



जात्यावरच्या ओव्या.....

पांडुरंग पंढरीचा
दिसे बंद डोळा हरी
नवल उघडता डोळे
नामदेव चरणावरी ॥७७०॥
निज निज बाळा
लाव डोळ्याची पापणी
झोका हलवतो वारा
कोकीळ गाते गाणी ॥७७१॥

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ५८

ज्योतिर्मय साहित्य

नको वासना वीषई वृत्तिरुपें।
पदार्थी जडे कामना पूर्वपापें।
सदा राम निष्काम चिंतीत जावा।
मना कल्पनालेश तोहि नसावा॥५८॥
अर्थ : हे मना, भौतिक विषयांमध्ये वृत्तीरूपाने वासनांमध्ये अडकू नकोस. पूर्व पापांमुळेच आपले मन विषय वासनांमध्ये अडकते. म्हणून भगवंताचे नेहमी निष्काम भावाने चिंतन कर आणि मन्यामध्ये कल्पनेचा लवलेशही ठेवू नकोस.

(पदार्थी- दृश्य/बाह्य विषयांमध्ये, निष्काम- कोणतीही इच्छा न ठेवता, कल्पना-सुखाच्या गोष्टींचे मनोरे रचणे, लेश- मागमूस)

विवेचन : ५७ ते ६० या श्लोकांमध्ये समर्थ आपल्याला विषयवासनेचा त्याग करण्याबद्दल सांगत आहेत. वासनेच्या पोटी जन्म घ्यावा लागतो हे आपण मागील श्लोकांमध्ये पाहिले आहे. या श्लोकात म्हणूनच समर्थ आपल्याला सांगतात की विषयांमध्ये वृत्ती रूपाने आपली वासना अडकता कामा नये. या दृश्य किंवा भौतिक जगात आपण ज्या ज्या गोष्टी पाहतो, त्यामध्ये आपले मन अडकते. ही सवय पूर्वपापामुळे लागते असे समर्थ सांगतात. हे पूर्वपाप म्हणजे पूर्व संचित संस्कार असे म्हणता येईल. हे संस्कार किंवा वृत्ती केवळ एका जन्माची नसून अनेक जन्मांची असते. त्यातूनच असे वागण्याची बुद्धी होते. यावर उपाय म्हणून निष्कामपणे रामाचे चिंतन करावे आणि विषयवासनांची कल्पना देखील मनामध्ये अजिबात उरू देता कामा



उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे
चाळीसगाव
मो. ९४०३७४९३९२

नये.

वस् धातूपासून वासना हा शब्द आला आहे. वस् म्हणजे राहणे किंवा स्थिर होणे. आपले मन सतत इंद्रियांमध्ये म्हणजेच विषयांमध्ये राहते आणि सवयीने ते तेथेच स्थिर होते. म्हणून त्याला आपण वासना असे नाव देतो. स्पर्श, शब्द, रूप, रस आणि गंध यांच्या सहाय्याने इंद्रियां मार्फत आपण विषय सेवन करीत असतो. थोडक्यात वासना म्हणजे हवेपण ! आपल्याला जोपर्यंत हे हवे, ते हवे असे वाटत असते तोपर्यंत आपली चिंत त्या त्या विषयांमध्ये गुंतलेले असते.

वृत्ती, कामना आणि वासना असा प्रवास आपण बाह्य जगतातील वस्तूंसाठी करीत असतो. आपले मन अतिशय चंचल आहे. या मनावर वारंवार वेगवेगळ्या विषयांचे तरंग उठतात. असे अनेक तरंग जेव्हा तयार होतात, तेव्हा त्यातून त्या विषयाबद्दलची कामना म्हणजेच इच्छा निर्माण होते. ही कामना जेव्हा तीव्र होते तेव्हा तिचे रूपांतर वासनेमध्ये होते. हा वृत्ती, कामना आणि वासनेपर्यंतचा प्रवास माणसाला त्यातून बाहेर पडू देत नाही आणि शेवटी अधःपतनाकडे घेऊन जातो.

(क्रमशः)



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

॥ संजय उवाच... ॥

@संजय काव्या पुणे 7743918559



सन्मान

सन्मान ही चांगल्या कामाची शाबासकी असते. ती मिळवावी लागते. सन्मानामुळे आपल्या कामाची ऊर्जा आणखीन वाढते. सन्मान त्याचाच होतो ज्याची योग्यता सन्मानजनक असते.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

आपल्या अनुभवाला येईल तेच खरे जरी असले, तरी आपण त्या प्रमाणे वागलो का ? पुष्कळ गोष्टी वाईट आहेत असे आपल्या अनुभवाला येते, पंतु त्या करण्याचे आपण टाळतो का ? हाच तर आपला दोष आहे. थोर पुरुषांचे मात्र तसे नसते. त्यांना जे अनुभवाला आले ते त्यांनी आचरणत आणून दाखविले, आणि म्हणूनच ते संत पदवीला

देव आणि नाम भिन्न नाहीत.

गेले. खरोखर संतांचे आपल्यावर केवढे उपकार आहेत ! जगातले सुख हे खरे सुख नव्हे, दुःखानेच सुखाचा घेतलेला केवळ वेष आहे तो, असे जेव्हा त्यांच्या अनुभवास आले, तेव्हा त्यांनी त्या सुखाकडे पाठ फिरविली आणि खऱ्या सुखाच्या शोधाला ते लागले. परमेश्वर प्राप्तीतच खरे सुख आहे, असे त्यांना आढळून आले. त्या प्राप्तीचा अगदी सोपा मार्ग म्हणजे ईश्वराचे नाम. हेच, वेदकाळापासून तो आतापर्यंत सर्व साधुसंतांनी अनुभव घेऊन सांगितले आहे. सदुरूकडून मिळालेले ईश्वराचे नाम प्रेमाने, भक्तिने आणि एकाग्रतेने घेतले, तर परमेश्वर आपल्याजवळ येऊन उभा राहतो, असा सर्व संतांनी आपला अनुभव कंठ्याने सांगितला आहे. आपण तसे नाम घेतो का ? नामाकरीता नाम आपण घेतो का ? का मनात काही इच्छा, वासना ठेवून घेतो ? कोणतीही वृत्ती मनात उठू न देता जर नामस्मरण केले तर देव काही लांब नाही. देव आणि नाम ही दोन्ही भिन्न नाहीतच; नाम म्हणजे देव आणि देव म्हणजेच नाम. एकदा मुखात आले म्हणजे देव हातात आलाच. मुले पगळ उडवितात, एखादा पतंग आकाशात इतका उंच जातो की तो दिसनासा होतो. तरी तो पतंग उडविणारा

म्हणतो, माझ्या हातात आहे पतंग. कारण पगंगाचा दोरा त्याच्या हातात असतो. जोपर्यंत अखंड नामस्मरणाची दोरी आपल्या हातात आहे, तोपर्यंत परमेश्वर आपल्या हातात आहे. ती दोरी सुटली की परमेश्वर सुटला. आपल्या नामस्मरणाला एक गोष्टीची अत्यंत जरूरी आहे. आपल्या जीवनात परमेश्वरावाचून नव्हे असे जोपर्यंत आपल्याला वाटत नाही, तो पर्यंत आपले नामस्मरण खरे नव्हे. परमेश्वरच आपल्या जीवनाचा आधार, त्याशिवाय आपण जगूच शकत नाही, अशी वृत्ती बाणल्यावर होणारे नामस्मरण तेच खरे नामस्मरण. आपली स्थिती तर याच्या अगदी उलट ! परमेश्वरावाचून आपले कुठेच अडत नाही अशा वृत्तीने आपण नामस्मरण करतो. मग परमेश्वर तरी कसा येईल ? परमेश्वराचे नाम हेच आपल्या जीवनाचे सर्वस्व समजून नाम घेतले, तर जीवनाचे सार्थक झाल्यावाचून राहणार नाही. नामाने भगवंताची प्राप्ती होणारच ही खात्री असावी. अशा नामालाच निष्ठेचे नाम असे म्हणतात.

भक्त, भगवंत व नाम ही तिन्ही एकरूपच आहेत. जेथे नाम आहे तेथे भक्त आहे, व तेथेच भगवंत आहे.

॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,
पुणे

वारीतील आनंद

पुढे.....

विवेक नदीये बैसोनी /सांगड सत्वाची बांधोनी/

एक पंढरी वैकुंठ / येर वावगे बोभाट / चारी वेद विवादती पुराने साक्ष देती/

बोले निवृत्तीचा दास/ संत गर्जती पापा नाश//

मुमुक्षुने सत्व गुणाची सांगड कमरेला बांधून, विवेक नदीतून पंढरी रुपी वैकुंठात जाणे हेच

श्रेयस कर आहे. येथे हे ध्यानी घ्यावे की आपल्यातील रजो गुण व तमो गुण हे कमी

होऊन सत्वगुण अंगात बाणल्या शिवाय आपण ही महा माया पार करून जाऊ

शकणार नाहीत. त्यामुळे सत्व गुण अंगी बाणावा लागेल. त्यासाठीचे प्रयत्न, प्रयोग

कसोशीने गिरवावे लागतील. यानंतर विवेक विविध रुपी नदीतून प्रवास करावा लागेल

असं म्हटलं आहे. इथे विवेक हा शब्द आपण व्यवहारिक अर्थाने सदसद विवेक बुद्धी घेतो.

तसा अजिबात नाही. आपण विवेक म्हणजे स्वार्थ रहित विचार एवढाच फार तर करतो,

पण अध्यात्मात विवेक म्हणजे, जेव्हा प्राण मन बुद्धी ही विषयाकडे न वळता केवळ

आत्म्या कडे वळते, प्राण उर्ध्व गामी झाला की अग्नी मय होतो. शरीरात योगअग्नि

पेटतो. यामुळे इंद्रियात वैराग्य प्रकटते. म्हणजेच अहंकार लीन होतो. म्हणजेच देह

भावना संपल्या जाते. बुद्धीत विचारांची धुमारे फुटत नाहीत. ती पूर्णपणे आत्म्या कडे

वळते. योगगतीत पापांची बीजे जळून भस्मसात होतात. अ विद्येचे क्लेश संपून

जातात व आत्म प्रभेचा स्वच्छ प्रकाश बुद्धीत पडतो. इथे विवेकाचा जन्म आहे.

(क्रमशः)

रक्तशुद्धी आणि त्वचेच्या सर्व समस्यांवर कडुनिंब आहे निसर्गाचे वरदान!

ज्योतिर्मय 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 संसर्गजन्य 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 ठेवण्यासाठीही ती खूप उपयुक्त ठरतात.
कसा करावा हा उपाय (वापरण्याची अत्यंत सोपी आणि योग्य पद्धत)...
कडुनिंबाचा पुरेपर 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 हेरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.
आरोग्यविषयक व्याख्याने व लेखक
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९

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



विचार ते विजय

लेखक - अमोल बोरीकर.मो. 86240 03013

अपयशाला घाबरणाऱे यश कधीच पाहू शकत नाहीत

कधीकधी आयुष्य आपल्याला अशा वळणावर आणून उभं करतं, जिथे सर्व काही संपल्यासारखं वाटतं. अपयशाचं जोडणं एवढं जड असतं की स्वतःच्याच नजरेला ओजूर येतं कधीच होतं. लोकांचे प्रश्न, नातेवाईकांचे टोमणे, मित्रांची पुढे गेलेली वाट आणि स्वतःची थंयलेली पावलं... त्या क्षणी मनात एकच घाबर येतो- "बहुतेक हे माझ्यासाठी नाही."

पण तुम्ही कधी लक्ष दिलं आहे का? बाळ चालायला शिकतं तेव्हा ते पडतं. पुन्हा उठतं. पुन्हा पडतं. पुन्हा उठतं. आई त्याला पडल्याबद्दल कधी रंगावात नाही; उलट हसत हसत पुन्हा उभं करते. कारण तिला मागील असतं-हे पडणं म्हणजेच चालण्याची सुरुवात आहे. मग मोठे झाल्यावर आपण स्वतःला ही संधी का देत नाही?

एक अपयश आलं की आपण स्वतःला शिक्का करतो. स्वतःवरचा विश्वास कमी करतो. स्वतःची स्वप्नं घडू नको टाकतो. पण लक्षात ठेवा...

पराभव हा नशिवाचा निर्णय नसतो; तो प्रयत्नांना अधिक परिपक्व बनवणारा धडा असतो. "पडण्याची भीती ज्याने जिकिली, त्यानेच उंच भरारी घेण्याचा अधिकार मिळवला."

आपण एक अशा समजात जगत आहोत जिथे फक्त जिकण्याचाच कोतुक केले जाते आणि हरणाऱ्याला उपहासाच्या नजरेने पाहिले जाते. "मी अपयशी झालो तर लोक काय म्हणतील? नातेवाईक हसतील का? माझी प्रतिष्ठा मातीत मिळेल का?" हा तुमनेचा आणि भीतीचा विचार आपल्या मनाला आतून पोखरून टाकतो.

या भीतीपोटी आपण कधी नवीन पाऊल उचलण्याची हिंमत करत नाही. आपण स्वतःभोवती 'सुरक्षिततेची' एक अशी भिंत बांधतो.

जिथे अपयश तर येतं नाही, पण यशाचा प्रकाशही कधी पोहोचू शकत नाही. मनात सातत्याने एकच नकारात्मक चार करून राहो- "माझ्याकडून हे होणारच नाही." पण लक्षात ठेवा, अपयश हे माणसाचे शत्रू नसून, ते यशाच्या दिशेने जाणारी पहिली खडतर पायरी असते.

या प्राणघातक भीतीतून बाहेर पडण्यासाठी आजच एक भावनिक आणि खोबीर 'कृती' करावी लागेल. स्वतःच्या मनावरची ही भीतीची साखळी तुटलीच पाहिजे! जर आज तुम्ही आयुष्यात कुठल्या तरी वळणावर अपयशी ठरेला असाल, तर एकंतात जा, डोळे भरून बसून घ्या, आपण स्वतःला कधीच 'मी संपलो' असे म्हणू नका. आयुष्यात आई-वडिलांच्या शेजारी बसा, त्यांच्या हातात हात ठेवून सांगा- "मी आज हरलोय, पण मी संपलेलो नाही. मी पुन्हा लढणार आहे!" अपयश हे तुम्हाला नष्ट करायला येत नाही, तर तुमच्यातील उणिवा दाखवून तुम्हाला अधिक मजबूत बनवण्याला येते. जे अपयशाला मिठी मारून पुढे जायला शिकतात, काळ शेवटी त्यांच्याच पुढे झुकतो!

जेव्हा तुम्ही अपयशाच्या भीतीची राख करून पुन्हा उभे राहाल, तोच तुमच्या आयुष्यातील सर्वात मोठा 'विजय' असेल!

कारण सोंन अमीनून गेल्याशिवाय तेराव्ही होत नाही... आणि माणूस संचर्षातून गेल्याशिवाय महान होत नाही. पराभव हा नशिवाचा निर्णय नसतो; तो प्रयत्नांना अधिक परिपक्व बनवणारा धडा असतो. जोपर्यंत तुमच्यात पुन्हा उठण्याची हिंमत जिवंत आहे, तोपर्यंत तुमचं आयुष्य हरलेलं नाही. अपयशाचा घाबरणे सोडा. आणि विश्वासाची मशाळ हातात घ्या- "अज विचार ते विजय" या प्रवासात स्वतःचा महाविजयाची नवी गाथा लिहा!

हे जرنल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, प्लॉट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानक चौक, कस्पटे वस्ती, वाकड, पिंपरी-चिंचवड, महाराष्ट्र ४११०५७ येथून प्रकाशित केले. (पीआरबी कायद्यानुसार संपादकीय जबाबदारी यांची आहे. या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या प्रत्येक बातमी, लेख व जाहिरातींशी संपादक सहमत असतीलच असे नाही. सर्व वाद पुणे न्यायालयाच्या कक्षेत) E-mail-jyotirmaysahitya@gmail.com, Mob. 7743818559