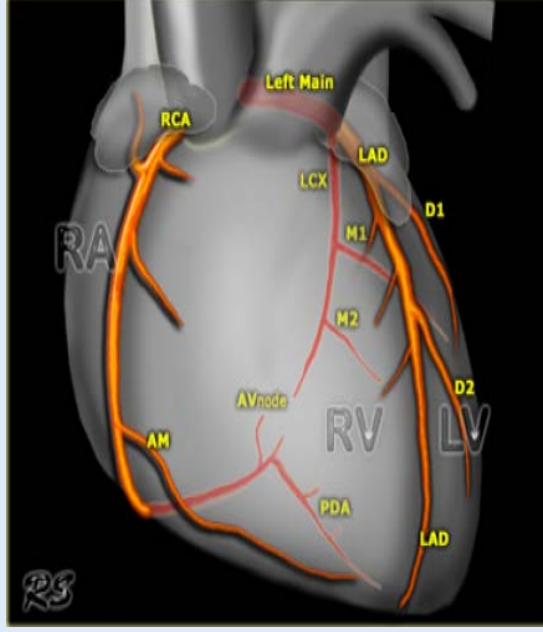


# હૃદયરોગ નિવારણ માટેનો રાજયોગ મેડિટેશનનો યોગાભ્યાસ

બ્ર. કુ. પ્રફુલચંદ્ર શાહ ; (M) +91 9825892

આ યોગાભ્યાસમાં સૌ પ્રથમ કોઈ એક શિથિલિકરણ (Relaxation)ની વિધિને અપનાવી શરીર ને સંપૂર્ણ રીતે શિથિલ કરી દઈ મનની આલ્સા અવસ્થામાં સ્થિત થવાનું હોય છે. ત્યારબાદ સ્વસૂચન(Auto suggestion) તેમજ માનસદર્શન (Visualization) ની વિધિને અપનાવી આપણાં અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરવાનું હોય છે. આપણું અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક છે. એટલે જો આ અભ્યાસ દરમ્યાન આપણા હૃદય



ની ભાવનાઓ તેમજ સંવેદનાઓ (Emotions) ને આ વિધિ સાથે જોડી દેવામાં આવે તો ખૂબજ અસરકારક તેમજ ત્વરિત પરિણામ મેળવી શકાય છે.

## શિથિલીકરણની સરળ વિધિ :-

સૌ પ્રથમ શારીરિક તેમજ માનસિક શિથિલિકરણ (Relaxation) માટે આપને અનુકૂળ કોઈ પણ આરામદાયક આસન કે સ્થિતિમાં બેસો. તમારા શરીરને તેમજ મનને સંપૂર્ણપણે રિલેક્સ કરી દો. ત્યાર બાદ બન્ને નાસિકાથી ઊંડા ઊંડા શ્વાસ લેવાનું શરૂ કરો. આપણી શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૨૨ શ્વાસની હોય છે, તેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ ધીરે ધીરે લેવાની કરી દો. આમ કરવાથી તમારા મનના વિચારોની ગતિમાં ઘટાડો થશે અને મન શાંત તેમજ સ્થિર થશે તેમજ એક શ્વાસની ક્રિયા માટે તમને સાડાચાર થી પાંચ સેકન્ડ મળશે. આ સમય દરમ્યાન નીચે પ્રમાણે ચાર ક્રિયાઓ કરવી.

1. બન્ને નાસિકા દ્વારા આશરે દોઢ સેકન્ડમાં અથવા ચાર કાઉન્ટ માટે શ્વાસ અંદર લો.
2. ત્યારબાદ અડધી કે પોણી સેકન્ડ માટે અથવા બે કાઉન્ટ માટે શ્વાસને ફેફસામાં રોકી રાખો.

3. ત્યારબાદ આશરે બે સેકન્ડમાં અથવા પાંચ કાઉન્ટમાં શ્વાસને હળવેથી ધીરે ધીરે બન્ને નાસિકાથી બહાર કાઢો.

4. ત્યારબાદ શ્વાસનું બીજું નવું ચક્ર શરૂ કરતાં પહેલાં અડધીથી પોણી સેકન્ડ અથવા બે કાઉન્ટ માટે થંભી જાવ.

શ્વાસની આ આખી ક્રિયાને પેટથી કરવાની છે. આથી તેને ઉદરીય શ્વાસનક્રિયા પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે શ્વાસને અંદર લો ત્યારે પેટને હળવેથી બહાર આવવા દો અને જ્યારે તમે

શ્વાસને બહાર કાઢો છો ત્યારે પેટને અંદર તરફ જવાદો.

શ્વાસની રિધમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષીભાવે, શાંતચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસના પ્રવાહના સ્પર્શનો તેમજ તેની સંવેદનાનો અનુભવ બન્ને નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરો. આ અનુભવ થાય તો સમજો કે તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઈ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉચ્છવાસ તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્છવાસની ઉષ્ણતાનો અનુભવ નાસિકાની અંદરની દિવાલ પર કરવાનો પ્રયાસ કરો. આ અનુભવ થાય તો માની લો કે તમારું મન શાંત થયું છે, સ્થિર થયું છે, એકાગ્ર થયું છે. તમારા પગથી માથા સુધીના બધાજ સ્નાયુઓને ઢીલા છોડી દો અને શિથિલતાનો પણ અનુભવ કરો. આ અવસ્થામાં નીચે મુજબના સ્વસૂચનો (Autosuggestion) , યોગ્ય મનોચિત્રણ

(Visualization) સહિત, ધીમી ગતિથી સ્વયંને મનોમન આપો.

## રાજયોગ મેડિટેશનની વિધિ :-

મનમાંથી ઈર્ષા, દ્વેષ, નફરત, તણાવ, વ્યગ્રતા જેવા નકારાત્મક ભાવોને દૂર કરો અને ત્યાર પછી છાતીના પોલાણમાં થોડું ડાબી બાજુ બંધ મુઠ્ઠી જેવડા હૃદય પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને સંકલ્પ કરો કે “મારુ હૃદય સંપૂર્ણરૂપે સ્વસ્થ છે તેમજ તેની પૂરી કાર્યક્ષમતાથી સહજ કાર્યરત છે... મારા હૃદયની ધમનીઓમાં જમા થયેલા બધાજ અવરોધો ધીરે ધીરે દૂર થઈ રહ્યા છે... મારા હૃદયની બધીજ ધમનીઓ (Arteries) હવે ચોખ્ખી થઈ રહી છે તેમજ સુચારુરૂપે મારા હૃદયના સ્નાયુઓને પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી પૂરું પાડી રહી છે... હૃદયની બધી ધમનીઓ હવે પૂરતા પ્રમાણમાં લચીલી (Flexible) પણ થઈ ગઈ છે... જેથી કરીને લોહી તેમાંથી સરળતાથી પ્રવાહિત થઈ રહ્યું છે... લોહી મારફતે મારા હૃદયના એક એક કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષક તત્ત્વો (Nutrients) તેમજ પ્રાણવાયુ (Oxygen) મળી રહ્યા છે... મારા હૃદયના ધબકારાની ગતિ (Heart Rate) સામાન્ય છે તેમજ મારા હૃદયના દરેક ધબકારા સાથે તેમજ સંકોચન સાથે, પૂરતા પ્રમાણમાં લોહીનું પમ્પિંગ હૃદયની મહાધમની (Aorta) માં થઈ રહ્યું છે. મહાધમનીમાંથી પ્રવાહિત થઈ, લોહી ધમનીઓની શાખા, પ્રશાખાઓ તેમજ કેશવાહિનીઓ મારફતે મારા શરીરના એક એક કોષને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહ્યું છે.....મારુ રુધિરાભિષણ તંત્ર (Circulatory System) સુચારુરૂપે કાર્યરત છે. મારા શરીરના દરેક કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષકતત્ત્વો તેમજ ઓક્સીજન પણ પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે... મારુ ઉપરનું (Systolic) તેમજ નીચેનું (Diastolic) બ્લડપ્રેશર પણ નોર્મલ છે,...

ઉપરોક્ત ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણ બાદ નીચે જણાવેલ દ્રઢ નિર્ધાર કરો :

તણાવથી મુક્ત રહેવાની સકારાત્મક જીવનશૈલી અને વિચારશૈલી અપનાવવાની મારી ઈચ્છા હવે પ્રબળ થતી જાય છે..... હું સવારે વહેલો ઊઠી રોજ ફરવા જાઉં છું..... પ્રતિદિન અડધો કલાક

ફરવા જવું એ મારા જીવનનો એક ભાગ બની ગયો છે અને તેનાથી મને આનંદ આવે છે.... મને રોજ કસરત કરવી ખૂબ ગમે છે... આહારમાં યરી પાળવાનો મારો ઉમંગ વધી રહ્યો છે.... અંકુરિત યીજો, લીલા શાકભાજી, વિવિધ ફળો નિયમિત ખાવાની મારી રૂચિ વધી રહી છે.... મીઠા વગરનો ખોરાક પણ હવે મને રૂચિકર લાગે છે.... ચરબીયુક્ત ખોરાકથી દૂર રહેવાનું મને ગમતું જાય છે.... હું મારા ચિત્તને સ્થિર, શાંત અને સરળ રાખી શકું છું...તનાવ અને વ્યગ્રતાથી હું મુક્ત થતો જાઉં છું... મારુ જીવન વધુ ને વધુ શિસ્તબધ્ધ બનતું જાય છે...

અર્ધજાગૃત મનના પરિવર્તનની ઉપરોક્ત મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિનો દિવસમાં દર મિનિટ માટે ત્રણ વખત અભ્યાસ કરો. દરેક અભ્યાસ દરમ્યાન સ્વસૂચનોની શૃંખલાને ત્રણ વખત રિપીટ કરો. આ અભ્યાસ ઓછામાં ઓછો બે મહિના કરવાથી અર્ધજાગૃત મન પર ગહન પ્રભાવ પડે છે અને હૃદય સ્વસ્થ રહે છે તેમજ બ્લડપ્રેશર પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ સાથે જો રાજયોગ મેડિટેશનના અભ્યાસને પણ કરવામાં આવે તો ખુબજ ત્વરિત તેમજ અસરકારક પરિણામ મળી શકે છે.

રાજયોગ મેડિટેશનમાં પ્રથમ આત્મચિંતન, આત્મદર્શન કરી દેહભાનથી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્મૃતિમાં સ્થિત થવાનું છે જેનાથી આપણને આત્માનુભૂતિ થાય છે. ત્યાર બાદ મહાજ્યોતિ સ્વરૂપ પરમાત્મા સાથે અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરવાથી અનેક શક્તિઓ, મૂલ્યોથી આપણે સંપન્ન બનીએ છીએ તેમજ પરમશાંતિ-પરમાનંદનો સહજ અનુભવ કરીએ છીએ. આ અનુભૂતિની ખુબજ સકારાત્મક અસર આપણા શરીર તેમજ મન પર પડે છે જે આપણા હૃદયને તેમજ બ્લડપ્રેશરને નિયંત્રણમાં રાખવામાં સહાયક બને છે. રાજયોગ મેડિટેશનની તાલીમ આપ બ્રહ્માકુમારિઝ જેવી યોગ શીખવતી અનેક સંસ્થાઓ માંથી લઈ શકો છો. તમારી તબીબી સારવાર સાથે સાથે આ પ્રયોગ જરૂર કરી જુઓ હૃદયને સ્વસ્થ રાખવામા જરૂર મદદરૂપ થશે.