



ಹಿರಿಯ ಸ್ನೇಹಿ ಕರ್ನಾಟಕ - ನಮ್ಮ ಗುರಿ

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ (ಗಮನಿಸುವಿಕೆ) ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ  
(ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್)



## ಸಹಯೋಗ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಕಾನೂನು ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ  
ಕೇಂದ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು  
ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ

## ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ (ಗಮನಿಸುವಿಕೆ) ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನ (ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಬೇಸ್ಡ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್)

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

### ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಸಮಯದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತ ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸುವ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞಾ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಭೂತ ಅಥವಾ ಭವಿಷ್ಯತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲೀ ಮುಳುಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಫಿಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗದೇ ಅಂದರೆ, ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದುವ ಅಥವಾ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಫಿಯ ರುಚಿಯೊಂದನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. “ಒಂದು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅದರ ಅನುಭವವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನವೇ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್‌ನ ಮೂಲ ಮಂತ್ರ”. ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಒಂದೆಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಈ ಸಾಧನೆ ನಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ



ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು. ಕಠಿಣವಾದ ಸವಾಲುಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಕೂಡ ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಇದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣವುಳ್ಳವರು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಮೂಡಬಹುದು.

**ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೂ ಹತೋಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಹರಿಸಿ, ಅದರ ಅರಿವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯ ಸಫಲವಾದ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದರ ಪಾಂಡಿತ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ (ಉದಾ: ವಿಪಶನ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನ). ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹಲವಾರು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು



ಆತಂಕದ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕದಿಂದ (ಫೈಟ್ ಅಥವಾ ಫ್ಲೈಟ್)- ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡು ಅಥವಾ ಓಡು ಎಂಬಂತೆ ದೇಹವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಧ್ಯಾನದ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಹನೆ ಮತ್ತು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿದರೆ, ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದ ಅನುಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

**ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು?**

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಚಂಚಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗೋಪ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಅತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒತ್ತಡವು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು



ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬೊಜ್ಜು ಅದರಿಂದ ನಿರ್ದ್ರಾಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸತತವಾಗಿ ಆಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಎದುರಾಗುವ ಹಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಅರಿವಿನ ವರ್ತನೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಧೀರ್ಘಾವಧಿಯ ನೋವು ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದೂ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

**ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?**

ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೂ ಸಹ ಮೈಂಡ್‌ಫುಲ್ನೆಸ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅರಿತು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಅದರ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ವಯಂ ಜಾಲಿತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಯಾವದೇ ನಿರ್ಣಯಭಾವದಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸದೇ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು, ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ ಅನುಭವಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿನ ಅಹಿತಕರ



ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಿದ್ದರೂ  
 ಬೇಡವೆಂದರೂ ಸಹ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ  
 ಮರುಕಳಿಸಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ  
 ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕೂಡ  
 ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ  
 ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ  
 ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರ  
 ಪರಿಣಾಮವು ನೇರವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಮೇಲೆ  
 ಪರಿಣಮಿಸಿ, ದುಃಖ ಮತ್ತು ಆತಂಕದ ಭಾವನೆಗಳು  
 ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ  
 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 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರದೇ  
 ಅಂಥಹ ಮನಃಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು  
 ಮೈಂಡ್‌ಫುಲನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ  
 ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.  
 ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ  
 ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ  
 ಸಮತೋಲನ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳ  
 ಮೇಲೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ  
 ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದರ ಸತತ  
 ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು  
 ದೂರವಿಡಬಹುದಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ  
 ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.