

# ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

□ पुणे □ वर्ष २२ □ अंक १८९ वा □ भारतीय सौर दिनांक २१ भाद्र. शके १९४८, शनिवार दि.१२ सप्टेंबर २०२६ □ पाने ४ □ मूल्य : निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

## विशेष लेख...

सत्य निकेतन: दुःखाच्या अंधारातील

नेत्रदीपक माणुसकी

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय  साहित्य

मानवी जीवन हे अत्यंत क्षणभंगुर आहे, याची जाणीव आपल्याला अनेकदा अचानक घडणाऱ्या अकल्पित घटनांमधून होत असते. कालपर्यंत घराचा आधार असलेला, हसताखेळता आणि भविष्याची स्वप्ने रंगवणारा तरुण मुलगा जेव्हा अचानक काळाच्या पडद्याआड जातो, तेव्हा त्या कुटुंबावर कोसळणाऱ्या दुःखाची कल्पनाही आपण करू शकत नाही. नुकत्याच दिल्लीतील सत्य निकेतन भागात घडलेल्या एका अत्यंत हृदयद्रावक दुर्घटनेने अशीच एक शोकांतिका समोर आणली. परंतु, या अथांग दुःखाच्या क्षणीही एका कुटुंबाने घेतलेला निर्णय केवळ त्यांच्या महानतेची साक्ष देत नाही, तर संपूर्ण समाजासाठी माणुसकीचा एक अद्वितीय आदर्श निर्माण करतो. या कुटुंबाने आपल्या मृत मुलाचे कॉर्निया (नेत्रपटल) दान करण्याचा घेतलेला निर्णय हा मानवी उक्कांतीतील सर्वोच्च निस्वार्थ भावनेचा आविष्कार आहे.

दिल्लीतील सत्य निकेतन हा परिसर देशभरातून येणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे आणि स्पर्धा परीक्षांची तयारी करणाऱ्या तरुणांचे एक प्रमुख केंद्र मानला जातो. या ठिकाणी राहणारा प्रत्येक तरुण उराशी एक मोठे ध्येय बाळगून असतो. आपल्या मुलाने खूप शिकावे, मोठे व्हावे आणि स्वतःच्या पायावर उभे राहावे, या आशेने आई-वडील त्याला घरापासून दूर पाठवतात. या दुर्घटनेत बळी पडलेल्या तरुणाच्या डोळ्यांतही अशीच काही स्वप्ने होती, जी त्याच्या कुटुंबाने अत्यंत प्रेमाने जोपासली होती. मात्र, स्वप्नांचा अकाली अंत झाला आणि एका अनपेक्षित घटनेने काळाने त्याच्यावर झडप घातली आणि त्याच्या आयुष्याचा अकाली अंत झाला. तरुण मुलाच्या मृत्यूची बातमी जेव्हा कुटुंबाला समजली, तेव्हा त्याच्या आशा-आकांक्षांचा एका क्षणात चुराडा झाला. ही हानी कोणत्याही पालकांसाठी पचवणे पूर्णपणे अशक्य असते.

आपल्या पोटच्या गोळ्याला गमावल्यानंतर येणारी शून्यावस्था आणि नैराश्य अत्यंत भयानक असते. अशा वेळी नातेवाईक आणि समाज केवळ सांत्वन करू शकतात. मात्र, स्वतःच्या दुःखात होरपळत असताना आणि मुलाच्या अंत्यसंस्काराची तयारी करत असताना, या कुटुंबाने असीम धैर्यातून जन्मलेला ऐतिहासिक निर्णय हा अत्यंत प्रगल्भ आणि धाडसी विचार केला. भावनांचा बांध फुटलेला असताना आणि डोळ्यांतून अश्रूंच्या धारा वाहत असताना, दुसऱ्या कोणाच्या तरी अंधारामध्य आयुष्यात प्रकाशाची पेरणी करण्याचा विचार मनात येणे, ही खऱ्या अर्थाने एका अलौकिक मानसिकतेची आणि भावनिक परिपक्वतेची पावती आहे. दुःख कवटाळून बसण्यापेक्षा त्यांनी समाजाप्रती आपले उत्तरदायित्व जपले.

सत्य निकेतन दुर्घटनेच्या भीषण दुःखातून आणि अंधारातून एका कुटुंबाने घेतलेला निर्णय आज अनेकांसाठी आशेचा किरण ठरला आहे. अत्यंत कठीण प्रसंगातही माणुसकीचे दर्शन घडवत, या दुर्घटनेतील पीडिताच्या कुटुंबाने घेतलेला अवयवदानाचा निर्णय खरोखरच एका अमर दानासारखा ठरला आहे.

भारतात अवयवदानाची आणि विशेषतः नेत्रदानाची नितांत आवश्यकता आहे. हजारो लोक कॉर्नियल ब्लाईंडनेसमुळे (नेत्रपटलाच्या दोषामुळे) अंधारात जीवन जगत आहेत. एका व्यक्तीच्या नेत्रदानामुळे दोन दृष्टिहीन व्यक्तींना हे सुंदर जग पाहण्याची दृष्टी मिळू शकते. आपल्या देशात अवयवदानाविषयी आजही मोठ्या प्रमाणावर गैरसमज, अंधश्रद्धा आणि उदासीनता पाहायला मिळते. अशा परिस्थितीत, विज्ञान आणि माणुसकीची सांगड घालत या कुटुंबाने उचललेले पाऊल हे एका मोठ्या सामाजिक परिवर्तनाची नांदी ठरू शकते. मृत्यूनंतर हे शरीर नष्ट होणारच आहे, पण त्यातूनही कोणाच्या तरी जीवनात आशेचा नवा अंकुर फुलवता येऊ शकतो, हा व्यापक संदेश यातून मिळतो.

तरुण पिढी आणि समाजाला एक कळकळीचे आवाहन या हृदयद्रावक घटनेतून आपण सर्वांनी, विशेषतः तरुण पिढीने आणि पालकांनी एक अत्यंत महत्त्वाचा धडा घेणे गरजेचे आहे. तरुणांनी हे काम लक्षात ठेवले पाहिजे की, तुमचे आयुष्य केवळ तुमचे नाही; तर तुमच्या कुटुंबाच्या सर्व आशा, स्वप्ने आणि जगण्याचे बळ तुमच्याशी जोडलेले आहे. त्यामुळे स्वतःची काळजी घेणे आणि जबाबदारीने वागणे ही तुमची प्राथमिक कर्तव्ये आहेत.

दुसरीकडे, या कुटुंबाने जसा निस्वार्थ विचार केला, तसाच विचार आज समाजात रुजण्याची नितांत गरज आहे. आपण सर्वांनी, विशेषतः पालकांनी, अवयवदानासारख्या उदात्त विषयावर आपल्या घरात मोकळेपणाने चर्चा केली पाहिजे. अंधश्रद्धा आणि जुनाट गैरसमज बाजूला सारून मरणोत्तर अवयवदानासाठी समाजातील प्रत्येक घटकाने पुढे आले पाहिजे. आपला एक निर्णय मरणोत्तरही अनेक जीवांना नवसंजीवनी देऊ शकतो, ही जाणीव प्रत्येकाने ठेवणे आवश्यक आहे.

मृत्यू हे मानवी जीवनाचे अंतिम सत्य आहे, पण त्या मृत्यूपूलकीकडे जाऊन चिरंतन अमरत्वाची प्रचिती देऊन आपले अस्तित्व टिकवून ठेवण्याचा मार्ग म्हणजे अवयवदान होय. या तरुणाचे शरीर आज या जगात नसेल, पण त्याचे दान केलेले डोळे मात्र या जगाचे सौंदर्य पाहत राहतील. एका कुटुंबाने आपला लाडका गमावला, पण स्वतःच्या दुःखाचे रूपांतर त्यांनी दुसऱ्या कुटुंबाच्या सुखात केले. त्यांच्या या सर्वोच्च त्यागाला, असीम धैर्याला आणि निस्वार्थ माणुसकीला आज संपूर्ण समाज अत्यंत नम्रपणे आणि कृतज्ञतापूर्वक सलाम करत आहे.

ज्योतिर्मय  साहित्य

सातारा – संगीत हे केवळ मनोरंजनाचे साधन

नसून माणसाच्या धकाधकीच्या आयुष्यात आनंद, समाधान आणि मानसिक प्रसन्नता निर्माण करणारे प्रभावी माध्यम आहे. संगीतामुळे माणसे एकत्र येतात, परस्परांमधील स्नेहभाव वाढतो आणि सामाजिक संवादालाही चालना मिळते, असे प्रतिपादन दीपलक्ष्मी नागरी सहकारी पतसंस्थेचे संस्थापक अध्यक्ष शिरीष चिटणीस यांनी केले.

दीपलक्ष्मी नागरी सहकारी पतसंस्था मर्यादित, सातारा यांच्या २९व्या वर्धापन दिनानिमित्त दीपलक्ष्मी सांस्कृतिक हॉल, शनिवार पेठ येथे ‘सरगम’ प्रस्तुत ‘गाणी मनातली’ या जुन्या-नव्या हिंदी व मराठी गीतांच्या बहारदार संगीतिक कार्यक्रमामांचे आयोजन करण्यात आले होते. शनिवारी झालेल्या या कार्यक्रमाला रसिक श्रोत्यांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळाला. सभागृह खचाखच भरल्यानंतरही जागा अपुरी पडल्याने अनेक रसिकांनी मागे उभे राहून कार्यक्रमाचा आनंद घेतला.

कार्यक्रमास विनायक भोसले, लक्ष्मण कदम, काका पाटील, डॉ. माणिक जाधव, सुरेखा शेजवळ, रमिझा सय्यद, धनश्री बागडे, डॉ सारिका देशपांडे, वसंत जोशी, हेमंत कासार, दयानंद घागे यांच्यासह संस्थापक अध्यक्ष शिरीष चिटणीस यांची प्रमुख उपस्थिती होती. कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन सचिन माने यांनी केले.

‘गाणी मनातली’ या कार्यक्रमात अप्रतिम गाण्यांचे सादरीकरण सर्व गायकांनी केले. हेमंत शिंदे, सचिन माने, डॉ. पी. डी. लोंढे, डॉ. किशोर शिंदे, डॉ. दिनेश सूर्यवंशी, डॉ. राजश्री ढेकळे आणि डॉ. सविता लाड यांनी विविध लोकप्रिय गीते सादर करून रसिकांची वाहवा मिळवली. कार्यक्रमात सोलो तसेच द्वंद्वगीतांचा समावेश होता. हिंदी आणि मराठी चित्रपटसृष्टीतील गाजलेल्या गीतांची सुरेल मेजवानी रसिकांना अनुभवता आली.

‘देखा एक ख्वाब तो ये सिलसिले हुए’, ‘राणी माझ्या मळ्यामदी’, ‘चेहेरे पे गिरी जुल्फे’, ‘कानडा राजा पंढरीचा’, ‘प्यार दो प्यार लो’, ‘पाहिले न मी तुला’, ‘जब दीप जले आना’ यांसह अनेक लोकप्रिय गीतांनी वातावरण सुरेल



केले. कलाकारांनी गीतांची केलेली निवड, सादरीकरणातील सहजता आणि रसिकांनी दिलेली उत्स्फूर्त दाद यामुळे कार्यक्रमाला रंगत आली.

शिरीष चिटणीस म्हणाले, वर्धापन दिनाच्या पूर्वसंध्येला संगीताचा कार्यक्रम आयोजित करणे ही आमच्यासाठी आनंदाची बाब आहे. संगीत माणसाच्या आयुष्यात आनंद निर्माण करते. विलास पाटील यांच्या ‘वादळवाटा’ या आत्मचरित्राचा संदर्भ देत त्यांनी संगीताच्या आवडीचे विविध पैलू स्पष्ट केले. १९३८ ते १९४५ या कालखंडाचा संदर्भ देताना मराठी चित्रपट, ज्ञानपीठ विजेते वि स खांडेकर यांच्या कथा-कादंबऱ्या तसेच मराठी भाषेने हिंदी व मराठी चित्रपटसृष्टी आणि संगीत क्षेत्राला दिलेले योगदान महत्त्वाचे असल्याचे त्यांनी स्पष्ट केले.

कराओकेच्या माध्यमातून अनेक ‘बाथरूम सिंगर्स’ घराबाहेर आले असून त्यांना आपली कला सादर करण्यासाठी व्यासपीठ मिळाले आहे. प्रत्येकाकडे शास्त्रीय संगीताची मोठी बैठक असेलच असे नाही; मात्र संगीताची आवड आणि सादरीकरणाची इच्छा असलेल्या सर्वसामान्य व्यक्तीलाही या माध्यमामुळे संधी मिळते. त्यामुळे लोक एकत्र येत आहेत.

फ्लॅट संस्कृतीमुळे कमी होत चाललेला सामाजिक संवाद आणि एकमेकांच्या सुख-दुःखात सहभागी होण्याची भावना अशा सांस्कृतिक उपक्रमांमुळे पुन्हा वाढीस लागत आहे. दीपलक्ष्मी पतसंस्था गेली २९ वर्षे आपुलकीने सर्वसामान्यांसाठी काम करत आहे. अनावश्यक खर्च करण्याऐवजी तो पैसा सभासदांना भेटवस्तू

देण्यासाठी तसेच अशा कार्यक्रमासाठी बापरला जातो, असेही चिटणीस यांनी सांगितले.

कोडोली येथील साडेतीन एकर परिसरातील मराठी शाळा ‘लोकमंगल ग्रुप’ शिक्षण संस्था कोणताही व्यावसायिक फायदा डोळ्यासमोर न ठेवता गरीब, वंचित तसेच परराज्यातील मुलांच्या शिक्षणासाठी आणि त्यांच्या क्रीडा विकासासाठी चालविली जात असल्याचेही त्यांनी स्पष्ट केले.

काका पाटील म्हणाले, शिरीष चिटणीस गेल्या अनेक वर्षांपासून पतसंस्थेच्या माध्यमातून सर्वसामान्यांची सेवा करीत आहेत. त्यांनी अनेक गायकांना प्रोत्साहन दिले असून स्वतःही गायकीची आवड जोपासली आहे. कराओके संस्कृतीमुळे मोठी शास्त्रीय बैठक नसतानाही सर्वसामान्य माणसाला आपली कला सादर करण्यासाठी हक्काचे व्यासपीठ उपलब्ध झाले आहे. स्वतःचे व्यवसाय आणि विविध व्याप सांभाळतानाही सामाजिक, शैक्षणिक आणि सांस्कृतिक उपक्रमांसाठी मोफत सभागृह तसेच वातानुकूलित सुविधा उपलब्ध करून देण्याचे काम चिटणीस करीत आहेत. अनेक ठिकाणचे उपक्रम कालांतराने बंद पडत असताना साताराचा ग्रंथ महोत्सव सातत्याने आणि दिमाखदारपणे सुरू ठेवण्याचे कामही त्यांनी केले आहे. विविध आह्वानांचा सामना करीत मध्यमवर्गीय आणि सर्वसामान्यांच्या सेवेसाठी दीपलक्ष्मी पतसंस्था यशस्वीपणे चालविण्यात त्यांचे मोठे योगदान असल्याचे पाटील यांनी सांगितले.

डॉ. सारिका देशपांडे म्हणाल्या, वैद्यकीय क्षेत्रातील डॉक्टरांचे जीवन रात्रंदिवस धावपळीचे

## पेरिव्हिकल स्कूल, सूस येथे इकोफ्रेंडली श्रीगणेश मूर्ती कार्यशाळा संपन्न

ज्योतिर्मय  साहित्य

सूस, पुणे – श्रीगणेशोत्सव हा केवळ धार्मिक उत्सव न राहता तो पर्यावरण संवर्धन, संस्कार, कला आणि सामाजिक जाणीव यांचा उत्सव व्हावा, या उद्देशाने पेरिव्हिकल स्कूल, सूस येथे इकोफ्रेंडली श्रीगणेश मूर्ती निर्मिती कार्यशाळेचे आयोजन करण्यात आले होते. श्रीभगवती सेवा आश्रम, बाणेर यांच्या सहकार्याने आयोजित करण्यात आलेल्या या उपक्रमाला विद्यार्थ्यांचा उत्स्फूर्त प्रतिसाद लाभला.

पेरिव्हिकल स्कूलच्या प्राचार्या निर्मल पंडित मॅडम आणि सहशिक्षक ज्ञानेश्वर मोरे यांनी या अभिनव उपक्रमाचे नियोजन केले. आध्यात्मिक मूल्यांसोबतच कला, संस्कार आणि सामाजिक बांधिलकीच्या विविध संकल्पना विद्यार्थ्यांपर्यंत प्रत्यक्ष कृतीतून पोहोचविणाऱ्या शाळेच्या उपक्रमशीलतेचे हे आणखी एक सुंदर उदाहरण ठरले.

या कार्यशाळेत तब्बल ४७५ विद्यार्थी-विद्यार्थिनींनी उत्साहाने सहभाग घेतला. केवळ श्रीगणेशाची मूर्ती तयार करणे एवढाच या कार्यशाळेचा हेतू नव्हता, तर आपल्या हातांनी, नैसर्गिक साधनांचा वापर करून गणरायाची मूर्ती घडविण्याचा आनंद आणि पर्यावरणपूरक विचार विद्यार्थ्यांच्या मनात रुजविणे, हा या उपक्रमाचा मुख्य उद्देश होता. मूर्तीशिल्पकार तथा सेवा निवृत्त आटीअभिषंता श्री. व्यंकटप्रसाद अय्यर यांनी विद्यार्थ्यांना शाडू मातीपासून श्रीगणेशमूर्ती साकारण्याचे प्रत्यक्ष मार्गदर्शन केले. माती मळण्यापासून मूर्तीला आकार देणे, विविध अवयवांची रचना करणे, प्रमाणबद्धता राखणे आणि कलात्मक बारकावे जपणे, या सर्व बाबी त्यांनी विद्यार्थ्यांना अत्यंत सोप्या आणि रंजक पद्धतीने समजावून सांगितल्या. त्यामुळे विद्यार्थ्यांना स्वतःच्या हातांनी गणरायाचे रूप साकारण्याचा अविस्मरणीय अनुभव मिळाला. सहशिक्ष ज्ञानेश्वर मोरे यांनी ध्वनीक्षेपकाची



व्यवस्था केल्या मुळे शिल्प कलेचे तंत्र उपस्थितीां फर्यात पोंहचता आले.

यावेळी शाडू मातीच्या मूर्तीचे पर्यावरणीय, आध्यात्मिक, पौराणिक महत्त्व स्पष्ट करताना डॉ. श्याम कुलकर्णी यांनी व्यक्त केले. कार्यक्रमाचे संयोजक गिरीधरभाई राठी व विकास जोशी यांनी विशेष प्रयत्न केले.तसेच प्लॅस्टर ऑफ पॅरिसच्या मूर्ती मुळे जलस्रोत आणि पर्यावरणावर होणाऱ्या विपरीत परिणामां विषयी विद्यार्थ्यांना माहिती दिली. कार्यक्रमाचे संयोजन गिरीधर राठी, विकास जोशी,चंद्रकांत जाधव पाटील उत्कृष्ट पध्दतीने केले होते.

गणेशोत्सवातील भक्ती आणि पर्यावरण संवर्धन यांचा सुंदर मेळ साधण्याची गरज त्यांनी अधोरेखित केली. तसेच श्रीगणेशाचे पौराणिक, आध्यात्मिक आणि पारंपरिक महत्त्व, गणेशोत्सवामागील सांस्कृतिक परंपरा आणि आपल्या सण-उत्सवांमध्ये पर्यावरण पूरक दृष्टिकोन स्वीकारण्याचे महत्त्व याबाबतही विद्यार्थ्यांशी संवाद साधण्यात आला. “भक्ती गणरायाची, जबाबदारी पर्यावरणाची” हा विचार विद्यार्थ्यांच्या मनावर रुजविण्याचा प्रयत्न या माध्यमातून करण्यात आला.

कार्यशाळेच्या यशस्वी आयोजनासाठी योगिता ढाणे, सचिन खोडके, नेहा माळवदे तसेच कला शिक्षक शिवराज कदम यांनी

## सखींनो, चाळीशी गाठली

महणून काय झालं...!

ज्योतिर्मय  साहित्य

अनघा चाळीशीच्या उंबरठ्यातली. वयाच्या सोळाव्या वर्षी लग्न बंधनात अडकली. डोक्यावरती अक्षता पडल्या आणि सुरु झाला संसार. एकामागे एक अशा न पेलता येणाऱ्या अगणित जबाबदाऱ्या खांद्यावर पडत राहिल्या. संसार, भल्यामोठ्या जबाबदाऱ्या, मुल-बाळ, मुलांचं शिक्षण, पाहुणे-राऊळे, मानपान, रूसवे-फुगवे, वाद, गैरसमज, संसारातील मीठ-मिर्चू बापरे! अजून बऱ्याच गोष्टी. यातच अडकली होती अनघा. पहाटे साखर झोपेतून उठल्यापासून नुसती कामाची रेलचेल असायची.

पाणी भरणं, झाडणं, सडा, रांगोळी, देव पूजा, नाश्ता, स्वयंपाक, मुलांचा डबा, नवऱ्याचा डबा, सासू-सासऱ्यांची औषधं, धुनी-भांडी, आल्या गेलेल्यांचा चहापाणी. पहाटे चार पासून रात्री झोपेपर्यंत काम, काम आणि फक्त कामच. ती स्वतःसाठी कुठल्याच गोष्टींना वेळ देऊ शकत नव्हती.अनघाने स्वतःच्या आवडी निवडी जणू जुन्या बंद संदूकात ठेऊन दिल्या होत्या. अगदी अडगळीत. लग्नाचे वय वर्षे सोळा आणि बघता बघता गाठलेली चाळीशी. अनघा संसारात राबराब राबताना आलेला थकवा घालवण्यासाठी गरमा गरम एखांद चहा, कॉफी ही घेऊ शकत नव्हती. छानशी नवी साडी अंगावर घेताना हजार वेळा विचार करत होती. तिने केसांमध्ये ना कधी सुंदर ताज्या फुलांचा गजरा माळला, ना कधी छानसा मेकअप करून स्वतःला कधी आरशात पाहिलं, ना स्वतः साठी आवडत्या रंगाची पैठणी घेतली, ना स्वतःसाठी वेळ काढत कधी आवडती कादंबरी वाचली. (क्रमशः)



## जात्यावरच्या ओव्या.....

अरे बरस पावसा  
पैसा फेकला मातीत  
मही माय मातीशेती  
कशी ठेवू पडीत ? ||८४०||

अरे बरस पावसा  
मायबापा सरकारा  
कोण देणार माफी  
दया नाही सावकारा ||८४१||

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

## मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ७२

ज्योतिर्मय साहित्य

समर्थ श्रीरामस्तुती करताना म्हणतात, “ संसारसंगे बहु शीणलों मी, कृपा करी रे रघुराज स्वामी.” संसार हा आपला महाशत्रू आहे हे लक्षात घेऊन वागणाऱ्याला संसार बाधत नाही. तो संसारात असतो पण साक्षीभावाने प्रपंचाकडे पाहतो. हे सगळे प्रारब्धाचे खेळ आहेत हे तो जाणून असतो. सर्वसामान्यांना तो संसारात रमलेला दिसेलही पण त्याचे चित्त भगवंताकडे असते. आपण बसने किंवा रेल्वेने प्रवास करीत असतो. काहीवेळा सोबत असलेल्या सहप्रवाशांशी आपल्या छान गप्पा होतात. पण आपले स्टेशन आले की आपल्याला उतरावे लागणार हे आपण जाणून असतो. त्यामुळे त्या सहप्रवाशाना सोडून जाताना विशेष दुःख होत नाही. असेच आपण संसारातही असावे. पाण्यात राहूनही चिखलापासून अलिप्त असणाऱ्या कमलदलांप्रमाणे ! हे सगळे सांगणे सोपे पण आचरणे कठीण आहे. पण रामनाम ध्यायला तर सुरुवात करू या. तेव्हा हे मना, अधिक वेळ दवडू नकोस. प्रभात समयापासून भगवंताचे चिंतन कर असेच समर्थ आपल्याला या श्लोकातून सांगू इच्छितात.



(क्रमशः)

## उगवतीचे रंग



विश्वास देशपांडे  
चाळीसगाव  
मो. ९४०३७४९३९२

स्वसंवाद : १. ज्या ऐहिक सुखांसाठी आणि पैशासाठी मी रात्र-दिवस देह झिजवतो, ते सुख मला कधी चिरंतन शांतता देऊ शकेल का ?  
२. नामस्मरणासाठी पैशांचा खर्च नाही आणि देहाला कष्टही नाहीत, तरीही मी ते टाळण्यासाठी वेळेचे किंवा थकव्याचे निमित्त शोधतो का ?  
३. संसारातील नाती आणि कर्तव्यांमध्ये मी इतका गुफटलो आहे का, की मला या सगळ्याकडे साक्षीभावाने किंवा अलिप्तपणे पाहता येत नाहीये ?  
४. पाण्यात राहूनही चिखलापासून अलिप्त राहणाऱ्या कमळाप्रमाणे, मी संसारात राहूनही माझे चित्त भगवंतचरणी ठेवण्याचा प्रयत्न करतो का ?



## ॥ संजय उवाच... ॥

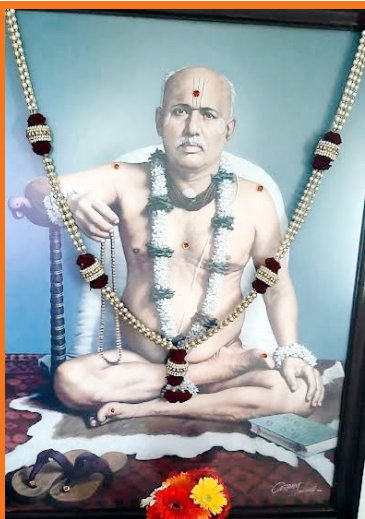
@संजय काव्या पुणे 7743918559



अनुभव

आपल्याला मिळणारे यश हे आपली बुद्धिमत्ता व अनुभव यांचे संमिश्र फळ असते, योगायोग व नशीब हे आपल्या भावनेचा भाग आहे. अनुभव कधीच वाया जात नसतो व त्याला बुद्धिमत्तेची जोड असेल तर तुम्हाला कोणीही रोखू शकत नाही.

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)



श्री ब्रह्मचैतन्य  
गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

संसारातील सार । आपला करावा रघुवीर ॥ कलि अत्यंत मातला । नीतिकर्तव्याचा विसर पडला ॥ अनाचार होतसे फार । आता नाही रामावाचून दुजा ठाव ॥ चोराने घरफोड केले । मग जागृतीचे कारण नाही उरले ॥ म्हणून असावी सावधान वृत्ति । अखंड राखावी भगवंताची स्मृति । भगवंतासी अनन्य होता

## नाम हेच प्रपंच सुखी करण्याचे साधन ।

। दुःखाची नाही तेथे वार्ता ॥ अभिमानवृत्ति सोडावी बरी । त्यास घडे रामसेवा खरी ॥ सरे मीपणाची उरी। ब्रह्मरूप दिसे चराचरी ॥ म्हणून ज्याने जन्माला घातले । ज्याने आजवर रक्षण केले ॥ तो माझा धनी हे ठेवून चिंती । भावे भजावा रघुपति ॥ रामाचे व्हावे आपण । राम जोडावा आपण ॥ हेच जन्माचे । प्रपंचाचे, मुख्य कारण ॥ म्हणून रामाविण न मानी कोणी त्राता । धन्य त्याची माता पिता ॥ प्रपंच तसा परमात्म्यावाचून । हे जसे अलंकार सौभाग्यावाचून ॥ अलंकार सर्व घातले । पण सौभाग्यतिलक न लावले । तैसे रामाविण राहणे । आहे खरे ॥ ऐहिक आणि पारमार्थिक । न जाणवे एकाहून एक परते ॥ ऐहिक आणि पारमार्थिक सुख । रामावाचून नाही देख ॥ म्हणून शुद्ध असावे आचरण । तसेच असावे अंतःकरण । त्यात भगवंताचे स्मरण । हेच प्रपंच सुखी करण्याचे साधन ॥

रामचरणावर ठेवावा विश्वास । हेच परमार्थाचे भांडवल खास ॥ ऐहिक वागण्यात रामाचे स्मरण । हीच परमार्थाची खरी शिकवण ॥ माझे हित भगवंताचे हाती । हीच ठेवावी मनाची प्रवृत्ति ॥ राम कर्ता

ही असावी भावना । तो जे करील ते आपल्या हिताचे जाणा ॥ भाव ठेवावा रामापायी। पण व्यवहार चुकू न देई ॥ परमात्म्याचे राखणे अनुसंधान । हाच परमार्थाचा मुख्य मार्ग जाण ॥ बाह्यांगाने करावी प्रपंचाची संगति । चिंती असावा एक रघुपति ॥ प्रयत्न करणे आपल्या हाती । यश देणे भगवंताचे हाती ॥ प्रयत्नाला न पाहावे पुढे मागे । परि परमात्मा उभा आहे मागे। ही ठेवावी जाणीव मनामध्ये ॥ प्रपंचात दक्षतेने वागत जावे । धीर सोडू नये । भगवंताचे आधारावर निभ्रांत असावे ॥ सर्व कामधंदा घरी करी । पण चित्त लेकरांवरी । ऐसे जैसे करी जननी जाण। तैसे वागावे आपण । काया गुंतवावी प्रपंचात । मन असावे रघुनाथात । नीतिधर्माचे आचरण । पवित्र असावे अंतःकरण । त्यात कर्तव्याची जोड पूर्ण । त्या सर्वात राखता आले अनुसंधान । तर याविण दुजा परमार्थ नाही जाण ॥ व्यवहार उत्तम प्रकारचा केला । पण परमात्मा विसरला । तो व्यवहार दुःखच देता झाला ॥ जो नाम घेतो त्याला देहाच्या सुखदुःखाची जाणीव राहणार नाही. तो आनंदात राहील.

## ॥ अध्यात्म ॥

मधुकर बोरीकर,  
पुणे

## गर्भ उपनिषद

उपनिषदे हे वेदांचे सार होते. व याचा कालावधी अत्यंत पुरातन आहे. गर्भ उपनिषदात एक ऋचा येते ती अशी

शुक्र शोणित संयोगादा वर्तते गर्भोर्हुदी  
व्यवस्था नयती/ हृदयेत्तराग्नीः अग्नि  
स्थाने पित्तं पित्तस्थाने वायूः वायु  
वायुस्थाने हृदयं प्राजाप्रत्यात  
क्रमात //

शुक्र शोणित यांच्या संयोगातून गर्भ निर्माण होतो. हे सर्व धातू उपादेय हृदयात राहतात. या हृदयात अंतराग्नी उत्पन्न होतो. अग्निस्थानी पित्त,

पित्तस्थानी वायू, आणि वायू पासून हृदयाची उत्पत्ती क्रमाने निर्मिती होते. ऋतू काळी योग्य प्रकारे गर्भाधानाने एका रात्रीत शुक्र शोणिता पासून कलील म्हणजे गर्भ बनतो. सात रात्रीत त्याचा बुडबुडा होतो. अर्ध्या महिन्याने तो गोळा कठीण होतो. दुसऱ्या महिन्यात मस्तक बनते. तिसऱ्या महिन्यात पाय बनतात. चौथ्या महिन्यात हात, पायाची बोटे, जठर, कंबर बनते. पाचव्या महिन्यात पाठीचा कणा बनतो. सहाव्या महिन्यात मुख, डोळे, बनतात. आठव्या महिन्यात पूर्ण गर्भ तयार होतो. (क्रमशः)



## जेवणानंतर कोथिंबीर चावून खाल्ल्याने पचन सुधारते

ज्योतिर्मय साहित्य

बहुधा सर्व घरी, सदासर्वदा, सकाळ- संध्याकाळ पोळी, भाकरी, भात सोडून सगळ्या पदार्थात कोथिंबीर वापरली जातेच. कोथिंबीर ताजीच हवी, तरच त्याचा स्वाद पदार्थाची खुमारी वाढवतो. भाजीबाजारात काही वेळा कोथिंबीर खूप स्वस्त, तर उन्हाळ्यात सर्वसामान्य माणसाच्या आटोक्याच्या बाहेर असते. कोथिंबीर शीत गुणाची असूनही पाचक व रुची टिकवणारी आहे. जेवणात अधिक तिखट जळजळीत पदार्थ खाणाऱ्यांना उष्णता, पित्त याचा त्रास होऊ नये याची काळजी कोथिंबीर घेते. जेव्हा विविध स्ट्रॉंग औषधांची रिअॅक्शन येते, अंगावर पित्त, खाज किंवा गळवांचा त्रास होतो त्या वेळेस कोथिंबीर स्वच्छ धुऊन वाटावी, त्याचा रस पोटात घ्यावा, चोथा त्वचेला बाहेरून लावावा. बिब्बा, गंधकामुक्त औषधे, स्ट्रॉंग गुणुळ कल्प यांच्या वापरामुळे काही उपद्रव उद्भवल्यास कोथिंबीरचा सहारा घ्यावा. रक्तशुद्धी, रक्तातील उष्णता कमी करणे, तापातील शोष हा उपद्रव कमी करायला ताज्या कोथिंबीरच्या रसाचा वापर करावा. पथ्यकर भाज्यांत कोथिंबीर अग्रस्थानी आहे.

घोळ :

घोळाची भाजी बुळबुळीत असली तरी औषधी गुणाची आहे. त्यात एक क्षार आहे. चवीने ओशट असलेली घोळाची भाजी थंड गुणाची असून अन्नपचनास मदत करते, यकृताचे कार्य सुधारते. रक्ती, मूळव्याध, दातातून रक्त येणे, सूज, अंगाचा दाह, मृत्रपिंड व बस्तीच्या विकारात उपयुक्त आहे. विसर्प किंवा धावरे, नागीण विकारात पाने वाटून त्यांचा लेप लावावा.

चाकवत :

संकलन -

डॉ. प्रमोद डरे (निसर्ग उपचार तज्ञ)  
पिंपरी-चिंचवड, पुणे.

आरोग्यविषयक व्याख्याते व लेखक  
संपर्क - ९२ ७९ ६६९ ६६९

चाकवत ही पालेभाजी देशभर सर्वत्र सदासर्वदा मिळते. पालेभाज्यांत आयुर्वेद संहिताकार जिवंती श्रेष्ठ मानतात; पण ही वनस्पती संदिग्ध व वादग्रस्त आहे. व्यवहार पाहता चाकवताला श्रेष्ठत्व द्यावे. ज्वर, अग्रिमांघ किंवा दीर्घकाळच्या तापामुळे तोंडाला चव नसणे, कावीळ, छातीत जळजळ अशा नाना तक्रारींत ही भाजी वापरावी. शक्यतो किमान मसालेदार पदार्थांबरोबर ही पातळ

पालेभाजी तयार करावी. व्यक्तिनुरूप व प्रकृतीप्रमाणे लसूण, आले, जिरे, धने, हिंग, ताक, सैंधव, मिरी, तूप, खडीसाखर, गूळ हे पदार्थ अनुपान म्हणून वापरावे. आंबट नसलेल्या ताकातील चाकवताची पालेभाजी हा उत्तम पदार्थ होय. शक्यतो पालेभाज्यांचे ज्यूस घेऊ नयेत.

चुका : बाराही महिने मिळणारी चुक्याची भाजी जास्त करून श्राद्धाकरिता अळूच्या भाजीबरोबरच वापरली जाते. नावाप्रमाणे चुक्याची चव आंबट आहे. पाने छोटी पाने त्याचे देठ पातळ भाजीकरिता वापरतात. चुका उष्ण, पाचक व वातानुलोमन करणारा आहे. त्याचबरोबर त्याच्या संग्राहक गुणामुळे चुक्रसिद्ध तेलाची पट्टी योनीप्रश्न, अंग बाहेर येणे याकरिता वापरली जाते. पचायला कठीण असणाऱ्या पदार्थांबरोबर चुक्याची पाने वापरावी.

तांदुळजा : तांदुळजा लाल, हिरवा कुठेही केव्हाही सहज येतो. ज्यांना शरीरात सी जीवनसत्त्व हवे आहे त्यांनी तांदुळजाची भाजी खावी. ही भाजी मधुर रसाच्या गुणांनी समृद्ध व शीतवीर्य आहे. उष्णतेच्या तापात विशेषतः गोवर, कांजिण्या व तीव्र तापात फार उपयुक्त आहे. (क्रमशः)

## प्रभातपुष्प

## षटकोळी माझी

संध्याराणी जयहिंद कोल्हे (काव्यसंध्या)  
कळंब जि.धाराशिव मो. 87885 91371

विचारांचं वादळ

चांगल्या नि वाईट  
विचारांचं वादळ हे  
उठलेले सदा मनी  
उगाचच माजलेली असे  
अविचारांची अशी ही  
काहूर या जीवनी

विचारांचं वादळ सुरु  
रिकाम्या डोक्यात सदा  
काय करावे सुचेना  
कितीही विचार करुनही  
योग्य अशा कुठल्या  
निर्णयावर मी पोचेना

ऑफिसमधील अनेक कामं  
आठवणारही नाहीत.  
किती बैठका घेतल्या, किती फोन  
केले, किती तास काम केलं—हे सगळं  
धूसर होईल.  
पण आठवतील—  
मुलाचं पहिलं हसू...  
आईच्या हातचा चहा...  
वडिलांसोबतचा फेरफटका...  
जोडीदारासोबतची एखादी शांत  
संध्याकाळ...  
आणि कुटुंबासोबत हसलेले छोटे क्षण.  
कारण शेवटी आयुष्याचा खरा पगार  
बँकेत नसतो... तो आठवणींच्या  
खात्यात जमा झालेला असतो.  
वेळेचे योग्य नियोजन करा, कामाचा  
ताण ऑफिसच्या दारातच सोडून  
घरात प्रवेश करा आणि आपल्या  
माणसांच्या चेहऱ्यावर हसू  
आणण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करा.  
कारण शेवटी, काम आणि कुटुंब या  
दोन्ही चाकांचा समतोल व्यवस्थित  
राहिला, तरच आयुष्याचा प्रवास  
सुखकर आणि समृद्ध होतो!

हे जरनल संपादक व प्रकाशक संजय व्यापारी यांनी विंग बी३, फ्लॅट नं.७०१, व्हिसलिंग पाम्स हौ.सो., मानकर 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