

## ध्यानाचं अभ्यासातील स्थान

एका अभ्यासात मागे पडलेल्या विद्यार्थ्यांनि मला प्रश्न विचारला मी असा काय गुन्हा केला की माझ्या लक्षातच राहात नाही ? म्हटलं तर त्याच्या प्रश्नाच हे आहे उत्तर ! म्हटलं तर उपाय ! कोणत्याही दोन विद्यार्थ्यांमध्ये असतो तो फक्त एकाग्रता साधण्याच्या क्षमतेतील फरक. काही विद्यार्थी बराच वेळ एकाग्रता साधू शकतात, त्यांचं लक्ष एका गोष्टीवरच केंद्रित राहू शकतं, काही विद्यार्थ्यांचं लक्ष क्षणात दुसरीकडे जातं व त्या विद्यार्थ्यांला पुन्हा भानावर येण्यास बराच वेळ लागतो व काही क्षणातच त्यांचं लक्ष पुन्हा भरकटतं मग या विद्यार्थ्यांला जर आपण एकाग्रता साधण्यास शिकविले तर तो सुध्दा हुशार विद्यार्थ्यांप्रमाणे बरेच क्षण म्हणजेच मिनिटे वर्गात लक्ष देऊ शकेल व निश्चितच त्याच्या अभ्यासात नि परीक्षेच्या मार्कांमध्ये खूप फरक दिसून येईल.

यासाठी 'स्पिक अँड स्पॅन' विशेष उपक्रम राबवीत आहे आणि म्हणूनच म्हणता येईल की 'स्पिक अँड स्पॅन' च्या सर्वच विद्यार्थ्यांना अभ्यास सोपा वाटतो.

विद्यार्थ्यांना आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करायला सांगितले जाते. श्वासच का बरं ? एखादी आकृती, एखादा शब्द, एखादे चित्र का नाही ? कारण आपल्या मनाचा संबंध असतो तो आपल्या श्वासाशी. श्वासावर लक्ष केंद्रित करणे जमले की असे लक्षात येते की मनही आपल्या ताब्यात येतेय. विद्यार्थ्यांना सांगितले जाते की सर्व लक्ष नाकपुडीच्या व्दारारवर, वरच्या ओठाच्यावर केंद्रित करा. दारारवरचा व्दारपाल जसा आत येणाऱ्या व बाहेर जाणाऱ्या प्रत्येक माणसावर लक्ष ठेवतो, तसेच आत व बाहेर जाणाऱ्या प्रत्येक श्वासावर पूर्ण लक्ष ठेवा. सुरुवातीला दोन-चार श्वासांवर लक्ष ठेवले की क्षणात लक्ष भरकटतं. आपलं लक्ष भरकटलं आहे असं लक्षात आलं की पुन्हा आपलं लक्ष नाकपुड्यांच्या व्दारारतून जाणाऱ्या व येणाऱ्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करा.

पुन्हा लक्ष भरकटेल,पुन्हा त्याला श्वासावर आणा. बघा,असं करता करता मनाचं भरकटणं कमी होईल व ते श्वासावर टिकू लागेल, तशी विद्यार्थ्यांना एक प्रकारची शांती लाभेल. मन शांत होईल. अशा शांत झालेल्या मनाची शक्ती फार मोठी असते.

सूर्याची किरणे एकत्रित करून कागद जळू शकतो. तसेच या एकत्र झालेल्या सूर्य किरणांचा उपयोग सौरचुलीत अन्न शिजवण्यासाठी,पाणी गरम करण्यासाठी व वीज तयार करण्यासाठी होतो. पण या सर्व गोष्टी साध्य होतात जर सूर्यकिरण एकत्र झाले तरच,अन्यथा विखुरलेल्या सूर्यकिरणांमध्ये हे सामर्थ्य नाही.

तसंच मनाच आहे. मनाकडून काम घ्यायचंय तर सतत भूतकाळ व भविष्यकाळात धावणारे मन जर वर्तमानकाळात राहू शकले तर याच मनाकडून फार मोठे काम करून घेता येईल. कारण मनाची सतत भूत व भविष्यात धावताना खर्च होणारी शक्ती वाचवता येईल. इतर सर्व विचारांना बाजूला सारून,हव्या त्या गोष्टीवर लक्ष केंद्रित करता येणे म्हणजे एकाग्रता! तसेच काम झाले की लक्ष त्या गोष्टीतून पूर्णपणे बाहेर काढणे म्हणजे सुध्दा एकाग्रताच! तेव्हा या नाठाळ मनाला आपल्या काबूत आणता येणे व आपल्या मनावर आपण ताबा मिळविणे, हीच आहे यशस्वी जीवनाची गुरुकिल्ली.

असं हे एकाग्र मन जेव्हा पुस्तक वाचू लागेल तर वाचताक्षणीच सर्व धड्याचं आकलन विद्यार्थ्यांला होऊ लागेल. शांत मन म्हणजे प्रचंड शक्तीचा स्रोतच! समुद्र खवळलेला असताना जर तुम्हाला कोणी शिंपले आणायला सांगितले, तर तुम्ही म्हणाल, समुद्र थोडा शांत होऊ दे, मग जाईन मी तळाशी. तसेच समुद्रात असलेल्या तेलाच्या विहिरी शोधण्याचे काम चालते ते समुद्र शांत असतानाच.याचप्रमाणे शांत मन, अभ्यासातल्या खाचा-खोचा,गणितासारखा अवघड विषय समजावून घेण्यास समर्थ ठरेल.

समुद्र जेव्हा शांत, स्थिर असतो तेव्हा तो स्वतःत सामावलेला सर्व खजिनाच तुम्हाला उपलब्ध करून देतो पण जेव्हा तो खवळून उठतो तेव्हा किती विध्वंसक ठरू शकतो हे तुम्हाला त्सुनामी लाटांनी काय हाहाःकार केला यावरून दिसलेच. तेव्हा मनानेच विषयाचं आकलन सोप होईल, ट्युशन्सने नव्हे.

‘स्पिक अँड स्पॅन’ मध्ये रोज विद्यार्थी १५ मिनिटे ध्यान करतात व दरवर्षी माहूरझरी येथील विषयना ध्यान केंद्रात आनापान ध्यान साधना विधीवत शिकतात.

### **आनापान ध्यान साधनेमुळे आढळलेले प्रमुख फायदे.**

- १) हायर इंग्रजी मधून शिक्षण इतकं सोपं झालयं की जणू विद्यार्थी मराठी माध्यमातनच शिकताहेत.
- २) इंग्रजी भाषेवर मराठी इतकचं प्रभुत्व मिळवता आलं.
- ३) मुलांचा सर्व अभ्यास शाळेतच होऊ लागला.
- ४) विद्यार्थी शाळेत दसर, व्यवसायमाला व वह्यांशिवायच येतात. तरीसुध्दा अभ्यासात इतके तरबेज आणि निष्णात होतात की कुठल्याही टाईमटेबल शिवायच सर्व परीक्षा देतात.
- ५) जे पालक म्हणायचे विद्यार्थ्यांना अभ्यास, ट्युशन्स मुळे वेळच कुठे मिळतो. तेच म्हणताहेत आता मुलांजवळ भरपूर मोकळा वेळ आहे. ज्याचा उपयोग त्यांनी इतर कलांसाठी करावा. जसे खेळ, नृत्य, वादन, अवांतर वाचन वगैरे.
- ६) मुलांची चंचलता कमी झाली. ती स्थिर दिसू लागली नि अभ्यासाला लागणारी बैठक विद्यार्थ्यांना साधता आली.
- ७) मुलांच्या वर्तनाच्या समस्यांमध्ये सुधारणा झाली.
- ८) पालक चिंतामुक्त झाले.

या अनुभवामुळे शिक्षणातील ध्यानाचे अनन्यसाधारण स्थान कोणालाही नाकारता येणार नाही.



लोकमत - १३ फेब्रुवारी २००५

तरूण भारत - १८ मार्च २००५

लोकसत्ता - ७ मे २००५