

## डोकेदुखी आणि मन

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. ३०-०६-२००९

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

विदर्भातली गोष्ट आहे. एका गृहस्थांची आपल्या गुरूंवर अपार श्रद्धा होती. त्यांचे गुरू एक योगी होते. ते गुरू डोंगरावर एका गुहेत वास्तव्य करायचे. ते शहरात क्वचितच येत असत. एक दिवस आंधोळ झाल्यानंतर त्या गृहस्थांनी आपल्या पत्नीला सांगितलं, “आज मला गुरूंची खूप आठवण येत्येय. गुरूंना भेटावसं वाटतंय. मी आज ऑफिसला जात नाही.” आणि ते गृहस्थ सरळ गुरूंच्या भेटीला निघाले. उन्हाळ्याचे दिवस आणि रणरणतं ऊन. डोंगरावर पोहोचेपर्यंत बराच काळ लोटला होता. तापलेली जमीन आणि वातावरण यामुळे त्या गृहस्थांच्या अंगाची लाहीलाही होत होती. डोक्याला फडकं बांधूनही डोकं तापत होतं. तरी देखील गुरूंबद्दलची ओढ त्यांना गुहेकडे नेत होती. गुहेजवळ पोहोचेपर्यंत त्यांचं डोकं खूपच ठणकू लागलं. डोळे उघडे ठेवणं कठीण जात होतं. ते गृहस्थ गुहेपर्यंत कसेबसे पोचले. डोळ्यांसमोर अंधारच होता म्हणाना! गुरू समोर येताच त्या गृहस्थांनी साष्टांग नमस्कार घातला आणि ते उठून बसले. त्यांचे डोळे आणि चेहऱ्याची अवस्था पाहून गुरूंनी त्यांना “काय होतय?” म्हणून विचारलं. डोकेदुखी असह्य होत असल्याचं गृहस्थांनी सांगितलं. गुरूंनी डोकेदुखी थांबविण्याचा एक छोटासा मंत्र त्या गृहस्थांना शिकवला. त्यांना शवासनात झोपायला सांगितलं आणि एकाग्रतेने मनातल्या मनात मंत्र म्हणून ज्या ठिकाणी दुखतं त्या भागावर आपण फुंकर मारतो आहोत अशी जाणीव करून घ्यायला सांगितली. अशा प्रकारे तीन ते चार मिनिटं भावात्मक फुंकर मारल्यावर डोकं दुखायचं थांबून ते गृहस्थ गाढ झोपले. आता नेमका उलटा प्रकार पाहू. भारत पाकिस्तानची क्रिकेटची फाईनल मॅच होती. ती पाहायला मिळावी म्हणून एका विद्यार्थ्याने रात्री जागून अभ्यास केला होता. परिणामी त्याचं डोकं दुखू लागलं होतं. मॅच सुरू झाली आणि तो टी.व्ही. समोर बसला. कॅप्टनने टॉस जिंकूनही पाकिस्तानला बॅटिंग दिली याची त्याला खंत होती. मात्र तेरा रन्समध्येच दोन विकेट्स पडल्या आणि तो विद्यार्थी मॅचशी समरस झाला. डोकेदुखी गायब झाली. लंचमध्ये पुन्हा डोकेदुखीची जाणीव झाली. जेवणही नकोसं वाटायला लागलं. पुन्हा मॅच सुरू झाली. आईने जेवण समोर आणून ठेवलं. जेवण कधी झालं हे त्याचं त्यालाही कळलं नाही. आणि डोकेदुखी पूर्णतः गेली. यावरून छोट्या-मोठ्या दुखण्यांवर मन केंद्रित करून किंवा तिथून मन दुसरीकडे वळवून मात करता येते हे आपल्या लक्षात येईल. म्हणजेच मन आणि दुखणं यांचा संबंध आहे, हे ही सिद्ध होतं.