



❁ संवाद ❁

प्रिय प्रबोधक मित्र-मैत्रिणींनो,

दिवाळीची सुट्टी संपवून सर्वजण नव्या उत्साहाने शाळा-कॉलेजांमध्ये जाऊ लागला असाल. या सुट्टीत काय काय वेगळं करून बघितलं ? कोणकोणते नवीन अनुभव घेतले? काही कमावत्याचा आनंद मिळाला का? प्रत्येकानेच आपल्या सुट्टीचा या प्रश्नांच्या आधारे विचार करावा. म्हणजे येणारी सुट्टी अधिक समाधान आणि ताजेपणा देऊन जाईल.

प्रबोधिनीत तर या काळात मोठीच धामधूम होती. पुणे-निगडी सोलापूर येथे फटाकाविक्रीचे नवनवीन उच्चांक गाठले गेले. १०-१५ दिवस सगळेजण कसे धुंद होऊन काम करत होते. स्वतःला विसरून अनेकांबरोबर काम करण्यातली मजा काही औरच असते. नंतरचे तंबूतील शिबिरही खूपच रंगले. त्यानिमित्ताने अनेकांना स्वावलंबी होण्यातले प्राथमिक धडे मिळाले. असे घराबाहेर पडल्यावर बाहेरच्या जगात, मित्रांसमवेत आपण अनेक गोष्टी शिकत असतो. पण त्या रोजच्या व्यवहारात किती वापरतो?

एक साधा प्रश्न आहे - 'रोजच्या दैनंदिन आयुष्यात आपण स्वतः किती स्वावलंबी असता? स्वतःचे अंधरूण-पांघरूण घालणे व आवरणे, स्वतःची कपबशी विसळून ठेवणे, जेवणानंतर ताट उचलून ठेवणे, स्वतःच्या खोलीचा केर काढणे इतक्या सोप्या गोष्टींबाबतसुद्धा आपण इतरांवर अवलंबून असतो. मग घरातील सदस्य म्हणून

असलेली घरातली कामे कामे तर दूरच राहिली.

काही वेळा आपण ही कामे कशीतरी उरकतो. केव्हातरी, कधीतरी करतो. आई-वडिलांनी खूप आटापिटा केला की नाइलाज म्हणून करतो. यातून क्षणिक सुख (तथाकथित) मिळते. पण आळस बळावतो, परावलंबित्व अन् सांगकाम्याची वृत्ती वाढते. जी पुढील आयुष्यात खूपच त्रासदायक ठरू शकेल. म्हणूनच ही छोटी छोटी कामे न सांगता स्वतः करून स्वावलंबी होण्याचा निश्चय आपण सर्व प्रबोधकांनी केला पाहिजे. मग उरलं तर ! अगदी आजपासून स्वतःची कामे स्वतःच करायची.

४ अंकांनंतर 'प्रबोधन' वर एक परीक्षा होणार होती ते आठवतंय ना ! 'परीक्षा' शब्दाला इतकं बिचकायचं अन् घाबरायचं कारण नाही. कारण या परीक्षेत पास वा नापास होण्याचा प्रश्नच नाही. ही घोकंपट्टीची परीक्षा नाही. चारही अंक समोर ठेवून, स्वतःची बुद्धी वापरून अन् स्वतंत्र विचार करून यातील प्रश्नांची उत्तरे लिहायची आहेत. त्यामुळे प्रत्येकानेच याची उत्तरपत्रिका येत्या महिन्याभरात आमच्याकडे पाठवावी.

पत्रोत्तर द्यावे, कळावे,

तुमचा,
महेंद्र सेठिया

● शिशिर ऋतूचं गान ●

- कवी वा. रा. कांत

हलके हलके हसते गळते तरूचे पान न् पान
पानझडित या ऐकून घ्या ग शिशिर ऋतूचं गान ।

हिवात राने पिवळी पडली
उषा धुक्यामधि ही काकडली
ओठच उलले संध्याकाळी
नक्षत्रांची रात्र शहारे गारव्यात हैराण ।

थंडगार किती पवन झोंबतो
उन्हाच्याही उरि काटा उठतो
पानफुलांचा बहर झडपतो
गळेल वाटे चांदण्यात हे निळे नभाचे पान ।

फुले जळाली, पाने गळली
फळांत जरि रसधार गोठली
सर्व सृष्टि जरि हिमा करपली
पिवळ्या पानांच्या मनि फुलते वसंत स्वप्ने महान ।।

★ आतील पानांवर ★

- तंबूतील शिबिर
शरीर सतेज सुदृढ
- ध्यास परिपूर्णतेचा - समुद्रपक्षी
जोनाथन दीर्घकथा भाग - ५
क्रांतिकारक महायोगी -
श्रीअरविंद
- या माझ्या भारत देशी -
राखीव जागा धोरण
- परीक्षा
- कुणी कुणासंग भांडायचं नाय



पाऊस संपून फार दिवस झाले नव्हते. पावसाळ्यात हिरवीगार असणारी माळरानं, भाताची खाचरं पिवळी पडली होती. सान्या मावळात भात काढणीची, मळणीची कामे चालू होती. जोगवडी हे भोरजवळ असणारं, डोंगराच्या कुशीत विसावलेलं एक छोटंसं गाव. एका बाजूला भाटघर धरणाच्या जलाशयाचा अफाट पाणफुगवटा, तर दुसऱ्या बाजूला राजगडाच्या बालेकिल्ल्याचा मुकुट धारण केलेली सह्यागिरीची रांग.

३१ ऑक्टोबरला जोगवडीकरांना नव्या पाहुण्यांचा लाभ झाला. जलाशयाच्या बाजूच्या मोकळ्या शेतात पन्नास साठ मुलांची धावपळ सुरू होती. भराभर काठ्या रोवल्या गेल्या. त्यावर राहुट्यांची कापडं ताणली गेली. सहा पथकांचे सहा तंबू स्वयंपाकघराची कोठी आणि कार्यालय यांचे दोन तंबू असे आठ तंबू दिमाखात उभे राहिले. मुलांची लगबग पाहून भाटघरच्या जलाशयातल्या लाटाही क्षणभर स्तब्ध झाल्या. कान टवकारून मुलांच्या गप्पा ऐकू लागल्या आणि मग त्या लाटांना कळलं की 'अरे! यातली काही मुलं तर पलीकडच्या पुण्यातली! पण त्यांच्या बरोबरीने पळापळ करणारी ती काही राजगुरुनगरची, काही ठाण्याची आणि उशीरा आलेली दोघं तर पार दोनशे मैलांवरून धुळ्याहून आलीत!' लाटांना आश्चर्य वाटलं. जोगवडीत पूर्वी असं कधी घडलं नव्हतं. त्यांनी शेजारच्या

भातखाचराला विचारलं, "काय भानगड आहे बुवा?" "ज्ञानप्रबोधिनीचं शिबिर की काहीतरी आहे म्हणे." भातखाचर उत्तरलं.

आता लाटांना शिबिर बघायचा नादच लागला होता. रोज पहाटे पाच वाजता शिबिर जागं व्हायचं. सव्वा सहा वाजता उपासनेचा गंभीर नाद आसमंतात घुमायचा तेव्हा लाटांनाही निश्चल बसावेसे वाटायचे आणि मग मुले डोंगरावर पळायला, खेळायला जायची तेव्हा लाटांनाही त्यांच्यामागोमाग पळण्याची ऊर्मी यायची. डोंगरावरून खाली धावत येऊन वारा हळूच लाटांना सांगायचा, "आज बेसबॉलमध्ये बाजी पथक जिंकलं आणि घोडेस्वारी युद्धात आणि रग्बीत काय झटापट झाली आहे म्हणून सांगू?" दमलेली मुलं डोंगर उतरून न्याहारीला बसायची तीच मुळी जलाशयाच्या शेजारी. गरमागरम खमंग पोहे आणि उपीटाच्या वासाने लाटांच्या तोंडाला पाणी सुटायचे. मग मुलांच्या सुरू व्हायच्या चर्चा; तर कधी रामभाऊ डिंबळ्यांचे व्याख्यान! विषय असायचा अर्थातच या डोंगरदऱ्यात, खेड्यापाड्यात राहणारी माणसं आणि त्यांचं जीवन. लाटांचा तर हा विषय खूपच जिव्हाळ्याचा. त्या कान टवकारून ही व्याख्यानं, चर्चा ऐकत रहायच्या. आम्ही जे जे अनेक वर्षे पाहिलंय, ऐकलंय ते ही मुलं लोकांना भेटून समजावून घेताहेत हे पाहून लाटांना खूप बरं वाटायचं. आपल्याच विचारात गढून गेलेल्या लाटा भानावर यायच्या मुलांनी केलेल्या गुदगुल्यांनी आणि त्यांच्या अंगाखांद्यावर पोहायला उतरणाऱ्या मुलांशी मस्ती करत लाटा खूप दमायच्या.

मग जेवणानंतर दुपारी शिबिरावर शांततेचा अंमल सुरू व्हायचा. पुढील कामाचं नियोजन करणारे मार्गदर्शक व रक्षक एवढीच मंडळी शिबिरात उरायची. परिसरातल्या वाढाणं, वाकांब, म्हसवली,

माजगाव, लव्हेरी आणि हर्णस या गावांना अभ्यासभेटींसाठी जाणारी मुलं लाटा पहायची. गावात जाऊन मुलं काय काय पाहतात, अभ्यासतात, ह्याची लाटांनाही उत्सुकता असे. घराघरात जाऊन साक्षरता प्रश्न, आरोग्य प्रश्न, शेती प्रश्न, गावकारभाराचे प्रश्न गप्पांमधून जाणून घेत मुलं त्या गावचीच व्हायची अन् गावातल्या मुलांबरोबर फूटबॉल, अप्पारप्पी खेळत त्यांचे मित्र बनायची.

दिवेलागणीची वेळ झाली की तंबूतंबूत कंदील पेटायचे. अशाच एका अंधारलेल्या संध्याकाळी "सापडली!" असा उत्तेजित स्वर लाटांनी ऐकला. कुतूहलाने डोकी वर करून लाटांनी पाहिले तर मुले लपवलेल्या चिठ्ठ्या शोधत होती. सान्या जोगवडी गावात सांकेतिक चिठ्ठ्या लपवल्या होत्या. एका चिठ्ठीवर संकेत दिला होता "सौदामिनीच्या वाहिन्यांना आधार माझ्या बाहूंचा, पण मी देऊ शकत नाही प्रकाश तंबूतील साथीदारांना." (विजेच्या खांबावर). तर दुसरी चिठ्ठी म्हणत होती "गावातले तरुण एकत्र हायं, माझ्या बिगर तुम्हाला कळायचं नाही. (तरुण मंडळाच्या पाटीमध्ये) संकेतांचे अर्थ लावण्यासाठी मुलांची बुद्धी पणाला लागली होती. चुकीचे अर्थ लावून व्यर्थ शोधाशोध करणाऱ्या मुलांची फजिती पाहून लाटांना गुदगुल्या झाल्यासारखे हसू येत होते. पण तानाजी पथकाने मात्र सहाही चिठ्ठ्या शोधून



काढल्या तेव्हा लाटांनाही आनंदाने उचंबळून आले.

चिट्ठ्यांच्या खेळात बुद्धी पणाला लागली होती, तर दुसऱ्या दिवशी झालेल्या खजिन्याच्या खेळात बुद्धीबरोबरच ताकदही पणाला लावायची होती. साफ लुटल्या गेलेल्या येसाजी पथकाने युक्त्या करत शून्यातून बराच खजिना निर्माण केला. पण शेवटी बाजी मारली ती बाजी पथकानेच. त्या खेळाने लाटांना क्षणभर वेळवंडी नदीने पाहिलेल्या शिवकालीन लढायाच आठवल्या.

चार नोव्हेंबरचा दिवस उजाडला. शिबिर संपत आल्याची जाणीव झाली. परवा स्वहस्ते केलेल्या भात पिठलं, भाजीची सुखद चव जिभेवर अजून रेंगाळत होती तोच शिबिराच्या समारोपाची वेळ आली. खरंतर लाटांना रात्रीपासूनच उदास वाटत होतं. लाटांनाच का आभाळालाही दाटून आलं होतं. मोठ्या कष्टाने त्याने आपले अश्रू पापण्यांआड थोपवून धरले होते.

तंबूची आवराआवर झाली. सायकलस्वारांनी पुण्याच्या दिशेने कूच केले. लाटांना त्यातल्या त्यात समाधान होते की एक गट अजून दोन दिवस त्याच्या सान्निध्यात होता. हा गट मजल दरमजल करीत राजगड, तोरणा चढून शिवकालीन सह्याद्रीची सफर करणार होता.

चार दिवस म्हणून आलेले पण जीवाभावाचे मित्र झालेले हे विद्यार्थी निघताना, लाटांनी आपले सहस्र हात उंचावून त्यांना निरोप दिला, तो पुन्हापुन्हा त्यांनी येथे यावे याचे निमंत्रण देऊनच !



अभ्यास ग्रामीण प्रश्नांचा . . .

या शिबिराचं नाव होते 'ग्रामीण अभ्यास' शिबिर. मुलांनी ग्रामीण भागातील आणि त्यातही डोंगररांगांच्या कुशीत वसलेल्या खेड्यापाड्यांत हिंडावे, तेथील लोक कसे राहतात? कोणते व्यवसाय करतात? गावाचा कारभार कसा चालतो? या गावांमध्ये राहणारी आपल्याच वयाची मुले शिक्षण कसे घेतात? असे एक ना अनेक प्रश्न समजावून घ्यावेत. त्यांची उत्तरे शोधण्याचा प्रयत्न करावा, असा प्रमुख उद्देश या शिबिराचा होता.

रोज शिबिरातले प्रबोधक जवळच्या चारपाच किलोमीटर परिसरातल्या गावांमध्ये जायचे. काका, मामा, मावशी म्हणत गावकऱ्यांच्या मनात शिरायचे. कधी चावडीवर बसून एखाद्या पाटलांशी तर कधी पाणी देता का म्हणत थेट स्वयंपाकघरात शिरून एखाद्या आजीबाईंशी गप्पा मारायचे. आपल्या बरोबरीच्या मुलांशी खेळायचे. असे करता करता तीन दिवसांत मुलांना ग्रामीण परिस्थितीची थोडीथोडी जाणीव व्हायला लागली. येथील प्रश्न हे खरे आपल्या देशाचे प्रश्न आहेत ते उमजले. एकमेकांशी चर्चा करताना हे प्रश्न नेमकेपणाने व्यक्त होऊ लागले. शिबिरातल्या या अनुभवाने काही मने अस्वस्थ झाली.

अस्वस्थ मनांमधली ही काही प्रश्नचिन्हे ?

- * मुलींना फार शिकवत का नाहीत?
- * अनेक गावांत सातवीपर्यंतच शाळा का?
- * शिकून पुढे काय करायचे?
- * पुस्तकी शिक्षणाचा शेतीला काय उपयोग?
- * पुढे शिकावेसे वाटले तरी पैसा कुठे आहे?
- * अभ्यासाला चांगली जागा नाही मग ही मुले कशी चमकणार?
- * उन्हाळ्यात पाण्यासाठी मैलोनमैल का चालावे लागते ?
- * धरणाखाली ज्यांच्या जमिनी गेल्या त्यांचे काय?
- * निरुपाय म्हणूनच शेती का करावी लागते?
- * धरणातील पाणी शेतीसाठी वापरायला परवानगी का नाही?
- * सारी शेती पावसावर अवलंबून का?
- * डॉक्टरांपेक्षा देवत्र्यषीवर जास्त विश्वास का?
- * गावागावात टी.व्ही. व व्हीडीओ आले पण दवाखाना का नाही?
- * दवाखाना नाही पण दारूगुत्ते का?
- * घरात इतक्या माशा का?
- * गोठ्यात इतकी घाण कशी?
- * गावात कम्युनिटी गोबरगॉस प्लँट का नसावा?
- * शेतीशिवाय इतर उद्योग का नाहीत?
- * शहरांचे आकर्षण का वाटते?
- * कर्जाच्या व्याजाचा दर महिना ४% इतका कसा?

**

आम्ही काय शिकलो ?

शिबिर म्हणजे अनेक अनुभवांचा संच. पण हे अनुभव कधी मिळतात ? जेव्हा त्या शिबिरात आपण उत्साहाने सहभागी होतो तेव्हाच.

मला अनेक नवनवे मित्र मिळाले. त्यामुळे त्यांच्याकडचे अनेक गुण मिळाले.

शिबिर संपवून राजगडावर पोहोचलो आणि जेवण तयार करण्यासाठी तांदूळ शोधू लागलो. पण कोणाच्याच पिशवीत तांदूळ नव्हते. कारण ते पुण्याला जाणाऱ्या मुलांच्या पिशवीत गेले होते. अशा परिस्थितीत तेथे आलेल्या लोकांकडून अर्धा किलो तांदूळ घेऊन आणि आमच्या जवळील काही डाळ असे दोन्ही एकत्र करून शिजवले. सगळ्यांना थोडी थोडी खिचडी मिळाली. खूप भूक लागली असतानाही त्यात समाधान मानले. अशाप्रकारे परिस्थितीशी जुळवून घेतले.

राजगडावरून तोरण्याला जाताना काही मुले हळूहळू चालत, त्यामुळे आम्हाला थांबावे लागायचे. त्या मुलांचा खूप राग यायचा. पण वाटायचे माझ्यात नसलेले गुण त्यांच्यात आहेत. तेव्हा मी ठरवले की कोणत्याही मुलाला दोष देऊ नये. उलट त्यांच्यातील चांगला गुण शोधावा.

- दीपक बालधरे, ९ वी.

इथे आल्यावर तंबू कसे लावायचे हे माहीत नव्हते. शिवाजीने ते आम्हाला शिकवले. तो एक नवीनच अनुभव होता.

- हर्षद भुतडा, १० वी.

शिबिरातील उपक्रमांतून मुख्य म्हणजे मनाची ताकद हीच सर्वश्रेष्ठ आहे हे कळले. मनाने ठरवले तर काहीही असाध्य नाही.

- कुलदीप वर्मा, १० वी.

या शिबिरात ग्रामीण प्रश्नांची जाणीव प्रथमच झाली. त्यावर उपाय शोधणे हेच पुढच्या आयुष्याचे ध्येय आहे.

- प्रशांत गांधी, ९ वी.

पहिल्या दिवशी आलो तेव्हा आम्ही एकमेकांना हिडिसफिडीस करीत होतो. ही वस्तू माझी आहे, हे पाणी माझे आहे, असे म्हणत होतो. पण शेवटी मात्र आमच्या मनात खूपच बदल झाला होता.

- सुनील पवार, ९ वी.

थंडीचे दिवस म्हणजे उत्साहाचे, चैतन्याचे वातावरण सगळीकडे भरून राहिलेले असते. पहाट होते तीच मुळी गुलाबी थंडीने. अंथरूण सोडून बाहेर मोकळ्या हवेत आले की साहजिकच सर्वांना हातपाय हलवून, उड्या मारून, जागेवरच पळून थंडीशी सामना करावा अशी भावना निर्माण होते. निसर्गातील प्रसन्नता चैतन्य न कळत आपल्यामध्ये प्रवेश करते. हे चैतन्य शरीरात साठवून ठेवण्यासाठी प्रत्येकाने थंडीमध्ये भरपूर व्यायाम केला पाहिजे. त्याचबरोबर भरपूर सकस आहार घेऊन हिवाळ्यात शरीर कमावले पाहिजे.

व्यायाम म्हणजे फक्त भरपूर खेळणे अशी चुकीची समजूत अनेकांमध्ये असते. ती दूर करणे आवश्यक आहे. खेळताना

– प्रा. मनोज देवळेकर

शरीराच्या अनेक अवयवांना व्यायाम होतो हे योग्य आहे; पण व्यायाम म्हणजे खेळ नव्हे. काही शारीरिक कौशल्यांच्या आधारे एकएकट्यात किंवा गटागटात चढाओढ लावणे म्हणजे खेळ; तर शरीराच्या विविध क्षमता वाढविण्यासाठी केलेली सुयोग्य हालचाल म्हणजे व्यायाम होय.

शरीराच्या विविध क्षमतांपैकी स्नायूंची ताकद मिळविण्यासाठी दंड (जोर), बैठका हा सर्वात साधा, सोपा व्यायाम आहे. कोणत्याही साहित्याशिवाय शरीरातील अनेक स्नायू समूहांना या दोन व्यायाम प्रकारांनी व्यायाम होतो.

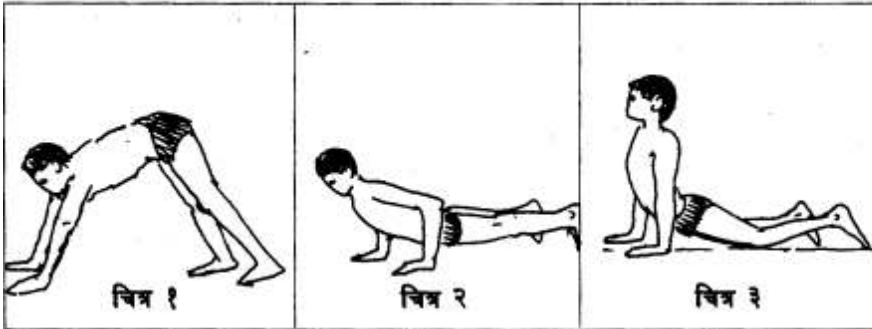
दंड (जोर)

मुख्यतः या व्यायाम प्रकाराने दंड तयार होतात म्हणून याला 'दंड' असे म्हणतात व सर्व शरीरात जोर येत असल्याने त्यास 'जोर' असेही म्हणतात.

दंड काढण्याच्या अनेक पद्धती आहेत. त्यातील सर्वात साधी पद्धत आपण पाहू.

खालील चित्रातील क्रमांक १ प्रमाणे जोर काढणाऱ्याने आपल्या दोन्ही हातात एक हात व चार बोटांचे अंतर ठेवावे. त्याचप्रमाणे पायांच्या अंगठ्यापासून हातांच्या तळव्यांपर्यंत आपल्या दोन हातांइतके अंतर ठेवावे. दोन्ही पायांच्या टाचा जमिनीला टेकवाव्यात. नंतर कंबर मागे नेऊन कोपरे वाकवावीत व डोके खाली जमिनीजवळ न्यावे. नंतर चित्र क्रमांक २ प्रमाणे शरीर जोराने पुढे न्यावे. नंतर तसेच पुढे घुसून चित्र क्रमांक ३ प्रमाणे आपली मान व छाती वर करावी. नंतर कंबरेचा भाग वर नेऊन व डोके खाली आणून पूर्व स्थितीत चित्र क्रमांक १ प्रमाणे रहावे. जोर काढतेवेळी गुडघे ताठ ठेवावेत.

फायदे : दंडाचे स्नायू, खांद्याचे स्नायू, छातीचे स्नायू व पोटाचे स्नायू यांची ताकद वाढते. पाठीच्या मणक्याला उत्तम व्यायाम होतो. त्याची लवचीकता वाढते. पाठीतील पोक कमी होतो. योग्य प्रमाणात जोरांच्या संख्येमध्ये वाढ करित गेल्यास हृदयाच्या स्नायूंची कार्यक्षमता वाढते. ठरावीक गतीने बराच काळ रोज दंड काढल्यास श्वसनक्षमता वाढते. जास्त संख्येत दंड काढल्यास मनाची निश्चयशक्ती. जिद्द वाढते.



बैठका

चित्र क्रमांक १ प्रमाणे हात धरून सरळ उभे राहावे. नंतर गुडघ्यातून पाय वाकवून चित्र क्रमांक २ प्रमाणे खाली बसावे. या प्रकारात दोन पायांत एका वितीचे अंतर ठेवावे व पाय सहज रीतीने तिरपे ठेवून उभे राहावे. यात गुडघे पायांच्या अंगठ्याचे पुढे आले तरी हरकत नाही. वर उठताना छाती चांगली पुढे काढावी. या व्यायामास सुरुवात करताना काही दिवस टेबल खुर्ची अथवा काठी यांचा आधार घेऊन बैठका काढाव्यात. जोरांच्या संख्येइतक्याच बैठका प्रारंभी काढाव्यात. निम्म्या बैठका टाचा टेकवून काढाव्यात तर निम्म्या टाचा उचलून काढाव्यात म्हणजे पोटच्या व मांड्यांना चांगला व्यायाम होईल.

फायदे : मुख्यतः मांडीच्या पुढील स्नायूंची ताकद वाढते व त्यास चांगला आकार येतो. कमरेचे स्नायू तयार होतात.



★ शरीर स्वास्थ्यासाठी योगासने ★

पाठीच्या कण्याचे महत्त्व ओळखून त्याला त्या तऱ्हेने बाक व ताण देण्याच्या हेतूने निरनिराळी आसने मोठ्या कौशल्यपूर्ण व कौतुकास्पद रीतीने आपल्या प्राचीन ऋषीमुनींनी शोधून काढली आहेत. भुजंगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन यात आपल्या कण्याला मागे-पुढे ताण व बाक मिळतो तर अर्धमत्स्येन्द्रासनात त्याला उभा

पिळवटा (Vertical twist) मिळण्याची सोय केली आहे. पाठीचा कणा न दुखवता जेवढा निरनिराळ्या रीतीने तो वाकविला जाणे व पिळवटणे शक्य आहे तेवढ्या सर्व विविध तऱ्हा या आपल्या प्राचीन व्यायामपद्धतीत विचारपूर्वक व सहेतुक योजिल्या गेल्या आहेत. त्यामुळे ही आसने नित्य नियमाने करणे म्हणजे जणू आपल्या पाठीच्या

कण्याचा विमा उतरवून पुढील आरोग्यपूर्ण जीवनाची तरतूद करणे होय. तिसऱ्या अंकांमध्ये 'हलासना'ची सविस्तर माहिती दिली होती. या अंकात पश्चिमोत्तानासन अन् अर्धमत्स्येन्द्रासन यासंबंधीची माहिती पाहूयात. या आसनाचा नियमितपणे व थोडाथोडा ताण वाढवत पूर्णावस्थेकडे जाण्याचा प्रयत्न सर्वजण करणार ना !

पश्चिमोत्तानासन

शरीराच्या पाठीमागच्या सर्व स्नायूंचे ताण देणारे आसन.

कसे करावे?

प्रारंभीची स्थिती : पाय समोर पसरून ताठ करून नि एकमेकांना जुळवून ताठ बसा. हात ताठ करून जमिनीवर दाबा म्हणजे, शरीर काटकोनात येईल व पाठ ताठ राहिल.

१. हात बाजूने वर उचलून पूर्ण वर न्या. दंड कानांना चिकटवा. तळहात समोर, माकडहाडापासून शरीर वर ताणा. श्वास घ्या.
२. कमरेतून पुढे वाका. शरीर नि हात जमिनीला समांतर होईपर्यंत, सावकाश श्वास सोडत, वाकत राहा. शरीराला झटके देऊ नका.
३. तर्जन्यांचे आकडे करून पायांचे अंगठे पकडा. आता कमरेच्या मणक्यात ताण देऊन पाठ पुढे खेचा. डोकं गुडघ्यात टेकवा. हात कोपरात वाकवून कोपरं जमिनीवर टेकवा. पोट ढिलं सोडून श्वास चालू ठेवा. पाय गुडघ्यात अजिबात वाकवू नका. (वर उचलू नका.)

ही आसनाची पूर्णावस्था झाली. पण एकदम पहिल्या दिवशी हे जमणार नाही म्हणून खालील पायऱ्यांनी आसन साध्य करता येईल.

अ. जमिनीवर ताठ उताणे निजावे व हात डोक्यामागे ताठ करावे. हात उचलून नंतर डोके, नंतर धड याप्रमाणे उचलून हातांनी पायांचे अंगठे किंवा घोटे पकडण्याचा प्रयत्न करा. (गुडघे न वाकवता.)

ब. पायांचे अंगठे पकडून डोके खाली वाकवून हाताच्या रेषेत ठेवण्याचा प्रयत्न करा.

क. पायांचे अंगठे पकडून डोके गुडघ्यांना लावण्याचा प्रयत्न करावा.

ड. पायांचे अंगठे पकडून पायांचे गुडघे वर येऊ न देता, चेहरा दोन्ही गुडघ्यांच्या मध्ये ठेवण्याचा प्रयत्न करावा म्हणजे पश्चिमोत्तानासन सिद्ध झाले.

४. क्रमाक्रमाने पुन्हा पूर्वस्थितीत झटके न देता या.

सुरुवातीस ३० सेकंद हे आसन करावे व नंतर चांगले जमू लागल्यास २ ते ३ मिनिटे करावे. (सकाळी अनशापोटी करणे फारच हितावह)

लाभ : १. पिंढ्या, मांड्या, पाठीचे सर्व स्नायू, हाताचे त्रिबंध स्नायू, मानेचे स्नायू यांवर व त्यातील सर्व नाड्यांवर चांगला ताण बसतो. त्यामुळे लचक भरणे, पाठ दुखणे, कमरेत चमका भरणे इत्यादी विकास सहसा उत्पन्न होत नाहीत. मज्जासंस्था कार्यक्षम बनते.

२. भूक वाढते, मेद कमी होतो, पोटातील स्नायू आकुंचन पावतात, त्यामुळे पचनेंद्रियासंबंधीचे बरेच विकार नाहीसे होतात. पोटातील अवयवांचे कार्य सुधारतं. बद्धकोष्ठता कमी होते. पोटातील यकृत, प्लीहा, आतडी, जठर इत्यादींच्या स्नायूंचे चांगला दाब पडतो व त्यामुळे त्या त्या आंतरअवयवांच्या शुद्धतेला व आरोग्याला चांगला उपयोग होतो.

३. कण्याच्या मुळाशी असलेली सुप्त शक्ती जागृत करण्यासाठीही या आसनाचा उपयोग होतो.

४. दररोज सकाळी उठल्याबरोबर अंथरूणातून बाहेर येण्याआधी हे आसन केल्यास उत्साहाने बाहेर पडता येऊन, शौचशुद्धीलाही फार मदत होते.

अर्धमत्स्येंद्रासन

महान योगी मत्स्येंद्रासन यांनी प्रथम घातलेले आसन म्हणून याला मत्स्येंद्रासन म्हणतात. तथापि ते खूप अवघड असल्यामुळे त्याच्यासारखाच लाभ देणारे म्हणून अर्धमत्स्येंद्रासन शोधून काढण्यात आले.

कसे करावे?

प्रारंभीची स्थिती पश्चिमोत्तानासनाप्रमाणेच.

१. डावा पाय गुडघ्यात वाकवून मागे घ्या आणि टाच शिवणीपाशी घट्ट दाबा. (पायावर बसू नका.)

२. उजवं पाऊल डाव्या मांडीपलीकडे नेऊन डाव्या गुडघ्यापाशी जमिनीवर टेकवा.

३. कमरेत उजवीकडे पीळ देऊन डावा हात उजव्या गुडघ्याच्या बाहेरून पुढे काढा नि त्या दंडानं उजवा गुडघा मागे रेंदीत उजव्या पायाचा अंगठा पकडा.

४. आता उजवा हात मागे नेऊन पाठीच्या कण्याला आणखी पीळ द्या. उजवा हात पाठीवरून पुढे आणून डाव्या मांडीला लावा. मानही उजवीकडे फिरवून उजव्या खांद्यावरून मागे पहा. पाठीचा कणा ताठ ठेवा.

५. पूर्ण आसनस्थितीत वरील सर्व क्रिया झाल्यावर कण्याचा पिळवटा इतका जमला पाहिजे की उजवा पाय, दोन्ही खांदे न वळलेली हनुवटी ही सर्व एकाच सरळ रेषेत येतील. पण दोन्ही खांदे जमिनीस समांतर ठेवावेत.

६. अशीच क्रिया डाव्याच्या ठिकाणी उजव्या पायाची टाच शिवणीखाली केल्यास दुसऱ्या बाजूचे आसन होईल.

ही आसनस्थिती बरोबर येण्याच्या दृष्टीने थोडे अवघडच आहे. तरी ७-८ दिवसांच्या नियमित प्रयत्नामुळे सर्व नीट जमणे शक्य आहे.

सर्वसाधारणपणे इतर काही आसने झाल्यावर व शरीराला थोडा लवचिकपणा आल्यावर हे आसन करावे. प्रारंभी २-४ वेळा दोन्ही बाजूने काही सेकंदांपर्यंत करून पहावे. जमू लागल्यास प्रत्येक बाजूस दोन मिनिटांपर्यंत आसन करावे.

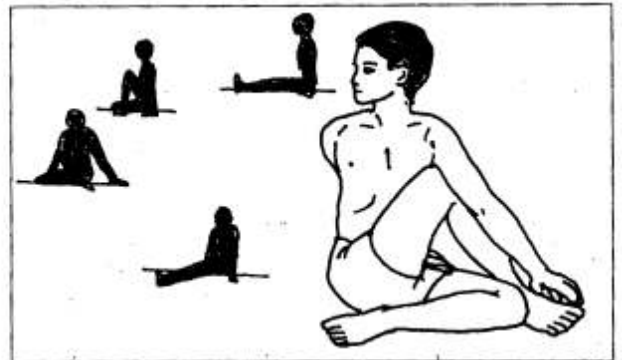
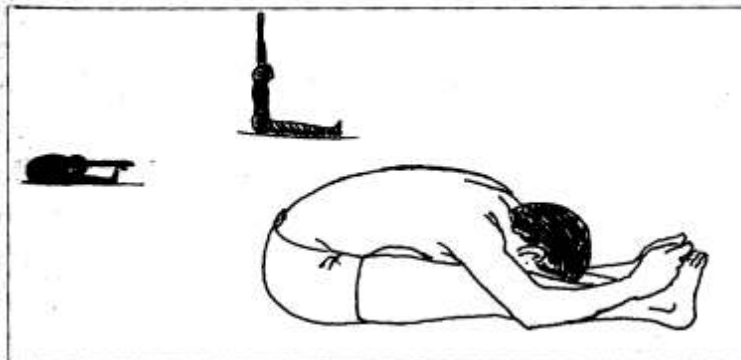
लाभ : १. कण्याला माकडहाडापासून मानेपर्यंत भरपूर पीळ बसतो. त्यामुळे तो लवचीक होतो. तसेच बळकटही होतो.

२. मज्जारज्जू व मज्जातंतू संवेदनाक्षम होतात.

३. कंबरेतील पाठीतील लचक, कंबर दुखणे, उसण भरणे इत्यादीसारख्या गोष्टी या आसनाने चांगल्या दुरुस्त होतात.

४. बद्धकोष्ठता नि अपचनाच्या तक्रारी दूर होतात. पोटाचा घेर कमी होतो.

५. मधुमेह व पोटाचे विकार बरे होतात.



‘म्हणजे हा तर स्वर्ग’. घनदाट अंधारलेल्या आकाशात ढगांपलीकडे झेप घेतलेल्या जोनाथनच्या मनात विचार आला अन् त्याला स्वतःचेच हसू आले. नवीन जगात म्हणजेच जोनाथनच्या कल्पनेतील स्वर्गात जेमतेम प्रवेश केल्याबरोबर त्यासंबंधी मूल्यमापन सुरू करणे निश्चितच भूषणास्पद नव्हते.

त्या दोन तेजस्वी पक्ष्यांबरोबर उडत उडत पृथ्वीवरून ढगांच्या वरती आल्यावर जोनाथनच्या लक्षात आलं की त्याचं स्वतःचं शरीरही त्या दोन पक्ष्यांप्रमाणे प्रकाशमान होऊ लागलंय. त्या दोन लुसलुसणाऱ्या तेजस्वी, सोनेरी डोळ्यांमागचा जोनाथन तोच, पूर्वीचाच होता. पण बाह्यांग मात्र बदललं होतं.

आताचे त्याचे शरीर समुद्रपक्ष्याच्या शरीराप्रमाणेच होते, पण जुन्या शरीरापेक्षा ते कितीतरी सरसपणे उडत होते. पूर्वीच्या निम्म्याच श्रमात आता दुपटीहून अधिक वेगाने उडू शकेन व स्वतःच्या सर्वोत्तम उड्डाणाच्या किमान दुपटीने तरी चांगले उड्डाण करू शकेन असा विश्वास जोनाथनला वाटू लागला.

त्याची पिसे आता चमकदार झाली होती अन् त्याचे पंख एखाद्या चांदीच्या पत्र्याइतके गुळगुळीत व चकचकीत झाले होते. मोठ्या आनंदाने त्याने आपल्या नव्या



आजपर्यंत जे शिकला त्यापेक्षा जास्त शिकण्यासाठी त्या दोन पक्ष्यांबरोबर जोनाथनने घनदाट अंधारलेल्या आकाशात झेप घेतली.

अनेकदा नवीन शिकण्यासाठी अशी अंधारात, अज्ञानात झेप घ्यावी लागते. अशी अज्ञातात झेप घेण्याची इच्छा फारच थोड्या जणांच्या मनात येते. नुसतेच खाण्यासाठी, भांडण्यासाठी आपले आयुष्य नाही हे जाणून दूरच्या क्षितिजांकडे झेपावणाऱ्या जोनाथनचे कौतुक नव्या जगातल्या त्याच्या सोबत्यांना वाटते ते, हा प्रवास त्याने इतक्या जलद केला याबद्दल. तुमच्या आमच्यामध्येही असा जोनाथन दडला आहे, फक्त तो आहे याची जाणीव व्हायला हवी.

पंखांवर लक्ष केंद्रित केलं व त्याची शक्ती आजमावण्यास सुरुवात केली. मोठ्या खुशीत तो पुढे सरसावला.

ताशी दोनशे पन्नास मैलांचा वेग गाठला तेव्हा जोनाथनला कमाल वेगमर्यादा गाठत आहोत असे जाणवू लागले. अन् ताशी दोनशे त्र्याहत्तर मैलांच्या वेगाला तर यापेक्षा अधिक वेग गाठणे शक्य नाही याची जाणीव त्याला झाली. थोडासा निराशच झाला तो ! “याचा अर्थ या नवीन शरीरालाही मर्यादा आहेत तर !” तो स्वतःशीच पुटपुटला. पूर्वीपेक्षा हा वेग खूपच जास्त असला तरी त्यालाही मर्यादा आहेच. अन् या मर्यादा ओलांडण्यासाठी खूप परिश्रम करावे लागणार. एक प्रश्न मात्र त्याला सतावत होता - “स्वर्गात येऊनही या कसल्या मर्यादा ? इथं कसं अनिर्बंध उडता आलं पाहिजे.” पृथ्वीच्या वर पोहोचणं म्हणजे जोनाथनच्या कल्पनेत स्वर्ग गाठणं होतं !

ढगांच्या आरपार आल्यावर “जोनाथन तुझे उतरणे सुखाचे होवो.” अशा शुभेच्छा देऊन त्याचे सोबती दिसेनासे झाले. जोनाथन एका समुद्रावरून समोरच्या उंचसखल किनाऱ्याच्या दिशेने उडत होता. काही थोडेसे पक्षी किनाऱ्यावरील

दऱ्याखोऱ्यांमध्ये कड्याच्या टोकावरील वाऱ्यावर उडण्याचा सराव करीत होते तर आणखी काही दूर उत्तरेकडील क्षितिजावर उडत होते. जोनाथनसाठी हे एक नवीन जग होतं - नवीन दृश्यं, नवे विचार अन् नवे प्रश्न असलेलं. “इथे इतके कमी समुद्रपक्षी का ? स्वर्ग तर असंख्य पक्ष्यांनी गजबजलेला हवा आणि मला एकदम असं दमल्यासारखं का वाटत आहे ?” स्वर्गातले पक्षी कधीच दमत नाहीत, झोपतही नाहीत हे त्यानं कुठतरी ऐकलं होतं. कुठं ते त्याला आठवना. पृथ्वीवरील त्याच्या जीवनाच्या स्मृती आता धूसर होऊ लागल्या होत्या. खरंतर पृथ्वीवरच तो आजपर्यंतचं सर्व काही शिकला होता. पण आता त्यातले बारकावे त्याला आठवत नव्हते. अन्नासाठी होणारी भांडणं, तो वाळीत टाकलं जाण्याचा प्रसंग, काहीतरी टाकलं जाण्याचा प्रसंग, काहीतरी आठवत होते. पण ही स्मृतिसुद्धा अधिकाधिक अंधुक होत होती.

समुद्र किनाऱ्यावरील १०-१२ पक्षी त्याला भेटावयास आले. बोललं कोणीच नाही. पण त्यांनी जोनाथनला स्वीकारल्याचं, त्याचं स्वागत केल्याचं त्याला जाणवलं. आता त्याचं तेच घर होतं. त्याच्या दृष्टीने तो खूपच मोठा दिवस होता, इतका मोठा की आता त्याचा सूर्योदयही त्याला आठवत नव्हता.

तो जमिनीच्या दिशेने वळला. पंख फडफडवून हवेत त्याने स्वतःला स्थिर केलं अन् मग हळुवारपणे वाळूत पाय टेकले. त्याच्या बरोबरचे इतर पक्षीही उतरले पण त्यापैकी एकालाही त्याच्याइतकी फडफड करावी लागली नाही. त्यांनी आपले पंख हवेत सरळ केले व आपल्या पिसांची अशी काही रचना व हालचाल केली की ज्यामुळे ज्याक्षणी त्यांचे पाय जमिनीला टेकले, त्याक्षणी ते थांबले. त्यांचा स्वतःच्या पंखांवरील व उड्डाणावरील ताबा अप्रतिम

होता. पण आता जोनाथन मात्र खूपच थकला होता म्हणून मनात असूनही तसे करून पाहण्याची ताकद त्याच्या शरीरात नव्हती. तेथेच समुद्रकिनारी एक शब्दही न बोलता तो झोपी गेला.

पूर्वीच्या आयुष्याप्रमाणेच या नव्या आयुष्यातही उड्डाणाविषयी खूप काही शिकण्यासारखे आहे हे पुढच्या काही दिवसातच जोनाथनच्या लक्षात आलं. पण एक फरक होता. इथले पक्षी त्याच्याप्रमाणे विचार करणारे होते. त्या प्रत्येकाकरता महत्त्वाची गोष्ट एकच होती - स्वतःच्या मर्यादा ओलांडून आवडीच्या क्षेत्रात पूर्णत्व गाठणं ... म्हणजेच उड्डाणातील पूर्णत्वाकडे प्रवास करणं. ते सर्व पक्षी थोर होते ... अगदी सर्वच्या सर्व ! उड्डाणातील कौशल्ये शिकण्यासाठी व हवाई कसरतीतील थरारकता अनुभवण्यासाठी ते प्रत्येक दिवशी तासन् तास व्यतीत करत असत.

मधला बराचसा काळ जोनाथनला आपल्या जुन्या जगाचा विसरच पडला होता. ते जग जेथून तो आला होता, ते विश्व जिथल्या रहिवाश्यांनी उडण्याच्या आनंदाकडं पाहणंही टाळले होते, डोळे गच्च मिटून घेतले होते आणि जे पंखांचा उपयोग अन्न शोधण्यासाठी अन् ते मिळवताना भांडण्यासाठीच करत होते. पण अधूनमधून काही क्षणांसाठी त्याला ते आठवायचे.

असेच स्मरण त्याला एके सकाळी झाले. तेव्हा तो त्याचा मार्गदर्शक, सुलिव्हान समवेत होता व सर्वजण एका सरावसत्रानंतर विश्रांती घेण्यासाठी किनाऱ्यावर पहुडले होते.

..... समुद्रपक्षी जोनाथन

“सर्वजण कोठे आहात सुलिव्हान ?” त्याने मौनातच विचारले. किलबिलाट न करता मनानेच आपले विचार इतरांपर्यंत पोहोचविण्याची जी पद्धती हे सर्व पक्षी वापरत त्याला जोनाथनही आता पुरेसा सरावला होता. “आपली संख्या याहून जास्त का नाही ? मी जेथून आलो तेथे तर ...”

“हजारो पक्षी होते, असंच ना ?”



सुलिव्हाननं डोकं हलवून त्याचं वाक्य पूर्ण केलं. “जोनाथन, तुझ्या या प्रश्नाला मला तरी एकच उत्तर दिसतंय अन् ते म्हणजे तू असामान्य, एकमेवाद्वितीय असा आहेस. लाखांमध्ये शोधून एखादा सापडावा असा आहेस. आम्हापैकी बहुतेकजण येथवर खूप सावकाश आलो. आम्ही एका जगातून जवळ जवळ त्याच्यासारख्याच दुसऱ्या जगात प्रवास करित राहिलो. कोटून आलो, कोठे जावयाचे आहे याचा पूर्ण विसर पडत व फक्त आल्या क्षणापुरतेच जगत आलो. नुसतेच खाण्याच्या, अन् भांडण्याच्या,

सत्ताकांक्षेच्या पलीकडे काही असते याची नुसती पुसटशी जाणीवही होण्यासाठी सुद्धा आम्हाला किती जन्म घालावे लागले याची तुला कल्पना आहे ? हजारो जन्म, जोन, दहा हजार ! आणि मग ‘पूर्णत्व’ नावाची काही चीज आहे हे समजावयास आणखी शंभर जन्म आणि आणखी शंभर हे समजण्यासाठी की आपल्या जीवनाची निर्मिती ही ह्या पूर्णत्वाकडे प्रवास करण्यासाठी आहे. आणि हे असेच यापुढेही चालू राहणार. अर्थात् पुढचा जन्म कसा मिळणार हे आम्ही या जन्मात काय शिकतो यावर अवलंबून आहे. काहीच शिकलो नाही तर मग पुढचा जन्म अगदी ह्याच जन्मासारखा, त्याच मर्यादा, तीच बंधने...”

पंख पसरून अन् वाऱ्याकडे तोंड करून सुलिव्हान म्हणाला. “पण जोन, तू हे सर्व इतक्या लवकर शिकलास की तुला इथं पोहोचण्यासाठी आमच्यासारखं हजारो जन्मांतून जावच लागलं नाही.”

क्षणार्धात जोनला घेऊन सुलिव्हान परत अवकाशात झेपावला अन् उडण्याची नवीन तंत्रं शिकवू लागला. “बिंदू वळणाची” ती रचना खूपच अवघड होती. एकतर त्यामध्ये दोघांचीही स्थिती हवेमध्ये बरोबर उलटी होत असे व त्या उलट्या अवस्थेतून पुन्हा सुलटे होणे व तेही प्रशिक्षकाच्या लयीत, मोठंच आव्हान होतं. “पुन्हा प्रयत्न कर.” सुलिव्हान म्हणाला अन् नंतर अनेक वेळा “परत प्रयत्न कर.” असे म्हणत तो प्रोत्साहन देत राहिला. शेवटी “छान” असं पसंतीचं शिककामोर्तब केलं अन् मग बाह्य वळणांच्या सरावाला त्यांनी प्रारंभ केला.

(क्रमशः)

Answers of English is Fun

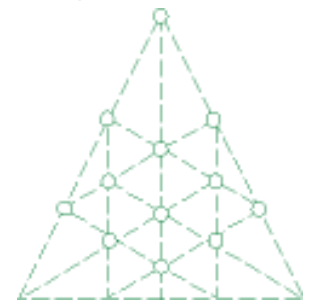
- (1) (ick) . . quick, sick, stick,
- (a) Animals and their sounds :
1. Roar - Lions & Tigers.
 2. Bleat - Sheep.
 3. Cackle - Geese.
 4. Howl - Wolves.
 5. Purr - Cats.
 6. Croak - Frogs.
 7. Bellow - Oxen.
 8. Trumpet - Elephants.

- (b) Names of the Places :
1. Igloo.
 2. Stable.
 3. Orchard.
 4. Garage.
 5. Prisons.
 6. Laboratory.
 7. Barracks.
 8. Theatre.
 9. Pitch.
 10. Court.

Answers of Riddles :

1. Lady's finger.
2. Post box.

गणित वृक्षारोपणाचे ... उत्तर



ज्ञान प्रबोधिनीतील विद्यार्थी-विद्यार्थिनी अनेकवेळा विविध गटांमध्ये विभागले जातात. त्यांना 'पथक' म्हटले जाते. या पथकांमध्ये अनेक प्रकारच्या स्पर्धा घेण्यात येतात. या पथकांची नावे वेगवेगळ्या प्रकारांनी ठरविली जातात. थोर पुरुषांचे आणि स्त्रियांचे आपल्याला स्मरण राहावे, त्यांच्यासारखे जीवन जगण्याची प्रेरणा मिळावी या दृष्टीने त्यांच्या नावांवरून पथकांची नावे ठरविली जातात. आपल्या एका पथकाचे नाव श्रीअरविंद यांच्या नावावरून निवडले आहे. कोण होते हे श्रीअरविंद?

श्रीअरविंद हे भारताच्या स्वातंत्र्यलढ्यातील एक थोर क्रांतिकारक, इंग्रजी भाषेवर असामान्य प्रभुत्व असणारे एक प्रतिभासंपन्न भारतीय कवी आणि लेखक, ईश्वरी अस्तित्वाचा साक्षात् अनुभव घेतलेले एक महायोगी, अपूर्णतांपासून मुक्त करून पृथ्वीचा स्वर्ग आणि मानवाचा देवमानव करण्याचे स्वप्न पाहणारे एक भविष्यदर्शी द्रष्टे अशा विविध रूपांमध्ये विश्वविख्यात आहेत. ५ सप्टेंबर १९५० हा त्यांचा महानिर्वाणदिन. त्या निमित्ताने त्यांचे हे पुण्यस्मरण.

१५ ऑगस्ट १८७२ रोजी बंगालमध्ये श्रीअरविंदांचा जन्म झाला. त्यांचे वडील डॉ. कृष्णधन घोष हे भारताविषयी मनात खूप प्रेम असूनही पाश्चात्य विचारांचा प्रभाव असणारे होते. त्यामुळे त्यांनी त्यांच्या तीन मुलांना लहानपणीच शिक्षणासाठी इंग्लंडला पाठविले. १८७९ ते ८४ अशी पाच वर्षे श्रीअरविंद आणि त्यांचे दोन भाऊ इंग्लंडमध्ये डॉ. कृष्णधन घोषांचे मित्र असणाऱ्या रेव्हरंड ड्रेवेट यांच्या घरी राहिले. पण नंतर मात्र रेव्हरंड ड्रेवेट ऑस्ट्रेलियाला गेल्यावर त्यांच्या आईने या तीन मुलांना वान्यावर सोडून दिले. डॉ. कृष्णधन घोष प्रारंभीची तीनचार वर्षे इंग्लंडला नियमितपणे

पैसे पाठवीत होते. पण नंतर त्यांची परिस्थिती खालावल्यामुळे त्यांच्याकडून पैसे येणे बंद झाले आणि इंग्लंडमध्ये या तिघांची अवस्था खूपच हलाखीची झाली. तशाही परिस्थितीत या तिघांनी स्वाभिमान आणि उमेद न सोडता



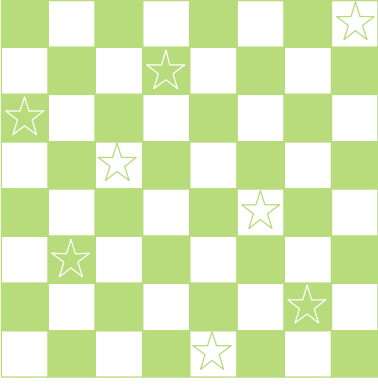
नोकरी अथवा शिष्यवृत्ती अशा मार्गांनी पैसे मिळवून आपले शिक्षण चालू ठेवले. १८९० साली श्रीअरविंद आय्.सी.एस्. ची लेखी परीक्षा (सध्याची आय्.ए.एस. ची परीक्षा) उत्तीर्ण झाले. ग्रीक आणि लॅटिन या विषयांमध्ये त्यांनी उच्चांक प्रस्थापित केला. उमेदवार अधिकाऱ्यांच्या यादीत त्यांचे नाव झळकू लागले. सरकारकडून निर्वाहवेतन मिळू लागले. एक दुसरीही शिष्यवृत्ती मिळू लागली. त्यामुळे त्यांच्या मनावरचा भार आणि आर्थिक ताण कमी झाला. १८९० ते ९२ या दोन वर्षांच्या काळात अरविंदांनी त्यांच्या आवडीच्या अनेक छंदांची जोपासना केली. मित्र जोडले. खूप अभ्यास केला. अनेक वादसभा गाजविल्या. इंग्लंडमधील भारतीयांच्या दोन गुप्त संघटनांशी त्यांचा संबंध आला. या सगळ्या घडामोडींमधून त्यांचे विचार आकार घेऊ लागले आणि त्यांनी भारतात जाऊन इंग्रज सरकारच्या प्रशासकीय सेवेत पडण्याऐवजी देश स्वतंत्र करण्यासाठी जीवन समर्पित करण्याचा निश्चय केला. त्यामुळे

आय्.सी.एस्.ची लेखी परीक्षा उत्तीर्ण होऊनही अश्वारोहणाच्या परीक्षेला न बसून श्रीअरविंदांनी आय्.सी.एस्. च्या पदवीकडे पाठ फिरविली.

इ.स. १८९३ यावर्षी श्रीअरविंद भारतात परत आले. योगायोगाची गोष्ट म्हणजे याच वर्षी स्वामी विवेकानंद भारतातून अमेरिकेत गेले. पूर्व आणि पश्चिम या दोन संस्कृतींना साधणारा सेतू बांधून नवमानवता धर्माची आणि देवमानवाच्या जन्माची मुहूर्तमेढ रोवणारे हे दोघेही वंगभूमीचे म्हणजे बंगालचे सुपुत्र! श्रीअरविंदांनी भारतात परत आल्यावर बडोद्याला श्री. सयाजीराव गायकवाड यांच्या संस्थानात नोकरीस प्रारंभ केला. पण त्यांचे मन केवळ नोकरी करीत बसण्यात रमणारे नव्हते. पहिली काही वर्षे त्यांनी भारताच्या संस्कृतीचा आणि तत्कालीन राजकीय व सामाजिक परिस्थितीचा अभ्यास करण्यात खर्च केली. भारतीय भाषांचे अध्ययन चालू ठेवले आणि १९०५ मध्ये बंगालच्या फाळणीच्या निमित्ताने राजकीय रणांगणामध्ये उडी मारून क्रांतिकार्यास प्रत्यक्ष प्रारंभ केला. इंग्रजांचे शासन उलथून टाकण्यासाठी तयार असणाऱ्या सशस्त्र तरुणांची संघटना निर्माण करणे आणि अशा तरुणांच्या मागे उभे राहिल असे समाजमन घडविणे या प्रकारचे काम करण्यासाठी त्यांनी एकीकडे तरुणांना शस्त्रविद्या शिकविता येईल अशी व्यवस्था केली तर दुसरीकडे वृत्तपत्रातून लोकजागृतीचे काम केले. या सर्व कामात लो. टिळक, भगिनी निवेदिता यांसारख्या तेजस्वी व्यक्तींशी त्यांचा निकटचा परिचय झाला. पुढे श्रीअरविंद बडोद्यातील नोकरी सोडून बंगालमध्ये जाऊन राहिले.

(पान क्र. ९ वर चालू...)

(पान क्र. ८ वरून चालू...)



वरील उत्तर 'संदीप निवृत्ति शिंदे' इ. ९ वी, मु. राक्षेवाडी, राजगुरुनगर, पुणे या विद्यार्थ्यानि पाठविले आहे. त्याचे मनःपूर्वक अभिनंदन !

एकूण ९२ उत्तरे आहेत. प्रत्येक स्तंभात एकच वजीर असणार आहे. त्यामुळे ओळीने पहिल्या स्तंभापासून शेवटच्या स्तंभापर्यंत त्या त्या स्तंभात तो कितव्या ओळीत आहे त्याचा क्रमांक उत्तरात दिला आहे. वरील उत्तर ३६४२८५७१ असे लिहिता येईल. याचा अर्थ पहिल्या स्तंभात तिसऱ्या ओळीत, दुसऱ्या स्तंभात सहाव्या ओळीत, तिसऱ्या स्तंभात चौथ्या ओळीत ... याप्रमाणे.

याचप्रकारे ९२ उत्तरे पुढीलप्रमाणे.

ही उत्तरे प्रा. मिलिंद पटवर्धन यांनी कॉम्प्युटरच्या साहाय्याने तयार केली आहेत.

● जरा डोके चालवा – उत्तर ●									
१	१५८६३७२४	२४	३६८१५७२४	४७	५१४६८२७३	७०	६३१८५२४७		
२	१६८२७४२५	२५	३६८२४१७५	४८	५१८४२७३६	७१	६३५७१४२८		
३	१७४६८२५३	२६	३७२८५१४६	४९	५१६३७२४	७२	६३५८१४२७		
४	१७५८२४६३	२७	३७२८६४१५	५०	५२४६८३१७	७३	६३७२४८१५		
५	२४६८३१७५	२८	३८४७१६२५	५१	५२४७३८६१	७४	६३७२८५१४		
६	२५७१३८६४	२९	४१५८२७३६	५२	५२६१७४८३	७५	६३७४१८२५		
७	२५७४१८६३	३०	४१५८६३७२	५३	५२८१४७३६	७६	६४१५८२७३		
८	२६१७४८३५	३१	४२५८६१३७	५४	५३१६८२४७	७७	६४२८५७१३		
९	२६८३१४७५	३२	४२७३६८१५	५५	५३१७२८६४	७८	६४७१३५२८		
१०	२७३६८५१४	३३	४२७३६८५१	५६	५३४७१६२	७९	६४७१८२५३		
११	२७५८१४६३	३४	४२७५१८६३	५७	५७१३८६४२	८०	६८२४१७५३		
१२	२८१६१३५७४	३५	४२८५७१३६	५८	५७१४२८६३	८१	७१३८६४२५		
१३	३१७५८२४६	३६	४२८६१३५७	५९	५७२४८१३६	८२	७२४१८५३६		
१४	३५२८१७४६	३७	४६१५२८३७	६०	५७२६३१४८	८३	७२६३१४८५		
१५	३५२८६४७१	३८	४६८२७१३५	६१	५७२६३१८४	८४	७३१६८५२४		
१६	३५७१४२८६	३९	४६८३१७५२	६२	५७४१३८६२	८५	७३८२५१६४		
१७	३५८४१७२६	४०	४७१८५२६३	६३	५८४१३६२७	८६	७४२५८१३६		
१८	३६२५८१७४	४१	४७३८२५१६	६४	५८४१७२६३	८७	७४२८६१३५		
१९	३६२७१४८५	४२	४७५२६१३८	६५	६१५२८३७४	८८	७५३१६८२४		
२०	३६२७५१८४	४३	४७५३१६८२	६६	६२७१३५८४	८९	८२४१७५३६		
२१	३६४१८५७२	४४	४८१३६२७५	६७	६२७१४८५३	९०	८२५३१७४६		
२२	३६४२८५७१	४५	४८१५७२६३	६८	६३१७५८२४	९१	८३१६२५७४		
२३	३६८१४७५२	४६	४८५३१७२६	६९	६३१८४२७५	९२	८४१३६२७५		

क्रांतिकार्यांच्या व लोकजागृतीच्या खटाटोपात ते मग्न असताना सरकारने त्यांना एका बाँम्बस्फोटाच्या खटल्यात गुंतवून अलिपूर येथील तुरुंगात डांबले. त्या तुरुंगात ते एक वर्षभर होते. (इ.स. १९०८) त्याकाळात त्यांनी तीव्र योगसाधना केली. तेथे त्यांना ईश्वरी अस्तित्वाचा साक्षात् अनुभव आला. पुढे बॅरिस्टर चित्तरंजन दास यांच्या वकिली कौशल्याने श्रीअरविंद यांची तुरुंगातून मुक्तता झाली.

पुढे ते ईश्वरी प्रेरणेने पाँडिचेरी (मद्रासच्या दक्षिणेला) येथे गेले. आयुष्याच्या अखेरीपर्यंत ते तेथेच होते. पाँडिचेरीला श्रीअरविंद हे एका अगदी वेगळ्या प्रकारच्या योगसाधनेत मग्न होते. मानवजातीला तिच्या अपूर्णतांपासून आणि दुःखांपासून मुक्त करावयाचे असेल तर मानवी मन आणि बुद्धी यांच्यापेक्षा अधिक श्रेष्ठ पातळीवरील मन आणि बुद्धी

असणाऱ्या मानवांचा संघ (देवमानवसंघ) निर्माण व्हावयाला हवा. तो निर्माण होण्यासाठी काय प्रकारे प्रयत्न केले पाहिजेत, कशी साधना केली पाहिजे ह्याची मांडणी श्रीअरविंदांनी अनेक ग्रंथांमधून केली. त्यांनी मांडलेल्या ध्येयाने आकृष्ट होऊन त्यांच्याकडे शिष्य म्हणून आलेल्यांना

हे ऋषिवर श्रीअरविंद

मार्गदर्शन करण्यासाठी त्यांनी तेथे एक आश्रम विकसित केला. आज या आश्रमात सुमारे ३००० लोक या ध्येयाने प्रेरित होऊन प्रयत्न करित आहेत. आश्रमात नसलेल्या व्यक्तींनासुद्धा श्रीअरविंदांनी सांगितलेल्या पूर्णयोगाची साधना करून अतिमानसशक्तीचे अवतरण घडविण्यात आणि देवमानव संघाची निर्मिती करण्यात सहभागी होता येईल.

१९४७ साली भारताला स्वातंत्र्य मिळाले. तो दिवस (१५ ऑगस्ट) हा श्रीअरविंदांचा वाढदिवस. ईश्वराने त्यांना त्यांच्या वाढदिवशी भारताच्या स्वातंत्र्याची भेट अर्पण केली या योगायोगात श्रीअरविंद ईश्वराचा कृपाप्रसाद पाहतात.

भारतातील युवकांनी शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि आत्मिक शक्ती संपादन करून भारताला सामर्थ्यशाली बनविले पाहिजे आणि अशा समर्थ भारताने जगाचे आध्यात्मिक नेतृत्व केले पाहिजे हे स्वप्न श्रीअरविंदांनी पाहिले आहे. सर्व प्रबोधक त्या स्वप्नाला सत्यसृष्टीत आणण्याचे व्रत स्वीकारतील काय? असे व्रत स्वीकारणे हीच श्रीअरविंदांना खरी श्रद्धांजली वाहणे आहे.



राखीव जागा धोरण - न्यायालय निर्णयाच्या निमित्ताने

डॉ. विवेक कुलकर्णी



नुकताच न्यायालयाचा मंडल आयोगा-विषयीचा निर्णय जाहीर झाला. विविध राजकीय पक्षांच्या संमिश्र प्रतिक्रिया आपण वर्तमानपत्रातून वाचतो आहोतच. स्वयंसेवी संस्था, संघटना, व्यक्ती याविषयी फारसे बोलत नाहीत, तर उत्तर भारतामध्ये विद्यार्थ्यांनी हिंसक बनून २ वर्षांपूर्वीच्या भयानक आठवणी जाग्या करण्यास प्रारंभ केला आहे. मंडल आयोग वाचणारे, त्याचा अभ्यास करणारे फारच थोडे असतात. बहुतेकजण याविषयीची ऐकीव माहिती, एकांगी बातम्या व भडक चर्चा यातूनच आपली मते बनवीत असतात. पण प्रबोधक मित्रांनी मात्र सारासार विचार करून, या देशस्थितीचा समतोल अभ्यास करून आपली मते बनवली पाहिजेत.

स्वातंत्र्य मिळाल्यानंतर लोकशाही प्रणाली आपण स्वीकारली. घटनेमधील मार्गदर्शक तत्वांमध्ये स्वातंत्र्य, समता, बंधुता या आधुनिक मूल्यांना अनुसरून मागासवर्गीयांच्या विकासासाठी विविध योजनांचा पुरस्कार झाला. भारतीय परंपरेत कामाची विभागणी हे तत्त्व जातिव्यवस्थेसारख्या अत्यंत घृणास्पद अशा एका डबक्यासारख्या व्यवस्थेमध्ये रूपांतरित झाले होते. हजारो वर्षे आपल्याकडे स्त्रिया आणि समाजाचा एक मोठा घटक उपेक्षित आणि अन्यायाचे आयुष्य जगत राहिला. ही विषमता दूर

करण्याची चळवळ महात्मा फुले, डॉ. आंबेडकर यांनी वाढविली. असमान गटांसमोर समान संधी मांडण्यासारखी दुसरी पराकोटीची विषमता नाही, हे लक्षात घेऊन समाजातील दुर्बल घटकांसाठी काही विशेष सवलती देण्याचे धोरण पुढे आले. घरामध्ये जशी आजारी व्यक्तीची, अपंग व्यक्तीची आपण विशेष काळजी घेतो, लहान मुलांकडे त्यांच्या वाढीसाठी विशेष लक्ष देतो, तसेच हे सामाजिक समतेसाठी विशेष सवलतींचे अथवा राखीव जागांचे धोरण.

हे धोरण कसे कार्यवाहीत आणायचे याविषयी केंद्र सरकारने व विविध राज्य सरकारांनी अनेक आयोग नेमून अभ्यास केला. त्याप्रमाणे काही राज्यांमधून वेगवेगळ्या प्रकारची कार्यवाही झाली. यातील मंडल आयोगाचा अहवाल हा एक अत्यंत अभ्यासपूर्ण व शास्त्रीय असा आहे. त्यातील सविस्तर सूचना या छोट्या लेखात पाहता येणार नाहीत, पण त्या अभ्यासामागची वृत्ती व विचार आपण समजावून घेतला पाहिजे. बळी तो कान पिळी हा (Survival of the fittest) जंगलचा कायदा मानव समाजाच्या गेल्या हजारो वर्षांच्या इतिहासात ठळकपणे दिसतो. पण मानवी समाज पाशवी कळपांच्या कायदाने न चालता मानवी भावनांनी विकसित व्हावा आणि खऱ्या अर्थाने मानवी समाज बनावा यासाठी आपल्याला सामाजिक, आर्थिक,

शैक्षणिक व सांस्कृतिकदृष्ट्या दुर्बल घटकांची हा समाज व्यवस्थित काळजी घेऊ शकला पाहिजे. या विचारातून केलेल्या सूचना म्हणून आपण सर्वांनी मंडल आयोगाचा, त्यावरील न्यायालयीन निर्णयाचा व वर्तमानपत्रे इ. माध्यमांवरील बातम्यांचा अभ्यास केला पाहिजे.

न्यायालयाच्या निर्णयामध्ये राखीव जागा ५% च्या मर्यादेत असाव्यात. त्यासाठी आर्थिक (गरीब असण्याचा) निकष नसावा, बढतीमध्ये राखीव जागा नसाव्यात. या जागा एकूण लोकसंख्येच्या मानाने खूपच कमी असल्याने त्या खऱ्या गरजू घटकांपर्यंत पोचाव्यात. एका कुटुंबात परत परत सवलत मिळत राहू नये. आणि काही विशिष्ट क्षेत्रांमध्ये राखीव जागा ठेवू नयेत. अशा काही मंडल आयोगावरील टिप्पणीवजा सूचना आपल्या लक्षात येतील. अशा अनेक सूचना, दुरुस्त्या अनेकजण करतील. तो अभ्यासाचा व कार्यवाहीचा भाग झाला. पण समाजातील दुर्बल घटकांना आधार देण्याचा व त्यांच्यात स्वातंत्र्य स्वाभिमान निर्माण करण्याच्या अनेक प्रयत्नांमधील एक मार्ग म्हणून राखीव जागा या कल्पनेचे स्वागत केले पाहिजे.

यामुळे गुणवत्तेची हानी होणार नाही का? सगळ्यांच्या मनात हा प्रश्न असतो. कल्पना करा की शहरामधील चांगल्या शाळेतील, महागड्या क्लासला जाणाऱ्या, घरी अभ्यासाची सर्व पुस्तके, गाईड्स व सुखसोयी असलेल्या मुलाने मिळविलेले ९०% गुण आणि कोणत्याही सोयीशिवाय, घरच्या अडचणींची काळजी करीत, घरी अजिबात शैक्षणिक वातावरण नसताना एखाद्या मुलाने मिळविलेले ८०% यात कोणाची गुणवत्ता जास्त? आणि देणगी देऊन मिळविलेले विद्याशाखांचे प्रवेश यामध्ये तर

(पान क्र. ११ वर चालू...)

‘परीक्षा’ ... ?? ... !!

काय, नाव वाचूनच घाबरलात ? ही काही शाळेतील परीक्षा नाही. यात नापास व्हायची भीतीच नाही. त्यामुळे प्रत्येकाने स्वस्थपणे या परीक्षेला बसावे. खाली ६ प्रश्न दिले आहेत. त्यांची उत्तरे स्वतःच्या शब्दात लिहून ३१ डिसेंबर १९९२ पर्यंत आमच्याकडे पाठवा. आपण खरोखरच ‘प्रबोधन’चे मनापासून व कृतीशील वाचक आहात ना ! मग प्रत्येकाने अगदी प्रत्येक सभासदाने २-२ ।। तास वेळ देऊन फुलस्केप कागदावर उत्तरे लिहून पाठवायची आहेत. आमच्याकडे उत्तरपत्रिका पाठविणाऱ्या प्रत्येकाला स्वामी विवेकानंदांचे एक छायाचित्र पाठविले जाईल. तसेच या परीक्षेतील प्रथम क्रमांकास रु. ५१/-, द्वितीय क्रमांकास रु. २५/- व तृतीय क्रमांकाला रु. १५/- ची पारितोषिके दिली जातील. याशिवाय पाच उत्तेजनार्थ बक्षिसे.

तुम्ही ‘प्रबोधन’ किती मनापासून वाचत आहात हे तुमच्या उत्तरपत्रिकांमधूनच कळणार आहे. त्यामुळे प्रत्येक सभासदाने शक्य तितक्या प्रश्नांची उत्तरे लिहून दिनांक ३१ डिसेंबर १९९२ च्या आत पाठवावीत.

प्रश्नपत्रिका

१. ‘समुद्रपक्षी जोनाथन’च्या दीर्घकथेचे चार भाग तुम्ही वाचले. हा जोनाथन तुम्हाला स्वप्नामध्ये भेटायला आलाय. तुमचा आणि जोनाथनचा झालेला संवाद २५ ते ३० ओळींमध्ये शब्दबद्ध करा. १० गुण
२. दीपावलीच्या अंकात ब्रेल लिपीची ओळख करून दिलेली आहे. त्यातील सूचनांनुसार तुमचे संपूर्ण नाव ब्रेललिपीत ठिपक्यांच्या सहाय्याने लिहा. ५ गुण
३. या चार अंकांमध्ये घरी करून बघता येतील अशा काही वस्तूंची, उपक्रमांची, प्रयोगांची माहिती दिली होती. यापैकी कोणती गोष्ट तुम्ही स्वतः करून पाहिलीत ? कोणती निरीक्षण केलीत ? कोणत्या अडचणी आल्या ? काय निष्कर्ष काढले ? हे सर्व स्वतःच्या शब्दात १० ते १५ ओळींमध्ये लिहा. ५ गुण
४. या चार अंकांमधील सर्वात जास्त आवडलेली लेखमाला कोणती ? ती तुम्हाला का आवडली ते १५ ते २० ओळींत स्पष्ट करा. १० गुण
५. तुम्ही स्वतः ‘प्रबोधन’चे संपादक आहात असे समजा. पुढच्या अंकांमध्ये १६ पानांमध्ये कोणकोणते लेख असावेत, त्यांचे विषय, त्यांची शब्दसंख्या व तो कोणत्या पानावर असावा असा एक तक्ता तयार करा. शक्य तेथे विषयांचे तपशील थोडक्यात लिहा. १० गुण
६. ‘या माझ्या भारतदेशी’च्या निमित्ताने काही देशप्रश्नांची ओळख आपल्याला झाली असेल. सध्या भारतातील तुम्हाला वाटणाऱ्या पाच महत्त्वाच्या प्रश्नांची यादी करा. त्यातील एका प्रश्नाची सविस्तर माहिती लिहा. त्या प्रश्नावर तुम्हाला सुचणारे उपाय लिहा. ५ गुण

(पान क्र. १० वर चालू...)

राखीव जागा धोरण ...

गुणवत्तेची कोणती पातळी गाठली जाते याचा विचार करण्यासारखा आहे.

खरा प्रश्न आहे तो बेरोजगारी आणि शिक्षणपद्धतीचा. नोकऱ्या नसताना आपण पदवीधर तयार करण्याचे कारखाने चालवतो आणि मग भाकरीच्या एका तुकड्यासाठी १०० जणांनी ओढाताण, मारामारी करावी त्या पद्धतीने परस्परांत भांडतो. सगळ्या जागा राखीव केल्या तरी ९०% मागासवर्गीय पदवीधर बेकारच राहतील आणि सगळ्या जागा खुल्या केल्या तरी पुढारलेल्या वर्गातील ९५% बेकार राहतीलच. तेव्हा वरवरच्या ताणतणावातून नाजूक प्रश्न चिघळविण्यापेक्षा सारासार विचार करून बहुसंख्यांच्या चांगल्याचा

विचार करण्याची लोकशाही वृत्ती आपण शिकली पाहिजे. तरच मनुष्यप्राणी हा मानवाच्या पातळीवर पोचू शकेल. प्रबोधक मित्रमैत्रिणींनो, आपण जरी लहान असलो, अननुभवी असलो तरी परकीयांबद्दल सहिष्णुता व स्वकीयांबद्दल आत्मीयता हीच भारतीय परंपरा आपल्यामधून प्रकट व्हायला पाहिजे. याचे भान ठेवून आपणही राखीव जागा धोरण, रामजन्मभूमी, फुटीरतावादी आंदोलने, शेतकरी चळवळी यासारख्या राष्ट्रीय प्रश्नांचा अभ्यास करीत राहिले पाहिजे. समाजामध्ये तीव्र प्रतिक्रिया निर्माण करणारे हे नाजूक प्रश्न कोणत्याही प्रक्षोभक भूमिकेतून अथवा हिंसक बंद, जाळपोळ,

आत्मदहन, रास्ता रोकोसारख्या कार्यक्रमातून सुटणार नाहीत. तर त्यामुळे या प्रश्नावर जागृती न होता, त्याविषयी गैरसमज व कृतिमधील अल्पसंतुष्टताच वाढेल. आपला जरी या सगळ्या कृत्यांशी थेट संबंध येत नसला तरी मोठ्यांच्या चर्चामध्ये कदाचित एकांगी बाजू तुमच्या समोर येईल. ती तशीच्या तशी मान्य न करता याबाबत स्वतः विचार करा. प्रश्न विचारा. त्यासाठी विविध वर्तमानपत्रांमधून यासंदर्भातले लेख वाचा. अन् महात्मा फुले व डॉ. आंबेडकरांची चरित्रे वाचून या प्रश्नाची पार्श्वभूमी समजावून घ्या.

**

आपण सारेजण अनेक गाणी एकट्याने कळत नकळत गुणगुणत असतो. कधी मित्रमंडळी एकत्र जमलेली असतात. तेव्हा तर कधी गाणी, कविता, पद्ये एकत्र म्हणताना आपला फारसा सुस्वर नसलेला आवाज आपण त्यात सहजच मिसळून देतो. असे एकत्र पद्य गाताना नक्कीच जास्त आनंद होतो. पण त्याहूनही महत्वाचे म्हणजे त्या गीताचे शब्द, सूर सगळ्यांच्या मनाला भिडतात. एकत्वाची भावना मनाला स्पर्श करून जाते.

लयबद्ध ठेका, गुणगुणावीशी वाटणारी चाल आणि चला उठून काहीतरी करू या असे सुचवणारा अर्थ असेल तर अशी पद्ये तुम्हा आम्हालाच आवडतात असे नाही तर लिहिता वाचता न येणाऱ्यांनाही आवडतात. मोठमोठ्या

भाषणातून त्यांच्यापर्यंत जे विचार पोहोचू शकत नाहीत ते विचार अशा गीतांतून पोहोचतात. असेच एक सोपे पण सगळ्यांना आवडणारे पद्य म्हणजे “सारखी लायकी नको बढायकी ...”

या पद्याच्या निमित्ताने एका सहलीत घडलेली घटना आठवते. मुलांची सहल निघाली होती. सुट्ट्यांचे दिवस होते. त्यामुळे गाड्यांना खूप गर्दी होती. मुलांना जायचे होते ती एस.टी. प्लॅटफॉर्मला लागली आणि जो तो धक्काबुक्की करीत दरवाज्यातून आत शिरू लागला. गर्दीत होते तेच झाले. काहीतरी क्षुल्लक कारणामुळे मुलांची व इतर प्रवाशांची जागेवरून बाचाबाची झाली. आधीच गाड्यांना गर्दी, त्यात सहलीला जाणारी मुले, त्यामुळे अधिकच गर्दी. भांडण हमरीतुमरीवर आले.

तेवढ्यात इतका वेळ सामान वर चढवण्याच्या कामात असणारे मार्गदर्शक बसमध्ये आले. एकंदर प्रकार त्यांच्या लक्षात आला. मुले आणि इतर प्रवासी यांचे दोघांचेही थोडे बरोबर तर थोडे चुकले होते. गाडी सुरू झाली आणि मार्गदर्शक मुलांना म्हणाले, “चला रे मुलांनो, आता एखादे पद्य म्हणू या.” “सारखी लायकी नको बढायकी, कुणी कुणासंग भांडायचं नाय ...” हे पद्य सुरू झाले. काही क्षणांतच या गीताने गाडीतले सारे वातावरणच बदलून टाकले. थोड्या वेळापूर्वी भांडणारी मुले व प्रवासी एकमेकांचे मित्र बनून गेले. गाडीतील तणाव निवळला. एकत्र गायलेल्या गीतांतून अशीही किमया घडू शकते.



सारखी लायकी नको बढायकी
कुणी कुणासंग भांडायचं नाय
गावकीत आमच्या ठरलंच हाय !

जमीन जुमला अन् गोठ्यातली गाय
कर्ज पाण्यापायी इकायची नाय !
मौजेत सुद्धा दारुची बाटली
आल्यागेल्यासंग प्यायाची नाय ॥१॥

चोरी चहाडी नि वंगळ पाप
शिकवू कुणाला नका मायबाप !
भलं असावं भलं दिसावं
तमाशा, जगाला दावायचा नाय ॥२॥

विठुरखुमाईच्या भक्तिशिवाय
गाऊन डोलून त्या भजनात काय !
भजनात एक अन् वागण्यात एक
असं वड्याचं गाढव बनायचं नाय ॥३॥

गावोगावी खेळ सुरूच हाय
तालमी बिगर गाव शोभायचं नाय !
आपुल्याच गावात नांदायचं थाटात
भिऊनशान आता भागायचं नाय ॥४॥

हे मासिक ‘ज्ञान प्रबोधिनी’ या संस्थेच्या मालकीचे असून
सौर मार्गशीर्ष १, शके १९१४ (२२ नोव्हेंबर १९९२) या दिवशी
ज्ञान प्रबोधिनी, ५१०, सदाशिव पेठ, पुणे ४११ ०३० येथून
प्रकाशित झाले