

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವನ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದಾಗ ಅವರ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ? - ಹೌದು, ಎನ್ನತ್ತದೆ ದಿ ವೀಕ್ ವಾರಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ವರದಿ.

ರೋಗದ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು- ರೋಗ ಮೂಲ ಮತ್ತು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ. ತಲೆನೋವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಳಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ಅಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯಲ್ಲಿ, ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ, ರೋಗದ ಮೂಲ, ಅಂದರೆ ಮೆದುಳಿನ ಕುಳಿ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವಾದರೂ ಏನು? ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾನವನ ಅಹಂ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಹೊರಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಶಾಂತಿ ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆದುಳಿನ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಉಂಟಾಗಿ, ಶಾತ್ವಾಲಿಕವಾದರೂ, ಎಲ್ಲ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಗಳ ಕಾರಣವಾದ ಅಹಂಭಾವನೆಯು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಗಳು ಕಾಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೆದುಳಿನ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೂ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಮೆದುಳು ನಾಲ್ಕು ಬಗೆಯ ವಿದ್ಯುತ್ ತರಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ತೀಟಾ ತರಂಗವು ಎಚ್ಚರದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಯ್ಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ತರಂಗವು ಶಾಂತಜಾಗೃತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು, ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಈ ಎರಡೂ ತರಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯು ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೈಕೋಸೂರೋ ಇಮ್ಮುನಾಲಜಿ ಎನ್ನುವ ನೂತನ ವಿಜ್ಞಾನ ಭಾಗವು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರೀರಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಯಾವುದೋ ಒಂದು

ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಆಯಾ ಚಿಂತನೆ ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೆಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಇತರ ಜೀವಾಂಗಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ನ್ಯೂರೋ ಪೆಪ್ಟೈಡ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕವು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡದ ಅಥವಾ ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಗಳ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಲಾರಿ ಡೊಸ್ಟೆ ಅವರು. ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದ ಒಂದು ಇಲಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅದು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಿತಂತೆ.

ಮಂತ್ರಜಪ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇಟಲಿಯ ಪ್ರೊ. ಜೆನಾರ್ಡ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯರು. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಮರಸ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಈ ಬಗೆಯ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೇವಲ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಈಗ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ದಿಗ್ಗಜರು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರಾದ ಡಾ. ದೇವಿ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರು ದಿನವೂ ೨೪ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 'ನಾನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಆಪರೇಷನ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈಶ್ವರ-ಪ್ರಣಿಧಾನದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ವೃತ್ತಿಗಳು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ನಮಗೆ ದುಃಖ ಕೊಡುವ ವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯೇ ಎಲ್ಲ ರಾಗದ್ವೇಷಾದಿಗಳ

ಮೂಲ. ಅದನ್ನು ಬೇರು ಸಹಿತ ಕಿತ್ತುಹಾಕಲು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು, ಕೇವಲ ಬಾಹ್ಯಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಭವರೋಗ ವೈದ್ಯ. ಬಲಯ ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಿಂತ ಅವಿದ್ಯೆಯೆಂಬ ಭೀಕರ ರೋಗದಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡೆಂದು ಭಗವಂತನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ. ಅಲ್ಲವೇ? ☐

