Keep Moving Movement
www.mykmm.org

SESSION 3
2019

MEDITATION

The Secret of Attention and Focus

एकाग्रता आणि एकाग्र चित्त

चार्लस डिकेन्स म्हणायचा, " प्रत्येक अभ्यासामधील आणि शोध किंवा मागोव्यामधील एक उपयुक्त, सुरक्षित, शाश्वत, किफायतशीर (फायदेशीर), सहज साध्य होऊ शकणारा गुण म्हणजे "एकाग्रता". माझ्या कल्पनाशक्तीने माझी एव्हढी कधीच मदत केली नसती, जर मला विनयशील, दिवस दिवस झटणार्या एकाग्रतेची मला सवय नसती."

काही वर्षांपुर्वी "मिस् अर्थ " चा मुकुट जिंकणार्या बंगलोरच्या निकोले फेरियाने आजच्या युवकांना एक छान संदेश दिलाय, " एकाग्र चित्त असण्याचा मला खूपच फायदा झाला. मी स्वतःसाठी एखादे ध्येय ठरवते, त्याचे हुबेहुब चित्र मनामध्ये चितारते आणि माझे सर्वस्व त्यासाठी पणाला लावते. माझा स्वतःवर पूर्ण विश्वास आहे आणि मी एक सकारात्मक व्यक्ती आहे. इतर लोक माझ्या बद्दल काय विचार करत असतील याचाच जर मी विचार करीत बसले तर माझी एकाग्रता भंग पावेल, जी खरी माझी ताकद आहे."

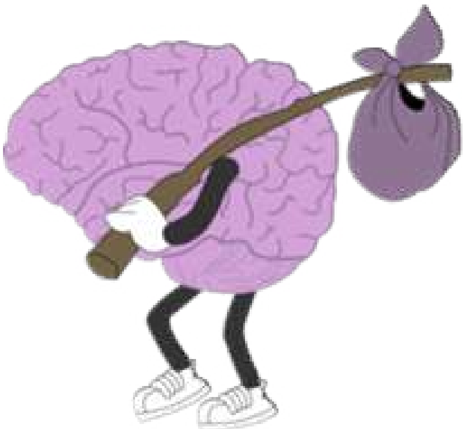
एका चांदण्या रात्री ताजमहालापाशी

समजा, मी चार व्यावसायिकांना एका चांदण्या रात्री ताजमहालापाशी नेले,

- तर आर्किटेक्ट (वास्तुशास्त्रद्न्य) ती वास्तू, त्याची प्रकाशरेषेची किनार, माणसे आणि प्रकाशाचं आणि माणसांचं एकमेकात मिसळण्यार्या सौंदर्याचं निरिक्षण करेल.
- फोटोंच्या चौकटी बनवणार्या कारागीराचं लक्ष त्यांच्या कलाकुसरीवर आणि ज्या रुचीने त्या चित्रांच्या चौकटी बनवल्या आहेत व टांगल्या आहेत तिथे जाइल.
- प्रकाशयोजना करणार्याला नवीन एलइडी दिव्यांबाबत अभिप्राय दिल्याशिवाय चैन पडणार नाही.
- आणि जो कला व्यवसायिक आहे, त्याचे लक्ष प्रत्येक कलाकाराच्या नावाकडे आणि त्यांच्या यशस्वी वाटचालीने आचंबित होइल.

जेव्हा आपण कठीण परिस्थितीत असता, "तुम्ही काय निरीक्षण करणे पसंत कराल? डेव्हिड गॉगिन्सने काय पाहाणे निवडले असते? तुमच्यातील योद्धा काय पाहाणे पसंत करेल?"

– ध्यान करणे (मेडिटेशन) - लक्ष केंद्रित करण्याची आणि एकाग्र चित्त राहण्याची गुरुकिल्ली.



सर्व साधारणपणे आपले मन हे सतत भटकत राहते, ते चंचल राहते. अतिशय सहज आणि असम्बद्ध विचारांवर आपला बराचसा वेळ आणि शक्ती नेहेमी खर्च होते. त्यामुळे मनाला एकचित्त करण्याठी फारच कष्ट पडतात. दैनंदिन ध्यानाच्या सरावामुळे एखाद्या विषयावर लक्ष केंद्रित करायची मनाची क्षमता वाढायला खूपच मदत होते. कोणत्याही दुसर्या पद्धतीपेक्षा आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करण्याची पद्धत या दोन्हीही गरजा पुर्ण करण्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे.

श्वासोच्छ्वास हे एकाग्रचित्त होण्या साठीचे एक अतिशय नैसर्गिक केन्द्र तर आहेच पण जेवढे आपण त्यावर जास्त लक्ष केन्द्रित करु तेवढे आपले श्वसन अधिकाधिक शुद्ध आणि सुक्ष्म होत जाते.

योगविद्या तद्न्य म्हणतात कि आपल्या श्वसनावर लक्ष केंद्रित केल्याने आपली एकाग्र चित्त होण्याची शक्ती बेसुमार वाढते.

जेव्हां आपण पहिल्यांदा मेडिटेशनचा सराव करण्यास सुरुवात करतो, तेव्हा आपल्याला थोडेसे विचित्र किंवा थोडेसे त्रासदायक सुद्धा वाटेल. अगदीच साहजिक, नैसर्गिक (नॉर्मल) आहे ते. मेडिटेशनचे फायदे त्वरित मिळवू शकणारे तुम्ही निपुण असले पाहिजे असे काही नाही. सामान्य आणि त्रस्त, चीड आणणारे विचार अधूनमधून तुमच्या मनात डोकावतील सुद्धा. येउन जाउ दे त्यांना. Mindfullness मेडिटेशनमध्ये शिक्षक नेहेमी सांगतात की तरंगणार्या आणि मनाच्या परिघाबाहेर चाललेल्या ढगांप्रमाणे या विचारांकडे तुम्ही तटस्थपणे पाहात राहा. अगदी पांच मिनिटांसाठी का होइना, तुम्ही जर रोज मेडिटेशनचा सराव केला तर तुम्ही तुम्ही निश्चितच त्यामध्ये पारंगत होऊ लागाल.

– मोडिटेशन नवीन शिकणार्यांसाठीचे मार्गदर्शन.

A. अगदी कोणीही मेडिटेशन करु शकते.

तुम्हाला त्यासाठी फक्त आतून तळमळ हवी. कोणत्याही सरावा प्रमाणे याचे फायदे मिळवण्यासाठी तुमची तीव्र इच्छा हवी. आपण सामान्यतः नैसर्गिकपणे जसे जगतो, त्यापेक्षा मेडिटेशन करताना थोडेसे वेगळे वाटल्यामुळे सुरुवातीस थोडे जड जाईल. पण एक अतिशय चांगली खबर आहे बरं का तुम्हाला - मेडिटेशन आपल्याला भासते त्यापेक्षा खुपच सोपे आहे. मेडिटेशनचा सराव सुरु करायला फक्त दोनच गोष्टी लागतात - अ. - तुमची थोडीशी इचछाशक्ती आणि ब.- तुमच्या सकाळच्या वेळापत्रकातील फक्त कमीतकमी पांच मिनिटे.

B. (मेडीटेशन करण्यासाठी) योग्य अशी जागा निवडणे .

तुमच्या घरात एक कमितकमी 3 फुट x 3फुट , स्वच्छ, शांत, प्रसन्न जागा सापडेल ना ? मग हीच तुमची जागा हा सरावाचा प्रवास सुरु करायची. पण खरं म्हणजे तुम्ही कोठेही मेडिटेशन करु शकता बरं का. तुम्ही एखाद्या बाकड्यावर करु शकता, या तुमच्या डेस्कवर, बसस्टाँपवर, अगदी तुम्ही प्रवास करताना सुद्धा.

C. स्वतःचा मूड बनवा.

मेडिटेशन बसण्याआधी थोडे स्मितहास्य चेहर्यावर असु द्या. मेडिटेशनला बसण्याआधी थोडेसे आळोखे पिळोके घ्या. गंभीर आणि खजील मूडमध्ये मेडिटेशनला बसू नका.

D. तुमच्याकडे नक्कीच आहे वेळ मेडिटेशन साठी.

तुम्हाला फक्त पाचच् मिनिटे तर काढायची आहेत. एकांतात शांतपणे रोज फक्त पाच मिनिटे बसल्याने तुमचे आयुष्य बदलू शकते. म्हणून रोज पाच मिनिटे यासाठी निशतित करा आणि हा सराव तुमचे मन आणि शक्ती शांत करण्याठी वापरा.

1. **श्वसन**

   योग्य प्रकारचे श्वसन योग्य प्रकारचे जिवन जगण्यास मदत करते.

   Three lobes of lungs

   जे प्राणी दीर्घ श्वसन करतात (उदा. कासव, हत्ती) ते दीर्घ आयुष्य जगतात.

   तुम्ही श्वसन करताना शरीराच्या तीन जागांवर लक्ष द्या. - नाकाचे प्रवेश द्वार,छाती, नाभि.

   श्वसन करताना एक हात हृदयावर आणि एक हात नाभिवर ठेवून श्वसन करा.

   कोणत्याही नकारात्मक भावनेची सुरुवात हे उथळ श्वसन आहे. अन्न, पाणी, अगदी सुर्यप्रकाशाविना पण आपण एकवेळ राहू शकू, पण श्वसनाशिवाय आपण थोडा वेळ पण राहू शकत नाही.

2. **एका मिनिटाची श्वसन कला.**

   एका मिनिटासाठी पुढील प्रकारच्या पद्धतीने श्वसन करा. प्रथम पाच सेकंद श्वास आत घ्या. मग पाच सेकंद तो रोखून ठेवा आणि मग शांतपणे पाच सेकंदात तो हळुहळु बाहेर सोडा.श्वास पूर्ण बाहेर सोडल्यावर पाच सेकंद पुन्हा श्वास आत घेण्यापुर्वी थांबा. ह्या प्रकारच्या एक मिनिटाच्या श्वसनाच्या पद्धतीचा सजगपणे सराव करा.

3. **PEACE BEGINS WITHIN ME.**

   हळुवारपणे प्रथम तुमच्या अंगठ्याने पहिल्या बोटाला स्पर्श करा, नंतर मधल्या बोटाला, नंतर तिसर्या बोटाला आणि शेवटी करंगळीला.

   - जेव्हा प्रथम बोटाला स्पर्श कराल तेव्हा म्हणा, PEACE.
   - जेव्हा दुसर्या बोटाला स्पर्श कराल तेव्हा म्हणा, BEGINS.
   - जेव्हा तिसर्या बोटाला स्पर्श कराल तेव्हा म्हणा, WITH
   - आणि जेव्हा करंगळीला स्पर्श कराल तेव्हा म्हणा, ME.

   प्रत्येक शब्द उच्चारताना दीर्घ श्वसन करा. तुमच्या पद्धतीने, तुम्हाला आवडेल तेवढे मंद गतीने किंवा जलद गतीने ही क्रिया करा. हे तंत्र तुम्ही बँकेच्या रांगेत उभे असताना वापरु शकता, ऑफीसमध्ये मिटिंगमध्ये, अगदी मित्राशी किंवा पार्टनरशी भांडताना देखिल वापरु शकता. तुमच्या सर्व प्रकारच्या विचित्र भावनांवर हे तंत्र काम करेल आणि त्यामुळे येणार्या राग, संताप याचा जलद निचरा करायला मदत करेल.

4. **5 दिव्यांची प्रक्रिया.**

   जसे आपण घरातील दिवे लावतो तसेच आज आपल्या शरीरामध्ये काही दिवे लावायचा प्रयत्न करु आणि आपले डोळे मिटून एका जागी शांत बसू या.

पहिला दीप आपल्या शरीरात पेटवू आणि आपल्या मनात आज पर्यंत कोणाही बद्दलचा असलेला राग, मत्सर त्या दिव्याने जाळून टाकू आणि तो धूर होउन निघून जाताना पाहा.

दुसरा दिवा पेटवू या आणि त्याने आपल्या मनातील अनावश्यक हाव आणि अपेक्षा जळून जाऊ देत आणि आपल्याला जे मिळाले आहे त्यामध्ये आनंदी, समाधानी आणि कृतद्न्य वाटू देत.

तिसरा दिवा पेटवू या आणि त्याने आपल्या मनातील सार्या असुरक्षिततेच्या भावना नष्ट होऊ देत. मनात पक्का विश्वास ठेवा कि देवाने आपल्या जिवन दिले आहे तर मग तो आपल्याला जगण्यासाठी जे काही लागेल ते नक्कीच पुरवेल.

चवथा दिवा पेटवा आृणि शरिरातील प्रत्येक अवयवातून फिरवा. आपल्या शरीरातील सर्व रोगट पेशी किंवा शरीरात येऊ घातलेले सर्व रोग जाळून नष्ट करु यात. आपल्या शरीरातील सर्व भागांमधून हा दिवा फिरताना आपण निरोगी होत चालल्याचे अनुभवा आणि त्याच्या तेजाने प्रत्येक अवयव उजळून आल्याचे अनुभवा.

पाचवा दिवा हा जणु काही सुर्याचीच लहान प्रतिकृती आहे फक्त दैवी प्रकाश. तो आपल्या शरीराच्या मध्यभागी ठेवून प्रज्वलित करा आणि पूर्ण शरीरामध्ये त्याची ऊब आणि प्रेम (माया) अनुभवा. त्या दैवी शक्तीशी तुम्ही जोडलेले आहात असे अनुभवा. तुमच्यामध्ये हे जे प्रेम आणि ऊब भरून गेली आहे ती तुमच्या हास्यावाटे, डोळे, वाणी (संभाषण) आणि पुर्ण शरीराद्वारे बाहेर पडू दे. संपूर्ण दिवसभर हे प्रेम, ही माया तुमच्याबरोबर असु द्या. तुम्हाला अनुभव येइल जे जे कोणी तुम्हाला भेटतील, तुमच्या संपर्कात येतील ते सर्व आनंदी आणि अतिशय ऊत्साही आहेत असे जाणवेल. जो कोणी आपल्याला भेटतो तो आपल्याला भेटल्यावर आनंदी होतो ही एक मोठाच सुखद दैवी प्रसाद आपल्याला मिळाल्याचा अनुभव येईल.

आपण हे पाचही दीप आपल्यात प्ज्वलीत करु या आणि आपण जिथे जिथे जाऊ तिथे तिथे सकारात्मकता आपल्याबरोबर नेऊ.

तुमचे कतृत्व

अशी कल्पना करा की तुम्ही तुमचे आयुष्य चितारत आहात , त्यात रंग भरत आहात. तुमचे कतृत्व (कामगिरी) तुमच्या निवडी, तुमच्या भावना ह्या त्या चित्रातील ब्रशचे स्ट्रोक्स आहेत. आपण एक एक स्ट्रोक ब्रशने मारत असल्याचे अनुभवा. विश्वास ठेवा इतर लोक जे काही तुमच्या कँनव्हासवर चुकीचे फराटे मारतील ते पुसून टाकून किंवा त्याचा परिणाम कमी करून टाकता येतो. इतर लोक जे काही चुकीचे तुमच्या कँनव्हासवर करतील ते दुरुस्त करायची ताकद तुमच्यामध्ये आहे.