमीवर झाला. या घटनेने बौद्ध धर्माच्या प्रचार-प्रसाराची औपचारिक सुरुवात झाली आणि सारनाथला जगातील सर्वात महत्त्वाच्या बौद्ध तीर्थक्षेत्रांपैकी एक म्हणून ओळख मिळाली.

सारनाथचे प्राचीन नाव ऋषिपत्तन (इसिपतन) किंवा मृगदाव (मृगदाय वन) असे होते. बौद्ध ग्रंथांमध्ये या स्थळाचा उल्लेख अत्यंत आदराने करण्यात आलेला आहे. बुद्धांनी येथे दिलेल्या धम्मचक्रपवतन सुत्त या पहिल्या प्रवचनाला बौद्ध धर्माच्या इतिहासात अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे. याच घटनेपासून धम्म, संघ आणि बौद्ध परंपरेच्या विस्ताराला नवी दिशा मिळाली. सम्राट अशोकाने इ.स.पूर्व तिसऱ्या शतकात सारनाथला भेट देऊन येथे अनेक स्मारके उभारली. त्यापैकी अशोक स्तंभ विशेष प्रसिद्ध असून, त्यावरील चार सिंहांचे सिंहशीर्ष () भारताने आपल्या राष्ट्रीय चिन्हासाठी स्वीकारले आहे. स्तंभावरील अशोकचक्र आज भारतीय राष्ट्रध्वजाच्या मध्यभागी विराजमान आहे. त्यामुळे सारनाथला धार्मिक महत्त्वाबरोबरच राष्ट्रीय अस्मितेचेही प्रतीक मानले जाते. सारनाथमध्ये धमेख स्तूप, चौखंडी स्तूप, धर्मराजिका स्तूपाचे अवशेष, मूलगंध कुटी विहार, अशोक स्तंभ तसेच सारनाथ पुरातत्त्व संग्रहालय ही ऐतिहासिक स्मारके आजही प्राचीन भारतीय स्थापत्यकला, शिल्पकला आणि बौद्ध संस्कृतीचे वैभव जतन करून आहेत. विशेषतः सारनाथ संग्रहालयात जतन करण्यात आलेले अशोक स्तंभाचे मूळ सिंहशीर्ष हे भारतातील सर्वात मौल्यवान पुरातत्त्वीय वारशांपैकी एक मानले जाते. युनेस्कोच्या जागतिक वारसा यादीत समावेश

अभ्यासकांची संख्या वाढण्याची शक्यता असून, त्यामुळे स्थानिक पर्यटन उद्योग, हस्तकला, हॉटेल व्यवसाय, वाहतूक सेवा आणि रोजगारनिर्मितीलाही मोठा फायदा होणार आहे. इतिहासकारांच्या मते, सारनाथ ही केवळ भारताचीच नव्हे तर संपूर्ण मानवजातीची सांस्कृतिक संपत्ती आहे. शांतता, सहिष्णुता, विवेक, करुणा आणि मानवी मूल्यांचा संदेश देणाऱ्या तथागत गौतम बुद्धांच्या विचारांचे जागतिक केंद्र म्हणून सारनाथ आजही प्रेरणास्थान आहे. युनेस्कोची मान्यता मिळाल्याने या ऐतिहासिक वारशाचे जतन अधिक प्रभावीपणे होण्यास मदत होईल आणि भावी पिढ्यांसाठी हा अमूल्य ठेवा सुरक्षित राहील. भारतीय संस्कृती, बौद्ध तत्त्वज्ञान आणि जागतिक वारसा यांचा गौरव करणारा हा ऐतिहासिक निर्णय भारताच्या सांस्कृतिक प्रतिष्ठेला नवे बळ देणारा ठरला असून, जगाच्या सांस्कृतिक नकाशावर सारनाथचे स्थान अधिक भक्कम झाले आहे. हा सन्मान केवळ एका पुरातन स्थळाचा नाही, तर मानवतेला शांतता, करुणा आणि समतेचा मार्ग दाखविणाऱ्या बुद्धांच्या अमर संदेशाचा जागतिक गौरव आहे.

भक्तीच्या अनंत आकाशातील चैतन्यपर्व - आषाढी एकादशी (भाग २)

पायी प्रवास नव्हे ; ती ‘अहं’पासून ‘वयं’कडे, भेदापासून समतेकडे, देहभावापासून देवभावाकडे आणि व्यक्तीपासून विश्वात्मतेकडे जाणारी अध्यात्मयात्रा आहे. वारकरी पायी चालतो तेव्हा केवळ अंतर कापत नाही ; प्रत्येक पावलागणिक तो आपल्या अहंकाराचा एकेक थर झिजवत असतो. पायांना होणाऱ्या वेदना त्याच्यासाठी तप बनतात, नामघोष साधना बनतो, दिंडी सहजीवनाची शाळा बनते आणि पंढरीची वाट मोक्षमार्गाचे प्रतीक बनते. विठ्ठल भक्तीच्या प्रतीक्षेत उभे असलेले परब्रह्म पंढरपूरचा विठ्ठल हा केवळ मंदिरातील देव नाही. तो महाराष्ट्राच्या लोकमानसाचा श्वास आहे ; संतवाङ्मयाचा आत्मा आहे ; भक्ताच्या अश्रूतील ओलावा आहे आणि श्रमिकाच्या घामातील पावित्र्य आहे. अष्टावीस युगे विटेवर उभा असलेला हा विठ्ठल भक्ताला जणू सांगतो “‘तू माझ्यापर्यंत येण्यासाठी किती पावले चाललास, यापेक्षा तुझ्या अंतःकरणात किती प्रेम घेऊन आलास, हे मला अधिक महत्त्वाचे आहे.” त्याच्या कमरेवरचे हात जणू आश्वासन देतात “भिऊ नकोस ; संसाररूपी भवसागर कमरेइतकाच आहे. श्रद्धेने पुढे येमी तुझ्या सोबत आहे.”

म्हणूनच विठ्ठल हा देवापेक्षाही भक्ताचा सखा अधिक वाटतो. तो ज्ञानदेवांचा विश्वात्मा, संत एकनाथांचा श्रीखंडया, नामदेवांचा जिवलग, जनाबाईंचा घरकामातला सोबती, तुकारामांचा पांडुरंग, आणि लाखो वारकऱ्यांचा माऊली आहे.



प्रा. डॉ. सिद्धार्थ तायडे
(कला-साहित्य-संस्कृतीचे अभ्यासक)
संवाद:9822836675



सुनिता कावसनकर
छत्रपती संभाजीनगर
मो. 83908 19446

अवघड नाही अध्यात्म : मनोभावे नामस्मरण

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

अध्यात्म अध्यात्म सर्वजण म्हणतात. पण सूक्ष्मपणे विचार करायचा झाला तर अध्यात्म काय आहे? कसे असते? कोणाला ते साध्य होते? असे अनेक प्रश्न नुसत्या अध्यात्म शब्दाच्या समोर येण्याने नसे राहतात. प्रत्यक्षात मात्र ते तितके काही कठीण नाही. म्हणाल तर सोपे आणि म्हणाल तर अवघड असे अध्यात्म आहे.

अध्यात्म म्हणजे स्वतःचा, मूळ स्वरूपाचा शोध, बाह्य जगात जगण्याऐवजी अंतर्मुख होणे. आपण स्वतःहून मनःशांती समाधानासाठी घेतलेले आत्मगतीने अवगत केले ते ज्ञान होय.

माणूस हा तर बाह्य वातावरणात जगणारा, भौतिक सुखात रमणारा असा पृथ्वीतलावरील एकमेव प्राणी आहे. सुख-दुःखाची परिसीमा ओलांडून अध्यात्माची वलये देखील त्यालाच कळू लागतात. मुक्त प्राणीमात्रांना भावना आहेत पण व्यक्तेत साठी साधन नाही. मनुष्याला संवेदनशील बनवले आहे पण अंतर्मुख होऊन ज्ञानाची विशाल पायरी गाठण्याची क्षमता केवळ बोटारवा मोजण्या इतकीच आहे.

पौराणिक काळापासून मोठमोठे अनेक ग्रंथ, उपनिषदे, पाठ, कर्मकांड, अग्निहोत्र करून अध्यात्मिक पदाला पोहचले जाते हा एक मोठा पायंडा संत सांप्रदायाचे खोडून काढला. वारकऱ्यांचे, संत सांप्रदायाचे अध्यात्म अगदीच सरळ सोपे आहे. नित्य नियमाने नामस्मरण, प्रत्येक जीवामध्ये ईश्वर पाहून, मनातील भूतदया व्यक्त करत आपल्या कार्यातून ईश्वरीय अनुभूती घेणारे व वारकरी सांप्रदायाचा अनुभूती देणारे महान थोर संत परमेश्वरा पेक्षा कमी नाहीत.

संत ज्ञानेश्वरांनी संस्कृत भाषेतील गीता
सहज सामान्य भाषेत समाजाला उपदेशपर



लिहिली; तेव्हा कुठे
अध्यात्माचे अज्ञानिक
सावट दूर झाले.देवास
कोणतेही धर्म जात,पंथ
नसते हे संत तुकाराम
महाराजांनी परखडपणे
अभंगातून लिहिले व
प्रवचन कीर्तनातून
सांगितले.

सर्व प्राणीमात्रांना
समानतेचा अधिकार
आहे. प्रत्येक जीवात्मा
हा ईश्वराचा अंश आहे.
प्रत्येक घडणारे कार्य
परमेश्वराला म्हणजे त्या
मंडळीने समर्पित केले.सं
मुक्ताबाई, चोखोबा ह्यांना
संसाराला जोडून परमात्मा
सुंदरसे अध्यात्माचे जगत

संत गाडगेबाबा ह्यांनी स्वच्छतेचा संदेश

दिला जो मानवी
आरोग्यासाठी महत्वाचा
ठरला. अंधश्रद्धेचे निर्मूलन
केले. देव आपल्या कृतीतून
दाखवून दिला.



आजच्या काळात
अध्यात्म फारच गरजेचं
आहे. बाह्य वातावरणात
घडणाऱ्या घडामोडी मनः
शांती लोप पावण्यास
कारणीभूत होतात.

सत ज्ञानेश्वर, तुकाराम
महाराजांनी प्रामाणिकपणाची
कास धरली. अज्ञानाचे

उच्चाटन केले पण आजच्या घडीला प्रत्येक श्वासागणिक घडणाऱ्या घडामोडी नुसत्याच घडून जात आहेत. भौतिक सुखापायी, स्पर्धा, अनुकरण, धडपड , दांभिकपणा, नात्यातील कटुता यांचेच संपूर्ण जीवन व्यापले. मग त्यातून अध्यात्म साधणार तरी

कसे? तरी देखील मनातून नित्य नामस्मरण करून अध्यात्माकडे वळवणे फारच गरजेचे आहे. संतांची वचने अनुसरून कौटुंबिक सामाजिक स्वास्थ्य ठेवणे आवश्यक आहे.

आपल्यात असलेले आपल्या आत्म्याचे शत्रू ; जसे की काम, क्रोध, मोह, मद, मस्तर, लोभ, ह्यांचे दमन करण्यासाठी, अहंकारातून निर्विकार साधण्यासाठी पायरी पायरीने प्रमोक्ष ज्ञान प्राप्तीसाठी आपल्या आत्मचक्षुंची धडाड असली की अध्यात्म सहज सोपं आहे. परंतु नुसताच दिखाव्यासाठी वारकरी होणे, वारीतून विठोबाची मूर्ती हातात घेऊन, तुळस घेऊन दिवावा करणे व कृतीतून मात्र विशून्य राहणं हे खऱ्या भक्तांचे लक्षण नव्हे आणि त्यास अध्यात्म अवघड अन् ईश्वराचे अस्तित्व वलय देखील दूच.

याची देही याची डोळा पांडुरंग पहायच

असेल तर वरकरणी न पाहता “ बोलावा विठ्ठल, पाहावा विठ्ठल, “असाच तो अंगिकारायला हवा. अध्यात्म अंगीकारण्यासाठी, शुद्ध आत्मस्वरूपाच्या प्राप्तीसाठी वारकरी संप्रदायामध्ये नामस्मरणाची प्रक्रिया सर्वात सोपी आहे. ही साधना अजिबात कठीण नाही. आपले काम करत असताना सतत नामस्मरण केले जाऊ शकते. मानसिक जप अखंडपणे चालू ठेवता येतो. मग मी पणाचा आव विठ्ठल नामाच्या गजरात गळून पडता क्षणीच अभंगातील एक एक ओवीचा नाद हृदयातील श्वासात भिनायला वेळ लागेल का हो ? असे अध्यात्म घडवो म्हणून विठ्ठलाने प्रत्येकाची निवड केली आहे. पण भवसागर सहजपणे पण पडण्यासाठी स्वतःहून श्रद्धेने जो प्रयत्न करेल तो त्यातून तरेल हेच अध्यात्माचे सार आहे.

श्वासात भिनला शब्दात मांडला
विठ्ठलाचा गाभारा नामात रंगला..!!१!!
दूर हाक माझी पोहचेल विठ्ठलाला
त्याचा अन् माझा रंग एक झाला !!२!!

मनातील भीतीचे मूक संकेत

ज्योतिर्मय  **साहित्य**

भीती ही प्रत्येकाच्या मनात कुठेतरी सुप्त स्थितीत असतेच. पण प्रत्येकजण आपली भीती व्यक्त करू शकत नाही. किंवा असे म्हणता येईल की, त्यांना ती शब्दात व्यक्त करता येत नाही. कशी सांगावी हे कळत नाही. ती त्यांच्या वागण्यातून, हालचालीवरून तसेच चेहऱ्यावर दिसते. आपण बोलतो ते त्यांना समजत नाही. त्यांच्या डोक्यात वेगळेच विचार चालू असतात. हे भीतीचे संकेत असू शकतात. काहीजण नेहमीपेक्षा जास्त शांत राहतात. लोकांमध्ये मिसळत नाहीत. बोलत नाहीत. सर्वांपासून दूर दूर राहण्याचा प्रयत्न करतात. सतत त्यांना कशाची तरी काळजी वाटत राहते. चिंता सतावत राहते. हे आपल्या डोक्यात काय येत आहे हे त्यांच्याही लक्षात येत नाही. छोट्या छोट्या गोष्टींची त्यांना भीती वाटते. याला ते धाबकतात. हे त्यांच्या मनातील भीतीचे संकेत असू शकतात. काही लोकांना झोप लागत नाही. हृदयाचे ठोके वाढतात. हातपाय थरथर कापतात. घाम येतो. घसा कोरडा पडतो.

भीतीची अनेक कारणे असू शकतात. आपल्या आयुष्यात अपयश येईल का? आपल्याला ते स्वीकारता येईल का? आपल्या जीवनात हे नातेवाईक आहेत, ते आपल्यापासून तुटतील का? याची चिंता, भीती वाटते. भविष्याची चिंता वाटते. एखाद्या वार्ड प्रसंगाची आठवण भीतीला कारणीभूत ठरते. यामुळे याचा मानसिक आणि शारीरिक



आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतो. यासाठी भीतीचे मूक संकेत ओळखणे गरजेचे आहे. लहान मुलांच्या मनातमुद्दा भीती असू शकते. पण त्यांना ती कोणास सांगता येत नाही. ते मूल शाळेत जाण्यास नकार देते. हट्ट करते. आईला बिलगून बसते. आई जवळ नसेल तर त्याला असुरक्षित वाटते. अशी मुले कधी पोटदुखीची तक्रार करतात, विडचिड करतात. त्यांना अनोळखी लोकांची भीती वाटते. आपले काही चुकले तर आई रगावेल का? बाबा ओरडतील का? अशी भीती त्यांना वाटते. आपण

नाटलेलें चित्र किंवा लिहिलेली गोष्ट जर मुक्ती तर बाबा ओरडतील असे त्यांच्या मनात सारखे विचार चालू असतात. मुलांचे वेषचार, त्यांना काय म्हणायचे आहे, काय सांगायचे आहे, हे नीट समजून घेणे गरजेचे आहे. त्यांना जवळ बसवून नीट समजावून सांगितले तर त्यांचा आत्मविश्वास वाढेल आणि त्यांच्या मनातील भीती कायमची निघून जाईल. भाषण समोरच्या व्यक्तीचे केवळ शब्द ऐकतो नसत त्या व्यक्तीच्या मनाचा आवाज कळण्याचा प्रयत्न करीत नाही. त्यामुळे

अनेकांच्या मूक वेदना दुर्लक्षित राहतात. मुलांना, महिलांना, वृद्धांना किंवा मानसिक तणावातून जाणाऱ्या व्यक्तींना फक्त समजून घेणेचारा एक माणूस हवा असतो. त्यांचे मौन म्हणजे मदतीसाठी केलेले निःशब्द आवाहन असू शकते. यासाठी त्या व्यक्तीला बोलते करणे गरजेचे असते. अशा व्यक्तीने एखाद्या करारायला हवे. “मला अनामिक भीती वाटते,” “हे सांगायला हवे.

सकारात्मक विचार करणे, वास्तवाचा स्वीकार करणे, यामुळे आपल्याला वाटणाऱ्या भीतीची तीव्रता कमी होते. आपल्या कुटुंबात, मित्रपरिवारात किंवा एखाद्या कार्यस्थळी अशा मूक संकेताकडे संवेदनशीलतेने पाहिले पाहिजे.

एखाद्याच्या चेहऱ्यावरचे हावलेले हास्य,
अनेपेक्षित शांतता किंवा बदललेले वर्तन
यामागे दडलेली भीती ओळखण्याचा प्रयत्न
केला तर अनेकांना वेळेवर आधार मिळू
शकतो. कधीकधी एक प्रेमळ शब्द, एक
वेण्यासाचा स्पर्श किंवा मनापासून ऐकून
घेण्याची तयारी, एखाद्याच्या आयुष्यात
आशेचा किरण ठरू शकते.

भीती हा शत्रू नाही तर सावध राहण्याचा
इशारा आहे. मात्र ती मनावर कायमचे राज्य
करू लागली तर माणसाचे स्वातंत्र्य हिरावून
घेते. म्हणूनच भीतीच्या मूक संकेतांना समजून
घेणे, त्यामागच्या भावनांचा आदर करणे
आणि सहानुभूतीने हात पुढे करणे ही
प्रत्येकाची जबाबदारी आहे.

A close-up photograph of two tulips, one orange and one pink, covered in water droplets, set against a dark, textured background. The orange tulip is in the foreground, slightly to the left, and the pink tulip is to its right and slightly behind. Both flowers are heavily coated with numerous small, clear water droplets that catch the light. The background is a dark, mottled grey with a fine, grainy texture, creating a high-contrast, artistic effect. The entire image is framed by a thin blue border.

आषाढ -खेळ पावसाचा (थेंब तो....!)

ज्योतिर्मय साहित्य
आता मन कधीतरी कुठेती सणासुदीला हळवं होत, काळाच्या त्या सावलीत
हरवलेल्या स्मृतीत ओलावलेल्या पापण्यात हरवून जातं.

मृग नक्षत्राच्या पहिल्या पावसा पासून झालेली सुरुवात त्याच पावसात झालेली पेरणी, बी बिबड, आषाढी एकादशी, बेंदूर आणि अस करता करता दिपं अमावस्या आलेली असायची. महिना केव्हा कसा सुरु व्हायचा, आणि शाळू दिवसा सारखा कधी आषाढ संपायला यायचा, ते तेव्हा कधी कळायचंच नाही.

ओढ्या नद्यातून वाहणारे ते गढूळ पाणी, पावसाचा ओसरलेला जोर,
गुडघाभर पाण्यात गुडघ्यापर्यंत कपडे खोचून ओढ्या नद्या ना जाणाऱ्या बायका,
पोरी, आणि खळखळून वाजनाऱ्या त्या पाण्याचा आवाज, आजही कानात घुमत
राहतो.

नवीन लग्न झालेल्या माहेरवाशिणी माहेरी जाण्यासाठी ची गडबड बुत्ती भाकरीच्या ओढीन घरातल्या म्हाताऱ्या बायकांच्या जात्याची ती घरघर, कुणाच्या घरची लेक कुणाची आड्डा, ताई, माही दिवसात श्रावणात येणार म्हणून खुश असलेले लहान भावंडं महिनाभरानंतर थोडासा विसावलेला पाऊस, कुठे तरी शेतात जाताना रुतलेला एखादा काटा कधीतरी पायात रुततो. आणि सस्स...! कधी काळी बांधावरून घसरलेला तो पाय...! कधीतरी ओढ्यातून वाहणाऱ्या पाण्याचा तो खळखळणारा आवाज... किती किती अन् काय काय? बोलावे तेवढे कमीच...!

संस्कृती व्रतवेकल्ये कुठेरी निसर्गाचाच एक भाग आहे असे वाटते. निसर्गाच्या सापिध्यात जाऊन वातावरण निर्मिती करणे किंवा शरीरासाठी ही त्याचा उपयोग करून घेणे किंवा त्यातून धार्मिक सामाजिक सांस्कृतिक सलोखा निर्माण व्हावा असाही आपल्या पूर्वजांचा त्यामाणाचा उद्देश असावा. काही असो आपण सकारात्मक विचार करायला हवा असे मला वाटते.

आणि त्यातून निर्माण होणारा आनंद घेत जीवनाच्या नव्या दिशेकडे नव्याने वाटचाल करण्यासाठी मदत होईल असे वाटते. यातून कोणाच्याही भावना दखावण्याचा हेतू नाही.

पण आता असे वाटते की निसर्गाच्या साक्षिध्यात जाऊन तो आनंद घेण्यापेक्षा निसर्गच घरात आणला जातोय.कधी कधी विचार येतो, आपली पिढी कशी जगली आणि आत्ताची पिढी कशी जगतये,याला आपणच जबाबदार आहे की काय? असे कधीतरी वाटत राहते. आणि मग....

क्षण एक पुरे प्रेमाचा, वर्षावात
त्या चिंब चिंब भिजवतो.
ओलावलेल्या पापण्यातला
तो थेंब उगांच उरी उरतो,
कुठल्याशा हळव्या जाणिवेनं
कधीतरी हळहळतो.

महिलांची असुरक्षितता चिंतेची बाब

चिक्चिले वा
राखविले जाते.
आज मुली,
महिलांच्या
बाबतीत
कोणकोनो त्या
मस्य्या
देवसेंदिवस

शहरात
मोठ्या
प्रमाणात
वास्तव्यास
आहेत. पण
शहरातील या
विकृती
कारक



सौ. मनीषा सोत्रेकर/सोनकांबळे
देगलूर, जि. नांदेड
मो. 9960028899



घटनांचा विचार करता पालक मात्र चिंतित आहेत. म्हणूनच ग्रामीण भागात आजही मुलींचे लग्न लवकर केले जातात. मुलींच्या संरक्षणासाठी आणि घडणाऱ्या घटनांपासून मुलींचा बचाव करण्यासाठी पालक लोक हे एक योग्य व ठोस पाऊल उचलतात. मुली, महिला आज असुरक्षित आहेत. म्हणून मुलींनी, महिलांनं हेल्प लाईन नंबर “चा जास्तीत जास्त उपयोग करणे गरजेचे आहे.

हाण्यांचे घड देणं. हे महत्वाचे आहे. मोठमोठ्या शहरांमध्ये क्लासच्या वेळा रात्री १० पर्यंत आहेत. खरे तर या जागूक विषयाचा विचार करून क्लासच्या वेळा बदलणे अगत्याचे ठरते. एकतर्फी प्रेम प्रकरणातून खून, बलात्कार, अपहरण, छेडछाड अशा वेकूती कारक गलिच्छ गोष्टी मुलींच्या बाबतीत घडताहेत. हे घडवून आणनाया

स्त्री कुठे सुरक्षित आहे? हा प्रश्न मनाला भेडसावणारा आहे. स्त्रीच्या वाटेला पावलो पावली दुःख, यातना, वेदना, त्रास याच गोष्टी आवजून येतात. महिलांच्या सुरक्षिततेचा विचार करता आज मुळात स्त्री वर्ग असुरक्षित का आणि कुठे आहे? याचाच जास्त वा प्रामुख्याने विचार करणे फार गरजेचे आहे.

ज्योतिर्मय

साहित्याचे विद्यापीठ

Sanjay Vyapari

Scan to pay with any UPI app

नवोदित साहित्यिकांसाठी सुवर्णसंधी

ज्योतिर्मय साहित्य महाराष्ट्रातील सर्व नवोदित लेखकांसाठी एक हक्काचे व्यासपीठ म्हणून पुढे येत आहे. फक्त साहित्यावर आधारित महाराष्ट्रातील एकमेव ई-दैनिक ज्योतिर्मय साहित्य हे आहे. मागील दीड वर्षात या व्यासपीठावरून साधारण 150 + साहित्यिक तयार झाले आहेत आणि ही संख्या दररोज वाढत आहे.

नवोदित साहित्यिक या व्यासपीठावरून बिनधास्त लेखन करू शकतो कारण त्यांना योग्य मार्गदर्शन करणारी टीम येथे आहे. याचा अनुभव मागील वर्षात अनेक साहित्यिकांनी घेतला आहे. त्यांचे साहित्य या व्यासपीठावरून त्यांचा फोटो व मॉबाईल क्रमांकासह देण्यात येते. त्यामुळे वाचक त्यांच्याशी थेट संपर्क करू शकतो.

ज्योतिर्मय च्या व्यासपीठावरून कोणीही आपले विचार मांडू शकतो, त्यांच्यासाठी अट फक्त एकच आहे. त्यांना रुपये पाचशे भरून वार्षिक सदस्यता घ्यावी लागते, नंतर ते वर्षात संपूर्ण 365 दिवस या व्यासपीठाचा वापर करू शकतात.

मित्रांनो मग वाट कसली बघता लगेच ज्योतिर्मय साहित्य चे मॅंबर व्हा व लिहिण्यास सुरुवात करा, तुमचे उज्वल भवितव्य लवकरच येथे घडणार आहे.

@ संजय व्यापारी,

संपादक, ज्योतिर्मय साहित्य, पुणे

वार्षिक वर्गणी 7743918559 या नंबरवर किंवा दिलेल्या QR Code वर ऑनलाईन पाठवा. व पैसे भरल्याचा स्क्रीनशॉट पाठवा.

वेचवार करता मुलींनी स्व-
आत्मसंरक्षणासाठी सज्ज असणे ही खरे
कार काळाची गरज आहे. मुली,
एखाद्या विषय किंवा चिंतेची बाब
व्हाणत बसने हे चुकीचे आहे. असे
व्हाणत बसने म्हणजे गुन्हेगारी प्रवृत्तीला
देणे वा बळ देण्यासारखे होय. हे
व्हाणे वाचणे ठरणार नाही. या ऐवजी
सिचुएशन मध्ये मुलींना सज्ज
व्हाण्याचे धडे देणे. हे महत्वाचे आहे.
मोठमोठ्या शहरांमध्ये क्लासच्या
वेळा रात्री १० पर्यंत आहेत. खरे तर या
जाऊक विषयाचा विचार करून
क्लासच्या वेळा बदलणे अगत्याचे ठरते.
संस्कृती प्रेम प्रकरणातून खून,
बलात्कार, अपहरण, छेडछाड अशा
विवेकीय काराक गलिच्छ गोष्टी मुलींच्या
बाबतीत घडताहेत. हे घडवून आणणाऱ्या
सुवक तरुणांच्या घरची संस्कार पद्धती
पासून पाहणे गरजेचे आहे. विकृती

घटनांचा विचार करता पालक मात्र
चितेत आहेत. म्हणूनच ग्रामीण भागात
आजही मुलींचे लग्न लवकर केले
जातात. मुलींच्या संरक्षणासाठी आणि
घडणाऱ्या घटनांपासून मुलींचा बचाव
करण्यासाठी पालक लोक हे एक योग्य
व ठोस पाऊल उचलतात. मुली, महिला
आज असुरक्षित आहेत. म्हणून मुलींनी,
महिलांनी“ महिला हेल्प लाईन नंबर“
चा जास्तीत जास्त उपयोग करणे गरजेचे
आहे.

स्त्री कुठे सुरक्षित आहे? हा प्रश्न
मनाला भेडसावणारा आहे. स्त्रीच्या
वाटेला पावलो पावली दुःख, यातना,
वेदना, त्रास याच गोष्टी आवर्जून येतात.
महिलांच्या सुरक्षिततेचा विचार करता
आज मुळात स्त्री वर्ग असुरक्षित का
आणि कुठे आहे? याचाच जास्त वा
प्रामुख्यान विचार करणे फार गरजेचे
आहे.
