

# मतिष्क आणि प्रणवाचे पूजन



----- विजय पाठारे



आज ओंकाराचा नाद जगभर निनादत आहे. योगसाधनेलाही जगन्मान्यता लाभलेली आहे. योगाच्या उपयुक्ततेचे अद्यावत प्रायोगिक पृथःकरण सर्वत्र केले जात आहे. शतकानुशतके मानवी आत्मन, अद्वैताचे स्वरूप जाणण्यास, प्रथमतः ओंकाराच्या गाभा-यात प्रणवाचे पूजन करत आलेले आहे. तिथे एकाग्रता अंगीकारून ते ध्यानमग्न होऊ लागते. कारण साधे आहे. ओंकार आपण कुठेही पाहिला की आपल्या मनात निनाद लागतो. ॐ हा शब्दनिनाद ओठांच्या उघडझापेत एकाग्रतेला विनम्रतेची लय जोडतो. ओंकाराच्या पुनर्पुनरुच्चाराने जणू तनामनाची अंगठ्या - तर्जनीसम युती जमते आणि आपण स्वतःला प्रणवाचे मकारात्मक कुंकू लावून घेतो. प्रणव हे ओंकारातील शून्याचे प्रतिक. त्यात विश्व आणि संस्कार आपण गंधरूप गोठवतो. ईश्वराच्या निराकारास आपले शब्द, संवेदना आणि संस्कार फुलासम अर्पून आपण अद्वैताचे पुजारी बनतो. प्रणवाचे सौभाग्यचिन्ह भाळी लावून चिरंतनाचा ध्यास धरतो. अध्यात्म्याच्या प्रश्नालयात शब्द, संवेदना आणि संस्कार प्रचितीच्या मार्गाविरल्या प्रारंभाच्या पायऱ्या मानल्या जातात. मात्र शब्दांच्या प्रतिध्वनीत अनेक मानव टाळमृदुंगाच्या अभंगसूरात भक्ती भावाने लीनता स्वीकारीत, वैष्णवांच्या वाळवंटात मूर्तीचे उपासक होतात. प्रणवाचे पूजन अशी अनुरक्ती नाही. अनायक्त वा स्वतंत्र अशी ती मीत्वाची छाननी आहे. स्वतःची मान जणू मतिष्काच्या आंतरिक पंखांत रुतवून आत्मा अस्तित्वाची ऊब घेतो. ध्यानधारणेसाठी.

मेंदू, मन आणि मति म्हणजे ब्रेन ह्या त्रीवेणीसंगमाच्या कल्पकतेवर आधार ठेवून त्याबाबत आपण जास्त विचार करण्याच्या फंदात सहसा पडत नसतो. मज्जातंतुची पाळेमुळे अंगभर पसरलेली असतात ह्याची प्रचिती आपणास लाभणा-या वेदनात्मक अनुभवातून नित्य मिळते. शरीरात सर्वत्र विखरलेल्या मज्जातंतुंच्या जाळ्याचे प्रमुख उगमस्थान म्हणजे मेंदू वा मतिष्क आहे, येवढ्यापुरते आपले सामान्य ज्ञान.

आज न्युरोसायन्स मज्जातंतुंवर विविध संशोधन करणारे प्रगत नसशास्त्र होऊ लागले आहे. ह्या अद्यावत शास्त्राची कक्षा मेंदुच्या महाजालात सर्वत्र हिंडत, पर्यायाने ज्ञानयोगसाधनेतून साध्य होणा-या आंतरिक स्थैर्य आणि स्थितप्रज्ञतेचीही दखल घेऊ लागली आहे. लक्ष, अवधान, स्मृती, आकलन, जाण, अस्मिता, अहंकार आणि संवेदना ह्यांची केंद्रस्थानं मेंदुच्या विशिष्ट भागातून कार्यरत कशी राहातात ह्याचे आता चित्ररूप विकलन सुलभ झाले आहे. त्यामुळे ध्यान, मनन, चिंतन, मंथन ह्यांतून निर्माण होणारे आंतरिक रासायनिक परिवर्तन संशोधकाना पाहाता येते. समाधीचे मज्जारूप चित्रीकरण करणे आणि त्यातून मन, मति आणि मानवी अस्मितेचा वेध घेणे ह्यांत अनेक संशोधक आज व्यग्र आहेत. अध्यात्म आणि शास्त्रांची ही युती ज्ञानयोगियांचा जणू नवा प्रकल्प बनला आहे. हे सत्यशोधकांचे आधुनिक संवेदन आहे.

ध्यानस्थ, त्याच्या समाधीत विकलीत होत जाणा-या कमलदलांच्यासम आंतरिक परिवर्तनाच्या समग्रतेत विलीन पावून सर्वस्वात एकरूप होतो. ही अद्वैत स्थिती लाभण्यास ध्यानस्थाकडे मूळात आत्मिक जागरूकता आवश्यक तर असतेच, पण त्यास्तव ध्यानातून त्यास स्वयंस्फूर्त अंतर्ज्ञान मिळवावे लागते. ह्या चित्पावनतेची साधना समजण्यास, मतिष्कातील फेरबदल चित्ररूपी टिपून, त्या सा-या प्रतिक्रियेची नोंद केली जाते. चिरंतन सुख शोधणारा हा आंतरिक मानवी प्रवास, शून्यतेच्या पोकळीतील प्रशांततेत कसा विलीन होणारे चैतन्य बनतो, ... हे न्युरोसायन्स आज शोधू पाहात आहे.

मेंदू हा आपला जीवत जीवराखी साकार अवयव. त्याचे अंतर्गत केंद्र सतत कार्यरत राहाते. सभवंतीच्या अनेक घटना- निर्मित संवेदनांची तो परस्पर दखल घेतो. आजचे शास्त्रज्ञ मन मेंदूहून भिन्न मानीत नाहीत. त्यांचे अभिन्नत्व ते गृहीत धरतात. मनाला स्वतंत्र उर्जा मानले जात नाही. मेंदू नाही तर मन नाही हा त्यांचा विचार. पण त्याला संवेदनांचा स्वीकार करायला आणि प्रतिसाद देण्याला कोण प्रवृत्त करते? तोच स्वतः? मेंदूचे अनेक भाग, लाभलेल्या संवेदनांचे पृथक्करण करून अनेक प्रक्रियांचे नियोजन करतात. मेंदू अंगातील आणि बाहेरील वातावरणाशी सलग्न असतो आणि त्यातूनच उन्नत होत कार्यरत राहतो. मज्जातंतूंच्या पसरित जाळ्यात ही व्युहात्मक अनिरुद्धता व्यग्र राहाते. ही मतिष्काची स्वाभाविक एकाग्रता मानली जाते. काही ह्या अस्मितेला मेंदूची दैवी शक्ती वा देणगीही मानतात. स्वतःशी, मज्जातंतूंच्या जाळ्यातून सर्वांगाशी, आणि इंद्रियांतून जगाशी साधणारी ही संयुक्तता ब्रह्माशी निगडित आहे, निसर्गदत्त आहे, असे ते म्हणतात. होलिस्टिक औषधोपचाराचं ते मूळत्व मानले जाते.

निद्रा का लागते? स्वप्ने का पडतात आणि जाग का येते? ह्याचा उलगडा न्युरोशास्त्रज्ञानी केलेला आहे. नित्याच्या परिसरात, मेंदू विशिष्ट रासायनिक न्युरान ठरल्या वेळेवर निर्माण करतो. त्यातून संदेश वाहतात, ज्यांना न्युरोट्रान्समिटर म्हणतात. ते मेंदूच्या मोठ्या भागाच्या कवटी वा आवरणाला आणि पाठीच्या पृष्ठमज्जारज्जूला उज्जीत किंवा निद्रित करतात. डोपामीन, हिस्टमीन, ग्लुटामेट, इत्यादी अनेक रसायने वेगवेगळ्या वेळी न्युरानमध्ये निर्माण होतात. सेरेब्रमच्या खाली थ्यालामस असते. त्यांत निजण्या उठण्याचे संकल्पित घडयाळ काळाक्रमण करीत राहाते. न्युरोट्रान्समिटरनी त्यांना नवसंदेश पाठविले तर ते निद्रितून तुम्हाला उठवते. कणा आणि मेंदूला जोडणारी ब्रेनस्टेम हृदयाची तालबद्ध हालचाल, रक्तभिसरण, नेत्रांची आणि डोक्याची हालचाल, श्वास, गिळण्याची क्रिया आणि आवाज ह्यांचे नियंत्रण करते. सेरेब्रल कार्टेक्स वा कवटीचे दोन भाग, डावा आणि उजवा, हे वेगवेगळ्या कार्यात गुंतलेले असतात. सामान्यतः डावा भाग भाषेचे उल्लग्न करतो, तर उजवा भाग ऐकणे, पाहाणे, जाण घेणे ह्या उद्योगात मग्न राहातो. सेरेब्रमच्या पुढच्या भागात स्वयंस्फूर्त वा ऐच्छिक हालचाली, बोलणे, स्मृतीचा वापर, घटनात्मक कार्य, भावना निर्मिती, स्वतःत्मक विचार, स्वगुणावगुणांचे अंदाज अशा गोष्टींचे व्यवहार घडतात. कपाळाच्या जवळचा टेम्पोरल लोबमध्ये आणि अन्य मेंदूच्या भागांत, काळयुक्त आठवणी, स्मृतीविलास, भावनीत्कटता, अवयवांची निगा, स्पर्श, दृष्य आणि श्राव्य, कथन, रंग, गणित, संगित, ओळख इत्यादि क्रियात्मक व्यवहारांची आखणी आणि नियोजन होते. ह्यांत घडते येत्याची नोंद आणि त्याला साजेसी प्रतिक्रियेची वागणूक. अशी घडते मतिष्कातील वाहतूक.

आजचे शास्त्रज्ञ ह्या सा-याची नोंद आणि समिक्षा सतत करीत आहेत. पुरावा निर्मित आहेत.

अहं अस्मी, मी आहे, हे प्रत्येक व्यक्ती जाणते. आपल्या इंद्रियांतून आपणास भवंतालीचे जग त्याच्या दुजेपणातून जाणवते. आपण जाणकार असतो. आपणास आपल्या आणि इतर चैतन्याची जाणीव होत राहाते. ह्या आपल्या ज्ञात चैतन्याविषयी न्युरोसायन्टीस्ट काय म्हणतात? काय पुरावे देतात? त्यांची काय व्याख्या करतात?

काही म्हणतात, संजीवन हा मेंदूचा मूळ गाभा, जो साकारताच स्वनिर्मित क्रियेचे संतुलन करू लागतो. त्यामुळेच मेंदूच्या विविध भागाना वेगवेगळी चालना लाभून ते कार्यरत होत, केल्या कार्यातून उन्नत होत राहातात. ह्या जाणीवांची जाणीव मूळभूत गाभ्यात जागृत राहाते. तेच सर्वसार चैतन्य थोडक्यात, सातत्याने फल्यशुभक देणा-या, संकलन आणि संतुलन करणा-या, धावत्या चलच्चित्राचा मेंदू हा दिग्दर्शक निर्माता म्हटला जातो. तो स्वयंभू मानला नाही तरी स्वयंम चलीत आणि उन्नत राहातो, मुत्यु येईतो. मेंदूच्या कोणत्या भागात कोणती क्रिया प्रक्रिया होते वा होत राहाते आणि मानवी मनात भावना, इच्छा आणि ईर्ष्या कशा निर्माण होतात ह्याचे दाखले शास्त्र आपणास **न्युरोइमेजिंग** मधून देते. हे गोड आणि हे त्रिखट, ह्याची जाण आपणास मेंदूने प्रसविल्या न्युरान्स मुळेच कळते. हो आणि नाही आपण म्हणतो तेही प्रसविल्या न्युरान्समुळेच. निद्रा आणि जागृत अवस्था कशा उदभवतात ह्याबाबत अनेकाना वैचारिक संदेह पुर्वी ग्रासत असे. आज सारे जाणतात की निद्रा हायपोथालमस मधले न्युरान्सच निर्मितात आणि जागृती येण्यास ब्रेनस्टेममध्ये न्युरान्स प्रसवतात.

मेंदूचे लक्षा एखाद्या गोष्टीकडे कसे व कधी वेधले जाते? ती **सुरवात** मेंदूतच होते. ही सचेतना मेंदूच निर्माण करतो. त्यामुळेच इंद्रियाना जाग येते. त्या प्रक्रियेत इंद्रियांचे एकलव्धी ध्यान त्या गोष्टीवरच स्थिरते. त्या क्षणाच्या पकडीत ती गोष्ट मनात सत्यरूप साकारते. वास्तवात आकार घेते. त्याच क्षणी ते रूप स्मृतीतही शिरते. मेंदू ज्ञाता बनतो, गोष्ट ज्ञात होते. लक्ष एकीकडे लागले की अन्यत्र निर्लक्ष होते. दुस-या ठिकाणी लक्ष वेधण्यास मेंदूला थोडा अवसर लागतो, **तोही शास्त्रज्ञ मोजतात**. म्हणजे **दुस-या वस्तूची वास्तवता तितपर्यंत अस्तित्वात येत नाही**. कुत्रा पाहताना शेजारची मांजर दिसत नाही, कारण ती अद्याप लक्षात यायची असते. काळाच्या इवलाल्या अवधीत कुत्रा स्मृतीत जातो. तदनंतरच पळभरे मांजर लक्षात येते. मेंदू मांजरीचा ज्ञाता झाला की मांजर ज्ञात होते. वास्तवात येते. स्मृतीत शिरते. अशा क्षणचित्रांची साखळी होत मेंदूच्या नियोजित कोप-यात वास्तवतेचे कुत्रामांजरीचे पटचित्र निर्माण होते.

स्वतःच्या आणि इतरांच्या भावना आणि वेदना ज्याला समजतात तो समाधानी जीवन जगतो, असे म्हणतात. ह्या क्षमतेत वास्तवतेची कौशल्यपूर्ण क्रियात्मक दखल घेणे हाच कर्मयोग बनतो. कामुकता निर्माण करणारे न्युरान्स जर हायपोथालामसने निर्मिले तर त्यांना आवरण्यास मेंदूच्या पुढच्या भागांत पापभिरु निरान्सही मेंदू निर्मू शकतो. जयापजय कोणाचा होतो हे पुढील रासायनीक प्रक्रियेवर अवलंबून असते. हे भिन्नत्वाचे वादळ मेंदूत सतत निर्माण होत असते. त्यांतच पिथळल्या जातात आपल्या पापपुण्याच्या कल्पना. कधीकधी वाटते :

माझ्या घननिद्रेच्या पराप्रासादात जेंव्हा स्वप्न प्रवेशतात  
तेव्हा माझ्या पूर्वजांची भूते माझ्या प्रारब्धात धैमान घालतात

ते खेचतात माझ्या डीअेनअेच्या साखळ्या, मला ज्ञात नसलेल्या प्रवृत्तीच्या  
कल्लोळ करतात त्यांच्या आकृत्यांतून अतृप्त राहिल्या आसतीचा

मी ह्या भूतांची वंशावळ? म्हणून माझ्या मनात ते घालतात गोंधळ?  
त्यांच्या याचनेचा, भावनांचा, यातनांचा आणि स्वप्नांचा?  
मी आणि माझी अस्मिता त्यांची संवेदना?

मानव प्रयत्न करीत राहतो आंतरीक समाधानासाठी पण एकात्मता मिळवणे सोपे नाही हे त्याला  
समजते. एखादा तत्वज्ञानी त्याची समजूत घालण्या सांगून गेलेला असतो :

जो जाणे तो जाणतो आत्मियता देहाची एकात्मता सर्वांची  
जो ऐके तो ऐकतो उत्सफूर्तता श्वासाची गेयता हृदयाची  
जो खुलवी तो खुलवितो उत्फुलता अंकुराची प्रेमलता पुष्पांची  
जो पाही तो पाहतो उज्ज्वलता अंतरीची उर्जिता आत्मदीपाची

अशा आध्यात्मिक विचाराना जरा गवसणी घालून न्युरोशास्त्रज्ञ आत्मनाविषयी काय म्हणतात ते विचारात घेऊया. न्युरान्सचा त्यांचा दरदिनीचा प्रायोगिक संपर्क असतो. मतिष्काची अस्मिता म्हणजेच आत्मन अशा समीकरणात त्यांची न्युरानीक संकल्पना ते विस्तृत करतात. कर्मरत होण्याचा निर्णय, कर्माची सुरवात आणि त्याची कृती ह्यांचा विचार करताना ते म्हणतात, भूतातून भविष्याकडे प्रवासाची मार्गयोजना, एकाग्रता, स्वयंनिर्मित घटनांची साखळी, त्याचे संकलनात्मक समोलोचन ह्यातून आत्मन स्वतःच्या वास्तवतेची वा अस्मितेची जाणीव ठेवते. निर्माण होणा-या भावना, स्मृती आणि इंद्रियांतून स्वीकारलेले अनुभव ह्यांतच अस्मिता आत्मिक चैतन्यरूप घेते, असा त्यांचा दावा. ते म्हणतात माणसाला डिमेन्शआ झाला की त्याची स्वत्व विषयक जागृती हरवते.

पण मग प्रश्न उरतो, अशा व्यक्तीला आत्मन उरत नाही? हे पटत नाही शास्त्राच्याच आधाराने म्हणता येईल की मानव त्याच्या डी अेन अे तून त्याच्या जन्मबीजाशी, आणि त्यातून त्याच्या प्रारब्धाशी संबंधीत आणि संबोधीत राहतो. ही अस्मितेची साखळी त्याच्या नसानसात खेळत राहाते. त्यामुळे मेंदुच्या काही प्रक्रिया कमी झाल्या तरीही अज्ञात अवस्थेत आत्मन उरतेच. प्रश्न फक्त उरतो आत्मनाच्या व्याख्येचा काय सांगावे? एक दिवस पालीच्या शेपटीप्रमाणे मंद पडलेला मेंदुही वाढ घेत पुन्हा कार्यरत होईल. स्टेम सेल रिसर्च आता आपल्या पुढच्या दारापर्यंत पोहोचलेला आहे.

मी कोण? ह्या प्रश्नातून आध्यात्मिक सत्य आणि सूखसंशोधन निर्माण झाले. धर्माची धारणा आणि देवाची आराधना ह्यातूनच उडभवली. भावना आणि बुद्धीचा मेळ घालून समतोलपणा स्वीकारणे, कर्म आणि मनोरंजनातून सद्भावना आणि प्रेमाची वेल फुलवणे, मनःशांतीत सूख मानणे, निसर्गाशी संबोधीत राहून स्वभवंती चैतन्य निर्माणे, त्या ऊर्जेत विहरणे. हेच मानवी जीवनाचे समीकरण स्वीकारून त्याप्रमाणे आयुष्याला दिशा देणे, आणि ह्याच प्रक्रियेतून स्वतःचा शोध घेणे. हाच मतिष्काचा स्वयम् संयोग. ह्या चित्पावनेत मानवास सूख लाभते. अद्वैताची साधना आत्मनाला सत्यानंद चिरंतन असतो ही ग्वाही देते. त्या चिरंतन चिंतनात मानव ब्रह्माशी निगडीत होतो - अहम् ब्रह्मास्मि असे मानू लागतो. तपस्वी होतो.

मी कोण ह्या प्रश्नाला गीतेत काही उत्तरे सापडतात. त्यांचे संघटन करण्यासाठी कवनांचा वापर उपयोगी पडतो. ह्या संदर्भात गीतेतील श्लोकांवर मी रचलेली मराठीतील काही कवने समजण्यास सोपी म्हणून इथे नियोजित आहे:

गीता ब्रह्मनाचे उपमात्मक वर्णन असे करते

रथचक्र जगन्नाथाचे संजीवन चैतन्याचे  
आत्मा चेतन अविनाशी देहादेहांचा वासी  
नववस्त्रे धारण करनी जीणाना देई त्यजुनी  
हे तरंग पाण्यावरले जे अवतरले अन् विरले  
नव रूपा आत्मा धारी नच मरतो ना तो मारी  
उदयास्त जरी सूर्याचा जो प्रखर दीप तेजाचा  
ते तेज चिरंतन भावे रथचक्रातून धावे

मानाला सतत प्रश्न पडतो, हा ब्रह्मात्मा माझ्यातून कसा प्रतीत होतो? गीतेत उत्तर मिळते :

सुखवी दुःखवी भुलवी काया ही ब्रह्माची किमया  
सत्व रजस तम वृत्ती भरती ब्रह्माच्या ह्या शरिराक्षेत्री  
कर्मक्रियेचा तू व्यापारी मायेच्या भरल्या बाजारी  
अनासक्त सत्वाचा कर्ता लोभयुक्त रज शोधे अर्था  
गर्वभक्त तम करी अपकृत्या त्रिगुणांची सवविर सत्ता  
तमा तापवी मोह भक्षणी आस रजाला भोगरंजनी  
शोध सुखाचा सत्वाचरणी धृतीधारणा कर्मबंधनी

मग धृतीधारणेतून मानवाला पडणा-या मोहाविषयी गीता सांगते:

हा यज्ञ तुझ्या यत्नांचा भोगसी योग कमचा  
किरण रवीचे जीवनधारी पाश गुंफिती ते संसारी  
करण्यापुरता तू अधिकारी नजर ना धरी फळावरी  
आसक्तीचे जाळीत कस्तण संमोही तू भ्रमसी वणवण  
अपु-या तृप्ती क्रोधी इंधन तुझे तुला रे करिते भक्षण  
विषयवासनेचा कामाग्नी अविरत जाळी तुज अज्ञानी  
संयमनाने नित्य कर्मनी समत्ववृत्ती धर आचरणी

पण एखादे कर्म करायलाच हवे का? ह्यावर गीता म्हणते:

दुर्वेची नवपाती अर्पणास अंकरती  
ऊब तुझ्या श्वासांची हालचाल हृदयाची येण्या अन जाण्याची उपासना देहाची  
कर्म न काही करणे किंवा कृत्या त्यजणे व्यर्थ मनी हे फसणे इंद्रिया कुणी रोखणे?  
जे जन्माला येते ते कर्मांला करते करता कर्तव्या ते बंधनात नच पडते  
भोग तुझ्या कमचि अनुष्ठान धर्माचि सूर तुझ्या गाण्याचे अभंग सत्वगुणांचे

आत्मज्ञानाविषयी गीता म्हणते :

अमृताचा... शोध हा सुखाचा  
व्यक्त पाहता अव्यक्ताचा यज्ञी अधियज्ञाचा  
बोध हा तुझा अद्वैताचा अपरामधल्या चैतन्याचा अंकुराच्या बिजाचा  
अंगीकार हा अधिदेवाचा उद्भवणा-या अधिभूताचा संचार अधिदेहाचा

आणि हाच अद्वैताचा इतिहास आपल्या आजच्या वास्तवतेत स्वीकारला की वास्तवतेतील चिरंतनता आपणास उमजते. ब्रह्मकमलाची दले उमलतात. हेच मनन, हेच चिंतन, हीच ध्यानसाधना.

मेडिटेशनचे दोन प्रकार असू शकतात. पहिल्यात असते अद्वैती, निराकारी, काळ आणि विचार रहीत शून्यतेची अस्मिताहीन साधना. दुस-यात तुमचे लक्ष तुम्ही एखाद्या वस्तू, शब्दा वा मंत्रावर केंद्रीत करता. ह्यांतही अस्मिते आणि अन्य जगाची आठवण उरत नाही. पहिल्या तपस्येचे प्रायोगिक न्युरोइमेजींग करणे अशक्य होते तरीही मेडिटेशन करणा-याच्या मतिष्कात होत होणारे न्युरोनिक फरक नोंद करता येतात. श्वासोश्वासाचे आणि नाडीचे कमी होत जाणारे प्रमाण मोजता येते. हायपोथालामस बेटाएनडॉरफीन प्रसविते, त्यामुळे मनात निर्भीड आनंद निर्माण होतो. सेरोटोनीनचे प्रमाण वाढून अंगात चैतन्य उद्भवते. थोडक्यात सुखदायी न्युरॉन्स प्रसवतात आणि त्यातून वेगळी परिमितता मेंदुला लाभते. अंतर्ज्ञानातून अज्ञात किमया घडून उत्स्फूर्त जाण लाभते. अद्भूत शक्ती लाभते. पण एम आर आय, इडजी, एमडजी, पेट स्कॅनिंगमधून ह्या अद्भूत शक्तीचा, अंतर्ज्ञानाचा, अंदाज जरी लाभला, तरी जे अद्भूत ते इतराना कसे समजणार? ना तिथे काळ, ना विचार विकार ना आकार. नसते न्युरॉन मोजून, प्रसूत रसायनांची ओळख पटवून आणखी काय समजणार? शास्त्रांच्या कक्षेत ती शून्यता अशून्य कशी होणार? इतकेच सांगता येईल की ही घननिद्रा आहे जिच्यात कोणतीही ज्ञात जाणीव मोजता येत नाही. मी कोण, हे अर्जुनाचे आर्जव समजायला न्युरोशास्त्रज्ञाना दिव्यचक्षू कसे मिळणार? पण इतके खरे की त्यांना जाणीव आहे, अंधश्रद्धा नाही. अपरांचे रूप वर्णिताना गीता रूपके वापरते, शास्त्रज्ञ न्युरॉन्स वापरतात. शब्दात कसे सांगता येईल? प्रजापती, हिरण्यगर्भ, आदिपुरुष, देव देवी, अनुग्रह, धर्म, पूजा, अर्चा, आरती, होम, यज्ञ, शेंदूर, न्युरॉन्स... हे सारे ब्रह्मनादाचे मानवी प्रतिध्वनी आहेत. सारे अखेरी सगुण अशून्यातच जमा. अनंताचे अंतरंग पाहाण्यासाठी केव्हाही ही मानवी धडपड.

ध्यानाच्या निराकारी लक्षहिन निर्गुणतेतून शून्यतेचा अनुभव मिळू शकतो असे योगी पुरातनकाळापासून

जगाला सांगत आले आहेत. मात्र ही सिद्धी साऱ्याना प्राप्त होत नाही.

गीतेत म्हटले आहे:

विसरता अस्मिता करी ब्रह्मानंदसंपदा  
संकल्पाचा तू सन्यासी कर्मनिश्चयी फळां भोगसी संमोही धर निर्वशता  
सहस्रावधी मानवातुनी होई सिद्धी एकटा कृणी योजुनी परिमितता  
अज्ञानाच्या मागविरती विज्ञानाचे दीप लागती लाभता स्थितप्रज्ञता

आणि गीता हेही सांगते:

आराधना भक्तीची आर्त हांक प्रेमाची  
चंदनाचिया मूर्ती भावगंध दरवळती देण्या तूज अनुभूती  
याचना प्रीतीची सत्संगी स्नेहाची भरल्या पावनतेची  
दवबिंदूंच्या तृप्ती सागराचिया पोटी शिंपला धरे मोती

पण भक्तीची खडीसाखर ज्ञानसाधनेचा मध गोळा करीत नाही. मात्र तरीही नामस्मरणाच्या नादातून, भक्ती माणसाची ग्राह्यशक्ती वाढविते. त्यातून निर्माण होते तपधारणा जिचे प्रायोगिक संशोधन करीत आहेत आजचे न्युरो शास्त्रज्ञ. ह्याखातर ह्या शास्त्रज्ञानीही मांडुक्य उपनिषदाकडे वळावे. आंधळयाला हत्ती म्हणजे काय हे फक्त स्पशानि कळू शकत नाही. पण स्पशानि त्याचा भव्य आकार ध्यानात येतो. आपल्या मतिष्कात नुसता मज्जा नाही, आत्मन आणि नादब्रह्मही आहे. **मंदु मन आणि मती** ह्यांचा **त्रीवेणी संगमात**, द्वैताच्या वलयात, अद्वैताचे चैतन्य ऊर्जा निर्मित राहाते.

**मांडुक्य** उपनिषदात ब्रह्मज्ञानप्राप्तीसाठी नादब्रह्माची साथ आवश्यक मानलेली आहे. बारा श्लोकांत, ही प्रचिती कशी शोधावी हे त्यांत सांगितले आहे. न्युराननिर्मिती ही आंतरिक प्रतिक्रिया आहे. मज्जारोगांवर आणि मनःस्वास्थ्यासाठी त्याचे संशोधन फार महत्वाचे ठरलेले आहे. आपल्या अस्मितेचा प्राजक्तफुलोरा मतिष्कातील न्युरांस नादब्रह्मात प्रसवतात. पण ही मनमोही धर्मा आणि संप्रदायांची वाढती अपरात्मक न्युरा-नीक बांडगुळे ब्रह्मज्ञानप्राप्तीपासून तुम्हाला अखेरी अडवतातच. ब्रह्मनिद्रा अपरांच्या पल्याड आहे.

**अध्यात** हा अंतीम सुखाचा शोध. ओंकाराचा गाभारा ही आपली प्रयोगशाळा. प्रणवाचे पूजन ही आपल्या संशोधनाची सुरवात. त्यातूनच, आपल्याच मतिष्कात ध्यानमग्न होत अपरांतून परात्मक व्हायचे.

**मांडुक्य** म्हणतात :

- १ ओम् हे अवघे अक्षर आहे. जे होते, जे आहे, जे होईल ते सारे ओंकाराच्या मंत्रउच्चारतात सुबद्ध आहे. त्यांत नादब्रह्माची ओळख आहे.
- २ हे जे इथे, तिथे, सर्वत्र आहे ते ब्रह्मन. आत्म्याला चतुरूप स्थिती आहे. इंद्रियांतून अपरांचे ज्ञान मिळविले जाते. काळ, आकार आणि कारण ह्यांचा अंदाज इंद्रिये बाह्यजगात शोधतात. परंतु परात्मक ज्ञान इंद्रियांतून उपलब्ध नाही. वैशानर - ही जागृत स्थिती, तेजस - ही स्वप्नस्थिती, आणि प्राज्ञ - ही घननिद्रित स्वप्नरहीत स्थिती. **तुरिया** ही चवथी स्थिती. तिला अपरात्मक संस्कार नसतो. त्यांत आत्म्याचे आत्मज्ञान असते. ह्या स्थितीला ब्रह्मनिद्रा म्हणतात.
- ३ जागृतीतला विश्वदर्शनाचा अनुभव आपणास सप्तांगांतून आणि एकोणीस मुखांतून मिळतो. तनुचा सप्तांगसंग असतो. पृथ्वी, जल, अग्नी, हवा, आणि अंतराल यांच्या सोबतीला श्वास आणि स्वची धारणा असे सात सप्तांगांचे घटक. . . पांच इंद्रिये, पांच पंचप्राण - प्राण, अपान, समान, उदान, आणि व्यान - वायु जे प्राणी आकर्षतात, ओढतात, टाकतात, जडवतात, आणि सोडतात. . . आणि चार अंतःकरणे - मन, अहंकार, बुद्धी आणि ज्यात स्मृती घर करून राहते ते चित्त. . . अशी मानवाची एकोणीस मुखे आहेत. हे आत्मनाने स्वीकारलेले संस्कार विश्वदर्शन घडवतात.
- ४ विश्वाच्या द्वैतरूपाची जाण प्राणी स्वप्नातही घेत असतो. स्मृतीच्या आधारे एकोणीस मुखे स्वप्नातही वापरली जातात आणि त्यांतूनही नवस्मृती निर्माण होत असतात. सारी इंद्रिये स्वप्नातही कार्यरत असतात. जागृत अवस्थेत **विचारातही** ही सारी अंगे कार्यरतच असतात. तेही स्वयम् उत्स्फूर्तच असतात. जागृतीचा उगम निद्रित होतो. प्रत्येक स्थितीचा अंत त्याच स्थितीतच होतो. श्वास आणि स्व धारणा अन्य मुखांचा वापर करून नवस्मृती निर्माण करतात. **अशी असते आपली द्वैतधारणा.**

- ५ प्राज्ञ अथवा घननिद्रा स्थितीत आत्म्याची आत्मज्ञानाशी होणारी युती आहे. त्या स्थितीत स्वप्न आणि जागृत स्थितीत परतण्याची शक्ती आहे. हा अद्वैताचा पैलतीर आहे. आत्म्याची शांती आहे. कारण सप्तांगे आणि एकोणीस मुखे त्या स्थितीत निष्क्रीय असतात.
- ६ आणि ७ वरील वर्णिल्या स्थितीच्या पल्याड आत्मा योगनिद्रेत झाला तर त्याला अद्वैताचे अंतर्ज्ञान होऊ शकते. योगनिद्रेत मनन वा चिंतन नसते. ती सर्वज्ञानयोनी आहे, जेथून सारे उद्भवते आणि ज्यात सारे विलीन पावते. काळ सुद्धा ही चवथी म्हणजे तुरिया स्थिती. तेथून कोणत्याही इतर स्थितीत सर्वज्ञ होत वावरता येते. हीच शून्यधारणा वा सिद्धी.
- ८ अ कार उ कार आणि म कार ह्यांच्या संघटीत उच्चाराने ओम् अथवा आत्मा आहे. त्यानंतरची शांतता तुरियेची. अ कारात प्राणतत्वाची सुरवात आहे. अ विना दुसरा कोणताही उच्चार उद्भवू शकत नाही. उ कारात व्यापणारा कंप आहे. विस्तार आहे. आणि म कारात प्रणवाचा अनुस्वार आहे, ज्या शून्याअखेरी ब्रह्मनिद्रा आहे. तुरिया आहे.
- ९ ते ११ ह्या श्रुती ओंकाराचे महत्व सांगतात. अ नेच साऱ्याची सुरवात होते. अ शिवाय ओम् नाही. द्वितीय स्थिती उ कारात्मक आहे. प्रणवाच्या अनुस्वारात विलीन होण्याआधीचा हा कंपनाद आहे. ज्याला हे ज्ञात आहे, त्याच्या रक्तातच ब्रह्मावतार आहे. प्रणवाच्या अनुस्वारात आत्म्याचे अंतर्ज्ञान आहे.
- हे निधिध्यासाचे पसायदान आहे. त्या श्रुती ओंकाराचा प्रतिध्वनी आहेत. मंत्र आहेत. नादाची व्यापकता सांगणारे ते निरुक्तम् आहे.
- १२ अशी ही प्रणवाच्या पूजनातून अहम् ब्रह्मास्मी ही जाण देणारी प्रचिती आहे. म कारातिक वेदान्तात अद्वैताची प्रचिती आहे.

असे हे मतिष्कातले प्रणवाचे पूजन. ओम् नमो शिवाय.

विजय पाठारे

संदर्भ :

डा. विनोद देशमुख ह्यांचा समिक्षावजा रिसर्च पेपर - न्युरोसायन्स ऑफ मेडिटेशन - हा नुकताच प्रसिद्ध झाला आहे. त्याचा आधार ह्या लेखाला आहे. अनेक न्युरो- शास्त्रज्ञांच्या लिखित विचारांचे त्यांत संदर्भ आहेत. त्यांचा नामरहीत मुक्त वापर ह्या लेखात केलेला आहे.