

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

## ॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष ८ वे • अंक २ रा • ऑगस्ट २००८

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

- |  |                             |
|--|-----------------------------|
| ★ सह(ज) जीवन                               | मुक्ता पुणतांबेकर           |
| ★ मुक्काम सी. सी.                          | गुरुजी                      |
| ★ साथ साथ                                  | सौ. स्वाती मोरे             |
| ★ मला अभिप्रेत सहजीवन<br>जीवन, एक सहप्रवास | मिलिंद बर्वे                |
| ★ स. ह सहजीवनाचा                           | बाबा अवचट<br>दत्ता श्रीखंडे |
| ★ भूक सहजीवनाची                            | समीप                        |
| ★ सहजीवन                                   | उषा जगताप                   |
| ★ बंध उच्चशक्तीचा                          | सतीश जोशी                   |

संपादक/मुद्रक/प्रकाशक :- डॉ. अनिल अवचट

कार्यवाह :  
मुक्तांगण मित्र,  
'कृष्णा', पत्रकारनगर, पुणे-१६

प्रबंध संपादक जयंत साने

कार्यकारी संपादक : - दत्ता श्रीखंडे / अरुणा देशपांडे

संपादन सहाय्य : - रमण

मुखपृष्ठ - विनय राजोपाध्ये

मुद्रणस्थळ : - कमर्शियल प्रेस सर्व्हिस ,  
१२०० सदाशिव पेठ, लिमयेवाडी,  
पुणे - ४११ ०३०. ☎ : २४४८६१०७

## सह(ज) जीवन

मुक्तांगणाच्या सल्लाकेद्रांवर दर महिन्याच्या शेवटच्या बुधवारी 'सहजीवन' सभा असते. पूर्वी व्यसनमुक्तीचे उपचार घेऊन गेलेले मित्र त्यांच्या पत्नीसह यासाठी येतात.

मुक्तांगणची स्थापना केल्यानंतर काही वर्षांनी माझ्या आईला (डॉ. अनिता अवचट) जाणवलं की व्यसनमुक्तीनंतरही काही मित्रांचा त्यांच्या पत्नीशी योग्य प्रकारे संवाद होत नाही. पूर्वीच्या घटनांमुळे एकमेकाशी मोकळेपणाने बोललं जात नाही. काहीच्या बाबतीत पूर्वीच्या चुकांमुळे खूप वादविवाद होत असत. वैवाहिक समस्यांविषयी वैयक्तिकपणे काऊन्सेलिंग तर होतंच पण इतरांच्या अनुभवामधून शिकण्यासाठी तिनं 'सहजीवन' नावाचा पती-पत्नीचा आधारगट सुरु केला. या गटाच्या सभांना वैवाहिक जीवनात येणाऱ्या समस्यांपैकी एखादा विषय घेऊन चर्चा होते. रोल प्ले, प्रश्नोत्तरे, खेळ अशा वेगवेगळ्या पद्धतीने ही चर्चा होते.

एका मिंटींगच्या सुरुवातीला दीपकने आईला प्रश्न विचारला, "मॅडम, मी बरेच महिने व्यसनमुक्त आहे. तरीही माझी आणि बायकोची नेहमी भांडणे होतात. दोन-तीन दिवस वाद सुरु राहतो. त्यामुळे घरातलं वातावरण खराब होतं. ही भांडण बंद होण्यासाठी आम्ही काय करू शकतो?"

आईनी उत्तर दिलं, "भांडणं बंद होणार नाहीत, पण ती कमी करण्यासाठी तुम्हांला 'भांडणाचे काही नियम' पाळता येतील.

तिच्या 'भांडणाचे नियम' या शब्दांचे सगळ्यांना आश्चर्य वाटलेलं पाहून ती म्हणाली, "तुमच्या भांडणाचं एखादं कारण सांगा."

दीपकची पत्नी सुधा म्हणाली, "अहो मॅडम, कालच रात्री जोरदार भांडण झालं काल मी केलेली वांग्याची भाजी यांना आवडली नाही. मग ते खूप चिडले. तुला स्वयंपाक येत नाही, माहेरी वळण लावलं नाही असं बोलायला लागले. मग मी पण

चिडले आणि त्यांच्या घरच्यांच वागणं कसं आहे ते त्यांना सांगितलं. भांडण वाढतच गेलं. आज इकडे येतानाही कालचा वाद सुरुच आहे."

आई म्हणाली, "म्हणजे ज्या कारणामुळे भांडण सुरु झालं, तो विषय बाजूलाच राहून तुम्ही वेगळ्याच विषयाकडे वळलात म्हणून भांडण वाढत गेलं. भांडणाचा पहिला नियम म्हणजे, विषय बदलायचा नाही. हा नियम पाळलात तर तुमचं भांडण जास्त वाढणार नाही.

राजीवनी सुचवलं, "मॅडम या दोघांना एक 'टाईम लिमिट' ही ठरविता येईल. फक्त अर्धा तास भांडण. अर्धा तास झाल्यावर गप्प बसायचं म्हणजे भांडण लवकर संपेल.

सर्वांनीच काही नियम सुचविले. प्रकाश आणि गीताची पूर्वी सतत भांडणं व्हायची. ते कमी करण्यासाठी दोघांनी ठरविलं की एकजण चिडला असेल तर तेवढ्यापुरतं दुसऱ्याने शांत राहायचं. नंतर चर्चा करायची. इतरांनाही ही कल्पना आवडली. गीता पुढे म्हणाली, "आमची भांडणं काही ठराविक कारणांवरून व्हायची. एकदा एकत्र बसून आम्ही त्या कारणावरच मार्ग काढला. त्यानंतर भांडणाच प्रमाण कमी झालं".

राम आणि मंजू मुंबईहून या सभेसाठी आले होते. मंजूचा अनुभव होता की, रागाच्या भरात राम तिला खूप नावं ठेवायचा. तू चिडकीच आहेस, तुला काही येतचं नाही, गबाळी आहेस अशी तिला तो 'लेबल्स' लावायचा. त्यामुळे ती जास्तच चिडायची. म्हणून या सभेत तिने सुचवलं की अशी 'लेबल्स' लावण्यापेक्षा नेमकी त्या वेळी काय चूक झालेली आहे त्याविषयीच बोललं पाहिजे. तरच दुसरी व्यक्ति चिडणार नाही. उलट तुमचं म्हणणं समजून घेईल. मंजूचं म्हणणं सगळ्यांनी मान्य केलं. पती पत्नी मधली भांडणं टोकाला जाऊ नयेत, म्हणून असे नियम पाळायची कल्पना सर्वांनाच आवडली. सहजीवनातल्या अनेक गंभीर प्रश्नांवर हसत खेळत चर्चा करून 'सहजीवन' सभेत मार्ग काढला जातो.

मुक्ता पुणतांबेकर

\*\*\*

# मुक्काम सी सी (कौन्सेलिंग सेंटर)

मे १९९२ मी व्यसनातून बाहेर यांव, उपचार घ्यावेत म्हणून मला भावाकडे साताऱ्यास नेण्यात आलं होतं. डॉ प्रसन्न दाभोळकरांना भेटण्याचं ठरलं, माझ्या वडिलांना अगोदरच लक्षात आलं होतं. 'व्यसनाधीनता' हा मानसिक, शारीरिक आजार आहे इ. डॉ. प्रसन्न यांनी मला मुक्तांगणच्या सी. सी. वर आणण्यास सांगितलं. त्यावेळी सी. सी. लोकमान्यनगर (पुणे) मध्ये कार्यरत होतं, शनिवार सायंकाळ सी. सी. वर प्रकाश खैरे भेटले, पुढे ते माझे काऊन्सलरच झाले. माझी सुदृढ प्रकृती आणि प्रामाणिकपणा इ. पाहून त्यांनी मला मुक्तांगणचं डे केअर आणि नियमीत सी. सी. फॉलोअप सुरु ठेवण्यास सांगितलं.

माझ्या उपचारांची सुरवात तर झाली, दरम्यान सी. सी. ची जागा बदलली, भक्ती मार्ग लॉ कॉलेजरोडला सी. सी. गेलं दूर पडत होतं, म्हणून नियमित तिकडं जाण्यात माझी टाळाटाळ सुरु झाली होती.

प्रत्येक सोमवार सायंकाळ मोठ्या मॅडमसाठी दिवस होता. सी.

सी. वर येणाऱ्या पेशंट मित्र कुटुंबियाचा थवा तिथे जमत असे. हळूहळू ऐकण्यात आलं, मोठ्या मॅडम लो. नगर सी. सी. वर आठवड्यातले काही वार येत असतं ग्रुप मिटिंग होत असे, गर्दी होत असे, दिलीप पोरवाल येण्याऱ्यांच्या नावांची पाटी करत आणि एकएक मित्रकुटुंबियांना मॅडमना भेटायला आत सोडत. मॅडमची भेट लवकर मिळावी म्हणून पोरवालांकडे वशिला लावण्यात senior पेशंट मित्र आणि कार्यकर्ते यांच्यात चालणारी हमरीतुमरी मला अंचबित करत असे. मुलांची प्रगतीपुस्तक दाखवायला, दळण आणण्यावरून, भाजीत कमी मिठ म्हणून इ. छोट्या छोट्या गोष्टी हे लोक मॅडमना कां सांगतात याच मला कुतूहल वाटत असे. पुढे सगळ्याची उत्तरं मिळत गेली. फारच थोडे महिने 'भक्तीमार्ग' ला सी. सी. होतं. पुढे सी. सी. चे स्थलांतर झालं ते नारायण पेठेत आलं आणि खरं तर मला आम्हांला ते जवळ आणि आपल्यात आलं असे वाटू लागलं.

व्यसनमुक्ती टिकवण्याची

धडपड करणारे, सल्ला देणारे, गप्पा मारणारे नव नवे मित्र होऊ लागले होते. मुक्तांगण परिवार कां म्हणायचं मला समजू लागलं होतं. 'सहजीवन' सभेविषयी आकर्षण वाटू लागलं होतं. खरं तर एक प्रकारे व्यसनमुक्त मंडळीचं get together. अशोक वैद्य, रत्नाकर, शंकर, नंदू, सखाराम, दिलीप, मकरंद, अनिल पुजारी, डॉ. अविनाश, अविनाश (CBI), दिलीप ताडला, किरण कल्पना, उमेश उंबरे, सुधीर खाडिलकर आणि असंख्य खरं तरं चालते बोलते पॉझिटीव्ह विचारांचे आविष्कारच होते. मी तसा नवा होतो. डोक्यातून नशा जात नव्हती, सी. सी. चा नक्की उपयोग होतो कां? उपचार मला सुधरवतील का? सारखा संभ्रमात असायचो.

डे केअर तसेच ओ.पी.डी. मित्रांना आणि सोसायटीच्या प्रवासातील मित्र कुटुंबियांना मॅडमची भेट काऊन्सेलिंगची अतीव ओढ असे. मॅडम खूप मोकळेपणाने आणि खूप वेळ सी. सी. वर बोलत असत. तिथे ड्यूटी duty ला असणारे कार्यकर्ते जरा जास्तच चतुर चाणाक्ष असत. मी डे केअर करायचो. दारु बंद पण गांजा सुरु. मी multi म्हणून मिरवायचो. पुढे प्रसाद तात्या ढवळेंची सोमवारी मॅडमबरोबरची ड्यूटी सुरु झाली. माझं गांजा ओढून

आलेले त्यांनी एक दिवस ओळखलं. मी मॅडमला कबूली दिली. पालकांना बरोबर आणायला आणि डायरी फॉलोअप न चुकता बरोबर आणायला मला मॅडमनी सांगितले. खरं तरं तेव्हा मला ही शिक्षा वाटायची.

पति पत्नीचं नातं अधिक घट्ट, मैत्रीच, प्रेमाच, सहज जीवन उपभोगण्याच, बिना टेन्शनच, सुसवादाच आणि आनंद समाधानाच असांवा या हेतूने प्रत्येक महिन्याच्या शेवटच्या बुधवारी 'सहजीवन' सभेच रोपटं मॅडमनी लावलं. ही सभा बऱ्याचदा एखाद्या सोबर मित्राच्या घरीच घ्यायची त्यांच घर कुटुंबीय, घरपण, रिकव्हरी घरात कितपत सुरु आहे याचा अंदाज यावा आणि आमची एकमेकाची मैत्री वाढावी, एकमेकांना उपयोगी पडांवा इ. हेतूने 'सहजीवन' सभा एखाद्याच्या घरीच असे. मॅडम-बाबा-छोट्या मॅडम-यशोदा-डॉ. आनंद अशा सभेस मित्राच्या घरी येत असत. १२ मध्ये अचानक काही डेथ झाल्याने अनिल पुजारीच्या घरची सभा cancell झाल्याने आता कोणाकडे अशा प्रश्न निर्माण झाला होता व मी खरंच सोबर वाटल्याने मॅडमनी माझ्या घरी सभा घेण्यास सांगितलं. नक्की झालं मॅडम घरी येणार, .... माझ्या घरातल्या प्रत्येकाचा उत्साह ओसंडून वहांत

होता. एखाद्या विषयांवर सभा होत असे. जोडपी अनुभव सांगत व मॅडम शेवटी निष्कर्षाचे १०-१५ मि. बोलत, ते ऐकणं हा सर्वोच्च आनंद ! (हल्ली छोट्या मॅडमनी सुद्धा असं काही सुरु करावं- आमच्या घरी यावं - असं बहुतेकांना वाटत राहत) - पण या सगळ्याची महिनाभर चर्चा गप्पा सी. सी. वर अव्याहतपणे सुरु असें +ve विचारसरणी व तणाव रहित मन याचा अनुभव सी. सी. उपस्थितीमध्ये नित्य येत असे. त्यामुळे सायंकाळी मुक्काम सी. सी. !

दिवस जात राहिले व्यसनमुक्तीची वर्ष वाढत राहिली स्लिपची भिती गळून गेली. पण मजा येत नव्हती सी. सी. ५३४ नारायण पेठ दुसऱ्या मजल्यावरून १ल्या मजल्यावर आलो. मॅडम गेल्यावर मुक्ता मॅडम दर सोमवार सी.सी वर येऊ लागल्या. मी मुक्तांगणचा खंदा कार्यकर्ता झालो. मंगळवारी सी. सी. ड्यूटी मला आली. तरी व्यसनमुक्तीसाठी उपयुक्त म्हणून मी रोज सी. सी. वर असायचोच. प्रत्येक दिवसाच्या उपस्थितीची कारणं, हेतू, उद्देश वेगवेगळे असायचे. प्रत्येक दिवशी गटचर्चा होत असे. एक महिला counsellor मला सारखं म्हणायच्या तुम्ही open out होत नाही, मी प्रामाणिक बोलायचो पण बहुदा मनमोकळा झालो नसेल. सी.

सी.च्या गटचर्चेमुळे मी मोकळ्या मनानं बोलायला शिकतो, खूप Relax वाटण्याची ती सुरवात होती, (पुढं पुढं माझ बोलणं थांबवण भाग पडू लागलं, तो भाग निराळा) पण Relax वाटणं सोपं नाही, इथे ते होऊ लागलं . यथावकाश माझ्या म्हणून Admissions होऊन गेल्या होत्या. Counsellor ने रोज सी. सी. असं सांगितलं नसतानाही मी रोज सी. सी. वर धडकू लागलो.

सध्या तर नारायण पेठ , सी. सी. - उपक्रम मित्रांना कुटुंबियांना व्यसनमुक्ती टिकवण्यासाठी उपयुक्त ठरावा म्हणून रोज निरनिराळ्या कार्यक्रम तिकडे सुरु आहेत. या सर्व सुधारणांचा श्रेय आमच्या कार्यकर्ते मंडळीच नेतृत्व करणाऱ्या मुक्ता मॅडमना द्यावं लागेल.

मोठ्या मॅडम गेल्यावर 'सहजीवन' बरोबर पेशंटच्या च्या पत्नीसाठीची 'सहचरी' समूह सुरु झाला आता हा project म्हणून कार्यरत आहे. मोहिते मॅडम तथा आत्यां यांचं 'सहचरी' साठीच नेतृत्व आपल्याला लाभलं आहे. या सहचरी समूहाची सभा सी. सी. वर प्रत्येक महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी सायं ६ वा. होते. बाकीच्या प्रत्येक सोमवारी सायं ५ ते ८ आपले 'तात्या' उर्फ प्रसाद ढवळे काऊन्सेलिंग व गुप मिटींग घेण्यास उपस्थित

असतात. REBT आणि सकारात्मक विचारसरणीस पोषक विषयांवर 'तात्या' Group घेतात. सर्वसाधारण सभेची वेळ ७ ते ८ व ५ ते ७ काऊन्सेलिंग मंगळवारी ५ ते ८ या वेळेत जयंत साने सर सी. सी. वर उपस्थित असतात. आपण सी. सी. वर मंगळवारी ऐ. ऐ. मिटिंग सुरु केली आहे. वेळ ७ ते ८.

स्वानुभवकीय ऐ. ऐ. लिटरेचरची उपयुक्तता - Recovery बाबाचे अनुभव Share करणे इ. मंगळवार साने सरांनी ५ ते ७ ही वेळ आपल्या मित्रांच्या काऊन्सेलिंगसाठी ठेवली आहे.

बुधवारी ५ ते ८ या वेळेत दिवसभर केळकर सर सी. सी. वर उपस्थित असतात.

५ ते ७ काऊन्सेलिंग कौटुंबिक वैवाहिक समस्या निराकरण इ. ७ ते ८ 'छान' विषयावर

गुरुवारी - पहिल्या आणि तिसऱ्या गुरुवारी ५ वाजल्यापासून सायं ७ पर्यंत रेणूताई गावस्कर मित्र-कुटुंबियांना मार्गदर्शन करण्यासाठी येतात आणि ७ ते ८ त्या 'छान' मिटींग घेतात. २ऱ्या व ३ऱ्या गुरुवारी दिपाली, अरुणा मॅडम असतात.

शुक्रवार - राजाराम जोशी सरांसाठी राखीव. त्यांची वेळ ५ ते ८. ते करत असलेलं काऊन्सेलिंग निरीक्षण सुध्दा काही शिजवून जात.त्यांची

GM एक वेगळा अनुभव असतो. शनिवारी - आता आपण सी. सी. वर जाण्याने विनामूल्य ओ. पी. डी. सुरु केली आहे. डॉ. सराफ ५.३० ते ६.३० नक्की असतात. ओ.पी.डी. कुटुंबीयांचं ऐकणं त्यांचं निरीक्षण करणं हे सुध्दा आपल्यासाठी शिक्षणच ओ.पी.डी. मित्रांसाठी Beginner's Meeting सारखी एक मिटिंग सुरु होणं अपेक्षित आहे. या शिवाय आर्ट थेरेपी, कॅसेट ऐकणं- पाहणं, वाचन-चिंतन-मनन, ४ थी पायरी लिहिण्यासाठी सुरवात असं खूप काही सुरु करणं-ठेवणं आपल्याला शक्य आहे. पुण्याच्या मित्रांसाठी सी. सी. म्हणजे School of Recovery व्हायला पाहिजे. ही एक देणगीच आपल्याला मिळाली आहे.

आपण सारे सी. सी. 'मुक्काम' वाढवू या !

मी (गुरुजी) रोज दु. ३.३० पासून सी. सी. वर उपस्थित असतो. सी. सी. वर फोन आला आहे. २४४७६४९९ धन्यवाद ! येत रहा - त्यांचा उपयोग होतो.

**गुरुजी**

\*\*\*

## साथ साथ

“पती-पत्नी संसाररूपी रथाची दोन चाकं आहेत” अशा प्रकारची अलंकारिक वाक्ये लिहिण्याऐवजी मी थेट मला सहजीवनाविषयी काय वाटते ते लिहिते.

दारु पिण्याच्या काळात आपण सहजीवनाविषयी विचारच करत नसतो. सकाळी नवऱ्यानं पश्चातापबुध्दीने दिलेले वचन आणि संध्याकाळी तो पिऊन आल्यामुळे रात्रंदिवस दारुचाच विचार असतो. पण जसजशी नवऱ्यानं दारुपासून लांब राहायला सुरुवात केली तशी माझ्या सहजीवनाविषयी / कुटुंबाविषयी अपेक्षा वाढल्या. तेवढ्यातच अ. अ. चे ‘बिग बुक’ माझ्या हाती आले. त्यामधील ‘त्यानंतरचे कुटुंब’ हे प्रकरण वाचल्यावर स्वतःच्याच मनाला समजावण्याच्या गोष्टी सुरु झाल्या. नवऱ्यानेही मुक्तांगणचे सल्लागार व अ. अ. मीटिंगच्या सहाय्याने स्वतःमध्ये सकारात्मक बदल करण्यास सुरुवात केली व आमचं

सहजीवन बरं किंवा फार तक्रारी न होता सुरु राहिलं. तेव्हाच बाबांनी सांगितलेली कौशल्ये वाचनात आली.

१) एकमेकांशी बोलणे

२) नजरेला नजर देणे

३) व्यक्तिगत उल्लेख करावा- दुसऱ्याला काय वाटते ते ठरविण्यापेक्षा मला काय वाटते ते मांडावे.

४) लक्षपूर्वक ऐकण्याची सवय करून घ्यावी.

५) उत्तेजन देणं, एकमेकांमधल्या चांगल्या गोष्टींची नोंद घेणे

६) जाणीवपूर्वक ऐकणे

७) मनमोकळे बोलणे

ह्या सर्व कौशल्यांचा वापर करण्याचा जाणीवपूर्वक प्रयत्न केला. इंग्रजी पुस्तक वाचण्याची आवड नसल्यामुळे मुक्तांगणच्या सल्लागाराने मराठीत केलेल्या भाषांतराची वाक्येही उपयोगी पडली.

१) नातं उभं राहण्यासाठी परस्परांबद्दल आदर, विश्वास, प्रेम

हा कच्चा माल असतो. हा माल कमी पडला तर इमारत कमकुवत होते.

२) परस्परांबद्दल आदर ठेवायला शिकणं. ‘आदर’ या शब्दात सर्वप्रथम समोरच्या माणसांच्या गुणांना दाद देणं असतं. आदर फक्त व्यक्ती म्हणून करणं पुरेसं नसतं. तर समोरची व्यक्ति आपल्यापेक्षा बऱ्याच बाबतीत वेगळी आहे याचा आदर करणं जास्त अगत्याचं असतं. मग दोन व्यक्तिमत्त्वं, त्यांची जडणघडण, रंग, रूप, विचार, सवयी, लकवी या वेगळ्या असणारच. हा वेगळेपणा मान्य करणं हा परस्पर आदराचा गाभा आहे.

एका सहजीवन सभेत शोभाताई भागवत व अनिल भागवत हे जोडपं आलेलं होतं. मला ती सभा फार आठवणीत राहिली. कारण दोन परस्पर भिन्न विचारांच्या व्यक्तींनी त्यांचं सहजीवन दुसऱ्यांना हेवा वाटावा असं तयार केलं. त्यांनी एकमेकांच्या स्वातंत्र्याचा आदर केला. लहानसहान गोष्टींचा बारू केला नाही. आपापले छंद, आवडी, करिअर जोपासले व दुसऱ्याने त्याचा त्रास करून घेतला नाही. नाडकर्णी सरांनी सांगितलं की, ते दोघेजण

(पती-पत्नी) विरंगुळा म्हणून जाणीवपूर्वक पत्ते खेळतात, तेव्हा मला आम्हां दोघांविषयी जास्तच कौतुक वाटले. कारण आम्हीही विरंगुळा म्हणून अधूनमधून पत्ते खेळतो. आपणही सहजीवन सुंदर करण्यासाठी मनःपूर्वक प्रयत्न केले तर ती सुद्धा एक उपचार पद्धती तयार होते. थोडक्यात सहजीवन सभा पती पत्नीच्या सहजीवनास योग्य दिशा देते. सुसंवाद होण्याकरिता सहकार्य करते व आत्मविश्वास वाढविण्यास मदत करते.

सौ. स्वाती नवनाथ मोरे

\*\*\*

## मला अभिप्रेत सहजीवन

सहजीवन याचा अपेक्षित अर्थ जोडीदाराशी (पती, पत्नी) असलेले तुमचं नातं; याचबरोबर तुमचा भोवताल-माझे, घरचे-जवळचे नातेवाईक, मित्र, ऑफिसातले सहकारी, यांच्या बरोबर तुमचे नाते संबंध कसे आहेत, ते तुम्ही कसे निभावता यावर सहजीवन योग्य आहे की नाही हे ठरतं.

खरं म्हणजे मी अविवाहित आहे. परंतु सी. सी. वर अनेक वेळा सहजीवन सभा अंटेड केल्या. व्यसनी मित्र, त्यांच्या पत्नी त्यांचे संसार अडचणी जवळून पाहायला मिळाल्या. त्यातून जे काही समजले ते लिहित आहे.

मी एकटा असल्याने जोडीदाराची गरज-सहवास किती महत्वाचा आहे ते मला प्रत्येक क्षणी कळतं. दिवसभर ऑफिसमधून किंवा रोजच्या व्यापातून घरी परतल्यावर आपल्या जवळच्या व्यक्तीला पत्नीला आपल्या अडचणी वगैरे एकदा सांगितल्या की मोकळं वाटत. सगळं ऐकून घेणार विश्वासाचे नातं तिथं असतं. एकमेकांवर विश्वास असणं हा सहजीवनाचा गाभा आहे.

पण येथेच गोची कशी असते - आमची एक मैत्रीण सांगत होती. घरचं सगळं करून ऑफिसला येते, परत घरी गेल्यानंतर नवऱ्याला काही सांगायला गेले की तो कायम पेपरात डोकं घालून बसलेला असतो. साधी अपेक्षा असते थोडं तरी त्यानं ऐकावं ! तसं होत नाही. मग अधिक घुसमट होते.

प्रत्येक माणूस हा स्वतंत्र विचारसरणीचा आहे. तो आपल्या सारखा नाही याच भान सतत ठेवणं जरूरीच आहे. माझच उदा. संध्याकाळी घरी गेल्यावर मला टी. व्ही. वर बातम्या बघायच्या असायच्या नेमक्या त्याच वेळी माझ्या ५ वर्षे वयाच्या पुतण्याला कार्टून बघायचं असायचं. तेव्हा खूप चिडचिड व्हायची पण वरच्या सभेमुळे बदल झाला. आपल्या बातम्याइतकीच त्याला कार्टून महत्वाची आहेत. शिवाय तो जे खुष व्हायचा. त्याची खुशी हाच आपला आनंद वाटायला लागला. यातून मला दुसऱ्याच्या आनंदात आपला सहभाग असेल तर मजा येते हे कळले. आपण सारख जे म्हणतो

तडजोड करा, त्याग करा याचा अर्थ दुसऱ्याचा आनंद पण जपा असा होतो. याचा पुढे फायदा असा झाला की मी घरी आल्यावर स्वतःहून तो मला बातम्या बघू देऊ लागला.

अजून एक गोष्ट कळली की आपली जी ठाम मत झालेली असतात ती आपल्या जोडीदारावर न लादणं. याचं एक उदा. म्हणून एक जेष्ठ समाजवादी नेते होते. त्यांचा देवावर अजिबात विश्वास नव्हता. ते एकदा देवळामध्ये बसलेले त्यांच्या परिचयाच्या माणसाने पाहिले व तो आश्चर्यचकित झाला. पुढे त्यांना विचारले असता ते त्या गृहस्थाला म्हणाले माझा जरी या गोष्टीवर विश्वास नसला तरी माझ्या पत्नीचा देवावर विश्वास आहे. तिच्यासोबत मी आलोय. यात दुसऱ्याच्या श्रद्धा जपणं, त्याचा आदर करणं, याची जाणीव हा सहजीवनाचा महत्वाचा भाग मला वाटला.

एकमेकांच्या गुणदोषांसकट स्वीकार करणं हे सर्वात अवघड काम आहे. त्याला प्रचंड सहनशीलता लागते. मला सी. सी. वर आमच्या व्यसनी मित्रांच्या पत्नीचं खूप कौतुक वाटायचं. अशा आजारी माणसांबरोबर राहू त्याला बाहेर काढणं त्यांच्यातल्या सहनशीलतेची परीसीमा असते. असे अनेक अवघड मित्र त्यांच्या पत्नीमुळे यातून बाहेर

पडलेले मी सतत पाहत आलो. आमच्या सहचरीचे उदाहरण आदर्श सगळ्यांनी घेण्यासारख्या आहे. मला यातून कळले की, प्रेमानेच माणसाला सगळ्या अडचणीतून बाहेर काढता येतं.

शेवटचे अतिशय उपयुक्त म्हणजे रोजच्या संसारात जी काम असतात त्यात दोघांचा सहभाग असणं ! भाजी निवडताना मदत करणं, दळण आणणे, भांडी लावणे, यामुळे कामाची विभागणी होऊन ताण हलका होतो. सर्वात महत्वाचे म्हणजे एकमेकाशी प्रेमानं गोड बोलणं, शांतपणे दुसऱ्यांचे म्हणणे ऐकून घेणं. या सगळ्या लहान लहान गोष्टी प्रयत्नाने केल्याने जगणं सोपे होते. मन हलकी होतात. आनंदाचे वातावरण तयार होते. यालाच यशस्वी सहजीवन म्हणतात अस मला वाटतं.

शेवटी एका कवितेत बदल करून  
‘घर दोघांचे असतं,  
एकानी विसकटलं की दुसऱ्यांनी  
आवरायचं असतं ’

यात बदल करून  
‘‘कुणीही विसकटलं तरी  
दोघांनी  
आवरायचं असतं ’’

अस झाल तर माझ्या मते सहजीवन  
सहज होईल सुकर होईल.

मिलिंद बर्वे

\*\*\*

## जीवन : एक सहप्रवास

सहजीवन हा प्रत्येकाचाच जिवाळ्याचा विषय तर काहींचा काळजीचा आणि काहींचा दुर्लक्षिलेला विषय. काही सहचरी म्हणतात व्यसन सोडलं तर आमच्यात काही भांडणच होत नाहीत. व्यसन बंद झालं तर आमच्यात काही समस्या नाही. असं म्हणलं तरी इतिहासाचे पडसाद उमटतातच संवादातून, कृतीतून, देह बोलीतून.....

व्यसनमुक्तीच्या उपचाराबरोबरच पती-पत्नी हे नातं देखील सुदृढ, निकोप व्हावं. ह्या नात्यासंबंधी समुपदेशन मिळावं, त्याचे तुटलेले, तुटत आलेले नाते केवळ मुलांसाठी म्हणून, समाजासाठी म्हणून एकत्र न येता आपल्यासाठी म्हणून चांगले व्हावं, ह्या उद्देशाने सहजीवन सभा घेतली जाते. आपले (मुक्तांगणाचे) विश्वस्त डॉ. आनंद नाडकर्णी यांनी सहजीवन सभा घेतली.

मिंटिंगसाठी हॉल पूर्ण भरला होता. डॉ. नाडकर्णींनी सुरवात केली व उपस्थित दांपत्यांना विचारले ....

तुम्हाला कोणती जोडी आवडते ?  
व का आवडते ?

एका दांपत्यानं सांगितले  
नारायणमूर्ती, सुधा मूर्ती

हे दाम्पत्य एक यशस्वी उद्योजक पण त्यांचं सहजीवन समाधानी का होतं ? का आहे ? ह्यावर चर्चा होऊन पुढील मुद्दे सांगितले.

त्यांचा एकमेकांवरचा विश्वास अत्यंत साधी रहाणी  
दोघांची लाईफ स्टायल सारखी.  
- मागे टाकून एकमेकाना =  
देतात

दुसऱ्या दांपत्यानं दुसरी जोडी सांगितली

डॉ. अभय बंग, डॉ. राणी बंग  
ह्या दाम्पत्यांच्या सहजीवना बद्दल डॉ. नाडकर्णींनी अनेक गोष्टी सांगितल्या. बंग दाम्पत्यात काही गोष्टींचे साम्य आहे. तर काही अगदी विरोधी गोष्टींचाही त्यांनी स्वीकार केला आहे. आपल्यातील क्षमतांचा त्यांनी योग्य रितीने वापर केला आहे. उदा. राणी बंग - लोकप्रिय, प्रसिध्दी खूप तर अभय बंग बुद्धिमान ह्या

दोन्ही क्षमतांचा योग्य मेळ घालून त्यांच्या सर्चसंस्थेचं काम चालू आहे.

तिसऱ्या दांपत्याने सांगितलं  
आम्हांला बाबा आमटे - साधना आमटे - अनिल अवचट - सुनंदा अवचट व बंग दांपत्य ह्या तिन्हीची सहजीवन चाकोरी बाहेरच्या वाटेची होती.

एकाने पु. ल. देशपांडे, सुनीता देशपांडे हे जोडी सांगितली. त्यांच्यावर डॉ. नाडकर्णींनी दिलखुलासपणे काही प्रसंग सांगितले.

पु. ल. मध्ये व्यावहारिक कौशल्य कमी होतं. म्हणून सुनीताबाई व्यावहारिक काम सांभाळत एकमेकांच्या क्षमता त्यांना मान्य होत्या. त्याचा त्या दोघांनी सुंदर मिलाफ घडवून आणला अगदी पु. ल. च्या सिगारेटच्या सवयीतही. एका मित्र व सहचरीनं, माझे आई, वडीलही जोडी आम्हांला आवडते असे सांगितले. वडीलांनी आईला खूप त्रास दिला पण आईनं कसं निभावून नेले ते सांगितलं. मी पण व्यसनी काळात बायकोला त्रास दिला पण आता मी तिच्या भावना समजून घेतो. काही गोष्टी न चिडता समजावून सांगतो. भांड्यानं भांडं वाजतं पण ते जागेवर जातं. एका मित्रानं राम सीता

जोडी आवडते असे सांगितले. ही जोडी आवडण्याचे त्याचं कारण विचार करण्यासारखे आहे. तो पुढे म्हणाला माझी पत्नी सीता होती मी तिला अग्नीपरिक्षा करायला लावली. पण मी राम बनू शकलो नाही ही खंत त्याने बोलून दाखविली.

ह्या सर्वांचे सहजीवन सुखी, समाधानी का होते ? ह्यावर मित्र, सहचरी यांनी अनेक मुद्दे मांडले.

- दोघांना एकमेकांबद्दल प्रेम, विश्वास व आदर होता.

- नवरा, बायको एकमेकांसाठी काय केलं ह्याचा हिशोब मांडतात तसा हिशोब नव्हता.

- आनंदाचे क्षण छोट्या छोट्या गोष्टीत घेतले जायचे. उदा. बाबा व सुनंदा अवचट (मोठ्या मॅडम) बंडगार्डन येथे भेळ खायला जात असत.

- दोघांनी एकमेकाना कधीच हिणवलं नाही

- नवीन प्रयोग करण्यात एकवाक्यता होती.

- मतभेद असले तरी योग्यरितीने सोडवले जायचे

- एकमेकामधील क्षमतांचा योग्य वापर

- एकमेकामध्ये जे विरोधी भाग होते त्याचाही स्वीकार होता.

- व्यसनी काळात पत्नीनं खंबीर व्हावं तर व्यसनमुक्तीमध्ये पतीने खंबीर व्हायला हवं

- कुणीतरी एक खंबीर होणं खूप महत्त्वाचं. थोडक्यात पतीमुळे पत्नीसुख व पत्नीमुळे पतीसुख असणे महत्त्वाचं, त्यामुळे सहजीवन गुणवत्तेचे होण्यासाठी दोघांचे प्रयत्न आवश्यक आहेत. व्यसनमुक्तीच्या काळात होणारी भांडणं, संशय घेणे, लैंगिक समस्या असणं हे समजण्यासाठी एकमेकांच्या भावना ओळखता यायला हव्यात सर्वच विषयांवर आपल्याला मार्गदर्शन हवे. हो ना ? मग प्रत्येक महिन्याच्या शेवटच्या बुधवारी संध्याकाळी ६.३० वाजता नारायणपेठ सल्ला केंद्रावर यायचं ! येत रहा ! सहजीवन नवीन रूपात !

मुक्तांगण मित्र  
(अनामिका)

\*\*\*

## CONTACT TELEPHONE NOS.

### MUKTANGAN DE-ADDICTION CENTRE

Tel # 020 - 6401 4598 / 2669 7605 /  
2669 3271  
Fax # 020 - 2565 9407  
E-mail :  
muktangancorporate@gmail.com  
muktangan@vsnl.net

### MUKTANGAN COUNSELLING CENTRE

Tel # 020 2447 6499  
Fax # 020 - 2565 9407  
E-mail :  
muktangancorporate@gmail.com  
muktangan@vsnl.net

### REGIONAL RESOURCE & TRAINING CENTRE WEST ZONE

Tel # 020 - 6401 5947 / 2668 3824  
Fax # 020 - 2561 6570  
E-mail :  
rrtcwest@gmail.com  
muktangan@vsnl.net

## स, ह, सहजीवनाचा

मुक्तांगणची उपचारपध्दती अनुभवाने जसजशी विकसीत होत गेली तशी अनेक नवनव्या कल्पनांची भर पडत गेली. मॅडमना कुठेतरी वाटलं की नवरा-बायकोसाठी काहीतरी वेगळं व्यासपीठ असावं आणि सहजीवन सभेचा जन्म झाला. सुरवातीला मॅडमच्या सोबत बाबासुध्दा प्रत्येक सभेला यायचे. ही सभा प्रत्येक महिन्याला व्यसनमुक्त मित्रांच्या घरी होऊ लागली.

आज पुण्यात सल्ला केंद्रावर दरमहा सभा होतेच; पण इतरत्र आपली पाठपुरावा केंद्रे आहेत. मुंबई, ठाणे, नाशिक, सांगली इत्यादी ठिकाणी ही सभा होते. सुरवातीला फक्त व्यसनमुक्त मंडळी येत आता तर ज्यांचा व्यसनाशी संबंध नाही असे कुटूंबसुध्दा ह्या सभेला येत. 'सहजीवन' विषय म्हटलं तर एक गंभीर विषय, पण बाबांनी इतका सोपा करून सांगितला आणि इतरांइतकाच मी आनंदलो.

आनंदयात्रीसाठी सहजीवनाविषयी बाबाशी मारलेल्या या दिलखुलास गप्पा -

दत्ता : बाबा तुमची सहजीवनाची व्याख्या काय ?

बाबा : सहजीवन अगदी साधं असतं. माणसं एकत्र येतात ! का ? तर त्या एकत्र येण्यात खूप फायदे असतात. मुख्य म्हणजे प्रजोत्पादन असतं. आता कसं आहे की एखाद्या व्यक्तिला मुलं नाही झाली तरी एकत्र राहणं हेच एकमेकांच्या दृष्टीनं चांगलं आहे. पूर्वी कसं होतं ? मोठी घरं असायची. एकत्र घरं असायची. आता कुटुंब विभक्त झाली. त्यांना खेडी सोडून शहरात यावं लागलं. तुम्हांला मन

जुळवल्याशिवाय एकत्र राहणं शक्य नाही. मग त्या घराचं वैराण वाळवंट होऊन जातं. आपल्याला सहजीवन का महत्त्वाचं वाटतं तर त्यात दोघांचाही विकास झाला पाहिजे, असं नको की एकावर ताण पडतो, अन दुसरा त्याचा विकास करून घेतो. अगदी चांगला असेल तरी सुध्दा एकाचाच होतो हे बरोबर नाही. म्हणूनच मॅडमनी मला असं सांगितलं होतं, की तुला काही वेगळ्या आवडी आहेत त्या तू कर आणि मी पैसे मिळवीन, त्याच्यात आपण भागवू. त्यामुळे झालं काय तर मला मुभा

मिळाली. तिला जास्त कष्ट पडले; पण तर तिलाही तिच्या कामाचा आनंद मिळावा. ती मॅटल हॉस्पिटलमध्ये काम करत होती. संध्याकाळी हमाल पंचायतीचा हमाल व त्यांच्या कुटुंबियांसाठी दवाखाना चालवत होती. मग पंधरा दिवसातून एकदा वृध्दाश्रमात, पंधरा दिवसातून एकदा महिला सेवाग्राम असं कुठं कुठे जात होती. त्याकाळी मीही तिच्या बरोबर असायचो, जी पाहिजे ती मदत करायचो. तिनं मला माझ्या विकासासाठी मुभा दिली आणि माझी पैसे मिळविण्याची जबाबदारी काढून घेतली. पण त्याचबरोबर मी त्याचा नुसताच फायदा घेतला असता तर ते एकाकी झालं असतं. म्हणून मी सुद्धा जी मदत करत राहिलो, तिचा विकास व्हावा म्हणून, तिला जे काम करायचं आहे ते करता यावं म्हणून. त्यामुळेच आमचं सहजीवन समतोल झालं असं मला वाटतं.

हे समतोल जीवन जर सगळ्या घराघरांत असेल तर ती माणसंही सुखी होतील. त्यांच्या घरात जन्मलेली मुलंही चांगल्या वातावरणात वाढतील. त्यांनाही त्या सहजीवनाची सवय झाली तर मग घरात भांडणं होत नाहीत, कोणी

मोठ्यानं ओरडून बोलत नाही. पोराना कोणी मारत नाही किंवा कोणी मोठ्यानं रागवत नाही. अशा घरातलं पोर हे तसंच वागतं ना, जसं तिखट एखाद्याला आवडत नाही त्याला आपण तिखट दिलं तर तो नाहीच म्हणणार कारण तशी सवय लागली नाही त्याच्या जिभेला. मतभेद असले तर त्याच्यावर चर्चा करावी आणि त्याच्यावर आपण मार्ग काढायचा असतो. ती एक तडजोड असते. तुला ही गोष्ट आवडत नाही मला ही आवडते. मग आपण दोघं काहीतरी मार्ग काढू. मला आवडतं ते मिळेल ते थोडं का मिळेना आणि एखादा टी. व्ही. चा कार्यक्रम आहे. त्यामुळे घरात वाद होतात किंवा अमुक एक वस्तु घ्यायची किंवा नाही त्याच्यावरून वाद होतात. तर ह्या सगळ्या गोष्टींसाठी आपण एकमेकांचं म्हणणं पटवून दिलं पाहिजे. समजा पूर्ण पटत नसेल तर तडजोड केली पाहिजे हे खरं चांगलं सहजीवन आहे. मग यामध्ये भांडण नाही. राग नाही. राग म्हणजे अहंकाराचं प्रदर्शन असतं ना? म्हणून तुम्ही एकदा रागाला मोकळं सोडायला लागला की तिथे बुद्धी बाजूला जाते. मग तुमच्या भावना तुमचा ताबा घेतात, चुकीच्या भावना तुम्हांला कुठेही नेऊन सोडू

शकतात. ते सहजीवन राहत नाही. **दत्ता :** बाबा पुरुषप्रधान संस्कृतीने सहजीवनात अडथळे येतात का ? **बाबा :** मला वाटतं की पुरुषप्रधानता मधल्या काळात झाली. जेव्हा आपण आदिवासी जीवन बघतो तिथे सर्व सारखेच असतात. अगदी त्या बायका किंवा वडारवाडीच्या बायका जो ग्रामीण समाज बघतो तिथे बायका स्ट्रॉंग आहेत. आमच्या ओतूरला शेतकरी, कष्टकरी आणि पुरुषप्रधान संस्कृती होती. तरीही बायका स्ट्रॉंग होत्या. त्या घर चालवायच्या पुरुषांच्या बरोबरीनं. मजूरीला जायच्या तिथं त्या वेगळ्या नव्हत्या. काही बायका इतक्या स्ट्रॉंग की नवरे त्यांना घाबरून जायचे. कारण घरातील सर्व निर्णय तिचा होता. पुरुषप्रधान संस्कृती नंतर असेल. खरंतर कोणीच प्रधान नको! पुरुष प्रधान नको अन् स्त्री प्रधान नको. आपण असं म्हणू या सर्वांनीच मिळून मिसळून रहावं. ज्याला जे काम जमतं ते त्यांनी करावं. आमच्या घरातलं सांगायचं तर सुनंदा पैसे मिळवणं म्हणजे आवडीचं काम करित होती. त्याच्यातून तिला पगार मिळत होता. तो कमी होता पण त्याच्यात आम्ही बसवायचो आमच्या गरजा. तिच्या हाताखालच्या कारकुनाला जास्त

पगार होता. कारण तिला संध्याकाळी प्रायव्हेट प्रॅक्टिस करण्याची परवानगी होती. म्हणून पगार पण कमी. पण तिने प्रायव्हेट प्रॅक्टिस कधी केली नाही. कारण हमालांसाठी सात ते साडे दहा पर्यंत तिचा दवाखाना चालायचा. थोडे पैसे कमी असले तरी आम्ही का चांगलं नियोजन करू शकलो तर गरजा आटोक्यात ठेवल्या म्हणून ! आपण बायकोला आणलेली वस्तू किंवा महागडी गोष्ट याला महत्त्व नाही. तर एकमेकांच्या मनाची आपण कदर करतो. एकमेकांच्या गरजा ओळखतो. एकमेकांच्या आवडीनिवडी जपतो. एखादं मोठं प्रेझेंट बायकोला आणण्यापेक्षा एखादं पत्र छान लिहिलं तर सगळ्यांत चांगली गोष्ट आहे ना ती ! त्यामुळे कशाला महत्त्व द्यायचं ते आपल्याला कळलं पाहिजे. ते आपण सहजीवन सभेमधून पुढे आणत असतो. पोरगा पहिला आला पाहिजे, चांगले मार्क पडले पाहिजेत याला महत्त्व नाही, तर मुलगा चांगला झाला पाहिजे. इतरांशी चांगला वागला पाहिजे. त्याने चांगली मित्रमंडळी जोडली पाहिजे आणि त्याच्या आवडीच्या क्षेत्रात त्याला जाता आलं पाहिजे. मुक्तांगणची उदाहरणं आहेत. सायन्सला जायचं नव्हतं, आर्टसला

जायचं होतं ; पण घरातील लोक सर्व मोठमोठी डॉक्टर, इंजिनियर. ते म्हणाले, असं कसं चालेल ? आपल्या घराला शोभत नाही ; म्हणून घातलं सायन्सला आणि पाय घसरला. आता याला जबाबदार कोण? घसरणारा की ढकलणारा? माणसानं अनेक प्रकारचे प्रश्न तयार केले आहेत. त्याच्यापासून तो मुक्त होऊ शकतो. त्याबाबत आपण आत्मविश्वास देऊ शकतो. तुम्ही हे करू शकता. तुम्ही म्हणाल तर जुन्या पद्धती, रुढी परंपरा हे सगळं बाजूला ठेवू शकतो. तरी देखील जुन्या लोकांशी प्रेमाने वागू शकतो. म्हणजे असं नाही की आम्ही पध्दत पाळत नाही म्हणजे तुम्हांलाही मानत नाही. तुमच्याविषयी असलेली आमची जबाबदारी फेकून देतो असं होऊ नये. एखादी म्हातारी व्यक्ती असेल आणि ती विरोध करत असेल तरी त्याच करण्यामध्ये आपण कुठे कमी पडता कामा नये. एखादी केवळ स्त्री आहे, मुलगी आहे. म्हणून तिच्या निर्णयाला विरोध करू नये. मुक्तांगणची उपचार पद्धती अनुभवाने जसजशी विकसीत होत गेली तसतशी कल्पनांचीही भर पडत गेली.

**दत्ता :** बाबा, मुली होण्याअगोदरचं व नंतरच सहजीवन यात फरक होता असं वाटतं का ?

**बाबा :** खूपच फरक झाला. कारण या मुली झाल्या आणि आमच्या जीवनात बदलच बदल होऊन गेला. घरामध्ये अशा जिवांचं आगमन झालं की पूर्ण निसर्गाची लेकरं आहेत. आपण बोथट होत गेलेलो असतो. या सर्व माणसांच्या संस्कृतीची पुटं आपल्यावर चढतात. तेवढं मन संवेदनशील राहत नाही. मला असं आश्चर्य वाटायचं की रेल्वेचं इंजिन आहे एवढं एवढं आणि तो एवढी गाडी कसं ओढतोय. आपल्याला शास्त्रीय उत्तरं माहिती असतात. एकदा यशोदाच्या घरी गेलो असताना एका पानाच्या टोकावरून पाण्याचा थेंब तसाच लटकत राहिला. मला इतकं त्याचं आश्चर्य वाटत होत की हा थेंब पडत का नाही ? आता जड होईल मग जड होईल. दुसऱ्या दिवशी आलो तरी तो तसाच. या छोट्या छोट्या गोष्टी आहेत. पण यांचं किती आश्चर्य वाटत. मातीतून एखादं रोप उगवत आणि कस ते पान आधी मिटलेलं असतं आणि ते उघडत उघडत जातं. सध्या किड्यांच्यावर मी अभ्यास करतो. आता किडे आपण आपले शत्रूच समजतो. पण झुरळात काय आहे? पण बॉम्ब पडला तर ते झुरळ राहणार आहे!

आणि आपण जाणार आहोत. मग त्यांच्यासोबत टिकून राहायचं असेल तर निसर्गानं त्यांना काय दिलंय हे समजून घेणं हेच आनंदाचं आणि कर्तव्याचं वाटतं. निसर्ग हा किती भव्य आणि सूक्ष्म आहे? त्याच्याकडे जा, शर्ट आणा अमुक आणा रोज अमक्या कंपनीचे आणि तमक्या कंपनीचे हे याच्यात सुख नाही. हे सगळं मनाचं सुख आहे. किंवा आनंद घेण्याच्या वृत्तीत तो आनंद दडला आहे. त्यामुळे ते जर आपण करत राहिलो. आपल्या मुलांना त्याची गोडी लागली तर त्यांचं जीवन पुढं जाईलच. त्यामुळे मुलींनी आम्हांला खूप शिकवलं. मुलींनी निरागसता शिकवली. मुलींनी आम्हांला त्यांना वाटणारं कुतुहल शिकवलं. आपण मोठी माणसं कावेबाज होतो, विचार करतो, जे गैरसोईचे असेल ते टाळतो. पण ह्या मुली आम्हांला थेट प्रश्न विचारायच्या. मी झोपडपट्टीत जाऊन भाषण करणार होतो. त्याआधी मी माझा लेख वाचत होतो. त्यांनी विचारलं तू काय बोलणार आहेस ? मी म्हणालो तुम्हाला कळणार आहे का ते? त्या ऐकत होत्या. लोक कसे दुष्काळी भागातून येतात, कसे स्टेशनवर राहतात, एखाद्या पुलाखाली मग कोणीतरी गाववाला

भेटतो, काम कसं मिळवतात वगैरे वगैरे. “त्यात काय झालं बाबा मग आपल्याकडे आणलं त्यांना रहायला?” ह्या प्रश्नांनी मी हादरलो. कारण झोपडपट्टीविषयी माझ्या मनात प्रेम आहे. त्यांचं भलं व्हावं असं वाटतं. त्यांच्या आंदोलनात मी तुरुंगात गेलेलो आहे. पण घरात आणून ठेवावं हा विचार माझ्या मनात नाही आला. कारण तो गैरसोईचा आहे. पण त्या मुलींच्या मनात नाही आला आणि मग विचार करायला लागलो की आपण या मधल्या काळात काय गमावलं ? मुलींना आम्हांला बदलवून टाकलं. झाड असेल तर त्या झाडाला नाव ठेवायच्या. घरातल्या पालीनां नाव ठेवायच्या. म्हणजे आपण ज्यांना तुच्छ टाकाऊ समजतो, त्याबाबत त्यांनी आम्हांला जागृत केले. पशुपक्षी किड्यांसह सर्वांना समावून घेणारं असं जीवन की जे आपलं असेल ते त्यांनी आम्हाला शिकवलं. खूप खोलवर बदल आमच्यात होत गेले.

**दत्ता :** ‘स्वतःविषयी’ या पुस्तकात उल्लेख आहे की, मुक्ता मॅडमना कार्पोरेशन शाळेत टाकताना तुमचे आपसात काही मतभेद वगैरे

**बाबा :** नाही नाही आमच्यामध्ये

तसे काही मतभेद नव्हते. कारण कॉलेजातल्या दिवसापासून आम्ही एकत्र राहिलो. आम्ही एकत्र दवाखाने चालवायचो. तिथे एकत्र जायचो, शिबिराला एकत्र जायचो, एखादं पुस्तक मी वाचल की तिला सांगायचो किंवा तिनं वाचलं तर ती मला सांगायची. आमचं जीवन एकत्र असं गेल्यामुळे आमची वाढ सुसंगत रुपानं झाली. मुलं होण्याच्या अगोदरच आमची मुलं कशी असावी. आपल्या मुलांच बालपण कसं असावं. त्याच्यामध्ये नेमका 'रोल' काय आहे याचा फिरायला जेव्हा जायचो तेव्हा चर्चा करायचो. म्हणून आज मुल होण्याच्या अगोदर पालकांची मनाने तयारी नसते. तेव्हा असं लक्षात येतं की, नेमके काय आपण करणार आहोत? एक मोठी जबाबदारी घेणार आहोत याची काही तयारी, माहिती नसते. मुलांना खेळवता येतं का? आपल्याला येत नसेल तर आपण शिकूया म्हणजे ओरेगामीची अशी चार पाच मॉडेल जरी आली. मुलांना चार पाच गोष्टी सांगता येतात. तरीसुद्धा मुलांना चांगलं खेळवता येतं. मुख्य म्हणजे आपलं मोठं वय विसरून पोरान्च्या वयात आपल्याला जाऊन धुडगुस घालावा लागतो. तेव्हा आपण त्याचे आवडते होतो. नाहीतर एरवी ते आपल्यावर प्रेम करतात. त्यांना माहीत आहे की हे आहेत म्हणून

आपल्याला आधार आहे. पण त्यापेक्षा पुढे जाऊन त्यांचे मित्र होणं, त्यांच्याबरोबर खेळणं, त्यांना मनातल्या गोष्टी सांगव्याशा वाटल्या पाहीजेत. जर तरुण वयातील मुलं धूम्रपान करायला लागतात. तर त्यांनी करण्याआधी सांगितल तर मग आपल्याला त्यांच्याशी चर्चा करता येते. त्याला चारपाच लोकांकडे घेऊन जाता येते. हेतु हा की सगळ्यांना आता आपण भेटू चर्चा करू आणि जर मग तुला पटलं तर तू घे. नाहीतर आधी तो प्यायला लागतो मग कानावर येतं. मग तो पैसे चोरायला लागतो. संवाद असेल घराघरांमध्ये, मुलांमध्ये, आपल्या बायकोमध्ये नवऱ्यात; तरी चुकीच्या गोष्टींना वेळच्या वेळी टाळता येते. म्हणूनच तसे मतभेद नव्हते. मराठी माध्यमात घालायचे हे ठरलं होतं. गरीबांच्या शाळेत घालायचे हे ठरलं होतं. आमच्या शेजारची डॉक्टरची मुलं लांब लांब इंग्रजी शाळेत जायची ती मुलं कॉन्व्हेंट स्कूल, त्याचे युनिफॉर्म त्यांचे वेगवेगळ्या प्रकारचे शूज, अन यांचं काहीच नव्हतं युनिफॉर्म सुद्धा शाळेतूनच मिळायचा निळा कलरचा फ्रॉक आणि पांढऱ्या कलरचा शर्ट पण मुलींना त्यात वावगं वाटलं नाही.

**दत्ता :** बाबा तरी सुद्धा या मुली होण्याअगोदर किंवा नंतर जी काही भांडण झाली ती कशा प्रकारची

असायची व त्याचं स्वरुप कसं असायचं?

**बाबा :** भांडण आमची लग्नानंतर बऱ्यापैकी व्हायची. कारण आमच दोघांचं बॅकग्राऊंड वेगवेगळं होतं. मी एक जुन्या सनातनी घरी वाढलो होतो. ती अतिशय गांधीवादी! तिची आई मोकळ्या स्वभावाची होती. त्यामुळे त्यांच्या घरामध्ये अतिशय चांगलं वातावरण होतं. त्यामुळे तिला ह्या बॅकग्राऊंडची माहिती नव्हती, सवय नव्हती. त्यावेळी माझ्या सवयी वेगळ्या होत्या. त्यावेळच्या तरुण पोराना जशा असतात तशा दाढी न करणं, आंघोळीला बुट्टी मारणं. कपडे फेकून देणं, त्यामुळे खटके उडायचे त्याच्यातून मग भांडण, मग अबोला रेंगाळत जायचा. आम्हां दोघांना दडपण यायचं अन ते संपायचं. कधी कधी मग तीच पुढाकार घेऊन भांडणं संपवायची. नंतर आम्ही छान मूडमध्ये यायचो, तेव्हा म्हणायची आपण त्या भांडणाविषयी बोलायचं का ? "आता कशाला ती आठवण? संपलं ना ते?" ती म्हणायची नाही. भांडणाची चर्चा करायची हीच चांगली वेळ आहे. त्यावेळी नेमकं काय झालं होतं ? तुझं काय म्हणणं होतं. आम्ही एकमेकाना सांगायचो आणि मग असं लक्षात यायचं की तिची चिडचीड झाली होती. ती दमून आली होती किंवा तिची पाळी जवळ

आली होती किंवा अशा सर्व गोष्टींमुळे ती चिडली म्हणून आपण चिडलो. पण आपणही समजून घ्यायला पाहिजे होतं की ती अशा अवस्थेत आहे. ती म्हणते तर त्याच्यावर लगेच 'रिअॅक्ट' व्हायचं नाही. ते नंतर नंतर कळायला लागलं. आमच्या चर्चेतून आणि भांडणाचं तिचे दमणं आणि = यांच्यातली भांडण आम्ही खूप टाळू शकलो. तिचे 'ते' दिवस लक्षात ठेवायचो, ते आले की माझी तयारी असायची, तिला आवडेल अशा गोष्टी करायचो तिला कोणतंही काम पडू द्यायचं नाही. ती हॉस्पिटलमधून परत आली की मी सगळं करून ठेवलं असायचं. ती झोपल्यावर उठायच्या आत मी उठून तिच्या चहापासून तिच्या दुपारच्या औषधापासून तयारी करून ठेवलेली असायची. ह्या सगळ्या गोष्टींमुळे मन प्रसन्न व्हायचं. तिचं पूर्वी पाळी आली कि नुसतं भांडणाचा कल्लोळ असायचा आता पाळी आली गेली कळायची नाही की किती 'स्पूथ' झालं **दत्ता :** म्हणजे मॅडमना तुम्ही जेव्हा समजून घ्यायला लागलात तेव्हा थोडा फरक पडायला लागला. मॅडमनी त्यांच्या एका मिंटीगमध्ये सांगितले होतं की, आम्ही कशी भांडण करायचो. याच्याविषयी चर्चा केली होती. आम्ही ठरवून भांडण करायला लागलो त्या म्हणाल्या

होत्या की ज्यां विषयावरती भांडण करायची आहे त्यांच्याबाहेर जायच नाही, त्यांची जी चाकोरी आहे त्यांच्या बाहेर नाही.

**बाबा :** नाही तसं नाही ते. असं आम्ही ठरवलं की भांडण झालचं समजा तरी एक तासाच्या पुढे जाऊ द्यायची नाही. मग नंतर आम्ही पंधरा मिनाच्या पुढे जाऊ द्यायचो नाही. नंतर होईनाशी झालीत. मग मी म्हटलं की खूप दिवसात भांडण झालं नाही. मग ती म्हणायची आज कुठला शब्द काढला नवीन. मला हा शब्दसुध्दा माहित नाही. इतक ती छान करायची.

**क्रमशः**

(उतरार्ध पुढील अंकी)

\*\*\*

मला तर लोक अशी अडवून अडवून तुम्ही परत लग्न करणार का, अशी चौकशी करायचे. मी म्हणायचो तो विषय सुध्दा काढू नका. एका लोकविलक्षण स्त्रीबरोबर ज्यांनी तीस वर्षे संसार केला आहे. त्याला आणखीन कोणाबरोबर जायला सांगणार आहात? मी तुम्हा आहे ना त्या संबंध नात्यानं! मला या वयामध्ये आणखीन काय करायचं आहे? या वयामध्ये मला कोणीतरी व्यक्ति मिळेल त्या व्यक्तित्वं वाटोळं होईल आणि माझपण वाटोळं होईल त्यामुळे तो विचार केलाच नाही. मग आता तिच्याशिवाय रहायचं म्हणजे एकटेपणा येतोच, हे त्याच्यातून अपरिहार्य! एकटेपणा माझ्या उरावर आला. मग त्यावेळेला मी पटकन उठून बसलो आणखी बाहेर जाऊन बसलो.

असं म्हणलं की मी एकटा आहे? दोन मुली आहेत त्यांचे नवरे आहेत. माझे मुक्तांगणाचे सहकारी आहेत. माझे गावोगावचे मित्र आहेत त्यांच्या मी मनातल्या मनात आठवण करुन मी म्हणलं मी कुठे एकटा आहे? त्यामुळे तेव्हापासून मला एकटेपणा कधी शिवलाच नाही. कारण मला खूप लोक माझी काळजी घेणारे आहेत. माझ जिच्यावर प्रेम होत तिच्या कामावर ही तितकच प्रेम होत. ते पुढे चालवण हे आपल प्रेम कशात व्यक्त करायचं? आणि झुरून झुरून गेलोही असतो. त्या काळात जाऊ शकलो असतो, इतक ते अलोट अशा तऱ्हेचं प्रेम होतं. पण तसं नाही झालं. कारण मुक्तांगणमध्ये जाऊन बसतो तिच्या खुर्चीत! तेव्हा तुम्ही सगळे म्हणालात “तुम्ही फक्त इथे येवून बसा. नुसतं आम्ही काम करतो”. त्याक्षणी माझं दुःख पळून गेलं. लोक म्हणत होते मुक्तांगण चालेल की नाही. डॉक्टरच्या नावावर ते हॉस्पिटल चालतं मग डॉक्टर गेला की नाही चालत पण चालवला त्याकाळामध्ये संबंध काही क्रायसीस आला तोही ओलांडला.

**क्रमशः**

## भूक सहजीवनाची

वडील व्यसनाच्या आहारी गेले होते. व्यसनमुळे त्यांची प्रतिमा आमच्या मनातून ढासळत चालली होती. एक काळ असाही आला की, त्यावेळेस काही क्षणासाठी का होईना पण या माणसापासून सुटका कशी मिळवावी याचा विचार आला होता. त्याकाळात व्यसनमुळे वडिलांची जी अवस्था झाली होते तीच अवस्था आज माझी झाली होती. वेळ जणू काही पुन्हा इतिहासात जाऊन थांबली आहे. कुटुंब तेच आहे, व्यसनही तेच आहे फक्त त्यावेळेस व्यसनी माझे वडील होते आज मी आहे. सहजीवन सभेचे महत्त्व माझ्याबाबतीत इतकं ठाम आहे कारण मी दुहेरी भूमिकेत राहिलेलो आहे. जो विचार वडिलांच्या बाबतीत मला आला तोच विचार माझ्या बाबतीत माझे कुटुंबिय तर करत असतील का? करत असतील तर मात्र हे घातचक्र कधीच संपणार नाही. हे घातचक्र रोखण्यासाठी व्यसनी व्यक्तीचा आणि कुटुंबियाचा धागा जुळून येणे महत्वाचे आहे आणि तरच याला सहजीवन म्हणता येईल.

माझे वडील १९९४ साली पूर्णपणे व्यसनाच्या आहारी गेले होते. त्याचवर्षी त्यांनी आपली नोकरी गमावली. आपण एका कुटुंबाचे कर्ताधर्ता आहोत, आपल्यावरच आपल्या मुलांचे भवितव्य अवलंबून आहे याचा विसर पडायला लावण्याइतपत व्यसनाने त्यांच्यावर ताबा मिळविला होता. पण एक वेडी आशा म्हणून आल्याने त्यांना डॉ. आनंद नाडकर्णी यांच्या ठाण्यातील दवाखान्यात नेले. त्यांच्या उपचारांचा फायदा व्हायला सुरवात होत होती. इतक्यात वडलांनी उपचार घेणे बंद केलं. तरी आल्यांनी कसेबसे मुंबईच्या एका व्यसनमुक्ती केंद्रात दाखल केले. आज मुक्तांगणमध्ये जशी उपचार पध्दती आहे तशीच उपचार पध्दती तिथे होती. पण ती नव्वद दिवसांची होती. उपचार सुरु असेपर्यंत आम्हांला दर आठवड्याच्या मिटींग्स ना बोलविले होते. पण व्यसनाच्या आजाराची व्याख्या त्याचा अर्थ आम्हांला त्यावेळी समजला नाही.

व्यसन करतो तो, पैशाची धूळधाण करतो तो, धिंगाणा करतो तो, शरीराचे नुकसानही त्याचे मग आम्ही कशाला मिटींग्स अटेंड करायच्या? आमच्या डोक्यावर काय परिणाम झालाय का उपचार

च्यायला? आम्हाला काही मानसिक आजार बिजार झालेला नाही अशी एक धारणाच आमची झालेली होती.

त्यानंतर वडिलांनी उपचार पूर्ण केले. घरी आले. पहिले दोन तीन महिने आमचा माणूस आम्हांला परत मिळाल्यासारखे वाटले. पण ठीक होऊन घरी आलेल्या वडिलांची आमच्याकडून व आमची वडीलांकडून अपेक्षा वाढतच चालली होती. त्याची पूर्तता होत नव्हती. अशावेळेस मानसिक मदतीची, आधाराची गरज होती. ती आम्हांला पालकसभा, सहजीवन सभा यातून मिळू शकली असती; पण टाळाटाळ झाली. मग त्यावेळी वडीलांचा जो पाय घसरला तो त्यांच्यासमवेत आम्हांलाही रसातळाला घेऊन जाणारा ठरला.

सर्वांची परवड सुरु झाली. वेगळे राहण्याचे निर्णय घेतले गेले. या आजाराने 'पॅचअप' साठी संधीही दिली नाही. मी, आई व बहिण तिघेही उपजीविकेसाठी धडपडू लागलो. छतासाठी आईने व बहिणीने महिलाश्रमाचा आधार घेतला. मी लवकरात लवकर कुटुंब मिळवण्यासाठी वाईट संगतीचा आधार घेतला. त्यातूनच माझ्या आयुष्यात मला प्रथम कारागृहाचे दार

बघावं लागलं. दुसरीकडे वडिलांनी दारुबरोबरच आपली जीवनलीला संपवली. माझ्या, आईच्या अथक प्रयत्नांना यश आले नाही. माझे आयुष्य हळूहळू नैराश्याकडे झोकले गेले. त्यातच मी व्यसनाच्या विळख्यात अडकला, कसा हे कळलेच नाही. हे दिवस जात असताना लोकांची 'बापसे बेटा सवाई' ही प्रतिक्रिया ऐकताना तळपायाची आग मस्तकात जायची. पण माझ्या जबाबदारीचा आणि मी खरा जो आहे याचा मला विसर पडत गेला. व्यसनाने मलाही इतके खाली पाडले की मला मुक्तांगणामध्ये अॅडमिट करावे लागले.

“व्यसनाचा आजार हा फक्त व्यसन करणाऱ्या व्यक्तीपुरता मर्यादित न राहता, पूर्णपणे कौटुंबिक आजार बनतो. तो भयाच्या अस्वस्थतेच्या रूपाने का होईना पण कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीच्या मनात वावरत असतो. त्यामुळे व्यसनी व्यक्तींबरोबरच कुटुंबियांनाही मानसोपचाराची गरज असते.” मुक्तांगणामधील एका पालक सभेत ढवळे सर बोलत होते ऐकताना मी माझ्या भूतकाळाचा थोडाफार आढावा घेत होतो. मी व्यसनमुक्तीचे वर्ष पूर्ण केले असले तरीही

व्यसनाविषयी आपल्याला एकच बाजू लक्षात आली आणि या विषयाचा विस्तार अजून कितीतरी अफाट आहे याची जाणीव होत होती. त्यानंतर काहीवेळाने मिटींग संपली, सर्व नातेवाईक आपापल्या घरी गेले, पण संध्याकाळ झाली तरीही माझ्या मनात 'व्यसन-कौटुंबिक आजार' हा विषय खोळबंत होता. भूतकाळातून एक कटू सत्य डोक वर काढत होतं. आपल्या नकळत काही अशा चुका आपल्या हातून घडत असतात आणि त्या वर्षानुवर्षे आपल्याला उमगत नाहीत. त्यांचा उलगडा होईपर्यंत बऱ्याच गोष्टी आपल्या हातून निसटलेल्या असतात. कौटुंबिक प्रेम, जिवाळा मिळवण्यासाठी धडपडत मी व्यसनमुक्तीचे वर्ष पूर्ण केले; पण एक गोष्ट तितकीच खरी आहे की त्यावेळेस जर या आजाराचे खरे रूप जाणून घेतले असते आणि त्या सर्व मिटींग अटेंड केल्या असत्या तर मार्ग निश्चित सापडला असता. आम्ही वडलांच व्यसन आणि आमची परवड निश्चितच रोखू शकलो असतो.

समीप

\*\*\*

## सहजीवन

सहजीवन म्हणजे विवाहानंतर दोन अगदी भिन्न व्यक्ती एकत्रित येऊन परस्परांशी जुळवून घेण्याचा प्रयत्न करतात. हा प्रयत्न यशस्वी होतो किंवा नाही हा वेगळा मुद्दा आहे; पण इतका संकुचित अर्थ सहजीवन या शब्दातून व्यक्त होत नाही. सहजीवन माणसामाणसातले, निसर्गातले, नातेसंबंधातले मित्र मैत्रीणींचे, अधिकारी-कर्मचाऱ्यांचे, आजूबाजूला परिस्थितीचे, शिक्षक-विद्यार्थ्यांचे असू शकते.

परस्परांशी स्वतःला समायोजित करण्याच्या कृतीला सहजीवन म्हणावे लागेल हे प्रयत्न जितके सकारात्मक होतील तितके सहजीवन चांगले बनेल. यशस्वी बनेल. परस्परातील गुण-अवगुण एकमेकांना मारक न ठरता प्रेरक ठरतील. या गोष्टी प्रयत्नपूर्वक वाढवाव्या लागतील.

प्रत्येक व्यक्तीने हसतमुख राहिले पाहिजे तर आजूबाजूचे वातावरणही आनंदी राहते. सतत चिडचिड केली तर अशी व्यक्ती नकोशी वाटते. सका रात्मक दृष्टीकोन असेल तर नकळत आपण हसतमुख राहतो, सर्वांना हव्याहव्याशा वाटतो. सभोवतालच्या परिसरावरही त्याचा चांगला परिणाम होतो.

प्रत्येक व्यक्तीने मरगळ झटकून जिवंत राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. आपल्या आत दडपल्या गेलेल्या कलागुणांना जिवंत ठेवल्यास आपले सभोवतालच्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्यास मदत होते. आपले अंतस्थ गुण सभोवतालच्या लोकांमुळेच तर वाढीस लागतात. चांगल्या आवडीनिवडीची माणसे आपल्या सतत अवतीभवती असल्याने निराशा कुठल्या कुठे पळून जाते.

स्वतःला वरदायी बनवणे हीपण चांगल्या सहजीवनासाठी आवश्यक गोष्ट आहे. वरदायी म्हणजे अशा छोट्या छोट्या गोष्टीत आपण दुसऱ्याच्या उपयोगी पडले तर त्यांचे आशिर्वाद - त्यांच्या सदिच्छा आपल्या पाठीशी उभ्या राहतात. कितीही संकटे आली तरी त्यांतून मार्ग निघतो.

नकाराला आपल्या आयुष्यात स्थान द्यायचे नाही. नकारार्थी विचार टाकून द्यायचे. याचाही सुखी, यशस्वी सहजीवनात मोठा सहभाग आहे. या पंचसूत्रींनी आपण आपले सहजीवन चांगले जगू शकतो. सहजीवनातील सहभागी दोन्ही व्यक्तींना त्याचा फायदा होऊन परस्परांतील सामंजस्य व गुण वाढीस लागण्यास, यशस्वी सहजीवन कारणीभूत ठरते.

**सौ. उषा जगताप.**

## वेध उच्चशक्तीचा

**चिंतामणी :** आज मी एका मित्राकडे गेलो होतो. त्यांनी दारू सोडून बरेच महिने झाले आहेत. बोलता बोलता त्याने देव आणि उच्चशक्ती वगैरेचा उल्लेख केला.

**प्रकाश :** बर मग?

**चिंतामणी :** ही उच्चशक्ती वगैरे शुध्द गाढवपणा आहे. जी शक्ती मला दिसत नाही, तिच्या ताब्यात मी माझी इच्छाशक्ती आणि जीवन द्यायचं? हाऽऽ ! हा शुध्द वेडेपणा आहे. जे दिसतच नाही त्याच्या ताब्यात जीवन द्यायचं? तुला तरी पटतं का?

**प्रकाश :** हे बघ चिंत्या, तुझे जे आता विचार आहेत तसे एकेकाळी माझेही विचार होते. पण माणसाच्या विचारात बदल होतात, स्थित्यंतरं होत असतात. काही लोकच अशी असतात की विचार न करताच ती आपल्या जुन्या विचारांना चिकटून रहातात. नवीन विचार आत्मसात करण्याची त्यांची तयारीच नसते. देव करो आणि तसं तुझं न होवो !

**चिंतामणी :** तुला काय म्हणायचंय?

**प्रकाश :** हे बघ देव ही संकल्पना फार व्यापक आहे. राम, कृष्ण, देवी, महंमद, जीझस, बौध्द, महावीर ही

फक्त प्रतीक आहेत. काही तत्वांसाठी ते आपलं जीवन जगले. त्यामुळे त्यांना दैवी रूप प्राप्त झालं. ते मानवच होते. राम शब्द आला की सत्यवचनी, एकपत्नी, एकवचनी, मोठ्यांचा आदर ही तत्व समोर येतात. बुध्द म्हटले की अहिंसा, प्रेम, बंधुभाव ही तत्व आठवतात. त्यामुळे ही सर्व मंडळी त्या तत्वांची प्रतीक आहेत. जसं तिरंगा पाहिला की भारत देश डोळ्यासमोर येतो, त्या तत्वांमुळे माणूस त्यांच्यासमोर नतमस्तक होतो.

**चिंतामणी :** मग या लोकांना कशी मी माझी इच्छाशक्ती व जीवन अर्पण करू ?

**प्रकाश :** या लोकांना तुझं जीवन अर्पण करायला कोणी सांगितलं ? हे बघ देव ही संकल्पना ही एक शक्ती आहे, एक अदृष्य अस्तित्व आहे जे जाणवतं पण दिसत नाही.

**चिंतामणी :** तू काय म्हणतोस ते माझ्या बुध्दीच्या बाहेर आहे.

**प्रकाश :** अजिबात तुझ्या बुध्दीच्या बाहेर नाही. फक्त नीट विचार कर. तू लाडू खाल्लास आणि तो लाडू तुझ्या घशाखाली गेला की तुझं नियंत्रण गेलं. त्याची विल्हेवाट कोण लावतं?

कुणीतरी आत आहे ते दिसत नाही, पण आहे. साधी बी जमिनीत लाव. तिला कोंब फुटला की तो कोंब जमीनीतून बाहेर येतो. एरवी जमीन उकरायला फावडं आणि टिकाव लागतात पण तो एवढा नाजूक कोंब जो टिचकी मारला तर तुटून जाईल तो कोंब बाहेर यायला पृथ्वीमाता इतकी नाजूक बनते की काहीही इजा न होता तो कोंब बाहेर येतो. आगदी दगडातून सुध्दा पिंपळाचे आणि वडाचे कोंब आणि रोपं बाहेर आलेली आपण बघतो. हे कोण करतं? (चिंतामणी काही न बोलता फक्त थोडीशी चुळबुळ करत राहतो.) प्रत्येक माणसाच्या हाताचे ठसे निराळे. एवढेच काय सगळे झेब्रे वाघ याचे पट्टे दिसायला सारखे दिसले तरी प्रत्येकाच्या पट्ट्यामध्ये, डिझाइनमध्ये कुठे ना कुठे तरी फरक आहे. दोन झेब्रे किंवा वाघांचे पट्टे एकसारखे कधीच नसतात. मिरचीला तिखट मिरचीच येते, आंब्याला गोड आंबेच येतात. हापूसला पायरी लागला आहे असं कधीच होत नाही. पाऊस पडला की न जाणो एकाकी एवढी बेडकं आणि किडे पृथ्वीतून वर येतात. इतर वेळी त्यांचं अस्तित्व जाणवतही नाही.

कधीतरी रात्री मोकळ्या मैदानात जाऊन वर आकाशाकडे बघ. वरचं तारांगण पाहिलं की आपण किती नगण्य आहोत याची जाणीव

होते. आकाशगंगा, ग्रह, तारे पाहिले की कुठे आपली पृथ्वी आणि कुठे आपण याची कल्पना येते. लाखो, करोडो वर्षांपासून हे सर्व ग्रह तारे नियम घातल्याप्रमाणे फिरत आहेत. कधी कोणावर आदळत नाही आणि आदळलेच तर त्यातून उत्क्रांती होण्यासाठीच. 'डायनोसोर' गेले त्यानंतर मानवाची निर्मिती झाली. कधी शनी किंवा गुरु भांगेची गोळी खाल्ल्यासारखा उलटा फिरला आणि मंगळावर जाऊन आदळला असं कधीच होत नाही. (चिंतामणी खदखदून हसतो.) उन्हाळ्यानंतर पावसाळा, त्यानंतर थंडी येते. मध्येच उन्हाळ्यानंतर थंडी येऊन कडमडत नाही. गुरुत्वाकर्षण, वीज, वाफ, पाणी, वारा, इलेक्ट्रिसिटी या सर्व शक्तींचा आपण शोध लावला पण त्याआधी या सर्व शक्ती करोडो वर्षे कार्यान्वित होत्याच. गाईचा बछडा जन्म झाल्यानंतर २/३ तासात वावसटासारखा पळायला लागतो. तर माणसाच्या मुलाला एका कुशीवर वळायला ३/४ महिने, पालथं पडायला सहा महिने रांगायला ८/९ महिने आणि धडमडत चालायला वर्षे लागतं. आणि हा नियम सर्व मुलांना एकसारखाच आहे. हे सगळं करतं कोण? बदकाची पिळं अंड्यातून बाहेर पडल्यावर पाण्याकडे धावत सुटतात तर कोंबडीची पिळं जमीनीवरच थांबतात. हे त्यांना

शिकवतं कोण? याचाच अर्थ हा की कुठलीतरी शक्ती अविश्रांत काम करत आहे आणि त्या शक्तीच्या ठिकाणी बुद्धिमत्ता आहे. त्याशिवाय हे सर्व होऊच शकणार नाही. अगदी गोठलेल्या समुद्राच्या बर्फाखालीही ४° सेंटीग्रेड पाणी असतं की जेणेकरून पाण्यातील जीवसृष्टी जिवंत रहावी. हे सर्व सायन्सचे नियम आहेत अस म्हटलं तरी इतक्या अचूकपणे हे नियम करायला कुठे तरी बुद्धी आहेच. एक अदृश्य अस्तित्व आहेच. म्हणून म्हटले आहे की Spirituality Starts where science ends (जिथे भौतिकशास्त्र संपतं तिथे अध्यात्म सुरु होते.) म्हणून म्हणतो की नीट विचार कर आणि पटत असेल तर स्वतःचे विचार बदलण्याची हिंमत दाखव.

**चिंतामणी :** तू जे म्हणतो आहेस ते खरं आहे तरीसुध्दा .....

**प्रकाश :** तरीसुध्दा तुला पटत नसेल तर तुला समजेल उमजेल अशा उच्चशक्तीला मान. तू सर्व शक्तीमान नाहीस हे तरी तुला मान्य करावेच लागेल. कारण तसं असतं तर दारुनं तुझी वाट लावलीच नसती.

**चिंतामणी :** मला समजेल उमजेल म्हणजे काय ?

**प्रकाश :** म्हणजे असं की ज्याला तू मानतोस. ज्याचा तू आदर करतोस, ज्याच्यापुढे तू नतमस्तक होतोस अशी एखादी व्यक्ती जी जिवंत असेल

किंवा मृत असेल. जिवंत म्हणजे तुझे वडील, आई, बहिण, भाऊ, शिक्षक, मित्र कुणीतरी अशी व्यक्ती की जी तुला आत्ता आहे त्या परिस्थितीतून बाहेर काढण्यास तयार आहे आणि समर्थ आहे. तुला जर खरोखर यातून बाहेर पडायचं असेल तर अशी व्यक्तीच तुझ्या दृष्टीने उच्चशक्ती होऊ शकते. शेवटी हे बघ चिंतामणी तुला कुठे तरी श्रध्दा, निष्ठा, भक्ती ही ठेवावीच लागणार. तुझ्यात अहंकार जबरदस्त भरलेला आहे. मी म्हणतो त्याचा राग मानू नकोस, पण जर तुला या अडचणीतून बाहेर पडायचं असेल तर कुणाला तरी तुला शरण जावचं लागणार. कारण स्वतःच्या बळावर दारूतून मुक्तता नाही करून घेता येत. भले तू दुनियेला जाऊन सांगू नकोस. दंडोरा पीटू नकोस, पण मनोमन तू ज्याला मानतोस तीच तुझी उच्चशक्ती ! त्या व्यक्तीला शरण जा आणि स्वतःची सुटका करून घे. थोडासा अहंकार बाजूला ठेव. त्यातच तुझं भलं आहे.

**चिंतामणी :** ए. ए. च्या पुस्तकात लिहिले आहे की एका माणसाला त्याच्या धर्मांनी दारूतून मोकळं केलं.

**प्रकाश :** बरोबर आहे. त्यात काहीच चूक नाही.

**चिंतामणी :** पण मी हे धर्म, मूर्तीपूजा वगैरे काहीच मानत नाही. माझा त्यावर अजिबात विश्वास नाही.

**प्रकाश :** परत सांगतो तुझी

सध्याची स्थिती विचारांच्या संघर्षाची आहे.

**चिंतामणी :** म्हणजे काय ?  
**प्रकाश :** हे बघ संस्कृत मध्ये 'धर्म' हा शब्द फार वेगळ्या प्रकारे वापरता येतो. म्हणजे असं की प्रत्येक सजीवाला निसर्गांनी काही विशिष्ट गोष्टी दान दिल्या आहेत. पक्षी हवेत उडतात, मासे पाण्यात रहातात, कुत्र्यांना वासाचं ज्ञान जास्त आहे, हरणांना वेग दिला आहे, घोड्यांना न थकता पळण्याची ताकद दिली आहे. हे प्रत्येकजण त्याप्रमाणे रहातात. म्हणजेच माशाचा धर्म पाण्यात रहाणे, पक्षांचा धर्म हवेत उडणे वगैरे वगैरे. तस माणसाला निसर्गांनी काय दान दिलं आहे? ती म्हणजे बुध्दी. म्हणजेच विचार करण्याची शक्ती. विचार वाईटही करता येतात चांगले ही करता येतात. पण स्वतःची उन्नती करून घ्यायची असेल तर चांगले विचार करणे केंव्हाही योग्य. सर्व धर्म चांगलीच शिकवण देतात. कुठल्याही धर्मांमध्ये हिंसा करा, असत्य बोला, मोठ्यांचा आनादर करा असं कुठंच शिकवले नाही. त्यामुळे धर्माची शिकवण घेऊन दारुतून मुक्तता करून घेता येते यात खोट काहीच नाही. परत धर्म हा शब्द आला की नाही म्हटलं तरी मूर्तीपूजा आलीच. पण मी तुला एक गोष्ट सांगतो. एक राजा होता. तो धर्म

मानायचा पण मूर्तीपूजक नव्हता. एक थोर संन्याशांनी एकदा राजाला भेटायला आला. संन्यासाला माहित होतं की राजा मूर्तीपूजकांचा द्वेष आहे. चर्चेत मूर्तीपूजेचा विषय निघाला. संन्यासांनी राजाला उपदेश केला की हा ज्याचा त्याचा प्रश्न आहे विनाकारण मूर्तीपूजकांची चेष्टा करू नये. पण राजाला हे पटलं नाही. दोघंही जेवायला खालच्या मजल्यावर यायला निघाले. जिन्यावरून उतरतांना राजाच्या वडिलांचा फोटो जिन्यात लावला होता. संन्यासी थांबला व त्यांनी राजाला सांगितले 'राजा तू मूर्तीपूजक नाहीस ना मग तुझ्या वडीलांच्या फोटो वर थुंक' नाहीतरी तो फोटोच आहे. मूर्तीच आहे, त्याला काहीच महत्त्व नाही. राजाला संन्याशांचा राग आला. पण थोडा विचार केल्यानंतर तो खजील झाला आणि त्यांनी मूर्तीपूजकांची चेष्टा करणं सोडून दिलं. तेव्हा चिंतामणी तुला जो पटेल तो देव मान, उच्चशक्ती मान, विचार करणं हाच मानवाचा धर्म आहे. तू त्यात अडकला आहेस त्यातून तुझी सुटका करून घे. स्वतःची उन्नती कर.

**सतीश जोशी**

\*~\*~\*

## LIST OF FOLLOW - UP CENTERS

### JAMNER

3<sup>rd</sup> Saturday of every month 10 a.m. to 1 p.m.

**Mr. Vinay Lodha** ● Mob # 9421 517 731 **Mr. Sanjay Kothari**  
Pachora Road, Opp, Hotel Group, **Jamner** Dist - **Jalgaon**

### DHULE

3<sup>rd</sup> Sunday of every month 10 a.m. to 1 p.m. C/o **Mr. Anil Mahajan**  
4, Champa Baugh Lane, Sakhri Road, **Dhule**

### AHMEDNAGAR

Last Sunday of the month 10 a.m. to 1 p.m. **Mr. Bhaskar More**  
Mob # 9822 311 034 ● Sonar Hospital, Pune Nagar Road, **Ahmednagar**

### NASIK

1<sup>st</sup> Saturday of every month 5 p.m. to 8 p.m. **Mr. Sujay Bajpai**,  
Mob # 9422 532 252 ● Rotary Club hall. Near Mantri Hospital, **Nasik**

### AURANGABAD

1<sup>st</sup> Sunday of every month 7.30 p.m. to 12 midnight

**Mr. Shekhar Purandare** ● Mob # 9422 367 177

Lion Club of Usmanpura, Bal Sadan, Opp. Eknath Rang Mandir,  
Near Guru Teg Bahadur High School, Usmanpura, **Aurangabad**  
(Meeting on every Thursday & Sunday at 7.30 p.m.)

### MUMBAI

2<sup>nd</sup> Saturday of every month 5 p.m. to 7 p.m.

**Mr. Jayant Sane** ● Mob # 9421925737

Chabildas Boys High-School, Opp. Vanmadi Hall,  
# 22, Ground Floor, Near Dadar Station, **Dadar - West**

### VIRAR

2<sup>nd</sup> Sunday of every month 11 a.m. to 1 p.m.

**Mr. Jayant Sane** ● Mob # 9421925737 Late Madhubai K. Shah  
Charitable Trust, Near Mashan Bhoomi, Virat Nagar, **Virar (W)**

### THANE

2<sup>nd</sup> Sunday of every month 11 a.m. to 1 p.m.

**Smt. Aruna Deshpande** ● Mob # 9890 933 384

Institute for Psychological Health (IPH) 9<sup>th</sup> Floor, Ganesh Kripa,  
Shivdarshan Society, 3 Petrol Pump, Hari Niwas Junction,  
Opp. Maharashtra Ply Center, **Thane - West**

## LIST OF FOLLOW - UP CENTERS

### INDAPUR

3<sup>rd</sup> Saturday of every month

**Mr. Nitin Deuskar** ● Mob # 9765503867

Hotel Sai Sagar, Near Indapur Bus Stand, **Indapur**

### SOLAPUR

3<sup>rd</sup> Saturday of every month 10 a.m. to 2 p.m.

**Smt. Prafulla Mohite** ● Mob # 9832 669 204

Niramaya Arogya Dham 83, Nirgude Block,  
Railway Lines, Near Omkar Clinic, Duffrin, **Solapur**

### SASWAD

3<sup>rd</sup> Sunday of every month 5 p.m. to 7 p.m.

**Mr. Rajiv Takawale**, ● Mob # 9890 456 597

Mahalasakant Hsg. Society, Navre Road, **Saswad**

### BARAMATI

3<sup>rd</sup> Sunday of every month **Mr. Ajay Dudhane**,

Mob # 9823 704 086 ● Professional Courier, Station Road,

**Baramati** ( Mr. Jabbar Pathan)

### ALIBAUGH

1<sup>st</sup> Monday of every month 2 p.m. to 5 p.m.

**Mr. Vishwambhar Kelkar** ● Mob # 9881 139 957

Alibaugh Police Headquarters, Zanzeera Sabhagrah, **Alibaugh**

### SANGLI

3<sup>rd</sup> Sunday of every month 10 a.m. to 12 noon

**Mr. Prasad Dhawale** ● Mob # 9423 209 443 Manavrahata Kendra,  
Ghodawat Diagnosis Centre, Civil Hospital Corner, **Sangli** (Meeting on  
every Sunday at 10 a.m.)

### ICHALKARANJI

3<sup>rd</sup> Saturday of every month 6 p.m. **Mr. Prasad Dhawale**,

Mob # 9423 209 443 ● Mangalmurti i Trading Company,

Opp. Gulmohar Builder, Shahu Statue, **Ichalkaranji**

### KOLHAPUR

3<sup>rd</sup> Sunday of every month 5 p.m. **Mr. Prasad Dhawale**,

Mob # 9423 209 443 ● Janswasthya Dakshata Samiti,

Panch Bunglow, Gulmohar, Shahupuri, **Kolhapur**

## घर .....

घर कशाला म्हणावं ?  
गुगलवर दिसणारा ठिपका ?  
की सात बाराचा उतारा ?

घर म्हणजे....  
चहाचा नुसता विचार आला  
की उठून कोणीतरी  
ठेवलेलाच असतो तो

कुणीं चेपतं पाय  
तेव्हा कळतं  
आपले पाय दुस्रत होते ते  
आणि कोणी आजारी पडलं तर ?  
येऊन राहातात  
बहिण, वहिनी, मुलगी  
न सांगारा, न बोलावता

आई काळजी करत बसते  
वर वर स्थिर असल्याचा  
बहाणा करून

पण मग ज्या घरात  
हे होत नसेल तर ?  
तर मग त्याला सुशाल म्हणावे  
गुगलवरचा ठिपका  
किंवा सात बाराचा उतारा ....

-बाबा

वाट कुणास पुसावी ?  
जो चुकला नाही कधीही,  
त्याला ?

छे : छे  
वाट पुसावी त्याला  
जो चुकला होता रस्ता  
माहित असे रे त्याला  
चुकणे ते, कसे असते ते.

- बाबा