



ಯೋಗದ
ಆವರಣಕತೆ -
ಪರಿಣಾಮ

ಡಾ. ಕೆ. ರಾಘವೇಂದ್ರ
ಆರ್. ಪೈ

ಭಾರತವು ಯೋಗ, ತ್ಯಾಗ, ತಪಸ್ಸುಗಳ ಭೂಮಿ. ಇಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ತಳೆದ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳ, ಯೋಗಿ-ಸಿದ್ಧಪುರುಷರ, ಸಾಧು ಸಂತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಣಿತ. ಸಮಾಜದ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಉದಾತ್ತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದೇ ಇವರೆಲ್ಲರ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

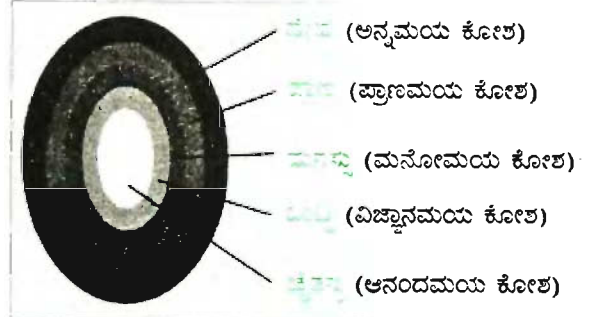
ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಸ್ವಾಮಿ ರಂಗನಾಥಾನಂದರ 'ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ' ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗಿದೆ: ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮೂರು ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂರು ಪದಗಳಿವೆ: ಭೋಗ, ಯೋಗ, ರೋಗ. ಮೊದಲನೆಯದು ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖವನ್ನೂ, ಎರಡನೆಯದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ, ಮೂರನೆಯದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಮಾತುಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾನವನು ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಭೋಗದಿಂದ ಯೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏರಬೇಕು ಎಂದು. ಹಾಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವನನ್ನು ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕೆಡವುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆ ಭೋಗವು ನಾವು ಅರಸಬೇಕಾದ್ದೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯೋಗವೂ ಕೂಡ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಭೋಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿರುವಂತೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಮಾನವ ನಿಗೆ ನೀಡಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವನು ಭೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಕೊಳೆಯುತ್ತ ನಿಂತರೆ, ತನ್ನ ನೈತಿಕ, ಕಲಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಏರುವ ಯೋಗಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಉಪೇಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅವನು ನರಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು? "ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೆಮ್ಮದಿ ಯಿಂದ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ" ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದೆ.

ಇಂದಿನ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮನೋದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ವಸಿಷ್ಠ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ತಮ್ಮ 'ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ'ದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವುದು ಆಧಿಜಾ ಮತ್ತು ಅನಾಧಿಜಾ ಎಂಬ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು.

ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಐದು ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿದೆ. ಅವು ಅನ್ನಮಯ, ಪ್ರಾಣಮಯ, ಮನೋಮಯ, ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಮತ್ತು ಆನಂದ ಮಯ ಎಂಬ ಕೋಶಗಳು. ಆನಂದಮಯ ಕೋಶವು ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೋಶವಾಗಿದೆ. ಚೈತನ್ಯದ ಸ್ಥಾನ

ವಾದ್ದರಿಂದ ಇದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಈ ಕೋಶವೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆನಂದಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ. ವಿಜ್ಞಾನ ಮಯ ಕೋಶದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿವೇಕಯುಕ್ತನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ವಿಚಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾನಸಿಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಾಧೆಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಸಮತೋಲನ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ಮನೋಮಯ ಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಚ್ಛೆಯ ಅಲೆಗಳು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಕುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಬೇಡಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ಮನಸ್ಸು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾದಾಗ, ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಸ್ಥಿಮಿತ ವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿ ಸಲ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಸಮತೋಲನವು ಪ್ರಾಣಮಯ ಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅದನ್ನು ಅಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹರಿಯಬೇಕಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಾಣನಾಡಿಗಳ ಸಂಕುಚನದಿಂದಾಗಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟಾಗಿ ದೇಹದ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರವಾಹದ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದೇ ರೀತಿಯ ಅಸಮತೋಲನವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುವುದು.



ಆಧಿಜಾ : ಆಧಿ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು. ಇಲ್ಲಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಆಧಿಜಾ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ತರದ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿವೆ. ಸಾರ ಆಧಿಜವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ನಿರಂತರ ಚಕ್ರ. ಇದು ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು, ಮಾನವನ ಎಲ್ಲ ದುಃಖಕ್ಕೂ ಈ ಮೂಲ ಅಜ್ಞಾನವೇ ಕಾರಣ. ನಾನು ಈ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆಯೇ ಸಾರ ಆಧಿಜ. ಈ ಹುಟ್ಟು-ಸಾವಿನ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆತ್ಮದ ಅಪರೋಕ್ಷ ಜ್ಞಾನವೇ ಪರಿಹಾರ. ಸ್ವರೂಪಜ್ಞಾನ ಅಥವಾ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನಾವುದರಿಂದಲೂ ಸಾರವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಧಿಜ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ. ದುರಾಲೋಚನೆ, ದುರ್ಬುದ್ಧಿಗಳೇ ಇದರ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ನಾಶಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಅನಾಧಿಪಾ: ಮೂವರು ಬನ್ನೋಂದು ಬಗೆ ಅನಾಧಿಪಾ. ಅಂದರೆ ಅಧಿಯಿಂದ ಪುಟ್ಟದೇ ಬರುವವು. ಇವು ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಅಂದರೆ ಮಲಿನ ವಾತಾವರಣದಿಂದ, ದೋಷಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಕೇವಲವಿಂದ ಅಥವಾ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಆಗುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.

ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು:

ಮೇಗ, ಭಾವಂತ, ಒತ್ತಡಗಳೇ ಮನೋದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಣ್ಣ ಯೋಚನೆಯ ಆಲೋಚನೆಯ ವೇಹದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು-ದೇಹ-ಮುಖ-ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಒಳಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಂಶಗಳು. ಅದುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕುವಲ್ಲಿ, ಕನ್ಯಾಗದಲ್ಲಿ ಹರಿಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ದೇಹ ಸತ್ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು. ಆಗ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮುಗ್ಧಿಗೆ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುವುದು. ಭಾವನೆ ಸಂಸ್ಕಾರಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮನಶ್ಚಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದು.

ಪ್ರಕೃತ್ವದ ವಿವಿಧ ಸ್ತರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗ
ಸಾಧನೋಪಚಾರ ಪರಿಹಾರ ವಿವರ:

ಪ್ರಕೃತ್ವದ ಸ್ತರ	ಪರಿಹಾರ
ದಾರ್ಶನಿಕ ಮಟ್ಟ	ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಿಕಕ್ರಿಯೆ, ಯೋಗಾಸನಗಳು.
ಮಾನಸಿಕ ಮಟ್ಟ	ಉಪಶಾಂತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾ ಯಾಮ, ಯೋಗನಿದ್ರೆ, ತ್ರಾಟಿಕ, ಯೋಗಿಕ ಆಟಗಳು.
ಜೈವಿಕ ಮಟ್ಟ	ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಚಿಂತನೆ, ಅಧ್ಯಯನ, ಯೋಗಿಕ ಆಹಾರ.
ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಂತ	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಭಜನೆ, ಸತ್ಸಂಗ, ಸೇವೆ.
ಕೈರಿಕ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರ	ಯಮ, ನಿಯಮ, ಧ್ಯಾನ.

ಡಾ. ಗ್ರೀನ್ ಆಫ್ ಎಲ್ ಅವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕುರಿತು ಹೀಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ- “ಮಾನವನ 90% ರಿಂದ 95% ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ (psychosomatic diseases)ಗಳಾಗಿವೆ. ವಸ್ತುತಃ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗ ಮತ್ತು ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಗಳು ಒಂದೇ ನಾಣ್ಯದ ಎರಡು ವಿರುದ್ಧ ಮುಖಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ತಕ್ಕ ತರಬೇತಿ ಕೊಟ್ಟು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ನಡುವೆ

ಇರುವ ಸಂಬಂಧಗಳ ಅರಿವುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಅರೆ ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಈ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಔಷಧೋಪಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.” ಮುಂದುವರೆದು ಮತ್ತು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ: “ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮನೋದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಳವಳವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬರುತ್ತದೆ.”

ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೋದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಸಮತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಡಾ. ವಾಲ್ಟರ್ ಅವರು ನಡೆಸಿದ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಒಂದನ್ನೇ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತರದ ಸತ್ತರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ: ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಮಾನವನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಡಾ. ವಾಲ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಡಾ. ಬೆನ್ಸನ್ ಅವರು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಧ್ಯಾನದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ, ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೇಂದ್ರ ನರ ವ್ಯೂಹವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸಮಗ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ವರ್ಡಿನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ದೇಹಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಡಾ. ವಾಲ್ಟರ್ ಬಿ. ಕ್ಯಾನನ್ ಅವರು ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದು “ಫೋರಾಡು ಅಥವಾ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡು” (Fight or Flight) ತತ್ತ್ವದಂತಿದೆ. ನರವ್ಯೂಹ ಕೆರಳಿ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರುವ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾರೂಪವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೋಗಾದ ನರಮಂಡಲವು ಮಾತ್ರ, ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಶಾಂತವಾಗಿ ಜೀವದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ, ಚಿಕಿತ್ಸಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.