

## ध्यानाचं आलंबन श्वासच का ?

आनापान म्हणजे आत येणारा व बाहेर जाणारा श्वास. आनापान ध्यान साधनेसाठी श्वासाचीच का निवड करण्यात आली ह्या शंकेच जास्त सखोल विवरण खालील प्रमाणे :

- ▶ सदा सर्वकाळ श्वास आपल्याला उपलब्ध आहे.
- ▶ श्वासोश्वास प्रत्येकजण करतो, कुठल्याही जाती धर्माचा असला तरी. तेव्हा कुणाचाही, श्वास ह्या आलंबनाला आक्षेप असणार नाही.
- ▶ आपल्याला मनावर विजय मिळवायचा आहे, पण मन कुठे आहे? ते आपण बघू शकत नाही पण श्वास तर बघू शकतो / जाणू शकतो. मनाचा सर्व व्यापार श्वासाच्या गतीवर अवलंबून असतो.
- ▶ श्वासावर लक्ष केंद्रित केल्यास मनावर सहजच नियंत्रण ठेवणे जमेल, म्हणून श्वासच.
- ▶ आनापान ध्यान (प्रकाशित झालेला 'ध्यानाचं अभ्यासातील स्थान 'या लेखात आनापान साधनेची विधी दिली आहे.) करता करता जसं जसं विद्यार्थ्यांना श्वासावर लक्ष केंद्रित करणं जमू लागेल तस-तसे त्यांच्या अस लक्षात येईल, जर काही कारणांनी विद्यार्थ्यांला क्रोध / राग आलाच तरी सुद्धा त्यांच्या श्वासोश्वासाची गती वाढणारच नाही. तेव्हा त्या क्षणी कुठल्याही ध्यानाशिवायच त्याला रागावर विजय मिळविता येईल, म्हणून सुद्धा श्वासच.
- ▶ आपल्या आयुष्यात पुष्कळ क्षण असे येतात जेव्हा आपला विनाकारण वेळ वाया जातो, जसे ऑफीसमध्ये कुणाला भेटायला गेल्यावर, बस थांब्यावर, मित्राची वाट बघताना, रेल्वे स्टेशनवर. त्यावेळी ध्यानासाठी कुठलही साधन नसलं तरी श्वास आपल्याजवळ आहे.
- ▶ काही क्षण तो जाणा. बस! क्षणात, वाट बघण्यामुळे आलेला थकवा निघून जाईल. म्हणून पण श्वासच.
- ▶ कुंभक जेव्हा आपोआप होतो, तेव्हा फार थोड्या हवेवर बरेच क्षण माणूस

राहू शकतो व ती थोडीशी गरम झालेली हवा प्रत्येक पेशीमध्ये सर्वत्र जाते व प्रतेक पेशी मध्ये चैतन्य खेळल्या जाते. बरेच रोग जसे हृदयविकार, रक्त दाबाचे विकार, मनाचे विकार इत्यादी आपल्यापासून दूर राहतात. मग श्वासच नको का

आपल्या ध्यानाचं आलंबन ?

❖ आपल्या श्वासोश्वासात जेव्हा नियमितता व लयबद्धता येते तेव्हा शरीरातील सर्व अवयव जसे मेंदू, हृदय, किडनी इ. जास्त सक्षम होतात. जेव्हा तुम्ही घाबरता, जसे स्टेजवर भाषण देतांना, परीक्षेचा पेपर समोर आला की, अंधारात अशावेळी थोडे क्षण श्वासावर लक्ष ठेवा, बघा भीती कुठल्याकुठे पळून जाईल व प्रसंगांला धैर्याने तोंड द्यायला श्वासच तुमचा सखा, तुम्हाला साथ देईल.

❖ श्वास तुम्हाला सदैव वर्तमानात ठेवेल कारण आयुष्यात बरेच वेळा तुम्ही श्वासोश्वासा व्यतिरिक्त काहीही करत नाही तेव्हा विनाकारण भूतकाळात व भविष्यकाळात भ्रमण करण्यापेक्षा वर्तमानकाळात राहून मनाची शक्ती वाचविता येईल.

❖ विद्यार्थी श्वासावर लक्ष केंद्रित करतात, तेव्हा वरच्या ओठाच्यावर दोन्ही नाकपुड्यांच्या द्वारावर लक्ष केंद्रित करतात, तेव्हा फारच छोट्या स्थानावर लक्ष केंद्रित केल्यामुळे मन जास्त तीक्ष्ण होतं.

❖ श्वास - हे एक निखळ सत्य आहे. तो तुम्हाला सच्चाईच्या समीप घेऊन जातो. सत्याचे एक एक पदर उलगडून दाखविण्यास श्वास खूप सहाय्यक ठरतो. कारण अंतरात्म्याचे दर्शन हेच आपले अंतिम लक्ष्य आहे.

❖ श्वासामुळे मनाला निर्मळ, स्वच्छ करणे सहज, सुलभ आहे.

❖ जेव्हा आपण झोपतो तेव्हा आपण श्वासोश्वास करतच असतो. दिवसा श्वास जर संथलयीत असेल तर रात्री सुद्धा तीच लय कायम राहिल व शांत झोप लागेल.

❖ श्वास हा मात्र फक्त शुध्द श्वासच हवा. त्यासोबत कुठलाही शब्द आकृती, चित्र, नको व आनापान ध्यान साधनेत तुम्हाला श्वासावर नियंत्रण ठेवायचे नाही तर फक्त त्रयस्थपणे जाणणे हेच आहे तुमचे काम. जर असे हे

**दत्तराशिवाय शाळा....**

**२६**

शवासाला त्रयस्थपणे जाणणे आपल्याला जमले तर जीवनातील प्रत्येक प्रसंगाकडे जसे दुःख, अपमान, संकट यांच्याकडेही आपल्याला त्रयस्थपणे बघता येईल व आपली दुःखापासून मुक्तता होईल.

प्रत्येक विद्यार्थ्याला इतर मित्रांशी मैत्री करण्याआधी मी म्हणेन 'शवास' हा तुमचा पहिला परममित्र असू द्या.

तर अस हे शांत, एकाग्र व तीक्ष्ण मन अभ्यासात अत्यंत उपयोगी ठरेल.

'स्पिक अँड स्पॅन' शाळेत विद्यार्थी रोज १५ मिनीटे ध्यान करतात व त्याचे फायदे खालीलप्रमाणे आढळून आलेत.

- ❖ शाळेतच सर्व अभ्यास होतो.
- ❖ विद्यार्थी सर्व परीक्षा टाईमटेबल शिवायच देतात.
- ❖ इंग्रजीतून संभाषण, शब्द संग्रह व व्याकरणाच्या सखोल अभ्यासामुळे हायर इंग्रजी मधून शिक्षण सोपे झाले.
- ❖ शाळेत सर्व विद्यार्थी वह्या व व्यवसायपुस्तिकांशिवाय अभ्यास करतात. हे सर्व साध्य होऊ शकलं कारण माहितीला (पुस्तकातल्या) ज्ञानाची / ध्यानाची जोड दिल्यामुळे म्हणजेच Information ला Knowledge ची कारण, 'ध्यानी तोच ज्ञानी'



तरुण भारत - १६ मार्च २००५

नवराष्ट्र - ५ जानेवारी २००५