

सोमवार दि. १० जून २०१९ सभावृतांत

सोमवार दि. १० जून २०१९ च्या सभेची सुरुवात नेहमीप्रमाणे प्रार्थना, वाढदिवस, चहापान याने झाली. यावेळी डॉ. यश वेलणकर हे वक्ते होते. आशा रेवणकर यांनी प्रास्ताविक, अंजली महाजन यांनी वाढदिवसाच्या शुभेच्छा, मृदुला कर्णी यांनी वक्त्यांचा परिचय करून दिला. श्री. शरदचंद्र पटवर्धन यांनी आभार मानले. यावेळी कमिन्स इंजिनिअरिंग महाविद्यालयाच्या, ज्या विद्यार्थिनींनी पी.डी. समवेत प्रकल्प केला होता, प्रकल्पामध्ये सहभागी पी.डी. शुभार्थी आणि मंडळ यांना धन्यवाद देण्यासाठी त्या आल्या होत्या. घाम आणि बोलणे यांचे इलेक्ट्रॉनिक सेन्सरद्वारे मापन करून पी.डी.चे निदान लवकर करण्यास उपयुक्त असे **Device** बनविणे हा त्यांच्या संशोधन प्रकल्पाचा विषय होता. या प्रकल्पासाठी त्यांना केंद्र शासनाच्या विभागाकडून अनुदानही मंजूर झाले आहे. या विद्यार्थिनींचा **sense of gratitude** लक्षणीय होता, प्रत्येकासाठी त्यांनी स्वतः तयार कलेले **thanks** चे रंगीत एनव्हलप आणि फॉईलमध्ये व्यवस्थित वेष्टन केलेले स्नॅक्स आणले होते. या विद्यार्थिनींनी त्यांच्या प्रकल्पाबद्दल थोडक्यात निवेदन केले आणि शुभार्थी शुभंकर व मंडळ यांचे सहकार्याबद्दल आभार मानले.

सभेचा मुख्य भाग म्हणजे डॉ. यश वेलणकर यांचे व्याख्यान, आयुर्वेदातील पदवीधर असलेल्या डॉ. वेलणकरांनी क्लिनिकल सायकॉलॉजीमधील पदव्युत्तर अभ्यासक्रम केले असून '**Mindfulness**' याबद्दलाचा त्यांचा विशेष अभ्यास आहे. **Mindfulness** च्या **Therapeutic** (उपचारात्मक) वापराचा ते प्रसार करतात. त्यासाठी लेखन, व्याख्याने, कार्यशाळा, पथनाट्ये याचा वापर करतात. या संदर्भातील **SIPE Education** ही त्यांची संस्था असून, **SIPE** ॲपचीही त्यांनी निर्मिती केली आहे.

'आरोग्यासाठी सजगता ध्यान (**Mindfulness Meditation**)' हा त्यांचा व्याख्यानाचा विषय होता.

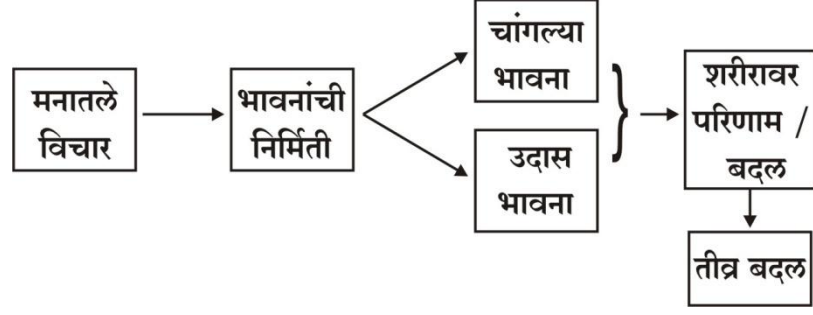
सुरूवातीलाच त्यांनी **Mindfulness** म्हणजे काय हे स्पष्ट केले सजगता ध्यान (**Mindfulness**) हा ध्यान देणे म्हणजेच लक्ष किंवा **Attention** देणे याचा प्रकार आहे. आपले लक्ष जाणीवपूर्वक वर्तमान क्षणात आणणे (कारण ते बऱ्याचदा नसते) म्हणजेच सजगता ध्यान किंवा **Mindfulness**.

आपले काय होते आपण भूतकाळ किंवा भविष्यकाळ याचाच विचार जास्त करत असतो. वर्तमान क्षणात काय चाललय याकडे ध्यान / लक्ष नसते. भूत / भविष्याच्या विचारांनी शरीरात बदल होतात त्या बदलांना तणाव म्हणतात. माणसाशिवाय अन्य प्राणी विचार करत नाहीत. भविष्याचे विचार असावेत पण ते सतत, **Repetitive** नकोत. नको असलेले विचार थकवतात.

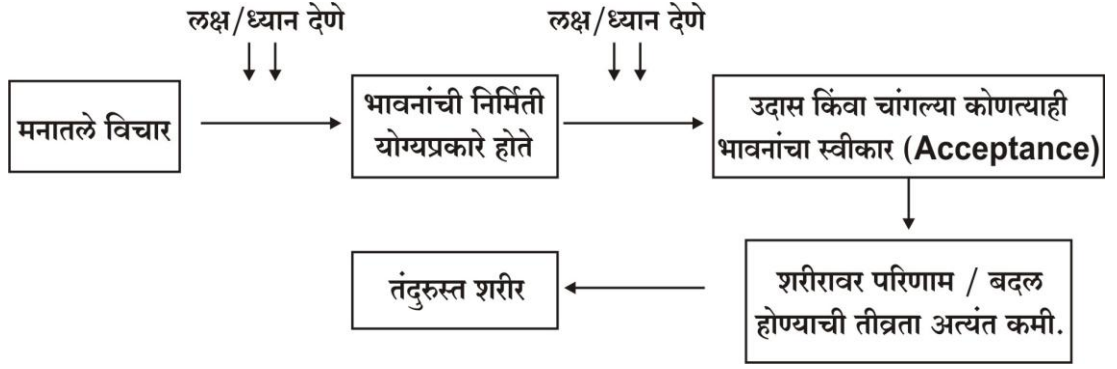
पार्किन्सन्स मध्ये याचा उपयोग कसा? हे सांगताना डॉ. वेलणकर म्हणाले, 'पार्किन्सन्स हा मेंदूचा विकार आहे. माईंडफुल नेस या तंत्राचा परिणाम साक्षात मेंदूवर होतो, सकारात्मक होतो, त्यामुळे **PD** चा त्रास कमी होतो. शुभार्थी आणि शुभंकर या दोघांनाही यांचा लाभ होतो. या विवेचनानंतर त्यांनी सर्वांकडून एक **Activity** / प्रत्याक्षिक करून घेतले.

- १) एक हात छातीवर आणि दुसरा हात पोटावर ठेवण्यास सांगितले.
- २) डोळे बंद करून, काहीही न करता फक्त हातांकडे लक्ष देणेस सांगितले.
- ३) नैसर्गिकरित्या श्वासाबरोबर छातीवरचा हात किंवा पोटावरचा हात अधिक हलतो का ते पहा. त्याचवेळी श्वासाकडेही लक्ष द्या.
- ४) श्वास आणि हात याकडे जाणीवपूर्वक लक्ष द्या.

Mindfulness, या तंत्रामध्ये प्रत्यक्ष कृती करायची नसते, उदा. आपण प्राणायाम करतो, योगासने करतो, कृती करतो, **Mindfulness** मध्ये प्रत्यक्ष त्या क्षणी (वर्तमान क्षणी) आपण त्रयस्थपणे श्वासाकडे, मनाकडे, शरीराकडे पहायचे असते, लक्ष द्यायचे असते, किंवा अनुभवायचे असते आणि त्याचा स्वीकार करायचा. इथे मनाच्या पातळीवर जे घडते त्याचा **sequence** असा.

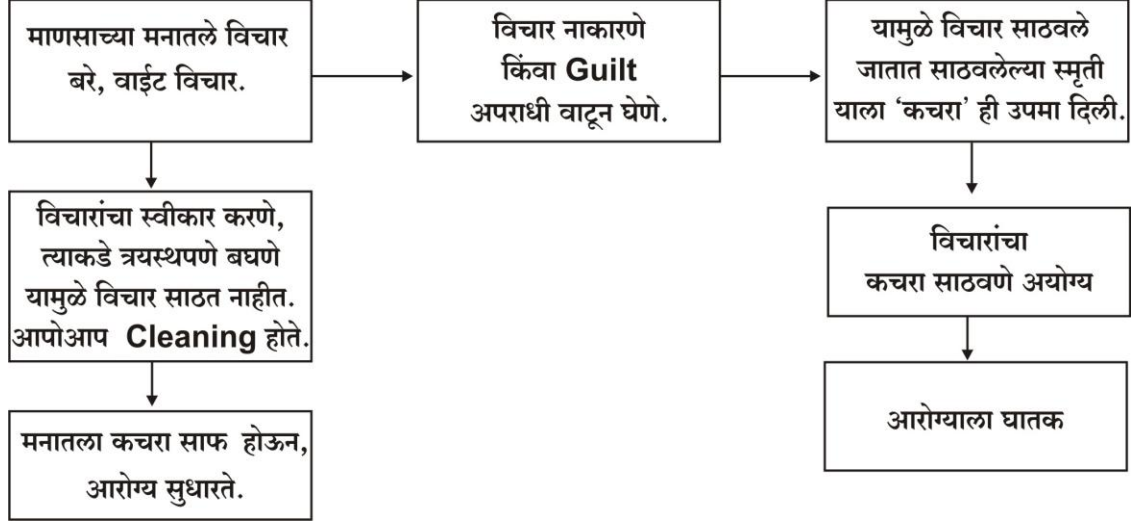


वरील चार्टमध्ये शरीरावर परिणाम किंवा बदल होण्याचे कारण आपण भावनांचा स्वीकार (Acceptance) करत नाही म्हणून शरीरावर किंवा मनावर तीव्र बदल/परिणाम होतात. आता माईडफुलनेस तंत्राचा वापर केल्यास वरील **sequence** मध्ये काय बदल होतो पाहू.



वरील **sequence** मध्ये दोन गोष्टी घडल्या, विचारांवर लक्ष होते आणि ज्या भावना निर्माण झाल्या त्यांचा स्वीकार केला, यामुळे शरीरावर चांगला परिणाम होतो. आपण उत्साहित झालो की **Dopamine** वाढते. अशाप्रकारे या तंत्राचा **therapy** म्हणून वापर होऊ शकतो.

विचारांवर ध्यान देणे / लक्ष देण्यामुळे मेंदुच्या **Pre Frontal Cortex** या भागावर (जो फक्त मानवी मेंदू मध्ये आहे) सकारात्मक परिणाम होतो. भावना सैराट होत नाहीत. नवीन पेशींची निर्मिती होते, आरोग्य सुधारते माईडफुलनेस या तंत्राचा वापर करण्यासाठी डॉ. वेलणकर यांनी मानवी मनातील विचारांची प्रक्रीया सांगितली.



कोणतेही विचार येणे चुकीचे नाही. पण त्या विचारानुसार कृती करणे/**Response** देणे हे चूक, त्याचा शरीरावर परिणाम होतो. चुकीचे विचार आले, तर त्याकडे लक्ष देऊन बघितल्यामुळे, योग्य प्रतिसाद देता येतो, मनाच्या योग्य प्रतिसादाचा शरीरावर वाईट परिणाम होत नाही.

यानंतर दुसरी **Activity** घेतली. या प्रात्याक्षिकामध्ये त्यांनी वेगवेगळ्या स्ट्रेचेस करताना त्याकडे कसे लक्ष द्यायचे आणि योग्य प्रतिसाद द्यायचा याबद्दल प्रात्याक्षिक करून घेतले. क्षण / प्रतिक्षण साक्षीभावाने मनाकडे, त्रयस्थपणे बघणे म्हणजे **Minfulness**.

डॉ. वेलणकर यांच्या व्याख्यानानंतर चर्चा आणि प्रश्नोत्तरे झाली. यावेळी डॉ. प्रकाश जावडेकरांनी स्वतःचा अनुभव शेअर केला. अनेकांनी चर्चेत सहभाग घेतला.

डॉ. वेलणकरांनी **Richard Davidson** लिखित **Science of Meditation** आणि **Secret** या दोन पुस्तकांची वाचण्यासाठी शिफारस केली.

श्री. शरदचंद्र पटवर्धन यांनी आभार मानल्यावर कार्यक्रमाची सांगता झाली.

डॉ. यश वेलणकर – ९१४६३६४९४० / ९४२२०५४५५१.