

जाग येणं आणि स्वप्नावस्थेत असणं या दोहोंतील सीमारेषा धूसर होती. मला विचित्र मात्र, स्पष्ट भ्रम होणं चालूच होतं. विशेषतः अध्यक्ष ट्रम्प यांच्याविषयीचे भास कायम होत असत. कदाचित पक्षाघात होण्यापूर्वी विशेषतः सन २०१६ मध्ये मी दूरचित्रवाणीवर सतत निवडणूकविषयक बातम्या पाहात बसायचो. त्याचाच हा परिणाम असावा, असं मला वाटलं.

मी विचार करीत बसायचो. मी पूर्वीसारखा होईन का, ते मला समजत नव्हतं. एवढंच काय, पण पूर्वीसारखा होईन, याविषयी मी साशंकही होतो. माझ्या मनात फक्त टोकाचे विचार यायचे आणि बहुतेक वेळा मी वैतागून जायचो.

माझी मुळं भारतातच असली, तरीही भारतातील आरोग्यविषयक पारंपरिक उपचारपद्धतींमध्ये मला कधीही रस वाटला नव्हता. शिवाय या पद्धती आज जेवढ्या प्रसिद्ध आहेत, तेवढ्या त्या मी लहान असताना प्रसिद्ध नव्हत्या. आता मी नक्कीच म्हणू शकतो, की काही दशकांपूर्वीच्या तुलनेत आताच्या काळात योग खूप प्रसिद्ध झाला आहे आणि तो भारतात आणि पाश्चिमात्य जगतात दोन्हीकडेही अधिक स्वीकारला गेला आहे. पाश्चात्य औषधांच्या बरोबरच या उपचारांचाही अवलंब करावा, असं आता मला वाटू लागलं होतं.

आयुर्वेदिक औषधांचा दृष्टिकोन वेगळा असतो. तो अधिक समग्र, दीर्घ काळ परिणाम करणारा आणि रोग होऊ नये, यासाठी घ्यायची काळजी, अशा प्रकारचा असतो. नियती आणि वास्तव यांचा स्वीकार हा विचार त्यामागे असतो. त्यामुळे 'जे आहे ते आहे,' हा माझा नवा मंत्र बनला आहे.

तरीही निंबाला जाण्यासाठी स्वतःला तयार करायला मला थोडा वेळ लागला. निंबामध्ये समग्र उपचारपद्धती, मसाज, भोजन आणि निवास, पूर्ण वेळ देखरेखीसाठी सुविधा आदी अनेक गोष्टी उपलब्ध होत्या आणि तेही अमेरिकेच्या तुलनेत अत्यंत परवडणाऱ्या दरात.

घरी जायला मी उतावीळ झालो असलो, तरी निंबामध्ये मला भेटलेल्या प्रेमळ माणसांचा निरोप घेणंही मला जड वाटत होतं. ते सर्व जण आता माझं कुटुंबच बनले होते.

विशिष्ट उपचार आणि व्यायामप्रकार या पलीकडे आरोग्य आणि आयुष्याकडे पाहण्याच्या समग्र दृष्टिकोनाचा माझ्यावर कायमचा प्रभाव पडला होता आणि तरीही त्याचा अतिरेक होणार नाही, याची काळजीही मी घेत होतो. निंबामध्ये राहताना मला रोजनिशी लिहिण्याची सवय लागली होती. त्याचबरोबर मी आणखी तीन गोष्टी लिहित असे. त्या म्हणजे ज्याबद्दल मला अभिमान वाटत होता आणि ज्याबद्दल कृतज्ञता वाटत होती, अशा तीन गोष्टी.

विशिष्ट उपचार आणि व्यायामप्रकार या पलीकडे आरोग्य आणि आयुष्याकडे पाहण्याच्या समग्र दृष्टिकोनाचा माझ्यावर कायमचा प्रभाव पडला होता आणि तरीही त्याचा अतिरेक होणार नाही, याची काळजीही मी घेत होतो. निंबामध्ये राहताना मला रोजनिशी लिहिण्याची सवय लागली होती. त्याचबरोबर मी आणखी तीन गोष्टी लिहित असे. त्या म्हणजे ज्याबद्दल मला अभिमान वाटत होता आणि ज्याबद्दल कृतज्ञता वाटत होती, अशा तीन गोष्टी.

माझ्या प्रकृतीत झालेली सुधारणा योग्य मार्गानं पुढं चालू राहावी, असा निश्चय मी परतल्यावर माझ्या कुटुंबीयांसमवेत राहताना केला होता. त्यासाठी पाश्चात्य आणि पौरात्य औषधं, व्यायाम आणि मुंबईत नव्यानं शिकलेले व्यायाम या सगळ्यांचा अवलंब मी करत होतो.

प्रत्येक व्यक्तीचं मूल्यमापन नैतिक मूल्यं असणारं आणि समाजाला काही ना काही योगदान देण्याची क्षमता असणारं व्यक्तिमत्व या दृष्टिकोनातून होणं महत्त्वाचं आहे. तुम्ही कोणीही असा, भारतात, अमेरिकेत किंवा जगातील कोणत्याही प्रदेशात राहात असा, ही गोष्ट प्रत्येकाला लागू होते. मी आजवर अनेकदा प्रवास केला. पण कोठेही असलो, तरी मी आजवर ज्यांना ज्यांना भेटलो आहे, त्यांच्यापैकी बहुतेकांमध्ये मला चांगुलपणा दिसला आहे. बरं होण्याच्या प्रक्रियेत हा वस्तूपाठ मला ठळकपणे मिळाला.

माझ्या नव्या आयुष्यात धक्के बसणं चालूच होतं. पण मी काही छोटी छोटी यशंही संपादन केली होती. मधल्या काळात जिममध्ये जाता आलं नसलं, तरी सुमारे एक महिन्यानंतर मी पुन्हा एकदा जिममध्ये जाऊन व्यायाम करणं सुरू केलं. पण योगायोगानं (किंवा नसेलही तसं) भोवळ येणं आणि डोकेदुखीबरोबरच आता माझ्या उजव्या खांद्यातपण वेदना जाणवू लागल्या होत्या.

माझ्या या मर्यादांमुळे मी बरेच जुगाड करायला शिकलो. जुगाड करण्यात भारतीय निष्णात असतात. माझी आईही जुगाड करण्यात पटाईत होती. कदाचित तिची काही कौशल्य माझ्याकडे आली होती. आई एक दिवस 'जुगाड' नावाचा एक चित्रपट पाहात होती. ते पाहून मला हसू आलं आणि मी तिला 'जुगाडची राणी' असं चिडवलं. जे तिला ओळखतात, त्यांना तिचा हा गुण माहिती आहे.

अध्यक्ष ट्रम्प भारताच्या दोन दिवसांच्या दौऱ्यावर आले होते. मेंदूवरील शस्त्रक्रियेनंतर आपण अध्यक्ष ट्रम्प यांच्यासमवेत मुंबईमध्ये आहोत, असा भ्रम मला झाला होता. आता मी इथं मुंबईत असताना ट्रम्प खरोखरच भारत भेटीवर आले होते. अर्थातच मी त्यांच्याबरोबर नव्हतो. पण मी उत्साहानं त्यांच्या भेटीची वृत्ते टीव्हीवर पाहात होतो. मला भ्रम झाला तसा मी खरंचच अध्यक्ष ट्रम्प यांच्यासमवेत असतो, तर किती बरं झालं असतं.

अवती भवती मुंबईतील रस्त्यांवर आयुष्य अव्याहत सुरू होतं. मात्र गेल्या दोन वर्षांपूर्वीच्या तुलनेत मला त्यात अनेक बदल जाणवत होते. त्यांतील बहुतांश बदल चांगले होते; परंतु चांगल्याबरोबर नको असलेल्या गोष्टी येत असतातच. अर्थात, गोष्टी जेवढ्या बदलत असतात, तेवढ्याच त्या पूर्वीच्या रूपात कायमही राहतात. मी लहान असताना आमच्या घराच्या खिडकीखाली एक भांडीवाला भांडी विकण्यासाठी ओरडत उभा असायचा. त्याच्या जोडीला सुन्यांना कल्हई लावून देणाऱ्याचा आवाज ऐकू यायचा. मी लहान होतो तेव्हा आईच्या इमारतीचं झाडूकाम करणाऱ्या एक बाई होत्या, त्याच बाई आताही कामासाठी येत होत्या. एक कडकलक्ष्मी पैसे मागण्यासाठी यायची. एक रद्दीवाला आईच्या इमारतीत दर महिन्याला यायचा आणि पेपरची रद्दी घेऊन जायचा. मी लहान असताना त्याचे वडील आमच्याकडे रद्दी न्यायला यायचे. माझ्या लहानपणापासून मुंबई या शहराचा आणि एकूण भारताचाच चेहरामोहरा बदलून गेलेला असला, तरी या ओळखीच्या गोष्टी अजूनही कायम होत्या.

लॉकडाउन ३.० संपण्यासाठी मी पुन्हा एकदा नव्यानं दिवस मोजायला लागलो आणि आतापर्यंत कशाकशातून गेलो आहे आणि पुढचा मार्ग कसा असेल, याचा आढावा घेतला. मी मुंबईला येऊन तीन महिने होत आले होते. हा मुक्काम इतका लांबेल, असं मला वाटलं नव्हतं. या वेळी फक्त माझ्याबाबतीच नव्हे, तर सान्या जगासंदर्भातच अनेक गोष्टी घडल्या होत्या.