

સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય



પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઇશ્વરીય વિશ્વ-વિદ્યાલય
પાંડવભવન, માઉન્ટ આબુ (રાજસ્થાન)

सर्वांगी स्वास्थ्य

मेडिकल विंग

राजयोग अेज्युकेशन अेन्ड रिसर्च फाउन्डेशन

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ँश्वरीय विश्व विद्यालय
पांडव भवन, माउन्ट आबु (राजस्थान)

પ્રકાશક :

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય
પાંડવ ભવન, માઉન્ટ આબુ, રાજસ્થાન

લેખન :

મેડિકલ વિંગ

રાજયોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન,
માઉન્ટ આબુ

* મુદ્રક *

ઓમશાંતિ પ્રેસ,

જ્ઞાનામૃત ભવન, શાંતિવન, તળેટી,

પો. ઓ. મુદરલા, આબુરોડ - ૩૦૭ ૦૨૬

(રાજસ્થાન)

પ્રસ્તાવના

સ્વાસ્થ્ય સારું રાખવાથી બધું પ્રાપ્ત નથી થઈ જતું. પરંતુ જો સ્વાસ્થ્ય સારું ન હોય તો માનવ કંઈ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. બીમાર વ્યક્તિ પાસે ગમે તેટલાં આનંદ પ્રમોદના સાધનો હોય તો પણ તે તેમને માણી શકતો નથી. ભાવતાં ભોજન આરોગી શકતો નથી તેમજ હરવાફરવાનો અને રમતગમતનો આનંદ પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી. આ રીતે જીવનમાં કોઈપણ પ્રાપ્તિ કરવી હોય તો સારા સ્વાસ્થ્યની અત્યંત આવશ્યકતા છે.

શરૂઆતમાં લોકો એમ માનતા કે, જેનામાં બીમારી ન હોય તે વ્યક્તિ સ્વસ્થ કહેવાય. વખત વીતતાં આ માન્યતા ભૂલભરેલી જણાઈ. લોકો ફક્ત શારીરિક સ્વાસ્થ્યને મહત્ત્વ આપવા માંડ્યા. પરંતુ આરોગ્ય વિના નિષ્ણાતોને લાગ્યું કે શારીરિક સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય પણ આવશ્યક છે. એ પણ સમજાવવા માંડ્યું કે સ્વાસ્થ્ય એક વિકાસશીલ સંપત્તિ છે. જીવન પદ્ધતિમાં અમુક ઊણપો હોવાને લીધે સ્વાસ્થ્યનો હાસ થાય છે અને વિશેષ પ્રકારનાં આહાર-વિહાર અપનાવવાથી સ્વાસ્થ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. સ્વાસ્થ્યને હાનિ પહોંચાડનારાં કારણો છે ચરબીયુક્ત આહાર, બેઠાળુ જીવન, સિગારેટ-દારૂ વગેરે વ્યસનો, ખૂબ મોડા સૂવાની અને ખૂબ મોડા ઉઠવાની આદત, માનસિક તાણ, શરીરની તેમજ વાતાવરણની અસ્વસ્થતા વગેરે. સ્વાસ્થ્ય વૃદ્ધિ કરવાનાં સાધનો છે મનની શાંતિ અને શરીરનું શિથિલીકરણ, શુભવિચાર, યોગ અભ્યાસ અને રોગ નિર્માણ કરનારાં પરિબળોથી મુક્ત રહેવું વગેરે.

આ પુસ્તિકામાં નીચે દર્શાવેલા મુદ્દા સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યાં છે.
 (૧) માનસિક તાણની શરીર પર થતી ઘાતક અસર, (૨) ધૂમ્રપાન, દારૂ
 વગેરે વ્યસનો સ્વાસ્થ્યને લાભપ્રદ છે કે હાનિકર, (૩) અન્નની મન અને
 શરીર પર થતી અસરનું વિવેચન, (૪) સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની પરિભાષા
 અને શારીરિક, માનસિક, સામાજિક અને આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યનાં
 લક્ષણો, (૫) સહજ રાજયોગના અભ્યાસથી થતા માનસિક અને
 શારીરિક લાભ, (૬) રાજયોગની વિધિ.

મેડિકલ વિંગ, રાજયોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશન
 દ્વારા તૈયાર કરવામાં આવેલી આ લઘુ પુસ્તિકા સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યની સાચી
 સમજ પ્રાપ્ત કરવામાં સહાયરૂપ થશે એજ અપેક્ષા.

અનુક્રમણિકા

- પ્રકરણ-૧ માનસિક તાણની સ્વાસ્થ્ય પર ઘાતક અસર.
 પ્રકરણ-૨ વ્યસન : સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના અવરોધક.
 પ્રકરણ-૩ સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યને માટે આહાર.
 પ્રકરણ-૪ સહજ રાજયોગનો માનસિક-શારીરિક પ્રભાવ.
 પ્રકરણ-૫ સુસ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્તિનો સરળ માર્ગ.
 પ્રકરણ-૬ આત્માના અસ્તિત્વનો વૈજ્ઞાનિક પાયો.
 પ્રકરણ-૭ સહજ રાજયોગની પદ્ધતિ અને અભ્યાસ.

પ્રકરણ - ૧

માનસિક તાણની સ્વાસ્થ્ય પર ઘાતક અસર

સ્વાસ્થ્ય પર ઘાતક અસર પહોંચાડનારાં પરિબલોમાં માનસિક તાણ ખૂબ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આજ કાલ દરેક વ્યક્તિને એક અથવા બીજા રૂપે માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરતા પ્રસંગોનો સામનો કરવો પડે છે. સ્ત્રી, પુરુષ, ગરીબ, તવંગર, બાળક, યુવાન અને વૃદ્ધ દરેકની સામે આવા પ્રસંગો આવે છે. આવા પ્રસંગોમાં લાગણીઓનું સંતુલન નહિ રહેવાથી સ્વાસ્થ્ય પર ખૂબ જ ઘાતક અસર પડે છે. જઠર, આંતરડાં, હૃદય, યકૃત અને અન્ય અંગોની કાર્યવાહીમાં વિક્ષેપ પડે છે અને લાંબે ગાળે વ્યક્તિ શારીરિક રોગોનો ભોગ બને છે. આમ ચિંતા, નિરાશા, ભય, ક્રોધ વગેરે આપણા શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે. માનસિક તાણની શારીરિક પ્રણાલીઓ પર થતી અસર સમજવી સ્પષ્ટ થશે.

તંત્રિકા-અંતઃસ્ત્રાવ-પ્રણાલી

(Neuro-Endocrine System)

અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓ (Endocrine Glands) નો રસ સીધો લોહીમાં ભળી જાય છે અને વિભિન્ન અવયવોની કાર્યપદ્ધતિમાં સહયોગી થાય છે. ગળામાં આવેલી થાયરોઈડ અને પેરાથાયરોઈડ, આંતરડા પાસે આવેલું પ્રેન્ક્રિયાઝ, મૂત્રાશય પર આવેલી એડ્રિનલ, મગજની નીચે મધ્યભાગમાં સ્થિત પિટ્યુટરી વગેરે અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિઓનાં ઉદાહરણ છે. દરેક ગ્રંથિનો રસ શરીરના કોષોની કાર્યવાહીને વિશેષ પ્રકારની અસર કરે છે.

શરૂઆતમાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે દરેક અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથિ પોતાનું કાર્ય કરે છે અને તેને બીજી ગ્રંથિઓ જોડે કોઈ સંબંધ નથી. થોડા સમય બાદ આ માન્યતા ભૂલ ભરેલી જણાઈ. પિટ્યુટરી ગ્રંથિના સ્ત્રાવોની અસર બીજી ગ્રંથિઓ પર થતી જણાઈ. માટે પિટ્યુટરીને “માસ્ટર ઓફ ઓન્ડોકાઈન ગ્લાન્ડ્સ” ગણવામાં આવી. પ્રયોગો દ્વારા શરીર-વિજ્ઞાનીઓએ એ પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે પિટ્યુટરીનું સંચાલન અધશ્ચેતક (Hypothalamus) દ્વારા થાય છે કે જે મગજનો એક નાનો ભાગ છે.

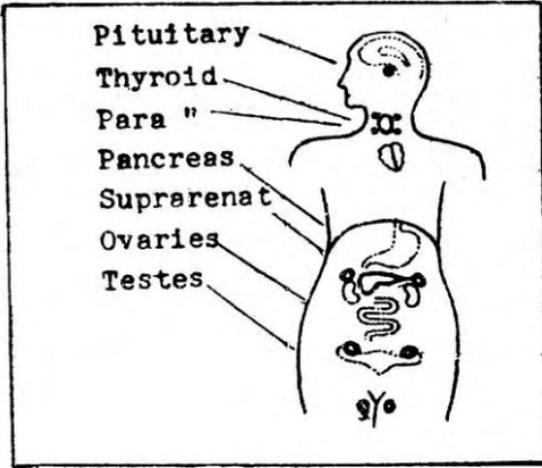
અધશ્ચેતક પિટ્યુટરીના દરેક સ્ત્રાવનું નિયંત્રણ કરવા માટે વિશેષ સ્ત્રાવો તૈયાર કરે છે. તેમાં અમુક વૃદ્ધિકારક અંશ (Releasing Factor) અને અમુક ન્યૂનતાકારક અંશ (Inhibiting Factor) હોય છે. માનસિક તાણને લીધે અધશ્ચેતકના સ્ત્રાવોની માત્રામાં વધઘટ થાય છે. જેના લીધે પિટ્યુટરીના સ્ત્રાવોમાં પણ પરિવર્તન આવે છે. આપણા શરીરના અંતઃસ્ત્રાવોને બે ભાગમાં વહેંચી શકાય :

(૧) સર્જનાત્મક અંતઃસ્ત્રાવો (Anabolic Hormones)

(૨) વિધ્વંસાત્મક અંતઃસ્ત્રાવો (Catabolic Hormones)

માનસિક તાણને લીધે બમણું નુકસાન થાય છે. સર્જનાત્મક અંતઃસ્ત્રાવોની માત્રા ઘટી જાય છે અને વિધ્વંસાત્મક અંતઃસ્ત્રાવોની માત્રા વધી જાય છે. અંતઃસ્ત્રાવોના પ્રમાણમાં પરિવર્તન થવાને લીધે શારીરિક અંગોને નુકસાન પહોંચે છે અને લાંબે ગાળે વ્યક્તિ વિભિન્ન રોગોનો ભોગ બને છે.

માનસિક તાણ અને અંતઃસ્ત્રાવ પ્રણાલી



આકૃતિ-૧

શરીરમાં અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથીઓનું સ્થાન દર્શાવવામાં આવ્યું છે. માનસિક તાણને લીધે અંતઃસ્ત્રાવ ગ્રંથીઓમાં અસંતુલન ઉત્પન્ન થાય છે.

માનસિક આવેગો મૂત્રાશયની ઉપર આવેલી એડ્રિનલ ગ્રંથિના સ્ત્રાવ કોર્ટિકોસ્ટીરોઈડસના પ્રમાણમાં વધારો કરે છે. આ સ્ત્રાવોને લીધે અમ્લતા (Acidity) અને પેટનું ચાંદું (Peptic Ulcer) થાય છે તથા શરીરની રોગ પ્રતિકારક શક્તિમાં (Resistance Power) ઘટાડો થવાથી સંક્રામક રોગો (Infective Diseases) થવાની સંભાવના વધી જાય છે. માનસિક તાણને લીધે થાઈરોઈડ ગ્રંથિનો સોજો (Thyroid Goiter) થવાની સંભાવના પણ વધી જાય છે.

ચિંતાને લીધે પ્રેન્ડિયાલમાં ઈન્સુલીન નિર્માણ કરતા કોષોનો બોજ વધી જાય છે. તેમને વધુ ઈન્સુલીન નિર્માણ કરવું પડે છે. લાંબા

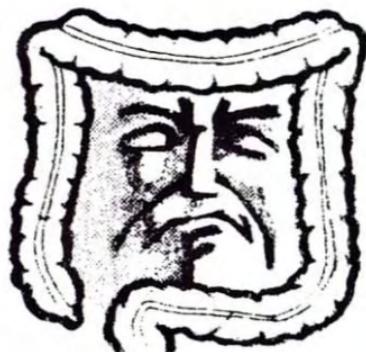
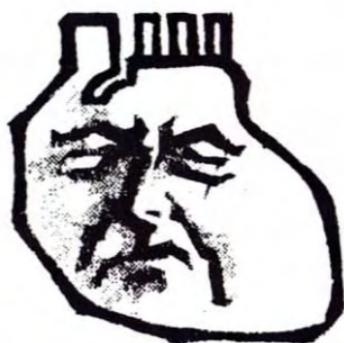
ગાળે તેમની ઈન્સુલીન નિર્માણ કરવાની ક્ષમતા અત્યંત ઘટી જાય છે અને વ્યક્તિને મધુપ્રમેહની બીમારી થઈ શકે છે.

સ્વાયત્ત-તંત્રિકા-તંત્ર-પ્રણાલી (Autonomic Nervous System)

જુલાબ (Diarrrhea) થી માંડીને હાર્ટ એટેક (Heart Attack) સુધીના રોગો સ્વાયત્ત-તંત્રિકા-તંત્ર-પ્રણાલીના અસંતુલનને લીધે થઈ શકે છે. માનસિક તાણને લીધે આ પ્રણાલીના બે ભાગ અનુકંપી (Sympathetic) અને પરાનુકંપી (Parasympathetic) પ્રણાલીમાં અસંતુલન ઉત્પન્ન થાય છે.

કોઈને લીધે અનુકંપી પ્રણાલી ઝડપી કાર્ય કરે તો લોહીનું દબાણ વધે છે અને લાંબા ગાળે હૃત્શૂલ (Angina Pectoris) અને હાર્ટ એટેક (Heart Attack) જોવા ઘાતક રોગો થાય છે.

ચિંતાની શરીર પર અસર



આકૃતિ-૨

ચિંતા, ડર વગેરે હૃદય, આંતરડા અને અન્ય શારીરિક અવયવો પર ઘાતક અસર પહોંચાડે છે.

ભય પરાનુકંપી પ્રણાલીને ઉત્તેજિત કરે છે જેને લીધે જુલાબ અને અલ્સરેટિવ કોલાઈટિસ (Ulcerative Colitis) વગેરે રોગો થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે પરીક્ષાના દિવસોમાં અમુક વિદ્યાર્થીઓને જુલાબ થઈ જાય છે. આમ થવાનું કોઈ પણ શારીરિક કારણ નથી હોતું પરંતુ પરીક્ષાનો ડર પરાનુકંપી પ્રણાલીને ઉત્તેજિત કરે છે.

તંત્રિકા-પ્રણાલી (Nervous System)

અધશ્ચેતક સિવાય આવેગોની સીધી અસર મગજના જાળીવાળા ભાગ (Reticular Formation) અને અન્ય ભાગો પર પણ થાય છે. માનસિક તાણને લીધે મગજની રક્તવાહિનીઓમાં દબાણ વધે છે અને તે ક્યારેક તૂટી પણ જાય છે.

એ. એમ. રેબિનર અને એમ. કન્સનર દ્વારા કરવામાં આવેલા અનુસંધાનમાં એમ જણાયું હતું કે જે ઘણા દરદીઓને શરૂઆતમાં ફક્ત માનસિક બિમારી હતી અને જેમનું મન બિલકુલ સ્વસ્થ હતું, તે જ દરદીઓ જ્યારે ફરીવાર હોસ્પિટલમાં તપાસ કરાવવા આવ્યા ત્યારે એમ જણાયું હતું કે હવે તેમને મગજની બીમારી પણ થઈ છે. આમ માનસિક તાણ મગજને પણ ઈજા પહોંચાડે છે.

ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે માનસિક આવેગોને લીધે અનેક શારીરિક રોગો થાય છે. પરંતુ જ્યારે વ્યક્તિ આવેગોનો શિકાર બને છે ત્યારે રોગનાં ચિન્હો દેખાતા નથી. તેનું કારણ શું?

રોગ તરતા બરફ સમાન

આ પ્રશ્નના ઉત્તર માટે રોગને તરતા બરફ સાથે સરખાવી શકાય. તરતા બરફનો ખૂબ થોડો ભાગ જ પાણીની બહાર દેખાય છે; બાકીનો ભાગ પાણીમાં ડૂબેલો રહે છે. રોગ પણ તરતા બરફ (Iceberg) ની જેમ થોડો જ રોગનાં ચિહ્નોનાં રૂપમાં દેખાય છે. બાકીનો ભાગ છુપાયેલો રહે છે. જેને ડોક્ટરો પણ ઓળખી શકતા નથી અથવા દરદીને રોગનાં ચિહ્નોનો અનુભવ થતો નથી. માનસિક તાણ ધીરે ધીરે આ છુપાયેલા ભાગને બહાર લાવે છે. જ્યારે અવયવોની જમા શક્તિ ખલાસ થઈ જાય છે ત્યારે જ રોગનાં ચિહ્નો અનુભવાય છે. ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે આવેગો ધીમા ઝેરની જેમ દરદીના શરીરને ખલાસ કરી નાખે છે.

માનસિક તાણમાંથી કેમ મુક્ત થશો?

ડૉ. જોસેફ એચ. પ્રાટ, સરવિલિયમ ઓસલરના વિદ્યાર્થી હતા. બોસ્ટન ડિસ્પેન્સરીમાં આવતાં અનેક લોકોના અભ્યાસ પરથી તેઓ એ નિર્ણય પર આવ્યા હતા કે ત્યાં આવતાં લોકોમાંથી મોટા ભાગના દરદીઓને શારીરિક દૃષ્ટિકોણથી કોઈ બીમારી હોતી નથી મોટા ભાગના શારીરિક રોગો પણ ચિંતાને કારણે થતા હોય છે. અનેક ડોક્ટરો પણ આ વાતનો સ્વીકાર કરે છે.

ઘણીવાર ડોક્ટર આવા દરદીઓને કહેતા હોય છે કે ઘરે જાઓ અને ચિંતાને ભૂલી જાઓ. કોઈપણ વાતનું ટેન્શન ન રાખો. આવી સલાહ આપવી ખૂબ જ સહેલી છે, પરંતુ તેને વ્યવહારમાં મૂકવી એટલી

જ અઘરી છે. અમુક મનોવૈજ્ઞાનિકો અણગમતો વ્યવસાય નહિ કરવાની અથવા વ્યવસાય બદલી નાખવાની સલાહ આપતા હોય છે. બધી જ ચિંતાઓને સહાનુભૂતિપૂર્વક સાંભળવાવાળી વ્યક્તિને સવિસ્તાર બતાવી દેવાની સલાહ આપતા હોય છે.

અમુક મનોવૈજ્ઞાનિક દરદીના જીવનની ઘટનાઓનું મનોવિશ્લેષણ કરીને તેમની ચિંતાઓનું મૂળભૂત કારણ શોધતા હોય છે. આ બધી વાતો પણ માનસિક તાણામાંથી મુક્તિ આપવા માટે મદદરૂપ થતી હોય છે. પરંતુ જ્યાં સુધી દરદીના વ્યક્તિત્વમાં પરિવર્તન નથી આવતું ત્યાં સુધી ચિંતા કરવાની આદત પણ નથી છૂટતી. માનવના આચાર-વિચારમાં પરિવર્તન લાવવા માટે મનોબળમાં વૃદ્ધિ કરવી આવશ્યક છે.

મનોવિજ્ઞાનમાં થયેલા સંશોધન અનુસાર ધૂમ્રપાન, શરાબ અને અન્ય નશીલી દવાનો આધાર ખૂબ જ નુકસાન કરે છે. તે શરીર અને મન બન્નેને હાનિ પહોંચાડે છે.

ઊંઘની ટીકડીઓ પણ ડોક્ટરની સલાહથી માનસિક બીમારીમાં જ લેવી જોઈએ. સામાન્ય ચિંતાઓમાં આવી દવાઓ લેવાથી આડ અસર થવાની સંભાવના રહે છે અને થોડા વખત પછી તેની આદત પણ પડી જાય છે.

ડૉ. હર્બટ બેન્શને સંશોધન કરીને એ સિદ્ધ કર્યું કે “રિલેક્ષેશન રિસ્પોન્સ” (શિથિલીકરણ) એ માનસિક તાણાનું કારણ છે. યોગ અભ્યાસ દ્વારા શરીર અને મન શાંત થાય છે તે રિલેક્ષેશન રિસ્પોન્સ નિર્માણ કરવા માટેની ખૂબ જ સુંદર અને સ્વાભાવિક પદ્ધતિ છે.

ડૉ. હેન્શ શિલે કે જેમને માનસિક તાણ વિશેના સંશોધનના પિતામહ માનવામાં આવે છે, તેઓ પણ એ નિર્ણય પર આવ્યા હતા કે ચિંતામાંથી મુક્ત થવાનો સરળ ઉપાય છે કે ચિંતા ઉત્પન્ન કરવાવાળી પરિસ્થિતિ પ્રત્યેના આપણા દૃષ્ટિકોણને બદલી નાખવો. કેલિફોર્નિયાના સદ્ગત ડૉ. ડેવિડ એચ. ફિન્કનો પણ અભિપ્રાય હતો કે જેમ ડ્રાયવર એક ગાડીનું સંચાલન કરે છે. તેમજ આપણો દૃષ્ટિકોણ આપણી માનસિક અવસ્થાનું સંચાલન કરે છે. જો આપણે દૃષ્ટિકોણને પરિવર્તન કરતા શીખી જઈએ તો આપણે માનસિક અવસ્થાનું પણ સંચાલન કરી શકીએ. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા આપવામાં આવતું આધ્યાત્મિક જ્ઞાન માનવના દૃષ્ટિકોણને પરિવર્તન કરવાનું એક સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. આત્મજ્ઞાન, પરમાત્મજ્ઞાન, સૃષ્ટિ ચક્ર અને કર્મના સિદ્ધાંતોનું જ્ઞાન વ્યક્તિના દૃષ્ટિકોણમાં જડમૂળથી પરિવર્તન લાવે છે.

મનોવિજ્ઞાનીઓએ તાણ ઉત્પન્ન કરવાવાળી પરિસ્થિતિઓને ક્રમાંક આપ્યા છે. તેમાં પતિ અથવા પત્નીનું મૃત્યુ થવું એને સૌથી વધુ તાણ ઉત્પન્ન કરવાવાળી પરિસ્થિતિ માનવામાં આવે છે.

આવી પરિસ્થિતિમાં પણ એક રાજયોગી એમ વિચારે છે કે આ શરીર તો નાશવંત છે. વાસ્તવમાં આ શરીરનું સંચાલન કરવાવાળો આત્મા અવિનાશી છે. આત્મા એક શરીર છોડીને બીજું શરીર ધારણ કરે છે. આત્માનું મૃત્યુ ક્યારે પણ નથી થતું. આવો આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ માનવને એક નંબરની માનસિક તાણ ઉત્પન્ન કરવાવાળી પરિસ્થિતિમાં પણ શાંત અને સ્વસ્થ રાખે છે. અનેક બ્રહ્માકુમાર અને બ્રહ્માકુમારીઓએ આવી પરિસ્થિતિનો સામનો સ્વસ્થતાથી કર્યો છે.

તે જ પ્રમાણે આ વિશાળ સૃષ્ટિ ચક્રનું જ્ઞાન આપણને શીખવે છે. કે જે કોઈપણ ઘટના ઘટે તેમાં કોઈને કોઈ ફોયદો જરૂર છે. આ પરિસ્થિતિનો સામનો આપણે પહેલીવાર નથી કરી રહ્યા, અનેકવાર દરેક કલ્પમાં મેં આ પરિસ્થિતિને પસાર કરી છે. માટે આ વખતે પણ હું તેને સરળતાથી પસાર કરી શકીશ.

આમ માનસિક તાણમાંથી મુક્તિ મળવાને લીધે અનેક માનસિક બીમારીઓમાં પણ રાજયોગના અભ્યાસને લીધે રાહત મળે છે. દવાની સાથે જો રાજયોગનો પણ અભ્યાસ શીખવવામાં આવે તો પરિણામ ખૂબ જ સારાં આવે છે.

જે દરદીને અનિદ્રા, હતાશા, આત્મવિશ્વાસની ઓછપ, ડર વગેરેનો અનુભવ થતો હોય તેમને માટે રાજયોગ એક ઔષધનું કાર્ય કરે છે.

૧૯૮૫માં કરવામાં આવેલા એક સંશોધનમાં ૮૨૪ લોકો કે જેમને અનિદ્રાની તકલીફ હતી, તેમનું અવલોકન કરવામાં આવ્યું હતું. રાજયોગનો અભ્યાસ શીખ્યા બાદ ૮૨ % દરદીઓને ૫૦ % થી વધુ ફાયદો ફક્ત એક માસમાં જ થયો હતો.

તમાકુ, શરાબ વગેરેના વ્યસનમાંથી મુક્ત થવા માટે પણ રાજયોગ ખૂબ જ મદદરૂપ થાય છે. ૧૮૩ તમાકુનું સેવન કરનારા લોકોમાંથી ૭૪ % લોકો એક માસના યોગ અભ્યાસ બાદ આ આદતમાંથી સંપૂર્ણપણે મુક્ત થઈ ગયા હતા. ૯૩ % લોકો એક વર્ષમાં આ આદતમાંથી મુક્ત થયા હતા.

૮૦ % શરાબનું સેવન કરવાવાળા લોકોના અભ્યાસ પરથી જણાયું હતું કે ૯૮ % લોકોએ એક માસના યોગ અભ્યાસ બાદ શરાબનો સ્પર્શ પણ કર્યો નહોતો.

તેમજ મનઃકાયિક (Psychosomatic) બીમારીઓમાં પણ રાજયોગનો અભ્યાસ મદદરૂપ થાય છે. માથાનો દુખાવો, એસિડિટી, પેટનું ચાંદું વગેરે બીમારીઓમાં દવાની જરૂરતો પડે છે. પરંતુ દવાની સાથે રાજયોગનો અભ્યાસ પણ શીખવવામાં આવે તો પરિણામ ખૂબ જ સારા આવે છે અને દરદી હંમેશને માટે રોગમુક્ત થઈ શકે છે.

૧૯૮૮માં કરવામાં આવેલા એક અભ્યાસમાં ૧૨૧ લોકોને માથું દુખવાની ફરિયાદ હતી. તેમાંથી ૫૩.૭૨ % લોકો રાજયોગના અભ્યાસ બાદ તેમાંથી પૂર્ણપણે મુક્ત થયા. બીજા ૩૭.૨ % લોકોને સારા પ્રમાણમાં ફાયદો થયો અને ફક્ત ૭.૪ % લોકોને થોડી રાહત મળી.

એસિડિટીના ૬૬ દરદીઓના અભ્યાસ પરથી જણાયું કે ૫૬.૧% લોકોને યોગ અભ્યાસ બાદ સંપૂર્ણ મુક્તિ મળી. ૩૪.૮ % લોકોને સારા પ્રમાણમાં ફાયદો થયો અને ફક્ત ૯.૦ % લોકોને થોડી રાહત મળી.

આમ રાજયોગ માનસિક તાણ અને તેનાથી થતા રોગોમાં રાહત આપવામાં ખૂબ જ મહત્વની ભૂમિકા ભજવે છે.

ચિંતનિકા

* જો કોઈ તમારી સાથે ગુસ્સામાં બોલે તો આ અગ્નિ ઉપર તમો પ્રેમનું શીતળ પાણી રેડો.

પ્રકરણ-૨

વ્યસન : સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યના અવરોધક

“યુનેસ્કો કુરિયર” સામયિકે ધૂમ્રપાનની સ્વાસ્થ્ય પર અસર વિશે સંશોધન કરાવીને અભ્યાસ લેખો પ્રસિદ્ધ કર્યા હતા. આ વિખ્યાત સામયિકના તંત્રીઓ ધૂમ્રપાન દ્વારા થતા નુકસાનોની માત્રા જોઈને એટલા આભા બની ગયા કે સામયિકના મુખ્ય તંત્રી સાથે છ તંત્રીઓએ તરત સિગારેટ પીવાનું છોડી દીધું.

સિગારેટ, દારૂ અને અન્ય કેફી દવાઓનો આધાર લઈને દુઃખ ચિંતા અને અશાંતિને ભૂલવાનો પ્રયત્ન ઘણા લોકો કરે છે. આધુનિક યુગમાં તો તેનું પ્રમાણ અત્યંત વધી ગયું છે. આવા વ્યસનોએ ફેશનનું સ્વરૂપ ધારણ કરી લીધું છે. પરંતુ છેલ્લા વીસ વર્ષમાં થયેલાં સંશોધન દ્વારા વ્યસનોની સ્વાસ્થ્ય પર ચોંકાવનારી અસર સાબિત થઈ છે.

ચિંતનિકા

- * જો તમો દરેકને તમારા ભાઈ તરીકે જોશો તો સ્નેહી રહેવાનું સહજ રહેશે.
- * પ્રેમ અને આદરભાવ લેવાને બદલે આપો.
- * પ્રેમના આંસુ દિલગીર બનાવતા નથી. કારણ કે તે મોતી છે.
- * તમે જાણો છો કે પ્રેમને શરીર સાથે કોઈ સંબંધ નથી.
- * પ્રેમ એક મહાન શક્તિ છે, પરંતુ પવિત્ર પ્રેમ શક્તિ માંગી લે છે.
- * આ કડવી દુનિયામાં સાચા પ્રેમનું એક ટીંપુ એ રણમાં સાગર સમાન છે.

તમાકુ અથવા સ્વાસ્થ્ય?



આકૃતિ-૩

વિશ્વ સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાએ તમાકુ અથવા સ્વાસ્થ્ય, પસંદગી આપની એવું સ્લોગન આપ્યું હતું. ત્યારબાદ બીજું સ્લોગન આપ્યું કે તમાકુ અથવા સ્વાસ્થ્ય, સ્વાસ્થ્યને પસંદ કરો.

ધૂમ્રપાન કે વિષપાન?

રશિયામાં અનેક જગ્યાએ “મૃત્યુનો હાડપિંજર જેવો હાથ સિગારેટ પીનાર યુવાનના હોઠ વચ્ચે મૂકેલી સિગારેટ પેટાવતો.” પોસ્ટરના રૂપમાં જોવા મળે છે. તેની સાથે “આવી રીતે તમારું સ્વાસ્થ્ય

જલાવી ન દો” એવું લખાણ હોય છે. આ પોસ્ટર રશિયાની સરકારે ધૂમ્રપાન સામે વ્યવસ્થિત રીતે ઉપાડેલાં ઝંડાનું પ્રતીક છે. તમાકુમાં ઝેરી તત્ત્વો છે જે ધીમા ઝેરની જેમ શરીરને નુકસાન પહોંચાડે છે. અનેક સંશોધનો પછી ધૂમ્રપાનની શારીરિક અવયવો પર થતી ઘાતક અસર જાણવા મળી છે.

હૃદવાહિકા પ્રણાલી: Cardiovascular System:

ધૂમ્રપાનથી એપીનેફ્રિન (Epinephrine) અને નોરએપીનેફ્રિનું (Norepinephrine) પ્રમાણ લોહીમાં વધે છે. તેને લીધે રક્તવાહિનીઓ સંકોચાય છે અને રક્તદાબમાં વધારો છાય છે.

તમાકુના ધુમાડામાં કાર્બનમોનોક્સાઈડ (Co) અને નિકોટીન નામના તત્ત્વો હોય છે. નિકોટીન હૃદયની પ્રાણવાયુની માંગ વધારે છે. જ્યારે કાર્બનમોનોક્સાઈડ પ્રાણવાયુ પૂરો પાડવાની લોહીની શક્તિ ઘટાડે છે. આ ઉપરાંત પ્લાઝમા લીપીડ્સ (Plasma Lipids) લોહીની ગંઠાવાની ક્રિયા (Coagulation of blood) અને લોહીમાં રહેલાં પ્લેટલેટ્સ (Plateletes) પર નિકોટીનની વિપરીત અસર થાય છે. જેને લીધે ધમનીઓ અને હૃદયની રક્તવાહિનીઓના રોગો થવાની શક્યતા ખૂબ જ વધી જાય છે. માયોકોરિયલ ઇન્ફારક્શન (MyoCardial Infraction) જેવી ગંભીર બીમારી પણ થઈ શકે છે.

ધમનીઓના હૃદયરોગથી થતા મૃત્યુની સંખ્યા ધૂમ્રપાન કરનારાઓમાં ૭૦ ટકા વધારે છે. ૪૫થી ૫૪ વર્ષની વયના પુરુષોમાં આ રોગથી અકાળે મૃત્યુ થવાની સંભાવના ૩૦૦ ટકા વધારે છે.

બ્રિટન અને અમેરિકામાં વીસેક વર્ષથી સતત રીતે સિગારેટની સ્વાસ્થ્ય ઉપર થતી માઠી અસર વિશે સંશોધન અને પ્રયોગ ચાલે છે. આ સંશોધનોનો સાર એ છે કે સિગારેટ પીવાની અસર હૃદય ઉપર વ્હીસ્કી કરતાંય વધારે થાય છે, એવો અંદાજ છે કે જેટલી મિનિટ તમે સિગારેટ ફૂંકો છો, તમારા આયુષ્યમાંથી એટલી મિનિટ ઓછી થતી જાય છે.

શ્વસન પ્રણાલી (Respiratory System)

ધૂમ્રપાનની શ્વસન પ્રણાલી પર સીધી અસર થાય છે. તમાકુના ધુમાડાથી ૬૦ ટકા ભાગ વાયુઓનો બનેલો છે. બાકીનો ભાગ ટાર (ડામર) અને નિકોટીન તરીકે ઓળખાય છે, વાયુઓમાં ૭૩ ટકા નાઈટ્રોજન, ૧૦ ટકા પ્રાણવાયુ અને ૯.૫ ટકા કાર્બન ડાયોક્સાઈડ તથા ૪.૨ ટકા કાર્બન મોનોક્સાઈડનો સમાવેશ થાય છે. ધુમાડાના ઘનતત્ત્વમાં ૪૦૦થી વધારે એવા સંયોજનો છે. જેનાથી પ્રાણીઓને કેન્સર થાય છે.

ધૂમ્રપાનને લીધે કોષોની સપાટી પરના સૂક્ષ્મવાળને (સિલિયા) નુકસાન થાય છે અથવા તો તે નાશ પામે છે. પરિણામે ફેફસાંની સાફસુફી થતી નથી અને મૂળભૂત કોષો ઘટ્ટ બને છે. તથા એસામાન્ય કોષો સર્જાય છે. નિષ્ણાતો આ બે પ્રકારના કોષોને કેન્સરની પૂર્વસ્થિતિ સમાન ગણે છે.

૮૦ વર્ષ પહેલાં ફેફસાંને કેન્સર જવલ્લેજ જોવા મળતું. આનું કારણ એ હતું કે ત્યારે જૂજ લોકો ધૂમ્રપાન કરતા હતા. ૧૯૦૦ની સાલમાં અમેરિકામાં વાર્ષિક માથાદીઠ સિગારેટનો વપરાશ ૫૪નો હતો. આજે આ આંકડો લગભગ ૮૦૦૦નો છે!

અમેરિકામાં ૧૯૩૦માં ફેફસાંના કેન્સરથી પૂરાં ૩ હજાર મરણ પણ નહોતાં થયાં. ૧૯૮૫માં ૧ લાખ અમેરિકનોના ફેફસાંના કેન્સરથી મરણ નિપજ્યાં હતાં. ફેફસાંના કેન્સરનું પ્રમાણ પીનારાઓમાં, નહીં પીનારા કરતા ૨૦૦ ટકાથી ૩૦૦ ટકા વધારે છે!!

૧૯૪૫માં અમેરિકામાં જીર્ણ બ્રોન્કાઈટિસથી (Chronic Bronchitis) અને એમ્ફીસિમાંથી (Emphysema) ૨૩૦૦ મરણ થયા હતા. જ્યારે ૧૯૮૫માં ૪૦૦૦૦ મૃત્યુ થયાં હતાં! સિગારેટ એ જીર્ણ બ્રોન્કાઈટિસનું સૌથી મહત્વનું કારણ ગણાય છે અને સિગારેટ પીવાને કારણે આ રોગથી મૃત્યુ થવાનું જોખમ ખૂબ વધી જાય છે. એક ભાઈ ધૂમ્રપાન કરે અને બીજા ન કરે, એવા સ્વીડનના ઘણા જોડવાભાઈઓના અનુભવ પરથી પણ સાબિત થયું છે કે શારીરિક બંધારણ અને વારસાગત પાસાં કરતાં ધૂમ્રપાન વધુ નિર્ણાયક ભાગ ભજવે છે.

ઈન્ફ્લુએન્ઝા (Influenza) અને ન્યુમોનિયા (pneumonia) થવાનું જોખમ પણ સિગારેટ પીવાથી વધે છે.

પાયન પ્રણાલી (Digestive System)

ધૂમ્રપાનને લીધે ઉત્પન્ન થતી ગરમીથી હોઠ, જીભ અન્નનળી અને જઠરનું કેન્સર થવાની સંભાવના વધી જાય છે. જઠરમાં ચાંદાથી (Peptic ulcer) થતાં મરણને પણ સિગારેટ સાથે સંબંધ છે. ૧૯૮૭માં આ રોગથી થયેલા મરણનો અભ્યાસ દર્શાવે છે કે સિગારેટ પીનાર પુરુષોમાં મરણનું પ્રમાણ નહીં પીનાર કરતાં ૧૦૦ ટકા વધારે છે.

મગજ : (Brain) તમાકુના ધુમાડામાં રહેલા સાર્થનાઈડ નામના તત્વને લીધે જ્ઞાનતંતુને (Nerves) ભારે નુકસાન પહોંચે છે. આંખોના જ્ઞાનતંતુને નુકસાન થતાં ઓપ્ટીક ન્યુરાઈટિસ (Optic Neuritis) થાય છે અને લાંબા ગાળે અંધાપો પણ આવી શકે છે.

માનસિક સ્થિરતા : બ્રિટિશની રોયલ કોલેજ ઓફ ફીઝીસિયન્સનો એક અહેવાલ જણાવે છે કે સિગારેટ પીનાર માનસિક અસંતુલનવાળું જીવન ગાળે છે. તેઓ ભયને પસંદ કરે છે. બુદ્ધિથી નહીં લાગણીથી વર્તે છે અને સત્તાવાળાઓ પ્રત્યે શત્રુતા રાખે છે. તેઓ વધુ શરાબ પીએ છે. આવા અનેક કારણોને લીધે કહેવાય છે. “સ્મોકીંગ ઈઝ બ્રિટન્સ ગ્રેટેસ્ટ કીલર”.

બાળમરણ : સગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન સિગારેટ પીતી સ્ત્રીઓના બાળકોનું જન્મ સમયનું વજન સરેરાશ ૨૦૦ ગ્રામ ઓછું હોય છે. ૧૯૭૩ની ૧૯મી જાન્યુઆરીએ ધૂમ્રપાન અને સ્વાસ્થ્ય અંગે રજૂ થયેલા અમેરિકી સરકારના સાતમા વાર્ષિક અહેવાલમાં સિગારેટ પીતી માતાઓ અને કસુવાવડો વચ્ચે તેમજ નવાં જન્મેલાં શિશુઓનાં મરણ વચ્ચે સંબંધ હોવાના નવા પૂરાવા મળ્યા છે, ગર્ભ ઉપર કાર્બનમોનોક્સાઈડ જેવાં તત્વોની માઠી અસર થાય છે.

દેશને નુકસાન કે ફાયદો? : “ધૂમ્રપાન વિષપાન સમાન છે” એમ સાબિત થયું હોવા છતાં પણ સરકાર ધૂમ્રપાન સામે વ્યવસ્થિત ઝુંબેશ નથી ઉપાડતી. સિગારેટ માટેની જાહેરખબરોમાં “ધૂમ્રપાન સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે.” એમ નાના અક્ષરે લખેલું છે. સિગારેટ પીવાનું પ્રોત્સાહન આપતી જાહેર ખબર સામે આ સૂચન ખૂબજ વામણું લાગે છે અને માનવીના મન પર અસર કરતું નથી.



આકૃતિ-૪

યુવકોમાં વધતું જતું ધૂમ્રપાનનું પ્રમાણ એક મોટો ચિંતાનો વિષય છે. યુવકો ફેશન અને આનંદને માટે આ સ્વાસ્થ્ય ઘાતક આદતમાં ફસાય છે.

સરકાર સિગારેટને મોજશોખની ચીજ ગણીને દર વર્ષે તેના પર જકાત વધારે રાખે છે. કદાચ તેમની એવી ગણતરી હશે કે ધૂમ્રપાન સામે જબરદસ્ત ઝુંબેશ ઉપાડીએ તો ઘણાં લોકો સિગારેટ પીવાનું છોડી દે અને સરકારને મળતી જકાતમાં ભારે નુકસાન જાય. આમ આખા દેશને નુકશાન થાય. પરંતુ જો ધૂમ્રપાનના બીજા પાસાઓનો વિચાર કરીએ તો જકાતના ફાયદા કરતાં નુકશાન ખૂબ વધારે છે.

૧૯૬૭માં “નેશનલ સેન્ટર ફોર હેલ્થ સ્ટેટિસ્ટિક્સે” માંદગીઓ વિષે સંશોધન કરી જાહેર કર્યું હતું કે કામદારોમાં જેઓ સિગારેટ પીએ છે, તેઓ નહીં પીનારા કરતા ૩૩ ટકા વધુ દિવસ ઘેર રહે છે. સ્ત્રીઓ સિગારેટ પીએ છે, તેઓ નહીં પીનારી સ્ત્રીઓ કરતાં ૧૭ ટકા વધારે દિવસ માંદગીને બિછાને રહે છે.

સિગારેટ ઉદ્યોગ અમેરિકાનો મહત્વનો ઉદ્યોગ છે. તમાકુ એક મુખ્ય પાક છે. ૧૯૭૨ના આંકડા પ્રમાણે આઠ અબજ ડોલરનો આ ઉદ્યોગ સરકારને સાડા ત્રણ અબજ ડોલર જેટલા કરવેરા આપે છે. પણ સિગારેટ પીવાથી થતું નુકશાન આ લાભને ટપી જાય તેવું છે. સિગારેટને પ્રતાપે થતાં વધારાના મરણ વાર્ષિક ત્રણ લાખ હોવાનો અંદાજ છે. ૮ કરોડ જેટલા માનવ દિવસો સિગારેટને કારણે થતી વધારાની માંદગીઓથી વેડફાય છે. માનવ મરણ, ગુમાવાતા વેતન, ઈસ્પિતાલોનો ખર્ચ અને તબીબી સારવારના ખર્ચને ગણીએ તો આ બોજ અસહ્ય છે.

ભારત જેવા ખેતી પ્રધાન દેશમાં તમાકુની જગાએ પોષક અન્નને ઉગાડવામાં આવે તો દેશને અનેક ગણો લાભ થઈ શકે.

દારૂથી થતી દુર્દશા

દારૂના વ્યસનથી ઉત્પન્ન થતી સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા અમેરિકામાં ત્રીજા નંબરે છે, હૃદયરોગ, કેન્સર અને ત્યારબાદ ત્રીજો દારૂનો નંબર આવે છે. મૃત્યુને બાદ કરીએ તો દારૂથી થતી બીમારીઓનો નંબર પહેલો આવે.

દારૂ પીનારની શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક દૃષ્ટિએ દુર્દશા થાય છે. દારૂથી શરીરના બધા જ કોષોની કાર્યવાહીમાં મંદી આવે

છે. મગજના કોષોમાં મંદી આવતાં થોડો સમય વ્યક્તિ ઉત્સાહનો અનુભવ કરે છે. પરંતુ ત્યારબાદ ગૂંચવણમાં પડી જાય છે. તેનો ઉત્સાહ મંદ પડે છે અને ખિન્નતાનો અનુભવ કરે છે.

દારૂ મોજશોખની વસ્તુ ગણાય છે. ચિંતા અને ગમને ભૂલવા માટે સમાજના પ્રતિષ્ઠિત લોકો પણ દારૂનો આધાર લે છે. એકવાર દારૂની આદત પડી ગયા પછી તેનાથી છૂટવું ખૂબ જ મુશ્કેલ છે અને વ્યક્તિ દરેક રીતે પાયમાલ થતો જાય છે. દારૂથી થતું નુકશાન તેનાથી થતા ક્ષણિક ફાયદા કરતાં અનેક ગણું વધારે છે.

: પચન અને હૃદયવાહિકા પ્રણાલી :

(Digestive and Cardiovascular System)

દારૂ પીનારાઓમાંથી ૧૦ ટકાને ચક્રતનો ગ્રંથિરોગ (Cirrhosis of liver) થાય છે. તે ઘણીવાર ઘાતક પણ સિદ્ધ થાય છે. લાંબેગાળે અન્નનળીમાં લોહી વહેવું, ચક્રતનું કાર્ય બંધ પડવું અને ચક્રતનું કેન્સર પણ થઈ શકે છે. જઠરનો દુઃખાવો અને જઠરનું ચાંદુ (Ulcer) તથા પેન્ક્રિયાસના (Pancreatitis) રોગ પણ દારૂપીવાંવાળી વ્યક્તિઓમાં વધારે થાય છે.

લાંબે ગાળે હૃદય પહોળું થઈ જાય છે અને તેનું કાર્ય કરવામાં ખૂબ જ મુશ્કેલી ઉભી થાય છે.

દારૂથી થતા અકસ્માત

દારૂ પીવાથી વ્યક્તિ સંતુલન ગુમાવે છે અને અનેક પ્રકારના

અકસ્માતનો ભોગ બને છે. મોટા ભાગની રસ્તે ચાલતી વ્યક્તિઓના અકસ્માતમાં તેઓએ દારૂ પીધો હોય છે.

૪૭ ટકા ઔદ્યોગિક અકસ્માતો પણ દારૂને લીધેજ થાય છે. વિમાનના અકસ્માતોમાં માર્યા ગયેલા પાયલોટોમાંથી ૪૪ ટકાએ દારૂ પીધેલો જણાયો હતો. પાણીમાં ડૂબીને મરી જનારી વ્યક્તિઓમાંથી ૬૯ ટકાએ દારૂ પીધો હતો.

: દારૂનો નશો :

લોહીમાં દારૂનું પ્રમાણ ૦.૨ ગ્રામ થાય, ત્યારે દારૂના નશાના ચિહ્નો દેખાવા માંડે છે. વ્યક્તિ વ્યવસ્થિત રીતે ચાલી અને બોલી નથી શકતી. તેની યાદશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે અને ધ્યાન દઈને કામ કરી શકતી નથી. તે ચીડીયા સ્વભાવની થઈ જાય છે, તેની નિર્ણયશક્તિ ઓછી થઈ જાય છે. જવાબદારી ઉપાડી શકતી નથી અને ખૂબ જલ્દી ગુસ્સે થઈ જાય છે. અને ૦.૬ થી ૦.૮ ગ્રામ થતા મૃત્યુ પામે છે.

: મગજના રોગો :

દારૂ પીવાથી લાંબે ગાળે જ્ઞાન-તંતુઓ (Nerves) નાનું મગજ (Cerebellum) અને મોટામગજને (Cerebrum) પણ હાનિ પહોંચે છે.

વરનીક્સ એનફેલોપેથીમાં (Wernickes Encephalopathy) મગજને નુકશાન થાય છે અને વ્યક્તિ યાદશક્તિ ગુમાવી બેસે છે. આ રોગની તરત જ સારવાર ન લેવાય તો દર્દીને કોર્સાકોફસાયકોસીસ (Karsakoff's Psychosis) થાય છે અને

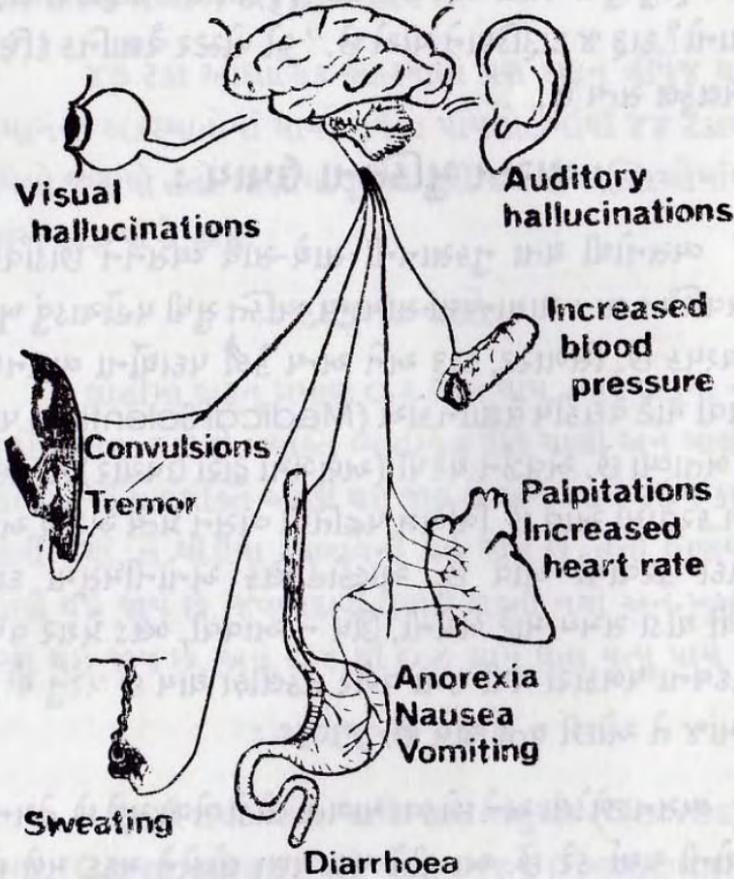
આજીવન અપંગની જેમ સારવાર લેવી પડે છે. આમ દારૂની આદત વ્યક્તિને મૃત્યુ સુધી ઘસડી જાય છે. માટે ગુજરાતમાં “દારૂડિયો દારૂને શું પીવાનો? દારૂ જ દારૂડિયાને પીએ છે.” એ પોસ્ટર વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પણ બિલકુલ સત્ય છે.

: વ્યસન મુક્તિના ઉપાય :

વ્યસનોથી થતા નુકસાનની સાથે-સાથે વ્યસનને છોડાવવા માટે વ્યવસ્થિત જ્ઞાન સામાન્યમાં સામાન્ય વ્યક્તિ સુધી પહોંચાડવું ખૂબ જ આવશ્યક છે. સિગારેટ, દારૂ અને અન્ય કેફી પદાર્થોના વ્યસનથી મુક્ત થવા માટે વૈદ્યકીય વૈજ્ઞાનિકોએ (Medical Scientists) પણ ઉપાયો બતાવ્યા છે. એવર્ઝન થેરેપી (અણગમા દ્વારા ઉપચાર) નો ઘણો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. વિભિન્ન પદ્ધતિથી વ્યસન પ્રત્યે અરુચિ અને સૂગ પેદા કરવામાં આવે છે. આલ્કોહોલિક અનોનીમસૂમાં દારૂ છોડવાથી થોડા સમય માટે બેચેની, ઊંઘ ન આવવી, બ્લડ પ્રેશર વધી જવું, હૃદયના ધબકારા વધી જવા વગેરે તકલીફો થાય છે પરંતુ થોડા દિવસોમાંજ તે ઓછી થતી જાય છે.

વ્યસન છોડેલા અને છોડવા માગતા લોકો ભેગા મળે છે, તેમના અનુભવોની ચર્ચા કરે છે. આ રીતે પણ ઘણા લોકોને મદદ મળે છે પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયમાં નિયમિત રાજયોગનો અભ્યાસ કરવા આવતા લગભગ બધાજ વ્યસની લોકો વ્યસનને છોડી દે છે. આ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને રાજયોગનું શિક્ષણ વ્યસનને છોડાવવામાં અનેક રીતે મદદરૂપ બને છે.

દારૂ છોડવાથી થતી તકલીફો



આકૃતિ-૫

મુખ્યત્વે વ્યસન શરૂ કરવાનું કારણ માનસિક તાણ, ચિંતા વગેરે હોય છે. રાજયોગના અભ્યાસથી વ્યક્તિ માનસિક શાંતિનો અનુભવ કરે છે અને તેને જીવન પ્રત્યેનો એક નવો દૃષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત થાય

છે તેથી શરૂઆતમાં તે વ્યસનની માત્રા તો જરૂર ઓછી કરી શકે છે. વ્યસન પર કાબૂ પ્રાપ્ત થવાથી તેનો આત્મવિશ્વાસ વધવા માંડે છે. આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પર પણ તેનો દૃઢ વિશ્વાસ બેસતો જાય છે. થોડા જ સમયમાં મનોબળ દૃઢ થતાં તે વ્યસનને સંપૂર્ણપણે ત્યજી દે છે. વ્યક્તિ જ્યારે શુદ્ધ અને પવિત્ર જ્ઞાનનું મનન ચિંતન કરે છે ત્યારે સ્વાભાવિક રીતે જ તેને વ્યસન પ્રત્યે અણગમો અને સૂઝ પણ પેદા થાય છે. પરમાત્માના જ્ઞાનમાં એક અખૂટ શક્તિ છે, જેને આધારે ગમે તેવો વ્યસની પોતે ઈચ્છે તો વ્યસન મુક્ત થઈ શકે છે.

ચિંતનિકા

- * જ્યારે દરેક કાર્ય પ્રસન્નતાના ભાવથી કરવામાં આવે તો વિશાળ કાર્ય કરવું પણ મુશ્કેલ નથી.
- * જ્યારે તમે તમારી ઉચ્ચતમ શક્તિથી કાર્ય કર્યું હોય અને તે ઉચ્ચતા પૂરેપૂરી ન હોય તો એ ઈશ્વરના હાથમાં છોડી દો.
- * જીવનમાં દરેક પરિસ્થિતિનો સામનો કરવો જ પડશે. તો શા માટે પ્રેમથી સામનો ન કરીએ?
- * હંમેશા વિનમ્રતાનું મહોરું પહેરો તો તમને બીજાનો પ્રેમ અને સહકાર પ્રાપ્ત થશે.
- * જો હું પ્રેમથી ભરપૂર તેમજ કાયદેસર ન રહી શકતો હોઉં તો ચોક્કસ છે કે થોડી શક્તિની ઊણપ મારામાં છે. તે તમારી જાતે તપાસો અને ભરી દો.
- * જ્યારે દ્વેષ કે ઈર્ષાના સંકલ્પો પેદા થાય છે. ત્યારે સુખ ગુમાવાય છે. શુભભાવાના અને પ્રેમના સંકલ્પો દિલગીરીમાંથી મુક્ત કરે છે.

પ્રકરણ-૩

સર્વાંગી સ્વાસ્થ્યને માટે આહાર

સારા આરોગ્યની પ્રાપ્તિ કરવી તે પ્રત્યેક માનવીનો જન્મસિદ્ધ અધિકાર છે. આરોગ્ય આપણી મૂડી છે. ખોવાયેલું સ્વાસ્થ્ય ફરી મેળવવા માટે લોકો અનેક ઉપાય અજમાવે છે. છતાં પણ. આરોગ્ય મેળવવા તથા તેની કાળજીના વિષયમાં આજના સમાજમાં ઘણી અજ્ઞાનતા પ્રવર્તી રહી છે. પ્રસ્તુત પ્રકરણમાં લેખકે આહાર પદ્ધતિની સ્વાસ્થ્ય પર પડતી અસર વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિકોણથી સ્પષ્ટ કરી છે અને સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે કે શાકાહાર ફાયદાકારક છે અને માંસાહાર રોગોને નિમંત્રણ આપવાવાળો છે.

સંપૂર્ણતાની પ્રાપ્તિ જીવનનું ધ્યેય છે. દરેક વ્યક્તિએ એવી જીવનપ્રણાલિકા સ્વીકાર કરવી જોઈએ, જેનાથી શરીર સુદૃઢ રહે, આત્મપરિવર્તન થાય અને ધ્યેયપૂર્તિ પણ. માટે સૌ પ્રથમ આપણને માંસાહારથી આરોગ્ય પર પડનારા પ્રભાવને જાણવું જરૂરી છે.

લોહીમાં રહેલું કોલેસ્ટ્રોલ (Blood Cholestrol)

માંસાહાર દ્વારા મળનારી લગભગ અડધી ચરબી શરીરમાં જ ભેગી થઈ જાય છે અને તેનાથી લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધી જાય છે. (પ્રાણીઓની ચરબીથી લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધે છે તે વિજ્ઞાન માન્ય છે)

લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધવાથી રક્તવાહિનીઓમાં ચરબીના થર ભેગા થઈ જાય છે. જેનાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. અને વધુ લોહીના દબાણથી શરીરની અનેક ઈન્દ્રિયોમાં રોગ થવાની

સંભાવના રહે છે. મસ્તિષ્કની રક્તવાહિનીઓમાંથી રક્તસ્ત્રાવ પણ થઈ શકે છે. હૃદયને લોહી પહોંચાડવાવાળી રક્તવાહિનીઓમાં ચરબી જમા થવાથી હૃદયના સ્નાયુઓને ત્યાં સુધી પહોંચેલા લોહી પર પ્રભાવ પડે છે અને તેનાથી હૃદયની પીડા (Anginal Pain) અને હૃદયવિકાર થવાની સંભાવના રહે છે. પિત્તકણ (Gall stone) ઘણીવાર કોલેસ્ટ્રોલથી થાય છે. જે પદાર્થોના સેવનથી લોહીમાં કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ વધે છે. એવા પદાર્થોનું સેવન ઓછું કરવાથી પિત્તકણ થતાં નથી.

લીલાં શાકભાજીઓમાં લીલા રંગનાં કણો (Chlorophyll) હોય છે. જે રક્તમાં રહેલા કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે, માટે કોલેસ્ટ્રોલયુક્ત આહાર ઓછો કરીને લીલાં શાકભાજીઓનું પ્રમાણ આહારમાં વધારવાથી કોલેસ્ટ્રોલના સંચયથી થતો લોહીનો પ્રવાહ મુક્ત બનશે. લોહીમાં થનારી ગાંઠો (Thrombiformalion in blood) અને ધમનીઓ પર થનારા દુષ્પરિણામો રોકી શકશે.

યુરિક એસિડનું (Uric Acid) ઉત્સર્ગીકરણ :

ઘણાં નાઈટ્રોજનયુક્ત પદાર્થોનું રૂપાંતર શક્તિમાં થવાવાળી પ્રક્રિયા (Metabolism) નું અંતિમ ઘટક એટલે યુરિક એસિડ. માનવીનું મૂત્રપિંડ (Kidney) પ્રતિદિન સાત ગ્રેન્સ (Grains) યુરિક એસિડનું ઉત્સર્ગીકરણ કરી શકે છે. માંસાહારમાં યુરિક એસિડ વધુ માત્રામાં હોવાને કારણે માંસાહારી મનુષ્યના મૂત્રપિંડનો કાર્યભાર વધે છે. પરિણામે કિડનીની પેશીઓમાં બળતરા થાય છે અથવા કિડની સ્ટોન્સ (Kidney stones) થાય છે અને થોડા સમય પછી મૂત્રપિંડની કાર્યક્ષમતા ઓછી થવાની સંભાવના રહે છે.

માંસથી અનાવશ્યક ઘટક દૂર કરવાનું કાર્ય પ્રાણીઓની કીડનીએ કર્યું હોત, જો તેઓની હત્યા ન થઈ હોત તો. તેઓની હત્યા થવાને કારણે તેમના માંસમાં રહેલા અનાવશ્યક ઘટક માનવના મૂત્રપિંડે દૂર કરવા પડે છે. આ વાત સંશોધન દ્વારા સિદ્ધ થયેલી છે. નેફ્રાઈટયસ (Nephritis) નામનો મૂત્રપિંડનો રોગ ઘણી વખત વધુ માંસના સેવનથી (Excess Fleshly wastes) થાય છે.

એક બે અઠવાડિયા માંસ, માછલી તથા ઈંડા વગરનો આહાર લેવાથી રક્તવાહિકાઓમાં રહેલા એલ્યુમીન (Albumin) લગભગ સમાપ્ત થાય છે.

યુરિક એસિડથી સંધિવા, સાંધાઓમાં સોજા જેવા રોગો થાય છે.

આંતરડાઓની કાર્યવિધિ (Bowel Activity) :

માંસાહાર તંતુરહિત છે. તેમાં ખરબચડાપણું ન હોવાથી આંતરડાઓનું કામ સુચારુરૂપથી નથી થઈ શકતું અને કબજિયાત થાય છે. આધુનિક વૈદકીય પદ્ધતિમાં ત્રણ-ચાર દિવસ સુધી કબજિયાતને શારીરિક સમસ્યા ગણવામાં નથી આવતી. પણ આપણી પ્રાચીન વૈદકીય પદ્ધતિ સાવધાનીનો ઈશારો આપતાં કહે છે કે “કબજિયાત દરેક રોગોની જનની છે.” વર્તમાન અંકવિજ્ઞાન પણ આ જ સિદ્ધ કરે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં દર વર્ષે દરેક વ્યક્તિ ૧૩૦ કિલો ગાયનું માંસ ભક્ષણ કરે છે. માટે તે દેશના લોકો આંતરડાનાં કર્કરોગ (Bowel Cancer) થી બીજાં દેશો કરતાં વધારે પીડાય છે.

ડૉ. એલોન લોંગ (Dr. Alan long) ઈંગ્લેન્ડના શાકાહારી

માસિકમાં લખે છે-શાકાહારી પ્રાણીઓના આંતરડાંઓની રચના માંસાહારી પ્રાણીઓના આંતરડાંઓની રચનાથી જુદી હોય છે. શાકાહારી પ્રાણીઓના આંતરડાંઓમાં પ્રાણવાયુ દ્વારા વૃદ્ધિ પામનાર એરોબિક બેક્ટેરિયા (Aerobic bacteria) વધારે હોય છે. અને માંસાહારી જાનવરોના આંતરડાંઓમાં પ્રાણવાયુ વગર વૃદ્ધિ પામતા એનેરોબિક બેક્ટેરિયામાં (Anerobic bacteria) બેક્ટેરોઈડસનો (bacteroids) અંતર્ભાવ હોય છે. તેમાં એન્ઝાઈમ-સેવન-આલ્ફા ડિહાયડ્રોક્સિલેઝ (Enzyme-7-alpha-dehydroxylase) હોય છે. તે પિત્તરસના ઘટકોનું રૂપાંતર ડિઓક્સિકોલેટ (deoxycholates) માં કરે છે. જેને પ્રાણીઓમાં કર્કરોગજન્ય તત્વ કહેવાય છે. વિષ્ટામાં ડિઓક્સિકોલોટસના સંગ્રહને કારણે મોટા આંતરડામાં કર્કરોગ થવાની સંભાવના છે.

શું શાકાહારનો મધુપ્રમેહ (diabetes) સાથે સંબંધ છે?

અમુક વિશેષ જાણકાર મધુપ્રમેહના રોગીઓને માંસાહાર કરવાની સલાહ આપે છે. કારણ કે તેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ ઓછી માત્રામાં હોય છે. જો સત્ય હોય તો પણ આ સલાહ અન્નનું રૂપાંતર શક્તિમાં થવાની સંપૂર્ણ પ્રક્રિયાના ઉંડા અભ્યાસ પર આધારિત નથી.

દિલ્હીના પ્રો. એન. એસ. પી. વર્માના કરેલા વૈજ્ઞાનિક પરિક્ષણથી આ સાબિત થયું છે કે શાકાહારના તંતુઓ મધુપ્રમેહથી બચાવે છે. ડૉ. વર્મા કહે છે કે લીલાં શાકભાજી તથા પોલીશ ન કરેલા ચોખા વગેરેનું સેવન વધારે કરવાથી મધુપ્રમેહની ઓછી સંભાવના રહે છે. સંપૂર્ણ

પાયનક્રિયાને જોતાં મધુપ્રમેહનું મુખ્યકારણ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ (Carbohydrates) નું સેવન નહીં, પણ વધારે પ્રમાણમાં કેલરીસ (excess calory) હોવું છે. સ્થૂળ શરીરવાળી વ્યક્તિઓમાં ઘણું કરીને દોષ યકૃતમાં હોય છે ન કે સ્વાદુપિંડ (Pancreas) માં, માટે મધુપ્રમેહનો સંબંધ શાકાહાર સાથે છે. તેમ કહેવું ખોટું છે.

પ્રાણીઓની હત્યા :

અહિંસાના સિદ્ધાંત અનુસાર પ્રાણીઓની હત્યા કરવી આ એક પાપકર્મ છે. “આરોગ્ય માટે માંસાહાર” કરવાવાળાઓને આ વાત ધ્યાનમાં રહે કે પ્રાણીઓની હત્યાથી તેઓના માંસમાં અનેક પ્રકારના ઝેરી દ્રવ્ય (Toxins) ઉત્પન્ન થાય છે. જે વખતે પ્રાણીની હત્યા કરવામાં આવે છે, તે સમયે મૃત્યુના ભયથી અને મૃત્યુથી બચવા માટે કરવામાં આવેલાં પ્રયત્નોથી તે પ્રાણીમાં એપિનેફ્રિન (Epinephrine) નોરેપિનોફ્રિન (Norepinephrine) સ્ટેરોઈડ્સ (steroids) અને અન્ય રસાયણોનો સ્ત્રાવ થાય છે, જે ઝેરી હોય છે. માંસની સાથે સાથે આવા અનેક પ્રકારના ઝેરી પદાર્થોનું સેવન થાય છે, જે સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકર્તા નીવડે છે.

માંસાહારથી શક્તિનો અપવ્યય :

ગાય, બકરી ઇત્યાદિ શાકાહારી જનાવરો છે. આવા જનાવરોના આહારનું (વનસ્પતિ પ્રોટીનનું) રૂપાંતર તેના માંસમાં (પ્રાણીપ્રોટીનમાં) થવાથી પ્રક્રિયામાં ઘણું વનસ્પતિ પ્રોટીન નષ્ટ થાય છે. ઈંડામાં ૬૯ ટકા, ડુક્કરમાં ૮૫ ટકા અને ગાયના માંસમાં ૯૪ ટકા વનસ્પતિ પ્રોટીન વ્યર્થ જાય છે.

શાકાહાર દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર શક્તિ, તેને બનાવવામાં લાગેલી શક્તિથી વધારે હોય છે અને માંસાહાર દ્વારા પ્રાપ્ત થનાર શક્તિ, એને બનાવવામાં લાગેલી શક્તિથી ઓછી હોય છે. માંસના સેવનથી મળેલી શક્તિથી બમણી શક્તિ તેને બનાવવામાં લાગે છે. આ જ રીતે દસ ગણું નુકસાન bettery eggs (વિશિષ્ટ પ્રકારનાં ઈંડા)ના સેવનથી તો ત્રીસગણું નુકસાન સમુદ્રના તળિયામાં રહેનાર માછલીઓના સેવનથી થાય છે. માટે શક્તિનો અપવ્યય થતા રોકવા માટે શાકાહારી આહાર પદ્ધતિને અમલમાં લાવવી જરૂરી છે.

માનવ શાકાહારી પ્રાણી

માનવનાં હાડકાં અને તેની શરીર રચનાનું અધ્યયન આ સિદ્ધ કરે છે કે માનવ શાકાહારી છે. માનવ-પ્રાણી અને શાકાહારી પ્રાણીમાં સામ્યતા તથા શાકાહારી પ્રાણી અને માંસાહારી પ્રાણીમાં અંતર “માનવ માંસાહારી પ્રાણી નહીં, પરંતુ શાકાહારી પ્રાણી છે,” તે સ્પષ્ટ કરે છે. શાકાહારી અને માંસાહારી પ્રાણીઓમાં નીચે મુજબ મુખ્ય અંતર છે.

(૧) શાકાહારી પ્રાણીઓના આંતરડાની લંબાઈ તેની લંબાઈ કરતા ચાર ગણી વધારે હોય છે અને માંસાહારી પ્રાણીઓના આંતરડાની લંબાઈ તેની લંબાઈ જેટલી જ હોય છે.

(૨) માંસાહારી પ્રાણીઓમાં દાંત (રાક્ષસી દાંત) મોટા અને ખૂબ તીક્ષ્ણ હોય છે. માનવના આ દાંત નાનાં હોય છે.

(૩) માનવીની લાળ આલ્કલાઈન (Alkaline) છે. તેમાં ટાઈલીન નામનો રસ છે જે શર્કરાને પચાવવામાં મદદ કરે છે. માંસાહારી

પ્રાણીઓની લાજ એસિડીક છે.

(૪) માનવ-જઠરનો સ્ત્રાવ માંસલક્ષક પ્રાણીઓના જઠરના સ્ત્રાવ કરતાં પા ભાગ જેટલો જ એસિડીક છે. માંસાહારી પ્રાણીઓના જઠરનો સ્ત્રાવ અતિ એસિડીક છે. કારણ કે તેમને અતિ પ્રોટીનયુક્ત માંસનું પાયન કરવાનું હોય છે.

(૫) માનવીના હાથના નખો માંસાહારી પ્રાણીઓના નખો કરતાં ખૂબજ નાનાં હોય છે. માંસાહારી પ્રાણીઓને માંસ લક્ષણ માટે લાંબા નખોની જરૂર રહે છે.

(૬) માનવીના યકૃતમાંથી ખૂબજ ઓછા પ્રમાણમાં બાઈલ (Bile) નો સ્ત્રાવ ઝરે છે પરંતુ માંસાહારી પ્રાણીઓને અતિ ચરબી યુક્ત માંસનું પાયન કરવાની જરૂર હોવાને કારણે તેમનું યકૃત ખૂબજ વધારે માત્રામાં બાઈલ (Bile) નું નિર્માણ કરે છે.

ઉપર કરેલા વિશ્લેષણ અનુસાર, સ્વાસ્થ્ય માટે તથા માનવીના હિતાર્થે શાકાહાર આપણે અપનાવવો જોઈએ. પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયમાં યોગાભ્યાસી આત્માઓને સાત્ત્વિક શાકાહાર લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. આ સલાહ આધ્યાત્મિક અને વૈજ્ઞાનિક તત્વો પર આધારિત છે.

અમુક લોકો માંસાહાર છોડી સંપૂર્ણ શાકાહારી બનતાં ડરે છે. તેમને લાગે છે કે શાકાહારીથી પ્રોટીન (Protein) ઓછા પ્રમાણમાં મળશે અને તેને કારણે શારીરિક નબળાઈ લાગશે. આપણા શરીરમાં બીજી શ્રેણીના પ્રોટીનનું રૂપાંતર પહેલી શ્રેણીના પ્રોટીનમાં કરવાની શક્તિ હોય છે. માટે સંપૂર્ણ શાકાહારી ભોજન દ્વારા શારીરિક કમજોરી

આવશે. આ ભય મિથ્યા છે. બાળપણથી જ માંસાહાર કરવાવાળાની પાચનક્રિયા તે પ્રકારના આહારના અનુરૂપ હોય છે. શાકાહારી ખોરાક શરૂ કરતાં આવી વ્યક્તિઓને પહેલાં થોડી તકલીફ થવાની સંભાવના રહે છે. છતાં પણ જો થોડી તકલીફ સહન કરીને શાકાહાર ચાલુ રાખવાથી તેમની પાચનક્રિયા શાકાહારને અનુરૂપ બની જાય છે. આ સત્ય હકીકત છે કે શાકાહારથી ઉત્તેજન ઓછું થઈ શારીરિક તેમજ માનસિક સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. ઘણા પહેલવાનો શાકાહારી છે. તેમને ઉત્તમ સ્વાસ્થ્ય સાત્વિક આહાર દ્વારા મળેલું છે.

એક માંસાહારી અને એક શાકાહારી પ્રાણીનું ઉદાહરણ જોઈએ. સિંહ માંસાહારી પ્રાણી છે. બાહ્યરૂપ શક્તિશાળી હોવા છતાં તે જલ્દી થાકી જાય છે. તે કોપી સ્વભાવનો હોય છે. હાથી શાકાહારી પ્રાણી છે પણ તે વધારે શક્તિશાળી અને સહનશીલ પણ હોય છે.

ઉપર બતાવેલાં સ્પષ્ટીકરણ દ્વારા સમજુ વ્યક્તિને શુદ્ધ, સાત્વિક અને શાકાહારી આહાર લેવો લાભદાયી છે તે કહેવાની આવશ્યકતા નથી.

ચિંતનિકા

- * ઘણાં લોકો કોપને એક હથિયાર તરીકે વાપરે છે. નમ્રતાને તમારા હથિયાર તરીકે રાખો અને રક્ષણ અનુભવો.
- * જો તમે જાણશો કે દરેકને વ્યક્તિગત રીતે પોતપોતાનો વિશેષ પાર્ટ ભજવવાનો હોય છે. તો સહનશક્તિ વિકસાવવાનું સહજ બનશે.
- * જ્યારે ભાવના એ હોય છે કે મોટો ભાગ તમારે સહન કરવાનો છે. અર્થાત્ કે તમે હજી સુધી સહન કરવાનો પ્રયત્ન કરો છો.
- * જો હું મારી જાતને પ્રશંસા અને કીર્તિથી ફુલાવા દઈશ, તો અપમાન અને અપકીર્તિ મારો નાશ કરશે.

પ્રકરણ-૪

સહજ રાજયોગનો માનસિક શારીરિક પ્રભાવ

છેલ્લાં પિસ્તાળીસ વર્ષો દરમિયાન રાજયોગ દ્વારા અનેક વ્યાવહારિક અને મહત્વપૂર્ણ ફાયદા જણાય છે. જેને લીધે પશ્ચિમના વૈજ્ઞાનિકો પણ બ્રહ્માકુમારી વિશ્વવિદ્યાલયના વિદ્યાર્થીઓ પર પ્રયોગો કરવા પ્રેરાયા હતા.

સાન ફાન્સિસ્કો (અમેરિકા)ની લેન્ગલી પોર્ટર સાયકેટી ઈન્સ્ટીટ્યૂટમાં યોગના માનસિક-શારીરિક પ્રભાવો જાણવા માટે આધુનિક પ્રયોગો કરાયા હતા. ઝેન, ટિબેટીયન અને રાજયોગનો અભ્યાસ કરતી વ્યક્તિઓ તથા કોઈપણ પ્રકારનું ધ્યાન અથવા યોગ નહિ કરનાર વ્યક્તિઓને પણ તપાસવામાં આવી હતી.

ઈલેક્ટ્રો એન્કેફેલોગ્રાફી (Electro encephalography) નું ઉપકરણ મસ્તિષ્કની કાર્યવાહીને પરખવાનું એક આધુનિક સાધન છે. જેના દ્વારા મગજની વિદ્યુત પ્રવૃત્તિ (ઈલેક્ટ્રીકલ એક્ટીવીટી) ને આલેખ (ગ્રાફ)ના રૂપમાં અંકિત કરવામાં આવે છે.

આલ્ફા તરંગ : પ્રતિ સેકન્ડ ૮-૧૩

આંખો બંધ કરીને માનસિક-શારીરિક શાંતિની અવસ્થામાં ઉત્પન્ન થાય છે.

બીટા તરંગ : પ્રતિ સેકન્ડ ૧૩ થી વધારે અથવા અનિયમિત

માનસિક કાર્ય કરતી વખતે મોટા ભાગના લોકોમાં સામાન્ય રીતે નોંધાય છે.

થીટાતરંગ : પ્રતિ સેકન્ડ ૪-૭

નિદ્રાની શરૂઆતમાં ઉત્પન્ન થાય છે.

ડેલ્ટા તરંગ : પ્રતિ સેકન્ડ ૧-૩

સૌથી ધીમા તરંગ, ગાઢ નિદ્રા દરમ્યાન સામાન્ય વ્યક્તિમાં નોંધાય છે.

બીજી પદ્ધતિઓથી યોગ કરતી વ્યક્તિઓની સરખામણીમાં રાજયોગીઓના આલેખમાં વિશેષ ફરક જણાયો હતો. બીજી પદ્ધતિઓ કરતા રાજયોગ દ્વારા વધુ માત્રામાં શાંત તરંગો અંકિત થયા હતા. રાજયોગીઓની બીજી વિશેષતા એ હતી કે યોગાભ્યાસ ઉપરાંત માનસિક કાર્ય કરતી વખતે અને પ્રશ્નોનાં ઉત્તર આપતી વખતે પણ આલ્ફા અથવા થીટા તરંગ નોંધાતા હતા. સામાન્ય વ્યક્તિમાં જાગ્રત અવસ્થામાં માનસિક કાર્ય કરતી વખતે આલ્ફા તરંગ નોંધાવા એ આશ્ચર્યકારક વાત હતી.

બ્ર. કુ. જાનકીદાદીજીનો આલેખ સૌથી સુંદર અને એકસરખો હતો. ૧૯૭૮માં ટેક્સાસ (અમેરિકા) યુનિવર્સિટીની મેડિકલ સાયન્સ રિસર્ચ ઈન્સ્ટીટ્યુટમાં તેમની અદ્વિતીય માનસિક સ્થિરતા સૌ પ્રથમ નોંધાઈ હતી.

ત્યારબાદ ૧૯૭૯માં ઓસ્ટ્રેલિયામાં પણ આજ પ્રકારની બ્ર. કુ. જાનકીદાદીજીની માનસિક સ્થિતિ નોંધાઈ હતી. ઓસ્ટ્રેલિયાના પ્રયોગોના પરિણામ વિશે પોતાના અભિપ્રાયમાં માયકલ હેસ્ટે (Michael Hast) આ પ્રમાણે લખ્યું, “આ પહેલાં મેં હઠયોગીઓમાં પણ આ પ્રકારના તરંગ જોયા છે, પરંતુ જ્યારે તેઓ યોગાભ્યાસ વખતે ખૂબ જ મહેનત

કરે અને વાતચીત કરવા લાગતા કે તરતજ તેમના તરંગોની ગતિ બદલાઈને સામાન્ય વ્યક્તિ જેવી થઈ જતી.”

જ્યારે બ્રહ્માકુમારી જાનકીદાદીજીને પૂછવામાં આવ્યું કે આટલી સુંદર માનસિક સ્થિરતા પ્રાપ્ત કરવા માટે શું પુરુષાર્થ કરવો જોઈએ તો તેમણે બતાવ્યું કે આધ્યાત્મિક જ્ઞાનની ગહન સમજ વ્યક્તિને કોઈપણ પરિસ્થિતિમાં પણ તેનાથી ન્યારા રહેવાની શક્તિ પૂરી પાડે છે. યોગ અભ્યાસની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક જ્ઞાન પણ ખૂબ જ જરૂરી છે.

માનસિક સ્થિરતાને પ્રાપ્ત કરવા માટે આપણું જીવન નિયમબદ્ધ હોવું જોઈએ. આવશ્યક નિયમોને જીવનમાં અપનાવવાથી આપણે શરીર અને મન ઉપર કાબૂ પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ. દરેક વ્યક્તિમાં સૂક્ષ્મ અહંકાર રહેલો હોય છે. મોટા રૂપના બાહ્ય અહંકારને જીતવો સહજ છે પરંતુ સૂક્ષ્મ અહંકારને જીતવો ખૂબ જ મુશ્કેલ છે જે વ્યક્તિ સૂક્ષ્મ અહંકાર પર પણ વિજય પ્રાપ્ત કરે છે તેને માટે પ્રતિકૂળ પરિસ્થિતિમાં પણ મનને સ્થિર રાખવું સરળ છે.

રાજયોગ-અભ્યાસી શારીરિક કર્મેન્દ્રિયોના આકર્ષણોથી મુક્ત થઈ આત્મિક સ્થિતિમાં સ્થિત થવાનો અભ્યાસ કરે છે. ગૃહસ્થ-વ્યવહારમાં રહેવા છતાં પણ કર્મોનાં આકર્ષણ અને કર્મફળના પ્રભાવથી અલિપ્ત રહેવાનું લક્ષ્ય રાખે છે. ઉપર વર્ણવેલા પ્રયોગો પણ રાજયોગીઓએ આંતરિક પુરુષાર્થ દ્વારા પ્રાપ્ત કરેલ માનસિક શાંતિ અને સ્થિરતાનું સમર્થન કરે છે.

લોહીમાં લેક્ટીક એસિડનું પ્રમાણ

જ્યારે પ્રાણવાયુનાં અભાવમાં ચયાપચય (મેટાબોલીઝમ)ની પ્રક્રિયા થાય છે. ત્યારે ગ્લુકોઝનું શક્તિમાં રૂપાંતર થવાને બદલે લેક્ટિક એસિડમાં પરિવર્તન થાય છે. ચિંતા, ક્રોધ અને અન્ય માનસિક તાણ વખતે પણ લોહીમાં લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ વધી જાય છે. વોશિંગ્ટન યુનિવર્સિટીના શરીર-વૈજ્ઞાનિક ફેરિસ એન-પીટસે પ્રયોગો દ્વારા સિદ્ધ કર્યું છે. સ્વસ્થ વ્યક્તિનાં લોહીમાં પણ લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ વધારવામાં આવતાં તે એન્ફાયટિ ન્યુરોસિસ નામક રોગનાં ચિન્હો અનુભવે છે. આમ ચિંતાથી લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ વધે છે અને આ વધેલું લેક્ટિક એસિડ માનસિક તાણ અને ચિંતામાં અભિવૃદ્ધિ કરે છે. આમ એક વિષયક નિર્માણ થાય છે અને વ્યક્તિ વધારે ને વધારે ચિંતા તથા તેના પરિણામોથી ગ્રસ્ત થાય છે. ચિંતાને ચિંતા સમાન કહેવાનો આ એક વૈજ્ઞાનિક આધાર છે.

રાજયોગના અભ્યાસની શરૂઆતમાં જ લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ ખૂબ જ ઘટી જાય છે. ઊંઘ દરમ્યાન પણ લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. પરંતુ યોગાભ્યાસ દરમ્યાન ઊંઘની સરખામણીમાં લેક્ટિક એસિડનું પ્રમાણ ત્રણથી ચાર ઘણું વધારે ઓછું થાય છે. રાજયોગના અભ્યાસ દરમ્યાન અનુભવાતી સ્ફૂર્તિ અને તાજગીનો આ વૈદ્યકીય (મેડીકલ) આધાર છે.

અન્ય શારીરિક ફાયદા

શારીરિક પ્રણાલીઓની સ્વાભાવિક સ્થિતિ સ્વાસ્થ્યવર્ધક છે.

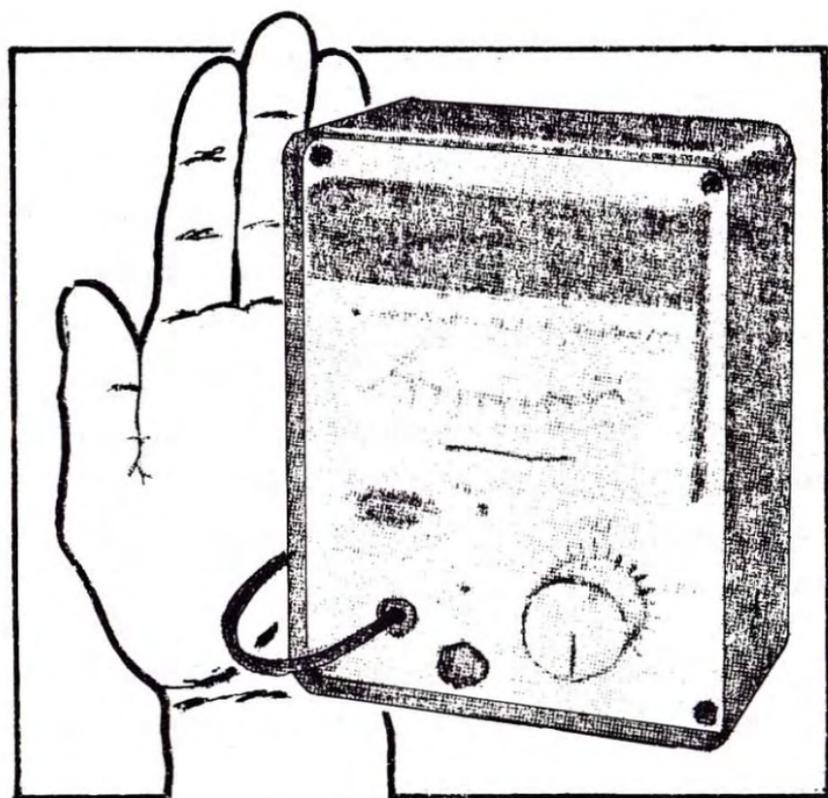
જ્યારે આપણી જીવનપદ્ધતિ અને વિચારો અસામાન્ય બને છે ત્યારે જ શારીરિક પ્રણાલીઓમાં ધીરે ધીરે બગાડ ઉત્પન્ન થાય છે અને વ્યક્તિ રોગોનો શિકાર બને છે. રાજયોગના અભ્યાસ દરમ્યાન જ્યારે વ્યક્તિ આત્માના સ્વાભાવિક સ્વરૂપ શાંતિ, પ્રેમ અને પવિત્રતામાં સ્થિત થાય છે ત્યારે શારીરિક કાર્યવાહી પણ સહજ રીતે સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આવી જાય છે.

માનસિક તાણથી ઉત્પન્ન થયેલો બગાડ દૂર થાય છે. લોહીમાં કોર્ટિકોસ્ટીરોઈડ, થાઈરોક્ષિન વગેરે અન્તઃસ્ત્રાવ અને નોરએપિનેફીનું પ્રમાણ ઓછું થાય છે. લોહીનું દબાણ અને શ્વાસોચ્છવાસની પ્રક્રિયા પણ નિયમિત અને સપ્રમાણ થાય છે તથા શરીરની રોગ-પ્રતિકારક શક્તિ (રેઝીસ્ટન્સ પાવર) વધે છે. ઉપર દર્શાવેલા ફાયદાઓને લીધે રાજયોગના અભ્યાસથી શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવામાં પણ ખૂબ મદદ મળે છે.

ચિંતનિકા

- * આપણે દરેક સમસ્યાઓનો સામનો કરીએ જ છીએ, પરંતુ સામનો કેવો કર્યો છે, તે ધ્યાનમાં લેવાય છે.
- * સમસ્યાઓ જગતમાં વધતી જ જશે. તેથી મારે સમસ્યાઓ સાથે વ્યવહાર રાખવાની શક્તિ વધારવી જોઈએ.
- * લોકો તમને નિભાવતા નથી. કારણ કે તેઓ તમને સમજતા નથી. પરંતુ પ્રભુ તમને નિભાવશે.
- * જે હું અનુભવું છું એ ભૂતકાળનું પરિણામ છે અને હાલ જે કર્મ કરીશ તે ભવિષ્યમાં અનુભવીશ.
- * હું ઘણા વધારે લોકો ઉપર વિશ્વાસ રાખીશ તો હું નિરાશ થવાની તકો વધારું છું.

રાજયોગની શરીર પર અસર



આકૃતિ-૬

રાજયોગના અભ્યાસથી હાથ પગમાં લોહીનું ભ્રમણ વધી જાય છે. આ પરિવર્તનને એક મીટર દ્વારા અંકિત કરી શકાય છે.

પ્રકરણ-૫

સુસ્વાસ્થ્ય-પ્રાપ્તિનો સરળ માર્ગ

સુસ્વાસ્થ્યમય જીવન સર્વનો જન્મ સિદ્ધ અધિકાર છે. સુસ્વાસ્થ્યની સંપત્તિ ધન અને વિજ્ઞાન દ્વારા પણ ખરીદી શકાતી નથી. સ્વાસ્થ્યને પુનઃપ્રાપ્ત કરવા ઘણા લોકો પોતાનું સર્વસ્વ ત્યાગવા તૈયાર થઈ જાય છે. છતાં પણ આજે સ્વાસ્થ્ય વિશે ખૂબ જ ગેરસમજ પ્રવર્તી રહી છે. મોટે ભાગે, રોગ ન હોય, દવા ન ખાવી પડતી હોય તેવા જીવનને લોકો સ્વાસ્થ્યમય જીવન સમજે છે. આ માન્યતા કેટલે અંશે સાચી છે, તેનો નિર્ણય વિશ્વ-સ્વાસ્થ્ય સંસ્થાએ (વર્લ્ડ હેલ્થ ઓરગેનીઝેશન) આપેલી સ્વાસ્થ્યની પરિભાષાને સમજવાથી થઈ શકશે. “સ્વાસ્થ્ય એ વ્યક્તિની સંપૂર્ણ શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક યોગ્યતાઓ છે ન કે ફક્ત રોગોની ગેરહાજરી”. આ વિષયના ઘણા નિષ્ણાતો આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્યને પણ સ્વાસ્થ્યનું એક અંગ ગણે છે.

સુસ્વાસ્થ્યના વિભિન્ન અંગોના લક્ષણ ડૉ. જે. ઈ. વાર્કે પ્રિવેન્ટીવ એન્ડ સોશ્યલ મેડીસીનના પુસ્તકમાં નીચે પ્રમાણે વર્ણવ્યા છે.

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય

- અ. ભોજન, ઊંઘ અને શ્વાસોચ્છવાસનું સંતુલન
- બ. શારીરિક, વજન, લોહીનું દબાણ, કસરત કરવાની ક્ષમતા વગેરે વ્યક્તિની ઉંમર, જાતિ વગેરેના પ્રમાણને અનુરૂપ.
- ક. શારીરિક અવયવોનું કદ અને કાર્યવાહી પ્રમાણસર હોવી.
- અ. સુખી, શાંતિ અને પ્રકૃત્વિત મિજાજ, પોતાના વિચાર, બોલ અને કર્મથી સંતુષ્ટ.

- બ. વિશાળ બુદ્ધિ, નિંદા સહન કરવાની શક્તિ. બીજાની માનસિક જરૂરિયાતોને સમજીને વ્યવહાર કરવો. સર્વની સાથે હળીમળીને રહેવું.
- ક. કર્મેન્દ્રિઓ પર પૂરો કાબૂ, ભય, ક્રોધ, ચિંતા, મોહ, ઈર્ષા વગેરેથી મુક્ત. સમસ્યાઓનો સામનો કરી તેનું બૌદ્ધિક સમાધાન મેળવવું.

સામાજિક સ્વાસ્થ્ય

- અ. પારિવારિક અને સામાજિક સંબંધોને સારા અને આનંદદાયક રાખવા.
- બ. સંતોષદાયક, સદૈવની મિત્રતા બાંધવી.
- ક. પોતાની શક્તિ અનુસાર સર્વના સહયોગીની અને મદદગાર થઈને વર્તવું. પરસ્પરનો સંબંધ પ્રેમ અને સહકારયુક્ત હોવો જરૂરી.

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય

આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય વિશે વ્યવસ્થિત વિચારો જણાવાયા નથી. તેને ભાવાતિત (Transcendental) અનુભવ તરીકે ઘણા નિષ્ણાતોએ વર્ણવ્યું છે.

રાજયોગના અભ્યાસના અનુભવે મને નીચે દર્શાવેલા ચાર લક્ષણો આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ આવશ્યક જણાયાં છે.

- અ. “સ્વ”નો સત્ય પરિચય અને સતત આત્મિક સ્થિતિનો અનુભવ આવી આત્મ-અનુભૂતિ થયેલ વ્યક્તિ સદૈવ પવિત્રતા-સુખ શાંતિનો અનુભવ કરશે.

- બ. સાકાર સૃષ્ટિમાં રહેવા છતાં પણ સર્વ આકર્ષણોથી મુક્ત. સૃષ્ટિના સર્વ આત્માઓના પિતા પરમાત્માનું સંતાન હોવાને લીધે વિશ્વબ્રાતૃત્વની ભાવનાનો અનુભવ કરનાર.
- ક. શારીરિક સંબંધો અને સમાજ પ્રત્યેની ફરજ નિભાવવાની સાથે સાથે આધ્યાત્મિક ઉન્નતિનું પણ સંતુલન રાખનાર.
- ખ. પરમાત્માની યાદથી આત્મિકશક્તિને વિકસિત કરનાર. કર્મને પણ શુદ્ધ અને પવિત્ર બનાવનાર. ધર્મ અને કર્મને સમાન બનાવનાર.

ઉપર દર્શાવેલ સુસ્વાસ્થ્યનાં લક્ષણો પર વિચાર કરવાથી દરેક વ્યક્તિ એ નિર્ણય કરી શકશે કે આજે મોટા ભાગના લોકો સંપૂર્ણપણે સ્વસ્થ નથી. વર્તમાન સમયે આ સંપદાની ખૂબ જ ઊણપ છે. જો સ્વાસ્થ્યને ત્રિપાર્શ્વકાય સાથે સરખાવવામાં આવે તો શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્ય તેની ત્રણ બાજુઓ છે. આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય તેનો આધાર છે. કારણ કે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય પર માનસિક અને સામાજિક સ્વાસ્થ્યનો પૂરો આધાર રહેલો છે. તેમજ આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ધરાવતી વ્યક્તિને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે પણ ખૂબ સહયોગ મળે છે.

સુસ્વાસ્થ્ય-પ્રાપ્તિમાં રાજયોગનો ફાળો

થોડોક વિચાર કરવાથી પણ દરેક વ્યક્તિ સમજી શકે છે કે પોતે આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય ઉપરાંત શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક દૃષ્ટિકોણથી પણ સંપૂર્ણ સ્વસ્થ નથી. પરંતુ જ્યારે તે પોતાને સ્વાસ્થ્ય

વિહોણા લોકો સાથે સરખાવે છે. ત્યારે પોતાને બીજા કરતાં સારો સમજે છે અને જ્યારે વાસ્તવિકતાનો વિચાર કરે છે કે પોતે શા માટે સુસ્વાસ્થ્યની ઉચ્ચ સ્થિતિને પ્રાપ્ત નથી કરી શકતો, ત્યારે તે મુંઝાઈ જાય છે અને અસામર્થ્ય અનુભવે છે. કારણ કે જ્યાં સુધી તે પોતાને શરીર સમજીને જ વ્યવહાર કરે છે, ત્યાં સુધી તે સુસ્વાસ્થ્ય-પ્રાપ્તિના સૂક્ષ્મ અને ગહન ઉપાયથી વંચિત રહી જાય છે. શારીરિક ઈચ્છાઓને સંતોષવાનો પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તે વધારે ને વધારે અસંતુષ્ટ અને અશાંત બનતો જાય છે. કારણ કે તેના બધા જ પ્રયત્નો મૃગજળની જેમ મિથ્યા નીવડે છે અને તેને વાસ્તવિક સ્થિતિથી દૂર લઈ જાય છે. આ પ્રમાણે અનેક પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તે અંધકારમાં જ ભટકતો રહે છે.

બ્રહ્માકુમારી વિશ્વ-વિદ્યાલયમાં શીખવવામાં આવતા સહજ રાજયોગનાં અભ્યાસથી સુસ્વાસ્થ્યનો પાયો (આધ્યાત્મિક સ્વાસ્થ્ય) મજબૂત બને છે તથા વ્યક્તિ આધ્યાત્મિક જ્ઞાન અને યોગાભ્યાસથી પ્રાપ્ત શક્તિ દ્વારા અનેક સમસ્યાઓનો સંતુલિત રીતે સામનો કરી શકે છે. રાજયોગના અભ્યાસથી શારીરિક પ્રક્રિયાઓ પર પણ સારો પ્રભાવ પડે છે. જેને કારણે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય પણ સુધરે છે.

ચિંતનિકા

- * જો કોઈ કર્તવ્ય ઈશ્વર મારા સાથી છે, એ સભાનતા સાથે બજાવવામાં આવે તો અશક્ય પણ શક્ય બની જાય.
- * પ્રયત્નની ઘડી જ માનવને મહાન બનાવે છે. વિજયની ઘડી નહીં.
- * જો તમો તમારું દિલ પ્રભુને આપશો તો તમને હૃદયહુમલો નહીં થાય.

પ્રકરણ-૬

આત્માના અસ્તિત્વનો વૈજ્ઞાનિક પાયો

અનેક રોગોનું કારણ નકારાત્મક અને નબળા વિચારો છે. ચિંતા, ભય, નિરાશા વગેરે મનના આવેગોને લીધે વ્યક્તિ વ્યસનોનો શિકાર બને છે અને આદત મજબૂત થયા પછી અનેક પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ તેને છોડી શકતો નથી.

શારીરિક કર્મેન્દ્રિઓનું નિયંત્રણ કરવાવાળા શાંત, પવિત્ર અને શક્તિ સ્વરૂપ આત્માની સ્મૃતિમાં રહેવાથી જીવનમાં સાચો આનંદ મેળવવામાં અનેક રીતે લાભ થાય છે. પરંતુ ઘણા લોકો એમ વિચારે છે કે જ્યારે આપણે આત્માને જોઈ નથી શકતા અને આત્માના અસ્તિત્વનો કોઈ વૈજ્ઞાનિક પાયો પણ નથી તો આવો પુરુષાર્થ કરીને આપણો સમય શા માટે બગાડીએ. વાસ્તવમાં આત્માના અસ્તિત્વના અનેક પરોક્ષ અને પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ છે. આ પ્રમાણોનું લેખકે સુસ્વાસ્થ્ય (POSITIVE HEALTH) નામે અંગ્રેજી પુસ્તકમાં સવિસ્તાર વર્ણન કર્યું છે. અહીં તેના વિશે સંક્ષેપમાં વિચાર કરીએ.

તંત્રિકા વિજ્ઞાનનો ઇતિહાસ

(History of Neurology)

શરીરના વિભિન્ન અંગોનું નિયંત્રણ મગજ (Brain) દ્વારા થાય છે. પહેલાં એમ માનવામાં આવતું હતું કે મગજના અલગ-અલગ ભાગ વિભિન્ન શારીરિક પ્રક્રિયાઓનું નિયંત્રણ કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે જોવાની અને સાંભળવાની પ્રક્રિયાનું નિયંત્રણ મગજના જુદા જુદા ભાગ દ્વારા થાય છે. જેમ જેમ તંત્રિકા પ્રણાલી (Nervous System) વિષે

સંશોધન કાર્ય આગળ વધતું ગયું તેમ તેમ મગજના અલગ-અલગ ભાગોની કાર્ય પદ્ધતિ વિશે નવો દૃષ્ટિકોણ પ્રાપ્ત થયો છે. મગજની રચના અને કાર્યપદ્ધતિ વિશે જે આધુનિક જાણકારી પ્રાપ્ત થઈ છે. તેનાથી એ વાત પ્રકાશમાં આવી છે કે વાસ્તવમાં મગજના વિભિન્ન ભાગ અધશ્યેતક (Hypothalamus) પાસે જોડાય છે. અધશ્યેતક મગજનો એક નાનો ભાગ છે જે સિમાંત પ્રણાલી અને ચેતક (Limbic System & Thalamus) દ્વારા મગજના બીજા ભાગો સાથે જોડાયેલો છે.

મનનું અસ્તિત્વ ભૌતિક કે આધિભૌતિક?

જો આપણે મનને ભૌતિક તત્ત્વનું બનેલું સ્વીકારીએ તો સિમાંત પ્રણાલી અને અધશ્યેતકને મન સાથે સરખાવી શકાય. અનુમાનને સત્ય સ્વીકારતા પહેલાં કેટલાંક મુખ્ય પ્રશ્નો વિષે વિચાર કરવો પડશે. પહેલો પ્રશ્ન એ થાય છે શા માટે વાંદરો મનુષ્ય કરતાં ઓછો ભાવનાશીલ છે? જ્યારે મનુષ્ય અને વાંદરામાં અધશ્યેતકનો એક સમાન જ છે. જો આપણે ભાવનાઓનો તફાવત નીયોકોર્ટેક્સમાં (neocortex) શોધવા જઈશું તો વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો દ્વારા એ સિદ્ધ થયું છે કે નીયોકોર્ટેક્સનો ભાવનાઓ સાથે કોઈ સંબંધ નથી.

ત્રીજો જવાબ એ હોઈ શકે કે ઘોડાની જિન્સ (genes) આનુવંશિકતાને લગતાં ઘટકો : માણસના જિન્સ કરતા ભિન્ન છે અને જિન્સના તફાવતને લીધે માણસની લાગણીઓમાં પણ તફાવત છે. આ વિષયમાં અમેરિકાની બાયોફિઝિકલ સોસાયટીના પ્રેસિડેન્ટ ડૉ. રોબર્ટ સીનશેયમરે માણસ અને વાંદરાના જિન્સ વચ્ચે ૪ ટકા તફાવત બતાવ્યો છે. પરંતુ લાગણીઓનો તફાવત અનેક ગણો વધારે છે. આમ મનને

ભૌતિક તત્વ માનવાથી આપણે કોઈપણ સંતોષકારક જવાબ નહીં શોધી શકીએ.

મગજને ઈજા પણ મન સ્વસ્થ

જ્યારે મગજને કોઈપણ પ્રકારની ઈજા અથવા હાનિ થાય છે ત્યારે શારીરિક કાર્યક્ષમતા પર પણ તેનો પ્રભાવ પડે છે. બોલવાની, ચાલવાની, સાંભળવાની, જોવાની વગેરે પ્રક્રિયામાં અવરોધ ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ વ્યક્તિની વિચાર કરવાની શક્તિમાં ખૂબ ઓછો ફરક પડે છે. જો મગજના કોઈ ભાગને વિચાર કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત હોત તો તેને ઈજા પહોંચતા વ્યક્તિ સંપૂર્ણપણે વિચાર-શક્તિ ખોઈ બેસત. આ ઉપરાંત શારીરિક પ્રક્રિયાઓમાં પણ ફાયદો જણાય છે અને વ્યક્તિ ગુમાવેલી શક્તિને પાછી મેળવી શકે છે. ઘણા વૈજ્ઞાનિકો એમ માને છે કે મગજની જુદી જુદી પ્રક્રિયાઓ એક બીજા પર અંશતઃ ઢંકાયેલી હોય છે. અમેરિકાના પ્રયોગ-વૈજ્ઞાનિક કાર્લ લેશ્લીએ (Karl Lashley) પ્રાણીઓમાં મગજનો ઘણો ભાગ કાપી નાખ્યો છતાં પણ ગુમાવેલી શક્તિઓ થોડા જ દિવસોમાં પાછી આવવા માંડી.

અમુક સંશોધકો આનો જવાબ મગજના ઝાળીવાળા ભાગમાં (Reticular Formation) પ્રાપ્ત કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે. અહીં એડવર્ડ (Edward) એડમેટઝ (Adamez) અને ચો (Chow) દ્વારા કરાયેલા અલગ અલગ પ્રયોગોથી એ સિદ્ધ થયું છે કે ઝાળીવાળો ભાગ (Reticular Formation) અધઃશ્ચેતક (Hypothalamus) અને ચેતક (Thalamus) પણ સંદેશ લઈ જનારા છે, તેમાં સંદેશ ઉત્પન્ન થતો નથી. સંદેશ અને આજ્ઞા આપવાવાળી શક્તિ ભૌતિક

નહીં, પરંતુ આધિભૌતિક છે.

મનની આશ્ચર્યકારક શક્તિઓ

મનમાં વિસ્મયકારક શક્તિઓ સમાયેલી છે. જેના ઉદાહરણો તમે જોયાં સાંભળ્યા અથવા વાંચ્યા હશે. ફેરેડેકેજ (Faraday cage) એક તાંબાનું ઘન આકારનું સાધન છે જેમાંથી વિદ્યુત પસાર કરવામાં આવતાં કોઈપણ પ્રકારની ભૌતિક શક્તિઓ તેમાંથી પસાર થઈ શકતી નથી. પ્રયોગો દરમ્યાન ટેલીપથીમાં નિષ્ણાતોને વિશેષ તૈયારી કરીને તેમાં બેસાડવામાં આવે છે. જ્યારે તેમને બહારના સંદેશા ઝીલવાનું કહેવામાં આવે છે. ત્યારે તેની સંદેશા ઝીલવાની શક્તિ વધી જાય છે. જો મગજમાં બહારના સંદેશો ઝીલવાની શક્તિ હોત તો તે વ્યક્તિ કોઈપણ પ્રકારના સંદેશા ઝીલી ન શકત. કારણ કે વાસ્તવમાં તેમાંથી કોઈપણ પ્રકારની ભૌતિક શક્તિઓ પસાર થઈ શકતી નથી. મગજના નિષ્ણાતો માટે પણ આ વાત આશ્ચર્યકારક છે. આ પ્રયોગના આધારે એમ કહી શકાય કે શરીરમાં આધિભૌતિક શક્તિ છે કે જે આ પ્રકારના સંદેશાને ઝીલી શકે છે.

ઘણા રાજયોગીઓના પરીક્ષણ દરમ્યાન તેઓમાં ડેલ્ટા તરંગ નોંધાયા હતા. આવા તરંગો પ્રાણીઓમાં પણ નોંધી શકાય છે. જ્યારે તેમના મગજનો મધ્યભાગ આસપાસના ભાગથી કાપીને જુદો કરવામાં આવે આમ કરવાથી કોટેક્સ પર મગજના મધ્યભાગની અસર નથી થતી અને તે પોતાના સ્વાભાવિક ડેલ્ટા તરંગ ઉત્પન્ન કરે છે. રાજયોગીઓમાં સામાન્ય રીતે વાતચીત કરતી વખતે પણ આ પ્રકારના તરંગો ઉત્પન્ન થતા હતા તે સાબિત કરે છે કે મગજનો મધ્યભાગ અને કોટેક્સ વચ્ચેનો

સંબંધ આત્મિક સ્મૃતિના વિચારોથી દૂર કરી શકાય છે. અને શક્તિશાળી વિચારોથી મગજની વિદ્યુત પ્રકૃતિમાં પણ પરિવર્તન લાવી શકાય છે. આ પ્રયોગ પણ આત્માના અસ્તિત્વની સાબિતી આપે છે.

કર્મને માટે આદેશ (Order of Action)

કેનેડાના પ્રખ્યાત મગજના નિષ્ણાત ડૉ. વિલ્ડર પેનફિલ્ડ (Wilder penfield) અનેક વ્યક્તિઓ દ્વારા મોટર કોર્ટેક્સને વિદ્યુત દ્વારા ઉત્તેજિત કરીને હાથપગ વગેરેમાં હલચલ ઉત્પન્ન કરી હતી. પરંતુ કોઈપણ વ્યક્તિએ એવું નહોતું કહ્યું કે આ કર્મ મારી ઈચ્છા અનુસાર થયું હતું. એક વ્યક્તિએ તો એમ કહ્યું કે ડોક્ટર તમારી આ વિદ્યુત શક્તિ મારી ઈચ્છા શક્તિ કરતાં વધારે તાકાતવાળી છે. કારણ કે શારીરિક અવયવની આ હલચલ મારી ઈચ્છાથી પણ વિરુદ્ધ થઈ છે. આ પ્રયોગો પરથી એમ નિશ્ચિતપણે નિર્ણય કરી શકાય કે ઈચ્છાઓનું ઉદભવસ્થાન મોટરકોર્ટેક્સ નથી. આ પ્રયોગથી એ પ્રશ્ન ઉદભવે છે કે ઈચ્છાનું ઉદભવસ્થાન ક્યાં છે?

વૈજ્ઞાનિકો અધશ્યેતકનો ઈચ્છાઓ સાથે ગાઢ સંબંધ માને છે. આ વિષયમાં ડૉ. વાઈટ (White) અને ડૉ. માસરમેને (Masserman) કરેલા જુદા જુદા પ્રયોગો પરથી એમ જાણી શકાયું છે કે અધશ્યેતક પણ એક સંદેશવાહક અથવા નોકરની જેમ કાર્ય કરે છે. ડૉ. વાઈટે જ્યારે અધશ્યેતકને વિદ્યુત દ્વારા ઉત્તેજિત (Stimulate) કર્યું, ત્યારે અનુકંપી અને પરાનુકંપી પ્રણાલીઓમાં પરિવર્તન નોંધાયું હતું. પરંતુ તેને અનુરૂપ ઈચ્છાઓ ઉત્પન્ન નહોતી થઈ. માસરમેને પણ બિલાડીઓના અધશ્યેતકને ઉત્તેજિત કર્યું હતું. પરંતુ ઈચ્છાઓને

અનુરૂપ પરિવર્તન નોંધાયું નહોતું.

વૈજ્ઞાનિકોનો અભિપ્રાય

વીસમી સદીની શરૂઆતથી જ વૈજ્ઞાનિકોએ મન અને આત્માને ભૌતિક તત્વોના બનેલા સાબિત કરવા માટે ખૂબ પ્રયત્નો કર્યા. વીસમી સદીના મધ્ય સુધી મોટાભાગના વૈજ્ઞાનિકોનો આ જ મત રહ્યો. છેલ્લા વીસ-ત્રીસ વર્ષોમાં થયેલા આધુનિક પ્રયોગો દ્વારા અનેક નવી વાતો જાણવા મળી અને અનેક વૈજ્ઞાનિકો પોતાના મતમાં ફેરવિચારણા કરવા માંડ્યા.

ડૉ. વેલ્ડર પેનફિલ્ડે વીસ વર્ષોના પ્રયોગો બાદ “ધ મીસ્ટરી ઓફ ધ માઈન્ડ” નામના પુસ્તકમાં લખ્યું કે મનની કાર્ય પદ્ધતિને મગજની પ્રણાલીઓને આધારે સમજવું અસંભવ છે. મનને એક અલગ તત્વ તરીકે જ સમજવું જોઈએ. બીજા એક વૈજ્ઞાનિક રોજર સ્પેરીએ (Roger Sperry) પણ કહ્યું કે ચેતના મગજની ભૌતિક પ્રણાલીઓ કરતાં કંઈક વિશેષ છે. વિખ્યાત પત્રકાર નિગેલ કેલ્ડર મન વિશેના આધુનિક સંશોધનને એકઠું કરવા ૧૯૭૦માં આઠ દેશોનો પ્રવાસ કરી “માનવીનું મન” નામનું પુસ્તક લખ્યું છે. માનવીની શક્તિઓ (Human Powers) નામના પ્રકરણમાં તેઓ લખે છે, “જ્યારે સર્જનાત્મક કાર્યોમાં થતી માનસિક પ્રક્રિયાઓની પરિભાષા આપવી ખૂબજ મુશ્કેલ છે, તો શું તેને મગજની એક પ્રણાલીમાં થતી પ્રક્રિયાના રૂપમાં દર્શાવવાની આશા રાખી શકાય?” ભાષા સાથે સંબંધિત કોર્ટેક્સના ભાગની ચર્ચા કરતા તેમણે ખૂબજ સમજપૂર્વક લખ્યું, “મગજના અમુક ભાગને ભાષા સાથે સંબંધિત બતાવવું એ વિશ્વ-રાષ્ટ્ર

સંસ્થાના મકાનને જોઈ આંતરરાષ્ટ્રીય રાજકારણને સમજવાનો પ્રયત્ન કરવા જેવું છે!

સૌથી મહત્વનો અભિપ્રાય મગજના નિષ્ણાત ડૉ. જે. સી. એક્લસનો (J. C. Eccless) છે. તેમણે “સ્વ” અને તેનું મગજ (Self and its brain, 1077) નામના પુસ્તકમાં અનેક ઉદાહરણ આપીને સિદ્ધ કર્યું છે કે મસ્તકની પ્રણાલીઓ મનની પ્રક્રિયાને સમજવા માટે અસમર્થ છે.

આ સિવાય અમુક નિષ્ણાતોનો આધ્યાત્મિકતા વિશેનો અભિપ્રાય પણ જાણવા જેવો છે. આધુનિક જગતના સુપ્રસિદ્ધ મનોરોગ ચિકિત્સક ડૉ. કાર્લજુંગે “મોડર્ન મેન ઈન સર્ચ ઓફ એ સોલ” નામના પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે “છેલ્લાં ત્રીસ વર્ષો દરમ્યાન વિશ્વના બધાં સભ્ય દેશોના નાગરિકોએ મારી પાસે વૈદકીય સારવાર કરાવી છે, પરંતુ પાંત્રીસ વર્ષથી વધારે ઉંમરવાળી બધીજ વ્યક્તિઓની સમસ્યા જીવન પ્રત્યે આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ અપનાવવાની હતી. મારા મત પ્રમાણે તેઓ એટલે જ બીમાર પડ્યાં હતા કે તેમણે જીવન પ્રત્યેનો આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ ખોઈ નાંખ્યો હતો. આ રોગીઓમાંથી જેઓ આધ્યાત્મિક દૃષ્ટિકોણ નહોતા અપનાવી શક્યા તેઓ સારવાર પછી પણ સ્વસ્થ નહોતા થઈ શક્યાં.”

આધુનિક વિજ્ઞાનના જન્મદાતા વિલિયમ જેમ્સનું કહેવું છે “આધ્યાત્મિક જીવનમાં એ શક્તિ છે કે જેને આધારે મનુષ્ય જીવે છે, એ શક્તિના નિતાન્ત અભાવનો અર્થ છે મૃત્યું”.

આત્મા ચર્મ ચક્ષુથી દેખાતો નથી.

આત્માને ચર્મ ચક્ષુથી જોઈ શકાતો નથી. તેના ત્રણ વિવેક સંગત (Logical) કારણો છે. (૧) આત્મા એક શક્તિ છે. ભૌતિક શક્તિને પણ જોઈ શકાતી નથી. તેના પરિણામોનો અનુભવ કરી શકાય છે. એ જ પ્રમાણે ભલે આત્માને ચર્મચક્ષુઓ વડે ન જોઈ શકાય, પરંતુ આત્માના નિજી ગુણ-શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા અને શક્તિનો સરળતાથી અનુભવ કરી શકાય છે. (૨) આત્મા અત્યંત સૂક્ષ્મ છે. તે એક પરમાણુ (Atom) કરતા પણ નાનો છે અને જેમ પરમાણુને ઈલેક્ટ્રોન માઈક્રોસ્કોપના (Electron Microscope) આધારે પણ જોઈ શકાતો નથી વૈજ્ઞાનિકો પરમાણુને જે રચના દર્શાવે છે તે તત્વોના ગુણધર્મોને (Property of Matter) આધારે વિચારાયેલી છે. કોઈએ પણ તેને જોયો નથી. માટે આપણે આત્માને જોઈ નથી શકતા એમ કહી જીવનના સર્વશ્રેષ્ઠ અનુભવથી વંચિત રહેવું વિવેક-સંગત નહીં કહેવાય. (૩) આત્મા ભૌતિક તત્વનો નહીં, પરંતુ આધિભૌતિક તત્વનો બનેલો છે. તેને કારણે જ જે ઉપકરણો દ્વારા ભૌતિક તત્વોને જોઈ શકાય છે, તેમના દ્વારા આત્માને જોઈ શકાતો નથી.

કર્મ દરમ્યાન થનારી માનસિક-શારીરિક પ્રક્રિયા.

(Psycho-physiological Mechanism Action)

શારીરિક કર્મેન્દ્રિઓ દ્વારા કર્મ કરાવવામાં ચૈતન્ય શક્તિ આત્મા અને મગજ બંનેનું મહત્વ છે. સર્વ પ્રથમ બાહ્ય વાતાવરણમાં પરિવર્તન થવાથી શરીરને સંવેદનાત્મક ઉત્તેજન મળે છે, તે સંદેશા સંવેદન માર્ગ (Sensory pathway) દ્વારા મગજમાં પહોંચે છે. આ

સંદેશનો મગજમાંના અલગ-અલગ ભાગોમાં સંપર્ક થાય છે. અહીં સુધીની પ્રક્રિયા લગભગ દરેક વ્યક્તિમાં એક સમાન હોય છે. જેને વસ્તુનિષ્ઠ અવલોકન (Objective Perception) કહેવાય છે. હજી સુધી નથી જાણી શકાઈ તેવી પ્રક્રિયા દ્વારા આત્મા આ સંદેશને ઝીલી લે છે. અને તેના પાછલા અનુભવને આધારે વ્યક્તિનિષ્ઠ અવલોકન (Subjective perception) કરે છે. બુદ્ધિ (Intellect) આત્માની એક શક્તિ છે, જે વ્યક્તિ નિષ્ઠ અનુભવને આધારે નિર્ણય કરે છે અને મોટર કોર્ટેક્સને કાર્ય કરવાનો સંદેશ આપે છે. આ સંદેશ મોટર માર્ગ (Motor pathway) દ્વારા કર્મેન્દ્રિઓ સુધી પહોંચીને કર્મ કરાવે છે. આમ મગજ અને આત્માના સહયોગથી કોઈપણ કર્મ સંપન્ન થાય છે.

શરીરમાં આત્માનું નિવાસસ્થાન.

શરીરની રચના વિષે વિચાર કરવાથી એક વાત તરત જ સ્પષ્ટ થાય છે કે શરીરના અલગ-અલગ અવયવોનું નિયંત્રણ મગજ દ્વારા થાય છે. માટે જો આત્માનું અસ્તિત્વ છે, તો તે મગજમાં છે, હૃદયમાં નહીં. હૃદય તો શરીરનો એક પંપ છે જેનું નિયંત્રણ પણ મગજ દ્વારા થાય છે. આધુનિક યુગમાં એક વ્યક્તિનું હૃદય બીજી વ્યક્તિમાં બેસાડી શકાય છે પરંતુ તે વ્યક્તિના વિચાર અને વ્યક્તિત્વ બદલાઈ જતા નથી. આપણે જ્યારે હૃદયપૂર્વક અથવા હાર્દિક એવા શબ્દોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ ત્યારે આપણે શારીરિક અવયવ હૃદયને સંબોધીને નથી કહેતા પરંતુ “મનપૂર્વક” એવા ભાવથી કહીએ છીએ.

મગજની રચના પણ વિશેષ પ્રકારની છે તેમાં પણ વિભિન્ન ભાગોનું જોડાણ અધઃશ્ચેતક પાસે થાય છે. અધઃશ્ચેતકનો ઉપરનો ભાગ

આત્મા માટેનું યોગ્ય નિવાસસ્થાન છે. જ્યાં રહીને આત્મા બહારના સંદેશા ઝીલી શકે છે અને કર્મ કરવા માટે આદેશ આપી શકે છે. આ ભાગનું બાહ્ય શારીરિક નિર્દેશન બે ભ્રૂકુટિની વચ્ચે કરી શકાય. આત્માનું નિવાસસ્થાન બે ભ્રૂકુટીની વચ્ચે બતાવવું સહજ છે કારણ કે જેને મગજનું કોઈ જ્ઞાન નથી, તે પણ આ વાતને સમજીને આત્મિક-સ્મૃતિમાં સ્થિત થવાનો અભ્યાસ કરી શકશે.

આત્માની સૂક્ષ્મ શક્તિઓ

આત્માની મુખ્ય ત્રણ સૂક્ષ્મ શક્તિઓ મન, બુદ્ધિ અને સંસ્કાર છે. મગજ દ્વારા મળેલા સંદેશનો આત્મા મન દ્વારા વિચાર કરે છે. વિભિન્ન પાસાઓનો વિચાર કરીને બુદ્ધિ દ્વારા નિર્ણય કરે છે. નિર્ણયને અનુરૂપ કર્મ કરવાનો આદેશ આપે છે. આત્મા શરીર દ્વારા સારા ખરાબ જે પણ કર્મ કરે છે તેની છાપ આત્મા પર પડે છે, જેને સંસ્કાર અથવા આદત કહેવાય છે. એકનું એક કર્મ વારંવાર કરવાથી તે કર્મના સંસ્કાર વધારે મજબૂત બને છે. સંસ્કારોની અસર મન અને બુદ્ધિ ઉપર પણ પડે છે. સંસ્કારો અનુસાર મન વિચાર કરે છે. અને બુદ્ધિ નિર્ણય લેવા પ્રેરાય છે.

આત્માનો મૂળ સ્વભાવ શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા અને શક્તિનો છે. પરમપિતા પરમાત્માએ આપેલ આત્માના પરિચયને પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલયની દેશ-વિદેશમાં આવેલી અનેક શાખાઓમાં સમજાવવામાં આવે છે. ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે વૈજ્ઞાનિક વાતોનો આધાર લઈને પણ તેને સમજી શકાય છે. આત્માના સ્વધર્મમાં સ્થિત થઈને કર્મ કરવાથી મન શાંત અને સ્વસ્થ બને છે અને મન સ્વસ્થ તો શરીર પણ સ્વસ્થ બને છે.

પ્રકરણ-૭

સહજ રાજયોગની પદ્ધતિ અને અભ્યાસ

રાજયોગથી થતા ફાયદાઓને જીવનમાં અનુભવવા માટે થોડો સમય પણ તેનો નિયમિત અભ્યાસ કરવો ખૂબ જ આવશ્યક છે. રાજયોગના અભ્યાસની પદ્ધતિને ટૂંકમાં જાણી લઈએ.

યોગનો શાબ્દિક અર્થ છે- જોડવું, સંબંધ અથવા મિલન. (જેમ યોગનો વિરોધી શબ્દ “વિયોગ” છે-છૂટાં પડવું અથવા દૂર જવું.) આધ્યાત્મિકતામાં યોગ-આત્મા અને પરમાત્માના મિલનને કહેવાય છે. પરમપિતા પરમાત્માએ શીખવાડેલ યોગ દ્વારા વ્યક્તિ શારીરિક કર્મેન્દ્રિઓ અને મનનો રાજા બને છે. માટે ધ્યાનની આ સરળ પદ્ધતિને રાજયોગ કહેવાય છે.

જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુને જોઈએ છીએ, ત્યારે પ્રકાશશક્તિ દ્વારા તેના સંપર્કમાં આવીએ છીએ. જ્યારે પૃથ્વી પરથી અવકાશમાં ગયેલા યાન સાથે સંપર્ક સાધવામાં આવે છે ત્યારે ઈલેક્ટ્રોમેગનેટીક શક્તિનો આધાર લેવામાં આવે છે. તે પ્રમાણે આત્મા અને પરમાત્મા વચ્ચે સંબંધ જોડવા માટે સંકલ્પ શક્તિનો આધાર લેવાય છે. હજારો માઈલ દૂર રહેતી વ્યક્તિ અથવા વસ્તુના વિશે વિચાર કરવાથી આપણો તેની સાથે બૌદ્ધિક તાર જોડાઈ જાય છે. માટે દરેક વ્યક્તિને સમજાય તેવી ખૂબજ સાદી ભાષામાં યોગ મન-બુદ્ધિ દ્વારા પરમાત્માની યાદ કરવાની વિધિને કહી શકાય.

યોગની પદ્ધતિને સહજ રાજયોગ કહેવાય છે કારણ કે તેનો અભ્યાસ આબાલ વૃદ્ધ અને સર્વ ધર્મના ભાઈ-બહેનો વિના મુશ્કેલીએ

કરી શકે છે.

સર્વ આત્માઓના પિતા

જીવનમાં સાચાં સુખ-શાંતિ અને આનંદનાં અનુભવ માટે પરમાત્મા સાથેનું મિલન અત્યંત આવશ્યક છે. કારણ કે તેઓ જ્ઞાન, શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા અને શક્તિના સાગર છે. પરમાત્મા પિતા સાથે સંબંધ જોડવા માટે તેમનો સત્ય પરિચય જાણવો જોઈએ. તેમના નામ, રૂપ, ગુણ અને નિવાસસ્થાનની જાણકારી હોવી જોઈએ.

પરમાત્માનું સ્વરૂપ - પરમાત્મા સૃષ્ટિના સર્વ આત્માઓના પિતા છે. માટે તેમનો પરિચય પણ સર્વમાન્ય હોવો જરૂરી છે. વાસ્તવમાં સર્વ ધર્મમાં પરમાત્માને નિરાકાર અથવા પ્રકાશ સ્વરૂપ માનવામાં આવ્યા છે. ગુરૂનાનક, જીસસ ક્રીસ્ટ, મોસેસ ઈબ્રાહિમ અને અન્ય ધર્મસ્થાપકોની પરમાત્મા વિષેની માન્યતાઓનો સાર પણ આજ છે.

મક્કા મદિના મુસ્લિમ ભાઈ-બહેનોનું મુખ્ય ધર્મસ્થળ અથવા તીર્થસ્થળ છે. ત્યાં પણ એક નિરાકારી પ્રતિમા છે. જેને “સંગ-એ-અસ્વદ” અથવા કાબાનું લિંગ અથવા મક્કેશ્વર કહે છે. ઈટાલીમાં ઘણા રોમન કેથોલિક ખ્રિસ્તીઓ પણ આવા આકારની પ્રતિમાની આરાધના કરે છે. ખ્રિસ્તી ભાઈ-બહેનો પરમાત્માને “જેહોવા” નામથી યાદ કરે છે અને તેને જ જ્યોતિ માને છે. શીખ ધર્મના સ્થાપક ગુરૂ નાનકજીએ પણ ઉપદેશ આપ્યો કે એક ઓમકાર, નિરાકાર, એક અકાલમૂર્ત, એક અકર્તા-અભોક્તા પિતાને યાદ કરો. જાપાનમાં પણ ઘણા લોકો ધ્યાનને માટે આવા લિંગ આકારની પ્રતિમાનો આધાર લે છે. જેને તેઓ

“ચિનકાન સેકી” કહે છે, જેનો અર્થ છે શાંતિદાતા. ભારતમાં પણ અનેક જગ્યાએ શિવલિંગની પૂજા કરવામાં આવે છે.

ઉપર દર્શાવ્યા પ્રમાણે પરમાત્મા વિષેની સાર્વભૌમ માન્યતા છે કે તેઓ દેહધારી નથી, પરંતુ નિરાકાર છે. વાસ્તવમાં તેઓ સૂક્ષ્માતિસૂક્ષ્મ બિંદુરૂપ છે. જેમ દીપકની જ્યોત પણ બિંદુમાંથી પ્રગટીને લંબગોળ આકાર ધારણ કરે છે, તે જ પ્રમાણે સ્વયંપ્રકાશિત બિંદુરૂપ પરમાત્માની જ્યોત લંબગોળ આકારની છે. ગણિતશાસ્ત્રમાં પણ બિંદુની લંબાઈ, પહોળાઈ અને ઊંચાઈનું માપ નથી અંકાતું. માટે જ બિંદુ સ્વરૂપ પરમાત્માને નિરાકાર કહેવાય છે. પરમાત્મા દિવ્ય જ્યોતિમય રૂપ છે.

પરમાત્માના ગુણ - પરમાત્માનું સ્વરૂપઅતિ સૂક્ષ્મ છે. રૂપમાં તેઓ અણુ અને પરમાણુથી પણ સૂક્ષ્મ છે, પરંતુ ગુણોના ભંડાર છે. સાગર સમાન તેમના ગુણો અનંત છે. તેઓ જ્ઞાન, શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા અને શક્તિના સાગર છે. એ ત્રિકાળદર્શી છે.

મનુષ્યને સ્વાસ્થ્ય સમૃદ્ધિ તથા સંતુષ્ટતા અર્પે છે. દૈવી વારસો મનુષ્યને આપે છે. મનુષ્યની બુદ્ધિ દિવ્ય બનાવે છે અને પાપોમાંથી મુક્ત કરાવી પાવન બનાવે છે, વિકર્મો રાજયોગ દ્વારા ભસ્મ કરાવે છે.

પરમાત્માનું નામ - પરમાત્માને તેમના અનેક ગુણવાચક નામોથી સંબોધવામાં આવે છે. પરમાત્મા ગુણોના સાગર છે માટે તેમના ગુણવાચક નામ પણ અનેક છે. પરમાત્માને સર્વગુણોના સારનાં રૂપમાં વર્ણવીએ તો તેમને વિશ્વકલ્યાણકારી કહી શકાય.

સંસ્કૃતમાં “શિવ” શબ્દનો અર્થ કલ્યાણકારી થાય છે. માટે

“શિવ” જે પરમાત્માનું અનાદિ નામ છે, પરમાત્માના સર્વગુણોના સારને અનુરૂપ છે.

પરમાત્મા સર્વ આત્માઓના માતા-પિતા, બંધુ, સખા, પરમશિક્ષક અને સદ્ગુરુ છે. જેમ આપણે લૌકિક પિતાને “પપ્પા” અથવા “ડેડી” જેવા સ્નેહ સૂચક નામથી સંબોધીએ છીએ તેજ પ્રમાણે પરમાત્મા સાથે સ્વાભાવિક અને પ્રેમમય સંબંધ જોડવા માટે ‘બાબા’ અથવા ‘શિવબાબા’ શબ્દનો પ્રયોગ થાય છે.

આત્મા અને પરમાત્મા

સર્વ આત્માઓ અને તેમના પિતા પરમાત્માનું સ્વરૂપ સમાન છે. આત્મા અને પરમાત્મા જ્યોતિર્બિંદુ સ્વરૂપ છે. પરંતુ અંતર તેની જ્યોતિ, શક્તિ, ઓજસ અને તેજની તીવ્રતામાં છે. પરંતુ આત્માના ગુણો મર્યાદિત છે અને પરમાત્માના ગુણો અમર્યાદિત બેહદના છે.

આત્મા શરીરરૂપી વસ્ત્રને ધારણ કરી સૃષ્ટિરંગમંચ પર અભિનય કરે છે. આત્મા એક શરીર છોડી બીજું ધારણ કરે છે. પરંતુ પરમાત્મા જન્મ અને મરણના ફેરાથી મુક્ત છે. તેઓ કર્મ અને કર્મફળથી પણ મુક્ત છે.

આત્મા શરીર ધારણ કરે છે. ત્યારે તેની ઓળખાણ માટે શરીરને નામ અપાય છે તે ગુણવાચક નથી હોતું. પરમાત્માનું નામ અને તેમના ગુણ કર્તવ્યવાચક છે, જે ક્યારે પણ બદલાતું નથી.

પરમાત્માનું નિવાસસ્થાન

પરમાત્માને મન-બુદ્ધિથી યાદ કરવા માટે તેમના નિવાસસ્થાન વિષે પણ માહિતી હોવી જોઈએ. સાકાર મનુષ્ય લોકથી ખૂબ દૂર સૂર્ય, ચંદ્ર અને તારા ગણથી પાર એક ઉચ્ચતમ ખંડ છે, જ્યાં સોનેરી લાલ પ્રકાશ છવાયેલો છે. આજ આત્માઓ અને પરમાત્માનું મૂળ ઘર છે. આ આત્માઓના મૂળ લોકને પરમધામ, શાંતિધામ, મૂળવતન, બ્રહ્મલોક, નિર્વાણધામ વગેરે નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. યોગાભ્યાસ વખતે પણ પરમાત્માને આ ઉચ્ચતમ ખંડમાં યાદ કરવાથી આત્મા શરીર અને શરીરના આકર્ષણોથી મુક્ત પરમશાંતિનો અનુભવ કરે છે.

રાજયોગ-અભ્યાસની અવસ્થાઓ

રાજયોગનો અભ્યાસ કરતી વખતે વ્યક્તિ નીચે વર્ણવેલી ચાર સ્થિતિમાંથી પસાર થાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થા :

વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગ વખતે શરૂઆતમાં પ્રયોગને માટે આવશ્યક ચીજવસ્તુઓની તૈયારી કરવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે યોગાભ્યાસ માટે પ્રારંભિક અવસ્થામાં તન-મનને પરમાત્માના મિલન માટે તૈયાર કરવામાં આવે છે. પરમાત્મ મિલન માટે કોઈ વિશેષ આસન લગાવીને કષ્ટદાયક સ્થિતિમાં બેસવું આવશ્યક નથી. સામાન્ય સ્થિતિમાં મનને પ્રકુલ્લિત અને શરીરને સ્થિર કરીને બેસવું વધારે ફાયદાકારક છે. કારણ કે આમ કરવાથી શરીરની સ્થિરતા જળવાઈ રહે છે. અને ધીરે ધીરે મન પણ પરમાત્માની સ્મૃતિમાં એકાગ્ર થઈ શકે છે.

યોગાભ્યાસ વખતે આંખોને બંધ કરવી આવશ્યક નથી, વાસ્તવમાં આંખો ખુલ્લી રાખવી લાભદાયક છે. કારણ કે આંખો બંધ કરવાથી મનમાં અનેક કાલ્પનિક વિચારો આવે છે અને મન અનેક સ્થાનો પર ભટકવા માંડે છે. આંખો બંધ કરીને યોગ કરવાથી ઊંઘ આવવાની શક્યતા પણ ખૂબ જ વધી જાય છે. આમ કરવાથી કર્મ કરતી વખતે પરમાત્મ સ્મૃતિમાં સ્થિત નથી થઈ શકાતું અને સાચા અર્થમાં વ્યક્તિ કર્મયોગી પણ નથી બની શકતો. યોગ દ્વારા પ્રાપ્ત શક્તિઓ વાતાવરણમાં ફેલાવી વાતાવરણને પણ શાંત, પવિત્ર, અને શક્તિશાળી બનાવવાનું શ્રેષ્ઠ માધ્યમ આંખો છે. આંખો બંધ કરવાથી મનના શુદ્ધ વિચાર તરંગોના રૂપમાં વાતાવરણમાં ફેલાઈ શકતા નથી. આંખો ખુલ્લી રાખી શરૂઆતમાં યોગાભ્યાસ વખતે મુશ્કેલી જણાય, તો આંખોને અર્ધખુલ્લી રાખી શકાય. થોડા દિવસોના અભ્યાસ બાદ આંખો ખુલ્લી રાખી પરમાત્મ સ્મૃતિમાં સ્થિત થવું મુશ્કેલ નહીં જણાય.

મનન-ચિંતન - આ અવસ્થામાં સર્વ પ્રથમ આત્મિક જ્ઞાનનું મનન-ચિંતન કરીને વ્યક્તિ પોતાને સ્થૂળ શરીરથી અલગ એક શુદ્ધ સ્વરૂપ આત્મા નિશ્ચય કરે છે. ત્યારબાદ પરમાત્માના દિવ્યનામ, રૂપ, ગુણ, કર્તવ્ય વગેરે વિષે મનન-ચિંતન કરે છે. સર્વ પ્રથમ સાધક જ્ઞાનના મનન-ચિંતનમાં અમુક ક્ષણોથી વધારે સમય ટકવામાં મુશ્કેલીઓનો અનુભવ કરે છે. મન અનેક પ્રકારના વિચારોમાં અજાણતા જ ચાલ્યું જાય છે. પરંતુ તેનાથી પરેશાન થવાની જરૂર નથી. નિરાશ થઈ યોગાભ્યાસ છોડી દેવો ન જોઈએ, કારણકે થોડા પ્રારંભિક સંઘર્ષ પછી મનનું ભટકવું બંધ થઈ જશે. શુદ્ધ સંકલ્પો ગંદા અથવા વ્યર્થ સંકલ્પોનું સ્થાન લઈ લેશે. નિશ્ચય અને દૃઢ સંકલ્પ સર્વ અવરોધોને હટાવી દેશે.

એકાગ્રતા - પ્રારંભિક મુશ્કેલીઓની સમાપ્તિ પછી તુરત જ સાધક વિચારો પર કાબૂ મેળવી લે છે અને મન આધ્યાત્મિક જ્ઞાનના મનન-ચિંતનમાં તલ્લીન થવા માંડે છે. ત્યારબાદ સાધક જ્ઞાનયુક્ત સંકલ્પોની ગતિને પણ ધીમી કરીને મનને પરમાત્મસ્મૃતિની ઉચ્ચ અવસ્થામાં ટકાવી રાખે છે.

અનુભૂતિ - જ્યારે યોગી સંપૂર્ણ રીતે ઈશ્વરીય આનંદમાં તલ્લીન થઈ જાય છે, ત્યારે તે આધ્યાત્મિક ચેતનાની સર્વોત્તમ સ્થિતિને પ્રાપ્ત કરી લે છે. અને શાંતિ, પ્રેમ, પવિત્રતા વગેરેનો અનુભવ કરે છે.

આત્મા અને પરમાત્મા જે છે, જેવા છે તેવા અનુભવ કરે છે અને દેહભાન સંપૂર્ણ સમાપ્ત થઈ જાય છે. તથા આત્મા શાંતિ, પ્રેમ, આનંદ, પવિત્રતા, શક્તિ વગેરે પોતાના મૂળ ગુણોનો અનુભવ કરે છે.

યોગમાં શુદ્ધ ગુણોનો અનુભવ થવાથી દેહભાનને લીધે પ્રવેશેલ કમજોરીઓ અને અવગુણો દૂર થાય છે અને જીવનમાં શ્રેષ્ઠ પરિવર્તન આવવા માંડે છે, જે વ્યક્તિને સંપૂર્ણતાની નજીક લઈ જાય છે.

રાજયોગમાં સર્વ યોગો સમાયેલા છે

ઘણા લોકો એવું માને છે કે દરેક વ્યક્તિએ પોતાના સ્વભાવ પ્રમાણે તેને અનુકૂળ યોગની વિધિનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. ભાવના પ્રધાન વ્યક્તિએ ભક્તિયોગ કરવો જોઈએ. બુદ્ધિજીવીને જ્ઞાનયોગનો અભ્યાસ વધારે ફાવશે. કર્મ કરવામાં રસ ધરાવનારે કર્મયોગનો આધાર લેવો જોઈએ. તથા કર્મેન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ ઈચ્છનારે હઠયોગનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. સહજ રાજયોગની પદ્ધતિ દરેક જાતના સ્વભાવવાળી

વ્યક્તિઓને અનુકૂળ આવે છે કારણ કે તેમાં વિભિન્ન પદ્ધતિઓનો સાર અને પ્રાપ્તિ સમાયેલી છે.

ભાવનાપ્રધાન વ્યક્તિ રાજયોગના પથ પર ઝડપથી આગળ વધી શકશે કારણ કે પરમાત્મા પ્રત્યેનો સ્નેહ તે સહેલાથી વિકસિત કરી શકશે. બુદ્ધિજીવી વ્યક્તિ પણ રાજયોગનો સ્વીકાર કરતા નહીં અચકાય કારણ કે તે બુદ્ધિગમ્ય જ્ઞાન પર આધારિત છે અને તેમાં અંધશ્રદ્ધાને સ્થાન નથી. કર્મયોગમાં રસ ધરાવનાર પણ રાજયોગનો સ્વીકાર કરી શકશે. કારણ કે તેનો અભ્યાસ કર્મ કરતી વખતે પણ થઈ શકે છે. કર્મેન્દ્રિયોનું નિયંત્રણ ઈચ્છનાર રાજયોગની મન અને શરીર પર કાબૂ મેળવવાની પ્રાપ્તિને જરૂર આવકારશે.

સહજ રાજયોગના અભ્યાસથી વ્યક્તિ વિભિન્ન યોગથી થતી પ્રાપ્તિનો આનંદ મેળવી શકે છે. મનની સાચી શાંતિ, બૌદ્ધિક વિકાસ, ચિંતા, દ્વેષ, ઘૃણા, હતાશા અને નિરાશાથી મુક્તિ અને અતીન્દ્રિય આનંદનો અનુભવ, શારીરિક અને માનસિક શિથિલીકરણ, વ્યક્તિત્વ વિકાસ, વિઘ્નોને પાર કરવાની શક્તિ વગેરે તેના મુખ્ય ફાયદા છે. આમ પરમાત્મા દ્વારા શીખવેલ યોગમાં સર્વ યોગોનો આધાર અને પ્રાપ્તિઓ સમાયેલી છે.

રાજયોગ અભ્યાસ માટે શુભ વિચારો

હું આત્મા છું.....એક ચૈતન્ય શક્તિ છું.....હું પ્રકાશ સ્વરૂપ છું.....તારાની જેમ પ્રકાશમય એક દિવ્ય જ્યોતિ છું.....હું અજર-અમર અને અવિનાશી છું.....આ શરીર મારું વસ્ત્ર છે.....જેને ધારણ કરીને હું આત્મા એક અભિનેતાની જેમ આ સૃષ્ટિરૂપી વિશાળ નાટકમાં

પોતાની ભૂમિકા ભજવી રહ્યો છું.....હું આત્મા બે ભ્રુકુટિઓની વચ્ચે વિરાજમાન થઈને શરીરની કર્મેન્દ્રિયો દ્વારા કર્મ કરું છું.....હું વાસ્તવમાં આ દેહથી ન્યારો, પોતાના આદિ સ્વરૂપમાં શાંત છું.....પ્રેમ સ્વરૂપ છું.....આનંદ સ્વરૂપ છું.....પવિત્ર છું.....શક્તિ સ્વરૂપ છું.....

હું આત્મા આ અવાજની દુનિયાથી દૂર.....સૂર્ય, ચંદ્ર, તારાગણથી પણ પાર.....શાન્તિધામ (પરમધામ, બ્રહ્મલોક)નો નિવાસી છું.....શાન્તિધામમાં સર્વત્ર સોનેરી-લાલ પ્રકાશ દૈદીપ્યમાન છે.....મારા આ ઘરમાં સર્વત્ર શાંતિ જ શાંતિ છે.....પવિત્રતા છે.....નિર્સંકલ્પપણું છે.....હું આત્મા પરમધામથી જ આ સૃષ્ટિ પર આવ્યો છું અને હવે આ શાંતિના દેશમાં જ મારે ફરીથી જવાનું છે.....મારાં વાસ્તવિક ઘરમાં કોઈ કર્મ નથી.....સંપૂર્ણપણે શાંતિ છવાયેલી છે.....હવે હું આત્મા મારી મૂળ સ્થિતિમાં પવિત્રતા, સુખ, શાંતિનો અનુભવ કરી રહ્યો છું.....

હું આત્મા પરમપિતા પરમાત્માનું સંતાન છું.....જેમ હું આત્મા જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ છું, તેવા મારા સત્યપિતા પરમાત્મા પણ અતિ સૂક્ષ્મ જ્યોતિબિંદુ સ્વરૂપ છે.....રૂપમાં બિંદુ હોવા છતાં પણ તમે સર્વગુણોમાં સિંધુ છો.....સાગર છો..... વિશ્વકલ્યાણકારી છો.....સદાશિવ છો.....જન્મ-મરણથી મુક્ત છો.....તમે એકરસ અને અપરિવર્તન શીલ છો.....પરમધારા શિવપિતા, જ્ઞાનના સાગર છો.....શાંતિના સાગર છો.....પ્રેમના તેમજ આનંદના સાગર છો.....પવિત્રતાના સાગર છો.....તમે સર્વશક્તિવાન છો.....હું આત્મા શાન્તિધામ જ્યોતિના દેશમાં

મારા પરમપ્રિય શિવપિતાની સાથે સર્વગુણોનો અનુભવ કરી રહ્યો છું.....

શિવપિતા, તમે જ મારા સાચા માતા-પિતા છો.....બાબા, તમે મને આપનું સંતાન બનાવીને અપાર સ્નેહ દઈને મારો જન્મ જન્માંતરનો થાક દૂર કરી દીધો.....અતીન્દ્રિય સુખ તેમજ આનંદનો અપાર ખજાનો દઈને તમે મને ભરપૂર કરી દીધો છે.....શિવપિતા, તમે મારા પરમશિક્ષક પણ છો.....તમે મને જ્ઞાનનું ત્રીજું નેત્ર દઈને ત્રિનેત્રી બનાવી દીધો છે.....ત્રણે લોકોનું જ્ઞાન દઈને મને ત્રિકાલદર્શી બનાવ્યો.....આ જ્ઞાનને જીવનમાં ધારણ કરી હું આત્મા સંતુષ્ટ તેમજ નિશ્ચિંત બનતો જાઉં છું.....

બાબા, તમે મારા સદ્ગુરુ પણ છો.....તમે જ મને મુક્તિ અને જીવનમુક્તિનો સત્ય માર્ગ બતાવ્યો. તમે જ મને સાચું માર્ગદર્શન આપી રહ્યા છો.....મીઠા બાબા, તમે મારા મનના સાચા મીત છો.....બન્ધુ અને સખા છો,.....સ્વામી છો.....પરમ હિતેચ્છુ છો કલ્યાણકારી છો.....પતિત-પાવન પણ છો.....તમારી યાદથી હું આત્મા પાવન બનતો જાઉં છું.....તમારા દ્વારા મને સર્વ સંબંધોનો પ્રેમ મળી રહ્યો છે.....શિવપિતા, હવે હું કેવળ તમને જ યાદ કરીશ.....હવે હું તમારો હાથ અને સાથ ક્યારેય નહીં છોડું.....તમે મને જ શ્રેષ્ઠ જ્ઞાન આપ્યું છે, તેને જીવનમાં ધારણ કરી હું અનેક આત્માઓને પણ લાભાન્વિત કરીશ.....

ચિંતનિકા

- * પ્રભુમાં વિશ્વાસ છે. અર્થાત્ ભય નથી.
- * સારા વક્તા બનવાનું કોઈપણ શીખી શકે છે. પરંતુ પદ્ધતિસરનું જીવન કેટલા જીવે છે કે જેથી કરી બીજા તેમાંથી શીખી શકે.
- * નબળુ અને આળસું મન શક્તિશાળી સંકલ્પોનું સર્જન કરી શકતું નથી.
- * ખરેખર સ્વતંત્ર રહેવું અર્થાત્ બહાનાબાજીની નીચે પણ ન રહેવું.
- * પોતાની જાત ઉપરનો કાબૂ તમને બેહદ પરનો કાબૂ આપશે.
- * અણધારી આફત સામે હર્ષિત બનવું એ સ્થિર મનની નિશાની છે.
- * જો લોકો તમને મૂર્ખ બનાવતા હોય તો યાદ રાખો કે માનવતા અને શાંતિમાં મહાન ડહાપણ સમાયેલું છે.
- * તમારો ક્યરો જો તમે પ્રભુને આપી દેશો તો તમારા પર કોઈ ક્યરો ફેકશે નહીં.
- * કદાપિ આશા ગુમાવશો નહીં. આશા એક દોરડા સમાન છે. જે તમને જીવન દ્વારા ઝુલાવશે.
- * ઘણાં લોકો ઘણું વિચારે છે, ઘણું બોલે છે. પરંતુ કર્તવ્ય બજાવવામાં સમયે તાકાત ગુમાવી દે છે.
- * જીવન કેટલું જીવ્યાં એ મહત્ત્વનું નથી, પરંતુ કેવી રીતે જીવ્યાં એ મહત્ત્વનું છે.
- * બલ્બની અંદર આવતો ફિલામેન્ટ ન હોય તો લાઈટ થશે જ નહીં. જો પ્રભુ તમારા જીવનમાં નથી તો જીવન નથી.

મેડિકલ વિંગ

રાજયોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશનનો સંક્ષિપ્ત પરિચય

પ્રજાપિતા બ્રહ્માકુમારી ઈશ્વરીય વિશ્વ વિદ્યાલય દ્વારા શિખવવામાં આવતા રાજયોગનો જનજન સુધી પ્રચાર કરવા માટે તથા તે અંગેનું સંશોધન કરવા માટે રાજયોગ એજ્યુકેશન એન્ડ રિસર્ચ ફાઉન્ડેશનની રચના કરવામાં આવી છે. આ ફાઉન્ડેશનની અનેક શાખાઓમાંની એક શાખા છે મેડિકલ વિંગ

મેડિકલ વિંગની સ્થાપના ઓક્ટોબર, ૧૯૮૪માં કરવામાં આવી. રાજયોગને પોતાની જીવન પદ્ધતિ તરીકે અપનાવ્યો હોય તેવી અનેક મેડિકલ અને પેરામેડિકલ વ્યક્તિઓ આ વિંગની સભ્યો છે.

મેડિકલ વિંગનું લક્ષ તથા કાર્યો

- (૧) સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પ્રાપ્ત કરવા માટે રાજયોગ કેવી રીતે મદદરૂપ થાય છે તથા રાજયોગની શરીરના જુદા જુદા તંત્ર પર શું અસરો થાય છે તેનો સૂક્ષ્મ અભ્યાસ દર્શાવતા વૈજ્ઞાનિક પ્રયોગો આ વિંગ દ્વારા કરવામાં આવે છે.
- (૨) આ વિંગ દ્વારા 'રાજયોગ દ્વારા સુસ્વાસ્થ્યની પ્રાપ્તિ તથા વ્યસનમુક્તિ' અંગે મોજણી (સર્વે) પણ કરવામાં આવેલ છે.
- (૩) સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય માટે રાજયોગને પૂરક સાધન તરીકે અપનાવી શકાય તેનો પ્રચાર સમાજમાં જન જન સુધી કરવા માટે એક સુંદર સર્વાંગી સ્વાસ્થ્ય પ્રદર્શન હિન્દી તથા અંગ્રેજીમાં તૈયાર કરવામાં

આવ્યું છે.

- (૪) આ વિંગ દ્વારા અનેક આંતરરાષ્ટ્રીય તથા રાષ્ટ્રીય સંમેલનો પ્રવચનો તથા કાર્યશાળાઓનું આયોજન ખાસ ડોક્ટર્સ માટે કરવામાં આવે છે.
- (૫) આ વિંગ દ્વારા જનજનમાં સ્વાસ્થ્ય અંગેની જાગૃતિ લાવવા માટે તથા વ્યસનોના બંધાણથી થતા નુકસાનથી વાકેફ કરવા માટે અને વ્યસનો છોડાવવા માટે વારંવાર 'સ્વાસ્થ્ય જાગૃતિ અભિયાન'નું આયોજન કરવામાં આવ્યું છે.
- (૬) સામાન્ય જનતામાં સ્વચ્છતા, આરોગ્ય તથા આહાર અંગેના નિયમો તથા બીમારીથી પોતાને કેવી રીતે બચાવી શકાય તે અંગેની જાગૃતિ લાવવા માટે પ્રવચનો, સાહિત્ય પ્રદર્શન અને કેસેટ દ્વારા સેવા કરવામાં આવે છે.
- (૭) ગરીબોને મફત મેડિકલ સેવાઓ મળી રહે તે માટે પણ આ વિંગ દ્વારા પ્રયત્નો કરવામાં આવે છે. આમ આધ્યાત્મિકની સાથે સાથે સામાજિક સેવાઓ પણ કરવામાં આવે છે.
- (૮) તબીબી વ્યવસાયનું નૈતિક ધોરણ ઊંચું લાવવા માટે આ વિંગ દ્વારા સુંદર ફોલ્ડર્સ તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે.

* મુખપૃષ્ઠ પરિચય :

રાજયોગના અભ્યાસમાં સહાનુભૂતિ તંતુઓની ઉત્તેજનામાં ઓટ આવે છે. જેનાથી રક્તચાપનું સંતુલન થાય છે. મસ્તિષ્ક તરંગો શાંત થઈ જાય છે. આ શારીરિક પરિવર્તનોને કારણે સ્વાસ્થ્ય સારું બને છે અને શરીરના સર્વ અંગોમાં સામંજસ્ય જળવાય છે.