

फक्त सभासदांसाठी

वर्ष ४४वे, अंक ६वा * डिसेंबर २०२५

सभा : मंगळवारी संध्या. ६.३० वा.

रुईया मूक बधिर शाळेचे सभागृह,
स.प.महाविद्यालय प्रांगण (मागची बाजू)



मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटी, पुणे

* अध्यक्ष *

डॉ.राधा संगमनेरकर

मो. ९८८१३०७२७८

नोंदणी क्र. MAH /1528/06/Pune, दिनांक ७ सप्टेंबर २००६

पत्रव्यवहारासाठी पत्ता :

द्वारा-प्रबोध, १०७०, शुक्रवार पेठ, सुभाषनगर लेन नं. ६, पुणे ४११००२.

snehseva1981@gmail.com

* संपादक *

प्रा. रवींद्र कोठावडे

मो.९८६०४२४३४९

दैनंदिन जीवनातील दासबोध

आमच्या स्नेहसेवा मध्ये नेहमीच सुंदर सुंदर व्याख्याना होतात. प्रा. मुक्ता गरसोळे कुलकर्णी यांचे दैनंदिन जीवनातील दासबोध या विषयावर असेच एक सुंदर आणि अंतर्मनात डोकवायला लावणारे चिंतनपर व्याख्यान मंगळवारी २ डिसेंबर ला झाले.

सुरवातीलाच श्री शेखर फुलंबरीकर यांनी व्याख्यात्या संत साहित्याच्या अभ्यासक प्रा. मुक्ता गरसोळे कुलकर्णी यांची ओळख करून दिली आणि त्यांच्या साहित्य क्षेत्रातील कार्याची माहिती करून दिली.

रामचंद्र स्वामी माझ्या या लोकप्रिय भक्तीगीताचे अत्यंत सुमधुर आवाजात गायन करून प्रा. मुक्ता यांनी भाषणाच्या सुरवातीलाच श्रोत्यांच्या मनाचा ताबा घेतला.

दासबोध या सुमारे ३५० वर्षापूर्वी लिहिलेल्या ग्रंथाचे आपण धार्मिक वृत्तीने पारायण करतो खरे, परंतु आजकालच्या अत्यंत व्यावहारिक जगात त्याचे काय प्रयोजन असा प्रश्न अनेकांच्या मनात येतो. त्याचे अत्यंत समर्पक उत्तर प्रा. मुक्ता यांनी त्यांच्या भाषणात दिले आणि मग अरे, हे तर आपल्या कधी लक्षातच आले नव्हते असे वाटून गेले. काय नाही दासबोधात ? हा तर लाइफ मॅनेजमेंट चाच ग्रंथ आहे असे वाचताना लक्षात येते.

नारायण सूर्याजीपंत ठोसर उर्फ समर्थ रामदास स्वामी यांचा जन्म ई स १६०८ रोजी राम नवमी च्या दिवशी मराठवाडातील जांब या गावचा. ८ वर्षांचेच असताना पितृछत्र नाहीसे झाले आणि नारायणाला यवनांच्या जाचक दबावाचा अनुभव येऊ लागला आणि वयाच्या १०-११ वर्षीच आईला त्यांनी आई ! चिंता करितो विश्वाची ही मनोव्यथा ऐकविली. १२ व्या वर्षी लग्न मंडपातून पळून गेले. १२ वर्षे टाकळी येथे राहून कठोर तपश्चर्या केली आणि हाच त्यांच्या कार्याचा पाया भरणीचा काळ होता. त्यानंतर भारत भर भ्रमण केले, तीर्थयात्रा केल्या आणि समाज जीवनाचे अगदी जवळून निरीक्षण केले आणि यवनांचा अत्याचार, त्या खाली दबून

गेलेला समाज, आत्मभान, सत्व आणि स्वत्व हरवलेला समाज त्यांना दिसला. आणि अन्याय गुपचुप सहन करणाऱ्या या निद्रिस्त समाजाला जागृत केलेच पाहिजे, देव, देश आणि धर्म आपण हरवत चाललो आहोत याची समाजाला जाणीव करून दिली पाहिजे ही त्यांच्या लक्षात आले आणि त्यातूनच दासबोध या ग्रंथाची निर्मिती झाली.

अतिशय विशिष्ट उद्देश डोळ्या पुढे ठेवून या ग्रंथाची निर्मिती समर्थानी केली आहे.

हा एक स्वतंत्र ग्रंथ आहे. त्या आधी सुमारे ३५० वर्षे ज्ञानेश्वरांनी गीते वरील टीका ग्रंथ लिहिला होता तो सर्व सामान्यांना गीता कळावी म्हणून.

पण त्या नंतर अंधार युग सुरू झाले. लोकांना आपले देव लपवून ठेवायची पाळी आली कारण मंदिरांची तोडफोड, लुटालूट सुरू झाली होती. हिंदू मुलींना यवन सरळ उचलून घेऊन जात होते, त्या मुळे स्त्रियांना घराबाहेर पडणे मुश्किल झाले होते.

आणि समाजाची ही दयनीय अवस्था बदलायला पाहिजे, समाज एकवटला पाहिजे, आपला धर्म टिकला पाहिजे, लोकांची विजिगीषू वृत्ती उफाळून यायला पाहिजे, या उद्देशाने समर्थानी दासबोधाची निर्मिती केली. समाजाला जागृत करण्यासाठी समर्थानी अनेक आरत्यादेखील लिहिल्या. सुखकर्ता दुःखहर्ता किंवा लवथवती विक्राळा या त्यातल्याच.

आजच्या काळात लागू पडेल असा उपदेश दासबोधात आहे.

प्रयत्न वाद - केल्याने होत आहे, आधी केलेची पाहिजे असे समर्थ म्हणतात.

समाजाला भारभूत होऊ नका, जन्माला आलात तर काहीतरी करून दाखवा असे समर्थ म्हणतात. वीर सावरकरांनी दासबोधापासूनच प्रेरणा घेतली असे म्हणतात.

फॅमिली मॅनेजमेंट - जास्ती मुले ज्या घरात तेथे लक्ष्मी राहत नाही असे समर्थ म्हणतात. म्हणजे बघा फॅमिली

प्लॅनिंगची कल्पना समर्थानी ३५० वर्षा पूर्वीच सांगून ठेवली आहे !

आर्थिक नियोजन-प्रामाणिक पणे कष्ट करून पैसा मिळवा आणि पैसा शिल्लक ठेऊन पुढील पिढीचा उद्धार करा असे समर्थ सांगतात.

वॉटर मॅनेजमेंट - नदीचे पाणी नुसतेच वाहून जात आहे, वाया जात आहे, त्या साठी कालवे काढा ,पाण्याच्या टाक्या बांधा आणि पाणी पुरेपूर वापरा असे समर्थ सांगत आहेत.

सेल्फ मॅनेजमेंट- शरीर शुद्धी - सकाळी लवकर उठून दांत घासावेत,संपूर्ण शरीर शुद्धी करावी असे समर्थ सांगतात.

ध्यान करावे आणि आंतर परीक्षण करावे, दिवसातला थोडा वेळ एकांतात व्यतीत करावा आणि चिंतन करावे अंतर्मुख व्हावे असे समर्थ सांगतात.

दिसामाजि काहीतरी लिहावे, कारण लिहिताना हात, डोळे आणि मेंदू यांचे co-ordination साधते आणि मन एकाग्र होते, विसरभोळे पणावर मात होते असे समर्थ सांगतात.

नेहमी उत्तम, उदात्ततेचा ध्यास धरा, समाजासाठी काहीतरी करा असा उपदेश समर्थ करतात.

माणसांचे व्यवस्थापन - राखावी बहुतांची अंतरे म्हणजे सर्वांशी चांगले संबद्ध प्रस्थापित करा.भरपूर मित्र जोडा, मी समाजाचा घटक आहे याची जाणीव ठेवून वर्तन करा, लोकांचे मन जाणून घ्यायचा प्रयत्न करा.लोकांशी संवाद कसा साधावा,वाद-विवाद टाळावा, नेहमी गोड बोला, भरपूर वाचन करा, एकही क्षण वाया घालवू नका असंही उपदेश समर्थानी दासबोधा मध्ये केला आहे. आणि .. समर्थ हे ही आवर्जून सांगतात की दुर्जनम् प्रथमम् वंदे !!! कारण त्यांच्याशी वाद म्हणजे पालथ्या घड्यावर पाणी आणि आपल्याला मनस्ताप !!!

आणि आता कसे वागावे ही सांगून झाल्यावर समर्थ कसे वागू नये हे ही सांगतात आणि म्हणूनच त्यांनी मूर्खांची लक्षणे सांगितली आहेत.

जो आपल्यापेक्षा श्रेष्ठ आहे त्याच्याशी अहंकाराने वागतो तो मूर्ख- जो स्वतःचीच स्तुति करतो, जो कारण नसताना हसतो, जो दुसऱ्यावर विसंबून राहतो,जो शारीरिक स्वःछता रखीत नाही, जो आपल्या जिवलग माणसांना दुःख देतो, गुरुद्रोही, मातृद्रोही, पितृद्रोही,स्वामी द्रोही असतो, दोन व्यक्ति बोलत असताना मध्येच जाऊन उभा राहतो, अशी आणि अनेक, ही सर्व मूर्खांची लक्षणे आहेत.

आपण यात कोठे बसत नाही ना हे अवश्य तपासून पहावे अशी पुस्ती मुक्ता ताईनी जोडली !!!

थोडक्यात कसे जगावे, कसे वागावे, कसं बोलावे, चालावे, आणि काय काय करू नये असे अतिशय समर्पक शब्दात सांगणारा आणि संसार ते परमार्थ साधणारा हा ग्रंथ समर्थानी सुमारे ३५० वर्षा पूर्वी लिहून ठेवला असला तरी तो आजही आपल्या रोजच्या जीवनात अगदी नित्य नेमाने आचरण करावा असाच आहे, किंबहुना हा ग्रंथ कालातीत आहे यात शंका नाही असे भाषण ऐकल्यानंतर प्रत्येकाच्या मनात आले असणार यात शंका नाही.

तात्पर्य, दासबोधाचे नुसते पारायण न करता त्यातील उपदेश आचरणात आणला तर हा देश पुनः एकदा आपले गत वैभव प्राप्त करून घेईल यात शंका नाही.

शेवटी सौ सुनीता फुलंब्रीकर यांनी आभार मानले.

अविनाश जोशी

नर्मदा परीक्रमेचे रोमांचक अनुभव

स्नेहसेवाचे ज्येष्ठ सदस्य श्री. मुकुंद गायधनी यांनी ९ डिसेंबर रोजी त्यांनी पायी केलेल्या नर्मदा परीक्रमेचे रोमांचक अनुभव कथन केले. त्यांनी ही परिक्रमा वयाच्या ८० व्या वर्षी केली, ही गोष्ट खूपच कौतुकास्पद आहे.

श्री. गायधनी मूळचे इलेक्ट्रिकल इंजिनिअर आहेत. नोकरी, व्यवसाय करताना त्यांनी संगीत, धार्मिक भ्रमंती हे छंदही जोपासले. अगदी अलीकडची त्यांनी केलेली धार्मिक भ्रमंती म्हणजे सुरुवातीला कोणाचीही सोबत नसताना पायी केलेली नर्मदा परिक्रमा. त्याबद्दलची माहिती त्यांनी दृक, श्राव्य पद्धतीने सांगितली आणि मग ती परिक्रमा जणू सर्वांच्या डोळ्यांसमोर उभी राहिली. त्यांनी परिक्रमेची सुरुवात जानेवारी २०२५ मध्ये करून चार महिन्यात पूर्ण केली. यासाठी त्यांना बरीच शारीरिक आणि मानसिक तयारी करावी लागली.

उदा. रोज २०-२५ किलोमीटर अंतर ५-६ किलो वजन घेऊन चालणे. मिळेल ते अन्न, पाणी ग्रहण करणे. इतरही सोयी, सुविधांचा अभाव. हे सर्व त्यांनी आनंदाने स्वीकारले. याबरोबरच 'मी'पणा बाजूला ठेवून सर्वांशी आणि परिस्थितीशी जुळवून घेणे. नियम, शिस्त पाळणे. शारीरिक दुखणी, ऊन, पाऊस, थंडी इत्यादीचा बाऊ न करता चालत राहणे. त्याच वेळी मनन-चिंतन करणे. इत्यादी.

ही यात्रा श्री. गायधनींनी ओंकारेश्वरला संकल्प पूजन व कन्यापूजन करून सुरू केली. नंतर नर्मदा नदी समुद्राला जेथे मिळते तेथे जाऊन पूजा केली. नंतर पुन्हा उगमस्थानापर्यंत जाऊन तेथे संकल्प पूर्तीची पूजा करून ओंकारेश्वरला जाऊन समाप्ती केली.

पण ही यात्रा करण्याचेही काही नियम त्यांनी सांगितले. नर्मदा नदी ओलांडायची नाही, नदी उजवीकडे ठेवून चालायचे,

सन्वस्त जीवन स्वीकारणे, भूमी हीच शय्या मानणे, वाटेतील मंदिरात पूजा करायची, पण प्रदक्षिणा घालायची नाही, वगैरे.

नर्मदा नदीची लांबी ३,२०० किलोमीटर आहे. परिक्रमेचे दक्षिण तट आणि उत्तर तट असे दोन भाग आहेत.

या प्रवासात काही वेळा रस्ते खराब होते, डोंगर चढ-उतार करायला लागले, पण आजूबाजूचा निसर्ग, लोकांचे आदरातिथ्य यामुळे सर्व शीण नाहीसा व्हायचा.

एकदा तर ते खूप आजारी पडल्यावर आश्रमातील लोकांनी औषध, सलाईन, पथ्य अशी सर्व काळजी घेतली. वाटेतील दुकानदार, डॉक्टर पैसे घेत नाहीत. अगदी गरीब लोकही यथाशक्ती चहा, जेवण देतात. असे माणुसकीचे, सहकार्याचे दर्शन त्यांना कायमच झाले. यात्रेत १०७ वर्षांचे महंत आणि अगदी ११ महिन्यांचा बाळ परिक्रमावासी भेटला. तरुण मंडळी ही होतीच.

अशा तऱ्हेने श्री.गायधर्नींनी सर्व कसोट्यांना उतरून, छान आठवणी घेऊन परिक्रमा पूर्ण केली.

या कठीण परिक्रमेतही श्री. गायधर्नींनी सकारात्मकता शोधली. उदा. अवघड वाटेनंतर सोपी वाटही येते. आयुष्यात दुःखानंतर सुखही येते. त्यांच्या मते जीवन ही एक परिक्रमाच आहे, ज्यात बाल्य, तारुण्य, वार्धक्य असे टप्पे आहेत. आता त्यांच्यापासून स्फूर्ती घेऊन अनेकांना ही परिक्रमा करण्याची प्रेरणा नक्कीच मिळेल.

श्री. गायधर्नी यांचा परिचय सौ. यार्दी यांनी करून दिला आणि श्री. बांदिवडेकर यांनी आभार मानले.

॥ नर्मदे हर हर ॥

सुनीता फुलंब्रीकर

नाट्य अभिवाचन

एकटी हा नाट्य अभिवाचनाचा प्रयोग मंगळवार, दि. २३ डिसेंबर रोजी उत्तरोत्तर रंगत गेला. अगदी पहिल्यापासून प्रयोगाने रसिकांच्या मनाची पकड घेतली आणि त्यांना शेवटपर्यंत खिळवून ठेवले. हे बलस्थान होते सादरीकरणाचे.

आलेले अनुभव, समाजात सभोवताली घडणाऱ्या घटना यांचे प्रतिबिंब असणाऱ्या कलाकृती रसिकांना आपल्याशा वाटतात. एकटी पण अशीच कलाकृती. सद्यःस्थितीवर भाष्य करणारी, नव्याचा कास धरणारी, नवीन विचार करायला लावणारी ही कलाकृती. दुःख, आनंद, आश्चर्यकारक धक्के, ई.चा कुठेही अतिरेक न करता प्रयोग छान वठवला.

आधुनिक समाजातील ज्वलंत प्रश्न, तथाकथित प्रगतीची उपउत्पादने (by-products), लहानग्यांचे, तसेच मोठ्यांचे

दुःख, इंडस्ट्रीमुळे आलेले एकाकीपण, जुन्या पिढीतील बुरसटलेले विचार, लग्नाच्या वाढत्या वयाची समस्या, एकेकटे मूल कुटुंबात असल्यामुळे नातीच संपुष्टात येणे, विवाहोत्तर असलेले अमेरिकेतील मोरपंखी दिवस, नवऱ्याची व्यसनं, बाहेरख्यालीपणा यामुळे कुटुंब व्यवस्था उध्वस्त होणं, विवाहितेने कोणताही विधिनियेध न पाळणे, ई. सारख्या प्रश्नांचा उहापोह केलेला आहे.

ज्येष्ठ नागरिकांकडे निवृत्ती पश्चात पैसा, वेळ भरपूर असतो. बोलायलाही कुणी नाही, एकाकीपण खायला उठतो. अशा व्यक्तींनी पुनर्विवाह, विवाहाशिवाय सहजीवन (Live in Relationship), सहचर (Companion) ह्या आधुनिक पर्यायांचे समर्थन केलेले आहे. विचार, छंद जुळत असतील तर ह्या पर्यायाचा विचार करावा, असा संदेश दिलेला आहे.

एकटी ह्या नाट्य अभिवाचनात कोणताही प्रसंग भडकपणे रंगवलेला नाही. अगदी सहजपणे आपले जीवन सुसह्य होण्याच्या दृष्टीने काही सल्ले सुद्धा दिलेत. उदा. माणसाला सुसंवादासाठी माणूसच हवा असतो, माणसाला बोलून मोकळं होणं खूप गरजेचं असतं, समाज माध्यमातून व्यक्त होण्यापेक्षा प्रत्यक्ष भेटून गप्पा मारणे महत्वाचे (हे सांगतांना त्याचे फायदे पण असल्याचा उल्लेख). माणसाची स्वभाव वैशिष्ट्ये अगदी बरोबर टिपलेली आहेत. माफक अशी विनोदांची पखरणसुद्धा केलेली आहे.

नाट्य अभिवाचन शेवटच्या अंकात सुखद आणि आनंददायक वळणावर नेले. त्यामुळे 'एकटी? नव्हे दुकटी' असेच नाट्य अभिवाचनाचे नाव असावे, ही रसिकांची भावना झाली.

सब कुछ सौ. प्रज्ञा यार्दी, म्हणजेच लेखन, दिग्दर्शन आणि अभिनय ह्या सर्वच बाजू त्यांनी लीलया सांभाळल्या. अश्विनी साठे, हेमंत भागवत आणि माधव बांदिवडेकर यांनी आपापल्या भूमिका प्रभावीपणे साकारल्या. संयत आणि साजेशा अशा पार्श्वसंगीताची जबाबदारी माधव बांदिवडेकर यांनी सांभाळली.

प्राचार्य श्याम भुर्के यांनी आभार प्रदर्शन करतांना नाट्य अभिवाचनाचे भरभरून कौतुक करतांना सांगितले की, परस्पर-संवाद छान, वातावरण निर्मिती सुरेख (उदा. प्रभात रोड, अमेरिका), सध्याच्याच जीवनातील पात्र वाटणे, एकटं न राहता मार्ग काढून पुढे जाणं, ई.

प्रा. रवींद्र कोठावडे

त्रैमासिक सभा

मंगळवार, दि. ३० डिसेंबर, २०२५ रोजी स्नेह सेवा व मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटीची तिसरी त्रैमासिक सर्वसाधारण

सभा आयोजित केली होती. अध्यक्ष डॉ. राधा संगमनेरकर यांच्या अनुपस्थितीत उपाध्यक्ष श्री. अविनाश जोशी यांनी कार्यभार सांभाळला.

सचिवांनी गेल्या तिमाहीतील कामाचा आढावा घेतला. मैत्रेय चॅरिटेबल सोसायटीतर्फे या वर्षी जम्मू काश्मीर व ट्रिब्रूगड तवांग सीमेवर तैनात जवानांसाठी दिवाळीत मिठाईच्या ७,५०० boxes विमानाने पाठवले. सोसायटीने गर्भाशयाच्या कॅन्सरपासून संरक्षण देण्यासाठी १५० युवतींचे लसीकरण करण्याचा उपक्रम हाती घेतला होता. त्यातील शेवटच्या गटातील मुलींना शेवटचा डोस या तिमाहीत देण्यात आला व उपक्रम यशस्वीरित्या पूर्ण झाला.

सोसायटीच्या आर्थिक मदतीतून कातकरी मुलांसाठी आनंदी शिक्षण अंतर्गत चार कार्यशाळा आयोजित करण्यात आल्या.

स्नेह सेवांच्या साप्ताहिक सभामध्ये नेहमीप्रमाणेच विषयांचे वैविध्य उल्लेखनीय होते - जसे की पाळीव प्राण्यांशी साधलेला संवाद अंतर्मनाचा, Reinventing लोरा, आध्यात्मिक जीवनशैली, दासबोधाचे महत्व, नर्मदा परिक्रमा, ग्राहकांच्या प्रश्नांचे समाधान इत्यादी. सभासद कलाकारांनी पण उत्तम कार्यक्रम सादर केले .

खजिनदार श्री. अंबुलकर यांनी जमा खर्च सादर केला. अखेरीस श्री. प्रकाश यादीं यांनी नवीन सभासदांच्या माहितीसाठी संस्थेच्या आतापर्यंतच्या कामाचा आढावा घेतला.

रुचकर अल्पोपहारानंतर सभा समाप्त झाली.

नीला सरपोतदार
सचिव

ईशारा बिबट्याचा

नको मला फेरफार, नको नकाशा,सातबारा
हवे फक्त भक्ष आणि निवारा

माणसं तुम्ही!

पाहिजे तुम्हास बंगला, फ्लॉट आणि रो हाऊस,
आयटी पार्क आणि मॉल
नको तुम्हास वन आणि शेती.....

नाही मिळत मला भेकरे, लांडगे,तरस
तहान भुकेने तर जीव होतोय कासावीस
आलो तुमच्या वस्तीवर.....
तर केवढा गहजब आणि माथळे!
मी पिंजऱ्यात बंदिस्त....

माणसं तुम्ही!

एवढ्या तेवढ्या वरून जीवावर उठणारी
आणि जामिनीसह बाहेर!
तुमच्यातील ही जीव घेण्याची प्रवृत्ती
वेळीच रोखा

माणसं तुम्ही!

तुम्हीच देताय तुम्हास धोका
देतोय तुम्हाला शेवटचा इशारा
वेळीच सुधारा
नाहीतर बिकट होईल तुमचाही गुजरणा...

अंजली हतवळणे

नववर्षाचे स्वागत आणि सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा !

कुठले पुस्तक, कुठला लेखक
लिपी कोणती, कसले भाकित
हात एक अदृश्य उलटतो
पानामागून पाने अविरत

गतसालाचे स्मरण जागता
दाटून येते मनामध्ये भय
पान हे नवे यात तरी का
असेल काही प्रसन्न आशय

अखंड गर्जे समोर सागर
कणाकणाने खचते वाळू
तरी लाट ही नवीन उठता
सजे किनारा तिज कुरवाळू

स्वतः स्वतःला देत दिलासा
पुसते डोळे हसता हसता
उभी इथे मी पसरून बाहू
नवीन वर्षा तुझ्या स्वागता

- शांता शेळके