



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕನಾಟಕ-ನಮ್ಮಗುರಿ

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ (ಗಮನಿಸುವಿಕೆ) ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ (ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ಬೇಸ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್)



ಸಹಯೋಗ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರೀಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, ಕನಾಟಕ ಪರಿಸರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ (ಗಮನಿಸುವಿಕೆ) ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವು, ಧ್ಯಾನದ ಒಂದು ಬಗೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ಎಂದರೆನು?

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಯದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞಾನಿತಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತನ್ನ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲೇ ಮುಖಗಿರುವುದಲ್ಲ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ, ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಡಗಿಸೇ ಅಂದರೆ, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವ ಅಥವಾ ಹೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಫಿಯ ರುಚಿಯೊಂದನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುವುದು. “ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವೇ ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ನ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ”. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಸಾಧನ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ಕರಿಣಿವಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿಖಿಲತ್ವಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಮೂಡಬಹುದು.

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೃಂಡಳ್ಳಲ್ಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನಾಭಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೂ ಹತ್ತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಶ್ರೀಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅದರ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಮಟ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಟ್ಟನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದರ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅವು ಸುಲಭವಲ್ಲ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕದಿಂದ (ಪ್ರೇರ್ತ ಅಥವಾ ಪ್ರೇರ್ತ)- ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರೀಯೆ ನೀಡು ಅಥವಾ ಓದು

ಎಂಬಂತೆ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕ್ರೀದಿಸಿ, ಪ್ರಕ್ಕುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೌದ್ವೇದಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿದರೆ, ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು?

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಜಂಜಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗೋಪ, ಆಶಂಕ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಿನಾಲೊ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದ ಸಮರ್ಪೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಟಿಸೋಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬೊಜ್ಜು. ಅದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಶಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸತತವಾಗಿ ಆಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವು ದುರ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಕೆಲವೋಂದು ಶಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಶಿನ್ಯತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದೂ ವಿಚಾರಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೂ ಸಹ ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅರಿತು ಅಭ್ಯಾಸಿಸಿ ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ನಿರಾಯಕಾದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸಿದೇ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಆದಷ್ಟುಮಣಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಅಹಿತಕರ ಫಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಳಿದ್ದರೂ ಬೇಡವೆಂದರೂ ಸಹ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿನ್ಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು ನೇರವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮಿಸಿ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆಶಂಕದ ಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಉತ್ಪಾದ ತುಂಬಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಗುನಗುತ್ತಾ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಮೇಣ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕ್ರೀಯೆ ತೋರದೇ ಅಂಥಹ ಮನಃಫಿತಿ ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು ಮೃಂಡಘಳ್ಳೇಸ್ನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಮರ್ಪೋಲನ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.