

चकीवादळाचं केंद्र

- डॉ. मनोज भाटवडेकर

रागाची अवस्था एका चकीवादळासारखी असते. चकीवादळाचं केंद्र नेहमी शांत असतं. बाहेर घडणा-या उलथापालथीपासून दूर असतं.

कुठलीही गोष्ट इमानेइतवारे करणारी काही माणसं असतात. नीरज त्यातलाच एक होता. एक उत्तम यशस्वी चार्टर्ड अकाउंटंट म्हणून काम करता करता त्याचं विविध गोष्टींबद्दल वाचन चालू असायचं. पदार्थविज्ञान, मानसशास्त्र आणि अध्यात्म हे त्याचे आवडीचे विषय. महत्त्वाचं म्हणजे हे वाचन फक्त पुस्तकी पातळीवर न राहता त्याचा प्रत्यक्ष जगण्यासाठी कसा उपयोग करता येईल या दृष्टीने तो प्रयत्नशील असायचा. त्याच्या मते त्याला आयुष्यात काहीही अडचणी नव्हत्या. अपवाद एकच- त्याचा राग हा त्याचा एकमेव शत्रू होता. 'नाकावरल्या रागाला औषध काय' हे गाणं म्हणून त्याच्या मित्रांनी त्याला लहानपणी खूप चिडवलं होतं. तो जसजसा मोठा होत गेला तसतशी रागाची समस्या त्याला जास्त जास्तच त्रास द्यायला लागली. त्याने रागावर बरीच पुस्तकं वाचून पाहिली. पण 'राग कसा आवरावा' या विषयावरची पुस्तकं वाचून राग आवरणं म्हणजे 'पोहावे कसे' या विषयावरची पुस्तकं वाचून पोहायला शिकण्यासारखं आहे हे त्याला कळून चुकलेलं होतं.

त्याने मध्यंतरी एका ध्यान शिविरात भाग घेतला. आपल्या शारीरिक प्रक्रिया, भावभावना, विचार यांकडे साक्षीभावाने म्हणजेच त्यात न गुंतता तटस्थपणे कसं बघायचं याची प्रत्यक्ष झलक त्याने या शिविरात अनुभवली. हे पुस्तकी ज्ञान नव्हतं. हा प्रत्यक्ष अनुभव होता. याबद्दल त्याने यापूर्वी वाचलं होतं पण प्रत्यक्ष अनुभव हा त्यापेक्षा किती तरी पटींनी समृद्ध करणारा होता. त्यानंतर तो नियमितपणे ध्यान करू लागला. याचा उपयोग रागासाठी करण्याची योग्य संधी लवकरच चालूनही आली...

एके दिवशी ऑफिसच्या मीटिंगमध्ये त्याचं सहका-याबरोबर वाजलं . तो घरी आला तेव्हा बेचैनच होता . त्याची बायको फक्त एवढंच म्हणाली, “का रे आज त्रासलेला दिसतोयस एवढा?” वस्स . नीरजच्या डोक्यात सणक गेली . “तुला कोणी सांगितलंय माझ्यावर वॉच ठेवायला?” ती एकदम गप्प झाली . पुढच्या संभाव्य धोक्याची तिला चाहूल लागली! पण तिचं गप्प होणं पाहून तोही भानावर आला . तो तिला चटकन् म्हणाला, “आय अॅम सॉरी . . . मला भयंकर राग येतोय . . . त्याचा तुझ्याशी काही संबंध नाहीये . मला जरा वेळ एकट्याला राहू दे . . .” ती ताबडतोब खोलीतून दूर झाली . नीरजने खोलीचं दार लावून घेतलं . त्याच्या डोक्यात अजूनही सणक जाणवत होती . पण या क्षणी तो भानावर होता . त्याचा राग हा “त्याचा राग” होता . “दुस-या कुणीतरी आणलेला” राग नव्हता . त्याने स्वतःकडे पाहिलं . त्याचं रक्त उसळत होतं . त्याच्या मुठी आवळल्या जातील असं त्याला वाटत होतं . समोरच्या उशीवर त्याने दोन ठोसे लगावले . त्याने आरशात पाहिलं . त्याचा चेहरा आकसला होता . कपाळावर आठया होत्या . प्रथमच स्वतःचा चेहरा त्याला कुरूप वाटला . पण त्याला शिविरातला अनुभव आठवला . रागाच्या क्षणी स्वतःकडे फक्त बघा . . . तटस्थपणे . . . कुठलंही मतप्रदर्शन करू नका . . . राग येणं बरोबर आहे किंवा चूक आहे किंवा राग आला नाही पाहिजे यांतलं काही न म्हणता साक्षीभावाने त्याकडे बघा . . . त्याच्या लक्षात येत होतं . . . आपल्या मनात विचार येताहेत . . . त्या सहका-याबरोबरचं भांडण आठवतंय... त्याला शिव्या घाव्याशा वाटताहेत... पण आपण या क्षणी त्याकडे दुरून बघतो आहोतजणू काही हे दुस-याच कुणाच्या तरी वावतीत घडतंय . . .

बघता बघता त्याला जाणवलं की राग बाहेर, दूर कुठेतरी आहे . . . आपण बरेच आत आहोत . . . बाहेर आग आहे पण आत एक थंड केंद्र आहे . . . आपण त्या थंड ठिकाणी आहोत . त्याचं शरीर हळूहळू शिथिल होत होतं . त्याचं मन आता वेगळ्या रस्त्यावरून वाटचाल करत होतं... आपल्या सहका-याचा आपल्याला राग आला तेव्हा

आपल्याला काय वाटलं? हेच की तो माझ्यापेक्षा वेगळं मत देऊच कसं शकतो? आणि शिवाय, ते स्पष्टपणे व्यक्त करू कसं शकतो? मग त्याने विचार केला . . . त्यात काय झालं? आपण तेच केलं . . . जे आपण करू शकतो ते तो का नाही करू शकत? आपलं जसं मत आहे तसं त्याचंही आहे . तो एक वेगळा माणूस आहे . . . त्याची विचारसरणी वेगळी आहे . . . आपण रागावलो कारण आपला अहंकार दुखावला गेला . . . बस् एवढंच . गेल्या पंधरा वीस मिनिटांत नीरज एका वेगळ्या स्तरावर प्रवास करून आला होता . त्याला खूप हलकं वाटत होतं . अंगात एक वेगळी ऊर्जा जाणवत होती . या ऊर्जेचा उपयोग त्याने आज आपलं कपाट आवरण्यासाठी करायचा असं ठरवलं आणि ते लगेच अंमलातही आणलं!

चक्रीवादळाचं केंद्र नेहमी शांत असतं . मनाच्या चक्रीवादळात आपण केंद्रस्थानी राहण्यासाठी ध्यानासारखं दुसरं काही नाही! ध्यानावद्दल वोलूच कधीतरी .
