ज्ञान प्रबोधिनी प्रशाला ५१

51@51

आम्ही ५१ !

jpp51_51@jnanaprabodhini.org

गोष्ट क्र. १७
२५ एप्रिल २०२१

विदुला बुरसे - शेंडे
(१९८१-१९८७)

नेतृत्व असं असावं की नेत्याला आपल्या मागे कोणी येतं आहे की नाही हे पाहण्याची वेळच येता कामा नये. जर तुमचं नेतृत्व हे खरं आहे, सक्षम आहे आणि सगळ्यांसाठी आहे तर लोक तुमच्या मागे येणार यात काही शंकाच नाही.

मी खूप सुरुवातीलाच हे ठरवलं होतं की मला super-women व्हायचं नाहीये. मी हेही करेन, तेही करेन, सगळं सांभाळलच पाहिजे असं मी कधीही म्हणलं नाही. जेवढी कामं मला जमतील, ज्यातून मला आनंद मिळेल तेवढी मी करेन, पण उगाच कामं वाढवून त्यातून मी दमणार असेन आणि मला काहीही आनंद मिळणार नसेल तर त्याच्या मागे धावायचं काही कारण नाही असं मला वाटतं.

ज्ञान मंदिर

माझा चौथीचा निकाल यायच्या आधीच प्रबोधिनीत माझा प्रवेश निश्चित झाला होता. मी प्रबोधिनीची परीक्षा पास झाले म्हणजे चौथीची परीक्षा नक्कीच उत्तीर्ण झाले असणार याची खात्री होती. प्रवेश परीक्षेच्या निकालानंतर लगेच मी प्रबोधिनीत आले. प्रवेशाच्या आधीच ती प्रबोधिनीची मंदिरासारखी वास्तू, त्याचं गोपूर आणि शिखर हे पाहून वेगळेपण जाणवलं होतं, मनात मंगल आणि पावित्र्याचे विचार तेव्हाच येत गेले. जेव्हा आपण कुठल्याही गोष्टीच्या अध्ययनासाठी जातो तेव्हा आपलं मन शुध्द आणि पवित्रच असायला हवं. शालेय वयातली एक छान लक्षात राहिलेली आठवण म्हणजे देवनागरीत उच्चार करत इंग्रजी शिकायचं. तेव्हा तसं शिकायला काय सोपं वाटायचं, मजा यायची. पुढे जाऊन ते कळत गेलं की जेव्हा आपण आपल्या मातृभाषेत एखादी गोष्ट शिकतो, तेव्हा पुढे त्याचं स्पेलींग पाठ करण्याची गरज पडत नाही. त्यामुळे इंग्रजी कधी अवघड गेलंच नाही इतक्या सुंदर रीतीने ते इंग्रजी घोटवून घेतलं जायचं.

प्रबोधिनीच्या गणवेशावर तेव्हा तीन मोठी हिरवी फुलं होती. आणि फक्त शनिवारीच गणवेश घालायचा असं पाहून, अरे आपला प्रवेश हा फुलाफुलांच्या शाळेत झाला असं मला कायम वाटायचं. विद्या विकास विद्यालयामध्ये Assembly आणि प्रबोधिनीमध्ये उपासना यातला फरक हळूहळू कळू लागला. Assembly मध्ये राष्ट्रगीत, काही श्लोक एवढं म्हटलं जायचं पण प्रबोधिनीत आल्यावर उपासना म्हणजे काय, साधना म्हणजे काय हे कळायला लागलं. शाळेत शिक्षिकांना बाई न म्हणता ताई म्हणायचं, आणि ताई हे कायम एक जवळचं स्थान होतं, सगळ्या ताईंशी खूप मनमोकळेपणे बोलता यायचं इतकं सुंदर नातं तेव्हा होतं. त्या काळात एक गोष्ट मनात रुजवली गेली, की प्रत्येक गोष्ट ही कायम सकारण घडते, प्रत्येक गोष्ट घडण्याच्या मागे एक खोल कारण दडलेलं असतं आणि आपण ते ओळखायला हवं. शाळेत घोकंपट्टीने कधीच शिकवलं नाही. कायम स्वतःचा स्वतः असा स्वयं अध्ययन कौशल्याने अभ्यास करायचा. संकल्पना समजून घेण्यावर जास्त भर द्यायचा.

आम्हाला शाळेत राजीव रानडे ज्यांना आम्ही रारा म्हणायचो ते संगणक आणि रसायनशास्त्र शिकवायला होते. जर आमचा ठरलेला अभ्यास पूर्ण झाला तर तासाची शेवटची पाच मिनिटं ते आम्हाला गोष्ट सांगायचे. आम्ही त्या पाच मिनिटांसाठी अगदी वाघ मागे लागल्यासारखा अभ्यास करायचो. ते इतकी रंगवून छान गोष्ट सांगायचे की समोर दृश्य जशीच्या तशी उभी रहायची.

आमची विसापूरला निवासी सहल गेली होती. तिथे विंचूफाट्याच्या पुढे अगदी अरुंद रस्ता आहे म्हणून आम्ही सगळ्या सॅक खाली एका ठिकाणी ठेवून पुढे गेलो. परत येऊन पिठलं आणि भाकरी करायची त्याचं सगळं साहित्य आमच्याकडे होतं. परत आल्यावर जाम भूक लागली होती. पण आल्यावर बघितलं तर या सगळ्या पिशव्या माकडांच्या हातात होत्या आणि अर्ध्या अधिक तर गायबच होत्या. आता काय करायचं असा प्रश्न पडल्यावर, आम्ही चुली पेटवल्या. त्या भातात तसंच डाळीचं पीठ घालून शिजवलं आणि त्यावर तुटून पडलो स्वाहा म्हणत. तेव्हा खरा नैवेद्य कशाला म्हणतात आणि त्याची किंमत आम्हाला नक्की कळली होती.

निर्भयता आणि आस्था यांचे अनुभव

आम्ही जेव्हा ग्रामभेटीला जायचो तेव्हा घराघरात फिरायचो, त्या लोकांशी बोलायचो, त्यांचे प्रश्न जाणून घ्यायचो, पाण्याच्या समस्या होत्या, मुलींच्या hygene आणि शिक्षणाच्या समस्या होत्या हा सगळा अभ्यास आम्ही करायचो. त्यावेळी जवळपास होळी होती आणि गावातल्या पुरणपोळीच्या जेवणाचा खूप छान बेत होता, त्याचा आम्ही आनंद अनुभवला. त्या सगळ्या घरांमध्ये काय होतं आणि नव्हतं याच्या पुढे जाऊन त्यांनी आमचं खूप आदरातिथ्य केलं, पाहुणचार केला. आम्ही लहान आहोत असा कधीच विचार त्यांनी केला नाही. गावातली आपुलकी, प्रेम, जिव्हाळा हे अगदी जवळून अनुभवता आलं. या सगळ्या अनुभवामुळे माणसांना जोडून घेता आलं, कुणाशी कधी कसं बोलायचं, कसं ऐकायचं हे समजत गेलं. आम्ही दलांवर असताना rapling केलं होतं. ती उंची बघून पोटात एवढा गोळा आला होता की बापरे! आपण या कड्यावरून उतरायचं? तेही उभं? पण मग तायांनी धीर दिला की काही होणार नाही, जशी जमिनीवर चालतेस तसंच भिंतीवरून चालायचं आहे, मनाने आणि बुद्धीने हवेतही चालतेस की नाही? पक्ष्यासारखी! हे ऐकल्यावर मी निश्चिंत होऊन उतरू शकले. दलांमुळे मातीशी नाळ जोडली गेली, आम्ही भरपूर खेळलो, तो घाम मातीत रुजेपर्यंत खेळलो, भरपूर पद्य शिकलो. 'नचिकेत निर्भयांचा हा हिंदुदेश अमुचा' यातला नचिकेत म्हणजे कोण हे तेव्हा कळलं नव्हतं. पण जेव्हा योगाभ्यास सुरू केला, उपनिषदं वाचली

तेव्हा या नचिकेत्याने साक्षात यमाला प्रश्न विचारण्याचं धाडस केलं होतं, इतकी निर्भयता त्याच्याकडे होती हे कळत गेलं. यमाने त्याला किती प्रलोभनं दाखवली पण त्याने त्याच्या प्रश्नाचं उत्तर मिळेपर्यंत यमाचा पिच्छा पुरवला. ही निर्भयता प्रबोधिनीने दिली.

अथा तो विद्याव्रतजिज्ञासा

आपल्याकडे ब्रह्मचर्य व्रत आचरण किंवा मुंज ही मुलींची सुद्धा केली जाते. त्या पोथीत जो मराठी अनुवाद लिहिलेला असायचा, त्यामुळे ते जास्त पटलं, भावलं आणि आतपर्यंत रुजलं. माझा विद्याव्रत संस्कार झाल्यावर सहकारनगर मधल्या काही मैत्रिणी, सुवर्णाताई, अश्विनीताई या सगळ्या सायकलवरून प्रबोधिनीच्या रोजच्या सकाळच्या उपासनेला येत होतो. त्यामुळे आपण ज्याला ब्राह्ममुहूर्त म्हणतो, त्या ठोक्याला आजही जाग येते. रात्री जागरण, झोप कमी होणे यातला काही प्रकार घडत नाही. माझं संपूर्ण काम हे अगदी निसर्गाच्या चक्रानुसार, सकाळी लवकर उठून सुरू होतं आणि सूर्योदयानंतर काही वेळाने संपतं आणि त्यामुळे health आणि wealth दोन्ही अतिशय उत्तम आहेत. ही सुद्धा खरतर प्रबोधिनीचीच देणगी म्हणायला हवी.

प्रबोधिनीने आपल्या स्वतःच्या गरजा काय आहेत हे ओळखायला शिकवलं. गुरुपौर्णिमेला जर गुरुदक्षिणा द्यायची तर ती स्वतःच्या कमाईतून. मग त्यासाठी अबोलीचे गजरे करून विकणे, राख्या विकणे यांसारखी सगळी कामं केली, त्यामुळे कधीच कुठलं काम हे below dignity किंवा खालच्या दर्जाचं आहे असं वाटलं नाही. जे काही काम तुम्ही कराल ते इतकं उत्तम आणि सुंदर असायला हवं की जर दुसऱ्या एखाद्याला त्या मार्गावरून चालावं असं वाटलं तर तुमचं काम पाहून त्याला ते आव्हान वाटायला हवं, इतकं नैपुण्य आपण कामात मिळवायला पाहिजे हे शाळेने शिकवलं.

मी ८वीत असताना आम्ही धनकवडीला राहायला गेलो. आमच्या घरी वीज नव्हती, पाणी नव्हतं. मी रोज संपूर्ण डोंगर चढून उतरून शाळेत यायचे. विहिरीतून हंडे भरून पाणी आणायचे, रस्त्यावरच्या दिव्यांखाली अभ्यास करायचे. हे सगळं नंतर गिरीशरावांच्या कानावर गेलं आणि त्यांनी प्रबोधिनीत जास्त वेळ थांबण्याची परवानगी दिली. आपल्याकडे तेव्हा युवतींना फार वेळ थांबण्याची परवानगी नव्हती. ११वी-१२वी विज्ञान शाखेत प्रवेश घेतला, उत्तम गुण मिळाले पण घरची आर्थिक परिस्थिती पाहता ते शक्य झालं नाही आणि B.Com पदवी पूर्ण केली. त्यानंतर मी BHMS म्हणजे homeopathy मध्ये शिक्षण पूर्ण केलं.

परदेशातील आव्हाने

लग्नानंतर मी काही वर्षं इजिप्तला राहायला होते. तिथे मी एका ओर्मान ॲकॅडेमी नावाच्या शाळेत शिकवायला होते. तिथे ते मला खूप आदर देत असत. तिथे धर्मांधता खूप होती. सक्तीने कुराण किंवा बायबल शाळेत शिकायला लावायचे. तिथे एक भारतीय म्हणून खूप मान देत असत. अमिताभ बच्चन, शाहरुख खान यांच्या देशातून आलेले असं समजलं जायचं. भारतीय लोकांना तिथे त्यांच्या बुद्धिमत्तेमुळे वाखाणलं जातं. तो जरी मुस्लीम देश असेल तरी रात्री दोन वाजता मी सहज फिरू शकायचे आणि कुठल्याही प्रकारची insecurity तिथे मला कधी जाणवली नाही. तिथे गेल्यावर मी ऐकून-ऐकून अरबी भाषा शिकले. तिथे गेल्यावर मला धर्माभिमान काय असतं हे शिकायला मिळालं. ती लोकं स्वतःच्या तत्त्वांशी एकनिष्ठ असतात हे मी पाहिलं. कदाचित हिंदू हा धर्म कमी आणि संस्कृती जास्त असल्याने आपल्याला आपल्या धर्माचा अभिमान कमी असतो.

अहिल्यादेवी शाळेमधील योगवर्ग

परदेशी विद्यार्थिनी

डी.ई.एस्. शाळेमधील योगवर्ग

पुढे माझ्या मुलाला सांस्कृतिक फरक खूप जाणवायला लागला. मला खूप लोकांनी तू धर्मांतर कर असा सल्ला द्यायला सुरुवात केली. पुढे माझ्या नवऱ्याच्या मित्रांना मी बोलताना पाहिलं की कशाला रामाने एकपत्नीव्रत घेतलं? बायको ती बायकोच! करायच्या की ४-५ बायका!

तीन गोष्टी आयुष्यात खूप महत्त्वाच्या असतात आचार, विचार आणि संस्कार. आपण जसा विचार करतो तसच आपलं आयुष्य घडत जातं, आणि ते सकारात्मक ठेवून आयुष्य सकारात्मक घडवण्याची देणगी ही प्रबोधिनीने दिलेली आहे. आपल्या विचारांप्रमाणे आपली बुद्धिमत्ता काम करायला लागते. आज जर मी एखाद्याशी बोलत असेन आणि माझं चित्त दुसरीकडे असेल तर साक्षात तो त्या चैतन्याचा अपमान आहे असं मला वाटतं. मी आधुनिक होतेच, तंत्रज्ञान वापरायचे, धाडसाने तिथे काम करायचे पण माझ्या तत्त्वांवर मी ठाम होते आणि म्हणून मी भारतात परत यायचा निर्णय घेतला. हा प्रबोधिनीच्याच विचारांचा पगडा होता, आधुनिकातले आधुनिक आणि सनातनातले सनातन हे जपता आलं पाहिजे आणि स्वत:च्या तत्त्वांवर ठाम राहता आलं पाहिजे, त्यामुळे मी पुण्यात परत आले.

नवी क्षितीजे

इथे परत आल्यावर मला असं लक्षात आलं की आपल्याला लहान मुलांबरोबर काम करायला जास्त आवडतं आहे, लहान मुलं ही खूप जास्त निर्मळ, नितळ असतात, आत आणि बाहेर असं त्यांच्याकडे काही नसतं म्हणून मी पुण्यातल्या Aryans सारख्या शाळांमध्ये काम करायला सुरुवात केली. त्यासाठी मी B. Ed केलं. मुलांशी कसं बोलायचं, कसं शिकवायचं याचा आदर्श या सगळ्या ताया होत्याच. बुद्धिमत्ता प्रत्येक मुलाची उत्तमच असते, पण त्याला त्याच्या लक्ष्यावर आणण्याचं काम हे आपण करायला हवं असं वाटायचं. या सगळ्याचा माझ्या योग या क्षेत्रातही पुरेसा उपयोग झाला.

शिक्षण क्षेत्रातला माझा अनुभव सुंदर होता पण थोडीशी त्याची खंतही वाटते. आपण ज्या वेळी आपली गुरुकुल पद्धत सोडली ना, त्यावेळी खरा शिक्षणव्यवस्थेवर घाव बसला. लॉर्ड मेकॉलेने सांगितलेलं होतं, जोपर्यंत आपण यांच्या शिक्षण व्यवस्थेवर राज्य मिळवू शकत नाही तो पर्यंत या देशावर राज्य मिळवणं अशक्य आहे आणि ते खरं होतं. जेव्हा पासून भारतातून ही व्यवस्था गेली तेव्हापासून माणसांमध्ये dignity चे प्रश्न निर्माण व्हायला सुरुवात झाली. या शिक्षण पद्धतीमध्ये स्वतःचा अभ्यास, आपलं मत मांडण्याचं कौशल्य या सगळ्या गोष्टी कुठेतरी गायब वाटतात. आपला मुद्दा समोरच्याला पटवून देण्याचं कौशल्य प्रबोधिनीत शिकलो. आजच्या विद्यार्थ्यांना जर ११वीत ८वीचा प्रश्न विचारला तर त्यांना ते येत नाही कारण फक्त पाठांतर केलेलं असतं. शिक्षण म्हणजे ज्ञान असं कुठेच दिसत नाही. त्यामुळे असं समाजात दिसतं की उच्च शिक्षित माणसांपेक्षा जो कुशल कारागीर असतो, तो त्याच्या कामात जास्त समाधानी असतो. कुठल्या तरी एका गोष्टीमध्ये माणसाची कुशलता नक्की असायला हवी. त्याचा हात धरणारं कुणीही नसावं. कारण कुठल्याही विषयात पारंगत असायला साधना असावी लागते आणि त्या साधनेच्या मार्गावर माणूस खरोखर घडतो.

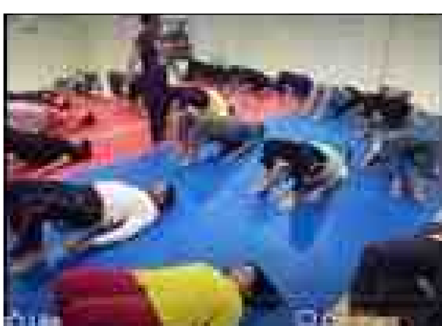
साधना आणि पंचकोश उपचार

प्रत्येकच विषयात ज्ञानाचा अफाट सागर आहे, त्यातले किती थेंब आपल्याकडे आहेत हे पाहून आपण समाधानी राहायचं की आणखी पुढे काय मिळवता येईल याचा विचार करायचा हे आपण पाहायला हवं. आजही जेव्हा मी योग करते तेव्हा, आणखी मला काय करता येईल याचा विचार सतत करते. माणसाचं शिक्षण हे कधीच थांबत नाही. जोपर्यंत आपण मी नक्की कोण, या प्रश्नाच्या उत्तराकडे जात नाही तो पर्यंत शिक्षण संपत नाही. आपण जेव्हा म्हणतो, की आपण त्या चैतन्याचे अंश आहोत, तेव्हा आपण अंश आहोत आणि आपल्याला अशा आणखी कित्येक अंशांकडून कितीतरी गोष्टी शिकायला मिळणार आहेत हे लक्षात घ्यायला हवं. हे या पिढीपर्यंत पोचलं पाहिजे.

आजचं शिक्षण हे फक्त bread earner होण्यासाठी मदत करतं, खरोखर आपलं आयुष्य तेवढ्यापुरतं मर्यादित आहे का? आपलं आयुष्य जेवढ आपण मर्यादित करू तेवढा lavishness वाढत जाणार आहे. जगाची हाव का वाढते आहे? कारण ही संपूर्ण पद्धती फक्त तुमच्या अन्नमय कोशाला ओळखते. त्यामुळे काम फक्त काम राहतं, आनंदमय कोशाकडे जाण्याचा प्रवास घडतच नाही. जर काम हा तुमचा आनंद असेल तर थकवा जाणवणारच नाही.

मी सध्या बऱ्याच रुग्णांवर योगोपचार करते. त्यांना कुठलीही औषधे न देता, त्यांच्या पंचकोश पद्धतीत कुठे काय बिघाड आहे हे शोधायचा प्रयत्न करते. तेव्हा माझ्या लक्षात येतं की ९९% हे psychosomatic आजार आहेत. मनातून शरीराकडे जाणारे आहेत. त्यामुळे मनाचा विचार करायला हवा. मी जवळपास ३००-३५० शिबिरं फक्त मधुमेहावर घेतलेली आहेत. माझ्या M.Sc योगच्या शोधनिबंधाचा मधुमेह हा विषय होता. ही परिस्थिती भारतात भयावह आहे. आपल्याकडे रक्तात साखर जरा जास्तच आहे कारण आपण प्रत्येक सणाला गोड खातो. पण मग हा प्रश्न नक्की कुठे सुरू झाला? देवाला नैवेद्य किती दाखवतो आणि पानात किती वाढून घेतो आपण? देवाला नैवेद्य चमचाभर आणि आपल्याला नैवेद्य वाटीभर असं करून कसं चालेल? हे खाऊ नका, ते खाऊ नका असं सांगितल्यावर त्यांचा मधुमेह अजून stress मुळे बळावायचा, कारण आनंद देणारी गोष्ट जर खायची नाही तर आनंदी जगायचं कसं? जेवणात षड्रस हे असायला हवेत, गोड न खाता stress वाढण्यापेक्षा जेवढा आपण देवाला नैवेद्य दाखवतो तेवढा खायला काहीच हरकत नाही. या सगळ्या उपक्रमाला इतका उत्तम प्रतिसाद मिळाला, वेगवेगळी आसनं, प्राणायाम यांच्यामुळे अनेक रोगी संपूर्ण बरे झाले. कुठल्याही आजारावर आम्ही जेव्हा योगोपचार केले तेव्हा त्यांचे उत्तम निकाल समोर आले, काही side effect कधी दिसले नाहीत. योगासारख्या उपचाराला खरोखर तोड नाही.

प्रत्येक उपचाराच्या काही ना काही मर्यादा असतातच. Alopathy म्हणायला गेलं तर ही उपचारपद्धती आधी लक्षणं विचारते आणि त्यानुसार इलाज करते. रोगाचं निदान करते, रोग्याचं नाही. आणि योगोपचार हा तुमच्या मनोमय कोशाकडे आधी पाहतो त्यामुळे मी योगोपचार जास्त करायला सुरुवात केली. मला मनापासून ते पटलं, भावलं, स्वतःच्या बाबतीत जाणवलं आणि मग मी ते आचरणात आणलं. मी ताराचंद नावाच्या संस्थेत संपूर्ण योगोपचार विभाग सांभाळत होते. पुढे तिथे काम करताना खूप गर्दी व्हायला लागली, नियमांची बंधनं यायला लागली आणि मी स्वतःची Institute of Yoga याची स्थापना केली. तिथे stress पासून paralysis पर्यंत सगळ्या रोगांवर काम करायला सुरुवात केली आणि त्याचे सुंदर परिणाम दिसायला लागले.



मधुमेहींसाठी कार्यशाळा

समाजाच्या कल्याणासाठी

मी अजूनही मुलांबरोबर काम करते. डेक्कन एज्युकेशनच्या शाळांमध्ये पहिला तास त्यांनी योग या विषयासाठी ठेवलेला आहे. तीन वर्षं हे काम चालू आहे. मला लहान मुलांबरोबर काम करायला जास्त आवडतं. They are the former citizens. त्यांच्या बालपणातच हे संस्कार जर रुजत गेले, तर अख्खी पिढीच चांगली होऊन पुढे येईल. ती मुलं आत्मकेंद्रितपणे विचार करता-करता मी कोण याचा विचार करायला लागली तर पुढे कुठेतरी anxiety, depression हे प्रश्नच उद्भवणार नाहीत. आत्ता सध्या जी काही स्पर्धा तयार झाली आहे ना, त्या स्पर्धेत पुढे टिकण्यासाठी जो stress येतो, तो eustress म्हणजे चांगला stress जो आपल्याला ध्येयपूर्तीकडे नेतो तो हवा distress नको.

सामाजिक सेवेसाठी भगिनी निवेदिता पुरस्कार

डेक्कन एज्युकेशन सोसायटीच्या ज्या-ज्या संस्थांमध्ये आम्ही योग सत्रं घेतली तिथल्या विद्यार्थ्यांमध्ये अमूलाग्र बदल दिसून आले. त्यांची एकाग्रता वाढली, अभ्यासात प्रगती झाली, एकमेकांमधली भांडणे कमी झाली, share and care ची भावना वाढली, शारीरिक आणि मानसिक असा सर्वांगीण विकास त्यांच्यामध्ये दिसून आला. IQ आणि EQ याला balance करण्याचं काम हे spiritual quotient करतो हे पुन्हा एकदा प्रामुख्याने दिसून आलं. त्यांची चिडचिड, आक्रस्ताळेपणा कमी झालेला पाहिला.

त्याचबरोबर आम्ही बरीच सूर्यनमस्कार शिबिरं घेतली. शाळेत जे शिक्षक सूर्यनमस्कार शिकवतात त्यांना तरी आधी ते संपूर्ण आले पाहिजेत म्हणून त्यांची प्रशिक्षण शिबिरं घेतली. सूर्यनमस्कार ही आसनांची साखळी आहे. ती जर श्वासासोबत शिकवली गेली तर तुमची सगळी चक्र activate होतात. हे नमस्कार तुम्हाला शारीरिक आणि मानसिक दोन्ही दृष्ट्या समृध्द करतात. परमेश्वराचं जे पाहिलं रूप आपल्या समोर येतं ते म्हणजे तेजस्वी-ओजस्वी सूर्य. त्याच्यामुळे सृष्टी आहे हे आपण मान्य करतो. आपण हे गायत्री मंत्रात वाचलेलंच आहे.

कारगिलमध्ये जे जवान अपंग झाले त्यांच्यासाठी मी काही काम केलं, त्यांची योगाची सत्रं घेतली आणि त्याला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. तिथल्या एकांचे दोन्ही पाय गेले होते, तरी त्यांना त्यांच्या देशासाठीच काम करायची तीव्र इच्छा होती. हे देशप्रेम आणि ही जिद्द वाखाणण्याजोगी आहे.

बिडी कामगारांच्या मणक्यांच्या विकारासाठी काम केलं. ट्रक ड्रायव्हर यांच्या पाठदुखी-सांधेदुखी यासाठी शिबिरं घेतली. पुणे महानगरपालिकेच्या वतीने २१ जूनच्या निमित्ताने बचत गटांमधून आलेल्या जवळपास तीन ते चार हजार महिलांचं योग आणि सौंदर्य या विषयावर शिबिर घेतलं. योग तुम्हाला अंतर्बाह्य कसं सुंदर करतं यावर आम्ही काम केलं. अपंग, मतीमंद, मुलांसाठी काम केलं. मूकबधीर विद्यार्थ्यांबरोबर काम करताना त्यांचे डोळे आणि स्पर्श हे किती तीव्र आहेत आणि त्यांची एकाग्रता किती जास्त आहे याचा प्रत्यय आला.

आमच्या संस्थेत फक्त योगोपचार किंवा योगाचा अभ्यास नव्हे तर चांगले योगाचे शिक्षक घडवण्याचं कामही केलं जातं. जवळपास ४००-५०० शिक्षक आज इथे तयार झालेले आहेत. तरुणाई याकडे वळलेली आज दिसते आहे आणि समाजात सगळ्यांना बदल घडवायची इच्छा आहे.

बचत गटांसाठी योग आणि सौंदर्य या विषयावरील शिबिर

सांगुन शिकवुन कधि उपदेशुन

मी Masters in Yoga ही पदवी बंगलोरला जाऊन पूर्ण केली, माझा नवरा विश्वास शेंडे, माझे आई-बाबा, घरचे सगळे या सगळ्यांमुळे अगदी लग्नानंतर मी हे काम पूर्ण करू शकले.

माझे जे योग गुरू आहेत तेही कायम सांगायचे, की योगाची स्पर्धा कधी होऊच शकत नाही. योग हा स्पर्धेसाठी कधी नाहीच आहे. योग ही तुमची जीवनशैली आहे, ती तुमची संस्कृती आहे. हे आचरण आहे. योग म्हणजे फक्त आसनं नव्हेत. आसनामुळे शरीराची लवचिकता वाढते, पण योग हे तेवढंच नाही. मला प्रबोधिनीत आल्यावर गिरीशराव प्रत्येक वेळा विचारायचे, की काय गं विदुला, तू तुझ्या क्लासमध्ये यम आणि नियम शिकवतेस की नाही? आणि मी प्रत्येक वेळा त्यांना हो असं उत्तर दिलं. मी माझ्या प्रत्येक क्लासला काही ना काही यम आणि नियमा मधलं त्यांना सांगते.

खरंतर आसन ही योगाभ्यासातली तिसरी पायरी. यम-नियम न शिकता आपण तिथे जातो. यम आणि नियम म्हणजे dos and donts नव्हेत. यम म्हणजे आपल्यासाठी आणि नियम म्हणजे समाजासाठी लागणारे संदेश आहेत. आणि मग तुम्ही हे पाळायलाच पाहिजे.

यम आणि नियम पाळणे सोपं नव्हे. उदाहरणार्थ अहिंसा. बोलायला किती सोपा शब्द आहे. अहिंसा म्हणल्यावर आपल्या डोळ्यासमोर नक्की काय येतं? कुठल्याही जीवाची हत्या न करणे. पण तेवढी ती मर्यादित राहिलेली नाही. मी मनाने आणि विचारानेही हत्या करायची नाही म्हणजे मी कुणाच्या मनालाही दुखावता कामा नये. मी माझ्या मनाचीही हत्या करायची नाही. आपल्या संस्कृतीत असं कायम सांगितलं गेलय की समोरच्याचा विचार कर. स्त्रियांना तर प्रत्येक वेळा हे बिंबवलं गेलं की स्वतःचा विचार करायचा नाही. कित्येक स्त्रियांना मी हा वाक्प्रचार सांगताना ऐकलं आहे, की मी माझं मन मारून जगले. पण कशासाठी आपलं मन मारून जगायचं? हे चुकीचं आहे. आपल्यातला जर आत्मन् सारखाच आहे तर मग दोन्हीचा विचार मी केलाच पाहिजे. भगवद्गीतेतला कृष्ण हा प्रत्येक वेळी आपल्या आचरणात आणायचा. आपल्यातला प्रत्येक जण हा त्या गीतेतल्या अर्जुनासारखा आहे. कर्म हे मात्र आपल्या हातात आहे.

कित्येकदा आपण अशी वाक्य ऐकतो की परमेश्वराची इच्छा म्हणून सगळं असं होतं. हे कोविड होणं, त्सुनामी येणं ही काय परमेश्वराची इच्छा आहे? आपण सगळे त्याची लेकरं आहोत, आणि आई सगळ्या लेकरांना सारखीच असते. हुशार असला तरी सांभाळते, कमी असला तरी सांभाळते पण आपण कुठेतरी त्याच्याशी connect व्हायला कमी पडतोय. आपण त्याच्या कामात interference करतोय त्यामुळे सगळी फळं आपल्याला तशी मिळत आहेत.

आपल्याला कायम ध्यानधारणा असा शब्द माहीत आहे. खरंतर आधी धारणा असते आणि मग ध्यान असतं. ध्यानामुळे एकाग्रता येते का? खरं म्हणजे एकाग्रता असल्याशिवाय तुम्ही ध्यान करूच शकत नाही. Focussing शिवाय defocussing करणं शक्यच नाही. म्हणूनच आपल्याकडे मूर्तीपूजा आधी आली. या मूर्तीवर ध्यान केंद्रित करायला शिका, मग सगळ्या ठिकाणचं चैतन्य आपोआप दिसायला लागेल.

आपण सगळे भारतीय इंग्रजी spelling नुसार योगा असं उच्चारण करतो, पण किमान प्रत्येक भारतीयाने आणि योग शिक्षकाने त्याचा उच्चार योग असाच करायला हवा. 'युज्यते अनेन योगः'. आत्म्याला परमात्म्याशी जोडणं म्हणजे योग. स्वतःला स्वतःशी जोडणं म्हणजे योग. त्यामुळे योग शिक्षक होणं खूप अवघड आहे. मी कित्येक असे मोठे योग गुरू पाहिले आहेत, ज्यांचा राग अजून गेला नाही, अहंभाव गेला नाही. आपण जेव्हा श्वास घेतो तेव्हा आपण एक शक्ती आत घेतो आणि आपण ज्या ब्रह्माने आपल्याला घडवलं, आपली निर्मिती केली त्याच्यामुळे श्वास घेतोय हे ध्यानात असायला हवं. भक्तीयोगाला म्हणूनच खूप महत्त्व आहे. की त्यामध्ये समर्पणाची भावना येते, अहंभाव पुरता नष्ट होतो. ज्ञानयोगात हा भाव येऊ शकतो की मला ज्ञानप्राप्ती झाली, कर्मयोगातही ही गोष्ट येऊ शकते, की हे मी केलं, पण भक्तीला अहं चा गंध कधी येतच नाही.

योग या विषयाचं commercialization हे आसनांच्या स्पर्धांमुळे व्हायला लागलं. जेव्हापासून परदेशी नागरिक भारतात यायला लागले तेव्हापासून पैसे मिळवण्यासाठी या ज्ञानाचा वापर व्हायला सुरुवात झाली. पण जर घर चालवण्याएवढे पैसे योग शिक्षकाला मिळायला लागले तर खरा योग शिक्षक आनंदी आहे हे मी माझ्या उदाहरणावरून सांगते.

जीवनगाणे

मी नुकताच सुगम संगीतामध्ये एक diploma पूर्ण केला. थोड्या चांगल्या आवाजाची देणगी मिळालेली आहे तर आपण शिकूया ही माझी लहानपणापासूनची इच्छा होती. आणि संगीतात सात स्वरात मी प्रत्येक स्वरात ओमकार म्हणू शकते. माझा संगीत हा छंद आहे.

मी कधी योग शिकवत नाहीच. खरे गुरू कोण तर आपली कर्मेंद्रिये आणि ज्ञानेन्द्रीये. ते सगळं शिकवतात, त्यांच्यापर्यंत पोचवण्याचा एक प्रयत्न मी करते इतकच. जे मी वाचलं आहे आणि जगते किंवा अनुभवते तेव्हा ते सांगण्याचा प्रयत्न करते. आपल्या सगळ्या भावना या श्वासाशी निगडीत आहेत. खूप भीती वाटली तरी श्वास वाढला, खूप आनंद झाला तरी श्वास वाढला, जो असे भरभर श्वास घेऊन आपला दिवस संपवेल त्याचं आयुष्य हे १०/१५ वर्षात संपेल आणि जो संथ गतीने श्वास घेईल तो ३०० वर्षं जगेल. आपण अगदी जन्म झाल्या-झाल्या श्वास घेण्यासाठी रडतो, तेव्हापासून श्वास कसा घ्यायचा हे आपल्याला कोणी शिकवलेलंच नाही. संथ श्वास कसा घ्यायचा, तो का घ्यायचा हा विचार कोणी करत नाही. आम्ही ते सगळे प्राणायाम शिकवतो. आपण ९० टक्के श्वास वापरतच नाही. आपण घडा पूर्ण जर रिकामा केलाच नाही तर तो पुन्हा पूर्ण भरणार कसा? आपण आपली फुफ्फुसं जर पूर्ण वापरली नाहीत तर ती निकामीच होत जाणार. आपल्यातली बुद्धिमत्ता, कल्पकता ही जर वापरली नाही तर वाढणार कशी?

त्यामुळे आपल्या प्रत्येक गोष्टीत समत्व आलं पाहिजे. ही छोटी गोष्ट नाही हे मान्य आहे मला. पण अभ्यासाने निश्चित साध्य करता येण्यासारखी गोष्ट आहे. आपल्या विचार-आचार-कृतीत जेव्हा समत्व येईल तेव्हा आपले बरेच प्रश्न सोडवायच्या मार्गावर आपण चालायला लागू यात शंकाच नाही.

सजगतेत हो गुणसंवर्धन

मी खूप सुरुवातीलाच हे ठरवलं होतं की मला superwomman व्हायचं नाहीये. मी हेही करेन, तेही करेन, सगळं सांभाळलच पाहिजे असं मी कधीही म्हणलं नाही. जेवढी कामं मला जमतील, ज्यातून मला आनंद मिळेल तेवढी मी करेन, पण उगाच कामं वाढवून त्यातून मी दमणार असेन आणि मला काहीही आनंद मिळणार नसेल तर त्याच्या मागे धावायचं काही कारण नाही असं मला वाटतं.

माझा नवरा अतिशय उत्तम स्वयंपाक करतो तिथे माझं अर्धं काम होतं. आमच्या घरी हे समत्व आहे म्हणून आमचा संसार सुखकर झाला. आता हेच उदाहरण माझा मुलगा बघतो, आईला नाही ना जमलं एखादं काम करायला तर मग ते आपण करून टाकू हा विचार तो करतो. घर म्हणजे film studio नव्हे. प्रत्येक गोष्ट ही जशीच्या तशी लागलेलीच पाहिजे याची काही आवश्यकता नाही. कामासाठी व्यवस्थितपणा हवाच. पण एखादी गोष्ट वेळच्या वेळी नाही झाली तरी काही हरकत नाही. हे सहकार्य घरातल्या सगळ्यांनी दिलं. हेच प्रत्येक स्त्रीने ठरवलं पाहिजे. जर उद्या काहीतरी महत्त्वाचं काम आहे तर आपणच स्वयंपाक केला पाहिजे हा अट्टाहास धरायची गरज नाही. कितीतरी वेगवेगळे पर्याय उपलब्ध आहेत. तुम्हाला ज्या गोष्टीत आनंद मिळतो ते करा. मुख्य म्हणजे स्वतःकडे लक्ष द्या. जे कायम आपल्याला सांगतात ना, कायम दुसऱ्याकडे लक्ष द्या, स्वतःकडे नको, ते अत्यंत चुकीचं आहे. जर शरीर नंतर कुरकुर करायला लागलं तर जगण्यातला आनंद कसा काय घेणार? त्यामुळे प्रत्येक गोष्टीत समत्व ठेवायला शिकलं पाहिजे. कुठल्याही गोष्टीत जर आपण भावनिकरित्या attach झालो ना तर ते समत्व कुठेतरी ढळतं. विचारांचा समतोल एकदा ढळला की मग आचाराचा ढळतो, ते कुठेतरी शरीरात झिरपतं आणि जगण्यातला आनंद हरवतो. आपल्याला प्रत्येक क्षण आनंदाने जगण्याचा संपूर्ण अधिकार आहे.

मी बऱ्याचदा स्त्रियांना आपल्या मर्जीविरुध्द जगताना पाहते, खेडेगावात तर अजूनही शिक्षणात मुलींना मागे ठेवून मुलांना प्राधान्य दिलं जातं. आरोग्यपूर्ण राहण्यासाठी, आपला आवाका आणि आपला आनंद कशात आहे हे ओळखून मग दुसऱ्या दगडावर हात ठेवा तरच निश्चल होता येईल आणि जगणं आनंदी होईल.

वाढतसे ज्ञान इथे खडक फोडूनी

प्रबोधिनीत आपण नेतृत्व आणि रूप पालटू देशाचे असं म्हणतो. जेव्हा आपण नेतृत्व म्हणतो तेव्हा आपण सगळ्यांना बरोबर घेऊन चाललं पाहिजे. आपल्या मनात मी मोठा हा कनिष्ठ असा विचार येताच कामा नये. लोक आपोआप आपल्या मागे येतील इतका मुत्सद्दी, कणखर आणि सत्य असलेला नेता असायला हवा. बोले तैसा चाले त्याची वंदावी पाऊले या

उक्तीप्रमाणे ज्याचे आहार-विहार, आचार-विचार सारखे आहेत असा नेता असावा. नेतृत्व असं असावं की नेत्याला आपल्या मागे कोणी येतं आहे की नाही हे पाहण्याची वेळच येता कामा नये. जर तुमचं नेतृत्व हे खरं आहे, सक्षम आहे आणि सगळ्यांसाठी आहे तर लोक तुमच्या मागे येणार यात काही शंकाच नाही.

आयुष्यात विविध टप्प्यांवर अनेक गुरुतुल्य व्यक्ती भेटल्या. पद्मश्री एच्. आर. नागेन्द्र हे माझे योग गुरू आहेत. VKS अय्यंगार आहेत, परमार्थ निकेतन संस्थेच्या आभा सरस्वती म्हणून आहेत, स्वामी गोविंदगुरुजी, डॉ. विजय भटकर आणि डॉ. रघुनाथ माशेलकर या सगळ्या व्यक्ती या क्षेत्रामुळे संपर्कात आल्या, प्रत्येकाकडून मोठी शिदोरी मिळाली. अय्यंगार गुरुजींना तर मी शब्द दिला आहे, की जोपर्यंत हे प्राण या देहात आहेत तोपर्यंत या वाटेवर कार्यरत राहीन.

या सगळ्या प्रवासात प्रबोधिनीचा मोलाचा वाटा होता. मांजराला कसंही उचलून कुठेही फेकलं तरी ते चार पायांवर उठून उभं राहतं आणि ते बळ मला प्रबोधिनीने दिलं. कुठल्याही समस्येतून मार्ग काढत पुन्हा मार्गस्थ व्हायला प्रबोधिनीने शिकवलं. आणखी एक गोष्ट जी प्रबोधिनीच्या उपासनेमधून मिळाली ती म्हणजे आपल्या आत्म्याला त्या परमात्म्याशी जोडायचं. प्रत्येक संकटात त्याला मार्गदर्शनासाठी साद घालायची की तू मला मार्ग दाखव, संकटातून सोडव असं कधी नाही म्हणायचं. जसं आपण आज या electronic device मुळे एकमेकांशी जोडले जाऊ शकतो, तसंच काहीसं connection हे आपलं त्या परमेश्वराशी असतं आणि त्याला साद घातली तर आपल्याला तो नक्की धावून येईल अशी खात्री असते.

प्रबोधिनीने किती आणि काय दिलं म्हणून सांगू? हे खरोखर आपलं माहेरच आहे असं मला वाटतं. 'जे जे उत्तम उदात्त उन्नत महन्मधुर ते ते' असं सगळं आपल्याला प्रबोधिनीने दिलं आणि ते विसरणं खरोखरच शक्य होणार नाही असं वाटतं. जगात कोणीही जन्मतः श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ नसतं, हा कृष्णवर्णीय, हा श्वेतवर्णीय, हा लहान, हा मोठा असा काहीही भेद नसतो. आपल्या क्षमता, आपली बुद्धिमत्ता, आपली चिकाटी जर शाबूत असेल तर जगाच्या कानाकोपऱ्यात कुठेही आपण सन्मानाला पात्र होतो.

प्रबोधिनीने नक्की काय केलं? आपल्या सगळ्यांमधलं चैतन्य एकत्र केलं, आज आपण वेगवेगळ्या शहरात, देशात आहोत तरी एकत्र आहोत. आपली नाळ एकच आहे, आपण एका मुशीतून घडलो आहोत त्यामुळे आपण लगेच ओळखतो की समोरची व्यक्ती JP चं product आहे.

आजही माझं माझ्या वर्गमैत्रिणींशी खूप छान नातं आहे. आम्ही भेटतो, बोलतो, एकमेकींना साथ देतो. काही जणी योगोपचाराला येतात, क्लासला येतात. प्रबोधिनीचा ताल हा मनात अगदी पक्का बसलेला आहे. कुठे तेजीने कुठे मध्यम गतीने आणि कुठे संथ गतीने चालायचं हे लक्षात यायला सुरुवात झाली की कदाचित आयुष्याचा ताल कधी चुकतच नाही. आणि हा ताल प्रबोधिनीची कुठलीही व्यक्ती जरी भेटली तरी साधला जातो. प्रबोधिनीत तुम्ही कुठलाही प्रश्न घेऊन गेलात तर तुम्हाला खंबीर पाठबळ मिळेल.

आद्यगुरू योगपितामह योगी
बी. के. एस्. अय्यंगार यांच्याबरोबर

परमपूज्य स्वामी स्वरूपानंद यांच्याबरोबर

डावीकडून विश्वास व विदुला शेंडे, डॉ. एच्. आर. नागेन्द, स्वामी गोविंददेव गिरी, डॉ. विजय भटकर, डॉ. एच्. आर. हर्डीकर – इन्स्टिट्यूट ऑफ योगला विशेष कामासाठी पुरस्कार

अशोकरावांचं हे पद्य कायम स्मरणात असतं, ‘क्षणाचीच आरास जाईल वाया जरी जीवनी राष्ट्रसेवा घडेना’. राष्ट्रसेवा म्हणजे समाजाची सेवा. हे सगळं करण्यासाठी आस्था, बल आणि आशीर्वाद प्रबोधिनीने दिले, की माझ्या हातून काहीतरी महत्त्वाचं काम झालं पाहिजे, समाजाचं ऋण आहे. आणि हेच मला सगळ्या प्रबोधकांना सांगायचं आहे की तुम्ही स्वत: खंबीर आहातच पण जर कधीही मदत लागली तर प्रबोधिनीत हक्काने यायला चाचरू नका, तुम्हाला मदत ही निश्चितपणे मिळणारच.

आणखी एक म्हणजे जे भगवान श्रीकृष्णाने सांगितलं होतं की ‘तस्मात् योगी भव’. आपण सगळेच अर्जुन आहोत तर हे आपण आचरणात आणायला काहीच हरकत नाही. आपलं काम आपण कौशल्याने करायचं, संपूर्ण विवेकाने आणि awareness ने करायचं. Blinking of an eye is also a Yoga if you are doing it with full awareness. हा आपला वारसा आहे हा आपण जपलाच पाहिजे. सोनं मातीत असतं पण ते तापवल्याशिवाय कळत नाही की ते सोनं आहे आणि तापवलं नाही तर सोनं आणि माती एकच होऊन जाते. गंगा आपल्या दारात आहे, आपण झोपायचं, हातपाय धुवायचे, त्यात घाण करायची की तीर्थ म्हणून ते प्राशन करायचं हे आपल्या हातात आहे. माझ्या मते तत्-सत्-चित्-ज्ञान म्हणजे भारतीय तत्त्वज्ञान. सत्य, चिरकाळ टिकणारं आणि कुठल्याही क्षणी सत्यच सांगणारं, असं अभ्यासपूर्ण असं गहन ज्ञान. गीता, ज्ञानेश्वरी ही गोष्ट इतकी पुरातन असूनही आज तेच तत्त्वज्ञान सांगते, ते आजच्या काळातही तेवढंच महत्त्वाचं असतं ही गोष्ट खरोखर वाखाणण्याजोगी आहे असं वाटतं.

चौथ्या इंटरनॅशल योग फेस्टिव्हलमधील पुस्तक प्रकाशन

हिंडोलासन

Rapid Fire

१. आवडता चित्रपट - Chalk and Duster

२. आवडतं पुस्तक - योगप्रभाव, ज्ञानेश्वरी

३. छंद - वाचन, संगीत

४. आवडता प्राणायाम - नाडीशोधन

५. आवडतं आसन - पद्मासन

६. **पहिली प्रतिक्रिया –**

- योग - सगळ्यांना सगळ्यांशी जोडणारा
- आरोग्य - आनंद
- यम नियम - सगळ्यांनी प्रामाणिकपणे पाळलेच पाहिजे
- ज्ञान प्रबोधिनी- माझं माहेर
- आप्पा पेंडसे- स्मरणात ठेवावं आणि त्यांच्यासारखं होण्याचा प्रयत्न करावा असं.

७. पुन्हा एकदा आयुष्यात जगायची संधी मिळाली तर काय करायला आवडेल?

आपल्या भारतामातेसाठी कुठलही काम करायची संधी मिळाली तरी आवडेल पण क्षेत्र म्हटलं तर हेच क्षेत्र आवडेल.

विदुला बुरसे –शेंडे
9850229759
vidulayoga@gmail.com

मुलाखत – श्रेयश फापाळे, चिन्मयी खरे **शब्दांकन – चिन्मयी खरे**

संपादन – मानसी बोडस, पल्लवी गोखले – नगरकर

आरेखन व मांडणी – निशिगंधा खळदकर

Write to us : jpp51_51@jnanaprabodhini.org