

## फ्रोझन शोल्डर आणि मन

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. ०७-०७-२००९

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

साधारण वीस बावीस वर्षांपूर्वी साधनेच्या माध्यमातून माझं मनावर संशोधन चालू होतं. जागृत अवस्थेतही मन निर्विचार ठेवणं, शरीरात मन कुठेही एकाग्र करणं किंवा शरीराच्या एखाद्या भागातून मन काढून घेणं असे प्रयत्न, प्रयोग आणि सराव चालू होता. त्याच वेळी माझ्या उजव्या खांद्याला फ्रोझन शोल्डर झाला. उजवा हात जराही मागे-पुढे किंवा बाजूला केला तरी वेदना होत असत. नेहमी चालताना आपली पायांबरोबरच हातांचीही मागे-पुढे अशी हालचाल होत असते. माझ्या उजव्या हाताची तशी हालचाल होऊच शकत नव्हती. हा त्रास सुरू झाल्यावर मी नियमितपणे पाऊण एक तास फिरायला जाऊ लागलो. एखाद्या संशोधनात्मक गूढ विषयावर मन पूर्णतः एकाग्र करायचं, पावलांच्या तालावर एखाद्या गाण्याची लय जुळवून त्या तालात आणि गाण्यात रमून जायचं किंवा समोर दूरवरच्या एखाद्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करून चालत राहायचं आणि अशा वेळी दुखऱ्या खांद्याकडे पूर्णतः दुर्लक्ष करायचं. थोडक्यात तिथून मन काढून घ्यायचं. शक्य होईल तेवढं उजव्या हाताला मोकळं सोडायचं, अशी सवय मी फिरताना लावून घेतली. आंधोळीच्या वेळी शक्य तेवढा हात पाठीमागे नेऊन साबण लावत असे. हळूहळू उजवा हात बाहेरच्या बाजूला काढू लागलो. पुढे हात सरळ करून भिंतीला टेकवून काही वेळ कुणाशीतरी बोलत उभा राहू लागलो. या सगळ्यामुळे एका महिन्यात कोणताही औषधोपचार न करता माझा उजवा हात पूर्णतः बरा झाला. त्याच कालावधीत माझ्या एका पारशी मित्राच्या बायकोला डाव्या खांद्याला फ्रोझन शोल्डर झाला. डॉक्टरांनी काही गोळ्या लिहून दिल्या आणि इंजेक्शन्स द्यायला सुरुवात केली. ज्या ज्या वेळी त्या इंजेक्शन घेऊन यायच्या त्या त्या वेळी त्या अक्षरशः रडायच्या, कारण हे इंजेक्शन दंडाचं हाड (ह्युमरस बोन) आणि पाठीच्या वरचं हाड (स्पॅच्युला) यांच्या सांध्यात दिलं जायचं. काही महिने ही इंजेक्शन्स चालू होती. एवढं करून त्यांचा हात पूर्ण मोकळा झालाच नाही. आज माझं वय पंच्याहत्तर आहे. लेखन आणि अपॉईंटमेंटच्या निमित्ताने मी रोज बारा ते चौदा तास मांडी घालून बसतो. एक दोनदा तर संधिवाताप्रमाणे गुडघे दुखू लागले. एका गुडघ्याला थोडी सूजही आली होती. त्यावर कोणताही औषधोपचार न करता सुद्धा आज माझी प्रकृती पूर्णतः व्याधीमुक्त आणि तंदुरुस्त आहे. फ्रोझन शोल्डर, चमक (उसण) भरणं, सांधेदुखी यांचा मनाशी कसा आणि कितपत संबंध आहे हे आपण या सदरात पाहणार आहोत.