

## मनःशांती

डॉ. राजीव शारंगपाणी

आजतागायत ह्या विषयाइतका मनोरंजक आणि वाचणाऱ्याला वाचल्यानंतर आणखीनच घोटाळ्यात पाडणारा विषय झालेला नाही. अध्यात्माचे अवडंबर करणाऱ्यांनी हे चटकन जाणले आहे आणि मग त्यांनी जो काही गुंता केला आहे तो सुटणे मुश्किलच दिसते आहे. काही म्हणतात मन काढा की फक्त शांती उरली म्हणून समजा. काही म्हणतात मन म्हणजे काय हेच न समजल्याने ते शांत काय करणार? काही म्हणतात "मनाला शांत वाटते आहे" हे कोण सांगते आहे ? मनच सांगते आहे. काही विचार काढून टाका म्हणतात. काही धारणा, ध्यान आणि समाधीविषयी बोलतात. काहीजण साक्षीभाव जागवा म्हणतात.

**मन ही शरीराची एक रासायनिक स्थिती आहे असे आपण सर्वजण अनुभवू शकतो**. चहाकॉफी प्यायली की एक तरतरी येते. दारू प्यायली की वेगळे वाटते. पोट साफ झाले की वेगळे वाटते. नाही झाले तरी वेगळे वाटते. व्यायाम केला की वेगळे वाटते. अफू गांजा इत्यादी अमली पदार्थ खाणाऱ्यांना ते खाल्ले तर शांत वाटते नाही खाल्ले तर अस्वस्थ वाटते. चांगली बातमी ऐकली की छान वाटते. चाईट बातमी ऐकली की चाईट वाटते. त्याशिवाय षड्रूपू आणि अनाकलनीय भीती ही आहेच छळायला. नीट श्वास घेतला छान वाटते चुकीचा घेतला तर बिघडते. हे सर्व विशिष्ट रसायनांद्वारे होत राहते. अगदी आनंदी माणसाच्या शरीरात अँड्रिनेलिन टोचले की तो भयग्रस्त होऊ लागतो. बाह्य परिस्थिती तशीच असते फक्त शरीरात अँड्रिनेलिनने प्रवेश केलेला असतो. व्यायाम केल्यावर अफूसारखा एक पदार्थ शरीरात तयार होतो आणि छान वाटते. चहाकॉफीतल्या कॅफीनने छान वाटते. अमली पदार्थांच्या आहारी लोक कां जातात तर त्यांना छान वाटते. फक्त

त्या पदार्थांमुळे काही जणांच्याशरीराचे नुकसानही होत राहते पण त्या छान वाटण्यापुढे त्यांना त्याची पर्वा नसते.

आणखीन एक उपमा घायची म्हटले तर एकादे स्टीलचे भांडे असते त्यात पोकळी असते. पोकळी आणि भांड्याचे स्टील हे दोन्ही मिळून तो "भांडेपणा" असतो. त्यात एखादा पदार्थ आपण ठेवतो तसे सगळी रसायने एका पोकळी भोवती मिळून जे काही एक तयार होते त्याला मन म्हणावे. त्यात विचार सामान्यपणे "येत राहतात"; विचार करणारे जगात फार थोडे असतात. हे विचार मनाची शांती बिघडवतात अगर घडवतात. विचार आलेच नाही तर ? तर मग हे घडणे आणि बिघडवणे होणार नाही. हे कसे घडावे ?

आपल्याला आपल्या अंतरंगात आणि बहिरंगात काय चालले आहे हे एकसमयावच्छेदे करून, सतत, निर्लेपपणे आणि पूर्णपणे समजत राहिले की विचारधारा तुटू लागते. फक्त विचार राहतात. मग तेही तुरळक होतात. मग दोन विचारांमध्ये बराच काळ जातो. मग पहिल्यांदाच विचार "करता" येऊ लागतो. इतके दिवस नुसते विचार येताहेत आणि सगळे काही बिघडवून टाकताहेत अशी अगतिक अवस्था असते त्यापासून मुक्तता होते. कोणतीही गोष्ट करताना हालचाल एकदम थांबवणे हे देखील विचारस्त्रोत थांबवते. पाणी प्यावेसे वाटले की भांड्यात पाणी ओतण्याआधी एकदम नुसते थांबा. अनुभवा निर्विचारावस्था.

जगरहाटीकडे बघताना सार्वकालिक सत्ये सतत आठवणीत ठेवली की सामान्यपणे मनःस्थिती बिघडवून टाकतील अशा गोष्टींनी मनःस्थिती बिघडत नाही. वैयक्तिक उदाहरण घायचे झाले तर असे. एकदा मुंबईला गाडी चालवत जात असताना पुण्याच्या दिव्य रहदारीतून वाट काढत असता पुढे जाणाऱ्या बससमोरून कुणी सत्पुरुषदुचाकीवरून अचानक डावीकडून उजवीकडे गेले. त्यांचा अपमृत्यू होऊ नये म्हणून बसवाल्याने कचकून ब्रेक दाबला. आमचा बसखाली जाऊन अपमृत्यू होऊ

नये म्हणून मी कचकून ब्रेक लावला. आमच्यामागून आणखीन एक बस येत होती. त्या बसच्या चालकाने देखील ब्रेक मारला पण किंचित् उशीरा लावला आणि बस आमच्या गाडीवर येऊन आदळली. गाडीच्या डिकीचा भुगा झाला. दुचाकीवाला कधीच पसार झाला.

आता सार्वकालिक सत्ये अशी :१. कुणीही आपणहून दुसऱ्या वाहनावर आदळायचा प्रयत्न करित नाही. २. पण तरीही जगन्नियंत्याच्या इच्छेनुसार अपघात होतातच. ३. प्रत्येक अपघातात हानी नशीबानुसार वेगवेगळ्या प्रकारे होते. ४. आपण आपल्या बाजूने जमेल तेवढे चौख वाहन चालवायचे.

ही सत्ये माहित असल्याने गाडी पुढे नेऊन बाजूला लावली. आमच्या गाडीवर आदळलेल्या गाडीचा चालक उतरून आमच्या इथे आला. तो साहजिकच "काय राव एकदम गाडी थांबवली तुमी ? "वगैरे वगैरे म्हणतच आला. त्याला सांगितले की तुम्ही गाडी मुद्दामहून आदळली नाही. असे कुणी आदळण्याच्या इच्छेने चालवीत नाही. तुमच्याविरुद्ध काहीही तक्रार नाही. असे म्हटल्यावर त्याची हवा गेली आणि तो जमिनीवर आला. आसपासचे लोक एक मस्त हमरीतुमरी होणार ह्या उत्सुकतेने जमा झाले होते त्यांची हवा गेली. गाडी चालू केली. मुंबईला गेलो. परत आलो. जो काही बांबू लागला तो निस्तरला. झाले.

आता ह्याच परिस्थितीत एकमेकांची गचांडी धरणे, मारहाण, शिव्यागाळ, सगळा ट्रॅफिक अडवून पोलिस पंचनामा, कोर्टकचेऱ्या, अशा मनःशांतीस विघातक सर्व गोष्टी करायच्या की नाही हे आपल्या हातात असते. आपल्या शरीराची रासायनिक स्थिती नीट ठेवण्यासाठी ताबडतोब श्वास स्थिर करणे. झालेली हानी जितपत असेल त्याप्रमाणात परमेश्वराचे आभार मानणे आणि मार्गस्थ होणे हे महत्वाचे.

आता सार्वकालिक सत्ये अशी म्हणाल तर खूप असतात. वानगीदाखल काही अशीः १. कोणालाही झालेल्या नुकसानाची भरपाई मिळत नाही.

२. कर्माचे फळ आपण ठरवू शकत नाही
३. मृत्यूसमोर सर्व समान असतात.
४. भविष्य हे वर्तमान म्हणून येते.
५. बदल हीच एक परिस्थिती आहे
६. निर्णय योग्य की अयोग्य हे नेहमी नंतरच कळते
७. कार्यकारणभाव नसतो
८. जगात काहीही सुरक्षित नसते.
९. शंभर टक्के असे काहीही नसते.
- १० . काहीही वाया जात नाही
११. आपल्या आयुष्याची जबाबदारी आपलीच

चरील सर्वच्या सर्व गोष्टी लक्षात ठेवण्याची जरूरी नाही. कोणतीही एक गोष्ट मन आणली की परिस्थितीचे आकलन वेगळ्याच प्रकारे होऊ लागते. समजा तुमचा बॉस तुमची चूक नसताना आरडाओरड करून ऑफिस डोक्यावर घेतो आहे. चरील पैकी "कर्माचे फळ आपण ठरवू शकत नाही" हे तुम्ही मनात आणले की तुमच्या लक्षात येते की आपण चांगले काम केले म्हणून चांगलेच फळ मिळते असे नाही. आज शिष्या खाण्याचा योग दिसतो आहे. हेही दिवस जातील कारण बदल हाच जीवनाचा स्थायी भाव आहे.

## यालाच Attitude

Gestalt असेही शब्द आहेत. नीट पहा. काय दिसते आहे? मनात चरील पैकी एक सत्य मनात आणा. पुनः नीट पहा. काय दिसते आहे? कसे दिसते आहे? जिथे जिथे मनःस्थिती बिघडते असे आपल्याला समजते तिथे तिथे आपला गेस्टाल्ट बदला. परिस्थिती तीच असते पण तिचे आकलन आपल्याला वेगळ्या प्रकारे होऊ लागते. विशेषतः काम, क्रोध, लोभ, मद, मोह, मत्सर आणि भीती ह्या पैकी कोणत्याही भावनेने आपण ग्रस्त होऊ लागलो की सार्वकालिक सत्ये मनात आणा आणि

परिस्थितीत पडलेला बदल पहा.