

මතු වෙමින් පවතින සෞඛ්‍ය තර්ජන පිටුදැකීමට භාවනාව යොදා ගත හැකිද?

මහවාරිය සරෝජ් ජයසිංහ



ශ්‍රී ලංකාව මතු වෙමින් පවත්නා සෞඛ්‍ය ගැටලු කිහිපයකටම මුහුණ පා සිටියි. මෙම තත්වය ආසාදනමය වසංගත (උදා: නාගරීකරණය නිසා පැතිර පවතින ඩෙංගු) බෝ - නොවන රෝග වැඩි වැඩියෙන් පැතිරීම (උදා: වෙනස්වන ආහාරවේල සහ ජීවන රටාවේ වෙනස්කම් නිසා ඇතිවන දියවැඩියාව) සහ අනතුරු ඇතිවීමේ ඉහළ යාම (උදා: මහාමාර්ග භාවිතයේදී ඇතිවන රිය ගැටුම්) ආදී වසංගත ගණනාවක පරාසය තුළ විහිදී ඇත.

මෙම මතු වෙමින් පවත්නා ගැටලු සංසිද්ධිම සඳහා කටයුතු කිරීමේදී භාවනාව සතුව යම් කාර්යභාරයක් පවතින්නේද? බහුල වශයෙන් භාවනාවේ යෙදීම ප්‍රචලිතව පවත්නා රටක් ලෙස ගත් කල මෙම කාරණය පිළිබඳව විමසා බැලීමේ මහත් වැදගත්කමක් පවතියි. භාවනාවෙහි යෙදීමේ මූලික අරමුණ යම් ආගමික හා අධ්‍යාත්මික ඉලක්ක සපුරා ගැනීම (රහත්වීම හෝ අජරාමර නිවන් සුව අත්පත් කරගැනීම) වුවත්, එයට අමතරව සෞඛ්‍ය සම්පන්නභාවය

නංවාලීම වැනි වෙනත් ලෞකික ඵල ප්‍රයෝජන එමගින් අත්පත් කර ගත හැකි ද යන්න සොයා බැලීමට විද්‍යාඥයන් උනන්දු වීම ප්‍රයෝජනවත්ය. මෙහිලා පාඨක උනන්දුව ඇතිකරවන අංශ කිහිපයක් පිළිබඳ විමසීම සිදුකිරීම මෙම ලිපියෙහි අපේක්‍ෂාවය. එහිදී පළමුව පර්යේෂණ පිළිබඳව සහ ඉන්පසුව යොදාගැනීමේ විභවයක් පවත්නා කොටස් සමහරක් පිළිබඳවද සාකච්ඡාවට ලක්කිරීමට බලාපොරොත්තුවේ.

භාවනාව පිළිබඳ පර්යේෂණ

පසුගිය දශක කිහිපය තුළ දී ජෛවවිද්‍යා සහ මානව සෞඛ්‍යය යන විෂය ක්‍ෂේත්‍ර තුළ ඉතා ශීඝ්‍ර

විද්‍යාත්මක දියුණුවක් සිදුවන අයුරු ලෝකය හමුවේ විද්‍යාමාන විය. මෙම දියුණුව තුළට සම්පූර්ණ මානව ගෙනෝමය විස්තර කිරීමේ හැකියාව, සංයෝග පරාසයක් (උදා: ප්‍රෝටියෝ මික්ස්) හඳුනාගැනීමට සංවේදී වන විශ්ලේෂණ ශිල්ප ක්‍රම සහ ත්‍රිමානාකාරයෙන් අභ්‍යන්තර මිනිස් අවයව හා ව්‍යුහයන් අනාවරණය කරන චුම්බක අනුපාතයද ප්‍රතිබිම්බකරණය (එම්. ආර්. අයි) වැනි ප්‍රතිබිම්බකරණ ශිල්ප ක්‍රම යනාදිය සංවර්ධනයද ඇතුළත්ය. සාපේක්‍ෂව ගත් කල එතරම් ශීඝ්‍ර සංවර්ධනයක් නොලද ක්‍ෂේත්‍රයක් ලෙස සිත හැඳින්වීමට පුළුවන. සිත පිළිබඳව විග්‍රහ කළ ප්‍රථම විද්‍යාඥයා ලෙස බුදුරජාණන් වහන්සේ ගෞරවය ලබති. මානව ක්‍රියාකාරකම් හී පෙරගමන්කරුවා ලෙස සිතෙහි කාර්යභාරය උන්වහන්සේ විසින් දක්වනු ලැබුණි. එනමුත් බටහිර සහ නූතන විද්‍යාව ඒ පිළිබඳව දැක්වූයේ උදාසීන බවකි. ආගම් කිහිපයකම ප්‍රධාන අංගයක් ලෙස භාවනාව පැවතියද 1960 දශකය වනතුරු විද්‍යාත්මක ප්‍රජාව විසින් එය නොසලකා හරිනු ලැබුවා පමණක් නොව ඒ වනතුරු භාවනාව පිළිබඳව සොයාබැලීමකට හෝ නොගියේය. සවිස්තරාත්මක ලෙස පැහැදිලි කළ මුල්ම භාවනාමය අධ්‍යයන ඇරඹුනේ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයෙහි හා(ර්)වඩ් විශ්වවිද්‍යාලයෙහිය. ඒ



ගුරු මහාරිචි මහේෂ් යෝගිකුමා විසින් ප්‍රවර්ධනය කළ, හිමාල ප්‍රදේශයෙන් බිහිවූ අනනුභූතික භාවනාව ලෙස හැඳින්වූ භාවනා ක්‍රමය පිළිබඳවය. එයින් පසුව ටිබෙට් ක්‍රමයේ භාවනාව (අතිපුජ්‍ය දලයිලාමා කුමාගේ නායකත්වයෙන් පැවති) ලෝකය පුරා පිහිටි රසායනාගාර තුළ ඉතා පුළුල් ලෙස පර්යේෂණයට ලක්කෙරින. මෙම රටවල පැවති භාවනා ක්‍රම ශ්‍රී ලංකාවේ පවතින භාවනා ක්‍රමයට වඩා ටිබෙට් භාවනාවේදී දෘෂ්ටි සතියෙන් භාවනාකරන අයගේ අවධානය කේන්ද්‍රගත කිරීමට භාවිත කරන අතර අනනුභූතික භාවනාවෙහිදී භාවිත කරන්නා විසින් "මන්ත්‍රයක්" මැතිරීම වැනි දෙයක් දිගින් දිගටම සිදු කරයි.

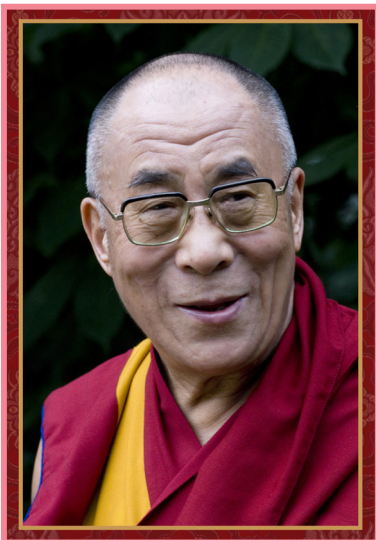
මෑතක සිට තායිලන්ත, ඉන්දියානු සහ ශ්‍රී ලංකික විද්‍යාඥයන් සිහිකල්පනා ඇතිව යෙදෙන සතිමත් භාවනාවේ සෞඛ්‍යමය බලපෑම් පිළිබඳව විමසා බැලීමට පියවර ගත්හ.

විද්‍යාඥයෝ භාවනා කිරීම නිර්වචනය කරනුයේ එහි යෙදෙන්නන්ගේ අද්විතීය මානසික තත්වයක් ලෙසය. මහාවාර්ය කාමල් සිං. එය විස්තර කරනුයේ මෙම මොහොතෙහි යම් දෙයකට අවධානය යොමුකිරීම සහ එවිට මොහොතින් මොහොත ලැබෙන අත්දැකීම් වෙත ඇතිවන අවබෝධය යනුවෙනි.

සතිමත් භාවනාවේ යෙදෙන්නා හට තමන්ගේ වර්තමාන අභ්‍යන්තර සහ බාහිර අත්දැකීම් ගැන දැනුවත් විය හැක. එසේම ඒවා මැනවින් නිරීක්ෂණය කර පිළිගත හැකිවනු ඇත. මෙය අපසු තැනක භාවනාව අධ්‍යනය කළ මහාවාර්ය හර්බට් බෙන්සන් විසින් ඉහිල්වීමේ ප්‍රතික්‍රියාව යන්න විස්තර කිරීමට හේතු වූයේ යැයි විශ්වාස කෙරේ. මෑතකදී ඇමෙරිකාවේ මහාවාර්ය කමල් සිං ආතතිය මැඩ පැවැත්වීම සඳහා සතිමත් භාවනාව භාවිත කළ හැකියයි පැවසීය.

ලැබිය හැකි සෞඛ්‍යමය ඵල ප්‍රයෝජන

විවිධ භාවනා ක්‍රම තුළින් භෞතවේදීය ක්‍රියාකාරකම් ගණනාවක් කෙරෙහි බලපෑමක් කළ හැකි බව පෙන්වන අධ්‍යන ගණනාවකි. මුල්ම අධ්‍යන තුළින් භාවනාව රුධිර පීඩාව අඩු කරන බව පෙන්වා ඇත. භාවනා කිරීමේ පළපුරුද්ද ඇති අය හට හෘද ගැස්ම වේගය සහ ශ්වසන වේගය



අතිපුජ්‍ය දලයිලාමා කුමා

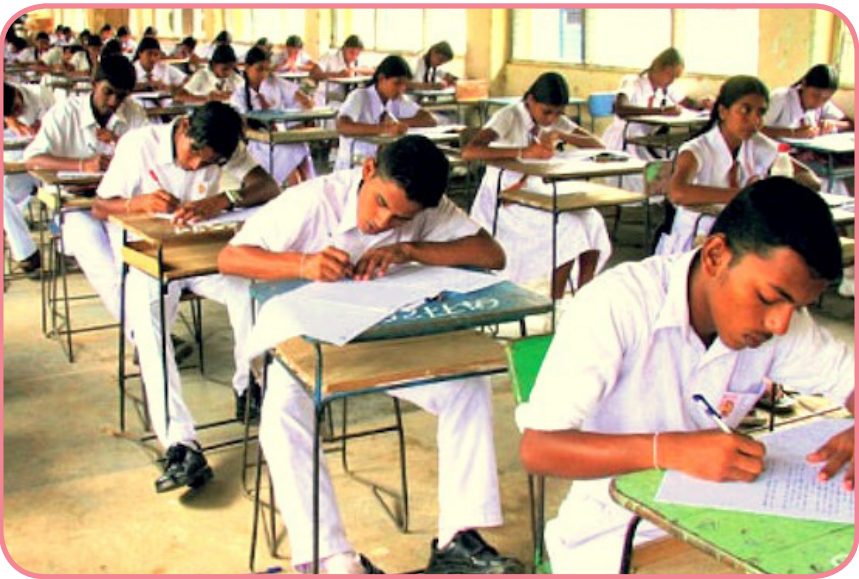
පවා භාවනාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේදී පාලනය කරගැනීමට පුළුවන.

එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආතතිය ආශ්‍රිත හා ඒ සම්බන්ධ රෝග තත්වයන් භාවනාවේ යෙදෙන අයෙකුහට ඇතිවුවහොත් ඒවා හොඳින් පාලනය කිරීමට හැකිවෙයි. මෙම තත්වයන් අතරට අසහනකාරී සහ වේදනාකරී තත්වයන්ට මුහුණ දී ඇති පුද්ගලයන්ට එම තත්වයන්ට

පහසුවෙන් මුහුණදීමේ හැකියාව හිමි කිරීමද මෙයට ඇතුළත්ය. මාරාන්තික පිළිකා රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන රෝගීන්ගේ වදවේදනා යම් දුරකට සමනය කිරීමට ද භාවනාව සමත් වෙයි.

මානසිකමය ඵලප්‍රයෝජන

ඵලප්‍රයෝජනවත් බලපෑම් රාශියක් ඇතිකිරීම සඳහා භාවනාව සමත්බව ඉහළින්ම පිළිගැනෙයි. මෙම ඵලප්‍රයෝජන අතරට භාවනාවේ යෙදෙන සිසුන් විභාගවලදී වඩා උසස් ප්‍රතිඵල දැකිවීම ද ඇතුළත්ය. ඔවුන් තුළ මතක තබාගැනීමේ හැකියාව ඉහළ යාමට භාවනාව හේතුවන අතරම මතක තබාගත් දේ යළි කැඳවීමේ (මතකකර ගැනීමේ) හැකියාවද ඉහළ යයි. එසේම මෙම සිසුන්ට විභාග ආතතියට හොඳින් මුහුණ දීමේ හැකියාවද පවතියි. මෑතකාලයේදී සිදුකළ අධ්‍යනයකට අනුව භාවනා කිරීම තුළින් ස්මරණය (මතක තබා ගැනීමේ) සහ බුද්ධිය ද ඉහළ නංවාගත හැකිවන බවට තොරතුරු හෙළිදරව් වී ඇත. භාවනාවේ නොයෙදෙන අයගේ මොළයේ පිහිටි අවධානය, අන්තරාවලෝකනය සහ සංවේද සකසන කලාපයන්හි ඝනකමට වඩා වැඩි ඝනකම් බවත් පැවතීමද දැකිය හැකිය.





වයස්ගත වීම

දීර්ඝ කාලයක් ජීවත්වීම සඳහා පවතින අන්තර්සෛලීය සලකුණුකාරක ලෙස “ටෙලොමියර” දිග සහ “ටෙලොමියර” පවතින ඉහළ මට්ටම සැලකෙයි. වර්ණ දේහයන්හි ආන්තික කොටස් වන මේවා වයසටයාමත් සමග කෙටිවෙයි. භාවනාව මගින් ටෙලිමරේස භාවනාව යේදීම නිසා භාවනාවේ යෙදෙන්නන්හට දැනෙන ආතතිය ද පහළ මට්ටමක ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් කරන අතර මෑතකදී සිදුකළ අධ්‍යයන පෙන්වා දෙන්නේ ටෙලිමියර දිග හා සම්බන්ධව හිතකර බලපෑමක් දිගුකාලීන භාවනාකරන්නන් තුළ සිදුවන බවය. භවනාවට ජීවිතය දිගුකළ හැකි බවට පළවන න්‍යායන් පසුබිමේ පවතින්නේ මෙම අදහසය.

ස්නායුගත රෝග

විද්‍යුත් නිකර්පන රේඛන රටාවන් හි වෙනස් නම් ඇතිකිරීමට භාවනාව සමත්ය (විද්‍යුත් නිකර්පන රේඛනය මගින් සිදු කරනුයේ මොළයේ විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය මැනීමය). මස්තිෂ්ක බාහිකය මත භාවනාව ඇතිකරන හිතකර බලපෑම පිළිබඳව සැලකිය යුතු

උනන්දුවක් ජනිත වී ඇත. එවැනි එක් තත්වයක් වන්නේ පුද්ගලයන්හට මතක තබාගැනීමට සහ පැහැදිලිව සිතීමට ඇති හැකියාව අහිමි කරන විත්ත වික්ෂේපීය තත්වයයි. වියපත් පුද්ගලයන් අතර මෙම තත්වය සුලබ අතර එය තව තවත් උග්‍රවීම වැළැක්වීමට සමත් ඖෂධ ද ඇත. විත්ත වික්ෂේපය උග්‍ර තත්වයට පත්වීමේ වේගය අඩුකිරීමට භාවනාවට හැකි බව පිළිගත හැකි සාක්ෂි ද පවතියි.

ප්‍රතිශක්තිය ආශ්‍රිත රෝග

ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය කෙරෙහි බලපෑම් පරාසයක් ඇතිකිරීමේ හැකියාව භාවනාව සතු බව පළ කරන අධ්‍යයන ගණනාවකි. සාමාන්‍යයෙන් සෞඛ්‍යමත් තත්වයක සිටියදී වුව පැවතිය හැකි පහළ ශ්‍රේණියේ ප්‍රදාහමය තත්වයන් සමනය කිරීමේ හැකියාවක් භාවනාව සතුය. බාහිර ප්‍රතිදේහජනකයන් පවතින විටදී ශරීරය දක්වන ප්‍රතික්‍රියා යටපත් කිරීමටද භාවනාවට පුළුවන. (උදා: පරීක්ෂණාත්මක තත්වයක් යටතේ එන්නතක් ලබාදීම) සී රි ඇක්ටිව් ප්‍රෝටීන, ලිම්පොසයිට් වැනි සෛල

ගණනාවක් මගින් සහ සයිටොක්සින් මට්ටම පරීක්ෂා කිරීම තුළින් ප්‍රතිශක්ති බලපෑම මිනිය හැකිය. භාවනා කිරීම තුළින් ප්‍රදාහමය තත්වයන් නිසා ඇතිවන රෝග තත්වයන්ට (උදා: ප්‍රදාහමය ගුද මාර්ගීය රෝගය) භාවනාවේ යේදීම තුළින් සහනය සැලසිය හැකි බව පර්යේෂණ පෙන්වා දී ඇත.

ආතතිය ආශ්‍රිත රෝග

“කෝටිසෝල්” මට්ටම මැනීම භාවිත කිරීම තුළින් ආතති ප්‍රතික්‍රියාව මනිනු ලැබෙයි. කෙටිකාලීනව භාවනාවේ යේදීමේදීද මෙම සමහර බලපෑම් දැකිය හැකිය. මේ අනුව විද්‍යාඥයන් විශ්වාස කරනුයේ අධික රුධිර පීඩනය සහ දියවැඩියාව ඇතිවන පුද්ගලයන්ගේ සංඛ්‍යාව අඩු කිරීමට හැකිවනු ඇති බවය.

නිගමනය

ශ්‍රී ලංකාව තුළ භාවනා කිරීම සුලබව දැකිය හැකි වුවද, ඉන් ලද හැකි ඵල ප්‍රයෝජන පිළිබඳව මෙරට විද්‍යාත්මක ප්‍රජාව සහ සෞඛ්‍ය කාර්යමණ්ඩල ප්‍රමාණවත් අවධානයක් යොමු කර නොමැත. මෙම ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව තව තවත් පර්යේෂණ පැවැත්වීම අවශ්‍යය. කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨය මේ හා සම්බන්ධ පර්යේෂණ පැවැත්වීම ආරම්භ කර ඇති අතර මෙරට විද්‍යාත්මක ප්‍රජාව, ශිෂ්‍යයන් හා ජනතාව සමග සහයෝගයෙන් කටයුතු කර මෙම ඉපැරණි ක්‍රියාවෙන් ලද හැකි ඵල ප්‍රයෝජන ලබා ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙන් පසුවෙයි.

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයෙහි වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ මහාචාර්ය **මහචාර්ය සරෝජ් ජයසිංහ**
0718619331

