

हळू करा आपल्या मनाच्या विचारांची गती

बऱ्याच लोकांचे मन एका विचारापासून दुसऱ्या आणि तिथून तिसऱ्या विचाराकडे खूप वेगाने पळते. त्यांचे मन एका क्षणासाठी पण शांत राहत नाही. ते सदैव योजना बनवत राहतात. चिंता करतात आणि तणावाने ग्रस्त होतात. हळूहळू त्यांचीही सवय खोलपर्यंत मुळे रोवते आणि मनाचे आवश्यक अंग बनतात. त्या वेळेस सुद्धा ज्या वेळेस चिंतेचे काहीही कारण नाही. चिंतेची काहीही कारणे शोधतात. आणि सदैव व्याकुळ राहतात. जेव्हा करण्यास काहीही राहत नाही. तेव्हा पण ते मनाला आणि बुद्धीला या गोष्टीवर तणावाने भरून घेतात.

मनाच्या तीव्रगतीचा अर्थ काय आहे. हे एका निश्चित वेळात आपल्या मनात येणाऱ्या सर्व विचारांची संख्या सांगतात आपल्या मनाला हळू करण्याचा अर्थ आहे. आपल्या मनामध्ये एक निश्चित वेळात येणाऱ्या विचारांच्या संख्यांना कमी करणे. सम पहिल्या एका मिनिटात आपल्या मनामध्ये एक हजार विचार येत होते आणि आता तेवढ्याच वेळात शंभर विचार येतात. याचा अर्थ हा झाला की, आपण आपल्या मनाला या सीमेपर्यंत हळू केले. मनाची गती विशेष रूपाने सर्व ऋणात्मक भावना आणि मानसिक दबावाच्या वेळेस अधिक होते. विशेष अर्थ, गडबड, आणि निराशेच्या भावनेच्या वेळेस.

मनाची तीव्रगती किंवा वेग निश्चित कपाने एक कमजोर आणि अनियंत्रित मनाचे लक्षण आहे. नियंत्रित मन जोपर्यंत पाहिजे तो पर्यंत एका विचारामध्ये केंद्रित राहू शकते. ते आपल्या इच्छेच्या अनुसार निश्चित वेळेपर्यंत विचार शून्य देखील होऊ शकते. मनाच्या वेगाला कमी करण्याची विधि आहे की, जे कार्य आपण आता करत आहोत. त्यामध्ये आपले लक्ष केंद्रित करणे. भूतकाळात झालेल्या गोष्टी भविष्याची समभावना यामध्ये राहू नये. वर्तमानामध्ये राहण्यास शिकावं. जेव्हा आपण वेळेच्या आधी भूत किंवा भविष्याच्या दिशामध्ये विचार करण्यास सुरुवात करतो. केवळ तेव्हा आपल्या मनाचा वेग वाढतो. आणि त्याच्या फळ रूपाने हातात घेतलेले वर्तमान कार्य बिघडत जाते.

बहुतेक वेळा जेव्हा आपण काही कार्य करत असतो. त्या वेळेपासूनच आधीच्या गोष्टीच्या विचार करू लागतो आणि जेव्हा ते काम संपन जाते. रिकाम्या वेळी आनंद साजरा करू लागतो. या प्रकारे आपण वर्तमानाची अपेक्षा करू टाकतो. त्यामुळे वर्तमान कार्य व्यवस्थित केले जात नाही. भविष्याच्या दिशेने पळणारे हे मन आहे जे वर्तमान खुशीला अडथळे आणतं.

एकदा का जेव्हा आपण मनाच्या वेगाला कमी करून आपल्या हातामध्ये घेतलेल्या कार्यात लावण्यास शिकतो. तेव्हा

आपल्या लक्षात येतं की जे काम आपण खूप छोट समजतो आणि ते करताना उदायीचा अनुभव करता होतो. तेच काम आता खूप रोचक, प्रसन्नता आणि संतोष देणारं बनलं. आपल्या चारी बाजूने जी गोष्ट घटित होत आहे. ती आपणास नीरस आणि अरु चकर लागते आणि त्यामुळे आपण त्याकड थोडेपण लक्ष देत नाही. केवळ ते मनाच्या गतिला हळू करून त्यांना वर्तमानमध्ये लावल्याने खूप रोचक आणि प्रसन्नता देणारी बनते.

जर आपण आपल्या कार्यामध्ये खुशी आणि आनंद प्राप्त करू इच्छित असाल तर ते कार्य पटपट संपवून देण्याची घाई करण्याची सवय आपण सोडून दिली पाहिजे. अशा वेळी आपल्याला प्रत्येक कार्य लहानात लहान का असेना परंतु पूर्ण जागरूकता आणि सावधपणे करण्याची शैली आत्मसात केली पाहिजे. जर आपण प्रत्येक लहान कार्यावर लक्ष दिले नाही तर आपण मोठ्या कार्याला सुद्धा लक्षपूर्वक करू शकत नाही. त्यामुळे प्रत्येक कार्याला उत्साहाने आणि कुशलतेने लक्ष देऊन केले पाहिजे.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com