

मनारंभ

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. २०-०१-२००९

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

कवयित्री बहिणाबाईंनी मनाचं वास्तव रूप कवितेतून मांडलं आहे, तर समर्थ रामदास स्वामींनी मनाला समृद्ध नजर दिली आहे. मन, बुद्धी, चित्त, अहंकार आणि प्राण असे पंचप्राण शास्त्रात सांगितले आहेत. हे पाचही मनाचे भाग शास्त्रात 'प्राण' म्हणून उल्लेखिले गेले आहेत. आता आपण मनाकडे अध्यात्म-विज्ञानाच्या दृष्टिकोनातून पाहू. अध्यात्म-विज्ञान असं मानतं की, 'माणूस जिवंत असतो शरीराने पण जगतो मात्र मनाने'. याचाच अर्थ जीवनात मनाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. या सदरात आपल्याला मनाचा सर्वांगाने विचार करायचा आहे. पंचप्राणांचा विचार करता असं लक्षात येईल, की हे पाचही भाग अतिसूक्ष्म असून मनाशीच निगडित आहेत. अध्यात्म-विज्ञानाच्या दृष्टिकोनातून मन ही पाचवी शक्ती आहे. भौतिक विज्ञानाने सांगितलेल्या गुरुत्वाकर्षण, विद्युत चुंबकीय आकर्षण, इलेक्ट्रॉन-प्रोटॉन मधलं म्हणजेच अणुतील सौम्य आकर्षण आणि अणुगर्भात असलेल्या न्युट्रॉन-प्रोटॉन मधलं तीव्र आकर्षण, या चारही शक्तींमध्ये आकर्षण हा समान मूलभूत गुणधर्म आहे. अध्यात्म-विज्ञानाप्रामाणे मनाचाही आकर्षण हाच मूलभूत गुणधर्म आहे. मन ही अनेक पैलू असलेली प्रचंड शक्ती आहे. पंचप्राण समजावून घेण्याच्या दृष्टीने अध्यात्म-विज्ञानात मनावर केल्या गेलेल्या मूलभूत संशोधनाचा थोडक्यात आढावा घेणं आवश्यक ठरेल. माझ्या गेल्या पस्तीस वर्षांच्या मनाच्या संशोधनातील सुरुवातीचा अठरा वर्षांचा साधना काळ फार महत्त्वाचा ठरला. या कालखंडात मनाचे तीन स्तर, त्यांचं क्षेत्र आणि गुणधर्म यांचा अभ्यास झाला. बहिर्मन (कॉन्शस माईड), अंतर्मन (सबकॉन्शस माईड) आणि अंतःकरण (सुप्राकॉन्शस माईड) हे मनाचे भिन्न स्तर होत. शास्त्रात मन हे चंचल असतं असं मानलं गेलं आहे. अध्यात्म-विज्ञानाप्रामाणे 'मन' म्हणजे बहिर्मन हे अतिशय चंचल असून संपूर्ण शरीर व्यापून आहे. त्याचा सतत मेंदूशी संपर्क असतो. सर्व शारीरिक कृती मनच मेंदू मार्फत करवून घेत असतं. आणि उत्पन्न होणाऱ्या भावनाही मेंदू मार्फतच व्यक्त करत असतं. त्यामुळे जीवनात बहिर्मनाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. या सदरात सर्वप्रथम आपण बहिर्मनाचा विचार करणार आहोत.