

स्मृती

योगदर्शनात ज्या वृत्तींचा निरोध करायचा, असे सांगितले आहे, त्यातली एक वृत्ती म्हणजे स्मृती आहे. आपल्या मनाला भूतकाळात रमायची सवय लागते, ती सवय आपल्याला घातक असते म्हणून ती मोडून काढायची. पण, टाकून द्यायची ती फक्त सवय; स्मृती नव्हे. कारण- आपलं सगळं कौशल्य आणि ज्ञान हे स्मृतीतच साठवलेलं असतं. ते आयत्या वेळी हुकमी प्रकट करायला स्मृतीच आवश्यक असते. ज्या घटना आपण अनुभवल्या, त्या मनातून जाता जात नाहीत. असे घडल्याने आपला आपल्या मनावर ताबाच राहत नाही.

भूतकाळात जाण्याची आपल्या मनाची शक्ती आपण आपल्याला हवी तशी वापरली पाहिजे. कोणत्या घटना व कोणते ज्ञान आठवायचे आणि कोणत्या घटना व ज्ञान लक्षात ठेवायचे ते आपल्याला ठरवता आले पाहिजे. आपल्याला नको असलेल्या घटना आठवतात. त्यांच्यावर अवधान न ठेवता हव्या असलेल्या घटनांवर अवधान नेणे साधायला हवे. याला स्मृती परिशुद्धी असे म्हणतात.

आपण पाठांतर करतो तेव्हा शाब्दिक उच्चारांच्या स्मृतीचा उपयोग करत असतो. एखादे कौशल्य शिकताना त्या त्या हालचाली पुनःपुन्हा सरावामध्ये करण्याने त्या सहज व्हायला लागतात. ही शारीर स्मृती म्हणजे Muscle

Memory आहे. आपल्याला हवी असेल तशी हालचाल करता आली, की तिचे परत परत स्मरण केले म्हणजे ती हालचाल पुन्हा केल्याइतका फायदा होतो.

चित्त एकाग्र करण्याला योगात फार महत्त्व आहे. तुमची चारही अंतःकरणे आणि पाचही इंद्रिये ही सगळीच एकाग्र व्हावी लागतात. हे सुरुवातीला साधत नाही; पण एकदा साधले, की त्या अनुभवाचे पुनःपुन्हा स्मरण करण्याने तो अनुभव पक्का होतो. मग एकाग्रतेची शक्ती वाढीला लागते आणि जास्त वेळ ती एकाग्रता टिकवणे शक्य होते.

आपण चांगले अनुभव मुद्दाम आठवण्याचा प्रयत्न करायला हवा. वाईट अनुभव आपोआप आठवत राहतात. त्यामुळे आपला आत्मविश्वास डळमळीत व्हायला लागतो. आपल्या हितचिंतकांसोबत, पालक, मित्र, प्रशिक्षक यांच्यासोबत चांगल्या अनुभवांची चर्चा करावी. त्यांचे शब्दांकन आपल्या रोजनिशीत करावे. त्यात आपले प्रतिसाद कसे होते, याचे वर्णन तपशिलाने करण्याने जास्त फायदा होतो. आणि शक्य असेल, तेव्हा या रोजनिशीतल्या नोंदी एकाग्र होऊन वाचण्याने स्मृती पक्की होते आणि आपली ध्येयमार्गावर चांगलीच प्रगती व्हायला लागते.

तुम्ही आतापर्यंत काय काय चांगलं केलं आहे, ते एकदा लिहूनच काढा. ते पक्कं स्मृतीत बसलं म्हणजे मग आत्मविश्वास कितीतरी पटींनी वाढतो. करूनच बघा.

- भीष्मराज बाम
('मना सज्जना' या पुस्तकातून)