ज्योतिर्मय

Online Journal of Literature....

साहित्याचे विद्यापीठ

❑ पुणे ❑ वर्ष २ रे ❑ अंक २१८ वा ❑ भारतीय सौर दिनांक ०१ कार्तिक शके १९४८, शुक्रवार दि.२३ ऑक्टोंबर २०२६ ❑ पाने ४ ❑ मूल्य:निशुल्क (खासगी वितरणासाठी)

विशेष लेख...

लंगर आणि अन्न नासाडी: श्रद्धेच्या ठिकाणी वाढती चिंता

– प्रा डॉ सुधीर अग्रवाल

ज्योतिर्मय साहित्य

लंगरमधील अन्नाची नासाडी ही एक गंभीर चिंता आहे, कारण लंगरची मूळ संकल्पनाच सर्वांना आदराने, समानतेने आणि तृप्ततेने अन्न देण्याची आहे. शिख धर्मात लंगरला अत्यंत पवित्र स्थान आहे, जिथे नि:स्वार्थ सेवा (सेवा) आणि सामायिक जेवणाला महत्त्व दिले जाते. अशा पवित्र ठिकाणी अन्नाची नासाडी होणे हे केवळ संसाधनांचे नुकसान नाही, तर आध्यात्मिक आणि नैतिक मूल्यांच्याही विरोधात आहे.

लंगर दरम्यान होणारी अन्नाची नासाडी ही नक्कीच एक अत्यंत गंभीर आणि चिंताजनक बाब आहे. लंगरची संकल्पना ही सेवा, समानता आणि कोणीही उपाशी राहू नये या पवित्र उद्देशावर आधारित आहे. अशा पवित्र ठिकाणी अन्नाचा एक जरी कण वाया गेला, तर तो त्या भावनेचा आणि श्रद्धेचा अपमान ठरतो.

सण उत्साहा दरम्यान काळात मोठ्या प्रमाणावर लंगरचे (सामुदायिक भोजन) आयोजन केले जाते. ही अतिशय स्तुत्य आणि भारतीय संस्कृतीतील सेवा परमो धर्म: या मूल्याला अधोरेखित करणारी परंपरा आहे. प्रामुख्याने गुरुपूरब, दिवाळी, दुर्गापूजा किंवा स्थानिक जत्रांवेळी महाप्रसाद, भंडारा, लंगर किंवा इफ्तार पार्टी यांसारख्या सार्वजनिक अन्न वितरणाचे मोठ्या प्रमाणावर आयोजन केले जाते.

लंगरची परंपरा ही केवळ जेवण देण्यापुरती मर्यादित नसून, त्यामागे एक खूप मोठा आध्यात्मिक आणि सामाजिक संदेश आहे.

लंगरमध्ये राजा असो वा रंक, सर्वांना एकाच पंगतीत जमिनीवर बसून जेवावे लागते. यामुळे जात, धर्म, गरीब–श्रीमंत असा कोणताही भेदभाव उरत नाही.

लंगरमधील अन्न शिजवण्यापासून ते भांडी घासण्यापर्यंतची सर्व कामे स्वयंसेवक (सेवादार) अत्यंत श्रद्धेने आणि प्रेमाने करतात.

कोणीही भुकेलेला झोपू नये, हा यामागील मुख्य उद्देश आहे. या अन्नाला प्रसाद मानले जाते, ज्याचा आदर करणे प्रत्येकाचे कर्तव्य आहे.

आजकाल अनेक ठिकाणी लंगर किंवा भंडाऱ्यामध्ये प्रसादाच्या नावाखाली अन्नाची मोठी नासाडी होताना दिसते. लोक पानात स्वतःच्या क्षमतेपेक्षा जास्त अन्न वाढून घेतात. प्रसाद आहे म्हणून वाया गेला तरी चालेल अशी चुकीची मानसिकता काही लोकांची असते. सेवाभावाने बनवलेल्या अन्नाची किंमत न समजता, उरलेले अन्न थेट कचऱ्यात टाकून दिले जाते. हा तर प्रसाद आहे, मोफत मिळत आहे या मानसिकतेमुळे काही लोक त्याची किंमत करत नाहीत. आवडले नाही तर अन्न पानातच सोडून दिले जाते.

लंगर हा प्रसाद असतो, हा प्रसाद ग्रहण करताना प्रत्येकांनी पानात सुरुवातीला अगदी थोडेच अन्न घ्यावे. हवे असल्यास पुन्हा मागून घ्यावे, पण वाया घालवू नये.

लहानपणापासूनच मुलांना लंगर किंवा कोणत्याही जेवणाचे महत्त्व आणि अन्नाचा आदर करायला शिकवणे गरजेचे आहे.

लोकांना स्वतः वाढून घेण्याऐवजी सेवादारांनी थोडे–थोडे अन्न वाढावे.

लंगर हॉलमध्ये ‘‘अन्न वाया घालवू नका, हा गुरूंचा प्रसाद आहे‘‘ अशा आशयाचे फलक ठळकपणे लावावेत.

लंगर संपल्यानंतर जर अन्न उरले, तर ते फेकून न देता गरजू वस्त्यांमध्ये किंवा अनाथालयांमध्ये पोहोचवण्याची व्यवस्था करावी.

थोडक्यात सांगायचे तर, लंगरमधील अन्न हे केवळ पोट भरण्याचे साधन नाही, तर तो एक पवित्र प्रसाद आहे. तो वाया घालवणे म्हणजे त्या सेवाभावाचा आणि अन्नदानाच्या पवित्र हेतूचा अपमान करण्यासारखे आहे. ‘‘अन्न हे पूर्णब्रह्म‘‘ या भावनेने आपण सर्वांनी अन्नाचा कण अन् कण वाचवला पाहिजे. अध्यात्मात आणि भारतीय संस्कृतीत अन्नाला पूर्णब्रह्म (अन्न हेच परब्रह्म) मानले गेले आहे. लंगरमध्ये तयार होणारे अन्न हे प्रसाद असते, ज्यामध्ये बनवणाऱ्याची श्रद्धा आणि सेवा समाविष्ट असते.लंगरमधील अन्न हे लाखो लोकांच्या श्रमातून, श्रद्धेतून आणि पैशातून उभे राहिलेले असते. जगामध्ये आजही लाखो लोक भुकेले झोपतात, हे लक्षात ठेवून आपण प्रसादाच्या नावावर होणारी अन्नाची नासाडी थांबवली पाहिजे. अन्नाची नासाडी रोखणे हीच खरी ईश्वरसेवा आहे.

लंगरमधील अन्न हे प्रसाद मानले जाते. प्रसादाचा एकही कण वाया जाणे म्हणजे या पवित्र परंपरेचा अनादर करण्यासारखे आहे. ‘‘जितकी भूक, तितकेच अन्न‘‘ हा नियम प्रत्येकाने स्वतः ला लावून घेतला, तर लंगरमधील अन्नाची नासाडी पूर्णपणे रोखता येऊ शकते.

वाचनसंस्कृती आणि व्याख्यानश्रवण : मनाच्या आनंदाची साधने

ज्योतिर्मय साहित्य

माणसाला जगण्यासाठी अन्न, वस्त्र आणि निवारा आवश्यक असतो, पण जगण्याला अर्थ देण्यासाठी विचारांची, भावनांची आणि आनंदाचीही गरज असते. ही गरज वाचन आणि व्याख्यानश्रवण यांतून पूर्ण होते. पुस्तकातील शब्द आणि वक्त्याचे बोल आपल्या मनाशी संवाद साधतात. कधी ते हसवतात, कधी अंतर्मुख करतात, तर कधी जगण्याकडे पाहण्याची नवी दृष्टी देतात. म्हणूनच वाचनसंस्कृती ही केवळ विरंगुळ्याची गोष्ट नसून मन समृद्ध करणारी आनंदयात्रा आहे.

नुकत्याच झालेल्या ‘पुणे पुस्तक जत्रेच्या’ व्यासपीठावरून ‘माझा कादंबरी लेखन प्रवास’ या कार्यक्रमात जेष्ठ पत्रकार योगेश्वर गंधे हे सुप्रसिद्ध साहित्यिक राजेंद्र खेर यांची मुलाखत घेतांना राजेंद्र खेर यांनी एक आठवण सांगितली. राजेंद्र खेर यांनी त्यांच्या लहानपणाची एक अतिशय मजेदार गोष्ट सांगितली,तीही अभिमानाने. ते पुण्यात असताना नारायण पेठेत राहायचे. त्यांच्याकडे अनेक मोठमोठ्ठी लोक येत असत. त्यांचा वाडा होता त्यात त्यांच्या दोन खोल्या होत्या. एक दिवस त्यांच्याकडे ग.दि.माडगुळकर आले. तेव्हा राजेंद्र खेर यांचे वडील प्रसिद्ध साहित्यिक भा. द. खेर यांनी नुकताच घरी एक सोफा घेतला होता. पूर्वी सोफा कम बेड असत. दहा बाय दहाच्या खोल्या होत्या त्यामुळे असा सोफा आवश्यक होता. ग.दि माडगुळकर हे शरीराने वजनदार होते. ते खेर यांच्या घरी आले आणि भा द खेर

यांच्या समोर सोफ्यावर बसले. सोफा आणून दोनच दिवस झाले होते आणि ग. दि. माडगुळकर त्यावर बसले. तास दिड तास त्यांच्या आणि भा द खेर यांच्या गप्पा रंगल्या. राजेंद्र खेर आणि कुटुंबातील मंडळी लांबूनच दोघांच्या गप्पा बघत होते. त्यांच्या अशाच कायम गप्पा चालत असत. कधी भा द खेर त्यांच्याकडे जात असत कधी ग दि माडगुळकर हे खेर यांच्याकडे येत असत. गंमत होती ती. सगळी खेर मंडळी ते आदराने बघत असतं. तास दीड तास गप्पा झाल्यावर ग दि माडगुळकर निघाले. पूर्वी स्प्रींगचे सोफे असत आणि वजनदार माणूस बसल्यावर खड्डा पडत असे. त्यामुळे त्या सोफ्याला खड्डा पडला. राजेंद्र खेर हे सांगत असताना १९७० च्या दशकातील माझ्या घरातील स्प्रींगचा खड्डे पडलेला सोफा मला आठवला.

पुढे खेर कुटुंबानी १९७३ साली आनंदनगर इथे घर बांधलं आणि जुन्या घरातील सामान नेताना वापरात येऊ न शकणारे जुने सामान नवीन घरी नेले नाही. पण भा द खेर यांनी ज्या सोफ्यावर ग दि माडगुळकर येऊन बसले होते तो खड्डा पडलेला सोफा मात्र हट्टाने नवीन घरी नेला. ते म्हणाले या सोफ्यावर इथे आधुनिक वाल्मिकी बसलेला आहे तो खड्डा मला तसाच ठेवायचा आहे. तो सोफा जवळ जवळ पुढे पंधरा वर्षे खेर यांच्या नवीन घरी होता. या ज्या गोष्टी आहेत, त्या आपल्या जीवनात भावना निर्माण करतात आणि आणि आनंद देतात.

शिरीष चिटणीस
सातारा ७५८८८६५०५१

ग. दि. माडगूळकरांची ही आठवण जी राजेंद्र खेर यांनी सांगीतली, त्यामुळे आनंद किती चिरस्थायी असतो हे सुंदरपणे या आठवणीतून दिसते. सोफा केवळ वस्तू राहत नाही तर तो आनंददायी आठवणींचा ठेवा बनतो.या प्रसंगातून साहित्यिक सहवासाचे मोल उलगडते. गदिमांच्या गप्पा म्हणजे औपचारिक व्याख्यान नव्हते, तरी त्यांचे बोलणे ऐकण्याचा अनुभव घरातील सर्वांसाठी संस्मरणीय ठरला.

एखाद्या प्रतिभावंताचे विचार कानांवर पडतात, तेव्हा त्याच्या व्यक्तिमत्त्वाचा आणि संवेदनशीलतेचा परिचय होतो. शब्द संपल्यानंतरही त्या भेटीचा आनंद मनात दरवळत राहतो. उत्तम व्याख्यान ऐकताना असाच वैचारिक सहवास लाभत असतो.

वाचनातही अशीच भेट घडते. पुस्तक उघडले की लेखकाच्या अनुभवविश्वाची दारे आपल्यासाठी खुली होतात. कथेतल्या व्यक्तिरेखांच्या सुखदुःखांत आपण सहभागी होतो. कविता आपल्या अव्यक्त भावनांना शब्द देते. चरित्रातील संघर्ष धीर देतो, तर विनोदी लेखन मनावरील ताण हलका करते. वाचनाचा आनंद एकांतात मिळतो, पण तो आपल्याला माणसांपासून दूर नेत नाही. उलट दुसऱ्याच्या भावना समजून घेण्यासाठी मनाची खिडकी उघडतो.व्याख्यानश्रवणात शब्दांना आवाजाची, विरामांची आणि हावभावांची जोड मिळते. एखादी गोष्ट वक्त्याच्या ओघवत्या निवेदनातून ऐकताना आपण नकळत त्या अनुभवाचा भाग होतो. सभागृहातील सामूहिक हशा, एखाद्या विचारानंतरची शांतता आणि टाळ्यांचा प्रतिसाद यांतून आनंदाला सहवासाची ऊब मिळते. वाचनातून मनात आलेले प्रश्न व्याख्यानामुळे नव्या दिशेने उलगडू शकतात.हा आनंद टिकवण्यासाठी रोज थोडे वाचणे, ऐकलेला चांगला विचार टिपून ठेवणे आणि मित्रपरिवारात त्यावर चर्चा करणे महत्त्वाचे वाटते. अशा सवयींमुळे शब्दांशी आपले नाते अधिक जवळचे होते. विशेषतः मुलांना गोष्टी वाचून दाखवणे आणि उत्तम वक्त्यांचे बोलणे ऐकवणे म्हणजे त्यांच्या मनात कुतूहलाचे बीज पेरणे होय. गदिमांच्या स्पर्शाने स्मरणीय झालेल्या सोफ्याप्रमाणे एखादे पुस्तक किंवा ऐकलेले व्याख्यानही आपल्या मनात कायमचे स्थान मिळवते. पुढे अनेक वर्षांनी त्याची आठवण झाली, तरी मन पुन्हा प्रसन्न होते. म्हणून वाचन आणि श्रवण या केवळ माहिती मिळवण्याच्या कृती नाहीत, त्या जगण्याला जिव्हाळा, चिंतन आणि आनंद देणाऱ्या सवयी आहेत.

संवाद साधा, आता तरी बोला

ज्योतिर्मय साहित्य

आजकाल एक गोष्ट हळूहळू हरवत चालली आहे, ती म्हणजे संवाद.

माणसं एकमेकांच्या अगदी जवळ आहेत, पण मनाने मात्र दूर जात आहेत. घरात चार माणसं असतात, पण प्रत्येकाच्या हातात वेगळा मोबाईल आणि प्रत्येकाचं लक्ष वेगळ्या विश्वात.

पूर्वी घरात संध्याकाळ झाली की,

‘‘आज काय झालं?’’ ‘‘ऑफिसमध्ये काय गंमत झाली?’’ ‘‘शेजारच्या काकांनी काय सांगितलं?’’

अशा गप्पा रंगायच्या.

आता घरात विचारलं जातं, ‘‘वाई–फाय चालू आहे ना?’’

पूर्वी नवरा–बायकोमध्ये संवाद व्हायचा, आता कधी कधी नवरा म्हणतो, ‘‘तू माझं ऐकत नाहीस.’’

बायको म्हणते, ‘‘मी ऐकतेय की!’’

नवरा म्हणतो, ‘‘मग मी काय बोललो?’’

बायको म्हणते, ‘‘ते मला माहीत नाही, पण तू बोलताना मी रील पाहत होते.

ही झाली आधुनिक संवादाची गंमत.

मनातील गोष्टी न बोलल्यामुळे माणसं मनातल्या मनात कुढत राहतात, गैरसमज वाढतात, भावना दाबल्या जातात आणि त्याचा परिणाम मानसिक ताण व नैराश्य वाढण्यात होऊ शकतो.

याउलट एखाद्या जवळच्या व्यक्तीशी मनमोकळेपणाने दोन शब्द बोलले, तरी मनावरचं बरंचसं ओझं हलकं होतं.

आज व्हाट्सअप फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर आणि इंटरनेटमुळे जग अक्षरशः आपल्या अतिशय जवळ आलं आहे, हाताच्या बोटात आलं आहे. या सुविधा नक्कीच खूप छान आहेत. माहिती हवी? क्षणात मिळते. एखाद्याशी बोलायचं? व्हिडिओ कॉल करा. फोटो पाठवायचा? सेकंदात पोहोचतो.

पण गंमत अशी आहे की आपण जगाशी कनेक्ट झालो आणि जवळच्या माणसांपासून डिस्कनेक्ट होण्याची शक्यता वाढली.

पूर्वी एखादा मित्र भेटला की तासभर गप्पा व्हायच्या. आता भेटल्यावर पहिलं वाक्य असतं,

‘‘अरे, तुझा स्टेटस पाहिला,

म्हणजे माणूस समोर बसलेला आहे, पण त्याच्याशी बोलण्याऐवजी त्याचा स्टेटस पाहायचा.

आता तर एआय ची ही नको तेवढी प्रगती होत आहे. ते आपल्यासाठी लिहितं, शोधतं, आठवतं, गणित करतं, भाषांतर करतं उद्या कदाचित आपण काय बोलायचं हेही तेच ठरवेल

आणि मग अवघडच होईल ना?

मग प्रश्न असा पडतो,

आपल्या जन्मजात मिळालेल्या बुद्धीला आपण स्वतः किती व्यायाम देतोय?

असं म्हणतात की, ज्या गोष्टीचा उपयोग होत नाही, ती हळूहळू लोप पावते. मग कल्पना करा,

आपण बोलणं कमी केलं, जीभेचा वापर कमी झाला आणि भविष्यात आपली जीभच लोप पावली तर?

मग कोण कसं बोलणार? गायक गाणी कशी गाणार? कवी कविता कशा म्हणणार?

शाळेत शिक्षक कसे शिकवणार? विद्यार्थी मोबाईल काढून मेसेज करतील सर हे नवीन शिकण्यासाठी

कोणतं ॲप आहे?’’

आणि सर्वात मोठा प्रश्न,

तुमची लाडकी तुम्हाला कशी भांडणार? हा प्रश्न गंभीर आहे बरं का.

कारण नवरा–बायकोच्या संसारात कधी कधी भांडणंही संवादाचाच भाग असतो. थोडीशी कुरबुर, दोन मिनिटं भांडून झाल्यावर, हळूहळू राग शांत झाल्यावर चहा मिळतो, पोहे मिळतात आणि नंतर हळूच प्रेम उफाळुन येतं.

हा माझा अनुभव तर आहेच पण तुमचा ही नाही असे म्हणता येणार नाही. खरं आहे ना?

गमतीचा भाग वेगळा

पण

खरंच संवादच बंद झाला तर?

मग ‘‘अबोला’’ हा शब्द खऱ्या अर्थाने धोकादायक ठरू शकतो.

माझ्या टेलिफोन ऑफिसच्या काळाची मला एक आठवण आहे.

सन १९९० च्या आसपास परभणी आणि नांदेड परिसरातील ५०० पेक्षाही जास्त टेलिफोन नंबर नावासहित मला पाठ होते. तेव्हा मोबाईल नव्हते. डायरी असायची, पण प्रत्येक नंबर शोधण्यासाठी डायरी उघडायची गरज पडायचीच असे नाही. आज मात्र माझ्या स्वतःच्या मोबाईलमध्ये हजारो नंबर आहेत पण त्यापैकी दहा नंबर तरी तोंडपाठ आहेत का? असा प्रश्न मी स्वतःलाच विचारतो आणि मेंदू

नाही म्हणतो. कारण आता नंबर लक्षात ठेवण्याची गरजच उरलेली नाही.

नाव टाक, नंबर हजर

पत्ता टाका, गुगल मॅप हजर, प्रश्न विचारा, ए आय हजर.आठवण काढा, मोबाईल हजर.

पण एक दिवस मोबाईलची बॅटरी संपली आणि जवळ चार्जिंगची सोय नाही मिळाली तर? मग आपण त्या बंद मोबाईलकडे पाहत बसणार, आणि मोबाईल आपल्याकडे.

दोघांच्याही चेहऱ्यावर एकच प्रश्न आता काय?

खरं तर आपल्या शरीराप्रमाणेच आपल्या मेंदूलाही व्यायामाची गरज असते.

वास्तव...

गिरीश वसेकर(देशपांडे)
नांदेड सिटी,पुणे ९४२२६५९४००

पूर्वी पाढे तोंडपाठ होते, फोन नंबर पाठ होते, पत्ते लक्षात राहायचे, पत्र लिहिताना शब्द शोधण्यासाठी डिक्शनरी उघडावी लागायची.

आता गुगल आहे. पूर्वी गणित मनात करायचो. आता कॅल्क्युलेटर आहे.

पूर्वी मित्राचा वाढदिवस लक्षात ठेवायचो. आता फेसबुक आठवण करून देतं.

पूर्वी कुणाची आठवण आली की फोन करायचो. आता त्याचा फोटो पाहून ‘‘लाईक’’ करतो, हे सगळं सोयीचं आहे, पण सोय आणि सवय यांच्यात फरक असतो.

सुविधा वापराव्यात, पण सुविधांनी आपल्याला वापरायला सुरुवात करू नये.

माणूस एकटा असला तरी त्याला एकटेपणा जाणवू नये, हे तंत्रज्ञान करू शकतं. पण तंत्रज्ञानामुळे माणूस माणसांपासूनच दूर जाऊ लागला, तर त्याचा विचार करायला हवा.

म्हणून अधूनमधून मोबाईल बाजूला ठेवा, आई – वडिलांशी बोला,

मुलांशी बोला, जुन्या मित्राला फोन करा, शेजाऱ्याची चौकशी करा,

चहाच्या कपावर चार गप्पा मारा, ट्रिप काढा, आनंद लुटा, आनंद वाटा.

कधी कुणी एखादा मनातलं सांगत असेल तर लगेच उपाय सांगू नका. आधी शांतपणे ऐका.कारण कधी कधी समोरच्याला उपाय नको असतो.

फक्त कुणीतरी आपलं ऐकावं असं वाटत असतं. संवादामुळे नाती जिवंत राहतात, हसण्यामुळे मन हलकं होतं, गप्पांमुळे आठवणी तयार होतात आणि मेंदूला काम दिलं की तोही ताजातवाना राहतो. नाहीतर परिस्थिती अशी होईल

‘‘एकला चलो रे!’’ पण पुढचा प्रश्न असा असेल, ‘‘एकला चलो रे पण जायचं कुठे?’’आणि हेच आपण विसरलो तर?

म्हणून चला,

मोबाईल वापरूया, पण माणस विसरायला नको,

एआय चा उपयोग करूया, पण आपली बुद्धीची दार बंद ठेवायला नको,

इंटरनेट वापरूया, पण आपल्या घरातील संवादाचं नेटवर्क बंद करायला नको,

आणि सगळ्यात महत्त्वाचं, मनात काही असेल तर बोला, राग असेल तर शांतपणे बोला, प्रेम असेल तर मनापासून बोला, कौतुक वाटत असेल तर उत्साहाने बोला,आठवण आली असेल तर लगेच फोन करा.

आणि कुणी ‘‘कसा आहेस?’’ असं विचारलं तर फक्त, ‘‘मस्त!’’

एवढंच न म्हणता कधी तरी खरंच सांगा, मनापासून सांगतो, आज थोडं बोलावंसं वाटतंय.

कदाचित समोरचाही हसून म्हणेल,

चल, मग आज तरी मनमोकळं बोलूया!

’’म्हणूनच

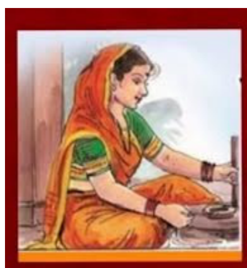
संवाद जिवंत ठेवा, नाती जिवंत ठेवा,

आणि मेंदूलाही थोडा व्यायाम देत राहू या.

आता तरी बोला, चला मला करा फोन

लेख कसा वाटला?

***



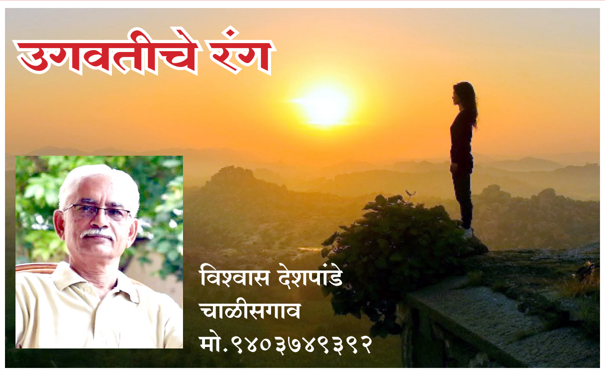
जात्यावरच्या ओव्या......

नाही पडलास पाण्या
पाडलास दुष्काळ
शेतकऱ्यांच्या नशिबी
उभा पेरलास जाळ ||९०१||

नाही पडलास पाण्या
झाल तुह्या मनासारखं
चार्या पाण्यावाचून
खुट्यावर जनावर ||९०२||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ८१



ज्योतिर्मय साहित्य

मत्सराच्या अधीन झालेल्या माणसाला नामाचे महत्वच कळलेले नसते. महत्व कळण्यासाठी आधी सामर्थ्य माहित असावे लागते. त्यासाठी संतांचा उपदेश मनापासून ऐकावा लागतो. तो उपदेश नुसता ऐकून चालत नाही तर तो मनापासून पटला पाहिजे. कारण इथे बळजबरी उपयोगाची नसते. ही महती जेव्हा पटते, तेव्हाच भगवंताबद्दल, नामाबद्दल आदर निर्माण होतो. म्हणून भगवंताचे नाम आदरपूर्वक घेतले पाहिजे. त्यात प्रेम हवे. आणखी महत्वाची गोष्ट म्हणजे त्याचा ध्यास लागला पाहिजे. आपल्या आवडीची एखादी गोष्ट असते. मग तिचा आपल्याला ध्यास म्हणजेच छंद लागतो. हा छंद लागला म्हणजे मन पुन्हापुन्हा तिकडे ओढ घेते. कोणी सांगावे लागत नाही. तुकाराम महाराज म्हणतात, '' गोविंद गोविंद, मना लागलिया छंद.'' एखाद्या विद्यार्थ्याला अभ्यासाची आवड निर्माण झाली की त्याला कोणी अभ्यास कर म्हणून सांगावे लागत नाही. साधकाला नामाची गोडी लागली की मग नाम घ्या असे त्याला सांगावे लागत नाही.

परमेश्वर प्राप्तीची अनेक साधने आहेत. अनेक मार्ग आहेत. पण त्या सर्वांमध्ये नाम हे साधन श्रेष्ठ आहे. त्यासाठी कोणतीही उपाधी, कोणतेही साधन लागत नाही. जपमाळ नसली तरी चालते. आपले काम करताना देखील नाम जपता येते. हरी मुखे म्हणा, हरी मुखे म्हणा । पुण्याची गणना कोण करी ।। असे ज्ञानेश्वर माउली म्हणतात. त्याचे तात्पर्य हेच आहे. ते नाम सोपे रे रामकृष्ण गोविंद असे ते सांगतात ते याचसाठी. समर्थही आपल्याला हीच गोष्ट सांगतात. संतांच्या उपदेशात एकवाक्यता असते. लोककल्याणाची तळमळ आढळते. शब्द भलेही वेगळे असतील पण तात्पर्य एकच असते.

तेव्हा हे मना, कोणत्याही परिस्थितीत तू नाम घेणे सोडू नकोस. ते अत्यंत आदरपूर्वक घे. समस्त साधनांमध्ये ते सारभूत आहे. त्याची महती एवढी की त्याची तुलना अन्य कशाशीही होऊ नाही. नामपरते तत्व नाही रे अन्यथा. हे लक्षात ठेव.

स्वसंवाद : १. माझ्याकडे जे नाही आणि इतरांकडे आहे, ते पाहून माझ्या मनात नकळत मत्सर किंवा हेवा निर्माण होतो का? त्यामुळे माझे मनस्वास्थ्य हरवते का ?

२. संतांनी सांगितल्याप्रमाणे, माझ्या मनाला संसार किंवा इतर भौतिक गोष्टींऐवजी कधी भगवंताच्या नामाचा निजध्यास (छंद) लागला आहे का ?

३. नाम घेताना भगवंताबद्दल आदर आणि प्रेम माझ्या मनात असते का ?

४. माउलींनी सांगितल्याप्रमाणे ''नामापरते तत्त्व नाही रे अन्यथा'' यावर माझा पूर्ण विश्वास बसला आहे का ? की माझे मन अजूनही इतर साधनांच्या गराड्यात फिरत असते ?

(क्रमशः)

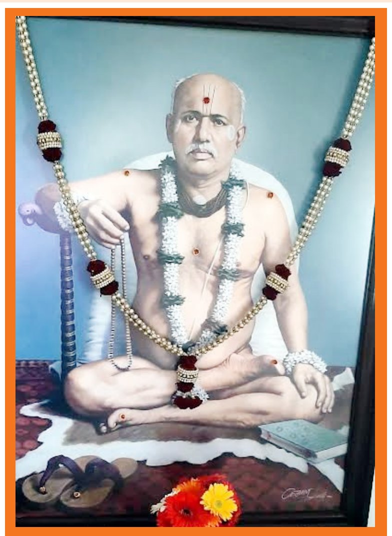
|| संजय उवाच... ||

@संजय काव्या पुणे 7743918559

ज्या माणसांना दुसऱ्याला मोठे होताना बघून आनंद होतो, समाधान वाटते, दुसऱ्याला मोठे करण्याची जे इच्छाशक्ती बाळगतात; खऱ्या अर्थाने तीच माणसं सर्वार्थाने मोठी असतात...

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)

नामाकरताच नाम घ्यावे



श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

ज्योतिर्मय साहित्य

नाम हे निसरड्यासारखे आहे. निसरड्यावर गवत वाढत नाही, आणि त्याच्यावर पाय पडला तर घसरतो, त्याप्रमाणे नाम आपल्यावर उपाधी ठरू देत नाही. त्याला कोणत्याही उपकरणाची गरज लागत नाही. रोगी-निरोगी, विद्वान-अडाणी, श्रीमंत-गरीब, लहान-थोर, स्त्री-पुरुष, जात-गोत, यांपैकी कोणतीही गोष्ट असली तरी अडत नाही, नसली तरीही अडत नाही. नामाशिवाय दुसऱ्या कोणत्याही साधनाला शक्ती, बळ, पैसा वगैरे कोणत्या तरी गोष्टीची मदत लागते. असे हे अत्यंत उपाधिरहित असलेले नाम आपणही अत्यंत उपाधिरहित होऊन घेतले तरच त्यात आपल्याला प्रेम येईल. आपण उपाधिरहित होणे म्हणजे नाम हे केवळ नामाकरिताच, स्वत:च्या कल्याणाकरिताच घेणे, जगातल्या दुसऱ्या कशाहीकरिता न घेणे. आपण जर ते सकाम बुद्धीने घेतले, तर इच्छित कार्यभागही साध्य होत नाही, आणि आपले कल्याणही साधत नाही. सकाम नाम घेणे हे किती वाईट आहे हे सांगणे फार कठीण आहे. असे पहा की, स्त्री ही अत्यंत पवित्र आहे, कारण देव, संत यांसारख्या विभूतीही तिच्यापोटी जन्म घेतात; अशा स्त्रियांना पळवून नेऊन अनीतीने वागायला भाग पाडून त्यावर पैसे मिळविण्याचा धंदा काही लोक करतात, ही किती निंद्य गोष्ट आहे बरे ! पण सकाम नाम घेणे ही गोष्ट त्याच्याहीपेक्षा कितीतरी पटीने अधिक निंद्य आहे. म्हणून नाम हे नामाकरिताच घ्यावे, त्याचा संबंध आपल्या इच्छा-अपेक्षांशी ठेवू नये. नामाकरिता नाम घेतल्याने मन आपोआप अंतर्मुख होऊन जाते. नामाच्या साहाय्याने मन अंतर्मुख केल्यावर आनंद सापडतो. आपल्या हृदयातच तो सापडतो.

आपण तीन गोष्टींकडे कटाक्षाने लक्ष द्यावे. आचरण अगदी शुद्ध ठेवावे; दुसरी, नामाला कधीही सोडू नये; आणि तिसरी, माझा सांभाळ करणारा कुणीतरी - म्हणजे सद्गुरु - आहे ही जाणीव जागृत ठेवावी. प्रत्येक माणसाला कशाचीतरी विशेष आवड असते; त्या आवडीमध्ये राहावे आणि त्यात जबरीने नाम घ्यावे. आत्मज्ञान व्हावे म्हणून त्याच्या मागे लागले तर ते लवकर होत नाही, भगवंताकडे लक्ष लागले म्हणजे ते आपोआप होते. भगवंताचे नाम घेणे हे ज्ञान होण्याचेच लक्षण आहे. उत्तम वस्तू नेहमी थोडीच असते. श्रीखंडामध्ये चक्का आणि साखर कितीतरी असते, पण केशर किती थोडे घालावे लागते ! तसे भगवंताच्या नामाचे आहे. रोज थोडे पण अगदी मनापासून आणि मोबदल्याची अपेक्षा न करता नाम घ्यावे, ते फार काम करील. भगवंत हा सर्वसत्ताधीश खरा, पण एका बाबतीत तो लुळापांगळा होतो व सहज अडकतो. भुंगा जसा लाकूड पोखरतो पण कमळात अडकतो, तीच स्थिती नामाच्या बाबतीत भगवंताची होते.

पाणी हे जसे शरीराचे जीवन आहे, तसे नाम हे मनाचे जीवन आहे.

|| अध्यात्म ||

मधुकर बोरीकर, पुणे

आपले सण, आपले उत्सव शारदीय नवरात्र

माहूर गडावर हा एक मोठा वार्षिक उत्सव असतो. यात मातेला रोज माळा अर्पण करण्यात येतात. तसेच विविध दिवशी अलंकार पूजा, छबिना, होम हवन, कुमारिका पूजन, महाआरती इत्यादी होत असते. विजया दशमीचे दिवशी देवीचे कुमारिका रुपात पूजन केले जाते.

■ सुहासिनी पूजन : नवरात्रातील तिसऱ्या माळेच्या दिवशी सुहासिनीची गडावर विधिवत पूजा होते. या रूपातील स्त्रियांना माता भगवती समजून भक्तगण त्यांना वंदन करतात.

■ छबिना : मंदिर परिसरात मातेची पालखीतून प्रदक्षिणा करण्यात येते. या पालखी सोहळ्याला छबीना म्हणतात. चतुर्थी व शष्ठी ला हा छबीना निघतो.

ललिता पंचमी

संत विष्णुदास महाराज यांनी रचलेल्या रेणुका मातेच्या पदांचे गायन या दिवशी रात्री गडावर होत असते.प्रसन्न वातावरणात भक्तगण मातेच्या दरबारात, हे श्रवण करीत असतात.

■ दुर्गा सप्तशती पाठ : नवरात्राच्या काळात दुर्गा सप्तशती पाठ व शेवटी हवन होत असते.

अष्टमीला होम होतो व नवमीला पुर्णाहूती दिल्या जाते. दशमीच्या दिवशी शस्त्रपूजन, शमीपूजन व पालखी निघते.

"सर्वेपि सुखिनः सन्तु.."

मित्रांनो, वरिल श्लोक "शांती पाठात"आपण दररोज म्हणतो.. ऋग्वेदातून गायत्रीमंत्र व शांतीपाठाचे व देवाची प्रार्थना याचे महत्व विशद केलेले आहे. जीवनाला प्रार्थनेची जोड मिळाली की,आपणास आतून मजबूत करण्यारी शक्ती मिळते! जीवनाच्या युद्धात प्रत्येक माणसाला जिंकायचे असते यासाठी तो अथक प्रयत्न संघर्षही करत असतो. पण या संघर्षात तणावमुक्त जीवन जगता येते त्यासाठी देवाचे बल व प्रार्थना हे संकटात सामना करण्याचे सामर्थ्य देते!जिथे आपले स्वतःचे बल संपते तेव्हा देव मदत करतो. समस्या जीवनाचा एक भाग आहे. निसर्गातही शिंपल्यातही मोती तयार होणे ही त्या जिवाच्या आत गेलेल्या एखाद्या कणाप्रती असलेली संरक्षणात्मक प्रतिक्रिया असते! पक्षाला उडण्यासाठी हवेच्या विरूध्द दिशेने जाण्याऱ्या बलाचा सामना करावा लागतो. झाड हिरवे गार राहणे हे त्यांच्या निरोगी व सुदृढ असण्यावर अवलंबून आहे. समस्या सोडविण्यासाठी बाह्य परिस्थिती बरोबर आपले विचार, भावना आणि वर्तन बदलणे जरूरी आहे. म्हणून येथे मी तुम्हाला आत्मविश्वास आत्मजागृती व प्रार्थनेचे महत्व सांगत आहे. प्रार्थनेची भुमी म्हणून ओळखला जाणारा भारत तर प्राचीन काळापासून या शक्तीचा अनुभव घेत आला आहे. प्रार्थनेचा पहिला स्वर इथेच गुंजला होता. अनेक तत्ववेत्त्यानी ऋग्वेदाला प्राचीन जगातील एकमेव मानले जाते. गायत्री मंत्र व ऋग्वेदातून पठन प्रार्थना दहा हजारांहून अधिक वर्षांपासून म्हटल्या जात आहेत. म्हणून पालकांनी आणि आई वडिलांनी तुमच्या मुलांना सुख शांतीची एखादी सर्वोत्तम भेट देऊ शकत असाल तर तर ती प्रार्थनेची व शांतीपाठाची भेट ध्या. आज एवढी प्रार्थना पुरे करतो व थांबतो आपण वाचत राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे. सुप्रभात आपला दिवस आनंदी जावो हिच गुरू चरणी प्रार्थना.

लिंबूचे आयुर्वेदिक फायदे

ज्योतिर्मय साहित्य

लिंबात व्हिटॅमिन-सी चे प्रमाण खूप जास्त असते. हे शरिरासाठी अँटिऑक्सिडंट म्हणून कार्य करते, जे मुक्त रॅडिकल्सला तटस्थ करते. व्हिटॅमिन-सी मुळे हृदयविकार, पक्षाघात आणि कमी रक्तदाबाचा धोकाही कमी होतो. सरासरी आकाराच्या लिंबाच्या रसात ३१ पर्यंत व्हिटॅमिन-सी असते, तर प्रौढ व्यक्तीला दररोज ६५ ते ९० व्हिटॅमिन-सी आवश्यक असते.

वजन घटवण्यात मदत करतो : लिंबूत असलेले पॉलीफेनॉल अँटीऑक्सिडंटमध्ये वजन कमी करण्याचे गुणधर्म आहेत. लिंबूत असलेले अँटिऑक्सिडंट्स रक्तातील ग्लुकोजची पातळी कमी करून इन्सुलिन प्रतिरोधक क्षमता सुधारू शकतात. या दोन्ही गोष्टी टाईप-२ मधुमेहाचे मुख्य कारण मानल्या जातात.

त्वचा सुधारते : लिंबूत असलेले व्हिटॅमिन-सी हे त्वचेवरील सुरकुत्या कमी करते. तसेच, त्वचेचा एजिंग पासून (वृद्धत्वापासून) बचाव करते आणि उन्हामुळे होणाऱ्या नुकसानापासून त्वचेचे रक्षण करते.

पचनक्षमता मजबूत होते : बद्धकोष्ठतेपासून आराम मिळावा यासाठी सकाळी लिंबू पाण्याचे सेवन करावे. कोमट पाण्यात लिंबू मिसळून प्यायल्याने पचनक्रिया सुधारते. लिंबू पाण्याने पचनक्रिया सुधारते.

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

नैसर्गिक ब्रेथ फ्रेशनर : अनेक वेळा लसूण, कांदा किंवा मासे खाल्ल्यानंतर तोंडाला दुर्गंधी येते. लिंबू पाणी प्यायल्याने श्वासाच्या दुर्गंधीची समस्या दूर होते. तसेच लिंबू लाळ उत्तेजित करते.

मुतखड्याच्या आजारात मदत होते : लिंबात असलेले सायट्रिक ॲसिड मुतखड्याचा धोका कमी करू शकते. सायट्रिक ॲसिड मध्ये सायट्रेट नावाचे संयुग असते, जे लहान लहान मुतखड्याचे स्टोन्स फोडण्यास मदत करते.

ॲनिमियापासून बचाव करते : लोहाच्या कमतरतेमुळे होणारा अशक्तपणा म्हणजेच ॲनिमिया हा एक अतिशय सामान्य आजार आहे. जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला अन्नात पुरेसे लोह मिळत नाही, तेव्हा याचा त्रास होतो. लिंबूत काही प्रमाणात लोह असते.

हृदयाला हेल्दी ठेवते : जर एक लिंबू संपूर्ण खाल्ले तर शरिराला ५२% व्हिटॅमिन-सी मिळू शकते. लिंबूपाणी प्यायल्याने व्हिटॅमिन-सी भरपूर प्रमाणात मिळते. व्हिटॅमिन-सी मुळे हृदयविकार आणि स्ट्रोक्सचा धोका कमी होतो. तसेच, लिंबूत असलेले फायबर आणि प्लांट कंपाऊंड देखील हृदयविकाराचा धोका कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरतात.

प्रभातपुष्प

षटकोळी माझी

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

वेध भेटीचे

येता एकादशी पहा
वेध भेटीचे आता
सर्वांनाच हे लागले
वारकरी होता गोळा
विठू नामाच्या गजराने
अवघे पंढरपूर दुमदुमले

वेध भेटीचे मनी
सर्वांच्याच लागले पहा
दर्शन द्यावे देवा
तुला पाहण्याची असे
ओढ मनात माझ्या
नसे दुसरा हेवा

शालेय जिल्हास्तरीय डॉजबॉल स्पर्धेत स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाचा डंका

अंतिम सामन्यात महाराणा कनिष्ठ महाविद्यालयावर मात; १९ वर्षांखालील मुलांच्या संघाने पटकावला विजेतेपदाचा मान

ज्योतिर्मय साहित्य

जळगाव / गोकुळसिंग राजपूत - शालेय जिल्हास्तरीय डॉजबॉल स्पर्धेत स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्याल जळगाव याच्या मुलांच्या संघाने दमदार कामगिरी करत विजेतेपद पटकावले. १९ वर्षांखालील वयोगटातील अंतिम सामन्यात स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या संघाने महाराणा कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या संघाचा पराभव करून स्पर्धेत विजयी झेंडा फडकवला. या यशामुळे महाविद्यालयाच्या क्रीडा क्षेत्रातील शिरपेचात मानाचा आणखी एक तुरा रोवला गेला आहे.

स्पर्धेदरम्यान स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या खेळाडूंनी उत्कृष्ट सांघिक समन्वय, चपळता, अचूक नियोजन आणि जिद्दीच्या जोरावर प्रतिस्पर्धी संघाला कडवी झुंज दिली. अंतिम सामन्यातही खेळाडूंनी आपली गुणवत्ता सिद्ध करत विजेतेपदावर नाव कोरले. या यशामुळे महाविद्यालयाच्या क्रीडा क्षेत्रातील प्रगतीवर पुन्हा एकदा शिक्कामोर्तब झाले आहे.

स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या विजेत्या संघात प्रणव गडे, अंकित दुग्गड, शिवम पाटील, रोशन राऊत, कार्तिक पाटील, ईश्वर चौधरी, तुषार बारळ, कृष्णा पाटील, रोहित बोरसे, तन्मय सूर्यवंशी, मानस निकम आणि आदेश सपकाळे या खेळाडूंचा समावेश होता.

या यशासाठी महाविद्यालयाचे क्रीडा शिक्षक डॉ. रणजीत पाटील यांनी खेळाडूंना मार्गदर्शन केले. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली खेळाडूंनी नियमित सराव, शिस्त आणि सांघिक खेळाच्या बळावर जिल्हास्तरीय स्पर्धेत उल्लेखनीय यश संपादन केले. या उल्लेखनीय यशाबद्दल एम.जे. स्वायत्त महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. श्री. केतन नारखेडे, के.सी.ई. सोसायटी कनिष्ठ महाविद्यालयाचे समन्वयक प्रा. श्री. आर. बी. ठाकरे, समन्वयक प्रा. सौ. स्वाती बऱ्हाटे, उपप्राचार्य प्रा. सौ. राजश्री महाजन, पर्यवेक्षिका प्रा. सौ. शिल्पा सरोदे, कला व वाणिज्य शाखेचे समन्वयक प्रा. श्री. उमेश पाटील, विज्ञान शाखेचे समन्वयक प्रा. श्री. गुणवंत वंजारी तसेच जिमखाना समितीच्या चेअरमन प्रा. सौ. वर्षा पाटील यांनी विजेत्या खेळाडूंचे अभिनंदन केले.

यावेळी मान्यवरांनी खेळाडूंच्या मेहनतीचे आणि सांघिक कामगिरीचे कौतुक करत त्यांच्या पुढील क्रीडा वाटचालीसाठी शुभेच्छा दिल्या. या विजयामुळे महाविद्यालयातील क्रीडाप्रेमी, शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले आहे.

रायफल शूटिंग स्पर्धेत विवेकानंद महाविद्यालयाची दमदार कामगिरी

सार्थक निकुंभला कांस्य, तर वैष्णवी चौधरीला रौप्यपदक; राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी दोघांची निवड

ज्योतिर्मय साहित्य

जळगाव (गोकुळसिंग राजपूत) : शालेय विभागीय रायफल शूटिंग स्पर्धेत स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी उल्लेखनीय कामगिरी करत महाविद्यालयाच्या शिरपेचात मानाचा तुरा रोवला आहे. या स्पर्धेत सार्थक निकुंभ याने कांस्यपदक, तर वैष्णवी चौधरी हिने रौप्यपदक पटकावून घवघवीत यश संपादन केले. या उत्कृष्ट कामगिरीच्या जोरावर या दोन्ही खेळाडूंची शालेय राज्यस्तरीय रायफल शूटिंग स्पर्धेसाठी निवड झाली आहे. त्यांच्या या यशामुळे महाविद्यालयाच्या क्रीडा क्षेत्रातील यशस्वी वाटचालीत आणखी एक मानाचा अध्याय जोडला गेला आहे.

नुकत्याच पार पडलेल्या शालेय विभागीय रायफल शूटिंग स्पर्धेत विविध शाळा व कनिष्ठ महाविद्यालयांतील खेळाडूंनी सहभाग घेतला होता. या स्पर्धेत स्वामी विवेकानंद कनिष्ठ महाविद्यालयाच्या सार्थक निकुंभ आणि वैष्णवी चौधरी यांनी अचूक नेमबाजी, एकाग्रता, आत्मविश्वास आणि कौशल्याच्या जोरावर आपली गुणवत्ता सिद्ध केली. सार्थकने कांस्यपदकाची कमाई केली, तर वैष्णवीने रौप्यपदक पटकावत उल्लेखनीय यश मिळविले. दोघांनीही आपल्या कामगिरीच्या बळावर राज्यस्तरीय स्पर्धेतील प्रवेश निश्चित केला.

रायफल शूटिंग हा खेळ अचूकता, एकाग्रता, मानसिक स्थैर्य आणि सातत्यपूर्ण सराव यांची कसोटी पाहणारा खेळ आहे. या खेळात यश मिळविण्यासाठी शारीरिक क्षमतेसोबतच मानसिक तयारी आणि तांत्रिक कौशल्यालाही विशेष महत्त्व असते. सार्थक आणि वैष्णवी यांनी या सर्व गुणांचा योग्य समन्वय साधत विभागीय स्तरावर पदकांची कमाई केली. त्यांच्या या यशातून विद्यार्थ्यांमधील क्रीडागुणांना योग्य मार्गदर्शन आणि सरावाची जोड मिळाल्यास ते उच्च स्तरावरही यश संपादन करू शकतात, हे पुन्हा एकदा अधोरेखित झाले आहे.

डॉ. रणजीत पाटील यांचे मार्गदर्शन

या दोन्ही खेळाडूंना महाविद्यालयाचे क्रीडा शिक्षक डॉ. रणजीत पाटील यांचे मार्गदर्शन लाभले. त्यांच्या मार्गदर्शनाखाली खेळाडूंनी सराव, तंत्र आणि एकाग्रतेवर भर देत स्पर्धेसाठी तयारी केली. विभागीय स्पर्धेतील पदकप्राप्ती आणि राज्यस्तरीय स्पर्धेसाठी झालेली निवड ही खेळाडूंच्या मेहनतीसोबतच त्यांना मिळालेल्या मार्गदर्शनाचेही फलित मानले जात आहे.

महाविद्यालयाकडून अभिनंदनाचा वर्षाव

सार्थक निकुंभ आणि वैष्णवी चौधरी यांच्या या यशाबद्दल महाविद्यालयाच्या वतीने त्यांचे अभिनंदन करण्यात आले. एम.जे. स्वायत्त महाविद्यालयाचे प्रभारी प्राचार्य डॉ. केतन नारखेडे, के.सी.ई. सोसायटी कनिष्ठ महाविद्यालयाचे समन्वयक प्रा. आर. बी. ठाकरे, समन्वयक प्रा. स्वाती बऱ्हाटे, उपप्राचार्या प्रा. राजश्री महाजन, पर्यवेक्षिका प्रा. शिल्पा सरोदे, कला व वाणिज्य शाखेचे समन्वयक प्रा. उमेश पाटील, विज्ञान शाखेचे समन्वयक प्रा. गुणवंत वंजारी आणि जिमखाना समितीच्या चेअरमन प्रा. वर्षा पाटील यांनी खेळाडूंचे विशेष कौतुक केले.

यावेळी मान्यवरांनी दोन्ही खेळाडूंना पुढील वाटचालीसाठी शुभेच्छा देत राज्यस्तरीय स्पर्धेतही उत्कृष्ट कामगिरी करून महाविद्यालयाचा नावलौकिक वाढवावा, अशी अपेक्षा व्यक्त केली.

सार्थक आणि वैष्णवी यांच्या यशामुळे महाविद्यालयातील विद्यार्थी व क्रीडाप्रेमींमध्ये आनंदाचे वातावरण निर्माण झाले आहे. आता राज्यस्तरीय स्पर्धेतही पदकांची कमाई करण्यासाठी दोन्ही खेळाडू सज्ज झाले असून, त्यांच्या पुढील कामगिरीकडे सर्वांचे लक्ष लागले आहे.

बालवयातच कौशल्य विकासाचे संस्कार रुजविण्यासाठी अभिनव उपक्रम

ज्योतिर्मय साहित्य

बालेवाडी,पुणे (दि.२२/१०/२०२६ डॉ.श्याम कुलकर्णी कडून) जीवन कौशल्य विकास उपक्रमाचा उद्या उद्घाटन सोहळा संपन्न होईल.

विद्यार्थ्यांच्या अंगभूत कलागुणांना वाव मिळावा, त्यांच्या कल्पकतेला चालना मिळावी आणि शालेय जीवना पासूनच स्वावलंबन व श्रम प्रतिष्ठेचे संस्कार रुजावेत, या उदात्त हेतूने श्री भगवती सेवा आश्रम, जीवन कौशल्य विकास, बाणेर आणि चैतन्य गायन कट्टा, बालेवाडी यांच्या संयुक्त विद्यमाने 'जीवन कौशल्य विकास उपक्रम (स्किल डेव्हलपमेंट)' सुरू करण्यात येत आहे.

या अभिनव उपक्रमाचा उद्घाटन सोहळा शुक्रवार, दि. २३ ऑक्टोबर २०२६ रोजी सकाळी ८.०० ते ९.३० या वेळेत कै. बाबुराव (शेठजी) गणुजी बालवडकर शाळा, बालेवाडी, पुणे येथे आयोजित करण्यात आला आहे.

या कार्यक्रमास प्रमुख अतिथी तथा प्रायोजक म्हणून श्री. अशोकजी करवा आणि श्री. सुशीलजी अग्रवाल उपस्थित राहणार आहेत. तसेच चैतन्य स्किल डेव्हलपर्स, पुणे येथील कौशल्य विकास प्रशिक्षक श्री. संजय देशपांडे यांचे ९-१० महिने पर्यंत प्रात्यक्षिक व सिध्दांतीक तंत्राचे प्रशिक्षण लाभणार आहे.

आजच्या बदलत्या शैक्षणिक वातावरणात केवळ पुस्तकी ज्ञानाबरोबरच विद्यार्थ्यांना प्रत्यक्ष कृतीतून शिक्षण मिळणे आवश्यक आहे. याच विचारातून सुतारकाम, विद्युत उपकरणांची प्राथमिक ओळख, तांत्रिक कौशल्ये, विविध वस्तु निर्मिती आणि सर्जनशील उपक्रमांच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये कौशल्य विकासाची आवड निर्माण करण्याचा या उपक्रमाचा मानस आहे.

'शिकता शिकता घडू या आणि कौशल्यातून स्वावलंबना कडे वाटचाल करूया !' हा संदेश देणारा हा उपक्रम विद्यार्थ्यांच्या सर्वांगीण विकासाच्या दिशेने एक महत्त्वपूर्ण पाऊल ठरणार आहे.

या उद्घाटन सोहळ्याचे नियोजन व संयोजन गिरीधर राठी, डॉ.श्याम कुलकर्णी आणि सौ. सुपर्णा सरदेसाई यांनी केले असून, शिक्षणप्रेमी नागरिक, पालक व हितचिंतकांनी कार्यक्रमास उपस्थित राहावे, असे आवाहन आयोजकांच्या वतीने करण्यात आले आहे.

विजयादशमी निमित्त पिंपळे सौदागर येथे पथसंचलन

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - विजयादशमी निमित्ताने पिंपळे सौदागर येथे राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाच्या वतीने मंगळवार दि. २० रोजी सकाळी स्वयंसेवकांच्या उत्साहपूर्ण सहभागात पथसंचलन करण्यात आले. जी के गुरुकुल शाळेपासून या पथसंचलनास प्रारंभ करण्यात आला. नॅचरल आईस्क्रीम कॉर्नर, डॅफोडिल्स सोसायटी, काटे वस्ती, साई मंदिर, पामब्रिज सोसायटी मार्गे जाऊन पुन्हा गुरुकुल प्रशालेत पथसंचलनाची सांगता करण्यात आली. सदरील मार्गावर पथसंचलनातील स्वयंसेवकांसाठी स्वागत कमानी उभारण्यात आल्या होत्या. काही ठिकाणी स्वयंसेवकांवर पुष्पवृष्टीही करण्यात आली. राष्ट्रभक्ती, सामाजिक एकात्मता आणि संस्कारांचा संदेश देणाऱ्या या पथसंचलनात रायका स्कुलचे संचालक पवनसिंग रायका, रा. स्व. संघ पुणे विभागाचे कार्यवाह मुकुंद कुलकर्णी यांच्या प्रमुख उपस्थितीत चिंचवड गट , पिंपरी चिंचवड जिल्हा नगरातील अधिकारी तसेच पिंपळे सौदागर येथील स्थानिक स्वयंसेवक मोठ्या संख्येने उपस्थित होते.

आकाशवाणी पुणे केंद्रावरून डॉ. चन्द्रहास शास्त्री सोनपेठकर यांचे संस्कृत भाषेतून विशेष भाषण

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - आकाशवाणी पुणे केंद्राच्या 'गीर्वाणभारती' या संस्कृत पत्रिकेअंतर्गत डॉ. चन्द्रहास शास्त्री सोनपेठकर यांचे 'भारतीय-ज्ञान-परम्परा-परिचयः' या विषयावरील विशेष संस्कृत भाषण शुक्रवार, दि. २३ ऑक्टोबर २०२६ रोजी सकाळी ९.३० वाजता प्रसारित होणार आहे.

डॉ. सोनपेठकर यांचा संस्कृत शिक्षण आणि भारतीय ज्ञानपरंपरा या क्षेत्रांतील त्यांचा अभ्यास या भाषणातून श्रोत्यांना जाणून घेता येणार आहे. भारतीय ज्ञानपरंपरेतील ज्ञानवैभव, तिची वैशिष्ट्ये, शैक्षणिक व सांस्कृतिक महत्त्व आणि समकालीन काळातील तिची उपयुक्तता या विषयांवर या भाषणातून प्रकाश पडणार आहे.

या भाषणाचा लाभ आकाशवाणी पुणे केंद्राच्या श्रोत्यांना घेता येईल. तसेच न्यूसनएअर मोबाईल ॲप्लिकेशन आणि वेव्हस या माध्यमांतूनही थेट प्रसारण ऐकता येईल.

भारतीय ज्ञानपरंपरेचा परिचय संस्कृत भाषेतून करून देणाऱ्या या विशेष भाषणाचा लाभ संस्कृतप्रेमी, विद्यार्थी, शिक्षक आणि भारतीय ज्ञानपरंपरेच्या अभ्यासकांनी घ्यावा, असे आवाहन करण्यात येत आहे.

थेट प्रसारणासाठी दुवे : वेब लिंक https://akashvani.gov.in/radio/live.php?channel=179

Waves OTT : https://www.wavespb.com/live-channel/radio/Akashvani-Pune/14223

सांगता येत नाही आणि सहनही होत नाही.....

तुमचे प्रॉब्लेम लपवून ठेवू नका त्यासाठी तज्ज्ञ डॉक्टरांचे मार्गदर्शन घ्या फोनवर आणि घरीबसून औषधी मिळवा.

■ ऑनलाईन औषधोपचार : आता सर्वकाही झाले आहे ऑनलाईन मग आजारपणात पण घरबसल्या औषधोपचार घ्या, कुठेही जाण्याची गरज नाही, वेळ व पैसा वाचवा 100 % खात्रीशीर इलाज,

गुप्तरोग, शारीरिक थकवा, बऱ्याच गोष्टी कोणालाही सांगण्यास लाज वाटते अशा वेळेस फक्त फोनवर तुम्ही तुमचा आजार सांगू शकता व त्यावर आयुर्वेदिक पद्धतीने हमाखास उपाय केला जाईल, पोस्टाने औषधं पाठविल्या जातील, प्रसिद्ध आयुर्वेदाचार्य डॉ. शेख ए एच, 37 वर्षाचा अनुभव, 200 पेक्षा अधिक पुरस्कार प्राप्त, 2 लाखांपेक्षा अधिक विविध लैंगिक समस्यग्रस्त रुग्णांवर यशस्वी उपचार, आतापर्यंत ५ ऑनररी डॉक्टरेटच्या पदव्या देऊन विविध संस्थांनी त्यांना सन्मानित केलेले आहे. त्यांच्या या कार्याची नोंद लंडन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, ओयासिक बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, एशियन बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड, हुज-हू-इन एशिया रेकॉर्डस् मध्ये विक्रमी नोंद झालेली आहे.

सेक्स विषयक कोणताही प्रॉब्लेम असो फक्त एकदा फोन करा व मार्गदर्शन घ्या. व तुमचे प्रश्न सोडवा.

Dr Shaikh A H - 98606 99906

महावस्त्र नात्यांचं : महावस्त्राचे पदर...

विश्वास देशपांडे, चाळीसगाव, प्रतिक्रियेसाठी : ९४०३७४९९३२

'गुरू' - अज्ञानातून प्रकाशाकडे नेणारा चैतन्यदीप

'गुरु' या शब्दातच दोन अक्षरे सामावलेली आहेत–'गु' म्हणजे अज्ञानाचा अंध:कार आणि 'रु' म्हणजे ज्ञानाचा प्रकाश! जो आपल्या अंत:करणातील अज्ञानाचा घोर तिमिर दूर करून तिथे ज्ञानाचा नंदादीप प्रज्वलित करतो, तो गुरू.

गुरु म्हणजे ज्ञानाची पौर्णिमा! मुळात 'पौर्णिमा' हा शब्दच किती देखणा आहे... पौर्णिमा म्हटलं की आकाशात रात्री तेजाने तळपणारे पूर्ण चंद्रबिंब डोळ्यांसमोर येते. त्या प्रकाशात मनाला शांतता देणारी एक विलक्षण शीतलता असते. एका सुंदर भक्तिगीतात म्हटले आहे -

"चंद्र व्हा हो पांडुरंगा, मन करा थोर,
कैवल्याच्या चांदण्याला भुकेला चकोर..."

जसा चंद्राच्या शीतल चांदण्यासाठी चकोर पक्षी व्याकुळ असतो, अगदी तसाच सद्गुरूंच्या कृपेच्या अमृतासाठी मुमुक्षू शिष्य भुकेला असतो. सद्गुरू मग आपल्या शिष्याला ज्ञानामृत पाजण्यासाठी साक्षात शीतल चंद्र होतात. आपल्या संस्कृतीत म्हणूनच गुरूंना साधे माणूस न मानता 'गुरुदेव' किंवा 'आचार्यदेव' म्हणून प्रत्यक्ष ईश्वराचा दर्जा दिला आहे. संत कबीर तर गुरूंना देवापेक्षाही मोठे स्थान देतात. ते एका दोह्यात म्हणतात–

"गुरु गोविंद दोनो खडे, काके लागू पाय।
बलिहारी गुरु आपकी, जो गोविंद दियो बताय॥"

विचार ते विजय

लेखक - अमोल बोरीकर.मो. 86240 03013

स्वत:ला बदललं की परिस्थिती बदलते!

एका गावात दोन मित्र राहत होते. दोघांची परिस्थिती जवळजवळ सारखीच होती. घरची आर्थिक अडचण, मर्यादित संधी, जबाबदाऱ्यांचा डोंगर आणि भविष्याची चिंता!

पहिला मित्र नेहमी परिस्थितीला दोष द्यायचा.

"माझं नशीबच खराब आहे. मला कुणाची मदत मिळत नाही. माझ्या वाट्याला संधीच येत नाहीत. माझ्या जागी दुसरा कुणी असता, तर आज खूप पुढे गेला असता!"

दुसरा मित्रही अडचणींना सामोरा जात होता; पण त्याने एक गोष्ट ठरवली– परिस्थितीवर रागावून काही बदलणार नाही, म्हणून आधी स्वत:मध्ये बदल करायचा.

त्याने रोज थोडा वेळ नवीन गोष्टी शिकण्यासाठी दिला. कामातल्या चुका शोधल्या. अनुभवी माणसांकडून मार्गदर्शन घेतलं. अपयश आलं, तेव्हा स्वत:ला दोष देत बसण्याऐवजी आपली पद्धत बदलली. छोट्या संधी मिळाल्या, तरी त्यांचा उपयोग केला.

काही महिन्यांत त्याच्या प्रयत्नांचा परिणाम दिसू लागला. त्याचं काम सुधारलं, आत्मविश्वास वाढला आणि नव्या संधी मिळू लागल्या.

एक दिवस पहिल्या मित्राने त्याला विचारलं, "तुझी परिस्थिती अचानक कशी बदलली?"

तो शांतपणे म्हणाला, "परिस्थिती एका रात्रीत बदलली नाही. आधी मी बदललो. माझी विचार करण्याची पद्धत बदलली, काम करण्याची सवय बदलली, अपयशाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलला... आणि मग हळूहळू परिस्थिती बदलू लागली."

हे ऐकून पहिला मित्र विचारात पडला. कारण तो इतके दिवस परिस्थितीने बदलण्याची वाट पाहत होता; पण परिस्थिती बदलण्यासाठी स्वत: काय करू शकतो, हा प्रश्न त्याने स्वत:ला कधी विचारलाच नव्हता!

आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक परिस्थिती आपल्या हातात नसते; पण त्या परिस्थितीला आपण कसं सामोरं जातो, यावर आपल्या उद्याची दिशा अनेकदा ठरते.

आयुष्य बदलण्याची वाट पाहत बसू नका; कधी कधी आयुष्याला नवी दिशा देण्यासाठी स्वत:च्या विचारांची दिशा बदलणं पुरेसं असतं! (क्रमश:)

॥ श्री गणेश चिंतन ॥

समर्थ रामदास स्वामी कृपेने मनाचे श्लोक व दासबोधाच्या आधाराने "गणेश उत्सवात १० दिवस नियमित एक गणेश चिंतन करू या कारण "जो स्वतः शुभ झाला तोच शुभारंभ करू शकतो"

कृतज्ञ मी कृतार्थ मी, भगवंत हृदयस्थ आहे 🙏 अपर्णा परांजपे कात्रज पुणे

आणि सुरुवातीच्या मनाच्या श्लोकाकडे पुन्हा परत येऊ–

गणाधीश जो ईश सर्वां गुणांचा ।मुळारंभ आरंभ तो निर्गुणाचा ॥
नमूं शारदा मूळ चत्वार वाचा ।गमूं पंथ आनंत या राघवाचा ॥

या एका श्लोकातून समर्थांनी साधकाला दिलेला अंतमर्गि कसा उलगडतो, हे शेवटच्या भागात पाहू.

आणि शेवट फक्त निष्कर्षाने न करता, "परमार्थाची वांछा धरूनि चित्तीं" या गणेशस्तवनाच्या शेवटच्या ओवीपासून सुरू झालेला प्रवास "अंतरस्थितीचिया खुणा" इथे कसा येऊन पूर्ण होतो–हे जोडूया.

मला वाटते, हा शेवटचा भाग या संपूर्ण मालिकेचा सर्वात शांत आणि हृदयात राहणारा भाग व्हावा.

दासबोधच्या पहिल्या दशकात गणेशस्तवन, शारदास्तवन आणि सद्गुरुस्तवन हे अनुक्रमे समास २, ३ आणि ४ आहेत. आणि मनाचे श्लोक पहिल्याच श्लोकात गणेश–शारदा–राघव यांचा सुंदर क्रम देतात.

समर्थांचे गणेशतत्त्व – भाग १०
गणेशापासून राघवापर्यंत – बोधाचा अंतर्मार्ग

१. सुरुवात कुठून झाली?

समर्थांनी गणेशाला केवळ विघ्नहर्ता म्हणून नमस्कार करून थांबले नाहीत.ते म्हणतात–

ॐ नमोजि गणनायेका । सर्व सिद्धिफळदायेका ।
अज्ञानभ्रांतिछेदका । बोधरूपा ॥१॥

इथे दोन शब्द संपूर्ण प्रवासाची बीजे आहेत–

अज्ञानभ्रांतिछेदका आणिबोधरूपा.

म्हणजे साधनेची पहिली आवश्यकता बाहेरचे विघ्न दूर होणे नसून– अंत:करणातील भ्रांतीचा छेद होणे.

आणि गणेशस्तवनाच्या शेवटी समर्थ पुन्हा म्हणतात–

ऐसा गणेश मंगळमूर्ती । तो म्यां स्तविला येथामति ।
वांछ्या धरूनि चित्तीं । परमार्थाची ॥३०॥

म्हणजे आरंभ बोधाने, आणि संकल्प परमार्थाचा.

२. मग शारदा का?

त्यानंतर समर्थ थेट शारदेकडे वळतात.

आतां वंदीन वेदमाता । श्रीशारदा ब्रह्मसुता ।
शब्दमूळ वाग्देवता । माहं माया ॥१॥

आणि–

शांतिनिकेतनातील 'स्वावलंबन' प्रयोग आणि गांधीटागोर भेट

ज्योतिर्मय साहित्य

(मागील अंकावरून)

भारतात परतल्यावर त्यांनी राजकीय आंदोलनापेक्षाही आधी देशाची सामाजिक स्थिती, शिक्षणपद्धत, ग्रामीण जीवन आणि जनतेच्या दैनंदिन समस्या समजून घेण्याचा प्रयत्न केला.

याच काळात रवींद्रनाथ टागोर यांनी शांतिनिकेतनात एक वेगळी शैक्षणिक प्रयोगशाला उभी केली होती.त्यांचे शिक्षणविषयक तत्त्वज्ञान पुस्तकी ज्ञानापुरते मर्यादित नव्हते. निसर्गाच्या सानिध्यात, कला, संगीत, कृषी, श्रम आणि स्वतंत्र विचारांद्वारे विद्यार्थ्यांचे सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व घडवणे हा त्यांचा उद्देश होता. राज्याच्या नियंत्रणाबाहेर असे शिक्षण देणारी शांतिनिकेतन ही संस्था त्या काळी भारतीय शिक्षणाचा एक नवा आदर्श होती.

गांधीजी ३ मार्च १९१५ पासून शांतिनिकेतनात होते. त्यांनी ११ मार्च १९१५ रोजी तेथून रंगूनला प्रयाण केले. या काळात त्यांची रवींद्रनाथ टागोर यांच्याशी प्रथम भेट झाली. या भेटीतून दोघांमध्ये जीवनभर टिकलेली मैत्री, आदर आणि वैचारिक संवाद निर्माण झाला. दोघेही राष्ट्राच्या स्वातंत्र्यासाठी आणि समाजसुधारणेसाठी कटबद्ध होते; पण शिक्षण, औद्योगिकीकरण, राष्ट्रवाद व सभ्यतेच्या दिशेबाबत त्यांचे मतभेद होते. तरीही ते मतभेद द्वेषाचे नव्हते, तर परस्पर सन्मानाने चालणारा विचारविनिमय होता.

गांधीजींचे व्यक्तिमत्त्व हे केवळ वक्तृत्वाने नव्हे, तर आचरणाने प्रभावी होते. शांतिनिकेतनात आल्यावर त्यांनी शिक्षक व विद्यार्थ्यांशी थेट संवाद साधला. त्यांनी विचारले की, शाळेत स्वयंपाक, स्वच्छता, भांडी धुणे आणि आश्रमाची देखभाल यासाठी नोकर ठेवण्याऐवजी शिक्षक व विद्यार्थी स्वतः काम करू शकतात का? हा प्रश्न केवळ खर्च कमी करण्याचा नव्हता; तो श्रमाचे सामाजिक महत्त्व, जातिभेदाचा निषेध आणि शिक्षणात व्यवहाराचा समावेश याच्याशी संबंधित होता.

१० मार्च १९१५ रोजी गांधीजींच्या प्रेरणेने शांतिनिकेतनात स्वावलंबनाचा प्रयोग सुरू झाला. त्यानुसार आश्रमातील स्वयंपाक, स्वच्छता आणि इतर दैनंदिन कामे विद्यार्थी व शिक्षकांनी स्वतः करावीत, असे ठरले. स्वयंपाकघरातील काम, भांडी धुणे, आवाराची सफाई आणि इतर श्रमकार्ये यांत सर्वांनी सहभाग घ्यावा, अशी भूमिका होती. यामुळे शिक्षण म्हणजे केवळ वर्गातील पाठ्यपुस्तक नव्हे, तर जीवनाचे व्यवहारिक प्रशिक्षण असावे, ही गांधीजींची भूमिका प्रत्यक्षात उतरली.

हा प्रयोग पुढे सुमारे चाळीस दिवस चालला. त्यात विद्यार्थ्यांना श्रमाचे महत्त्व, स्वच्छतेची जबाबदारी आणि स्वतःच्या गरजा स्वतः पूर्ण करण्याची प्रक्रिया सर्वांना शिकता आली. गांधीजींच्या दृष्टीने हे केवळ व्यवस्थापनाचे कौशल्य नव्हते. जी व्यक्ती स्वतःच्या जीवनातील कामे स्वतः करते, तो परतंत्रीपणापासून आणि इतरांवरील अवलंबित्वापासून मुक्त होते. त्याचप्रमाणे 'उच्च' व 'नीच' काम अशी विभागणी करणारी जातव्यवस्थाही त्यामुळे अस्वीकार्य होते.

हा प्रयोग शांतीनिकेतन मध्ये फार काळ टिकला नाही. काही काळानंतर तो बंद पडला. तरीही त्यांनी हा अनुभव व्यर्थ मानला नाही. त्यांच्या मते, अल्प काळातही शिक्षकांना व विद्यार्थ्यांना श्रम, स्वच्छता आणि सामूहिक जबाबदारी यांचे अनुभव मिळाले. शांतिनिकेतनसारख्या प्रयोगशील संस्थेने हा प्रयोग केला, याचाच अर्थ त्याचे मूल्य फक्त त्याच्या

कालावधीत नव्हते.

हे तात्पुरतेपण गांधीजींच्या विचारांचे अपयश नव्हते. नवीन विचार समाजात मुळे धरण्यासाठी वेळ लागतो. शिक्षण, रूढी, जातीय भान आणि दैनंदिन व्यवस्थापन यांच्यातील तणाव या प्रयोगात दिसून आले. पण गांधीजींचे महत्त्व असे की, त्यांनी विचार केवळ व्याख्यानातून दिला नाही; त्याला जीवनाच्या प्रयोगातून पडताळले. शांतिनिकेतनातील हा प्रयोग त्यांच्या 'सत्याचे प्रयोग' या जीवनदृष्टीचाच भाग होता. आजही दरवर्षी १० मार्च रोजी शांतिनिकेतनात 'गांधी दिन' किंवा 'गांधी पुण्याह दिन' साजरा केला जातो.

या दिवशी आश्रमातील स्वयंपाकी, झाडूलगाडीदार, माळी आणि इतर सेवाकर्मी यांना सुट्टी दिली जाते. त्याऐवजी विद्यार्थी व शिक्षक आवाराची स्वच्छता, स्वयंपाक आणि इतर कामे स्वतः करतात. ही परंपरा गांधीजींच्या स्वावलंबनाच्या प्रयोगाची जीवंत स्मृती ठेवून आहे.

हा उत्सव केवळ पूर्वजांची स्मृती जपण्यापुरता नाही. तो प्रत्येक पिढीला विचार करायला लावतो की, शिक्षणाने व्यक्तीला फक्त पदवी द्यावी की जीवन जगण्याची क्षमताही द्यावी? आजच्या काळात जेव्हा उपभोगवाद, सेवा-सुविधांवरील अवलंबित्व आणि श्रमाविषयीची उदासीनता वाढत आहे, तेव्हा गांधीजींचा हा संदेश अधिक सद्यस्थितीचा ठरतो. स्वच्छता, पर्यावरण, स्थानिक उत्पादन, श्रमसन्मान आणि सामूहिक जबाबदारी या विषयांवर तो प्रकाश टाकतो.

गांधीजी आणि टागोर यांचे विचार एकसारखे नव्हते. गांधीजी ग्रामीण अर्थव्यवस्था, चरखा, हस्तोद्योग आणि श्रमाधारित स्वावलंबन यांना महत्त्व देत होते. टागोर मात्र मानवी सर्जनशीलता, कला, जागतिक दृष्टी आणि मुक्त शिक्षण यांना केंद्रस्थानी ठेवत होते. गांधीजींना आधुनिक यंत्रयुगाच्या अंधुक बाजूंबद्दल शंका होती, तर टागोर यांना अतिराष्ट्रवादाची चिंता होती. तरीही दोघांचा उद्देश एकच होता,मानवाचे मुक्त आणि सन्माननीय जीवन.

शांतिनिकेतनातील स्वावलंबन प्रयोग हा या संवादाचा सुंदर नमुना आहे. टागोर यांनी गांधीजींच्या प्रयोगास मान्यता दिली आणि आपल्या संस्थेत तो राबविण्याची संधी दिली. गांधीजींनीही टागोर यांच्या शैक्षणिक प्रयोगाचे महत्त्व

ओळखले. दोघांच्या भेटीने भारतीय विचारप्रवाहात एक नवा आयाम निर्माण केला.शिक्षण हे राजकीय स्वातंत्र्याची तयारी असावे, तसेच ते सामाजिक स्वातंत्र्याचेही साधन असावे.

शांतिनिकेतनातील चाळीस दिवसांचा प्रयोग लहान वाटतो; पण त्याचा संदेश मोठा आहे. विद्यार्थी स्वच्छता करताना केवळ झाडू धरत नाहीत, तर समाजातील श्रमिकांशी त्यांचे संबंध बदलतात. शिक्षक स्वयंपाक करताना विद्यार्थ्यांच्या आरोग्याची व नैतिक जबाबदारी स्वीकारतात. अशा प्रकारे शिक्षण जीवनाशी जोडले जाते आणि व्यक्ती समाजाची जबाबदारी घेणारी नागरिक बनते.

गांधीजींचा हा प्रयोग आजच्या शाळा, महाविद्यालये आणि घरांसाठीही प्रेरक आहे. विद्यार्थ्यांनी स्वच्छता, वृक्षारोपण, स्वयंसेवा, स्थानिक उत्पादन आणि श्रमसन्मान यांत सहभागी होणे ही गांधीवादी शिकवण आहे. 'गांधी दिन' हा दिवस म्हणजे फक्त एका ऐतिहासिक घटनेची आठवण नसून, स्वावलंबी, स्वच्छ, समतामूलक आणि जबाबदार समाज घडवण्याची प्रतिज्ञा आहे. अशा प्रकारे १० मार्च १९१५ चा दिवस भारतीय शैक्षणिक व सामाजिक इतिहासात एक महत्त्वाचा टप्पा ठरला. शांतिनिकेतनातील हा स्वावलंबन प्रयोग अल्पजीवी राहिला, तरी त्याने गांधीजींच्या विचारांचे व्यावहारिक स्वरूप दाखवले आणि टागोर यांच्या शिक्षणसंस्थेत श्रम, स्वच्छता व समता यांची जीवंत परंपरा रुजवली.

आईचा राग

ज्योतिर्मय साहित्य

आईचा राग म्हणजे मायेचा ओलावा
लेकरांच्या सुखासाठी तिचा जीव कासावीस व्हावा...
ओठांवर राग, असते काळजी डोळ्यात
मात्र प्रेमाची अखंड ज्योत मनात...
चार शब्द रागाचे, दोन अश्रू गालावर
भविष्याची चिंता तिला प्रेम आपल्या मुलांवर...
कधी ओरडते, कधी अबोला धरते
पण लेकरांच्या दुःखाने आतून तीच झुरते
तिच्या रागाला हट्ट समजून दूर नको जाऊ
तिच्या हळव्या मनाला प्रेमाने समजून घेऊ
आईचा रागही कधी काळजी सांगून जातो
तिच्या कठोर शब्दांमागे मायेचा झरा वाहतो
आई रागावते, कारण तिला काळजी असते
लेकरांच्या सुखदुःखात ती भागीदार असते...
आईचा राग - प्रेमामागची हळवी वेदना
मुलं बोलत नसतील तर ती तिची मूक संवेदना...

आई रागावते तेव्हा मुलांना तिचे शब्द कठोर वाटतात. तिचं बोलणं नकोसं होतं, तिच्या सूचना बंधनासारख्या वाटतात. पण त्या रागामागे लपलेली तिची काळजी समजून घेण्याचा प्रयत्न आपण किती वेळा करतो?

मुलं लहान असेपर्यंत हे सर्व चालून जातो पण जर मुलं मोठी झाली तर त्यांनाही विचारांची गती असते आणि मग ते कोणत्या तरी वाईट विचारांना जवळ करतात... तिथून पुढे मुलं आणि आई यांचा संवाद बिघडत जातो.

आईच्या रागामध्ये प्रेम लपले हे पाहतच नाहीत.

आईच्या मनाचा विचारच करायचा नाही. कारण आता मुलं मोठी झाली आहेत. मुलांना स्वतःची अक्कल आली आहे. अक्कल येणे चांगलेच आहे परंतु आई आणि मुलांचे नाते विसरून चालत नाही.

जेव्हा आई बोलते तेव्हा खूप राग येतो पण ज्या वेळी मुलं आईला बोलतात त्या वेळी आईच्या मनाच्या मुक्या संवेदना मुलांना कळतात का??

त्यावेळी त्यांना वाटतं मी जे बोलतोय तेच खरं आहे आई आता म्हातारी होत चालली आहे आणि आईच्या मनाचा विचार करणं त्यांच्या मनातच नसतं. पण त्यांना कुठे समजतं त्यांच्यापेक्षा अनेक उन्हाळे, पावसाळे,हिवाळे त्यांनी झेललेले आहेत. चांगलं, वाईट आई पेक्षा जास्त छान कोण जाणतं.....

अजूनही मी साठ वर्षाची झाले तरीसुद्धा माझ्या आईकडे मला डोळे वर करून बघायची परवानगी नाही.शब्द काय तोंडातनं काढाल...

पण आजची पिढी आई म्हणजे कोणीतरी आपली हक्काची वस्तू आहे असे मानतात... मानाव हक्काची वस्तू आहे पण त्या हक्काच्या वस्तूला सुद्धा मन आहे हे विसरता कामा नये.

रबर ताणला तर तुटतो...

म्हणजे काय तर कोणताही वाद किंवा संवाद हा खूप ताणला गेला नाही पाहिजे... कोणती वस्तू कशामुळे किती तुटते? हे आपल्याला माहिती आहे. मग त्या ठिकाणी नातं कोणतंही असू देत, मनातन ती

गोष्ट एकदा खाली पडली तर परत ती वस्तू परत उचलण्यासाठी मन तेवढं सक्षम असायला लागतं.

म्हणजेच काय तर आई आणि मूल हे नातं सुद्धा एवढं पक्क असायला हवं की मनातला विचार, मनातला राग, द्वेष हे सगळं जाऊन पुढच्या क्षणाला सगळं निवळलं पाहिजे.

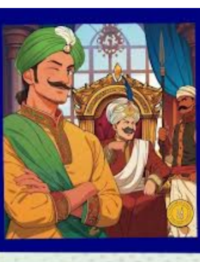
(क्रमशः)

उन्नती सोशल फाउंडेशनच्या दांडियाला उत्फुर्त प्रतिसाद

ज्योतिर्मय साहित्य

पुणे - आदिमाया आदिशक्ती देवीच्या भक्तीभावाने भारावलेले वातावरण, फटाक्यांची आतषबाजी, रंगीबेरंगी विद्युत रोषणाई, ठेका धरायला लावणारी गाणी आणि त्या जोडीला सप्तरंगी पोशाखातील लहानांपासून मोठ्यांपर्यंतच्या देवी भक्तांनी सादर केलेल्या वैविध्यपूर्ण नृत्याविष्काराने उन्नती सोशल फाउंडेशनचा दांडिया महोत्सव जल्लोषात पार पडला. दांडिया निमित्ताने सालाबादप्रमाणे यंदाही सर्वच नृत्य स्पर्धांना परिसरातील नागरिकांचा भरभरून उत्स्फूर्त प्रतिसाद मिळाला. या नृत्य स्पर्धेच्या माध्यमातून उन्नती या संस्थेने सांस्कृतिक बांधिलकी जपत असतानाच सामाजिक बांधिलकीचीही जाणीव ठेवत सहभागी ग्रुप डान्स स्पर्धांसाठी ठेवण्यात आलेले एक हजार रु. प्रवेशिका शुल्क दुष्काळग्रस्तांच्या मदतीसाठी देण्याचे जाहीर केले.

पिंपळे सौदागर येथील राजमाता जिजाऊ उद्यानाच्या आवारात शनिवार दि. १७ ते १९ ऑक्टोबर या दरम्यान झालेल्या या महोत्सवाचे उद्घाटन मा. आ. अश्विनी जगताप, पिंपरी चिंचवड भाजपाचे शहराध्यक्ष शत्रुघ्न बापू काटे यांच्याहस्ते करण्यात आले. यावेळी नगरसेविका अनिता काटे, सामाजिक कार्यकर्ते विजूभाऊ जगताप, पी के इंटरनॅशनल स्कूलचे संचालक जगन्नाथअप्पा काटे, सामाजिक कार्यकर्ते संदेश काटे, सपना काटे, उद्योजक राजू भिसे, विवेक भिसे, ऑल सिनियर सिटीझन असोसिएशनचे सचिव सखाराम ढाकणे, आनंद हास्य योगा क्लबचे अध्यक्ष दिगंबर राजगुरे , लिनियर गार्डन ज्येष्ठ नागरिक संघटनेचे अध्यक्ष अशोक वारकर, विठाई वाचनालयाचे रमेश वाणी, उन्नती सखी मंच सदस्या यांची प्रमुख उपस्थिती होती. उन्नती सोशल फाउंडेशनचे संचालक संजय भिसे तसेच पिंपरी चिंचवड महानगरपालिका विधी समिती सदस्या तथा नगरसेविका डॉ. कुंदा भिसे यांच्या हस्ते प्रमुख पाहुण्यांचा सत्कार करण्यात आला. तीन दिवस चाललेल्या या महोत्सवात शेवटच्या दिवशी नगरसेविका डॉ. कुंदा भिसे यांनी नृत्यात सहभागी होत स्पर्धकांचा उत्साह वाढवला.



मुलांसाठी बोधकथा

आर.पी. दुसे, 94 22202747

कर्माचे फळ मिळतेच

जीवनात जे काही मिळाले त्यावरच समाधान मिळावे हेच जीवन जगण्याचे मूल्य आहे. आपण जे काही परिश्रमाने मिळवतो त्याच्या मुळाशी लोकांचे सहकार्य आणि देवाची कृपा दृष्टी असतेच. पण ही गोष्ट सहसा लवकर लक्षात येत नाही . काहीच्या हे सहज लक्षातही येते पण त्यांचा अहंकार त्यांना योग्य वाटेवर, विचारावर घेवून जात नाही. वास्तविक पाहता जे काही आपल्याला मिळाले त्यासाठी देणारा चे आभार मानने अगत्याचे असते पण हया युगात तरी ही वृत्ती असणे असंभव वाटते. पण त्या मधून आपण वासनेला, लालसेला, भ्रष्टाचाराला स्थान देतो हे स्पष्ट होत असते कालांतराने आपण जसे कर्म करतो तसेच त्याचे फळ मिळत असते. हयाला पुष्टी देताना एका सत्पुरुषा ने निदर्शनास आणले की ज्या प्रमाणे फुलांचा गुच्छ जागेवरून हटवला तरी फुलांचा सुगंध तेथेच काही काळ दरवळत राहतो, त्याप्रमाणे आपण केलेल्या कर्माचे जेफळ मिळते त्याचे स्वरूप आपण चांगल्या किंवा वाईट भावनेने केले त्यावरच अवलंबून असते . दुषित भावनेने केलेल्या कर्माची फळ चांगले येणारच नाही .एकच कर्म जर वेगवेगळ्या भावनेने केले तर फळांचे स्वरूप बदलतच असतात. सुरी शस्त्र एकच असते पण त्याचा उपयोग कसा करायचा हे आपल्या मनातील भावनेवर अवलंबून असते. आघोरी मन हत्या करण्यासाठी, डॉक्टर ऑपरेशन साठी सैनिक देशाचे रक्षण करण्यासाठी, स्वयपाकी भाजी कापण्यासाठी करू शकतो . जशी वासना इच्छा असते तसे कर्माचे फळ पदरात पडत असते. तेव्हां कर्म करताना समोरच्या गरजू व्यक्तीस सहकार्य करण्याचा विचार करा तन मन धनाने आपल्या क्षमते प्रमाणे मदत करा दुसऱ्याच्या भावनेचा आदर पूर्वक विचार करा तरच आपल्याला ही सुख शांति मिळेल .एक लक्षात ठेवा कोणासाठी कल्याण कारक गोष्ट केली निस्वार्थ सेवा केली , गैरकृत्या बद्दल परमेश्वराच्या चरणी माफी मागितली तरी त्याचा उपयोग आपल्या भल्या साठी होणार आहे. अशीच श्रृद्धा मनात असावी तरच आपल्यावर परमेश्वर कृपा होईल आणि आपण योग्य दिशेने जाण्यास अडचण येणार नाही

ह्याबद्दल मला एक गोष्ट आठवते ती अशी. एक चोर होता . तो केव्हाही काहीही चोरी करायचा पण त्या चोरी मधील द्रव्य आपल्या पोटापुरते जवळ ठेवून उर्वरित द्रव्य गोर गरिब गरजू पिडीत लोकामध्ये वाटून टाकायचा आणि संतुष्टपणे आनंदात जीवन जगायचा.   (क्रमश:)

कुटुंब प्रमुख हवा आहे ! क्रमशः भाग १४ - विवेक, नीती आणि सदाचार

ज्योतिर्मय साहित्य

''आजोबा, आज किती वाजता अभ्यास करायचा?'' श्रीरामने विचारले.

''अरे, तुझ्या अभ्यासाचे मी काय सांगू?'' आजोबा म्हणाले.

''आजोबा, मी शाळेच्या अभ्यासाविषयी बोलत नाही. आपल्या भारतीय संस्कृतीच्या अभ्यासाविषयी विचारतोय,'' श्रीराम म्हणाला.

''असं होय! तुम्ही आत्ताच शाळेतून आला आहात. थोड्या वेळाने बसू या.''

''चालेल, आजोबा. तोपर्यंत आम्ही शाळेचा अभ्यास पूर्ण करतो.''

अर्ध्या तासाने दोन्ही मुले ताजीतवानी होऊन आजोबांजवळ आली.

''आजोबा, काल तुम्ही सांगितलेला श्लोक आमच्या लक्षात आहे,'' श्रीराम आणि श्रुतकीर्ती म्हणाले.

''वा! मग सांगा बरं,'' आजोबा म्हणाले.

''सत्य, नीती आणि सदाचार यांचा मार्ग सोडू नये. कोणताही निर्णय घेताना त्याचे परिणाम विचारात घ्यावेत. रागाच्या किंवा लोभाच्या भरात निर्णय घेण्याऐवजी क्षणभर थांबून विचार करावा. हा त्या श्लोकाचा मुख्य संदेश आहे,'' श्रीराम म्हणाला.

''अगदी बरोबर!'' आजोबा म्हणाले.

''आजोबा, पण आता समर्थ रामदासस्वामींच्या मनाच्या श्लोकांऐवजी दुसरे काहीतरी सांगा ना!'' श्रीराम म्हणाला.

''नाही, श्रीराम! एखादी गोष्ट सुरू केल्यानंतर ती अर्धवट सोडणे योग्य नाही,'' आजोबा म्हणाले.

''पण आजोबा, असं का?'' श्रीरामने विचारले.

''मुलांनो, प्रश्न विचारायला हरकत नाही. उलट, प्रश्न विचारल्यामुळे आपल्याला एखाद्या गोष्टीमागचे कारण समजते. पण एखादी गोष्ट समजून घेण्याचा प्रयत्न न करता ती मध्येच सोडून देणे योग्य नाही,'' आजोबांनी प्रेमाने समजावून सांगितले.

''आमचे चुकले, आजोबा. यापुढे आधी शिकलेली गोष्ट पूर्ण करू आणि मग तिच्यामागचे कारण समजून घेऊ,'' दोघेही म्हणाले.

''तुम्ही विचारलेच आहे, तर भारतीय संस्कृत साहित्यातील एका प्रसिद्ध महाकाव्यातील सुभाषित सांगतो. महाकवी भारवी यांच्या किरातार्जुनीयम् या महाकाव्याच्या दुसऱ्या सर्गातील हा श्लोक आहे.''

प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमन्ति मध्याः।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्धमुत्तमजना न परित्यजन्ति।।
किरातार्जुनीयम् २.३०

''आजोबा, याचा अर्थ सांगा ना!'' श्रीराम म्हणाला.

''या सुभाषितात तीन प्रकारच्या व्यक्तींचे वर्णन केले आहे. पहिल्या प्रकारचे लोक अडचणी येतील या भीतीने एखादे काम सुरूच करत नाहीत. दुसऱ्या प्रकारचे लोक काम सुरू करतात; पण अडचणी आल्या की ते मध्येच सोडून देतात. मात्र, उत्तम व्यक्ती वारंवार अडथळे आले, तरी हातात घेतलेले काम पूर्ण

करण्याचा प्रयत्न सोडत नाहीत.

या श्लोकातून आपल्याला चिकाटी, दृढनिश्चय आणि प्रयत्नशीलता यांचे महत्त्व समजते. एखादे काम करताना अडचणी आल्या, तर त्यांना घाबरून माघार घेण्याऐवजी त्यातून मार्ग काढण्याचा प्रयत्न करावा,'' आजोबा म्हणाले.

''आजोबा, किती सुंदर अर्थ आहे हा!'' श्रीराम म्हणाला.

''म्हणूनच मी सांगतो की आपण मनाच्या श्लोकांतील निवडक बारा श्लोकांच्या माध्यमातून त्यांची शिकवण समजून घेणार आहोत. मग आपला अभ्यास अर्धवट का सोडायचा?'' आजोबांनी विचारले.

''आजोबा, तुम्ही सांगितलेल्या या शिकवणीला इंग्रजीत कोड ओंफ कंडक्ट म्हणता येईल ना?'' श्रीरामने विचारले.

''हो, काही अंशी. पण श्रीराम, संस्कृत साहित्यात समाजात कसे वागावे, याचे मार्गदर्शन करणारा आणखी एक महत्त्वाचा ग्रंथ आहे. त्याचे नाव शतकत्रयी. हा ग्रंथ भर्तृहरीच्या नावाशी संबंधित असून त्यात तीन शतके आहेतनीतिशतक, शृंगारशतक आणि वैराग्यशतक. त्यांपैकी नीतिशतकात नीतीमूल्ये आणि योग्य आचरण यांविषयीचे विचार आहेत.'' ''आजोबा, या ग्रंथाचे इंग्रजी अनुवाद उपलब्ध आहेत का?'' श्रीरामने विचारले.

''हो, त्याचे विविध इंग्रजी अनुवाद उपलब्ध आहेत. त्यांचा अभ्यास केल्यास या प्राचीन विचारांची ओळख इतर भाषांमधूनही करून घेता येते. पण आता आपण आपल्या मनाच्या श्लोकांकडे पुन्हा वळू या,'' आजोबा म्हणाले.

क्रमशः भाग १५ : मनाचे सामर्थ्य आणि आत्मपरीक्षण

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