



Keep Moving  
Movement

www.mykmm.org

## **KMM 2018 Session 6**

(मराठी)

THE OPEN SECRET  
— TO —  
**PEAK**  
DYNAMISM



## सारांश

- पुनरावलोकन.
- सांख्य स्कूल ऑफ़ फिलोसॉफीच्या अनुसार , प्रत्येक व्यक्ती कडे असलेल्या 3 वेगवेगळ्या प्रवृत्ती आहेत.
- तामसिक - विश्रांती साठी ही प्रवृत्ती आवश्यक आहे, परंतु अतिरिक्त तामस आपल्याला खालील गोष्टींपर्यंत नेतात.
  - आळस ,
  - विलंब ,
  - कंटाळा / मनाची स्थिती नाही ,
  - उदासीनता ,
  - नैराश्य ,
  - आत्मघाती प्रवृत्ती .
- राजसिक - हे कार्य आणि महत्वाकांक्षेसाठी आवश्यक आहे , परंतु अतिरिक्त राजस आपल्याला खालील गोष्टींपर्यंत नेतात
  - अस्वस्थता
  - विचारांचा बॉम्बार्डमेंट
  - चीड
  - राग
  - हिंसक
  - दुःखी



## सारांश

- सात्विक
  - सात्विक म्हणजे तामस आणि राजस मधील योग्य संतुलन आहे.
  - सात्विक जीवन कसे जगावे ?
  - ध्यान
  - मानवी मेंदू हा एक विद्युत रासायनिक घटक आहे
  - बीटा
  - अल्फा
  - थिटा
  - डेल्टा
- ध्यान आपल्याला खालील गोष्टी वाढवण्यास मदत करते
  - फोकस आणि एकाग्रता ,
  - स्मरणशक्ती ,
  - भावनिक संतुलन ,
  - गोष्टी आपल्या जवळ न ठेवता सोडून देण्यास ,
  - आपले अंतर्गत मन साफ करते .
- ध्यान कसे करावे ?
  - ५ फिंगर प्रेयर
  - BRS (बी आर एस )
  - श्वासा कडे लक्ष देणे
  - सोहम - मी तू आहेस
  - दररोज सकाळी ५ मिनिटं करणे



- ◆ पुनरावलोकन.
- ◆ सांख्य तत्त्वज्ञानाच्या अनुसार, प्रत्येक मानवाच्या ३ वेगवेगळ्या प्रवृत्ती आहेत.

१. तामसिक - विश्रांतीसाठी आवश्यक. तथापि, तमस जास्त झाले तर, पुढे त्याचे...

- **आळस** (त्यापैकी कितीजण प्रतिसाद देत नाहीत याबद्दल प्रेक्षकांशी विनोद करा.)
  - टीव्ही पाहणे - पाण्याचा ग्लास ४ इंच दूर असून पण आईला हाक मारतात.
  - आठवड्यातून एखाद्यावेळी आळशीपणा करणे समजू शकतो. काही लोक दर तासाला तिन चतुर्थांश वेळा ३/४ आळशीपणा करतात





## ▪ स्थगिती

- जेवण झाले तरी १५ मिनिटांनंतर हात धुवायला जाणे.
- सकाळी उठणे.
- त्यांना सकाळी ६ वाजता उठायचे असते.
- पण ते ६.१०, ६.१५, ६.२०, ६.४५ वाजता उठतात ... ते कचऱ्यासारखे आहेत! ते त्यांच्या अक्षमतेवर इतका विश्वास ठेवतात!!!
- आपल्याला अशी काही घरे माहित असतील जिथे घड्याळं नेहमी १० मिनिटे पुढे ठेवतात!
- शेवटच्या दिवशी विजेचे बिल भरणे.
- शेवटच्या क्षणी डिजिटल टीव्ही सबस्क्रिप्शनचे नूतनीकरण करणे.
- विमानतळावर शेवटच्या मिनिटाला पोहोचणे.



## ▪ कंटाळा / मूड नाही है।

### ▪ दुःखी

- मी खूप दुःखी आहे.
- त्यांच्या समस्या १०० वेळा सांगतात. तेही कधीकधी त्याच त्या लोकांबरोबर, पुनःपुन्हा सांगतात.
- जे अत्यंत विनोदी गोष्टींवर पण हसू शकत नाहीत.



### ▪ नैराश्य

### ▪ आत्महत्या करण्याची प्रवृत्ती



**२. राजस** - काम करणे आणि महत्वाकांक्षेसाठी हे आवश्यक आहे. पण राजस जास्त झाले तर पुढे त्याचे...

▪ **अस्वस्थता**

- घड्याळाचा लंबक
- केसांचा स्पर्श
- केसांमध्ये सगळी बोटं घालून चाळे करणे.
- साडीचा पदर सतत नीट करणे, जसे कि हात जंगलात हरवलेत आहेत आणि पुन्हा पुन्हा त्याच जागी परत येत आहेत. आधी तिथे येऊन गेलेत का याबद्दल अनिश्चित आहेत
- सतत केसांच्या बटा कानामागे ढकलणे.
- काही जण केस प्रत्येकवेळी पुढे आले कि फुंकून उडवतात.... गावात जा, शोगडीवर फुंकून स्वयंपाक करा.
- सतत पाय हलवतात..... त्यांच्या पायाखाली शिलाई मशीन सरकवा.
- बॉल पेनच टीच टीच
- पेपरवेट सतत फिरवत राहणे जणू की आपण चुंबक आहोत आणि तो पेपरवेट लोखंडाचा तुकडा आहे.
- एक चॅनेल सलग पाहू शकत नाही.
- दर ३० सेकंदात सेलफोन तपासणे.





## ▪ विचारांचा स्फोट

- झोपेतसुद्धा प्रचंड चुळबुळ करणे.
- कोणत्याही वेळी कशावर तरी लक्ष केंद्रित करणे त्रासदायक वाटणे.



## ▪ त्रासून जाणे (लहान सहान गोष्टींवरून सुद्धा) - त्यांना खात्रीच झालेली असते की त्यांनी नेहमी चिडूनच राहिले पाहिजे.

- कोणाकोणाचा तरी मोबाइल ३ वेळा वाजतो.
- लोड शेडिंग
- पावसाळा
- पाऊस नाही.
- निवडणूक
- निवडणूक नाही.
- त्यांना भेटवस्तू द्यावी
- त्यांना भेटवस्तू नाही दिली तरी
- कोणीतरी वेगाने वाहन चालवित आहे.
- कोणीतरी वाहन मंदगतीने चालत आहे.





## ▪ रागावणे.

- दोष देणे
- टीका करणे.
- भांडायला एका पायावर तयार असणे.
- ते वेटर्स बरोबर भांडतात.
- रिक्षामधल्या सहप्रवाश्यांबरोबर भांडतात.
- द्वारपाल
- इतरांकडून खूप मोठ्या अपेक्षा असणे.
- गर्विष्ठ



## ▪ हिंसक

## ▪ विकृत - उदा. बलात्कार, अट्टल गुन्हेगार.

**३. सात्त्विक** - हे पांढऱ्या रंगासारखे असते. हा एक रंग नसून अनेक रंगांचा एक परिपूर्ण समन्वय आहे. सात्त्विक म्हणजे तमस आणि रज प्रवृत्तींचे योग्य संतुलन -

- सात्त्विक जीवन कसे जगणार? त्यासाठीचा एक उत्तम उपाय म्हणजे ध्यान! मी ध्यान करतो तेव्हा काय होते?
- मानवी मेंदू हा एक विद्युत रासायनिक घटक आहे. हा चार भिन्न प्रकारचे स्पंदने निर्माण करतो. ज्या प्रकारची स्पंदने बाहेर पडतात, त्यानुसार माझे चरित्र आणि वृत्ती निर्माण होते.





- **बीटा** (मी माझ्या किमान स्रोतांचा वापर करतो.) यामुळे मला टिकून राहण्यास मदत होते. पण उत्कृष्ट कामगिरी करण्यासाठी मला याची कधीच मदत होणार नाही.
  - कृती व नकारात्मक भावनांचा उपस्थिती.
  - ताण, मतं बनविणे, दडपून टाकणे.
  - अनेकवेळा आठवण केली तरी कमीतकमी काम करणे.
  
- **अल्फा**
  - सकारात्मक आनंदावर स्थिर झालेली अभिव्यक्ती.
  - आनंदाने गाणे, नाचणे, सकारात्मक मनःस्थिती,
  - सूचना स्विकारण्याबद्दल जास्तीतजास्त मोकळेपणा असणे.
  - निरीक्षणातून शिकणे.
  - पूर्णपणे आराम वाटणे. काही लोकांना तो मोकळेपणा बाथरूममध्ये मिळतो.
  - जिना उतरताना गाणी गुणगुणणे.
  - एका कलाकावर टीका तर होणारच. आपण अल्फावर स्थिर असणे आवश्यक आहे.
  - एका सामाजिक कार्यकर्त्याला अल्फावर स्थिर असणे आवश्यक आहे.
  - शिक्षकाला अल्फावर स्थिर असणे आवश्यक आहे.



## ▪ थिटा

- विचार संथ आहेत.
- आपण फक्त सतर्क आहात.
- आपण इतके शांत आहात, की आपण आपल्या सभोवतालच्या वातावरणावर सकारात्मक परिणाम करतो. वातावरण आपल्याला आणखी प्रभावित करत नाही.
- आपण सत्य शोधू इच्छित आहात.  
आइनस्टाइन - जगातील सर्वात मोठा भ्रम हा आहे कि आपण स्वतंत्र आहोत.
- अवकाशातून - संपूर्ण पृथ्वी एक जिवंत संघटना दिसते. थीटामध्ये, आपण वेगळे आहोत यावरच प्रश्न उपस्थित केला गेला आहे. आपण सामान्य कारणं शोधू शकता.

## ▪ डेल्टा - उच्च आध्यात्मिक आकांक्षा

- राग येत नाही.
- स्त्री पुरुष लिंगापेक्षा जास्त पलीकडे गेलेले विचार ..
  - विचार पुरुष किंवा महिला नाहीत
  - रक्त पुरुष किंवा स्त्री नाही
- शून्य वैयक्तिक गरजा.
- आपली बुद्धिमत्ता अस्तित्ववादी बुद्धिमत्तेत विलीन होते.



माझ्या राजस आणि तमस यांचे नियमन करण्यासाठी, सत्त्व संतुलनाचा अनुभव घेण्यासाठी, ध्यान हे एक अतिशय शक्तिशाली साधन आहे. हे बीटापासून अल्फावर जाण्यासाठी मला मदत करते. नियमित सराव केल्यास थिटा वर जाण्यास देखील मला मदत करते.

▪ **ध्यानधारणा** मला पुढील गोष्टी वाढायला मदत करते:

- भर आणि एकाग्रता
- स्मृती
- भावनिक संतुलन
- न साठवण्यासारख्या गोष्टी सोडून देणे.
- माझ्या अंतर्गत विचारांची सफाई करते.



▪ **ध्यान कसे करावे**

- हात जोडून प्रार्थनेसह आपले मन तयार करा.
- BRS (बी आर एस) - ५ मिनिट विनोदी स्पष्टीकरण.
- आता, आपण कुठेतरी लक्ष देणे आवश्यक आहे. मग ते आपल्या श्वासांवर का नाही. जेव्हा आपण आपल्या श्वासांवर लक्ष केंद्रित कराल, तेव्हा काही असंबंधित विचार येतील. त्यासाठी अशी युक्ती आहे कि त्याला मनाईही करू नका आणि दुर्लक्षही करू नका... फक्त निरीक्षण करा. आपल्या श्वासाला आपला मित्र बनवा. आपल्या भावनांवर प्रभुत्व मिळवण्यासाठी, आपल्या श्वासावर ताबा असू द्या.
- आपल्या श्वासाला एक खेळणे द्या. लहान मुलाच्या रडण्याला देखील कोऽहं असे म्हणतात. कोऽहं चा आणखी एक अर्थ असा आहे - मी कोण आहे? अस्तित्व उत्तर देते - सोहम् - मी तू आहेस (मी ब्रह्म आहे).



- अवस्था १ - आपल्या मनात सोहम् म्हणत असल्याची कल्पना करा.
  - अवस्था २ - शांतपणे आपले ओठ हलवून सोहम् म्हणा.
  - अवस्था ३ - हळुवारपणे म्हणा जेणेकरून तुमचे कान ऐकू शकतील.
  - अवस्था ४ - तुमच्यापासून ५ फूट लांब लोकांना ऐकू जाईल एवढ्या मोठ्याने म्हणा.
- 
- आपल्या परीक्षेपूर्वी, महत्वाचे काही काम करण्याआधी, रोज सकाळी ५ मिनिटांसाठी हा सराव करा, आणि आपल्याला चांगले परिणाम दिसतील. या अभ्यासामुळे आपला सीआरएसईचा प्रवास अधिक वेगवान आणि कार्यक्षमही होईल. यामुळे तुम्ही अधिक शांततापूर्ण बनाल. हे तुम्हाला जीवनाच्या भावनिक सुनामी प्रतिभावंतपणे हाताळण्यास मदत करेल.



# Keep Moving Movement



📍 2<sup>nd</sup> Floor, Krsna Chambers, North Main Road,  
Near Starbucks, Koregaon Park, Pune 411 001

☎ +91 772 10 65000    ✉ [contact@mykmm.co.in](mailto:contact@mykmm.co.in)

🌐 [www.mykmm.org](http://www.mykmm.org)