

चित्तप्रसादन

एका मोठ्या गायकाची महफिल होती. जमलेले श्रोते चांगले जाणकार होते. उत्तम गायन ऐकावयाला मिळणार म्हणून सारे खुषीत होते. पण त्या दिवशी महफिल रंगली नाही. गायकाचा जीव तोडून रंग भरण्याचा प्रयत्न जाणवत होता. तरीही मनापासून दाद द्यावी, असे गाणे झालेच नाही त्या बैठकीत. आज काहीच नीट जमले नाही म्हणून त्या गायकाने माफीच मागितली सर्व श्रोत्यांची. दुसऱ्याच आठवड्यात त्याच गायकाची महफिल अर्धीच ऐकायला मिळाली. या वेळी त्या गायकाचा प्रभाव एवढा जबरदस्त पडला की जमलेले श्रोते खूष होऊन गेले आणि ज्यांचा थोडेच ऐकायला मिळाले त्यांनासुद्धा आधी येता आले नाही, याची चुटपूट लागून राहिली.

आयुष्यात ज्या घटना घडत असतात, त्या अर्थातच काही अनुकूल; तर काही प्रतिकूल अशा असतात. त्यांच्यावर आपली पूर्ण सत्ता चालत नसते. पण सतत अनुकूल तेच घडत राहावे असा प्रयत्न असतो आपला. निदान तशी मनापासून इच्छा असते. हा सुखाचा शोध आहे. ते सारखे सापडतेच असे नाही. दुःख मात्र पावलापावलाला ठेच देत राहते. ते टाळावे हा प्रयत्नसुद्धा नैसर्गिक आहे. पण आपले चित्त सुखाचे ठायी सवकते आणि दुःख त्याला सहनच होईनासे होते. असे झाले म्हणजे दुःखद घटनांचा जास्त त्रास होतो आणि सुखाचे अनुकूल प्रसंग घडत असतानासुद्धा आपले मन मागे घडून गेलेले प्रतिकूल प्रसंग आठवत राहते.

सुख आणि दुःख ही दोन्ही उत्कटतेनेच अनुभवायची असतात. असे संवेदनशील असणे हे फार महत्त्वाचे आहे. सुख आणि दुःख ही दोन्ही अनुभवल्यानंतरच सारखी मानायची असतात. मगच त्यातून बाहेर येऊन दुसरे नवे अनुभव पूर्णपणे घ्यायला मन तयार होते. फक्त सुखाच्या ठायी सवकण्याची आणि दुःखद घटना संपली, तरी तीच तीव्रतेने आठवण्याची सवय निग्रहाने मोडून काढायला हवी. गायक, नट, नर्तक, वक्ते, नेते, खेळाडू अशांनाच नव्हे; तर सर्वसामान्य गृहस्थ आणि गृहिणींनासुद्धा नव्या अनुभवाला पूर्णत्वाने सामोरे जाणे हेच आनंददायी ठरते. तुम्ही ज्या वेळी जे करीत असाल त्यांत पूर्ण एकाग्र होणे हा त्यासाठीचा उत्तम उपाय आहे. मग मागच्या बऱ्या-वाईट आठवणींनी डळमळायला होत नाही. वर्तमानात जगणे हा चित्तप्रसादनाचा सर्वात उत्कृष्ट मार्ग आहे. मग मूड गेला असे होत नाही. प्रयत्न करून पाहायला काय हरकत आहे ?

- भीष्मराज बाम
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)