

एकाग्रता मेंदूची की मनाची?

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. २३-०६-२००९

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

‘समजा, एखादी व्यक्ती जोरात धावत असताना, ठेच लागून पडली आणि तिच्या डोक्याला खोक पडली. अंगठ्यातून रक्त वाहतय आणि डोक्यातूनही रक्त वाहतय. अशा वेळी ती व्यक्ती कशी बसेल?’ असा प्रश्न मी एका मेंदूतज्ज्ञांना विचारला. काही क्षण विचार करून त्यांनी उत्तर दिलं, की ती व्यक्ती कोणत्या तरी एका ठिकाणी हात धरून बसेल. खरं तर, एक हात पायाच्या अंगठ्यावर आणि एक हात कपाळावर अशी पोझ आपल्यालाही पटत नाही. मी त्या मेंदूतज्ज्ञांना विचारलं, “शरीरशास्त्राच्या नियमानुसार दोन्ही ठिकाणांहून दुखण्याच्या संवेदना मेंदूकडे जातायत, मग एकाच ठिकाणची जाणीव का होतेआणि दुसऱ्या ठिकाणची का होत नाही?” त्यावर ते म्हणाले “इट इज नेचर्स मेकॅनिझम.” म्हणजे ‘हे निसर्गाचं तंत्र आहे’. मी त्यांना निसर्गातंत्राविषयी विचारलं तेव्हा ते म्हणाले, “ते तंत्र काय आहे हे निश्चित सांगता येत नाही.” माझ्या मते, ज्या ठिकाणी दुखणं जास्त तिथे लक्ष केंद्रित होतं आणि दुसरीकडे दुर्लक्ष होतं. मनावरील संशोधनात माझ्या असं लक्षात आलं आहे, की मन संपूर्ण शरीरात असून ते कुठेही एकाग्र करता येतं, तसंच ते काढूनही घेता येतं. या ठिकाणी अर्जुनाचं उदाहरण घेणं योग्य ठरेल. एका शिष्याने झाड, पोपट आणि डोळा दिसत असल्याचं द्रोणाचार्यांना सांगितलं. तर दुसऱ्याने पोपट आणि डोळा दिसत असल्याचं सांगितलं. अर्जुनाने मात्र फक्त डोळाच दिसत असल्याचं सांगितलं. सामान्यतः बराच मोठा प्रदेश आपल्या नजरेत येतो. मग अर्जुनाला मात्र पोपटाचा डोळाच का दिसला? कारण कशावर आणि किती एकाग्र व्हायचं हे मनावर अवलंबून असतं, मेंदूवर नव्हे. आता आपण एक व्यावहारिक उदाहरण बघू. मी एका शाळेच्या हॉलमध्ये अध्यात्म-विज्ञान प्रबोधिनी घेत असे. एखादा अतिमहत्त्वाचा गहन विषय मांडत असताना सर्वजण तो एकाग्रचित्ताने समजावून घेत असत. नंतर त्या विषयावर विचारलेल्या प्रश्नांना त्यांनी दिलेल्या अचूक उत्तरांवरून त्यांना विषय नीट समजला असल्याचं लक्षात येत असे. त्याच वेळी कॅसेटवर रेकॉर्डिंगही केलं जायचं. माझ्या विवेचनाबरोबरच कॅसेटवर इतरही अनेक आवाजांचं रेकॉर्डिंग होत असे आणि त्याचा त्रास ती कॅसेट ऐकताना जास्त जाणवत असे. माझं विवेचन साधक एकाग्रतेने ऐकत असल्यामुळे त्यांना मात्र इतर आवाजांचा त्रास जाणवत नसे. नको असलेल्या गोष्टी दुर्लक्षित करून, हव्या असलेल्या गोष्टींवरच लक्ष केंद्रित करणं ही मेंदूची किमया नसून मनाची किमया आहे. पुढच्या भागात मनाच्या एकाग्रतेविषयी अधिक समजावून घेऊ.