



महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे

शतकोत्तर हीरक महोत्सवी वर्ष २०१९-२०
कोरोना टाळेबंदी काळातील उपक्रम

०८/०५/२०२०

चला ध्यानाकडे वळूया...

प्रा. वर्षा तोडमल

आपल्या मानसिक स्वच्छतेसाठी ध्यानाची नितांत आवश्यकता असते. अतिरेकाने खर्च होणारी शक्ती वाचविण्यासाठी त्याच्यामध्ये बचत करण्यासाठी जो मार्ग सांगितला आहे ते म्हणजे ध्यान. ध्यानामुळे शांतीची सवय लागेल.

पाण्याने भरलेल्या ग्लासात माती टाकून तो हलविला असता, पूर्ण ग्लास मध्ये माती तरंगताना दिसते. नंतर हळूहळू माती ग्लासच्या तळाला जाऊन बसते. यानंतर ग्लासमध्ये स्वच्छ पाणी दिसू लागते. अगदी याच प्रकारे आपण जेव्हा ध्यान करतो तेव्हा अनेक विचारांची वादळे आपल्या मनामध्ये फिरत राहतात. आपण ध्यानस्थ होत जाऊ तसतसे ते मन शांत होऊ लागते. म्हणूनच ध्यान हा आत्म्याचा आहार मानले जाते. आपल्या जीवनात सर्व काही ठीक चाललेले असूनदेखील आपण असहज होतो, तर या lockdown काळामध्ये अस्वस्थता निर्माण होत नसेल कशावरून....

ध्यानाच्या सहाय्याने आपण जीवनातील स्थिरता प्राप्त करून घेऊ शकतो. दुःखाच्या प्रसंगी ध्यानासारखा सल्लागार दुसरा कोणीही असू शकत नाही. ध्यान करण्यासाठी खूप बुद्धिमान असण्याचीही आवश्यकता नाही. पण ध्यानाने बुद्धीची स्थिरता मात्र प्राप्त होऊ शकते.

बहुतांश मुले शांतपणे पंधरा मिनिटे बसू शकत नाहीत अशी तक्रार पालक शिक्षकांकडून नेहमीच ऐकायला मिळत असते. परंतु केवळ पाच मिनिटांसाठी ध्यान निश्चितपणे करू शकतात. मुलांना त्यांच्या स्वतःच्या समस्या असतात. अभ्यासाची चिंता, शाळेची चिंता, सामाजिक वातावरण, शारीरिक चिंता- रंगरूप, अभ्यास लक्षात न राहणे, विषय अवघड वाटणे इत्यादी. अशा प्रकारच्या तणावामुळे मुलांचे वागणे, खाण्या-पिण्याच्या सवयी, शारीरिक वाढ, शरीर अस्वास्थ्य अशा प्रकारच्या समस्यांना त्यांना तोंड द्यावे लागते. विद्यार्थ्यांनी शालेय जीवनातच ध्यानाची सवय लावून घेतली तर त्याचा उपयोग अनेक समस्या कमी होण्यासाठी होईल.

ध्यानातून मिळविलेली भरपूर आध्यात्मिक उर्जा मेंदूला उत्तम प्रकारे व जास्तीत जास्त क्षमतेने कार्य करण्यास मदत करते.

ध्यानाने स्मरणशक्ति जबरदस्त वाढते म्हणून सर्व विद्यार्थ्यांसाठी ध्यान नितांत आवश्यक आहे. वाईट सवयी नष्ट होतात. खूप खाणे, जास्त झोपणे, खूप बोलणे, अती विचार करणे इ. अनेक वाईट सवयी असतात... ध्यान करून मिळवलेले भरपूर विवेकज्ञान आणि ऊर्जा यामुळे सर्व वाईट सवयी आपोआप सुटतात...

नियमित ध्यान केल्यामुळे होणारे फायदे--

- * शांत मन
- * उत्तम एकाग्रता
- * चांगला संवाद
- * आकलनशक्ती मध्ये स्पष्टता येते.
- * सृजनशीलता आणि कुशलतेचा विकास
- * अनामिक भीती कमी होते.
- * भावनात्मक स्थिरता वाढते. आनंद वाढतो.
- * अंतर्ज्ञान (तात्कालिक ज्ञान) विकसित होते.
- * परिस्थितीचे स्पष्टपणे आकलन करण्याची क्षमता वाढते.
- * समस्या छोट्या वाटू लागतात.



महाराष्ट्र एज्युकेशन सोसायटी, पुणे

शतकोत्तर हीरक महोत्सवी वर्ष २०१९-२०

कोरोना टाळेबंदी काळातील उपक्रम

- * एकाग्रता वाढल्यामुळे मन कुशाग्र होते आणि विश्रांतीमुळे मनाचा विस्तार होतो.
- * आपल्यातील वृत्तींमुळेच आपण आनंदी किंवा दुःखी होतो हे ध्यान केल्याने लक्षात येते.
- * ध्यान केल्याने आंतरिक शुद्धी होते आणि मानसिक स्तरावर पोषण मिळते.

हे सर्व नियमित ध्यानाचे लाभ आहेत. याशिवाय,

1. दैनंदिन कार्यामध्ये मनाची शांती आणि शक्ती हरवत असते. दिवसभरामध्ये ताण, राग, भय, चिंता, निराशा यांना सामोरे जावे लागते. शांत ध्यान स्थितीमुळे मन शांत होते. विचार शुद्ध होतात. मनाला प्रसन्नता लाभते. एकूणच समाधानाच्या पातळीत वाढ होते.
2. ध्यान सातत्यामुळे मेंदूतील पेथींची बाह्य परिस्थितीशी जुळवून घेण्याची क्षमता वाढते
3. आत्मचिंतन पूर्वक ध्यान केल्यामुळे मनातील झगडा कमी होतो. मेंदूतील लिम्बीक कॉर्टेक्स आणि निओ कॉर्टेक्स यांची सांगड घातली जाते. यामुळे ताण आणि आजार टळू शकतात परिणामी मनाची शांती वाढते.
4. नियमित ध्यान केल्यामुळे मेंदूच्या पुढच्या कपाळाकडील भाग (लेफ्ट फ्रंटल लोब) कार्यक्षम होतो. त्यामुळे तणावपूर्ण कार्यपद्धतीत बदल होतो आणि शांती वाढ होते.
5. बाहेरून मेंदूच्या अंतरभागापर्यंत येणाऱ्या संदेशाचा ओघ मंदावतो. त्यामुळे बाहेरील मनाचा क्षोभ वाढवणाऱ्या घटनांबद्दल संदेश आतपर्यंत पोहोचतच नाही परिणामी मानसिक ताण कमी होतात, मन शांत राहते.
6. ध्यान सातत्यामुळे ताणतणाव कमी होतात. रक्तदाब संतुलित राहतो. आजाराचे प्रमाण कमी होते. मनाच्या शांतीमध्ये आणि पर्यायाने शक्तीमध्ये वाढ होते.

ध्यानामुळे मनाच्या शक्तीत अनेक अंगांनी वाढ होते. हजारो वर्षांपूर्वी ऋषी- मुनी ध्यान करत असत. त्यांना त्या 'शांत' स्थितीमध्ये ज्या कल्पना स्फुरत असत, त्यातूनच त्यांना विश्वरचनेचे सूक्ष्म ज्ञान झाले यात शंका नसावी.

ध्यान कसं करावं, त्याची पद्धत काय आहे, एखाद्या ध्यानाच्या पद्धतीची निवड केल्यावर त्या पद्धतीचे ध्यान करून बघा. उपयुक्त वाटल्यास सतत करत राहा आणि त्यात खोलवर जा.....

ध्यान पद्धत क्रमांक १

(क्रमशः)

प्रा. वर्षा तोडमल
मराठी विभाग प्रमुख
आबासाहेब गरवारे महाविद्यालय.