

**सध्या सुरु असलेल्या** लॉकडाऊनमुळे मोजके अपवाद वगळता सर्व जण घरात आहेत. अनेकांना घरात बसून कंटाळा येतोय. काही घरांमध्ये तर त्यातून तणाव वाढतोय. समुपदेशनासाठी परवा आलेल्या फोनवर, बाई काकुळतीने सांगत होत्या, 'घरामध्ये आता कुरबुरीच खूप वाढल्या आहेत. आधीचे एकवीस दिवस छान गेले. खाणापिणा गप्पागोष्टी.. आता मात्र कोणाचंच कोणाशी जमत नाहीये.....'

असे विसंवादाचे प्रश्न काही घरांमधून निर्माण होत आहेत. सारी घडी विघडली आहे आणि सर्व पूर्ववत व्हायला वेळ लागणार आहे. असा नुसताच निराशेचा सूर लावून काय होणार? माणसाचं मन हीच युद्धाची खरी जन्मभूमी असते आणि मन शांत असेल तर युद्ध संभवत नाही. खरे तर कुटुंबातील प्रत्येकाने आपण कसे वागतो, याचे चिंतन करायला

चिंतन

● प्रा. डॉ. वर्षा तोडमल



हवे. वाईट वागता येतं तसं चांगलं वागता येतंच ना? मग चांगलं वागा. सूड, द्वेष, मत्सर, क्रौर्य इत्यादी विकार टाळा आणि कुटुंबातल्या सगळ्यांच्या स्वास्थ्याचा निश्चय करा. शरीराला व्यायामाने वळण लावता येते तसे मनाला इच्छित दिशेने वळण लावणे शक्य आहे. मनात खळबळ माजलेली असेल, तर त्या कढईवर झाकण घालण्यात सगळी शक्ती-बुद्धी खर्च पडेल. पण म्हणून रागाने मन उकळू न देणं हेच श्रेयस्कर. कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीने थोडावेळ स्वतः सोडून आपण साऱ्यांमध्ये व साऱ्यांचे आहोत, हे ओळखले तर रोजचाच दिवस आयुष्याच्या संघर्षातही आनंदाचा जाईल. काही प्रश्न एकट्याचे आहेत, असे वरवर वाटते; पण ते साऱ्या कुटुंबाने सोडवायचे असतात. मनगटावरचे घड्याळ मानगुटीवर आल्याच्या काळात अचानक लॉकडाऊनमुळे मिळालेले हे दिवस नकारात्मक विचार करण्यात घालवण्यापेक्षा चांगल्या विचारांच्या, माणसांच्या, पुस्तकांच्या सहवासात घालवले तर मनही प्रसन्न राहील.

एकदा एका घनदाट जंगलात राजा एकटा

शिकारीला गेला. दुपारच्या वेळी त्याला तहान लागली, म्हणून राजा जवळच असलेल्या नदीतीरावर गेला. पाणी पिऊन निघाला असता, तेथे एका झाडाखाली पर्णकुटीबाहेर एक ऋषी बसलेले दिसले. तेव्हा राजाच्या मनात आले, की या तपस्वी मुनीचे दर्शन घेऊन पुढे जावे. असा विचार करून राजाने दुरूनच दर्शन घेतले व आशीर्वाद मिळाला

दररोज श्मश्रू करणाऱ्या नाभिकाला बोलावले. 'माझे एक काम केले तर, तुला तू मागशील ते देईन. केले नाहीस तर मात्र ठार करेन!' असे त्याला सांगितले. 'उद्या राजेसाहेब जेव्हा दाढी करतील तेव्हा वस्त्याने त्यांची मान उडव. तुला आम्ही निर्दोष सोडू!' असे सांगितले. तेव्हा मरणाच्या भीतीने व द्रव्याच्या आमिषाने

...आधी आपल्या मनावर चंदन लावा. मग तो सुगंध कुटुंबीयांना मिळेल. आजूबाजूलाही पसरेल. मनाच्या खोल तळातून कमळ उगवावे तसे आपसूक उगवेल चांगल्या विचारांच्या सहवासातून सुख.



सहवासातून शोधू या सुख...

म्हणून हात जोडून उभा राहिला; पण ऋषींचे लक्ष नदीतील खडकावर बसलेल्या बगळ्याकडे वेधले होते. तो बगळा आपल्या चोचीने पाणी दगडावर टाकीत होता व चोच दगडावर घाशीत होता. असा बराच वेळ गेला. एकाप्रतने ऋषीने बगळ्याच्या मनातील कपट जाणून सहज एक दोहा बाहेर पडला.

"घस घस घसी और उपरे डाले पानी तुम्हारे मन में जो कुछ है वो हमने जानी!"

साधूचे हे उद्गार राजाने ऐकले. हाच आपणास आशीर्वाद असे समजून, तो दोहरा सारखा मुखाने घोकीत राजा नगरात निघून गेला. राजाचा तो दोहा पाठ झाला व तो सारखे म्हणायचा त्याला छंद लागला.

इकडे राजवाड्यात राजाचा लहानगा सावत्र भाऊ राज्याची व सिंहासनाची अभिलाषा बाळगून होता. योग्यवेळी राजा त्याच्यावर जबाबदारी सोपवणार होता; पण अत्यंत सुखलोलुप व उतावीळ होऊन, राजाच्या प्रधानाशी संधान बांधून, राजालाच ठार करण्याचा कट त्याने रचला. पण हे काम कोण करणार? असा विचार करून, त्या दोघांनी राजाचा

तसे करण्याचे त्यांनी कबूल केले. दुसऱ्या दिवशी न्हावी राजेसाहेबांकडे नियमाप्रमाणे आला. राजा श्मश्रू करण्याकरिता बसला. प्रधानादी मंडळी बाजूला होती. न्हावी वस्त्रा पाजळत होता. तो दगडावर घासून पाणी लावत असे. हे राजाने पाहिले तेव्हा, त्याला भेटलेल्या संतवचनाची आठवण झाली व तो म्हणाला,

"घस घस घसी और उपरे डाले पानी तुम्हारे मन में जो कुछ है वो हमने जानी!"

हे राजाचे शब्द ऐकल्याबरोबर न्हावी घाबरला. आपले गुपित राजाला कळाले म्हणून तो राजाच्या चरणावर मस्तक ठेवून हात जोडून क्षमा मागू लागला व म्हणाला, 'राजेसाहेब यात माझी काही चूक नाही.'

राजाला हा प्रकार काय आहे ते समजेना. राजाने विचारले, 'काय झाले? तू एवढा लटलटतो का आहेस?' तेव्हा नाभिक म्हणाला, 'तुम्ही माझ्या मनातले ओळखले आहे, तर त्याची क्षमा करावी.'

राजा मनात विचार करतो, मला तर काहीच माहिती नाही.... म्हणतोच आहे तर, माहीत

असल्याचा आव आणून राजा म्हणाला, 'हे बघ, मी तुझ्या मनातले ओळखले आहे; पण ते तुझ्या तोंडाने आता कबूल कर व सर्वांना सांग.'

तेव्हा नाभिकाने सर्व हकीकत सांगितली. हे ऐकून राजाला आपल्या सावत्र भावाचा व प्रधानाचा कट समजला. राजा मनात विचार करू लागला, की मला संतांचा थोडावेळ सहवास मिळाला, तर त्याच्या योगाने माझा आज प्राण वाचला. जर चांगल्या विचारांची जोड आयुष्याला निरंतर दिली तर काय होईल? म्हणून राजा प्रजेसाठीचे सर्व कर्तव्य पार पाडताना संतसाहित्याच्या सहवासात राहू लागला व त्याने आपले कल्याण करून घेतले. तात्पर्य काय, तर चांगली संगती (सम+गती) ही कधीच वाया जात नाही. संत म्हणजे अंतापर्यंत सत्तेचे व्रत घेतलेले. त्यांची अमृतवाणी एखाद्या रसायानासारखी असते. गोष्टीतल्या राजासारखे आम्ही बाहेर तर जाऊ शकत नाही; पण घडविणाऱ्या पुस्तकांच्या, संतसाहित्याच्या सहवासात तर राहू शकतो. कुरुक्षेत्र हे बाहेर नसून माणसाच्या मनामध्ये आहे असे म्हणतात, त्या मनाला सामर्थ्यशाली बनवण्याची आस सर्व सज्जनांना होती. समाजात सर्वत्र अस्थिरता जाणवत असताना एक सकारात्मक मन आणि उत्साही आनंदी माणसांचा, पुस्तकांचा सहवास खूप महत्त्वाचा ठरतो. एखादा जोपासलेला छंद, फुलांचा सुगंधी सहवास, कलाकृतीच्या सहवासाचा अनुभवही नेहमीच मन प्रसन्न करून टाकतो, ती कलाकृती सकारात्मक ऊर्जा देते. पुस्तकांचा सहवास तर न मागता मिळालेले वरदान आहे. 'देयर कॅन बी ए सिल्व्हर लायनिंग टू ब्लॅक क्लाऊड' फक्त पाहण्याची नजर हवी. प्रतिकूल गोष्ट असेल तरी त्यात काहीतरी चांगलं असतंच. नेहमीच फक्त चांगले व अनुकूल घडेल, ही अपेक्षा चुकीची आहे. सकारात्मक विचार, चांगला विचार हा विचारांच्या प्रवासातील महत्त्वाचा टप्पा आहे आणि आज त्याचीच गरज आहे. आवश्यकता आहे ती केवळ योग्य समज, सकारात्मक दृष्टिकोन, आशावादी विचार आणि शुद्ध भावनेची जोड असलेल्या घरातील माणसांच्या सहवासाची.

(लेखिका पुण्याच्या आवासाहेब गरवारे महाविद्यालयात मराठी विभागप्रमुख व मनशाकी प्रयोग केंद्राच्या समुपदेशक आहेत.)