

## एकाग्रता: मनःशांतीचा मार्ग

आठवी पर्यंत मी एक हुशार आज्ञाधारक शाळेला चाट न मारणारा अभ्यासु व सालस विद्यार्थी होतो. अन् नववीच्या उंबरठ्यावर जाणवले, मी अभ्यासा-बाबत बेफिकीर, कमी मार्क मिळवणारा क्वचित नापास होणारा, ३५% च्या आहरी गेलो आहे. पण या समस्येवर उपाय केला पाहीजे, असा सुज्ञ पणा माझ्याकडे नव्हता.

मी खरच भाग्यवान विद्यार्थी आहे की, आमच्या शाळेत रोज आनापान ध्यान करणे अनिवार्य आहे. मी डोळे मिटून ध्यानाला सुरवात तर केली पण काही क्षणात माझ्या अनापान ध्यान शिकविणाऱ्या शिक्षिकेच्या लक्षात आले की माझ मन चलबिचल, सैर भैर आहे. ध्यानासाठी लागणारी बैठक मला सांधता येत नाही. ध्यानाचा नेमून दिलेला वेळ संपला आणि नको तेच घडले. ध्यानाच्या शिक्षिकेने मला थांबवून घेतले व बोलत केले. हा संवाद साधतांना मी आणि टिचर दोघेच असल्यामुळे आणि खर बोलण्यावाचून गत्यंतर नसल्यामुळे मी कबुली जबाब दिला. हो, झालय खर अस, माझ मन भरकटलय. घराजवळच्या एक मैत्रीणीकडे आकृष्ट झालोय. आम्ही रोज भेटतो. अन टिचरने अत्यंत प्रेमाने मला समजावले. अरे नववीत नुकताच गेला आहे. आताच जर या प्रेम नावाच्या आभासी दुनियेत रमलास तर नववी-दहावी चांगल्या मार्कांनी पास कसा होणार? जर चांगल्या कॉलेज मध्ये प्रवेश मिळाला नाही, चांगली नौकरी, व्यवसाय जमला नाहीतर ती मुलगी तुझ्याशी मैत्री सुद्धा ठेवणार नाही. अन जेव्हा खरच लग्नाच वय होणार तेव्हा, आम्हाला नको अनेक मैत्रीणींना फिरवीणारा मुलगा, म्हणुन सर्वत्र नाकारला जातील असे समजावले. मला पण हे पटले त्यांना मी कबुल केले की, आता मी त्या मैत्रीणीला भेटणार नाही. पण घरी जाऊन माझ मन माझे ऐकेच ना.

दुसऱ्या दिवशी पुन्हा तेच घडले. ध्यान जमले नाही. पुन्हा टिचरनी हटकले. त्यांनी सांगितले, आज घरी गेल्यावर भेटीच्या ठरलेल्या वेळी ध्यान कर. बघ तुझ्या मनावर तुला विजय मिळवीता येईल. आणि दुसऱ्या दिवशी मी खुश होतो,

कारण आज ध्यान जमल आणि टिचरनी नजरेनीच शाबासकी दिली. त्यांना मी खाली वाकुन नमस्कार केला.

आज दहावीच्या विद्यार्थ्यांचा वर्ग होता टिचरनी विचारले तुम्ही सिगरेट पीता? आम्ही चिडीचुप. टिचरनी सांगितल सिगरेट प्यायची इच्छा झाली की, दहा मीनीटे तरी ध्यान करा. श्वासावर लक्ष ठेवा आणि बघता बघता आम्ही या सवयी पासुन मुक्त झालो.

मी ध्यानाच्या शिक्षीकेजवळ माझी व्यथा व्यक्त केली. मी प्रेमात पडलो नाही, मला सिगरेटचीही सवय नाही, इमाने-इतबारे रोज अभ्यासाला बसतो आणि दोन सुद्धा ओळी वाचु शकत नाही. आणि माझ मन अस काही जुन्या घटनांमध्ये रमून जात की, तासाभरानी सुद्धा मी भानावर येत नाही. आईला वाटत मी तासभर अभ्यास केला. पण परीक्षेमध्ये चक्क मी नापास होतो. काय करू? काही उपाय आहे का? नाही का जमणार मला अभ्यास?

मी आहे अतीशय खोटाडा, थापाडया, उर्मट, उद्धट, संतापी, विध्वंसक, फेक-फाक करणारा, तोड-फोड करणारा, शेजारीसुध्दा मला त्यांच्या घरी येऊ देत नाहीत. आणि शाळेत तर रोज मी वर्गा बाहेरच असतो.

या आहेत सर्व विद्यार्थ्यांच्या समस्या. हे सर्व विद्यार्थी निश्चितच अभ्यासात मागे पडणार. आपण या विद्यार्थ्यांच्या समस्या विचारातच घेत नाही. पण या सर्व समस्यांवर एकमेव रामबाण उपाय अगदी जादु घडावी असा बदल दिसुन येईल, तो म्हणजे जेव्हा - जेव्हा जाणवेल की मी खुप चिडलोय, मला सिगरेटची तल्लफ आली आहे, मी खुप वेळ वाया घालवतो आहे, तेव्हा शांतपणे मांडी घालुन येणाऱ्या आणि जाणाऱ्या श्वासाकडे तटस्थपणे पहायला शिका. काही श्वास बघितले की लक्ष भरकटेल, कारण भरकटण हा आहे चंचल मनाचा स्वभाव. अस लक्षात येईल की, माझ मन भरकटलय, पुन्हा त्याला श्वासावर आणा. थोड्या प्रयत्नांनी श्वासावर जास्त लक्ष ठेवण जमेल. तस चंचल मन शांत व्हायला लागेल. मग अस शांत मन चिड-चिड करणार नाही. वाईट सवयी पासुन मुक्त राहिल आणि जास्त चांगल्या तऱ्हेने अभ्यास करेल.

आपण आजारी पडल्यावर डॉक्टरांकडे जातोच ना, मग या विद्यार्थ्यांच्या समस्यांवर पण उपाय आहे. हे जाणून घ्या कारण अभ्यास मन करत. तेव्हा मनाची एकाग्रता विद्यार्थ्यांना शिकवावी लागेल. आज विद्यार्थी इतके चंचल, अस्थीर झाले आहे, की अभ्यासाला लागणारी एकाग्रता विद्यार्थ्यांना अजिबात साधता येत नाही.

सर्व साधारणपणे ९ वी ते १२ वी या वर्गातच विद्यार्थ्यांना विविध लैंगिक समस्या सतावतात. पण या बाबत सर्वजण मौनच स्विकारतात. आज शालेय विद्यार्थी अकाली तरुण होतात व खेळण्याच्या वयात प्रेमात पडतात त्यांना प्रेम करण्यापासून परावृत्त करण्यापेक्षा त्यांना एकाग्रता साधण्यास शिकवा, तरच त्यांना व्यसन जडण्याच्या आधीच विद्यार्थी वाईट सवई पासून दूर रहायला शिकतील.

आज कित्येक विद्यार्थी म्हणतात, मनात लैंगिक विचारांच नुसत थैमान सुरु असत, पण हे नैसर्गिकच आहे अस समजुन आम्ही कुठलाही उपाय न केल्यामुळे आमची खुपशी उर्जा वाया जाते. तेव्हा या लैंगिक उर्जेचे रुपांतरण कार्यशक्तीत करण सहज शक्य आहे. पण ती उर्जा वाटेल तशी उधळली जाते. ऊसामधुन रस काढून झाल्यावर ऊसाच उरत ते चिपाड. आज शालेय, महाविद्यालयीन तरुण त्यांची ती लैंगिक उर्जा वाटेल तशी उधळतील तर निश्चितच त्यांची अवस्था या रसहीन उसाच्या चिपाडा सारखी होईल. तेव्हा विद्यार्थ्यांनी लैंगिक उर्जेचे निट व्यवस्थापन करुन कार्यशक्ती वाढविण्यासाठी प्रयत्न केला तर फारच थोड्या प्रयत्ना मध्ये विद्यार्थी प्रचंड यशस्वी होतील. गरज आहे ती त्यांच्याशी संवाद साधण्याची व त्यांना बोलक करण्याची, पण जर हे सुध्दा जमत नसेल तर किमान तरुणांना मन एकाग्र करायला शिकवा. सर्व समस्यांचे फक्त एकाच उपायाने समाधान मिळेल.

तेव्हा सर्व पालकांना विनंती आहे की, तुमच्या पाल्यांच्या समस्यांच नित अवलोकन करुन त्यांना घालुन पाडुन न बोलता, मैत्रीचा हात द्या आणि श्वासावर लक्ष ठेवून एकाग्रता साधण्यास शिकवा. तुमच संपूर्ण घरच हसत

खेळत राहिल. या सर्व समस्यांवर ध्यान हा एकच उपाय आहे व एकाग्रता हीच मनाची खरी ताकद आहे.



लोकशाही वार्ता - २९ ऑगस्ट २०१३