



**ලොකාඩ් ඩිලිං යනු ජල නල සවි කරන්නෙකි.**

**ඔහු දිනකට පැය දහයේ සිට දහසය දක්වා කාලයක් මහන්සි වී වැඩ කරයි. එහෙත් ලොකාඩ් මඳ සිනහවක් ද සහිතව, සාමකාමීව ඒදිනෙදු ගැටලු විසඳා ගනිමින් දවස ගත කරයි.**

ලොකාඩ් ඩිලිං යනු භාවනාව ප්‍රගුණ කරන්නාවූ ජල නල සවි කරන්නෙකි. ඔහු නිතරම සත්සුන් තැනි බව ඔහුගේ බිරිඳ වර්ජනියා පවසයි. වයස 40 දී ඔහු අඝාතයක් ඇතිවීමේ තර්ජනයකට මුහුණ පා සිටියේය. ඔහුට හෘදයාබාධ පිළිබඳ පවුල් ඉතිහාසයක් ඇත. එසේම අධි රුධිර පීඩනය හා හයානක ලෙස ඉහළ ගිය කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමක්ද සහිතව අසනීපව අපරණය සිටි ඔහුට සමත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව විය. එවිට ඔහුගේ රක්ෂණ සමාගම අසාමාන්‍ය වූ හෘද ප්‍රතිකාර වැඩසටහන් සඳහා වියදම් දැරීමට එකඟ විය. එම වැඩසටහනට භාවනාව ද ඇතුළත් විය.

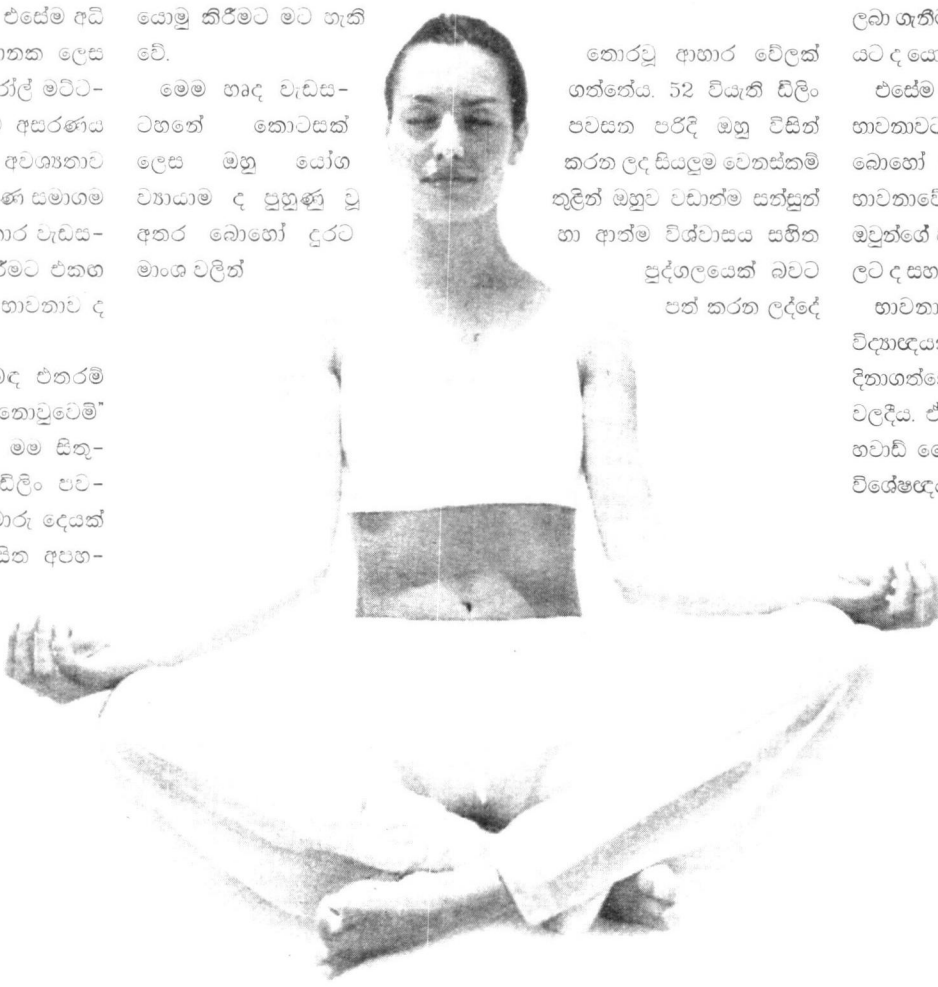
"මම භාවනාව පිළිබඳ එතරම් විශ්වාසයක් තැබුවෙකු නොවුවෙමි" මට තිත්ද යනු ඇතැයි මම සිතුවෙමි. මෙසේ පැවසූ ඩිලිං පටිසත්තේ එය එතරම් අමාරු දෙයක් නොවන බවයි. මගේ සිත අපහසුතාවට පත්වන සෑම අවස්ථාවකම මා මට කියාගන්නේ පීඩනයට පත්වීමට තරම් කිසිවක් නොමැති බවයි. ඉන් පසු මම හුස්ම ගැනීම ආරම්භ කරමි. එය මා සත්සුන් කරන අතර මට ඉටු කිරීමට ඇති කාර්යය කෙරෙහි අවධානය

### කාර්යබහුල සාමාන්‍ය මිනිසුන් සඳහා භාවනා

මිනිස්සු, මානසික පීඩනය අවම කිරීම සඳහා භාවනාවේ ඇති හැකියාව අභිහවා යමින් හෘද රෝග පවා පාලනය කළ හැකි තත්වයන්ට ළඟා වී ඇත. එය ඔවුහු ඉරුවාරදය පාලනය කිරීම, රුධිර පීඩනය පහළ දැමීම නිරන්තර වේදනාවන්ගෙන් සහනය ලබා ගැනීම හා පිලිකා සුව කිරීම ආදියට ද යොදා ගනිති. එසේම ලොකාඩ් වැනි පිරිස් ඔවුහු භාවනාවට යොමු කළ ගැටලුව විසඳී බොහෝ කලකට පසුව ද දිගටම භාවනාවේ යෙදෙති.

# සාමයට අවස්ථාවක් දෙම

යොමු කිරීමට මට හැකි වේ. මෙම හෘද වැඩසටහනේ කොටසක් ලෙස ඔහු යෝග ව්‍යායාම ද පුහුණු වූ අතර බොහෝ දුරට මාංශ වලින්



තොරවූ ආහාර වේලක් ගත්තේය. 52 විශාලී ඩිලිං පවසන පරිදි ඔහු විසින් කරන ලද සියලුම වෙනස්කම් තුළින් ඔහුට වඩාත්ම සත්සුන් හා ආත්ම විශ්වාසය සහිත පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරන ලද්දේ

භාවනාව විසිනි. අධික වැඩ නිසා හෙමබන් වූ ගිනි තිවන හටයන්, මව්-වරු, වාහන හදුන්වන ආදී සියලුම වර්ගවල පිරිස් මානසික පීඩනයෙන් මිදීමට මෙම ඉපැරණි ක්‍රියාවට යොමු වී ඇත. මෙම පරමෝත්කෘෂ්ට වූ භාවනාවේ යෙදී සිටින සංඛ්‍යාව (එය විවිධ වූ ක්‍රමෝපායවලින් එකක් පමණි) එක්සත් ජනපදයේ මිලියන 1.5 කි. එයට වෛද්‍යවරු 6000 ඇතුළත්ය. එසේම ඇමරිකාවේ සෞඛ්‍ය පිළිබඳව වූ ජාතික ආයතනය ඩොලර් මිලියන 8 ක මුදලක් ගෞරවලිච් හි මහරජ් වෛද්‍ය විද්‍යාලයට ලබා දී ඇත. ඒ භාවනාව ඇතුළු ස්වභාවික සුව කිරීමේ ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමටයි.

මිනිස්සු, මානසික පීඩනය අවම කිරීම සඳහා භාවනාවේ ඇති හැකියාව අභිහවා යමින් හෘද රෝග පවා පාලනය කළ හැකි තත්වයන්ට ළඟා වී ඇත. එය ඔවුහු ඉරුවාරදය පාලනය කිරීම, රුධිර පීඩනය පහළ දැමීම නිරන්තර වේදනාවන්ගෙන් සහනය ලබා ගැනීම හා පිලිකා සුව කිරීම ආදියට ද යොදා ගනිති.

එසේම ලොකාඩ් වැනි පිරිස් ඔවුහු භාවනාවට යොමු කළ ගැටලුව විසඳී බොහෝ කලකට පසුව ද දිගටම භාවනාවේ යෙදෙති. ඒ භාවනාව ඔවුන්ගේ ජීවිතයේ අනෙකුත් අංශවලට ද සහනයක් ගෙන දෙන නිසාය.

භාවනාව එක්සත් ජනපදයේ විද්‍යාඥයන්ගේ අවධානය ප්‍රථම වරට දිනාගන්නේ 1960 හා 1970 දශක වලදීය. ඒ හර්බට් බෙන්සන් නම් වූ හවාඩ් වෛද්‍ය විද්‍යාලීය හෘද රෝග විශේෂඥයා හෘද රෝගීන් මේ සඳහා

යෙදවීමත් සමගය. රුධිර පීඩනය හා ආතතිය වේගයෙන් පහළ බසින දුටු ඔහු එම සොයාගැනීම

පොතක ඇතුළත් කළේය. එය වැඩිම අලෙවියක් වාර්තා කළේය.

එසේම ඔහු බොස්ටන් හි මානසික / ශාරීරික වෛද්‍ය ආයතනය ආරම්භ කළේය.

60% ක් 80% පමණ රෝගවලට මූල වන්නේ මානසික ආතතිය බව පවසන ඔහු ශල්‍යකර්ම හා බෙහෙත් මගින් සුව කිරීම අපහසු නමුත් මානසික ශාරීරික ප්‍රවේශයක් මගින් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකි බව පවසයි.

මෙහිදී මස් පිඬුවල ආතතිය අඩුවීම, කරදරකාරී සිතුවිලි මතු වීම අඩුවීම එසේම ආතතිය ඇති කරන හෝමෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය අඩුවීම ආදිය ද දැක්විය හැකිය. ඔහු සහ අනෙකුත් පර්යේෂකයන් අනෙකුත් රෝග සඳහා ද භාවනාව යොදාගත හැකි ආකාරය පිළිබඳ පර්යේෂණ පැවැත්වීමට පටන් ගත්හ. එම වසර ගණනාව පුරා, විද්‍යාත්මක සාධක මගින් පහත සඳහන් ප්‍රතිලාභ භාවනාවෙන් ලැබෙන බවට පැහැදිලි වී ඇත.

**ඉරුවාරදයෙන් සහනය**

භාවනා කිරීමෙන් පසු ඉරුවාරදය සෑදීමේ අවස්ථා ගණන 32% කින් අඩු වූ බව පැවසේ.

**පොකු කබර වලින් සහනය**

පර්යේෂණයන් මගින් පෙන්වා දී

**භාවනාව පිළිකා සුව කරන ඖෂධයක් නොවුනද එය ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගීන් නිරන්තරව මුහුණ දෙන වේදනාවන් හා අතුරු ආබාධ අවම කර ගැනීමේ හැකියාවක් භාවනා කිරීම තුළ පවතියි. හෘද රෝග විශේෂඥ හර්බට් බෙන්සන් පවසන පරිදි භාවනාව මොළයේ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි බලපායි.**

අති පරිදි පොකු කබර රෝගීන්ගේ තුවාල වලට පාරජම්බුල ආලෝක කිරණ ප්‍රතිකාරය ලබා දෙන අවස්ථාවේ භාවනා කැසට් පටියකට සවන් දෙමින් සිටියදී එසේ කළ රෝගීන්ගේ තුවාල සුවවීමේ වේගය එසේ නොවූ අයට වඩා හතර ගුණයකින් වැඩි විය.

**තිතර ඇතිවන වේදනාව**

1995 වසරේදී ඇමරිකාවේ ජාතික සෞඛ්‍ය ආයතනය නිරන්තර වේදනාවලින් පෙළෙන රෝගීන්ට භාවනාව ඉතා යහපත් ප්‍රතිඵල ලබා කර දෙන ක්‍රමවේදයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කොට ඇත.

**පිළිකා සඳහා වූ ප්‍රතිකාරය**

භාවනාව පිළිකා සුව කරන ඖෂධයක් නොවුනද එය ප්‍රතිකාර ගන්නා රෝගීන් නිරන්තරව මුහුණ දෙන වේදනාවන් හා අතුරු ආබාධ අවම කර ගැනීමේ හැකියාවක් භාවනා කිරීම තුළ පවතියි.

හෘද රෝග විශේෂඥ හර්බට් බෙන්සන් පවසන පරිදි භාවනාව මොළයේ ක්‍රියාකාරකම් කෙරෙහි බලපායි.

විශේෂයෙන්ම ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය, රුධිර පීඩනය, ශ්වසනය හා හද ගැස්ම පාලනය කරන මොළයේ ඇති ස්නායු පද්ධතිය කෙරෙහි මෙය බලපායි.

භාවධී වෛද්‍ය විද්‍යාලයේ මනෝ වෛද්‍ය ඇලිස් ඩෝමාර් එවන් චෙතස්කම් පිළිබඳව ඇසින් දුටු සාක්ෂි ඇත්තියකි. ඩෝමාර් වසරක් පුරා ශල්‍යාගාරය තුළදී ශල්‍යකර්මයන්ට භාජනය වීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින රෝගීන්ට විනාඩි දෙකක භාවනාවක් උගැන්වීය.

එම රෝගීහු ශල්‍ය කර්මයට මුහුණ දීමේදී වඩා හොඳින් කැටිලි සහගත සිතිවිලි වලින් මිදී එයට මුහුණ දී ඇත. වෛද්‍යවරුන් පවා එයට කැමති වූයේ රෝගීන්ගේ රුධිර පීඩනය පහත බැස තිබීමත්, ඔවුන්ගේ සිරුරුවලින් රුධිර වහනය අවම ලෙස සිදුවීමත් හා ශල්‍යකර්මයට එතරම් වේලාවක් ගත කිරීමට අවශ්‍ය නොවීමත් නිසාය.

භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ දැන් මුදල් බවට හැරවෙමින් පවතියි. මාෂා

මැතින්ගේ රුකියාව ඩෙට්රොයිට් හි පිහිටි ජෙනරල් මෝටර්ස් ලෝක මූලස්ථානයේ වූ අතර එය බහු කාර්ය වූවක් වූ නිසාම ඇයට සෘජුව කල්පනා කිරීමේ ශක්තියේ අඩුවක් දැනී. එම නිසා මෙම 42 හැවිරිදි දත්ත විශ්ලේෂකවරයා එම ආයතනය විසින් නොමිලේ සේවකයන් මෙහෙයවූ සති හතක භාවනා පාඨමාලාවට සහභාගි වූවාය.

දැන් මැතින්ගේ ඇගේ මේසය අසල පවා භාවනා කිරීම සිදු කරයි. එමගින් සෑම කාර්යකටම තම පූර්ණ අවධානය යොමු කිරීමට නමාව හැකිවන බව ඇය පවසයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් ඇගේ කාර්යයන්ගේ ප්‍රමාණාත්මක හා ගුණාත්මක තත්ත්වය ඉහළ ගොස් ඇත. මැතින්ගේ පවසන පරිදි භාවනාව ඇය ඵලදායීතාව අතින් ඉහළ නංවා ඇත.

මැසචුසෙට්ස් විශ්ව විද්‍යාලයේ වෛද්‍ය සායනයේ ආතතිය අඩු කිරීමේ හා සැහැල්ලු කිරීමේ වැඩසටහනේ විධායක අධ්‍යක්ෂ වන සාකි සැන්ටොරෙල්ලි මහතාට එය පුදුමයක් නොවේ. සිහිකල්පනාවෙන් යුතු භාවනාව වන්නේ වර්තමානයේ සිදුවන දෙයට පැහැදිලි අවධානයක් යොමුකිරීමයි. ඔහු පවසන පරිදි අප බොහෝ වේලාවක් මතසිත් වැඩ නොගෙන සිටින අතර අපි අපේ අනාගතය හෝ අතීතය පිළිබඳ කරදර වෙමින් සිටිමු.

කණ්ඩායමක් වශයෙන් භාවනා කිරීම මිනිසුන් එකිනෙකාට සමීප කරවීමට හේතුවක් වන අතර ඔවුන් වඩා ඵලදායී කිරීමට ද භාවනාව හේතු වේ.

ගිනි නිවන හටයෙක් වූ බොබ් හග් මෙය සහතික කරයි. ඔවුන් යෝග ව්‍යායාම හා භාවනාව පුරුදු පුහුණු කරන ලද්දේ ඔවුන්ට තමන්ගේ අවශ්‍ය බැවිනි. ඔහු පවසන පරිදි භාවනාව සතුව සිත නිසල කරන ගුණයක් ඇති අතර හදිසි අවස්ථාවකදී වෙන් නොවී එකිනෙකා සමග එකට සිටීමට එය උදව් වේ.

ඔබ අසනීපව හෝ ආතතියකට පත්වී සිටින්නේ නම් මිනිත්තු 20 ක පමණ කාලයක් භාවනා කිරීමෙන්

**ඔබ අසනීපව හෝ ආතතියකට පත්වී සිටින්නේ නම් මිනිත්තු 20 ක පමණ කාලයක් භාවනා කිරීමෙන් ඔබට සහනයක් ලැබෙනු ඇත. ඩෝමාර් පවසන පරිදි භාවනාව නොමේරූ දුරු උපත් ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට ද භාවිතා කළ හැකිය. ඇය ඇගේ පළමු දුරු උපතේදී දිනකට කිහිප වරක් ඇගේ දුරු උපත ප්‍රතිවාරි මස සිදුවිය යුතු යයි සිතමින් භාවනා කළාය. ඇගේ දියණිය සාරා එයට සති තුනකට පමණක් කලින් උපත ලැබුවාය.**

ඔබට සහනයක් ලැබෙනු ඇත. ඩෝමාර් පවසන පරිදි භාවනාව නොමේරූ දුරු උපත් ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට ද භාවිතා කළ හැකිය. ඇය ඇගේ පළමු දුරු උපතේදී දිනකට කිහිප වරක් ඇගේ දුරු උපත ප්‍රතිවාරි මස සිදුවිය යුතු යයි සිතමින් භාවනා කළාය. ඇගේ දියණිය සාරා එයට සති තුනකට පමණක් කලින් උපත ලැබුවාය.

භාවනාවේ නියම බලය ලැබෙන්නේ එහි යෙදෙන කාල සීමාව අනුව නොවේ. මෙහිදී සැහැල්ලු වීම හා අවධානය යෙදීම සම්බන්ධ පාඩම් ඉගෙන ගත යුතුය. එහෙත් ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ හුස්ම ගැනීමේ හැකියාව පමණි. ඔබට ඕනෑම වේලාවක, ඕනෑම ස්ථානයක සිට භාවනා කොට එහි නියම ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකිය.

**වම්බා නිස්සංග**  
රිචර්ඩ් ඩබ්ලිව් ඇසුරිනි.