



EduInspire-An International E-Journal

An International Peer Reviewed and Referred Journal (www.ctegujarat.org)
Council for Teacher Education Foundation (CTEF, Gujarat Chapter)

Patron: Prof. R. G. Kothari

Chief Editor: Prof. Jignesh B. Patel

Email:- Mo. 9429429550 ctefeduinspire@gmail.com

'वसुधैवकुटुंबकम- विद्यार्थ्यांमध्ये सहजयोग ध्यानाचा माध्यमातून गुणात्मक विकास

आरती संजय तडसे

राष्ट्रसंत तुकडोजी महाराज नागपूर विद्यापीठ, नागपूर

गोषवारा

"उदार चरितानांतु वसुधैवकुटुंबकम" अर्थात ज्या व्यक्तित्वे चरित्र उदार असते त्यांचा करिता संपूर्ण भुतलावरील प्राणीमात्रा हे एकाच कुटुंबाचा भाग असतात. आजच्या युगात ही भावना विद्यार्थ्यांमध्ये लोप होत चाललेली दिसून येते, याचे कारण विद्यार्थ्यांमधील भौतिक गोष्टींचा प्रभाव, असमाधानीवृत्ती, स्वार्थी स्वभाव इत्यादी. कुटुंब म्हणजे चार व्यक्तींचा सहवास अशी संकुचित व्याख्या विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण झालेली आहे. अशा परिस्थितीत सहजयोगध्यान ही एक प्रभावी साधना असून ती विद्यार्थ्यांमध्ये मानसिक शांती, आत्मविश्वास, सार्वत्रिक बंधुभाव निर्माण करण्यास सहाय्यक ठरते. प्रस्तुत संशोधन लेखात वसुधैवकुटुंबकम या संकल्पनेचा व सहजयोग ध्यानाचा माध्यमातून होणाऱ्या मूल्य विकासाचा अभ्यास करण्यात आला आहे.

शोधशब्द : वसुधैवकुटुंबकम, सहजयोग ध्यान

प्रस्तावना

आजच्या पिढीमध्ये कुटुंब ही संकल्पना मर्यादित स्वरूपात पहिली जाते, त्यांचानुसार कुटुंब याचा अर्थ म्हणजे निव्वळ त्यांचे आई वडील, भाऊ, बहिण असा होतो, परिणामी सामाजिक बांधिलकी, प्रेम, करुणा, इत्यादी मूल्यांचा न्हास होत आहे. विद्यार्थी हे समाजाचे भविष्य असल्याने त्यांच्या मनामध्ये वसुधैवकुटुंबकम ही भावना रुजविणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी सहजयोगध्यान ही एक प्रभावीव शास्त्र शुद्ध पद्धत ठरू शकते.

वसुधैव कुटुंबकम म्हणजे काय?

वसुधैवकुटुंबकम म्हणजे संपूर्ण भुतलावरील प्राणी मात्रा यात मनुष्य, प्राणी, पक्षी, पर्यावरण या सर्वांचा समावेश होता. वरील व्याख्या जपणारे बोटान्वर मोजण्यासारखे आहेत, त्यामध्ये विद्यार्थी जीवन जगणा-या पीडीला वसुधैवकुटुंबकम शब्दाचा गंध सुद्धा नाही, याला मुख्य कारण म्हणजे प्रौढ पिढी, लहान मुल हे मोठ्यांचे अनुकरण करित असतात, ही स्थिती सर्वत्र बघायला मिळत आहे. हि फार चिंतेची बाब आहे. जर ही परिस्थिती नाण्याची एकबाजू असेल तर नाण्याचा दुस-या बाजूचा विचार करावा लागेल, विद्यार्थी जीवन हे कच्च्या माती प्रमाणे असते, त्यांना आई, वडील, शिक्षक, वडीलधारी व्यक्ती यांच्याकडून जसा आकार मिळेल त्या प्रकारे ते बनणार. जर मातीला आकार देतांनी प्रेम, विवेक, समाधान, शांती, आत्मविश्वास, सार्वत्रिक बंधुभाव, क्षमा इत्यादी हे सर्व गुण त्या कच्च्या मातीमध्ये रूजवावे लागेल, तरच त्या मातीला योग्य आकार येणार. करिता नियमित सहजयोग ध्यान पद्धतीचा माध्यमातून विद्यार्थ्यांमध्ये वरील गुण विकसित होऊन त्यांचा मधे **वसुधैव कुटुंबकम ही** भावना विकसित होणार.

सहजयोग ध्यान म्हणजे काय?

सहजयोग ध्यान पध्दत ही अशी एक पध्दत आहे की ज्यामुळे आपल्या आत स्थित सर्व विधायक शक्तींचा योग होऊन आपल्या व्यक्तिमत्वातील उच्चतम गुणवत्तेला प्राप्त करणे होय.

सहजयोग ध्यानाची स्थापना सन १९७० मध्ये डॉ. निर्मलादेवी श्रीवास्तव यांनी केली, यांनी सहजयोगाच्या स्थापनेनंतर संपूर्ण विश्वतया विज्ञानाचा प्रचार केला. या ध्यानपद्धती द्वारे व्यक्तीतील सुप्त कुंडलिनी शक्ती जागृत होऊन या शक्तीच्या जागृतीमुळे मानवी सुक्ष्म शरीरातील चक्रांचे संतुलन साधले जाते व सर्व चक्रांचे गुण विकसित होतात. सहजयोग ध्यान कोणत्याही प्रकारच्या खर्चा शिवाय सर्वांसाठी सुलभ व सुरक्षित ध्यान पद्धती आहे. आज ब-याच देशांमध्ये सहजयोग ध्यानाचा तंत्रज्ञानाने लोक स्वतःच्या आंतरीक शक्तींना प्राप्त करुन आपल्या जिवनात उत्कृष्ट उपलब्धि प्राप्त करीत आहे.

मानवी सुक्ष्म शरीराबद्दलची माहिती

माणसाच्या शरीरात प्रमुख तीन नाडया असतात.

१. ईडा नाडी

२. पिंगला नाडी

३. सुषुम्ना नाडी

या तीनही नाडया मेरुदंडात असतात. डावीकडील ईडा व उजवी कडील पिंगलानाडी आणि मध्यवती सुषुम्नानाडी असते.

ईडानाडी

व्यक्ती जेव्हा भुतकाळाचा विचार करीत असतो तेव्हा त्याचा प्रभाव व्यक्तीच्या ईडानाडीवर होत असतो. इच्छा चांगली असो किंवा वाईट ती प्रदान करण्याचे कार्य व्यक्तीची ईडा नाडी करीत असते. मानवाचा देहातही नाडी डाव्याबाजूला स्थित असते. हिला चंद्रनाडी सुध्दा म्हणतात.

पिंगलानाडी

पिंगलानाडीचा संबध मानवाचा कार्यशक्तीशी असते. अधिक भविष्यकाळाचा विचार केल्यास मानवाचा पिंगला नाडीवर त्याचा परिणाम होता मानवाचा सुष्म देहात ही नाडी ऊजव्या बाजूला स्थित असते .हिला सूर्यनाडी सुध्दा म्हणतात.

सुषुम्ना नाडी

सुषुम्ना नाडी ही प्रत्येक मानवाच्या पाठीच्या कण्यात स्थित असते. ईडानाडी व पिंगला नाडीचे संतुलन झाल्यास व्यक्तीची सुषुम्ना नाडी कार्यरत होऊ लागते व व्यक्ती वर्तमानकाळात राहतो. ईडा नाडी व पिंगला नाडीच्या मधोमध सुषुम्ना नाडी असते. मानव देहामध्ये योगशास्त्रानुसार सात चक्रे असतात. ही सात चक्रे साधकाच्या कुंडलिनी शक्तीच्या जागृतीमुळे व त्यानंतर ध्यान धारणे द्वारे एकेक चक्र ऊकलु लागतात व साधकाला त्याची अनुभूती येऊ लागते.

कुंडलिनी शक्ती

ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरीच्या सहाव्या अध्यायात कुंडलिनीचे वर्णन खालील श्लोकात केलेल आहे.

'नागिणेचे पिले, कुंकुमे नाहले। वळण घेऊणी आहे सेजे जैसे ।

तैशी ते कुंडलिनी, मोटकी और वल्वणी। अधोमुख सर्पिणी। निदेली असे ।।'

पाठीच्या कण्याच्या खाली त्रिकोनाकृती मध्ये कुंडलिनी साडेतीन कुंडलामध्ये असते कुंडलिनी जागृत झाल्यानंतर साधकाचा दोन्ही तळभागावरून व ब्रम्हद्रामधुन चैतन्य लहरी जाणवु लागतात त्या अनुभूतीतुन व्यक्तिला एकप्रकारचा वेगळाच आनंद प्राप्त होत असतो हा आनंद म्हणजे ब्रम्हानंद असतो . अधर्वशीर्षात सांगितल्याप्रमाणे व्यक्तिला "त्वं गुणत्रयातीतः देहत्रयातीतः कालत्रयातीतः" असलेल्या परमेश्वर प्राप्तीचा आनंद व्यक्तिला होत असतो याच अनुभूतीमुळे व्यक्तीचे मन

एकाग्र होते . त्यामळेचि देखील एकाग्र होऊ लागते, चित्त एकाग्र झाल्यामुळे व्यक्तीच्या बुद्धीचा विकास होत असतो वरील सांगितल्याप्रमाणे ती सात चक्रे खालीलप्रमाणे .

मुलाधार चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र

नाभी चक्र

अनाहत चक्र

विशुद्धी चक्र

आज्ञा चक्र

सहस्रार चक्र

मुलाधार चक्र

पाठीच्या मनक्यामध्ये अगदी खालच्या भागात हे चक्र असते. हया चक्राचा संबंध वैदयकीय शास्त्रात म्हटल्या जाणा-या Pelvic Plexus सोबत असतो. चित्त एकाग्र करण्यास या चक्राचा मोलाचा वाटा आहे. ध्यानाद्वारे विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर पवित्रता, अबोधितता, निरागसता, सदसद्विवेक बुद्धी हे गुण विकसीत होतात.

स्वाधिष्ठान चक्र

दुस-या नंबरचे चक्र म्हणजे स्वाधिष्ठान चक्र. पाठीच्या कण्यात मुलाधार चक्राचा वरओटीपोटाचा समनांतर हे चक्र स्थित असते. याचक्राला वैदयकीय भाषेत Aortic Plexus म्हणतात. या चक्राचा प्रत्यक्ष संबंध मानवाच्या यकृता सोबत असतो . यकृत हे चित्तएकत्रित करायला मदत करते आणि म्हणूनच विद्यार्थ्यांच्या दृष्टीने हे चक्र अधिकच महत्वाचे आहे. ध्यानाद्वारे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर सुजनशीलता, एकाग्रता, निर्मलविद्या हे गुण विकसीत होतात.

नाभीचक्र

तिरा-या नंबरचे चक्र म्हणजे नाभी चक्र. हे चक्र स्वाधिष्ठान चक्राच्यावर आपल्या नाभीवर स्थित असते. वैदयकीय भाषेत Solar Plexus म्हणतात. हे चक्र खराब झाल्यास पोटाचे विकार होत असतात. ध्यानाद्वारे विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर औदार्य, धैर्यशीलता, समाधान हे गुण विकसीत होतात.

अनाहत चक्र

चौथ्या नंबरचे चक्र म्हणजे अनाहत चक्र, नाभी चक्राच्यावर छातीच्या फासळ्यांच्या मधोमध स्थित असते. वैदयकीय भाषेत Cardiac Plexus असे म्हणतात. हे चक्र जागृत झाल्यास मानवात रोगप्रतिकार क्षमता व आत्मविश्वास वाढीस लागतो. विद्यार्थ्यांच्या मौखीक परिक्षेकरीता, नोकरीच्या साक्षात्कारा करीता हया चक्राचा मोलाचा वाटा आहे. ध्यानाद्वारे विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर आत्मविश्वास, निर्भयता, सजगता हे गुण विकसीत होतात.

विशुद्धी चक्र

पाचव्या नंबर चे चक्र म्हणजे विशुद्धी चक्र. गळ्याचा मधोमध हे चक्र स्थित असते. वैदयकीय भाषेत Cervical Plexus म्हणतात. Cervical Plexus चा संबंध व्यक्तीच्या मानेशी,नाक, कान, डोळे म्हणजेच व्यक्तीच्या संपूर्ण चेह-याशी असतो. विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यास भाषेमध्ये व आवाजात माधुर्य निर्माण होऊन व्यावहारीक भाषा वाढीस लागते. ध्यानाद्वारे विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर भाषेमध्ये व वाणीमध्ये तसेच सामुहिकतेमध्ये कार्य करण्याची शक्ती हे गुण विकसीत होतात.

आज्ञा चक्र

सहाय्या नंबर चे हे चक्र मस्तकाच्या मधोमध दोन्ही भोवयाच्या वर स्थित असते .वैदयकीय भाषेत Optic Chaisma म्हणतात. शास्त्रानुसार ईडा व पिंगला नाडी मेंदूत जाण्याकरीता आपल्या दिशा बदलत असतात . म्हणजेच ईडा नाडीमेंदूच्या ऊजव्या बाजुला वपिंगलानाडी मेंदूच्या डाव्या बाजुला स्थित असतात. आज्ञाचक्राचा थेट संबंध व्यक्तीच्या Pitutary Gland शी असतो . ध्यानाद्वारे विद्यार्थ्यांचे हे चक्र जागृत झाल्यानंतर क्षमाशीलता आणि स्थिर मनोवृत्ती हे गुण विकसीत होतात.

सहस्त्रार चक्र

लहान मुल जन्माला आल्यानंतर डोक्याच्या कवटीचा ज्या भागात Palpitation आढळते त्याच भागाला टालु भाग असे म्हणत असते. व्यक्तीचे ब्रम्हरद्र हयाच ठिकाणी स्थित असते. अगदी लहान मुलाच्या हया ठिकाणी कुंडलिनी जागृत असल्याचे आढळत असते. एक हजार नाडयांपासून हे चक्र बनविले असते. म्हणूनच याला सहस्त्रार चक्र किंवा सहस्त्रारअसे म्हणत असतात. वैदयकीय भाषेत मानवाची Limbic area असे म्हणतात. कुंडलीनी शक्तीचा जागृती नंतर हयाच ठिकाणी चित् पुर्णतः एकाग्र होऊन निर्विचारीततील जाणीवता Thoughtless awareness मानवाला लाभत असते. म्हणूनच विद्यार्थ्यांनी हया ठिकाणी ध्यान केल्यास सहस्त्रचक्र हळुहळु ऊघडून, विद्यार्थी त्या चक्राच्या गुणांनी प्लावित होत असतो . चित्ताची एकाग्रता, मनशांती व जे कार्य आपण करतो, त्या कार्यात आनंदाची प्राप्ती कुंडलिनी शक्तीचा जागृतीचा नंतर ध्यान केल्याने होत असते . म्हणून ध्यानाद्वारे हया चक्रांचे फायदे म्हणून विद्यार्थ्यांची बुध्दीमत्तेमध्ये प्रगती होते.

निष्कर्ष :

'वसुधैव कुटुम्बकम्' ही संकल्पना विद्यार्थ्यांना समजण्याकरिता वरील सर्व गुण विकसीत होणे महत्त्वाचे आहे. हे नियमीत सहजयोग ध्यानाद्वारे होऊ शकतात. शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांकडून नियमित ध्यान करवून घेतले तर नक्कीच 'वसुधैव कुटुम्बकम्' ही भावना विद्यार्थ्यांमध्ये सहज जागृत होणार.

संदर्भ

डबीर, डॉ. दिपा, २००६, 'बुध्दीमत्ता आणि सर्जनशीलता' श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर

डबीर, डॉ. दिपा, २००२, 'मनस' ची संकल्पना व अष्टांग योगसुत्र, श्री मंगेश प्रकाशन, नागपूर

www.sahajayoga.org.in