अभिरुची

मराठी मंडळ सॅक्रामेंटोचे त्रैमासिक मुखपत्र.

- प्रसिद्ध झालेल्या मजकुराशी संपादक मंडळ सहमत असतेच असे नाही.
- लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलांचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादक मंडळाकडे राहतील.

जानेवारी २०१५

या अंकात

- अध्यक्षीय — विक्रांत सावंत
- संपादकीय प्रस्तावना — अजित नातू
- ओळख - राजेश व वृषाली पाखले — अजित नातू
- लेख - आजीची साडी — अमिता खरे
- लेख - जीवनाचा उद्देश व वर्तमान ह्यांची सांगड — निखिल चांदेकर
- लेख - होप अबाइडस - एक सेवाभावी संस्था. — मोनिका साने
- लेख - Rhythm and Intonation of Sacred Chants — चंद्रशेखर आगरकर
- नेहेमीची सदरे - शब्दकोडे, जम्मत, माहित आहे का
- पाककृती - लसणाचा ठेचा — प्रिया जोशी
- Our sponsors

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी.

गेला महिनाभर, समिती २०१४, संक्रांतीचा कार्यक्रम व AGM (Annual General Meeting) ची तयारी करण्यात व्यस्त होती, आणि गेल्या आठवड्यात तो कार्यक्रम अपेक्षेप्रमाणे सुंदर झाला. म्हणता म्हणता एक वर्ष कधी गेले कळलेच नाही. गेली दहा वर्षे मी मंडळातील प्रत्येक वर्षाच्या कार्यकारिणी सोबत काम केले आहे आणि प्रामुख्याने असे जाणवते की प्रत्येक कार्यक्रम हा उत्साही कार्यकर्ते व श्रोते एकत्र येउन आपला अमुल्य वेळ देत घडवून आणत आहेत. परवा काही जुनी माहिती शोधताना मंडळाच्या गुगल groups वर अगदी २००५-२००६ च्या सुमाराचे जुने मेसेजेस वाचनात आले. प्रथमच प्रत्येक कार्यक्रमानंतर आलेले अनुभव आणि आठवणींचा प्रचंड मोठा खजिना माझ्याबरोबर आहे ह्याची मला जाणीव झाली. मंडळाच्या सणासुदीच्या कार्यक्रमाअगोदरची ती पूर्वतयारी, ते committee वर एकमेकांना पाठवलेले इमेल्स, आणि कार्यक्रमाआधी काही आठवडे skype वर घेतलेल्या मिटींग्स (whatsapp किंवा फ्री conferencing नव्हते तेंव्हा). काही निर्णय एकमतांनी तर काही थोडी वादावाद होऊन, काही गोड आठवणी तर काही रुसवे फुगवे. आणि विशेषतः कार्यक्रमाच्या दिवशी सर्व एकोप्याने हसत खेळत एकत्र येउन, कार्यक्रम खूप उत्साहात साजरा व्हायचा. काही मेसेजेस मध्ये कार्यक्रमाची रूपरेषा व तो कसा निवडला गेला, कलाकारांची ओळख, नवीन कुटुंबांची ओळख, कार्यक्रमात मराठी पद्धतीचे भोजन ठेवायचे का याबाबतच्या चर्चा वाचायला मिळाल्या. जुन्या आठवणीनी मन प्रफुल्लित झाले. तसेच सर्व जुने फोटो सुद्धा पाहण्यात आले. दहा वर्षात बऱ्याच गोष्टी बदलल्या पण जो उत्साह गोष्टी घडवून आणण्यासाठी लागतो तो कायम आहे. आणि वर्षोनवर्षे तो असाच कायम राहेल व आणखीन वृद्धिंगत होईल अशी माझी खात्री आहे.

जशी तंत्रज्ञानात झपाट्याने प्रगती होत आहे व सोशल नेटवर्किंग मुळे समाज झपाट्याने एकत्र येण्यास आणि सामाजिक संस्था अधिक कार्यक्षम होण्यास मदत होत आहे. मंडळाच्या कामकाजात त्या दृष्टीने काही वर्षात आणखीन बदल घडून येतील. मंडळाचे काम आखलेल्या उद्दिष्टांवर चालावे व एकंदरीत

कार्यपद्धतीत सुसूत्रता आणावी ह्यासाठी मंडळाचे ByLaws आद्ययावत ठेउन व त्यात वेळोवेळी सुधारणा व नवीन कार्यपद्धती व नियम अमलात आणण्याचे काम आम्ही हाती घेत आहोत. २०१४ व पुढील समितीच्या सर्व उपक्रमाना नेहमीप्रमाणे आपणा सर्वांचे मोलाचे सहकार्य व भरघोस प्रतिसाद अपेक्षित आहे

गेल्या संपूर्ण वर्षाचा आढावा (click here for Year 2014 in review) तुम्ही घेतला तर समिती २०१४ च्या कार्याचे कौतुक करावे तेव्हढे कमी आहे आणि समिती २०१५ ही त्याच जोमाने कार्य पुढे चालवत राहील हे वेगळे सांगायला नको.

समिती २०१५ चे मनःपूर्वक अभिनंदन आणि त्यांना पुढील वर्षासाठी भरपूर शुभेच्छा

कळावे लोभ असावा.

विक्रांत सावंत

अध्यक्ष, मराठी मंडळ सॅक्रामेंटो समिती २०१४

प्रस्तावना

संपादक - अजित नातू

नमस्कार मंडळी

नवीन वर्षाच्या तुम्हा सर्वांना अनेक शुभेच्छा,

ये ये नूतन वर्षा, ये आनंदे भरून
करितो स्वागत, प्रथम तुला नमून

२०१४ चा हा शेवटचा त्रैमासिक अंक आपल्यासाठी भेट म्हणून आपल्या हाती देताना खूप आनंद होत आहे.

या अंकात आपल्या मंडळातील आणखी एका कुटुंबाची ओळख लेखाद्वारे करून द्यायचा उपक्रम यावेळीही चालू ठेवला आहे. राजेश व वृषाली पाखले कुटुंबाची ओळख अजित नातू यांनी शब्दांकित करून दिली आहे. राजेश व वृषालीचे धन्यवाद.

आजीची साडी हा लेख अमिता खरे यांनी लिहिला आहे. साडीवरील आजीच्या मायेचे आवरण कसे अजून भुलावते, लहानपणीच्या हृद्य आठवणी कशा दाटून येतात व आजीच्या साडीला कसे आठवणींने जपून ठेवले आहे तसेच त्या साडीनेसुद्धा आठवणींना जपून ठेवले आहे याचे हुबेहूब वर्णन या लेखात केले आहे. तर अशा ह्या लेखाबद्दल अमिताचे आभार.

मनाचा खडतर प्रवास, अध्यात्मिक पातळीवर कसा सुलभ होऊ शकतो याबद्दलचा लेख निखिल चांदेकर यांनी इंग्लिशमध्ये पाठवला. जरी विषय गहन असला तरी नक्की वाचा कारण खूप काही शिकवून जाणारा आहे. मराठी रुपांतर ह्या अंकासाठी केले आहे अजित नातू यांनी. निखिलचे मनापासून आभार. आम्ही दोघांनी आता दर अंकात असेच वेगवेगळे विषय मांडण्याचा विचार केला आहे.

सामाजिक बांधिलकी आजच्या जगात कधी नव्हे इतकी महत्वाची झाली आहे. समाजाचे अनेक दुर्दैवी नागरिक मदतीच्या हाताकडे आशेने (होप) नजर लावून आहेत. अशीच मदत करणारी सामाजिक संस्था म्हणजे 'होप अबाइडस". हा लेख मोनिका साने ह्यांनी पुरवला. हा लेख नक्की वाचा ज्यावरून मदत कोणापर्यंत पोहोचते, कशी हि संस्था आहे याची माहिती मिळेल. हा लेख पुरवल्याबद्दल मोनिकाचे धन्यवाद.

मंडळाची सभासद शिल्पा जैन यांच्या वडिलांचा पूर्वी पेपरमध्ये प्रकाशित झालेला Rhythm and Intonation of Sacred Chants लेख मासिकात समावेशीत केला आहे. लेख पुरवल्याबद्दल शिल्पाचे आभार.

मग नेहेमीची सदरे, जशी "शब्दकोडे, जम्मत, माहिती आहे का' या अंकात उपलब्ध आहेत.

प्रिया जोशीने पाठवलेली 'लसणाचा ठेचा' हि पाककृती वाचूनच तोंडाला पाणी सुटेल. नक्की पदार्थ करून बघा. अशी चवदार पाककृती पाठवल्याबद्दल प्रियाचे आभार.

त्यानंतर आपले देणगीदार यांचा उल्लेख व माहिती आहे ति नक्की वाचा. संबंधित लिंकवर क्लीक करून त्यांच्याबद्दल माहिती करून घ्या व त्यांच्याशी संपर्क जरूर साधा.

पुन्हा एकदा सर्व लेखकांचे मनापासून आभार. वाचकांना यावरून स्वतः लेख, कविता किंवा संबंधित विषयांवर लिखाणाची स्फूर्ती मिळेल अशी आशा करतो व मंडळातील सर्व लोकांना असे काही ह्या मासिकासाठी पाठवा अशी विनंती आवर्जून करतो. ह्या अंकात काही चुका झाल्या असतील किंवा तपशील चुकला असेल तर खरच मनापासून क्षमस्व.

ह्या आवृतीबद्दल अभिप्राय आवर्जून कळवा. कारण त्यातून सुधारणा व्हायला मदत तर होतेच शिवाय असे मराठी मासिक चालू ठेवायला उत्साहपण येतो.

धन्यवाद!

ओळख – राजेश व वृषाली पाखले.

शब्दांकन – अजित नातू (ajit_natu@hotmail.com)

राजेश आणि वृषालीची माझी ओळख खूप वर्षांची म्हणजे त्यांचे Folsom मध्ये स्थायिकत्व झाल्यापासुनची. आमची गट्टी जमली होती कारण एकतर आमच्या घरापासून ते अगदी चालत जाता येईल एव्हढ्या अंतरावर रहायचे व दुसरे म्हणजे एक मस्त समविचारांचे असे हे पाखले कुटुंब.

ह्या कुटुंबाकडे पाहताना, त्यांच्याशी पहिल्या वर्षापासून गप्पा मारताना, एक सतत जाणवे कि हि दोघे एका आखलेल्या मार्गाने पुढे मार्गक्रमण करत आहेत. म्हणजे बघा, काही कुटुंब वारा वाहिल तसे फिरतात, काही कुटुंब काहीच योजना, हालचाल न करता 'जैसे थे' असे एकाजागी ठाण मांडून बसतात तर काही येईल तो दिवस अन नेईल ते कर्म असे जिवन जगतात. पण एखादे असे कुटुंब असते जे सर्व काही सुसूत्र, पूर्ण विचार करून, पुन्हा दोघांचे संगनमत बांधून, विशिष्ट योजना आखून, त्याचबरोबर आनंदात गुण्यागोविंदाने राहतात ना अगदी तसेच हे पाखले कुटुंब. गणिताचे पाढे वाचताना माहित असते कि पुढचा अंक कोणता तसे हे पाखलेकुटुंब पूर्ण समजून उमजून शिस्तबद्धपणे, आखीव पद्धतीने संसार करताना दिसतात. कदाचित मी तसा नसल्यामुळे कि काय किंवा असे फार थोडे अनुभवात येते म्हणून म्हणा पण ह्या त्यांच्या गणिताप्रमाणे चालणाऱ्या वृत्तीचे मला खूप कुतूहल, आकर्षण व मुख्यत्वे कौतुक वाटते.

राजेश मुळचा नाशिक जिल्ह्यातील, मालेगावचा. मात्र अगदी लहानपणी त्याच्या आजोळी म्हणजे नगर जिल्ह्यात आजीकडे वाढला. आजीचा ठसा राजेशच्या मनावर उमटला आहे हे राहून राहून दिसते. म्हणजे इतके कि तो त्याच्या आजीला 'आई' म्हणायचा तर स्वतःच्या आईला 'अक्का' म्हणायचा. आत्ताचा राजेश इतका कुटुंबप्रधान, मुलांवर इतके प्रेम करणारा, तसेच दाखवत नसला तरी मनाने हळवा (माझा कयास) असा का त्यात नवल ते काय. साहजिक नाही का जर एखाद्याला प्रेमळ एक नाही तर दोन दोन

आई मिळाल्यातर तसेच होणार.

आजीने (म्हणायचं 'आई' बर का) जरी लाडाने वाढवले तरी छोटा राजेश तिला मदत करायचा. फार त्रास असा कधीच नाही. रांगोळी काढायला मदत करणे, सडा शिंपडायला मदत करणे, इतकेच नाहीतर विहिरीतून पाणी काढायला मदत राजेश आजीला करायचा. आजी खूप सक्रीय व व्यवहारी. राजेशला तिचे एक गाणे अजून आठवते ते म्हणजे 'जग हे बंदिशाळा'.

आजोबापण नातवाचे खूप कौतुक करायचे. रोज न चुकता छोट्या राजेशला खाऊ आणणार म्हणजे आणणारच. त्यावेळची एक घटना राजेशच्या मनात अजून घर करून आहे ती अशी. राजेशला पेरू खूप आवडायचे. पुन्हा अख्खा पेरुच मिळाला पाहिजे बर का. एके दिवशी आजोबांनी चुकून पेरू कापून राजेशला दिला. झाले राजे रुसले. तेव्हढ्यात गावातले लाईट गेले. त्याच्या चेहऱ्यावरचे हसू पुन्हा आणण्यासाठी आजोबांनी घरात पूर्ण पेरू मिळतो का हे अंधारात शोधले, तिथे न मिळाल्यावर आजोबा चक्क शेतात जाऊन लांब चालत पेरू घेऊन आले. किती हृद्य प्रसंग आहे हा!

"धन्य ती पिढी, धन्य ते आजीआजोबा, असा मिळो सर्वा सहवास
प्रेम करता करता, नकळत कधी शिकवल्या चार गोष्टी खास"

लोकांना मदत करण्यातला भाव, प्रेमळवृत्ती मला वाटते इथेच आजीकरवी राजेशमध्ये शिरली व तो राजेशचा स्वभावच बनून गेला. आजीच्या कुशीतले असे प्रेमळ पण जीवनाचे धडे नकळत शिकवणारे दिवस ९-१० वर्षांचा होईपर्यंत म्हणजे चौथीपर्यंत राजेशने आजोळी काढले. असे ते प्रेमातले बालपणीचे दिवस.

मग नंतरचे शिक्षण व वास्त्यव्य मालेगावला आईबाबांबरोबर. आई शिक्षिका व समाजात सक्रीय. आजोबांकडून राजेशला सतत काहीना काही करत रहायचे धडे मिळाले. यंत्र उघडायचे, दुरुस्त करायचे हे राजेशला नवीन नाही. गावात जाऊन झाडामधून डिंक गोळा करायचा, पतंगच फक्त नाही तर मान्जापण घरी बनवायचा हे त्याकाळचे त्याचे उद्योग. आजोबा राजेशला कौतुकाने उद्योगपती म्हणायचे.

खूप खेळ खेळायचे पण मुख्यतः क्रिकेट. दोन लहान भाऊ, आईवडील ह्याबरोबर राजेश १०वी पर्यंत मालेगावला होता. राजेश अभ्यासात हुशार व परीक्षेत चांगले मार्क मिळवण्यासाठी त्याला फारसा अभ्यास करायला नाही लागायचा. भरपूर बाहेरील खेळ. मग आई शोधून शोधून काढायची व अभ्यासाला बसवायची. त्यावेळची एक आठवण राजेश सांगतो ती म्हणजे त्या वयाला तो जरा जास्तच बिनधास्त. त्याचे झाले असे कि एकदा मित्र मित्र बोलता बोलता चालत चक्क ५-६ किलोमीटर लांब असलेल्या

'शिर्डी' गावी गेले व कोठे आलो हे कळल्यावर पुन्हा चालत घरी. साधारण १२ वयवर्षाच्या राजेशचा हा अनुभव जसा जगावेगळा तसाच बिनधास्त. त्यावेळी हायस्कूलमध्ये गांधी टोपी घालणे हा नियम. गांधी टोपीतला बालवयी राजेश बघायला आत्ता फोटो असता तर मजा आली असती.

राजेशला क्रिकेटचे वेड खूप. त्यावरून आणखी एक आठवण. त्यावेळी ऑस्ट्रेलियात 'Benson & Hedges' कप चालला होता. परीक्षा सकाळी ७ वाजता सुरु होणार होती. राजेशमहाशय पहाटे ४ वाजता उठून match बघताहेत. मग ७ वाजता परीक्षेला गेले. २६ मार्कांना पास म्हणून बरोब्बर २६ मार्कांचाच पेपर लिहून अर्ध्या तासात हे महाशय पुन्हा घरी उरलेली match बघायला हजर. पुन्हा २६ पैकी २६ मार्क मिळवून परीक्षेतपण पास झाला, हि त्याची हुशारी. वा रे वा पठ्ठे!

१०वी ला शाळेत तिसरा आल्यावर मग ११-१२वीला पुण्याला 'गरवारे' कॉलेजच्या होस्टेलवर राजेश दाखल झाला. व नंतर mechanical engineering साठी शिवाजीनगरमध्ये शिष्यवृत्ती मिळवून शिक्षण. तुम्हाला माहित नसेल पण त्यावेळी कॉलेजमध्ये समारंभात राजेश गाण्यामध्ये भाग घ्यायचा. येथील मुख्य धडे त्याने घेतले ते म्हणजे, एकटा राहून स्वतंत्रपणे कसे manage करायचे, पैशाचे महत्व, आहे त्या पैशात काटकसर करून राहणे, पडेल ते काम करणे. म्हणतात ना काळ/दिवस पुढे पुढे जात असतात तरी ते रोज काही शिकवत असतात. घेणारा घेतो, टाकणारा टाकतो, मातणारा माततो. राजेशने मात्र दिवसांचे सोने केले, संगत चांगली ठेवली व जीवनाचे शिक्षण त्या ३-४ वर्षात स्वतः शिकून घेतले.

हे सर्व राजेश मला गप्पांमधून सांगताना वृषाली शांतपणे ऐकत होती. काही काही वरील गोष्टी तिलापण राजेशच्या माहित नव्हत्या. पण तिच्या नजरेत राजेशचे कौतुकच दिसत होते. अतिशय मृदू व मुद्देसूद बोलणाऱ्या वृषालीलापण राजेशचे ऐकून बोलावेसे वाटले कि मी नकळत दोघांना बोलते केले पण वृषालीने पुढे जे तिच्याबद्दल सांगितले त्यातील अर्धे मला असलेल्या तिच्या प्रतिमेसारखे होते व अर्धे चक्क मला सुखद आश्चर्य होते. वृषालीला एक मोठी बहिण, एक मोठा भाऊ व एक लहान भाऊ. तशी वृत्तीने त्यावेळेपासून शांत. छोटी वृषाली खोखो, कबड्डी सारख्या खेळांमध्ये अतिशय पुढे व प्रवीण. वृषाली स्पोर्ट्समध्ये जास्त सहभागी व्हायची, उत्तम खेळायची, ह्या दोन खेळांसाठी ति शाळेसाठी खेळायची. तसेच डान्समध्ये भाग असायचा. इतकेच नव्हेतर ८वीत असताना RSPतर्फे ६० शाळांच्या विद्यार्थांची leader म्हणून कोल्हापूरला सर्वात ति पुढे मैदानात होती, खंबीरपणे (लाउड स्पीकर्स नसताना) ठामपणे orders मोठ्या समूहाला देत होती. हे मात्र मला वाटलेहि नव्हते तिच्या मृदू आवाजावरून. पण होय हाच तो सुखद धक्का. वृषालीच्या बोलण्यातून एकंदर खेळ हा कसा जीवनाचा अविभाज्य भाग असतो, तिला किती त्याबद्दल अभिमान आहे हे प्रकर्षाने जाणवत होते.

तिने जे सांगितले ते किती सत्य आहे. वृषाली म्हणते, खेळ तुम्हाला खूप शिकवतात, खेळामुळे जीवनात चांगल्यासाठी बदल घडतो, काटकपणा अंगी येतो, परिस्थितीला सामोरे कसे जायचे ह्याचे धडे मिळतात, कोठल्या वेळी कोठले निर्णय घ्यायचे हे शिकतो, त्यासाठी काय माहित पाहिजे हे समजते, हारजीत कसे संतुलितपणे घ्यायचे ते उमगते, एक प्रकारचा आत्मविश्वास व्यक्तीमत्वात भिनतो. वा वा वृषाली! खेळाबद्दल मस्त विचार आहेत तुझे, अगदी मनापासून पटले बघ.

वृषालीची आई म्हणजे मूर्तिमंत उत्तुंग व्यक्तिमत्व. काही वर्षांपूर्वी मी तिला भेटलो आहे, खूप बोललो आहे. मी तर खूपच प्रभावित झालो होतो तिच्या आईच्या एकंदर कामांबद्दल, धार्मिक आणि सामाजिक वृत्तीबद्दल. वृषालीची आई कधी तक्रारी करत बसलेली नसायची, आहे त्यातून मार्ग काढायचा, आपले काम अगदी वेळेवर करायचे व कधीही टाळाटाळ नाही. ती कधी वेळ घालवणार नाही, रिकामी तर नाहीच नाही बसणार. समाजात काम करणे, दुसऱ्याना उपयोगी पडणे असे अनेक गुण वृषालीत आले तिचे. त्यामुळेच म्हणा, वृषाली आज मराठी शाळेत शिकवते ते आईला स्मरूनच. आईची घरातली धार्मिकवृत्तीतर वृषालीने इथे अगदी तंतोतंत आचरणात आणली आहे. वृषालीची आजी म्हणजे त्यापुढील कमाल. शिक्षण न मिळालेल्या ह्या आजीने, मोठ्या वयात दुसऱ्याचे बघून बघून लिहा-वाचायला शिकून घेतले. स्वकर्तृत्व म्हणजे दुसरे काय असणार! आजी व आई कडून व्यवस्थितपणातर घेतलाच पण पाककलेतले प्राविण्य वृषालीने आईकडूनच घेतले. वृषालीच्या हातचे जेवण वा पदार्थ ज्यांनी खाल्ले असतील त्यांना हे प्राविण्य माहित झालेच असेल पण हे वाचल्यावर तिच्या आईला त्याबद्दल धन्यवाद मनोमनी द्यायला पुढच्या वेळी विसरू नका.

आजीकडून कर्तुत्व, आईकडून अनेक गुण घेताना, आजोबांकडून धार्मिकपणा वृषालीने शिकला. तिचे आजोबा नियमितपणे वारीला जायचे, गीतापाठ म्हणायचे. असे लहानपण इचलकरंजीत गेले ते BComपर्यंत. मग MCom करण्यापेक्षा MBA करावे असे वृषालीने मनाने घेतले. पण त्यासाठी कोल्हापूरला हॉस्टेलवर रहायला लागणार होते. वृषालीचा ओढा बाबाकडे व बाबाची लाडकी वृषाली. त्यामुळे म्हणा किंवा एकटी नको ह्या काळजीने बाबांनी कोल्हापूरची परवानगी नाही दिली. पण मग शेवटी बाबा राजी झाले व कोल्हापूरच्या MBA कॉलेजमध्ये प्रवेश वृषालीने घेतला. पण मुलीची काळजी इतकी, कि बाबा रोज गाडी पाठवून, दररोज संध्याकाळी वृषालीला घरी घेऊन यायचे. मग दुसऱ्या वर्षी वृषाली हॉस्टेलवर कोल्हापूरला राहू लागली. त्यावेळची एक घटना वृषाली आवर्जून सांगते. एकदा सर्व मैत्रिणी पन्हाळगडाला सहलीसाठी गेल्या. काही कारणाने आयत्या वेळेवर बसने वृषाली जाऊ शकली नाही. पण पाठी राहिल तर वृषाली कसली. तिने चक्क दुचाकी स्कूटर वर मैत्रिणीबरोवर संपूर्ण प्रवास करण्याचे

व परत तसेच यायचे धाडस केले. मी म्हंटले ना वृषालीबद्दलचा माझ्या मनातील प्रतिमेला धक्का देणारा असाच हा धाडसी अनुभव.

मग इथेच जीवनात महत्वाचा आणखी एक बदल घडला. तो म्हणजे arranged marriage. मालेगाव व कोल्हापूर तसे अंतर १०-१२ तासांचे, पण म्हणतात ना 'marriages are made in heaven' त्याप्रमाणे म्हणा पण तसा योग घडून आला खरा. पहिल्यांदा राजेशचे वडील बघून गेले व नंतर राजेशराव बघायला आले. कारण तोपर्यंत राजेश नोकरीनिमित्त कोल्हापुरात जवळच होता. नाकासमोर चालणारा, हुशार, धडपडी स्वभावाचा, इंजिनिअर मुलगा वृषालीच्या घरी पसंत पडला.

यथावकाशात वृषाली व राजेश दाम्पत्यबंधनात गुंफले गेले. कोल्हापूरच्या ३-४ वर्षांनी मग राजेशला मुंबईत नोकरी मिळाली. त्यावेळी वृषाली पुण्यात रहायची व राजेश अप-डाऊन करायचा. अशी ५ वर्षे गेली. नंतर थोड्या कलकत्यातील नोकरीनंतर हि दोघे लास वेगास शहरी अमेरिकेत आले. वृषालीला अमेरिकेत यायची खूप इच्छा होती व त्या प्रमाणेच त्यांनी ते सूत्र बांधले. SAP ह्या IT क्षेत्रात राजेशने चांगलाच जम बसवला आहे.
आज ह्या दोघांना जय नावाचा मुलगा व जिया नावाची गोड मुलगी आहे. जियाने केलेल्या झाशीच्या राणीचे स्वरूप अजूनही माझ्या नजरेसमोर आहे. इथे आता त्यांनी घर घेतले आहे व सध्या तरी "हेची माझे गाव" ह्या विचारांनी हे कुटुंब मजेत, मिळून-मिसळून रहात आहेत.
सुरुवातीला मी म्हंटले कि हे कुटुंब सुसूत्रपणे, पूर्ण विचारांनी, आखणी करूनच पुढे जात आहेत. कोल्हापूर पासून अमेरिकतला प्रवास असेच नियोजन करून साध्य केला. त्याही पुढे कमाल म्हणजे, लास वेगासला असताना कोठे स्थिर व्हायचे, कोठे मुलांचे शिक्षण चांगले, कोठे सुरक्षितता, असे अनेक मुद्दे पेपरवर मांडून, प्रत्येक मुद्याला गुणांक देऊन, एकमेकांचे विचार एकत्रीत करून अमेरिकेतील अनेक शहरांचे गणित मांडले व अशा analytics वरून Folsom शहर निवडले. म्हणून म्हंटले, वाऱ्याला वळवणारी हि माणसे आहेत, वाऱ्याबरोबर आपोआप भिरकटणारी हि मंडळी नव्हे. माझ्या पाहण्यातलेतरी असे हे पहिलेच कुटुंब. अर्थात त्यांनी आपले हे गाव निवडले हे आपले भाग्यच कि असे मित्र आपल्याला लाभले.

राजेश आणि वृषाली, तपशीलात काही चुका झाल्या असतील तर क्षमा असावी. मस्त गप्पांसाठी, ह्या माहितीसाठी खूप खूप धन्यवाद!

लेख: आजीची साडी

लेखिका: अमिता खरे

परवा कपाट आवरताना आजीची नऊवारी साडी सापडली. मी चक्क स्तब्ध झाले क्षणभर. आजीची साडी! तिचा मऊ, मायाळू स्पर्श. एकदम असे वाटले की अनेक वर्षांनी आजीने परत एकदा कुशीत घेतले आहे. मी पूर्ण विसरून गेले होते की ही साडी अजून माझ्याकडे आहे. अनिश तान्हा असताना मुद्दाम मी आजीची साडी घेऊन आले होते. उन्हाळ्यात त्याला पांघरायला होईल म्हणून. त्यामागे मुख्य कारण हे असावं की मी स्वतः अनेक वर्ष आजीची साडी आवडीने पांघरत होते. एक तर ती पांढरी शुभ्र, सुती आणि तलम नऊवारी साडी उन्हाळ्यात पांघरायला अतिशय योग्य होती आणि दुसरं म्हणजे त्या साडीवर एक अजून आवरण होतं ते आजीच्या मायेचं.

साडी हातात घेऊन मी विचार करू लागले-- साडी ठेवावी की टाकावी? आता ती साडी कोणीच पांघरत नाही, पुढेही वापरण्याची शक्यता नाही. माझ्या व्यवहारी मनाने आजीची साडी बाजूला ठेवली- टाकून देण्यासाठी. बाकीचं सगळं कपाट आवरून झालं आणि टाकायचा सगळा गठ्ठा घेऊन मी खाली आले. पण मला काही ती साडी टाकवेना. राहू दे, नंतर बघू असं म्हणून मी आजीची साडी दुसऱ्या एका कपाटात ठेवून दिली आणि मग मी विचार करायला लागले की एवढं त्या जुन्यापुराण्या साडीत आहे काय? का ती मला टाकवत नाहीये? मग लक्षात आलं की तो नुसता नऊवारी कपडा नाही आहे तर त्या नऊवाराच्या प्रत्येक वारामधे आजीच्या अनेक आठवणी सामावलेल्या आहेत.

दर उन्हाळ्याच्या सुट्टीमधे आम्ही आजीकडे रहायला जायचो. आजीचं घर दोन खोल्यांचं. एक खोली वर, एक खाली आणि मोठ्ठं अंगण. खेळायला मुलं भरपूर कारण आजीचं पाळणाघर होतं. आजीचा दिवस पहाटे साडेचारला सुरु व्हायचा. पाणी आलं की मग तिची स्वतःची आंघोळ, धुणे, पाणी भरणे वगैरे कामं होईपर्यंत एकेक मुले यायला लागायची. आजी सगळ्यांचं इतक्या प्रेमाने करायची की येणारी सर्व मुले तिची नातवंडच झाली होती. मग मुलांच्या खाण्याची विचारपूस, कोणाचा डबा कमी आलेला असायचा, कुणी विसरलेला असायचा. पण हे त्यांचं पाळणाघर नसून दुसरं घरच असल्याने मुलांनाही चिंता नसायची

आणि पालकांनाही. सुट्टीत अभ्यास नसायचा पण शाळा चालू असताना आजी राहिलेला गृहपाठ पण करून घ्यायची. मुलं जमली की आम्ही खूश! मग दिवसभर नुसता दंगा. विटी-दांडू, लगोर, डबडा ऐसपैस. मस्त धमाल. दुपारी दारावर आईस्किमच्या गोळ्याची गाडी यायची मग कधी गोळा खायचा, तर कधी कोपऱ्यावरच्या दुकानातून पॉपसिकल आणायचं.(’कुठंलं पाणी वापरतात बर्फ करायला?’ असा प्रश्न तेव्हा पडायचा नाही ते बरं होतं) मग फार ऊन झालं की आजी घरात यायला लावायची. वाळ्याचा पडदा पाण्यात भिजवून दाराला लावायची. त्याच्यावरून वारं आलं की छान गार वाटायचं. ’Green’ air conditioning! अशा वेळी रंगायचा पत्त्याचा डाव. मग जरा उन उतरलं की परत हुंदडणं सुरु. दिवस कसा जायचा ते कळायचं नाही. संध्याकाळी पाळणाघरातली मुलं घरी गेली की जरा शांतता. उगाच कोपऱ्यावर चक्कर मारायला जायचं. परत येऊन शुभंकरोती, पाढे म्हणून जेवण करून दिंडी-दरवाजात बसायचं. रात्री जेवताना आजीने कालवलेल्या दूध-दही भातापुढे चितळेची मावा बर्फी झक मारेल! मग गल्लीत जाणाऱ्या-येणाऱ्याशी गप्पा, रेडिओ ऐकणे असा टाईमपास करून अंगणात पथारी पसरायची. तेव्हा पुण्याची हवा हेवा करण्याजोगी असल्याने,रात्री गार हवेच्या झुळकांमधे मस्त झोप लागायची आणि पांघरायला अर्थातच आजीची साडी! साधे-सोपे दिवस आणि साधं निर्भेळ सुख. समाधानी बाळपणासाठी अजून काय पाहिजे?

म्हणूनच अजूनही आजीची नऊवारी साडी कपाटात जपून ठेवली आहे.

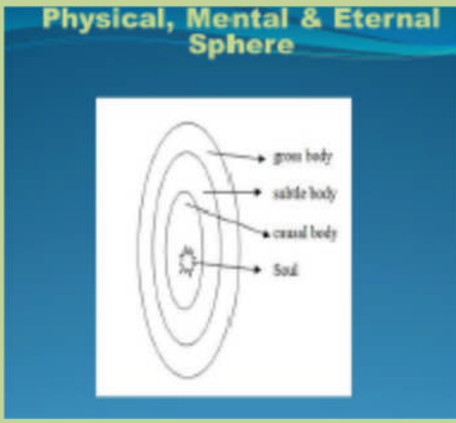
जीवनाचा उद्देश व वर्तमान यांची सांगड

मूळ लेखक - निखिल चांदेकर मराठी रुपांतर - अजित नातू

बऱ्याच वेळी, आपण विचारात पडतो कि मानव इथे का व कशासाठी असतो? काय आपण फक्त पोटासाठी, कुटुंब, मुलांसाठी, समाजासाठी, जीवनातील काही मजेसाठी असतो? आपले अस्तित्व काय फक्त विषय-सुखांसाठी असते? आपल्या ऋषी-मुनींनी याचे विस्तारीतपणे कथन केले आहे. पण सध्याच्या जगात किती जणांना ते माहित आहे हा प्रश्नच आहे. 'जीवन' किंवा 'जीवनाचा उद्देश' हा विषयच इतका गहन आहे कि तो फक्त वास्तवतेच्या तराजूवर किंबहुना बुद्धीच्या जोरावर समजू-उमजू शकणार नाही त्यात आत्मिक खोलवर जाऊनच विचार करावा लागेल. अर्थात हे कोडे जेंव्हा आणि ज्याला त्या खोल पातळीवर सुटेल त्यालाच आध्यात्मिक खरे व अंतिम सत्य किंवा आत्मसाक्षात्कार उमजेल.

बहुतांशी मनाला जीवनाचा खरा अर्थ, बुद्धीला जसा अभिप्रेत आहे तसा समजतोच असे नाही. त्याचे मुख्य कारण मन हे चंचल असते, ज्यामुळे जरी मन हि शक्ती असली तरी ती अनाकलनीय असते, रहाते. पण मन हि शक्ती कैंव्हा होऊ शकते, जेंव्हा मानवाला मनाला एक वळण लावता आले, नियमबद्ध करता आले, जरी मुक्त असले तरी मनाला चौकटीत बसवता आले तरच. मन हे विचारांच्या सैरभैर दहादिशी जाणाऱ्या लाटाच आहे असे म्हंटले तर ती अतिशयोक्ती होणार नाही. ह्या लाटा नुसत्या आपल्याला नको तिथे घेऊन जात नाहीत तर आपली एकंदर प्राणशक्ती खर्च करतात. मनाच्या ह्या विचारांच्या लाटा बहुतेक वेळा सातत्याने भरकटतात, मग तीच सवय होऊन जाते व शेवटी भौतिक पातळीवर नकारार्थी बनून मनाला व्यापून टाकतात. मग माणूस त्या लाटांपाठी धावणारा बाहुला बनतो. प्रत्येकजण एका नंतर एक कामे करत असतो ते कशासाठी तर उद्याची तजवीज करण्यासाठी. मन वर्तमानाचा विचार पुष्कळ वेळा करतच नाही. हा लेख हि वरील उणीव अध्यात्मिक पातळीवर हाताळायचा प्रयत्न करतो.

हा विषयच 'सूक्ष्म' शब्दाभोवती गुंफला आहे जो 'जड' वस्तूच्या पलीकडे आहे. या संदर्भात सुक्ष्म शब्दाचा संदर्भ समजणे आवश्यक आहे. जसे बर्फाचे पाणी होते, पाण्याची वाफ होते, तेंव्हा रुपांतर होताना ते शक्ति कमावतेच पण तरीसुद्धा हलके (सूक्ष्म) होते, ज्यास्त जागा व्यापते. त्याचप्रमाणे आपले अस्तित्व, किंवा आपण स्वतः याबद्दल अशाच 'सुक्ष्म' संदर्भातून विचार करू शकतो.



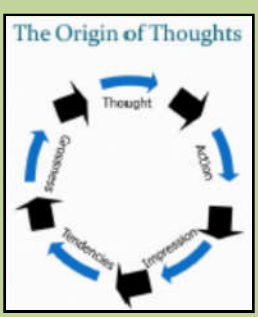
Gross Body, Subtle Body, Casual Body, Soul

वरील चित्रातील सर्वात बाहेरील कक्षा म्हणजे भौतिक पातळीवर असलेले आपले शरीर जे आपण बघू शकतो, अनुभवतो. आणि बघा, ह्यातच बुद्धी पण आली बर का. मन हे बुद्धीपेक्षा स्वतंत्र असते (खूप लोक ते एकच समजतात). मनाची कक्षा बाहेरील आवरणाच्या आतील, एक पातळी खोलवर असते. शरीरासारखा आकार, रंग, वजन ह्या भौतिक गोष्टी मनाला नसतात. तसेच विशिष्ट जागा किंवा स्थानपण नसते. मन आहे हे सगळेच समजतात, मानतात पण हातापायांसारखे दाखवता येत नाही. मग हाच विचार पुढे नेला तर सर्वात आतील पातळी असू शकते ह्याची कल्पना तरी करता येते. सगळ्यांत आतील कक्षा म्हणजे 'आत्मन' किंवा 'आध्यात्मिक अंतिम ज्ञान'.

आपल्याला ह्या सगळ्यात आतील कक्षेची जाणीव होत नाही कारण त्यावरील मनाची पातळीच आपण एव्हढी गुंग करून टाकतो, ठोस भरून टाकतो कि त्यातून आत शिरायलाच वाव उरत नाही. मनाला शांत केले व वर्तमानात विचार करायला लावले तर विचारांच्या लाटा शांतपणे वाहतील अन मनाच्या पापुद्र्यातून आत खोल शिरता येईल. तेंव्हा लक्षात येईल कि आतल्या भागात ओलावा असतो ज्याला भावात्मक ओलावा म्हणू, भाव म्हणू. मन नेहेमी कायम स्वरुपाची परिपूर्ती बघत असते. अशी खरी अमर परिपूर्ती आतील आत्मिक कक्षेतच मिळते. पण मन, आपल्यासारखेच, मूर्त स्वरूपाच्या, अनुभव करता

येईल अशा गोष्टींच्यापाठी म्हणजेच बाहेरील शारीरिक कक्षेत लक्ष केंद्रित करते. खर तर मनाने त्याहूनही आतील कक्षेशी मैत्री करायला हवी. पण मानव मनाला तशी संधीच देत नाही. पैसे, मुले, कीर्ती, सत्ता, भविष्य ह्यापाठी शरीर व त्यामागून मन मग धावायला लागते. हे मिळवताना मनाला समजते कि बाह्य शरीराचा, अनुभूतीचा वेळ अतिशय थोडा असतो जो मृत्युच्या कुम्पणापाशी संपतो. मग काय आणखीनच भागदौड मनाची सुरुवात होते. वेळ (जीवन) थोडे अन अनुभूतीत विषय ('tangible') पुष्कळ मिळवायचे असते. ह्या गोष्टी 'मीत्व (ego)' किंवा 'अहंभाव' ह्याची जोपासना करतात. मनाची बिचाऱ्या आणखीनच बिकट परिस्थिती होते. जिथे थोडातरी विसावा मिळतो अशी झोपपण कमी होते. मग सुरु होते चिंता, ताण, विवंचना, नैराश्य हे मनाचे जीवघेणे खेळ वा व्याधी सुरु होतात. मन 'अहं'ला जपायला बघते व विचारांची स्पर्धा कधी संपतच नाही. हे खरे, ह्या स्पर्धेमुळे भविष्याची काळजी घेतली जाते किवा गतकाळाला जपले जाते पण बिचारा वर्तमान - त्याचे कोणीच वाली उरत नाही. आपण जर मनाला शिस्त लावली कि हि मनाची प्रत्येक क्षणाची १०० मीटरची धावायची स्पर्धा काही काळ तरी थांबवली किंवा स्पर्धा हे ध्येयच त्यातून काढून टाकले, जर मनाला ह्या, आत्ताच्या क्षणात विसावा दिला, तसे नियमन सातत्याने केले तर मन शांत होईल, लाटांच्या आतील समुद्राची खोली किती आहे हे कळेल व हळूहळू खोलवर जाता येईल.

ह्यासाठी विचारांची मनातील उत्पत्ती कशी होते हे समजून घेतले पाहिजे. मन हे क्षण टिपणारा कॅमेरा आहे. मग चांगले, वाईट प्रत्येक क्षण, प्रत्येक मिनिट, दिवस ह्या कॅमेरात टिपून साठवून मन ठेवते. सतत 'स्पर्धात्मक' क्षण टिपण्यात मन रमते, मग त्याचेच रुपांतर विचारात होते, मग तिच प्रतिमा मनात कोरली जाते, आपोआप आपल्या हातून त्याच प्रकारच्या 'स्पर्धेच्या' क्रिया केल्या जातात आणि मग खालील चित्रात दिसते तसे जीवघेणे न संपणारे रहाटगाडगे नुसते फिरत राहते, ज्यात शरीर, मन, बुद्धी शुद्ध विसरून गरगर फिरतच राहतात, गरगरतच राहतात. मग भोवळ येईल नाहीतर नवल ते काय!



Thought>action>Impression>Tendencies>Grossness

चला, मग बघूया हे चक्र कसे थांबवायचे, निदान नियमित कसे करायचे व वर्तमानाला प्राधान्य कसे द्यायचे? वरील उधृत केलेल्या भूत व भविष्यातील मनातील पसाऱ्याला साफ करून, मनाला आतील कक्षेत बघायला लावणे हाच खरा उपाय, तोडगा. एक हमखास मार्ग म्हणजे 'ध्यानधारणा" (meditation).

'ध्यान' मनाला शांत करते, आणखी आत बघायला शिकवते, वर्तमानावर केंद्रित करायला शिकवते व बाकी सगळे विचार नष्ट वा कमी करते. हे काही आत्ताचे संशोधन नाही तर आपल्या ऋषी-मुनींनी स्वतः आचरणात आणलेले, चांगले कसे हे सिद्ध करून दाखवलेले शास्त्र व शस्त्र! ह्या शस्त्राने 'अहं' कमी होतो व त्याची जागा प्रेम, भाव, व शेवटी 'आत्मन' चा परीस हाती लागतो. तर ह्या 'ध्यानधारणेचे' फायदे खालीलप्रमाणे व्यवहारातील अनुभवांतून अभ्यासुया.

- <u>परिस्थिती १:</u> एका पालकाला मुलांशी संवाद साधणे कठीण जाते. सतत व्यग्र असल्यामुळे मुलांना, कुटुंबाला वेळच दिला जात नाही.
    - मूळ कारण: मनाची बाह्य गोष्टीवर केंद्रित झालेली स्पर्धा. मग त्याच चिंतेने पालकांना मुलांना वेळ द्यायला कसा मिळणार!
        - ध्यानधारणा काय देईल: स्वतःचे अस्तित्व का ह्याचा हळूहळू शोध लागेल. चुकीच्या गोष्टींचा पाठपुरावा टाळून त्याची जागा प्रेमाने घेता येईल. वेळ मिळेल व मुलांना खऱ्या अर्थाने भेटता येईल.
- <u>परिस्थिती २:</u> एका माणसाला खाणे, पिणे, जुगार ह्याचे व्यसन आहे. काही केल्या थांबवता येत नाही.
    - मूळ कारण: व्यसन चुकीच्या वर्तनाने लागते कारण चूक होते हे समजेपर्यंत त्याचे व्यसनात रुपांतर झाले असते. मग तेच विचार, पाहिजे ते मिळाले नाही कि त्याच विचारांमुळे तीच भयानक चिंता, अस्थिरता. मग मनाची चिंता, अस्थिरता लपविण्यासाठी, चेपून टाकण्यासाठी, खाणे, पिणे आणखीनच वाढते कारण त्याने सगळे आलबेल आहे असा भास होतो.
        - ध्यानधारणा काय देईल: अध्यात्मिक ध्यान, वाईट म्हणजे काय ह्याचे खरे स्वरूप दाखवतो. त्यामुळे वाईट वागणूक वाईट का ह्याचे खोलवर ज्ञान होते. मग

त्या ज्ञानाच्या सततच्या माऱ्यामुळे वाईट सवई विरघळून जातात, कमी होतात. ह्या सवयींची तल्लफ कमी होते कारण मनाला एक नियमन येते, शिस्त लागते.

- परिस्थिती ३: एका माणसाला शारिरीक व्याधी लागतात. मग जिवनातली मजा निघून जाते, जिवन 'का' ह्याचे विचार डोकावू लागतात.
  - मूळ कारण: मर्यादेबाहेर चुकीच्या विचारांमध्ये गुंग रहाणे, ज्याचा शरीरावर परिणाम होतो. मग नकळत शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी होते. साहजिक व्याधी सुरु होतात. शरीर थकले कि मनाची 'उर्जा' वा उमेद आपोआप कमी होते.
    - ध्यानधारणा काय देईल: मन फक्त जरुरीच्याच विचारांना जागा देते. मग मनाला शांतता मिळते, उमेद येते, व त्याचा परिणाम शरीरावर होतो. जीवनावर आरूढ होतो, सकारात्मकता वाढते, प्रतिकार शक्ती मनाची व शरीराची वाढते.
- परिस्थिती ४: मन विचारांनी भरलेले असते, मग घरात, ऑफिसमध्ये काम ठीक होत नाही.
  - मूळ कारण: भरलेल्या खोलीत जसे काही शिरू शकत नाही, शिरले तरी गोंगाट्यात दडून जाते. तसेच मन इतके नसत्या, व्यर्थ, गरज नसलेल्या गोष्टींनी भरलेले असते. मग चुकीच्या गोष्टीवर लक्ष जाते, अग्रता कशाला द्यायची याचा मतिभ्रम होतो.
    - ध्यानधारणा काय देईल: सर्जनता (Creativity) स्वतंत्र विचारातून येते. ध्यानामुळे विचारांची गुंतागुंत कमी होते व नवीन स्वतंत्र विचारांना शिरायला वाव मिळतो. कोठले विचार करू नये हे साध्य होते व त्यामुळे कशाला अग्रक्रम द्यायचा, काय करायचे याची स्पष्टता येते अन साहजिकच वरील परिस्थितीवर मात होते.
- परिस्थिती ५: एखादा फक्त नकारात्मक विचार करतो, फक्त टिकाच करतो, तिरकेच बोलतो. असे करताना त्याला हे करतो हे त्यावेळी समजतपण नाही कारण तो स्वभावधर्म बनून गेलेला असतो. ऑफिस मध्येपण अशीच नकारात्मक परिस्थिती वाट्याला येते, परिणामी ताण वाढतो.
  - मूळ कारण: नकारात्मकता व टिका स्वतःबद्दल चुकीची कल्पना करते. मी कसा बरोबर, मी कसा वरचढ ह्याचे, फोल असले तरी, विचार प्रबळ होतात. जरी स्वतःकडे पात्रता, योग्य सूचना नसताना, दुसऱ्याला खाली कसे खेचायचे ह्यातच 'अहं' सुखावतो. ह्याच

मृगजळात सारासार बुद्धी विसरून टिका हि सवय होते. मग संगतपण अशाच टिका करणाऱ्या, नकारात्मक लोकांची आपोआप आपल्याला भावते.

- ध्यानधारणा काय देईल: अशी टिकात्मक विचारांची मालिका सुरु होणार असते तेव्हढ्यात आधी केलेल्या ध्यानधारणेमुळे कोठले विचार शिरू द्यावे व कोणते नको ह्याच्या शिस्तीमुळे हि चुकीची मालिका सुरु व्हायच्या आधीच थांबते. सकारात्मक विचारानाच फक्त थारा दिल्यामुळे, स्वतःला कसे जास्त चांगले बनवायचे ह्यावर लक्ष, शक्ती लागते व साहजिकच दुसऱ्याच्या वाटेला उगाच जाणे होते नाही. अध्यात्मिक सराव नकाराच्या प्रतिमेचा नाश करतो. आपोआप आपली वागणूक बदलते ज्यामुळे ऑफिसमधील परीस्थितीपण बदलते.

- <u>परिस्थिती ६:</u> डोक्यात नको ते आवाज येतात, कोणीतरी आपल्याला ग्रासले आहे असा भास होतो.
    - मूळ कारण: असे आवाज फक्त भ्रांती असते, समजूत असते. चुकीचे, नको ते विचार सतत केल्यामुळे नंतर ते विचारच तुमच्याशी संवाद करायला लागतात. तुम्हाला वाटते कोणी प्रत्यक्षच बोलते आहे. मग त्याचे विचार व शेवटी तेच आवाज खरे हा भास.
        - ध्यानधारणा काय देईल: एक समजूत येते कि मी कोणते विचार करतो कारण कोणते विचार करायचे याचे शिक्षण, याची शिस्त मिळते. ध्यान नियमित केल्यामुळे स्वभाव स्वच्छ, शांत बनतो. वाईट वा चुकीचे विचारच न आल्यामुळे साहजिकच शांतता मिळते, मनातील गोंगाट विरून जातो.

- <u>परिस्थिती ७:</u> एखादा नेहेमी 'भविष्यात काय' ह्याच विचारात गर्क असतो, चिंतीत असतो व शेवटी एका बनवलेल्या भीतीत वावरायला लागतो.
    - मूळ कारण: 'अहं' हाच फक्त महत्वाचा, दुसरेजण असले तरी 'स्व'साठीच. 'अहं' चा विचार मन मारून टाकतो. मग माझे काय होईल ह्याचा उगीच विचार येतो कारण 'मी' चे कौतुक व 'मी' ला जपायचे. मग ह्या सततच्या जपण्यातून, सावधतेतून आपोआप भीती सुरु होते कि मी ठीक असेन ना. मग मनाची खोली असुरक्षततेचा तुरुंगच बनते.
        - ध्यानधारणा काय देईल: जगात फक्त 'मी' महत्वाचा हे विचार 'ध्यान' काढायला मदत करते. 'मी'च्याही पलीकडे काही आहे किंबहुना 'मी'ला पण मृत्यू असतो हे

स्वच्छ उमगते. मग 'मी'चे काय होणार हि भिती आपोआप जाते.
आतील कक्षेत जायला लागल्यावर 'अहं' गळून पडतो. वर्तमानात
राहिल्यामुळे, आनंद तर मिळतोच, पण भविष्याची भिती व पाठच्या काळाचे भूत नष्ट होतात. मनाला एक प्रशान्ति मिळते ज्याने जीवनाचे उद्देश काय, का, कसे विचार करायचे, कसे वागायचे याची स्वच्छ कल्पना (Clarity) येते व जीवनाची मजा घेता येते, जीवनावर आरूढ होता येते.

तर मंडळी,

अशा ह्या व्यवहारातील अनुभवांवरून ध्यानधारणेचे व वर्तमान विचार यांचे महत्व थोड्या अंशी तरी समजायला मदत झाली असेल अशी आशा करतो.

होप अबाइडस - एक सेवाभावी संस्था.

स्थानिक संपर्क व हि माहिती उपलब्ध करून दिली आहे मोनिका साने यांनी

होप अबाईडस ही अमेरिकेत स्थापन झालेली एक सेवाभावी संस्था आहे होप अबाईडस म्हणजे अनाथ, निराश्रित अशिक्षित आणि अर्थिक दुर्बल मुलांचे पालकत्व घेणारी संस्था. भारत आणि इतर उपखंडातील अनाथ आणि निराश्रित मुलांच्या कल्याणासाठी ही संस्था कार्यरत आहे. दारिद्रय, उपासमार आणि अशिक्षितपणा हे लिंग किंवा जातीच्या मर्यादेत बांधून ठेवता येत नाही हे सर्वमान्य तत्व आहे. त्याच प्रमाणे आम्ही सर्व जाती, धर्म, पंथ, देश याचे अंतर्गत लहान मुलांना मदतीचा हात देण्याचे धोरण नक्की केले आहे. मदतीसाठी सुद्धा याच तत्वानुसार सर्व जाती, देश, पंथ, व धर्माच्या लोकांनी सहभागी व्हावे असे नम्रपणे सांगावेसे वाटते.

अशा उपासमार व अशिक्षितपणा वर मात करणे तितके सोपे नाही हे जरी खरे असले तरी त्या साठी ठोस कार्यक्रम आखणे गरजेचे आहे. त्यासाठी अशा मुलांच्या शारीरिक, भावनिक, शैक्षणिक आणि अध्यात्मिक गरजा भागविणे हे आमचे प्रथम उद्दिष्ट आहे. असे केल्याने ही मुले समाजातील अत्यंत जबाबदार, कर्तुत्ववान व स्वावलंबी नागरिक होऊ शकतील.

आमच्या कामाचे मुख्यताः तीन टप्पे आहेत.

१. “अनाथ, अशिक्षित, व आर्थिक दुर्बल मुलांचे पालकत्व घेणे.” (Hope Abides - होप अबाईडस)

२०११ व २०१२ या दोन वर्षात होप अबाईडस या संस्थेने अस्तित्वात असलेल्या काही अनाथालयानशी संपर्क साधला. त्यांच्या गरजा जाणून घेऊन त्यानुसार मदत केली. हे करत असताना त्यांनी त्यांच्या कार्यपद्धतिची आम्हाला कल्पना दिली. त्याच्या या अनुभवाचा आम्हाला आमचे पुढचे धोरण ठरविण्यास उपयोग झाला.

२. “अनाथालये व त्यासाठी काम करणाऱ्या संस्थाचा दर्जा सुधारणे.” (Hope Lifts - होप लिफ्ट)

आमच्या दुसऱ्या टप्प्यातील कामासाठी पहिल्या टप्प्यातील अनुभवाचा बराच फायदा झाला. २०१३ व २०१४ या वर्षात आम्ही अडचणीत असणाऱ्या संस्थाना पैशाचे पाठबळ व कार्यपध्दतीत सुधारणा करण्यास मदत

केली. या टप्प्यात ज्या संस्था उत्तम काम करीत आहेत त्यांनी अशा कमकुवत संस्थाना मार्गदर्शन करावे अशी आमची अपेक्षा आहे. आणि तशी खात्री आहे.

३. “अनाथालये व तशा संस्थांच्या कार्याची व्याप्ती वाढविणे” (Hope Growth - होप ग्रोथ)

तिसरया टप्प्यात आमच्या संस्थे ची व्याप्ती वाढून अधिक संखेने अनाथालये स्थापन व्हावीत , तसेच आम्ही ज्या संस्थांबरोबर काम करतो आहोत त्या आणखीन मोठ्या व्हाव्यात अशी मनीषा बाळगून आहोत. त्यामुळे जास्त गरजू बालकांना त्याचा फायदा मिळू शकेल. त्यांचे जीवन सुखी होईल. संस्थांचे कार्य अधिक उत्तम, शिस्तबध्द, व उच्च दर्ज्याचे होईल यावर आमचा कटाक्ष असेल.

आमच्या या उपक्रमाला सढळ हाताने व सह्रदय्तेने मदत करा अशी नम्र विनंती आहे.
आमच्याशी संपर्क साधण्यासाठी व धनादेश देण्यासाठी पत्ता असा आहे. ....
आमच्या २४० * २४० या कार्यक्रमासाठी पत्ता असा आहे..........
अमेरिकेतील देण्गीदाराना करामध्ये सूट मिळू शकते.

ब्रेंट अडम्स,
संस्थापक अध्यक्ष,
www.hopeabides.org
916 690 4289 (USA)

RHYTHM AND INTONATION OF SACRED CHANTS

(by **Chandrashekhar Agarkar - Shilpa Jain's father)**

Rhythmic Mantra chanting is an ancient tradition. With evolution of understanding and abilities, chanting became increasingly scientific and result-oriented. Self-realized Vedic sages could perceive the forces in the universe and managed to manipulate them through specific sound combinations called Mantras.

Benjamin Lee Whorf, an American Scholar and chemical engineer, researched the psychological aspects of language and published his findings. "The idea, entirely unfamiliar to the modern world, that nature and language are inwardly akin, was for ages well known to various high cultures… In India, one aspect of it has been the idea of the mantram and of a mantric art…

"On the simplest cultural level, a mantram is merely an incantation of primitive magic, such as the crudest cultures have. In more advanced cultures it may have a different intellectual meaning, dealing with the inner affinity of language and the cosmic order. At a still higher level, it becomes Mantra Yoga. Therein the mantram becomes a manifold of conscious patterns, contrived to assist the consciousness into the nominal patter world, whereupon it is 'in the driver's seat'. It can set the human organism to transmit, control and amplify a thousand-fold forces which that organism normally transmits only at unobservable low intensities".

Somewhat analogously, mathematical formula enables a physicist to configure some coils of wire, plates, diaphragms and other quite inert tools to project music over great distances. Other formulas make possible the strategic arrangement of magnets and wires in the powerhouse so that, when the magnets—rather the field of subtle forces—are set in motion, force is manifested as electric current. We do not think of designing a radio station or a power plant as a linguistic process, but it is one nonetheless.

The necessary mathematics is linguistic apparatus, and without its correct specification of essential patterning, the assembled gadgets would be disproportionate and inert. But the mathematics

used in such a case is a specialized formula-language, contrived for making available a specialized type of force manifestation through metallic bodies only, namely, electricity.

The mantric formula-language is specialized in a different way, in order to make available a different type of force manifestation, by repatterning states in the nervous system and glands. Rather, in the subtle forces in and around those physical bodies.

In this way you could link the subtle Eastern ideas of mantric and yogic use of language with the configurative or pattern aspect which is so basic in language. The Late Paramacharya of Kanchi explained the scientific nature of Mantra: "Although the Vedas contain such noble concepts enshrined in them, the supernatural sounds emanating there from is no less important. In fact, these sounds by themselves are potent enough; or rather, this divine potency is not confined to the 'Veda mantras' only, but generally it is equally true of any 'Mantra' as such".

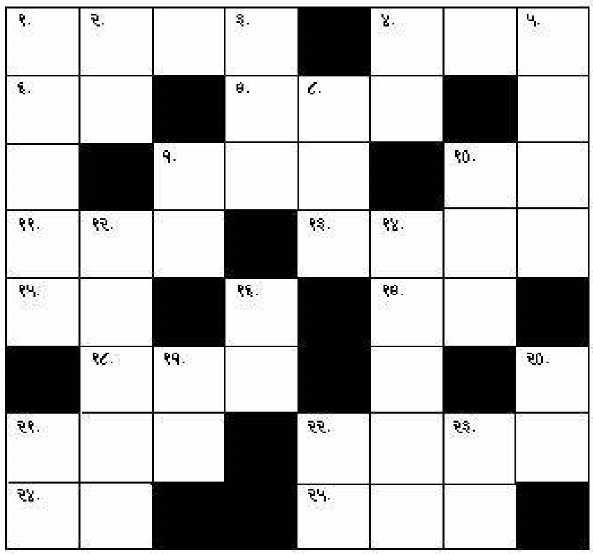
For many Mantras more importance is attached to their sound patterns than to their actual meanings. Each letter and the way in which it should be pronounced is the potent factor behind it.

Author: Chandrashekhar Agarkar

(Published in Times of India, September 19, 2007)

(http://spirituality.indiatimes.com)

शब्दकोडे



आडवे शब्द :

१. अर्थ, आशय, हेतु, इच्छा
४. समज, ज्ञान
६. नाटक-सिनेमात अभिनय करणारा
७. घोडा
९. मर्कट
१०. संगतीने, बरोबर
११. पदार्थाचा जडपणा किंवा महत्त्व, दबदबा
१३. धाक, भीती
१५. कलंक किंवा चटका किंवा वस्तु
१७. रुधिर
१८. प्रखर
२१. कूप, बाव
२२. खाद्यपदार्थ, शिधा
२४. पुष्कळ वेळ वाट पाहण्याची चिकाटी
२५. खिडकी/दरवाजा यांतून येणारे सूर्याचे किरण, उन्हाचा भाग

उभे शब्द :

१. दुसऱ्याच्या मनातले ओळखणारा
२. काठ, किनारा किंवा बाजु, पक्ष, संघ
३. एक पक्षी
४. स्थूल किंवा दाट
५. वस्ती
८. गर्द
९. गळा किंवा आदर
१०. बलिष्ठ, ताकदवान
१२. सर्वांना माहित असलेले, प्रसिध्द
१४. सर्व प्रकारचं कौशल्य असलेली किंवा विविध गोष्टीत रस असलेली व्यक्ती
१६. टोचणी
१९. ताप
२०. रानातील
२१. क्रिया
२२. खूप, जास्त
२३. दम, जोराचा श्वासोच्छ्वास

हे करून बघा:

- साधा ताप - चिमुटभर आल्याची पावडर, काळी मिरी, लवंग याचा काढा २-३ वेळा घ्यावा.
- अपचन - चिमुटभर हिंग चमचाभर कोमट पाण्यात २-३ वेळा दिवसाकाठी घ्या.

हे माहित आहे?

- आल्फ्रेड नोबेल ह्याने 'dynamite' स्फोटकाचा शोध लावला. आज त्याच्या नावाने नोबेलचे शांतता पारितोषिक दिले जाते. वा रे वा, स्फोटके अन शांतता, क्या बात है!
- सगळे अमेरिकेतील लोक प्रत्येक दिवशी १८ एकर पिझ्झा खातात. सुपरबाउलच्या दिवशी तर विचारूच नका.
- जगात जास्त लोक इंग्लिश बोलतात तो देश कोणता?...................भारत मेरा महान!

गम्मत

- देव: बोल मुला तुला काय हवे, मागशील ते मिळेल.
- मुलगा: पैशाने भरलेली बॅग, नोकरी, आणि एक मोठी गाडी ज्यात सुंदर मुली असतील.
- देव: तथास्तु!
- .... आज हा मुलगा कॉलेज रस्त्यावरील बेस्ट बसचा कंडक्टर आहे!

पाककृती

पदार्थ: लसनाचा ठेचा

प्रिया जोशी

जिन्नस --

८ ते १० लाल कोरड्या मीरच्या

(३ त ४ तास पाण्यात भिजवणे)

१ छोटा कांदा

१/२ कप ओल खोबर

४ चमचे कोरड खोबर

१/२ चमचा चिंचेची पेस्ट

४ चमचे शेंगादाणे

४ ते ५ पाकळ्या लसूण

१/२ चमचा साखर

चवीपुरतै मीठ

कृती --

वरती लिहिलेले सारे जिन्नस मिक्सर मधून एकत्र बारीक वाटून घ्यावे.

मिक्सर मधून काढल्यावर वरुन

कडीपत्या सकट जीरे, मोहरीची फोडणी द्यावी.

हा ठेचा भाकरी पिठल्या बरोबर जास्त उत्तम लागतो.

Our Sponsors

Platinum sponsors

In the Nation, what matters to us is what matters to you.

When it comes to protecting what you love, it's not what you know, but who you know. Someone who cares about what you care about. At Nationwide Insurance, we call them agents. You'll call them friends. We put members first, because we don't have shareholders.

Join the Nation where protection is personal.

Join me in Folsom.
Jay Jayaraman
The Jay Jayaraman Insurance Agency
(916)668-8000
jayarj2@nationwide.com

Nationwide®
Insurance

Nationwide is On Your Side.®

Products underwritten by Nationwide Mutual Company and Affiliated Companies, Columbus, Ohio. Not all Nationwide affiliated companies are mutual companies and not all Nationwide members are insured by a mutual company. Nationwide, Nationwide Insurance, the Nationwide framemark, Nationwide is On Your Side and Join the Nation are service marks of Nationwide Mutual Insurance Company. ©2015 Nationwide Mutual Insurance Company. All rights reserved. NPR-0501ML1 (01/15)

California IVF Fertility Center
In Collaboration with UC Davis Health System
Offices in Sacramento and Davis
Fertility Testing and Treatment
IVF, ICSI, and Inseminations
Tubal Reversal Surgery
Vasectomy Reversal
Genetic Testing of Embryos
PGD/PGS
Family Balancing (Boy or Girl)
Egg Donation Program
Donated Embryos
(530) 771-0177
www.CaliforniaIVF.com

KIFS Kotwal Insurance & Financial Services

People don't plan to fail, They just fail to plan

When it comes to happy retirement, key is to plan well.

Dear Friend,

Just Half an Hour with Me Can HELP you:

- Plan for your children's college education
- Generate a **tax free** income from retirement till age 100
- Roll over your orphan IRAs and 401 Ks into meaningful, secure investment for guaranteed retirement income.
- Select a right insurance policy to cover your **mortgage** fully in case of death
- Reevaluate your existing insurance policy free of cost and if necessary suggest a better policy that will give you life coverage and completely tax free retirement income

In short, help you with planning all aspects of your financial life. Please call

Ray Kotwal, MBA Finance

Life Insurance and Planning Specialist

Insurance License No. OH12645

Remember **KIFS** for all your financial needs

Kotwal Insurance & Financial Solutions

www.raykotwal.biz raykotwal@hotmail.com

mithai4all
Your Shop Away From Home
Celebrate Diwali with Mithai4all
Send mithai gifts to your
parents, friends & relatives in India.
Order mithai online & get it home delivered
We also deliver to US, UK, Canada,
Singapore, Australia and 10+ countries

PNG JEWELERS INC.
Since 1832
www.pngjewelers.com