

आतील पानावर

माझ्या सहचरी मैत्रिणींनो	-	सौ. अनुराधा मिरखेलकर
अती स्वार्थ बुध्दी	-	अनामिक
नमस्कार मित्रांनो	-	बल्लाळ सहस्रबुध्दे
प्रिय बाबा - एवढं कराल ना ?	-	मना
१ वर्षानंतर	-	मानसी (सौ. शांभवी जोशी)
आयुष्याच्या काटेरी वळणावर---	-	श्रद्धा तळेकर
सविनय सादर नमस्कार	-	सौ. श्रद्धा तळेकर
मन पाखरू	-	जी. ए. पोटभरे
रिजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर	-	-----
Colombo	-	Sachin
सहचरी वृत्तांत	-	अरुणा देशपांडे
मुक्तांगण सल्ला केंद्र	-	मुक्ता पुणतांबेकर
अ. अ. ची जी. एस. एस. सी.	-	जयंत खटावकर .
मुक्तांगण डायरी	-	

मुक्तांगण मित्र प्रकाशित

॥ आनंदयात्री ॥

वर्ष सहावे अंक पहिला जून- जुलै २००३

व्यसनमुक्तीच्या प्रवासातील शिदोरी

संपादक / मुद्रक / प्रकाशक

डॉ. अनिल अवचट

कार्यवाह मुक्तांगण मित्र,

कृष्णा, पत्रकारनगर, पुणे - १६

प्रबंध संपादक

- जयंत साने

संपादक सहाय्य

- मुक्तांगण स्टाफ

मुखपृष्ठ

- विनय राजोपाध्ये

मुद्रण स्थळ

- कमर्शियल प्रेस सर्व्हिस

१२०० सदाशिव पेठ, लिमयेवाडी,

पुणे - ४११ ०३०. * फोन - ४४८६१०७

आनंदयात्री / १

माझ्या सहचरी मैत्रिणींनो

आपण अशा मैत्रिणी आहोत की जगात फक्त आपणच एकमेकांना ओळखू शकतो. कोणत्याही नात्यापेक्षा आपलं नातं जरा जास्तच जवळचं, कारण थोड्याफार फरकानी सगळ्यांनी सारखंच भोगलेल आहे.

‘काय बाजुची बाई ग्रेट, पूर्वी रात्रभर नवरा दारू पिऊन गोंधळ घालायचा. आजकाल बरा आहे तर ही बाई चक्र त्याच माणसांबरोबर गजरा लावून फिरायला जाते, या बाईला, मैत्रिणीला फक्त आपणच समजवून घेऊ शकतो.

लहानपणी पत्ते खेळतांना मनासारखी पानं नाही आली की खुशाल पहिला डाव मी देवाला असं म्हणून चक्र तो डाव उधळून घ्यायची. पण संसाराच्या सारीपाटावर फेकलेले फासे मनासारखे नाही पडले तर कोणीच तो डाव उधळत नाहीत. एक फासा छोटा झाला तर दुसरा मोठा होऊन तो डाव पूर्ण करण्याचा आपल्यापरी शेवट पर्यंत प्रयत्न करतो.

आपण सगळ्याजणी हेच करतोय. हे करताना बऱ्यापैकी यश मिळतंय, कारण मुक्तांगण सारखी संस्था मार्गदर्शन करण्यासाठी सदैव तत्पर आहे. पण काहीवेळेस कसं होत की थिअरी सगळी पटते, कळते पण प्रॅक्टिकल अवघड जातं, आणि म्हणूनच अशा वेळेस आपले प्रत्येकीचे अनुभवच मार्गदर्शक ठरतात.

माझंच सांगते, पुण्याहून परतल्यावर रोज मी काळजी करत बसायची. हे बाहेर गेले की वाटायचं ‘आज काही होइल का?’ घरात वाद

अनुराधा दिलीप मिरखेलकर

झाले की वाटायचं आता तर स्लीप होणारच. म्हणजे मीच त्या गोष्टीची वाट बघत आहे का ? का मी इतका नकारात्मक विचार करते? सगळ्यात प्रथम आपल्या डोक्यातले नकारात्मक विचार काढायला शिका. सतत सकारात्मक विचारच करा. सतत एखाद्या गोष्टीचा चांगला विचार आपण केला तर ती गोष्ट घडतेच, याचा अनुभव घ्या. अहो अनुकूल परिस्थितीत तर सगळ चांगलं होतंच पण प्रतिकूल परिस्थितीत फक्त चांगल्या सकारात्मक विचारांनी चांगलं होणार असेल तर का नाही करायचा असा चांगला विचार.

जुन्या घडलेल्या गोष्टी काढण्याचं सोडा त्यात नुकसान आपलंच आहे. उलट आलेल्या किंवा झालेल्या सुधारणेच कौतुक करा. पुष्कळ चांगल्या गोष्टी होतील. परवा माझ्या मुलाला गोल्डमेडल मिळालं. रजेअभावी मी त्या कार्यक्रमास उपस्थित राहू शकले नाही. ह्यांनी तो प्रोग्राम पूर्ण अटेंड केला. दोघं बापलेक माझ्या नोकरीच्या ठिकाणी ते मेडल दाखवण्यास आले. मला भयंकर कौतुक वाटलं, मुला पेक्षाही वडिलांचं. पण वाटलेलं मनातलं मी बोलून दाखवलं. त्यामुळे आता मुलांच्या सगळ्या टाइमटेबलची जबाबदारी आनंदानी ह्यांनी उचलली. आणि समजा याच वेळेस मी म्हटलं असत, मारे लेकाच मेडल दाखवायला घेऊन आला, लेक जन्मला होता तेव्हां साधं त्याला बघायला तरी शुध्द होती का? हे जुन मी काढलं

असतं तर माझं आयुष्य परत विस्कळीत करण्यास कदाचित मीच जबाबदार ठरले असते.

मी ठरवलं आहे की जुनं मी काढणार नाही आणि भविष्याची फार मोठी स्वप्न, म्हणजे जी स्वप्नच राहतील अशी मी बघणारच नाही. असेल त्यात समाधानी राहाण्याचा प्रयत्न करणार आहे की ज्याच्यामुळे माझा जोडीदार लवकरात लवकर बरा होण्यास त्याला माझी मदत होईल. थोडक्यात कालचा किंवा उद्याचा विचार करून मी माझा आज खराब करणार नाही.

सांगायला, लिहायला सर्व सोप आहे पण आचरणात आणणं कठीण पण अशक्य नक्कीच नाही. प्रयत्नाअंती मला ते थोड्याफार प्रमाणात जमतय. मग तुम्हांला का नाही जमणार ?

आणि मला हे जमलयं आपल्या

प्रार्थनेच्या बळावर

जे टाळणे अशक्य

दे शक्ती ते सहाया

जे शक्य साध्य आहे.

निर्धार दे कराया.

मज काय शक्य आहे

आहे अशक्य काय

माझे मला कळाया

दे बुध्दी देवशया

अती स्वार्थ बुद्धी

मनाचे श्लोक वाचतांना 'अति स्वार्थबुद्धी नरे पाप साचे' या ओळीपाशी मी थबकलो. स्वार्थ म्हणजे नक्की काय? स्वार्थाचे मुळ नक्की कशात आहे ? स्वार्थाची शेवटी परिणती कशात होते? या विश्वात हरक्षणी, हरघडी घडणारे समस्तप्राणीमात्रांचे वर्तन हा अस्तित्वासाठी असणारा झगडा असेल तर तो स्वार्थविरहित असणे शक्य आहे का? निस्वार्थ ही फक्त कल्पनाच आहे का ? असे जर असते तर निस्वार्थी जीवन जगणारे संत महात्मे आम्ही पहात आहोत, तेव्हा निस्वार्थ जीवन ही नुसती कवी कल्पना असू शकते का ?

स्वार्थ या शब्दाचा आणि संकल्पनेचा जसजसा मी मागोवा घेतो तसतसा जास्त गुरफटत जातो. महत्वाचे म्हणजे निस्वार्थी जीवनाच्या संकल्पनेचा सर्वसमावेशक व मुलभूत वेध घेऊन पूर्णपणे आचरणात आणण्यासाठी मी सामान्य संसारी असल्याने माझी मनोभूमिका तयार झालेली नाही. दुसरे महत्वाचे म्हणजे मला माझे अस्तित्व टिकवून धरणे, जगरहाटीप्रमाणे अनिवार्य आहे तो पर्यंत स्वार्थाचे समूळ उच्चाटन शक्य नाही.

पुढचा प्रश्न दत्त म्हणून हजर आहेच. म्हणजे निस्वार्थी वर्तनामुळे होणारा परमानंद (संतांनी सांगितलेला व त्यांना अभिप्रेत असलेला) माझ्यासाठी नाहीच का? या प्रश्नाच्या सोडवणुकीतच माझ्या परमार्थ बुद्धीचे, निस्वार्थ वर्तनाचे गमक दडलेले आहे.

मध्यंतरी माझी आणि देशपांडे यांची अचानक भेट झाली. देशपांडे माझे जुने सहकारी. पंचवीस वर्षांच्या प्रदीर्घ कालखंडानंतर झालेली भेट. जुन्या आठवणींना उजाळा मिळाला. जुने सहकारी, जुने मित्र यांचे

अनामिक

स्वभावविशेष, बारवीच्या जंगलातले जिवावरचे प्रसंग यांचा आठवून आठवून पुनः प्रत्यय घेत होतो. श्री करमरकर आमचे जुने वरीष्ठ अधिकारी, उत्तम प्रशासक व कर्तृत्वमान माणूस. व्यवसायातील ज्ञानाचा व अनुभवाचा प्रचंड साठा. त्यांची पुस्तके आजही आमच्या क्षेत्रात उत्तम संदर्भग्रंथ मानली जातात. मी देशपांड्यांना सहज विचारले “सध्या करमरकर साहेब काय करतात रे ?” करमरकर साहेब देशपांड्यांचे दूरचे आस.

“काय करणार ? घरीच असतात. पंचाहत्तर वर्षांचे वय आहे. अलीकडे दिसतसुध्दा कमी.

करमरकर साहेबांना दोन मुलगे. अेक थोडासा मतीमंद. दुसरा डॉक्टर अमेरिकेत असतो सध्या. मतीमंद मुलाला त्यांनी छोटासा बेकरीचा व्यवसाय काढून दिला. त्याचे लग्नही झाले. दुदैवाने मुलगा गेला. करमरकरसाहेबांचा मोठेपणा असा की त्यांनी विधवा सुनेसाठी स्थळ शोधले व स्वतः पुढाकार घेऊन लग्न करून दिले. सध्या ती मुलगी सुखात आहे. “करमरकर साहेब केवढा मोठा माणूस. मुलगा गेल्याचे दुःख पचवून सुनेचे लग्न करून देणे ही साधी गोष्ट नाही. अशी माणसे विरळाच.” मी म्हटले देशपांडे म्हणाले “सुनेचे लग्न करून दिले चांगलीच गोष्ट पण मालमत्तेत तिला वाटा द्यायला नको, हा दृष्टीकोन आहेच. सुनेला वाटा द्यायचे टळले व समाजात सत्कार्य केल्याचा बोलबालाही झाला. अेक दगडात दोन पक्षी.”

काय गंमत आहे पहा, प्रत्येक कृतीचे विविध अन्वयार्थ असतात. परंतु माझी कृती करताना सद्सद्विवेक बुध्दी जागृत असली आणि घेतलेल्या निर्णयाच्या श्रेयसतेबद्दल ग्वाही देता येत नसली तरी कृती उपकारक आहे या बद्दल संदेह असण्याचे कारण नाही.

आता हेच पहा करमरकरसाहेबांचं. विधवा सुनेला मालमत्तेत वाटा द्यावा लागू नये हा स्वार्थ असेलही. माणूस आहे, अस्तीत्व टिकवून धरतांना स्वार्थ येणारच. परंतु स्वार्थ साधत असतांना चोखाळलेला मार्ग व त्या मार्गाने कृती करतांना झालेली फलनिष्पत्ती त्या व्यक्तीची तिच्या वर्तनाची प्रत ठरवते. करमरकर साहेबांनी तथाकथित स्वार्थ साधतांना विधवा सुनेच्या भविष्याची, तिच्या अंतिम हिताची काळजी घेतल्यानंतरच कृती केली आहे. सुनेचा विवाह करून देताना 'योगक्षेमम् वहाम्यहम्' या भूमिकेपासून फारकत घेतली नाही. त्यामुळे ही अपवादात्मक घटना समाजाचे स्तुतीस पात्र ठरली.

म्हणजेच मला जर स्वार्थ साधणे टळणार नसेल तर मी परमार्थ सोडून स्वार्थ साधणार नाही ही भूमिका अंगिकारावयास हवी. निदान मी काहीतरी दिल्याशिवाय काहीतरी मिळवणार नाही इतपत भूमिका मला घेतली पाहिजे.

ह्या भूमिकेचा हळूहळू विस्तार करत करत मी जास्तीत जास्त देईन व अगदी कमीतकमी गरजेपुरते घेईन या भूमिकेपर्यंत येऊन स्थिरावयास हवे. पुढे मी फक्त देईनच, घेणार नाही या भूमिकेचा अभ्यास करावयास हवा. कठीण आहे हे सारे. साधे आईस्त्रीमचे पैसे मुलाने द्यावेत ही मनात अपेक्षा असते, मग स्वार्थाविरहित कृती दूर राहिली.

स्वार्थ सुटला नाही तरी परमार्थासहित स्वार्थ या भूमिकेचा मी अभ्यास केला तरी पुरेसे आहे. खूपकाही मिळवल्याचे समाधान असेल.

नमस्कार मित्रांनो

मी बल्लाळ सहस्त्रबुध्दे. ३१ मे २००३ ला वर्षाचा वाढदिवस साजरा करीत आहे, त्या निमित्त श्री. साने सरांच्या आग्रहाच्या विनंतीचा मान ठेऊन व्यक्त केलेले हे माझे व्यसन मुक्तीच्या एक वर्षाच्या प्रवासाचे मनोगत.

गेल्या वर्षी ९ मे २००२ रोजी मी मुक्तांगणात प्रवेश घेतला तो एक अल्कोहोलीक म्हणून. घरचे, जवळचे सारेजण सर्व उपचार, उपदेश करून दमल्यावर एके दिवशी माझेच मला वाटायला लागले की आता हे सर्व कुठेतरी थांबले पाहिजे आणि ते म्हणजे माझ्या लग्नाच्या विचाराने. माझ्यासारख्या व्यसनी माणसाशी कोण लग्न करील ? माझ्या मुलांची आणि पत्नीची समाजात काय किंमत राहिल ? अशी जबर चपराक मला बसली.

शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, नैतिक, सामाजिक, कौटुंबिक अशा सर्व आघाड्यांवर मी हरलेलो होतो. माझी आत्या त्यावेळी माझ्या मागे खंबीरपणे उभी राहिली. वडील, आत्या यांच्या मदतीने ९ मे २००२ रोजी मुक्तांगणात प्रवेश मिळाला. येथील ३५ दिवस अत्यंत प्रामाणिकपणे उपचार घेतले व वाढदिवसाच्या कार्यक्रमाच्या दिवशी मनोमन ठरवले की ह्यापुढे आपला मान समोर खुर्चीवर बसण्याचा असला पाहिजे.

१६ जून २००२ ला आंतरदीप प्रज्वलन करून मी माझ्या नव्या आयुष्याला सुरवात केली. बाहेरच्या जगात पाऊल ठेवताना साने सरांच्या दोन गोष्टी सतत ध्यानात ठेवल्या १) अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करणे. २) व्यसनी मित्रांच्यात न जाणे.

बल्लाळ सहस्त्रबुध्दे
दादर, मुंबई

घरी आल्यावर बाहेरच्या जगात पाय ठेवताच, तोच नेहमीचा रस्ता, तेच नेहमीचे मित्र अशी पंचाईत होती. परंतु त्यांना तीन चार वेळा नाही असे सांगितल्यावर वातावरणात फरक पडला कोणी बोलवेनासे झाले. M.B.A. च्या अभ्यासाला मन लाऊन सुरवात केली. बरोबर एक साधी कमी पगाराची नोकरी मिळाली. कामाव्यतिरिक्त नोकरीवर एकही दांडी मारत नव्हतो. रोज अर्धा तास वेळेआधी येणारा म्हणून प्रसिध्द झालो. नोकरीत Permanent झालो (आयुष्यात प्रथमच). कधीच न केलेली पैशाची बचत केली. Bank Balance वाढू लागला. समाजात, मित्रमंडळीत जेव्हा समजू लागले की हा आता व्यसनापासून दूर आहे तेव्हा आपोआपच गेलेली पत परत येऊ लागली. मुक्तांगणच्या शिकवणीतील चार गोष्टी सांगितल्याने एक जिवलग मित्र देखील व्यसनापासून दूर राहू लागला.

घरच्यांच्या बाबतीत म्हणाल तर, आईला आयुष्यात प्रथमच एक साडी घेतली. भाऊबीज व रक्षाबंधन हे सण मोठ्या थाटांत केल्याने बहीण तर फार सुखावली. घरात महत्त्वाचा निर्णय घेताना वडील माझ्याशी सल्लामसलत करू लागले. दूर गेलेले नातेवाईक पुन्हा जवळ येऊ लागले. माझ्यासारखा नास्तिक माणूस रोज गणपतीच्या देवळांत न चुकता जाऊ लागला.

आणि अशातच M.B.A. चा Result लागला. ७ पैकी ६ विषयांत मी चांगल्या गुणांनी उत्तीर्ण झालो. पण एका विषयाने डगमगून न जाता पुन्हा चिकाटीने अभ्यास चालू केला. मधे चांगल्या नोकरीच्या Offer साठी असलेली नोकरी मी सोडली व १ महिना घरी काढताच चांगली नोकरी देखील मिळाली. ह्या महिन्याच्या कालावधीत मी व्यसन न केल्याने व बँकेत थोडे पैसे जमा असल्याने मला घरचे काहीही बोलले नाहीत.

एक वर्ष पूर्ण करताच माझ्या आयुष्यातील पुढील प्रवास असाच चालू रहावा यासाठी मी मुक्तांगणचा पाठपुरावा सतत करत रहातो. साने सर, मॅडम यांचा सल्ला मला सदैव उपयोगी आहे. पुढील वर्षातील माझा निर्धार म्हणजे आयुष्यात settle होणे व लग्नाचा विचार.

मित्रांनो मुक्तांगणच्या Treatment चा मला जसा फायदा झाला तसा तुम्हीही करून घ्या. आयुष्यात परिवर्तन नक्कीच होईल. मी मुक्तांगणच्या सहकार्याबद्दल मुक्तांगणचा सदैव ऋणी आहे.

“प्रतिष्ठित” ?

दादासाहेब आले, आबासाहेब आले
भाऊसाहेब आले, नानासाहेब आले
गाड्या त्यांच्या फारच छान
हॉटेल निवडले आलिशान
एक बाटली चार ग्लास
बसली माणसे फर्स्ट क्लास
समान भाग झाले छान
तोंडी लावायला नाही वाण
कुणाला जादा, कुणाला थोडा
प्रत्येकाने ओतला ग्लासात सोडा
ग्लासावर ग्लास न फुटता आपटले
चिअर्स ! म्हणून सर्व ओरडले
एक एक घोट गेला पोटात
अशी पार्टी रंगली थाटात
बघता बघता बाटली संपली
तिची जागा दुसरीने घेतली
ग्लासामागून ग्लास संपले
सर्वच आता डुलू लागले
बाटली संपली मैफल संपली
सर्व मंडळी घरी निघाली
चालता येईना धड एकाला
मदतीला तो वेटर धावला
सर्व धेंडे दारापर्यंत सोडली
पुन्हा एकदा टीप मिळवली
एक एक ड्रायव्हर पुढे आला
आपले ओझे घेऊन गेला

सोसायटी आली उघडले दार
लिफ्टपर्यंत सोबती रखवालदार
बेल वाजली दार उघडले
सौ किलो वजन सौ वर पडले
रोजचीच सवय त्या सौ. ला
अंगावरचा भार पलंगावर टाकला
रात्रीचे ते दोन वाजले
साहेब आता घोरू लागले
पहाट झाली दहा वाजले
नित्य व्यवहार सुरू जहाले
फ्रेश होऊनी घातला सूट
चढले पायात चकचकीत बूट
सुंदरसा तो बांधला टाय
रात्रीचे साहेब हेच ते काय ?
साहेब करतात तेच इतर करतात
त्यांना मात्र लोक नावे ठेवतात
साहेब पिऊन पलंगावर पडतात
इतर मात्र रस्त्यावर पडतात
सोसायटीच्या नावावर सर्व चालते
पैसा गाडी सर्व लपविते
असे ‘प्रतिष्ठित’ अनेक असतात
लोक त्यांना ‘साहेब’ म्हणतात.

बल्लाळ सहस्रबुध्दे

मुंबई

रविराज बैचे

संगमनेर

प्रिय बाबा,

एवढं कराल ना ?-----

प्रिय बाबा,

काय लिहू ? कसं लिहू ? -----
कधीपासून मनात खूप काही साचलंय !
तुमच्याशी बोलायचीच भीती वाटते. पण आता
तुम्ही मुक्तांगणमधे आहात ना. म्हणून लिहितेय
. बाबा, मी तुमच्या पोटी आले, आणि
तुम्ही मला वडील म्हणून लाभलात. पण ह्यात
चूक कोणाची ? असलीच तर परमेश्वराची हो
ना ? मग तुम्ही असे का हो सारखे रागावता
माझ्यावर, आईवर, भैय्यावर सगळ्या जगावरच
रागावता. मला खूप रडू येतं घरात अकारण
अंधारून आल्यासारखं वाटतं. खूप मोठ्ठा पाऊस
येऊन सगळं जगच वाहून जाईल अशी भीती
वाटते. अशावेळी ना तुमच्या कुशीत दडावं
वाटतं. तुम्ही कसे छान डोंगरासारखे आहात.
पण कधी कधी डोंगरच हलायला लागतो. अशा
वेळी..... अशा वेळी मला खूप भीती वाटते
हो ! सैरावैरा पळत सुटावं वाटतं. पळत जाऊन
परमेश्वरालाच जाब विचारावा वाटतो. का ?
का ? माझे बाबा असे ? इतके चांगले बाबा
असे का वागतात ?..... असे म्हणजे

खूप वाईट त्यांना नीट उभं रहाता येत नाही,
चालता येत नाही, नीट बोलता येत नाही पण
ते सारखे शिव्या देतात. कशाचा कुणास ठाऊक

पण त्यांच्या तोंडाला खूप वास येतो. कधी दिवस
दिवस झोपून रहातात. तर कधी रात्र रात्र घरात
येत नाहीत. मग आम्हांला पण भीती वाटते.
झोप येत नाही. मी न् भैय्या आईच्या मांडीवर
डोकं ठेवून पडून रहातो. पण आईच रडत
असते. मग आम्ही तिचे डोळे पुसतो

सगळ्यांनाच बाबांमुळे किती त्रास होतो -
सगळं सांगून देवाला विचारावं - “ तू दयाळू
आहेस ना ? मग तुला दिसत कसं नाही माझं
दुःख ?

खरंच कधी भेटेल का हो बाबा मला
देव ? माहित नाही. पण आता देवासारखे
'बाबा' भेटलेत ना तुम्हांला. ते तुम्हांला नक्की
चांगल करतील. आपल्या घरातील अंधार संपून
लखख उजेड पडेल. आपण सगळे आनंदात राहू.

मला काही नको बाबा फक्त तुम्ही
आनंदात रहा. आमच्यात रहा. शहाण्यासारखे
वागा. वागाल ना ? एवढं कराल ना माझ्यासाठी
हो मला खात्री आहे. देव बाबा तुम्हांला नक्की
चांगलं करतील. आपण सगळे सुखी होऊ
तुमची लाडकी

मना

एक वर्षानंतर

ती. बाबांना,

मानसीचा शि. सा. न.

बाबा आज बरोबर वर्ष झालं. मुक्तांगणमध्ये तुमचा वाढदिवस झाला. किती किती आनंद झाला म्हणून सांगू ? आई तर आनंदानं रडतच होती. खरंच देवानं माझी प्रार्थना ऐकली देव बाबा भेटले. मुक्ता मॅडम भेटल्या अन् तुम्ही खूप शहाणे झालात म्हणूनच तुम्हांला बाबांनी बक्षिस दिल ना ? तुम्ही आता नीट चालता, बोलता, शिव्या देत नाही. आता तर तुम्हांला नवी नोकरी पण मिळाली आहे. नव्या नोकरीच्या पहिल्या पगारात तुम्ही आईला गजरा आणलात, तेव्हा सगळ्या घरात सुगंध पसरला होता. त्या दिवशी माहितीये, मी नू भैय्या एकमेकांना मिठी मारून खूप रडलो.

बाबा आता तुम्ही असेच रहाल ना ? शहाण्यासारखे नेहमी. मग आम्ही खूप अभ्यास करून छान शिकू. तुम्ही बरे असाल ना तरच अभ्यास होतो हो.

आणि बाबा माझी मैत्रिण आहे ना यास्मिन, तिचे बाबा हल्ली तसेच वेड्यासारखे करतात. पूर्वी तुम्ही करायचे तसे. बाबा त्यांना पण आणू ना मुक्तांगणमध्ये. म्हणजे ते पण बरे होतील तुमच्यासारखे. कराल ना माझ्यासाठी एवढं !

तुमची लाडकी,

मानसी

मानसी
सौ. शांभवी जोशी
मुक्तांगण पाठपुरावा केंद्र
अहमदनगर

आयुष्याच्या काटेरी वळणावर घाबरायचं नसतं

१३-१२-०२

आयुष्याच्या काटेरी वळणावर
घाबरायचं नसतं

एक चुकला दुसऱ्याने सावरायचं असतं
हे म्हणणे खूप सोपे आहे पण जेव्हा
खरोखरीच कृती करण्याची वेळ येते. तेव्हा
चुकलेल्या माणसाला सावरणं किती कठीण
असतं ह्याची प्रचिती येते.

“व्यवसायाची गरज म्हणून थोडी
घ्यावी लागती.” ह्या फसव्या विचार
स्वातंत्र्यावर आम्ही विश्वास ठेवला आणि
कालांतराने सर्व संपले म्हणून ते दुःख विसरायला
जास्ती घ्यावी लागते. हे फसवे विचार स्वातंत्र्य.
दुर्दैवाने संपूर्ण कुटूंबच उध्वस्त करून गेले.

आमचा व्यवसाय सांगलीत
नावारुपाला आला होता. त्यामुळेच की काय
मला कोणीही नोकरी देत नव्हते. त्यामुळे
लोकांची मानसिकता मला अजूनही कळली
नाही. आम्ही किती लोकांना नोकऱ्या दिल्या
असतील. काही ठराविक वाक्य. “वहिनी !
आमच्या हाताखाली तुम्ही नोकरी करणार ?
छे ! तुम्हांला घायला पगार आम्हांला परवडत
नाही.” त्यामुळेच कित्येक दिवस आम्ही
कशावर तरी भागवून दिवस काढलेत. वाटायचे
धरणी दुभंगावी आणि आम्हां चौघांना तिने
सामावून घ्यावे.

दारु घेण्याच्या अतिरेकामुळे अति
बडबड, चिडचिड व्हायची आणि माझा
मानसिक तोल ढासळायचा मी खूप जोरात

श्रध्दा तळेकर

आनंदयात्री / ११

ओरडायची किंवा डोके आपटायची. श्वासोच्छ्वास अति जलद व्हायचा. त्यामुळे माझ्या दोघी मुली घाबरून जायच्या. नको त्या आठवणी नुसत्या आठवल्या तरी मनाला फार यातना होतात, मन सुन्नं होतं.

७ - ८ वर्षांचा वनवास फार वाईट गेला. सुख जवळ-जवळ सर्वांचं सारखेच असते पण दुःखाचे मात्र अनंत प्रकार असतात. दुसरे त्याची कल्पनासुध्दा करू शकत नाही. स्वतः व्यसनीमाणूस आणि त्याचे कुटुंब मानहानी उपासमार, बेकारी मायेअभावी आलेले पारखेपण अशा किती तरी गोष्टी भोगत असतात. ह्यात त्याच्या कुटुंबाचा काय अपराध असतो ? घरचे, दारचे जवळचे, किरकोळ पैशाची गरज पूर्ण करत गेले. त्यांना रोखायला त्या सर्वांची ताकद कमी पडली. त्यांना रोखण्यास एखादा 'मुक्तांगण' सारखा खमक्या सापडलाच नाही. यशाशक्ती केलेल्या मदतीमुळे नको ती गोष्ट जोपासली जात आहे. अशा समजूतीने सर्वांनी पाठ फिरवली. पण त्याच्या कुटुंबाच्या गरजेचा कोणी विचारच केला नाही. असे मला वाटते. पण त्यांनी वेगळ्या मार्गाने आर्थिक, मानसिक आधार द्यायला पाहिजे होता.

माझ्या दोन्ही मुलींच्या नशिबी अभ्यासापुरती शांतताही नसायची. दहावी बारावीच्या अभ्यासाचे कौतुक लांब राहिले त्यातूनही मुलींनी जे यश मिळविले ते इतरांच्या

दृष्टीने कौतुकास्पद नव्हते पण माझ्या दृष्टीने नक्कीच कौतुकास्पद होते.

व्यसन हा आजार असू शकतो हे माझ्या मनाला पटायला 'मुक्तीपत्रे' अनेकवेळा वाचायला लागले. अजूनही तेच वाचते. तीच माझी सहचरी सभा असते. आर्थिक कारणांमुळे मी फक्त मुक्तांगणच्या एकाच सहचरी सभेस आले होते. एकदाच ऐकून मन काही तयार होत नव्हते. अजूनही ही काही वेळा मन बंड करते. वाटायचे ही व्यसनाधीनता नैसर्गिक नाही. हे जवळ - जवळ स्वतःच्या हाताने पायावर धोंडा पाडण्यासारखे आहे हे कळत कस नाही ? सर्वांच्या प्रेमाला झुगारून पिताना आपल्या एकाही प्रिय व्यक्तीची आठवण कशी होत नाही ? बार ची पहिली पायरी चढताना आमची आठवण त्या व्यक्तिला दारुपासून परावृत्त कशी काय करू शकत नाही ?

सततच्या मद्यपिंच्या सान्निध्यामुळे ह्या आजाराचा बायकोला संसर्ग होतो हि कल्पना 'मुक्तांगण' च्या सहचरीसभेमुळे समजली. मलासुध्दा उपचाराची गरज आहे. हे सर्व पचवायला खूप जड गेलं. दारु तो प्यायचा आणि चढायची मला. हे विदारक सत्यही पटल. खूप सर्वांनी समजाविले पण व्यसनमुक्ति न मिळाल्याने खूपच नैराश्य आले. घरी कोणालाही बोलवत नसे, कारण कधी पिऊन येतील ? आणि काय बडबडतील ? ह्याची धास्ती वाटायची. बाहेर कोण भेटलं की त्यांचे

सूचक प्रश्न त्यांच्या दयेच्या नजरा नको वाटायच्या. मला कुठे नोकरी मिळेना त्यामुळे मी स्वतःला नैराश्याच्या कोषात गुरफूटून घेतले. घराकडे, मुलींकडे अक्षम्य दुर्लक्ष झाले.

घर, दुकान गेल्यामुळे दारू पित असल्यामुळे कोणी ओळखीचे घर देईनात. वेळेवर भाडे न दिल्याने वर्षभरात भाड्याचे घर रिकामे करावयास लागे. चार वर्षात चार घरे झाली. आता पाचवे शोधायचे. गेली सात - आठ वर्षे एका अपयशाकडून दुसऱ्या अपयशाकडे मार्गक्रमण चालू होते. त्या वाटचालीत कुणाचे काही न ऐकल्यामुळे नातेवाईक / मित्रांनी कंटाळून सहभाग काढून घेतला होता.

एका प्रसिध्द बांधकामातील तज्ञ मित्राने व्यसन सोडण्याचा आटोकाट प्रयत्न केले, तो फोन वरून रोज विचारायचा, किती वेळा घेतली ? मी ठामपणे घेतली नाही सांगायचे तो मित्र ह्यांच्या पाळतीवर असायचा. त्याने घेतलेली बघितलेली असायची आणि मी मात्र ठणठणीत नकार द्यायचे. कारण आम्हांला वासाची सवय झाल्यामुळे कधी पिऊन आले हे समजायचं नाही आणि मित्राला वाटायचे मी पाठीशी घालते अशांमुळे तो दुरावला.

सर्व नातेवाईक / मित्र भेटले की कान उघडणी करायचे. म्हणायचे जोवर तु दारू सोडत नाही तोवर आम्ही तुझ्या घरी येणार नाही. त्या सर्वांना वाटले होते. त्यामुळे हा प्यायची सोडून

देईल. पण दारू कमी न होता वाढलीच मित्र / नातेवाईक दुरावले त्यामुळे आणखी एकटे पडले आणि पिने वाले को बहाने - बहाने मिलते गये.

मुलगी १२ वी सायन्सला गेल्यावर रु. २००० पगारावर नोकरी मिळाली. त्यामुळे तिच्या क्लासच्या फिया व वहांच्या खर्च मी कशी - बशी भागवू शकले. पैसे माझ्या वाट्याला यायचेच नाहीत. कारण बेमालुम थापा. डोकं सध्या तरी थापा मारण्यात जबरदस्त चालायचं, दुसरीकडे वावच नव्हता. नुसत खाणे पिणे मिळालीतर आकाशवाणीची एखादी जाहिरात. प्रत्येक वेळा वेगवेगळ्या वेमालुम थापा मारायचे मी सुध्दा त्या थापांना भुलुन साळसूदप्रमाणे पैसे देणार / द्यायला लागायचे. मुलीची १२ वी ची परिक्षा संपली आणि मी दुसऱ्या दिवशी नोकरी सोडली मला वाटले पैसे नसल्याने आता पिणारच नाहीत. कुठेतरी नोकरी करतील पण.....

मुलींच्या नावावरचे F. D मध्ये ठेवलेले पैसे घराच्या भाड्यासाठी व घर खर्चासाठी संपवले. नोकरी करायचीच नाही हेच ठाम ठरवलं होतं व्यवसायच करणार. ह्याच गावात करणार नाही. इतकी वाईट झाली होती. वर्णन करुन ती भरलेली जखम मला परत उकरायची नाही.पण ह्यामुळं आर्थिक आणि मानसिक कोंडमारा असत्य व्हायचा. ह्या सर्वांचा परिणाम दोर्घावर झाला. मोठीचे वाचन,

वक्तृत्व चांगले असून वडिलांचे अजिबात लक्ष नसल्यामुळं तिची ही कला कोमेजली. वडिलांनी त्यांच्या कॉलेजमध्ये वक्तृत्व गाजवलेलं होतं पण मुलींना त्याचा रतीभर ही उपयोग झाला नाही. माझ्याजवळ ही कला नाही. मला ह्याचे फार वाईट वाटले होते. धाकट्या मुलीवर ह्या सर्वांचा परिणाम अतिशय वाईट झाला ती खूप घाबरत आणि भावनाप्रधान झाली आहे. माझी नैराश्याची कारण वाढत गेली.

धाकट्या मुलीला मानसउपचार तज्ञाकडे नेले. पूर्ण सुधा हा उपचार आर्थिक समस्येमुळे घेऊ शकली नाही. श्रीरामना सुधा हा उपचार मी द्यायचा प्रयत्न केला. माझ्या धाकट्या मामांनी सुधा मनातील त्रास होणाऱ्या गोष्टी काढून घ्यायचा प्रयत्न केला. पण कुणालाही यश आले नाही. अजून वनवासाची वर्षे पूर्ण व्हायची होती. खरं म्हणजे व्यसनी माणसाच्या कुटूंबाला मानसिक उपचाराची गरज जास्ती असते. हे कुणाच्याही लक्षात येत नाही. माझ्या मामींच्या हे खूप उशिरा लक्षात आले. तिने प्रयत्न केला पण मीच आर्थिक कारणामुळं तिच्या नकळत तो उपचार सोडून दिला.

सहावर्षापूर्वी वॉरन्ट सुध्दा आले होते तो पहिला धक्का. त्यावेळी आठ दिवस खूपच तणावाखाली गेले ते संकट टळलं आणि आता हा शेवटचा खूपच वाईट आघात घरातल्या किंमती सामानावर जप्ती. त्या प्रसंगांची

आठवण सुध्दा काढावी वाटत नाही. माझ्या मामाच्या प्रयत्नाला यश येऊन माझ्या दिराने ते पैसे भरून जप्ती टाळण्याचे मोलाचे काम केले.

आणि मी शेवटचा कठोर चांगला प्रस्ताव श्रीरामपुढं टाकला. 'मुक्तांगण' मध्ये भरती व्हायचं किंवा आमच्यापासून वेगळं राहयचं .परत पैशाची गरज माझ्या मामा व मामीने पूर्ण केली. आणि तो सोनियाचा दिवस उगवला. ४ एप्रिल २००२ श्रीरामाचा पुर्नजन्म झाला. खरं तर ४ - ५ वर्षापूर्वी सुध्दा हा प्रस्ताव मी मांडला होता. पण मी सोबर आहे मी मद्यपि नाही ही कल्पना मनात घर करून होती. माझा सुध्दा श्रीरामावर जबरदस्त विश्वास होता. ह्या विश्वासाचा गैरफायदा घेतला गेला आणि सोनं संपत्ती व माणूस सर्वच कसं या प्रारब्धाने हिरावून नेलं ? व त्यामुळे माझा देवावरचा विश्वास गेला.

'मुक्तांगण' मध्ये असतानाचा काळ फारच वाईट गेला. माझी मानसिक कोंडी चरमसीमेवर पोहचली होती. त्यावेळी कोणाचाही मानसिक आधार मिळाला नाही. श्रीराम जवळ असताना मी एकटी होते. तो जवळ असून कितीतरी लांब होता . किंबहुना कायमचा नको वाटायचा. हे त्यामुळेच भीषण सत्य आणि आता सुध्दा एकटीच. तो व्यसनमुक्तीचा आनंद घेत एकटा. मी सर्व समस्यांना तोंड देत कुटुंब साभाळते ती एकटीच. गेली दहा वर्षे मी एकटीच आहे. (तो असताना आणि तो आता इथे नसताना)

पण आता 'मुक्तांगण' मुळे माझा हिरावून नेलेला माणूस परत मिळाला आणि ज्या गॉडफादरची मी किती दिवस / वर्ष वाट बघत होते. तो श्रीरामाचा मित्रच होता. पण तोही 'मुक्तांगण' मुळे मिळाला. तो मित्र म्हणजे मा. नितीन भोसले. ज्यांनी अस्तित्वहीन झालेल्या ह्या माणसाला आधार दिला आणि आता मुक्त आकाशात भरारी मारायला पंखात पण बळ देत आहेत. प्रेरणा देत आहेत. हे सर्व अर्थातच मा. डॉ. बाबा. मुक्ता दिदी, मा. ढवळेसर, मा. खटावकर गुरुजी आणि आमचे सर्व हितचिंतक यांच्या सहकार्यामुळेच शक्य होत आहे. शिवाय आता पुण्यासारख्या सुसंस्कृत शहरात व्यसनमक्त राहून सर्व छंदांना पुन्हा एकदा ह्या सर्वांमुळे खतपाणी मिळत आहे.

माझी आई, माझ्या बहिणी व माझे भाचे आणि हितचिंतक ज्यांनी मला आर्थिक आणि मानसिक बळ दिले म्हणूनच आम्ही तिघी खंबीरपणे एकमेकांना आधार देत या समस्यांशी लढा देत आहोत आणि त्या सुखी चौकोनी कुटुंब होण्याचे स्वप्न बघताना हा एकटेपणा प्रेरणा देत असतो. व्यसनमुक्ती होत असताना माझ्यात सुध्दा खूप बदल होत आहेत. सर्वांच्याकडे जावेसे वाटते. सर्वांना आपल्या घरी बोलवावेसे वाटते.

पण आता त्याने आकाशात भरारी घेताना भूतकाळात इतरांच्या मनाला दिलेल्या ओरखड्याचं भान ठेवावं तसे ओरखडे परत पडू न देण्याची काळजी घ्यावी हिच सदिच्छा.

शेवटच सांगावसं वाटतं 'मुक्तीपत्रे' हे पुस्तक प्रत्येकाने प्रत्येकाच्या घरात पोचविले पाहिजे. त्यामुळं सुरवातीलाच ह्या कोंडीला वाचा फुटून कुणाचाही संसार उध्वस्त होण्यापासून वाचेल.

सर्वांनी केलेल्या ऋणातून उतराई होण्यापेक्षा त्या ऋणातच राहायला मला आवडेल.

शेवटी एकच मागणं आहे

तू विझत असताना, तुझ्याभोवती मी
ओंजळ धरली

तू तेवत राहिलास, तरच प्रकाशाने
माझी ओंजळ भरेल.

श्रध्दा तळेकर

मा. सौ. मुक्तादिदि, मा. ढवळेसर
आणि मा. खटावकर गुरुजी
सविनय सादर नमस्कार !

२-२-०३

मुक्तांगण चा २५ ता. वाढदिवसाचा कार्यक्रम आणि २६ ता. भेटीगाठी कार्यक्रम अतिशय अप्रतिम खूप काही शिकवण देणारा, मनाला उभारी देणारा वाटला आणि जेवण सुध्दा खुमासदार होतं. गुलाबजामुन, पुलाव सुध्दा सर्व काही (कार्यक्रम आणि जेवण) मधुरम् मधुर होतं. वाटलं ! श्रीराम उगीच मुक्तांगणच्या प्रेमात पडले नाहीत.

मा. ढवळेसरांनी सांगली भेटीत २५ व २६ ता. ला याच म्हणून आग्रह केला होता. जर मी ऐकला नसता. मी माझ कारण (धाकटीची १० वी ची प्रीलीम सुरु होती) सांगुन राहू शकत होते. पण का कोणास ठाऊक ह्यावेळी ठरवलं होतं जायचं. कार्यक्रमाचे आकर्षण नव्हते. पण तुम्हां सर्वांशी मनमोकळेपणाने बोलावयास मिळेल.

श्रीराम सोसायटीमध्ये कसे राहतात ? बघायचे होते ? एकूण माझी धाडसी झेप यशस्वी ठरली. कारण अनेक अडचणी झुगारुन मी ह्या ट्रीपला आले होते. पण तुम्हां सर्वांच्या आपुलकीमुळे मी खूपच भारावून गेले होते. तुम्हां सर्वांनी मला जो भावनिक आधार दिला. त्याचमुळे मी आज खंबीर उभी आहे. सी. सी. मधील काही मित्र आणि त्यांच्या सहचरींनी सुध्दा मला बहिणी, मैत्रिणीसारखा आधार दिला. एवढा मोठा ह्यांचा मुक्तांगण सी.सी. व ए. ए. मधील श्रीराम चा गूप बघून मला एक क्षण ह्यांचा हेवा वाटला.

सौ.श्रध्दा तळेकर

आनंदयात्री / १६

तुम्ही सर्वांनी पुण्याला येण्यासंबंधी सर्व दृष्टीने जो पाठिंबा दिला त्या आधारावरच मी तिकडे येण्याचे धाडस, दिव्य करीत आहे.

आपण श्री. गुणे व मा. नितीनजी यांच्याशी बोलणार आहातच.

माझ्या आईला व बहिणींना तुम्हां सर्वांनी दिलेला पाठिंबा बघून खूप समाधान, खूप आश्चर्य वाटलं. हा असाच पाठिंबा आमच्यावर तुमचा राहू दे.

मी इकडे नव्या उमेदिने राहायल सुरवात केली. ह्या मुक्तांगणच्या भेटीत मला खूप काही मिळालं आहे. हे सर्व मला मा. ढवळे सरांच्या आग्रहामुळेच मिळू शकले. आता असं वाटतंय वर्तमान काळ तर आमच्या हातात आहे. तो जर हातात आला तर भविष्य काळ सुध्दा आपोआप आपल्या हातात येईल. हा विश्वास मला तुमच्या व मुक्तांगण परिवारांशी सुसंवाद साधल्यामुळे मिळाला.

मी तुम्हां सर्वांचे आभार मानताना तुमच्या ऋणातच राहणे मला आवडेल.

मुक्तांगण आहे आमच्या सोबत चालणारं धडपडताना अलगद मदतीचा हात देणारं

सर्व मुक्तांगण मित्रांना आणि सहचरींना माझ्याकडून शुभेच्छा !

पत्रोत्तराच्या प्रतिक्षेत !

कळावे

ता. क. मा. परेशजी खोली बघायला गेले असता भेटले होते. त्यांनी ही आम्हांला बऱ्याच चांगल्या गोष्टी - मुद्दे सांगितले. त्यांना ही नमस्कार सांगणे.

सी. सी. मध्ये मा. द्विजनजींनी मला एवढ्या लोकांच्यात बोलाण्याचे धाडस करविले. इकडे येण्यासाठी पाठिंबा दिला. त्यांनाही नमस्कार सांगणे.

आणि इतर ही खूपजण आहेत पण मला नावे सगळ्यांची लक्षात नाहीत.

ह्या सर्व जणांच्या पाठिंब्यामुळे माझ्यात उत्साह बळ संचारल आहे, अजून दोन महिने एकटीने चालण्याचं.

माझ्या व्यसनाला
काहि गोष्टी
निमित्तमात्र असतील,
पण
व्यसन चालू ठेवण्यास
अथवा
बंद करण्यास
सर्वस्वी मीच जबाबदार
असतो

मन पाखरु

पंख चिमुकले लकलक करती

उडता उडता दिशा हरवती

फुला - फुलांवर शोधत फिरती

मधु-संचय पथ खुणा

तयांचा छंद असे हा जुना

उडणे भिरभिर रोखू न शकती

उडण्यापासून मिळे न मुक्ती

एक फुलावर थांबु न शकती

स्पर्शुन उडती पुन्हा

तयांचा छंद असे हा जुना

पंख जरी ते रंग उधळती

शरीरामाजी दिसे विसंगती

सत्य कधी ना जाणून घेती

करित आत्मवंचना

तयांचा छंद असे हा जुना

अल्पायुषी, क्षणभंगुर ती

काही जगण्या आधीच मरती

‘मी अविनाशी’ परी समजती

कवटाळीती स्वप्ना

तयांचा छंद असे हा जुना

जी. ए. पोटभरे

मुक्तांगणच्या शिरपेचात आणखी

एक मानाचा तुरा

रिजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर

सर्वांना या लेखाद्वारे मुक्तांगण व्यसन मुक्ती केंद्राच्या आणखी एका उपक्रमाची माहिती आपण करून देणार आहोत.

व्यसनाच्या गर्तेत अडकलेल्या व्यक्तींना व त्यांच्या कुटुंबियांना उपचार देण्याचे कार्य भारतामध्ये सर्व ठिकाणी व्यसनमुक्तीचे कार्य करणाऱ्या संस्थामार्फत चालू आहे. या संस्थांना केंद्र सरकारतर्फे (सामाजिक न्याय सुरक्षा व सक्षमीकरण विभाग) काही प्रमाणात अनुदान देण्यात येते. व्यसन मुक्तीचे कार्य करणाऱ्या संस्थांना वेळोवेळी प्रशिक्षण मिळावे, अडीअडचणीत मार्गदर्शन मिळावे म्हणून केंद्र सरकार मार्फत R. R. T. C. म्हणजेच रिजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर ची कल्पना अमलात आणली.

सरकारचे हे उद्दिष्ट सफल व्हावे म्हणून भारतातील पश्चिम विभागाचे अंतर्गत व्यसनमुक्तीचे कार्य करणाऱ्या संस्थांना प्रशिक्षण देण्याची जबाबदारी मुक्तांगण परिवारास 2000 सालापासून देण्यात आली.

व्यसनमुक्तीच्या काळात आपण केलेल्या कामाचा एक प्रकारे गौरवच सरकारतर्फे करण्यात आला. महाराष्ट्र, गोवा, गुजरात, मध्यप्रदेश, छत्तीसगड या पाच

राज्यांच्या अंतर्गत 82 व्यसनमुक्ती केंद्र आहेत. या केंद्रात काम करणाऱ्या सर्वांना त्या त्या विषयाशी संबंधित योग्य प्रशिक्षण देण्याचे काम आपण करीत आहोत. प्रशिक्षण हा शब्द जरी चार अक्षरांचा बनलेला आहे. तरी त्यात खूप महत्त्वाच्या गोष्टींचा अंतर्भाव होतो. मुक्तांगण परिवाराशी संबंधित

व्यसन मुक्तीचे काम करणाऱ्या संस्थांमध्ये सर्वांनाच कामाचा अनुभव असतो असं नाही त्यामुळे व्यसन म्हणजे काय, त्याचे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तोटे, एच. आय. व्ही / एड्स आणि व्यसन उपचार पध्दतींचा वेगळेपणा, व्यसनापासून दूर कसे रहावे, त्यामध्ये व्यसनी व्यक्तीचा व कुटुंबियांचा सहभाग, समुपदेशक व सामाजिक कार्यकर्त्यांची भूमिका इ. सर्व विषयासंदर्भात प्रशिक्षण आपल्या प्रशिक्षण केंद्रात दिले जाते. प्रशिक्षण देण्याबरोबरच या केंद्राची कार्यक्षमता व गुणवत्ता वाढत जावी म्हणूनही वेळोवेळी त्यांना मार्गदर्शन आपण देतच आहोत. आजमितीला आपल्या प्रशिक्षण केंद्राने वर उल्लेख केलेल्या पाच राज्यातील सुमारे 300 हून अधिक लोकांना प्रशिक्षण दिले आहे. या व्यतिरिक्त समाजसेवेचे शिक्षण घेणारे विद्यार्थी, मानसशास्त्राचे विद्यार्थी यांनाही आपण प्रशिक्षण देत आहोत.

या वर्षीपासून आपल्या पाठपुरावा केंद्रातील मित्रांचे, सहचरी, अकुर गटाचे सुध्दा

प्रशिक्षण आयोजित करणार आहोत. व्यसन आणि व्यसनमुक्ती या दोन्ही विषयांचे मराठीतील साहित्य कमी प्रमाणात उपलब्ध असल्याने जास्तीत जास्त लोकांना या विषयी माहिती मिळावी म्हणून असे सहज सोपे साहित्य प्रकाशित करण्यासाठीही आपण प्रयत्नशील आहोत.

याचबरोबर सरकारी खाती एच. आय. व्ही. / एड्स व्यसनमुक्ती या क्षेत्रात काम करणाऱ्या संस्थांशी आपण नेटवर्किंग करीत आहोत.

मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्राला पश्चिम विभागाचे “रिजनल रिसोर्स ट्रेनिंग सेंटर” अशी मान्यता आपल्या प्रेमामुळे व शुभेच्छांमुळेच मिळाली आहे असे आम्हाला वाटते.

धन्यवाद !

**तुम्हाला काय वाटत
ते जरूर आम्हाला कळवा.**

**आम्ही निवडक लेख
“ आनंदीयात्री ” त छापू**

संपादक - आनंदयात्री

द्वारा-मुक्तांगण व्यसनमुक्ती केंद्र

मोहनवाडी, पुणे आळंदी रस्ता,

सेठीया हॉस्पिटलजवळ,

हॉटेल लॅंडमार्कच्या पाठीमागे,

आळंदी रस्ता, पुणे - ४११ ००६

दूरध्वनी : ६६९७६०५

COLOMBO -
5th - 8th May 2003

The family of the addict is supposed to be the backbone of his recovery hence it is extremely important to setup family support groups so that the family also know's what has to be done after the addict is discharged from the treatment centre.

I get a chance to go to Colombo, Sri Lanka to attend a workshop on 'family support group network' from 5 th to 8 th May, 2003. This being the first time I was going overseas was a totally different experience.

This workshop was arranged by the Colombo plan Drug Advisory Program at the World Trade Centre Colombo. The main objective of this workshop was to enhance the development of the family support group network as mechanism to prevent relapse of recovering addicts and to assist in the reintegration of them into mainstream society. Also to bring together members of affected families and practitioners to educate them on addiction current and the potential threat to family and community. It was also aimed to provide them with information on how to seek professional help and necessary skills to reintegrate

Sachin

recovering addicts back into their families. Also they should be given an opportunity to express ideas share experiences and develop appropriate action plans in their respective countries to prevent relapse amongst recovering addicts, provide necessary process and reduce the other related family problems. It is extremely important to mobilize families to be a part of the international family support group network on drug demand reduction.

Sri Lanka had faced heroin problem in the early 80's due to open economy and increase in tourism. Due to the ongoing ethnic problem many youth fell prey to drugs and gradually the situation deteriorated. We were about 35 participants from India, Sri Lanka and Maldives. Many of these participants were parents of the recovering addicts. There I got a clear picture as to what problems the family members must be facing during the addiction period and the importance of starting a family support group network. I also came to know about types of support groups, the benefits of support groups, the benefit of

treatment centre, what should be the group therapies for the family members in treatment settings what should be the guidelines for a group therapy and a number of other things which I did not really know.

For a moment I started comparing as to what do we do in Muktagan as family support group? Our "Sahachari" (the meetings conducted by the wives of the addicts) is an excellent support group for them. Our "Sahajeevan" is an excellent support group for the addict and the spouse together. Our "Ankur" group is another beneficial group for the children of the addicts. Our counselling centre at Narayan Peth serves as another valuable support group for the family and the addict himself. We at Muktagan are really doing a very good job as far as the family support network groups are concerned.

Another problem that the family faces is "what if the addict has a relapse"? What are the warning signs of relapse or how to identify a relapse. Mr. Tay Bian How, who is the chairman of the Colombo plan conducted few excellent sessions on "Warning

signs of Relapse.". He said something is wrong if the patient is concerned about his well being and has a denial of that concern. The addict starts believing that he shall never use drugs again and starts worrying about others instead at himself. Compulsive and impulsive behaviors are also warning signals. Other factors such as day dreaming and wishful thinking, feeling that nothing can be solved, and immature wish to be happy, confusion and over reaction along with anger can take him towards relapse. Care needs to be taken if the addict develops irregular eating and sleeping habits loss of daily structure, lack of desire, to take action and goes into periods of deep depression. Things may go wrong if he has irregular attendance to support groups, development of "I don't attitude, and open rejection of help along with feelings of powerlessness and helplessness. Conscious lying, self pity, unreasonable resentment, overwhelming loneliness frustration, anger and tension can lead to a relapse. Finally the addict develops a serious inability to function in life. Atmost care should be taken by

the family members if the signs mentioned above are observed.

The family as a support group should know about relapse so that they are able to handle themselves and the addict if there is a relapse. If proper care is taken by the family a relapse can be prevented. Myself being a recovering addict working in Muktagan I see a lot of warning signs in discharged patients and I do fall them if I find something wrong in their behavior. Other valuable inputs were also given by Dr. Shanti Ranganathan from TTK hospital and Taposhi Madama from Kolkata.

We also visited a couple of treatment centres in Colombo which proved very fruitful. While speaking to the participants of Maldives. I realised how grave the problems of drugs is and how much more needs to be done. Colombo has also given me very pleasurable memories; the friends I made there, my stay at the Hilton hotel the beautiful beaches and the excellent Sri Lankan food.

Let us all decide to go along with our families and lead a drug free life.

Sachin

सहचरी वृत्तांत

दि. 10 मार्च 2003 रोजी 'सहचरी' ह्या स्वमदत गटाच्या 6 व्या वर्धापनदिनाच्या निमित्ताने कार्यक्रम आयोजित केला होता. सुमित्रा भावे- प्रसिध्द चित्रपट दिग्दर्शिका अध्यक्षस्थानी होत्या.

'सहचरी' शी संबंधित- निगडीत असलेला 'चाकोरी' हा सुमित्रा भावे दिग्दर्शित माहितीपट दाखविण्यात आला. एक नवऱ्याने टाकलेली मुलगी माहेरी रहात असते. कौटुंबिक, सामाजिक दबावाखाली आयुष्य जगत असते. तिला सायकल शिकायची इच्छा असते, पण तसे कोणतेच पोषक वातावरण तिला मिळत नाही पण तिचीही प्रबळ इच्छा असते. अनेक युक्त्या करून ती सायकल शिकते. तिचा आत्मविश्वास वाढतो. ती आत्मनिर्भर होते.

ह्या माहितीपटानंतर सुमित्रा भावेनी 'सहचरी' बदल मनोगत व्यक्त केले. 'सहचरी' चा अर्थ-व्याख्या सांगितली. 'सहचरी' हा शब्द अगदी प्राचीन कालापासून, सत्यवान - सावित्रीपासून प्रचलित आहे. सहचरी म्हणजे सह-चरी सह - चालणारी.

'सहचरी' गटातील 3 सहचरींनी आपले मनोगत, अनुभव सांगितले. 'सहचरी' गटामुळे त्यांच्यामध्ये झालेला बदल त्यांनी सांगितला. यानंतर सहचरी प्रकल्पाचे उद्घाटन सुमित्रा भावेच्या हस्ते करण्यात आले.

या वर्धापनादिवशी 150 हून अधिक सहचरी उपस्थित होत्या.

अरुणा देशपांडे

✽ **सहचरी प्रकल्प** - 'व्यसनाधीनता' हा कुटुंबाचा आजार आहे. व्यसनी काळात 'सहचरी' वर मानसिक, भावनिक, शारीरिक परिणाम होतात. याचबरोबर आर्थिक असुरक्षितताही निर्माण होते. त्यांना आर्थिक स्वावलंबन मिळावे ह्या उद्देशाने हा प्रकल्प 1 मार्च 2003 पासून सुरु करण्यात आला. ह्या प्रकल्पांतर्गत सध्या 3 सहचरी काम करत आहेत. 'मुक्तांगण' च्या पोळ्या करणे, चटण्या, कुरड्या, पापड करणे अशा स्वरूपात सध्या काम सुरु आहे. फरसाण, बिस्किटे, शिवणकाम इ. भावी योजना या प्रकल्पात आहेत; जेणेकरून 'सहचरी' स्वतःचे सुप्रगुण, कौशल्य ह्या मध्ये वापरता येतील.

सहचरी सभा - मुक्तांगण सल्ला केंद्र नारायण पेठ

एप्रिल 2003 रोजी सहचरी सभेत डॉ. माधुरी जोगळेकर आल्या होत्या. त्यांनी व्यसनमुळे स्त्रिया व मुलांवर होणारे परिणाम यावर माहिती दिली व सहचरींनी त्यावर चर्चा केली.

11 मे 2003 रोजी सुजाता विश्वास यांनी R. E. T. वर गुप घेतला. हा गुप 4 series मध्ये घेण्यात येणार आहे.

ह्या गुपमध्ये सुजाता विश्वास यांनी सहचरी स्वतः कडे कसे दुर्लक्ष करतात हे सुंदर पध्दतीने समजावून सांगितले. पती, मुले,

नातेवाईक, समाज ह्यांच्याकडे लक्ष देण्यात ती स्वतः कुठेतरी हरवते. स्वतःशी असलेले नाते स्वतःविषयी असणारे प्रेम, आदर, आत्मियता असे असायला हवे पण सहचरी तिचे अस्तित्व, ती स्वतः कुठेतरी विसरून गेलेली असते आणि नेहमीच ती मी आधी किती अँक्टिव्ह होते, आनंदी होते आता मी कशी आहे आणि व्यसनमुळेच ही वेळ आली अशी तुलना करत रहाते, दोष देत रहाते.

यावर त्यांनी असे सांगितलेली आदर्श सून / पत्नी / आई बनण्यात ती स्वतः ('मी') कुठे तरी हरवून बसलेली असते. तिचे स्वतःशी काय नाते असते ? तिला ते ओळखता येते का? मी मला स्वतःच्या गुण व स्वभाव दोषासकट स्वीकारतो का ? तिला स्वतः बद्दल आदर, प्रेम वाटते का ? असे नाते जर तिचे स्वतःशी असेल तर तिने इतरांकडून माया, प्रेम, आदराची अपेक्षा का करावी ?

स्वतःचा विकास करण्यासाठी पूर्वीची 'मी' शोधण्यासाठी तिचे तिच्याबद्दल वरील प्रकारचे सशक्त, सुदृढ नाते हवे. त्या साठी मनाचे संवर्धन, संगोपन होणे गरजेचे आहे. मनाचे संवर्धन करत असताना भावनिक हीत साधणे महत्त्वाचे. ते आपल्याला कसे साधता येईल ?

काही वाट्टेल ते झाले तरी मला भावनिक संघर्ष (राग,चिडचिड, अस्वस्थता इ.) होवून द्यावयाचा की नाही ? वाद घालायचा की नाही हे आपण ठरवायला हवे.

भावनिक हित साधण्याचे दोन मार्ग आहेत. Assertiveness : ठामपणे सांगणे. आपले मत, विचार ठामपणे सांगणे व ते इतरांना न दुखावता. ह्याला Assertiveness म्हणतात. बऱ्याच वेळा सामाजिक, वैयक्तिक, दुसऱ्यांच्या दबावामुळे आपल्या मनाला मुरड घालून आपण वागत असतो व स्वतःला त्रास करून घेतो किंवा इतरांना दोष देतो. हेच जर मी समोरच्या व्यक्तीला ठामपणे सांगितले तर ? उदा: तुम्ही योगा, व्यायाम करताय अगदी नियमितपणे. पाहुणे येतात. पाहुण्याच्या आग्रहामुळे खाण्यावर संयम रहात नाही. वजन वाढते. आपण पाहुण्यांना दोषी धरतो पण मी जर त्यांना हे ठामपणे सांगितले असते तर ? मला वजन कमी करायचय - मी खाऊ शकत नाही, बऱ्याचदा इतर काय म्हणतील किंवा अपराधीपणाच्या भावनेने आपण दुसऱ्यांना ठामपणे सांगू शकत नाही पण मला जर स्वतःकडे लक्ष यायचे असेल किंवा स्वतःशी असलेले नाते सुदृढ करायचे असेल तर मला assertiveness आत्मसात करायला हवा. आपण चिडचिड करतो, अस्वस्थ होतो, जेव्हा कोणी आपल्यावर टिका करतो. टिका केल्यास आपल्याला ती कशी हाताळता येईल ?

✳ **मूल्यमापन** : समजा आपण एखादा पदार्थ केला आहे व त्यावर अनेक जण प्रतिक्रिया व्यक्त करतात. कोणी टिका करतो की तुला पदार्थच येत नाही. तेव्हा आपण स्वतः असं समजतो की मलाच पदार्थ करता येत नाही. मला एवढे जमत

नाही व त्यामुळे कधीकधी इतरांना दोष देतो किंवा त्रास करून घेतो. हे मूल्यमापन पदार्थाचे आहे स्वतःचे नाही किंवा त्या व्यक्तीचे ते 'मत' असू शकेल, त्याचा हा प्रतिसाद असू शकेल. कदाचित तो पदार्थ चांगला असेलही पण त्या व्यक्तीचा तो प्रतिसाद आहे म्हणजेच आपण 'प्रतिसाद' ह्या track वर यायला हवे.

✳ **प्रतिसाद** - प्रतिसाद ह्या track वर आल्यावर हा प्रतिसाद मला लागू होतो का ? ते बघा. खरंच पदार्थ चांगला नाहीये का ? खरंच काही कमी पडलंय का ? कमी पडलं असेल तर चूक मान्य करून मला तो सुधारता येईल का ? हे बघा.

वरील दोन गोष्टींचा वापर केल्यास भावनिक हित साधण्यास नक्कीच मदत होईल.

✳ **अंकूर प्रकल्प** - व्यसनाधीनचा जसा सहचरीवर परिणाम होतो तसाच मुलांवरही कमी अधिक प्रमाणात झालेला असतो. त्यांना व्यसनीकाळाच्या छायेतून बाहेर काढण्याच्या उद्देशाने 'अंकूर प्रकल्प' सुरु करण्यात आला आहे. दर महिन्याच्या तिसऱ्या शनिवारी नारायण पेठेतील C. C. मध्ये 'अंकूर गट' घेतला जातो. ह्या प्रकल्पांतर्गत मुलांसाठी शिबिर घेतले गेले व play Therapy घेण्यात आली. ह्या गटात 20 - 25 मुले आहेत. मुलांसाठी causelling, play therapy, Therapeutic games इ. भावी योजना आहेत.

मुक्तांगण सल्ला केंद्र

‘मुक्तांगण’ मध्ये नेहमी सगळ्यांना सांगितलं जातं की इथले पस्तीस दिवस ही उपचारांची सुरुवात असते. खरे उपचार इथून बाहेर पडल्यावरच सुरु होतात. कारण मुक्तांगण मध्ये रहात असताना सर्वजण एका सुरक्षित वातावरणात असतात. बाहेर गेल्यावर जवळ पैसे असतात. दारुची दुकाने, आग्रह करणारे व्यसनी मित्र असतात. मोहाचे क्षण येऊ शकतात. कधी टेन्शनला सामोरं जायला लागतं अशा वेळी मुक्तांगणचे मित्र बेसावध असतील, तर पुन्हा व्यसनाकडे वळू शकतात. असं होऊ नये म्हणून सतत मुक्तांगणच्या संपर्कात रहाणं म्हणजेच फॉलो - अप ठेवणं हा महत्त्वाचा उपाय आहे.

व्यसनमुक्तीसाठी फॉलो - अपचं महत्त्व आपल्या मोठ्या मॅडमना मुक्तांगणच्या सुरुवातीच्या काळातच समजलं होतं. त्या नेहमी सांगायच्या की आपली व्यसनमुक्तीची बॅटरी चार्ज करण्यासाठी फॉलो - अप ला येणं अतिशय आवश्यक आहे.

मुक्तांगण सुरु झालं तेव्हा मोठ्या मॅडम संध्याकाळी हमालांसाठी दवाखाना चालवत असत. आपले सुरुवातीचे मित्र रोज रात्री तिथे जमायला लागले. संध्याकाळचा वेळ व्यसनी मित्रांसाठी धोक्याचा असू शकतो त्यावेळी त्यांनी कशात तरी गुंतून रहाणं, चांगल्या मित्रांच्या सहवासात असणं आवश्यक असतं. रोज रात्री एकत्र जमायला लागल्यामुळे या मित्रांच्या व्यसनमुक्तीला खूपच मदत झाली. त्यामुळे मॅडमनी लोकमान्य नगरमध्ये आणि नंतर नारायण पेठेत सल्ला केंद्र सुरु केलं.

मुक्ता पुणतांबेकर

रोज संध्याकाळी मुक्तांगण मित्र, त्यांचे कुटुंबीय एकत्र जमतात. सुरुवातीला सल्लागारांशी वैयक्तिक चर्चा करतात. संध्याकाळी सात ते आठ एखाद्या विषयावर गुपही होतो.

मॅडमनी सुरुवातीलाच सर्व सल्लागारांना सल्लाकेंद्राचे दिवस वाटून दिले होते. त्या स्वतः दर सोमवारी इथे येत असत. त्यांना भेटायला सोमवारी खूप गर्दी असे न थकता, न कंटाळता मॅडम सर्वांशी खूप उत्साहाने बोलत असत.

वैवाहिक जीवनात येणाऱ्या अडचणींवर चर्चा करून सुसंवाद वाढवण्यासाठी मॅडमनी शेवटच्या बुधवारी 'सहजीवन' गटाची सुरुवात केली. मॅडम गेल्यावर दुसऱ्या सोमवारी पत्नींसाठी 'सहचरी' गट सुरु झाला. सध्या महिन्याच्या तिसऱ्या शनिवारी व्यसनी व्यक्तींच्या मुलांसाठी 'अकुर' हा गटही चालवला जातो.

मुक्तांगणच्या आपल्या सल्लाकेंद्रात येणाऱ्यांची संख्या खूप वाढत चालली आहे. अनेक मित्र मुक्तांगणला दाखल न होता केवळ इथल्या मिटिंग्ज् करून व्यसनमुक्त राहत आहेत.

अधून - मधून सहली काढणे, एकत्र जेवण करणे या उपक्रमांमुळे सल्लाकेंद्रावर एक खूप चांगला 'मुक्तांगण परिवार' निर्माण झाला आहे.

या सल्लाकेंद्राप्रमाणेच हळूहळू मुंबई, कोल्हापूर, औरंगाबाद इ. अनेक ठिकाणी अशी पाठपुरावा केंद्र तयार झाली. आपल्या अनेक

मित्रांना व्यसनमुक्त रहाण्यासाठी त्यांची मदत होत असते. या सर्वच ठिकाणी एका परिवाराचं वातावरण आहे. एखाद्याला काही प्रॉब्लेम आला तर अगदी रात्री - अपरात्रीही इतर मित्र मदत करायला जातात. कुणी पुन्हा व्यसनाकडे वळलाच तर ताबडतोब थांबवायला मदत मिळते.

अशा प्रकारच्या सल्लाकेंद्राचं 'नेटवर्क' हे मुक्तांगणचं महत्वाचं वैशिष्ट्य आहे.

या केंद्राचं कामकाज चांगलं चालू रहाण्यासाठी अनेक स्वयंसेवक आपल्याला मदत करत असतात. आपले व्यसनमुक्त मित्र, त्यांचे कुटुंबीय, गावांमधील काही डॉक्टर्स, समाजसेवक यांचा समावेश यात होतो.

काही महिन्यांपूर्वी डॉ. आनंद नाडकर्णींनी या स्वयंसेवकांसाठी एक दिवसाची कार्यशाळा घेतली. रुग्णांना उपचारांसाठी तयार करणं, काऊन्सेलिंग करणं वगैरे अनेक विषयांवर चर्चा झाली. दि. 27 जून 2003 पुन्हा एकदा या सर्वांची 'गुप कसा घ्यावा' या विषयावर 'मुक्तांगण' मध्ये कार्यशाळा होणार आहे. या प्रत्येक गावांमध्ये 'सहचरी' सभा सुरु करण्यासाठीही काही सहचरींना डॉ. नाडकर्णी मार्गदर्शन करतील.

मुक्तांगणच्या आजवरच्या यशस्वी वाटचालीमध्ये या सर्व केंद्रांचा खूप महत्वाचा वाटा आहे.

अ. अ. ची जी. एस. सी. आणि सेवा कार्य

अ. अ. च्या भारतीय सामान्य सेवा परिषदेसाठी दि. 15 ते 18 मे च्या दरम्यान कालीकत (केरळ) येथे उपस्थित राहून मी नुकताच परतलो होतो. दि. 20, 21 मे 03 रोजी डॉ. नाडकर्णीची मुक्तांगण भेट आयोजलेली होती. तेव्हा ठरल्याप्रमाणे आम्ही काही मंडळींनी 26 जून 03 जागतिक अमली पदार्थ विरोधी आणि अवैध व्यापार निमित्ताने मुक्तांगणमधून प्रसिध्द होणाऱ्या 'आनंदयात्री' विशेषाकांत लिहावे असे निश्चित झाले होते. माझ्या कालीकत दौऱ्याविषयी मी लिहावे असे मला सांगण्यात आले.

बायकोच्या ऑपरेशन नंतर 'ऑपरेशन कसे झाले'? या माझ्या मित्रांकडून होणाऱ्या विचारणेविषयी मला जसे हासू येई, अगदी तसेच "कालीकत Trip कशी झाली?" या मित्रांच्या विचारणेनंतर मला हासू येत होते. खरं तर कालीकतला आम्ही अ. अ. च्या भारतीय पातळीवरच्या अ. अ. च्या सामान्य सेवा परिषदेचे (General Service Conference) पुणे रिजनचे प्रतिनिधित्व करण्यास आणि परिषदेस गेलो होतो.

सेलम (TN), बंगलोर-कोलकता बालेहेन्नूर (चिकमंगळूर) विजयवाडा नंतर सहाव्यांदा मी GSC चे प्रतिनिधित्व करत होतो.

मद्यमुक्त - व्यसनमुक्त राहत असतानाचे भेटणारे असंख्य मित्र दैववाद, प्रयत्नवाद व सेवाधर्म या तीन प्रवाहातून जात आपली दिर्घकालीन मद्यमुक्ती सहज - सुलभ-सुसह्य करताना आढळतात.

जयंत खटावकर

अ. अ. च्या ध्येय धोरणामध्ये मूलभूत ध्येयवाक्य असे आहे की स्वतः मद्यापासून दूर राहणे आणि इतर मद्यपीडितांना मद्यापासून दूर राहण्यास मदत करणे.

अ. अ. सभांना नियमित उपस्थितीने मद्यापासून दूर राहण्यास मदत होते आणि त्याचबरोबर अ. अ. ची जीवनप्रणाली-12 पायऱ्यांचा जीवनमार्ग आचरण करण्यास सुरुवात केल्याने मद्यपि व्यक्तित्वाच्या जीवनाचा कायापालट होतो, व्यक्तिमत्त्वामध्ये आमुलाग्र सुधारणा होते, असा अनेक सदस्य मित्रांचा अनुभव आहे.

अ. अ. स्वमदत गट आहे. World wide Divine fellowship आहे. 10 जून 1935 रोजी बील डब्लू. आणि डॉ. बॉब या दोन मद्यपींच्या आपसातील अनुभवकथनातून मद्यापासून दूर राहणे शक्य असल्याचे लक्षात आल्यानंतर या संस्थेचा जन्म झाला. अ. अ. कार्यरत रहावी, अ. अ. वर कोणाचीही मालकी असू नये. मद्यपींमधील वाद-विवाद, हेवेदावे, तंटे- बखेडे यातून संस्था सुरळीतपणे कार्यरत रहावी म्हणून सुरवातीच्या काळात संस्थापक सदस्यांनी खूप अभ्यासाअंती संस्थेसाठी व सदस्यांसाठी 12 रुढी तयार केल्या. या रुढींवर हुकुम गेली 68 वर्षे संस्था कार्यरत आहे.

सातत्याने मद्यमुक्त राहण्यासाठी अ. अ. सभांना उपस्थिती हा जगातील मद्यमुक्तीसाठीचा सगळ्यांत सोपा मार्ग आहे. सभांना येण्यामुळे सहज - सोपी मद्यमुक्तीमिळवण्यासाठीचा संदेश इतर मद्यपीडितांना देणे (Pass it on) याला अ. अ. च्या परिभाषेत 12 Stepping किंवा 12 वी पायरीचे आचरण असे म्हटले जाते.



एकता, सेवा आणि मुक्तता हे अ. अ. सदस्यांचे पूर्वीच्या अ. अ. सदस्यांकडून मिळालेले वारसे आहे. सन 1957 मध्ये मुंबईत अ. अ. सुरु झाल्याचा इतिहास आहे.

अ. अ. च्या रुढींचा अभ्यास करता सामूहिक हिताला सर्वोच्च प्राधान्य, व्यक्तिगत सुधारणेसाठी अ. अ. चे ऐक्य, समूहाच्या उद्दिष्टांचा सर्वोच्च अधिकारी प्रेमळ ईश्वर, सर्व सदस्यांच्या सदसदविवेकातून तयार होणारी इच्छा, नेते कोणीही नाहीत, कोणीही अधिकारी नाही. सदस्यत्वासाठी मद्यपान थांबविण्याची इच्छा एवढीच आवश्यकता, प्रत्येक समूहाला कारभारविषयक स्वातंत्र्य, इतर मद्यपीडितांना संदेश देणे हे समूहाचे प्राथमिक उद्दिष्ट (Primary Purpose). Self Supporting सदस्यांखेरीज बाहेरून आर्थिक मदत नाही, धंदेवाईकपणा नाही, जाहिरातबाजीपेक्षा आकर्षणावर भर, निनावीपणाला महत्त्व, व्यक्तिपेक्षा तत्त्वे श्रेष्ठ, अशी तत्त्वे आढळतात.

मद्यपीडितांकरिता विनामूल्य मदतीसाठी अ. अ. चे कार्य सर्वोत्तम पध्दतीने चालत राहण्यासाठी अ. अ. ची विशेष सेवा

रचना - यंत्रणा (Service Structure) कार्यरत आहे.

अ. अ.चे कार्य सभासदांच्या देणगी-वर्गणीतून चालते. समूहात किटी बॉक्स मधून निर्माण होणाऱ्या निधीचा उपयोग समूह, आंतरसमूह आणि सामान्य सेवा कार्यालयासाठी होतो. सभासदांसाठी अ. अ. ची पुस्तके विक्रीतून पैसा जमा होतो.

कांही समूहांचे एक मध्यवर्ती कार्यालय (Central Office) किंवा आंतरसमूह (Intergroup) असतो. विविध आंतरसमूहांना मदत करण्यास सामान्य सेवा कार्यालय (General Service Office किंवा GSO) मुंबईमध्ये आहे. 1987 साली GSO ची मुंबईमध्ये स्थापना झाली.

AAWS - A. A. World Services आणि GSO NewYork (USA) ही अ. अ. ची HQ मानली जातात. अ. अ. च्या पुस्तकांचे सर्व हक्क (Copywrite) AAWS यांच्याकडे आहेत.

Literature Publication -
Finance & Budget
Public Information -
Agenda

जमणाऱ्या पैशाचा योग्य विनियोग आणि GSO पध्दतीने कार्यरत राहण्यासाठी The Charter and Bye -laws आहेत.

समूह - आंतरसमूहाकडे प्रतिनिधी पाठवतो. आंतरसमूह GSO कडे Delegate किंवा प्रतिनिधी आणि Service Trustee पाठवतो. समूहात होणारा Group Consious- GSO पर्यंत पोहोचतो. प्रत्येक वर्षात दोनदा - दरसहा महिन्यांनी General Service Conference होते. यामध्ये वरील

कार्याचा आढावा घेतला जातो. पुढील कार्यासाठीची दिशा ठरवली जाते.

मी पुणे विभागाचा "B" Class - Regional Trustee आहे. पुणे विभागात आणि भारतीय पातळीवर अ. अ. ची Growth होण्यासाठीचे ब्रत प्रत्येक प्रतिनिधीने घेतलेले असते.

भारतामध्ये आजमितीला अ. अ. चे सुमारे 600 समूह आहेत. उत्तर किंवा पूर्व भारतात अ. अ. चे समूह खूप कमी केवळ 63 आहेत. Pass it on द्वारे भारतभर अ. अ. समूह व्हावेत, पुस्तके भाषांतरित होऊन सदस्यांपर्यंत योग्य किंमतीत पोहोचवीत यासाठी GSC मोलाचे काम करते, ध्येय धोरण निश्चित करते.

GSC सुमारे 3 दिवसाची असते. पूर्ण दिवस आणि रात्री काही वेळ पर्यंत चर्चा चालते. सर्व विभागाच्या Service Committe तून चर्चा होऊन काही धोरणे ठरतात.

सर्व्हिस कमिटीचे मेंबर्स - प्रतिनिधींची नावे Hat मधून काढून निश्चित होतात.

Senior / Old timers ची वैचारिक देवाण - घेवाण, त्यांचे व्यक्तिमत्व-स्वभाव- अनुभावातून स्वतःसाठी +ve शिक्षण, भारतभरचे प्रतिनिधी सर्व प्रकारच्या चर्चातून तयार होणारी व्यापक Vision सेवा कार्यात असल्याने दिर्घकालीन मद्यमुक्ती टिकवण्यासाठीचा प्रगाढ आत्मविश्वास अ. अ. च्या सर्व बाबतीत माहिती नसलेल्या अनेक गोष्टींची नव्याने होणारी ओळख, सेवा कार्यातली इतरांची तन्मयता आणि खूप खूप झालेले माझे फायदे. एखाद्याचे अ. अ. साठीचे

योगदान पाहून आश्चर्य वाटत राहते. खऱ्या अर्थाने 'सोबर' राहणाऱ्यांची जवळीक साधण्याची अपूर्व संधी GSC च्या निमित्ताने असते. कोणीही मॅबरला Observer म्हणून GSC ला उपस्थित राहता येते.

नोव्हे. 2000 सेलम (TN) GSC. PI मिटींगसाठी डॉ. शांती रंगनाथन् (TTK) प्रमुख पाहुण्या होत्या. बंगलोर GSC साठी GSO Network चे Gen. Manager - Grey Math व Desk Officer - Eva हे प्रमुख पाहुणे होते. कोलकत्याला 'A' Class Trustee देवाधिश रॉय यांचे अ. अ. साठीचे योगदान पाहून आश्चर्यचकित झालो. बालेहेन्नूर - चिकमंगळूरची GSC व्यवस्था अविस्मरणीय होती.

GSC साठी किंवा Business Meetings साठी जावे लागते. - आ. मोठ्या मॅडमचे शब्द ध्यानात ठेवावे लागतात. 'कामाला प्राधान्य' - विशेष सुट्टी किंवा अधिक रजा नाही त्यामुळे Sight Scene साठी फिरता येत नाही. पण,

भारताला 'सुवर्णभूमी' का म्हणत असावेत? याची जाणीव सदैव होत राहते.

अप्रतिम निसर्गसौंदर्य, भव्यसागर - जलाशय, लाटा, खडक, मंदिर-देवळं, लोक, सगळीच विविधता व विलक्षण -- मला माहित नाही, व्यसनमुक्तीची शिदोरी म्हणून मुक्तांगण मित्रांना याचा कितपत उपयोग होईल ? परंतु दुसऱ्या मद्यपिडीताची 'सेवा' कळत नकळत केल्याने 'मी सोबर राहतो' हे मी सिध्द करू लागलो आहे. 'दुसऱ्यासाठी जगला तो खरंच जगला' - मोठ्या मॅडमनी आम्हांला शिकवलं आहे. शिकवणीनुसार वागण्याचा प्रयत्न आहे. माझी Trusteeship

ची मुदत 2 वर्षे बाकी आहे.

6, 7, 8 नोव्हें 2003 ला चंदिगड जायच आहे.

Newyork GSO - A Class Trustee येणार आहेत. त्यांच्या सहवासात राहण्यास मिळणार, केवढं भाग्य !

Newyork GSO Trustee ज्या मॅडम येणार आहेत. त्यांना मुक्तांगण आणण्याचा मानस आहे. Social Work आणि Drug Abuse Prevention मध्ये त्यांनी Ph.D. केली आहे.

विस्ताराने लिहू शकलो नाही, अ. अ. चा अधिक अभ्यास असणाऱ्या परममित्रांनी माझी काही चूक - भूल झाली असल्यास प्रेमळ मनाने माफ करावं.

महाराष्ट्रात 34 जिल्ह्यांपैकी केवळ 15 जिल्ह्यांमध्ये अ. अ. आहे. इतर जिल्ह्यांमध्ये ती पोहचण्यासाठी गेल्या 2 वर्षात "महाराष्ट्र राज्य सेवा परिषद" नव्याने स्थापन झाली आहे. या परिषदेच्या कामकाजात सहभागी होण्यास मी वेळोवेळी विविध गावांना जात असतो.

परमेश्वरानी शक्ती द्यावी अशी प्रार्थना आहे.

GSC साठी जाण्यास आ. बाबा, छोट्या मॅडम आणि डॉ. नाडकर्णींनी मला नेहमीच सहकार्य दिले आहे. त्यांची अशीच कृपादृष्टी राहण्यास ईश्वराकडे प्रार्थना !

मुक्तांगण डायरी

- ◆ १० जून २००२ रोजी मुक्तांगणच्या टेरेसला जाळ्यांचे दरवाजे लावून पूर्ण झाले.
- ◆ १४ जून २००२ रोजी मा. मुक्ता मॅडम यांचा वाढदिवस वॉर्डमध्ये साजरा केला.
- ◆ नितीन देऊस्कर यांच्या लग्नाचे रिसेप्शन १८ जून रोजी मुक्तांगणमध्ये थाटामाटात पार पडले.
- ◆ ' डॉ. बाबा ' युरोप दौऱ्यावरून १६ जूनला परत आले.
- ◆ डासांचा व इतर किटकांचा उपद्रव नाहीसा करण्यासाठी मुक्तांगणच्या संपूर्ण आवारात सातत्याने पेस्ट कंट्रोलची सुरवात.
- ◆ १८ जुलै २००२ रोजी प्रसिध्द सिने अभिनेते श्री. सदाशिव अमरापूरकर व त्यांच्या पत्नीची मुक्तांगणला सदिच्छा भेट.
- ◆ मा. मुक्ता मॅडम व श्री. दत्ता श्रीखंडे यांची दूरदर्शनवर Live मुलाखत.
- ◆ ' सोशल जस्टीस व इन्वॉयर्मेंट ' खात्याच्या सचीव श्रीमती 'ज्योती चंद्रा' यांची मुक्तांगणला सदीच्छा भेट.
- ◆ मुक्तांगण मध्ये R.P. P. (रिलॅक्स प्रिव्हेन्शन प्रोग्रॅम) ही १० दिवसांची नवीन उपचार पध्दती सुरु.
- ◆ २८ ऑगस्ट रोजी ' अंतरदीप ' समारंभात ' ' बाबांचा ' वाढदिवस साजरा.
- ◆ २९ ऑगस्ट रोजी मुक्तांगणच्या १६ व्या वर्धापन दिनानिमित्त ' काय सांगू आणि किती सांगू ' हा कार्यक्रम संपन्न.
- ◆ २ सप्टेंबर - स्विडीश विद्यार्थ्यांची मुक्तांगणला शैक्षणिक भेट.
- ◆ तरुण भारत दिवाळी अंकातील लेखा निमित्ताने सौ. कविता मयेकर यांनी मुक्तांगणमधील सल्लागारांच्या मुलाखती घेतल्या.
- ◆ १ नोव्हेंबर रोजी डॉ. सॅम्युअल मर्सी या मुक्तांगणच्या सेवेत रुजू.
- ◆ मिझोराम व नागालँडच्या सहा काउन्सीलरची मुक्तांगणला भेट.
- ◆ गेल्या वर्षात दिवाळी, इद, ख्रिसमस इ. सर्व सण मुक्तांगणमध्ये जोमात साजरे.
- ◆ मुक्तांगणच्या निरनिराळ्या ठिकाणच्या कार्यकर्त्यांसाठी दोन दिवसांची कार्यशाळा संपन्न. डॉ. आनंद नाडकर्णी व डॉ. अनिल अवचट यांचे मार्गदर्शन
- ◆ मुक्तांगणमध्ये Art of living ची कार्यशाळा संपन्न.
- ◆ R.T.C. तर्फे अनेक कार्यशाळांचे सातत्याने आयोजन.
- ◆ R.T.C. च्या ऑफीससाठी व येणाऱ्या पाहुण्यांसाठी जागांची स्वतंत्र व्यवस्था. मुक्तांगणमध्ये ' थंड पाण्याची ' सुविधा.
