मासिकांक १८

दिनांक: २१ ऑक्टोबर २०२२

"ती"चं पान

तिच्याकडून सगळ्यांसाठी

दिवाळी अंक

संपादक: सौ. सायली अक्षय देशपांडे

"ती"चं पान
तिच्याकडून सगळ्यांसाठी

संपादक	सौ. सायली अक्षय देशपांडे
अतिथी संपादक	सौ. सुषमा (देशपांडे) मुलमुले
मुखपृष्ठ, अंक मांडणी व सजावट	अक्षय देशपांडे

www.tichapaan.com

tichapaan@gmail.com

Facebook Page

७३७८४९९९७७

टीप:

या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखनातील मतांशी संपादक सहमत असतीलच, असे नाही.

शुभेच्छा पत्र

दर वर्षी दिवाळी अंक प्रसिद्ध होतात, प्रसिद्ध होत राहतील. पण तरीही दर वेळी हा अंकांचा अनुभव वाचकांसाठी ताजा असतो. कारण कितीतरी नवे-जुने लेखक-कवी आपल्या प्रतिभेचे नवोन्मेष वाचकांसमोर ठेवण्यासाठी उत्सुक असतात.

मराठी भाषेला दीड हजार वर्षांची वैभवशाली परंपरा आहे आणि दिवाळी अंकांनाही शंभरांपेक्षा अधिक वर्षांची परंपरा आहे. या परंपरेचा मान ठेवून तिच्या वैभवात भर घालणारं लेखन दिवाळी अंकांमधून प्रसिद्ध व्हावं अशी अपेक्षा व्यक्त करते आणि मनापासून शुभेच्छाही देते.

अरुणा ढेरे

- मा. अरुणाताई ढेरे

११ ऑक्टोबर २०२२

अंतरंग

मी नतमस्तक

सुषमा देशपांडे मुलमुले १४

क्षणाक्षणाला बदलते रूप

मृण्मयी कतर्णी सांबरे १५

तोच चंद्रमा नभात

संजीवनी (सई) मराठे १७

हिंदोळा

मैथिली अंजनकर १९

आठवणीतील शाळा

अंजली उपाध्ये २०

प्रीत तुझी नी माझी

भार्गवी बाबरेकर २२

पत्र

दीप्ती शिंदे दळवी २३

अंतरंग

ती लिहिते

डॉ. मानसी सगदेव मोहरील २६

उत्सव नात्यांचा आपल्या माणसांचा

प्राजक्ता बर्वे ३०

अनामिकेस पत्रे

अथर्व अदमाने ३३

म्हणा की स्वतःला वंडरफुल

पल्लवी माने ३७

मिलन

मधुरा कुळकर्णी ४०

भार

स्नेहा जोशी ४५

मनमोहिनी

स्वर्णिमा प्रकाश ४७

अंतरंग

‘आई’तील शांतरस

प्रा. नीता खोत ५२

गुंतवणूक

डॉ. सोनाली गायकवाड ५६

...आणि डॉ. काशिनाथ

जयश्री दाणी ५८

डायरीचं पान

डॉ. क्षमा शेलार ६५

म्हनू नको रे लोढनं

रेणुका देशपांडे कुकडे ७२

चित्रमय शांताबाई

मंदार मोरोणे ७७

कार्यक्रमांमधून उलगडलेल्या शांताबाई

ऋचा थत्ते ८२

अंतरंग

शब्दरूपी शांताबाई

किरण गोटीमुकुल ८७

शांताई

वर्षा पतके थोटे ९३

सूर येती विरून जाती

अपूर्वा कीटकरू भालेराव ९८

होमियोपॅथी नेमके कसे काम करते?

डॉ. गौरी दामले १०१

स्वस्थ शरीर - सुखी जीवन

दिशा टिकेकर १०४

घर दोघांचे तर घर सर्वांचे

डॉ. मोहना कुळकर्णी १०७

पंचसंस्कार

डॉ. शुभा साठे ११२

अंतरंग

संघाची प्रार्थना

सर्वेश फडणवीस १२१

ध्यान धर्मातीत

वैद्य रसिका देशपांडे १२७

प्रस्तावना

सौ. सायली अक्षय देशपांडे

"देखणे ते हात ज्यांना निर्मितींचे डोहळे |

मंगलाने गंधलेले सुंदराचे सोहळे ||"

कविवर्य बा. भ. बोरकर यांच्या या सर्वश्रुत असलेल्या कवितेच्या ओळी "ती" चं पान या मासिकांकाच्या दिवाळी अंकासाठी मला यथार्थ वाटतात. वाचन आणि लेखन या दोन्ही परस्परपूरक क्रिया आहेत. चांगलं लिहिण्यासाठी ज्याप्रमाणे चांगलं वाचावं लागतं त्याचप्रमाणे चांगलं वाचता यावं यासाठी चांगलं लिहावं लागतं. या न्याय आजतागायत तसाच आणि तितकाच महत्वपूर्ण आहे.

मार्च २०२१ पासून "ती" चं पान या मासिकांकाचा प्रवास सुरु झाला आणि मार्च २०२२ मधे या उपक्रमाने वर्षपूर्ती केली आहे याचा विशेष अभिमान वाटतो. आज अठरावा मासिकांक आपल्यासारख्या रसिक वाचकांपुढे ठेवताना अत्यंत आनंद होतो आहे. खरंतर नवोदित लेखिकांचं हक्काचं व्यासपीठ म्हणा किंवा ती चं असं स्वतः चं पान असावं, तिने व्यक्त व्हावं, तिने लिहितं व्हावं या एकमात्र उद्देशाने या उपक्रमाचा जन्म झाला. आणि हा उद्देश हळूहळू का होईना पूर्णत्वाकडे जातो आहे याचा विशेष आनंद आहे. दिवाळी म्हंटली की, वाचक रसिक हे आवर्जून वाट बघतात ते दिवाळी अंकाची. मग तो दिवाळी अंक

शब्दांच्या रंगावलीने नटून आपल्यासमोर एक एक नवीन छटा रेखाटतो आणि त्यातून एक सुंदर शब्दचित्र आपल्यापुढे उभं ठाकतं. असाच काहीसा प्रत्यय हा आमचा दुसरा दिवाळी अंक वाचतांना आपल्या सगळ्यांना येईल असा विश्वास वाटतो.

या दिवाळी अंकाचं मुखपृष्ठ आणि मलपृष्ठ जितकं सुंदर आहे तितकंच अंतरंग सुद्धा वेगवेगळ्या विषयांनी सजलेलं आहे. ‘मी नतमस्तक’ या कवितेने या अंकाची सुरुवात केली आहे. वेगवेगळ्या कथा,ललित, व्यक्तिचित्रण, सामाजिक, मराठी साहित्यातील ज्येष्ठ कवयित्री शांताबाई शेळके यांच्या संपन्न झालेल्या जन्मशताब्दीच्या निमित्ताने एक वेगळा विभाग यात समाविष्ट केला आहे आणि ‘ध्यान धर्मातीत’ या योग शास्त्राशी संबंधित लेखाने अंकाचा बोलका असा शेवट केला आहे.

या अंकाचे पहिले प्रकाशन ते वार्षिकांकाचे प्रकाशन प्रत्यक्षरित्या आणि दिवाळी अंकाचे प्रकाशन ज्यांच्या शुभहस्ते आभासी पद्धतीने झाले त्या सगळ्या जणींना मन:पूर्वक धन्यवाद.

या अंकाला गौरव लाभला तो ज्येष्ठ साहित्यिका अरुणाताई ढेरे यांनी दिवाळी अंकासाठी दिलेल्या शुभेच्छा पत्रामुळे. त्यासाठी मी त्यांच्या प्रति कृतज्ञता व्यक्त करते. या अंकाच्या अतिथी संपादक म्हणून कार्यरत असणाऱ्या लेखिका आणि उत्तम समीक्षक, कवयित्री अशा सौ. सुषमाताई मुलमुले यांचे विशेष आभार. “ती” चं पानचे वैशिष्ट्य म्हणजे अंकातील दोन शब्द हा मथळा “त्याच्यासाठी” राखुन ठेवलेला असतो. या ही अंकात सोलापूर येथील माजी

आकाशवाणी केंद्र प्रमुख आणि ज्येष्ठ पत्रकार श्री. सुनिल शिनखेडे यांनी आपल्या ओघवत्या लेखन शैलीने या अंकाला शुभेच्छा दिल्या आहेत, ही सुद्धा आमच्यासाठी भाग्याची गोष्ट आहे. तिच्या प्रत्येक पानाला सर्वांगसुंदर करणारे आणि या संपादकीयची सुरुवात ज्या ओळींनी केली आहे, अर्थातच “देखणे ते हात ज्यांना निर्मितीचे डोहळे” या ओळीला सार्थ ठरवणारे श्री. अक्षय देशपांडे यांच्या ऋणातच मी राहू इच्छिते. अंततः या उपक्रमात सातत्याने लिहित्या असणाऱ्या सगळ्या लेखिकांचे मनापासून कौतुक आणि धन्यवाद.

यात जे जे म्हणून चांगलं आहे ते या सर्वांच्या प्रयत्नांचे फलित आहे, आणि उणिवा अर्थातच त्या आमच्या आहेत. या अर्थाने उत्तमतेचे स्वागत कराल या अपेक्षेत...

दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा.. शुभ दीपावली !!

दोन शब्द

श्री. सुनिल शिनखेडे

सांस्कृतिक उर्मींचा सामूहिक संस्कार लेखक, कवी- कलावंतांना अभिरुचीसमृद्ध करत असतो. हा संस्कार म्हणजे त्यांच्यासाठी केवळ अभिव्यक्त होण्याचे माध्यम नसते; तर जबाबदारीचे हवेहवेसे भान देणारे ते संवादसाधन असते. लेखन, सादरीकरणाबरोबरच विविध कलांचा आस्वाद घडवणाऱ्या 'ती'चं पान या उपक्रमाने अल्पावधीत आपल्या सामर्थ्याची चुणूक दाखवून देत भावी दमदार वाटचालीची अपेक्षा वाढवली आहे. या समविचारी समुहाच्या साहित्यसेवेची आणि धडपडीची दखल घ्यावी असे या वळणावर नक्कीच वाटते.

मी या उपक्रमाचा जवळचा, तरीही दूरस्थ आणि तटस्थ चाहता आहे. २०२० च्या मार्च-एप्रिल महिन्यात हा -'ती'चं पान- उपक्रम सुरु झाला आणि दर महिन्यात नवनवीन संकल्पनेसह साजरा होऊ लागला. गुढीपाडवा- रामनवमीपासून तर स्वातंत्र्याच्या अमृत महोत्सवापर्यंत अनेक विषय ज्या सहजतेने इथे हाताळले गेले आणि त्यांना जो उत्तम प्रतिसाद लाभला ते बघता या उपक्रमाचे उपयुक्ततामूल्य किती आहे हे लक्षात येते. आपली व्यक्तिगत आवड, छंद कुणीही जोपासेल; परंतु सायली पेशवे- देशपांडे हिने आपल्या मित्रमैत्रिणींना बरोबर घेऊन ज्या कौशल्याने हा संवादसेतू उभा केला तो साहित्य-संस्कृतीच्या संवर्धनासाठी आणि नवसाहित्य निर्मितीसाठी पोषक,

प्रेरक ठरतोय यात शंका नाही.

कविकुलगुरू कालिदास विद्यापीठातून संस्कृतमध्ये एम.ए. करताना सुवर्णपदकासह अनेक पदके मिळवणाऱ्या सायलीवर सरस्वती प्रसन्न आहे. वाणी आणि लेखणीच्या माध्यमातून तिची मुशाफिरी सतत सुरू असते. साहित्यसंगीतनृत्यादी कलांची उत्तम जाण असणाऱ्या सायलीने लग्नानंतर उपराजधानीतून सांस्कृतिक राजधानीत म्हणजे पुण्यात येऊन हा सृजनआनंद शोधला आणि वाढवला याचे अप्रूप आहे आणि अभिमानही. हा आनंद अक्षय राहो असे म्हणताना तो राहील याची खात्री आहे; कारण जोडीदार अक्षयची तिला मिळत असलेली कृतिशील साथ. ती फार मोलाची आहे.

'ती'चं पान च्या पुढच्या वाटचालीस आणि सर्व उपक्रमांना माझ्या मनःपूर्वक शुभेच्छा!

मी नतमस्तक

सुषमा (देशपांडे) मुलमुले

कोण प्राचिचे उजळुन जातो भाल
सांजेच्या केशी भरतो कोण गुलाल
कोण शिंपितो दंव ते प्रात:काळी
अन् बाग फुलवितो चमचमती आभाळी?

कोण भरवितो घास भुकेल्या ओठी
कोण रुजवितो जीव जिवाच्या पोटी
कोण लपवितो मधु कुसुमांच्या देठी
कोण पेरितो पंचम कोकिळकंठी?

कोण घालितो प्रेमे स्नान धरेला
अन् विणीत बसतो हिरवे शेले तिजला
कोण ऋतुंचे देतो तिज नजराणे
जळात अलगद भरतो खळखळ गाणे?

कोण पसरितो चादर अंधाराची
डोळ्यांवर घालुनी फुंकर ती जादूची
कोण निजेचा घेऊनि हाती हात
हळुवार आणितो तिजला शयनगृहात ?

तो कोण जगाला नित्य दावितो आशा
मी नेईन म्हणतो तुम्हा सुखांच्या देशा
ते सुख सापडते अंती ज्याच्या ठायी
मी नतमस्तक त्या परमशक्तीच्या पायी...

क्षणाक्षणाला बदलते रूप

मृण्मयी कतर्णी - सांबरे

क्षणाक्षणाला बदलत जाते रुपडे
आकाशाचे
कधी केशरी, कधी गुलाबी,
सावळअंधाराचे....

बुडतो दिनकर, सरते संध्या, रात
एकली मागे
आकाशाभोवती विणतसे
काळोखाचे धागे....

कधी किर्र अंधार सभोती, तरल
चांदवा कधी
कुणी कोणते गणित मांडले
चांदणनक्षीमधी...

क्षणाक्षणाने रात चढतसे, तम होई
घनदाट
गर्द होतसे भयही नकळत,
मंतरलेली वाट.....

किती पावले चालून आलो वाट
सरेना काही
पुन: पुन्हा त्या त्याच खुणा, बघ
चकवा तर हा नाही?

रातकिड्यांची किरकिर कानी,
मनामधे काहूर
जिथे जाऊनी पोहोचायाचे, ठिकाण
अजुनी दूर...

क्षितिजापाशी दूर कुणीतरी देते
मजला साद
अव्यक्ताहून पलीकडे त्या
ओळखीचे पडसाद...

हळूहळू मग उसवत जाती
काजळकाळे धागे
पुन्हा भेटण्या येतो दिनकर, रात
उरतसे मागे....

पुन्हा केशरी गुलबट थोडे रंग नव्या
दिवसाचे
पुन्हा एकदा बदलत जाते रुपडे
आकाशाचे....

तोच चंद्रमा नभात

संजीवनी (सई) मराठे

आज तुझे तैलचित्र पाहिले मी
यामिनी
भासला तुझाच स्पर्श तुझिया
काव्यातुनी

ऐक तुझे पद पुन्हा ,तुलाच मी सांगते
निरवता ती तशीच धुंद तेच चांदणे

आज तिमिर सरुन ,पदरी तेवला दीप
चैत्रयामिनी सम ,तुझे काव्य
मजसमीप

आर्तता उरात तीच ,स्वप्न तेच लोचनी
स्निग्धता काव्यातली , झिरपते मम
अंगणी

हे सत्य असो भास तुझे,भ्रम माझे ठरो
वृथा

त्या पहिल्या प्रीतीच्या आज
लोपल्या खुणा

शब्दतरु, काव्यलता, चाल हीच
संगिनी

सौम्य मृदु भाषिणी ती, लेखणीच
थांबली

गणतीत नाही अशी संपदा तुजपाशी
गीत ये न ते जुळून , भंगल्या सुरांतुनी

काय वर्णू ,काय लिहू ,काय
शब्दांकित करु
सांग तव काव्यावरी मी कैसे
निरुपण लिहू

सिद्धहस्त तू , तू असे शब्दभंडार
कवयित्री तू , तूच साहित्य
शिल्पकार

तुझीच मूर्त साकारते, आज आमुच्या
मनात
मराठी पाऊल पडते पुढे गर्जते जेव्हा
साहित्यात...

हिंदोळा

मैथिली अंजनकर

स्मरणात त्या रंगता
मनी हर्ष मोर नाचे
नाव घेता ओठांवर
विभोर मानस माझे ।।१।।

कळे वा नकळे त्याला
भाव हा मनीचा
हिंदोळा झुलतो आहे
अंतरी धुंद स्मृतीचा ।।२।।

भेटता अवचितसे
मन हे फुलपाखरु
अबोल त्याची प्रतिमा
नेत्रांनी संवाद सुरु ।।३।।

प्रेम प्राजक्त प्रोक्षिते
आज त्याच्या वाटेवरी
प्रीत दृष्टि क्रीडेतली
कळेल त्यास सत्वरी .. ? ।।४।।

आठवणीतील शाळा

अंजली उपाध्ये

परवा सहज वाटलं, बघून यावी शाळा
संवाद रुपी चावीने उघडू स्मृतींचा
टाळा

समोरच दिसला माझा, आवडता
फळा
फुलला त्यावर ,सुंदर अक्षरांचा मळा

थोडं पुढे गेले, खेळाचे मैदान दिसलं
थोडे धावून ,चालून , स्पर्शसुख घेतलं

सूचनांच्या फळ्यावर लिहली होती
सूचना
शाळेला भेटायला, येत जा रे पुन्हा,
पुन्हा

शिक्षक खोलीत दिसली, आवडती
शिक्षक मंडळी
आपल्या जागी स्थिरावलेली,
अध्यापनास्तव झपाटलेली

आता पोहोचले वर्गासमोर ,मन झाले
भाव विभोर
जाऊन बसले बाकावर ,शिकवत होते
आवडते सर

पाढे झाले, कविता झाल्या ,म्हटली
सगळी सूत्र
हळूहळू भरला वर्ग , बाकावर जमले
जुने मित्र

त्याच खोड्या तोच दंगा, तीच कडक
शिस्त
आजचा दिवस उनाड गेला, मज्जा
केली मस्त

वाटलं शिक्षक खोलीत, शिराव भरकन
प्रेमाने नमन करावं , चरणाशी चटकन

आदराने मात्र मर्यादा, जपली पटकन
हळूच दूर झाले, मन आवरले झटकन

सारी शाळा आले, सर्वदूर फिरुन
आठवणी घेतल्या हृदयात भरुन

बालपण घेतले पुन्हा पुन्हा जगून
आनंदाने मन गेलं, चिंब चिंब भिजून

आले पुन्हा भानावर..... तर!
जीव झाला अनावर

हसू आले गालातल्या,गालात
शाळा तर दडली, माझ्या मनात

प्रीत तुझी नी माझी

भार्गवी बाबरेकर

तुझ्या गर्द रानी असावी तमाची
मनाहून ही सावळी सावली ,
अशातून यावी फुलांचीच साद
फुलांचीच गाज, फुले बोलली..!

तशी ती कहाणी पुन्हा जन्मलेली
उगा मृत्तिकेनेच झंकारली
तरी मी अनामी ,जरा रंगलेली
तुझ्या त्या सरींनीच श्रृंगारली...!

घडावी अशी पौर्णिमेची निशा ही
तऱ्हा रंग ल्यावी हृदयातली
पुरे शोधता शोध संपून जावे
उरावी सुखाशा अता आपुली..!

सदा संगती संग तूझाच राहो
दरी दूर सारून दोघांतली
पुढे तू असावे , दिसावे जगाला
होवून यावे मी तव सावली...!

पत्र

दिप्ती शिंदे दळवी

हॅलो,

तुझ्याशी बोलण्याचा खूप दिवस माझा प्रयत्न सुरु आहे. पण तू व्यस्त आहेस. तुझ्या रोजच्या धावपळीत आणि तुझ्या दगदगीच्या आयुष्यात असं तुला डिस्टर्ब करणंही मला पटत नाही.

खरं तर खूप बोलायचं आहे, सांगायचं आहे तुला. पण कसं सांगावं, काय सांगावं आणि किती सांगावं, हेच उमजत नाहीये. बऱ्याच दिवसांनी एखाद्याशी बोलायला गेल्यावर कधीकधी आपले शब्द आपल्यालाच सापडत नाहीत. तसंच काहीसं माझं झालंय.

माझं ना, एक निरीक्षण आहे. तू आजकाल मला आधीसारखा - म्हणजे लहानपणी होतास ना - तसा आनंदात दिसत नाहीस रे. तुझ्या चेहऱ्यावर तू कसलंतरी अनामिक ताण आणि चिंता घेऊन फिरत असतोस. तुझ्या चेहऱ्यावर निखळ आनंद मला दिसतंच नाही हल्ली. सतत कसली ना कसलीतरी भीती नाहीतर त्रागा, शंका, तक्रारी इत्यादींचा पेहराव असतो तुझ्या संपूर्ण व्यक्तिमत्त्वावर.

त्यादिवशी बाजूच्या रमाकांतच्या मुलाच्या परीक्षेचा निकाल लागला. त्याच्या मुलाला ८५ टक्के मिळाले आणि तुझ्या पिंट्याला ७८ टक्के. त्यावरुन

किती ओरडलास तू पिंट्याला! अरे, हाताची सगळी बोटं सारखी नसतात हे काय मी तुला नव्याने सांगायला हवं ? विलासने काही दिवसांपूर्वी ३ बीएचके फ्लॅट घेतला तर तुझा २ बीएचके तुला अचानक लहान वाटायला लागला. का अशा अविवेकी आणि निरर्थक अपेक्षा आणि स्पर्धाभावात गुंतला आहेस ? माणसाने महत्त्वाकांक्षी असावं पण इतकंही नाही की त्याला त्याच्याजवळ जे आहे त्याचा नीट आनंदही उपभोगता येऊ नये. सुखाची आणि आनंदाची काय व्याख्या आहे तुझी? प्लीज, जरा पुन्हा तपासून पाहतोस का?

गेल्या महिन्यात ऑफिसमध्ये बॉस ओरडला तुझा. कामात काहीतरी चूक झाली म्हणून. मग तू घरी येऊन सगळा राग बायकोवर काढलास. तुला अचानक सगळं चुकीचं आणि वाईटच दिसायला लागलं. जणू आयुष्यात सगळंच चुकत आहे असा भास व्हायला लागला तुला. भासच म्हणेन मी. कारण तो भासच आहे. अरे, आयुष्यात सगळं काही एकदम व्यवस्थित आणि सगळं काही एकदम चुकीचं असं नसतंच रे मुळी. या 'ऑल अँड नन'च्या जाळ्यातून कधी बाहेर पडणार तू?

ही फक्त काही थोडी, आजकालची उदाहरणं झाली. अजून अशा माझ्या बऱ्याच तक्रारी आहेत तुझ्याबद्दल. तुझ्यावरचा वाढलेला षड्रिपुंचा प्रभाव, वाढलेली अशांती, स्पर्धाभाव, कलुषित विचार, यांचं काय करावं मला कळत नाही. आणि याचा मला त्रास होतो रे. कारण ह्या सगळ्या गोष्टी थेट माझ्याशी निगडित आहेत ना? आणि या सगळ्यांचा तुझ्या शरीरालासुद्धा किती बरं त्रास होतो!

का असं वागतोस ज्याने मला त्रास होईल ? मला नावलौकिक, सत्ता, संपत्ती, ऐश्वर्य, लोकप्रियता या सर्वांहून अधिक शांतता हवी आहे. आणि तीच तू मला मिळू देत नाहीस. मग मला त्रास होणार नाही का? तू केलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा माझ्यावर परिणाम होतो. तू सुखी तर मी सुखी आणि मी सुखी तर तू सुखी.

तू मला माझी पूर्णपणे काळजी घ्यायला हवी आहेस. कारण तू मला जपलंस तरच मी तुला मदत करायला खंबीर राहू शकेन. जर तूच माझ्याकडे, माझ्या स्वास्थ्याकडे दुर्लक्ष केलंस तर मी तरी तुला कधी, कशी आणि किती मदत करु शकेन?

मग घेशील ना माझी काळजी माझ्या प्रिय मानवा?

तुझंच

मन.

(१० ऑक्टोबर हा दिवस जागतिक मानसिक आरोग्य दिन (Mental Health Day) म्हणून ओळखला जातो. त्यानिमित्ताने माणसाच्या मनाने माणसाला लिहिलेलं हे पत्र)

ती लिहिते

डॉ. मानसी सगदेव मोहरील

काही दिवसांपूर्वी एक पोस्ट वाचली, ती ही आवडत्या कवयित्री मनीषा अतुल ह्यांची. ‘कवयित्री असणे हे कवी असण्यापेक्षा जास्त शापित आहे का?’

तेव्हाच जरा माझ्या मनात खळबळ माजली. पण रहाटगाडगं.!सुरु राहिलं सगळं वरवर तसंच. त्याच दुपारी 'ती' चं पानच्या मासिकांकाचा प्रकाशन सोहळा होता. सोहळा पार पडला आणि आभार प्रदर्शन करतांना डॉ. सोनाली ह्यांनी सहजच, अशा अर्थाचं वाक्य म्हटलं, “लेखिकेला बऱ्याच गोष्टी सांभाळून घ्याव्या लागतात. आपल्या विचारांना पटकन कागदावर उतरवणं सोपं नसतं. कधीतरी मनात कल्पना असते आणि हातात लाटणं.” गमतीदार होतं खरंतर पण माझ्या मनात सकाळची चलबिचल आता पुन्हा सुरु झाली.

स्त्रियांना आपले व्यासंग जोपासताना करावी लागणारी तारेवरची कसरत काही नवी नाही. मग ते लिखाण असो किंवा इतर कुठलीही आवड. आपला व्यवसाय, मुलं, घरकाम ह्या सगळ्यांत किती महिला कलाकार हरवून जातात. ही शोकांतिकाच नाही का? विचार विचार आणि फक्त विचार. (छे! हे मी लिहीलंय? हा विचार मी करतेय?? साधारणतः हे असं मला वाटणं शक्यच नाही वगैरे वरवरचा विचार) पण... माझंही होतंच ना असं! कधी कधी काय, बरेचदा माझाही विचार जातोच पुसल्या घरातली धूळ पुसता पुसता!

छंद जोपासणं किंवा आपल्याला आवडेल ते करणं का इतकं कठीण असावं? (इथे लिंग भेद करण्याचा माझा मानस नाही) पण होतं ना स्त्रियांच्या बाबतीत असं की ज्यात त्यांना आनंद मिळतो ते करतांना बरेचदा अपराधीपणाची भावनाही सोबत येते. कारण हा तिच्या आयुष्यातला वेळ ती तिलाच देत असते. तिच्या हक्काच्या आयुष्यातला तिचा वेळ! आता माझं बोलणं जरा फेमिनिष्टांसारखं वाटत असेल खरं, पण का ह्या विषयांवर बोलावं लागतं आपल्याला?

काही महिन्यांपूर्वी माझ्या भारतातल्या शेजाऱ्यांशी बोलत होते. बोलतांना सहज दादा म्हणाला, "छान कविता वगैरे करतेस गं, चांगलंय. स्वतःला बिझी ठेवतेस. तेवढाच टाइमपास होतो”. हे

ऐकल्यावर माझ्यातली शीघ्रकोपी मानसी डोकं वर काढू पाहत होती. कारण? इथे लिहिणाऱ्या, वाचणाऱ्या प्रत्येकाला किंवा प्रत्येकीला कळलंच असेल !

सहज वेळ घालवण्यासाठी लिहिणं काही वाईट नाही. पण जेव्हा तुमचं लिखाण तुमच्या जगण्याचा आधार असतं तेव्हा मात्र हा 'टाइमपास' खटकतो. जेव्हा तुमचं लिखाण हे तुमच्या व्यक्त होण्याचं साधन असतं तेव्हा हा 'टाइमपास' खटकतो. जेव्हा तुमचं लिखाण तुमची ओळख असते तेव्हा हा 'टाइमपास' खटकतो. आणि तेव्हा जास्त खटकतो जेव्हा हा ‘तिच्या’ बाबतीत येतो.

आपल्या देशात अनेक प्रतिभावान कवयित्री होऊन गेल्यात ज्यांनी अगदी अष्टभुजाधारी दुर्गेसारखी असंख्य कामे केलीत आणि स्वतःतली सरस्वती सुद्धा

जिवंत ठेवली.

विचार करा, काय झालं असतं जर नसती रमली मीरा कृष्णात?

तर कळली नसती आपल्याला भक्ती. समर्पण कशाला म्हणतात तेही कळलं नसतं.

किंवा जर संत जनाबाई म्हणाल्या असत्या, "माझ्या विठूरायाला कळतं माझं मन. कशाला रचावेत मी अभंग?" तर नसती गाठता आली आपल्याला पंढरी आपल्याच देव्हाऱ्यासमोर बसून.

वयाच्या इतक्या कोवळ्या वळणावर आलेलं दुःख झेलताना बहिणाबाईंनी विचार केला असता “कशाला हव्यात कविता अन् ओव्या? मुलांच्या संगोपनाकडेच लक्ष देते." तर नसतं कळलं आपल्याला जगण्याचं रहस्य.

इंदिराबाईंनी म्हटलं असतं, माझ्या भावनांशी चांगलं जमतंय माझं, चांगलं जमवून घेतोय आम्ही. मग का शब्दांची जुळवाजुळव करून कवितेला जन्म देऊ मी? तर कसं जमलं असतं आपल्याला स्वतःच्या मनाला सांभाळणं?

अमृता प्रीतम म्हणाली असती, इतकं का ऐकू मी समाजाचं! नाहीच जाणार मी कुठल्या संमेलनात. राहीन बंद चार भिंतीत. खरं सांगते, नसतं जमलं आपल्याला इतकं दिलखुलास प्रेम करणं आयुष्याच्या प्रत्येक क्षणावर.

नसतं लिहिलं महादेवी वर्मांनी तर आपल्या आतली धगधगती आग नसतीच भेटली आपल्याला. नसत्या सरोजिनी नायडू तर कशी भेटली असती सरस्वती आपल्याला.

शांताबाईंनी नसत्या लिहिल्या कविता, नसती रचली गाणी तर नसतो रमलो

आपण निसर्गाच्या प्रत्येक रंगात तसे, जसे आत्ता रमतोय.

पद्माबाई जर नसत्या वावरल्या मुक्तपणे आपल्या मुक्तछंदात तर नसतं आलं धाडस आपल्यालाही खुल्या दिलाने विचार मांडण्याचं!

लिहायला गेले तर अशा कितीतरी कवयित्रींची नावे येतील समोर ज्यांनी खऱ्या अर्थाने कविता लिहून विचारांचा, शब्दांचा आणि स्वतःच्या जगण्याचा अक्षरशः सोहळा केलाय.

मान्य आहे, आहे जरा कठीण. समोर कामांचा डोंगर पडलेला असतांना, घामेजलेल्या चिपचिपलेल्या शरीराने, सोबत अरसिकता नांदत असताना, आपल्या प्रत्येक शब्दाचा बरोबर चुकीचाच अर्थ काढणाऱ्या लोकांसोबत जगत असताना, व्यक्त होणं असतंच कठीण! पण जमवायचं! थोडे प्रयत्न करायलाच हवेत स्वतःचा आनंद शोधण्यासाठी. अगदी प्रसिद्धीसाठी म्हणूनच असे नाही तर फक्त आपल्यात असलेल्या सरस्वतीच्या अंशाला जपण्यासाठी, जगण्यासाठी..

हे जमलं तर स्वतःवर प्रेम करणंही जमेल कदाचित आणि मग होऊन जाईल, जगणंही कविता..!

उत्सव नात्यांचा, आपल्या माणसांचा

प्राजक्ता बर्वे

गणपती बाप्पाऽऽऽऽ मोरयाऽऽऽऽऽऽ मंगऽऽऽऽऽल मूर्तीऽऽऽऽऽऽऽऽ मोरयाऽऽऽऽऽ

या आणि अशा अनेक घोषणांनी आसमंत दुमदुमून गेला होता...

मुंबई शहरात सार्वजनिक गणपतीचं महत्त्व इतर शहरांपेक्षा जरा जास्तच आहे. यंदा तो सोहळा याची देही याची डोळा बघण्याचा माझा योग जुळून आला.

गिरगावात माझे आजी आजोबा राहत असल्याने दहा दिवस माझा मुक्काम तिथेच होता.त्यांच्या चाळीचंही यंदा शंभरावं वर्ष होतं गणेशोत्सवाचं. एकीकडे घरच्या गणपतीची आठवण (आई बाबांना सोडून पहिल्यांदाच इतक्या मोठ्या सणासाठी मी वेगळ्या शहरात होते) तर दुसरीकडे का तरी भव्य दिव्यकाहीतरी भव्यदिव्य बघायला मिळण्याची उत्सुकता.या मिश्र भावना माझ्या मनात होत्या, मात्र इथल्या गणेशोत्सवाने बाजी मारली.

ह्या मोठाल्या मूर्ती, हे सुंदर-सुंदर देखावे, भक्तीसंगीताने ओतप्रोत वातावरण आणि सगळ्यात महत्वाचं म्हणजे दोन वर्षांनी बाहेर पडलेल्या भक्तांची गर्दी! हे सगळंच माझ्यासाठी खूप खास होतं कारण इतकी वर्ष टी.व्ही च्या स्क्रीन वर जे पहात होते ते दृश्य आज प्रत्यक्षात पहायला मिळणार होतं.

आजी आबांच्या चाळीत तर दररोज तासभर आरत्या चालायच्या. सगळ्यांना त्या आरत्या बऱ्यापैकी पाठ सुध्दा होत्या. 'निढळावरी कर' ला जो काही सूर लांबायचा ना.. आणि शेवटी मोरया चा गजर. अहाहा! अत्यंत मोहवून टाकणारं वातावरण तयार व्हायचं.पाय दुखायचे माझे जरा पण बाप्पाचं दर्शन मनोभावे घेतलं की थकवा जायचा.

विसर्जनाचा दिवस तर फारंच खास. साखरेचा कण दिसल्यावर मुंग्या वारूळातून बाहेर पडतात, अगदी तसंच लाडक्या बाप्पाचं दर्शन व्हावं म्हणून चौकाचौकात गर्दी होती. मोठा गणपती आला की लोकं वेड्यागत जल्लोष करायची.

ढोलताशांचा आवाज, ठिकठिकाणी पुष्पवृष्टीसाठी केलेली तयारी, गुलालाची उधळण यांना तर काही तोडंच नव्हता.

रात्रभर गिरगाव चौपाटीवर राजांची विसर्जनं चालूच होती. रात्रभर मुंबई जागीच होती.

ज्या चौपाटीवर जायला आमच्या चाळीतून केवळ आठ मिनीटं लागतात, त्या चौपाटीवर विसर्जनाच्या दिवशी वाजत गाजत जायला आम्हाला पाऊण तास लागला. बाप्पाचं नामस्मरण, जयजयकार, "पुढच्या वर्षी लवकर या च्या घोषणा" वातावरण कसं जल्लोषपूर्ण तरीही भावूक होतं.

दोन वर्षे हेच सगळं miss करत होतो आपण बहुतेक. आपल्याला कळत नाही पण या अशा उत्सवांची मनुष्यप्राण्याला खरोखर गरज असते. त्या गर्दीत एक गोष्ट मला नक्की जाणवली. तसं कोणीच कोणाचा नातेवाईक नाही पण

भक्तीरसाने ओथंबलेलं माणुसकीचं एक नातं आपोआप तयार होतं.

तिकडे USA मध्ये fall season ला लोकं डिप्रेशनची शिकार होतात आणि याचं कारण म्हणजे लोक एकमेकांना भेटतच नाहीत...climatic conditions मुळे.

आपल्या भारतात मात्र ही वेळच येऊ शकत नाही इतके उत्सव आपण सातत्याने साजरे करायला जमतो. कसंय, कोणत्याही चांगल्या कारणासाठी चार माणसं जमली की उत्साहाचा, नात्यांचा उत्सवच चालू होतो.

अगदी आत्ताचं उदाहरण घ्या ना... नवरात्रीत नऊ रंगांचे कपडे घालायचा trend आलाय ज्याला खरं तर बरीच वर्षे झालीत. अनेक लोकांना याबद्दल बोलतांना मी नाकं मुरडतांना पाहिलंय.. म्हणजे "काय एक एक नवीन फॅड शोधून काढतात लोक!" "हल्ली शोबाजीच जास्त असते." "देवासाठी साजरे करतो सण का फॅशनसाठी?" या आणि अशा अनेक कॉमेंट्स मी स्वतः ऐकल्यात. तटस्थपणे जेव्हा मी या मतांकडे बघते तेव्हा असं जाणवतं की मुळात कुठलाही उत्सव साजरा करण्यामागचं मूळ कारण आहे आनंद मिळणे. मग तो जर का नऊ रंगांचे कपडे घालून, मोठमोठाले देखावे तयार करण्यात मिळत असेल तर घेऊयात की.

माणसं एकत्र आलीत ना की प्रत्येक माणसाची वेगळी अशी ऊर्जा उरतच नाही. सगळ्यांची मिळून एक सांघिक ऊर्जा तयार होते आणि आपल्याला आपलं दुःख, ताणतणाव , चिंता, काही काळासाठी का होईना विसरायला ती मदत करते. आपण वेगवेगळ्या प्रकृतीच्या लोकांना भेटतो, जाणून घेतो आणि नवी ऊर्जा घेऊन घरी जातो... जुन्या लढाया नव्याने लढायला !

अनामिकेस पत्रे

अथर्व अदमाने

१. प्रिय घटप्रभा,

फुलांच्या गंधकोषाला लगडलेला सुगंध या तीव्र दाहात मनाला सुखावून न जाईल तरच नवल. मध्यंतरीच्या काळात अतीव चिंतनात मग्न असल्यामुळे पत्र लिहिणं झालं नाही हे तर एकंदरीत समजून असशीलच अशी व्यर्थ आशा करण्यापलीकडे माझ्या हातात काहीही नाही.

समुद्रपर्वाचं अखेरचं पान वाचून संपवलं आणि अगदी कातर झाला जीव. चंद्रसेनाला झालेल्या यातना आणि त्यातूनही ज्वलंत असणारा त्याचा धर्माभिमान हे वाचताना स्वतःला त्याठिकाणी ठेवून पाहिलं मात्र आणि त्याची विदारकता जाणवून संयम सुटलाच माझा. परिस्थितीजन्य गोष्टी घडत असतानाही त्याचं भांडवल न करता तटस्थ वृत्तीने अवलोकन करून सत्याची कास धरणारे तसे कमीच. त्यामुळेच चंद्रसेन मला जवळचा वाटत आलाय.

ग्रीष्म चांगलाच चढायला लागला आहे आताशा. बकुळ, प्राजक्त असे सवंगडी असल्यानेच त्या काहिलीपासून जरासा विसावा मिळतो इतकंच. तुझंही सगळं क्षेम असेल असं समजून स्थिरावतो. सुखेनैव अस.

तुझा,

मेघमंदार

२. प्रिय रुधिरपुष्पा,

या विश्रब्ध पानासारखा गवाक्षाला लगटून मी त्यातून बाहेर पाहतो आहे. श्रावणाच्या आगमनाने नव्हाळीच्या फुललेल्या देहावर शहारे उमटायला लागलेले दिसतायत एव्हाना. साश्रू नयनांनी आषाढाला निरोप देणाऱ्या ललना श्रावणात जास्तीच मोहक भासतात. सुखाचे मंद स्वर झंकारताना त्यांना कोमल दुःखाची किनार जरतारी वस्त्राप्रमाणे समरसलेली आहे.

शरदाचं लोभस आणि टिपूर चांदणं पाहण्याचं सोडून या विरहविवंचनेत आणखी किती दिवस मला अडकून पडावं लागणार आहे हे तो विश्वेश्वरच जाणो. कातरवेळा अगतिक होऊन तुझी पृच्छा करतात तेव्हा त्यांची समजूत घालण्याचा आटोकाट अट्टाहास तरी किती करावा?

तिथे सगळं क्षेम आहे ही अपेक्षा बाळगून स्थिरावतो. उत्तर द्यायची तसदी घेशील असा विश्वास वाटतो.

तुझा,

चन्द्रकौंतेय

३. प्रिय ललितचंद्रा,

पहाट होत असताना तुझ्या बटांना होणारा चंद्राच्या शीतल किरणांचा स्पर्श हा अगदी वसंतात फुलणाऱ्या पहिल्या फुलाच्या पाकळीवर असणाऱ्या दवबिंदूसारखा भासतो मला. ऋतू बदलले तरी तुझं आणि नक्षत्रेषाचं बहरलेलं सख्य मनाला सुखावतं मात्र खरंच. मोहवणाऱ्या रजनीच्या सानिध्यात

पुस्तकांशी हितगुज साधताना तुझा खुलणारा चेहरा मला नवशिशूच्या निरागसतेची आठवण करून द्यायला पुरेसा असतो.

हल्ली स्वभाववैशिष्ट्य जाणण्याची तसदी न घेताच आयुष्याच्या आणाभाका घेण्याचे दिवस असताना तू मात्र सगळं नखशिखांत जाणून घेण्याचा अट्टाहास का केलास हे उमगतंय मला. वाट पाहणं नेहमीच दुःखाच्या हिंदोळ्यावर झुलवणारं असतं हे खरं नाही याची जाणीव होणं हा परिघाबाहेर ताटकळत असलेला विचार एव्हाना माझ्या मनात रुंजी घालायला लागला याचं सर्वस्वी श्रेय तुझं आहे. तारांगणात असणाऱ्या दिव्यांना गंतव्याची वाट विचारण्याचं धारिष्ट्य करण्यासाठी असणारा सुधाकर तुझा रसिक आहे यात नवल काहीच नाही.

पुन्हा एकत्र येऊ तेव्हा आपल्यावर एकाच नभाची छाया असेल अशी आशा असण्याला तुझीही काही हरकत नसावी. स्थिरतेचं पटल विस्तारतंय आणि त्यात कुठेतरी आपण समांतर आहोत याचा आनंद मात्र खूप आहे.

तुझा,

मेघमंदार

४. प्रिय मधुमालती,

एव्हाना गुलमोहर सुकला असेल, नाही? मागे भेट झाली तेव्हा चांगला डवरला होता. ऋतुचक्र चालायचंच. या स्निग्ध हिवाळ्यात त्याला ऊब मिळेल असं काही शिल्लक नसावं. माणसांची नाती फुलांच्या वाट्याला यायला कित्येक वर्षे जावी लागतील. शिशिरातली पानगळ त्यांना नित्याचीच.

हल्ली सत्याचे विभ्रम फार मोहक भासू लागले आहेत. एका दृष्टीने बघताना त्यातली दाहकता जाणवण्या पलीकडची असली तरी आतून खरं काय ते ठाऊक असतंच. मग विमनस्क मनाला शांत करायला बागेश्री किंवा जयजयवंती येते. नाहीतरी या क्षणभंगुर आयुष्याला पूर्णत्व आणणारे परमोच्च सुखाचे किती क्षण असतात? एखाद्या शिल्पकाराची कारागिरी बघत आयुष्य कंठणारे कितीतरी मी पाहिले आहेत.

वर्तमान माणसाला उमगला की बाकी सगळं अगदी क्षुल्लक वाटायला लागतं बघ. एकांड्या वाटेवर रमतो जीव. साथीला अक्षय सूर आणि अनाहत नाद असला की मग कसल्या आकांक्षा उरत नाहीत.

पाताळेश्वराला आलो आणि स्मरणिकेने मिठीत घेतलं, इतकंच!

तुझा,

मेघमंदार

म्हणा की स्वतःला वंडरफुल

पल्लवी माने

रमा सकाळपासूनच फार उत्साहात नव्हती. आज तिच्या कॉलेजच्या ग्रुपने वेस्टर्न आउटफिट मध्ये येण्याचे ठरवले होते. यामुळेच ती उदास होती. नेहमीच ती सैल, ढगळ अशा पंजाबी ड्रेस मध्ये असे. बऱ्यापैकी वजन असल्यामुळे आपण जीन्स आणि टि शर्ट किंवा टॉप मध्ये फारच जाड दिसू अशा विचारांनी तिच्या भोवती एक कुंपण घातले होते. त्या कुंपणाला तिनेच दिवसेंदिवस मोठे मोठे करीत नेले होते.

रमासारखी अशी बरीच मंडळी आपल्याला अवतीभोवती नेहमीच वावरताना दिसतात. "नाही गं, मी फारच जाड आहे. मला टाईट कपडे सुट होत नाहीत". "माझा स्किन टोन गोरा नाही. सो हा कलर मला सुट होत नाही". "माझे केस फारच विरळ आहेत. यामुळे ते बांधलेलेच बरे" असे एक ना अनेक मनात न्यूनगंड असतात आणि अशा या न्यूनगंडांच्या जाणीवेमुळेच ती व्यक्ती चारचौघात कुठेही खुलून येत नाही. तिच्यातला आत्मविश्वास कमी झालेला असतो. ती स्वतःला आहे तशी स्वीकारत नाही. नेहमीच ती स्वतःपासूनही दूर पळत रहाते आणि आपल्या नैसर्गिक भावभावनांपासून देखील.

प्रेमात फार मोठी ताकद सामावलेली आहे. कुसुमाग्रजांनी म्हंटलेय

'प्रेम करावं भिल्लासारखं

बाणावरती खोचलेलं

मातीमध्ये उगवूनसुद्धा

आभाळापर्यंत पोचलेलं'

असं निर्भिड आणि मनमोकळं प्रेम स्वतःवरही करता यायला हवं. मुळात आपण जसे आहोत तसे स्वतःला स्वतःसाठी स्विकारणे ही मूलभूत गोष्ट आहे. सत्यापासून पळवाट काढणे ह मार्ग कधीच कोणत्याही समस्येचं निराकरण करत नाही. मी बरीच मंडळी अशी पाहिली आहेत की जी स्वतःला स्वप्नरंजनात गुंतवतात किंवा मग भूतकाळात तरी. अरे पूर्वी मी इतकी सडपातळ होते...अरे, पूर्वी माझे केस असे दाट मुलायम होते...इत्यादी. स्वतःचे जुने फोटो पाहत राहणं किंवा मग स्वतःच्याच स्वप्नात रमणं यात तुम्ही फक्त आणि फक्त एकाच ठिकाणी स्वतःला बंदिस्त करता.

आपण जे आहोत, जसे आहोत तसं स्वतःवर प्रेम करणं गरजेचं आहे. तुम्ही स्वतःवर प्रेम केलंत तर इतरांना प्रेम देऊ शकाल. असं म्हणतात की दुसऱ्यांना आनंद वाटण्यासाठी मुळात स्वतः आधी आनंदी असावं लागतं . एखादा निराश चेहरा फक्त समोरच्या व्यक्तीला उदास करू शकतो पण हसरा आनंदी चेहरा हा समोरच्या चार लोकांना हसायला प्रवृत्त करतो. ह्याच पॉझिटिव्ह व्हाइब्स समोरच्याबरोबर आपला एक बॉन्ड तयार करतात. आपली एक प्रतिमा तयार करतात .

सतत रडका आणि हताश चेहरा कुणालाच आपलासा वाटत नाही. याउलट हसरं व्यक्तिमत्व दुसऱ्यावर प्रभाव टाकतं. तुम्ही जसे आहात तसे छान आहात.

उगाचच कोणासारखे बनण्याचा अट्टहास सोडून द्या. दुसऱ्याला कॉपी करून स्वतःमध्ये पेस्ट करणे यात तुमची ओरीजनॅलिटी निघून जाते आणि तुमचं व्यक्तिमत्व बनावट बनतं. दुसऱ्यांची नक्कल करणारा नकलाकार व्हायचं की स्वतःचं स्वत्व जपून तुम्हीच तुमचे हिरो बनायचं हे सर्वस्वी तुमच्याच हाती असतं. उगाच लोकांना खुश करायला नकली वागायला जाल आणि नाटकी बनाल .

समर्थ रामदासांनी म्हटलंच आहे...

मना मानसी दुःख आणू नको रे

मना सर्वथा शोक चिंता नको रे

विवेके देहेबुद्धि सोडुनी द्यावी

विदेहीपणे मुक्ती भोगीत जावी...

शेवटी इतकीच म्हणेन, एकदा म्हणुन तर पहा स्वतःला वंडरफुल...

मिलन

मधुरा कुळकर्णी

विश्रांतीचा सवयीचा सूर्यास्त झाला होता. विजयपताका घेऊन वानरसेना शिबिरात परतत होती. दशाननाचा वध झाला होता. सुग्रीवाचा वानर सेनेमध्ये उत्साहाची आणि सात्विक समाधानाची लहर होती. सीता शोधासाठी केलेले अनेक प्रयत्न शेवटी फळाला आले होते. वानर सेनेच्या जखमांमध्ये सुद्धा उत्साहाचे रक्त सळसळत होते. नल नील अंगद जांबुवंत हनुमान आदी वीर स्वामी भक्तीच्या उच्चतम टोकावर पोहोचले होते आणि आज स्वामींची सीतेशी भेट होणार म्हणून आनंदात होते. वहिनी समोर आल्यावर आधी चरणावर मस्तक ठेवावे की दंडवत घालावा हे मनसुबे सौमित्र आखत होता. साश्रू नयनांनी वहिनीची अनिमीश नेत्रे वाट पाहत होता. तिची दूषणे ऐकून घेतली असती आणि सोडले नसते तर दशाननाने तिला फसवून लंकेस अपहरण करून नेले नसते याच अपराधीपणाच्या विचाराने सौमित्र डोळे पुसत होता.

प्रभू श्रीराम मात्र समुद्राकडे डोळे लावून बसले होते. त्यांच्या नीलतनु सावळ्या सुकोमल नितळ कांतीचा रंग सूर्याच्या मावळतेच्या किरणांमुळे अग्नीज्वाला भासत होता. तापस वेष धारण केलेले, कासून वल्कले नेसलेले, जटेकडे पाहता साक्षात शिवशंकर भासणारे रघुकुलराज प्रभू श्रीराम शांत आणि धीरगंभीर नजरेने उभे होते. त्यांचीही गंभीरता शांत होती परंतु निर्विकार नव्हती. सीता हरण झाल्यापासून त्यांनी आनंद पाहिलाच नव्हता परंतु त्या

कमललोचन राघवाच्या डोळ्यांमध्ये अश्रू पद्मनाले असलेल्या सरोवराच्या नितळ जलबिंदूंसारखे भासत होते. समग्र जीवन पट श्रीरामांच्या डोळ्यासमोर तरळत होता. व्रतस्थ जीवन वनवास यांच्यामध्ये दिलेली वैदेहीची साथ त्यांना आतून बाहेरून कृतकृत्याने ओथंबुन टाकत होती. मिथिला नगरीमधील पुष्पवाटिकांमधील तिचे अल्लड सख्या बरोबर कूजन, दैवी चमत्काराने आणि कर्मधर्म संयोगाने त्यांची झालेली नजरानजर, उफाळून येणाऱ्या प्रेमभावनेमधे आड आलेले आदर्श परंतु नंतर शिवधनुष्य भंग आणि नंतर वधूवेषातल्या सर्वालंकारविभूषित, गौरवर्ण सुस्वरुप आणि नितांत सुंदर वैदेहीने लाजत-लाजत येऊन घातलेली वरमाला, सर्व नातेवाईकांसमक्ष केलेले वैदेहीचे पाणिग्रहण, डोळ्यात साठवलेले तिचे मोहक रुप आणि नंतर घेतलेली एकपत्नी व्रताची शपथ.

पितृवचन पाळण्यासाठी ज्यावेळी वनवासाची वेळ आली त्यावेळी दुसऱ्या दिवशी सम्राज्ञी होण्याची स्वप्ने पाहणारी वैदेही ‘निरोप कसला माझा घेता जेथे राघव तेथे सीता’ म्हणून वनवासाला निघाली. वाटेमध्ये दिलेल्या ऋषिमुनींच्या आश्रमांना भेटी ,चित्रकूट भरत भेट, आणि पंचवटी तट सुस्थित जीवन.

वनवासात केलेला दैत्यांचा वध, सीताहरण आणि रावणासोबत आकाश मार्गाने पळवून नेताना वैदेहीने टाकलेले अलंकार पाहून प्रभू रामचंद्रांच्या डोळ्यात आलेले अश्रू पुन्हा सागराच्या पाण्यात पडले. अशोकवाटिकेतून बिभीषणाने सीतेला सन्मानाने प्रभू रामचंद्रांकडे सुपूर्द करण्याचे योजिले आणि बहुमूल्य वस्त्रालंकार देऊ केले परंतु, “तापस वेषात असलेल्या श्रीरामांचे जोपर्यंत व्रतस्थ जीवन आहे तोपर्यंत मी हे अलंकार आणि वस्त्र स्वीकारू शकत

नाही” हे वैदेहीने निक्षून सांगितले. सूर्य मावळतीकडे झुकू लागला आणि वैदेहीचे पाऊल लंकेतून शिबिराकडे वळले. एखाद्या उग्र तपस्विनी साध्वी प्रमाणे दिसणारे तिचे तेज पाहून समस्त वानरदल स्तब्ध झाले.

जिचा शोध घेतला ती रामचंद्रांची सीता अशी दिसते हे पाहून नि:शब्द हात जोडले गेले आणि साश्रू नयनांनी वैदेहीनेसुद्धा आशीर्वाद दिले. वैदेहीची पावले तिच्या नाथांकडे वळू लागली. नाथांच्या प्रेमाखातर तिच्या सुकुमार पावलांनी अनेक काटे सोसले होते. परंतु नाथ समोर दिसताच ती दुखरी आणि थकलेली पावलं कोणी तरी फुंकर घालून शक्तीने मंतरून टाकली होती. श्रीराम पाठमोरे उभे होते. वनवासात उरलेल्या एका वर्षामधे इतक्या घटना घडून गेल्या होत्या की त्यांच्याकडे नजर   टाकणे सुद्धा वैदेहीला शक्य नव्हते. हनुमंताने दिलेली श्रीरामांची मुद्रिका पाहून वैदेहीला जेवढा आनंद झाला होता त्याहून अधिक अब्जपट आनंद श्रीरामांना पाठमोरे पाहून होत होता.

भावनांचे कल्लोळ वैदेहीच्या मनात उठत होते पण पाऊल पुढे पडत होते. अखेर ती वेळ आली आणि वैदेही श्रीरामांच्या अगदी जवळ आली. सर्व स्मृती जागृत असलेल्या श्रीरामांनी वैदेही आली हे अगदी तिच्या श्वासांच्या जाणिवेने ओळखले. तिच्याकडे पाहण्याचे धाडस होत नव्हते तरीसुद्धा ‘सहस्रावधी सूर्य झुकतात जेथे’ अशा श्रीरामांच्या साश्रूनयनांनी वैदेही कडे वळून पाहिले आणि मात्र चराचरही स्तब्ध झाले. दडून राहिलेले अश्रू वाहू लागले आणि स्पंदने जलद होऊ लागली. व्रतस्थ जीवनाचा उत्कट प्रेमबिंदू ब्रह्मांड डोळ्यात साठवित होते. वैदेहीच्या मनाची तर कल्पनाच करवत नाही.

अपराधीपण दु:ख आनंद अशा सहस्त्र भावनांचे तिच्या मनात कल्लोळ

माजले होते प्रभू श्रीरामांना बघतांना तिचे हात जोडले गेले, थरथरत्या ओठांनी क्षमा मागितली गेली, तिच्या हरिणीसारख्या डोळ्यांत असलेल्या कारुण्याने रामाचे हृदय द्रवत होते. ‘मी तुमचे का ऐकले नाही’ या भावनेने वैदेही तुटत होती आणि ‘मी तरी तुला सोडून का गेलो?’ या भावनेने राघव निष्प्रभ होत होते. तिच्या थरथरत्या हातांनी प्रभू रामचंद्रांच्या पावलांना तिने स्पर्श केला.

जन्मांतरीच्या पापांची क्षमा वैदेही मौनाने मागत होती. श्रीरामांची पावले वैदेही साश्रू नयनांनी बघत होती. कितीतरी दिवसांनी तिने स्वामींचे चरण पाहिले होते. सीतेच्या पदकमलांकडे लक्ष्मण रोज बघत असे आणि मातृभावाने सीतेला वंदन करीत असे. सीताहरण प्रसंगाच्या वेळी सुगावा म्हणून सीतेने टाकलेले दागिने ज्यावेळी प्रभू श्रीरामांनी पाहिले त्यावेळी ‘एक पैंजण वगळता अन्य कुठलाही दागिना मी ओळखत नाही. परंतु हे पैंजण मात्र वहिनींचे आहे. मी रोज वंदन करताना पहायचो.’ हे सांगताना लक्ष्मणाचा कंठ दाटून आला होता. आपला शोध घेऊन स्वामींची पावले एवढी थकली याची जाणीव वैदेहीच्या मनाला विषण्ण करत होती. तेवढ्यात तिला तिच्या खांद्यांवर ओळखीचा स्पर्श जाणवला. “सीते!” म्हणून राघवानी तिच्या दोन्ही खांद्यांना धरून तिला आश्वस्त केले. त्या स्पर्शाने वैदेही भारावली आणि राघवांनी तिला उठवले.

मर्यादापुरुषोत्तम श्रीरामांच्या डोळ्यातून अमर्याद अश्रूंचा सागर वाहत होता. सीतेचे हात जोडले गेले आणि मग मात्र रामाचा संयम सुटला. त्यांनी तिचे दोन्ही हात त्यांच्या हाताने घेतले आणि साश्रू नयनांनी वैदेहीला पुन्हा डोळ्यात साठवले. भावनावेगाने शत बोलके स्पर्श करून प्रभू रामचंद्रांनी वैदेहीला मिठीत

घेतले आणि ‘मंगलभवन अमंगलहारी’ नाद दिगंतरी निनादला. श्रीरामांच्या खांद्यावर वैदेहीचे डोके मोठ्या विश्वासाने विसावले होते आणि दोघांच्या मुक्या भावना बोलक्या होत हेच म्हणत होत्या की तुम्ही येणार याची खात्री वैदेहीला होती आणि वैदेही धीराने वाट पाहील याची ग्वाही श्रीरामांना. प्रभू रामाच्या गळ्यातले रुद्राक्ष साक्षात सीतारुपी शक्तीच्या स्पर्शाने थरारलं. साश्रुपूर्ण नयनांनी देव, यक्ष, सूर, सिद्ध नाग, गंधर्व, किन्नर, जगन्माता लक्ष्मी आणि जगत पिता विष्णूंचे कार्यामधे मिलन पाहत होते परंतु अयोध्येचा श्रीराम न्याय करायचा अजून बाकी होता.

भावनावश प्रभू श्रीराम मुक्यानेच आदिमाया आदिशक्तीचे रुप असलेल्या वैदेहीची परवानगी मागू लागले आणि पातिव्रत्तयाचे समग्र आणि उत्कृष्ट उदाहरण वैदेही मुक्यानेच दुजोरा देती झाली. क्षणार्धात रंग बदलला. गुलाबी सांज अग्नीच्या तप्त केशरी रंगामध्ये स्वतःला मिसळून घेऊ लागली. चेहऱ्यावरचे भाव बदलून अमर्याद प्रेम स्वरुप राम पुन्हा मर्यादापुरुषोत्तम झाला होता. अग्निपरीक्षा मागू लागला होता.

भार

स्नेहा जोशी

शब्दांचे भार वाहणं वाटतं तितकं सोपं नाही. भडभडून बोलणारे खूप भाग्यवान म्हणायला हवेत. पण शब्दांना रितं करणं, ते ही मौन राखून हे दिव्यच. त्यातही तुमच्या शब्दांचा मान कोण किती राखतो, कोण त्यांच्याशी प्रामाणिक राहतो हे त्याहुन क्लिष्ट_! शब्द जाणणाऱ्या व्यक्ती जितक्या महत्वाच्या तितक्याच तुम्ही न बोलताही तुम्हाला समजून घेणाऱ्या व्यक्तीसुद्धा आयुष्यात असाव्यातच.

शब्द आणि भावना यांचं नातं अतूट! जगात सगळ्यात सुंदर काय असेल तर तुमच्या भावना तुम्हाला शब्दांत मांडता येणं. मौनाचं काम शब्द बरोबर पार पाडतात. अभिजात सौंदर्याचं हे मूर्तिमंत कांचनरुप म्हणजे शब्दबद्ध भावना! तिथे बाकी काही नाही. आनंद, दु:ख, आवेग, प्रेम, राग, संताप, सगळ्यांना स्वत:त सामावून घेण्याचं सामर्थ्य माणसांत नाही याचं मला वैषम्य आहे.

सामर्थ्याची गोष्ट आलीच तर ती शब्दांनंतर मिळालेली सर्वात प्रभावी शक्ती आहे. प्रत्येकाचं सामर्थ्य वेगवेगळं असेल कदाचित. पण सामर्थ्यहीन जन्मलेला कुणी नाही. कुणाला शब्दांचं सामर्थ्य लाभतं तर कुणाला कलेचं! एखाद्याला जन्मजात श्रीमंतीचं सामर्थ्य लाभतं तर एखाद्याला आजन्म दारिद्र्याशी झगडण्याचं! एखाद्याला प्रेमचं प्रेम मिळतं आणि एखादा प्रेमाच्या एका

शब्दासाठी व्याकूळत राहतो! पण जखमांशी खेळत जगणार्यांचं सामर्थ्य शब्दांपलिकडचं! अश्वत्थाम्याप्रमाणे कपाळावर भळभळती जखम घेऊन आपल्या अस्तित्वाचा चिरंतन शोध घेणारी माणसं अवलियाच. रोजच मरण मरतानाही जगण्यात सुख शोधणारी माणसं जगात आहेत कारण चिरंजीव होण्याचा शाप एकट्या अश्वत्थाम्यालाच नाही तर त्याच्या जखमेलाही आहेच की! मग मरण जवळ करण्याआधी जखमांचाही सोहळा करणारे असे कित्येक अश्वत्थामा रोजच फिरत असतात.

शेवटी काय, सगळेच भार वाहणं हे अवघडच. मग ते शब्दांचे असोत, मौनाचे असोत किंवा जखमेचे!

मनमोहिनी

स्वर्णिमा प्रकाश

एखादं पुस्तक आपण सहज म्हणून वाचायला घेतो आणि कालांतराने ते आपल्याला आवडायला लागतं. चांगली माणसं आणि चांगली पुस्तकं वाचत रहावी असं म्हणतात. पुस्तकं तर ठीक आहे. ती वाचता येतात. पण माणसं? ती कशी वाचणार? आता माणसं वाचणं हे शब्दशः घेतलं तर त्याला तसा काही अर्थ नाही. पण त्यामागचा भाव समजून घेतला तर आपल्या लक्षात येतं की माणसं वाचणं म्हणजे काय तर त्यांच्याबद्दल जाणून घेणं. त्यांना समजून घेणं.

गेले दोन महिने नागपुरात 'ह्युमन लायब्ररी' हा नवीन उपक्रम सातत्याने राबविण्यात येतो आहे. या कार्यक्रमात मला एक खूपच आगळं वेगळं 'ह्युमन पुस्तक' वाचायला मिळालं. त्या पुस्तकाचा genere मला माहित होता पण तरीही ते पुस्तक जरा निराळंच होतं माझ्यासाठी. पण मी सुरुवातीला म्हटलं तसं आपण जसं जसं एखादं छापील पुस्तक पुढे वाचत जातो तसं तसं ते आपल्याला आवडायला लागतं. या ह्युमन पुस्तकाच्या बाबतीतही माझं अगदी तसंच झालं. जशी जशी या पुस्तकाची पानं एक एक करत उलटत गेलीत तशी तशी ती मला "मोहिनी" घालू लागलीत. आणि योगायोगाची गोष्ट म्हणजे त्या पुस्तकाचं देखील नाव होतं ' मोहिनी '!

सर्वसामान्य घरातील एक असामान्य व्यक्तिमत्त्व म्हणजे मोहिनी! खरं तर

तिच्याबद्दल बोलण्याचा तिच्याबद्दल लिहिण्याचा मला कोणताच अधिकार नाही. कारण ज्या समाजामुळे तिला रोज अग्निदिव्यातून जावं लागतं त्याच समाजाचा मी एक भाग आहे. तो समाजच मी आहे.

'समाज ' म्हणजे काय याविषयी मी पुढे बोलणारच आहे. आता मोहिनीचा विषय सुरूच आहे तर आधी तिच्याविषयी सांगते.

मी तिला पहिल्यांदा बघितलं ते पाठमोरीच! पण तिचा चेहरा बघितला तेव्हा मला आणखीनच नवल वाटलं, ते तिचं आणि तिच्या रूपाचं.

छान गुलाबी रंगाची कॉटनची साडी नेसलेली, गळ्यात मोत्यांचा गोफ, हातात बांगड्या, कानातले घातलेली ती! भाळी सगळ्यांना दिसेल अशी लाल टिकली, डोळ्यात काजळ, ओष्ठरंग, काळ्याभोर कुंतलात पांढरा शुभ्र मोगरा गुंफलेला अशी उंचपुरी सडपातळ ' ती '!

'ती' खरं तर आपल्या सो कॉल्ड समाजातील तो घटक होती, ज्या घटकाला आपण आजपर्यंत कधी आपलंसं केलंच नाही!

हो! अगदी बरोबर ओळखलं तुम्ही.

' ती ' तृतीयपंथी होती. ट्रान्सवूमन होती ती!

एका सर्वसामान्य कुटुंबात एक 'पुरुष' म्हणून जन्माला आलेली ती. पण जसं जसं तिचं वय वाढत गेलं तसं तसं तिला तिच्यातल्या स्त्री तत्त्वाची जाणीव व्हायला लागली. सुरुवातीला तर काहीच कळत नव्हतं. त्यामुळे शाळेत, कॉलेजमध्ये अनेक हृदयद्रावक घटनांना तिला एकटीला तोंड द्यावं लागलं. सतत लोकांची बोलणी ऐकणं, टोमणे ऐकणं. पुरुष असून स्त्रीसारखा वागतोस

म्हणून सतत समाजाकडून होणारी हेटाळणी... बरं समाज तर समाज, पण त्याचबरोबर घरच्यांकडून सुद्धा हाच त्रास सहन करत रोजचा दिवस ढकलत ती तिच्यापरीने जगत होती. हे सगळं ऐकतांना किंवा वाचतांना जेवढं सोपं वाटतं तेवढं ते सोपं नसतं. पण म्हणतात ना की आपली इच्छाशक्ती प्रबळ असेल तर कोणत्याही संकटावर मात करता येते.

'मोहित' पासून ' मोहिनी ' पर्यंतचा तिचा प्रवास निश्चितच खडतर होता. पण जेव्हा कोणीही आपलं नसतं तेव्हा फक्त आपणच आपले असतो हे तिने जाणलं आणि कुठेही खचून न जाता ती खंबीरपणे उभी राहिली ते स्वतःसाठी.

आपल्या आयुष्याच्या शाळेतला 'अनुभव' हा सगळ्यात शिस्तीचा गुरू. पाठ्यपुस्तकं आणि चार भिंतींच्या पलीकडलं आपल्याला शिकवणारा गुरु आणि आपण किती शिकलो ते तपासण्यासाठी वेळोवेळी परीक्षा घेणारा गुरू. अशाच कडक शिस्तीच्या गुरुकडून जीवनाचे विविध धडे गिरवत आज मोहिनी तावून सुलाखून बाहेर पडली आहे. ' एक जौहरी को ही हिरे की पहचान होती है' असं म्हणतात. त्याच उक्तीप्रमाणे मोहिनीच तिची जौहरी झाली, सखी झाली आणि स्वतःचा खंबीर आधारसुद्धा झाली.

आज ती एक उत्तम कलाकार आहे. उत्तम नर्तकी आहे. उत्तम मॉडेल आहे आणि अन्नपूर्णा सुद्धा आहे.

मोहिनी या पुस्तकाने मला नुसतंच प्रेरित केलं नाही तर अशांच्या प्रती असलेली आपली जबाबदारी देखील जाणवून दिली.

आपण सतत समाजाबद्दल बोलत असतो. निरनिराळे दाखले देतो. पण शेवटी

समाज म्हणजे नेमकं आहे तरी काय?

तुमच्या माझ्या सारख्या माणसांनीच तर तो तयार होत असतो. स्त्री, पुरुष, गरीब, श्रीमंत अशा विविध घटकांनी तो संपूर्ण आणि समृद्ध होत जातो. इथे प्रत्येकचजण त्याच्या त्याच्या परीने आपआपला वाटा देत असतो. कारण शेवटी समाज ऋणातून मुक्त व्हायचं असतं! पण खरंच फक्त हे ऋण फेडण्यापुरत्याच आपल्या सीमा मर्यादित आहेत का हा विचार करण्याची वेळ आता आली आहे असं मला वाटतं.

म्हणतात ना,

" न किनारे बदलो न दिशा बदलो,

सिर्फ आप अपनी नज़र बदलो नज़रीया आपने आप बदल जायेगा."

आता खरंच ती वेळ आली आहे. 'नज़रीया' बदलण्याची वेळ. कारण मी म्हटल तसं समाज आपल्यापासूनच तयार होत असतो. इथे प्रत्येकालाच त्याच्या त्याच्या अस्तित्वाची लढाई लढायची असते. पण ती तेव्हाच लढता येते जेव्हा ती लढण्याची परवानगी आपल्याला असते. खरं तर ती लढण्याची परवानगी इथे प्रत्येकालाच असते. पण मनुष्य आपलं 'श्रेष्ठत्व' जपण्यासाठी ती इतरांकडून काढून घेतो. पण आता ती परवानगी ज्याची त्याला परत करण्याची वेळ आली आहे. त्यांना त्यांचे हक्क मिळवून देण्याची, त्यासाठी प्रयत्न करण्याची, आपल्याच लोकांना जागृत करण्याची वेळ आली आहे. कारण हे जर झालं तरंच समाजातल्या बोचऱ्या नजरा जरा कमी होतील. चुकत तेही नाही आहेत आणि चुकत आपणही नाही आहोत. प्रत्येक जण त्याच्या त्याच्या

जागी बरोबरच आहे. पण अल्प ज्ञानामुळे, कधीही उत्तरं न मिळालेल्या प्रश्नांच्या कुतूहलामुळे सगळे प्रश्न निर्माण झाले आहेत. सुरुवातीपासूनच जर यावर बोललं गेलं तर कदाचित बरेच प्रश्न कायमस्वरुपी संपतील. दोघांसाठीही!

मला मान्य आहे की हे एकदम होणार नाही. कदाचित् सुरुवातीला पटणार देखील नाही. हरकत नाही. प्रत्येक गोष्टीला वेळ लागतो. तसाच यालाही लागेल. पण एक दिवस नक्की असा येईल जेव्हा अशा अनेक ' मोहिनी ' फक्त सर्वोच्च न्यायालयाच्या निकालामुळे नव्हे तर आपल्याला मनापासून वाटतं म्हणून आपल्यासोबत असतील.

त्यांच्यासाठी आपल्याला आत्ता स्वतःहून काही करता येत नसेल तरी चालेल. पण आपल्यामुळे त्यांना

त्यांना कुठलाच त्रास कधीच होणार नाही याची खबरदारी आणि जबाबदारी तर आपण नक्कीच घेऊ शकतो. ती घेऊ या...

And let's a make a better place for them to live in!

तूर्तास इथेच थांबते.

'आई'तील शांतरस

प्रा. नीता खोत

शांतरसाचं जिवंत, चालतं बोलतं उदाहरण माझी आई मिनाक्षी कृष्णाराव लामकाणे हिच्या रुपात मी लहानपणापासून बघत आले. मला कळायला लागलं तेव्हापासून ती संयमी, शांत, कधीही न रागवणारी अशीच मला आठवते. "आई तुला राग कसा येत नाही ग ?" असा प्रश्न मला नेहमी पडत असे. किती यातना, कष्ट तिने सहन केलेत. पण तिच्या सोसण्याला संयमाचीच झालर दिसली. कधी कधी तर मला असं वाटतं तिच्याकडे बघून की शांत रसाची निर्मिती जेव्हा झाली तेव्हा त्या रसामृताला ती प्राशन करुनच आली असावी. बाबा रागवले किंवा आणखी कोणीही तिला काहीही बोलले तरी ती कधीच रागवत नाही. आई, " अगं, राग हा राख करतो. तेव्हा शांतच राहायचं. म्हणजे सगळे प्रश्न सुटतात. फक्त देवाचं नाव घेत राहायचं "असं तू नेहमी म्हणत असतेस. हे सगळं कसं काय जमतं गं तुला? सतत तुझ्या चेहऱ्यावर अतिशय नितळ आणि प्रसन्न भाव असतात. म्हणूनच बहुतेक तुझ्या चेहऱ्यावर एका अनामिक अध्यात्मिक शक्तीचं तेज कायमच तळपत असतं.

खरं सांगू का आई, तुझ्याजवळ असल्यावर ना एका शांत, समाधानी ऊर्जेचं वलय सतत रुंजी घालत असतं. एखाद्या शांत समुद्राच्या अथांगतेत खूप काही लपल्याचा भास मला होत असतो. खरं तर समुद्र शांत नसतोच. पण मला तुला शांत समुद्रच म्हणावसं वाटतं कारण कुठेही तुझ्या या अमर्याद शांत

वागण्याचा थांगच लागत नाही. आज इतकी वर्षे झाली फक्त आणि फक्त सोशिकतेच पांघरूण घेऊन सारं सारं शांतपणे सहन करत आलीस तू. तुला कितीही यातना झाल्या, कितीही दुःख असलं तरी कधी सांगत नाहीस. मीच विचारते की तुला काय झालं? बरं नाही का? तर म्हण, " अगं काही झालं नाही. तुला माझी काही मदत हवी आहे का ते सांग." हे...हे... असंच दुसऱ्यासाठी सतत झटत राहिल्याने तू स्वतःच्याकडे कधीही बघितलं नाहीस. तब्येत बरी नसतानाही, " अगं थोडं बरं वाटत नाहीय " एवढं म्हणून सतत कामच करत राहतेस.

कायमच बाबांची सावली बनलेली तू, त्यांच्या प्रत्येक हाकेला 'ओ' देणारी तू... शांततेची पुतळी बनून कायम त्यांची सेवाच कायमच बाबांची सावली बनलेली तू, त्यांच्या प्रत्येक हाकेला 'ओ' देणारी तू... शांततेची पुतळी बनून कायम त्यांची सेवाच करत राहिलीस. मी तुला कधी ओरडताना, रागावताना, चिडताना बघितलं नाही. घरी येणाऱ्यांचं हसतमुखानं स्वागतच करत आली आहेस. तब्येत कधी बिघडलीच तर कुठल्याशा गोळ्या घ्यायच्या शांतपणे आणि निमूट पडून राहायचं. बस्स! अचानक मागच्या महिन्यात तुझी तब्येत बिघडली. तेव्हा तुला झालेला त्रास पाहून तुझ्या शांत जीवन जगण्याचा, सगळं काही सहन करण्याचा मला खूप खूप राग आला आणि वाईटही वाटलं. तू अशी कशी गं इतकी सोशिक आहेस? तुला अचानक दम लागला म्हणून आम्ही सगळी भावंडं धावत - पळत आलो आणि तुला दवाखान्यात नेऊ लागलो. तेव्हाही तू हेच म्हणालीस की " अगं, वाटेल बरं. दवाखान्यात नेऊ नका". आता तर तू शांतपणे सहन करण्याचा कहरच केला

होता.. माझ्या घरून प्रत्येक पायरीवर दम टाकत दवाखान्यात जायला खाली उतरलीस, तेव्हा तुझ्याकडे बघून तुझी खूप दया आली.

देवा, हिला इतकं सहन करण्याची शक्ती तू का दिलीस? बाबांना देखील तुझ्या यातना सहन न होऊन त्याच रात्री त्यांची प्राणज्योत मालवली. तुला दवाखान्यात ही बातमी सांगायची हिंमत होत नव्हती. परंतु डॉक्टरांच्या समोर दादानी आणि मी तुला बाबा गेल्याची बातमी सांगितली. तुझ्या आतलं वादळ तुलाच माहिती. परंतु दवाखान्यात आपल्यामुळे इतरांना त्रास होऊ नये म्हणून आणि घरी आल्यानंतर मुलांना काय वाटेल या विचाराने तू साधी रडली सुद्धा नाहीस. ६२ वर्षांची बाबांची साथ सुटली या विचाराने तू आतून किती दुःखी असशील हे तुझं तुला ठाऊक. डोळ्यातले अश्रू लपवत तू शांत होऊन जातेस. आई पितृछत्र तर गेलंच! आता तुझं काय असा विचार सतत मनाला पिळ देत होता पण काही दिवसात तू बरी झालीस. आता घरी आल्यानंतरही तुझ्यासाठी सिस्टर असतानाही स्वतःची कामे स्वतःचं करतेस. त्रास होत असला तरी," आता मी बरी आहे" असं सांगतेस. दादा वहिनी तुझी खूप -खूप काळजी घेतात. सेवा करतात.

आई, खरंच किती गं तू सोशिक आहेस. तुझ्यातल्या शांत, संयमी, आदिमायेला, आदिशक्तीला मी नमन करते. परमेश्वराला, नवरात्रीतील नवदेवींना साकडं घालते की तुला निरामय दीर्घायुष्य प्राप्त होवो. तुझ्याकडून अशाच शांत जगण्याचा आशीर्वाद मला आणि तुझ्या नातवंडांना मिळो हीच प्रार्थना. शांत रस परमेश्वराच्या ठायी असतो असं म्हणतात.

आई, परमेश्वराला मी कधी पाहिलं नाही. संतांना कधी पाहिलं नाही. पण तुझ्यातच परमेश्वराचा शांत रस मला ओसंडून वाहताना दिसतो.

गुंतवणूक

डॉ. सोनाली गायकवाड

Mutual fund Investments are subject to Market risks. Read the documents carefully.

असा इशारा सुरुवातीलाच दिलेला असतो पैश्यांची गुंतवणूक करताना आणि तरीही आयुष्यात जोखीम घ्यायलाच हवी म्हणून आपण गुंतवणूक करतो. का? कारण, जे आहे ते वाढण्याची आशा असते माणसाच्या ठायी.

अहो माणूस आहोत आपण. कुठलीही आशा नसताना गुंतवणूक करतोच की नात्यात, मैत्रीत, प्रेमात. कुठलीही कागदपत्रे न देता , न वाचता, न बघता.

एकदा गुंतवलं ते गुंतवलं. त्यात किती नफा, किती तोटा हे मोजत बसायचं नसतं. आहे ते फक्त जपायचं असतं. एक नाही, दोन नाही, येतील त्या फाईली जमवायच्या असतात. मिळाला वेळ की उघडून पाहायची एखादी. वाढली गुंतवणूक की खूष व्हायचं. नाही तर ठेवून दयायची. आज मार्केट डाउन आहे पण कधीतरी वाढेलच असं समजून. पण घाईघाईत रिडीम करायचं नाही. नातं असतं ते,पैसा नाही.

जो कितीही असला तरी सोबत नेता येत नाही.

आपल्या सोबत येते ती हीच माणसाने माणसात केलेली गुंतवणूक. अगदी वरही.

आठवणीने कुणाच्या तरी डोळ्यात दोन आसू आले तरी सोबत आली समजायचं आणि हसू आलं कुणाच्या ओठावर तरी सोबत नेली समजायचं.

म्हणून आपण गुंतवणूक करत राहायची नात्यांमध्ये, मैत्रीमध्ये आणि प्रेमामध्ये.

एक मात्र लक्षात असू द्यावं.

रिडीम करायच नाही.

कितीही अडचणीत असलो तरी.

पैसा नाही हो तो, इकडून काढून तिकडे टाकायला.

एकदा रिडीम केलं म्हणून नात्यांची गुंतवणूक थोडीच इकडून तिकडे करता येते. पोकळीच राहते त्या ठिकाणी. ज्याची जागा त्याचीच असते. म्हणून नाती, भावना गुंतवताना नसतात कुठली कागदपत्रे किंवा नसतो कुठला करार.

असतो तो फक्त एक दुवा. माणसाला एकमेकांशी जोडणारा. दूर असला तरी जवळ ठेवणारा.

नव्हतं व्हाट्स ॲप आणि फेसबुकही. तरी माणसं जोडलेली असायची. वर्षानुवर्षे भेट नसली तरी ओढ असायची.

आता एका बोटाच्या अंतरावर आलीत माणसं. पण तरीही वेळ आली की आपण एकटे असतो.

गरज असली आपल्याला तरी समोरच्याला वेळ नसतो.

पण तरीही नात्यांना रीडीम करायचं नसतं.

नात्यांना रीडीम करायचं नसतं...

आणि डॉ. काशीनाथ....

जयश्री दाणी

कानात हेडफोन्स घातलेले. चेहरा आळसून गेलेला. तरीही सान्वी सेल्फी काढायला हात धुवून मागे लागलेली. सोळा तासांचा त्यांचा प्रवास आता संपत आलेला.

"घे, काढ. पण कुठे असे पिक्स टाकू नकोस "

"मी टाकणार! लँडींग सून इन इंडिया " मिस्किलपणे ती म्हणाली.

तो ही हसला. खूपशा आठवणींच्या गलक्याने. आज जवळजवळ पाच वर्षांनी तो सहकुटुंब त्याच्या घरी, भारतात येत होता. खिडकीतून दिसणारे ढगांचे पुंजके त्याला खूप आपले वाटायला लागले. सौन्धी सौन्धी खुशबू यायला लागली. दीर्घ श्वास घेऊन तो विचार करू लागला. यावेळी पूर्ण वेळ घरात द्यायचा. काही डागडुजी, बारीकसारीक कामे असतील तर ती आपणच निपटवायची. आई आप्पांना फ्लोरिडाला कायमचं यायला मनवायचय. आईला श्रीगिरीबालाजीचं दर्शन घ्यायचं आहे. ते करवून आणायचं. आप्पा फारशा इच्छा व्यक्त करत नाहीत. पण भोपाळला त्यांच्या बालमित्राकडे जायचं त्यांच्या मनात आहे. ते यावेळी घेऊन जायचंच.

तो सीटला मागे टेकला. यावेळी हातात रग्गड पैसा होता. महिनाभराचा वेळ होता. आईआप्पांचे मनोरथ पूर्ण करून समाधानाने यूएसला परत जाता

येणार होतं. त्याने बाजूच्या सीटवर बसलेल्या नेत्राकडे पाहिलं. तिचे चमकदार डोळे अधिकच चमकत होते. तिला उतरल्या उतरल्या तिच्या आईवडिलांकडे जायचे होते. ते मुंबईतच रहात असल्याने. त्याला मात्र तिच्यासह आधी स्वतःच्या घरी जायची तीव्र इच्छा होती. त्यावरुन दोघांमध्ये भणभणही झाली होती. शेवटी अनेक युक्तिवादांनंतर तिने आधी सासरी यायचं कबूल केलं.

सान्वीसहीत त्याला दारात पाहून आईला आनंदाचं भरतं आलं. आप्पाही धावतच आले. बरेच बारीक दिसत होते दोघं. आधीच हिवाळा. त्यात भरपूर आणि छान कोथिंबीर मिळते म्हणून पाटोडीसहित अनेक पदार्थ आईने केले होते. खाताखाता तारांबळ उडत होती. आईच्या मनात खूप बोलायचं होतं. त्याला कळत होतं. पण दीर्घ प्रवासाने थकल्याने तो ही खोलीत जाऊन आडवा झाला. उद्या पासून पूर्ण दिवस आई आप्पांना द्यायचा असं त्याने मनाशी पक्कं केलं.

दुसऱ्या दिवशी सकाळी सकाळी तो मागच्या अंगणात गेला. त्याने मुद्दाम हातावर मंजन घेतलं आणि बकुळीच्या झाडाजवळच्या नालीजवळ दात घासू लागला. खूप आठवणी त्याच्या या झाडाशी निगडीत होत्या. त्यातली एक आठवण अगदी ठळक होती. सकाळी शिकवणी वर्गाला उशीर झाला म्हणून तो परत आल्यानंतर दहा वाजता दात घासू लागला. त्यावेळी आप्पा त्याला फार बोलले होते. त्यांनी त्याला सतत शिस्त, अचूकता शिकवायचा प्रयत्न केला. नोकरी लागल्यानंतर त्याने भारतातच रहावं असं त्यांच्या मनात होतं. तो अमेरिकेला जायला निघाला त्यावेळी काहीही ओलं, अडवणारं न बोलता ते नुसते बकुळीला पाणी देत राहिले.

तिथे गेल्यावर जीव तिथे रमला म्हणण्यापेक्षा एकेका जबाबदारीत, स्वप्नात तो अडकत गेला. तळाशी मुळं हुळहुळत असताना तिथे त्याचं प्रशस्त घर झालं. मित्रपरिवार जमला. वाऱ्याच्या प्रत्येक झुळुकेनिशी आई आप्पांची, घराची, देशाची खूप आठवण यायची. मागे सुटून गेलेल्या मागच्या गल्लीत जुन्या सवंगड्यांसह जावंसं वाटे. तिथल्या पिवळ्या फुलांच्या झाडाखाली त्यांचा खास अड्डा जमे. मनातल्या या अनेकविध तरंगांना वर्तमान भानावर आणी. आता तिथले मित्र तरी तिथे कुठे आहेत? नोकरी धंद्यानिमित्त सगळे इतस्तः विखुरले. 'गेले ते दिन गेले...' हेच खरं.

"शी sss हाताने काय घासतो आहेस दात? ब्रश कुठे आहे तुझा?" त्याला पाहून नेत्रा करवादली. आपल्या आठवणींशी हिला काहीच कसं सोयरसुतक नाही अशा अर्थाने त्याने तिच्याकडे पाहिले. पण त्याचा आशयबिशय सारा गुंडाळत ती म्हणाली, "मधू येतोय. त्याच्या शेतात जाऊ या सारे." चहा नाश्ता होईपर्यंत मधू दोन गाड्या घेऊन धडकलाही. गाड्या आधीच इतक्या पॅक होत्या की ते तिघं आणि आप्पा बसेपर्यंत हलायला सुध्दा जागा उरली नाही. "अरे जा की तुम्ही, मी थांबते घरी" आई असे म्हणत मागे सरली. पण त्याला माहित होतं असं शेतात, हिरव्या जागी जायला आईला फार आवडतं. हुरडा, तुरीच्या शेंगा, भरताची वांगी स्वतःच्या हाताने तोडायची तिला फार हौस. पिकांच्या हिरव्या ओळींतून ती फुलपाखरासारखी भिरभिरली असती.

आईला सोबत घेता न आल्याने त्याचं मन अतिशय खट्टू झालं. "आई आम्ही लवकर येतो गं , रात्री आपण राममंदिरात जाऊ" वचन दिल्यासारखा तो

ओरडला. त्याच्या जिव्हाळ्याच्या अनेक ठिकाणांपैकी राममंदिर एक होतं. दिवसभर त्याचं लक्ष अर्धवट शेतात आणि अर्धवट राममंदिरात होतं. पूर्वीपासूनच समयांनी उजळलेला गाभारा त्याला आश्वासक वाटे. मनातली भीती, शंका तिथे विरून जाई. अमेरिकेला जायच्या आधीही तो बराच वेळ तिथे येऊन बसला होता. आईआप्पांना सांभाळ असे त्याने रामाला कळकळीने विनवलं होतं. परतायच्या आधी आईच्या हातून रामाला चांदीचा मुकुट द्यायचेही त्याने ठरवलं.

घराची डागडुजी, भेटीला येणारे जाणारे यातच पंधरा दिवस निघून गेले. पुढचे दहा दिवस नेत्राच्या माहेरी जायचे होते. तू एकटीच जा असं त्याने तिला सुचवून पाहिलं. पण तिचंही प्लॅनिंग भक्कम होतं. तिची नाराजी, धुसफूस पाहून आईनेही त्याला जायला सांगितलं. तिच्या आईवडिलांनी काश्मीर टूरचा घाट घातला होता. फुलांच्या राशीत, शिकाऱ्यात, बर्फाच्या पहाडात गळ्यात कॅमेरा लटकवून भटकंती करताना नाही म्हटल तरी तो पूर्ण फ्रेश झाला. आई आप्पांनीही कधीतरी असं करावं की नेत्राच्या पालकांसारखं... त्याच्या मनात येऊन गेलं. तिचं हायफाय कुटुंब, हॉटेलिंग, फिरणं, महागड्या भेटवस्तू हे सगळं त्यालाही रुचत होतं. तितक्याच प्रकर्षाने हा वेळ आईआप्पाना द्यायला हवा म्हणून मन हुरहुरत होतं. माहेरी त्याला वेगळीच प्रेयसीसारखी नेत्रा अनुभवायला मिळाली. अमेरिकेत आक्रसून एककल्ली झालेली नेत्रा इथे बार्बी डॉलसारखी चहकत होती

गावात परत आल्यावर त्याने आईला आधी विचारलं, " तुझ्या मनात कुठे जायचं आहे का ? "

"हो " खूपशा आनंदाने आई उसळली. मिळालेला वेळ पकडायचा तिचा उत्साह पाहून तो चकितच झाला आणि येऊन पंचविस दिवस झालेत तरी तिला आपण पुरेसा वेळ देऊ शकलो नाही म्हणून त्याला जरा अपराधीही वाटलं. "श्रीबालाजीला जाऊया आणि डॉक्टर काशीनाथ घाणेकर हा सिनेमा बघूया रे". बस इतकंच? हे तर दोन दिवसातच करता येईल. आईने अजून काही मागायचं नाही का? लक्ष्मीहार करून द्यावा का तिला? आपल्या लग्नात तिची इच्छा होती. त्यावेळी नेत्राला नव्या डिझाईनचा नेकलेस घेऊन देत तिने ती बाजूला सारली होती.

त्याने आईकडे निरखून पाहिलं. सुरकुत्यांची जाळी चांगलीच ठसठशीत झाली होती तिच्या चेहऱ्यावरची. त्याच्याच शिक्षणासाठी विकलेल्या पिवळ्या जर्द सोन्याच्या पाटल्याएव्हजी हातात बिलोरी काचेचे सहा कंकण होते. तो गहिवरला तरी लाल कुंकू आणि हिरवे कंकण हे कॉम्बिनेशन त्याला आवडलं. दुपारी भोपाळसाठी निघायचा बेत असताना सान्वी तापाने फणफणल्याचं लक्षात आलं. तिला तसं सोडून जायचं आई आप्पांचंही मन होईना. दुसऱ्या दिवशी अंग अधिकच तापल्याचं ध्यानात आल्यावर त्याने बळेच गाडी करून आई आप्पांना भोपाळला पाठवलं. तरी तुला न्यायचं होतं रे असं जेव्हा आई घोकायलाच लागली तेव्हा त्याचा पारा चढला.

सान्वीच्या कपाळावर थंड पाण्याच्या पट्ट्या ठेवताना आईसोबत सिनेमा बघायचं त्याने निश्चित केलं. सात दिवसांचा टायफाईड ओसरू लागल्यावर सगळ्यांच्या जिवात जीव आला. दिवस भर्रकन उडून गेले होते. दुसऱ्या दिवशी

मुंबईसाठी निघायचं होतं. तिथून मग फ्लोरिडाचं प्लेन. त्याच्या आवडत्या मटारच्या दाण्यांच्या कचोऱ्या खाऊन तो सुस्तावला होता. आईच्या मांडीवर डोक ठेवून लोटला असताना त्याने विचारलं, "आई मी यावेळी जरा राहिल्यासारखो वाटलं ना गं तुला? "

"हो रे मनीष. पण आता अजून सुट्ट्याच नाही म्हणतोस ना ?"

"हो ग ,तरी भरपूर मिळाल्यात या खेपेला. सहा महिन्यात तुमचं तिकीट पाठवतो. या दोघेही आणि आप्पांना मनव. वर्षभरात कायमचंच येऊन जा तिकडे "

"बर. आधी चार महिन्यांसाठी येतो मग वर्ष दोन वर्षात पाहू पुढचं "

"तुझ्या मनात काही करायचं राहीलं का गं अजून ?"

"तसं काही विशेष नाही. पण तुझ्या आणि नेत्रासोबत 'आणि डॉक्टर काशीनाथ घाणेकर ' बघायचा होता. "

आईचा आवाज खूप आतून आला होता. तो ताडकन उठूनच बसला. या आजारपणात त्याच्या डोक्यातून सिनेमाचा विषय निघूनच गेला होता पार.

"चल. आत्ता चल लगेच "

"बाळ, आत्ता रात्रीचे अकरा वाजले आहेत. आत्ता कुठला सिनेमा अन् कसचं काय! झोप निवांत. तू विचारलंस म्हणून बोलले."

बिछान्यावर पडल्यावर त्याला काही केल्या झोप येईना. मुलासोबत पिक्चर बघायचं किती तिच्या मनात होतं. सगळ्यांनी जन्मभर मोठमोठ्याने आपल्या सर्व इच्छा बोलून दाखवल्यावरही ती लाख विचारल्यावर मनातलं

संकोचून कधीतरी सांगे. तिला संगीत नाटकांची आवड आणि जुने सिनेमे बघायची हौस होती. तिच्या तारुण्यात गावात टॉकीज नव्हते. काशीनाथ घाणेकर तिचा आवडता नट.

"सुलोचनाबाईंचा जावई बरं का काशीनाथ घाणेकर. सोनाली कुळकर्णीने फार चांगलं काम केलंय म्हणे सुलोचनाबाईंचं "

"आई खरंच सॉरी ग... डोक्यातन् निघूनच गेलं. तू उद्या किंवा परवा वीणाकाकूंसोबत नक्की जाऊन ये

बरं आणि मला कळव सिनेमा पाहिल्याचं. त्याशिवाय मला बर वाटणार नाही सांगून ठेवतो."

जातानाही तो पुन्हापुन्हा आईला तेच सांगत होता. गावात टॉकीज सुरु झाल्यावर तो कितीदातरी आईला कार्टूनचे सिनेमे, हिंदी सिनेमे हट्टाने बघायला घेऊन जाई. पण तिने एखादेवेळी 'मोलकरीण ' किंवा ' वहिनीच्या बांगड्या ' बघायला चल म्हटल्यावर हसत हसत पसार व्हायचा. संगीत नाटकात तर ते आ आ ऊ ऊ नको म्हणून त्याने साफ हात वर केले होते.आता त्या नाटकांची, जुन्या सिनेमांची गोडी त्यालाही उमगत होती पण पुरेसा वेळ नव्हता.

"......अरे पण तुझ्यासोबत बघायचा होता ना आणि डॉक्टर काशीनाथ घाणेकर....."

विमानाचे पाते गरगरले तरी आईचा लाघट आवाज त्याच्या कानात घुमत होता....

डायरीचं पान...

डॉ. क्षमा शेलार

रोज सकाळी ती कामाला येते, चमकीची साडी घालून. साडीचा उसवलेला फॉल खाली लोंबत असतो. ती ज्या झोपडपट्टीतून येते तिथला कळकटपणा त्यानं माखून घेतलेला असतो. ब्लाऊजला मध्ये हातशिलाई केलेली असते. तरीही तो तिच्या टोकदार हाडांवर टांगलेला दिसत असतो. मुळातच तो तिच्या मापाचाच नसावा. मला विकृत हसू येतंय.

तिच्या टोकदार नाकात खोटी मुरनी, गळ्यातही खोटंच मंगळसूत्र, हातभर काचेच्या बांगड्या तिनं चिवट हौसेनं घातलेल्या असतात.

कुठल्याशा जत्रेतून घेतलेल्या तिच्या पैंजणांचा आणि बांगड्यांचा आवाज मला झोपेत मंजूळ वाटत रहातो.

जाग आल्यावर त्या कामात असणाऱ्या हातांचा मला हेवा वाटू नये म्हणून मी त्या आवाजावर फुली मारते. हेडफोन लावून कुठलं तरी स्पैनिश गाणं ऐकत बसते. त्या अख्ख्या म्यूजिकवर कडी करतात तिच्या बांगड्या माझ्या अगदी कानाशी वाजतात..

"म्याडम, ही तुमची काफी.."

ती मला तिच्या गावाकडच्या विशिष्ट हेलात आवाज देते. तिचा आवाज किनरा आहे. ही कधी गात असेल का? असा विचार करता करताच मी

पेंगुळलेले डोळे उघडते. समोर ती कॉफीचा मग घेऊन ताटकळत उभी असेल. मी मुद्दामच डोळे उघडायला जरा उशीर करते. पण तिनं कॉफीचा मग साईड टेबलवर ठेवलाय आणि ती तिच्या कामांना निघून गेलीये हे मला कळतं. मला अपमानित झाल्यासारखं वाटतं. डोक्याची शीर थाडथाड उडू लागते.

"ती तुझ्यासारखी रिकामटेकडी नाहीये."

कुणीतरी बोललं का माझ्या कानात?

मी ते ढैण ढैण करणारं स्पैनिश म्युझिक बंद करते. ठण्ण करणाऱ्या डोक्यानं इथून पुढे जास्त घ्यायची नाही अशी स्वतःलाच तंबी देत बेडवर उठून बसते.

माझा प्रेमळ, देखणा, यशस्वी नवरा जिममध्ये गेलेला असतो. गुणी मूलं आवरुन स्कूल, कॉलेजमध्ये गेलेली असतात. ती माझ्यावर जरासुद्धा अवलंबून नाहीयेत. त्यांच्या स्वावलंबी असण्याचं माझ्या कुटूंबात खूप कौतूक आहे. पर्यायाने माझंही. पण मला माहित आहे, मी काहीच केलं नाहीये. पण सगळे माझ्या भाग्याचा हेवा करतात. माझी वाहवा करतात. माझ्या श्रीमंतीकडे आशाळभूत नजरेनं पाहतात. त्यांचं ते गोड बोलणं मला लोचट कुत्र्यासारखं वाटतं. मी वरवर छान बोलते आणि मनातून म्हणत असते 'नाटकी साले'.

मी माझ्या पायापाशी पडलेल्या रजईकडे निरखून बघते आणि उगीचच जरा जास्तच चोळामोळा करून तुच्छतेनं बाजूला सारते. एका टिचकीसरशी साईडटेबलवर ठेवलेला पाण्याचा ग्लास फरशीवरच्या गालीचावर सांडून देते.

ती येऊन निर्लेप मनानं रजईची घडी करून ठेवणार, पाणी पुसून घेणार, गालीचा नीटनेटका करणार हे मला माहित असतं. तिनं एकदातरी धुसफुसावं,

मी तिला खवचट शब्दांत तिची लायकी दाखवून द्यावी. असं मला खूप दिवसांपासून वाटतंय.

पण..

मी वॉश घेतांना बेसीनच्या आरशात पाहते. स्वतःच्या केतकी, तजेलदार त्वचेकडे बघते. त्या कांतीला अजून देखणं करायला आज दुपारी ब्युटीशिअन येणार असते ह्याची मला आठवण होते.

ती भांडी घासत असते.

तिच्या मानेवर दारुड्या नवऱ्यानं मारल्याच्या, चावल्याच्या खुणा असतात. अपुऱ्या बाहीच्या ब्लाऊज मधून काळेनिळे झालेले दंड दिसतात.त्या भांडणाच्या त्राग्यातून ती उपाशीही असेल आणि ही गळ्यावर उमटलेली चार बोटं?

कदाचित त्यानं गळाही दाबला असेल तिचा..

ती लपवत नाही कुठलेच व्रण..

तिनं बिच्चारा चेहरा करून माझ्याकडे मन मोकळं करावं, मी उदार मनानं तिला मदत करावी असं मला वाटत रहातं. छान प्रेझेंटेबल रहाणाऱ्या, मास्क घालून झोपडपट्टीत फिरणाऱ्या, वंचितांसाठी कामं करणाऱ्या कितीतरी मैत्रिणी आहेत माझ्या.

पण ती दुःख मिरवत नाही. मला सुक्ष्मसा राग येतो. कसली चरबी आहे हिला? माझ्या एका चुटकीसरशी हिच्या सगळ्या अडचणी दूर होतील पण ही तशी बधणारी नाही. कोणी तिला वाकवू शकत नाही.

मी, माझा पैसा, तिचा दारुडा नवरा.. कोणी कोणीच नाही.

मी कामावरुन तिला उगीचच मोठ्या आणि रुक्ष आवाजात सुचना देते.ती मान डोलावते. आधीच स्वच्छ पुसलेल्या फरशीवरुन फक्त मी म्हणते म्हणून डबल कपडा फिरवते. मला जिंकल्यासारखं वाटतं. तेवढ्यापुरतं...

ती वाद घालत नाही.. अजिजीही करत नाही.. मला आवडणारं ओशट हसू चेहऱ्यावर आणत नाही. तिनं वणवा गिळून ओठ शिवून टाकलेत.

मी तिला पुरेशी गरम असलेली कॉफी पुन्हा गरम करायला फर्मावते. कॉफी टेबलवर बसून टेबलशेजारी असणाऱ्या मोठ्या, प्रशस्त विंडोतून बाहेरच्या गर्दीकडे पाहते. ती सगळी माणसं कामात आहेत. लगबगीने कुठे कुठे चाललीयेत. त्यांना काही कोटींच्या बंगल्यातल्या खिडकीतून त्यांच्याकडे पाहणाऱ्या सुंदर बाईकडे बघायला वेळ नाहीये. माझ्या अस्तित्वाला सरळसरळ नाकारत ही सगळी माणसं भराभरा दाहीदिशा जाताहेत. मी झटकन पडदा ओढून घेते.

फोनमध्ये विनाकारण डोकं घालते. खोटं खोटं हाय, गुडमॉर्निंग करून झाल्यावर मघापेक्षाही जास्त थंड झालेल्या कॉफीचे सावकाश घुटके घेते.

तिनं माझ्या निवांतपणाचा हेवा करावा असं मला वाटतं. पण हेवा करण्याइतका सुद्धा वेळ तिच्याकडे नसतो. ती घरात वाकूल्या दाखवत बसलेल्या कामांचा समाचार घेत असते. तिच्या कामात असणाऱ्या हातातल्या बांगड्यांचा आवाज मला अस्वस्थ करतोय.

मला तिचा हेवा वाटतोय का? मी हा तुच्छ बळजोरीनं झटकून टाकते.

साडेअकरा वाजता मॅनेजरचा फोन येतो. एका ज्वेलरी शॉपच्या इनॉगरेशनसाठी मला जायचं आहे ह्याची तो लाचार आवाजात आठवण करून देतो. मला त्याची लाळ गाळणारी नजर आठवते.

उशिरा फोन केल्याबद्दल मी त्याला वाईट शब्दांत रागावते. हे फक्त तोंडसुख घेणं आहे हे मला माहिती असतं. आता खोट्या अदबीनं बोललेला मॅनेजर फोन ठेवल्यावर दुसऱ्या सेकंदाला माझा डीपी बघत राग विसरून जाणार असतो हे मला माहीत असतं. मला उगीचच निष्प्रभ वाटायला लागतं.

मग.. मी बाथटबमधे तिला, मॅनेजरला, माझ्या रागाला बुडवून टाकते. पाण्याचे बुडबुडे टिचकीनं फोडत फोडत हलकी हलकी होत जाते. निगुतीनं तयार होते. ह्या वयातही छानच दिसणाऱ्या

स्वतःकडे दिलखुश स्माईल फेकते. व्हॅलेन्टाईन डे ला नवऱ्यानं दिलेला महागडा डायमंड सेट घालते.

तिची नजर सुंदर दिसणाऱ्या माझ्यावर, माझ्या महागड्या सेटवर असुयेनं रेंगाळावी असं मला खूप वाटतं.

पण ती निःसंग..

अळवाच्या पानावरल्या थेंबासारखी.

मला तिचं इतक्या दुःखातल, कष्टातलं निर्मळ असणं खूप टोचतं.

मी थरथरत वाईनचा एक घुटका घेतेच. ते गरजेचं होऊन बसलेलं असतं.

सैरभैर अवस्थेतही तिच्यावर उपकार करण्याचा चान्स मी सोडत नाही.

पॅरिसवरनं आलेल्या डार्क चॉकलेट्सचा बॉक्स मी तिला देऊ करते. हिनं ही चॉकलेट्स पहिल्यांदाच पाहिली असतील. आता तिच्या चेहऱ्यावर बिचारे भाव येतील आणि ती अधाशासारखी चॉकलेट्सकडे झेप घेईल अशी मला अपेक्षा असते.

"नको मॅडम, माझी पोरं काय खाती न्हाईत हे असलं."

"घे... खातील."

माझ्या आवाजातली जरब जाणवून ती पुढे काही न बोलता तो बॉक्स उचलून बाजूला ठेवते.पण मला स्वतः तिला चॉकलेट खाण्यासाठी आग्रह करवत नाही हे तिला माहीत नसतं. तिची वर्षानुवर्षेची भूक माझ्या डाएट प्लॅनकडे तुच्छतेनं बघतेय असं मला वाटत रहातं.

मी परत एकदा हरलेली असते. आयलाईनर आणि मस्कारा वॉटरप्रूफ असल्याचं मला बरं वाटतं.

केव्हाच कामांकडे वळालेल्या, विजेसारख्या लवलवणाऱ्या तिला बघून मघाशी वाटलेला हेवा परत डोकं वर काढतो.

मी आता त्याला झटकून टाकत नाही. तो हेवा मला बोट पकडून माझ्या अंतर्मनात फिरवून आणतो.

मग मी विचार करते..

तिच्याइतकं जरी नाही पण एखादं दुःख हवंच होतं आपल्याला.

एखाद्या पाळीव मांजरासारखं दुःख... फावल्या वेळेत गोंजारत बसता येईल असं दुःख...

आवडत्या गंधाच्या मित्राच्या खांद्यावर डोकं टेकवून रडता येईल इतपतच बाळसेदार असणारं दुःख...

पाहिजे तेव्हा मांडीवर घेऊन कुरवाळता येईल आणि पाहिजे तेव्हा लाथाडता येईल असं सोयीस्कर दुःख...

जे उगीचच मध्ये घोटाळणार नाही पण निःशब्द सोबत करेल असं समजदार दुःख..

रोज पुढ्यात आलेल्या ह्या अळणी दिवसांचं मी काय करु?

हा प्रश्न रोज तिच्याकडे पाहत पाहत निरुत्तर होत जातो आणि वाईनच्या बाटलीच्या तळाशी असणाऱ्या अंधारात गुडूप होतो... सकाळपर्यंत..

म्हनू नको रे लोढनं...

रेणुका देशपांडे कुकडे

" अगं मी 20 मिनिटं बोलतेय आणि हा आपल्या मख्ख चेहऱ्याने ऐकतोय. डोकं आऊट होणार नाही तर काय!"

ऑफिस lunchtime मधे पोटाची खळगी भरता भरता महिला मंडळाची तितक्याच पोटतिडकीने चर्चा चाललेली होती. तशा तरुणीच सगळ्या, काही नवविवाहित, काही लहान लहान मुलं असलेल्या. चर्चेचा विषय तोच सदाबहार. कितीही चावला तरी चोथा न होणारा. नवरा!

कुणाचा नवरा वेंधळा, कुणाचा विसरभोळा, कुणाचा तिरसट, कुणाचा भोळसट.. "अशा नमुन्यासोबत संसार करणं म्हणजे कमाल आहे बाई तुझी!" हे सर्टिफिकेट मिळवण्याची जणू स्पर्धाच लागली होती. कान टवकारले जात होते, आ वासले जात होते. प्रत्येकीच्या डब्यातल्या पोळीसोबत नवऱ्याचाही तुकडा पडत होता.

"अगं तुझं तरी बरंय. माझा नवरा म्हणजे तर अगदी लिमिटच आहे! परवा मला म्हणतो कसा, 'आपण त्या हॉटेल मधे नको जायला. तुला इंग्लिश पद्धतीचं जेवण आवडणार नाही.' मी लगेच आवाज चढवला. म्हटलं, 'मला ते आवडणार नाही हे ठरवणारा तू कोण?' माझी मतं मी सांगेन. गृहीत धरायचं नाही हं मला! मग बसला गप्प.'

"अगं माझाही नवरा डिट्टो सेम! मला म्हणाला,'रविवारी ऑफिस आऊटिंग आहे. मी दिवसभर बाहेर असेन.' म्हणजे मी घरी बसून मुलं सांभाळायची? मीही जाब विचारला, 'माझे रविवारी प्लॅन्स नसतील असं तू गृहीत कसं धरलं?'

I hate how he takes me for granted!" दुसरीने आपली फिर्याद मांडली.

"yes me too!" उर्वरित तरुणींचा सहमतीचा हुंकार..

"मानसी, तू का गं गप्प केव्हाची! तुला मिस्टर परफेक्ट नवऱ्याचा जॅकपॉट लागलाय की काय!" सुनयनाने टोमणा मारला. मानसीने हसून विषय टाळला.

"अगं तुला माहिती नाही का, मानसी अगदी पतिव्रता नारी आहे. सतीसावित्री ला पण मात देईल ही पतिभक्ती मधे!" रिद्धीच्या या फटकाऱ्यावर सगळ्या जणी फिदीफिदी हसल्या. त्यांच्या हसण्याचा भर ओसरल्यावर मानसीने मंदसं हसून, शांतपणे बोलायला सुरुवात केली.

" खरं सांगते, मी सती सावित्री नाही आणि तोही मिस्टर परफेक्ट नाही. पण आपल्यासारख्या imperfect, सामान्य माणसाचं आयुष्यही किती अवघड होऊन बसलंय ते आम्ही जाणतो.

आज आपल्या जगण्याचा प्रत्येक दिवस संघर्ष असतो. ऑफिस पॉलिटिक्स मधे टिकून राहायचं, करीअर मधे पुढे राहायला सतत काहीतरी शिकत राहायचं, दर दिवशी नवे शोध लावणाऱ्या तंत्रज्ञानाबरोबर आपणही पळायचं, सोशल circle टिकवून ठेवायचं, वेगवेगळ्या ठिकाणी फिरायला जायचं ते स्वतःला बदल म्हणून नव्हे, तर Instagram च्या शर्यतीत आपण कुठेही मागे पडत नाही हे सिद्ध करण्यासाठी.. काहीही परवडू शकेल इतकं

वारेमाप कमवतो आपण, परवडत नाही ती फक्त मनःशांती!

आधीच्या पिढ्यांनी कल्पनाही केली नसेल अशी असंख्य सोशल मीडिया साधनं आज आपण वापरतो. का तर सगळ्यांच्या टच मधे राहण्यासाठी.. पण वास्तविकता ही आहे की आपण कधी नव्हे तितके आपल्या माणसांना दुरावलोय, एकटे पडलोय.

शाळेसाठी आपल्याला मैलोनमैल चालव लागलं नाही, नोकरीसाठी चपला झिजवाव्या लागल्या नाहीत, पण आपल्या समस्या वेगळ्या आहेत. आपली लढाई या प्रचंड फास्ट पेस्ड जगात टिकाव धरण्याची आहे.

या सगळ्या संघर्षात कोणी एक माणूस जुजबी गोष्टींसाठी तुम्हाला गृहीत धरत असेल तर ते खरोखर इतकं भयंकर आहे? तुम्हाला आपलं हक्काचं समजून तुमच्यावर विसंबून राहत असेल तर त्याला granted घेणं असं लेबल लावणं आवश्यक आहे? बाहेरच्या आणि मनातल्या इतक्या अदृश्य लढाया लढून तो थकला असतानाही एवढी एक लढाई त्याला माफ नाही करता येणार? घर, प्रॉपर्टी, investments अशा कोणत्याही मोठ्या निर्णयातून तुम्हाला वगळल्या गेलेलं नाहीये. त्यात तुमचं मत नक्कीच विचारात घेतलं जातं. पण आज कुठल्या हॉटेल मधे जेवायचं एवढं त्याने तुम्हाला नाही विचारलं तर त्याचा राग मानून का घ्यायचा? आपल्याला घरात मानसिक स्वास्थ्य लाभलं तरच बाहेरची कामगिरी फत्ते होणार आहे. घरात आणि मनात सतत द्वंद असताना बाहेर कर्तृत्व दाखवणं शक्यच नाही."

टेबलावर शांतता पसरली होती. प्रत्येकीचा चेहरा निरखत मानसी पुढे म्हणाली, " हे चुका पोटात घालण्याचं काम केवळ स्त्रीचं आहे असं मुळीच नव्हे, पुरुषाचं ही आहेच की! पण समानतेच्या नावाखाली आज स्त्रियांचा

जितका विचार होतो, त्यांना जितकी मोकळीक मिळते तेवढा विचार पुरुषांचा होत नाही, ही दुर्दैवाने वस्तुस्थिती आहे. पुरुषप्रधान संस्कृतीचा पुरस्कर्ता म्हणून त्याला हिणवल्या जातं. तो या मॉडर्न विचारांत वाढला नाहीये, पण तरीही जुळवून घेतोय, तुम्हाला प्रोत्साहन देतोय, तुमच्यासाठी तडजोडी करतोय, घरकामात, मुलांना वाढविण्यात समान भागीदार होतोय. हे सगळं सहज करणारी ही पहिलीच पिढी आहे सामान्य मध्यमवर्गीय मुलांची. त्याच्यासाठी सुद्धा हे नवखं आहे. मग त्याच्या सहकार्याला जास्त महत्त्व देऊन बाकी काही क्षुल्लक चुकांकडे आपल्याला कानाडोळा नाही का करता येणार? आणि जर खरोखरच सहजीवनात काही गंभीर समस्या जाणवत असतील तर, एकमेकांशी बोलून त्यावर विचार व्हायला हवा. ऑफिसच्या कॅन्टीन मधे मैत्रिणींसमोर त्याची उणीदुणी सांगून, चारचौघात त्याची टिंगलटवाळी करुन परिस्थितीत काहीच बदल होणार नाही."

संपलेला डबा बंद करुन मानसी तशीच शांतपणे टेबल वरुन उठली. ऑफीस च्या कामाला निघून गेली. मागे उरलेल्या कुणी खजील झाल्या,कुणी विचारमग्न झाल्या. कुणी चटकन भानावर येत म्हणाल्या," सांगितलं होतं ना अगदी पतिव्रता नारी आहे ती! जरा मस्करी करावी म्हटली तर आपल्यालाच उपदेशाचा काढा पाजून गेली."

"काही नाही ग, नवऱ्याने diamonds वगैरे देऊन खुश ठेवलं असेल तिला" कुणीतरी दुसरी म्हणाली.

"नवरा होयबा असणार ग, हिच्याच मुठीत राहणारा" आणखी दोघींनी त्यांची री ओढली.

तिच्या पाठीमागे हीच कुजबुज चालणार ह्याची न ऐकताही मानसीला खात्री

होती. पण त्याची पर्वा का करावी? संसाराचा सामना खेळायचा तो एकमेकांविरुद्ध नाही तर एकमेकांच्या साथीने हे तिला गवसलं होतं. स्वतःशीच ती गुणगुणू लागली -

"अरे संसार संसार, नाही रडनं कुढनं

येड्या, गयांतला हार, म्हनू नको रे लोढनं ।"

चित्रमय शांताबाई

मंदार मोरोणे

सर्वात लोकप्रिय मराठी कवयित्री कोण असा प्रश्न विचारला तर कदाचित प्रत्येकाचे उत्तर वेगळे येऊ शकेल. पण, माझ्या मनात अगदी पहिल्या फटक्यात केवळ आणि केवळ दोन नावे येतात. इंदिरा संत आणि शांता शेळके. ही दोन्ही नावे पहिल्यांदा बालभारतीच्या पुस्तकांमध्येच भेटली. लोकप्रियतेच्या बाबतीत कदाचित बहिणाबाई चौधरी यांनाही आपण या यादीत समाविष्ट करू शकतो. इंदिरा संत यांची 'नको नको रे पावसा' ही कविता माझ्या प्रचंड आवडीची आणि जवळपास पाठच आहे. वर म्हटल्याप्रमाणे शांता शेळके ही क्रमिक पुस्तकांमधूनच आधी भेटल्या. शाळेत कोणत्यातरी वर्गात त्यांची एक कविता होती. आजीच्या पैठणीशी संबंधित.

'फडताळात एक गाठोडे आहे
त्याच्या तळाशी अगदी खाली
जिथे आहेत जुने कपडे
कुंच्या, टोपडी, शेले, शाली'.

आपल्या घराघरातील आजीची आठवण करून देणारी कविता तेव्हाही आवडली आणि कायम स्मरणात राहिली. शांताबाईंची कविता चित्रमय असते. कोणतीही कलाकृती ही अंतिमत: एक गोष्ट सांगत असते. मानवी नजरेला

जाणवलेली गोष्टी. शांताबाईंच्या कविता अशा गोष्टी तर सांगतात पण त्यात चित्र वगैरे पेरल्यासारख्या रंजक करून सोडतात. कदाचित याच चित्रमयतेमुळे त्या सामान्य कवितावाचकांना किंवा गाण्यांच्या श्रोत्यांना चटकन आवडत असाव्यात. 'पैठणी' कवितेतीलच या पुढील ओळी बघा.

'धूर, कापूर, उदबत्त्यांतून

जळत गेले किती श्रावण

पैठणीने जपले

एक तन..एक मन...'

सगळं दृश्य समोर उभं राहतं. शिवाय, हे शब्द वाचून आपल्या मनात निर्माण झालेल्या चित्रात आपापल्या आवडीनुसार रंग भरण्याचीही मुभाही ही कविता देते.

अशीच लहानपणीची आठवण जागवणारी त्यांची दुसरी एक कविता म्हणजे 'गवतफुला'.

'रंग रंगुल्या सानसानुल्या गवतफुला रे गवतफुला

असा कसा रे मला लागला सांग तुझा रे तुझा लळा.

मित्रांसंगे माळावरती पतंग उडवीत फिरताना

तुला पाहिले गवतावरती डुलता डुलता झुलताना'.

आहे का नाही शंभर टक्के चित्रमयता?

या श्रेष्ठ कवयित्रीची कविता जशी चित्रं रेखाटत जाते, तशीच त्यांची

गाणीही. खरं बघितलं तर शांताबाईंच्या ज्या कवितांची गाणी झाली त्या कविता महाराष्ट्रातील कित्येक घरांनी अगदी आपल्या पोटच्या पोरीसारख्या जपून ठेवल्या आहेत. त्या दरक्षणी चिमण्यांसारख्या अंगणात बागडत असतात, कितीतरी वेळा अनाहूतपणे फुलपाखरांसारख्या आपल्या पुढ्यात येऊन उभ्या ठाकतात.

पाऊस अंगण भिजवू लागला आणि सृष्टी कूस बदलू लागली की आपल्याला 'ऋतू हिरवा' आठवतो आणि आपल्या मनात उमलणारे सृष्टीचे रंग शांताबाईंच्या शब्दांत बांधले जातात. एक हे टोक आणि दुसरे टोक म्हणजे 'शूर आम्ही सरदार आम्हाला'. दोन वेगळ्या स्वभावाची गाणी पण मराठी हृदयांना सारख्याच प्रमाणात भिडलेली. दोन्हीकडे चित्रमयता अफाट. आणि आणखी वेगळ्याच प्रकारचे गाणे येते, ' काटा रुते कुणाला'.. नुसते शब्द वाचावे आणि कवितेवर जीव ओवाळून टाकावा.

' सांगू कशी कुणाला कळ आतल्या जीवाची

चिर-दाह वेदनेचा, मज शाप हाच आहे '

ही अवस्था न अनुभवलेला कुणीतरी असेल का? फार तर वेदनेचे प्रमाण वेगवेगळे असू शकते. शांताबाईंचे सोपे शब्दही असे प्रत्येकाच्या जगण्याला स्पर्श करणारे अर्थ घेऊन येतात आणि मग ती वैश्विक होत जाते. शांताबाई चौफेर लिहित जातात आणि त्यांच्या लेखणीतून एक - एक आश्चर्य उतरत जाते. 'का धरिला परदेश? या तीन शब्दांमध्ये त्यांना आर्तता मांडता येते. नुसती कोळीगीते जरी घेतली तरी किती वैविध्य 'मी डोलकर', ' वादळ वारं सुटलं गं'

आणि इतर. समुद्रापासून कितीतरी दूर राहणाऱ्या माझ्यासारख्यांना त्या थेट समुद्रकिनारी कोळ्यांच्या संगतीत घेऊन जातात. ‘शारद सुंदर चंदेरी राती’ जास्त आवडतं की ‘ तुझी चाल तुरुतुरु उडती’ यांचा निवाडा नाही लावता येत. लावूच नये.

शब्दांबद्दल कधीकधी दोन टोकाचे प्रकार आपल्याला अवतीभवती दिसून येतात. एक असतो, योग्य शब्द वापरो अगर न वापरो, अर्थ पोहोचला ना तुझ्यापर्यंत असे म्हणणारा. दुसरीकडे, असतो मराठीच्या प्राध्यापकांच्या शैलीत बोजड लिहिणारा. या दुसऱ्या शैलीत लिहिणारी समीक्षणे वाचून कवितेचे पुस्तक हातात घेतलेला माणूसही पळून जाईल की काय असं वाटायला लागतं. चांगला, वाचकप्रिय साहित्यिक या दोहोंच्या मध्ये असतो. त्याला बहुतांच्या अंतराला साद घालू शकेल अशा सोप्या भाषेत आणि तरीही अर्थगर्भ लिहिता येत. कोणताही अविर्भाव न आणता वाचकांना कवितेपर्यंत ओढून आणता येतं. शांताबाईंचे लिखाण तसे आहे.

ही सगळी शब्दचित्रं उराशी कवटाळून चालत राहावं, शांता शेळके यांनी मांडलेलं जग आपण आपल्या पद्धतीने संगतवार लावून बघावं. सगळ्या तरल भावना हळुवारपणे आपल्यात शिरत राहतात. आपण शांताबाईंच्या अधिकाधिक प्रेमात पडत जातो. कविता असो की गाणं, शांताबाई जोरकस लिहितात. गेयतेमुळे गाणी झालेल्या कविता अधिक माहिती असणं स्वाभाविकच आहे. हिंदी-उर्दूमध्ये गुलजारांचे किंवा मराठीत पाडगावकरांचेही तर तसेच आहे. शांताबाई दोन्हीकडे तितक्याच आपल्या असतात. शब्दांवर प्रेम करणाऱ्यांना कोणत्याही रुपात हव्याहव्याश्या वाटतात.

उच्च दर्जाचे साहित्य अनेकदा एका कलारुपातून दुसऱ्यांत रुपांतरित होत राहतं. विविध क्षेत्रांतील कलाकारांना आकर्षून घेत राहतं. रामायणापासून कितीतरी अशी उदाहरणे आहेत. शांता शेळके यांचेही साहित्य असेच विविध कलारुपांमध्ये अवतरित होण्याचे सामर्थ्य राखून आहे. कदाचित, आंतरविद्याशाखीय अभ्यासाचा विषय आहे.

कार्यक्रमांमधून उलगडलेल्या शांताबाई

(जन्मशताब्दीनिमित्त केलेल्या कार्यक्रमांचा अनुभव)

ऋचा थत्ते

कोणत्याही मोठ्या कलावंतांचं जन्मशताब्दी वर्ष ही मोठी पर्वणीच असते कलाकार व रसिकांसाठी ! शांताबाई तर माझं परमदैवत ! त्यामुळे दीड एक वर्ष आधीच मला उत्सुकता लागली होती. जन्मशताब्दीच्या निमित्ताने पुन्हा शांताबाईंच्या समग्र साहित्याची पारायणे केली. गाणी ऐकली. पुन्हा म्हणण्याचं कारण असं की त्यांच्या ' चौघीजणी ' या पुस्तकाची अगोदरच पारायणे करून झाली होती. लहान मुलांसाठी बालकवितांचा कार्यक्रम करताना मी त्यांचं बालसाहित्य वाचलं. संस्कृतची विद्यार्थिनी असल्याने मेघदूत वाचनात आलं होतंच. गाण्यांच्या कार्यक्रमांतून निवेदन करण्यासाठी आठवणी जमा झाल्या. त्यांचे ललित लेख तर इतके सहजसुंदर की पुन्हा पुन्हा वाचावेत. कवयित्री असल्याने व कवयित्रींवर आधारित ' शब्दयोगिनी ' कार्यक्रम करण्यासाठी त्यांच्या कविता बारकाईने वाचल्या. कित्येक मुखोद्गत झाल्या. हे सगळं एकवटलं ते ' शब्द माझा आरसा ' या माझ्या व्याख्यानात ! हे सगळं पूर्वी केलेलं होतं. भरभरुन आनंद घेतला होता. म्हणूनच मनात उत्सुकता होती, हा सगळा आनंद द्विगुणित होईल की नाही याची !

खरं तर कार्यक्रमांची सुरुवात झाली तेव्हा कोरोनाचं वादळ पूर्ण शमलं नव्हतं. निर्बंधांची ये जा सुरुच होती.. त्यामुळे सुरुवात झाली ती ऑनलाईन कार्यक्रम करुन. व्हिडिओ रेकॉर्ड करुन संस्थांना पाठवावे तर कधी झूमवरुन

लाइव्ह करावे हा सिलसिला सुरु झाला ! या ऑनलाईन कार्यक्रमातही तीन प्रकार सादर झाले. एक व्याख्यानरुपात ' शब्द माझा आरसा'. दुसरा गीतांचे निवेदन आणि तिसरा होता लहान मुलांसाठी ' किलबिल किलबिल '. आकाशवाणीवरही शांताबाईंवरील माझा कार्यक्रम गीतांसह सादर झाला.

शांताबाई हा विषयच इतका अथांग आहे की एका कार्यक्रमाच्या चिमटीत तो मावणं कठीणच ! त्यांचं गद्य - पद्य - अनुवादित आणि बालसाहित्य असं चौफेर लेखन असल्याने निवेदन, व्याख्यान, अभिवाचन या सर्व प्रकारात सादरीकरणाचा आनंद घेता येतो. या सगळ्याचा अभ्यास करताना त्यांच्या लेखनातलं वैविध्य आणि त्यांचा कमालीचा व्यासंग पदोपदी जाणवतो. या सगळ्याबद्दल भरभरुन बोलणं, कविता सादरीकरण करणं, त्याबद्दल आपले विचार मांडणं , रसग्रहण- निरुपण करणं, विश्लेषण करणं.. तेही सोप्या शब्दात व रंजकतेनं..असं बुद्धीला भरपूर खाद्य आणि वाव असतो ! तो यावर्षी पुरेपूर अनुभवला.

ऑनलाईन कार्यक्रमानंतर ऑफलाईन कार्यक्रम सुरु झाले. अजून काय.. अजून काय.. असा प्रश्न सदैव असतोच ! मराठी कवयित्रींची वाटचाल उलगडणारा ' शब्दयोगिनी ' हा कार्यक्रम करत होतेच. त्यातूनच मनात आलं, की शांताबाई हे तर स्त्रीच्या कवितेला मिळालेलं व्यावसायिक वळण ! शिवाय साहित्य आणि संगीत या दोन्ही क्षेत्रांना त्यांनी अनमोल शब्दरत्ने बहाल केलेली! अशी दुसरी स्त्री नाहीच ! म्हणूनच या वर्षानिमित्त हा प्रवास मुक्ताबाई ते शांताबाई करावा असं सुचलं. हे शीर्षकही रसिकांना भावलं आणि कार्यक्रमही. या व्याख्यानसदृश सदृश् कार्यक्रमाची सुरुवात झाली ती ठाण्यात ! हाच कार्यक्रम आता पुन्हा गीतांसह सादर होतोय. ' माणिक'च्या

अतुल अरुण दाते यांनी स्वतःहून याची निर्मिती करावी ही माझ्यासाठी खूपच आनंदाची गोष्ट ठरली !

वसंत बापट व शांताबाई यांची एकत्र जन्मशताब्दी असल्याने तसंही सादरीकरण करण्याचा योग आला. निम्मं वर्ष सरल्यावर सुदैवाने सगळं पूर्ववत् सुरु झालं आणि प्रत्यक्ष कार्यक्रमही ! या सगळ्यात शांताबाई, लतादीदी आणि मंगेशकर असा वेगळा विषयही गायिका मनिषा निश्चल यांच्यासह हाताळला. एका वेगळ्या दृष्टीने शांताबाई पुन्हा अभ्यासल्या.

नेहमी जाणवणारी गोष्ट इथेही जाणवली, की कोणतंही व्यक्तिमत्त्व एका कार्यक्रमात काय पण स्वतःपुरतंही पूर्णपणे उलगडणं अशक्यच! त्यामुळे विषय कधीच तयार होत नसतो. तो अपूर्णच असतो. प्रत्येक वेळी अभ्यास करावाच लागतो. नवीन काही उलगडत जातं. म्हणूनच हे वर्ष सरलं तरी हे कार्यक्रम होतच राहतील. निवेदन, व्याख्यान, मुलांसाठी कार्यक्रम यामुळे वेगवेगळ्या ऑडियन्सपर्यंत पोहचता आलं. हा ठेवा पुढच्या पिढीपर्यंत पोहचवता येण्याचा आनंद खासच! मी नेहमी म्हणते की गाण्याचं निवेदन म्हणजे ठिपक्यांची रांगोळी आणि व्याख्यान म्हणजे फ्रीहॅन्ड ! पण अर्थातच या सर्वातून खूप आनंद मिळतो मला, सहकलाकार व रसिकांना. या सगळ्या कार्यक्रमांसाठी आयोजक, संयोजक, सहकलाकार व रसिक यांच्याबद्दल खूप कृतज्ञता ! बाकीचे विषयही चालूच होते पण हे वर्ष शांताबाईमय झालं होतं हे खरं ! आणि यातून खूप शिकायलाही मिळालं. हो! प्रत्यक्ष कधीही न भेटताही मी खूप शिकले शांताबाईंकडून !

ते थोडक्यात मांडण्याचा प्रयत्न करते ...

साधी आणि एकाच प्रकारची रहाणी असूनही कामात मात्र कमालीचं वैविध्य

जपणा-या शांताबाई.

अनेक भाषांतली पुस्तकेच नव्हे, तर माणसे आणि अनुभव वाचणा-या शांताबाई.

नवनिर्मिती करण्यासाठी किती व्यासंग करायचा असतो हे ललित लेखनातून नकळत सांगणा-या शांताबाई.

शब्दाशब्दातून सौंदर्य आणि अर्थ कसा शोधावा हे शिकवणा-या शांताबाई.

गीतकार म्हणजे कारागिरी असा समज रुढ असतानाही व अभिजात कवयित्री म्हणून मान्यता असतानाही निष्ठेने गीतलेखन करणा-या शांताबाई.

बालसाहित्य लिहिताना स्वतः लहानपण जगणा-या शांताबाई.

" गीतलेखन हा केवळ व्यवसाय नसून शब्दांच्या संगतीत रहाण्याचा समृद्ध अनुभव " अशी दृष्टी देणा-या शांताबाई.

इतर साहित्यिकांना दिलखुलास दाद देणा-या शांताबाई.

गीतातला एखादा शब्द असो की मिळालेला एखादा सल्ला.. ज्याचे श्रेय त्याला देणा-या शांताबाई.

अनुवाद म्हणजे दुय्यम काम असं न मानता त्याला शब्दांची साधना मानणा-या शांताबाई.

विलक्षण ताकदीने अक्षरशः परकायाप्रवेश करुन सर्व वयोगटातील, विविध रसातील पुरुषगीते त्या काळातही लिहिणा-या स्त्री गीतकार शांताबाई. ' खोडी माझी काढाल तर... ', ' ही चाल तुरुतुरु...', ' शूर आम्ही सरदार...', ' दाटून कंठ येतो...' ही काही उदाहरणे पुरेशी आहेत यासाठी.

कोळीगीते, कोकणी गीते अशी आव्हानं लीलया पेलणा-या शांताबाई.

सतत कुतुहल आणि जिद्द जागृत असलेल्या शांताबाई.

आणि

' तरी असेल गीत हे...' हे स्वतःचे शब्द स्वतःच सिद्ध करणा-या शांताबाई!

यातून शिकण्याचा आणि आत्मसात करण्याचा प्रयत्न करावा तेवढा कमीच !

अर्थात हे त्यांचं पूर्ण वर्णन नाहीच. 'नेति नेति' ही भावना कायमच राहील. अजून जितकं वाचेन, लिहीन, सादर करेन तितक्या शांताबाई अधिक उलगडत जातील. तरी रसिकहो, असाच लोभ राहू द्या.

सांगता होतेय ती जन्मशताब्दी वर्षाची! कार्यक्रमांची नव्हे. तेव्हा भेटत राहूच!

शब्दरूपी शांताबाई

किरण गोटीमुकुल

मराठी साहित्यात, चित्रपट विश्वात ज्यांच्या नावाशिवाय चर्चा होऊच शकत असे नाव म्हणजे 'शांताबाई' अर्थात शांताबाई शेळके. मराठी,संस्कृत आणि इंग्रजी भाषांवर प्रभुत्व असलेल्या शांताबाईंनी मराठी वाङ्मयातील अनेक प्रकार हाताळले. असे असले तरी शांताबाईंचा कविता हा साहित्यप्रकार त्यांच्या विशेष आवडीचा होता व त्यात त्या कायम रमत असत. यातूनच त्या पुढे गीतकार म्हणून त्या विलक्षण लोकप्रिय झाल्या आणि महाराष्ट्रातील प्रत्येक मराठी माणसाच्या हृदयापर्यंत पोहोचल्या.

खेड या ग्रामीण भागातून आलेल्या शांताबाई यांना कवितेसोबत लोकसाहित्य आणि लोकसंस्कृती याचीही आवड होती. खेड्यातील माणसांचे जीवन,त्यांच्या स्वभावातील साधेपणा हे त्यांनी जवळून पाहिले व अनुभवले असल्यामुळे त्यांच्या साहित्यात त्याच्या विविध छटाही दिसून येतात. एखाद्या प्रसंगावर सहज पण समर्पक शब्द त्या सुचवत असत व त्यातील भावचित्र त्या अचूकपणे मांडत असत. कवितेतील, गीतातील अनेक भाव, क्षण त्या तरलतेने टिपत असत. याला कारण म्हणजे शांताबाईंचं भाषेवर असणारं असीम प्रेम, आवड त्या भाषेचा सखोल व बारकाईने केलेला अभ्यास आणि या सर्वातून त्यांनी गुंफलेली शब्दांची गुंफण हे आगळंवेगळं समीकरण म्हणजेच शांताबाई शेळके. लहानपणी आजोळी गेल्यावर पारंपरिक गीते, ओव्या, श्लोक हे

शांताबाईंच्या कानी पडत असत. तसेच त्यांच्या आईकडून त्यांना लाभलेला वाचनाचा, चित्रकलेचा छंद त्या जोपासत होत्या. शांताबाईंच्या स्वभावातील मृदुपणा हा गुणही त्यांना त्यांच्या आईकडून मिळाला होता. शांतबाईंच्या अनेक भाव असलेल्या कवितेतही आपल्याला एक प्रकारची मृदुता दिसून येते ती कदाचित यामुळेच.

पुण्यात बी.ए. चे शिक्षण घेतल्यानंतर त्यांना साहित्यविश्वातील ज्येष्ठ व श्रेष्ठ साहित्यिकांचा सहवास लाभला यामध्ये प्रा. श्री. म. माटे, प्रा. श्री के. ना. वाटवे, प्रा. श्री. रा.श्री. जोग या मंडळींमुळे त्यांच्यावर सखोल साहित्यसंस्कार झाले व यांच्यामुळे शांताबाईना अभ्यासाव्यतिरिक्त अवांतर वाचनाची, कविता वाचनाची गोडी निर्माण झाली.

महाविद्यालयाच्या नियतकालिकासाठी त्यांनी एक लेख लिहिला त्या लेखाला प्रा. माटे सरांनी अभिप्राय दिला आणि यावरुन शांताबाईना आणखी लिखाण करण्याची इच्छा जागृत झाली तसेच माटे सरांनी दिलेली कौतुकाची थाप यामुळे त्यांना हुरूपही आला. त्या संस्कृत विषयात एम.ए. झाल्या व त्यांना तात्यासाहेब केळकर सुवर्णपदक प्राप्त झाले. "मुक्ता" आणि "इतर गोष्टी" नावाचे त्यांचे कथासंग्रह प्रसिद्ध झाले व यांना प्रा. माटे सरांनी प्रस्तावना लिहिली होती. शांताबाईंचा हा साहित्य प्रवास सुरु असतांना त्यांना अनेक दिग्गज साहित्यिकांचा सहवास लाभला व त्यांच्याकडून त्या वेळोवेळी नवीन काहीतरी शिकत होत्या व सतत ज्ञानाचे दान स्वतःच्या पदरात पाडून घेत होत्या. अर्थातच शांताबाईंच्या व्यक्तिमत्त्वाला खऱ्या अर्थाने पैलू पडण्याचा हा काळ होता.

थोर साहित्यिक, पत्रकार आचार्य अत्रे यांच्या "समीक्षक" मासिकात, "नवयुग" या साप्ताहिकात तसेच "दैनिक मराठा" मध्ये त्या सातत्याने दोन-तीन वर्षे लेखन करीत होत्या. इथे त्यांना विविध प्रकारचे लेखन करण्याची अनुभवाची शिदोरी मिळाली होती. "नवयुग" मध्ये लिहीत असतांना एकदा आचार्य अत्रे शांताबाईना म्हणाले, " शांता, तुला शब्दांचा सोस फार आहे. लहान मुलं ज्याप्रमाणे रंगीबिरंगी खडे गोळा करतात त्याप्रमाणे तू सतत शब्द गोळा करत असतेस. बोलण्यातला ओघ हा आपल्या लेखनात आला पाहिजे". अत्र्यांचं ते वाक्य शांताबाईंनी लक्षात ठेवलं आणि आपल्या लेखनात असलेली संस्कृत प्रचुर भाषाशैली बदलली. ओघवती व सहज हृदयापर्यंत पोहोचणारी लेखनातील भाषाशैली आणि काव्यातील काव्यशैली यांचे सर्व श्रेय त्या आचार्य अत्रेंना देतात. नागपूरचे हिसलॉप, मुंबईचे रुईया आणि महर्षि दयानंद या महाविद्यालयात त्यांनी अनेक वर्षे अध्यापनाचे कार्य केले.

शांताबाईंच्या कवितेत, गीतांत प्रामुख्याने स्त्रीमनाचा वेध घेणारे भाव प्रकर्षाने जाणवतात अर्थात हे भाव स्त्रीमनाची त्या-त्या वेळची अवस्था व्यक्त करतात. खट्याळतेबरोबर विषण्णता, नवथरपणासोबत धीटपणा अशी उडत्या चालींची अनेक गाणी शांताबाईंनी लिहिली आहेत. कवितेत आणि गीतांत श्रृंगाररस मांडताना शांताबाईंनी मर्यादेचं कधीही उल्लंघन केलं नाही. शांताबाईंच्या कवितेचं कधी गीत झालं याबाबत अनेक रसिकांना, त्यांच्या कविता वाचन करणाऱ्यांना पडलेलं हे गोड कोडंच आहे जे कधीही सुटू नये असे शांताबाईना अभ्यासणाऱ्या प्रत्येकाची भावना निश्चितच असेल यात शंका नाही. कविता, गीत, चित्रपटगीत, कथा, कादंबरी, बालसाहित्य, अशा विविध साहित्यप्रकारात शांताबाईंनी शंभर पुस्तके लिहिली. "रेशमाच्या रेघांनी, लाल-काळ्या धाग्यांनी" ही ठसकेबाज लावणी लिहिणाऱ्या शांताबाई शेळके या

मराठीतील पहिल्या स्त्री लावणीकार होत्या. उत्कृष्ट भावाविष्कार प्रकट करणारी लेखिका अशी प्रसिद्धी शांताबाईना मिळाली होती. यातूनच पुढे नाट्यगीते, भक्तिगीते, कोळीगीते, बालगीते, चित्रपटगीते, प्रासंगिक गीते अशा अनेक प्रकारातून

शांताबाई नावारूपाला आल्या. चित्रमहर्षी भालजी पेंढारकर, बाबूजी म्हणजेच सुधीर फडके, दिनकर द. पाटील, गानसम्राज्ञी लता मंगेशकर, भावगंधर्व पंडित हृदयनाथ मंगेशकर, सलिल चौधरी यासारख्या दिग्गज संगीत दिग्दर्शकांसोबत शांताबाईंनी चालीवर गाणी लिहिली जे अतिशय अवघड काम असतं. पण शब्दसामर्थ्याची निसर्गदत्त देणगी लाभलेल्या शांतबाईना ते सहज शक्य झालं होतं. चालीवर गाणी लिहितांनाचा शांताबाईंच्या आयुष्यातील एक रंजक प्रसंग आहे तो इथे सांगणे आवश्यक आहे तो असा-

"उंबरठा" या चित्रपटाचे काम सुरु असतांना त्यात संगीत दिग्दर्शक म्हणून पंडित हृदयनाथ मंगेशकर, गायिका लता मंगेशकर आणि चित्रपटासाठी गाणी लिहिण्याची जबाबदारी नागपुरचे कविवर्य सुरेश भट यांच्याकडे होती. चित्रपटातील एका प्रसंगासाठी एक भट साहेबांनी एक गीत लिहिलं ते म्हणजे "सुन्या,सुन्या मैफिलीत माझ्या" ते लिहितांना त्या गीतातील पहिला अंतरा हा योग्य वाटत नव्हता त्या ओळी अशा होत्या-

कळे न मी पाहते कोणाला

कळे ना हा चेहरा कुणाचा?

पुन्हा,पुन्हा भास होत आहे

कुणीतरी आरशात आहे.

असे शब्द भटांनी लिहिले होते त्या प्रसंगाला ते अनुरूप नव्हते कारण ते गीत विवाहित स्त्री गातेय असा तो प्रसंग होता. त्यामुळे या शब्दांमुळे चुकीचा संदेश जाईल असे सर्वांना वाटले होते. त्यावर भट साहेबांना त्यातील शब्द बदलण्यासाठी सर्वांनी विनंती केली पण भट साहेबांनी शब्द बदलण्यास नकार दिला आता काय करावं? असा प्रश्न सर्वांपुढे उभा होता. जिथे या गाण्याचं ध्वनिमुद्रण सुरु होतं तिथे शांताबाई आल्या, लता दिदींनी हा पेचप्रसंग शांताबाईंपुढे मांडला. ते ऐकताच शांताबाई पटकन म्हणाल्या,"एवढंच ना,? सोप्पंय की मग" असं त्या म्हणाल्या आणि गाण्यातील योग्य बदल सूचवून त्या लगेच लिहा म्हणाल्या आणि तो गाण्यातील अंतरा बदलण्यात आला तो असा-

कळे न मी पाहते कोणाला

कळे ना हा चेहरा कुणाचा?

पुन्हा,पुन्हा भास होत आहे

तुझे हसू आरशात आहे.

शांताबाईंनी आपल्या प्रतिभासंपन्नतेच्या जोरावर अगदी क्षणात हा पेचप्रसंग सोडवला. याप्रसंगी सर्वच आनंदी झाले. भट साहेबांना हा बदल ऐकवल्यावर ते शांताबाईंना "वा, शांता"! असं कौतुकाने म्हणाले.

शांताबाई शेळके या बुद्धिसंपन्न, शब्दसंपन्न कवयित्री, लेखिका आज आपल्यात नाहीत पण त्या प्राजक्तासारख्या आपल्या अवतीभवती त्यांच्या गीतातून, कवितेतून सतत दरवळत राहतील. त्यांची कविता ही त्यांच्या आयुष्यातील भैरवीच आहे-

असेन मी नसेन मी

तरी असेल गीत हे

फुलाफुलात येथल्या

उद्या हसेल गीत हे !

हळुवार स्पर्शणारं, अश्रुतून ओघळणारं, फुलात हसणारं त्यांचं हे गीत उत्कट भावाविष्कारच आहे. स्त्री मनाचे तिच्या भाव-भावनांचे अनेक कंगोरे अमोघ शब्दसंचयातून उलगडणारी भावोत्कट लेखिका म्हणजे शांताबाई शेळके. शांताबाईंच्या आयुष्याचा विविधांगी, विविधरंगी बहरलेला पारिजात व त्याची सुगंधी फुले आपण कितीही वेचली तरी ती या जन्मात कमीच आहेत आणि पुढील अनेक जन्म अपुरी पडतील यात शंका नाही. निसर्गाशी एकरूप असलेली ही काव्यशारदा कधी निसर्गात रमून गेली हे कळलंही नाही. असे असले तरी प्रत्येक रूपांत ती सतत भेटत असते आणि काव्य, गीत कसे हृदयस्पर्शी असावे? हेच सांगत असते. अनेक पुरस्काराने सन्मानित या शब्ददेवतेला मानाचा मुजरा.

शांताई

वर्षा पतके थोटे

साठोत्तरी नंतर महाराष्ट्रातील साहित्यिकांमध्ये शांताबाई शेळके यांचे नाव फार आदराने घेतले जाते. मला मात्र शांताबाईंना 'शांताई' या नावाने संबोधणे फारच आवडते, म्हणून मी लेखाचे नाव ही शांताई असेच ठेवले आहे. शांताईने 'रुईया व सिद्धार्थ' कॉलेज मुंबई येथे प्राध्यापक म्हणून काम केले. त्याच काळात त्यांनी साहित्यसृष्टीत प्रवेश केला. कथा , कादंब-या , समीक्षात्मक लेखन , आत्मपर लेखन , ललितलेख , व्यक्तिचित्रे , अनुवाद , कविता इत्यादी विविध लेखनप्रकार त्यांनी हाताळले. परंतु कविता हा त्यांचा सर्वात आवडता आणि मनाच्या जवळचा असणारा साहित्यप्रकार होता. मलाही शांताईच्या कविता आणि गाणी फार आवडतात म्हणून शांताईच्या " संभव " या कवितेचं मी केलेलं रसग्रहण.......

" खिडकीवरती हलते आहे किलबिलणारी एक फांदी

पहाटणा-या दिवसाची स्वरमय मूर्त होते नांदी"

पहाटेला प्रभाकराचं आगमन झालं की हलकीसी तिरीप खिडकीतून आतमध्ये येते आणि मला दिसतेय ती खिडकीतून हलणारी झाडाची फांदी याच दृश्याने.... नव्हे नव्हे.... फांदीने माझं हसतमुखाने स्वागत केलं की माझी सकाळ सुंदररीत्या सुरु होते. त्याच झाडावर असणारे पक्षी किलबिल करतात तेव्हा असं वाटावं जणू नव्या जगात , नवी पहाट सुरु होणार आहे . ही नांदीच

असावी जणू नव्या दिवसाची, नव्या जगाची. प्रत्येक दिवस नव्याने जाणवावा असा तो आनंद आणि उल्हास पसरतो वातावरणात.

" गच्च भरल्या आभाळाचा निवळ होत आहे तळ

सावळेपण हळूहळू होत आहे उजळ उजळ "

पण आज हे काय बघतेय मी सकाळी सकाळीच आभाळ का असं अंधारून आलंय ? कधी पाऊसधारा बरसतील सांगताही यायचे नाही. आज प्रभाकराचं दर्शन न झाल्यामुळे खिडकीतली फांदीही त्या दुष्ट वा-यामुळे नुसती थरथरतेय. आज नेमकी सकाळ झालीय की, सांज झालीय ? काही काही कळत नाहीए. पण तो जोराचा वारा दुष्ट जरी असला तरी तो ढगांना पळवून लावतोय म्हणून जोरा - जोरात वाहतोय. खिडकीतली फांदी बिचारी कोलमडेल की काय असं वाटायला लागलं. पण कितीही कठीण परिस्थिती आली तरी उठून पुन्हा उभं राहायचं असंच जणू ती फांदी मला सांगते आहे. जेवढी ती दुष्ट वा-यामुळे खाली कोसळते तेवढ्याच ताकदीनीशी ती उठून उभी राहते. मी पाहतेय तिचा संघर्ष, या कठीण परिस्थितीतला. वाराही ढगांना पिटाळून लावण्यासाठी इरेला पेटलाय. वा-याच्या प्रयत्नांना शेवटी यश आलंच आणि त्याने आभाळ भर जमा झालेले ढग पिटाळून लावलेचं. आकाश आता हळूहळू स्वच्छ व्हायला आलंय. आकाशाचं झाकोळलेपण हळूहळू कमी व्हायला लागलंय आणि आता आकाश झाकोळलेपण सोडून सावळेपण मिरवायला लागलंय असं वाटतंय.

" काळोखाचे , उजेडाचे थरावरती हलती थर

खालीवर आजूबाजू व्यापूनही अवघे अधांतर "

पण अजूनही आकाश पूर्णपणे निरभ्र झालेलं नाही बरं का ! अजूनही आकाशात काही काळ्या ढंगाची गर्दी रस्सीखेच करतेय. मनावर आलेलं झाकोळ सावरतांना जशी माणसाची दमछाक होते. अगदी तसंच काहीसं मला आभाळाकडे पाहतांना जाणवतंय. खूप काही गुपित त्याच्या पोटात दडलं असावं. असंच जणू वाटतंय !

" कोण कुणात मिसळत आहे , अलग कुणामधून कोण ?

दोन्ही मिळून एक किंवा एकाचे हे होती दोन "

या आभाळाकडे पाहून काही म्हणजे काही कळत नाही की कोणता ढग कोणात मिसळतोय ? काळ्यात पांढरा मिसळतोय की पांढ-यात काळा मिसळतोय ? याचंही मला माणसासारखंच वाटतंय....माणसांमध्ये नाही का कोण कुणाचा मित्र आहे , तर कोण कुणाचा शत्रू आहे ? काही काही कळत नाही. फार संभ्रमावस्था निर्माण होते. इथेही माझं तसंच झालंय. कधी हे ढग दोनाचे एक होतात तर कधी हे एकाचे दोन होतात. असं वाटावं जणू पाठशिवणीचा खेळ खेळत आहेत...

" नवा संभव पोटी घेऊन वाट चालताहेत क्षण

सळसळणा-या पानाला मिळत आहे अंग, मन "

आभाळभर काळ्या - पांढ-या ढगांची गर्दी सुरु आहे आणि आजचा दिवस माझ्या मनासारखाच बैचेन आहे. एकतर या ढगांनी एकदाचं बरसावं तरी किंवा निघून तरी जावं ? पण काहीच होत नाहीए. तरिही मनात आशा टिकून आहे. तसंही आशेवरतीच तर सगळी सृष्टी टिकून आहे. तीच आशा आजच्या

दिवसातील प्रत्येक क्षण उराशी बाळगून आहे. कुठल्या ना कुठल्या क्षणी आकाश निरभ्र होईल आणि सृष्टीतील प्रत्येक पान अन् पान अंगोपांगी बहरुन येईल आणि मनासारखी सगळी सृष्टी प्रफुल्लतेने विहार करेल. हाच सकारात्मक विचार जगण्याचं बळ देत राहतो चराचराला, नाही का ?तसाच माझ्याही मनाला......

" उमलणा-या फुलासाठी सुगंधाचे अस्फुट भास

वारा इतका अस्पर्श नवा जसा तान्हा तान्हा तान्हा भास"

जर का हे शक्य झालं तर सगळी सृष्टीचं आनंदी होईल. पृथ्वी हिरवाईने नटली जाईल आणि मग फुलांचे ताटवे सुगंधमयी होऊन जातील. वा-याची थंडगार झुळूकही हळूवारपणे स्पर्शून जाईन. असं वाटावं जणू वारा अगदी तान्हुलं बाळ आहे आणि त्याच्या हळूवार, नाजूकशा हाताने मला स्पर्शून जातोय. असा तो भास मला व्हायला लागलाय. आसमंतात फुलांचा सुगंध दरवळेल. मनात आनंदाचे कारंजे थुईथुई नाचत सुटतील. सगळी कडे आनंदी आनंद असेल...

" एक नवा ताजा दिवस येत आहे देवाघरुन

प्राणात सुख मावत नाही , जीव येतो भरुन भरुन ! "

या विमनस्क मनस्थितीत ही मला जाणवतंय की , एक नवीन अगदी ताजा ताजा दिवस देवाघरुन येत आहे. माझा जीव आनंदाने भरुन भरुन येतो आहे. माझ्याच सुखाला माझी द्दष्ट लागेल की काय ? असं वाटायला लागलंय जणू ! माझ्याच जीवात माझं सुख मावेनासं झालंय. आतापर्यंत जे दुःख मी भोगत आलेय. ते या नवीन ताज्या ताज्या दिवसाने मिटवून टाकलंय. माझी आशा फलित झालीय आणि मी आनंदाने सर्व सृष्टी न्याहाळतेय. मनात आनंदाचे कारंजे थुईथुई नाचत सुटलेत आणि अचानकपणे मनातला काळा ढग

प्रश्नस्वरुपात उभा ठाकलाय ....खरंच हे संभव होईल का ? काही वेळानंतर पांढरा ढग बोलता झाला आणि म्हणाला होईल की संभव. त्याच्यावर विश्वास ठेवून मी आता खूप आनंदाने आशा पल्लवित करून नव्या ताज्या ताज्या दिवसाच्या पहाटेची वाट पाहतेय.

एका नव्या ताज्या ताज्या दिवसाची, ज्या मध्ये आनंद, प्रेम, उल्हास भरलेला असेल. मग त्या पहाटेला मी हळूच त्या खिडकीपाशी जाईन आणि त्या फांदीला डोळाभर न्याहाळेल प्रेमाने....

कारण मला पहाटेला खिडकीतून हवेत झोके घेत किलबिलणा-या त्या फांदीला मनापासून धन्यवाद द्यायचे आहेत. तिनेच तर शिकवलंय मला संघर्षातही उठून उभं कसं राहायचं ते ! संघर्षातूनही उठून उभं राहता आलं की सगळं संभव होतं ते ....

सूर येती विरून जाती...

अपूर्वा किटकारू भालेराव

लतादीदींनी आपल्या स्वर्गीय सुरांनी संपूर्ण जगाला वेड लावलं असलं तरी त्यांची मैत्रीचं भाग्य फार कमी जणांना लाभलं. मैत्रीचं सौभाग्य लाभलेल्यांपैकी एका मराठी कवयित्रीचे नाव म्हणजे 'शांता शेळके'.

'राम राम पाव्हणं' या चित्रपटासाठी शांताबाईंकडून दिग्दर्शक दिनकर पाटलांनी गीते लिहून घेतली. हळूहळू शांताबाईंचे आणि लताबाईंच्या मैत्रीचे सूर जुळत गेले. ते हळूहळू लताबाईंच्या अचल स्वरांसारखे घट्ट होत गेले. त्यांचा घरोबा वाढत गेला.

शांताबाई वरचेवर 'प्रभुकुंज' मध्ये जात असत. त्यांच्या गप्पा होत असत. या गप्पांच्या ओघातच शांताबाईंना भरपूर गाणी सुचत असत आणि त्या ती गाणी लिहून काढत असत. त्यातली अनेक गाणी आज लोकांच्या ओठांवर आहेत. ज्येष्ठ कवयित्री शांताबाई शेळके हे नाव सर्वपरिचित आहे. या कवयित्रीने मराठी संगीत सृष्टीत फार वैविध्यपूर्ण गीतरचना केल्या आहेत. भावगीत, भक्तीगीत, चित्रपटगीत, नाट्यगीत, कोळीगीत असे असंख्य गीतप्रकार त्यांनी हाताळले.

त्यांची गाणी प्रचंड गाजली. शांताबाईंचा मराठी, इंग्रजी, संस्कृत भाषांचा सखोल अभ्यास होता. मुंबईला महाविद्यालयात त्या मराठी विषयाच्या

प्राध्यापिका होत्या. आचार्य प्रल्हाद केशव अत्रे यांच्या 'मराठा' या वृत्तपत्रात त्यांनी काम केले.

'तोच चंद्रमा नभात' हा त्यांच्या अजरामर गीतांचा संग्रह प्रसिद्ध आहे. बालमित्र - मैत्रिणींसाठी त्यांनी भरपूर बालगीते लिहिली आहेत.

ज्यांच्या साहित्याने आपल्या भाषेला श्रीमंती बहाल केली, ज्यांच्या गीतांनी आपल्याला भुरळ पाडली त्या शांता शेळकेंची नुकतीच जन्मशताब्दी संपन्न झाली. भारतरत्न आणि गानकोकिळा असलेल्या लताबाईंनी शांताबाईंबद्दलच्या अनेक आठवणी आपल्या मुलाखतीत सांगितल्या आहेत.

त्या सांगतात 'राम राम पाव्हणं' या चित्रपटातली शांताबाईंनी लिहिलेली गाणी ग लताबाईंनी संगीतबद्ध केली होती.

आपण एरव्ही असे होताना बघतो की आधी गीतकार त्यांची गाणी लिहितात आणि मग संगीतकार त्यांना चाली लावतो पण लताबाईंनी आधीच गीतांना चाली दिल्या आणि शांताबाईंनी दिलेल्या चालीवर गीते लिहिलीत. लताबाई मनमोकळेपणाने सांगतात की गाणी खूप छान लिहिली गेली पण स्वतः दिलेले संगीत मात्र त्यांना विशेष आवडले नाही.

शांताबाईंनी लिहिलेले 'निळ्या अभाळी कातरवेळी' या गीताला अप्रतिम अशी चाल देऊन आजही हे गीत आम्हा तरुणांमध्ये अगदी तरुण आहे. कितीही वर्षे लोटली पण हे गीत तरुण होतं, आहे, आणि राहणार!

'रेशमाच्या रेघांनी, लाल काळ्या धाग्यांनी, कर्नाटकी कशिदा मी काढीला, हात नका लावू माझ्या साडीला' ही शांताबाईंनी लिहिलेली लावणी व त्यातील 'तुम्ही माझ्या पदराचा शेव का हो ओढीला' या ओळीतील 'शेव' हा शब्द कसा

आला?, याची गोष्ट आपणा सर्वांनाच ठाऊक आहे आणि नसेल तर ती माहीत करून घेण्यात खरी मजा आहे!

सावरकरांची गाणी शांताबाईंच्या अगदी जवळची होती. रामदास स्वामींची भजने शांताबाईंना अगदी प्रिय होती.तो सगळा ऐवज अगदी मोकळेपणाने त्या लताबाईंना फुरसतीत ऐकवत. दोघीही वेळ काढून गप्पा मारत. या दोघींमुळे सतत हास्यसंपदा नांदायची घरात.

संस्कृत विषयात प्राविण्य प्राप्त असल्यामुळे शांताबाई संस्कृत मध्येही गाणी लिहीत.गमतीदार गाणी लिहीत. त्यात कोणाची तरी चेष्टा नक्कीच केलेली असायची. लताबाईंकडे आल्यावर शांताबाईंना त्या जेवल्याशिवाय पाठवत नसत.लता मंगेशकर यांच्या अनेक सांगीतिक दौऱ्यांमध्ये शांताबाई सहभागी होत असत. शांताबाईंची अखेर होईपर्यंत हे शब्द- सुरांचे मैत्र कायम राहिले.

शांताबाई आधीच अनंतात विलीन झाल्या. आता लताबाई सुद्धा आपल्यातून त्यांचा स्वर्गीय सूर घेऊन देवाघरी निघून गेल्या आहेत.पण शब्द - सुरांचे हे मैत्र मात्र अजरामर राहील यात शंका नाही!

होमियोपॅथी नेमके कसे काम करते

डॉ. गौरी दामले

नमस्कार मैत्रिणींनों!

"ती" चं पानच्या माध्यमातून होमियोपॅथी बद्दल काही तरी सांगण्याचा प्रयत्न करणार आहे. होमियोपॅथी आज सर्वसाधारणपणे सगळ्यांनाच माहिती आहे, तुमच्यातील काही जणी औषध घेत देखील असाल, तरी देखील अजूनही बऱ्याच जणांमध्ये ही औषध घ्यावी की नाही, ती परिणामकारक ठरतात की नाही याबद्दल थोडीशी शंका असते. होमियोपॅथी म्हटल्यानंतर आपल्याला आठवतात त्या लहान पांढऱ्या साबुदाण्याच्या गोळ्या. पण खरंतर या लहानशा दिसणाऱ्या गोळ्यांमुळे किती तरी आजार अगदी सहज बरे होऊ शकतात.आज मी आपल्याला होमियोपॅथीच्या काही महत्वाच्या तत्वांबद्दल माहिती सांगणार आहे.

होमियोपॅथीचे एक महत्वाचे तत्वं म्हणजे " सारखा सारख्यास मारतो" आणि याचे अगदी सोपे उदाहरण म्हणजे आपल्या घरातील कांदा. कांद्यामुळे आपल्या डोळ्यातून पाणी येते, डोळे चुरचुरतात आणि डोळ्यांची आग होते. होमियोपॅथीमधील कांद्यापासून तयार केलेल्या औषधाचा वापर हा डोळे येणे (conjunctivitis) किंवा ॲलर्जिक सर्दीकरिता केला जातो..

तसेच आणखीन एक महत्वाचे तत्वं म्हणजे "Vital Force". डॉ. हॅनिमान यांचे असे मत होते की आपल्या शरीरात वायटल फ़ोर्स नामक एक फोर्स किंवा

शक्ती असते ज्यात काही कमतरता आल्यास माणूस आजारी पडतो. ही एक अशी शक्ती आहे, जी आपल्या शरीराला आजारांपासून लांब ठेवते. तसेच आजार झाल्यानंतर या शक्तीमध्ये बदल किंवा सुधारणा घडवून आणल्यास आपण झालेल्या आजारापासून स्वतःचे संरक्षण करु शकतो.

तिसरे आणि महत्वाचे तत्वं म्हणजे सूक्ष्मता, होमियोपॅथीमध्ये सूक्ष्मतेवर भर दिला जातो. हिमियोपॅथीची औषधे ही अशा पद्धतीने निर्माण केली जातात की त्यातील सूक्ष्म तत्वाचा वापर करुन आजार बरा करण्याचा प्रयत्न केला जातो. त्यामुळे जेवढी सूक्ष्मता जास्त, तेवढी औषधाची ताकद जास्त आणि म्हणूनच होमियोपॅथी ही सहज, सुलभ आणि सुयोग्य अशी उपचार पद्धती ठरते. इतर उपचार पद्धतींमध्ये जाणवितात, तसे दूष्परिणाम (साईड इफ़ेक्ट) या उपचार पद्धतीमध्ये जाणवत नाहीत.

होमियोपॅथीमधील आणखीन एक महत्वाचे तत्वं म्हणजे होमियोपॅथी संपूर्णत्वावर भर देणारी उपचार पद्धती आहे. रुग्णाचा आजारापेक्षा तो एक व्यक्ती म्हणून नेमका कसा आहे याचा विचार केला जातो. त्याची मानसिकता लक्षात घेतली जाते, लहान पणापासून असलेल्या त्याच्या सवयी आणि एकूणच त्याच्या मानसिक लक्षणांचा देखील विचार खोलवर केला जातो.

या सगळ्या गोष्टींचा विचार केला तर आपल्याला असे लक्षात येईल ही या तत्वांवर आधारीत उपचार पद्धतीचा वापर केला गेला आणि त्याच्या अनुषंगाने आजार बरा करण्याचा प्रयत्न केला तर रुग्णाला नक्कीच समाधानकारक उपचार मिळू शकेल. सध्याची जीवनशैली बघितली तर वरती सांगितल्याप्रमाणे आपण आपल्या व्हायटल फोर्सवर लक्ष केंद्रित केले तर

आपली प्रतिकार शक्ती बळकट बनविण्याकरिता आपल्याला नक्कीच मदत मिळू शकेल. तसे झाल्यास आपले आरोग्य निश्चितच बळकट होईल.या शिवाय आजूबाजूचे वातावरण आणि ताण तणावाचा विचार केला तर मानसिक अवस्था दिवसेन दिवस फ़ार खालावत चालली आहे. मानसिक ताण, नैराश्य, चिंता ही लक्षणे सातत्याने दिसून येतात. अशा परिस्थितीत सुद्धा होमियोपॅथी नक्कीच आपली मदत करू शकेल.

तर होमियोपॅथी द्वारे आपल्याला कशी, कोणती आणि कधी मदत मिळू शकेल हे जाणून घेण्याचा नक्कीच प्रयत्न करा. कधी कधी योग्य वेळेला, योग्य पद्धतीने आणि योग्य तो उपचार घेणे फ़ार महत्वाचे असते.

धन्यवाद! शुभ दिपावली

स्वस्थ शरीर - सुखी जीवन

दिशा टिकेकर

आयुर्वेद भारत का प्राचीन शास्त्र है| आयुर्वेद मे निरोग हो कर जीवन व्यतीत करना ही धर्म माना गया है| रोगी होकर लम्बी आयु प्राप्त करना या निरोग होकर कम आयु प्राप्त करना ये दोनों ही बाते आयुर्वेद को स्वीकार नही| दुनिया मे आयुर्वेद एक मात्र ऐसी चिकीत्सा है जो मनुष्य को निरोग जीवन देती है| महान ऋषी वाग्भट ने आयुर्वेद के ज्ञान को लोगों तक पहुचाया और 'अष्टांग ह्दयम्' नामक ग्रंथ की रचना की|

'अष्टांग ह्दयम्' इस ग्रंथ का अभ्यास कर उसे और भी सरलता से लोगो तक पहुचानेका कार्य किया माननीय राजीव भाई दीक्षित इन्होने | वे आयुर्वेद जाननेवाले महान व्यक्ती तथा स्वदेशी के प्रखर समर्थक थे| राजीव भाई द्वारा बताये गये छोटे-छोटे नुस्खे हर व्यक्ती तक पहुंचे, जिनका हम रोजमर्रा जिंदगीमे इस्तेमाल कर खुद को स्वस्थ रख सके इसका छोटासा प्रयास मैं यहॉ करना चाहती हू|

सूर्योदय से सूर्यास्त तक हमारी दिनचर्या कैसी होनी चाहिये ये भी आयुर्वेद में बताया गया है| दिन की शुरुआत सबसे पहले बिना कुल्ला किये मतलब बासी मुह से ही 1 से 2 ग्लास गुनगुना पानी पी कर करनी चाहिये| नित्यकर्म से नीपटने के बाद कुछ मिनट योग जरुर करें| सुबह खाने की शुरुआत चाय, कॉफी से न करते हुए फल या फलोके रस से करनी चाहिये|

भोजन में पौष्टिक आहार जैसे की फल, रोटी, सब्जी, दाल, चावल, गुड आदी का होना जरूरी हैं| सुबह का भोजन भरपूर करना चाहिये| दोपहर का भोजन सुबह से आधा और शामका भोजन दोपहर से आधा होना चाहिये| भोजन हमेशा जमीन पर बैठकर ही करें| भोजन करते समय पानी कभी न पिये| भोजन के अंत मे एक-दो घुट पानी गला साफ करने के लिए पी सकते हैं और पानी जब भी पिये बैठकर घुट -घुट पिये| भोजन के पश्चात कमसे कम 10 मिनट वज्रासन में जरूर बैठे| इससे पाचन अच्छे से होता है| और रात के भोजन के बाद थोडी देर अवश्य टहले| ऐसे कुछ नियम आयुर्वेद में बताये गये हैं|

हमारे शरीर में जो भी रोग होते हैं वे हमारी लापरवाही और अज्ञान के कारण| निरोग रहने के कुछ सूत्र भी बताये गये है | मिट्टी हमारे लिये पवित्र होती हैं भोजन हमेशा मिट्टी के बर्तन में ही बनाये|

भोजन पकाते समय भोजन को सूर्यप्रकाश और पवन का स्पर्श जरुर होना चाहिये| अल्युमीनियम के बर्तन में बनाया गया भोजन विष के समान हैं| मिट्टी के बर्तन में पकाए गये भोजन से हमेशा सौ प्रतिशत पोषक तत्व मिलते है तो अल्युमीनियम के बर्तन में पकाए गये भोजन से हमेशा सात प्रतिशत से बारह प्रतिशत तक ही पोषक तत्व मिलते हैं| कासा या फिर पीतल के बर्तन में भी भोजन पकाया जा सकता हैं|

भोजन करना महत्वपूर्ण नही है| भोजन को पचाना महत्वपूर्ण है| इसलिए हम जिस प्रदेश में रहते है वहा जिस प्रकार का भोजन उपलब्ध है उसका ही सेवन हमे हमेशा करना चाहिये|

चार ऐसे धिमे जहर है जो हमारे शरीर को पूरा बरबाद कर देते हैं|

नमक—रिफाइंड नमक कभी नही खाना चाहिये| बाजार मे जो नमक मिलता है उसमे से पोषक तत्व निकाल लिये जाते हैं| खाने में हमेशा सेंधा नमक या फिर काला नमक का ही सेवन करना चाहिये| सेंधा नमक शरीर के भीतर के विष को कम करके अनेक जानलेवा बिमारीयों को भी रोकता हैं|

शक्कर - शक्कर हमारे शरीर के लिए बहोत ही हानीकारक हैं| शक्कर से परहेज रखते हुये गुड, काकवी (राब), खांड का सेवन हमारे शरीर के लिए बहोत ही लाभदायक हैं| शक्कर बनते ही उसमे का फॉस्फोरस खत्म हो जाता है जो की हमारे शरीर के लिए बहोत ही आवश्यक हैं| शक्कर खाना मतलब बिमारीयों को बुलावा देना हैं| सल्फर के बिना शक्कर नही बनती | सल्फर पटाखों मे इस्तेमाल किया जाता हैं|

रिफाइंड ऑइल - हमेशा कच्ची घानी के तेल काही उपयोग करना चाहिये| कच्ची घानी का तेल हमारे शरीर के वात, पित्त, कफ को शान्त रखता हैं| तेल जितना चिपचिपा उतना ही शुद्ध और पोषणभरा होता हैं| तेल रिफाइन करते समय पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं|

मैदा—मैदे का सेवन कभी नही करना चाहिये| वैसे तो मैदा गेहू से बनता है लेकीन मैदा बनते वक्त उसमे के सारे आवश्यक फायबर निकाल लिंये जाते है| फायबर रक्त को पतला रखता है और भोजन पचानेका कार्य भी करता हैं| मैदा हमारे शरीर के अंतडियों में जाकर चिपक जाता है जो स्वास्थ के लिए हानिकारक हैं| इस कारण मैदे का इस्तेमाल ना करें|

याद रखे भोजन शरीर के लिये करें, स्वाद के लिये नहीं |

घर दोघांचे तर घर सर्वांचे

डॉ. मोहना कुळकर्णी

'पुरुषांना घरगुती कामाचे डोहाळे' हे एका परिचित व्यक्तीचे गप्पांच्या ओघात निघालेले उद्गार माझ्या मनाला फार लागले, त्यांच्या या शब्दांमधून जी मानसिकता व्यक्त होते त्या विषयी मला काही लिहायचे आहे. उदाहरणादाखल त्यांच्या संभाषणात आलेल्या काही वाक्यांचा उल्लेख करते

१) बाहेर फुशारकी मारणारे पुरुष बायकी कामे करतात.

२) पत्नीकडून कामे लादली जातात.

३) नाही म्हटले तरी शेजाऱ्यांना, नातेवाईकांना, मित्रांना या गोष्टी समजतात.

४) अनेक पुरुषांना घरगुती कामाची भारी आवड !

५) तरुण मुलांनी आयुष्यातले “अमूल्य क्षण” यात वाया घालवू नयेत.

माझ्या मते घरकामा बाबतची एकंदर प्रतिनिधीक पारंपारिक व घट्ट मनोधारणा यातून मांडली जाते ती पुढील प्रमाणे -

१) घरकाम ही मुळातच नाईलाजाने करावी लागणारी गोष्ट आहे. ती कधीच कुणाला करायची वेळ येऊ नये. आपल्या सर्व दैनंदिन गरजा दुसऱ्या कुणीतरी किंवा जादुने आपोआप पुरविल्या जाव्यात.

२) घरकाम करण्यासाठी विशेष कौशल्य बुद्धी, शिक्षण किंवा निर्णयशक्ती लागत नसल्याने ती कोणीही, कशीही, केव्हाही, कुठलीही व्यक्ती (स्त्री- बाई)

करु शकते.

३) घरकाम करावे लागणे ही लाजिरवाणी, अपमानास्पद आणि भयंकर वाईट गोष्ट (पुरुषांसाठी) आहे आणि हे लांच्छनास्पद गुपित बाहेर समजणे त्याहून महाभयंकर आहे.

४) घरकाम हे फक्त आणि फक्त बाईनेच करावयाचे असते पुरुषांना तसे करावेसे वाटणे अनैसर्गिक व त्याच्या पुरुषत्वाबाबत शंका येण्यासारखे असते.

५) घरकाम करतांना घरातल्या माणसांचा विचार करणे.

अन्न, वस्त्र, निवारा यांच्या सोईंची व्यवस्था लावणे, कुटुंबातील नातेसंबंध सांभाळणे, आनंद-दुःख-अडचणीच्या प्रसंगी सर्व व्यावहारिक गरजा पुरविण्यासाठी धडपड करणे म्हणजे आयुष्यात अमूल्य वेळ वाया घालवणे आहे.

६) घरकाम हे दुय्यम (उदा. गरम जेवण मिळणे, संडास स्वच्छ नीटनेटका असणे, पाहुण्यांचे आदरातिथ्य होणे) कमी महत्त्वाचे आहे. बाहेर काम करुन (उदा. नोकरी, धंदा, व्यवसाय) पैसे आणणे हेच प्राथमिक महत्त्वाचे आहे.

घरकाम (स्त्रियांचे) या विषयाचे सूत्र धरुन याबाबत काही विचार मी मांडते आहे. 'घर' ही मुळात प्रगत माणसाची संकल्पना आहे आणि परस्परावलंबन हा त्याचा स्थायीभाव आहे. घरात राहणारे स्त्री-पुरुष हे समान मनुष्य जातीचे असले तरी त्यांचे मानसिक, भावनिक, वैचारिक पैलू वेगळे आहेत म्हणूनच त्यांची व्यक्तीमत्त्वे भिन्न आहेत. त्यामुळे स्त्रीयांच्या व पुरुषांच्या स्वभावात, काम करणाऱ्या पद्धतीत, एखाद्या प्रश्नाला प्रतिसाद देण्यात फरक

असतो. नैसर्गिक जबाबदाऱ्यांमुळे स्त्री मुलांना मोठे करणे व त्यासाठी आवश्यक कामे करण्यासाठी घरात राहू लागली. यासाठी तिची निरीक्षण शक्ती, चिकाटीने बारीक काम करण्याची कला, रंग रस-गंध याची तीक्ष्ण संवेदनशीलता या सर्वांमुळे घरासाठी अन्न, वस्तू, निवारा, सजावट याची व्यवस्था करतांना या क्षमता उपयोगी ठरल्या व त्या अधिक विकसित झाल्या, काळाच्या ओघात घर व घरकाम हेच तिचे क्षेत्र मर्यादित झाले. पण आज एकविसाव्या शतकातही तसेच असावे कां ?

१८८२ मध्ये ताराबाई शिंदे यांचा 'स्त्री-पुरुष तुलना" हा ग्रंथ प्रसिद्ध झाला. ज्यात त्यांनी स्त्रीच्या दुय्यमत्वाची जाणीव व्यक्ती केली. शिवाय जनमानसातील स्त्रीयांच्या प्रतिमेवर घणाघाती हल्ला केला होता. त्यावेळी म. फुलेंनीही स्त्रीयांचे प्रबोधन सुरु केले होते. १८८८ मध्ये गोपाळ गणेश आगरकर सुधारकमध्ये लिहितात, "घरकाम बाईचे आणि घराबाहेर पैसे मिळविण्याचे काम पुरुषांचे ही वाटणी ईश्वरनिर्मित नाही आणि योग्यही नाही." सव्वाशे वर्षांपूर्वी जो इशारा मध्यमवर्गीय समाजाला त्यांनी दिला त्याची आज परत आठवण करुन द्यावी लागते ही मोठीच खेदाची गोष्ट आहे. जग भरातच कुटुंब संस्थेचे गोडवे गातांना घरकाम हे बाईचेच हे मनामनात इतके मुरले आहे की, स्त्री-पुरुष समानतेचे मूल्य आम्ही मानतो हे दाखवायचे असेल तर "आमचे हे रोज सकाळचा चहा मला करून देतात" किंवा "दुधाला विरजण लावायचे काम मीच करतो', असे नवऱ्याचे कौतुकोद्गार ऐकू येतात. "घरकाम, घरात राहणाऱ्या प्रत्येकाचे" हा विचार आपलासा करायचा नसेल तर अशी चिल्लर उदाहरणं देऊन स्त्री-पुरुष समानतेच्या महान मूल्याला क्षूद्र बनवले जाते ते असे!

स्त्रियांच्या जागतिक परिषदेतील एक घोषणा आहे (Women count and count women's work) स्त्रिया मोलाच्या आहेत आणि त्यांच्या घरकामाचेही मोल समजले गेले पाहिजे. विद्या बाळ एका लेखात म्हणतात "स्त्रिया ‘घर’ नावाचं मोठ्ठ ‘जग’ तोलतात, सांभाळतात म्हणूनच घराकडे फारसे न बघता निःशंक मनाने पुरुष हजारो रुपये कमवू शकतात."

आजच्या आधुनिक काळात घराबाहेर पडून अर्थार्जन करणाऱ्या स्त्रीयांची संख्या दिवसेंदिवस वाढणार आहे आणि विवाह संसार-घर-कुटुंब या काळच्या कसोटीवर -उतरलेल्या व्यवस्थाही चालूच राहणार आहेत. मात्र त्यात नव्या विचाराची भर पडायला हवी. "घर सर्वांचे तर घरकाम सर्वांचे!" घरकामा बाबतचा संकुचित दृष्टिकोन, हीन वृत्ती व चुकीचा गंड, बाल संगोपनाच्या काळापासूनच दूर करायला हवा. कारण वैवाहिक सहजीवन सुरु करणाऱ्या विशेषतः तरुण पिढीला तो फारच मारक ठरु शकतो.

अमेरिकेत जाणाऱ्या तरुण इंजिनीयरच्या बॅगेमध्ये त्याला वरण-भात शिजवता यावा म्हणून छोटा तिथे कुकर आहे आठवणीने दिला जातो. जर्मनीत राहणाऱ्या मुलांचा वीकेंडला फोन आल्यावर तो, मी घराची साफसफाई करतो: असे सांगतो तेव्हा कौतुकाने आपण ते सर्वांना ऐकवतो. आपल्या स्वतःच्या घरात, आजूबाजूला असे का घडत नाही? घरकामाबद्दलचे इतके दुटप्पी, दुतोंडी, विरोधी विचार आपण कधी सुधारणार? आजही काही घरांमध्ये स्त्री-पुरुष आनंदाने, संमतीने, सहजतेने या कामात सहभागी होतात त्यांचे मी स्वागत करते. समाधान व्यक्त करते. सर्व स्त्रियांना १०० टक्के घरकामाची आवड आणि सर्व पुरुषांना १०० टक्के घरकामाचा तिटकारा असे असणे नाही.

मात्र स्त्रीचेच घरातील घरकाम गृहित धरले जाणे ही फार मोठी शोकांतिका आहे. शक्य परस्पर अशा समविचारी बंधूंनी आपल्या आयुष्यातील आई, आजी, मावशी, आत्या, बहीण, भावजया, काकी, मामी, मुलगी, पत्नी, मैत्रीण, शेजारीण या सर्व स्त्रियांनी त्यांच्या आयुष्यातले अमूल्य क्षण तुमच्यासाठी "वाया घालवायला' नकार दिला असता तर आज आपण कुठे कसे असतो. याबद्दल आत्मपरीक्षण करावे असे सुचवावेसे वाटते.

पति-पत्नीच्या संसाररुपी रथाच्या एका चाकाची शक्ती, बुद्धी, क्षमता, ज्ञान आणि कौशल्य समाजाच्या पयोगाला आणायला हवी. म्हणूनच घरकामा व्यतिरिक्त कोणत्या ना कोणत्या स्वरुपात आपल्या घराच्या चार ती बाहेरचे कामात स्त्रीयांनी सहभागी व्हायला हवे त्यातून त्यांना जगाचा अनुभव मिळेल, कदाचित पैसा मिळेल अथवा नाही, पण आत्मभान व आत्मसन्मान निश्चितच मिळेल.

पंचसंस्कार

डॉ. शुभा साठे

मानव ही परमेश्वराची सर्वश्रेष्ठ निर्मिती आहे. इतर सजीवांपेक्षा वेगळे अन् महत्वाचे असे बरेच काही परमेश्वराने मानवाला बहाल केले आहे. ते म्हणजे बुद्धी आणि भाषा. या दोन गोष्टींच्या बळावर आज मनुष्य जगात सर्वोत्तम बनला आहे. परमेश्वराच्या या श्रेष्ठ कृतीला; मानवाला सदैव श्रेष्ठतेच्या उन्नत शिखरावर राहण्याचे मार्गदर्शन करणारी आपल्या ऋषीमुनींनी निर्माण केलेली विचारप्रणाली व तद्-नुकूल आचारसंहिता म्हणजे संस्कृती.

कृ – करणे या धातूपासून बनलेल्या ‘कृती’ या शब्दाला ‘प्र’, ‘वि’, आणि ‘सम’ असे उपसर्ग लागून ‘प्रकृती’, ‘विकृती’ आणि ‘संस्कृती’ असे शब्द अनुक्रमे बनतात. प्रकृती म्हणजे निसर्ग. विकृती म्हणजे त्यात होणारा विकार किंवा बिघाड आणि संस्कृती म्हणजे प्रकृतीत विकार किंवा बिघाड होऊ नये, या उद्देशाने तिच्यावर करायचे विविध सम्यक् ‘संस्कार’ होत.

मराठी शब्दकोषात संस्कृती शब्दाचा अर्थ दिला आहे – संस्कार, पूर्णत्व. मनुष्याचे जाती अथवा राष्ट्रस्वरुपी जे संघ त्यांची भाषा, शास्त्र, ज्ञानादीरुपाने होणारे चरित्र, मानवी जातीची बौद्धिक, धार्मिक, नैतिक, सामाजिक सुधारलेली स्थिती.

श्रीमती इरावती कर्वे यांच्या शब्दात असे सांगता येईल की, “मनुष्य समाजाची डोळ्यांना दिसणारी भौतिक वस्तुरुप निर्मिती व डोळ्यांना न

दिसणारी पण विचारांना आकलन होणारी मनोमय सृष्टी म्हणजे संस्कृती.

ही संस्कृती परंपरेने मानवाला प्राप्त होत असते. ती व्यक्तीच्या आयुष्यातली दिशा निश्चित करत असते. हवा, पाणी, सूर्यप्रकाश या गोष्टी जितक्या सहजतेने मानवाच्या जीवनात सोबत करतात, तितक्याच सहजपणे संस्कृतीही मानवाचे अंतर्बाह्य जीवन व्यापून असते आणि मानवाचे व्यक्तिमत्व तसेच मनही घडवते संस्कारित करते. म्हणून मानवी जीवनात संस्कृती इतके संस्कारांनाही महत्व आहे.

संस्कार हे माणसाच्या शारीरिक व मानसिक स्थित्यंतराचे द्योतक ठरतात. संस्कारांमुळे माणसाला योग्य तो सामाजिक दर्जा प्राप्त होतो. संस्कारांमुळे व्यक्तीच्या नैतिक गुणांमध्ये वाढ होते आणि व्यक्तीचा विकास होतो. मानवाला त्याच्या वाढीसाठी विशेष प्रयत्न करावे लागत नाहीत. जसजसे वय वाढते तसतशी मानवाची शारीरिक वाढ आपोआप होते. परंतु बौद्धिक आणि नैतिक विकासासाठी मात्र संस्कारांचीच आवश्यकता असते. व्यक्तिविकासावर समाजविकास आणि समाज विकासावर राष्ट्राचा विकास अवलंबून असतो. आणि राष्ट्र घडविण्याच्या दृष्टीकोनातून समाजातला सर्वात महत्वाचा घटक आहे आजची तरुण पिढी. पण आजकाल तरुणांविषयी, युवा पिढीविषयी एक ओरड सगळीकडून ऐकायला येते ती म्हणजे,"युवापिढी वाया गेली आहे. तरुण तरुणींवर संस्कारच नाहीत." इत्यादी....

पण जेव्हा विज्ञान, क्रीडा, साहित्य, संगीत, राजकारण, कला, संशोधन इत्यादी. विविध क्षेत्रात तरुण तरुणींची नावं चमकतात, जेव्हा परदेशात आपले भारतीय तरुण नावाजले जातात तेव्हा मनात प्रश्न निर्माण होतो की

तरुण पिढी इतकी गुणी हरहुन्नरी आहे तरी ‘युवापीढी वाया गेली आहे.’ अशी ओरड का कानावर येते? डोळे आणि कान उघडे ठेवून समाजाचे निरीक्षण केले, चिंतन, मनन केले की मग युवपीढीचे एक- एक अवगुणही नजरेत येतात. गुणी युवकांचे प्रमाण त्यामानाने फार कमी आहे हे जाणवते. आणि मुख्य म्हणजे जे असे गुणी युवक – युवती आहेत ते ‘पॅकेज’ च्या लोभापायी भारताबाहेर जाणे व तिथेच कायम वास्तव्य करणे याला महत्व देतात. त्यामुळे बुद्धी (Brain) भारतीय आणि प्रगती मात्र इतर देशांची हे चित्र जगासमोर येतंय. हा ब्रेन- ड्रेन चा प्रकार थांबावा आणि वाया गेलेल्या युवापिढीला सन्मार्ग दिसून त्यांची व पर्यायाने देशाची प्रगती व्हावी ह्याच उद्देशाने मनाच्या चिंतनातून ‘पंचसंस्कार’ समोर आले. युवकांमध्ये उत्साह आहे, चैतन्य आहे, काहीतरी नवीन, साहसी करून दाखवण्याची जिद्दही आहे. याच उद्देशातून हे ‘पंचसंस्कार!’

पहिला संस्कार आहे ‘नम्रतेचा’ ह्या विश्वाचा पसारा ज्या सर्वशक्तिमान परमेश्वराने मांडला, त्याच्यासमोर नतमस्तक व्हायला नको? पण बरेच तरुण ‘विज्ञानयुग’ आणि ‘अंधश्रद्धा’ या शब्दांची गल्लत व अतिरेक करून ‘मी नास्तिक आहे’ किंवा ‘कुठे आहे तुमचा देव? दाखवा!’ असे म्हणण्यात आनंद मानतात. कितीतरी घरांमध्ये देवघरालाच जागा नसते. आम्ही मोठमोठे बंगले बांधतो. जेवणासाठी, स्वयंपाकासाठी, झोपण्यासाठी, अभ्यासासाठी, करमणुकीसाठी जागा असते त्या बंगल्यात. पण देवघरासाठी जागा असते? आपल्या बैठक खोलीत ताजमहाल, मनीप्लांट या गोष्टींना आवर्जून स्थान दिले जाते. पण देवाची प्रतिमा, तुळस यांना स्थान असते? हा केवळ धर्मभोळेपणा किंवा देवभोळेपणा नाही तर ही कृतज्ञता व्यक्त करण्याची एक पद्धत आहे.

विज्ञान सगळ्यांना मान्य असायलाच हवे. परंतु पृथ्वी- आप- तेज- वायु – आकाश ही पंचतत्वे मुळात आली कुठून? कोणत्या प्रयोगशाळेत तयार झालीत? प्रयोगशाळेत वायूचे विघटन होईल पण मूळ वायू? तो कोणी बनवला? म्हणून या सृष्टी निर्मात्याबद्दलची कृतज्ञता महत्वाची. त्याच्यासमोर नतमस्तक होणे महत्वाचे.

तसेच ज्ञानाने, वयाने, अनुभवाने ज्येष्ठ आणि श्रेष्ठ व्यक्तींसमोर नतमस्तक व्हायला नको? 'मातृदेवो भव', 'पितृदेवो भव', 'आचार्यदेवो भव' ही आपली संस्कृती आहे. पण काही तरुण- तरुणी आपल्या शिक्षकांचा, आई वडिलांचा उद्धट बोलून पदोपदी केवळ अपमानच करत असतात. त्यातच त्यांना पुरुषार्थ गाजवल्यासारखं वाटतं. लहानलहान मुलं सुद्धा त्यांना जर खाऊ दिला तर पटकन 'थँक्यू' म्हणतात पण वाकून नमस्कार करत नाहीत. हाच नम्रपणा आजकाल दुर्मिळ होत चाललाय. बरं, न वाकणारे तरुण अतिशय स्वाभिमानी किंवा बाणेदार आहेत, असं समजावं तर तसंही नाही. कारण ते स्वार्थासमोर वाकतात, बलदंडासमोर झुकतात, संपत्तीसमोर गडाबडा लोळतात. पण आम्हाला अशी लाचार तरुणपीढी नकोय. 'नम्र' तरुनपीढी हवी आहे.

दुसरा संस्कार आहे, ' स्वसंस्कृती रक्षणाचा.' आज 'आधुनिक' शब्दाचा अर्थ आहे 'पाश्चात्यांचे अनुकरण' असा झाला आहे. हे अनुकरण चित्रपट, संगीत, नृत्य, वेशभूषा, आहार, राहणीमान साऱ्याच बाबतीत होताना दिसतंय. खरं तर पाश्चात्य लोकं मनःस्वास्थ्य गमावून बसले आहेत. त्यांच्याजवळच ऐश्वर्य आहे, संपत्ती आहे, समृद्धी आहे पण मनःशांती नाही. त्यासाठी भारतीय संस्कृती, ग्रंथ आणि संगीताचा अभ्यास ते करतात. संगीतातही पं. भीमसेन जोशी, लता

मंगेशकर यांचे अभंग ऐकतात, शास्त्रोक्त संगीत ऐकतात, शिकतात आणि आपण मात्र पॉप म्युझिकच्या तालावर अर्धवट बेहोषीत धांगडधिंगा करतो. तरुण तरुणींमधील व्यसनाधीनता वाढत चालली आहे. जो दारु सिगारेटला स्पर्श करत नाही तो मागासलेला, बावळट समजला जातो. अरे ! अनुकरण करायचंच तर त्यांच्या उद्योगशीलतेचं, हुशारीचं, चिकाटीचं, संशोधन वृत्तीचं अनुकरण करा.

एक साधे उदाहरण, वाढदिवसाचे! वाढदिवस कसा साजरा केला जातो? केक कापून अन् मेणबत्त्या विझवून. ‘वाढदिवस’ म्हणजे आयुष्य वाढलं तो दिवस. मग तो क्षण दिवा विझवून, अंधार करून साजरा करायचा की दिवा पेटवून, प्रकाश पसरवून साजरा करायचा? निरांजनाने ओवाळायचे, औक्षवंत हो म्हणायचे ही आमची संस्कृती. निरांजनातील तूप जळते आणि प्रकाश पसरतो. तसे स्वतः दुसऱ्याच्या सुखासाठी झिजून, दुसऱ्याच्या आयुष्यात सुखाचा प्रकाश पसरावा. त्यात त्यागाचे सुख अनुभवता येते. ‘तेल जळे बघ ज्योत पाजळे, का मरणी अमरता ही न खरी’ असे कवी भा. रा. तांबे म्हणतात. ही आमची संस्कृती. छोट्या छोट्या कृतींमधून होणारे हे पाश्चिमात्य संस्कृतीचे अनुकरण टाळून आपण भारतीय संस्कृतीचे जतन केले पाहिजे.

तिसरा संस्कार आहे, ‘ स्वभाषा रक्षणाचा’ आपला देश स्वतंत्र होऊन पंच्याहत्तर वर्ष झालीत पण आपण अजूनही मानसिक गुलामगिरीत आहोत. इंग्रज आपला देश सोडून गेले पण आपणच अद्याप त्यांची भाषा सोडली नाही. खरं तर, दीडशे वर्ष आपल्याला गुलामासारखे राबवणाऱ्या इंग्रजी संस्कृतीची

पाळंमुळं आपल्या देशातून आपण उपटून टाकायला हवीत. मान्य आहे की, आज जगाच्या स्पर्धेत उतरायचं असेल तर जगाचीच भाषा अवगत असायला हवी. विरोध इंग्रजी भाषेला अथवा ज्ञानाला नाही, त्याच्या अर्धवट अनुकरणाला आहे. इंग्रजी भाषेवर पूर्ण प्रभुत्व मिळवा आणि खुशाल अस्खलित इंग्रजीत संभाषण करा. पण आम्ही काय करतो? एक शब्द मराठी, तीन शब्द इंग्रजी, एक शब्द हिंदी अशा घेडगुजरी भाषेत बोलतो. उदा. तिची ग्रास्पिंग पॉवर खूपच स्टोंग आहे. (तिची आकलनशक्ती खूप जबरदस्त आहे.) असे बोलून आपण मराठीच्या पार चिंधड्या उडवतो. इंग्रजी माध्यमांच्या शाळेत मुलांना प्रवेश मिळावा म्हणून हजारो रुपयांचे शुल्क भरले जाते आणि मराठी माध्यमाच्या शाळा महाराष्ट्रातच ओस पडत आहेत. ठीक आहे, जगाच्या स्पर्धेत टिकण्यासाठी इंग्रजीचे ज्ञान आवश्यक आहे. पण मग त्यासाठी मिशनऱ्यांच्या शाळा कां हव्या? हिंदू संस्कार होतील अशा इंग्रजी माध्यमाच्या शाळा आहेत ना! इंगजी शिका पण इंग्रजी संस्कार तर टाळा.

दूरध्वनीवर बोलताना ‘हॅलो’ ऐवजी ‘नमस्कार’, ‘हरि ओम’, ‘जय श्रीराम’ असे म्हणता येईल. मम्मी- डॅडी पप्पा हे विसरून आई बाबा मुलांना शिकवा. ‘थँक्यू’, ‘सॉरी’ या शब्दांना बाजूला सारुन ‘धन्यवाद’ ‘माफ करा’ हे शब्द उच्चारा. BEST OF LUCK न म्हणता ‘यशस्वी हो’ किंवा समवयस्कांनी एकमेकांना ‘परीक्षेसाठी शुभेच्छा’ असे म्हणा. ‘गुड मॉर्निंग’ ‘गुड नाईट’ न म्हणता ‘ सुप्रभात’ ‘शुभ रजनी’ म्हणा. या सगळ्या मराठी शब्दांना मराठी मातीचा, मराठी संस्कृतीचा गंध आहे. त्या गंधात आपलेपणाचा ओलावा आहे.

चौथा संस्कार आहे ‘स्वदेश प्रेमाचा’ संस्कार. आम्हाला आमच्या

मातृभूमीविषयी, देशाविषयी प्रेमच वाटत नाही. दुर्दैवाने आज या संस्काराची नितांत गरज भासते आहे. या भूमिकडे केवळ माती म्हणून आम्ही बघतो. पण ही आमची 'जननी जन्मभूमी' आहे आणि ती स्वर्गापेक्षाही सुंदर आहे. तिच्या रक्षणाची जबाबदारी आमची आहे. आपल्या घरात उंदीर,पाल, झुरळे, मुंग्या हे प्राणी व कीटक खुशाल सुखाने नांदत असतात.

खुशाल सुखाने नांदत असतात. पण म्हणून आपले घर त्यांच्या मालकीचे होते कां? मग काश्मीर आमचा होता, आहे, आणि राहणार. तो भूभाग आम्ही दुसऱ्याला तोडून कां द्यायचा? आपल्या आईचे हात-पाय तोडून मागितले तर आपण देऊ? मग 'भारतमाता' ही असंख्य हिंदुस्थानवासीयांची माता आहे. तीचे तुकडे करायचे? नाही. आम्ही कदापिही तसे होऊ देणार नाही. आमच्या मातृभूमीचे लचके तोडण्यासाठी जर कोणी पुढे सरसावलं तर त्याचेही हात-पाय तोडल्याशिवाय आम्ही स्वस्थ बसणार नाही. अशी जाज्वल्य राष्ट्रनिष्ठा आज प्रत्येक हिंदुस्थानवासीयांच्या, तरुण पिढीच्या मनात निर्माण होण्याची गरज आहे. देशरक्षणासाठी, स्वधर्मरक्षणासाठी, स्वसंस्कृती रक्षणासाठी युद्ध केले तर त्याला युद्धपिपासा म्हणता येणार नाही. ते आमचे कर्तव्याच आहे.

दिवसभर काम-धाम सोडून आम्ही क्रिकेटचा सामना पाहतो. तिकडे भारतीय खेळाडू बाद होऊ लागले तर आम्ही चिडतो आणि जिंकू लागले तर आम्हीही वेड्यासारखे नाचतो. पण, सामना सुरु होण्यापूर्वीच तो कोणी जिंकायचा हे ठरवले जाते, असे राजकारण जेव्हा उघडकीला येते तेव्हा? तेव्हा जाणवतं की आमचे खेळाडू देशासाठी खेळतच नाहीत. ते केवळ पैशासाठी खेळतात. ही देशभक्ती? ही राष्ट्रभक्ती? 'भरत माझा देश आहे. सारे भारतीय .

माझे बांधव आहेत.’ असे नुसते म्हणून चालणार नाही. तशी कृतीही आवश्यक आहे.

आजची युवापिढी शिक्षणासाठी परदेशात जाते आणि नंतर भरपूर पगार मिळतो म्हणून तिथेच नोकरी. मग त्याचीच सवय होते आणि भारतात परतावेसे वाटत नाही म्हणून तिथेच कायमचे वास्तव्य. मग पुढची पीढी पण तिथलीच नागरिक. असेच सुरु राहिले तर काही वर्षानंतर भारताचे काय होईल?म्हणून परदेशात जाऊन ज्ञान संपादन करा पण त्या ज्ञानाचा उपयोग आपल्या देशाच्या प्रगतीसाठी करा.

पाचवा संस्कार आहे, ‘मानवतेचा’ संस्कार. आजकाल माणुसकी जगातून नाहीशीच झाली आहे. तरुण पीढी तर अधिकच निगरगट्ट होत चालली आहे. कवयित्री बहिणाबाई म्हणते,

“मानसा मानसा, तुझी नियत बेकार

तुझ्याहून बरं, गोठ्यातलं जनावर “

ही व्यथा एकट्या बहिणाबाईंची नाही तर तुमची, माझी साऱ्यांची आहे. रस्त्यानी जातांना एखादा अपघात आपण पहिला तर जखमी व्यक्तीला मदत करण्याऐवजी आपण लवकरात लवकर तिथून पळ काढतो. ‘कोण पोलिसांची नसती झंझट मागे लावून घेईल?’ असा सूज्ञ (?) विचार करून जखमी, तळमळणाऱ्या माणसाला तसेच सोडून आपण निघून जातो. ही माणुसकी आहे?

पळ काढतो. ‘कोण पोलिसांची नसती झंझट मागे लावून घेईल?’ असा सूज्ञ (?) विचार करून जखमी, तळमळणाऱ्या माणसाला तसेच सोडून आपण निघून

जातो. ही माणुसकी आहे?

संत ज्ञानेश्वरादि भावंडांना समाजाने वाळीत टाकले, छळले. पण ज्ञानेश्वरी लिहून झाल्यानंतर ‘पसायदान’ मागताना ज्ञानेश्वर म्हणतात –

“ || जे खळांची व्यंकटी सांडो

तया सत्कर्मी रति वाढो

जो जे वांछिल तो ते लाहो

प्राणिजात|| “

खळांची म्हणजे दुष्ट, वाईट लोकांची व्यंकटी म्हणजे दुष्ट बुद्धी नाहीशी होवो आणि प्रत्येक प्राणीमात्राची इच्छा पूर्ण होवो. ही आमची संस्कृती! ही खरी माणुसकी!

आजच्या तरुणपिढीने या पंचसंस्कारांचे महत्व जाणले आणि त्यानुसार आचरण केले तर “आजची तरुणपिढी संस्कारहीन आहे.” असे म्हणण्याची कोणाचीच हिंमत होणार नाही. तेव्हा तरुण- तरुणींनी हा ‘पंचसंस्कारांचा वसा’ उचलावा आणि तो पुढच्या पिढीतही संक्रमित करावा.

संघाची प्रार्थना

सर्वेश फडणवीस

राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ आज शतकाकडे वाटचाल करतोय. विजयादशमी. सीमोल्लंघनाचा दिवस. याच दिवशी प.पू. डॉ. हेडगेवारांनी निवडक स्वयंसेवकांना सोबत घेऊन राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाची स्थापना १९२५ साली नागपूर येथे केली. या घटनेला आज रोजी ९७ वर्षे पूर्ण झाली. खरं तर कोणत्याही संघटनाच्या दृष्टीने नव्वदी ओलांडणे हेच एक यश आहे परंतु राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघाने नित्य, नैमित्तिक शाखांच्या माध्यमातून राष्ट्रजागरण व जागृतीचे काम अखंड चालू ठेवले आहे, त्याचसोबत असंख्य स्वयंसेवक तन, मन, धन समर्पित करुन हे राष्ट्र परम वैभवाला नेण्यासाठी प्रयत्न करत आहेत. त्यांचा प्रवास उज्वल आणि आशय प्रगल्भ आहे, चाल दमदार आणि यशाचा आलेख सतत वर्धिष्णू आहे.

लहानपणापासून शाखेचा स्वयंसेवक असल्याने मला संघात गायल्या जाणाऱ्या प्रार्थनेचे अप्रूप वाटे. आजच्या या पावन दिनी संघाच्या प्रार्थनेचा विचार व चिंतन; मला जसे आकलन झाले तसे मांडायचा प्रयत्न करीत आहे. नागपूरजवळ नानासाहेब टालाटुल्यांचे गाव सिंदी येथील त्यांच्या वाडयात संघाच्या वरिष्ठ कार्यकर्त्यांची एक बैठक भरली. तिला स्वतः डॉ. हेडगेवार, गोळवलकर गुरुजी , आप्पाजी जोशी , कृष्णराव मोहरील, बाळासाहेब देवरस, विठ्ठलराव पत्की, तात्या तेलंग आदी कार्यकर्ते उपस्थित होते. या बैठकीत

संघाच्या आज्ञा, कार्यपद्धती, प्रतिज्ञा अशा अनेक विषयांवर दहा दिवस चर्चा सुरु होती. संघ देशभर पसरला असल्याने सर्वांस सहज कळेल अशा संस्कृत भाषेत प्रार्थना तयार करण्याची चर्चा झाली आणि डॉक्टरांनी स्वहस्ते तो मजकूर लिहून काढला. तो गद्य मजकूर त्यांनी एका स्वयंसेवकाकरवी नागपूरला संस्कृत भाषेचे तज्ज्ञ श्री. न.ना. भिडे यांचेकडे धाडला . त्या मजकुराचा आधार घेऊन 1939 साली या प्रार्थनेची रचना त्यांनी संस्कृत मध्ये केली. नरहरी भिडे हे महर्षी अण्णासाहेब पटवर्धन यांचे शिष्य होते. अण्णासाहेब पटवर्धन हे लोकमान्य टिळक यांचेही राजकीय गुरु होते. एप्रिल 1940 रोजी पुणे संघ शिक्षा वर्गात ही प्रार्थना प्रथम गायली गेली. श्री. यादवराव जोशी यांनी चाल लावून तिचे गायन केले.आज या प्रार्थनेला 82 वर्ष पूर्ण झालीत .

प्रार्थना संस्कृतमध्ये असल्यामुळे लहानपणी अर्थापेक्षा उच्चारणाकडे लक्ष जास्त होते. पुढे जसजसे मोठे होत गेलो तसतसे उच्चार अधिक शुद्ध आणि स्पष्ट होऊ लागले. प्रार्थना संस्कृत असल्याने संधी, विग्रह म्हणताना कुठे थांबायचे याचा बारीक विचार केला गेला आहे. प्रार्थनेची व्याप्ती खूप मोठी आहे, लाखो स्वयंसेवकांना ती मुखोद्गत आहे. जगभर विस्तार असलेल्या शाखा आणि तेथील विविध भाषिक स्वयंसेवकांना एक सूत्रात गुंफण्याचे काम ही प्रार्थना गेली ब्याऐंशी वर्षे अव्याहतपणे करीत आहे. संघात कालानुरुप अनेक बदल झाले आणि पुढे होतीलही पण ही प्रार्थना म्हणजे संघाचे बीजच; जणू संघाच्या कार्याचा उपोद्घात!

या प्रार्थनेने कानाभोवताली गुंजारव करत कधी मनाला रुंजी घातली ते

कळलेच नाही. प्रार्थना फलदायी व्हायला ती आधी मनात रुजायला हवी. प्रार्थना म्हणता म्हणता ती देहाच्या कणाकणात झिरपायला हवी. उभा देहच जणू प्रार्थनारुप होऊन जावा. इष्टदेवतेने जणू आळवलेल्या शब्दांसकट देहही तिच्या कार्यार्थ झिजवून घ्यावा. अशी संबंध देहाची प्रार्थना होण्याची जाणीव मोठी सुखदायक असते. असो!

पूजनीय डॉक्टरांचा विचार खूप दूरदृष्टीचा आणि व्यापक होता . संघांच्या कामांतील विविधता आणि त्यांची व्याप्ती हे एकंदर राष्ट्राण अतिप्रचंड आहे. संघ आज वैश्विक स्तरावर नावाजला जातोय पण हा प्रवास शून्यातून विश्वनिर्मितीचा प्रवास आहे. संघ स्थापनेच्या वेळी संघाचे नावही ठरलेले नव्हते. समाजात तितकीशी नावाजली नसलेली ध्येयनिष्ठ अशी ८-१० माणसे केवळ डॉ. केशव बळीराम हेडगेवार नावाच्या एका राजकीय- सामाजिक कार्यकर्त्यावर असलेल्या प्रेमाखातर एकत्र आली आणि आज ९२ वर्षांच्या वाटचालीनंतर ' राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ' या बिरुदाखाली चालणारे सामाजिक-सांस्कृतिक काम अव्याहतपणे देशभरात वेगवेगळ्या ५० हजार स्थानी चालते. त्यात जवळपास ५० लाख स्वयंसेवक एकत्र येतात आणि मातृभूमीप्रती आपल्या कर्तव्याचे स्मरण करीत, तिच्याप्रती असलेल्या प्रेमाचा उद्घोष करीत तिच्या उज्ज्वल भवितव्याविषयी प्रार्थना करतात.

कशी आहे ही प्रार्थना....!

' नमस्ते सदा वत्सले मातृभूमी ' ने सुरु होऊन ' समर्था भवत्वाशिषा ते भृशम ' अशा एकूण तीन कडव्यात रचण्यात आली आहे. प्रार्थनेची सुरवात मातृभूमीला वंदन करून झाली आहे .

नमस्ते सदा वत्सले मातृभूमे

त्वया हिन्दुभूमे सुखं वर्धितोऽहम्।

महामङ्गले पुण्यभूमे त्वदर्थे

पतत्वेष कायो नमस्ते नमस्ते ॥१॥

"हे वत्सल मातृभूमी, मी तुला निरंतर नमस्कार करतो. हे हिंदुभुमी, तू आज वर माझे सुखाने पालन पोषण करते आहेस. हे महामंगलमयी पुण्यभूमी, तुझ्या सन्मानार्थ माझा देह झिजून समर्पित व्हावा. मी तुला पुन:पुन्हा नमस्कार करतो."

प्रभो शक्तिमन् हिन्दुराष्ट्राङ्गभूता

इमे सादरं त्वां नमामो वयम्

त्वदीयाय कार्याय बद्धा कटीयम्

शुभामाशिषं देहि तत्पूर्तये।

अजय्यां च विश्वस्य देहीश शक्तिम्

सुशीलं जगद् येन नम्रं भवेत्

श्रुतं चैव यत् कण्टकाकीर्णमार्गम्

स्वयं स्वीकृतं नः सुगङ्कारयेत् ॥२॥

" हे सर्वशक्तिमान परमेश्वर.. ! आम्ही या अखंड हिंदू राष्ट्राचे पुत्र म्हणून तुला आदरपूर्वक नमस्कार करतो. तुझ्याच कार्यासाठी आम्ही कटिबद्ध आहोत. त्या संकल्पपूर्तीसाठी आम्हाला शुभाशीर्वाद दे. या विश्वासाठी अजेय अशी शक्ती, संपूर्ण जग विनम्र राहील असे विशुद्ध शील आणि बुद्धीपूर्वक हा काटेरी मार्ग

स्वीकारण्याचे आणि त्यावर चालण्याचे बळ दे. "

यातील " त्वदीयाय कार्याय बद्धा कटीयम् "ही पंक्ती मनाला खूप भावते. याचा सरळ अर्थ म्हणजे ' हे कार्य करण्यासाठी आम्हाला सदैव कटिबद्ध ठेव .' आज या एका पंक्तीवर संघ वर्षानुवर्षे वाटचाल करतो आहे. लाखो नवे स्वयंसेवक तयार होत आहेत कुठल्याही फळाची अपेक्षा न ठेवता फक्त ' हे राष्ट्र संपन्न होवो' हाच एकमेव विचार त्यात अनुस्यूत आहे असे मला वाटते .

समुत्कर्ष निःश्रेयसस्यैकमुग्रम्

परं साधनं नाम वीरव्रतम्

तदन्तः स्फुरत्वक्षया ध्येयनिष्ठा

हृदन्तः प्रजागर्तु तीव्राऽनिशम्।

विजेत्री च नः संहता कार्यशक्तिर्

विधायास्य धर्मस्य संरक्षणम्

परं वैभवं नेतुमेतत् स्वराष्ट्रम्

समर्था भवत्वाशिषा ते भृशम्॥३॥

॥भारत माता की जय॥

"अभ्युद्यसहित निःश्रेयसाची प्राप्ती ज्याचे वीरव्रत हे नाव आहे आणि जे एकमेव उग्र साधन आहे त्याचे आम्हा लोकांना अंतःकरणपूर्वक स्मरण राहावे तसेच आमच्या हृदयात अक्षय आणि तीव्र ध्येयनिष्ठा सदैव जागृत असू दे, तुझ्या आशीर्वादांनी माझी विजयशालिनी संघटनशक्ती स्वधर्माचे रक्षण

करण्यासाठी माझ्या या राष्ट्राला परम वैभवाला घेऊन जाण्यासाठी समर्थ राहो."

यात ' परं वैभवं नेतुमेतत् स्वराष्ट्रम् ' ही पंक्ती खूप व्यापक विचार देते. १९३९ मध्ये लिहिलेली ही पंक्ती आजही त्याच ताकदीने स्वयंसेवक म्हणत आहेत आणि आज हे राष्ट्र परम वैभवाकडे वाटचाल करत आहे असे वाटत आहे. स्वामी विवेकानंदानी बघितलेले स्वप्न ' भारत हा जगद्गुरुपदी विराजमान होईल ' हा भाव या पंक्तीतून सर्व स्वयंसेवक अंगी बाळगुन त्यानुसार वाटचाल करत आहेत आणि आज 98 वर्षात पदार्पण करताना हे राष्ट्र परम वैभवाला नक्की जाईल असे वाटते आहे .

' राष्ट्र सेविका समिती ' व ' हिंदू स्वयंसेवक संघ ' जो संपूर्ण जगात विविध विभागात कार्य करतो त्यांची प्रार्थना वेगळी आहे पण त्याही प्रार्थनेत राष्ट्र उन्नती हाच विचार आहे . आम्ही स्वयंसेवक ही प्रार्थना संघ स्थानावर, परम पवित्र भगव्या ध्वजासमोर रोज म्हणतो. त्यावेळी मनात राष्ट्रप्रेमाचा स्फुल्लिंग चेतवला गेल्याची जाणीव होते. अश्या या नित्यस्मरणीय प्रार्थनेचा जमेल तसा अनुवाद मी माझ्या अल्पमतीने केला आहे. हे लिखाण भारतमातेच्या चरणी सविनय सादर करुन तिच्या चरणी अभिवादन करतो.

ध्यान धर्मातीत

वैद्य रसिका देशपांडे

कोरोनाच्या जगत व्यापी संकटानंतर जग ढवळून निघाले आहे. शरीर आणि मन प्रसन्न, निरोगी ठेवण्याची गरज सगळ्यांना अधिकच पटू लागली आहे. जीवनाची क्षणभंगुरता लक्षात आल्याने भौतिक प्रगतीसोबतच नैतिक, अध्यात्मिक, शारीरिक आणि मानसिक उन्नतीचे महत्व सर्वांनीच लक्षात घेतले आहे.आज 10 ऑक्टोबर, जागतिक मानसिक आरोग्य दिवस म्हणून जगभरात साजरा केला जातो. त्यानिमित्ताने आयुर्वेदिय मानसशास्त्र म्हणजे सत्वावजय चिकित्सा या विषयावरील माझे हे चिंतन.

आयुर्वेद हे एक आस्तिक शास्त्र आहे. परमोच्च शक्तीचे अस्तित्व मानणारे हे शास्त्र आहे. स्वस्थ व्यक्तीची परिभाषा आयुर्वेदात फक्त रोगाचे नसणे अशी केलेली नाही, तर दोष, धातु, मल यांची समावस्था आणि आत्मा, इंद्रिय आणि मन यांचे प्रसन्नत्व, निर्मलत्व असणे अशी केलेली आहे. म्हणजे शरीर भावासोबतच मनाचे स्वस्थ, प्रसन्न आणि निरामय असणे यावर माणसाचे स्वास्थ्य अवलंबून आहे. आणि या मनाच्या आरोग्यासाठी चरकांनी सत्वावजय चिकित्सा सांगितली आहे.

सत्व म्हणजे मन:संकल्प म्हणजे एखादी गोष्ट ठरवणे आणि विकल्प म्हणजे त्या गोष्टीला विरोधी विचार मनात येणे हे नैसर्गिक आहे. मनाचे सत्व, रज व तम हे तीन गुण सांगितले आहेत. रज आणि तमामुळे मनात विकल्प

निर्माण होतात. त्यांचे संतुलन बिघडते. यातून मनोदोष निर्माण होतात. म्हणून सत्व गुणाला वाढवणारी, बल देणारी चिकित्सा म्हणजे सत्वावजय चिकित्सा होय.सत्व गुण हा प्रकाशक आहे. गोष्टी, व्यक्ती, प्रसंग यांचे यथार्थ आकलन होणे, त्याचे बरोबर ज्ञान होणे या गोष्टी सत्व गुण वाढल्याने घडून येतात.

आज आपल्या समाजात निद्रानाश, चिंतारोग (anxiety), मंत्रचळ (ocd), नैराश्य (depression), पॅनिक अटॅक्स हे रोग मोठ्या प्रमाणावर दिसून येतात. बरेचदा आपल्याला दिसत असलेली ही लक्षणे खरं तर मानसिक आजार आहेत याची जाणीवही नसते.

मानसिक विकृती ही अनेक अन्य मार्गांनी पण समाजात सर्वदूर पसरली आहे. राग, द्वेष, मोह, असुया, वासना या विकृत भावना गरज असेल तिथे बदलून त्यांना चांगल्या भावनांनी रिप्लेस करण्याचे काम सत्वावजय चिकित्सा करते. माणसांच्या स्वभावाचे विश्लेषण करून त्यांना सन्मार्गाला लावण्याची शक्ती या चिकित्सेत आहे.म्हणुनच पूर्वापार चालत आलेल्या या आपल्या चिकित्सा पद्धतीला पुनरस्थापित करणं आणि त्यांचा समाजाच्या हितासाठी उपयोग करणं हे वैद्याचं काम आहे.

यासाठी या चिकित्सेत ध्यान आणि समुपदेशन याचा अंतर्भाव होतो.खरा समुपदेशक सल्ले देत नाही, उपदेश करत नाही,तर तुमच्यासाठी काय चांगलं हे तुम्हालाच ठरवू देतो. तुमच्या विचार प्रक्रियेला कमाला लावणे हे समुपदेशकाचे काम.जिथे बदल आवश्यक आहे तिथे कर्ता होऊन बदल करण्यास प्रवृत्त करतो, तर जिथे परिस्थिती बदलण्यासारखी नाही तिथे ती स्वीकारण्याला प्रोत्साहन देतो.खरा समुपदेशक हा तुमच्या ठिकाणी राहून

तुमचा विचार करतो.

ध्यानाच्या अभ्यासाने लक्ष देण्याचं कौशल्य विकसित केल्या जाते. जी परिस्थिती, विचार, प्रसंग बदलता येतं नाही तिला स्वीकारण्याचे, साक्षी होण्याचे कौशल्य विकसित केल्या जाते आणि ध्यानाचे वैशिष्ट्य म्हणजे ध्यान हे धर्मातीत आहे. ध्यान हे शास्त्र आहे, विज्ञान आहे. जवळपास सर्वं धर्म ध्यानाचा पुरस्कार करतात. हिंदू धर्माप्रमाणे बौद्ध, जैन, इस्लाम, पारसी, शीख या सर्वं धर्मात ध्यानाचा पुरस्कार केला आहे. ध्यान हा सर्वं धर्माना जोडणारा दुवा आहे. कारण मानव जातींचे कल्याण आणि त्यासाठी शांती निर्माण करणे हाच सर्व धर्मांचा पाया आहे. याकरता त्या सर्वोच्च शक्तीला शरण जाणे, नतमस्तक होणे हेच सर्व संप्रदायांना अपेक्षित आहे. आपल्या धर्मातील अनिष्ट चालीरीतीना विवेकाने बाजूला करुन चांगल्या गोष्टीचा अंगीकार करणे आणि मानव जातींचे कल्याण करणे हेच सर्व धर्मांना अपेक्षित आहे. त्यामुळेच ध्यान प्रत्येकाने करावे.

वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक आणि वैश्विक पातळीवर ध्यान आणि सत्वावजय चिकित्सेने मनोविकृतीना निश्चित आळा घातला जाऊ शकतो.

"ती"चं पान कडून
आपणा सर्वांना
दिवाळीच्या शुभेच्छा!!