

## मनाची शक्ती

मनाची शक्ती कशी वाढवावी, असा अनेक वाचकांना प्रश्न आहे. मन हे चंचल असते. चंचलता हा त्याचा दुबळेपणाच आहे. त्याच्या ठिकाणी एकाग्र होण्याची जी शक्ती आहे, तीच त्याची खरी शक्ती. तीच वाढविण्यासाठी प्रयत्न करावयाचा असतो. चित्त हे इंद्रियांचा व्यापार पाहतं, अहंकार आपल्याला काय करायचं आहे, काय हवं आहे ते ठरवतो. बुद्धी समोर काय आहे, त्याचा निर्णय करते; तर मन पुढे काय होणार त्याचा विचार करते. चारही अंतःकरणे इंद्रियसुखाच्या ओढीने त्यांची गुलाम बनून जातात. मग मनही त्यांच्या मागे फरपटत जाते. ही सुखं आपल्याला सारखी हवीत, दुःखं अजिबात यायला नकोत, हीच धडपड होत राहते.

वास्तविक मनाला शक्ती हवी ती आलेली दुःखं सहन करण्याकरिता आणि प्रतिकूल परिस्थितीला तोंड देण्याकरिता. तर ती वाढविण्याच्या ऐवजी आपण दुःखापासून दूर राहण्याचा प्रयत्न करीत राहतो. ही परिस्थितीच पूर्णपणे बदलली जावी, असा विचार करीत राहतो आणि त्यासाठी ज्योतिषशास्त्राचा आणि नवससायासांचा आधार घेत राहतो. याने आपले मन आणखी दुबळे होत राहते, याचे भान आपल्याला राहत नाही.

आपलं आयुष्य हे एक आव्हानच असतं. माणसाने निवड आव्हानांचीच करायची. कोणत्या क्षेत्रात ती आव्हाने पेलायची आहेत, हेच ठरवायचे. संघर्ष हा टळत नाही. पण तो स्वतःच्याच निर्णयशक्तीशी करीत राहिल्याने मन दुबळे होत जाते. निर्णय विचारपूर्वक घ्यावा आणि तो निर्धाराने अंमलात आणावा. तो बरोबरच असेल, असे नाही. पण चुकला तरी हताश होत न बसता परत नवी आव्हानं पेलण्याची क्षमता बाळगावी. जे आपण करायचं ठरवू, ते निश्चयाने पार पाडणं, हाच मनाची शक्ती वाढविण्याचा उपाय आहे.

आपली ध्येयं ठरवली म्हणजे काय करायला हवं आणि काय करायला नको, त्याचा निवाडा आपोआपच होतो. जे जे म्हणून करायला हवं. ते निर्धाराने करायचंच हा अभ्यास आणि जे टाळायला हवं ते टाळण्याचा निग्रह मनात भिनवणं हेच दोन उपाय आपल्या दर्शनांमधून सांगितलेले आहेत. ते सोपे नाहीत. आयुष्यातल्या गंभीर समस्यांना सोपे उपाय शोधण्याचा प्रयत्न हा वेडेपणाच ठरेल. अवघड असले तरी ते अंगवळणी पडले म्हणजे मग सोपे वाटायला लागतात. आसने, प्राणायाम, योग्य आहारविहार, नियमितपणे चांगल्या ग्रंथांचे वाचन करून अनुभवांची व विचारांची देवाण-घेवाण करून आपल्या श्रद्धा बळकट करायच्या असतात. आपण आव्हानं पेलण्याकरिता जे क्षेत्र निवडलं आहे, त्याची आवड आणि मुख्य म्हणजे आव्हानांना तोंड देण्याचीच आवडही जाणीवपूर्वक जोपासायची म्हणजे आपला कार्य करण्याचा उत्साह जागा राहतो आणि मनाची शक्ती वाढते.

जप, ध्यान-धारण यांनी मनाची एकाग्र होण्याची आणि एकाग्र राहण्याची शक्ती वाढते. यशाचा गर्व, अपयशाचा शोक, इतरांबद्वल द्वेष, मत्सर या भावना संपत्तीचा आणि इंद्रियसुखाचा लोभ आणि मोह आणि ही मिळाली नाहीत तर होणारा संताप हीसुद्धा आपल्या मनाची शक्ती खच्ची करून टाकतात. त्यांच्यापासून दूर राहणं हेही अभ्यास आणि वैराग्यानेच साधतं.

समानशील आणि समविचारी असतील त्यांची साथसंगत शोधावी. त्यांच्यावर तर प्रेम करावंच; पण जे जे म्हणून आपल्या संबंधात येतील, त्यांच्यावरही करावं. त्यांच्यातल्या चैतन्यावरही करावं. मग आपल्या मनाला आधार शोधत बसावं लागतच नाही. ते त्या चैतन्याचाच अंश आहे याची जाणीव होण्यानेच मनाची खरी शक्ती आपल्या प्रत्ययाला येते.

-भीष्मराज बाम  
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)