युत्तधम्मो भिक्खू

मेडिटेशन कसे करावे:

सुरुवात करणाऱ्यांसाठी शांतीचा मार्ग

युत्तधम्मो भिक्खू

सारणी

परिचय… i
धडा पहिला : मेडिटेशन काय आहे ?…………………………………………………… 1
धडा दुसरा : बसून मेडिटेशन… .. 5
धडा तिसरा : चालतांना मेडिटेशन… .. 9
धडा चवथा : मूलभूत… 12
धडा पाचवा : सतर्क प्रणाम… 16
धडा सहावा : दैनंदिन जीवन… 19
परिशिष्ट : स्पष्टीकरण… 26

या पुस्तकाला इंग्रजीतून मराठी भाषेमध्ये रोहित पवार (epanna.com) यांनी भाषातंरित केले आहे.

परिचय

हे पुस्तक युट्युब वरील सहा भागांवरून तयार करण्यात आले आहे (http://www.youtube.com/yuttadhammo). मुळात हे पुस्तक लॉस अँजेल्स फेडरल डीटेंशन सेंटर इथे उपयोगात आणण्यासाठी लिहिले होते कारण तिथे विडिओ प्रसारण करणे शक्य नव्हते. पण तेव्हा पासून हे पुस्तक साधारणपणे मेडिटेशन या विषयाची ओळख नवीन विद्यार्थ्यांना करून देण्यासाठी अग्रणीचे साधन बनले आहे. विडिओमध्ये चलचित्र स्वरूपात उपयोगी माहिती मिळते, परंतु या पुस्तकामध्ये विस्तृत आणि अद्यावत माहिती मिळेल जी व्हिडिओस मध्ये नाही.

या पुस्तकात मी ज्याप्रमाणे नवीन साधकाने क्रमानुसार मेडिटेशन करणे शिकले पाहिजे अशी अपेक्षा करतो त्यानुसार पाठयक्रम ठेवला आहे. पाठय क्रम ज्या प्रकारे असले पाहिजे त्या तुलनेत पाठय क्रम दोन, तीन आणि पाच उलट्या क्रमाने प्रस्तुत केले आहे जसे ते केले पाहिजेत, हे जरा विचित्र वाटू शकते. याचे कारण असे आहे कि बसून केले जाणारे मेडिटेशन नवीन अभ्यासकांसाठी सोपे आणि कौतुकाचे ठरते. एकदा का आपण मेडिटेशन मधील संकल्पनांशी सहज झालो कि आपण आपला अभ्यास चालताना आणि नतमस्तक होते पर्यंत वाढवू शकतो जर आपली तेव्हडी उत्सुकता असेल.

माझा हे कार्य पूर्ण करण्याचा केवळ इतकाच उद्देश आहे कि जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत मेडिटेशन करण्याचे फायदे पहुचावे. हे स्वाभाविक वाटते कि जर स्वतःला आनंद आणि सुख पाहिजे असेल तर आपण स्वतः सुख आणि शांती या जगात पसरवले पाहिजे जिथे आपण राहतो.

मला ज्या सर्वांनी हे पुस्तक अस्तित्वात आणण्यासाठी मदत केली त्यांचे मी आभार मानू इच्छितो: माझे पालक, अजाण तोंग सिरीमंगलो आणि त्या सर्वांचे ज्यांनी हे पुस्तक युट्युब वरून शब्दांत रूपांतरित केले.

सर्व जीव सुखी होवो.

युत्तधम्मो

माझे शिक्षक अजाण तोंग सिरीमंगलो यांना समर्पित, जे माझ्यासाठी बुद्ध या पृथ्वी वरती चालले होते याचे जिवंत स्मरण करतात.

धडा पहिला : मेडिटेशन काय आहे ?

ज्या वाचकांना मेडिटेशन करण्याचा कमी अथवा काहीच अनुभव नाही त्यांच्यासाठी हे पुस्तक ओळख करून देण्यासाठी विवेचन आहे, त्यांच्यासाठी सुद्धा ज्यांना दुसऱ्या प्रकारचे मेडिटेशन करता येते आणि नवीन प्रकारचे मेडिटेशन शिकण्यासाठी उत्सुक आहेत. या प्रकरण एक मध्ये मी मेडिटेशन काय आहे हे स्पष्ट करेल, आणि आपण कशा प्रकारे ते केले पाहिजे. या पुस्तकात मेडिटेशन हा इंग्रजी शब्द विप्पस्सना या बौद्ध धर्मातील ध्यान करण्याच्या विधीला वापरला आहे.

पहिले, हे समजले पाहिजे कि 'मेडिटेशन' चा अर्थ वेगवेगळ्या लोकांसाठी वेगवेगळा आहे. काही लोकांसाठी, मेडिटेशन चा अर्थ केवळ मनाला शांत करणे हा आहे, शांत आणि सुखमय स्थिती उत्पन्न करणे किंवा सांसारिक सत्यापासून पळवाट. दुसऱ्या लोकांसाठी, मेडिटेशन म्हणजे असाधारण अनुभव, किंवा गूढ, जादूमय स्थिती इतपर्यंत.

या पुस्तकात मला मेडिटेशन या शब्दाची व्याख्या त्याचा वास्तविक अर्थावर करायला आवडेल. 'मेडिटेशन' हा शब्द इंग्लिश भाषेतून आला आहे जो 'मेडिसिन' या शब्दाशी आधारित आहे. हे समझणे मेडिटेशन याचा अर्थ समजायला उपयोगी ठरेल कारण मेडिसिन चा अर्थ शारीरिक व्याधींना बरे करणारा पदार्थ असा होतो. याच प्रमाणे, आपण समजू शकतो कि मेडिटेशनचा उपयोग मनाचा विकार बरा करण्यासाठी होतो.

याच बरोबर, आपल्याला माहित आहे मेडिसिन हे ड्रग च्या विपरीत, तात्पुरते आनंद अथवा सुखी स्थिती मध्ये पहुचवयाची पळवाट नाही जी नष्ट होते, जे आपल्याला परत पाहिल्यासारखे आजारी करते. मेडिसिन हे दीर्घ काळासाठी परिणाम करण्यासाठी असते, जे शरीराला पहिल्या सारख्या स्वस्थ आणि नैसर्गिक स्थिती मध्ये आणते.

याच प्रमाणे, मेडिटेशनचे निमित्त तात्पुरते सुख आणि मनाची शांत स्थिती आणणे नाही, किंबहुना चिंता, ताण तणाव आणि कुत्रिम संस्कार यातून पुनः नैसर्गिक वास्तविक स्थितीत आणून चिरंतर शांती प्रधान करणे आणि सुधृढ बनवणे आहे.

तर जेव्हा तुम्ही या पुस्तकात सांगितल्या प्रमाणे मेडिटेशन चा सराव कराल, कृपया लक्षात घ्या कि प्रत्येक वेळी शांतिमय किंवा सुखी अनुभव होणार नाही. अति खोल रुतलेला ताण तणाव, भीती, राग, व्यसन इत्यादी समझण्यासाठी आणि त्यावर काम करणे, फार असुविधाजनक प्रक्रिया असू शकते, मुख्यतः जेव्हा आपण आपला फार जास्त वेळ या नाकाराम्तक बाबींना टाळत किंवा दाबत असतो.

अनेक वेळी असे सुद्धा वाटू शकते कि मेडिटेशन शांती आणि सुख आणत नाही. त्यामुळे यावर जोर द्यायला पाहिजे कि मेडिटेशन हि ड्रग नाही. ते तुम्हाला आनंदित करत नाही जेव्हा तुम्ही मेडिटेशन करता आणि पुन्हा परत दुखी करत नाही जेव्हा तुम्ही ते करत नाही. मेडिटेशन हे तुमच्या जगाला

पाहण्याच्या दृष्टीकोनवर काम करण्यासाठी आहे, जे मनाला पुन्हा त्याच्या पारदर्शी नैसगिर्क स्थितीत आणते. जीवनातील नैसर्गिक संकटांशी सामना करून चिरंतर शांती आणि सुखाची उपलब्धी मिळू देण्यात ते तुम्हाला सहाय्यक ठरायला पाहिजे.

मेडिटेशन करण्याचे आधारभूत तंत्र हे स्पष्ट जागरूरकता आणणे हेच आहे . मेडिटेशन मध्ये, प्रत्येक अनुभव जसा जसा येईल, तो स्पष्ट रूपात बघण्याचा आणि त्याचाशी जास्तीत जास्त जागृत राहण्याचा आपण प्रयन्त करतो. बिना मेडिटेशन आपण आपला प्रत्येक अनुभव चांगला, वाईट, मी, माझा इत्यादी आहे असे मानतो आणि त्यावर प्रतिक्रिया करतो, जो ताण तणाव, दुःख आणि मानसिक आजार उत्पन्न करतो. वस्तू बद्दल स्पष्ट विचार करून, आपण या प्रकारचे निर्णय साध्यारीतीने जसे आहे तसे जाणतो.

प्राचीन मेडिटेशन करण्याचा सर्वसामान्य विधी ज्याला "मंत्र" असे म्हणतात ज्याने स्पष्ट जागरूकता आणण्याचा प्रयन्त केला जातो. मंत्र म्हणजे एखादा शब्द किंवा कडवे जे मन एखाद्या वस्तूवर केंद्रित करण्यासाठी वापरले जाते, सर्वसाधारणपणे दिव्य किंवा असाधारण बाबीवर. इथे, तथापि, आपण मंत्र आपले लक्ष्य साधारण सत्यावर केंद्रित करण्यासाठी वापरतो, जसे आपल्या अनुभवाची स्पष्ट जागृकता ते जसे आहे तसे, कल्पना आणि निर्णय करणे सोडून. मंत्राचा या प्रकारे उपयोग करून, विना त्याच्याबद्दल आसक्ती किंवा तिरस्कार उप्तन्न करता आपण आपले अनुभव स्पष्टपणे समजू शकू.

उदाहरण, मंत्र "स्थानांतर" चा उपयोग जेव्हा आपण आपले शरीर स्थानांतर करू तेव्हा आपण जागृतपने अनुभव करू. जेव्हा आपण जाणवतो तेव्हा "जाणणे". जेव्हा विचार करतो तेव्हा "विचार". जेव्हा रागावतो तेव्हा मनात म्हणावे "राग". जेव्हा दुखते तेव्हा "वेदना". आपण असा शब्द निवडतो जो अनुभव सटीकपने बसतो, पण इथे चांगले, वाईट, मी, माझे असा निर्यय घेऊ नये.

मंत्र डोक्यात किंवा मुखात असू नये, पण गोष्टीचा साधा स्पष्ट जागृतपणा असावा. शब्द त्यामुळे मनात तेव्हाच असायला पाहिजे जेव्हा मन त्या ठिकाणी असते. कोणता शब्द आपण निवडतो हे जास्त महत्वाचे नाही, जोपर्यंत मन जिथे अनुभव करत आहे तिथे योग्य म्हणजे जसे आहे तसा जागृतपणे केंद्रित आहे.

अनेक अनुभवलेल्या गोष्टींना ओळखण्याची प्रक्रिया सोपी करण्यासाठी, परंपरेनुसार आपण अनुभवांना चार प्रकारात विभागतो. जे काही आपण अनुभव करतो ते या चार प्रकारांपैकी एकात मोडते; आपल्या अभ्यासाला प्रणालीबद्ध करण्यासाठी ते मार्गदर्शक ठरते, जे आपल्याला काय खरे आहे आणि काय खरे नाही ते सांगू शकते, आणि सत्यावर आधारित ओळख जे काही असेल, मेडिटेशन शिकण्यापूर्वी हे चार प्रकार नीट समझणे अनिवार्य आहे

१ शरीर -- शरीराच्या हालचाली आणि त्याची ठेवण
२ भावना -- शारीरिक आणि मानसिक होणाऱ्या अनुभूती जसे दुखणे, उल्हास, शांतता इत्यादी.;
३ मन -- विचार जे मनात येतात -- भूतकालीन किंवा भविष्यातील, चांगले किंवा वाईट;

४ धम्म -- मानसिक आणि शारीरिक अनुभव ज्यात साधकाला विशेष रस आहे, मानसिक स्थिती सहित ज्यात जागृत अवस्थेला कलुषित होते, सहा इंद्रिय ज्यांनी आपण खरा अनुभव घेतो, आणि अनेक इतर गोष्टी.

ह्या चार, शरीर, भावना, विचार आणि धम्म मेडिटेशनचे पायाभूत आधार आहेत. ह्यांनीच आपण सध्याच्या क्षणाची स्पष्टपणे जागृतता आणण्यासाठी उपयोग करतो. ह्या चार प्रकारांचे बौद्ध ग्रंथात विस्तृतपणे विवेचन केले आहे.

पहिले, शरीराबद्दल, आपण प्रत्येक शारीरिक अनुभवांची नोंद करतो जसे जसे ते येतात. जेव्हा आपण आपला हात ताणतो, उदाहरण, आपण मनात म्हणतो 'ताणणे'. जेव्हा आपण वाकतो, "वाकणे'. जेव्हा आपण स्थब्ध बसतो तेव्हा म्हणा "बसने". जेव्हा आपण चालतो, आपण स्वतःला म्हणतो, "चालणे".

जी काही शरीराची ठेवण असेल आणि जी काही हालचाल होईल ते आपण ध्यानात घ्यायचे, मंत्र चा उपयोग त्यासाठी करायचा, केवळ ते ओळखण्यासाठी. या प्रकारे. आपण आपल्या स्वतःच्या शरीराचा उपयोग स्पष्ट जागृगता निर्माण करण्यासाठी करतो.

पुढच्या भागात मनात आणि शरीरात ज्या भावना असतात ते पाहू. जेव्हा आपण वेदना अनुभवतो तेव्हा आपण स्वतःला म्हणतो "वेदना". या प्रकारात आपण स्वतःशीच पुनः पुनः सांगू शकतो वेदना...वेदना...वेदना, ज्याने आपण ते केवळ एक अनुभूती रूपात आहे हे समजू शकतो. यात आपण हे शिकतो कि वेदना आणि आपला त्याबद्दल नाआवड या दोन भिन्न गोष्टी आहेत; वेदना हि मुळात वाईट असण्याचे काही कारण नाही, आणि ती आपली हि नाही कारण आपण ती नियंत्रित करू शकत नाही.

जेव्हा आपल्याला आनंद होतो, आपण तोसुद्धा तसाच ओळखायचा आहे. स्वतःला आठवण करून द्यायची जसे "आनंद, आनंद, आनंद". असेही नाही कि आपण हा अनुभव सुद्धा दूर लोटणार आहे. आपण केवळ हि काळजी घेत आहोत कि आपण त्याबद्दल आसक्ती करणार नाही. आणि त्यामुळे आपण अनुभवाबद्दल व्यसन, आसक्ती किंवा उतावीळपणा करण्याची स्थिती उत्पन्न करू नये. वेदनेप्रमाणे, आपण समजू शकतो कि सुख आणि सुखाबद्दलची आपली ओढ या दोन वेग वेगळ्या बाबी आहेत, आणि मुळात 'आनंद' यामध्ये चांगले असे काही नाही. आपण पाहू शकतो कि आनंद या गोष्टीत आसक्ती करून आपण जास्त काळ आनंदी राहू शकत नाही, परंतु ते असंतोष आणि दुःख उत्पन्न करते जेव्हा आनंद राहत नाही.

त्याचप्रमाणे, जेव्हा आपण शांतता अनुभव करतो, आपण स्वतःला म्हणतो, "शांती , शांती, शांती", खात्रीशीरपणे त्याबद्दल आसक्ती होऊ नये हे पहिले पाहिजे. याप्रकारे, आपण हि जाणीव करतो कि जेव्हडी कमी आसक्ती असते आपण तितका जास्त शांतता अनुभव करतो.

तिसरा पाया आहे विचार. जेव्हा आपण भूतकाळातील घटना आठवतो, ते सुख अथवा दुःख उत्पन्न करत असतील, तेव्हा आपण म्हणावे स्वतःशीच, "विचार, विचार". त्याबद्दल आसक्ती किंवा तिरस्कार

उत्पन्न करण्यापेक्षा, जाणले पाहिजे ते केवळ विचार आहेत. जेव्हा आपण आपल्या भविष्याबद्दल आखणी किंवा अंदाज करतो, आपणास जाणीव होते कि आपण फक्त विचार करत आहोत. त्याबद्दल आवड किंवा नावड करण्यापेक्षा आपण भीती, काळजी किंवा तणाव टाळला पाहिजे.

चवथा पाया, धम्म, अनेक मानसिक आणि शारीरिक इंद्रिय संभदित तत्वांचा समूह असतो. त्यातले काही पहिल्या तीन पायांपेकी एक असू शकतात, पण ते आपापल्या प्रकारात नीट समजण्यासाठी सांगितलेले आहे. धम्म च्या पहिला समूहात मानसिक स्पष्टतेसाठी बाधा असलेल्या पाच गोष्टी आहेत; इचछा, तिरस्कार. आळशीपणा. विचलित होणे आणि शंका. ते केवळ मनाला निर्मल करण्यासाठी बाधक नाहीत, तर ते आपल्या जीवनात तणाव आणि दुःख उत्पन्न करतात. हे आपल्या सर्वोच हिताचे आहे कि आपण हे समजण्यासाठी आणि त्यांचा मनातून त्याग करण्यासाठी जाणीवपूर्वक काम केले पाहिजे. शेवटी मेडिटेशन करण्याचे हेच निमित्त आहे.

जेव्हा आपल्याला इचछा होते, आपल्याला ते पाहिजे असते जे आपल्याकडे नाही, किंवा आपण जे करतो त्यात आसक्ती असते. आपण केवळ हे जाणतो कि ते पाहिजे आहे किंवा त्यात आपला रस आहे, तीव्रपणे आपले इचछा गरजेत बदलण्यापेक्षा. आपण लक्षात आणतो कि आपली भावना आहे, "पाहिजे, पाहिजे", "आवड, आव्हाड". आपल्याला हे लक्षात येते कि इचछा आणि आसक्ती तणावपूर्ण आहे आणि भविष्यात हताश करते जेव्हा आपण त्या गोष्टी मिळवू शकत नाही किंवा आवडत्या गोष्टी गमावतो.

जेव्हा आपण रागावतो, शारीरिक किंवा मानसिक अनुभवांमुळे उदास होतो, किंवा हताश होतो, आपण याला ओळखतो जसे "राग, राग" किंवा 'नाआवड, नाआवड". जेव्हा आपण दुखी, निराश, कंटाळलेले, घाबरलेले, खिन्न, इत्यादी असतो, आपण त्याप्रमाणे त्याला ओळखून, "दुखी, दुखी", "खिन्न, खिन्न",इत्यादी आणि स्पष्टपणे पाहणे कि कश्या प्रकारे आपण स्वतःला या नाकारात्मक भावनांना प्रेरित करत असतो. एकदा आपण रागाचा नकारात्मक परिणाम पहिला तर आपण भविष्यात नैसर्गिकरित्या त्यापासून परावृत्त होऊ.

जेव्हा आपण आळस करतो, आपण स्वतःला म्हणू , "आळशी, आळशी" किंवा "थकवा, थकवा", आणि आपण पाहू कि आपण पुन्हा नैसर्गिक पाने आपली ऊर्जा परत आणू शकू. जेव्हा आपण विचलित होतो, घाबरतो किंवा तणावात असतो, आपण म्हणू शकतो, "विचलित झालो. विचलित झालो" आणि आपण पाहू कि आपण जास्त केंद्रित झालो आहे. जेव्हा आपल्याला शंका येते किंवा गोंधळलेले असतो कि काय करावे, आपण स्वतःला म्हणू शकतो "शंका, शंका" किंवा "गोंधळलो", आणि अशा प्रकारे आपण याचा परिणाम पाहू कि आपण जास्त खात्रीशीर झालो आहे.

या मेडिटेशन करण्यासाठी लागणाऱ्या चार पायाभूत संकप्लणा आहेत याची चांगली जाण आपल्याला पुढील अभ्यासक्रमात मदत करेल. त्यामुळे हे महत्वाचे आहे कि ह्या सैद्धांतिक संकप्लणा मेडिटेशन करण्यासाठी एक आराखडा आहे. सर्वात महत्वाचे म्हणजे आपल्या पूर्वग्रह दूषित विचारांना निर्मळ जागृतपणाने नीट समजणे जे आपण अनुभवतो, ही मेडिटेशन करण्यासाठी लागणारी पहिली पायरी आहे.

धडा दुसरा : बसून मेडिटेशन

या पाठयक्रमात, मी तुम्हाला सांगेल कि बसून मेडिटेशन करतांना मागील पाठात पाहिलेल्या संकल्पना कशा उपयोगी आणायच्या. बसून केले जाणारे मेडिटेशन हि साधी क्रिया आहे जी खाली मांडी घालून किंवा खुर्ची वर बसून सुद्धा केली जाऊ शकते. ज्या लोकांना बसून सुद्धा त्रास होतो ते पडून देखील मेडिटेशन करू शकतात.

आपल्या अनुभवांना कमीत कमीत बाबीवर केंद्रित करणे हा मेडिटेशन करण्याचा हेतू आहे ज्याने आपण सहजपणे निरीक्षण करू शकतो आणि विचलित किंवा गोंधळून जात नाही. जेव्हा आपण स्तब्ध बसतो ठेव्हा शरीर स्थिर असते आणि केवळ तेव्हाच हालचाल होते जेव्हा श्वास आत किंवा बाहेर जातो. जेव्हा श्वास शरीरात जातो, तेव्हा पोट वर उचलले जाते. जेव्हा श्वास बाहेर जातो पोट आत जाते. जर हि हालचाल स्पष्ट नसेल तर आपण पोटावर हात ठेवू शकतो जोपर्यंत हि हालचाल कळत नाही.

जर तरीसुद्धा हि हालचाल लक्षात येत नसेल तर आपण पाठीवर झोपून ती समझण्याचा प्रयन्त केला पाहिजे. मानसिक ताण आणि तणावांमुळे हि हालचाल सामान्यतः लक्षात येण्यात बाधा येते; जर आपण धीर आणि चिकाटीने अभ्यास केला तर आपले मन आणि शरीर निवांत होण्यास मदत मिळते आपण आपला श्वास स्वाभाविकपणे समजू लागतो, बसलेले असतांनाही.

सर्वात महत्वाची बाब म्हणजे आपण स्वाभाविकरीत्या जो श्वास येतो, त्याचे निरीक्षण करायचे आहे, त्यावर कशाही प्राकारे नियंत्रण करण्याचा प्रयन्त करायचा नाही. सुरुवातीला श्वास उथळ किंवा असुविधाजनक असू शकतो, पण एकदा मन त्याला तसेच पाहू लागले आणि त्यावर नियंत्रण मिळवण्याचा प्रयन्त करणे बंद करू लागेल, पोट वर आणि खाली होते हे समझू लागेल.

पोट वर किंवा खाली जाते हे मेडिटेशन करण्यासाठी पहिले साधन असेल. एकदा आपण हि हालचाल बघण्यात सहज झालो कि हेच आपले एक साधन असेल पुन्हा त्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी.

मेडिटेशन करण्याची औपचारिक पद्धत पुढीलप्रमाणे आहे:
१. मांडी घालून खाली बसा. तुम्ही पद्मासन, अर्ध पद्मासन किंवा जसे सोपे वाटेल त्या स्थितीत बसा जेणेकरून तुम्ही पोटावर लक्ष लावून त्याची हालचाल बघू शकाल.
२. एका हातावर दुसरा हात ठेवा. हात मांडीवर असला पाहिजे.
३.पाठ सरळ ठेवून बसा. जर असुविधाजनक वाटत असेल तर पाठ एकदम जास्त सरळ असण्याची गरज नाही.; जोपर्यंत पोटाची हालचाल कळत असेल तोपर्यंत कोणतीही ठेवण चालेल.
४. डोळे बंद करा. कारण आपले लक्ष केवळ पोटावर आहे, डोळे उघडे असेल तर आपले लक्ष विचलित होत राहील.

५.मनाला पोटावर केंद्रित करा; जेव्हा पोट वर येते, मनात स्पष्ट विचार येऊ द्या, मनात हळूच म्हणा "वर" आणि जेव्हा पोट आत जाते तेव्हा म्हणा मनातच "आत". हीच क्रिया पुन्हा करा जपपर्यंत तुमचे लक्ष दुसरीकडे जात नाही.

आणखी एक गोष्ट लक्षात असली पाहिजे कि "वर" किंवा "आत" मनातच म्हटले पाहिजे जेव्हा पोटावर लक्ष असते. जसे आपण पोटात बोलत आहे. हि क्रिया पाच किंवा दहा मिनिट करू शकतो, किंवा जास्त जर जमत असेल.

पुढची पायरी म्हणजे पहिल्या पाठात सांगितलेले चार पायाभूत संकल्पना पाळायची: शरीर, भावना, मन आणि धम्म.

शरीराबद्दल, फक्त पोट वर आणि आत होत असताना बघणे एव्हडे नवीन साधकाला पुरेसे आहे. एखादेवेळी, आपण बसले आहे किंवा झोपले आहे याचे सुद्धा निरीक्षण करूशी वाटेल, जर जास्त लक्ष केंद्रित झाले असेल.

भावनेबद्दल, जेव्हा शरीरामध्ये संवेदना जागृत होते, आपण त्यावर लक्ष दिले पाहिजे , पोटावरील संवेदनावर केंद्रित केले पाहिजे. उदाहरण, वेदना होत असेल तर त्यालाच मेडिटेशन करण्यासाठी पाहिले पाहिजे.

चार पायाभूत प्रकारांपैकी कोणताही एक मेडिटेशन करण्यासाठी वापरता येऊ शकतो, कारण ती सर्व वास्तव आहेत. नेहमी पोट वर आणि आत जाते यावरच लक्ष असायला पाहिजे हे जरुरी नाही. याव्यतिरिक्त कर वेदना होत असेल तर ते पहिले पाहिजे, वेदना, ते जसे आहे तसे निरीक्षण करण्यासाठी, यावतिरिक्त त्याचे परीक्षण किंवा व्याख्या करू नये. यापहीले जसे सांगितले आहे, मेडिटेशन करताना केवळ स्पष्ट विचार केला पाहिजे, "वेदना, वेदना, वेदना ..." जोपर्यंत त्या जात नाही. त्यावर निराश होण्यापेक्षा, आपण त्याचे ते जसे आहे तसे निरीक्षण करू आणि जाऊ देऊ.

जेव्हा सुख येते, आपण स्पष्ट विचार केला पाहिजे, "सुख". जेव्हा आपण शांत आणि आनंदी होतो, आपण स्पष्ट विचार केला पाहिजे, "शांत" किंवा "आनंदी" जोपर्यंत तो भाव जात नाही. इथे आपण आपल्या भावनांना आसक्त ना होणे शिकते, जे आपल्याला त्यावर निर्भर करू शकते. जेव्हा आपण सकारात्मक भावनांना आसक्त होतो, त्या जेव्हा निघून जातात तेव्हा असमाधानी होतो.

जेव्हा संवेदना जातात, आपण पुन्हा पोटावर लक्ष नेले पाहिजे आणि ते जसे आत किंवा वर जाते त्याचे निरीक्षण केले पाहिजे डोळे मिटून.

मनाबद्दल, जर मेडिटेशन करताना विचार आले, आपण त्याला "विचार" आहेत असे जाणले पाहिजे. ते चांगले आहेत किंवा वाईट अथवा भूतकाळातील आहेत किंवा भविष्यकाळातील हे महत्वाचे नाही; मनाला भटकू देण्यापेक्षा मनाला पुन्हा सत्य स्थितीत आणून "विचार" यावर आणले पाहिजे. आणि पुन्हा पोट आत आणि वर यावर आणून नियमित अभ्यास करा.

धम्म विषयी, जेव्हा मनात छान विचार येतात, अनुभवाबद्दल ओढ होते तेव्हा स्पष्ट विचार असू द्या "आवड, आवड". जेव्हा खराब विचार येतात - राग, कंटाळा, निराशा इत्यादी. - स्पष्ट विचार असू द्या, "नाआवड, नाआवड", "राग, राग", "कंटाळा, कंटाळा" किंवा "निराशा, निराशा". जेव्हा लक्ष विचलित होते तेव्हा "विचलित, विचलित". जेव्हा गोंधळून जातो तेव्हा "गोंधळून गेलो, गोंधळून गेलो" अशाप्रकारे.

एकदा या सर्व बाधा दूर झाल्यावर, मन पुन्हा या क्षणावर आणून पोटावर होत असलेले आत जाणे आणि वर येणे या क्रियेवर केंद्रित करा.

औपचारिक मेडिटेशन करण्याचे अनेक फायदे आहेत, पहिले मन जास्त सुखी आणि शांत होईल. सत्य परिस्थितीशी जागृत राहण्याची सवय लागल्याने, मन आनंदी, हलके आणि जास्त ताण तणाव रहित होईल जे आसक्ती आणि पूर्वग्रह दूषित मन असल्यामुलर असते. अनेक मेडिटेशन करणाऱ्या साधकांना काही दिवस नीट आणि धीर देऊन अभ्यास केल्यावर परमानंद आणि धन्य स्थितीचा अनुभव येतो. या अनुभवाची जाणीव असणे साहजिकज जरुरी आहे, ज्याने अपलाल्याला मेडिटेशन केल्याने होणाऱ्या फायद्यांची जाणीव होते. आपण इतर अनुभवाप्रमाणेच यांना सुद्धा "आनंद, आनंद ", किंवा "शांत, शांत" असे पहिले पाहिजे. तथापि, अशा भावना ह्या मेडिटेशन करण्यापासून मिळणाऱ्या खऱ्या लाभांपैकी एक आहेत, हे कमी वेळ मेडिटेशन करून सुद्धा मिळू शकतात.

दुसरा फायदा हा कि आपण स्वतःला आणि आपल्या सभोववतालच्या जगाला अशा प्रकारे समजू शकू जे विना मेडिटेशन करून शक्य नाही. आपण हे पाहू शकू कि कशा प्रकारे आपण स्वतःच्याच मानसिक सवयींनमुळे ग्रसित होतो. कशा प्रकारे बाहेरील होणाऱ्या घटना या आपल्या दुःखांसाठी किंवा सुख मिळवण्यासाठी कारणीभूत नसतात.

आपल्याला कळते कि दुःख का आहे, तेव्हा सुद्धा जेव्हा आपण फक्त सुखाची इचछा करतो; कशा प्रकारे पाहिजे असणाऱ्या आणि तिरस्कार वाटणाऱ्या बाबी ह्या केवळ अनुभव आहेत, जागृत आणि नष्ट होत असतात अविरतपणे, ज्याच्याशी कशाही प्रकारे आसक्त होणे किंवा तिटकारा वाटणे योग्य नाही.

ह्याचप्रकारे, आपण दुसऱ्यांचे मन सुद्धा ह्याच प्रकारे समजू शकतो. मेडिटेशन केल्याविना, लोक लगेच दुसऱ्या व्यक्तींना त्यांचा क्रियेला आणि शब्दांना तोलतात, जे आवड किंवा नाआवड. आकर्षण किंवा तिरस्कार उत्पन्न करतात. मेडिटेशन केल्याने आपण या निष्कर्षावर पोहचतो कि कशाप्रकारे दुसरे त्यांच्या स्वतःच्या सुख आणि दुःखांसाठी कारणीभूत असतात, त्यामुळे आपण त्यांना माफ करण्याच्या स्थितीत असतो विना त्यांना तोलता.

ह्याचा अभ्यास करण्याचा तिसरा फायदा असा आहे कि आपण सभोवतालच्या जगाशी जास्त सावध आणि जागृत होतो. मेडिटेशनच्या मदतीविना, आपण रोजच्या जीवनात जे बोलतो आणि करतो त्याच्यात सतर्क न राहता जगू. मेडिटेशनने जागरुगक झाल्यावर, आपण आपल्या रोजच्या कामात

जास्त सतर्क राहू. याच्या परिणामस्वरूप जेव्हा जीवनात कठीण परिस्थिती येईल तेव्हा आपण शांत मनाने त्याला समोर जाऊ शकू, नाआवड, भीती, गोंधळ, चिंता यांच्या आहारी जाण्या पेक्षा आपण आपले अनुभव जसे ते आहेत तसे स्वीकारू शकू. आपण तंटा, अडचण, आजार आणि मृत्यू सुद्धा चांगल्या प्रकारे हाताळू शके जे मेडिटेशन शिवाय शक्य नाही.

चवथा फायदा, मेडिटेशनचा खरा उद्देश हा आहे कि आपण आपल्या मनातील वाईटपणाला संपवू शकू जे स्वतःसाठी आणि दुसऱ्यासाठी दुःख उत्पन्न करते; राग, लोभ, भ्रम, चिंता, काळजी, तणाव, भीती, अभिमान, गर्व आणि इत्यादी. आपण मानसिक स्थिती ज्या स्वतःसाठी आणि दुसऱ्यांसाठी दुःख आणि तणाव निर्माण करतात त्यांना समजू शकू आणि दूरही करू शकू.

हे सर्व औपचारिक मेडिटेशन करण्यापासून मिळणाऱ्या फायद्यांचे मूलभूत विवेचन आहे. आता, मला सांगूंशी वाटते कि पुढील पाठ वाचण्यापूर्वी किंवा आपल्या रोजच्या जीवनातील काम करण्यापूर्वी तुम्ही इथपर्यंत जशा प्रकारे मेडिटेशन करावे हे सांगितले आहे तसा एकदा तरी अभ्यास करावा. पाच किंवा दहा मिनिट अभ्यास करा, किंवा जास्त फायदेशीर आहे.

पहिल्यावेळी, आता, तुम्ही जे पुस्तकात वाचले आहे ते विसरण्यापूर्वी. उपहारगृहातील मेनू नुसता वाचण्यापेक्षा, आपण ज्याप्रमाणे छान जेवण मागवू शकतो आणि त्याचा आस्वाद घेऊ शकतो त्याचप्रमाणे मेडिटेशन चा अभ्यास करा आणि त्याचा आस्वाद घ्या.

मेडिटेशन मध्ये रुची घेण्यासाठी आभारी आहे, आणि मी इथे प्रामाणिकपणे आशा बाळगतो की ही शिकवण जीवनात दुःखांपासून मुक्ती आणि शांती व आनंद देईल.

धडा तिसरा : चालतांना मेडिटेशन

या पाठात, मी तुम्हाला चालताना मेडिटेशन करण्याची पद्धत समजावून सांगेन. बसून मेडिटेशन करण्याप्रमाणे, बसून मेडिटेशन जसे करतो त्याप्रमाणे, चालताना मेडिटेशन करताना मन हे वर्तमान क्षणी आणि जे काही शरीरात वेदना होतात त्यावर ठेवा, ज्याप्रकारे त्या उद्भवतात आणि नष्ट होतात. ज्याने स्वतःबद्दल स्पष्ट जागृकता तयार होते.

ज्याप्रकारे हे मेडिटेशन सुद्धा बसून मेडिटेशन करण्यासारखे आहे, आपल्याला वाटू शकते कि चालून मेडिटेशन करण्याचे कारण काय आहे. जर आपण चालून मेडिटेशन करू नाही शकलो तर बसून मेडिटेशन केल्याने फायदे होताच असतात, पण चालताना मेडिटेशन केल्याने नेमके फायदे मिळतात जे बसून मेडिटेशन करणाऱ्यासाठी पूरक ठरतात. मी तुम्हाला पाच पारंपरिक फायदे इथे सांगतो.

पहिला, चालताना मेडिटेशन करण्यामुळे शारीरिक सुधृडता मिळते. जर आपण आपला सगळं वेळ बसून घालवला तर आपले शरीर हे कमकुवत होईल. चालताना मेडिटेशन पायाभूत आरोग्य जपण्यासाठी पूरक ठरते आणि उत्साही मेडिटेशन करणाऱ्या साधकांशी पूरक ठरते.

दुसरे, चालताना मेडिटेशन केल्याने धैर्य आणि सहनशक्ती विकसित होते. जसे चालताना मेडिटेशन करतेवेळी सक्रियता असते ती बसून मेडिटेशन करताना नसते; ती साधारण क्रिया आणि मेडिटेशन करण्यामधली कडी आहे.

तिसरे, चालताना मेडिटेशन केल्याने शारीरिक व्याधी बऱ्या होण्यास मदत मिळते. बसून मेडिटेशन करतेवेळी शरीर एकाच ठिकाणी आखडते, चालताना शरीरातील रक्त प्रभाव सुरळीत होतो आणि हालचालही चांगली होते, ती हळुवार असते. ते आपले शरीर निवांत होण्यासही मदत करते, ताण तणाव कमी होत जातात जेव्हा आपण हळुवार आणि पद्धतशीर शरीराची हालचाल करतो. चालताना मेडिटेशन आपल्याला अस्थिक्षय आणि हृदय विकार यांसारख्या आजारांवर मत करण्यास मदत करते, आणि मूलभूत आरोग्य जपण्यासही मदत होते.

चवथे, पचनक्रिया सुधारते. बसून मेडिटेशन केल्यामुळे पचन क्रियेला बाधा ऐवे शकते. चालून मेडिटेशन करतेवेळी पचनक्रिया सुरळीत होते. मेडिटेशन व शरीराचे आरोग्य व्यवस्थित ठेवण्याचे दोन्ही फायदे मिळतात.

पाचवे, चालताना मेडिटेशन केल्याने समतोल एकाग्रहता विकसित होते. जर आपण बसून मेडिटेशन केले तर आपले लक्ष क्षीण किंवा फारच अधिक एकाग्रहीत होते, जे आपल्याला विचलित अथवा सुस्थ करते. चालताना मेडिटेशन करण्याची क्रिया हि लवचिक असल्यामुळे, ती आपल्या शरीराला आणि मनाला नैसर्गीकरित्या स्थिर होण्यास मदत करते. जर बसून मेडिटेशन करण्यापूर्वी केले तर, नियंत्रित मेडिटेशन होईल.

चालतांना मेडिटेशन करण्याची पद्धत पुढीलप्रमाणे आहे:
१. पाय जवळ जवळ असाल पाहिजे, जसे स्पर्श करत आहे आणि नेहमी एकमेकांच्या बाजूला असले पाहिजे मेडिटेशन करतेवेळी, एकमेकांच्या पुढे नसावेत, किंवा त्याच्यामध्ये जास्त अंतरही नसावे.
२. हात चिटकून असावे, शरीराच्या पुढे किंवा मागे घडी घालून.
३. डोळे उघडे असावे चालताना मेडिटेशन करतेवेळी आणि आपली नजर रस्थ्यावर दोन मीटर किंवा सहा फूट पुढे स्थिर असावी.
४. आपण सरळ चालले पाहिजे, तिन ते पाच किंवा पंधरा फूट लांब चालावे.
५. पहिले उजवा पाय एक फूट जमिनीशी समांतर पुढे ठेवावा. पूर्ण तळपाय जमिनीला एकाचवेळी स्पर्श व्हायला पाहिजे. तळपायाचा मागील भाग दुसऱ्या पायाच्या अंगठ्याला स्पर्श व्हावा.
६. प्रत्येक पायाची हालचाल नैसर्गिक आणि सहज असावी, एकाच लयीत सुरवातीपासून ते शेवटपर्यंत, त्यात थांबू नये किंवा लय बदलू नये.
७. नंतर दावा पाय पुढे एक फूट करावा, त्याचा तळपायाचा मागचा भाग हा उजव्या पायाच्या अंगठ्याला स्पर्श होईल.
८. बैठक मेडिटेशन प्रमाणे इथे सुद्धा मनात नोंद घेत रहावी. आता "पुढे जातोय" हा मंत्र असेल.
९. हालचाल होताच आपण हि नोंद करायची आहे. हालचाल पूर्ण झाल्यावर नाही.

जर मनात "पुढे जातोय" असे पाय पुढे ठेवण्याधीच नोंद केली, तर आपण जे झालेच नाही त्याची नोंद करतोय. जर पाय पुढे ठेवल्यानंतर आपण मनात नोंद करत आहोत तर जी क्रिया भूतकाळात आहे तिची नोंद करतोय. या दोन्हीं क्रियांना आपण मेडिटेशन असे म्हणू शकत नाही, कारण यात वर्तमान क्षणाबद्दल जागृकता नाही.

जशी हालचाल होते तसेच निरीक्षण करण्यासाठी, आपण हालचाल होण्यापूर्वीच नोंद करू नये, जसा पाय जमिनीवरून उठेल, "पिंग" पाय पुढे होईल. अशीच क्रिया दावा पाय पुढे करतांनाशुद्धा करावी.

चालण्याच्या मार्गाचे टोक जेव्हा येते, तेव्हा वळा आणि चालू लागा. वळत असताना जो पहिला पाय येईल तो पहिले सांगितल्याप्रमाणे ठेवा . जेव्हा आपण थांबतो तेव्हा शब्द असेल "थांबत आहे, थांबत आहे". जेव्हा उभे राहतो तेव्हा मनात शब्द असेल "उभा आहे , उभा आहे ".
१.उजवा पाय जमिनीवरून उचला आणि ९० अंश वाळवा आणि पुन्हा जमिनीवर ठेवा, एकदा नोंद करून, "वळत आहे". हा शब्द हि पूर्ण क्रिया होत असताना असावा.
२. डावा पाय जमिनीवरून उचला आणि ९० अंश वळवा आणि आणि पाहिल्याप्रमाणेच नोंद करावी.
३. दोन्ही पायांची हालचाल पुन्हा करा आणि "वळत आहे(उजवा पाय), "वळत आहे(डावा पाय), आणि नोंद करा, "उभा आहे, उभा आहे".
४.उलट्या दिशेने चालत असताना नोंद करा "उजवीकडे वळत आहे" किंवा "डावीकडे वळत आहे", पाहिल्याप्रमाणे.

चालत मेडिटेशन करत असतांना, जर विचार, भावना किंवा राग आला, आपण त्यांना दुर्लक्ष करू शकतो, पुन्हा मन पायावर आणून लक्ष केंद्रित करावे. जर फारच विचलित होत असेल तर चालणे थांबवावे, मागचा पाय पुढे आना अंडी स्वतःला म्हणा "थांबत आहे, थांबत आहे, थांबत आहे", आणि

ज्याप्रकारे बैठे मेडिटेशन मध्ये विचलित असल्यावर म्हणतो, "विचार, विचार. विचार", इत्यादी, जो काही अनुभव येईल त्याप्रमाणे. जसे मन पूर्ववत स्पष्ट होईल पुन्हा चालायला लागा पाहिल्याप्रमाणे.

याप्रकारे आपण सहज पुढे आणि मागे चालतो, एका टोकापासून ते दुसऱ्या टोकापर्यंत, आणि पुन्हा मागे वळतो.
सामान्यतः, आपण चालत असताना मेडिटेशन करताना जेव्हडा वेळ लावतो तेव्हडा वेळ बसून मेडिटेशन करत असतो याच्याशी सुसंगत असावा, एकप्रकाच मेडिटेशन आणि दुसऱ्या प्रकारचे असा भेदभाव नसावा.

हे सर्व काही चालताना मेडिटेशन कसा करावा याची माहिती आहे. पुन्हा, मी सांगू इच्छीतो कि केवळ वाचून तृप्त होऊ नका. कृपया स्वतः मेडिटेशन करा आणि ते कोणते फायदे देते ते पहा. मेडिटेशन करण्यात रुची दाखवल्याबद्दल आभारी आहे, आणि मी पुन्हा आशा करतो कि तुम्हाला दुःखापासून मुक्ती मिळो आणि शांती व ख़ुशी मिळो.

धडा चवथा : मूलभूत

या पाठयक्रमात, मी चार प्रकारचे मूलभूत तत्त्व समजावून सांगेल जे मेडिटेशन करण्यासाठी महत्वाचे आहेत. पुढे चालत जाणे आणि प्रत मागे येणे किंवा नुसते बसून राहणे ह्याला मेडिटेशन म्हणत नाही. आपल्या मनाची अवस्था जितकी चांगली असेल तितका लाभ होतो, मेडिटेशन किती जास्त वेळ केले यापेक्षा किती चांगल्या प्रकारे केले हे महत्व्हाचे ठरते.

पहिले महत्वाचे तत्व म्हणजे मेडिटेशन हे वर्तमानात केले पाहिजे. मेडिटेशन करताना, आपले मन हे वर्तमान क्षणी येणाऱ्या प्रत्येक अनुभवांवर केंद्रित पाहिजे, ते भूतकाळात किंवा भविष्यकाळात रममाण होऊ नये. आपण किती वेळ अभ्यास करत आहोत किंवा किती वेळ उरला आहे याबद्दल विचार करू नये. आपले मन नेहमी जे वर्तमानात अनुभव होते त्यांची नोंद घेण्यात केंद्रित असावे, ते थोडे सुद्धा भविष्यकाळात किंवा भूतकाळात जाऊ नये.

जेव्हा आपण वर्तनात क्षणातून बाहेर जातो, आपण प्रत्यक्ष वास्तव परिस्थितीतून दूर जातो. प्रत्येक अनुभव केवळ एका क्षणापर्यंत उरतो, त्यामुळे हे महत्वाचे आहे कि आपण प्रत्येक क्षणी येणाऱ्या अनुभवांची नोंद घेत राहावी, ह्याची जाणीव व्हावी कशा प्रकारे ते उत्पन्न होतात, स्थिर होतात आणि पुन्हा नष्ट होतात, मंत्र जे त्यांचे जाणीव होण्यात मदत करतात. फक्त अशा प्रकारे आपण वास्तव समजू शकतो.

दुसरे महत्वाचे तत्व म्हणजे मेडिटेशन हे सलग अभ्यासले पाहिजे. मेडिटेशन करणे हे दुसऱ्या कोणत्याही सवयीप्रमाणे नियमित होयला पाहिजे ज्यामुळे आपल्या वाईट सवयी जशा आसक्त होणे किंवा पूर्वग्रह दूषित राहणे या निघून जातील. जर आपण मेडिटेशन हे थांबत थांबत आणि सतर्क न राहता करू, जी काही मनाची स्पष्ट स्थिती तयार झाली होती ती विचलित असल्यामुळे कमकुवत होत जाते, ज्यामुळे मेडिटेशन करणे अनुपयोगी वाटते. नवीन साधकाला त्यामुळे हताश आणि निराशा येण्याचे हे सामान्य कारण आहे, जोपर्यंत ते सामान्य जीवनात सतर्क आणि जाणिवतेपुर्वक वागत नाही. एकदा का ते नियमित सतर्क राहू शकले, त्यांचे लक्ष एकाग्रह होऊन त्यांना मेडिटेशन केल्याने होणाऱ्या फायद्यांची जाणीव होईल.

आपण अविरत एका क्षणापासून ते दुसऱ्या क्षणापर्यंत अभ्यास करत राहिले पाहिजे. औपचारिक मेडिटेशन करतेवेळी, आपण आपले मन जितके जास्त जमेल तितके वर्तमानकालीन क्षणावर केंद्रित केले पाहिजे, मंत्र वापरावे ज्यामुळे वर्तमान कालीन स्थितीची जाणीव होते. जेव्हा चालतो, आपले लक्ष एका पायावरून दुसऱ्या पायावर आले पाहिजे जसे जसे आपण चालू विना खंड पडता. जेव्हा बसतो, आपण वर आणि खाली होत असलेले पॉट यावर लक्ष दिले पाहिजे, यातही खंड पडू देऊ नये.

आणखी, चालताना मेडिटेशन झाल्यावर, आपण वर्तमान क्षणी होत असलेल्या जाणीव आणि अनुभूती वर लक्ष केंद्रित केले पाहिजे जोपर्यंत बसून ध्यान लागत नाही, "वाकत आहे", "स्पर्श",

"बसत आहे", इत्यादी नोंद करावी. बसत असताना, आपण त्वरित वर आणि आत जर असलेल्या पोटावर ध्यान दिले पाहिजे. मेडिटेशन पूर्ण झाल्यावर, आपण वर्तमान क्षणात अनुभूतीवर सतर्क राहिले पाहिजे, ज्याने वर्तमान राहण्याची सवय होईल.

पासून पडतो तसेच मेडिटेशन करणे आहे. प्रत्येक क्षण हा पावसाच्या थेंबाप्रमाणे आहे. जरी तो महत्वाचा वाटत नसेल. जरी तो महत्वाचा वाटत नसेल पण जर आपण प्रत्येक क्षणावर लक्ष लावले तर ते मजबूत एकाग्रहता आणि स्पष्ट अंतदृष्टी निर्माण करू शकेल, ज्याप्रकारे थेंब थेंब पाण्याने एक तळे किंवा पूर्ण गाव भरून जाते.

स्पष्ट जागरुगकता निर्माण करण्यासाठी तिसरे महत्वाचे तत्व पुढे सांगितले आहे. साधारण जागृत असण्याची अनुभुती तोडकी आहे, जशी ती मेडिटेशन न करणारे आणि इतर प्राण्यांमध्ये असते, जे अंतदृष्टी निर्माण करत नाही जे आपल्या वाईट सवयी आणि प्रवृत्ती दूर करण्यासाठी जरुरी आहे. परम सत्याची जागरुगकता निर्माण करण्यासाठी, मनाचे तीन गुण असले पाहिजे जे मज्झहीम निकाय मधील सतीपट्ठन सुत्त यावर आधारित आहे., ते पुढीलप्रमाणे आहे:

१. मेहनत - आपल्या अनुभवांची योग्य प्रकारे प्रमाणित जाणीव होण्यासाठी, आपण केवळ "वर","आत" हे शब्द म्हणायचे आणि सत्य परिस्थीची ओळख होईल असे नाही. आपण ते मनात योग्य प्रकारे आकलन केले पाहिजे. एखादयावेळी पोटाचं आपल्या मनात हे अनुभूती पाठवेल आणि आपण त्याची नोंद करायची आहे.

२. ज्ञान - जेव्हा आपण मनामध्ये जाणीव ग्रहण केली आपण त्याबद्दल सतर्क राहायचे आहे. नुसते "वर" आणि "आत" म्हणण्यापेक्षा आणि मनाला सक्ती करण्यापेक्षा आपल्याला फक्त जाणीव पाहिजे आहे. आपल्याला अनुभव सुरुवातीपासून ते संपेपर्यंत बघायचा आहे. जर दुखत असेल तर 'दुखत आहे' हि नोंद आपण उत्पन्न ते नष्ट होईपर्यंत बघायची आहे. जर तो विचार असेल तर तोही उत्पन्न झाल्यापासून ते संपेपर्यंत बघायचा आहे.

३. पोचपावती - जेव्हा आपण त्या अनुभवाबद्दल जागृत असू, आपण त्याबद्दल ती जशी आहे तशी नोंद केली पाहिजे, स्पष्ट आणि सटीक समजून, आंशिक जाणीव किंवा भ्रम असू नये. ही स्पष्ट प्रमाणित जागृत चेतन अवस्था ही आपल्या विचारांनात बदल आणण्यासाठी आहे. ज्यापराकारे मनाची सवय झालेली असते कि ते कोणत्याही अनुभवाला वाईट, चांगले, माझे, मी आणि इत्यादी समजत असते. मनाला कोणताही पूर्वग्रह होण्यापेक्षा कोणताही अनुभव जसा आहे तसाच पाहता आला पाहिजे ज्याप्रकारे तो पाठय क्रमांक एक मध्ये सांगितला आहे.

चवथा महत्वाचा गुण म्हणजे मानसिक वस्तुस्थितीचा समतोल राखणे. अध्यात्मिक विकास होण्यासाठी मनाचे पाच महत्वपूर्ण गुण उपयोगी असतात. ते ह्याप्रकारे आहेत.

१. आत्मविश्वास
२. मेहनत
३. सतर्कता

४. एकाग्रहता
५. बुद्धिमत्ता

हे चार मार्गदर्शक तत्त्व मनासाठी फायदेशीर ठरतात, पण जर त्यांचा योग्य समतोल नसेल, तर त्यांपासून मनाला हानी सुद्धा पोहचू शकते. उदाहरण, एखाद्या व्यक्तीला अति आत्मविश्वास असू शकतो पण शहाणपण कमी, जे व्यक्तीला अंधविश्वासू बनवू शकते, त्यात अशा गोष्टींवर अवलंबून आहेत ज्या केवळ अति आत्मविश्वासांवर अवलंबून आहे पण त्यात सत्य परिस्तिथीचा अभाव आहे. परिणाम स्वरूप, ती व्यक्ती सत्य परिस्थिती जाणून घेण्याचा प्रयत्नही करणार नाही, जे केवळ श्रद्धेवर किंवा भक्तीवर जगतात ज्या खऱ्या किंवा खोट्याही असू शकतात.

अशा व्यक्तीनीं स्वतःच्या श्रद्धेचे काळजीपणे निरीक्षण केले पाहिजे आणि सत्य परिस्थितीशी पडताळून पहिले पाहिजे, जेणेकरुन पूर्वग्रह दूषित राहण्यापेक्षा ते स्वतःची श्राद्धा मेडिटेशन मध्ये मिळालेल्या प्रज्ञेशी सुसंगत करू शकतील. जर आपली श्राद्धा खरी जरी असेल, ती कमकुवत आणि अनियमित असते जर त्याची खरेपणाची अनुभूती स्वतःसाठी झालेली नसेल.

दुसरीकडे, आपल्याला फार जास्त बुद्धिमत्ता असेल पण श्रद्धा कमी, त्यामुळे आपण त्या श्रद्धेवर त्याप्रमाणे काम करणार नाही. अश्या प्रकारचे लोक बिना त्याला प्रामाणिकपाने निरीक्षण करता आपल्या अविश्वासावर ठाम राहतात. जरी तो सिद्धांत आदरणीय बुद्धिमान माणसाने समजावून सांगितला तरी ते स्वतःचा विचार बदलत नाही, ते शंका उपस्थित करत राहतात पण प्रामाणिकपणे परीक्षण करत नाही.

अशा प्रकारचा स्वभाव मेडिटेशन चा सराव करण्यासाठी बाधा उपस्थित करतो, कारण साधक त्याबद्दल निसंकोच नसतो, मनाला पूर्णपणे एकाग्रह करू शकत नाही. अशा व्यक्तींनी त्यांच्या शंकांचे नीट निरीक्षण करून मेडिटेशन करून पहिले पाहिजे आणि आपले पूर्वग्रह सापडवून त्यात सुधार केला पाहिजे.

तसेच, आपण फार परिश्रमी असू शकतो पण एकाग्रहता फार कमी, ज्याने आपले मन लवकर विचलित होते आणि कमी वेळ सुद्धा मन केंद्रित होत नाही आणि मन भटकत राहते. काही लोकांना त्यांचा साहित्यिक विचार सरणीत, विचार करण्यात किंवा जीवनातही समस्येत फार आवड असते, त्यांना हे सुद्धा कळत नाही कि अशाप्रकारे जीवनात किती ताण तणाव येत राहतो. अशा प्रकारची लोक थोडा वेळही मेडिटेशन करत असताना शांत राहू शकत नाही कारण त्यांचे मन फार जास्त विचलित असते, ते त्यांचा स्वतःच्याच मानसिक विश्वात अडकलेले असतात, त्यांनी हे ओळखले पाहिले कि हे मानसिक विचलित राहण्याच्या सवयीमुळे होते, मेडिटेशन मुळे नाही, आणि धैर्यपूर्वक मनाला या सवयीतून मुक्त केले पाहिजे आणि जे आहे ते तसेच निरीक्षण केले पाहिजे. जरी काही प्रकारच्या मानसिक क्रिया दैनिक जीवनात आपण दूर करू शकत नाही, जे काही विचार येतात त्या सर्व विचारांनी विचलित होण्यापेक्षा, आपण कोणत्या विचारांना महत्त्व देतो यात निवडक असले पाहिजे.

शेवटी, आपण दृढ एकाग्रही असू शकतो पण कमी प्रयत्नशील, जे आपल्याला मेडिटेशन करतांना आळशी आणि सुस्त करते. जे साधकाला सत्य परिस्थितीचे अनुमान होण्यापासून परावृत्त करू शकते, कारण मन तंद्रीत होऊन झोप आणू शकते. ज्या साधकांना मेडिटेशन करत असताना तंद्री येते त्यांनी उभे राहून किंवा चालताना मेडिटेशन करावे यामुळे ते शरीराला सतर्क ठेवून जागरूक राहू शकतात.

पाचवे, सतर्क राहणे ज्याला जागरूक असणे म्हणतात किंवा विचारांची स्पष्टता जे आहे ते तसेच जाणणे. हे समतोल मनाचे लक्षण आहे, आणि इतर बाबींचा समतोल साधण्याचे माध्यम सुद्धा हेच आहे. जेव्हडे सतर्क राहू तेव्हडा चांगला अभ्यास होईल, त्यामुळे आपण वर सांगितलेल्या चारही तत्वांचा समतोल साधला पाहिजे आणि प्रत्येक क्षणी अनुभव जसा आहे तो तसाच निरीक्षण करण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे.

जागरूक असणे, हे चार तत्वांचे समतोल साधण्याचे सर्वात चांगले माध्यम आहे; जेव्हा इच्छा किंवा तिरस्कार जो अति आत्म विश्वासावर आपणास होतो, आपण जाणले पाहिजे, "पाहिजे आहे, पाहिले आहे" किंवा "नाआवड, नाआवड" आणि आपण स्वतःचे असलेले आसक्त भाव जानू शकू. जेव्हा आपणास शंका असते तेव्हा "शंका, शंका" अशी नोंद केली पाहिजे; जेव्हा विचलित होतो तेव्हा, "विचलित, विचलित", आणि परिस्थिती नैसार्गिरीत्या पूर्ववत होण्यास मदत होतील यात कष्ट पडणार नाहीत, कारण जागृत मन असणे हे मन समतोल करण्याचे मूलभूत साधन आहे.

एकदा मनाने हे तत्व समतोल केले, मन हे सर्व अनुभव उत्पन्न होतात आणि नष्ट होतात हे प्रत्यक्ष पाहू शकेल, बिना कोणताही पूर्वग्रह ठेवून. याच्या परिणामस्वरूप, मन सर्वप्रकारच्या आसक्ती आणि दुःखांवर विजय मिळावे शकेल. ज्याप्रकारे शक्तिशाली मनुष्य सहजरित्या लोखंडी गज वाकवू शकतो. जेव्हा स्वतःचे मन मजबूत असते, आपण ते वाकवू किंवा वळवू शकतो आणि अधिक मजबूत करू शकतो, कुटील, अपवित्र स्थितीतून मुक्त करू शकतो. संतुलित मन झाल्यामुळे, आपण नैसर्गिकपणे मनाची शांत आणि आनंदी स्थिती अनुभवू शकतो, सगळ्या प्रकारच्या दुःखांवर, ताण आणि तणावांवर विजय मिळवू शकतो.

तर, हे मेडिटेशन करण्यासाठी लागणाऱ्या मूलभूत तत्वांबद्दल विवेचन केले आहे. उजळणीसाठी:
१) आपण वर्तमान क्षणात राहूनच अभ्यास केला पाहिजे.
२) आपण अविरतपणे अभ्यास केला पाहिजे.
३) आपण स्पष्ट विचार केला पाहिजे, मेहनती राहून, ज्ञान आणि अनुभूतीने
४) आपण मानसिक तत्वांना संतुलित ठेवले पाहिजे

मेडिटेशन करण्याच्या पद्धती व्यतिरिक्त हा पाठ आणखी जोडला आहे, कारण मेडिटेशन करण्यापासून मिळणारे फायदे हे त्याच्या मात्रेपेक्षा त्याच्या गुणवत्तेवर जास्त अवलंबून आहेत. मी प्रामाणिकपणे आशा करतो कि आपण हे सर्व मेडिटेशनचा अभ्यास करतांना उपयोगात आणू शकाल, आणि तुम्ही जास्त शांती, सुख आणि दुःखांपासून मुक्ती मिळवू शकाल. आपण मेडिटेशन करण्यात रुची दाखवल्याबद्दल मी पुन्हा आभार मानतो.

धडा पाचवा : सतर्क प्रणाम

या पाठयक्रमात, मी तुम्हाला मेडिटेशन करण्याची तिसरी पद्धत समजावून सांगेल जी बैठक मेडिटेशन किंवा चालताना मेडिटेशन आरंभ करण्यापूर्वी करतात. या पद्धतीला सतर्क प्रणाम असे म्हणू शकतो. हे करणे वैकल्पिक आहे, आणि तुम्ही हे न करताही मेडिटेशन प्रारंभ करू शकता.

जगभरातील अनेक धर्मात प्रणाम करणे ही सामान्य रीत आहे. बौद्ध राष्ट्रांमध्ये, उदाहरणता, पालक, शिक्षक किंवा धार्मिक व्यक्तींना आदर व्यक्त करण्यासाठी प्रणाम करतात. दुसऱ्या धर्मामध्ये, पूजा पाठ करण्यासाठी सुद्धा देव, परमेश्वर, देवदूत यांना प्रणाम करणे हा एक भाग असू शकतो.

इथे, प्रणाम करणे हे मेडिटेशन या साधनेबद्दल आदर व्यक्त करणे हा हेतू आहे; ती विनय आणि प्रामाणिक भाव ठेवून सुद्धा असू शकते, जे आठवण करून देते कि मेडिटेशन हे केवळ छंद किंवा वेळ घालवणे नाही, पण एक अभ्यास आहे जो आदर करण्यासारखा आहे.

मुखत्वे, तरीही, सतर्क प्रमाण करणे हे सुरु करण्यापहिले एक व्यायाम आहे, कारण त्यात पुन्हा पुन्हा शारीरिक हालचाल होते, जे आपल्याला प्रत्येक हालचालीवर लक्ष्य केंद्रित करायला बाध्य करते.

सतर्क राहून प्रणाम पुढीलप्रमाणे केला जातो:
१. गुढग्यावर बसून सुरुवात करा, पायांच्या बोटावर (अ) किंवा पायावरती (ब).
२. तळहात मांडीवर ठेवा (१), पाठ सरळ असावी, आणि डोळे उघडे.

उजवा हात ९० अंशामध्ये वळवत मांडीवर जोपर्यंत जमिनीशी लंब होईल, मनात हातात होत असलेली क्रिया सतत भानात असली पाहिजे. जसा हात वळेल, 'वळत आहे' नोंद घ्या. जेव्हा हात वळताना अर्ध्यवार असतो, पुन्हा नोंद करा 'वळत आहे' आणि जेव्हा हाताची क्रिया पूर्ण होते, तिसऱ्या वेळी नोंद करा 'वळत आहे' (२). शब्द तीन वेळा उच्चारले जातात ज्याने ही क्रिया तीन भागात पूर्ण होत असतांना जाणीव राहील - सुरु, मध्य आणि पूर्ण.

पुढे, हात छाती जवळ उचला, अंगठा छातीला स्पर्श होईपर्यंत, नोंद करत ''उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (३). नंतर अंगठ्याचा कोण छातीशी स्पर्श करा आणि नोंद करा 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (४), जेव्हा अंगठा छातीशी स्पर्श करेल. नंतर हीच क्रिया डाव्या हाताची करा: 'वळत आहे, वळत आहे, वळत आहे' (५), 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (६), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (७). डावा हात छाती आणि उजव्या हाताला स्पर्श झाला पाहिजे.

नंतर, दोन्ही हात माथ्याजवळ आणा, नोंद करत 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (८), नंतर 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' जेव्हा अंगठ्याचे नख माथ्याला टेकतात (९). नंतर हात पुन्हा छातीजवळ आना, नोंद करत 'खाली, खाली, खाली' (१०), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (११).

नंतर वास्तविक प्रणाम; पहिले खाली ४५ अंश वाका, नोंद करा 'वाकत आहे, वाकत आहे वाकत आहे' (१२). नंतर उजवा हात जमिनीवर गुढग्याजवळ आणा, म्हणा 'खाली आणत आहे' (१३), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श', जमिनीशी लांब ठेवा(१४), यावेळी करंगळीने जमिनीला स्पर्श करा. शेवटी, हाताचा ताल जमिनीने झाका, नोंद करा 'झाकत आहे,झाकत आहे, झाकत आहे' (१५). आणि हाच क्रम डाव्या हाताने करा: 'खाली होत आहे, खाली होत आहे, खाली होत आहे' (१६), 'स्पर्श, स्पर्श. स्पर्श' (१७), 'झाकत आहे, झाकत आहे, झाकत आहे' (१८). दोन्हीं हात एकमेकांच्या बाजूला पाहिजे अंगठे चिटकून आणि तर्जनी बोटांत चार इंच अंतर असावे.

नंतर, डोके खाली आणून अंगठ्याला स्पर्श करा, म्हणा 'वाकत आहे, वाकत आहे, वाकत आहे' जशी पाठ वाकवता(१९) आणि 'स्पर्श करत आहे,स्पर्श करत आहे,स्पर्श करत आहे' जेव्हा माथा अंगठ्याला स्पर्श करेल (२०). नंतर पाठ उचला जोपर्यंत बाहू सरळ होतील, म्हणा 'उठतोय, उठतोय, उठतोय' (२१). हा पहिला प्रणाम आहे.

बाहू एकदा सरळ झाल्यावर, हात जमिनीवर आणण्याशिवाय सुरुवातीपासून सगळी क्रिया दुसऱ्या वेळी करा, नोंद करा 'वळत आहे, वळत आहे, वळत आहे' जसा तुम्ही उजवा हात वळवता (२२), नंतर 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (२३), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (२४). नंतर डावा हात 'वळत आहे, वळत आहे, वळत आहे' (२५), 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (२६), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श (२७). जसा तुम्ही डावा हात उचलता यावेळी, तुम्ही पाठही ४५ अंश सरळ ९० अंश होईपर्यंत उचलली पाहिजे. हि क्रिया वेगळी नोंद करायची नाही; सहज पाठ सरळ करा जसा हात छाती जवळ येईल (२६ पहा).

नंतर दोन्ही हात पुन्हा कपाळावर न्या, नोंद करा 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे' (२८), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (२९), आणि परत छातीजवळ आणा, 'खाली,खाली खाली' (३०), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (३१). नंतर पुन्हा वाका, 'वाकत आहे, वाकत आहे, वाकत आहे'. नंतर हात पुन्हा खाली न्या 'खाली, खाली, खाली'. 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श', 'झाकत आहे, झाकत आहे, झाकत आहे', 'खाली, खाली, खाली', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श', 'झाकत आहे, झाकत आहे, झाकत आहे'. पुन्हा अंगठा माथ्याला लावा, 'वाकत आहे, वाकत आहे, वाकत आहे', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' , आणि पुन्हा, 'वर, वर वर'. हा दुसरा प्रणाम आहे, यानंतर तिसरा प्रणाम केला पाहिजे असाच प्रकारे, पुन्हा एकदा २२ नंतर ची क्रिया करावी.

तिसरा प्रणाम झाल्यावर, जमिनीवरून हात वर आणा पाहिल्याप्रमाणे, 'वळत आहे, वळत आहे, वळत आहे', 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श', आणि हात सोडा, 'वळत आहे, वळत आहे, वळत आहे', 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श'. आणि पुन्हा हात मथ्यावर आणा पाहिल्याप्रमाणे, 'उचलत आहे, उचलत आहे, उचलत आहे', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श', आणि पुन्हा छातीजवळ, 'खाली, खाली, खाली', 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श'. या वेळी, यावेळी चवथा प्रणाम करण्याऐवजी, यावेळी हात खाली आणा आणि मांडीवर विश्राम करू द्या, पहिल्या स्थितीत आणा; उजव्या हाताने सुरु करून, नोंद करा 'खाली, खाली, खाली' (३२), 'स्पर्श, स्पर्श,

स्पर्श' (३३), 'झाकत आहे, झाकत आहे, झाकत आहे' (३४), आणि डावा हात, 'खाली,खाली, खाली' (३५), 'स्पर्श, स्पर्श, स्पर्श' (३६), 'झाकत आहे, झाकत आहे, झाकत आहे' (३७).

एकदा प्रणाम पूर्ण झाल्यावर, आपण बसून आणि चालून मेडिटेशन केले पाहिजे. आपण जागृत अवस्था अशीच ठेवली पाहिजे जेव्हा आपण स्थिती बदलतो, उभे किंवा बसण्याचा लय जोरात नसावा. उभे राहण्यापूर्वी आपण 'बसत आहे, बसत आहे' (३८), आणि नंतर 'उभे होत आहे, उभे होत आहे' जसे शरीर उभे राहते (३९). एकदा उभे राहिल्यावर, चालत मेडिटेशन करत राहा ज्याने जागृत अवस्था कायम राहील. अशा प्रकारे, जागृतपणे प्रणाम करणे हे चालताना मेडिटेशन करण्यासाठी सहायक राहील. ज्याप्रकारे चालतानाचे मेडिटेशन बसून मेडिटेशन करायला सहायक असते.

आपण जेव्हा सखोल अभ्यास करतो, साधकांना हे तिन्ही प्रकारचे मेडिटेशन करायला सांगितले जाते; जेव्हा पूर्ण अब्यास होतो, त्यांना थोडा वेळ विश्राम करायला सांगितले जाते आणि पुन्हा पहिल्यापासून अभ्यास करायला सांगितले जाते एकानंतर एक जसा वेळ असतो, साधारणपणे १२४ तास. जसा वेळ पूर्ण होतो, साधक आपल्या शिक्षकाला भेटतात दुसरा अभ्यास शिकण्यासाठी, अधिक जटिल मेडिटेशन शिकण्यासाठी.

हे पुस्तक मेडिटेशन याबद्दल ओळख करून देण्यासाठी असल्यामुळे अधिक जटिल मेडिटेशन इथे चर्चिले जाणार नाहीत. जसे आपण मूलभूत मेडिटेशन करणे यात कुशल होऊ, आपण अनुभवी आणि कुशल शिक्षकाकडून ते शिकू शकतो जर अधिक रुची असेल. आपण हे मेडिटेशन एक किंवा दोन वेळी दिवसातून करू शकतो आणि आठवड्यातून किंवा महिन्यातून एकदा शिक्षकास भेटून नवीन पाठ क्रमाक्रमाने शिकू शकतो, जसे शिक्षाक आणि साधक योग्य ठरवतील त्याप्रमाणे.

हे सर्व औपचारिक मेडिटेशन करण्याच्या पद्धतीचे विवेचन आहे; पुढच्या आणि शेवटच्या पाठयक्रमात मी तुम्हाला आता शिकलेले सर्व काही दैनंदिन जीवनात कसे अंबलात आणायचे ते सांगेल. रुची दाखवण्याबद्दल आभारी आहे, आणि पुन्हा मी आशा करतो कि तुम्ही दुःखांतून मुक्त व्हाल आणि शांती आणि सुख अनुभवू शकाल.

धडा सहावा : दैनंदिन जीवन

आतापर्यंत, औपचारिक मेडिटेशन करण्याचे पाठ पूर्ण झाले आहे. नवीन साधकांसाठी हे सर्व अभ्यास करण्यासाठी पुरेसे आहे यात आपण जे सत्य जसे आहे तसेच निरीक्षण करणे शिकतो. ह्या शेवटच्या पाठयक्रमात मी तुम्हाला मेडिटेशन करण्याची कला दैनंदिन जीवनात कशी वापरायची ते सांगत आहे, त्यामुळे आपण जरी मेडिटेशन करत नसू तरी आपण तरीही जागृत राहून मनाची स्पष्टता राखू शकू.

पहिले, हे चर्चिले जाणे जरुरी आहे की कोणत्या गतिविधी आपल्या मानसिक आरोग्यासाठी घातक असतात; आपण काही काम टाळले पाहिजे ज्याणेकरून आपण आपल्या मनाची सकारात्मक स्थिती शाबूत ठेवू शकू.

जसे मी पहिल्या पाठयक्रमात सांगितले आहे, "मेडिटेशन" हे औषधाप्रमाणे काम करते. औषध घेतांना आपल्याला काही पथ्य पाळावे लागतात; काही वस्तू ज्या औषधाचे परिणाम कमी किंवा खराब आणि विष सुद्धा बनवू शकतात. औषधाप्रमाणे काही गतिविधी अशी असतात ज्या मनात जाळे निर्माण करत असतात, जे मेडिटेशनचे सकारात्मक बदल कमी किंवा वाईट बनवू शकतात, जे पवित्र करण्यापेक्षा मनात अपवित्रता अनु शकते.

मेडिटेशन हे मन शुद्ध करण्यासाठी आणि व्यसन, तिरस्कार आणि शंका दूर करण्यासाठी असतात ज्यामुळे दुःखांपासून मुक्तता मिळते. काही शारीरिक आणि मौखिक कार्य मनात नकारात्मक गुंता करतात, त्यामुळे त्यांना मेडिटेशन साठी बाधक समजले जाते; ते जे परिणाम अपेक्षित आहे त्याचा विपरीत परिणाम देतात, जे शुद्धी करण्यापेक्षा अशुद्धी निर्माण करतात. जे साधक असे कार्य करतात त्यांना मेडिटेशन करताना जास्त अडचणी येतात, ज्या अशा सवयी तयार करतात ज्या मेडिटेशन करण्यासाठी आणि साधक या दोन्हीस बाधक ठरतात. मनाला सत्य समजण्यासाठी आणि ते शुद्ध होण्याकरता काही पथ्य पाळावे लागतात.

पहिले, पाच प्रकारचे कार्य आपण टाळले पाहिजे, कारण ते अति अपवित्र आहे.
१. आपण जीवित प्राणी मात्रांची हत्या करू नये. आपण मनाची चांगली अवस्था तयार करण्यासाठी आपण जीवित हानी करू नये. मुंग्या, मच्छर, आणि इतर जीव सुद्धा मारू नये.
२. आपण चोरी करू नये. मनाची शांती लाभण्यासाठी, आपण दुसऱयांसाठी सुद्धा शांती ठेवली पाहिजे. चोरी केल्याने दुसरी लोकांना मूलभूत संरक्षण नाकारणे आहे. जर आपल्याला व्यसनापासून मुक्त व्हायचे आहे तर आपण आपल्या चोरी करण्याच्या प्रवृत्तीवर अंकुश ठेवला पाहिजे.
३. आपण लेंगिक व्यभिचार करू नये. जे संबंध दुसऱ्यांसाठी दुःख, ताण तणाव उत्पन्न करतात असे लेंगिक संबंध करू नये.
४. आपण खोटे बोलण्यापासून परावृत्त असले पाहिजे. जर आपल्याला सत्य सापडवायचे आहे तर आपण खोटेपणा करू नये; जाणीवपूर्वक इतरांना खऱ्यापासून दूर ठेवून आपण स्वतःचे व दुसऱ्यांचे नुकसान करत असतो जे मेडिशन करण्यात बाधक असते.

५. आपण मादक आणि नाशिले पदार्थ सेवन करू नये. असे पदार्थ मेडिटेशन करण्याला घातक असतात आणि विपरीत ठरतात कारण ते मनावर विपरीत परिणाम करत असतात.

पूर्णपणे हे पथ्य पाळणे गरजेचे आहे जर आपल्याला मेडिटेशनची साधना पूर्णपणे यशस्वी करायची आहे. मनावर जे वाईट परिणाम करतात ते टाळणे जरुरी आहे.पुढे, काही गतविधी अशा असतात ज्यावर नियंत्रण ठेवले पाहिजे ज्या मेडिटेशन मध्ये बाधा करतात. अशा गतविधी मूलतः वाईट नसतात पण जास्त प्रमाणात केल्या तर त्या मनाची सुस्पष्टता मिळू देत नाही आणि मेडिटेशन केल्याने मिळणाऱ्या फायद्यांना कमी करतात.

एक अशीच प्रक्रिया आहे जेवण; जर आपणास मेडिटेशन करण्यात प्रगती पाहिजे असेल तर आपण फार जास्त अथवा फार कमी खाणे टाळले पाहिजे. जर आपल्याला नुसती खायची ओढ़ असेल तर मेडिटेशनमध्ये प्रगती होणार नाही. जास्त खाल्ल्याने तंद्री येते, शरीर आणि मन दोन्हींमध्ये. आपण जिवंत राहण्यासाठी खाल्ले पाहिजे, खाण्यासाठी जिवंत नाही. गहाण मेडिटेशन करतांना साधक दिवसातून एकदाच मुख्य आहार घेतात त्यामुळे कोणताही दुष्परिणाम होत नाही. पण सकारात्मक परिणाम जसे जेवणाबद्दल असलेली आसक्ती आणि मनाची सुस्पष्टता लाभते.

आणखी एक क्रिया मेडिटेशन करण्यात बाधा आणते ती म्हणजे मनोरंजन - कार्यक्रम बघणे, संगीत ऐकणे आणि इत्यादी. हे सर्व मुळात अपवित्र नाही पण यांचे सहज व्यसन लागू शकते. मद्यप्राशन करण्याचे व्यसन आपल्या ज्ञानेंद्रियांना गाफील करते आणि विचार करण्याची शक्ती क्षीण होते. जसे मनोरंजन केल्याने तात्पुरता आनंद मिळतो पण त्याबद्दलची तळमळ जीवनात असमतोल निर्माण करतो, मेडिटेशन बद्दल गंभीर असलेल्या साधकाने जीवनात आपल्या वेळेचा उपयोग शांतता आणि समाधान वाढवायला केला पाहिजे, तो वेळ तात्पुरता समाधान देणाऱ्या कामात वाया घालवू नये. जर आपल्याला सुख पाहिजे असेल तर, तर आपण आपला वेळ मनोरंजनासाठी कमी खर्च केला पाहिजे. इंटरनेट वरील प्रसार माध्यम आणि अशाच बाबींवरही जास्त वेळ खर्च करू नये.

तिसरी क्रिया जी नियंत्रणात ठेवली पाहिजे ती म्हणजे झोप. झोप सुद्धा व्यसन असू शकते ज्याकडे दुर्लक्ष केले जाते; बहुतेक लोकांना जाणीव नसते कि झोप ही जीवनातील सत्य परिस्थितीतून पळवाट करण्यासाठी एक साधन असते. तरीदेखील अनेक लोक जास्त झोपूनसुद्धा झोप पूर्ण होत नाही अशी तक्रार करतात आणि त्यामुळे ताण तणाव वाढत जातो.

मेडिटेशनच्या सरावाने, आपल्याला जाणवेल कि कमी झोपल्याने देखील मन शांत राहते. मेडिटेशन करणाऱ्या साधकांस झोपेची समस्या नसते कारण ते नुसते पडूनही मेडिटेशन करू शकतात आणि ताण तणाव नाहीसा होतो. ज्या लोकांना झोप लागत नाही त्या लोकांनी झोपतेवेळी पोटावर लक्ष लावून, "वर', "आत" होत असलेल्या क्रियेला ध्यानात घेतले पाहिजे. यामुळे त्यांचा ताण तणाव फारच कमी होईल आणि फार आराम मिळेल ज्याने पूर्ण झोप होण्याचा फायदा होईल.

शेवटी, हा उल्लेख करणे जरुरी आहे कि मेडिटेशन पासून पूर्ण लाभ मिळण्यासाठी, साधकाने किमान एक वेळ पूर्णपणे ब्रह्मचर्याचे पालन करावे, केवळ अनैतिक नव्हे तर सर्व प्रकारे ब्रह्मचर्य केले पाहिजे,

कारण प्रत्येक प्रकारचा लैंगिक आनंद व्यसन होऊ शकते आणि मनात स्पष्ट होण्यापासून थांबवू शकते.

एकदा आपण या सर्व क्रिया ज्या मनासाठी बाधक असतात त्या दूर केल्या, आपण मेडिटेशन मधून मिळणाऱ्या जागृकतेला सामान्य जीवनात उपभोगू शकतो. आपण दोन प्रकारे सामान्य अनुभवावर ध्यान करू शकतो, आणि त्यांचा एकमेकांबरोबर अभ्यास पुढीलप्रमाणे केला पाहिजे.

पहिल्या प्रकारात आपण आपले लक्ष शरीरावर लावले पाहिजे, कारण त्याचे स्पष्टपणे निरीक्षण केले जाऊ शकते. जसे औपचारिक मेडिटेशन करतांना शरीर नेहमी उपलब्ध असते, जे दैनंदिन जीवनात स्पष्ट जागरुगकता निर्माण करण्याचे माध्यम ठरते. ज्याप्रकारे शरीराची ठेवण चार पैकी एक प्रकारच्या स्थितीत असते - चालतांना, उभे, बसतांना किंवा पडतांना, आपण सहज आपल्या शरीराची ठेवण ज्याप्रकारे आहे त्याचे भान ठेवू शकतो जसे मेडिटेशन करत असतांना करतो.

जेव्हा चालतो, उदाहरण, आपण "चालत आहे, चालत आहे, चालत आहे' किंवा 'डावा, उजवा, डावा, उजवा" अशी नोंद करू शकतो. जेव्हा स्तब्ध उभा असतो, तेव्हा आपण उभे असतांनाची नोंद "उभा आहे, उभा आहे, उभा आहे"; "पडलो आहे, पडलो आहे, पडलो आहे". अशा प्रकारे आपण मनाची स्पष्टता कोणत्याही क्षणी मेडिटेशन करत नसतांनाही करू शकतो.

पुढे, आपण सारखीच पद्धत शरीराच्या लहान हालचालींवर वापरू शकतो - उदाहरण वाकत किंवा हात पाय लांब करत असताना, आपण नोंद करू शकतो "वाकत आहे" किंवा "लांबवतोय". जेव्हा हात पाय वळवतो, "वळत आहे" आणि अशाच प्रकारे. प्रत्येक क्रिया मेडिटेशनसाठी वापरता येऊ शकते अशाचप्रकारे. जेव्हा दात घासतो तेव्हा "दात घासतोय"; जेव्हा घास चावत किंवा गिळत असतो, "चावतोय, चावतोय", "गिळत आहे, गिळत आहे" आणि इत्यादी.

जेव्हा स्वयंपाक करतो, स्वच्छता करतो, व्यायाम करातो, अंघोळ करतो, कपडे बदलतो, आपण त्याबद्दल जागृत राहू शकतो, प्रत्येक क्षणी वर्तमानातील सत्याची जाणीव ठेवू शकतो. हि पहिली पद्धत आहे ज्याने आपण मेडिटेशन कि क्रिया दैनंदिन जीवनात आचरणात आणू शकतो.

दुसरी पद्धत आहे ज्ञानेंद्रियाबद्दल सतर्कतता - बघणे, ऐकणे, वास, चाखणे आणि भाव. सामान्य ज्ञानेंद्रियांपासून होणारा अनुभव आवड किंवा नाआवड निर्माण करतो; त्यामुळे त्यापासून व्यसन किंवा तिरस्कार तयार होऊन दुःख उत्पन्न होते जेव्हा ती स्थिती तशीच राहत नाही. आपण आपल्या मनाला पूर्वग्रहरहित ठेवण्याकरता, आपण आपल्या ज्ञानेंद्रियातून मिळणाऱ्या अनुभवाबद्दल सदैव जागृत राहिले पाहिजे, जेव्हा पाहतो तेव्हा सहज पाहणे, स्वतःला आठवण करून द्या "पाहत आहे, पाहत आहे".

हेच आवाज ऐकतो, तेच नोंद करा 'ऐकतोय, ऐकतोय". जेव्हा चांगला किंवा वाईट वास येतो तेव्हा, "वास, वास". जेव्हा जेवण किंवा पेय चाखतो, त्याचे व्यसन किंवा तिटकारा करण्यापेक्षा, आपण नोंद

करा "चव, चव". हेच शरीरात अनुभव होतो, गरम किंवा थंड, मऊ किंवा कडक आणि इत्यादी. आपण नोंद केली पाहिजे "अनुभव, अनुभव" किंवा "गरम". "थंड ", आणि इत्यादी.

अशा प्रकारे अभ्या केल्यास, चांगला, वाईट इत्यादी समज करण्यापेक्षा आपल्याला प्रत्यक्ष सत्य परिस्थीची जाणीव होईल. अशा प्रकारे शांती, सुख आणि स्वतंत्रता प्रत्येक वेळी आणि कोणत्याही परिस्थितीत उपलब्ध असेल. एकदा आपल्याला सत्य परिस्थिती समजली, मन परिस्थितींना नेहमी अभिव्यक्त होणार नाही आणि ते जसे आहे तसेच निरीक्षण करेल आणि मनाचा आसक्त होण्याचा किंवा तिरस्कार करत राहण्याचा स्वभाव बदलेल.

हे सर्व दैनंदिन जीवनात मेडिटेशन करण्याचे विवेचन आहे, जीवनात मेडिटेशनचा अभ्यास करणे जेव्हा आपण तो प्रत्यक्ष औपचारिकपाने करत नसू तेव्हाही. याव्यतिरिक्त, आपण हेच पहिल्या पाठयक्रमात सांगितले आहे त्याप्रमाणे करू शकतो - वेदना, विचार किंवा भावना. या पाठामध्ये सांगितलेले विवेचन आपण मेडिटेशन व्यतिरिक्त अंबलात आणले पाहिजे ज्यामुळे आपण प्रत्येक क्षणी जागृत राहू आणि वस्तुस्थिती माहित राहील.

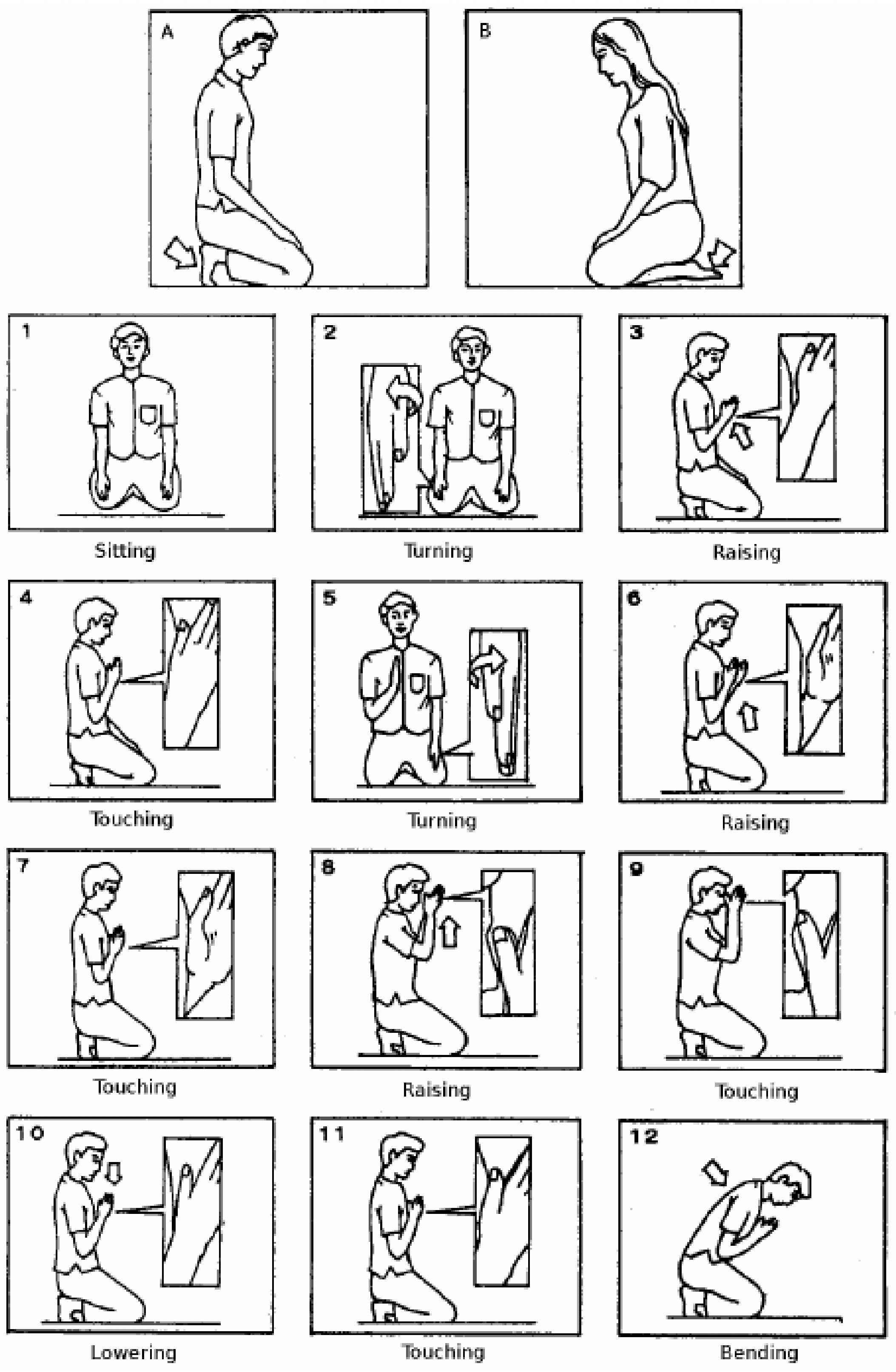
इथे मूलभूत मेडिटेशन कसे करायचे ह्याची माहिती पूर्ण होत आहे. आणि लक्षात असू द्या कोणतेही पुस्तक ते कितीही सखोल असले तरीही ते प्रत्येक्षात मेडिटेशन या क्रियेला पर्याय होऊ शकत नाही. आपण सर्व पुस्तक पाठ जरी केले पण प्रत्यक्षात आचरणात आणले नाही तर काही उपयोगाचे नाही. जसा गुराखी जो गायीच्या मालकांप्रमाणे गायिंपासून प्रत्यक्ष मिळणारे पदार्थ उपभोगू शकत नाही.

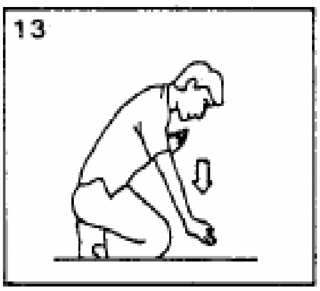
जर, आपण या पुस्तकात सांगितल्याप्रमाणे मेडिटेशनचा अभ्यास प्रामाणिकपणे केला तर खात्री आहे कि जसे असंख्य लोकांना मेडिटेशन केल्यामुळे दुःखांपासून मुक्तता, सुख आणि शांती मिळाली तसाच लाभ तुम्हालाही मिळेल.

सरते शेवटी आपके पुन्हा एकदा आभार मानतो कारण आपण इथपर्यंत हे पुस्तक मेडिटेशन कसे करावे हे वाचले, आणि पुन्हा एकदा आशा करतो की तुम्हाला आणि तुमच्या संपर्कात असलेल्या सर्वांना शांती, सुख आणि दुःखांपासून मुक्तता मिळो.

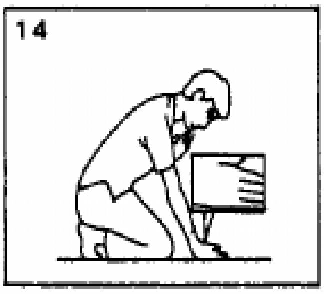
जर तुम्हाला काही शंका असतील किंवा माहिती कमी पडली असेल, किंवा तुम्हाला मेडिटेशन बद्दल अधिक विस्तृत आणि सटीक माहिती पाहिजे असेल, तर मी तुमचे माझ्याशी संपर्क करण्यासाठी स्वागत करतो.
http://yuttadhammo.sirimangalo.org/

परिशिष्ट : स्पष्टीकरण

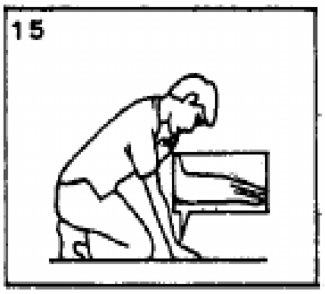

A
B
1
Sitting
2
Turning
3
Raising
4
Touching
5
Turning
6
Raising
7
Touching
8
Raising
9
Touching
10
Lowering
11
Touching
12
Bending



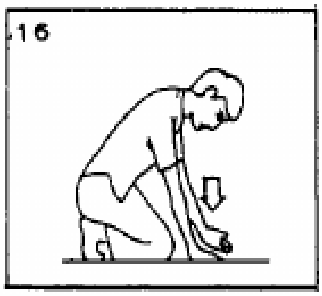
Lowering



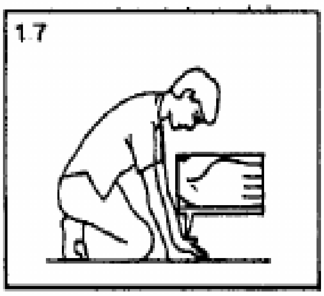
Touching



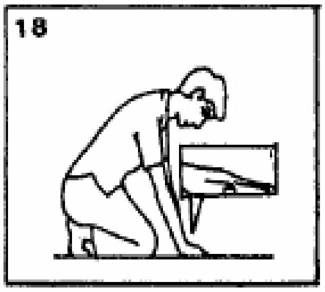
Covering



Lowering

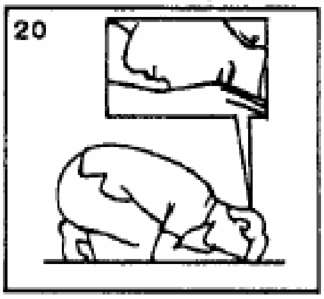


Touching

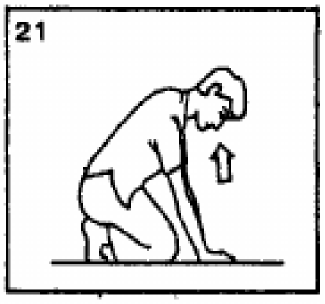


Covering

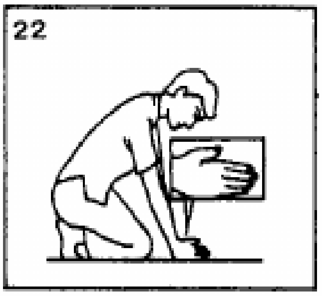
Bending



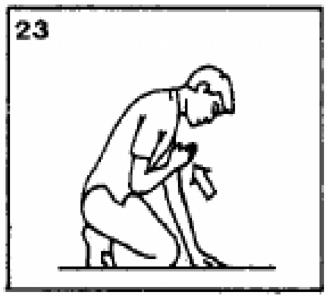
Touching



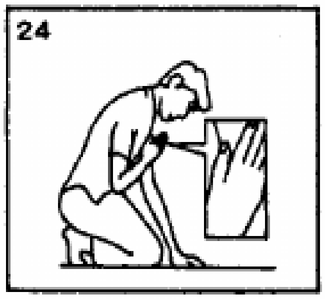
Raising



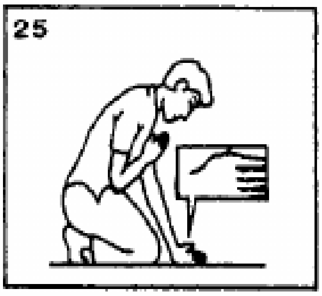
Turning



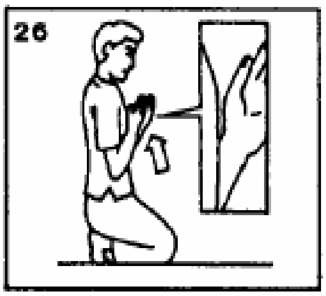
Raising



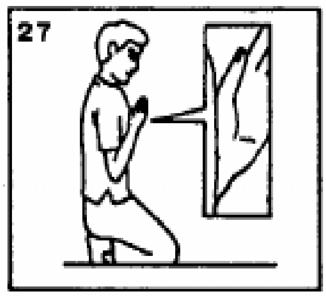
Touching



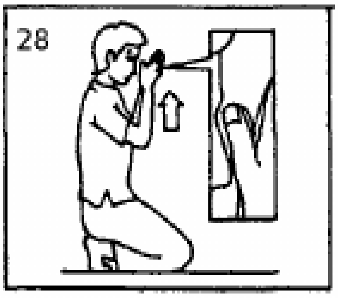
Turning



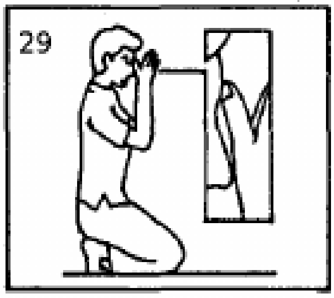
Raising



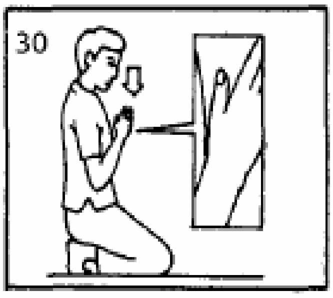
Touching



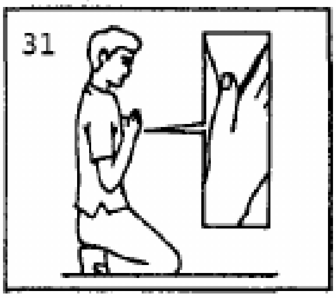
Raising



Touching

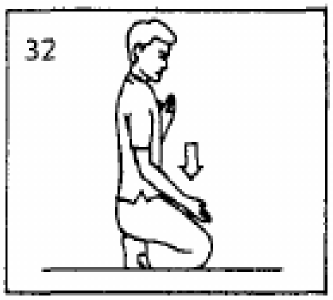


Lowering

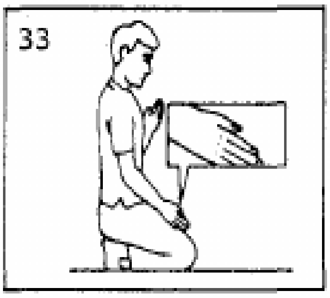


Touching

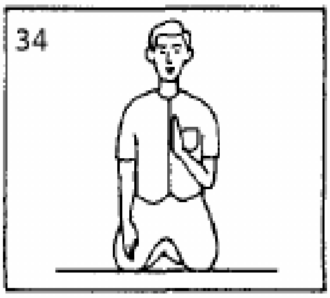
Repeat 12 to 31 two more times, then continue, starting with 32.



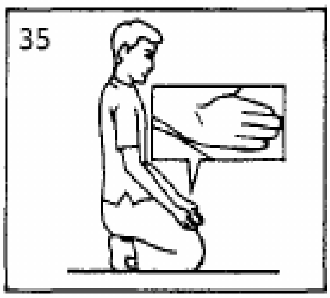
Lowering



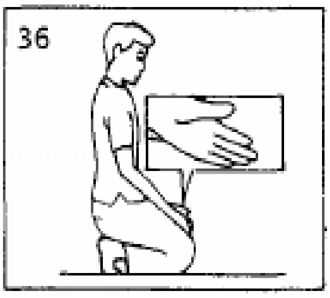
Touching



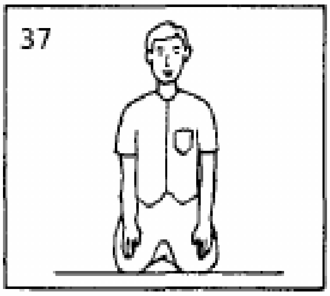
Covering



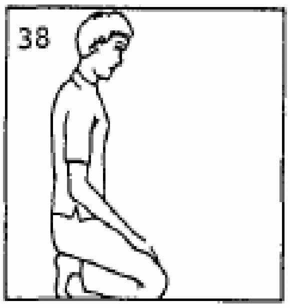
Lowering



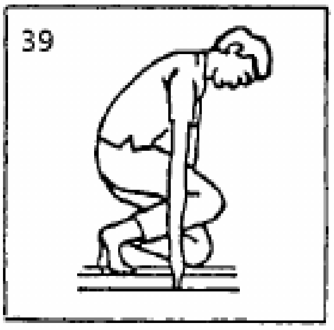
Touching



Covering

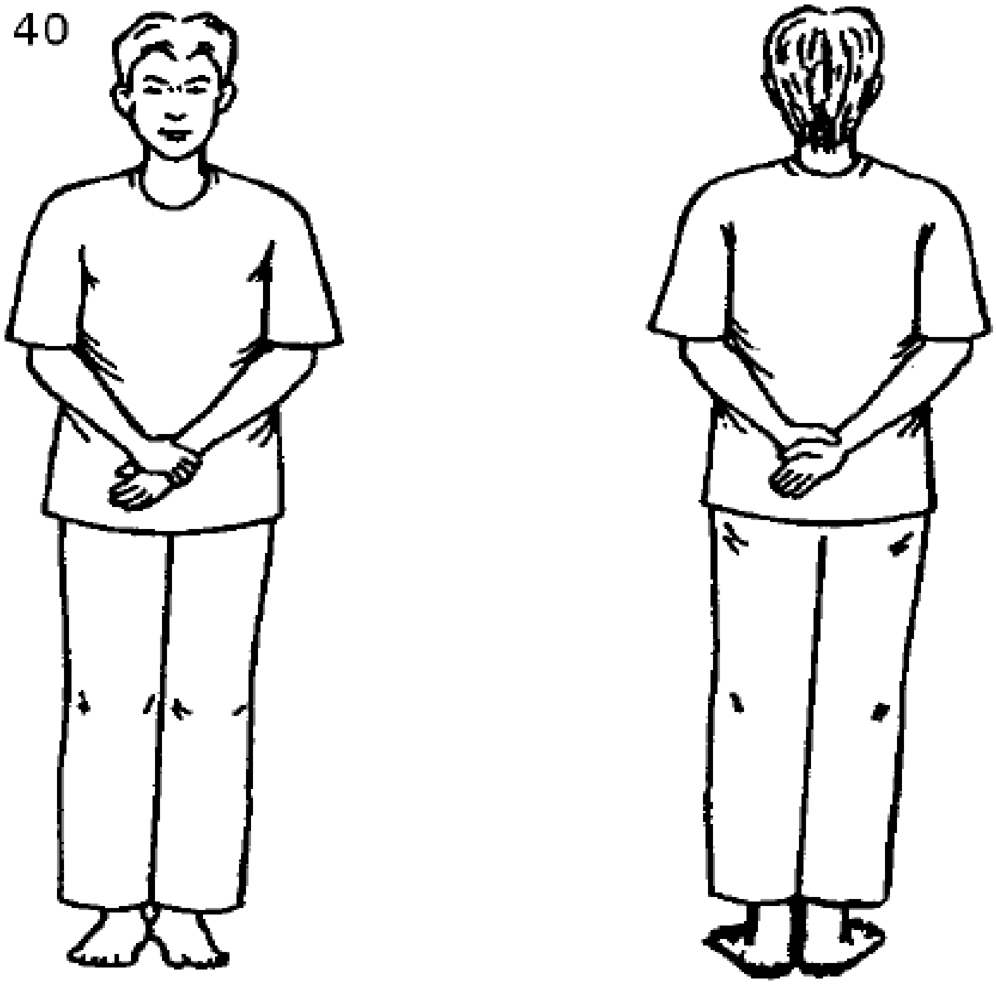


Sitting

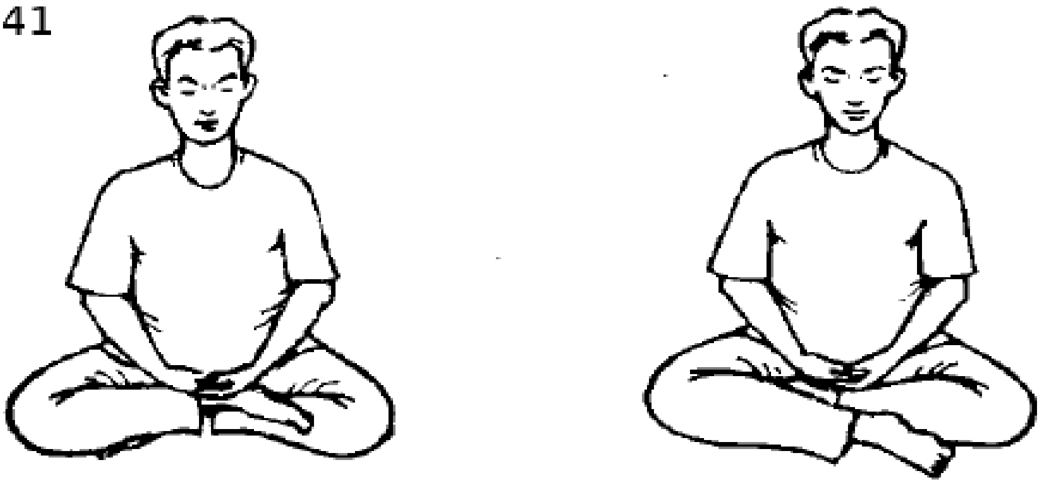


Standing

40



41



Sirimangalo International
www.sirimangalo.org