

# आरोग्याचा शोध

वेध-विकार मुक्तीचे

पु. स. गोरे



चिं अजक व  
सां कीपास  
सप्रेम आशीकहूके भेद  
दादा  
१९५०

# आरोग्याचा शोध

## वेध-विकार मुक्तीचे

पु. स. गोरे



उत्कर्ष प्रकाशन, पुणे ४.

आरोग्याचा शोध  
वेध-विकार मुक्तीचे

© पु. स. गोरे

■■■

प्रकाशक  
सौ. सविता सु.जोशी  
उत्कर्ष प्रकाशन,  
डेकन जिमखाना,  
पुणे ४११ ००४.

■■■

मुखपृष्ठ  
प्रकाश नेवासकर

■■■

प्रथम आवृत्ती

१५ ऑगस्ट २००३

■■■

अक्षरजुळणी  
क्रिएटर्स

७५९/९७ सी, प्रभात रोड,  
पुणे ४११ ००४.

■■■

मुद्रक  
श्रीनिवास निगुडकर  
प्रकाश मुद्रणालय  
१४४१ सदाशिव पेठ,  
पुणे ४११ ००२.

■■■

मूल्य १५० रुपये

## अर्पणपत्रिका

आपल्याकडे अशी एक म्हण आहे की, “कामापुरता मामा व ताकापुरती आजी”. म्हणजे जरूरी संपली की त्या व्यक्तीला विसरून जावयाचे, हा नित्यनियम. पण यालाही अपवाद असतातच.

हीच कथा माझ्या अनुभवाची आहे. गेल्या २०-२१ वर्षांत अक्षरशः शेकडो नव्हे हजारो रुग्ण सल्ल्यासाठी आले व बरे झाले. परंतु ही निरपेक्ष सेवा स्मरून माझ्याशी घरोव्याचे नाते जोडणारे मात्र बोटोवर मोजण्याजोगे आहेत. असे माझ्यावर पुत्रवत प्रेम करणारे एक दांपत्य आहे.

अशा

श्री. प्रकाश बाफना

व

सौ. अरुणा बाफना

यांना

हा ग्रंथ सप्रेम आशीर्वादपूर्वक अर्पण !

## अनुक्रमणिका

---

	पृष्ठ संख्या
१. प्रस्तावना	५
२. मनोगत	९
३. देह-मन-संबंध	१५
४. भारतीय तत्त्वज्ञान : एक दृष्टिक्षेप	४५
५. मन आणि आत्मा	७९
६. हार्द : जीवनकाल व विकारांचे	१२३
७. वैद्यक आणि साक्षात्कारी अनुभव	१८०
८. प्रतिभा आणि प्रतिमा	२१७
९. दैनंदिन योगसाधना	२५०
१०. विकारमुक्ती व अध्यात्म - नातेगोते	२८२
११. समस्या वृद्धत्वाच्या आणि आहार	३०७

## प्रस्तावना

श्री. पु. स. तथा दादा गोरे हे खरे म्हणजे माझे जवळचे नातेवाईक. त्यांची धाकटी सून सौ. विद्या व मी सख्ख्या बहिणी. आम्ही दोघीही त्यांना अति जवळच्या वाटतो. सौ. विद्याला तर ते आपली कन्याच मानतात व माझा त्यांच्याशी परिचय जसजसा वाढत गेला, आमचे विचार जुळू लागले तसतशी त्यांची माझ्याही वरील माया वाढत गेली. हे आमचे कौटुंबिक नातेसंबंध आहेत. मी स्वतः आधुनिक वैद्यकाची पदवीधर. सुद्धातीस चार-पाच वर्षे सरकारी नोकरी केली व नंतर खासगी व्यवसाय करण्याचा निर्णय घेतला. माझ्या अनुभवातून मला असे आढळले की अत्यंत आधुनिक अशा या वैद्यकीय पद्धतीमध्ये सुद्धा पूर्ण विकारमुक्ती देण्याची शक्ती नाही. आम्ही निरनिराळ्या तपासण्या व स्वतःचा अनुभव यावर आधारित औषधोपचार करतो. पण त्यामुळे लक्षणानुसार उपचार करूनही विकारमुक्ती मिळतेच असे नाही. अनेक विचार परत परत उद्भवतात व ही तीव्र औषधे घेऊन प्रतिकारशक्ती कमी कमीच होत जाते, व औषधांना प्रतिसाद मिळण्याचेच थांबते. तेव्हा यापलीकडे काही मार्ग आहे का अशी समस्या माझेपुढे उभी राहिली. अभ्यासातून असे अनुभवास आले की उपचारांपलीकडे फार मोठे क्षितीज आहे. सर्वांत आधी देह-मनाचा संबंध विचारात घेणे इष्ट असते. मनाची उन्नत अवस्था तुमची विकारमुक्तीची शक्ती वाढवते तर अवनत स्थिती देहाच्या स्वास्थ्याचा नाश करते. भय, राग, लोभ, अति कामवासना ह्या भावना देहाच्या शत्रू तर प्रेम, माया, त्याग या भावना मित्र. यासाठी पातंजल योगसूत्रे, गीता, ज्ञानेश्वरी असे ग्रंथ यांचा अभ्यास असणे जरूर आहे. यानंतर विचार येतो तो आहार व योगाभ्यास यांचा.

थोडक्यात ही माझ्या अनुभवाची व विचारांची शिदोरी. याचबरोबर हे कट्टु सत्य ध्यानात आले की आधुनिक वैद्यक, आयुर्वेद, होमिओपाथी ही एकमेकांना पूरक आहेत एवढेच नव्हे आयुर्वेद व होमिओपाथी ही काही बाबतीत श्रेष्ठ आहेत. सबब मी थोडाफार होमिओपाथीचाही अभ्यास केला. यातून मला मिळणाऱ्या यशाचे प्रमाण वाढू लागले. ह्या पार्श्वभूमीवर ती. दादांनी जेव्हा मला ह्या त्यांच्या ग्रंथाला प्रस्तावना लिहिण्यास सांगितले, तेव्हा मी त्यांना म्हटले, “दादा, माझ्यापेक्षा आधुनिक वैद्यकात अनेक ज्येष्ठ, श्रेष्ठ व उच्चशिक्षित लोक आहेत. आयुर्वेद व होमिओपाथी यांचे माझे ज्ञानही कोते आहे. मग तुम्ही अशा ज्येष्ठ व्यावसायिकांकडून प्रस्तावना का घेत नाही?” यावर त्यांनी दिलेले उत्तर फार चिंतनीय आहे. ते म्हणाले,

“विजू, तू म्हणतेस ते फक्त अर्धसत्य आहे. मोठ्या डिग्रीज म्हणजे उपचार. पद्धतीतील एक छोटा भाग. एकूणच मानवाने बाह्यसृष्टी ओरबाडून तिचा उपभोगासाठी उपयोग करून घेतला व आजही घेत आहेत, त्यामुळेच आरोग्यही नष्ट होत चालले आहे. तसेच एक अंतर्विश्व आपल्यामध्ये आहे. चंगळवाद, सुख, त्यासाठी ओरबाडून घेण्याची वृत्ती आणि आत्मकेंद्रितपणामुळे कारुण्य, माणुसकी यांचा होत असलेला लय ही एकूण समाज व त्याचाच एक भाग म्हणून वैद्यकशास्त्राचा व्यवसाय करणारांचा नैतिक न्हास झपाट्याने होत आहे. रुग्ण म्हणजे आर्थिक लाभाचे साधन असे मानले जाऊ लागले आहे. या अंधारातही श्रेष्ठ माणूस असलेले वैद्यकश्रेष्ठी आहेत. त्यांचे पुढे मी नेहमीच नम्र होतो.

“दुसरा भाग म्हणजे मी लिहिलेल्या ग्रंथांना प्रस्तावना घेण्याचा. हे वैद्यकश्रेष्ठी आपल्या पद्धतीच्या पलीकडे एक विशाल क्षेत्र आहे, हेच मान्य करत नाहीत. आज निदान इंटिग्रेटेड पद्धती मान्य झाली आहे. परंतु तिचा व्यवहारात फारच थोडा उपयोग केला जातो. या अहंभावामुळे माझ्या कार्याला या लोकांकडून मान्यता मिळणे कठीणच. अशा परिस्थितीत माझ्या ग्रंथांना काही मूल्य असेल तर प्रस्तावना कोणी लिहिली याला महत्त्व नाही. खूप श्रेष्ठ लोकांनी प्रस्तावना दिल्या तरी मूल्यहीन पुस्तके फार लवकर विस्मरणात जातात.”

‘वेध विकारमुक्तीचे’ या पुस्तकाचे प्रत्येक प्रकरण चिंतनीय आहे. यात दादा म्हणतात, “अध्यात्म म्हणजे कर्मकांड नव्हे. यात जीवनाच्या सर्वांगांचा विचार



आहे. यामुळे वैद्यकशास्त्र व ती एकमेकांस पूरक आहेत. उपनिषदे हे एका अर्थी श्रेष्ठ ग्रंथ आहेत. याच्या जोडीला पातंजल योगसूत्रे, हठयोग व आहार हे उपचारा-इतकेच महत्त्वाचे आहेत. उपचार म्हणजे फक्त विकारमुक्ती नव्हे, तर आरोग्याची पुनर्प्राप्ती हे गृहीत धरावयास पाहिजे. औषधे घेऊन कसेबसे जगणे म्हणजे जीवन नव्हे तर कोणीकडून तरी मृत्यू पुढे ढकलणे एवढेच. नैसर्गिक जीवनाला एक आनंद आहे, ताल आहे व त्यात कालाचा विचार निरर्थक ठरतो. कालाला आदी नाही व अंतही नाही. आपण काल मोजतो ते फक्त व्यवहारासाठी. शरीर स्वतःच रोगमुक्ती करून घेण्यास समर्थ असते. प्रत्येकाला ही शक्ती असते, पण ती राखेखाली झाकलेल्या निखाऱ्याप्रमाणे असते. ही अज्ञानाची राख झटकून टाकली तर ज्ञानाचा धगधगीत अग्नी प्रदीप्त होतो व विकार जाळून टाकतो.”

‘वैद्यक आणि साक्षाकारी अनुभव’ ह्या भागात वैद्यकशास्त्राच्या पलीकडे काय आहे, ह्याची विस्तृत चर्चा आहे. मंत्र-तंत्र, तीर्थ-अंगारा, ‘ब्लॅक मॅजिक’, व्हूडू अशा निरनिराळ्या प्रकारांचे मनावर काय बरे-वाईट परिणाम होत असतात ह्याची चर्चा आहे.

‘प्रतिभा व प्रतिमा’ ह्या शीर्षकात आरोग्याची खरी शिडी काय याचे वर्णन आढळते. ही शिडी म्हणजे अध्यात्म, आहार, व्यायाम व योगाभ्यास व शेवटी औषधोपचार. यालाच दादा सर्वांगीण पद्धत म्हणतात व त्याचा ते उपयोग करतात. “श्रद्धेमुळे दगडाला देवपण येते. तीच गोष्ट मानवाची. ही उन्नत अवस्था मंत्र, तीर्थ, अंगारा यांना शक्ती देत असते. तीच नसेल औषधांचा काहीही गुण येणार नाही. कितीही श्रेष्ठ डॉक्टर त्या रुग्णाला विकारमुक्त करू शकणार नाही. पण श्रद्धा असेल तर पदवीने साधा व मनाचे मांगल्य जपणारा, करुणा असणारा वैद्यसुद्धा अवघड केसेस बऱ्या करतो. औषधे देण्याऐवजी ‘प्लॅसिबो’ देऊनही रोगी पूर्ण बरा होतो.” (हा माझाही अनुभव आहे.) “ह्या विशाल मनःशक्तीचे रूप आपल्याला प्रतिमा, हिप्नॉटिझम, स्पर्शोपचार अशा गोष्टीत आढळून येते. तसेच संगीत व ताल ही हृदयविकार, शल्यचिकित्सा झालेल्या रुग्णावर सुपरिणाम करतात.”

ध्यानधारणा, पूजा, जप, प्रार्थना या गोष्टींना निश्चित महत्त्व आहे, हे विज्ञानवाद्यांनाही पटू लागले आहे. याला अनुसरून अष्टांग योग, हठयोग याची

चर्चा केलेली आहे. त्यासाठी सोपे सोपे मार्ग सुचवले आहेत. विपश्यना व रेकी यावरही चर्चा आहे.

भारतीय तत्त्वज्ञानातील धर्माची सुंदर कल्पना यात सांगितली आहे. पुढे असेही म्हटलेले आहे की, धर्म हा सर्वांचा एकच आहे. ज्याला आपण धर्म समजतो ते फक्त पंथ आहेत. जेव्हा पंथ, जात, देश, काल ह्यापलीकडे जाऊन जीवनपद्धतीतील सर्वसमभाव, मानव्य, करुणा ह्यांना उच्च स्थान दिले जाते तेव्हा तो धर्म होतो.

आपल्या समाजात दिवसेंदिवस वृद्धांची संख्या वाढत चालली आहे. दीर्घायुष्य व निरोगी जीवन, वृद्धांच्या समस्या, त्यावर उपाय, व शेवटी मृत्यू हा अटळ आहे व त्याला कसे सामोरे जावे हे दादा सांगतात. आहाराचीही प्रदीर्घ चर्चा आहे.

ती. दादा गेली एकवीस वर्षे हे असे अपेक्षाविरहित कार्य करत आहेत. आतापर्यंत त्यांची चार-पाच पुस्तकेही प्रसिद्ध झाली आहेत. दादांचे हे कार्य ही माझीही प्रेरणा आहे. आमचे संबंध अनेक वर्षांच्या अनुभवातून, विचारांच्या देवघेवीतून, मायेच्या घट्ट दोराने बांधलेले आहेत. पितृतुल्य दादांनी दाखविलेला मार्ग अनुसरणीय आहे. दादांचे हे कार्य दीर्घकाळ चालत राहो ही ईश्वरचरणी प्रार्थना.

डॉ. सौ. शोभना (विजू) लेले

बी ४० अल्ट्रा सोसायटी,

माहीम, मुंबई : ४०० ०१६.

फोन (निवास) : (९५२२) ४४६६१०२

(कार्यस्थल) : (९५२२) ४०७१४०६

# मनीगत

गेल्या दीडशे वर्षांत मानवाने एवढी प्रगती केली आहे की आपण थक होऊन जातो. यातही गेल्या लढाईनंतर (१९३९ ते ४५) केली गेलेली प्रगती आश्चर्यकारकच म्हणावी लागेल. परंतु ही सर्व प्रगती आधिभौतिक आहे. तरीही एवढी प्रगती करून माणूस सुखी झाला आहे का हा खरा प्रश्न आहे. प्रगती कशासाठी व कोणासाठी? यातून किती लोकांचे खरे कल्याण झाले व किती लोक बरबाद झाले? यांची उत्तरे आपणा सर्वांना आपल्यातील विचारवंतांनी दिलेली आहेत. एकूणच आपली विनाशाकडेच चाल चालू आहे असे दिसते. गेल्या पाऊणशे वर्षांत घडलेले बदल मी स्वतः पाहिले आहेत. आजच्या मानाने त्या वेळी काहीच सुविधा नव्हत्या. तरीही माणूस सुखातच होता. भोवतालचा परिसर अतिशय बहरलेला होता. वाहने फारशी नव्हती. अनेक खेड्यांतील लोकांनी आगगाडीसुद्धा पाहिलेली नव्हती. त्या वेळी लोक दहा-वीस मैल प्रवास सहज पायी करत असत. या मागासलेपणालाही एक सुंदर जीवनाची कोर होती. आज मात्र प्रगतीबरोबरच हळूहळू दुःखाचा काळोखच आपली जीवने व्यापू लागला आहे. जीवनाचे सौंदर्य व त्याचा उन्नत अर्थ हळूहळू नष्ट होत चालला आहे.

वैद्यकशास्त्रही याला अपवाद नाही. या शास्त्रात व तंत्रात तशी डोळे दिपवणारी प्रगती झाली आहे. परंतु यातही आपण काय मिळवले व काय गमावतो आहोत या विचाराने मन गोंधळून जाते. असे म्हटले जाते की आपल्या जीवनाला काही अर्थ आहे किंवा असा अर्थ म्हणजेच जीवन. या पृथ्वीवरील प्रत्येक गोष्टीमागे काही अर्थ आहे - उद्देश आहे. मानव, प्राणी, वृक्षवल्ली, ग्रह, तारे अशा अनंत गोष्टीमागे सहज न दिसणारा पण प्रत्यक्ष असणारा असा काही अर्थ आहे. किंबहुना एकूणच

या वसुंधरेवरील जीवन हे एकच आहे. त्यामुळेच पूर्वी ऋषीमुनींची एवढेच काय परंतु आदिवासी लोकांची सुद्धा अशी श्रद्धा होती की वृक्षवल्ली व प्राणी एकमेकात संवाद साधू शकतात. मुळात कोणीही कोणाचा शत्रू नसतो. सहजीवन हाच येथील जीवनाचा स्थायीभाव आहे. या जीवनात चढ-उतार आहेत. जीवनात विकार यावयाचेच; कारण तोही जीवनाचा एक भाग आहे. या विकारापासून मुक्ती मिळवणे हेही ओघाने आलेच. विकार अगदी आदिम कालापासून येत आले आहेतच. मानवानेही त्यावर निसर्गनिर्मित पाला, फळे, खनिजे यापासून औषधनिर्मिती केली. आयुर्वेद हा आपला भारतीयांचा ठेवा. आजही त्यातील अनेक औषधे अत्यंत गुणकारी आहेत. आधुनिक विज्ञान, तंत्रज्ञान व पूर्वीचे पिढ्यान्पिढ्या मिळालेल्या अनुभवाचा संगम करणे आपल्याला का शक्य असू नये? 'मी आधुनिक म्हणून मी श्रेष्ठ' हा अहंभाव निश्चितपणे हानिकारकच आहे.

आजच्या शास्त्रातील अत्यंत महत्त्वाची उणीव म्हणजे मनाचा विचार. आयुर्वेद व होमिओपाथी यांत त्याला प्रथम स्थान दिले गेले आहे. मानसिकता, विकार व अध्यात्म यांचे किती जवळचे संबंध आहेत, याची खऱ्या अर्थाने आपणास जाणीवच नाही. ज्ञानी, विद्वान व गुरुसमान व्यक्ती आपल्याला उपदेश करत असतात. अनेक ग्रंथ हेही फक्त आपले मित्रच नाहीत तर गुरुसमानच असतात. प्रवचन आपण अगदी भाविकपणे ऐकतो, ग्रंथ श्रद्धेने वाचतो, पण ते जीवनात प्रत्यक्ष किती उतरते? हा प्रश्न आपणच आपणास विचारावा. नाहीतर प्रवचन ऐकणे म्हणजे या कानाने ऐकावयाचे व नंतर सर्व विसरून जावयाचे. ग्रंथाचे शब्द कळले पण त्यांचा आत्मा म्हणजे ज्ञान आपल्यात किती सामावले? हल्ली निरनिराळ्या प्रकारची अध्यात्मावर आधारित अनेक शिबिरे भरतात. अनेक आधुनिक मंदिरे निर्माण झाली आहेत. परंतु त्यामुळे आपली अनैसर्गिक, तथाकथित आधुनिक परंतु आरोग्याला शत्रुवत् अशी जीवनशैली बदलून निसर्गाला मित्र मानून त्याच्या नियमानुसार आपण आपली दैनंदिनी आखतो का? असे अनेकानेक प्रश्न इतरांनी नव्हे तर आपले आपणच स्वतःला विचारावयाचे असतात. गुरूंनी उत्तम विचार दिले, ज्ञानसत्र चालू केले, पण आपण त्याचे नुसते बहुधा कर्मकांड करतो.

अध्यात्म म्हणजे पुराणे, काल्पनिक, अव्यवहार्य, विज्ञानात न बसणारे असे काहीही नाही. अध्यात्म म्हणजे आत्माच्या जवळ जाणे, त्याला जाणणे. हे ज्ञान म्हणजेच आत्मज्ञान, मी कोण आहे हे समजावून घेणे होय. आत्मा आणि ब्रह्म हे

समानार्थी दोन शब्द आहेत.

मनाची खऱ्या अर्थाने व्याख्या करणे, ते जाणून घेणे हे अतिशय कठीण काम आहे. आजच्या मानसशास्त्राला सुद्धा मर्यादा आहे. खऱ्या अर्थाने मनाला रूप नाही, गंध नाही, आकार नाही, पण अफाट शक्ती मात्र आहे हे अनेक प्रकारे सिद्ध झालेले आहे. प्रत्येक व्यक्ती ही स्वतंत्र असते तरीही सर्वांचे मन एक आहे, शक्तीही तीच आहे. प्रश्न असा उरतो की काही जणांच्या बाबतीत ही शक्ती पूर्णत्वाने जागृत होते, तर काही जणांच्या बाबत काहीच घडत नाही. वैद्यकशास्त्रात या शक्तीचा उपयोग विकारमुक्ती व आरोग्यासाठी करून घेण्याचे प्रयत्न हल्ली जोरात चालू आहेत. पण वैज्ञानिक अभ्यासात या यशाच्या निश्चितीचे फारसे निष्कर्ष मिळत नाहीत. डॉ. लीशान सारख्या अनेक ज्ञात्या व्यक्तींनी केलेल्या अभ्यासाचे हे निष्कर्ष आहेत. म्हणजे मनाला अद्भुत शक्ती आहे पण ती सर्वांनाच प्राप्त का होत नाही? ही खरी समस्या त्या अभ्यासकांच्या पुढे होती. मी स्वतः काही वैज्ञानिक नाही, एक सामान्य माणूसच आहे. परंतु मला अनेक वेळा चिंतनामधून अशी उत्तरे मिळतात, तसे याचेही अंधुक उत्तर मिळाले आहे.

या समस्येचे उत्तर शोधण्याकरिता अनेक पैलूंचा विचार करावा लागेल. यश १००% ते ०% टक्के या पल्ल्यामध्ये आहे. यात अनंत घटक, ज्यांना आपण 'इन्फिनिटी' (Infinity) म्हणू, अशी रूपे सापडतील. याला उत्तर फक्त उत्कृष्ट सांख्यिकच (Statistician) शोधू शकतील. नुसत्या शेकडो रूग्णांचा अभ्यास करून ते मिळणार नाही. हे अस्थिर घटक जास्तीत जास्त ओळखून मगच उत्तर सत्याच्या जवळपास पोचेल. याचा संबंध नाडी व श्वास यांच्याशी निश्चित आहे व ते पुढे येणार आहे.

हा एक भाग झाला. दुसरा भाग म्हणजे आपण तशी निसर्गाची लेकरे. या ब्रह्मांडामधून शरीर बनवणाऱ्या अनेक घटकांच्या जुळणीमुळेच शरीर तयार होत असते. पण नुसते शरीर म्हणजे मानव अथवा कोणताही प्राणी नव्हे. त्याला जिवंतपणा देणारी, जीवन देणारी काहीतरी शक्ती असते, ती काय असते हेच मुळी गूढ आहे. यालाच अध्यात्मात आत्मा, ब्रह्म अशी संज्ञा दिली गेलेली आहे. पाश्चात्यांनी यालाच 'सोल' (Soul) असे म्हटले आहे व मन हेही त्याचेच रूप आहे. मन जर त्यामुळे आदिशक्तीचा एक अणू असेल तर ते जाणून घेणे हेच महत्त्वाचे,

पण अत्यंत कठीण काम आहे. याची उत्तरे काही प्रमाणात तत्त्वज्ञानात मिळू शकतात. ही शक्ती जर सुप्तावस्थेतच असेल तर तिचा फायदा काहीच मिळणार नाही. तेव्हा ती जागृत करणे हा पुढला महत्त्वाचा भाग उरतो.

हा तिसरा भाग शक्य करणे आपलेच हाती आहे. निसर्गाचे एक चक्र आहे. 'नेमेची येतो मग पावसाळा' हे जसे चक्र आहे तसेच, प्रत्येक क्षण, तास, दिवस व साल यानुसार माणसाच्या आयुष्याचेही चक्र आहे. जन्म, जीवन व मृत्यू. परत जन्म, जीवन, मृत्यू हेही चक्र आहे. जीवन निरोगी, सुखी, ताणरहित जावे व मृत्यू योग्य समयी शांत चित्ताने यावा हेही निसर्गाचेच एक चक्र. या कालबद्ध चक्रात ढवळाढवळ म्हणजे समस्यांना आवाहन. यासाठी मूलभूत जरूरी म्हणजे नैसर्गिक जीवनशैली. याचे रूप म्हणजे आयुर्वेदाने सांगितलेली दिनचर्या. आजच्या कालखंडानुसार यात बदल झालेले आहेत व होणार आहेत. परंतु त्या घड्याळानुसार आपण दिनचर्या आखून नियमितपणा पाळावयास पाहिजे. यात आहार, व्यायाम, व योगसाधना यांचा अंतर्भाव अटळ आहे. पुढील चर्चेत हेच सांगितलेले आहे. तेव्हा नुसत्या वैद्यकशास्त्राने आरोग्य सोडा परंतु विकारमुक्तीसुद्धा मिळण्याची निश्चिती नाही. याला जोड पाहिजे ती अध्यात्माची.

अध्यात्म हा विषय तसा अफाट आहे. परंतु नदीचे पाणी अगदी ओंजळभर घेतले तरी एका अर्थी ती नदीच आपल्या ओंजळीत असते. तसे या अफाट अध्यात्म विषयाचे आपल्याला पाहिजे तेवढे पाणी आपण ओंजळीत घेऊ या. आपला विषय आहे विकारमुक्ती. वेध म्हणजे 'पूर्वकाळ'. ग्रहणाचे वेध लागले आहेत असे म्हटले जाते, तोच हा शब्द आहे. आरोग्याला लागलेले ग्रहण म्हणजे विकार. त्याच्या मुक्तीसाठी आपल्या जीवनाचा अर्थ जाणून घेणे, जीवनशैली अंगीकारणे व उन्नत मनप्राप्तीसाठी अनुभवसिद्ध पथ नीट जाणून घेणे हेच महत्त्वाचे. यासाठी ना वैद्यकाचे, ना तत्त्वज्ञानाचे खोलवर ज्ञान जरूरी आहे. आपल्या जरूरीपुरते ओंजळभर ज्ञान मात्र आपण मिळवले पाहिजे. माझे स्वतःचे ज्ञानही इतपतच आहे. पण त्याचा व्यावहारिक अर्थ जाणून अनेक रुग्णांचे बाबत त्याचा वापर करून मला माझ्या लायकीपेक्षा खूप यश मिळाले आहे, ही ईश्वरी कृपा!

ज्या अनेक सुहृदांनी मला प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष मदत केली त्या सर्वांचे आभार. मला मिळणाऱ्या यशात मोठा वाटा माझ्या रुग्णांचा आहे. त्यांची श्रद्धा व मी

शिकलो ती करुणा यांचा संगम जेव्हा घडतो तेव्हा अशक्य गोष्टीही शक्य होतात, हा माझा अनुभव आहे. ते आनंददायी क्षण अनेक वेळा आलेले आहेत. यामुळे मी खरा त्या रुग्णांचाच कृतज्ञ आहे. तेव्हा 'मा कश्चित् दुःख भाग भवेत्' एवढी प्रार्थना करतो.

पुढे दिलेल्या, विश्वास न वाटणाऱ्या अशा साक्षात्कारी घटना या पूर्ण सत्य आहेत. त्या आपल्याही विकारमुक्तीच्या यज्ञात घडाव्यात अशी इच्छा असल्यास तेवढे कष्ट श्रद्धेने झाले पाहिजेत. ह्या गोष्टी निश्चित साध्य आहेत, पण त्यासाठी अपरंपार कष्टांची/प्रदीर्घ तपश्चर्येची जरूरी आहे.

**पु. स. गोरे**

बी-२, प्रबोधन को-ऑप. सोसायटी,  
६१/९ व १०, प्रबोधन पथ, एरंडवणे,  
पुणे : ४११ ००४.

फोन : ५४६०८२३

## देह-मन-संबंध

देह-मन-संबंधाच्या भारतीय संकल्पना वेद, उपवेद, उपनिषदे, गीता यांचा आढावा आपण घेणार आहोत. एकूणच भारतीय व इतर तत्त्वज्ञानाचे विहंगावलोकन आपण करणार आहोत. यात फक्त मानवाचे बाबतीच देह-मन-संबंधाचा विचार नसून तो वैश्विक स्तरावर करण्याचा प्रयत्न आहे. या पृथ्वीवर असंख्य जीव आहेत. मानव हा प्राणीसृष्टीपैकी एक प्राणी आहे. तेव्हा त्या प्राण्यांचे मन व आपले मन एकच आहे का? का वेगळे आहे? प्राण्याप्राण्यामधील मानसिक संबंध कसे असतात हे तत्त्वज्ञानात स्पष्ट सांगितले आहे. परंतु त्यात सत्य किती व मिथ्या किती? याला काही मोजमापे लावता येतील का? अशा प्रश्नांची उत्तरे शोधण्याचा हा प्रयत्न आहे. तत्त्वज्ञानातील गोष्टी साधुनिक विज्ञानात सहज बसतात हेच अंती आपण पाहणार आहोत. पण जैनदर्शन व बौद्धदर्शन हीही भारतीय तत्त्वज्ञानाची महत्त्वाची अंगे आहेत. याशिवाय न्यायदर्शन, सांख्यदर्शन, योगदर्शन, पूर्वमीमांसादर्शन आणि वेदान्तदर्शन ही दर्शने भारतीय तत्त्वज्ञानाची प्रमुख अंगे आहेत. जिला वैदिक परंपरा म्हटले जाते ती म्हणजे यज्ञयाग करून दैवतांच्या कृपाप्रसादाने अभ्युदय मिळवू पाहणारी परंपरा. दुसरी शरीरक्लेशावर भर देणारी व स्वतःच्याच तपोबलावर निःश्रेयस साधू पाहणारी, 'श्रमण परंपरा'. जैन आणि बौद्ध दर्शने ही या परंपरेतील होत. तत्त्वज्ञानांतर्गत ज्ञान म्हणजे निरनिराळ्या सिद्धान्तांची चर्चा. ती मांडल्या गेलेल्या सिद्धान्तांचे समर्थन करणारी वा विरुद्ध बाजू मांडणारी अशी असते. अशा



चर्चेमधून शेवटी सत्य उमजून येते.

आपली चर्चा देह-मन-संबंधाशी निगडीत आहे. तेव्हा त्याला अनुलक्षूनच ही असल्याने तशी ती सीमितच आहे. आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशीला, अवयवाला एक भाषा आहे. रक्ताची सुद्धा एक भाषा आहे. हिप्पोक्रॅटसच्या लिखाणात त्याने असे म्हटले आहे की, संपूर्ण शरीरात जाणीवपूर्वक विचारांचे अस्तित्व जाणवते. हर्ममन हेस म्हणतो की “माझे रक्त कुजबुजीच्या स्वरूपात ज्ञानदान करत असते. हल्ली मी सर्व गोष्टी सोडून त्या कुजबुजीच्या स्वरूपातील संवाद लक्षपूर्वक ऐकत असतो.” ही काही कविकल्पना नाही. अनेक वैचारिक लेखक आणि ऋषीमुनीनाही याची जाणीव होती. आज विज्ञानाद्वारा आपणास हे माहीत झाले आहे की मेंदूतील काही पेशी काही रसायनांची निर्मिती करत असतात. ही रसायने माहीत झाल्यामुळे आपण कसा विचार करतो, आपली मानसिक स्थिती जी सतत बदलत असते ती आपण जाणू शकतो. डिप्रेशन, उलघाल, शांती, भीती, चिंता अशा अनेक भावनांचा संबंध ह्या रसायनांशी असतो. यांना शास्त्रीय भाषेत ‘न्युरोपेप्टाईड्स’ (Neuropeptides) व ‘न्युरोट्रॅन्समीटर्स’ (Neurotransmitters) असे म्हटले जाते. अनेक अशा रसायनांचा आज शोध लागला आहे. पुढेही लागेल. पण अशी रसायने फक्त मेंदूच निर्माण करत नाही तर रक्तातील पेशीही करू शकतात. यापैकीच काही म्हणजे ‘एन्डॉर्फिन्स’ (Endorphins). ही रसायने वेदनाशमन व भाव-भावनांशी निगडीत आहेत. ह्या गोष्टी पाहिल्या की अशी खात्री होते की फक्त डोक्याच्या कवटीच्या आतच मेंदू नसून त्याबाहेरही शरीरात मेंदू आहे. पहिला म्हणजे शरीरशास्त्रानुसार डोक्याच्या कवटीत असणारा व दुसरा प्रकार म्हणजे मेंदूसारखंच काम करणारा, देहामध्ये अस्तित्वात असलेला, अनेक पेशीत असणारा. प्रत्यक्ष मेंदूची रचनाही आपण जाणतो. दुसरा प्रकार म्हणजे मेंदूसमान कार्य करणारे टिश्यू व एन्डॉर्फिन सारखी रसायने. रक्तपेशीसुद्धा विचार करू शकतात, बोलतात, हे पाहिले म्हणजे हा दुसरा मेंदू जणू शरीरभर प्रवास करणारा दूत आहे व याचा असा अर्थ होतो की मन हे फक्त मेंदूतच नसून सर्व शरीरभर आहे. हा विचार अर्थातच देहापुरता आहे.

आपल्याकडे ‘खाण तशी माती’, किंवा पापी माणसांचे बाबत ‘करावे तसे

भरावे' अशा म्हणी सहज प्रचलित होत्या. तत्त्वज्ञानाप्रमाणे मनुष्याला पूर्वकर्माचे फळ मिळते. पापकर्माचे फळ वाईट व सत्कर्माचे फळ गोड, सुखदायी असे असते. तुम्हाला आजचा जन्म आहे तसा का मिळाला? तर हे सुकृताचे फळ, असे समजले जात आहे. यात काहीही सत्य नाही असे विज्ञानवाद्यांचे म्हणणे. इतरांनी पिळवणूक करण्यासाठी या संकल्पनेचा वापर केला गेला आहे. उत्तम रक्त म्हणजे उत्तम प्रकृती व विकार म्हणजे अशुद्ध रक्त ही संकल्पना पाश्चात्य लोकांत प्रचलित होती. दोष रक्ताचा. पंधराव्या शतकाच्या द्वितीयार्धात सिफिलिससारख्या रोगाने युरोप व एशियात थैमान घातले होते. तसेच देवी या रोगाची साथ ही नेहमी यावयाची व त्याचे कारणही अशुद्ध रक्त असे युरोपमध्ये समजले जाई. आणि रक्त अशुद्ध होते तर ते नीतिमत्ता व ईश्वरी नियम हे न पाळल्याने. नंतर जसजसे नवीन शोध लागत गेले तसतसे आधुनिक ज्ञान प्राप्त झाले, आणि रक्ताची चाचणी अतिशय महत्त्वाची झाली आहे. याच्या निरनिराळ्या कारणांसाठी निरनिराळ्या तपासण्या अस्तित्वात आहेत. शुद्ध रक्तच आरोग्याला हितकारक हे सिद्ध झाले. रक्त अशुद्ध होण्याची कारणे म्हणजे जंतुसंसर्ग. तेव्हा प्राचीन कालातील संकल्पना भले शास्त्रावर आधारित नसतील पण त्यांना असत्य, पुराणातील वांगी असे म्हणता येणार नाही. ह्याला पूर्वकर्मे जबाबदार होती ही भारतीय संकल्पना व नीतिमत्ता ढासळल्यामुळे होणारा विकारांचा उद्भव हा अशुद्ध रक्तामुळे होत असतो, ही युरोपमधील संकल्पना एकच आहे. योग्य काळी विवाह करून जन्माच्या जोडीदाराबरोबर लैंगिक सुख घेणे हे नीतीचे काम आणि बाहेरख्यालीपणा हे अनीतीचे काम. लैंगिक रोग हे निश्चितच हा प्रकारामध्ये मोडतात. आधुनिक 'एड्स' हा रोगही अनीतीचे वर्तन व रक्त अशुद्ध होणे यातूनच होत असतो. यालाच तत्त्वज्ञानी लोकांनी दिलेले रूप म्हणजे रक्तातील पेशी आपणाशी संभाषण करत असतात. शास्त्रीय दृष्ट्या मेंदूचे टिश्यू व रक्तपेशी यांचे सातत्याने एकमेकांत संभाषण चालू असते हे सत्य आहे. इकडे लक्ष न दिल्यास विकार होतात. विकार म्हणजे देहाचा विलाप जो दुःखावाटे प्रगट होत असतो.

### आतला आवाज :

महात्मा गांधी म्हणावयाचे की आपला 'आतला आवाज' अनेक गोष्टी सांगत असतो. त्यांच्या जीवनात सामान्य लोकांनी या भावनेची टिंगलटवाळीच केली.

पण त्यातील सत्यता, चिंतन व मनाचा अभ्यास यातूनच जाणवते. ते म्हणत असत की मी दिवसभर रामनाम जपत असतो. हा रामच जणू त्यांच्या अंतर्दामी वसत होता व तोच त्यांना आदेश देत असे. हा राम म्हणजे अंतर्मन व अंतर्मनाची चेताशक्ती. आपल्या अंतर्मनात अखंड एक द्वंद्व चालू असते. योग्य आणि अयोग्य, पाप आणि पुण्य, सत् - असत्. प्रकृतीनुसार मनावर सत्शील विचारांचा प्रभाव जास्त असेल तर ते अहितकारक गोष्टी घडूच देत नाही. आणि जर दुष्ट विचारांचा प्रभाव असेल, पापी गोष्टीकडे ओढ असेल, तर साहजिकच तो मनुष्य अहितकारी गोष्टीच करत राहणार. पण ह्या द्वंदात चांगल्या विचारांचा प्रभाव असेल, तर ते आदेशही चांगले देते. आपली प्रकृती अशी म्हणून आपण वार्डिट आदेशांचेच पालन करत राहिलो तर आपली उन्नती होऊच शकणार नाही. यासाठीच हवी असते ती तपश्चर्या वा साधना. गांधींनी असे काहीही स्पष्टीकरण दिलेले नव्हते. तरीही हीच भूमिका यामागे असावी. प्रार्थनेत किती शक्ती असू शकते हे आपण पाहूच. गांधीजींना प्रार्थना अत्यंत प्रिय होती. तो त्यांच्या दैनंदिन जीवनाचा महत्त्वाचा भागच होता.

अगदी हीच स्थिती मागील काळात पाश्चिमात्य किंवा अगदी आदिवासी लोकांतही अस्तित्वात होती. यालाच त्यांनी वापरलेला शब्द म्हणजे 'गट फीलिंग्स्' (Gut Feelings). दक्षिण आफ्रिकेत एक 'होजा' (Xhosa) नावाची जमात आहे. त्यातील 'मोंगेझी टिसो' नावाचा एक चिंतक होऊन गेला. तो म्हणतो, "हे गोरे लोक समजतात की आपला संपूर्ण देह मेंदूच्या आदेशानुसार काम करतो. पण आमच्या भाषेत एक शब्द आहे. 'अंबेलिनी' म्हणजे पूर्णतः आंत्र वा आतडे. हे शरीरावर नियंत्रण करत असते. माझे 'अंबेलिनी' काय होणार आहे हे मला सांगते. तुम्हाला हा अनुभव कधीच आला नाही का?"

कँडेस् बी. पर्ट ही न्यूरोसायन्स व ब्रेन केमिस्ट्रीची तज्ज्ञ. तिला एन्डॉर्फिनच्या शोधाबद्दल नोबेल पारितोषिक मिळाले होते. तिने काढलेले निष्कर्ष हे भावभावना-निर्मितीसंबंधी असलेल्या आपल्या दृढमतांची उलटापालट करून टाकतात. आपले मन हे फक्त मेंदूमध्ये कोठेतरी आहे, अशी आजपर्यंत वैज्ञानिकांची सुद्धा कल्पना होती. ती किती चूक होती हे तिने सिद्ध केले. आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशीला मेंदू आहे, मन आहे. ज्याला जी.आयू. ट्रॅक म्हटले जाते तो म्हणजे मुखापासून सुरू

होऊन गुदद्वारापर्यंतचा मार्ग. ह्या सर्व भागाच्या आत अशा पेशी आहेत की ज्यांत न्यूरोपेप्टाइड्स व रिसेप्टर साइट्स आहेत. यामुळेच याला 'गट फीलिंग' (आंत्र भाषा असे म्हणूया) म्हणतात. कॅंडेस पर्ट म्हणते, "या मार्गातील 'रिपेप्टर्सची' उच्च स्थितीच याला जबाबदार असतात म्हणूनच अनेक लोकांना ही 'गट फीलिंग' येत असते. आजच्या युगातील हायपर अॅसिडिटी, अल्सर, गॅस्ट्रायटिस, अपचन, गॅसेस, पोटशूळ व रक्तस्राव हे सर्व म्हणजे आपण या अन्नमार्गावर (G.I. Track) आपल्या सर्व ताणतणावांचे नको एवढे ओझे लादत असतो त्याचा परिणाम. फक्त पोटाशीच संबंध नसून संपूर्ण अन्नमार्ग याचा बळी होतो. असे म्हटले जाते की अमेरिकेत यामुळे अल्सर व रक्तस्राव होऊन हजारो लोक मृत्युमुखी पडतात. काही पेप्टाइड हार्मोन्स फक्त अन्नमार्गातच निर्माण होतात अशी जी एक कल्पना होती ती अर्धसत्यच होती. कारण अगदी असेच हार्मोन्स मेंदूमध्येही निर्माण होतात. अशा अनेक नवनवीन शोधांमुळे विज्ञानवादी संशोधकांना असा एक तात्त्विक प्रश्न पडला आहे की यामार्गे तत्त्वज्ञानातील सखोल विचार तर लागू पडत नसतील? मेंदू आणि अन्नमार्ग एकाच तऱ्हेचे हार्मोन्स निर्माण करत असतात. एका अर्थी हे हार्मोन्स म्हणजे रासायनिक दूत व रिसेप्टर साइट्स म्हणजे दूताकडून संदेश घेणाऱ्या जागा. मग शरीरात मेंदू हा कर्ता करविता का अन्नमार्ग? का आणखीनच एखादा श्रेष्ठी जणू राजाच आहे असा काही अवयव, जो आपल्याला ज्ञात नाही? आणि मनच जर अंती श्रेष्ठ आहे तर ते मेंदूत आहे म्हणणे किती बरोबर? ते जर मेंदूत असेल तर ते अन्नमार्गामध्येही आहे. एकमेकांशी संवाद करणाऱ्या सर्व पेशींमध्ये आहे. तेव्हा मनाला आपल्या शरीरात असे काही विशिष्ट स्थान नाही, हे विज्ञानानेही सिद्ध झाले आहे, असे म्हणावयास हरकत नाही.

आपल्या अवयवांना सततच लक्षणाद्वारा होणारे ज्ञान किंवा जाणीव (Sensation) ही अत्यंत अविश्वासार्ह असते. हृदयविकाराचा त्रास होऊ लागतो तो प्रत्यक्ष हृदयाशी कधीच संबंधित नसतो. ह्या वेदना डावा खांदा, मान, जबडा, एवढेच नव्हे हात व कोपर यामध्येही असू शकतात. उलट प्रत्यक्ष हृदयाचे जागी दुखू लागते तेव्हा त्याचा हृदयरोगाशी काहीही संबंध नसतो. लढाईत प्रत्यक्ष जखमी होणारे जवान, त्यांना आपला हात, पाय असा अवयव तुटला आहे, मोडला आहे याची जाणीवही नसते. मग आपल्याला जाणवणारी लक्षणे, भावभावना, त्यांच्यांत

होणारे बदल अशा सर्व गोष्टींचे उगमस्थान काय? लोकांना वाटते हे मेंदूमधून घडत असते. पण त्याचा उगम अन्नमार्गातूनही असू शकतो. कारण मेंदू व अन्नमार्ग यामध्येही अशी यंत्रणा आहेच की.

**मानव आणि प्राणी :**

कँडेस पर्टचे संशोधन एका अर्थी विचारात क्रांती घडवणारे आहे. मानवामध्ये आढळणारे न्यूरोट्रॅन्समीटर्स, पेप्टाइड हार्मोन्स आणि रिसेप्टर साइट्स ह्या गोष्टी इतर सर्व प्राण्यांतही आढळतात. प्रोटोजोआ हा एक सूक्ष्म जीव याला 'टेट्राहायमेना' असे नाव आहे. हा इतका सूक्ष्म जीव इन्शुलिन व बीटा एंडॉर्फिन्स यांची निर्मिती करू शकतो. त्याच्या रिसेप्टर साइट्सही अगदी मानवाप्रमाणे आहेत. यापेक्षा मोठा जीव उंदीर, पण आपल्या मानाने खूपच लहान. याच्याही रिसेप्टर साइट्स अगदी मानवाप्रमाणेच आहेत. तेव्हा प्रोटोजोआ, उंदीर व माणूस यांत हे केवढे साम्य आढळते. यावर कँडेसचे म्हणणे आपल्याला एक नवीच दृष्टी देते. ती म्हणते-

*“माझ्या मेंदूतील आणि तुमच्या मेंदूतील रिसेप्टर साइट्स एकाच प्रकारच्या रेणूच्या आहेत. हा शोध सर्व जीवांची एकता व साधी रचना दर्शवितो.”*

याची तुलना डी.एन्.ए. च्या कोडनुसार प्रोटीननिर्मितीशी करता येईल. ही प्रोटीन्स म्हणजे जीवनाचा पाया. या पायात सुमारे ६०० संदेशवाहक अणू-न्यूरोपेप्टाइड्स असतात व ते भावनांचे प्रकटीकरण करतात, किंवा चेतना निर्माण करतात. प्रोटोजोआ या जीवाणूचा अभ्यास असे दर्शवतो, की अशा जीवांची रचना कितीही गुंतागुंतीची ठरत असली तरी रिसेप्टर अणू हे मात्र न बदलता स्थिर असतात.

मानव, उंदीर व प्रोटोजोआ असे सूक्ष्म जीवाणू यांच्या मेंदूच्या अणूत अतिशय साम्य आहे. याचा अर्थ काय? मानवेतर जे इतर जीव आहेत, त्यांनाही मानवाप्रमाणेच भावभावना आहेत का? असणारच. कारण त्यांचे भावभावना निर्माण करणारे अणू व मानवाचे अणू एकच आहेत. नाहीतर उंदीर व प्रोटोजोआ यांना 'एंडॉर्फिन' चे 'रिसेप्टर्स' ची जरूरीच काय? त्यांचेबाबत निसर्गाने हे उगीचच दागिने म्हणून नक्कीच निर्माण केलेले नाहीत. त्यांचेही काही कार्य असणारच. या शोधातून अशा अर्थ काढावयाचा का, की निरनिराळ्या प्राण्यांच्या जाती-उपजातीत

संवाद शक्य आहे? शक्यता आहे, फक्त यासाठी जी चेतना लागते ती निर्माण होत नसावी. मनुष्याचे बाबत मनाच्या उन्नयनामुळे अंतर्मनात अशी चेतना निर्माण होते. ही सिद्धी काहीच लोकांना प्राप्त होत असावी. सत्यकाम जाबाली परत गुरूकडे आल्यावर सांगतो की जंगलात वृक्षवल्ली प्राणी मला ज्ञान देत असत. ही ज्ञानाची देवाण-घेवाण संवादाशिवाय होऊच शकत नाही. पण हे होण्यासाठी त्या प्राण्यांची याबाबतच्या मानसाची तार जुळावी लागेल.

**मानव, प्राणी आणि पक्षी :**

सत्यकाम जाबालीची कथा आपण पाहिली, पण हा अनुभव फक्त त्यालाच आला का? अशीच एक कथा ऐतरेय ब्राह्मणामध्ये आली आहे. या कथेवाटेही काही नेहमीची अनुभवाला न येणारी सत्ये, काही तत्त्वे सांगितली गेली आहेत.

इक्ष्वाकु कुळातील राजा हरिश्चंद्राला पुत्र होत नव्हता. निपुत्रिकाला स्वर्गप्राप्ती होत नाही, अशी दृढ कल्पना त्या काळात अस्तित्वात होती. तेव्हा हरिश्चंद्राने तपश्चर्या करून वरुणाला प्रसन्न करून घेतले व एक पुत्र मागितला. वरुण म्हणतो की राजा तुझ्या दैवातच पुत्र नाही. परंतु मोक्षासाठी तुला एक पुत्र होईल व तो जन्मतःच मला दे (बळी). राजाने कबूल केले. यथावकाश राजाला पुत्र झाला. पुत्र होताच वरुण हजर. राजा म्हणाला, “हा पुत्र तर अशुद्ध, तो शुद्ध होऊ दे.” असे दरवेळी वरुण हजर झाला की काहीतरी सबबी सांगून राजाने ते बलिदान पुढे ढकलले. याला दात येऊदे, त्याचा व्रतबंध होऊ दे. वगैरे. शेवटी रोहित पूर्णपुरुष झाला, शस्त्रधारी झाला तेव्हा राजाने त्याला वरुणाची हकिगत सांगितली. रोहिताने ते नाकारून अरण्याचा रस्ता पकडला. एका खेड्यात तो कायम वास्तव्य करण्याचे ठरवत होता, तेव्हा इंद्र ब्राह्मणरूपाने तेथे हजर झाला व त्याने सल्ला दिला -

“नाऽनाश्रान्ताय श्रीरस्तीति रोहित शुश्रुम।

पापो नृषद्वरोजन इंद्र सच्चरतः सखा॥ चरैव इति ॥”

काही काळ लोटल्यावर तिसऱ्या वर्षी इंद्र म्हणतो -

“आस्ते भग आसीनस्य, ऊर्ध्वं तिष्ठति तिष्ठतः ।

शेते निपद्य मानस्य चराति चरतो भगः ॥ चरैव इति ॥”

इंद्र म्हणतो, “अरे जो बसला तो बसला आणि त्याचे भाग्यही बसते. जो उभा राहिला त्याचे भाग्यही उभे राहते, जो झोपी गेला त्याचे भाग्यही झोपी जाते व जो चालत राहतो, त्याचे भाग्यही पुढे जाते.” ही एकूणच कहाणी निश्चितपणे रूपक आहे. रूपकाद्वारा काही गंभीर सत्ये सांगावयाची, काही उपदेश करावयाचा ही पद्धत पूर्वीपासून चालत आली आहे. नाहीतर जर वरुण हा एवढा श्रेष्ठ देव होता तर त्याला रोहिताला उचलून नेण्यासाठी हरिश्चंद्राची परवानगी खरंच जरूरी होती का? आणि त्याला वनात जाऊन चुकवणे कसे शक्य होते? याद्वारा जे तत्त्व सांगितले आहे ते महत्त्वाचे आहे. इंद्र म्हणतो, “अरे हा सूर्य, हे तारे, हा चंद्र, हे वृक्ष, ही वनचरे, हे पक्षीगण, ह्या नद्या, हे पर्वत अशी ही अफाट चराचर सृष्टी तुला नित्य नवे ज्ञान देईल. रोज नवा अनुभव येईल. एक वन संपले म्हणून थांबलास तर तुला नवीन ज्ञान मिळणार नाही. तेव्हा एक वन संपले तर दुसरे वन, दुसरे संपले तर तिसरे. एक वन दुसऱ्यासारखे नाही.” भर्तृहरिने जे म्हटले आहे ते किती सत्य आहे. त्याचा संदर्भ वेगळा असला तरी ते शब्द येथे लागू पडतात -

“कालोऽहं निरवधिः विपुला च पृथ्वी.”

“काळाला मर्यादा नाही आणि पृथ्वी अफाट आहे.” यामुळे इच्छा असेल तर रोज नवे ज्ञान मिळेल. अशी ही ज्ञानगंगा आहे.

सत्यकाम जाबालीने प्रत्यक्ष म्हटले की, “मला वृक्ष, वल्ली, प्राणी प्रत्येकाने ज्ञान दिले.” त्याद्वारे त्याला आत्मज्ञान झाले. इंद्रही एका अर्थाने तेच सांगत होता. आता आपणही जंगलात हिंडतो, प्राणी पाहतो, निसर्गाचे सौंदर्य अनुभवतो. पण आपल्याशी हे वृक्ष, प्राणी बोलत नाहीत. तेथील आदिवासीसुद्धा विश्वास बसल्या-शिवाय मन मोकळे करत नाहीत. यात मानव ह्या पृथ्वीला आपली दासी समजतो, उपभोग्य वस्तू समजतो व त्यामुळे निसर्गाचाच नाश होत आहे. त्याला ही जाणीवही नाही की प्राण्यांनाही भाषा आहे, वृक्षांनाही भाषा आहे, भावभावना आहेत. म्हणजेच त्यांना मन आहे. मन ही फक्त मानवाचीच मक्तेदारी नाही. तेही सर्व विश्व व्यापून राहिले आहे. तुकाराम म्हणतात की “वृक्षवल्ली आम्हा सोयरे धायरे”. हे जे मन मनुष्य व प्राण्यांमध्ये आहे ते समान आहे.

अगदी प्राचीन काळापासून आदिवासी लोकांत सुद्धा मानवाला अनंत वैश्विक

गोष्टींचे आकर्षण होते. परंतु त्यांच्याजवळ या गोष्टींना तपासून पाहण्याची अथवा विरोध करण्याची शक्ती नव्हती. सर्वच आदिवासी जुन्या काळी जादू, धर्म यांवर अत्यंत विश्वास ठेवणारे असे होते. सैबेरियामध्ये असणाऱ्या मूळ आदिवासी टोळ्यांचा धर्म म्हणजे 'शमानिझम' (Shamanism). ह्यांचा जो शमाम - धर्मप्रमुख असे त्याच्या अंगी खूप दैवी शक्ती असे असा सर्वांचाच दृढ ग्रह होता. या विचारांचा प्रभाव व संस्कृती मध्य व उत्तर आशिया, उत्तर अमेरिका, युरोप व इंडोनेशियापर्यंत पसरलेला होता. हा शमाम - धार्मिक प्रमुख - सर्वत्र होता. कारण त्या काळची मानवाची गरज म्हणजे रोगावर उपाय, भुतेखेते यांचा प्रभाव घालवणे, आत्म्यांशी संभाषण इत्यादी हा करू शकत असे. आपल्या भाषेत व येथील आदिवासीत हा तांत्रिक म्हणून ज्ञात होता. वंशशास्त्रज्ञांनी ह्या निरनिराळ्या संस्कृतींमधील 'तांत्रिकां'चा अभ्यास केलेला आहे. ह्यांची अशी एक श्रद्धा होती की ते कोणत्याही प्राण्यांशी संवाद करू शकत असत. हे लोक अंतर्ज्ञानी व आत्म्याशी संवाद साधणारे होते. त्यांच्या अंगी कोणत्याही प्राण्याचे रूप घेण्याची कला होती. ही जादू. आपला आत्मा आपल्या शरीरातून बाहेर काढून ते नवे रूप घेऊ शकत असत. अगदी ह्याच तऱ्हेची संकल्पना आफ्रिकन आदिवासींमध्येही अस्तित्वात होती. त्यांचा मांत्रिक जादूने रोग बरे करू शकत असे, लांडग्याचे रूप घेऊ शकत असे. हे आपल्या वाचनात आलेले असतेच. अमेरिकेतील इंडियन जमातीत एक 'तातांगी मानी' (A walking Buffalo as he is known) नावाचा इंडियन इ.स. १८७१ ते १९६७ या काळात होऊन गेला. तो म्हणतो -

“तुम्हाला हे माहीत आहे का की झाडे बोलू शकतात? होय हे सत्य आहे. ती एकमेकांत संवाद करतात, तुमच्याशीही बोलू शकतात. ती तुम्हाला हवामानाचा अंदाज देतात, तुम्हाला प्राण्यांची माहीती सांगू शकतात, तर कधी कधी आत्म्यासंबंधीही बोलू शकतात. मला झाडांपासून खूप ज्ञान मिळाले आहे. परंतु ती जे सांगतात ते तुम्ही लक्षपूर्वक ऐकले पाहिजे.”

अमेरिकन इंडियन - भारतीयांना हजार वर्षांपूर्वी निश्चितच माहीत नव्हते. परंतु हजारों वर्षांपूर्वी होऊन गेलेला सत्यकाम जाबाली व आधुनिक काळातील 'तातांगी मानी' हे एकच गोष्ट तंतोतंत कशी सांगू शकतात? तातांगी मानीला सत्यकाम



जाबाली माहीत असणे अशक्यच मानावे लागेल. शमानिझमची अभ्यासू मर्सिया इलियाड ही म्हणते -

“एकूणच अत्यंत पुरातन काळातील जंगल निवासी माणूस / आदिवासी व प्राणी यांच्यातील संबंध आध्यात्मिक अथवा आधिदैविक स्तरावरचे होते. त्यामुळे आजच्या नास्तिकवादी लोकांना हे कळणे कठीण आहे. हे जंगलनिवासी लोक ज्या प्राण्याचे कातडे पांघरत, तो प्राणी आपणच झाल्याची त्यांची श्रद्धा असे. आजही असे लोक आहेत की जे प्राण्यांचे रूप घेऊ शकतात असे म्हटले जाते. असे हे रूप धारण करणे म्हणजेच मानव रूपांतर करून प्राणी बनणे म्हणजे आपल्या देहातून दुसऱ्याच्या देहात प्रवेश करणे होते.”

भारतातही परकायाप्रवेशाची संकल्पना आपणाला अनेक कथा-पुराणांत आढळते. पुढला जन्म निरनिराळ्या प्राण्यांत येतो. असे ऐंशी दशलक्ष जन्म घेतल्यावर मनुष्याला मुक्ती मिळते. गौतम बुद्धांनी डुकराचा जन्म घेतला होता व त्यांना त्यातून मुक्त करण्यासाठी गेलेल्या त्यांच्या शिष्यांना ते म्हणाले, “मी सुखी आहे, हा जन्म मला उपभोगू द्या.” राजा दिलीपाची परीक्षा घेण्यासाठी सिंहाचे रूप घेऊन भगवान आले व त्याला ज्या कामधेनूचे रक्षण करावयाचे होते, तिच्यावरच त्याने हल्ला केला. तिला सोडवण्यासाठी दिलीप त्या सिंहाशी बोलला. कहाणी दीर्घ आहे परंतु राजा दिलीप सिंहाशी बोलू शकत होता, त्यांचा संवाद घडला होता. हे सर्व सोडून दिले तरी प्राण्यांना प्राणी म्हणून तुच्छ न लेखता त्यांना सन्मानाचे स्थान देणे हा तर प्रत्येक संस्कृतीचा भाग होता. गाईला आपण गोमाता म्हणावयाचो. बैलाला पोळ्याचे दिवशी विश्रांती देऊन, त्याला पक्काने भरवावयाची व त्याच्याविषयी कृतज्ञता दर्शवावयाची, नागपंचमीला नागाची पूजा करावयाची, अशा अनेक परंपरा आपल्याकडे का निर्माण झाल्या?

या सर्व कहाण्या खऱ्या का खोट्या हे ठरवावयाचा आपणाला आज तरी अधिकार नाही. ज्या विज्ञानातून फक्त आधिभौतिक प्रगती झाली व होत आहे असे म्हटले जाते व ज्याची अपरंपार किंमत आपण वेगवेगळ्या रूपाने मोजतो आहोत, त्या मागनि आध्यात्मिक ज्ञान होणे अशक्य आहे. परंतु ही जुनी संस्कृती - भले ती भारतीय असो, इजिप्शियन असो वा इतर, त्यांच्या विषयी आदर ठेवणे, व जर

खरंच ते जाणून घेण्याची इच्छा असेल त्यासाठी सतत प्रयत्नशील राहणे हाच श्रेष्ठ मार्ग आहे. विज्ञानात सुद्धा एक एक नवीन शोध लागण्यास वर्षानुवर्षे लागतात. चिंतन लागते, काही वेळा तर आयुष्य खर्च होत असते. मग अध्यात्माचा शोध क्षणात लागावा ही अपेक्षा योग्य आहे का? या प्रश्नाचे उत्तर आपणच द्यावयाचे असते. इलिआड म्हणते की “ह्या ज्या पूर्वकालीन धारणा होत्या, परंपरा होत्या त्यांत, अनेक गोष्टी भीतिदायक, आश्चर्यजनक व आध्यात्मिक होत्या. आधुनिक संशयात्म्यांनी त्यावर आधुनिक पद्धतीने आक्रमण करू नये हेच योग्य होईल.” आपणास आज जी न कळणारी, सहज अनुभवास न येणारी जी अंतर्जाणीव आहे, जी चेतना आहे ती सहज वश होणे अशक्य आहे. त्यासाठी लागते तपश्चर्या. जेव्हा वर्षानुवर्षे अशी तपश्चर्या केली जाते तेव्हाच एक दिवस साक्षात्कार होतो, सिद्धी प्राप्त होतात, चेतना जागृत होते व अंती आत्मज्ञानाचा अनुभव येतो. मानववंश-शास्त्रज्ञांनी अभ्यास करून जे मानवाच्या उत्क्रांतीचे ज्ञान लिखित स्वरूपात ठेवले आहे हे फारच वरवरचे आहे असे वाटू लागते. खरा माणूस आजपर्यंत कोणाला कळला असेल तर तो फक्त आत्मज्ञानी व्यक्तींना. अनेक शास्त्रज्ञांना त्यांच्या वयानुसार व चिंतनातून ही जाणीव झालेली होती. यामुळेच आज आपण आध्यात्मिक बाबीत क्षणात हे खरे का खोटे हे ठरविणे बालीशपणाचे होईल.

मानव आणि प्राणी या दोघांत समान असणारी गोष्ट म्हणजे अंतर्जाणीव वा चेतना. आजचा मनुष्य प्रत्येक गोष्टीला कारण व परिणाम (cause and effect) हा नियम लावत असतो. तो कल्पनिकपणे काळाचे भूतकाळ, वर्तमानकाळ व भविष्यकाळ असे भाग पाडतो. या कल्पनेपलीकडील अंतर्हीन विश्वालाही मोजमापांच्या मर्यादा घालू पाहतो. काळ व अवकाश (time and space) यांना खऱ्या अर्थाने ना आदी ना अंत. काळ जसा मानवाने भूत, वर्तमान व भविष्य या तीन संकल्पनात विभागला तसेच विश्वसुद्धा तो विभागू इच्छितो. काळाला खऱ्या अर्थाने मोजमाप नाही. दोन घटनांमधील कालाचे अंतर म्हणजे आपली काळाविषयी कल्पना. तशी विश्वाचीही कल्पना आदिमानवकालापासून बदलत बदलत आज आपली पृथ्वी ज्याचा एक छोटासा भाग आहे, त्या गॅलेक्सीपर्यंत येऊन पोहोचली आहे. पण अशा लक्षावधी गॅलेक्सी आहेत असेच शास्त्रज्ञ म्हणू लागले आहेत. असे हे अवकाश. याची संपूर्ण कल्पना आपल्या संस्कृतीच्या आदिकालापासून ऋषीमुनींना

होती. ऋग्वेदाच्या हे नासदीयसूक्तात आहे. लोकमान्य टिळकांच्या गीतारहस्य या ग्रंथात मूळ संस्कृतचे मराठीकरण केलेल्या पाने २२७ व २२८ यावर ते आहे. आपण फक्त तोंडओळख करून घेऊ. “तेव्हा म्हणजे मूळारंभी असत् नव्हते आणि सत्ही नव्हते. अंतरिक्ष नव्हते आणि त्या पलीकडचे आकाशही नव्हते. अशा स्थितीत कोणी (कोणाला) आवरण घातले (म्हणावे)”. ह्या एकूण सात ऋचा आहेत. पं. नेहरूंच्या ‘डिस्कव्हरी ऑफ इंडिया’ या पुस्तकांतही आलेले आहे. जिज्ञासूंनी ते पाहावे. अशा अनेक संकल्पना त्यांनी मांडलेल्या आहेत. मनुष्य अदृश्य होऊ शकतो, ही आजची एक वैज्ञानिक कल्पना वा काल्पनिक गोष्ट. यावर अनेक सिनेमा निघालेले आहेत. क्षणात लक्षावधी मैल प्रवास करणे ही अशीच दुसरी कल्पना. येथे अदृश्य होऊन अणुरूपाने दुसरीकडे जाणे व तेथे परत आपले रूप घेणे हे काही सिनेमांत (Fiction) आपण पाहिलेले आहे. मग ह्या गोष्टी फार पूर्वी शक्य होत्या असे कोणी म्हणेल तर त्याला हास्यास्पद ठरवण्याचे काही कारण नाही. हे जे संपूर्ण विश्व व्यापणारी चेतना आहे, जी अंतर्ज्ञानाची जाणीव आहे, तीच सर्व विश्वाला व्यापून उरली आहे, असे त्या वेळी चिंतनातून सापडलेले सत्य आहे. पुढे आपण याविषयी प्रदीर्घ चर्चा करूच. ही जी चेतना आहे तीच मनुष्य व प्राणी यांना जोडणारा समान दुवा आहे. मनुष्याला आपले रूपांतर प्राण्यात करून घेता येते अशी ‘शमान’ धर्मीयांची नुसतीच कल्पना नव्हती तर श्रद्धा होती. कधी कधी हे लोक जसे प्राण्यांशी बोलू शकत होते, तसे प्राणीही त्यांच्याशी बोलू शकत असत आणि त्याची सुरुवातही प्राणी करू शकत.

शमान पंथाच्या या कल्पना म्हणजे ती व्यक्ती मानसिक दृष्ट्या विकृत किंवा मनोरुग्ण असावी असा कोणाचाही समज नव्हे खात्री होईल. परंतु ह्या व्यक्ती त्या विशिष्ट काळानंतर संपूर्णपणे तुम्हा आम्हासारख्या सामान्य असत. एस्.एफ. नाडल यांनी सुदानी टोळीचा या दृष्टिकोनातून अभ्यास केला होता. ते म्हणतात, “दैनंदिन जीवनात कोणीही शमान (मांत्रिक) ही विकृत व्यक्ती नसते. तसे असते तर त्याला ‘वेडा’ किंवा मनोरुग्ण म्हणावे लागले असते, कोणीही त्यांना साधू, गुरू किंवा धार्मिक नेता मानले नसते. मला अशा कोणत्याही व्यक्तीमध्ये कोणतीही विकृती आढळली नाही. कोणीही अशा गोष्टी स्वतःला मोठेपणा मिळविण्यासाठी किंवा स्वार्थ साधण्यासाठी करत असे.” आपल्याकडेही तंत्र, मंत्र विद्या जाणणारे किंवा

स्वतःला ज्ञान आहे असे म्हणवणारे अनेक लोक अगदी अलीकडच्या काळातही आढळतात. हे लोक अशी शक्ती आहे असा आभास निर्माण करून श्रद्धा बाळगणाऱ्या व्यक्तींना लुटत असतात. हे मात्र भोंदू होते किंवा आहेत व त्यांना बळी पडणारे अंधश्रद्धा आहेत. करणी करणारे, भानामती करणारे, भुते उतरवणारे असे लोक अजूनही कोठे कोठे आढळतात. यांतून त्यांना अफाट पैसा मिळतो, समाजातील अनेक पुढारी, आदरणीय व्यक्ती त्यांचे शिष्य बनतात. पण असे स्वामी प्रत्यक्ष भोंदू असतात. यांचा बुरखा फाडणारे समाजसेवी लोक आजही आहेत. अंधश्रद्धा निवारण समिती हेच थोर कार्य करत आहे. परंतु जेव्हा काही व्यक्ती अत्यंत निःस्वार्थीपणे, कोणाकडूनही कसलीही अपेक्षा न बागळता असे काही काम करतात त्या मानसिक दृष्ट्या खचलेल्या ह्मण व्यक्तींची सेवाच करत असतात. नाडेलना आढळलेले सुदानी मांत्रिक अशा प्रकारचे होते. असे तांत्रिक हे सामान्य व्यक्तीप्रमाणेच व्यावहारिक जीवन जगत असतात.

असे असेल तर हे तांत्रिक इतरांच्या पेक्षा वेगळे किंवा श्रेष्ठ कोणत्या निकषावर ठरवता येईल? सत्यपणे त्यांची मानसिक पातळी उच्च असते. मनाची एकाग्रता करण्याची त्यांची शक्ती इतकी अफाट असते आणि बौद्धिक पातळीवरही ते सामान्यापेक्षा श्रेष्ठ दर्जाचे असतात. उदा. याकूत जमातीच्या सर्वसामान्य लोकांचा शब्दसंग्रह सुमारे चार हजार शब्दांचा असतो तर याकूत शमानांचा शब्दसंग्रह बारा हजार शब्दांचा असतो, असे नाडेल म्हणतो. तो पुढे म्हणतो की, हे शमान उत्तम गायक, कवी, संगीतज्ञ, धार्मिक नेते आणि व्यावहारिक वैद्य (Doctors) असतात. आपल्या शेकडो वर्षांची परंपरा, जुने साधू, त्यांचे तत्त्वज्ञान आदी गोष्टींची जपणूक करत असतात. नाडेलने अशा एका शमानाची कथा लिहून ठेवली आहे. “मिचिल हा एक याकूत शमान होता. तो बराच वृद्ध झाला होता. परंतु एकदा त्याने अत्यंत तरुण माणसापेक्षाही उंच उंच उड्या मारल्या, जळते निखारे, काटक्या खारून दाखवल्या, स्वतःला सुरीने जखमा करून घेतल्या.”

हे शमान राजकीय व सामाजिक स्तरावरही वरच्या दर्जाचे असतात. वृत्तीने हे गंभीर, वागण्यात हुशार, असे असावे लागतात. हे अहंमन्य, तापट किंवा अनेक गोष्टी गृहीत धरून आचरण करणारे असून चालत नाही. एकूणच हे लोक अत्यंत हुशार असून त्यांच्याजवळ अहंभाव अजिबात नसतो. ‘मी व माझे’ हे दोन शब्द

त्यांना माहीतच नसतात. म्हणजे वृत्तीने आपले तुकाराम महाराज. आपलेकडील सिद्धपुरुष (खरे) साधू, संन्यासी हे भारतीय शमानच होत.

**विज्ञानस्तरावर या हकीकती :**

मानवाला प्राण्यांच्या बरोबर मनाची एकरूपता करता येते का? त्यांच्याशी संवाद साधना येतो का? आजच्या युगात प्रत्येक गोष्टीला वैज्ञानिक आधार नसेल तर त्यांना भाकडकथा असे म्हटले जाते. अत्यंत प्राचीन काली आजच्या सारखी वैज्ञानिक प्रगती झालेली नव्हती, यामुळे सामान्य माणूस स्वतःच्या अनुभवाने किंवा आदरणीय, सत्यवचनी व्यक्तींवर विश्वास ठेवून या गोष्टी सहज मान्य करत. त्या काळीही ढोंगी वा स्वार्थी नव्हते असे निश्चितपणे म्हणता येणार नाही. परंतु त्या वेळी धार्मिक, सामाजिक अशी बंधने बहुसंख्य लोक पाळत असत. नाहीतर समाज त्याला वाळीत टाकत असे. वैज्ञानिक प्रगतीबरोबर जशा वाईट प्रथा नष्ट होऊ लागल्या, तशा चांगल्या प्रथा, चांगल्या धारणाही नष्ट होऊ लागल्या. विज्ञान हे एक शस्त्र आहे. ते आपण कसे वापरतो हे महत्त्वाचे. मनुष्य दुष्ट असतो, विज्ञान नाही. तेव्हा आजच्या युगात विज्ञानाची कास धरणे हाच महत्त्वाचा धर्म आहे. त्याचा वापर वाईटपणे करणे हा मानवाचा आत्मघातकीपणा. अंतर्मनाच्या शक्तीवरील नाहीसा झालेला विश्वास हा असाच एक तोटा.

आजच्या युगात मानव आणि प्राणी यांच्यात संवाद घडू शकतो, त्यांच्या मनाची एकरूपता होऊ शकते, हे लोक समजू शकत नाहीत. आपण पाळीव प्राण्यांचेच उदाहरण घेऊ. काही श्वान, मांजरे, पोपट हे आपल्या मालकांशी एका अर्थी एकरूप झालेले असतात. काही कुत्रे मालकाने खायला दिल्याशिवाय कितीही उत्कृष्ट, आकर्षक अन्न द्या त्याला तोंड लावणार नाहीत. मालक त्यांना दुसऱ्यावर सोपवून परगावी गेला तर उपाशी तर राहतात व झुरून झुरून आजारी पडतात. काही वेळा तर मालकाचा मृत्यू झाला तर तेही मृत्युमुखी पडतात. कित्येक वर्षांपूर्वी वाचलेली एक कथा आजही मला आठवते आहे. त्या कथेचे नाव होते 'अप्पांची बैलांची जोडी'. कथा काल्पनिक आहे पण त्यातील गूढार्थ सत्य आहे. तो म्हणजे मानव व प्राण्यांची मनाची एकरूपता, एकमेकांत संवाद साधण्याची शक्ती. ह्या अप्पांनी वासरे असल्यापासून पाळलेली खोंडांची एक जोडी होती. अप्पांनी स्वतः

चारापाणी, खुराक देऊन त्यांना वाढवले होते. त्यांनी कधीही मारहाण केली नाही. ते मोठे बैल झाले. अप्पांचा आवाजच काय पण पायरवही ते ओळखत असत. अप्पांनी दिल्याशिवाय चान्याला तोंडही लावत नसत. पुढे अप्पा त्यांना आपल्या सारवट गाडीला जुंपू लागले. पण त्यांनी कधीही चाबूक वापरला नाही. अप्पांना हवे तसे, हव्या त्या चालीत नुसत्या शब्दांनी ते चालावयाचे. अप्पांचा त्यांच्यावर व त्यांचा अप्पांवर पिता-पुत्रवत जीव होता. पुढे अप्पा आजारी पडले. वृद्ध होतेच. शेवटपर्यंत ते त्या जोडीची वास्तपूस करत होते. अप्पा नाहीत म्हणून त्या जोडीने खाणेपिणे सोडले होतेच. शेवटी त्या आजारपणात अप्पा गेले. अप्पांचा मृतदेह उचलून अंगणात आणण्यात आला. त्यांना स्मशानभूमीत नेण्यात आले. आणि इकडे त्या जोडीने माना टाकल्या. एकमेकांच्या गळ्यात गळा घालून त्यांनी शेवटचा श्वास घेतला. भले ही कहाणी काल्पनिक असेल परंतु तो लेखक मात्र प्राणी आणि मानव यांच्या उच्च संबंधावर, उच्च मानसिकतेवर संपूर्ण श्रद्धा असणारा असावा अशी आज मनोमन खात्री पटते.

अशीच एक कहाणी फार पूर्वी वाचलेल्या 'द क्लॉईस्टर अँड द हार्थ' (The Cloister & the Hearth) यात आहे ती मी आजही विसरू शकलेलो नाही. प्रेमभंगाच्या भावनेतून नायक संसारातून मुक्त होतो. ख्रिश्चन धर्मप्रमाणे संन्यास घेऊन मठीत (चर्च) वास्तव्य करू लागतो. या धार्मिक भावनेतून तो प्राणीमात्रावर प्रेम करू लागतो. अनेक पक्षी त्याच्यावर पूर्ण विश्वास ठेवून त्याच्या अंगाखांद्यावर खेळू लागतात, त्याच्या हातातून धान्यकण वेचून घेऊन खात. ही कहाणी ही काल्पनिकच आहे. परंतु ती लेखकाचे मन, त्याचा मानव व प्राणी यांच्या मनाची एकरूपता होऊ शकते यावर विश्वास ठेवणारेच होते. वाङ्मयात विशेषतः कथा, कादंबऱ्या (आणि कवितासुद्धा) यांत कल्पनाशक्तीचा विलास आढळतो. पण ह्या कल्पनेलाही आधार तुमचे मन, तुमची प्रतिभा हेच असते.

आजही कुत्र्यांच्या प्रमाणे गाई, म्हशी, शेळ्या मालकाचा आवाज ओळखतात, अत्यंत विश्वासाने त्यांना प्रतिसाद देतात. ते सहृदय मालकही त्या प्राण्यांची भाषा जाणू शकतात, त्यांच्या भावभावना ओळखतात. प्रत्येक व्यक्तीला कधी ना कधी प्राणी व आपण यांची 'वेव्ह लॅंग्व' जुळल्याचा अनुभव येतोच. ह्याचा अनुभव तीव्रतेने जे लोक शाकाहारी आहेत त्यांचे बाबत येतो. त्यांच्या प्राणिहत्येबाबतच्या

भावना अतिशय तीव्र असतात. हे काही फक्त वैचारिक व मांसाहाराला वैचारिक विरोध एवढेच नसते. त्यामध्ये उन्नत मनाचाही मोठा भाग आहे. वारकरी सोडले तर आपले इतर शेतकरी काही पूर्ण शाकाहारी नाहीत. परंतु दुष्काळ पडला, जनावरे पोसणे अशक्य झाले म्हणजे ती खाटकाला विकताना त्यांच्या डोळ्यांत अश्रू येतात. ही काही नुसती आर्थिक बाब नाही. हजारो रुपये किमतीचा बैल मातीमोलाने विकावा लागतो या आर्थिक तोट्याबरोबरच त्या प्राण्यांच्या बरोबरचा सहवास व एकत्र कष्ट यातून निर्माण झालेला आपलेपणाही असतो. हे मानवाच्या बाजूचे झाले. प्राण्यांच्या बाजूने काय? समुद्रात बुडणाऱ्या माणसाला डॉल्फिन या माशांनी वाचवल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. हेच काय वाघाला आपण अत्यंत क्रूर, रक्तपिपासू म्हणतो, ते किती छोटे आहे हे जिम कॉर्बेटने अनेक उदाहरणे देऊन दाखवून दिले आहे. तो शिकार करतो ती फक्त पोट भरण्यासाठी. त्याला बळी पडतात ते अशक्त, दुर्बल, आजारी असे प्राणी. नरभक्षक वाघसुद्धा माणसे मारतो ते पोटासाठी. कारण त्याला प्राण्यांची शिकार करता येत नाही. माणसांनीच त्याला व्यंग निर्माण केलेले असते. जिम कॉर्बेटने लिहून ठेवलेल्या दोन कहाण्याच आपण पाहू. या त्याच्या प्रत्यक्ष अनुभवाच्या आहे.

आपल्याकडे शेती पावसावर अवलंबून, त्यामुळे अनेक प्रदेशातील शेतकऱ्यांना हंगाम संपला की कामासाठी दूर जावे लागते. पण ते आपल्या मूळ गावाला विसरत नाहीत. शेतीच्या हंगामाला हमखास घरी परत येतात. महाराष्ट्रात सुद्धा अद्यापही मुंबईला असणारे 'नोकरदार' पावसाळ्यात शेतीसाठी, गौरी-गणपतीच्या सणासाठी गावी परत येतात. हीच कहाणी उत्तर प्रदेशातही होती. एक गवंडी व त्याची पत्नी अशीच गाव सोडून दूरवर कालव्याच्या कामावर गेली होती. या दांपत्याला एक मुलगी व एक तिच्याहून लहान असा मुलगा अशी अपत्ये होती. नवरा-बायको दोघेही कामावर गेल्यावर त्यांच्या झोपडीच्या शेजारच्या झोपडीतच राहणारी एक म्हातारी या मुलांवर लक्ष ठेवीत असे. एक दिवशी पति-पत्नी सायंकाळी घरी आल्यावर मुले कोठे दिसेनात. म्हातारी म्हणते आतापर्यंत येथेच होती. रात्र पडली. नवरा दिवटी घेऊन रात्रभर भोवताली जंगलात हिंडून आला. दुसऱ्या दिवशीही असेच अपयश. भोवतालच्या सर्व लोकांपैकी कोणालाही काही कळेना, कारण त्यांना काहीच माहीत नव्हते. तीन दिवस झाले. नवरा-बायकोला जेवणही सुचेना.

शेवटी जवळच्या पोलीस ठाण्यावर खबर दिली. तेथील अधिकारी म्हणाला की जर आपण दहा रुपयांचे बक्षीस लावले तर त्यामुळे लोक शोध लावतील. त्या काळात दहा रुपये म्हणजे प्रचंड रक्कम. परंतु नाइलाज झाला. अशी दवंडी सर्वत्र देण्यात आली.

एक दिवस एक गुराखी आपली जनावरे भोवतालच्या जंगलात चारून सायंकाळी घरी परत घेऊन येत होता. त्या पायवाटेवरील एका झुडपापाशी प्रत्येक म्हैस येऊन हुंगून बाजूने परत जात असे. त्यालाही आश्चर्य वाटले. तेथे गेल्यावर त्याला दोन लहान मुले एकमेकांना कुशीत घेऊन गाढ झोपलेली आढळली. मनुष्यवस्तीपासून इतक्या दूरवर ही मुले आलीच कशी व येथे येऊन कशी झोपली? हा प्रश्न त्याला पडला. तेव्हा त्याला ऐकेलेल्या दवंडीची आठवण आली. दोन्ही मुलांना खांद्या-पाठीवर घेऊन तो परत आला. मुलांना पाहून त्या नवरा-बायकोला किती आनंद झाला असेल ही कल्पनाच करवत नाही. आता प्रश्न आला की त्याला बक्षीस कसे व कोठून द्यावयाचे? त्या नवरा-बायकोने त्याचे पाय धरून सत्य परिस्थिती सांगितली. अत्यंत गरीब असूनही तो गुराखी सहृदय होता. त्याने आपली ती बक्षिसाची मागणी परत घेतली. एवढ्या घनदाट जंगलात ही मुले गेली कशी व सात दिवस अन्नपाण्यावाचून कशी जगली? ती जेथे सापडली तेथे भोवताली अनेक जंगली जनावरांच्या पायखुणा होत्या. भोवताली कमीतकमी चार वाघ, अस्वले असे प्राणी वास्तव्य करत होते. ते तेथून गेल्याच्या पायखुणाही होत्या. वाघ जर क्रूर असेल तर या सहज मिळालेल्या भक्ष्याला सोडून पुढे का गेला? याला एकच उत्तर येणे सहज वाटते. ते म्हणजे ही मुले व तो वाघ यांच्या अंतर्मनाची काहीतरी एकरूपता - काही संबंध असावा.

दुसरी कहाणी प्राण्या-प्राण्यांच्या संबंधी आहे. उत्तर प्रदेशाच्या एका जंगलात एका झुडपात आपले पाडस ठेवून हरिणी चरावयास गेली होती. एक वाघीण त्या पायवाटेने जात असताना त्या झुडपापाशी आली. तिच्या नजरेला ते पाडस आले व पाडसाला ती दिसली. ते पाडस तर अगदी निरागस. त्याला शिकवणारी, संभाळणारी माता तेथे नाही. त्याला भीतीही माहीत नव्हती. ते पाडस शेपूट हलवत त्या वाघिणीपाशी गेले. तिला हुंगू लागले. आश्चर्य असे, ज्या वाघाला आपण अत्यंत क्रूर मानतो, त्या जातीची मादी त्या पाडसाला हुंगून त्याला काहीही न करता



निघून गेली. या गोष्टीचा अर्थ काय लावावयाचा? वाघांना शिकार काही सहजासहजी लाभत नाही. कष्ट करावे लागतात व मोठी शिकार मिळाली की ती दोन-तीन दिवस खारून नंतर वाघ पुढे जातो. येथे आयते ताजे कोवळे अन्न आपल्या पायांनी चालत येऊनही ती वाघीण त्याला काही न करता पुढे निघून जाते यात व्यवहारापेक्षा त्यांच्या मनाची स्थितीच जास्त कारणीभूत असावी. म्हणजेच मन हे व्यक्तिगत स्वरूपाचे नसून सर्वांचीच अंतर्मने समानच नव्हे तर एकच असतात असे म्हणावे लागेल.

अत्यंत संकटकाळात प्राणी मानवाचा शोध घेत त्याकडे आधारासाठी धावत येतात. एका सांबराच्या मागे कोळशिंदे (रानटी कुत्री) लागली होती. कोळशिंदे पळता पळता भक्ष्याचा जो अवयव सापडेल तो अत्यंत घट्ट पकडून ठेवतात व शेवटी सर्वजण मिळून भक्ष्याला आडवे करून त्याचे तुकडे तोडून खातात. ते वाघाला सुद्धा घाबरत नाहीत. बिबट्या त्यांच्यापासून वाचण्यासाठी झाडावर चढून बसला तर ते झाडाखाली बसून राहतात. ढाण्या वाघाचा संपूर्ण जंगलात केवढा दरारा! हत्तीसकट सर्व प्राणी त्याला घाबरतात. पण हा वाघ मात्र कोळशिंदांपुढे शेळी होतो. कोळशिंदांनी वाघ मारून खाल्ल्याच्या अनेक घटना निरनिराळ्या शिकान्यांनी लिहून ठेवलेल्या आहे. असे हे कोळशिंदे मागे लागल्यामुळे ते सांबर जंगलात शिकान्यांनी ठोकलेल्या राहुटीत शिरून उभे राहिले. भोवताली माणसे खूप होती. परंतु कोळशिंदापेक्षा त्याला माणूस आधार घेण्यास विश्वासाह वाटला. कोळशिंदापासून सुटका नाही ही खात्री. प्रत्यक्ष वाघसुद्धा मानवाच्या आश्रयाला आल्याची उदाहरणे आहेत. जंगलातील बंगल्याच्या एका खोलीत वाघ शिरून बसून राहिलेला. तो अतिशय आजारी, अंगावर अनेक क्षते. तो कसा आला, आत कसा शिरला कोणालाही कळले नाही. शेजारच्या खोलीत तेथील जंगलाचा अधिकारी शांतपणे झोपला होता. वाघाने सर्वांना पाहूनही हल्ल्याची कोणतीही हालचाल केली नाही. परंतु शेवटी तो वाघ. त्याला गोळ्या घालून मारले तेव्हा त्याने आवाजसुद्धा न करता प्राण सोडला. बिबटे तर मनुष्यवस्तीभोवती वावरत असतात. कुत्री, कोंबड्या, बकरी हे त्यांचे खाद्य. पण माणसाला मारून खाल्ल्याची एकही खरी कहाणी सांगता येणार नाही. अपवाद फक्त नरभक्षकाचा. वर उल्लेख केलेला वाघ जंगलातील बंगल्यात केवळ आधाराकरिता आला होता.

आपल्याला सहज येणाऱ्या पाळीव प्राण्यांच्या अनुभवामुळे अनेक लोकांना मांसाहार हा घृणास्पद वाटतो. वैज्ञानिक दृष्ट्यासुद्धा मांसाहार हा शाकाहारापेक्षा कनिष्ठच आहे हे सिद्ध झालेले आहे. वरील सर्व कहाण्यांत त्या वर्तणुकीला काही कारणे सांगता येतील व लोक त्यावर सहज विश्वास ठेवणार नाहीत. परंतु मानव आणि प्राणी यांच्या मनोमीलनाची, एकमेकांच्या भावभावना जाणून साहाय्य करण्याची तीव्र इच्छा ह्या गोष्टी निश्चितच प्राणी व मानव यांचे मित्रसंबंध दाखवण्यास पुरेशी आहेत.

कुत्रा हा तसा अतिशय बुद्धिवान प्राणी आहे व मानवाचा सच्चा मित्र आहे. जे. अॅलन बून हा एकेकाळी आर.के.ओ. या चित्रपट स्टुडिओचा प्रमुख होता. त्याची अशी दृढ धारणा आहे की मानव व प्राणी यांची मने अगदी एकसारखी किंबहुना एकच आहेत. त्याचे 'अखिल प्राणीमात्रांशी नाते' (Kinship with all life) हे पुस्तक प्रसिद्ध आहे. त्याचे 'स्ट्रॉंगहार्ट' नावाच्या जर्मन शेफर्ड/अल्सेशियन कुत्र्याशी प्रेमाचे नाते जडले होते. हा कुत्रा आंतरराष्ट्रीय स्पर्धांमध्ये चॅंपियन आला होता आणि अनेक चित्रपटांत त्याने काम केले होते. या कुत्र्याने त्याच्यावर इतके संस्कार केले की बूनच्या मनाविषयीच्या संपूर्ण कल्पनाच बदलून गेल्या. जेव्हा हा कुत्रा बूनकडे आला तेव्हा बूनला सल्ला देण्यात आला होता की त्या कुत्र्याला प्रतिमानव समजूनच वागवावे. बूनने त्या 'स्ट्रॉंगहार्टशी' विशेष बोलू नये परंतु नियमितपणे काहीतरी वाचून दाखवावे. हे वाचन मात्र सटर फटर असू नये तर तात्त्विक - महत्त्वाचे असावे. पण स्ट्रॉंगहार्ट बूनच्या घरी आल्यापासून जीवनशैलीविषयी काही अडचणी येऊ लागल्या. बूनने स्ट्रॉंगहार्टकडे तक्रार केली. स्ट्रॉंगहार्टने ते शांतपणे ऐकून घेतले व मूकनाट्यद्वाराच जणू त्याच्या वागणुकीचे विश्लेषण केले. बून म्हणतो -

“मी स्ट्रॉंगहार्टशी आपल्या भाषेत माझे विचार, माझ्या भावना, आवाज व शब्द याद्वारे सांगितल्या. त्याला ते विचार पूर्णपणे समजले. त्याने त्याची उत्तरे त्याच्या भाषेत दिली. ही भाषा म्हणजे निरनिराळे स्वर व मूकनाट्य, जे मला सहज समजेल अशा भाषेत तो मला सांगत होता. स्ट्रॉंगहार्टला माझे बोलणे पूर्ण समजत होते व त्याचे मला.”

ही फक्त काव्यमय कल्पनाच होती का? का बून फक्त आपल्या भावनाच सांगत होता? बूनची खात्री आहे की असं काहीही नव्हतं. घडलं ते सत्य होतं. बून पुढे म्हणतो -

“आयुष्यात प्रथमच जाणीव झाली की मी बौद्धिक स्तरावर एका प्राण्याशी संवाद साधत होतो. एका दृष्टीने मी असा नशीबवान की एक प्राणी आपण स्वतः पुढाकार घेऊन माझ्याशी आपल्या बुद्धीने, आपल्या विचाराने संवाद साधत होता. ही गुणवत्ता फक्त सुशिक्षित माणसांमध्येच असते अशी सगळ्यांचीच कल्पना असते. पण इथे एक कुत्राच होता आणि ही गुणवत्ता त्याला होती हा प्रत्यक्ष अनुभव आला.”

यावर काही संशयात्मे निश्चित म्हणतील की ही बूनची फक्त कल्पनाशक्ती होती. आपण ह्याची दुसरी बाजू विचारात घेतली पाहिजे. काय असते की प्रत्येक प्राण्याची शरीररचना वेगळी असते. मानवाची स्वरयंत्रणा ही इतर प्राण्यांपेक्षा फार वेगळी आहे. त्यात मनुष्य आवाजाचे रूपांतर शब्दांत करू शकतो. परंतु मानवा-मानवात सुद्धा एका जमातीची भाषा दुसऱ्या जमातीला येत नाही. चिनी, जपानी, कोरियन किंवा युरोपमधल्या अनेक भाषा आपल्याला कुठं येतात? हे कशाला, भारतातील निरनिराळ्या भाषांपैकी आपल्याला किती येतात? अनेक वेळा आपण मूकपणे देहबोलीने बोलत असतो. तशी प्रत्येक प्राण्याची बोली बऱ्याच इतर प्राण्यांना येत असते. काही प्रमाणात आपले कुत्र्या-मांजरासारखे प्राणी पाळलेले व त्यांच्यावर अत्यंत प्रेम करणाऱ्या व्यक्तींना ते बऱ्याच अशी ‘मानव’ असल्याचा विश्वास असतो. ते आपल्या पाळीव प्राण्यांशी बोलतात, ते प्राणीही निरनिराळे सूर, देहबोली यावाटे मालकाशी बोलत असतात.

जंगलातील निरनिराळ्या प्राण्यांचा वर्षानुवर्षे अभ्यास करणाऱ्या लोकांना हे अनुभव आले आहेत. ते प्राणी या संशोधकांना आपल्यापैकी एक समजत असतात. चिंपांझीचा अभ्यास करणारी ‘गुडाल’ हिचा हाच अनुभव होता. एल्सा ही सिंहीण व जॉर्ज यांचे संबंध असेच होते. मध्यंतरी ‘नॅशनल जिओग्राफिक’ या चॅनेलवर लांडग्यांच्या जीवनावर एक सीरिअल आली होती. लांडगे म्हणजे अति क्रूर प्राणी, ते शेळ्या, मेंढ्या व तत्सम प्राणी नष्ट करतात म्हणून दिसला लांडगा की घाल गोळी कर खलास हा रिवाज झाला होता. त्यांची शिकार करणाऱ्यांना ‘लांडगे

शिकारी' (Wolf Hunters) असे नाव दिले होते. त्यामुळे लांडगा हा प्राणी नामशेष होण्याचा धोका निर्माण झाला. लांडग्यांचे जीवन, त्यांच्या सवयी यांचा अभ्यास करणारी मंडळी निर्माण झाली. लांडगा हा कळपाने राहणारा प्राणी. त्यांचा जो प्रमुख असतो. त्याला अल्फा लांडगा असे म्हटले जाते. कै. जगदीश गोडबोले यांनी 'लांडगा आला रे' हा अनुवाद प्रसिद्ध केला होता. त्यात त्या संशोधकाने अनेक वर्षे घालवून लांडग्यांची माहीती गोळा केली होती, त्याचे अनुभव कथन केलेले होते. या लांडग्यांपैकी एकानेही त्याच्यावर हल्ला केलेला नव्हता. यापुढची पायरी म्हणजे अस्तित्त्वच धोक्यात आलेल्या लांडग्यांचे बंदिस्त जागेत प्रजनन, पिढ्यांची जोपासना व शेवटी त्यांना त्यांच्या मूळ जंगलात प्रस्थापित करणे. ह्या विषयावर 'नॅशनल जिओग्राफिक' मध्ये जी सीरिअल आली होती त्यातील अभ्यासकाने वीस वर्षे त्यांच्या सहवासात घालवली. नष्ट होणाऱ्या जातीच्या पुनर्प्रस्थापनेचा हा एक भाग. लांडग्याच्या अनाथ बच्चांची आई होऊन त्यांना दूध पाजणे, त्यांच्याशी खेळणे, हळूहळू त्यांना नैसर्गिक जीवनात पुनर्प्रस्थापित करणे हा तो कार्यक्रम. असा एक कळपच तयार झाला. लांडग्याच्या जातीचे सामाजिक जीवन, त्यांची भाषा यावर त्याने प्रभुत्व मिळविले आणि तो त्या कळपाचा एक घटकच झाला. त्यातील अल्फा लांडग्याला संभाळावे लागते, त्याचा योग्य मान ठेवावा लागतो, नाहीतर आपल्या वर्चस्वाला दुसरा कोणी आव्हान देऊ लागला तर सर्वस्व पणाला लावून त्या शत्रूचा पाडाव करण्याची तो खटपट करतो. त्यामुळे त्याचा मान राखणे हे पहिले काम. हा अभ्यासक म्हणजे जणू लांडगाच झाला होता. जंगलात हे लांडगे प्रस्थापित झाल्यानंतरही ह्याने लांडग्यांशी संपर्क ठेवलेलाच होता. हा केव्हाही तिकडे गेल्यावर लांडग्यांच्या भाषेत सूर काढून त्यांना बोलवायचा व त्याची साद ऐकून लांडगेही प्रतिसाद द्यावयाचे व धावत त्याला भेटावयास यावयाचे.

याचा सारांश आपण काय काढू शकतो ? 'स्ट्रॉंगहार्टची कथा' ही अपवादात्मक होती का? अल्सेशियनचे पूर्वज लांडगेच. फक्त जंगली लांडगे थोडे मोठाड असतात. शेवटी सर्व विश्व एकरूप आहे. प्रत्येक प्राणी हा दुसऱ्या प्रत्येक प्राणीमात्राशी नाते संबंधाने जोडलेला असतो. सर्वांचा आत्मा एकच आहे हे तत्त्व उघड आहे. हे आत्म्याचे तत्त्व नुसते वैदिक संस्कृतीतच आहे असे नाही. जैन दर्शनामध्येही हा आत्मानुभव सांगितलेला आढळतो. भगवान महावीर आत्म्याविषयी निरूपणात असे सांगतात -

“आत्मा हा चेतन आहे. तो अजर, अमर, अविनाशी आहे. आत्मा गुणांचा समूह आहे. ज्ञान, दर्शन, चारित्र्य आणि तप हे त्याचे गुण आहेत. ज्याप्रमाणे सूर्य व सूर्यप्रकाश एकच आहे तसेच आत्मा आणि त्याचे गुण हे अभेद्य आहेत. आत्म्याला रंग, रूप, आकार नाही. या आत्म्याला ओळखावयाचे आहे, त्याची ओळख करावयाची आहे, म्हणून स्वतःने स्वतःची ओळख करून घ्यावयाची आहे. असा हा आत्मा सर्वाभूती आहे.”

असेच केलेले काही प्रयोग अजूनही विश्वास न वाटणाऱ्या कहाण्या सांगतात. असे प्रयोग पिअरे डुअल व माँत्रेदान या फ्रेंच वैज्ञानिकांनी केले होते. त्यांनी एक पिंजरा बनवला व त्याचे एका बुटक्या भिंतीने दोन भाग केले. त्यांनी एका जनरेटरमधून कोठल्याही एका भागाला विजेचा क्षणभराचा शॉक दर मिनिटास देण्याची व्यवस्था केली. त्यात 'जर्बिल' (न्होडंटची एक जात) व 'हॅमस्टर' (बिळात राहणारी उंदरासारखी जात) आत ठेवले. ही मधली भिंत छोटी असल्यामुळे ते एका भागातून दुसऱ्या भागात पटकन उडी मारून जाऊ शकत. हे जे विद्युत झटके एका वेळेस पिंजऱ्याच्या एकाच भागाला दिले जावयाचे त्याला काहीही नियम नव्हता, अनुक्रम नव्हता. त्यात निरीक्षण करणाऱ्यांचा काहीही हस्तक्षेप नव्हता. तो जनरेटरच अनियमित चालून झटके द्यावयाचा. पण या प्राण्यांना जणू अंतर्ज्ञानाने अथवा इंद्रियांच्या साहाय्याशिवाय-टेलिपथीने आधीच कोठे झटका येणार आहे हे कळावयाचे व झटका बसण्यापूर्वीच ते दुसऱ्या भागात उडी मारून जावयाचे. पण हे कसे व्हावयाचे? यात माणसाचा हस्तक्षेप नव्हता, काहीही प्लॅन नव्हता, आणि ह्या प्राण्यांची एका भागातून दुसऱ्या भागात जावयाची क्रिया इलेक्ट्रॉनिक मशिनने नोंदली जावयाची. याचे तात्पर्य एवढेच निघते की ते जर्बिल व हॅमस्टर यांची मने फक्त वर्तमानकाळाशी वा अनुभवाशी निगडित नव्हती परंतु ती भविष्यातही प्रवास करू शकत होती. असाच प्रयोग बेस्टाल व जेम्स यांनी घुशी आणि उंदीर यांचेवर केला. त्यांनी एक असा चक्रव्यूह निर्माण केला की ज्याला दोन मार्ग होते. पण या घुशी व उंदीर यांना जणू पूर्वकल्पनेने कोणता मार्ग बरोबर कोणता चूक हे सहज कळत असे, जणू त्यांना अंतर्ज्ञानाची देणगी होती. यामुळे ते योग्य मार्ग सहज जाणून ती गुंतागुंत सोडवावयाचे.

असाच एक प्रयोग एक कुत्री व तिचे छोटे पिल्लू यांवर केला. या दोघांनाही असे शिक्षण दिले की वर्तमानपत्राची गुंडाळी घेऊन मारावयाचा आव आणला की ती भीतीने अंग चोरून घ्यावयाची. हे त्यांच्या अंगी बाणल्यावर त्यांना एकमेकांपासून दूर वेगवेगळ्या खोल्यांत ठेवण्यात आले. नंतर ज्या ज्या वेळी त्या पिल्लाला वर्तमानपत्राच्या सुरळीने मारावयाचे नाटक केले; तेव्हा ते पिल्लू तर भीतीने अंग आखडून घ्यावयाचे, पण पलीकडच्या खोलीत बंदिस्त केलेली त्या पिल्लाची आईसुद्धा अंग आक्रसून घ्यावयाची. कुत्र्यांबद्दल, त्यांची बुद्धिमत्ता व प्रेम याबद्दल अनेक कहाण्या प्रसिद्ध आहेत. त्यांचेच एक पुस्तक प्रसिद्ध होऊ शकेल. अशाच कहाण्या इतर प्राण्यांच्या आहेत, ज्याचे नमुने आपण पहिले आहेत, ऐकलेलेही असतात. ह्या विषयात संशोधन करणाऱ्या शास्त्रज्ञांनी सर्व दृष्टिकोनातून काळजी घेतली होती. मालकीण आजारी पडली, तिच्या हृदयाचे ठोके वाढू लागले तर तिच्या मांडीवर असलेल्या कुत्र्याचेही ठोके वाढले अशी कहाणी आहे. दुसऱ्या खोलीत कुत्र्याला कोंडून मालकीण वेगळ्या खोलीत ठेवली. एक अत्यंत अनोळखी माणूस आला, त्याने त्या बाईला अर्वाच्य भाषेत दम दिला, धमक्या दिल्या. मालकीणीचे हृदयाचे ठोके वाढले, भीतीने ती घाबरी झाली व त्याच वेळी साऊंडप्रूफ खोलीत ठेवलेल्या तिच्या कुत्र्याचीही तीच अवस्था झाली होती. अशा कहाण्या माणूस व प्राणी यांच्या मनाच्याच एकरूपतेच्या कथेला पुष्टीच देत असतात किंवा एकूण मनच सर्वत्र एक आहे असा निष्कर्ष शास्त्रज्ञांनी काढलेला आहे.

हे झाले प्राण्यांच्या बाबत. पक्ष्यांचे काय? एका बंद पेटीत घालून कित्येक मैल दूर नेऊन सोडलेली कबुतरे न चुकता घरी परत येतात. थंड प्रदेशातून थंडीत अनेक पक्षी हजारो मैल दूर ठराविक ठिकाणीच थंडी चुकवणे व वंशसंवर्धन यासाठी अनेक आशियाई देशांत येतात. हे कसे घडते. काही शास्त्रज्ञ असे म्हणतात की सूर्य व तारे यावरून पृथ्वीवरील ठराविक ठिकाणी ते येत असतात. परंतु ही धारणा उणी पडते. ह्या प्राण्यांनी किंवा पक्ष्यांनी कधीच न पाहिलेल्या ठिकाणाहून आपले संकल्पित ठिकाणाकडे अचूक प्रयाण केले होते. मानवाला नवीन शहरात उतरलेल्या ठिकाणापासून दूर नेऊन सोडले तर परत येणे कठीण होते. असे रस्ता चुकणे, दिशेचे भान न राहणे ही मानवाचे बाबत अगदी सहज होणारी गोष्ट आहे. म्हणजे मानवाच्या अंगी पक्ष्यांना मिळालेली अशी देणगी अभावानेच दिसते किंवा पूर्वी ही

नैसर्गिक देणगी त्याच्याजवळ होती परंतु आधुनिक काळात ती नाहीशी झाली. अति प्राचीन काळी जेव्हा शेतीसुद्धा नव्हती तेव्हाचा मानव पोटासाठी कितीही मैल भटकला तरी काही काळाने आपल्या मूळ स्थानी सहज परत येत असे. “पोटासाठी भटकत जरी दूर देशी फिरेन, मी राजाच्या सदनी अथवा घोर रानी फिरेन” कवी म्हणतो. दैव मला कोठेही नेवो मी मातृभूमी विसरू शकत नाही. वेगळ्या अर्थाने हीच कहाणी त्या काळातील आदिवासींची होती. आज ज्या गोष्टींचे आश्चर्य वाटते त्या गोष्टी पूर्वी नैसर्गिक व सर्वांना लाभलेल्या देणगीमुळे होत असत. ही जी देणगी आहे तिला आपण मात्र मुकलो आहो. या देणगीला इंग्लिश नाव पी.एस्.आय्. (P.S.I.) असे आहे. पी.एस्.आय्. हा ग्रीक शब्द आहे. तो अनेक सर्वव्यापी, परामानसशास्त्रीय गोष्टींबद्दल वापरला जातो. तीच ही देणगी. ही कुत्र्यांना, मांजरांना, पक्ष्यांना निश्चितपणे असते असे अनेक पुरावे गोळा केले आहेत. असा एक किस्साच पाहू.

बाँबी नावाची एक तरुण कुत्री तिला पाळणाऱ्या कुटुंबाबरोबर ओहायओपासून त्या कुटुंबाच्या नव्या घरकुलाकडे ओरेगांवकडे प्रवास करत होती. इंडिआनामध्ये अल्पकालीन प्रवासखंडात बाँबी नाहीशी झाली. त्या कुटुंबाने शोधायचा खूप प्रयत्न केला परंतु ती न सापडल्याने नाइलाज म्हणून त्यांनी पुढला प्रवास सुरू केला. ओरेगांवला जाऊन त्यांनी आपले नवे घर वसवले. जवळजवळ तीन महिन्यांनी बाँबी त्या नव्या घरी हजर झाली. ती बाँबीच होती, तिच्यासारखी दिसणारी दुसरी मादी नव्हती. तिकडच्या पद्धतीप्रमाणे तिच्या गळ्यात तिचे नाव-पत्ता असणारा पट्टा होता. अंगावरच्या जुन्या खुणाही होत्या. ही गोष्ट वर्तमानपत्रांत ठळक टाइपामध्ये झळकली होती.

ही वाचून चार्ल्स अलेक्झँडर नावाच्या इसमाला कुतूहल वाटून त्याने याचा शोध घेण्याचे ठरविले. त्याने इंडिआना ते ओरेगांव येथील अनेक वर्तमानपत्रांत जाहिराती दिल्या. भटक्या कुत्र्यांविषयी प्रेम बाळगणारे लोक तिकडे खूप असतात. त्यांनी बाँबी आपल्याला भेटल्याची व नंतर तेथून निघून गेल्याची हकीकत कळवली. या लोकांच्या ठिकाणानुसार चार्ल्सने एक नकाशा तयार करून बाँबीचा प्रवासमार्ग त्यावर नोंद केला. त्याला असे आढळले की बाँबीने खूपच सुयोग्य मार्ग शोधला

होता. त्यात आडवळणे फारच थोडी होती. एका घंटेन दूरवर नेऊन सोडलेले कुत्र्या-मांजरासारखे प्राणी आपण समजू शकतो. कारण हा अनुभव नेहमीचा आहे व ते प्राणी संहज घरी परत येतात. परंतु बाँबीला ओहायओ येथील घरच फक्त माहीत होते, ओरेगांवचे नव्हते. कुत्रा हा मानवाचा अगदी जवळचा मित्र; सातत्याने जवळ राहणारा प्राणी. त्यामुळे त्याचा अभ्यास करणे तुलनात्मक दृष्ट्या कमी कष्टाचे. पण इतर जंगली प्राण्यांचे काय? हरणांबद्दल - ती दूर नेऊन सोडली तर त्यांच्या मातृस्थानाला परत येऊ शकतात का? हाही एक प्रयोगाचा विषय. त्यावर झालेला अभ्यास आपण पाहू.

रॉय बेडिचेक हा एक सृष्टिपदार्थविज्ञा (Naturalist), निसर्गाचा अभ्यासू आणि तज्ज्ञ. हा एक अपवादात्मक उत्कृष्ट लेखकही होता अशी त्याची ख्याती होती. त्याची अविडती जागा म्हणजे 'अरान्सस राष्ट्रीय उद्यान'. यात जवळ जवळ ४७००० एकर जमीन आहे. त्यांत सर्व प्रकार आहेत. पाणथळ (Marsh), खारवट (Salt), ताजे स्वच्छ पाणी असलेल्या नद्या, वाळवंटी प्रदेश, गवताळ राने वगैरे. हे उद्यान म्हणजे जंगली प्राण्यांचे आश्रयस्थान. येथे त्यांना निर्भयपणे हिंडता येते. या प्राण्यांत सर्वांत जास्त संख्या हरणांची, तेथल्या रानावर जगू शकणाऱ्यापेक्षा जास्त हरणे निर्माण झाल्यावर त्यांतील जास्त हरणे दुसऱ्या रानात नेऊन सोडावयाचे ठरले. हरणे पकडून त्यांच्या कानाला एक धातूची चकती व तिच्यावर त्याची थोडी ओळख असे करून त्यांना काही वेळा शेकडो मैलांवर नेऊन सोडण्यात आले. हरणांना आपले ठराविक निवासस्थान अतिप्रिय असते. ही हरणेही त्याच ओढीची. त्यांना नेऊन सोडलेला प्रदेश व हा मूळ प्रदेश यांत अनेक गावे, कुरणे, शेतजमिनी, रांचेस, शहरे होती. या सर्व मार्गांत कुत्री व मानवासारख्या त्यांच्या जिवावर टपलेल्या शत्रूंना तोंड देत देत ही हरणे त्यांच्या मूळ संरक्षित क्षेत्रात परत आली. अशा अनेक कथा बेडिचेकने लिहून ठेवल्या आहेत. १९४० साली बराच काळ बेडिचेकने त्या संरक्षित क्षेत्रात घालवला होता. १९४२ साली एका हरिणीला सापळ्यात पकडून तेथून ९० मैलांवरील गोलिआड ह्या पश्चिम क्षेत्रात सोडण्यात आले. हीच मादी बरोबर २१ दिवसांतच मूळ क्षेत्रात परत सापळ्यात सापडली.

ह्या प्रयोगात प्रत्येक प्राण्याची स्वतंत्र ओळख पटविणाऱ्या खुणा नमूद केल्या



असल्यामुळे त्यात चूक होण्याचा वा अंदाज करावा लागण्याचा प्रश्नच नव्हता. बेडिचेकने अशा अभ्यासातच जन्म कंठला होता. त्याला सुद्धा अतोनात आश्चर्य वाटत असे. तो म्हणतो, “अशी काही भावना, किंवा आत्यंतिक ओढ या प्राण्यांना जिवाची पर्वा न करता मूळस्थानाकडे खेचून नेत असे.” एक अभ्यासू याला ईश्वरी मार्गदर्शन म्हणेल तर दुसरा याला उपजत ज्ञान म्हणू शकेल. परंतु ही गोष्ट अद्भुत, बुद्धिगम्य ज्ञानाच्या पलीकडीलच म्हणावी लागते. ही अद्भुतता नंतर अशी वाटेनाशी होईल, जेव्हा मन ह्या गोष्टीचा खोलवर विचार होतो. सर्वविश्वव्यापी मन हे सर्वांचे एकच आहे यामुळे हे घडत असावे. असाही एक मतप्रवाह असू शकतो की तांत्रिक किंवा मांत्रिक मनःसामर्थ्याने जसा भूत व भविष्यकाळात वावरू शकतो (Shamanism) तसे हे घडत असावे. या पंथाच्या धारणेप्रमाणे निरनिराळे प्राणी व मानव यामध्ये निःशब्द संवाद घडत असावा. आणि या धारणेप्रमाणे बेडीचेकच्या अभ्यासातील हरणे व त्यांना घेऊन जाणारे लोक यांच्यांत असा संवाद का घडला नसावा. डॉ. रॉबर्ट एल्. मॉरिस हे डरहॅम, नॉर्थ कॅरोलिना येथील मानसशास्त्रीय संशोधन केंद्राचे एक अधिकारी. त्यांचे मुख्य कार्य म्हणजे मानसशास्त्र संबंधित संशोधनाचे सुसूत्रीकरण करणे हे होय. ते म्हणतात -

“जमीन, पाणी आणि आकाश यांत वावरणाऱ्या सर्व प्राण्यांचे नातेसंबंध सत्य व स्पष्ट होते. हे प्राणी व पक्षी यांचेमध्ये एक बंधुत्वाचे नाते होते, त्यामुळेच लकोटा (सू) हे त्यांच्याबरोबर निर्भयपणे जगू शकत होते. यांतील काही सू तर या केसाळ प्राणी व पक्षी यांच्या इतक्या जवळिकीचे होते की या बंधुत्वाच्या नात्याने ते एकमेकांत समान भाषेत बोलत असत.”

ख्रिश्चन समाजातील एक महान व्यक्तिमत्त्व म्हणजे संत फ्रान्सिस असीसी. या संताचा वरील सिद्धान्तावर पूर्ण विश्वास होता. हा संत स्वभावाने अतिशय शांत, सद्गृहस्थ होता अशी सामान्यांची धारणा होती. त्याचे सर्व प्राणीमात्रांवर अत्यंत प्रेम असून तो चिलटाला सुद्धा धक्का लावत नसे. परंतु लिन व्हाईट ज्यु. याने थोडे वेगळे मत मांडलेले आहे. प्रो. लिन व्हाईट हा रेनेसन्सचा (१४ ते १६व्या शतकांतील कला, वाङ्मय यांचा अभ्यास व पुनर्जीवन) इतिहासकार होता. तो म्हणतो, “सेंट फ्रान्सिस हा येशूनंतर होऊन गेलेला ‘आमूलाग्र सुधारणावादी’ (Radical) होता.

त्याने ईश्वराच्या सर्व लेकरांत समानता मानली व तसा प्रचार केला. हा सर्व प्राणीमात्रांच्या बाबतचा समभाव ही धारणा त्या काळातील पाश्चात्य धारणेच्या अगदी विरुद्ध होती व आजही आहे. यामुळेच प्रो. लिन व्हाईट याने सेंट फ्रान्सिस याला “थोर पर्यावरणवादी, पृथ्वी, पृथ्वीवरील प्राणीमात्रांच्या समानतेवर व चांगल्या संबंधावर श्रद्धा ठेवणारा असा संत होता” असं म्हटलं आहे. सामान्य माणसांची श्रद्धा व लीनची वैज्ञानिक दृष्ट्या चिकित्सा यांत तसं काही मूलभूत अंतर नाही. भारतीय तत्त्वज्ञानात तर अति प्राचीन काळीही ऋषिमुनींची हीच धारणा होती. जैन धर्मीय तर अहिंसावादी, सर्व प्राण्यांवर प्रेम करणारेच होते. मुंगीलाही धक्का लावू नये ही त्यांची धारणा. साधी गोष्ट घ्या. मध मिळवताना पूर्वी काही मधमाश्या मरत. यामुळे ‘मध खाणे’ हे त्यांच्या धर्मात बसत नाही. भुकेल्यांना अन्न द्या ही माणुसकी. पण मुंग्यांना सुद्धा साखर द्या असे म्हणणे म्हणजे सर्व प्राणीमात्रांची समानता मान्य करणे आहे. मानव भुकेला असेल तर करणेने त्याला अन्न द्या, हाच भाव, हाच नियम मुंगीसारख्या सूक्ष्म जीवालाही लागू करणे हे उन्नत मनाचे लक्षण. भारतातील सर्व धर्मीयांमध्ये कमी-जास्त प्रमाणात ही श्रद्धा होती. ही भावना ख्रिस्तपूर्व हजारो वर्षांपासून अस्तित्वात होती.

प्रो. व्हाईटची अशी दृढ भावना आहे की, आधुनिक विज्ञान व शास्त्रे आपल्या परिसरनाशाच्या गंभीर समस्येला किंबहुना या आणीबाणीच्या कालाला रोखू शकणार नाहीत. मानव व प्राणी यांच्या मनोभावनांची देवाणघेवाण, समज हीच आज मानव सर्वनाशाच्या कड्यावर उभा आहे त्याला वाचवू शकेल. असे सर्व अभ्यास हेच सांगतात की तीच परिस्थिती मानवाच्या आरोग्याला हितकारक आहे. दिलीप राजा सिंहाला सांगतो की, तू भुकेसाठी त्या कामधेनूला खाऊ नकोस, मला खा. ही प्राणीमात्रांवरील प्रेमाची, त्यांच्या संकटात सहभागी होण्याची उच्च मानसिक अवस्था. विज्ञान कितीही पुढे गेले तरी अशी उन्नत मनाची स्थिती त्याला कधीही निर्माण करता येणार नाही. प्रो. व्हाईट कोठल्याही धर्माला श्रेष्ठ किंवा कनिष्ठ मानत नाही व त्यामुळे धर्म बदलण्याचाही सल्ला देत नाही. तो म्हणतो की, “आपल्या स्थानिक मूलाधार असणाऱ्या संकल्पनांत बदल झाला पाहिजे. निसर्गाकडे पाहण्याची फक्त वैज्ञानिक किंवा बौद्धिक दृष्टी अपुरी आहे. त्याला निश्चितपणे धर्म व परमार्थ यांच्या विचारांची जोड देणे अत्यंत आवश्यक आहे.” हीच शिकवण

सेंट फ्रान्सिस यांची आहे. आपल्या तत्त्वज्ञानातही त्या अमूर्त तत्त्वाचे चिंतन व सर्व प्राणीमात्रा विषयी प्रेम, त्यांना आपल्या बरोबरीने समजणे व वागवणे हे आहेच. विज्ञानाचे कर्मकांड झाल्यामुळे व बुद्धीचा अतिशय स्वार्थापोटी वापर यामुळे आपण साधुसंतांची शिकवण विसरत आहोत व स्वार्थापोटी निसर्गाचा व ओघानेच आपलाही नाश ओढवून घेत आहोत.

सेंट फ्रान्सिस, शमान असे परदेशी किंवा आपले सत्यकाम जाबाली, रोहित हे लोक प्राणीमात्रांशी कसे बोलू शकत असत? हरवलेले प्राणी परत घरी कसे येत असत? या प्राण्यांच्या मालकांना घराचा रस्ता माहीत होता. ते पाळीव प्राणी व मालक यांत निश्चितपणे मनोमीलन म्हणा किंवा मन सर्वत्र-सर्व प्राण्यांमध्ये असते ते तत्त्व सत्य असले पाहिजे. आपल्या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे आत्मा एकच आहे. तो अमूर्त, सर्वविश्वव्यापी, प्रत्येक प्राणीमात्रात अस्तित्वात असणारा असाच आहे. तो अजर व अमरही आहे. ल्याल वॅटसन हा एक अत्यंत व्यावहारिक व विज्ञानवादी असा जीवशास्त्राचा अभ्यासू तज्ज्ञ होता. तो म्हणतो -

“मला असं वाटतं की असा काहीतरी एक आदर्श प्रवाह असावा जो सर्व प्राणीमात्रांना कवटाळत असावा. यामुळेच ते एकमेकांचे विचार, कल्पना समजू शकतात, आपल्या अंगी बाणवू शकतात. जीवशास्त्राचा अभ्यासू म्हणून माझी अशी धारणा झाली आहे की ही जी जाणीव, किंवा ज्ञान अथवा अंतर्ज्ञान आहे त्याला काल, अवकाश किंवा प्राणीमात्रांचे कायिक स्वरूप या कशाचेही बंधन नाही. माझी अशी धारणा आहे की ज्याप्रमाणे एखादा प्रवाही पदार्थ त्याच जातीच्या पदार्थाकडे ओढला जातो (osmosis) त्याचप्रमाणे आपले ज्ञान जरूरीनुसार अशाच न दिसणाऱ्या वा जाणवणाऱ्या अतिशय मोठ्या साठ्यातून आपल्याकडे येत असते, जणू मनाचीच वैश्विक पातळीवरील परिसराशी एकरूपता. असा अनुभव येणे हे आश्चर्यजनक व स्वानंदी स्वरूपाचे असते.”

उपनिषदे, गीता, पातंजल योगसूत्रे किंवा ज्ञानेश्वर, तुकाराम, रामदास अशा अनेक संतांच्या वाङ्मयांत हेच तत्त्वज्ञान आढळते. तुकारामाच्या अभंगाप्रमाणे ही वनचरे आमचे सोयरेधायरे आहेत. साहजिकच अशा सोयऱ्याधायऱ्याबरोबरचे संबंध प्रेमाचे असतात. आपण त्यांच्याबरोबर विचारविनिमय करू शकतो, सुखदुःख वाटून

घेत असतो. आपले त्यांच्याशी मनोमीलन झालेले असते. सेंट फ्रान्सिसचे तत्त्वज्ञान, लीन व्हाईट व ल्याल वॅटसन यांचे या विषयावरील चिंतन व अप्पले तत्त्वज्ञान एकच आहे. त्यांचे व आपले मन म्हणा आत्मा म्हणा एकच आहे म्हणूनच असे समविचार जन्मास येतात.

आणि जेव्हा आपण प्राण्यांशी बोलू शकतो असे म्हणतो, तेव्हा ते अशक्य वाटते. पण भाषा म्हणजे काय? शब्द हे कशासाठी हवेत? भाषेची खरंच आपण समजतो तेवढी सतत जरूरी असते का? असे अनेक प्रश्न आपल्या मनात येऊ शकतात. बौद्ध तत्त्वज्ञानानुसार भाषा ही एक काल्पनिक जुळणी असून, ध्यानधारणा (विपश्यना) करण्यासाठी याची जरूरी नाही. म्हणून मौनाला त्यात महत्त्वाचे स्थान आहे. भाषा ही अंतिम मुक्तीला साहाय्यकारक नाही. पण भाषा या शब्दाचा बोलणे हा अर्थ आहे. याउलट भर्तृहरी म्हणतो ब्रह्म हेच शब्दतत्त्व आहे, हे तत्त्व अनादिकालापासून अस्तित्वात असून ते शब्द हेच विचार व भाषा यांचा उगम आहे. शब्दच नाहीत असे काहीही व्यवहार नाहीत. शब्दच शक्ती देत असतात. भर्तृहरीच्या शब्दांत ब्रह्म हेच मुळी शब्दांकित आहे. म्हणजे भर्तृहरी बौद्धधारणेच्या विरुद्ध मत देतो. शब्द (म्हणजेच वाणी) ही लिखित स्वरूपाच्या विचारांचे रूप आहे त्यापेक्षा श्रेष्ठ आहे. लिखित ज्ञान म्हणजे शब्दरूपांचे प्रतिबिंब. पण हे सर्व त्याने मानव डोळ्यासमोर ठेवून लिहिलेले आहे. शब्द किंवा लेखन याशिवायही विचार व्यक्त करता येतात व शब्दहीन अशी भाषा असू शकते. जाणिवेतून विचार व ते शब्दरूपाने व्यक्त करणे हेच भाषेचे कार्य. भाषा हे एकमेकांना समजावून घेण्याचे माध्यम. म्हणूनच मानवांत निरनिराळ्या जाती-जमाती, निरनिराळ्या खंडांत राहणारे लोक निरनिराळ्या भाषा वापरतात. भाषा वेगळी परंतु जाणीव व विचार एकच असतात. हीच गोष्ट मानव व प्राणी, पक्षी यांचेबाबत लागू पडते. आपली भाषा बालपणापासून आपल्याला शिकावी लागते. बहिऱ्या माणसाला बोलता येत नाही पण त्याला देहबोली चटकन अंगी बाणवता येते. म्हणूनच तत्त्वज्ञानात म्हटल्याप्रमाणे “आत्मा हा सर्वांचे ठायी आहे, सर्वत्र आहे.” तो जाणून घेतला तर विचारांच्या देवाणघेवाणीसाठी भाषेची / शब्दांची जरूरी उरत नाही.

ज्ञानेश्वरांनी पसायदानात एक ओवी अशी लिहिलेली आहे -

“जे खळांची व्यंकटी सांडो । तया सत्कर्मी रती वाढो ।  
भूतां परस्परे पडो । मैत्र जीवाचे ॥२॥

“खल, दुष्ट लोक आपला दुष्ट स्वभाव (दुष्टता) टाकून देवोत.  
आणि सत्कर्माविषयी आवड अंगी बाणवोत (विश्वातील) सर्व  
प्राणीमात्र एकमेकांशीं मैत्री करोत ॥२॥

हे मैत्र मानवाने प्राण्यांच्याही संबंघात निर्माण करावयास पाहिजे. अंती तेच मानवाचे हित करणार आहे. जगात आज असलेला दुष्टता, क्रौर्य यांचा अंधार नष्ट होवो (दुरितांचे तिमिर जावो). आपण घेतलेला आढावा या तत्त्वाला अनुसरूनच आहे. हे समजून घेतले तर पुढे विकारमुक्ती व वैद्यक यांची जी चर्चा करणार आहोत ती सहज समजू शकेल.



## भारतीय तत्त्वज्ञान : एक दृष्टिक्षेप

विकारमुक्तीच्या कार्यात मनःशक्तीचा अतोनात प्रभाव असू शकतो, ही सिद्ध गोष्ट फक्त विज्ञानाचे हत्यार वापरून दाखवता येणार नाही. ह्या मनाचा मुळापासून विचार करावयाचा असेल तर नुसते मानसशास्त्र उपयोगी पडणार नाही. अनुभूतीतून ज्यांना तत्त्वज्ञानात स्थान मिळाले आहे, त्या तत्त्वज्ञानावरच प्रथम दृष्टिक्षेप टाकणे जरूर आहे. हेच आपण आता पाहणार आहोत.

आज आधुनिक काळात विज्ञानाची कास धरून आपण खूपच प्रगती केली आहे. भौतिक प्रगती अफाट झाली यात वाद नाही, परंतु त्यामुळे व्यक्तीची व्यक्ती म्हणून व अंती समाज म्हणून किती प्रगती झाली? सुखाच्या आजच्या कल्पना म्हणजे फक्त भोगवाद. पण त्याची किंमत आपण किती मोजतो आहोत? आपली मानसिकही अवनती झालेली आहेच. त्यामुळे अनेक सामाजिक समस्या निर्माण होत आहेत. पण वैद्यकशास्त्रातील तथाकथित प्रगतीमुळे आपल्या व्यक्तिगत व सामाजिक आरोग्यात किती प्रगती झाली आहे, असा मूलभूत प्रश्न आपणास पडतो. आज अनेक विकारांमध्ये वृद्धी झालेली दिसते. अनेक विकार अंती बरे होणे अशक्य आहे हे सहज दिसते आहे. मग वैद्यकशास्त्रापलीकडे काही आहे का? मन आणि देह यांच्या अतूट संबंधावर आज खूप संशोधन झाले आहे. मन हे अनेक विकारांना कारणीभूत असते व ते उन्नत करणे व त्यावाटे विकारमुक्ती सोपी करणे हे का शक्य

असू नये, असे अनेक प्रश्न आपल्यासमोर उभे राहतात. त्यांचाच आपण शोध घेणार आहोत. हा मार्ग म्हणजे आधिभौतिक जीवनाच्या पलीकडे असणाऱ्या विश्वाची शोधयात्रा आहे. अनेक पाश्चात्य संशोधक, शास्त्रज्ञ, तत्त्ववेत्ते यांनी ही यात्रा केली आहे व आपले अनुभवही लिहून ठेवलेले आहेत. डॉ. आइनस्टाईन या सर्व लोकांचे मेरुमणी. परंतु भारतीय वैज्ञानिकही यांत मागे नाहीत. एक अगदी अलीकडचे उदाहरण घेऊ. डॉ. डी.एस्. कोठारी म्हणजे पदार्थविज्ञानशास्त्राचे मेरुमणी. दिल्ली विश्वविद्यालयात प्राध्यापक होते. नेहरू विश्वविद्यालयाचे चॅन्सेलर म्हणून काम केले. १९६१ ते १९७३ या कालखंडात युनिव्हर्सिटी ग्रॅंटस् कमिशनचे चेअरमन होते. पुढे त्यांनी केंब्रिज विश्वविद्यालयाच्या कॅव्हेंडिश प्रयोगशाळा व नील्स बोर संस्थेतही काम केले. न्युक्लिअर व क्वांटम् थिअरीचे ते एक मान्यवर तज्ज्ञ होते. १९८० साली त्यांनी आपला 'अणू व अहं' (Atom and Self) हा शोधनिबंध प्रसिद्ध केला होता. असे हे कोठारी. यांचा भारतीय तत्त्वज्ञान विशेषतः उपनिषदांचा गाढा अभ्यास होता. त्यांना अध्यात्मवादी म्हणता येईल. हे झाले भारतीय विज्ञानश्रेष्ठींचे उदाहरण. पण अशी अनेक उदाहरणे देता येतील. तत्त्वज्ञान व विज्ञान यांचा सुरेख संगम करणारे अनेक आधुनिक वैज्ञानिक व वैद्यकशास्त्रातील तज्ज्ञ आहेत. तेव्हा हजारो वर्षांपूर्वी आपल्या ऋषिमुनींना किंवा पाश्चात्य तत्त्ववेत्त्यांना त्यांना सापडलेले सत्यच त्या वाङ्मयात आलेले आहे. "मी कोण, कोठून आलो, मृत्यू म्हणजे काय, त्यानंतर मानवाचे काय होते" अशा प्रश्नापासून जीवनाचा अर्थ काय, दीर्घायुष्य कसे मिळवावे व निरामय जीवन कसे प्राप्त करून घेता येईल याचाही त्यांनी शोध घेतला होता. आधुनिक काळात अनेक रोग वाढत आहेत, आरोग्य निम्नस्तरावर जात आहे. आधुनिक वैद्यक पूर्ण विज्ञानाधिष्ठित असूनही त्याला अनेक गोष्टींत अपयश येते 'औषधनिर्मित विकार' हे आता अगदी सामान्य झाले आहेत. पण यांतील विचारवंतांना यातील उणिवांची जाणीव होऊ लागली. वैद्यकाच्याही पलीकडे काही आहे हे नामवंत तज्ज्ञांनाही कळले आहे. तत्त्वज्ञान आणि वैद्यक यांचा संगम अनेक अविश्वसनीय गोष्टी घडवू शकतो. तेव्हा आपले तत्त्वज्ञानच थोडक्यात समजावून घेऊन, मग त्याचा वैद्यकशास्त्रातील यशासाठी कसा उपयोग करून घेता येतो याचा आढावा आपण घेऊ.

## भारतीय तत्त्वज्ञानाचे थोडक्यात अवलोकन :

अध्यात्म म्हणजे 'नेत्र लागले पैलतीरी' अशी स्थिती प्राप्त झाल्यावर अमलात आणावयाची गोष्ट अशी तारुण्यात कल्पना असते. आजची भौतिक प्रगती अफाट झाली आहे यात संशय नाही. जगही लहान झाले आहे. पण याचा उपयोग आत्यंतिक भोगवादातच होत आहे. मग प्रगती व विकास या किंवा या अर्थी तत्त्वज्ञानाचा खरा अर्थ काय? या भोगवादातून मानवी जीवनाचा अर्थच नष्ट होणार असेल, शारीरिक व मानसिकही न्हास होणार असेल व त्याचबरोबर निसर्गाचा आपण विनाश घडवत असू तर असा तथाकथित विकास भकास विश्वात लोटत आहे असेच म्हणावे लागेल. अनेक विचारवंत हे पोटतिडिकेने सांगत आहेत, अनेक त्यागी समाजकार्यकर्ते हा विनाश थांबविण्यासाठी रचनात्मक कार्यही करत आहेत, परंतु विनाशाचा वेग पुनर्निर्मितीपेक्षा जास्त आहे. असे कार्यकर्तेही दुर्मिळ होत चालले आहेत. निसर्ग हा अनंत गोष्टी देत आहे, त्याचे फक्त निरीक्षण, चिंतन व अनुभूती हेसुद्धा एक विश्वविद्यालय असते. अनेक कथांद्वारे हे उपनिषदांमध्ये आलेले आहे.

या विश्वामध्ये अंतिम सत्य या नावाची काही चीज आहे का? या प्रश्नाचे उत्तर भौतिक शास्त्रांद्वारे मिळत नाही. भौतिक शास्त्रांचा विकास हा जरूर व अटळ असला तरी तो अंती मानवाच्या हिताचा असला पाहिजे. त्यातून गंभीर समस्या निर्माण होता कामा नये आणि नेमका हाच अनुभव आपण घेत असतो व आपला हातभारही त्याला लागत असतो. ज्याला आपण विकास म्हणतो तो मुख्यतः पदार्थ-विज्ञानशास्त्र, रसायनशास्त्र अशा अचल गोष्टींच्या संशोधनामधून झालेला आहे. माणूस हा आजही आपल्याला समजलेला नाही. नवीन संशोधन व प्रगती ही मानवी जीवन सुखी व समृद्ध करण्यासाठी वापरली गेली पाहिजे, त्याचा मूलाधार मानवी अंतिम हिताचा असला पाहिजे. पण होत आहे उलटेच. हा भौतिक विकास मानव व निसर्ग यांच्या मुळावरच घाव घालत आहे. हे होत आहे अत्यंत भोगवादातून. मानवाची खरी उन्नती त्याच्या उन्नत मनामधून होत असते. पण आजचे चित्र बरोबर याच्या उलट दिसते आहे. हा न्हास थांबवता आला पाहिजे. याद्वारेच सामाजिक कीड नाहीशी होईल. याला उपाय म्हणजे अध्यात्माची कास धरणे. अध्यात्म निश्चितच मनाचे उन्नयन करू शकते.



## अध्यात्म म्हणजे काय?

अध्यात्म म्हणजे 'अधि + आत्मा'. आत्म्याशी जवळीक साधणे, त्याला जाणून घेणे. आत्मा किंवा ब्रह्म म्हणा - हेच अविनाशी, चिरंतन व अंतिम सत्य आहे. विद्वानांनी त्याच्या केलेल्या व्याख्या अशा आहेत -

(१) मी कोण म्हणजे स्वतःला जाणून घेणे. आत्म्याला जाणणे (Belonging to Self of a Person) (याच प्रश्नापासून आत्म अध्ययन सुरू होते. हे आत्म अध्ययन म्हणजेच अध्यात्म असे म्हणू).

(२) मी स्वतः - मजविषयी सर्व काही (Concerning Self).

(३) अंतिम सत्य किंवा आत्मा व परमात्मा यांचे नाते जाणून घेणे. (The supreme spirit - manifested as supreme Self or relation between the supreme and the individual Soul.) अध्यात्म म्हणजे काही कर्मकांड नाही. हे सत्य ज्ञान आहे. हे ज्याने जाणले तोच आध्यात्मिक. धार्मिक विधींचे कर्मकांड हे अध्यात्म नव्हे.

या सत्याला ब्रह्म, आत्मा अशी काहीही नावे तत्त्वज्ञानात वापरली गेलेली असोत तेच अंतिम सत्य आहे. महात्मा गांधी म्हणत की "सत्य हाच प.मेश्वर". या शब्दत्रयीचा अर्थ अंतिम सत्य असाच मी समजतो. हे वजा केले तर या विश्वात अंतिम असे काहीही नाही. पण अध्यात्म्याचा अनुसर म्हणजे सर्वसंगपरित्याग नव्हे. ते जाणण्यासाठी संन्यास घेण्याचीही जरूरी नाही. संसारात राहूनही प्राणीमात्रावर प्रेम करणे, अंती सर्वांचा आत्मा एकच आहे ही जाणीव बाळगणे, हाही त्याचाच भाग असतो. खऱ्या अर्थाने निसर्ग हीच आपली माता आहे, ती आपणास अनंत गोष्टी शिकवत असते, आपले पालन-पोषणही करत असते. पूर्वी ऋषिमुनी अरण्यात जाऊन तपश्चर्या करत. या विचारमंथनातूनच ज्ञानाच्या अमृताची त्यांना प्राप्ती होत असे. सत्यकामाने अरण्यातच बारा वर्षे राहून 'ब्रह्मज्ञान' मिळविले व तो ब्रह्मज्ञानी झाला. ह्या सर्व गोष्टी म्हणजेच अध्यात्म. त्या ऋषिमुनींना अफाट ज्ञानलालसा होती. आजच्या युगात आपण निदान याद्वारा मनाचे उन्नयन करण्यास शिकू तरीही ती आपली उन्नती होईल. यातूनच आपली वर्तणूक, सामाजिक जाणिवांचा आदर अशा गोष्टींचा उद्गम होईल.

आज एकूणच जगातील मानवजातीचे जे चित्र दिसते आहे ते हृदयविदारक आहे. एखाद्या साथीप्रमाणे पसरलेल्या भोगवादाची परिणती म्हणून शारीरिक व मानसिक व्याधी दिवसेंदिवस वाढत आहेत. त्याग या शब्दाची जागा अत्याचार या शब्दाने घेतली आहे. अमेरिका ह्या अत्यंत संपन्न व सामर्थ्यवान देशात आपणास जे मिळत नाही ते दुसऱ्याकडून ओरबाडून घेण्याची वृत्ती वाढत आहे. न्यूयॉर्कसारख्या शहरात एकट्या दुकट्याने हिंडण्याची सोय राहिलेली नाही. मध्यंतरी अशी एक भयानक बातमी आली होती की समोरून आलेल्या व्यक्तीच्या अंगावर असणारे उंची जॅकेट त्याला गोळी घालून काढून घेऊन तो गुंड पळून गेला. भारतातही मुंबई, दिल्ली, कलकत्ता येथे होणाऱ्या खंडणी, खून, मारामाऱ्या यांच्या बातम्या अत्यंत खेदकारक आहेत. ह्या हकीकती म्हणजे व्यक्ती वा टोळीचे अत्याचार. परंतु अत्यंत श्रीमंत असूनही अनेक राष्ट्रे विकसनशील किंवा मागास राष्ट्रांकडून लूटमार - पण अत्यंत सभ्य दिसेल अशी - करून आपली तुंबडी भरतात.

यावर पद्मपुराणातील एक कथा म्हणजे सात्त्विकता व मोहापासून मुक्तीची एक नमुनेदार व आदर्श वर्तणूककथा आहे. एका गावात एक शूद्र राहत होता. तो लोभ आणि मोह यापासून पूर्ण मुक्त होता. कष्ट करून जी कमाई होईल, त्यातूनच संसार चालवावयाचा ही त्याची दिनचर्या. यातून आनंदात दिवस व रात्री शांत निद्रा याचे सुख तो अनुभवावयाचा. आपण सुख म्हणतो ती असते मनाची स्थिती. हा आनंद कधीच व कोठेही विकत मिळत नाही. लोभ असेल तर अधिकाधिक धन मिळवण्याचा मोह टाळता येत नाही, आणि योग्यतेपेक्षा जास्त धन प्राप्त झाले की त्याचा उन्माद डोक्यात चढतो, चंगळवाद स्वार होतो. हीच शिकवण तो आपली पत्नी व मुलांना देत असे.

एकदा भगवंतांनी त्याच्या निर्मोही मनाची सत्त्वपरीक्षा घेण्यासाठी नदीकाठी, पायवाटेवर एका करवंटीमध्ये एक सोन्याचे नाणे ठेवले. ती करवंटी व त्यातील सोन्याचे नाणे त्या शूद्राला दिसले. परंतु त्याने ती करवंटी बाजूला सरकवून वाटचाल पुढे चालू ठेवली. मग भगवंत धोब्याचे रूप घेऊन नदीकाठी आसनस्थ होऊन लोकांना भूत व भविष्य सांगू लागले. या धोब्याची कीर्ती ऐकून त्या शूद्राची पत्नी तेथे गेली व त्या धोब्यास आपले भविष्य विचारले. तो धोबी म्हणाला, “बाई, तुमच्या पतीला

नशिवाने धन दिले होते, ते त्याचे त्यानेच घालवले. तुझा पती जिवंत आहे तोपर्यंत तुला दारिद्र्यातच जन्म कंटावा लागेल.” घरी आल्यावर पत्नीने पतीला विचारले की आयते मिळालेले धन त्याने का नाकारले? हे ऐकून तो शूद्र आश्चर्यचकित झाला. कारण कळताच पत्नीला घेऊन तो नदीकाठी धोब्याकडे गेला व त्याने विचारले, “तुम्हाला नेमके काय म्हणावयाचे आहे?” धोबी म्हणाला, “तू नदीकाठी दिसलेले धन बाजूस सारून घरी गेलास. घरी श्रीशिल्लक काहीही नाही. संसार म्हणजे फक्त हातातोंडाशी गाठ. चैनीत राहता येत नाही. तरीही हे धन नाकारतोस? जा त्याचा स्वीकार कर.”

शूद्र हसला व म्हणाला, “धोबीबुवा, मला धनाची इच्छाच नाही. त्याने कोणते सुख मिळते, हे सांगता का? उलट त्याची चोरी होण्याचीच भीती. एवढेच नव्हे तर त्यासाठी चोर तुमच्या जिवावर उठण्याचा धोकाच असतो ना? धनामुळे मुलांत भांडणे, नातेवाइकांचा हेवा व राग, माणसे दुरावणे असे सर्व होत असताना ते धन मी कसा घेऊ?”

यावर धोबी म्हणाला, “अरे पैसा असेल तर मित्र मिळतात, नातेवाईक भोवती गोळा होतात, समाजात मान मिळतो, शिवाय पाणपोया, तलाव बांधणे, मोठे यज्ञ करणे अशी कामेही करता येतात. दान दिल्याने स्वर्गही प्राप्त होतो. मग धन का नको?” यावर शूद्र हसून म्हणतो, “अहो, कामनांचा त्याग म्हणजेच सर्व व्रतांचे पालन, रागावर ताबा म्हणजे तीर्थक्षेत्राचे दर्शन, दया जपाएवढीच मौल्यवान चीज आणि मनाचे समाधान हेच श्रेष्ठ धन आहे. स्वकष्टार्जित साधे अन्न हे अमृतासमान, उपवास ही तपःसाधना, परस्त्री ही माता व परक्याचे धन ही माती. हाच माझा यज्ञ. पायाला घाण लागल्यावर ते धूत बसण्यापेक्षा घाणीपासून दूर राहणे हेच हितकारक नाही का?”

हे त्याचे उद्गार ऐकून स्वर्गातून देवांनी त्याच्यावर पुष्पवृष्टी केली व धोब्याने आपले श्रीविष्णूचे मूळ रूप प्रगट केले व त्या क्षणी तो शूद्र परिवारासह स्वर्गास गेला. ही कहाणी खरी का खोटी हा वाद निरर्थक ठरेल. ते एक रूपक आहे असे म्हणूया. पुराणे म्हणजे हजारो वर्षांपूर्वीचे वाङ्मय. त्यात अशा अनंत कथा आढळतात. ह्या कथा रूपकात्मक समजणे व असे संस्कार पुढील पिढीवर करणे हे

महत्वाचे. असे संस्कार मनाचे उन्नयन करत असतात. आज आपण डोळसपणे पाहू लागलो तर नीति-अनीतीची कवडीचीही पर्वा न करता पैसा ओरबाडून जमा करणे, त्याचा उपयोग व्यसने पूर्ण करण्यासाठी करणे, स्त्रियांवर अत्याचार करून शरीरसुख बलात्काराने घेणे हा जणू युगधर्मच झाला आहे. राजकीय सत्तेचा दुरुपयोग, गुंडगिरी, स्वार्थासाठी सहजपणे समाजघातक कृत्ये करणे या गोष्टी अगदी दैनंदिन झाल्या आहेत. यांतून सुटका हवी असेल तर अध्यात्माची कास धरणे क्रमप्राप्त आहे. आपला विषय आहे अध्यात्म, आरोग्य व वैद्यकशास्त्र. आपणास असे आढळून येते की मनाचे आरोग्य उत्तम असेल तर शारीरिक आरोग्याचा विचारही फार करावा लागत नाही. अत्यंत अवघड व्याधीसुद्धा सहज बऱ्या होऊ शकतात. त्यामुळे वैद्यकशास्त्र अध्यात्माखेरीज अतिशय अपूर्ण आहे हेच आपण जाणून घ्यावयाचे आहे.

आजचे समाजाचे चित्र असे दिसत आहे की या भोगवादातून व आर्थिक हव्यासापोटी शारीरिक व मानसिक व्याधी वाढत चालल्या आहेत. ह्या भोगवादाची अतिरिक्त पातळीही श्रीमंत व विकसित राष्ट्रांमधून आयात झाली आहे. या अनुभवातून तेथील सामान्य माणूस आसने, प्राणायाम, ध्यानधारणा इकडे लागला आहे. आपण प्रत्येक गोष्टीत पाश्चात्यांची नकल करत असतो. अमेरिकेत भारतीय तत्त्वज्ञानाचे धडे शिकवणारे अनेक भारतीय स्वामी आहेत. डॉ. चोप्रा, डॉ. लॅरी डॉक्सि, डॉ. डीन ऑर्निश अशा अनेक नामवंत वैद्यक तज्ज्ञांनी या भारतीय तत्त्वज्ञानाचा वापर करून अनेक अशक्य विकार पूर्ण बरे केले आहेत. अर्थात त्यांचा भर आसने, प्राणायाम व ध्यानधारणा, तसेच आहार यावर मुख्यतः आहे. परंतु भारतीय तत्त्वज्ञान हा महासागर आहे. आजही त्यांची नकल करून आपण आसने, प्राणायाम, ध्यान-धारणा करू लागलो आहोत. 'तुझे आहे तुजपाशी' हे येथे लागू पडते. भारतातील ध्यानमंदिरे, अध्यात्ममंदिरे म्हणजे आठवड्यातून एक-दोन दिवस तेथील स्वामी यांची प्रवचने करण्याची जागा. यांतील अनेक स्वामी विद्वान आहेत, त्यांच्याजवळ रसाळ वाणी आहे. परंतु तेथे जाणारे साधक व गुरू यांत संवादाचा पूर्ण अभाव असतो. आपले सर्व तत्त्वज्ञान हे गुरुशिष्य संवादातून निर्माण झालेले आहे. हा संवादच नसेल तर साधना हे फक्त कर्मकांड होते. आपल्या ऋषि-मुनींनी कर्मकांडावर कधीच भर दिलेला नाही. गुरू कितीही श्रेष्ठ असला तरी मी माझ्यासाठी काय करणार आहे हे जास्त महत्वाचे ठरते. नाहीतर डीन ऑर्निश ध्यानधारणा करावयास सांगतो

म्हणून त्याची नक्कल करणे यातून निराशाच पदरी पडते. कारण त्याचे हार्दच आप्णास समजलेले नसते. मला स्वतःला मुक्तीची किती आच आहे, त्यासाठी मी काय करणार आहे हे प्रश्न स्वतःला पडणे, त्याची ओढ लागणे ही ज्ञानपिपासा, जी निश्चित यश देईल. संत कबीरांचा एक दोहा प्रसिद्ध आहे -

“चली धूंडने - रही किनारे बैठी ।  
जिन चाहा तिन पाया-गहरे पानी पैठी ।”

“मी निघाले परमेश्वराला भेटायला. परंतु तो आज येईल, उद्या येईल म्हणून किनाऱ्यावर बसून राहिले. मात्र ज्यांना खरी आच होती. त्यांनी सतत खोल पाण्यात जाऊन त्याचा शोध घेतला आणि परमेश्वर त्यांना भेटला.” भोगवाद सुटत नाही, नैसर्गिक जीवन घडत नाही, मग समस्या संपत नाहीत व मनःशांती भेटत नाही. ओंजळीत उरते फक्त कर्मकांड.

**भारतीय तत्त्वज्ञान - एक विहंगावलोकन :**

भारतीय तत्त्वज्ञान म्हणून जे ओळखले जाते त्याचा उगम वेदामध्ये आढळतो. याचमुळे या विषयाचे अभ्यासू वेदाभ्यासापासून त्याचा ‘श्रीगणेशा’ करत असावेत. वेद हे अतिप्राचीन वाङ्मय आहे. त्याचा कालखंडही निश्चित नाही. याबाबत संशोधकांतही एकवाच्यता आढळत नाही. काहीजण हा कालखंड ख्रि. पूर्व ३००० वर्षे तर काही ख्रि. पूर्व १५०० असा धरतात. अर्थात हे काही जगातील प्राचीनतम वाङ्मय नाही. याआधीचे इजिप्शियन व बाबिलोनियन लोकांचे वाङ्मय उपलब्ध आहे. इतक्या कालखंडानंतरही या आपल्या वाङ्मयात काडीचाही फरक झालेला नाही. कारण ते गुरूकडून शिष्याकडे संथेद्वारा व उच्चार-आघातासह असे पिढ्यान्पिढ्या चालत आले आहे. ही परंपरा ऐकून म्हणजे श्रवणावर आधारित असल्यामुळे त्यांना श्रुती असे संबोधन दिले गेलेले आहे.

वेद चार आहेत ते असे :

(१) ऋग्वेद (२) अथर्ववेद (३) सामवेद (४) यजुर्वेद

या चार वेदांचे चार उपवेद आहेत.

- (१) ऋग्वेद : आयुर्वेद, काही तज्ज्ञ याला अथर्ववेदाचा उपवेद मानतात.
- (२) अथर्ववेद : स्थापत्यवेद
- (३) सामवेद : गांधर्ववेद
- (४) यजुर्वेद : धनुर्वेद

काही विद्वान फक्त ऋग्वेद व अथर्ववेद यांनाच केवळ मूल वेद म्हणतात. यजुर्वेदातील बराचसा भाग ऋग्वेदातीलच आहे. फक्त त्याची मांडणी यज्ञाच्या सोयीनुसार केलेली आहे. ऋग्वेदातील मंत्र छंदोबद्ध आहेत. पण यजुर्वेदात मधून मधून गद्यभागही येतो. यजुर्वेदाच्या 'कृष्ण यजुर्वेद' व 'शुक्ल यजुर्वेद' अशा दोन संहिता आहेत. सामवेदातील एकूण १५४९ सूक्तांपैकी जर ७५ सूक्ते वजा केली तर बाकी सर्व सूक्ते ऋग्वेदातीलच आहेत. यामुळेच मूलवेद दोनच उरतात असे म्हटले जाते.

प्रत्येक वेदाचे (१) संहिता (२) ब्राह्मणे व (३) अरण्यके व उपनिषदे असे तीन भाग पाडले गेले आहेत. संहितेत मुख्यतः देवांच्या स्तुतिपर मंत्र असतात. ब्राह्मण ग्रंथात प्रामुख्याने यज्ञक्रियेचे वर्णन, यज्ञ का व कसे करावेत याची चिकित्सा आहे. अरण्यके व उपनिषदे यांत प्रमुख विषय तत्त्वविचार हा आहे. ब्राह्मणे एकाअर्थी पूर्णपणे कर्मकांड आहे. नंतरच्या काळातील ऋषि-मुनींनी कर्मकांडातून विशुद्ध ज्ञानकांडाकडे जाणे श्रेष्ठ मानले. अरण्यके म्हणजे कर्मकांड व उपनिषदांतील विशुद्ध ज्ञानाकडे जाण्याच्या मार्गातील सेतू आहे. अरण्यातील शांत वातावरणात, निसर्गाच्या सान्निध्यात एकाग्र चिंतने केलेले चिंतन व त्यातून समजलेले सत्य हे उपनिषदांमध्ये आलेले आहे. या विश्वाचे हार्द समजावून घेण्यासाठी केलेले अरण्यातील वास्तव्य म्हणजे वानप्रस्थाश्रमच समजण्यास हरकत नाही. या विचारवंतांच्या चिंतनातून निर्माण झालेले गूढ ज्ञान म्हणजेच तत्त्वज्ञान. याला धर्माच्या परीघ रेषा नाहीत. ते जैन असो वा बौद्ध, ते वैदिक तत्त्वज्ञानाइतकेच श्रेष्ठ आहे. आणि हे सत्य शोधणारे सगळेच ऋषि-मुनी. ही सर्व भारतीय इतिहासाची – भारतीयत्वाची पाळेमुळे आहेत.

अरण्यवासातून ज्ञानप्राप्तीचे उत्तम उदाहरण म्हणजे सत्यकाम जाबालीची कथा. देहविक्रय करणाऱ्या एका स्त्रीचा हा मुलगा. अतिशय बुद्धिमान व ज्ञानपिपासू. हा ऋषींकडे जाऊन त्यांना म्हणाला, "गुरुदेव, माझा शिष्य म्हणून स्वीकार करा, मला

ब्रह्मज्ञान द्या.” गुरुंनी त्याचे कुल काय? मातापित्यांचे नाव काय? असे प्रश्न विचारले. जाबाली म्हणतो, “मला माझ्या पित्याचे नाव माहीत नाही परंतु मातेला विचारून सांगतो.” घरी येऊन त्याने मातेला आपल्या पित्याचे नाव विचारले. सुरुवातीस थोडे आढेवेढे घेऊन माता म्हणते, “पुत्रा, माझा अनेक पुरुषांशी संबंध आला. तुझा पिता कोण हे सांगणे मला शक्य नाही.” जाबाली परत गुरुजींकडे गेला व ही हकीकत त्यांना सांगितली. जाबालीच्या सत्यप्रियतेवर संतुष्ट होऊन गुरुजींनी त्याला ‘सत्यकाम’ ही पदवी दिली. गुरुजींनी त्याला शिष्यत्वही दिले. गुरुजी म्हणाले, “जाबाली, या गाई घेऊन तू वनात जा, त्यांची उत्तम देखभाल कर, व त्या दुप्पट झाल्या की परत ये. मग मी तुला ब्रह्मज्ञान देईन.” जाबाली गाई घेऊन वनात गेला, अनेक वने तो हिंडला व गाई दुप्पट होताच गुरुजींकडे परत आला. गुरुजींनी विचारले की “पुत्रा, तुला अरण्याने काय शिकवले? गेल्या बारा वर्षांत तुला काय मिळाले?” जाबाली म्हणतो, “गुरुजी, अनंत वृक्षवल्ली, पक्षी, पशुगण, वनवासी जन, नद्या नाले, अशा प्रत्येक गोष्टीने मला ज्ञान दिले. रोज नवीन, नव नवीन ज्ञान यातून जीवन म्हणजे काय हे मी शिकलो. आता आपल्या आज्ञेप्रमाणे आपणाकडून ज्ञान मिळवण्यासाठी परत आलो आहे.” संतुष्ट होऊन गुरुजी म्हणाले, “बेटा, ब्रह्मज्ञान म्हणतात ते काही वेगळे नाही. आपल्या भोवतालचा विश्वाचा पसारा म्हणजेच इदं. अखिल विश्वाच्या मुळाशी एकच तत्त्व आहे. ते आत्मतत्त्व असो वा जडतत्त्व असो. ते ज्ञान म्हणजेच आत्मज्ञान. आज तू खरा ब्रह्मज्ञानी झालास.”

अरण्यात जाऊन केलेली तपश्चर्या हीच अरण्यकांचे उगमस्थान. प्रत्येक ज्ञानपिपासूने हा मार्ग अवलंबला होता. गौतम बुद्धाने सुद्धा बोधिवृक्षाखाली बसून बारा वर्षे तपश्चर्या केली. त्यातून मिळालेल्या ज्ञानामुळे तो बुद्ध झाला. असे अनेकानेकांनी थोडे थोडे ज्ञानकण वेचत वेचत अंती जे प्राप्त करून घेतले व नंतर पुढच्या पिढ्यांना दिले, ते एकत्रित ज्ञान म्हणजेच भारतीय तत्त्वज्ञान. आज विद्याप्राप्तीची जी मंदिरे आहेत असे आपण म्हणतो त्यांचे पावित्र्य, ज्ञानसाधनेचा अखंड प्रवाह ह्या गोष्टी दूषित होत आहेत, नव्हे झाल्याच आहेत. खेद याच गोष्टीचा की आज सुधारित जगात खरी ज्ञानपिपासा क्षय पावत चालली आहे. हा काही निराशावादी सूर नाही. अशा परिस्थितीतूनही वाट काढून हिमालयाची उंची गाठणारे

दिग्गज निर्माण होत आहेतच. पण एकेकाळी या जगात शिखरस्थानी असलेली आपली जागा मात्र निश्चितपणे तळाला जाऊ लागली आहे.

ब्राह्मणकालात पोसवलेल्या यज्ञीय कर्मकांडाची प्रतिक्रिया म्हणजे उपनिषदे असे म्हटले जाते. कर्मकांड म्हणजे अशक्त, अविश्वासू नौका. त्या काय मानवाला तारून नेणार? याचा अर्थ असा की ख्रिस्तपूर्व शोकडो वर्षापूर्वीही ज्ञानवंतांनी कर्मकांडाचा धिक्कार केला होता. आज आपण नेमके नको तेच करत आहोत. जयंत्या, पुण्यतिथ्या, राष्ट्रीय उत्सव या गोष्टी साजऱ्या करणे म्हणजे निव्वळ कर्मकांड. महात्मा गांधी, डॉ. आंबेडकर अशा थोर व्यक्तींच्या जयंत्या म्हणजे कर्मकांड, सुट्टी. त्या दिवशी फक्त मजा मारावयाची. लोकांच्या कल्याणासाठी कागदावर सुंदर सुंदर योजना आखल्या जातात, त्यासाठी अफाट खर्चही होतो परंतु प्रत्यक्षात त्यातून निष्पत्ती काय? त्याचे माप खर्चाच्या टोलेजंग आकड्यात मोजले जाते पण प्रत्यक्ष लाभाचे मोजमाप काय? प्राचीन कालखंडात कर्मकांड धिक्कारले गेले, पण अर्वाचीन युगात आपण त्यातच बुडत चाललो आहोत.

उपनिषदांतील बराचसा भाग संवाद पद्धतीने सांगितलेला आहे. छांदोग्य उपनिषदात आरुणी व त्याचा पुत्र आणि शिष्य श्वेतकेतू, इंद्र आणि प्रजापती तसेच बृहदारण्यकातील याज्ञवल्क्य व त्याची पत्नी मैत्रेयी असे अनेक संवाद प्रसिद्ध आहेत. बुद्धीने शोध घेत घेत आपल्याला कळलेले तत्त्व सांगावे या वृत्तीतून उपनिषदांचा जन्म झाला. परंतु तार्किक पद्धतीचा अवलंब करून अंतिम सत्याचे ज्ञान होणार नाही हाही निष्कर्ष त्यांना काढावा लागला. ज्ञानप्रज्ञेने (By Intuition) ज्ञान नक्कीच प्राप्त होते परंतु मिळालेले ज्ञान सत्य आहे हे कसे ठरवावयाचे? त्याला निकष काय लावावयाचा? हा निकष म्हणजे साक्षात अनुभवाचा. हाच निकष आजही आपण लावतोच. पदार्थविज्ञान, रसायनशास्त्र इत्यादीतील वैश्विक सत्ये - विद्यार्थी प्रयोगशाळेत प्रयोग करूनच त्यांचे ज्ञान मिळवतात. वैद्यकशास्त्रातही शरीरशास्त्र, शरीरविज्ञान प्रत्यक्ष मृत व्यक्तींची चिरफाड करूनच प्रत्यक्ष ज्ञान मिळवले जाते. आजही पुस्तके वाचून, प्राध्यापकांची लेक्चर्स ऐकून फक्त माहीती मिळते. परीक्षेत मार्कही बरे मिळू शकतात. परंतु ही माहीती म्हणजे ज्ञान नव्हे. या माहीतीला प्रत्यक्ष अनुभव व चिंतन यांची जोड दिल्याशिवाय तिचे ज्ञानात रूपांतर होत



नाही. उपनिषदांत ज्ञानाची महती गायिलेली आहे. ह्याचे स्वरूप बुद्धिगम्य किंवा निवेदनात्मक नाही. जीवन कृतार्थ करणारा तो अनन्यसाधारण असा अनुभव आहे. “तरति शोकमात्मविद्।” ह्या ज्ञानाने व्यक्ती शोक तरून जाते. (छां. ७-१३) याज्ञवल्क्याने जनकास सांगितले की तू आता अभय झालास. “अभयं वै जनक प्राप्सोसि” (बृ. ४.२.४).

वैदिक कर्माहून ज्ञान श्रेष्ठ याबद्दल उपनिषदे स्पष्ट आहेत. पण विद्याही परा (श्रेष्ठ) व अपरा (कनिष्ठ) अशा प्रकारची असते. पराविद्या अक्षरब्रह्माचे ज्ञान देते. “अथ परा यया तद् अक्षरम् अधिगम्यते” (मु. १.१.५) पराविद्येने साध्य होणारे ज्ञान म्हणजे एकूण सर्व ज्ञान त्यात आलेच. “एकं विज्ञाय सर्वं विज्ञातं भवति।”

### उपनिषदांतील विविध विचार :

उपनिषदे म्हणजे एका व्यक्तीने सलगपणे निर्माण केलेले वाङ्मय नसून भिन्नाभिन्न काळांत, भिन्नभिन्न ऋषींना स्फुरलेले विचार व आलेले अनुभव यांचे कथन आहे. अंतिम सत्याच्या स्वरूपाविषयी निरनिराळे विचारही यांत आहेत. बृहदारण्यकात ब्रह्माविषयी नेति-नेति (बृ. २.३.६.) असा नकारार्थी सूर लावलेला आढळतो. श्वेताश्वतर उपनिषदात “त्याची शक्ती श्रेष्ठ प्रकारची आहे” (श्वे. ६.८) तर छांदोग्य उपनिषदात “आत्म्याला सर्वकर्मा, सर्वकामः सर्वगंधा सर्वरसः” (छां. ३.१४.२) अशी विशेषणे लावलेली आहेत. कठोपनिषदात त्याचे वर्णन “अशब्दम्, अस्पर्शम्, अरसम्...अगंधवत्” (क. १.३.१५) असे केलेले आहे. अशी वरवर सर्व विभिन्नता दिसत असली तरीही त्यात एकात्मता भासते. वातावरण तेच, सत्याकडे जाण्याची - पोहोचण्याची - तीच तीव्र इच्छा सर्वत्र आढळते. ऋग्वेदकाली त्या कालखंडातील ऋषी गायी, घोडे, संपत्ती, सुंदर स्त्रिया यांच्या प्राप्तीसाठी देवतांना आळवीत. परंतु हे सर्व क्षणभंगूर आहे. संपत्तीमुळे अमृतत्वाची आशा करता येत नाही, ते विकत घेता येत नाही “अमृतस्य नाशाऽस्ति वित्तेन।” (बृ. २.४.२) हाच विचार नंतर श्रेष्ठ ठरला व निश्चित झाला. आकर्षक व प्रेय अशा गोष्टी नाशवंत असतात, त्यांनी कधीच समाधान होत नाही. या कालात ‘अमृतत्व प्राप्त करून घ्यावयाचे’ हाच ध्यास या सर्व ऋषींना लागला होता.

ऋग्वेदकाली देवतांची आळवणी संपत्ती व सुंदर स्त्रियांची प्राप्ती अशा

विषयोपभोगासाठी केली जात असे. नंतर या सुखांनी तृप्ती कधीच होत नाही हे ऋषींनी आवर्जून सांगितले आहे. ययातीची कहाणी प्रसिद्धच आहे. उपभोगाने कधीच तृप्ती होत नाही. उलट अग्नीमध्ये तुपाची आहुती दिल्यावर तो जसा वर उफाळून येतो तशी विषयवासनाही वाढतच जाते.

*न जातुः कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।*

*हविषा कृष्णवत्मेव भूय एवाभिवर्तते ॥*

मानवी स्वभावाचा आपल्या पूर्वजांचा खूपच अभ्यास होता. मनुष्याची प्रवृत्ती सुखोपभोगाकडे असते हे नैसर्गिक आहे. पण त्याची परिमिती जाणून घेणे हे महत्त्वाचे असते. हे न ओळखणारा फक्त मानवच. प्राचीन काळी असा एक मतप्रवाह होता -

*न मांसभक्षणो दोषो न मद्ये न च मैथुने ।*

*प्रवृत्तिरेषा भूतानाम् निवृत्तिस्तु महाफला ॥*

मांसभक्षण, मद्यपान व लैंगिक सुख याकडे मानवाची प्रवृत्ती असते, हे सत्य असले तरी त्या प्रवृत्तीवर संपूर्ण ताबा ठेवणे, त्यापासून निवृत्ती हेच अंती समाज व व्यक्ती यांच्या हिताचे असते. हेच नीतिशास्त्र. प्रेय गोष्टीपेक्षा श्रेय गोष्टीकडे समाजाचे लक्ष वेधून घेण्याचे कार्य हितकर. पूर्वीच्या ऋषि-मुनींना हीच ओढ होती. सुरी शक्तीपेक्षा असुरी शक्तीच जास्त प्रबळ असतात. हे बदलण्याचा प्रयत्न करणे हेच मानवतेचे लक्षण, हेच तत्त्वज्ञानात आढळते.

अमृतत्व कसे मिळवावे याचे सर्वसाधारण उत्तर स्वतःच्या आत्म्याच्या शोधाने व अंती त्याच्या साक्षात ज्ञानाने अथवा अंतिम सत्य जे ब्रह्म त्याच्या साक्षात ज्ञानाने. हे ज्ञान कसे मिळवावयाचे? कठोपनिषदातील नचिकेताची कथा प्रसिद्ध आहे. या कथेतील आत्म्याचे वर्णन आहे ते चिंतनीय आहे. वाजश्रवस हा एक धनवान माणूस. त्याने विश्वजित नावाचा यज्ञ आरंभला. संपत्तीचे दान केले. गाईचे खिल्लार म्हणजेही संपत्तीच. त्याचे नावही गोधन. या गोधनाचे दान चालू असताना वाजश्रवाचा पुत्र नचिकेत हा तेथेच होता व हा समारंभ पाहत होता. त्याच्या मनात विचार आला की दान द्यावयाचे ते उत्तम गोष्टींचे. आणि पिताजी तर भाकड गाईचे दान देत आहेत. अशा दानात काय अर्थ आहे? हा तर खोटेपणा (हल्ली खोटी नाणी देवापुढे

ठेवणारी किंवा भिकाऱ्यांना देणारी माणसेही दिसतात. त्यातलाच हा प्रकार). आपण आई-वडिलांचे प्रिय आहोत. आपलेच दान का नको? ह्या विचाराने त्याने वडिलांना विचारले, “पिताजी, माझे दान द्या ना! कोणाला देता?” प्रथम वाजश्रवस गप्प बसला. पण नचिकेताने परत परत पृच्छा केल्यावर वाजश्रवस रागाने म्हणतो, “मी तुला यमाला दान करणार आहे.” यमाला दान म्हणजे साक्षात मृत्यूच. पण छोटा नचिकेत विचारवंत होता. त्याने विचार केला की ‘जन्म आणि मरण हे अगदी स्वाभाविक आहे. तृण जसे उगवते व कालांतराने नष्ट होते, परत उगवते परत नष्ट होते. तीच गोष्ट मानवाची. तेव्हा आपण आनंदाने यमाकडे जावे.’

नचिकेता यमधर्माकडे गेला. तेव्हा यमधर्म यमलोकात नव्हता. तो परत यावयास तीन दिवस लागले. तोपर्यंत नचिकेता अन्नपाणी न घेता वाट पाहत बसून राहिला. यमधर्म परत आल्यावर या छोट्या बालकाची ती निष्ठा पाहून यमाच्या मनात माया व आदर निर्माण झाला. त्याने नचिकेताला तीन वर मागण्यास सांगितले. नचिकेताने पुढील तीन वर मागितले -

(१) माझ्या पित्याचा राग शांत होवो व त्याला माझी परत ओळख पटो.

(२) ज्या अग्नीची उपासना केल्यामुळे मानव जिथे भूक नाही, तहान नाही, जरा (वृद्धत्व) नाही, मृत्यू नाही, जेथे फक्त आनंद आहे अशा स्वर्गलोकात जातो त्या अग्नीचे पूर्ण ज्ञान मला दे.

यमधर्मने दोन्ही वेळा “तथास्तु” म्हटल्यावर नचिकेताचा तिसरा वर असा होता -

(३) मला आत्म्याचे पूर्ण ज्ञान दे.

आत्म्याचे ज्ञान इतके सहज कोणासही मिळत नाही. त्यासाठी प्रदीर्घ तपश्चर्येची आराधना करावी लागते. म्हणून यमधर्म का कू करू लागला. तो म्हणाला “तकनि याचे ज्ञान होत नाही. तू संपत्ती, घोडे, गोधन काही माग, ते तुला देतो.” अशा अनेक प्रलोभनांना नचिकेता बळी पडला नाही. शेवटी त्याची तीव्र जिज्ञासा पाहून यमधर्मने त्याला हे ज्ञान दिले. “न जायते प्रियते वा विपश्चिते” (कृष्णाने अर्जुनाला

“नाहं हन्ति न हन्यते” हे जे सांगितले ते हेच. ते पुढे पाहूच). यानंतर अनेक श्लोकांतून याचे वर्णन आहे, ज्ञान आहे. “आत्मा हा ज्ञानमय आहे, तो जन्मत नाही किंवा मृत्यूही पावत नाही. तो कोणाही पासून उत्पन्न होत नाही. त्याचे स्वरूप शुद्ध असते ते कधीही बदलत नाही. तो अजर आहे. अमर आहे. चिरंतन आहे. शरीर नष्ट झाले तरी तो नष्ट होत नाही कारण तो अशरीर आहे. तो अणूपेक्षाही लहान व मोठ्याहूनही मोठा आहे (अणोरणीयान्महतो महीयान).” याच उपनिषदात मानवाचे विश्लेषण करताना एक रूपक वापरून असे म्हटले आहे -

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरम् रथमेव तु ।  
 बुद्धिं तु सारथीं विद्धि मनः प्रग्रहमेव च ।  
 इंद्रियाणि ह्याबाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान् ॥

“जीवात्मा हा रथातून प्रवास करणारा स्वामी आहे. शरीर हा रथ होय. बुद्धी हा सारथी असून, मन हा त्याचा लगाम आहे. जीवात्मा ह्या लगामाने इंद्रियरूपी घोड्यांना काबूत ठेवतो.”

आजच्या युगात हे रूपक मनापासून अभ्यासण्याजोगे आहे. आज आमची खरी व्याधी आहे ती आत्यंतिक अवनत मनाची. मग इंद्रिये भरकटली तर नवल नाही. घोड्यांना लगामच नाही. सर्व भूतमात्रांचा आत्मा एकच आहे. हा भूतान्तरात्मा त्या त्या ठिकाणी त्या रूपाचे प्रतिरूप होऊन राहत असतो. मुंगीपासून हत्तीपर्यंत किंवा सूक्ष्म पाणजीवापासून ते अगदी व्हेल माशापर्यंत प्रत्येकात तोच आत्मा त्या रूपाचे प्रतिरूप होऊन जातो, व तसा राहत असतो. आत्मा शिकवून समजत नाही, बुद्धीने त्याचे आकलन होत नाही. एखाद्याच व्यक्तीला जो जाणवतो. हा आत्मा अस्पर्श, अरूप, अव्यय, अरस, अनादी, अनंत या सर्वांच्या पलीकडचा आहे. उपनिषदात “हे नाही, ते नाही, काहीच गुणधर्म नाही” असा नन्नाचा पाढा वाचणारे नकारात्मक वर्णन आहे. मग प्रश्न पडतो की सत्य काय आहे? आत्मा आणि परमात्मा या दोघांच्याही बाबत ही गोष्ट लागू आहे. सत्य एकच त्याचे अस्तित्व, तो आहे. आपण ज्ञान इंद्रियांवाटे मिळवतो. आत्म्याचे बाबत इंद्रियांद्वारा तो समजणे अशक्य. तो फक्त अंतर्मनालाच जाणवतो. आणि ज्याला या सत्याची जाणीव झाली तो मानव या जगात असूनही जगापलीकडे पाहू शकतो. या

जगापलीकडील चिरंतन परतत्त्वाचे अस्तित्व त्याला जाणवलेले असते.

निरनिराळ्या उपनिषदांत हेच तत्त्व सांगितलेले आहे. फक्त शब्द वेगळे वेगळे आहेत. छान्दोग्य उपनिषदातील प्रजापतीची कहाणी हीच कथा सांगते. याज्ञवल्क्य ऋषीने जनकाच्या पृच्छेला दिलेले उत्तरही असेच होते. जनकाने विचारले, “किम् ज्योतिः अयं पुरुषः?” हा पुरुष कोणाकडून प्रकाशित होतो? यावर याज्ञवल्क्याचे उत्तर असे - “स्वयंज्योतिः।” तो तर स्वयंप्रकाशित आहे. त्याला चंद्र, सूर्य, अग्नी यांच्या प्रकाशाची जरूरीच काय? हा प्राप्त करून घ्यावा. कारण प्रियतम अशी वस्तू ‘आत्मा’ हीच आहे. आपली पत्नी मैत्रेयी हिला याज्ञवल्क्याने सांगितले की “पती प्रिय असतो तो त्याच्यासाठी नव्हे तर स्वतःसाठी, पुत्र प्रिय असतो तो पुत्रासाठी नव्हे स्वतःसाठी, संपत्ती प्रिय असते ती स्वतःसाठी.” (बृ. २.४) एकूणच प्रत्येकाला मग तो पती असो, पत्नी असो, पुत्र असो वा कन्या - ही नाती, हे प्रेम ‘मी’साठी असते. येथे ‘मी’ म्हणजे आपला आत्मा-त्याच्यासाठीच सर्व गोष्टी प्रिय असतात. “न वा अरे सर्वस्व कामाय सर्वं प्रियं भवति, आत्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति” म्हणून आत्म्याला पाहावे, त्याचे मनन करावे व त्याचा निदिध्यास करावा. “आत्मानं विज्ञानेन इदं.... सर्वं विदितं।” ब्रह्म - आत्म्याचे ज्ञान झाले म्हणजे सर्व ज्ञान होते. हे ज्ञान म्हणजेच ब्रह्म आहे. हा आत्मासुद्धा ब्रह्म आहे. “सर्वं खलु इदं ब्रह्म।” “अयमात्मा ब्रह्मं।” ब्रह्म ही कल्पना उपनिषदांचे वैभव आहे असे विद्वान मानतात.

ब्रह्म ही कल्पनासुद्धा हळूहळू बदलत आलेली आहे असे दिसते. ऋग्वेदकाली त्याचा अर्थ मंत्राच्या ठिकाणी असलेले अद्भुत सामर्थ्य, प्रार्थना, गूढशक्ती असे मानले जात असे. याचाच पुढे विकास झालेला दिसतो. ब्रह्म म्हणजे विश्वाचे आद्यकारण, परतत्त्व, क्षरविश्वाच्या विविधतेच्या उगमस्थानी असणारे अक्षर तत्त्व असा केलेला दिसतो. हे दृश्य जग ब्रह्मातून निर्माण झाले आहे आणि त्यातच लीन होणार आहे, त्याच्याच आधारे वर्तमान आहे, हे नीट समजावून घेऊन त्याची उपासना करावी. “सर्वं खलु इदं ब्रह्म तज्जलान्, इति शान्त उपासीत.” उपनिषदांचा असा दृढ विश्वास आहे की असे एकच एक वस्तुतत्त्व आहे की जे जाणून घेतले की ‘सर्व जाणले’. हा विश्वास दृढ होण्याचे कारण म्हणजे त्या तत्त्वाचे आणि आत्म्याचे

ऐक्य उद्घोषित केले होते. 'स्वयंज्योतिः' आत्म्याच्या अस्तित्वाविषयी जी निश्चितपणाची भावना असते तिचा काही अंश ब्रह्मतत्त्वास आपोआप मिळतो. भृगु कुलातील वारुणी आपल्या पित्याकडे गेला व म्हणाला, "भगवन्, मला ब्रह्म शिकवा." पित्याने त्याला अशी व्याख्या सांगितली -

*"ज्याच्यापासून ही सर्व भूते निर्माण होतात, ज्याच्यामुळे ती जिवंत राहतात व विनाशसमयी ती ज्याच्यामध्ये विलीन होतात ते ब्रह्म होय."* (भूते = प्राणी)

निरनिराळ्या उपनिषदांत शब्द वेगळे असले तरी त्या 'विविधतेतून एकता' असे ब्रह्माचे स्वरूप आपणास दिसते. अद्वैत वेदान्तमतातील चार महावाक्यांपैकी एक आरुणीने श्वेतकेतूला सांगितले ते असे -

*"एतदात्म्यमिदं सर्वं, तत्सत्यं, स आत्मा तत्त्वमसि श्वेतकेतो"*

उपनिषदांत ब्रह्माची दोन प्रकारची वर्णने आहेत. (१) ते अविकारी, भेदरहित आणि निर्गुण आहे; (२) ते विकार पावून जग निर्माण करणारे, बहु होणारे व शुभ गुणांनी युक्त असे आहे. या मतभेदातून शंकराचार्यांनी वाट काढली, ती अशी की निर्गुण ब्रह्म हे खरे अंतिम तत्त्व अथवा परब्रह्म होय. त्याचे ज्ञान ही पराविद्या होय (श्रेष्ठ विद्या आहे.) सगुणत्व आणि विकारित्व सांगणारे वर्णन हे गौण आहे. हे ज्ञान म्हणजे अपराविद्या. ह्याचाही खुलासा शांकरमतात सापडतो. "ब्रह्म हे वास्तविक निर्गुण आहे, पण मायेमुळे त्याच्यावर सगुणाचा आरोप केला जातो. सुगुण ब्रह्म हे उपासनेला उपयोगी पडते. सामान्यांना हे सहज पटते.

या विषयावर आपल्याला काही खोलवर जावयाचे नाही. कारण तो आपला मूळ विषय नाही. परंतु दैनंदिन जीवनात मी कोण? कोठून आलो? कोठे जाणार आहे? आपल्या जीवनाचा अर्थ काय? जन्म आणि मृत्यू यांचे विश्लेषण आपल्या ऋषिमुनींनी हजारो वर्षांपूर्वी या विषयाचा अभ्यास केला होता. त्यांनी जे निष्कर्ष काढले त्याचे विहंगावलोकन हाच आपला उद्देश आहे.

**नीतिशास्त्र :**

नीतिशास्त्राचा अभ्यास म्हणजे व्यक्ती (आणि समाजही) यांचे परमप्राप्तव्य काय याचा शोध. या समस्येची उकल व या प्रश्नाचे उत्तर उपनिषदांनी दिले आहे.

ते असे की “आत्मा हेच परमप्राप्तव्य”. याचा अर्थ मात्र स्वतःच्या एकटेपणात, केवळ ज्ञानस्वरूपात रमून जाणे असा नव्हे. आत्मा कसा प्राप्त करून घ्यावयाचा? आत्मा ही काय एखादी वस्तू थोडीच आहे? आत्मा प्राप्त करून घ्यावयाचा, तो म्हणजे विश्वात्मैक्याचा अनुभव घ्यावयाचा. सर्व काही भरून उरलो आहे तो मी. “इदं सर्वं यद् अयम् आत्मा।” असा अनुभव घ्यावयाचा. “हे विश्वचि माझे घर” हे त्याचे आधुनिक स्वरूप. येथे सर्व अहंकार गळून पडतो असे म्हटले तर तो ‘वदतोव्याघात’ असेल कारण जेथे तेथे मी म्हणजेच अहंकार. पण याचा खरा अर्थ असा की मी स्वतंत्र कोठे उरलो आहे? मी तर विश्वाशी एकरूप झालो आहे, हाच साक्षात्कार मला झाला आहे. आणि तो म्हणजे परमोच्च आनंद. “यो वै भूमा तत्सुखम्।” जी भूमाची स्थिती ती म्हणजे अमृतत्व, ते अमर आहे. जो अल्प आहे जो संकुचित आहे तो मर्त्य आहे (छां. ७.२३-२४). याज्ञवल्क्य आपली पत्नी मैत्रेयी हिला सांगतो की आत्माच प्रियतम असावा. गाई, घोडे, सोने, नोकर चाकर, शेती या सर्व गोष्टींना महत्त्व जरूर आहे, ते इतर कशासाठी तरी. पण आत्मा हा इतर कशासाठी नव्हे तर तो स्वतःसाठी, केवळ आपल्यासाठी व स्वतःमुळे प्रिय असतो. तो “स्वे महिम्नि” प्रतिष्ठित आहे. बृहदारण्यकोपनिषदात म्हटले आहे “सहोवाच, न वा अरे पत्युः कामाय पतिः प्रियो भवति - आत्मनस्तु कामाय पतिः प्रियो भवति।” पत्नीला पती काय किंवा पतीला पत्नी काय स्वतःसाठीच प्रिय असते. यापुढे जाऊन - “न वा अरे सर्वस्वं कामाय सर्वं प्रियं भवत्यात्मनस्तु कामाय सर्वं प्रियं भवति। आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः, श्रोतव्यो, मन्तव्यो, निजिध्यासितव्यः।” आत्म्याचा निदिध्यास लागो.

प्रत्येक मानवाला आयुष्यात काही कर्तव्ये असतात. ती पार पाडावीच लागतात. पण ही ‘कर्तव्य कल्पना’ आप्तव्य कल्पनेला सोडून नाही. कृतकृत्य माणूस आप्तकाम होतो व आप्तकाम झाल्याने अमृत होतो. (ऐतरेय ४.४-६) हा आप्तकाम मनुष्य मोहरहित, शोकरहित, अभय व शांत होतो. तो परमसाम्याला पोचतो. (मुं. ३.१-३) मानव्याचा आदर्श काय? तो म्हणजे शुभजीवन. असे आदर्श निर्माण करणे हे नीतिशास्त्राचे काम आहे. आणि ते उपनिषदांनी निर्माण केले आहेत.

निसर्गाचे स्वतःचे काही नियम आहेत, काही शिस्त आहे जी सर्व प्राणीमात्रांस लागू असते. दैनंदिन जीवना नीट होण्यासाठी उपनिषदांनी काही रेषा आखून देण्याचे

कार्य केले आहे. प्रजापतीने मनुष्याला 'द' हा एकाक्षरी उपदेश केला. 'द' याचा अर्थ दान - दान करा असा आहे. पण दान करावयाचे ते श्रद्धेने, औदायनि व अत्यंत नम्रभावाने द्यावे (तैत्ति. २.३). तैत्तिरीय उपनिषदात 'शिक्षा' अध्यायात गुरूने शिष्याला पुढील उपदेश केला आहे. "सत्यं वद, धर्मं चर, मातृदेवो भव, पितृदेवो भव.... यानि अस्माकं सुचरितानि तानि त्वयोपास्यानी नो इतराणी ।"

कर्माची बंधकता याच्या अंतर्गत असलेल्या बुद्धीत असते, केवळ बाह्य भौतिक कृतीत नसते. ईशोपनिषदात म्हटले आहे "न कर्म लिप्यते नरे ।" म्हणून कर्म करीत शंभर वर्षे जगावे, जगण्याची उमेद धरावी. केवळ आत्मचिंतनात जगण्याने अमृतत्व मिळत नाही. कृतिशील जीवन जगले पाहिजे. अविद्येने (कमनि) मृत्यू ओलांडून विद्येने (ध्यानाने) अमृतत्व मिळते. (ईश. ११)

अमृतत्व हे मानवाचे खरेखुरे श्रेय आहे. मोहापोटी केवळ बाह्यरूपाने आकर्षक भासणाऱ्या प्रेयालाच मानव श्रेय समजतो. प्रेय आणि श्रेय यातील संघर्ष कठोपनिषदात फार सुरेख रंगवला आहे. नचिकेताचीच कहाणी पाहू. यमधमनि त्याला रथ, घोडे, संपत्ती, अप्सरा या माग असे सांगितले. नचिकेताला ह्या गोष्टी प्रेय असल्या तरी श्रेय नाहीत हे माहीत असल्यामुळेच त्याने या गोष्टींना नकार दिला व आत्म्याचे ज्ञान हेच खऱ्या अर्थाने श्रेय आहे हे जाणून तेच मागितले. श्रेय हेच सत्यरूप असते. आपल्या आयुष्यात श्रेय आणि प्रेय या गोष्टींची सरमिसळ झालेली असते. पण बुद्धिवान माणूस प्रेय सोडून श्रेयाचा स्वीकार करतो. (क. १.२-३). "हिरण्मयेन पात्रेन सत्यस्याभिहितं मुखम्" (ईश. १५). मानव त्या आकर्षणालाच सत्य समजू लागतो. पण हे आकर्षण दूर झाले की सत्याची प्राप्ती होऊ शकते. तेव्हा आत्मज्ञान हेच खरेखुरे श्रेय आहे. विवेकाने जो आत्मज्ञानाचा मार्ग स्वीकारतो तो मृत्युसमयी असा निश्चित असतो, हा माझा आत्मा ब्रह्म आहे. मेल्यावर असा माणूस ब्रह्मरूप होतो असे शांडिल्याने म्हटले आहे. (छां. ३-१२). पुनर्जन्माविषयी कोठेही संभ्रम आढळत नाही. आत्मा एक देह सोडून दुसरा धारण करतो.

**भगवद्गीता :**

निरनिराळ्या उपनिषदांत विभिन्न तात्त्विक विचारांचे दर्शन आहे. परंतु सर्व



उपनिषदांचा मिळून सर्वसमागमी असा एकच प्रमुख विचार आहे. उपनिषदांचा कालखंड तसा दीर्घ आहे. काळ जसजसा जात गेला तसतसा पुढील चिंतकांच्या विचारांना प्रौढपणा येत गेला. आपण म्हणतो की मागील पिढीच्या खांद्यावर बसून नवी पिढी जगाकडे बघत असते. ओघानेच त्याचे क्षितिज विस्तारत जाते. यामुळे मागील पिढी जेथे संपते तेथून नव्या पिढीची वाटचाल चालू होते. हाच नियम गीतेला लावता येईल. विविध दार्शनिक विचारांना प्रौढावस्था प्राप्त झाल्यावर त्याचे सूत्ररूपाने निबंधन झाले तो काळ म्हणजे सूत्रकाल. ख्रिस्तीशकाचे दुसरे ते सहावे शतक हा तो काळ मानला जातो. प्रमुख उपनिषदांच्या रचना पूर्ण झाल्यानंतर ते सूत्रकाल सुरू होईपर्यंत सुमारे आठशे वर्षांचा कालखंड गेला होता. या अवधीत भारतात जीवनविषयक विचारांचे खूपच मंथन झाले होते. बौद्धांची नैतिक आणि धार्मिक क्रांती याच कालखंडात झाली. भगवद्गीतेचा रचनाकाल हाच आहे. निरनिराळ्या जीवननिष्ठांचे प्रवचन गीतेत आहे. ह्या सर्व निष्ठांमध्ये दर्शनी फरक वाटत असला तरी तसे बिलकुल नाही असे गीताच सांगते. या सर्व निष्ठांमध्ये एकसूत्रता आहे, सर्व निष्ठांचा समन्वय साधला जात असतो हे गीतेत स्पष्ट आहे. “अविभक्तं विभक्तेषु” हा गीतोपदेश आपणा भारतीयांमध्ये मुळातच आहे. त्यामुळे आपण खऱ्या अर्थाने समन्वयवादी आहोत. आजचे ‘सर्वधर्मसमभाव’ हे वचन ह्या गीतेतील उपदेशातीलच रूप आहे. येथे हिंदू, मुसलमान, जैन, बौद्ध, शीख असे धर्म गृहीत नसून त्या त्या समाजाची ती जीवननिष्ठा असा अर्थ घेतला जावा. या सर्व जीवननिष्ठांचा समन्वय म्हणजेच आजचा ‘सर्वधर्म समभाव’ हा नवघटक.

आपण असे गृहीत धरतो की श्रीकृष्णाने अर्जुनाला कुरुक्षेत्रावर केलेला उपदेश म्हणजे गीता. श्रीकृष्णाला योगेश्वर श्रीकृष्ण असेही आपण म्हणतो. योग म्हणजे जोडणे - आत्म्याची परमात्म्याशी गाठ जोडून देणे. गीतेचे अठरा अध्याय म्हणजे अठरा योग आहेत. विषादयोग, सांख्ययोग इत्यादी. आपल्याकडे वेदकालापासून जे जे ग्रंथभांडार उपलब्ध आहे, त्या त्या प्रत्येक ग्रंथावर पुढील काळातील विद्वानांनी संशोधन केले आहे. उपनिषदे, रामायण, महाभारत, पातंजल योगसूत्रे अशा ग्रंथांचा त्यात समावेश आहे. यांत अनेक पाश्चात्य विद्वानांचाही समावेश आहे. महाभारत या ग्रंथाचे मूळ श्लोक फक्त पंचवीस हजार होते. त्यात पुढील लेखकांनी भर घातली.

अशी भर पडत पडत तो ग्रंथ पंचाहत्तर हजार श्लोकांचा तयार झाला. अशी भर सूतकालातही पडलेली आहे. हीच गोष्ट रामायणाची. नंतर जोडलेले - प्रक्षिप्त भाग आहेत.

भीष्मपर्वाचे २३ ते ४० अध्याय म्हणजे महाभारतात आलेली गीता. हा म्हणजे महाभारतातील कथाभागातील वाङ्मयीन संदर्भ. त्याला कुरुक्षेत्रावरील युद्धाचा पाया दिला आहे. अर्जुन हा पांडवांचा सर्वश्रेष्ठ योद्धा. तो रणांगणावर रथातून येतो व त्याला दिसते की समोर शत्रू म्हणून उभे आहेत त्यांत आपले काका, मामा, आचार्य, आज्ञे, पुत्र, पौत्र व मित्र हेच आहेत. हे तर आपले प्रियजन. त्यांना मारावयाचे? त्यापेक्षा नको ते राज्य. “मी युद्ध करणार नाही.” असे म्हणून तो धनुष्यबाण खाली टाकून बसला. श्रीकृष्णाने त्याला उपदेश करून युद्धाला प्रवृत्त केले. शेवटी तो श्रीकृष्णाला म्हणाला, “तुझ्या म्हणण्याप्रमाणे मी युद्ध करतो.” (करिष्ये वचनं तव ।)

पण ही गीतेची केवळ वाङ्मयीन चौकट आहे. नाहीतर भर रणांगणात अठरा अध्याय भरणारी गहन गंभीर चर्चा शक्यच नाही. सत्य असे आहे - गीतेच्या ग्रंथकाराने ही चौकट अतिशय विद्वत्तापूर्ण प्रकाराने निर्माण केली आहे. गीतानिर्मितिकालापर्यंत भारतात शेकडो वर्षे जीवनविषयक विविधांगी चिंतन झाले होते. पण ते मोठ्या प्रमाणात विखुरलेले होते. हे ज्ञानभांडार कोणीतरी समर्थ लेखकाने एकत्रित करून गीतेची निर्मिती केली. त्यावर इतरही अनेक लेखकांनी संस्करणे केल्यावर तिला अंतिम स्वरूप मिळाले. आणि या धनाची स्थापना महाभारतात करण्यात आली. यामुळे संशोधकांनी मिमांसेने सांगितलेले निकष याला न लावणे हेच योग्य होईल. भगवान श्रीकृष्ण एवढा थोर होता की त्या काळात असा आदर्श पुरुष सापडणे कठीण. तेव्हा गीतेला महाभारतातील स्थान हे प्रतीकात्मक आहे असेच म्हणावे लागेल. मूळ महाभारतात कृष्णाने अर्जुनाला उपदेश केला एवढाच उल्लेख आहे. अर्जुनाच्या विषादाचे कारण फारच छोटे होते. ‘मी युद्ध करावे की न करावे’, हा तो प्रश्न. पहिल्या अध्यायात - विषादयोगात कुलक्षय, कुलधर्म, जातिधर्म, वर्णसंकर इत्यादी प्रश्न अर्जुनाने निर्माण केले आहेत. पहिला अध्याय सोडला तर या प्रश्नाव्यतिरिक्तच परंतु जीवनविषयक तत्त्वज्ञानाचीच पुढे चर्चा आहे. एकूण गीता ही भारतीय तत्त्वज्ञानाचे साररूप स्वरूप आहे आणि ते

शिरोधार्य आहे. आजच्या भोगवादाच्या युगात तर तिची खरी जरूरी आहे. गीतेवरती इतके अफाट वाङ्मय प्रसिद्ध झालेले आहे की गीतेला वैश्विक स्तरावर उच्च स्थान प्राप्त झालेले आहे. गीतेचे तत्त्वज्ञान काही प्रमाणात जरी प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनाचा भाग होईल तर समाज सुखी होईल.

### उपनिषदांतील मानसशास्त्र :

उपनिषदांचा काळ तसा अतिशय प्राचीन कालखंड म्हणावा लागतो. त्या कालखंडात मानसशास्त्र अस्तित्वात होते यावरच आधुनिक विचारसरणीच्या लोकांचा विश्वास बसणार नाही. पण ते सत्य आहे. त्यांच्या मानसशास्त्राचे तीन भाग पाडले गेले आहेत.

(१) आधिभौतिक

(२) विकृत (विश्लेषणात्मक)

(३) आध्यात्मिक

या तिन्ही भागांचे केले गेलेले स्वतंत्र विवरण त्याची कल्पना देत असले तरी, यातील तज्ज्ञ असे म्हणतात की, आध्यात्मिक भागाचा जेवढा सखोल अभ्यास झाला होता, त्यामानाने विकृत भागाचा कमी व त्याहूनही आधिभौतिक भागाचा कमी विचार त्या ऋषि-मुनींनी केला होता. त्याचा आढावा हा विचारप्रवर्तक आहे.

### (१) आधिभौतिक मानसशास्त्र :

#### मन आणि पचनक्रिया :

मन आणि पचनक्रियेविषयी मुख्यतः छांदोग्य उपनिषदात खूपच चर्चा आढळते. सर्वच मूळ श्लोक द्यावयाचे म्हणजे अति विस्तार होईल म्हणून श्लोकांचा अर्थ व मूळ श्लोकांचा कंसात संदर्भ दिला आहे. माझ्या 'आहार-एक यज्ञकर्म' या पुस्तकात यावर चर्चा केली आहे. जिज्ञासूंनी ती चर्चा व मूळ उपनिषदातील श्लोक पाहावेत. त्यातील आरुणी ऋषींनी आपला पुत्र व शिष्य श्वेतकेतू याबरोबर प्रदीर्घ चर्चा केलेली आहे.

(१) मन हे अन्नमय असून ते अन्नापासूनच उत्पन्न होते (छां. ६.५.४) तेव्हा त्याचे अस्तित्वसुद्धा पचनक्रियेवर अवलंबून आहे.

(२) आपण जे अन्न खातो त्याचे तीन प्रकारांत रूपांतर होते. त्यातील बाह्य घट्ट भागाचे विष्ठेत रूपांतर होते. मध्यम भागाचे मांस तयार होते व सूक्ष्म भागापासून मन पोसले जाते ( छां.६.५.१ ). आजच्या आधुनिक पोषणशास्त्राप्रमाणे वरच्या साली म्हणजे चघळचोथा. हा विष्ठेचे आकारमान वाढवतो व मलावरोध होऊ देत नाही. हृदयविकार, कर्करोग अशा रोगांपासून सुद्धा हा चघळचोथा संरक्षण देत असतो. मध्यम भाग म्हणजे कर्बोदके व प्रथिने. त्यापासून मांसपेशी तयार होतात. अत्यंत आतला भाग म्हणजे सूक्ष्म पोषक घटक. यांनी संपूर्ण शरीराची त्यांची जरूरी पूर्ण होते. हे न झाले तर शरीरच रोगी बनत जाते व त्याबरोबर मानसिक संतुलनही बिघडत जाते. तेव्हा त्या प्राचीन काळी त्या ऋषींनी सांगितलेले तत्त्व आजही हजारो वर्षांनी लागू पडत आहे.

(३) दही घुसळले म्हणजे ज्याप्रमाणे त्यातील सूक्ष्म भाग वर येतो व त्याचे लोणी होते, त्याचप्रमाणे अन्न खाल्ले असता त्याचे मंथन होऊन त्यातील सूक्ष्म भाग वर येतो व त्याचे मन बनते (छां. ६.६.१-२).

(४) मानव ज्या प्रकारचे अन्न खातो त्याच प्रकारची त्याची वृत्तीही तयार होते. आहार पवित्र असेल तर सत्त्वशुद्धी होते, सत्त्वशुद्धी झाली म्हणजे स्मृती दृढ होते व स्मृती दृढ झाली की मनुष्य सर्व बंधनांपासून मुक्त होतो. नारद मुनींची सत्त्वशुद्धी झाली होती म्हणून भगवान सनत्कुमारांनी त्यांना अज्ञान अंधकारापलीकडे जाण्याचा मार्ग दाखवला (छां. ७.२६.२). तेव्हा पवित्र अन्नाचे सेवन करणे हाच अज्ञानतिमिरापलीकडे जाण्याचा मार्ग आहे. यामुळे ज्ञानार्जन उत्तम रीतीने होऊ शकते. पवित्र अन्नामुळे मनही पवित्र होते.

यावर गीतेमध्ये बरेच विस्तृत वर्णन आढळते. प्रकृतीपासून सत्त्व, रज आणि तम हे गुण निर्माण झाले. हे गुणच या अविनाशी जीवात्म्याला शरीरात बांधून ठेवतात (अ. १४.५). या त्रिगुणांचे गुण व त्यापासून मिळणारे फळ पुढे सांगितले आहे.

(१) सत्त्वगुण : ज्ञानपिपासू, विद्यालोभी, सदाचरणी असा हा निर्विकार व निर्मळ असतो. त्याचे फल अंतिम सुख, ज्ञानप्राप्ती व वैराग्य.

(२) रजोगुण : लोभी, चंचल, उपभोगाची आसक्ती, अतिदुःख हे फल.

(३) तमोगुण : कर्तव्याचा विसर, हव्यास, अज्ञान व पापवृत्ती, अतिदुःख, व्याधी हे फल.

हे सर्व गीतेत दिले आहे. (सविस्तर पाहा - 'आहार एक यज्ञकर्म') हठयोग-प्रदीपिका, घेरंडसंहिता, शिवसंहिता या योगांच्या पुस्तकांतही साधकाचा आहार कसा असावा हे दिले आहे. आहारसुद्धा त्रिगुणी आहे. सात्त्विक आहार मनुष्याला सात्त्विक बनवितो, राजस आहार रजोगुणी व तामस आहार तामसी बनवितो. सारांशाने आहार हा मनही घडवतो हे आपल्या ऋषि-मुनींनी हजारो वर्षे पूर्वीच जाणले होते. ही संशोधनाची गंगा पुढे वाहती राहिली नाही. त्याची कारणे काहीही असोत. आपण आज फक्त पूर्वजांची यशोगाथा गात असतो. इतिहास आपण अभिमानाने सांगतो पण आपण इतिहास मात्र घडवू शकत नाही.

आजही आपल्याकडे आधुनिक विद्वान आहार व मन यांचा काहीही संबंध नाही असे सांगतात. पण पाश्चात्यांना याचा अनुभव आला असून त्यांच्या आहारात हळूहळू का होईना पण बदल घडत आहे. डॉ. शोएन्थॅलर यांनी मनाची प्रवृत्ती गुन्हेगारीकडे वळण्यास अमेरिकेतील निःसत्त्व अन्नाचा (Junk Food) फार मोठा वाटा असतो हे सिद्ध केलेले आहे. सुयोग्य अन्नाने गुन्हेगारी प्रवृत्तीसुद्धा बदलून गुन्हेगार सात्त्विक वृत्तीचे होऊ शकतात. ब्रिटनमध्ये ग्वायलिन रॉबर्टस् यांना मुलांचा आहार सुधारला तर त्यांचे लक्ष शिक्षणावर जास्त केंद्रित होते व ती ज्ञानपिपासू बनतात असा अनुभव आला. डॉ. वर्टमन यांनी असे सिद्ध केले की पोषक घटक (Nutrients) हे अन्नातून किंवा शुद्ध स्वरूपात घेतले तर मेंदूच्या निरनिराळ्या भागात रासायनिक बदल होऊन त्यांची कार्यक्षमता सुधारते. आज मानसशास्त्रात अफाट प्रगती झाली आहे. जीवनाच्या प्रत्येक अंगाचे मानसशास्त्र निर्माण झाले आहे. निरनिराळ्या मानसरोगांस मेंदूतील रासायनिक बदल कारणीभूत असतात हे ज्ञात आहे. परंतु औषधांनी उपचार हा फार छोटा भाग ठरावा. आहार, जीवनशैली, दैनंदिनी हे घटक तितकेच महत्त्वाचे. आज मुंबईसारख्या प्रचंड शहरांत

जी गुन्हेगारी चालू आहे, त्यातील अनेक गुन्हेगार अत्यंत गरिबीतून आलेले असून जे जीवन आहे ते अत्यंत चैनीत घालवणे हाच त्यांचा अंतिम उद्देश असतो. गुन्हेगार-सुद्धा सुधारतात हे किरण बेदीने तिहार तुरुंगात निरनिराळे प्रयोग करून सिद्ध केले आहे. तिने लिहिलेले 'आय् डेअर' हे पुस्तक वाचनीय व चिंतनीय आहे.

### अवधान व प्राणवायूचा निरोध :

अवधान याचा अर्थ एकाग्रता (Concentration). आपले मन एखाद्या गोष्टीत गुंतले म्हणजे आपली श्वासोच्छ्वासाची क्रिया बंद पडते (म्हणजे नकळत रोखून धरली जाते). त्या वेळी आपण श्वास आत घेत नाही किंवा बाहेरही सोडत नाही (छां. १.३.३). काठ्या एकमेकांवर घासून अग्नी निर्माण करत असतो तेव्हा, धनुष्य वाकवून दोरी लावत असताना अशी श्रमाची कामे करताना आपण श्वास-निरोध करतो (छां. १.३.५). म्हणजे अशा प्रसंगी आपले सर्व लक्ष त्या कार्यावर केंद्रित केलेले असते त्या क्षणी आपण श्वास कोंडून ठेवतो. याला कौषीतकी उपनिषदात 'आंतर अग्निहोत्र' असे म्हटलेले आहे. याचा शोध प्रातर्दन ऋषीने लावल्यामुळे त्यास 'प्रातर्दन अग्निहोत्र' असे ही म्हटले आहे. बोलताना आपण श्वासोच्छ्वास करीत नाही व तो करताना आपल्याला बोलता येत नाही म्हणजे त्या वेळी मानव वाचेचे प्राणाग्नीत हवन करत असतो. ही दोन हवने अनंत व अमर असून ती प्रत्येक मनुष्य जागृती व सुषुप्ती या दोन्ही वेळा करत असतो.

हे आजही तितकेच प्रत्ययकारी आहे असे दिसते. 'आंतर अग्निहोत्र' म्हणजेच हठयोगातील 'आंतर कुंभक'. एखादा टेनिसपटू सर्व्हिस करताना श्वास कोंडून चेंडूला फटका मारल्यावर मग जोराने उच्छ्वास करतो. वजन उचलताना पूर्ण श्वास घेऊन मग झटक्याने वजन उचलताना श्वास पूर्ण कोंडून धरतो. धनुर्धारी बाण मारताना नेम धरल्यावर श्वास कोंडून, हात स्थिर करून मग बाण सोडतो. त्यामुळे कोणतेही महत्त्वाचे कार्य असो, जेथे एकाग्रतेची जरूरी असते तेव्हा श्वास कोंडला जातो.

### भयाची मीमांसा :

या ऋषींनी निरीक्षणांती भय म्हणजे काय याचे विवेचन केले आहे. दुजाभाव मनात आला की भय वाटते (नै. २.७). मूळ आत्मा एकटाच होता, म्हणून त्यास

भय वाटले. परंतु आपणाखेरीज जगात दुसरे कोणी नाही त्यामुळे भय वाटण्याचे कारण नाही हे जेव्हा त्याच्या लक्षात आले तेव्हा तो निर्भय झाला. द्वैतापासून भीती उत्पन्न होते (छां. ७.४.२). आपला आत्मा कोण आहे, याचे ज्यास ज्ञान झाले आहे त्याची सर्व भीती नाहीशी होते. कारण आत्मज्ञान म्हणजे आपणाखेरीज भय उत्पन्न करील असा कोणीही नाही याचे ज्ञान.

उपनिषदांनी या आधिभौतिक प्रकारात अनेक गोष्टींची चर्चा केलेली आहे. त्याची तोंडओळख आपणास करून घ्यावयाची आहे, सखोल अभ्यास नाही. या प्रकारात संकल्पाचे श्रेष्ठत्व, चित्ताचे श्रेष्ठत्व, मनोवृत्तीचे वर्गीकरण असे अनेक भाग आलेले आहेत. वेगळ्या स्वरूपात हेच विवरण गीतेतही सापडते. तेव्हा आता विकृत मानसशास्त्र अथवा मनोविश्लेषण यावर थोडी दृष्टी टाकूया.

### विकृत मानसशास्त्र किंवा मनोविश्लेषण :

असे दिसते की, मनुष्याच्या इहलोकातील आयुष्यासंबंधी चर्चा करून त्यातून समाधान न मिळाल्यामुळे, देहावसानानंतर आत्मा कोठे जातो, परलोकी आत्म्याचे काय होते या प्रश्नांचीच जास्त चर्चा झालेली आले. मानवी जीवनाचे मूळ कोणते हा प्रश्न वारंवार विचारण्यात आला आहे. “वृक्ष तोडला तरी मुळे जिवंत आहेत तोपर्यंत तो पुन्हा वाढतो. पण मृत्युरूपी लाकुडतोड्याने मानवाचा जीवनवृक्ष तोडल्यावर तो पुन्हा (वेगळ्या रूपात) जोमाने वाढतो. मग त्याचे मूळ कोठे असावे?” (बृ. ३.९.२८) उपनिषत्काली परलोकज्ञान हेच श्रेष्ठ ज्ञान समजले जाई. त्यामुळे विद्वान माणसाला मृत्यूनंतर काय होते हे माहीत असावयासच पाहिजे ही धारणा.

### कठोपनिषदातील मृत्युचर्चा :

नचिकेता आणि यमधर्म यांचा जो संवाद झाला त्यात परलोकज्ञान श्रेयस्कर असे म्हटले आहे. इतर अनेक वर देण्यास यमधर्म तयार असूनही नचिकेता आत्मज्ञानावर हठून बसला होता (क. १.१.२०-२९). या चर्चेत आपण काही खोलवर जाणार नाही. पण नचिकेताला यमधर्मापासून आत्मज्ञान मिळाले. हेच तत्त्व गीतेमध्ये सांगितले आहे. मनुष्य जीर्ण वस्त्र टाकून जसे नवे वस्त्र धारण करतो,

त्याचप्रमाणे तो जीर्ण देह टाकून नवा धारणा करतो. आत्मा हा अजर व अमर आहे. अर्थात गीतेमध्ये ते उपनिषदांमधूनच आले आहे.

**निद्रामीमांसा, श्रमवाद व पूरीतत वाद :**

मृत्यूच्या खालोखाल महत्वाचा प्रश्न म्हणजे निद्रा. निद्रा हे मरणाचे छोटे भावंडच आहे. आचार्य विनोबा भावे यांनी हेच तत्त्व सांगितलेले आहे. ते म्हणत, “मी रोज मरण पावतो व रोज जन्माला येतो.” निद्रा हे छोटे भावंड म्हणून हा काल रात्री-पुरता मर्यादित असतो. पण मृत्यूनंतर म्हणजे प्रदीर्घ निद्रेतून जागे होता येत नाही. मात्र पुनर्जन्माने नवीन जीवन मिळते. हे तत्त्व पटणे. तसे अवघड वाटले तरी चिंतनातून पटण्यास हरकत नाही. उपनिषत्कारांना पुनर्जन्माविषयी जराही संशय नाही हे सहज जाणवते. उपनिषदात निद्रेची जी मीमांसा केलेली आहे ती बऱ्याच अंशी आधुनिक संशोधनाशी मिळतीजुळती आहे. उपनिषदात असे म्हटले आहे की “गृध्र अथवा दुसरा पक्षी आकाशात उडत असताना विश्रांतीसाठी घट्याकडे पंख मिटून धाव घेतो, तद्वतच हा पुरुष गाढ निद्रेचा आश्रय करतो. त्याला कसलेही स्वप्न पडत नाही. गाढ निद्रेत त्याला कोणत्याच विषयाची इच्छा होत नाही.” हे उपनिषदातील विधान आधुनिक शास्त्राशी थोडेफार जुळणारे आहे. झोपेच्या दोन स्थिती असतात. एक गाढ निद्रा यालाच उपनिषदात ‘सुषुप्ती’ असे म्हटले गेले आहे. परंतु नवीन संशोधनानुसार गाढ झोप व अर्धझोप (REM - Rapid Eye Movement) अशी स्थिती आळीपाळीने चालू असते. गाढ झोप म्हणजे जणू अल्पकालीन मृत्यूच - इतका मनुष्य जागृतावस्थेच्या पलीकडे असतो.

पण एवढा भाग सोडला तर इतर मते मात्र चमत्कारिक व न पटणारी किंबहुना आजच्या दृष्टिकोनातून अशास्त्रीय वाटतात. त्यामुळे येथे चर्चा करण्याचे प्रयोजन नाही. आपण एवढेच म्हणूया की सुषुप्तिस्थिती म्हणजे अत्यंत गाढ निद्रा व अर्धझोप (REM) म्हणजे ‘स्वप्नावस्था’ असे उपनिषदकार मानत होते. ते शास्त्रीय आहे.

**स्वप्नमीमांसा :**

सुषुप्ती हा शब्द निद्रा या अर्थीच वापरला गेला आहे असे दिसते. बृहदारण्य-कोपनिषदात एके ठिकाणी असे म्हटले आहे की, स्वप्नात हा आत्मा आपल्या



घरट्यातून निघून बाहेर भ्रमण करतो. मात्र प्राणवायूच्या साहाय्याने आपल्या घरट्याचे रक्षण करतो. हा देव इतस्ततः संचार करत अनेक रूपे निर्माण करतो. सुंदर स्त्रियांशी रममाण होतो, किंवा चांगले खाद्यपदार्थ खात राहतो, किंवा भयानक देखावे पाहतो (बृ. ४.३.९-१८). 'स्वप्न-सुषुप्ती' म्हणजे जाणीव व नेणीव या दोहोंमधील अवस्था होय. या पुरुषाच्या दोन अवस्था आहेत. एक इहलोकातील व दुसरी परलोकातील. या दोन अवस्थांमधील अवस्था म्हणजे 'स्वप्नसुषुप्ती' या अवस्थेत आत्म्याचे ठिकाणी विलक्षण निर्माणशक्ती निर्माण होते असे म्हटलेले आहे. शेवटी, स्वप्न म्हणजे जागृतीची प्रतिकृती असली, तरी या अवस्थेत आत्मा प्रत्यक्षात काहीही नसलेल्या गोष्टी निर्माण करतो. या गोष्टी भासमान असतात. तरीही त्या सत्य वाटतात.

आपल्या आजच्या आधुनिक भाषेत असे म्हणता येईल की -

(१) गाढ निद्रेमध्ये मनुष्य केवळ श्वास घेतो म्हणून त्याला जिवंत म्हणावयाचे. ज्याला इंग्रजीत (sleeping like a log) एखाद्या ओंडक्यासारखी स्थिती असणारी निद्रा ही एक अवस्था.

(२) दुसरी स्थिती म्हणजे पूर्ण जागृती. इहलोकातील जीवन.

(३) या दोन अवस्थांच्या मध्ये असणारी स्थिती म्हणजे स्वप्नावस्था.

स्वप्नांचा अन्वयार्थ लावण्याचा, त्याचा शुभ-अशुभाशी संबंध जोडण्यावर आपल्याकडे अनेकांचा कल होता. या लोकांनी त्यावर अनेक ग्रंथही लिहिले आहेत. परंतु विसाव्या शतकात, त्यातील उत्तरार्धात सुद्धा यावर ग्रंथनिर्मिती झालेली आढळते. आपल्याकडे 'स्वप्नचिंतामणी', 'स्वप्ने भविष्य सांगतात' अशी पुस्तके सहज आढळतात. तर अमेरिकेत खूप विक्री झालेले 'दहा हजार स्वप्नांचा अन्वयार्थ' (Ten Thousand Dreams Analysed) हा ग्रंथ म्हणजे काही नमुने. होमिओपॅथीत 'स्वप्ने' ही काही शारीरिक विकृतींची महत्त्वाची लक्षणे सांगितली आहेत. त्यानुसार लक्षणकोशात औषधेही सांगितलेली आहेत.

**मानसशास्त्रातील संशोधन :**

उपनिषत्कालीन तत्त्ववेत्त्यांनीही स्वप्न व सुषुप्ती या अवस्थांचा ऊहापोह केला.

त्यांनी भूतबाधा, मृतांशी संभाषण अशा गोष्टीतील चित्तभ्रमाचाही विचार केलेला आहे. उपनिषदात (बृहदारण्यक) एके ठिकाणी असे सांगितले आहे की, लाह्यायनाचा पुत्र भुज्यू हा विद्यार्थिदशेत एकदा मद्रदेशात गेला. तेथे त्याने कपीचा पुत्र पतंजल याचे घरी मुक्काम केला. पतंजलाच्या मुलीचे अंगी एका गंधवनि प्रवेश केला असल्यामुळे तिला परलोकवासी जीवांशी संभाषण करता येत असे. भुज्यूने त्या गंधर्वास “तू कोण आहेस?” असे विचारले असता त्याने “मी अंगिरसाचा पुत्र सुधन्वा आहे” असे उत्तर दिले. ते ऐकून भुज्यूने त्याला आणखी दोन प्रश्न विचारले. एक परलोकाच्या विस्तारासंबंधाने व दुसरा परीक्षिताचे पुत्र कोठे आहेत? भुज्यूने विचारलेल्या या प्रश्नांचे उत्तर उपनिषदात आढळत नाही. नाहीतर संशोधकांनी त्यावरही विचार केला असता. याचा एकच अर्थ की भुज्यू हा गूढज्ञानवादी असून त्या विषयाचा अभ्यास होता एवढेच आपल्या ध्यानी येते.

हा गूढवाद हजारो वर्षांपूर्वी त्या ऋषींना सुचला, त्यासंबंधी ज्ञान मिळविण्याचा त्यांनी प्रयत्न केला, त्याला अस्तित्वच नाही असे अनेक लोक आज समजतात. हा गूढ आहे (Misticism) म्हणजे अंधश्रद्धेचाच एक प्रकार असे म्हणणारे अनेक लोक आहेत. पण पाश्चात्यांनी सुद्धा ‘परामानसशास्त्र’ (Para Psychology) हे शास्त्र म्हणून विकसित करण्याचा प्रयत्न केला आहे. डॉ. आल्बर्ट फ्रेहरर हे परामानस-शास्त्राचे संस्थापक मानले जातात. पुनर्जन्म आहे का? मागील जन्माच्या आठवणी पुढील जन्मी राहू शकतात का? आत्म्याशी संबंध जोडता येतो का? असे प्रश्न पाश्चात्य शास्त्रज्ञांनाही पडले होते. डॉ. बेलिने, डॉ. नस्टीन वगैरेंनी केलेल्या प्रयोगांवरून ‘जाणीव’ ही सुद्धा ऊर्जाच आहे हे त्यांना उमगले. ती जर त्या विश्वात पाठवता आली तर त्या जगातील जाणीव येथे बोलावून घेता येणे शक्य आहे. तसे जर साध्य झाले तर माणसाला भूतकाळ व भविष्यकाळ सहज जाणून घेता येईल. ‘जाणीव’ हा ऊर्जाप्रकार कालातीत आहे व तो मृत्यूनंतरही उरत असावा, अशी तत्त्ववेत्त्यांची धारणा आहे.

आपल्याकडे ‘परामानस’शास्त्र हा शिक्का मारलेले स्वतंत्र शास्त्र नसले तरी योगशास्त्राचा तो एक भाग आहे. ज्यांनी अफाट सिद्धी मिळवल्या त्यांना सिद्धपुरुष म्हटले जाते. असे अनेक सिद्धपुरुष आपल्याकडे होऊन गेले. परंतु तत्त्वज्ञानाप्रमाणे

सिद्धी ही दुय्यम व 'कैवल्य' हे श्रेष्ठ असे मानले गेलेले आहे. भगवद्गीतेचा प्रत्येक अध्याय म्हणजे योग. ज्यांना इतर योगसाधना जमत नाही ते भक्तियोगानेही कैवल्य प्राप्त करून घेऊ शकतात.

आधुनिक कालखंडात सर एकल्स हे 'नोबेल' पारितोषिकाने सन्मानित झालेले गृहस्थ. त्यांनी ही गीतेतील पुनर्जन्माची कल्पना शास्त्रीय भाषेत सविस्तरपणे मांडलेली आहे. ते आपल्या 'Body and Mind - The Many Faceted Problems' या पुस्तकात जाणीव (Consciousness) या ऊर्जेचे अनेक पैलू उलगडून सांगतात. या पुस्तकात 'जीवन आणि मृत्यू' यावर अनेक विचारवंतांचे लेख आहेत. हे मुळात अभ्यासण्याजोगे आहे. (ही चर्चा माझ्या 'मागोवा आरोग्याचा' ह्या पुस्तकाच्या माझ्या मनोगतात मी साररूपाने केली आहे). अशा अनेक पुस्तकांचे वाचन करून चिंतन केल्यावर काढलेला नित्कर्ष असा, "हे विश्व ही ऊर्जा आहे व त्याला तत्त्वज्ञानात आदिशक्ती असे म्हटले आहे. यातील प्रत्येक गोष्ट, मग ती अचल वा चल असो, म्हणजे ह्या आदिशक्तीचा 'अणू' - अंश आहे. त्या आदिशक्तीमधूनच तो जन्म घेतो, रूप घेतो, मन घेतो व मृत्यूनंतर तिच्यातच विलीन होतो. आत्मा व ब्रह्म हे एकच आहेत व ती ऊर्जा आहे. ही संकल्पना जन्म आणि मृत्यू या समस्येचे उत्तर असू शकते.

### विचारशक्तीचा प्रभाव :

अर्वाचीन मानसशास्त्रात ज्याला 'विचारशक्तीचा प्रभाव' असे म्हटले गेले आहे, त्याचे महत्त्व किती हे उपनिषदांत अनेक ठिकाणी चर्चेत आलेले आहे. त्यातील अनेक गोष्टी आजच्या युगात थोड्या चमत्कारिक वाटतात. परंतु काही सत्य, सहज पटणाऱ्या आहेत. फक्त एक सतत ध्यानात ठेवावयास पाहिजे की त्या काळातील भाषा प्राचीन व आर्ष होती. त्यामुळे त्यातील हार्द समजावून घेऊन त्यावर चिंतन करावे लागते. अनेक शब्दांचे अर्थ कालानुसार बदलत असतात, हे तर आपण जाणतोच. "जो चतुष्कल ब्रह्मपदाचे प्रकाशमान म्हणून ध्यान करतो तो या लोकी प्रकाशमान होतो", "जो तेजच ब्रह्म आहे, अशी उपासना करतो तो लोकी तेजस्वी होतो", "ब्रह्म प्रतिष्ठा आहे असे समजून जो त्याची उपासना करतो तो प्रतिष्ठावान होतो", "ब्रह्माची जो असत् म्हणून उपासना करतो तो नष्ट होतो, पण ते सत्

आहे असे जो ध्यान करतो तो सदैव जिवंत राहतो.” (छां. उपनिषद).

या सर्व गोष्टींचा अर्थ अर्वाचीन मानसशास्त्र, आधुनिक विज्ञान या दृष्टिकोनातून करावा लागतो. हे अखिल विश्व ऊर्जेचीच निरनिराळी रूपे आहेत. जन्म-मृत्यूचे उपनिषदांनी केलेले विवरण, पुनर्जन्माची कल्पना ह्या गोष्टी मनाला पटतात - निदान शांती देतात.

**आध्यात्मिक मानसशास्त्र :**

**(१) अनात्मिक मानसशास्त्र :**

प्राचीन मानसशास्त्र व अर्वाचीन मानसशास्त्र यांत मूलभूत फरक दिसून येतो. उपनिषदांतील आत्मा ही कल्पना नष्ट झाली असून त्याऐवजी ‘अहं’ची कल्पना उद्भूत झाली असे प्रो. जेम्स वॉडनि म्हटले आहे. हा ‘अहंभाव’ जन्मभर एखाद्या वेताळासारखा मनुष्याच्या मानगुटीवर बसून राहतो व तेथून तो निघता निघत नाही. काही शास्त्रज्ञ असे म्हणतात की, हा ‘अहं’ देहावसानानंतरही राहतो. प्राचीन ऋषींच्या अमर ‘आत्म्या’च्या ऐवजी या आधुनिक ‘अहं’ने जागा घेतली आहे. पण याची कल्पना प्राचीन ऋषींनाही असावी. मागे आपण पाहिले की याज्ञवल्क्य ऋषीने आपली पत्नी मैत्रेयी हिला असे सांगितले की आपल्याला प्रेय असलेली प्रत्येक गोष्ट स्वतःकरिता असते. उपनिषदांत ‘आत्मा’ आहे असे स्पष्टपणे गृहीत धरले आहे. तो अमर आहे व देहावसानानंतर नवीन देहात तो शिरतो. तोच पुनर्जन्म.

**(२) उपनिषदांमध्ये -**

(१) शरीरात आत्म्याचे स्थान

(२) हृदय व मेंदूत आत्म्याचे वास्तव्य

(३) आत्मा व शरीर यांचा संबंध

(४) आत्मा अणोरणीयान महतो महीयान आहे - म्हणजे तो अणूपेक्षाही लहान (अति-अति सूक्ष्म) व मोठ्यात मोठा म्हणजे सर्व विश्व व्यापूनही उरला आहे. ह्या संकल्पना पूर्वी आपण पाहिल्या आहेत. तेव्हा ती चर्चा परत करण्याचे कारण

नाही. परंतु आध्यात्मिक मानसशास्त्राचाच तो भाग आहे.

### (३) जीवात्म्याच्या अवस्था :

जागृती, स्वप्न, सुषुप्ती व स्वसंवेद्य अशा जीवात्म्याच्या चार अवस्था आहेत. त्यांना वैश्वानर, तैजस, प्राज्ञ आणि आत्मा अशी नावे दिलेली आहेत. वेदान्त-शास्त्रात ही कल्पना अत्यंत महत्त्वाची मानली गेली आहे. ह्या चार पाद अथवा अवस्थांपैकी पहिली 'जागृती', तिला 'वैश्वानर' असे म्हटले गेले आहे. दुसरी अवस्था म्हणजे स्वप्नावस्था, या अवस्थेत आत्म्यास सूक्ष्म वस्तूंचे ज्ञान होते व त्यांचा तो उपभोग घेतो. तेव्हा त्याला 'तैजस' असे म्हणतात. पूर्ण निद्रेमध्ये मनुष्यास कोणतीच इच्छा होत नाही, तो पूर्णपणे सर्व भावनांपासून मुक्त असतो, या अवस्थेस 'सुषुप्ती' असे म्हणतात. या स्थितीत आत्मा स्वकेंद्रस्थ, विज्ञानघन व आनंदमय असून तो आनंदाचा उपभोग घेत असतो. या वेळी त्याला 'प्राज्ञ' असे म्हणतात चौथी अवस्था म्हणजे 'स्वसंवेद्य' (Self-conscious) किंवा स्वयंप्रज्ञ म्हणावे असे गुरुदेव रानड्यांनी लिहून ठेवले आहे. त्या अवस्थेत आत्मा जाणीव-नेणिवेच्या पलीकडे असतो, असे मनोव्यापाराचे वर्गीकरण केले गेलेले आहे. ह्या झाल्या जीवात्म्याच्या अवस्था. हे आपल्याला मांडुक्योपनिषदात आढळते म्हणूनच हे उपनिषद अर्वाचीन आहे असे म्हटले गेले आहे.

### पिंड-ब्रह्मांड विचार :

जीवात्म्याच्या चार अवस्था म्हणजे वैश्वानर, तैजस, प्राज्ञ व आत्मा हे आपण पाहिले. ही कल्पना वेदान्तशास्त्रात फार महत्त्वाची मानण्यात आली आहे. जीवात्म्याच्या अवस्थांप्रमाणे विश्वात्म्याच्याही चार अवस्था असल्याचे मांडुक्योपनिषदात म्हटले आहे. या चार अवस्थांना विराज, हिरण्यगर्भ, ईश व ब्रह्मन् अशी नावे देण्यात आली आहेत. पिंडाच्या चार अवस्थांनुसार ब्रह्मांडाच्याही चार अवस्था विश्वात्म्यास पूर्णपणे लागू पडतात. म्हणून पिंडी ते ब्रह्मांडी अशी संकल्पना उपनिषदांत सुस्पष्टपणे मांडलेली दिसत नाही. परंतु पिंड हे लहानसे ब्रह्मांड असून ब्रह्मांड म्हणजे पिंडाची अतिवाढलेली आवृत्ती आहे असे दिसते. जगातील प्रत्येक वस्तू म्हणजे एक आरसा असून त्यात विश्व प्रतिबिंबित झालेले असते असे उपनिषदात म्हटले आहे. 'लायबनीझ' याने असे प्रतिपादन केले आहे

की, “जड वस्तूचा प्रत्येक परमाणू म्हणजे एक विश्व असून त्यात सर्व सजीव प्राणी, निर्जीव पदार्थ, बुद्ध्यहंकार (Entelechy) व आत्मा भरलेला आहे. प्रत्येक परमाणू म्हणजे मत्स्यांनी भरलेले एक डबकेच होय .”

आधुनिक विज्ञानाप्रमाणेही प्रत्येक वस्तू, प्रत्येक सजीव प्राणी या विश्वातील काही मूलभूत घटकांचा बनलेला आहे. मुंगीपासून प्रचंड हत्तीपर्यंत प्रत्येक प्राण्याच्या देहरचना, कार्य व रचनेचे मूलभूत घटक यांचे पूर्णज्ञान आज विज्ञानामुळे आपणास झाले आहे. तेव्हा उपनिषद्कारांचा ‘पिंडी ते ब्रह्मांडी’ हा सिद्धान्त सत्यच आहे. आज मृत्यूनंतर सजीव प्राण्याचे काय होते हा वैज्ञानिक प्रश्न उद्भवत नाही. कारण त्याचे विघटन होऊन नंतर त्या घटकांचे मूलभूत घटकांत रूपांतर होत असते. जन्म आणि मृत्यू यांचे हे चक्र अखंड चालू असते. विज्ञानाला ज्ञात नाही ते मनुष्य मरतो म्हणजे त्याच्या देहातील कोणती शक्ती नाश पावते. मृत्यूनंतर हृदय बंद पडते, मेंदूचे कार्यही पूर्ण थंडावते. पण हे का? ह्याचे उत्तर मात्र आधुनिक विज्ञानात नाही. हे कारण अध्यात्म सांगते - शिकवते. उपनिषदांनी याचा ऊहापोह करून “सर्व भूते ज्यापासून निर्माण होतात, ज्यामुळे ती जिवंत राहतात व शेवटी ज्यात ती लीन होतात ते ब्रह्म” असा काढलेला निष्कर्ष बुद्धीला सहज पटावा. साहजिकच पुनर्जन्माची कल्पनाही वेगळ्या अर्थाने मान्य होण्यास हरकत नसावी. आज ‘रामचंद्र विनायक’ अशा काहीतरी नावाने ओळखला जाणारा देह उद्या तोच परत जन्मास येणार नाही. त्याचे रूप, देह हे सर्व नवीनच असेल आणि तोच त्याचा पुनर्जन्म. “पुनरपि जननं पुनरपि मरणं” हे सत्य आहे. गीतेनेही हेच सुस्पष्ट शब्दांत सांगितलेले आहे. पुनर्जन्माची कल्पना फक्त काही उपनिषद्कारांचीच नाही. ऋग्वेदातील प्रथम मंडलात हीच कल्पना सांगितलेली आहे.

**सारांश :**

भारतीय तत्त्वज्ञानाच्या काही काही भागांचा आपण जो आढावा घेतला, त्यात अर्थातच ‘आयुर्वेद’ - उपवेद म्हणून, ‘पातंजल योग’, ‘हठयोग’ वगैरे गोष्टी घेतलेल्या नाहीत. कारण माझ्या पूर्वीच्या सर्व पुस्तकांत त्यांचा वापर त्या त्या विषयानुसार केलेला आहे. (१) मागोवा आरोग्याचा, (२) आहार - एक यज्ञकर्म, (३) मागोवा आरोग्याचा - सुधारित व विस्तारित - दुसरी आवृत्ती, (४) हृदय-

विकार, (५) मधुमेह - एक आगळा दृष्टिकोन - या सर्व ग्रंथांत 'मानसाला' प्रथम स्थान देऊन रोग, रोगनिर्मिती, उपचार व आरोग्य यांची गुंफण केली आहे. आधुनिक वैद्यकशास्त्रात 'अध्यात्माचे महत्त्व' काय आहे हे आपणास जाणून घ्यावयाचा प्रयत्न करावयाचा आहे. त्याची पूर्वपीठिका म्हणून हा केलेला यशाशक्ती प्रयत्न. तरीसुद्धा वेळोवेळी आयुर्वेद, पातंजल योगसूत्रे विशेषतः हठयोग यांचा उल्लेख व आधार योग्य ठिकाणी येईलच. येथे एक गोष्ट ध्यानात ठेवणे इष्ट आहे की उपनिषदांची भाषा व शब्द यांत जरा गूढतेचा भास दिसतो. वरवरचा अर्थ व त्याचा गर्भित अर्थ हे समजावून घेणे इष्ट ठरेल. पुढील चर्चेत हे अर्थ समाविष्ट आहेत.



## मन आणि आत्मा

विकारमुक्तीच्या कार्यात उपचारापेक्षाही मनःशक्तीचा जास्त उपयोग होतो. तात्त्विक दृष्ट्या मन व आत्मा यांत फरक असला तरी व्यावहारिक स्तरावर त्यांचे रूप एकच आहे. हा फरक कळावा, आत्म्याचे ज्ञान व्हावे म्हणून आपण मागे उपनिषदांचे सार समजावून घेतले. मनःशक्तीच्या जोरावर आरोग्य मिळवणे कसे शक्य होते हे समजावून थोडी चर्चा व त्याला पूरक काही सत्य घटना उदाहरणे म्हणून पाहूया. यांत भारतीय नव्हे तर पाश्चात्य देशांतील काही अनुभवसिद्ध कहाण्या पाहू.

आधुनिक विज्ञानाचे अंतिम निकष म्हणजे एका अर्थी अद्ययावत ज्ञान, विषय काहीही असो, याच्या प्राप्तीचा मार्ग काय? त्या त्या शास्त्राची निरनिराळ्या प्रयोगाद्वारे माहीती मिळवावयाची व परत परत प्रयोग केले तरी तोच निष्कर्ष निघत असेल तरच तो सिद्धान्त म्हणून स्वीकारला जातो. सर्व भौतिक शास्त्रांची प्रगती याच मागाने झाली आहे व पुढेही विकासाचा हाच मार्ग राहणार आहे. आधुनिक मानसशास्त्र असेच विकसित झाले आहे. वैद्यकीय मानसशास्त्र हे अत्यंत विकसित असे जरी गृहीत धरले जात असले तरी त्यालाही अनेक मर्यादा आहेत. काही विकारांच्या बाबत तर आजही उपाय खुंटतात. याचे कारण म्हणजे कोठल्याही शास्त्राचा विकास हा एखाद्या साखळीसारखा असतो. त्यात अनेक दुवे एकाला एक



जोडून ही साखळी तयार होते. त्यांतील एक दुवा जरी गळला तरी ती एकसंध साखळी न राहता तिचे तुकडे हाती येतात, आणि काही वेळा तर या अशा तुकड्यांनाच आपण निरनिराळ्या साखळ्यांचे रूप देतो. मनाचा विचार करताना फक्त त्या व्यक्तीच्या मनाचा विचार करून या उणीवांचे कधीच समाधानकारक उत्तर मिळत नाही. यासाठी वेगळा मार्ग अनुसरावा लागतो. मन हे अस्थिर आहे, त्याचे अस्तित्व सर्वत्र आढळते. ते फक्त मेंदूत नाही तर ते सर्वत्र शरीरात वसलेले आहे. तसेच ते विश्वव्यापीही आहे. त्याला काळ व स्थान यांचे बंधन नाही. याचे विज्ञानमार्गे संशोधनात्मक निष्कर्ष अपुरे पडतात म्हणून अध्यात्माकडे वळावे लागते. उपनिषदांत याची बरीच चर्चा आहे म्हणून त्यांचा आढावा आपण घेतला.

असे म्हटले जाते की मन, चित्त व आत्मा ह्या अगदी स्वतंत्र गोष्टी आहेत. मन ही खिडकी आहे, त्यावाटे आपण ज्ञान मिळवत असतो व ते चित्तात साठवले जाते. आत्म्यासंबंधी उपनिषदांत जी माहीती मिळते, त्यातून पूर्ण विवरण होते असे दिसत नाही. नचिकेताला यमधमनि दिलेले ज्ञान, जाबालीला, अरण्यवासात मिळालेले ब्रह्मज्ञान, ह्यांचे विवरण मन, चित्त व आत्मा एकच आहेत का स्वतंत्र आहेत, का जी आदिशक्ती ब्रह्मांड व्यापून उरली आहे व जी अंशरूपाने प्रत्येकात आहे, त्या चेतनेचेच एक एक रूप आहे? याला काही प्रमाणात उपनिषदांतच उत्तर मिळते असे म्हणता येईल. पाश्चात्य विचारवंतांनी तर आपण आत्म्याचे जे वर्णन पाहिले तेच वर्णन मनालाही लावले आहे. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे मन हे ब्रह्मांड व्यापून राहिले आहे. त्याच्या शक्तीनेच अत्यंत गंभीर विकारही बरे होऊ शकतात, जीवनाचा अर्थ समजतो व निरामय जीवन प्राप्त होते. ह्याची चर्चा पुढे आपण करणारच आहोत.

मनाचा आणि आहाराचा अत्यंत निकट संबंध आहे हेही ध्यानात घ्यावयास पाहिजे. छांदोग्य उपनिषदात आरुणी मुनींनी आपला पुत्र व शिष्य श्वेतकेतू याला अन्न या घटकाविषयी सविस्तरपणे ज्ञान दिले आहे. ते म्हणतात की अन्न या घटकाचा बाह्यभाग मलरूपाने बाहेर टाकला जातो. मध्यभागाचे मांस, रक्त यामध्ये रूपांतर होते व अंतर्भाग मन घडवतो. अन्न म्हणजे ऊर्जा, ती ज्या पदार्थापासून मिळते त्याचा नको असलेला भाग बाहेर टाकला जातो, क्षार व सूक्ष्म पोषक घटक देह घडवत असतात व अन्न मनही घडवते. ह्या गोष्टी विज्ञानाधिष्ठित आहेत. आत्माही

चेतना आहे, मनही चेतना आहे, तर अन्न जसे त्रिविध आहे तशी आपल्या अंतरीची चेतनाही त्रिविध आहे असे म्हणण्यास काय हरकत आहे? यामुळेच या तिन्ही तत्वांचा एकत्र विचार केला तर आपणा सामान्य माणसांचा गोंधळ संपतो. आपल्या विषयाशी संबंधित आपली गरज एवढीच.

आधुनिक विज्ञान मात्र देहाचे जसे वेगवेगळे भाग यंत्रवत समजून त्याचा विशेष विचार करते, तसेच मानसशास्त्राचा व्यावहारिक स्तरावर वेगळा विचार केला जातो. पण देह आणि मन यांचा एकत्रित व सर्वांगीण विचार कधीच होत नाही. तात्त्विक दृष्ट्या असे व्हावयास पाहिजे हे सर्वजण कबूल करतात. पण विचार व आचार यांत खूप अंतर पडते. मग जरूरी भासू लागते अध्यात्माच्या साहाय्याची. संकट आल्यावरच ईश्वराची आठवण येते तशीच जरूरी मनुष्य गंभीर विकाराने ग्रस्त झाला किंवा संध्याछाया हृदयाला भिववू लागल्यावर त्याला भासते. गीता, ज्ञानेश्वरी, पातंजल योगसूत्रे, देवदर्शन यांची त्या वेळी आठवण झाली तरी ती मनाने एकरूप होऊन होतेच असे नाही. परमेश्वराला आपण निराकार, निर्गुण व सर्वत्र सामावून उरलेला आहे असे म्हणतो. हे निर्गुण रूप जाणणे कठीण असल्यामुळे आपण त्याला सोयीसाठी सगुण रूप देतो. तसेच मन, चित्त, आत्मा ही एकाच मूलभूत तत्त्वाची रूपे असतील तर मनच ते सर्व आहे असे समजून उन्नत मन-प्राप्तीसाठी कष्ट घेणे अटळ होते. परमेश्वराची आपण उपासना करतो. या उपासनेची विविध रूपे आहेत. उन्नत मनप्राप्तीसाठी घ्यावयाचे कष्ट, सतत त्याची ओढ म्हणजे सुद्धा उपासनाच होईल. उपनिषदांतील आत्मज्ञान किंवा ब्रह्मज्ञानातच, मनोविज्ञान हे खऱ्या अर्थाने समाविष्ट आहे. तत्त्ववेत्ते व विज्ञानवादी यांत हा विचारसरणीचा फरक आहे. अर्थात हे जाणून घेतले म्हणजे विज्ञानाच्या सीमारेषा कळतात व अध्यात्माला सीमा नाहीत हीही गोष्ट समजते.

**मन - तत्त्वज्ञानाचा दृष्टिकोन :**

भारतीय तत्त्वज्ञानात जी जी दर्शने आली आहेत त्या प्रत्येकाची भाषा वेगळी आहे. वेदांची (आर्ष) संस्कृत, बौद्ध, जैन वगैरेंच्या त्या जुन्या भाषा या कालानुरूप होत्या. पण आपण या सर्वांचा नीट विचार केला तर यात प्रामुख्याने उन्नत मनाचा विचार आहे, असे म्हणावयास हरकत नाही. त्यातील तत्त्वांचे आजच्या काळाशी

अनुरूप असे स्वरूप जाणून घेणे, स्वहित व समाजहित साधण्यासाठी त्या सत्य तत्त्वांचा आधुनिक विज्ञानाधिष्ठित तत्त्वांशी संगम करणे, हाच आजच्या काळी 'युगधर्म' आहे. हा मनापासून स्वीकारणे हीच आजची आपली गरज आहे. आजच्या आपल्या काय उणीवा आहेत, त्या विज्ञानामधून का पूर्ण होत नाहीत व आपल्या एकूण 'निरामय' जीवनासाठी युक्त-श्रेय काय याचे चिंतन करून, सत्य जाणून घेऊन, त्यानुसार जीवनशैली आखणे ही आपली खरी गरज आहे. तत्त्वज्ञानातील चर्चा त्या भाषेला अनुरूपच असणार व ती आजची गरज आपण आपल्या भाषेत समजावून घेऊ या.

मनुष्य शरीर, मन व बुद्धी या तीन गोष्टी घेऊनच जन्माला येतो. त्याचे शरीर प्रत्यक्ष कार्य करत असते व ते करण्याचा निर्णय त्याने कार्य सुरू करण्यापूर्वी घेतलेला असतो. म्हणजे शरीर, मन व बुद्धीचे अस्तित्व तो पूर्णपणे जाणतो कारण ते त्याच्या अस्तित्वाच असते. हे जे मनुष्याचे देहरूपाने अस्तित्व असते, ते अस्तित्व उत्पत्ती, स्थिती व विलय या त्रयीचाच एक भाग. पण आपण जणू अमरपणाचा पट्टा घेऊन जन्माला आलो आहोत, हे जीवन माझे आहे, अनेक भौतिक वस्तूंचा मी मालक आहे असा अहंभाव त्याचे ठायी असतो. 'मी कोण? माझे-माझे म्हणजे कोणाचे?' हा विचार ज्या क्षणी त्याच्या मनात येतो तेथूनच 'अध्यात्मा'ची सुरुवात होते. जीव म्हटला की तो पंचमहाभूतांचा घडलेला आहे, तो त्रिगुणी आहे म्हणजे पंचमहाभूते व त्रिगुण अशा आठ घटकांतून सर्व विश्व तयार झालेले आहे. प्रत्येक जीव म्हणजे या आठ घटकांचे तयार झालेले सूक्ष्म स्वरूप. मन म्हणजे सत्त्वांशापासून निर्माण झालेला एक घटक. हे सत्त्व अंशयुक्त असते. मन इंद्रियांना प्रेरणा देते. मागे आपण पाहिले आहे की कठोपनिषदात याचे वर्णन आहे. "जीवात्मा हा शरीररूपी रथातून प्रवास करतो, इंद्रिये हे घोडे व बुद्धी हा सारथी व मन हा लगाम आहे."

'मन' ह्या घटकाचा तत्त्वज्ञानात जो विचार केला गेला आहे तो असा -

विश्वाचा विचार स्थूल, सूक्ष्म व अव्यक्त अशा स्तरांवर करावा लागतो. त्या स्तरांना दिली गेलेली नावे अशी - (१) अधिभूत, (२) अध्यात्म, (३) अधिदैव. यापासूनच आधिभौतिक, आध्यात्मिक व आधिदैविक अशी विशेषणे झाली. गीता (अ. ८/१-२-३) याबाबत असे सांगते -

- (१) अक्षर अशा परब्रह्माचा स्वभाव म्हणजे 'अध्यात्म'.
- (२) नश्वर - नाश पावणारे असे पदार्थ म्हणजे 'अधिभूत'.
- (३) जीव म्हणजे 'अधिदैव'.

याचाच आपल्या जीवनाशी संबंधित अर्थ असा -

- (१) आपल्या स्थूल शरीराशी संबंधित ते सर्व अधिभूत;
- (२) जीवाशी - म्हणजे अव्यक्ताशी संबंधित आहे ते अधिदैव;
- (३) मन व बुद्धीशी निगडीत आहे ते अध्यात्म.

आपल्या शरीरात पाच कर्मेन्द्रिये व पाच ज्ञानेन्द्रिये आहेत. ही स्थूल रूपातच आपल्याला प्रत्ययास येतात. इंद्रियांना 'करण' म्हणजे साधन असे म्हटले गेले आहे. त्यामुळे कर्मेन्द्रिये व ज्ञानेन्द्रिये ही जीवाची साधने आहेत. तसेच न दिसणारे पण ज्याची जाणीव सहज होते असे 'कारण' म्हणजे मन. म्हणून याला अंतःकरण असे म्हटले गेले आहे. मनाचा विचार करताना आपल्या ऋषींनी मनाचे सूक्ष्म विभाग पाडलेले आहेत. मूळ अंतःकरण (मन) हे सत्त्वयुक्त म्हणजेच सात्त्विक असते. लहान बालके किती निरागस असतात असे आपण म्हणतो. हीच मूळ सत्त्वयुक्त अवस्था असे म्हणता येईल. त्यात नंतर संकल्प व विकल्प हे येत जात राहतात. मूळ सात्त्विक अंतःकरणात निर्विकल्पता हा एक सूक्ष्म भाग आहे. हिचा प्रत्यक्ष प्रत्यय येणे ही अतिअवघड गोष्ट आहे. त्यासाठी प्रदीर्घ तपश्चर्येची जरूरी असते. पुढे आपण पातंजल योगसूत्रांतील सविकल्प समाधी व निर्विकल्प समाधीची चर्चा करू, त्यात हे प्रत्यक्ष प्रतिबिंबित झालेले दिसेल. पण मन म्हणजे 'भाव-भावना' अशी आपली कल्पना असते. या सूक्ष्म विभागात संकल्प व विकल्प येत राहतात. संकल्प-विकल्पानंतरच निर्णय घेतला जातो हा सूक्ष्म विभाग म्हणजेच बुद्धी. हिची जाण व प्रत्यय आपणा सर्वांनाच येतो. आपण चिंतन करतो तो सूक्ष्म भाग चित्त या नावाने ओळखला जातो. आणखी एक सूक्ष्म भाग म्हणजे 'अहंकार'. हा नाही असा सामान्य माणूस नाही. एकूण मन-बुद्धी-चित्त व अहंकार हे अंतःकरणचतुष्टय आहे. या चतुष्टयापैकी मन-बुद्धी-अहंकार यांचा विचार शास्त्रकारांनी स्थूल, सूक्ष्म व अव्यक्त अशा तीन स्तरांवर केला आहे. या तिन्हीचा

विचार आध्यात्मिक, आधिभौतिक व आधिदैविक स्तरावर केला गेलेला आहे.

आपण सामान्य माणसे मात्र मनाचा फक्त 'भाव-भावना' ह्या दृष्टिकोनातूनच विचार करतो. पण मनाची खोली यापेक्षा कितीतरी जास्त आहे. तिचा अंत लागणे कठीण आहे हे आपणास माहीतच नसते. हा स्थूलविचार म्हणजे आधिभौतिक विचार होय. परंतु तो आध्यात्मिक व आधिदैविक स्तरावर व्हावयाची जरूरी असते. हे झाले तरच आपल्या एकूण वर्तनावर व जीवनावरही उत्तम संस्कार होऊन मनाचे उन्नयन होईल. संत ज्ञानेश्वरांनी 'मन' या तत्त्वावर विस्तृत भाष्य केले आहे. (१३.१०९-११६) ते म्हणतात, "मन हे सत्त्वयुक्त असले तरी ते रजोगुणाच्या फांदीवर हेलकावे घेत असते. ते शरीर व बुद्धी यामध्ये राहते. मन शरीर धारण करण्यास प्रवृत्त करते. त्यामुळे मन म्हणजे अवयवयुक्त जाणीव आहे. मन हे इंद्रियभावाचे मूळ आहे. तेच इंद्रियरूपाने व्यवहार करते." अशा मनाला जर परमेश्वराशी जोडायचे असेल तर त्याने इंद्रियविषयांचे चिंतन न करता त्या प्रकाशित करणाऱ्या 'स्व'रूपाचे चिंतन करणे आवश्यक आहे. असे चिंतन करता करता त्याच्या दशा-अवस्था थांबतात व ते भावातीत होते म्हणजेच आपणास अ-मन अथवा उद्‌मन (उन्मनी) अवस्था प्राप्त होते. ही मानवाची मूळ अवस्था. हेच ब्रह्मस्वरूप आहे.

मनुष्य आणि हे विश्व यांचा परस्परसंबंध काय यासंबंधी आपल्या पूर्वजांनी चिंतन व अनुभूतीतून मिळवलेली सत्ये ही तत्त्वज्ञानरूपाने आपणास उपलब्ध आहेत. आज जग भोगवादी झाले असताना, या भोगवादाच्या महासागरात आपल्या जुन्या ऋषि-मुनींप्रमाणे विश्वाचा व मनाचा मागोवा घेणारे तत्त्वचिंतक बेटासारखे आढळून येतात. अनेक पाश्चिमात्य देशांत देह, मन, आत्मा यांचे स्वरूप समजावून घेण्याचा प्रयत्न करणारे अनेक लोक आहेत. भौतिक शास्त्रांचा अफाट विकास होत असताना त्याही पलीकडे आजच्या मानवाला न समजणाऱ्या आधिभौतिक व आधिदैविक अनंत गोष्टी आहेत ही जाणीव शास्त्रज्ञांना झाली आहे. अनेक शास्त्रज्ञांना मन व बुद्धी हे उभयता मानवी विकासातील महत्त्वाचे घटक आहेत व त्यांना आपण समजतो त्यापेक्षा खोल अर्थ आहे, खोल शक्ती आहे ही जाणीव प्रकषनि झाली आहे. शास्त्र म्हणजे कितीही प्रयोग केले तरी तेच उत्तर येणारे असे भौतिक विज्ञान आहे. हे गणिताच्या समीकरणाने सांगता येते. पण हा नियम आध्यात्मिक स्तरावर

कधीही सिद्ध करता येत नाही. देह व मन यांचे अंतरीचे व बाह्य अशी दोन व्यक्तिमत्त्वे आहेत हे अनेक प्रकारे सिद्ध झालेले आहे. आपण आज विचार फक्त अध्यात्म व वैद्यक एवढाच करतो आहोत. तेव्हा त्याबाबत वैद्यक शास्त्रातील पाश्चात्य तज्ज्ञांना आलेले अनुभव काही उदाहरणांसहित आपण पाहूया.

यासाठी पाश्चात्य तज्ज्ञांनीच मंजूर केलेले दोन मार्ग पाहूया. या आधुनिक तत्त्वज्ञानानुसार मानवाचे या विश्वातील स्थान जाणून घेण्याचे दोन मार्ग आहेत. पहिला म्हणजे मानवाचे दिसते ते रूप. यात मानव हा एक साधा प्राणीच आहे व त्याचे मनाचे स्थान मेंदूत आहे. यामुळे आपले जीवन संपले की मनाचाही अंत होतो. परंतु अनेक पाश्चात्य तत्त्ववेत्ते म्हणतात की, ही जी मनाविषयी कल्पना आहे ती चमत्कारिक, हास्यास्पद व वस्तुस्थितीशी विपरीत आहे. याच्या बरोबर विरुद्ध मत की मन हे अजर, अमर, विश्व व्यापून राहणारा आकाररहित घटक आहे. त्याला काल व विश्वाचा विस्तार यांनी जखडलेले नाही. आपली बुद्धी तशी अतिशय चोखंदळ असते. तिला पटो वा न पटो आपणाला अमरत्वाचे व सर्वत्र अस्तित्वाचे ईश्वरी गुण मिळालेले आहेत. त्यामुळे आपण पामर आहोत, पापी आहोत असे काही धर्म सांगत असतात, ते बरोबर नाही. आपण परमेश्वराचाच अंश आहोत व आपल्याजवळ तशीच दैवी शक्ती आहे. पण ही आहे सुप्तावस्थेत. खरी समस्या आहे ती ही शक्ती जागृत कशी करावयाची? ती जागृत झाली तर आपण स्वतःचेच नव्हे तर एकूण मानवजातीचेच हित करू शकू. याला तीव्र विरोध करणाऱ्या दोन शक्ती आहेत. एक तथाकथित धार्मिक कल्पना व आधुनिक विज्ञान. ही बंधने आपणाला अशी जखडून टाकतात की आपण आपला आत्मा व त्याची अपरंपार शक्ती जागृत करू शकत नाही. आज मानवजातीची इतकी अवनती झाली आहे की आपणच हवा, पाणी व निसर्ग यांची विल्हेवाट लावत आहोत व आपल्या अंताकडेच स्वेच्छेने धावत आहोत. उद्या जर मानवानेच मानवजात नष्ट केली तर विश्वाचे काहीही बिघडणार नाही. उलट विश्वाचा परिसर परत स्वच्छ व पूर्ववत होईल. आजची स्थिती टाळावयाची असेल तर आपण आपल्या आत्म्याचा शोध घेतला पाहिजे व त्याच्या जागृतीमुळे आपला नाश टाळू शकू, असे विचार अनेक थोर पाश्चात्य शास्त्रज्ञ व तत्त्वचिंतकांनी प्रगट केलेले आहेत. अंतर्मनाची शक्ती अफाट आहे. त्याची दृष्टी सामान्य दृष्टीला न दिसू शकणाऱ्या अनंत गोष्टी

सहज पाहू शकते. काही व्यक्तींना काही प्रमाणात ही सिद्धी जन्मजात वरदान म्हणून मिळालेली असते, तर योगी तपश्चर्येने व योगसाधनेने ही मिळवतो. अशी सिद्धी वरदानरूपाने मिळालेल्या व्यक्तींच्या कहाण्या अनंत आहेत. परंतु आपण फक्त वैद्यकशास्त्राशी निगडीत गोष्टी पाहत आहोत. आपल्याकडे लिखित स्वरूपात फारच थोड्या गोष्टी आढळतात. अत्यंत ज्येष्ठ व श्रेष्ठ वैद्यक व्यावसायिकसुद्धा हे कार्य करत नाहीत. परंतु पाश्चात्यांकडे हे काम निष्ठेने करणारे अनेक लोक आहेत. आधुनिक काळातील डॉ. डॉसी हे एक. त्यांचे काही अनुभव आपण पाहू. काही व्यक्तींना मनःचक्षूंची देणगी असते. त्यामुळे त्यांना अनेक गोष्टी समजतात.

**काही आश्चर्यकारक कहाण्या :**

सारा ह्या स्त्रीचे ऑपरेशन चालू होते. ऑपरेशन उत्तम झाले व शेवटी टाके घालण्याची वेळ आली. त्या क्षणी काय कारण झाले परमेश्वर जाणे, परंतु साराचे हृदय अचानक बंद पडले. काय कारण असावे? भुलीचा परिणाम? रक्तातील काही दोष? का काही न समजलेल्या शारीरिक व्यथा, ज्या हृदयाशी निगडीत असू शकतात? मॉनिटर परत एकदम व्हेंट्रिकलचा अताल (Ventricular Fibrillation) दाखवू लागला. नेहमी हृदयाचे ठोके नियमबद्ध, तालात येत असतात. पण अतालता म्हणजे ठोक्यांचे वादळ. परंतु ते वादळ एक मिनिटातच थांबले कारण त्या भूलतज्ञाने क्षणात 'लाइफ पॅक डिव्हाईस' लावला.

खरे म्हणजे ही शस्त्रक्रिया नेहमीची पित्ताशयात खडे झाल्यावर ते काढून टाकण्याची होती' (Gall Bladder Stones/Calculus) त्या वेळी हे असे का व्हावे हे कोणासच कळले नाही. परंतु सारा वाचली. यात खरी आश्चर्यकारक घटना पुढेच घडली. तिला त्या काळातील घडामोडीचे स्पष्ट चित्र रेखाटता आले हे तिच्यासकट सर्वांनाच आश्चर्यकारक होते. हृदय बंद पडले त्या वेळी झालेले सर्जन्स व नर्सस यांचे मधील संभाषण ती भुलीच्या अमलाखाली असूनही पूर्णपणे सांगू शकली, तसेच त्या ऑपरेशन रूमच्या आतील संपूर्ण माहीती, ऑपरेशन थिएटर-मधील टेबलावरील चादरीचा रंग, तिला तयार करणाऱ्या नर्सची हेअरस्टाईल, डॉक्टरांची व नर्ससची नावे वगैरे सर्व गोष्टी तिने पूर्ण वर्णन केल्या. ह्या सर्व गोष्टी तिने संपूर्ण भुलीखाली असूनही त्या भूलतज्ञाने चुकून वेगवेगळ्या रंगाचे मोजे

घातले आहेत यासह तिने सुसंगतवार वर्णन केल्या. यात बऱ्याच गोष्टींचे आपणास नवल वाटणार नाही. परंतु.....सारा जन्मजात अंध / जन्मांध होती.

तिची भूल संपूर्ण उतरण्यापूर्वी तिला तपासायला आलेल्या सर्जनला ती हे सांगू लागली तर त्याने फक्त तिला मायेने थोपटून ह्या कथनाचा विचारही केला नाही. परंतु त्या 'आय्.सी.यू.' (Intensive Care Unit, Critical Care Nurse) नर्स मात्र सहानुभूतीने म्हणाली, "हो असं कधी कधी घडतं. पूर्वी असाच एक पेशंट आला होता दोन वर्षांपूर्वी. हृदयक्रिया बंद पडल्यावर त्याला उपचारानंतर शुद्ध आली. तो आपल्या हृदयरोगतज्ज्ञाला त्याच्या रक्तात असणाऱ्या 'कार्डिअक एनझाइम्स'ची पातळी सांगू लागला. त्याच्या या बोलण्याकडे त्या डॉक्टरने लक्ष दिले नाही. परंतु त्याचे बोलण्यातील शब्द न शब्द खरा होता. डॉक्टरने तिकडे लक्ष दिले असते तर त्याच्या अनेक तपासण्या वाचल्या असत्या."

एक मात्र झाले की साराचा जीवनाविषयीचा दृष्टिकोनच बदलला. "व्यावहारिक दृष्टीपलीकडेही एक वेगळी दृष्टी आहे. हेच अंतःचक्षू वा मनःचक्षू. त्यांची शक्ती अफाट आहे. ते अखिल विश्वाचे दर्शन डोळे मिटून घेऊ शकतात. ही दिव्यदृष्टी मनुष्याला प्राप्त होऊ शकते." हा एक प्रकारचा साक्षात्कारच, जो साराला झाला. आपले ऋषिमुनी ध्यान लावून सर्व विश्वाचा प्रवास करावयाचे ह्यावर आपला विश्वास बसू शकत नाही. विज्ञानात हे न बसणारे आहे. परंतु साराची हकीकत ह्याला पूर्ण पुष्टी देणारी आहे. यासंबंधीचा आपल्या तत्त्वज्ञानाचा दृष्टिकोन आपण पुढे पाहूच.

मनुष्य देहाच्या अंतर्गत चालणारे शरीरव्यापार पाहू शकतो का? आपले हृदय कसे चालते आहे, इतर अवयवांची स्थिती काय आहे हे स्वतःचे स्वतः कोणत्याही यांत्रिक अवजाराच्या मदतीशिवाय पाहू शकेल का? एखादा अवयव आजारलेला असेल तर त्याला नेहमीपेक्षा काय वेगळे स्वरूप आलेले आहे, नेमका काय आजार आहे हे त्याला स्वतःच्या अंतःचक्षूंनी पाहून सांगता येईल का? अपवाद सोडला तर प्रत्येक जण हे अशक्य आहे असेच सांगेल. वैद्यक तज्ज्ञ तर ते हसून उडवून लावतील व त्याची टिंगलही करतील, कारण ते विज्ञानाधिष्ठित नाही, शास्त्रीय नाही व अशा गोष्टींचा प्रत्यक्ष अनुभव येत नाही. पण हेही घडू शकते. भले ती गोष्ट अपवादात्मक



असो. अशी एक कहाणीच डॉ. डॉसी यांनी सांगितलेली आहे तीच पाहू या.

एलिझाबेथ हिला उटीपोटाच्या डाव्या बाजूस कित्येक महिने सतत येणारे पण सह्य असलेले दुःख वा अल्पशा वेदना होत असत. तिला हा विश्वास होता की या वेदनांचे स्वरूप व कारण आपण अंतर्मुख झालो तर कळू शकेल. किंबहुना हे नीट समजावून घेणे हे तिचे स्वतःचे कर्तव्य आहे. हे इतरांचे काम नाहीच, परंतु तिचे डॉक्टरसुद्धा याचे खात्रीशीर निदान करू शकणार नाहीत. तिचे स्वतःचे निदान मात्र ते यंत्रांच्या साहाय्याने पाहून बरोबर असल्याची पुष्टी देऊ शकतील. यांत्रिक अवजारांनी येणारे चित्र त्यांना नेहमीच नीट वाचता येते असे नाही. फक्त लक्षणावरून ते अंदाज करतील. तिने तिच्या नेहमीच्या पद्धतीने खिडकीजवळ बसून ध्यान लावले. तिच्या डोळ्यासमोर एक चित्र उभे राहिले. वेदना होणाऱ्या जागेत एका मोठ्या गोल वस्तूत सुमारे तीन छोट्या गोल अशा पदार्थांच्या आकृत्या दिसू लागल्या. या छोट्या वस्तू तशा शांत वाटत होत्या. म्हणजेच तिच्याच अवयवावर या छोट्या घटकांनी घर केले होते. हे चित्र अर्धा तास तिला दिसत होते व त्यात काहीही फारसा बदल नव्हता. हे काही मानसिक नव्हते, तर सत्यात ह्या गोष्टींचे अस्तित्व होते ही तिची खात्री झाली.

काही दिवसांनी ती नेहमीच्या तपासण्यांसाठी डॉ. डॉसीकडे आली. ती सांगू लागली, “डॉक्टर, मला निश्चित माहीत आहे की मला कॅन्सर झालेला नाही. परंतु आमच्या स्त्रीरोगतज्ज्ञाला खूप काळजी वाटते आहे. तो म्हणतो माझी डिंब ग्रंथी (Ovary) मोठी झालेली आहे आणि ह्याचे कारण काय हे समजावून घेण्यासाठी बऱ्याच तपासण्यांची जरूरी आहे. पण मी त्याला सांगितले की माझे फॅमिली डॉक्टरचा सल्ला घेतल्याशिवाय मी काहीही करणार नाही. म्हणून मी तुमच्याकडे आले आहे.” तेव्हा डॉ. डॉसी व एलिझाबेथ यांच्यामध्ये जो संवाद झाला तो असा :

डॉ. डॉसी : “तुला कॅन्सर झालेला नाही हे तू कशावरून म्हणतेस?”

एलिझाबेथ : “मी माझ्या डिंबग्रंथी स्पष्टपणे पाहू शकते.”

डॉ. डॉसी : “त्यांचे स्वरूप काय आहे?”

एलिझाबेथ : “माझी उजवी ग्रंथी अगदी सामान्य अशी आहे, परंतु डाव्या ग्रंथीवर तीन पांढरे डाग आहेत.”

डॉ. डॉसी : “हे ठीक आहे, पण तू बरोबर आहेस याची खात्री करून घेण्यासाठी आपण तुझ्या पोटाची तपासणी करू व नंतर सोनोग्राफी करू.”

एलिझाबेथने हे कबूल केल्यावर तिची तपासणी करून सोनोग्राफीसाठी त्या खोलीत दोघे गेले. डॉ. डॉसींनी त्या रेडिओलॉजिस्टला बोलावून सर्व पूर्वकल्पना दिली. तो रेडिओलॉजिस्ट म्हणतो की, “असे स्वतःचे दुखणे काय आहे हे सांगणारे अनेक रुग्ण मी पाहिले आहेत. परंतु नंतर त्यांचे म्हणणे अयोग्य ठरते. यासाठी ‘एक्सरे, कॅटस्कॅन’ या तपासण्या पूर्ण सत्य सांगतात.” तिच्या तपासण्या करण्यास सांगून डॉ. डॉसी आपल्या खोलीत परतले. प्रत्यक्ष तपासणीनंतर तो तज्ज्ञ डॉसींकडे आला व एलिझाबेथचे म्हणणे पूर्ण सत्य असल्याचे सांगू लागला. पुढे तिचे ऑपरेशन केल्यावर डाव्या डिंबग्रंथीवर असणारे तीन सिस्ट काढल्यावर ती पूर्ण बरी झाली. येथे तेथील सर्वांनाच हा प्रश्न पडला की एलिझाबेथ स्वतःच्या देहांतर्गत विकाराचे निदान इतके पूर्णपणे कसे करू शकली? अशी कोणती दैवी शक्ती तिच्याकडे आहे? सारांश एवढाच की, कोणीही व्यक्ती योग्य तपश्चर्येनंतर ही शक्ती मिळवू शकते. हेच पातंजल योगशास्त्र सांगते. परंतु आधुनिक वैद्यकतज्ज्ञ, मानसशास्त्रज्ञ किंवा विज्ञाननिष्ठ असे कबूल करत नाहीत. मन हे देहात आहे, मेंदूत आहे व त्याला अशी दिव्यशक्ती मिळवणे अशक्य आहे हाच ह्या बुद्धिवंतांचा हेकेखोरपणा. पण आपले मन फक्त देहाचा बाह्यविचारच करू शकते हे असत्य आहे. ते विश्वाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यांत भरारी मारू शकते.

**मनाचे देहावरील प्रभुत्व :**

भारतीय तत्त्वज्ञानाचे पाश्चात्य, विशेषतः अमेरिकन लोकांत किती आकर्षण आहे हे आपण पाहतो. त्यामुळे अनेक अमेरिकन्स येथे येतात, अनेक स्वामींकडे (?) जातात. भौतिकवादापलीकडे अनंत गोष्टी आहेत, पण आपणास त्या आकलन होत नाहीत. त्यांचे आकलन होण्याचा मार्ग म्हणजे तत्त्वज्ञानाचा शक्य तेवढा अभ्यास व पातंजल योगसूत्रे व हठयोग यांचा प्रदीर्घ अभ्यास व तसे आचरण. हिलाच योगसाधना म्हणता येईल. यातूनच अशा शक्ती मिळू शकतात की त्यायोगे देहाच्या चलनवलनाचे, अथवा आपल्या रोगप्रतिकारक शक्तीचे नियम ती व्यक्ती सहज बदलू शकते. अशा शक्तींनाच सिद्धी असे नाव आहे. पातंजल योगसूत्रे पातंजलींनी

चार पाद म्हणजे अध्यायांत सांगितलेली आहेत. ते असे - (१) समाधिपाद, (२) साधनपाद, (३) विभूतिपाद व (४) कैवल्यपाद. समाधिपादामध्ये पतंजली योगाची व्याख्या, चित्तवृत्तीचा निरोध व समाधी यांची चर्चा करतात. साधनपाद म्हणजे कैवल्यप्राप्तीसाठी जी साधना सांगितली आहे तिची चर्चा. विभूतिपादामध्ये साधनमार्गावर निरनिराळ्या सिद्धी प्राप्त होत असतात, त्यांचे वर्णन आहे. ही प्रचीती म्हणजे योगसाधनेचा योग्य मार्ग आपण अनुसरतो आहोत याच्याच खुणा. अंतिम उद्दिष्ट कैवल्यप्राप्ती आहे. पण अनेक योगी या सिद्धी प्राप्त झाल्यावर त्यांचा व्यावहारिक वापर करू लागतात व तीच कैवल्यप्राप्तीच्या मार्गातील धोंड ठरते. आपणा सामान्य माणसांच्या अपेक्षा तशा थोड्या असतात. कैवल्यप्राप्तीची खरी ओढ असणारी व्यक्ती लाखो लोकांत एखादीच. परंतु आपले जीवन सुखी व्हावे, गंभीर आजार होऊ नयेत, दीर्घायुष्य लाभावे हीच आपली उद्दिष्टे असतात. यामुळे आपली धाव ध्यानधारणेपर्यंतच. त्यातही यम, नियम व प्रत्याहार ह्या तीन गोष्टींची प्राप्ती व्हावी अशी ओढही नसते. मग गुण कोटून येणार? सामान्य माणसे इकडे वळण्याचे कारण मुख्यतः गंभीर आजारापासून मुक्ती व मनःस्वास्थ्य यासाठीच. ही फक्त वरवरची धडपड असते. त्यातही जे निष्ठेने योगाभ्यास करतात, त्यातून त्यांना थोड्याशा शक्ती प्राप्त होतात. अशी उदाहरणे सहज आढळतात. आपल्याकडे यांचे लिखित स्वरूपातील रिपोर्ट जवळ जवळ नाहीतच. पण पाश्चात्य हेच आपले तत्त्वज्ञान समजावून घेऊन निरनिराळ्या प्रयोगांद्वारे यांतील सत्य आणि तथ्य शोधत असतात.

मनाचे देहावर एवढे प्रभुत्व असू शकते की तुमची प्रतिकारक्षमताही वाढवू शकता, कसलाही विकार बरा करू शकता. यासंबंधी काही कहाण्याच पाहू या. ही कहाणी एका मेडिकल जर्नलमध्ये झालेली आहे. अरकॅन्सस युनिव्हर्सिटीच्या मेडिकल कॉलेजचे डॉ. जी. रीचर्ड स्मिथ व त्यांची टीम यांनी केलेल्या संशोधनाची आहे. त्यांनी सात व्यक्तींची या प्रयोगासाठी निवड केली व त्यांची प्रतिसादप्रवृत्ती तयार केली. क्षयरोगाच्या या चाचणीसाठी त्वचेवर त्यांना इन्जेक्शन दिल्यावर काय प्रतिसाद मिळतो हे पाहावयाचे हे प्रयोगाचे उद्दिष्ट. एवढ्यासाठी एका हातावर प्रत्यक्ष चाचणी द्रव्य व दुसऱ्यावर फक्त सलाईन द्यावयाचे. प्रथम हे पूर्वतयारीप्रमाणे त्या प्रयोगासाठी निवडलेल्या व्यक्तींना कोणत्या हातावर चाचणीद्रव्य व कोणत्या हातावर सलाईन हे सांगितले होते. नंतर मात्र याच्या बरोबर विरुद्ध हातावर सलाईन

व चाचणीद्रव्य टोचण्यात आले. अपेक्षेप्रमाणे चाचणीद्रव्याची रिअॅक्शन योग्य हातावर व सलाईनच्या ठिकाणी काहीही रिअॅक्शन यावयाची जरूरी नव्हती. पण त्यांचे मनाने घेतलेल्या विचारान्वये सलाईन टोचलेल्या ठिकाणी रिअॅक्शन आली व प्रत्यक्ष चाचणीद्रव्य टोचण्यात आले होते तेथे काहीही झाले नाही. म्हणजे मनाचाच देहावर पूर्ण अधिकार असतो व तेथे विज्ञान थोटे पडते हे सिद्ध झाले.

या प्रयोगात दाखल झालेली एक स्त्री होती. वय सुमारे ४०. हिला आपण मेरी म्हणूया. मेरीने पौर्वात्य (भारतीय?) तत्त्वज्ञानाचा प्रत्यक्ष अभ्यास केला होता. ती योगसाधनाही करत होती. त्यानुसार ती रोज सकाळ-सायंकाळ अर्धा तास ध्यानधारणा करत असे. ही साधना तीन वर्षे पूर्णत्वाने करत असल्यामुळे तिला काही सिद्धी-शक्ती प्राप्त झालेली असावी. समाजाच्या ज्ञानासाठी ती ध्यानात असताना शरीराला विज्ञानानुसार प्रतिसाद देण्यास सांगत असे व नंतर ती आकृती मनःचक्षूसमोर आणून त्या लाल भागावर मन केंद्रित करून हात फिरवीत असे व ती जागा हळूहळू लहान होत होत नाहीशी होत असे. हस्तस्पर्शाद्वारा ती मनाची शक्ती वापरून ती रिअॅक्शन पूर्ण नाहीशी करत असे. आणि विशेष आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे ते चाचणीद्रव्य टोचण्याची जागा बदलूनही काही उपयोग होत नसे. प्रतिसाद योग्य जागीच येत असे. यापुढे जाऊन असे आढळून आले की तिच्या शरीरातील थोडे रक्त काढून घेतले तरीसुद्धा त्या नमुना रक्तातील स्वसंरक्षक पेशी (Lymphocytes) शरीराच्या रक्तापासून दूर केल्यावर सुद्धा तिच्या मानसिक शक्तीला योग्य प्रतिसाद देत असत. म्हणजेच तिचा-तिच्या मनाचा-तिच्या स्वसंरक्षणयंत्रणेवर पूर्ण ताबा होता व त्यानुसार ती त्या यंत्रणेचे कार्य कमी जास्त करू शकत असे.

या प्रयोगाआधी १९६३ साली स्टीफन ब्लॅक व त्याचे ब्रिटिश सहकाऱ्यांनी असाच प्रयोग संमोहनशास्त्राचा उपयोग पाहण्यासाठी केला होता. क्षयरोगाची चाचणी जर सकारात्मक आली तर त्याचा अर्थ त्या व्यक्तीला हा विकार भूतकाळात झालेला असणार वा त्याच्या शरीरात त्या जीवाणूंचे अस्तित्व आहे व ते पुढेही राहणार आहे. ही चाचणी म्हणजे फक्त शारीरिक क्षमता दाखविणारी आहे असे विज्ञान म्हणते. परंतु ब्लॅकच्या प्रयोगात ज्यांची ही टेस्ट सकारात्मक आलेली होती त्यांना संमोहित करून असा आदेश देण्यात आला की यापुढे अशा चाचणीला

शरीराचा प्रतिसाद पूर्ण नकारात्मकच येईल. आणि आश्चर्य असे की संमोहित अवस्थेत मनाने ठरवले तेच घडले. चाचणीला प्रतिसाद मिळाला तो नकारात्मक. याचा अर्थच असा की विज्ञानाने सिद्ध केलेल्या व मान्य संकल्पनांपलीकडेही काही विश्व आहे, हे मनःशक्तीचे. ही शक्ती योग्य तपश्चर्येद्वारा कोणीही मिळवू शकेल. पण तेवढी दीर्घ तपःसाधना केली पाहिजे. पातंजल योगसूत्रांत हेच सिद्धीविषयी लिहिलेले आहे.

मेरीच्या कथेचा अर्थ काय व कसा लावावयाचा? विज्ञान किंवा वैद्यकशास्त्राचा प्रस्थापित सिद्धान्त असा की यात आश्चर्य करण्याचे काहीही कारण नाही. हे सर्व कार्य शरीरांतर्गत रचनेमुळेच होत असते. 'न्यूरोट्रॅन्समीटर्स' (Neurotransmitters), 'रिसेप्टर साईट्स' (Receptor Sites), न्यूरॉन्स (Neurons) व सिनॅप्सेस (Synapses) यांच्या कार्यामुळे हे होत असते. विचारामुळे त्याला अनुसरून निरनिराळ्या हार्मोन्सची निर्मिती होते व ते रक्तात सोडले जातात, किंवा इलेक्ट्रिकल संदेश निर्माण होऊन मेंदूवाटे-नसाद्वारा शरीरात सर्वत्र हे संदेश पोहोचवले जातात. आणि ज्याला आपण प्रतिक्षिप्तक्रिया म्हणतो त्यासाठी तर विचारांचीही जरूरी नसते. तेव्हा विकारमुक्ती करणाऱ्या शक्ती असे काही नसतेच. मेंदूची रासायनिक शक्ती व मनाच्या कार्यकक्षा यांचे दृढ नाते आहे, हे विज्ञानाने सिद्ध केलेलेच आहे. काही कारणांनी जर मेंदूवरच आघात झाला तर विचारशक्तीच नष्ट होऊन त्या रुग्णांची मानसिक अवस्थाही बदलत असते. हे जर शंभर टक्के सत्य असेल तर मेरी जे करू शकत होती ते इतरांना म्हणजे सर्वांनाच का करता येऊ नये? तेव्हा हे वैज्ञानिक ज्ञान अपुरे आहे व त्यापलीकडे काही आहे हे आपणास मान्य करावेच लागते. मेरी कित्येक वर्षे योगसाधना करत होती. ध्यानात गेल्यावर तिचा सर्व इंद्रियांवर पूर्ण ताबा असे. प्रत्याहाराशिवाय हे शक्य नाही. जो कोणी मेरीप्रमाणे योगसाधना करेल त्यालाच ह्या शक्ती प्राप्त होतील हा निष्कर्ष आहे. प्रदीर्घ साधनेतून मेरी अक्षरशः काही मिनिटांत पूर्ण ध्यानात जाऊ शकत असे.

विज्ञानाने मनाचे स्थान मेंदूमध्ये दिले आहे. मेंदूच्या प्रत्येक अणुरेणूला भौतिक स्थान आहे व ते सहज दाखवता येते. मनाला असे भौतिक रूपच नसल्यामुळे ते मेंदूमध्ये आहे हे सिद्ध करणे अशक्य आहे. ज्यांना आपण षड्रिपू म्हणतो ते काम, क्रोध, लोभ यांना तसे भौतिक स्थान नाही, पण त्यांचा शरीरावर दुष्परिणाम होतो

म्हणून ते रिपू. आणि प्रेम, माया, श्रद्धा, विश्वास अशा भावनांचे सुपरिणाम होतात म्हणून त्यांना वर असे म्हणता येईल. हे सर्व जर मनाचे खेळ असतील तर त्यांनाही भौतिक स्थान नाही. पण शरीरावर सुपरिणाम होतो असे अनेक उदाहरणांवरून आपल्याला आढळून येते. देहाचे स्वरूप, आधिभौतिक, तर आध्यात्मिक जग हे देहापेक्षा अगदी स्वतंत्र. आधिभौतिक गोष्टींचा अनुभव कधीही व कितीही वेळा घेता येतो पण आध्यात्मिक अनुभव अपवादात्मक व त्या त्या व्यक्तीच्या मनाच्या उच्च शक्तीवर अवलंबून असतात. म्हणून ते विज्ञानाच्या व्याख्येप्रमाणे सिद्ध करता येत नाहीत. अशरीरी मन हे शरीरावर सुपरिणाम वा दुष्परिणाम करू शकते हे अनेक उदाहरणांद्वारा आपण पाहिले आहे.

या संबंधाची जाणीव मानवाला त्याच्या आजारपणात व मृत्यूच्या जाणिवेत किंवा आपत्कालीन का होते? या वेळी मनुष्य परमेश्वराला शरण का जातो? दैनंदिन जीवनात आपल्याला याचे अनुभव का येत नाहीत? याचे समाधानकारक उत्तर अध्यात्मात शोधावे लागते. पण असा अनुभव सामान्य माणसांनाही दैनंदिन जीवनात स्वप्नात येऊ शकतो. आपल्याकडे वेदकालापासून 'स्वप्ने' या गोष्टीविषयी अपार उत्सुकता होती असे दिसते. याचे स्पष्टीकरण देताना अनेक तर्क व सिद्धान्त आपलेकडे मांडले गेले आहेत. उपनिषदांप्रमाणे निद्रावस्थेत आपला आत्मा प्रत्यक्ष देहाबाहेर पडून भटकंती करू लागतो हे आपण पाहिले आहे. या स्थितीत तो आत्मा भूत व वर्तमानकाळातच नव्हे तर भविष्यकाळातही जाऊ शकतो - पाहू शकतो. वेदांमध्येही याचे उल्लेख आहेत. अगदी आधुनिक काळात सुद्धा त्याच्यावर बरेच संशोधन झाले आहे ते सविस्तरपणे पुढे पाहू. परंतु मन ही शक्ती आहे व ती परमेश्वरांप्रमाणे अमूर्त, सर्वव्यापी, अवकाशात कोठेही असणारी, कालातीत अशी आहे. तेव्हा उन्नत मन कोठल्याही कालखंडात म्हणजे भूत, वर्तमान व भविष्य काळात सहज प्रवास करू शकते असे म्हणणे अशास्त्रीय आहे हे म्हणणे आहे वस्तुस्थितीला सोडून. आत्मा हेही तेच रूप आहे. मग तो निद्रेत देहातून बाहेर पडून भटकंती करतो म्हणणे हे सत्याला धरून आहे असेच म्हणावे लागेल. पूर्वी असे समजले जावयाचे की माणसाला स्वप्नात दिसते ते सत्य असते का आभास असतो? या सत्याच्या कल्पनेला शास्त्रीय आधार देता येत नाही, म्हणून त्याला भास म्हटले जावयाचे. ही चर्चा ख्रिस्तपूर्व चौथ्या शतकात सॉक्रेटिस व थिएट्टस

यांच्यांत झाली होती.

फ्रॉइड हा फार मोठा मानसशास्त्रज्ञ. त्याने स्वप्नांचे विश्लेषण केले आहे. त्यानंतर अनेक मानसशास्त्रज्ञांनी याची उकल करण्याचे प्रयत्न केले. स्वप्नात काय दिसत नाही? लघवी, शौच, जेवण इथपासून पाण्यात पोहणे, बुडणे, हवेत पक्ष्याप्रमाणे उडणे, नग्नता, मैथुन, परीक्षा व आपल्याला काही येत नाही, स्वप्नात चोर-दरोडेखोर दिसणे, भुतेखेते, हडळी, त्यांचे नाच व मशाली अशा अनंत गोष्टी. स्वप्ने शकून, अपशकून सांगतात. या सर्वांचा संबंध रोजच्या जीवनातील घटना, मानवी संबंध, प्रकृती यांच्याशी लावला जातो. फ्रॉइडच्या सायकोअॅनलिटीकल दृष्टिकोनाशी त्याच्याच शिष्याने-युंगने मतभेद प्रकट केले होते.

अलीकडील काळातील जे. बी प्रीस्टले या विद्वानाने मानव व काल (Man and Time) हा ग्रंथ लिहिलेला आहे. या ग्रंथाची गणना एक अजोड वैचारिक पुस्तक म्हणून तज्ज्ञांनी केली आहे. इतर वैश्विक सत्य जाणून घेण्याच्या प्रयत्नाबरोबरच त्याला चांगली वा वाईट पूर्वसूचना देणाऱ्या स्वप्नाविषयी अतिशय ओढ होती. रेडिओवरून त्याने जनतेला त्यांना पडणाऱ्या स्वप्नांची खुलासेवार माहीती पाठविण्याची विनंती केली. त्याला प्रतिसाद कल्पनेपेक्षा अफाट मिळाला. या ढिगावारी आलेल्या पत्रांचा सखोल अभ्यास करून त्याने काही सत्यांश शोधण्याचा प्रयत्न केला. त्यातील 'भास' या गटात येणारी स्वप्ने बाजूला करूनही निश्चित स्वरूपाची स्वप्ने त्याने निवडली. या अभ्यासाचा सारांश म्हणून काही तत्त्वे त्याने सांगितली आहेत.

(१) पूर्वसूचनेने मिळणारे ज्ञान, टेलिपथी, दिव्यदृष्टी म्हणजे अंतर्मनाच्या चक्षूंनी माहीती मिळणे व मिळवणे ही अलौकिक शक्ती आहे.

(२) ही शक्ती फक्त काही लोकांमध्येच अपवादात्मक नसून सर्वांना प्राप्त होणारी अशी शक्ती आहे.

पूर्वी आपल्याकडे 'स्वप्ने भविष्य सांगतात', 'शकून-अपशकून' हे सांगणारी पुस्तके सहज बाजारात उपलब्ध होती. उपनिषदात स्वप्नांची मीमांसा केलेली आहे (बृ. उ. ४-३-९-२८) हे पूर्वी आपण पाहिलेले आहेच. वेद तर त्याही पूर्वीचे. ऋग्वेद हा पहिला वेद. याच्या परिशिष्टात याचे उल्लेख आहेत. हे सर्व भारतीय

तत्त्वज्ञान ऋषि-मुनींच्या चिंतनामधून निर्माण झालेले आहे. यालाच जणू पूरक किंवा आधारभूत विचार आधुनिक तत्त्ववेत्त्यांनी व विचारवंतांनी मांडलेले आहेत. यामुळे आपले तत्त्वज्ञानातील विचार ही कालबाह्य गोष्ट आहे किंवा त्या भाकडकथा आहेत असे मानणे अयोग्य ठरेल. काही तत्त्वे कालातील असतात. ती अचलही असतात म्हणजे त्यांच्यावर ह्या निरवधी कालाचा काहीही परिणाम होत नाही. आपण ती समजू शकत नाही कारण आपल्या बुद्धीची झेप तेवढी नसते. त्यामुळेच आपण त्यांना कल्पनेचे खेळ असे समजतो व म्हणतो.

या कालातील गोष्टींचा जेव्हा-केव्हा प्रत्यक्ष अनुभव येतो तेव्हा तो अतिशय अचानक असतो. इतका की सामान्य माणसांचा त्यावर विश्वासच बसू शकत नाही. यालाच आपण साक्षात्कार म्हणतो. अनेक वर्षे तपश्चर्या केल्यावर गौतम बुद्दाला बोधिवृक्षाखाली साक्षात्कार झाला. ही झाली जुनी कथा. आधुनिक काळात सुद्धा शास्त्रज्ञांना अत्यंत अचानक काही कल्पना सुचतात. त्या प्रयोगाद्वारे ते सिद्ध करतात. हीही एका अर्थी साक्षात्काराची छोटी झलकच. आर्किमिडीज स्नानासाठी पाण्याने भरलेल्या टबमध्ये बसला व त्याच्या आकाराइतके पाणी बाहेर पडले, तेव्हा 'सापडले, सापडले' (युरेका युरेका) असे ओरडत तो 'जन्म होतानाच्या अवस्थे'तच पळत सुटला. हा पुढे आर्किमिडीजचा सिद्धान्त म्हणून प्रसिद्ध झाला. येथे प्रांत, देश, भाषा, जात यापलीकडे येणारा हा अनुभव असतो. यामागे त्या विषयाचे अफाट चिंतन असते व त्याचा परिणाम म्हणजे आपले मन त्या अज्ञात प्रदेशात मुक्तपणे हिंडून ते ज्ञान, ती माहीती आपणास देत असते. हे सर्वांना जमणार नाही. कारण यासाठी तपश्चर्येची जरूरी असते. हेच तत्त्व ऑर्थर कोस्लर किंवा आल्बर्ट आर्इनस्टाईन यांनी सांगितले आहे. आर्इनस्टाईन म्हणतात, "भाषा ही फक्त माध्यम आहे. यामुळे शब्द किंवा भाषा यांचा विचारांशी व चिंतनाशी प्रत्यक्ष असा काहीही संबंध नसतो. हे विचार जेव्हा तुम्हाला सांगावयाचे असतात किंवा लिखित स्वरूपात सांगावयाचे असतात त्याच वेळी शब्द व भाषा याची जरूरी तीव्रतेने भासू लागते. सुयोग्य शब्द - त्या त्या भाषेतील चटकन सुचणे हे कठीणच असते." विचार किंवा चिंतन यांत हे कष्ट मुळीच नसतात. फक्त तुम्ही तेथे मनाने असावे लागते. रोजच्या जीवनात आपणास हा अनुभव नेहमी येतो. आपणास अनेक गोष्टी माहीत असूनही त्या परिणामकारकरीत्या आपणास सांगता वा लिहिता येत नाहीत. उत्तम लेखक



किंवा कवी जेव्हा उत्कृष्ट कथा वा कविता लिहितो. तेथे सुद्धा तो त्या विशिष्ट वातावरणात विचारांनी जातो व नंतर भाषाप्रभुत्वाच्या जोरावर असामान्य कलाकृती निर्माण करतो. असे जे अनुभव येत असतात ते स्थानिक (Local) नसतात, तर वैश्विक असतात. असे हे जे साक्षात्कार, ते अचानक होत असले तरी सुयोग्य काळीच होत असतात. आणि ते अत्यंत परिपूर्ण असतात. त्यामुळे जी प्रतिमा आपल्या अंतर्दुःखमोर येते ती संपूर्ण, सुस्पष्ट व ज्ञानपूर्ण असते. असे हे विचार जेव्हा अकस्मात येतात तेव्हा ते सत्याचे संपूर्ण चित्र देतात. त्यांना इंग्रजी भाषेत इन्ट्युइशन (Intuition) वा इन्ट्युइटिव्ह फंक्शन (Intuitive Function) असे म्हणतात. ही इन्ट्युइशन येते कोठून, हे आज तरी कोणीही सांगू शकत नाही.

आजचे या विषयावर ज्यांनी संशोधन केले आहे असे नोबेल पारितोषिक विजेते रॉजर स्पेरी यांनी व इतर न्युरोफिजिऑलॉजिस्ट यांनी अशी संकल्पना मांडली आहे की “ही जी अंतर्ज्ञानाची शक्ती आहे ती मेंदूच्या उजव्या भागात असते तर नेहमीच्या बुद्धिवाद, उपपत्ती वा सरळ विचार करण्याच्या शक्तीचे केंद्र मेंदूच्या डाव्या भागात असते. अंतर्ज्ञानाने मिळालेले ज्ञान शब्दांत सांगणे कठीण असते तर वैचारिक शक्तीने मिळालेले ज्ञान स्पष्ट शब्दांत सहज व्यक्त करता येते.” जंग यांच्या म्हणण्यानुसार आपण जेव्हा अंतर्ज्ञानाने ज्ञान मिळवत असतो तेव्हा एक प्रकारे योग्य गोष्ट केल्याप्रमाणे आनंद मिळतो. ह्याचे कारण काय? आपण अंतर्मनाची शक्ती जागृत केल्यामुळे असेल का? कारण सर्वच मानवांच्या मेंदूत बुद्धिवादी व अंतर्मनाची शक्ती मेंदूच्या डाव्या व उजव्या भागांत असतात. पण असे होत नाही. काही जणांचीच ही अंतर्ज्ञानाची शक्ती जागृत असते. येथेही आपल्या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे ज्याला आत्मज्ञान वा ब्रह्मज्ञान झाले आहे तोच साधू इच्छेनुसार ही शक्ती जागृत करू शकतो, अखिल विश्वाचे दर्शन बसल्या जागी घेऊ शकतो. येथे एक गोष्ट स्पष्ट होऊ लागते की, ज्याला मन म्हणून आपण ओळखतो त्याला तीन स्तर दिसतात. छांदोग्य उपनिषदात आरुणींनी अन्नाबद्दल असे म्हटले आहे की, अन्नाच्या बाहेरचा भाग म्हणजे चोथा मलरूपाने बाहेर टाकला जातो, मध्य भागाचे रक्त-मांस तयार होते तर त्याचा अंतर्भाग किंवा गाभा मन घडवत असतो. तसेच या मनाचेही तीन स्तर असावेत असे दिसते. एक बाह्य स्तर, ज्याचा विचार खूपच झाला आहे. त्याला आधुनिक नाव मानसशास्त्र व विकारविषयक मानसशास्त्र (Psychology

and Psychiatry). दुसरा म्हणजे मध्य भाग. पातंजल योगसूत्रांत वर्णन केल्याप्रमाणे यातून देहस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य मिळते व मनाचा जो गाभा, हार्द तो म्हणजे आत्मज्ञान. आत्म्याचे ज्ञान वा आत्मा. याच्या शक्ती काय याची आपण कल्पनाही करू शकत नाही. तो अजर, अमर, कालातीत, स्थानातील आहे. हेच वर्णन पाश्चात्य संशोधकांनी व तत्त्ववेत्त्यांनी मनाचे केले आहे. त्यांच्या विचारानुसार मन हे वैश्विक आहे, अतीत आहे. सर्व शक्तिमान आहे. आपण आज भारतीय तत्त्वज्ञान व पाश्चात्य तत्त्वज्ञान व आधुनिक संशोधन या दोन्हीवर नजर टाकून त्यातील साम्ये, विरोध व पूर्णता यांचाच विचार करत आहोत. तूर्त मुख्यतः अर्वाचीन पाश्चात्य विचार आपण जाणून घेऊया.

### भक्ती व प्रार्थनेची शक्ती :

भक्ती व प्रार्थनेची शक्ती याचा विचार करण्यापूर्वी भक्ती म्हणजे काय, हेच आपण नीट समजावून घेतले पाहिजे. भक्ती म्हणजे प्रेम. निर्व्याज, निरपेक्ष व परमोच्च प्रेम. भक्ती ही इंद्रियशुद्धीकरणाचा मार्ग आहे. आज भौतिक जीवनात जो तो इंद्रियतृप्तीमध्ये रत झालेला दिसतो. म्हणून ती इंद्रिये अशुद्ध म्हणावयाचे. भक्तियोगाच्या अभ्यासाने इंद्रिये शुद्ध होतात. आणि मगच मनुष्य अहंकाररहित, सुख-दुःखाला समान मानणारा असा होतो. सर्वसामान्यपणे आज प्रेम हा शब्द स्त्री आणि पुरुष यांच्या संबंधाला लावला जातो. हा विचार कोता आहे. तरुणाला तरुणी आवडली वा तरुणीला तरुण आवडला यात प्रमुख भाग शरीरसुखाचा असतो. या जोड्या लग्न करतात. यथावकाश शरीराची ओढ कमी होऊ लागते. वर उफाळून येतात ते मदभेद. तू-तू-मी-मी हा अहंभाव दिसू लागतो, पटेनासे होते किंवा नाइलाज म्हणून एकमेकाला धरून जीवन चालू ठेवले जाते. पण प्रेम म्हणजे त्याग, अपेक्षाविरहित एकमेकांची सेवा व निर्भेळ विश्वास. ही स्थिती सुरू होऊ शकते शारीरिक ओढ किंवा अपेक्षा नष्ट झाल्यावर. अपेक्षा आली म्हणजे अपेक्षाभंगही आलाच. राग, लोभ आले. या सर्वांपासून मुक्त, उच्च स्तराचे प्रेम म्हणजे भक्ती.

गीतेच्या बाराव्या अध्यायात भक्तियोगाचे अनेकांगी वर्णन आहे. आचार्य विनोबा म्हणावयाचे की भक्तीची शक्ती अफाट आहे. त्या शक्तीला अंत नाही. भक्ती हीसुद्धा योगसाधना आहे. श्रीकृष्णाने योग्यांच्या दोन वर्गांचे वर्णन केले आहे. योग्यांचे दोन

वर्ग आहेत. एक साकारवादी व दुसरा निराकारवादी. निराकारवाद सर्वांना जमतोच असे नाही. सामान्य माणसांनाही भक्तिमार्ग म्हणजे सहज सुलभ योगसाधना. साकारवादी व निराकारवादी दोघेही तसे एकाच भगवंताचे ध्यान व सेवा करत असतात. साकारवादी प्रतीकात्मक ब्रह्माचे तर निराकारवादी अव्यक्त ब्रह्माचे ध्यान करतो. दोघांची श्रद्धा समान असेल तर मार्ग हा दुय्यम ठरतो. ज्यांना निराकारस्वरूप समजत नाही त्यांना भक्तिमार्ग हा सोपा मार्ग आहे. हाच नियम दैनंदिन जीवनाला लागू करता येतो. जेव्हा आपण, आपली पत्नी, मुले, भाऊ-बहिणी अशा जवळच्या व्यक्तींवर निरपेक्ष प्रेम करतो तेव्हा आपला अहंभाव नष्ट होतो. काम-क्रोध हे षड्रिपू पूर्ण नष्ट होतात, निदान पूर्णपणे काबूमध्ये राहतात. या सर्व गोष्टींचा अंतिम उद्देश काय? तर कैवल्यप्राप्ती, वैकुण्ठप्राप्ती. सामान्यपणे जन्म आणि मृत्यू हे साखळीचे दोन दुवे आहेत. खरे म्हणजे आपण जन्मही घेत नाही व मरणही पावत नाही कारण हे एक आत्म्याचेच रूप आहे. आणि मृत्यू असेल तर पुनर्जन्मही आहेच. पण या जन्ममरणाच्या फेऱ्यातून मुक्ती व आत्म्याच्या मूळ स्वरूपात कायम वस्ती म्हणजेच वैकुण्ठवास. भक्तजनांची किंवा इतर योग्यांची हीच अंतिम इच्छा असते. यासाठी योगी योगसाधना करतात. यात हठयोग व पातंजल योग हे दोन्ही योग गृहीत आहेत. पण भक्तिमार्गात याची जरूरी नाही. योगेश्वर कृष्ण म्हणतात, “माझ्याच ठिकाणी (म्हणजे मी जो भगवंत आहे तेथे) मन स्थिर कर व माझ्याच ठायी सर्व बुद्धी नियुक्त कर म्हणजे माझ्या ठिकाणीच तू निवास करशील (गीता १२.८). आणि हे शक्य नसेल तर भक्तिमार्गाचा अवलंब कर” (गीता १२.९).

याचा आपल्यासाठी अर्थ असा की, ध्यानधारणा हा योगाचा महत्त्वाचा भाग. यात भगवंत ही धारणा व स्थिर चित्त हे ध्यान. ही एकाग्रता सर्वांनाच जमते असे नाही. आपण दहा मिनिटेसुद्धा स्थिर चित्ताने-एकाग्रतेने बसू शकत नाही. अशा वेळी भक्तियोगाचा मार्ग अवलंब करावा असे योगेश्वर कृष्ण म्हणतात. भक्तियोग म्हणजे इंद्रियांच्या आणि मनाच्याही शुद्धीकरणाचा सोपा मार्ग आहे. आजच्या भोगवादी युगात सर्वच इंद्रिये भोगाने तृप्त करण्याची चढाओढ लागलेली आहे. त्यामुळे इंद्रिये व मन नेहमी अशुद्धच असतात. भक्तियोग म्हणजे भगवंताविषयी दिव्य प्रेम. भक्तियोगातही यम-नियमांचे पालन गृहीत आहे. यातूनच परमेश्वरावर प्रीती करण्याची प्रवृत्ती स्थिर होते. गीतेच्या १२व्या अध्यायचे सार असे की, सामान्य

माणसासाठी भगवद्भक्तियोग हा सर्वोत्तम मार्ग आहे यात संदेह नाही. सत्संगतीमुळे मनुष्याच्या ठिकाणी शुद्ध भक्तियोगाविषयी प्रेम विकसित होते व प्रामाणिक आध्यात्मिक गुरू मिळवून तो श्रद्धेने, प्रेमाने आणि भक्तिभावाने चिंतन करतो. यातूनच त्याला निर्विशेष विचारांची परिणती म्हणून परमसत्याचे ज्ञान होते.

पण आपण करतो काय? तर देवळात जातो, देवाला नमस्कार करतो व मग त्याला विसरून जातो. परंपरेने आली म्हणून पूजा-अर्चा करतो, कृष्णाष्टमी, रामनवमी, गणपतिउत्सव अशा अनेक गोष्टी कर्मकांड म्हणून किंवा पाट्या टाकल्याप्रमाणे किंवा केवळ बदल व चैन म्हणून करतो. हे विसरता कामा नये की राम, कृष्ण, गणेश ही त्या अमूर्त चैतन्याची प्रतीकरूपे आहेत. या धारणा आहेत, त्यामार्गेच ध्यानाने परमसत्याची प्राप्ती होऊ शकते. याचे सोपे साधन म्हणजे प्रार्थना. प्रार्थनेची शक्ती अफाट आहे. आपल्या परंपरेप्रमाणे सकाळी उठल्यावर “कराग्रे वसते लक्ष्मी करमध्ये सरस्वती” - ह्या श्लोकापासून अगदी झोपेपर्यंत “अस्तिक् अस्तिक् भयं नास्ति” या निरनिराळ्या श्लोक, स्तोत्रे याद्वारा दिवसभराचे काम चालू ठेवूनही भगवंताची आराधना चालू असे. अत्यंत श्रद्धेने हे करणारे लोक अंतर्मनाला सहज जागृत करू शकत असत. त्यांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्यही उत्तम राहत असे. परंतु आधुनिक शास्त्रांमध्ये प्रार्थनेला काहीही स्थान नाही. त्यापासून काहीही फायदा नाही असे म्हणणे म्हणजेच आधुनिकता असा गैरसमज झाला आहे. प्रार्थना ही सर्व धर्मात, सर्व जातीत एक अत्यंत धार्मिक बाब म्हणून समजली जात आली आहे. रोगमुक्तीचे हे एक महत्त्वाचे सोपे साधन होऊ शकते. “अन्यथा शरणं नास्ति, त्वमेव शरणं मम। तस्मात् कारुण्यभावेन रक्ष रक्ष परमेश्वर।” ह्या प्रार्थनेने संकटकाळीही आपण ईश्वराचा धावा करत असू. स्वतःच सोडा, परंतु आप्त, स्वकीय, मित्र किंबहुना ओळखीच्या व्यक्तीसाठी सुद्धा प्रार्थना करण्याची प्रथा होती. देवळात जाऊन, घरी किंवा देव पाण्यात घालून, स्वतः उपवास करून दुसऱ्याचे हित चिंतणे हे अगदी सामान्य होते. हासुद्धा प्रार्थनेचाच प्रकार. प्रार्थना रोगमुक्तीला व आरोग्यप्राप्तीला किती साहाय्यभूत होते? पूर्वी आपली त्यावर अविचल श्रद्धा होती. पण त्याला आधार शास्त्राचा हवा ही आजची काळाची गरज. पूर्वी आपण ईश्वराकडे धाव घेत होतो तर आता रोगमुक्तीसाठी सतत डॉक्टरांकडे धाव घेतो. डॉक्टर कधीही भगवान होऊ शकत नाही. त्याच्या

शक्ती व ज्ञान अत्यंत सीमित आहेत. तर भगवंताच्या शक्तींना सीमा नाही, यावर आपण श्रद्धा ठेवत होतो. परंतु आज बहुतेक सुशिक्षित लोक याला अडाणीपणा किंवा अंधश्रद्धा म्हणतात. आता या दोन संपूर्ण विरोधी बाजू. यात सत्य काय? ते फक्त विज्ञानाधिष्ठित संशोधनातून कळू शकते ही या युगाची धारणा. पण हे कार्य करणारेही लोक आज आहेत. एकेकाळी पृथ्वी सपाट आहे, सूर्य तिच्याभोवती फिरतो, चंद्र व पृथ्वी यांचा एकमेकांवर काहीही परिणाम होत नाही अशी धार्मिक नेत्यांची कल्पना होती. पण पृथ्वी गोल आहे, ती आपल्याभोवती व त्याचप्रमाणे सूर्याभोवती फिरते. भरती-ओहोटीच्या क्रियेस चंद्राचे आकर्षण कारणीभूत असते. गुरुत्वाकर्षणामुळे पृथ्वीवरून वर फेकलेली वा उंच असलेली वस्तू पृथ्वीवर पडते हे ज्ञान अगदी शाळकरी मुलांना आहे. याचे कारण म्हणजे विज्ञान. प्रयोगाद्वारे मिळालेले सत्य. हीच रीत प्रार्थनेच्या बाबत लावता येते, हे सिद्ध झाले आहे.

सॅन्फ्रान्सिस्को जनरल हॉस्पिटलमध्ये कोरोनारी केअर युनिटमध्ये कॉम्प्युटर-प्रमाणित ३९३ रुग्णांवर हा प्रयोग करण्यात आला. यापैकी काही रुग्णांचे बाबत खाजगी व्यक्ती नित्यनेमाने प्रार्थना करत होत्या तर २०१ व्यक्तींचे बाबत कोणीच अशी प्रार्थना करत नव्हते. हा अभ्यास वैद्यकशास्त्रातील अत्यंत कडक नियम लावून करण्यात येत होता. रुग्णांची निवड पूर्ण निर्हेतुकपणे करून ज्याला 'डबल ब्लाइंड' रीत म्हणतात त्याप्रमाणे सर्व रुग्णांचे प्रतिसादांची नोंद ठेवली जात होती. यातील रुग्ण, नर्सेस किंवा डॉक्टर्स यांना याची काहीही माहिती नव्हती. ते पूर्ण अंधारात होते. या अभ्यासाचा संचालक बायर्ड (Byrd) याला ही मूळ कल्पना सुचली होती. तो स्वतः हृदयरोगतज्ज्ञ होता. त्याला प्रार्थनेमुळे परमेश्वर काय करतो हे पाहावयाचे होते. त्याने रोमन कॅथॉलिक व प्रोटेस्टंट या दोन्ही पंथांच्या छोट्या छोट्या समूहांना प्रार्थनेची विनंती केली. प्रार्थना करावयाची पण ती काय व कशी हे ज्याचे त्याने ठरवायचे होते. फक्त प्रार्थना नियमित दररोज झाली पाहिजे एवढीच अपेक्षा होती. प्रत्येक पेशंटसाठी ५ ते ७ व्यक्तींचा ग्रुप प्रार्थना करणार होता. या अभ्यासातून निघालेले निष्कर्ष असे :

(१) ज्यांच्यासाठी कोणीही प्रार्थना करत नव्हते त्यांच्यापेक्षा ज्यांच्यासाठी प्रार्थना होत होती त्यांना तीव्र औषधांची जरूरी पाच पटीने कमी होती.

(२) त्यांना पल्मोनरी एडीमा - म्हणजे फुफ्फुसांत पाणी होण्याची शक्यता तिपटीने कमी होती.

(३) यांच्यापैकी एकालाही कृत्रिम श्वासासाठी घशात ट्यूब बसवून मशिनने श्वासावर नियंत्रण ठेवण्याची जरूरी भासली नाही तर ज्यांच्यासाठी कोणीही प्रार्थना करत नव्हते अशांपैकी १२ रुग्णांना यांत्रिक श्वासोच्छ्वासाची गरज भासली.

(४) प्रार्थना केली जाणाऱ्या रुग्णांपैकी अपवादात्मक फारच थोड्या लोकांचा मृत्यू झाला. पण कोणी संशोधकाने जर हे यश देणारे औषध शोधून काढले असते तर ते अशक्याचे शक्य करणारे (Break through) यश समजले गेले असते. डॉ. विल्यम नोलान सारखे नास्तिक व या असल्या तथाकथित भाकडकथांवर विश्वास न ठेवणारे व श्रद्धा, प्रार्थना यांची टवाळी करणारे लोकसुद्धा चकित झाले. डॉ. नोलान म्हणतो की, "हे म्हणजे अशक्य गोष्ट शक्य झाल्याचे स्पष्ट उदाहरण आहे. आता आपण आपल्या प्रिस्क्रिप्शनवर 'प्रार्थना - रोज तीन वेळ' असे लिहिण्यास हरकत नाही. त्याचा निश्चित उपयोग होतो हे सत्य आहे."

या कहाणीचा अर्थ काय लावावयाचा? अत्यंत आधुनिक वैद्यकशास्त्र अजूनही कित्येक गोष्टी जाणत नाही. मनापासून केलेली प्रार्थना ही मनाशी संबंधित आहे व मन वैद्यकशास्त्राला अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी सहज घडवू शकते. आणि हे प्रार्थना करणारे लोक काही हॉस्पिटलच्या जवळपासचे नव्हते. काही जण शेकडो मैल दूर होते. जवळचे व दूरचे प्रार्थना करणाऱ्यांच्या सुपरिणामात काही फरक नव्हता. म्हणजे अंतर किती असो परिणाम तोच. त्यामुळे एखादी शक्ती काम करत नाही तर मनच विश्वव्यापी असल्यामुळे त्याला रेडिओ, टी.व्ही. यांच्याप्रमाणे प्रवासासाठी शक्तीची गरज नाही. या यांत्रिक गोष्टींची शक्ती अंतरानुसार कमी कमी होत जाते व शेवटी दूरची यंत्रे या लहरी ग्रहण करण्यास असमर्थ ठरतात.

येथे असा एक ग्रह प्रचलित आहे की जसे सॅटेलाईटवरून आपण टी.व्ही.च्या प्रतिमा परावर्तित झालेल्या पाहतो तसे आपली प्रार्थना जाणून परमेश्वर आपल्या शक्तीने कार्य करतो. म्हणजे ईश्वरच सॅटेलाईट झाला ही कल्पना हास्यास्पद आहे. ईश्वर हा अमूर्त, सर्वव्यापी व सर्वसाक्षी आहे. त्यामुळे तो हजारो मैलांवरही आहे व हॉस्पिटलमध्येही आहे. आणि या ठिकाणी आपल्याला विज्ञानापेक्षा अध्यात्म

जास्त उपयोगी - परिणामकारक व समाधानदायक आहे - हे समजते. यामुळे विसोबांची कहाणी मोठी समर्पक ठरते. ते आपले पाय सांबाच्या पिंडीवर ठेवून झोपले होते. त्यांच्या शिष्याला तो परमेश्वराचा अपमान वाटला व त्याने पाय बाजूला करण्याची विनंती केली. विसोबा म्हणाले, “तूच माझे पाय उचल व अशा ठिकाणी ठेव की जेथे परमेश्वर नाही.” शिष्याने खूप वेळा पावलांची जागा बदलली पण प्रत्येक वेळी तेथे पिंडी निर्माण व्हावयाची. तेव्हा विसोबा म्हणाले, “अरे या विश्वात एक कणभरही जागा अशी नाही की जेथे परमेश्वर नाही. तो तुझ्यात आहे, माझ्यात आहे, मुंगीत आहे आणि हत्तीतही आहे. या विश्वातील अगदी दगडधोंड्यांपासून प्रत्येक घटकात परमेश्वर आहे. फक्त त्याला जाणून घेण्याची आवश्यकता आहे. आल्डस हस्कले सारखा थोर लेखक व चिंतक म्हणतो की, मानवाची आध्यात्मिक जन्मजात बैठक व सुप्त शक्ती ही अनंत व अमर आहे. यामुळे तिला व्यक्तिविशेष किंवा स्थानविशेष समजणे बरोबर नाही. तिच्यात वाढही होत नाही किंवा कमतरताही निर्माण होऊ शकत नाही. यालाच आपण अनादी व अनंत म्हणतो. परमेश्वर असा आहे. त्याला काळ व स्थान याचे काहीही बंधन नाही. विज्ञानाच्या चौकटीत हे बसत नाही पण ते सत्य असल्यामुळे विज्ञानाच्या आजच्या सीमेपलीकडील या गोष्टी आहेत. मानववंशशास्त्रज्ञ पॉल राडिन म्हणतो, “मानववंशशास्त्र म्हणजे डार्विनचा उत्क्रांतिवाद लावून नवीन शोधण्याचा प्रयत्न आहे. हे शास्त्रज्ञ गृहीत धरतात की प्रत्येक गोष्टीला इतिहास आहे आणि तो जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. इतिहास म्हणजे कालाच्या चौकटीत असलेल्या घटना, ज्या विश्वाच्या विस्तारातच बद्ध आहेत. परंतु शरीरशास्त्र व जीवशास्त्राच्या पलीकडे काही निश्चित आणि अंतिम स्वरूपाची सत्ये आहेत.” हे आपण प्रथम जाणून घेतले पाहिजे. म्हणजे प्रार्थना रुग्णाच्या शय्येशेजारीच करावयास पाहिजे ही ख्रिश्चन धर्मकल्पना आधाररहित ठरते. तुम्ही ज्याच्यासाठी प्रार्थना करावयाची त्याच्यापासून दोन फुटांवर आहात का दोनशे मैलांवर आहात, हा मुद्दाच उपस्थित होत नाही. आपल्याकडे पूर्वी देवाला अभिषेक, निरनिराळ्या पोथ्यांची पारायणे, अथर्वशीर्षासारख्या स्तोत्राची पारायणे हे सर्व प्रार्थनेचेच रूप होते. पण आपण विज्ञानवादी मात्र याला निरर्थक कर्मकांड म्हणतो. मुलगा हरवला आहे, तो सापडत नाही म्हणून देव पाण्यात घालून, मुखात पाण्याचा थेंबही न घालता देवाची आळवणी

करणारी माता हे प्रार्थनेशी एकरूप होण्याचे उच्चतम उदाहरण आहे.

आता प्रार्थना कोणी व केव्हा करावयाची? आपले कुटुंब सुखी आहे, सर्वांच्या प्रकृत्या बऱ्या आहेत, तरीसुद्धा आपण प्रार्थना करतच असतो. आणि कोणी आजारी पडला, अत्यवस्थ झाला तरी आपण प्रार्थना करतोच मग त्याचा गुण कोणाला येतो? 'स्पिनड्रिफ्ट' नावाच्या एका संस्थेने यासाठी खूप संशोधन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. 'स्पिनड्रिफ्ट' हा मूळ जुना स्कॉटिश शब्द. त्याचा अर्थ समुद्राच्या लाटा व वारा यामुळे निर्माण होणारे त्या पाण्याचे तुषार. हवा ही अदृश्य, सहज न जाणवणारी तर लाटा ह्या दृश्य, स्पर्शाला कळणाऱ्या, म्हणजे इंद्रिये सहज ओळखणाऱ्या. सुप्तार्थ असा की देह हा दृश्य व मन अदृश्य, यांचे एकमेकांशी नाते. या संशोधनासाठी काही मूलभूत प्रश्न/समस्या डोळ्यांसमोर ठेवल्या होत्या.

(१) आत्मिक शक्तीने विकारापासून मुक्ती मिळते का? रोग बरे होऊ शकतात का?

(२) प्रार्थनेने जे यश मिळते त्याचे मोजमाप करता येईल का? त्याला विज्ञानाधिष्ठित संशोधनाचे नियम लावता येतील का?

(३) प्रार्थनेद्वारे मिळणारे यश परत परत मिळेल का? याची काही निश्चिती आहे का?

या संस्थेने हाती घेतलेल्या काही प्रयोगांपैकी एक प्रयोग असा होता. 'राय' ह्या धान्याचे समभागात दोन ढीग केले गेले. ते एका पसरट काचपात्रात घातले. त्याचे दोन समभाग एका दोरीने केले व त्यात मातीसदृश एक रसायन घातले. हे दोन भाग म्हणजे 'अ' व 'ब' असे म्हणूया. त्यांतील एका भागातील बियांना लवकर मोड यावेत म्हणून प्रार्थना करण्यात आली व 'ब' भागातील बियांसाठी काहीही केले नाही. या बिया उगवून आल्यावर त्यांचे कोंब मोजण्यात आले. परत परत प्रयोगात ज्यांच्यासाठी प्रार्थना केली गेली त्या बियांना प्रार्थना न केलेल्या बियांपेक्षा खूपच जास्त कोंब फुटले होते. ह्या प्रयोगातून एक सिद्ध झाले की प्रार्थनेचा परिणाम फक्त मानवदेहापुरताच मर्यादित नसून इतरही जीवमात्रावर होऊ शकतो.

आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण नेहमी निरोगी व रुग्ण या दोन्ही बांधवांसाठी प्रार्थना करतो. "सर्वे सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।" ही आपली सर्व



मानवजातीसाठी केली गेलेली प्रार्थना. परंतु निरोगी व रुग्ण यांपैकी कोणाला जास्त फायदा होतो? ह्यासाठी वरील प्रयोगाप्रमाणेच कीड लागलेल्या राय धान्यावर प्रयोग करण्यात आला. यासाठी त्या संशोधकांनी ह्या बिया मीठ मिसळून केलेल्या खाऱ्या पाण्यात घातल्या. बाकी प्रयोग तोच. आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे ज्यांच्यासाठी प्रार्थना केली होती, त्या बियांना भरपूर मोड आले. मूळ प्रयोगातील रसायन तेच होते. परंतु मीठ मिसळल्यामुळे त्याची शक्ती कमी झाली होती. यापुढे हा खारटपणा वाढवून परत प्रयोग केला तेव्हाही उत्तम गुण आलाच. सर्वसाधारणपणे इतक्या क्षारयुक्त जमिनीत हे बी उगवणे फारच कठीण. हा प्रयोग असे दर्शवतो की, मनापासून केलेली प्रार्थना खूप गुण देऊ शकते. म्हणजेच मन हे देहातच स्थित नसून ते वैश्विक स्तरावर पसरलेले आहे. वैयक्तिक मन हे शेवटी त्या वैश्विक मनाचाच एक भाग आहे, एक छोटेसे रूप आहे.

यापुढची पायरी म्हणजे स्पिनड्रिफ्ट या संस्थेने पुढे केलेले संशोधन. प्रश्न असा की काही जणांच्या अंगात ही शक्ती जास्त व काही जणांच्या अंगी कमी असू शकते का? यातही त्यांना असे आढळले की अनुभवी, दीर्घकाळ प्रार्थना करणाऱ्या लोकांना अननुभवी व नवीन साधकांपेक्षा जास्त यश लाभते. तसेच दीर्घकाळ केलेली प्रार्थना कमी काळ केलेल्या प्रार्थनेपेक्षा जास्त गुण देते का? यांनी "X", "Y" व "Z" अशी खूप केलेली तीन भांडी घेतली. त्यातील "X" व "Y" या भांड्यांतील बीजांसाठी एक विशिष्ट काळ प्रार्थना केली व नंतर "Y" व "Z" या भांड्यांतील बीजांसाठी तितकाच काळ प्रार्थना केली. प्रयोगाच्या शेवटी असा अनुभव आला की "Y" भांड्यातील बीजांसाठी दुप्पट काळ प्रार्थना झाली होती व यशही त्याच प्रमाणात आले होते. "Y" पात्रातील बीजांना "X" किंवा "Z" पात्रांतील बीजांपेक्षा दुप्पट अंकुर आले होते. पुढचा प्रश्न जो त्यांनी हाती घेतला तो म्हणजे काही उद्देशाने केलेली प्रार्थना व काहीही उद्देश न ठेवून केलेली प्रार्थना यामध्ये जास्त फलदायी कोणती? त्यांना असे आढळून आले की विशिष्ट उद्देशाने केलेली प्रार्थना निरुद्देश केलेल्या प्रार्थनेपेक्षा जास्त फलदायी होते. असे अनंत प्रयोग या संशोधकांनी केले. तेव्हा त्यांनाही प्रार्थनेमध्ये अशी काही शक्ती आहे की जी विज्ञानाच्या नियमांत न मानल्या जाणाऱ्या, सर्वसामान्य लोकांचा विश्वासही बसणार नाही, अशा गोष्टी सहज प्राप्त करून घेऊ शकते हे समजले. प्रार्थना केव्हा निरुद्देश करावी व केव्हा एखादी व्यक्ती

किंवा एखादा रुग्ण यांच्यासाठी करावी या प्रश्नाचे उत्तर मात्र या संशोधकांना सापडलेले दिसत नाही. त्यामुळे काही संशोधकांच्या मते आपण निष्काम प्रार्थना करत राहावे व ती शक्तीच कोठे कार्य करावयाचे, कोठे नाही हे ठरवेल. हे मत म्हणजे गीतेतील निष्काम कर्मयोगाचेच रूप आहे का? असावे. एकूण अध्यात्माचाच हा भाग आहे, हे मात्र निश्चित.

अत्यंत विकसित राष्ट्रे व जेथे वैद्यकशास्त्रातील अनेक विकारांवर संशोधन चालू असते, तेथील उच्चपदस्थ वैद्यकतज्ज्ञांना सुद्धा काही अत्यंत चमत्कारिक, अविश्वसनीय असे अनुभव आलेले आहेत. काही वेळा सरळ सोप्या वाटणाऱ्या विकारांवर उपाय चालू असताना तो रुग्ण काहीही कारण नसताना अचानक मृत्युमुखी पडतो. त्या मृत्यूचे खूप विचार करूनही कारण समजत नाही. तेथील कायद्यात वैद्यकतज्ज्ञांच्या हलगर्जीपणामुळे रुग्णांचे मृत्यू झाल्यास वा भरून न येणारे नुकसान झाल्यास, त्या तज्ज्ञाविरुद्ध कायदेशीर इलाज केला जातो व त्या रुग्णाला वा त्याच्या जवळच्या कुटुंबीयांना नुकसानभरपाई दिली जाते. अर्थात हे शस्त्र दुधारी आहे. फायदा असा की वैद्यक व्यवसायातील प्रत्येक व्यक्ती अतिशय काळजीपूर्वक उपाययोजना करत असते. पण तोटा असा की याची प्रतिक्रिया म्हणून कोणीही धोका पत्करावयास तयार नसतो. वास्तविक डॉक्टर हा काही ब्रह्मदेव नाही. रोग्याचा प्राण वाचविण्यासाठी अनेक धोके पत्करून उपाययोजना करावी लागते. त्या वेळेस यश देणे वा अपयश मिळणे ही गोष्ट ईश्वरावर सोपवून आपल्या कुवतीप्रमाणे उत्कृष्ट सेवा देणे हे प्रत्येक डॉक्टरचे कर्तव्य असते. तेव्हा खरोखरीच हलगर्जीपणा होत असेल तरच कायदेशीर इलाज योग्य ठरतो. नाहीतर नाही. आज भारतात व्यावसायिकांचा डोळा पैशावर जास्त असतो, निरपेक्ष सेवेवर नाही.

काहीही कारण नसताना जसे मृत्यू येतात तसे काही वेळा निश्चितपणे मृत्यू यावयाची वेळ आली असताना तो रुग्ण खडखडीत बरा होऊन सामान्य जीवन जगू शकतो. या गोष्टींची उत्तरे बुद्धिवादाने मिळू शकत नाहीत. तेथे निश्चितपणे काहीतरी शक्ती कार्य करत असते. ही शक्ती अध्यात्मामधून मिळू शकते. आपल्या अंतर्मनाची शक्ती अफाट आहे. ती कालातीत, सर्वव्यापी, अतर्क्य अशी आहे. प्रश्न असा की ती मिळविण्याचा मार्ग काय? आपण असे समजतो की व्यक्ती

म्हणजे जन्माला आलेला जीव, ज्याचे मृत्यूनंतर काहीही अस्तित्व उरत नाही. चार्वाकाने असे म्हटले होते की “भस्मीभूतस्य देहस्य पुनरागमनं कुतः ।” याचा पुढला भाग आपल्या चर्चेचा भाग नाही. याचा अर्थ असा की, मृत्यूनंतर ती व्यक्ती संपते, तिचे अस्तित्व उरत नाही व तीच परत जन्मणे हे अशक्य. हे वचन कितपत बरोबर आहे? उलट ह्याला विचारवंतांनी त्याज्यच ठरविले आहे. गीतेत याच्या बरोबर उलट “वासांसि जीर्णानि यथा विहाय - नवानि गृह्णाति नरोपराणी”.... म्हणजे आपण जुनी वस्त्रे टाकून देतो व नवी धारण करतो, त्याचप्रमाणे आपला आत्मा जुने जीर्ण शरीर टाकून नवे धारण करतो असे म्हटले आहे. आणि शेवटी मी कोण, आलो कोठून व जाणार आहे कोठे, असे प्रश्न आपणा सामान्य माणसांना पडत आहेत. आचार्य विनोबा भावे म्हणावयाचे, “मी रोज मरण पावतो व रोज जन्म घेतो. वैज्ञानिक दृष्ट्या सुद्धा रोज हजारो पेशी मरत असतात व तशाच नवीनही निर्माण होत असतात. कायम असतात त्या आठवणी - स्मृती. मेंदूतील या पेशी मेल्या की स्मृतीही संपतात. डिमेन्शिया व आल्झमायर ह्या रोगांत आपण पाहतो की शेवटी माणूस जिवंत असूनही मृतच असतो. मृत्यूबरोबर नाहीशी होते ती स्मृती, मन नव्हे.

ज्याला आपल्या तत्त्वज्ञानात आत्मा म्हणतात व आधुनिक संशोधक ‘विश्वव्यापी मन’, ज्याचे स्वरूप कालातीत, सर्वव्यापी / वैश्विक व अतर्क्य आहे. हेच अंती सर्वांचे कारण आहे असे म्हणतात. पण मनाला सुद्धा तीन स्तर आहेत असे दिसते. याचा बाह्य स्तर, ज्याचा अभ्यास झाला आहे व ज्याला आपण मानसशास्त्र (Psychology) म्हणतो, ज्याला रोग होतात व त्यासाठी तज्ज्ञही (Psychiatrist) झाले आहेत, ते ज्ञान म्हणजे अगदी वरचा स्तर. दुसरा स्तर येईल तो म्हणजे अंतर्मन (Sub-conscious) असे म्हणू. याला बाह्य स्तरासारखी जाणीव नसते, त्याचे अस्तित्व कळत नाही पण जे जागृत झाले तर अनेक सिद्धी प्राप्त होऊ शकतात, व त्याचे हार्द (Core, Non-local mind) म्हणजे आत्मा. ह्या मनाची शक्ती जागृत करण्याची रीत म्हणजे (१) पातंजल योगाप्रमाणे ध्यानधारणा (२) भक्तिमार्ग (३) प्रार्थना. पातंजल योगसूत्राप्रमाणे ध्यानधारणा अतिशय अवघड आहे, मग कोणी याबद्दल काहीही म्हणोत. परंतु भक्तिमार्ग - प्रार्थना - नामस्मरण हे सोपे. याला जरूरी म्हणजे नीतिमत्ता व प्रार्थना संपूर्ण एकरूपतेने करावयाची, त्याच्याशी

एकरूप व्हावयाचे. खरे वारकरी भाविकतेने वारी करतात, त्यात अनंत दुःखाला तोंड द्यावे लागत असूनही ते सर्वस्वाने वाट चालत असतात. पाऊस येतो, उन्हाचा त्रास होतो, अन्नपाणी मिळो वा न मिळो; मुखात विठ्ठलाचे किंवा देवासमान ज्ञानदेव, तुकाराम यांचे नाव घेत मार्गक्रमण करत असतात. विश्वास असा की “माझा विठ्ठल सर्वकाही संभाळेल.” हा भाव जेव्हा मनात बाळगून प्रार्थना केली जाते त्या प्रार्थनेत अफाट शक्ती असते. परमेश्वराला आपण समजतो की हा असा आहे - “मूकं करोति वाचालम् । पंगुम् लंघयते गिरीम् ।” हेच प्रार्थनेद्वारे होऊ शकते. स्पिनड्रिफ्टच्या अनेक प्रयोगांतून हे सिद्ध झाल्यावर एक प्रसिद्ध अमेरिकन डॉक्टर म्हणाले की, “आता आपल्याला रुग्णाच्या प्रिस्क्रिप्शनवर औषधाबरोबर ‘प्रार्थना - सकाळ - दुपार - सायंकाळ’ असे लिहावयास पाहिजे.” ही प्रार्थना फक्त मानवाच्याच उपयोगी पडते असे नाही. वनस्पती, प्राणी किंबहुना जे जे सजीव आहे त्या त्या घटकाला याचा उपयोग होऊ शकतो. प्राण्यांना सुद्धा कसा उपयोग होतो ह्याचे उदाहरण आपण पाहू.

माझे मित्र श्री. श्रीपादराव जोशी यांच्या पत्नी माणिकताई श्रद्धा व प्रार्थना यांच्या जोरावर मृत्यूच्या दारातून परत आल्याची कहाणी आपण पाहणार आहोत. त्यांचीच दुसरी कहाणी नमूद करण्याजोगी आहे. या ओळखीच्या व्यक्तींच्या कहाण्या देण्यामागे उद्देश एवढाच की त्यांचा मी स्वतः अनुभव घेतला आहे, त्यामुळे त्या अत्यंत विश्वासाई आहेत. श्रीपादरावांचे धाकटे चिरंजीव उमेश यांना प्राणी, जंगले याविषयी अत्यंत प्रेम. एकूणच परिसराविषयी खूप आस्था आहे. त्यांना श्वानजातीचे खूप प्रेम. त्यांनी एक जर्मन शेफर्ड जातीचा कुत्रा पाळलेला आहे. काही वर्षांपूर्वी त्याला एक चमत्कारिक रोग झाला व तो खंगत चालला. पशुवैद्यांची औषधे चालू होती परंतु गुण येईना. शेवटी उमेश यांनी आईला सांगितले की, “आई, आता तूच राजासाठी प्रार्थना कर, माझे सर्व उपाय खुंटले.” सौ. माणिकताईंनी नियमित राजासाठी प्रार्थना सुरू केली. आणि राजा सुधारू लागला व शेवटी पूर्ण बरा झाला. आता तो वयानुसार वृद्ध झाला आहे परंतु प्रकृतीने उत्तम आहे.

मानवाला जशा भावना असतात तशाच प्राण्यांनाही असतात ते सिद्ध झालेले आहे. अशाच भावना वृक्षवल्लींनाही असतात. संगीतामुळे गाईंचे दूध वाढते, वृक्षांची वाढही चांगली होते. हेच कार्य समरस होऊन केलेल्या प्रार्थनेमुळेही होऊ शकते.

वैद्यकशास्त्रात जसा प्रत्येक विकारावर फक्त औषधाद्वारा त्याच्या निवारणाचा प्रयत्न होतो, तसेच आपण खत, पाणी याद्वारा शेती-उत्पन्न वाढवण्याचा प्रयत्न करतो. परंतु समरसतेने प्रार्थना केल्यास काय होते हे पाहण्यासारखे आहे. पिकांचे आरोग्य तर निश्चितच सुधारेल पण 'अधिकस्य अधिकं फलं।' या न्यायाने उत्पन्नही वाढेल हे बीजावर केलेल्या प्रयोगाचे फलित येथेही आढळेल. मानवाच्या गंभीर आजारात अनेक विद्वान 'ध्यानधारणे'चा उपाय सुचवतात. परंतु ध्यानधारणा लोकांना वाटते तितकी सोपी नाही. अष्टांगयोगापैकी यम, नियम, आसन, प्राणायाम ह्या पूर्वकार्याची गरज नाकारली जाते. प्रत्याहार म्हणजे सर्व भावनांचे संपूर्ण नियंत्रण. राग, लोभ, मोह या षड्रिपूंचा प्रतिकार. हे कार्य अतिशय अवघड आहे. यामुळेच या पूर्व जरूर घटकांशिवाय केलेली ध्यानधारणा तात्पुरत्या स्वरूपाची शांती देते. परंतु समरस होऊन केलेली प्रार्थना मात्र गुण देते. अगदी अलीकडील एक-दोन उदाहरणे पाहू.

\* माझ्या घरोब्याच्या परिवारापैकी एक मित्र व त्यांची पत्नी यांच्या या कहाण्या आहेत. त्यांचे जवळचे अनेक नातेवाईक डॉक्टर्स आहेत. परंतु माझे भाग्य असे की माझ्यावर त्या सर्वांचाच आत्यंतिक विश्वास आहे. त्यांची कहाणी अशी - पूर्वी मिलिटरीत होते व कर्नल म्हणून निवृत्त झाले. आता वय सुमारे ६५. गेल्याच वर्षी त्यांना हृदयविकार झाला. त्यांच्या हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांत तुंबे होते. अँजिओग्राफीमध्ये बरेच तुंबे आढळून आले. प्रथमावस्थेत असे तुंबे आहार, व्यायाम व होमिओ औषधे यांनी नाहीसे होऊ शकतात. परंतु यांची केस फारच पुढे गेलेली होती व शस्त्रक्रियेशिवाय दुसरा इलाज नव्हता. ते स्वतः श्रद्धावान, अनेक संस्कृत ग्रंथांचे पठण केलेले आहेत. त्यांना आहार व शस्त्रक्रिया सफल होण्यासाठी व शस्त्रक्रियेनंतर जखमा लवकर बऱ्या होण्यासाठी मी होमिओ औषधे दिली होती. शस्त्रक्रिया सुरळीत झाली, जखमाही अपेक्षेपेक्षा लवकर भरून येत होत्या. परंतु त्यांना अनपेक्षितपणे कफ झाला. यातून नवीनच गुंतागुंती निर्माण होण्याची भीती वाटू लागली. ते हृदयरोगतज्ज्ञही त्यांच्यावर सतत लक्ष ठेवून होते. पण कफ कमी होईना. तेव्हा त्या गृहस्थांनी मला बोलावून घेतले व मी त्यांना त्वरित छाती मोकळी होण्यासाठी औषधे दिली आणि 'अहो आश्चर्यम्' त्यांचा कफ चोवीस तासांत कमी झाला व दोन दिवसांत छाती स्वच्छ झाली. त्या डॉक्टरांनाही आश्चर्य

वाटले व मी गेल्यावर माझ्याशी ते चर्चा करत बसले होते. त्या मित्रांची माझ्या उपचारपद्धतीवरील व ईश्वरावरील श्रद्धा यांचे हे यश होते, माझे नव्हे. मी फक्त निमित्तमात्र होतो.

या वर्षी त्यांच्या पत्नीला गर्भाशयात फायब्रॉइड (Fibroid) झाल्याचे निदर्शनास आले. या गाठी साध्या किंवा कॅन्सरच्या असू शकतात. तेव्हा तपासणीत ही गाठ कॅन्सरची असल्याचे आढळून आल्याने मुंबईच्या एका प्रसिद्ध हॉस्पिटलमध्ये ऑपरेशन करावयाचे ठरले. या सर्व गोष्टी माझे मित्र मला नियमितपणे कळवत होते. शस्त्रक्रियेची तारीख निश्चित झाल्यावर माझ्याकडून शस्त्रक्रियेपूर्वी व शस्त्रक्रियेनंतर घ्यावयास पाहिजेत ती औषधे मी लिहून दिली. शस्त्रक्रिया उत्तम झाली. परंतु लागण स्थिर (Localised) असल्याने केमोथेरपी नको असे ठरले. आणि त्यांना रेडिएशन देण्याचे डॉक्टरांनी ठरविले. आठवड्याला तीन याप्रमाणे एकूण पंचवीस वेळा बाह्यांगी व नंतर अंतरंगी पंधरा वेळा ही उपाययोजना ठरविली गेली. त्यांना रेडिएशन देण्यात येणार असल्याची माहिती मला त्यांच्या पतींनी दिलेली होती व त्याचा कमीत कमी त्रास व्हावा म्हणून काय औषधे द्यावीत हेही विचारले होते. त्याप्रमाणे त्यांनी ती सुरू केली. परंतु श्रद्धेने आणि प्रार्थनेने औषधांचा गुण खूप लवकर व उत्तम येतो हा माझा अनुभव. त्यामुळे मी ध्यानधारणा करावयास पूर्वी सांगावयाचो. परंतु त्याची पूर्वतयारी म्हणून यम-नियमांचे आचरण, आसन-प्राणायाम हे व्रत व शेवटी जमेल तेवढा प्रत्याहार अंगी बाणवणे हे झाल्याशिवाय ध्यानधारणेचा अत्यंत तात्पुरता परिणाम असतो हे मी नेहमीच सांगत आलो आहे व माझ्या लिखाणात ते वारंवार आलेले आहे. या ध्यानधारणेचे सोपे स्वरूप म्हणजे मनाने समरसून प्रार्थना करावयाची हे जास्त सोपे व उपयुक्त असा अनुभव येतो, हे मी पूर्वीच सांगितलेले आहे. या बाई हे सर्व श्रद्धापूर्वक पाळत होत्या. एका अर्थी हेही ध्यानच. परिणाम असा झाला की रेडिएशनचा त्यांना कणभरही त्रास झाला नाही. ही थेरपी देणाऱ्या टेक्निशियन्सना अतिशय आश्चर्य वाटले. ते म्हणाले की आमच्या आयुष्यात अशी केस झालेली नाही. तुम्ही काय करत होता? सुरुवातीस त्यांनी काहीच सांगितले नाही. कारण यावर लोकांचा विश्वास बसणे कठीण. पण नंतर तेथील प्रमुख डॉक्टरांनीच परत परत विचारल्यावर त्यांनी माझी औषधे घेत असल्याचे सांगितले. त्यांनाही आश्चर्य वाटले व त्यांनी मला भेटण्याची इच्छा

प्रदर्शित केली. पण मी हल्ली क्षेत्रसंन्यास घेतला आहे. त्यालाही बरीच वर्षे लोटली आहेत. त्यातही मुंबईची गर्दी, पोल्युशन यांचा मला तिटकाराच वाटतो. त्यामुळे मी तेथे चर्चेसाठी जाण्याचे नाकारले व त्यांना अशी प्रमुख औषधे, आहार, लिनसीड ऑइलचा वापर व अध्यात्माचे स्वरूप लिहून कळविले. मात्र त्यांना एक सूचना केली की हे सगळे यांत्रिकपणे केल्यास त्याचा फारसा उपयोग होणार नाही व व्यक्ती-व्यक्तीचा सुद्धा स्वतंत्र विचार करूनच औषधे व आहार ठरवावा लागतो, हेही विसरता कामा नये.

अशा अनेक केसेसमध्ये मुख्यतः हृदयरोग, मधुमेह यांच्या सारख्या किंवा इतर जीर्ण केसेसमध्ये याचा निश्चित उपयोग होतो असा माझा गेल्या दहा वर्षांचा अनुभव आहे. अशी उदाहरणे मी अनेक देऊ शकेन. परंतु विस्तारभयास्तव त्यावर नियंत्रण ठेवणे इष्ट ठरते. शेवटी एक हृदयरोगाची केस उदाहरण म्हणून लिहितो.

कर्नाटकातील एक वयस्कर स्त्री - वय सुमारे ६४-६५ ही हृदयरोगाने आजारी होती. (करोनरी हृदयरोग) त्यांच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये तुंबे आलेले होते. घरात सुद्धा फिरताना त्रास होऊ लागला होता. त्यांना बायपास करण्याचा सल्ला देण्यात आला होता. त्यांच्या पतीला एका मित्राने माझेकडे येण्याचा सल्ला दिला. एवढा लांबचा प्रवास, माझे तीन जिने चढून येणे अशक्य होते. त्यांच्या पतीचा फोन आल्यावर त्यांना रुग्णाचा संपूर्ण इतिहास, तपासण्यांचे रिपोर्ट, सध्याची स्थिती व आजची परिस्थिती किती धोक्याची आहे वगैरे माहीती घेऊन येण्यास सांगितले. त्यांच्या सुदैवाने त्यांचे हृदयरोगतज्ज्ञ माणुसकी जपणारे होते. ते म्हणाले की बायपास महिन्याभराने केली तरी चालेल. डॉक्टरांना यांची मानसिक व आर्थिक परिस्थितीही माहीत होती. यावर त्यांना मी जप, ध्यानधारणा, आहार व योगाभ्यास ह्यांची तत्त्वे समजावून सांगितली व औषधेही लिहून दिली. ते गृहस्थ दरमहा डॉक्टरांचा रिपोर्ट घेऊन माझेकडे येत असत. रुग्णामध्ये हळूहळू पण निश्चित सुधारणा होती. त्यानुसार डॉक्टर त्यांना फिरणे, जिने चढणे याविषयी सल्ला देत असत व त्यांची औषधेही चालू होती. सात-आठ महिन्यांनी त्या बाई येथे पुण्यास आल्या. माझे घरी तीन जिने चढून आल्या. अर्थात हे सर्व त्या तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच झाले. माझे औषधोपचार अर्थातच पूरक या स्वरूपातच होते. परंतु त्यांची बायपास टळली, न परवडणारा खर्च वाचला. अशा अनेक कहाण्या सांगता

येतील. हे माझे प्रत्यक्ष अनुभव आहेत. होमिओपॅथी, आहार, योगसाधना या सर्व विषयांचे माझे ज्ञान फार नाही. परंतु त्या त्या विषयातील किंवा आधुनिक वैद्यकातील तज्ज्ञांना बऱ्या न झालेल्या जीर्ण केसेस ईश्वरकृपेमुळे बऱ्या होतात. सुप्रसिद्ध कवयित्री शांताबाई शेळके यांचे 'मागे उभा मंगेश, पुढे उभा मंगेश' हे गाणे प्रत्येक वेळी माझ्या मनात येते. नकळत हे श्रेय ईश्वरकृपा असे मी मानतो. हृणांची श्रद्धा व आपली श्रद्धा यांचा प्रीतिसंगम झाला की अशक्य गोष्टी शक्य होतात. येथे अनुभवाने एक गोष्ट अतिशय सुस्पष्ट होते की देह आणि मन यांच्या कार्यकक्षा फारच वेगळ्या आहेत. देहाची कार्यकक्षा अतिशय परिमित आहे. यामुळे बुद्धिद्वारा निर्मित विज्ञानाच्या कक्षाही अपुऱ्या आहेत व त्यापलीकडे ज्ञानभांडार व सिद्धी यांचा अफाट समुद्र आहे. पण हे जाणून घेण्यासाठी विज्ञानाचा विकास, बुद्धीचा सुयोग्य वापर व मनःशक्तीचे उन्नयन ह्या त्रयीचा वापर आपणाला अजून जरूर आहे. याद्वाराच आपण "साधक अध्यात्मवादी व आधुनिक वैज्ञानिक या गोष्टींना बौद्धिक पातळीवर समजावून घेऊ शकतो" असे डॉ. लीशान याने लिहून ठेवले आहे. डॉ. लीशानसारखे आधुनिक वैज्ञानिक अध्यात्माला शास्त्राचा आधार देऊ शकतात.

### प्रेम व माया यांची शक्ती :

मनाची शक्ती सुप्तावस्थेतून कार्यरत करणाऱ्या साधनेला अनंत पैलू आहेत. श्रद्धा आणि भक्ती यांच्या कार्यशक्तीचा आपण थोडासा आढावा घेतला. आता आणखी एक पैलू म्हणजे प्रेम. प्रेम म्हणजे निरपेक्ष सेवा, त्याग आदी सद्गुणांचा समुच्चय. यात शारीरिक ओढ किंवा केल्या सेवेचे बक्षीस आदी काहीही नाही. आजच्या युगात प्रेम आणि माया हे समानार्थी शब्द पण थोड्या फरकाने समजण्यास हरकत नाही. माया हा शब्द पूर्वी भास या अर्थी वापरला जात असे. हे जग, हा संसार, हे सर्व माया आहे असे म्हटले जावयाचे. आज आईची मुलावरील माया म्हणजे मुलावरील अत्यंत निरपेक्ष प्रेम, ज्यातून त्याच्या कल्याणाचा विचार होतो असा अर्थ आपण घेतो. असे प्रेम दोन मित्र, बहीण-भावंडे अशा व्यक्तींमध्ये असू शकते. तसेच ते पति-पत्नीमध्येही असू शकते, पण ते ज्या वेळी शारीरिक ओढीतून सेवा, त्याग यामध्ये त्याचे रूपांतर होते तेव्हा. नाहीतर शारीरिक आकर्षण संपले की मतभेद, राग, चीड उफाळून वर येते. पण आईची माया ही सर्वश्रेष्ठ



मानली गेली आहे. आईच मुलावर संस्कार करते, संगोपन करते. हे संस्कार मूल गर्भावस्थेत असल्यापासून घडू शकतात. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे अभिमन्यूचे म्हणून महाभारतात सांगितलेले आहे. गरोदर अवस्थेत भावी माता प्रसन्न राहिली पाहिजे, तिने उत्तम पोषक आहार घेतला पाहिजे, कारण हे झाले तरच मुलाचेही पोषण होणार. हीच गोष्ट मनाची आहे. आईचे मन जितके शांत, सद्विचारी व प्रेमळ असेल तेच गर्भावस्थेत सुद्धा व नंतर निश्चितच उत्तम संस्कार करू शकते. घरात वातावरणच जर व्हाईट असेल तर त्याचा परिणाम मुलांवर निश्चितच होतो. चांगले संस्कार झालेली मुले ही शारीरिक व मानसिक दृष्ट्या निरोगी व विचारी होतात. पुढे मुले मोठी झाली की आईबापांनी मी तुझ्यासाठी एवढे केले तर तुझेही आमच्या- विषयी काही कर्तव्य आहे, असे म्हणणे म्हणजे ते प्रेम कधीच निरपेक्ष नव्हते असे म्हणता येईल. चांगले संस्कार झालेली मुले व विचारी आईबाप यांच्यांत कधीच वैचारिक दरी पडू शकत नाही, कारण ते एकमेकांना समजावून घेऊ शकतात व काही गोष्टीत मतभेद झाले तरी त्यामुळे त्यांच्या संबंधांत फरक पडत नाही. हीच उन्नत मनाची खूणगाठ. अशा प्रेमाचा किंवा मायेचा विकारमुक्तीशी काही संबंध आहे का? आजच्या आधुनिक काळात प्रेम आणि मायेने केलेली शुश्रूषा रुग्णाला लवकर बरा करण्यास उपयोगी पडते का? पडत असेल तर त्याचे प्रमाण किती आणि अशी मनाची उन्नत अवस्था प्रेमातून साध्य होते का? असे अनेक प्रश्न आपल्याला पडतात. प्राचीन आणि अर्वाचीन काळात संशोधन आणि प्रत्यक्ष अनुभव काय आले व येतात हे पाहणेच हा दावा बरोबर का चूक हे ठरवू शकेल.

खरे प्रेम व माया असेल तर शुश्रूषासुद्धा सफल होऊ शकते. आज शुश्रूषा ही प्रक्रिया, हे एक कौशल्याचे तंत्र झाले आहे. हॉस्पिटलमध्ये काम करणाऱ्या नर्सस, आया किंबहुना वॉर्डबॉर्डिंगच्या कर्तव्याचे अत्यंत आधुनिक तंत्र निर्माण झाले आहे. नर्सिंग ह्या विषयाची फ्लॉरेन्स नार्सिंगल ही जननी समजली जाते. तिच्या काळात आज आपण ज्याला नर्सिंगचे कौशल्य म्हणतो तो स्तर निश्चितच नव्हता. परंतु सेवा आणि प्रेम ही अतूट जोडी आहे हे तिने दाखवून दिले. आज काही अपवाद सोडता काय दृश्य दिसते? रुग्णाचे स्पाँजिंग करणे, वेळेवर औषधे देणे, रुग्णाच्या अवस्थेची उत्तम नोंद ठेवणे, ही कामे तांत्रिक दृष्ट्या उच्च दर्जाची दिली जातात असे गृहीत धरले जाते. शल्यकर्मनंतरही जरूर ती सेवा दिली जाते असेच गृहीत

धरले जाते. परंतु सत्य परिस्थिती असे दर्शवते की नर्ससच्या मध्ये तीन प्रकार आढळतात. (१) निष्काळजी, सेवा आवडत नसल्यामुळे आढळतापट, रुग्णांशी नीट संवाद न साधणे वगैरे. यामुळे ते रुग्णसुद्धा मनाने नाराज असतात व काही जण खचतातही. यांना नर्स म्हणणे हा नाईटिंगेलच्या सेवाधर्माचा अपमान आहे. (२) दुसऱ्या प्रकारात सर्व तांत्रिक जबाबदाऱ्या उत्तम पण यंत्रवत संभाळणाऱ्या, पण त्यात मायेचा अभाव असतो. आजच्या युगातील ह्या जबाबदार, कर्तव्यदक्ष नर्सस समजल्या जातात. (३) अत्यंत अपवादात्मक अशा सेवाधर्म केवळ कर्तव्य म्हणून न समजता आपलेपणाने, मायेने पार पाडणाऱ्या. अशा नर्सस रुग्णांना हव्या हव्याशा वाटतात, त्यांचा मानसिक आधार असतो. या खऱ्या नाईटिंगेलच्या वारस म्हणावयास हरकत नाही. असेच प्रकार डॉक्टर्समध्येही आढळतात. अर्थात डॉक्टर्स काय किंवा नर्सस काय त्यांच्या विषयांतील समाजाची ही प्रतीके आहेत. यामुळेच अनेक हॉस्पिटल्स खऱ्या अर्थाने सेवाभावी नाहीत, आणि केवळ नाइलाज म्हणून रुग्ण तेथे जात असतात. वैद्यक तंत्र हे निश्चितच जरूर आहे. परंतु त्याबरोबर जर मायेची जोड त्याला मिळाली तर यशाचे प्रमाण निश्चित वाढेल. यासाठीच मनाचा खोलवर अभ्यास हवा. अनेक अधिकारी व्यक्तींनी याला अनुसरून लिखाण केलेले आहे.

पूर्वी डॉक्टर्स कमी होते. वैद्यकशास्त्र आजच्या इतके प्रगल्भ झालेले नव्हते. (हे आधुनिक वैद्यकशास्त्राला पूर्णतः लागू आहे.) आजच्या सारखी गल्लोगल्ली हॉस्पिटल्ससुद्धा नव्हती. आज नेहमी बोलताना विशेषतः आरोग्यसेवेबद्दल बोलताना आपली तुलना पुढारलेल्या राष्ट्रांशी केली जाते. अमेरिकेत अमुक लोकसंख्येमागे एक डॉक्टर आहे. अमुक लोकसंख्येमागे एक-इतकी हॉस्पिटल्स आहेत, तर आपल्याकडे इतकी आहेत. मुळात ही तुलनाच अस्थानी आहे. विकारग्रस्तता व हॉस्पिटल्स याऐवजी आरोग्य आणि सेवा यांची तुलना व्हावी. मग ते चित्र वेगळे दिसेल. ही तुलना निर्विवाद सत्य असली तरी अमेरिकेतील वैद्यक व्यवसाय माणुसकीचे निकष लावून किती श्रेष्ठ आहे हा शोध पूर्णतः कोणी घेतलेला दिसत नाही. मायेने सेवा मिळणे सोडाच, परंतु कायद्याला भिऊन नको त्या व नको इतक्या वेळा निरनिराळ्या तपासण्या, यांत्रिक सेवा घेऊन व स्वतःची बुद्धी न वापरता घेतले जाणारे निष्कर्ष, अशा अनंत गोष्टी वैद्यक व्यवसायाला थोरवी देऊ शकत नाहीत. याचा अर्थ एकच - भौतिक प्रगती वेगाने होत आहे व जणू त्याचे

पारडे जड होऊ नये म्हणून नैतिक व मानसिक च्हास चालू आहे. याचा अर्थ वैद्यकशास्त्राचे बाबतीत असा लावता येईल की सेवा व प्रेम - ज्या गोष्टी अत्यंत महत्त्वाची जोडी आहे - त्यांचीच आज ताटातूट झालेली दिसते. यामुळेच वैद्यकशास्त्राची रोगपरिहाराची शक्ती खच्ची होत आहे. मायेने रुग्णसेवा होत नसल्यामुळे वैद्यक म्हणजे फक्त शरीराची जाण व रासायनिक उपचार.

पूर्वी सिद्ध पुरुष किंवा अत्यंत धार्मिक वृत्तीच्या व्यक्ती अनेक वेळा औषधाचा एक कणही न देता रोगपरिहार करू शकत असत. मंत्र, तीर्थ, अंगारा यांना स्वतःची अशी काहीही शक्ती नव्हती व आजही नाही. परंतु साधुपुरुष (आणि स्त्रियासुद्धा) रुग्णाची आस्थेने, मायेने विचारपूस करत असत यातून एक शक्ती निर्माण होत असे. तसेच त्या रुग्णाची शुद्ध, निरलस भक्ती असे, त्या भक्तीलाही एक शक्ती असते. या दोन गोष्टींचा जेव्हा संगम होतो तेव्हा कोठलाही विकार नष्ट होतो. प्रेम व माया ही उन्नत मनाचीच रूपे आहेत. आणि मनाची शक्ती किती अफाट आहे हे आपण पाहिलेच आहे. हे भक्तिमार्गी लोक परमेश्वरावर अढळ श्रद्धा ठेवत असत. परमेश्वर म्हणजे सर्व सद्गुणांचा महासागर. त्याला अनंत रूपे, अनंत भावना व अपरंपार शक्ती आहे. परमेश्वरसुद्धा फक्त एकच आहे. तो सर्व व्यापून उरला असल्यामुळे त्याच्या पलीकडे काहीच नाही. साधुपुरुष त्याचीच निर्भेळ भक्ती करून कार्य करत. यामुळे त्या ईश्वरी शक्तीची त्यांना देणगी मिळत असे व हीच त्यांची शक्ती सर्व परोपकाराची कामे त्यांच्याकडून सहज करवून घेत असे. सारांशाने असे म्हणता येईल की वैद्यकशास्त्र वजा प्रेम व माया म्हणजे शून्य बाकी उरते.

### हस्तस्पर्शाने विकारमुक्ती :

डॉ. लीशान यांनी आणखी एक विकारमुक्तीचा प्रकार सांगितला आहे. हा प्रकार नेहमीपेक्षा जरा वेगळा आहे, असे ते म्हणतात (पण तसे ते नाही). यात तांत्रिक / सिद्ध पुरुष यांना या वेळी स्वतःच्या अंगात ऊर्जा निर्मितीचा अनुभव येतो. मग तो सिद्धपुरुष विकारस्थानावर आपले तळहात ठेवतो. या स्पर्शातून त्या रुग्णाला त्या स्पर्शावाटे आपल्या शरीरात उष्णता शिरत आहे अशी भावना होते. काही जण यालाच त्या सिद्धाच्या शरीरातून एक प्रकारच्या लहरी रुग्णाच्या शरीरात शिरत आहेत असे अनुभवाने समजतात. तर तिसरा प्रकार म्हणजे काही रुग्णांना

(हे फारच अल्प आढळले) त्या स्पर्शस्थानी खूप गारवा जाणवतो. असे समजले जाते की या प्रकारात तो सिद्ध प्रत्यक्ष स्पशनि ही शक्ती रुग्णास देत असतो. असे पुरुष आजही असल्याचे डॉ. लीशान लिहितो. पण हे नेहमीच यशस्वी होत नाही.

आपल्याला हा प्रकार हजारो वर्षांपासून माहीत आहे. साधु-संत, ऋषि-मुनी मस्तकावर हात ठेवून आशीर्वाद देत व तो खरा ठरत असे. ही सर्व मंडळी अध्यात्माशी एकरूप झालेली होती हे स्पष्ट आहे. डॉ. लीशान यांना हस्तस्पशनि विकारमुक्ती हमखास व नेहमी होते असे वाटत नाही. ते म्हणतात की, ही कधी कधी घडणारी गोष्ट आहे. यामागची कारणपरंपरा मात्र त्यांनी लिहून ठेवलेली नाही. बहुधा त्यांना त्याची जाणही नसावी. येथे आपणास भारतीय तत्त्वज्ञानातच याचा शोध घ्यावा लागतो. ही सिद्धी केव्हा प्राप्त होते? त्याचे उत्तर विकारमुक्ती करणाऱ्या व्यक्तीची नैतिक उंची व मानसिक शक्ती या उच्च दर्जाच्या असणे अत्यंत अगत्याचे आहे. यामागे तपश्चर्या असते, साधना असते. ही साधना म्हणजे प्रयत्न व जाणीवपूर्वक आत्म्याशी एकरूप होणे. याचे आपण थोडेसे दर्शन घेऊ. योगशास्त्राला दर्शन म्हटले जाते. पण आपल्याला चित्ताच्या ह्या उन्नत अवस्थेचा अनुभव येत नाही, कारण आपली तेवढी साधना झालेली नसते. पातंजल योगदर्शन हा एक 'ह्यासम हाचि' असा ग्रंथ आहे. याचा अभ्यास म्हणजे अध्यात्माची वाटचाल. आपणा सामान्य माणसांची दृष्टी शरीरापलीकडे जाऊ शकत नाही. पतंजली अवध्या १९५ सूत्रांत आपणाला योगमार्गाचे विश्वरूप दर्शन घडवून आणतात. आपली दृष्टी प्रथमतः देहावर केंद्रित असते. यामुळेच पतंजलींनी अध्यात्माच्या इतर पैलूंप्रमाणेच अष्टांगयोगावर भर दिला आहे. यातच त्यांनी हळूहळू देह, मग मन व अंती कैवल्य-प्राप्ती असा पायऱ्या पायऱ्यांचा मार्ग सांगितला आहे.

पतंजलींनी या ग्रंथाचे चार पाद सांगितले आहेत. पहिला पाद समाधिपाद व त्यानंतर साधनपाद येतो. समाधी हे अंतिम साध्य आहे तर आधी साधनपाद यावयास पाहिजे. कारण साधनाद्वाराच साध्य प्राप्त होत असते. वाचस्पती मिश्र किंवा इतर टीकाकारांच्या टीकेवरून असे दिसते की समाधी हे अंतिम साध्य, त्यासाठी साधने काय? मार्ग काय? हे नंतर विचारात घ्यावयाचे. समाधिपाद हा ज्यांचे समाहीत चित्त आहे म्हणजे ज्यांचे चित्त अंतर्मुख, एकाग्र, स्थिर व समतोल आहे, त्यांचेसाठी आहे. याउलट व्युत्थितचित्त. व्युत्थितचित्त म्हणजे जो स्वतःच्या अंतरंगापासून

खूप दूर गेला आहे व जो बहिर्मुख जीवन जगण्यात आनंद मानतो असा मानव. आधुनिक कालखंडच आपण पाहूया. विसाव्या शतकातील जीवनशैलीवर एक दृष्टिक्षेप टाकला तर व्युत्थितचित्त म्हणजे काय हे सहज समजू शकते. विज्ञान आणि तंत्रज्ञानात जी अफाट प्रगती झाली ती फक्त भौतिक जीवनाची. प्रत्येक गोष्ट स्वसुखासाठी पाहिजे. ते जर सहजासहजी मिळणार नसेल तर ते ओरबाडून घेण्याची वृत्ती फोफावली. खाणे-पिणे, शरीरसुख, मनोरंजनाची साधने ही सर्व आपले व्युत्थित चित्ताची खाली खाली जाणारी स्थिती दर्शवते. सुखाच्या ओढीबरोबर भयगंडही वाढीस लागला. सुखे उपभोगून त्यांची तृष्णा शांत होत नाही तर ती आणखीनच वाढते, अशा अर्थी एक संस्कृत सुभाषित आहे. जिभेचे चोचले पुरविण्यासाठी रोज नवनवीन पदार्थ घरीदारी व बाजारी आले. श्रम नाहीसे करण्यासाठी निरनिराळी यांत्रिक साधने आली. विषयसुखाची ओढ तारुण्यात असणे हे नैसर्गिक आहे व आपल्या आयुष्याच्या जोडीबरोबर ते सुख घेणे अध्यात्माला वर्ज्य नाही. परंतु त्यातही नित्य बदल हवासा वाटू लागला व लैंगिक विकारांचे प्रमाण फोफावले. वयोमानानुसार ही ओढ कमी होणे, संबंधित इंद्रियांचा शक्तिहास होणे हे नैसर्गिक. पण औषधे घेऊन, गेंड्याच्या शिंगाचे कप, वाघ, सिंह यांची चरबी वापरून कोणीकडून ही ओढ व शक्ती कायम टिकविण्याचे मार्ग शोधले गेले. पण शेवटी 'करावे तसे भरावे' या नियमानुसार या मार्गाची किंमतही निरनिराळ्या स्वरूपात फेडावी लागतेच. हेच केल्या कर्माचे फळ. हीच मनाची व्युत्थित अवस्था.

या अवस्थेतून बाहेर पडून समाहित अशी चित्ताची स्थिती मिळवणे म्हणजेच एका अर्थी समाधी. यासाठीच योगसाधनेची जरूर. यामुळे या पृथ्वीवरील आपला निवास सुखकारक, हितकारक आणि आरोग्यदायी होईल. यासाठीच अष्टांगयोगाची जरूरी आहे. यात यम, नियम, आसन, प्राणायाम या बहिरंगाची साधना करून त्यामार्गे प्रत्याहार प्राप्त करता येतो. यानेच चित्त अंतर्मुख, एकाग्र, स्थिर व समतोल बनते. आपलेकडे असे अनेक साधु-संत व सिद्धपुरुष होऊन गेले. 'सिंग' नावाचे एक सिद्धपुरुष होते, ते हस्तस्पर्शाने विकार बरे करत असत. त्या काळात मध्य प्रांताचे गव्हर्नरांची पत्नी संधिवाताने आजारी होती, तिला चालताही येत नव्हते. ती या सिद्ध पुरुषाच्या हस्तस्पर्शाने बरी झाली. येशू ख्रिस्त स्पर्शाने अगदी महारोगसुद्धा बरा करत असे. डॉ. मिकाओ उसुई हे ख्रिश्चन धर्मगुरू होते, त्यांनी

या शक्तीचा शोध घेण्याचे ठरवले. ते शिकागो विद्यापीठात दाखल झाले. तेथे त्यांनी थिऑलॉजीमध्ये डॉक्टरेट मिळवली. परंतु ख्रिश्चन धर्मवाङ्मयामध्ये त्यांच्या समस्या सोडविणारे काही मिळाले नाही. तेथून ते चीनला गेले तेथेही समाधान न झाल्याने शेवटी भारतात येऊन त्यांनी भारतीय तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास केला व बौद्धदर्शनात त्यांना काही मार्ग सापडले. पुढे त्यांनी 'कुरियामा' नावाच्या पर्वतावर जाऊन एकांतात २१ दिवस उपोषण केले आणि त्यांना त्या दिवशी साक्षात्कार झाला तो एका प्रकाशलोळाने. यातून त्यांना जी शक्ती मिळाली ती स्पशनि विकार नाहीसा करण्याची. याचा पहिला अनुभव त्यांना स्वतःलाच आला. त्यांना लागलेली ठेच व वाहणारे रक्त हात लावताच बरे झाले. याचेच नाव रेकी.

भारतीय तत्त्वज्ञानात जे अनेक मार्ग सांगितले आहेत त्यांत योगसाधना, विपश्यना आदी साधना, उपवास, भक्तिमार्ग या सर्वांचे सहज दर्शन घडते. डॉ. उसुईनी संस्कृतचा व तत्त्वज्ञानाचाही अभ्यास केला होता असे दिसते. त्यांना ही सिद्धी एकूण बारा वर्षे अभ्यास व साधना याद्वारे प्राप्त झाली 'कुरियामा' पर्वतावरील २१ दिवस उपोषण, ध्यानसूत्रांचे पाठांतर ही एकूण तपश्चर्येची शेवटची पायरी असावी. आज 'रेकी'चे स्वरूप संपूर्ण व्यापारी झाले आहे. पंधरा दिवस, एकवीस दिवस अशा नगण्य कालखंडात ही शक्ती प्राप्त होते असे म्हणणे हास्यास्पद आहे. प्रत्येक गोष्टीसाठी तुम्हाला वर्षानुवर्षे तपश्चर्या केल्याशिवाय ज्ञानप्राप्ती होत नाही. आणि या गोष्टी जर इतक्या सोप्या असत्या तर वैद्यकशास्त्राची जरूरीच राहिली नसती व प्रत्येक जण काही फी देऊन रेकीतज्ज्ञ झाला असता. सत्य असे आहे की प्राचीन कालातील आशीर्वादाने कल्याण करणारे ऋषि-मुनी, जैन धर्मचे तीर्थंकर (वर्धमान महावीर हे जैन धर्मचे चोविसावे व शेवटचे तीर्थंकर समजले जातात), गौतम बुद्ध तथा बोधीसत्त्व, येशू ख्रिस्त अशी आदरणीय, त्यागी, मानवसमाजाचे खरेखुरे कल्याण चिंतणाऱ्या विभूती शेकडो वर्षांत एखादीच निर्माण होते. सिद्धपुरुषही लाखो लोकांत एखादाच असतो. गल्लोगल्ली रेकी देणारे लोक रेकीचे नाटक करून पैसे मिळवत असतात. त्यांनी शंभर रुग्णांवर तज्ज्ञांच्या देखरेखीखाली उपचार करून ते रुग्ण बरे करून दाखवावेत.

सत्य असे आहे की आपण सामान्य माणसे आहोत. आपल्या शक्ती अतिशय सीमित आहेत. तेव्हा जमेल त्यांनी योगसाधना, तीही जमत नसल्यास भक्तिमार्ग,

मनापासूनची प्रार्थना व षड्रिपुंवर ताबा मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. यासाठी स्वतःची इच्छाशक्ती व मनापासूनचे प्रयत्न उपयुक्त आहेत. आजकाल खरे गुरू हे सोने नव्हे तर प्लॅटिनमपेक्षाही जास्त दुर्मिळ झाले आहेत. आपण एकलव्याला गुरू मानून 'एकला चलो रे' हा उपदेश मानावा व पाळावा. प्रेम, माया, त्याग ह्या मनाची पातळी वाढवत असतात. वैद्यकशास्त्राला ती पूरक आहेत व त्यापलीकडे जाऊन आपले जीवन निरामय करण्यास समर्थ आहेत. सारांशाने असे म्हणता येईल की वैद्यकशास्त्र अशा गोष्टी करत नाही. उलट "आज, आत्ता, या येथे जे प्रत्यक्ष अनुभवता येते, जे निरनिराळ्या चाचण्यांमधून कळते तेच सत्य" असे मानले जाते. तसेच वैद्यकशास्त्रच यावर औषधोपचार किंवा शल्यकर्म यावाटेच फक्त विकारमुक्ती देऊ शकते, हीही तितकीच अयोग्य धारणा, परंतु अनेक अनुभवांनी हे सिद्ध केले आहे की वैद्यकशास्त्राला आजही जाणीव नसलेल्या गोष्टी अस्तित्वात आहेत आणि वैद्यकशास्त्राकडून बऱ्या होऊ न शकणाऱ्या केसेस पूर्ण बऱ्या होऊ शकतात. आज बहुतांश लोक याला अंधश्रद्धा म्हणतात परंतु दिसते तसे असतेच असे नाही किंवा जे दिसत नाही, कळत नाही ते नसतेच असेही नाही.

### काही चमत्कार :

विसाव्या शकतातही असे अनेक चमत्कार घडलेले आहेत जे विज्ञान वा व्यवहार वा बुद्धी यांना पटत नाहीत, समजत नाहीत. गोष्ट १९८१ सालातील आहे. जून २४ रोजी युगोस्लावियातील 'मेड्जुगोरजे' या गावी 'कुमारी मेरी' प्रगट झाली. त्या दिवसापासून ती दररोजच प्रगट होऊन लोकांना दर्शन देऊ लागली. ओघानेच त्या गावाला 'क्षेत्राचे' रूप येऊन लक्षावधी लोकांचा दर्शनासाठी पूर लोटला. तेथे शेकडो रुग्ण बरे झाल्याच्या वार्ता प्रसिद्ध झाल्या. तेथे एक फादर 'स्लावको' नावाचा फ्रॅन्सिस्कन ख्रिश्चन संन्यासी (Monk) राहत होता. तो उच्चशिक्षित म्हणजे पीएच्.डी. होता. ही डिग्री मानसशास्त्रातील होती - म्हणजे तो मानसशास्त्रज्ञ होता. तो म्हणतो की "मी कधी कधी कोण रोगमुक्त होईल हे सांगू शकतो. तेथे येणारे कृतनिश्चयी व श्रद्धा असलेले रुग्ण एकाच भावाने येऊन मेरीची रोगमुक्त करण्यासाठी प्रार्थना करत. ते तेथे स्वच्छ मनाने केवळ रोगमुक्तीसाठी मात्र आलेले नव्हते."

फ्रान्समधील 'लूर्ड्स' हे गावही असे क्षेत्र झालेले आहे. ब्रॅंडन ओ'रेगन हा कालिफोर्नियातील सोसालिटो येथील संशोधन संस्थेचा व्हाइस प्रेसिडेंट आहे. तो मेड्जुगोरजे येथे या संबंधात संशोधनासाठी गेला. तो मान्य करतो की जे हृग्ण येथे येऊन बरे होतात त्यांचा मानसिक ढाचा एका वेगळ्याच स्वरूपाचा असतो. तो म्हणतो, "हे लोक मानसिक, भावनिक व मनोकायिक अशा एका वेगळ्याच स्तरावर असतात. त्यांची दृष्टी कोठल्यातरी अतिदूर क्षेत्रात वावरत असते. त्यांना भोवतालच्या वातावरणाचे जणू भानच नसते. त्या दृष्टीत असा काही भाव असतो की त्यात कशाची तरी तळमळ आहे, काही आठवण्याचा ते प्रयत्न करत आहेत व त्यांना सर्वांगीण प्रेमाची - मायेची - ओढ लागली आहे." ओ'रेगनने लूर्ड्स, मेड्जुगोरजे व इतरत्र अशा चमत्काराने बऱ्या झालेल्या लोकांच्या हकीकती तपासून पाहिल्या. या संकल्पित कार्यासाठी या संस्थेने ८६० वैद्यकीय मासिके आणि ३००० वर वैयक्तिक लेख असे या विषयावर प्रसिद्ध झालेले वाङ्मय खोलवर तपासले आहे. हा रिपोर्ट म्हणजे जगातील सर्वात मोठा रिपोर्ट असेल. ह्या रिपोर्टाचा मथळा 'रेमिशन विथ नो अॅलोपॅथिक इंटरव्हेन्शन' (Remission with no Allopathic intervention) म्हणजेच 'अॅलोपॅथीच्या कसल्याही मध्यस्थीशिवाय (मदतीशिवाय) रोगमुक्ती' (पूर्णक्षमा). ह्या रिपोर्टमुळे 'चमत्कारांनी रोगमुक्ती' ह्या शास्त्रात न बसणाऱ्या गोष्टीला जणू जगन्मान्यताच मिळाली.

कदाचित आपण सामान्य माणसे व विज्ञानवादी लोक यावर चटकन विश्वास ठेवणार नाही व त्याला अंधश्रद्धा, भास अशा संज्ञांद्वारे असे लोक संबोधतील. परंतु एक अत्यंत अशक्य वाटणारी, वैद्यकशास्त्राच्या पूर्ण डोक्यावरून गेलेली, व त्या विषयात मान्यवर विद्वानही चकित झालेली सत्य घटनाच पाहू. पुढील घटनेची सविस्तर हकीकत 'मेडिकल कमिशन लूर्ड्स - फ्रान्स' यांनी दिली आहे. व्हिट्टोरिओ, मायकेली हा एक मध्यमवयीन इटालिअन नागरिक. १९६२ साली याला व्हेरोना येथील मिलिटरी हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करून घेण्यात आले. मायकेली याच्या डाव्या कुल्ल्यावर एक गोळा आलेला होता. हा गोळा एवढा मोठा होता की मायकेलीला नेहमीच्या हालचाली करणे जवळजवळ अशक्य झाले होते, व त्याला आत्यंतिक वेदना होत होत्या. एक्स रे काढल्यावर असे आढळून आले की त्याची कंबर व बैठकीच्या हाडांची अतिशय झीज झालेली होती व जणू हा रोग त्याची



हाडे खात होता. मे अखेर त्याच्या या गोळ्याची तपासणी (Biopsy) केली असता असे आढळले की हा 'फुसीफॉर्म' नावाचा कर्करोग होता. या प्रकारचा कर्करोग म्हणजे अतिशय आक्रमक व घातकी रोग समजला जातो. मायकेलीचा हा पाय एका प्लॅस्टर फ्रेमवर्कमध्ये टाकून जखडून टाकला होता. जूनमध्ये मायकेलीला दुसऱ्या केंद्रावर 'रेडिअम थेरेपी' साठी परत पाठवण्यात आले. कारणे कळत नाहीत परंतु त्याला चार-पाच दिवसांतच डिस्चार्ज देण्यात आला. या वेळी त्याचा पाय जणू शरीरापासून सुटून वेगळा व्हावयाची वेळ आलेली होती. पायाला कमरेपाशी जो आधारभूत भाग असतो तो म्हणजे हिप (Hip), पेल्व्हिस (Pelvis), कूर्चा, स्नायुबंध, स्नायू या सर्वच गोष्टींचा नाश झाला होता. त्याच्या पहिल्या परीक्षेनंतर जवळ जवळ एक वर्षाने तो लूर्डस्ला गेला.

लूर्डस्च्या मेडिकल कमिशननुसार मायकेलीची स्थिती त्या वेळी अतिशय गंभीर होती. त्याचे वजन खूपच कमी झाले होते, भूक नाहीशी झाली होती, तो काहीच खाऊ शकत नव्हता. त्याच्या पायाच्या प्लॅस्टर सकट त्याला त्या पवित्र पाण्यात अनेक वेळा स्नान घातल्यावर त्याच्यात सुधारणा होऊ लागली. त्याला भूक लागू लागली व त्याला आपल्या शरीरात नवीन शक्ती निर्माण झाल्याचा अनुभव येऊ लागला. सुमारे एक महिन्याने तेथील डॉक्टरांनी त्याचे प्लॅस्टर काढले. एक्सरेमध्ये त्याचा गोळा लहान झालेला आढळला. काही आठवड्यांत हा कॅन्सरचा गोळा पूर्ण नष्ट झाला. आणि यापेक्षाही कल्पनातीत - विश्वास न बसण्यासारखी गोष्ट म्हणजे ती नाश पावलेली सर्व हाडे पुनर्निर्माण होऊन तो सर्व भागच पूर्ववत झाला होता.

दोन महिने त्या पवित्र पाण्यात स्नान केल्यानंतर मायकेली बाहेर आपल्या पायांनी फिरावयास जाऊ लागला. या केसचा अभ्यास करणाऱ्या डॉक्टरांच्या पथकाने स्पष्ट शब्दांत आपला निष्कर्ष काढला आहे. ते म्हणतात -

“इलिअॅक हाड, पेल्व्हिस या हाडांची पुनर्निर्मिती होऊन ती परत नैसर्गिक स्थितीत आली होती. १९६४, ६५, ६८ व ६९ या वर्षी परत परत तपासणी केली असता ही स्थिती कायम झालेली आढळली. गेली ४५ वर्षे ट्यूमरचा अभ्यास असलेले डॉक्टर्स, नवीनच अशा हाडांशी निगडीत ट्यूमर यांचा अभ्यास व अशा शेकडो केसेस हाताखालून गेलेले आम्ही डॉक्टर्स, आमच्या आयुष्यात अशी घडलेली घटना

आम्हास माहीत नाही.” याचा अर्थ असा की ते सर्व डॉक्टर्स ही घटना पाहून आश्चर्याने थक्क झाले असावेत. ते पुढे म्हणतात - “मायकेलीच्या कॅन्सरबद्दल आम्ही निश्चित स्वरूपाचे कारण व तो पूर्ण बरा होण्यामागे काय वैज्ञानिक उत्तर असावे याचा शोध घेण्याचा खूप प्रयत्न केला. पण त्याला यश आले नाही. तो कसलेही उपचार घेत नव्हता किंवा त्याला त्या काळात काहीही इतर रोगाची लागण झाली नव्हती. कधी कधी अशी लागण शरीराची शक्ती वाढवून - प्रेरणा देऊन कॅन्सर बरा करण्यास मदत करू शकते. अशक्य अशी पूर्ण नाश पावलेली हाडे व स्नायू यांची पुनर्निर्मिती होते, त्याचा हा अवयव पूर्वी पूर्णपणे निरूपयोगी झालेला होता तरी हे घडू शकते, ह्याची प्रत्यक्ष प्रचीती येत आहे. हा रूग्ण आज जिवंत आहे आणि संपूर्ण निरोगी स्थितीत आहे. लूईस्वरून परत आल्यावर नऊ वर्षे ही स्थिती टिकली आहे.”

व्हिटोरिओची या सर्व कालखंडात मानसिक स्थिती काय होती? त्याला आपण बरे होऊ अशी खात्री होती का? अनेक प्रश्न आपलेसमोर उभे राहतात आणि त्यांना उत्तरे मात्र नाहीत. डॉ. जोनास साल्क यांच्या म्हणण्याप्रमाणे प्रार्थना, भक्ती यांचे विकारमुक्तीतील कार्य हे वैद्यकशास्त्राला पूरक आहे. याचा अर्थ असा आहे की, मानव हा देह व मन या दोन घटकांचा बनलेला आहे व या दोन्ही घटकांना विकारमुक्तीसाठी उपचार आवश्यक आहेत. देहासाठी औषधे व मनासाठी प्रार्थनेसारखे उपचार ह्या द्वयीची जरूरी भासते. या सर्व कहाण्या पूर्णपणे सत्य असाव्यात यात काहीच संशय नाही. कारण त्या समाजात आदराचे व विश्वासाचे स्थान असलेल्या व्यक्तींनी लिहिलेल्या आहेत. अशा अनेक भारतीय कहाण्या पूर्वी घडून गेलेल्या आहेत. त्या सर्व सांगता येतील परंतु पाश्चात्य तज्ज्ञांनी त्याला वैज्ञानिक आधार शोधण्याचा प्रयत्न केला, अनेक प्रयोग केले व ते लिखित स्वरूपात आज उपलब्ध आहेत. आपली मानसिकता मात्र गुलामगिरीची आहे. गोऱ्या लोकांनी सांगितलेल्या कहाण्यांवर आपण सहज विश्वास ठेवतो परंतु स्वकीयांच्या कहाण्या सांगितल्या तर त्यावर पुराणातील वांगी, भास, अंधश्रद्धा, अवैज्ञानिक असे शिके मारून त्यांना हास्यास्पद ठरवतो. डॉ. साल्क यांनी अध्यात्म हे वैद्यकशास्त्राला अत्यंत पूरक आहे, असा निष्कर्ष काढलेला आहे. तसा निष्कर्ष आपल्या तत्त्वज्ञानातही मिळतो. आत्म्याचे ज्ञान व सिद्धी हे मिळवणे सोपे नाही. त्यासाठी

जी प्रदीर्घ तपश्चर्या, पूर्णार्थनि श्रद्धा ह्या गोष्टी आपणा सामान्य माणसांना शक्य होत नाहीत. पतंजली ऋषी योगसूत्रे सांगणारे व आयुर्वेदाचे उत्तम ज्ञान असलेले निरनिराळ्या संहितांवर टीका सांगणारे असे होते. त्यांनाही अध्यात्म व वैद्यकशास्त्र ही एकमेकास पूरक आहेत हे माहीत होते, असा निष्कर्ष सहज काढता येतो. आयुर्वेद तसा दोन-अडीच हजार वर्षांपूर्वीचा परंतु आधुनिक वैद्यकशास्त्रात नसलेला एक श्रेष्ठ विचार त्यात आढळतो. “प्रत्येक व्यक्ती ही स्वतंत्र प्रकृतीची आहे. वात, पित्त व कफ या तीन दोषांत तिचे अस्तित्व असते. तेव्हा त्या प्रकृतीला पोषकच आहार व औषधोपचार यांची जरूरी असते. हीच गोष्ट मनाचीही आहे. वात, पित्त व कफ यांतील प्रकृतिदोषानुसार त्यांचे मानससुद्धा वेगळे असते.” यांचा संगम आयुर्वेदात आहे. (परिशिष्ट पाहा)

मनसुद्धा त्रिगुणी आहे. सात्त्विक, राजसिक व तामसी. प्रेम, श्रद्धा, प्रार्थना यामुळे मिळणारे फायदेही वेगवेगळे असणारच. सात्त्विक प्रवृत्तीच्या लोकांना आध्यात्मिक जोडामुळे उत्तम गुण येत असणार. यापेक्षा राजसिक लोकांना कमी व तामसी लोकांना तर असे अनुभव येणे शक्य वाटत नाही. तेव्हा प्रत्येक व्यक्तीने प्रथम सात्त्विक होण्याचे उद्दिष्ट समोर ठेवून प्रयत्न केले पाहिजेत. तर त्याचा फायदा निरामय जीवन घडविण्यात होईल. डॉ. साल्क यांना पडलेल्या प्रश्नाचे उत्तर यात सापडू शकते. व्हिट्टोरियो हा पूर्णपणे सात्त्विक प्रकृतीचा असला पाहिजे. नाहीतर लूईसला जाऊन काहीही गुण न आलेले लोक कमी नाहीत. लूईसचे पाणी अत्यंत पवित्र समजले जाते. पण त्यात स्नान करणारी व्यक्ती जर पवित्र मनाची नसेल तर मन व ते पवित्र पाणी यांचा संगम होणे कठीणच ठरेल. सर्व पवित्र क्षेत्रांविषयी तेथे कांही उच्च अनुभव येण्यासाठी प्रथम आपले मन पवित्र असणे अत्यंत अगत्याचे असते हेच या सर्वांचे सार आहे. पण यामुळे वैज्ञानिक मागाने उत्तर शोधणे अतिशय अवघड आहे.



## हार्द - जीवनकाल व विकारांचे

संस्कृत ही सर्व भाषांची जननी व पाणिनी हा पहिला व्याकरणकार. पाणिनीने व्याकरण लिहिण्यापूर्वी संस्कृत भाषेला तशी नियमबद्धता नव्हती म्हणूनच तिला 'आर्ष' म्हणत असत. ही अत्यंत पुरातनकाळातील ऋषींची भाषा. असे असले तरी त्यात फार मोठे तत्त्वज्ञान साठवलेले आहे. संस्कृत भाषेत समानार्थी किंवा किंचित वेगळी छटा दर्शविणारे अनेक दुसरे शब्द सापडतात. त्यामुळे ज्यांचा संस्कृत भाषेशी पूर्वी संबंध नव्हता अशा माझ्यासारख्या व्यक्तींच्या मनात नेहमीच गोंधळ होऊ शकतो. आता ब्रह्मांड, विश्व आणि अवकाश हे तीन जवळ जवळचे शब्द आहेत. याला एकच इंग्रजी शब्द आहे तो म्हणजे 'स्पेस'. 'स्पेस' (Space) व टाइम (Time). यावर वैज्ञानिकांनी खूप संशोधन केले आहे. हे सर्व संशोधन आधिभौतिक आहे. परंतु त्यापलीकडे एक अफाट विश्व आहे ही आइन्स्टाईनसारख्या थोर वैज्ञानिकालाही झालेली जाणीव आहे. अर्थात असे अनेक थोर वैज्ञानिकही याच निष्कर्षापर्यंत पोहोचलेले आहेत. या आधिभौतिक गोष्टींची आणि आध्यात्मिक गोष्टींची सांगड घालता येईल का? वैद्यकशास्त्र संपूर्णपणे आधिभौतिक. याला अपवाद आयुर्वेद, ज्यात आधिभौतिक आध्यात्मिक व आधिदैविक गोष्टींचा सुरेख संगम झालेला आहे. पण हा प्रवाह खंडित झाला. त्याला आधुनिक विज्ञानाची संशोधनाची पाहिजे तेवढी जोड न मिळाल्यामुळे त्याला सन्मान मिळतो पण व्यवहारात आधुनिक वैद्यकाच्या खाली स्थान दिले जाते.

आधुनिक वैद्यकशास्त्र म्हणजे काय, त्याच्या मर्यादा किती याचा थोडासा ऊहापोह आपण करून पाहू. प्रशिक्षित आधुनिक वैद्यकशास्त्रातील तज्ज्ञ बहुधा त्या शास्त्राविषयी नको एवढी श्रद्धा किंबहुना त्याखेरीज इतर उपचारपद्धतीच नाहीत असा दावा करतात. आयुर्वेदाला भविष्य नाही, होमिओपॅथीतील औषधे, औषधे नव्हतेच असे म्हणणारे विद्वान मला माहीत आहेत. परंतु हे आधुनिक वैद्यकशास्त्र जेथून आले त्या पाश्चात्य राष्ट्रांतील अनेक या विषयातील व या पद्धतीतील उणिवांचा विचार करू लागले आहेत. त्यातूनच 'होलिस्टिक' उपाययोजनेची संकल्पना जन्मास आली. आज तर असे आढळते की पाश्चात्य तज्ज्ञांनी काही नवीन संकल्पना मांडल्या, सुंदर सुंदर शब्दांमध्ये ग्रंथनिर्मिती केली की वाहून जाऊन आम्हीही त्याची नक्कल करू लागतो. परंतु पाश्चात्यांची, नवीन गोष्टी वैज्ञानिक स्तरावर तपासून त्या आधुनिक संकल्पनेच्या विरुद्ध असल्या तरी त्याची स्वीकृती करावयाची असे स्वच्छ मन जपण्याची वृत्ती निश्चित अनुकरणीय आहे. त्यांचा चंगळवाद, पैसा हाच परमेश्वर मानण्याची व आपल्या सुखासाठी कशाचाही बळी देण्याची, सुख ओरबाडून घेण्याची आसुरी वृत्ती मात्र आपलेकडे आली. कालानुसार जीवनात बदल होतात, त्यात वावगे काही नाही. परंतु उन्नत मनाची, माणुसकीची जी परंपरा बऱ्याच प्रमाणात आपलेकडे होती ती मात्र नष्ट होत चालली आहे. अंधानुकरण व मानसिक गुलामगिरी अंगीकारणे व त्याची खंतही नसणे हे महापाप म्हणावयास हरकत नाही. ओघाने आले म्हणून हे कटू सत्य सांगावे लागते.

वैद्यक म्हणजे एखादी व्यक्ती आजारी का पडते व तो आजार दूर कसा करता येईल हे जाणण्याचे शास्त्र अशी त्याची व्याख्या करता येईल. याचा सर्व भर शरीराचे अणू यावर दिला जातो. याला उपमा द्यावयाची झाली तर एखादा पदार्थ विज्ञान-शास्त्रज्ञ (Physicist) जसे 'क्वार्क' या मूलभूत अणूवरच लक्ष केंद्रित करतो तसाच वैद्यकशास्त्रज्ञ देहाच्या अणूवर लक्ष देतो. या अणूंमध्ये बदल झाला की शरीरस्वस्थता नष्ट होऊन शरीराच्या निरोगी कार्यात अडथळे निर्माण होतात. यालाच आपण शारीरिक रोग म्हणतो. आधुनिक वैद्यक म्हणजे शरीराचे अणू नियमान्वये का वागत नाहीत, हे का होत आहे याची कारणपरंपरा शोधून काढणे (Molecular theory of disease causation) म्हणजे सामान्य भाषेत रोगाची निर्मिती का झाली याची कारणपरंपरा शोधणे. आपले याचे ज्ञान जर खरेच परिपूर्ण असेल तर

रोगाचे निश्चित स्वरूपाचे कारण कळणे सहज शक्य होईल. उदाहरणार्थ, रक्तदोष जर निर्मात्र झाला तर हिमोग्लोबिनची तपासणी करून त्या दोषाची निश्चिती ठरवता येते. याचा अर्थ असा की त्या मोलिक्यूलमधील जे अणू आहेत त्यांची निरोगी अवस्थेतील रचना बदलून हे घडत असते. अंती मृत्यूलाही हे कारण घडू शकते.

आधुनिक वैद्यकाचा विकास म्हणजे ह्या संकल्पनेवर आधारित मार्गक्रमणा. प्रत्येक रोगाचे निदान या पद्धतीने केले जाते. एक उदाहरणच घेऊ या. हृदयविकार हा एक अनैसर्गिक, आपणच ओढवून घेतलेला रोग. याला थोडासा अपवाद म्हणजे शरीर-ह्रास. पण तरुणपणी, मध्यम वयात येणारा आघात याची अनैसर्गिक जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव, अयोग्य आहार, व्यसने व ताणतणाव ही कारणे सांगितली गेलेली आहेत. आज हृदयरोगाने होणारे मृत्यू व त्यांची संख्या ही काळजीकारक आहे. हृदयाला रक्तपुरवठा करणाऱ्या रोहिण्यात आतल्या अस्तराला कोलेस्ट्रॉल चिकटून तेथील रक्तप्रवाहाचा मार्गच लहान होतो किंवा कुंठतो. ह्या रोगात प्रथम औषधे देऊन कोलेस्ट्रॉलचा थर नाहीसे करण्याचा प्रयत्न केला जातो. हे प्रयत्न फक्त वरवरचे असतात. अगदी बायपास किंवा अँजिओप्लॅस्टी अशा अत्यंत आधुनिक पद्धतींनी सुद्धा त्याचे मूळ कारण नष्ट होत नाही, कारण ही उपचारपद्धत अंगदी वरवरची आहे खरं तर कोलेस्ट्रॉलचा अणू त्या अस्तराला का चिकटतो हे शोधून काढणे ही गरज मूलभूत असते. इतर अनेक गंभीर आजारांचे बाबतीतही ही स्थिती आहे. उदाहरणार्थ कॅन्सर कधीच पूर्ण बरा होत नाही. मधुमेहाने एकदा पकडले की त्याची साथ जन्मभर सुटत नाही. रक्तदाब का निर्माण होतो? आपली त्या वेळी शरीराची सोडिअमची पातळी वर जाते का? सामान्य जीवन असून हे का होते? मूत्रपिंडे शरीराबाहेर जाणारा क्षार परत शरीरात पाठवतात का? यावरचा उपाय म्हणजे रक्तवाहिन्यांचा अंतर्भाग विस्तार करणे व सोडिअम कमी करणे, यासाठी औषधे. पण हा असतो वरवरचा उपाय. रक्तदाब व सोडिअम अणू यांचा निकटचा संबंध गृहीत धरला तर या अणूशी परिणामकारक असा कोणता अणू आपल्याला पोटात घ्यावा लागेल की जो रक्तदाब निर्माण करणाऱ्या अणूंना सफलपणे प्रतिकार करू शकेल? मूळ शरीराच्या अणूंमध्ये होणारा रोगकारक फरक रोग निर्माण करतो व वैद्यक उपचारात असा कोणता अणू (असलेले औषध) असेल

जो मूलगामी समस्येवर कार्य करेल? ही खरी समस्या असते.

आता कर्करोगाचा विचार करू. निरोगी शरीरात सातत्याने काही पेशी म्हणजेच अणू मृत होत असतात. त्याच अणूंची जणू नवीन प्रतिमा असे अणू निर्माण होत असतात. या कार्यात जेव्हा अडथळा निर्माण होतो, सर्वसामान्य नैसर्गिक अणूंच्या तंतोतंत प्रतिकृतीऐवजी काही वेगळेच अणू निर्माण होतात, तेव्हाच ते घातक असतात व कर्करोग होतो. मधुमेहामध्ये इन्स्युलिनच्या अणूंची निर्मितीच खुंटते किंवा निर्मितीचे प्रमाण कमी होते किंवा ते अणू दोषयुक्त असतात. अवसादासारख्या (Depression) मानसरोगातही हेच घडत असते. योग्य भावभावना निर्माण होण्यास जे आवश्यक साव हवे असतात, त्यांच्या निर्मितीत किंवा नैसर्गिक गुणवत्तेत फरक पडत असतो. सर्व रोगांचे मूळ शेवटी या अणुबदलामध्ये किंवा नवनिर्मित अणूंच्या रचनेत सहज सापडते.

आधुनिक विज्ञानानुसार रोग का होतो हे आपण पाहिले. रोगोत्पत्ती होण्यासाठी शरीराणूमध्ये बदल व्हावा लागतो. परंतु असा काहीही बदल न होता रोग होऊ शकतो का? हे अशक्य आहे हे वैज्ञानिक मत आहे. पण अशा गोष्टी अनेक वेळा घडून येत असतात. या अनाकलनीय विकारांना जेव्हा कारण माहीत नसते तेव्हा त्याला सामान्य लोक परमेश्वरी कोप, भानामती, भुताटकी अशी नावे देतात. प्रत्यक्षात एका मांत्रिकाने हे घडवून आणले असेही म्हटले जाते. पण त्याच मांत्रिकाला इतर अनेक माणसांवर हा प्रयोग जेव्हा करून दाखवता येत नाही, तेव्हा त्याला परमेश्वरी कृपा हा शब्द वापरला जातो. यामागे सत्य काय व कल्पना काय हे जाणून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे व आपल्या विषयाशी निगडित. आपण जिम कॉर्बेटने सांगितलेली बालासिंगची कहाणी पुढे पाहूच. त्याची शारीरिक स्थिती उत्तम होती. म्हणजे त्याचा प्रत्येक शरीराणू नैसर्गिक स्थितीत होता. परंतु त्रिशूळचा सैतान पोटात गेला ते त्याचे व इतरांचेही मत. आणि शेवटी त्यातच तो मृत्युमुखी पडला. अशीच 'व्हूडू' आफ्रिकन जादूटोण्याची कहाणी नंतर पाहू. आपण पाप केले आहे या कल्पनेनेच तो तरुण क्षणात मृत्युमुखी पडला. ह्याच्या बरोबर विरुद्ध झिजून मरणारा माणूस. उत्कृष्ट हॉस्पिटल, सुप्रसिद्ध डॉक्टर यांना याबाबत काहीही करता येत नाही. आणि तरीही तो बरा होऊ शकतो. अशी एक कहाणी अगदी आधुनिक काळातील व तीसुद्धा अमेरिकेसारख्या अत्यंत प्रगत देशातील.

डलस येथील एक अत्यंत आधुनिक हॉस्पिटल. एक वृद्ध रुग्ण दोन आठवडे हॉस्पिटलमध्ये होता. हा अत्यंत दुर्बल झालेला, भूक नष्ट झालेली, झोप येत नाही अशा स्थितीत आला होता. त्याच्या सर्व प्रकारच्या तपासण्या करून काहीही निदान होईना. तो हॉस्पिटलमध्ये आला तेव्हा 'बहुधा कर्करोग' असे निदान केले गेले होते. ही अवघड केस डॉ. जिम हा तज्ज्ञ हाताळत होता. त्या रुग्णाच्या वयाच्या व्यक्तींच्या बाबत कर्करोग हा नेहमी आढळणारा रोग. पण ह्या सर्व तपासण्यांमध्ये त्याचे काहीही चिन्ह आढळेना. अमेरिकेत औषधोपचार अत्यंत महागडे परंतु केस आली की ते डॉक्टर सर्वस्वाने त्या रुग्णाची सेवा करतात. डॉ. जिम हताश झाला. तो त्या रुग्णाची दिवसातून दोन वेळा गाठ घेत असे. नेहमीची फेरी चालूच होती. डॉक्टर जिम त्या रुग्णाला म्हणाला, "मित्रा, मी खूप प्रयत्न करतोय पण यश येत नाही. पण मी प्रयत्न सोडणार नाही. ते शेवटपर्यंत चालूच राहतील." यावर तो रुग्ण म्हणतो, "डॉक्टर, मला माहीत आहे की मी निश्चित मरणार आहे. कशाचाही उपयोग होणार नाही. कारण कोणीतरी माझ्यावर करणी केली आहे, मला भुताने पछाडले आहे." हे ऐकल्यावर जिमला एक विचार सुचला. जणू डोक्यात वीज चमकावी असा हा विचार आला. जसे काट्याने काटां काढणे किंवा विषाने विष उतरवणे शक्य असते - तेच येथे का घडू नये ? प्रयोग तर करावयास हरकत नाही. भले ही रीत विज्ञानात बसत नसेल. शेवटी रुग्णाला बरे करणे हेच ध्येय असते.

त्यांनी नेहमीच्या चोवीस तास वापरात असलेल्या सर्व जागा सोडून एक खोली रिकामी केली. तेथे त्या रुग्णाला आणला. 'मिथेनामाईन' हे अँटिबायोटिक पेट घेऊ शकते व हळूहळू जळते. हे मूत्रसंस्थेच्या विकारात वापरले जाते. त्यामुळे ते हॉस्पिटल वॉर्डमध्ये नर्सिंग कॅबिनेटमध्ये सहज प्राप्त असते. तेथून जिमने त्या गोळ्या आणल्या. या सर्व गोष्टी अत्यंत गुप्त ठेवल्या होत्या. कारण यावर कोणीही विश्वास ठेवणार नाही व अपयश आल्यास हसे मात्र होण्याची शक्यता. खोलीतील सर्व दिवे मालवण्यात आले. 'मिथेनामाईन'ची गोळी पेटवली होती. तिचाच जांभळट उजेड पसरला होता. एकूण वातावरण गंभीर, गूढ असे निर्माण झाले होते. तो रुग्ण ताठ बसून डोळे फाडून त्या गूढ ज्योतीकडे पाहत होता. जिमही तितक्याच गंभीरपणे सर्व हालचाली करत होता. जिमने तेथील एक कात्री उचलली व त्या रुग्णाच्या केसांचा एक झुबका काढून त्या ज्योतीवर ठेवला. केस जळू लागले व घाण वास



सुटला. ते केस पूर्ण जळून गेल्यावर जिम रुग्णाला म्हणाला. “मित्रा, ज्या भुताने तुला पछाडले होते ते गेले. परमेश्वरकृपेने तू पूर्ण मुक्त झाला आहेस. दार उघडून जिमने त्या रुग्णाला व्हील चेअरवरून त्याच्या खोलीत आणले, त्याला अंथरुणावर झोपवले. हा विधी चालू असताना एकूण वातावरण अतिशय गंभीर, गूढ व त्याला एक अमानवी स्वरूप प्राप्त झाले होते. ही भूतबाधा नष्ट करण्याच्या विधीचा लगेचच परिणाम झाल्याचे दिसत होते. जो रुग्ण घासभर अन्नही नाकारत होता, त्याने नेहमी दिल्या जाणाऱ्या बेचवं नाष्ट्याची दोनदा मागणी केली व जेवणही जे काही पुढे येईल ते तो फस्त करत होता. त्याचे वजन भराभरा वाढू लागले. त्या रुग्णाला ह्या विधीचा कोणाजवळ उल्लेख न करण्याबद्दल जिमने सांगितले होते. हे गुपित त्या वृद्धाने पूर्ण गुप्त ठेवले. तो आनंदी, उत्साही झाला. त्या रुग्णाला अनेक दिवस हॉस्पिटलमध्ये ठेवून घेऊन हा परिणाम पूर्णत्वाने यशस्वी झाला आहे किंवा नाही ही त्याला खात्री करून घ्यावयाची होती. जेव्हा त्याची तशी खात्री झाली तेव्हा त्या रुग्णाला डिस्चार्ज देण्यात आला.

ही गोष्ट वैद्यकशास्त्राच्या कोणत्याही नियमात नाही. उत्कृष्ट पद्धतीने तपासण्या करूनही त्या रुग्णात विकाराचे कोणतेही चिन्ह नव्हते. तरीही शरीराचे अणू (पेशी) त्यांचे कार्य नीट करत नव्हते. विज्ञानामध्ये कोणत्याही वस्तूवर तोच प्रयोग केला तर तोच परिणाम आढळतो. मग वैद्यकशास्त्रातच न समजणाऱ्या अशा अनंत गोष्टी कशा घडू शकतात? येथे कोणती शक्ती कार्य करते? मनाची अपरंपार शक्ती, तिचे अस्तित्व व मनाची सर्वव्यापकताच यातून निदर्शनास येत असते. “मन है चंगा तौ कथवट में गंगा”, श्रद्धा अपार असेल तर साध्या पाण्याचेही अमृत बनते, तीर्थ बनते, राखेचा अंगारा होतो व अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टी सहज शक्य होतात. हिलाच सामान्य माणसे ईश्वरकृपा, वरदान असे समजतात. अशा गोष्टींचे कारण विज्ञानावाटे समजू शकत नाही, ते असते अध्यात्मामध्ये, आपल्या आत्म्याच्या शक्तीमध्ये.

**विज्ञान, वैद्यक आणि सत्य :**

आपणच नव्हे, सर्वच विद्वान लोक असे मानतात की, विज्ञानामध्ये कोणत्याही वस्तूवर तोच प्रयोग केला तर तोच निष्कर्ष निघतो. पण यालाही काही दुसरी बाजू

आहे का? असा नियम किंवा सत्य म्हणून सांगितले जाते ते फक्त वरवरचे आहे का अंतिम आहे? व्यक्ती-व्यक्तीनुसार या प्रयोगांचे वेगळे निष्कर्ष निघणे शक्य आहे का? हे प्रथम आपण थोडक्यात पाहू. सामान्यतः वैज्ञानिक काही निरीक्षणे, काही कल्पना, काही विचार यावर आधारित एक संकल्पना (Hypothesis) स्वतःपुढे ठेवतो. काही प्रयोग, काही निरीक्षणे व प्रत्यक्ष अभ्यास याद्वारा निष्कर्ष काढतो. हे निष्कर्ष जर मूळ संकल्पनेपेक्षा विपरीत असतील तर ती संकल्पना सोडून देऊन नवीन संकल्पना मांडतो किंवा मूळ संकल्पनेत बदल करतो. परंतु त्याचा नवीन अभ्यास सुरू होतो, प्रयोग चालू होतात. अशी ही साखळी. त्या वैज्ञानिकाला अपेक्षित निकाल मिळेपर्यंत असे प्रयोग चालू असतात. परंतु एका वैज्ञानिकाने काढलेला निष्कर्ष, तीच पद्धत, तीच निरीक्षणे, त्याच संकल्पना घेऊन निरनिराळ्या वैज्ञानिकांची तीच उत्तरे येतील असे नाही. अनेक वेळा एका वैज्ञानिकाने लिहून प्रसिद्ध केलेल्या संशोधननिबंधावर दुसरे संशोधक बरोबर उलट मत देतात. याला कारण व्यक्ती-व्यक्तीतील निरीक्षणे वेगळ्या दृष्टिकोनातून केलेली असतात. प्रत्येकाचे दृष्टिकोन, विचारांशी दिशा वेगवेगळी असते. तरीही पदार्थविज्ञानशास्त्रात निश्चिततेचे प्रमाण बरेच असते. मात्र आज वैद्यकशास्त्रात हे नियम अजिबात लागू पडत नाहीत. या क्षेत्रातील तज्ज्ञांची अशी एक दृढ धारणा आहे की शरीरात घडणाऱ्या प्रत्येक प्रक्रियेचे मोजमाप करता येते. यामुळे पदार्थविज्ञानशास्त्रातील घडणाऱ्या प्रक्रिया व शरीरात घडणाऱ्या प्रक्रिया यांत काहीही फरक नाही आणि त्यांचा क्रम गणिती पद्धतीने मोजता येतो, ही संकल्पना कशी निर्माण झाली? शवविच्छेदन प्रक्रियेमधून मिळणारे ज्ञान हे पदार्थविज्ञानशास्त्रात चिकित्सेने मिळणाऱ्या ज्ञानाप्रमाणेच मिळत असते असे त्यात साम्य आहे. परंतु जिवंत मनुष्य व मृत मनुष्य यांच्या शरीराची जडणघडण जरी तीच असली; त्या शरीराचे निरनिराळे अवयव, निरनिराळी स्थाने यांची रासायनिक जडणघडण जरी एक असली तरीही प्रत्येक व्यक्ती ही अगदी स्वतंत्र असते. मनुष्याच्या हाताचे जर ठसे घेतले तर त्यावरील प्रत्येकाच्या रेषांच्या जाळ्याच्या आकृती वेगवेगळ्या असतात. लाखो लोकांतही दोन व्यक्ती अगदी एकाच ठशाच्या सापडणार नाहीत. तसेच प्रत्येक व्यक्तीची प्रकृती वेगळी, स्वभावधर्म वेगळे, वर्तणूक प्रतिसादही वेगळे असतात. ह्याचा विचार आयुर्वेदाने व होमिओपॅथीने निश्चित केला आहे. पण यातूनही

मिळणारे निष्कर्ष दोन वैद्य वेगवेगळे काढतात. यालाही कारण या दोन वैद्यांच्या दृष्टिकोनातील फरक. एखाद्या वस्तूची आकृती जेव्हा आपल्या नेत्रावाटे मेंदूवर उमटते तेव्हा ती उमटलेली आकृती सर्व व्यक्तींच्या बाबत बरोबर तशीच उमटावयास पाहिजे. पण तसे होत नाही. पुष्कळ वेळा आपले मन ठरविते तशीच आकृती आपल्याला भासू लागते. समजा, आपण निर्जन घनदाट जंगलातून चाललो आहोत. या वनात सर्व प्रकारचे प्राणी आहेत परंतु आपण वाघ पाहण्यासाठी आलो आहोत. अशा वेळी आपले मन पूर्णपणे वाघ या प्राण्यावरच केंद्रित झालेले असते. अशा वेळी गवतात झाकलेला एखादा लाकडाचा ओंडकासुद्धा वाघाचे रूप घेतो. तो वाघ प्रत्यक्ष आपल्याला दिसत असतो. अनेक वेळा वैज्ञानिकांचे सुद्धा अगदी हेच होते. ते मनात एक संकल्पना ठरवितात. प्रयोगात जसजसे दिवस जातात तसतशी त्यांची तादात्म्यता वाढत असते. अशा वेळी प्रत्यक्ष सत्य निष्कर्षाएवजी चुकीचा निष्कर्षही सत्य भासू लागतो. कंसाच्या मनात श्रीकृष्णाविषयी अपार भीती होती. त्यामुळे त्याला जळी, स्थळी, काष्ठी श्रीकृष्णच दिसत असे. त्या वेळी श्रीकृष्ण प्रत्यक्ष तेथे उपस्थित नसताना हे घडत असे. याच्या उलट त्याच्यावर अपार प्रेम करणाऱ्या गोपी, गोप यांना ते स्वतः अनेक वेगवेगळ्या ठिकाणी असूनही श्रीकृष्ण आपल्याबरोबर आहे, खेळतोय, बासरी वाजवतो आहे, अशी प्रत्यक्ष प्रचीती येत असे. याचे कारणच त्यांची मने एका विषयाशी तादात्म्य पावली होती.

अगदी अशीच गोष्ट विज्ञानामध्येही होत असते. मुळात जेव्हा शरीर हे एक यंत्र आहे अशी संकल्पना मांडून तिच्याविषयी विचार सुरू होतो तेव्हाही प्रत्यक्ष सत्य कधीच आपल्या पदरात पडत नाही. यामुळे शरीराची प्रत्येक प्रक्रिया ही गणिती पद्धतीने मोजता येणे शक्य आहे असे गृहीत धरले जाते. ही संकल्पना मुळातच कशी निर्माण झाली? मृताच्या शवविच्छेदनातून मानव कळतो, त्याची शरीररचना कळते ती पदार्थविज्ञानशास्त्राच्याच नियमाधारे. एखादा दगड, लाकूड, माती यांचे आपण सहज पृथक्करण करून त्याची रचना, त्याचे अणू हे आपण जाणून घेतो तोच नियम मानवाला लावला जातो. ही बाब आपण वेगळ्या स्तरावर पाहू. १० नोव्हें. १६१९ रोजी देकार्त हा फक्त विशीत होता. त्याला एक दिवस साक्षात्कारी विचार सुचला की या विश्वाची चावी त्याच्या रेखीव आखणीमध्ये अस्तित्वात आहे. यालाच आपण पूर्णतावादी (Perfectionist) म्हणतो. हा आखीव-रेखीवपणा

म्हणजे परिपूर्णता, निर्दोषत्व. या संकल्पनेमुळे विश्वाचे कोणते चित्र आपल्या डोळ्यासमोर येईल? ते असे की, हे विश्व म्हणजे अनेकानेक भागांची निर्दोष जोडणी करून त्याच्या प्रत्येक भागाची हालचाल, गती ही अतिशय काटेकोर गणिताचे नियम लागू होणारी अशी पूर्णत्वाची रचना आहे. सर ऐझॅक न्यूटन हा देकार्तच्या नंतरच्या पिढीतील एक अत्यंत बुद्धिमान शास्त्रज्ञ. न्यूटनने या घड्याळानुसार चालणाऱ्या वैश्विक हालचालींचा आकृतिबद्ध नकाशा तयार केला. त्यातील अतिशय साधेपणा व हालचाली यांच्यासंबंधी काही शास्त्रीय नियम मांडले. यामुळे त्यांची भविष्यकाळातील विशिष्ट दिवस, विशिष्ट वेळी या भागांची स्थिती ही नैसर्गिकपणे कशी असेल याची पूर्वकल्पना सहज येऊ शकते. यातील भाग हा शब्द ग्रह, तारे आदी दर्शक आहे.

**शरीर : एक यंत्र :**

देकार्त हा अत्यंत तरल बुद्धीचा विद्वान. त्याने ह्या विश्वाच्या रचनेची, त्याच्या भागांची रचना, मांडणी व हालचाली यासंबंधी ज्या संकल्पना मांडल्या त्यांना बुद्धिवादाची, वैज्ञानिक अभ्यासाची व आखीव-रेखीव विचारांची जोड होती. मनुष्य हाही विश्वरचनेचाच एक भाग परंतु तो किती छोटा आहे हे डिकसन याने सांगितले होते. तो म्हणतो, “आपण कल्पना करू या की हे बटाट्यांनी गच्च भरलेले पोते आहे व त्यातील एका बटाट्यात सूक्ष्म जीवाणू आहे. त्या बटाट्याच्या पोत्यातील हा जीवाणू पोत्याशी तुलना करता किती छोटा आहे? हीच स्थिती मानवाची आहे.” असे पोते म्हणजे एक ग्रह. असे अनेकानेक ग्रह व तारे म्हणजे एक गॅलेक्सी / आकाशगंगा. आणि अशा अगणित आकाशगंगा म्हणजे विश्व. त्याची आजची आपली माहिती अगदी कोती आहे. आपले विश्वाशी तुलनात्मक छोटेपण, त्यातील पंचमहाभूतांचाच घडलेला हा देह म्हणजे मानव. पण या मानवाला बुद्धीची प्रचंड शक्ती लाभलेली आहे. देकार्तच्या धारणेप्रमाणे “मानव हा दोन भागांचा बनलेला प्राणी आहे. एक भाग म्हणजे देह वा काया व दुसरा भाग म्हणजे मन. देहाचा मनावर परिणाम होतो पण मनाचा देहावर नाही. याला मूलाधार म्हणजे विश्वाची आखीव-रेखीव रचना व तिचे नियम. मानवसुद्धा असा नियमांनीच बांधलेला आहे. देहाची क्रिया नियमबद्ध आहे, तशी मनाची नाही. मनाला व त्याच्या कार्याला काहीच नियम लागू शकत नसल्यामुळे मनाची वैश्विक भाग असण्याची कल्पना

विवेकबुद्धीला पटणारी नाही व त्यामुळे ती विज्ञानामधून बाद केलेलीच बरी.” ही संकल्पना देकार्तच्या वैश्विक कल्पनेशी जुळणारी होती, विवेकी होती पण त्यात सत्यता किती होती? हे कार्टेशियन तत्त्वज्ञान जर पाहिले तर त्याप्रमाणे मनुष्याचे शरीर हे एक यंत्राप्रमाणे वैश्विक नियमबद्ध असलेले एक प्रतिबिंबच आहे. याच विचारातून विकार म्हणजे शरीराच्या यांत्रिकपणात झालेला बिघाड अशी धारणा निर्माण झाली. पूर्वी शरीरविच्छेदनाला असणारा धार्मिक विरोध चर्चेने मागे घेतला. शरीर व मन ही जर वेगळी असतील तर शरीर- विच्छेदनामुळे त्याच्या आत्म्याला काहीही धक्का पोहोचणार नाही. मग त्याला धार्मिक विरोध कशासाठी करावयाचा? ह्या पूर्वीच्या धार्मिक बंधनातून मुक्तता मिळाल्यामुळेच पाश्चात्य वैद्यक म्हणजे शरीरशास्त्राचे ज्ञान व या यांत्रिक ज्ञानातून केली जाणारी रोगचिकित्सा व त्याची कारणमीमांसा करण्याचा प्रयत्न. अशा या संकल्पना म्हणजे आधुनिक वैद्यकाचा पायाच आहे ही गोष्ट गृहीत धरून आधुनिक वैद्यकात प्रगती होत राहिली. ही प्रगती पूर्वीही एकांगीच होती व आजही त्यात भारतात बदल झालेला दिसत नाही.

या गोष्टीत बदल घडण्यास वा घडविण्यास नेहमी विरोधच होत आलेला आहे. विज्ञानाची साधीसुधी व्याख्या काय? लिओनार्डो म्हणतो, “विज्ञान म्हणजे निरीक्षणातून मिळालेले ज्ञान, वैश्विक सत्यता नाही. जो कोणी असे अधिकारवाणीने म्हणेल तो आपली बुद्धी वापरण्यापेक्षा जुन्या मतांच्या आठवणीच सांगत असतो.” नवीन गोष्टीसुद्धा निरीक्षणामधूनच कळत असतात परंतु निरीक्षणे बुद्धिवादाने तपासून घेतल्यावर नवीन ज्ञान मिळत असते, स्वतःला पूर्वमताच्या खोट्या अभिमानाने बांधून घेऊन नव्हे. आपले तत्त्वज्ञान, आयुर्वेदाची निर्मिती या सर्व गोष्टी निरीक्षण, अनुभूती, मनन व चिंतन यातूनच निर्माण झाल्या व वर्धित होत राहिल्या. परंतु तो प्रवाह पुढे खुंटला. जेव्हाच्या आधुनिक विज्ञानाच्या चकाकणाऱ्या अस्तित्वापुढे आपल्या संथ, मंद अशा पद्धतीची पीछेहाटच झाली.

‘कालोह्यहं निरवधिः’ - काल आणि कालमापन व व्यक्ती :

काळ म्हणजे काय? याची सुरुवात कोठे झाली व त्याला अंत आहे का? तो कसा मोजावयाचा? भूत, वर्तमान व भविष्य या काळाच्याच अवस्था आहेत का? विश्वात जे बदल घडत असतात, किंवा आपल्या देहात जो कालानुसार न्हास होत

असतो असे आपण म्हणतो, त्याचा काळाशी प्रत्यक्ष संबंध किती? असे हजारो प्रश्न जुन्या विचारवंतांच्या पुढे येत होते व त्यांच्या त्यांच्या चिंतनामधून मिळालेली माहिती त्यांनी व्याख्यारूपाने लिहून ठेवली आहे व त्यालाच आपण पूर्णसत्य मानत आलो आहोत. हा संभ्रम आपल्या प्राचीन विद्वानांना पडला होता व त्यांनी चिंतन, मननातून त्याचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न केला. त्यांना सापडलेली उत्तरे त्यांनी तत्त्वज्ञानात लिहून ठेवलेली आहेत. असाच संभ्रम पाश्चात्य धर्मगुरूंनाही पडला होता. त्यांतील एक विद्वान धर्मगुरू म्हणतो, “जोपर्यंत या अर्थाचा प्रश्न मला कोणीही विचारत नाही तोपर्यंत मला विश्वास वाटतो की ह्याचे मला ज्ञान आहे. पण जर एखाद्या भाविकाने हा प्रश्न विचारला, तर त्याला समाधानकारक उत्तर मजजवळ नाही. ओधानेच त्याचे मला विवेचनही करता येणार नाही.” काळाची एकमेव व्याख्या करता येत नाही कारण त्याबद्दल प्रत्येकाची जाणीव व कल्पना वेगवेगळ्या असतात, मोजमापाच्या वैयक्तिक फूटपट्ट्या असतात. एखादा खगोल-शास्त्रज्ञ, वैद्यक व्यावसायिक, गृहिणी आणि नोकरदार ह्यांच्या वेळा वेगळ्या असतात. कॅलेंडरप्रमाणे, काळ स्वयंपाक केव्हा करावा हे सांगणार नाही. एखादा तीर्थयात्रा करणारा साधू व प्रयोगशाळेत काम करणारा संशोधक यांच्या कालसंकल्पना वेगळ्या असतात. आपण ज्याला वेळ किंवा काळ म्हणतो तो आपापला अनुभव असतो. तोच दिवस किंवा तोच काळ एखाद्याला वर्षासारखा भासेल तर एखाद्याला काही मिनिटांचा भासेल. तरुणाला आठ तासांची झोपही कमी वाटू शकेल तर वृद्धाला पाच-सहा तासांची झोप दीर्घ वाटे. एक म्हणेल रात्र संपत नाही तर दुसरा म्हणेल दिवस किती लवकर उजाडला. असे असूनही आपण म्हणतो की, वेळाचे मोजमाप करता येते व सर्वांचा काळ समानच असतो. निकोल्सने १८९१ साली असे म्हटलेले आहे की -

“काळ हा एखाद्या धर्मस्थळासारखा (Priori) आहे. तो नैसर्गिक (किंवा ईश्वरदत्त), अंतःस्फूर्तीने जाणला जाणारा, अनुभवावर आधारित व यांत्रिक आहे. तो तकनि - अंतरीच्या वा बाह्य - जाणून घेता येणारा, किंवा त्रिखंडातून येणारा वा पृथ्वीवरील, असा अनेक अस्पष्ट, अनाकलनीय प्रकारचा आहे.” एका पाश्चात्य तत्त्ववेत्त्याने असे म्हटले आहे - “आपल्याला कमीतकमी चार प्रकारचे काळ अनुभवास येतात. आपली काळाची जाणीव गोंधळ निर्माण करते. याचे खरे कारण

असे आहे की आपला काळाचा हिशोब करण्याचा उद्देश सुस्पष्ट नसल्यामुळे त्याच्या मापनाची आपली पद्धतही सुस्पष्ट, सरळ अशी नसते. कालमापनाच्या अनुभूतीचे चार प्रकार सांगता येतील. ते असे -

(१) वर्तमान काळ - संक्षिप्त कालखंड (कालखंडाचे छोट्या छोट्या भागांचे आकलन व काळाची तालबद्धता. आठवणींचा कालखंड)

(२) भूतकाळाची दीर्घकालीन आठवण - त्या काळाची लांबी.

(३) अल्पकालीन वा क्षणभंगूर - तत्त्वज्ञान, समाजशास्त्रीय, संस्कृतिनिर्मिती व त्याचे कालमापकासंबंधी अर्थ जाणणे, वगैरे. भविष्य काळ.

(४) समकालीनता व अनुक्रम.

या चार प्रकारांत आपली काळ कंठण्याच्या अनुभवाची जाणीव होते.

ही झाली भूतकालीन संकल्पना. परंतु आजही ती लागू पडते. परंतु ती थोडी क्लिष्ट वाटते. इजिप्शियन विद्वानांनी एक अतिशय सोपी पद्धत शोधून काढली. हे त्यानुसारचे पंचांग. एक वर्ष म्हणजे बारा महिने. प्रत्येक महिना तीस दिवसांचा. कालमापनाचा हा मार्ग त्या वेळी त्या लोकांनी कैरोजवळ नाईलला जेव्हा पूर येत त्यांचे निरीक्षण करून अनेक वर्षांची सरासरी काढून ठरविला. वर्षाच्या अखेरीस त्यात पाच दिवस मिळविण्यात येऊन वर्ष ३६५ दिवसांचे झाले. आपल्याकडेही समकालीन असे पंचांग निर्माण करण्यात आले. आपले वर्ष ३६० दिवसांचेच परंतु हा पाच दिवसांचा फरक 'अधिक' मास घालून काढण्यात आला आहे. या सततच्या निरीक्षण व अनुभवातूनच ऋतू, त्या त्या काळातील ग्रह-ताऱ्यांची स्थिती, भरती-ओहोटी, शुक्ल आणि कृष्ण पक्ष, पौर्णिमा आणि अमावास्या यांचे दिवस अशी कालचक्राची साखळी निश्चित करण्यात आली. वर्षाच्या ऋतुमानाच्या बदलानुसार सणवार निर्माण झाले. या पंचांगानुसार शेतीची पेरणी, काढणी ह्यांचे चक्रही ठरविले गेले. उन्हाळा, पावसाळा, हिवाळा हे कालचक्राचे भाग म्हणजे ऋतू ठरविले गेले. फाल्गुन, चैत्र, वैशाख, ज्येष्ठ, आषाढ, श्रावण, भाद्रपद, आश्विन, कार्तिक, मार्गशीर्ष, पौष व माघ हे बारा मास तर प्रत्येक दोन महिन्यांचा एक ऋतू असे सहा ऋतू ठरवले गेले. ते सहा ऋतू असे -

- (१) वसंत - फाल्गुन - चैत्र - थंडी संपून उन्हाळा सुरू
- (२) ग्रीष्म - वैशाख - ज्येष्ठ - पूर्ण तीव्र उन्हाळा
- (३) वर्षा - आषाढ - श्रावण - पावसाळा
- (४) शरद - भाद्रपद - आश्विन - पाऊस कमी व शेवटी बंद. थंडीची चाहूल
- (५) हेमंत - कार्तिक - मार्गशीर्ष - थंडी
- (६) शिशिर - पौष - माघ - थंडीचा शेवट. उन्हाळा सुरुवात

असे हे कालचक्र. निरीक्षण व अनुभव यांतून ह्या चक्राची निश्चिती करण्यात आली. “नेमेचि येतो मग पावसाळा - हे सृष्टीचे कौतुक जाण बाळा” या कवितेत कवी नित्यनेमाच्या चक्राचे वर्णन करतो व सृष्टीचा कौतुकाने व आदराने उल्लेख करतो.

आदिम काळात सुद्धा त्या आदिवासी लोकांना काहीही शिक्षण नसताना हे कालचक्र माहीत असे. पशुपक्ष्यांनाही हे चक्र माहीत असते. थंडीच्या कालाचे आगमनाची चाहूल लागली की शीतखंडातील प्राणी स्थलांतर करून सौम्य हवामान व सहज अन्नपुरवठा होणाऱ्या भागाकडे जातात. पक्षी तर हजारो मैल प्रवास करून भारत, पाकिस्तान अशा समशीतोष्ण देशांत येतात. वृक्षांची पानझड होते. याचा अर्थ असा की सर्व जीव सृष्टीचा हा ‘चक्रनेमिक्रम’ जाणतात. थंड प्रदेशाचीच गोष्ट कशाला, आफ्रिका खंडात अतिशय उन्हाळ्यात जेव्हा जंगल रक्ष होते, खावयास अन्न व पिण्यास पाणी अप्राप्य होत जाते तेव्हा अनेक प्राणी स्थलांतर करतात. जे करत नाहीत ते मृत्युमुखी पडतात. आदिम ‘होपी इंडियन’ जमातीच्या भाषेत भूत, वर्तमान, भविष्य दर्शवणारी क्रियापदेच नाहीत. तरीही ते ज्या काटेकोरपणे हे सृष्टिचक्र जाणतात ते पाहून सुशिक्षितांनाही आश्चर्य वाटले होते.

हे काळाचे चक्र निश्चितपणे जाणून घेण्याचे अनेक मार्ग मनुष्याने शोधून काढले. सूर्याची उन्हे कशी पडतात, सूर्य केव्हा उगवतो व मावळतो, आपले घटिकापात्र, वाळूचे घड्याळ, आजही आश्चर्य वाटावे असे दिवसाच्या कालखंडाचे भाग सांगणारे जंतरमंतर, अशी अनेक उदाहरणे सांगता येतील. काही शिकारी तर दोन हातांचा



वापर करून वेळ ओळखत असत. सकाळी दक्षिणेकडे तोंड करून सूर्य डाव्या बाजूस घ्यावयाचा, डावा तळवा जमिनीला समांतर धरून उजव्या हाताची मूठ अंगठा ताठ करून डाव्या हातावर ठेवावयाची. या अंगठ्याची हातावर जी सावली पडते त्यावर दुपारी १२ वाजेपर्यंतची वेळ सांगता येते. बारा वाजता सावली पडत नाही. दुपारी याच्या उलट करावयाचे. यानुसार तास निश्चित समजतात. परंतु अर्धा तास, पाव तास यासाठी मात्र खूप अनुभवाची गरज असते. काळ हा सरळ रेषेत प्रवाहासारखा जात असतो हे सिद्ध झालेले होते. परंतु तो निश्चित कसा मोजावयाचा हे समजत नव्हते. याला उत्तर 'हायजेन'ने (Huygen) लंबकाचे घड्याळाचा शोध लावून दिले. आता आपले जीवन घड्याळाशी इतके निगडीत झाले आहे की जणू आपण घड्याळाचे गुलाम झालो आहोत. हळूहळू या घड्याळात सुधारणा होत होत नुसते तासच नव्हेत तर मिनिटे, सेकंद, वार, तारीख, महिना अशा अनेक तपशिलांची त्यात नोंद आढळते. भिंतीवरील, नंतर गजराचे, मनगटी व अगदी अंगठीत बसवलेले अशी घड्याळे आली आहेत. कालनिदर्शन व सौंदर्य यांचा त्यांत संगम झालेला आढळतो.

ह्या घड्याळाच्या गुलामगिरीला विरोध करणारेही लोक आहेत. त्यांच्या म्हणण्याप्रमाणे आपण पूर्वी निसर्गाचे घड्याळ बघावयाचो व पाळावयाचो. स्वतः-करिता आपल्या शरीरात जे नैसर्गिक घड्याळ आहे, त्यानुसार वागावयाचो. निसर्गतः आपल्याला भूक ठराविक वेळी लागते, झोप ठराविक वेळी येऊ लागते, जागही ठराविक वेळी येते. हे घड्याळ ज्या वेळी यांत्रिक घड्याळे आली नव्हती त्या वेळी उत्तम काम करत असे. त्यामुळे आपले आरोग्यही उत्तम राहत असे. औषधे म्हणजे निसर्गात मिळणाऱ्या गोष्टी वापरून विकार दूर करावयाचा. रोगांच्या साथी आल्या की हजारो लोक मरावयाचे. परंतु ही लोकसंख्येवर नियंत्रण ठेवण्याची निसर्गाची रीत होती. जंगलामध्ये एक निसर्गाचा नियम स्पष्ट आढळतो. त्यातील अकाली मृत्यू होतात ते तो तो प्राणी अशक्त असतो म्हणून. शाकाहारी प्राणी मांसाहारी प्राण्यांचे बळी ठरतात ते अशक्त असतात. वाघ, सिंह, कोळशिंदे (रानकुत्रे) जे प्राणी मारतात ते सर्व अशक्त असतात. उन्हाळा सुरू झाला, अन्न व पाणी मिळेनासे झाले की शाकाहारी प्राणी स्थलांतर करतात. हे प्राणीच अन्न असल्यामुळे मांसाहारी प्राणीही त्यांच्या पाठोपाठ स्थलांतर करतात. त्या

माकडिणीची गोष्ट माहीत आहेच. पाणी हळूहळू वाढू लागले तसतशी पोराला खांद्यावर घेऊन तेथील खांबावर ती चढू लागली. जेव्हा पाणी तिच्या नाकात शिरू लागले तेव्हा ती आपले पोर आपल्या बुडाखाली घालून त्यावर बसली. ही कहाणी प्रत्येकाला आपला जीव प्यारा आहे हे दाखवण्यासाठी लिहिली गेली आहे. परंतु त्यातले तत्त्व नैसर्गिक सत्य आहे. जंगलात स्थलांतर करताना अनेक प्राण्यांचे, अगदी सिंहाचे सुद्धा बच्चे आपल्या कळपाबरोबर जाऊ शकत नसतील तर माद्या त्यांना मदत करतात. पण जेव्हा स्वतःच कळपापासून मागे राहण्याची वेळ येते तेव्हा त्या पिल्लांना मागे सोडून निघून जातात. ही पिल्ले निश्चित मरणार आहेत हे त्यांना माहीत असते. स्वतः प्राणपणाने पिल्लांचे रक्षण करणाऱ्या माद्याच असे वागतात हे पाहून आश्चर्य वाटते. यात सिंह व हत्तीसारखे प्राणीसुद्धा मोडतात. हे वागणे दर्शनी क्रूर वाटले तरी अंती तो निसर्गाचा नियम आहे, व प्राणी तो पाळतात.

मानव मात्र याला अपवाद आहे. पूर्वी लोकसंख्यावाढीवर निसर्गच साथी, दुष्काळ, युद्धे अशा संकटांनी नियंत्रण ठेवत होता. ते नियंत्रण विज्ञानाच्या प्रगतीमुळे गेले. परंतु त्याची जागा दुसऱ्या चांगल्या मागनि घ्यावयास पाहिजे होती. ती आली नाही. यामुळे लोकसंख्या अफाट वाढली. लोकांची गरिबी वाढली व मनुष्याचे जनावर झाले. कीटक मारण्यासाठी औषधे आली आणि त्याबरोबर कीटक खाणारे प्राणीही मेले. अशा अनेक गोष्टी हे सांगतात की जसजसे आपण निसर्गापासून दूर जातो आहोत तसतसे आपले जीवन सुखी होण्याऐवजी दुःखीच होत चालले आहे. या विषयावर अनेक विचारवंतांनी आवाज उठवला आहे पण ते शेवटी अरण्यरुदनच ठरले आहे. आपण आज घड्याळाचे गुलाम झालो आहोत. घड्याळ आपण केव्हा जेवण करावे, केव्हा उठावे अशा आज्ञा देत असते. आपण गजर लावून जागे होतो ते घड्याळ हुकूम करते म्हणून. ही स्थिती विचारवंतांच्या मनात भविष्याची भीती निर्माण करत आहे. याचे एक विडंबन करणारी कहाणी वाचनात आली. अमेरिकेत तेथील एक नृत्य करणारा आदिवासी होता. हा आदिवासी नृत्ये रंगमंचावर करत असे. त्याने आपल्या पायांना एक गजराचे घड्याळ बांधले होते. नृत्य करता करता गजर झाला की म्हणे, “माझी जेवणाची वेळ झाली, मी जेवतो”, “माझी झोपण्याची वेळ झाली, मी झोपतो” असे म्हणून तो नाच थांबवत असे व परत थोड्या वेळाने नाच सुरू. ही त्याची आपली स्वतःची घड्याळाच्या गुलामगिरीवर

कोरडे ओढण्याची रीत होती. आदिवासी लोक निसर्गाचे घड्याळ समजावून घेत, त्याप्रमाणे आपला दिनक्रम व संवत्सरक्रम आखत, तो पाळत. कारण त्या वेळी कृत्रिम घड्याळांचा जन्म झाला नव्हता. तरीही वेळ मोजण्याची त्यांची स्वतःची नैसर्गिक साधने होतीच. उलट ह्या आधुनिक साधनांमुळे आपण सुखी होण्याऐवजी आपले ताणतणाव वाढलेच आहेत. घड्याळ जरूर पण गुलामगिरी नको. निसर्गापासून दूर जाणे नको. खरे म्हणजे काल मोजण्याचे हे साधन म्हणजे त्याशिवाय जीवन जगणे कठीण अशी काही गोष्ट नाही. आपण पाहतो की आज प्रत्येकाजवळ मनगटी घड्याळ आहे. परंतु ते जरूरीपेक्षा अलंकारच झाले आहे. थंडीत अंगावर स्वेटर नसला तरी चालेल पण घड्याळ पाहिजेच. याचा अर्थ आपण नको एवढे घड्याळाचे गुलाम झाल्यामुळे आपली दुःखे, आपले विकार वाढलेलेच आहेत. कारण सातत्याने वेळेकडे लक्ष दिल्यामुळे ताणतणाव येतच असतात. आणि तेच मूलतः विकारांचे कारण आहेत.

### आदिम काळ व आधुनिक काळ :

आदिम काळी मानव कोणती गोष्ट वा वस्तूचे सत्य अस्तित्व समजत असे? मूळ गोष्ट परत परत घडणे किंवा तिचे प्रतिबिंब असलेली गोष्ट अस्तित्वात असणे ही सत्याची कसोटी. आदिम मानव सत्य प्रत्यक्ष अस्तित्वात होता कारण तसेच अनेक मानव अस्तित्वात होते, तो दुसरा मानवच होता अशी त्यांची धारणा होती. त्याला आपले अस्तित्व विसरून जणू आपली प्रतिबिंबाकृती म्हणून दुसरा मानव दिसत असेल तरच तो सत्यरूपात आहे, आपण आपल्या पूर्वजांचे प्रतिबिंब आहोत, हा आपला पुनर्जन्मच आहे असे तो मानत असे. यामुळे त्याच्या अनेक गोष्टी - ज्या काळाशी संबंधित आहेत किंवा होत्या म्हणून - त्या परत परत तशाच घडत असतील तर काळ या संज्ञेचा त्याच्या दृष्टिकोनातून अर्थच उरत नसे. त्याचे जीवन, हालचाली ह्या पूर्वीप्रमाणे म्हणजे प्रदीर्घ भूतकाळापासून चालू असतील, या जीवनात घडणाऱ्या घटना परत परत सतत घडत असतील तर तेथे **भूतकाळ हा शब्दच नाही**. त्या प्रत्येक घटनेला लागणारा काळ हा क्षणभंगूर व अल्पकालीन नसून तो पूर्णतः चालू वर्तमान असतो, त्यामुळे काळाची संकल्पनाच वेगळी ठरते. पूर्वजांचेच जीवन तो जगत असल्यामुळे तो पूर्वजच मी आहे ही भावना निर्माण झाली असावी. जन्म, जीवन व मृत्यू यांचे अशा कल्पनांनी अस्तित्वच नष्ट होते. जीवन म्हणजे कधीही

खंडित न होणारा प्रवाह आहे ही त्याची ठाम धारणा होती. जणू भूतकाळच परत वर्तमानकाळ होत होता. हे एक प्रकारे ताणरहित सुखी मानसिक जीवन होते. जे काही घडते ते सर्व व जे घडून गेले ते सर्व वर्तमान. या कल्पनांनी त्यांना निश्चितच अप्रतिम मानसिक स्वास्थ्य दिले असणार. वर्तमानकाळात केव्हातरी किंवा एकदाच घडणाऱ्या घटनांना त्या कालमानात स्थानच नव्हते.

ही जी काल, हा अल्पकालीन नसतो, त्याला गती नाही, तो स्थिर आहे, या विश्वाच्या रचनेत जसा बदल होत नाही, तीच पृथ्वी, तोच सूर्य, तोच चंद्र त्याचप्रमाणे कालही स्थिर आहे, अशी आदिम मानवाची संकल्पना होती. पण ही गोष्ट त्या कालखंडापुरतीच मर्यादित होती असे नाही. नंतरही धर्मावर अपार श्रद्धा असणारे लोक, गुप्तविद्या जाणकार ह्यांचीही हीच अवस्था होती. ज्या घटना हजारो वर्षांपूर्वी घडल्या, काल घडल्या, उद्या घडणार आहेत, त्या सर्व अखंड वर्तमानकाळ आहेत, असे मानले जाई. हे लोकही असेच असतात आणि त्यांची मनेही आदिम मानवाचीच असतात म्हणण्यास हरकत नाही. त्यांना जन्म, मृत्यू, जीवन, आजार ह्या सर्व गोष्टी परत परत घडणाऱ्या म्हणून फार विचार न करण्यायोग्य वाटत. या पार्श्वभूमीवर आपण आधुनिक माणूस पाहू. आपणही खऱ्या अर्थाने न संपणारा वर्तमानकाळ जगू इच्छितो. मृत्यू आजारपणातून येत असतो म्हणून आजारपण नको, त्यासाठी सतत औषधे, जीवनसत्त्वाच्या गोळ्या, टॉनिक्स यांचा शरीरावर सतत मारा करत असतो. कारण नसतानाही सतत निरनिराळ्या तपासण्या करून घेत असतो, वृद्धत्व म्हणजे फार मोठा शाप. वृद्धत्व म्हणजे 'संध्याछाया' त्या सतत 'भिवविती हृदया' ही स्थिती. तारुण्य टिकविण्यासाठी किती खटाटोप. केस पांढरे झाले, लावा कलप; टक्कल पडले, टोप लावा; चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडल्या, प्लास्टिक सर्जरी करून घ्या. स्त्रियांचे तर विचारूच नका. चेहरा उजळ दिसावा म्हणून त-हेत-हेची लोशन्स, पावडर्स, साबण अशा गोष्टींची यादीच पानभर होईल. हे सर्व आपण सुंदर, तरुण दिसावे म्हणून. पण काळ यांच्यासाठी थांबत नाही. आदिम कालखंडात काळ स्थिर तर आता मनोवेगाने धावणारा. असं म्हटलं जातं की घड्याळांचा जन्म झाला व घड्याळ म्हणजे मृत्यूच प्रतीक झालं आहे. घड्याळ आपल्याला मिनिटे गेली, तास गेले, दिवस गेले, वर्षे संपली याची सतत जाणीव करून देत असते. लक्ष सतत घड्याळाकडे. हे विशेषतः शहरात फार उग्र स्वरूपाने

जाणवते. वास्तविक आपला देह हे एक घड्याळच आहे. याला अंतरीचा ताल आहे, कालगणना आहे. या सर्व गोष्टींमुळेच जेव्हा आपण सातत्याने किंवा प्रामुख्याने फक्त आरोग्याचा विचार करतो, तेव्हा पुढे येणारे वार्धक्य व मृत्यू यांचाच रात्रंदिवस नकळत विचार करत असतो. खरे म्हणजे आपले शरीर स्वतःच कालगणना करत असते. शरीराच्या सर्व प्रकारच्या हळूहळू होणाऱ्या न्हासाची लक्षणे म्हणजेच निश्चित काल. हा न्हास अटळ आहे. यासाठी मनाने त्याची जाणीव सतत करून घेण्याची काहीच जरूरी नसते. येथे अध्यात्म उपयोगी पडते. कोऽहं - मी कोण? या प्रश्नाला उत्तर आदिम काळापासून अस्तित्वात असलेला मानव, त्याच मानवाचे प्रतीरूप, प्रतिकृती. जीवन म्हणजे काय? याच्या कालखंडाची व्याख्या काय? असा कालखंड मोजणे हेच अनैसर्गिक आहे. जन्म आणि मृत्यूही नसल्यामुळे मी विश्वाच्या जन्मापासून आहे व आतापर्यंत राहणार आहे. यालाच आध्यात्मिक रूपात रहाटगाडगे म्हटले आहे. तेच पोहरे, खाली जाणारेही तेच, वर येणारेही तेच. जन्मही तोच पुनर्जन्मही तोच. यामुळे निरागस बालकांची मने ही सर्वोच्च स्थिती. आपण मनाने बालक व ज्ञानाने वृद्ध होऊया.

### आधुनिक कालखंडाचे काही खास पैलू :

आधिभौतिक विश्वाचा विचार केला तर त्याला भूतकाळ नाही, वर्तमान नाही व भविष्यकाळही नाही. ते कालप्रवाहात नाही. त्यामुळे त्याच्याबाबत काळ स्थिर आहे किंवा अस्तित्वातच नाही. काळ ही मानवाने निर्माण केलेली एक संकल्पना. याची व्याख्या काय? काळ कसा मोजावयाचा? त्याला तसे भौतिक मोजमाप नाही, पण मानवाने आपल्या सोयीसाठी अनेक संकल्पना मांडल्या, त्यांतील एक कालमापनाची पद्धत. काळ म्हणजे काय? त्याची सोपी व्याख्या म्हणजे एखादी घटना घडून जाणे ही त्याची जरूरी. दोन घटनांमधील अंतर म्हणजे कालमान. एक घटना घडून पूर्ण झालेली आहे व नंतरची घटना घडू लागली आहे. ती पूर्ण होते तेव्हा ती दुसरी घटना झाली. असा घडलेल्या दोन घटनांमधील वेळेचे अंतर, किंवा घटना घडू लागण्यापासून ती पूर्ण होईपर्यंतचा काळ हा कालमापनाचा पाया झाला. घड्याळे आल्यावर असा काळ आपण सेकंद, मिनिटे, दिवस यांत मोजू लागलो. समजा, आपण एखादी योजना हाती घेतली. ती योजना कालबद्धपणे कशी पार पाडावयाची यासाठी काळ व खर्च यावर आधारित आराखडा तयार करावा लागेल.

एखाद्या इमारतीसाठी पायाखोदाई ही सुरुवात असते. परंतु आराखडा आखताना पहिली घटना म्हणजे सुरुवात. तिला काळ लागत नाही. त्यानंतर खोदाई सुरू होते. ही पूर्ण होण्यास काळ लागणे हे साहजिकच. परंतु हा कार्यकाल किती हे आराखड्यासाठी निश्चित केले जाते व नंतर सुरुवात व अंत यांच्या प्रत्यक्ष तारखा घातल्या जातात. अशा रीतीने संपूर्ण योजनेचे भाग पाडून त्यांची सुरुवात व अंत दाखविणे म्हणजे योजनेचा आराखडा. यात अर्थातच त्या कालखंडात किती खर्च होणार हेही योजवे लागते. अर्थात हे कार्य दिसते तितके सोपे नाही. हल्ली कॉम्प्युटर-मुळे अर्थातच ते सोपे झाले आहे. परंतु प्रत्येक अपेक्षित घटनेच्या कार्यकालात लागणारा पैसा, सामान, कामगार या सर्वांचा अंदाज घ्यावा लागतो.

सुरुवात      वेळ                      वेळ                      वेळ  
 १ ————— २ ————— ३ ————— ४    शेवट    इत्यादी  
                   खर्च                      खर्च                      खर्च

सुरुवातीची घटना    खोदाई                      पाया                      भिंतीचे बांधकाम

अर्थात ह्या सर्व गोष्टी अंदाजे असतात. पुष्कळ वेळा अनेक कारणांमुळे असे अंदाज चुकतात. केलेले काम होत नाही. घटनेचा काळ पुढे ढकलला जातो. जास्त खोलात न जाता आपणास एवढी कल्पना सहज येते की (१) घटना पूर्ण होण्यासाठी काही काळ लागता, (२) पहिली घटना संपते व त्याच दिवशी पुढल्या घटनेचा कार्यकाल सुरू होतो. काळ मोजावयाचे साधन म्हणजे घटनांमधील अंतर. जीवनाचे एकही अंग असे नाही की ज्यात घटनाच घडली नाही म्हणून त्यांचा कालखंड एखाद्या प्रवाहासारखा असतो. समजा एखादा रुग्ण बेशुद्धावस्थेत काही महिने होता. त्याच्या स्वतःच्या दृष्टीने हा असा काळ अस्तित्वातच नसतो. परंतु इतर म्हणतात हा रुग्ण वीस दिवस बेशुद्धावस्थेत होता. हा कालखंड कसा मोजला? ज्या दिवशी तो बेशुद्ध झाला व ज्या दिवशी तो शुद्धीवर आला या दोन घटनांमधील काळाचे अंतर म्हणजे तो किती दिवस भानरहित होता ते दर्शवणारा कालखंड. आदिम लोकांचे दृष्टीने हा थांबलेला काळ. हा दृष्टिकोनातील फरक. तोच तुमचे मनही ग्रहण करत असते.

आधुनिक विज्ञानानुसार आपल्याला मिळणारे ज्ञान हे इंद्रियांच्या अनुभवातून मिळालेले असते. यातूनच आपण त्या गोष्टीची सत्याकृती निर्माण करतो. अशी ही आकृती पूर्णसत्य असेलच असे नाही. नेमके हेच आपण विसरतो. या विश्वामध्ये

घडणाऱ्या घडामोडी, त्यांचे सत्यस्वरूप काय आहे हे आपल्याला खऱ्या अर्थाने नीट माहीत नसते. तरीसुद्धा त्यांना आपण वर्ष, महिना, दिवस, तास अशा प्रत्यक्षात नसलेल्या परंतु आपण आपल्या सोयीसाठी निर्माण केलेल्या काळाच्या प्रवाहात बसवत असतो.

ह्या दृष्टिकोनातून आपण आजचे जीवन व आरोग्य यांचा विचार करू. प्रत्येक मनुष्य आपल्या आरोग्याविषयी काही संकल्पना गृहीत धरत असतो. परंतु त्याचे स्पष्ट चित्र त्याला एक तर माहीत नसते किंवा ते तो कधीच रेखाटत नाही. असे आपण केले तर आपल्याला काय दिसेल? “माझे शरीराला एक अस्तित्व आहे, ते एक वस्तू आहे. या विश्वात त्याला एक स्थान आहे. तो मी आहे, इतर कोणीही नाही. म्हणजेच मी इतरापेक्षा वेगळा, स्वतंत्र व परिपूर्ण व्यक्तिमत्त्व आहे.” हे शरीर म्हणजे एक वस्तुमान, एक घटक, ते अणूंचे तयार झालेले आहे व शरीराच्या इमारतीचे तेच निरनिराळे भाग तयार करतात. हात, पाय, डोके, निरनिराळ्या शरीरसंस्था म्हणजे हे अणू व त्यांच्याच एकत्र येण्यामुळे, ठराविक कार्यामुळे ‘जीवन’ ही चीज निर्माण झाली आहे. या जीवनाला एक निश्चित कालखंड आहे व जीवन संपले, मृत्यू झाला की तो देह आणि त्याच्या अस्तित्वाचा काळ, त्याची विश्वातील जागा या सर्व गोष्टींचा अंत होत असतो. हा जो मी असतो त्याचे अस्तित्व जन्माने सुरू होते, मृत्यूने त्याचा अंत होतो. याला भूतकाळ असतो, वर्तमानकाळ असतो व भविष्यकाळही असतो. हा जीवनाचा कालप्रवाह जसजसा पुढे जात असतो, तसतसा तेवढा कालखंड भूतकाळ बनतो. या जीवनात येणारी व अटळ गोष्ट म्हणजे रोगग्रस्तता, विकार. विकार हा शरीरसंस्थेशी निगडीत असतो, आरोग्य आणि विकार या दोन्ही गोष्टी देहाशी निगडीत आहेत आणि त्या जीवनाच्या कालखंडात घडणाऱ्या आहेत. विकाराप्रमाणेच आरोग्यही आपण वेगळ्या दृष्टिकोनातून पाहणे इष्ट ठरेल. जीवन ही एकदाच येणारी गोष्ट. मृत्यू म्हणजे त्याचा अंत. वैद्यकशास्त्राचे ध्येय रोग दूर करून हा जीवनाचा कालखंड वाढवणे, मृत्यू पुढेपुढे ढकलणे, हेच आहे असे समजले जाते. पण हे सर्व सतराव्या शतकातील विज्ञानावर आधारित आहे, तेव्हा विज्ञानाने त्याला आजच्या संकल्पनेचे रूप दिले आहे. पण हे अंतिम सत्य आहे का? हे विचारही बदलत गेलेले आहेतच. यामुळे आरोग्याच्या संकल्पनाही बदलत गेलेल्या दिसतात. आरोग्यसुद्धा पूर्णपणे वैयक्तिक गोष्ट आहे, त्याचा इतरांशी

काहीही संबंध नाही ही आपली पक्की धारणा झालेली असते, भले ते आपण मान्य करू वा न करू या. आपले शरीर सतत बदलत असते. जवळ जवळ दररोज त्याचे-त्याच्या भागांचे नूतनीकरण होत असते. यासाठी निसर्गातून अनेक रासायनिक घटक निरनिराळ्या प्रकारे शरीरात जात असतात. काही वर्षांतच संपूर्ण शरीराचे नूतनीकरण होत असते. ही प्रक्रिया पूर्वी होऊन गेलेल्या व आता अस्तित्वात असलेल्या सर्व जीवांचे बाबत चालू होती व आजही आहे. शरीर म्हणजे त्वचेने झाकलेले, त्वचा हीच त्याची सीमा आहे ही कल्पनाच अनैसर्गिक आहे. कारण प्रत्येक वस्तुमनाचे काही नातेसंबंध असतात, काही देवाणघेवाण सतत चालू असते.

यामुळेच तात्त्विकदृष्ट्या उपचार ही वैयक्तिक विकारापुरती बाब न उरता ती सर्वांगीण होणे जरूरीचे असते. उपचार म्हणजे फक्त विकारमुक्ती नव्हे तर आरोग्याची पुनःप्राप्ती हा अर्थ त्यात गृहीत धरावयास पाहिजे. यामुळे औषधे घेऊन कसेबसे जगणे, कोणीकडून तरी मृत्यू पुढे ढकलणे म्हणजे जीवन नव्हे. नैसर्गिक जीवनाला एक ताल आहे, आनंद भरलेला आहे व त्यात काळाचा विचारच नाही. मी जन्माला आलो तो विश्वातून काही रसायने, काही अणुरेणू घेऊन. इतर मानवही अगदी तसेच आहेत, प्राण्यांचीही तीच स्थिती. मग ही प्रतिबिंबे वा प्रतिमा म्हणजे मीच आहे हे सत्य नाही का? आपल्याकडे असे सांगितले जावयाचे की आपण आपल्या मुलांच्या रूपाने जगत असतो. याचा अर्थ मीच माझा खापरपणजोबा होतो व पुढील पिढ्याही मीच राहणार आहे. येथे भूतकाळाला अस्तित्त्वच उरलेले नसते. अखंड वाहणारा हा कालखंड म्हणजे प्रवाहात जसे काल वाहत होते तेच पाणी आज आहे व उद्याही राहणार आहे असा आहे.

मग जे नैसर्गिक आहे त्याची खंत का करावयाची? त्या घड्याळाप्रमाणे न्हास हा अखंड चालूच असतो. हे चक्र उलट फिरवणे केवळ अशक्य आहे. कल्प लावून तरुण होता येत नाही. ह्यावर असा प्रश्न उपस्थित होईल की मग वैद्यकशास्त्राची मदत का घ्यावयाची? विकार म्हणजे मानवाच्या कालप्रवाहातील अडथळा. तो कालप्रवाह संधपणे व नैसर्गिक वाहता राहिला पाहिजे. यासाठी वैद्यकशास्त्राची जरूरी. कोणीकडून तरी मृत्यू पुढे ढकलण्यासाठी नव्हे. आपण मृत्यूची भीती बाळगतो व तो कसा पुढे ढकलता येईल याचीच ओढ असते व तिच्यामुळे अनंत ताण निर्माण होतात. इतर सर्व म्हणजेच मी, ही धारणा मानवतेची उच्च पायरी मिळवून देते.



सर्वे सुखिनः सन्तु । म्हणजे सगळे सुखी असतील तरच मी सुखी होईन असे समजावयास पाहिजे. सुखी जीवनामुळे जीवनकालखंडाचा अर्थच संपतो.

**विकारातील मानवी सहभाग :**

आरोग्यामध्ये मानवाचा स्वतःचा सहभाग किती असतो? मानवाचे मन, आणि प्रेम करणे, दुसऱ्याच्या सुखदुःखात सहभागी होणे, दुसऱ्याची काळजी वाहणे, आजारी वा दुःखी व्यक्तीला हात धरून, डोक्यावर थोपटून धीर देणे, आणि सर्व प्रकारच्या आश्वासक क्रिया म्हणजे छातीशी धरणे, प्रेमाने सेवा करणे अशा अनंत भावनिक वर्तनाचा आरोग्यावर फारच सुपरिणाम होतो. फ्लॉरेन्स नायटिंगेलसारख्या परोपकारी नर्सेस, आई किंवा आईच्या मायेने सेवा करणाऱ्या स्त्रिया त्या व्यक्तीच्या आरोग्यावर केवढा सुपरिणाम करत असतात हे आपण जाणतो व अनुभवतोही. याउलट ज्यांना आपण षड्रिपू म्हणतो त्यांचा बरोबर याच्या कसा उलटा परिणाम होतो हेही आपण जाणतो. अतिसंतापाने स्ट्रोक येणे किंवा मृत्यू येणे, किंवा भीतीमुळेही मृत्यू येणे या गोष्टी काही नवीन नाहीत. तेव्हा मन व भावना यांचे अपार साहाय्य आरोग्याला हितकारक ठरू शकते. ही अशी उदाहरणे, अशा गोष्टींचे प्रत्यक्ष अनुभवास येणारे प्रसंग हे अत्यंत स्पष्टपणे, किंवा निर्विवादपणे शरीर व मन यांचा दृढ संबंध दर्शवतात.

ही देहमनाची एकरूपता जीवशास्त्रीय दृष्टीने सुद्धा पाहता येते. ह्या एकरूपतेचा जेव्हा आपण विचार करू लागतो, निरनिराळ्या कहाण्या ऐकतो, काही प्रसंगांचा प्रत्यक्ष अनुभव घेतो, तेव्हा त्यातून निर्माण होणारे चित्र आश्चर्यकारक असते. मुळातच आपण गृहीत धरतो की देह आणि मन हे दोन घटक वेगवेगळे आहेत व तसेच त्यांच्या कार्याचे स्वरूप आहे. शास्त्र म्हणते की वैद्यकाचीही हीच संकल्पना आहे. परंतु मन व देह हे वरवरच नव्हे तर पूर्णार्थाने एकरूप आहेत. आयुर्वेदात विकाराचे मूळ प्रकृतिदोषांत शोधले जाते. होमिओपॅथीतही याच धर्तीवर म्हणजे विकाराचे मूळ तुमच्या शरीरात किंवा मनात शोधले जाते. परंतु आधुनिक वैद्यकात ते शरीराबाहेर शोधले जाते. अत्याधुनिक औषधांपैकी एक म्हणजे अँटिबायोटिक्स, अशी औषधे किंवा रोगप्रतिबंधक लशी यांच्या काही प्रमाणात मिळालेल्या यशामुळे त्या जीवाणूविरुद्ध लढायची ही हत्यारे झाली. त्यांचा सतत वापर म्हणजे दुरुपयोग.

मनुष्याचे जीवनच गुणवत्ताहीन करण्याचा हा प्रयत्न. जीवाणू, विषाणू वगैरे जीव बाहेरून शरीरात येऊन विकार निर्माण करतात ही ती आधुनिक श्रद्धा. शिवाय हा दृष्टिकोन म्हणजे विशिष्ट विकाराला एक विशिष्ट कारण असते हे गृहीत. या संबंदात अमेरिकन मेडिकल असोसिएशनच्या जर्नलच्या १९८० अंकात 'एरिच जानल्व' म्हणतो,

“मृत्यू होण्यासाठी जी आकस्मिक आपत्ती येत असते तिच्यासंबंधी सर्वसाधारण कल्पना म्हणजे एकाद्या त्रिकोणी भिंगातून (Prism) दृष्टीला दिसणारे चित्र पाहणे आहे. यामुळे जशा एखाद्या वस्तूच्या निरनिराळ्या आकृत्या समोर येतात तशीच वेगवेगळी चित्रे विकारांची येऊ लागली. चित्र बदलले की विकारांच्या उपचारांतही बदल घडवावा लागतो. विकार म्हणजे मानव हा या विश्वाची प्रतिकृती, तिच्या आत आणखी एक सूक्ष्म जगत् असते, यातील झालेला बिघाड. नवनवीन इलेक्ट्रॉनिक यंत्रांमुळे व इतर सुधारित यंत्रांमुळे उलट मनुष्याच्या मृत्यूचे ज्ञान मिळवणे आणखीनच कठीण झाले आहे. कारण व परिणाम यांची जी पूर्वी सरळ कल्पना होती ती अनंत वळणावळणाची तयार झाली. हे बदल म्हणजे शरीरांतर्गत समतोल राखण्याची जी क्रिया असते, यासंबंधी ज्ञान मिळविण्याची जी बौद्धिक शक्ती असते तीच उपयोगात आणणे बंद झाले. म्हणजे आमची विचारशक्ती, बुद्धिवाद, कार्यकारणभाव समजण्याची कुवत ही वापरणेच बंद होऊन आपण आधुनिक यंत्रांचे गुलाम झालो आहोत.”

पूर्वीची आपली धारणा होती की सूक्ष्मजीवाणूंची शक्ती व शरीराची प्रतिकारशक्ती ही जर समप्रमाणात असेल तर विकार कधीच उद्भवणार नाहीत. याविषयी डॉ. केंट या जुन्या काळातील प्रसिद्ध होमिओपॅथने एक समीकरण मांडले होते ते अतिशय प्रसिद्ध आहे.

“प्रतिकार शक्ती + औषधाची शक्ती = रोगाची शक्ती”

या स्थितीत विकार कधीच उद्भवत नाहीत. आणि झाले तरी लवकर बरे होतील. आता प्रतिकारशक्ती कमी असते व औषध दिले नाही तर रोगाचा दुष्परिणाम अटळ ठरतो. समजा, याच्या उलट झाले तर ती औषधाची शक्ती शरीरालाच अपाय करेल, हे डॉ. केंटने सुमारे सत्तर-पंचाहत्तर वर्षांपूर्वी लिहून ठेवलेले तत्त्व आपण पूर्ण विसरलेले आहोत. शरीराची स्वतःची अशी एक रचना आहे की त्यामुळे

त्याअंतर्गत समस्थिती राहते (Homeostatis) या शक्तीमुळेच शरीराच्या प्रत्येक पेशीचे पोषण, शरीराचे तापमान, रक्तावाटे होणारा योग्य पोषक घटकांचा पुरवठा, यांत निरोगी अवस्थेत काहीही बदल होत नाही. अशी समस्थिती ही शरीराचे दैनंदिन कार्य उत्तम प्रकारे होण्यास कारणीभूत असते. यामुळे पूर्वी रोग म्हणजे काही भयानक अवस्था अशी कल्पनाच अस्तित्वात नव्हती. पूर्वी संसर्गजन्य रोगही आपली प्रतिकारशक्ती कमी पडल्यामुळेच होतात ही धारणा होती. आज जीवाणूमुळे विकार होतात हे सर्वसामान्य लोकांनाही माहीत आहे. परंतु कोणत्या जीवाणूमुळे हे झाले आहे हेही 'पॅथोलॉज' आपल्याला सांगते. पण हे त्याचे अंतिम कारण आहे का? 'स्ट्रेप्टोकोकस' या जीवाणूमुळे संधिवाताचा ताप येऊ शकतो, तसाच घशालाही रोगप्रसार होऊ शकतो किंवा काही लोकांच्या शरीरात हे जीवाणू जाऊनही ते आत असले तरी त्यांना काहीही होत नाही, किंवा काही जणांची प्रतिकारशक्तीच त्यांना पूर्णपणे नाहीसे करते.

आपल्याला खरे म्हणजे आजही रोग / रोगजंतू यांचे पेशीवर होणारे परिणाम यांची पूर्ण कल्पना नाही, आणि आपण आहे म्हणून समजतो ही कल्पना अतिशय धूसर आहे. असे मानण्यात येते की विकार म्हणजे काय? तो कशामुळे होतो व तो कसा शोधावा? कसा पाहावा? हे ज्ञान खूप मोठ्या प्रमाणावर आले आहे. पण हीसुद्धा एक कल्पनाच आहे पूर्ण सत्य नाही. आपल्याला आजही एकविसाव्या शतकाच्या सुरुवातीस मानवी देह म्हणजे काय? माणूस म्हणजे काय, हे पूर्णार्थाने समजलेले नाही. आधुनिक वैद्यकाने मिळविलेल्या यशापेक्षा अज्ञानच मोठे आहे. शरीर व मन ही एकरूप आहेत. फक्त शरीराचा विचार हा नेहमीच अति अपुरा असतो. याचा अर्थ असा की विकाराचा शोध आपण मानवाच्या अशा भागात घेतो की ज्या भागाची आपणास पूर्ण माहिती आहे (तो भाग म्हणजे देह). या वृत्तीचे विडंबन करणारी एक कथा प्रसिद्ध आहे. "मुल्ला नसरुद्दिन हा सूफी पंथाचा धर्मगुरू. नसरुद्दिनच्या घराची चावी हरवली. तो ही चावी हातावर व गुडघ्यावर रांगून रस्त्यात शोधत होता. त्या वाटेने त्याचा एक मित्र जात होता. त्याने नसरुद्दिनला विचारले की मुल्लाजी काय शोधता आहात? नसरुद्दिनने घराची चावी असे उत्तर दिल्यावर, मित्र म्हणतो की चावी कोठे हरवली? या रस्त्यावर का? नसरुद्दिन म्हणतो की येथे नाही, ती घरात हरवली आहे. मित्र विचारतो की मग ती तुम्ही

रस्त्यात का शोधता आहात? यावर नसरुद्दिनचे उत्तर घरात काळामिट्ट अंधार आहे. येथे उजेड आहे, दिसते आणि म्हणून मी चावी येथे शोधत आहे.” माधवराव जोश्यांच्या त्या काळी गाजलेल्या नाटकात एक पद आहे त्यात “आग सोमेश्वरी - बंब रामेश्वरी” अस एक कडवे आहे. ही गोष्ट आपल्याला लागू नाही का? अनेक विकारांचे मूळ कारण मनात असताना आपण मात्र त्याचा शोध देहात घेत असतो. याला अपवादही आहेत, पण तो नियम नाही. काहींच्या चाव्या आपल्याला सापडल्या आहेत, पण त्यापेक्षा जास्त हरवलेल्याच आहेत.

रोगांचे मूलभूत कारणच न सापडल्यामुळे संशोधकांना जी निराशा येते, ते शोध न लागण्याचे कारण मानव स्वतःच या रोगनिर्मितीला कारणीभूत असतो. हे कारण बाहेरून आलेले नसते तर त्याची निर्मिती अंतर्गतच असते. हे त्या व्यक्तीने केलेले साहाय्यच असते. तेव्हा व्यक्तीचा विचारच पूर्णत्वाने होणे जरूरीचे. इतरांचे सोडा परंतु वैद्यकशास्त्राचा अभ्यास करणारे काही विद्यार्थी कर्करोगाचे बळी झाल्याचे आढळले. चौकशी करता या विद्यार्थ्यांचे आपल्या माता-पितरांबाबतचे संबंध अत्यंत परके, आपलेपणा नसलेले व जणू बर्फासारखे थंड होते व यामुळे त्यांच्या मनावर सतत ताण होता. हा ताण नष्ट करण्याची, किंवा त्याला प्रतिकार करण्याची त्यांच्यामध्ये कुवत नव्हती. हे ताण शरीर पोखरत पोखरत कर्करोगात रूपांतर पावले. स्तनाचा कर्करोग झालेल्या अनेक स्त्रियांची पाहणी केली असता असे आढळले की ज्या स्त्रियांना आपल्या हक्कांची जाणीव होती, ज्या आपल्या मतासाठी भांडत असत अशा स्त्रिया कर्करोग होऊनही ज्या स्त्रिया सोशिक वा सहनशील होत्या त्यांच्यापेक्षा जास्त काळ जगतात. नोकरदार विशेषतः उद्योगधंद्यातील लोक जर त्यांना नेहमी कराव्या लागणाऱ्या कार्यांतून समाधान व आनंदच मिळत नसेल तर हृदयरोगाला लवकर बळी पडतात. उद्योगधंद्यात येणाऱ्या ताणतणावांना जे समर्थपणे तोंड देऊ शकत नाहीत तेसुद्धा हृदयविकाराचे फार लवकर बळी होतात. त्यांची या ताणतणावांना तोंड देण्याची ज्या मानाने क्षमता असते त्या मानाने या रोगात मृत्यूचे प्रमाण कमी-जास्त होत असते. अशा या प्रकारांनी वैद्यकशास्त्रात संशोधन करणाऱ्या व्यक्तींच्या पदरी निराशा पडते. नसरुद्दिनच्या कहाणीप्रमाणे ते जेथे उजेड जास्त आहे तेथेच किल्ली शोधत बसलेले असतात. अशा अनेक जीवघेण्या रोगांबाबत मानवच दुबळ्या मानसिकतेद्वारे मोठ्या प्रमाणावर साहाय्यभूत होत

असतो. ही मानसिकता म्हणजे काय? ती स्थिती दर्शवितात भावभावना. या सकारात्मक असतील तर ही कारणपरंपरा निर्माणच होत नाही व नकारात्मक असेल तर 'भित्यापाठी ब्रह्मराक्षस' हमखास येत असतो. या भावना म्हणजे आशा, आनंदी वृत्ती या सकारात्मक तर दुःख, निराशा, अपयश व जबर ताण या नकारात्मक भावना. यांना आपल्या तत्त्वज्ञानात षड्रिपू म्हटलेले आहे. काम, क्रोध, लोभ, मोह इत्यादी प्रत्येक भावना म्हणजे ती अतिरेकी झाल्यावर त्यांचा देहावर अतिशय विपरीत परिणाम होत असतो. अतिरिक्त 'कामा'तून अनेक लैंगिक रोग निर्माण होतात. अतिक्रोधामुळे रक्तदाब अतिशय वाढून त्यातून स्ट्रोक, हृदयविकाराचा तीव्र आघात, अर्धांग अशा विकारांचा प्रादुर्भाव होतो. या सर्वांना नकारात्मक भावनांचेच विकृत रूप असे म्हणता येईल.

आपण आज प्रत्येक रोगावर औषधोपचारातून मुक्ती मिळवू इच्छितो. त्यासाठी कोट्यवधी रुपयांचा खर्च औषधसंशोधन यावर होत असतो. कॅन्सर, हार्टडिसीज यांवर किंवा यासारख्या अनेक विकारांपासून आपण औषधोपचार, शस्त्रक्रिया यासारख्या बाह्योपचाराद्वारे मुक्ती मिळवण्याचा प्रयत्न करतो. एड्सवर अद्यापही आपणाकडे औषध नाही. याचा अर्थ एवढाच की फक्त देहावर लक्ष केंद्रित करून कधीही आरोग्य मिळणार नाही. त्या रोगांची कारणपरंपरा ही मनुष्याच्या मानसिकतेमध्ये असते. चांगल्या व वाईट भावभावना यावर चांगले किंवा वाईट परिणाम करत असतात. हेच इंग्रजीमध्ये 'ह्यूमन फॅक्टर्स' (Human Factors) म्हणजे विकारांना जन्म देणारे, वाढवणारे असे किंवा विश्वास बसणार नाही अशी विकारमुक्ती मिळवून देणारे सहायक घटक आहेत. ही जी एका शब्दात आपण मानसिकता म्हणून ओळखतो त्याच्या परिणामांच्या अनंत कथांची नोंद संशोधकांनी करून ठेवली आहे.

तैलपदार्थ व प्रत्यक्ष कोलेस्ट्रॉल (हे प्राण्यांच्या चरबीमध्ये असते, वनस्पतिजन्य तेलात नसते) यांचा मानवाच्या रुधिराभिसरणावर काय परिणाम होतो हे काही संशोधक सशांवर प्रयोग करून पाहत होते. त्यांनी काही दिवस सशांना हे पदार्थ दिल्यावर नंतर तपासणी केली. त्यात असे आढळले की काही सशांवर त्याचा निश्चित परिणाम मोठ्या प्रमाणावर झाला होता, तर त्यांतील काही सशांच्या रोहिण्यांमधील कोलेस्ट्रॉल फारसे चोंदलेले नव्हते. तर काहींचे बाबत त्यांच्या

रक्तवाहिन्या पूर्ण चौदलेल्या होत्या. हे कसे? याचे कारण शोधता शोधता असे आढळून आले की सशांचे दोन गट केलेले होते, त्यातील एका गटाच्या बाबत काळजी घेणारा सहायक त्या सशांशी अत्यंत प्रेमाने वागावयाचा. त्यांना आंजारून गोंजारून, स्पर्शामिधून आपले प्रेमच जणू सांगत असे. सर्वच प्राण्यांना ही भाषा उत्तम कळते. याचा अनुभव कुत्री व मांजरे या घरात वावरणाऱ्या प्राण्यांच्या बाबतीत आपणास नेहमीच येतो. किंबहुना ती प्रेमाने कुरवाळले नाही तर मालकापाशी येऊन 'माझ्याकडे पाहाना' असेच जणू सांगतात किंवा केविलवाणा सूर काढून मालकाचे लक्ष वेधून घेतात. हीच हकीकत त्या सशांचे बाबतही घडलेली होती. याचा अर्थ त्यांना माया समजल्यामुळे त्यांचे मन या कामी उपयोगी पडले होते. हा काही 'कावळा बसायला आणि फांदी मोडायला एक गाठ पडली' असा किस्सा नव्हता. सर्व सशांच्याच रक्तवाहिन्यांत कोलेस्ट्रॉलचे थर जमा झाल्याचे आढळण्याची अपेक्षा होती, कारण अनेक शवचिकित्सेत हा अनुभव आलेला होताच. प्रत्यक्ष अनुभवच आता वेगळा आला होता, नाहीतर त्या जीवशास्त्रज्ञांना ही गोष्ट कोणी सांगितली असती तर त्याची टिंगलच त्यांनी केली असती.

परंतु ही घटना अपवादात्मक होती का नव्हती हे ठरविण्यासाठी परत हा प्रयोग करण्यात आला. परत सशांचे दोन गट करण्यात आले. त्यातील एका गटाची देखरेख एक ठराविक सहायक करत असे. दिवसात त्या सशांना अनेक वेळा पिंजऱ्यातून बाहेर काढून तो सशांच्या बरोबर खेळत असे, त्यांना आंजारत गोंजारत असे, त्यांच्याशी लाडालाडाने बोलत असे. परत या दोन गटांची तपासणी केली असता ज्या सशांना मायेने वागवले होते, त्यांच्याबाबत रक्तवाहिन्यांत कोलेस्ट्रॉल साठण्याचे प्रमाण दुसऱ्या गटापेक्षा ६०% कमी होते. तेव्हा 'अॅथेरोस्केरॉसिस' ह्या रोगाचे बाबत मनाचा सहभाग निःसंशयपणे सिद्ध झाला होता. अर्थात सशांचे बाबत जे घडले ते मानवांचे बाबतही घडेल असे काही छातीवर हात ठेवून सांगता येणार नाही. परंतु हा एक दिशादर्शक अनुभव असतो आणि तो सत्य असल्याचे सिद्ध झाले असून त्याला पूर्णपणे विश्वमान्यता मिळाली आहे.

इ.स. १९७३ मध्ये मॅसेच्युसेट्समध्ये एका खास पथकाला त्यासंबंधी परत संशोधन करून रिपोर्ट देण्यास सांगण्यात आले. त्यांना असे आढळून आले की धूम्रपान, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, रक्तातील कोलेस्ट्रॉल या घटकांपेक्षा नोकरी

वा धंद्यात जर समाधान (Job Satisfaction), आनंद मिळत नसेल, त्या व्यक्तीला नाइलाज म्हणून ते काम करावे लागत असेल तर त्यांना 'रक्तवाहिन्यांत तुंबा' येण्याचा विकार होण्याची शक्यता फार मोठी असते. यावर उपाय म्हणून आधुनिक वैद्यक फक्त औषधोपचार करते. १९८० साली ज्या व्यक्तींना 'अथिरोस्क्लेरोसिसचा' विकार होता त्यांना 'ध्यानधारणा' करण्यास शिकवण्यात आले. आहारात बदल, व्यायाम या गोष्टींचे महत्त्वही समजावून सांगण्यात आले. पाहणीत असे आढळून आले की यामुळे रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी वीस टक्क्यांनी खाली आली. हे यश तसे सर्वसाधारण होते परंतु किल्ली शोधायाला निदान काही कवडसे खोलीत पडले. थोडा भारतीय तत्त्वज्ञानानुसार विचार आपण नंतर करू आणि तो मात्र मूळ अंधारी खोली प्रकाशाने पूर्ण उजळून टाकेल.

हे अनुभव काही कठीण प्रश्न उपस्थित करतात. कामधंद्यातील समाधान, जीवनातील आनंद, ध्यानधारणा, हे काही प्रत्यक्ष अस्तित्वात असलेले पदार्थ नाहीत. औषध म्हणजे एक जडपदार्थ. याचा अणू शरीराच्या अणूपर्यंत सहज पोहोचू शकतो हे शास्त्रीय सत्य आहे. पण चांगल्या भावभावना शरीरातील पेशीला कशा पोहोचतात? औषधोपचार म्हणजे अत्यंत महागडी, आजकाल परवडेनाशी झालेली पद्धत. आणि ध्यानधारणेसारख्या आध्यात्मिक गोष्टींना एकही पैसा पडत नाही; हॉस्पिटल, प्रयोगशाळा अशा मोठमोठ्या इमारतीही लागत नाहीत. घरच्या घरी, अगदी एका खोलीतही ही साधना करता येते. मग त्यामुळे १९८० मधील प्रयोगांना थोडेसे यश येऊन त्या रुग्णांची कोलेस्ट्रॉलची पातळी २०% खाली आली होती ती ९०% किंवा ८०% पर्यंत खाली आणणे का शक्य होऊ नये? कोठल्याची यंत्राची कार्यक्षमता जर ७०% ते ८०% असेल तर कार्यशक्ती उत्तम म्हटली जाते. या विश्वात १००% परिपूर्ण काहीच नाही म्हणून कोलेस्ट्रॉल लेव्हल या आध्यात्मिक मागनि १००% खाली आणणे हे स्वप्नरंजन समजले गेले तर त्यात गैर असे काही म्हणता येणार नाही. शरीर-मन-संबंध अंशतः तरी समजण्याचा मार्ग अंधूकपणे का होईना पण आपणास दिसू लागला आहे.

वैद्यकशास्त्राला हे अलीकडे कळले आहे की ध्यानधारणेमुळे रक्तातील कॅटेकोलामाईन्सची (Catecholamines) पातळी खाली आणता येते. (कॅटेकोलामाईन्स म्हणजे डोपामाईन, एपीनेफाईनसारखे साव) अँड्रेनलिनची

पातळीसुद्धा बदलते, खाली येते एवढे नाही तर रक्तातील हार्मोन्स (जसे कॉर्टिसॉल अथवा हायड्रोकॉर्टिसोन) यांचे वाढलेले अस्तित्व वा अस्तित्वाची वाढलेली पातळी खाली आणते. उदाहरणार्थ, समजा, दिवाळीत किंवा मॅच जिंकल्यावर काहीजण फटाके उडवतात, तसा एखादा अॅटमबाँब जवळपास फुटला तर आपण भीतीने दचकतो, मनावर खूप ताण येतो, हृदयाचे ठोके वाढतात, रक्तात अॅड्रेनलिनची पातळी एकदम उच्च होते. पण नंतर काय आहे ते कळल्यावर नाडीचे ठोके हळूहळू नेहमीच्या पातळीवर येतात. पण सततच्या ताणतणावामधून जर हे होणार असेल तर ते आरोग्याला मारक ठरते. हृदयविकारच नव्हे तर कर्करोगाचीही उत्पत्ती होऊ शकते.

मानव आपणच स्वतःचा साहाय्यकर्ता म्हणा किंवा माध्यम म्हणा (Human Factor) होतो ते फक्त ध्यानधारणेमुळे नाही तर त्याला इतरही अनेक घटक कारणीभूत असतात. हृदयशूल (Angina Pectoris) हा सौम्य किंवा तीव्र असू शकतो. कधी कधी तर तो रुग्ण पूर्ण निःशक्त होऊ शकतो. मेडाली आणि गोल्डबर्ट या दोघांनी १०,००० इस्रायली पुरुषांचे बाबत हृदयशूलाचा, त्याच्या प्रत्याघाताचा अभ्यास केला. हे सर्व पुरुष चाळिशीच्या वरचे होते. त्यांना असे आढळून आले की हृदयविकार होण्याची जी कारणे नेहमी सांगितली जातात त्याव्यतिरिक्त इतरही काही महत्त्वाचे घटक आहेत. नेहमीची कारणे म्हणून धूम्रपान, रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची वाढ, मानसिक ताणतणाव वगैरे वगैरे. या सर्व गोष्टी समान असूनही काही व्यक्तींना हृदयशूलाचा आघात तीव्र असतो तर काही जणांना सौम्य. यात लक्षात न घेतलेली गोष्ट म्हणजे कामाच्या ताणतणावाव्यतिरिक्त त्यातील ज्यांना आपल्या पत्नीचे, कुटुंबाचे भरपूर प्रेम मिळत असे, ज्यांच्या पत्नी त्यांच्या सुख-दुःखाच्या वाटेकरी होत्या, त्यांना येणाऱ्या आघाताचे प्रमाण हे अशा प्रेमापासून वंचित झालेल्या पुरुषांच्या मानाने फक्त ५० टक्के होते. प्रेम मिळालेले ससे व निर्व्याज प्रेम मिळणारे पुरुष यांत तत्त्वतः काहीही फरक नव्हता व नाही. इंग्लंडमध्ये ब्राऊन व त्यांचे सहकारी यांनी मानसविकारांच्या कारणांचा अभ्यास केला असता त्यांना असे आढळले की -

“मनोविकारापासून संरक्षण देणारा अतिशक्तिमान घटक म्हणजे पत्नीचे प्रेम. हे प्रेम म्हणजे नुसती लैंगिक ओढ नव्हे. भले त्यांच्यांत महिनोन् महिने लैंगिक संबंध असोत वा नसतो. असेच प्रेम जर मित्रांकडून मिळाले तरीही त्याचा असाच



उपयोग असतो.”

हा अभ्यास अप्रत्यक्षपणे हे ठामपणे सांगतो की, स्त्री-पुरुषांचे प्रेम म्हणजे फक्त लैंगिक ओढ नाही. त्याग, सुख-दुःखांत वाटणी, सहवासाची ओढ हे घटक प्रेम ह्या शब्दात प्रामुख्याने अनुस्यूत आहेत. पत्नीपासून ह्या गोष्टी मिळत नसतील तर विकारांना खतपाणीच मिळते. शरीराची प्रतिकारशक्तीच हळूहळू नष्ट होऊ लागते. ह्याच गोष्टीचा उपसिद्धांत म्हणजे पुरुष जे प्रेम पत्नीकडून अपेक्षितो, तेवढेच प्रेम त्यानेही पत्नीला दिले पाहिजे. प्रेम पेरले तरच ते उगवते (Love begets Love). कवी माधव ज्युलीअन यांची कविता सुप्रसिद्ध आहे. “प्रेम लाभे प्रेमळांना - त्याग त्याची ही कसोटी.” समाजाचे काही रीतिरिवाज असतात, काही बंधने असतात. सामाजिक नियम पाळले तर समाज तुमचा साहाय्यकर्ता बनतो, तुला मनःशांती मिळते. तशीच मनःशांती जवळच्या नातेवाईकाकडूनही मिळते व त्यामुळे आरोग्य उत्तम राहते. असा एक अभ्यास कॅलिफोर्नियाच्या अलमेडा या कॉॅंटीमध्ये करण्यात आला. ४७०० स्त्री-पुरुषांची नऊ वर्षे पाहणी केली गेली. यातून जे निष्कर्ष काढले गेले ते असे - पुरुषांमधील मृत्यूचे प्रमाण हे जे अविवाहित होते त्यांच्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात होते. तसेच ज्या लोकांना मित्र कमी होते, नातेवाईकही फारसे नव्हते अशा लोकांचे मृत्यूचे प्रमाण जास्त होते. परंतु स्त्रियांचे बाबत मात्र थोडा वेगळा अनुभव आला. लग्नसंबंधाचा-पतिपत्नीसंबंधापेक्षा मैत्री, चर्चची मेंबरशिप म्हणजे वृत्ती अध्यात्माकडे ओढ घेणारी आणि नेहमी आपल्या मैत्रिणींच्या गटात आनंदात वेळ घालविणाऱ्या स्त्रियांचे बाबत मात्र मृत्यूचे प्रमाणे कमीच होते. अशीच पाहणी १९६३ साली ‘यंग’ यांनी केली होती. त्यांना असे आढळले की, ज्या पुरुषांची पत्नी निवर्तली होती त्यांच्यांत मृत्यूचे प्रमाण मोठे होते. आपल्याकडे भारतात सुद्धा पती मृत्यू पडला तर स्त्रीला पुन्हा विवाहाची परवानगी नसे. त्यांचे केशवपन होत असे. या स्त्रिया अत्यंत धार्मिक वृत्तीच्या, नित्यनेमाने पूजाअर्चा करणाऱ्या, धार्मिक ग्रंथांचे वाचन करणाऱ्या असत. त्या वृद्ध होऊन निजधामास जात. येथे त्यांच्या धार्मिक भावना, आपल्या भार ईश्वरावर टाकून आलेल्या सर्व संकटांना त्या खंबीरपणे तोंड देत. याचा अर्थ असा आहे की प्रेम आणि भक्ती या भावना आरोग्याला उपकारक आहेत. आज वृद्ध लोकांना पत्नी वारल्यावर मोठ्या मानसिक ताणांना तोंड द्यावे लागते. अशा वेळी विधवा समवयस्क पुरुषाबरोबर विवाह

करत असेल तर त्यांना दोष देण्याची काही गरज नाही. येथे वृद्धत्वामुळे लैंगिक ओढ जवळ जवळ नष्ट झालेली असते. जरूरी असते ती समवयस्क, सुख-दुःखांत वाटेकरी होणाऱ्या जोडीदाराची.

येथे एका समस्येला तोंड द्यावे लागते. एखाद्या व्यक्तीच्या आरोग्यावर जोडीदाराच्या वर्तणुकीमुळे जर असे सुपरिणाम घडत असतील तर त्यामागचे वैज्ञानिक कारण काय असावे? औषधोपचाराने दूर होणाऱ्या या गोष्टी नाहीत. उलट ताणतणाव, निराशा, अपेक्षाभंग, प्रेम करणाऱ्या व्यक्तींचा अभाव हे जीवनाचे घटकच जर अस्तित्वात नसतील तर अकाली मृत्यू निश्चित. याच्या उलट हे घटक ज्यांचेबाबत उत्तम अस्तित्वात असतील तर त्यांचे अशक्य वाटणारे आजारही बरे होऊ शकतील. अनेक वैज्ञानिकांनी निरनिराळ्या देशांत ज्या पाहण्या केल्या त्यांचे निष्कर्ष असेच आलेले आहेत. आपल्या देहातील ज्या पेशी आपल्या प्रतिकारक्षमतेची उच्च पातळी राखत असतात त्यांना 'लिफोसाईट्स' म्हणतात. त्यांचे दोन प्रकार आहेत. एक टाइप म्हणजे बी (B) पेशी व दुसरा प्रकार म्हणजे टी (T) पेशी. 'बी' पेशी ह्या 'अँटिबाँडीज' निर्माण करतात. उदाहरणार्थ समजा, एका जीवाणूने आपल्या शरीरावर हल्ला केला तर त्याचा प्रतिकार ह्या करतात. मात्र 'टी' सेल्स ह्या मुख्यतः टीश्यूंची प्रतिकारक्षमता वाढवत असतात. या प्रकारच्या प्रतिकारशक्तीमुळे कर्करोगाच्या पेशींची वाढ खुंटते व त्यांची वाढच होत नाही. तेव्हा कर्करोग फारशा औषधाशिवाय निश्चित बरा होऊ शकतो. प्रश्न एवढाच निर्माण होतो की हे कसे घडवून आणावयाचे? हे जर काही मागनि घडवून आणता येऊ शकेल तर 'केमोथेरपी', 'रेडिएशन' अशा उपचारांचीही जरूरीच उरणार नाही. कारण या उपाययोजना कर्करोगाच्या पेशी मारतात त्याचबरोबर अनेक चांगल्या पेशीही मरत असतात. आणि एवढे होऊनही कर्करोग बरा होण्याची काहीच खात्री नाही. फक्त मृत्यू किती लांबला हेच पाहणे हातात उरते आणि जीवनाची गुणवत्ता (Quality of Life) नाहीशीच होते.

श्लेफर या संशोधकाला असे आढळले की, जेव्हा पती व पत्नी यांपैकी एकजण प्रथम गेला त्या वेळी दुसऱ्याच्या देहातील 'बी' व 'टी' या पेशींच्या नेहमीच्या एकूण संख्येमध्ये काहीही फरक पडला नाही परंतु त्याची वर्तणूक बदलली होती. त्या चमत्कारिक वागत होत्या. सर्वसाधारणपणे काही रासायनिक अणू जर शरीरात

सोडले (औषधरूपाने) तर या पेशींचे कार्य सुधारते. परंतु तसेच रासायनिक अणू जोडीदार गमावलेल्या व्यक्तीच्या शरीरात घातले तर त्या पेशी त्याला काहीही प्रतिसाद देत नाहीत. जणू या पेशी स्वतःच आजारलेल्या होत्या. हे का व कसे घडते? जोडीदार गमावणे ह्या गोष्टीचा जिवंत जोडीदारावर प्रचंड मानसिक ताण येतो. पण त्याचा मानवाच्या प्रतिकारक्षमतेवर एवढा परिणाम होऊ शकतो का? हे उत्तर मिळणे फार कठीण आहे. याची कारणे मोठी गुंतागुंतीची आहेत व त्यांचा मेंदूच्या रासायनिकतेशी संबंध असावा. श्लेफर म्हणतो की, आजार हा ह्या जोडीदारांनी वाटून घेतला असावा. आपला स्वतःचा मृत्यूसुद्धा एकट्याचा नसतो. हा मृत्यू आपल्यावर मनोभावे प्रेम करणाऱ्यांच्या मनात एक प्रचंड वादळ निर्माण करत असतो. आता हे कबूल करावयास पाहिजे, सर्वसामान्यांसाठी आरोग्य व आजार ह्या गोष्टी पूर्णपणे व्यक्तिगत असतात. परंतु वर मिळालेले अनुभव ध्यानात घेतले तर ही संकल्पना बरोबर नाही हे सहज ध्यानात येते. मानवा-मानवामधील संबंध ही काल्पनिक कहाणी नाही. आणि एकमेकांवर निरपेक्ष प्रेम करणारे तर हे संबंध फारच दृढ करतात. 'आभाळमाया' ह्या दूरदर्शनवरील मालिकेतील जया म्हणतो की "मी बेटासारखा एकटा आहे". हे अगदी असत्य आहे. कोणीही माणूस बेट नसतो, त्याला तसे जगताच येणार नाही. जीवनात जसे मानवी संबंध अटळ असतात, तसेच ते मृत्यूमध्येही असतात.

जॉन हा पासष्ट वर्षांचा वृद्ध रुग्ण हृदयविकारामुळे हॉस्पिटलमध्ये दाखल झाला होता. त्याला छातीत दुखू लागल्यामुळे इस्पितळात आणले होते. त्याची तपासणी केली असता असे आढळते की त्याच्या रुधिराभिसरणात दोष असल्यामुळे हे होत होते. पाय, मस्तक व हृदय यांना रक्तपुरवठा करणाऱ्या शुद्ध रक्तवाहिन्यांत अडथळे होते. इ.सी.जी. मध्ये एम्.आय. (Myocardial Infarction) म्हणजे स्नायुपेशी मृत होणे हे आढळून आले. हे इंफार्क्शन बऱ्याच विस्तृत भागावर होते. जॉन हॉस्पिटलमध्ये ज्या दिवशी दाखल झाला त्याच्या तिसऱ्या दिवशी एक नवीन केस श्वास कोंडू लागल्याने दाखल झाली होती. आणि आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे तो रुग्ण म्हणजे जॉनची पत्नीच होती. ती छाती पकडून बसली होती. चेहरा पांढरा, रक्तहीन. तिलाही त्याच स्पेशल वॉर्डत नेली. काही काळाने तिची प्रकृती स्थिर करण्यात डॉक्टरांना यश आहे. पण तिला एम्.आय.चा आघात झाला होता. म्हणजे जॉन व

त्याची पत्नी या दोघांनाही हृदयविकाराचा आघात लागोपाठ झाला. याचा अर्थ आपल्या पतीच्या आजारात पत्नीनेही आपला वाटा उचलला. अशा हकीकती काही अपवादात्मक नाहीत. फक्त कागदोपत्री नमूद झाल्या नसल्यामुळे त्या चकित करणाऱ्या भासतात. एक जोडीदार मेल्यावर दुसराही मृत्युमुखी पडतो असे घडलेले आहे.

### विकारातील मानवी सहभागाचे तत्त्व :

मानवाला त्याच्या अस्तित्वासाठी, तसेच सुखी व ताणरहित जीवनासाठी निरनिराळ्या आधारांची जरूर असते. त्यांत समाज, प्रेम करणाऱ्या व्यक्ती, काळजी घेणाऱ्या व काळजी करणाऱ्या जवळच्या व्यक्ती, एकमेकांवरील विश्वास अशा अनेक घटकांची जरूरी असते. ह्या तत्वांना बायॉलॉजिस्टांच्या कोशात काहीही स्थान नाही. हे शास्त्रज्ञ कोठल्याही विकारांची कारणपरंपरा फक्त शरीरशास्त्रामध्ये शोधत असतात. परंतु त्यातील मनाचा सहभाग किती मोठा असतो ते त्या शास्त्रातच नाही. यात नुसते मानवीच नव्हे तर एकूण प्राणीमात्रांच्या संपूर्ण जीवनाचा सर्वार्थनि विचार होत नाही. या संबंधात एक पाश्चात्य तत्त्वज्ञानी म्हणतो -

“एखादी व्यक्ती समाज व कुटुंब यापासून पूर्ण फुटून पूर्णपणे स्वतंत्र जगू शकते हा विचार फक्त काल्पनिक असतो. जगात अशी एकही व्यक्ती अस्तित्वात नाही. प्रत्यक्षात जवळ जवळ सर्व प्राणीमात्र, आपले जीवन समाजाशी एकरूपपणे जोडलेले आहे आणि ही गोष्ट व्यवहारात आणण्यासाठी एकमेकांचे सहकार्याची जरूरी असते, हे जाणतात. या गोष्टी वैज्ञानिक दृष्ट्या सिद्ध करण्याची काहीच जरूरी नाही कारण त्या प्रत्यक्ष अनुभवास येतात. इतिहास पाहिला तर अगदी आदिम काळापासून प्राणीमात्रांची ही वर्तणूक स्पष्ट आढळून येते. आपले आरोग्य आणि सामाजिक निकोप संबंध ही एकमेकांशी अत्यंत निगडीत आहेत. इतर आनुवंशिक जन्मजात गुणाप्रमाणेच हाही गुण आनुवंशिकच आहे. आपल्या जीवनाला एक पद्धत आहे, एक जन्मजात नमुना आहे, जो पिढ्यान् पिढ्या पुढे चालत असतो. मग आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्यामागे चर्चा केलेल्या निरनिराळ्या घटकांचा वेगवेगळा, अगदी स्वतंत्रपणे विचार करणे चुकीचेच ठरेल. आणि आनुवंशिकता हा घटक तरी अंतिम आहे का? पेशीमधील जीनचा तो एक घटक आहे. तेव्हा त्याचे स्वतंत्र मूल्यमापन

करणे बरोबर होणार नाही. जसे पदार्थविज्ञानशास्त्रात एकेकाळी अणू हे पदार्थाचे मूळ स्वरूप समजले जाई व ते पुढे बदलून संशोधनातून अणू हाही काही घटकांचा बनला आहे व वैज्ञानिक त्याचे विभाजन करून 'कार्क' या घटकापर्यंत पोहोचले आहेत. तसेच पेशी हा शरीराचा अणू. त्याची रचनाही आज बरीचशी ज्ञात आहे. पण जीन्सच्याही पलीकडे काही आहे का? काही असावे यात शंकाच नाही. कारण विज्ञानगंगेत रोज काही नवीन ज्ञान मिळतच असते, नवीन शोध लागतच असतात. मग त्या प्रत्येक मानवी घटकाचे अंतिम सोडा परंतु आजचेही मूल्यमापन करून त्यावर आपल्या संकल्पना बसविणे योग्य होणार नाही. पेशीतील डी.एन्.ए. हासुद्धा काही रासायनिक मिश्रणापासून तयार झालेल्या दोन धाग्यांच्या एकमेकांभोवती विळध्यामुळे तयार होणारा घटक आहे का? आज घटकेला तरी अशा एकमेव धाग्याला त्यात अस्तित्व नाही. निसर्गामध्ये अशा अत्यंत स्वतंत्र, इतरांशी काहीही संबंध नसलेला कोठल्याही घटकाचा नमुनासुद्धा सापडत नाही. मग हे कसे अशक्य आहे हे सिद्ध करण्याची सुद्धा जरूरी नाही. पेशी, पेशीचे घटक अशा सर्व गोष्टी दृढ सामाजिक बंधनाने जोडलेल्या आहेत. त्यांचा वेगवेगळा विचार हेच अनैसर्गिक आहे. तेव्हा 'जीन्सचे' स्वतःचे जे काही एक विश्व आहे. त्याचे तुटक स्वतंत्र मूल्यमापन करणे बरोबर होणार नाही. या जीन्सच्या विश्वात निरनिराळे प्राणी आणि मानव यांची स्वसंरक्षण यंत्रणा, अस्तित्वाचे सातत्य या गोष्टी अनुस्यूत आहेत. प्राण्यांच्या या निरनिराळ्या जाती म्हणजे त्यांच्या पूर्वजांचे प्रतिबिंब. त्यांच्या भावभावना, संरक्षण यंत्रणा यांत्रिक दृष्ट्या एकाच छापाची असते. फरक असतो तो प्रसंगानुसार ताणतणावामुळे बदलणाऱ्या मानसिकतेचा. देह-मन-संबंध अतूट आहे हेच वैश्विक सत्य आहे. आज जीन्सचा आराखडा तयार झाला आहे. पण हे अंतिम असेलच असे नाही. आपण वाट पाहू.

मानवाच्या आरोग्याचे अनेक पैलू आहेत त्यांपैकी सामाजिक आपलेपणा व सामाजिक बंधने यांचा निश्चितपणे मोठा वाटा आहे. याचा संबंध मूलभूतपणे आपल्या पुनर्निर्मितीच्या कार्यात दडला आहे. स्त्री-पुरुषसंबंधातून अपत्याची निर्मिती होते व ते प्रत्येक अपत्य काही जीन्स घेऊन जन्मास येत असते. या पुनर्निर्मितीच्या कार्यात कधीही एका अपत्यासारखे दुसरे अपत्य नसते. प्रत्येक अपत्य जन्मतःच स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व घेऊन जन्मास येत असते. याला काहीसा अपवाद जुळ्यांचा

असतो. हे सत्य असले तरी आपण व्यवहारात याचा वेगळा अर्थ लावतो. 'मी' हा जन्मजात स्वतंत्र आहे असा अहंभावही जन्मजात असतो. यामुळे इतर मनुष्यांपेक्षा मी वेगळा आहे. जन्मतः जीन्समध्ये थोडाफार फरक असला तरीही मानव म्हणजे आपल्या पूर्वजांचे प्रतिबिंब आहे ही धारणाच जेव्हा नष्ट होते, तेव्हा ह्या गोष्टीचा थोडा खोल विचार करण्याची जरूरी निर्माण होते. पती व पत्नीच्या शारीरिक संबंधातून जे अपत्य जन्माला येते त्याला पित्याकडून ५०% व मातेकडून ५०% जीन्स मिळत असतात. पुढल्या पिढीत ते याच्या निम्मे होतील. असे ते मूळ जीन्स कमी होत होत आज घटकेला त्यातील मूळ जीन्स जवळजवळ शून्य झाले असे गणिताने म्हणावे लागेल. म्हणजे १०-२० पिढ्यांमध्ये हे प्रमाण शून्यावर येईल. परंतु निदान एका पिढीत तरी हे निश्चित स्वरूपात असतात हे सत्य आहे. त्यामुळे त्या त्या व्यक्तीच्या आयुष्यभरापुरते तरी हे सत्य आहे व त्यामुळे जो अहंभाव निर्माण होतो तो जन्मजात असतो. कारण जीन्स म्हणजे जणू त्या जीवाचा जीवशास्त्रीय आराखडाच (Blue Print) असतो. परंतु आपले जीन्स सतत नवीन जीन्स निर्माण करून त्याचे प्रतिबिंबवजा नवीन जीन्स निर्माण करत असतात. जीन्सचा मूलभूत घटक म्हणजे डी.एन्.ए. हा अणू तसा अल्पजीवी असतो. याचा व्यावहारिक अर्थ असा की एक वर्षाच्या कालखंडानंतर एकही मूळ जीन अस्तित्वात राहत नाही.

परंतु जीन्सचा नमुना तोच कायम असतो व तसाच तो हजारो नव्हे लाखो वर्षेसुद्धा बदलत नाही. याला अपवाद म्हणजे 'म्युटेशन' (Mutation). सर्वसाधारण नियम असा की पुढील पिढी निम्मे पित्याचे व निम्मे मातेचे जीन्स घेऊन जन्माला येत असते. परंतु जेव्हा एखादे अपत्य काही निराळेच जीन्स घेऊन जन्माला येते, तेव्हा त्याच्या शरीरात, रूपात बदल होत असतो. हाच वंशबदल. मूळ बिनशेषटीच्या माकडापासून आजचा मानव तयार झाला. मूळ लांडग्यापासून आजचे अनेक जातींचे कुत्रे तयार झाले. कोल्हेही त्याच जातीचे. हे जे वंशबदल होत असतात ते जीन्सच्या बदलामुळे. परंतु या गुणसूत्रांचे मूळ घटक म्हणजे कार्बन, हॅड्रोजन, ऑक्सिजन यांचे व असेच इतर हजारो अणू.

आपण सातत्याने 'मी', माझेपण, हा जो अहंभाव बाळगत असतो, त्याचा पायाच इतका ठिसूळ आहे की त्याला पाठिंबा देणे वा मिळवणे शास्त्रीयदृष्ट्या

कठीण होते. किंबहुना आपली गुणसूत्रेसुद्धा फार काळ त्यांचे अस्तित्वाचे सातत्य टिकवू शकत नाहीत. कारण त्यांची बाह्यजगतातील मूळ घटकांशी सतत देवाण-घेवाण चालूच असते. वंशशास्त्रानुसार आपली गुणसूत्रे मूळ नमुन्याप्रमाणे आयुष्यभर स्थिर राहत असली तरीसुद्धा आपण आपले कालानुसार बदलत जाणारे शारीरिक स्वरूप टाळू शकत नाही. जन्मतः बाल्य, नंतर तारुण्य व शेवटी वार्धक्य हे जे शारीरिक बदल कालानुसार घडत असतात ते कितीही इच्छा असली तरी आपण टाळू शकत नाही. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत आपली गुणसूत्रे तीच असतात. मानवी जीवनाचे अमानवी, अनाकलनीय हे स्वरूप आहे. कारण काहीही असले तरी शेवटी मृत्यू अटळ असतो. आणि दररोज अनेक व वर्षभरात सर्व पेशी मरत असूनही आपली स्मृती मात्र नष्ट होत नाही, तसाच आपला 'अहं'ही शेवटच्या घटकेपर्यंत जिवंतच राहतो. याचा अर्थ काय? शरीराचा जर दिनप्रतिदिन न्हास होत असेल, तर या 'मी'चाही न्हास व्हावयास पाहिजे. पण तसे होत नाही. तेव्हा आपली जाणीव, आपले ज्ञान ह्याच्या पलीकडे या न्हासाचा उगम असावा. वर वर पाहता आपले केस, आपली नखे जशी दर क्षणाला - दररोज वाढत असतात तसाच आपला देहही बदलत असतो, नवा होत असतो. आपला देह हा पंचमहाभूतांचा आहे असे आपण म्हणतो. तेच विज्ञान वेगळ्या स्वरूपात सांगत असते. आपला देह सतत वायू, पाणी, कार्बन वगैरे अणू बाहेरून घेतच असतो हे आपणास माहित आहे. परंतु त्याहीपलीकडे जे दिसत नाही, अनाकलनीय आहे असेही काहीतरी घेत असतो, ज्याचा मूलस्रोत आपणास सापडत नाही. आपल्या शरीरातील हाडांमध्ये सापडणारा फॉस्फरस. तो आपल्या शरीराचा एक सूक्ष्मघटक बनला. हा पदार्थ याची उत्पत्ती ही सूर्यमाला तयार झाली त्या कालातील आहे. पंचमहाभूतांतील पृथ्वी हा एक घटक. या पृथ्वीच्या बाह्यांगात आज आढळणारे अनेक सूक्ष्म घटक हे विश्वाच्या उत्पत्तीपासून आले आहेत. असाच फॉस्फरस. तो शेवटी आपल्या देहाचा एक सूक्ष्म घटक बनला. तेव्हा खऱ्या अर्थाने शरीराला आखीव-रेखीव अशा परिसीमा सांगता येणार नाहीत. शारीरिक 'मी'पणा ह्याची उत्पत्ती सूर्यमालिकेत म्हणजे तारे, नक्षत्रे, चंद्र, सूर्य अशा विश्वातच झाली आहे. त्यामुळे आपली पाळेमुळे त्या नक्षत्रे व तारे यांच्याशी निगडीत आहेत.

आपली नाती पृथ्वीवर सुद्धा इतर जीवमात्रांशी निगडीत आहेत. जीवाणूंमधील

डी.एन्.ए. वृक्षवल्ली घेतात व त्यामुळे त्यावर काही गाठी निर्माण होऊ शकतात. म्हणजे गुणसूत्रातील डी.एन्.ए. याची विभागणी, देवाणघेवाण ही जीवाणू व वृक्षात होऊ शकते. तेव्हा अनेक गोष्टींची निरनिराळ्या प्राणीमात्रांत देवाणघेवाण होत असल्यामुळे त्यांच्यांत अभेद्य भिंती नाहीत. मग त्यांच्यांत मूलभूत फरक उरत नाही. आकार वेगळे, घटक सारखे व त्यांची देवाणघेवाणही होऊ शकते. आपण म्हणतो परमेश्वर हा सर्वत्र आहे, प्राण्यांत आहे, मानवांत आहे. वृक्षवल्लीत आहे. यामुळे सर्व प्राणीमात्र समान आहेत, त्यांच्यांत बंधुत्वाचे नाते आहे. ते या अर्थाने सत्य आहे. आता विषाणू म्हटले की आपल्या अंगावर काटा उभा राहतो. त्याच्याशी संबंध म्हणजे अनेक रोगांना निमंत्रण. परंतु हार्वर्डचा जीवशास्त्रज्ञ बर्नार्ड डेव्हिसचे असे निश्चित स्वरूपाचे मत आहे की, व्हायरस हा मूलतः न्युक्लिक अॅसिडची निरनिराळ्या जीवांत अदलाबदल करण्यासाठी निर्माण झाला व उत्क्रांत झाला. डेव्हिस म्हणतो की, “हे समजण्यास कठीण नाही की सर्व प्राणीमात्रांतील डी.एन्.ए.ची एक साखळी आहे व ह्या साखळीमुळेच डी.एन्.ए.ची अधूनमधून गाठभेट होत असते. यामुळेच विषाणू हे प्राचीन काळापासून अस्तित्वात असलेले सूक्ष्मजीव, हे सर्व जीवमात्रांची / प्राणीमात्रांची एकमेकांशी संबंधाची जी साखळी आहे त्यातील एक सहभागी आहेत.” निसर्गाची जी साखळी आहे ती आपण जाणतोच. त्यातील एक दुवा तुटला तरी त्याचे दुष्परिणाम घडतात. हे निरनिराळे दुवे जोडून, त्यांची एक साखळी बनवून त्यांचे नातेसंबंधनिर्मिती ह्या विषाणूंच्यामुळे झालेली आहे, म्हणजे अणूपासून सूक्ष्मजीव व नंतर शरीरधारक मनुष्य व प्राणी ह्यांचे जे आपणास अस्तित्त्व आढळते, त्यांत कोणीही स्वतंत्र वा वेगळा नसून त्यांची एक साखळी आहे. मनुष्य हा एखाद्या बेटासारखा एकटा नाही.

हे नीट ध्यानात घेतले की एक गोष्ट स्पष्ट होते की ज्याप्रमाणे आपल्या शरीराच्या अणूंचे एकमेकांशी संबंध, सुसंवाद हे जरूर आहे तसे त्यांचा बाह्य जगताशी संपर्कही त्यांच्या आरोग्यासाठी - अस्तित्वासाठी जरूर असतो. यामुळेच आपण आपली प्रकृती उत्कृष्ट स्थितीत तेव्हाच ठेवू शकू, जेव्हा मानवा-मानवांतील निरोगी संबंध हे बहराला येत राहतील. येथे जातिजमाती, लिंग, लहान-मोठा असे आपणच निर्माण केलेले गंभीर भेद अस्तित्वात असू शकत नाहीत. आपल्या शरीरातील अणू फक्त आपल्या देहापुरते मर्यादित असू शकत नाहीत तसेच एकमेकांशी दृढतर संबंध



हेही निरोगी जीवनाचे अतूट अंग आहे. हे जेव्हा तुटतात, मनुष्य एकाकी पडतो किंवा स्वेच्छेने एकटेपणा पत्करतो तेव्हा ते गंभीर आजार व अंती मृत्यूला निमंत्रण ठरते. आपण सामान्यतः असे गृहीत धरतो की आपला देह हा मृत्यू येईपर्यंत जशाचा तसा राहतो. आपली अशीही धारणा असते की ह्या जीवनाच्या कालखंडात या देहात मूलभूत असा काहीही फरक पडत नाही. परंतु मृत्यू होताच शरीराची कुजण्याची - नष्ट होण्याची प्रक्रिया सुरू होऊन त्याचे मूलभूत घटक मातीशी एकरूप होतात.

“माती असशी मातीशी मिळशी” किंवा

“माटी कहे कुम्हार को तू क्या रौंदे मोहे ।

इक दिन ऐसा आयेगा, मैं रौंदूंगी तोहे ॥” - कबीर

अशी अनेक वचने आपल्या संतवाङ्मयात मिळतात. त्याचाच हा परिणाम असावा का? पण त्याचे संदर्भ वेगळे आहेत. सत्यात जसे डी.एन्.ए. ह्यांची बदली एका प्राण्यातून दुसऱ्या प्राण्यात विषाणूमुळे होत असते, तसेच आपला प्रत्येक अणुरेणू शरीर सोडून जात असतो व कदाचित दुसऱ्या देहामध्ये प्रवेश करत असतो. ‘मर्ची’ या वैज्ञानिकाने याला एक मार्मिक उदाहरण दिलेले आहे. तो म्हणतो, “तुम्हाला हे माहित आहे का? की आपण जो प्रत्येक श्वास घेत असतो त्यात दहा सेक्स्टिलिन अणू असतात. (एक सेक्स्टिलिन म्हणजे संख्येमध्ये १०<sup>२२</sup>) या पृथ्वीभोवतालच्या अफाट वातावरणात एवढेच म्हणजे १०<sup>२२</sup> एवढे श्वासाएवढे श्वास सहज आहेत आणि प्रत्येक श्वास म्हणजे पृथ्वीभोवतालच्या श्वाससंख्येपैकी एक सूक्ष्म अणू असतो. म्हणजे या संपूर्ण अवकाशाचाच एक अणू म्हणजे प्रतीकरूपाने अवकाशच आत घेत असतो.” त्याचे हे विवरण बरेच लांब आहे पण त्याचा मथितार्थ असा की, मानवाप्रमाणे ह्या आपल्या छोट्या पृथ्वीवर अब्जावधी जीव सतत श्वास घेत असतात व सोडत असतात. तेव्हा आपण सर्व जीवमात्र अपवादरहित या विश्वाच्या खेळातील सोंगट्या आहोत, असे जे आपल्या तत्त्वज्ञानात म्हटले जाते, त्याला हा वैज्ञानिक आधारच आहे. अर्थात सोंगट्या याचा अर्थ ईश्वरेच्छेप्रमाणे चालणारे जीव.

याला निरनिराळ्या प्राणीमात्रांचे सहजीवन असेही म्हणता येईल. याला इंग्रजी शब्द 'सिम्बायोसिस' (Symbiosis) असा आहे. आजच्या आधुनिक युगात एका अर्थाने सर्व जगच आकसून लहान झाले आहे. याला कारण म्हणजे अल्पकाळात प्रवास, क्षणार्धात लिखित व शाब्दिक संपर्क जगाच्या या टोकापासून त्या टोकापर्यंत इलेक्ट्रॉनिक यंत्राद्वारे साधता येणे, ह्या गोष्टी आहे. 'हे विश्वचि माझे घर', विनोबांची 'जय जगत्' ही घोषणा, कै. साने गुरुजींची 'आंतर भारती' ह्या संकल्पना मागे अखिल विश्वातील मानवांचे सहजीवनाची संकल्पना आहे. "सर्वे सुखिनः सन्तु, सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चित दुःखमाप्नुयात्।।" ही प्रार्थना आपण हजारो वर्षे करत आलो आहोत. परंतु प्रत्यक्षात धनदांडगी राष्ट्रे किंवा लष्करशाही या गोष्टी आपल्या सहजीवनातील फार मोठे अडथळे आहेत. "जीवो जीवस्य जीवनम्।" ही उक्ती म्हणजे निसर्गनिर्मित प्राण्यांच्या संख्येवरती नियंत्रण ठेवणे एवढाच अर्थ घ्यावा लागेल. वाघ, सिंह, रानकुत्रे आदी मांसाहारी प्राणी भूक लागली तरच शिकार करतात. इतर सर्व प्राणी सहजीवन जगत असतात. मांसाहारी प्राणीसुद्धा यांना व स्वतःला सहजीवन जगू देतात. मानव याला अपवाद का? तो मानवजातीला व इतरांनाही सहजीवन उपभोगू देत नाही. परंतु त्याची पेशी आणि पेशी व्यक्तीपुरतेच नव्हे तर वैश्विक सहजीवन जगत असते, एकमेकांना मदत करत असते, त्यांच्याकडून मदत घेत असते हे तर विज्ञानाद्वाराही सिद्ध झाले आहे, व अध्यात्मामध्ये तो एक महत्त्वाचा भाग मानला गेला आहे.

आधुनिक वैद्यकशास्त्राने या मानवाचे दोन स्वतंत्र भागांत विभाजन केले आहे. (१) देह व (२) मन. शरीर म्हणजे एक जिवंत यंत्र, ज्याची यंत्रवत झीज व मोडतोड होत असते व ती दुरुस्ती करण्याचे साधन म्हणजे उपचार. आणि आपला देह हा रासायनिक तत्त्वांचा बनलेला असून त्वचेच्या जणू पिशवीमध्ये भरलेला आहे असा दृष्टिकोन असतो. परंतु मन मात्र असे आहे की त्याला विचार करण्याची शक्ती आहे, जे अध्यात्म जाणू शकते असे या पिशवीतच वास्तव्य करत आहे, हे आपण पाहिलेले आहे. परंतु अशा विचारसरणीची निर्मिती कशी झाली? याचा उगम देकार्तच्या विचारसरणीत आढळतो. तो म्हणतो -

"मला, याचा तुम्ही असा विचार करावा, असे वाटते की देह हा यंत्र आहे. पचन, पोषण, श्वासोच्छ्वास, निद्रा व जागृती, उजेड, आवाज, निरनिराळे वास,

स्वाद, स्मृतीमध्ये साठवल्या जाणाऱ्या विचार, अनुभूती अशा गोष्टी आणि भावभावना, हालचाल करण्याची शक्ती वगैरे क्रिया देह या यंत्रावाटे होत असतात. त्या निरनिराळ्या अवयवांच्या कार्यामुळे घड्याळाप्रमाणे घडत असतात.’’

देकार्तचा काळ ध्यानात घेतला तर यात आपल्याला आश्चर्य वाटण्याचे कारण नाही. कारण त्या काळच्या वैज्ञानिक ज्ञानातून हाच अर्थ निघत होता. परंतु आज विज्ञानाने एवढी प्रगती केल्यावरही, सामान्य मनुष्य देकार्तचे नावही माहीत नसतानाही ही संकल्पना घट्ट कवटाळून बसतो. पण ज्यांना आपण सामान्यांपेक्षा जास्त ज्ञानी समजतो ते जाणता, अजाणताही हेच तत्त्वज्ञान, हे सत्य नाही हे कळून सवरूनही, तेच अमलात आणत बसतात व जे लोक अध्यात्मावर विश्वास ठेवतात, व त्याप्रमाणे कार्य करतात त्यांची टिंगलटवाळी, त्यांना अज्ञानी म्हणणे व बहुधा अनुल्लेखाने मारून आपले तेच खरे करतात. भारतीय तत्त्वज्ञानाचा गूढार्थ, त्या काळात अनुभूतीने लिहिलेले ज्ञान याचेही आपण भारतीय कर्मकांड करत असतो. आपल्या पूर्वजांनी लिहून ठेवलेले तेच अंतिम सत्य व याचा वेगळा विचार करणे म्हणजे श्रद्धाहीनता, अधार्मिकता असे मानणारे लोक आजही आहेत. अंगारा, तीर्थ, पूजा व जपजाप्य म्हणजे विज्ञानात न बसणाऱ्या गोष्टी व ती अंधश्रद्धा असा दृढ विश्वास बाळगणारे थोर विचारवंतही (?) आपण पाहतो. परंतु त्याचे दृढ असे नाते मनाशी-मुख्यतः अंतर्मनाशी निगडीत आहे, त्या क्रियांशी एकरूपता, तादात्म्य म्हणजे मनाचे उन्नयन, अंतर्मनाच्या शक्तीचे प्रगटीकरण आहे हे लोकांच्या ध्यानातच येत नाही.

आज विज्ञानच सांगते की हा देहाचा यांत्रिक विचार बरोबर नाही. आणि जर हे यंत्रच मानावयाचे तर त्याचे भाग निरनिराळ्या दिशेने जात असतात व त्यांना काळ व स्थान यांचे काहीही बंधन नाही. हे असे एक यंत्र आहे की ज्याचे अनेक भाग सतत नाहीसे होत असतात, असे असूनही त्याला कोठल्या यंत्रदुरुस्तीच्या कारखान्यात न्यावे लागत नाही. तसेच हे काही यांत्रिक घड्याळ नाही, त्याचा प्रत्येक अणू प्रत्येक दशकात दोन वेळा स्वतःचे नूतनीकरण करून घेत असतो. या विषयात जसजसे तपशिलात जाऊ लागतो तसतसे त्याचे दरवेळी एक नवीन रूप दृष्टीस पडत असते. सर्व जीवमात्र पृथ्वीभोवतालच्या वातावरणातून प्राणवायूचे

अणू घेत असतात. याचा अर्थ ते सर्व प्राणी एकमेकांशी व मानवाशी रासायनिक संपर्काची एक साखळी निर्माण करत असतात. हे अगदी अनादी कालापासून चालू आहे. आपल्याला त्याची जाणीव नसते एवढेच. याला मानवाचा अनुभव व जाणीव यांचा काही आधार देता येतो का? ईश्वराशी नाते जोडू इच्छिणारे, आत्मज्ञान लाभलेले ऋषिमुनी, ज्याला आपण अंतर्ज्ञान म्हणतो, त्या विद्येने इतरांना ते सर्वांगांनी जाणू शकत असत, माणसामाणसातील एकता एवढेच नव्हे तर सर्वच प्राणीमात्रांतील आत्म्याची एकरूपता ते पूर्णपणे जाणून होते. अशी वर्णने आपल्याला प्राचीन वाङ्मयात आढळतात की हे आश्रमवासी कोणाही प्राण्याला आपल्याजवळ बोलावू शकत, वाघ-सिंहासारखे प्राणी आपली क्षमता व आपली वृत्ती विसरून तेथे जात असत. हरणे, ससे असे शाकाहारी प्राणी आश्रमाभोवताली सहज वावरत असत. सर्वसामान्यपणे प्रत्येक वनचर त्यांत वाघ, सिंह, हत्ती सारखे प्राणी आले, हे माणसांपासून दूर पळून जातात. पण त्या आश्रमात मात्र वेगळी स्थिती असे. तेथे येणाऱ्या सर्व वनचरांचे या ऋषिमुनींशी प्रेमाचे संबंध जडत. त्यांच्यात बंधुभाव व सहजीवनाची ओढ असे. आजही जंगलात, चितळ, सांबर यासारखे प्राणी आपला जीव वाचवण्यासाठी मानवाकडे धावत आल्याच्या अनेक कहाण्या आहेत. बंडीपूर किंवा तत्सम जंगलातील बंगल्याभोवती शेकडो हरणे दहा-पंधरा फुटांवर रात्री बसून राहतात. माणूस बाहेर आला तरी हळूहळू दूर जातात. घाबरून पळत सुटत नाहीत. जंगली कुत्री कळपाने शिकार करतात. कुत्री धावता धावता सुद्धा त्यांच्या सावजाचे तुकडे तोडतात. वाघसुद्धा यांना घाबरतात. पूर्वी शिकारी लोक जंगलात तंबू ठोकून कित्येक दिवस मुक्काम करत. एकदा शिकारी कुत्री मागे लागलेले एक सांबर धावत धावत येऊन एका तंबूमध्ये जाऊन थरथरत उभे राहिले. ती कुत्री शिकान्यांच्या मुक्कामाभोवती सांबर बाहेर येण्याची वाट पाहत बसून राहिली. त्या शिकान्यांनी हे पाहताच त्या कुत्र्यांना पिटाळून लावले. गोळीबारात काही कुत्री मरणही पावली. रान मोकळे होताच एक शिकारी तंबूत येऊन त्या सांबराला हाकलू लागला. सांबर जागचे हलेना. तेव्हा तो शिकारी आपण गाय, बैल या पाठीवर प्राण्यांना जसे हवे तेथे ओढून नेतो, तसे त्या सांबरस बाहेर घेऊन गेला व त्याच्या पाठीवर एक दोन रट्टे देऊन त्यास हाकलून दिले. येथे माणसाची करुणा व जंगली प्राण्यांनाही वाटणारा मानवाचा आधार ह्या गोष्टी सहजीवनाच्या इच्छेच्याच

द्योतक आहेत हे कळते. हे झाले शाकाहारी प्राण्यांचे. पण अगदी ढाण्या वाघासारखे मांसाहारी प्राणीसुद्धा अडचणीच्या काळात मानवाचा आधार शोधतात. एक कहाणीच पाहूया. एका जंगलातील निवासी बंगल्यामध्ये एका भागात एक अधिकारी आपल्या सेवकांसह राहत होता. दुसरा भाग रिकामा होता. एका रात्री एक जखमी वाघ त्या खोलीत येऊन बसला. त्याच्या जखमा अशा ठिकाणी होत्या की त्या त्याला जिभेने साफच करता येत नसल्यामुळे त्या चिघळल्या होत्या. एक सेवक आत गेला. अंधारात प्रथम त्याला वाघ दिसला नाही. दोन-तीन फूट अंतरावरून मात्र वाघ दिसला. सेवकाने घाबरून बाहेर धाव घेतली व दाराला कडी लावून घेतली. वाघाने काहीही अगदी साधा आवाजही केला नव्हता. तो स्वस्थ बसून होता. त्या अधिकाऱ्याने त्याला गोळ्या घालून ठार मारले, त्या वेळीही वाघाने गुपचुप मृत्यू पत्करला. याचा अर्थ एकच, प्राणीजगतात खऱ्या अर्थाने क्रूर, राक्षसी वृत्तीचे कोणीही नाही. मूलतः जगा व जगू द्या हीच त्यांची वृत्ती असते. हरणे व झेब्रे, रानरेडे, हत्ती असे सहजीवन सहज जगत असतात. क्रूरपणा, दुसऱ्याची निष्कारण हत्या करण्यात आनंद मानणारा प्राणी फक्त मानव आहे. आणि मानवा-मानवांतही निष्कारण वैर, धर्मावरून मारामान्या, लढाया हे चालू असते. याचा स्पष्ट अर्थ असा आहे की मानवाला सहजीवनाचा खरा अर्थच समजलेला नाही. तो आपापसांत खोट्या हद्दी निर्माण करतो, एकमेकांचा द्वेष करतो व त्यापोटी सहज निष्कारण हत्या करण्यात त्याला काहीही चूक वाटत नाही. सहजीवनाचा खरा अर्थ आपल्याला कळेल तो सुदिन, कारण तोच नैसर्गिक सुखी जीवनाचा महत्त्वाचा भाग आहे. ह्यालाच सामाजिक आदर्श जीवन म्हणता येईल. अशा सर्व गोष्टींचा समन्वयाने विचार केला तर हे सहज पटू शकते की शेवटी आपण सर्व प्राणीमात्र एक आहोत.

म्हणजेच हे प्राणीजगत् आपण समजतो तसे नाही. मानवसुद्धा वैद्यकशास्त्र गृहीत धरते तसा नाही. प्रत्येक मानवाचे स्वतःचे एक वैशिष्ट्य आहे, हे आयुर्वेदाने जाणले होते. कारण आयुर्वेदाची निर्मितीच सर्वज्ञ ऋषिमुनींनी केलेली आहे व आपल्या ज्ञानाप्रमाणे व अनुभूतीप्रमाणे निरनिराळ्या संहिता लिहून ठेवलेल्या आहेत. असे ऋषिमुनी सर्व विश्वाशी जाणीवपूर्वक संबंध ठेवू शकत होते, ही जी कथा सांगितली जाते, त्यात तथ्य किती? सत्य किती व मिथ्या किती हे समजावून

घेण्याचा आधुनिक मार्ग म्हणजे विज्ञान. त्याद्वारा जे सत्य लक्षात येते त्यावर आपण डोळस विश्वास ठेवू शकतो. मानवाला जाणून घेऊ शकणारा मानवच आहे कारण त्याच्या बुद्धीची झेप अफाट आहे.

मनुष्याला अशी ज्ञानेंद्रिये मिळालेली आहेत की ती सर्व पूर्णत्वाने वापरता आली तर कोणतेही ज्ञान अप्राप्य राहणार नाही. परंतु ही शक्ती सर्वांत असतेच असे नाही. सामान्य माणसाची चेतासंस्था ही हुशारीने आपल्याला हव्या त्याच संवेदना घेत असते. आपण अंगावर कपडे घालतो पण त्याची जाणीवही सहज आपणास नसते. आपण बाह्य गोष्टींकडे सहज दुर्लक्ष करतो व विसरूनही जातो. आल्डस हस्कलेची 'गाळणी करणारी व्हाँल्वची थिअरी' जाणिवेच्या बाबत आजही लागू पडते. आपल्या जाणिवा सर्व प्रकारच्या संवेदनातून आपल्याला हव्या तेवढ्याच गोष्टी गाळून चित्तात साठवून ठेवतात. यामुळेच आपल्या ज्ञानेंद्रियांच्या पाहणे, ऐकणे, जाणून घेणे या शक्ती कोत्या आहेत, त्यांना काही मर्यादा आहेत असे आपण गृहीत धरतो. परंतु सत्यात तसे नाही. आपली ही शक्ती अफाट आहे. शांडिंजरने एक किस्सा लिहून ठेवला आहे. तो म्हणतो -

“सुमारे वीस वा तीस वर्षांपूर्वी काही रसायनवेत्त्यांनी (Chemist) अशी एक चमत्कारिक पांढरी पावडर शोधून काढली की ती काही लोकांना अत्यंत बेचव लागली तर काही लोकांना कडूजहर वाटली. या निरनिराळ्या व्यक्तींची 'चव' ओळखण्याची शक्ती ही त्यांना आनुवंशिकतेने लाभली होती का? मेंडेलच्या नियमान्वये हे घडते का? रक्तगट जसे आनुवंशिकतेने येत असतात तसे हे आहे का? आज याला निश्चित उत्तर सांगता येत नाही.”

तेव्हा संवेदना व जाणिवा याबाबत निरनिराळ्या व्यक्तींत कमालीचा फरक पडलेला आढळतो. हे नाकारणे म्हणजे डोळे असून आंधळेपण आहे. अकबर-बिरबलाची एक गोष्ट आहे. त्यात बिरबलाला अकबराने दिल्लीत किती लोक डोळस आहेत व किती अंध आहेत, याची गणना करावयास सांगितले. दुसऱ्या दिवशी बिरबलाने रस्त्याच्या कडेला तीन धोंडे मांडून त्यावर खिचडी शिजावयास ठेवली. त्या रस्त्याने जे अंध गेले त्यांना काही दिसतच नव्हते, तेव्हा त्यांची नावे ओघानेच अंध या गटात गेली. परंतु चांगली डोळस माणसे जेव्हा “बिरबल, हे काय करतो

आहेस?” असे विचारत त्यांची नावेही (डोळे असून) आंधळे या गटात गेली. शेवटी अकबर आला. त्यानेही हेच विचारले. त्याचेही नाव प्रथम स्थानी ‘आंधळे’ या गटात गेले. दुसऱ्या दिवशी ही यादी त्याने अकबराला दाखवली. आपले नाव आंधळ्यांच्या यादीत पाहून अकबराने आश्चर्याने विचारले की या यादीतील अनेक लोक डोळस आहेत. तू तर मला सुद्धा आंधळा ठरविलेस. बिरबलाने सांगितले “हुजूर, मी काय करतो आहे हे दिसत असूनही ज्यांनी मला तू काय करतो आहेस, हे विचारले ते आंधळेच नाहीत का?” तसे मुळात अनेक संवेदनाशक्ती मिळालेल्या असताना त्याही आपण घालवून बसत आहोत, मग आनुवंशिकतेने जेव्हा फरक होतात तेव्हा बोलावयासच नको. अपवाद सोडता दृष्टी, कर्णेंद्रिये, स्पर्शज्ञान ह्या गोष्टी बऱ्हांशी समान असतात. थोडाफार फरक नसेलच असे नाही. मार्जारकुलातील सर्वांना बाहुल्या आकुंचन वा प्रसरण करून अंधारात सुद्धा स्पष्ट दिसते. त्यांच्या इतके नाही पण माणसाला अमावास्येच्या रात्रीसुद्धा लुकलुकत्या चांदण्यांच्या उजेडात लहानपणापासून सवय असेल तर बरेच दिसू शकते. आदिवासी अशा रात्रीही सहज फिरत असत. पण आता उजाडले तरी तरुणांना ट्यूबशिवाय दिसत नाही. पूर्वी रॉकेलचे कंदील किंवा चिमण्यांवर विद्यार्थी अभ्यास करावयाचे. टेंब्यांच्या उजेडात दशावतारी नाटके व्हावयाची. आज आधुनिक युगात विजेमुळे कितीतरी सुविधा निर्माण झाल्या आहेत व त्यांचे आपण स्वागत करावयासच हवे. पण त्यामुळे निसर्गदत्त शक्ती नष्ट होणे हे जरूर आहे का? हीच गोष्ट घ्राणेंद्रिये व कर्णेंद्रियांचे बाबत घडत आहे. आनुवंशिकतेमुळे संवेदनाशक्ती व जाणवा यांतील फरक हा अटळ असतो. व्यक्ती-व्यक्तीमधील हा फरक आपण जाणून घेतला पाहिजे.

ब्रह्मांडामध्ये आहे तेच अंशरूपाने आपल्यामध्ये आले. ग्रह, तारे हेच आपल्या मूळ उत्पत्तीला कारण आहेत. कारण ही वसुंधरा त्याच ब्रह्मांडातून निर्माण झाली. तेव्हा त्या ग्रह, ताऱ्यांचे मूलभूत घटक हेच आपल्या अस्तित्वाचे कारण आहेत. हे अखिल विश्व म्हणजेच ब्रह्मांड. आपली पृथ्वी याचा एक छोटासा भाग. या विश्वाला सुद्धा काही नियम, काही बंधने आहेतच. त्यामुळे, उत्पत्ती, वस्तुमान, गती वगैरे गोष्टी निश्चित स्वरूपाच्या आहेत. या सर्व गोष्टींचा अभ्यास म्हणजेच ‘कॉस्मॉलॉजी’ (Cosmology) - विश्वाचे ज्ञान अथवा ज्योतिर्विद्या. “या विषयाचा अभ्यास व संशोधन असे दर्शविते की येथे घडणाऱ्या दैनंदिन घटना, असणारी वस्तुस्थिती ही

परत परत, नित्यनेमाने घडणारी घटना आहे. विश्वाचे दूर-अतिदूर असणाऱ्या भागांच्या अस्तित्वामुळेच हे घडत असते. हेच जर नसते तर आपल्या अवकाश, भूमिती यासंबंधी असणाऱ्या कल्पना, काही गृहितके हीच बाद झाली असती. आपला दैनंदिन अनुभव व छोट्या छोट्या गोष्टी या पूर्णपणे विश्वाशी निगडित आहेत. या दोन गोष्टी वेगवेगळ्या आहेत अशी शक्यताच नाही. किंबहुना अशी कल्पनासुद्धा अवास्तव ठरेल.” अशा अर्थाचे निष्कर्ष आधुनिक वैज्ञानिकांनी काढले आहेत. हेच आपल्या तत्त्ववेत्त्यांनी पूर्वी लिहून ठेवले आहे. त्यात वैज्ञानिक निष्कर्षाची भर आधुनिक वैज्ञानिक घालत आहेत. आपले तत्त्वज्ञान व विज्ञान ह्या गोष्टी समांतर आहेत, त्यांत एकता आहे, असे ‘प्रिगोजिन’ (Prigogine) या वैज्ञानिकाने लिहून ठेवले आहे. हा वैज्ञानिक वस्तुमानशास्त्र (Physics) व रसायनशास्त्र यांत जाणकार होता व त्याअन्वये त्याने हे निष्कर्ष काढलेले आहेत. ह्या गोष्टीच आपल्या डोळ्यांवरील झापड दूर करत असतात.

आपल्या ऋषि-मुनींचे ध्येय काय असे? त्यांना जी ओढ होती ती परमेश्वराशी एकरूप होण्याची, कैवल्यप्राप्तीची. यासाठीच ते तपश्चर्या करत असत व त्यातून त्यांनी या विश्वाची जी ओळख करून घेतली ती सामान्य माणसांच्या बुद्धीच्या पलीकडील होती. त्यामुळे सामान्यांचा ह्यावर सहज विश्वास बसत नसे. आजही आपण यांना पुराणातील वांगी, व्यवहारात निरुपयोगी असेच मानत असतो. पण सत्य काय आहे याचे आपण कधीच चिंतन करत नाही. पाश्चात्य राष्ट्रांत असेच साधुसंत होऊन गेले व त्यांनीही तेच तत्त्वज्ञान सांगितले आहे. या गोष्टींना आजच्या वैज्ञानिकांनी शास्त्रीय आधार दिला आहे. इल्या प्रिगोजिन हा एक बेल्जियम रसायनशास्त्रवेत्ता. १९७७ साली त्याला नोबेल पारितोषिक मिळाले. हे पारितोषिक त्याला ‘डिसिपेटिव्ह स्ट्रक्चर्स’ (Dissipative Structures) या शोधनिबंधाबद्दल देण्यात आले. नोबेल कमिटीच्या सदस्यांचे उद्गार मोठे डोळे उघडणारे आहेत. ते म्हणतात -

“प्रिगोजिनचे संशोधनकार्य म्हणजे आधुनिक विज्ञानातील बॉम्ब आहे. त्याने मांडलेली उपपत्ती, तत्त्वे यामुळे प्राणीशास्त्र व सामाजिक व वैज्ञानिक तत्त्वांना जोडणारा एक दुवा आहे. या दोन गोष्टीतील पूर्वीच्या संकल्पनात जे दूरत्व होते तेच कमी झाले आहे. त्याच्या संशोधनाचा पाया रसायनशास्त्र व गणित हा आहे. त्यावाटे



त्याने काव्यात किंवा साधुसंतांनी मांडलेल्या गूढ तत्त्वांचा पाया म्हणजे निसर्गाशी आपण एकरूप आहोत, वेगळे नाही, हेच सांगितले आहे. उष्णता-गतिशास्त्रातील (Thermo-Dynamics) त्याचे तत्त्वज्ञान जणू काव्यरूपात मांडले आहे.”

प्रिगोजिनचे संशोधन सूक्ष्मजीवांच्या जगताला पूर्णपणे लागू पडतेच परंतु ते दैनंदिन जीवनात सर्वत्र लागू पडते. या संशोधनाची व्याप्ती बरीच आहे. प्रिगोजिनपूर्वी बॅरन या संशोधकानेही ह्याच संबंदात आपले निष्कर्ष लिहून ठेवले आहेत. आपला समाज स्वतःला सुधारणावादी म्हणवतो. विज्ञानाला आजच्या युगाचे वरदान म्हणतो. परंतु अल्बर्ट आइनस्टाईन, फ्रेड हॉईल, सर एकल्स, डॉ. रवी रवींद्र, डॉ. कोठारी यांच्यासारखे अनेक अतिशय श्रेष्ठ वैज्ञानिक व संशोधक यांनी तत्त्वज्ञानाला फार उच्च स्थान दिले आहे. ते अध्यात्म हेही विज्ञानच आहे असे म्हणतात. प्रिगोजिनची डिसिपेटिव्ह थिअरी व तत्त्वज्ञानातील ‘कोऽहं’चा शोध हे समांतरच आहेत. या थिअरीप्रमाणे मानव म्हणजे अनेक भागांचे बनलेले एक चालते बोलते, विचार करणारे, स्वतःचे स्वतःच शरीराची झालेली नादुरुस्ती दुरुस्त करणारा यांत्रिक, रोगमुक्तीसाठी डॉक्टर, स्वतःच औषध निर्माण करणारी फार्मसी, असे एक यंत्र आहे. या संशोधनातून निघालेला महत्त्वाचा निष्कर्ष म्हणजे मानवाला येणारे अनुभव व या विश्वातील सूक्ष्म गोष्टींचे अस्तित्व, त्यांच्या हालचाली ही बाब समांतरच आहे. प्रिगोजिन म्हणतो ह्या समांतर गोष्टी विश्वातच निर्माण झालेल्या आहेत. कोठलेही डिसिपेटिव्ह स्ट्रक्चरचे (विविध भागांचे बनलेले वस्तुमान व प्राणीजीव) सर्व भाग हे अत्यंत सहकाराने जगत असतात. एवढेच नव्हे त्यांचा एकमेकांशी संवाद चालू असतो व प्रत्येक अणू त्याच्या मूळ भागासाठी स्वतंत्रपणे व एकत्रित कार्य करत असतो. हातातील प्रत्येक पेशी एकत्रितपणे हातासाठी व अंती एकूण देहासाठी कार्य करत असते. निरनिराळ्या ग्रंथी, विशिष्ट भागासाठी व अंती देहासाठी त्यांचे कार्य म्हणजे स्रावनिर्मिती करत आहे. मग सत्याशी फारकत घेणे, त्याला विसरणे हे करटेपण आहे. भारतीय, पाश्चात्य, इजिप्शियन अशा सर्व तत्त्वज्ञानांत ह्या वैज्ञानिक सत्याचे अस्तित्व सापडते. त्याला जाति-जमाती, देश-परदेश अशा कशाचीच बंधने नाहीत. ह्याचा संबंध आरोग्याशी काय हा प्रश्न आपल्यापुढे येतो. त्याचे उत्तरही तसे अवघड नाही.

## डिसिपेटिव्ह थिअरी व आरोग्य :

ही थिअरी पूर्णतः शरीरशास्त्राला लागू आहे, किंबहुना त्या शास्त्राचा तो एक अतूट भाग आहे. यामुळे त्याद्वारा आपण आरोग्य आणि विकार यांचा विचार करू शकतो. अत्यंत निसर्गदत्त जीवनशैली जर अवलंबिली तर संपर्ण जीवन निरामय, एकदाही विकार न होता जगता यावयास पाहिजे. हे एक आदर्श जीवन होईल. परंतु असे कधीही घडत नाही. प्रिगोजिनच्या थिअरीप्रमाणे जर विकाराची छोटी छोटी रूपे निर्माण झाली तर ती कधीही मोठी गुंतागुंत निर्माण करत नाहीत. सदींसारखे विकार आपोआप बरे होतात. पण ते मोठ्या आजारात होत नाही. समजा, एखाद्या दारू पिणाऱ्याने दारू पिऊन त्यावर अॅस्पिरिन घेतले तर पोटाने अल्सर, अस्तराला सूज व त्यापासून गंभीर आजार निर्माण होतील. अपचन, कळा व कदाचित रक्तस्रावही होईल. ते ज्ञान मिळाल्यापासून आपण दारू व अॅस्पिरिन एकत्र घेणे शक्य नाही. ही गुंतागुंत बाह्य वातावरणातून अंतर्गत भागात गेली, तिने मोठा आकार घेतला. यातूनच आपल्यात मानसिक बदल होत असतो. मोठी गुंतागुंत मोठी अंतर्दृष्टी व उच्च दर्जाची जाणीव निर्माण करते. तसेच ह्या गुंतागुंतीला सुयोग्य प्रतिकारशक्तीही येऊ शकते. पण हे नेहमी घडतेच असे नाही. अशा गुंतागुंती फक्त शरीरसंस्था ढवळून काढत नाहीत, तर त्यांचा नाशही होऊ शकतो व शेवटी मृत्यूही ओढवू शकतो. दारू व अॅस्पिरिन यांनी जे होऊ शकते तेच तीव्र औषधानिही होऊ शकते. औषध म्हणजे बाह्य वातावरणातील पदार्थ शरीरांतर्गत विश्वात जातो. प्रमाण सूक्ष्म असेल तर ते प्रतिकारशक्तीला मदत करून गुंतागुंत नाहीशी करण्यास मदत करते. परंतु तीव्र शक्तीची उच्च मात्रेमध्ये बऱ्याच काळ दिलेली औषधे एकूण अंतर्भागात खूप खळबळ निर्माण करतात, शरीराच्या एकेका भागाचा मोठ्या प्रमाणात नाश करतात व नवीन गुंतागुंती निर्माण करतात. यात प्रतिकारक्षमता वाढण्याऐवजी नष्ट होत असते.

या थिअरीप्रमाणे दौर्बल्यातूनच सबलत्व येत असते. असे दौर्बल्यच मुळात झालेले नसेल, शरीराला त्याचा अनुभव नसेल, तर संबंधित अवयव व अंती देहच नष्ट होतो, मृत्यू घडतो. १८०० साली हवाई बेटावर अनेक अमेरिकन्स जाऊ लागले, तेथे राहू लागले. आपल्या सोबत अनेक विकार, जे मूळ आदिवासींना माहीतच नव्हते, ते घेऊन गेले. त्यांतील एक म्हणजे गोवर. हा विकार म्हणजे देहात तात्पुरती

खळबळ माजविणारा विकार. ताप येणे, अंगावर लाल पुटकुळ्या उद्भवणे या गोष्टी त्या काळच्या अमेरिकन्सनाही माहीत होत्या. आजचा तर प्रश्नच नाही. हा रोग एक प्रकारच्या विषाणूमुळे होत असतो. हवाई बेटावरील आदिवासींना याचा कधीच अनुभव नव्हता. त्यामुळे त्यांचे याबाबतचे ज्ञान व प्रतिकारक्षमता शून्य. त्या आदिवासींतील हजारो व्यक्ती या रोगाने मरण पावल्या. पुढे सवयीने प्रतिकारक्षमता वाढली व अमेरिकन्स व हवाई रहिवासी यांत फरक उरला नाही. या विषाणूने त्यांच्या शरीरात एवढी खळबळ निर्माण केली की प्रथम जरी अनेक लोक मृत्युमुखी पडले तरी त्यातूनच त्यांची उच्च दर्जाची प्रतिकारक्षमता निर्माण झाली. अशा अनेक अनुभवांतूनच मानवाने लशी निर्माण केल्या. लस म्हणजे सूक्ष्म स्वरूपात रोगनिर्मितीच. या लशीमुळे शरीरात 'अँटिबॉडीज' निर्माण होतात व भविष्यकाळात जर असा रोग नैसर्गिक रीत्या आला तर त्यापासून आपले संरक्षण होते. ह्या कार्यात जर 'अँटिबॉडीज' निर्माणच झाल्या नाहीत, आपल्या मूळ प्रतिकारशक्तीने ते जंतू नष्टच करून टाकले तर 'अँटिबॉडीज' निर्माण होणार नाहीत, मग त्या विकाराला तोंड देण्याची प्रतिकारशक्ती वाढण्याचे कार्य होणारच नाही. याला असे म्हणता येईल की "आपले शरीर आरोग्यनिर्मिती विकारामुळेच करत असते. विकार घ्या, प्रतिकार निर्माण करा." याला उपमा द्यावयाची तर असे म्हणता येईल की शरीराच्या हालचालींसाठी जी ऊर्जा लागते ती बाह्य विश्वातून मिळवा. म्हणजे बाह्य विश्वातील वस्तुमात्र घ्यावयाचे, त्याचे रूपांतर ऊर्जेमध्ये करावयाचे व ती ऊर्जा कार्यासाठी वापरावयाची. तसेच बाह्य विश्वातून जीवाणू, विषाणू घ्यावयाचे व त्यांच्या विरुद्ध आपली प्रतिकारक्षमता वाढवावयाची.

या उपपत्तीला अपवाद म्हणजे जन्म घेणारी अशी बालके असतात की जी असे विकार घेऊन जन्माला येतात की त्यांच्याजवळ यांना प्रतिकारशक्तीच नसते. हे अभागी जीव 'अँटिबॉडीज' निर्माणच करू शकत नाहीत. जी निसर्गतः इतर बालके जीवाणू, विषाणू यांचा प्रतिकार करण्यासाठी उपयोगी पडतात. ही अभागी बालके बहुधा मृत्युमुखी पडतात. हल्ली नवीन उपाययोजना निर्माण केली गेली आहे. ती म्हणजे त्यांना पूर्ण निर्जंतुक छोट्याशा फुगावजा आवरणात ठेवावयाचे. ह्यांची बाह्य विश्वातून येणाऱ्या जीवाणूंचा प्रतिकार करणे, अनुभवाने त्याची शक्ती वाढवणे ही कार्यशक्ती अस्तित्वातच नसते. आपल्या देहाला, प्रत्येक अवयवाला किंबहुना

प्रत्येक पेशीला बुद्धी आहे, एकमेकांशी संवाद करण्याची शक्ती आहे व जेव्हा बाह्य विश्वातून शत्रूचा हल्ला होतो तेव्हा त्याची सूचना सर्वत्र दिली जाऊन त्याविरुद्ध युद्धाची ताबडतोब तयारी होते. हीच देहात त्या काळात निर्माण होणारी खळबळ. अशा खळबळीच्या निर्मितीशिवाय खऱ्या अर्थाने कधीही आरोग्य प्राप्त होणार नाही. ज्यांच्या शरीरात अशी खळबळ निर्माणच होत नाही ते अल्पकाळातच मृत्युमुखी पडतात. आपले शरीर म्हणजे या युद्धशास्त्राच्या ज्ञानाचा ठेवा. हे ज्ञान बालपणापासून थोडे थोडे वाढत असते. बालकांना सहा-सात वर्षांनंतर उत्तम प्रतिकारशक्ती येते. याचा अर्थच असा - जशी सैनिकांची प्रत्यक्ष युद्धासाठी तयारी केली जाते, हल्ला व प्रतिहल्ला यांचे अनुभव दिले जातात तेव्हाच ते ज्ञान त्यांच्या देहात एकरूप होते व कोठलाही विचार न करता प्रत्यक्ष हल्ल्याच्या वेळी प्रतिकार व प्रतिहल्ला करू शकतात. बाह्य विश्वातून जेव्हा आरोग्यावर हल्ला होतो तेव्हा त्याचा प्रतिकार करण्याची शक्तीही कामी येत असते. ही शक्ती पूर्णतः नैसर्गिक किंवा जन्मजात नसते. नैसर्गिक किंवा लसीकरणाच्या खोट्या खोट्या युद्धातून ही निर्माण होत असते. हीच थिअरी प्रिगोजिनने स्पष्टपणे मांडली.

आरोग्याच्या संकल्पनेच्या मुळाशी जावयाचे असेल तर त्यासाठी खोल जावे लागते. शरीरात ही जी खळबळ किंवा छोटी मोठी वादळे निर्माण होतात त्या परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची पूर्ण क्षमता असणे हे आहे. आपली आरोग्याची कल्पना आजाराशी निगडित आहे. आजार झाला की अनारोग्य समजले जाते त्याऐवजी 'आजाराशिवाय आरोग्य नाही' अशी दर्शनी वदतोव्याघात वाटणारी व्याख्या करणे उचित होईल. यामुळे आरोग्यप्राप्ती व शरीरात निर्माण होणारी वादळे ही एकमेकांना पूरकच आहेत. प्रत्यक्षात असे वादळ निर्माण झाले की त्यातून मुक्तीसाठी गोळ्या, इंजेक्शन्स, शल्यकर्म याचाच वापर ताबडतोब सुरू होतो. मुळात आपण प्रतिकारासाठी प्रयत्नच करत नाही. आपल्याला हवा असतो क्षणार्धात दिलासा, आजारापासून मुक्ती. आज अशी परिस्थिती आहे की रोज नवीन, जास्त शक्तिमान औषधांची गरज भासू लागली आहे. पण यामुळे आपण आपली स्थिती प्रतिकारशक्तीच नसलेल्या जन्मजात बालकासारखी निर्माण करत असतो. शेवटी शेवटी तर प्रतिकारशक्तीच नसल्यामुळे कितीही शक्तिमान औषधे दिली तरी मृत्यू अटळ असतो. या बाह्य शत्रूपासून संरक्षणासाठी आपली रणनीती काय असावी?

जसे कोठलाही महापूर आला तर ताठ वृक्ष उन्मळून पडतात पण लव्हाळे मात्र वाचतात, ते लव्हाळे जसे लवचिक असतात, आलेल्या परिस्थितीशी जमवून घेतात तसे आपल्याला जरूरीनुसार योग्य लवचिकता दाखवून देह व मन यांची जी एकरूपता आहे ती टिकवता आली पाहिजे. मग निरोगी स्थिती व आजार यामध्ये जो कालखंड जातो त्या काळाचा या वादळावर मात करण्यास शरीराचे ज्ञान व बुद्धी यांचा वापर करूनच उपयोग होईल, यश मिळेल. या कार्यात आपले मित्र कोण व शत्रू कोण याची जाण ठेवता आली पाहिजे. निसर्गाशी मैत्री, उत्तम दिनचर्या, व्यायाम, साधा पण सकस आहार व शांत निद्रा हे आरोग्याचे मित्र तर निसर्गाशी शत्रुत्व, कालबद्ध दिनचर्येचा अभाव, स्वादिष्ट, जिभेला आनंद देणारा निकस आहार, सिगारेट-दारूसारखी व्यसने, व्यायामाचा अभाव हे त्याचे शत्रू होत. पण आपली स्थिती नंतर कळते पण वळत नाही अशी होते. यात मनाचे ताणतणाव, नैराश्य, संतप्त वृत्ती, काळजी, चिंता हे तर महाभयंकर शत्रू होत. प्रत्येक व्यक्तीमध्ये शरीराच्या अंतर्भागी आरोग्यदायी स्थिती कायम राखण्याची एक शक्ती (Homeostatic Capacity) असते. ही बाहेरून येणाऱ्या वादळाला ताठ झाडाप्रमाणे नव्हे तर लव्हाळ्याप्रमाणे लवचिक होऊन तोंड देते व शरीराच्या अंतर्भागाचा समतोल राखते. युद्धामध्ये नेहमी प्रत्यक्ष समोरासमोर तोंड देणारी सैनिकांची फळी असते तशीच त्यांच्या मागे दुसरी फळी असते, रसद पुरवणारी आणखी एक फळी असते. तसेच विकारांच्या लढाईत आपली अंतर्गत शक्ती ही पहिली फळीच राहिली पाहिजे. औषधे, इंजेक्शन्स, शल्यकर्म या त्यानंतरच्या फळ्या म्हणजे उपचारांच्या मार्गाचे दुय्यम स्थान असावयास पाहिजे.

येथे व्यक्तिव्यक्तीगणिक याची सतत पाहणी करणे आवश्यक असते. काही वेळेला सुरुवातीच्या थंड पण मंद वाऱ्याचे भयानक वादळात रूपांतर होते, तसे वरवरचा वाटणारा आजार अतिगंभीर रूप धारण करू शकतो. कांजिण्यांचेच पाहाना. हा कांही विलक्षण रोग नाही. पण कधी कधी त्याचा प्रसार डोळे, छाती, मेंदू यामध्ये होऊ शकतो. त्यातून न्युमोनिया, मेंदुदाह असे गंभीर स्वरूप येऊ शकते. पायात काहीतरी टोचले तर आपण दुर्लक्ष करतो, पण ती गंज चढलेली चूक असेल तर? त्यापासून जिवाला धोका निर्माण करणारे दूषित रक्तविषार (Blood Poisoning) किंवा धनुर्वातही होऊ शकतो. अशा घटनांमध्ये आपले शरीराच्या

अवयवांची बुद्धी कमी पडते. यामुळे बाह्य मदतीची - औषधांची - जरूरी निर्माण होते. पण या अशा घटना नेहमीच अपवादात्मक असतात, नित्य नैमित्तिक नसतात. सर्वसाधारण नियमान्वये शरीराची शत्रूशी लढण्याची क्षमता अफाट असते व औषधे किंवा शल्यकर्म ही युद्धाची दुसरी फळी वापरण्याची वेळ अपवादात्मक असते. यामुळे अनेक वेळा आपल्याला काहीही न समजताच ही पहिली फळी शत्रूचा निःपात करते. अत्यंत प्राचीन अशा आदिवासी जीवनापासून जीवाणू, विषाणू या शत्रूंच्या लढाईतून आपली यंत्रणा अधिकाधिक कार्यक्षम होत गेलेली आहे. यामुळेच अनेक वेळा आपल्या नकळत ही लढाई आपण जिंकत असतो. साधेच उदाहरण घ्या. ना. हल्ली आपण कमीत कमी दोन वेळा म्हणजे सकाळी व रात्री ब्रशने जोराजोराने दात घासतो. त्यासाठी उत्तम पेस्ट वापरतो. प्रत्येक पेस्ट तयार करणारी कंपनी आमचीच टूथपेस्ट उत्तम असते असे म्हणते. पण ते पूर्णपणे असत्य आहे. ब्रशचे मुख्य कार्य दातांच्या फटीतील अन्नकण काढून टाकणे हेच आहे. हे अन्नकणच जीवाणूंच्या निर्मितीचे स्थान असते. ते काढले नाहीत तर सतत जीवाणुनिर्मिती होऊन दंतरोग बळावत जाणारच. तेच पूर्णपणे काढून टाकले तर आधीचे जीवाणू चार मिनिटांपेक्षा जास्त जगूच शकत नाहीत. शरीरच ते मारून टाकते. कोणतीही पेस्ट जंतुनाशक म्हणून कार्य करत नाही. मुखाची स्वच्छता हेच मोठे जंतुनाशक आहे. प्राचीन काळापासून अनुभवातून शरीराने मिळविलेले ज्ञान अतिशय उपकारी आहे. सर्वसाधारणपणे औषधासारखी बाह्य मदत आपल्याला लागतच नाही.

वैद्यक व्यावसायिक व मानसविकारतज्ज्ञ हे दोघेही आधुनिक तज्ज्ञ. पण त्यांच्यामध्येही एखाद्या रुग्णाविषयी मतभेद होतात. साधे जठरव्रणाचे (Peptic Ulcer) चे उदाहरण पाहा. आधुनिक डॉक्टर 'हायपर अॅसिडिटी' हे मूलभूत कारण धरून आधी 'रॅनिटिडिन-फॅमोटिडिन' सारखी औषधे देणार, नाहीतर शल्यकर्म आहेच. पण या दोन्ही गोष्टी म्हणजे अत्यंत वरवरच्या. यानंतर परत व्रण होणार नाही याची खात्री काय? याचा अर्थ आधुनिक वैद्यक फक्त वरवरच्या लक्षणांचाच विचार करते. अनेक मानसोपचारतज्ज्ञांनी असे लिहून ठेवलेले आहे की या रुग्णांपैकी बहुतांश लोक दीर्घकाळ ताणतणावांचे बळी असतात. हे नाहीसे करण्यासाठी औषधेच नाहीत. येऊन जाऊन 'रेस्टिल ०.२५' सारखी औषधे देऊन तात्पुरती

सुटका करावयाची. असेच दुसरे उदाहरण म्हणजे मधुमेहाचे. हा कधीच बरा होत नाही हा मूलभूत विचार. तोही तितकासा खरा नाही (पाहा - माझे 'मधुमेह' हे पुस्तक). रक्तशर्करा वाढली म्हणून 'इंस्यूलिन' वाढवावयाचे व त्यातून रक्तशर्करा निम्न पातळीवर आली (Hypoglycemia) तर साखर खावयाची. संपूर्ण चौकशी करून 'इंस्युलिनच' कमी करावयास पाहिजे. रक्तशर्करा तात्पुरत्या ताणतणावांनी सुद्धा खूप वाढू शकते. आणि कोणाही रुग्णाचा संपूर्ण इतिहास कोठेच ठेवला जात नाही. इतिहास म्हणून जी फाइल ठेवली जाते ती प्रथमपासून औषधोपचार काय केले व निरनिराळ्या चाचण्यांमध्ये काय निष्कर्ष मिळाले याची. अशी अनंत उदाहरणे सांगता येतील. येथे अत्यंत जरूर असते ती त्या रुग्णाच्या दीर्घकाळ असणाऱ्या मानसिक ताणतणावांच्या इतिहासाची आता औद्योगिक क्षेत्रात 'ताणतणावांचे व्यवस्थापन' (Stress Management) हा महत्त्वाचा विषय झाला आहे. तो एक उद्योगातील व्यक्तींच्या वर्तणूक प्रतिसादातील (Organizational Behaviour) एक महत्त्वाचा भाग आहे. पण ते व्यवस्थापन अपुरे पडते. पन्नाशीच्या आतच अनेक उच्च दर्जाचे सेवक हृदयरोगांचे बळी होतात व हे दिवसेंदिवस वाढतच चालले आहे. बायपास, अँजिओप्लॅस्टी हे वरवरचे उपाय व मूळ कारणच नष्ट होत नाही. तेव्हा मनाचा विचार करून मनःशांती मिळाल्याशिवाय औषधे, इंजेक्शन्स, शल्यकर्म ही व्यक्तीसाठी रोगापासून पूर्ण मुक्ती मिळवण्यास फारच अपुरी पडतात.

कोठलाही रोग बरा करण्याचे ज्ञान शरीराला असतेच. शरीर हेच डॉक्टर आहे, औषधे निर्माण करण्याची फार्मसी आहे. प्रिगोजिनची थिअरी वेगळ्या शब्दांत अशीच मांडता येईल. पण ते मूळ सत्याच्या अगदी जवळ आहे. यासाठी देह व मन यांची पूर्ण सहकाराची जरूरी असते. तेव्हाच आपल्या शरीराचे संपूर्ण ज्ञान व अनुभव कामी येत असतात. अनेक वेळा असे किस्से घडतात की उत्तमातील उत्तम डॉक्टर किंवा अनेक तज्ज्ञसुद्धा त्या दृश्य आजाराचे निदान करू शकत नाहीत. सगळ्या औषधोपचारांना काहीही प्रतिसाद मिळत नाही. यांत्रिक तपासण्या वरवरची स्थिती दाखवतात व त्यांना वैद्यकशास्त्रातील एखाद्या रोगाच्या नावाचा शिक्षा बसतो. शल्यकर्मही हा रोग दूर करील याची खात्री देता येत नाही. तरीही अंदाजपंचे उपाय-योजना चालूच राहते. हे अंधारात चाचपडणे अनेक दिवस किंवा महिनेही चालू

राहते. वैद्यकाच्या अशा मर्यादा अनेक वेळा नजरेस पडतात. परंतु अशी केस जपजाप्य, प्रार्थना किंवा तत्सम आध्यात्मिक मार्गांनी जर बरी झाली तर तिला पौराणिक कथांप्रमाणे सत्यात नसलेल्या किंवा करमणूक करणाऱ्या कथांच्या यादीत ढकलले जाते. परंतु अशा कथा म्हणजे संबंधित व्यक्तीच्या देहमनाची तादात्म्यता. हे शरीराचे स्वतःचे स्वतःच रोगमुक्त होण्याचे प्रत्येकापाशी असलेले ज्ञान. हे ज्ञान एखाद्या राखेखाली झाकलेल्या निखाऱ्यासारखे असते. ती अज्ञानाची राख झाडून टाकली तर ज्ञानाचा धगधगीत अग्नी वर येतो व तो विकार जाळून टाकतो. याची अत्यंत आधुनिक काळातील कहाणी पाहू या.

नॅन्सी ही तरुण, अतिशय बुद्धिवान व सुंदर अशी एकोणतीस वर्षांची एक तरुणी. तिला नेहमी छातीत दुखावयाचे व हे जवळजवळ पाच वर्षे चालू होते. मग मात्र तिला हलणेही मुष्किल झाले. तिच्या बरगड्यांच्या सांध्याच्या हाडाभोवतालची जागा (Sternum), त्याचे अस्थिबंध, स्नायुबंध अशा ठिकाणी खूप सूज, लाली व वेदना होत. हा जो भाग असतो त्याला स्टर्नोकॉस्टोकॉन्ड्रल एरिया (Sternocostochondral Area) असे म्हणतात. या बरगड्या जोडहाडाला (Sternum) कूर्चेच्या तुकड्या तुकड्यांनी जोडलेल्या असतात. ह्या विकाराला कॉस्टोकोन्ड्रायटिस (Costochondritis) असे म्हटले जाते व तो विकार बहुधा विषाणुसंसर्गामुळे झालेला असतो. नॅन्सीला हा विकार झाला होता. सर्वसाधारणपणे हा विकार दीर्घकाळ चालणारा नाही. अॅनल्जेसिक गोळ्या, शेक व विश्रांती यांनी तो बरा होतो. पण नॅन्सीची केस हाच विकार असून ह्या नियमात बसत नव्हती. हा विकार अचानकपणे उद्भववावयाचा. वर्षातून बरेच वेळा हे घडून यावयाचे व तिला पडून राहावे लागणे व असह्य वेदनांना तोंड देणे हेच व्हावयाचे. तिला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्यात आले. तिला या काळात काहीच कार्य करता यावयाचे नाही. कारण हातांची कसलीही हालचाल त्या कळा वाढवण्यास कारणीभूत होत असे. हॉस्पिटलमध्ये ज्या चाचण्या घेण्यात आल्या त्यात शरीरात काहीही उणिवा वा वेगळेपणा निर्माण झालेला आढळला नाही. हे पाहून तिला संधिवाततज्ज्ञाकडे नेण्यात आले, पण तेथेही तोच प्रकार. एकूणच सर्व मानवी आकलनापलीकडील गोष्टी आढळल्या. ह्या सर्वातून नॅन्सीला निराशा आली व तिने श्वसनसंस्थातज्ज्ञाकडे जाण्याचे ठरवले.



नॅन्सीला परत परत येणारे हे दुखणे व सर्व रिपोर्ट पाहून त्या तज्ज्ञाला (Thoracic Specialist) त्या भागातील कूर्चाच्या भागात कर्करोग झाला असल्याची शंका आली. ओघानेच बायोप्सी आलीच. पण नॅन्सीने हे सर्व नाकारून ती घरी आली. तिला ऑटोसजेशन (Auto suggestion) संबधी माहिती होती असे दिसते. तिने सतत दोन वर्षे अनेक डॉक्टर, अनेक तपासण्या यातून काहीच निष्पन्न न झाल्याने ऑटोसजेशनचा वापर करण्याचे ठरविले. तिने ही पद्धत स्वतःच का निवडली हे तिला सांगता येईना. परंतु या मागनि तिला हळूहळू बरे वाटू लागले. काही काळ असा दुखण्याचा विकार परत सुरू होई तेव्हा ती परत ध्यान करून सर्व लक्ष त्यावर केंद्रित करत असते. कित्येक वर्षांत तिला जेवढा आराम मिळाला नव्हता तेवढा आता मिळू लागला. हळूहळू यातून ती पूर्ण बरी झाली. सर्व डॉक्टर्सनाही ह्या गोष्टीचे आश्चर्य वाटले.

ही किंवा अशाच घडलेल्या कहाण्या आपण पाहणार आहोत. याबाबत आपण काय समजावयाचे? या घटना काही व्यक्तींच्याच बाबत का घडतात? सर्वांच्याच बाबत का घडत नाहीत? हा योगायोग म्हणजे 'कावळा बसायला व फांदी मोडायला एकच गाठ पडली' या उक्तीप्रमाणे आहे का? वैद्यकशास्त्राचे अभिमानी नेहमीच म्हणतात की प्रत्येक विकाराचा ठराविक काळ असू शकतो. रोगाचा उद्भव, तो टिपेला जाणे व नंतर हळूहळू नाहीसा होणे ही नैसर्गिक घटना आहे. यात आध्यात्मिक गोष्टींचा किंवा असा शक्तीचा काहीही संबंध नाही. विज्ञानाला हे मान्य नाही. पुढील प्रकरणात अशा अनेक कहाण्या येतील. मनाची शक्ती किती अफाट आहे हे दर्शवणाऱ्या त्या घटना आहेत. मनामध्ये आत्यंतिक भीती उत्पन्न झाली तर अत्यंत निरोगी व्यक्तीही वावटळीत सापडलेल्या वृक्षासारखी उन्मळून पडते व आता मृत्यू निश्चित आहे हे वैद्यकीय शास्त्रानुसार ठरलेले रुग्ण खडखडीत बरे होतात.

आधुनिक विज्ञानाच्या चाचण्या घेण्याचे काही मार्ग आहेत. त्यांत एक असा की नेहमीच्या व्यवहारात, अनेक जाहिरातीत जे दावे केले जातात त्याची सत्या-सत्यता पडताळून पाहण्यासाठी 'ब्लॉकिंग' म्हणजे दोन समान गट करावयाचे, त्यांना अशा चाचण्या लावावयाच्या. आपण असे समजू की दोन निरनिराळ्या साबणाच्या कंपन्यांनी (डिटरजंट) आपली पावडरच श्रेष्ठ आहे असे दावे केले आहेत. तर दोन्ही साबणांच्या वापराने, समान मळलेल्या कपड्यावर त्याचा प्रयोग करणे

हा या कंपन्यांपैकी कोणाचा दावा सत्य आहे, हे पाहण्याचा हाच एक राजमार्ग. परंतु त्यातही किती अडचणी येऊ शकतात याची आपणा सामान्य माणसांना कल्पना नसते. समजा, आपण एकाच व्यवसायातील वीस लोकांचे समान काळ वापरलेले शर्ट घेतले. त्यापैकी दहा 'अ' कंपनीच्या साबणाने धुतले व दहा 'ब' कंपनीच्या साबणाने धुतले. 'अ' कंपनीचे कपडे जर जास्त स्वच्छ निघाले तर 'ब' कंपनी म्हणणार की आमच्या गटाला जास्त मळके कपडे आले होते, त्यामुळे हा फरक दिसला. काही माणसे मोटारीने प्रवास करतात, काही स्कूटरने तर काही बसने. बसने प्रवास करणाऱ्यांचे कपडे जास्त गलिच्छ होतात. तेव्हा मोटारवाले व बसवाले यांची तुलनेसाठी समान पातळी असूच शकत नाही. तेव्हा ही चाचणी चुकीची आहे. मग आपण बसमधून प्रवास करणाऱ्या प्रवाशांचेच शर्ट घेतले व निम्मे निम्मे वाटून ते धुतले. यात जी कंपनी कनिष्ठ ठरली, ती लगेच म्हणणार की आम्हाला जे शर्ट मिळाले ते वापरणारे लोक जात्याच अस्वच्छ, कपड्यांचा गुधडा घालणारे होते. असे होता होता शेवटी एकाच व्यक्तीचा एकच शर्ट बरोबर मधोमध कापला, एक तुकडा एका कंपनीला, दुसरा दुसऱ्या कंपनीला दिला तर जी कंपनी हरली ती म्हणेल आम्हाला उजवी बाजू वाटणीला आली. त्या बाजूला घाम जास्त येतो म्हणून हे घडले. थोडक्यात, छिद्रान्वेषी लोक सतत काहीतरी उणिवा शोधत बसणार. शेवटी सत्य शोधणे हे किती कठीण होईल याची कल्पना येत नाही. अंतिम सत्य असे काहीही नसतेच.

वैद्यकशास्त्रातही अशा चाचण्या घेतल्या जातात. एका समान विकाराच्या लोकांचे दोन गट करून एका गटाला औषध व एका गटाला प्लॅसिबो देऊन गुण पाहिला जातो. यात त्या रुग्णांना किंवा औषधे देणाऱ्या डॉक्टरांनाही याची माहिती दिली जात नाही. या पद्धतीला डबल ब्लाइंड (Double Blind) पद्धत म्हणतात. जर डॉक्टर किंवा पेशंट यापैकी एकाला हे माहित आहे व दुसऱ्याला नाही तर त्याला सिंगल ब्लाइंड म्हणावयाचे. यातून जे निष्कर्ष निघतात ते वैज्ञानिक दृष्ट्या मान्य समजले जातात. पण छिद्रान्वेषी यातूनही अनेक संशय काढू शकतात. दोन्ही गटांतील जे रुग्ण होते त्यांना विकार जरी एकच असला तरी त्या प्रत्येकाची स्वसंरक्षणक्षमता काय होती, त्यांच्या रोगाची पातळी काय होती, त्यातील स्त्रिया किती व पुरुष किती, दोन्ही गटांतील रुग्णांची मनाची अवस्था काय होती, किती

जण ताणतणावाखाली होते, त्यांची वये काय होती, त्यांना कौटुंबिक सुख व पाठिंबा किती मिळत होता, असे अनेक प्रश्न उपस्थित होऊ शकतात व त्या सर्व गोष्टी समान असलेल्या व्यक्ती सापडणे कठीण असते. मग हे प्रयोग पूर्णतः वैज्ञानिक निकषाला उतरतील का? परामानसशास्त्र असाच एक विषय, ज्याला भोंदूगिरी म्हणून संबोधले गेले. ज्योतिषशास्त्रही विश्वासाहर्ष शास्त्र नाही असे म्हटले जाते. परंतु ग्रह व तारे यांचे आपणावर निश्चितपणे काही परिणाम होत असतात हे मान्य झालेले आहे. मग ज्योतिषशास्त्र ही भोंदूगिरी आहे असे म्हणणे कितपत बरोबर? तेव्हा ज्या गोष्टी आपल्याला माहित नाहीत, शास्त्रीय दृष्ट्या ज्यांचे मोजमाप करता येत नाही, खऱ्या व खोट्या गोष्टी ओळखण्यासाठी ज्यांची परीक्षा, मापे माहित नाहीत, त्यांना आपल्या आकलनशक्तीपलीकडील म्हणावयाचे. यांचा जे स्वार्थाकरिता दुरुपयोग करतात ते भोंदू व जे काहीही विचार न करता फसवणुकीला बळी पडतात ते अंधश्रद्धा. ही अंधश्रद्धा नको. डोळसपणे पाहून सारासार विचार करून, शक्य त्या चाचण्या लावून जर त्यांत सत्य सापडले तर ती डोळस श्रद्धा.

अत्यंत वैज्ञानिक, आधुनिक व श्रेष्ठ समजली जाणारी वैद्यक पद्धत आहे असे समजले जाते. सर्वसामान्यपणे लोक पूर्ण श्रद्धेने औषधे घेत असतात. पण अत्यंत उच्चशिक्षित, समाजात मान असणारे तज्ज्ञही दुःखितांना पिळणारे असे आहेतच की. दुसरे, असे पेशंटही उठसूट डॉक्टरकडे पळत असतात. साध्या साध्या नैसर्गिक नियमांची माहिती करून न घेणे, आरोग्याचे नियम न पाळणे व प्रत्येक विकारावर फक्त औषधाद्वारेच उपाय शोधवावयाचा हे अगदी सर्वसामान्य आहे. सतत औषधोपचाराने सुद्धा शरीराचा नाशच होत असतो हेच कोणीही ध्यानातच घेत नाहीत. वैद्यकशास्त्राच्या उपयुक्ततेच्या सीमा जाणून घेण्याचा कोणीच प्रयत्न करत नाही. पुढे येणाऱ्या अनेक कहाण्यांत एक तर वैद्यकशास्त्राला काहीही करता आले नाही परंतु श्रद्धा, भक्ती, प्रार्थना असल्या आध्यात्मिक मार्गाने ते रुग्ण पूर्ण बरे झाले, किंवा वैद्यकीय दृष्ट्या काहीही कारण नसताना अत्यंत तरुण व तगडे लोक क्षणात मरून पडले असे आढळले. परामानसशास्त्र हे एक असे शास्त्र नाही की ज्यावर सहज विश्वास बसावा, परंतु त्याच्याही अशा कहाण्या प्रसिद्ध आहेत. तेव्हा वैज्ञानिक चाचण्या लावून सर्वच समस्यांची उत्तरे व त्यावरील उपाय मिळतीलच असे निश्चितपणे सांगता येत नाही. तेव्हा ज्या गोष्टींचे आकलन

आपणास होत नाही त्या सर्वच खोट्या असे म्हणणे युक्त होणार नाही. अगदी वैद्यकशास्त्रांत सुद्धा अत्यंत आधुनिक यांत्रिक अवजारे अतिशय उच्च शिक्षण घेतलेले डॉक्टर्स, सर्व पॅथो चाचण्या यांतून काहीही निष्कर्ष निघत नाहीत तेव्हा एन्.ए.डी. (No abnormality detected) हा शेरा मारला जातो. तसेच ज्या निरनिराळ्या कहाण्या आपण पाहणार आहोत त्यांची उत्तरे सापडत नाहीत. तेव्हा त्यांना पुराणातील वांगी न म्हणता तूर्त तरी मानवी बुद्धीच्या हे पलीकडील आहे, असे म्हणून ती गोष्ट सत्य समजली जावी. याला पाहिजे तर अशा मार्गातून निर्माण होणारी थेरपी असे म्हणूया. त्या पद्धतीचा पाया आहे तो देहमनाच्या एकरूपतेचा. यातूनच रोगाची लक्षणे नाहीशी होतात. ही थेरपी एकमेव सर्व विकारही दूर करेल असे नाही. ती संपूर्णपणे वैद्यकाची जागा घेईल असेही नाही. परंतु जेव्हा वैद्यकशास्त्राने विकार दूर होत नाहीत तेव्हा व वैद्यकाला पूरक म्हणून हे सहज आकलन न होणारे शास्त्र आहे. डिसिपेटिव्ह उपपत्तीचा हाच पाया आहे. ती आपणास निसर्गाशी एकरूप होण्यास सांगते. तसेच आपणास देहाचा नुसता वरवर विचार न करता त्यातील सूक्ष्म विश्वाचा खोलवर विचार करण्याचा सल्ला देते. शेवटी वैश्विक तत्त्वज्ञान हे सूक्ष्म विश्वाचे ज्ञान देणारे तत्त्वज्ञान आहे. आपण प्रथम भारतीय तत्त्वज्ञानाचा अभ्यास करून त्यात जी नवनवी भर पडत आहे ती जाणून घेतली पाहिजे. ज्याला आपण प्रतिबंधक वैद्यक (Preventive Medicine) म्हणतो, त्याला सुद्धा मर्यादा आहे. हे विषय तसे आकलनास सोपे आहेत. परंतु मनाचा ठाव घेणे ही अत्यंत कठीण गोष्ट आहे. त्यामुळेच एका परिस्थितीत मिळणारे उत्तम परिणाम सतत मिळतीलच असे नाही. पण हे प्रमाण वाढवणे शक्य आहे. वैद्यकशास्त्रात प्रगतीसाठी सतत प्रयोग करत राहणे ही साधना करावी लागते. तीच साधना अध्यात्माच्या ज्ञानासाठी करावी लागते, हे सत्य आहे.



## वैद्यक आणि साक्षात्कारी अनुभव

आयुर्वेद हा उपवेद तसा हजारो वर्षांपासून भारतात चालत आलेला आहे. याचा अर्थ की आयुर्वेद हा खऱ्या अर्थाने भारतीय तत्त्वज्ञानाचा भाग आहे व त्याचा उपयोग करताना सुद्धा त्याला पूरक तत्त्वज्ञानाचा विसर पडून चालणार नाही. परंतु आधुनिक वैद्यकशास्त्राने त्याला मागे टाकले आहे. यात डॉक्टर्स व रुग्ण हे तितकेच सहभागी आहेत. आधुनिक वैद्यकाचा भौतिक पाया तसा विज्ञानाधिष्ठित आहे. परंतु एकूण मनाचा विचार तुलनात्मक दृष्ट्या फारच कमी वाटतो. आज मानसशास्त्रही खूपच प्रगत झाले आहे. पण या सर्वांच्या पलीकडे काही आहे का? असा विचारवंतांना नेहमीच प्रश्न पडला आहे. आयुर्वेद हा श्रेष्ठ का आधुनिक वैद्यकशास्त्र श्रेष्ठ असा निरर्थक वाद आपले वैद्यक व्यावसायिक नेहमीच करत आले आहेत. हा असतो निव्वळ अहं. आज आयुर्वेदातील तज्ज्ञांच्या सुद्धा अनेक केसेस त्यांना हाताळता न आल्याची अनेक उदाहरणे आहेत. तसेच आधुनिक वैद्यक तज्ज्ञही अनेक वेळा साध्या विकारांचे रूपांतर गंभीर आजारात झालेले पाहून कुंठित होतात. चालू आधुनिक युगात एका विकारातून दुसरी, दुसऱ्यातून तिसरी अशा अनेक गंभीर समस्या निर्माण होत असलेल्या आपण पाहतो. यामुळे आयुर्वेदातील ज्या संहिता आज उपलब्ध आहेत त्यांच्याही पलीकडे काहीतरी होते व ते आज आपण गमावलेले आहे असा संशय येऊ लागतो. तीच गोष्ट आधुनिक वैद्यकाची. नवनवीन यांत्रिक उपकरणांनी रोगचिकित्सा सोपी झाली आहे असे दर्शनी दिसते.

नवनवीन औषधेही बाजारात येत असतात. परंतु एकूण समाजाचे आरोग्य सुधारले आहे असे मुळीच वाटत नाही. कारण काही विकार काबूत येत आहेत असे दिसते, त्यापेक्षा कधीही बरे होत नाही असे विकारही दिसतात, व ते सतत वाढतच चालले आहेत. मग विकास कशाला म्हणावयाचे?

या सर्व गोष्टींचा तात्त्विक अर्थ असा दिसतो की आपली भारतीय परंपरा ही निव्वळ जडदेहाचा विचार न करता एकूण जीवनाचे हार्द काय आहे हे जाणून घेण्याची कला आहे. आपल्या तत्त्वज्ञानाप्रमाणे या विश्वाच्या मुळाशी जे अजर, अमर तत्त्व आहे ते जाणून घेण्याची सर्व ऋषि-मुनींना ओढ होती. त्या तत्त्वालाच त्यांनी आत्मा, ब्रह्म असे म्हटले आहे. प्रत्येक चल व अचल वस्तूत हेच असते. आत्मा हा अपेक्षाही लहान व अखंड विश्वापेक्षाही मोठा आहे. मानवप्राणी म्हणजे अखिल विश्वातील एक सूक्ष्म जीव. तो पंचमहाभूतांनी घडलेला आहे. त्याला देह आहे, इंद्रिये आहेत व मनही आहे. “मन हे रथाच्या घोड्यांचा लगाम व इंद्रिये हे घोडे आहेत” हे तत्त्व आपण मागे पाहिलेच आहे. तेव्हा ब्रह्म वा आत्मा हे अंतिम सत्य असेल, तर आपल्याला नुसत्या देहाचा तुटक विचार करून चालणार नाही, तसाच नुसत्या मनाचा विचारही एकांगीच ठरेल. याही पलीकडे काहीतरी आहे. ज्ञान म्हणजे अथांग महासागर, यासाठी जन्म-मृत्यूचे कोडे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करणे हे ऋषि-मुनींचे ध्येय होते. मानवाला बुद्धीचे वरदान मिळालेले आहे. त्याचा उपयोग वैद्यकशास्त्राने ‘माणूस’ पूर्ण जाणून घेणे, काळ व अवकाश यापलीकडे विचार करणे जरूर आहे. वैद्यकशास्त्राच्या ज्ञानाला तत्त्वज्ञानातील ‘तत् त्वम् असि।’ याची जोड दिली गेली पाहिजे. म्हणूनच आपण काही घटना, त्यांचा अन्वयार्थ व अंतरीचे तत्त्व म्हणजेच हार्द जाणून घेण्याचा प्रयत्न करू.

पुढे दिलेल्या काही घटना म्हणजे त्या व्यक्तींची मानसिकता काय होती, त्यामुळे होणारे परिणाम, त्या मानसिकतेची मूलभूत कारणे वगैरे गोष्टी साकल्याने जाणून घेण्याचा आपण प्रयत्न करणार आहोत. यांतील काही भारतात तर बऱ्याचशा अमेरिकेसारख्या प्रगत राष्ट्रांत घडलेल्या आहेत. आजच्या वैद्यकशास्त्राच्या मर्यादा यावरून स्पष्टपणे कळतात. आजचे वैद्यकशास्त्र हे नुसते लक्षणानुसार औषधोपचार करणारे शास्त्र न राहता, त्याने ‘नुसती रोगमुक्ती’ मिळवणे हेच ध्येय न ठेवता लक्षणोपेक्षा कारणांचा विचार करून रोगमुक्तीच नव्हे तर मानवाचे संपूर्ण आरोग्य

त्याला मिळवून देणे हे ध्येय समजले पाहिजे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या व्याख्येप्रमाणे “आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व आध्यात्मिक स्तरावरील समस्थिती” हेच वैद्यकशास्त्राचे ध्येय असले पाहिजे. मुळात वैद्यक ही विशिष्ट लोकांची मालकी नव्हती. घरोघरी उपचार चालत असत. हे उपाय बंद होण्याचा इतिहास तसा काळा आहे. पण तो झाला भूतकाळ. आज वैद्यकशास्त्राने निश्चितपणे खूप प्रगती केली आहे. अनेक प्रकारे निदान जास्त परिपूर्ण होत चालले आहे. परंतु ही स्थिती पूर्ण सत्य किंवा अंतिम नाही. ती फक्त एकांगी जीवनाच्या एका भागाची व तोकडी आहे. मग याच्या पलीकडे काय आहे? वैद्यकशास्त्राला परिपूर्णता कशी येईल? याचा ऊहापोह आपण करणार आहोत. ओघानेच त्यासाठी आधिभौतिक, आध्यात्मिक व आधिदैविक स्तरांवर म्हणजे आपल्या तत्त्वज्ञानातील सर्वांगाने ही चर्चा केली आहे व करूया. येथे विस्तारभयास्तव प्रत्येक प्रकाराची थोडी थोडीच उदाहरणे आपण पाहणार आहोत.

**काही घटना व काही अन्वयार्थ :**

**केस नं. १ :**

ही घटना सुमारे १९२० च्या आसपासची आहे. ही जिम कॉर्बेट, ज्याच्या नावाने ‘कॉर्बेट अभयारण्या’ची निर्मिती झाली आहे, त्याने आपल्या पुस्तकात दिलेली आहे. जिम कॉर्बेट व त्याचा मित्र रॉबर्ट बिलेअर्स यांनी ‘त्रिशूळ’ या देवतेच्या नावाने प्रसिद्ध असलेल्या पर्वताच्या पायथ्याशी मुक्काम केला होता. त्या काळात प्रवासाची साधने फारच अपुरी व त्यामुळे अत्यंत घनदाट जंगलामध्ये बहुधा पायीच प्रवास करावा लागे. फार फार तर तडू. जिम कॉर्बेटने आयुष्याची बत्तीस वर्षे नरभक्षक वाघांची शिकार करण्यात घालवली. प्रत्येक वेळी पायी, दूरवर चालत जाऊन मुक्काम करावयाचा म्हणजे त्यासाठी बरेच सामान बरोबर न्यावे लागे. यामुळे त्याचेबरोबर आचाऱ्यासकट सात-आठ माणसेसुद्धा असत.

बिलेअर्स बरोबर शिकारीस जाताना त्याचे बरोबर सामान वाहून नेण्यासाठी सहा गढवाली नोकर होते. त्यांपैकी एक बालासिंग नावाचा गढवाली जिम कॉर्बेटकडे अनेक वर्षे कामास होता. अतिशय विश्वासू, आनंदी व आपण होऊन जास्तीत जास्त काम करणारा म्हणूनच तो जिम कॉर्बेटचा लाडका असावा. त्रिशूळच्या

पायथ्यापाशी जी सुयोग्य जागा कॉर्बेट व बिलेअर्स यांनी पसंत करून मुक्काम केला, त्याचे दुसरेच दिवशी या नोकरांनी सर्व सामानाचे पॅकिंग करून पुढे निघण्याची तयारी केली. हे सहा नोकर असूनही त्यांनी ओझी मात्र पाचच केली होती. कारण विचारता “ही जागा चांगली नाही, पाणी घाण आहे, सरपण चटकन मिळत नाही. येथून दोनच मैलांवर पुढे उत्तम जागा आहे.” असे न पटणारे उत्तर मिळाले. बालासिंग दूर एकटाच ब्लॅकट पांघरून स्वस्थ बसला होता. कॉर्बेट त्याच्याकडे जाऊ लागताच सर्व जण त्याच्याकडे टक लावून पाहू लागले. बालासिंग जागेवरून उठला सुद्धा नाही. प्रत्येक प्रश्नाला त्याचे उत्तर एकच. “मी आजारी नाही.” परंतु बालासिंगची जी स्थिती झाली होती त्यामुळे सर्व कंपवरच भीती व तणावाची छाया होती.

कॉर्बेटचा दुसरा विश्वासू नोकर मोतीसिंग. तोही सुरुवातीस काही सांगेना. पण शेवटी कॉर्बेटच्या सततच्या चौकशीस नाइलाज म्हणून त्याने खालील माहिती सांगितली. तो म्हणाला, “काल रात्री आमच्या नेहमीच्या पद्धतीप्रमाणे गाणी गाण्यास सुरुवात केली. एक जण ओळ म्हणावयाचा व नंतर सर्व जण एकसुरात ती ओळ म्हणावयाचे. गाणे गाता गाता त्रिशूळचा वेताळ छोटे रूप घेऊन बालासिंगच्या तोंडावाटे त्याच्या पोटात शिरला आहे. आम्ही खूप आरडाओरडा केला, डबे वाजवले, पण काही उपयोग झाला नाही.” नंतर बालासिंगला विश्वासात “घेऊन काय झालं?” असे विचारताच तो म्हणतो, “साहेब, तुम्हा लोकांचा यावर विश्वास बसणार नाही.” कॉर्बेट म्हणाला, “बाला, इतक्या वर्षांत एकदा तरी अस झालं आहे का, की मी तुझ्यावर विश्वास ठेवला नाही?” साहेबावरील प्रेम व विश्वास यामुळे बालासिंगने घडलेली हकीकत त्याला सांगितली. कॉर्बेटने सोबत देऊन त्याला घरी पाठवून दिला.

कॉर्बेट घरी येताच नैनीतालचा सिव्हिल सर्जन कर्नल कुकला बालासिंगला काय झाले आहे, हे पाहण्यास बोलावले. कर्नल कुक व कॉर्बेट यांची दोस्ती होती. डॉ. कुकने बालासिंगला काहीही झालेले नाही आणि त्याची प्रकृती उत्तम आहे, असे सांगितले. काही दिवसांनी बालासिंगमध्ये बदल न झाल्याने नैनीताल येथे एक नावाजलेला भारतीय डॉक्टर होता. त्याच्याकडे कॉर्बेट बालासिंगला घेऊन गेला.



त्या डॉक्टराने बालासिंगला पाहताच 'हे काही वेगळेच आहे' हे ओळखले. डॉक्टर स्वतः गढवालीच होता. बालासिंगला त्याने काही प्रश्न विचारले व सत्य त्याला कळले. तो कॉर्बेटला म्हणाला, "माफ करा साहेब, मी याच्यासाठी काहीही करू शकत नाही." शेवटी कॉर्बेटने बालासिंगला त्याच्या गावी पाठवून दिले. बालासिंगने काही त्रास न देता निर्विकार चेहऱ्याने तो प्रवास केला व घरी गेल्यापासून फक्त निपचित पडून राहिला. शेवटी एक दिवस "वेताळ माझ्या पोटातून बाहेर येतो आहे" असे म्हणून डोळे मिटले ते कायमचे. ही हकीकत नंतर तेथील लोकांनी कॉर्बेटला सांगितली. आता यातून उद्भवणारे प्रश्न असे -

(१) अवघा तीस वर्षांचा तगडा बालासिंग काहीही शारीरिक आजार नसताना का मेला? डॉ. कुकने याला काहीही झालेले नाही असे सांगितले होते.

(२) वेताळ त्याच्या पोटात गेला ही फक्त त्याचीच कल्पना नसून इतरांनी ही गोष्ट समक्ष पाहिली. सर्वांचाच त्यावर दृढ विश्वास बसला होता.

(३) भुते, वेताळ या फक्त कल्पना आहेत हे आपण जाणतो. मग बालासिंगला त्या कल्पनेनेच आत्यंतिक भीती वाटली का?

(४) यातूनच त्याला मोठ्या प्रमाणावर औदासीन्य (Depression) आले असावे. पण नुसत्या औदासीन्याने मनुष्य मरू शकत नाही.

याचे हार्द जे दिसते ते एवढेच की त्या वेळी देव, धर्म, भुते-खेते, वेताळ, हडळी यावर बहुसंख्य लोकांची श्रद्धा होती. या धारणाच याला कारणीभूत असतात. देव चांगले करतो व वेताळ वाईटच करणार, ही ज्यांची जशी श्रद्धा असे त्याप्रमाणे मन ते घडवून आणत असे.

**केस नं. २ :**

आपल्याकडे जसे तांत्रिक, मांत्रिक यांचे एकेकाळी जबरदस्त प्रस्थ होते तसेच प्रस्थ आफ्रिकेतही मोठ्या प्रमाणावर होते. तेथील प्रत्येक जमातीत असा एक मांत्रिक असे. हा मांत्रिक म्हणजे त्या जमातीचा गुरू, न्यायाधीश, डॉक्टर असे सर्वकाही एकात सामावलेली व्यक्ती असे. हा तांत्रिकही असल्यामुळे तो मंत्राने रोग बरे करी; तसे मंत्राने तो लोकांचे वाटोळेही करू शकतो अशी त्या लोकांची श्रद्धा

होती. 'मेरोला' ह्या पाश्चिमात्य प्रवाशाने आपल्या डायरीत कांगोतील एक कहाणी नमूद केली आहे.

एक तरुण निग्रो प्रवासात असताना त्याने आपल्या मित्राकडे मुक्काम केला. त्या मित्राने जेवणासाठी एक रानकोंबडी मारून तिचे पदार्थ केले होते. ह्या तरुण निग्रोला रानकोंबडी खाणे म्हणजे महापाप व त्याचे गंभीर परिणाम होतात असे त्यांच्या मांत्रिकाने सांगितले होते. ह्या तरुणाने आपल्या मित्रास ही कोंबडी रानकोंबडी नाही ना असे विचारले. तो मित्र म्हणाला, "छे छे ! ही रानकोंबडी नाही, गावरान आहे." त्या निग्रो तरुणाने तिच्यावर भरपूर ताव मारला. नंतर तो पुढल्या प्रवासाला रवाना झाला. यानंतर काही वर्षे गेली व जेव्हा त्या दोघांची परत गाठ पडली तेव्हा त्या मित्राने "आतातरी रानकोंबडी खाणार का?" असा प्रश्न विचारला. तेव्हा तो तरुण म्हणाला, "नाही. मला रानकोंबडी न खाण्याचे बंधन आमच्या मांत्रिकाने घातले आहे." हे उत्तर ऐकून तो मित्र खदखदा हसू लागला. तो म्हणाला, "अरे काही वर्षांपूर्वी माझ्याकडे जी कोंबडी खाल्ली होतीस, ती रानकोंबडीच होती. इतक्या वर्षांत तुला काहीही झालेले नाही. मग आज काय होणार आहे? तू खुशाल खा."

हे ऐकून त्या तरुणाला एवढा जबरदस्त धक्का बसला की तो भीतीने चळचळा कापू लागला व चोवीस तासांत त्याने प्राण सोडला. भारतात 'बालासिंग'ची जी अवस्था झाली तीच त्या तरुण निग्रोची झाली. या दोन्ही हकीकतीत शास्त्रीय दृष्ट्या अथवा वैद्यकीय दृष्ट्या अशी घटना म्हणजे विज्ञानाला न पटणारी, बुद्धिवादात न बसणारी अशी असते, पण ती सत्य आहे हे सर्वांना माहीत असते. आपल्या भारतीय तत्त्वज्ञानात याची उत्तरे सापडतात. वरील घटनांच्या अगदी विरुद्ध म्हणजे वैद्यकशास्त्राला अशक्य वाटणाऱ्या केसेस संपूर्ण बऱ्या होतात ह्या घटनाही अनुभवास येतात. व्यक्तीची अढळ श्रद्धा, ही कल्पवृक्षासारखी असते. मन जर चांगले चिंतन करेल तर चांगल्या गोष्टी घडतील. वाईटच विचार मनात घोळवत गेले तर वाईटच घटना घडत असतात. आपल्या प्राचीन वाङ्मयातील काही उत्तरे पाहू -

"मंत्रे, तीर्थे, द्विजे, देवे, दैवज्ञे, भेषजे, गुरौ।

यादृशी भावना यस्य, सिद्धिर्भवति तादृशी ॥"

मंत्र म्हणजे नुसते शब्द, तीर्थ म्हणजे पाणी, ज्योतिष, औषधे हे सर्व क्रियाशील केव्हा होते? त्यापासून सिद्धी कशी मिळते? तर तुमची भावना - श्रद्धा ज्याप्रमाणे असते त्याप्रमाणेच फल मिळेल. असाच दुसरा श्लोक पाहू -

“वैद्याः वदन्ति कफपित्तमरुद् विकारान् ।  
ज्योतिर्विदो ग्रहगतिं परिवर्तयन्ति ।  
भूताभिषाङ् इति भूतविदो ब्रुवन्ति ।  
प्राचीनकर्म बलवद् मुनयो वदन्ति ।”

वैद्य म्हणतात की, वात-पित्त-कफ हे विकार उत्पन्न करतात; ज्योतिषी म्हणतात, ही ग्रहगती आहे; मांत्रिक म्हणतात, ही भूतबाधा आहे तर मुनी म्हणतात की पूर्वकर्मानुसार मिळणारे हे फल आहे. गीतेमध्ये सुद्धा भगवान श्रीकृष्ण म्हणतात, माझी जशी भक्ती कराल तसे फळ मिळेल. म्हणजे शेवटी देह व मन यांत मन हेच अशा गोष्टींना कारणीभूत असते. मनातील अपरंपार विश्वास म्हणजेच श्रद्धा.

‘नॉर्मन कझिन’ आपल्या पुस्तकात म्हणतात (१९८९) “Belief Becomes Biology” - तुमची श्रद्धा हीच तुमचे जीवनशास्त्र बनून जाते. आफ्रिकेत ही जी ‘तांत्रिक’ विद्या समजली जात असे तिला ‘व्हूडू’ (Voodoo) म्हणतात. त्याला ‘ब्लॅक मॅजिक’ (Black Magic) असेही म्हटले जाते. ही अघोरी विद्या आदिवासी, वनवासी, अशिक्षित अशा छोट्या छोट्या जमातींमध्ये सरसकट अस्तित्वात होती. त्यावर त्यांची अफाट श्रद्धा असे.

या जमातीतील प्रत्येक व्यक्तीचे ‘अस्तित्व’, ‘अहंभाव’ त्या जातिबांधवांनी दिलेल्या मान्यतेवर अवलंबून असे. अशा प्रत्येक व्यक्तीला आपल्याला जमातीने त्यांचा म्हणून ओळखावे ही भावना असतेच. जेव्हा त्याचे एखादे कर्म जाति-बांधवांच्या मान्यता नसलेल्या प्रकारात मोडे तेव्हा ती व्यक्ती जमातप्रमुखाच्या वा मांत्रिकांच्या हुकुमाप्रमाणे वाळीत पडे. त्याला कोणीही जवळ करत नसे, सर्व प्रकारची त्याची सामाजिक मान्यता नष्ट होई व त्याचा परिणाम मृत्यूत होत असे. परंतु यालाही काही अपवाद असतच. या शापवाणीनुसार प्रत्येक तथाकथित गुन्हेगार मृत्यू पावत असेच असे नाही. या व्यक्तीच्या बाबत ज्या मांत्रिकाने शापवाणी उच्चारली असेल त्याचा परिणाम दुसरा मांत्रिक दंड घेऊन नाहीसा करू शकत असे.

बालासिंगच्या बाबत हेच घडले असावे. त्या काळी भुते, वेताळ यांनी धरलेले झाड म्हणजे ती व्यक्ती, समाजापासून तुटत असे. त्याचे सहकारी, मित्र, किंबहुना जवळचे नातेवाईकसुद्धा आत्यंतिक भीतीने वागत. यातूनच त्याला अति तीव्र औदासीन्य येऊन त्याचा अंत मृत्यूत होत असे. यातूनही काही व्यक्ती सुटत असत. काही मांत्रिक ही भुते उतरवत असत. अत्यंत प्राचीन काळी सुद्धा शाप व उःशाप ह्या क्रिया होत होत्याच. जनक राजाच्या दरबारात जीवनाच्या सर्व अंगांची निरनिराळे ऋषी चर्चा करत असत. याज्ञवल्क्य हा एक श्रेष्ठ ज्ञानी ऋषी होता. परंतु तो अतिशय तापट होता. त्याला विरोध सहन होत नसे. एका प्रसंगी याज्ञवल्क्याला दुसऱ्या ऋषीने विरोध केला व त्याचे म्हणणे खोडून काढले. याज्ञवल्क्याला हे सहन झाले नाही. त्याने त्या ऋषीला शाप दिला की ‘तू मला खोटं पाडतोस, तेव्हा तुझं मस्तक शरीरापासून गळून पडेल’ आणि क्षणात त्या ऋषीचे शिर धडापासून वेगळे झाले.

या सर्व गोष्टींचे हार्द एकच. आपण एकाकी होणार आहोत, आपले सहकारी आपणापासून दुरावणार आहेत, आपल्या सामाजिक ‘अहं’चे अस्तित्वच नष्ट होणार आहे, या भीतीपोटी येणारे औदासीन्य एवढे जबरदस्त असे की त्यामुळे एक तर हृदयक्रिया बंद पडून लगेच मृत्यू येई किंवा बालासिंगप्रमाणे मनाने झुरून झुरून ती व्यक्ती मृत्यूला सामोरी जात असे. ही मनातून निर्माण होणारी भुते, कालानुसार निरनिराळी रूपे घेत असतात. विसाव्या शतकाच्या अखेरीस सुद्धा ही भुते वेगळ्या स्वरूपांत, वैयक्तिक व सामाजिक समस्यांमध्ये, दिसून येतात. आज कोणीही भानामती, तंत्र, मंत्र, शाप यावर विश्वास ठेवत नाही. तरीसुद्धा तेच परिणाम आपणास डोळे उघडे ठेवले तर दिसतात. आत्यंतिक भीतीपोटी हृदय बंद पडून मृत्यू येऊ शकतो हे आज सर्वमान्य आहे. गेल्या शतकाच्या द्वितीयार्धात प्रथमच ‘त्रिमिती’ चित्रपट आले तेव्हा एक प्रकारचा चष्मा लावून हे चित्रपट बघावे लागत. त्यातील पात्रे, प्राणी हे पडद्यातून आपल्या अंगावर येत आहेत असा भास व्हावयाचा. एका चित्रपटातील सिंहाने बाहेर उडी मारल्याचे चित्र आले. तो सिंह आपल्याच अंगावर आला आहे असा भास होऊन एक स्त्री जागचे जागी मृत झाली. ही कहाणी वर्तमानपत्रांत आली होती. म्हणजे तिला झालेल्या भासाचे रूपांतर प्रत्यक्षातच जणू घडले असे तिला वाटले. ही मनाची कर्तबगारी.

वैद्यकशास्त्रात झालेल्या प्रगतीमुळे कोठल्याही रोगाचे निदान फार सत्वर करता येते. परंतु यातूनही स्वतः व्यवसायीच त्या रुग्णाला शाप देत असतो. या रुग्णाला “कर्करोग झाला आहे” याला “एडसने” ग्रासले आहे. डॉक्टर माणुसकीच्या नात्याने असे सांगत असले तरी यातून वाचण्याचे किंवा बरे होण्याचे प्रमाण निदान पन्नास टक्के (५०%) असेल, तरी पन्नास टक्के मृत्यू निश्चित असतो हेच ते सांगत असतात. त्या रुग्णाचे उरलेले आयुष्य तीन महिने, सहा महिने असे जेव्हा सांगितले जाते. तेव्हा हा ‘शापित’ रुग्ण त्या ‘शापाशी’ सहकार्य करून वेळेवर ‘वैकुंठास’ जातो.

असेच दुसरे उदाहरण म्हणजे नोकरपेशाचे लोक. आयुष्यात त्यांना केव्हातरी निवृत्त व्हावेच लागते. “जातस्यही ध्रुवोर्मृत्युः।” तसे नोकरीची सुरुवात म्हणजेच निवृत्तीकडे वाटचाल. अनेक लोकांना नोकरीत असताना मिळणारा मानसन्मान, अधिकार याच्या आपल्या भोवताली असलेल्या घट्ट गुंफणीचा अर्थच समजत नसून तो मान, तो अधिकार त्या खुर्चीचा आहे हे ते विसरतात. पण हे घडत असतेच. काही नोकरदारांना निवृत्तीनंतर आर्थिक कारणास्तव मुदतवाढ हवी असते. पण भरपूर पैसा, बंगला, आयुष्य उपभोगण्यासाठी सर्व साधने असताना सुद्धा तो अधिकार, तो मानमरातब सोडणे म्हणजे या लोकांना जणू सामाजिक मृत्यूच भासतो. आजचे राजेरजवाडे म्हणजे राजकीय पुढारी. त्यांना खुर्ची येन केन प्रकारेण टिकवून ठेवावयाची असते. त्यासाठी ते कोठल्याही थराला जाऊ शकतात हे आपण पाहतोच. कारण मंत्रिपद जाणे. खासदार, आमदार हे सर्व त्यांत आलेच परंतु खेड्यातील ग्रामपंचायतीचा सभासदसुद्धा पुन्हा निवडून न आल्यास हा राजकीय मृत्यूच समजतो. कारण त्या पदाला मिळणारे अधिकार, सन्मान वगैरे नाहीसे होतात व समाज त्या खुर्चीत बसणाऱ्या नवीन व्यक्तीला या सर्व गोष्टी बहाल करतो.

असाच एक आपल्या दैनंदिन जीवनात अनुभवास येणारा प्रकार पाहू या. अमेरिका हे राष्ट्र तसे अगदी अलीकडचे. परंतु कल्पनातीत विकास, आर्थिक व लष्करी अफाट बळ यामुळे तिला आपण आदर्श मानतो. हे असूनही तेथील माणूस पूर्ण सुखी आहे का? बालपणापासून त्यांना अनेक समस्यांना तोंड द्यावे लागते. वैवाहिक जीवनही तसे आपल्या व्याख्येप्रमाणे आदर्श नाहीच. पण तेथील वृद्ध हेही एका अर्थी शापित जीवन जगत असतात. म्हातारपण हा त्यांच्यासाठी शाप ठरतो.

आणि ते त्यांना माहीत असते. त्यांची खानगी जेव्हा नर्सिंग होममध्ये किंवा वृद्धाश्रमात होते तेव्हा समाज, त्यांचे कुटुंब, नातेवाईकांची माया, प्रेम ह्या सर्व गोष्टींची दारे त्यांना बंद होतात व शेवटी ते त्या परिस्थितीला शरण येऊन मृत्यूला सामोरे जातात.

आज ही लाट आपलेकडेही आली आहे. अर्थात अमेरिकेपेक्षा आपली कारण-परंपरा वेगळी आहे. काही वृद्ध ही परिस्थिती आपल्या वागण्याने ओढवून घेतात तर काही परिस्थितीचे बळी असतात. सुखातीच्या काळात नातेवाईक, मुले अधून-मधून भेटून जातात. पुढे पुढे हा कालखंड, दीर्घ होत होत आपली माणसेच आपल्याला दुरावतात. समाज, नातेवाईक, अत्यंत जवळची मुलेसुद्धा कायमची दुरावतात. हा प्रकार म्हणजे आफ्रिकन 'व्हूडू' किंवा आपल्याकडील समाजाने वाळीत टाकणे असा शाप आहे. ह्यावरही उःशाप म्हणजे त्यांच्यावर कुणीतरी माया करणे, त्यांना प्रेम मिळत आहे, आपण आपल्या माणसांना हवे आहेत ही भावना निर्माण करणे. नाहीतर ते शापित जीवन नैसर्गिकपणे मिळालेला जीवनकालखंड खंडित करून त्या व्यक्तीला लवकर निजधामास पाठवते. अजूनही एका गोष्टीचा आनंद मानावा लागेल की आपली अद्यापही पूर्णपणे अमेरिका झालेली नाही. त्यांच्याप्रमाणे कुटुंबव्यवस्थेचा संपूर्ण अंत झाला नसून बहुधा आपली कुटुंब, समाज यांच्याशी असलेली नाळ पूर्णपणे तुटलेली नाही.

आधुनिक काळातील आणखी एका उदाहरण म्हणजे नोकरीमध्ये येणारे नैराश्य. अतिशय वाढलेली लोकसंख्या, लक्षावधी तरुणांची बेकारी व मिळेल ती नोकरी पत्करावी लागत असल्याने केल्या कामात मिळणाऱ्या समाधानाचा अभाव. नोकरी-धंद्यात आत्यंतिक असमाधान म्हणजे अनेक समस्यांना द्यावे लागणारे तोंड. अमेरिकेत याला 'ब्लॅक मंडे सिंड्रोम' (Black Monday Syndrome) असेच नाव दिले गेलेले आहे. शनिवार व रविवारच्या सुट्टीनंतर सोमवारी कामावर जाणे म्हणजे जणू पापच. नोकरीत सातत्याने येणारे ताणतणाव अनेक कायिक व मानसिक रोग निर्माण करू शकतात हे आपण जाणतो. आता ताणतणावांचे व्यवस्थापन हा एक महत्त्वाचा विषय निर्माण झाला आहे.

इ.स. १९७२ मध्ये मॅसाच्युसेट्समध्ये केलेल्या पाहणीत असे दिसून आले की

रविवारच्या सुट्टीनंतर जेव्हा सोमवारी लोक कामावर जातात, तेव्हा अनेक व्यक्ती निरनिराळ्या प्रकारे प्रकृतीच्या तक्रारीच्या बळी ठरतात. (अशा केसेस आपलेकडे नाहीत.) हृदयरोगाचे आघात जास्त प्रमाणात सोमवारी व त्यातही या तक्रारी सकाळी ९ वाजता होत असल्याचे आढळून आले आहे. हे आघात फक्त शारीरिक कारणामुळे असतात का? शारीरिक कारणे अनेक सांगण्यात येतात. सुट्टीच्या दिवशी अतिरिक्त खाणे, सुरापान वगैरे होत असल्यामुळे हे होत असावे. खाण्यापिण्यामुळे अनेकांना 'वश्यतेला' (Allergy) तोंड द्यावे लागते. दुसरे म्हणजे रविवारी संपूर्ण मानसिक ताणाच्या मुक्ततेमुळे तो दिवस आनंदात जातो. पण दुसऱ्या दिवशी म्हणजे सोमवारी वेगळेपण काय? सोमवार ते शनिवार दिनचर्येत काय फरक असतो? सगळे वार सारखेच. हृदयविकाराची जी कारणे सांगितली जातात ती म्हणजे धूम्रपान, मधुमेह, कोलेस्ट्रॉलची उच्च पातळी वगैरे वगैरे. पण ही स्थिती तर बरेच दिवसांची असू शकते. शिवाय ह्या स्थितीतही व्यायाम करणारे, पळण्याचा व्यायाम घेणारे लोक आढळतातच. मग 'काळा सोमवार' (Black Monday) ही संज्ञा कितपत खरी आहे? यावर उपाय काय? एका पेशंटने दिलेले उत्तर असे आहे की "मी सोमवारी कामावरच जात नाही. मग 'काळ्या सोमवार' चा मी बळीही होऊ शकत नाही."

व्यावहारिक स्तरावर त्या व्यक्तीला विशिष्ट नोकरी ही नाइलाज म्हणून करावी लागत असते, किंबहुना त्या कामाचा त्याला तिटकाराच वाटतो. दुसरे म्हणजे वरिष्ठांची सतत नाराजी व यांच्या अपेक्षेनुसार कार्य न होणे, काही नोकऱ्यांमध्ये कामाच्या तासांची व कार्यभाराची अनिश्चितता, अशा अनेक गोष्टींचा यात अंतर्भाव होईल. त्या व्यक्तीला चांगल्या कामाबद्दल शाबासकी, कार्याबद्दल प्रेम या गोष्टी मिळत असतील तर ताणतणाव येऊच शकत नाहीत. तेव्हा या गोष्टींचा संबंध ना वाराशी ना शारीरिक स्थितीशी वा व्यक्तिगत समस्यांशी. कौटुंबिक व्यथा ह्यासुद्धा याला कारणीभूत असू शकतात पण त्यांचा 'काळ्या सोमवार' शी काहीही संबंध लागलेला आढळत नाही. ही शेवटी मानसिक समस्या असते. वार, वेळ, काळ किंबहुना शारीरिक स्थितीसुद्धा जबाबदार असतेच असे नाही. हे सत्य निदर्शनास येण्यास बराच काळ लोटावा लागला. पण हे हृदयरोगाच्या आघाताशी संबंधित असतेच असे नाही.

डॉ. जेम्स मुल्लर यांनी केलेल्या अभ्यासात 'काळा सोमवार' हे उजेडात आले व एकूण पाहणीत असे आढळून आले होते की, हे आघात सकाळी ९ वाजता होत असतात. सुरुवातीस हे खरे वाटेना. परंतु बहुतांशी सकाळीच होत असतात असे पाहणीत दिसून आले. हे झाल्यावर मग प्रश्न उद्भवला की ही 'काळ्या सोमवारा' ची समस्या फक्त 'हृदयरोगाशी'च निगडीत आहे, का इतर गंभीर आजारांशीही निगडीत आहे? डॉ. मुल्लरबरोबर काम करणारा डॉ. पॉल लुडमर व मुल्लर यांना असे आढळून आले की ज्याला 'स्ट्रोक' असे म्हटले जाते त्याचे आघातसुद्धा त्या वारी येऊ शकतात. हल्ली कॉम्प्युटर म्हणजे रोज वापरात येणारी वस्तू. अमेरिकेत अशा अनंत गोष्टी कॉम्प्युटरच्या मेमरीत साठवल्या जातात. डॉ. मुल्लरना असे आढळून आले की हृदयविकाराचे आघात सोमवारी होतात त्यापेक्षाही 'स्ट्रोक'चे प्रमाण कितीतरी जास्त आहे. आणि हे आघात स. ८ ते ९ च्या दरम्यान जास्तीत जास्त असतात व दुपारी ३ ते ४च्या दरम्यान सर्वात कमी असतात.

या आघातामुळे मृत्यू किती होतात हा तिसरा प्रश्न डॉ. लुडमर समोर आला. मॅसाच्युसेट्समध्ये १९८३ साली झालेल्या मृत्यूंची सर्टिफिकेट्स तपासल्यावर असे आढळून आले की सायंकाळी ५चे सुमारास होणाऱ्या मृत्यूपेक्षा सकाळी ९ वा घडलेल्या मृत्यूंची संख्या दुप्पट होती.

या घटनांच्या मुळाशी त्या काळात होणारे शारीरिक बदल कारणीभूत आहेत का याचा शोध सुरू झाला. त्याचा मार्ग म्हणजे जैविक रसायनशास्त्र (Bio Chemistry). संशोधकांनी शरीरामध्ये एका दिवसात काय बदल होत असतात हे शोधण्याचा प्रयत्न केला. त्यांना असे आढळले की, हे बदल नेहमी होत असतात व त्यांना सुद्धा एक ताल आहे, काळ, वेळ आहे. यालाच इंग्रजीमध्ये 'सरकॅडिअन र्हिदम' (Circadian Rhythms) असे म्हणतात. सर्वच मानवांचे सकाळी नाडी-ठोके व रक्तदाब जास्त असतो. याशिवाय सकाळी रक्तातील प्लेटलेट्स या जास्त चिकट असतात व त्यामुळे रक्तवाहिन्यांत गुठळ्या होण्याची शक्यता असते. अशा गुठळ्या हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांत किंवा मेंदूमध्ये जाऊन हृदयविकार किंवा स्ट्रोकचा आघात होण्याची शक्यता असते. शरीरात अँड्रेनलिनसारखे रासायनिक स्राव जास्त निर्माण होत असतात. यामुळे सकाळी आघातांची शक्यता जास्त असते. पण हे



सर्व सोमवारीच का घडते? इतर सहा दिवसही सकाळ येतेच की? प्लेटलेट्सचा चिकटपणा किंवा त्यांचे एकत्रित येणे हेसुद्धा सर्व वारी येतच असते. काही व्यक्तींना मुळात हृदयविकार असेल तर त्याला आधुनिक वैद्यकात खूप औषधे आहेतच की. ती घेऊन हृदयविकार टाळता यावयास पाहिजे. पण तसे होत नाही. संशोधन, जिज्ञासा या लोकांना फार मोठ्या प्रमाणात आहे. आणि त्यासाठी लागणारा अफाट पैसाही त्यांचेकडे आहे. या शापावर उःशाप काय असावा याचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न झाला.

आधुनिक युगातील ताणतणाव ही काही नवी गोष्ट राहिलेली नाही. अभ्यासकांना असे आढळले की 'काळा सोमवार' या शापाला सगळेच काही बळी पडत नाहीत. अनेकांना तर काहीच आजार होत नाही. त्या तणावांना सहज तोंड देऊ शकणाऱ्या लोकांचा अभ्यास केल्यावर असे आढळले की त्यांची ताणतणाव सहन करण्याची शक्तीच अतिशय असते यामुळे नोकरीतील ताणतणाव हे हृदयविकाराचे कारण मुख्यतः असूच शकत नाही. तेव्हा या शापाला निश्चित उःशाप असलाच पाहिजे. बेल टेलिफोन कंपनीतील सुमारे २०० अधिकारी व्यक्तींची कंपनीत मेजर बदल होत असतानाची स्थिती अभ्यासली गेली. तसे सगळेच अधिकारी ताणाखाली होते. या कंपनीचे स्वतःचे एक खास कार्डिअक युनिट होते. कारण पन्नाशीच्या आसपास असणाऱ्या बऱ्याच व्यक्तींना पूर्वी हृदयविकाराचे आघात झाले होते. यांतील पन्नास टक्के अधिकाऱ्यांना या वाढत्या ताणतणावांचा काहीही त्रास झाला नाही. हे अधिकारी भरपूर काम करावयाचे व कामानंतरचा कौटुंबिक व सामाजिक काळजी ते आनंदाने व्यतीत करत होते. यावर काढलेले निष्कर्ष व उपाय असे -

### (१) दृष्टिकोनात सुधारणा :

नोकरीपेशातील प्रत्येक समस्येकडे जास्त आशावादी दृष्टिकोनातून बघणे. एका तत्त्ववेत्त्याने म्हटले आहे, "तुमच्यासमोर एक अर्धा पाण्याने भरलेला ग्लास ठेवलेला आहे. तो अर्धाच भरलेला आहे म्हणून दुःख न मानता तो अर्धा भरलेला आहे याचा आनंद माना." याला मानसशास्त्रज्ञांनी 'आशावादी दृष्टिकोन' (Optimistic Cognitive Appraisal) असे नाव दिलेले आहे. ही दृष्टी जर जीवनाचे अतूट अंग बनेल तर पेशातील समस्या, ताणतणाव ह्या गोष्टी म्हणजे जणू 'विश्वाचा' अंत

अशी धारणा न होता पेशातील इतर चांगल्या गोष्टी म्हणजे 'भरलेला अर्धा प्याला'  
अशी धारणा अंगी बाणेल.

### (२) समस्यांचे नियंत्रण :

येणाऱ्या समस्या येऊच न देणे हे काही आपल्या हातात नसते. परंतु समस्या या येणारच. जीवनाचे असे कोणते अंग आहे की ज्यात समस्या उद्भवतच नाहीत? असे विश्व आदर्श मानले तरी ते व्यवहारात असत नाही. सुख व दुःख, श्रेय व प्रेय, प्रेम व राग अशा निरनिराळ्या भावनांच्या जोड्याच अस्तित्वात असतात. हे जर मान्य असेल तर नोकरीपेशाचे विश्वही याला अपवाद असू शकत नाही. खासगी जीवनात येणाऱ्या समस्यांना आपण तोंड देतो, त्यावरील निरसनकारक उत्तरे शोधून काढतो, तीच मोजमापाची पट्टी नोकरीपेशातील समस्यांना लावता येईल हे उघड आहे. हेच नियंत्रण. एका अर्थी नियंत्रण हा विश्वासाचा, श्रद्धेचा भाग आहे. मानसशास्त्रज्ञ 'ब्लेअर जस्टिस' म्हणतो, "The sense of control is largely belief". ही श्रद्धा म्हणजे तत्त्वावरील दृढ विश्वास. जेव्हा तत्त्वज्ञानाच्या गाभ्यावर विश्वास ठेवून मनुष्याचे वर्तन घडू लागते तेव्हा अशा समस्या, असे ताणतणाव निर्माणच होत नाहीत.

### (३) समस्यांचे आव्हान व कार्यनिष्ठा :

नोकरी पत्करणे म्हणजे ज्या कार्यासाठी नेमणूक झालेली असते त्यासंबंधीच्या आपणाकडून असणाऱ्या अपेक्षा पूर्ण करण्याचे आपण दिलेले आश्वासन असते. हे काही फक्त नोकरीबाबतच लागू नाही. अगदी बालपणापासूनच्या आयुष्याचे आपण सिंहावलोकन केले तर आयुष्याचा प्रत्येक क्षण म्हणजे एक प्रकारचे आव्हानच असते. बालपणी शाळेत जातो तेव्हा आपण उत्तम अभ्यास करून यशप्राप्तीचे आव्हानच स्वीकारत असतो. हे आव्हान शिक्षण संपेपर्यंत चालूच असते. पुढे चरितार्थाचे साधन व त्यातून जीवनाचा उपभोग घेणे यासाठी नोकरी वा धंदा. सुयोग्य वयात लग्न म्हणजे नुसताच शरीरउपभोग नव्हे. तर त्यातून येणाऱ्या जबाबदाऱ्यांचे आव्हान आपण स्वीकारलेले असते. वृद्धापकालीही अशी अनेक आव्हाने आपल्या समोर येत असतात. ही आव्हाने आपण कशी हाताळतो यावर आपले यश, आपला जीवनाचा आनंद अवलंबून असतो. पण जीवन हीच एक नदी

आहे. त्यात सतत पाणी वाहत असतेच. पण कालचे पाणी आज नाही व आजचे उद्या असणार नाही हेच सत्य असते. हा प्रवाहच जर खुंटला तर ती नदी-नदी राहत नाही. हे आपल्या तत्त्वज्ञानाने दिलेले ज्ञान आहे. उपनिषदे व त्यापेक्षा त्यांतील एकत्रित स्वरूपात असलेले गीतेतील ज्ञान फार उपयोगी पडते. वर सुचवलेले उपाय शतकानुशतके आपल्याला ज्ञात आहेत पण आपण ते विसरलेले आहोत.

जन्म आणि मृत्यू यासंबंधी सांख्ययोगात

वासांसि जीर्णानि यथा विहाय नवानि गृण्हाति नरोऽपराणि ।

तथा शरीराणि विहायजीर्णान्यन्यानि संयाति नवानि देही ॥२२॥

यापुढील श्लोक असे आहेत

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः ।

न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः ॥२३॥

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽक्लेद्योऽशोष्य एव च ।

नित्यः सर्वगतः स्थाणुरचलोऽचं सनातनः ॥२४॥

अव्यक्तोऽयमचिन्त्योऽयमविकार्योऽयमुच्यते ।

तस्मादेवं विदित्वैनं नानुशोचितमर्हसि ॥२५॥

यमघमनि नचिकेताला दिलेले ज्ञान ते हेच. आत्मा अमर आहे तर जन्म कुठला आणि मृत्यू कोठला? हे तत्त्वज्ञान समजावून घेतले तर समस्या, त्यांची आव्हाने व त्यावरील उपाय हे सर्व निरर्थक ठरते. आणि मग.....

“सुख-दुःखे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।” हे तत्त्वज्ञान पटू लागते. या पुढेही ज्या आयुष्यात आढळणाऱ्या घटना आपण पाहणार आहोत, त्या भारतीयही आहेत व अमेरिकनही आहेत. अमेरिकेत सहज आढळणाऱ्या मानसिक विकृती त्यामानाने आपल्याकडे कमी आहेत. परंतु शेवटी माणूस कोठल्याही जातीचा असो, देशाचा असो, सर्वांची मने समान आहेत. फरक असा आहे की, अमेरिकेत आणि आपल्याकडेही वैद्यकशास्त्र या सर्वांवर तोडगा औषधोपचारामधून शोधत असते. मानसशास्त्रज्ञसुद्धा मेंदूत निर्माण होणारे रासायनिक साव हेच अंतिम कारण धरतात. पण या कारणाचेही कारण तेथे नसतेच. ते असते तुमच्या मनाहीपलीकडील काही गोष्टींत. अशा काही कहाण्या आपण पाहू. या मुद्दाम विकाशाशी निगडित

अशा घेतल्या आहेत.

**दमा - शारीरिक किती व मानसिक किती?**

दमा (Bronchial Asthma) म्हटले की जे व्यक्तिमत्त्व आपल्या डोळ्यासमोर उभे राहते ते म्हणजे सतत खोकल्याची ढास, श्वास घेताना व सोडताना येणारा सूं ५ सूं असा आवाज, कफ वगैरे. दमा हा कधीही बरा न होणारा रोग आहे असे म्हटले जाते. त्याची कारणे म्हणजे आनुवंशिकता, शारीरिक अशक्तता, हवेतील पोल्युशन व वश्यता (Allergy). यातील आनुवंशिकता हा जर महत्त्वाचा घटक धरला तर दमेकरी जोडप्याची मुले व पुढील पिढ्या मोठ्या प्रमाणावर दमेकरी व्हावयास पाहिजेत. तसे होत नाही. ज्या पुढील पिढीतील व्यक्तींना तो होत नाही तो का होत नाही इकडे कोणाचेच लक्ष नसते. दमा झाल्यावर तो फक्त आटोक्यात कसा ठेवावयाचा व शारीरिक लक्षणानुसार काय औषधे घ्यावयाची, श्वासनलिकांना फवारे (Nebulizer) मारून त्यांची श्वास न पुरण्याची अवस्था श्वासनलिकांचा अंतर्भाग विस्तारित करून कमी करावयाची हेच वैद्यकशास्त्रातील उपचार. परंतु दमा मानसिकही असू शकतो व कोठल्याही परिस्थितीत दमा रूग्णाची मानसिकता बदलून बरा होऊ शकतो, यावर विश्वास बसणे वैद्यकशास्त्राला मान्य नाही. मनाच्या शरीरावरील स्वामित्वाची कल्पना येण्यासाठी काही कहाण्या पाहू. या संत्यघटना आहेत.

(१) शीला (नाव काल्पनिक) ही मूळची जम्मूची. आईवडील व इतर जवळचे नातेवाईक हे काश्मीरात राहत होते. तिचे लग्न नंतर केंद्र सरकारातील एक वरिष्ठ अधिकाऱ्याबरोबर झाले. पती व पत्नी दोघेही काश्मिरी. तेव्हा दरवर्षी एकदा जम्मूला जाऊन तेथे आईवडील व इतर नातेवाइकांना भेटणे, सणवार साजरे करून परत दिल्लीस परतणे हा त्यांचा वार्षिक कार्यक्रम. पण शीला जम्मूला जावयाचे म्हटले की थोडीशी घाबरू लागली होती. कारण जम्मूला गेले की दमा होतो ही भीती. पुढे पुढे ही प्रवृत्ती वाढत जाऊन जम्मूमध्ये पाय ठेवला की तिला दम्याचा जोरदार आघात व्हावयाचा. त्यामुळे जम्मूला गेले की औषधोपचार, विश्रांती यांत घरी गेल्याच्या आनंदावर विरजणच पडावयाचे. ही जी वश्यता (Allergy) निर्माण झाली होती ती केव्हा, कशी व का? याला पती, आईवडील यांचेकडे उत्तरच

नव्हते. डॉक्टर दम्याचा तीव्र आघात म्हणून उपचार करावयाचे. त्यांच्याकडे या 'का?' या प्रश्नाचे अर्थातच उत्तर नव्हते. जम्मूची हवा मानवत नाही वा तिथली थंडी मानवत नाही म्हणावे तर जन्म तिथला, शिक्षण तेथेच, विवाहही जम्मूतच झाला. पतीच्या नोकरीमुळे तिला दिल्लीला जावे लागले.

एका वर्षी जम्मूस जाताना ती विमानात निद्राधीन झाली. काही कारणामुळे विमान जम्मूस गेलेच नव्हते. जेव्हा तिला जाग आली तेव्हा विमान जमिनीवर उतरले असून आता आपण जम्मूत पोहोचलो ही तिची भावना झाली. आपण जम्मूत पोहोचलो ह्या कल्पनेतूनच तिला दम्याचा जोरदार आघात आला. ती घाबरीघुबरी झाली. दम लागला. मग नेहमीची औषधे, घडशावाटे फवारा हे सुरू झाले. नवराही चकित झाला. त्याने आपण अद्यापि जम्मूला पोहोचलो नसून काही कारणामुळे वाटेतच विमान उतरवावे लागले आहे असे शीलाला सांगितले. जम्मूला पोहोचावयाची वेळ निश्चित नाही हे समजतात तिचा दमा नाहीसा झाला. याचा अर्थ आहे की मनाने एक गोष्ट गृहीत धरली की शरीरही त्याला अनुरूप स्थिती निर्माण करते.

(२) माधवी ही एक सुखी गृहिणी. मुळात तिला दमा नव्हता. तो केव्हा सुरू झाला हे तिला आठवत नव्हते. परंतु दम्याचा तीव्र असा झटका कधी आलेला नव्हता. घर व्यवस्थित. बागकामाची आवड. घरच्या दिवाणखान्यात पाळलेल्या माशांची एक काचपेटी. तिच्या संग्रही लाल रंगाचे मासे नव्हते. ते तिने पैदा करून त्या काचपेटीत आणून सोडले. त्या दिवशी 'कावळा बसायला अन् फांदी मोडायला एक गाठ पडली' या म्हणीप्रमाणे तिला दम्याचा इतका तीव्र झटका आला की तिला हॉस्पिटलमध्ये हलवावे लागले. त्या दिवशी तिच्या मनाने घेतले की लाल मासे आपले शत्रू. ते आपल्याला दर्शनाने सुद्धा दम्याचा झटका आणू शकतात. ही कल्पना दृढ झाल्यावर दुसरीकडे गेल्यावर लाल मासे पाहून तिला दम्याचे झटके येऊ लागले. यावर तोडगा शोधण्यासाठी तिच्या अनुभवी डॉक्टरांनी एक प्रयोग केला. आपल्या क्लिनिकमध्ये माधवीच्या घरी होती तशीच माशांची पेटी आणून ठेवली. इतर जिवंत माशांबरोबर छोटे लाल मासेही आत सोडले. ठराविक कालानंतर ती या डॉक्टरांकडे रुटीन चेकअपला जात असे, तोच दिवस ह्या प्रयोगासाठी डॉक्टरांनी

निवडला. माशांची ती काचपेटी व आतील लाल मासे पाहून तिला दम्याचा तीव्र झटका आला. डॉक्टरांनी उपचार करून तिला ते मासे छोटे असल्याचे सांगितले. तिचा विश्वास बसेना. तेव्हा डॉक्टरांनी ते मासे बाहेर काढून टेबलावर ठेवले. तेव्हा आपला दम्याचा झटका हा मानसिक आहे हे तिला पटले.

(३) ही कहाणी अमेरिकेतील आहे. जेनी ही दम्याचा विकार असलेली तरुणी. वय सत्तावीस वर्षे. लॉस एंजेलिसमधील काऊंटी जनरल हॉस्पिटलमध्ये ट्रीटमेंट घेत होती. तिला मानसोपचाराचीही जरूरी आहे हे ध्यानात आल्यावर तिला त्या हॉस्पिटलच्या मानसोपचारांच्या डॉक्टरकडे पाठवण्यात आले. हा डॉक्टर नुकताच एम्.डी. होऊन इंटर्न म्हणून काम करत होता. त्याचे पहिलेच वर्ष होते. मुलाखतीला सुरुवात झाली. जेनीने विचारले, “तुम्हाला काय माहिती पाहिजे? माझा विकार सुरू झाला तेव्हापासून?” तो डॉक्टर म्हणाला, “अर्थातच. आमच्या शास्त्राप्रमाणे डॉक्टरला सर्व समजावयास पाहिजे.” त्याला एवढेच माहित होते की जेनीचे आयुष्य अतिशय गुंतागुंतीचे व बिकट, सतत काही ना काही समस्यांना तोंड द्यावे लागणारे असे गेलेले होते. जेनी सांगू लागली -

“मी जेव्हा लहान होते तेव्हा आम्ही आरकान्समध्ये राहत होतो. माझी आई मोठी धार्मिक वृत्तीची होती व तिने आम्हाला बॅप्टिस्ट पंथाच्या शिकवणीनुसार वाढवले. मला माझे वडील कोण, ते काय करतात, कोठे राहतात याची काहीच माहिती नव्हती. त्यांचा ठावठिकाणा कोणालाही माहित नव्हता. खरं सांगायचं तर माझ्या आईवडलांचं लग्नच झालं नव्हतं असं मला वाटतं. मी जेव्हा शाळेत जाऊ लागले तेव्हा ‘बेबी सीटिंग’ करून थोडेफार पैसे मिळवू लागले. तेथे त्या बालकाची आई माझ्याशी फारच चांगली वागत असे. पुढे मी कॅलिफोर्नियामध्ये गेले, तरी सुद्धा त्या बाई मला अधूनमधून थोडे फार पैसे पाठवत असत. तेथून मी लॉसएंजेलिसला आले. माझ्या मूळच्या दम्यात येथे खूपच सुधारणा झाली.” या वेळी त्या डॉक्टरने तिला प्रश्न केला, “जेनी, तू कॅलिफोर्नियामध्ये का गेलीस? आपल्या प्रकृतीमुळेच ना?”

जेनी म्हणाली, “तेच काही एकमेव कारण नाही. परंतु सगळ्या खासगी गंभीर गोष्टी सांगितल्याच पाहिजेत का?” यावर डॉक्टर म्हणतो, “अर्थातच. मूळ

इतिहासच माहीत नसेल तर मी काय सल्ला देणार व उपचार कसे करणार? तुझं मन अगदी संपूर्ण हलकं कर व जे जे घडलं ते ते न लपवता स्पष्ट सांग.”

जेनी सांगते, “आरकान्ससमधील त्या छोट्या शहरात माझी एका तरुणाशी ओळख झाली. हळूहळू दृढसंबंध निर्माण झाले. त्यातून मी गर्भवती झाले. माझी आई संतापाने वेडी झाली. तिला मी’व माझे मूल यांतले काहीच नकोसे झाले. आम्हापासून तिला सुटका पाहिजे होती.”

डॉक्टर विचारतो, “पण त्या मुलाच्या बापाचं काय?” जेनी म्हणाली, “तो एक नालायक माणूस होता. मी जर त्याचे नाव उघड केले तर मला जिवे मारण्याची त्याने धमकी दिली. आणि मी लॉसएंजेलिसला गेल्यावर सुद्धा तेथे येऊन माझा जीव घेण्याची धमकी त्याने दिली. भीतीपोटी मी कुणाचीही - अगदी सहज मिळणारी सरकारी मदतही घेतली नाही. मला माझ्या गावची ती बाई मात्र अधूनमधून आर्थिक मदत करावयाची. त्यामुळे लॉसएंजेलिसमध्ये मी ज्युनिअर कॉलेजमध्ये प्रवेश घेतला. माझे दोन भाऊ लॉसएंजेलिसमध्येच येऊन नोकरी करत होते. पैसे वाचावेत म्हणून मी त्यांच्या बरोबर राहू लागले.” मानसशास्त्रज्ञाने विचारले, “मग तू शिक्षण पूर्ण केलेस का?” हे सर्व सांगत असताना जेनी अतिशय क्षुब्ध झाली होती. ती म्हणाली, “मी भावांच्या बरोबर राहू शकत नसल्याने मला वेंगळं व्हावं लागलं.” मानसोपचारतज्ञाने तिला यांचे कारण विचारल्यावर तिने विचारले की, “हे सांगायला पाहिजे का?” तो तज्ज्ञ म्हणतो की, होय, त्याशिवाय तो पूर्ण उपचार करू शकणार नाही. जेनी दुःखातिशयाने रडू लागली. ती म्हणाली, “माझा एक भाऊ रोज माझ्या अंगझटी यावयाचा. एकदा तर त्याने माझ्यावर बलात्काराचाही प्रयत्न केला. यामुळे मी अर्थातच वेगळी राहू लागले. उपजीविकेसाठी मला नोकऱ्या कराव्या लागल्या म्हणून मी कॉलेज सोडून दिले. कारण वेळच पुरत नसे.”

तो डॉक्टर विचारतो, “त्या वेळी तुझा दमा कसा होता?” जेनी म्हणते की, “माझा दमा अतिशय वाढला होता. त्यामुळे वारंवार मला हॉस्पिटलमध्ये जाऊन राहावे लागे. साहजिकच माझी नोकरी सुटे व नवी शोधावी लागे.” एवढे बोलणे झाल्यावर तिला दम्याचा अतिशय तीव्र झटका आला. तिने पर्समधून मुखावाटे घ्यावयाच्या फवाऱ्याची बाटली काढली (Isuprel Nebulizer) व फवारा घेतला.

हा फवारा घेताच तिला शरीरभर पेटके (Cramps) आले, झटके (Spasms) येऊ लागले. काही क्षणांतच ती बेशुद्ध पडली आणि लगेच इंटेंसिव्ह केअर युनिटमध्ये तिला नेण्यात आले. पण काहीही उपयोग झाला नाही. काही क्षणांतच ती मृत झाली. आय.सी.यू.मध्ये नेण्यापूर्वी ती एवढेच म्हणाली होती, “हे असलं जीवन जगण्यापेक्षा मरण बरं.” तिचे हे मरण तिच्या भूतकाळातील आठवणी उकरून काढून जणू ते जीवन तिला परत जगावे लागले असे तिला वाटले. हे अत्यंत शरमेचे व लाजिरवाणे जीवनच तिला नकोसे झाले आणि आजाराने नव्हे तर मानसिक आघाताने तिला मृत्यू आला.

या आपण तीन निरनिराळ्या केसेस पाहिल्या. शेवटची केस म्हणजे ‘नको ते लज्जास्पद जीवन’ या विचारातून आलेला मृत्यू. या सर्व कहाण्या एकच सत्य सांगतात - भीती, खेद, अपमान, अतिआनंद या प्रकारची कोठलीही तीव्र मनःस्थिती मृत्यू घडवून आणू शकते. याला आपण भावनिक आघाताचे मृत्यू म्हणू शकतो. याज्ञवल्क्य ऋषीने दिलेल्या शापामुळे तो ऋषी जागच्या जागी मृत झाला. शाप-उःशापाच्या अनंत कथा आपल्या पुराणांत, उपनिषदांत आढळतात. दुष्यंत-शकुंतला यांची कहाणी, दशरथ राजा रामाला वनवासात पाठवावा लागल्याने काही दिवसांतच मृत्युमुखी पडला. अशा शाप-उःशाप, विरह, सामाजिक बहिष्कार वगैरेमुळे झालेले मृत्यू आपल्याला माहीत आहेत. पण या कहाण्या फक्त आपलेकडेच घडलेल्या नाहीत. ख्रिस्तकाळात अशा कहाण्या घडलेल्या आहेत. बायबलमध्ये सांगितलेली कहाणीच पाहू. अनानिआसूला छोटे बोलण्याचा आरोप करून पीटर म्हणतो, “तू माणसाशीच छोटे बोलला नाहीस तर तू परमेश्वरापाशीही छोटेपणाने वागलास. हे मोठे पाप आहे.” पीटरची ही वाणी ऐकून अनानिआस उन्मळून कोसळला व मृत झाला. अनानिआसची पत्नी साफिरा. तिला पीटर म्हणतो, “ज्या व्यक्तींनी अनानिआसला जमिनीत पुरले, त्यांची पावले आता तुझ्याकडे वळली आहेत. लवकरच त्या व्यक्ती तुलाही तेथेच घेऊन जातील.” हे ऐकून साफिराही मृत्यू पावली. नव्हा हा राजा त्याच्याच सीनेटरने त्याचा अपमान केल्यामुळे इतका संतापला की क्षणात मृत्युमुखी पडला. पोप इनोसन्टच्या सैन्याचा मानफ्रेडने पराभव करून पोपलाच अपमानकारक स्थिती आणली. पोपला इतके पराकोटीचे दुःख झाले की क्षणात उन्मळून पडला. अशा अनंत कहाण्या प्रसिद्ध आहेत.



आपल्याकडील देवांच्या कल्पनेत सुद्धा 'कल्याणकारी' व 'भयकारी' असे भेद होतेच. भले ते काल्पनिक असोत. पण कालीमाता, गाववेशीवर स्थापन केलेल्या देवता अशा अनेक देवतांच्या कोपामुळे माणसाचे आयुष्यच बरबाद होऊ शकते यावर अशिक्षितांची कमालीची श्रद्धा होती. यातून निर्माण होणारे आजार व मृत्यू यांना भावनिक बळी असे म्हणता येईल.

दमा हा रोग प्राकृतिक आहे. दमेकरी अगदी दीर्घकाळही जगू शकतात. पण आधुनिक औषधे अनेक नव्या समस्या निर्माण करतात. परंतु नियमित व्यायाम, प्राणायाम व साधी साधी औषधे यांनी तो बरा होऊ शकतो. योगामुळे मनःस्वास्थ्य सुधारते. आरोग्याचे हेच 'हार्द' आहे.

मनाचे कार्य कल्पनेच्या किती पलीकडचे आहे हेच या कथा आपल्याला सांगतात. जुन्या नको त्या आठवणी, जुन्या अनुभवांची पुनरावृत्ती म्हणजे तेच हाल, अशा या गोष्टी. स्वप्नांत आपण अनेक गोष्टी पाहत असतो. काही भीतिदायक स्वप्नांतून आपण जागे होतो, हृदय धडधडत असते, अंगाला घाम आलेला असतो. पण हे स्वप्न होते हे समजल्यावर मन शांत होते, आपण रोजचे जीवन जगू लागतो. परंतु वरील कहाण्या म्हणजे जणू जागृतावस्थेतील स्वप्ने, जी सत्य वाटून शारीरिक दुःखाला सामोरे जावे लागते. जेनीची कहाणी तर सर्वांत अघटित, अत्यंत खेदजनकच म्हणावी लागेल. मानसशास्त्रज्ञाला आपली जीवनकहाणी सांगत असताना जणू तो भूतकाळ आपण आज या क्षणी जगत आहोत असाच तिला भास होत होता. प्रत्येक वेळी ती आठवण तिला त्रास देत असावी. यातून सुटका म्हणजे मृत्यूला आवाहन.

कॅन्सर व हृदयविकार यांच्याही अशा अनंत कहाण्या सांगता येतील. नमुना म्हणून कॅन्सरची एक अमेरिकेतील व एक भारतीय कहाणी पुढे पाहू. इथपर्यंत आपण फक्त मानसिकतेमधून झालेले मृत्यूच पाहिले. परंतु मनाची शक्ती - अत्यंत श्रद्धा ही अमृतवेलाचेही काम करू शकते. तत्पूर्वी हृदयभंगता किती भयानक आघात करू शकते हा आघाताचा प्रकार पाहून नंतर श्रद्धा किती कल्पनातीत चांगले कार्य करू शकते हे पाहू, म्हणजे श्रद्धेचे महत्त्व कळेल.

## हृदयभग्नता : (Broker Heartedness) :

काही काही प्राणी किंवा पक्षी पारतंत्र्यात जगूच शकत नाहीत. त्यांना पकडून पिंजऱ्यात ठेवले तर त्यांना कितीही उत्तम आहार द्या, त्यांची बडदास्त राखा, ते हळूहळू पण निश्चितपणे मरण पत्करत असतात. मानवांचे बाबत सुद्धा हे होऊ शकते. पूर्वी गुलामांचा व्यापार चालत असे. आफ्रिकेतील अनेक निग्रो पकडून त्यांना अमेरिकेत नेऊन विकले जाई. डेव्हिड लिव्हिंग्स्टन हा स्कॉटिश डॉक्टर व मिशनरी. त्याने मध्य आफ्रिकेचा तपशीलवार अभ्यास केला होता. त्याच्या आत्मचरित्रात तो म्हणतो, “येथे मला एक अत्यंत चमत्कारिक विकार आढळून आला. मुळात तगडे, काहीही आजार नसलेले निग्रो रहिवासी जेव्हा पकडले जात व गुलाम म्हणून विक्रीसाठी नेले जात, तेव्हा त्यांच्यापैकी बरेच लोक खचून, हळूहळू निःशक्त होऊन, दर्शनी कोठलाही आजार नसताना मृत्युमुखी पडत.” लिव्हिंग्स्टनने यातील अनेक जणांची चौकशी केली असता त्यांनी आमच्या हृदयात खूप दुःखत आहे असे सांगितले व बरोबर हृदयावर हात ठेवला.

हृदयभग्नता ही ऐतिहासिक काळीच नव्हे तर आधुनिक काळातही आढळून येते. काही पक्षी व काही प्राणी हे जन्मभर जोडीदार म्हणून वावरतात. ते खऱ्या अर्थाने वैवाहिक जीवनच जगत असतात. अशा पक्ष्यांच्या जोडीतील एक जोडीदार मृत्यू पावला तर दुसरा काही दिवसांतच मृत्युमुखी पडतो. अर्थात अशा जोड्या विरळाच. आपण ज्याला प्रेम, एकमेकांची ओढ व मानसिक बंधन असे म्हणतो, ही खरे तर मानसिक अवस्था असते. पण ही भावना उन्नत मन दाखवते. ही जेव्हा सत्य असते तेव्हा या जोडीतील एका व्यक्तीला झालेले दुःख, इजा, अपघात अशा गोष्टी दुसऱ्या व्यक्तीलाही तितक्याच तीव्रतेने अनुभवास येतात. तो जोडीदार खूप दूरवर गेलेला असो व प्रत्यक्ष कोठलीही बातमी नसली तरी त्या पहिल्या व्यक्तीला तो अनुभव येऊ शकतो. अशा कहाण्या भारतात अनेक घडलेल्या आहेत. आपण त्या लिखित स्वरूपात ठेवलेल्या फारशा आढळत नाहीत. परंतु पाश्चात्य राष्ट्रातील व्यावसायिकांनी, संशोधकांनी त्या लिहून ठेवल्या आहेत. एवढेच नव्हे तर हे असे का होत असावे याबद्दल संशोधनात्मक लिखाणही करून ठेवलेले आहे. नमुना म्हणून आपण अशा काही कहाण्या पाहू.....

आर्थर सेव्हर्न हा एक उत्तम चित्रकार. त्याच्या पत्नीचे नाव जोन. ही दोघेही प्रत्यक्ष जीवनात जणू एकरूपच झाली होती. ही हकीकत - ही कहाणी एकोणिसाव्या शतकाच्या अखेरीस घडलेली आहे. आर्थरला बोटिंगचा अतिशय नाद होता. एक दिवस पहाटे तो त्याच्या गावाच्या शेजारच्या तळ्यात बोटिंगसाठी गेला. त्याची पत्नी जोन त्या वेळी गाढ झोपेत होती. सकाळी ७ वाजता जोन दचकून जागी झाली. झोपेत तिला असा भास झाला की आपल्या तोंडावर कशाचा तरी जोराचा फटका बसला आहे व त्यामुळे वरच्या ओठातून रक्त वाहत आहे. जागी होताच तिने हातरुमालाने ते रक्त टिपून घेण्याचा प्रयत्न केला. पण आश्चर्य की रुमालाला रक्ताचा एक थेंबही आला नाही. शांतपणाने ती परत झोपी गेली.

सकाळी ९.३०च्या सुमारास नाष्ट्यासाठी आर्थर परत आला. पण तो जाणून-बुजून दूर बसला. त्याला काहीतरी लपवावयाचे होते. अधूनमधून तो हातरुमालाने तोंड पुसत होता. जोन म्हणते, “आर्थर, हे तुझं काय चाललंय? मला माहीत आहे की तुला काहीतरी इजा झाली आहे व ती तू लपवत आहेस.” आर्थर सांगतो, “मी नौकाविहार करत असताना अचानक एक तुफान आले. नौका गोल गोल फिरू लागली आणि माझ्याच वल्ह्याचा मला तोंडावर फटका बसला. तेव्हापासून माझ्या वरच्या ओठातून रक्त येतंय. आणि ते थांबत नाहीयय.”

जोन म्हणाली, “आर्थर, त्याच वेळी मला स्वप्नात दिसले की माझ्या तोंडावर जोराचा फटका बसला आहे व रक्त वाहत आहे व मी जागी झाले. रुमालाने ओठ टिपला पण तो कोरडा होता. प्रत्यक्ष रक्त मात्र आले नाही. पण ती भीतीची भावना लगेचच गेली, आणि मी परत झोपी गेले.”

एकमेकांशी एकरूप झालेले जोडीदार एकमेकांच्या सुख-दुःखाची प्रत्यक्ष न पाहताही अनुभूती घेऊ शकतात. ही दुसरी कहाणी पाहू या.

ही कहाणीसुद्धा एका अमेरिकन पत्नीचीच आहे. ती पत्नी सांगते, “१९४९ सालची गोष्ट आहे. माझा पती आमच्या डलसच्या निवासस्थानातून त्याच्या धंद्याच्या कामानिमित्त बोस्टन-वॉशिंग्टन अशी ट्रिप करावयास गेला. बोस्टन ते वॉशिंग्टन हा प्रवास विमानाचा होता. तो गेल्यावर मला काहीही कारण नसताना हा काही घरी परत सुखरूप येणार नाही असे तीव्रतेने वाटू लागले. दुसऱ्या दिवसापर्यंत

त्याच्याशी बोलणे होईपर्यंत थांबणेसुद्धा अशक्य झाले. पण शेवटी दुसऱ्या दिवशी सकाळी बोस्टन येथे फोन लागला व मी त्याला विमानाचा प्रवास करू नकोस अशी विनवणी केली. मला जे अनामिक भय वाटत होते ते नीट सांगता येईना. पण सुदैवाने त्याचे वॉशिंग्टनला जाणे रहित झाले. त्याने आपले तिकीट कॅन्सल केले होते. नंतर बातमी आली की, ते विमान वॉशिंग्टन विमानतळावर पोहोचत असताना दुसऱ्या विमानाशी त्याची टक्कर होऊन आतील सर्व प्रवासी ठार झाले. त्याचे तुकडे पोटोमॅक नदीत पडले.” अशा आयत्या वेळी तिकीट रद्द केल्यामुळे प्राण वाचल्याच्या कहाण्या आपल्याकडेही घडल्या आहेत.

अशीच अमेरिकन कहाणी ध्यानात घेण्याजोगी आहे. या गृहिणीचा पती एका मोठ्या आइसक्रीम कारखान्याचा मॅनेजर होता. ही फॅक्टरी त्यांच्या घरापासून सुमारे तीन मैलांवर होती. कामाच्या जरूरीप्रमाणे तो रात्री ११ ते पहाटे ६ वा. केव्हाही घरी येत असे. पण त्या पत्नीला त्याची कधीही काळजी वाटली नाही. एक दिवस त्याची वाट पाहत ती टेलिव्हिजन पाहत बसली होती. परंतु तिचे तिकडे लक्ष लागेना. तिला अनामिक काळजीने घेरले होते. तिने अनेक वेळा फोन करूनही फोनला उत्तर मिळेना. शेवटी रात्री दोन वाजता स्वतः ती फॅक्टरीत गेली. फॅक्टरीच्या दाराला कुलूप. तेव्हा एका खिडकीचे दार मोडून तिने आत प्रवेश केला. तिचा पती त्या कोल्ड स्टोअरेजमध्ये अडकून पडला होता. आणि नंतर तपास करता तिला असे आढळले की आपल्या घरी तिला ज्या वेळेस भीतीने घेरले, त्याच्या आधी काही क्षणच हा पती कोल्ड स्टोअरेजमध्ये अडकला होता.

या घटना अनाकलनीय आहेत. कोठल्याही शास्त्रात न बसणाऱ्या. अशी कोणती शक्ती आहे की जी त्या त्या जोडीदाराला विशेषतः स्त्रियांना संकटाची पूर्वसूचना देते? ह्या कथेचा सहज लक्षात येण्याजोगा भाग म्हणजे त्या पत्निपतींची आत्यंतिक एकरूपता. अशीही अनेक उदाहरणे आहेत की या जोडीपैकी एक साथीदार जर मृत्यू पावला तर दुसरा जोडीदार तत्क्षणी किंवा अल्प कालातच झुंरून झुंरून मरण पावतो. याच्या अमेरिकेत केल्या गेलेल्या अभ्यासात असे आढळून आले की एकूण ७ लक्ष लोकांची पाहणी केली, त्यापैकी ३५ हजार जोडीदार पहिल्या वर्षातच मृत्युमुखी पडले. न्यूयॉर्कच्या माऊंट सिनाई हॉस्पिटलमध्ये केलेल्या पाहणीत असे

आढळून आले की २०% मृत्यू अशा प्रकारे घडत असतात. अभ्यासात असे आढळते की, या जोडीतील दोन्ही व्यक्ती काही कालांतराने इतक्या एकरूप होतात की जणू शरीरे वेगळी असली तरी मने एक असतात. हे एकरूपतेचे बंधन मृत्यूने तोडले की उरल्या जीवाचा आयुष्याचा अर्थच संपतो. देह-मनाच्या संबंधाचा असा अनाकलनीय भाग प्रत्यक्षात दिसू लागतो.

ह्या कहाण्या फक्त पाश्चात्य राष्ट्रांतच घडल्या आहेत असे नाही. भारतातही अशा अनेक कहाण्या घडलेल्या आहेत. पण त्यांची नोंद नीट ठेवली गेलेली आहे असे दिसत नाही. नमुना म्हणून एकच कहाणी पाहू या. ही शंभर वर्षांपूर्वी घडलेली सत्यघटना आहे. ही हकीकत माझ्या वडिलांनी सांगितलेली आहे.

ब्राह्मण कुटुंबातील एक सुरेख मुलगी. वयाच्या आठव्या वर्षी विवाह झाला. मुलगा बारा वर्षे वयाचा. मुलगी सासरी हळूहळू रुळली. सासुरवास अजिबात नाही. वयात आली. संसार सुरू झाला. परंतु मूल झालेले नव्हते. गावात प्लेगची साथ आली. दुर्दैवाने तिच्या नवऱ्यालाच त्याची बाधा झाली. अवघ्या एक आठवड्यातच तो प्लेगला बळी पडला. मुलीला हा आघात फार मोठा होता. बारा वर्षे नवऱ्याच्या सहवासात घालवून ती जणू त्याच्याशी एकरूप झाली होती. नवऱ्याच्या मृत्यूच्या धक्क्याने तिचीच वाचाच गेली. त्या काळच्या प्रथेप्रमाणे तिचे केशवपन करण्यात आले. सासुसासरे म्हातारे. ही जणू या जगात नसल्यासारखी एकलकोंडी झाली. शेवटी तिच्या दिरांनी तिला माहेरी आणून सोडले. पण तेथेही ती सुधारली नाहीच. शेवटी झुरून झुरून सहा महिन्यांतच मृत्युमुखी पडली.

ही दोन व्यक्तींमधील एकरूपता फक्त पतिपत्नीतच असते असे नाही. माता व पुत्र, पाठचे बंधू किंबहुना मित्रामध्येही आढळते. युद्धकाळी आपला मित्र शत्रूच्या हल्ल्यात बळी पडलेला पाहून पळून जाण्याची संधी असूनही उलट त्या शत्रूवर हल्ला करून सूड घेता घेता आपलाही जीव घालवणारे मित्र अनेक होऊन गेले. ही एकरूपता फक्त बौद्धिक किंवा मानसिक असते असे नाही. तिला वांशिक अंग असते असे आढळून आले आहे. काही माकडांच्या जातीत आईपासून मूल तुटले, त्याला वाढीसाठी नैसर्गिक मातेची माया व तिच्याकडून संवर्धन मिळाले नाही तर त्या बच्च्याच्या मेंदूची वाढही नीट होत नाही. उदाहरणार्थ ह्या मुलाच्या मेंदूमध्ये

नैसर्गिकपणे 'एंडोर्फिन'ची ग्रहणकेंद्रे असतात, त्यांची नीट वाढच होत नाही. असेही आढळून आले आहे की, सर्व प्राणी यामध्ये मानवही अपवाद नाही, त्यांची अपत्ये मातेपासून तुटली तर एक प्रकारचा मदतीची याचना करणारा दुःखद सूर काढू लागतात. त्याला प्रतिसाद म्हणून त्या मातेच्या मेंदूतही असे स्राव सुरू होतात व ती पिंज्याच्या संरक्षणासाठी धावून जाते. प्राण्यांच्या बाबत अशी अनेक उदाहरणे सांगितली गेलेली आहेत. वाघिणीला जर बच्चे असतील तर ती अतिशय आक्रमक बनते. आपल्या पिंज्यांना धोका आहे, अशा विचाराने ती हल्ला करते. जंगलात अनेक माणसे पूर्वी अशी जखमी झाली किंवा मृत्यू पडलेली आहेत. हरिणीसारखी अतिशय निरुपद्रवी भित्री माता अपत्याचे रक्षण करण्यासाठी वाघावरही धावून गेल्याची उदाहरणे आहेत. त्यात अनेक वेळेला मातेला जीव गमवावा लागलेला आहे.

ही जी एकरूपता किंवा जवळीक वांशिक व दैहिक असते ती आपण जाणतो. भूक लागल्यावरच मूल रडते असे नसून परक्या माणसाने त्याला घेतले तरी ते रडू लागते. आणि मातेने त्याला जवळ घेतले की क्षणात त्याचे रडणे बंद होते. हा स्पर्श त्या अजाण बालकाला कसा कळतो? या बालकाची आईपासून ताटातूट झाली तर त्याचा किती भयंकर परिणाम होऊ शकतो याची एक कथा प्रसिद्ध आहे. सिसिलीचा राजा फ्रेडरिक (दुसरा) याने अशी काही मुले आयांपासून तोडून ती दयांच्या जवळ संभाळण्यास दिली. सूचना अशी की या मुलांचे खाणे-पिणे-आजार यांची सर्व काळजी घ्यावयाची, पण त्यांच्याशी बोलावयाचे मात्र नाही. पुढे ही मुले कोणती भाषा बोलू लागतात हे त्याला पाहावयाचे होते. घरातील भाषाच ती मुले का बोलतात हे त्याला कळत नव्हते, म्हणून हा प्रयोग. हा प्रयोग पूर्णपणे फसला. ही सर्व मुले मृत्युमुखी पडली.

हा जवळिकेचा संबंध बालकाची वाढ होईपर्यंत अत्यंत महत्त्वाचा असतो. त्या मुलांना आपल्या मातेप्रमाणेच आपल्यावर माया करणारी माणसे ओळखता येऊ लागतात. घरातील आजी, आत्या किंवा काका-काकू, जे जे त्याला मायेने वाढवतात, खेळवतात त्यांना ही बालके सहज प्रतिसाद देतात. अगदी लहानपणी काहीही समजत नसताना "अडगुलं मडगुलं" किंवा "चांदुमामा चांदुमामा" -

अशी निरर्थक गाणीही शब्द न कळता त्यातील आवाजाच्या मायेने त्यांना आवडतात. थोडी मोठी झाल्यावर काही शब्द, खायला देताना “हा घास काऊचा” - असे लाडाने म्हणणे त्यांना भारी मानवते. आई किंवा इतर प्रेमळ माणसाने रागावून चापट मारली तरी आपलेच चुकले असावे असेच जणू समजून ती त्या व्यक्तीला जास्तच चिकटतात. त्यामुळे बालकांना संगोपनात मधुर भाषा व जवळीक यांची जरूरी असते. प्राण्यांत सुद्धा हा प्रकार आढळतो. बच्च्यांना आईने चाटून साफ केले की ती खुश असतात. ब्रात्यपणामुळे जर आईने शिक्षा केली तर ते बच्चे एकदम अंग चोळून आईला जास्तच बिलगतात. ह्या घटना सर्व सस्तन प्राण्यांमध्ये आढळून येतात. ह्या संबन्धाचा जर एकदम अंत झाला तर जो अवसाद (Dispair) व दुःख होते त्याचे शास्त्रीय कारण काय? यावरही संशोधन झाले आहे.

अशा ताटातुटीमुळे जे दुःख, नैराश्य व अवसाद (Depression) या मानसिक अवस्थेत पहिला आघात होतो, तो आपली स्वसंरक्षणयंत्रणा व प्रतिकारक्षमता यावर. आपल्या शरीरात ‘टी’ (T) व ‘बी’ (B) या पेशी महत्त्वाच्या असतात. त्यावरच आपली स्वसंरक्षणक्षमता अवलंबून असते. स्तनाचा कर्करोग झालेल्या पंधरा स्त्रियांच्या नवऱ्यांची ही क्षमता हा अभ्यासाचा विषय. या सर्व गृहस्थांची पत्न्यांच्या मृत्यूपूर्वी या दोन पेशींची क्षमता उत्तम होती. पण त्यांच्या पत्न्यांच्या मृत्यूनंतर त्यांना झालेले दुःख बरेच महिने टिकले. त्या काळात ‘टी’ व ‘बी’ पेशींची संख्या पूर्ण असूनही त्या पेशी कामच करेनाशा झाल्या होत्या. त्यांचे रक्त काढून परीक्षानलिकेमध्ये या पेशी कार्यरत करणारी रसायने घालूनही त्या निष्क्रियच राहिल्या. आधुनिक शास्त्रानुसार ही स्थिती येण्यासाठी काहीतरी ‘दैहिक’ कारणे असावी लागतात. मानसिक कारणांनी हे होऊच शकत नाही. या ताटातुटीमधून फारतर तो माणूस भ्रमिष्ट होईल, स्वतःची काळजी घेणार नाही, जेवणखाण कमी होईल, औषधोपचाराला ते नकार देतील व औषधे घेणार नाहीत. पण सत्य असे आहे की ही स्थिती येण्यास कारण मनच असते. ती व्यक्ती अन्न खाईल पण ते अंगी लागणार नाही. औषधे घेईल पण उपयोग होणार नाही. त्याचे हार्द निश्चितच मन व भावनांशी निगडीत आहे. यातून मृत्यूसुद्धा उद्भवू शकतो. कधी कधी तो आघात जर अति तीव्र असेल तर मृत्यू येतो, अगदी तत्कालसुद्धा.

एकटेपण ही अशी गोष्ट आहे की त्याचा देहावर अति वाईट परिणाम होऊ शकतो. त्या स्थितीत शरीराची प्रतिकारक्षमताच कमी होत असल्यामुळे त्या प्रमाणात आरोग्य नष्ट होते. आपण वर निरनिराळ्या जोड्या पाहिल्या, माता आणि बालक, पती आणि पत्नी, हे संबंध अर्थातच जास्त घनिष्ठ व एकरूपतेला अनुकूल आहेत. पण अगदी एकटी व्यक्तीसुद्धा या भावनांची बळी ठरू शकते. बालपणीच दूरगावी होस्टेलमध्ये राहणारी मुले, घरात दिवस दिवस एकटे राहावे लागणारी मुले, स्वतंत्रपणे एक एकटे जगणारे तरुण, तरुणी ही काही उदाहरणे. पण हा प्रकार पाश्चात्य राष्ट्रे व अशी शहरे की ज्यांत शेजारी कोण राहतो हेही माहीत नसते, वृद्धावस्थेत एकटे त्यजित जीवन जगावे लागणारी माणसे ही एकाकीपणाच्या समस्यांचे निश्चित बळी ठरतात. भारतात त्यामानाने अशा कथा कमी. हा एकटेपणा म्हणजे समाजापासून झालेला दुरावा. कॅलिफोर्नियातील एका पाहणीत असे आढळून आले की एकाकी जीवन जगणाऱ्या स्त्रियांत कर्करोगाचे प्रमाण बरेच असते व त्यातून मृत्यूही लवकर येतात.

विरहामुळे त्वरित मृत्यूची उदाहरणे फक्त पती व पत्नीचे बाबतच होत नाहीत, तर भाऊ-भाऊ, बहिणी-बहिणी, पिता-पुत्र यांचेही बाबत घडू शकते. राम वनवासास निघाला व त्या वेळी दशरथाची प्रकृती काही ताबडतोब मृत्यू येईल अशी नव्हती. पण राम अयोध्या सोडून निघून गेल्यावर त्याच्या विरहाच्या दुःखाने तो राम, राम म्हणत मरण पावला. अश्वत्थामा हा आपला पुत्र मारला गेला आहे ह्या बातमीमुळे द्रोणाचार्यांनी शस्त्र टाकून मृत्यू स्वीकारला. अशीच एक बहिणी-बहिणींची कथा प्रसिद्ध आहे.

नॉर्थ कॅरोलिनामध्ये राहणाऱ्या दोन तरुणी जुळ्या बहिणी होत्या. त्यांपैकी कोणीही लग्न केले नव्हते व कधीही वेगळ्या राहिल्या नव्हत्या. त्यांच्या विशी-पंचविशीत त्यांना असे वाटू लागले की आपल्यात काही मानसिक बदल होत आहेत, आपल्या मानवी भावभावना कमी कमी होत आहेत, सामाजिक गाठीभेटी, बंध नकोसे वाटत आहेत. झोपही ठीक न लागता त्यांना अनेक वेळा निरनिराळे भास होऊ लागले. भूक कमी झाली, पचन नीट होईना. वैद्यकीय तपासणीमध्ये त्यांना स्किझोफ्रेनिया (Schizophrenia) म्हणजे दुभंग व्यक्तित्वाचा आजार झाल्याचे



आढळले. त्यांच्या आईवडिलांनी आपल्या या कन्यांचा संभाळ व सेवा करण्याचा एका दशकापेक्षाही जास्त वर्षे प्रयत्न केला. परंतु काहीही सुधारणा होईना. तेव्हा अधूनमधून वैद्यकीय सल्लागाराकडे जाण्यापेक्षा त्यांना हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. ती तारीख होती एक एप्रिल १९६२.

हॉस्पिटलमध्ये दाखल केल्यावर त्यांनी अन्नत्याग केला, कोणालाही भेटण्यास त्या अनिच्छा दाखवू लागल्या. हॉस्पिटल स्टाफच्या चौकशीस अगदी मोजकी उत्तरे मिळू लागली. स्टाफची अशी कल्पना झाली की, या दोघी एकमेकींच्या सतत सहवासामुळे अशी नकारात्मक भूमिका वठवत आहेत. सबब त्यांना वेगवेगळ्या व दूरच्या खोल्यांत ठेवण्याचा निर्णय घेण्यात आला, व त्याप्रमाणे त्यांची फारकत करण्यात आली. येथेच खेदकारक घटनांची सुरुवात झाली.

त्या दोघींची फारकत झाली त्याच संध्याकाळी व रात्री १०.२० वा., ११.३० वा. व १२ वाजता त्यांची नेहमीची तपासणी व चौकशी करण्यात आली. उद्देश या ताटातुटीमुळे त्यांच्यात प्रतिसादात्मक बदल काय होत आहेत, हे पाहणे हाच होता. या तीनही वेळी केल्या गेलेल्या सर्व तपासण्यांत काहीही दोष आढळला नाही. त्यांचा श्वासोच्छ्वास नेहमीप्रमाणे चालू होता. पुढील तपासणी रात्री १२.४५ ची होती. त्या वेळी संबंधित स्टाफ तपासणीस गेला असता त्यांतील एक मुलगी मृत झालेली आढळली. दुसरी मुलगी ज्या खोलीत ठेवली होती तेथे आणखी एक रुग्ण होता. चौकशीत त्याने त्या काळात या मुलीची एकूण वर्तणूक कशी होती ह्याचे वर्णन केले. तो म्हणाला की, ही तरुणी आपल्या खोलीच्या खिडकीशी जाऊन तिची बहीण ज्या खोलीत होती तिकडे टक लावून पाहत बसली होती. ही वर्तणूक काही असामान्य नव्हती. परंतु नंतर ही मुलगीही मृत झाली. आपली बहीण गेली हे तिला कळले. प्रश्न असा उद्भवतो की त्या दुसऱ्या मुलीला आपल्या बहिणीचा अंत झाला आहे हे कसे कळले? एवढे अंतर असूनही त्यांचा संवाद चालू होता का? चालू असेल तर त्याचे माध्यम काय? हे किंवा असे अनेक प्रश्न अशा निरनिराळ्या कहाण्यांमधून उद्भवत असतात. आधुनिक वैद्यकशास्त्रात किंवा एकूण आजच्या प्रगत कालखंडातील शास्त्रांमध्ये याची उत्तरे मिळत नाहीत. ती भारतीय तत्त्वज्ञानात मात्र निश्चित मिळतात. हा देह पंचमहाभूतांचा बनलेला आहे. त्यामुळे वरवर

प्रत्येक व्यक्ती स्वतंत्र असली तरी पंचमहाभूतांची अनंत रूपे आहेत. मनेही एका अथनि सर्वांचीच एक आहेत, पण ती सुप्त अवस्थेत. पण या अग्नीवर जी विस्मृतीची खूप राख साठलेली असते ती दूर करण्यास तत्त्वज्ञानाचाच आधार घ्यावा लागतो. शरीर म्हणजे स्थूलदेह व मन म्हणजे सूक्ष्मदेह. तेव्हा निरनिराळ्या व्यक्ती मनाच्या उन्नत अवस्थेमध्ये जर एकरूप असतील तर देह जरी वेगळे असले तरी खऱ्या अथनि ही एकरूपता जन्म, जीवन व मृत्यू या सर्व स्थितीत असू शकते. त्यामध्ये काहीही भिंती नाहीत. असे जर असेल तर विश्वच एक माया आहे. अ, ब, क, ड अशा व्यक्तींची स्वतंत्र रूपे म्हणजे मायेचा खेळ हे समजू शकते. मनुष्य जेव्हा हे जाणतो तेव्हा त्याला इच्छामरण सहज शक्य होते. बालासिंगची कहाणी, आफ्रिकेतील व्हूडू अशा या कहाण्या आपण पाहिल्या. त्या म्हणजे तीव्र इच्छाशक्तीने या मायेचा भेद केला व स्वतःच्या इच्छेने अनंतात विलीन होण्याच्या कहाण्या आहेत. या सर्व कहाण्या व्यवहारातील दुःखद कहाण्या आहेत. पण अनंतामध्ये सर्वत्र असेच होते का? या विरुद्ध अशक्य वाटणाऱ्या गोष्टीही का घडू नयेत? तशा त्या घडतात. पातंजल योगदर्शनातील सिद्धी याच आहेत. त्या प्राप्त कशा करावयाच्या हे त्यामध्येच शोधावे लागते. ते आपण पुढे पाहू.

### श्रद्धा - एक अमृतवेल :

श्रद्धा ही एक श्रेष्ठ भावना आहे आणि ती ओघानेच मनाशी निगडीत आहे. आपण पाहिले आहे की, छांदोग्य उपनिषदामध्ये अन्न ह्या संकल्पनेची त्रिविध रूपे आरुणी या ऋषींनी सांगितली आहेत. अन्नाचा बाह्य भाग टाकाऊ असतो. त्याचे अंतिम रूपांतर 'मला'मध्ये होते. मध्यम भागापासून मांस, रक्त आदी अवयव तयार होतात व जो सूक्ष्म अंतर्भाग असतो त्यापासून मन तयार होत असे. मनाचेही असेच वर्णन करता येईल. यासाठी आपल्याला पातंजल योगसूत्राकडे वळावे लागते. पातंजल योगाला डॉ. कोल्हटकर यांनी भारतीय मानसशास्त्र असे अभिधान दिलेले आहे. हल्लीचे मानसशास्त्र म्हणजे मनाच्या फक्त बाह्यांगाशी निगडीत शास्त्र असे म्हणता येईल. अंतर्मनाच्या शास्त्राला परामानसशास्त्र असे म्हटले गेले आहे. जगामध्ये अनेक ठिकाणी व अनेक चमत्काराच्या घटना घडत असतात. त्यांतील ज्या बनावट असतात त्या आकलनीय व खोट्या आहेत हे सिद्ध करता येते. परंतु अनाकलनीय

घटनांची काहीही कारणपरंपरा सांगता येत नाही. म्हणूनच ते खऱ्या अर्थाने चमस्कार. मनाचे तीन स्तर म्हणजे त्याचे बाह्यांग, अंतर्मन व खरा गाभा म्हणजेच एका अर्थाने आत्मा असे म्हणता येईल. अनेक अशक्य वाटणाऱ्या रुग्णांच्या, त्यातून ते संपूर्ण बरे झाल्याच्या कथा आपण वाचतो. पण सांख्यिक अभ्यास ह्या अपवाद म्हणून सिद्ध करू शकतो. वैद्यकशास्त्र त्यांना प्रबल जीवनाशा, प्रबल इच्छाशक्ती यामुळे हे होते असे सांगते. पण ही प्रबल इच्छाशक्ती फारच थोड्या लोकांत का आढळते? ही इच्छाशक्ती मिळवणे कोणाही व्यक्तीला सहजपणे शक्य आहे का? व्यावहारिक दृष्ट्या हे अशक्य आहे. शास्त्रही असेच गृहीत धरते. पण अध्यात्माद्वारा हे सहज शक्य आहे असे दिसते. पण त्यासाठी सात्त्विक जीवन व हे तत्त्वज्ञानाचे हार्द समजावून घेऊन ते आचरणात आणणे जरूरी आहे. यासाठी दीर्घ अभ्यास व आचरण, म्हणजेच तपश्चर्येची जरूरी असते. आजच्या युगात प्रत्येकाला पैसे टाकून हे मिळवावे असे वाटते किंवा ते कमीत कमी वेळात मिळाले पाहिजे अशी इच्छा असते. हे दोन्ही मार्ग याबाबत निरुपयोगी आहेत. रोजचे व्यावहारिक जीवन जगूनही आपण अंतर्मनाची शक्ती जागृत करू शकतो हे सत्य आहे, असेच संतांनी लिहून ठेवले आहे. फक्त त्याची आंतरिक ओढ पाहिजे. नमुने म्हणून आपण काही कहाण्या पाहू.

(१) माझे मित्र व आदराचे स्थान असलेले प्रसिद्ध गांधीवादी व प्रसिद्ध लेखक श्री. श्रीपादराव जोशी यांच्या पत्नीची ही कहाणी आहे. या कुटुंबाशी माझे अत्यंत घनिष्ठ संबंध आहेत. ही कहाणी १९९६-९७ सालची म्हणजे अगदी अलीकडची आहे. जोश्यांच्या पत्नीला मी माणिकताई या घरगुती संबोधनानेच हाक मारतो. त्यांना अधूनमधून औषधोपचारही मी करत असतो. ९६-९७ या काळात त्यांच्या पोटात दुखण्यास सुरुवात झाली. मी औषधोपचार केले परंतु बरे वाटेना. इतरही अनेक डॉक्टर झाले पण उपयोग होईना. मला असेच वाटत होते की, बहुधा यांना जुनाट आव व नंतर उद्भवणारा पोटदुखीचा आजार असावा. मी त्यानुसारच औषधोपचार केले होते, पण काहीही गुण येईना. तेव्हा श्रीपादरावांचे कुटुंबाचे स्नेही व परदेशात पदवी मिळवून तेथेही अनेक शल्यकर्म केलेल्या तज्ज्ञाकडे त्यांनी ही केस नेली. त्यांनी आपल्या इस्पितळात सौ. माणिकताईना ठेवून घेतले व त्यांना असे वाटू लागले की, शौच व लघवी तुंबली असल्याने मोठ्या आतड्यात बिघाड

झाला असावा. औषधे देऊन गुण न आल्यामुळे शेवटी त्यांनी शल्यकर्म करण्याचा निर्णय घेतला.

पोट उघडून पाहिल्यावर आत पू झाला आहे, तसेच एक बीजांडकोश बाद झाला असून दुसऱ्या बीजकोशाला गळू झाले आहे असे आढळले. तेव्हा पू साफ करून बीजांडकोशही काढून टाकण्यात आले. इस्पितळात असताना सौ. माणिकताईंना खोकला झाला. जखमेचे टाके तुटून त्यातून परत घाण बाहेर येण्यास सुरुवात झाली. तेव्हा परत ऑपरेशन करण्यात आले. वीस-पंचवीस दिवस इस्पितळात राहूनही स्थितीत काहीच सुधारणा होईना. शेवटी त्यांनी व त्यांचा मुलगा यांनी उमेशचे बालमित्र असलेल्या दुसऱ्या शल्यचिकित्सकांकडे ही केस नेली. पहिल्या इस्पितळात काहीच समाधानकारक चिकित्सा झालेली नसल्याने परत ऑपरेशन करावयाचे ठरले. अशी परत दोन ऑपरेशन्स झाली, तरीही बरे वाटेना. तेव्हा शेवटचे पाचवे ऑपरेशन करण्यात आले. त्या वेळी मोठ्या आतड्याचा काही भाग कुजला आहे असे आढळल्यावरून तो भाग काढून टाकावा लागला व नंतर मात्र हळूहळू त्यांची प्रकृती सुधारू लागली. जखमा पूर्ण बऱ्या होऊन त्यांचे सामान्य जीवन सुरू होण्यास एक वर्षापेक्षाही जास्त काळ जावा लागला. तिसऱ्या ऑपरेशननंतर त्या जगू शकतील असे काही माझे मन सांगत नव्हते. त्यामुळे मी नियमित प्रार्थना करत होतो. एक-दोन वेळा त्यांना भेटून आल्यावर तर मन फारच उदासीन झाले होते. त्यांची कन्या डॉ. राजश्री म्हैसूरहून मुद्दाम आली व आईच्या सेवेचा ताबा घेतला. त्यामुळे पुत्र व सुना यांना थोडा आराम मिळू लागला. परमेश्वरकृपेने त्या पूर्ण बऱ्या झाल्या.

या कहाणीमधून दोन महत्त्वाचे प्रश्न उद्भवतात. एक म्हणजे आधुनिक वैद्यक-शास्त्राची मर्यादा व त्यांचा वापर करणारांचा कारुण्यभाव. वैद्यकशास्त्र हा काही अंतिम शब्द निश्चित नाही. परंतु त्यात जे नवनवीन शोध लागत आहेत, यांत्रिक सहायक निर्माण होत आहेत, त्यामुळे निदान करण्यात खूपच मदत मिळू शकते. मग सौ. माणिकताईंना पाच पाच शस्त्रक्रिया व एक वर्ष मरणयातनांना का तोंड द्यावे लागले? याला ग्रहमान म्हणावयाचे की नशीब म्हणावयाचे? ग्रहमान व नशीब यापेक्षा अतिशय सशक्त अशी एक वाट आहे. ती म्हणजे निर्लेप-शुद्ध श्रद्धेची. सौ.

माणिकताईंना त्या बऱ्या झाल्यावर मी एक प्रश्न विचारला की, एवढी मोठी पाच ऑपरेशन्स होताना त्यांना भीतीच्या समंधाने पछाडले कसे नाही? सामान्य माणूस तर मानसिक दृष्ट्या खचूनच कदाचित मृत्युमुखी पडला असता. पण सौ. माणिकताईंनी दिलेले उत्तर म्हणजे श्रद्धेची अंतिम स्थितीच म्हणावी लागेल. त्या मला म्हणाल्या, “मनुष्याला मृत्यू कधीच चुकत नाही. माझी रामावर आत्यंतिक श्रद्धा आहे. दरखेपेस मी स्मरण करताच, तो अंतःक्षुंसमोर प्रकट होऊन मला धीर द्यावयाचा. त्यामुळे मला भीती कधीच वाटली नाही. उलट मी निश्चित रामकृपेने बरी होणार आहे हा माझा दृढ विश्वास आहे व होता.” विष्णू, शिव, ब्रह्मा, राम, कृष्ण ही सर्व एका अर्थी प्रतीके आहेत. योगसूत्रांतील ध्यानासाठी जी धारणा लागते, तसेच हे धारणेचे रूप असे म्हटले तरी चालू शकेल. पण हे अशक्य काम सौ. माणिकताई करू शकल्या. त्या काही फारशा शिक्षित नाहीत. पातंजल योग, गीता यांचा त्यांचा अभ्यासही जवळ जवळ काही नाही इतपतच. पण त्यांनी जीवनात गीतेतील सांख्ययोग्य व भक्तियोग यांचा सुरेख संगम केला आहे. सत्यकाम जाबाली निसर्गाकडून शिकून ब्रह्मज्ञानी झाला. सौ. माणिकताईंचा मानसिक विकास जीवनात आलेले प्रत्यक्ष अनुभव व चिंतन यातूनच झाला असावा. मला ह्यांतील काहीच जमत नाही. त्यामुळे त्या दिवशीचे माझे उद्गार असे होते, “माणिकताई, तुम्ही आमच्या गुरुमाऊली आहात.”

दुसरी कहाणी सुमारे चाळीस-पन्नास वर्षांपूर्वीची आहे. या बाईंना पोटात एक गाठ झाली. त्या काळात कॅन्सरवर उपचार असे काहीच नव्हते. पण डॉक्टर म्हणाले ही गाठ आपण ऑपरेशन करून काढून टाकू. कर्करोगातून ऑपरेशन करून रोग बरा होण्याचे प्रमाण त्या काळात फारच कमी. तेव्हा हे माहीत असल्यामुळे त्या बाईंनी ऑपरेशनला नकार दिला. त्या म्हणाल्या, “मी देवाची मनोभावे सेवा करत आहे. तेव्हा तो काही मला अंतर देणार नाही.” त्यांची पूजाअर्चा, जप हे नेहमीप्रमाणेच चालू राहिले. जपाचे प्रमाण वाढले. आणि आश्चर्य असे की गाठ हळूहळू लहान होऊ लागली व वर्षभरात पूर्ण नाहीशी झाली. त्यांची देवावरील संपूर्ण श्रद्धा हेच त्यांना औषध ठरले.

तिसरी कहाणी अंदाजे ८०-९० वर्षांपूर्वीची आहे. माझे बालपणीच्या मित्राच्या

वडिलांची ही कथा आहे. हे गृहस्थ भिक्षुकीचा व्यवसाय करत असत. त्या काळात सर्वत्र मलेरियाचे रुग्ण नेहमी आढळत. यांनाही हिवतापाची बाधा झाली. त्या काळात पाश्चात्य वैद्यकव्यवसायी अगदी बोटार मोजण्याजोगे असत. ते बहुधा नगरपालिकांचे दवाखाने किंवा सरकारी केंद्रे यांतच असावयाचे. सुरुवातीस त्या काळातील प्रथेनुसार घरचा 'आजीबाईचा बटवा' झाला. गुण नाही. नंतर मग सरकारी दवाखाना. हिवतापावर तेव्हा फक्त 'क्विनाइन' हे औषध दिले जाई. या गोळ्या पोस्टामध्ये सुद्धा विकत मिळत. दीर्घकाल क्विनाइन घेऊन त्याचे दुष्परिणाम शरीरावर दिसू लागले तेव्हा तेही त्यांनी बंद केले आणि देवाला शरण जावयाचे ठरवले. पूर्वी गरम पाण्याने आंघोळ नसेच. नदीवर स्नानास जाणे ही दैनंदिनी अनुसरली जाई. परंतु दिवाळी व आजारपण या वेळी घरी गरम पाण्याने स्नान केले जाई. या गृहस्थांची शंकरावर खूपच भक्ती. त्यांनी सर्व औषधे थांबवून रोज गार पाण्याने स्नान करून 'रुद्राभिषेक' करण्यास सुरुवात केली. ताप आला तरी या दिनचर्येत खंड नाही, अनुष्ठान चालू. असाच काळ गेला. आणि काही दिवसांनी चार दिवसांनी नियमित येणारा ताप आला नाही. हा काळ वाढत वाढत काही महिन्यांत हिवताप पूर्ण बरा झाला. माझ्या मित्राच्या आईनेच नंतर प्रत्यक्ष सांगितलेली ही कहाणी. आम्ही त्या घटनाकाळी जन्मालाही आलो नव्हतो. हीही कहाणी काय दर्शवते? निर्भेळ, अखंड श्रद्धा म्हणजे अमृत. मानसिक आघातांनी झालेल्या मृत्यूचे प्रमाण फार मोठे असते. परंतु श्रद्धेने बऱ्या झालेल्या केसेस तशा कमीच, पण घडतात हे निश्चित.

आधुनिक काळातही अत्यंत प्रगत देशांत असा कहाण्या घडलेल्या आहेत. त्या थोडक्यात पाहू.

डॉ. ओ. कार्ल सायमॉन्टन हे एक टेक्सास युनिव्हर्सिटीतील रेडिओलॉजिस्ट. वय ६१ वर्षे असा एक गृहस्थ घशाचा कॅन्सर झालेला रुग्ण त्यांचेकडे आला. हा रोग खोलवर पसरला होता. निरनिराळ्या तपासण्यांनंतर तज्ज्ञांना ही केस बरी होणे अशक्य वाटले. अगदी उत्तम उपचार करूनही तो रुग्ण जास्तीतजास्त चार-पाच वर्षांपेक्षा जास्त जगणे अशक्य आहे असे सर्वांचेच मत पडले. निराश होऊन डॉ. सायमॉन्टन यांनी त्या रुग्णाला मन केंद्रित करून स्वतःवर मानसिक उपचार

करण्यास शिकवले. यात आपला कॅन्सर व त्यावर हल्ला करणाऱ्या स्वसंरक्षण पेशी जोरदारपणे लढाई करत आहेत असे चित्र सतत डोळ्यासमोर आणण्यास सांगितले. हाच महत्त्वाचा व सर्वसमावेशक उपचार. त्या रुग्णाला हे पटले व त्याचे पालन अत्यंत श्रद्धेने करण्यास सुरुवात केली. तो नंतर सांगू लागला, “माझ्या डोळ्यासमोर एक काळाभिन्न खडक आहे व त्यावर शुभ्र हिमपातासारख्या कणांचा सतत मारा चालू आहे.”

काही आठवडे गेले. रुग्ण परत तपासणीसाठी आला आणि डॉक्टर्सही चकित झाले. ती कॅन्सरची गाठ लहान झाली होती व रुग्ण निश्चित सुधारत होता. तज्ज्ञांना प्रश्न पडला की, कोठल्याही शास्त्रात न बसणारी ही केस आहे. परत परत तपासण्यांत सुद्धा तेच निष्कर्ष निघत होते. मग ही कोणती शक्ती की जी वैद्यकशास्त्राच्याही पलीकडे कार्य करू शकते? पण हा निष्कर्ष फार लवकरचा होईल, काही काळ तरी जाऊ दे.

रुग्ण अत्यंत श्रद्धेने हा मानसोपचार करत राहिला. काही दिवसांनी कॅन्सर व रुग्णाला असणारा संधिवातसुद्धा बरा झाला. पुढे त्या तज्ज्ञांनी सतत सहा वर्षे नियमित तपासण्या केल्यावर हा रुग्ण पूर्ण बरा झाला आहे हे कबूल केले. डॉ. सायमॉन्टन यांनी हा पद्धतीला ब्रॉड बॉडी-माइंड प्रोग्राम असे नाव दिले. याचा अर्थ काया-मन उपचारपद्धती. ह्यामुळे एक सिद्ध झाले की, जे विकार आजचे वैद्यकशास्त्र बरे करू शकत नाही, ते मानसिक शक्तीने बरे होऊ शकतात.

काही वेळा ज्ञानापेक्षा अज्ञानच मानवाला जास्त सुखाने जगण्यास मदत करते. एका रुग्णाला छातीचा कॅन्सर पाच वर्षे असूनही त्याला ते माहीतच नव्हते. त्यामुळे तो सुखात जगत होता. परंतु तपासणीत त्याला फुफ्फुसाचा कॅन्सर आहे असे आढळले. त्याला हे कळले मात्र, तो रुग्ण जणू कोसळून पडला. एक महिन्यातच खोकल्यात रक्त पडू लागले व तीन महिन्यांत तो मृत्युमुखी पडला.

ही झाली कॅन्सरची हकीकत. हृदयरोगाचे बाबतही काही वेगळी परिस्थिती दिसत नाही. डॉ. डीन ऑर्निश यांचे ‘रिव्हर्सल ऑफ हार्ट डिजीज’ हे पुस्तक प्रसिद्ध झाल्यावर, त्यातील ध्यान-धारणा, आहार-आसने, प्राणायाम यावर अनेक तज्ज्ञ भर देऊ लागले. आपल्याकडेही ती लाट आली होती. परंतु या उपचारांनी किती

रुग्ण बरे झाले? त्यांचे शेकडा प्रमाण काय? याचा अभ्यास झालेला नाही. उलट मला माहित असलेली माझ्या मित्राचीच कहाणी खेदकारक आहे. सैन्यातील एक अधिकारी, नंतर परिवहन खात्यातही अनेक वर्षे काम करून निवृत्त झालेला असा हा गृहस्थ हृदयविकाराने पीडित होता. डॉ. डीन ऑर्निशच्या पद्धतीनुसार येथे चालू असलेल्या पद्धतीत सामील झालेला. सिद्ध समाधी योगाचे काही वर्गही त्याने पूर्ण केलेले होते. परंतु जेव्हा तो उत्तम बरा झाला आहे असे दिसत होते त्याच वेळी त्याला जोराचा आघात होऊन तो वारला.

मनुष्य एकूणच अडचणीच्या काळात इतरांच्या सल्ल्याने वाहून जात असतो. अगदी साध्या साध्या आजारात सुद्धा कोणी मित्राने काही औषध सांगितले की ते लगेच घ्यावयाचे, जाहिराती वाचून औषधे घ्यावयाची येथपासून डॉ. सायमॉन्टन यांच्या पद्धतीने कॅन्सर बरा होतो, डॉ. डीन ऑर्निश पद्धतीने हृदयरोग बरा होतो असे कळले की लगेच लोकांचा ओढा तिकडे होतो. नंतर मात्र असे की हुशार लोक त्याचा पुरेपूर फायदा उठवितात. त्या पद्धतीची लगेच केंद्रे निर्माण होतात व लोक तिकडे वेड्यासारखे धावू लागतात. रेकीने रोग बरे होतात म्हटले की लोक लागले धावायला. रेकी पंधरा दिवसांत शिकवतो, त्याची फी इतकी. पण या सर्व पद्धतीत यश किती येते याची शास्त्रीय माहिती लिखित स्वरूपात कोठेच मिळत नाही. सांख्यिकी पद्धतीने पाहणी करून यशापयशाचे प्रमाण किती हे कधीही आपल्याकडे पाहिले जात नाही. परंतु अमेरिकेत असे प्रयत्न होतात, अशा काही व्यक्ती किंवा अभ्यासगट ही पाहणी करून निश्चित निष्कर्ष काढून प्रसिद्ध करत असतात. एक नमुना म्हणून डॉ. लीशान यांनी केलेल्या कॅन्सरच्या केसेसचेच उदाहरण घेऊ.

डॉ. लीशान यांनी निरनिराळ्या रुग्णांशी चर्चा केल्यावर त्यांना असे आढळून आले की ४०% लोकांना सुधारणेचा थोडा गुण आला, १०% लोकांनी त्यांना काहीच फायदा न झाल्याचे सांगितले व १०% लोकांनी खूप बरे वाटत असल्याचे सांगितले. परंतु एकूण बरे झालेल्यांचे प्रमाण फक्त १०% होते. आणि कॅन्सर बरा होण्याचे आधुनिक औषधोपचारांचेही प्रमाण तेवढेच आहे. मग या पद्धतीत श्रेष्ठ व कनिष्ठ कोण? तसे रुग्णांना 'प्लॅसिबो' देऊनही बरे वाटतेच की. ध्यानधारणेमुळे निश्चित फरक पडतो. पण तो तात्पुरता असतो. आहार ही उपचारपद्धती होऊ



शकते यात वाद नाही. पण रुग्ण जर संशयी असेल, त्याची पचनसंस्थाच जर अशक्त असेल व त्याची जर श्रद्धाच नसेल तर शास्त्र बरोबर असूनही यश मात्र दूरच पळते. याचे कारण म्हणजे ती श्रद्धा निर्भेळ नसते. आधुनिक मानसशास्त्राप्रमाणे ताण (Tension) निवारण्यासाठी मनुष्यापुढे दोन मार्ग असतात. एक त्याविरुद्ध खंबीरपणे उभे राहून त्याला तोंड देणे व यश मिळवणे किंवा त्यापासून दूर पळून जाणे (Fight or Flight). अनेक रुग्ण जेव्हा तथाकथित अध्यात्म केंद्रे, योगाचे वर्ग, डॉक्टर लोकांनी चालवलेली केंद्रे इकडे धाव घेतात तेव्हा तो पलायनवादच असतो. आपले दुःख कोणीकडून तरी - कुणीतरी - निवारण करावे एवढीच त्यांची इच्छा असते, श्रद्धा नसते. अत्यंत प्रभावशाली श्रद्धा निर्माण होण्यासाठी दीर्घकाळ तपश्चर्या करावी लागते. आपली दिनचर्या, योगसाधना ही सर्वस्वाने एकरूप होऊन करता आली पाहिजे. नुसती ध्यानधारणा, नुसती योगासने, नुसता उत्तम आहार हे अगदी वरवरचे उपाय आहेत. अमेरिकेतील अशी सर्व केंद्रे म्हणजे 'येन केन प्रकारेण' पैसा मिळवण्याची केंद्रे. मग भले त्या रुग्णांची पिळवणूक व परवड कितीही होवो. आपण असे गृहीत धरतो की बुवाबाजी, अंधश्रद्धा ही फक्त अशिक्षित लोकांत असते. त्यासाठी डॉ. नरेंद्र दाभोळकरांसारख्या व्यक्ती सर्वस्वाने काम करत आहेत. पण अत्यंत सुशिक्षित, किंबहुना उच्चविद्याविभूषित व्यक्ती, समाजाच्या वरच्या स्तरातील लोकही तोच निर्बुद्धपणा करत असतात. ह्या अशिक्षित व सुशिक्षित या दोघांतील समान गोष्टी म्हणजे दोघेही पलायनवादी असतात व सतत काहीतरी आधार शोधत असतात. दोघांनाही अंतिम सत्य काय आहे कळत नाही. दोघांच्याही बाबतीत मनाचे उन्नयन हाच मार्ग आहे. त्याला नुसती आधुनिक मानसशास्त्रीय शिकवण उपयोगी पडणार नाही. यासाठी आपली मानसिक व शारीरिक शक्ती वाढवणे भाग आहे. शरीर व मन संबंध हे एक फार मोठे कोडे आहे. ते सोडवण्याचा अंतिम उपाय म्हणजे अध्यात्म हाच आहे. त्याची आपण चर्चा केली, कारण तोच एकमेव मार्ग असा आहे की जो जीवन व मरण हे दोन्हीही सुखदायी करू शकतो.



## प्रतिमा आणि प्रतिमा

शिक्षण व विज्ञानाची कास यामार्गेच मानवाने आपली प्रगती साधली आहे. भारताची आजची लोकसंख्या व तिच्या वाढीचा वेग जर विचारात घेतला तर शिक्षण व आरोग्य यावर केला जाणारा खर्च केव्हाही अपुराच पडणार आहे. आणि या दोन महत्त्वाच्या गोष्टींकडे सरकार जवळजवळ लक्षच देत नाही, असे म्हटले तर ते वावगे होणार नाही. “या देशात खासगीकरण व जागतिकीकरण यांचे वारे फार जोरात वाहत आहेत. त्यानुसार ठिकठिकाणी खासगी वैद्यकीय महाविद्यालये सुरू होत आहेत. मात्र देशातील वैद्यकीय शिक्षणाचा पायाच चुकीच्या कल्पनांवर आधारलेला आहे.” असे उद्गार सुप्रसिद्ध डॉक्टर रजनीकांत आरोळे यांनी एका मुलाखतीत काढले होते. डॉ. आरोळे हे जामखेड येथील एकात्मिक ग्रामीण आरोग्य प्रकल्पाचे संचालक असून, त्यांना त्यांच्या जन्मभराच्या सेवेबद्दल रॅमन मॅगसेसे पुरस्कार मिळालेला आहे. त्यांच्या मताप्रमाणे वैद्यकीय शिक्षणात औषधाला अकारण महत्त्व दिले जाते, परंतु मूलभूत असे आरोग्यशिक्षणाचे महत्त्व शिकवले जात नाही. आज आपल्या देशात ४० हजार प्रकारची औषधे निर्माण होतात तर नॉर्वेसारख्या प्रगत व श्रीमंत देशात फक्त एक हजार एवढीच औषधांची संख्या आहे. जगातील औषधी कंपन्यांची लॉबी ही अतिशय ताकदवान आहे. प्रभावी जाहिरात-तंत्रे वापरून औषधे खपवावयाची व त्यातून अफाट पैसा मिळवून तो

आपल्या देशात न्यावयाचा ही या कंपन्यांची पद्धत. औषधांचा भडिमार केल्याने आरोग्य- सेवा सुदृढ होणार नाही. आपला देश गरीब आहे. ग्रामीण भागात होणारे मृत्यूचे प्रमाण हे औषधे न मिळाल्यामुळे होत नसून अस्वच्छ पाणी, घाण परिसर व अपुरा आहार यामुळे होत असतात. देशात होणाऱ्या बालमृत्यूंचे प्रमाण ५० टक्के इतके असण्यामागे अपुरा आहार, हगवण व न्युमोनियासारख्या विकारांनी ते होतात. साठ टक्के गरोदर महिला अॅनिमियाने पीडित असतात.

भारतात अमेरिकेच्या मदतीने इंडियन कौन्सिल ऑफ मेडिकल रीसर्च (I.C.M.R.) या संस्थेने एक प्रकल्प हाती घेतला. यात कुपोषण व शारीरिक वाढ यासंबंधी ग्रामीण भागातील मुलांचा अभ्यास करावयाचा होता. प्रमाणित शरीरवाढ किती असावी यासाठी कमीत-कमी व जास्तीत-जास्त पातळींचा मध्यस्तर हे प्रमाण ठरविले गेले. यालाच 'हार्वर्ड मिडिअन' असे म्हणतात. या प्रकल्पाला 'नारंगवाल अभ्यास' (Narangwall Study) असे नाव दिले. नारंगवाल हे पंजाबमधील एक खेडे. या प्रकल्पाचे असे उद्देश होते -

(१) औषधोपचार वेळेवर केले तर काय सुपरिणाम होतात?

(२) औषधोपचार व आहार हे जर व्यवस्थित असतील तर काय निष्कर्ष निघतात?

(३) तेथील रहिवाशांच्या जीवनात काहीच ढवळाढवळ करावयाची नाही. त्यांना ना. उपचार, ना विशेष आहार द्यावयाचा.

या तीन गटांत समान दुवा म्हणजे स्वच्छ पाणी पिण्यासाठी पाहिजे म्हणून हातपंप व सर्वांना संडास यांची सोय करण्यात आली. खेडेगावातील नेहमी आढळणारे आजार म्हणजे अतिसार व असे जीवाणुजन्य विकार जे अस्वच्छ पाणी, संडासांचा अभाव व अस्वच्छ परिसर यामुळे होत असतात. कुपोषण हा नंतरचा भाग. अपेक्षा अशी होती की, जेथे औषधोपचारांची उत्तम सोय होती तेथे हे विकार व्हावयास नको होते. परंतु आश्चर्याची गोष्ट म्हणजे जेथे औषधोपचारांची उत्तम सोय होती तेथेच विकार सर्वात जास्त होते आणि जेथे त्या रहिवाशांच्या जीवनात काहीही ढवळाढवळ करण्यात आली नव्हती तेथे हे विकार नगण्य होते.

फक्त स्वच्छ पाणी, परिसरस्वच्छता व संडासाची सोय एवढ्याच गोष्टींनी कमालीचा बदल घडला होता. हीच गोष्ट मुलांच्या वाढीच्या बाबत आली. अत्यंत शास्त्रीय आहार देऊनही त्यांची वाढ हार्वर्ड मिडिअनपेक्षा कमीच पडली. एवढे स्पष्ट निष्कर्ष येऊनही आय.सी.एम्.आर्. ने अमेरिकन निष्कर्ष उचलून धरले, आणि औषधोपचारांना निष्कारण प्रथम स्थान देण्यात आले.

कै. डॉ. पां.वा. सुखात्मे हे एक आंतरराष्ट्रीय कीर्तीचे पोषणतज्ज्ञ. त्यांनी या निष्कर्षाला विरोध केला. ते कसे चुकीचे आहेत, हे सिद्ध करण्यासाठी राहतवाडी, नरवडे, मारणेवाडी अशी आठ गावे निवडून तोच प्रयोग परत केला. त्याचे निष्कर्ष आपले डोळे उघडणारे आहेत. ते असे -

(१) परिसराची व्यवस्था, पिण्याचे स्वच्छ पाणी, संडासाची सोय केली तर रोगराई कमी होते.

(२) रोगराईच कमी झाली की मुलांची शारीरिक वाढ व वजन आश्चर्यकारकपणे सुधारते.

आपण यापासून स्पष्ट बोध घ्यावयाचा तो असा -

(१) निसर्गाला अनुस्यूत स्वच्छ परिसर, स्वच्छ राहणी व स्वच्छ पाणी हे घटक आरोग्याचे (व ओघाने दीर्घायुष्याचे) कारण होते.

(२) आहार हा साधा, स्थानिक उत्पादनावर आधारित असला तरी पुरतो. आपले शरीर त्याचा पुरेपूर उपयोग करून घेते. कृत्रिम, मुद्दाम सत्त्वे घातलेल्या व संस्कार केलेल्या अन्नाची जवळ जवळ काहीच जहरी नसते. त्यांचा सतत वापर म्हणजे ते बनविणाऱ्या मुख्यतः परदेशी कंपन्यांचा खूप फायदा. निष्कारण टॉनक्स घेणे याच सदराखाली येते.

(३) औषधोपचाराचे स्थान सर्वात शेवटी आहे. आपत्कालीन उपयोग एवढीच त्यांची जहरी. आरोग्याची खरी शिडी अशी आहे - (१) मनःस्वास्थ्य व मनाचे उन्नयन (२) आहार (३) व्यायाम व योगाभ्यास व शेवटी (४) औषधोपचार. आपली मनोधारणा मात्र बुद्धिभ्रंश करून स्वार्थासाठी औषधोपचाराला अति

उच्चस्थान देऊन एका अर्थी आपणाला गुलाम बनविले जाते. आणि त्यातील तज्ज्ञही आज पैसा हाच परमेश्वर मानून वैद्यकाचा पाया म्हणजे करुणा, सेवा, रुग्णाला मानसिक धीर देणे या गोष्टी विसरलेले दिसतात. आपणास मिळालेले ज्ञान, अनुभव यांतून निदानाची वैचारिक शक्ती वाढण्याऐवजी ते जास्तीत जास्त यांत्रिक उपकरणांवर अवलंबून राहू लागले आहेत. याचा परिणाम म्हणून औषधांची लांबलचक यादी, त्यांचे अनेक वेळा होणारे गंभीर दुष्परिणाम इकडे कानाडोळा करण्याची वृत्तीही वाढली आहे. यात मुख्यतः औषध कंपन्या व नंतर व्यावसायिकांची त्यावरील अंधश्रद्धा हीही गोष्ट कारणीभूत आहेच.

**यांत्रिक निदाने व मनःशक्ती :**

यांत्रिक निदानांत आधुनिक काळात अतोनात प्रगती झाली आहे यात संशय नाही. या यंत्रामध्ये दोन भाग करता येतील - (१) अंतर्गत (Invasive) (२) बाह्यांगी (Non-Invasive). ह्या बाह्यांगी तपासणीमध्ये रुग्णाला काहीही त्रास होत नाहीच परंतु अंतर्भागाची चित्रे मात्र पडद्यावर स्पष्ट दिसतात अथवा आलेखाद्वारे ती स्थिती कागदावर उमटते. उत्तम ज्ञान व अनुभव यावाटे या चित्रांचा व आलेखांचा अर्थ वैद्यकतज्ज्ञ लावत असतो. हा अर्थ लावणे हे शास्त्रही आहे आणि कलाही आहे. त्यांच्या अनंत पैलूंचा सखोल विचार करूनच निष्कर्ष काढावा लागतो. यामुळे अनुभवाने कमी व निष्काळजी तज्ज्ञ अनंत चुका करू शकतो. आपण साध्या कॅमेऱ्याने जशी सुस्पष्ट चित्रे घेऊ शकतो तशी ही चित्रे कधीच सामान्यांनाही सहज कळण्याजोगी नसतात. पण त्यांना प्रतिमा (Image) असे म्हटले जाते. उदा. एम्.आर.आय (Magnetic Resonance Imagine) यामुळे अवघड ठिकाणच्या स्थितीचे - जसे मेंदू - समर्पक चित्र वा प्रतिकृती तज्ज्ञाला सुस्पष्ट दिसते. पण या यांत्रिक चाचण्यांचा खर्च अफाट. गोरगरिबांना तो न परवडण्यासारखा. हे तज्ज्ञही तशी बरीच फी आकारतात. हे योग्य व साहजिक आहे. पण एवढे होऊनही शेवटी आपण औषधांचा आश्रय घेतच असतो. मूलभूत गोष्ट म्हणजे आपली संरक्षणयंत्रणा ही शक्तिवान असावी लागते. ती शक्ती औषधांनी कधीच वाढत नाही. येथे अध्यात्माची कास धरली तर परिणामी अतिशय गुणकारी व संरक्षणयंत्रणा शक्तिवान करणारी ती रीत ठरते. येथे एक स्पष्टपणे सांगावयास पाहिजे की नुसते अध्यात्म

अनुसरण्यामुळे रोगनिवारण होऊ शकत नाही. तेवढी शक्ती मिळवावयाची म्हणजे पूर्ण योगी बनावयास पाहिजे आणि हे लक्षावधी लोकांत एखाद्यालाच निश्चित शक्य होऊ शकते. त्यामुळे अध्यात्म हे वैद्यकशास्त्राला उत्तम व प्रभावशाली जोड होऊ शकते. वैद्यक नको अशी स्थिती येणे अशक्य आहे. फक्त जे महत्त्वाचे बदल सामान्य माणसांच्या दृष्टीने महत्त्वाचे आहेत ते असे -

(१) जरूर त्या चाचण्या घेण्याबद्दल कोणीही तक्रार करू नये. परंतु चाचण्या घेण्यापूर्वी जी लक्षणे सुस्पष्ट दिसत आहेत ती का निर्माण झाली, कोणता विकार यास कारणीभूत असावा ह्यावर चिंतन करून तेवढ्याच चाचण्या घेण्यात याव्यात. यामुळे चाचण्यांचा खर्च निश्चित कमी होईल व त्या निष्कर्षानुसार उपचार करणे इष्ट ठरेल. यामुळे रुग्णांना हॉस्पिटलमध्येही कमीत कमी दिवस राहावे लागेल.

(२) रुग्णाला जी औषधांची यादी दिली जाते ती भली लांबलचक असते. हे विश्वमान्य तत्त्व आहे की आधुनिक औषधांना तीव्र दुष्परिणाम असतात. मग जितकी औषधे जास्त तितके दुष्परिणाम अधिक व त्यामुळे संरक्षणयंत्रणा आणखी आणखी अशक्त होत जाते. यासाठी कमीत कमी औषधांचा वापर होणे इष्ट आहे. आज अनेक वेळा असे दिसते की मूळ विकाराने जेवढे हाल होतील, त्यापेक्षा जास्तीत जास्त अपाय औषधांनी होतो. त्यातून अति औषधाच्या मान्यामुळे जे नवीन विकार (Drug Induced) निर्माण होतात असे म्हणतो, त्यासाठी परत आणखी औषधे द्यावी लागतात व काही वेळा हे मारुतीच्या शेपटीप्रमाणे लांबत जाते. अंती दिवसेंदिवस प्रतिकारशक्तीच कमी होत गेल्यामुळे मृत्यू लवकर ओढवतो.

(३) आधुनिक काळात अनेक जीवाणू वा विषाणू यामुळे निर्माण होणाऱ्या विकाराला पूर्वप्रतिबंध अथवा त्याविरुद्ध कार्य करणाऱ्या संरक्षणयंत्रणेला लढण्याचा अनुभव म्हणून त्यांच्याशी लुटुपुटीची लढाई. असे अशक्त जीवाणू शरीरात सोडून म्हणजेच लशीकरणाद्वारे प्रतिकारशक्ती वाढवली जाते. हे तत्त्वच सर्व प्रकारच्या उपचारांचा पाया व्हावयास पाहिजे. डॉ. हानिमान यांची होमिओ उपचार पद्धत निर्माण झाली. तसेच दोन अडीच हजार वर्षांपूर्वी जन्मास आलेला आयुर्वेद हा निसर्गदत्त वस्तू-धातू, पाने, फळे, बिया अशांपासून औषधे निर्माण करत आला आहे. आपले शरीरच पंचमहाभूतांपासून निर्माण झाले आहे. ह्या पंचमहाभूतांपासून

तयार झालेली औषधे निश्चितच अपाय न करणारी व गुणी असणारच. मग हा इतिहास व शास्त्र विसरून पाश्चात्य आधुनिक रासायनिक औषधे का वापरावयाची व त्यांचे दुष्परिणाम का सहन करावयाचे? आता पाश्चात्य औषध कंपन्या हीच मूळ औषधे आपल्या संहितांमधून घेऊन त्याचीच आधुनिक औषधे बनवीत आहेत. यांची पेटंटस् घेऊन उद्या तीच आपणाकडे येणार आहेत. आजच, हळद, बासमती तांदूळ, इसबगोल अशा वस्तूंच्या पेटंटबद्दलच्या लढाया चालू आहेत. जर आपण तिकडे लक्ष दिले नाही तर हात चोळत बसण्याची वेळ येईल. हा धोका अनेक विचारवंतांनी आपणास सांगितला आहे.

(४) कोठलीही वैद्यकीय पद्धत शंभर टक्के परिपूर्ण नाही. नाहीतर बाकीच्या सर्व पद्धती मृत झाल्या असत्या. परंतु आज अमेरिकेसारख्या अत्यंत विकसित देशांतही चिनी, जपानी, युनानी, आयुर्वेद ह्या उपचारपद्धती मान्य झाल्या आहेत व त्यांना लायसेन्स घेऊन वापरता येते. मग आपल्यालाही प्रत्येक पद्धतीत जे गुण आहेत त्यांचा विकास करणे का शक्य असू नये? काही औषधांचा विचारी व श्रेष्ठ असे आधुनिक वैद्यकातील तज्ज्ञ थोडाफार का होईना पण वापर करू लागले आहेत. पण बहुतांशी व्यावसायिक आधुनिक वैद्यकच श्रेष्ठ आणि इतर पद्धतींना पुढे काहीही भविष्यकाळ नाही असे अहंकाराचे उद्गार काढतात. नाव नको पण एका मासिकात यावर खूप वादविवाद झाला होता. तो अगदी सरत्या विसाव्या शतकात.

(५) आधुनिक विचारवंतांनी प्रत्येक उपचारपद्धतीत काही गुण व काही दोष आहेत हे मान्य केले होते. त्यानुसार त्यांनी एकूण सर्व पद्धतींचा सहभाग असलेली 'होलिस्टिक' (Holistic) पद्धत यथायोग्य असल्याचा निर्वाळा दिला आहे. काही वर्षांपूर्वी बंगलोरला या पद्धतीचे जागतिक स्तरावरील एक अधिवेशनही भरले होते. परंतु ही परिषद भारतात भरूनही तिचा एकूण व्यवसायावर झालेला सुपरिणाम कोठेही आढळत नाही. मला स्वतःला 'होलिस्टिक' हा शब्द खटकतो. कारण यात आधुनिक वैद्यकाला इतर सर्व पद्धती पूरक (Complementary) आहेत हा मूलभूत विचार आहे. पूरक याचा अर्थ दुय्यम म्हणजे घरात जसा कर्ता पुरुष श्रेष्ठ किंवा जो धन्याची भूमिका पार पाडत असतो तो श्रेष्ठ, इतर दुय्यम म्हणजे सेवक. येथे सुद्धा भले त्या विचारवंतांची इच्छा असो वा नसो, कळत नकळत अहंकाराचा

दर्पच येतो. मी स्वतः या पद्धतीचा पुरस्कार करतो आणि वापरतो, पण मी त्याला सर्वांगीण (Comprehensive) असे म्हणतो. हीच पद्धत सर्वश्रेष्ठ. यात फक्त औषधोपचार नाहीत. त्यात आहार, योगसाधना, आसने व प्राणायाम या सर्व गोष्टी अंतर्भूत आहेत. म्हणूनच तिला सर्वांगीण म्हणजे आरोग्याच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारी, शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य यांना प्रथमस्थान असणारी अशी ही पद्धत आहे. येथे औषधांच्या वापराला अगदी जंरुरीपुरतेच महत्त्व आहे.

### विकारांच्या मानसप्रतिमा :

या विषयावर अमेरिकेत डॉ. जीन अँक्टरबर्ग, डॉ. बाबारा डॉसी व लेस्ली कोलमायर यांनी बरेच संशोधन व व्यावहारिक उपयोग करून अनेक रोग यामुळे कसे बरे होऊ शकतात ह्यावर बरेच लिखाण केले आहे. ते अनुभव व आपले अध्यात्म यांचे निकटचे नाते आहे हे मात्र सहज आढळते. सायकोथेरेपी हीही अशीच पद्धत तिकडे विकसित केली गेली होती. या सर्वांचा समान दुवा एकाला एक असे समांतर वाहणारे प्रवाह. पण त्यांत वाहणारे 'जीवन' एकच. याला आणखीही 'ऑटोसजेशन' सारखी नावे दिलेली आहे. पण काही विचारवंत तज्ज्ञांनी अनुभवांती असे म्हटले आहे की मानसशास्त्र व वैद्यकशास्त्र यांद्वारा विकारांचे व विकारांच्या कारणांचे खरे ज्ञान होत नाही. परंतु निरनिराळ्या जातिजमातीतील परंपरा, धार्मिक कृत्ये ही पाहिली, त्यांच्या मुळाशी जाण्याचा प्रयत्न केला तर विकारांचे स्पष्ट चित्र आपल्या मनःचक्षूसमोर येऊ शकते. आधुनिक लोक भले त्यांना कर्मकांड, निरर्थक अनुकरण, भोंदूगिरी काही म्हणोत. आपल्याकडेही देव, धर्म, पूजा-अर्चा, ध्यान-धारणा, जपजाप्य, व्रतवैकल्ये अशा गोष्टींना अंधश्रद्धा म्हणतात व आपण नास्तिक आहोत हे मोठ्या अभिमानाने सांगतात. पण या सर्व गोष्टींचे जेव्हा कर्मकांड होते तेव्हाच त्यांचे म्हणणे सत्य असते. आपण गणपतीचा उत्सव करतो, रामनवमी, हनुमानजयंती साजरी करतो तेव्हा आपल्या मनात एक देवमूर्ती असते. मूर्ती हे फक्त एकाग्रतसाठी लागणारे प्रतीक आहे. स्वामी विवेकानंदांची एक कहाणी प्रसिद्ध आहे. ते एका राजाच्या राजवाड्यावर गेले होते. स्वामीजींची वृत्ती मात्र अशी की आपण वनात, एखाद्या गरिबाच्या झोपडीत अथवा राजसदनात कोठेही असो सर्व समानच. तेथे त्या राजाचे दिवाणजी स्वामीजींशी चर्चा करत होते. दिवाणजी



म्हणाले, “देवमूर्ती ही जर दगडाची वा धातूची बनवलेली असेल तर ती निर्जीव वस्तूच. ती फोडली काय, तोडली काय, आपणाला काय अपाय होणार? किंवा काय पाप होणार? या अशा कल्पना मिथ्या आहेत.” स्वामीजी व दिवाणजी ज्या दिवाणखान्यात बसले होते तेथे महाराजांच्या पूर्वजांच्या व खुद्द महाराजांची अशा सुंदर तसबिरी लावलेल्या होत्या. स्वामीजी उठले व त्या तसबिरीवर थुंकले. दिवाण संतापले. ते म्हणाले, “स्वामीजी, हे काय केलेत? महाराजांचा एवढा अपमान?” स्वामीजी हसून म्हणाले, “दिवाणजी, ही तसबीर म्हणजे फक्त एक चित्र. त्यात महाराज कोठे आहेत? मग त्यांचा अपमान कसा होणार? तुमची श्रद्धा, आदर यांचे ही तसबीर म्हणजे प्रतीक आहे. तसेच देव त्या दगडाच्या मूर्तीत कधीच नसतो. पण त्या प्रतीकाविषयी श्रद्धा, आदर जो आपल्या मनात असतो तोच त्या दगडाला देवपण देत असतो.” ख्रिश्चन बंधू मूर्तिपूजा करत नाहीत, पण त्यांच्या श्रद्धेचे स्थान म्हणजे क्रॉस. आपले शीख बांधव मूर्तिपूजा मानत नाहीत, परंतु गुरू ग्रंथसाहेब हे त्यांच्या आत्यंतिक श्रद्धेचे स्थान. मुस्लिम बंधू मूर्तिपूजा मानत नाहीत. महंमद घोरीने सोमनाथावर स्वारी केली. अनेक मुस्लिम राजांनी देवळे पाडून तेथे मशिदी बांधल्या हा नुसताच मूर्खपणा नव्हता, तर पैगंबरांनी सांगितलेल्या मूळ धर्मभावनांशी याचे काहीच नाते नव्हते. पण या लोकांना सुद्धा निमजगा म्हणजे भिंत, मशीद म्हणजे फक्त एक इमारत या गोष्टी अत्यंत श्रद्धेची व भक्तीची श्रद्धास्थाने आहेत. असे वाटते की सर्वत्र एकच भावना आढळते ती म्हणजे श्रद्धा. मग भले ते कोणत्याही धर्माचे असोत. दया, करुणा, दुसऱ्यांच्या भावनांचा आदर अशा उच्च भावना म्हणजेच धर्म. अगदी असेच विकारापुरते बोलावयाचे म्हणजे मानसचित्र हे प्रतीक असते.

ह्या प्रतीकाद्वारा विकारमुक्ती मिळवण्यासाठी काही आचारधर्म पाळणे जरूर असते. मानसपूजेमध्ये जसे पूजेच्या आचाराचे पालन करावे लागते तीच गोष्ट येथे लागू पडते. श्रद्धेमधून निर्माण झालेला आचारधर्म हे एक मोठेच साधन आहे. ह्या आचारधर्मामध्ये फक्त रुग्णाचाच सहभाग असून चालत नाही; घरी भोवतालचे कुटुंबीय, हॉस्पिटलमध्ये नर्स, डॉक्टर किंबहुना संबंधित प्रत्येक व्यक्ती यांचा सहभाग असणे अत्यंत जरूर असते. वैद्यकव्यवसाय हा सेवाधर्म आहे. यात, करुणा, पेशंटला

आपल्या आचरणाने मानसिक आधार, अशा गोष्टीत व्यावसायिकांनी सहभाग देणे आवश्यक असते. पूर्वी असा सहभाग फार मोठ्या प्रमाणात आढळायचा. पूर्वी खासगी इस्पितळे फारच थोडी. परंतु सरकारी व ख्रिश्चन मिशनऱ्यांनी चालवलेली इस्पितळे असत. ही मिशनची इस्पितळे म्हणजे अशा सहभागाचा आदर्श नमुना असत. तेथील वॉर्डबॉयपासून आया, नर्सेस, डॉक्टर हे त्या रुग्णाच्या भावनांशी, दुःखाशी एकरूप होत. डॉक्टरांनी मायेने अंगावरून हात फिरविला तरी त्या रुग्णांना बरे वाटत असे. मायेचा स्पर्श, करुणेचे भाषण, दुःखात सहभाग या गोष्टी औषधांचे परिणाम कितीतरी पटीने वाढवतात. आज हा सहभागच नाहीसा झाला आहे. जुन्या काळात काहीही यांत्रिक साधने नव्हती. आज अफाट प्रगती झाली आहे परंतु सहभागाचा अभाव व यांत्रिक व्यवहार यामुळे रुग्णांचा प्रतिसादही कमी कमी होत चालला आहे. पूर्वीचे तांत्रिक/मांत्रिक, गंडे, ताईत अशा गोष्टी मंत्रून देत. श्रद्धा असणारांना त्यांचा उत्तम उपयोग होई. वैज्ञानिक दृष्ट्या ते घातूचे तुकडे किंवा दोरे होते. येथे स्वामी विवेकानंदांच्या कहाणीचा अर्थ लागू पडतो. ही असतात प्रतीके, ज्यांच्यावरील श्रद्धा त्यांना शक्ती देत असतात. मागे म्हटल्याप्रमाणे, मंत्र, तीर्थ, एवढेच काय परंतु उत्कृष्ट औषधेसुद्धा जर तुमची श्रद्धा नसेल तर गुण देणार नाहीत व मनाविरुद्ध घेतलेली औषधे अपायच करतील. ज्या माणसाची कशावरच श्रद्धा नाही, अगदी अभ्यास, ज्ञानोपासना, बलसंवर्धन, जवळच्या व्यक्तींचे प्रेम, अशा गोष्टीवर, मग तो जन्मभर शतमूर्खच राहणार.

आज ज्याला 'इमेजिंग' म्हटले जाते ते अंतर्मन आपल्या अंतश्चक्षूंसमोरही निर्माण करू शकते. ही प्रतिमा निर्माण केली व त्यावर उपायही मानसिक केले तर विकार विनाविलंब नियंत्रणात येतात व थोड्याशा औषधानेही ते सत्वर दूर होतात. या सर्व आध्यात्मिक मार्गांचा उपयोग किती होतो? यावरही संशोधन झाले आहे. याचा सुप्त उद्देशही तुमची इच्छाशक्ती प्रबल करणे हा असतो. डॉ. लीशानसारख्या संशोधकांनी यावर खूप संशोधन केले आहे. पण त्यांना अपेक्षित निष्कर्ष मिळाले नाहीत. का हे आपण नंतर पाहू. प्रथम मानसचित्र डोळ्यांसमोर आणून त्या विकारावर मनानेच उपचार करावयाचे, हे कसे ते पाहू.

डॉ. मायकेल लर्नर हा एक उत्तम मानसशास्त्रज्ञ. त्याने अशा अनेक केंद्रांना भेट

देऊन यामागची कार्यकारणरीत शोधण्याचा प्रयत्न केला. परंतु अत्यंत कार्यरत डॉक्टर रुग्णासाठी मन लावून कार्य करत होते, त्यांचे पेशंटही सुशिक्षित, अभ्यासू व विश्वासाने ही पद्धत अमलात आणत होते. पण एवढा चमत्कार कोठल्याच केसमध्ये त्यांना आढळला नाही. एकूणच त्यांना असे आढळले की यात असे अनेक समस्याप्रधान प्रश्न आहेत. यामुळे यश कधी मिळे, कधी नाही. त्यांत निश्चिती नव्हती. सन १९८५ साली स्त्रियांच्या स्तनाच्या कॅन्सरबद्दल असाच एक अभ्यास करण्यात आला. हा पेन्सिल्व्हानिया विश्वविद्यालयामार्फत करण्यात आला होता. त्यातही त्यांना विकारमुक्ती व मनःशक्ती यांचा काय संबंध आहे याचा निष्कर्ष काढता आला नाही. यावर 'न्यू इंग्लंड जर्नल ऑफ मेडिसिन'च्या संपादकाने असे म्हटले की, "देह-मन संबंध व रोगमुक्ती ह्या गोष्टी म्हणजे लोकभ्रम आहेत. त्यात काहीही तथ्य नाही." यावर बरेच वादंग माजले होते. या अशाच अभ्यासात स्तनाच्या कॅन्सरबाबत तीन पूर्णतः निराळे अनुभव आले होते. अशाच एका अभ्यासात असे आढळले की जबर इच्छाशक्ती (Strong attitude) अथवा असा सक्रिय दृष्टिकोन या जीवघेण्या रोगापासून मुक्तीसाठी बऱ्याच प्रमाणात उपयोगी पडतो. यामुळे जे कॅन्सरचे पेशंट आपल्या भावभावना दडपून टाकतात त्यांच्या रोगात वाढ होत असते. म्हणजे ज्यांची जगण्याची तीव्र इच्छा असते अशा पेशंटचा एक गट व दुसरा ज्यांनी आशा सोडली आहे असा गट असे दोन गट तयार होतात.

हृदयविकारी रुग्णांचेही असे दोन गट पाडण्यात आले आहेत. टाइप 'ए' व टाइप 'बी'. यात टाइप 'ए' म्हणजे अतिशय कष्ट करणारा, सतत डोळ्यासमोर उद्दिष्टे ठेवून काम करणारा व ती उद्दिष्टे ओलांडण्याचा प्रयत्न करणारा, यामुळे सतत ताणाखाली असणारा. दुसरा 'बी' म्हणजे शांत स्वभावाचा, प्रतिक्रिया म्हणून न रागावणारा, भरपूर सहनशक्ती असलेला असा गट. पहिला गट ओघानेच हृदयविकाराला बळी पडणारा व दुसरा बळी न पडणारा हे सत्य समजले जाईल. परंतु दुर्दैवाने या संकल्पना खोट्या आहेत असेच सिद्ध झाले आहे. प्रत्येक व्यक्ती ही संपूर्ण वेगळी असते. तेव्हा मानवाची यांत्रिक पद्धतीने गटवार विभागणी करणे हे मुळात चूक आहे. प्रत्येक मनुष्यात काही अंशी गट 'ए' व काही अंशी गट 'बी' अस्तित्वात असतो. या अंशाच्या अस्तित्वाची गणिती पद्धतीने मोजणी करता येत नाही. त्यांचे असे शेकडो उपगट तयार होतील. मग एखाद्या व्यक्तीवर टाइप 'ए' व

दुसऱ्या व्यक्तीवर टाइप 'बी' असा रबरी शिक्का कोठल्या पायावर मारता येईल हे अजून तरी शक्य झालेले नाही. या गटवारीवर विश्वास ठेवणारे व त्याचा उदोउदो करणारे अनेक तज्ज्ञ आजही भारतात आहेत. पण त्यांचे निदान बरोबर येईलच असे निश्चितपणे म्हणता येईल का? आयुर्वेदाने त्या प्राचीन काळातही हे ओळखलेले होते. त्यातूनच वात, पित्त, कफ या तीन प्रकृतींची निर्मिती झाली. पण यातही काही अभेद्य भिंती नाहीत. त्यांची अनेक मिश्रणे होऊ शकतात हेही त्यांनी मान्य केलेले आहे. मग आज अत्यंत आधुनिक काळात अशा अभेद्य भिंती घालून सत्य प्रकाशात येणे कसे शक्य आहे? डॉ. सायमॉन्टनच्या रुग्णाला १०० टक्के यश मिळाले, इतरांना कमी-जास्त फरकाने मिळाले व ते का हे त्या अभ्यासकांना समजले नाही, याचे उत्तर येथे आढळते. १०० टक्के प्रकृती जाणून घ्यावयाची असेल तर संख्याशास्त्राने ते शक्य आहे असे म्हणता येईल. पण काही गोष्टी त्यांच्याही आवाक्यापलीकडे असतात. 'हे असे का' याला उत्तर आपल्याला समजत नाही एवढेच आहे. पण ते नाहीच असे म्हणणे योग्य नाही. याचे उत्तर शोधण्यासाठी जेव्हा विज्ञान कमी पडते तेव्हा आपणास अध्यात्माकडे वळावे लागते. याची उत्तरे पातंजल योगसूत्रे व गीता यांत सापडतात. येथे गीतेच्या अध्याय चार - ज्ञानकर्मसंन्यास योगातील अकरावा श्लोक लागू पडतो -

*ये यथा मां प्रपद्यन्ते तांस्तथैव भजाम्यहम् ।*

*मम वर्त्मानुवर्तन्ते मनुष्याः पार्थ सर्वशः ॥४.११॥*

“सर्व माणसे ज्या भावाने मला शरण येतात, त्याला अनुरूप असे फल मी त्यांना देतो. सर्व जण माझ्या मार्गाचे सर्व प्रकारे अनुसरण करतात.” आपल्या विषयापुरता याचा अर्थ एवढाच घेता येईल की ज्या श्रद्धेने, ज्या एकाग्रतेने आपण त्या विषयाशी एकरूप होऊ त्याच प्रमाणात आपल्याला फल मिळते. डॉ. सायमॉन्टनच्या पेशंटने सर्वस्वाने तो मार्ग अनुसरला, त्याला सर्वस्वाने फल प्राप्त झाले. इतरांना ते ज्या प्रमाणात त्या विषयाशी एकरूप झाले तेवढे यश मिळाले. ज्यांची श्रद्धाच नव्हती, जे केवळ कर्मकांड करत होते त्यांना यशाचा किरणसुद्धा दिसणे कठीणच. डॉ. डीन ऑर्निशचे हृदयरोगावरील पुस्तक प्रसिद्ध झाल्यावर एकाएकी वैद्यकशास्त्रात ध्यानाला महत्त्व प्राप्त झाले. परंतु ध्यानधारणा म्हणजे

क्षणत जमण्यासारखी गोष्ट नाही त्यासाठी तपश्चर्या लागते. ध्यानात त्या धारणेशी एकरूप व्हावे लागते. ज्या प्रमाणात हे तुम्ही साध्य करता त्याच प्रमाणात फलही मिळणार. (काही लोकांना या आध्यात्मिक गोष्टींचा बाजार करून भरपूर कमाईची मात्र संधी मिळते.) तेव्हा यातील सत्य हेच आहे की यश किती मिळते व का मिळते याचा पल्ला शून्य ते इन्फिनिटी असू शकतो.

यामुळेच की काय त्या यशोगिरीवर पोहोचण्याचे अनेक मार्ग आहेत. ज्याला जो रुचेल, जसा पचेल तो मार्ग त्याने अनुसरावा. ध्यानधारणा, भक्ती, प्रार्थना, जप, गंडेदोरे, अंगारा, तीर्थ, आधुनिक व्हिजुअलायझेशन किंवा आपण पुढे सविस्तरपणे पाहणार आहोत ती इमेजरी (Imagery) हे सर्व मार्ग बैलगाडीच्या चाकाच्या आऱ्या आहेत. प्रत्येक आरी शेवटी मध्यवर्ती कण्याकडेच जात असते. आपण मात्र हे मार्ग अवघड म्हणून न पत्करता प्रत्येक विकारासाठी निरनिराळ्या व नवनवीन औषधांच्या मागे लागतो. परंतु शरीर हेही एक औषधनिर्मितीचा कारखाना आहे व प्रत्येक विकारावर त्याच्याकडे औषध आहे. मधुमेही व्यक्तीच्या शरीरात इन्स्युलिन कमी निर्माण होते किंवा होत नाही. तेव्हा वरून इन्स्युलिन दिले जाते. नैसर्गिकपणे स्वादुपिंड हवे तेवढेच इन्स्युलिन निर्माण करतात. ही पेशींची बुद्धी. स्वादुपिंडातील रक्तवाहिन्या शरीराला किती इन्स्युलिन पाहिजे हे सांगतात. त्या सांगतात तेवढेच इन्स्युलिन तयार होते. हे इन्स्युलिन चटकन रक्तात मिसळते व कार्य होताच ते आपले काम बंद करते. ही शरीराची म्हणजेच प्रत्येक पेशीची बुद्धी वरून दिल्या जाणाऱ्या रासायनिक औषधांना कोठली असणार? आपले कार्य संपले तरी ती परिणाम करतच राहतात. ह्यात जिवंतपणा नसतो, ती जड असतात. होमिओपॅथीत ह्या जडवस्तूंचे सूक्ष्मीकरण करत करत त्यांची सुप्त शक्ती बाहेर आणली जाते व ही शक्ती जिवंत असते व ती योग्य कार्य करते. हे असे का याचे उत्तर आपल्या पेशींच्या रचनेमध्ये आढळते. सर्व पेशींचा बाह्यांशी पापुद्रा (Outer Membrane) म्हणजे पेशीची भित्तिका ही मुळात अतिशय गुळगुळीत असते. परंतु यावर अनेक केंद्रे अशी असतात की ज्यांचे बाह्य तोंड उघडे असते आणि ही केंद्रे चिकट अशा रेणूंची साखळीच असते. औषधांचे अणू कार्यरत होण्यास या स्वीकारकेंद्राशी ते रेणू नीट एकरूप व्हावे लागतात. जड अणूंच्या बाबत हे कठीण असते म्हणूनच काहीच रेणू त्यांत फिट बसतात, काही नाहीत. परंतु शरीरनिर्मित

हार्मोन्स, एन्झाइम्स अशी द्रव्ये त्यांना प्राप्त असलेल्या (रासायनिक) बुद्धीने योग्य केंद्राशीच एकरूप होतात. या सर्व कार्यामध्ये मनाचा फार मोठा वाटा असतो. या मनाची शक्ती जागृत करणे हे महत्त्वाचे कार्य अध्यात्म पार पाडत असते. हे करणारांचेही यश शंभर टक्के असेलच असे याला उत्तर नसले तरी काही प्रमाणात याची उत्तरे शोधता येतील. याचे दोन मार्ग आहेत :

(१) आयुर्वेदीय पद्धतीने तीन प्रकृतिदोष पूर्णतः जाणून घेणे व प्रत्येक रूग्णाचा स्वतंत्र विचार करून त्याच्या शारीरिक व मानसिक स्तरांचा निरनिराळ्या अंगाने विचार करून उपचारांची दिशा ठरवणे. या तीन प्रकृतिदोषांची शारीरिक, मानसिक लक्षणांची माहिती ज्ञात आहे. तसेच प्रत्येक अवयवाचे वर्णनही आयुर्वेद करतो. त्यावरून गणिती पद्धतीने ह्या कल्पना थोड्याफार स्पष्ट करता येतात. (आहार एक यज्ञकर्म हे पुस्तक पहा पाहा)

(२) हल्लीचे युग काँप्युटरचे आहे. या निरनिराळ्या स्तरांचा एक फ्लोचार्ट (Flowchart) तयार करून यश केव्हा मिळेल व केव्हा मिळणार नाही हे काही प्रमाणात शोधता येईल, असे वाटते, पण खात्री नाही. यातून आपणास अध्यात्मातून मिळणाऱ्या यशप्राप्तीचे प्रमाण थोडेफार तरी व्यक्तीव्यक्तीनुसार ठरवता येईल. हे तसे अवघड आहे. कारण त्यात खोल जाण्याचे टप्पे कसे ठरवायचे, ही खरी समस्या आहे.

### मानसप्रतिमा पद्धत व विकार :

जीन अँक्टरबर्ग ही मानसशास्त्र व शरीरशास्त्रातील तज्ज्ञ. या विषयात संशोधन हा तिचा आवडता विषय. मानसप्रतिमा पद्धतीच्या संशोधनात तिने अनेक रूग्ण तपासले, त्यांची वैयक्तिक मते, श्रद्धा, दैनंदिन वागणूक, आवडीनिवडी अशा अनेक अस्थिर घटकांचा तिने अभ्यास केला होता. या पद्धतीबद्दल ती म्हणते -

“मी जे काही पाहिले, अनुभवले ते काही वेगळेच होते. त्याचा आणि आपण वैज्ञानिक दृष्टिकोनातून (Biological course of disease-study of) केल्या जाणाऱ्या अभ्यासाचा त्या त्या विकाराशी प्रत्यक्ष काही संबंध आहे हे मला जाणवले नाही. आणि वैद्यक व मानसशास्त्र यांचे त्या विकारांचा अभ्यास करण्यासाठी

निश्चित साहाय्य होते असेही आढळले नाही. उलट माझ्या सर्व वैज्ञानिक संकल्पना बाजूला ठेवून, त्या रुग्णांच्या कहाण्या लक्षपूर्वक ऐकून आपण नेहमी, परंपरेने मानवाचा इतिहास जाणून ते ज्ञान नीट वापरणे हा योग्य मार्ग वाटतो. या सान्या अनुभवातून रुग्णांच्या त्यांच्या विकाराच्या संबंधीच्या ज्या जाणिवे आहेत व त्यातून विकारमुक्ती मिळविण्याची प्रगती यासंबंधी त्यांच्या मानसप्रतिमांचा विचार जास्त महत्त्वाचा ठरतो. यामुळे मी व माझे पती फ्रँक लॉलिस यांनी आपला संशोधनाचा मार्गच बदलून या समस्येची सत्य वस्तुस्थिती शोधावयाचे निश्चित केले.”

जीनच्या दाव्याप्रमाणे मानसचित्र वा प्रतीक विकारमुक्तीस कसे उपयुक्त ठरते हे तिने 'शमान' व इतर पंथांतील या गोष्टींचा अभ्यास करून अनुभवले. तिला असे आढळले - ह्या निरनिराळ्या पंथीयांचे धर्माचार, रीतिभाती, दैनंदिन धार्मिक कार्ये यांचा विकारमुक्ती व आरोग्यप्राप्ती यासाठी अतिशय उपयोग होऊ शकतो. ही धर्मकृत्ये दैनंदिन व काही कालानंतरची अशी असू शकतात. काही वेळा संकट-मुक्तीसाठी विशेष कार्यक्रमांचीही आखणी व योजना केली जाते. यालाच वेगळ्या भाषेत तांत्रिक कार्येही म्हणता येईल. आपल्या अध्यात्मात सुद्धा ह्याचा अंतर्भाव आहे. त्यात दैनंदिन व कधीकधी मुहूर्तानुसार पाळावयाचे आचार सांगितलेले आहेत. आयुर्वेदात दिनचर्येला किती महत्त्व दिले आहे हे आपण जाणतोच. जीन ॲक्टरबर्ग, बार्बारा डॉसी व लेस्ली कोलफमेकर यांनी याबाबत खूप संशोधन केले आहे व ते लिखित स्वरूपात सहज प्राप्त आहे.

### धार्मिक आचार व समारंभ :

आपण असे गृहीत धरतो की, आपली जसजशी प्रगती होत जाते, जसजसे आपण विज्ञानवादी होत जात असतो, तसतशी आपली धर्मभावनाच कमी कमी होत जाते व धर्मकृत्ये ही एक ऐतिहासिक बाब होत असते. औद्योगिक दृष्ट्या विकसित राष्ट्रांनी हा विकास, विज्ञानाची कास धरूनच साध्य करून घेतला आहे. त्यामुळे पूर्वीचे सणवार, देवदेवतांचे जन्मदिवस, जयंत्या असे जे समारंभ आपण धार्मिक भावनेने करत होतो ते निरर्थक व विज्ञानाशी विसंगत आहेत अशी भावना झाली. या समारंभांच्या मागे धर्म ही संकल्पना त्या काळात होती. पूजाअर्चा ही दैनिक बाब, सत्यनारायण ही नैमित्तिक बाब, पोथीपठण, जपजाप्य हीसुद्धा दैनिक

बाब असे संपूर्ण वर्षभर चालत असे. कालौघात या जुन्या रीतिरिवाजांना आपल्या आयुष्यात फारसे धार्मिक स्थान उरले नसले तरीही ते दिवस आपण साजरे करतोच. निरनिराळ्या देवांच्या जत्रा पूर्वीप्रमाणेच चालू असल्या तरी ते नुसते कर्मकांड व तो दिवस मजा करावयाचा, आनंद लुटावयाचा म्हणून आपण साजरा करतो. यातही नवीन भर पडली आहे. आजचे मंत्री भूमिपूजन, उद्घाटन असे समारंभ साजरे करतात. निरनिराळ्या मृत्यू पावलेल्या पुढाऱ्यांच्या जयंत्या व जिवंत माणसांच्या वाढदिवसांचे समारंभ साजरे होतात की. पूर्वीचे सणवार, पूजाअर्चा आदी गोष्टी ह्या निरर्थक गोष्टी आहेत व त्या काही केल्याच पाहिजेत असे नाही. तसेच हे जयंत्या, वाढदिवस किंवा पुढाऱ्यांच्या मृत्यूनंतर समाध्या बांधून त्यावर दरवर्षी सर्वांनी जाऊन फुले वाहणे, त्या दिवशी भजन-कीर्तन, धार्मिक पाठांचे वाचन ह्या गोष्टींनी त्यांचे स्थान घेतले आहेच. परंतु हेही कर्मकांडच झालेले आहे. कारण त्यात कोणतीही उच्च भावना आहे, असे दिसत नाही. पूर्वीचा जुना, धार्मिक आचार असला तर त्याचेच रूप म्हणजे आजचा धार्मिक आचार. गांधीजयंतीचेच उदाहरण घ्या ना. विसाव्या शतकातील हा सर्वश्रेष्ठ पुरुष. त्याची जयंती फक्त एक सण म्हणूनच साजरी होते. तो दिवस त्यांच्या आठवणींचा. पण त्यांनी शिकवलेल्या व स्वतः आयुष्यभर आचरणात आणलेल्या दया, क्षमा शांती, मानव, सेवा यापैकी निदान एकतरी गोष्ट त्या दिवशी अमलात येते का? उलट तो दिवस सुट्टीचा म्हणून गांधीयानि साजरा करण्याऐवजी मजा करण्याचा झाला आहे.

पूर्वीच्या धार्मिक आचारामागे काही मूलभूत संकल्पना होत्या का? आता काय आहेत? ह्याचा आढावा घेणे इष्ट ठरेल. धर्म याचा अर्थ आपण जो घेतो त्याचा संबंध ईश्वरनिष्ठेशी येतो. यात प्रत्येक पंथ आपापल्या कल्पनेप्रमाणे किंवा श्रद्धेप्रमाणे धर्माचरण करत असतो. पण मूळ धर्म याची व्याख्या काय? ती आपल्या तत्त्वज्ञानात आढळते आणि ती सर्व धर्मांनाही तितकीच लागू पडते.

“धारयति इति धर्मः । धारणात् धर्मः ॥

सर्वांना जोडणारा, सर्वांना एकत्र ठेवणारा तो धर्म. प्रत्येक धर्मसंस्थापकाचे सांगणे हेच आहे. याशिवाय दहा धर्मलक्षणे सांगितलेली आहेत ती अशी -



“धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिंद्रिय निग्रहः ।  
धीर्विद्या सत्यमक्रोध दशक धर्मलक्षणम् ॥”

धृती (संतोष, समाधान), दम (नियंत्रण, सहिष्णुता), अस्तेय (चोरी न करणे), धीः (शास्त्रांचे तत्त्वज्ञान), विद्या (यथार्थ अभिज्ञान), सत्य, अक्रोध (न रागावणे - शांती) हे दशक म्हणजेच धर्मलक्षण. हे दशक पूर्णपणे मनाशी निगडीत आहे. ह्या गोष्टी अप्रत्यक्षपणे व्यक्तिगत व सामाजिक आरोग्याशी निगडीत आहेत. यामुळे सामाजिक शांतता, सामंजस्य, एकजूट, समाज यांच्या निर्मितीला मदतच होते. पूर्वी ईश्वरनिष्ठा, त्याच्या अवकृपेची भीती व कृपेमुळे संकटनिवारण होणे याविषयी लोकांची अपार श्रद्धा होती. आज नास्तिकवाद आला. यात तसे वावगे काहीच नाही. काही लोकांना पूर्वी धार्मिक असूनही सतत दुःख, संकटे यांना तोंड द्यावे लागत असेल व काही लोक अखंड पापाचरण करून जर चैनीत राहत असतील तर ईश्वर असलाच तर अन्यायी आहे, किंबहुना तो नाहीच, त्याला अस्तित्व नाही हे म्हणणे अयोग्य ठरत नाही. पण ईश्वर ही एक संकल्पना आहे. आपले अत्यंत उन्नत मन हेच ईश्वर असते. त्याला अफाट शक्तीही लाभू शकते. तेव्हा धर्म, ईश्वर या संकल्पना व्यक्तिगत व सामाजिक शांतता, सुख व स्थैर्य यासाठी आवश्यकच होत्या. पण या संकल्पनांची जागा अशाच संकल्पनांनी घेतलेली नाही हे खरे दुःखाचे कारण आहे. धर्माची भीती नष्ट झाली, सामाजिक जबाबदारी नकोशी झाली, व्यक्तिगत स्वार्थ बोकाळला की सर्व पापांना संपूर्ण स्वातंत्र्य मिळते. आजचा भोगवाद यातूनच निर्माण झाला. कायदे करून, शिक्षा करून माणूस सुधारत नाही त्याचे मानस सुधारले तर मग सर्वच सोपे होऊन जाते. तेव्हा धार्मिक आचार हा जरूर आहे. स्वरूप भले वेगळे असो.

**गांधीजींची ईश्वरनिष्ठा :**

मी वर म्हटल्याप्रमाणे गांधीजी खऱ्या अर्थाने युगपुरुष होते. एक आदर्श, सर्वांगीण व्यक्तिमत्त्व होते असे सत्यपणे म्हणता येईल. माझे आदरणीय व अत्यंत जवळचे संबंध असलेले सन्मित्र श्री. श्रीपादराव जोशी हे एक असे गृहस्थ आहेत की जे गांधीजींच्या प्रत्यक्ष सहवासात अनेक वर्षे राहिले होते. त्यांच्यांत पत्रव्यवहारही होत असे. ते खऱ्या अर्थाने गांधीवादी होते व आहेत. ते स्वतःला गांधीभक्त म्हणवून

घेतात. ही अंधभक्ती मात्र कधीच नव्हती. त्यांना न पटणाऱ्या गांधीजींच्या गोष्टी त्यांनी समक्ष गांधीजींना सांगितल्या आहेत व वादही घातले आहेत. म्हणूनच मी त्यांना 'डोळस गांधीवादी' म्हणतो. श्रीपादरावांची अनेक भाषणे पुणे आकाशवाणीच्या दर शुक्रवारी होणाऱ्या 'गांधीवंदना' या कार्यक्रमात झाली आहेत व होत असतात. त्यांतील राजकीय, सामाजिक गोष्टींबद्दलची गांधीजींची मते व वर्तणूक हा आपला आजचा विषय नाही. त्यांची ईश्वरनिष्ठा कशी व काय होती एवढाच आढावा आपण घेणार आहोत. श्रीपादराव जोश्यांच्या चार भाषणांत याचा उत्तम ऊहापोह झाला आहे. ही भाषणे ऑक्टोबर १९९९ मध्ये दि. १, १५, २२ व २९ रोजी झाली होती. नंतर त्यांची पुनर्भेटही दि. ५.१.२००१ रोजी झाली होती. त्यातील ईश्वरनिष्ठेचा भागच निवडून संक्षिप्त रूपाने येथे देत आहे.

“गांधीजींनी धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष या स्थूलअंगांचा नव्हे तर त्यांत अंतर्भूत असलेल्या सामाजिक समता, विषमतानिर्मूलन, आरोग्य, रोजगार, दारूबंदी, स्त्रीमुक्ती, साक्षरता, अस्पृश्यता, ब्रह्मचर्य आणि महत्त्वाची सर्वधर्मसमभाव, शरीरश्रम, स्वदेशी, अभय, अपरिग्रह, अस्तेय व त्याचबरोबर मुख्यतः सत्य आणि अहिंसा यांचा खोलात जाऊन विचार केला होता. पण या व अशा अनेक पैलूंचे मूळ कशात होते? ते होते साऱ्या चराचरसृष्टीविषयी त्यांना वाटणारे प्रेम. या सर्व गोष्टींच्या मुळाशी असणारी त्यांची ईश्वरनिष्ठा. 'यंग इंडिया' व 'हरिजन' या आपल्या साप्ताहिकांच्या १३.१०.१९२१, ५.३.१९२५, ११.१०.१९२८, २.६.१९४७ इत्यादी अंकांतून त्यांनी ईश्वरनिष्ठेविषयी खूप मोकळेपणाने लिहिले आहे. हे समजावून घेण्यासारखे आहे. त्यावरून त्यांच्या ईश्वरनिष्ठेची सर्वव्यापकता आणि सर्वांगीणता आपल्या लक्षात येते.

“गांधीजी सांगतात, “माझ्या सभोवतालची प्रत्येक वस्तू सतत बदलत आहे. नाश पावत आहे (जन्म, जीवन आणि मृत्यू). पण त्या सर्व बदलाच्या बुडाशी एक अविनाशी, सर्वाधार व चैतन्यपूर्ण अशी शक्ती आहे, अशी मला अस्पष्ट जाणीव आहे. ती शक्ती उत्पत्ती करते, लय करते व पुन्हा उत्पत्ती करते. ही प्रेरक शक्ती किंवा तत्त्व म्हणजेच परमेश्वर. केवळ इंद्रियाद्वारा ज्याचे आकलन होते ते शाश्वत नसते, राहत नाही व राहणारही नाही. म्हणून परमेश्वरच काय तो सत्य आहे. ही

शक्ती दयाळू आहे की निर्दय? मला तर ती केवळ दयामय वाटते. कारण मला असे दिसून येते की विनाशामध्ये जीवन टिकून राहते, असत्यामध्ये सत्य शिल्लक राहते, अंधारामध्ये प्रकाश कायम टिकून राहतो. यावरून मी मानतो की ईश्वर हा चैतन्यमय, सत्यमय, प्रकाशमय आहे. तो प्रेममय आहे, परमकल्याण आहे.” (११-१०-२८). “ईश्वर म्हणजे सत्य व प्रेम, ईश्वर म्हणजे नीतिशास्त्र व नीतिमत्ता. ईश्वर म्हणजे अभय, ज्ञान व चैतन्य यांचे उगमस्थान. तो सर्वांच्या अतीत व श्रेष्ठ आहे. ईश्वर म्हणजे अंतरात्मा.” गांधीजींची एक उक्ती प्रसिद्ध आहे. ते म्हणत, “माझा आतला आवाज मला असं सांगतो.” हा आतला आवाज म्हणजे परमेश्वराचा आदेश.

“सारी आशा खुंटली, हातपाय गळाले आहेत, अशा प्रसंगी कोठून ना कोठून मदत येऊन पोहोचते असे मी अनुभवले आहे. ईश्वराची स्तुती, प्रार्थना, उपासना ही काही वेडगळ समजूत नाही. अशी उपासना, अशी प्रार्थना हा काही वाणीचा विलास नाही. त्याचे मूळ कंठात नव्हे तर हृदयात आहे. म्हणून आपण आपले हृदय निर्मळ ठेवले व त्याच्या तारा सुसंवादी राखल्या, तर त्यातून जे सूर निघतील ते गगनाला जाऊन मिळतील. त्यासाठी जिभेची जरूरी नाही. प्रार्थना ही स्वभावतः अद्भुत वस्तू आहे. विकारांच्या शुद्धीसाठी अंतःकरणपूर्वक केलेली प्रार्थना ही दिव्य औषधी आहे, याविषयी मला शंकाच नाही. पण या कृपाप्रसादासाठी आपल्यामध्ये संपूर्ण नम्रता असली पाहिजे “(My Experiments with Truth पृष्ठ. ५१) प्रार्थनेमध्ये किती शक्ती असू शकते हे आपण पाहिले आहेच. तेही अगदी अलीकडल्या काळात. गांधीजींनी अनेक वर्षे आधीच हे लिहून ठेवलेले आहे. मृत्यूबद्दलही त्यांचे विचार चिंतनीय आहेत. ते म्हणतात - “माणूस सर्वात जास्त घाबरत असेल तर तो मृत्यूला. आपल्या स्वतःच्या किंवा आपल्या प्रियजनांच्या मृत्यूच्या नुसत्या कल्पनेनेच त्याच्या जिवाचा थरकाप उडतो. आणि तो स्वतः निराधार असल्याची जाणीव त्याला होते. अशा वेळी त्याला अचानक देव आठवतो. आणि माणूस त्याचा धावा करू लगतो. ईश्वरनिष्ठ माणूस मृत्यूच्या कल्पनेने भयभीत होत नाही. माझी ईश्वरावरील निष्ठा अढळ आहे, असे मी मानतो. मनुष्याच्या आयुष्यात मृत्यू म्हणजे एक बदल आहे. तो केव्हाही येवो तो स्वागतार्हच आहे.” “सगळी धर्मशास्त्रे नष्ट झाली तरी ‘ईशावास्यमिदं सर्वं’ हा ईशोपनिषदातील मंत्र हिंदुधर्माचे सार

व्यक्त करण्यास पुरेसा आहे. पण त्या मंत्राप्रमाणे आचरण करणारा कोणी नसेल तर तो श्लोकही निरर्थक ठरेल.” श्री. डी.जी. तेंडूलकर यांनी ‘महात्मा’ - भाग चार, पृ. १८८-१८९ यांत सत्य व अहिंसा याबद्दल गांधीजींचे विचार सांगितले आहेत. गांधीजींच्या ईश्वरनिष्ठेविषयी प्रसिद्ध लिखाण हा एक समुद्र आहे. पण ईश्वरनिष्ठा ही निरामय जीवनासाठी किती जरूर आहे हे आपणास सहज कळू शकते. ध्यानधारणा, पूजा, जप, प्रार्थना अशा सर्व गोष्टी निरर्थक नाहीत असे विज्ञानवादी लोकही आज म्हणू लागले आहेत. ही ईश्वरभक्तीचीच वेगवेगळी रूपे आहेत. मानसचित्राद्वारा रोगपरिहार हेही एक ईश्वरप्रार्थनेचेच स्वरूप आहे. गांधीजींच्या ईश्वरनिष्ठेविषयी एवढे भरभरून लिहिणारे श्रीपादराव जोशी स्वतः ईश्वरनिष्ठ होते का, हे पाहणे अतिशय महत्त्वाचे ठरेल. दि. २१ जाने. २००१च्या सकाळच्या पुरवणीत डॉ. व. दि. कुलकर्णी यांनी एक सुरेखसा, श्रीपादरावांच्या जीवनकार्याचा वेध घेणारा लेख, हैदराबाद येथील ‘आचार्य आनंदकृष्ण साहित्य निधी’ या संस्थेतर्फे अहिंदी भाषी हिंदी लेखकांना दरवर्षी दिला जाणारा साहित्यपुरस्कार मिळाल्याबद्दल लिहिलेला आहे. श्रीपादराव हे बहुभाषाकोविद व बहुविध जीवनरीतींचे, समाजधर्माचे अभ्यासक. महाराष्ट्राबाहेर ते जेवढे प्रसिद्ध आहेत, त्यामानाने महाराष्ट्रात त्यांचे कार्य जाणणारे लोक कमी आहेत. असो. डॉ. व. दि. कुलकर्णी यांच्या या प्रदीर्घ लेखापैकी थोड्याशाच ओळी मी उद्धृत करतो. कारण त्या आपल्या विषयाशी निगडीत आहेत. डॉ. व. दि. म्हणतात -

“दादा धर्माधिकारी, विनोबाजी, विमलाजी यांच्याशी आंतरिक मनोबंध असूनही ते अध्यात्माकडे चुकूनही वळलेले नाहीत, आणि पूर्णपणे गांधीवादी असूनही प्रत्यक्ष गांधीजींच्या किंवा एकूणच राजकारणापासून अगदी अलिप्त राहिले. पाण्यातील कमलपत्राप्रमाणे निर्लेप जगणं त्यांना कसं जमलं हे एक कोडंच आहे.”

पण ते अध्यात्मवादी नाहीत या शब्दांमुळे लोकांत थोडा गैरमसज होईल म्हणून माझा अनुभव सांगणे इष्ट ठरेल असे मला वाटते. श्रीपादराव हे पूर्णपणे आध्यात्मिक आहेत. माझ्या अध्यात्माच्या झालेल्या अभ्यासात व ज्ञानात श्रीपादराव व मधुकरराव यादीं या दोन आदरणीय मित्रांचा फार मोठा वाटा आहे. वर वर पाहता डॉ. व. दि.चे मत व माझे मत यांत विरोधही भासेल परंतु हा फरक मूलतः नाही.

ज्याप्रमाणे एकजण म्हणतो मूर्तिपूजा म्हणजे भोळसटपणा कारण मूर्तीत देव नसतो, परंतु श्रद्धावान व्यक्तीला मूर्तीतच देव दिसू लागतो. हा विरोधाभास दृष्टी व श्रद्धा यामुळे दिसतो. येथे काही मूलभूत प्रश्न उद्भवतात. अध्यात्म म्हणजे काय? आध्यात्मिक कोणास म्हणावे? साधू, महंत, त्यांचे आखाडे, काशीचे पंडे, पंढरपूरचे विठ्ठलाचे पुजारी हे आध्यात्मिक असतात का? आणि सर्वस्वाने मानव्य जपणारे, मानवाची सेवा करणारे बाबा आमटे, त्यांचे दोन्ही पुत्र किंवा आजचे अनेक सेवाभावी लोक ह्यांना आध्यात्मिक म्हणावयाचे? अनेक अत्यंत आधुनिक, अगदी सूटबुटात वावरणारे लोक आध्यात्मिक असतात. अध्यात्म म्हणजे कर्मकांड नव्हे किंवा तो भोळसटपणा किंवा अंधश्रद्धाही नव्हे. अध्यात्म म्हणजे आत्म्याला जाणून घेणे. मी कोण? कोठून आलो? माझ्या जीवनाला काय अर्थ आहे? जीवनमूल्ये कशाला म्हणता येईल? कारुण्य म्हणजे काय? असे बहुविध प्रश्न व त्यांना मिळणारी उत्तरे हेच अध्यात्म आहे. निरामय जीवनाची तीच गुरुकिल्ली आहे. ही गुरुकिल्ली श्रीपाद-रावांना सापडलेली आहे. तसा उपनिषदे, गीता अशा ग्रंथांचा त्यांचा अभ्यास कधीही वरवर बघणारांना कळणार नाही. म्हणूनच 'पाण्यातील कमलपत्राप्रमाणे' ते निर्लेप जीवन जगू शकतात. त्यांचे अंतरंग आज मी पूर्ण जाणू शकतो. खरा आध्यात्मिक त्यागी असतो. चंगळवाद, सत्तालोभ या आधुनिक काळातील प्रवाहापासून तो दूर असतो. त्यामुळेच तो स्थितप्रज्ञ बनतो. त्याला असह्य ताणतणाव कधीच येत नाहीत. त्यामुळे रोगांचे हल्लेही होत नाहीत किंवा ते निष्फळ ठरतात. अध्यात्म हा जीवनाचा अतूट भाग आहे, ही माझी स्पष्ट धारणा आहे. त्याला अनुसरूनच हा ग्रंथ लिहीत आहे.

डॉ. व.दि. कुलकर्णी हे मुंबई विश्वविद्यालयाच्या मराठी विभागाचे प्रमुख होते. एक लेखक व उत्तम परीक्षक म्हणून ते ओळखले जातात. हा लेख म्हणजे नवीन लेखकांना व्यक्तीची ओळख कशी करून द्यावी याचा एक उत्तम नमुना आहे.

**मानसप्रतिमा - व्यावहारिक प्रकार :**

या विषयातील तज्ज्ञांनी मानसप्रतिमानिर्मितीचे अनेक प्रकार वर्णन केले आहेत. त्यांचा थोडक्यात आढावा घेऊ.

## (१) ग्रहणशील/सहजप्राप्त (Receptive) :

या प्रतिमा म्हणजे मुद्दाम केलेली निर्मिती नव्हे तर सहज मनात उद्भवणाऱ्या प्रतिमा असतात. या अचानक निर्माण होतात आणि त्यांची निर्मिती अजाणता, जाणीवपूर्वक न केलेल्या अशा असतात. प्रत्यक्ष निद्राधीन होण्यापूर्वी किंवा निद्रेतून बाहेर जागृतीत येत असतात. स्वप्ने आपण निर्माण करत नाही तर ती पडतात. एक स्त्री 'मल्टिपल स्क्लेरोसिस' (Multiple Sclerosis) या विकाराची रुग्ण होती. हा विकार जवळ जवळ कधीही पूर्ण बरा न होणारा आहे. या स्त्रीच्या मनःचक्षूसमोर एक हरीण यावयाचे व त्यानंतर लगेच ताणतणाव, आयुष्यातील बदल यांची तिला जाणीव व्हावयाची. हे हरीण म्हणजे जणू धोक्याचीच सूचना. पुष्कळ वेळा काहीही कारण नसताना आपल्या मनात अचानक भीती निर्माण होते, कानांत आवाज होऊ लागतात व काहीतरी अपायकारक घडणार आहे अशी भावना निर्माण होते. किंवा धोक्याची पूर्वसूचना देणारी स्वप्ने पडतात. काही लोकांना दुश्चित्रे दिसतात. याविरुद्ध चांगले भविष्य सांगणारे शुभशकून होतात. ही सर्व उदाहरणे, या अजाणता होणाऱ्या जाणिवा अथवा सहजप्राप्त प्रतिमा याबाबतचे झालेले संशोधन असे सांगते की मानवाला शरीराकडूनही स्वतःविषयी संपूर्ण माहिती याद्वारे मिळू शकते. फक्त आपले मन अत्यंत शांत ठेवून 'ती भाषा' ऐकण्याची सवय करून घ्यावी लागते. यामुळे लहानसहान विकार, दुःखे इत्यादी आरोग्याला हानिकारक गोष्टींची प्रथमावस्थेतच जाण येऊन त्याचे पुढे होणारे गंभीर स्वरूप सहज टाळता येते. हे विचार किंवा प्रतिमा आपल्या भविष्याची गंभीर सूचना देत असतात. स्वप्ने भविष्य सांगतात असे पूर्वजांनी लिहून ठेवले आहे. त्यावर पुस्तकेही प्रसिद्ध झाली आहेत. हे थोतांड आहे असे म्हणावयाचे काही कारण नाही. आपण एवढेच म्हणणे युक्त होईल की आपल्या ज्ञानापलीकडील किंवा कल्पनेपलीकडील हे शास्त्र आहे.

## (२) जाणीवपूर्वक केलेली प्रतिमानिर्मिती (Active Imagery) :

या प्रकारात विचारावर नियंत्रण ठेवून आपल्याला हव्या त्या प्रतिमा निर्माण करून मनःचक्षूसमोर आणणे ही क्रिया असते. मन नेहमी विचाराद्वारे देहाकडून क्रिया करून घेत असते. याउलट आपण विचारांवर ताबा ठेवून निवडक विचाराद्वारा मनापुढे प्रतिमा ठेवावयाची. समजा, आपली मान दुखत आहे. आपण शरीर सैल

सोडून ह्या दुःखाची संकेतात्मक चिन्हाने कल्पना करून त्याची प्रतिमा डोळ्यांसमोर आणावयाची. मानेतील वेदना ताणलेले रबर, एखादा गोळा या स्वरूपात कल्पावयाच्या किंवा हे दुःख जर मानेतील मणक्यांत दोष निर्माण झाल्यामुळे येत असेल तर ते मणके, त्यांची स्थिती हेच डोळ्यांपुढे आणावयाचे. असाच प्रकार संधिवातामुळे येणाऱ्या वेदना, डोकेदुखी यांचे बाबतही करावयाचे. सवयीने आपल्याला शरीराशी संवाद करता येतो. हा संवाद प्रतीकाद्वारा करावयास अडचण येत नाही. शरीर याला सहज प्रतिसाद देते. काही माणसांना निद्रानाशाचा विकार असतो. समजा, आपण त्यांच्यापैकीच एक आहोत. तर आपण 'वाचेविण' शरीराशी संवाद साधावयाचा. शरीराला सांगितले पाहिजे की "देहा, स्वस्थ हो, सर्व ताण नाहीसे होणार आहेत, झोपी जा - झोपी जा." किंवा आपल्या अत्यंत आनंदाच्या घटनांची आठवण काढावयाची, त्यांतच रममाण व्हावयाचे. हळूहळू जणू आपण हलके झालो आहोत, हवेत तरंगत आहोत असा भास निर्माण करावयाचा, किंवा आपण अत्यंत शांतपणे आपल्या अंथरुणावर पडलो आहोत, आपले डोळे हळूहळू मिटत आहेत, आपण झोपी जात आहोत. ही झाली अप्रत्यक्ष प्रतिमानिर्मिती.

**(३) प्रत्यक्ष वस्तुमानाची व प्रतीकात्मक प्रतिमा (Concrete and Symbolic Image) :**

प्रतिमेसाठी कशाचे चित्र डोळ्यासमोर आणावयाचे हे व्यक्तीव्यक्तीच्या आवडीनुसार ती व्यक्ती ठरवत असते. यात एखादी प्रत्यक्ष वस्तू किंवा प्रत्यक्ष शरीर-संस्थेच्या भागाचे चिंतन केले जाते. यात पेशीपासून अवयवापर्यंत कशाचीही त्याच्या चित्रापासून ते आधुनिक यांत्रिक साधनांनी डोळ्याला दिसणाऱ्या चित्रापर्यंत काहीही गोष्ट चालू शकते. या प्रकारातून मनुष्य बाहेर पडून ईश्वराची मूर्ती, संत-महात्म्यांचे फोटो, छत्रपती शिवाजी महाराजांसारखे किंवा महात्मा गांधींसारखे आदर्श पुरुष, ही प्रतीके वापरू लागतात. देहाच्या अवयवांच्या आकृत्या डोळ्यांसमोर येण्यासाठी शरीररचनेचे पूर्ण ज्ञान अवगत असणे जरूर असते. त्यापेक्षा प्रतीकात्मक प्रतिमा डोळ्यासमोर आणणे हे सोपे. या अशा प्रतिमा डोळ्यांसमोर आणून केलेल्या चिंतनाचा किंवा विचारांचा विकारमुक्तीसाठी खूपच फायदा होतो.

#### (४) चढत्या भाजणीची उपाययोजना (Process Imagery) :

या पद्धतीमध्ये आपले जे ईप्सित आहे त्याची पायरी पायरीने आपण मार्गक्रमणा करत आहोत, अशी ही संकल्पना आहे. शारीरिक विकारमुक्तीसाठी आपली संरक्षणक्षमता कसे कार्य करते, उपचार कितपत यशस्वी होत आहेत हे कल्पनाचित्र-निर्मिती ही त्यात असते. येथे महत्त्वाची गोष्ट विकाराचे बरे होणे - विकारमुक्तता - ज्या पायरी पायरीने होत जाते त्याच सम प्रमाणात ही उपाययोजना करावी लागते.

#### (५) अंतिम स्थिती प्रतिमा :

ह्या पद्धतीत रोग पूर्ण बरा झाल्याची प्रतिमा डोळ्यांसमोर आणावयाची असते. उदाहरणार्थ अपघातात पाय मोडला आहे. तो पूर्ण बरा झाला आहे, तुम्ही जाँगिंग करू शकत आहात, टेकडी, जिने सहज चढू शकत आहात अशा प्रतिमा निर्माण करावयाच्या. तुमच्या पोटात अल्सर झाला होता, तो पूर्ण बरा झाला आहे, पोटात दुखणे पूर्ण बरे झाले आहे, मळाच्या तपासणीत अदृश्य रक्त (Occult Blood) पूर्वी येत असे ते पूर्ण थांबले आहे व तुमची परीक्षा नकारी आली आहे वगैरे. पण या प्रतिमा निर्माण करताना प्रथम चढत्या भाजणीने रोग बरा होत असल्याची उपाययोजना आधी करावी लागते. या पायऱ्या चुकवल्यास त्याचा काहीही उपयोग होणार नाही.

#### (६) सर्वसामान्य रोगमुक्ती प्रतिमा :

या प्रतिमा म्हणजे वर वर्णन केलेल्या सर्व प्रकारांत येत नसलेला प्रकार. यात अध्यात्माचा उपयोग केला जातो. आपल्या धर्मानुसार पवित्र, आदरणीय गोष्टी प्रतीकरूपाने वापरावयाच्या. अवकाशातून एक अनाकलनीय प्रकाशस्रोत येत आहे. हा अनुभव रेकीचे जनक उसूई यांना आला होता. अनेक संतांनाही आला होता. तसेच ईश्वर आशीर्वादात्मक हात उंचावून प्रसन्न चेहऱ्याने कल्याण प्रदान करतो आहे, हे प्रकार आपलेकडे अनेकांनी अनुभवले आहेत. श्री. श्रीपादराव जोशी यांच्या पत्नी पाच शस्त्रक्रियांनंतर, अशक्य वाटत असताना पूर्ण बऱ्या झाल्या. त्या वेळी श्रीराम त्यांना आशीर्वाद देत आहे अशी प्रतिमा त्यांच्या डोळ्यांसमोर होती. हीच



विकारमुक्तीची अंतिम स्थिती. हे होत असताना अनेकांना अनेक प्रकारचे अनुभव येत असतात. आपले शरीर खूप गरम झाले असून ते बरे होत आहे, शरीराचा रोगपीडित भाग नव्याने प्रकाशमान होत आहे इत्यादी. आपल्या तत्त्वज्ञानात प्रकाशाला एक वेगळे स्थान आहे. 'तमसो मा ज्योतिर्गमय ।' या प्रार्थनेत ते गृहीत धरले आहे. अंधारातून प्रकाशाकडे, निबिड अरण्याच्या भयावह गर्भातून मोकळ्या आश्वासक प्रदेशात येणे, मंद सुवास, मंद गंभीर ध्वनी येणे या गोष्टी ईश्वरकृपेच्या समजल्या गेल्या आहेत. हाच प्रकार आधुनिक पद्धतीत आहे. यातून क्षणार्धात अगदी कर्करोगापासून मुक्ती मिळाल्याची उदाहरणे आहेत. यांना वैज्ञानिक म्हणता येईल असा आधार नाही पण या गोष्टी अनुभवसिद्ध आहेत.

### (७) दैनंदिन आचारातील मानसप्रतिमांचे स्थान :

डॉ. जीन अँक्टरबर्ग, बाबॅरिा डॉसी व लेस्ली कोलमायर या त्रयीने ही जी पद्धत शोधून काढली, ती मुख्यतः हॉस्पिटल्स व क्लिनिक्स येथील उपचारांची सुपरिणामता वाढवण्यासाठी. ओघानेच ही पद्धत वैद्यकशास्त्राला पूरक आहे. अर्थातच ती त्या शमान सारख्या पंथीयांच्या सणवार, धार्मिक कृत्ये यांचा पूर्ण अभ्यास करूनच, यात वर दिल्याप्रमाणे हॉस्पिटल्स व क्लिनिक्स यांतील दिनचर्याच फक्त विचारात घेतली गेली आहे. आयुर्वेदीय किंवा निरोगी माणसांच्या दिनचर्येशी याचा स्पष्ट असा काहीही संबंध आहे असे वाटत नाही. यात त्या त्रयीने अंतिम उद्देश व ह्या पद्धतीचा वापर हॉस्पिटल्समध्ये कसा करावा हाच विचार केला आहे. तेथे ही मानसप्रतिमा कशी वापरावयाची याचे विवरण खाली दिल्याप्रमाणे आहे -

(१) आपल्या शरीरांतर्गत ज्या हालचाली चालू आहेत त्यांचा शोध घेणे व निदान करणे याला आपली संवेदनशीलता वाढवणे.

(२) शरीराला विकारमुक्तीचे संदेश देणे.

(३) आपले जुने दृष्टिकोन बदलणे व आपले वर्तन (आरोग्याला सुसंगत) असे बदलणे.

(४) हॉस्पिटलमध्ये जे उपचार केले जाणार आहेत, त्यासाठी मनाची तयारी करणे.

(५) शारीरिक व मानसिक शांती मिळवणे.

(६) भीती, उलघाल व वेदना या कमी करणे.

(७) आरोग्यासाठी (रुग्णाचे) प्रबोधन, शरीरसंस्थांचे कार्य व उपचाराची माहिती देणे.

(८) जुन्या सवयींवर नियंत्रण.

(९) त्या समयीच्या समस्या सोडवणे व अंतिम उद्देशाच्या विकासासाठी कार्य.

(१०) इतर उपचारपद्धतींचाही वापर करणे.

या पद्धतीचा विकास करणाऱ्या त्रयींचा असा दावा आहे की, अतिशय वेदनादायक विकारावर या पद्धतीचा उपयोग उत्कृष्ट होतो. जबर भाजलेल्या व्यक्ती, अपघातात अनेक ठिकाणचे किंवा गुंतागुंतीचे अस्थिभंग अशा केसेसमध्ये त्या रुग्णांच्या वेदना कमी करणे, त्यांची भीतिपोटी होणारी मनाची उलघाल, त्यातून निर्माण होणारे ताण कमी करणे, उपचारांना प्रतिसाद मिळवणे, ताणापोटी निर्माण होणारा निद्रानाश थांबवणे इत्यादी समस्यांमध्ये या पद्धतीचा खूपच उपयोग होतो.

येथे असा अनुभव सांगितला जातो की या पद्धतीच्या मानसप्रतिमाद्वारा संदेश देण्यास फक्त वीस मिनिटे पुरतात. अतिशय गंभीर केसेसमध्ये ह्या उपायाची दररोज दोन-तीन आवर्तने करावी लागतील. आपण जशा विकारमुक्ती व तन्दुरुस्ती यांच्या मानसप्रतिमा निर्माण करू व त्यांचा सक्रिय अनुभव येत जातो तसतशी ती क्रिया परत परत करावयाची ओढ निर्माण होते. यातून मानसिक व कायिक आराम मिळू लागतो आणि आपण स्वतःकरिता काही करू शकतो याची खात्री व विश्वास निर्माण होतो.

**(८) ढोल, ताशा, इत्यादी चर्मवाद्यांचे उपचारांत स्थान :**

या संशोधनात असे आढळून आले की धार्मिक कार्यक्रम, धार्मिक नाच या वेळी शमान जमात ढोलासारख्या वाद्यांचा उपयोग करत असे. त्यामुळे त्या धार्मिक कार्यक्रमाचे वेळी सर्व लोकांच्या उत्साहाला उधाण येत असे. काही रुग्णांचे मनोबल वाढवण्यास हे वाद्यसूर खूप उपयोगी पडतात. मग त्यांनी त्याच्या कॅसेट काढल्या व

त्या ज्यांना त्याची आवड आहे, ज्यांच्या वृत्ती या नादामुळे उचंबळून येतात त्यांच्यासाठी जर वाजवल्या तर त्यांची प्रगती आश्चर्यकारक होऊ शकते. ही ढोलवाद्ये धार्मिक कार्यक्रमांत अतिशय वेगाने वाजवली जात. डॉ. मेलिंडा मॅक्सफील्ड यांनी अनुभवातून असे म्हटले आहे की या वाद्यांच्या तालबद्ध नादाने मानसप्रतिमा पद्धतीला खूपच उपयोग होतो. यात सहभागी होणाऱ्या रुग्णांना पृथ्वीच्या पृष्ठभागाखालील गुहा, प्राण्याचे बीळ यांमध्ये जाऊन हळूहळू अशी वाटचाल करावयाची की शेवटी त्यांना एका मैदानवजा मोकळ्या जागेत पोहोचता येते. तेथे त्यांना शकुनी व्यक्ती, प्राणी यांची प्रतिमा डोळ्यांसमोर येईल. या सर्व वेळी ड्रमच तालबद्ध आवाजात चालू असतो व तो ज्या वेळी बंद होतो तेव्हा या स्वप्ननगरीतून बाहेर यावयाचे. यातील व्यक्ती वा प्राणी यांच्या प्रतिमा या पुढेही त्याच डोळ्यांसमोर आणावयाच्या. ही व्यक्ती एखादा संत किंवा ज्या प्राण्याला धार्मिक स्थान आहे असेच प्राणी जरूरी असावेत.

ह्या संकल्पना आपल्याकडे कधीच अशा तऱ्हेने वापरल्या गेल्या नाहीत. परंतु चर्मवाद्ये अनेक प्रकारांत आपल्याकडे पिढ्यान्पिढ्या अस्तित्वात आहेत. त्यांतील प्रत्येक वाद्याला स्वतंत्र अस्तित्व आहे. सकाळी चौघडा, कीर्तनासाठी पखवाज, जत्रा-मिरवणुकांसाठी ढोल, ताशा वगैरे. त्यामुळे निश्चितच निरनिराळे वातावरण व भावना निर्माण होत असत. यात मुख्यतः तालबद्धता पाळली जात असे. ताल आणि सूर हा संगीताचा पाया. संगीत तर वेदकालातही होते. सामवेद हा संगीताचा वेद आहे. आपले मंत्र, आशीर्वाद वचने अशा अनेक गोष्टी तालबद्ध रीतीने म्हटली जात. संगीताचा प्रभाव आरोग्यावर केवढा पडू शकतो हे अनुभवजन्य ज्ञान आता विज्ञानानेही मान्य केले आहे. अत्यंत मंद स्वरात ख्यालवजा गायन अनेक रोगांवर उपयोगी पडू शकते. अशा संगीतामुळे गाईसुद्धा जास्त दूध देतात. मानसप्रतिमा पद्धतीत त्या शमान वाद्यांच्या कॅसेट रुग्णांना वाजवून दाखविल्या जातात, अशा भक्तिरस संगीत असलेल्या कॅसेटस् हॉस्पिटलमध्ये सुद्धा वाजवल्या जाव्यात. ॐ हा सूर म्हणजे अ + ऊ + म म्हणजे ब्रह्मा विष्णू महेश या संकल्पनेपेक्षा मला तो 'सनातन नाद' ही संकल्पना जास्त आवडते. असे म्हणतात की पृथ्वी आपल्या भोवती फिरतांना 'सा' असा षड्ज लावते. असे हे वरदायी संगीत उपचारांचा एक महत्त्वाचा भाग होऊ शकते. परमेश्वर हा करुणेचा सागर आहे असे आपण म्हणतो.

तसेच कारुण्यपूर्ण आवाजात म्हटलेली गाणी आपल्या डोळ्यांत पाणी आणतात. मला लता मंगेशकर यांच्या आवाजात ह्या कारुण्याचा नेहमीच अनुभव यावयाचा. असाच अनुभव सुमन कल्याणपूर यांच्या भक्तिसंगीतात येतो. असे संगीत निश्चितच पेशंट, त्यांचे चाहते, त्यांच्याकरिता प्रार्थना, जप करणारे लोक यांच्यावर निश्चित होणार हा माझा विश्वास आहे. याचा सुपरिणाम म्हणून रोग्याच्या वेदना कमी होणे, रोगपरिहाराला मदत निश्चितच होते. मनाचे उन्नयन करण्याची शक्ती संगीतात आहे. आणि गेय आवाज नसूनही पूर्वीच्या स्त्रिया साध्या आवाजात त्यामध्ये पूर्ण रत होऊन जेव्हा प्रार्थना म्हणावयाच्या, त्यांचे गायन म्हणून लताच्या पासंगालाही पुरणारे नसले तरी त्यांची आवाजातील करुणा हृदयाला भिडत असे. पूर्वी पिठाच्या गिरण्या नव्हत्या त्या वेळी घरोघर जाती असत. खेडेगावी तर पिठाच्या गिरण्या अनेक वर्षे नव्हत्या. पण पहाटेची वेळ, जात्याची घरघर एकसुरात चालू आहे, दळणारी स्त्री साध्या सुरात ओव्या म्हणत आहे, आपण अर्धवट जागे, अर्धवट निद्रेत आहोत त्या वेळी या ओव्या आपल्याला वेगळ्याच उच्च वातावरणात घेऊन जातात हा माझा अनुभव आहे. या व अशा सर्वच गोष्टी कालौघात लुप्त झाल्या आहेत. याबद्दल खेद करण्याचे फारसे कारण नाही. पण या चांगल्या रीतीची जागा नवीन, तितक्याच प्रभावी गोष्टींनी घेणे ही आपल्या निरामय जीवनाची खरी गरज आहे. अशा अनेक गोष्टींचा वैद्यकशास्त्राला अत्यंत पूरक म्हणून उपयोग होऊ शकेल. अत्यंत अवघड केसेसमध्ये सुद्धा यशाची टक्केवारी वाढू शकते. आजची हॉस्पिटल्स किंवा मोठी क्लिनिक्स येथील एकूण वातावरण मनावर निश्चितपणे दडपण आणणारे असते. त्याचे रूपांतर आश्वासक वातावरणात झाले पाहिजे म्हणजे रुग्ण शांत राहण्यास व लवकर बरे होण्यास मदत होईल. एवढेच की त्या पेशंटची आवड काय आहे, हे पाहून त्याप्रमाणे करावे लागेल. त्याला नाट्यसंगीत, उपशास्त्रीय, शास्त्रीय वा कविता, जे आवडत असेल ते त्याला ऐकवावयाचे. हे फक्त त्याच्या पुरतेच असावे. यासाठी वॉकमनचा उत्तम उपयोग होईल.

### स्पर्शोपचार (Touch Healing) :

हस्तस्पर्शाने विकार बरा करणे ही कल्पना काही नवीन नाही. पूर्वीच्या सर्वांगावर हात फिरवणे, मंत्र म्हणणे, डोक्यावर हात ठेवून आशीर्वादात्मक मंत्र म्हणणे, या

गोष्टींकडे आता परत लक्ष वेधले जात आहे. परंतु या गोष्टी पूर्वी जवळजवळ सर्वत्र अस्तित्वात होत्या. आज 'रेकी' ही उपचारपद्धती मध्यंतरी मोठा चर्चेचा (व पैसे कमावण्याचा) विषय झाली होती. अजूनही ही अस्तित्वात असली तरी त्या पूर्वीच्या लाटेला ओसर पडला आहे. पण मुळात ही पद्धत जेव्हा धार्मिक भावनेने व संपूर्ण श्रद्धेने केली जात होती त्या वेळी ती निश्चितच उपयुक्त ठरत असे. देणाराची व घेणाराची दोघांचीही अतीव श्रद्धा हाच त्याचा पाया होता. पातंजल योगसूत्रांतील योगसाधनेमुळे मिळणाऱ्या शक्ती या आपण पाहिलेल्याच आहेत. आयुर्वेदात अनेक प्रकारचे मालीश सांगितले आहे. हे मालीश श्रद्धेने करणारा व करून घेणारा यांना सत्वर गुण मिळत असते. मालीशचा उल्लेखही या त्रयीने केला आहे. असाच उल्लेख अँक्युप्रेषर व अँक्युपंक्चर यांचाही त्यांनी केला आहे. एकूण ज्या गोष्टी आधुनिक विज्ञानात बसत नाहीत त्यांचा उपयोग या आधुनिक वैद्यकव्यवयासात काम करणाऱ्या तज्ज्ञांनी केला आहे. त्यांनी प्रत्येक रग्णासाठी काही चार्टही तयार केले आहेत. यामुळे भीती, वेदना, उलघाल इत्यादी विकारांचा लवकर निचरा होतो असा त्यांचा अनुभव आहे.

सर्वसाधारणपणे जेव्हा वेदना, ताण यांना आपल्याला तोंड द्यावे लागते तेव्हा नुसत्या मनाचीच उलघाल होत नाही तर शरीरही ताणात जात असते. आपले सर्व स्नायू घट्ट/कडक होतात. हे सैल करणे ही अग्रीम जरूरी असते. मानसचित्र या पद्धतीने त्या वेदनांवरच मन केंद्रित केले तर त्या कमी होतात.

### सारांश :

डॉ. जीन अँक्टरबर्ग, बार्बारा डॉसी व लेस्ली कोलमायर यांनी ही जी मानसप्रतिमा (Imagery) पद्धत शोधून काढली तिचे थोडक्यात केलेले हे अवलोकन. त्यांनी हे पुस्तक आठ भागांत लिहिले आहे. त्यातील प्रत्येक भागाचे विहंगमावलोकन केले तर त्यावर भारतीय अध्यात्माचा कळत, नकळत बराच प्रभाव पडलेला आहे, हे स्पष्ट होते. आधुनिक वैद्यकशास्त्राला पूरक म्हणून ज्या गोष्टी वैद्यकशास्त्राशी निगडीत अशा लोकांनी शोधून काढल्या, प्रयोग केले त्या सर्वांतील थोडी अतिशयोक्ती वजा केली तर आधुनिक शास्त्रात कधीही न वापरल्या गेलेल्या परंतु परंपरेने निरनिराळ्या पंथांत पूर्वी अमलात असलेल्या व ज्याला त्यांनी धर्माचे अधिष्ठान दिले होते, त्याच

गोष्टी निर्मळ मनाने परत तपासून त्यांतील सत्य काय हे शोधण्याचा येथे प्रयत्न केलेला आहे. या सर्व पद्धती नीट पाहिल्या तर असे दिसते की डझनावारी अमेरिकन डॉक्टर्स या कार्यात सहभागी होत असतात. पाश्चात्य तत्त्ववेत्त्यांनी जीवनाच्या निरनिराळ्या अंगावर केलेले चिंतन, हे विश्व व विश्वातील अणू एवढा असणारा मानव याविषयी चिंतन, अभ्यास, अनुभूती यातून निर्माण केलेले तत्त्वज्ञान हाही या वैद्यकशास्त्रातील तज्ज्ञांनी पायाभूत विचार गृहीत धरलेला दिसतो. कोठेही असला तरी जसा मानव हा एकच आहे; त्याचा रंग, रूप, धर्म, आचरण ही सर्व वरवरची रूपे आहेत, तसेच अध्यात्माचे आहे. त्याला आधुनिक तज्ज्ञांनी वेगवेगळी नावे दिली तरी अंतर्ग्राम एकच आहे. शेवटी एकमेव अरूप शक्ती हेच फक्त अंतिम सत्य आहे. त्याला तुम्ही आत्मा म्हणा, ब्रह्मांडव्यापी मन म्हणा, ही फक्त वरची रूपे. आपल्याकडे प्राचीन काळी ऋषिमुनी याच निर्गुण निराकार तत्त्वाची स्तुती ऋचांच्या स्वरूपात करत असत. यातूनच संस्कृतीचा विकास होत गेला. ही अरूप शक्ती कशी आहे हे सामान्यांना चटकन कळत नाही, त्याची आकृतिबद्ध प्रतिमा डोळ्यांसमोर येत नाही, म्हणूनच संतांनी त्याला सगुणरूप दिले. काही संतांनी या अव्यक्तालाच विराट पुरुष असेही म्हटले आहे. माझी अशी कल्पना आहे की, भगवान श्रीकृष्णाने अर्जुनाला दाखविलेले विश्वरूप दर्शन फारसे वेगळे नसावे. याच अरूप शक्तीचे अनेकानेक पैलूंचे दाखविलेले दर्शन ते हेच असावे. या अस्तित्वाची जाणीव आपल्याला विनम्र करते, आस्तिक बनवते. यातूनच मानव्याची आर्तता आपण जाणू शकू. या अरूपाचे स्तवन, पूजन म्हणजे कर्मकांड नव्हे. त्याच्याशी मनाने एकरूप होणेसाठी ही साधने आहेत. हीच मनाला शक्ती देतात, मानव्य शिकवतात, सेवाभाव शिकवतात. आपल्या विषयाशी निगडीत याचे स्वरूप म्हणजे सेवाभाव. उन्नत मन हे शिकवते. मानवाची सेवा हीच ईश्वरसेवा हे शिकवते. या सेवेला फलही कृपेचेच मिळते.

प्रत्यक्ष व्यवहारात वैद्यकशास्त्राचे काय दर्शन होते हे निःपक्षपातीपणाने पाहणे बोधक ठरेल. वैद्यकशास्त्राकडे बुद्धिवंत विद्यार्थी का वळतात, ढिगावारी अर्जातून काही विद्यार्थीच का निवडले जातात, हे आपले सामान्य प्रश्न. (यालाही काळी बाजू आहेच. पण कोळसा कशाला उगाळा?) यात काही तत्त्वाने, काही आदर्श

डोळ्यांसमोर ठेवून त्यासाठी ज्ञानप्राप्तीची कास धरलेले ध्येयवादी विद्यार्थी आहेतच. परंतु सर्वसाधारणपणे यात अफाट पैसा मिळतो या ओढीने येणारे विद्यार्थीच बहुसंख्य असतात. त्यातही ज्याची पदवी जास्त उच्च, ज्याच्या नावापुढे दहा-बारा पदव्यांची माळ आहे, तो सर्वोकृष्ट डॉक्टर. याची सेवेची किंमतही तशीच उच्च. पण सर्वानाच असे यश मिळते असे नाही. मग केवळ स्वार्थिकरिता व आधुनिक भोगवादाचा आदर्श समोर ठेवून धडपडणाऱ्या आधुनिक व्यावसायिकांना काय म्हणावे? व्यवसायात यश मिळवणे याचे मूल्यमापन त्याने पैसे किती मिळवले यापेक्षा या व्यवसायाचा पाया म्हणजे सेवाधर्म हा किती पाळला जातो ही पट्टी लावली जावी.

दुसरा महत्त्वाचा मुद्दा म्हणजे हे शास्त्र जितके सुधारते आहे तितकेच ते एकांगी होत चालले आहे. प्रत्येक रोगाचा तज्ज्ञ वेगळा, तपासण्या वेगळ्या. परंतु शरीर म्हणजे निरनिराळ्या तुकड्या-तुकड्यांचे बनलेले यंत्र नव्हे. प्रत्येक अवयवाची कार्यक्षेत्रे वेगळी असली तर सर्वजण एका कुटुंबाप्रमाणे काम करत असतात. एकूण सोयीसाठी त्यांची कार्यक्षेत्रे वाटून घेतलेली असतात. कुटुंबाच्या एकरूपतेत प्रत्येक घटक सर्वांशीच संपर्क साधून असतो, सल्लामसलत करतो, तशीच बुद्धी प्रत्येक अवयवाला आहे. ते एकमेकांशी सतत संपर्क साधून असतात, संवाद करत असतात. यावर असे म्हटले जाते की हे तत्त्वज्ञान काही नवीन नाही, आम्हाला माहित आहे. म्हणजे तत्त्व वैचारिक स्तरावर मान्य परंतु व्यवहारात येत नाही व आणावयाची प्रामाणिक इच्छाच नाही. ध्येय फक्त एक-पैसा मिळवणे. नवरा मरो, नवरी मरो, भटजीला दक्षिणा मिळाल्याशी संबंध. संपूर्ण शरीराचा एकत्रित विचार हा अत्यंत महत्त्वाचा विचार कायम बासनातच ठेवला जातो.

हे झाले एक अंग. परंतु अत्यंत आधुनिक व ज्याला आपण वैद्यकशास्त्राचाच एक भाग मानतो, ते मानसोपचारशास्त्र होय. एकूण मानसशास्त्राचाच हा एक भाग, परंतु तो रुग्णतेशी निगडीत आहे. म्हणून त्याला मानसोपचार पद्धत म्हणावयाचे शारीरिक उपचार व मानसोपचार हे तरी हातात हात घालून आजार दूर करण्याच्या सेवाकार्यात सहभागी होतात का? मानसोपचारतज्ज्ञांची गोष्टच निराळी. त्यांची सल्लाकेंद्रे वेगळी. तेथे जे रुग्ण सल्ल्यासाठी जातील त्यांच्यावरच ते उपचार करणार. त्यांना प्रत्यक्ष हॉस्पिटलच्या कार्यात काहीही स्थान नाही. अनेक

गंभीर आजार मानसिक ताणतणावामधून व सततच्या चिंताग्रस्ततेमधून निर्माण होत असतात. याचा थोडक्यात आढावा आपण पूर्वीच घेतला आहे. हे होऊ नये म्हणून खरे म्हणजे प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून याचा उपयोग केल्यास अनेक वेळा हे रोग निर्माणच होणार नाहीत. मात्र ते प्रत्यक्ष झाल्यावर मग त्यावर करावयाचे उपचार इतके महागडे असतात की ते सामान्य माणसांच्या आवाक्यातच राहत नाहीत. मनुष्य या गोष्टीकडे का दुर्लक्ष करतो, तर सामान्यांच्या मनात मानसोपचाराची जरूरी फक्त वेड्या माणसांसाठी आहे. समाजाची दृष्टीच अशी असल्याने लोक काय म्हणतील या भीतीने सामान्य मनुष्य शक्यतो मानसोपचारतज्ज्ञाकडे जाण्याचे टाळतो. येथे मला कुष्ठरोगाबद्दल लोकांच्या मनात असलेल्या भीतीची आठवण येते. एखाद्या माणसाला कुष्ठरोग झाला आहे हे कळल्यावर इतर लोक सोडाच परंतु अत्यंत जवळचे नातेवाईकही त्याला वाळीत टाकतात. असा मनुष्य जन्मभर न बोलता घातलेल्या सामाजिक बहिष्काराचा बळी होतो. हा रोग उपचारांनी पूर्ण बरा होतो हे वैज्ञानिक सत्य आहे. परंतु असे रुग्ण बरे झाल्यावरही समाज त्यांना सामावून घेत नाही. ते लोक शेवटी स्वतःचाच वेगळा समाज निर्माण करून जगत असतात. ही उपमा जरी टोकाची असली तरी वेड्याच्या हॉस्पिटलमध्ये गेलेला रुग्ण नंतर बरा झाला तरी त्याला वागणूक कशी मिळते हे नोट पाहण्याजोगे आहे.

ह्या परिस्थितीमुळे “मी वेडा नाही, मला मानसोपचाराची काय जरूर आहे?” असा प्रश्न मनोरुग्ण विचारतात व त्या तज्ज्ञाकडे जाण्याचे शक्यतो टाळतात. एकूणच मनुष्यस्वभाव फार गहन आहे. हा स्वभाव म्हणजे अथांग, तळ न लागणारा समुद्र आहे. याला इतके अनंत पैलू आहेत की त्यांचा स्वतंत्र विचार करणे कठीण जाते. त्यात भरीस भर म्हणून आधुनिक जीवन, निसर्गापासून दूरत्व, स्वार्थापोटी होणारे वाढते गुन्हे यामुळे असुरक्षिततेची भावना, व्यवसायात व दैनंदिन जीवनात येणारे ताणतणाव, यामुळे मनोव्यापारावर अत्यंत गंभीर परिणाम होत असतात. चिंता, निराशा, संताप असे घातक मनोविकार कायम ठाण मांडून बसलेले असतात. आरोग्याला पोषक अशा ज्या भावभावना आहे त्यांची श्री शिल्लक संपलेली असते. या गोष्टींचे शेपूट म्हणा किंवा पदर धरून अनेक गंभीर आजार देहात शिरतात. यांचाही आढावा आपण पूर्वी घेतलेला आहे. पण या शास्त्राला प्रत्यक्ष शारीरिक



उपचारात काहीही स्थान नाही. शिवाय या शास्त्राच्या सुद्धा मर्यादा आहेत. मानसचित्र पद्धत हीही मानसोपचाराचा एक भाग समजण्यास काहीच हरकत नसावी किंबहुना ध्यानधारणा, जप, प्रार्थना या गोष्टी सामान्य स्तरावर मनावर उपचार करत असतात. म्हणून एका दृष्टीने त्यांनाही मानसोपचार म्हणता येईल. डॉ. कोल्हटकर यांनी पातंजल योगसूत्रांना 'भारतीय मानसशास्त्र' असे म्हटलेले आहेच. इ.स. पूर्वी ३०० ते ४०० वर्षांपूर्वी लिहिलेला हा ग्रंथ आजही प्रमाणभूत मानला जातो. उपनिषदांचा काल तर हजारो वर्षांपूर्वीचा, पण त्या वेळी सुद्धा ऋषिमुनींनी मनाचा शक्यतो खोलवर विचार केलेला होताच. आजचे मानसशास्त्र विज्ञानाधिष्ठित आहे, परंतु ते परिपूर्ण आहे असे म्हणता येणार नाही, त्यालाही अगम्य, दुरुस्त न होणाऱ्या विकारांवर उपाय सापडलेला नाही. तेव्हा आजचा आपला अंतिम उद्देश म्हणजे विकारापासून मुक्ती, आरोग्यप्राप्ती व निरामय जीवन हा आहे. शेवटी मृत्यू हा अटळ आहे पण तो योग्य काळी परमेश्वराने दिलेल्या नैसर्गिक कालखंडानंतर. अकाली मरण हे केव्हाही येऊ न देण्याची गोष्ट. मरणसुद्धा शांतपणे व निर्भय वृत्तीने यावे. आपल्याकडे जीवन कसे असावे त्याचा एक श्लोक प्रसिद्ध आहे.

“विना दैन्येन जीवनम् । विना दुःखेन मरणं ॥”

गंभीर आजारी रुग्णांना सुद्धा जे काही त्यांचे आयुष्य आहे, ते हाल न होता मृत्यू शांतपणे यावा. ख्रिश्चन धर्मीयांत या समयी पाद्री येऊन त्यांच्यासाठी पार्थना करण्याची प्रथा आहे. आपलेकडे सुद्धा तो समय नजीक आल्यावर गीता, ज्ञानेश्वरी वगैरे ग्रंथांचे वाचन केले जातेच की. पूर्वी मरणोन्मुख व्यक्तींच्या हातात गाईची शेपटी देण्याची काही ठिकाणी प्रथा होती. असे म्हटले जायचे की यामुळे त्या व्यक्तीचा आत्मा स्वर्गाला जातो. तोंडात गंगाजल घालणे हे तर सर्रास चालू होतेच. त्यासाठी घोघर पूजेत गंगाजलाचे भांडे सील करून ठेवलेले असे. अर्थात बुद्धिवादात याला काहीही जागा नसली तरी त्या लोकांच्या भावना मात्र उच्च असत.

मनुष्याचे जीवन निरोगी करण्यासाठी निरनिराळ्या वैद्यक पद्धती, मानसोपचार पद्धती यांच्या बरोबरच त्याला अध्यात्माची जोड दिली तर ती वैद्यकशास्त्राला उत्कृष्ट पूरक ठरू शकेल. वैद्यकशास्त्राची मदत ही टाळता येणार नाही. आजचे

निरनिराळे गंभीर व सामान्य विकारांत याचा कसा उपयोग होतो हे आपण पाहू. कल्पनाचित्रे (Visualization and Imagery), मानसपूजा, जप, प्रार्थना ह्यांचा ह्या कामी कसा उपयोग होतो याचे अनेक नमुने आपण पाहिले. याची वैद्यकशास्त्राला नुसती जोड नव्हे तर ते वैद्यकशास्त्राचे अतूट अंग व्हावयास पाहिजे. निरामय जीवनासाठी एक शिडीची जर कल्पना केली तर ती अशी होईल - सर्वप्रथम श्रद्धा, नंतर आहार, योगाभास व शेवटी जरूरीपुरते वैद्यकीय उपचार. आज जे दिसते ते बरोबर उलट. प्रथमस्थानी वैद्यकशास्त्र, मग आहार व व्यायाम. यात श्रद्धा व उन्नत मन यांना कोठेही स्थान नाही, हीच खेदाची गोष्ट आहे.

वर चर्चिलेल्या पद्धतीची थोडी जास्त चर्चा आपण पुढे करू.



## दैनंदिन योगसाधना

बृहदारण्यक उपनिषदात पुढील प्रार्थना आढळते -

“असतो मा सद्गमय।  
तमसो मा ज्योतिर्गमय ।  
मृत्योर्मा अमृतं गमय ॥”

असत्याकडून सत्याकडे, अंधारातून प्रकाशाकडे, मृत्यूकडून अमरत्वाकडे जाऊ या. मानवाच्या अंतर्मनात चांगल्या व वाईट भावनांचा मिलाफ असतो. यासाठीच जणू वाइटाकडून चांगल्याकडे जाण्याच्या तीव्र इच्छेपोटी अशा प्रार्थना केल्या जात. अमरत्वाची इच्छा मानवास ऋग्वेदकालापासून होती. मी मर्त्य आहे तर, मी अमर कसा होईन ही उत्कंठाच जणू त्या वैदिक ऋषींना होती. प्रस्तुत वाक्यत्रयीत अमृतत्वाच्या ओढीपोटी मन अशा प्रार्थना करते. मरणापासून मुक्त होण्याची व अमृतप्राप्तीची इच्छा ‘तमसो मा ज्योतिर्गमय’ या दुसऱ्या ओळीत स्पष्ट आढळते. परमतत्त्व हे प्रकाशमय आहे. त्याला उपनिषदांनी प्रकाश असे म्हटले आहे. आधुनिक काळात आपण त्याचा अर्थ अज्ञानरूपी अंधारातून आम्हाला ज्ञानाच्या प्रकाशाकडे जाऊ दे असा घेऊ या. असत्याच्या अंधारातून सत्याच्या प्रकाशाकडे जाऊ दे. मरणाची भीती हा अंधकार, त्यापासून अमरत्वाकडे, अमृतत्वाकडे जाऊ दे असा काढणे योग्यच ठरेल. या तीव्र इच्छेचे रूपांतरच प्रार्थनेमध्ये होत असते. यासाठी

करावयाचा अभ्यास, त्याचे कष्ट म्हणजेच तपश्चर्या, यालाच उपासनाही म्हणता येईल. अनेक अमेरिकन विचारवंतांना भारतीय संस्कृती, कौटुंबिक जीवन व तत्त्वज्ञान याविषयी अत्यंत ओढ असते. कारण अमेरिकन आज आत्यंतिक भोगवादाच्या दलदलीत स्तलेले आहेत. स्टीफन ह्यूलर अशांपैकीच एक. उत्तम लेखक, उत्कृष्ट फोटोग्राफर. एक व्यावसायिक श्रीमंत. असा हा माणूस भारतातील गरिबी, घाण या गोष्टी वरवरच्या मानून मनोमन भारताच्या आत्म्याशी एकरूप होतो, आणि आपण मात्र हे विसरत चाललो आहोत. सावतामाळी यांचा “ऊस जरी डोंगा, रस नव्हे डोंगा, का रे भुललासी वरलिया रंगा” ही किंवा “मन है चंगा तो कथवटमें गंगा” ह्या उक्त्या शुद्ध मनाचे महत्त्व सांगतात. स्टीफन ह्यूलर यांना हे कळले होते, त्यांनी ते आचरणात आणले आहे.

हे मिळविण्यासाठी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे साधना - तपश्चर्या. आपल्या इतिहासात अशी अनेक उदाहरणे आहेत. सर्वच साधुसंत, एकलव्यासारखे धनुर्धारी किंवा नचिकेतासारखे ज्ञानपिपासू ही काही उदाहरणे. यालाच आपल्या आध्यात्मिक भाषेत योगसाधना म्हटलेले आहे. आत्मा व परमात्मा यांचे मीलनाला योग ही संज्ञा लागू पडेल. असे योगाचे अनंत पैलू आहेत. गीतेचा प्रत्येक अध्याय म्हणजे योगाचा एक एक पैलू आहे. त्यात अत्यंत कठीण साधनेपासून ते सामान्य माणसांसाठी भक्तियोग येथपर्यंत अनेक मार्ग सांगितले आहेत. जीवनाच्या प्रत्येक उपयुक्त कोनावर भाष्य आहे, सूचना आहेत. गीतेचा सहावा अध्याय म्हणजे ध्यानयोग. याचा पुढे आढावा घेऊच. पण त्यातील सोळा व सतरा हे श्लोक आहार- विहारावर युक्त काय व अयुक्त काय हे सांगतात -

“नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥ (६-१६)”

हे अर्जुना जो (अधाशी) अतिशय खाणारा किंवा जो रोजच लंघन करतो, जो अतिझोपणारा आहे अथवा जो रोजच जाग्रणे करतो (पुरती झोप घेत नाही) तो योगी होऊ शकत नाही.”

या श्लोकात योगसाधनेसाठी भोजन व निद्रा यावर जे भाष्य आहे, तो किती महत्त्वाचे आहे व जे आज विज्ञानाधिष्ठित आहे असे आपण म्हणू शकतो, त्याने

निदान आरोग्य उत्तम राहते.

“युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।  
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवती दुःखहा ॥ (६-१७)”

जो मनुष्य खाण्याच्या, झोपण्याच्या, कर्म करण्याच्या क्रीडा, करमणूक करण्याच्या आपल्या सवयीत नियमित असतो, त्याची सांसारिक दुःखे योगाभ्यासे नष्ट होऊ शकतात.

येथे श्रीकृष्ण सांगतो की मानवाला खाणे, निद्रा, स्वसंरक्षण, वैवाहिक सुख अशा गोष्टी जरूर आहेत, पण त्यांत संयम व नियमितपणा पाहिजे. या पार्श्वभूमीवर आजचे जीवन पाहा. यात आहार-विहार, निद्रा यांत संयम सोडाच पण नियमितपणाही अपवादानेच. आज जेवण अकरा वाजता तर उद्या दोन वाजता. रोज चमचमीत खाण्यासाठी नवीन नवीन हॉटेल्सना आसरा. विद्यार्थी रात्री जागरण करून टी.व्ही. पाहतात किंवा परीक्षा आल्यावर रात्र रात्र जागरण करून अभ्यास करतात. त्यामुळे निद्रा अवेळी व अपुरी होते. याचा परिणाम, पचनसंस्था, मलनिस्सारणसंस्था अशा देहाच्या अनेक संस्थांवर दुष्परिणाम घडतातच, परंतु मनावरही दुष्परिणाम होत असतात. स्मृतीही जागरणाने कमी होते. बुद्ध्यांकावरही परिणाम होतो. लवकर निजून पहाटे उठले तर आदल्या दिवसाच्या श्रमांचे, विश्रांतीमुळे हरण तर होतेच, परंतु स्वच्छ हवा, शांत वातावरण व उल्हसित मन यामुळे कोणतीही साधना उत्तम होते. स्मृती सुधारतच गेल्यामुळे कमी वेळात जास्त अभ्यास होऊ शकतो. या निरूपणाची व्याप्ती खूप वाढवता येईल. परंतु अनेक पानांत ज्यांचा विस्तार मांडावा लागेल, ती तत्त्वे फक्त दोन ओळीत सांगितलेली आहेत. हे सौंदर्य गीतेत सर्वत्र आढळते. गीता म्हणजे सर्व उपनिषदांचे किंबहुना एकूण अध्यात्माचे सार आहे असे म्हटले तर वावगे होणार नाही.

योगसाधना हे देह व मन यांच्या शांतीचे एक साधन आहे. परंतु याच्या अनंत पैलूपैकी आरोग्याशी निगडित एवढे पैलू आपण पाहू. आजच्या युगाचा शाप म्हणजे अतिरिक्त ताणतणाव व त्यामुळे होणारी अपरिमित आरोग्याची हानी. यामुळे का होईना सर्व विश्वातील मानव इकडे वळू लागले आहेत. भारतीय तत्त्वज्ञान व योगसाधना ही आज नमुनेदार समजली जाते. आधुनिक आरोग्यवैज्ञानिकांनी अनेक

प्रयोगांद्वारे जी सत्ये शोधून काढली त्यांचा पायाही हाच आहे. पाश्चात्य संशोधन व निष्कर्ष यांचा आढावा आपण नंतर घेऊच. भारतीय प्राचीन ग्रंथांपैकी आरोग्याशी निगडीत ग्रंथांमध्ये आयुर्वेदाच्या निरनिराळ्या संहिता या वैद्यकशास्त्राशी निगडीत आहेत. त्यांत देह व मन यांच्या विकारांशी निगडीत चर्चा व सूचना आहेत. परंतु केवळ मनाशी निगडीत व कैवल्यप्राप्ती हे ध्येय मनात ठेवून लिहिलेला ग्रंथ म्हणजे 'पातंजल योगसूत्रे'.

पातंजली स्वतः आयुर्वेदतज्ज्ञ होते. तेव्हा देहाचे आरोग्य हे त्यांचे डोळ्यांसमोर होतेच. परंतु त्यांतील योगसूत्रे मुख्यतः मनाशी निगडीत आहेत. म्हणूनच डॉक्टर कोल्हटकरांनी त्याला भारतीय मानसशास्त्र म्हटले आहे. या योगसूत्रांत आसने व प्राणायाम यांचाही उल्लेख आहे, पण तो अतिशय तोकडा आहे. त्यासाठी मात्र 'हठयोग प्रदीपिका' व 'घेरंड संहिता' याकडे वळावे लागते. (माझा पातंजल योगसूत्रांचा अभ्यास फारसा नाहीच. परंतु त्यातील अष्टांगयोग आरोग्याशी पूर्णतः निगडीत असल्यामुळे त्याचाच मी थोडाफार अभ्यास केला आहे. कारण माझा आवडता विषय आरोग्य हा आहे.) सांख्य, योग, न्याय, मीमांसा आणि वेदान्त या षड्दर्शन ग्रंथांमध्ये सांख्य आणि योग ही प्राचीन आहेत. पातंजली योगाविषयी चर्चा करतात. अष्टांग योगापुरती चर्चा आपण जरूरीनुसार त्या त्या वेळी करू. यातील यम, नियम, आसन व प्राणायाम ही चार अंगे वा दैनंदिन कार्य म्हणजेच बाह्यांगाबद्दल चर्चा केली गेलेला महत्त्वाचा भाग. प्रत्याहार म्हणजे योगाचे पाचवे अंग. प्रत्याहारामुळे इंद्रिये अंतर्मुख व्हायला लागतात. हा साधला म्हणजेच मनुष्याची इंद्रियसुखाच्या ओढीची तीव्र इच्छा नाहीशी होते. मनुष्य इंद्रियांचा गुलाम न राहता ती मनुष्याची गुलाम बनतात व त्याच्या आज्ञेप्रमाणे वागू लागतात म्हणून प्रत्याहार हा पूर्ण आल्यावर, यम, नियम, आसन, प्राणायाम ह्या बहिरंग व ध्यान, धारणा, समाधी या योगाच्या अंतरंगाचा संगम होऊ शकतो. अष्टांग योगाच्या पहिल्या पाच अंगांचे विवरण साधनपाद या दुसऱ्या पादामध्ये आहे तर ध्यान, धारणा, समाधी विभूतिपाद या तिसऱ्या पादामध्ये आहे. हे बहिरंग पूर्णपणे काबूत आल्याशिवाय अंतरंगाचा अभ्यास म्हणजे होऊ न शकणारी कहाणी ठरेल. डीन ऑर्निशचे 'रिव्हर्सल ऑफ डिसीज' हे पुस्तक वाचून जे लोक एकदम ध्यान करण्यास सांगतात ते बरोबर नाही. असे ध्यान नीट होऊच शकत नाही. मग ध्यानामुळे गुण कसा येणार?

योगाचे अंतरंग मनुष्याला अफाट शक्ती देत असते. त्याद्वारा काय अशक्य गोष्टी साधू शकतात हे पतंजलींनी विभूतिपादामध्ये सांगितले आहे. ही शक्ती फक्त हृदयरोगच नव्हे तर अनेक विकार - अगदी कॅन्सरसुद्धा बरा करू शकते. ही शक्ती येण्यासाठी बरीच साधना करावी लागते. तेव्हा त्यावर वैद्यकशास्त्रानुसार नियंत्रित उपचार व योगसाधना यांचा मेळ घालणे हे जास्त व्यावहारिक ठरेल. तेव्हा स्वामी, गुरू किंवा त्यांचे विज्ञानवादी शिष्य आपणास फक्त अर्धसत्य सांगत असतात, हे पूर्ण ध्यानात ठेवावे म्हणजे आपला वेळ व पैसा यांचा अपव्यय होणार नाही. ह्या अष्टांगाचा अर्थ काय हे आपण समजावून घेऊ.

ही अष्टांगे म्हणजे खऱ्या अर्थाने व्रतेच आहेत. आपण ही आपल्या हितासाठी अंगीकारत असतो. तेव्हा “उतू नको, मातू नको, घेतला वसा टाकू नको” हा पारंपरिक सल्ला पूर्णपणे अमलात आणावयास पाहिजे नाहीतर अर्धवट काहीतरी करणे म्हणजे अभ्यास न करता देवाला नारळ ठेवून पास होण्याची आकांक्षा बाळगण्यासारखे फोल आहे. अनेक वेळा आपली जीवनशैलीच निसर्गनियमाविरुद्ध असते. लोभापोटी आपण अनेक अहितकारक गोष्टींना बळी पडत असतो. परंतु या गुन्ह्यांना शेवटी शिक्षा होतच असते. परमेश्वराच्या हातातील काठी दिसत नाही. पण ती पाठीवर पडली म्हणजे आपण कळवळण्याखेरीज काही करू शकत नाही. योग ही आध्यात्मिक साधनाच आहे. त्याला तात्त्विक विचारांची बैठक ही अवश्य असते. ही काही काल्पनिक गोष्ट नाही. तत्त्वचिंतन व साधना ह्यांचा अवलंब साधकाची जीवनशैली बदलू शकतो. ह्या गोष्टी अष्टांगामध्ये सांगितलेल्या आहेत.

**यम :** अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य व अपरिग्रह हे यम.

“अहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यः ॥ २. ३० ॥

हिंसा करू नये, सत्य बोलावे व चालावे, चोरी करू नये, संयमित शरीरसुख घ्यावे, निष्कारण संचय करू नये ह्याच साध्या साध्या पण नियमित आचरणास कठीण अशा या गोष्टी आहेत.

**नियम :** शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥२. ३२॥

शौच्य म्हणजे शुद्धी, स्वच्छता. हे अंतर्बाह्य पाहिजे. स्नानाने बाह्य व योग्य

आहार-ज्याला आपण सात्त्विक म्हणू आणि पूर्ण मल व मूत्र विसर्जन ही अंतःशुद्धी. तिसरा नियम म्हणजे तप. तप म्हणजे शरीराला ताप देणे नव्हे. उपास, तापास, एका पायावर उभे राहून आराधना हे फक्त शरीरक्लेश आहेत. याने फारतर थोडी सहनशक्ती वाढेल पण अपाय जास्त होईल. तप म्हणजे सहज, नैसर्गिक वर्तणूक एवढाच अर्थ घ्यावा लागेल. चौथा नियम म्हणजे स्वाध्याय. यात अध्यात्माचा अभ्यास व चिंतनामधून ज्ञान मिळवणे व वैयक्तिक उन्नतीसाठी नित्यजीवनाचे अभ्यासाने ज्ञानप्राप्ती. एकूण जीवनातील काही गोष्टी पालनास योग्य, उपकारक व काही वर्ज्य असे का? याची पटणारी कारणमीमांसा जर समजली तर त्यांचे पालन सोपे जाते व नियमित पालनाने ते न कळत होणारे जीवनाचे अंग होऊन जाते. आयुर्वेदातील पथ्य-कुपथ्य आरोग्यासाठी अवश्य असते. त्याची कारणमीमांसा सहज समजली तर आनंदाने, श्रद्धेने त्याचे पालन होते. पण “मी सांगतो म्हणून करा” ही हुकूमशाही त्याचे नीट पालन होऊ देत नाही. वरील चार नियम जो पाळतो त्याला ईश्वरप्रणिधान म्हणजे समर्पणभावना जमू लागते. ईश्वर देवळात भेटत नाही, तो आपल्यातच आहे. कोणत्याही गोष्टीचा गर्व न करता ‘अहं’ विसरून कार्य करणे म्हणजेच समर्पणभावना.

### आसन व प्राणायाम :

पातंजल योगसूत्रांत यांचा फारच थोडा उल्लेख आहे. ते प्रदीर्घ चर्चेने सांगितले आहे ते ‘हठयोग प्रदीपिका’ या व ‘घेरंड संहिता’ या ग्रंथांत. आसनामुळे शरीराची लवचिकता, प्रत्येक अवयवाची कार्यक्षमता वाढते. प्राणायामानेही श्वसनसंस्था उत्तम कार्य करू लागते. दम्यासारखा रोगही बरा होण्यास मोठ्या प्रमाणावर मदत होते. एकूण आसन व प्राणायाम यामुळे शरीरस्वास्थ्य व मनःस्वास्थ्य लाभते. मनुष्याच्या देहांतर्गत एक महान विश्व आहे. निसर्गात सर्वत्र शांती भरलेली आहे. कोणतीही प्रचंड खळबळ, नैसर्गिक ध्वनीपेक्षा वेगळे आवाज असे तेथे काहीही आढळत नाही. येथे पक्षी सुस्वरे गात असतात, प्राणी आपले जीवन नैसर्गिकपणे जगत असतात. त्यांचे वैयक्तिक व एकूणच जीवन शांत व नैसर्गिक असते. तसेच आपले अंतर्विश्वही शांत असते. त्याच्या दैनंदिन कार्यात एक लय असते, अत्यंत मंद संगीत असते. तेथे अचानक खळबळ माजते ती विकारांच्या हल्ल्यामुळे. वेदना, मनःस्वास्थ्य हरपणे हा शरीराचा विलाप असतो, मदतीची तीव्र हाक असते.



वाघासारख्या मांसाहारी प्राण्यांनी जेव्हा त्यांचे भक्ष्य पकडलेले असते, तेव्हा ते विलाप करू लागते, बांधवांना मदतीची हाक देते. आपल्या शक्तीनुसार बच्च्यांची आई किंवा इतर जमातबंधूही धावून जातात व मदत करण्याचा प्रयत्न करतात. तीच स्थिती आपलीही होत असते.

शरीर विलाप करू लागले की प्रथम आपल्या तोंडातून उद्गार बाहेर पडतो तो 'अग आई ग!' मग आपल्यावर माया करणारी माणसे जवळ येतात, त्यांचा स्पर्श, त्यांची सहानुभूती ह्यामुळे आपल्या वेदनांची तीव्रता कमी होत असते. हीच वृत्ती प्राणीजगतात आढळते. एका प्रसिद्ध शिकान्याने लिहून ठेवलेली एक कहाणीच पाहू या. वाघाच्या शिकारीच्या बऱ्याच पद्धती अस्तित्वात होत्या. त्यांपैकी एक म्हणजे एखाद्या झाडावर मचाण बांधून ते दिसणार नाही, अशी व्यवस्था करून शिकारी त्यात लपून बसत असे. एखादे रेडकू भक्ष्य म्हणून बंदुकीच्या सहज टप्प्यात खाली खुंटी मारून त्याचा पुढला पाय बांधून ठेवले जाई. अशाच एका प्रसंगात वाघ येताच रेडकाने तिकडे तोंड फिरवले व हल्ला होताच जोराने रेकून आवाज काढला. तो आवाज ऐकून जवळच चरत असलेला एक रेडा धावून आला व त्या वाघाला त्याने हुसकावून लावले, व तेथेच रेडकाच्या रक्षणासाठी बसून राहिला. वाघ परत आला. तो येताच रेडा परत धावून गेला व वाघाला हुसकावून लावले. असे तीन-चार वेळा होताच वाघाने त्या रेड्यावर हल्ला केला व त्याला ठार मारले. वास्तविक वाघ हा आपला मारेकरी आहे हे प्रत्येक प्राण्याला माहित असते परंतु असे असूनही त्या रेडकाच्या संरक्षणार्थ लढून त्याने जीव दिला. हे केवळ त्या बच्च्याच्या हाकेला उत्तर म्हणून झाले. विकाराच्या हल्ल्यातही मनुष्य वेदनेने तळमळतो व त्याला स्पर्श, सहानुभूती, गोड शब्द यांनी सुद्धा उतार पडू शकतो. आज विकारांच्या चाचण्यांसाठी अनेक नवीन यांत्रिक साधने आसींझॉण्ड डॉक्टर, नर्सस यांचीही यंत्रे झाली आहेत. विकारमुक्तीच्या कार्यात त्यांचा काहीही सहभाग राहिलेला नाही. पुढे आपण यावर दीर्घ चर्चा करूच.

आसने व प्राणायाम, व एकूणच योगसाधना आरोग्य देत असल्यामुळे असा विकारहल्ला होण्याचे प्रमाणही कमीच होत जाते. (माझ्या 'मागोवा आरोग्याचा' ह्या पुस्तकात आसने व प्राणायाम याविषयी थोडी जास्त माहिती दिली आहे. प्राणायामाचे सर्व प्रकार, कृती व फायदे हे त्यात दिले आहेत.) आसने व प्राणायाम

योग्य रीतीने केल्यास जसा उत्तम फायदा होतो, तसा अयोग्य रीतीने केल्यास तोटाही होऊ शकतो, ते अनारोग्याला आमंत्रण ठरते, हे विसरता कामा नये.

“प्राणायामेन युक्तेन सर्व रोगक्षयो भवेत् ।

अयुक्ताभ्यास योगेन सर्व रोगो समुद्भवः ॥२-१६॥”

ही पतंजलींनी दिलेली सूचना गांभीयनिच घेतली पाहिजे. प्राणायामावर अनेक लेखकांनी पुस्तके लिहून त्याचे निरनिराळे पैलू दाखवले आहेत. मात्रा विश्वास व थोडाफार अभ्यास लोणावळ्याच्या ‘कैवल्यधाम’ या संस्थेने स्वीकारलेल्या पद्धतीचा आहे. पंचवीस-तीस वर्षांपूर्वी नागपूर येथे असताना जनार्दन स्वामी यांच्याकडूनही अनेक गोष्टी शिकलो. जनार्दन स्वामी हे संन्यासी व स्वामी विवेकानंदांचे अनुयायी व त्यांना मिळालेल्या आज्ञेप्रमाणे ते हेच कार्य करत असत. घेरंड संहिता, हठयोग प्रदीपिका व योगोनिषद यामध्ये दहा प्राणांची माहिती सांगितली आहे. ती फार महत्त्वाची आहे.

अनुक्रम	प्राणवायूचा प्रकार	स्थान	प्राणायामाचे कार्य
१.	प्राण	छाती/नाभी	श्वासावर नियंत्रण
२.	अपान	ओटीपोट/गुद	उच्छ्वासावर आणि मलमूत्र विसर्जनावर नियंत्रण
३.	समान	नाभी	पचन आणि प्राणांचे अभिसरण यांचे नियंत्रण
४.	उदान	गळा/हात/पाय	प्राणांच्या ऊर्ध्वगतीचे नियंत्रण
५.	व्यान	नाभी	पचन व प्राणांचे अभिसरण यांचे नियंत्रण
६.	नाग	अस्थीच्या आत	ढेकर नियंत्रण
७.	कूर्म	अस्थीच्या आत	पापण्यांचे नियंत्रण
८.	कृकर	अस्थीच्या आत	शिका, खोकला नियंत्रण
९.	देवदत्त	अस्थीच्या आत	जांभई नियंत्रण
१०.	धनंजय	अस्थीच्या आत	तापमान नियंत्रण

प्राणायाम अयोग्य रीतीने केल्यास अपाय होऊ शकतो. म्हणूनच बहुधा पतंजली म्हणतात की यम, नियम, आसन, प्राणायाम ही अष्टांगयोगाची चार अंगे प्रथम स्थानी येतात. ह्या अंगांवर पूर्ण ताबा मिळाल्यावरच पुढील अंगे अनुसरावीत. ह्या चार अंगांनंतरच प्रत्याहार येऊ शकतो आणि तो साध्य झाल्यासच ध्यानधारणा करणे जमेल व त्याचा फायदा होईल. या चढत्या भाजणीप्रमाणेच साधना होणे जरूरीचे आहे. नाहीतर ध्यान होऊच शकत नाही. ध्यानाचे हल्ली अनेक वर्ग सुरू झाले आहेत. अनेक आश्रमांची व स्वामींचीही भरपूर प्रसिद्धी होत आहे. शिबिरे भरवूनही भरपूर पैसे मिळवणारे लोक आहेत. मला या लोकांचा राग येत नाही. त्यांना आपण फार तर स्वार्थी म्हणू या. पण खरी कीव करावीशी वाटते ती आपण ज्याची भरपूर जाहिरात केली जाते ती पाहून वाहून जातो त्याची. आपल्याला खरी गरज कशाची आहे व त्याचे मार्ग काय? ह्याचा विचार करून त्या मार्गाचा नीट अभ्यास करणे हेच योग्य ठरते. गुरूची जरूरी आहे ती मार्गदर्शनासाठी. त्याचेवरच सर्व भार टाकून स्वस्थ बसणे हे कधीही यश देणार नाही 'ध्यान' केल्यापासून निश्चित फायदा होतो पण त्यासाठी यम, नियम, आसन, प्राणायाम याची पूर्वतयारी करून ती आपली दैनंदिनी करणे ही ध्यानाची पूर्वतयारी आहे. स्पर्धात्मक खेळामध्ये जसा कित्येक दिवस पूर्वतयारी व अभ्यास करावा लागतो, नियमितपणे सराव ठेवावा लागतो व स्पर्धेपूर्वी शरीर सैल करणे (Warm up) जरूर असते, तीच गोष्ट येथेही लागू पडते. आसनापूर्वी सुखासनात वा वज्रासनात बसून अनुलोम-विलोम हा प्राणायाम करणे जरूरीचे असते. आसन, प्राणायामाचा दैनंदिन कार्यक्रम संपल्यावर शवासन करावे. या शवासनात सुद्धा उत्तम ध्यान होऊ शकते. ध्यानासाठी अमुक एक आसन पाहिजे असे नाही. वयोमानानुसार व पतंजलींच्या सल्ल्याप्रमाणे 'स्थिर सुख' आसन करावे.

### प्रत्याहार :

योगमार्गातील प्रत्याहार हा महत्त्वाचा 'मैलाचा दगड' आहे. येथे योगाचे बहिरंग वळण घेऊन अंतरंगाकडे वाट चालू लागते. प्रत्याहार म्हणजे इंद्रियांना त्या त्या विषयाकडून परावृत्त करून ध्यानमार्गावाटे समाधीकडे नेणे. पातंजल योगाचे अंतिम ध्येय म्हणजे समाधी म्हणजे कैवल्यप्राप्ती. आपण या योगसाधनेचा आरोग्याच्या

दृष्टिकोनातून विचार करत आहोत. प्रत्याहार म्हणजे विषयसुखापासून निवृत्ती. ही मनाची साथ नसेल तर काही उपयोग होत नाही. विषयसुखाला मनाई नाही. सुवास आवडतो म्हणून नवेनवे सेंटस् वापरणे व ते न मिळाल्यास अस्वस्थ होणे, जिभेचे चोचले सतत पुरवत राहणे, विषयोपभोगाचा अतिरेक व नैसर्गिक प्रजननशक्ती कमी झाली तर निरनिराळी औषधे घेऊन ती इच्छा पुरवीत राहणे या गोष्टी मनाची अतोनात गुलामगिरी आहे. सुख जरूर घ्यावे परंतु त्याची गुलामी नको. लैंगिकसुखाला पातंजली नकार देत नाहीत, परंतु ब्रह्मचर्य म्हणजे संयमित सुख हेसुद्धा 'धर्मं च अर्थं च कामे च' अशी शपथ ज्या जोडीदाराबरोबर घेतली, त्याच्या बरोबरच व त्याच्या संमतीने. नाहीतर झाडाचे पिकले पान जसे नकळत निसर्गतः गळून पडते, पण जेव्हा तीच पाने ओरबाडून घेतली तर झाडाला सुद्धा वेदना होतात. आज समाजात स्त्रियांवर जे लैंगिक अत्याचार होतात ते याच ओढीतून. याला कायद्याने आळा घालता येणार नाही. पुरुषसमाजाची मानसिकताच बदलणे आवश्यक आहे. कायद्याने किंवा शिक्षेने ती इच्छा दबते व मोका मिळताच परत ती वर उफाळून येते. त्यामुळे या गुन्हेगारावर शिक्षेबरोबरच मानसिक उपाय-योजना आवश्यक असते. हाही एक गंभीर विकार म्हणूनही पाहणे जरूर आहे. प्रत्याहार हे शिकवतो.

प्रत्याहाराचा उत्तम उपाय म्हणजे इंद्रियसुखाकडे तटस्थपणे, सावधचित्ताने पाहावयास शिकणे. 'सर्वात आहे पण कशातच नाही' ही वृत्ती अंगी अभ्यासाने बाणवणे. कृष्णमूर्तींनी यालाच तटस्थ निरीक्षण (Choiceless Awareness) असे म्हटले आहे. यातूनच चित्ताला जाण येत असते. विषयोभोगासंबंधी एक प्रसिद्ध श्लोक आहे.

*न जातुः कामः कामानामुपभोगेन शाम्यति ।*

*हविषा कृष्णवर्त्मव भूय एवाभिवर्तते ॥*

उपभोगाने वासनेची तृप्ती कधीच होत नाही. उलट अग्नीमध्ये तुपाची धार सोडल्यावर जसा तो उफाळून वर येतो तशी विषयवासना वाढतच असते.

*“ततः परमावश्यतेन्द्रियाम् ॥२-५५॥”*

त्यामुळे-प्रत्याहारामुळे-साधकाला इंद्रिये पूर्णपणे वश होतात. आसने आणि प्राणायाम यांच्या साहाय्याने 'अन्नमय कोश' साधनेसाठी पूर्णपणे निरोगी होऊन चपळ होतो आणि प्राणमय कोश (प्राणायामामुळे) एकसंध होतो. जीवनशैली शिस्तबद्ध, नैसर्गिक नियमांना अनुरूप होते ती यम-नियमामुळे. अंती निरामय जीवनाचा लाभ होतो. येथे योगसूत्राचा द्वितीय पाद (भाग-अध्याय) पूर्ण झालेला आहे.

### ध्यानधारणा :

धारणा हा ध्यानासाठी लागणारी एकाग्रता साधण्यासाठी आपल्या आवडीचा निवडलेला विषय. हा विषय बाह्य किंवा आंतरिक कसाही असला तरी फरक पडत नाही. कोणी राम, कृष्ण, शिव, दत्त, गणपती अशा एका देवाची मूर्ती सातत्याने मनश्चक्षूंनी पाहतील. कोणी अश्वत्थ वृक्ष, वटवृक्ष, औदुंबर अशा पवित्र वृक्षांची निवड करतील. कोणी एखाद्या मंत्राची निवड करतील तर कोणी विकाराची बाधा झालेल्या अंतरीच्या अवयवांची निवड करतील. ह्यामुळे विकारमुक्तीसुद्धा मिळू शकते हे सिद्ध झालेले आहे. याला पाश्चात्य विद्वानांनी 'ऑटो सजेशन' (Auto Suggestion) किंवा 'इमेजरी' (Imagery) असे नाव दिले आहे. यात मनश्चक्षूपुढे त्या इंद्रियाचा आकृतिबंध आणावयाचा. सविस्तर वैद्यकाचा विचार करताना हे आपण पाहू. ही धारणा ध्यान चालू असताना सतत डोळ्यासमोर ठेवणे अगत्याचे आहे. ॐकार ध्यानात तर ॐकार सनातन नाद हीच धारणा होत असते. धारणा म्हणजे आंतरिक वा बाह्य विषय मन केंद्रित करण्यासाठी घ्यावयाचा असतो. गमतीची गोष्ट म्हणजे भगवान बुद्धाचा शिष्य सारीपुत याने धारणेसाठी 'हास्य' हा विषय निवडला होता. हास्याचे सहा प्रकार गृहीत धरलेले आहेत. (१) स्मित म्हणजे चेहरा पाहिला तरच ओळखता येणारे हास्य. याला मंद, आवाजविरहित असे हास्य म्हणूया, (२) हासित - थोडे स्पष्ट हास्य, (३) विहसित - हास्याची किंचित आवाजासह येणारी स्थिती, (४) उपहासित - हात, खांदे, डोके असे शरीर किंचित हलवून येणारे हास्य, (५) अपहासित - हसता हसता डोळ्याला पाणी आणणारे हास्य, आणि शेवटी (६) अतिहासित-शरीर गदगदा हलवून पोट दुखावयास लावणारे हास्य.

मुंबई-पुण्यात अनेक हास्य क्लब निघाले आहेत. ह्यांत पारंपरिक व शास्त्रीय अशा दोन्ही गोष्टी अंतर्भूत आहेत. याचा उगम बौद्ध संप्रदायात सापडतो. पण येथेही आसने व प्राणायाम व शेवटी शवासन या पूर्वतयारीची जरूरी आहे असे मला वाटते. कारण अन्नमय कोश म्हणजे देह, प्राणमय कोश हे नैसर्गिकपणे शुद्ध झाल्यावरच धारणेचा उपयोग होईल. स्नान करून देहशुद्धी व मंत्रपठणाने मनःशुद्धी ही झाल्यावरच देवपूजा संपन्न होते, तसेच हे आहे. व्यास व वाचस्पती यांनी तर नाभिचक्र, हृदयचक्र, आज्ञाचक्र, जिह्वाग्र यांचाही धारणेसाठी उल्लेख केला आहे. तो विषय मात्र आंतरिक आहे.

**ध्यान :**

विभूतिपाद या तृतीय पादामध्ये पहिल्याच सूत्रात पतंजली ध्यानाचा उल्लेख करतात.

“देशबंधश्चित्तस्य धारणा ॥ ३-०१ ॥”

हे सूत्र द्वितीय पादातील धारणेसंबंधी आहे. देश (आकृतिबंध) यात चित्त सर्वसमावेशकतेने एकाग्र करणे म्हणजे धारणा. ही जणू धारणेची उजळणी आहे. आणि शेवटी ध्यान म्हणजे काय?

“तत्र प्रत्यैकतानता ध्यानम् ॥३-०२॥”

पतंजली म्हणतात की तिथे, अनुभव, एकतानतेने समरसता म्हणजे ध्यान. ध्यानाला धारणेची कशी महत्त्वाची बैठक आहे, हेच या सूत्रात सांगितले आहे. असे एखाद्या विषयाशी तद्रूप होणे, आपली संपूर्ण जाणीव त्यावर केंद्रित करणे म्हणजे ध्यान. असे हे ध्यान नियमित होऊ लागले की त्यातूनच अंतर्मनाच्या सुप्त शक्ती जागृत होत असतात. डॉ. कोल्हटकरांनी ह्यातून ज्या सिद्धी प्राप्त होतात त्याविषयी पुढील सूत्रावर विवरण केले आहे.

“ततोऽणिमादिप्रादुर्भवः कायसंपत्तद्धमनिभिघातश्च ॥ ३-४५ ॥”

सर्व स्थूल-सूक्ष्म भूते आणि त्यांचे स्वभावधर्म योग्याच्या इच्छेशी अनुकूलत्वाने वर्तू लागल्यामुळे त्याच्या ठिकाणी (१) अणिमा (२) महिमा (३) गरिमा

(४) लघिमा (६) प्राकाम्य (७) ईशित्व (८) वशित्व ह्या आठ महासिद्धींचा प्रादुर्भाव होतो.

(१) योग्याचे शरीर केवढेही असले तरी इच्छेनुसार शरीराचा संकोच करून ते सर्वमूर्त वस्तूत अत्यंत लहान करता येते. आपण 'स्टार वॉर्स' सारख्या विज्ञानाधिष्ठित काल्पनिक कथांत त्या यानातील माणूस नाहीसा होऊन अणुरूपात जातो व नंतर पाहिजे तेथे मूळ स्वरूपात प्रगट होतो, हे पाहिले आहे. त्या विज्ञानकथेप्रमाणेच ही सिद्धी पतंजलींनी अडीच हजार वर्षांपूर्वी सांगितलेली आहे. ही सिद्धी म्हणजेच अणिमा.

(२) अणिमाच्या विरुद्ध आपले शरीर पाहिजे तेवढे मोठे करता येणे ही 'महिमा' सिद्धी होय.

(३) आपल्याला पाहिजे तेवढे आपले शरीर अगदी एखाद्या पर्वताएवढे सुद्धा जड करता येणे ही 'गरिमा' सिद्धी.

(४) याउलट आपले शरीर कापसासारखे हलके करणे ही 'लघिमा' सिद्धी.

(५) बसल्या जागेवरून चंद्रबिंबासारख्या अतिदूरवर्ती वस्तूला बोटाने स्पर्श करण्याची ही 'प्राप्ती' नावाची सिद्धी होय.

(६) ज्या कशाची इच्छा करावी ती गोष्ट घडून यावी असे सामर्थ्य अंगी उत्पन्न होणे ही 'प्राकाम्य' सिद्धी.

(७) सर्व सृष्ट्य वस्तूंवर सत्ता चालवणे याला 'ईशित्व' सिद्धी म्हणावयाचे.

(८) योग्याच्या इच्छेने अतिक्रमण न करता सर्व भूते वश होऊन राहणे ही 'वशित्व' नावाची सिद्धी.

या सिद्धी ध्यानधारणेतून येत नाहीत. त्यासाठी 'संयमा'ची जरूरी असते. संयम म्हणजे धारणा, ध्यान व समाधी हे त्रय एकत्र प्रवृत्त झाले म्हणजे तो 'संयम' होतो. समष्टिसंयमाने योगी कसलाही अडथळा न येता पर्वतादिकात प्रवेश करू शकतो, पाणी त्याला भिजवू शकत नाही, अग्नी त्याला जाळू शकत नाही, वादळ त्याला केसभरही हलवू शकत नाही, आकाशात तो सहज वावरू शकतो तरीही

त्याचे शरीर झाकल्याप्रमाणे राहते आणि ह्यामुळे तो ज्योतिर्मय देह धारण करणाऱ्या सिद्ध पुरुषांनाही अदृश्य राहतो.

हे प्रथम मी जेव्हा वाचले तेव्हा माझ्या मनात विचार आला की अशी सिद्धी आपणास मिळाली तर आपण काय करू ? बालपणी शाळेत निबंधलिखाण ही बाब महत्त्वाची मानली जात असे. यात अशा वेळी आपण काय करू या गोष्टी कल्पनेने सांगावयाच्या असतात. 'मी गव्हर्नर झालो तर?', 'मी राजा झालो तर' असे विषय दिले जात. ही कथा बालपणीची. अर्थात निबंधाला इतरही अनेक विषय असत. त्यातून विद्यार्थ्यांचे ज्ञान, त्याचा डोळसपणा, स्वभाव याची कल्पना येत असे. पण हे बालपण वृद्धापकाळी सुद्धा तुमच्या मनात दडून बसलेले असते. मग मी जणू जगाचे कल्याण करण्यासाठीच जन्माला आलो आहे अशी क्षणभर कल्पनाभरारी मारली आणि माझा मीच स्वतःला हसलो. ही एक चांगली बाजू झाली. पण त्याची वाईट बाजू म्हणजे अशा सिद्धींचा अत्यंत दुरुपयोग निश्चित होऊ शकतो. याला उत्तर काय? त्या काळात या विषयाचे माझे वाचन फारच थोडे (आजही फारसे नाही). डॉ. कृ. के. कोल्हटकर यांचा पातंजल योगदर्शन हा ग्रंथराज (पृष्ठसंख्या ७८५) मी वाचला नव्हता. मी ही शंका माझे आदरणीय मित्र श्री. मधुकरराव यार्दी यांना विचारली. त्यांनी दिलेले उत्तर अत्यंत समर्थक होते. ते म्हणाले, "योगसाधनेचे अंतिम उद्दिष्ट कैवल्यप्राप्ती आहे. ही प्राप्ती झाली तरच तो खरा सिद्ध पुरुष होतो. असा सिद्ध पुरुष या सिद्धींचा कधीच दुरुपयोग सोडा, पण उपयोगही करणार नाही. नाहीतर त्या सिद्धी नष्ट होतील. त्या काळी तो निरिच्छ, निर्विकल्प अवस्थेला पोहोचलेला असतो. यामुळेच ही शंका अनाटायी आहे." त्यांनी मला डॉ. कोल्हटकरांचे पुस्तकही दिले. त्यांत पृष्ठे ४९८-४९९ यांतील महत्त्वाचा भाग असा आहे - "सर्व सृष्टी जीवांच्या पूर्वकर्मनुसार ईश्वराच्या इच्छेने निर्माण झाली आहे. सर्व जगत्त्व्यवहार त्याच्याच इच्छेने चालू असतात. ईश्वर योग्यांचा गुरू असून (पाद १ सूत्र २६) ईश्वरप्रणिधानानेच (पाद २ सूत्रे १ व २) योग्याची योगात प्रगती झालेली असते. तेव्हा जो गुरू आणि ज्याच्या कृपेने आपली प्रगती झाली त्या ईश्वराच्या इच्छेविरुद्ध वागून पदार्थविपर्यास करण्याचे योग्यांच्या मनात येणे शक्य नाही." एक गोष्ट निश्चित व अनुभवसिद्ध आहे की ध्यानधारणेतून अंतर्मनाची शक्ती वाढते व त्याद्वारा मनुष्य आपली किंवा इतरांची दुःखे कमी करू



शकतो, रोगनिवारण सोपे करू शकतो. हीच आजची आपली खरी गरज आहे. आपल्यापुरती हीच सिद्धी आहे. हाच मूळ हेतू या पुस्तकाच्या लिखाणामागे आहे.

### विपश्यना :

श्री. सत्यनारायण गोएंका ही आधुनिक काळातील योगी व्यक्ती म्हटले तर त्यात फारसे आश्चर्य वाटू नये. श्री. पांडुरंगशास्त्री आठवले हेही असेच आधुनिक योगी. श्री. गोएंका यांनी विपश्यना विश्व विद्यापीठ ही संस्था इगतपुरीत सुरू करून बौद्ध संप्रदायातील 'विपश्यना' म्हणजेच 'ध्यान धारणा' या मार्गे समाजाचे प्रबोधन करण्यास सुरुवात केली व आज त्याला प्रचंड वृक्षाचे रूप आलेले आहे. हेच कार्य पांडुरंगशास्त्री आठवले हे 'स्वाध्यायावाटे' करत आहेत. येथे आपण विपश्यनेविषयीच विचार करणार आहोत. गौतम बुद्धांचा जन्म ख्रिस्तपूर्व ५६३ या वर्षी झाला. राजपुत्र असूनही जीवनातील दुःखे, व्याधी, मृत्यू या सर्वांच्या हिडीस दर्शनाने त्यांना जीवनाचा अर्थ शोधण्याची ओढ लागली. पत्नी, पुत्र, राज्य यांचा त्याग करून अनेक वर्षे सायास सोसूनही त्यांना ह्या दुःखांचे निवारण करण्याचा मार्ग सापडेना. शरीराला नाना प्रकारचे क्लेश देऊन श्रमणपरंपरेनुसार ते प्रयत्न करत राहिले. उपास-तापास करून देह अस्थिपंजर झाला. एक दिवस तर भोवळही आली. तेव्हा त्यांच्या ध्यानात आले की शरीराचे फाजील लाड करणे जेवढे चूक तेवढेच अतिक्लेश देणे हेही चूकच. त्याऐवजी मध्यम मार्ग पाहिजे. तेव्हा ते स्वतःला मध्यममार्गी म्हणू लागले. अखेर त्या विमनस्क स्थितीत अखंड चिंतन करीत ते गयेजवळील नैरंजन वनात आले व बोधिवृक्षाखाली चिंतन करत बसले. यातूनच त्यांना प्रकाश दिसला व ते बुद्ध झाले. याच पंथाचे म्हणा किंवा धमचि म्हणा जे तत्त्वज्ञान त्याला बौद्ध दर्शन म्हणतात. विपश्यना हा त्याअंतर्गत एक भाग.

ही साधना वरवर पाहता अतिशय सोपी परंतु अमलात आणावयास मनाचा फार मोठा निग्रह लागतो. विपश्यना विद्यापीठातर्फे दहा दहा दिवसांची शिबिरे भरविण्यात येतात. विपश्यनेला पूर्ण शांतता आवश्यक असते. हे दहा दिवस साधक किंवा शिबिरार्थी म्हणा संपूर्ण मौन पाळतो. मौन पाळणे किती कठीण आहे याचा प्रत्यक्ष अनुभव पहिल्याच दिवशी येतो. हळूहळू त्याची सवय होते व पुढे त्याचे

काहीच वाटत नाही. शिबिरार्थी साधकांना त्या काळात आलेले अनुभव नंतर सांगितले जातात. पातंजल योगसूत्रांत ध्यानासाठी धारणेची जरूरी सांगितलेली आहे. ही धारणा म्हणजे कोणतीही अशी गोष्ट, जिची प्रतिमा ध्यानकालात सतत मनश्चक्षूंसमोर राहिली पाहिजे. मग ती देवाची मूर्ती, श्लोक, वृक्ष किंबहुना काहीही, यावर मन केंद्रित करावयाचे. मन पूर्णपणे केंद्रित झाले की तेच ध्यान होते. विपश्यनेत धारणा म्हणजे आपला श्वास. यावरच सर्व मन केंद्रित करावयाचे असते. सुरुवातीस पाच-दहा मिनिटेसुद्धा अनेकांना याचा त्रास होतो. याला कारण असते आपली जीवनशैली. आराम या कल्पनेपायी आपल्याला जेवायला टेबलखुर्ची, अभ्यास-लिखाण यांसाठी टेबलखुर्ची, दिवाणखान्यात सोफा यामुळे खाली बसणे होतच नाही. मलविसर्जनासाठी सुद्धा कमोड हवा असतो. वृद्धापकाळी हे ठीक आहे कारण वयोमानानुसार क्षीणत्व आलेले असते. परंतु अगदी ५-१० वर्षांच्या बालकांनाही खाली बसता येत नाही. काही जण वयाच्या ८० व्या वर्षीही वज्रासन, सुखासन, पद्मासन घालू शकतात याला कारण त्या सांध्यांना सतत त्याची सवय होते. अवयव न वापरल्यास तो क्षीणच होत जातो. विपश्यनेत प्रथम आपण आसन शिकतो व सवयीने पुढे म्हणू तेवढा वेळ आपल्याला बसता येते. पुढे प्रत्यक्ष साधना करताना स्वतःच्या मनाचे सामर्थ्य वाढल्याचा प्रत्यक्ष अनुभव येतो. यातूनच एकाग्रता, चिकाटी व संवेदनशीलतेचा लाभ होत असतो. यातील मौन म्हणजे बहिर्मुखतेपासून अंतर्मुखतेकडे होणारा प्रवास. विपश्यना हा शब्द वि + पश्य यापासून आलेला आहे. वि म्हणजे विशिष्ट, श्रेयस्कर व पश्य म्हणजे पाहणे. अशी ही अतीत विद्या आहे. यालाच शुद्ध धर्म असेही म्हटले जाते.

धर्म म्हणजे काय? याचा खरा अर्थ काय? लौकिक अर्थाने आज हिन्दू, मुसलमान, ख्रिश्चन, जैन, शीख, बौद्ध यांना आपण धर्म म्हणतो. परंतु हे आहेत संप्रदाय, पंथ. या सर्वांच्या पारमार्थिक गाभ्याला आपण धर्म म्हणावयास पाहिजे. आपल्या तत्त्वज्ञानात धर्म याची सोपी व्याख्या सांगितलेली आहे. 'धारयति इति धर्मः।' किंवा 'धारणात् धर्मः।' सर्वांना एकत्र ठेवणारा, मनाने जोडणारा तो धर्म. जेव्हा पंथ, जात, देश, काल यापलीकडे जाऊन जीवनपद्धतीतील सर्व समानता, खऱ्या माणुसकीचा स्पर्श यांचा अंतर्भाव होतो, तेव्हाच तो धर्म होतो. धर्म हा वैश्विक आहे. धर्माची दहा लक्षणे सांगितली गेलेली आहेत.

“धृतिः क्षमा, दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः ।  
धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशक धर्मलक्षणम् ॥”

संतोष किंवा समाधान (धृतिः), नियंत्रण, सहिष्णुता (दमः), चोरी न करणे (अस्तेय), शास्त्रांचे तत्त्वज्ञान (धीः), यथार्थ अभिज्ञान (विद्या), सत्य (सत्यम्), न रागावणे, संताप होऊ न देणे - शांति (अक्रोधः) हे दशक म्हणजेच धर्मलक्षण. तेव्हा संप्रदाय म्हणजे धर्म नव्हे. एका संघटित संप्रदायाचे लोक दुसऱ्या संप्रदायाच्या लोकांचा द्वेष करतात, त्यांना ठार मारण्यासही कमी करत नाहीत व आपल्याच संप्रदायात इतरांना ओढण्याचा प्रयत्न करतात, त्याला धर्मयुद्ध म्हणतात, तो संप्रदाय धर्म होऊच शकत नाही. तीच तऱ्हा धर्माच्या कर्मकांडाची. धर्म हा तेव्हाच धर्म असतो जेव्हा तो एकी करतो सर्व समाजाला एकत्र बांधतो. दया, क्षमा, शांती हे सद्गुण मनावर बिंबवतो तेव्हाच त्याला धर्म असे संबोधिता येईल. धर्मपरिवर्तन म्हणजे बाटवाबाटवी नव्हे. ही फक्त संप्रदायाची संख्या वाढवणे आहे. धर्मपरिवर्तन म्हणजे दुःख, दैन्य यांतून सुख, संपन्नता याकडे नेणारा रस्ता. असा हा चांगल्याकडे जाण्याचा व वाईटाचा त्याग करण्याचा मार्ग. धर्माचे बाह्यांग म्हणजे व्रतवैकल्ये, अंधश्रद्धा, पुराणकथा, दंतकथा, कर्मकांड इत्यादी. सर्व संप्रदायांतील बहुतांश लोकांचे इकडेच लक्ष जास्त असते आणि धार्मिक पुढारी अंतरंगाला विसरून बाह्यांगाचा उदो उदो करतात. धर्माचा आंतरिक गाभा किंवा आत्मा म्हणजे नीतिमत्ता, दया, अहिंसा, प्रेम, बंधुत्व, करुणा, औदार्य, ह्यासारखे सात्त्विक गुण हा होय. यापासून विचलित होऊन दुसऱ्याचा धर्म तो सैतानाचा व आपला तो परमेश्वराचा, असे मानून दुसऱ्या धर्मातील लोकांना सैतानाच्या तावडीतून सोडवून आपल्या धर्मात आणण्यासाठी कोठल्याही मार्गाचा-भले तो हिंसा, अत्याचार अशा कोठल्याही मार्गाचा-अवलंब करणे म्हणजे ईश्वराचे घरी गंभीर गुन्हा आहे. काही वेळा तर हे असे अतिरेकी विचार त्या धार्मिक पुढाऱ्यांना न आवडणाऱ्या टीकेला बौद्धिक उत्तर नसल्यामुळे, त्याला मृत्युदंडाची शिक्षा देण्यापर्यंत या धर्मलंदांची मजल जाते. बौद्ध धर्मात आपणास, अहिंसा, करुणा, प्रेम ह्या गोष्टी शिकवल्या आहेत, आणि त्या भारतीय परंपरा व तत्त्वज्ञान यांचाच भाग आहे. विपश्यनेतून आपण मनःशांती मिळवू शकतो, मनाचे उन्नयन करून अंतर्मनाच्या शक्ती वाढवू शकतो. गुन्हेगार, क्रूर समजले जाणारे लोक, पापी,

विषयांध अशा लोकांचीही मने बदलण्याचे कार्य विपश्यनेने केले आहे. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे श्रीमती किरण बेदी ह्या श्रेष्ठ पोलिस अधिकाऱ्याने तिहार तुरुंगातील नरकामध्ये सुधारणा घडवून आणली. तेथील गुन्हेगारांची मानसिकता बदलली. 'आयू डेर' (I dare) ह्या त्यांच्या पुस्तकात याचे सविस्तर वर्णन आलेले आहे.

**रेकी :**

रेकी ही शरीर, मन व आत्मा यांची शुद्धी व उन्नती साधण्याचा एक मार्ग आहे. त्यामुळे निरामय, यशस्वी जीवनशैलीचा लाभ होतो, असा विश्वास या पद्धतीच्या अनुयायांमध्ये आहे. ह्यात शंका घेण्याजोगे काहीच नाही. अनेक गोष्टी आपणा सामान्य माणसांच्या सहज अनुभवास येत नाहीत, पण त्यामुळे ती गोष्ट खोटी आहे असे म्हणणे म्हणजे एकांगी विचारसरणी झाली. "ती गोष्ट सत्य असेलही पण आपल्या अनुभवास चटकन येत नाही" एवढाच शेरा किंवा आपले मत मांडणे युक्त होईल. रेकीला तिच्या जनकाने 'ऊर्जास्रोत' असे नाव दिलेले आहे. पातंजल योगसूत्रांत 'सिद्धी' हा शब्द वापरला आहे ती आणि रेकी ही मूलतः एकच. रेकी हा शब्द भारतीय नाही. तिचा जनक जपानी आहे. रेकीचा उगम कसा झाला ही एक कहाणीच आहे. 'रे' याचा अर्थ वैश्विक शक्ती. मागे आपण पाहिले की मन हे देहापुरतेच स्थानिक नसून ते ब्रह्मांड व्यापून राहिलेले आहे. त्याची शक्ती हीच वैश्विक शक्ती व हाच अर्थ 'रेकी' या शब्दात अध्याहृत आहे असा माझा विश्वास आहे.

रेकीचे जनक मिकाओ उसुई हे ख्रिश्चन धर्मगुरू. पारमार्थिक अध्ययन अध्यापन व ख्रिस्ती धर्मावर प्रवचन हाच त्यांचा कार्यक्रम ओघानेच असणार. त्यांना एका शिष्याने विचारले की प्रभू येशू हस्तस्पर्शाने लोकांना रोगमुक्त करत असे हे कसे? तो प्रभूचा पुत्र, पण मानव. मग इतर मानवांना ही विद्या, ही शक्ती का मिळू नये? ती मिळवण्याचे मार्ग काय? हा प्रश्न म्हणजे गहन. डॉ. उसुईनाही ह्याचे उत्तर देता येईना. प्रभू येशू हे सहज करत असे ही गोष्ट लिखित स्वरूपात आढळत असे, पण ते कसे? डॉ. उसुईना आपल्या अज्ञानाची खंत वाटली व त्याचा शोध घेण्याचे त्यांनी ठरवले. हे कार्य काही सोपे नव्हते. त्यांनी अमेरिकेत शिकागो विद्यापीठात दाखल होऊन थिऑलॉजी ह्या विषयात डॉक्टरेट मिळवली. ख्रिस्ती धर्माचे जे जे

वाङ्मय उपलब्ध होते ते सर्व त्यांनी अभ्यासले. परंतु मूळ प्रश्नाचे उत्तर कोठेही सापडेना कोणी सांगूही शकेना. तेव्हा तेथून ते चीनला गेले. तेथे त्यांना याचे उत्तर भारतीय तत्त्वज्ञानात, विशेषतः बौद्धदर्शनात मिळेल असे कळल्यामुळे ते उत्तर भारतात आले. तेथे त्यांना या विषयाशी निगडित उत्तरे मिळाली. अशी वर्षानुवर्षाची शोधयात्रा संपवून ते परत जपानला गेले व नंतर कुरियामा नावाच्या पर्वतावर एकांतात २१ दिवस उपोषण केले. सूत्रांची आवर्तने व ध्यान व चिंतन हा दैनंदिन कार्यक्रम. जास्त खोलात न जाता एवढेच की त्यानंतर त्यांना हस्तस्पर्शनि लोकांना बरे करण्याची सिद्धी प्राप्त झाली. यानंतर त्यांनी अनेक भिकारी व इतर लोकांना व्याधिमुक्त केले. यानंतरचा भाग हा प्रक्षिप्त वाटतो. रेकी घेणाऱ्याने रेकी देणाराला काही मोबदला दिलाच पाहिजे. कारण रुग्ण किंवा गरजू व्यक्तीला कायम उपकृत ठेवणे योग्य नाही, म्हणून त्यांच्याकडून पैसा, भेटवस्तू या रूपाने मोबदला घ्यावा. हा भाग बुद्धीला, मनाला पटत नाही. आपल्या परंपरांत हे नाही. खुद्द गौतम बुद्ध भिक्षेवर जगत असे. त्या कोणाकडून मोबदला घेतला नाही. मग त्याचीच शिकवण अनुसरणारे उसुई यांनी हे सांगितले असणे अशक्य आहे. मनुष्य सिद्धपुरुष झाला तरी या सिद्धी स्वार्थाकरिता वापरणे ह्याची त्याला कल्पनाही सहन होणार नाही. योगी शेवटी निर्विकल्प समाधी प्राप्त करण्याची इच्छा करतो. त्याला ओढ असते ती कैवल्याची. व्यावहारिक फायद्याची नव्हे. ज्ञानेश्वरांना सिद्धी प्राप्त होत्या पण त्यांनी कधीच स्वतःसाठी वापरल्या नाहीत, किंबहुना स्वार्थ साधणे म्हणजे सर्व साधनेचा नाश होय. षड्रिपूंवर विजय म्हणजे साधनेचे फल. तेव्हा उसुई यांच्या तोंडी ते शब्द घालणाऱ्या त्यांच्या शिष्यांनी त्यांना अवनत स्थितीलाच नेले आहे. आज त्याचे काय स्वरूप दिसते? कोठलीही फारशी तपश्चर्या न करता रेकी योग्य फी देऊन शिकता येते. सिद्धी म्हणजे काही वस्तू नव्हे जी पैसे देऊन विकत घेता येईल. लोककल्याणाची विक्री करणे हा देवाघरचा गुन्हाच आहे. रेकी देण्यासाठी शेकड्यापासून हजारो रुपये घेणे म्हणजे लोकांच्या श्रद्धेचा उपयोग करून स्वार्थ साधणे. लोकांची ही अंधश्रद्धा व त्याचा फायदा घेणारे हे भोंदू बुवा किंवा स्वामीच आहेत.

आधुनिक काळातील या पार्श्वभूमीवरील एक कहाणी सांगतो. मध्यप्रदेशात सिंग नावाचे एक सिद्धपुरुष होते. बालपणापासून व्यावहारिक शिक्षणाकडे लक्ष

नव्हते. सतत ओढ योगाची. शेवटी पळून जाऊन त्यांनी योगसाधना करून स्पशनि लोकांना व्याधिमुक्त करण्याची सिद्धी मिळवली. परंतु त्यांचे व्यावहारिक जीवन हालाचेच होते. कारण कोणाहीकडून काहीही घ्यावयाचे नाही हा नियम. शेवटी त्यांच्या भक्तांनी अशिक्षित असूनही त्यांना रेल्वेत नोकरी मिळवून दिली. शिक्षणाचे सर्टिफिकेट नसले तरी हे मूलतः हुशार व ज्ञानी. त्यामुळे ते नोकरी व आपली समाजसेवा उत्तम प्रकारे पार पाडत होते. त्यांची कीर्ती दूरवर पसरली. ही कीर्ती त्या काळचे सी.पी. व बेरारचे ब्रिटिश गव्हर्नर यांचे कानावर गेली. त्यांची पत्नी तीव्र संधिवाताने आजारी होती. तिला उपयोग होईल ही भोवतालच्या लोकांनी खात्री दिल्याने श्री. सिंग यांना बोलावण्यात आले. त्या स्त्रीला उभे राहणेही अशक्य होते. श्री. सिंग यांनी तिच्या मानेभोवती हात ठेवून ध्यान केले. आणि 'अहो आश्चर्यम्!' ती स्त्री चक्रे उभी राहून चालू लागली. ही कहाणी पाच सिद्धपुरुष अशा नावाच्या पुस्तकात एका मराठी लेखकाने लिहिली आहे. दुर्दैवाने आज मला त्यांचे नाव आठवत नाही व शोधूनही ते पुस्तक मिळाले नाही. पण एखादा तरी वाचक हे सांगू शकेल. आजवर अशा अनेक कहाण्या वेळोवेळी प्रसिद्ध झालेल्या आहेत. पण यापैकी आपल्या स्वार्थासाठी एकानेही ही विद्या वापरली नाही. या लोकांना मी संत व आदर्श मानतो. आजही आपले विविध क्षेत्रांतील ज्ञान गोरगरीब व मागासल्या लोकांसाठी उपयोग करणारी त्यागी माणसे आहेत. सिद्धी प्राप्त झालेली नसतानाही स्पशनि रुग्णांना दिलासा देणाऱ्या व अंती त्यांना व्याधीतून मुक्ततेसाठी मदत केलेल्या कहाण्या पुढे आपण पाहू. ह्या स्पर्शाला शक्ती करुणा, माया, प्रेम या उच्च भावनांमधून मिळत असते. ह्या उच्च भावनांत जेव्हा स्वार्थ उद्भवतो. तेव्हा शक्ती नष्ट होतात. निरपेक्ष, निरिच्छ माया ही कल्पनातीत यश देते.

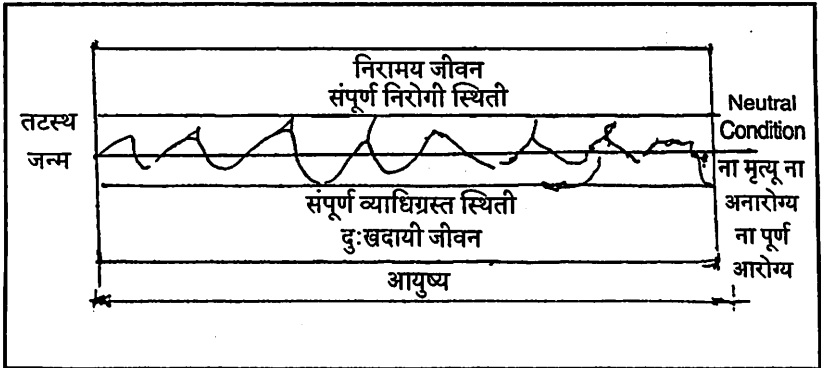
### जपजाप्य आणि मानसपूजा :

जप हीसुद्धा ध्यानधारणा आहे. येथे आपण ज्या देवाचे नावाचा किंवा एखाद्या मंत्राचा जप करत असतो तीच धारणा आणि त्यावर मन पूर्ण केंद्रित करणे हे ते ध्यान. यात जपसंख्या ही माझे दृष्टीने एक गौण बाब आहे. यापेक्षा इतर कोठलाही विचार मनात न येता - निर्विकार मनाने किती वेळ जप करता, हा काळ जास्त महत्त्वाचा आहे. आपण एक हजार एक वेळ जप केला व तो करताना मन जर

हजार वेळा भरकटत असेल, तर ते जपाचे कर्मकांड झाले आणि हेच आपण करतो. समजा, मन निर्विकार करून जर आपण एका वेळेस पन्नासच वेळा जप करत असू तर त्या काळापुरतेच ध्यान सफल, संपूर्ण झाले असे म्हणण्यास हरकत नाही. हा काळ हळूहळू वाढवत दहा मिनिटे, पंधरा मिनिटे असा काळ जाऊ लागला म्हणजे ध्यान बऱ्या तऱ्हेने होऊ लागले असे म्हणण्यास हरकत नाही.

हीच गोष्ट मानसपूजेची. पूजेची परंपरेने चालत आलेली रीत आजही आपण पाळतो. परंतु देवमूर्ती देव्हान्यात ठेवून, त्यांची रोज पूजा करणे हे जर भक्तिभाव, श्रद्धा व एकात्मता होऊन होत असेल तर ती पूजा सफल झाली. येथे देवमूर्ती व त्यावर केलेले उपचार ही धारणा, व त्यावर केंद्रित मन ही गोष्ट म्हणजे ध्यान. ह्याविना केलेली पूजा फक्त कर्मकांड असते. किंबहुना अशी पूजा करण्याचेही कारण नाही. षोडशोपचारे केवळ मनाने केलेली पूजा - म्हणजेच मानसपूजा ही श्रेष्ठच आहे. मानसपूजेवर एक कहाणी मी लहानपणी वाचली होती. ती मी 'मागोवा आरोग्याचा' ह्या माझ्या ग्रंथात सांगितली आहे. तीच परत येथे सांगतो. एक संत होऊन गेले (नाव आठवत नाही) ते कर्मकांडाच्या विरुद्ध होते. ते नियमित मानसपूजा करावयाचे. त्यांचे काही भक्त या वेळी श्रद्धेने हजर असत. ह्या संतांनी मनाने देवाला स्नान घातले की देवावर अभिषेक केल्याचा मंद आवाज येत असे. गंध लावले की गंधाचा वास, फुले वाहिली की फुलांचा वास, धूपदीपाचा वास, घंटानादाचा आवाज, नैवेद्य दाखविला की नैवेद्याचा वास भोवतालच्या भक्तांना येत असे. वैज्ञानिक दृष्ट्या हे अशक्य आहे असेच आपण म्हणू. पण अंतर्मनाच्या शक्तीची आपणास जाणच नसते. काही लोकांना ही जन्मजात देणगीही असू शकते. मागे वर्तमानपत्रात अशा अनेक कहाण्या आल्या होत्या. एका अमेरिकन माणसाला मानसशक्तीने कोणती वस्तू कोठे आहे, कोठे काय चालले आहे ह्याचे चित्र डोळ्यांसमोर आणता येत असे. त्याच्या या शक्तीचा उपयोग करून घेऊन नेव्हीने एक बुडालेल्या गलबताचा शोध लावला होता. एक ज्यू तरुण दृष्टी एकाग्र करून सुरीची कागदाप्रमाणे घडी घालत असे. आधुनिक काळातही अशा स्वप्नातही खऱ्या न वाटणाऱ्या कहाण्या मागे आपण पाहिल्या व पुढेही पाहू. अर्थात आपला विषय आरोग्य, वैद्यक व अध्यात्म यांच्या पुरत्याच त्या मर्यादित आहेत. दैवी घटनांची येथे चर्चा नाही.

ध्यानधारणेचे निरनिराळे प्रकार आपण पाहिले. हेच आपल्याला निरनिराळ्या धर्मातीही आढळते. पण प्रकार काही असो त्याची पूर्वतयारी म्हणून आपली दैनंदिनीसुद्धा निसर्गनियमानुसार झाली पाहिजे. पातंजल योगसूत्रांतील यम, नियम, आसन, प्राणायाम हे बाह्यांग आपण सहज अमलात आणू शकतो. आणि सुरुवातीस त्याची अंमलबजावणी जरी जाणीवपूर्वक करावी लागली तरी सवयीने व नियमित पालनामुळे तो आपल्या दैनिक आचरणाचा भाग होऊन जातो. आपल्या शरीरात जे एक घड्याळ आहे त्याला सतत मागेपुढे न करण्यामुळे सातत्य येत असते व आपल्या न कळत दिवसभराच्या प्रत्येक कार्याची ते जाणीव करून देत असते. ठराविक वेळी आपला जठराग्नी प्रज्वलित होतो, ठराविक वेळात अन्नपचन होते. वेळ होताच आपसूक डोळे मिटू लागतात, झोप शांत लागते व दुसऱ्या दिवशी ठराविक वेळी जाग येते व उत्साहाने आपला दुसरा दिवस सुरू होतो. यामुळे आपले आरोग्य उत्तम राहते. एवढे करूनही आपण जन्मभर निरोगी राहू, आरोग्याचे सातत्य कायम टिकवता येतेच असे नाही. परंतु आजाराच्या कालखंडात आपली स्वसंरक्षणक्षमता चांगली असल्यामुळे आजाराची मुदत फारच थोडी असते. त्यातून इतर कोणत्याही गुंतागुंती निर्माण होत नाहीत. अनारोग्य व आरोग्य यांच्या कालखंडाचा आयुष्यभराचा आलेख आपण काढला तर तो पुढीलप्रमाणे येईल -



हा काल्पनिक आलेख देण्यामागे मनुष्य संपूर्ण निरोगी किंवा संपूर्ण रोगी असा दीर्घ कालखंड कधीच नसतो, परंतु निरोगी स्थिती जेवढा जास्त काळ राहिल तेवढे जीवन 'निरामय' होत असते, हेच दाखवणे हा हेतू आहे.



आधुनिक कालखंड म्हणजे प्रगतीचा चढता आलेख अशी आप-आपली एक भावडी कल्पना आहे. औद्योगीकरणामुळे अनेक नवनवीन सुखसोयी निर्माण झाल्या प्रवासापासून ते वैद्यकशास्त्रापर्यंत अनेक सुधारणा व सुखसोयी निर्माण झाल्या. त्यांची लांबी मारुतीच्या शेपटासारखी होईल. ह्या सर्व सुखसोयींसाठी किंमत ही मोजावी लागतेच. पण ही किंमत जर मानवाचे आयुष्यच उद्ध्वस्त करणार असेल तर 'भीक नको पण कुत्रा आवर' असे म्हणण्याची वेळ येते. हवेचे अफाट प्रदूषण वाढले, रासायनिक कारखाने, शहरांची वाढती लोकसंख्या व त्यामुळे सांडपाण्यात अफाट वाढ यामुळे नद्या प्रदूषित झाल्या, पंपांनी सतत काढण्यामुळे जमिनीखालील पाण्याचे साठे संपत आले. जंगले नष्ट झाली, कित्येक प्राणी कायमचे नष्ट झाले, महासागरातील जीव नष्ट होण्याच्या मार्गाला लागले आहेत. एक ना दोन या सर्वांची एक लांब यादी तयार होईल. अनेक विचारवंत याविरुद्ध आवाज उठवत आहेत पण राजकीय व सामाजिक अनास्था व दुर्लक्ष यामुळे सुधारणा होणे दूरच राहिले, हल्लीची विकारातील वृद्धी ही त्याची किंमत आहे. किंबहुना मानवाचे अस्तित्वच धोक्यात येत आहे. हल्ली औद्योगिक धंद्यामध्ये रोज वाढ होत आहे. यात उपयुक्त वस्तूंच्या उत्पादनापेक्षा चैनीच्या वस्तूंचेच उत्पादन वाढते आहे. आणि ह्या उद्योगधंद्यात काम करणाऱ्या व्यक्तींचे आरोग्यच धोक्यात येत आहे. हृदयरोग, मधुमेह, कर्करोग अशा रोगांत अतोनात वाढ झाली आहे. शहरांत दम्यासारखे श्वसनसंस्थेचे रोग वाढत आहेत. "इ.स. २००० साली सर्वांना आरोग्य" ही घोषणा पूर्ण खोटी ठरली आहे व आरोग्य या शब्दाऐवजी अनारोग्य हा शब्द घातला तरच ते सत्य होईल. उद्योगधंद्यांतील असह्य ताणतणावामुळे त्यांतील व्यक्तींना ऐन तारुण्यात सुद्धा हृद्रोग होऊ लागले आहेत. ताणतणाव मानवाच्या आदिम कालखंडापासून होते पण त्याला तोंड देण्याची शक्ती मानवाजवळ भरपूर होती. आता हे ताण असह्य अवस्थेप्रत गेल्यामुळे त्यांचे दुष्परिणाम सर्वांच्या आरोग्यावर होत आहेत. याचमुळे ताणतणावांचे व्यवस्थापन (Stress Management) हा नवीन विषय निर्माण झाला आहे. याचा थोडासा आढावा आपल्या विषयासाठी आपण घेऊया.

### ताणतणावांचे व्यवस्थापन - आधुनिक विचार :

ताणतणाव निर्माणच का होतात? त्यावर आधुनिक उपाय काय? व अध्यात्माचा यासाठी किती उपयोग होऊ शकतो? ह्या गोष्टींचा आढावा आपण घेऊ. ताण-

तणावामुळे अनेक गंभीर विकार होऊ शकतात हे आता विज्ञानमान्य झाले आहे. हा आधुनिक मानसशास्त्राचा एक भाग आहे. याचे महत्त्वाचे दोन भाग पाडले गेले आहेत. (१) सैद्धांतिक व (२) उपयोजित. यातील वैद्यक व आरोग्य यांच्याशी निगडीत व व्यावहारिक उपयोगितेचा भाग म्हणजे 'उपयोजित मानसशास्त्र'. मानसशास्त्र हे खऱ्या अर्थाने मानव व प्राणी यांच्या वर्तनाचे शास्त्र आहे. वर्तणूकविषयक मूलभूत सिद्धांतांचा आधार घेऊन दैनंदिन समस्या सोडविणे हेच मानसशास्त्राचे प्रयोजन आहे असे म्हटले जाते. यात मानवाच्या वर्तनाचा अभ्यास व मनोविकृतीचे निदान असे महत्त्वाचे दोन भाग पाडता येतील, जे आपल्या चर्चेशी निगडीत आहेत. मनच जर आजारी असेल तर निरामय जीवनाची अपेक्षाच अयोग्य ठरेल. निरोगी मन, निरनिराळ्या संकटकाली सुद्धा ते शांत ठेवण्याची कला साध्य करून घेणे हे आपल्याच आरोग्यासाठी अत्यंत निकडीचे आहे. हा विषय इतका मोठा आहे की त्यासाठी प्रदीर्घ अभ्यास व अनुभव यांची जरूरी असते. तेवढे खोल जाणे हा आपला उद्देश नाही.

### आरोग्यविषयक मानसशास्त्र :

ह्या मानसशास्त्राच्या भागात मानसिक व शारीरिक आरोग्यावर परिणाम करणाऱ्या विविध घटकांचा अभ्यास केला जातो. आहार हाही मन घडवत असतो व आहार शरीराचे पोषणही करत असतो. तेव्हा आहार व व्यायाम ह्या गोष्टी सुयोग्यच व्हावयास पाहिजेत. त्यात सदोष आचरणही आले. आजच्या धकाधकीच्या जीवनातील ओढाताण, अयोग्य दिनचर्या या गोष्टींचे परिणाम शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर होतात. मानसिक ताण किती गंभीर आजार निर्माण करू शकतो? (१) आम्लपित्त व त्यातून उद्भवणारे जठरव्रण. यातून कर्करोगसुद्धा निर्माण होऊ शकतो. (२) अपचन व अपूर्ण पोषण, (३) त्वचाविकार, (४) रक्तदान, (५) हृदयरोग, (६) स्त्रियांच्या जननसंस्थेच्या तक्रारी, (७) निरनिराळे कर्करोग, (८) निद्रानाश, (९) भूक, अशा शारीरिक विकृती व (१) छिन्नमनस्कता (Schizophrenia), (२) अवसाद अवस्था (Depression) (३) ओ.सी.डी. (Obsessive Compulsive Disorders) वगैरे अनेक मानसिक रोगही निर्माण होत असतात. व्यक्ती निरुत्साही, उदास, चिडचिडी, संतापी, तक्रारखोर अशी ताणातूनच बदलत असते. लहान मुले व विद्यार्थीही ताणाचे बळी पडत असतात.

परीक्षेची भीती, अभ्यासात लक्ष केंद्रित न होणे, रात्री अंथरुणात 'शू' करणे अशी उदाहरणे आपण पाहतो तेही ताणाचेच परिणाम असतात. यामुळे त्या सर्वांचा परिणाम वर्तनावर होत असतो. हा ताणाला दिला जाणारा प्रतिसाद म्हणता येईल. हा प्रतिसाद किंवा बदल कसा व्यक्त होतो?

(१) **वर्तनातील लवचिकपणा कमी होणे / काठिण्य (Rigidity) :** सर्वसाधारणपणे आपली वृत्ती अशी असते की आपण दुसऱ्याच्या भावनांचा विचार करतो, त्याला समजावून घेण्याचा प्रयत्न करतो. ही सहजप्रवृत्ती म्हणजे लवचिकता, तीच नष्ट होते. अनिश्चितता, संदिग्धता सहन न होणे म्हणजेच काठिण्य. पुष्कळ वेळा आपण काही गमावणार आहोत, यामुळे आपल्याच विचारांना घट्ट चिकटून राहणे, ही काठिण्याची खूण.

(२) **दूरत्व/माघार (Withdrawal) :** निरुत्साही, खिन्न, भीतीच्या दबावाखाली हालचाल, एकान्तात राहण्याची इच्छा, सार्वजनिक किंवा समारंभापासून दूर राहण्याची इच्छा, लोकांचा जमावसुद्धा नको वाटणे, मादक द्रव्यांच्या आहारी जाऊन सर्व विसरण्याचा प्रयत्न ही महत्त्वाची लक्षणे. झोपडपट्टीतील पुरुष अथवा अत्यंत गरीब कुटुंबातील पुरुष दारुडे का बनतात? याला तशी बरीच कारणे आहेत. परंतु घरी आले की सुरू होणाऱ्या कटकटीपासून मुक्तता मिळविण्यासाठी व्यसनाधीन होणे हेही कारण आहे. भरपूर दारू पिऊन 'विमान चंद्रावर' पोहोचले की आपण जगाचे राजे झालो आहोत असे त्यांना वाटू लागते. पण दुसरे दिवशी नशा उतरली की मग पाय परत जमिनीवर येतात.

(३) **आक्रमकता (Aggression) :** ताणातून मुक्ती मिळवण्यासाठी माणसे अतिशय आक्रमक होऊ शकतात. वैचारिक मतभेद, खोट्या धार्मिक कल्पनांपायी संघर्ष निर्माण करणे, दंगली, हिंसाचार अशा सामान्य माणसांच्या मनात भीती निर्माण करणाऱ्या गोष्टी घडू शकतात. धर्मलंड प्रवृत्तीच्या पाकिस्तानी अतिरेक्यांचे उदाहरण आपण पाहतोच आहोत.

(४) **आयुष्यातील काही घटना (Life Events) :** प्रत्येकाचे आयुष्य म्हणजे सुख-दुःखाचे मिश्रण आहे. "सुख पाहता जवाएवढे दुःख पर्वताएवढे", ही थोडी अतिशयोक्ती असली, तरी काही काही घटना मनावर कायमच्या कोरल्या जातात.

जीवनात वादळ यावे व मोडतोड करून जावे, तसे अगदी बालपणापासून सुद्धा अशा मारक घटना घडत असतात. वैवाहिक संघर्ष, घटस्फोट, पती किंवा पत्नी यांतील एका जोडीदाराचा मृत्यू, व्यवसायातील वरिष्ठांच्या अपेक्षा व त्या आपण पूर्ण करू शकलो नाही तर अपेक्षाभंगाचे आपल्या जीवनावर काय परिणाम होतील, या ताणाखाली सतत वावर, या गोष्टी खूपताण निर्माण करतात.

मानसशास्त्र हे तसे म्हटले तर अनेक शास्त्रज्ञांच्या आयुष्यभर केलेल्या कायचि फल आहे. त्याची सखोल चर्चा अशी थोडक्यात करता येणार नाही. किंबहुना त्यासाठी प्रदीर्घकाल अभ्यासाची, चिंतनाची व अनुभवाची जोड असावी लागते. आपण येथे फक्त आरोग्य व तत्संबंधी दुष्परिणाम यांचाच थोडक्यात विचार करणार आहोत. आज व्यवसायव्यवस्थापन (Business Management) हा एक महत्त्वाचा विषय झाला आहे. औद्योगिक वाढीबरोबर रुग्णताही वाढीस लागली आहे. त्यासाठी आपल्या तत्त्वज्ञानातील ध्यानधारणा व आसन, प्राणायाम यांचा अतिशय उपयोग होतो हे सिद्धही झाले आहे. परंतु वैज्ञानिक स्तरावर याचा काय विचार झाला आहे याचे आपण थोडक्यात अवलोकन करत आहोत.

### ‘ताणांचे व्यवस्थापन’ :

ताणांचे व्यवस्थापन म्हणजे जीवनातील सर्व प्रकारच्या ताणांना तोंड देऊन, दैनंदिन कर्तव्य पार पाडणे व मनाचा समतोल राखणे यासाठी करावयाच्या उपाय-योजना. आपल्या ताणांना तोंड देऊन, त्यांचे योग्य मूल्यमापन करून त्या निर्माण करणाऱ्या समस्यांना सोडवण्यासाठी भरीव प्रयत्न करावे लागतात. हे प्रयत्न म्हणजेच साधकवर्तन (Coping) होय. प्रत्येक व्यक्तीच्या सहनशीलता व क्षमता वेगवेगळ्या असू शकतात. यापेक्षा त्या व्यक्तीवर जास्त दबाव आला तर आंतरिक व बाह्य संघर्ष सुरू होतो. हा संघर्ष नाहीसा करणे, निदान क्षमतेच्या पातळीवर आणणे म्हणजेच साधकवर्तन. ही सहनशीलता वाढवणे हे खऱ्या अर्थाने समायोजन व त्याला अध्यात्माइतका साधा व दिसण्यात सोपा, परंतु प्रयत्नसाध्य मार्गच शेवटी उपयोगी पडतो. तात्त्विक चर्चा म्हणजे या राजमार्गावर प्रकाश टाकणे. साधकवर्तनास उपयोगी पडणाऱ्या साध्या साध्या गोष्टी याच बरेच वेळा त्याची साधने ठरतात. ती काय आहेत?

### (१) कौटुंबिक आधार :

मानव हा समाजप्रिय प्राणी आहे. मोठ्या समाजाचे छोटे स्वरूप म्हणजे कुटुंब. जसे ब्रह्मांडाचे छोटे स्वरूप म्हणजे पिंड, तसेच हे रूप मानण्यास हरकत नाही. मनुष्याची आंतरिक इच्छा अशी असते की आपल्या सुख-दुःखांत सहभागी होणारे कोणीतरी असावे. व्यवहार व मानसिकता या दोन्ही गरजा पूर्ण करणारी छोटी संस्था म्हणजेच कुटुंब. ताणतणावांच्या सुयोग्य समायोजनाचे कुटुंब हे एक महत्त्वाचे साधन आहे.

### (२) मित्र - मैत्रीणी :

मैत्री म्हणजे प्रत्यक्ष कुटुंबाचा घटक नसूनही एखादी व्यक्ती तुमच्या सुख-दुःखांत वाटेकरी असते. असे म्हटले जाते की आपल्या अडचणीच्या काळात जो धावून येतो तो खरा मित्र. यामुळे खऱ्या अर्थाने आपले मित्र बोटार मोजण्याइतकेच असतात. मनाचा ताण ते संकट आपल्या मित्राला नुसते सांगण्यामुळे सुद्धा हलका होत असतो. हेच खरे मैत्र.

### (३) सामाजिक संस्था :

सामाजिक संस्था ही म्हणजे दगड-विटांच्या चार भिंती नव्हेत. कोठलीही संस्था म्हणजे त्यात निरपेक्षपणे, माणुसकी जपून, सामाजिक कर्तव्यांची जाण ठेवून समाज वा व्यक्ती यांच्या भल्यासाठी काम करणाऱ्या अशा अनेक व्यक्ती एकत्र येऊन काम करणारी संघटना. यात नीती व त्याग यांचा फार मोठा वाटा असतो. आणि ज्या वेळी ह्या दोन गोष्टी नष्ट होतात तेव्हा ती संस्था - संस्था न राहता राजकारण, स्वार्थ, भोगवाद यांचा अड्डा होतो. तेव्हा खऱ्या सामाजिक संस्था हा ताणतणाव कमी करण्याचे एक महत्त्वाचे साधन आहे. अशा संस्थांमध्ये सहभाग असेल तर त्यातून एक प्रकारचा आनंद - याला आपण स्वानंद म्हणू या - तो मिळत असतो. स्वानंद ही एक उच्च भावना आहे. रचनात्मक कार्यासाठी ह्याचा पाया असेल तर ताणतणाव नाहीसे होण्यास मदतच होते. राग, द्वेष, लोभ, मोह, मद, मत्सर या भावना ताणतणाव वाढवतात तर प्रेम, माया, खरे मैत्र या उच्च भावना हीन भावनांवर मात करतात व या हीन भावनांतून निर्माण होणारे ताणतणाव निर्माणच होणार नाहीत. निदान ताणांचे उत्तम व्यवस्थापन करण्यास साहाय्यभूत होतात.

## आरोग्य :

आरोग्य म्हणजेच कायिक व मानसिक पूर्ण स्वास्थ्य. हे ताणतणाव निर्माण होऊ लागले तर त्यांना काबूत ठेवते. प्रथम याच्यावरच लक्ष ठेवले गेले पाहिजे.

## मूल्ये व आदर्श :

प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनात हे जीवन उन्नत ठेवण्यासाठी काही जीवनमूल्यांचा आधार जरूरी असतो. तशीच कौटुंबिक व सामाजिक मूल्ये ह्यांचे स्थानही उच्च आहे. त्यांचा सन्मान ठेवणे हे महत्त्वाचे. तसेच आपल्यापुढे काही आदर्श असणे महत्त्वाचे.

## वैयक्तिक कौशल्ये :

प्रत्येक ऋषि-मुनींनी पूर्वी 'कोऽहं' या प्रश्नाचे उत्तर शोधण्याचा प्रयत्न केला व त्याचे उत्तर मिळवले. व्यावहारिक स्तरावर आज याच स्वरूपाचे दोन प्रश्न आपण स्वतःलाच विचारावयास पाहिजेत, असे हे आत्मपरीक्षण आपली आवड काय, आपण कोणत्या गोष्टीत कौशल्य मिळवू शकतो व ते कसे वापरावयाचे हे जाणून घेणे महत्त्वाचे. नाइलाज म्हणून जेव्हा एखादी जबाबदारी अंगावर पडते तेव्हा ताण येईलच. परंतु आपली आवड ज्या विषयात आहे तो विषय जर आपणास मिळाला तर त्यातून ताण येणे सोडा पण कितीही कष्ट पडले तरी आनंदच होतो. याला स्वानंद म्हणता येत नाही. वडिलांची इच्छा म्हणून जेव्हा एखाद्या विद्यार्थ्याला मनाविरुद्ध विषय घ्यावा लागतो तो विद्यार्थी मूळचा तल्लख बुद्धीचा असूनही त्याचे यश हळूहळू खालीच जात असते.

हे तणाव योग्य रीतीने हाताळण्यासाठी मानसशास्त्र काही मार्ग सुचविते व असे मार्ग कसे अनुसरले जातात हे सांगते.

(१) **दुर्लक्ष करणे** : इकडे लक्ष दिले नाही तर काही प्रमाणात ताण विसरण्यास मदत होते.

(२) **व्यसनाधीनता** : ताण नाहीसे होण्यासाठी दारू, सिगारेट अशी व्यसने लावून घेणारे लोक आहेत. परंतु अंती ताण जात नाहीतच उलट नवीन व्याधी

निर्माण होतात.

(३) आधार : मन मोकळे करून दुःख वाटून घेणे. वाटून घेतल्याने दुःख हलके होते व सुखामध्ये मात्र वाढ होत असते. यासाठी खरे मित्र, प्रेमाचे नातेवाईक ही उत्तम माध्यमे ठरतात.

(४) स्वतःला जाणून घेणे : ताणांना तोंड देण्यास आपण कोठे कमी पडतो हे चिंतनामधून जाणण्याचा प्रयत्न करणे. ते कळले तर या समस्यांपुढे न नमता निश्चयाने प्रतिकार करता येतो.

(५) ताणाकडे अनुभवाच्या दृष्टिकोनातून पाहणे : आपल्याला संतांनी एक महत्त्वाचा सल्ला दिलेला आहे. देवाची प्रार्थना करा, “देवा मला दुःखे दिलीस याबद्दल माझी काही तक्रार नाही, त्याला खंबीरपणे तोंड देण्याची मला शक्ती दे.” हे ताण का आले व त्यांचे परिणाम काय झाले? याचा अनुभव आपल्या गाठीला बांधून त्यातूनच यासाठी आत्मविकास साधणे, हा एक उत्तम मार्ग. परमेश्वराला शक्ती मागणे म्हणजेच स्व-क्षमतांना पूरक उपाय. हेच शेवटी कामी येतात. असे अनेक उपाय शास्त्रज्ञांनी सुचवलेले आहे. पण हे सांगणे जितके सोपे तितकेच अमलात आणण्यास कठीण. आज जीवनच इतके अस्थिर, स्पर्धात्मक व अत्यंत गतिमान झाले आहे की पूर्वी कधीही न येणारी ताणांची पातळी त्याने गाठली आहे. औद्योगिक क्षेत्रातील अतोनात वाढ, त्यातील स्पर्धा, पैसा हाच परमेश्वर मानण्याची वृत्ती यामुळे जीवनाचा खरा अर्थच आपण विसरत आहोत.

**औद्योगिक क्षेत्र - ताणतणावांचे व्यवस्थापन :**

औद्योगिक क्षेत्रात जास्तीत जास्त ताण जाणवतात. होणाऱ्या एकूण मृत्यूपैकी आज ५०% मृत्यू हृदयरोगाने होत असतात हे सिद्ध झालेले आहे. त्यामुळे हृदयरोगाचे व्यवस्थापन कसे करावयाचे ह्या विषयाला डॉ. डीन ऑर्निश यांनी तोंड फोडून त्यांची एक व्यवस्थापन पद्धती निर्माण केली. त्यांचे हृदयरोगनिवारण (Reversal of Heart Disease) हे पुस्तक खूपच गाजले. त्यांच्या मताप्रमाणे अँजिओप्लॅस्टी, बायपास हा गोष्टी तात्पुरते उपाय असून त्यांतून इतरही अनेक दुष्परिणाम झालेले दिसून येतात. तुंबा आलेल्या हृदयरोगिण्या नवीन घातल्या किंवा साफ केल्या तरी

त्या कायम तशा राहतील अशी खात्री नाही. कमीत कमी दोन ते पाच वर्षांत परत त्या तुंबतात (Blocks) किंवा जास्तीत जास्त त्यांचे आयुष्य दहा-पंधरा वर्षे असते. औद्योगिक क्षेत्रातील अनेकांना वयाच्या चाळिशी-पंचेचाळिशीतच हृदयरोगाचे आघात झालेले आढळले आहेत. डॉ. डीन ऑर्निशच्या पद्धतीचे अनुसरण करण्याचे लोण भारतातही आले आहे. असे अल्पकालीन कोर्सेसही अनेकांनी चालवले आहेत. यांत डीन ऑर्निश यांनी अष्टांगयोग व आहार यावर भर दिलेला आहे. यातील ध्यानधारणेमुळे ताण कमी करण्यास मदत होते यात वाद नाही. परंतु जीवनशैलीमध्ये जो बदल व्हावयास पाहिजे, म्हणजेच यम-नियमांचे कठोर पालन व्हावयास पाहिजे तेच होत नाही. याशिवाय ध्यान म्हणजे मनाची संपूर्ण एकाग्रता. यातूनच हळूहळू मन निर्विकार करण्याची अद्भुत शक्ती निर्माण होते. निर्विकार मन म्हणजे ताणतणावांना तोंड देण्याची शक्ती. मग ताणतणावाचा काही असर होणार नाही. निर्विकार मन, मनःशांती, स्थिर चित्त हे सर्व शब्द समानार्थी आहेत.

औद्योगिक क्षेत्राच्या विकासाबरोबरच त्याच्याशी निगडित मानसशास्त्रही प्रगल्भ होत गेले. उद्योगाच्या व्यवस्थापनासाठी लागणाऱ्या शिक्षणक्षेत्राचीही प्रगती झाली. त्यासाठीच हल्ली व्यवस्थापन पदवी (M.B.A.) हा विश्वविद्यालयीन अभ्यासक्रम आखण्यात आला. त्या अनेक विषयांपैकी एक म्हणजे वर्तन अथवा वर्तणूक प्रतिसाद (Organizational Behaviour) हा एक महत्त्वाचा विषय. या विषयाचा छोटा परंतु अत्यंत महत्त्वाचा भाग म्हणजे ताणतणावांचे व्यवस्थापन. हे ताणतणाव मूलतः या क्षेत्रात त्या त्या उद्योगाची प्रगती व नफा जास्तीत जास्त ह्या दोन मूलभूत अपेक्षांमधून येत असतात. या अपेक्षा तशा वावग्या आहेत असे म्हणता येणार नाही. पण आज या अपेक्षा जास्तच वाढत आहेत. मोटारवाहनांचेच उदाहरण पाहा ना. पूर्वी फक्त फियाट व अँबेसिडर या दोनच गाड्या मुख्यतः बाजारात होत्या. तामीळनाडूतील 'स्टँडर्ड' ही बाजारात होती पण तिला मागणी थोडी. फियाट व अँबेसिडर यांची मागणी अफाट व पुरवठा कमी यामुळे त्यांची निर्मिती काळ्याबाजारात मोठ्या प्रमाणावर जावयाची. शिवाय त्यांचा दर्जासुद्धा त्यामानाने जरा कमीच. या पार्श्वभूमीवर आजची स्थिती बरोबर उलट आहे. मागणी कमी व पुरवठा अफाट. त्यामुळे प्रत्येक कंपनी अनेक प्रलोभने देत असते. विक्री कमी म्हणजे नफा कमी. त्यातील सर्वच सेवकांवर अतोनात ताण येत असणार. म्हणजेच



उद्योगधंध्यातील ताणतणाव तीव्र स्पर्धेमुळे वाढत चालले आहेत. ह्या ताणांमुळे हृदयरोग, मधुमेह यांचेही रोगी वाढत आहेत. अकाली मृत्यू ही अपवादात्मक गोष्ट राहिली नसून तिचे अनेक आविष्कार पाहावयास मिळतात.

यातून पलायनवाद (Fight or Flight Mechanism) निर्माण होत असतो. याची लक्षणे म्हणून खालील गोष्टी सांगता येतील.

\* नाडीची गती वाढणे (Increase in H.B.R.).

\* रक्तदाबामध्ये वाढ.

\* श्वासोच्छ्वासाचा वेग वाढणे.

\* रक्तशर्करेमध्ये खूप वृद्धी.

\* विस्तारित नेत्रबाहुल्या.

\* पचन कमी होणे, भूक कमी लागणे, वजनात घट.

\* रक्तातील गुठळ्या वाढण्याच्या प्रक्रियेत वाढ व हृदयरोगाचे गुपचुप आगमन.

हे ताणांचे प्रकार व स्थानेही एकापेक्षा जास्त असतात. ते मुख्यतः असे असतात -

\* उद्योगातील जबाबदाऱ्यांमुळे येणारे ताण.

\* वैयक्तिक जीवनात येणारे ताण.

ही माहिती थोडक्यात सांगितली असली तरी त्याचा विस्तार फार मोठ्या प्रमाणात करावा लागेल. त्याची आपणास जरूरी नाही. पण उद्योगधंध्यातील स्पर्धेमुळे शेवटी सेवकवर्ग मानसिक दृष्ट्या थकून जातो. पुष्कळ वेळा आपल्याला हवे असणारे, आवडणारे काम कमीच असल्यामुळे, नको ते काम वाटणीस येते व सेवक कंटाळून जातो व नाइलाज म्हणून ते कार्य करत असतो. निर्मितीच्या कार्यात नुसता दर्जाच नव्हे तर किती काळात हे काम संपले पाहिजे याच्या सीमा ठरविलेल्या असतात. याचा फार ताण येत असतो. कार्याची आखणी व त्यात निर्माण होणाऱ्या तांत्रिक अडचणी या फारच अडचणीच्या ठरतात. स्पर्धा जेवढी जास्त तेवढी प्रत्येक

व्यक्तीकडून अपेक्षित निर्मिती वाढत जाते. प्रत्येक व्यक्ती ही वेगळी असते, प्रत्येकाची कार्यशक्ती वेगळी असते या मूलभूत मानवी फरकाचा विचारही न करता अत्यंत यांत्रिक व काळ, काम, वेग यांचा फक्त गणिती विचार केला जातो. याचेही अनेक बळी ठरतात. याचा परिणाम म्हणून सेवकांचा सहभाग कमी होत जातो, नेहमीप्रमाणे प्रतिसाद मिळत नाही, कामाची उपेक्षा सुरू होते.

ताण किंवा स्ट्रेस (Stress) या शब्दाला योगसाधनेत 'क्लेश' असा शब्द वापरला गेला आहे. या क्लेशनिर्मितीची पाच कारणे सांगितली गेली आहेत -

(१) अविद्या : शिक्षा वा ज्ञान यांचा अभाव

(२) अस्मिता : अहंभाव, सतत 'मी' - 'मी' हेच महत्त्वाचे मानणे

(३) राग / क्रोध : सतत चिडचिड, संताप, दुसऱ्याला कमी लेखण्यातला आनंद, एकावरचा राग दुसऱ्यावर काढणे, ऑफिसमधल्या अपमानाची मुक्ती म्हणून राग कुटुंबीयांवर काढणे.

(४) द्वेष : दुसऱ्याचा तिरस्कार करणे, त्याला कमी लेखणे, त्याचे अकल्याण चिंतणे.

(५) अभिनिवेश : हताशपणा, मानसिक गुलामगिरी.

यापेक्षा मला स्वतःला 'षड्रिपू' हा शब्द जास्त भावतो. काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, सत्सर यांना षड्रिपू म्हटले जाते. यामुळे क्लेश निर्माण होतातच परंतु त्यातूनच मनाची अवनती होत असते. हा विषय तसा गहन आहे. त्यामुळे आपल्या विषयाशी निगडीत भागाचीच चर्चा केली आहे.

या सर्वांतून मुक्तीचा एकच मार्ग म्हणजे अध्यात्म. मागे आपण ध्यानधारणेची, श्रद्धा, प्रार्थना, जपजाप्य यांची चर्चा केलेली आहेच. वैद्यकशास्त्र हा त्यावरचा उपाय नाही. त्याच्या मर्यादा फारच तोकड्या आहेत. आता एक महत्त्वाचा भाग, जो अध्यात्म व आधुनिक वैद्यक यांच्या पूर्णपणे कक्षेत बसतो व ज्याला वैज्ञानिक आधारही शास्त्रज्ञांनी शोधून काढलेला आहे, तो पाहू.



## विकारमुक्ती व अध्यात्म : जातेगोते

सर्व प्रकारच्या विकारावर आहाराखेरीज योगाभ्यास व ध्यानधारणा हा सर्व-समावेशक उपाय आहे. याची वेगळी रूपे म्हणजे जप व मानसपूजा. इमेजरीचे प्रवर्तक पुढील उपाय सांगतात :

### प्रकार १ :

प्रथम श्वासावर लक्ष केंद्रित करून सर्व शरीराचा ताण नाहीसा करावा. (हे तत्त्व पूर्णपणे विपश्यनेचे आहे.) या वेळी प्रत्येक श्वासाचे वेळी हा श्वास माझा विकार बरा करणार आहे असे मनाला बजावावयाचे. त्याच वेळी कोणताही एक रंग असलेले धुके तुमच्या शिरोधारेतून निघून हळूहळू सर्व शरीरभर पसरत आहे व त्यामुळे संपूर्ण देह ताणविरहित होतो आहे, अशी कल्पना करावयाची. प्रत्येक श्वासाला मी श्वास घेतला आता माझे हातांना ऊब येत आहे, नंतर पायांना, याप्रमाणे हळूहळू सर्व शरीर उबदार होते आहे असे स्वतःला बजावावयाचे. या क्रियेमध्ये इतके एकरूप व्हावयाचे की बाह्यवस्तूंचे भान राहता कामा नये. शेवटी मान, डोके येथवर यावयाचे. या वेळी आपले हातापायाचे स्नायू, पोटाचे स्नायू, मानेचे स्नायू पूर्ण सैल झाल्याचा अनुभव येतो.

### प्रकार २ : स्वतःशी निःशब्द संभाषण :

नकारात्मक विचार हे नेहमीच ताण, भीती, उलघाल निर्माण करत असतात. विचारांचे स्वरूप म्हणजेच एक प्रकारे भावभावना. आपण नकारात्मक विचार करू तर त्रासदायक भावना निर्माण होतील. सकारात्मक विचार आनंददायी भावना निर्माण करतील. हे जे निःशब्द संभाषण आपण आपल्याशीच करत असतो, त्यातील सकारात्मक बाजूला आपण मानसिक खात्रीची जोड देणे जरूर असते. हे विचार समजा आपण लिहून काढले व ते मोठ्याने किंवा मनातल्या मनात वाचत राहिलो तर त्याचा सुपरिमाण होणारच. एखादी असत्य कहाणी जर सातत्याने सांगत राहिले तर अंती ती सत्य वाढू लागते. मग मुळातच सत्य, श्रेयस्कर, असे विचार आपण शब्दबद्ध करून आपणास ऐकवत राहिलो तर त्याचा कल्पनेपलीकडे सुपरिणाम होतो, असा अनेकांचा अनुभव आहे.

### प्रकार ३ : ध्यान :

‘इमेजरी’च्या प्रवर्तक त्रयीच्या मताप्रमाणे ‘ध्यानात कोठलीही गोष्ट मुद्दाम करावी लागत नाही, तसेच त्याला एखादा निश्चित उद्देश नसल्यामुळे नुसते ध्यान शरीराचा ताण घालवेलच असे निश्चित सांगता येणार नाही. यात कोठलीही शारीरिक हालचाल नसते. परंतु सूफी पंथांचे अनुयायी जे नृत्य करतात त्यात खूपच शारीरिक हालचाल करावी लागते व त्यामुळे त्यासाठी खूप शारीरिक शक्ती खर्ची पडते. ताणतणावांमधून जी रसायने शरीरात निर्माण होतात ती या वेगवान शारीरिक हालचालीमुळे नष्ट होत असतात व त्यामुळे शरीर ताणरहित होण्यास मदत होते. ध्यानपद्धतीत शरीर स्थिर असते, हालचाल करावी लागत नाही तरीही मन शांत व स्वस्थ होत असते, पण निश्चिती नाही. काही पाश्चात्य विद्वानांनी याला ‘पुनर्गृह प्रवेश’ (Coming Home) असे म्हटले आहे. (अत्यंत निर्विकार ध्यानामुळे सुद्धा शरीर ताणरहित हाते). ताणामध्ये ‘अड्रेनलिन’ साव वाढलेले असतात ते पूर्ववत सामान्य पातळीवर येतात, नाडीची गती कमी होते, श्वास-प्रश्वास मंद होतो, चयापचयाच्या वेगात कमी येते व रक्तातील लॅक्टेटचे प्रमाण वाढलेले असल्यास ते खाली येते (हे जास्त असेल तर अकस्मात उद्वेगनाच्या भयगंडाचा झटका येतो), एकूण ऑक्सिजन कमी लागतो, मनाची सावधानता,

एकाग्रता वाढू शकते. या विधानात आपल्याला ध्यानधारणेचा उपयोग सर्वांनाच सारखा का होत नाही याचे काही प्रमाणात उत्तर मिळते. अर्थात ही शक्ती वाढवण्यासाठी अष्टांगयोगाची बाह्यांगे व प्रत्याहार यांची प्रथम साधना न टाळता येण्यासारखी आहे हे स्पष्ट आहे. हे ज्या प्रमाणात साधते त्याच प्रमाणात ध्यानधारणा सफल होते. ध्यानधारणेमुळे मिळणाऱ्या यशाचा प्रारंभ व पूर्णत्वाने यशप्राप्ती या दोन घटनांमध्ये अनेक अस्थिर घटकांचे अंतर आहे. ते काही प्रमाणात समजून घेण्याचा आपण नंतर प्रयत्न करू. ते अस्थिर घटक आपण जाणत नसल्यामुळे ध्यानाचे नुसते कर्मकांड होते. मग यशाची अपेक्षा करण्यात काय अर्थ आहे?

### **प्रकार ४ : संगीत :**

संगीताबद्दल आपण पूर्वीच समग्र विचार केला आहे. फक्त रुग्णाला मनापासून काय आवडते ही गोष्ट महत्त्वाची. कोणाला शास्त्रीय संगीत आवडेल. यातील ख्याल-गायकी ही अतिशय शांत व अत्यंत मंद वेगाची असते. यातून गायक पुढे द्रुतमध्ये जातो. ज्यांना आवड आहे त्यांना निश्चित फायदा होईल. दुसरा प्रकार उपशास्त्रीय संगीत. असेच प्रकार नाट्यसंगीत, भावगीत वगैरे. प्रत्येक प्रकारात कदाचित वेगळी पण गोडी असतेच. भावभावनांना स्पर्शून जाणारे संगीत हेच उपयुक्त ठरेल.

### **प्रकार ५ : इतर प्रकार :**

यापूर्वी जपजाप्य, प्रार्थना वगैरे हे खऱ्या अर्थाने ध्यानधारणेचीच निराळी रूपे आहेत, मानसपूजाही त्याचाच भाग.

अनेक विकार तसे मारक आहेत. यासाठी वरील पद्धतींचा दुहेरी उपयोग होऊ शकेल. एक म्हणजे हा प्रतिबंधात्मक उपाय आहे व दुसरे म्हणजे विकार बरा करण्यासाठी याचा उत्तम उपयोग होतो. श्रद्धेने करावयाच्या कार्याला आपण धार्मिक विधी म्हणतो. कर्मकांड न करता केलेली प्रत्येक गोष्ट म्हणजे धर्मकृत्य किंवा विधी. धार्मिक विधीप्रमाणेच ध्यानधारणाविधी दैनंदिन कृत्य व्हावयास पाहिजे. पूजा केल्याशिवाय अन्नग्रहणच काय पण तोंडात पाणीही न घालणारे सश्रद्ध लोक पूर्वी होते. यात मनाची एकाग्रता-एकरूपता यावाटे मनाचे उन्नयन अपेक्षित असे. हे विधी दिनचर्येचा भाग झाले. ते श्रद्धेने पार पाडले तर विकार उद्भवणारच नाही

आणि झालाच तर वैद्यकशास्त्राचे साहाय्य अतिशय परिणामकारक होईल. हल्ली हृदयरोग झाल्यावर ध्यान करणारे लोक वाढत आहेत. परंतु इतर रोगांचे बाबतही हे विधी तितकेच लागू पडतात, हे विसरता कामा नये.

आपले शरीर सतत आपणाशी संवाद साधण्याचा प्रयत्न करते. ती भाषा म्हणजेच लक्षणभाषा. नाडीच्या ठोक्यांत निष्कारण वाढ, मनाची उलघाल, डोके जड होणे, ही तीच भाषा. सवयीने क्षणाघाति रक्तदाब थोडा जरी वाढला तरी आपणास कळू शकते. समजा, डोके जड झाले, दुखू लागले तर सर्वसामान्यपणे अॅनासीन, अॅस्पिरिन अशा गोळ्या बरेच लोक घेतात व अतिरेक झाल्यावर डॉक्टरकडे धाव घेतात. तेथे त्यांचा रक्तदाब अफाट वाढल्याचे त्यांना कळते. याचे कारण शरीराची भाषा आपण समजून घेत नाही.

ज्यांना उच्च रक्तदाबाची व्यथा आहे, जे त्यासाठी नियमित औषधे घेत आहेत, ती चालूच ठेवून त्याला सुरुवातीस पूरक म्हणून आध्यात्मिक मार्ग अवलंबावा. यात ध्यानधारणा, विपश्यना, जप, प्रार्थना, मानसपूजा व अमेरिकेत प्रगत केलेली मानसचित्र प्रतिमा या सर्वांचाच अंतर्भाव होतो. आपल्याला जो जमतो, जो भावतो, सोपा वाटतो तो मार्ग त्यांनी अनुसरावा. संगीतसुद्धा यात आलेच. सबब यापुढे जेव्हा जेव्हा आध्यात्मिक मार्ग ही संज्ञा येईल तेव्हा त्यात हा संदर्भ आहे असे समजावे. या आध्यात्मिक मार्गाचा सुपरिणाम म्हणून रक्तदाब कमी होत असतो. परंतु व्यक्तीगणिक त्याचा वेग काय असेल हे निश्चित सांगणे कठीण असते. तेव्हा आपला कौटुंबिक डॉक्टर ठरवून जसजशी प्रगती होत जाईल त्या प्रमाणात डॉक्टरच्या सल्ल्याने औषधांची मात्रा कमी करावी. हा विकार म्हणजे काय आहे हे नीट समजावून घ्यावे. हीच रीत पुढे इतर विकारात मी वापरणार आहे.

प्रतिमा पद्धतीनुसार हृदयविकारात जसे हृदयाचे चित्र डोळ्यासमोर उभे करावयाचे, तसेच मानसचित्र येथेही उभे करावे. धारणा म्हणून जी मूर्ती आपण डोळ्यांसमोर आणू त्याभोवती प्रकाशाचे वलय आहे, त्यातून प्रकाशकिरण बाहेर पडून ते रक्तवाहिन्यांवर पडत आहेत असे चित्र म्हणजे पूर्णधारणा होईल. प्रथम मन अत्यंत मोकळे करून सर्व लक्ष तेथेच केंद्रित करावयाचे; दुसरे कसलेही चित्र डोळ्यांसमोर येता कामा नये. ही मनाची केंद्रित अवस्था हळूहळू साध्य होते. या

वेळी आपले नाडीचे ठोके हळूहळू कमी होत आहेत, शरीराला एक प्रकारचा थंडावा मिळत आहे ही कल्पना करावयाची. या वेळी आपला श्वास-प्रश्वासही अत्यंत स्थिर ठेवणे इष्ट असते. असे ध्यान प्रतिदिन दोन वेळा करावे. याचा काल हळूहळू वाढवत कमीत कमी रोज वीस मिनिटांची दोन आवर्तने करावीत. ध्यान संपल्यावर पाहिजे तर दीर्घश्वसन करून ध्यानाबाहेर यावे.

### कोलेस्ट्रॉल - उच्च पातळी (Hypercholesterolemia) :

हल्ली कोलेस्ट्रॉल हा शब्द हृदयविकाराशी निगडित असल्यामुळे चिंतेचा झाला आहे. त्यासंबंधी थोडा विचार करू. अशा इतर निवडक केसेसही पाहू.

कोलेस्ट्रॉल हा एक तैलपदार्थ व स्टेरॉइड आहे. आपण जे सॅच्युरेटेड फॅट अन्नातून घेत असतो, त्यावर लिव्हर प्रक्रिया करते व कोलेस्ट्रॉल बनविते. प्राणीजन्य फॅटमध्ये कोलेस्ट्रॉल असते, परंतु वनस्पतिजन्य तेलात ते नसते. त्यात असतात सॅच्युरेटेड फॅट्स ज्यापासून लिव्हर कोलेस्ट्रॉल तयार करते. आपणा सर्वांच्या रक्तात कोलेस्ट्रॉल असतेच. आपली जी एक गैरसमजूत असते की तेलात कोलेस्ट्रॉल असल्यामुळे ते फारसे खाऊ नये व रिफाइन्ड तेलच खावे. कोलेस्ट्रॉल हा अत्यंत जरूरीचा घटक आहे. शरीरातील प्रत्येक पेशीला जास्त जरूरी असते. याशिवाय बार्डिल अॅसिड्स, काही हार्मोन्स व व्हिटॅमिन 'डी ३' यांच्या निर्मितीसाठीही त्याची जरूरी असते. तेव्हा कोलेस्ट्रॉल हे शत्रू नसून मित्रच आहे. त्यात एकच दोष आहे. आपणांस एवढेच माहीत असते की कोलेस्ट्रॉलमुळे हृदयाच्या रक्तवाहिन्यांत त्याचे थर बसतात, गुठळ्या होतात व हृदयरोग होते. पण हे का होते हे समजावून घेतले तर आपली भीती नष्ट होईल. नाहीतर तेल खाऊ नका, तूप नको, लोणी नको, साय नको या चुकीच्या संकल्पनांचे आपण बळी ठरतो.

कोलेस्ट्रॉल हे शरीरात वाहत्या स्वरूपात राहिले पाहिजे तर तुंबे निर्माण होणार नाहीत. कोलेस्ट्रॉलचा द्रावणबिंदू ३००° फॅ. हा आहे. परंतु शरीराचे तापमान असते ९७° वा ९८° फॅ. मग कोलेस्ट्रॉल द्रावस्वरूपात कसे राहणार? वनस्पतितेलात लेसिथिन नावाचे फॅटी अॅसिड असते, ते हा द्रावणबिंदू १८०° इतका खाली आणते. शिवाय लायनोलिक व लायनोलेनिक ही दोन फॅटी अॅसिडस योग्य प्रमाणात असतील

तर बिंदू ३२° फॅ. इतकासुद्धा पुरेसा होतो. मग रक्तात गुठळ्या होऊच शकत नाही. लायनोलिक व लायनोलेनिक फॅ. अंसिडसचे प्रमाण १० पेक्षा खाली असेल तर तेल अपायकारक होऊच शकत नाही. दैनंदिन आपली तेलाची गरज सुमारे २५ ते ३० ग्रॅम असते म्हणजे महिना पाऊण किलो. यात जर २ चमचे रोज तूप पोटात गेले तर याचा विचारही फारसा करण्याची जरूरी राहत नाही. आहारात चघळ चोथा (Fibre) मात्र भरपूर असावा. साधे तेल रिफाइन्ड तेलापेक्षा अतिशय श्रेष्ठ असते.

अमेरिकेत प्राणीजन्य फॅट ही मांसाहारामधून खूपच जात असते. ही जवळजवळ ३०० ते ५०० ग्रॅ. पर्यंत पोटात जात असतात. यासाठीच यात मोठ्या प्रमाणावर कपात करण्याचा सल्ला दिला जातो. डॉ. डीन ऑर्निश यांनी हे सविस्तर लिहिले आहे. यामुळे हृदयविकार बरा होण्यास मदत होते, असलेले ब्लॉक्सही कमी होतात. या निरोगी दिनचर्येमध्ये आहार, ध्यानधारणा, योगाभ्यास व व्यायाम यांना महत्त्वाचे स्थान आहे. ही पूर्वपीठिका आपण नीट समजावून घेतली व तसे वर्तन केल्यास धोका टळू शकतो. देह-मन-संबंधात ध्यानधारणेला फार महत्त्व आहे. त्याच्या रीती आपण जरा सविस्तरपणे पाहू. पण या विकारावर सुद्धा ध्यानधारणेचा अत्यंत उपयोग होतो.

### ध्यानधारणा :

ध्यानधारणा ही तशी सोपी नाही. यम, नियम, आसन, प्राणायाम व प्रत्याहार या त्यापूर्वी आत्मसात करणे इष्ट ठरते. पण त्यापेक्षा निरनिराळे सोपे मार्ग आपण पाहिले आहेत. ते सर्वच सर्व रोगांवर उपयोगी पडू शकतात. पण विकाराचे नीट सामान्य ज्ञान झाल्याशिवाय त्यावर मन केंद्रित होणार नाही. म्हणूनच शरीरशास्त्र व विकार यांचा आढावा आपण प्रत्येक वेळी घेत आहोत. या ठिकाणी आपण श्वासनातील ध्यान पाहू. श्वासन तसे अत्यंत अवघड आहे. यासाठी अगदी पायाच्या अंगठ्यापासून मन केंद्रित करून एक पाय, दोन्ही पाय, पोट असे करत करत सर्वांग पूर्णपणे ताणरहित करणे ही प्रथमावस्था. याला सवय करावी लागते. गाढ झोपेत असताना आपले शरीर पूर्णपणे ताणरहित झालेले असते, नाडी मंद व ठोके अगदी कमी होतात. हीच अवस्था जागृतावस्थेत असणे याचे नाव श्वासन. श्वासनात ॐकार ध्यान अत्यंत उपयोगी आहे. ओंकाराची आकृती ॐ अशी असते.



ॐ म्हणजे त्यामागे प्रकाशवलय्याची कल्पना करून तो प्रकाश हळूहळू तेजस्वी होत आहे त्याची अनंत किरणे आपल्याकडे येत आहेत, आपल्या शरीरात शिरत आहेत, शरीर हळूहळू हलके व गरम होत आहे असे चित्र डोळ्यांसमोर आणावयाचे. हे सहज जमत नाही व असे चित्र फार काळ सुरुवातीस टिकत नाही. पण सवयीने असे श्वासन १५ ते २० मिनिटे करता आले पाहिजे. प्रतिदिन अशी दोन आवर्तने सकाळ व सायंकाळ करणे इष्ट ठरेल. या वेळी ते प्रकाशकिरण रक्तवाहिन्यांत शिरताहेत व तेथील कोलेस्ट्रॉल पातळ होऊन गुठळ्या नाहिशा होत आहेत असे पूर्ण मानसचित्र उभे करणे ही स्थिती सहज व्हावयास पाहिजे. कन्याकुमारीच्या स्वामी विवेकानंदांच्या स्मृतिमंदिरात एक ध्यानमंदिर आहे. तेथे प्रकाश अतिशय मंद आहे व समोर तेजस्वी ॐ काराची आकृती आहे. तेथे ॐकारावर दृष्टी एकाग्र करून बसले तर मन किती प्रसन्न होते व मनःशांती मिळते हे अनुभवल्याशिवाय कळणार नाही. ते वातावरण जर आपण घरी निर्माण करू शकलो तर ती स्थिती आपण अनुभवू शकू.

### हृदयविकार व मायेची शुश्रूषा :

हृदयविकाराच्या सर्व प्रकारामध्ये झोपून हालचाल न करणे हे श्रेयस्कर असते. ह्या स्थितीत श्वासनात ध्यान, प्रार्थना, जप यांचा उत्तम उपयोग होईल. 'रेस्टिल ०.२५' ही गोळी घेऊन जेवढा मनावरील ताण कमी होतो तेवढाच फायदा यामुळे होऊ शकेल. याव्यतिरिक्त भोवतालच्या मायेच्या माणसांनी स्वतःच घाबरून जाऊन आपल्या वर्तणुकीने रुग्णाच्या मनावरील ताण वाढवणारे वर्तन, भाषा न करता त्याला मायेचा स्पर्श, शब्द, आंजारणे, गोंजारणे या साध्या साध्या गोष्टींनी रुग्णाचा ताण कमी करावा. असा रुग्ण हॉस्पिटलमध्ये नेईपर्यंतचा काळ बराच शांत राहतो व औषधांनाही उत्तम प्रतिसाद देतो. आपल्यावर प्रेम करणारी मंडळी आहेत, त्यांना आपण हवेहवेसे वाटतो ही भावना, ही खात्री सर्व प्रकारचे ताण कमी करते.

हॉस्पिटलमध्येही तेथील नर्सेस व इतर सेवकवगनि त्यांच्याशी वर्तणूक अत्यंत सेवाभावी, आश्वासक ठेवली तर रुग्णाला सुद्धा खूप बरे वाटते. नाहीतर बहुधा असे दिसते की यांची वागणूक यांत्रिक, फक्त नोकरी म्हणून नोकरीचे तास पूर्ण करण्याची, अशी असेल तर 'नर्सिंग' या शब्दाला, त्यातील गृहीत भावनाशील

सेवाधर्माला त्या जागत नाहीत हे उघड आहे. ह्या सर्व गोष्टींची खरी जहरी का आहे हे त्या रुग्णाच्या स्थितीत मनाने गेले तरच कळेल. जेव्हा हृदयरोगाचा आघात होतो, हृदयशस्त्रक्रियेची जहरी निर्माण होते, तेव्हाच रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये आणले जाते. हॉस्पिटलमध्ये गेल्यावर तो आपली मायेची माणसे, मित्र यांपासून वेगळा होतो, त्याला आधार तुटल्यासारखा वाटतो. त्याला फक्त ठराविक वेळीच भेटण्याची परवानगी असते. हॉस्पिटलचे वातावरणसुद्धा ताण निर्माण करू शकते. तेथील वेगळे वास, वेगळी गडबड व आपले पुढे काय होणार आहे ही भीती यामुळे रुग्ण खचण्याची भीती असते. डॉक्टर्स, नर्सेस किंवा इतर सेवकवर्ग घरच्या मायेनेच वर्तन करत आहेत, त्यांना आपली काळजी आहे ही भावना निर्माण झाली तर रुग्ण औषधोपचार असो वा शल्यकर्म असो त्या वेळी खूपच शांत मनाने त्याला सामोरा जातो. याच वेळी त्याने ध्यानधारणा किंवा अशीच मानसपूजा, जप, प्रार्थना आदी गोष्टी करणे डॉक्टरांच्या कार्याला पूरक ठरते. नर्सेस आपल्या वर्तनाने त्याला या गोष्टींना प्रवृत्त करून त्या कालखंडात अत्यंत जवळच्या नातेवाइकाची भूमिका पार पाडू शकतात.

### पचनसंस्थेचे विकार :

आपण प्रथम हृदयरोगाचा विचार केला याचे कारण म्हणजे आज तोच कर्करोगाचे खालोखाल घातक रोग आहे. पचनसंस्थेचे महत्त्वाचे कार्य म्हणजे मुखावाटे घेतलेल्या अन्नाचे पूर्ण पचन करून त्यातून शरीराला लागणारी ऊर्जा, प्रथिने, क्षार, सूक्ष्म पोषक घटक, जीवनसत्त्वे ही मिळवणे व ती रक्तावाटे सर्व पेशींना पुरवणे. ह्या दोन गोष्टी जेव्हा पूर्ण संतुलित असतात तेव्हा आपले आरोग्य उत्तम राहते. आपण किती अन्न घ्यावे, त्याचा आराखडा कसा असावा हे थोडक्यात पुढे पाहू. परंतु आपली शारीरिक गरज वा मागणी व चयापचय यांत अंतर पडत असेल तर विकार उद्भवणारच. येथे ध्यानपद्धतीचा वापर करावयाचा असेल तर आपल्याला काय विकार आहे व तो संस्थेतील कोणत्या अवयवाशी निगडित आहे, त्या अवयवाचे संपूर्ण चित्र आपले मनश्चक्षुंसमोर आणता आले पाहिजे. ते डोळ्यासमोर आणण्याचा प्रयत्न करावा. तसे हृदयविकारासारखे अचानक घात करणारे विकार पचनसंस्थेबाबत नाहीत. नाही म्हणावयास कावीळ हा एक असा विकार आहे

ज्याबाबत काळजी घ्यावी लागते. त्यातील 'अ' काविळीचा प्रकार (Hepatitis 'A') हा थोडीशी काळजी, हलका आहार व भरपूर ग्लूकोज यामुळे सहज बरा होतो. परंतु 'ब' प्रकारची काविळ ही सहज बरी होणारी गोष्ट नाही. ती सुप्तावस्थेत जाते व परत परत उद्भवू शकते. या रुग्णांचे रक्त, किंवा किडनी दुसऱ्याला देता येत नाही. परंतु श्रद्धा, विशिष्ट आहार व औषधोपचार यामुळे ती सत्वर काबूत येऊ शकते. पचनसंस्थेचे नेहमीचे विकार खालीलप्रमाणे आहेत -

(१) अग्निमांद्य (Loss of appetite) व छोटी भूक (Bulimia Naroosa)

(२) आम्लपित्त (Acidity)

(३) जठर व लहान आतड्यांचे व्रण (Gastric / Duodonal Ulcer)

(४) वांती (Nausea & Vomiting)

(५) पोटशूल (Rolic)

(६) काविळ (Jaundice / Hepatitis A & B)

(७) जंत (Worms)

(८) आंत्रदाह (Colitis)

(९) सिन्हांसिस (Cirrhosis of Liver)

(१०) पित्तखडे (Stones/Calculi)

(११) ढेकरा (Eructations)

(१२) उचकी (Hiccough)

(१३) अंतर्गळ (Hernia)

(१४) वृद्धांच्या समस्या (Geriatric Problems)

(१५) अन्ननलिकेचा पक्षाघात (Paralysis of Oesophagus)

या विकारांत, काही गंभीर तर काही सामान्य आहेत. पण हे सर्व मनःशांती

कमी-जास्त प्रमाणात नष्ट करण्यास कारणीभूत होत असतात. मनःशांतीसाठी ओघानेच ध्यानधारणा हा उत्तम उपाय. ह्या सर्वांची प्रदीर्घ चर्चा माझ्या 'मागोवा आरोग्याचा' या पुस्तकात केली आहे. (याच्या दोन आवृत्त्या प्रसिद्ध झाल्या आहेत. दुसरी आवृत्ती सुधारित आणि विस्तारित आहे.) ही माहिती प्रत्येकाला असणे आवश्यक आहे. यांतील वृद्धांच्या समस्यांचा थोड्या खोलवर जाऊन पुढे विचार केला आहे. 'आहार' हा विषय वैद्यकाइतकाच महत्त्वाचा आहे. त्याचा परामर्श थोडक्यात पुढे वेगळ्या प्रकरणात केला आहे. त्यातच या समस्यांचा विचार आहे.

**मलविसर्जनाच्या तक्रारी :**

या भागात मुख्यतः खालील विकार येतात. पचनसंस्थेची जी आकृती दिली आहे त्यातच ही संस्थाही अंतर्भूत आहे.

- (१) बद्धकोष्ठ (Constipation)
- (२) आंत्रपुच्छ दाह (Appendicitis)
- (३) अतिसार (Diarrhoea)
- (४) आमांश (Dysentery)
- (५) भगंदर (Fistula in Anus)
- (६) गुदव्रण (Anal Fissure)
- (७) मुळव्याध (Piles - Haemorrhoids)

हे सर्व विकारही पचनसंस्थेप्रमाणे काही गंभीर तर काही सामान्य आहेत. यांची चर्चाही 'मागोवा आरोग्याचा' यात करण्यात आली आहे. यातही प्रत्येक विकारात ध्यानधारणा उपयोगी पडते. ध्यानधारणा ही केव्हातरी करण्याची गोष्ट नसून ती एक दैनंदिन जीवनाचे अतूट अंग झाल्यास कोणताही विकार गंभीर रूप धारण करणार नाही. यात न आलेला एक विकार म्हणजे 'इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम' (Irritable Bowel Syndrome - IBS) याचा आपण थोडा विचार करू.

## इरिटेबल बाँवेल सिंड्रोम (IBS) :

या विकाराच्या कक्षेत त्याचे अनेक प्रकार येतात. यात मलविसर्जनक्रिया नैसर्गिकपणे व्हावयास पाहिजे ती न होता तिचे स्वरूपच बदलून ती अनैसर्गिक रूप धारण करते. अनेक व्यक्तींचे बाबत ही गोष्ट आढळून येते. फक्त प्रकार थोडा वेगळा व लक्षणेही वेगळी. महत्त्वाची लक्षणे म्हणजे पोटशूळ, कधी अतिसार व खूप गॅसेस. हा पोटशूळ किंवा वेदना अन्नग्रहणानंतर सुरू होतात. शिवाय अन्नग्रहणानंतर लगेच अतिसार सुरू होतो. याची तीव्रता खूपच कमी-जास्त असू शकते. त्याचा कालखंड व जागाही बदलत असतात. याची मुख्य कारणे आपल्या आवडीनिवडीत व दुसऱ्याने सांगितले म्हणून केले यात आढळतात. आहाराबद्दल अधिकारवाणीने असे सांगितले जाते की कच्चे सलाड, मोडाची धान्ये, काकडी, मुळा अशी फळभाजी खाणे अतिशय हितकारक असते. परंतु हे सत्य का मिथ्या हे ठरवणारे अनेक अस्थिर घटक आहेत. आपली पचनशक्ती, आपले वय, आपल्या लहानपणच्या सवयी अशा अनंत गोष्टी यावर परिणाम करत असतात. काही व्यक्तींना असा कच्चा आहार मानवेल तर काहींना हा पोटशूळाचा विकार सुरू होतो. काही व्यक्तींना दारू, तळणीचे पदार्थ मानवत नाहीत. तळण हे केव्हातरी घरी बदल म्हणून करावयाची गोष्ट. परंतु आज बदल या नावाखाली रोज वडे, मिसळ, भजी यांचा खुराकच घेण्याची फॅशन पडली आहे. काही विद्यार्थी होस्टेलवर, परगावी राहतात. त्यांना हॉटेलचे अन्न घेणे ही अटळ गोष्ट आहे. परंतु तेथेही आरोग्यदायी पदार्थ मिळू शकतात. त्यांनी तळणीचे पदार्थ टाळावेत व ते केव्हातरी घ्यावेत. अशा अनेक केसेस आढळतात. एकच नमुना केस पाहू. अशा अनेक केसेस माझेकडे आलेल्या आहेत, पण ही केस प्रातिनिधिक म्हणून पाहू. एक इंजिनिअरिंगचा अवघा २१-२२ वर्षांचा तरुण. मूळ मुंबईचा परंतु शिक्षणासाठी आजी-आजोबा यांचेकडे राहणारा. खूप श्रीमंत तेव्हा पॉकेटमनीही अगदी भरपूर. याला आपण सोयीसाठी 'विलास' म्हणू या. सकाळी पाव, अंडी असा नाष्टा करून कॉलेजला जावयाचा. तेथे मित्रांबरोबर जेवणाऐवजी अरबट-चरबट पदार्थ खावयाचे. यांत मुख्यतः तळणीचे पदार्थ. हळूहळू त्याला हॉटेलमध्ये खाल्ले की अतिसार व पोटशूळ व्हावयाचा. मग त्यावर डॉक्टरांनी एकवेळ सांगितलेल्या 'लोमोटिल' (Lomotil) ह्या गोष्टी घ्यावयाच्या. फारच झाले तर डॉक्टरकडे जावयाचे नाहीतर आपली

आपणच औषधे घ्यावयाची. 'लोमोटिल' हे अतिसारमुक्तीसाठीचे (Antidiarrhoeal) औषध सौम्य अल्सरेटिव्ह पोटशूळावरही उपयुक्त आहे. सुदैवाने त्याला असा पोटशूळ नव्हता. शेवटी त्याच्या आजीने त्याला माझेकडे पाठवला. प्रथम मी त्याचे प्रबोधन करून आपली जीवनशैली सुधारण्यास सांगितले. ब्रेड बंद, तळणीचे पदार्थ बंद, कच्चे सलाड बंद व साध्या आहाराचा आराखडा दिला व औषधे दिली. त्याने हे सर्व श्रद्धेने पाळले आणि पूर्ण बरा झाला. काही कैसेसमध्ये तर अन्न खाल्ले की लगेच त्या व्यक्तींना संडासाकडे पळावे लागते. असा हा आय.बी.एस्.

पोटात काहीतरी होत आहे अशी सुरुवात होते. हे काहीतरी होणे पोटाच्या डाव्या भागात (Left Quadrant) सुरू होते. कधी कधी ते छातीच्या पिंजऱ्याकडेही सरकते. हळूहळू भूक कमी लागू लागते. हे जर वारंवार होऊ लागले तर योग्य तपासण्या करून घेणे इष्ट असते. महत्त्वाची गोष्ट अशी की आपण पहिला घास खाल्ल्यापासून त्या अन्नाचा प्रवास सुरू होतो. चयापयातील पचनक्रियेला एक ठराविक कालखंड लागत असतो. मलविसर्जनही कालच्या अन्नाचे लगेच दुसऱ्या दिवशी होत नाही. अतिसार म्हणजे या संपूर्ण कालखंडात योग्य प्रवासच व्हावयास पाहिजे (Motility) तो कालखंडच कमी होतो व मग अन्न अंगी लागत नाही, अशक्तपणा येतो, नीट झोप लागत नाही, रक्तक्षय (अॅनिमिया) होऊ शकतो. यासाठी सुयोग्य म्हणजे सात्त्विक आहार व निसर्गाला अनुसरून दिनचर्या या गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.

यांतील अनेक गोष्टी योग्य वा अयोग्य हे शरीरच आपल्याला सांगते. आहारातील योग्य बदल, व्यायाम, योगाभ्यास व ध्यानधारणा यातून होणारी सुधारणा शरीरच आपल्याला सांगत असते. ध्यानधारणेची कोणती रीत आपल्याला आवडते हे ज्याने त्याने स्वतःच ठरवावयाचे असते. मन स्वच्छ व शांत होणे हे महत्त्वाचे. "मन सुद्ध तुझं गोष्ट हाये पिरिथ्वी मोलाची", हे प्रभातच्या सिनेमातील एकेकाळी गाजलेले गीत आठवावे.

पचनसंस्थेचे व मलविसर्जनाच्या विकारांचे आपण विहंगावलोकन केले ते नमुना म्हणून. पण ही पद्धत सर्व विकारांत सर्वकाळ उपयोगी पडते. औषधोपचाराला ती

अत्यंत पूरक आहे. मला स्वतःला होमिओ औषधे व ही पद्धत यामुळे बरेच यश मिळालेले आहे. ही परमेश्वराची कृपा. आता शेवटी मानसिक व्यथेचा एक नमुना पाहू.

### घोर, चिंता, चिंतातुरता व धास्ती, घबराट, भयग्रस्तता (Anxiety & Panic Attacks) :

चिंता वाटणे ही तशी नैसर्गिक क्रिया आहे. संकटाच्या चाहुलीने किंवा कल्पनेने सुद्धा जीवाची उलघाल सुरू होते. जोपर्यंत चिंता काबूत आहे, तोपर्यंत भय ही भावना त्रासदायक ठरत नाही. परंतु ज्याप्रमाणे मृत्यूच्या भीतीने मनुष्य आत्यंतिक घबराटीचा बळी होतो, तेव्हा हा झटका अत्यंत हानिकारक असू शकतो. ही घबराट उद्भवण्याची काही महत्त्वाची कारणे ज्ञात आहेत. हा गंड आनुवंशिक किंवा आयुष्यातील निरनिराळ्या अनुभवातून वैयक्तिक स्वरूप म्हणून व वैद्यकीय दृष्ट्या काही औषधे अचानक बंद केल्यास एवढेच काय पण 'कॅफेन' सारख्या साध्या साध्या वस्तूंच्या सतत सेवनाने सुद्धा निर्माण होऊ शकतो. कॅफेन असणारी आधुनिक पेये सातत्याने घेणे, स्ट्रॉंग कॉफी दिवसभर ढोसणे हे का अपायकारक होते याची कायिक बाजू आहेच, पण ही मानसिक बाजूही महत्त्वाची आहे. हा धास्तीचा तीव्र आघात फक्त अपघातासारख्या घटनांनी किंवा कायिक तीव्र दुःखानेच नव्हे तर दैनंदिन कामातील ताणामुळे सुद्धा निर्माण होतो. सामान्यतः कारण नष्ट झाले की भीती नाहीशी होते. परंतु जी भीती शांत बसून व्यायामाने किंवा अशा गोष्टींनीही जात नाही, जी अकारण असते व सातत्याने राहते ती घबराट. अनेक वेळा तीव्र उच्च रक्तदाब, उच्च कोलेस्ट्रॉलची पातळी, आपली संरक्षणक्षमता कमी होणे व काही प्रसंगांत ही तीव्र भीती मृत्यूलाही कारणीभूत होऊ शकते, ते कारण खरे असो वा खोटे. मागे त्रिमिती सिनेमा जेव्हा प्रथम आला त्या वेळी विशिष्ट चष्मा घालून तो बघावा लागे. त्यातील व्यक्ती वा प्राणी पडद्यातून बाहेर येऊन तुमच्याकडे येत आहेत अशा भास होत असे. एका सिनेमात एक सिंह आपल्या अंगावर उडी मारून हल्ला करत आहे असा भास होत असे. सुरुवातीस अनेकांनी किंकाळ्यासुद्धा मारल्या होत्या. एक स्त्री हा सीन पाहत असताना जो तीव्र भीतीचा आघात झाला, त्यामुळे क्षणार्धात मृत होऊन खाली पडली. असाच प्रकार अनपेक्षित आनंदामुळे सुद्धा

होऊ शकतो. अचानक खूप मोठी लॉटरी लागली म्हणून झालेल्या अत्यानंदामुळे तो माणूस हसू लागला व हसता हसता त्याला मृत्यू आला. चिंता (Anxiety) व घोराचा क्षणार्धात झालेला तीव्र आघात यांत मूलतः असा फरक आहे की, हा आघात भयानक तीव्र असू शकतो. भीती असतेच परंतु आघातात तीव्रता प्रचंड असते. काही लक्षणे जरी समान असली तरी तीव्र चिंता, असत्य काळजी व काहीतरी भयानक होणार आहे किंवा यात आपला मृत्यू होणार आहे अशा भावना असतात. हा एक प्रकारे मानसविकार असतो. तीव्र धास्तीचा आघात (Panic Attack) हे मेंदूच्या न्यूरोट्रान्समीटर्समध्ये घडणाऱ्या अचानक बदलामुळे घडत असतात. हे न्यूरोट्रान्समीटर्स शरीराला खोटेच संदेश पाठवतात व त्यामुळे ज्याला आपण 'लढा किंवा पळा' (Fight or Flight) म्हणतो हे मानस तयार होते. पण सत्यात असा काहीही धोका नसतो.

प्राणीशास्त्राप्रमाणे (Biology) शरीरात लॅक्टिक ॲसिडची उत्पत्ती होत असते, व ते रक्तप्रवाहात असल्यामुळे त्याला शरीर असा प्रतिसाद देत असते. याच्या जोडीला काही विचार, काही न आनंदणाऱ्या घटना घडल्या तर असा पॅनिक ॲटॅक येऊ शकतो. अनेक शारीरिक आजारांत, विशेषतः ते सुखातीच्या काळात असतील तर त्यातूनही धास्ती, घबराट व डिप्रेसन यांची निर्मिती होऊ शकते. या स्थितीचा स्वतंत्र स्तरावर अभ्यास झाला व उपचार झाले तर ते जास्त श्रेयस्कर ठरेल. काही वेळा सुखातीसच पॅनिक ॲटॅक येतो व पुढे त्याची सवय होऊन त्या परिस्थितीशी शरीर जुळवून घेते. येथे देहमनाचा संबंध विचारात घ्यावा लागतो. मूलतः हा संबंध, अँगझायटी व पॅनिक ॲटॅक एक असतो, शरीराचा प्रतिसादही एकसारखाच असतो. येथे मनःशांती मिळविण्यासाठी अध्यात्म कामी येते.

संशोधनातून असे निष्कर्ष काढले गेले आहेत की आपले श्वसन, बोलणे व बोलण्याचा विषय, त्यावर चर्चा हे शारीरिक प्रतिसादांना कारणीभूत असते. आपण जर वेगाने बोलत असू, सतत, विश्रांती न घेता बोलत राहत असू तर आपला रक्तदाब वाढतो, थोडी उलघाल सुरू होते. आपला श्वासोच्छ्वास सावकाश (पण पूर्ण) व्हावयास पाहिजे. असा श्वासोच्छ्वास म्हणजे जणू पेशींना संदेश की "सर्व काही ठीक आहे, मी निवांत आहे." असे हे स्वगत म्हणजे आपणास आपणच



दिलेले निश्चिंतीचे आश्वासन.

अंग्झायटी ही समस्या ज्यांना जवळजवळ काहीच काम नसते किंवा सतत ताण येत असूनही कर्तव्यकर्म सोडता येत नाही, अशांचे बाबत घडते.

**वैद्यकाच्या साहाय्याची जरूरी :**

काही वेळा अशा येतात की या समस्येवर आपले आपण मात करू शकत नाही. अशा वेळी वैद्यकीय साहाय्य अटळ ठरते. या समस्येवर उपयुक्त अशी अनेक औषधे आहेत. यांना अँटीअंग्झायटी (Antianxiety) किंवा अँटीडिप्रेझन्टस् (Antidepressants) वा निद्रा आणणारी (Sleeping Medications) असे म्हटले जाते. परंतु ही तात्पुरते किंवा समस्या गंभीर असेल त्याच वेळी घ्यावीत कारण यांनाही अंती दुष्परिणाम असतातच. ही औषधे घेतानाही आपण एक यज्ञकर्म करतो आहोत या श्रद्धेने घ्यावीत. श्रद्धा म्हणजे विश्वासाचे उच्च स्वरूप. श्रद्धेच्याही वरची पायरी म्हणजे निष्ठा. निष्ठेमध्ये आपले सारसर्वस्व पणाला लावावयाची मानसिक शक्ती असते. देशनिष्ठेपायी मृत्यूलाही हसत हसत सामोरे जाण्याचे धैर्य अनेक देशभक्तांनी दाखवलेले आहे. ईश्वरावर संपूर्ण भार टाकून कोठल्याही समस्येला निर्भयपणे तोंड देण्यासाठी सज्ज राहण्याची तयारी निष्ठेतून निर्माण होत असते. त्या मानाने विकार ह्या छोट्या समस्या असतात.

औषध घेतल्यावर सुमारे एक तास ते अर्धा तास या कालानंतर त्या औषधाचे सुपरिणाम जाणण्यासाठी श्रद्धेने अंतर्मुख व्हावे. शिवाय मनाशी एक खूणगाठ बांधावी की ही तात्पुरती व्यवस्था आहे व नंतर आपली ध्यानधारणा आपल्या उपयोगी पडणार आहे.

**योगसाधना :**

येथेही मागे पाहिल्याप्रमाणे योगसूत्रे उपयोगी पडतात. या वेळी श्वासनासहित ध्यान हे जास्त उपयोगी पडू शकेल. कारण त्यामध्ये प्रथम शरीर शिथिल करणे व मन निर्विकार करण्याचा प्रयत्न करणे, हे महत्त्वाचे आहे. पाश्चात्य 'मानसचित्र' प्रकार शोधणाऱ्या त्रयीने "यावेळी अँड्रेनलिनची पातळी वाढते, ते अँड्रेनलिनच हळूहळू कमी होत आहे अशी कल्पना करण्यास सांगितले आहे. जणू एका नळावाटे

या अड्डेनलिनचा प्रवाह चालू आहे तो बंद करावयाचा. आपला ताण हळूहळू नाहीसा होत आहे अशी कल्पना करावयाची.” ही गोष्ट मला थोडी अवघड वाटते. यापेक्षा शवासन, ॐकार ध्यान किंवा डोळ्यासमोर भगवान श्रीकृष्णाची मूर्ती, तिच्या मस्तकाभोवती प्रकाशवलय आहे, त्यातून तो प्रकाश आपलेकडे येत आहे, आपण अंधारातून प्रकाशाकडे जात आहोत अशा प्रकारची धारणा थोडी सोपी वाटते. व्यक्तीव्यक्तीमध्ये थोडे अंतर पडेल. पण ज्याने त्याने आपल्या सोयीनुसार धारणा ठरवावी. या त्रयीने प्रत्येक विकारावर कोणीतरी आपल्याशी संवाद करत आहे असा भास निर्माण करणाऱ्या अनेक टेप्स तयार केल्या आहेत व त्या काही हॉस्पिटलमध्ये रुग्णाला देण्यात येतात. रुग्ण वॉकीटॉकीद्वारा ती टेप ऐकू शकतो व तो आवाज फक्त त्याच्यापुरताच असतो. एका खोलीत बरेच रुग्ण असतील तर प्रत्येक रुग्ण वेगवेगळी टेप ऐकू शकतो. तरीही हॉलमध्ये निःशब्द शांतता नांदू शकते. रुग्णांना संगीत आवडत असेल तर त्याच्याही टेप्स दिल्या जातात. सारांशाने ‘इमेजरी’ - मानसचित्र पद्धत म्हणजे ध्यानधारणेचेच वेगळे स्वरूप आहे. देह वेगळा, आत्मा एकच. त्यांच्या दाव्याप्रमाणे सर्व लहान मोठ्या रोगांवर ही पद्धत उपयोगी पडते, यांत कॅन्सरसुद्धा आला. डॉ. सायमॉन्टची ‘व्हिजुअलायझेशन’ पद्धत सुद्धा हेच रूप आहे.

**मृत्यू :**

प्रत्येक जीवाच्या जन्म, जीवन व मृत्यू ह्या तीन अवस्था असतात. जन्म ही एक घटना, तिला आपण सुरुवातीची घटना (Starting Activity) असे म्हणू या. तर मृत्यू ही अंतिम घटना (End Event) असे म्हणू या. या घटना काही क्षणात होत नाहीत, त्यांतील अनेक उपघटनांचाही विचार करावा लागतो. जीवन या एकूण घटनेचे कितीतरी उपविभागांत रूपांतर होत असते. प्रत्येक क्षण म्हणजे एक वेगळा कालखंड असतो. जन्मानंतर काही महिन्यांनी मूल रांगू लागणे, उभे राहण्यास शिकणे, चालणे असे होत होत सोळा ते अठरा वयाला तारुण्य येते. हा कालखंडही लवकर संपतो व आयुष्याचा मध्यान्ह कालखंड सुरू होतो व त्यानंतर आयुष्याची सांजवेळ सुरू होते. ‘संध्याछाया’ भिवविती हृदया, म्हणण्याचा हा कालखंड. पण निसर्गात असे चक्र सर्वच बाबतीत चालू असते. अगदी दिवससुद्धा ह्याच मागाने जात असतो. उषःकाल, मध्यान्ह व सायंकाळ ही दिवसाची रूपे तर रात्र ही

सायंकाळ व उषःकाल यामधला कालखंड. रात्रीनंतर दिवस जर येतो तर मृत्यूनंतर पुनर्जन्म येतो या तत्त्वाला आपण अविश्वासाह गोष्ट का म्हणावयाचे? याला काही वैज्ञानिक आधार नाही, फक्त ही आध्यात्मिक संकल्पना आहे. त्यामुळे ही कल्पना असत्याच्या पायावर आधारलेली आहे हे म्हणणे बरोबर नाही. आपण एवढेच म्हणू शकतो की आज आपणास हे ज्ञात नाही. त्यामुळे त्याचे निश्चित होय किंवा नाही हे उत्तर देणे कठीण आहे. याबाबत आपण निःपक्षपाती असणेच योग्य ठरेल. आपल्या तत्त्वज्ञानातील 'आत्मा हा अमर आहे, देह नश्वर आहे' ही संकल्पना किती आश्वासक आहे हे आपण जाणून घ्यावयास पाहिजे.

असे अनेक रुग्ण असतात की ज्यांचा मृत्यू अटळ असतो, या शेवटच्या दिवसांत त्यांच्या यातना कमी करणे व शांत चित्ताने त्यांना मृत्यूला सामोरे जाण्यास मदत करणे ही रुग्णसेवेची परिसीमा आहे असे मानण्यास हरकत नसावी. मनुष्य वाचणे अशक्य आहे असे म्हटल्यावर त्याला दया म्हणून मृत्यू द्यावा किंवा नाही हा एक अखंड चर्चेचा भाग आहे. परंतु त्याला मृत्यूला हसतमुखाने सामोरे जाण्याची शक्ती मिळवून देणे व त्याला सन्मानाने मृत्यू येणे ही सेवा श्रेष्ठ आहे. मृत्यू म्हणजे जीवनाची अंत्य घटना, शेवटचा क्षण. पण खऱ्या अर्थाने मृत्यू ही काही अंतिम घटना नसतेच. वेगळ्या अर्थाने आपल्या जीवनात रोज मृत्यू घडत असतो. पेशींचा मृत्यू व नवीन पेशींचा जन्म म्हणजे रोजचा वैज्ञानिक मृत्यू. पण यात आपल्या ध्यानातही येणार नाही असे मृत्यू आपण पाहत असतो, अनुभवत असतो. भोवताली आपले अनेक आस आपल्या डोळ्यासमोर मृत्युमुखी पडत असतात. ते दुःख कालांतराने नाहीसे होते, हे योग्यही. परंतु ही वेळ एक दिवस आपल्यावर येणार आहे व त्यासाठी आपली मानसिक तयारी होत नाही व शेवटी आपण भयग्रस्ततेचे बळी पडतो. हे प्रत्यक्ष मृत्यू होत. परंतु अशा मृत्यूची छोटी छोटी रूपे आपण कधीच ध्यानात घेत नाही किंबहुना ते आपल्या स्वप्नातही येत नाही. समजा, आपला बालपणचा एक मित्र शाळा-कॉलेज संपल्यावर नंतर एकदाही भेटला नाही व आयुष्याच्या सायंकाळी तो वारल्याची बातमी आली तर क्षणभर आपल्याला वाईट वाटते. पण खरे म्हणजे आपल्या जीवनात त्याचा मृत्यू ज्या दिवशी आपणास तो शेवटच्या वेळी भेटला त्याच वेळी झाला होता. अशा अनेक गोष्टी आपणास सांगता येतील. सख्खी भावडे जर आयुष्यात भेटलेली नसतील तर त्यांचे अस्तित्व आपल्या दृष्टीने कोठे असते?

अनेक वेळा आपण 'क्ष' कुलवृत्तांत पाहतो. त्यांत अनेक नावे आपणास माहीतही नसतात. ज्यांचा जन्मच आपणास माहीत नाही, त्यांचे आपले दृष्टिकोनातून अस्तित्वही असू शकत नाही. हे झाले अंतिम अस्तित्वाच्या संबंधी. पण अनेक गोष्टी नित्य नियमाने आपल्या आयुष्यात घडत असतात. त्या म्हणजेही एक प्रकारचे क्षणैक मृत्यूच. समजा, आपले एखाद्या मित्राशी किंवा अगदी जवळच्या नातेवाइकाशी जबर भांडण झाले व तेव्हापासून आपण त्याचे तोंडही पाहिले नाही तर तो जिवंत असून मृतच असतो. मग मृत्यू आपला - किंवा इतरांचा म्हणजे काय असते? या अखंड निरवधिकालाचा तो फक्त क्षण असतो.

मृत्यूचा जर आपण आध्यात्मिक स्तरावर विचार केला, त्याची भीती नाहीशी करता आली तर जीवन तर सुखी होईलच, परंतु आपली लहान मोठी आजारपणे आपण समजू शकतो, त्यांना खंबीरपणे सामोरे जाऊ शकतो. यामुळे असे आजार अतिशय लवकर बरे होऊ शकतात. अशा प्रसंगांत आपली जी सुप्त शक्ती आहे ती प्रभावीपणे आजाराचा सहज मुकाबला करते. हे कार्य अध्यात्म करत असते, नाहीतर चिंता, धास्ती अशा गोष्टी सहज आपला ताबा घेतात. ही घबराट मृत्यूही आणू शकते. कोठल्याही गोष्टीचा घोर लावून घ्यायचा नाही, त्याचे अस्तित्वच नजरेआड करावयाचे म्हणजे चिंतेला अस्तित्वच उरत नाही.

### मृत्यू - काही श्रद्धा व काही व्यवहार :

आपण जीवनाच्या प्रत्येक अंगासंबंधी विचार करतो. आपले वडील व आई मुलगा/मुलगी अगदी बाल असल्यापासून त्याने पुढे काय व्हावे, त्यासाठी काय शिक्षण घ्यावे लागेल, आपल्या ते किती आवाक्यात आहे वगैरे गोष्टींचा विचार करतात - काही योजना करतात. मुलेही मोठी होत जातात, ती त्यांच्या परीने योजना करत असतात. तारुण्यात लग्नाचा विचार सुरू होतो, त्याचीही योजना केली जाते. आजच्या औद्योगिक क्षेत्रात योजना व कालबद्ध कार्यक्रम यांना अग्रस्थान दिले जाते. सरकारी स्तरावर वार्षिक, पंचवार्षिक अशा योजना आखल्या जातात. पण स्वतःच्या जीवनाची अशी योजना आपण बहुधा आखत नाही. यामुळे पहिला अनुभव येतो तो सेवानिवृत्ती घेतल्यानंतरचा. या निवृत्तीच्या काळाचाही संपूर्ण आराखडा निवृत्तीपूर्वी निदान ४-५ वर्षे तयार पाहिजे. शेवटी मृत्यू, त्याच्याही

बद्दल योजना पाहिजे. नाहीतर मग मृत्युसमय आला की भयंकर ताण, मनाची भयग्रस्तता यांना सामोरे जावे लागते.

१९७९ साली असा एक अभ्यास केला गेला. त्याचे नाव 'सीनिअर अँक्चुअलाइजेशन अँड ग्रोथ एक्लोरेशन' (SAGE). त्या अभ्यासकांनी ज्येष्ठ नागरिक व समाजधारणा यांचा अभ्यास केला. अनेक ज्येष्ठ नागरिकांचा अभ्यास केल्यावर त्यांनी या ज्येष्ठ नागरिकांना शरीर व मनाची शिथिल अवस्था, चिंतन, प्राणायाम, ध्यानधारणा, योगसाधना यांचा अभ्यास करावयास शिकवले. कृतिशील जीवन म्हणजेच निर्मिती. यात संगीत, कलाशिक्षण या गोष्टीत सक्रिय भाग घेण्यास प्रवृत्त केले. ही योजना यशस्वी झाली. त्यात भाग घेणारे लोक आपले निवृत्त जीवन कृतिशील, समाज व स्वतः यांना पोषक असणारे कंठू लागले. एकूणच त्यांची जीवनशैली अशी बदलली की निरामय वृद्धावस्था म्हणजे काय, वृद्धत्वाशी कसे जमवून घ्यावे, व त्या कालखंडात निर्माण होणाऱ्या समस्यांना कसे ताण न येऊ देता तोंड द्यावे हे धडेच ते शिकले. त्यांनी आपले मृत्युपत्र करून, मृत्यूपर्यंत वैद्यक साहाय्याला साथ दिली.

हे काही विचार झाले. चिंतनामधून इतरांना आणखीही मार्ग सुचतील. हे मार्ग असंख्य असतील परंतु सर्वांचे ध्येय एकच असल्यामुळे शेवटी त्यांचा सुरेख संगम होईल. "आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम् । सर्व देव नमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥" आपले मन जर स्थिर होत नसेल, या अध्यात्ममार्गाची खरी ओढ नसेल, तर अंतिम उद्देश कधीच सफल होणार नाही. यासाठी जे चिंतन करावे लागेल त्याचा राजमार्ग पुढील प्रश्न व आपली उत्तरे ठरवतील. विकारी लोकांनी हे स्वतःस विचारावे म्हणजे विकाराचे भय नाहीसे होईल, विकार बरे होण्यास मदत होईल.

**प्रश्नावली :**

अंतरीच्या शक्तीसाठी पुढील प्रश्न उपयोग पडतील -

✽ आपल्याला भक्तिमार्ग वा गीतेतील भक्तियोग याची ओढ व आदर वाटतो का? पूजा हा एक मनाच्या उन्नतीचा उत्तम मार्ग आहे यावर आपला विश्वास आहे का?

\* आपल्याला पूजा, जप, ध्यानधारणा अशा गोष्टींपैकी कोणती गोष्ट आवडते?

\* आपण धार्मिक कार्यक्रमांत भाग घेता का?

\* आपला ईश्वर अथवा आदिशक्ती यावर विश्वास आहे का?

\* मनापासून केलेली प्रार्थना यश देते यावर आपला विश्वास आहे का?

\* आपले मन पूर्णपणे निर्विकारी, निर्विचारी करण्याचा आपण कधी प्रयत्न केला आहे का? हल्ली ध्यानधारणेचा फार बोलबाला झाला आहे. आपली ध्याना-विषयी काय कल्पना आहे? आपण ध्यान करत असाल तर त्यामुळे किती फायदा झाला? झाला नसल्यास तो का झाला नाही याविषयी चिंतन करता का? का ते फक्त कर्मकांड होते ?

\* आपण मृत्युंजयाचा मंत्र किंवा असे इतर मंत्रांचे पारायण करता का? किंवा रामरक्षा, गीता अशा ग्रंथांचे पठण करता का?

\* कोठल्याही परिस्थितीत आपण शांत राहू शकता का?

\* भोवतालची परिस्थिती-वैयक्तिक व कौटुंबिक-यामुळे येणारे ताण असह्य होतात का?

\* दुसऱ्याच्या दुःखात मनापासून वाटेकरी होण्याची आपणाला इच्छा असते?

\* आपला परिसर नष्ट होत आहे. अरण्यनिवास म्हणजे मनःशांती, यासाठी असा एकांतवास आपणास आवडतो का?

\* समाजासाठी आपण आपल्या कुवतीनुसार काहीतरी करावे अशी ओढ आपणास आहे का? असल्यास आपण काय करता ?

\* आजचा भोगवाद हा समाजाची हानी करत आहे हे आपणास मान्य आहे का? असल्यास आपण अगदी खारीचा वाटा म्हणून काही प्रयत्न करता का?

\* साधी राहणी व उच्च विचारसरणी यावर आपला विश्वास आहे का?

ही प्रश्नावली मारुतीच्या शेषटाप्रमाणे लांबत जाईल. असे अनेक प्रश्न आपले आपणच स्वतःला विचारू शकतो व त्यातून आत्मसंशोधन करू शकतो. हे काही

इतरांसाठी नसून आपल्याच हिताचे ठरणार आहे. याचा केंद्रबिंदू म्हणजे आपण एका आदिशक्तीचे अंश आहोत. ही आदिशक्ती सर्व ब्रह्मांड व्यापून राहिली आहे. हीच ईश्वर. या श्रद्धेने व 'इदं न मम' म्हणून केलेले काम, आराधना इत्यादी आपले मन उन्नत करत असतात व मग विकार बरे होतात, आपण निरोगी व आनंदी बनू शकतो. या चिंतनातूनच यशप्राप्ती होते. असा हा निरामय जीवनप्राप्तीचा प्रवास आहे.

### आरोग्य - देहाचे व आत्म्याचे :

आध्यात्मिक लोक शारीरिक आरोग्यापेक्षा आत्मिक आरोग्याला श्रेष्ठ मानतात. देह हा नश्वर आहे व त्यामुळे आत्मज्ञान हे श्रेष्ठ. हे जर प्राप्त झाले तर ओघानेच देहाचे आरोग्य सहज प्राप्त होते. याला उदाहरण म्हणून वसिष्ठ, वाल्मीकीसारखे ऋषी, भीष्म, द्रोणाचार्य, कृपाचार्य असे पांडवांचे गुरू अशी व्यक्तिमत्त्वे दाखविली जातात. हे खरेही वाटते. कारण अध्यात्म विकार कसे लवकर बरे करू शकते हे आपण पाहिले आहे. असे असेल तर त्यानंतरही अगदी अलीकडील काळात अनेक लोक साधू व संत असूनही त्यांना दीर्घायुष्य व आरोग्य लाभले होतेच असे नाही. म्हणजे दावा व वस्तुस्थिती यांत अंतर पडते. मग "मी आध्यात्मिक झालो यामुळे माझा कॅन्सर कमी झाला वा बरा झाला, हृदयरोगापासून मुक्तता मिळाली" असे जे दावे केले जातात त्यांत सत्य काय व मिथ्या काय? दुसरा मुद्दा असा की जेव्हा आपण फक्त विकारमुक्तीसाठी अध्यात्माची कास धरतो तेव्हा बहुधा अपयशच पदरी पडते. अनेक संशोधकांनी आपल्या अभ्यासाचे असे मिळालेले निष्कर्ष लिहून ठेवलेले आहेत. आपण भारतातील काही उदाहरणे पाहू. डॉ. डीन ऑर्निश, डॉ. चोपरा अशा आधुनिक वैद्यकतज्ज्ञांची पुस्तके वाचून इकडेही अध्यात्माच्या अभ्यासास वेग आला. अनेक अध्यात्ममंदिरे, अनेक स्वामी, गुरू निर्माण झाले. वैद्यकतज्ज्ञही निश्चितकालीन वर्ग घेऊ लागले. परंतु रुग्णावस्थेत बदल झाल्याची काहीही चिन्हे दिसत नाहीत. त्यांत सहभागी होणाऱ्यांचा वेळ व पैसा यांचा मात्र अपव्यय झाला. जेव्हा एखादी व्यक्ती शारीरिक आरोग्य किंवा विकारमुक्ती व अध्यात्मवाद यांची सांगड घालून, केवळ त्या मुक्तीसाठी धडपड करत असते, तेव्हा मुळातच त्याची चिंतातुरता अथवा त्या गोष्टीचा घोर नष्ट झालेला नसतो,

उलट त्यात वाढ तरी होते किंवा पूर्वी नसलेली चिंता निर्माण होते. जोपर्यंत 'मी', 'माझे', 'माझ्याकरिता' हा अहंभाव अस्तित्वात आहे तोपर्यंत ही चिंतातुरता वाढणारच. याला तशी बरीच कारणे आहेत. त्यातील काही महत्त्वाची कारणे आपण पाहू.

यात पहिले कारण म्हणजे 'अपेक्षा'. अपेक्षा हे अहंभावाचेच एक रूप आहे. आपल्या नेहमीच्या व्यवहारातील उदाहरण म्हणजे बाप-लेकांचे. बाप मुलगा लहान असल्यापासून मुलाबद्दल काही अपेक्षा ठेवत असतो. आपल्याला जे आयुष्यात साधले नाही किंवा (त्याच्या मते) कुवत असूनही ज्या यशाचा लाभ झाला नाही ती वेळ मुलावर येऊ नये म्हणून या अपेक्षा असतात. यात त्याला आपल्या जीवनात (त्याच्या दृष्टीने) कुवत नसणाऱ्या माणसांनी आपल्यावर मात केली, पुढे गेले व मी मात्र कुजत राहिलो या दीर्घकाळच्या खेदाची भावनाही असू शकते. यातून मुलाला उत्कृष्ट मार्क मिळाले पाहिजेत, डॉक्टर झाले पाहिजे किंवा इंजिनियर झाले पाहिजे, खूप पैसा मिळवला पाहिजे आणि म्हातारपणी मला त्याने सुखात ठेवले पाहिजे, ह्या अपेक्षा असतात. मुलाची कुवत, आवडीनिवडी यांना त्याच्या विचारात स्थानच नसते. त्यामुळे स्वतः व मुलगा दोघेही सतत ताणात असतात. याचा परिणाम म्हणून अपयशच पदरी पडते. यात त्याच्या कष्टाकडे लक्षच नसते. तेव्हा अपेक्षा इतकी छोटी ठेवावी की "बाळा यश देणे न देणे परमेश्वराचे हाती, पण कष्टात उणा पडू नकोस. मला त्यात समाधान आहे." ह्याला आपण अपेक्षाविरहित प्रेम म्हणू. हेच उदाहरण आपण ईश्वर व आपण यात ठेवावयास पाहिजे. ईश्वरनिर्मित सर्व नियम मी पाळत आहे, जप, पूजा, ध्यान हे निर्विकार, अपेक्षारहित मनाने करत आहे, ही धारणा अंगी बाणली तर यशाचे प्रमाण वाढेल. निराशेमुळे येणारे ताण, त्यांचे दुष्परिणाम हे कधीच घडणार नाही. गीतेतील "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन" हा श्लोक याचे सार आहे. आपण निसर्गाची लेकरे आहोत, त्याच्या नियमांनी बद्ध आहोत. पण आपण ते नियमच पाळत नाही व सतत ते मोडतच असतो. कायदा मोडला तर आपल्याला शिक्षा होणारच. पण मानवाने यासाठी न्यायसंस्था व कायदे निर्माण केले. येथे गुन्हा शाबीत झाला तरच शिक्षा होते. अनेक वेळा गुन्हा करूनही तो गुन्हा घडलाच नाही असे सिद्ध करणारे हुशार वकील त्या गुन्हेगाराला सहज सोडवतात. हा सगळा



बुद्धीचा खेळ असतो. निसर्गात कायदेही त्याचेच - जे कधीही बदलत नाहीत, न्यायमूर्तीही तोच, येथे वकिलीला वाव नाही. घडलेला गुन्हा त्याला क्षणात कळतो. एका विशिष्ट मयदिपर्यंत निसर्ग दयाळूपणे न मागताही क्षमा करतो. नंतर मात्र सर्व पापांची बेरीज होऊन जबरदस्त शिक्षा होते. विकार ही ती शिक्षा असते. दारू ही शत्रू आहे, विशिष्ट मयदिपर्यंत काहीही होत नाही. मनुष्य तिच्या आहारी जातो व शेवटी 'सिन्हाॅसिस' नावाचा लिव्हरचा अत्यंत अवघड विकार होतो, हातापायांना कंप येऊ लागतात. सिगारेट हा दुसरा मोठा शत्रू. सुरुवातीस बरे वाटते परंतु त्याची मर्यादा ओलांडली की कॅन्सर, हृदयविकार असे दुर्धर रोग होतात. अगदी सौम्य शिक्षा म्हणजे 'एपिसेमा' हा फुफ्फुसांचा रोग. यात शेवटी अतिशय हाल होतात. म्हणजे निसर्ग या पापांच्या फळासाठी जबर शिक्षा करतो. याला महत्वाचे कारण मनाची अवनती असते. आपण जर निसर्गनियमांचे पालन केले, दिनचर्या व्यवस्थित ठेवली, सुयोग्य सात्विक आहार घेतला, व्यायाम व योगसाधना याची कास धरली तर विकार खूप दूर राहतील. जे विकार येतील ते आपली स्वसंरक्षण करण्याची कुवत कमी असल्यामुळे. याचबरोबर आपले मन जर उन्नत असेल तर विकारांचा जोरही कमी असतो व त्यातून मुक्तीही लवकर मिळते. औषधोपचारसुद्धा अतिरिक्त झाले तर त्यालाही जबर शिक्षा आहे. येथे एक गोष्ट मनावर ठसवली पाहिजे की विश्वात सर्वांगी परिपूर्ण असे काहीच नाही. पण त्यांचे एकमेकांशी बंधुत्वाचे नाते असते. त्यांचा समुच्चयी परिणाम अमृतासमान असतो. यामुळेच हे सहज ध्यानात यावे की वैद्यकशास्त्रही निसर्गनियमावर आधारित आहे, वैज्ञानिक आहे, परंतु निश्चित परिपूर्ण नाही. हीच गोष्ट आध्यात्मिक मार्गाची. या दोन्ही मार्गांचे एक दुसऱ्यापेक्षा श्रेष्ठ असे सर्वस्वाने समर्थन करणे हाही हेकटपणा ठरतो. दोन्ही गोष्टी एकमेकांना अत्यंत पूरक आहेत हे मान्य केले पाहिजे. आपल्या पूर्वजांनी हे मान्य केले होते. नाहीतर आयुर्वेद निर्माणच झाला नसता. उपनिषदे, वेद, योगसूत्रे, गीता ही आयुर्वेदाला पूरकच आहेत.

वस्तुस्थिती अशी आहे की जगात अनेक वैद्यकपद्धती प्रचलित आहेत. यांतील कोणती चांगली व कोणती वाईट हे कसे ठरवावयाचे? वर म्हटल्याप्रमाणे प्रत्येक पद्धतीमध्ये काही गुण व काही उणिवा आहेतच. तेव्हा आधुनिक वैद्यकाखेरीज इतर कोणत्याही पद्धतीची औषधे नकोत म्हणणे अयोग्य होईल. यात निकष हा

लावावयाचा की शरीराला अपायकारक अशी द्रव्ये शक्यतो नकोत. औषधांमुळे तीव्र दुष्परिणाम घडत असतील, तर ती औषधे नकोत. आता सर्पविषाचेच पाहाना. सर्पविष म्हणजे मृत्यूला निमंत्रण. पण तेच विष संस्कार केले तर विकारमुक्तीसाठी उपयुक्त ठरते. होमिओपॅथीत अनेक औषधे सर्पविषापासून तयार केलेली आहेत. आपण दोन औषधे नमुन्यादाखल पाहू. पहिले आहे बोथ्रोप्स. व्हायपर जातीच्या सापाच्या विषापासून तयार केलेले औषध. ह्या विषामुळे रक्ताच्या गोठण्याची क्रिया होते. परंतु तेच विष सूक्ष्मीकरण करून होमिओ पद्धतीने दिले तर रक्तात झालेल्या गुठळ्या विरघळवण्यास मदत होते. असेच दुसरे औषध म्हणजे लॅकेसिस. या विषामुळे रक्तस्राव सुरू होतात. पण हेच होमिओ औषध रक्तस्राव होत असेल तर तो थांबवण्यास उपयोगी पडते. हाच नियम आधुनिक औषधांचे बाबत लावता येणे शक्य आहे. मी स्वतः असा एक माझेवरच प्रयोग केला आहे. तापावर क्रोसीन हे औषध दिले जाते. या एका गोळीस ९पट दुग्धशर्करा घालून ती पाचशे वेळा खलली म्हणजे ते १ शक्तीचे औषध तयार होते. यातील शेंगदाण्याएवढी पावडर पूर्ण क्रोसीनच्या गोळी एवढे काम करू शकते. याचा अर्थ एवढाच की औषध घेतले की त्याचे दुष्परिणाम होणारच हा दावा फोल ठरतो. नैसर्गिक वस्तूवर योग्य प्रक्रिया केल्यास त्रास न होता गुण येतो. तेव्हा प्रत्येक वैद्यक पद्धतीतील गुण एकत्र केले तर दुष्परिणाम न होता गुणाची अपेक्षा करता येईल.

याचे सार एवढेच की सर्व पद्धती उपयुक्त आहेत, ही तत्त्वप्रणाली आता मान्यताप्राप्त असून त्याला नाव दिले गेले आहे समन्वयी (Holistic) पद्धत. अर्थात भारतात, निदान महाराष्ट्रात तरी त्याचा वापर व्यवहारात जवळजवळ नाहीच. परंतु तिला मान्यता मात्र आहे. तसे अध्यात्माचे बाबत मात्र दिसत नाही. अध्यात्मवादी आधुनिकता फारशी पसंत करत नाहीत, तर वैद्यकशास्त्रात अध्यात्माला काहीही स्थान नाही. आपण नमुना म्हणून कोठली ही दोन-तीन हॉस्पिटल्स पाहिली तर तेथील सेवा एकांगी अलिप्ततेची व यांत्रिक असते व रुग्णांला दिलासा देणारी आहे असे दिसत नाही. अमेरिकेतील प्रयोग, निष्कर्ष व अनुभव यामुळे तेथे मात्र ही उत्तम मूळ धरत आहे. खरे म्हणजे यात अवघड काहीच नाही. अध्यात्म व वैद्यक ही एकमेकांस अत्यंत पूरक आहेत. यातून कल्पनातीत यश मिळते असे मी अनुभवावरून सांगू शकतो. अर्थात हा काही माझा व्यवसाय नाही,

त्यामुळे मला हे मोठ्या प्रमाणावर करता आलेले नाही.

मृत्यू दिसू लागला की मनुष्य नुसताच आध्यात्मिक होत नाही तर त्याच्या जीवनाच्या कल्पनाच बदलून जातात. तुटलेले नातेसंबंध जोडणारा असा हा सेतू आहे. या जीवनात अपुऱ्या राहिलेल्या कायपैकी काही प्रेम करणारी माणसे, त्या इच्छा पूर्ण करतील असा विश्वास येतो. या समयी कोणकोणत्या आठवणी येत असतील किंवा येतात यांची नोंद झाली आहे. अर्थात याचा आधार मृत्यूला भेटून परत आलेल्या माणसाकडून सांगितले गेलेले अनुभव असणार, पण प्रत्यक्ष मृत्यू न येताही तो डोळ्यासमोर दिसू लागला तर मानवाच्या भावना काय असतात यासंबंधी तज्ज्ञांनी लिहून ठेवलेल्या हकीकती आहेत. यांचे ज्ञान त्या व्यक्तीला शांती देण्यात होऊ शकते. (१) आपण पूर्वी केलेले अपराध, वाईट वागणूक वगैरे परत डोळ्यांसमोर येत असतात. (२) आपण आपल्या कुटुंबातील अत्यंत जवळच्या घटकावर केलेल्या अन्यायाचा पश्चात्ताप होतो. अशा वेळी त्या व्यक्तीला आधार देणे, मायेने वागणे, सेवा करणे, सस्मित मुखाने त्याची सेवा करणे व त्याची खात्री झाली पाहिजे की आपल्यावर निरपेक्ष माया करणारे लोक आहेत. आपण त्यांचे अपराध करूनही त्यांनी ते पोटात घालून माझी सेवा करत आहेत. ही भावना माणसाला मृत्यूच्या दारातूनही परत आणू शकते. यातून श्रद्धा निर्माण होते, भीती नाहीशी होते आणि मृत्यू यावयाचा असेल तर शांत मनाने येतो. त्याला तो शांत मनाने यावा हे त्याची सेवा करणाऱ्या लोकांच्या हातात असते. मृत्यू कसा यावा याबद्दल आपल्या पूर्वजांनी मृत्युंजय जप सांगितला आहे.

ॐ त्र्यंबकं यजामहे । सुगंधीम् पुष्टिवर्धनम् ।

उर्वरुकमिव बंधनात् । मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

एखादे पिकलेले फळ (काकडी असा येथे शब्द आहे) ज्याप्रमाणे वेलीपासून गळून पडते तसा मला मृत्यू येवो.



## समस्या वृद्धत्वाच्या आणि आहार

वृद्धत्व म्हणजे आयुष्याची सायंकाळ. कै. भा.रा. तांबे यांची “मधु मागसी माझ्या सख्या परी-मधुघटची रिकामे पडती जरी” ही कविता तशी अविस्मरणीय आहे. वृद्धत्व म्हणजे वयोमानानुसार होत गेलेला शारीरिक न्हास. शारीरिक न्हास हा नैसर्गिक असतो. पण हा इतका हळूहळू होत असतो की दीर्घकाळ आपल्याला त्याची जाणीव होत नाही. (जोपर्यंत शारीरिक क्षमता चांगली आहे तोपर्यंत.) म्हणजे सत्तरीचा वृद्धही पूर्णपणे कार्यरत राहू शकतो. मनाने तो तंरुणच असतो. परंतु अकाली येणारे वृद्धत्व ही शोचनीय स्थिती. शेवटी मृत्यू हा सर्वांना येणारच असतो. अकाली वृद्धत्व व अकाली मृत्यूला आपल्या बालपणातील कुपोषण, तारुण्यातील आरोग्याकडे दुर्लक्ष व ताणतणावांखाली सतत असणे हेच मुख्यतः कारण असते. वृद्धत्वातील समस्या ह्यांना अनेक पदर असतात. त्यांच्याकडे होणारे दुर्लक्ष, कौटुंबिक पाठिंबा नसणे, आर्थिक अडचणी इत्यादी. ही एक बाजू झाली. दुसरी बाजू म्हणजे आहार, जो वृद्धापकाळी लागणारी सर्व पोषक द्रव्ये देईल अशा आहाराच्या उणिवा. तेव्हा जन्म ते मृत्यू हा संपूर्ण कालखंड ‘पोषण’ या विषयाकडे पूर्ण लक्ष देणे आवश्यक असते. याच बरोबर आहाराला आणखी दोन विचारार्ह पैलू आहेत आणि ते पोषणशास्त्राइतकेच महत्त्वाचे आहेत. (१) आहार हा फक्त शरीराचेच पोषण करतो असे नाही तर तो मनही घडवत असतो. (याची पूर्ण चर्चा

माझ्या 'आहार - एक यज्ञकर्म' या पुस्तकात केली गेली आहे.) आपल्या आयुर्वेद, गीता इत्यादी ग्रंथांत याची सविस्तर चर्चा आहे. मनुष्यात जशा 'वात, पित्त व कफ' याप्रमाणे प्रकृतिदोष असतात, स्वभाव सात्त्विक, राजसिक व तामसिक असतात, त्याचप्रमाणे अन्नसुद्धा सात्त्विक, राजसिक व तामसिक असते. तेव्हा आहार हा आधुनिक शास्त्राप्रमाणे पोषक व परंपरेप्रमाणे सात्त्विक असावा. (२) अन्न ग्रहण करताना आनंदी मनाने, आनंदी वातावरणात घेतले तर ते जास्त अंगी लागते. अन्न हे काही नुसते पोट भरणे नाही, ते एक यज्ञकर्म आहे.

*वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे ।*

*सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे ।*

*जीवन करी जीवित्वा अन्न हे पूर्ण ब्रह्म ।*

*उदर भरण नोहे जाणजे यज्ञकर्म ।*

हा श्लोक पूर्वी नियमित म्हटला जावयाचा. यात किती खोलवर अर्थ भरलेला आहे याचा विचार केला तर जाण येते. ज्या कालखंडात शारीरिक शक्ती कमी होतात, मनंही हळूवार होत असते त्या काळात उत्तम आहाराची विशेष जरूरी असते. याची तात्त्विक बाजूची प्रदीर्घ चर्चा 'आहार-एक यज्ञकर्म' या पुस्तकात आली असल्यामुळे त्या खोलात न शिरता आपण आधुनिक पोषणशास्त्राचा विचार करू. हे शास्त्र पूर्णपणे वैज्ञानिक असून हळूहळू परिपूर्णतेला जात आहे. यावर अखंड संशोधन चालू होते, आज आहे व भविष्यातही चालू राहणार आहे. कारण विज्ञानाला क्षितिजाप्रमाणे अंतिम मर्यादा नसते.

**आहार आणि शारीरिक ऱ्हास :**

शरीराची वाढ पूर्ण झाली की शरीराचा कणाकणाने ऱ्हास होत असतो. त्याची जाणीव बहुधा आपल्याला लवकर होत नाही. वयोमानानुसार आपल्या गरजाही बदलत असतात, त्याची पूर्ण जाणीव आपणास पाहिजे. आपण अगदी झोपून राहिलो तरी आपल्याला ऊर्जा लागतेच. याला ऊर्जेची पायाभूत गरज (Basal Metabolic Requirement - B.M.R.) असे म्हटले जाते. ही जन्मभर कायमच असते. परंतु एकूण कार्यानुसार आपण जी ऊर्जा खर्च करत असतो, तेवढी ऊर्जा परत निर्मिती झालीच पाहिजे. ही ऊर्जा वयोमानानुसार बदलत जाते व तसे बदल आपल्याला

करावे लागतात. असे बदल शेवटपर्यंत करत राहावे लागतात. नाहीतर अयोग्य पोषणाचे आपण बळी होऊ. आपला आहार कमीजास्त असेल, पोषक घटक नीट मिळत नसतील तर शरीर-न्हासही वाढत जातो व त्यामुळे वार्धक्य व अकाली दुर्बलताही अयोग्य प्रमाणात वाढत जाते. ह्याची काळजी खरे म्हणजे ऐन तारुण्यापासूनच सुरू व्हावयास पाहिजे. त्या कालखंडात प्रत्येक तरुण चविष्ट, पोटभर व रोज बदल देणारा आहार घेत असतो. पण रोगग्रस्ततेचा येथेच पाया खोदला जातो. पूर्वी फारशी हॉटेल्स नसत. घरी मुद्दाम पोषणाचा विचार करून कधीच स्वयंपाक होत नसे. त्या भागात ऋतुमानाप्रमाणे निर्माण होणाऱ्या फळभाज्या, पालेभाज्या नित्य आहारात असत. चवीसाठी निरनिराळ्या चटण्या, कोशिंबिरी, पापड, पापड्या हे व असेच सणवार, द्वादशी या वेळी गोडघोडाचे अनंत प्रकार होत. यांत पोषण व हवा असलेला बदल यांना पोषक आहार असे. आता याच्या ऐवजी फास्ट फूड, चविष्ट व कुपोषक पदार्थ भरपूर प्रमाणात खाल्ले जातात. वय वाढत जाते तसे अनेक विकारांचे हल्लेही सुरू होतात. मग अध्याय सुरू होतो औषधोपचाराचा. सतत दवाखान्यांचे उंबरे पूजले जातात. तीव्र औषधांच्या दुष्परिणामांना तोंड द्यावे लागते. ज्याला आपण जीवनाची गुणवत्ता म्हणतो, तीच कमी कमी होत जाते. निरामय जीवन व जीवनाची गुणवत्ता या काही वेगळ्या गोष्टी नाहीत. एकाच नाण्याच्या त्या दोन बाजू आहेत.

आपणास लागणारी ऊर्जा कार्बोहैड्रेट्स, प्रथिने व तैलपदार्थ यातून मिळत असते. याचेही शास्त्रीय प्रमाण ठरलेले आहे. हा विषय माझ्या 'मधुमेह' व 'हृदयविकार' या पुस्तकात तपशीलवार चर्चिला आहे. तेव्हा त्याची पुनरावृत्ती नको. शिवाय 'आहार' या विषयावर अनेक पुस्तकेही उपलब्ध आहेत. येथे आपण अयोग्य आहारामुळे काय समस्या निर्माण होतात एवढाच विचार करू. तो वृद्धत्व अथवा शारीरिक न्हास हा दोन महत्त्वाच्या कारणांशी निगडित आहे. वंशपरंपरेने (Genetically) याचा आराखडा आपल्या पेशीतच आखलेला असतो. तसेच तो आपल्या परिसराशीही निगडित असतो. शरीरात वयानुसार होणारे 'हार्मोनल' बदल हे अनेक बदल घडवून आणत असतात. हे आपण व आपल्या कुटुंबीयांनी समजून घेतले तर अकाली व अयोग्य न्हास होणार नाही. आपल्या शरीरात एंडोक्राईन ग्रंथी संस्था ही अत्यंत महत्त्वाची संस्था. त्या संस्थेच्या कार्यक्षतीत होणारा न्हास

पुढील गोष्टीमुळे होऊ शकतो -

- \* पेशींचे हार्मोन रिसेप्टर्स असतात त्यांची शक्ती कमी होणे.
- \* या रिसेप्टरवर हार्मोन्सचा संयोग कमी होणे.
- \* हे हार्मोन्स निर्माण करणाऱ्या पेशी आहेत त्या पेशी मरण पावणे (Aptosis).
- \* पेशी कर्करोगी होणे.
- \* आपली हायपोथॅलॅमिक अकार्यक्षमता.

वृद्धांना खालील विकार लवकर होत असतात :

(१) **स्थौल्य (Obesity)** : याचे महत्त्वाचे कारण बी.एम्.आर्. (Basal Metabolic Requirement) हार्मोनल बदलाच्या प्रमाणात कमी होत असते. त्यामुळे स्थौल्य येते. जरूरी कमी व खाणे जास्त म्हणजे हे होणारच.

(२) **हृदयविकार** : शरीरातील स्टेरॉइड हार्मोन्सची निर्मिती कमी होते. त्यामुळे कोलेस्ट्रॉलची रक्तातील पातळी वाढू शकते व एल्.डी.एल् व एच्.डी.एल् (L.D.L. : H.D.L.) हे प्रमाण सुयोग्य राखणारे 'एस्ट्रोजेन' हे हार्मोन कमी होते व अॅथिरोस्क्लेरोसिस हा विकार होतो.

(३) **ऑस्टिओपोरोसिस (Osteoporosis)** : यालाही अनेक कारणे असली तरी महत्त्वाचे कारण म्हणजे कॅल्शियमचा चयापचय नीट होत नाही. कॅल्शियम कमी घेतले गेल्यामुळे हाडांचा न्हास होऊ शकतो (Bone Loss) व शारीरिक श्रमही कमी झाल्यामुळे त्यावर परिणाम होत असतो.

(४) **रक्तदाब (High Blood Pressure / Hypertension).**

(५) **मधुमेह** : पॅन्क्रियाज् मधून इंस्युलिनची निर्मिती कमी होणे व त्याची गुणवत्ता कमी होणे.

वयानुसार सुयोग्य आहार, व्यायाम, योगसाधना यामुळे हे पुष्कळ प्रमाणात टळू शकते.

## वृद्धांच्या आहार व पोषण यांच्या गरजा :

वृद्धत्व येणे ही गोष्ट (१) अटळ असते (२) ते चक्र उलट फिरवून तारुण्य प्राप्ती अशक्य आहे. (३) ते हळूहळूच येत असते. काल तरुण होतो व आज अचानक वृद्ध झालो असे घडत नाही. उलट ते सतत वर्षानुवर्षे मुंगीच्या पावलांनी पण सतत वाढत असते. ग्रीक पुराणात अपोलो हा फार मोठा देव. त्याच्या प्रार्थनेत हे वाक्य आहे -

*“परमेश्वरा, मी ऐन तारुण्यात मेलो तरी हरकत नाही  
परंतु तो मृत्यू जितका उशिरात उशिरा येईल असे कर.”*

या प्रार्थनेमागली भावना काय आहे? तो भक्त म्हणतो आहे की, ईश्वरा, मरण हे तर अटळ आहे, परंतु मला दीर्घायुष्य दे व माझी कार्यशक्ती अखंड टिकू दे. ही जी कार्यशक्ती कमी होत असते ती निरनिराळ्या शरीरसंस्थांचे बाबत निरनिराळी म्हणजे सुमारे २०% ते ५०% एवढी वय वीस ते साठ या काळात कमी होत असते. आपण जन्मानंतर सरणाऱ्या कालखंडानुसार आपले वय मोजतो. मी आता वीस वर्षांचा झालो, चाळिशी ओलांडली इत्यादी म्हणजे जन्मानंतर एवढा कालखंड गेला आहे. परंतु व्यवहारात या कालखंडाला अनुरूप गणिती पद्धतीने शरीरऱ्हास कधीच घडत नसतो. अत्यंत वृद्ध माणसेही अत्यंत कार्यक्षम असतात भीष्म कुरुक्षेत्रावरील लढाईचे वेळी एकशेवीस वर्षांचे होते, द्रोणाचार्य शंभर वर्षांचे होते. अर्जुन व कृष्ण हे साठीला आले होते. तरी त्यांचा पराक्रम, एखाद्या तरुणाप्रमाणे असणारी कार्यशक्ती, ही वयाच्या वर्षानुसार असण्यापेक्षा कितीतरी जास्त होती. शिवकालीन कोंडाण्याची लढाई सुप्रसिद्ध आहे. तानाजी पडल्यावर त्यांचा मामा शेलारमामा वृद्ध असूनही त्याने अतुल पराक्रम केला. आजही नव्वदी ओलांडलेले काही लोक अद्यापही कार्यरत आहेत. ही उदाहरणे पाहिली की खात्री होते की एकतर आपण अकाली वृद्ध समजून वागत असतो किंवा उगीचच तारुण्याचा आव आणत असते. वयानुसार होणारा शरीरऱ्हास हा फारच कमी असतो, पण चुकीची जीवनशैली, कुपोषण घडवणारा आहार या गोष्टी समुच्चयाने अकाली वृद्धत्व आणत असतात.

संशोधनातून हे निष्कर्ष निघाले आहेत. आहार निश्चितपणे ऱ्हासाचा वेग कमी



करतो. अनेक सूक्ष्म पोषक घटक असे कार्य करत असतात. यामुळे अनेक प्रकारे फायदा होत असतो. तेव्हा त्यामुळे शरीराची होणारी शक्तिवाढ (अ) व वृद्धत्वाकडे होणारी वाटचाल मंद करण्यात होणारी कार्यक्षमता (ब) यांचा नमुना पाहू.

(१) कॅल्शियम : (अ) हाडांत असणारे कॅल्शियम व त्याची पातळी सतत योग्य ठेवणे. (ब) ऑस्टिओपोरोसिसला प्रतिबंध व अपघात किंवा जबर मार यामुळे होणारे अस्थिभंग रोखणे व झाल्यास तो भाग लवकर पूर्ववत करणे.

(२) लोह : (अ) प्रतिकारशक्ती वाढते. (ब) संसर्गजन्य रोगांना प्रतिबंध करण्याची शक्ती वाढवते.

(३) लोह / फॉलेट : (अ) रक्तक्षयाला प्रतिबंध व झाल्यास तो बरा करणे. (ब) वृद्धत्वात सुद्धा वयोमानानुसार कार्यक्षमतेची योग्य पातळी राखणे.

(४) सेलेनियम : चयापचयामध्ये शरीरात 'ऑक्सिडंटस्' नावाची विषद्रव्ये तयार होत असतात. ही विषद्रव्ये नाहीशी करणारे घटक म्हणजे अँटीऑक्सिडंटस्. (अ) सेलेनियम हे अँटीऑक्सिडंट आहे. (ब) शरीरात निर्माण होणाऱ्या 'फ्री रॅडिकल्समुळे' होणारे नुकसान टाळणे, हे सेलेनियम करते.

(५) व्हिटामिन अ (बीटा करोटिन), अँस्कॉरबिक अँसिड, व्हिटामिन 'ई' लायकोपिन. (अ) ही सर्व अँटीऑक्सिडंटस् म्हणून उपयोगी पडतात. (ब) फ्री रॅडिकल्समुळे होणारा अँथिरोस्क्लेरासिस (हृदयविकार), मोतीबिंदू, कर्करोगाची निर्मिती, स्नायूंचा न्हास या गोष्टी थांबवतात. ही सर्व नैसर्गिक वनस्पतिजन्य तेलात असतात. पण रिफाइन्ड तेलात ती नष्ट झालेली असतात, आपल्याला तेल खाऊ नका तूप खाऊ नका, त्याच्यामुळे कोलेस्ट्रॉल वाढेल, हृदयविकार होईल अशी भीती घालण्यात येते. पण हे जर सत्य असेल तर पूर्वी फारसा माहीत नसलेला हा रोग आज प्रथम क्रमांकाचा मारक रोग का झाला आहे? पूर्वी भरपूर तेल-तूप खाण्यात असे. त्यामागचे विज्ञान आपल्या पूर्वजांना माहीत नव्हते. पण आज विज्ञानाने कोलेस्ट्रॉल हा आपणा सर्वांचा शत्रू नसून मित्रच आहे हे सिद्ध झाले आहे. कोलेस्ट्रॉल हे पेशींचे मेंब्रेन, काही बाईल अँसिडस् यासाठी जरूर असते. त्यामुळे लिव्हर दररोज एक ते दीड ग्रॅम कोलेस्ट्रॉल तयार करतच असते. असे हे

कोलेस्ट्रॉल सतत रक्तावाटे सर्व शरीरभर खेळते राहिले पाहिजे. त्याशिवाय पेशींचे पोषण नीटपणे होणार नाही. परंतु कोलेस्ट्रॉल असते घट्ट व त्याचा द्रावणबिंदू आहे ३००° फॅ. आणि शरीराचे तापमान असते फक्त ९७° ते ९८°. अशा घट्ट स्वरूपातील कोलेस्ट्रॉलचा थर रक्तवाहिन्यांच्या भित्तिकांवर बसणारच. त्याला निसर्गानिच सोय केली आहे. 'लेसिथिन' हे फॅटी अॅसिड जर तेलात असेल तर हा द्रावणबिंदू १८०° फॅ. इतका सुद्धा पुरतो. परंतु हाही तसा उच्च आहे. यापुढे 'लायनोलिक व लायनोलेईक' ही फॅ. अॅसिड्स जर योग्य प्रमाणात असतील तर ही समस्याही दूर होते. हे प्रमाण दहापेक्षा खाली असेल तर हा द्रावणबिंदू ३२° इतका खाली येतो. निसर्गानिच हे वरदान आपण जाणून घेतले तर कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यासाठी औषधे घेण्याची वेळच येत नाही. गोळ्या चालू असतील तर त्या सहज बंद होतात. वनस्पतिजन्य तेलात कोलेस्ट्रॉल नाही. निरनिराळ्या तेलांची रचना थोडी वेगळी असते. काही तेलांत सॅच्युरेटेड फॅटी अॅसिड्स कमी असतात, तर काहीत जास्त असतात. काहींचा Omega 6 / Omega 3 हा रेशो उच्च असतो तर काही तेलांत कमी. पण अशी तीन तेले मिसळून वापरली तर जास्त चांगले. उदा. शेंगदाणा, करडई (किंवा सूर्यफूल) व तीळ ही समप्रमाणात मिसळली व नित्य दोन चमचे तूप खाल्ले तर ते आरोग्यदायी ठरते. आहारात भरपूर चघळचोथा असेल तर तेल हा चिंतेचा अथवा टाळावयाचा विषय नसून तो आरोग्यदायी आहे हे ध्यानात येईल.

आहार शेवटी आपला आपणच ठरवावा. त्याची मार्गदर्शक तत्त्वे काय? त्याचा विचार करू. शास्त्रीय दृष्ट्या तज्ज्ञांनी मनुष्याचे तीन प्रकार गृहीत धरले आहेत. (१) बैठे काम करणारे (२) मध्यम श्रम करणारे (३) अतिशय कष्ट करणारे. ओघानेच त्यांची ऊर्जेची जरूरी ही वेगळी असते (मधुमेह व हृदयविकार ही पुस्तके पाहा) आय्.सी.एम्.आर. (Indian Council of Medical Research) यांनी याचे शास्त्रीय कोष्टक दिलेले आहे. या विचारात व्यक्तीव्यक्तीचा स्वतंत्र विचार करणे व्यावहारिक दृष्ट्या अशक्य असते. त्यांचा विचार लिंग, वय, प्रकृती यानुसार आपणच करावयास पाहिजे. हे घटक सर्वसाधारण विचार शास्त्रीय असूनही होत नाहीत. यासाठी काय नियम करावेत हे पाहू. वयोमानानुसार चयापचय बदलत जातो. म्हणून या बदलांची आवश्यकता. दुसरे म्हणजे निरनिराळ्या समस्या

वृद्धापकाळांत निर्माण होत असतात व त्यानुसार आहारातही बदल होणे इष्ट असते. तेव्हा आपला आय्.सी.एम्.आर. वा इतर तज्ञांनी दिलेला प्रमाणित आहार असा बदलावा -

- १) वयाच्या ४० नंतर ५% उर्जा कमी घ्यावी.
- २) वयाच्या ५० नंतर वरील उर्जेच्या आणखी १०% कमी करावी.
- ३) साठीनंतर ही ता १०% कमी करावी.

याचे उदाहरण घेऊ. पुरुष, वजन ६० किलो, बैठा व्यवसाय, यांची गरज शास्त्रीय दृष्ट्या २४२५ कॅलरीज असते. त्यांत कसा बदल होईल.

- १) वय ४० नंतर उर्जेची जरूरी २३०० कॅलरीज.
  - २) वय ५० नंतर उर्जेची जरूरी २२०० कॅलरीज.
  - ३) वय ६० नंतर उर्जेची जरूरी १७९० कॅलरीज. ७० नंतर १७०० कॅलरीज.
- म्हणजे साठी नंतर फक्त १७०० कॅलरीजचा आहारही पुरू शकेल.

या आहाराची विभागणी कशी असावी.

- १) कर्बोदके ६०% उर्जा.
- २) प्रथिने १५ ते २०% उर्जा.
- ३) तैल पदार्थ २० ते २५% उर्जा.

प्रथिनाचे शास्त्रीय प्रमाण एक ग्रॅम प्रति १ किलो वजन असे आहे. पण वृद्धापकाळी उर्जेप्रमाणे ते कमी होते. एवढे तैलपदार्थ खाऊनसुद्धा कधीही कोलेस्ट्रॉल वाढत नाही. उलट जेवढी उर्जा जास्त घेतली जाते त्याच प्रमाणात लिक्वर जास्त कोलेस्ट्रॉल निर्माण करते. अति खाणे म्हणजे रगणता. मिताहार हाच श्रेष्ठ.

दुसरा मुद्दा असा की कच्चे अन्न सलाड, कोशिंबीर, मोड हे वृद्धांनी खावे किंवा नाही. कच्च्या पदार्थांची एकतर आपणास सवय नसते आणि वृद्धापकाळी चयापचय

नीट होत नसल्यामुळे कच्चे पदार्थ नकोत. अन्न हे मऊ पाहिजे. कच्चे पदार्थ वाफलल्यावरच मऊ होऊ शकतात. यासाठी वृद्धापकाळी जे बदल व्हावेत ते असे -

१) अन्नाकडे उदरभरण म्हणून न बघता म्हणजेच नुसता पोटभर आहार घेण्याऐवजी कॅलरीज कमी व पोषक द्रव्ये पुरेपूर असा आहार असावा. क्षार, जीवनसत्वे व ट्रेस एलिमेंट्स यावर मुख्य भर असावा.

२) अन्न पदार्थ चविष्ट असावेत परंतु तिखट नसावेत. मसाले कमी वापरावेत.

३) अन्न पदार्थ अत्यंत मऊ असावेत. पेस्टप्रमाणे किंवा एकवेळ पातळ पदार्थ चालतील परंतु कडक नकोत.

४) दिवसांत आहार दर ४ ते ५ तासांनी घ्यावा.

५) स्वतःला विकार असेल तर त्याला अयोग्य अन्न सोडून काहीही पदार्थ खावेत.

६) दूध हा कॅल्शियमचा उत्तम स्रोत आहे. त्यामुळे जे जरूरी असते. परंतु दूध पचावयास जड. दिवसा २-३ ग्लास ताक व रात्री झोपतांना गरम दूध घ्यावे. याने झोपही उत्तम लागते.

(७) पालेभाज्या, फळभाज्या, घेवडा जातीच्या शेंगा (Beans) नियमित आहारात असाव्यात. पण भाज्या परतून (Fry करून) नको. खालील सूप उत्तम व तसा अनुभव आहे.

सूप :

(१) पालेभाजी - १ जुडी - देठे /डेखे टाकू नयेत.

(२) १ वाटी (३'') कोबी, फ्लाँवर.

(३) १ वाटी बीन्स

(४) १ वाटी मूग, मटकी, वगैरे (मोड आणून)

(५) टोमॅटो - कांदा - लसूण वगैरे

(६) सलाड म्हणून घेतो ते काहीही पदार्थ.

हे स्वच्छ करून बारीक चिरून एकत्र करावे व कमीत कमी पाणी घालून कुकरमध्ये वाफलावे. मिक्सरमधून नंतर त्याची पेस्ट करून एका बाऊलमध्ये घालून फ्रीझमध्ये ठेवावे. यातून सर्व उपयुक्त पोषक घटक मिळतातच पण ऊर्जा मात्र फार थोडी. यातून पुढील गोष्टी करता येतात -

- (१) व्हेज सूप : १ ग्लास गरम पाण्यात २ मोठे चमचे पेस्ट.
- (२) कोथिंबीर : २ चमचे पेस्टमध्ये दही घालून तयार करावी.
- (३) डाळ / आमटीमध्ये घातल्यास डाळ पालक सारखे पदार्थ
- (४) ताकात घालून जेवताना घ्यावे.
- (५) कणकेत मिसळल्यास पराठे होतात.

चवीसाठी या सर्व पदार्थांत मिरपूड, मसाला, थोडी हिरवी मिरची घालण्यास हरकत नाही. परंतु तिखट करू नये. ही फक्त वृद्धांनाच नव्हे तर सर्वांनाच उपयुक्त आहे. अशाच चटण्याही उपयुक्त आहेत.

(१) कोथिंबीर (देठे टाकू नयेत), पुदिना (देठासकट) व कढीपत्ता ही समप्रणामात घेऊन याची चटणी वाटावी. शक्यतो खोबरे (ओले) घालू नये कारण एकूण आकारमानाशी कोथिंबीर - पुदिना यांचे प्रमाणे कमी होते. खोबरे वापरल्यास चटणी जास्त घ्यावी. दररोज २ चमचे चटणी आहारात असावी.

(२) जवस वा आळशी (Linseed / Flax) कुटून चटणी करावी. ती तेलकट दिसली पाहिजे एवढी कुटावी किंवा मिक्सरमध्ये बारीक करावी. ही हृदयरोग व कॅन्सरला उपयुक्त आहे. याचे तेल अर्धा ते एक चमचा हृदयरोग व कॅन्सरला आळा घालू शकते असे वैज्ञानिकांना आढळले आहे.

आपण वर म्हटले की कॅलरीजपेक्षा (ट्रेस एलिमेंट्स) सूक्ष्म पोषक घटकांवर जास्त लक्ष दिले पाहिजे. यावर वैज्ञानिक मत काय आहे? विशेषतः वृद्धापकाळात त्यांचे किती महत्त्व आहे? अकाली वृद्ध, त्याविषयी जो आधार मिळाला आहे तो रिचर्ड व रुसेल यांनी १९९९ साली लिहून ठेवला आहे. “टोकोफेरॉल, कॅरोटिनाईड्स व ‘क’ जीवनसत्त्व, तसेच झिंक व सेलेनिअम यांची उणीव अकाली वृद्धत्व आणि

शकते” यामुळे वृद्धापकाळचे अनेक विकार होऊ शकतात. ज्यांना आपण सूक्ष्म पोषक घटक म्हणतो याची प्रत्यक्ष किती जरूरी असते हे पूर्वी तितकेसे माहीत नव्हते. हे जे सूक्ष्म घटक आहेत त्यांचे वैज्ञानिकांनी दोन भाग केले आहेत. (१) मॅक्रो - मोठे व (२) मायक्रो म्हणजे सूक्ष्म. यातील मॅक्रो (Macro) घटकांची जरूरी आता आहाराच्या प्रति केजीस किती ग्रॅम या प्रमाणात सांगितले जाते, तर मायक्रो (Micro) घटक हे प्रति किलो किती मिलीग्रॅम ह्या स्वरूपात सांगितले जातात.

**जैवरसायनशास्त्रानुसार जरूरी (Biochemical Role) :**

पुढील सूक्ष्म पोषक घटक (शरीर) जैवरसायनशास्त्रानुसार आवश्यक असतात -

- (१) लोह (Iron)
- (२) तांबे (Copper)
- (३) मॅंगनीज (Manganese)
- (४) कोबाल्ट (Cobalt)
- (५) मॉलिब्डेनम (Molybdenum)
- (६) सेलेनिअम (Selenium)
- (७) जस्त (Zinc)

पुढील सूक्ष्म पोषक घटक इंद्रियन्हासामुळे (Physiological Impairment) जरूरी दर्शवितात.

- (१) फ्लुओराइड (Fluoride)
- (२) क्रोमियम (Chromium)
- (३) व्हॅनॅडियम (Vanadium)
- (४) लिथियम (Lithium)
- (५) शिसे (Lead)

(६) सिलिकॉन (Silicon)

(७) बोरॉन

या सर्वांची मूलभूत गरज किती हे तितकेसे स्पष्ट नाही परंतु जरूरी आहे, एवढे निश्चित. वृद्धापकाळी क्षारांची जी कमतरता उद्भवते, त्याचे कारण बहुधा जरूरीपेक्षा कमी व अयोग्य अन्नग्रहणात असते. येथे दोन गोष्टी विचारात घ्याव्या लागतात (१) शास्त्रीय दृष्ट्या 'शिफारस केलेली आहारातील जरूरी' (Recommended Dietary Allowance / RDA) व 'दैनंदिन अपाय न होणारे व जरूरी पूर्ण करणारे' (Estimated Safe and Adequate Daily Dietary Intake / ESADDI). पण आपणा सामान्य माणसांना एवढे शास्त्रीय ज्ञान बहुधा नसते. मग तुम्ही - आम्ही काय करावे? आहारातील कोणत्या वस्तूत कोणते सूक्ष्मघटक आहेत हे समजले तरी पुरे. अशी कोष्टके सहजप्राप्त असतात. एवढे मात्र खरे की आपल्या आरोग्यासाठी दुसऱ्यावर फार अवलंबून राहू लागू नये यासाठी थोडेसे मूलभूत ज्ञान असावे (माझे ज्ञानही इतपतच आहे). यासाठी आहाराचा सर्वसाधारण आराखडा आपणच करावा. यात ऊर्जेसाठीची जरूरी हा एक भाग होईल व दुसरा भाग पोषक घटकांचा. पहिला व्यक्तीव्यक्तीनुसार बदलणारा / अस्थिर तर दुसरा वयोमानानुसार बराच स्थिर. यात बालके, तरुण, मध्यमवयीन व वृद्ध असे चार गट पडतील. या गटांचेही उपगट पाडता येतात (Refinement) परंतु एवढे खोलवर आपणास व्यवहारात जाण्याची फार गरज नसते.

**आहाराचा आराखडा : (मधुमेह - हृदयरोगही पुस्तके पाहा)**

हा आराखडा (Diet plan) बऱ्याच अंशी आपला आपणच बनवू शकतो. त्यासाठी खालील गोष्टींचा विचार पायाभूत ठरतो.

(१) आपले वयोमानानुसार आदर्श वजन ठरवून त्यावर आहार ठरवावा.

(२) या आदर्श वजनानुसार आपली (अ) ऊर्जेची (ब) पोषक घटक यांची जरूरी ठरवून घ्यावी.

(३) ऊर्जा कोणत्या वस्तूमधून किती मिळते हे विज्ञानाधिष्ठित आहे. परंतु त्यात बऱ्याच व्यावहारिक अडचणी येऊ शकतात. पण त्याचा अति विचार करण्याची

जरूरी नाही. त्या अडचणीचा थोडक्यात आढावा घेऊ. ऊर्जा ही नेहमीच कोरड्या (न शिजवलेल्या) घटकांची मोजली जाते. कर्बोदके ४ कॅ. प्रतिग्रॅम, प्रथिने ४ कॅ. प्रतिग्रॅम व तैल पदार्थ ९ कॅ. प्रतिग्रॅम ऊर्जा देतात हे विश्वमान्य आहे. आता कर्बोदके म्हणून भात, चपात्या हे आपले रोजचे पदार्थ. आपण काही स्वयंपाकाच्या ओट्यावर काटा ठेवून वजने करत नाही. ते हास्यास्पद होईल. असे सांगणाराही पढतमूर्ख ठरेल. पण तांदळाचे उदाहरण पहा. तांदळाच्या जातीनुसार, कणाचा, आकार, लहान मोठा यावर १ वाटी तांदळाचे वजन अवलंबून राहिल. मग 'क्ष' ऊर्जा मिळण्यासाठी किती तांदूळ घ्यावेत हा एक यक्षप्रश्नच ठरेल. तसेच १ वाटी भात म्हणजे १०० ग्रॅम वजन त्यातून १०० कॅ. मिळतील. पण भात कोरडा असेल व अगदी मऊ भरपूर पाणी घालेला असेल तर वजनात फरक पडेल. (मधुमेह हे पुस्तक पाहा.) ही वजने सरासरी आहेत. समजा यात मतभेद झाले तर तिकडे काणाडोळा करणे इष्ट.

(४) पोषक घटकांची कोष्टके सुद्धा या पुस्तकात दिली आहे.

(५) आहारात भरपूर ताक, दूध, पाले भाज्या, फळ भाज्या, बीन्स यांचा वापर करावा. कमी ऊर्जा देणारे पदार्थ जरी जास्त खाल्ले गेले तरी अपाय होणार नाही.

(६) अन्नात बदल जरूर करावा. परंतु पाया विसरू नये. कोष्टकात निरनिराळ्या पदार्थांची यादी दिली आहे.

(७) संस्कारित अन्न (Fast Food) पेप्सी सारखी पेये ही टाळावीत. निसर्गाच्या जवळ जाण्यासाठी, निसर्गनिर्मित घरगुती अन्न हे श्रेष्ठ आहे.

(८) आहार दर ४-५ तासांनी थोडाफार घ्यावा. सकाळी नाष्टा, दुपारी जेवण, मध्ये थोडेसे चाऊं व चहा व रात्री ८ पूर्वी जेवण व १० वा. झोप ही दिनचर्या हितकारक ठरेल.

विकारमुक्ती व आरोग्यासाठी आजीबाईंचा बटवा व आहार यांचे थोडेफार ज्ञान आवश्यक आहे. आरोग्याची शिडी अशी आहे : (१) प्रथम स्थानी अध्यात्म, (२) आहार (३) व्यायाम व योगसाधना ही दैनंदिन व अखंड आयुष्यभराची जरूरी.



उरली वैद्यकाची मदत. (४) वैद्यक जरूरीनुसार अटळ परंतु औषधांची जरूरी कमीत कमी असावी. पहिल्या तीन घटकांशिवाय वैद्यक हा घटक कधीच पूर्ण यश देऊ शकणार नाही.

यजुर्वेदातील शांतिपाठात खालील प्रार्थना आहे.

“पश्येम शरदः शतम् । जीवेम शरदः शतं ।

शृणुयाम शरदः शतम् । भूयच्छ शरदः शतात् ॥

ही प्रार्थना इच्छादर्शी आहे. “आम्हाला शंभर शरदः (वर्षे) दिसोत. आम्हाला शंभर शरद आयुष्य लाभो, इत्यादी”. आपण शतायुषी व्हावे एवढेच नव्हे सर्व इंद्रियेही चांगली राहावीत ही प्रार्थना. मला यात जास्त खोल विचार दिसतो. नुसतेच शंभर वर्षे जगणे नको तर नेत्र, कर्ण, वाणी ही इंद्रियेही उत्तम राहिली पाहिजेत. याचे सार म्हणजे आम्हा शंभर वर्षे निरामय जीवन लाभो.

ही प्रार्थना आहे स्वतःसाठी तर दुसऱ्यांना सदिच्छा देण्यासाठी पुढील श्लोक आहे.

“सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु । सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु । मा कश्चित दुःखभाग भवेत ॥

येथे सर्वजण सुखी होवोत, सर्वांना निरामय जीवन लाभो, सर्वांना चांगले (दिवस - काळ) दिसो व कोणाच्याही वाट्यास दुःख न येवो. आपले कल्याण व्हावे तसेच दुसऱ्यांचेही व्हावे ही इच्छा आपल्या परंपरेचा एक भाग आहे. हीच मनाची उन्नत अवस्था.

| इत्यलम् ।





### लेखक परिचय :

- शिक्षण व व्यवसायाने स्थापत्य अभियंता, महाराष्ट्र परिवहन मंडळाच्या सेवेतून १९८१ साली निवृत्त.
- अभिनव कला मंदिर, पुणे, येथे वास्तुविद्या पदविका अभ्यासक्रमाला अर्धवेळ मानद व्याख्याता.
- होमिओ पद्धतीविषयी कुतुहल व आकर्षण असल्याने औषधोपचार, आहार व योग यांचा अभ्यास.
- परिचिताना निःशुल्क सेवा, यातून अनुभव वाढत गेला ही उपासना निवृत्तीनंतर दृढ झाली.
- निवृत्तीनंतर संपूर्ण जीवन ह्याच सेवेत व्यतित होत आहे.
- प्रस्तुत ग्रंथ म्हणजे या दीर्घकालीन अनुभवाचे सार आहे.
- 'मागोवा आरोग्याचा' हा ग्रंथ मे १९९४ साली प्रसिद्ध झाला. गेले आठ-दहा वर्षे आरोग्यावर काही लेखही प्रसिद्ध झाले आहेत.



उत्कर्ष प्रकाशन  
डेक्कन जिमखाना, पुणे ४११ ००४.  
फोन : ५५३७९५८