

मनफकीबा

मीनल सबनीस



या मित्रांनो! घेऊन जा! लुटा! लुटा! लुटून न्या!

मन फकीरा

हे पुस्तक फुकट नाही

यामागे अनेकांचे कष्ट व पैसे आहेत.

पण तरीही आम्ही ते वाचकांना विनामूल्य घेऊ देतो.

कारण ई पुस्तक एकदा बनलं की एकजण वाचो वा एक लाख.

आमचं काहीच कमी होत नाही.

उलट आनंद वाढतो.

मजा येते.

पण

तुम्ही ते फुकट का घ्यावं?

तुम्हालाही काही देता येईल.

असे काही द्या ज्याने ई साहित्यच्या लेखकांना, टीमला आणि तुम्हालाही आनंद मिळेल

आणि तुमचं काहीच कमी होणार नाही.

तुम्ही आशिर्वाद आणि शुभेच्छा द्या

लेखकांना फोन करून दाद द्या

आपल्या मित्रांचे मेल पत्ते आम्हाला द्या

मित्रांना हे पुस्तक मेल आणि Whatsapp करा

ई साहित्यचे फ़ेसबुक पेज, इन्स्टाग्राम, टेलिग्राम यांवर स्वतः जा व इतरांना आमंत्रित करा.

सोशल मिडियावर ई साहित्यचा प्रचार करा.

सर्वात बहुमोल अशा तुमच्या सूचना द्या

दाद म्हणजे स्तुतीच असावी असे नाही. प्रांजळ मत, सूचना, टीका, विरोधी मत यांचे स्वागत आहे. प्रामाणिक मत ज्याने लेखकाला व ईसाहित्य टीमला प्रगती करण्यासाठी दिशा ठरवण्यास मदत होईल. मराठीत अधिक कसदार लेखन व्हावे व त्यातून वाचक अधिकाधिक प्रगल्भ व्हावा. अखेर संपूर्ण समाज एका नव्या प्रबुद्ध उंचीवर जात रहावा.

ई साहित्य प्रतिष्ठान



सादर करीत आहे

मन फकीरा

(भावबंध)

लेखिका

मीनल सबनीस

मन फकीरा

लेखिका: मीनल सबनीस,

पाटील निवास , फ्लॅट नं ३,

शिवाजी नगर, कळवा, ठाणे

मोबा. क्र ९८३३०६९७९९

minalsaaurabhi@gmail.com

<https://www.facebook.com/minalsaaurabhi>

छायाचित्रे: गुगलवरून साभार

या पुस्तिकेतील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण व नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रूपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई (तुरुंगवास व दंड) होऊ शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957 read with Sections 43 and 66 of the IT Act 2000. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

प्रकाशक :ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.in

www.esahity.com

esahity@gmail.com

eSahity Pratishthan

eleventh floor

eternity

eastern express highway

Thane.

Whatsapp: 7710980841

प्रकाशन : २९ डिसेंबर २०२० (दत्तजयंती)

©esahity Pratishthan®2020

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ई साहित्य प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यक-आहे.



"मन फकीरा" - पुस्तक परिचय

शीर्षक वाचूनच मनाशी मनाचा असलेला संवाद सुरू होतो. मीनल सबनीस ह्यांच्या ह्या ७५ पानी पुस्तकांत मानवी मनाचे सुंदर चित्रण लेखिकेने केले आहे. आपल्याला वाचतांना ते जाणवतं. विचार, भावना आणि आनंद देणारी मनाची अवस्था लेखिकेने आपल्या तरल आणि नाजूक शब्दांत शब्दबद्ध केलेली आहे.

'मन' दोन अक्षरांचे एक अजब रसायन आहे. मानवी जीवनाचा पाया असलेलं हे 'मन' जगातील सगळ्यात चंचल गोष्ट आहे. मनापासून केलेल्या प्रत्येक गोष्टीचा आनंद घेता येतो आणि ह्याच आनंदाची अनुभूती घेण्यासाठी "मन फकीरा" हे पुस्तक नक्कीच वाचावे आणि संग्रही असावे असेच आहे.

सर्वेश फडणवीस

प्रस्तावना

‘मन फकीरा’ पुस्तकाच्या लेखिकेशी बोलणे झाले. चार दिवसाच्या अवधीत प्रस्तावना लिहून द्यायची असे सांगितले गेले. हे छोटेखानी पुस्तक वाचायला घेतले आणि ते ‘वाचायचे पुस्तक’ नसून ‘अनुभवायचे काव्य’ आहे हे लक्षात आले. त्यादृष्टीने लेखिकेने वेळेची मर्यादा घालून माझ्यावर अन्याय केला असे वाटते.

मनुष्य जन्माला येतो न येतो तोच मृत्युपंथाला लागतो. जाणिवांतला जिवंतपणा बोथट होत जातो. प्रौढत्वी निजशैशव कुठल्या कुठे हरवून जाते. अशात ‘मन फकीरा’ सारखे पुस्तक हातात पडते आणि प्रत्येक प्रकरणागणिक जिवंत झाल्यासारखे वाटते. आयुष्याचा अर्थ लावण्याची लेखिकेची दृष्टी आपल्याला आधीच लाभली असती तर ? असा विचार मनात येतो. जीवनाच्या किर् संकीर्णतेतून दबलेले, सोडलेले, सुटलेले पदर स्मृतीमध्ये पिंगा घालतात.

लेखिकेची जातकुळी ‘उशना’ कवीची आहे. विभूतीयोग सांगताना भगवान श्रीकृष्ण ‘कवीश्वरांमार्जीं धैर्या ठावो । उशनाचार्य तो मी’ असे म्हणतात. ‘म्हणजे दैत्यगुरु शुक्राचार्य’ हे सगळ्यात मोठे कवी. याला कारण म्हणजे मृतांना जिवंत करण्याची संजीवनी विद्या. लेखिकेकडेही हीच हातोटी आहे; आयुष्यातील बहर जपण्याची, फुलवण्याची !

मौनाची भाषा बोलणारी लेखिका हृदयातील अलवार गुंते सोडवू पाहते. आयुष्य ‘थांबण्यात’ नवी सुरुवात शोधण्याइतकी ती सकारात्मक आहे. दुसरीकडे आयुष्याशी जोडणारा दुवा निखळल्यावर लौकिक जगाशी संबंध तुटण्याचा लेखिकेचा विचार ‘आत्मिक नात्याची पवित्रता स्पष्ट करतो.

हवी हवीशी वाटलेली जाणीव देखील एक बंधनच असते मात्र तिला 'मुक्तता' संबोधून लेखिका आपल्याला आयुष्याकडे पाहण्याची वेगळीच दृष्टी देते. एकांत वेगळा आणि एकाकीपण वेगळे, नाती म्हणजे नफ्या- तोट्याचं व्यावसायिक गणित नसून आंतरिक ओढ आणि आत्मसन्मान जपणे आहे हे लेखिकेचे मत डोळ्यात झणझणीत अंजन घालणारे आहे. नातेसंबंधातील अहंकार, तृप्ती- अतृप्ती, जीवनाची क्षणभंगुरता अशा मुद्द्यांना हाताळणारे हे लेखन सर्वस्पर्शी आहे. 'मोक्षाची साथ देणारे मन' म्हणजे संत ज्ञानेश्वरांनी म्हटल्याप्रमाणे 'तेथ प्रवृत्तिरुच्या बुडीं । दिसती निवृत्तिफळाचिया कोडी' ही लेखिकेच्या विचाराची झेप अचाट आहे. 'स्वीकृती' हा स्थायीभाव लेखिकेच्या शब्दांतून डोकावत असला तरी ती लादलेली स्वीकृती नसून लेखिकेच्या विश्वाकार होऊ पाहणाऱ्या मनाचा सहजपणा आहे.

काठावरती एकाकी, काजळकांती निथळणाऱ्या खडकाची खळखळ पाण्यापुरतीच ! त्याच्या आत असते एक विस्तीर्ण मौनाची गुंफा ! लेखिकेची भूमिका अशीच लौकिक- पारलौकिकाच्या सीमेवर रेंगाळणारी. या मौनाच्या गहनगुंफेतील साद-प्रतिसादाला 'ओ' देण्याचं धाडस लेखिकेत आहे. हेच धाडस लेखिकेला लौकिकाच्या सीमोल्लंघनाला मदत करणारे ठरेल.

या बिलोरी विश्वात अस्तित्वाच्या शोधाची उरस्फोड न करता लेखिका अंतरात्म्याचा शोध घेते. तिच्या या अनंताच्या शोधातील अपरोक्ष अनुभूतीचे माझ्या हातातील आरश्याच्या तुकड्याने मी कितीसे कवडसे पाडू ! त्यापेक्षा लेखिकेने दिग्दर्शन केलेल्या वाटेवर चालावे आणि जगण्यातला रसरशीत जिवंतपणा अनुभवावा , हेच श्रेयस्कर.

नितीन कळंबे

पत्रकार (रायगड टाइम्स)

॥ श्री स्वामी समर्थ ॥



मनोगत

माझा "मन फकीरा" हा ललित लेखसंग्रह प्रकाशित होताना आज विशेष आनंद होतं आहे. लेखनातील एक प्रयोग म्हणून मी ह्याकडे बघते. लेखनाला विषयाचं बंधन ठेवावं असं कधी वाटलं नाही तरीही भावनिक लेखनाकडे माझा कल जास्त आहे हे मी प्रामाणिकपणे सांगू इच्छिते. माझा "प्रीत स्पंदन" हा काव्यसंग्रह आणि "साद अंतरीची" हा ललित लेखांचा संग्रह याआधी प्रकाशित झाला आहे. व्यवसायाने मी अकाउंटंट आहे पण लेखनासाठी मनात एक विशेष जागा आहे.

माझा लेखनाचा छंद जोपासण्यात फेसबुक ह्या माध्यमाचा खूप मोठा हात आहे. तिथे लेखनासाठी मिळालेली संधी आणि सततची पोचपावती मला प्रोत्साहन देत गेली आणि नवनवीन विषयांवर व्यक्त होण्याची संधी मिळाली. माझं "मन मानसी" हे पेज, त्यालाही उत्तम प्रतिसाद मिळतोय ह्याचा आनंद आहे.

माझ्या लेखनावर व पु काळे ह्यांच्या लेखनाचा प्रभाव जाणवतो असं अनेकांनी मला सांगितलं. मी ते मान्य करते कारण माझे ते अतिशय आवडते लेखक आहेत,

माझं लेखन आधी व्यक्तिगत अनुभवांवर आधारित होतं पण आता ते विविध मानसिक आंदोलनावरील भाष्यांमधे रमू लागलं आहे. अशाच काही निवडक भाष्यांचा संग्रह म्हणजेच "मन फकीरा".

"मन **फकीरा**" हे पुस्तक तुमच्या पसंतीस उतरेल अशी आशा आहे. तुमचा प्रतिसाद आणि अभिप्राय माझ्यासाठी खूप महत्वाचा आहे.

मीनल सबनीस

पाटील निवास , फ्लॉट नं ३,
शिवाजी नगर, कळवा, ठाणे
मोबा. क्र ९८३३०६९७९९



" मौन "

"मौन" ही एक अशी प्रतिक्रिया, असा प्रतिसाद ज्याला शब्दांच्या अनुपस्थितीतही अर्थाचे अनेक रंग प्राप्त आहेत. मनावरचा एक असा संस्कार जो दुधारी शस्त्रासारखा वापरला जाऊ शकतो. कधी नको ते टाळण्यासाठी तर कधी हवं ते मिळवण्यासाठी....मौनाचं सामर्थ्य प्रचंड असतं. ते आधी वैचारिक आणि भावनिक पातळीवर निर्माण होतं आणि नंतर कृतीतून प्रकट होतं. एखाद्या गोष्टीप्रती आपली मानसिक संवेदना नष्ट झाली की मग आपल्या मनामध्ये प्रतिसादाची स्पंदनच निर्माणच होतं नाहीत अशा वेळी जाणवणारी ती "अलिप्ततेची शांतता" तेही मौनाचेच प्रतीक. हे असं मौन बरेचदा अध्यात्मिक पातळीवरच असतं.

पण फक्त प्रतिसादाचा अभाव म्हणजे मौन नाही कारण अनेकदा मौन हाच एक प्रतिसाद असतो ज्यात कधी होकार तर कधी नकार तर कधी नापसंती दडलेली असते...जे शब्दात व्यक्त करता येतं नाही असं बरंचसं काही व्यक्त करण्याचं कसबही " मौनात" असतं...

पण दुर्दैवाने अनेक भावनिक गरजा ज्याला शब्दांचं कोंदण गरजेचं असतं त्या व्यक्त न होता मौनात विरून जातात. घडलेल्या चुकीच्या घटनांवरती, अन्यायावरती मौन बाळगणं हे घातकच... प्रेम , काळजी , आपलेपणा अशा भावना ज्या शब्दांतच व्यक्त होणं गरजेचं असतं अशा भावनांवर मौनाची जाळी ठेवणं म्हणजे काहीतरी गमावणे असतं. मौनाची भाषा जिथे समजू शकली जात नाही तिथे शब्दांचा आधार तर घ्यावाच लागतो.

फक्त शब्दांचा अभाव म्हणजे मौन नाही..मनात भावनांचं प्रचंड वादळ आहे, बौद्धिक संघर्ष आहे पण शब्दातून व्यक्त होता न येणं म्हणजे अगतिकता आहे. कधी व्यक्त व्हायला पाहिजे कधी मौन धारण केलं पाहिजे ह्याच सारासार भान म्हणजेच मौनाचा योग्य संस्कार.... आपणही तो अंगिकारला पाहिजे नाही का ?



" लय "

जगण्यातला बहर कधीच ओसरू नये असं वाटत असेल तर निसर्गाच्या प्रेमात पडावं...निसर्गावर मनसोक्त प्रेम करावं...अशी जागा तिथे निराशा कधीच "परतफेड" म्हणून मिळत नाही... ऋतू कुठलाही असो त्याच्याकडे भरभरून देणारेच हात आहेत...

झाडं., पान , फुलं, पक्षी सगळ्यांची भाषा कधी स्पर्शातून तर कधी त्यांनी घातलेल्या सादेतून अनुभवावी... आपण जितके अधिक त्याच्या कुशीत विसावतो तो तितक्याच प्रेमाने आपला सांभाळ करतो ...

आकाश, ऊन , वारा , पाऊस , दर्या खोर्यातून मातीला ओला स्पर्श प्रदान करणारं कधी नदीच्या तर कधी धबधब्याच्या रूपात वाहणारं पाणी...शब्दांत न सांगता येणारं बरचसं काही.. तो आत्मसंवाद वाढवतो....

खरं सांगते तुम्ही जितके अधिक संवेदनशील होता तितके अधिक निसर्ग तुमच्याशी बोलू लागतो फक्त ती "लय" तुम्हाला सापडली पाहिजे...खरचं व्यर्थ संसार हा जिथे अहंकाराचेच गोडवे...



“ वेगळी वाट ”

आपल्याला शांत ठेवण्याची जबाबदारी ही खरं तर सर्वस्वी आपलीच असते. आजूबाजूला मनाविरुद्ध घडणाऱ्या घटना , माणसांचे वेगवेगळे मूड्स , आपल्याविषयी होणारे गैरसमज , नकोशा माणसांची आयुष्यात असलेली हजेरी ह्या आणि अशा अनेक गोष्टी मनाला सतत अस्वस्थ करत रहातात. ही अस्वस्थता मनाची परिस्थितीशी जुळवून घेतानाची हतबलता दाखवते.

परिस्थितीवर नसलेलं नियंत्रण नकळत मनावर आणि विचारांवरही आघात करत जातं आणि कुठल्या एका क्षणी आपण अंतर्बाह्य " विरक्त " होतो. कुणाशीही संवाद नकोसे होतात. खरं तर हीच वेळ असते सांसारिक विफलता समजून घेण्याची....

ही स्टेज अनेकांच्या आयुष्यात येते पण फक्त काही क्षणांपुरती..." विरक्तीतलं सुख " जरी हवंहवंसं वाटलं तरी पुन्हा परिस्थिती त्याच मळलेल्या वाटेवर घेऊन जाते आणि पुन्हा मन त्याच क्षणभंगुर सुखांच्या संततीत रमतं....

आयुष्य वैभवात जगण्याची जितकी लालसा असते तितकी लालसा आयुष्य शांतीने जगण्याची सहसा नसते हे वास्तव आहे.ह्या दलदलीतून बाहेर पडून कमळासारखी अलिप्तता यावी ह्यासाठी कुणी प्रयत्न करत नाहीत किंबहुना असा प्रयत्न करणारी व्यक्ती लोकांसाठी हास्यस्पद ठरते.समाजाचा अशा लोकांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन अस्वस्थ करणारा आहे.

लोकांना व्यक्तीने गुन्हेगार झालेलं चालतं पण त्याने संन्यासी होणं रुचत नाही आयुष्य कसं जगावं ह्या निवडीचं स्वातंत्र्य निदान चांगल्या मार्गासाठी तरी असलं पाहिजे....



“ सवय ”

एखाद्याची सवय होणं आणि एखादी व्यक्ती सवयीची होऊन जाणं दिसायला दोन्ही वाक्य एकसारखीच पण त्यातील सुप्त अर्थ मात्र वेगवेगळे.... पहिल्या वाक्यात त्या व्यक्तीशिवाय जाणवणारी हुरहूर आहे तर दुसऱ्यात तिच्या असण्याचं सातत्य...सातत्यात 'उणीवेची' जाणीव नाही.

आपण कुणाच्या तरी आठवणीत आहोत ही भावना मनाला सुखावणारी तिथेच आपल्याला येणारी कुणाची आठवण जगण्यात दुःखाचा गहिरा रंग भरणारी..देवाने निर्माण केलेली ही भावभावनांची उधळण आयुष्यात कधी कुठला रंग मनात भरेल काहीच सांगता येत नाही...

पण एक मात्र खरं एकाच भावनेच्या वेगवेगळ्या छटा कधी हलक्या तर कधी गहिऱ्या मनाला पुन्हा "तशाच" स्पर्शून जात नाहीत पण मनात मात्र भावनांच्या पानाचं अखंड वाचन सुरूच रहातं..



“ न कळे ”

खरं तर आयुष्य जिथे थांबलं असं वाटतं तिथेच नवीन सुरवात लिहिलेली असते..गुदमरवून टाकणारं नातं तुटलं तरी खूपदा मन काही आठवणींच्या विळख्यातून बाहेर पडू इच्छित नाही. जे पुन्हा कधीच परतून येणार नाही त्याच्यासाठी स्वतःची परवड करून घेतं, ही चूक आपलीच नसते का ?

वेळ आपल्याला नकोशा नात्यातून सोडवू पहात पण आपण मात्र तो इशारा समजून न घेता तिथेच रेंगाळत बसतो.आपण पाहिलेली काही स्वप्न जेव्हा वास्तवात आपल्या ओंजळीत फक्त वेदनाच देऊन जातात.

अशा वेळी वेळेतच ती ओंजळ रिक्त करून नवीन क्षितिजाचं प्रतिबिंब त्यात उतरवण्याचा प्रयत्न करायला हवा अंधारलेल्या मनाला आशेची ज्योत संजीवनी देते.त्याचा आनंदी राहण्याचा अधिकार का हिरावून घ्यायचा ? उत्तर आपणच शोधावं...



" सोबत "

"सोबत" हा शब्द मुळातच आत्मिक आणि भावनिक.... शारीरिक विषयांपासून तसा कोसो योजने दूर आणि म्हणूनच त्याला वयाचं वा इतर बंधन नसतं.कुणी त्याला "मैत्री" म्हणून संबोधतं तर कुणी "सहचर"...

तुम्हाला कुणाची सोबत हवीहवीशी वाटावी याचा कुठलाही मापदंड अस्तित्वात नसतो.

सोबतीत "बंधन" नाही तर "मुक्तता" असते.अपेक्षांचं झेपेल तितकच गाठोडं बांधून नात्याचा सुंदर परिपक्व प्रवास म्हणजेच "सोबत".....



“ हळवा कप्पा ”

प्रत्येकाच्या मनात जिवापाड जपलेल्या स्वप्नांचा एक चोरकप्पा असतो...अशी भावनीक गुपितं ज्याची चावी फक्त आपल्याकडे असते.

व्यक्त होण्याची संधी मिळाली तरी त्यांना मनातच जपण्याची गोडी काही वेगळीच...

अपूर्णतेतही सुख देणारा हा हळवा कप्पा आयुष्याच्या अखेरपर्यंत आपली सोबत करतो आणि अंती आपल्यासोबतच मिटून जातो... न उमलता



" वेळ "

अनेकदा ती फक्त एक "वेळ" असते पण त्या वेळेला "सावरायचं" की "वेळ सावरायची" हा निर्णय सर्वस्वी आपला असतो....कोलमडून पडणं हा जगण्याला पर्याय असू शकतो का ? प्रश्न साधाच पण पुढील दिशा दाखवणारा...

असं म्हणतात प्रयत्न करून तर बघा अनेकदा खोटं खोटं हसता हसता खरं कधी हसू लागाल ते कळणारही नाही.आयुष्य ओवाळून टाकण्याचा निर्णय घेण्याआधी समोरच्याची योग्यता तर पडताळून बघा "डोळसपणे"... तुमचंच तुम्हाला जाणवेल ही वेळ चुकवलीच पाहिजे...



“ अधुरी नाती ”

सुरवात छान होऊनही अधिकतर नात्यांचं प्राक्तन ते नातं अर्ध्यावरच तुटणं हे का असत ह्याचा विचार करता जाणवतं की नातं दोघांच्या संमतीने सुरु होत खरं पण त्यातील एकाच्या मनात नात्याविषयी कायम संभ्रम असतो. त्यातूनच तो ते नातं हा फक्त एक "पर्याय" आहे असा सोयीस्कर विचार करतो. कालांतराने त्या नात्याचा गरजेप्रमाणे आणि गरजेपुरताच वापर करुन तो मूळ ऑन होतो...

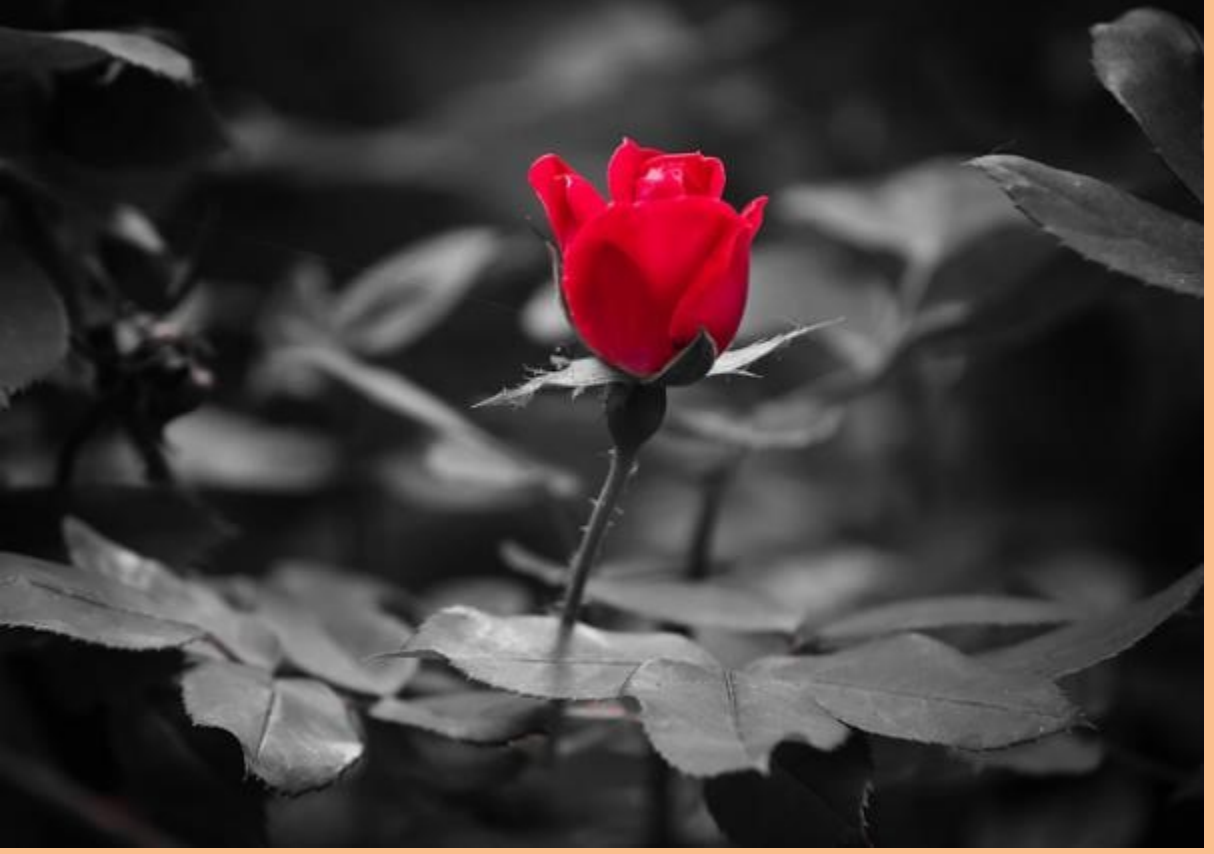
इतका की आपण मागे कुणाच्या डोळ्यात अश्रू, स्वप्नांचे भग्नावशेष सोडले आहेत हेही त्याच्या लक्षात येत नाही.

खरं तर कुठलंही नातं एकांगी असू नये. नात्यात फक्त एकाने विचार करून, नातं तोडून पुढे जाणं हे केव्हाही योग्य नसतंच. नातं दोघांचं असत तरीही आपला व्यक्तीशः मागे येण्याचा निर्णय आपण सहजपणे दुसऱ्यावर आपल्या सोयीनुसार लादतो आणि पुढे जातो...

कुणाची भावनिक घुसमट, वेदना आपल्यापर्यंत पोहोचूही न देणं ह्याची काळजीही आपण संवाद तोडून घेतो.

पण पुढे भविष्यात अशीच परतफेड जेव्हा अन्य कुणी आपल्या बाबतीत करतं तेव्हा आणि तेव्हाच मागे सोडलेल्या एखाद्या नात्यात आपण किती चुकलो होतो ह्याची जाणीव होते...

दुर्दैवाने तोवर खूप उशीर झालेला असतो. काही नाती तर काही माणसं काळाआड, पडद्याआड गेलेली असतात. शेवटी उरते ती फक्त एक खंत त्यांची क्षमाही मागू शकलो नाही ह्याची....



“ एकांत ”

एकांतप्रिय व्यक्ती ही "एकाकी" असते असा गैरसमज अनेकांचा असतो. माणसांमधे न रमणारी पण स्वतःच्याच सहवासात खुष असणारी काही "वेगळी" माणसं...

खरं तर तीही तितक्याच समरसतेने आयुष्याचा अनुभव घेत असतात जितके इतर...

पण त्यांचं उमलणं थोडं वेगळं असतं.त्यांची "मन फकीरा" मानसिकता समजून घेत त्यांना त्यांची "स्पेस" देणं हे इतकंही कठीण नाही.

आभाळ एकच फक्त अनुभूती वेगळी असते इतकंच....



“ अन्यथा.....”

स्वतःच्या भावना, स्वप्न आणि अपेक्षांप्रती "मुक बधीर" होणं म्हणजे जगणंच नाकारणं, जिवंतपणाच्या खुणा पुसणं...असं जगणं आपणहून स्विकारणं वेगळं आणि आपल्यावर लादलं जाणं वेगळं ...

स्वीकृतीत मुक्ती आहे पण मनातून नकार असेल तर भावनिक संघर्ष अटळ असतो. आपल्या अस्वस्थतेविषयी आपलं मौन, दुर्लक्ष आपल्यालाच संकटात टाकतं.

अशावेळी संयमाला विनंती करावी लागते "मित्रा" हात सोडून जाऊ नकोस अन्यथा.....



“ पानगळ ”

पानगळीच देखील स्वतःच असं भावविश्व असतं...

एकीकडे बहर गमावल्याचं दुखः तर

दुसरीकडे नवीन ऋतू पालवीची कोवळी प्रतीक्षा...



" वादळ "

मन नावाचं "वादळ" आयुष्यभर सांभाळणं ही सोपी गोष्ट नक्कीच नाही. ह्या वादळाने अखंडपणे आयुष्याला वेठीस धरणं, सतत नात्यांची आणि भावनांची पडझड करणं हे सगळं सहन करण्यासाठी लागणारी ऊर्जा संयमाच्या रूपाने स्वतःमध्ये निर्माण करावी लागते.

जे ह्या वादळाला धैर्याने तोंड देत त्याच्यावर मात करतात तेच त्याच्या दुष्ट चक्रातून स्वतःची सुटका करून घेतात बाकीचे मात्र त्याच्या हट्टीपणामुळे होणारी जीवनाची परवड सहन करत संपून जातात...

बुद्धीवर, विचारांवर घोंघावणारं हे वादळ स्वतःतच असूनही आपण ते थोपवू शकत नाही ह्या सारखा चमत्कार नसेल नाही का ?....



“ पर्यायी नाती ”

कुठल्याही नात्यात मग ते मैत्री असो की प्रेम, जर कुणी तुमचा फक्त "पर्याय" म्हणून उपयोग करत असेल तर योग्य वेळी त्यातून "मानसिक आणि भावनिक" पातळीवर बाहेर पडणं केव्हाही योग्य असतं.

सत्य उमगल्यानंतरही, माघार घेऊन जरी त्यात गुंतून राहीलो तरी आपल्याला अपेक्षित आंतरीक ओढीची अनुभूती ही कधीच मिळत नाही...

निर्णय कठीण असला तरी आपल्या आत्मसन्मानाची जबाबदारी ही फक्त आपलीच असते...

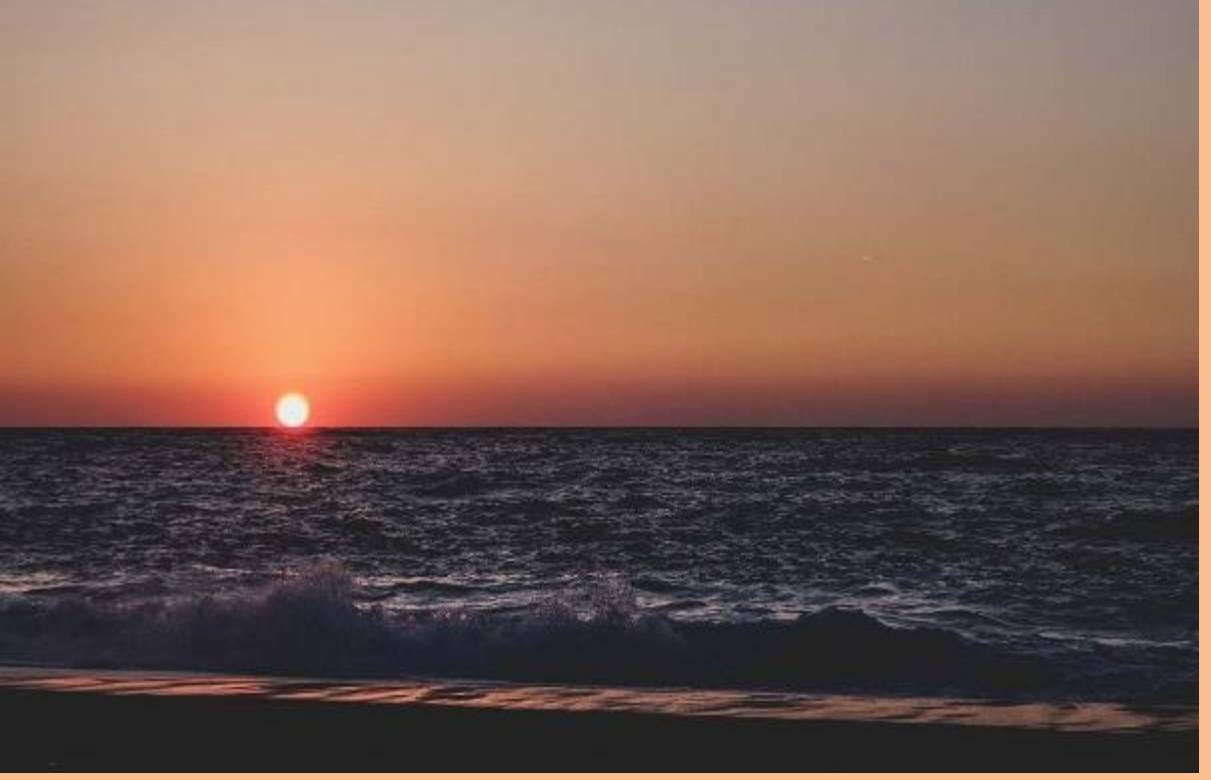


“ तरीही ”

आपण कितीही म्हटलं "opposit Attracts" तरी दोन वेगवेगळ्या वृत्तीची माणसं जेव्हा एकत्रित येतात तेव्हा त्यातील एक हा नेहमीच दुसऱ्याला डॉमिनेट करतो...

इतर वेळी ठिक पण भावनाशील व्यक्तीची गाठ अत्यंत व्यवहारी व्यक्तीशी पडली की तिच्या आयुष्यात भलेही भौतिक सुख जरी भरभरून असलं तरी जगण्यातील तरलता मात्र हरवलेली असते...

मुळात सुखाची व्याख्याच वेगळी असल्यामुळे कुणी तरी एक कायमच "अतृप्त" रहातो....



" आदर "

दिलेल्या आदराचा "आदर" ठेवला की मिळालेली प्रतिष्ठा ही सत्ता आणि पद गेल्यानंतरही अबाधित रहाते.

जे कधी ना कधी जाणारच आहे अशा गोष्टींची हवा डोक्यात न जाऊ देता पाय जमिनीवर ठेवून माणूसकी संभाळणे हे इतकं अवघड असतं का ? सूर्यालाही तेजाचा अहंकार होवू नये म्हणून सुर्यास्त पहावाच लागतो मग आपण तर अति सामान्य जीव ..

किती अहंकार बाळगणार ? आणि शेवटी श्वासांची मर्यादा विसरून कशी चालेल? ...



“ मोह ”

भावनांना शब्द मिळतात आणि शब्दांचे अर्थ होतात आणि अनर्थही...मुक्तीचा मार्ग तेव्हाच मोकळा होतो जेव्हा ह्या अर्थहीन संघर्षाची जाणीव होते...

कधी कधी "काही" शब्द फक्त "मोहात" पाडतात आणि मग हा मोहच अनर्थाकडे नेतो...सद्बुद्धीवर मात करत, मनाला भुरळ घालणारी आभासी सुखाची मगरमिठी इतकी घट्ट असते की उचललेल्या पावलांना अधोगतीची दिशा पण मोहक वाटते...

भानावर येण्याची वेळ येते पण "त्या" वेळेला चुकवत मन भरकटते ते कायमचे. काही गोष्टींचं नुकसान कधीच भरून येत नाही आणि सावरण्यासाठी हातही नेहमीच मिळत नाहीत...

जगण्याची कला आणि त्याच मुल्यमापन हे ज्याचे त्याने ठरवावे पण आयुष्य उधळले जाऊ नये इतकचं भान ठेवावे...



" खेळ नसे हा "

जवळच्या नात्यामध्ये "भावनिक अडवणूक" व्हायला लागली की समजून जावं आता संवेदनेची भूमिका संपून "खेळ" नावाचं नाट्य सुरू झालंय.

अशावेळी खेळणं व्हायचं की आत्मसन्मान जपायचा हे ज्याच त्याने ठरवायचं असतं.

तुमची निवड तुमच्या व्यक्तीत्वाचा आरसा ठरते आणि ठरवते.....



“ सोबत किती खरी किती खोटी ”

फक्त जोडीदार हवा म्हणून ज्याच्याशी तुमचे सूर जुळलेच नाही अशा व्यक्तीला आपल्या आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनवणं म्हणजे आपल्या सोबत त्याची पण फसवणूकच.

मारुन मुटकून एकत्र राहणारी माणसं बघितली की वाटतं आपलीच आपल्याला "सोबत" बरी निदान तिथे नातं स्विकारण्याचा संघर्ष नाही.

शेवटी तुम्ही कुणासोबत खर्या अर्थाने खुश असता ह्या प्रश्नाचे उत्तर जर "मी" असेल तर ते उत्तर आत्मचिंतन करून आनंदाने स्विकारावं नाही का ?....



“ आठवण ”

ज्या क्षणी मन आठवणींचा हात सोडतं, त्या क्षणापासूनच जगण्याचा खर्या अर्थाने पुढील "प्रवास" सुरु होतो...फक्त तो "क्षण" येणारा "काळ" ठरवतो... पण दुर्दैवाने काहींच्या नशीबात आयुष्याचा सुर्यास्त होतो पण आठवणींची संध्याकाळ मात्र कधीच येत नाही...



" उणीवेची जाणीव "

आपण एखाद्या व्यक्तीच्या आयुष्यात येण्याआधी त्याचे स्वतःचे असे स्वतंत्र जग असते, नाती असतात..पण अनेक वेळा त्यांचं जगणं आपल्यापुरतं मर्यादित ठेवण्याच्या नादात आपण आपल्याच नात्यावर नकळतपणे अन्याय करतोय हे आपल्या लक्षात येत नाही.

एखाद्याच स्वामित्व आपणहून स्विकारणं वेगळं आणि स्वामित्व लादणं वेगळं....स्वीकृतीत समर्पण आहे तर लादलेल्या बंधनात घुसमट...एखाद्या नात्यासाठी कुठल्याही प्रकारचा त्याग करताना डोळसपणे मनाची सहमती घेणं खूप महत्त्वाचं....

असं नाही झालं तर नात्यात उरते ती फक्त " उणीवेची जाणीव"....



“ खंत ”

आयुष्यभर आत्मा मनाच्या पिंजऱ्यात अडकून वासना विकारांचा मुक्त संचार असहाय्यपणे बघत रहातो. मनाची ओढ आत्मचिंतनाकडे वळून आपली त्याच्या पाशातून मुक्तता होण्याची तो अधीरतेने वाट पहातो.

पण हे वाट पहाणं मात्र जन्मोजन्मी असंच रहातं....शरीरं बदलतात आणि यथावकाश मनही... पण मोक्षाच्या मार्गावर हात धरून घेऊन जाणार्या मनाची साथ मात्र मिळतच नाही....



“ स्वीकृत ”

प्रत्येक फुलाचं "असणं" वेगळं त्यामुळे त्यांना आहे तसं स्विकारणं म्हणजेच त्यांच्या अस्तित्वाचा आदर.

"सौंदर्याचे मापदंड" हे माणसाने निर्माण केले आणि सुंदरता "चाकोरीबद्ध" झाली... "उणीवेची" व्याख्याही माणसांनीच ठरवली आणि शरीराच्या पलिकडचे सौंदर्य कायमस्वरूपी हरवले..

पण निसर्गाने मात्र ही "उदारता" मुक्तपणे जोपासली..... रानफुलांचं स्वातंत्र्य हे बागेतल्या फुलांना नसलं तरी त्याही "चौकटीत" त्या फुलांचा बहर त्याने कधी नाकारला नाही की ओसरुही दिला नाही हे विशेष ..

माणूस अशी उदारता कधी जपणार ?...



“ मैत्र ”

असं होतं कधी कधी दोन व्यक्ती छान "मित्रत्वाचं नातं" शेअर करतात,
जपतात पण अचानक तिसरा मैत्रीत येतो आणि त्यांच्या नात्याला ग्रहण
लागतं...

दुरावलेला मित्र आणि मैत्री कायमस्वरूपी जखम देऊन जाते... काही
"बदल" हे नेहमी नकोसेच वाटतात... मैत्रीत तर जास्तच....



“ सोबत नव्हे बंधन ”

नातं टिकवणं किंवा नात्यामध्ये टिकून रहाणं ह्या दोहोंच्या मुळाशी जर "गरज" असेल तर ते नातं मनाच्या अंतरंगात स्वतःची स्पंदनं कधीच निर्माण करत नाही.

अशावेळी "सोबत" देखील एक व्यावहारिक बंधन म्हणूनच केली जाते ...



“ झोका ”

आभाळाची उदारता मनाने घ्यायची म्हटलं तरी आपले पाय मातीचे आणि मातीतच घट्ट रोवले आहेत ह्याची जाणीव पदोपदी त्याला होत असते.

पंखाना पलिकडच्या क्षितिजाची साद खुणावते पण दुसरीकडे मातीचा ओलावा "झेपेला" बांधून ठेवतो.....



“ शब्दांविना संवाद ”

शब्दांना अर्थाची पालवी फुटली तरच भावना अर्थपूर्ण होतात, अन्यथा उच्चारलेले शब्द फक्त " गोंगाट " म्हणूनच वावरतात. निसर्ग मात्र मनसोक्त संवादाची उधळण सतत करत असतो. जिथे पक्षांचे सुमधुर आवाज मनाला भावतात तिथेच पानाफुलांची, झाडांची, डोंगर दर्याची आणि मातीची अबोल भाषा, त्याची देखील "दखल" आपल्याला कधीतरी घ्यावीच लागते.....

निसर्गातील इतर घटकांनी त्यांच्या "संवादाचं" महत्व जपलं पण माणूस मात्र अर्थपूर्ण संवादाकडून कोरड्या, पोकळ, अस्वस्थ शब्दांच्या दुनियेमध्ये कधी रमला हे त्याचं त्यालाच कळलं नाही...त्याला आलेलं एकाकीपण हे त्याने निसर्गाशी घेतलेल्या फारकतीमुळेच असावं.

ते हळवेपण, त्या संवेदना, त्या जिवंतपणाच्या खुणा हरवल्या खऱ्या पण त्याने खरं "जगणंच" हरवलं....



“ खेळ मनाचे ”

मनाचे खेळ तोच जाणे ... त्याला आपण ज्या सुखासाठी निरंतर धडपडतो तेच सुख "असुरक्षित, चंचल" असल्यासारखं वाटतं तर दुःख मात्र "सखा " असल्याची खात्री वाटते.

मनाला दुःखाची जितकी शाश्वती तितकी शाश्वती सुखाच्या सोबतीची का वाटत नाही देव जाणे. सगळं काही चांगलं होत असतानाही सतत काहीतरी "गमावण्याची धास्ती" सुखाचा सहवासही उपभोगू देत नाही.

दुःखाची झळ सुखाच्या झुळुकेपेक्षा अधिक "आश्वस्त" असावी हेच खरं....



“ गुरु ”

"पानगळीची जाणीव ठेवून जगण्यातील बहर ओसरून देता आयुष्याची परिपूर्णतेकडे वाटचाल" हे जर अनुभवायचं असेल, शिकायचं असेल तर निसर्गाकडे गुरु म्हणून बघायला हवं....

वैचारिक, भावनिक आणि मानसिक संवेदनशीलता आणि प्रगल्भता जपली की जगणंही खर्या श्रीमंतीचा अनुभव घेत जातं... तृप्ती तृप्ती म्हणजे तरी शेवटी काय ? गरजेची चौकट यथाशक्ती आखून आयुष्याला त्याच्या हक्काचा मोकळा श्वास घेऊ देणं... आनंद आणि जीवन क्षणांना एकमेकांना प्रतिसाद देत भरभरून जगू देणं...

एक "साक्षीदार" म्हणत ही हिरवाई नजरेत जपत कृतार्थ होणं म्हणजेच तृप्ती नाही का ?



“ मुक्ती ”

'भिजणं' अथवा 'कोरडं' रहाणं ह्या दोन्ही गोष्टींचा संबंध हा थेट आपल्या मनाशी असतो....पण हे मन ज्या आत्म्याशी निगडित असतं त्याचा मात्र ह्या 'निवडीशी' काहीच संबंध नसावा ही गोष्ट अद्भुत आणि अनाकलनीय आहे...

मनाचा प्रवास आसक्तीकडे धाव घेतो तर च्या विरुद्ध आत्म्याला मात्र मुक्तीची ओढ असते..."एकच आसुसलेपण"... पण दिशा मात्र वेगवेगळ्या कधीच न मिळणाऱ्या...

शेवटी कशाच्या आणि कुणाच्या पाशातून मुक्त व्हायला पाहिजे हेच कळलं नाही तर...



“ चेहेरे ”

माणसांच्या गर्दीत स्वतःचे वेगळेपण सिद्ध करायची संधी प्रत्येकाला मिळतेच असं नाही...

पण बहुतांश वेळेला ही संधी मिळाली तरी "स्वतःचा चेहरा नसलेल्या" गर्दीत आपला खरा चेहरा शोधण्याची तसदी घेणारे विरळाच...

कदाचित इथे मुखवट्यांचीच शाश्वती जास्त असावी...सगळेच ओळख हरवलेले त्यामुळे धारण केलेले मुखवटे गळून पडण्याची धास्तीच नाही...



“ स्पंदन ”

हळव्या मनाची भावनिक स्पंदन कधी कधी अजाणतेपणी आपल्याही लक्षात येत नाहीत, दुर्लक्षित होतात.

मग उगाच कधीतरी स्वतःशीच अबोला धरला जातो.

अशावेळी आपणच आपणहून आपल्यावर ओढावून घेतलेलं मानसिक "एकटेपण" हीच सोबत होते...



“ सहजच ”

थोडंस 'मीपण' बाजूला सारुन दुसऱ्याच्या व्यक्तीमत्वात डोकावून पाहिलं की निसर्गाने देवू केलेली गुणांची श्रीमंती सहजपणे नजरेस पडते.

फक्त तिला निखळ, मनमुरादपणे दाद देण्याची श्रीमंती आपणही दाखवली पाहिजे इतकचं...



“ जाता जाता ”

आयुष्याचा पूर्णविराम जसा जसा जवळ येऊ लागतो तशा तशा 'जगलेल्या' नात्यांच्या' सावल्या सतावू लागतात.

विस्मरणाचा उंबरठा ओलांडून पलिकडे गेलेल 'काही' त्यांच्या ऋणात आपण अजूनही आहोत हे सूचित करत रहातं.

नात्यात भावनांचा नफा तोटा मांडण्यात आयुष्य कसं वाया घालवलं हा विचार एकदा का मनाला शिवला की 'अंतीं शेष एक शून्य' उरतं जी बहुतेक नियतीने ठरवलेली पुढील जन्माची तरतूद असते.... जाता जाता



“ दुवा ”

कधी कधी ह्या जगाशी जोडून ठेवणारा असा एकच धागा किंवा दुवा आपल्या आयुष्यात असतो .

तो दुवा निखळला किंवा त्या नात्याला पूर्ण विराम मिळाला की आपलाही लौकीक अर्थाने ह्या जगाशी संबंध संपतो.

आत्मिक नात्यांना पर्याय नसतो तेच खरं...



“ हरवले काही ”

मनानेच आठवणींना अवाजवी महत्त्व दिलं की "आज" अलगद हातातून निसटतो....

मग पुन्हा पुढे जाऊन मागे वळून पाहताना खर्या अर्थाने जगलेले मोजकेच "क्षण" जिवंत पानगळ म्हणून समोर उभे राहतात....

न शहारलेला , न बहरलेला आणि न वाचलेला आयुष्य नावाचा ऋतु मग असाच निघून जातो "न अनुभवता"...



“ कधी कधी ”

शब्दांचे कोलाहल कधी कधी मनापर्यंत खरे अर्थ पोहचूच देत नाहीत...
मग उरते ती अर्थाची दिनवाणी पडझड....



“ रिगण ”

ज्या दिवशी आपण 'तुलना' नावाच्या मोहातुन बाहेर पडू त्या दिवशीच खर्या अर्थाने 'मुक्त' होवुन जगण्यातला आनंद मनसोक्त लुटू.

अन्यथा हे रिगण असंच खेळवत ठेवेल...



“ पिंपळपान ”

आठवणींनाही विस्मरणाचं वरदान असतं तर किती बरं झालं असतं. एकांत स्वतःच्याच सोबतीने जगता आला असता. माणसांच्या गर्दीत एकटेपणाची सावली मनावर कधी पडली नसती.

पण ह्या सगळ्या जर...तर च्याच गोष्टी.....सुख जितकं फसवं असतं, दुःखही तसचं भासलं असतं तर....सगळे मानवी मनाचे भावनिक खेळ पण ह्याच खेळात आयुष्य अक्षरशः वाया जातं.

जे बदलणारं आहे ते कायम राहिल ह्याची हवी असलेली खात्रीच सगळ्या दुःखांचं कारण....मग हेच "बदललेलं काही" आठवणीचं पिंपळपान होतं आणि त्याची मनावर नकोशी जाळी ठेवून जातं..त्यातून सावरून काही उरलचं तर " थोडं जगणं" मागे उरतं पण तेही.....



“ मोहमयी ”

आपला मनाचा लौकिक प्रवास अंतिम टप्प्यात आलाय ह्याची जाणीव आपल्याला झाली की खर्या अलौकिक आत्मिक आणि अध्यात्मिक प्रवासाची सुरवात होते..सतत " भौतिक" सुखाच्या रिंगणात स्वतःला नाचवून आपण थकलो की सतत काहीतरी हवं असण्याच्या हव्यासाचे निरर्थक अर्थ उमगतात आणि तिथेच मग त्या जगत नियंत्याची, मोक्षाची खरी ओढ लागते..

ह्या स्थितीत पोहोचण्यासाठी युगानुयुगे लागतात खरी पण ज्या जन्मात हे साध्य होतो तोच जन्म अखेरचा ठरतो...

ह्या मोहमयी जीवनाचा हा शेवटचा अंक "खासच" असावा नाही का?



“ आत्मानंदी ”

मनाच्या आणि भावनांच्या गोंगाटात आत्म्याचं मौन ऐकू येणं ही बहुतेक विरक्तीची सुरवात असते. त्या मौनाकडे दुर्लक्ष म्हणजे एका अद्भुत अनुभवाला मुकणं...

शेवटी मुक्तीचा मार्ग हा शब्दांकडून मौनाकडेच तर जातो.



“ चाहूल अनंताची ”

तसं पहाता आयुष्य साधंच असतं. काही श्वासांची सोबत घेऊन, अंताची जाणीव ठेऊन ह्या निसर्गरम्य, उदार वसुंधरेचा काही काळ सहवास उपभोगून शेवटी आपल्या मूळ स्थानाकडे प्रस्थान करायचं इतकचं...पण मानवाने मात्र ते तितकं साधं, सोपं ठेवलं नाही. आरंभापासून अंतापर्यंतच्या मधल्या काळात महत्वाकांक्षा आणि भावना ह्या दोहोंच्या तो इतका आहारी गेला की नक्की कशासाठी हा सगळा अट्टाहास हेच विसरला...

आपण जगताना स्वतःला नाही अपेक्षांना जपतो...सतत काहीतरी हवं असणं म्हणजेच आयुष्य परिपूर्णतेने जगणं अशी चुकीची व्याख्याही ठरवून मोकळे होतो.नात्यांचा जमेल तितका पसारा घालतो, माणसांच्या गोतावळ्यात हरवतो पण स्वतःच्या मूळ अस्तित्वाला जाणून घ्यायची तसदी मात्र घेत नाही ..कधी स्वतःच्या गरजेसाठी तर कधी इतरांची गरज म्हणून ही नात्यांची कोळीष्टक अभिमानाने मिरवतो.

आणि शेवटी गुदमरतो....

नाती तुटली , माणसं बदलली , अपेक्षांना ठेच लागली की स्मशान वैराग्य येतं खरं पण काही काळच...पुन्हा नवीन दिवस उजाडतो आणि पुन्हा आपण मनाचे जगण्याचं सुख अडचणीत आणणारे हट्ट, लाड पुरवण्यात मशगूल होतो...येणारे अनुभव व्यर्थता सुचित करतात पण मोहाचे धुकं इतकं दाट की पलिकडच अंतिमं सत्य दिसतच नाही.

जे सत्य जाणीवपूर्वक जाणून घ्यायचं त्याचा साक्षात्कार ,स्मरण जेव्हा होतं तेव्हा आयुष्याचा सूर्यास्त झालेला असतो.

मात्र जाणीवेकडून नेणीवेकडचा प्रवास कधी सुरू होतंच नाही. सोन्यासारखं आयुष्य फक्त आणि फक्त विकार , वासना आणि तत्कालिक अट्टाहास पुरवण्यात संपून जातं..

कधीतरी शांतपणे बसून आयुष्याचा अलिप्तपणे विचार करावा...साक्षी भावाने अभ्यास करावा मग लक्षात येईल की गरज-गरज म्हणता म्हणता अडगळच जास्त जपली. मनाने स्वतःच्या मूळ तत्वाशी कधी संवेदनशीलतेने संवाद केलाच नाही...

ह्या भावनांच्या सरीत मन भिजलं पण आत्मा मात्र कोसो योजने दूर एका साक्षीदारासारखा राहिला...



“ पालवी ”

कटू अनुभवांनी पोळलेल्या मनाला कधी अचानक पालवी फुटेल सांगता येत नाही. पण असं जरी झालं तरी आलेले अनुभव आपल्याला सतत साशंक करतात आणि आपण स्वतःच्या नशीबा विषयी खात्री देण्यास टाळतो...सतत काही तरी गमावण्याची भिती जगणं कठीण करते...

आपण ह्या क्षणभंगुर आयुष्यात 'कायमचं' असं काहातरी शोधतो आणि दुःखी होतो...'बदल' हाच निसर्गाचा नियम आपणही त्याला अपवाद नाही पण तरीही इतर कुणी बदललं की त्याचा जास्तच त्रास आपण करुन घेतो...त्यापेक्षा स्वतःला बदलावं ... ज्या प्रकारचं जगणं आपल्याला आवडतं तसं कुणाचही नुकसान न करता जगावं...

तुमच्या असण्याने ,नसण्याने ज्यांना फरक पडत नाही अशांचा मोह फक्त आणि फक्त दुःखच घेऊन येतो त्यामुळे त्यातून स्वतःला आधी मुक्त करायला हवं तरच आपण खर्या अर्थी मोकळं आणि आनंदी आयुष्य जगून संपणार "हवेपण" त्याला पूर्ण विराम देणं खूप गरजेचं आहे....



“ समीकरणं नात्यांची ”

"पर्यायी नात्यांच्या" पर्यायाने मूळ नात्यांची समीकरणं बदलली ती कायमची... पूर्वी नात्यांचा आदर, कदर, नातं प्रामाणिकपणे निभावणं हे सुसंस्कृत आणि सुसंस्कारी मनाच लक्षण मानल जायचं पण काळ बदलला आणि अनैतिक मुल्यांचं ग्रहण नात्यांनाही लागलं.

मैत्री, प्रेम, जिव्हाळ्याची नातीसुद्धा कालांतराने निष्ठेचं, प्रामाणिकपणाचं कोंदण नाकारू लागली. पर्याय निर्माण झाले आणि माणसं विखुरली गेली. "हे नाही तर ते"च्या भुलभुलैयात मन इतकं अडकलं की नात्यात स्थैर्य किंवा स्थैर्यासाठी नाती ही संकल्पना आऊट डेटेड झाली. माणसांच्या रंगेल, असंतुष्ट आणि विकारी वृत्तीला "पर्यायांच्या निरंतर शोधाचं" व्यसन लागलं.

सरड्यासारखी कमिटमेंट बदलणारी माणसं बघून नात्यांवरचा विश्वास मात्र उडू लागला. इतरांना सतत पर्याय म्हणून वापरणार्यांना कुठे थांबले पाहिजे ह्याचं भान उरलं नाही.

पण खरी शोकांतिका हीच आहे की गरजेप्रमाणे नात्यांना पर्याय म्हणून वापरणारेच अधिक यशस्वी होताना दिसतात. अशा लोकांना त्यांच्या सुदैवाने माणसही अनेकदा ठेच लागूनही त्यांच्यावर विश्वास ठेवणारी, पुन्हा पुन्हा क्षमा करणारी भेटतात. अनेकांच्या यशाचा डोलारा हा अशाच वापरून दूर केलेल्या नात्यांच्या पायावर उभा असतो

जग बदलतयं नक्कीच पण ते इतकही बदलू नये की एकाच्या जगण्याच्या व्याख्येत दुसऱ्यांच्या आयुष्याची होळी असेल. माणसांना ,नात्यांना पर्याय शोधताना एका आत्मचिंतनाची गरज असतेच.... आपल्या मनाची चंचलता ही "पर्यायांच्या शोधाचं" मूळ तर नाही ना ह्याचं परिक्षण केलच पाहिजे... थोडक्यात आपल्या मनाची ऑडीटही गरजेच नाही का ?



“ ओलावा ”

काश ओलावा शब्दांचा मनात रुजला असता,

एक वसंत मीही आज मनात जपला असता

कधी कधी तुम्हाला जशी हवी तशीच व्यक्ती तुमच्या सहवासात येऊन निघूनही जाते पण तुम्ही मात्र बाहेरचं जग जपण्यात इतके मग्न असता की तिने तुम्हाला घातलेली हळुवार साद तुम्हाला ऐकूच येत नाही. ज्या वाटेवर त्यांची कोमल पाऊले उमटलेली असतात त्या वाटेला टाळून तुम्ही दुसराच मार्ग धरता..

सतत हुलकावणी देणार्या प्रेमाचा शोध घेण्यात, पाठलाग करण्यात दवडलेले अनेक व्यर्थ क्षण शेवटी मनावर फक्त ओरखडे ठेवून जातात..

पुढे कधीतरी एका वळणावर थांबलो असता एका क्षणी अचानकच जाणीव होते अरे आपल्याला जे हवं होत ते इतकं जवळ होतं पण दुर्लक्षित झालं ... ते निमूटपणे आलं आणि निघूनही गेलं...अंती खुळ्यासारखे आपण आजही तिचीच वाट बघतोय...

खरोखरीच असं कधीतरी होऊ शकत नक्कीच... माणसांच्या गर्दीत तुम्हाला हवं असलेलं तुमचं माणूस तुमच्या आसपासच असतं पण तुम्ही बेफिकीर, अजाण रहाता .. आणि जेव्हा तुम्हाला जाणीव होते तेव्हा ती व्यक्ती तुमच्या कक्षेतून खूप दूर निघून गेलेली असते. नंतर उरते ती फक्त खंत काश ती जवळ असताना ही जाणीव व्हायला हवी होती.. तिला किंवा त्याला जपायला हवं होत , तिची काळजी घ्यायला हवी होती पण तोपर्यंत खूप उशीर झालेला असतो.

पर्यायांच्या जगात अंतिम असं काही नसतच बहुतेक नाहीतर अशी हूरहूर अनेकांचं दुःख नसती हो ना ?...



“ दरवळ ”

कशी गंमत आहे ना पाऊस नसताना आपण झाडांना पाणी घालतो , त्यांची काळजी पण घेतो पावसाच्या सरींमधे भिजून झाडं जितकी टवटवीत होतात, कणाकणातून बहरतात तशी ती इतर वेळी कधीच होत नाहीत...

मातीवर घरातील पाण्याचं शिंपण रोज केलं तरी पहिल्या पावसाच्या आगमनाने आसमंतात भरून राहणारा तिचा दरवळणारा गंध हा वेगळाच असतो..हा निसर्गाचा पावसाशी असलेला अनुबंध किती लोभसवाणा असतो आणि आपण तो स्वीकारतो हे विशेष. माणसांचे जग मात्र वेगळं असतं.. सोबतची अनेक माणसं पण मन मात्र ठराविक माणसांच्या संगतीतच जास्त खुलतं.

आपण इतरांची सोबत नाकारतो असं नाही पण काही नाती, माणसं ही मनाने मनापासून अधिक आपली मानलेली असतात इतकंच.

पण अशा भावनांना अनेकदा उपकार ,मदत ,अहंकार, स्वामीत्व अशा कितीतरी कसोट्यांना सामोरं जावं लागतं. नैसर्गिक ओढ नावाची गोष्ट कुणीही खिजगणतीत धरत नाही, समजून घेत नाही.."ओढ" ही जाणीवपुर्वक निर्माण होत नाही आणि जिथे हा प्रयत्न होतो तिथे ती फार काळ टिकत नाही.

मातीला , झाडांना, पानाफुलांना जो नियम लागू होतो तोच माणसांना...फक्त आपण तो नाकारतो म्हणून दुःखी होतो नाही का ?



“ संन्यस्त ”

कधी कधी शब्दांपासून, भावनांपासून विरक्ती येणं चांगलं असतं...बाहेरचा सततचा कोलाहल , गोंगाट आत्मिक मनःशांतीचा प्रवास दुबळा करतो.

"शब्दांनी काही काळ संन्यास घेणं" ही पण गरजच आहे. सतत व्यक्त होण्याची उर्मी आवरती घेतली की मौन देखिल सुखद आहे हे लक्षात येतं. संवाद संवेदनशीलतेने करायचा असेल तर तो कधीतरी स्वतःशी देखिल करावा. खूप वेळा अनावश्यक, असंबंधीत गोष्टींशी जगरहाटी म्हणत जोडले गेल्यानंतर येणारी अस्वस्थता काय दर्शवते हे समजण्यासाठी स्वतःला वेळ द्यावा लागतो.

विदुषकाप्रमाणे रंगरंगोटी करुन बाहेरच्या जगाचं व्यर्थ मनोरंजन करण्याच्या नादात आपण स्वतःलाच अनोळखी होतोय, आपला खरा चेहरा स्वतःशी फारकत घेतोय ही जाणीव दुर्लक्षित केली जाते... भौतिक जगाशी जोडलेले रहाण्यासाठी "स्व" शी होणारी ताटातूट आपण स्वीकारतो..

पण बाह्यरंगाकडून अंतरंगाकडे वळण्याची ओढ ,गरज आपली आपल्यालाच जेव्हा कळते तेव्हा तरी निदान मांडलेले पसारे आवरते घ्यावेत...विनाकारण मनावर लादलेली ओझी उतरवावीत...परम चैतन्यात विलीन होण्याआधी त्या चैतन्याची ओझरती ओळख स्वतःला एकदा तरी करुन द्यावी ज्यायोगे पुढील अनंताचा प्रवास सुखाचा होईल.



“ विण ”

असं म्हणतात नात्यांची विण नाजूक असते कारण त्यांच्या मुळाशी भावना असतात आणि म्हणून तिला फार जपावं लागतं. पण समजा त्या जपणूकीतच घुसमट असेल तर...? अशा वेळी एक सतत तडजोडीच्या तणावात तर दुसरा एका गोड गैरसमजूतीत की हे नातं स्वीकृत आहे.

खरं तर नात्यांची वीण ही मुळातच गरजेच्या धाग्यांनी विणलेली असते. मग ती गरज कुठलीही असू दे...भावनीक की व्यावहारीक...गरज संपली की रेशमी शालीचही पोतेरंच होतं...गंमत अशी की काहींना ही गोष्ट कळूनही ते तडजोड करतात तर अनेकदा आपली संपलेली गरज लोकांच्या लक्षात येतच नाही...

वेळेतच खोल्या स्वप्नांची सोबत सोडून शाश्वत असा मार्ग शोधावा असं ठरवलं तरी ही शोकांतिका बहुतेकांना टाळता येत नाही हे तितकच खरं आहे...



" शब्द "

कधी कधी वाटतं आयुष्य म्हणजे निव्वळ शब्दांचाच "खेळ" असावा.

उच्चारलेले अगणित शब्द जे कधी भावनेने ओतप्रोत भरलेले तर कधी स्वतःमधे व्यावहारिक अर्थहीन पोकळी जपणारे..

आपलं मन हे आधी शब्दांसाठी आसुसले असत पण नंतर मात्र त्या शब्दांचा आणि घडलेल्या कृतीचा मेळ बसवण्यात दमछाक होते.

ह्यात "अमूल्य" असं खूप काही वाया जातं मुख्यत्वे "आयुष्य" पण "का?" च उत्तर मात्र सापडत नाही....



“ कुंपण ”

कधी कधी काही आठवणींवर मनाची काहीच प्रतिक्रिया उमटत नाही..
."आठवणींवर मौनाची जाळी" असच काहीसं होतं. खूपदा ज्या नात्याच्या दुराव्याने एकेकाळी आयुष्यात जगण्यासारखं आता काहीच उरलं नाही अशी निर्वाणीचीं भाषा मन बोलतं तेच नातं कालांतराने इतकं परक, अनोळखी वाटू लागतं की मनाची संवेदना शून्य असतं.. त्या व्यक्तीविषयी ना चांगली ना वाईट अशी भावनीक मनःस्थिती होते.

"सेल्फ हिलिंग" ही निसर्गाची खूप मोठी देणगी आहे. शरीराच्या जखमा काही काळ गेला की जशा भरतात तोच नियम काही भावनीक जखमांना पण लागू पडतो. नाती तुटणं केव्हाही वाईटच पण जेव्हा त्यातील एक सहज मूव्ह ऑन होतो आणि दुसरा तिथेच रेंगाळतो तेव्हा मात्र थांबलेल्या व्यक्तीचं विश्व त्याच्यापुरतं संपलेलं असतं.

अशी वेळ आपल्यातून खूप काही हिरावून घेते..सगळ्यात महत्वाचं आपलं "जगणं खुंटलं " जातं. इतर समांतर रेषांचा पुढचा प्रवास छान सुरु होतो आणि आपला मात्र रेषाखंड होतो. त्या गमावलेल्या नात्याच्या वेदना मनाला आतून उध्वस्त करतात, पोखरत जातात.

आणि मग अचानकच एका क्षणी,आपल्याही नकळत आपण त्या नात्यातून मनाने बाहेर पडतो... हो असही घडतं..आपल्या मनाने त्या व्यक्तीसाठी स्वतः भोवती असं "कुंपण" तयार केलेलं असतं ज्यातून त्याच्याप्रतीच्या कुठल्याही भावना आत येतं नाहीत...

आयुष्य उतरणीला लागलं की लोकं म्हणतात की सगळं मिथ्या आहे. कदाचित सोन्यासारख्या आयुष्याचा अयोग्य लोकांसाठी केलेला अपव्यय तेव्हा जास्त जाणवत असावा....

भावनांच्या आहारी जाणं टाळलं की खूप सारे प्रश्न सुटले जातात हे कळण्यासाठी आयुष्याचं कधीही भरुन न निघणार नुकसान सहन करावं लागतं हे विशेष...

मनाच्या भोवती विचारांचं, स्थितप्रद्यतेचं हे कुंपण गरजेचच असतं आणि ते वेळेतच घालायला हवं अन्यथा...



“ जाणीव ”

नातं जाणीवपूर्वक जपण्याचा प्रयत्न नेहमीच सफल होतो असं नाही कारण मुळात "जाणीव" ही एकतर्फी प्रक्रिया नाही. आपल्या व्यक्तीच्या भावनांची स्वाभाविक जपणूक दोन्ही बाजूंनी अपेक्षित असते.

सतत एकाच व्यक्तीची धडपड समोरून कुठलाही प्रतिसाद न मिळता सुरू राहिली तर कालांतराने तिला नैराश्य येतं.. आपण आहोत ही जाणीव आणि आपण नसल्याची उणीव ह्या दोन्ही गोष्टी आपलं समोरच्या व्यक्तीच्या आयुष्यातील स्थान अधोरेखित करतात...

ह्याचा मागमूसही जिथे नाही तिथे तो निर्माण होईल अशी अपेक्षा जरी व्यक्त केली तरी त्यात स्वाभाविकता असेलच असही नाही... जे नातं कलाकलाने आपणहून फुलतं तेच टवटवीत रहातं



“ मुखवटे ”

स्वतःशी प्रामाणिक राहून जगण्याचा प्रयत्न नक्की करून बघावा त्याने मुखवट्यांच्या पलीकडे असलेल्या सुंदर जगाची ओळख आपोआप होते.

खोटं वागता वागता व्यक्तिमत्वातील "खरेपणा " त्याला आपण सगळ्यांनीच तिलांजली दिली आहे.

मानसिक आणि भावनिक मौन बाळगणं जरी कठीण असलं तरी अशक्य नक्कीच नाही. त्यातूनच भावनांचा खरेपणा , खोटेपणा आपल्याला सहज उलगडतो.

खोटं वागणं म्हणजे आत्म्याशी प्रतारणा मग असं जगणं सुखकारक होईल का असा साधा प्रश्न स्वतःला विचारून बघावा आणि मिळालेल्या उत्तराला धैर्याने सामोरं जावं



“ डोळे ”

डोळे म्हणजे मानवी मनाचा आरसा....व्यक्ती किती खोटी किती खरी, व्यक्तिमत्व किती फसवं किती विश्वासार्थ हे सगळं सगळं व्यक्तीच्या डोळ्यात प्रतिबिंबित होतं. अनेकदा शारीरिक हावभाव आणि डोळे एकमेकांच्या विरुद्ध प्रतिसाद देतात तेव्हा समजून जावं अशा व्यक्तीवर विश्वास ठेवणं आत्मघातकी आहे.

जगातील सगळ्या भावनांच्या छटा व्यक्तीच्या नजरेत असतात .. चेहरा फसवा असू शकतो पण डोळे आणि नजर कधीच खोटं बोलतं नाही... इतका खरा खरा आरसा समोर असतानाही आपण फसतो कारण आपल्या डोळ्यावर झापड असते कधी अति विश्वासाची तर कधी चांगुलपणाची...

अशा अज्ञानाने होतं ते फक्त आणि फक्त आपलं नुकसानच... नाही का ?



“ कसब ”

ज्याने माणसांमधलं आणि परिस्थितीमधलं वैविध्य कुशलतेने हाताळलं त्याच व्यक्तीच व्यक्तिमत्व हे “विशेष” प्रभावशाली झालं बाकीचे मात्र कधी अहंकार तर कधी आत्मसन्मान तर कधी भावनिक कुचंबणा ह्यातून “सामान्यच” राहिले.

कुठे माघार घ्यायची ,कुठे पुढाकार घ्यायचा हे कळेपर्यंत आयुष्याची संध्याकाळ खुणावू लागलेली असते.

चेहेऱ्यावरची पट्टी हलू न देता खोटं वागण्याचा,बोलण्याचा सराव म्हणजे दुबळेपणा नसून ते एक कसब आहे हे आत्ता आत्ता कळू लागलंय....

मनाचा थांग लागू न देता जगणं म्हणजे एक विलक्षण संयमित मुखवटा.. हा ज्याने परिधान केला त्याने जग आणि माणसं जिंकली.

मानसिक संघर्ष, उलथापालथ घडत असताना, शब्दांना मौनाचा बांध घालणं खूप कठीण.

देवाने निर्माण केलेली अशी माणसं आजूबाजूला असताना आपण नक्की कुठे चुकलो आणि अपयशी झालो त्याचा आरसाच समोर येतो. मोठ्या मनाने आपला कमकुवतपणा मान्य करून पुन्हा नव्याने सुरवात करणं हेही नसे थोडके.



"मुझे तेरी मोहोब्बत का सहारा मिल गया होता"

पहिलं प्रेम म्हणजे एक हळुवार झुळूक जी आपलं जगणं तिच्या स्पर्शाने प्रफुल्लित करते. भलेही ते कधी दुरावलं तरी त्याचा मनाला झालेला पहिला वहिला स्पर्श विसरणं निव्वळ अशक्य...

खरं तर प्रेमात आपण स्वतःचे उरतोच कुठे? सतत त्या व्यक्तीचा विचार, त्याची काळजी, आपलं माणूस अधिकाधिक खुश कसं राहिल ह्याचा ध्यास. ज्याला शारीरिक आकर्षण म्हणजे प्रेम वाटत त्याने स्वतःच्या भावना प्रामाणिकपणे तपासून बघाव्यात.

प्रेम म्हणजे प्राजक्ताच्या फुलासारखं निर्मळ, नितांत सुंदर, निष्पाप आणि लोभसवाणं. त्याला फक्त एकच ठाऊक ते म्हणजे दरवळत रहाणं...

कुणाचं तरी होऊन जगण्यातला आनंद वेगळाच असतो...

कधी कधी प्रेम असफल होतं, जोडीदार अर्ध्यावरच सोडून जातो. नंतर अन्य कुणाबरोबर जरी संसारात नाईलाजाने , व्यवहार- तडजोड म्हणून जरी पुढे गेलो तरी खरं प्रेम हे त्या "एकाच" व्यक्तीच्या हक्काचं रहातं...

एखादं प्रेमाचं गाणं ऐकलं की हमखास त्याची वा तिची आठवण आलीच तर समजून जावं तुमचं मन अजूनही त्याच व्यक्तीकडे ओढ घेतंय...

एका प्रकारे मन दिसत नाहीं तेच बरं...



“ राधे राधे ”

ध्यास कृष्णालाही होता आणि मीरेलाही.जसा कृष्ण राधेशी एकरुप झाला तशीच एकरुपता मीरेने कृष्णाप्रती अनुभवली.पण मुरलीधराचं राधेशी नातं प्रेमाचं तर मीरेशी भक्तीचं होतं...

भक्तीपेक्षा प्रेम इथेही वरचढ ठरलं आणि म्हणूनच लोकं 'राधे श्याम','राधा कृष्ण' म्हणू लागले ना की 'मीरा श्याम', 'मीरा कृष्ण'.

मीरा समर्पित असूनही उपेक्षित का राहिली ह्याचं हे एक महत्वाचं कारण असू शकतं की "विशिष्ट" भावनांवर "विशेष" व्यक्तींचाच अधिकार असतो.



“ सहजच ”

एकाच आयुष्यातील वेगवेगळ्या वयाचे वैचारीक आणि भावनीक टप्पे ओलांडून आयुष्य जेव्हा सूर्यास्ताकडे झुकू लागतं तेव्हा स्वतःवर हसावं, रुसावं अगदी स्वतःचा रागही वाटावा अशा आठवणी मनात रुंजी घालू लागतात.

आपल्या सोबत समांतर चालणारी असंख्य माणसं कुठल्या टप्प्यावर हात सोडून निघून गेली हे आठवत नसलं तरी त्या नात्यांच्या कडू गोड आठवणी मनात रहातातच. अनेकदा " My way is Highway " चा अट्टाहास शेवटी एकाकीपण देऊन जातो...इतरांचं जाऊ दे आपली आपल्यालाही ओळख पटत नाही...

हा आठवणींचा हिंदोळा आपल्याला एकटं करतो

ह्या वळणावरून आठवणींची परतीची अशी वाट नसते आणि "क्या खोया क्या पाया" ह्या प्रश्नाचं उत्तर हे फक्त आपल्याकडेच असतं.

अखेरीस ह्या प्रवासाचा अंतही तसाच अनाकलनीय होतो जशी त्याची सुरवात असते.



“ मनस्वी ”

मनस्वी व्यक्तीमत्व किती सहज ओळखू येतात. 'अहं' च्या वलयाची भुरळ त्यांना सहसा पडत नाही.

ते 'स्व' च्या पलिकडे निसर्गाच्या, कलेच्या, अध्यात्माच्या क्षितिजाशी आपलं नातं जोडतात....

ह्या जगाच्या रंगमंचावर आपली भूमिका ही 'मुखवट्याची' आहे हे वेळीच उमगून, चेहेर्यावर रंग चढवण्याआधीच मूळ स्वरुपाला त्याचा आरसा दाखवतात.

त्यामुळेच जेव्हा Exit होते तेव्हा त्यांच्यातील नटही तृप्त असतो आणि नटामागचा माणूसही...



“ स्वप्न ”

बघितलेल्या प्रत्येक स्वप्नाची स्वतःची अशी एक कहाणी असते , प्रवास असतो आणि मोजलेली किंमतही असते .

स्वप्न पूर्ण होवोत की अपूर्ण राहोत त्या मागील भावनेचा खरेपणा कधीच लोप पावत नाही.

म्हणूनच असेल कदाचित प्रत्येक स्वप्नासोबत त्याच्या हक्काचं असं डोळ्यातलं पाणी उरतच कधी वेदनेच तर कधी तृप्तीचं...



“ तुझ्या विना ”

आठवणींचा हात सोडायला मन तयार नसतं तेव्हा समजून जावं त्याने पुढचा प्रवास नाकारलाय. अट्टहासाने त्यात आभाळाची ओढ निर्माण करणं टाळावं कारण कितीही प्रयत्न केला तरी ते आभाळाच्या इंद्रधनुष्यात नाही तर मातीत रुजलेल्या इवल्याशा अंकुरात गुंतलेलं असतं, रमलेलं असतं..आणि जो एकदा मातीशी जोडला गेला तो तिथेच विसावला....

अनेकदा काही माणसं जगाच्या दृष्टीने एकाच वळणावर थांबलेली असतात पण खरं सांगायचं तर त्यांचा स्वतःपुरता, स्वतःसाठीचा प्रवास हा तिथेच संपलेला असतो.

अजून काही मिळविण्याच्या लालसेपेक्षा अशीच आठवणींची पाऊलवाट चालत चालत जीवनाचा प्रवास संपवणं त्यांना जास्त भावतं..असं जगण्याचं वेड योग्य की अयोग्य हा प्रश्न अनुत्तरीत राहिलेला बरा....

मित्रहो

पुस्तकं वाचून कोणी शहाणं होतं का?

हो! आम्ही म्हणतो होतं. वाचन करणारी माणसं त्यांच्याबरोबरच्या वाचन न करणाऱ्या माणसांहून अधिक प्रगल्भ आणि विचारी असतात.

कोणत्याही प्राण्याला, सजीवाला, अनुभवाने शहाणपण येतं. इतर प्राण्यांना काही प्रमाणात त्यांचे जन्मदाते थोडंफार शिक्षण देतात. पण मानव हा असा प्राणी आहे ज्याला पुर्वी जगलेल्या आणि आता जिवंत नसलेल्या माणसांचे अनुभवही शिकता येतात. ते पुस्तकांद्वारे. माणसाला आपल्या सभोवताली नसलेल्या, दूर देशातल्या माणसांचे अनुभव समजून घेऊन शिकता येतं. तेही पुस्तकांद्वारे. प्रत्यक्ष अनुभवांहून चांगला शिक्षक नाहीच. पण इतरांना आलेले अनुभव, त्यांनी खाल्लेल्या ठेचा याही माणसाला शिकवतात आणि शहाणे करून सोडतात.

म्हणून वाचा. वाचत रहा. इतरांना वाचायचा आग्रह करा. वाचाल तर वाचाल हे शंभर टक्के सत्य आहे.

मंडळी!

वाचायला तर हवंच!

www.esahity.com

www.esahity.in

