

தியானம் செய்வது எப்படி? தியானம் செய்வதனால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்ன?

தியானம் என்பது அலைபாயும் நம் மனதை ஒருநிலை படுத்தும் நிலையே தியானமாகும். தியானம் இப்படி தான் செய்யவேண்டும் என்ற எந்த வரைமுறையும் கிடையாது பலபேர் பலமுறையில் சொல்வார்கள். ஆனால் அமைதியான சூழலில் (அதிகாலை உகந்தது) இரு கால்களையும் மடக்கி உட்கார்ந்து இரு கண்களையும் மூடிய நிலையில் அமைதியாக நம்முடைய மனம் அலைபாய்வதை நிறுத்தி ஒருநிலைப்படுத்தி உட்கார்ந்து இருப்பதே தியானம் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த தியானம் செய்வதனால் மனிதனுக்கு பல்வேறு நன்மைகள் உள்ளது. அதில் சில குறிப்பிட்ட நன்மைகளை கீழே கொடுத்துள்ளேன்.

ஆக்சிஜன் உபயோகத்தை கட்டுக்குள் வைக்கிறது.
இதய துடிப்பு வேகமாக இருந்தால் அதை கட்டு படுத்துகிறது.

உயர் ரத்த அழுத்த பிரச்சினையை குறைக்கிறது.
உங்கள் மனதை பரப்பரப்பில் இருந்து நிம்மதி அடைய செய்கிறது.

நம்முடைய உடல் பகுதிகள் சீராக இயங்க உதவுகிறது.
உடல் எடையை குறைக்கலாம்.

உடலிற்கும் மனதிற்கும் புத்துணர்ச்சியை கொடுக்கும்.

உடல் சக்தி வீணாவதை தடுக்கும்.

தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும்.

மூளை செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும்.

ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.

தேவையில்லாமல் கோபப்படுவதை குறைக்கும்.

மாணவர்களின் படிக்கும் சக்தி அதிகரிக்கும்.

பேராசையை தவிர்க்கும்.

உடலின் சக்தி, வேகம் அதிகரிக்கும்.

கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.

அமைதியான மன நிலையை கொடுக்கும்.

மனதிற்கு சந்தோசத்தை கொடுக்கும்.

முடிவு எடுக்கும் திறனை அதிகப்படுத்தும்.

மற்றவர்களிடம் இருந்து உங்களின் நிலையை அதிகரிக்கும்.

போதை பொருளுக்கு அடிமையாகி இருந்தால் மீண்டு வர துணை புரியும்.

ஓயாமல் எதையாவது யோசித்து கொண்டிருப்பதை தடுத்து மனதை ஒருநிலை படுத்தும்.

சுவாச பிரச்சினைகளை தீர்க்கும்.

புகை பழக்கத்தில் இருந்து மீள் முடியும்.

எதிர்காலத்தை சிறப்பாக அமைக்க உதவும்.

லட்சியங்களை எளிதில் அடைய உதவும்.

ஒரு தகவலை உள்வாங்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.

எந்த விஷயத்தையும் பெரிது படுத்தாமல் மன்னிக்க மனதை தயார் செய்யும்.

நீங்கள் கடவுள் நம்பிக்கை உடையவராக இருந்தால் தங்களுக்கும் இறைவனுக்கும் இடையே இனம் புரியாத ஆழமான உணர்வை உருவாக்கும்.

நண்பர்கள் வட்டம் பெருகும்.

தக்க சமயத்தில் தகுந்த முடிவை எடுக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.

சமூகத்தில் தங்களின் நிலை உயரும்.

கிடைத்தை வைத்து சந்தோசப்படும் அறிவை கற்று

கொடுக்கும்.

மன அழுத்தம், மனநோய் உள்ளவர்கள் அதிலிருந்து விடுபட உதவி புரியும்.

சமூக அக்கறை அதிகரிக்கும்.

எதுக்காவும் யாரிடமும் கோபப்படுவதை தவிர்க்கும்.

தூக்கம் வராமல் கஷ்ட படுபவர்கள் படுத்த உடனே தூக்கம் நன்றாக வரும்.

தூக்கத்தில் கண்ட கனவுகள் வருவதை தவிர்த்து நிம்மதியாக தூங்க முடியும்.

மருத்துவமனைக்கு செல்லும் தேவையை குறைக்கும்.

மருந்து மாத்திரைகளிடம் இருந்து உங்களை விடுவிக்கும்.

மாணவர்கள் பாடங்கள் கவனிக்கும் திறனை அதிகரிக்கும்.

தற்காப்பை உருவாக்கும்.

வாழ்க்கையின் மேடு, பள்ளங்களை பக்குவமாக கையாள மனதை தயார்படுத்தும்.

வயதிற்கேற்ற மன முதிர்வை உருவாக்கும்.

இசையில் நாட்டமுள்ளவர்களுக்கு கலைத்திறனை அதிகரிக்கும்.

ரத்த சுத்திகரிப்பை அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் மறந்துவிட்ட சில முக்கிய நிகழ்வுகளை ஞாபகப்படுத்தும்.

உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வைரஸ்களை நீக்கும்.

உடலில் உள்ள கொழுப்பு சக்தியை குறைக்க உதவும்.

இதய நோய்களை கட்டுப்படுத்தும்.

உடலில் உள்ள ஹார்மோன்களின் செயல்பாட்டை சீர்படுத்தும்.

வியர்வை அதிகம் வெளியேறுவதை சீர்படுத்தும்.

தலைவலி பிரச்சினை உள்ளவர்கள் அதற்கு தீர்வு காணலாம்.

ஆஸ்மா நோயிலிருந்து பூரண குணமடையலாம்.

தீய பழக்கங்களை ஒழிக்கும்.
நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.
கற்பனை திறன் அதிகரிக்கும்.
மற்றவர்கள் கூறும் அறிவுரையை தட்டி கழிக்காமல்
பொறுமையோடு கேட்டு அதன்படி நடக்கும் மனநிலையை
உருவாக்கும்.
உங்கள் வாழ்வில் மிகப்பெரிய மாற்றம் உண்டாகும்.
உங்களின் அறிவுத்திறன் வளரும் விகிதம் அதிகமாகும்.
பெரியவர்களை மதித்து நடக்கும் உயரிய மனம்
உருவாகும்.
உங்களுக்கு இருக்கும் கடமைகளை உணர செய்யும்.
கடமைகளில் வெற்றியும் பெறச்செய்யும்.

thanks vandemadaram.

YOURS

B. SRINIVASAN.M.A.,M.Ed.,M.C.A.,M.A(YOGA)

KRISHNAGIRI

CELL : 99943-94610

srinivasanb2401@blogspot.com