

आनंद.

आनंदी आनंद गडे । जिकडे तिकडे चोहिकडे ।
चराचरात भरलेला हा आनंद गार वाऱ्यात, कोकळ
सूर्यकिरणात, सुळसुळ वाहणाऱ्या झऱ्यात, उंचावरून
पडणाऱ्या धबधब्यात, गावतावर पडणाऱ्या दवात
अशा छोट्या छोट्या गोष्टीतून मिळतो.

इतकेच नाही तर आपल्याला आवडणाऱ्या पदार्थातही
तो असतो. जिवस्थ कठस्थ मित्र मैत्रीणींच्या
सहवासातही, भरण्यातही तो मिळतो. तो जेव्हा मनाला
जाणवतो तेव्हा मन अधिक प्रफुल्लित होते. गगनात
मोवनासा आनंद तर काय वर्णावा? आनंदाने गगन
ढंगणे होणे, आनंदाच्या राशी, आनंदाची परमावधी
यसारवी आनंदाची परिमाणे काय कमी आहेत?
भराठा भाणा आहेच तशी समृद्ध. 'ऐसी अक्षरे मेळवनि'
असे ज्ञानेश्वर उगाच का म्हणतात?

तर असा हा आनंद मिळविण्यास आपण नको का
सज्ज व्हायला? मजेत रहा मस्त जगा ही तर आनंदी
जीवनाची गुराकिल्ली आहे. निरागस मुळे आनंदी दिसतात
त्यांना ना काळजी ना चिंता. प्रोटपणी अनेक जबाबदाऱ्या
पार पाडताना ही आनंदाची पॉझिटिव्हिटी, उर्जा कमी कमी
होत जाते.

भूतानला 'आनंदी देश' म्हणतात. वरसू त्या लोकांच्या
चहऱ्यावर अवर्णनीय हास्य आढळून येते. त्याभागाचे
कारण म्हणजे त्यांनी घेतलेले व्रत. रोज कमीत कमी
तीन जणाना मदत करायची हे ते व्रत त्यांना
परमोच्च आनंद देऊन जाते. एखाद्याला केलेली
मदत करणाऱ्याला आणि घेणाऱ्यालाही आनंदाचा
असतो. आतिथ्य गरीब असूनही स्वागतं आहे.
आहे त्यात, उपलब्ध आहे त्यातून समाधानी राहणे
ही त्यांची कृती स्पृहणीय आहे. हीच त्यांच्या आनंदाची

गुरुकिर्तनी.

'आनंदाचे डोही आनंदाची तरंग' या उक्तीत आनंदाला डोह म्हणले आहे. डोहासारखा खेळ मनात लपवला हा आनंद. यावर उभारले छोटे तरंग आख्या चेहऱ्यावर उभरतात आणि चेहरा प्रफुल्लित होतो.

ज्येष्ठ नागरिकांसाठी हा आनंद फार महत्वाचा. कोणातून फिरव्यात आनंद वारेळ, तर कोणातून देवपूजा, भाक्तेत आनंद वारेळ. कोणातून गप्पा मारव्यात, ज्ञातवाना खेळव्यात. आपल्या माणसातून प्रवादा आवडीचा पदार्थ करून खायला द्याव्यात मिळेल. कोणातून पर्यटनात मिळेल. ज्येष्ठ नागरिक संघाची निमित्ती याच पायावर झाली असावी. सर्व दुःखे, चिंता मागे राखून आनंदाने जीवन व्यतीत करू या हाच संदेश घेऊन जगू या आपले उर्वरित जीवन. आनंदी, उत्साही, उर्जा घेऊन व देऊन.

आनंदाची अभिव्यक्ती व्यक्त करण्यासाठी प्रत्येकाची तराच न्यारी. कुणी तस्मित हास्य करेल कुणी सात मजली हास्य करेल. हास्याचा गडगडाव करेल हासण, कुणी टाळ्या वाजवेल, कुणी गिरकी घेईल, कुणी तिमिरी मारेल तर कुणी उचलून घेईल. क्रिकेटच्या मैदाना वेली जिंकण्याचा आनंद व्यक्त करण्याच्या पहिली तर उत्तुर्नीय. शतक, अर्ध शतकाचा आनंद टाळ्या, तारीया, जडवणी करत, स्ट्रेडियम डोक्यावर घेण्याशतका. आनंदाचा परभावही.

आनंद लुटव्यात, आनंद व्यक्त करण्याचीही वृत्ती लागते. स्वभाव गुणधर्मही तसा असावा लागतो. त्यात सामाजिकपणा हवा. विनोदावर हास्याची संख्याही कमी नाही. जण त्याचा आस्वाद किती जणाना घेतो येतो. तेंव्हा आनंद

DATE ____ / ____ / ____

मिळवायचा कसा हेही शिकले पाहिजे
 ६०फटर करव ही त्याचीच वृत्ती. हसा आणि
 उर्जा मुक्त करा. मोकळे व्हा. मनातील वाईट विचार
 दूर करा हस्य संदेश द्या. होऊन येतो. ६०फटर योग
 ही योगसाधना गरिष्ठ नागरिकात अधिक
 प्रसारित होत आहे. मस्त जगा. आनंदी जगा
 हा मूळमंत्रा हेतुच आपण पुढे जाऊ या.
 चव या दिवशीचा आनंद कुटायचा
 आहे ना आपल्या नानेवडाबरोबर, कुडवाबरोबर,
 मित्राबरोबर. तर व्हा सज्ज! आनंदी दिवाळी...
 साजरी करू या....

सौ. विद्या कुलकर्णी.
 A. 603, वास्तव्यपूरम
 कोथरुड, पुणे

म. 982311406.

