

ડાયાબિટીસની પીડામાંથી મુક્ત થવાનો યોગાભ્યાસનો સરળ માર્ગ

બ્રહ્માકુમાર પ્રફુલચંદ્ર શાહ ; (M) 9825892710

પ્રકૃતિની તેમજ સમય સાથે સમ્યક કદમ મિલાવવાને બદલે વિકૃત આહારવિહાર, અનૈસર્ગિક



જીવનપદ્ધતિ તેમજ નકારાત્મક અભિગમ અને દ્રષ્ટિકોણ અપનાવવાના કારણે આજના માનવે પોતાના શરીરને રોગનું ઘર બનાવી દીધું છે. ડાયાબિટીસ, હૃદયરોગ, બ્લડપ્રેશર, એસીડીટી, કેન્સર વગેરે જેવા રોગોનો વ્યાપ ચિંતાજનક રીતે વિસ્તરી રહ્યો છે. આમાં પણ ડાયાબિટીસ(મધુપ્રમેહ) ના રોગનું પ્રમાણ વિશ્વભરમાં ઉત્તરોત્તર આશ્ચર્યજનક રીતે વધી રહ્યું છે. આજે એકલા ભારતમાં જ આશરે ૬ કરોડથી પણ વધુ તેમજ આખા વિશ્વમાં ૪૦ કરોડથી વધુ લોકો ડાયાબિટીસથી પીડાઈ રહ્યા છે. દુર્ભાગ્યવશ લગભગ 10 લાખ ભારતીયો દર વર્ષે ડાયાબિટીસને લીધે મૃત્યુ પામે છે. ડાયાબિટીસના 80 % દર્દીઓમાં કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગો તેમજ 50% દર્દીઓમાં હાઈ બ્લડપ્રેશર થવાની સંભાવના રહેલી છે, જે હૃદયરોગના હુમલા અને સ્ટ્રોક માટે એક મહત્વપૂર્ણ જોખમી પરિબળ છે. ડાયાબિટીસના દર્દીઓની સંખ્યામાં ભારત પહેલા નંબરે હશે. એક સમયે આ રોગ વૃદ્ધો સુધી સીમિત હતો, પરંતુ આજે આ રોગ બાળકોમાં અને યુવાનોમાં પણ જોવા મળે છે. આ તારણો જોતાં દરેક ભારતીય વંશજે ડાયાબિટીસ થઈ શકે એવા પરિબળોથી દૂર રહેવાના પ્રયત્નમાં સક્રિય રીતે લાગી જવું જોઈએ.

ડાયાબિટીસ શું છે ?

“ડાયાબિટીસ એ ઇન્સ્યુલિન નામના એક અંતઃસ્રાવ(હાર્મોન)ની ઉણપ કે તેના સદંતર અભાવના કારણે અથવા તો ઇન્સ્યુલિનનો ઉપયોગ કરવાની કોષોની ક્ષમતાની ઉણપ અથવા પ્રતિરોધના કારણે ઉદભવતો એક રોગ છે. આ પરિસ્થિતિમાં લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ જરૂરિયાત કરતાં અધિક માત્રામાં વધી જાય છે. ખાલી પેટે લોહીમાં ખાંડનું પ્રમાણ ૧૨૫ મિ.ગ્રા. પ્રતિ લોહીના ૧૦૦ મિ.ગ્રા. કરતાં વધી જાય તો ડાયાબિટીસ છે તેમ કહેવાય. ડાયાબિટીસ થવાના મુખ્ય કારણોમાં આનુવંશિકતા,સ્થૂળતા, બેઠાડું જીવન, અયોગ્ય વધુ પડતો આહાર તેમજ તણાવ, વ્યગ્રતા, ચિંતા, આઘાત, ભય જેવા માનસિક પરિબળો જવાબદાર છે. એટલે આપણે તેને જીવનશૈલીની વિકૃતિને લીધે થતો રોગ છે તેમ કહી શકીએ. એટલે જ્યાં સુધી આપણે ઉપરોક્ત પરિબળો ના સંદર્ભમાં આપણી જીવનશૈલીને બદલીશું નહીં ત્યાં સુધી આ રોગ ને નાથવો અઘરો 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 તેમજ યોગ્ય આહારશૈલીને અપનાવવામાં તો અસરકારક પરિણામ મેળવી શકાય છે. આ રોગના નિયંત્રણ માટે યોગાભ્યાસની અનેક વિધિ ઉપલબ્ધ છે. પરંતુ બ્રહ્માકુમારી વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા શીખવવામાં આવતા રાજયોગ મેડિટેશનનો અભ્યાસ ખૂબજ અસરકારક પૂરવાર થયેલો છે. આ અભ્યાસમાં સૌ પ્રથમ કોઈ એક શિથિલિકરણ(Relaxation)ની વિધિને અપનાવી શરીર ને સંપૂર્ણ રીતે શિથિલ કરી દેવાનું હોય છે. ત્યારબાદ સ્વસૂચન(Auto suggestion) તેમજ મનોચિત્રણ

(Visualization) ની વિધિને અપનાવી આપણાં અર્ધજાગૃત મનને પ્રભાવિત કરવાનું હોય છે. આપણું અર્ધજાગૃત મન ભાવનાત્મક છે. એટલે જો આ અભ્યાસ દરમ્યાન આપણાં હૃદય ની ભાવનાઓ તેમજ સંવેદનાઓ (Emotions) ને આ વિધિ સાથે જોડી દેવામાં આવે તો ખુબજ 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. આપણા શ્વાસની સામાન્ય ગતિ એક મિનિટમાં ૨૦ થી ૨૨ શ્વાસની હોય છે, જેને ઘટાડી એક મિનિટમાં ૧૨ થી ૧૫ જેટલા શ્વાસ ધરે 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 જવા દો.

શ્વાસની રિધમ સેટ થયા બાદ હવે તમારું સમગ્ર ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત કરી દો. સાક્ષીભાવે, શાંતચિત્તે, પ્રેમપૂર્વક અંદર જતા શ્વાસને તેમજ બહાર

નીકળતા ઉચ્ચવાસને જોયા કરો. ધ્યાન શ્વાસ પર કેન્દ્રિત રાખી અંદર જતા શ્વાસના તેમજ બહાર નીકળતા ઉચ્ચવાસના 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 ઉચ્ચવાસ તમે બહાર કાઢી રહ્યા છો તે પ્રમાણમાં ગરમ છે. શાંતચિત્તે હવે અંદર જતા શ્વાસની ઠંડકનો તેમજ બહાર નીકળતાં ઉચ્ચવાસની 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 ત્યારબાદ પેટના પોલાણમાં જઠરથી નીચેના ભાગમાં આવેલ ગાજર જેવા આકારના પેન્ડિયાસ (સ્વાદુપિંડ) પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી તેનું મનોચિત્રણ કરો અને સંકલ્પ કરો કે 'મારું પેન્ડિયાસ સ્વસ્થ છે અને સુચારુ રીતે કાર્યરત છે.... તેના છેડાના ભાગમાં આવેલ બીટા સેલ્સમાંથી પૂરતા પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલીનનો સ્રાવ થઈ રહ્યો છે અને લોહીમાં ભળી રહ્યો છે.... મારી ધમનીઓ અને કેશવાહિનીઓ મારફતે પ્રવાહિત થતું લોહી મારા શરીરના એક એક કોષને પૂરતા પ્રમાણમાં ઇન્સ્યુલીન તેમજ ગ્લુકોઝ પૂરું પાડી રહ્યું છે.... ઇન્સ્યુલીનની હાજરીમાં ગ્લુકોઝ સરળતાથી દરેક કોષમાં પ્રવેશી રહ્યો છે અને ઓકસીજનની સાથે ભળી તેનું સૂચારુ રૂપથી દહન થઈ રહ્યું છે.... હું ઉર્જાથી સંપન્ન થઈ રહ્યો છું.... મારી કાર્ય ક્ષમતા તેમજ કાર્યત્વરામાં વધારો થઈ રહ્યો છે.... મારી બ્લડ સુગર સંપૂર્ણપણે નિયંત્રણમાં છે હવે મારો ડાયાબિટીસ કંટ્રોલમાં છે.... સકારાત્મક જીવન શૈલી,

આહાર શૈલી અને વિચારશૈલી અપનાવવાની મારી ઇચ્છા હવે પ્રબળ બનતી જાય છે....

ઉપરોક્ત ચિંતન તેમજ મનોચિત્રણ બાદ નીચે પ્રમાણે દૃઢ નિર્ધાર કરો :-

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.....રોજ હું કસરત કરું છું. ... વ્યાયામ કરવાથી મારી સુગર નિયંત્રણમાં રહે છે. તેનો પ્રેક્ટીકલમાં હું અનુભવ કરી રહ્યો છું આહારમાં યરી પાળવાનો મારો ઉમંગ વધી રહ્યો છે ... અંકુરિત ચીજો, લીલા શાકભાજી, વિવિધ ફળો નિયમિત ખાવાની મારી રૂચિ વધી રહી છે... ચરબી યુક્ત ખોરાકથી દૂર રહેવાનું મને ગમતું જાય છે.. .. હું મારા ચિત્તને સ્થિર, શાંત, અને સરળ રાખી શકું છું... તણાવ અને વ્યગ્રતાથી હું મુક્ત થતો જાઉં છું..... મારું જીવન વધુ ને વધુ શિસ્તબદ્ધ બનતું જાય છે.

અર્ધજાગ્રત મનના પરિવર્તનની ઉપરોક્ત મનોવૈજ્ઞાનિક વિધિનો દિવસમાં ત્રણ વખત પંદર મિનિટ માટે અભ્યાસ કરો. દરેક અભ્યાસ દરમ્યાન સ્વસૂચનોની શુંખલાને ત્રણ વખત રિપીટ કરો. આ અભ્યાસ ઓછામાં ઓછો બે મહિના કરવાથી અર્ધજાગ્રત મન પર ગહન પ્રભાવ પડે છે. અને ડાયાબિટીસ પર નિયંત્રણ પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. આ સાથે જો રોજ 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 સ્નેહ સંપન્ન અનુસંધાન પ્રસ્થાપિત કરવાથી અનેક શક્તિઓ, મૂલ્યોથી આપણે સંપન્ન બનીએ છીએ તેમજ પરમશાંતિ-પરમાનંદનો સહજ અનુભવ કરી શકીએ છીએ. આ અનુભૂતિની ખુબજ સકારાત્મક અસર આપણા શરીર તેમજ મન પર પડે છે જે આપણા ડાયાબિટીસને નિયંત્રણમાં રાખવામાં સહાયક બને છે. રાજયોગ મેડિટેશનની તાલીમ આપ બ્રહ્માકુમારીઝ જેવી યોગ શીખવતી સંસ્થામાંથી લઈ

શકો છો. તમારી તબીબી સારવાર સાથે સાથે આ પ્રયોગ જરૂર કરી જુઓ ડાયાબિટીસના નિયંત્રણમાં જરૂર ફાયદો થશે.

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