

# ડિપ્રેશનનો સચોટ ઉપાય - સહજ રાજયોગ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલ્લચંદ્ર શાહ, નડીઆદ ; મો: 9825892710

ડિપ્રેશન એક માનસિક બિમારી છે જે આજે વિશ્વમાં મહાવ્યાધિનું સ્વરૂપ લઈ ચૂકી છે.

છેલ્લી માહિતી અનુસાર આજે વિશ્વમાં દર ચાર વ્યક્તિ માંથી એક વ્યક્તિ ડિપ્રેશનનો ભોગ બનેલો છે. ખાસ કરીને યુવાનોમાં આનું પ્રમાણ વધુ છે જે એક ચિંતાનો વિષય છે. વિશ્વમાં ડિપ્રેશનના કારણે આત્મહત્યાનું પ્રમાણ પણ ઉત્તરોત્તર વધતું જાય છે. વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ હવે સિધ્ધ

થઈ ચૂક્યું છે કે ડિપ્રેશનને કારણે ઉત્પન્ન થતાં નકારાત્મક વિચારો કે ચિંતાને કારણે શરીરની અંતઃસ્રાવી ગ્રંથિઓ દ્વારા સ્રાવિત થતાં હોર્મોન્સનું પ્રમાણ ખુબજ વધી જાય છે જે અન્ય અનેક રોગોની ઉત્પત્તિનું કારણ બની જાય છે. એટલે જો હવે આનો સચોટ ઉપાય કરવામાં નહીં આવે તો ખુબજ વિકટ પરિસ્થિતિ ઊભી થશે તેવું નિષ્ણાતોનું માનવું છે. મનોચિકિત્સકો તેમજ મનોવિજ્ઞાનિકો તેની સારવાર માટે અથાહ પ્રયત્ન કરી રહ્યાં છે. તેના આંશિક પરિણામો પણ મળી રહ્યાં છે પરંતુ આ સારવારની સાથે સાથે જો ભારતીય સંસ્કૃતિના મહાન વારસા સમાન રાજયોગના અભ્યાસને જોડી દેવામાં આવે તો ખુબજ અસરકારક પરિણામો મેળવી શકાય તેમ છે. માનસિક બીમારી થઈ છે એ વાત જાહેર થઈ જવાના ડરથી લોકો આ રોગનો ઈલાજ કરતાં ડરે છે. જો આપણે બધાંજ સાથે મળીને આ રોગ સામે લડત આપીશું અને તે અંગે જાગૃતિ ફેલાવીશું તો જરૂરથી આપણે આ બીમારી પર જીત મેળવી શકીશું.

## ડિપ્રેશનના લક્ષણો:

એકાગ્રતાની કમી ; અનિદ્રા કે વધારે પડતી ઊંઘ ; રાત્રે ઊંઘ ઉડી જવી ; ચિડિયાપણું ; આક્રમકતા ; અસહાયતાનો અનુભવ ; થાકનો અનુભવ ; પોતે અનુપયોગી કે મહત્વહીન છે એવો એહસાસ ; આત્મહત્યાનો વિચાર ; પરિવાર કે મિત્રોથી દૂર રહેવું ; અપરાધ-બોધનો એહસાસ ; જિંદગી વ્યર્થ છે એવી લાગણી ;

ભૂખ ન લાગવી કે વધારે ખાવું ; માથું, કમર કે આખું શરીર દુખવું વગેરે. આમાંના થોડાગણા લક્ષણો પણ દેખાય તો ડિપ્રેશન હોવાની પૂરી સંભાવના છે. તેની તાત્કાલિક સારવાર લેવી ઉચિત રહેશે.

## ડિપ્રેશનના કારણો:

\* મહદઅંશે માનવીનું દુર્બળ મન, માનસિક ઉર્જાની ઉણપ, આત્મવિશ્વાસની કમી, નકારાત્મક વિચારધારા કે અભિગમ, કોઈ ભય કે કોઈ ચિંતા ડિપ્રેશનનું કારણ હોય છે. \* વર્તમાન સમયે શિક્ષણમાં , નોકરી-ધંધામાં કે જીવનના અન્ય ક્ષેત્રે વ્યાપેલી સ્પર્ધાને કારણે જ્યારે વ્યક્તિને નિષ્ફળતા મળે છે ત્યારે નિરાશા કે હતાશાનો ભાવ પેદા થાય છે. \* રોજિંદા જીવનમાં આવતી નાની નાની સમસ્યાઓને કારણે જ્યારે વ્યક્તિ અસહ્ય દુઃખ કે પીડાનો અનુભવ કરે છે ત્યારે ડિપ્રેશનમાં આવવાની શક્યાતાઓ વધી જાય છે. \* વ્યક્તિના જીવનમાં અનઅપેક્ષિત, આકસ્મિક, અકલ્પનીય, અસહ્ય કોઈ ઘટના ઘટે છે ત્યારે તેને એક માનસિક ધક્કો લાગે છે અને તેના કારણે તે ડિપ્રેશન માં આવી જાય છે, જેમ કે પ્રિયજનનું અકાળે મૃત્યુ, પ્રેમભંગ, વિશ્વાસઘાત, માનહાનિ, અકસ્માતને

કારણે ઊભી થયેલી વિકલાંગતા, ધંધામાં આવેલી આકસ્મિક ખોટ વગેરે. \* આપસી પારિવારિક કે અન્ય સામાજિક સંબંધોમાં તણાવ, મનમુટાવ, કટુતા કે સંઘર્ષ ડિપ્રેશનનું કારણ બને છે. \* કેટલાક વારસાગત કારણોને લીધે પણ વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં આવી જાય છે.

## ડિપ્રેશનનો સચોટ ઉપાય સહજ - રાજયોગનો અભ્યાસ:

હવે મનોચિકિત્સકો પણ માનતા થયા છે કે ડિપ્રેશન જેવા મનોરોગોનો ઉપાય મેડિટેશનથી કરી શકાય છે. આપણા દેશમાં ધ્યાન તેમજ યોગના અભ્યાસની અનેક પદ્ધતિઓ પ્રચલિત છે જેમકે પતંજલી અષ્ટાંગ યોગ, વિપશ્યના, ટ્રાન્સીડેન્ટલ મેડિટેશન, સુદર્શન ક્રિયા, કુંડલિની યોગ વગેરે. આ બધી મેડિટેશનની પદ્ધતિઓથી ચેતનાની ઉર્જાનો વ્યય રોકાઈ જાય છે તેમજ મનની સ્થિરતામાં તેમજ એકાગ્રતામાં પણ વધારો થાય છે જેને કારણે ડિપ્રેશનમાં રાહત જરૂર મળે છે પરંતુ બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા સહજ રાજયોગના અભ્યાસથી ડિપ્રેશનના દર્દીઓને ખુબ ફાયદો થઈ રહ્યો છે. આનું મૂળ કારણ એ છે કે રાજયોગના અભ્યાસમાં વ્યક્તિ પોતાના દેહભાન ભૂલીને, પોતાની આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થઈને પ્રેમ પુર્વક પરમાત્મા સાથે ધનિષ્ઠ સંબંધથી જોડાય છે. આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે પરમાત્મા શક્તિઓનો, ગુણોનો, મૂલ્યોનો, તેમજ જ્ઞાનનો અસીમ સાગર છે. આવી મહાનતમ શક્તિ સાથે જ્યારે આત્માનો સંબંધ જોડાય છે ત્યારે આત્મા જ્ઞાનની સમજથી, શક્તિઓથી, મૂલ્યોથી સંપન્ન બને છે. જેને કારણે વ્યક્તિની આંતરિક ઊર્જામાં વધારો થાય છે અને તેના વિચાર તેમજ અભિગમ સકારાત્મક બને છે. તેનો આત્મવિશ્વાસ તેમજ મનોબળ વધુ મજબૂત થાય છે અને વ્યક્તિ ધીરે ધીરે ડિપ્રેશનથી મુક્ત થતી જાય છે. અન્ય સારવાર સાથે, જો સહજ રાજયોગનો

નીચે મુજબનો અભ્યાસ ઓછામાં ઓછો દિવસમાં બે વાર નિયમિત રૂપે કરવામાં આવેતો ડિપ્રેશનથી જરૂર મુક્તિ મળશે.

## યોગાભ્યાસ:

આરામદાયક આસનમાં બેસો... ઊડા ઊડા શ્વાસ લો.. શ્વાસ લેતા સમયે પેટ બહાર આવે અને શ્વાસ છોડતા સમયે પેટ અંદર જવું જોઈએ... તમારા ધ્યાનને આ શ્વાસનક્રિયા પર કેન્દ્રિત કરો... આવતા જતા શ્વાસ ના પ્રવાહનો નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર અનુભવ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.. શ્વાસ પરની તમારી એકાગ્રતા વધારો અને અંદર જતી હવાની ઠંડક તેમજ બહાર નીકળતી હવાની ઉષ્ણતાની અનુભૂતિ કરો.. અપેક્ષા રાખું છું કે આવો અનુભવ આપ કરી રહ્યા હશો .. હવે તમારું મન શાંત, સ્થિર અને એકાગ્ર થયું છે.. હવે શ્વાસ પરથી તમારું ધ્યાન હટાવી એને ભૂક્ષ્ટીની પાછળ, મગજના મધ્યબિંદુ પર કેન્દ્રિત કરો... અહીં તમે તમારી જાતને એક સ્વયંપ્રકાશિત ચમકતા સિતારા સમાન બિંદુરૂપે મન:ચક્ષુથી નિહાળો.

હવે દ્રઢ સંકલ્પ સાથે મનોચિત્રણ કરો કે... હું આ સ્થૂળ શરીરથી ભિન્ન એક અતિ સૂક્ષ્મ, સ્વયંપ્રકાશિત, આકાશમાં ચમકતા સિતારા સમાન જ્યોતિર્બિંદુ આત્મા છું... હું આત્મા શાશ્વત, સનાતન, અજર-અમર અવિનાશી છું.. મારું અસ્તિત્વ અનાદિ કાળથી છે અને અનંત કાળ સુધી જળવાઈ રહેશે... હું આત્મા મૂળભૂતરૂપે શાંતસ્વરૂપ છું.. શાંતિ એ મારો સ્વધર્મ છે... હું આત્મા શાંતિથી સંપન્ન છું... શાંતિના સાગર પરમપિતા શિવ પરમાત્માની સંતાન, હું આત્મા માસ્ટર શાંતિસાગર છું... પરમધામ, શાંતિધામ મારું અસલ મૂળવતન છે... શાંતિદેશનો નિવાસી હું આત્મા અશાંત કેવી રીતે હોઈ શકું? આ નિર્વાણધામમાં સર્વત્ર સોનેરી, દિવ્ય, લાલ પ્રકાશ છવાયેલો છે... ચારેતરફ ગહન શાંતિ, નીરવ શાંતિનું સામ્રાજય છે... અહીં મુજ આત્માના પિતા શિવ

પરમાત્મા, મહાજ્યોતિ સ્વરૂપે, મારી સન્મુખ બિરાજમાન છે... શાંતિના તેમજ શક્તિના પ્રખર તરંગો શિવ પરમાત્મામાંથી ચારેતરફ પ્રવાહિત થઈ રહ્યા છે... મુજ આત્માને આ તરંગો સ્પર્શી રહ્યા છે... હું આત્મા અનહદ શાંતિ તેમજ શક્તિથી સંપન્ન થઈ રહ્યો છું... મને શાંતિની ગહન અનુભૂતિ થઈ રહી છે... હું આત્મા શાંતિ તેમજ અપાર શક્તિનો સ્વામી બની રહ્યો છું... મુજ આત્મામાંથી શાંતિ અને શક્તિના કિરણો ચારે તરફ ફેલાઈ રહ્યા છે...

હવે મને નવી સકારાત્મક દિશા પ્રાપ્ત થઈ છે... પોતાની જાતને તેમજ બહારની દુનિયાને નિહાળવાની નવી આંતરિક દ્રષ્ટિ મળી છે... હવે હું નકારાત્મક વ્યક્તિમાં પણ સકારાત્મકતાને જોઈ શકું છું ... વિપરીત પરિસ્થિતિઓમાં પણ આગળ ધપવાની ધગશ પ્રાપ્ત થઈ છે... દરેક પરિસ્થિતિ તેમજ ઘટનાનો હિંમત અને ઉત્સાહથી સામનો કરવાની કુનેહ હવે મને સાંપડી છે... મારું વલણ હવે બિલકુલ સકારાત્મક બન્યું છે.. મારા અને અન્યના જીવનમાં બનતી દરેક ઘટનાનું સકારાત્મક મૂલ્યાંકન કરવાની નવી દ્રષ્ટિ પ્રાપ્ત થઈ છે... હવે હું આવશ્યકતા અનુસાર દરેક વ્યક્તિ સાથે તાલમેલ જાળવી શકું છું તેમજ કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં કે પડકારો વચ્ચે સ્વસ્થતા જાળવી શકું છું... ધીરજ અને સહનશિલતાથી સંપન્ન હોવાને કારણે હું આત્મા દરેક પરિસ્થિતિનો મુકાબલો કરવા સમર્થ બન્યો છું...

હું અનુભવ કરી રહ્યો છું કે સર્વશક્તિમાન પરમપિતા પરમાત્મા મારી સાથે જ છે અને મને માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છે તેમજ સમર્થ બનાવી રહ્યા છે... હું આત્મા ભયથી મુક્ત થયો છું... હવે કોઈપણ વ્યક્તિ, પ્રસંગ, પરિસ્થિતિ કે ઘટના મને દુઃખી કે અશાંત કરી શકતાં નથી ... મને વિશ્વાસ છે કે જીવનના કોઈપણ વિપરીત સ્થાન, પરિસ્થિતિ કે ઘટનાનો સામનો હું સ્વસ્થતા અને શાંતિપૂર્વક કરી શકીશ.. જીવનના લક્ષ તેમજ ધ્યેય પ્રત્યે મારી સમજ

હવે બિલકુલ સ્પષ્ટ છે, જેનાથી મારો આત્મવિશ્વાસ મને પુનઃ પ્રાપ્ત થયો છે....

મારો અભિગમ હવે બિલકુલ સકારાત્મક હોવાથી કોઈપણ નકારાત્મક કે વ્યર્થ સંકલ્પ-વિકલ્પથી હું મુક્ત બની ગયો છું... મારી નિંદ્રા નિયમિત બની છે... હું હવે ખૂબ સારી રીતે સપ્રમાણ માત્રામાં ઊંઘ લઈ શકું છું... મારી દિનચર્યા પર હું સારી રીતે ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેને અનુસરી શકું છું... મારી ભૂખ પણ સામાન્ય બની ગઈ છે... હું મારા સમતોલ આહારને માણી શકું છું... મારી આશાઓને નવી ઊંચાઈઓ સાંપડી છે અને હું આત્મા આશાવાદી બન્યો છું... આનાથી વધારે સારું બીજું શું હોઈ શકે...

વાહ ! હવે તો હું આત્મા નિરાશાના કાળા વાદળોથી સાવ મુક્ત બની રહ્યો છું અને મારા પારલૌકિક પિતા શિવ પરમાત્માના દિવ્ય પ્રકાશ અને શક્તિથી ભરપૂર બની રહ્યો છું... ખ્યારા શિવપિતા , તમારો ખૂબ ખૂબ આભાર

ૐ.... શાંતિ... શાંતિ... શાંતિ...