

## मी आचारी

श्रीमद् नामचैतन्य भानुदास

दि. २१-०७-२००९

दैनिक सकाळ, मुंबई यांच्या सौजन्याने

डोकं दुखणं, फ्रोजन शोल्डर, संधिवात, दात काढणं वगैरे वेळी त्या भागातून मन काढून घेणं मला जमलं होतं. माझं देह-मना संदर्भात संशोधन सुरूच होतं. पाठीत उसण भरली, तर हालचाल करणं क्लेशदायक होतं. याचं कारण त्या ठिकाणी दुखण्याची जाणीव होताच मेंदूकडून प्रतिक्षिप्त क्रिया होऊन त्या ठिकाणचे स्नायू तत्काळ आवळले जातात आणि यातना होतात. अशा वेळी त्या दुखण्या भागावर मन पूर्णतः एकाग्र करून किंवा त्या भागाकडे पूर्णतः दुर्लक्ष करून दुखणारा स्नायू सहन होईल इतपत मधून मधून ताणत गेलं, तर औषधाशिवाय उसण लवकरच बरी होते, असा माझा अनुभव आहे. मन प्रसन्न असेल तर शरीर क्रियाशील आणि तजेलदार राहतं आणि शरीर सुदृढ असेल तर मनाच्या प्रसन्नतेला ते पोषक ठरतं. कारण देह-मनाचं अतूट नातं आहे. मन ही प्रचंड शक्ती आहे. या शक्तीचा देहावर विलक्षण प्रभाव असतो. 'मनःशक्तीचं कार्य आणि सामर्थ्य' हा विषय मी अध्यात्म-विज्ञान प्रबोधिनीच्या साधकांसमोर मांडत होतो. त्यावेळी मी देह-मनावर केलेले अनेक प्रयोग त्यांना सांगितले. "यापैकी छोटे-मोठे प्रयोग तुम्ही करून पाहायला हरकत नाही. मात्र अघोरी वाटणाऱ्या प्रयोगांची रिस्क तुम्ही घेऊ नका", असंही मी त्यांना सांगितलं. मनाच्या संशोधनासाठी मला मात्र हे सगळं करावं लागलं. त्यासाठी मी त्यांना आचार्याचं उदाहरण दिलं. मीही आचार्यासारखं काम केलं आहे. तळताना आचार्याला गरम तेलाचे, गरम कढई-झाऱ्याचे चटके सहन करावे लागतात. भाजी कापताना हात कापून रक्तही आलेलं असतं. कितीही उबून निघालं तरी विस्तवा जवळ बसून राहावं लागतं. हे सारं तो सहन करतो आणि तुम्हाला सुग्रास जेवण वाढून समाधान देतो आणि तृप्त करतो, तो मात्र अज्ञातच राहतो. मला देखील अज्ञात राहणं आवडतं. मला कळलेलं मन मी आता यापुढे तुमच्या समोर मांडणार आहे. मन मारून मनाला जिंकणं कठीण जातं. कारण मन ही एक शक्ती आहे. त्या शक्तीला विरुद्ध दिशेने जास्त दाब दिला, तर ती उफाळून येण्याची दाट शक्यता असते. त्या मनःशक्तीला जाणवा असल्यामुळे पटवून वळवणं सोपं जातं. या सर्व संशोधनातून माझ्या असं लक्षात आलं, की मनःशक्तीचे गुणधर्म कळले तर बऱ्याच अंशी शारीरिक यातना आणि मानसिक क्लेश यावर मात करता येते. याच संदर्भात अध्यात्म-विज्ञान प्रबोधिनीच्या साधकांनी अनुभवलेले मनःसामर्थ्याचे काही किस्से आपण या सदरात पुढे पाहू.