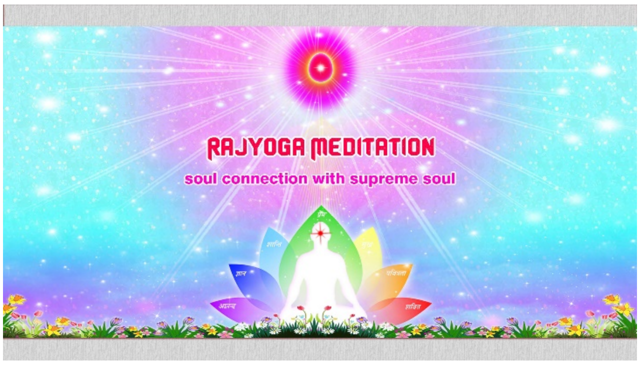
શું આપ બ્લડપ્રેશરથી પીડાઓ છો? તો આ યોગાભ્યાસ જરૂર કરો

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ; (M) 9825892710

વિવિધ દેશોમાં કરાયેલા સર્વેક્ષણો મુજબ વિશ્વની કુલ વસ્તીના 30 ટકાથી પણ વધુ લોકો આજે બ્લડપ્રેશરની મહાવ્યાધિથી પીડાઈ રહ્યા છે. આ ઉપરાંત



સતત મૃત્યુનો ભય ઉત્પન્ન કરનારા રોગો જેવાકે સેરિબ્રલ હેમરેજ, લકવો, હૃદયરોગ, કોલેસ્ટરોલ વધવું, મૂત્રપિંડનું નિષ્ફળ જવું,આંખની દ્રષ્ટિ હણાઈ જવી, અનીન્દ્રાવગેરે માટે પણ હાઇબ્લડ પ્રેશર જ મહદ અંશે જવાબદાર છે. આ રોગને વધતો અટકાવવા માટે તેમજ તેના નિયંત્રણ માટે આજે ઘણાં સઘન પ્રયાસ થઈ રહ્યા છે. પરંતુ કોઈ સંતોષ કારક પરિણામ દેખાતું નથી. આજે હવે મેડિકલ સાયન્સનું પણ માનવું છે કે આ રોગ માટે માનવીની વિકૃત જીવન શૈલી સૌથી વધારે જવાબદાર છે. એટલે જો આ રોગની તબીબી સારવારની સાથે સાથે મેડિટેશનનો વિશેષ અભ્યાસ કરવામાં આવે તો અસરકારક પરિણામ મેળવી શકાય છે. આ રોગના નિયંત્રણ માટે યોગાઅભ્યાસની અનેક વિધિ ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ બ્રહ્માકુમારી વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા રાજયોગ મેડિટેશનનો અભ્યાસ ખૂબ જ અસરકારક પૂરવાર થયેલો છે.

આ અભ્યાસમાં સૌ પ્રથમ કોઈ એક શિથિલિકરણ(Relaxation)ની વિધિને અપનાવી શરીર ને સંપૂર્ણ રીતે શિથિલ કરી દઈ મનની આલ્ફા 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 શ્વસનક્રિયા 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 તમારૂં 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 તમારૂં ધ્યાન કેન્દ્રિત થયું છે.

હવે તમારી શ્વાસ પરની એકાગ્રતામાં વધારો કરશો તો બીજો એક અનુભવ થશે. જે શ્વાસ તમે અંદર લઇ રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ઠંડો છે અને જે ઉચ્છવાસ તમે બહાર કાઢી રહયા 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 હ્રદય પર તમારું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો અને સંકલ્પ કરો કે મારું હ્રદય સ્વસ્થ છે અને તે પૂરી કાર્યક્ષમતાથી સુચારૂ રૂપે ધબકી રહ્યું છે..... મારા હ્રદયના દરેક ધબકારા સાથે તેમજ સંકોચન સાથે પૂરતા પ્રમાણમાં લોહી મહાધમનીમાં ઠલવાઇ રહ્યું છે ..... અને મહાધમનીમાંથી પ્રવાહિત થઈ લોહી ધમનીઓની શાખા, પ્રશાખાઓ તેમજ કેશવાહિનીઓ મારફતે મારા શરીરના એક એક કોષને પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહ્યું છે......... મારા શરીરના દરેક કોષોને પૂરતા પ્રમાણમાં પોષકતત્વો તેમજ ઑક્સીજન પણ પ્રાપ્ત થઈ રહ્યા છે...........મારા શરીરની મહાધમની, તેની મુખ્ય શાખાઓ, પ્રશાખાઓ, કેશવાહિનીઓ તેમજ શીરાઓ હવે પૂર્ણ રીતે સ્થિતિસ્થાપક છે......... લચીલી તેમજ મૃદુ બનેલી છે....... લોહીના વિશિષ્ટ કણોનો રક્તવાહિનીઓમાં થયેલો ભરવો દૂર થઈ રહ્યો છે......... દૂર થઈ રહ્યો છે...........દૂર થઈ રહ્યો છે ..... રક્તવાહિનીઓ પહોળી થઈ રહી છે... દરેક રક્તવાહિનીઓમાં લોહીનો પ્રવાહ સચારુ રૂપે થઈ રહ્યો છે.... લોહીનું દબાણ સાવ જ સામાન્ય થઈ રહ્યું છે.... સાવ જ સામાન્ય થઈ રહ્યું 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... વ્યાયામ કરવાથી મારું બ્લડપ્રેશર નિયંત્રણમાં રહે છે તેનો પ્રેકટિકલમાં હું અનુભવ કરી રહ્યો છું .....આહારમાં ચરી પાળવાનો મારો ઉમંગ વધી રહ્યો છે.... અંકુરિત ચીજો, લીલા શાકભાજી, વિવિધ ફળો નિયમિત ખાવાની મારી રુચિ વધી રહી છે.... મીઠા વગરનો ખોરાક પણ હવે મને રૂચિકર લાગે છે, ચરબીયુક્ત ખોરાકથી દૂર રહેવાનુ મને ગમતું જાય છે.... હું મારા ચિત્તને સ્થિર, શાંત અને સરળ રાખી શકું છું...તનાવ અને વ્યગ્રતાથી હું મુક્ત થતો જાઉં છું... મારૂ 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 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 બ્લડ પેશરને નિયંત્રણમાં રાખાવામાં 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 બ્લડ પ્રેશરના નિયંત્રણમાં જરૂર ફાયદો થશે.

---------- 0 --------- 0 ----------