



ध्यानधारणेमुळे व्यक्तिगत जीवनाला झालेला फायदा

डॉ. अनाप उत्तम दामु

शारीरिक शिक्षण संचालक,

महिला गृहविज्ञान व संगणकशास्त्र महाविद्यालय, लोणी

प्रस्तावना:

रोजच्या धकाधकीच्या जीवनशैलीत मेडिटेशन म्हणजेच ध्यान तुम्हाला आराम करण्यास मदत करते. जेव्हा आपली इंद्रिये सुस्त किंवा कंटाळवाणी होतात, तेव्हा ध्यान आपल्याला आपली जागरूकता वाढवण्याची संधी देते. संशोधनामध्ये असे सांगण्यात आले आहे की, ध्यान केल्यामुळे तात्पुरत्या स्वरूपातील तणाव दूर केला जाऊ शकतो. आरामदायी आणि सुखदायी फायद्यांमुळे, अनेक तज्ज्ञ आपल्याला निरोगी आणि सक्रिय जीवनासाठी ध्यान करण्याचा सल्ला देतात.

ध्यानाचे अनेक प्रकार आहेत आणि प्रत्येक प्रकार शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांसाठी फायदेशीर असतो. अध्यात्मिक गुरू आणि मानसिक आरोग्य तज्ज्ञांनी ध्यानाचे अनेक प्रकार विकसित केले आहेत. या प्रकारांमधून दिसून येते की, ध्यान प्रत्येक व्यक्तिमत्व आणि जीवनशैलीतील लोकांसाठी अतिशय योग्य आहे आणि प्रत्येकजण याचा सराव करू शकतो. जे लोक नियमितपणे ध्यान करतात, त्यांना सरावाद्वारे त्यांचे शारीरिक आरोग्य तसेच भावनिक आरोग्य सुधारण्याची संधी मिळते.

Copyright © 2023 The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY-NC 4.0) which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium for non-commercial use provided the original author and source are credited.

ध्यान काय आहे ?

मेडिटेशन किंवा ध्यान हा एक मानसिक व्यायाम आहे, ज्यामध्ये विश्रांती, एकाग्रता आणि जागरूकता यांचा समावेश होतो. ज्याप्रमाणे शारीरिक व्यायाम हा आपल्या शरीराच्या हालचालींसाठी कार्य करते. अगदी, त्याचप्रमाणे ध्यान हा मनाचा आणि मेंदूचा व्यायाम आहे. हा व्यायाम सहसा

वैयक्तिकरित्या शांत स्थितीत बसून आणि डोळे मिटून केला जातो.

ध्यान हा एक सराव आहे, ज्यामध्ये एखादी व्यक्ती माईंडफूलनेस सारखी पद्धत वापरून विशिष्ट वस्तू, विचार किंवा गती यावर लक्ष केंद्रित करत., जेणेकरून जागरूकता आणि एकाग्रता वाढवली जाऊ शकेल. ध्यानाचा सराव हा



एखाद्या व्यक्तीला मानसिकदृष्ट्या स्पष्ट करतो आणि भावनिकदृष्ट्या शांतता आणि स्थिरता प्रदान करते.

मेडिटेशनचे विविध प्रकार :

1. विपश्यना : जगभरातील लोकप्रिय अशा ध्यान

पद्धतींपैकी विपश्यना ही एक पद्धत आहे. भगवान गौतम बुद्धांनी ही पद्धत प्रगत केली आहे. अनेकांकडून तुम्ही ही पद्धत ऐकली असेल. विपश्यना करण्यासाठी एका जागी शांत बसावे लागते. शरीराला कोणत्याही प्रकारचा ताण देऊन यामध्ये बसायचे नसते. यानंतर नाकातून घेतल्या जाणाऱ्या श्वासाकडे तुम्हाला लक्ष द्यायचे असते. विपश्यनेत तुम्हाला तुमच्या श्वासाकडे लक्ष केंद्रित करायचे असते. त्यामुळे तुम्हाला श्वासाची गती वाढवायची नसते. विपश्यनेची सवय तुम्हाला एकदा लागली की तुम्हाला श्वासाकडे लक्ष केंद्रित करता येते. मनः शांती आणि रोगमुक्ती मिळण्यासाठी विपश्यना केली जाते.

2. झाझेन पद्धती (Zazen Meditation) :

झाझेन पद्धतीची ध्यानधारणा ही तुम्हाला नावाने नवीन वाटेल. पण हा बौद्ध ध्यानपद्धतीचाच एक भाग समजला जातो. पण कालांतराने ही पद्धतही प्रगत झाली. झाझेन पद्धतीमध्ये तुम्हाला ताठ बसायचे असते. यात विशेष असे कोणतेही नियम नसतात. दीर्घ श्वास घेऊन तुम्हाला विचारांवर लक्ष केंद्रित करायचे असते. आता तुम्ही झाझेन पद्धतीमध्ये ध्यासाधना करणार असाल तर तुम्हाला मांडी घालून किंवा वज्रासनात बसायचे आहे. तुमच्या आजूबाजूला काय सुरु आहे, कशाचा आवाज येत आहे याकडे लक्ष देण्याऐवजी तुम्हाला कशाकडेही लक्ष न देता मनातील विचारांकडे लक्ष द्यायचे असते.

3. क्वी गॉंग (Kwi Gong Meditation) :

भारतीय ध्यानपद्धतीसोबतच अनेक ध्यानपद्धती आहेत. क्वी गॉंग ही एक चिनी ध्यान पद्धत आहे. यानुसार केवळ श्वसनाचा वापर करून उर्जा ही शरीराच्या उर्जाकेंद्रामध्ये भरली जाते. या ध्यानसाधनेत तुमचे सगळे लक्ष हे श्वास आणि तुमच्या उर्जाकेंद्रावर असते. उर्जाकेंद्रामध्ये बेंबीच्या खाली, छातीच्या मधोमध, भुवयांच्यामध्ये अशी ही उर्जाकेंद्रे असतात. श्वासावर तुम्ही लक्ष केंद्रित केले तर तुमच्या शरीराच्या भागात तुमची उर्जा फिरत राहिल. उर्जेचे विकेंद्रिकरण हे या ध्यानपद्धतीचे उद्दिष्ट्य असते.

4. कुंडलिनी (Kundalini Meditation) :

वेदांतामध्ये सांगितलेली ही ध्यानपद्धती आहे. प्रत्येक मनुष्यामध्ये अनंत शक्ती असते. आपल्यातील ही अनंत शक्ती जागृत करण्याचे काम किंवा उद्दिष्ट्य या प्रकारच्या मेडिटेशनमध्ये असते. आपल्या मनात चालणारे विचार आपले स्वतःबद्दलचे विचार संकुचित करू टाकतात. या विचारांना अमर्याद करण्याचे काम कुंडलिनी ध्यानपद्धती करते. याप्रकारात ध्यान करताना तुम्हाला तुमच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करायचे आहे. तुम्हाला तुमच्या शरीरातील उर्जाकेंद्रावर लक्ष केंद्रित करायचे आहे. पण ही ध्यानपद्धती अभ्यासाशिवाय तुम्हाला करता येऊ शकत नाही. त्यामुळे या पद्धतीचा तुम्ही योग्य अभ्यास करा.

5. रिथम पद्धत (Rhythm Meditation) :

अलीकडे आलेली ही आधुनिक पद्धत आहे. यामध्ये तुमचे हृदय हे उर्जाकेंद्र असते. त्यामुळे या पद्धतीमध्ये तुम्हाला तुमच्या हृदयावर उजवा हात ठेवण्यास सांगितला जातो. यामध्ये तुम्हाला तुमच्या श्वासाकडे नाही तर हृदयाच्या ठोक्यांकडे



लक्ष द्यायचे असते. श्वासाकडे लक्ष देऊन तुम्हाला श्वासाची शक्ती वाढवणे हा ध्यानपद्धतीचा भाग असतो. यामध्येही तुम्हाला वेगवेगळ्या पद्धतीने ध्यान धारणा करण्यास सांगितले जाते.

ध्यानाचे ९ लाभ :

ध्यानाचे असंख्य लाभ आहेत. मानसिक स्वच्छतेसाठी याची नितांत आवश्यकता आहे.

- शांत मन
- उत्तम एकाग्रता
- चांगला संवाद
- आकलनशक्ती मध्ये स्पष्टता
- सृजनशीलता आणि कुशलतेचा विकास
- अचल आंतरिक शक्ती
- उपचार, स्वास्थ्य
- ऊर्जा स्रोताशी संधान
- विश्राम, ताजेतवाने आणि भाग्यशाली होणे.

ध्यानाचे महत्व :

- ध्यान आत्म्याचा आहार आहे. त्यामुळे सामाजिक मुल्ये, एक दुसऱ्यांची काळजी, जबाबदारी आणि अहिंसा आणि शांती वृद्धिंगत होते. ते आपापसात जोडण्यासाठी मदत करते. या मूल्यांमुळे तर 'वसुधैव कुटुंबकम' संकल्पना स्वीकार करण्यासाठी मदत होते.
- समस्त मानव जातीमध्ये कधीही आणि कश्यानेही कमी होणार नाही असा आनंद शोधण्याची नैसर्गिक प्रवृत्ती असते. ध्यानामुळे हि तृप्ती प्राप्त होते.
- आपल्या जीवनात सर्व काही ठीक चाललेले असून देखील आपण असहज होतो. ध्यान आपणास ज्ञात आणि

अज्ञात अश्या दोन्ही तणावापासून मुक्ती देऊन विश्राम आणि स्थिरतेची अनुभूती देते जी आपण सर्वजण शोधत असतो.

- ध्यानाच्या सहाय्याने आपण जीवनातील चढ उतारांना विश्वास, स्थिरता आणि संपन्नतेने सामना करू शकतो. महत्वाचे हे आहे कि सततच्या ध्यानामुळे आपल्यामध्ये एक लवचिकता येते. आपण आपल्या भावना आणि परिस्थितींना खंबीरपणे सामना करू शकतो.
- दुःखाच्या प्रसंगी ध्यानासारखा सल्लागार दुसरा कोणीही असू शकत नाही.

मेडिटेशन कसे करावे ?

- मेडिटेशन करणे म्हणजे तुम्हाला त्या काळात कोणत्याही हालचाली करायच्या नसतात. जर तुम्ही अशी हालचाल करत असाल तर त्याला काहीच अर्थ नाही.
- मेडिटेशन दरम्यान तुम्ही ओंकार करू शकता किंवा नामःस्मरण करू शकता.
- मेडिटेशन करताना अगदी छान सैलसर कपडे घाला म्हणजे तुम्हाला कपड्याची अडचण येणार नाही.
- ध्यान साधनेनंतर तुम्ही शक्य असेल तर शांत राहा. काही चांगले वाचा.
- ध्यान साधना ही सोपी गोष्ट नाही त्यामुळे तुम्हाला हे सगळे जमण्यास थोडासा वेळ लागेल. त्यामुळे तुम्हाला थोडासा वेळ लागेल त्यामुळे लगेच हार मानू नका. ध्यान धारणा करण्याचे प्रयत्न सोडू नका.

ध्यान करण्याचे फायदे :

ध्यान केल्याने तुम्हाला हे सर्व फायदे आणि बरंच काही मिळू शकते. तुमच्या शरीरासाठी, मनासाठी आणि आत्म्यासाठी



ध्यानाचे असंख्य फायदे आहेत. ध्यानामुळे मिळणारा आराम हा गाढ झोपेमुळे मिळणाऱ्या आरामापेक्षा कितीतरी पटीने जास्त आहे. आराम जितका जास्त गहन, तुमचे काम तितकेच जास्त गतिशील होते.

- एकाग्रता वाढवते :** तुमच्या भरकटलेल्या विचारांना नियंत्रणात ठेवण्याचे काम ध्यानसाधना करते. जर एखाद्या कामामध्ये तुमचे मन लागत नसेल आणि तुम्हाला एकाग्र होण्याची गरज असेल तर तुम्ही अगदी हमखास ध्यानसाधना करायला हवी. कारण त्यामुळे तुम्हाला एकाग्रता वाढण्यास मदत होईल. कोणतेही महत्वाचे काम करण्याआधी तुम्ही ध्यानसाधना करा तुमच्याकडून अधिक चांगल्या पद्धतीने काम होईल.
- मानसिक तणाव कमी करते :** अनेकदा आपण कामाच्या घरच्या अनेक समस्यांमुळे उद्विग्न झालेले असतो. काहीही करण्याची इच्छा अशावेळी आपल्याला नसते. हा तणाव तुमच्या मनावर परिणाम करतो. तुम्ही चारचौघात कितीही छान वावरत असलात तरी तुम्हाला मानसिक तणाव आलेला असतो. या तणावामधून तुम्हाला बाहेर काढण्याचे काम ध्यान साधना करत असते. तुमच्या मनामध्ये राहून गेलेली अढी काढण्याचे काम ध्यान साधना करत असते.
- मन शांत ठेवते :** अनेकदा काही विचारांनी आपल्या डोक्यात काहूर माजलेले असते. तुमचं डोक शांत नसतं. अशावेळी तुम्हाला मन शांत ठेवण्यासाठी मेडिटेशन मदत करते. तुम्ही ज्यावेळी शांत राहून मनात चांगले विचार आणता त्यावेळी तुमचे मन शांत होते. तुमचेही मन अस्थिर झाले असेल तर तुम्ही मेडिटेशन करायला हवे.

- व्यसनाधीनता दूर करते :** व्यसनाधीनता ही कोणत्याही औषधाने कमी होत नाही.त्यासाठी तुम्हाला तुमचे मन घट्ट करावे लागते. तुम्हाला व्यसनाधीनता दूर करायची असेल तर तुम्ही ध्यानसाधना करायला हवी. तुम्ही जितके ध्यान कराल तितके तुम्हाला तुमच्या वाईट सवयींपासून दूर राहण्याची शक्ती मिळेल. तुमचा जास्ती जास्त वेळ तुम्ही स्वतःला समजवण्यात घालवाला तर तुम्हाला नक्कीच आराम मिळेल.
- मेंदूचे कार्य करते सुरळीत :** आता तुम्ही केवळ तणावात आहात म्हणूनच तुम्हाला ध्यान साधना करण्याची गरज असते असे नाही तर तुम्हाला तुमच्या शरीरात उर्जा निर्माण करण्यासाठीही ध्यानसाधना मदत करते. तुमचे मन शांत झाल्यामुळे ध्यानसाधनेमधून तयार होणारी उर्जा तुमच्या मेंदूला चालना देण्याचे काम करते.
- नवा दृष्टिकोन देते :** कधी कधी तुमच्या आयुष्यातील सगळ्या दिशा तुम्हाला चुकीच्या वाटू लागतात. काय करावे काय करू नये असे तुम्हाला वाटू लागते. अशावेळी तुम्हाला नवा दृष्टिकोन देण्यासाठी ध्यानसाधना मदत करू शकते. कधी कधी तुमच्या मनाच्या कोपऱ्यात किंला काळाच्या आड अशा काही गोष्टी निघून गेलेल्या असतात. तुमच्या मनातून बाहेर काढून तुम्हाला नवा दृष्टिकोन देण्याचे काम मेडिटेशन करते.
- रक्तदाब ठेवते नियंत्रणात :** जर तुम्हाला रक्तदाबाचा त्रास असेल तर तुम्ही ध्यानसाधना करायला हवी. कारण जर तुम्ही ध्यानसाधना केली तर तुमचे काही आजार नियंत्रणात आणण्यास मदत होईल. तुमचा रक्तदाबाचा त्रास नियंत्रणात ठेवण्यात मेडिटेशन तुम्हाला मदत करते.



8. **दयाभावना वाढवते** : तुमच्या रागावर नियंत्रण मिळवण्यासाठीही ध्यानसाधना फार महत्वाची असते. जर तुम्ही ध्यान साधना केली तर तुमचा राग कमी होतो. राग कमी झाल्यामुळे आपसुकच तुम्ही शांत होता. एखादी व्यक्ती कितीही चिडली तरी तुम्ही रागावर नियंत्रण ठेवता. त्यामुळे आपसुकच तुमची दयाभावना वाढते.

9. **उर्जा वाढवते** : तुमच्या शरीराला आलेली मरगळ घालवण्याचे कामही ध्यान साधना करते. तुमच्या शरीरातील उर्जा वाढवण्याचे काम ध्यान साधना करते. जर तुम्ही व्यायाम करत नसाल तर तुम्हाला ध्यानसाधना करण्याची मनापासून गरज आहे. कारण त्यामुळे तुमच्या शरीरला आवश्यक असलेली उर्जा तुम्हाला मिळेल. तुमच्या मनाला नवी उमेद मिळाल्यामुळे तुम्ही काहीतरी नवे करण्यासाठी सज्ज व्हाल. त्यामुळे उर्जा वाढवण्यासाठी तुम्ही उर्जा वाढवण्यासाठी तुम्ही ध्यानसाधना करा.

10. **बुद्धी करते तल्लख** : हल्ली आपण सोशल मीडिया आणि या सगळ्यामध्ये इतके गुंतलेले असतो की, सगळ्या गोष्टी आपल्याला गुगलच्या माध्यमातून करायची सवय झालेली असते. अनेकांना काही गोष्टी लक्षात राहत नाहीत. जर तुम्हालाही काही गोष्टी लक्षात राहत नसतील तर तुम्ही ध्यान साधना करायला हवी कारण त्यामुळे तुमची बुद्धी तल्लख राहण्यास तुम्हाला मदत मिळेल.

ध्यानाचे शारीरिक फायदे :

ध्यानामुळे आपल्या शरीर प्रणालीमध्ये बदल घडतात आणि शरीराच्या प्रत्येक कणात अधिक प्राणशक्ती भरली जाते.

ह्याचाच परिणाम म्हणजे आपल्याला अधिक आनंद व शांती मिळते आणि उत्साह वाढतो.

ध्यानामुळे मानसिक स्तरावर होणारे फायदे:

ध्यानामुळे मेंदू लहरी “अल्फा स्थितीत” येतात ज्यामुळे रोग-निवारणाची नैसर्गिक प्रक्रिया सुलभपणे होते. मन ताजे, मृदू आणि सुंदर होते. नियमित ध्यान केल्याने :

- अनामिक भीती कमी होते.
- भावनात्मक स्थिरता वाढते.
- सृजनात्मकता वाढते.
- आनंद वाढतो.
- अंतर्ज्ञान (तात्कालिक ज्ञान) विकसित होते.
- परिस्थितीचे स्पष्टपणे आकलन करण्याची क्षमता वाढते आणि मानसिक शांती मिळते.
- समस्या छोट्या वाटू लागतात.
- एकाग्रता वाढल्यामुळे मन कुशाग्र होते आणि विश्रंतीमुळे मनाचा विस्तार होतो.
- कुशाग्र मनाचा विस्तार न झाल्यास तणाव, राग आणि निराशा वाढते.
- विस्तारित चेतना जर कुशाग्र नसेल तर क्रियाशीलता अथवा प्रगती होणे शक्य नाही.
- तीक्ष्ण मन आणि विस्तारित चेतना यांचा समतोल असेल तर परिपूर्णता येण्यास मदत होते.

आपल्यातील वृत्तींमुळेच आपण आनंदी किंवा दुःखी होतो हे ध्यान केल्याने लक्षात येते.

निष्कर्ष :

ध्यान केल्याने आंतरिक शुद्धी होते आणि मानसिक स्तरावर पोषण मिळते. ज्या ज्या वेळी आपल्या भावना उफाळून



येतात, आपल्याला मानसिक अस्थिरता वाटते, भावनांचा अतिरेक होतो, त्या त्या वेळी मन शांत करण्यास ध्यान मदत करते. ध्यान हे तुमच्यात खरेखुरे वैयक्तिक परिवर्तन आणू शकते. स्वतः विषयी ज्यावेळी तुम्हाला अधिक समजायला लागते त्यावेळी स्वाभाविकपणे आयुष्याचे रहस्य, विश्वाचे रहस्य जाणून घेण्याची उत्सुकता वाढते. ध्यानधारणेमुळे तणावाला आपल्या शरीर-मन प्रणालीमध्ये येण्यापासून प्रतिरोध आणि आपल्या शरीर-मन प्रणालीमध्ये असलेला

तणाव बाहेर काढून टाकायला मदत आपणास एकाच वेळी मिळते व ते आपल्याला टवटवीत आणि आनंदी ठेवतात.

संदर्भ :

1. <https://www.artofliving.org/in-mr/programs/art-of-meditation-program>
2. <https://marathi.popxo.com/article/meditation-benefits-in-marathi/>

Cite this Article:

Dr. Damu A. U. (2023). **ध्यानधारणेमुळे व्यक्तिगत जीवनाला झालेला फायदा**, In Electronic International Interdisciplinary Research Journal: Vol. XII (Number VI, pp. 338–343). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10464677>