

जात्यावरच्या ओव्या.....

नाही पडलास पाण्या
गोड लागेना भाकर
कधी येणार धावून
मायबाप. सरकार ||९०७||

नाही पडलास पाण्या
तुझा केला किती धावा
खुट्यावरले जीव
सोडू कोण्या गावा ||९०८||

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

मनोपनिषद अर्थात मनाचे श्लोक-भाग ८३

ज्योतिर्मय साहित्य

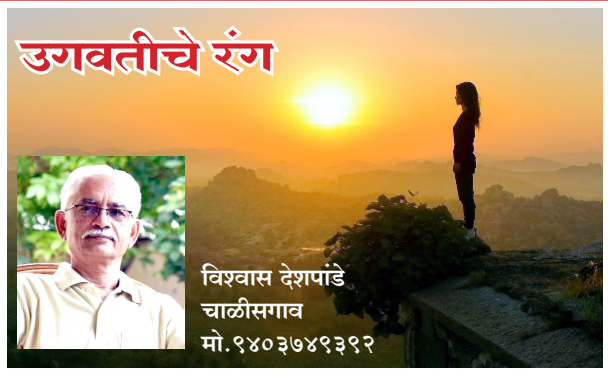
जेणे जाळिला काम तो राम ध्यातो ।
उमेसी अती आदरे गूण गातो ।
बहू ज्ञान वैराग्य सामर्थ्य जेथे ।
परी अंतरी नामविश्वास तेथे ।।८३।।

अर्थ : मदनाला म्हणजेच कामदेवाला ज्या भगवान शंकरांनी जाळून भस्म केले, ते शंकर स्वतः रामाचे ध्यान करतात. श्रीरामांचे गुण अत्यंत आदरपूर्वक पार्वतीला सांगतात. ज्यांच्या ठायी महान सामर्थ्य, ज्ञान आणि वैराग्य हे गुण एकवटले आहेत, अशा भगवान शंकरांच्या अंतरंगात नामाबद्दलचा दृढ विश्वास वास करून आहे.

(काम- कामदेव, ध्यातो -ध्यान करतो, उमा - पार्वती)

विवेचन : या श्लोकातही समर्थ रामनामाचे महत्व आपल्याला पटवून देत आहेत. रती आणि मदन ही जोडी म्हणजे कामभावनेच्या देवता मानल्या जातात. कामभावनेचे मानवी जीवनात काही एक महत्व जरूर आहे. परंतु जेव्हा ही कामभावना अतिरेकी रूप धारण करते, तेव्हा ती माणसाला विनाशाकडे नेते. रावणासारख्या पौराणिक व्यक्तिरेखा आणि नंतरच्या काळातही अगदी आजपर्यंत अतिरेकी कामवासनेने ज्यांचा विनाश घडवून आणला अशा अनेक व्यक्तींची नोंद इतिहासात आढळते. त्यातूनच युद्धे देखील उद्भवली आहेत. कामवासना जर ज्ञान, वैराग्य आणि कर्तव्याच्या

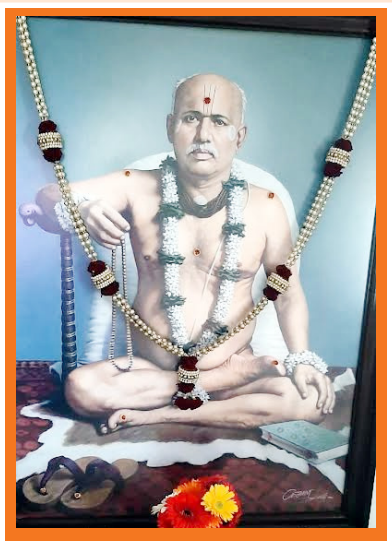




आड येत असेल तर तिला जाळून भस्म करणेच योग्य ठरते. तेच भगवान शंकरांनी आपला तृतीय नेत्र उघडून केले. तिसरा डोळा हा ज्ञानाचे प्रतीक मानला जातो. त्याचा दुसरा अर्थ असा की ज्ञानाच्या साहाय्याने कामभावनेवर नियंत्रण मिळवावे.

भगवान शंकरांनी त्यांची तपस्या भंग करणाऱ्या कामदेवाला आपला तिसरा डोळा उघडून भस्म केले. एवढे सामर्थ्य असणारे भगवान शंकर पार्वती मातेला श्रीरामांचे गुणवर्णन करून सांगतात. भगवान शंकर म्हणजे सामर्थ्य, ज्ञान आणि वैराग्य यांचे मूर्तिमंत प्रतीक ! माता पार्वती देखील काही कमी नाही. ती देखील ज्ञान, वैराग्य आणि साधना यांचे प्रतीक आहे. पण या दोघांमध्ये एक समानता आहे. दोघांच्याही अंतरात रामनामाबद्दल अतूट श्रद्धा आहे. एवढे प्रचंड सामर्थ्य ठायी असलेले भगवान शंकर आणि पार्वती जेथे प्रभू श्रीरामाचे ध्यान करतात तेव्हा रामनामाची महती सांगण्यासाठी आणखी कोणते उदाहरण द्यायला हवे? **(क्रमशः)**





श्री ब्रह्मचैतन्य गोंदवलेकर महाराज

नाम व प्रारब्धभोग

ज्योतिर्मय साहित्य

नामाचा संबंध प्रारब्धाशी कसा आहे, असे पुष्कळ लोक विचारतात. हा प्रश्न एका दृष्टीने फार महत्त्वाचा आहे. बहुतेक लोक प्रारब्ध टळावे म्हणून नाम घेतात. देहाचे सुखदुःख हे माझेच सुखदुःख आहे, किंबहुना, देह सुखी तर मी सुखी, आणि देह दुःखी तर मी दुःखी, अशी सामान्य मनुष्याची अवस्था असते. बरे, प्रारब्धाचे भोग हे आजपर्यंत कोणालाही चुकले नाहीत. मग कसे करावे ? इथे असे लक्षात ठेवावे की, प्रारब्धाची गती फक्त देहापुरतीच असते; म्हणून, ज्याची देहबुद्धी कमी झाली तो देहाच्या सुखदुःखाने सुखी वा दुःखी होत नाही. नामाने देहबुद्धी कमी होते. म्हणून, नामात राहणारा मनुष्य प्रारब्धाचे भोग भोगीत असताना देखील आनंदात असतो. नामाच्या आनंदापुढे त्याला प्रारब्धाची किंमत राहात नाही. नामाचे सामर्थ्य फार विलक्षण आहे. पूर्वी घडलेले अपराध नाम नाहीसे करते. वाया गेलेल्या माणसांना नाम तारते. नाम हा सर्व प्रार्थनांचा, सेवेचा, पूजेचा राजा आहे.

आनंदमय अशा भगवंताचे सान्निध्य नामाने लाभते, आणि त्याची कृपा व्हायला वेळ लागत नाही; किंबहुना ज्याच्यावर भगवंताची कृपा होते त्याच्याच मुखात नाम येते. सर्व काळी, सर्व ठिकाणी, सर्व अवस्थांमध्ये कोणालाही करता येण्यासारखे नाम हेच एक साधन आहे. नामाला उपाधी अत्यंत कमी असल्याने निरुपाधिक भगवंताशी नाते जोडायला नामासारखे साधन नाही. खरोखर, किती प्रकारांनी तुम्हांला मी सांगू ! अखंड नामात राहणे यालाच मोक्ष म्हणतात. अखंड नामात जगणे यालाच पराभक्ती म्हणतात. जो नामात अखंड गुंतला त्यालाच संत म्हणतात. नामात प्रेम येणे ही संतांची खरी खूणच आहे. तेव्हा माझे एवढे ऐका : नामाला कदापिही विसरू नका. प्रारब्धाच्या भोगांना न कंटाळता, भगवंताने ज्या स्थितीत आपल्याला ठेवले असेल त्यामध्ये समाधान माना, पण केव्हाही त्याच्या नामाला विसरू नका. नामाने पापी माणसे पुण्यवान् बनतात. देहबुद्धी कमी होणे हेच पुण्य होय, आणि ते नामाने प्राप्त होते. नामाने कलीची सत्ता नाहीशी होते. वाईट किंवा विषयाच्या वासनेने बुद्धी भ्रष्ट करणे हेच कलीचे मुख्य लक्षण होय. त्याच्या मुळावर घाव घालण्याचे काम नाम घेतल्याने होते, म्हणून नामधारकाला कलीची बाधा नाही आणि प्रारब्धाची क्षिती नाही. नामाने पुण्यशरीर बनते. ज्याच्या अंतरात नाम असते तिथे भगवंताला यावे लागल्याने, त्याच्या शरीरात सत्त्वगुणाची वाढ होते आणि तो पुण्यवान् बनतो. देह प्रारब्धावर टाकून, आणि आपण त्याहून निराळे राहून, जे होईल त्यात आनंद मानावा. भोग प्रारब्धाने येतात असे म्हणण्यापेक्षा ते भगवंताच्या इच्छेने येतात असे म्हटले की समाधान मिळेल.

भगवंताला स्मरून काम करीत असताना. जे योग्य दिसेल ते त्याच्या इच्छेनेच आहे असे समजून काम करावे. जो असे करील त्याला समाधान झालेच पाहिजे.

***



✍️शुभारंभ
कोणत्याही गोष्टीचा आरंभ करण्यासाठी मुहूर्त पाहण्याची गरज नसते, जेंव्हा आपण कामाची सुरुवात करणार आहोत तोच शुभ मुहूर्त असतो भाग्य कामाने बदलते मुहूर्ताने नाही तुम्ही तुमच्या कार्यात प्रामाणिक असाल तर तुमच्या प्रगतीला कोणीच रोखू शकत नाही

(हे माझे मत आहे पटले तर घ्यावे)





युवकांनी नेहमी शिकत राहिले पाहिजे.

मित्रांनो आणि वाचकहो, आपण आजच्या विद्यार्थी वर्गाला किंवा टिन एजरच्या मुलांना हा संदेश देऊ शकतो की,"जीवनात नेहमी शिकत राहिले पाहिजे. तरच तुम्ही मोठे व्हाल, म्हणून काम लहान असो की मोठे ते उत्कृष्टपणे करणार्यालाच यश मिळत असते." आज याच विषयावर मी इतिहासातील दाखला देतो आपण इतिहासातून शिकलो की जगात अनेक क्रांत्या झाल्या.त्यातूनच जग पुढे घडत गेले. अमेरिका फ्रान्स,इ.देश व आपला भारत देशही.. शिक्षण कोणतेही असले तरी वेगवेगळ्या क्षेत्रात कार्य केले पाहिजे. याचं मूर्तीमंत ऊदा.फ्रेंच संशोधक चार्ल्स ऑगस्टिन होय! पॅरिस मधे यांनी भाषा, साहित्य, तत्वज्ञान, खगोलशास्त्र, रसायन वनस्पती शास्त्रात शिकले..1761 मधे पदवी घेऊन सैन्न्यदलाची परीक्षा पास झाले. लेफ्टनंट पदावर नियुक्त झाले. मनुष्यबळाचे तत्व मांडले.त्यातून मानव शारीरिक कष्ट 8तास व बौध्दिक काम 10तासच करू शकतो.पुढे त्यांनी यांत्रिकी उपकरणे व स्थापत्य अभियांत्रिकीचे काम केले. एकूण 310 समित्यावर त्यांचा दबदबा राहिला. 17809 मधे फ्रान्स राज्यक्राती नतंर भौतिक शास्त्रात काम केले. तर मित्रांनो कोणतेही हाती घेतलेले काम तनमनधनाने लावून पूर्ण करा असा या युवा पिढीला संदेश..आज पुरे.. आवडले तर लाईक शेअर करा आणि वाचत राहा सुख दुःखाचे तरंग माणसा-माणसाचे. सुप्रभात.



ताकाचा आहारात समावेश हवाच

ज्योतिर्मय साहित्य

रोजच्या धावपळीच्या आयुष्यात स्वतःला निरोगी ठेवण्यासाठी आपल्या आहारात पारंपारिक आणि सात्विक पदार्थांचा समावेश करणे गरजेचे आहे. त्यापैकीच एक उत्तम आणि गुणकारी पेय म्हणजे ताक!

चला जाणून घेऊया, रोज एक ग्लास ताक पिण्याचे आरोग्यदायी फायदे:

पचनक्रिया सुधारते : दुपारच्या जेवणानंतर ताक प्यायल्याने अन्न पचायला मदत होते. अपचन, गॅस आणि ॲसिडिटीच्या समस्येपासून आराम मिळतो.

शरीर थंड राहते : ताकाची प्रकृती थंड असते. त्यामुळे उन्हाळ्यात किंवा शरीरात उष्णता वाढल्यास ताक प्यायल्याने त्वरित गारवा मिळतो.

हाडे बळकट होतात : ताकात भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी असते, ज्यामुळे हाडे आणि दात मजबूत होतात.

अशक्तपणा दूर होतो : ताक प्यायल्याने शरीराला ऊर्जा मिळते आणि थकवा दूर होऊन ताजेतवाने वाटते.

रोगप्रतिकारशक्ती वाढते: ताकामध्ये असणारे प्रोबायोटिक्स आणि पोषक घटक पोटाचे आरोग्य उत्तम ठेवून रोगप्रतिकारशक्ती वाढवतात.



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

वजन नियंत्रणात राहते: ताकामध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि ते पोट भरल्यासारखे ठेवते, ज्यामुळे वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

टीप: दुपारच्या जेवणात किंवा जेवणासोबत एक ग्लास ताक पिणे आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर ठरते. पण आयुर्वेदाच्या नियमानुसार दही किंवा ताक सकाळी किंवा रात्री न घेता नेहमी दुपारीच घ्यावे.



कोजागिरी पौर्णिमा

शुभ्र चंद्राच्या प्रकाशात
सारे मिळूनी आज
अंबेचे गुणगान करावे
कोजागिरी पौर्णिमेचे महत्व
आहे खुपच खास
दुध अटऊनी प्यावे

गप्पा,गोष्टी,गाण्यांची
मैफील आज जमता
अपार आनंद मनी
चंद्र प्रकाशातील दूध
अमृतासम सुंदर,चविष्ट
कोजागिरी साजरी अंगणी