

स्मृति वर्द्धक विज्ञान और तनाव प्रबंधन में डिप्लोमा
**Diploma in Memory Enhancement Science and
Stress Management**

पेपर – 2
मनो स्नायु व्यायाम के माध्यम से तनाव प्रबंधन
Stress Management through Psycho-Neurobics

**Prepared by:-
SIGFA Solutions
A-1729 Basement,
Greenfield Colony, Faridabad (Haryana)-121010
Phone No.-+91-129-3298462, 09212278462
www.sigfasolutions.com**

इकाई – 1

मनो स्नायु व्यायाम (Psycho Neurobics) का इतिहास

इकाई की रूपरेखा

- 1.0 उद्देश्य
- 1.1 प्रस्तावना
- 1.2 परिचय
- 1.3 स्वर्णिम युग
- 1.4 स्वर्णिम युग के जीवनशैली की अद्वितीयता
- 1.5 रास, रंग और नाद
- 1.6 न्यूरोबिक्स जीवनशैली के पीछे का विज्ञान
- 1.7 रजत काल की जीवनशैली
- 1.8 साइको न्यूरोबिक्स (सभी यौगिक व्यायामों का मूल)
- 1.9 शब्दावली
- 1.10 निबंधात्मक प्रश्न
- 1.11 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 1.12 संदर्भ ग्रंथ

1.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- स्वर्णिम युग
- स्वर्णिम युग के जीवनशैली की अद्वितीयता
- रास, रंग और नाद
- इस न्यूरोबिक्स जीवनशैली के पीछे का विज्ञान

- रजत युग में जीवनशैली
- साइको न्यूरोबिक्स (सभी यौगिक व्यायामों का मूल)
- साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से आरोग्य प्रदान करने के लाभ

1.1 प्रस्तावना

हम सभी स्वस्थ जीवन शैली शब्द से परिचित हैं। यद्यपि हम इसके वास्तविक अर्थ पर ध्यान नहीं देते हैं। हमारी आधुनिक जीवनशैली काफी सुविधाजनक है लेकिन यह काफी अस्वास्थ्यकर हो सकती है। अपने लिए और भविष्य की पीढ़ियों के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली द्वारा जीवन यापन करने के महत्त्व को स्वीकार करने के बजाय हम अपना जीवन गलत आदतों के साथ जीते हैं और उसके बाद अपने शरीर की बीमारी के इलाज के लिए अत्यधिक विषाक्त दवाओं का सेवन करते हैं।

स्वस्थ जीवनशैली के महत्त्व को सीखते हुए और इसे प्राप्त करने के लिए अपने अंदर कैसा परिवर्तन लाया जाए। इन दोनों के द्वारा हम अपने जीवन की गुणवत्ता और इसकी लंबाई में काफी सुधार ला सकते हैं। एक स्वस्थ जीवनशैली कई कारकों के मिलने से बना हुआ होता है। तनाव का सामना करने की कला, पर्याप्त नींद, किसी भी प्रकार के धूमपान और अल्कोहल के सेवन से सख्ती से परहेज एक स्वस्थ जीवन जीने के समीकरण का हिस्सा है।

1.2 परिचय

5000 वर्ष पहले भारत के स्वर्णिम युग के दौरान हमारी जीवनशैली आज की जीवनशैली से बिल्कुल अलग थी। आज हम केवल उस स्वस्थ जीवनशैली की कल्पना कर सकते हैं। क्या आज के समय में स्वर्णिम युग की तरह जीवन यापन करना संभव है? दिलचस्प रूप से इसका उत्तर हाँ हो सकता है। लेकिन हमारे लिए यह समझना काफी आवश्यक है कि एक स्वस्थ जीवनशैली क्या है?

1.3 स्वर्णिम युग

यह चरण 1250 वर्षों तक रहता है। इस चरण को हम सबके द्वारा स्वर्ग, आनंद की जगह, अदनवाटिका, अल्लाह का बगीचा या स्वर्ग कहा जाता है। स्वर्ग परमधाम से अलग होता है। यह वह समय है जिसमें स्वर्ग पृथ्वी पर ही विद्यमान होता है। यह आकाश में या किसी पहाड़ पर नहीं होता है। परमधाम वह जगह है जहाँ हम सबको समय के एक बिंदु पर जाना पड़ता है जबकि स्वर्ग में हम सब साथ नहीं जाते हैं। स्वर्णिम युग का वर्णन एशियाई उपमहाद्वीप में जिए जाने वाले जीवन के लिए किया जाता है जहाँ सभी आत्माएँ दिव्य प्राणियों के रूप में मौजूद हैं। स्वर्णिम युग में जन्म लेने वाले पहली आत्मा भगवान श्रीकृष्ण है। चूँकि स्वर्णिम युग में अवतरित होने वाली सभी आत्माएँ दिव्य होती हैं इसलिए यह स्पष्ट रूप से पता चलता है कि उस समय सभी लोग पुण्यात्माएँ होती हैं। वे पूर्ण रूप से सात्विक प्रवृत्ति के लोग होते हैं। वे 100 प्रतिशत आत्मा के प्रति सजग होते हैं और अपने दिव्य गुणों से पूर्णतया परिचित होते हैं। इस प्रकार, इस अवधि में आत्माओं को 16 कला संपूर्ण कहा जाता है।

प्रत्येक आत्मा 150 वर्ष के लंबे समय के लिए जन्म लेती है। अब आप सोच सकते हैं कि अगर आत्माएँ पूर्णतया सात्विक होती हैं तो आत्माओं का अवतरण कैसे संभव होता है? जन्म की प्रक्रिया कंपन और योग की शक्ति के माध्यम से संभव होता है। आज की दुनिया (कलयुग) में आत्माओं का जन्म पापजन्य कृत्यों (भ्रष्टाचार) के परिणामस्वरूप होता है लेकिन उस समय ऐसा नहीं होता है।

स्वर्णिम युग के अंत में दिव्य आत्माओं की कुल जनसंख्या 9 लाख के करीब होती है। इस युग में मुद्रा के रूप में सोना का प्रचलन होता है। आत्माओं द्वारा निष्पादित किया जाने वाला सभी कार्य तटस्थ होता है अतः किसी भी कर्म के लेखा जोखा का निर्माण नहीं होता है। यह वह सुंदर समय होता है जब बाघ और बकरी एकसाथ नदी से पानी पी सकते हैं। सिर्फ वसंत का एक सुखद मौसम होता है। किसी भी प्रकार का कोई रोग, दर्द या चोट नहीं होता है। उस समय भी विमानों का प्रयोग होता है जिससे लोग एक जगह से दूसरी जगह जा

सकते हैं। उस समय के विद्यालयों में कला, ड्राइंग, गायन और नृत्य को एकसाथ पढ़ाया जाता है। रास करते समय रत्नों से उनके शरीर पर विभिन्न रंगों की किरणें पड़ती थी और नाद बहुत ही सुरीली थी। यह उस समय किया जाने वाला न्यूरोबिक नृत्य था जो रास, रंग और नाद की सहायता से किया जाता है और यही न्यूरोबिक नृत्य उन्हें स्वस्थ रखने में सहायक था।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. स्वर्णिम युग लगभगवर्षों का होता है।
2. इस युग की आत्माएँ..... कला संपूर्ण हुआ करती थी।
3.नृत्य उन्हें हर हमेशा स्वस्थ रखने में सहायक था।

1.4 स्वर्णिम युग के जीवनशैली की अद्वितीयता

1. स्वर्णिम युग से लेकर रजत युग तक नर और नारी के बीच कोई शारीरिक संबंध नहीं होता है हालांकि नर और नारी पति-पत्नी के रूप में एक ही घर में रहते हुए गृहस्थाश्रम को संभालते हुए भौतिक सुख सुविधाओं का आनंद लेते हैं।
2. यह हमारे लिए काफी आश्चर्यजनक बात होगी लेकिन यह सत्य है कि स्वर्णिम युग में महिलाएँ अनिषेकजनन (Parthenogenesis) के माध्यम से गर्भवती होती हैं और बच्चों को जन्म देती हैं। यह पूरी तरह से किसी भी संभोग के बिना एक कौमार्य अवस्था में जन्म देने वाली बात होती है। पुरुष अपने इच्छा और योगशक्ति की सहायता से महिलाओं को गर्भधारण कराने में सक्षम होते हैं। गर्भावस्था के दौरान कोई जटिलता नहीं होती है और बच्चे को जन्म देते समय माँ को किसी प्रकार के दर्द का आभास नहीं होता है।
3. सभी आत्माएँ गुणों की दृष्टि से पूर्ण थी। वे अपने संतानों में अपने समस्त गुणों को स्थानांतरित कर पाने में सक्षम थे क्योंकि जन्म प्रक्रिया योग और कंपन की शक्ति के माध्यम से किया जाता था।

4. जन्म के बाद बच्चे के विकास के लिए वहाँ वातावरण पवित्र और शुद्ध था। शिक्षा प्रणाली बहुत मजबूत और कारगर थी क्योंकि गणित, भूगोल, कला, चित्र, संगीत और अध्यात्म जैसे विषय पढ़ाए जाते थे जो मानव जीवन के आधार हैं और ये सब बारीकी से इंसान के समग्र विकास के साथ जुड़े हुए हैं।
5. उस समय का सभी नियम प्राकृतिक था। प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन का पूर्ण आनंद ले पा रहा था। वे किसी भी पापकर्म के बारे में पूरी तरह अनभिज्ञ थे।
6. वे पूर्णतया स्वस्थ थे और उनका सामाजिक जीवन भी बहुत अच्छा था।
7. वे एक बेहद ही अनुशासित जीवन जिया करते थे। वे अपने सभी कार्यों को समय पर कर लेते थे। वे एक ताल और समकालन के साथ संयत मात्रा में अपने सभी गतिविधियों को किया करते थे।
8. कोई धर्म, जाति और पंथ नहीं होता था। वे स्वभाव से आध्यात्मिक थे।
9. वे एक आत्मा के सभी प्राथमिक और माध्यमिक गुणों के स्वामी थे।
10. वे खुशी और आनंद की प्रचुरता के साथ अपने जीवन का हर पल जिया करते थे।
11. सभी तत्त्व साफ और उत्कृष्ट थे और इसीलिए वे खुशी के साधन थे। उस समय पूर्ण पवित्रता, शांति और समृद्धि का माहौल था। राजाओं और रानियों और उनके निकटवर्ती लोगों के आसपास प्रकाश का एक प्रभामंडल दिखाया जाता है।
12. उन्हें दिव्य प्राणी कहा जाता था क्योंकि वे स्वाभाविक रूप से पवित्र, आदतन धार्मिक, सहज आध्यात्मिक और निर्विकारी थे। उस समय सब कुछ की प्रचुरता थी।

अब हम सबको पता चल गया है कि इस युग के लोग 16 कला संपूर्ण थे। इन 16 गुणों को जिन्हें 16 कलाओं के नाम से जाना जाता है ये परिपूर्ण मानवता स्तंभ होते हैं। इसलिए अब हम संक्षिप्त में उन सभी 16 कलाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

मित्रों को आकर्षित करने की कला: मित्रों को जीतने या आकर्षित करने की कला से अभिप्राय ज्ञान अर्जन करने से है, समर्थन पाने से नहीं। दोस्ती की व्याख्या करना इस सांसारिक दुनिया में सबसे मुश्किल काम है लेकिन स्वर्ण युग के लोग दोस्ती के वास्तविक अर्थ को बखूबी जानते थे। वे एक दूसरे के दिल के इतने करीब होते थे कि एक दूसरे से

अलग रहने की कल्पना तक नहीं करते थे। उनकी सच्ची दोस्ती किसी भी तरह के स्वार्थी गतिविधियों से पूरी तरह से मुक्त थे। सच्ची दोस्ती में खुले मन का होने के कारण वे अधिक से अधिक दोस्त बनाने में सक्षम थे। अगर हम बारीकी से सोचें तो सच्ची दोस्ती में हमें ज्ञान का भंडार दिखता है। एक ऐसी स्थिति की कल्पना करते हैं जिसमें आप अपने चारों तरफ सच्चे दोस्त बनाने में सक्षम हैं। इसके परिणाम के तौर पर आप देखेंगे कि आपका जीवन किसी भी तरह के उलझन से दूर हो जाएगा। मित्रों को आकर्षित करने की कला उनके महान आपसी समझ के लिए महत्वपूर्ण कारक थी।

व्यवहार और तुष्टीकरण की कला: उनकी सरलता और सहज गुणों के कारण उनके पारिवारिक या बाहरी संबंधों में कोई समस्या नहीं थी। उनका जीवन बहुत ही सरल था क्योंकि उन्हें पता था कि जीवन को कैसे जीना है और यही कारण था कि उनके जीवन में कोई कष्ट नहीं था। किसी भी बात को लेकर उनके बीच कोई मतभेद नहीं था। उनके बीच कोई भी अपने आप को सर्वोपरि नहीं समझता था, इसलिए उनके काम में किसी भी तरह का बाधा उत्पन्न नहीं होती थी और जो वे करते थे वह सही ही होता था। उनके संबंधों में किसी भी तरह का संदेह नहीं था।

रिफ्रेशिंग, सुधार और विकास की कला: वे अपने जीवन के कर्तव्यों और उद्देश्य के बारे में पूरी तरह वाकिफ थे। वे पूरे दिन तरोताजा रहते थे। उनके जीवन का नियम था 'त्वरित प्रयास त्वरित परिवर्तन' यानि तत्काल उदारता के परिणामस्वरूप बहुत बड़ी उपलब्धि होती है। वे अपने जीवन में इस तकनीक का इस्तेमाल महान सूत्र के रूप में करते थे। वे अपने आप को किसी भी तरह के सुधार, रिफ्रेशमेंट और विकास के लिए तैयार रखते थे।

खुश और संतुष्ट रहने की कला: उनके जीवन का लक्ष्य आध्यात्मिक रूप से हमेशा बुलंद होता था और उन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए वे हमेशा प्रयासरत रहते थे। उनकी इच्छाएँ स्वार्थ से परे होती थी इसलिए उन लक्ष्यों की प्राप्ति में किसी भी तरह की ज्यादाती नहीं होती थी। वे हमेशा खुश और संतुष्ट रहते थे। उनकी खुशी बाहरी उपलब्धियों पर निर्भर

नहीं थी क्योंकि आंतरिक स्थिति के निर्माता भी वे खुद ही थे। खुद खुश और संतुष्ट होने के नाते वे दूसरों पर भी खुशियों का प्रसार करने में सक्षम थे।

प्रशासन की कला: महानतम कलाकार या प्रशंसक वह है जो किसी भी कार्य को न्यूनतम साधन के साथ पूरा कर सकता है। स्वर्ण युग में प्रत्येक व्यक्ति किसी भी काम को सेवा के रूप में देखते थे और उस काम को निःस्वार्थ भाव से बिना किसी आशा के करते थे। न कोई पर्यवेक्षक होता था न ही कोई प्रबंधक होता था और न कोई अहंकार या ताकत दिखाने वाला होता था। हर दिन उनके लिए खुशी और ऊर्जा से भरा एक नया दिन होता था। वे अपने सभी कार्यों में सौ फीसदी प्रयास देने में निपुण थे। इसलिए उस प्रशासन में किसी भी तरह का व्यवधान या असंतोष नहीं था।

सीखने और सिखाने की कला: शिक्षा का तात्पर्य किसी के जीवन में हुए परिवर्तन से है। वे लोग हमेशा एक छात्र की तरह व्यवहार किया करते थे। शिक्षण की कला का सार प्यार से परिपूर्ण व्यवहार होता है। इस प्रक्रिया में वे अपने जागरूकता में एक तत्काल विस्तार और दिव्य चेतना प्राप्त करने जैसा अनुभव किया करते थे। शिक्षा और शिक्षण की प्रक्रिया केवल सैद्धांतिक क्षेत्र तक ही सीमित नहीं थी बल्कि यह ज्ञान से संबंधित था। यह अनूठी प्रक्रिया उन लोगों को हमेशा प्रबुद्ध रख पाने में सक्षम थी। आत्मज्ञान उन्हें हमेशा इस बात के प्रति सजग रखती थी कि भगवान उनसे अलग नहीं है। यह उनके लिए सिर्फ सीखने सिखाने की कला नहीं थी बल्कि यह उत्सव के माध्यम से ज्ञान प्राप्त करने का तरीका था। गुरु और शिष्य के बीच एक अंतरंग संबंध हुआ करता था। अगर गुरुओं को किसी शिष्य का ध्यान उसके किसी कमजोरी पर आकृष्ट करना होता था तो वे ऐसा व्यक्तिगत रूप से अकेले में किया करते थे और अगर किसी की प्रशंसा करनी होती थी तो ऐसा सबके सामने किया करते थे ताकि शिष्यों का आत्मसम्मान हमेशा अक्षुण्ण बना रहे। रथ पर बैठे अर्जुन को भगवान श्रीकृष्ण द्वारा प्रदान की गई शिक्षा शिक्षण की इसी कला का प्रतिनिधित्व करती है।

अवकाश और काम का आनंद ले पाने की कला: यह लोगों द्वारा एक दूसरे को हँसाने और उनका मनोरंजन किए जाने की कला थी। उन्हें अपने जीवन में काम और आराम के समय

के महत्त्व के बारे में अच्छी तरह पता था। उनकी जीवनशैली इतनी व्यवस्थित थी कि उनके पास प्रत्येक क्रियाकलाप के लिए भरपूर समय था। विभिन्न मनोरंजक गतिविधियों का उपयोग करते हुए वे अपने आपको हमेशा स्वस्थ और खुश रख पाने में सक्षम थे। बातचीत में अक्सर सामान्य ज्ञान का प्रयोग किया करते थे। सामान्य ज्ञान का अर्थ हरेक जगह उचित लगने वाले ज्ञान से होता है। आत्म बोध के साथ साथ सामान्य ज्ञान का उपयोग करने के कारण सब कुछ सुंदर प्रतीत होता था।

प्रभावी संचार की कला: एक कहावत है कि आपको आपकी भाषा के कारण सिंहासन भी मिल सकता है और यह आपको फाँसी के फँदे तक भी ले जा सकती है। मीठी बोली के साथ एक व्यक्ति कई कठिनाइयों को पार कर लेता है। आत्मा के प्रति सजग चरण में, एक व्यक्ति हमेशा मीठा शब्द बोलता है। किसी कवि ने ठीक ही कहा है कि मीठे शब्द एक दवा और कड़वा शब्द एक तीर है जो पूरे शरीर को प्रभावित करता है। हालांकि रास्ता संकीर्ण है। प्रभावी संचार बातचीत के किसी भी प्रकार में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। प्रभावी संचार की कला का उपयोग करते हुए वे सभी रिश्तों का भरपूर आनंद लिया करते थे।

सकारात्मक सोच की कला: एक सकारात्मक मन आनंद, उल्लास, स्वास्थ्य और प्रत्येक स्थिति और क्रियाकलाप के सफल परिणाम की आशा करता है। हमारा मन जिस भी चीज की दिल से इच्छा करता है वह उसे प्राप्त करता है। सकारात्मक सोच एक मानसिक रवैया है जो मन में विचारों, शब्दों और चित्रों को आने की अनुमति देता है और ये विकास, विस्तार और सफलता के लिए प्रवाहकीय होते हैं। वे लोग जीवन के हर पहलू को उचित सकारात्मकता के साथ देखा करते थे। उनके शब्दकोश में नकारात्मक की तरह का कोई शब्द ही नहीं था। वे अपने चारों ओर हर समय सकारात्मक कंपन का प्रसार किया करते थे।

समाज सेवा और आध्यात्मिक कल्याण की कला: वे अपना सभी कर्म महान प्रेम, त्याग, सेवा के साथ बिना किसी थकावट के किया करते थे। समाज सेवा और आध्यात्मिक कल्याण उनका प्रमुख कर्तव्य था। ये दिव्य सेवाएँ सभी संभावनाओं के माध्यम से उनके जीवन को खुश और स्वस्थ रखने में सक्षम थे। सभी प्राणी दिव्य थे और प्रत्येक व्यक्ति का अपना अपना

कर्तव्य था जिन्हें वे पूरा किया करते थे। इसलिए उनके अंदर किसी के भी प्रति कोई घृणा का भाव नहीं था। प्रत्येक प्राणी के संतान थे लेकिन वे उनको विश्वबंधुत्व की भावना से देखा करते थे।

गुप्त रखने और प्रकट करने की कला: स्वर्णिम युग के लोग गुप्त रखने और प्रकट करने की कला में निपुण थे। इसके कारण, उनका आपसी सामंजस्य काफी अच्छा था। धैर्य और समझबूझ की गहराई भी काफी अच्छी थी। उन्हें किसी के गलत या सही कर्मों की ओर ध्यान आकृष्ट करने की कोई जरूरत नहीं थी क्योंकि वहाँ कुछ भी गलत नहीं था। ध्येय भी शांति से जीवन यापन करने की थी और लक्ष्य भी शांति थी। उन्होंने आपसी समायोजन की कला सीख रखी थी जिससे उन्हें शाश्वत आनंद का रास्ता मिल गया था।

नेतृत्व की कला: उस समय प्रत्येक व्यक्ति रचनात्मक गतिविधियों के अपने गुणों के अनुसार सक्रिय सेवा में लगा हुआ था। जब बुद्धि रचनात्मक गतिविधियों में लगी हुई होती है तो विनाशकारी गतिविधियाँ स्वतः समाप्त हो जाती हैं। स्वर्णिम युग में लोग आपसी एकता की मिसाल कायम करते हुए जीवन यापन करते थे। इसकी वजह यह थी कि उस समय कोई समस्या नहीं थी। वे सब सिर्फ अपने परिवार के नेता ही नहीं बल्कि मानव जाति के वास्तविक नेता भी थे। वे लोग सांसारिक संबंधों में पवित्रता होने के साथ पूरी तरह से स्वच्छ थे।

जीविका की कला: वहाँ प्रत्येक वस्तु की बहुतायत थी। इसलिए स्वर्णिम युग के लोग अपना जीवन प्रचुरता से जीने में सक्षम थे। लोग किसी भी वस्तु का संयम के साथ उपयोग किए जाने की कला में निपुण थे। वे अनावश्यक रूप से किसी भी चीज का इस्तेमाल नहीं किया करते थे। वे हमेशा शुद्ध और सात्विक भोजन लिया करते थे जो उनके दीर्घायु होने की प्रमुख वजह थी।

अपशिष्ट को सर्वोत्कृष्ट में बदलने की कला: वहाँ अपशिष्ट उत्पादों का नामोनिशान नहीं था। प्रणाली इतनी अच्छी थी कि जिससे वो बेकार के पदार्थों को भी अपने उपयोग के लायक बना लेते थे। सब कुछ प्राकृतिक था और वे अपनी गतिविधियों के माध्यम से प्रकृति को कोई

नुकसान पहुँचाने की कोशिश नहीं करते थे। उनका जीवन प्रकृति के साथ पूरी तरह लय में था। प्रकृति के साथ बहुत अच्छी ट्यूनिंग के कारण वे स्वाभाविक रूप से अपने जीवन का आनंद लेने के लिए सक्षम थे।

मनोरंजन की कला: वहाँ मनोरंजन के साधनों की बहुतायत थी। स्वर्णिम युग के लोग हमेशा प्रकृति की निकटता में थे। विभिन्न प्रकार के मनोरंजक खेलों के साथ रास, रंग और नाद की सहायता से वे अपने आपको स्वस्थ और खुश रख पाने में सक्षम थे। वे बच्चों को मनोरंजक और हँसाते हुए ज्ञान की बातें सिखाया करते थे जो उनके व्यवहारिक जीवन के लिए काफी अपरिहार्य था। वे एक बहुत ही आसान और मनोरंजक तरीके से ज्ञान के कई गहरे रहस्यों को स्पष्ट कर दिया करते थे।

स्वस्थ रहने की कला: स्वस्थ शाब्दिक रूप से दो शब्दों स्व (आत्म अर्थात् आत्मा) + स्थ (स्थित) से मिलकर बना हुआ है। इसका अर्थ यह होता है कि आत्मा के प्रति सजग रहते हुए सभी कार्यों को किया जाए। यह स्वस्थ होने के लिए महत्त्वपूर्ण था। अपने आपको दुख से मुक्त साम्राज्य का हिस्सा मानते हुए वे हमेशा खुश रहा करते थे क्योंकि खुशी के तुलनीय कोई और आहार नहीं होता है। स्वच्छ पीने का पानी, ताजा भोजन और ताजी हवा का अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में काफी महत्त्वपूर्ण स्थान होता है। नाटक के गहरे रहस्य को समझना और सभी स्थितियों में खुश रहना पूर्णतया स्वस्थ रहने की कला है।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य को चिन्हित करें।

1. सभी आत्माएँ गुणों की दृष्टि से पूर्ण थी।
2. वे एक आत्मा के सभी प्राथमिक और माध्यमिक गुणों के स्वामी नहीं थे।
3. उन्हें दिव्य प्राणी कहा जाता था क्योंकि वे स्वाभाविक रूप से पवित्र, आदतन धार्मिक, सहज आध्यात्मिक और निर्विकारी थे।

4. सच्ची दोस्ती में खुले मन का होने के कारण वे अधिक से अधिक दोस्त बनाने में सक्षम थे।
5. महानतम कलाकार या प्रशंसक वह है जो किसी भी कार्य को न्यूनतम साधन के साथ पूरा कर सकता है।

1.5 रास, रंग और नाद

न्यूरोबिक्स शब्द का प्रयोग इस अद्वितीय और स्वस्थ जीवनशैली का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो 5000 वर्ष पहले भारत में प्रचलित था। शारीरिक और मानसिक फिटनेस के लिए कोई विशेषीकृत अभ्यास नहीं था लेकिन इस न्यूरोबिक्स के माध्यम से लोग अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लिया करते थे।

इस तरह की जीवनशैली में हमारे संपूर्ण तंत्रिका तंत्र (Neuro System) में मन की ऊर्जा का संचार होता है और जिससे हमारी सभी अंतःस्त्रावी ग्रंथियाँ सक्रिय हो जाती हैं, जिसके फलस्वरूप हमारे सभी ऊर्जा केन्द्र सक्रिय हो जाते हैं। इसलिए इसे न्यूरोबिक्स कहा जाता है। न्यूरोबिक्स की स्वस्थ एवं प्रसन्नचित्त जीवनशैली में लोकनृत्य भी शामिल होते हैं। इसके तीन तत्त्व इस प्रकार हैं:

लयबद्ध नृत्य (रास): लयबद्ध नृत्य में पैरों और हाथों की ऐसी-ऐसी अनूठी मुद्राएँ होती हैं जिनसे हमारी ऊर्जा हमारे अंदर ही समा जाती है। जबकि आजकल हमारी यह ऊर्जा बाहर निकल जाती है। इस नृत्य से हमारी शत-प्रतिशत मानसिक ऊर्जा हमारे मस्तिष्क से होते हुए हमारे तंत्रिका तंत्र में स्थानांतरित होती है। लगभग 5000 वर्ष पहले भगवान कृष्ण के युग में प्रचलित एवं लोकप्रिय नृत्य रास का ज्ञान आज भी हमें है। रास के पीछे वैज्ञानिक कारण भी है। रास करते समय दो बातें बहुत गौर करने लायक होती है। पहला हाथों की भाव भंगिमा और दूसरा पैरों की गतिविधि। इन दोनों गतिविधियों के बीच सद्भाव और समकालन इतना अच्छा होना चाहिए जो शरीर की तंत्रिका कोशिकाओं में 100 प्रतिशत ऊर्जा के प्रवाह को सुनिश्चित कर सके। ऊर्जा के इसी निरंतर प्रवाह के कारण वे हमेशा खुश और स्वस्थ रहा करते थे।

इन तीनों विधाओं पर ध्यान केन्द्रित करते हुए वे अपने आपको स्वस्थ रखा करते थे। इन तीन कारकों (रास, रंग और नाद) का संयुक्त प्रभाव शरीर की चयापचय दर को कम करते हुए जीवन अवधि को काफी बढ़ा देता था। लोगों का व्यक्तित्व काफी ओजवान रहता था। सामान्य लोग भी पृथ्वी पर देवी देवताओं की तरह प्रतीत होते थे। हम सब इस तथ्य को भली भाँति जानते हैं हमारे देश भारत को 'सोने के चिड़िया' के नाम से जाना जाता है। इस उपाधि के पीछे की वजह यह है कि स्वर्णिम युग में सबकुछ प्रचुर मात्रा में था। अब हम आपको स्वर्णिम युग में वर्तमान आत्माओं के दिव्य गुणों और उसमें उत्तरोत्तर गिरावट को वैज्ञानिक रूप से समझाने का प्रयास करेंगे।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. शब्द का प्रयोग इस अद्वितीय और स्वस्थ जीवनशैली का वर्णन करने के लिए किया जाता है।
2. इस तरह की जीवनशैली के कारण हमारे संपूर्ण में मन की उर्जा का संचार होता है।
3. रास, रंग और नाद का संयुक्त प्रभाव शरीर की दर को कम करते हुए को काफी बढ़ा देता था।

1.6 न्यूरोबिक्स जीवनशैली के पीछे का विज्ञान

प्राथमिक भौतिकी और रसायनशास्त्र परमाणुओं, इलेक्ट्रॉनों और प्रोटॉन के साथ काम करता है। एक परमाणु के इन मौलिक भागों की बुनियादी अवधारणाओं की समझ इस दुनिया में होने वाले जटिल रसायनिक प्रक्रियाओं को समझने में हमारी मदद कर सकती है।

इस परमाणु के केन्द्र, या नाभिक प्रोटॉन नामक एक या अधिक कणों को शामिल करता है। एक प्रोटॉन में एक प्रकार का सकारात्मक विद्युतीय आवेश होता है। नाभिक के चारों ओर चक्कर काटते हुए एक या अधिक इलेक्ट्रॉन होते हैं जो प्रोटॉन की तुलना में काफी छोटे

होते हैं। एक इलेक्ट्रॉन में एक नकारात्मक विद्युतीय आवेश होता है। 20वीं सदी में विकसित बिजली को इलेक्ट्रॉन के सिद्धांत का उपयोग करते हुए काफी सरलता से समझाया जा सकता है। इलेक्ट्रॉन सिद्धांत बदले में तत्त्व के परमाणु सिद्धांत पर निर्भर करता है।

स्थिर और गतिशील विद्युत ऊर्जा

जब अणुओं द्वारा तत्त्व का निर्माण किया जाता है तो वे इलेक्ट्रॉन को आकर्षित या विकर्षित करते हैं। तत्त्व को एक शुद्ध विद्युतीय आवेश की जरूरत होती है। एक सकारात्मक आवेश के साथ वाला एक तत्त्व इलेक्ट्रॉनों को आकर्षित करता है एक नकारात्मक आवेश के साथ वाला तत्त्व उन्हें विकर्षित करता है।

स्थिर विद्युत ऊर्जा उस समय वर्तमान रहती है जब एक तत्त्व में एक शुद्ध विद्युतीय आवेश होता है और वहाँ तत्त्व का किसी भी इलेक्ट्रॉन के साथ कोई भी आकर्षण और विकर्षण नहीं होता है। स्थिर विद्युतीय ऊर्जा की शक्ति में उस समय कमी आ जाती है वह आवेशित वस्तु किसी ऋणावेशित या विपरीत रूप से आवेशित वस्तु का स्पर्श करती है।

एक विद्युतीय प्रवाह उस समय होता है जब वहाँ शुद्ध रूप से विद्युतीय आवेशित कणों का प्रवाह होता है। विद्युत ऊर्जा का अधिकांश प्रयोग इलेक्ट्रॉनों के प्रवाह को शामिल करता है। कुछ विद्युतीय प्रवाह जैसे बैटरी में होने वाला विद्युत प्रवाह अपने आप में धनावेशित और ऋणावेशित आयनों को शामिल करता है। (परंपरा के मुताबिक एक बिजली के सर्किट में एक धारा की दिशा धनावेशित प्रवाह होती है और यह इलेक्ट्रॉन के प्रवाह के विपरीत होती है) एक विद्युतीय प्रवाह में ऊर्जा होती है जिसे ऊष्मा या प्रकाश में बदला जा सकता है या इलेक्ट्रिक मोटर की सहायता से यांत्रिक कार्य किए जाते हैं।

एक धातु के तार में विद्युत प्रवाह एक ऋणावेशित क्षेत्र से एक धनावेशित क्षेत्र की ओर इलेक्ट्रॉनों की गतिविधि के रूप में होती है। हर रोज बिजली के उपकरणों में इस्तेमाल धाराओं में इलेक्ट्रॉनों की एक बहुत बड़ी संख्या की गतिविधि शामिल होती है। उदाहरण के लिए जब प्रति सेकंड एक बिजली का बल्व ऑन होता है तो कुछ अरब इलेक्ट्रॉनों का बल्व के फिलामेंट में प्रवेश और निष्कासन होता है।

अगर हम ऊपर चर्चा किए गए सिद्धांत के अनुसार सतयुग की जीवनशैली के बारे में सोचते हैं तो हम पायेंगे कि वे अपने प्रकृति में शांति और पवित्रता को प्रोटॉन और न्यूट्रॉन के रूप में शामिल करते हुए स्थिर थे। परमानंद, आनंद, संतोष, प्रेम, सत्य, इच्छा शक्ति, रचनात्मकता और उत्साह इलेक्ट्रॉन थे। वे अपने आपमें पूर्ण थे और किसी भी प्रतिक्रिया की कोई जरूरत नहीं थी।

समय बीतने के साथ प्रतिक्रियाओं का होना शुरू हुआ और हमने इच्छा के साथ साथ कई नकारात्मक इलेक्ट्रॉनों को अपनाया। हमने प्रत्येक बीतते पल के साथ बहुत सारी इच्छाएँ रखनी शुरू कर दी। हम अपने स्वास्थ्य और खुशी के माहौल में गिरावट के प्रमुख कारण के रूप में अपनी अधूरी इच्छाओं और नकारात्मकता को मान सकते हैं।

1.7 रजतकाल की जीवनशैली (लोक नृत्य से गीत— रास से राग)

रजत काल

स्वर्णिम युग से रजत काल के लिए संक्रमण बहुत धीरे धीरे होता है। ऐसा नहीं होता है कि अचानक से अगले दिन ही नया युग शुरू हो जाएगा। यह ठीक उसी प्रकार होता है जिस प्रकार आपका नया घर धीरे-धीरे पुराना हो जाता है। ऐसा कोई निश्चित एक दिन नहीं होता है जब आप यह निर्धारित कर सकें कि आपका नया घर पुराना हो जाएगा। यह धीरे-धीरे होने वाली एक क्रमिक प्रक्रिया है। यह चरण भी 1250 वर्षों के लिए रहता है। इस अवधि को भी स्वर्ग कहा जाता है। स्वर्ग आत्मा जगत (परमधाम) से अलग होता है। हालांकि यह ठीक उसी प्रकार होता है जिस तरह एक ब्रांड नए घर और एक वर्ष पुराने घर में एक मामूली अंतर हो जाता है। रजतकाल का महत्त्व स्वर्णिम काल से थोड़ा कम है। स्वर्णिम युग रजत काल में धर्मान्तरित होता है। चूंकि रजतकाल का महत्त्व स्वर्णिम युग से थोड़ा कम होता है अतः इस अवधि में आत्माओं को 14 कला संपूर्ण कहा जाता है। हालांकि सभी लोग रजतकाल में भी पूर्णतया शुद्ध और सात्विक होते हैं। प्रत्येक आत्मा लगभग 100 वर्षों के लंबे समय के लिए जन्म लेता है।

रजतकाल के अंत तक कुल आबादी 33 करोड़ दिव्य प्राणियों की होती है। भारतीय साहित्य में हम ऐसा मानते भी हैं कि भारत में 33 करोड़ देवी देवताएँ होते हैं। यह उसी को संदर्भित करता है। इस युग में मुद्रा चाँदी होती है। यहाँ भी आत्माओं द्वारा निष्पादित किया जाने वाला सभी कार्य तटस्थ होता है और किसी प्रकार का भी कार्मिक लेखा जोखा नहीं होता है।

इस प्रकार इस समय तक 2500 वर्ष (यानी आधा कल्प) बीत जाता है। कल्प के पहले आधे समय को शिवालय (परमात्मा शिव द्वारा गठित), राम राज्य या स्वर्ग कहा जाता है। समय बीतने के साथ हमारी जीवनशैली भी बदलती रही। हमारी पुरानी जीवनशैली में नए-नए विचार जुड़ते रहे। स्वर्णिम काल के लगभग 1200 वर्ष बाद (1800 वर्ष ई. पूर्व के आसपास) रास प्रथा (लयबद्ध नृत्य) समाप्त हो चुकी थी। तब लोकगीत की प्रथा (रंगों और नाद के नए प्रभाव के साथ) का जन्म हुआ।

इन दो कारकों के संयुक्त प्रभाव ने भी चयापचय दर को कम रखा लेकिन मानव की जीवन अवधि 100-125 वर्ष तक छोटी हो गयी। फिर भी लोग प्रसन्नचित्त और स्वस्थ लगते थे और अपनी वृद्धावस्था में भी युवा प्रतीत होते थे।

वर्ष 500 ईसा पूर्व से 3000 ईसा पूर्व के बीच का काल 'पृथ्वी पर स्वर्ग' के नाम से जाना जाता था। लोग स्वस्थ एवं सुखी रहते थे। एकाग्रता और दर्शन शक्ति के कारण मानसिक ऊर्जा अपने चरम पर थी। उस काल के दौरान किसी भी प्रकार के रोग का उल्लेख नहीं मिलता है। लेकिन 500 ईसा पूर्व के बाद से लोगों की मानसिक एवं स्मरण शक्तियाँ क्षीण होने लगी। जीवन की इस यात्रा में न्यूरोबिक्स पीछे छूट गया जिसके परिणामस्वरूप अच्छे स्वास्थ्य ने भी हमारा साथ छोड़ दिया।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य बताएँ।

1. रजतकाल का महत्व स्वर्णिम युग से थोड़ा कम होता है।

2. रजतकाल के दौरान भी लोगों द्वारा किए जाने वाले कर्मों का लेखा जोखा नहीं बनता था।

3. एकाग्रता और दर्शनशक्ति मानसिक उर्जा को बढ़ाने में काफी सहायक होती है।

1.8 साइको न्यूरोबिक्स (सभी योगिक व्यायामों का मूल)

समय के बीतने के साथ रास कई शास्त्रीय नृत्यों और विभिन्न भाव भंगिमाओं में विभाजित हो गया। ध्वनि अलग अलग संगीत चिकित्सा में विभाजित हो गयी। रंग की सहायता से धीरे धीरे रंग चिकित्सा, क्रोमोथेरेपी और रत्न चिकित्सा शुरू हो गयी। इस तरह रास, रंग और नाद के बीच के संबंध में काफी कमी आने लगी और इसने मनुष्य के जीवन पर काफी बुरा प्रभाव डालना शुरू कर दिया। रोगों का होना भी शुरू हो गया। ईसा पूर्व 500 वर्ष तक आते आते न्यूरोबिक्स (रास, रंग और नाद का मिश्रण) की स्वस्थ एवं सुखद जीवनशैली पूरी तरह गायब हो चुकी थी। जैसे-जैसे एक ओर हम अपनी सच्ची जीवनशैली को भूलते चले गए वैसे-वैसे हम तरह-तरह के रोगों के जाल में फंसते चले गये।

तरह-तरह के रोगों के आगमन से हमारे पूर्वजों ने (ईसा पूर्व 3000 से ईसा पूर्व 500 तक) जीवनशैली पर विभिन्न अनुसंधान किए। जीवनशैली पर अनुसंधान करने वालों में महर्षि पतंजलि, महर्षि सुश्रुत, महर्षि चरक जैसे महान योगी प्रमुख थे। उनका अध्ययन प्राचीन ज्ञान और स्वस्थ जीवनशैली की खोज से शुरू हुआ।

ईसा पूर्व 500 के बाद किए गए विभिन्न अनुसंधानों के आधार पर स्वस्थ जीवनशैली की विभिन्न प्रणालियों का पता लगाया गया। शास्त्रीय नृत्य एवं लोक गीतों के नाम पर इनका विवरण नीचे दिया गया है:

1. लयबद्ध नृत्य (रास) के प्रभावों का अध्ययन तंत्रिका तंत्र को ऊर्जा प्रदान करने के लिए किया गया। इसी के परिणामस्वरूप पतंजलि का अष्टांग प्रणाली राजयोग, हठयोग, मुद्रा चिकित्सा, शास्त्रीय नृत्य, योगासन आदि का जन्म हुआ।

2. विभिन्न रंगों के औषधीय गुणों का अध्ययन विभिन्न अंतःस्त्रावी ग्रंथियों और शरीर के ऊपरी केन्द्रों को सक्रिय करने के लिए किया गया। इससे रंग चिकित्सा, मणि चिकित्सा, सूर्य प्रकाश चिकित्सा, ध्यान एवं विभिन्न रंगों के देवी देवताओं की भक्ति (जैसे लाल रंग में भगवान हनुमान की मूर्ति, नीले रंग में भगवान शिव की मूर्ति, पीले रंग में भगवान विष्णु की मूर्ति आदि) का जन्म हुआ। इनसे लोगों की जीवनशैली में शक्ति, सत्य, प्रसन्नता आदि मूल्यों का संचार किया जाता था।
3. नाद (ध्वनि) के कंपनात्मक प्रभावों का अध्ययन हमारे शरीर के पाँच तत्त्वों के कंपनों को संतुलित करने के लिए किया गया। इससे ध्वनि चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियों (मंत्रोच्चारण से निकली ध्वनि, विभिन्न संगीत वाद्य यंत्रों, शास्त्रीय गीतों आदि की समरस ध्वनि के साथ विभिन्न रागों को गाने की ध्वनियों) का जन्म हुआ।

ऐतिहासिक एवं विभिन्न भौगोलिक परिस्थितियों के अनुसार शैली में भिन्नता बनी रही। ये कलाएं कुछ खास लोगों तक ही सीमित रही और आमजनों को इस महत्त्वपूर्ण कला के बारे में जानकारी नहीं मिल पायी। लोगों द्वारा अपने आपको स्वस्थ रखने की आवश्यकता ने योगासनों, प्राणायामों, ऐरोबिक व्यायामों, एक्यूप्रेशर, एक्यूपंचर, रेकी, क्रियायोग, जीवन जीने की कला और यहाँ तक कि ऐरोबिक डांस, संगीतमय नृत्य इत्यादि के कुछ आसान रूपों को जन्म दिया। हम इस बात से अनजान हो सकते हैं लेकिन इन सभी तकनीकों द्वारा अपने मूल में न्यूरोबिक्स के छिपे सिद्धांतों को शामिल किया जाता है।

आज के समय में रास, रंग और नाद को व्यावहारिक रूप से प्रयोग में कैसे लाया जा सकता है। आज के समय में रास का किया जाना लगभग असंभव है। रंग के लिए रत्नों की आवश्यकता होती है और रत्न आजकल काफी महंगे हैं और उस प्रकार की ध्वनि को उत्पादित किए जाने के लिए हमारे पास उस तरह के वाद्य यंत्र नहीं हैं।

रास में मुख्य हिस्सा मुद्राओं का होता है और मुद्रा अपने आपमें एक विज्ञान है। इस बात के साक्ष्य हमें वेदों में भी मिलते हैं कि मुद्रा के समान अन्य कोई औषधि नहीं है। इसे करते समय हमें यह ध्यान रखना चाहिए कि इसे नियत समय और एक नियत अवधि के लिए किए

जाने की आवश्यकता है। दो मिनट या पाँच मिनट के लिए इसे किए जाने से कुछ भी लाभ नहीं होगा। वांछित परिणाम की प्राप्ति के लिए इसे दस से पंद्रह मिनट या उससे भी अधिक समय के लिए किया जाना चाहिए।

आज विज्ञान इतना ज्यादा तरक्की किये जाने के बाद भी परमात्मा से आने वाले रंगों के बारे में बिल्कुल अनभिज्ञ है। परमात्मा से जो आध्यात्मिक ऊर्जा रंगों के माध्यम से विभिन्न आवृत्तियों पर आती है उस पर किसी ने अभी ध्यान ही नहीं दिया है। आजकल हमारा ध्यान भौतिक साधनों से आने वाली विभिन्न रंगों पर केन्द्रित है। हमने परमात्मा से विभिन्न आवृत्तियों पर आनेवाले विभिन्न रंगों की आरोग्यकर क्षमता (Healing Power) के महत्त्व को नहीं समझा है। इस रंगों में उपचार की जो क्षमता है वह दुनिया की किसी अन्य थेरेपी या उपचार किए जाने वाले अन्य प्रणाली में नहीं है। परमात्मा द्वारा प्रदान किए जाने वाली किरणों में लेजर से भी ज्यादा आरोग्यकर क्षमता है जो हमारे शरीर के अंगों को ठीक कर सकती है। प्रत्येक मानव को अपने मन को परमात्मा से जोड़कर उनसे ऊर्जा प्राप्त करते हुए अपना उपचार करना चाहिए और हम सबको इस विलक्षण आरोग्यकर विज्ञान के बारे में सोचना चाहिए। नाद के लिए भले ही आज इस प्रकार के वाद्य यंत्र मौजूद न हों लेकिन ब्रह्मनाद से बढ़कर कोई नाद नहीं है। ब्रह्मनाद से श्वासों का नियंत्रण होता है। इससे श्वास की गति कम हो जाती है और आयु बढ़ जाती है।

रास, रंग और नाद को मिलाने की सहायता से एक नए आरोग्यकर विज्ञान साइको न्यूरोबिक्स का प्रादुर्भाव हुआ और इस प्रक्रिया में परमात्मा से आने वाली रंगों की भूमिका 80 प्रतिशत से ज्यादा होती है। इस रंग की किरणों को किसी भी व्यक्ति द्वारा मन की सहायता से लिया जा सकता है। इसलिए इसका नाम साइको न्यूरोबिक्स पड़ा क्योंकि यह पूर्णतया मन का विज्ञान है।

साइको न्यूरोबिक्स अन्य आरोग्यकर विज्ञानों से बेहतर ही नहीं बल्कि सर्वश्रेष्ठ है। यह विश्व के सर्वश्रेष्ठ आरोग्यकर विज्ञान में अग्रणी है क्योंकि इसका आविष्कार किसी मनुष्य ने नहीं बल्कि परमात्मा ने खुद सिखाते हुए किया है।

साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से आरोग्य प्राप्त करने के लाभ

1. यह आरोग्यकर प्रक्रिया सर्वश्रेष्ठ है। इस प्रणाली में आप सर्वशक्तिमान ईश्वर से शक्ति प्राप्त करते हुए अपना उपचार स्वयं करते हैं। उपचार प्रक्रिया के दौरान किसी भी दर्दनाक इंजेक्शन और दवा की कोई जरूरत नहीं है। उपचार की यह प्रणाली पूरी तरह से प्राकृतिक है और इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है।
2. साइको न्यूरोबिक्स आरोग्यकर विज्ञान एक अति प्राचीन पद्धति है जो बीमारियों के जड़ों तक जाते हुए उसका उपचार करती है।
3. यह परमात्मा द्वारा प्रदान किए जाने वाले आध्यात्मिक ऊर्जा की मदद से प्रकृति और स्वयं के बीच संतुलन को पुनःस्थापित करने की प्रक्रिया है।
4. मानव प्रबंधन तकनीक
5. स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए पूरा पैकेज
6. निद्रा प्रबंधन
7. ऊर्जा, आभा और चक्रों को आरोग्य प्रदान करना
8. अपने भीतर के डॉक्टर को जागृत करना
9. जीवनशैली से संबंधित रोगों का उपचार
10. मन के अपार शक्तियों को जागृत करने की तकनीक
11. गुस्से और डर पर काबू पाना
12. मन और याद्दाश्त शक्ति में सुधार की पूर्ण कार्य प्रणाली

अभ्यास प्रश्न: 5

रिक्त स्थानों को भरें।

1. साइको न्यूरोबिक्स आरोग्यकर विज्ञान एक अति पद्धति है।
2. साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से प्राप्त किए जाने वाले ऊर्जा की मदद से हम प्रकृति और स्वयं के बीच संतुलन बैठा सकते हैं।
3. यह विज्ञान आपके अंदर के को जगाने में काफी कारगर है।

1.9 शब्दावली

अद्वितीयता	–	खास बात
अनिषेक जनन	–	योग विधाओं के माध्यम से संतानोपत्ति की क्षमता
साइको न्यूरोबिक्स	–	एक सर्वश्रेष्ठ आरोग्यकर प्रक्रिया है । जिसमें आप सर्वशक्तिमान ईश्वर से शक्ति प्राप्त करते हुए अपना उपचार स्वयं कर सकते हैं ।

1.10 निबंधात्मक प्रश्न

1. स्वर्णिम युग तथा इस समय के जीवनशैली की अद्वितीयता का विस्तार से वर्णन करें।
2. स्वर्णिम युग के दौरान लोगों में वर्तमान 16 कलाओं का विस्तार से वर्णन करें।
3. न्यूरोबिक जीवनशैली और इसके पीछे के विज्ञान का वर्णन करें।
4. रजतकाल की जीवन शैली का वर्णन करें।
5. साइको न्यूरोबिक्स सभी यौगिक व्यायामों का मूल कैसे है और इसके माध्यम से आरोग्य प्राप्त करने के लाभ का वर्णन करें।

1.11 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. 1250 2. 16 3. न्यूरोबिक्स

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य 4. सत्य 5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. न्यूरोबिक्स 2. तंत्रिका तंत्र 3. चयापचय, जीवनअवधि

अभ्यास प्रश्न: 4

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 5

1. प्राचीन 2. आध्यात्मिक 3. अदृश्य डॉक्टर

1.12 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- 3- Eternal World Cycle Drama Part II by B K Jagdish Chandra Hasija, Published by Brahma Kumaris, Mt. Abu, Rajasthan

इकाई – 2

मनो स्नायु व्यायाम (Psycho Neurobics) का विकास

इकाई की रूपरेखा

2.0 उद्देश्य

2.1 प्रस्तावना

2.2 परिचय

2.3 साइको न्यूरोबिक्स क्या है?

2.3.1 ध्वनि साइको न्यूरोबिक्स

2.3.2 आसान/गतिशील साइको न्यूरोबिक्स

2.3.3 प्रकाश न्यूरोबिक्स

2.4 राजयोग ध्यान क्या है?

2.5 राजयोग के लाभ, महत्त्व और क्रियाविधि

2.6 राजयोग-सर्वोत्तम न्यूरोबिक्स व्यायाम

2.7 शब्दावली

2.8 निबंधात्मक प्रश्न

2.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

2.10 संदर्भ ग्रंथ

2.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- साइको न्यूरोबिक्स के विभिन्न प्रकार
- सरल साइको न्यूरोबिक्स

- प्रकाश साइको न्यूरोबिक्स
- राजयोग ध्यान क्या है?
- राजयोग के लाभ, महत्त्व और क्रियाविधि
- राजयोग—सर्वोत्कृष्ट साइको न्यूरोबिक्स अभ्यास

2.1 प्रस्तावना

आज के वर्तमान समय में हमें नित नए-नए चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है। चाहे वह अपने आपको स्वस्थ या अपने आपको खुश रखना हमारे लिए धीरे-धीरे नामुमकिन होता जा रहा है। जिसकी वजह से हम अपने आपको खुश नहीं रख पाते हैं हम अपनी इन सब बहुमूल्य वस्तुओं की खोज इधर-उधर करते रहते हैं और इस आपाधापी में हमारा ध्यान अपने मूल (आत्मा और मन) की ओर नहीं जाता। अगर हम अपने मन और आत्मा की सभी सकारात्मक जरूरतों को पूरा करने की सोचें तो हमारी स्थिति में आश्चर्यजनक सुधार हो सकते हैं। इस अध्याय में आपको साइको न्यूरोबिक्स और राजयोग मेडिटेशन की जानकारी मिलेगी। जिससे आप आत्मा और मन की सभी सकारात्मक जरूरतों को पूरा करने में सक्षम हो पाएँगे।

2.2 परिचय

यदि हम अपनी मानसिकता बदल सकते हैं तो हम अपने शरीर की स्वाभाविक स्थिति को भी बदल सकते हैं। मानसिकता बदलने के लिए जिस अभ्यास की आवश्यकता है उसे 'साइको न्यूरोबिक्स' के नाम से चिन्हित किया गया है। साइको न्यूरोबिक्स मन और आत्मा की जरूरतों को पूरा करने की तकनीक है। राजयोग का अर्थ आध्यात्मिक ऊर्जा और सभी गुणों के अनंत स्रोत से आध्यात्मिक ऊर्जा को प्राप्त करना है। राजयोग के अभ्यास के दौरान एक व्यक्ति अपने मन को उस सूक्ष्म आवृत्ति (अल्फा और डेल्टा) पर एकाग्रचित करता है जिस पर परमात्मा सभी आत्माओं के लिए प्रेम, प्रकाश और सामर्थ्य बिखेर रहे होते हैं और उसके बाद परमपिता की ओर सकारात्मक विचारों की एक सौम्य धारा पर ध्यान केन्द्रित किया जाता है। साइको न्यूरोबिक्स के साथ राजयोग के संयोजन से आप कई बीमारियों से

छुटकारा पा सकते हैं और यह हमेशा के लिए एक स्वस्थ और सुखी जीवन व्यतीत करने के उद्देश्य में भी बहुत मददगार है।

2.3 साइको न्यूरोबिक्स क्या है ?

जिस प्रकार एरोबिक्स व्यायाम की सहायता से हम फेफड़ों में शुद्ध हवा भेजते हैं उसी प्रकार न्यूरोबिक्स के माध्यम से, शारीरिक या मानसिक गतिविधियों द्वारा न्यूरो कोशिकाओं में जैव विद्युतीय आवेग उत्पन्न किए जाते हैं। इसी प्रकार साइको न्यूरोबिक्स में हम अपने मन को आध्यात्मिक ऊर्जा के सर्वोच्च स्रोत ईश्वर से जोड़ते हुए न्यूरो कोशिकाओं में आध्यात्मिक ऊर्जा प्रेषित करते हैं।

साइको न्यूरोबिक्स की श्रेष्ठ पद्धति के माध्यम से हम अपने मन को निर्देशित कर सकते हैं ताकि वह सृजनात्मक कार्य, शरीर के आरोग्य व मन तथा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए मन की शक्ति का प्रयोग कर सके। न्यूरोबिक्स के नियमित अभ्यास से मन व शरीर सदा के लिए फिट हो जाते हैं। मांसपेशीय श्वसन क्रियाओं, ध्वनि कंपन तथा प्रकाश के विभिन्न रंगों के मानसिक चित्रण के त्रिकोणीय पहल की सहायता से न्यूरोबिक्स को और भी प्रभावी बनाया जा सकता है ताकि विभिन्न रोगों से मुक्ति पाई जा सके।

इन सभी गतिविधियों में हमारा मन शामिल रहता है। अन्य सभी व्यायामों में यांत्रिक या शारीरिक गतिविधियां शामिल होती हैं किंतु यहां सर्वशक्तिमान ईश्वर की ओर से रंगों की किरणों की वर्षा का मानसिक चित्रण सर्वाधिक महत्व रखता है। रंगों की वर्षा का मानसिक चित्रण अस्सी प्रतिशत से अधिक कारगर होता है। मन के जुड़ाव के बिना साइको न्यूरोबिक्स व्यायाम अधूरे हैं।

इस प्रकार हस्त मुद्राओं, गहन श्वसन व्यायामों, आध्यात्मिक ऊर्जा प्राप्त करने के मानसिक अभ्यासों, ईश्वर की ओर से आने वाली रंगीन किरणों की वर्षा के मानसिक चित्रण के मेल को शरीर की न्यूरो कोशिकाओं में प्रेषित करने व अनुभव कर पाने को ही साइको न्यूरोबिक्स कहते हैं।

अब हम साइको न्यूरोबिक्स के प्रकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे—

2.3.1 ध्वनि साइको न्यूरोबिक्स

आधुनिक ध्वनि चिकित्सक मानते हैं कि जब मन, शरीर और आत्मा से जुड़ी ऊर्जाएं गलत बारम्बारता पर तरंगित होती हैं, तो रोग उत्पन्न होते हैं। इस तरह पूरा कंपन—तन्त्र बिगड़ जाता है। उनका मानना है कि प्रत्येक शरीर में इस कंपन की एक कुदरती लय—ताल होती है। स्वर की मदद से आरोग्य हो सकता है। उपचारक इसके लिए स्वर, ध्वनि स्वर व संगीत का प्रयोग करते हैं। कई बार मशीनें भी प्रयोग में लायी जाती हैं, जो निश्चित गति की बारम्बारता का स्वर उत्पन्न करती हैं। ध्वनि न्यूरोबिक्स में कुछ रहस्यमयी शब्दों के दोहराव से लेकर जटिल लय—ताल को शामिल कर सकते हैं, जिनसे शारीरिक प्रक्रियाएं नियमित होती हैं तथा चेतना का स्तर ऊंचा उठता है।

स्वर से कंपन उत्पन्न होता है

स्वर भी कंपन का ही एक रूप है। जब आप किसी वाद्य का तार छेड़ते हैं तो इसके आसपास की हवा संकुचित हो कर फैलती है। इससे ध्वनि तरंगे पैदा होती हैं, जो 330 मीटर प्रति सेकंड की गति से यात्रा करती हैं। ध्वनि की यह गति बारम्बारता कहलाती है, जिसे हर्ट्ज में मापा जाता है। कंपन की बारम्बारता में बदलाव लाकर कई तरह के स्वर पैदा होते हैं। मनुष्य की श्रवण क्षमता 20 से 20000 हर्ट्ज तक है। इससे ऊपर के स्वर अल्ट्रासोनिक (पराश्रव्य) कहलाते हैं। हम अपने कानों से अधिक श्रवण क्षमता वाले स्वर पर ही प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं। सम्पूर्ण मानव ऊर्जा तंत्र वातावरण में फैली ध्वनि तरंगों पर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है। मन, शरीर और आत्मा का समन्वय, आयुर्वेदिक औषधियों में भी कुछ ऐसी ध्वनियों का प्रयोग होता है, जो कि मन, शरीर और आत्मा पर गहरा प्रभाव डालती हैं। ध्यान के साथ धीमे स्वर में किया गया मन्त्र जाप मन को शान्त व श्वसन गति को मन्द करता है। अध्ययनों से पता चला है कि ऐसी ध्वनि में कैंसरग्रस्त कोशिकाओं को भी खत्म करने की शक्ति होती है।

ध्वनि तरंगों से फसल उत्पादन में वृद्धि

ध्वनि तरंगों व कंपन के साथ यदि प्राकृतिक पोषण से भरपूर छिड़काव तथा कम्पोस्ट खाद का प्रयोग किया जाए तो हानिकारक रसायनों से बचा जा सकता है। पक्षियों की आवाज से भी पौधों की वृद्धि प्रभावित होती है। पिछले 15 सालों से कनाडा के शोधकर्ता फसल उत्पादन के लिए पर्यावरण-अनुकूल उपाय अपना रहे हैं। आवृत्तियां अदृश्य डॉक्टर के द्वार खोलती हैं, अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों से पता चलता है कि दिमाग में अल्फा व थीटा तरंगों से जुड़ी ध्वनि बारम्बारता देने से रचनात्मक अन्तर्दृष्टि व अदृश्य डॉक्टर को जागृत किया जा सकता है। कई उच्च आवृत्तियां दर्द निवारक का काम भी करती हैं। 2000 हर्ट्ज की आवृत्ति से मस्तिष्क में एन्ड्रोफिन नामक रसायन का स्राव होता है, जिससे परमानन्द का भाव जाग्रत होता है तथा दर्द की तीव्रता घट जाती है।

डॉलफिन को दी गई ध्वनि की उच्च बारम्बारता से बेहतर प्रभाव सामने आये हैं। आरोग्य ध्वनि के स्वर से मानव कोशिकाओं के कंपन में सुधार इसे सीखना बेहद आसान है। टोनिंग के बाद लोग शांत व स्थिर हो जाते हैं तथा कुछ बोल नहीं पाते हैं। ये वातावरण में फैल कर सबको प्रभावित करती हैं। इसके नियमित अभ्यास से भावनात्मक अवसाद दूर हो सकता है, शारीरिक अक्षमता घटती है, मानसिक अस्पष्टता समाप्त होती है और असीम प्रेम की भावना जागृत होती है। आप भी भाषा-स्वरों के साथ प्रयोग कर सकते हैं, जैसे आ, ई, ऊ और ओ । सांस छोड़ते हुए इनका उच्चारण करें, दोहरायें और 15 सेकंड तक सांस रोके रहें। कई बार स्वर के अन्त में 'म', 'न' को भी जोड़ा जाता है। प्राचीन हिन्दू रहस्यवादी 'म' ध्वनि का प्रयोग करते थे, जो कि तीसरे नेत्र को खोलने में सहायक होता है तथा अन्तर्दृष्टि में निखार लाकर पीयूषिका और पीनियल ग्रन्थि को उत्तेजित कर मस्तिष्क को ऊर्जावान बनाता है। मुस्लिम देशों में नमाज की अजान भी इसी स्वर से जुड़ी है। मध्य अमेरिका के लोग भी अपने पारम्परिक मन्त्रों और गीतों में ऐसी ध्वनियों का प्रयोग करते हैं।

अदृश्य डॉक्टर के आरोग्यकारी मन्त्र

मन्त्र एक काव्यात्मक प्रार्थना है, जिसमें कुछ पवित्र ध्वनियां दोहरायी जाती हैं। ये प्रत्येक धार्मिक अनुष्ठान के अभिन्न अंग हैं। ईसाई भी स्रोत पाठ करते हैं। हिन्दू धर्म में 'ओम्' को ही मूल शब्द माना जाता है। कहा जाता है कि समस्त ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति भी 'ओम्' से ही हुई है। ओम्कार जप कंपन आरोग्य का स्वरात्मक जप है, स्वरों के जाप से मन में शुद्ध विचार जन्म लेते हैं। तभी अधिकतर धर्मों के मन्त्र जाप में 'ओ' शब्द आता है, जो कि दो व्यंजनों (अ और ऊ) के मेल से बना है।

इस जाप से शरीर के पाँचों तत्वों में कंपन पैदा होता है तथा आज्ञा व सहस्रार (मुकुट) चक्र में भी कंपन होता है। ओम् पूरे शरीर में कंपन पैदा करता है। इसीलिए यह सलाह दी जाती है कि हमें ध्यान मुद्रा में बैठ कर जप के बाद ही प्राणायाम करना चाहिए तथा 2 से 5 मिनट तक प्राण मुद्रा में जप के बाद इसे समाप्त करना चाहिए।

विभिन्न धर्मों व सभ्यताओं में ओम् का उच्चारण होता है। जैन मन्त्र '*णमो अरिहंताणां नमो*' और सिख मन्त्र '*एक ओंकार सतनाम*' भी ओम् पर आधारित है। इन मन्त्रों में पूरे जीवन का रहस्य छिपा है।

लाभ

इससे मन व शरीर को स्थिरता मिलती है तथा आत्मा सशक्त होती है। जाप से आप स्थिर भाव से परम् चेतना के भी परे जा सकते हैं। जाप से भावनात्मक उत्तेजना बढ़ती है तथा हमारे शरीर की आन्तरिक क्षमता में वृद्धि होती है।

इससे आपका रक्तचाप सामान्य रहता है, श्वसन गति मंद होती है तथा शरीर की ऑक्सीजन ग्रहण क्षमता में भी बदलाव आता है। हृदय के धड़कने की ताल बदलती है और अल्फा तरंगों पैदा होने से आप स्वयं को शान्त एवं ऊर्जावान अनुभव करते हैं।

मानसिक चित्रण के साथ 'ओम्' का जाप लाभकारी है यह सभी प्राणायामों का सार भी है।

नाभिकेन्द्र का पीले रंग में मानसिक चित्रण करें और नाभि चक्र पर गोलाकार चक्र देखें। इसमें से पीले रंग की किरणें पूरे पेट पर फैल रही हैं। 'ओ' शब्द के जाप के साथ यही दृश्य देखें। इस चक्र के ऊपर हृदय में हरे रंग का चक्र घूमता देखें, जिससे चारों ओर हरे रंग की रोशनी निकल रही है। 'ओ' शब्द के जाप के साथ यही दृश्य देखें। माथे के बीचोंबीच आज्ञा चक्र पर आसमानी रंग का मानसिक चित्रण करें व इसी दृश्य के साथ 'म' शब्द का जाप करें। यह व्यायाम प्राणायाम के बाद किया जाना चाहिए। 'ओम्' की इस ध्वनि को श्वसन प्रक्रिया व चक्रों के मानसिक चित्रण से भी जोड़ सकते हैं। हर बार सांस छोड़ते समय ओम् का जाप करें। धीरे-धीरे अभ्यास करें ताकि एक बार सांस लेने में एक मिनट का समय लगे। ध्वनि न्यूरोबिक्स करने से शरीर के सभी ऊतकों व कोशिकाओं में 2000 हर्ट्ज तक की बारम्बारता वाली तरंगें पैदा होती हैं, जिससे मस्तिष्क में एंडोर्फिन बनता है और परमानन्द की अनुभूति होती है।

2.3.2 आसान/गतिशील न्यूरोबिक्स

न्यूरोबिक्स को सीखने के लिए सबसे पहले यह सबसे जरूरी है कि कुछ हस्त मुद्राओं को सीखा जाए। यदि इन हस्त मुद्राओं का अभ्यास उचित रीति से किया जाए, तो ये काफी लाभकारी साबित होती हैं।

हमारा शरीर पाँच तत्वों के मेल से बना है। ये हैं—

धरती,

जल,

वायु,

अग्नि और

आकाश

इन पाँच तत्वों से ही हमारे ब्रह्माण्ड का भी निर्माण होता है। हमारे शरीर को स्वस्थ रखने में इन पाँच तत्वों की अपनी-अपनी भूमिका है। भारत के ऋषि-मुनियों ने गहन अनुसंधान के उपरान्त इस बात की खोज की कि शरीर के पाँच तत्वों में ऊर्जा के प्रवाह को संतुलित करने में हस्तमुद्रा की बहुत महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हमारी पाँच अंगुलियां शरीर के पाँच तत्वों को नियमित करती हैं। ये निम्नलिखित हैं:—

अंगुली	तत्व
अ. अंगूठा	अग्नि तत्व
ब. तर्जनी	वायु तत्व
स. मध्यमा	आकाश तत्व
द. अनामिका	पृथ्वी तत्व
य. कनिष्ठिका	जल तत्व

हस्तमुद्राएं उत्तम स्वास्थ्य बनाये रखने और रोगों से छुटकारा पाने में भी बहुत सहायक होती हैं। सभी अंगुलियों के सिरों को आपस में मिलाने और अंगूठे से उन्हें दबाने से सभी तत्वों का नियन्त्रण और संतुलन बना रहता है। इसके दैनिक अभ्यास से हम जीवन भर स्वस्थ बने रह सकते हैं। यदि इन मुद्राओं का अभ्यास उचित विधि से किया जाए तो इनसे असीम आरोग्यकारी शक्तियां प्राप्त की जा सकती हैं और सभी बड़ी बीमारियों का उपचार इससे किया जा सकता है। इनसे हमें प्रसन्नता और आध्यात्मिक आनन्द की भी प्राप्ति होती है। आइये, अब हम नीचे दी गई अलग-अलग तरह की हस्तमुद्राएं सीखें:—

1- ज्ञान मुद्रा

अपनी पीठ और गर्दन सीधी रखते हुए आराम से बैठ जाएं। तर्जनी और अंगूठे के सिरे आपस में मिलाएं और तीन अंगुलियों को सीधा रखें। अपने हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों पर रखें। हथेलियां का मुंह ऊपर की ओर होना चाहिए। अंगुलियों के मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रहने दें।



GYAN MUDRA

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह स्मरण शक्ति सुधारने, एकाग्रता बढ़ाने और स्नायु तन्त्र की ऊर्जा बढ़ाने में लाभकारी होता है। इस अभ्यास को करने से सिरदर्द, अनिद्रा, तनाव, उत्तेजना, निराशा और भय से भी बचा जा सकता है। साथ ही इससे आध्यात्मिक ज्ञान की भी प्राप्ति होती है।

2- वायु मुद्रा

अपनी तर्जनी को अपने अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकाएं और उसे अपने अंगूठे से दबायें। इस मुद्रा में अनामिका मध्यमा को छूती है। फिर अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। हथेली पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।



VAYU MUDRA

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह हस्तमुद्रा गैस की समस्या, जोड़ों के दर्द, सिरदर्द, नितम्ब-रोग (sciatica), संधिशोथ और पार्किन्सन रोग के उपचार में सहायक होती है। इस मुद्रा

के अभ्यास के दौरान दही, कड़ी, चावल, उड़द दाल, चना, राजमा, भिण्डी, अरबी और नींबू का सेवन न करें।

3- आकाश मुद्रा

मध्यमा और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलायें और बाकी अंगुलियों को सीधी रखें। अपने हाथ को मुड़े हुए घुटने पर रखें। हथेलियां ऊपर की ओर रखें। अंगुलियों के मिले सिरों पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह मुद्रा कान सम्बन्धी सभी रोगों, उल्टी और चक्कर आने में लाभकारी होती है।



4- शून्य मुद्रा

अपनी मध्यमा को अपने अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकाएं और उसे अंगूठे से दबायें। फिर अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। हथेली पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह हस्तमुद्रा बहरापन, उल्टी, चक्कर आना और थायरॉयड जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में सहायक होती है।



5- पृथ्वी मुद्रा

अपनी अनामिका और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और शेष तीन अंगुलियों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह पाचन तन्त्र की गड़बड़ी को दूर करने और वजन बढ़ाने के लिए काफी लाभदायक है।



6- अग्नि मुद्रा

अपनी अनामिका को अपने अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकाएं और उसे अंगूठे से दबायें। फिर अपने दोनों हाथ मुड़े हुए घुटनों के ऊपर इस तरह रखें कि हथेलियां ऊपर की ओर रहें। हथेली पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

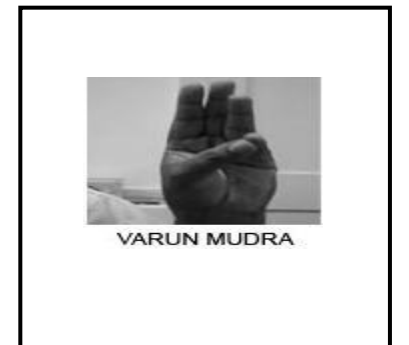
अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह हस्तमुद्रा मधुमेह, लीवर की गड़बड़ी जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में सहायक होती है और शरीर में कॉलेस्ट्रॉल का स्तर घटाकर उसे मजबूत बनाती है।



7- वरुण मुद्रा

अपनी कनिष्ठिका और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और अन्य तीन अंगुलियों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें और हथेलियां ऊपर की



ओर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव डालें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह रक्त संबन्धी सभी स्वास्थ्य समस्याओं, चर्म रोगों और पेशाब की समस्याओं से छुटकारा पाने में सहायक होती है।

8- अपान–वायु मुद्रा

अपनी अनामिका, मध्यमा और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और कनिष्ठिका को सीधा रखते हुए तर्जनी को अपने अंगूठे के निचले हिस्से पर टिकायें। अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव बनायें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।



अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह एसिडिटी घटाने, उच्च रक्तचाप कम करने, दमा और हृदय संबन्धी सभी समस्याओं से छुटकारा पाने में सहायक होती है। यह हस्तमुद्रा हृदयाघात में तुरन्त राहत प्रदान करती है।

9- अपान मुद्रा

अपनी अनामिका, मध्यमा और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और अन्य दो अंगुलियों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथ अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें और हथेलियां ऊपर की ओर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव बनायें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।



अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह हस्तमुद्रा गुर्दे की हर तरह की समस्याओं और बवासीर से छुटकारा पाने में लाभदायक होती है और शरीर के तमाम विषैले पदार्थ बाहर निकालने में सहायता करती है।

10- प्राण मुद्रा

अपनी अनामिका, कनिष्ठिका और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और बाकी दो अंगुलियों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथ, हथेलियां ऊपर की ओर करके मुड़े हुए घुटनों पर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव बनायें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।

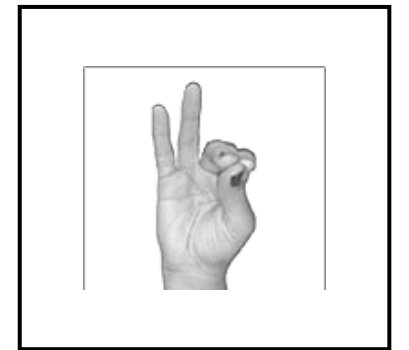


अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : यह आँख और तन्तु (nerves) संबन्धी सभी समस्याओं से छुटकारा पाने में मददगार होती है। यह शरीर को स्फूर्ति प्रदान करती है और शरीर में विटामिनों की मात्रा को नियन्त्रित भी करती है।

11- व्यान मुद्रा

अपनी तर्जनी, मध्यमा और अंगूठे के सिरों को आपस में मिलाएं और बाकी दो अंगुलियों को सीधा रखें। अपने दोनों हाथ, हथेलियां ऊपर की ओर करके अपने मुड़े हुए घुटनों के ऊपर रखें। मिले हुए सिरों पर थोड़ा दबाव बनायें और शेष हाथ को आराम की दशा में रखें।



अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।

मुख्य लाभ : इससे तनाव दूर होता है और उच्च रक्तचाप से छुटकारा मिलता है।

12- शिवलिंग मुद्रा

दोनों हाथों की सभी अंगुलियों को एक साथ जकड़ लें और दायें अंगूठे को सीधा खड़ा रखें। उंगलियों को थोड़ा भींचें और आराम की मुद्रा में बैठ जायें।

अवधि : इसका अभ्यास रोज 20–30 मिनट तक करें।



मुख्य लाभ : यह खांसी दूर करने, सर्दी, दमा, इसिलोफीलिया, नासूर और निम्न रक्तचाप का उपचार करने में लाभकारी होता है। इस मुद्रा के बाद आपको दूध, रस, पानी जैसे पर्याप्त तरल पदार्थ लेने चाहिए।

2.3.3 'प्रकाश न्यूरोबिक्स'

यह एक विजुअलाइजेशन तकनीक है, जो एक विशिष्ट रंग में साँस लेने या दैवीय स्रोत या ब्राह्मांड से आने वाले रंगों की बरसात का अनुभव करने को समाहित करता है। भीतर लिए गए रंग या रंगीन बरसात मानसिक रूप से बीमारी, अवरोध, और अकार्यशीलता के जुड़े हुए क्षेत्रों की ओर निर्देशित होते हैं या उन जीविय तंत्रों की ओर जिन्हें पुर्नजीवन की जरूरत है। इस तकनीक में विभिन्नताएँ हैं, जो चक्र जटिल अंशों और औरा को पोषित करने के लिए रंगों की मन में स्पष्ट तस्वीर बनाने की आज्ञा देते हैं।

बैंगनी और नील : यह रंग आध्यात्मिकता, निष्ठा, दिव्यता और प्रेम का प्रतीक माना जाता है। लियोनार्डो दा विंची ने दावा किया था कि एक शांत चर्म के शीशे से छन कर आती बैंगनी प्रकाश किरणों के मेल से दवा के असर को दस गुना किया जा सकता है। यह रंग सिरदर्द, न्यूरोसिस, सिजोफेर्निया, डीमेन्शिया आदि रोगों में असरकारक होता है।

नीला: इसे विश्वास, संवेदना, शांति व वफादारी से जोड़ा जाता है। मक्कई और लैवेंडर नीला रंग विशेष रूप से आध्यात्मिकता, सोच, निरंतरता और दयालुता से सम्बन्ध रखता है।

हरा: यह सार्वभौमिक रूप से वृद्धि, आरोग्य, निःस्वार्थ प्रेम व शान्ति का रंग है। पौधों का हरा रंग प्रेम व सामन्जस्य बढ़ाता है। यह हृदय से जुड़ा होता है, जब हम हरे रंग के बारे में सोचते हैं तो यह उन सबका ध्यान दिलाता है जो हमारा ध्यान रखते हैं और हमारा पोषण करते हैं। जरूरत से ज्यादा हरा रंग तनाव बढ़ने का कारण बन जाता है।

पीला: यह धैर्य, संयम, संतुष्टि, प्रसन्नता, बुद्धि और मानसिक ऊर्जा का प्रतीक होता है। इससे क्षितिज का विस्तार होता है तथा संतुष्टि मिलती है चीन में बुरी आत्माओं को भगाने के मन्त्र पीले कागज पर ही लिखे जाते हैं।

संतरी: संतरी रंग शुद्धता, एकता और नारी संवेदना का प्रतीक होता है।

गुलाबी: यह एक सुखद व सहज रंग है, जिसे प्रेम व रोमांस का प्रतीक माना जाता है। गुस्सा आये तो गुलाबी रंग का ध्यान करें, गुस्सा छूमंतर हो जायेगा।

लाल: यह सशक्त एवं आवेगमयी रंग इच्छाशक्ति, जीवन तथा साहस का प्रतीक है। यह विशुद्ध भावनात्मक एवं ऊर्जायुक्त रंग है। यदि आप अति भावुक या अत्यधिक संवेदनशील हैं, तो इस रंग से दूर रहें। चीन में इसे सद्गुण का प्रतीक मानते हैं। विज्ञान भी उपचार के लिए रंगों के मेल का सुझाव देता है। विज्ञान कहता है कि रंगों के मेलों का भी एक आधार होता है। अध्ययनों से पता चला है कि रंग, मनोदशा, तापमान, समय व एकाग्रता पाने की शक्ति को भी प्रभावित कर सकता है। सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए अस्पतालों, कार्यालयों, खासतौर पर मानसिक रोगियों के अस्पतालों व जेलों में इसका प्रयोग होने लगा है।

लाल रंग रक्त संचार व रक्तचाप को बढ़ाता है जबकि नीले रंग से यह प्रक्रिया मंद हो जाती है। यदि रोगी की आँखों पर पट्टी हो तो भी यही असर पड़ता है। यानि रंग को देखने की भी जरूरत नहीं पड़ती। नेत्रहीन भी अपनी तीसरी आँख की मदद से रंगों को पहचानते हैं। इसी तरह हम भी कूट चक्रों व आभामण्डल की मदद से रंगों की प्रतिक्रिया व्यक्त करते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. साइको न्यूरोबिक्स की सभी गतिविधियों में हमारा शामिल रहता है।
2. मुख्य रूप से साइको न्यूरोबिक्स को श्रेणियों में बांटा गया है।
3. स्वर का ही एक रूप है।
4. 2000 Hz की आवृत्ति से मस्तिष्क में नामक रसायन का स्राव होता है। जिससे परमानंद का भाव जागृत होता है।
5. मंत्र एक प्रार्थना है।
6. हमारा शरीर तत्वों से मिलकर बना हुआ है।
7. हमें आरोग्य प्रदान किए जाने में बह्मांड से आने वाले द्वारा महत्वपूर्ण भूमिका निभाई जाती है।
8. प्रकाश न्यूरोबिक्स में का काफी महत्व है।
9. मुद्राएँ अपने आप में एक है।
10. साइको न्यूरोबिक्स के नियमित अभ्यास से हम अपने आपको प्रदान कर सकते हैं।

2.4 राजयोग ध्यान क्या है?

योग संस्कृत भाषा का एक शब्द है, जिसका शाब्दिक अर्थ है – जोड़ना या संयुक्त करना। यह वियोग का विपरीत है, जिसका अर्थ है– तोड़ना या बिछुड़ना। राज का अर्थ है – राजा। इस तरह राजयोग शब्द का अर्थ हुआ– अपनी आत्मा, मन या बुद्धि (बुद्धि, स्मृति और अन्तर्ज्ञान आदि जो संस्कार हैं) का राजा अर्थात् परमात्मा से मेल। राजयोग से ही आत्म-रूपान्तरण की प्रक्रिया आरम्भ होती है। जिसमें आत्मा के तीन विभाग मन, बुद्धि और संस्कार आते हैं। राजयोग बुद्धि को शक्तिशाली बनाता है, ताकि वह सकारात्मकता पर ध्यान लगा सके। अच्छे-बुरे में अन्तर जान सके। यह एक जीवन-शैली है, जिसमें आध्यात्मिक

ज्ञान, ध्यान, धारणा व सेवा यौगिक जीवन के चार आधार स्तम्भ हैं। राजयोग ध्यान में हम वास्तविकता तक पहुँचने के लिए प्राकृतिक विचारधारा का प्रयोग करते हैं। योग का अर्थ है – स्मृति से मानसिक सम्बन्ध जोड़ना। बुद्धि इसे समझती है और स्मरण रखती है। जब तक बुद्धि किसी वस्तु या व्यक्ति पर केन्द्रित रहती है, आत्मा मन के माध्यम से अपनी विशेषताएं अनुभव करती है। जब बुद्धि आत्मा की मूल विशेषताओं पर ध्यान लगाती है, तो यह विशेषताएं कुदरती रूप से सामने आ जाती हैं। हमारे अन्दर मूल संस्कार होने के बावजूद भाव व विचार उन्हें टिकने नहीं देते। मूल अवस्था की शांति व स्वतन्त्रता की स्मृति ही प्रत्येक आत्मा का संस्कार कहलाती है। यह सकारात्मक अनुभव इच्छाओं व भावनाओं पर आधारित होते हैं। जब हम धीरे-धीरे कर्मेन्द्रियों के मोह में बंध कर अपनी विशेषताएं भूल जाते हैं, तब हमारी पदार्थ से मेल बनाने की क्षमता घट जाती है। यह हम पर नियन्त्रण कर लेता है। जब ऐसा होता है तो हम एक दिव्य व्यक्तित्व न रह कर आम इंसान बन जाते हैं।

इस अभ्यास को राजयोग के बजाए सहज राजयोग कहते हैं। क्योंकि प्रत्येक आयु वर्ग और शैक्षिक पृष्ठभूमि के लोग इसे सरलता से समझ कर जीवन में अपना सकते हैं व थोड़े से प्रयासों से ही सफल हो सकते हैं। राजयोग शरीर, आत्मा और मन की दवा भी है। क्योंकि यह परमपिता परमात्मा से प्रत्यक्ष सम्पर्क द्वारा आध्यात्मिक, शारीरिक और मानसिक ऊर्जा में सामन्जस्य लाता है, जिससे हम सदा प्रसन्न, स्वस्थ व समृद्ध जीवन व्यतीत कर सकते हैं। “राजयोग अभ्यास के दौरान साधक अपने मन को अल्फा व डेल्टा अवस्था तक ले जाता है, जहाँ ईश्वर अपना प्रेम व प्रकाश बरसाते हैं। वहाँ ध्यान केन्द्रित करने से ईश्वर की ओर से सकारात्मक विचारों का प्रवाह होने लगता है।”

2.5 राजयोग ध्यान के लाभ, महत्व और क्रियाविधि

राजयोग ध्यान के लाभ

इससे ध्यान लगाने की क्षमता में वृद्धि होती है। एक तरह से यह आपको अपने अदृश्य डॉक्टर से मिलने का निःशुल्क प्रवेश-पत्र होता है। राजयोग से एकाग्रचित्तता की शक्ति में सुधार होता है और इससे आन्तरिक प्रकाश (आत्मा का प्रकाश) प्रसारित होता है, जिसमें

अदृश्य डॉक्टर तक जाने का मार्ग स्पष्ट नजर आता है। अदृश्य डॉक्टर ही आपके भीतर आत्म जागृति लाता है और आपके जीवन के उच्च मूल्यों से आपको अवगत कराता है। राजयोग ध्यान से हमें भावनात्मक संघर्षों, आन्तरिक कलह और मनोवैज्ञानिक तनाव से मुक्ति पाने में मदद मिलती है। यह हमारे मन की पूर्ण शुद्धि करके हमें अवांछित बाधाओं से मुक्त रखता है।

राजयोग ध्यान का महत्व

राजयोग ध्यान के दौरान हमारा शरीर शान्त रहकर आराम करता है, जिससे कि सकारात्मक ऊर्जा यानि शक्तिशाली विचार प्राण में समाहित हो जाये। स्वप्नरहित निद्रावस्था में भी ऐसा होता है। ध्यानावस्था में स्वप्नावस्था की तरह अधश्चेतक अपनी ऊर्जा संचित करता है। राजयोग ध्यान के दौरान शरीर शान्त रहकर आराम करता है। इससे स्वप्नरहित निद्रावस्था की तरह सकारात्मक ऊर्जा (शक्तिशाली विचार) प्राण (परम शक्ति) में समाती है। ध्यान के दौरान अधश्चेतक अपनी ऊर्जा को सक्रिय करता है, जैसा कि निद्रावस्था के दौरान होता है। इससे हम यह मान सकते हैं कि नींद आराम का एक अचेतन रूप है, जबकि ध्यान निद्रा का एक चेतन रूप कहा जा सकता है। इसीलिए ध्यान के दौरान उपचारकारी शक्तियां विकसित होती हैं। राजयोग की श्रेष्ठता राजयोग के अभ्यास से प्राप्त होने वाले निम्नलिखित मनोवैज्ञानिक, शारीरिक लाभों के अनुभव से सिद्ध की जा सकती है। आसान न्यूरोबिक अभ्यासों या आरामदायक अभ्यासों से जीवनशैली, दृष्टिकोण और शरीर की जैविक गतिविधियों में ऐसे चमत्कारी परिवर्तन नहीं लाये जा सकते हैं।

राजयोग की क्रिया विधि

सहज राजयोग अभ्यास के लिए किसी खास मुद्रा में बैठना आवश्यक नहीं है। वास्तव में कठिन मुद्रा में बैठने के बजाए, सहज—शांत व प्राकृतिक रूप से बैठने का परामर्श दिया जाता है। फर्श पर कुशन लेकर या फिर कुर्सी पर भी बैठ सकते हैं। मुख्य उद्देश्य तो यही है कि आप किसी भी तरह की असुविधा की भौतिक अनुभूति से परे हो जाएं, ताकि आपका

ध्यान शरीर की ओर न जाए। दूसरी ओर, यदि आप जरूरत से ज्यादा आरामदायक मुद्रा में लेट गए, तो आपको नींद आ सकती है।

6 अवस्थाओं में राजयोग अभ्यास :-

1. स्वयं को अपने भीतर ले जाएं

इस पहली अवस्था में आप व्यर्थ के विचारों से ऊपर उठते हैं। अपनी ही विचार प्रक्रिया का निरीक्षण करें। इससे मानसिक विचारों की गति थमेगी और आपको आत्म-निरीक्षण का अवसर मिलेगा।

2. विचारों को दिशा दें

पहले कदम के बाद अपने सकारात्मक विचारों को एकत्र कर, उन्हें एक नई दिशा दें। जिस तरह बाढ़ का पानी नुकसान पहुँचाता है, उसी तरह विचारों की बाढ़ भी नुकसानदेह हो सकती है। जब हम बाढ़ के पानी को बांध बना कर रोक देते हैं, तो वह बिजली बनाने और सिंचाई के काम में आने लगता है। ठीक उसी प्रकार जब हम सकारात्मक विचारों को दिशा देते हैं, तो हमें सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त होती है।

3. सकारात्मक, शुद्ध व उच्च विचारों का सकारात्मक चित्रण करें

केवल सकारात्मक विचार पैदा करना ही पर्याप्त नहीं होगा। हमें बुद्धि द्वारा इनका मानसिक चित्रण करना होगा, ताकि मस्तिष्क का दायां हिस्सा सक्रिय हो और सकारात्मक विचार दृश्यात्मक रूप में हमारे अवचेतन मन में बैठ जाएं। यह सकारात्मक और अमूल्य छाप हमारे मन व शरीर को शांत करेगी और साथ ही शक्ति भी प्रदान करेगी।

4. मानसिक चित्रण को दिव्यता प्रदान करें

दिव्यता का अर्थ है कि आत्मा को परमात्मा से, सर्वोच्च सत्ता व सारी शक्तियों के स्वामी से जोड़ना। कल्पना करें कि आप अपने ईश्वर के सामने बैठे हैं, जो आपका पिता, अध्यापक व

सद्गुरु है। उसे देखें, उससे बात करें व उससे सभी शक्तियों की सकारात्मक तरंगें प्राप्त करें।

5. दैवीय मानसिक चित्रण को महसूस करें

अब इस दिव्य मिलन को महसूस करें, जिससे आपको परम् व गहन शांति का अनुभव हो सके। मन ज्यों-ज्यों ईश्वर की ओर जाएगा, उसे परम व गहन अनुभव प्राप्त होंगे। आत्मा स्वयं उस दिव्य प्रेम व प्रकाश से भर उठेगी। इस अवस्था में सारी नकारात्मकता मिट जायेगी और आनन्दमयी ईश्वर की उपस्थिति का मौन ही शेष रह जायेगा।

6. इस दैवीय भाव को शाश्वत बना दें

पाँचवी अवस्था में प्राप्त होने वाले इस भाव को शाश्वत बना दें। महसूस करें कि यह अनंत है, जिसे भुलाया नहीं जा सकता। इसे चेतना का अंग बनने दें, ताकि दिव्य ऊर्जा का लगातार अनुभव हो सके। महसूस करें कि आपको ईश्वर से निर्देश मिल रहे हैं। चारों ओर प्रेम और आनन्द का साम्राज्य है, जीवन के हर कदम पर, इन भावों का पूरा आनन्द लें। इस अन्तिम अवस्था में आत्मा, उस दिव्य प्रेम के मद में खो जाएगी, जिसमें जीवन का सार छिपा है।

राजयोग का अभ्यास

अब निम्नलिखित विचारों के साथ ध्यान की 6 अवस्थाओं का अभ्यास करें। सहज भाव से बैठ जाएं। निम्नलिखित शब्दों को धीरे-धीरे पढ़ें। इन पर विचार करें व इनका मानसिक चित्रण करें:-

मैं अपने शरीर से ऊपर उठ रहा हूँ... मैं अपनी अन्तरात्मा, प्रकाश पुंज व अनन्त आत्मा के प्रति सजग हो रहा हूँ। विचारों का भार उतरने से हल्कापन महसूस हो रहा है। एक अभौतिक प्रकाश मेरे माथे पर चमक रहा है। मैं एक चालक हूँ तथा मेरा शरीर एक वाहन है।

विचार एकाग्र होते ही, मैं हल्का हो कर तैरने लगता हूँ। भीतर से गहन शांति व शक्ति का अनुभव होता है। मैं मन को एक नए आयाम, नए घर, आत्मा के वास, शांति, मौन व सहज प्रकाश की धरती पर ले जाता हूँ। मैं फिर से एक बार, उस प्रकाश में नहा जाता हूँ। मैं पूर्ण शांति और शुद्धता से भर जाता हूँ। मेरे घर की कोई सीमा नहीं। मैं तनावमुक्त हो कर प्रकाश के विस्तार में उड़ने लगता हूँ। मेरे इस सच्चे घर में एक तेजोमय प्रकाश बिन्दु है – परमात्मा, जो शक्ति का असीम सागर है। जैसे ही मैं इस प्रकाश के समीप आता हूँ, मैं और अधिक शांतिमय हो जाता हूँ। इस मौन में गहराई तक जाने पर मैं स्थिर हो जाता हूँ और शांति की गहराई तलाशने लगता हूँ।

मेरा प्यारा मित्र, ईश्वर मुझे प्रेम के असीम साम्राज्य में ले जाता है। इस सागर की कोमल प्रकाश तरंगों सुनहरी आभा व प्रेम के रूप में मुझ पर बरस रही हैं। मैं स्थिर हो कर इस सागर की गहराई तक जा पहुँचता हूँ। मैं गहन शांति का स्वाद चखता हूँ और शांति ही मेरी गहन प्रकृति बन जाती है।

अब धीरे-धीरे मैं शरीर के प्रति सजग होने लगता हूँ। मैं अब भी पूरी तरह शांत व सहज हूँ। नियमित कार्यों के दौरान भी मैं यही भाव बनाए रखूंगा। मैं काम के दौरान भी हल्का व निशक्त रहूंगा। अब मुझे कोई व्याकुल नहीं कर पाएगा।

2.6 राजयोग– सर्वोत्तम न्यूरोबिक्स व्यायाम

यह सबसे अच्छा न्यूरोबिक्स व्यायाम है। यह हमारे विचार प्रतिरूपों को तेजी से बदल कर, बाहरी भागों के आंतरिक अनुक्रिया है। हमारी जीवनशैली को बदलने के अलावा राजयोग भावनात्मक तनाव और साइकोसोमैटिक बीमारियों के उपचार में बहुत उपयोगी साबित हो चुका है। जिंदगी इतनी छोटी नहीं है कि इसे अच्छे और बुरे, गलत और सही, कुरूप और सुन्दर के खंड में रखा जा सकता है। जिंदगी इतनी बड़ी है कि यह विरोधभास शामिल करती है और राजयोग ध्यान इन विरोधाभासों के बीच पूर्णता प्राप्त करने की एक कला है।

जिंदगी एक स्टेज या फिल्म सेट की भाँति है, जहाँ कथा अनुभव के लिए अभिनीत की जाती है, जो वे लायेंगे। जीवन के स्टेज की घटनाएँ बुरी और अच्छी दोनों होती हैं, क्योंकि हम यहाँ दोहरे अंतः चेतना को अनुभव करने के लिए हैं। और यह अनुभव राजयोग की कला कहलाती है।

राजयोग का मूलभूत पाठ्यक्रम निम्न विषयों को समाहित करता है—

- स्व-धारणा
- ईश्वर की धर्म निरपेक्ष धारणा; स्वयं ईश्वर द्वारा उद्घाटित।
- ईश्वर के गुण और कार्य
- अनंत विश्व चक्र ड्रामा
- ब्राह्मांड की उत्पत्ति का रहस्य (जैसा ईश्वर ने प्रकट किया)
- मानव जीनेलॉजिकल पेड़
- मानव जीव में नैतिक और दैवीय मूल्यों का उठना और गिरना
- जीवन का लक्ष्य और उद्देश्य
- कर्म दर्शन
- राजयोग के आधार
- उच्चतर राजयोग अभ्यास
- आठ शक्तियों और नौ खजानों का प्राप्ति
- पूर्ण व्यक्तित्व और मानव जीव का दैवी करण।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य बताईए।

1. राजयोग अभ्यास के दौरान साधक अपने मन को अल्फा व डेल्टा अवस्था तक ले जाता है।
2. राजयोग से एकाग्रचित्तता की शक्ति में सुधार होता है और इससे आंतरिक प्रकाश प्रसारित होता है।

3. राजयोग ध्यान मन की पूर्ण शुद्धि करके हमें अवांछित बाधाओं से मुक्त नहीं कर पाता है।
4. राजयोग अभ्यास को आठ अवस्थाओं में किया जाता है।
5. राजयोग अभ्यास की अंतिम अवस्था में आत्मा दिव्य प्रेम की अनुभूति में खो जाती है।

2.7 शब्दावली

एरोबिक्स	–	शारीरिक व्यायाम
हस्तमुद्राएँ	–	योग के दौरान हाथों की भावभंगिमा
अवांछित	–	बिना चाही हुई स्थिति
राजयोग ध्यान	–	योग की एक विद्या
कर्मन्द्रियाँ	–	अपने कार्य में उपयोग की जाने वाली इंद्रियाँ
सर्वोत्कृष्ट	–	सबसे उत्तम

2.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. साइको न्यूरोबिक्स क्या है? ध्वनि साइको न्यूरोबिक्स के बारे में भी विस्तार से समझाएँ।
2. सरल और प्रकाश साइको न्यूरोबिक्स के बारे में भी विस्तार से समझाएँ।
3. राजयोग ध्यान क्या है? इसके लाभ, महत्त्व और क्रियाविधि के बारे में विस्तार से समझाएँ।
4. राजयोग सर्वोत्कृष्ट साइको न्यूरोबिक्स अभ्यास क्यों है? राजयोग अपने आप में किन मूल बातों को शामिल करता है।

2.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. मन
2. तीन
3. कंपनी
4. एंडोरफिन
5. काव्यात्मक
6. पाँच
7. रंगों
8. विजुअलाइजेशन तकनीक
9. विज्ञान
10. आरोग्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य
4. असत्य
5. सत्य

2.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 3

आंतरिक शरीर क्या है ?

इकाई की रूपरेखा

3.0 उद्देश्य

3.1 प्रस्तावना

3.2 परिचय

3.3 आंतरिक शरीर की परिभाषा

3.4 आंतरिक शरीर के प्रकार

3.5 आभा (Aura) स्कैनर—सर्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर

3.6 ऊर्जा शरीर व चक्रों की किरलियन (Kirlian) फोटोग्राफी

3.7 शब्दावली

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

3.9 संदर्भ ग्रंथ

3.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप –

- मानव शरीर के उन प्रकारों के बारे में जान पायेंगे जो हमारी जानकारी से परे इस दुनिया में वर्तमान है।
- आप ऊर्जा शरीर और चक्रों की किरलियन फोटोग्राफी के बारे में जानेंगे।
- आभा (Aura) स्कैनर – यूनिवर्सल ऊर्जा स्कैनर के बारे में जानेंगे।

3.1 प्रस्तावना

“आंतरिक शरीर” हमारे शरीर के भीतर की ऊर्जा क्षेत्र के लिए प्रदान किया गया एक और नाम है। इस शरीर की अनुभूति आप अपने अंदर जाते हुए कर सकते हैं जिसमें आप सिर्फ अपने शरीर के प्रति जागरूकता वाली स्थिति से बाहर आते हैं। आंतरिक शरीर की जागरूकता आपको भौतिक शरीर से बाहर ले जाती है। जैसे ही आप अपने शरीर के अंदर जाते हैं आप ठीक वैसे ही अपने भौतिक शरीर से बाहर आते हैं। यह आंतरिक शरीर का ऊर्जा क्षेत्र ही है जो जीवन के रूप में आपके भौतिक शरीर में व्याप्त है। आंतरिक शरीर के संपर्क में आने के बाद आप अपने आपको विस्तार के दायरे में ले जाते हैं जिससे आपको अपने स्व (आत्मा) को पहचानने का अवसर मिलता है। अपने आंतरिक शरीर के बारे में जागरूक होने के बाद आप अपने आपको मन की शांति के एक बड़ी हुई अवस्था में पायेंगे।

3.2 परिचय

आंतरिक शरीर का एहसास आपकी चेतना को आपके अहंकार से वापस करता है। यह आपकी चेतना को सोच की सतत धारा से वापस करता है जिस सोच का निर्माण हमारे मन द्वारा लगातार किया जाता है। अगर शुरूआती दिनों में आपको इसका एहसास नहीं हो पाता है तो परेशान होने की कोई आवश्यकता नहीं है। इसके लिए बस थोड़े से अभ्यास की आवश्यकता है। आंतरिक शरीर के प्रति जागरूकता का प्रयोग एक अभ्यास है जिसकी सहायता से आप अपने आपको अपने मन के सोच की जकड़न से मुक्त करते हुए अपने आपको आंतरिक शांति की अवस्था में ले जा सकते हो। यह शरीर को आरोग्य प्रदान करने में भी कारगर हो सकता है। इस शरीर के प्रति जागृत होते हुए आप अपने शरीर की भौतिक संरचना में जीवन ऊर्जा को प्रवाहित होने की अनुमति प्रदान करते हैं और भौतिक शरीर के अंगों में ऊर्जा के अवरोध को खोलता है जो कि बीमारियों का मूल कारण होती है।

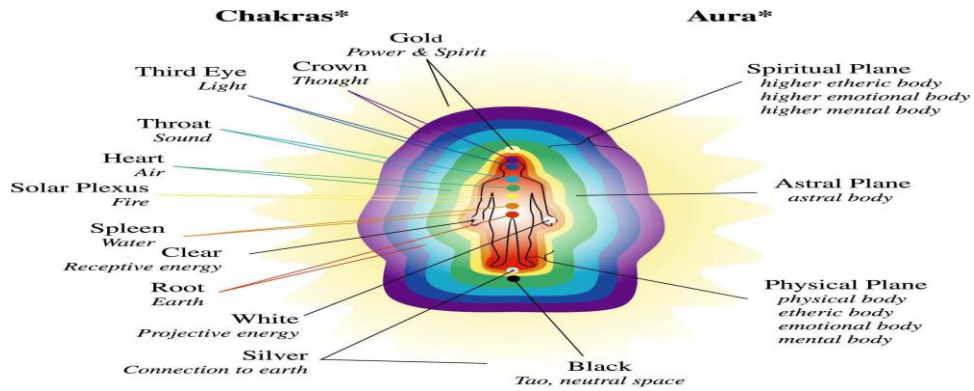
3.3 आंतरिक शरीर की परिभाषा

आम जीवन में अक्सर कई लोगों को अलौकिक घटनाओं का आभास होता है। ऐसी ही एक घटना का वर्णन करते हुए एक व्यक्ति ने बताया कि उसे अपने पीछे एक आकृति खड़ी दिखायी दी लेकिन जब वह पीछे मुड़ा तो वह आकृति अदृश्य हो गई। एक महिला को ऐसा महसूस हुआ कि वह स्वयं अपने शरीर को छोड़ रही है और आसमान में तैरकर अपने मृत शरीर को देख रही है। जो लोग रहस्यमयी अदृश्य शक्तियों में विश्वास रखते हैं, ऐसे अनुभव उन लोगों को अक्सर होते रहते हैं।

लेकिन न्यूरो विज्ञानियों के नवीनतम अध्ययन के अनुसार यदि मस्तिष्क के कुछ विशेष भागों में यदि हल्का बिजली का करंट दिया जाये तो ऐसे विचार उत्पन्न किये जा सकते हैं। उदाहरण के लिए एक महिला के मस्तिष्क के एक भाग जिसे एंगुलर गायरस कहा जाता है, पर आघात लगने से उसे ऐसी अनुभूति हुई जैसे वह छत पर लटकी हो और नीचे फर्श पर अपने शरीर को देख रही है। ऐसे ही दूसरी महिला के मस्तिष्क में एंगुलर गायरस पर करंट लगने से उसे ऐसा लगा कि कोई उसके पीछे है और वह उसके काम में बाधा पहुंचा रहा है।

3.4 आंतरिक शरीर के प्रकार

आत्मा और शरीर के बारे में जागरूकता तो आधारभूत ज्ञान है। अब हम आंतरिक शरीर के प्रकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।



मूल शरीर या शरीर रहित शरीर – (बिन्दु स्वरूप-बीज रूप)

जिस तरह एक बीज एक पौधे के रूप में बढ़ता है, उसी तरह हमारा ऊर्जा शरीर भी एक बिन्दु स्वरूप से ही विकसित होता है। वृद्धि एक भौतिक क्रिया है, लेकिन विकास एक तात्त्विक प्रक्रिया है। ऊर्जा शरीर के विकास से हमारा तात्पर्य एक सम्पूर्ण व्यक्तित्व की छवि के विकास से है। व्यक्तित्व शब्द अंग्रेजी के **Personality** शब्द से बना है जो स्वयं ग्रीक शब्द **Persona** से आया है, जिसका शाब्दिक अर्थ होता है— छद्म आवरण या मुखौटा। जैसा आपका आवरण होगा वैसा ही आप दिखायी देंगे और आपके आवरण के अनुसार ही आपके चारित्रिक कार्य होंगे। एक कहावत भी है – “जतो नाम, ततो गुण”। अर्थात् जैसा नाम होगा वैसा ही व्यक्ति के काम होंगे। इसी तरह यदि एक व्यक्ति अपने ऊर्जा शरीर को दिव्यता (दिव्य विचार एवं दर्शन) के काल्पनिक आवरण में ढालता है, तो उसके चरित्र से दिव्यता प्रकट होती है और वह ऐसा ही व्यवहार भी करता है। ऐसे व्यक्ति को हम कहते हैं कि उसका व्यक्तित्व अलौकिक या दिव्य है। इसके विपरीत यदि कोई व्यक्ति राक्षसी चरित्र का होता है, तो वह राक्षसी वृत्तियों को ही प्रोत्साहित करता है और उसका व्यक्तित्व भी दानव की भांति हो जाता है। दिव्य एवं दानव शरीर ऊर्जा के आवरण की तरह ही हैं, जो भौतिक काया से ढके हैं। हमें अपने व्यक्तित्व के लिए इनमें से कोई एक आवरण चुनना पड़ता है।

स्वामी विवेकानन्द ने कहा था, “शिक्षा परिपूर्णता की एक ऐसी अभिव्यक्ति है जो मनुष्य में पहले से ही विद्यमान है और धर्म अलौकिकता की एक ऐसी अभिव्यक्ति है, जो मनुष्य में पहले से ही विद्यमान है।”

धर्म को प्रकृति के नाम से भी जाना जाता है। जिस प्रकार आग का स्वभाव जलना है, बर्फ का स्वभाव शीतलता का अहसास देना है; उसी प्रकार आत्मा का स्वभाव शान्ति और शुद्धता है। मूल शरीर (बिन्दु स्वरूप) हमारे माथे में (दोनों भौहों के मध्य) मिलने वाली पीयूषिका ग्रन्थि के अधश्चेतक (हाइपोथैलामस) में निवास करता है। अधश्चेतक (हाइपोथैलामस) को

आत्मा का निवास स्थान माना जाता है और सभी इन्द्रियां अपने संकेत यहीं भेजती हैं, जिनके आधार पर आत्मा शरीर के यन्त्र अंगों को कार्य करने के आदेश देती है। यह हमारे शरीर के एक और ऊर्जा केन्द्र 'आज्ञा चक्र' से भी जुड़ा होता है।

ऊर्जा शरीर

यह हड्डियों, मांसपेशियों से बने भौतिक शरीर से ढका आन्तरिक शरीर होता है। हमारे ऊर्जा शरीर या आन्तरिक शरीर को ढालने वाली शक्ति विचार है। हमारे ऊर्जा शरीर को शुद्धता, शान्ति, प्रेम, प्रसन्नता, आनन्द, शक्ति, सत्य और ज्ञान (हमारे विचारों, हमारी भावनाओं और कल्पनाओं के रूप में) की उपस्थिति पूरी तरह सक्रिय और गतिशील कर देती है। लेकिन इनमें से एक भी मौलिक गुण की कमी से हमारे ऊर्जा शरीर का विकास गड़बड़ा जाता है और यह असमर्थ हो जाता है। ऊर्जा शरीर में गड़बड़ी होने से हमारे भौतिक शरीर पर भी विपरीत प्रभाव पड़ते हैं। भौतिक शरीर विभिन्न विकारों, असमर्थताओं एवं रोगों का शिकार हो जाता है। ऊर्जा शरीर के पांच प्रकार होते हैं:

ऊर्जा शरीर के प्रकार

भावात्मक या आकाशी शरीर: इस तरह का ऊर्जा शरीर 7 वर्ष तक के बच्चों में पाया जाता है। एक बच्चे के भौतिक शरीर के विकास में उसके बाल मन की भावनाओं की बड़ी भूमिका होती है। विद्यालय और घर में स्वस्थ वातावरण से बच्चे का ऐहिक शरीर ढलता है। भौतिक शरीर के विकास का यही सबसे अहम् समय होता है।

सूक्ष्म शरीर: इस तरह का शरीर 7 वर्ष की आयु के बाद बनना शुरू होता है। इस शरीर का निर्माण बुद्धि की रचनात्मकता एवं दर्शन शक्ति से होता है। बच्चा रचनात्मक दर्शन से ही धीरे-धीरे एक वयस्क बनता है। यह आन्तरिक शरीर ही बाद में ऊर्जा शरीर और सकारात्मक व्यक्तित्व के सम्पूर्ण विकास के लिए एक आधार बनता है। इसीलिए हमें अपने बच्चों का 7 वर्ष की आयु से लेकर किशोरावस्था तक बहुत ध्यान रखना चाहिए। किशोरावस्था के बाद ही सूक्ष्म शरीर मानसिक शरीर में विकसित होना प्रारम्भ होता है।

मानसिक शरीर: आन्तरिक शरीर या ऊर्जा शरीर का आकार हमारे विचारों, हमारी इच्छाओं और कल्पनाओं से ही तय होता है। जैसे हमारे विचार, इच्छाएं और कल्पनाएं होंगी वैसा ही हमारा मानसिक शरीर भी होगा। मानसिक शरीर हमारे भौतिक शरीर को प्रभावित करता है। सभी रचनात्मक कार्य, कलात्मक गतिविधियां, आविष्कार और नव प्रयोग हमारे मानसिक शरीर में ही पैदा होते हैं। हमारे विचार, हमारी इच्छाएं और कल्पनाएं जितनी सकारात्मक होंगी, हमारी स्मरण शक्ति में उनका प्रभाव उतना ही गहरा होगा। सकारात्मक सोच होने पर ही हम मान सकते हैं कि हमारा मानसिक शरीर स्वस्थ है। स्वस्थ मानसिक शरीर ही हमारे भौतिक शरीर को स्वस्थ बनाये रखता है। किसी भी एक मूल गुण की कमी के कारण आन्तरिक शरीर या मानसिक शरीर नकारात्मक हो जाता है या उसमें गड़बड़ी आ जाती है। इससे भौतिक शरीर में भी विकार और बीमारियां उत्पन्न हो जाती हैं।

आध्यात्मिक शरीर: यह सर्वाधिक स्वस्थ एवं शक्तिशाली आन्तरिक शरीर होता है। यह न सिर्फ हमें आध्यात्मिक और मानसिक तौर पर स्वस्थ बनाये रखता है, हमें सामाजिक एवं शारीरिक तौर पर भी स्वस्थ बनाये रखता है। आध्यात्मिक शरीर का विकास एक स्वस्थ एवं सकारात्मक मानसिक शरीर से ही आरम्भ होता है। आध्यात्मिक शरीर ऐसे विचारों एवं कल्पनाओं का सूचक होता है, जो आत्मा के मूल गुणों एवं आध्यात्मिक शक्तियों से सम्बन्धित होती हैं। इस शरीर से हम अपने शारीरिक कष्टों का निवारण तो कर ही सकते हैं, साथ ही अन्य लोगों के रोगों का उपचार भी कर सकते हैं। इस शरीर से निकलने वाले सकारात्मक एवं शक्तिशाली रेडिएशन से चारों तरफ शान्ति और सद्भाव की लहरें पैदा होती हैं। आध्यात्मिक शरीर के विकास से लोग प्रसन्नता एवं शान्ति का अनुभव करते हैं। यह अन्तर्ज्ञान की सर्वोच्च स्थिति होती है जिसे ध्यान एवं योगाभ्यास से प्राप्त किया जा सकता है।

ब्रह्माण्डीय या सार्वभौमिक शरीर: इस शरीर का विकास एक शक्तिशाली आध्यात्मिक शरीर से होता है। ब्रह्माण्डीय शरीर में ब्रह्माण्ड की तमाम ऊर्जा समायी होती है। यह शरीर समस्त शरीरों, स्थानों, समय-सीमाओं से परे होता है। यह किसी भी समय किसी भी शरीर या स्थान से परे जाकर अपनी इच्छानुसार रूप धारण कर सकता है। इसे सर्वशक्तिमान सर्वोच्च

सत्ता (ईश्वर) से शक्ति प्राप्त होती है। अन्तर्दर्शन, दूरअंगगति (टेलीकिनेसिस) और शरीरातीत अनुभव सिर्फ इसी शरीर के माध्यम से सम्भव हैं। ब्रह्माण्डीय शरीर से आत्मा के सभी गुणों की शक्तिशाली लहरें वातावरण में चारों तरफ प्रसारित होती हैं। यह शरीर कभी सोता नहीं है। संतुलित भावनाओं और योगनिद्रा की स्थिति में यह शरीर लगातार डेल्टा तरंगों छोड़ता रहता है। हालांकि यह शरीर भौतिक काया से ढका होता है, फिर भी यह हर प्रकार के बन्धनों से मुक्त होता है। चाहे बन्धन शारीरिक हों, या जाति, सम्प्रदाय, धर्म या क्षेत्र से सम्बन्धित हों। यह 'परम ज्ञान' की स्थिति होती है।

ऊर्जा शरीर के कार्य:

1. ऊर्जा शरीर संपूर्ण भौतिक शरीर को प्राण ऊर्जा से अवशोषित, वितरित व ऊर्जान्वित कर देता है, जो कि पूरे शरीर को पोषण प्रदान करता है ताकि यह अपने विभिन्न अंगों के साथ उचित तालमेल बनाते हुए कार्य कर सके। सामान्यतः प्राण ऊर्जा के अभाव में शरीर निष्प्राण होगा।
2. यह दृश्यमान भौतिक शरीर के लिए एक साधन का कार्य करता है। यह भौतिक शरीर को वर्षों के निरंतर चयापचय के बावजूद अपना आकार, आकृति व नैन-नक्श बनाए रखने में सहायक होता है। यदि और साफ शब्दों में कहें तो पूरा शरीर इसी के मॉडल पर आधारित होता है। यदि ऊर्जा शरीर विकृत होगा तो भौतिक शरीर में भी विकृति होगी। वे दोनों इतने समीप हैं कि परस्पर प्रभावित करते हैं। एक के रोगी होने पर दूसरे का रोगी होना सुनिश्चित है। एक के आरोग्य पाने पर दूसरे का आरोग्य पाना भी सुनिश्चित है। यह सब बाधाकारक तत्वों के अभाव में धीरे-धीरे प्रकट होता है।
3. ऊर्जा शरीर अपने चक्रों के माध्यम से सब कुछ नियंत्रित करता है तथा पूरे भौतिक शरीर को सुचारु रूप से गतिमान रखने के लिए उत्तरदायी होता है। इसमें एंडोक्राइन ग्रंथियां भी शामिल हैं, जो कुछ प्रमुख चक्रों को रूपायित करती हैं। एक से अधिक ऊर्जा चक्रों की दुरावस्था के कारण ही शरीर में रोग जन्म लेता है।
4. ऊर्जा शरीर अपनी स्वास्थ्य किरणों व आभामंडल के माध्यम से कीटाणुओं व रोगयुक्त ऊर्जा से अपना बचाव करता है। वे उसके आसपास एक बचावकारी कवच रच देते हैं

स्वास्थ्य किरणों पोरों के माध्यम से रोगयुक्त ऊर्जा, विषैले व व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकाल देती हैं। इस तरह पूरे भौतिक शरीर की शुद्धि हो जाती है।

ऊर्जा शरीर में रोग

ऊर्जा शरीर में ही सात प्रमुख चक्र, असंख्य छोटे चक्र तथा एक्यूपंचर बिंदु (मैरीडियन) पाए जाते हैं, जिनके परिणामवश आभमंडल व शरीर से ऊर्जा के अंदर और बाहर प्रवाहित होने के लिए अनेक बिंदु मिल जाते हैं। ये चक्र घड़ी की दिशा में चक्कर लगाते हैं और इनकी गति धीमी या तीव्र हो सकती है।

सात प्रमुख चक्रों में से पांच मनुष्य के धड़ के दोनों ओर गतिमान होते हैं। जबकि मूलाधार व सहस्रार चक्र शरीर के नीचे व ऊपर से किसी कोण के आकार में प्रवेश करते हैं। ऊपरी दो चक्र मानसिक केंद्र हैं। आगे की ओर के चार चक्र भावों से संबंध रखते हैं तथा वही चक्र पीछे की ओर से संकल्प शक्ति से संबंध रखते हैं। मूलाधार चक्र भौतिक शरीर से संबंध रखता है।

प्रत्येक चक्र का हमारी आत्मा के किसी न किसी पक्ष से संबंध होता है जो कि भावना, गंध, स्वाद, दृश्य, अंतर्जात शक्ति या ज्ञान की अवस्था के रूप में हो सकता है। यदि किसी चक्र में बाधा होगी तो ऊर्जा का सरलतापूर्वक प्रवाह नहीं हो सकेगा, जिससे शरीर में रोग, भावात्मक दमन तथा विकृति आदि उत्पन्न हो सकते हैं। चक्र कई बार आवश्यकता से अधिक खुले भी हो सकते हैं। उदाहरण के लिए—यदि किसी व्यक्ति का हृदय चक्र अधिक खुला होगा तो वह भावात्मक हिस्टीरिया से ग्रस्त हो सकता है। यदि चक्र बंद होगा तो वह भावात्मक रूप से शून्य हो सकता है। ऐसा ही दूसरे चक्रों के साथ भी हो सकता है। उनके अधिक खुले होने या बंद होने के कारण विभिन्न प्रकार की समस्याएं उत्पन्न होती हैं।

चक्र सक्रिय हों तो वे हमारी नींद के दौरान बहुत अच्छे तरीके से कार्य कर पाते हैं। रात की नींद की प्रक्रिया में चक्र खुलते हैं तथा गुप्त व गूढ़ ग्रहों से और अधिक ऊर्जा ग्रहण करते हैं। यदि ऐसा न होता तो हम मर जाते। एक व्यक्ति दस वर्षों तक भी सोते हुए 'कोमा' में जीवित रह सकता है पर कुछ दिन की नींद के बिना जीवित नहीं रह पाएगा या पागल हो

जाएगा। पशुओं पर इस तरह के परीक्षणों से यह तथ्य प्रमाणित हो चुका है। चक्र हमारे मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं और सजग भाव से हमारे यथार्थ को रचने में भी सहायक होते हैं।

सभी रोग पहले ऊर्जा शरीर में ही प्रकट होते हैं यद्यपि नकारात्मक विचार ढांचों के अध्ययन से भी इन्हें उच्च स्तरों पर जाना जा सकता है। हम सभी के ऊर्जा शरीर में कहीं न कहीं बाधा या विकृतियां होती हैं क्योंकि हम भौतिक रूप से जो भी अनुभव करते हैं वह सदमे, आदत, फोबिया या चोट के रूप में हमारे विभिन्न चक्रों में ही संग्रहित होता है। एक अच्छा आरोग्य चिकित्सक भौतिक शरीर में देखने से पहले ही ऊर्जा शरीर में रोग की उपस्थिति को जान सकता है।

जो व्यक्ति स्वयं को भावात्मक रूप से शून्य पाते हैं, उनके आभामंडल में वर्षों के विविध पीड़ादायी अनुभवों के फलस्वरूप घाव हो जाते हैं। हम सभी बुरा महसूस कराने वाले भावों का दमन करते हैं जैसे— अस्वीकृति, दिल का टूटना, मानसिक या शारीरिक उत्पीड़न और यही हमारे ऊर्जा शरीर में बाधा देते हैं। हमारे ऊर्जा क्षेत्र में जितने अधिक असंतुलन व बाधाएं उत्पन्न होती हैं, ऊर्जा के प्रवाह में उतनी ही कमी आती जाती है और शरीर रोगों का घर बन कर रह जाता है।

अभ्यास प्रश्न: 1

1. आत्मा और शरीर से परे हमारे द्वारा आंतरिक शरीर के बारे में जानकारी प्राप्त करना क्यों आवश्यक है।
2. ऊर्जा शरीर के मुख्य प्रकार कौन से हैं।
3. ऊर्जा शरीर के द्वारा कौन से कार्य संपादित किये जाते हैं।
4. ऊर्जा शरीर शरीर को रोगी और रोगमुक्त करने में किस प्रकार की भूमिका निभाता है।
5. आप अपने आसपास के लोगों को ऊर्जा शरीर के प्रति जागरूक करने के लिए कौन से कदम उठायेंगे।

3.5 आभा (Aura) स्कैनर –सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर

सार्वभौमिक एनर्जी स्कैनर, जिसे प्रभामण्डल या आभामण्डल स्कैनर भी कहा जाता है, जिससे किसी भी व्यक्ति या वस्तु के प्रभामण्डल का पता लगाया जाता है। पृथ्वी पर वर्तमान प्रत्येक सजीव एवं निर्जीव वस्तु किसी न किसी धातु से बनी है, जिसका सबसे छोटा भाग अणु होता है। हमारे ब्रह्माण्ड में इन्हीं अणुओं से निकली और इनसे प्रभावित ऊर्जा मौजूद होती है। वैज्ञानिकों द्वारा इसी ब्रह्माण्डीय ऊर्जाओं का पता लगाने के लिए एनर्जी स्कैनर का आविष्कार किया गया है। जिससे ऊर्जा के विभिन्न स्तरों का पता लगाया जाता है।

आभा (Aura) क्या है?

आभा ऊर्जा की एक परत है जो अन्य सभी सूक्ष्म शरीरों को जोड़ती है और एक अन्य सुरक्षा कवच के तौर पर हमें घेरे हुए हमारे और अधिक परिष्कृत सूक्ष्म शरीरों जैसे मानसिक, भावनात्मक, आध्यात्मिक और सूक्ष्म शरीरों की रक्षा करती है। जिस प्रकार हमारे भौतिक शरीर को अपने आप को स्वस्थ और जीवित रखने के लिए ऑक्सीजन की जरूरत होती है ठीक उसी प्रकार प्राणिक बलों जिसे आम तौर पर प्राण कहा जाता है वह सूक्ष्म ऊर्जा है जिसकी जरूरत हमारे अन्य परिष्कृत शरीरों को अच्छी तरह कार्य करने और अच्छा स्वास्थ्य रखने के लिए होता है। जिस तरह हमारे द्वारा वातावरण से ऑक्सीजन प्राप्त करने के लिए अपने फेफड़ों को स्वस्थ रखा जाना जरूरी है ठीक उसी प्रकार यदि हम यह चाहते हैं कि हमारे सूक्ष्म शरीर अच्छी तरह से कार्य करें और प्राणिक बलों को उचित रूप से अवशोषित करें तो इसके लिए हमें अपने आभामंडल को स्वस्थ रखना पड़ेगा ।



एक व्यक्ति की आभा सीधे-सीधे व्यक्ति के स्वास्थ्य के स्तरों से जुड़ी होती है। एक व्यक्ति को स्वस्थ कहने के दौरान हम उसके शारीरिक जीवन शक्ति, मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक अच्छे स्वास्थ्य और जीवन में अत्यधिक सकारात्मक आध्यात्मिक ऊर्जा जैसे पहलुओं पर भी ध्यान केंद्रित करते हैं। इसलिए अगर एक व्यक्ति इन सभी दृष्टिकोणों से स्वस्थ है तो उसका आभामंडल बड़ा और उज्ज्वल होगा और कमजोर व्यक्ति में इसके विपरीत की स्थिति होगी ।

एनर्जी स्कैनर का विज्ञान से क्या संबंध है?

हमारे ब्रह्माण्ड में तरह-तरह की ऊर्जाएँ विद्यमान है। हर सजीव एवं निर्जीव वस्तु में अलग-अलग तरह की ऊर्जा मौजूद होती है। मानव भी इसका अपवाद नहीं है। हमारे शरीर में भी विभिन्न ऊर्जाएँ होती हैं, जिससे हमारे चारों ओर एक प्रभामण्डल का निर्माण होता है। मानव शरीर में लाभकारी ऊर्जा के साथ-साथ कुछ हानिकारक ऊर्जाएँ भी पायी जाती है। एनर्जी स्कैनर सभी ऊर्जाओं के स्तर का पता लगाने के साथ-साथ शरीर में मौजूद हानिकारक ऊर्जाओं की भी पहचान करता है।

एनर्जी स्कैनर किस प्रकार कार्य करता है?

वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित यह उपकरण भारतीय वैज्ञानिक द्वारा किया गया एक अनूठा आविष्कार है। आभा स्कैनिंग ऊर्जा स्तरों, ऊर्जा के स्वतंत्र बहाव में होने वाले गतिरोधों और इससे होने वाले संभावित खतरों की पहचान करता है। यदि इस एनर्जी स्कैनर का उचित ढंग से उपयोग किया जाये, तो इससे निम्नलिखित लाभ हो सकते हैं।

- 1. आभामण्डल का मापन :** प्रत्येक व्यक्ति का एक आभामण्डल होता है। यदि कोई व्यक्ति अस्वस्थ रहता है या कोई नकारात्मक आभूषण/जवाहरात धारण किए रहता है तब इससे उसका प्रभामंडल प्रभावित होता है। कभी-कभी हमारा प्रभामण्डल निम्न श्रेणी के स्थान (Geopathic) पर सोने से भी प्रभावित होते हैं।

2. **बीमारी की जानकारी:** एनर्जी स्कैनर शरीर में बीमारी के आक्रमण होने का संकेत देता है। संकेतों के सही ढंग से विश्लेषण करने पर हम बीमारी से बचे रहने के लिए सावधानी बरत सकते हैं।
3. **रंग:** हमारा शरीर और वातावरण सात रंगों के संतुलन से बना है। रंगों में असंतुलन पैदा होने से शरीर में रोग उत्पन्न होने या वातावरण में कोई समस्या पैदा होने के संकेत मिलते हैं। एनर्जी स्कैनर से पता लगाया जा सकता है कि किसी स्थान विशेष या व्यक्ति विशेष में किस रंग की कितनी आवश्यकता है। इसे रंग-चिकित्सा भी कहा जाता है। दवाइयों के साथ-साथ यह चिकित्सा कराने से जल्दी स्वास्थ्य लाभ मिलता है।
4. **वास्तु दोष/फेंग शुई:** अधिकतर वास्तु सलाहकार संरचनात्मक सिद्धांतों पर ही काम करते हैं। यही कारण है कि वास्तु के अनुसार बनाए गए उचित स्थान या भवन में रहने के बावजूद लोगों को जिन्दगी में परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसका कारण आस-पास में मौजूद नकारात्मक ऊर्जा का स्रोत ही होता है। ऐसे स्रोतों का पता बिना एनर्जी स्कैनर के नहीं लगाया जा सकता है। वस्त्रों, बर्तनों और अन्य सामानों में ऊर्जाएँ वास करती हैं, जो घर के प्रभामंडल को प्रभावित करती हैं और उस घर में रहने वाले मनुष्यों का भाग्य निर्धारित करती हैं।
5. **भूमि-दोष (जियोपैथिक स्ट्रेस) यानि निम्न ऊर्जा या गैस :** पृथ्वी से लगातार निकलते रहने वाली निम्न ऊर्जा एवं गैसों को भू-दोष यानि जियोपैथिक स्ट्रेस कहा जाता है। ये खुली आँखों से नहीं देखी जा सकती है। जब ऐसी ऊर्जाएँ या गैसों एक सीमा से अधिक उत्सर्जित होती हैं, तब उस स्थान पर रहने वाले व्यक्तियों के व्यक्तिगत एवं पेशेगत जीवन में प्रगति नहीं हो पाती है। कुछ लोग अल्पायु में कैंसर एवं टी.बी. जैसी बीमारियों के शिकार हो जाते हैं क्योंकि वे लोग निम्न ऊर्जा एवं गैस वाले स्थान में रहते हैं।
6. **चक्रों की स्थिति:** जब चक्र उचित स्थान पर नहीं रह पाते हैं और वे ठीक ढंग से काम नहीं करते हैं, तब हमारे ऊर्जा स्तरों में समस्या पैदा हो जाती है। चक्रों के बीच में कुछ अवरोध आने से ऊर्जा के प्रवाह में बाधा उत्पन्न होती है। जिससे बीमारियाँ

- पैदा होती हैं मनोदशा में गड़बड़ी हो जाती है। एनर्जी स्कैनर की मदद से हम अपने चक्रों की सही स्थिति का पता लगा सकते हैं।
7. **दवाओं की प्रभावकारिता में सहायक:** कभी-कभी शरीर पर दवाओं का असर नहीं होता है। दवाएँ चाहे एलोपैथिक हों या होम्योपैथिक, या फिर आयुर्वेदिक काम नहीं करती हैं। आप एक के बाद एक दवाएँ परखते हैं, लेकिन लाभ नहीं मिलता। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि वे दवाएँ हमारे शरीर के अनुकूल नहीं होती हैं। ऊर्जा स्कैनर की मदद से आप पता लगा सकते हैं कि आपके शरीर में कौन सी दवा असर करेगी।
 8. **शरीर में नकारात्मकता की खोज:** हमारे शरीर में अधिकांश बीमारियाँ हमारे शरीर की नकारात्मक ऊर्जाओं के कारण पैदा होती हैं। इस स्कैनर का इस्तेमाल करने के बाद शरीर में नकारात्मकता का पता लगाया जाता है और शरीर पर इसके बुरे प्रभावों की पहचान की जा सकती है।
 9. **आभूषणों और पत्थरों में नकारात्मकता का पता लगाना:** पत्थरों में भी ऊर्जाएँ मौजूद होती हैं। यही कारण है कि ज्योतिष लोगों को इसे धारण करने की सलाह देते हैं। लेकिन कभी-कभी विपरीत असर वाली ऊर्जाओं में टक्कर हो जाती है। स्कैनर से पता लगाया जा सकता है कि कौन सा पत्थर उपयोगी है और कौन सा नहीं। कभी-कभी हम जो आभूषण धारण करते हैं, वह नकारात्मक ऊर्जा उत्सर्जित करता है। इससे मन अशांत हो जाता है। इसमें भी स्कैनर सहायक होता है।
 10. **उपयोगी पत्थर की पहचान:** हो सकता है कि आपको ज्योतिषों ने एक से अधिक आभूषण धारण करने की सलाह दी हो। लेकिन यह जरूरी नहीं है कि ये सभी एक दूसरे के अनुकूल हों। ऐसी दशा में उपयोगी पत्थर की पहचान करने के लिए स्कैनर की मदद ली जा सकती है।
 11. **शरीर के लिए उपयोगी भोजन:** चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार हर शरीर अपने-आपमें अनूठा होता है। इसलिए अलग-अलग व्यक्तियों की आहार संबंधी जरूरतें भी अलग-अलग होती हैं। कुछ आहार कुछ व्यक्तियों के लिए उचित नहीं होता है और

उनमें बीमारी का कारण बन जाता है। स्कैनर की सहायता से पता लगाया जा सकता है कि कौन-सा धान्य (अन्न) खाने या दान देने के लिए उचित है।

एक मशीन कैसे आभा की पहचान कर सकता है?

ऊर्जा का न तो सृजन होता है न ही इसका विनाश होता है सिर्फ इसका रूपांतरण होता है। चूँकि मानव शरीर में द्रव्यमान (Mass) है इसलिए यह एक चुंबकीय क्षेत्र पैदा करता है। इसके अलावा, शरीर विद्युत रासायनिक प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला से प्रेरित होती है। परिणामी क्षेत्रों (विद्युत और चुंबकीय) की पारस्परिक क्रिया संयुक्त रूप से जिसका निर्माण करती है उसे पश्चिमी विज्ञान द्वारा "जैव-ऊर्जावान क्षेत्र (The Bio-Energetic Field)" का नाम दिया गया है।

जैव ऊर्जावान क्षेत्र शरीर के चारों ओर शक्ति और घनत्व में बदलता रहता है। यह शरीर से एक इंच और तीन फीट के बीच के विस्तार के लिए मापा गया है। विचार और जादुई परंपराओं के कई पूर्वी विद्यालयों को शरीर के आसपास वाले ऊर्जा क्षेत्र के अस्तित्व के बारे में काफी पहले से पता था और उन्होंने इसके उपयोग का आविष्कार किया। पश्चिमी विज्ञान द्वारा भी इस बात को काफी परिपक्वता से स्वीकारा जा रहा है। इस क्षेत्र के बारे में कई परंपराओं को लंबी अवधि से पता था और उसको आभा कहा जाता है।

आभा वह ऊर्जा क्षेत्र है जो हमारे शरीर के चारों ओर स्थित होता है और हमारे पर्यावरण के भीतर शक्तियों के साथ सूचना का आदान प्रदान करता है। इस ऊर्जा क्षेत्र के कई अलग अलग कार्य होते हैं। आभा हमारी प्रणाली के भीतर ऊर्जा की मात्रा को नियंत्रित करता है और यह अन्य ऊर्जा क्षेत्रों के साथ एक उन्नत संपर्क प्रणाली के रूप में कार्य करता है। यह बीमारी के निदान और उपचार में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे प्रतिरक्षा का एक साधन उपलब्ध कराने के लिए मजबूत बनाया जा सकता है। इसका उपयोग अपनी जगरुकता का विस्तार और जरूरत के समय अपने आपको आक्रामक बनाने के लिए किया जा सकता है। ये आभा के कुछ महत्वपूर्ण कार्य हैं लेकिन यह अन्य भी बहुत सारे कार्यों को करती है।

प्रत्येक मानव शरीर अन्य तत्वों की तरह कोशिकाओं, परमाणुओं और अन्य द्रव्य से बना हुआ होता है। मशीन द्वारा नमूने के रूप में लिए गए शरीर से निकलने वाली ऊर्जा की मात्रा का पता चलता है।

क्या जमीन के नीचे भी कोई ऐसी वस्तु हो सकती है, जिसके कारण मेरे जीवन में समस्याएँ पैदा हो रही हैं?

हाँ, जियोपैथिक स्ट्रेस यानि निम्न उर्जाएँ या गैस जो पृथ्वी से लगातार निकलती रहती हैं, आपके शरीर की ऊर्जा को प्रभावित करके आपके जीवन में समस्याएँ पैदा कर सकती हैं। कैंसर और टी.बी. के कई ऐसे मामले सामने आये हैं, जिनमें रोगी जियोपैथिक स्ट्रेस जोन यानि निम्न ऊर्जा स्थानों (पृथ्वी-दोष वाले घरों) में रहते हैं।

जियोपैथिक तनाव को कई गंभीर और मामूली बीमारियों और मनोवैज्ञानिक स्थितियों में आम कारक के रूप में पाया गया। खासकर उन स्थितियों में जहाँ प्रतिरक्षा प्रणाली को काफी समझौता करना पड़ा था। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति बहुत ठंडे वातावरण में रह रहा हो और अचानक से उसे बहुत ही गर्म जलवायु का सामना करना पड़े। उसे सभी स्तरों पर नयी जलवायु को अपनाने के लिए बहुत मुश्किल का सामना करना पड़ेगा।

प्रमुख जोखिम वाले कारक के रूप में कई रोगों में एक वृद्धि की संभावना होती है। जियोपैथिक तनाव सीधे-सीधे कई बीमारियों का कारण नहीं होती है बल्कि यह शरीर को कमजोर करते हुए इसे कई रोगों का अधिग्रहण करने के लिए संभावित बनाती है। अध्ययनों से यह पता चला है कि कैंसर से मरने वाले 85% से ज्यादा रोगियों ने नियमित रूप से जियोपैथिक तनाव का सामना किया।

जियोपैथिक तनाव से जुड़े आम लक्षणों में शरीर में लंबे समय से होने वाला दर्द, सिरदर्द, शारीरिक उम्र बढ़ने के अचानक लक्षण, चिड़चिड़ापन और बैचेनी वाली नींद होती है। यह बाँझपन और गर्भपात के मामलों, बच्चों में सीखने की कठिनाइयाँ, व्यवहारिक समस्याओं और बच्चों में स्नायविक विकलांगता के आम कारणों में से एक है।

वास्तव में, सिर्फ जियोपैथिक तनाव क्षेत्र में सोना ही विशेष रूप से हानिकारक है। ऐसा इस वजह से होता है कि जब आप रात को सोते हैं तो यह शरीर को पूर्णतया आराम करते हुए

अपने आपको तरोताजा करते हुए अगले दिन के लिए अपने आप को तैयार करने में व्यवधान डालता है।

मानव निर्मित जियोपैथिक तनाव क्षेत्रों का निर्माण खनन, लंबी इमारतों की नींव, नहर, भूमिगत परिवहन प्रणाली और पानी और सीवेज के लिए सार्वजनिक उपयोगिताओं द्वारा किया जाता है। जमीन के नीचे और ऊपर उच्च तनाव वाले विद्युत लाइनों से विद्युत चुंबकीय प्रदूषण, रेडियो तरंगों, सेलुलर फोन टॉवर से निकलने वाले माइक्रोवेव तरंग और बिजली के उपकरणों की भीड़ ने एक ऐसे वातावरण का निर्माण किया है जो हमारे स्वास्थ्य को चुनौती देते हैं।

इस अभिनव एनर्जी स्कैनर का विकास वर्षों के अनुसंधान और अथक प्रयास के बाद संभव हो पाया है।

स्कैनर के निर्माण में अपनाये गए सिद्धांत

यह उपकरण निम्नलिखित सिद्धांतों पर कार्य करता है:

1. जब कोई स्कैनर एक खास आवृत्ति पर इस्तेमाल किया जाता है, तब यह उसी आवृत्ति पर कंपन भी करता है। —नोबल लॉरेट सर रॉबर्ट मिलिकन।
इस उपकरण में रखा गया नमूना अपनी आवृत्ति पर कंपन करता है।
2. इस दशा में पदार्थ का प्रत्येक अणु अति-सूक्ष्म तरंगें उत्सर्जित करता है और हर अणु स्वयं एक छोटे ट्रांसमीटर की तरह कार्य करता है।
3. उपकरण द्वारा यह ट्रांसमिशन धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है और यह लगभग 200 मीटर की रेंज तक पहुँच जाता है। मशीन में उचित विधि से पर्याप्त बिजली आपूर्ति से यह उचित प्रकार से काम करता है।
4. यदि उपकरण के आसपास उसकी रेंज में कोई समान रासायनिक बनावट वाला कोई समान पदार्थ (उपकरण की रेंज में छिपा पदार्थ) उपलब्ध है, तब वह पदार्थ भी उसी आवृत्ति के साथ कंपन करता है (सर विलियम्स रामसे)। सतह पर मौजूद पदार्थ या फिर उसी रेंज में छिपा कोई पदार्थ समान आवृत्ति पर कंपन करता है।

5. समान बनावट और आवृत्ति के कारण नमूने और छिपे पदार्थ में एक पारस्परिक आकर्षण बन जाता है। इनके ध्रुवों में विविधता के कारण यह स्थिति पैदा होती है। परिणामस्वरूप सेंसर छिपे पदार्थ की दिशा में परिक्रमण करता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

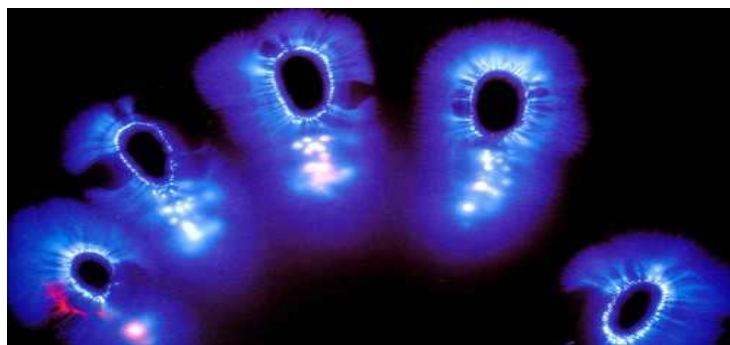
1. सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर से आप क्या समझते हैं।
2. इस ऊर्जा स्कैनर का दैनिक जीवन में कैसे प्रयोग किया जा सकता है।

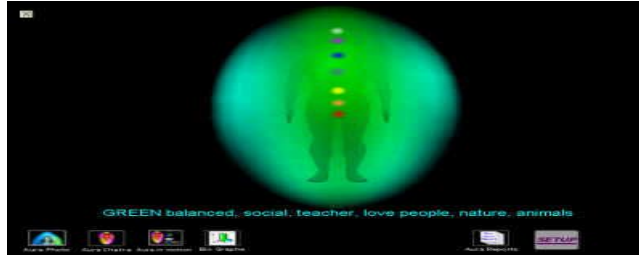
प्रायोगिक अभ्यास

अपने आसपास में पाँच लोगों पर एक अभ्यास करें। उनके द्वारा लिए जाने वाले भोजन, दवाईयों और रहने के स्थानों का सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर से परीक्षण करें और प्राप्त परिणाम की समीक्षा करते हुए अपनी अध्ययन से प्राप्त जानकारी के अनुसार उन्हें सुझाव प्रदान करें। प्रत्येक सप्ताहांत प्राप्त परिणामों के आधार पर पूरे मास का एक रिपोर्ट तैयार करें ताकि सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर के प्रमाणिक उपयोग को आप सभी को बता सकें।

3.6 ऊर्जा शरीर व चक्रों की किरलियन (Kirlian) फोटोग्राफी

किरलियन फोटोग्राफी के द्वारा ऊर्जा के आभामंडल की छवि उतारी जा सकती है। यह पशुओं व पौधों में भी पाया जाता है, जिसमें भौतिक व भावात्मक परिवर्तनों के फलस्वरूप परिवर्तन आते रहते हैं।





हालाँकि Kirlian फोटोग्राफी के अध्ययन का पता 1700 के दशक में वापस जाते हुए लगाया जा सकता है लेकिन अधिकारिक तौर पर इसका आविष्कार Semyon Davidovitch Kirlian द्वारा 1939 में किया गया। Kirlian फोटो प्रक्रिया से फोटो खींचे गए वस्तुओं के आसपास दिखाई देने वाली "आभा (Aura)" का पता चलता है। ये तस्वीरें पिछले कुछ वर्षों में बहुत मिथक और विवाद का विषय रही हैं। यहाँ दिलचस्प बात यह है कि Kirlian फोटोग्राफी का वर्णन करने के लिए आविष्कारक ने अपना तथा अपनी पत्नी के ढेर सारे फोटोग्राफ को प्रस्तुत किया था।

एक Kirlian फोटो लेने की प्रक्रिया काफी सरल है और यहाँ तक कि इसके लिए एक कैमरा के उपयोग की भी आवश्यकता नहीं है। सर्वप्रथम फोटोग्राफिक फिल्म के एक शीट को एक धातु की प्लेट के शीर्ष पर रखा जाता है। उसके बाद जिस वस्तु की तस्वीर लेनी है उसे फिल्म के शीर्ष पर रखा जाता है। प्रारंभिक प्रदर्शन के निर्माण के लिए मेटल प्लेट पर उच्च वोल्टेज तरंग का आवेदन किया जाता है।

वस्तु और मेटल प्लेट के बीच होने वाले विद्युतीय कोरोनल डिस्चार्ज को फिल्म पर कैप्चर कर लिया जाता है। फिल्मों को विकसित करने के परिणामस्वरूप Kirlian फोटोग्राफ दृश्य हो जाता है। जिससे तस्वीर ली गई वस्तु के चारों ओर एक प्रकाश और चमकती हुए छायाचित्र दिखता है।

हालाँकि Kirlians ने इस फोटोग्राफिक प्रक्रिया का आविष्कार 1939 में कर लिया था लेकिन उन्होंने सार्वजनिक रूप से 1958 तक अपने प्रयोगों के बारे में सूचना जारी नहीं की

थी और Kirlian फोटोग्राफी 1970 तक आम जनता के लिए एक अच्छी तरह से ज्ञात घटना नहीं थी।

Kirlian फोटोग्राफी का मिथक

Kirlian फोटोग्राफी के बारे में प्रस्तुत किए गए पहले मिथकीय स्पष्टीकरण का सुझाव खुद Kirlians द्वारा दिया गया था। उन्होंने माना कि ये फोटोग्राफ उस वास्तविक जीवन शक्ति या "औरा" का चित्रण करती थी जिसके बारे में बहुत सारे लोगों का यह मनाना था कि ये सभी जीवित चीजों के चारों ओर होती है। नए युग के आध्यात्मवादियों ने आभा को बहुत महत्व प्रदान किया है और उनका मानना है कि विशेष रूप से प्रशिक्षित आभा परीक्षकों द्वारा किसी भी व्यक्ति के आध्यात्मिक, भावनात्मक और शारीरिक स्थिति में महत्वपूर्ण अंतर्दृष्टि प्रदान किया जा सकता है। Kirlians इस बात के प्रति आश्चर्य थे कि ये तस्वीरें किसी भी व्यक्ति के भावनात्मक और शारीरिक अवस्थाओं के बारे में भविष्यवाणी करते हुए रोगों का निदान कर सकती है।

Kirlian फोटोग्राफी भावनात्मक और शारीरिक अवस्थाओं को दर्शा सकती है। Kirlian द्वारा दिए गए इस अभिकथन को जल्दी ही ऊर्जा चिकित्सकों द्वारा अपना लिया गया। इन दिनों Kirlian फोटोग्राफी का उपयोग नैदानिक उपकरण के रूप में बड़े पैमाने पर नहीं हो रहा है। लेकिन वैकल्पिक चिकित्सकों द्वारा अभी भी इसमें विश्वास किया जाता है और जो लोग इन वैकल्पिक चिकित्सकों की सेवाएँ लेने जाते हैं और उनके सभी प्रकार के भावनात्मक और शारीरिक स्थितियों के उपचार के लिए इसका सटीक तरीके के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

Kirlian फोटोग्राफी कुछ समय के लिए असाधारण अनुसंधान का प्रधान विषय रही है। 1960 और 1970 के दशक में आसाधारण शोधकर्ताओं ने इसे अस्पष्टीकृत घटना के कई प्रकार से जोड़ा जिसमें एक दूर संवेदन (Telepathy) था। शोधकर्ताओं ने यह प्रस्तावित किया कि टेलीपाथी लोगों के औरों के बीच संबंध स्थापित करने का परिणाम थी।

Kirlian फोटोग्राफी का विज्ञान

जब **Kirlian** फोटोग्राफी की बात आती है तो इसमें तथ्य और कल्पना के बीच फर्क करना बहुत मुश्किल होता है क्योंकि ये तस्वीरें बहुत वास्तविक होती हैं और कार्य के दौरान कुछ घटनाओं को स्पष्ट रूप से दिखाते हैं। हालांकि इन चमकते औरा को सजीव और निर्जीव दोनों वस्तुओं के आसपास देखा जाता है। इस तथ्य को अक्सर उन लोगों द्वारा सरलता से नकार दिया जाता है जो अलौकिक स्पष्टीकरण में विश्वास करना चाहते हैं।

इसलिए यदि **Kirlian** फोटोग्राफी में दिखने वाली चमकती हुई आभा को वास्तविक रूप से कुछ आध्यात्मिक, असाधारण या हमारे जीवन ऊर्जा द्वारा निर्मित नहीं किया जाता है तब इसका वास्तविक कारण क्या होता है। इस प्रश्न का उत्तर जल है।

जब मेटल प्लेट पर उच्च वोल्टेज आवृत्ति का आवेदन किया जाता है तो ये परमाणुओं से इलेक्ट्रॉन को चीरते हुए बाहर कर देती है। तस्वीर ली गई वस्तु के चारों ओर की हवा आयनित हो जाती है। यदि उस हवा में किसी भी प्रकार का जल शामिल होता है तो परिणामस्वरूप जो छवि सामने आती है वह वस्तु के चारों ओर चमकता हुआ छायाचित्र दिखाएगी जिसे वैज्ञानिकों द्वारा वास्तव में "प्रभामंडल प्लाज्मा निर्वहन (**Corona Plasma Discharge**)" कहा जाता है।

जब एक व्यक्ति को गर्मी की वजह से अधिक पसीना आ रहा हो या उसे किसी प्रकार से उत्साहित कर दिया गया हो तो अगर उस वक्त उसके हाथों का **Kirlian** फोटोग्राफ लिया जाता है तो वह बड़े हुए नमी के कारण एक बड़ा और अधिक गहन चमक दिखाएगा। इसके विपरीत ठंडी शुष्क हाथों द्वारा एक छवि उत्पादित की जाएगी जो एक कमजोर चमक दिखाती है। इस सटीक वैज्ञानिक व्याख्या की तैयार उपलब्धता के बावजूद **Kirlian** फोटोग्राफी के नए युग के समर्थकों द्वारा यह वकालत की जाएगी कि जिन लोगों के हाथों ने एक बड़ी और ज्यादा चमकती हुई छवि को दिखाया है वे एक प्राकृतिक हीलर हो सकते हैं जबकि ऐसा सिर्फ अत्यधिक पसीने की वजह से हुआ था।

नमी के अलावा अंतिम छवि को प्रभावित करने वाले कारकों में मेटल प्लेट को छूने पर आपके हाथों का दबाव और कोण के साथ-साथ वोल्टेज की राशि शामिल होती है। एक ही व्यक्ति के अलग अलग समयों पर लिए गए **Kirlian** फोटोग्राफ इन वजहों से काफी अलग-अलग हो सकते हैं।

एक अत्यधिक प्रसिद्ध **Kirlian** फोटोग्राफी इस बात का लिखित प्रमाण प्रस्तुत करती है कि कैसे एक पत्ता धीरे-धीरे मरता है। पत्ती की प्रारंभिक तस्वीर उस समय ली गई थी जब उसे पहली बार काटा गया था और उस समय उसकी चमक काफी अच्छी थी। जैसे-जैसे पत्ती पुरानी होती गई उसके और भी फोटोग्राफ लिये गये। जो यह दिखाती है कि पत्ती की चमक धीरे-धीरे कमजोर होती गयी। इसे एक बार जीवन शक्ति सिद्धांत के द्वारा समझाया गया था। हालाँकि अब हम जानते हैं कि चमक का कमजोर होना सरल रूप से पत्ते में पानी के कम होने और समय के साथ उसके सूखने का एक परिणाम था।

पत्ते से जुड़े एक अन्य प्रयोग में एक प्रारंभिक तस्वीर ली जाती है जो हमेशा की तरह एक मजबूत चमक या आभा को दिखाती है। उसके बाद हिस्से को फाड़ दिया जाता है। आश्चर्यजनक रूप से पत्ते के लापता हिस्से की एक भूतिया चमक फिल्म पर आ गए थे। वर्षों तक इस परिणाम को "जीवन शक्ति" के किसी प्रकार के अच्छे सबूत के रूप में माना गया। हालाँकि वास्तविकता में यह सिर्फ काँच पर छूट गये कुछ नमी के अवशेषों का परिणाम था। यदि फोटोग्राफी से पहले पत्ते पर से अवशेष को पुनः हटा दिया गया तो भूतिया चमक दिखाई नहीं देती है।

एक अंतिम वैज्ञानिक प्रेक्षण के बारे में यहाँ बताया जाना जरूरी है कि **Kirlian** प्रभाव निर्वात में सरलता से नहीं होता है क्योंकि वहाँ किसी भी प्रकार का जलवाष्प नहीं होता है। जो आयनीकरण को रोकता है।

निष्कर्ष

जबकि Kirlian फोटोग्राफ में चमक की रहस्यमय और असाधारण स्पष्टीकरण को खारिज कर दिया गया है लेकिन सच्चाई अधिक वैज्ञानिक तरीके से सोचने वाले लोगों के लिए कल्पना के रूप में दिलचस्प हो सकता है। जीवन के कुछ पहलुओं का अध्ययन करने के लिए इसकी वैज्ञानिक क्षमता का वैज्ञानिक रूप से अध्ययन किया जा रहा है।

इसके अलावा कुछ कलाकारों द्वारा Kirlian फोटोग्राफी का उपयोग सुंदर चित्र बनाने के लिए किया जाता है जिसे 'लीविंग आर्ट' कहा जाता है। कलात्मक अभिव्यक्ति के अन्य रूपों की तरह जैसे पारंपरिक फोटोग्राफी की तरह Kirlian फोटोग्राफी का भी पूर्णरूपेण पता लगाया जाना चाहिए।

अभ्यास प्रश्न: 3

1. किरलियम फोटोग्राफी से आप क्या समझते हैं।
2. वर्तमान समय के आध्यात्मिक चिकित्सों द्वारा इसका प्रयोग कैसे किया जाता है।

3.7 शब्दावली

आंतरिक शरीर	—	भौतिक शरीर के अंदर वर्तमान सूक्ष्म शरीरों को आंतरिक शरीर कहा जाता है।
सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर—		यह एक ऐसा यंत्र है जिसकी सहायता से हम मानव शरीर के ऊर्जा क्षेत्रों और वातावरण के नकारात्मक स्थिति की जाँच करते हैं।
किरलियन फोटोग्राफी	—	इसके सहायता से हम सजीव पदार्थों के आभा का परीक्षण करते हैं।

- जियोपैथिक – भूमि संबंधी दोष
- एंगुलर गायरस – यह हमारे मस्तिष्क में स्थित एक ऐसी ग्रंथि है जो हमारे मस्तिष्क में चलने वाली दृश्य और श्रव्य प्रक्रियाओं से संबंधित होता है।

3.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. आंतरिक शरीर क्या है? विभिन्न ऊर्जा शरीरों का वर्णन करें। उनके द्वारा किए जाने वाले क्रियाकलापों का भी वर्णन करें।
2. सार्वभौमिक ऊर्जा स्कैनर क्या है? इसका उपयोग किन-किन कार्यों के लिए किया जाता है।
3. किरलियन फोटोग्राफी क्या है? इसका विस्तार से वर्णन करें।

3.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 4

चक्रों के कार्य और मनोविज्ञान

इकाई की रूपरेखा

- 4.0 उद्देश्य
- 4.1 प्रस्तावना
- 4.2 परिचय
- 4.3 चक्र प्रणाली
- 4.4 भौतिक शरीर और मेरिडियन पर चक्रों का प्रभाव
- 4.5 मैरीडियंस–शरीर के मैरीडियंस का वर्णन
- 4.6 शब्दावली
- 4.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 4.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 4.9 संदर्भ ग्रंथ

4.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप –

- चक्रों के प्रकार – प्रमुख (Major) और लघु (Minor) के बारे में जान पायेंगे।
- चक्रों की कार्य प्रणाली और मनोविज्ञान के बारे में जान पायेंगे।
- प्रमुख चक्रों का विवरण के बारे में जान पायेंगे।
- चक्रों की जागृति और सक्रियण– अवरोधित होने के कारण, खोलने की विधि के बारे में जान पायेंगे।
- मेरिडियन के बारे में जान पायेंगे।
- ऊर्जा प्रवाह के बारे में जान पायेंगे।

4.1 प्रस्तावना

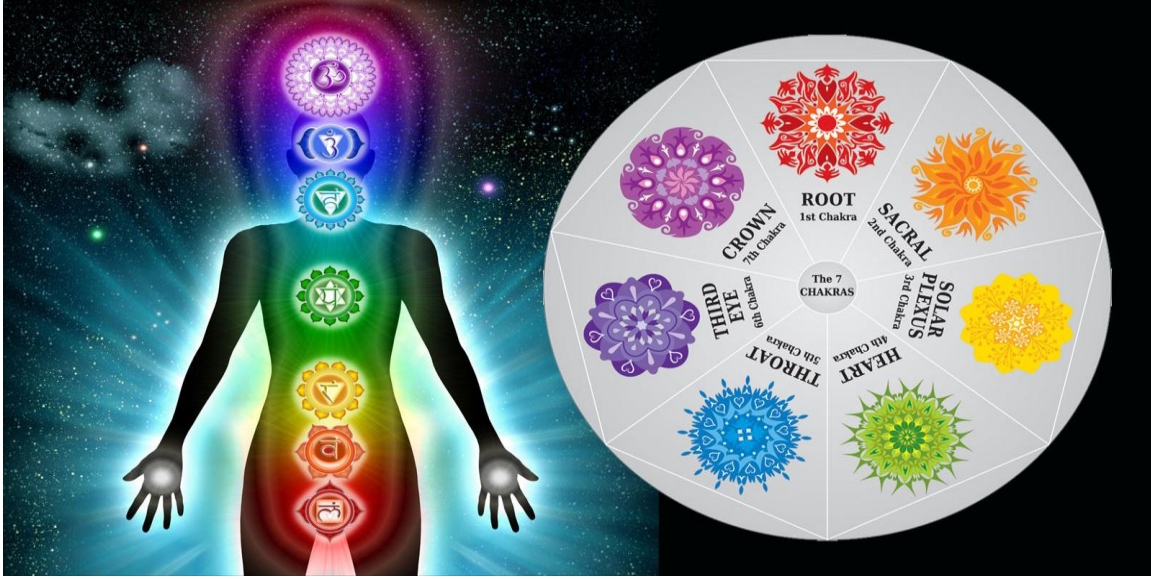
हमारे शरीर के भीतर छोटे और बड़े ऊर्जा केंद्रों की एक शृंखला मौजूद है, जिन्हें B.F. कहा जाता है। चक्र एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ "पहिया" या "डिस्क" होता है। सात प्रमुख चक्रों में से प्रत्येक का अपना एक अलग चरित्र होता है और यह हमारे जीवन के अनूठे पहलू से संबंधित होता है। हमारे चक्र चेतना के स्तरों, शारीरिक क्रियाकलाप, रंगों, तत्त्वों, ध्वनियों और इस प्रकार की अन्य भी बहुत सारी बातों से संबद्ध होते हैं। चक्रों में अवरोध या ऊर्जा संबंधी विकार शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक विकारों को जन्म देने वाला मुख्य कारक माना जाता है।

4.2 परिचय

मानव शरीर की चक्र प्रणाली का उद्भव भारत में ही हुआ है। वैसे तो मानव शरीर में बहुत सारे चक्र हैं। लेकिन हम अपना ध्यान मुख्य रूप से सात चक्रों पर केंद्रित करते हैं। ये चक्र रीढ़ के आधार से शुरू होते हैं और सिर के मुकुट तक जाते हुए ऊपर की ओर स्थित होते हैं। रीढ़ की हड्डी और मानव ऊर्जा क्षेत्र में चक्र के ऊर्जा क्षेत्र शामिल होते हैं जो विभिन्न आवृत्तियों पर कंपन करती है। प्रत्येक चक्र हमारे सामने एक ऐसा अवसर उपस्थित करता है जिसके द्वारा हम अपने को मूल से संबंध स्थापित करते हैं जो अपने आपमें एक निर्धारित शक्ति का उपहार रखती है जो पृथ्वी ग्रह पर हमारे मानवीय अनुभव बढ़ाता है। जैसे ही हम अपने आपको उस शक्ति के साथ संलग्न करते हैं यह हमें आंतरिक रूप से काफी सशक्त बनाता है। जिसकी सहायता से हम अपने आपको एक पूर्ण, सार्थक और अच्छा जीवन जीने की दिशा में अग्रसर कर सकते हैं।

4.3 चक्र प्रणाली

चक्र मानव शरीर में ऊर्जा/आध्यात्मिक शक्ति का केंद्र है। प्रत्येक चक्र ऊर्जावान और भौतिक शरीर के बीच एक अंतरफलक (Interface) होता है। वे हमारे भौतिक शरीर के माध्यम से जीवन शक्ति ऊर्जा का संग्रहण, वितरण और संतुलन करते हैं।



वैसे तो मानव शरीर में कई सारे चक्र हैं लेकिन 7 मुख्य चक्र रीढ़ के आधार और सिर के ऊपरी हिस्से के बीच एक खड़ी रेखा के किनारे स्थित हैं। प्रत्येक चक्र कुछ शारीरिक अंगों और अंतःस्त्रावी प्रणाली के प्रमुख ग्रंथियों से जुड़ा हुआ होता है। चक्रों के बारे में ज्ञान और जागरूकता हमें अपने शरीर के भीतर महत्वपूर्ण जीवन शक्ति ऊर्जा के प्रवाह को बनाए रखने के लिए और अच्छे स्वास्थ्य और खुशहाली को बढ़ावा देने में मदद करता है।

चक्र हमारे शरीर में ऊर्जा के केन्द्र होते हैं। ये मेरुदण्ड के साथ-साथ ऊपर से नीचे तक फैले होते हैं। ये चक्र हमारे अन्तःकरण के भाग होते हैं। यद्यपि इनका स्वरूप भौतिक नहीं होता है, लेकिन भौतिक काया के साथ इनका गहरा सम्बन्ध होता है। इनके आपसी सम्बन्ध अन्तःस्त्रावी तन्त्र और तन्त्रिका तन्त्र के माध्यम से स्थापित होते हैं। सबसे रोचक तथ्य यह है कि चक्रों के बीच पाये जाने वाले अन्तराल और शरीर की बड़ी तन्त्रिका या अन्तःस्त्रावी केन्द्रों के बीच पाये जाने वाले अन्तराल एक समान होते हैं। हमारी सभी भावनाएं या विचार सात श्रेणियों में विभाजित किये जा सकते हैं। हर श्रेणी एक विशेष चक्र से सम्बन्धित होती है। इस प्रकार चक्र न सिर्फ शरीर के एक विशेष भाग का प्रतिनिधित्व करते हैं, बल्कि हमारी अन्तरात्मा के विशेष भागों को भी दिखाते हैं।

‘चक्र’ एक संस्कृत शब्द है जिसका शाब्दिक अर्थ ‘पहिया’ होता है। इन केंद्रों का इस प्रकार नामकरण घूमनेवाले ऊर्जा केंद्रों के गोल आकार की वजह से किया गया है। सात मुख्य चक्र होते हैं जो रीढ़ के आधार से सिर के ऊपरी हिस्से तक रीढ़ की हड्डी के साथ आगे और पीछे निकलते हुए स्थित होते हैं। प्रत्येक चक्र के कुछ खास गुण होते हैं जो पहले चक्र में स्थित भौतिक स्व की पहचान से लेकर क्राउन चक्र के स्तर पर आत्मा—स्तरीय जागरूकता के उच्च कंपन की भावना से संबंधित होते हैं। ये ऊर्जावान केंद्र प्रिज्म की तरह रंगों के एक स्पेक्ट्रम में एकीकरण के विभाजन के उच्चतम स्तर का प्रतिनिधित्व करते हैं। इनके अध्ययन के दौरान हमें इनके गुणों को समझते हुए उनको प्रतिभा के एक एकीकृत क्षेत्र में एकजुट करने का अवसर प्राप्त हो सकता है। जैसे हम शरीर के विभिन्न असमान भागों को एकजुट करते हुए अपने आपको पूर्ण आत्म जागरूकता के कांतिमय प्रकाश में परिवर्तित कर रहे हों।

चक्रों के प्रकार

पुरातन शास्त्रों का कहना है कि मानव शरीर में 88000 चक्र होते हैं। उनमें से अधिकांश अत्यधिक छोटे होते हैं और ऊर्जा प्रणाली में कम महत्त्व की भूमिका निभाते हैं। जबकि लगभग 40 द्वितीयक चक्र होते हैं जो महत्त्वपूर्ण होते हुए हमारे गुहा, गर्दन के पीछे, हथेलियों और तलवों में स्थित होती है। लेकिन अत्यधिक महत्त्व को ध्यान में रखते हुए हम निम्नलिखित सात प्रकार के चक्रों पर अपना ध्यान केन्द्रित करेंगे।

1. **मूलाधार चक्र:** मूलाधार चक्र न केवल शरीर की हड्डियों एवं मांसपेशियों में ऊर्जा का संचार करता है, बल्कि यह यौन केन्द्र का भी काम करता है। यह समस्त रचनात्मक ऊर्जा एवं शक्ति का स्रोत है। हमारे अन्दर पुरुष एवं स्त्री दोनों ही तरह की विभिन्न ऊर्जा शक्तियां विद्यमान हैं। लेकिन हमारा समाज दोनों ऊर्जाओं को व्यक्त नहीं होने देता। अधिकांश समाज स्त्री ऊर्जा शक्ति का दमन करते हैं। हमारे शरीर का बायां भाग और मस्तिष्क का दायां भाग, स्त्री ऊर्जा का ही है, जो सौन्दर्य, शांति, काव्य और कला का स्थान होता है। सात वर्ष की आयु तक हमारे अन्तःकरण में दोनों ऊर्जा शक्तियां विद्यमान होती हैं। आपने देखा होगा कि इस उम्र के बच्चे कितने

सुन्दर होते हैं, यह सब इन्हीं दोनों ऊर्जाओं के कारण होता है। लेकिन उसके बाद बच्चे अपने दूसरे पक्ष (स्त्री ऊर्जा) का दमन करने लगते हैं, जिससे उनका अन्तःकरण आहत होता रहता है। अपने दूसरे हिस्से की तलाश वे बाहरी दुनिया में करने लगते हैं। यही कारण है कि लड़कियां अपने पिता और लड़के अपनी माता के व्यक्तित्व से अधिक प्रभावित होते हैं। 7 और 14 साल की आयु तक यदि माता-पिता अधिकांश समय अपने बच्चों के साथ रहें, तो बच्चों की अन्तरात्मा को घायल होने से बचाया जा सकता है। लेकिन जब माता-पिता उनके पास नहीं होते, तब वे व्यर्थ में स्त्री या पुरुष ऊर्जा को ढूँढते फिरते हैं।

14 से 21 वर्ष की आयु समूह के बच्चे विपरीत लिंग के प्रति कुछ ज्यादा ही आकर्षित होते हैं। वे उनसे मित्रता करने या विवाह के लिए हर समय तैयार रहते हैं। लेकिन उन्हें अक्सर इसकी अनुमति नहीं दी जाती है। इसलिए वे विपरीत लिंग के व्यक्तियों से अपने सम्बन्धों की कल्पनाएं करते हैं और विभिन्न माध्यमों से अपने सपने साकार करने का प्रयास भी करते हैं। कुछ लोग इस स्थिति का फायदा उठाते हैं और कामोत्तेजक उत्पादों का निर्माण कर ऐसे बच्चों में बेचते हैं। ऐसी सामग्री किशोरों एवं युवाओं के सूक्ष्म एवं मानसिक शरीर के विकास में बाधक साबित होती है। इनसे जीवन की युवावस्था में ही लोग विभिन्न बीमारियों के शिकार होने लगते हैं। यही नहीं, इससे उनके नैतिक चरित्र का भी पतन होने लगता है। मूलाधार चक्र सकारात्मक ऊर्जा का एक निरंतर प्रवाहमान झरना है। ऊर्जा के इस अद्भुत झरने के नीचे हमारी कल्पनाएं एवं अपेक्षाएं दोनों बड़े-बड़े पत्थरों की तरह ही हैं, जो निरंतर ऊर्जा-जल से स्नान करती रहती हैं। जब हम अपनी सभी व्यर्थ एवं अनचाही कल्पनाओं और स्मृतियों को त्याग देते हैं और स्वयं को यथार्थ के धरातल पर खड़ा पाते हैं, तभी हमारे अन्तःकरण में इस चक्र की रचनात्मक ऊर्जा प्रवाहित होती है।

2. **स्वाधिष्ठान चक्र:** यह चक्र नाभि से दो इंच नीचे स्थित होता है। इसी जगह डर या भय के आघात होते हैं। एक औसत मनुष्य में 24 घंटों में 6 से 12 बार भय के आघात लगते हैं। ये आघात जागी हुई या सोयी हुई अवस्था में कभी भी लग सकते हैं। इनसे हमारे शरीर की प्रतिरक्षण प्रणाली प्रभावित होती है। जिसके परिणामस्वरूप

निराशा, बीमारी, बुढ़ापा, बांझपन और नपुसंकता जैसी दशाएं पैदा होती हैं। इनसे गुर्दे यानि किडनी की बीमारियां भी हो सकती हैं। ऐसे भय को मुख्यतया चार श्रेणियों में विभक्त किया जाता है:

- समाज में अपना मान-सम्मान, संपत्ति या सुख-सुविधाओं के खोने का भय
- रोग या शारीरिक दुर्घटना का भय
- परिवारजन या मित्र खोने का भय
- मृत्यु का भय

निर्भयता का अर्थ यह नहीं है कि इसमें भय नहीं होता, बल्कि इस स्थिति में व्यक्ति को भय का पूरा अनुभव होता है और इसका सामना करने का उसमें साहस होता है। यदि हम भय का अच्छी तरह अनुभव कर लें तो यह फिर कभी हमें गहरा आघात नहीं पहुंचा सकता है।

3. **मणिपुर (नाभि) चक्र:** हमारी चिन्ताएं और दबी हुई भावनाएं हमारी नाभिक केन्द्र में बैठ जाती हैं और इस चक्र को घेर लेती हैं। “ हमारे मन में कुछ बातों या विचारों का बार-बार उठना ही चिन्ता है।” चिन्ता से हमारी ऊर्जा में कमी आने लगती है और यह हमें समग्र ज्ञान तथा परम सुख से दूर ले जाती है। चिन्ता से हमारे समय, विचारों एवं ऊर्जा की भारी बर्बादी होती है। हमारी 99% चिन्ताएं व्यर्थ की ही होती हैं और मात्र 1% चिन्ताएं ही हमारे लिए अच्छी होती हैं। पेट की कई समस्याओं, त्वचा के रोगों और दर्द का नाभिक केन्द्र से सीधा सम्बन्ध होता है। मोटापा चिन्ता और निराशा के कारण ही होता है।

4. **अनाहत (हृदय) चक्र:** प्रेम एवं अनुराग की निश्छल अभिव्यक्ति से इस चक्र का विस्तार होता है। जब हम अपने कार्यों के लिए अक्सर दूसरों पर निर्भर रहने लगते हैं, तब इस चक्र के प्रसार में बाधा आती है। “जीवन एक लम्बा अभियान है।” हम अपनी सामाजिक सफलता के लिए अनवरत प्रयासरत रहते हैं। लेकिन अपने व्यक्तिगत विकास के लिए हम कुछ नहीं करते हैं। अपनी व्यक्तिगत सफलता के लिए कार्य करने वाला व्यक्ति यदि अपना लक्ष्य प्राप्त करने में असफल हो भी जाता है, तब भी उसे अपने जीवन में संतोष अवश्य प्राप्त होगा। ऐसे लोगों की एक सूची तैयार करें जो अक्सर हमें परेशान करते हैं और जिनके बारे में हम सोचते हैं कि हम मानसिक तौर पर उनके गुलाम बन चुके हैं। ऐसी गुलामी से हमारा अन्तर्ज्ञान ही हमें मुक्त करता है। हम अपने करीब मौजूद व्यक्तियों को कभी भी ठीक ढंग से नहीं जान पाते हैं। हम अपने मन में उनकी एक छवि बना लेते हैं और हमेशा उसी छवि में उनके दर्शन करते हैं। ये व्यक्ति अन्तःकरण के निरंतर परिवर्तनशील केन्द्र में मौजूद होते हैं।
5. **विसुधि (गला) चक्र:** ‘गला चक्र’ में ऊर्जा की तीन परतें आपस में मिलती हैं – साधारण भौतिक ऊर्जा, आपातकाल में इस्तेमाल होने वाली संचित ऊर्जा और आध्यात्मिक ऊर्जा। आमतौर पर हम ऊर्जा के सिर्फ एक ही स्तर का उपयोग करते हैं और शेष दो स्तरों को भूल ही जाते हैं। ऊर्जा के इन दो स्तरों तक पहुंचने के लिए हमें अपने अहंकार को त्यागना पड़ता है। अहंकार की भावना से ही व्यक्ति में श्रेष्ठता या हीनता की भावना पनपती है। एक दूसरे से प्रतिस्पर्धा और ईर्ष्या की भावना से यह चक्र बन्द हो जाता है। जब हम दुनियादारी की भेड़ चाल में शामिल हो जाते हैं, तब विसुधि बन्द हो जाती है। अपनी अन्तरात्मा की विशिष्टताओं के ज्ञान और उन्हें अपनाने से यह चक्र खुल जाता है। अक्सर हम अपने मन में अपनी आत्मा की दूसरे व्यक्ति की आत्मा से तुलना करते हैं। यह सरासर बेवकूफी ही है। जब हम अपनी जिन्दगी को सहज ढंग से जीते हैं, तभी हमारा स्वस्थ विकास होता है और हमें आत्म संतोष प्राप्त होता है। इसका इस बात से कोई लेना-देना नहीं होता कि हमारे पास धन-दौलत या प्रसिद्धि आदि है या नहीं। जब हमारा शरीर थकान महसूस करता है, तब हम एक ऊर्जा को नजरअंदाज कर ऊर्जा के

अगले स्तर पर चले जाते हैं। ऊर्जा का यह स्तर हमें भरपूर ऊर्जा और शक्ति प्रदान करता है।

6. **आज्ञा (भौंह) चक्र:** आज्ञा का अर्थ यहाँ इच्छा शक्ति से है। हम अपनी ऊर्जा का 80% भाग इच्छा पैदा करने एवं शेष 20% भाग उसे पूरा करने में व्यय करते हैं। जब यह चक्र खुल जाता है, तब यह प्रतिशत उल्टा हो जाता है। तब हमारी इच्छाएं कम और उन्हें पूरा करने की शक्ति अधिक होती है। व्यर्थ के तर्क-वितर्क, दोषारोपण एवं निर्णय की प्रक्रिया से यह चक्र दूषित हो जाता है। ऐसी दशा में, लिये गये सभी निर्णय पक्षपातपूर्ण होते हैं, क्योंकि कुछ ही मान्यताओं के आधार पर इनके निष्कर्ष निकाले जाते हैं। (हमारे तर्क-वितर्कों के कारण हमारी धारणाएं दूषित हो जाती हैं।) "मैं ये हूँ, तुम वो हो। जीवन ऐसा है, जीवन वैसा है, आदि-आदि" जैसी बातें हमारे अहंकार से ही पैदा होती हैं। हमारे मन में चलने वाला ऐसा वार्तालाप हमारे तमाम अनुभवों को शब्दों तक सीमित कर देता है।

जीवन का एक-एक पल सहजतापूर्वक जीने के लिए हमें बिना किसी पूर्वाग्रह के हर प्रकार के व्यक्ति के साथ सम्पर्क स्थापित करना चाहिए। यदि हम अपनी जीवात्मा पर पूरा विश्वास करेंगे, तभी जाकर बाहरी दुनिया के साथ हमारे सम्बन्धों से हमारी शक्तियों का विकास होगा। बिना किसी पूर्व-धारणा के जीवन-यापन से हमें अपनी कल्पना से कहीं अधिक ज्ञान की प्राप्ति होती है। हम मानें या न मानें, हम सभी ईश्वर की ही संतान हैं और अपने पिता के सभी ईश्वरीय गुण या शक्तियां हमारे अन्दर भी मौजूद होती हैं।

7. **सहस्रार (मुकुट) चक्र:** सहस्रार का अर्थ यहाँ एक हजार पंखुड़ियों वाले कमल से है। जब यह चक्र खुलता है, तब हमें अपार वैभव और शाश्वत परम सुख की प्राप्ति होती है। जीवन के प्रति असंतोष और नकारात्मक भावनाओं से यह चक्र बन्द हो जाता है। अपने जीवन के लिए परमात्मा का आभारी होने और सब कुछ ईश्वर की ही देन मानने की भावना से यह चक्र खुल जाता है। ईश्वर हमें निरंतर उपहार प्रदान करता रहता है, लेकिन हम इन्हें अपना अधिकार मान बैठते हैं। हमारा जीवन और शरीर ही हमें ईश्वर

द्वारा प्रदान किये गये निःसन्देह सबसे अनमोल उपहार हैं। उस दैवीय शक्ति का इसके लिए हमें सच्चे मन से आभार प्रकट करना चाहिए और सम्मान करना चाहिए। हम ईश्वर द्वारा दिये गये अपने जीवन को आनन्दमय और सुखमय बनाकर आभार प्रकट कर सकते हैं। समस्त संसार से प्यार जताना आसान है लेकिन अपने पड़ोसी से प्रेम करना कठिन है। क्योंकि इसके लिए आपको अपने अन्दर कृतज्ञता, दया और अनुराग के गुण विकसित करने पड़ते हैं। अपने जीवन में आई हर खुशी के पल के लिए ईश्वर का आभार मानिये। “हम अपने जीवन में कितने सफल हैं, यह इस बात पर निर्भर करता है कि हमारा आभार प्रकट करने का दृष्टिकोण कितना महान है।”

चक्रों के कार्य

चक्रों द्वारा निम्नलिखित कुछ महत्वपूर्ण कार्यों को संपादित किया जाता है :-

1. चक्रों का कार्य एक व्यक्ति के शारीरिक, भावात्मक, मनोवैज्ञानिक एवं आध्यात्मिक चेहरों को एक सुगठित स्वरूप प्रदान करना है।
2. सभी सातों चक्र हमारे भौतिक शरीर के साथ-साथ हमारी अन्तरात्मा के कार्यों में मुख्य भूमिका निभाते हैं।
3. सबसे निचले तीन चक्र शरीर की मूल जरूरतों को पूरा करने में योगदान देते हैं। हमारी ये मूल आवश्यकताएं हैं- जीवन, निर्माण एवं इच्छा। शेष चक्र हमारे मनोवैज्ञानिक अंगों से जुड़े होते हैं।
4. ये प्रेम, संवाद और ज्ञान को जन्म देती हैं और इस ब्रह्माण्ड या इससे परे आध्यात्मिक सम्बन्ध स्थापित भी करवा सकते हैं।

चक्र मनोविज्ञान

जिस तरह मालिश करने से मांसपेशियों के दर्द में आराम मिलता है या उचित पोषण मिलने से एक ग्रन्थि ठीक से काम करने लगती है, ठीक उसी तरह क्षीण या असंतुलित चक्र भी श्रेष्ठ कार्य करने के लिए प्रेरित किये जा सकते हैं। अपने विचारों, अपनी अभिलाषाओं,

धारणाओं, इच्छाओं एवं कार्यों की प्रकृति को समझकर हम देख सकते हैं कि हमारे अन्दर कौन-से चक्र सोये हुए हैं और कौन-से चक्र सक्रिय हैं। परम आत्म-ज्ञान के लिए चक्र मनोविज्ञान एक मूल्यवान विधि है।

प्रमुख चक्रों का विस्तृत विवरण

1 मूलाधार चक्र:

संस्कृत अनुवाद: मूलाधार चक्र

स्थिति: रीढ़ की हड्डी के आधार में (गुदा और जननांग के मध्य)

फलक: 4

क्रिया: सजगता कि मैं यहां इस भौतिक जगत में हूँ ।

संगीत का नोट: सी

मंत्र ध्वनि: लॉम/रा

बीज ध्वनि: लांग

इंद्रिय: गंध

सुगंध: पटचौली, देवदार व लौंग

धातु: सीसा

ग्रह: पृथ्वी व शनि

शक्ति: गुरुत्वाकर्षण

शरीर के संबंधित अंग: प्रोस्टेट ग्रंथि, मूत्राशय, विसर्जन तंत्र, लिंफ तंत्र, कंकाल तंत्र, दाँत व निचले अंग आदि

संबंध शैली: गहरा जुड़ाव

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है: आत्मविश्वास में कमी, वासनात्मक विचार, गुस्सा, लड़ो या भागो

श्रेष्ठ उपचार: एमपावरिंग न्यूरोबिक्स, हठयोग, प्रकृति के बीच नंगे पांव चलना, नाचना व जॉगिंग करना।

दैनिक अभ्यास: इस प्रकार खड़े हों मानो आप सिर के केंद्र से टंगे हैं, शरीर सीधा हो, नितंब अंदर की ओर हों, घुटने हल्के से मुड़े हों। सांस भीतर लें, बाजू ऊपर, अपने पंजों के बल खड़े हों तथा आकाश के तारों से अपना संपर्क जोड़ें। सांस छोड़ते हुए बाजू नीचे लें और आकाश से ले कर धरती के केंद्र तक ध्यान एकाग्र करें।

संबंधित देव: लक्ष्मी व गणेश

मूलाधार चक्र के असंतुलन से शरीर में उपजे रोग:

1. शरीर में दुर्बलता का अनुभव होना
2. गठिया
3. हड्डियों व मांसपेशियों से जुड़ी समस्याएं

2. स्वाधिष्ठान चक्र

संस्कृत अनुवाद: स्वाधिष्ठान

स्थिति: पेट के निचले हिस्से में (श्रोणि)

फलक: 6

क्रिया: मैं महसूस करता हूं कि मैं शरीर में एक शुद्ध आत्मा हूं।

संगीत नोट: डी

मंत्र ध्वनि: वाम/ मा

बीज ध्वनि: वांग

इंद्रिय: स्वाद

गंध: कस्तूरी, यलांग—यलांग तेल, चंदन

धातु: टिन

ग्रह: चंद्रमा

शक्ति: चुंबकत्व, विपरीत के प्रति आकर्षण

शरीर के संबंधित अंग: जननांग, यौन अंग व कमर

संबंध शैली: आदर्श कल्पना

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है: विचारों व कर्मों की अशुद्धता, बुरी लतें, आलस्य, जलन व कब्जा करने की भावना।

श्रेष्ठ उपचार: प्युरीफाईंग न्यूरोबिक्स, शास्त्रीय नृत्य, प्राणायाम व चहलकदमी।

दैनिक अभ्यास: फर्श पर पांव रखते हुए लेट जाएं। अपनी रीढ़ की हड्डी को हवा में उठाएं, अपनी गर्दन व कंधों से सहारा दें और फिर धीरे-धीरे नीचे आ जाएं।

असंतुलन के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

1. एड्स
2. गुर्दे
3. महिलाओं से जुड़े रोग

4. प्रोस्ट्रेट से जुड़े रोग
5. मूत्र, रक्त व त्वचा के रोग
6. नपुंसकता
- 7 अनुर्वरता
8. रोगप्रतिरोधक तंत्र की दुर्बलता

3 मणिपुर चक्र :

संस्कृत अनुवाद: मणिपुर

स्थिति: पसलियों के बीच का खोखला स्थान व इसके नीचे का क्षेत्र

फलक: 10

क्रिया: मैं खुशी और प्रसन्नता के साथ कार्य करता हूँ।

संगीत नोट: ई

मंत्र ध्वनि: राम/ दा

बीज ध्वनि: रांग

इंद्रिय: दृष्टि

गंध: लैवेंडर, रोजमैरी, बर्गामॉट

धातु: मंगल, सूर्य

शक्ति: इच्छा

शरीर के संबंधित अंग: पेट, लीवर, आंतें व त्वचा

संबंध शैली: चालबाज व प्रतिस्पर्धात्मक

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है: क्रोध, भय, घृणा, भेद-भाव, तनाव, आत्माभिमान व सत्ता पाने की भूख

श्रेष्ठ उपचार: बैली नृत्य, सजग भाव से श्वास लेना, जॉयफुल न्यूरोबिक्स

दैनिक अभ्यास: स्वयं का यथाशक्ति आलिंगन करें और फिर जितना संभव हो सके अपना सीना फुलाएं, हर दिशा में शरीर को मोड़ें व पकड़ें। इसे फिर से दोहराएं।

असंतुलन के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

- 1 अपच
- 2 लीवर की समस्या
- 3 रसौली
- 4 अम्लता
- 5 मधुमेह
- 6 मोटापा

मणिपुर चक्र निम्नलिखित से संबंध रखता है:

1. एंड्रीनल ग्रंथि
2. सोलर प्लैक्सस
3. तिल्ली
4. अग्नाशय
5. पेट
6. पेट से जुड़ी समस्याओं से उत्पन्न असंतुलन
7. ऐनोरेक्सिया (भोजन से अरुचि)

8. मधुमेह
9. रक्त शर्करा
10. रक्ताल्पता
11. एलर्जी
12. मोटापा

4 अनहद चक्र

संस्कृत अनुवाद: अनहद

स्थिति: हृदय क्षेत्र के आगे

फलक: 12

क्रिया: मैं सबसे स्नेह रखता हूँ और सभी मुझसे स्नेह रखते हैं

संगीत का नोट: फ

मंत्र ध्वनि: याम/स/फ

बीज ध्वनि: यांग

इंद्रिय: स्पर्श

सुगंध: गुलाब

धातु: तांबा

ग्रह: वीनस (शुक्र)

शक्ति: प्रेम

शरीर के संबंधित अंग: हृदय, परिसंचरण तंत्र, फेफड़े व छाती।

संबंध शैली: निःस्वार्थ व स्नेही

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है : स्नेह का अभाव, क्रोध, प्रतिशोध की भावना, नीचता, घृणा व ईर्ष्या

श्रेष्ठ उपचार: प्रेम, दान, चंदा देना, लोगों से सब कुछ बांटना, मुक्त हस्त करने के लिए अपने हाथों को जोर-जोर से रगड़ कर मलें। लवफुल अर्थात् प्रेम से भरपूर न्यूरोबिक्स।

दैनिक अभ्यास: चक्र ऊर्जा जो हृदय ऊर्जा से संबंध रखती है। शारीरिक कार्य करने से पूर्व अवश्य करें

असंतुलन के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

1. उच्च रक्तचाप
2. रक्तचाप
3. हृदय रोग आदि
4. कैंड
5. फेफड़ों में सूजन, दमा व क्षय रोग आदि।

5 विशुद्धि चक्र :

संस्कृत अनुवाद: विशुद्ध

स्थिति: गर्दन के क्षेत्र में

फलक : 16

क्रिया: मैं बोलता हूँ और सुना जाता हूँ।

संगीत नोट: जी

मंत्र ध्वनि: हाम/सी

बीज ध्वनि: हांग

इंद्रिय: श्रवण

गंध: कपूर व यूकेलिप्टस

धातु: पारा

ग्रह: मर्करी व नेप्चयून

शक्ति: सृजनशीलता

शरीर के संबंधित अंग: गला, गर्दन, नाक, कान, बाजू, हाथ और ग्रीवा

संबंध शैली: उच्च लक्ष्यों के प्रति समर्पण व दूसरों के साथ निभाना

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है: संप्रेषण न करने वाला, लजीला, अंहकारी, भावुक व संकोची

श्रेष्ठ उपचार: पीसफुल न्यूरोबिक्स, गायन, भजन, गुनगुनाना व मंत्रों का उच्चारण

संबंधित देवी-देवता: सरस्वती

असंतुलन के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

थायराइड की समस्या

कान, नाक व गले के रोग

दमा

एलर्जी

सर्दी

खांसी

6 आज्ञा चक्र

संस्कृत अनुवादः आज्ञा चक्र

स्थितिः भौहों के मध्य

फलकः 2

क्रियाः मैं आंतरिक जगत को देखता हूं।

संगीत नोटः ए

मंत्र ध्वनिः क्षाम/सो

बीज ध्वनिः अ उ म

इंद्रियः छठी इंद्रिय

गंधः पुदीना, वनीला व चमेली

धातुः चांदी

ग्रहः ज्यूपिटर

शक्तिः कल्पना

शरीर के संबंधित अंगः ग्रीवा, धमनियां, कनपटी व माथा।

संबंध शैलीः संपूर्ण एकता

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता हैः निष्क्रिय आक्रामक रुख, भय, झगड़े, चिंता व दुःस्वप्न

श्रेष्ठ उपचारः राजयोग ध्यान, नील ब्रह्माण्डीय रंग का मानसिक चित्रण, एनलाइटिंग

न्यूरोबिक्स, त्रि-आयामी छवियों पर ध्यान केंद्रित करना।

दैनिक अभ्यास: दोनों हाथों को आपस में जोरों से रगड़ें और उन्हें अपनी आंखों पर रखें।
महसूस करें कि ईश्वर आप पर नीले रंग की किरणों की वर्षा कर रहे हैं।

तीसरे नेत्र चक्र में बाधा के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

सिरदर्द

आंखों में दर्द

स्नायु तंत्र की अव्यवस्था

माइग्रेन का दौरा आदि

7 सहस्रार चक्र

संस्कृत अनुवाद: सहस्रार

स्थिति: सिर के मुकुट क्षेत्र में

फलक: 1000

क्रिया: हम सब आध्यात्मिक ऊर्जा हैं, हम अपने असली स्वरूप को जानते हैं।

संगीत नोट: बी

मंत्र ध्वनि: ओम/ ज न

बीज ध्वनि: हम्म

इंद्रिय: ज्ञान

गंध: कमल

धातु: स्वर्ण

ग्रह: यूरेनस, ब्रह्माण्ड

शक्ति: प्रबोध

शरीर के संबंधित अंग: मस्तिष्क व अंतःस्रावी ग्रंथियां

संबंध शैली: एकता व ऐक्य

भावात्मक असंतुलन से उत्पन्न होता है: उदासीनता, अवसाद, तर्कवादी, समाज से परे, सीखने में अक्षम, लापरवाही, सुस्ती, थकान, कमजोरी, अनिद्रा, स्मरण शक्ति व ऊर्जा में कमी।

श्रेष्ठ उपचार: राजयोग ध्यान, निर्देशित छवि कल्पना, परमानंदयुक्त न्यूरोबिक्स, गुनगुनाना, अल्फा संगीत, रचनात्मक कार्य

सहस्रार चक्र में बाधा के कारण शरीर में उत्पन्न रोग:

- हारमोनों का असंतुलन
- शारीरिक विकास में बाध

अभ्यास प्रश्न: 1

1. चक्र मानव शरीर में का केन्द्र होता है।
2. पुरातन शास्त्रों के अनुसार मानव शरीर में मुख्य चक्र होता है।

4.4 भौतिक शरीर और मेरिडियन पर चक्रों का प्रभाव

क्रम	चक्र	शरीर पर प्रभाव	रंग
1	मूलाधार	कमजोरी, ऑर्थराइटिस, हड्डी	लाल

		और मांसपेशी संबंधित समस्याएं	
2	स्वाधिष्ठान	एड्स, किडनी, प्रसूति संबंधी समस्या और प्रोस्टेट समस्याएं	संतरी
3	नाभि चक्र	कब्ज, एसिडिटी, मधुमेह और पाचन संबंधी अन्य समस्याएं	पीला
4	हृदय चक्र	हाइपरटेंशन, रक्त दाब, सी. ए. डी. हृदयाघात आदि	हरा
5	गला चक्र	ई.एन.टी. समस्या, अस्थमा, थायराइड, खांसी, सामान्य जुकाम आदि	आसमानी नीला
6	आज्ञा चक्र	सिरदर्द, आंख की समस्या, तंत्रिका तंत्र संबंधी विकार, माईग्रेन आदि	नीला
7	सहस्त्रार या मुकुट चक्र	हार्मोनल विकार, वृद्धि का अभाव इत्यादि	बैंगनी

चक्रों को सक्रिय व जागरूक करना— उनका खुलना व बंद होना

1. मूलाधार चक्र

चक्र बंद हो जाता है:

1 कामवासना

2. संकल्प शक्ति का अभाव

चक्र को बंद करने वाले दुर्गुण:

प्राथमिक दुर्गुण:

कामवासना

गौण दुर्गुण:

संकल्पशक्ति की कमी, वासनात्मक विचार व भय

चक्र खुलता है:

संकल्प शक्ति

प्रसन्नता

संतोष

मूलाधार चक्र के गुण अथवा सद्गुण

प्राथमिक गुण:

संकल्प शक्ति

गौण गुण:

सकारात्मक विचार व भावनाएं, सबके प्रति सद्भावना।

2. स्वाधिष्ठान चक्र

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से बंद होता है:

1. मोह
2. कर्मों तथा विचारों में अशुद्धता

चक्र में बाधा देने वाले दुर्गुण:

प्राथमिक दुर्गुण: मोह

गौण दुर्गुण: भय, लापरवाही, अशुद्ध जीवनशैली आदि।

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से खुलता है:

1. जीवन में शुद्धता लाने से: जीवन में शुद्धता का पोषण करने से निर्भीकता उत्पन्न होती है। यह भय का अभाव नहीं किंतु पूरे साहस से भय का सामना करने व इसे अनुभव करने की शक्ति होती है। यदि हम शक्ति व शुद्धता के साथ सही मायनों में इसे अनुभव करते हुए भय के क्षेत्र में प्रवेश कर सकते हैं तो यह हमें कभी प्रभावित नहीं करेगा और स्वाधिष्ठान चक्र/हारा चक्र को सक्रिय करेगा।

हारा चक्र के गुण या विशेषताएं:

प्राथमिक गुण: शुद्धता

गौण गुण: स्वच्छता।

3 मणिपुर चक्र

चक्र निम्नलिखित कारकों के कारण बंद होता है: दमन, क्रोध, खीझ, चिंता

चक्र में बाधा देने वाले दुर्गुण:

प्राथमिक दुर्गुण: क्रोध

गौण दुर्गुण: चिंताए, भय

चक्र खोलने में सहायक कारक: आनंद, प्रसन्नता, संतोष

मणिपुर चक्र के सद्गुण

प्राथमिक गुण: प्रसन्नता

गौण गुण: बुद्धिमता, मानसिक जीवंतता।

4. हृदय चक्र

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से बंद होता है: लोभ, क्रोध, जलन

चक्र में बाधा देने वाले दुर्गुण:

प्राथमिक दुर्गुण: लोभ

गौण दुर्गुण: क्रोध व ईर्ष्या

यह चक्र खुलता है:

1 **निःस्वार्थ प्रेम:** प्रेम व स्नेह का निःस्वार्थ विस्तार इस चक्र को खोलने में सहायक होता है। दूसरों का निरंतर ध्यान व सहमति पाने की इच्छा इसे बाधित करती है। जीवन एक लंबा हस्ताक्षर अभियान बन जाता है। '

2 **स्नेह:** उन सभी लोगों की सूची बनाएं जो हमें पल भर में व्याकुल करने की शक्ति रखते हैं तथा एहसास दिलाते हैं कि हम मानसिक रूप से उनके दास हैं। यह सजग प्रकटीकरण हमें स्वयं ही स्वतंत्र कर देगा।

3. **सामाजिक सफलता:** हम व्यक्तिगत सफलता की बजाए निरंतर सामाजिक सफलता के लिए ही कार्य करते रहते हैं।

4 सजग अनुभूति: हम उनकी एक छवि गढ़ लेते हैं और उसी छवि से स्वयं को निरंतर जोड़ते रहते हैं, जबकि मनुष्य एक निरंतर परिवर्तनशील प्राणी है, जिसकी चेतना के बहुविध केंद्र होते हैं।

हृदय चक्र के गुण:

प्राथमिक गुण: प्रेम

गौण गुण: मन का संतुलन, शरीर का आरोग्य, प्रकृति से संपर्क, आंतरिक सामंजस्य

5. विशुद्धि चक्र

यह चक्र बंद होता है: अहं

गौण गुण: बदनीयता, घमंड, वाचाल होना व मोह

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से खुलता है: अहं के नाश से, शांति के मूल्य को जानते हुए अपने अनूठेपन को सराहना, स्पष्ट व प्रभावशाली संप्रेषण

विशुद्धि चक्र के गुण या विशेषताएं:

प्राथमिक गुण: शांति

गौण गुण: प्रभावी संप्रेषण

6. आज्ञा चक्र

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से बंद होता है: शर्ते रखना, दोषारोपण, परख (मैं यह हूँ... तुम ऐसे हो....., जीवन ऐसा है.... या मैं ऐसा नहीं कर सकता....., ऐसा करना मेरे लिए संभव नहीं है।)

चक्र में बाधा देने वाले दुर्गुण:

प्राथमिक दुर्गुण: भय

गौण दुर्गणः तनाव, उत्तेजना

ये ऊर्जा के केंद्र में बाधा देते हैं, परिणामवश वह ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को अवशोषित नहीं कर पाती।

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से खुलता है:

1. संकल्प शक्ति: हम प्रायः 90 प्रतिशत ऊर्जा अपनी इच्छा में तथा 10 प्रतिशत ऊर्जा उसके निर्माण में लगाते हैं। इस चक्र के खुलते ही ये दोनों प्रतिशत आपस में बदल जाते हैं, जिससे इच्छाएं तो घट जाती हैं किंतु उन्हें वास्तवरूप देने की शक्ति में वृद्धि होती है।

2 छवि में बदलाव, व्यक्तियों व परिस्थितियों को संभालने में निपुणता: यदि हम अपने पर पूरा विश्वास रखें तो संसार के साथ मेलजोल बनाए रखने में निपुणता पा सकते हैं। हमारे भीतर इस अनजाने जीवन का सामना करने की संकल्प शक्ति विकसित होती है। सच्चा ज्ञान व बुद्धिमता हमें आज्ञा चक्र को खोलने में सहायक होते हैं।

3 अंतर्जात शक्ति: जब हम अपने भीतर छिपी इस शक्ति का महत्व जान लेते हैं तो अपने भीतर के उस स्वर को सुन सकते हैं जो घटनाओं, रवैयों व परिस्थितियों पर आधारित नहीं होता। हम तीसरे नेत्र के चक्र को खोल कर अपने जीवन को नियंत्रित कर सकते हैं।

नाभि चक्र निम्नलिखित कारकों से खुलता है:

प्राथमिक गुणः सच्चा ज्ञान / सच्चाई

गौण गुणः बुद्धिमता, अखंडता

7 सहस्रार चक्र

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से बंद होता है: आलस्य, अहंकार, असंतोष, नशा, शराब जैसे व्यसन, अधिक दवाओं का सेवन

चक्र में बाधा देने वाले दुर्गुणः

प्राथमिक दुर्गुण: अहं

गौण दुर्गुण: अंसतोष, आलस्य, नकारात्मकता व बुरी आदतें

यह चक्र निम्नलिखित कारकों से खुलता है:

1. **शाश्वत परमानंद:** जब हम अनंत आनंद व परामनंद से भर जाते हैं।
2. **आभार:** ईश्वर के प्रति आभार, उसने हमें जीवन में जो कुछ भी दिया और इस चक्र को खोला। हमारे ऊपर उनका स्नेह आशीर्वाद बरसता है और हम उसके लिए उनके आभारी हैं।
3. **करुणा व स्नेह:** पूरे संसार से प्रेम करना आसान है किंतु अपने पड़ोसी से स्नेह रखना कठिन है क्योंकि इसके लिए आपको आभार, करुणा व स्नेह से परिपूरित कर्मों की आवश्यकता होगी।
4. **गहन आनंद:** हमारा जीवन व शरीर ईश्वर की ओर से अद्भुत उपहार हैं। गहन प्रसन्नता व आनंद के साथ स्नेह देने का अर्थ होगा कि हम उस दिव्य के प्रति आभार व सम्मान प्रकट करते हैं।

सहस्रार चक्र के गुण या विशेषताएं:

प्राथमिक गुण: परमानंद

गौण गुण: गहन आनंद

अभ्यास प्रश्न: 2

1. निम्नलिखित मुख्य चक्रों के सामने उससे संबंधित रंगों को लिखें :

- A मूलाधार
- B स्वाधिष्ठान
- C नाभि चक्र

D हृदय चक्र

E गला चक्र

F आज्ञा चक्र

G सहस्त्रार चक्र

सत्य/असत्य बताईये ।

1. संकल्प शक्ति, प्रसन्नता और संतोष से मूलाधार चक्र को खोला जा सकता है ।
2. कामवासना और संकल्पशक्ति का अभाव स्वाधिष्ठान चक्र के बंद होने का मुख्य कारण होता है ।
3. जीवन में शद्धता का भाव लाने से स्वाधिष्ठान चक्र खुलता है ।
4. आलस्य, अहंकार, असंतोष, नशा और अन्य व्यंजनों से सहस्त्रार चक्र बंद हो जाता है ।
5. शाश्वत परमानन्द, आभार, करुणा व स्नेह, एवं गहन आनन्द के भाव से सहस्त्रार चक्र खुलता है ।

4.5 मैरीडियंस– शरीर के मैरीडियंस का वर्णन

करीब 5000 वर्ष पूर्व, चीनियों ने शरीर में बारह एक्यूपंचर बिंदु खोज निकाले, जिनके माध्यम से ऊर्जा मानव शरीर में यात्रा करती है। ये बिंदु अदृश्य मार्ग होते हैं, जिनके द्वारा 'की' पूरे शरीर में प्रसारित होती है। एक्यूपंचर बिंदु ऐसे स्थान हैं जहां से 'ची' के मार्ग शरीर की सतह के निकट होते हैं।

शरीर के मेरिडियन हमारे शरीर के प्रत्येक अंग और शारीरिक प्रणाली को प्रभावित करते हैं। मानव आँखों के लिए वे अदृश्य होते हैं लेकिन उनके बिना हम अपने जीवन को बनाए नहीं रख सकते हैं। जिस प्रकार धमनियाँ रक्त को प्रवाहित करती है उसी प्रकार मेरिडियन के द्वारा जीवन ऊर्जा शक्ति का प्रवाह होता है जिसे अक्सर **Chi, qi** या प्राण का नाम दिया जाता है। मेरिडियन हमारे शरीर का 'ऊर्जा रूधिर प्रवाह' है जो जीवन शक्ति और संतुलन लाती है। ऊर्जा रूकावटों, गतिहीनता और असंतुलन को दूर करते हुए चयापचय के

समायोजन के द्वारा सेलुलर परिवर्तन के गति और फार्म का निर्धारण करती है। उनका प्रवाह भी रक्त के प्रवाह के समान महत्त्वपूर्ण है और हमारा जीवन और स्वास्थ्य रक्त और जीवन शक्ति दोनों के प्रवाह पर निर्भर करता है।

शरीर के मेरिडियन हमारे शरीर के सभी प्रमुख प्रणालियों को प्रभावित करता है जिनमें प्रतिरक्षा, स्नायु, एंडोक्राइन, संचरण, श्वसन, पाचन, कंकाल, मांसपेशीय और लसीका प्रणाली शामिल होती है। यदि शरीर के मेरिडियन में ऊर्जा का प्रवाह अवरुद्ध या अनियंत्रित होता है तो उससे संबंधित प्रणाली में गड़बड़ी उत्पन्न होती है और परिणामस्वरूप रोगों का प्रादुर्भाव होता है।

मैरीडियंस के प्रकार

बारह प्रकार के मैरीडियंस पाए जाते हैं, जिनमें से छह यिन व छह यांग होते हैं और असंख्य छोटे बिंदु भी होते हैं, जो पूरे शरीर में ऊर्जा मार्गों का जाल सा बना देते हैं प्रत्येक मैरीडियन किसी अंग से जुड़ा होता है तथा किसी अंग के आधार पर ही उसका नामकरण होता है:

यिन मैरीडियन: फेफड़े, प्लीहा/ अग्नयाशय, हृदय, गुर्दे, हृदय संरक्षक, यकृत

यैंग मैरीडियन: बड़ी आंत, पेट, छोटी आंत, मूत्राशय, ट्रिपल वार्मर, पित्ताशय

शरीर के ये प्रमुख मेरिडियन अपने से संबंधित अंगों और आसपास के अंगों को ऊर्जा प्रदान करते हुए उनके भरण पोषण के लिए जिम्मेवार होते हैं। प्रत्येक मेरिडियन अपने अंगों को स्वस्थ रखने में एक विशिष्ट और अभिन्न भूमिका निभाता है। ऊर्जा की कमी और अत्यधिक ऊर्जा दोनों समस्याओं को उत्पन्न करते हुए मेरिडियन के अंग प्रणाली को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

मेरिडियन के साथ-साथ कुछ निश्चित स्थान होते हैं जहाँ ऊर्जा निकाय (Pool) स्थित होता है जो Chi, qi या प्राण को शरीर के अन्य स्थानों के बजाय इन निकायों पर पहुँचने में मदद करता है। 'ऊर्जा के इन आकर्षण केंद्रों' को अधिक परिचित रूप में एक्यूपंचर बिंदुओं

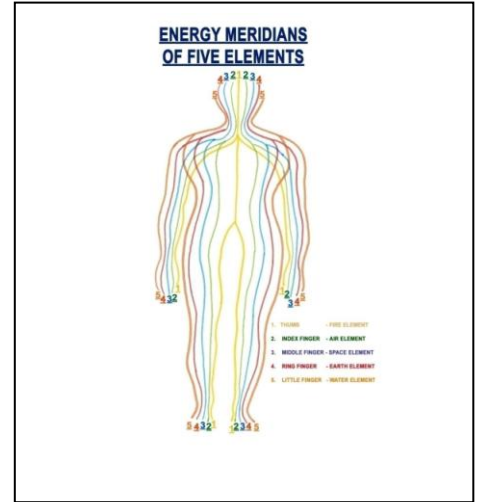
के रूप में जाना जाता है और इन विशिष्ट बिंदुओं पर प्रवाह को कम या ज्यादा करते हुए ऊर्जा में हेरफेर किया जा सकता है।

जब ची मुक्त रूप से इन बिंदुओं से प्रवाहित होती है तो शरीर संतुलित व स्वस्थ रहता है किंतु यदि ऊर्जा के मार्ग में बाधा आ जाए, वह दुर्बल हो जाए तो मैरीडियन तंत्र असंतुलित हो जाता है और भौतिक, मानसिक या भावात्मक अस्वास्थ्य का कारण बनता है।

सर्दी, नमी, उमस, हवा, शुष्क वायु व गर्मी जैसे पर्यावरणीय कारक भी असंतुलन का कारण बनते हैं और इनके साथ ही अनुचित आहार, अत्यधिक कार्य व अभ्यास तथा भावात्मक शोक भी उत्तरदायी हैं।

पांचों तत्वों के ऊर्जा बिंदु:

1. अंगूठा अग्नि तत्व का प्रतिनिधित्व करता है।
2. तर्जनी वायु तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।
3. मध्यमा आकाश तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।
4. अनामिका धरती तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।
5. कनिष्ठा जल तत्व का प्रतिनिधित्व करती है।



ऊर्जा का प्रवाह

ऊर्जा प्रवाह की इस प्रक्रिया में वह शरीर के ऊर्जा बिंदुओं से प्रवाहित होती है। मैरीडियन पारंपरिक चीनी चिकित्सा में एक्यूपंचर के प्रयोग के लिए 'हॉट स्पॉट' का कार्य करते हैं। माना जाता है कि ये मैरीडियन शरीर के प्रत्येक तंत्र के स्वास्थ्य से संबंध रखते हैं— जैसे रोग प्रतिरोधक तंत्र, पाचन तंत्र, उत्सर्जन तंत्र आदि। शरीर के इन ऊर्जा केंद्रों पर केंद्रित रहते हुए भी ऊर्जा के प्रवाह में सुधार लाया जा सकता है।

हमारा ऊर्जा प्रवाह कैसे अवरूद्ध होता है?

ऐसे बहुत सारे कारक हैं जो हमारे बायोफील्ड को निम्न कर सकते हैं जिनमें विषाक्त और बेजान खाद्य पदार्थ, पर्यावरणीय विषाक्तता, EMR, परजीवी, क्रोनिक वायरल संक्रमण, शल्य चिकित्सा, टीकाकरण, भावनात्मक आघात, अनियंत्रित ऊर्जा और नकारात्मक सोच पैटर्न शामिल होते हैं। विशेष रूप से नकारात्मक भावनाएं, अनुभव और विचार के पैटर्न ये सभी हमारे सोचने से ज्यादा हमारी ऊर्जा प्रवाह में बाधा पहुँचाने के लिए योगदान करते हैं। एक संतति से दूसरी संतति में आने वाले ऊर्जा के नकारात्मक पैटर्न आम हैं। कुछ चिकित्सा सत्रों में एक रोगी को नकारात्मक ऊर्जा पैटर्न को उत्सर्जित करने के लिए कई पीढ़ी पीछे जाना पड़ता है। हमारे शरीर की ऊर्जा प्रणाली (आभा, चक्र, नाड़ी और मेरिडियन) हमारे शारीरिक अंगों, ग्रंथियों और शारीरिक प्रणालियों से ऊर्जा के प्रवाह के रूप में जुड़े हुए होते हैं जब इन शारीरिक प्रणालियों में ऊर्जा के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है तो हमारे शारीरिक अंग और प्रणालियाँ बीमारी और जोखिम का सामना करने के लिए सक्षम नहीं होती हैं। और इससे हमारे शरीर की प्रतिरक्षा क्षमता के कई स्तरों में कमी आती है।

अभ्यास प्रश्न: 3

1. शरीर में कुल प्रकार के मेरीडियंस होते हैं।
2. इनमें यिन और यांग होते हैं।
3. यिन मेरीडियन के अंतर्गत आने वाले शरीर के अंगों के नाम लिखें।
4. यांग मेरीडियन के अंतर्गत आने वाले शरीर के अंगों के नाम लिखें।
5. हमारे हाथ की पाँच अंगुलियाँ किन तत्वों से संबंधित होती हैं।

4.6 शब्दावली

चक्र	—	पहिया
जीवन शक्ति ऊर्जा	—	प्राण

मेरिडियन	—	हमारे शरीर में प्राण ऊर्जा का बहाव सुनिश्चित करने वाले बिंदु
अवरूद्ध	—	रुक जाना

4.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. चक्र क्या हैं? चक्र प्रणाली का विस्तृत वर्णन करें।
2. चक्रों के क्रियाकलाप और मनोविज्ञान का वर्णन करें।
3. मैरीडियंस क्या हैं? शरीर के मैरीडियंस का वर्णन करें।

4.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. ऊर्जा
2. 88000

अभ्यास प्रश्न: 2

A. लाल B. संतरी C. पीला D. हरा E. आसमानी नीला F. नीला G. बैंगनी

1. सत्य
2. सत्य
3. सत्य
4. सत्य
5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. 12
2. 6, 6
3. फेफड़े, प्लीहा / अग्नयाशय, हृदय, गुर्दे, हृदय संरक्षक, यकृत
4. बड़ी आंत, पेट, छोटी आंत, मूत्राशय, ट्रिपल वार्मर, पित्ताशय
5. अग्नि, वायु, आकाश, धरती, जल

4.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 5

रोगों के छिपे हुए कारण

इकाई की रूपरेखा

- 5.0 उद्देश्य
- 5.1 प्रस्तावना
- 5.2 परिचय
- 5.3 रोगों के कारण
- 5.4 रोगों के मूल कारण
- 5.5 ऊर्जा की बाधा से अंगों को होने वाली हानि
- 5.6 शब्दावली
- 5.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 5.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 5.9 संदर्भ ग्रंथ

5.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे ।

- रोगों के कारण – अस्वस्थ विचार पैटर्न, आहार और जीवनशैली
- बीमारियों का मूल कारण
- ऊर्जा के प्रवाह में उत्पन्न हुआ गतिरोध किन अंगों की विफलता का कारण होता है।
- चक्रों से संबंधित रोगों का सारणीबद्ध प्रस्तुतीकरण

5.1 प्रस्तावना

अगर हम अपने और समाज की वर्तमान स्थिति पर गौर करें तो हमें अधिकतर लोग बीमार नजर आयेंगे। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान निरंतर किए जाने वाले आविष्कारों के बावजूद भी रोग के मूल कारण का पता लगाने में असमर्थ है। इस इकाई में आपको रोग क्या है और इसके मूल कारणों के बारे में सर्पूणता से बताए जाने का प्रयास किया जाएगा।

5.2 परिचय

एक स्वस्थ मन हमेशा एक स्वस्थ शरीर में रहता है। मन में उत्पन्न हुई किसी भी प्रकार की असहज स्थिति शरीर में कई बीमारियों का कारण होती है। आधुनिक विज्ञान रोगों के मूल में गए बिना उसका उपचार करता है। आपको रोग के मूल कारणों के बारे में सभी दृष्टिकोणों को ध्यान में रखते हुए विस्तारपूर्वक बताया जाएगा। इसमें मूल आध्यात्मिक पहलू का ध्यान खास तौर पर रखेंगे क्योंकि बिना इसके बारे में जानकारी प्राप्त किए हमारी खोज इस दिशा में अधूरी है।

5.3 रोगों के कारण

मन की असहज स्थितियाँ हमें रोगों की ओर ले जाती है।

रोग को एक अंग, एक अंग या प्रणाली के हिस्से, अंग में उत्पन्न हुई रोग की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है जो संक्रमण, पर्यावरणीय तनाव या आनुवांशिक दोष से उत्पन्न होता है और इसकी पहचान संकेतों या लक्षणों के द्वारा होती है।

1. **अस्वास्थ्यकर सोचने विचारने के तरीके:** कोई भी विचार वास्तव में एक विद्युतीय आवेग होती है। जब भी आप कुछ सोचते हैं आपके शरीर में रसायनों का उत्सर्जन होता है जो आपके पूरे शरीर में फैल जाती है। अच्छे विचारों द्वारा अच्छा महसूस करने वाले रसायनों का उत्सर्जन होता है जबकि बुरे विचारों द्वारा हानिकारक रसायनों का उत्सर्जन होता है जो भय और तनाव की भावना का कारण होती है। इन रसायनों द्वारा आपके शरीर के प्रत्येक कोशिका के साथ-साथ आपकी भावनाओं

और व्यवहार को प्रभावित किया जाता है (आपका व्यवहार आपके मन की स्थिति को दर्शाता है) और आपकी भावनाएँ और दृष्टिकोण आपके शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए, चिंता और भय के विचारों के द्वारा भय, तनाव और चिंता की भावना उत्पन्न होती है। इन भावनाओं का आपके स्वास्थ्य पर एक बड़ा प्रभाव पड़ता है।

विषाक्त विचारों और भावनाओं के कारण शारीरिक रोग और बीमारियों का जन्म होता है। अनुसंधानों से हमें पता चलता है कि अस्वस्थ विचारों द्वारा हमारे शरीर में हानिकारक अपशिष्ट पीछे छोड़ दिया जाता है जिनसे मधुमेह, कैंसर, हृदय रोग, स्वतः प्रतिरक्षा विकारों, अल्सर, अवसाद और ऐसी अन्य ढेर सारी बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं। हमारे विचारों द्वारा या तो हमें स्वस्थ, अधिक बुद्धिमान और रचनात्मक बनाया जाता है या वे हमारे शरीर को नुकसान पहुँचा सकते हैं, हमारी बुद्धि को कमजोर करते हुए हमारी रचनात्मकता को अवरुद्ध कर सकते हैं और आप ऐसा मानिए कि हमारे विचार असली हैं और वे हमारे मस्तिष्क में अपना स्थान लेते हैं। उन्हें वास्तव में देखा जा सकता है और वे शाखाओं के साथ छोटे पेड़ों की तरह प्रतीत हो सकते हैं। इससे भी ज्यादा आश्चर्यजनक यह है कि इन छोटे पेड़ों (विचारों) में वृद्धि और संकुचन हो सकता है और यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप क्या सोचते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप एक ही विचार पर पूरे दिन सोचते रहते हैं। और अपने मस्तिष्क में इसे घुमाते रहते हैं तो वह पेड़ अधिक बड़ा हो जाएगा और आपके मस्तिष्क में अधिक स्थान घेरेगा। आप एक विचार पर काफी लंबे समय तक सोचते हैं तो यह वास्तव में आपके दिमाग में बैठ जाता है और आप कौन हैं इसका हिस्सा बन जाता है। इसका अर्थ यह है कि आपके अंदर अपने विचारों पर नियंत्रण करते हुए अपने व्यक्तित्व, प्रतिक्रियाओं और आदतों को बदलने की शक्ति है।

जब आपके चेतन मन में एक विचार आता है तो यह उस क्षण तक अस्थायी होता है जब तक आप यह निर्धारित नहीं कर लेते कि इस विचार को स्वीकार या अस्वीकार करना है। सच्चे मायनों में आपके अंदर यह क्षमता होती है कि आप उस विचार को

नकार दें या उसे स्वीकार करते हुए अपने मस्तिष्क में जगह दें। अगर आप उसे स्वीकार करने का चुनाव करते हैं तो वह विचार आपका हिस्सा बन जाती है और आपके शरीर और आत्मा को प्रभावित करती है। अगर आप उसे नकार देते हैं तो वह क्षणिक विचार आपसे दूर हो जाती है और आपके मन में उसका कोई स्थायी निवास नहीं होता है। आप ऐसा सोचते हुए कि "मैं इस बारे में अब कुछ नहीं सोचुंगा।" अस्वस्थ विचारों को अस्वीकार कर सकते हैं। (बढ़ बढ़कर बातें करना और आपके शब्द अविश्वसनीय रूप से शक्तिशाली होते हैं) आपके अंदर ऐसी अद्भुत शक्ति है कि आप अपने साथ रखने वाले विचारों का चुनाव करें जो आपके बारे में सब कुछ को प्रभावित करेगा।

लेकिन एक विचार को स्वीकार या अस्वीकार करने में सक्षम होने के लिए इस बात की नितांत आवश्यकता होती है कि आपको इस बात का पता हो कि आप क्या सोच रहे हैं। अपने विचारों पर नियंत्रण प्राप्त करने के लिए यह आवश्यक होता है कि आप अपने विचारों के प्रति जागरूक रहें और यह ध्यान रखें कि आपके मन में कौन सी विचारें प्रवेश कर रही हैं। इसके लिए अभ्यास और पूर्वाभ्यास की जरूरत होती है। अक्सर यह आसान होता है कि आप अपने व्यस्त जीवन शैली में यह सोच न पाएं कि आप नकारात्मक विचारों को स्वीकार कर रहे हैं और उनका पूर्वाभ्यास करते हुए उन पर बार बार जुगाली कर रहे हों। सच्चे मायनों में उन विषाक्त विचारों को पकड़ने और अपने मन में दर्ज होने से पहले बाहर निकालने के लिए एक सचेत प्रयास और समझबूझ वाले जागरूकता की जरूरत होती है।

आप क्या सोच रहे हैं और उन विचारों पर अधिक जागरूकता के साथ नियंत्रण करते हुए आप अपने आप को बदलते हुए अपनी जिंदगी को एक नई दिशा दे सकते हैं। आपके अंदर यह शक्ति है कि आप अपने अस्वास्थ्यकर विचारों को जीवनदायिनी विचारों के साथ बदल सकते हैं। अपने विचारों पर नियंत्रण और अपनी बदबूदार सोच को बदलने के माध्यम से आपके जीवन के प्रत्येक पहलू में सुधार होगा।

2. अस्वास्थ्यकर आहार: अस्वास्थ्यकर भोजन कुछ वर्षों से समाज में आम हो गया है। ऐसा अच्छा खाना खाने के प्रति किए गए आलस्य का परिणाम है। अच्छे पोषण लेने के महत्त्व को नकारा नहीं जा सकता क्योंकि यह कई लाभ प्रदान करता है।

जब आपको अपने पोषण के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व नहीं मिलते हैं तो आप ऐसा एहसास करेंगे कि आपके प्रदर्शन के स्तर में कमी आयी है। चाहे आप किसी भी पेशे में हों आप ऐसा महसूस करेंगे कि आप काम शुरू करने से पहले ही थक चुके हैं जिससे आपका प्रदर्शन उम्मीद के अनुरूप नहीं रह जाएगा। जब भी आप संतुलित आहार लेने में असमर्थ होते हैं तो आप अपने आपको एकाग्रचित और ध्यान केन्द्रित नहीं कर पाते हैं।

यकृत रोग, मधुमेह जैसी बीमारियाँ एक अस्वास्थ्यकर भोजन की आदत के कारण ही होती है। जब भी आप अति प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ लेते हैं तो यह शरीर में अत्यधिक इंसुलिन का उत्पादन करते हुए आपके यकृत को अधिक वसायुक्त करते हुए जोखिम उत्पन्न करता है। इसके अलावा प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ फ्रक्टोज और कॉर्न सिरप को शामिल करते हुए हमें मधुमेह की ओर ले जाते हैं।

जब शरीर में कुछ बुनियादी विटामिन और खनिज की कमी होती है तो हमारा शरीर नकारात्मक प्रतिक्रिया करता है। इस प्रकार के अस्वास्थ्यकर भोजन को लेने पर एक व्यक्ति अंधा, हृदय रोग का शिकार और यहाँ तक कि उसे कैंसर भी हो सकता है। महिलाओं के लिए यह पथरी और ब्रेस्ट कैंसर का कारण हो सकता है।

इसके साथ कुछ बुनियादी आदतें जुड़ी हुई है जिनसे आपको दूर रहने की जरूरत है। उनमें से एक जरूरत से अधिक भोजन करना है। यही कारण है कि आपको यह पता होना चाहिए कि आपके शरीर को कब भूख लगती है और कब आपने खाना खा लिया है। रात में किसी प्रकार के नाश्ता से परहेज करें इसकी जगह पर आप फल या पानी ले सकते हैं।

अत्यधिक भोजन करने से आप जल्द ही उम्रदराज दिखने लगते हैं और इससे आप जीवन का पूर्ण आनंद भी नहीं ले पाते हैं। जंक फूड से अपना बचाव करते हुए स्वास्थ्यकर भोजन लें। अस्वास्थ्यकर भोजन किए जाने को हमने सीखा है और अब

इसे बदलने की जरूरत है। इसके लिए केवल धीरे-धीरे उन अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों में कटौती किए जाने की आवश्यकता है।

3. अस्वास्थ्यकर जीवनशैली: आधुनिक जीवन परेशानियों, समय सीमाओं, कुंठाओं और मांगों से भरा हुआ है। हमारा कार्यस्थल एक तनावपूर्ण जगह हो सकता है चाहे वह कार्यालय, कारखाना या एक विद्यालय ही क्यों न हो। कई लोगों के लिए तनाव इतना आम हो गया है कि यह जीवन का एक तरीका बन गया है। तनाव हमेशा बुरा नहीं होता है। थोड़ा तनाव भी अच्छा होता है जिसकी वजह से आप दबाव में प्रदर्शन करते हुए अपने आपको उत्कृष्ट प्रदर्शन करने के लिए प्रेरित करते हैं। लेकिन अत्यधिक तनाव अच्छा नहीं होता है जब आप अपने आपको आपात स्थिति में चला रहे हों तब आपके मन और शरीर को इसकी कीमत चुकानी पड़ती है। तनाव के प्रति की गई प्रतिक्रिया आपके चुनौतियों का सामना करने की क्षमता में वृद्धि करता है। संयमित तनाव आपको अपने कार्य के प्रति जागरूक रखता है लेकिन एक निश्चित बिंदु से आगे तनाव आपका सहायक नहीं रह जाता है बल्कि आपके स्वास्थ्य, आपकी मनोस्थिति, आपकी उत्पादकता, आपके रिश्तों और आपके जीवन की गुणवत्ता को बड़ा भारी नुकसान पहुँचाता है।

अपने आपको काफी लंबे समय तक तनाव में रखना काफी गंभीर स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा कर सकता है। दीर्घकालिक तनाव आपके शरीर की लगभग हर प्रणाली को बाधित करता है। यह रक्तचाप को बढ़ाने, प्रतिरक्षा प्रणाली को दबाने, दिल का दौरा और आघात, बांझपन में योगदान और उम्र बढ़ने की प्रक्रिया में तेजी लाने जैसी समस्याएँ उत्पन्न कर सकता है। दीर्घ अवधि वाला तनाव आपके मस्तिष्क के तंतुओं को कमजोर करते हुए आपको चिंता और अवसाद की स्थिति के लिए संभावित बनाता है।

जब हम शारीरिक गतिविधियाँ करते हैं, तो बढ़ी हुई माँसपेशीय गतिविधियों को बनाये रखने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता बढ़ जाती है। ऑक्सीजन की आपूर्ति भी बढ़ जाती है। ऑक्सीजन की बढ़ी हुई आपूर्ति श्वसन दर, हृदय बीट और रक्त शिराओं में रक्त प्रवाह में

वृद्धि को आवश्यक बना देती है। जब शारीरिक गतिविधियाँ बंद हो जाती हैं, नसों, फेफड़े, हृदय और किडनी की गतिविधियाँ अपने सामान्य स्थिति में लौट जाती हैं। इस प्रकार मांसपेशी, फेफड़े, रक्त शिराएँ, किडनी और अन्य अंगों (शरीर के पाँच तंत्र हैं— कंकाल तंत्र, रक्त परिसंचरण तंत्र, श्वसन तंत्र, पाचन तंत्र, प्रतिरोधी और प्रजनन तंत्र) की गतिविधियाँ शारीरिक गतिविधियाँ करते समय समन्वित होती हैं। हमारे शरीर में दो अति महत्वपूर्ण तत्व न्यूरल तंत्र और इंडोक्राइन तंत्र मिलकर अंगों की सभी गतिविधियों को समन्वित और एकीकृत करते हैं, परिणामस्वरूप वे एक सिंक्रोनाइज तरीके से कार्य करते हैं।

न्यूरल तंत्र एक तीव्र समन्वय के लिए बिन्दु से बिंदु संबंधों का एक संगठित नेटवर्क प्रदान करता है, और इंडोक्राइन तंत्र हार्मोन और एंजाइमों द्वारा रासायनिक एकीकरण प्रदान करता है। न्यूरल समन्वय तेज परंतु थोड़े समय के लिए होता है। जब नस फाइबर शरीर के सभी कोशिकाओं को क्रियाकलाप के लिए उत्तेजित नहीं करती और कोशिकीय कार्य को लगातार नियमित करने की जरूरत होती है, एक विशेष प्रकार का समन्वय और एकीकरण प्रदान किया जाना होता है। यह कार्य हार्मोनो द्वारा किया जाता है। न्यूरल तंत्र के साथ इंडोक्राइन तंत्र मिलकर शरीर में शारीरिक कार्यों का समन्वय और नियमन करते हैं।

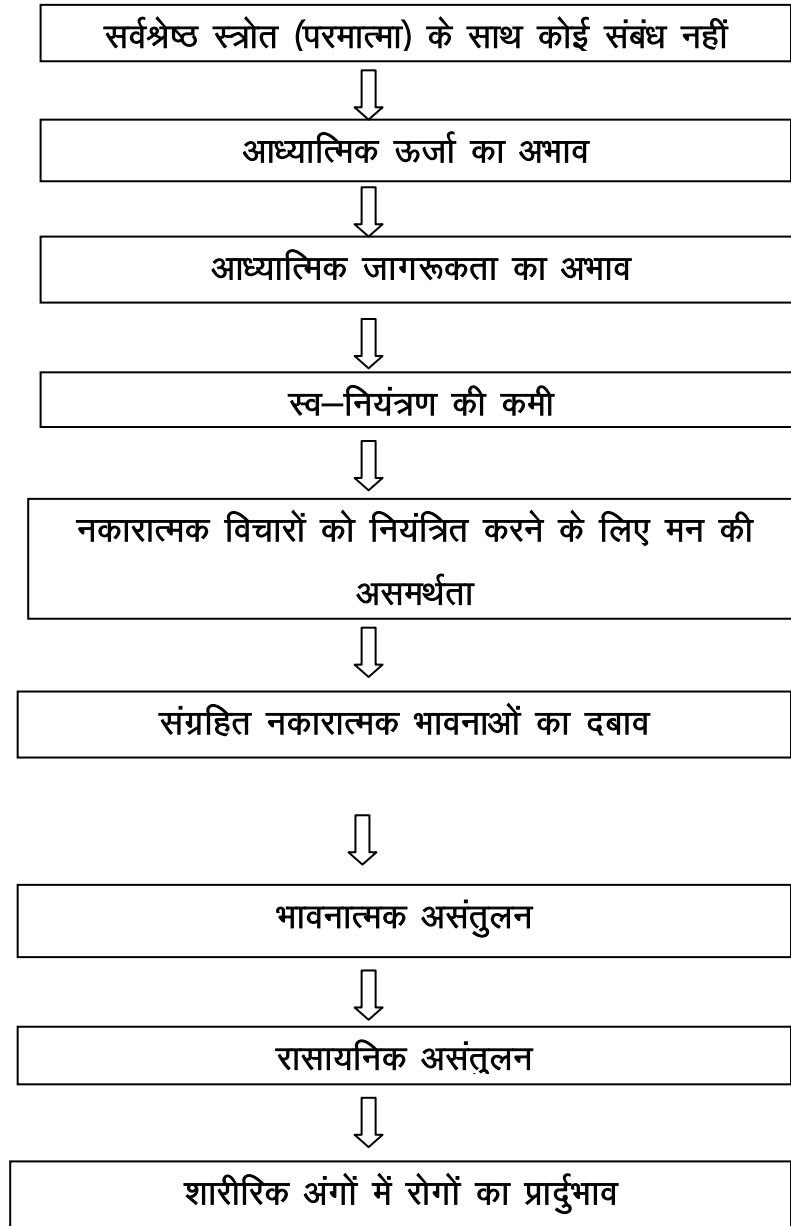
अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों की पूर्ति करें ।

1. मन की स्थितियाँ हमें रागों की ओर ले जाती हैं ।
2. रोग के प्रादुर्भाव के तीन कारणों के बारे में बताएँ ।
3. दीर्घ अवधि वाला तनाव मस्तिष्क के तंतुओं को कमजोर करते हुए आपको औरकी स्थिति के लिए संभावित बनाता है ।

5.4 रोगों के मूल कारण

निम्नलिखित आरेख और कुछ अद्वितीय बिंदुओं के विस्तृत वर्णन के बाद हम बीमारियों के मूल कारण के बारे में पता करने में सक्षम हो पाएंगे।



सर्वश्रेष्ठ स्रोत (परमात्मा) के साथ कोई संबंध नहीं

हम सबको कुछ कठिन प्रश्नों का उत्तर पता होना चाहिए, 'भगवान हमारे लिए कौन है?' या 'भगवान हमारे लिए क्या है?' विशेष रूप से अगर हम जीवन में खुशहाली की इच्छा रखते हैं।

हमें पता है कि हमारे निर्माता हमारे जीवन शक्ति, भलाई, खुशी और प्यार के स्रोत हैं। सचेत रूप से हमें यह पता नहीं भी हो सकता है लेकिन अपने अंतरतम की गहराई में जाते हुए हम सबको पता है कि हम उनसे कभी भी अलग नहीं हो सकते। हम सिर्फ अपराध, शर्म और अपनी अयोग्यता की झूठी भावना के कारण ऐसा सोचते हैं कि हम उनसे अलग हैं और जिसकी वजह से सभी बीमारियों और परेशानियों का जन्म होता है।

इन दिनों आप ज्यादातर लोगों को उनके समग्र खुशहाली के लिए संघर्ष करते हुए देख सकते हैं। वे अपने जीवन की स्थितियों के बारे में भ्रमित हैं। उनकी समग्र खुशहाली मनोवैज्ञानिक-न्यूरो-प्रतिरक्षा असंतुलन पर निर्भर करती है जो बहुत सारी बीमारियों का मूल कारण होता है। इसके पीछे मुख्य कारण यह है कि भगवान के साथ हमारा कोई संबंध नहीं होता है।

संवाद प्रत्येक रिश्ते में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। प्रत्येक बार हम जब एक शब्द का उच्चारण करते या सोचते हैं तो यह अपने साथ एक विशिष्ट कंपन का वहन करती है जो हमें या तो अपने परमात्मा के पास ले जाती है या उससे दूर ले जाती है।

यहाँ तक कि अपने आप से सिर्फ एक प्रश्न 'भगवान कौन है' पूछना बहुत सारी शक्तियों को उत्पन्न करता है। सिर्फ ऐसा करने का प्रयास करें और आप जान पायेंगे कि कैसे आपके खुशहाली के स्तर में वृद्धि हो जाती है। सिर्फ यह प्रश्न पूछना पर्याप्त नहीं है हम सबको परमात्मा के साथ एक निरंतर संबंध स्थापित करना चाहिए। जब भी हम अपने सर्वश्रेष्ठ स्रोत से सहायता प्राप्त करना चाहते हैं तो हम अपने आपको अत्यधिक ऊर्जावान महसूस करते हुए बिना किसी संकुचन और अलगाव के उनके तरफ खिंचते चले जाते हैं। हम किसी भी समस्या से दूर होते हुए समाधान की ओर खींचे चले जाते हैं।

आध्यात्मिक ऊर्जा का अभाव

आध्यात्मिक ऊर्जा किसी भी अन्य ऊर्जा उदाहरण के लिए बिजली से कम वास्तविक नहीं है बल्कि अत्यधिक महत्वपूर्ण है। आध्यात्मिक ऊर्जा प्राण (जिसे 'सार्वभौमिक जीवन शक्ति' या

'qi' के रूप में भी जाना जाता है) होती है जिसे शुद्ध प्रेम के माध्यम से संवहित किया जाता है।

अब हम इसके बारे में सोचते हैं कि अगर हमारे घर में बाहर से कम वोल्टेज आ रहा हो तो क्या होता है। हमारे घर के सभी उपकरण जैसे ए.सी., फ्रीज, कूलर, टी.वी. और पंखे इत्यादि ढंग से काम नहीं करते हैं और लंबे समय में उनके क्षतिग्रस्त होने की संभावना काफी ज्यादा होती है। उसी तरह जब हमारे शरीर में आध्यात्मिक ऊर्जा का प्रवाह कम हो जाता है तो हमारे शरीर की कार्य प्रणाली भी ढंग से काम नहीं करती है। हम इस तथ्य को एक और उदाहरण के माध्यम से समझ सकते हैं। हमारा रक्तचाप हमारे दिल की धीमी गति की वजह से कम हो जाता है जिस प्रकार कम वोल्टेज की वजह से हमारे घर का वाटर पंप काम नहीं करता है ठीक उसी प्रकार शरीर में आध्यात्मिक ऊर्जा का कम प्रवाह हृदय के धीमी गति का कारण होता है। चिकित्सा विज्ञान में हृदय गति को संतुलित करने के लिए पेसमेकर का उपयोग किया जाता है जिस प्रकार घरों में विद्युत प्रवाह को संतुलित करने के लिए ट्रांसफॉर्मर का उपयोग किया जाता है। पेसमेकर अपने आप से आध्यात्मिक ऊर्जा को उत्पन्न नहीं कर सकता है। पेसमेकर एक मृत शरीर में कार्य नहीं करता है। हम मृत शरीर को डायलिसिस पर नहीं रख सकते हैं क्योंकि शरीर को डायलिसिस पर रखने के लिए आध्यात्मिक ऊर्जा अनिवार्य है।

क्या आपको पता है कि आपके अंदर अपने शरीर के अंगों में खुद की आध्यात्मिक ऊर्जा को अवरुद्ध करने की क्षमता है। आप जब भी नकारात्मकता में डूबते हैं या नकारात्मकता को अपने विचारों पर हावी होने की अनुमति देते हैं आप अपने आध्यात्मिक ऊर्जा को अवरुद्ध कर रहे हैं। प्रत्येक समय जब भी आप अपने आपमें अवसाद की भावना, गुस्सा, आक्रोशित, शिकार की तरह, ईर्ष्या, नाराजगी, चिंता, डर, अधिकार की भावनाओं को महसूस करते हैं तो आप अपने अंदर आध्यात्मिक ऊर्जा के प्रवाह को अवरुद्ध कर रहे हैं। इसे कहने का यह अर्थ नहीं है कि आपको नकारात्मक भावनाओं को महसूस नहीं करना चाहिए। हम मानव हैं और हमें चीजों के बारे में दुःखी महसूस करने का हक है लेकिन अपने आपमें उन भावनाओं का अत्यधिक समावेश करते हुए अपने ऊर्जा को कभी भी अवरुद्ध नहीं करना चाहिए। ऐसा

करना बिल्कुल भी उचित नहीं है और आपको हर हमेशा अपने जीवन के साथ लय बनाकर चलने की कोशिश करनी चाहिए।

जीवन का अर्थ बाधाओं के बिना प्रवाह होता है। जीवन विस्तार और विकास के बारे में होता है लेकिन हम अक्सर अपने विचारों के माध्यम से जीवन की प्राकृतिक व्यवस्था में प्रतिरोध पैदा करते हैं। विचारों और भावनाओं का हमारे जीवन की खुशहाली में एक महत्वपूर्ण योगदान होता है।

आध्यात्मिक जागरूकता का अभाव

आज के समय में हमारे अंदर आध्यात्मिक जागृति का काफी अभाव है और यह हमारे जीवन की काफी समस्याओं का मूल है। आध्यात्मिक जागृति एक ऐसी स्थिति है जिसमें ऐसा लगता है कि एक व्यक्ति जागरूक हो गया है या जागृति की अवस्था से गुजर रहा है। वे वास्तविकता के साथ एक बहुत गहरे और उच्च स्तर पर खुद के प्रति और अधिक जागरूक हो जायेंगे। व्यक्ति को अपने आसपास होने वाली घटनाओं के बारे में गहराई से पता लगने लगेगा और वे अपने जीवन में होने वाली अनुभवों के प्रति अधिक जागरूक हो जायेंगे। उन्हें इन अनुभवों के कारणों का पता चलने लगेगा और वे इससे सबक सीख पायेंगे। व्यक्ति अपने आप से और अपने आसपास की सभी वस्तुओं से एकता महसूस करने लगेगा और वह खुद संतुष्ट रहकर अन्य लोगों को भी संतुष्टता का भाव प्रदान करेगा।

व्यक्ति अपने आपको स्वीकार करना शुरू कर देगा और अपने जीवन और अन्य लोगों के प्रति किसी भी प्रकार की घृणा, गुस्सा और नकारात्मक भावनाओं को नहीं रखेगा और वे हृदय, आत्मा और मन की एक आरोग्यकर प्रक्रिया के माध्यम से गुजरने लगेंगे। व्यक्ति अचानक से दुनिया को एक अलग नजरिए से देखना शुरू कर देगा और उसके पिछले विचार और राय तेजी से बदल सकते हैं। आध्यात्मिक जागृति एक व्यक्ति के जीवन में काफी बदलाव ला सकता है खासकर यदि वह व्यक्ति आध्यात्मिक नहीं है और वह निम्नलिखित महत्वपूर्ण प्रश्नों के उत्तर ढूंढना शुरू कर सकता है।

- मैं कौन हूँ?

- मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है?
- मेरे इस पृथ्वी ग्रह पर होने का अभिप्राय क्या है?
- मुझे क्यों इतना भुगतना पड़ रहा है?
- भाग्य या कठिन कार्य इन दोनों में से किसकी वजह से हमारे जीवन का निर्माण होता है?

इन प्रश्नों के उत्तर जाने बिना हम स्वयं की असली पहचान को समझने में असमर्थ रहते हैं। आध्यात्मिक रूप से जागरूक होना आध्यात्मिक ऊर्जा के दोहन करने के क्रम में अत्यधिक महत्त्वपूर्ण स्थान रखता है।

स्व नियंत्रण की कमी

जब मानसिक गतिविधि के लिए आध्यात्मिक ऊर्जा कम होती है तो आत्म नियंत्रण आमतौर पर बिगड़ा हुआ होता है। शरीर न्याय संगत कार्यों को करने के लिए आत्मा का साधन है। सभी आध्यात्मिक अभ्यासों का प्रदर्शन शरीर के माध्यम से किया जाता है। अगर शरीर कमजोर और बीमार है तो मन भी समान रूप से पीड़ित हो जाता है। किसी भी उद्यम में सफलता प्राप्त करने के लिए शरीर और मन दोनों का सद्भाव और समकालन में स्वस्थ रहना आवश्यक है जिससे यह एक साथ काम कर सके।

आत्म नियंत्रण अपने जीवन में किए जाने वाले कार्यों और लिए गए निर्णयों को नियंत्रित करने की क्षमता है। आत्म नियंत्रण द्वारा एक व्यक्ति शांतिपूर्वक लेकिन सख्ती के साथ प्रलोभन और मन बहलाव का सामना करने के लिए सक्षम होता है। नियंत्रण की इस भावना के बिना आप अंततः अपने आपको उदास, शक्तिहीन और कमजोर महसूस करते हैं।

आत्म नियंत्रण व्यक्तिगत और सामूहिक रूप से मनुष्य के इष्टतम कार्य के लिए महत्त्वपूर्ण प्रतीत होता है। आत्म नियंत्रण में कमी के कारण बीमारियों का जन्म होता है। पश्चिमी दुनिया को Freudian मनोविज्ञान का पालन करने के कारण नैतिक और आधार संबंधी गिरावट का सामना करना पड़ रहा है। इसे स्पष्ट रूप से सांख्यिकीय आँकड़ों में देखा जा

सकता है। भारत की जनसंख्या संयुक्त राज्य अमेरिका की जनसंख्या से तिगुनी है। लेकिन संयुक्त राज्य अमेरिका में भारत की तुलना में 10 गुना दवाओं की ज्यादा खपत होती है। न्यूयार्क शहर के महानगर में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी किए गए 10 साल के एक अध्ययन से पता चला है कि 80 प्रतिशत व्यक्तियों में मानसिक बीमारी के कुछ लक्षण देखे गए और चार में एक व्यक्ति मानसिक रूप से विकसित पाया गया। हम इस प्रकार की स्थिति को अपने आसपास भी देख सकते हैं। इन स्थितियों के पीछे मुख्य कारण हमारा पैसे और सफलता के प्रति अद्वितीय आकर्षण है। हम अपने स्वास्थ्य को जोखिम डालते हुए इन सांसारिक चीजों को हासिल करने के लिए किसी भी सीमा तक जाने को तैयार हैं। हम सभी सफलता प्राप्त करना चाहते हैं और आत्म नियंत्रण हमारी सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं। जिन लोगों का अपने आप पर अच्छा आत्म नियंत्रण है वे जीवन के कई क्षेत्रों में अधिक लोकप्रिय और सफल हो जाते हैं। हालांकि आत्म नियंत्रण में कमी वाले लोगों में ज्यादा भोजन करने, व्यसनों और अधिक सफल न होने का खतरा ज्यादा होता है। ये अस्वास्थ्यकर आदतें और हमारे जीवन में आध्यात्मिक ऊर्जा की कमी हमारी सभी समस्याओं का मुख्य कारण है।

नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने के लिए मन की असमर्थता

नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने के लिए मन की अक्षमता बीमारी का एक प्रमुख और मूल कारण है। आध्यात्मिक ऊर्जा की कमी मन की अक्षमता का मुख्य कारण होता है। मन के अच्छी तरह से काम करने के लिए केवल आध्यात्मिक ऊर्जा की जरूरत होती है क्योंकि आध्यात्मिक ऊर्जा का अभाव दिमाग की क्षमता को कमजोर करने का कारण बनता है। अगर हम अपने मन की शांति को बनाए रखना चाहते हैं तो हमें अपने नकारात्मक विचारों और भावनाओं के प्रतिक्रिया में संयम की एक मजबूत आदत विकसित करना चाहिए क्योंकि इसी की परिणति खुशी में होती है। कष्टकर भावना हमारे आंतरिक पीड़ा का स्रोत होती है जो कुंठा, भ्रम, असुरक्षा, चिंता और आत्म-सम्मान के अत्यधिक नुकसान का आधार होता है जो हमारे अंदर अपने आत्म विश्वास को नजरअंदाज करने की भावना को जन्म देती है। मन की शांति और क्रोध एक दूसरे को कम किए बिना एक साथ नहीं रह सकते। दरअसल, नकारात्मक विचार और भावनाएँ शांति और खुशी के बहुत से कारणों को कमजोर करती हैं।

संग्रहित नकारात्मक भावनाओं का दबाव

नकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने के लिए मन की असमर्थता हमारे मन में नकारात्मक भावनाओं के भंडारण का कारण है। एक उदाहरण लेते हैं अगर हमारा घर कचरे से भरा हुआ हो तो हमारे घर की स्थिति क्या होगी। हम अपने घर में शांति से नहीं रह पायेंगे। ठीक इसी प्रकार यदि आपका मन नकारात्मक विचारों से भरा हुआ हो तो यह निश्चित रूप से हर समय नकारात्मक भावनाओं को उत्पादित करेगा।

दमित भावनाएँ (विशेष रूप से भयभीत या नकारात्मक) मानसिक ऊर्जा और आशा को तेजी से खत्म कर सकते हैं और उच्च रक्तचाप या पाचन विकार जैसी स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकते हैं। अतः हमारे लिए अपने विचारों और भावनाओं की पहचान और उसके संबंध में जानकारी आवश्यक है कि उनका सिर्फ हमारे ऊपर ही नहीं बल्कि हमारे शरीर, व्यवहार और रिश्तों पर क्या असर होता है।

भावनात्मक असंतुलन

भावनात्मक असंतुलन एक ऐसी स्थिति होती है जब व्यक्ति अपने जीवन की परिस्थितियों के साथ प्रभावी ढंग से मुकाबला न कर पा रहा हो भले ही वह स्थिति तनाव, अवसाद, क्रोध, नकारात्मकता की भावनाओं और इस प्रकार की अन्य चीजों के कारण क्यों न उत्पन्न की गई हो। जीवन में आगे होने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचने के लिए इन भावनाओं को संतुलित किया जाना काफी महत्वपूर्ण है।

भावनाओं और मन में संघर्ष और कलह द्वारा अक्सर ढेर सारी शारीरिक समस्याएँ पैदा होती हैं। आंतरिक असंगति भौतिक शरीर में जीवन शक्ति के प्रवाह को अवरुद्ध करती है और इसे अनुपयोगी ऊर्जा से भर देती है। Dr. Bach ने माना कि 'स्वास्थ्य, शरीर और शाश्वत आत्मा के बीच सदभाव की स्थिति है।' हमारे मन की नकारात्मक भावनाएँ हमारे आत्माओं को इस प्रकार प्रभावित करती हैं कि अंततः हमारा शरीर रोगग्रस्त और ढेर समस्याओं में फंस जाता है।

रासायनिक असंतुलन

रासायनिक असंतुलन ऐसे स्वास्थ्य समस्याएँ हैं जिसमें हमारे शरीर में विभिन्न आवश्यक विटामिन और खनिज की कमी हो जाती है जिसके फलस्वरूप हमारे जीवन में विभिन्न प्रकार के न्यूरोट्रांसमीटर का अनुचित उत्पादन होता है। जब भी हमारे शरीर में इस प्रकार के असंतुलन होते हैं तो हमारा मस्तिष्क, नसों और शरीर के विभिन्न अंगों द्वारा सामान्य रूप से काम नहीं किया जाता है। कई स्वास्थ्य विशेषज्ञों का ऐसा मानना है कि रासायनिक असंतुलन कई बीमारियों जैसे अवसाद, चिंता और अन्य प्रकार के मानसिक विकारों का अंतर्निहित कारण होता है।

मस्तिष्क में रासायनिक असंतुलन की स्थिति तब उत्पन्न होती है जब हमारा शरीर पर्याप्त रूप से आध्यात्मिक ऊर्जा को प्राप्त नहीं करता है। जब भी इस प्रकार की स्थिति उत्पन्न होती है तो हमारा मस्तिष्क न्यूरोट्रांसमीटर का उत्पादन नहीं कर पाता है जिसकी वजह से हमारा तंत्रिका तंत्र शरीर के अन्य विभिन्न अंगों के साथ प्रभावी रूप से संवाद नहीं कर पाता है। इसकी वजह से हमारे शरीर की कार्यप्रणाली में एक सामान्य गिरावट आती है जो ढेर सारे रूपों में दिखती है जैसे मनोदशा का ठीक नहीं होना, भूख की कमी, थायरॉयड की समस्याएँ या हृदय की गति में अचानक हुई तेजी और खतरे में होने की भावना आदि।

शारीरिक अंगों में रोग

आध्यात्मिक ऊर्जा जीवन के लिए जीवन शक्ति है। हमारे शरीर के प्रत्येक अंग को अच्छी तरह से कार्य करने के लिए आध्यात्मिक ऊर्जा की जरूरत होती है। किसी भी अंग में आध्यात्मिक ऊर्जा का कम प्रवाह अंग में बीमारियों का मुख्य कारण होता है। किसी भी अंग का अस्वस्थ होना दूसरे अंगों पर भी प्रभाव डालता है। अगर हम आध्यात्मिक रूप से अस्वस्थ (आध्यात्मिक ऊर्जा की कमी) है तो हम मानसिक या भावनात्मक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं और अंततः शारीरिक रूप से अस्वस्थ हो जाते हैं।

भौतिक शरीर के बारे में हमारा ज्ञान बहुत सीमित है। यह हमारे अंगों, प्रणालियों, मस्तिष्क, मन, भावनाओं और आत्मा के लिए शारीरिक कंटेनर हैं और अंगों, प्रणालियों, ऊतकों और

कोशिकाओं से बना हुआ है। हमारा शरीर एक बड़ा रासायनिक कारखाना है जिसमें कई सारी रासायनिक प्रतिक्रियाएँ चलती रहती है और ये प्रतिक्रियाएँ कई सारी चीजों जैसे स्मृति और हमारे मन, नसों और मांसपेशियों के बीच सूचना के आदान प्रदान के लिए जिम्मेदार होती है।

चिकित्सा क्षेत्र से जुड़े लोगों को यह ज्ञान है कि हमारा शरीर कैसे काम करता है लेकिन यह ज्ञान सीमित है। हमें भी इस बात का पता नहीं है कि ऐसी क्या चीज है जो हमारे शरीर में कैंसर जैसी बीमारियों का कारण बनता है। अपने शरीर के रसायनशास्त्र और शरीर में हार्मोन के उत्पादन और शरीर पर इसके प्रभाव के बारे में हमारा ज्ञान भी सीमित है। हार्मोन एक ऐसा उत्पाद है जो हमारे मस्तिष्क और पूरे शरीर में उत्पादित होता है और शरीर के तरल पदार्थ के रूप में प्रसारित होते हुए कोशिकाओं द्वारा विभिन्न कार्यों को करने के लिए स्वतः आदेश देता है।

हमारा भौतिक शरीर जिस भी वातावरण में अपने आपको पाता है यह उसी प्रकार से प्रतिक्रिया करता है। उदाहरण के लिए, यदि आप निरंतर जोर की ध्वनि सुन रहे हैं तो आपको सिरदर्द हो सकता है। एक गहरे स्तर, पर हमारा भौतिक शरीर हमारे विचार प्रक्रिया का एक प्रत्यक्षीकरण है।

Louise Hay उस समय को याद करते हुए कहती है जिस समय उन्हें अपने शरीर में कैंसर का पता चला, 'अगर कैंसर से छुटकारा पाने के लिए मेरा ऑपरेशन होना है और मुझे यह स्पष्ट रूप से नहीं बताया गया कि किस मानसिक पैटर्न की वजह से मुझे यह बीमारी हुई है तो जब तक मैं जिंदा हूँ तब तक डॉक्टरों को कई बार मेरे शरीर को काटना पड़ेगा।' उन्होंने अपने डॉक्टरों को इस बात के लिए राजी कर लिया कि वे उसे ऑपरेशन से पहले तीन महीने की अवधि दें जिसमें वह अपने नाराजगी के मानसिक पैटर्न को ठीक कर सकें जिसकी वजह से उसे कैंसर हुआ था। छः महीने के समय में उसने चिकित्सा पेशा से जुड़े लोगों को यह दिखा दिया कि उसने अपने कैंसर जैसी बीमारी को ठीक कर लिया है। आरोग्य (Healing) का मुख्य आधार भी इस सीख के साथ सहमत है कि हम जिस रोगों

(मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक) का अनुभव करते हैं वे हमारे शरीर में असंतुलनों का प्रत्यक्षीकरण है। इस समस्या का स्रोत अक्सर हमारी ऊर्जा क्षेत्र में असंतुलन के रूप में पाया जा सकता है। इन असंतुलनों को पैदा करने का मूल कारण क्या है? हमारे विचार, भावनाएँ और व्यवहार हमारे शरीर की फिटनेस में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य / असत्य की पहचान करें।

1. आध्यात्मिक ऊर्जा का अभाव हमारे शरीर में रोग का मुख्य कारण होता है।
2. हमारी समग्र खुशहाली मनोवैज्ञानिक-न्यूरो-प्रतिरक्षा असंतुलन पर निर्भर नहीं करती है।
3. चिकित्सा विज्ञान में हृदय गति को संतुलित करने के लिए पेसमेकर का उपयोग किया जाता है।
4. पेसमेकर एक मृत शरीर में कार्य करता है।
5. शरीर न्यायसंगत कार्यों को करने के लिए आत्मा का साधन है।

5.5 ऊर्जा की बाधा से अंगों को होने वाली हानि

किन ऊर्जा चक्रों में बाधा से शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं:

बुरी लत / लत लगना (मूलाधार चक्र)

एलर्जी होना (हृदय चक्र)

अल्ज़ाइमर (सहस्रार चक्र)

एनोरेक्सिया (मूलाधार चक्र)

दमा (विशुद्धि चक्र)

मूत्राशय (स्वाधिष्ठान चक्र)

अंधता (आज्ञा चक्र)

रक्तचाप (हृदय चक्र)
दिमाग का कैंसर (आज्ञा चक्र)
छाती का कैंसर (हृदय चक्र)
ब्रोंकाइटिस (विशुद्धि चक्र)
छाती का कैंसर (हृदय चक्र)
मोतियाबिंद (आज्ञा चक्र)
नाक व गले की सूजन (आज्ञा चक्र)
परिसंचरण तंत्र (हृदय चक्र)
कब्ज (मूलाधार चक्र)
बृहदान्त्र शोथ (मूलाधार चक्र)
कोलियक रोग (मणिपुर चक्र)
क्रॉन रोग (मूलाधार चक्र)
मूत्राशय शोथ (स्वाधिष्ठान चक्र)
बहरापन (आज्ञा चक्र)
अवसाद (मूलाधार चक्र) / (सहस्रार चक्र)
मधुमेह (मणिपुर चक्र)
डायरिया (मूलाधार चक्र)
पाचन की समस्याएं (मणिपुर चक्र)

सिर चकराना (सहस्रार चक्र)
डिस्लेक्सिया (आज्ञा चक्र)
कान के संक्रमण (विशुद्धि चक्र)
एंजोमैट्रियोसिस (स्वाधिष्ठान चक्र)
मिरगी (सहस्रार चक्र)
थकान (हृदय चक्र)
उर्वरता की समस्याएं (स्वाधिष्ठान चक्र)
फाइब्रायड (स्वाधिष्ठान चक्र)
बार-बार मूत्र आना (मूलाधार चक्र)
पथरी (मणिपुर चक्र)
ग्लूकोमा (मूलाधार चक्र)
बवासीर (मूलाधार चक्र)
सुनने में परेशानी (विशुद्धि चक्र)
हृदय रोग (हृदय चक्र)
हेपेटाइटिस (मणिपुर चक्र)
हाइपरटेंशन (मूलाधार चक्र)
इरीटेबल बाउल सिंड्रोम (स्वाधिष्ठान चक्र)
रोगप्रतिरोधक तंत्र की समस्याएं (हृदय चक्र)

नपुंसकता (मूलाधार चक्र)

अनिद्रा (आज्ञा चक्र)

गुर्दे की पथरी (मूलाधार चक्र)

गुर्दे के रोग (स्वाधिष्ठान चक्र)

घुटने की समस्याएं (मूलाधार चक्र)

यकृत के रोग (मणिपुर चक्र)

दूर की वस्तुएं न दिखना (आज्ञा चक्र)

आवाज़ चला जाना (विशुद्धि चक्र)

फेफड़े (हृदय चक्र)

मासिक धर्म संबंधी रोग (स्वाधिष्ठान चक्र)

आधासीसी का दर्द (आज्ञा चक्र)

मुंह के छाले (विशुद्धि चक्र)

मल्टीपल सिरोसिस (सहस्रार चक्र)

मांसपेशियों में ऐंठन व दर्द (स्वाधिष्ठान चक्र)

मोटापा (मूलाधार चक्र)

ओवरी का सिस्ट (स्वाधिष्ठान चक्र)

पैंक्रियाटिटिस (मणिपुर चक्र)

लकवा (सहस्रार चक्र)

पार्किन्सन रोग (सहस्रार चक्र)
बवासीर (मूलाधार चक्र)
पेट का अल्सर (मणिपुर चक्र)
पीएमटी सिंड्रोम (स्वाधिष्ठान चक्र)
प्रोस्टेट से जुड़े रोग (स्वाधिष्ठान चक्र)
सीजोफरनिया (सहस्रार चक्र)
शियाटिका (मूलाधार चक्र)
नीम पागलपन (सहस्रार चक्र)
पास की वस्तुएं न दिखना (आज्ञा चक्र)
पेट के रोग (मणिपुर चक्र)
गले में सूजन (विशुद्धि चक्र)
साइनस की समस्या (आज्ञा चक्र)
दांत व मसूड़े (विशुद्धि चक्र)
अण्ड ग्रंथियों के रोग (स्वाधिष्ठान चक्र)
तनाव से सिरदर्द (आज्ञा चक्र)
थायराइड की समस्या (विशुद्धि चक्र)
टिनीटस (विशुद्धि चक्र)
टांसीलाइटिस (विशुद्धि चक्र)

अल्सर (स्वाधिष्ठान चक्र)

गर्भाशय का फायब्रायड (स्वाधिष्ठान चक्र)

ऊपरी पाचन मार्ग (विशुद्धि चक्र)

चक्र	स्थान	कार्य समानता	भौतिक संबंध	भौतिक असंतुलन	मनोवैज्ञानिक असंतुलन
7 सहस्रार चक्र	सिर के ऊपर	खिलता हुआ फूल	पीयूष ग्रंथियां प्राचीन मैमेलियन मस्तिष्क दाएं गोलार्ध का उचित संबंध	गंजापन, मस्तिष्क ट्यूमर, कैंसर, मिर्गी, सिर दर्द, पार्किंसन रोग, पीयूष ग्रंथि की समस्याएं	अत्यधिक भोलापन, याददाश्त संबंधी समस्या, बहुविध व्यक्तित्व, दुःस्वप्न, विखंडित व्यक्तित्व।
6 तीसरा नेत्र ज्ञान चक्र	माथे के मध्य	टी0वी0	पीनियल ग्रंथि, नया मैमेलियन मस्तिष्क, बाएं गोलार्ध का उचित संबंध	मस्तिष्क का ट्यूमर, कैंसर, केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र की समस्याएं, नेत्र व दृष्टि दोष, सिर दर्द व साइनस की समस्या	अत्यधिक भ्रम, केन्द्रित करने में अक्षम, बुद्धिमता का अभाव, काल्पनिक जगत में रहना, संविभ्रम, कमजोर याददाश्त, मानसिक मनोरोग, खंडित मनसक्ता, सामान्य विकास में गंभीर कमी

5 विशुद्धिचक्र प्रकटशील चक्र	गले के मध्य	रेडियो	थायराइड, पैराथायराइड, लिम्फेटिक तंत्र, ब्रेन स्टेम	कान व सुनने संबंधी समस्याएं, कैंसर, लिम्फेटिक समस्याएं, मुंह के रोग, गर्दन व कंधे संबंधी समस्याएं, पैराथायराइड समस्याएं, वाणी संबंधी समस्याएं	अभिव्यक्ति की समस्या, सुन कर याद न रख पाना, हकलाहट
4 हृदय चक्र	छाती के मध्य	इक्वेलाइजर	थाइमस ग्रंथि, वाहिकीय तंत्र, फेफड़े, श्वसन तंत्र	आटोइम्यून संबंधी रोग, रक्त परिसंचरण में समस्या, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, फेफड़ों का कैंसर व रोग, श्वसन रोग, थाइमस रोग, पीठ के उपरी हिस्से की समस्याएं, वहिका संबंधी समस्याएं	स्वयं से निरंतर संघर्ष, अलगाव का भाव, दूसरों से संपर्क न साध पाना, आत्मघातक प्रवृत्ति
3 सोलर प्लैक्सस व्यक्तित्व चक्र	नाभि के उपर	उत्पन्न व वितरणकर्ता	एड्रिनल तंत्र न्यूरल केन्द्र आटोनोमिक नियंत्रण केन्द्र	एड्रिनल समस्याएं, एनोरेक्सिया नर्वोसा, गठिया, कैंसर, अवशोषण की समस्याएं	अनियंत्रित व्यवहार, पागलपनयुक्त अवसाद, अधिक क्रोध व भय, व्यस्नी व्यक्तित्व,

2 भावनाकेन्द्र काम चक्र	पेट के बीच में	राडार	अग्नाशय व प्लीहा, इन्सुलिन उत्पादक ग्रंथियां	रक्ताल्पता, एलर्जी, मधुमेह, डायरिया, हाइपोग्लाइसीमिया, गुर्दे के रोग, अग्नाशय व प्लीहा संबंधी रोग, प्री-मेन्स्ट्रुअल सिंड्रोम	अवसाद, हिस्टीरिया, यौन रूप से अंतरंग न हो पाना, अस्थिर व्यक्तित्व
1 मूलाधार चक्र	मेरूदण्ड के मूल में	उत्सर्जन तंत्र	अंडाशय, अंड ग्रंथियां, प्लेसेन्टा	कैंसर, आंत व मूत्राशय संबंधी रोग, मादा प्रजनन अंगों से जुड़े रोग	दुघटना की आशंका, उत्तरजीविता, निर्भर व्यक्तित्व, पहचान का संकट, दुर्बल अहम ढांचा

अभ्यास प्रश्न: 3

क. निम्नलिखित रोगों के सामने संबंधित चक्रों को लिखें।

1. बुरी लत / लत लगना—
2. मोतियाबिंद—
3. परिसंचरण तंत्र—
4. कब्ज—
5. अवसाद—
6. थकान—
7. हार्डपरटेसन—
8. मांसपेशियों में ऐंठन का दर्द—
9. मोटापा—
10. पेट के रोग—

5.6 शब्दावली

आनुवांशिक	—	एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी में आने वाले रोग
संवाद	—	आपसी बातचीत
सार्वभौमिक	—	सर्वव्याप्त
स्व नियंत्रण	—	अपने आपको संयमित करना
असमर्थता	—	असक्षम
संग्रहित	—	इकट्ठा की गई

5.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. रोग क्या है? रोग के कारण क्या है? रोगों के मूल कारणों के बारे में विस्तृत वर्णन करें।
 2. चक्रों की हमारी शरीर में क्या स्थिति है? उनसे संबंधित अंग प्रणालियाँ और रूकावटों तथा संबंधित विकारों का वर्णन करें।
 3. रोग के मूल कारणों में आध्यात्मिक ऊर्जा के महत्त्व का विस्तृत वर्णन करें।
-

5.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. असहज
2. अस्वस्थ विचार पैटर्न, आहार और जीवनशैली
3. चिंता, अवसाद

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य
4. असत्य
5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. मूलाधार चक्र
 2. आज्ञा चक्र
 3. हृदय चक्र
 4. मूलाधार चक्र
 5. मूलाधार चक्र/सहस्रार चक्र
 6. हृदय चक्र
 7. मूलाधार चक्र
 8. स्वाधिष्ठान चक्र
 9. मूलाधार चक्र
 10. मणिपुर चक्र
-

5.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 6

आरोग्य प्रणाली

इकाई की रूपरेखा

- 6.0 उद्देश्य
- 6.1 प्रस्तावना
- 6.2 परिचय
- 6.3 स्वास्थ्य की परिभाषा
- 6.4 तीन डॉक्टर—दृश्य, अदृश्य और सर्वश्रेष्ठ
- 6.5 आरोग्य (Healing) तकनीकें
- 6.6 शब्दावली
- 6.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 6.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 6.9 संदर्भ ग्रंथ

6.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे।

- समग्र स्वास्थ्य की परिभाषा
- तीन डॉक्टर – दृश्य, अदृश्य और सर्वश्रेष्ठ
- ऊर्जा चिकित्सा – कंपन चिकित्सा
- आरोग्यकर (Healing) तकनीकों के विभिन्न प्रकार

6.1 प्रस्तावना

हममें से अधिकांश लोग स्वास्थ्य की समग्र अवधारणा के बारे में अनजान हैं। स्वस्थ होने के मायने हमारे लिए काफी सीमित है। अगर हम अच्छी तरह खाना-पीना खा सकते हैं और अपनी सामान्य गतिविधियों को अंजाम दे पा रहे हैं तो हम अपने आपको स्वस्थ समझते हैं। लेकिन इन सबसे परे समग्र स्वास्थ्य अपने आप में अन्य भी ढेर सारे पहलुओं को शामिल करता है। अतः हमारे द्वारा उन सबके बारे में भी जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है।

6.2 परिचय

स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में अवश्य जानकारी होनी चाहिए। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है। लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबंधन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हो, जैसे तो अपने आपको स्वस्थ रखने के ढेर सारे आधुनिक तकनीक मौजूद हैं लेकिन ये सारे उतने अधिक कारगर नहीं हैं। अतः इस इकाई में हम परंपरागत, ऊर्जा चिकित्सा, विशिष्ट तकनीकों और अनुप्रयोगों की सैद्धांतिक आधारशिला के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

6.3 समग्र स्वास्थ्य की परिभाषा

WHO के अनुसार, स्वास्थ्य सिर्फ रोग या दुर्बलता की अनुपस्थिति ही नहीं बल्कि एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक खुशहाली की स्थिति है। स्वस्थ लोग रोजमर्रा की गतिविधियों से निपटने के लिए और किसी भी परिवेश के मुताबिक अपना अनुकूलन करने में सक्षम होते हैं। रोग की अनुपस्थिति एक वांछनीय स्थिति है लेकिन यह स्वास्थ्य को पूर्णतया परिभाषित नहीं करता है। यह स्वास्थ्य के लिए एक कसौटी नहीं है और इसे अकेले स्वास्थ्य निर्माण के लिए पर्याप्त भी नहीं माना जा सकता है। लेकिन स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए जीवन जीने के स्वस्थ तरीकों को अपनाया जाना है।

यदि हम एक अभिन्न व्यक्तित्व की इच्छा रखते हैं तो हमें हर हमेशा खुश रहना चाहिए और मन में इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि स्वास्थ्य के आयाम अलग अलग टुकड़ों की तरह है। अतः अगर हम अपने जीवन को कोई अर्थ प्रदान करना चाहते हैं तो हमें स्वास्थ्य के इन विभिन्न आयामों को एक साथ फिट करना पड़ेगा। वास्तव में, अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना समग्र स्वास्थ्य का नाम है जिसमें शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य, बौद्धिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य और सामाजिक स्वास्थ्य भी शामिल है। इन सभी महत्वपूर्ण कारकों का वर्णन नीचे किया जा रहा है।

शारीरिक स्वास्थ्य

शारीरिक स्वास्थ्य शरीर की स्थिति को दर्शाता है जिसमें इसकी संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रखरखाव शामिल होता है। यह एक व्यक्ति का सभी पहलुओं को ध्यान में रखते हुए एक सामान्य स्थिति है। यह एक जीव के कार्यात्मक और/या चयापचय क्षमता का एक स्तर भी है। अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के निम्नलिखित कुछ तरीके हैं—

1. संतुलित आहार की आदतें, मीठी श्वास व गहरी नींद
2. बड़ी आंत की नियमित गतिविधि व संतुलित शारीरिक गतिविधियां
3. नाड़ी स्पंदन, रक्तदाब, शरीर का भार व व्यायाम सहनशीलता आदि सब कुछ व्यक्ति के आकार, आयु व लिंग के लिए सामान्य मानकों के अनुसार होना चाहिए।
4. शरीर के सभी अंग सामान्य आकार के हों तथा उचित रूप से कार्य कर रहे हों।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ हमारे भावनात्मक और आध्यात्मिक लचीलेपन से है जो हमें अपने जीवन में दर्द, निराशा और उदासी की स्थितियों में जीवित रहने के लिए सक्षम बनाती है। मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनाओं को व्यक्त करने और जीवन की ढेर सारी माँगों के प्रति अनुकूलन की क्षमता है। इसे अच्छा बनाए रखने के निम्नलिखित कुछ तरीके हैं।

1. प्रसन्नता, शांति व व्यवहार में प्रफुल्लता
2. आत्म-संतुष्टि (आत्म-भर्त्सना या आत्म-दया की स्थिति न हो।)
3. भीतर ही भीतर कोई भावात्मक संघर्ष न हो (सदैव स्वयं से युद्धरत होने का भाव न हो।)
4. मन की संतुलित अवस्था।

बौद्धिक स्वास्थ्य

यह किसी के भी जीवन को बढ़ाने के लिए कौशल और ज्ञान को विकसित करने के लिए संज्ञानात्मक क्षमता है। हमारी बौद्धिक क्षमता हमारी रचनात्मकता को प्रोत्साहित और हमारे निर्णय लेने की क्षमता में सुधार करने में मदद करता है।

1. समायोजन करने वाली बुद्धि, आलोचना को स्वीकार कर सके व आसानी से व्यथित न हो।
2. दूसरों की भावात्मक आवश्यकताओं की समझ, सभी प्रकार के व्यवहारों में शिष्ट व दूसरों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखना, नए विचारों के लिए खुलापन, उच्च भावात्मक बुद्धि।
3. आत्म-संयम, भय, क्रोध, मोह, जलन, अपराधबोध या चिंता के वश में न हो। लोभ के वश में न हो तथा समस्याओं का सामना करने व उनका बौद्धिक समाधान तलाशने में निपुण हो।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

हमारा अच्छा स्वास्थ्य आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हुए बिना अधूरा है। जीवन के अर्थ और उद्देश्य की तलाश करना हमें आध्यात्मिक बनाता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य हमारे निजी मान्यताओं और मूल्यों को दर्शाता है। अच्छे आध्यात्मिक स्वास्थ्य को प्राप्त करने का कोई निर्धारित तरीका नहीं है। यह हमारे अस्तित्व की समझ के बारे में अपने अंदर गहराई से देखने का एक तरीका है।

1. समुचित ज्ञान की प्राप्ति तथा स्वयं को एक आत्मा के रूप में जानने का निरंतर बोध। सुप्रीम डॉक्टर के निरंतर संपर्क में रहना। स्वयं को जानने व अनुभव करने वाली आत्मा सदैव शांत व पवित्र होगी।
2. अपने शरीर सहित इस भौतिक जगत की किसी भी वस्तु से मोह न रखना। दूसरी आत्माओं के प्रभाव में आए बिना उनसे भाईचारे का नाता रखना। इस प्रकार एक व्यक्ति के कर्म उन्नत होंगे तथा उच्चस्तरीय व विशिष्ट हो पाएंगे।
3. सुप्रीम डॉक्टर या सर्वोच्च आत्मा से निरंतर बौद्धिक संप्रेषण ताकि सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त कर विशुद्ध कर्म की ओर प्रेषित की जा सके। आत्मा स्वयं को तथा दूसरों को विनीत, अनश्वर तथा दुर्गुणरहित पाएगी। उसे कोई भी सांसारिक बाधा त्रस्त नहीं कर सकती।

सामाजिक स्वास्थ्य

चूँकि हम सामाजिक जीव हैं अतः संतोषजनक रिश्ते का निर्माण करना और उसे बनाए रखना हमें स्वाभाविक रूप से आता है। सामाजिक रूप से सबके द्वारा स्वीकार किया जाना हमारे भावनात्मक खुशहाली के लिए अच्छी तरह जुड़ा हुआ है।

1. ऐसी मित्रता करें जो संतोषप्रद व दीर्घकालिक हो।
2. परिवार व समाज से जुड़े संबंधों को हार्दिक व अक्षुण्ण बनाए रखें
3. अपनी व्यक्तिगत क्षमता के अनुसार समाज के कल्याण के लिए कार्य करना।

अधिकांश लोग अच्छे स्वास्थ्य के महत्त्व को नहीं समझते हैं और अगर समझते भी हैं तो वे अभी तक इसकी उपेक्षा कर रहे हैं। हम जब भी स्वास्थ्य की बात करते हैं तो हमारा ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य तक ही सीमित रहता है। हम बांकी आयामों के बारे में नहीं सोचते हैं। अच्छे स्वास्थ्य की आवश्यकता हम सबको है। यह किसी एक विशेष धर्म, जाति, संप्रदाय या लिंग तक सीमित नहीं है। अतः हमें इस आवश्यक वस्तु के बारे में गंभीरता से सोचना चाहिए। अधिकांश रोगों का मूल हमारे मन में होता है। एक व्यक्ति को स्वस्थ तब कहा जाता है जब उसका शरीर स्वस्थ और मन साफ और शांत हो। कुछ लोगों के पास भौतिक साधनों की कमी नहीं होती है फिर भी वे दुःखी या मनोवैज्ञानिक स्तर पर उत्तेजित हो सकते

हैं। वे तनाव की वजह से अनिद्रा से पीड़ित हैं या अपने आपको उदास, चिड़चिड़ा और लक्ष्यहीन महसूस कर सकते हैं। यह सभी एक असंतुलित मन का परिणाम है।

हमें जब भी किसी प्रकार की बीमारी का सामना करना पड़ता है तो हम ऐसा मानते हैं कि शारीरिक रूप से कुछ गड़बड़ है। अधिकांश लोगों का यही दृष्टिकोण होता है और डॉक्टर से परामर्श की सहायता से वे अपने आपको बीमारी से बहुत जल्द मुक्त करना चाहते हैं। वे इन समस्याओं का मूल कारण जानना नहीं चाहते जो कि हमारे मन में निहित है। दुर्भाग्यवश हम खुश रहने का सारा प्रयास शारीरिक दृष्टिकोण से ही करते हैं। हम भौतिक वस्तुओं जैसे आकर्षक आय, सामाजिक स्थिति, एक बड़ा घर, महंगे कार, गहनों के पीछे भागते हैं क्योंकि हम मानते हैं कि ये हमें खुश कर देंगे। इस भागम-भाग में हम सच्ची खुशी और परमानंद के स्रोत मन और आत्मा पर कभी ध्यान ही नहीं देते हैं। शारीरिक आवश्यकताओं की पूर्ति करते हुए हम कभी भी स्थायी शांति और सुख को प्राप्त नहीं कर पाते हैं। इसकी वजह यह है कि न तो हमने मन और आत्मा (स्वयं) के बारे में जाना है और ना ही उससे बात करने की कला सीखी है।

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य या असत्य को चिन्हित करें।

1. स्वस्थ होने का वास्तविक अर्थ अपने आप पर ध्यान केंद्रित करते हुए जीवन जीने के स्वस्थ तरीकों को अपनाया जाना है।
2. अच्छे स्वास्थ्य की कल्पना समग्र स्वास्थ्य का नाम नहीं है।
3. शारीरिक स्वास्थ्य अपने आप में संरचना, विकास, कार्यप्रणाली और रखरखाव को शामिल करता है।
6. मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ भावनात्मक और आध्यात्मिक लचीले पन से है।
5. जीवन के अर्थ और उद्देश्य की तलाश करना हमें आध्यात्मिक बनाता है।

6.4 डॉक्टर या चिकित्सक—दृश्य, अदृश्य व सर्वोच्च

दृश्यमान डॉक्टर

ऐसा चिकित्सक विज्ञान व तकनीक की सहायता से दवाओं द्वारा रोगों का उपचार करता है।

अदृश्य डॉक्टर

अदृश्य डॉक्टर अपनी संकल्प शक्ति व आंतरिक गुणों के बल पर मन व शरीर का उपचार करता है जैसे ज्ञान, शांति, शुद्धता, प्रेम, प्रसन्नता, आनंद, परमानंद व शक्ति!

सर्वोच्च डॉक्टर

सर्वोच्च या सुप्रीम डॉक्टर अपनी आध्यात्मिक ऊर्जा व ब्रह्माण्डीय शक्ति के माध्यम से मन, शरीर व आत्मा को आरोग्य प्रदान करता है।

मूल आरोग्य

हम ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के माध्यम से चक्रों को सक्रिय करते हुए मन, शरीर व आत्मा को मूल आरोग्य प्रदान कर सकते हैं। ये चक्र ऊर्जा परिवर्तक के रूप में कार्य करते हुए, एक साथ अनेक प्रकार की ऊर्जा को ग्रहण, आत्मसात् व संप्रेषित करते हैं। ट्रांसफार्मर शब्द को दो अर्थों में समझा जा सकता है।

विद्युत वोल्टेज को घटाने या बढ़ाने के लिए इनका प्रयोग होता है। आपके घरों तक बिजली को पहुंचाने से पूर्व वोल्टेज कम करने वाले ट्रांसफार्मरों की श्रृंखला से गुजरना होता है, जब तक यह घरों तक आती है, तब तक 220 से 110 वोल्ट तक कम हो चुकी होती है। ट्रांसफार्मर शब्द का प्रयोग एक निश्चित प्रकार की ऊर्जा को दूसरे प्रकार की ऊर्जा में बदलने वाले यंत्र के रूप में भी किया जा सकता है। हम प्रकाश को विद्युत ऊर्जा, यांत्रिक ऊर्जा या ऊष्मीय ऊर्जा में भी बदल सकते हैं। ऊर्जा केंद्र ऊर्जा ट्रांसफार्मर के रूप में कार्य करते हैं। जब ऊर्जा निचले केंद्रों से ऊपरी केंद्रों तक आती है तो वह दूसरे प्रकार की ऊर्जा में बदल जाती है। जब उच्च प्रकार की ऊर्जा, उच्च आवृत्ति के साथ निम्न ऊर्जा केंद्रों की

ओर आती है तो वह अन्य प्रकार की ऊर्जाओं की निम्न आवृत्ति में बदल जाती है। प्राचीन शिक्षण में नीचे आने की यह प्रक्रिया 'प्रकाश पर आवरण डालना' कहलाती थी। इसका अर्थ है दैवीय प्रकाश की गहनता को घटा देना। जब मूल ऊर्जा व काम ऊर्जा केंद्र की ऊर्जा हृदय ऊर्जा केंद्र तक जाती है वह प्रेम, शांति व करुणा में बदल जाती है। जब वह विशुद्धि व आज्ञा चक्र केंद्रों तक जाती है तो यह ऊर्जा आध्यात्मिकता की प्राणिक ऊर्जा में बदल जाती है। चूंकि सहस्रार ऊर्जा केंद्र मस्तिष्क को नियंत्रित करते हुए ऊर्जा प्रदान करता है इसलिए यह एक रहस्यमयी प्राणिक ऊर्जा में बदल जाती है, जो मस्तिष्क को सही प्रकार से कार्य करने व उसे ऊर्जा प्रदान करने के उपयोग में लाई जाती है।

इनकी कल्पना बहुत सारी पंखुड़ियों से की जाती है। विभिन्न रंगों के फूलों की पंखुड़ियां, जो एक अदृश्य धागे द्वारा रीढ़ की हड्डी से जुड़ी हैं। इन्हें नाड़ियों के नाम से जाना जाता है। जो तंत्रिका तंत्र में गुंथी होने के साथ-साथ रीढ़ की हड्डी से हो कर गति करती हैं तथा प्रत्येक चक्र की ऊर्जा का वितरण करती हैं। चक्र शरीर की रहस्यमयी सूचना का ग्रहण करने के लिए सदैव सफेद या जामुनी रंग वाले फूलों की तरह खुले रहते हैं या फिर बंद हो जाते हैं।

हमारे शरीर में सात चक्र होते हैं, जो एंडोक्राइन तंत्र की मुख्य ग्रंथियों को नियंत्रित करते हुए शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। प्रत्येक चक्र की अपनी एक कंपन दर होती है। यह अपनी कंपन गति को बदल सकता है ताकि इसकी ऊर्जा का प्रयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जा सके। इनमें से कुछ तीव्रता से कंपन करते हैं तो कुछ बहुत धीरे। यह इस बात पर अत्यधिक निर्भर करता है कि हम अपने शरीर का किस प्रकार प्रयोग करते हैं व उसे मान देते हैं। प्रत्येक चक्र का अपना नोट होता है।

यदि कोई चक्र सही तरह से कार्य नहीं करता तो वह अपने ऊपर व नीचे वाले चक्र को भी प्रभावित करेगा। आदर्श रूप में शीर्ष चक्र को निचले चक्र की तुलना में अधिक तीव्रता व सूक्ष्मता से कंपन करना चाहिए। ऐसा सदा नहीं होता तथा तीव्र कंपन सभी केंद्रों में हो

सकता है। यदि शक्ति केंद्र सही तरह से कार्य न करें तो अनेक महत्वपूर्ण अंग रोगग्रस्त हो सकते हैं क्योंकि वे सही तरह से कार्य करने के लिए जैव ऊर्जा नहीं पाते।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. प्रत्येक चक्र की अपनी एक दर होती है।
2. हम ऊर्जा को लेते हुए अपने चक्रों को सक्रिय करते हैं।
3. हमें प्रकार के डॉक्टरों के बारे में जानकारी प्राप्त हुई।

6.5 आरोग्यकारी तकनीकें

अदृश्य डॉक्टर की आरोग्यकारी तकनीकों में, अपने-आप से ही सामंजस्य रखने वाली बारंबारताओं (जो कि क्रिस्टल, संगीत, प्रकाश, रंग व पेड़-पौधों आदि से प्राप्त हो सकती हैं) के माध्यम से शरीर, मन व आत्मा में सामंजस्यपूर्ण कंपन उत्पन्न किया जाता है।

ऊर्जा औषधि— कंपनात्मक आरोग्य

कंपनात्मक आरोग्य एक प्रकार की ऊर्जा औषधि है। यह इस धारणा से उपजी है कि हम सभी के भीतर एक ऊर्जा या जीवनी शक्ति है, जो हमारे संपूर्ण कल्याण को प्रभावित करती है। हम इसे न तो देख सकते हैं और न ही छू सकते हैं जैसे कि वायु, जिसमें हम श्वास लेते हैं। वह भी दिखाई नहीं देती किंतु हमारे जीवन के लिए अनिवार्य है। यह अदृश्य ऊर्जा ही आत्मा कहलाती है, हमारे भीतर बैठा अदृश्य डॉक्टर इसकी शक्ति को प्रकाश, पौधों, फूलों, रंग, ध्वनि की ऊर्जा व क्रिस्टल जैसे प्राकृतिक रूप से घटने वाले कंपनों की सहायता से निखार कर पुनः संतुलित कर सकता है। इस प्रकार हमारे मन, शरीर व आत्मा का संतुलन बना रहता है।

विभिन्न प्रकार की आरोग्य तकनीकें

1. रेकी

रेकी शब्द, दो जापानी शब्दों के मेल से बना है— रे व की। जब हम जापानी भाषा का अंग्रेजी में अनुवाद करते हैं तो हमें ध्यान रखना चाहिए कि उचित रूप से अनुवाद करना कठिन होगा। जापानी भाषा में अर्थ के अनेक स्तर होते हैं। हमें संप्रेषण के दौरान शब्द के संदर्भ व प्रसंग को हमेशा ध्यान में रखना चाहिए। इन शब्दों का प्रयोग आध्यात्मिक आरोग्य के संदर्भ में हो रहा है अतः जापानी/ अंग्रेजी शब्दकोश से आपको उचित अर्थ नहीं मिल पाएगा। ऐसा इसलिए है क्योंकि वे परिभाषाएं प्रतिदिन प्रयोग में आने वाली जापानी भाषा से संबंध रखती हैं। उदाहरण के तौर पर प्रायः 'री' को भूत के रूप में प्रयुक्त किया जाता है तथा 'की' को वाष्प के रूप में! यदि हम इन्हें अपने आध्यात्मिक अर्थों में लेना चाहें तो ये गहनता के स्तर पर बहुत पीछे छूट जाते हैं।



यदि हम आध्यात्मिक संदर्भ में गहनता के साथ इनका अर्थ जानना चाहें तो री को उस उच्चतर बुद्धिमता के रूप में परिभाषित कर सकते हैं, जो सृष्टि व ब्रह्माण्ड के कार्यों का निर्देशन करती है। री एक ऐसी गूढ बुद्धिमता है जो चर व अचर दोनों में ही व्याप्त है। यही हमें सारे सृजन के उद्भव के विषय में मार्गदर्शन देती है, जिसमें आकाशगंगा के रहस्यों को प्रकट करने से ले कर जीवन का विकास भी शामिल है। मानवीय स्तर पर यह हमें कठिन

समय में मार्गदर्शन देती है तथा जीवन में मार्गदर्शक की भूमिका निभाती है। यह अपनी असीम प्रकृति के कारण सर्वज्ञ होती है। री को ईश्वर भी कहते हैं, इसे विभिन्न सभ्यताओं में अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है।

रेकी एक अभौतिक ऊर्जा है, जो सभी जीवित प्राणियों में व्याप्त है। की सभी जीवित जीवों में प्रवाहित हो रही है जैसे मनुष्य, पौधे व पशु आदि। जब एक व्यक्ति की 'की' ऊंची होती है तो हम स्वयं को सशक्त, आत्मविश्वास से भरपूर तथा जीवन के आनंद व चुनौतियों को लेने के लिए तैयार पाते हैं। जब यह घटी हुई होती है तो हम स्वयं को दुर्बल पाते हैं तथा रोगी हो जाते हैं। हम श्वास देने वाली वायु, भोजन, सूर्य के प्रकाश व निद्रा से 'की' प्राप्त करते हैं। यदि हम श्वास अभ्यास व ध्यान को अपना लें तो इसे बढ़ा भी सकते हैं। जब एक व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है तो 'की' उसके भौतिक शरीर को त्याग देती है। इसे चीन में ची, भारत में प्राण, हवाई में ती या की तथा ऑरगान, बायोप्लाज़मा या जीवनबल आदि अनेक नामों से पुकारा जाता है।

2. योग

योग ज्ञान की एक प्राचीन भारतीय पद्धति है जो लगभग पांच हजार वर्ष पुरानी है। योग शब्द संस्कृत शब्द युज् से बना है जिसका अर्थ है— एक अथवा अखंड करना। योग के माध्यम से व्यक्ति अपनी चेतना के साथ सार्वजनीन चेतना का मेल करता है। प्राचीन योग की यह अवधारणा है कि मनुष्य को अपने व वातावरण के सामंजस्य में रहना चाहिए। उसे मन, शरीर व आत्मा का मेल करना ही होगा। यहां भाव, कर्म व बुद्धिमता का परस्पर संतुलन होना आवश्यक है। योगियों ने व्यायाम, श्वासन तथा ध्यान के माध्यम से इन तीनों के परस्पर संतुलन को बनाए रखने की पद्धति विकसित की है।

योग की तीन शाखाएं

हठयोग

पश्चिम में हठयोग बहुत लोकप्रिय है तथा अधिकतर व्यक्ति इसके विषय में जानते हैं। योग की इस शाखा में शारीरिक आसनों, श्वसन तकनीकों व ध्यान आदि के द्वारा अच्छे स्वास्थ्य व आध्यात्मिक लाभ के लिए प्रयत्न किया जाता है। इस पथ से अनेक पद्धतियां विकसित हुई हैं— अयंगर, इंद्रैग्रल, अष्टांग, कृपालु व जीवमुक्ति आदि

भक्तियोग

भारत में प्रायः भक्तियोग का ही पालन किया जाता है। यह श्रद्धा व निष्ठा का पथ है। इस शाखा का अभ्यास करने वाले प्रत्येक व्यक्ति तथा वस्तु में दिव्यता के दर्शन करते हैं। भक्तियोग अपने साधक को सिखाता है कि सबके प्रति स्नेह का भाव तथा वस्तुओं के प्रति स्वीकृति का भाव रखते हुए उस एक सर्वव्यापी के प्रति अपनी निष्ठा बनाए रखे।

राजयोग

राजयोग का अर्थ है 'राजसी'। यह पथ योग का राजा कहलाता है क्योंकि इसके अधिकतर साधक धार्मिक व आध्यात्मिक संस्थाओं के सदस्य थे। राजयोग योगसूत्र में पाए जाने वाले अष्टांग योग की शिक्षाओं पर आधारित है।

एक राजयोगी स्वयं को केंद्र मानते हुए अपने व संपूर्ण सृष्टि के प्रति सम्मान का भाव रखता है। वे अपने ऊपर नियंत्रण पाने की कला अर्थात् आत्मसंयम सीखने के बाद स्वाभिमानी बनते हैं।

ज्ञानयोग

ज्ञानयोग योग का वह भाग है जो मन से संबंध रखता है। यह मनुष्य की बुद्धिमता पर केंद्रित होता है। ज्ञानयोग में बुद्धिमता तथा विवेक को ही महत्वपूर्ण माना जाता है तथा वे साधक सीमाओं से पार जाने का लक्ष्य रखते हैं। चूंकि वे ज्ञान पाना चाहते हैं अतः वे दूसरे

धर्मों व दर्शनों के प्रति भी आग्रही होते हैं क्योंकि उनका मानना है कि एक मुक्त व तार्किक मन ही आत्मा को जानने में सहायक हो सकता है।

कर्मयोग

कर्मयोग की अवधारणा यह है कि आपके पिछले कर्म ही वर्तमान स्थिति का आधार बनते हैं। वर्तमान में निःस्वार्थ सेवा द्वारा आप एक ऐसा भविष्य रच रहे हैं जो नकारात्मकता व स्वार्थ से पूरी तरह मुक्त होगा। कर्मयोगी भलाई के लिए अपनी प्रवृत्ति में परिवर्तन लाते हैं और इसी प्रक्रिया में उनकी आत्मा भी परिवर्तित हो जाती है, जो उनके भाग्य को बदल देती है।

तंत्र योग

तंत्रयोग के विषय में अनेक भ्रांत धारणाएं प्रचलित हैं। तंत्र योग में अनेक प्रकार के अनुष्ठान शामिल हैं। यद्यपि काम इसका एक अंग है किंतु इसे पूरी तरह से काम पर आधारित नहीं कह सकते। यह पथ यह जानने का लक्ष्य रखता है कि हम जो भी करते हैं, उसमें क्या पवित्र होता है। तंत्रयोगियों में शुद्धता, विनय, निष्ठा, गुरु के प्रति श्रद्धा, ब्रह्माण्ड के प्रति स्नेह तथा सत्य के लिए प्रेम आदि गुण अवश्य होने चाहिए।

3. ध्यान

ध्यान एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें साधक अपने मन को साधते हुए चेतना के उच्चतम स्तरों तक ले जाते हैं। ध्यान प्रायः आंतरिक रूप से निर्देशित होता है, जिसे लोग व्यक्तिगत रूप से करते हैं। ध्यान के साथ प्रार्थना व दूसरे कर्मकांडों का भी प्रयोग होता है। ध्यान के अभ्यास के लिए अनेक पद्धतियां विकसित की गई हैं। ध्यान शब्द को विभिन्न संदर्भों में अलग-अलग तरह से प्रयुक्त किया जा सकता है। प्राचीनकाल से ही असंख्य धार्मिक परंपराओं व विश्वासों के साथ ध्यान का अभ्यास किया जाता रहा है।

4 रत्न पद्धति

जैम थेरेपी या रत्न पद्धति में आरोग्य पाने के लिए रत्न व क्रिस्टल धारण किए जाते हैं। साधक शरीर के विभिन्न हिस्सों पर क्रिस्टल रखते हैं। उन्हें चक्रों पर रखते हुए एक ऊर्जा ग्रिड बनाने का प्रयत्न किया जाता है। जिससे रोगी एक आरोग्यकारी ऊर्जा से घिर जाता है। जब चक्रों पर रत्न रखे जाते हैं तो रत्न का रंग चक्र के रंग से मेल खाता हो सकता है। पांव से ले कर शीर्ष तक लाल, संतरी, पीला, हरा, आसमानी, नीला व बैंगनी रंग क्रमशः पाए जाते हैं। रत्नों का प्रयोग हाथों व पैर दोनों में किया जा सकता है। साधक क्रिस्टल छड़ी, आदि का भी प्रयोग कर सकते हैं जिसे रोगी के शरीर के पास या बाधित चक्र के समीप रखा जाता है। इसके अतिरिक्त लेजर क्वार्ट्ज वांड की सहायता से साइकिक सर्जरी भी की जाती है।

5. रंग या क्रोमोथेरेपी:

क्रोमोथेरेपी को कलर थेरेपी या कलरोलॉजी भी कहते हैं। यह एक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति है। कहा जाता है कि क्रोमोथेरेपी का विशेषज्ञ, मानसिक, भावात्मक, भौतिक व आध्यात्मिक स्तर पर, रंग के रूप में प्रकाश की सहायता से रोगी के शरीर की ऊर्जा को संतुलित कर सकता है। इसके कुछ आलोचक इस पद्धति को पूर्ण रूप से वैज्ञानिक नहीं मानते।

कलर थेरेपी लाइट थेरेपी से संबंध नहीं रखती, जो कि वैज्ञानिक रूप से प्रमाणित पद्धति है और वह कई प्रकार के डिसऑर्डर, अन्य अवस्थाओं में उपचार का कार्य करती है। कलर थेरेपी फोटोबायोलॉजी से भी अलग है जिसमें जीवित प्राणियों पर प्रकाश के प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन किया जाता है।

6. अरोमा थेरेपी

अरोमा थेरेपी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति का वह रूप है, जिसमें पौधों से निकले सार तत्वों व तेलों का प्रयोग किया जाता है ताकि प्रभावित व्यक्ति के मन, वृत्ति, व्यवहार व स्वास्थ्य में सुधार लाया जा सके।

टी ट्री जैसे तेलों में एंटी-माइक्रोबियल प्रभाव पाए गए हैं किंतु अब भी बैक्टीरिया, फंगल या वायरल संक्रमण के प्रति इनकी प्रभावोत्पादकता के विषय में क्लीनिकल साक्ष्यों का अभाव है। मेडीकल दशाओं में अरोमाथेरेपी द्वारा उपचार के प्रभावों के साक्ष्य इतने अच्छे नहीं रहे हैं, इस विषय में उचित रूप से अध्ययन का अभाव भी एक कारण हो सकता है, वैसे कुछ प्रमाणों के अनुसार इन तेलों में उपचार करने की संभावना हो सकती है।

7. संगीत पद्धति

संगीत पद्धति को प्रभावी पद्धतियों में से एक माना जाता है जिसमें कई प्रकार की अंतःपरस्पर प्रक्रियाएं शामिल हैं जहां एक प्रशिक्षित संगीत विशेषज्ञ संगीत व उसके सभी पक्षों— भौतिक, भावात्मक, मानसिक, सामाजिक, सौंदर्य संबंधी व आध्यात्मिक आदि की सहायता से रोगी के स्वास्थ्य में सुधार का प्रयत्न करता है। संगीत से जुड़े विभिन्न अनुभवों जैसे गाना, गाना लिखना, गाना सुनना व उसकी चर्चा करना, धुन बनाना व उस पर थिरकना आदि के माध्यम से शारीरिक गतिविधियों, मानसिक गतिविधियों, सामाजिक कौशल व जीवन की गुणवत्ता आदि पहलुओं के उपचार के लक्ष्य व उद्देश्य को पूरा किया जाता है। यह कला व विज्ञान दोनों ही श्रेणियों में आता है, इस क्षेत्र में मात्रात्मक व गुणात्मक रूप से कई सफल अध्ययन किए गए हैं तथा कई प्रकार के अध्ययन प्रस्तुत किए गए हैं जैसे क्लीनिकल पद्धति, बायोम्यूज़िकोलॉजी, म्यूजिकल एकोयूस्टिक, म्यूजिक थ्योरी, साइकोएकोयूस्टिक, संगीत की सौंदर्य संबंधी जानकारी तथा तुलनात्मक म्यूजिकोलॉजी। यह भी पाया गया है कि अन्य चिकित्सक भी अपने ही संदर्भ के आधार पर संगीत पद्धति के प्रयोग की अनुशंसा कर सकते हैं।



8. हिप्नोथेरेपी या सम्मोहनपद्धति

सम्मोहनथेरेपी एक ऐसी पद्धति है जिसमें पात्रों को सम्मोहित किया जाता है। हिप्नोसिस शब्द ग्रीक शब्द हिप्नोस से बना है जिसका अर्थ है 'निद्रा'। यह जेम्स ब्रेड (1841) द्वारा बनाए गए शब्द 'न्यूरो हिप्नोटिज्म' का संक्षिप्त संस्करण है, जिसका अर्थ है— स्नायु तंत्र की निद्रा।

जिस व्यक्ति को सम्मोहित किया जाता है, वह सम्मोहित न किए गए व्यक्ति की तुलना में सुझावों को कहीं आसानी से मानता है। वैसे इस क्षेत्र के एक उल्लेखनीय विद्वान क्लार्क एल हल अपने अध्ययनों के परिणामों के आधार पर कहते हैं

“ यदि कोई पात्र सम्मोहन की प्रक्रिया में डाले जाने के बावजूद दिए गए सुझावों के प्रति कोई रुचि या स्वीकृति नहीं देता तो उसे सम्मोहित नहीं कह सकते।”

9. ची-कुआंग पद्धति

चीन में दुनिया का सबसे बड़ा एक अस्पताल है, जहां दवाओं से चिकित्सा नहीं होती। यहां सैंकड़ों हजारों लोग आ कर ची-लेल पद्धति सीखते हैं और इसके प्रयोग से अपना प्राकृतिक रूप से उपचार करने में सफल रहते हैं। यहां न तो कोई ऑपरेशन होते हैं और न ही विषाक्त दवाएं दी जाती हैं। इस पद्धति का विकास डॉक्टर पांग ने किया था, जो एक किगौंग ग्रैंडमास्टर व मेडीकल डॉक्टर थे, उन्होंने पश्चिमी व चीनी चिकित्सा पद्धति दोनों में ही प्रशिक्षण पाया था।

ची-लेल का अर्थ है ची पद्धति और आज आठ मिलियन से अधिक लोग इसका अभ्यास कर रहे हैं। 7936 रोगियों के आंकड़ों से निष्कर्ष निकाला गया कि उनकी आरोग्य दर प्रभावी रूप से 94.96 प्रतिशत के लगभग थी। वहां अनेक असाध्य रोगों का चमत्कारी रूप से इलाज होता है जैसे कैंसर, मधुमेह, गठिया, हृदय रोग, गंभीर अवसाद, लकवा आदि।

'की' या 'ची' ही प्रत्येक वस्तु का स्रोत है। यह सभी के निर्माण का आधार है। मनुष्य जीवित कोशिकाओं के मेल से बना है और हमें प्रत्येक कोशिका में एक मैम्ब्रेन व न्यूक्लस दिखाई देता है। यदि आप उस ढांचे में और बारीकी से देखें तो आप उसमें एटम-इलैक्ट्रॉन,

प्रोटॉन और न्यूट्रॉन देख सकते हैं। यदि आप उसमें और गहराई से देख सकें तो हमें वैज्ञानिकों से पता चलता है कि वे उसमें ऊर्जा भी देख सकते हैं। हालांकि 5000 वर्ष प्राचीन चीन की कीगोंग पद्धति के अनुसार यदि आप वैज्ञानिक माप से परे जाते हैं तो यह ची का स्तर कहलाता है। हम विभिन्न कार्य करने के लिए, मन की सहायता से ची स्तर के साथ संप्रेषण कर सकते हैं जैसे आरोग्य। चीन के बाहर पहले ची-लेल मास्टर ल्यूक चान को प्रमाणपत्र दिया गया है।

10. टैपिंग पद्धति

टैपिंग पद्धति के माध्यम से भौतिक, मानसिक व आध्यात्मिक तत्वों को आरोग्य प्रदान किया जाता है। इसकी मूलभूत अवधारणा यह है कि शरीर में सकारात्मक व नकारात्मक ऊर्जा के असंतुलन से रोग पैदा होते हैं, इन्हें टैपिंग पद्धति के माध्यम से सही किया जा सकता। इस पद्धति में ब्रह्माण्डीय ऊर्जा को टैपिंग द्वारा रोगी व्यक्ति की ओर निर्देशित किया जाता है, फिर चाहे उसके बाल झड़ते हों, गुस्सा आता हो या फिर कोई और रोग हो।

11. एक्यूपंचर व एक्यूप्रेशर:

एक्यूपंचर बिंदु एक्यूप्वाइंट्स भी कहलाते हैं, ये शरीर पर स्थित वे बिंदु हैं जो एक्यूपंचर, एक्यूप्रेशर, सोनोपंचर व लेजर एक्यूपंचर उपचार के केंद्र हैं। इन मैरीडियंस के समीप ही सैंकड़ों हजारों एक्यूपंचर बिंदु पाए जाते हैं, जो शरीर के अंगों पर अपना प्रभाव डालते हैं। इसके अतिरिक्त भी अनेक बिंदु ऐसे होते हैं जो किसी खास मैरीडियन से संबंध नहीं रखते।

ये जापानी शियात्सु बिंदुओं से अलग होते हैं, यद्यपि जापानी एक्यूपंचर में टीसीएम एक्यूपंचर बिंदुओं का प्रयोग होता है।

एक्यूपंचर बिंदुओं के रचना विज्ञान तथा भौतिक स्थिति को समझने के अनेक प्रयासों के बावजूद, इनकी परिभाषा व अस्तित्व विवादित ही है। इनके प्रमाणिक अस्तित्व के विषय में कुछ कहा नहीं जा सकता।

12. सैडोना पद्धति

इस तकनीक के माध्यम से नकारात्मक भावों से मुक्ति पाते हुए प्रसन्नता व शांति पाई जाती है। यह पद्धति कहती है कि हम सबके भीतर प्रसन्नता व शांति समाई है। हम नकारात्मक भावों व भावनाओं से घिरे हैं। इन्हें तिरोहित करते ही हम अधिक से अधिक प्रसन्नता व शांति का अनुभव कर सकते हैं।

भय, उद्वेग, तनाव, क्रोध व अन्य नकारात्मक भावों से मुक्ति के लिए इस तकनीक का प्रयोग होता है। आप सैडोना पद्धति के प्रभावी होने के विषय में वैब पर अनेक साक्ष्य पा सकते हैं।

13. प्रार्थना विधि

प्रार्थना विधि में अपने इष्टदेव के साथ किसी न किसी माध्यम से संप्रेषण किया जाता है। यह एक धार्मिक अभ्यास का अंग हो सकती है, व्यक्तिगत या सामूहिक रूप से की जा सकती है और इसे सबके साथ व एकांत में किया जा सकता है। इसमें शब्द व गीत भी शामिल हो सकते हैं। जब भाषा का प्रयोग होता है तो प्रार्थना के दौरान जाप भी किया जा सकता है। प्रार्थना कई प्रकार से की जा सकती है, ईश्वर को धन्यवाद देना, कुछ पाने की विनती करना, सहायता या मार्गदर्शन चाहना, अपने विचारों व भावों को प्रकट कर मन के पाप धोना या प्रभु की प्रशंसा करना आदि। यह प्रार्थना अपने इष्टदेव, आत्मा, मृतक, किसी धारणा या विश्वास आदि के प्रति की जा सकती है। इस प्रकार लोग कई प्रकार से प्रार्थना करते हैं, कुछ लोग केवल अपने लिए प्रार्थना करते हैं तो कुछ लोग जगत के कल्याण के लिए प्रार्थना करते हैं।

तकरीबन सभी धर्मों में किसी न किसी रूप में प्रार्थना शामिल होती है। कई स्थानों पर प्रार्थना करने वाले को अनेक सख्त नियमों का पालन करना होता है। कुछ धर्म कहते हैं कि प्रार्थना तो कहीं भी, कभी भी व किसी के भी द्वारा की जा सकती है।

प्रार्थना के प्रभावों के वैज्ञानिक अध्ययन से पता चला है कि रोगी व्यक्ति के लिए की गई प्रार्थना निश्चित रूप से प्रभावी होती है। किसी देव से रोगमुक्ति की प्रार्थना के परिणामों के

असंख्य अध्ययन किए गए हैं, जिनके विरोधाभासी नतीजे सामने आए हैं। वे अध्ययन जिस प्रकार किए गए थे, उसके लिए उनकी आलोचना भी की गई है।

14. भावात्मक स्वतंत्रता तकनीकें

इमोशनल फ्रीडम टैक्नीक्स (ईएफटी)

इमोशनल फ्रीडम टैक्नीक्स (ईएफटी) में हम अनेक वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का समावेश पाते हैं जैसे एक्यूपंचर, न्यूरोलिंग्विस्टिक प्रोग्रामिंग व थॉट फील्ड थेरेपी। इस सत्र के दौरान रोगी किसी खास मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करता है तथा साथ ही शरीर के ऊर्जा मैरीडियंस पर टैपिंग भी की जाती है।

इस तकनीक के परिणामों की कोई सटीक माप न हो पाने के कारण वैज्ञानिक रूप से पूरी मान्यता नहीं मिल पाती। इस बात का कोई साक्ष्य नहीं मिलता कि पारंपरिक चीनी चिकित्सा में प्रयुक्त होने वाले मैरीडियंस आदि का कोई अस्तित्व होता है। ईएफटी के नियंत्रित अध्ययन से पता चलता है कि इसके लाभ इसके साधकों द्वारा बताई गई पद्धतियों की बजाए प्लेसबो प्रभावों, विकेंद्रीकरण व ध्यान भटकाने के कारण थे।

15. थीटा आरोग्य

इस आरोग्य तकनीक में आपकी चेतना के स्तर को सहस्रार चक्र के माध्यम से ईश्वर के पास सातवें तल पर ले जाया जाता है। साधु व मुनि इस अवस्था को पाने के लिए अनेक वर्षों तक कड़ी तपस्या करते हैं। थीटा आरोग्य के माध्यम से आप अपने सभी सपने साकार करते हुए अपने भविष्य को जान सकते हैं। यह आपको धनी व समृद्ध बना सकता है तथा एक अनुकूल साथी पाने में भी सहायक हो सकता है।

इसके माध्यम से आप कई तरह के फोबिया, वास्तु दोष, घर, भूमि या पशु पर पड़ी बुरी नज़र व भटकी हुई आत्मा आदि का उपचार कर सकते हैं। यह भावात्मक सदमे व संबंधों, निजी विकास व आध्यात्मिकता के लिए भी ऊर्जा उपचार है। थीटा आरोग्य के माध्यम से केवल रोगों का शमन नहीं होता बल्कि इनके माध्यम से मनुष्य ईश्वर से भी साक्षात्कार कर सकता

है। इसका लक्ष्य यही है कि हमें अनेक प्रकार की भ्रांत धारणाओं से मन, शरीर व आत्मा को मुक्त करना है ताकि उस परम पिता परमात्मा से संपर्क साधते हुए इस धरती पर आने के वास्तविक लक्ष्य को पूरा किया जा सके और मोक्ष के पथ पर आगे बढ़ने का अवसर प्राप्त हो। श्रीटा आरोग्य ने पूरे संसार में हजारों लोगों के जीवन को बदल दिया है।

16. डेल्टा आरोग्य

डेल्टा अवस्था में आप गहरी नींद लेते हैं। डेल्टा पांचों मस्तिष्कतरंग बारंबारताओं में से धीमी मानी जाती है। स्लो-वेव स्लीप निद्रा की गहन अवस्था है, यह आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। निद्रा चक्र के इस चरण के दौरान मस्तिष्क बड़ी और धीमी डेल्टा तरंगें उत्पन्न करता है। यदि आपकी जीवनशैली पूरी आठ घंटे की संपूर्ण नींद की अनुमति नहीं भी देती तो कुछ घंटों की स्लो वेव स्लीप इस अभाव को पूरा कर सकती है।



डेल्टा तरंगें मनुष्य की वृद्धि के लिए बने हारमोन एचजीएच का स्राव करता है, जिससे गहन निद्रा आरोग्य व पुनःनिर्माण के लिए अनिवार्य हो जाती है।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. कंपनात्मक आरोग्य एक प्रकार की औषधि है।

2. समग्र स्वास्थ्य के लिए और आत्मा का संतुलन आवश्यक है।
3. प्राचीन योग की धारणा है कि मनुष्य को अपने व के सामजस्य में रहना चाहिए।
4. क्रोमोथैरेपी को भी कहा जाता है।
5. डेल्टा अवस्था में आप नींद लेते हैं।

6.6 शब्दावली

समग्र	–	संपूर्ण
वांछनीय	–	चाही गई स्थिति
समायोजन	–	अन्य लोगों से आसानी से तालमेल बैठाने वाली
आरोग्यकारी	–	अपने आपको स्वस्थ रखने में सहायक क्रियाकलाप
कंपनात्मक	–	अपने आपको विभिन्न आवृत्तियों के साथ तालमेल में रखना।

6.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. स्वास्थ्य को समग्र रूप से परिभाषित करें।
2. मूल आरोग्य के अवधारणा को विस्तार से समझाएँ।
3. विभिन्न प्रकार की परंपरागत आरोग्यकारी तकनीकों का विस्तार से वर्णन करें।

6.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य
4. सत्य
5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. कंपन
2. आध्यात्मिक
3. तीन

अभ्यास प्रश्न: 3

1. ऊर्जा
2. मन
3. वातावरण
4. कलर थेरेपी
5. गहरी

6.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई— 7

कंपनात्मक आरोग्य की यंत्रावली

इकाई की रूपरेखा

- 7.0 उद्देश्य
- 7.1 प्रस्तावना
- 7.2 परिचय
- 7.3 कंपनी का नियम
- 7.4 कमजोर आवृत्ति खराब स्वास्थ्य का कारण
- 7.5 कंपनात्मक आरोग्य और मानव ऊर्जा क्षेत्र
- 7.6 भीतरी शरीर से कंपनी द्वारा विषाक्त पदार्थों को दूर करना
- 7.7 शब्दावली
- 7.8 निबंधात्मक प्रश्न
- 7.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 7.10 संदर्भ ग्रंथ

7.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे।

- कंपनी का नियम
- कम आवृत्ति कमजोर स्वास्थ्य का कारण होती है।
- कंपनात्मक आरोग्य और मानव ऊर्जा क्षेत्र
- आंतरिक शरीर को आरोग्य प्रदान करने का अर्थ कंपनी के प्रवाह से टॉक्सिन को दूर करना होता है।

7.1 प्रस्तावना

कंपन चिकित्सा कई मायनों में हमारी मदद कर सकती है और सच्चे मायनों में इसे समझे जाने के लिए इसका अनुभव किए जाने की आवश्यकता है। यह न सिर्फ हमारे व्यक्तिगत विकास में काफी कारगर है बल्कि हमारे द्वारा आध्यात्मिक रूप से भी नई और उच्च चेतना की प्राप्ति के लिए प्रवेश द्वार खोलता है। इस चिकित्सा की सहायता से हमारे शरीर में वर्तमान ऊर्जा अवरोधों को दूर किया जा सकता है और हम भौतिक और आध्यात्मिक दोनों स्तरों पर भलीभाँति कंपन कर रहे होते हैं, जो कि हमारे स्वास्थ्य और जागरूकता को बढ़ाए जाने का कारण बनता है। इन सबके परिणामस्वरूप हमारे स्वतंत्रता और खुशी का भाव बढ़ जाता है और हम आत्म-ज्ञान के प्राप्ति की ओर बढ़ने लगते हैं जो कि हमारी वास्तविक आत्मा की प्रकृति है।

7.2 परिचय

कंपन चिकित्सा एक प्रक्रिया है जिसमें कंपन को एक मनुष्य के शारीरिक और ऊर्जावान शरीर में स्थानांतरित किया जाता है ताकि मानव शरीर के भौतिक या ऊर्जावान शरीर में उत्पन्न हुए कंपन के असंतुलन को ठीक किया जा सके। यह इस विचार पर आधारित है कि मानव के भौतिक और ऊर्जावान शरीर में उत्पन्न हुई बीमारी या रोग का कारण हमारे शरीर में आध्यात्मिक ऊर्जा का असंतुलन और अवरुद्ध होना है। ये रूकावटें और असंतुलन एक कोशिका, अंग, प्रणाली या ऊर्जावान शरीर में कंपन के धीमे होने का कारण होता है। धीमे कंपन के परिणामस्वरूप रोग और परेशानियों का प्रादुर्भाव होता है।

7.3 कंपन का नियम

कंपन के नियम से हमें पता चलता है कि कोई भी वस्तु स्थिर नहीं है। सभी वस्तुएँ गतिमान हैं। कंपन जितना कम होता है, आवृत्ति उतनी ही कम होती है और कंपन जितना अधिक होता है आवृत्ति भी उतनी ही अधिक होती है। कंपन का नियम, तत्त्व, ऊर्जा, मन और आत्मा द्वारा कंपन के विभिन्न दरों पर उत्पन्न प्रदर्शनों के बीच अंतर का वर्णन करता है। प्रत्येक

विचार एक ऊर्जा है और इसके कंपन की अपनी आवृत्ति है। हम प्रभावी रूप से ब्रह्मांड के लिए विचार कंपन के संकेतों को प्रसारित कर रहे हैं।

जब दो आवृत्तियों को एक साथ लाया जाता है तो कम आवृत्ति में बड़ी आवृत्ति से मिलने के लिए हमेशा वृद्धि होती है। यह अनुकंपन (**Resonance**) का सिद्धांत है। इसलिए जब एक पियानो को बजाया जाता है तो एक ट्यूनिंग फॉर्क को हिलाया जाता है और उसके बाद उसे पियानो के तार के करीब लाया जाता है जो अपने साथ उसी प्रकार की ध्वनि लाती है। उसके बाद पियानो के तार का कंपन स्वतः बढ़ जाता है और वह फॉर्क के समान गति पर ही अपने आपको कंपित करना चाहती है।



अनुकंपन के सिद्धांत का उपयोग करते हुए वास्तव में हम प्यार, खुशी और कृतज्ञता के अपने विचारों द्वारा शरीर के अणुओं की कंपन गति को बढ़ा सकते हैं। जब अणुओं की गति धीमी होती है तो तीन विमितीय अणुओं का निर्माण होता है, जब उनकी गति तेज होती है तो चेतना के उच्च आयामों का निर्माण किया जा सकता है। जब हमारी चेतना के उच्च आयामों का निर्माण होता है तो हम अपनी आत्मा के करीब पहुँचते हैं।

कंपन उपचार

कंपन उपचार में हमारे शरीर के ही अनुकूल बारम्बारता उत्पन्न की जाती है। यदि कोई एक वस्तु निश्चित बारम्बारता पर किसी दूसरी वस्तु के सम्पर्क में आती है, (जिसकी अपनी बारम्बारता भी उतनी ही हो) तो उन दोनों में एक अद्भुत साम्य पैदा हो जाती है। हम भी बैटरियों की तरह ऊर्जान्वित हो सकते हैं, बशर्ते हमें उचित बारम्बारता से चार्ज किया जाये।

कंपनात्मक आरोग्य

दिलचस्प बात यह है कि कंपन चिकित्सा कोई नई बात नहीं है। इसका अभ्यास सफलतापूर्वक हजारों वर्षों से दुनिया भर में कई रूपों में किया गया है। हाल के समयों में यह पश्चिमी समाज में सबसे आगे आ गया है। इसकी वजह यह है कि आखिरकार वैज्ञानिकों ने कुछ परिष्कृत उपकरणों का अविष्कार कर लिया है जिसकी सहायता से यह मापा जा सकता है कि आरोग्य की यह विधा कैसे और क्यों काम करती है। अतीत में, इन 'वैकल्पिक तकनीकों' को 'नीमहकीमी' माना जाता था लेकिन अब चिकित्सा की मुख्य धारा में भी इसका उपयोग किया जाता है।

प्राचीन भारतीय ग्रंथ उचित रूप से मानव ऊर्जा प्रणाली का वर्णन करते हैं। सूचना और आरेखों द्वारा सिर्फ यह नहीं बताया जाता है मुख्य ऊर्जा केंद्र कहाँ स्थित है बल्कि यह भी बताया जाता है कि अंतःस्त्रावी प्रणाली का कौन सा हिस्सा कौन से ऊर्जा केन्द्र के साथ काम करता है और ऊर्जा केंद्रों में किसी भी प्रकार का असंतुलन व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्थिति को प्रभावित करता है। विशिष्ट कंपन उपकरणों का सुझाव विशेष ऊर्जा केन्द्र के आधार पर असंतुलन को ठीक करने के लिए दिया जाता है। इन ऊर्जा केन्द्रों और शरीर के आसपास के ऊर्जा क्षेत्र को अब **Kirlian** और अन्य विशेष फोटोग्राफिक उपकरणों का उपयोग करते हुए देखा जा सकता है।

ताई ची ऊर्जा हीलिंग का एक रूप है।

चीन के लोगों ने कई वर्षों तक मानव ऊर्जा का अध्ययन किया और इसके साथ काम करने के अपने खुद के अनूठे तरीके का विकास किया। उन लोगों ने जिस तथ्य का पता लगाया वह यह था कि जिस प्रकार हमारे शरीर में नसों और तंत्रिकाओं का जाल है उसी तरह हमारे शरीर में ऊर्जा की रेखा है जिसे शिरोबिंदु (Meridien) कहा जाता है। अगर इन रेखाओं के साथ ऊर्जा का प्रवाह सुचारु रूप से चल रहा है तो हम अच्छे स्वास्थ्य की स्थिति में होते हैं। अगर ऊर्जा अवरुद्ध होती है या किसी क्षेत्र में अत्यधिक ऊर्जा हो जाती है तो बीमारी की स्थिति उत्पन्न होती है। **Chi Kung** और **Tai Chi** में कुछ गतिविधियाँ शामिल होती हैं जो शिरोबिंदु के साथ ऊर्जा के प्रवाह को खोलने में सक्षम होती हैं। **Chi Kung** व्यायामों को इस प्रकार तैयार किया गया है कि जिसके अभ्यास से पूरे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को सुनिश्चित और संतुलित किया जाता है। **Tai Chi** गतिविधियों की एक श्रृंखला है जो ऊर्जा केंद्रों के साथ काम करते हुए भौतिक शरीर के ताकत और लचीलेपन को बढ़ाता है। अब इसे **MS** सोसायटी के द्वारा मूल्यवान चिकित्सा के रूप में मान्यता मिल गयी है।

ब्रह्मांड में सब कुछ ऊर्जा है। वास्तव में कुछ भी ठोस नहीं है। इसके बजाय वे सूक्ष्म कणों से बने हुए होते हैं जो इतनी तेजी से हिल रहे होते हैं कि हमें ठोस वस्तुओं की तरह दिखायी देते हैं। दृष्टि की हमारी सीमित समझ के द्वारा हम कणों का आंदोलन या कंपन नहीं देख पाते हैं। मानव अंगों सहित प्रत्येक वस्तु का एक प्राकृतिक स्वास्थ्य कंपन दर होता है जिसे अनुकंपन का नाम दिया जाता है। यदि शरीर का कोई हिस्सा अनुकंपन या सद्भाव से बाहर काम करना शुरू करता है तो बीमारियों का जन्म होता है। **Healing Sounds : The Power of Harmonics** के लेखक **Jonathan Goldman** कहते हैं कि "यदि शरीर के कुछ हिस्से असंतुलित हो जाते हैं तो उन्हें वापस शरीर में उचित और सही आवृत्तियों के आवेदन द्वारा ठीक किया जा सकता है।" कंपनात्मक औषधि भौतिक शरीर के भीतर और आसपास ऊर्जा शरीर में काम करता है। असंतुलन और असद्भाव का उपचार फूलों और मणि सुगंध, ध्वनि, चिकित्सकीय गुण वाले सार तत्व तेलों, रेडियोनिक्स,

होमियोपैथिक, एक्यूपंचर, रंग, हाथ वाली चिकित्सा और क्रिस्टल के आवृत्तियों का उपयोग करते हुए किया जा सकता है। प्रत्येक व्यक्तिगत ध्वनि, रंग, क्रिस्टल या फूलों के सुगंध की एक विशिष्ट गुण होते हैं जो एक विशेष मानव अंग, प्रणाली या भावना के लिए उपयोगी होती है।

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. कंपन उपचार में हमारे शरीर के ही अनुकूल बारम्बारता उत्पन्न नहीं की जाती है।
2. जब हमारे अंदर चेतना के उच्च आयामों का निर्माण होता है तो हम अपनी आत्मा के करीब पहुंचते हैं।
3. विचार एक ऊर्जा है और इसके कंपन की अपनी आवृत्ति है।

7.4 कमजोर आवृत्ति खराब स्वास्थ्य का कारण

Bruce Tainio और Gary Young द्वारा किए गए अनुसंधानों से पता चलता है कि "मानव शरीर का सामान्य आवृत्ति रेंज 62–68 MHz के बीच होता है लेकिन यदि यह इससे नीचे गिरता है तो व्यक्ति के बीमार होने का जोखिम बढ़ जाता है . . . शीत लक्षण 58 MHz पर दिखाई देते हैं, फ्लू के लक्षण 57 MHz पर, Candida 55 MHz पर, Epstein Bar 52 MHz पर, कैंसर 42 MHz पर दिखाई देता है।" सरल रूप से यह कहा जा सकता है कि अगर हमारे शरीर की आवृत्ति उच्च है और इसे पर्याप्त रूप से ऑक्सीजन मिल रहा है तो बीमार होने का खतरा काफी कम होता है।

रोग निवारण संभव है।

कंपन चिकित्सा के क्षेत्र में गहन रुचि रखने वाले लोगों को इस बात का ज्ञान होता है कि किस ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा की कमी है और यह आगे चलकर समस्या का रूप ले सकती है।

यदि ऊर्जा क्षेत्र में ऊर्जा के असंतुलन का पता लगा लिया जाता है तो सैद्धांतिक रूप से बीमारियों से बचा जा सकता है। कंपन उपचार में एक और अच्छी बात यह है कि इसका कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं होता है। बल्कि ये हमारे अंदर अधिक मुस्कान, अधिक ऊर्जा और खुशहाली की एक समग्र भावना को पैदा करने में सक्षम होते हैं। अधिकांश कंपन चिकित्सा की तकनीकें एक दूसरे और पारंपरिक दवा के पूरक हैं।

नकारात्मक भावना रोग पैदा करती है

एक तरफ जहाँ नकारात्मक भावनाएं शरीर के आवृत्ति के कम होने का कारण होती हैं वहीं दूसरी तरफ प्यार, खुशी, हंसी की भावनाएं और अन्य सकारात्मक भावनाएं शरीर की आवृत्ति को बढ़ाने का काम करती हैं। उच्चतम आवृत्ति की भावना उत्साह की होती है। प्यार और खुशी की भावना भी इसी श्रेणी में आते हैं। इसका पीछा दर्द (भावनात्मक या शारीरिक) द्वारा किया जाता है जिसके कारण हमें गुस्सा आता है। दूसरी कम आवृत्ति की भावना डर होती है जिसके परिणामस्वरूप शोक/दुःख उत्पन्न होता है। दुःख के नीचे उदासीनता है। अंत में, सबसे कम आवृत्ति की भावना बेहोशी दुःख होती है। यदि हमने अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में उत्साह से कम किसी भी चीज का अनुभव कर रहे हैं तो इसका अर्थ यह है कि हमने अपने आवृत्ति को कम कर दिया है और हमारे बीमार होने की संभावना अधिक है। स्वस्थ रहने के लिए लोगों को अपनी आवृत्ति में वृद्धि करनी होगी।

कंपनात्मक आरोग्य के अधिकांश चिकित्सकों द्वारा **Dowsing** या एक अन्य तकनीक का प्रयोग किया जाता है जिन्हें **Applied Kinesiology** (मांसपेशी परीक्षण) कहा जाता है। जिसकी सहायता से वे लोग यह निर्धारित करते हैं कि कौन सी आवृत्तियाँ एक व्यक्ति के लिए काफी लाभकारी होंगी। यदि उत्पाद या आवृत्ति फायदेमंद है तो व्यक्ति मजबूत होगा। यदि उत्पाद या आवृत्ति हानिकारक है तो व्यक्ति कमजोर हो जाता है। हमलोग अपने छात्रों के बीच सेलफोन के द्वारा एक परीक्षण करते हैं। जब सेलफोन ऑन होता है तो व्यक्ति कमजोर हो जाता है। इसका कारण यह होता है कि सेल फोन से उत्पन्न होने वाले विद्युत

चुंबकीय तरंगों द्वारा मानव शरीर के लिए बिना सद्भाव वाले विघटनकारी आवृत्तियों को उत्पन्न किया जाता है।

ध्वनि के माध्यम से सशक्त रूप से आरोग्य प्रदान किया जा सकता है।

ध्वनि हवा के माध्यम से लहरों में चलता रहता है और इसे प्रति सेकंड चक्रों में मापा जाता है। ध्वनि चिकित्सा विशेषज्ञ **Jonathan Goldman** के अनुसार मनुष्य केवल 16 से 16,000 चक्र प्रति सेकंड की सीमा के भीतर सुन सकता है। डॉल्फिन की सुनने की क्षमता 180,000 चक्र प्रति सेकंड के आसपास होता है। **Richard Daab, Ilona Selke** के साथ किए गए एक साक्षात्कार के बाद लिखते हैं कि "डॉल्फिन कई मनुष्यों की तुलना में एक बेहतर चिकित्सक हो सकते हैं। दर्द वाले कुछ लोगों को जब अन्य किसी प्रक्रिया से राहत नहीं मिली तो उन्हें डॉल्फिन के साथ तैराकी करने से राहत मिल जाती है। अपने में लीन रहने वाले बच्चे सहयोगात्मक और इंटरएक्टिव हो जाते हैं। जहाँ उनमें पहले एक चुप्पी की दीवार देखी गयी थी।" शायद इसकी वजह यह है कि डॉल्फिन इतनी उच्च आवृत्ति को उत्सर्जित करते हैं कि उनके साथ तैरने वाले लोग पानी में आरोग्य का अनुभव करते हैं।



ध्वनि के माध्यम से आरोग्य को कई तरीकों से प्राप्त किया जा सकता है। ध्वनि चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा उपकरणों को बजाया जा सकता है। वे अपने आवाज का उपयोग कर सकते हैं और टेप या CD चला सकते हैं। वे अपने Client को बेड पर लिटाकर उपकरणों की ऐसी व्यवस्था कर सकते हैं जिससे उनके पूरे शरीर में संगीत के प्रवाह को सुनिश्चित किया जा सके। इस विशेष बिस्तर को अक्सर 'ध्वनि चैम्बर' के रूप में जाना जाता है। पहले भी यह बताया गया है कि पीठ के बल लेटकर सुंदर संगीतों को सुनने से आरोग्य मिलता है। ध्वनि के उपयोग द्वारा प्रदान किए गए आरोग्य द्वारा उल्लेखनीय अनुभवों को सूचित किया गया है।

अदृश्य डॉक्टर मन-मस्तिष्क की सहायता से शरीर-तन्त्र को नियमित करता है

मस्तिष्क हमारे स्नायु-तन्त्र का एक हिस्सा है, जो हमारी खोपड़ी में होता है। इसमें हल्के गुलाबी स्लेटी रंग के ऊतक होते हैं, जो करीब 10 अरब स्नायु कोशिकाओं से बने होते हैं। ये सब आपस में जुड़े होते हैं और मानसिक गतिविधियों को नियन्त्रित करते हैं।

मानव मस्तिष्क प्रकृति की श्रेष्ठतम कृति है। यह किसी भी कम्प्यूटर से कहीं अधिक जटिल है। इसमें बिछा करीब 1.36 कि.ग्रा. वजनी स्नायु-जाल हमारे पूरे शरीर का नियामक होता है और यही विचारों, भावनाओं व स्मृतियों की छाप लेने में भी सक्षम होता है।

मस्तिष्क ही भूख-प्यास व नींद को नियन्त्रित करता है। दरअसल जीवन के लिए हर तरह की गतिविधियों की आवश्यकता होती है। अदृश्य डॉक्टर मस्तिष्क के माध्यम से ही प्रेम, घृणा, क्रोध, भय, आदि की भावनाएं नियंत्रित करता है। यह शरीर के दूसरे अंगों और बाहरी परिवेश से प्राप्त संदेशों को मस्तिष्क तक पहुँचाने में भी सहायता करता है। वर्षों के विचार, विश्लेषण व शोध के बाद भी अदृश्य डॉक्टर के बारे में हमारी जानकारी काफी कम है। हम उसके बारे में जितना जान लेते हैं, वही कम जान पड़ता है।

कंपन उपचार एक प्रकार की ऊर्जा औषधि है। यह इस अवधारणा से उपजी है कि हम सब के भीतर एक जीवन-स्रोत है, जिसका हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य से गहरा सम्बन्ध है। हालांकि हम इस ऊर्जा को देख या छू नहीं सकते, किन्तु यह जीवन के लिए आवश्यक है। इसे हम

आत्मा कहते हैं। आप भीतर बैठे अदृश्य डॉक्टर की मदद से इसकी शक्ति को बढ़ा सकते हैं, इसमें प्रकाश, रंग, ध्वनि, पौधों, फूलों व स्फटिक की ऊर्जा प्राकृतिक रूप से मदद करते हैं।

हमें कंपन उपचार की आवश्यकता क्यों है?

इन दिनों तनाव और तेजी से बढ़ते कृत्रिम प्रकाश, शोर व अन्य गतिविधियों ने हमारे ऊर्जा तंत्र को असंतुलित कर दिया है। जब हम स्वयं को प्रकृति से अलग और श्रेष्ठ मानने लगते हैं, तो समस्याएं और भी बढ़ जाती हैं। प्रसंस्करित भोजन, प्रदूषित वायु तथा व्यायाम के अभाव ने हमें प्राकृतिक जीवन शैली से दूर कर दिया है और हमारे शरीर में ऊर्जा चक्र को बाधित कर दिया है। भावनात्मक तनाव, आपाधापी से भरी जीवनशैली, बीमारियां आदि परम ऊर्जा के प्रवाह में बाधा डालती हैं।

ताओवादी कहते हैं कि इस असंतुलन के कारण ही भावनात्मक उथल-पुथल, क्रोध, चिडचिड़ापन, उदासी और भय की भावना पनपती है। ये नकारात्मक भावनाएं शारीरिक तन्त्र को कमजोर बना कर हमें रोगी बना देती हैं।

हम किसी एकान्त द्वीप पर जा कर धूप में स्नान करने व लहरों के प्राकृतिक शोर को सुनने का सपना देखते हैं। इसमें हैरानी की कोई बात नहीं है।

मनुष्य प्रकृति के ऊर्जात्मक कंपन से जुड़ा है तथा प्रकृति ही उसकी जीवनशक्ति को समृद्ध बना सकती है। कंपन उपचार में कई प्रकार की उपचार बारम्बारताएं या ऊर्जा तरंग समूह शामिल होते हैं। इसके असंख्य लाभ हैं। यह मन, शरीर व आत्मा के स्तर पर कायाकल्प करने की क्षमता रखती है। जब हमारी ऊर्जा भरपूर तथा बाधरहित होती है तो हम अच्छे मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता, संतुष्टि व आनन्द का अनुभव करते हैं। शरीर के ऊर्जा तन्त्र में अव्यवस्था होने से दुःख व असंतुष्टि उत्पन्न होती है।

इस उपचार में रंग, ध्वनि, प्रकाश, स्फटिक, रत्न, पौधे व फूल सहायक हो सकते हैं। कुछ उपचारकर्ता स्वयं के कंपन को दूसरों तक भी पहुँचाना जानते हैं।

जो लोग जानते हैं कि रोगों से मुक्त सम्पूर्ण स्वास्थ्य उनके लिए बहुत जरूरी है, वे इन उपचारों को अपना रहे हैं। सच्चे व सम्पूर्ण स्वास्थ्य का अर्थ है – असीम ऊर्जा, भावनात्मक संतुलन व जीवन-शैली से संतुष्टि। जब मन शरीर व आत्मा पोषित होते हैं तो जीवन सार्थक व उद्देश्यपूर्ण हो जाता है।

कई उपचारकों का मानना है कि इन सभी बदलावों का सामना करने के लिए बहुत जरूरी है कि हम कंपन के ढांचों में निखार लाएं। इस प्रक्रिया में वाइब्रेशन हीलिंग (कंपन उपचार) बहुत मायने रखती है।

इस समय इसकी अत्यन्त आवश्यकता है। वैदिक, मैक्सिको के एजटेक, होपी भारतीय, माया व तिब्बती आदि विद्वानों की भविष्यवाणियां एक ऐसे स्वर्णयुग की ओर संकेत करती हैं, जो कि हर 5000 वर्ष बाद आता है। एक भविष्यवाणी यह है कि वर्ष 2012 के आसपास प्रबोध के एक नए युग का श्रीगणेश होगा। माया शिलालेखों के हाल ही में हुए अनुवाद से पता चलता है कि भावी पीढ़ियों के कल्याण हेतु, इस जानकारी को तभी सुरक्षित करके संजो दिया गया था।

एक किंवदंती के अनुसार पूरी दुनिया को घेरने वाली विद्युत-चुम्बकीय (इलेक्ट्रोमैग्नेटिक) प्रकाश किरणों की तरह ऊर्जा का भी संकेन्द्रण होता है। यह ऊर्जा उस फोटोन बेल्ट (प्रकाश ऊर्जा का केन्द्र) की तरह हो सकती है, जिसे वैज्ञानिकों ने 1961 में खोजा था। कहते हैं कि यह बेल्ट 2000 से 2012 के मध्य हमारे अपने सौर मंडल के समीप आयेगी। कोई नहीं जानता कि इस घटना का क्या प्रभाव होगा। कुछ लोग कहते हैं कि इससे कंपन तीव्र होगा तथा महाचेतना जागृत होगी। यह भविष्यवाणी उस स्वर्णयुग की भविष्यवाणी से मेल खाती है।

अभ्यास प्रश्न: 2

खाली स्थानों को भरें।

1. नकारात्मक भावना पैदा करती है।

2. ध्वनि के माध्यम से रूप से आरोग्य प्रदान किया जा सकता है।
3. मानव मस्तिष्क की श्रेष्ठतम कृति है।
4. कंपन उपचार एक प्रकार की औषधि है।
5. जब मन, और पोषित होते हैं तो जीवन और उददेश्यपूर्ण हो जाता है।

7.5 कंपनात्मक आरोग्य और मानव ऊर्जा क्षेत्र

प्रत्येक तत्त्व ऊर्जा है चाहे यह भौतिक स्तर पर हो या सूक्ष्म ऊर्जा के स्तर ये सभी आवृत्ति विशेषताओं पर निर्भर करती है। हालांकि सूक्ष्म ऊर्जा निकाएँ, आकाशीय शरीर, सूक्ष्म शरीर, मानसिक शरीर और प्रेरणार्थक शरीर ये सभी हमारे भौतिक शरीर के साथ-साथ चलते हैं लेकिन हमारे द्वारा अपनी भौतिक इंद्रियों के माध्यम से इनका अनुभव कर पाना मुश्किल या असंभव होता है। कंपनात्मक आरोग्य पारंपरिक दवाओं का विरोध नहीं करता है लेकिन, वास्तव में, मानव ऊर्जा क्षेत्र की इस बहुआयामी मॉडल के साथ निवारक दवा और स्वास्थ्य के बारे में हमारी समझ को बढ़ाता है।

मानव ऊर्जा क्षेत्र का आकाशीय शरीर

आकाशीय शरीर भौतिक शरीर की आवृत्ति के लिए निकटतम सूक्ष्म ऊर्जा शरीर है। अक्सर लोग जब किसी की आभा देखने का उल्लेख करते हैं तो वे शारीरिक सीमा के आसपास आकाशीय शरीर को देख रहे हैं। इस उच्च ऊर्जा शरीर को वास्तव में कोशिकीय विकास, क्षतिपूर्ति और स्थिरता के लिए जानकारी प्रदान करने वाले भौतिक शरीर की ऊर्जा रूपरेखा के रूप में सोचा जा सकता है।

चूँकि आकाशीय शरीर ठोस मानव रूप के इतना करीब है जिससे कि इन दोनों के बीच एक ऊर्जावान इंटरफेस है। पारंपरिक चीनी चिकित्सा में यह इंटरफेस शिरोबिंदु प्रणाली होती है जो पूरे शरीर में **Chi** के रूप में जाने वाली सूक्ष्म ऊर्जा को ले जाने वाली एक अदृश्य प्रणाली है। पूर्वी दर्शन के अनुसार ऊर्जा केंद्रों की एक प्रणाली जिसे चक्रों के नाम से जाना

जाता है। प्रत्येक सूक्ष्म ऊर्जा शरीर के भीतर मौजूद है। चक्र ऊर्जा को उच्च आयामों से निम्न आयामों की ओर ले जाने के लिए एक दरवाजे के रूप में कार्य करते हैं। ऊर्जा आकाशीय शरीर के चक्र प्रणाली से भौतिक शरीर में सीधे गुजरती है।

मानव ऊर्जा क्षेत्र का सूक्ष्म (Astral) शरीर

जहाँ आकाशीय शरीर भौतिक शरीर से इस प्रकार जुड़ा हुआ है कि दोनों एक दूसरे के बिना नहीं रह सकते वहीं सूक्ष्म शरीर आकाशीय शरीर से परे एक और कंपन सप्तक है। आकाशीय शरीर के विपरीत यह हमेशा ठोस मानव रूप के साथ परत के रूप में लगा हुआ नहीं होता है और वास्तव में गतिशील चेतना का एक पात्र हो सकता है जबकि भौतिक शरीर स्वचालित मस्तिष्क क्रियाकलाप के साथ स्वतंत्र रूप से मौजूद है। ऐसा माना जाता है कि सूक्ष्म शरीर के साथ चेतना की गति ऐसी स्थिति है जो स्वप्न देखने के दौरान और सूक्ष्म प्रक्षेपण के दौरान घटित होता है।

सूक्ष्म शरीर को भावनात्मक शरीर के रूप में भी जाना जाता है। सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म शरीर के चक्रों में असामान्य ऊर्जा प्रवाह भावनात्मक असंतुलन के साथ जुड़ा हुआ होता है जो परोक्ष रूप से शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और अंततः हमें रोग की ओर ले जाता है।

मानव ऊर्जा क्षेत्र का मानसिक और प्रेरणार्थक शरीर

मानसिक शरीर सूक्ष्म शरीर की सूक्ष्म ऊर्जा की तुलना में उच्च आवृत्ति की होती है। यह मन, ठोस बुद्धि की अभिव्यक्ति और खुद के साथ जुड़ा हुआ होता है। आकाशीय और सूक्ष्म शरीरों की तरह मानसिक शरीर की भी अपनी चक्र प्रणाली होती है जिसके माध्यम से ऊर्जा को कम आयामों में प्रेषित किया जाता है। इस स्तर पर ऊर्जा को मापने के लिए कोई उपकरण नहीं है। हालांकि वे लोग जो सूक्ष्म ऊर्जा को देखने का दावा करते हैं वे मानसिक शरीर को विचारों और दावों के रूप में महसूस कर सकते हैं जिन पर एक व्यक्ति अपने जीवन में ध्यान केन्द्रित करता है।

प्रेरणार्थक शरीर मानसिक शरीर के ऊपर एक आवृत्ति सप्तक है। यह सूक्ष्म ऊर्जा शरीर होता है जहाँ व्यक्तिगत भावनाएँ और विचार नहीं होती है। प्रेरणार्थक शरीर गूढ़ विचारों, भ्रम से परे वस्तुओं के सार वाला ऊर्जा स्तर है। इसे कभी कभी 'उच्च स्व' माना जाता है। अन्य शरीरों की तरह प्रेरणार्थक शरीर की भी एक चक्र प्रणाली होती है जो मानसिक शरीर में ऊर्जा को पहुँचाती है। इसका पता लगाना असंभव है और मानस चित्रण करना तो और भी मुश्किल है।

कंपनात्मक आरोग्य में सूक्ष्म ऊर्जा निकायों का प्रभाव

भौतिक शरीर और मानव ऊर्जा क्षेत्र की सूक्ष्म ऊर्जा निकाएँ एक दूसरे से काफी गहराई से जुड़ी हुई होती है। बहुआयामी मानव की उच्च आयामी निकायों में से एक में भी ऊर्जा संतुलन या असंतुलन अंततः भौतिक शरीर को प्रभावित करता है जिसका प्रकटीकरण हमारी खुशहाली या रोग और विकार के रूप में होता है। बीमारियों को रोकने और प्रतिबंधित करने के लिए कंपन चिकित्सा का उपयोग करने की क्षमता वैकल्पिक चिकित्सा में एक अत्यंत शक्तिशाली उपकरण हो सकता है। ऊर्जा प्रतिध्वनि के एक स्तर से पिछले स्तर की यात्रा करती है जैसे प्रेरणार्थक शरीर से मानसिक शरीर में, सूक्ष्म शरीर में, आकाशीय शरीर में और उसके बाद ठोस मानवीय रूप में पहुँचती है। ऊर्जा की यह यात्रा प्रत्येक सूक्ष्म ऊर्जा शरीर के चक्र प्रणाली के माध्यम से होती है। आकाशीय शरीर के माध्यम से कंपन चिकित्सा संभवतः एक सेलुलर स्तर पर शरीर का मार्गदर्शन कर सकती है। मानसिक शरीर के साथ आरोग्य प्रदान करने का अधिक गहरा प्रभाव होगा क्योंकि मानसिक ऊर्जा की तीव्रता अत्यधिक होती है। जैसे कि प्रेरणार्थक शरीर से ऊर्जा और अधिक शक्तिशाली होगा।

इस बिंदु पर सिर्फ आकाशीय शरीर का 50 साल पहले विकसित वैज्ञानिक साधनों के माध्यम से आसानी से पता लगाया जा सकता है। **Neuroanatomist Harold Burr** जीवित प्राणियों के चारों ओर विद्युत चुंबकीय ऊर्जा को चित्रित करने में सक्षम थे और रूसी शोधकर्ता **Semyon Kirlian** ने छाया की तरह आकाशीय शरीर का चित्र बनाने के लिए **Electrophotography** का विकास किया।

बहुत कम बौद्धिक रूप से विकसित लोग उच्च आवृत्ति ऊर्जा शरीर के सूक्ष्म ऊर्जा के साथ काम करने में सक्षम होते हैं। मानव ऊर्जा क्षेत्र की बहुआयामी मॉडल की एक अधिक व्यापक स्वीकृति के साथ शायद आगे ऐसे प्रयास किए जायेंगे जो कंपनात्मक आरोग्य की पूरी क्षमता को मानव पहुँच के भीतर करने में संभव होंगे।

विज्ञान द्वारा कम्पन ऊर्जा उपचार विधि का समर्थन

वैज्ञानिक भी मानते हैं कि हमारा संसार ऊर्जा क्षेत्रों व कंपन तरंगों से मिलकर बना है, जो लगातार एक दूसरे को प्रभावित करती हैं। कुछ तो पूरे ब्रह्माण्ड को ऊर्जा पद्धति का एक विशाल जाल मानते हैं।

वैज्ञानिक साक्ष्य के अनुसार प्रत्येक मनुष्य का भी अपना ऊर्जा क्षेत्र होता है। एक अमेरिकी शोधकर्ता व माले विश्वविद्यालय मेडिकल स्कूल के प्रोफेसर डा. सैक्सटन बर ने 1940 के मध्य में पारम्परिक अवधारणा को तोड़ते हुए जीवन की विद्युत-गतिशीलता (इलेक्ट्रोडायनैमिक) सिद्धान्त प्रस्तुत किया था। उन्होंने कहा था कि मनुष्य, जीव-जन्तु, सब्जियों व खनिज पदार्थ आदि सभी भौतिक स्वरूप ऊर्जा के विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र से संचालित होते हैं, जिसे उन्होंने जीवन-क्षेत्र कहा।

हालांकि ये क्षेत्र अदृश्य होते हैं, लेकिन इनसे प्रभाव उत्पन्न कर सकते हैं। एक कार्ड के नीचे चुंबक रखें और लोहे के कतरे इस पर डालें। इससे एक ऐसा ढांचा तैयार होता है जो चुंबकीय बल क्षेत्र को प्रतिबिम्बित करता है।

यह क्षेत्र एक लचीले जैली सांचे की तरह होता है जो जैली के टिकाव से ही उसे आकार प्रदान करता है। हालांकि भौतिक स्वरूप अपना अलग अस्तित्व रखते हैं लेकिन वे ऊर्जा के माध्यम से दूसरों के शरीर से जुड़े होते हैं।

मनुष्य के विद्युत-चुम्बकीय ऊर्जा क्षेत्र को निर्वात (वैक्यूम) टब वोल्टमीटर जैसे संवेदनशील यन्त्रों से माप सकते हैं। सकारात्मक चिन्तन इसे बल देता है तथा नकारात्मक चिन्तन दुर्बल बनाता है। पर्यावरण की कुछ निश्चित कंपन तरंगें भी हमारे ऊर्जा क्षेत्र को प्रभावित करती

हैं। धरती के विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र में उथल-पुथल का हमारी सेहत पर सीधा असर पड़ता है।

चिकित्सा विज्ञान ने धरती के विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र पर विस्तृत अध्ययन किये हैं। ध्यानपूर्वक निरीक्षण करने से पता चलता है कि क्षेत्र के प्रवाह तथा विषाणु या जीवाणुयुक्त महामारियों के बीच एक सम्बन्ध है। संक्षेप में हम सभी एक जीवन-क्षेत्र में बंधे होते हैं, जो हम सबको एक साथ जोड़ता है और प्रभावित करता है।

भीतरी शरीर में विषैले तत्व

भीतरी शरीर के विषैले तत्व शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ये प्रकृति में व्याप्त कम बारम्बारता वाली कंपनात्मक तरंगों के अभाव की वजह से पैदा होते हैं। निम्नलिखित से हमारा शरीर प्रभावित हो जाता है।

1. यद्यपि हम उन्हें देख नहीं सकते और न ही उन्हें महसूस कर सकते हैं, लेकिन मानव निर्मित तरंगों, भीतरी शरीर पर काफी बुरा असर डालती हैं। बिजली की लाइनें, टेलीविजन, कम्प्यूटर, रेडियो, सैटेलाइट ट्रांसमीटर आदि से निकली इलेक्ट्रोमैग्नेटिक तरंगें इलेक्ट्रोमैग्नेटिक धुआँ पैदा करती हैं। अनेक कृत्रिम तरंगें हमारी ऊर्जा तरंगों को विभिन्न बारम्बारता पर कंपन के लिए विवश कर देती हैं, जो कि प्रकृति के साथ एकाकार नहीं हो पाती हैं।
2. शराब व कॉफी भी इसी श्रेणी में आता है। शराब भीतरी शरीर को नुकसान पहुँचाती है। आत्म-नियंत्रण व संकल्प शक्ति कमजोर पड़ जाती है। इससे हल्का भूरा व चिपचिपा-सा आभामण्डल पैदा होता है।
3. सिगरेट का धुआँ भी यही काम करता है। इसके धुएँ का कोहरा सूक्ष्म शरीर के कंपन को मन्द कर देता है।

4. कैफीन पराकाष्ठा तन्त्र में ऊर्जा के प्रवाह को धीमा कर देती है। इससे हमारे आन्तरिक शरीर पर बुरा प्रभाव पड़ता है। भावनात्मक व मानसिक शरीर में रिसाव होने लगता है तथा इसका असर पेट तक भी जाता है।

अभ्यास प्रश्न: 3

सत्य / असत्य बताएँ।

1. भीतरी शरीर के विषैले तत्व शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।
2. हमारा संसार ऊर्जा क्षेत्रों और कंपन तरंगों से मिलकर बना है।
3. प्रत्येक मनुष्य का एक अपना ऊर्जा क्षेत्र नहीं होता है।

7.6 भीतरी शरीर से कंपन द्वारा विषाक्त पदार्थों को दूर करना

कंपनात्मक उपचार के अनुसार शरीर से निश्चित बारम्बारता की ऊर्जा तरंगें निकलती हैं। इससे ऊर्जा का एक ऐसा जाल बनता है जो प्रत्येक व्यक्ति के लिए अलग-अलग होता है। प्रत्येक व्यक्ति का अपना ऊर्जायुक्त आधार (एक तरह का ब्लूप्रिन्ट) होता है।

यदि हम ऐसी बारम्बारता से घिर जायें, जो कि हमारे साथ सामन्जस्य न रखती हो, तो ऊर्जायुक्त आधार (ब्लूप्रिन्ट) में कंपनात्मक दोष उत्पन्न हो सकते हैं। इसमें कृत्रिम प्रकाश तरंगों से लेकर विद्युत-चुम्बकीय तरंगों तक से प्रभावित हमारे व दूसरों के नकारात्मक विचार शामिल किये जा सकते हैं। कई बार ऊर्जा तन्त्र में पैतृक रूप से भी दोष पैदा होते हैं। होम्योपैथी के जनक सैम्युअल हैनीमैन ने पहले पहल इसका पता लगाया था।

आप एंटीबायोटिक चिकित्सा से रोग को तो नष्ट कर सकते हैं किन्तु संक्रमण कूट शरीर पर अपनी छाप छोड़ देता है। यदि उचित कम्पनात्मक उपचार न मिले, तो वह असर नहीं मिट पाता। ऊर्जा तन्त्र में आने वाले ऊर्जात्मक दोष किसी भी सदमे, बीमारी या तनाव के समय भौतिक शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ये दोष पीढ़ी-दर-पीढ़ी आगे चलते रहते हैं। किसी बीमारी या रोग से उत्पन्न दुर्बलता भी माता-पिता से संतान में आ जाती है।

हाथ की सहायता से आरोग्य प्रदान करना कंपन बढ़ाने का एक लोकप्रिय तरीका है।

रेकी और चिकित्सकीय स्पर्श हाथ द्वारा किए जाने वाले आरोग्य के बहुत से नामों में से दो नाम हैं। जब एक व्यक्ति बैठता है या झुकता है तो चिकित्सक के हाथों से रोगी की ओर उच्च आवृत्ति की ऊर्जा का प्रवाह होता है। इस आरोग्यकर प्रक्रिया के विभिन्न प्रकारों में विभिन्न हाथ की स्थितियों और गतिविधियों का उपयोग किया जाता है। कई वैज्ञानिक अध्ययनों का प्रदर्शन किया गया है जो स्पष्ट रूप से यह दिखाते हैं कि गैर चिकित्सक की तुलना में चिकित्सक के हाथों से ऊर्जा की एक अत्यधिक मात्रा उत्सर्जित होती है। स्पष्ट रूप से हम सब के पास उच्च आवृत्ति ऊर्जा को हाथ से संचारित करने की क्षमता है। बस हमारे शरीर के ऊर्जा चैनलों में ब्लॉक है जो हमें इसे करने से रोकता है। ची कुंग व्यायाम का अभ्यास या रेकी के औपचारिक अध्ययन और अन्य तकनीकों के माध्यम से हम एक प्रायोगिक चिकित्सक होने के लिए आवश्यक चैनलों को खोलने में सक्षम हैं। कुछ ही ऐसे व्यक्ति हैं जो खुले चैनलों के साथ पैदा होते हैं और उन्हें 'प्राकृतिक चिकित्सक' के रूप में जाना जाता है। प्रायोगिक चिकित्सा के लिए सबसे प्रसिद्ध नासरत का यीशु था।

ऐसी कुछ स्थितियाँ जिसके कारण हमारे कंपन कम होते हैं और हमारी ऊर्जा मंद या समाप्त हो जाती है।

- निम्न गुणवत्ता का भोजन या पानी
- कम गहरी साँस
- परिवार, मीडिया, मित्रों, समाज से नकारात्मकता और भारी भावनाओं का प्रस्तुत किया जाना
- अत्यधिक टी.वी. का देखा जाना
- नासमझ पुनरावृत्ति और अपने आपको छोटा समझना
- दिखावे में विश्वास करना
- नफरत और क्रोध से भरे हुए संगीत को सुनना

- प्रकृति से अलगाव
- व्यायाम की कमी
- डर, चिंता, क्रोध, आक्रोश और अन्य असंतुलित करने वाली भावनाओं में अपने को लिप्त रखना।
- अपने मूल आत्मा से अपने आपको दूर करना
- लोगों और आपसी संबंधों से अपने आपको अलग करना
- लापरवाही से सेक्स क्रियाकलापों में लिप्त रहना
- भोजन, पानी, हवा में वर्तमान विषाक्त पदार्थों के संपर्क में आना
- आधुनिक उपकरणों से होने वाले उर्जा प्रदूषणों के संपर्क में रहना
- ड्रग्स, अल्कोहल और अन्य हानिकारक पदार्थों का सेवन किया जाना
- जीवन में कई विरोधाभासों का होना

कुछ ऐसी स्थितियाँ जो हमारे कंफन को बढ़ाते हुए हमारे ऊर्जा को हल्का और मजबूत बनाती है।

- अच्छे भोजन और पानी का लिया जाना
- शारीरिक गतिविधियों जैसे तैराकी, नृत्य, बाइकिंग आदि का किया जाना
- नकारात्मकता से भरे हुए संगीतों को नहीं सुनना
- प्रकृति में समय बिताना
- पालतु जानवरों और पशुओं के साथ बातचीत करना
- अपने आपके साथ सच्चाई का होना
- बढ़ती जागरूकता के माध्यम से चेतना को बढ़ाना
- नई ऊर्जा को शामिल करते हुए नई चीजों को सीखना

- प्रार्थना, ध्यान और पवित्र समारोहों में भाग लेना
- आपसी संबंधों को स्वस्थ रखना
- हमेशा आंतरिक आनंद को महसूस किया जाना
- सेवा की भावना
- पूर्ण रूप से गहरी श्वास को लिया जाना
- रचनात्मक होना
- प्यार, विश्वास, दया और अन्य उच्च कंपन और संतुलन वाली भावनाओं का अभ्यास करना

अभ्यास प्रश्न: 4

1. तीन-तीन ऐसे कारणों का वर्णन करें जिनके कारण हमारे शरीर में कंपन कम या ज्यादा होता है।
2. अपने आस-पास के पाँच लोगों को इसकी विस्तार से जानकारी दें।
3. एक माह पश्चात उनमें हुई प्रगति की समीक्षा करें।

7.7 शब्दावली

कंपन	—	सिहरन, स्पंदन
अनुकंपन	—	गूँज
हीलिंग	—	आरोग्यकर प्रक्रिया
शिरोबिंदु	—	हमारे शरीर के अंदर ऊर्जा की रेखा
आवृत्ति	—	कंपन की गति
निवारण	—	छुटकारा, मुक्ति
सेलुलर	—	कोशिकीय

7.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. कंपनी के नियम का विस्तार से वर्णन करें।
 2. आवृत्ति क्या है और यह कैसे कमजोर स्वास्थ्य का कारण होती है।
 3. कंपनीात्मक आरोग्य और मानव ऊर्जा क्षेत्र क्या है?
 4. कौन सी स्थितियाँ हमारे उर्जा को सघन और हल्का करती हैं और कंपनी के प्रवाह के द्वारा हम शरीर से टॉक्सिन को कैसे दूर कर सकते हैं?
-

7.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. असत्य
2. सत्य
3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. रोग
2. सशक्त
3. प्रकृति
4. ऊर्जा
5. शरीर, आत्मा, सार्थक

अभ्यास प्रश्न: 3

1. सत्य
2. सत्य
3. असत्य

अभ्यास प्रश्न: 4

1. निम्न गुणवत्ता का भोजन या पानी
कम गहरी साँस
परिवार, मीडिया, मित्रों, समाज से नकारात्मकता और भारी भावनाओं का प्रस्तुत किया जाना
-

7.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
- 3- www.webdeb.com/oils/frequency.htm

मनो स्नायु व्यायाम (Psycho Neurobics) का अभ्यास

इकाई की रूपरेखा

- 8.0 उद्देश्य
- 8.1 प्रस्तावना
- 8.2 परिचय
- 8.3 मूलभूत साइको न्यूरोबिक्स
- 8.4 डायनेमिक न्यूरोबिक्स
- 8.5 तिगुनी शक्ति वाला न्यूरोबिक्स
- 8.6 शब्दावली
- 8.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 8.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 8.9 संदर्भ ग्रंथ

8.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- मूलभूत साइको न्यूरोबिक्स
- डायनामिक साइको न्यूरोबिक्स के चरण
- तिगुनी शक्ति वाला साइको न्यूरोबिक्स

8.1 प्रस्तावना

पिछले अध्याय में आपको साइको न्यूरोबिक्स से संबंधित मूल जानकारियाँ मिली । उन सभी हस्तमुद्राओं और न्यूरोबिक तकनीकों का संयोजन करते हुए कुछ साइको न्यूरोबिक्स व्यायाम

बनाए गए है। अगर हम गहराई से इन व्ययामों के प्रक्रिया को समझते हुए नियमित रूप से इनका अभ्यास करें तो ये काफी फायदेमंद सिद्ध हो सकती है। वैसे तो इन्हें रोग की विशिष्टताओं के हिसाब से किया जाता है। लेकिन इस इकाई के अंत में आपको त्रिपक्षीय साइको न्यूरोबिक्स के बारे में बताया जाएगा। अगर इसे एक स्वस्थ व्यक्ति नियमित रूप से अपने जीवन में धारण करे तो उसके बीमार होने की संभावना काफी कम होती है।

8.2 परिचय

हमारे लिए मूलभूत और विकसित साइको न्यूरोबिक्स के बारे में विस्तार से जानना आवश्यक है। इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप सभी साइको न्यूरोबिक्स की प्रक्रियाओं और उससे होने वाले लाभ के बारे में विस्तार से जान पायेंगे।

8.3 मूलभूत साइको न्यूरोबिक्स

एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स (ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स)

इस न्यूरोबिक्स में मस्तिष्क के अंदर स्वरों के माध्यम से शुद्ध कंपन पैदा किया जाता है ताकि मन जाग्रत हो कर सत्य व ज्ञान के प्रकाश से आलोकित हो सके। यही कारण है कि अधिकतर धार्मिक मंत्रों में स्वरों का प्रयोग होता है तथा 'ओ' एक ऐसा स्वर है, जो 'अ' व 'उ' के मेल से बना है। जो कि पहला तथा आखिरी स्वर है। 'ओ' के उच्चारण के बाद की ध्वनि से आज्ञा चक्र में कंपन उत्पन्न होता है।

प्रमुख लाभ:

यह मस्तिष्क की अव्यवस्था, माईग्रेन, स्नायु व नेत्र संबंधी समस्याओं में सुधार लाता है। मन व शरीर को स्थिरता प्रदान करते हुए अंततः आत्मा को सशक्त बनाता है। मंत्रोच्चारण से मन स्थिर व शांत होता है। भावात्मक उत्तेजना प्राप्त होने से मानसिक शक्तियां भी गहन हो उठती हैं। ये एक त्वरित ऊर्जा प्रदान करने का माध्यम भी है।

एनलाइटनिंग न्यूरोबिक्स के लाभ

1. मस्तिष्क की अव्यवस्था को दूर करता है
2. मानसिक शक्ति में वृद्धि करता है
3. नेत्र संबंधी रोगों को दूर करता है
4. माईग्रेन में राहत देता है
5. नर्वस व नेत्र रोगों से राहत देता है
6. नेत्र ज्योति तीव्र करता है
7. स्मरण शक्ति व मन की शक्ति में वृद्धि करता है
8. जीवन में संतुलन लाने के लिए वास्तविक व अवास्तविक में भेद करने की क्षमता प्रदान करता है

यह न्यूरोबिक्स कैसे करें?

मुद्रा: प्राण मुद्रा

रंग: नीला (गहरा नीला)

इसे करने की प्रक्रिया:

पहला चरण: टांगें मोड़ कर या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठें। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ प्राण मुद्रा में हों।

दूसरा चरण: कल्पना करें कि आप धीरे-धीरे गहरे नीले रंग की गैस को गहनता से भीतर ले जा रहे हैं।

तीसरा चरण: अब अपने होठों को गोल करते हुए 'ओ' की अवस्था में लाएं।

चौथा चरण: अब 'ओ.....' की ध्वनि के साथ ही सांस को पूरी तरह से बाहर निकाल दें। महसूस करें कि सारे काले विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल रहे हैं।

पांचवां चरण : इन चरणों को पांच से दस बार दोहराएं। सभी धर्मों व संस्कृतियों में 'ओम्' या ॐ का उच्चारण किसी न किसी रूप में प्रचलित है जैसे: तिब्बती मंत्र: ओम मणि पदमे हुम; सिक्ख मंत्र: एक ओंकार सतनाम या इस्लाम में अल्लाह—ओ—अकबर आदि। यह ध्वनियों की मूल त्रिमूर्ति है और जीवन का सारा संगीत इसी से उपजा है।

ब्लिसफुल साउंड न्यूरोबिक्स (परमानंदयुक्त ध्वनि न्यूरोबिक्स)

प्रमुख लाभ:

यह न्यूरोबिक्स करने से शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं में 2000 हर्टज़ प्रति सैकेंड तक की बारम्बारता वाली तरंगें पैदा होती हैं। जिससे परमानंद की अनुभूति होने के साथ—साथ दर्द का एहसास भी घटता है। इस अभ्यास से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ—साथ मन की शक्ति का भी संपूर्ण विकास होता है।

ब्लिसफुल न्यूरोबिक के लाभ

- 1 स्मरण शक्ति में वृद्धि
- 2 मन व आत्म—सशक्तीकरण
- 3 हारमोनल संतुलन
- 4 आनंदपूर्ण जीवन

इसे कैसे करें:

मुद्रा: ज्ञान मुद्रा

रंग: बैंगनी

करने की प्रक्रिया:

पहला चरण :

टांगें मोड़ कर आराम से बैठ जाएं या कुर्सी पर आराम से बैठें। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ 'ध्यान मुद्रा' में हों।

दूसरा चरण:

अपनी जीभ को मोड़ कर तालू से छुएं और अपना मुंह बंद कर लें।

तीसरा चरण:

मानसिक चित्रण करें कि आप धीरे-धीरे बैंगनी रंग की गैस अंदर ले जा रहे हैं। अब अनुभव करें कि वे किरणें आपके मुकुट चक्र में प्रवेश कर रही हैं और पूरे शरीर में फैल रही हैं ताकि शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को संपूर्ण विश्राम मिल सके।

चौथा चरण:

अब हुम्म... की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें व कल्पना करें कि शरीर के विषैले तत्व काले धुएं के रूप में बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान अपने भीतर परमानंद का अनुभव करें।

पांचवां चरण:

अब इन चरणों को कम से कम 5 से 10 मिनट तक दोहराएं। यह अभ्यास धीरे करें ताकि आप उस अवस्था तक जा सकें, जहां श्वास लेने व छोड़ने का एक चरण एक मिनट में पूरा हो।

पीसफुल न्यूरोबिक्स (शांतिदायक न्यूरोबिक्स)

प्रमुख लाभ: यह न्यूरोबिक्स गला चक्र को खोलता है और ऊपरी श्वसन तंत्र और फेफड़ों को साफ करता है। रक्तसंचार में सुधार होता है। शरीर को ऊष्मा और शांति का अनुभव होता है, अवसाद व तनाव के घटने से हमारा मन स्वस्थ होता है और उस पर बाहरी कारकों का

प्रभाव नहीं हो पाता। इस अभ्यास से हमें लगातार चलने वाली थकान से मुक्ति मिलती है। शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को विश्रान्ति मिलती है।

पीसफुल न्यूरोबिक्स के लाभ:

1. यह न्यूरोबिक्स करने से ऊपरी श्वसन नलिका खुल जाती है।
2. रक्तसंचार सुचारु होता है।
3. फेफड़े पूरी तरह से साफ हो जाते हैं। शरीर को ऊष्मा व शांति का अनुभव होता है।
4. हमारा मन स्वस्थ हो कर अवसाद से छुटकारा पा लेता है।
5. क्रॉनिक फैटीग सिंड्रोम से मुक्ति मिलती है।
6. शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को आराम मिल जाता है।
7. तनाव का शमन होता है।

पीसफुल न्यूरोबिक्स कैसे करें:

मुद्रा: वायु मुद्रा

रंग: आसमानी नीला

इसे करने की प्रक्रिया:

पहला चरण:

एक हाथ से वायु मुद्रा बनाएं और आराम से बैठ जाएं।

दूसरा चरण:

धीरे से गहरी सांस भीतर लें और मानसिक चित्रण करें कि आसमानी नीले रंग की गैस आपके पूरे भीतरी शरीर में फैल रही है।

तीसरा चरण:

अब मानसिक चित्रण करें कि सांस छोड़ते हुए शरीर के सभी विषैले तत्व गहरे काले धुंए के रूप में बाहर आ रहे हैं।

चौथा चरण:

यदि थायराइड की समस्या हो तो यह अभ्यास 'आकाश मुद्रा' में करें और कान की समस्या हो तो इसे 'शून्य मुद्रा' में करें।

लवफुल न्यूरोबिक्स (प्रेमदायक न्यूरोबिक्स)

प्रमुख लाभ: प्रेमदायक न्यूरोबिक्स शरीर के तापमान को बनाए रखता है तथा महत्वपूर्ण मेटाबॉलिक क्रियाओं को नियमित रखता है। फेफड़ों व हृदय की कार्यक्षमता में सुधार होता है तथा स्नायु तंत्र भी शक्तिशाली होता है। थके हुए व विकृत स्नायु शांत होते हैं। हम नींद से भी कहीं बेहतर आराम महसूस कर पाते हैं क्योंकि यह अभ्यास सजगतापूर्वक किया जाता है। हम बेहतर नींद लेते हैं और पूरे शरीर में मानो एक नवजीवन की धारा प्रवाहित हो जाती है। चेहरे पर बड़ा ही शांत भाव दिखाई देता है, झुर्रियां भी घट जाती हैं। हमारे हृदय को वासना, घृणा या ईर्ष्या की बजाए शुद्ध प्रेम की आवश्यकता होती है।

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स के लाभ:

- 1 रक्तचाप को नियंत्रित रखता है
- 2 फेफड़ों व हृदय की कार्यक्षमता में वृद्धि
- 3 थकान का लोप
- 4 स्नायु शांत होते हैं
- 5 बेहतर नींद मिलती है
- 6 तन-मन में नई ताजगी का एहसास होता है।

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स कैसे करें:

मुद्रा: अपानवायु मुद्रा

रंग: हरा

प्रेमदायक न्यूरोबिक्स करने की प्रक्रिया:

पहला चरण:

अपान वायु मुद्रा में यह अभ्यास करने के लिए टांगें मोड़ कर बैठें या कुर्सी पर आराम से बैठ जाएं। सांस भीतर ले जाते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके फेफड़ों व हृदय के आसपास हरे रंग की गैस फैल रही है। उसी समय सभी जीवित प्राणियों के प्रति मन में प्रेमभाव लाएं। सांस छोड़ते समय मानसिक चित्रण करें कि आपके हृदय से घृणा व जलन के रूप में काला धुंआ बाहर आ रहा है। ऐसा करने से हृदय चक्र खुलता है।

दूसरा चरण:

सांस को दोनों नथुनों से धीरे-धीरे अंदर ले जाएं और अंदर रोक कर रखें ताकि शरीर की सतह पर उसके दबाव को महसूस किया जा सके। इसे हम फेफड़ों के भीतर वायु को रोकना अर्थात् 'अंतःकुंभक' कहते हैं। किसी भी औसत व्यक्ति को 32 सैकेंड से अधिक समय तक वायु को भीतर रोक कर नहीं रखना चाहिए। यदि वह किसी योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में अभ्यास करे तो सांस थामने की अवधि बढ़ा सकता है। हृदय और फेफड़ों के रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों को अभ्यास के दौरान यह चरण नहीं करना चाहिए।

तीसरा चरण:

जब व्यक्ति को अपनी क्षमता के अनुसार सांस भीतर रोकना आ जाए तो सांस को भीतर रोक कर रखे गए समय के अनुसार ही बाहर छोड़ना चाहिए।

चौथा चरण:

सांस छोड़ने के बाद, श्वास को उतने समय तक बाहर रखें, जितने समय तक उसे भीतर रोका व निकाला गया था। फेफड़ों से हवा को बाहर निकाल कर सांस को रोकना 'बाह्यकुंभक' कहलाता है।

पांचवां चरण:

थोड़े से अभ्यास के बाद यह ध्यान दें कि आरंभ में सांस की लयबद्धता सांस अंदर रोकने, निकालने व बाहर रोकने के लिए 1:1/2:1:1 के अनुपात में होनी चाहिए। लंबे समय के अभ्यास के बाद ही इस अनुपात को 1:2:1:1 में बदला जा सकता है। आरंभ में यह अभ्यास केवल सात से दस बार ही दोहराया जाना चाहिए।

जॉयफुल न्यूरोबिक्स (सुखदायी न्यूरोबिक्स)

यह जॉयफुल न्यूरोबिक्स जॉगिंग के ही समान है। बड़ी मांसपेशियों के समूह को थकाए बिना ही हृदय दर बढ़ जाती है। मेटाबॉलिक व्यर्थ साफ हो जाता है तथा पाचन तंत्र को मजबूती मिलती है। प्रसन्नता के अभाव में हमारा जीवन नीरस हो जाता है और पाचन तंत्र भी प्रभावित होता है।

सुखदायी न्यूरोबिक्स के लाभ:

- 1 शरीर से मेटाबॉलिक व्यर्थ पदार्थों को बाहर निकालता है।
- 2 हृदय दर में वृद्धि करता है।
- 3.पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है।
4. इसके कारण भूख भी खुल कर लगती है।

जॉयफुल न्यूरोबिक्स कैसे करें:

मुद्रा: अग्नि मुद्रा(आग)

रंग: पीला

करने की प्रक्रिया:

पहला चरण:

पहले दाएं नथुनों से सांस लेते हुए तथा बाएं नथुने से सांस छोड़ते हुए स्वयं को कुछ देर गरमा लें। ऐसा करते समय दाएं हाथ के अंगूठे से दायां नथुना बंद करें तथा अनामिका से बायां नथुना बंद करें। इस दौरान बायां हाथ 'अग्नि मुद्रा' में होना चाहिए। सांस भीतर लेते समय मानसिक चित्रण करना चाहिए कि पेट के निचले हिस्से में सुनहरी पीले रंग की गैस फैल रही है। मानसिक चित्रण करें कि बाएं नथुने से गहरे विषाक्त पदार्थ बाहर निकल रहे हैं। आंतरिक प्रसन्नता का अनुभव करें।

दूसरा चरण:

अब धीरे से सांस भीतर लें व साथ ही सुनहरे पीले रंग की गैस का मानसिक चित्रण करें।

तीसरा चरण:

आंतों को कस कर ऐंठते हुए, मुंह से पूरे वेग से सांस बाहर छोड़ें (जिस प्रकार बच्चा पेट से खिलखिला कर हंसता है।)

चौथा चरण:

सांस बाहर छोड़ते समय अनुभव करें कि सारे काले विषैले तत्व बाहर निकल रहे हैं।

पांचवां चरण:

सरल पाचन के लिए इन चरणों को कम से कम इक्कीस बार दोहराएं। यदि आप मधुमेह के रोगी हैं तो इस अभ्यास को 51 से 100 बार धीरे-धीरे दोहराएं।

एमपावरिंग न्यूरोबिक्स (शक्तिदायक न्यूरोबिक्स)

प्रमुख लाभ:

थकी हुई मांसपेशियों में एकत्र हो गई कार्बोनिक गैसों को मुक्त करता है। रक्तसंचार सक्रिय होता है। एंडोक्राइन अर्थात् अंतःस्रावी ग्रंथियों की गुणवत्ता में सुधार होता है तथा रक्त के सुचारु प्रवाह के कारण वे बेहतर ढंग से अपना कार्य कर पाती हैं। यह रीढ़ की हड्डी के आसपास स्थित स्नायु के जाल 'सरवाइकल नर्वस' व 'सिंपेथेटिकि नर्वस' में भी पहुंचता है। हम स्वयं को ऊर्जावान व गतिशील पाते हैं।

हड्डियों में कैल्शियम व आयरन का उचित अवशोषण होता है व रक्त सक्रिय होता है।

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स के लाभ:

1. आपको ऊर्जावान व गतिशील बनाए रखता है।
2. मांसपेशियों से सभी कार्बोनिक गैसों मुक्त हो जाती हैं।
3. रक्त संचार तीव्र होता है।
4. अंतःस्रावी ग्रंथियाँ बेहतर तरीके से कार्य करती हैं।
5. सर्वाइकल नर्वस भी स्वस्थ दशा में कार्य कर पाते हैं।

शक्तिदायक न्यूरोबिक्स कैसे करें:

मुद्रा: महावीर मुद्रा।

इसे करने की प्रक्रिया:

पहला चरण:

फर्श पर या किसी कुर्सी पर सीधा बैठें या सीधे खड़े रहें। आपकी बाजूएं शरीर के समानांतर होनी चाहिए और कोहनियों से ऊपर की ओर मुड़ी हों। यदि आप खड़ी मुद्रा में हैं तो आपकी बंद मुट्ठियां कंधे की ऊंचाई तक आनी चाहिए।

दूसरा चरण:

अब लाल रंग का विजुलाइजेशन यानी मानसिक चित्रण करते हुए गहरी सांस भीतर लें। इस प्रक्रिया में मन की शक्ति हड्डियों व मांसपेशियों की ओर निर्देशित होती है।

तीसरा चरण:

सांस को भीतर रोकते हुए, मुट्ठियां भींच कर मांसपेशियां तानें और भीतर से महसूस करें कि आपकी मांसपेशियां भीतर से लाल जगमगाती हुई किरणों की तरह प्रकाशित हो रही हैं। जिस प्रकार भगवान हनुमान 'महावीर मुद्रा' में दिखते हैं। इस प्रक्रिया के दौरान हड्डियों व रक्त में तुरंत कैल्शियम व आयरन का अवशोषण होता है।

चौथा चरण:

अब मांसपेशियों को ढीला छोड़ते हुए तेजी से सांस छोड़ें और साथ ही अपनी मुट्ठियां भी खोल दें। यदि आप खड़े हैं तो अपने हाथ नीचे ले आएँ।

अभ्यास प्रश्न: 1

1. मूलभूत साइको न्यूरोबिक्स के अंतर्गत कौन कौन से न्यूरोबिक्स आते हैं।
2. इन सभी न्यूरोबिक्स से होने वाले दो दो प्रमुख लाभों का वर्णन कीजिए।
3. अपने आस पड़ोस के लोगों को न्यूरोबिक्स से होने वाले लाभों को बताकर इसेकिए जाने के लिए प्रेरित करें।

8.4 डायनेमिक न्यूरोबिक्स (गतिशील न्यूरोबिक्स)

प्रमुख लाभ:

गतिशील न्यूरोबिक्स का अभ्यास निम्न ऊर्जाओं को उच्चतम बारम्बरताओं तक ले जाते हुए ऊपरी ऊर्जा केंद्रों तक ले आता है। इस रूपांतरण से स्मरण शक्ति में सुधार होता है तथा मस्तिष्क की कार्यक्षमता भी निखरती है। एक स्नायुविज्ञानी डॉ० पॉल नोजियर ने 1950 से 1970 के दौरान अपने बीस वर्षों के शोध में यह पाया कि कान गर्भ में पल रहे भ्रूण का स्वर भी सुन सकते हैं। कान के पिण्डकों का दाएं व बाएं मस्तिष्क से गहरा संबंध होता है। यह तथ्य पहले से ही प्राचीन चीनी एक्युपंचर विज्ञानियों व महान भारतीय ऋषियों की जानकारी में था।

‘कान छेदन’ के सिद्धांत की खोज का श्रेय हम महान भारतीय ऋषियों को दे सकते हैं, जिन्होंने भारत के स्वर्णयुग व रजतयुग में लोगों की जीवनशैलियों का अध्ययन करते हुए बौद्धिक क्षमता बढ़ाने की तकनीक विकसित की। पुरुष व स्त्रियां दोनों ही सामान्यतः कानों में आभूषण पहनते थे। हालांकि अब ये तकनीक विलुप्त हो गई है तथा विकृत रूप में हमारे सामने है।

मानव शरीर एक जटिल व सूक्ष्म इलैक्ट्रॉनिक उपकरण के समान है। दाएं कान का पिण्डक बाएं मस्तिष्क से संबंध रखता है तथा बाएं कान का पिण्डक दाएं मस्तिष्क से संबंध रखता है।

गतिशील न्यूरोबिक्स के चरण

दिशा संबंधी प्राथमिकता

पूर्व दिशा: यह दिशा बच्चों, किशोरों व वयस्कों के लिए है जिनमें शक्तिशाली यौन केंद्र व मूल ऊर्जा केंद्र होते हैं

पूर्व दिशा से बैंगनी रंग की प्राण ऊर्जा प्रवाहित होती है, जो ऊपरी ऊर्जा केंद्रों को सक्रिय करती है।

उत्तर दिशा

यह वृद्धों के लिए होती है जिनके यौन व मूल ऊर्जा केंद्र दुर्बल होते हैं। उनके ऊपरी ऊर्जा केंद्रों व मस्तिष्क को पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिल पाती। उत्तर दिशा से लाल रंग की प्राण ऊर्जा प्रवाहित होती है, जो निम्न ऊर्जा चक्रों को शक्ति प्रदान करती है।

पहला चरण: बाएं मस्तिष्क को सक्रिय करना:

दाएं कान के पिण्डक को बाएं अंगूठे व बाईं तर्जनी से धीरे-धीरे दबाएं। इस प्रक्रिया में अंगूठा बाहर की ओर होना चाहिए। इस प्रकार आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न होती है जो बाएं मस्तिष्क व पीयूषिका ग्रंथि को सक्रिय व ऊर्जावान बनाती है।

दूसरा चरण: दाएं मस्तिष्क को सक्रिय करना:

बाएं कान के पिण्डक को दाएं अंगूठे व दाईं तर्जनी से धीरे-धीरे दबाएं। इस प्रक्रिया में अंगूठा बाहर की ओर होना चाहिए। इसे दबाने से आवश्यक ऊर्जा उत्पन्न होती है, जो दाएं मस्तिष्क व शीर्ष ग्रंथि को ऊर्जावान व सक्रिय बनाती है।

तीसरा चरण: ऊर्जा वाहिकाओं का संपर्क

शरीर को भोजन करना पड़ता है इसलिए सामने वाली ऊर्जा वाहिका का संपर्क मुंह में ही टूट जाता है। आगे व पीछे वाले ऊर्जा केंद्रों में संपर्क को जोड़ने के लिए जीभ की नोक को तालू से जोड़ा जाना चाहिए। इस प्रकार सामने और पीछे की ऊर्जा वाहिकाएं लगभग 5 से 10 मिमी व्यास में फैल जाती हैं।

चौथा चरण:

यह कहीं प्रभावी होगा यदि आप पहले गहरे नीले रंग का मानसिक चित्रण करें और फिर दैवीय शक्ति के साथ अपना संपर्क स्थापित करें। धीरे-धीरे हमारे भीतर सोई शक्तियां जाग्रत

होती हैं तथा, जिसमें आंतरिक रसायन विद्या भी शामिल है। नीले रंग की दैवीय किरणें मस्तिष्क तथा स्नायु संपूर्ण तंत्र को ऊर्जान्वित करती हैं।

पांचवां चरण:

सांस भीतर लेते समय उकड़ूं हो कर बैठें तथा सांस छोड़ते समय खड़े हों।

(वृद्ध व विकलांगों के लिए आधा उकड़ूं हो कर उठने-बैठने का परामर्श दिया जाता है। यद्यपि ये पूरी तरह से तो शक्तिशाली नहीं होगा किंतु वे इसका प्रभाव बढ़ाने के लिए 50 से 70 बार प्रति सत्र कर सकते हैं।)

छठा चरण:

अभ्यास को पूरा करने के लिए अपनी अंगुलियों को कर्ण पिण्डकों से हटाएं और विश्राम करें।

अवधि:

प्रति सत्र 14 बार दोहराएं।

बुद्धिमता में सुधार के लिए:

प्रति सत्र 21 बार दोहराएं। योगियों व गहन ध्यान करने वालों को प्रति सत्र 7 बार दोहराने की आवश्यकता होगी।

सावधानियां:

1 अंगुलियों व अंगूठे की सही अवस्था:

अंगूठे को हमेशा बाहरी ओर रखें और तर्जनी को हमेशा अंदर की ओर रखते हुए कर्ण पिण्डक को धीरे से मलें। इस सही मुद्रा में मस्तिष्क की प्राण ऊर्जा का स्तर ऊंचा होता है और प्रभाव कहीं अधिक प्रभावशाली होता है।

2 बांहों की सही स्थिति

दाईं बांह बाहर की ओर होनी चाहिए तथा बाईं बांह उसके नीचे आनी चाहिए। ये पुरुष व स्त्री दोनों पर ही लागू होता है। इससे मस्तिष्क को सक्रिय व ऊर्जान्वित करने में मदद मिलती है। मस्तिष्क के प्रकाशवान होने से अतींद्रिय शक्ति प्राप्त होती है।

महत्वपूर्ण:

1. यदि दाईं बांह अंदर की ओर तथा बाईं बांह बाहर की ओर है तो इससे 'शॉर्ट सर्किट' हो सकता है, जिससे मस्तिष्क दुर्बल व क्षीण हो जाता है।
2. महिलाओं को मासिक धर्म से दो दिन पूर्व तथा दो दिन बाद तक इस न्यूरोबिक का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इस दौरान यौन ऊर्जा चक्र गंदी ऊर्जा से भरे होते हैं। इस समय अभ्यास करने से वह गंदी ऊर्जा ऊपरी ऊर्जाकेंद्रों व मस्तिष्क तक आ सकती है।
3. यदि किसी व्यक्ति के यौन ऊर्जा व मूल ऊर्जा केंद्र अशुद्ध हैं तो उसे परामर्श दिया जाता है कि वह गतिशील न्यूरोबिक का अभ्यास करने से पूर्व प्रकाश न्यूरोबिक्स व राजयोग ध्यान के माध्यम से उन्हें शुद्ध करें।
4. धूम्रपान न करें। धूम्रपान से भौतिक व ऊर्जा शरीर अशुद्ध होते हैं। इससे हृदय रोग व उच्च रक्तचाप आदि समस्याएं भी हो जाती हैं।
5. मदिरा सेवन से बचें क्योंकि ये किसी भी व्यक्ति के भौतिक व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है और साथ ही उसके परिवार के लिए भी हानिकारक है।
6. किसी भी प्रकार के नशे की लत से बचना चाहिए क्योंकि वे ऊर्जा शरीर को गंदा करते हुए, भौतिक शरीर को भी हानि पहुंचाते हैं।
7. मांसाहार न करें। ये भी ऊर्जा केंद्रों को अशुद्ध बनाता है।

8. शरीर को साफ—सुथरा रखना बहुत आवश्यक है। यदि आप अनिद्रा, शरीर में तापमान बढ़ना, शरीर का दुर्बल होना, त्वचा में रुखापन, पीड़ा व बेचैनी आदि समस्याओं पर काबू पाने के लिए यह अभ्यास अधिक समय तक न करें।

8.5 तिगुनी शक्ति वाला साइको न्यूरोबिक्स

ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स,

परमानंद युक्त न्यूरोबिक्स व

न्यूरोबिक्स स्पा

ज्ञानवर्द्धक न्यूरोबिक्स

(*मनडे* अर्थात् सोमवार, सच्चे ज्ञान के माध्यम से मन को ज्ञानवर्द्धक बनाने का दिन है और इसका रंग है नीला।)

लाभ: यह मस्तिष्क की अव्यवस्था, आधासीसी के दर्द, स्नायु व नेत्र से जुड़े रोगों के उपचार में सहायक होता है। यह प्रारंभ में मन व शरीर को स्थिरता प्रदान करता है तथा अंतिम परिणाम के रूप में आत्मा को सशक्त बनाता है। इसके साथ किए जाने वाला जाप हमारे मन को स्थिर व शांत करता है। इस तरह भावात्मक उत्साह उत्पन्न होता है जिससे बहुत गहन स्तर पर मानसिक शक्ति का उदय होता है। इसे आप एक गहन एनर्जी बूस्टर भी कह सकते हैं।

यह साउंड न्यूरोबिक्स का ही एक प्रकार है। इसका अर्थ है कि मस्तिष्क के भीतर विशुद्ध कंपन उत्पन्न करने के लिए कुछ स्वरों का उच्चारण किया जाए ताकि मन को सच्चे ज्ञान की शक्ति से ओत—प्रोत कर सकें। तभी प्रायः सभी धर्मों के मंत्रों में स्वरों का मेल होता है। 'ओ' एक ऐसा स्वर है, जो 'अ' व 'उ' के मेल से बना है। जो कि पहला तथा आखिरी वॉवल है। 'ओ' के उच्चारण के बाद की ध्वनि से आज्ञा चक्र में कंपन उत्पन्न होता है।

पहला चरण:

टांगें मोड़ कर या कुर्सी पर आरामदायक मुद्रा में बैठें। आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ प्राण मुद्रा में हों।

दूसरा चरण:

कल्पना करें कि आप धीरे-धीरे गहरे नीले रंग की गैस को गहनता से भीतर ले जा रहे हैं।

तीसरा चरण:

अब अपने होठों को गोल करते हुए 'ओ' की अवस्था में लाएं।

चौथा चरण:

अब 'ओ.....' की ध्वनि के साथ ही सांस को पूरी तरह से बाहर निकाल दें। महसूस करें कि सारे काले विषैले तत्व शरीर से बाहर निकल रहे हैं।

पांचवां चरण

इन चरणों को पांच से दस बार दोहराएं। सभी धर्मों व संस्कृतियों में 'ओम्' या ॐ का उच्चारण किसी न किसी रूप में प्रचलित है जैसे: तिब्बती मंत्र: ओम मणि पदमे हुम; सिक्ख मंत्र: एक ओंकार सतनाम या इस्लाम में अल्लाह-ओ-अकबर आदि। यह ध्वनियों की मूल त्रिमूर्ति है और जीवन का सारा संगीत इसी से उपजा है।

आनंददायी न्यूरोबिक्स

(**सडे** अर्थात रविवार परमानंद का दिन है तथा इसका रंग है 'नीला')

प्रमुख लाभ: यह न्यूरोबिक्स करने से शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं में 2000 हर्ट्ज प्रति सैकेंड तक की बारम्बारता वाली तरंगें पैदा होती हैं। जिससे परमानंद की अनुभूति होने के साथ-साथ दर्द का एहसास भी घटता है। इस अभ्यास से स्मरण शक्ति में वृद्धि के साथ-साथ मन की शक्ति का भी संपूर्ण विकास होता है। इन ध्वनियों को हम 'म' व 'न'

ध्वनि के मेल से प्रस्तुत करते हैं, जो कि 26 वर्णों के मध्य में आते हैं। इस न्यूरोबिक्स को करने के लिए निम्न चरणों का पालन करें:

पहला चरण

टांगें मोड़ कर आराम से बैठ जाएं या कुर्सी पर आराम से बैठें। इस दौरान आपकी पीठ सीधी होनी चाहिए तथा हाथ 'ध्यान मुद्रा' में हों।

दूसरा चरण:

अपनी जीभ को मोड़ कर तालू से छुएं और अपना मुंह बंद कर लें।

तीसरा चरण:

मानसिक चित्रण करें कि आप धीरे-धीरे बैंगनी रंग की गैस अंदर ले जा रहे हैं। अब अनुभव करें कि आपके वे किरणें मुकुट चक्र में प्रवेश कर रही हैं और पूरे शरीर में फैल रही हैं ताकि शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं को संपूर्ण विश्राम मिल सके।

चौथा चरण:

अब हुम्म... की ध्वनि निकालते हुए सांस छोड़ें व कल्पना करें कि शरीर के विषैले तत्व काले धुंए के रूप में बाहर निकल रहे हैं। इस दौरान अपने भीतर परमानंद का अनुभव करें।

पांचवां चरण:

अब इन चरणों को कम से कम 5 से 10 मिनट तक दोहराएं। यह अभ्यास धीरे करें ताकि आप उस अवस्था तक जा सकें, जहां श्वास लेने व छोड़ने का एक चरण एक मिनट में पूरा हो।

न्यूरोबिक स्पा:

न्यूरोबिक स्पा ध्यान की एक अनूठी तकनीक है, जिसमें हम अपने सभी चक्रों की शुद्धि व मन की संपूर्ण शांति के लिए ध्यान करते हैं:

न्यूरोबिक स्पा में हम गुणों से जुड़े सात रंगों को अपने भीतर ले जा कर शरीर के सभी चक्रों की शुद्धि करते हैं। सात रंग व उनसे संबंधित गुण निम्नलिखित हैं:

रंग	गुण
बैंगनी	परमानंद
नीला	ज्ञान व सत्य
आसमानी नीला	शांति
हरा	प्रेम
पीला	आनंद
संतरी	शुद्धता
लाल	शक्ति

इस अभ्यास को करने के चरण:

- 1 किसी भी आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं।
2. चित्र के अनुसार, अंगुलियों व अंगूठे से वायु मुद्रा बनाएं
- 3 अब इस भाष्य के साथ मानसिक चित्रण करें: न्यूरोबिक स्पा के दौरान मानसिक चित्रण के लिए भाष्य (केवल दस मिनट के लिए) अब आप अंधकार से प्रकाश की ओर ले जाने वाली अनूठी, अद्भुत तथा जादुई यात्रा पर जाने वाले हैं: आप एक अंधकार से भरी गुफा से निकल कर शांति व प्रशांति से परिपूर्ण संसार में जाने वाले हैं इसलिए आरामदायक मुद्रा में बैठ कर शरीर को भी विश्रान्त कर लें। मन में आ रहे विचारों के प्रति अनासक्त हो जाएं। वे स्वयं ही शांत हो जाएंगे..... बस उनका निरीक्षण करते रहें।और अपने भीतर के प्रकाश को अनुभव करें...तर्जनी को मोड़ते हुए इस पर अंगूठे से दबाव दें..... बाकी तीन अंगुलियां व हथेली खुली रहे.... इसे हम वायु मुद्रा कहते हैं। आपको इसी मुद्रा में बैठना है।

अब इस अद्भुत यात्रा का अनुभव लें... गहरी सांस लें व ऐसा करते समय मानसिक चित्रण करें कि आप उजले व चमकीले रंग के प्रकाश को भीतर ले रहे हैं...आपके फेफड़े शांति से भरपूर हो गए हैं...और जब आप सांस बाहर छोड़ते हैं तो कल्पना करें कि तनाव की विषाक्त गैस शरीर से बाहर आ गई है...आप पूरी तरह से शांत हो गए हैं...यही कल्पना करते रहें कि किरणों के रूप में गैस भीतर जा रही है और काली विषाक्त व्यर्थ गैस बाहर आ रही है... यह अभ्यास कम से कम 5 बार करें.....

अब कल्पना करें कि आपके माथे के मध्य एक चमकीला सितारा, एक नन्हा सा प्रकाश बिंदु चमचमा रहा है...अपना पूरा ध्यान माथे के बीच लगा दें.....फिर धीरे-धीरे ऊर्जा को अपने पंजों से घुटनों...घुटनों से नितंबों...नितंबों से पीठ के निचले हिस्से.....पीठ के निचले हिस्से से कंधों और फिर गर्दन तक लाएं। अब सारी ऊर्जा एक बिंदु पर केंद्रित हो गई है...आपके माथे के मध्य में...अब आपका बाहरी भौतिक शरीर किसी खाली खोल की तरह हो गया है... अपनी भावनाओं व भावों से रहित हो जाएं।

अब आप अपने माथे के मध्य ध्यान रमाए बैठे हैं...और उस सर्वोच्च आत्मा की आशीर्वाद रूपी किरणों का उपहार पाने के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं...आप उज्ज्वल और रंग-बिरंगी किरणों के मध्य हैं... आप रंगों की उस छतरी के नीचे परमानंद का अनुभव ले रहे हैं.....

अपने सहस्रार के ऊपर का मानसिक चित्रण करें...धीरे-धीरे इसके पटल को खोलें, कमल की सभी पंखुड़ियां खुल गई हैं.....वे आशीर्वाद की यह अद्भुत वर्षा पा रही हैं.....

अब चमकीली लाल किरणें आपके सहस्रार चक्र से प्रवेश करते हुए मूलाधार चक्र तक जा रही हैं। शक्ति का प्रतीक लाल रंग आपकी हड्डियों व मांसपेशियों को ताकत दे रहा है... उन्हें सशक्त व शक्तिशाली बना रहा है... आपकी हड्डियों व मांसपेशियों से जुड़े सभी रोग... धीरे-धीरे ओझल हो रहे हैं...आप एक शक्तिशाली आत्मा के रूप में उभर रहे हैं...

सहस्रार चक्र से होते हुए चमकीली संतरी किरणें निचले अंगों तक जा रही हैं.....आपको शुद्धता से परिपूर्ण कर रही हैं...आपके शरीर के निचले अंगों से जुड़े सभी रोगों को मिटा रही हैं.....और आप आंतरिक रूप से शुद्ध हो रहे हैं...अब आप एक विशुद्ध आत्मा हैं...

आनंद व प्रसन्नता की प्रतीक उजली व चमकीली पीली किरणें...आपके सहस्रार से होते हुए नाभि चक्र तक जा रही हैं...वे आपकी आंतों व पाचन तंत्र को असीम आनंद व प्रसन्नता से सराबोर कर रही हैं.....इस तरह आपके दुःख व उदासी का नाश हो रहा है.....अब आप एक प्रसन्न व शक्तिशाली आत्मा हैं.....

प्रेम की प्रतीक उजली, सुंदर व चमकीली हरी किरणें आपके सहस्रार चक्र से होते हुए हृदय चक्र तक जा रही हैं...आपके हृदय को स्नेह से परिपूरित कर रही हैं.....स्नेह...निःस्वार्थ स्नेह... वह केवल आपके लिए नहीं.....वह सारी मानवता के लिए है.....देखें कि आपके हृदय से निकली हरे रंग की किरणें.....सारी धमनियों व नसों तक जा रही हैं...प्रत्येक कोशिका प्रेम से परिपूर्ण हो गई है..... और भीतर ही भीतर प्रेम का प्रसार हो गया है.....अब आप घृणा के सभी भावों से परे एक स्नेही आत्मा हैं....

शांति की उजली व चमकीली आसमानी नीली किरणें.....वे आपके सहस्रार चक्र से होते हुए विशुद्धि चक्र तक जा रही हैं और आपके फेफड़ों को....परम शांति से भरपूर कर रही हैं.....इस परम शांति के बीच तनाव के लक्षण समाप्त हो रहे हैं.... अब आप स्वयं को एक शांतिपूर्ण आत्मा के रूप में अनुभव कर रहे हैं....

नीले रंग की उजली व चमकदार किरणें आपके सहस्रार तक जा रही हैं और आपके मस्तिष्क की कोशिकाओं को....परम ज्ञान व सत्य से परिपूरित कर रही हैं.....मानसिक चित्रण करें... मस्तिष्क की सभी कोशिकाएं सक्रिय हो गई हैं....अब आप एक नई, सच्ची व ज्ञानी आत्मा हैं...

और अंततः बैंगनी रंग की चमकदार और उजली किरणें...आपके सहस्रार चक्र पर स्वर्गीय आनंद की वर्षा कर रही हैं और आपके....पूरे शरीर में फैल रही हैं...वे आपके आसपास सुरक्षात्मक कवच रच रही हैं.....वे आपको एक आनंदी आत्मा बना रही हैं...वे आपके भीतर एक सकारात्मक रूपांतरण ले आती हैं.....इस प्रकार आप इस संसार में.....पूरी मानवता के लिए कुछ करने के योग्य हो जाते हैं.....

अब आप शक्तिशाली....शुद्ध...प्रसन्न....स्नेही...शांतिपूर्ण...सत्यप्रेमी व आनंदमयी आत्मा हैं धीरे-धीरे ऊर्जा के सफेद रंग को अपने शरीर में प्रवाहित होने दें.....अपने-आप को अनूठी

शांति व दिव्य गुणों से परिपूरित कर लें.....आंखें खोलें और आपको अनुभव होगा कि आप एक नए ही संसार में आ गए हैं..... ।

अभ्यास प्रश्न: 2

1. डायनामिक न्यूरोबिक्स से होने वाले तीन प्रमुख लाभों का वर्णन करें।
2. डायनामिक न्यूरोबिक्स किए जाने के दौरान बरती जाने वाली मुख्य सावधानियों का वर्णन कीजिए।
3. अपने आस पड़ोस में किसी व्यक्ति को तिगुनी शक्ति वाले न्यूरोबिक्स को करने के लिए प्रेरित करते हुए तीन सप्ताहों तक होने वाले लाभों को सारणीबद्ध करें।

8.6 शब्दावली

डायनामिक	–	गतिशील
मूलभूत	–	मूल, आधारभूत
वॉवल	–	स्वर
माईग्रेन	–	सिरदर्द से संबंधित एक रोग
परमानंदयुक्त	–	परमानंद से भरा हुआ
मेटाबॉलिक	–	चयापचयी
बुद्धिमता	–	बुद्धि की स्थिति में सुधार

8.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. मूलभूत साइको न्यूरोबिक्स के नाम बताएँ। किन्हीं तीन साइको न्यूरोबिक्स का विस्तार से वर्णन करें।
2. डायनेमिक साइको न्यूरोबिक्स क्या है? इसके चरणों का भी विस्तार से वर्णन करें।
3. तिगुनी शक्ति वाले साइको न्यूरोबिक्स का विस्तार से वर्णन करें।

8.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. एनलाईटनिंग न्यूरोबिक्स, ब्लिसफुल साउंड न्यूरोबिक्स, पीसफुल न्यूरोबिक्स, लवफुल न्यूरोबिक्स, जॉयफुल न्यूरोबिक्स, एमपावरिंग न्यूरोबिक्स।

8.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 9

अप्राकृतिक जीवन शैली एवं तनाव

इकाई की रूपरेखा

- 9.0 उद्देश्य
- 9.1 प्रस्तावना
- 9.2 परिचय
- 9.3 अप्राकृतिक जीवनशैली
- 9.4 अप्राकृतिक जीवनशैली की जन्म कहानी
- 9.5 अप्राकृतिक जीवनशैली की जीवन यात्रा
- 9.6 अपने अदृश्य डॉक्टर से मिलिए
- 9.7 शब्दावली
- 9.8 निबंधात्मक प्रश्न
- 9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 9.10 संदर्भ ग्रंथ

9.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- अप्राकृतिक जीवनशैली
- अप्राकृतिक जीवनशैली की जीवन यात्रा

- अप्राकृतिक जीवनशैली को अपने सबसे भरोसेमंद दोस्त द्वारा मार डाला गया
- अप्राकृतिक जीवनशैली से सीखा गया सबक
- अवचेतन मन के अंदर दो डॉक्टर: अप्राकृतिक जीवनशैली प्राणघातक और अदृश्य डॉक्टर
- अपने अदृश्य डॉक्टर से मिलिए

9.1 प्रस्तावना

अगर आप आज किसी बीमार व्यक्ति से यह पूछें कि आपके इस तरह से बीमार होने की वजह क्या है तो स्वाभाविक रूप से वह आपको ऐसे तमाम कारणों को गिना देगा जिसकी वजह से वह आज बीमार है । लेकिन इस प्रश्न का उत्तर देते समय कोई भी व्यक्ति अपना ध्यान अपने द्वारा निर्मित अप्राकृतिक जीवन शैली की तरफ नहीं देता है । जबकि हमारी जीवनशैली से संबंधित ऐसे ढेर सारे पहलू होते हैं जो बीमारी से काफी गहराई से जुड़े होते हैं । बीमारी के कारणों पर गौर करते समय हम अक्सर अपनी गलत जीवनशैली पर गौर नहीं करते हैं जबकि यह एक काफी महत्वपूर्ण कारक है ।

9.2 परिचय

हमारे वर्तमान जीवनशैली के ऐसे कई पहलू हैं जो रोग के कारण हो सकते हैं। हमारा जीन ही सिर्फ रोगों का कारण नहीं होता है। जीवनशैली और वातावरण भी रोग के विकास में एक प्रमुख भूमिका निभाते हैं। आहार, वजन, शारीरिक गतिविधि, तंबाकू और शराब का उपयोग, व्यवसाय और जहाँ आप रहते हैं इनमें से प्रत्येक कारक रोग के जोखिम को बढ़ा या घटा सकता है।

9.3 अप्राकृतिक जीवनशैली

वह प्रत्येक सुबह देर से उठता है और कहता है, "ओह, मैं अच्छी तरह नहीं सोया।" वह अच्छी तरह सोने न देने और बेड टी न देने के लिए सभी पर चिल्लाता है।

वह अपना नाश्ता नहीं खाता और कहता है, "मैं ऑफिस के लिए लेट हो रहा हूँ।"

जैसे ही वह ऑफिस पहुँचता है उसे सरदर्द होता है और कहता है, "मैंने ठीक से खाया नहीं, यह इसी कारण है।"

इसलिए वह कुछ फ्रेंचफ्राई और मैकडोनाल्ड के एक हैम्बर्गर (बर्गर) का आर्डर देता है और उन्हें तेजी से एक ठंडी कोल्डड्रिंक की बोतल के साथ खा लेता है।

वह अपने अधीनस्थों पर दिए गए काम न पूरे करने के कारण चिल्लाता है।

उसे एसीडिटी हो जाती है और वह आदतन एसीलॉक की गोली लेता है।

लंच टाइम पर ऑफिस कैंटीन में वह मसालेदार चिकन बिरयानी खाता है और टाइम पास करने के लिए गपशप करता है।

वह अपने काम को खत्म करने में असफल रहता है और कहता है "सरदर्द और एसीडिटी ने उसे काम करने नहीं दिया।"

वह ऑफिस के समय में तनाव को कम करने के लिए लगातार धूम्रपान करता है और गर्म कॉफी के कई कप पीता है।

वह निराश होकर घर जाता है और कहता है, "मेरे ऑफिस का बचा हुआ काम मुझे परेशान कर रहा है।"

वह पत्नी के साथ झगड़ा करता है और बच्चों को पीटता है। फिर वह तनाव कम करने के लिए तीन-चार आलू चिप्स और एक सिगरेट के पैक के साथ वाइन के दो बड़े ग्लास पी लेता है।

वह मसालेदार और स्वादिष्ट मांसाहारी डिनर के साथ फिल्म देखता है और कहता है "मैं अपनी उदासी से निकलना चाहता हूँ, फिर वह अगली सुबह देर से उठता है....."

एक भयानक जीवन शैली! यह वही है जिससे अप्राकृतिक जीवनशैली दिन-प्रतिदिन सामना करवाता है। वह एक दुखी और निराश जीवन चक्र में फंस जाता है और एक दिन अपने ही द्वारा पोषित आदतों और चाहतों का दास बन जाता है। वह उन्हें बदलने के लिए मन की

शक्ति का प्रयोग करना भी भूल जाता है।

प्रत्येक सुबह वह दो विकल्पों के साथ जगता है: या तो वह खुश रह सकता है या दुखी।

लेकिन दुर्भाग्यपूर्ण ढंग से वह दुख को चुनता है और उसकी जीवनशैली उसे निराशा और खतरनाक बीमारियों जैसे कैंसर, डायबीटिज (मधुमेह), कोरोनरी घमनी अवरोध, मानसिक असंतुलन, उच्च तनाव, उच्चतर अम्लता, इरीटेटिव बाउल सिंड्रोम आदि में ला पटकती है।

वह अपना स्वास्थ्य खोकर बहुत-सा धन कमाता है और अब उस धन को खोकर अपने स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने में लगा होता है।

9.4 अप्राकृतिक जीवनशैली की जन्म कहानी

आप यह जानकर चकित होंगे कि अप्राकृतिक जीवनशैली का जन्म मानव कंप्यूटर के हार्ड डिस्क में हुआ था। एक तेज और समझदार लड़के ने कंप्यूटर में सब तरह की सूचनाएँ डाल दी और उसे बंद कर दिया। जब उसने उसे दुबारा खोला तो उसने वही सूचनाएँ प्राप्त की। वह चकित था कि कम्प्यूटर ने बहुत ही आज्ञाकारी और विश्वासकारी ढंग से उनकी रक्षा की जिन्हें उसने कम्प्यूटर में डाली थी। उसने उससे यह कभी नहीं पूछा कि उसको दी जाने वाली सूचनाएँ उपयोगी थीं या नहीं। बुद्धिमान बालक अपनी स्मरण शक्ति पर गौरवान्वित था और उसने प्रतिज्ञा ली कि वह अपने कम्प्यूटर के सभी सूचनाओं का अपने दिमाग में रिकार्ड रखेगा।

अपने बचपन से यौवनावस्था तक उसके साथ बहुत-सी घटनाएं घटित हुई थीं। उसे अपने समान उम्र के लोगों, माता-पिता, शिक्षकों, दोस्तों व परिवार के सदस्यों द्वारा बहुत सारी सूचनाओं के माध्यम से निर्देशन, मार्गदर्शन, सलाह, हल्की चेतावनी और प्रतिवाद मिला था। माता-पिता, शिक्षक और दोस्तों ने उससे उसके चरित्र निर्माण करने वाली कई बातें बोलीं "तुम उतने अच्छे नहीं हो, तुम एक भद्दे बच्चे हो, तुम्हारा कमरा अस्त-व्यस्त स्थिति में है, तुम सही चीज नहीं कर सकते, तुम बिल्कुल अपने पिता जैसे हो, तुम अपने भाई जैसे हो, तुम पास नहीं होगे, तुम कभी अपने दोस्तों के साथ समन्वय नहीं बना सकते। मैं तुम्हें कुछ करने

के लिए कहता हूँ और तुम हमेशा ठीक उसका उल्टा करते हो, तुम कभी नहीं पढ़ते, तुम आलसी हो, तुम समस्या का कारण बनते हो, तुम अच्छी तरह सोच नहीं सकते।” उसकी याददाश्त लगभग सभी लोगों के अनुसार ही व्यवस्थित और निर्धारित हो गई।

ये सभी यादें और जो भी उसने सोचा, बोला या किया, उसके मेमोरी कार्ड में रिकार्ड हो जाती थीं। इस तरह कुछ समय में वह अपनी स्मरण शक्ति को पुष्ट करता गया और इस तरह उसके मानसिक हार्ड डिस्क से एक अप्राकृतिक जीवनशैली का जन्म हुआ, तब वह अतिविश्वास के साथ कहने लगा, “मैं सब कुछ जानता हूँ।”

वह ऊंची पहुंच रखने वाले लोगों के साथ बड़ा हुआ है, इसलिए उनकी ही जीवनशैली अपनाता है, जिससे उसकी जीवनशैली गलत और अपूर्ण सूचनाओं, अफवाह, गॉसिपों और चुगली आदि से भरी है। वह उन सूचनाओं के आधार पर ही लोगों के बारे में राय बनाता है। इससे उसका व्यवहार बहुत ही रूखा, जिद्दी, अहंवादी, बदला लने वाला और समस्याग्रस्त हो गया है। वह शेखी बधारता है कि वह हमेशा सही है, वह स्वयं को अति-ज्ञानवान मानते हुए दूसरों की राय और परियोजना को अस्वीकार करता है। इस प्रक्रिया में वह अनेक लोगों की बेइज्जती और खिल्ली उड़ाता है। वह दूसरों के दृष्टिकोणों को समझने में असमर्थ होता है, और इस प्रकार उसने एक अलग जीवन शैली अपना ली है।

9.5 अप्राकृतिक जीवनशैली की जीवन यात्रा

अप्राकृतिक जीवनशैली एक उत्तम छात्र था। उसने विशेषज्ञ शिक्षकों से अनेक चीजें सीखीं थीं, वह गंगा नदी के बारे में जानना चाहता था। इसलिए वह उन अनेक विद्वानों से मिलने के लिए गया जो नदी के बारे में अधिक जानते थे। नदी कहाँ से निकलती है, कहाँ तक बहती है, कहाँ संकीर्ण होती है, कहाँ चौड़ी होती है, कहाँ बाढग्रस्त होती है तथा कहाँ अपनी सहायक नदियों से मिलती है, आदि जैसे बहुत विवरण जुटाने में उसने बहुत दिन बिताये।

सभी संभावित विवरणों को प्राप्त करने के बाद उसने गंगा नदी की विशेषता बताने वाला एक विस्तृत मानचित्र तैयार किया। अब वह निश्चिन्त था कि नदी के बारे में जानने लायक सभी

चीजें वह जानता है। इस मनोवृत्ति के साथ वह ऋषिकेश से नाव पर सवार हो गया। गंगा नदी सागर से कहां मिलती है यह देखने के लिए वह नाव से बंगाल की खाड़ी तक जाना चाहता था। गंगा नदी का सर्पिलाकार प्रवाह, सभी सही जगहों में मोड़ व झुकाव मानचित्र से पूरी तरह मेल खा रहा था। जानलेवा डॉक्टर अपने इस ज्ञान के कारण खुद पर घमंड कर उठा और उसने स्वयं को अतिगौरवान्वित महसूस किया कि वह नदी का पूरा इतिहास जानता है। अचानक ही नदी ने एक बाँया मोड़ लिया। उसके मानचित्र के अनुसार इसे दायीं तरफ मोड़ लेना चाहिए था। वह चकित था। लेकिन वह यह स्वीकार करने को तैयार नहीं था कि मानचित्र गलत हो सकता है। उसने चाहा कि नदी मानचित्र का अनुसरण करे। वह पानी पर क्रोधित हो गया।

वह अपनी यात्रा आधे रास्ते में समाप्त कर घर लौट आया। स्पष्ट है कि जब से उसने "मैं सब कुछ जानता हूँ" की मनोवृत्ति के साथ काम किया था, वह नदी के रहस्यों का सही ढंग से अनुभव और आनंद लेने में असमर्थ था। जानलेवा डॉक्टर हमेशा इस मनोवृत्ति के साथ कार्य करता है, "मैं सब कुछ जानता हूँ" और वह उन मुद्दों को भी विचार में लेने में असफल होता है जो उसके लिए अज्ञात होते हैं। सामान्य कारण यह है कि "मैं सब कुछ जानता हूँ" के मूल मिथक से जुड़े होने के कारण वह खुले दिमाग का नहीं हो सकता।

अप्राकृतिक जीवनशैली लोगों के अनेक मानचित्र बनाता है और चाहता है कि लोग उसके इस एक मानचित्र में फिट बैठ जायें। वह मानचित्र के साथ बहुत ज्यादा जुड़ा होता है और इसलिए लोगों के साथ होने की खुशी को खो देता है और इस प्रकार एक मानचित्र के समान जीवन शैली अपनाता है और अस्तित्वमान सामाजिक/आर्थिक माहौल में अपने आपको अनुकूलित करने के स्थान पर चाहता है कि अन्य लोग उसका अनुसरण करें।

अप्राकृतिक जीवनशैली को अपने अति विश्वासी मित्र द्वारा मारा गया

एक बार अप्राकृतिक जीवनशैली अपने अति विश्वासी मित्र आलस के साथ अपने जीवन की नैया में यात्रा कर रहे थे। ठंडा-ठंडा पानी, नदी के दो किनारे के साथ सिर के ऊपर झूलते घने पेड़, पक्षियों का चहचहाना, सौम्य बिखरी हवाएँ, सभी ने उसे मोहित किया और वह उस

स्थान की सुंदरता में खो गया था। उसने अपनी सहमति से नाव को नदी के बहाव के साथ बहने की अनुमति दी। उसने उस दिशा में देखा तक नहीं जिसमें नाव बह कर जा रही थी। जबकि नाव बिना प्रयास के ही बह रही थी, उसने चप्पूओं का प्रयोग नहीं किया। यह उसके लिए बहुत आरामदायक था कि वह बिना कोई ऊर्जा खर्च किये लाइफ बोट में यात्रा कर रहा था।

कुछ समय बाद हवा उठी और नाव तेजी से चलने लगी। वह अपने मित्र मि. आलस के साथ परमानंदित था।

“ओह! वाऊ, हमारी यात्रा अब वास्तव में तेज है,” वह आनंद में दहाड़ा। थोड़ी देर बाद, उसने दूर कहीं पानी के ऊँचाई से गिरने का स्वर सुना जिसे सुनकर वह बोला, “ग्रेट! अब प्रकृति मेरे लिए एक ऑरकेस्ट्रा बजा रही है।”

तभी अचानक नाव पानी में फंसकर डगमगाने लगी और डूबना शुरू हो गयी, बहते हुए एक जलप्रपात के पास पहुँच चुकी थी। तब उसने यह अनुभव किया कि उसके साथ क्या हो रहा है। वह नदी जिस पर वह यात्रा कर रहा था, वह नियाग्रा जलप्रपात की भांति विशाल ऊँचाई से नीचे की ओर गर्जन-तर्जन कर रही थी।

उसने चप्पू के साथ नाव को बचाने का व्यर्थ प्रयास किया था, पर बहुत देर हो गयी थी, चप्पू किसी काम के नहीं थे। उसके सबसे विश्वासी मित्र आलस ने जरूरत के समय उसे अकेला छोड़ दिया था। वह अपने आपको जलप्रपात में गिरने से नहीं रोक पाया, जिसने उसके जीवन की यात्रा को जल्द ही समाप्त कर दिया।

अप्राकृतिक जीवनशैली से सीखे गए पाठ

जीवन में कुछ भी दुर्घटनावश नहीं होता, बल्कि हमारे जीवन में सबकुछ इसलिए होता है क्योंकि हम भूतकाल में समय के किसी बिंदु पर इसे निर्मित, निर्देशित, प्रभावित और घटित होने की अनुमति देते हैं। हमें अस्पष्ट सूचना, सेंस नॉलेज और आधुनिक जीवनशैली के सत्य के साथ स्वयं को ज्ञानवान अनुभव नहीं करना चाहिए। कहने का मतलब यही है कि आँख

और कान रहते हुए अंधे और बहरे न बने रहें।

प्रसिद्ध कवि टी. एस. एलियॉट ने उचित कहा है: "मनुष्य बुद्धिमत्ता के लिए जीवन खोता है, ज्ञान के लिए बुद्धिमत्ता खोता है और सूचना के लिए ज्ञान खोता है।"

अर्द्धचेतन या अचेतन मन के अंदर दो डॉक्टर: अप्राकृतिक जीवनशैली या प्राणघातक डॉक्टर और इनविजिबल डॉक्टर। हमारे पास इनविजिबल डॉक्टर का एक ऐसा समझदार प्रतिरोधी तंत्र है, जो यह जानता है कि कैसे एक मित्र व शत्रु बैक्टीरिया में अंतर किया जाता है।

जब हम इनविजिबल डॉक्टर के साथ होते हैं, तो स्वयं को शांत अनुभव करते हैं और तब हमारा शरीर दवा कंपनियों के द्वारा बनाये जाने वाली दवाओं के समान ही एक तनाव दूर करने की दवा का निर्माण करता है। जब हम अति आनंदित होते हैं, तो हमारा शरीर एक अलग प्रतिरोधी क्षमता का निर्माण करता है। जो कैंसर को दूर करने के लिए शक्तिशाली दवा की तरह काम करता है। हमारे प्रतिरोध तंत्र की कोशिकाओं में कैंसर, संक्रामक रोगों और डिजेनरेटिव डिसऑर्डर से रक्षा करने की क्षमता होती है और उन्हीं कोशिकाओं के पास केमिकल मेसेंजर या रिस्पेटर होते हैं, जो हमारे विचारों से प्रभावित होते हैं। प्रतिरोधी तंत्र एक संचरणशील तंत्रिका तंत्र है। यह बुद्धिमान है और हमारे शरीर के चारों ओर घूम रहा है। हमारे प्रत्येक विचार, अनुभव और इच्छाओं पर इन प्रतिरोधी कोशिकाओं की नजर होती है इसलिए इन प्रतिरोधी कोशिकाओं के जाने बिना कोई विचार, अनुभव या इच्छा आप रख ही नहीं सकते।

जब हम अप्राकृतिक जीवनशैली या प्राणघातक या डॉक्टर के साथ होते हैं, और व्याकुल होते हैं, तो हमारा शरीर घबराये हुए अणु का निर्माण करता है, जो न केवल एंटीनल ग्रंथियों में बनते हैं बल्कि पूरे शरीर में हर जगह बनते हैं। तब हमारा मस्तिष्क एक अस्पष्ट संकेतों को पाता है। इस समय हमारी जागृति में बुद्धिमत्ता की एक अस्पष्ट भावना होती है, प्रतिरोधी कोशिकाएँ यह सुन रही होती है और उसी तरह के रसायन का निर्माण करती हैं, वास्तव में प्रतिरोधी कोशिकाएँ चेतन अवस्था में अपनी धारणाओं, बुद्धि और भावनाओं के साथ छोटी-सी जीवधारी होती है।

यह रहस्यमयी लग सकता है परंतु यह वैज्ञानिक तथ्य है। हमारे पास एक चिंतनशील प्रतिरोधी तंत्र है जो यह जानता है कि कैसे एक हानिकारक और मित्रवत बैक्टीरिया तथा एक कैंसरजनक और हानिरहित रसायन के बीच अंतर किया जाता है। जब आपके शरीर की किसी जीवाणु से मुठभेड़ होती है तो शरीर उस जीवाणु के लिए त्रुटिहीन एंटीबॉडी बनाता है। हालांकि उसकी मुठभेड़ पहले कभी नहीं हुई हो, तब भी यह जीवाणु जाति के पूर्व इतिहास के प्रथम समय को याद करता है। हमारे पास इनविजिबल डॉक्टर की एक आंतरिक फार्मसी है जो पूर्णतः अति उत्तम है। हम इसे नाम देते हैं, और शरीर इसे बिना किसी साइड इफेक्ट के सही डोज में सही समय और सही अंग के लिए बनाता है, तथा सभी निर्देश पैकेज पर दिए होते हैं। यह क्षमता गहरी बुद्धिमता दर्शाती है और वास्तव में हमारा पूरा शरीर इस बुद्धिमता के क्षेत्र से बना हुआ है।

यदि हम वास्तव में यह समझ जाते हैं कि हमारी बुद्धिमता उस समान क्षेत्र में अस्तित्वमान है, जो शरीर, बुद्धि और पूरे ब्रह्मांड को बनाता है, तो हम अपने चरित्र और व्यवहार द्वारा एक संपूर्ण मानव की पूर्णता को दर्शाने के लिए अति शक्तिशाली बन जायेंगे।

अभ्यास प्रश्न: 1

1. अप्राकृतिक जीवनशैली के उदगम और जीवन यात्रा से आप क्या समझते हैं।
2. आप स्वयं यह आकलन करें कि कहीं आप तो इस अप्राकृतिक जीवनशैली का शिकार तो नहीं हैं।

9.6 अपने अदृश्य डॉक्टर से मिलिए

‘स्व हीलिंग का चमत्कार तब होता है जब आंतरिक रोगी आंतरिक चिकित्सक को उत्पन्न करता है।’

—वरनॉन हावर्ड

चमत्कार— सार्वभौमिक नियमों का संचालन

निम्नलिखित कहानी यह दर्शाती है कि आप कैसे चमत्कारों के निर्माता बन सकते हैं:—

एक छोटी बच्ची, कविता, अपने बेडरूम में गयी और आलमारी स्थल से एक जार को बाहर खींचा। जहाँ वह उसे छुपाकर रखा करती थी। उसने उसमें से रेजगारी को फर्श पर उड़ोला और इसे सावधानीपूर्वक तीन-तीन बार गिना। सिक्कों को वापस जार में सावधानीपूर्वक रखकर और उसके ढक्कन को बंदकर वह पिछले दरवाजे से निकली और अगली गली में मेडिकल की दुकान पर गयी। उसने फार्मासिस्ट का अपने पर ध्यान दिये जाने के लिए धैर्यपूर्वक इंतजार किया किंतु वह किसी से बात करने में काफी व्यस्त था।

कविता ने एक आवाज उत्पन्न करने के लिए अपने पैरों को मोड़ लिया फिर भी कुछ नहीं हुआ। उसने अति घृणित ध्वनि के साथ अपना गला साफ किया जितना वह जुटा सकती थी। फिर भी कुछ फायदा नहीं हुआ। अंततः उसने अपने जार से एक सिक्का लिया और इसे शीशे के काउंटर पर पटक दिया। इस बार सिक्के ने काम किया।

“तुम क्या चाहती हो?” फार्मासिस्ट ने उँची आवाज में आगे कहा। “मैं लंदन में रहने वाले अपने भाई से बात कर रहा हूँ जिसे मैंने काफी लंबे समय से नहीं देखा है।” फार्मासिस्ट ने अपने प्रश्न के बदले मिलने वाले उत्तर की प्रतीक्षा किए बिना कहा।

“ओह, तो मैं आपसे अपने भाई के बारे में बात करना चाहती हूँ” कविता ने फिर खीझते हुए उत्तर दिया, “वह सचमुच में बीमार है..... और मैं एक चमत्कार खरीदना चाहती हूँ।”

“मैं क्षमा चाहता हूँ” फार्मासिस्ट ने कहा।

“उसका नाम संदीप है और उसके सर में कुछ परेशानी है, और डैडी कहते हैं कि अब एक चमत्कार ही उसे बचा सकता है। इसलिए आप मुझे एक चमत्कार की कीमत बताएंगें?”

“छोटी बच्ची, हम यहाँ चमत्कार नहीं बेचते। मैं तुमसे माफी चाहता हूँ किंतु मैं तुम्हारी सहायता कर सकता हूँ।” फार्मासिस्ट ने थोड़ी नरमी के साथ कहा।

“सुनो, मेरे पास उसे खरीदने के लिए पैसे हैं, यदि यह काफी नहीं हैं, तो मैं और भी ले आऊंगी; मुझे बस यह बताओ कि इसकी कीमत क्या है?”

फार्मासिस्ट का भाई एक अच्छा आदमी था। वह नीचे झुका और छोटी बच्ची से पूछा, “तुम्हारे भाई को किस तरह के चमत्कार की जरूरत है।”

“मैं नहीं जानती” अपने गालों पर आँसू लुढ़काते हुए उसने उत्तर दिया “मैं बस यह जानती हूँ वह वास्तव में बीमार है और माँ कहती है उसे ऑपरेशन की सख्त जरूरत है परन्तु डैडी के पास उसके लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं। इसलिए मैं अपने पैसे खर्च करना चाहती हूँ।”

“तुम्हारे पास कितने पैसे हैं?” लंदन वाले आदमी ने पूछा।

“पच्चीस रुपये” कविता फुसफुसाई। मेरे पास इतने ही पैसे हैं, लेकिन यदि थोड़े और चाहिए तो मैं इकट्ठा कर सकती हूँ।

“अच्छा कितने संयोग की बात है, तुम्हारे भाई को जिस चमत्कार की जरूरत है उसके लिए पूरे पच्चीस रुपये ही चाहिए।” आदमी मुस्कुरा कर बोला। उसने एक हाथ में उसके पैसे और दूसरे हाथ में उसका हाथ पकड़ते हुए कहा, “तुम जहाँ रहती हो मुझे ले चलो, मैं तुम्हारे पिता और भाई से मिलना चाहता हूँ। चलो देखें कि मेरे पास तुम्हारे काम आने वाला चमत्कार है या नहीं।”

वह भला आदमी एक न्यूरोसर्जन विशेषज्ञ था। उसने बिना फीस लिए ऑपरेशन किया और जल्द ही संदीप अस्पताल से घर लौट आया और ठीक हो रहा था। कविता के मम्मी और डैडी खुशी-खुशी उन घटनाओं की श्रृंखला के बारे में बात कर रहे थे जो उन्हें वहाँ उस स्थिति तक ले आयी थीं। “वह सर्जरी”, मम्मी फुसफुसायी। “यह तो वास्तव में एक चमत्कार थी। मैं तो सोच भी नहीं सकती, उसकी कीमत कितनी होगी?”

कविता मुस्कुरायी क्योंकि वही एक अकेली ठीक-ठीक जानती थी कि उस चमत्कार की कीमत कितनी थी। **सिर्फ पच्चीस रुपये और एक छोटे बच्चे का दृढ़विश्वास।**

एक चमत्कार सार्वभौमिक नियम का संचालन है। यहाँ उस छोटी बच्ची के अंदर रहने वाले इनविजिबल डॉक्टर से निकली मजबूत हीलिंग (उपचार करने वाली) तरंगों ने ही इस घटनाओं को अंजाम दिया। जिसके परिणामस्वरूप चमत्कार घटित हुआ। वही तरंगें इन सभी

घटनाओं की तरफ ले गयी और चमत्कार घटित हुआ। चमत्कार तब होते हैं, जब हमारा आंतरिक अदृश्य डॉक्टर सार्वभौमिक नियम के साथ हीलिंग में पूर्ण विश्वास के साथ जग जाता है।

हीलिंग का सार्वभौमिक नियम—शांति, निःस्वार्थ प्रेम और खुशी

एक साधारण विचार उस स्थिति में शक्तिशाली उपचारक बल बन जाती है जब वह एक शांत मन में उत्पन्न होती है। एक शांत मन से निकले हुए एक केन्द्रित विचार में इतनी ताकत होती है कि वह किसी भी परिस्थिति चाहे दुःख हो, या निराशा हो या कोई अत्यंत आवश्यकता, अपना रास्ता ढूँढ़ लेती है और उस स्थान पर पहुँच जाती है जहाँ उसके हल का स्रोत होता है। मानव चेतनावस्था में ब्रह्मांड के साथ फँसने और घुल-मिल जाने की क्षमता होती है। यही विचार इनविजिबल डॉक्टर की मजबूत हीलिंग (उपचारक) तरंगे कहलाती है।

अति प्राचीन समय से, मानव जीव दुःख और सुख के क्षणों में पड़ते रहे हैं और अपनी इच्छाओं का विचारों को जिसे वे उसे संबंधित करते रहे हैं, जिसे उन्होंने भगवान या सार्वभौमिक नियम नाम दिया है। निरपेक्ष शक्ति की यह सत्ता प्रत्येक चेतनावस्था का केंद्र होती है।

मन चेतन अवस्था का एक शक्तिशाली उपकरण है। यह योयो की तरह कार्य करता है। जिसका काम हमारे मेमोरी बैंक (अर्द्धचेतन या अचेतन) में जमे संस्कारों और आदतों को विचारों के रूप में बाहर फेंकता रहता है। यही विचार फिर चेतनावस्था में तरंगें पैदा करती है। मेमोरी बैंक में जब शक्तिहीनता, अकेलापन, चिड़चिड़ापन या अंधकार के विचारों की तरंगे बार-बार उत्पन्न होती हैं, तो यह एक ढर्रा या जाल बन जाता है, जिसमें एक व्यक्ति बुरी तरह फँस जाता है। और तब वह यह सोचकर हैरान होता है कि ऐसा मेरे साथ ही क्यों?

यदि आप अपने जीवन के किसी पक्ष से नाखुश हैं तो एक रास्ता जो आपको परिवर्तन और सुख की तरफ ले जाएगा वह है अपने अर्द्धचेतनमन या अचेतन मन को समझना, जो इन विचारों का उद्गम है। अगर परिस्थितियों पर जीत पानी है तो इस मन को समझना ही

होगा।

मन के खतरनाक ढर्रे को समझने के दो पक्ष हैं। प्रथम मन की नकारात्मक आदतों को समझना और सतर्कतापूर्वक उन्हें सकारात्मक आदतों से प्रतिस्थापित करना। दूसरा, अपने मन को इस प्रकार प्रशिक्षित करना ताकि वह आपके अंतर से मेल खाते हुए विचार ही उत्पन्न करें। एक विचार, शक्ति और ऊर्जा के साथ एक तरंग होती है, जो इसके पीछे होती है। यह चल सकती है, उड़ सकती है, यात्रा कर सकती है और सर्वत्र फैल सकती है। एक तरीके से यह आपके साथ है, और हर जगह है, विशेषतः जहाँ आपकी इच्छा इसे चाहती है। नकारात्मक विचारों (घृणा, स्वयं को सही मानना आदि) पर लगातार सतर्क नजर रखने के अलावा एक व्यक्ति को अदृश्य डॉक्टर के चुनाव की दिशा में सकारात्मक और शक्तिशाली विचारों को उत्पन्न करने की शक्ति को बढ़ाना होगा।

प्रत्येक दिन हम लोग आकाश में पक्षियों को देखते हैं। वे न तो बीज बोते हैं, न फसल लगाते और काटते हैं, और न ही अनाज और फल भंडारित करते हैं, फिर भी वे हमेशा खुश रहते हैं। यहां तक कि वे भविष्य के बारे में भी नहीं सोचते, इससे उन्हें कोई तनाव या दबाव नहीं होता। इसलिए वे लोग भी अति विवेकपूर्ण होते हैं जो, यदि यह चिंता करना और सोचना बंद कर देते हैं कि कल क्या पहनेंगे, खायेंगे और पीयेंगे और जो ये सोचते हैं वे इस तरह अपने आप को तनाव में रखते हैं। यदि हम आज के लिए जीना सीखते हैं तो हमारा कल निश्चित ही उत्साह से भरा और प्यारा होगा। इसका आशय यह नहीं है कि हमारे पास धन नहीं होना चाहिए। हमें ईमानदारी, सही साधन और कड़ी मेहनत से धन कमाना चाहिए। जो हमारे पास है हमें उससे संतुष्ट भी होना चाहिए।

हमें निर्माणकारी और रचनात्मक विचारों को ज्यादा महत्व देना चाहिए, न कि हमें नकारात्मक विचारों व भावनाओं (ईर्ष्या, द्वेष, बदला, घृणा, स्वार्थ) के शिकार हो जाना चाहिए। वे जो विचारपूर्ण और सत्यवादी हैं; वे हमेशा खुश रहते हैं और सुंदर, अच्छे, सुहावने, प्रफुल्लित, प्यारे और उत्साहपूर्ण विचारों के गर्वपूर्ण स्वामी होते हैं।

हम उन विचारों को बताना चाहेंगे जो जीवन के आधारभूत सत्य हैं और जो जीवन के मूल

सिद्धांतों से अंकुरित होते हैं। हमें अपने बुद्धि, बुद्धिमत्ता और भावनाओं को संतुलित करना सीखना होगा। बुद्धि क्या है? मूल रूप से, इसका अर्थ प्राकृतिक नियमों के अनुसार जीवन जीने से है। यह व्यावहारिक ज्ञान है। यह निःस्वार्थ प्यार का नियम भी है। मूल सिद्धांत सार्वभौमिक होते हैं। उन्हीं से ही संस्कृति का विकास होता है। हमें क्षणिक भावनाओं और अनुभवों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। हमें हर समय जीवन की वास्तविकता पर केन्द्रित होना चाहिए। एक प्रेरक और उसकी अनुक्रिया के बीच हमेशा कुछ अंतराल होता है। उस अंतराल का प्रयोग बौद्धिक, रचनात्मक और निर्माणकारी तरीके से उत्तर देने के लिए करना चाहिए। हमारे कार्य ऐसे होने चाहिए जो निराशामय और दुःख की तरफ अग्रसर न हों।

जीवन के मूल सिद्धान्त कभी नहीं बदलते हैं— जैसे अच्छाई, दयालुता, सम्मान, ईमानदारी, सेवा, सहानुभूति, दयाभाव इत्यादि। इन सिद्धान्तों के पीछे मालिक या मास्टर इनविजिबल डॉक्टर है— अंतःकरण। अंतःकरण अंदर की छोटी और शांतिपूर्ण आवाज होती है। यह अंदर के इनविजिबल डॉक्टर की आवाज होती है। यह अंतःप्रज्ञा से युक्त बुद्धि है जिसमें नैतिक नियम शामिल होते हैं। यह बताता है कि साध्य और साधन अलग नहीं होते। जैसा कि **गांधी जी** ने कहा **“अनैतिकता और बेईमानी से सारे साधन सहसा धूल में मिल जाते हैं।”** उन्होंने अपने अनुभवों के आधार पर आगे कहा है कि **“काम के बिना धन, अंतःकरण के बिना सुख, चरित्र के बिना ज्ञान, नैतिकता के बिना व्यापार, मानवता के बिना विज्ञान, त्याग के बिना पूजा और सिद्धान्त के बिना राजनीति धूल में मिल जायेंगे।”**

आंतरिक चिकित्सक या इनविजिबल डॉक्टर, मन और आत्मा की अवधारणा आधुनिक विज्ञान से परे है।

आंतरिक चिकित्सक, मन और आत्मा की अवधारणा आधुनिक विज्ञान के क्षेत्र से परे एक जटिल घटना है। क्योंकि विज्ञान मूल रूप में भौतिक विश्व के साथ जुड़ा हुआ है, यह तत्त्व से संबंध रखता है अध्यात्म से नहीं। इसीलिए आधुनिक विज्ञान पदार्थ से परे जीवन के सत्य की व्याख्या करने में सक्षम नहीं है। जिस चीज को भौतिक, विवेक व तर्क के द्वारा नहीं समझा जा सकता उसे अस्वीकार करने की एक प्रवृत्ति लोगों में पायी जाती है। कभी-कभी

सामान्य जीवन में भी जिन चीजों की व्याख्या नहीं की जा सकती, उन्हें भी ईश्वर के सर्वोच्च शक्ति के साथ जोड़ दिया जाता है।

ज्ञान की प्राप्ति के दो रास्ते हैं। पहला है पाँचों इंद्रियों द्वारा इकट्ठा करना। यह ज्ञान विस्तार में सीमित और विषय में स्थूल होता है। जितने समय तक एक मानव जीवित है, अभिमुखी और दुनिया की ओर उसका झुकाव रहता है। वह केवल अल्पकाल के लिए सुख का अनुभव कर सकता है। दुनिया के साथ हमारा संबंध केवल भौतिक शरीर के कारण है। मानव मन ऐंद्रिक सुखों में डूबा रहता है और हमारे जीवन के वास्तविक उद्देश्य को अनदेखा करता है। लेकिन समय आ गया है हमें अपने सुसुप्त मन को जगाने का।

केवल पांच इंद्रियों द्वारा जो इंद्रिय गोचर है, वह अपूर्ण है। दूसरा चैनल (रास्ता), जिसके द्वारा मन का प्रबोधन और जागृति होती है, वह सामान्य मानसिक जागृति के नीचे रहता है। तर्क और सामान्य विवेक इसे बाँध कर नहीं रख सकते। अर्द्धचेतन मन (अंतः प्रज्ञायुक्त या अंतः चेतना) के मानक सॉफ्टवेयर को क्रियाशील करके जीवन के सत्य को अनुभव किया जा सकता है।

सामान्य मन द्वारा जो समझना मुश्किल है, उसे अंतः प्रज्ञायुक्त मन या अंतः करण द्वारा समझा जा सकता है, जिसे हम अदृश्य डॉक्टर कहते हैं। **अल्बर्ट आइंस्टीन** ने यह स्वीकार किया था कि उनका सापेक्षिकता का सिद्धांत अंतः प्रज्ञा युक्त मन या अन्तःकरण की सहायता से ज्ञात किया गया था। विवेकपूर्ण ज्ञान पाँच इंद्रियों तक सीमित है जबकि अंतः प्रज्ञा इसके पार चली जाती है। वर्तमान में विवेकपूर्ण ज्ञान का विशाल भंडार रखने वाले अधिकतर शिक्षित लोग जीवन के सत्य की व्याख्या करने और जीवन की समस्याओं को हल करने में असफल होते हैं।

पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आत्मा या स्वयं का वास्तविक मित्र और पूर्ण मार्गदर्शक इनविजिबल डॉक्टर (अंतः प्रज्ञायुक्त मन या अंतः करण में अंतनिर्मित गुण) है। जब हम आत्मचेतन होते हैं, या स्वयं को शरीर न समझकर आत्मा समझते हैं तभी हमारे अन्दर के मौलिक गुण, सत्य, शांति, प्रेम, खुशी, पवित्रता, शक्ति, परमानंद साथ ही साथ आते हैं। इससे ईश्वरीय सद्गुण

की विशेषता सामान्यतः हमारे मस्तिष्क के पटल पर, इच्छा, दृष्टि अनुभव आदि जैसे विचारों की तरह उभर आते हैं। प्राथमिक और द्वितीयक विशेषताओं में अंतर्संबंधों के कारण, अपना ध्यान या बुद्धि इन विशेषताओं में से किसी एक पर केन्द्रित करके कुछ समय के लिए हम अपनी चेतन अवस्था की दशा को बदलने के योग्य हो जाते हैं, जो हमें संपूर्ण स्वास्थ्य और खुशी के आनंद का उपयोग करने के योग्य बनाता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें

1. पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आत्मा या स्वयं का वास्तविक मित्र और पूर्ण मार्गदर्शक.....है।
2. पाँच इंद्रियों द्वारा प्राप्त किया गया ज्ञान हमेशा होता है।
3. विज्ञान मुख्य रूप से तत्व से संबंध रखता हैसे नहीं।
4. अंतःकरण अंदर की छोटी और आवाज होती है।
5. मूल सिद्धांत होते हैं।

9.7 शब्दावली

बर्गर	—	एक प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ
अधीनस्थों	—	कार्यालय में काम करने वाले कर्मचारी
इरीरटेटिव बाउल सिंड्रोम	—	एक रोग
स्व हीलिंग	—	अपने आप को स्वयं से आरोग्य प्रदान करना
सार्वभौमिक	—	सर्वव्याप्त, सर्वव्यापी
इनविजिबल	—	अदृश्य

9.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. एक जानलेवा डॉक्टर की जीवनशैली और जन्म कहानी के बारे में विस्तार से बताएँ।
2. एक जानलेवा डॉक्टर की जीवन यात्रा का विस्तार से वर्णन करें ।
3. अदृश्य डॉक्टर को कैसे जागृत किया जा सकता है ।

9.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

1. इनविजिबल डॉक्टर
2. अपूर्ण
3. अध्यात्म
4. शांतिपूर्ण
5. सार्वभौमिक

9.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 10

तनाव प्रबंधन

इकाई की रूपरेखा

- 10.0 उद्देश्य
- 10.1 प्रस्तावना
- 10.2 परिचय
- 10.3 अदृश्य डॉक्टर का जादुई कैप्सूल – “प्रेम व परिहास”
- 10.4 सहायता और तर्क
- 10.5 रचनात्मकता
- 10.6 मन की शांति और आध्यात्मिकता
- 10.7 शब्दावली
- 10.8 निबंधात्मक प्रश्न
- 10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 10.10 संदर्भ ग्रंथ

10.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- अदृश्य डॉक्टर का जादुई कैप्सूल– “प्रेम व परिहास”
- ‘प्यार–एक मन–शरीर की औषधि’ पर चिकित्सा अनुसंधान

- प्यार सार्वभौमिक है—एक सच्ची कहानी
- 'प्रेम' धन और सफलता लाता है
- हास्य
- सहजता
- तर्क
- रचनात्मकता
- मन की शांति
- अध्यात्म

10.1 प्रस्तावना

जब भी हम बीमार पड़ते हैं या हमें जीवन में कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है तो हम इसके समाधान की तलाश बाहरी दुनिया में करते हैं। हम डॉक्टर से यह आशा करते हैं कि वह हमें जल्द से जल्द स्वस्थ कर दें। हम इस सच्चाई को बिल्कुल भूल जाते हैं कि अगर हम अपने जीवन में प्रेम, परिहास, सहजता, तर्क, रचनात्मकता, मन की शांति और आध्यात्मिकता जैसे गुणों को विकसित करें तो दृश्य डॉक्टर के द्वारा दी गई औषधि भी अपना काम जल्दी करेगी और हम अपने आपको जल्द ही स्वस्थ कर सकते हैं। अगर हम अपने आपको स्वस्थ रख पाते हैं तो हमारी जीवन की कठिनाईयाँ स्वतः धीरे-धीरे खत्म हो पाती हैं और हम अपने जीवन का बेहतर तरीके से आनंद उठा सकते हैं।

10.2 परिचय

अपने चिकित्सक द्वारा बताया गया उपचार जारी रखें। अदृश्य डॉक्टर का कहना है कि आपको अपने चिकित्सक या सर्जन में पूर्ण विश्वास रखते हुए उनकी दवा को जारी रखना चाहिए। अन्यथा जानलेवा डॉक्टर की टीम दवा के सकारात्मक प्रभाव को बिल्कुल खत्म करने के लिए तैयार है। आपका प्रत्येक विचार आपके शरीर के अरबों कोशिकाओं को

प्रभावित करता है। अगर आप दवाओं के साथ-साथ अदृश्य डॉक्टर द्वारा सुझाए गए जादुई कैप्सूल ले रहे हैं तो आप जल्द ही पूर्ण स्वस्थ हो जायेंगे।

10.3 इनविजिबल डॉक्टर का जादुई कैप्सूल— “प्रेम व परिहास”

1. प्रेम

सिगमंड फ्रॉयड, (मनोविश्लेषण के संस्थापक और मनोविज्ञान के इतिहास के अति महत्वपूर्ण हस्तियों में से एक) ने कहा है कि जब व्यक्ति को प्रेम नहीं मिलता है, तो वह बीमार रहता है और मर जाता है। प्रेम, समझदारी, सद्भाव और अन्य लोगों में दैवीय युग के लिए सम्मान को समाहित करता है। प्रेम को आप जितना निःसारित और खुले तौर पर करते हैं, उतना ही यह आपके पास वापस आता है।

यदि आप किसी अन्य के अहं में छेद करते हैं और उसके या उसकी स्व-सम्मान को चोट पहुँचाते हैं, आप उसका या उसकी सद्भावना या दुआएं प्राप्त नहीं कर सकते। यह सत्य जानिए कि प्रेम और प्रशंसा पाना सभी चाहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति विश्व में महत्वपूर्ण महसूस करना चाहता है। अनुभव कीजिये कि अन्य लोग अपने वास्तविक मूल्य के प्रति सतर्क होते हैं। आपके समान वे भी ब्रह्मांड की ही एक अभिव्यक्ति होने में महानता अनुभव करते हैं। (कहने का तात्पर्य है कि जीवन के सार्वभौमिक सिद्धांत जो लोगों को सक्रिय बनाते हैं।) जैसे आप यह जानते-बूझते और सतर्क रूप से करते हुए, आज एक अन्य व्यक्ति का निर्माण करते हैं, और वह आपके प्रेम और सद्भावना को लौटा देता है। दूसरों की सफलता, संवर्द्धन और अच्छे भविष्य में उल्लास मनाइये। इस तरीके से आप अपने लिए अच्छे भविष्य को अपनी तरफ आकर्षित कर सकते हैं।

उनके लिए प्यार, दया भाव और समझदारी रखें जिनकी नकारात्मक भावनाओं ने उन्हें कठिन और रूखा बना दिया है। सभी लोगों के समान दैवीय चिंगारी आपके भीतर भी है। प्रेम करने के लिए पहले सबको समझें और सबको माफ कर दें।

आप सभी को, विश्व के किसी भी व्यक्ति के प्रति ऋणी होना चाहिए जो उसी तरीके से

प्यार पाना चाहता है जैसे आप अपने लिए स्वास्थ्य, खुशी और जीवन की सभी अच्छाईयाँ चाहते हैं।

‘प्रेम’—एक मन और शरीर की दवा पर चिकित्सकीय शोध

आज दवाओं के आधुनिक युग में प्यार को एक सजावटी वस्तु के रूप में देखे जाने की प्रवृत्ति है जो मरीज की देखभाल करने का विवेकपूर्ण निर्णय कहलाता है। यह गंभीर गलतफहमी है। प्रेम की मौजूदगी को जीवन और मृत्यु के परिणामों के साथ जोड़ा जा सकता है। यह ओकलोहामा मेडिकल स्कूल हॉस्पिटल की रिपोर्ट से नाटकीय ढंग से प्रदर्शित हुआ था, जहाँ डॉ. स्टीवर्ट वोल्फ और विलियम स्कॉटस्टेडेट सीरम कोलेस्ट्रॉल लेवल पर मानवीय अंतराकर्षण की भूमिका का परीक्षण करते हुए मेटाबॉलिक अध्ययन कर रहे थे।

उनके मरीजों में से एक 49 साल का व्यक्ति था जिसे अनेक हृदयाघात आ चुके थे और जिसका अस्त व्यस्त संबंधों का एक इतिहास था। हॉस्पिटल में रहने के दौरान मरीज खुश मालूम पड़ता था, क्योंकि अध्ययन के पहले कुछ दिनों के दौरान वह प्रतिदिन आने वाली अपनी नयी महिला मित्र से प्रभावित था तथा उसके साथ खुशनुमा पल व्यतीत किया करता था।

जब वह उसे बिना बताये कुछ दिनों के लिए शहर छोड़ गयी, वह व्याकुल हो गया। उसका सीरम कोलेस्ट्रॉल स्तर कुछ-कुछ बढ़ता ही गया जब तक कि वह लौट न आयी। हॉस्पिटल में आने-जाने के दौरान, वह महिला अन्य व्यक्ति से भी मिली थी जिन्हें वह प्राथमिकता देने लगी थी। इससे पहले वाले मरीज से उसका रोज मिलना कम होता गया फिर एक दिन उसने उससे कहा कि उसने उसके साथ शादी करने की योजना त्याग दी है और उसे दुबारा नहीं मिलेगी। यह सुनकर वह अति निराश हो गया। सीरम कोलेस्ट्रॉल स्तर फिर बढ़ा और अगले आने वाले दिन उसे रिकरेंट मायोकार्डियल इंफेक्शन हुआ और चार दिन बाद वह मर गया।

प्यार सार्वभौमिक है— एक सत्य कथा

ह्यूग ब्रैडी नाम का एक लड़का, जो पालतू कबूतरों को रखता था, ने एक बार अपने घर के बगीचे में एक घायल कबूतर को देखा। उसने उसे फिर से स्वस्थ करने के लिए उसकी सेवा की और उसे पहचान टैग नं. 167 लगाते हुए पास में रख लिया।

सर्दी के मौसम में ह्यूग अचानक बीमार पड़ गया। उसे 200 मील दूर एक हॉस्पिटल में ले जाया गया जहाँ उसका एक आपातकालीन ऑपरेशन हुआ। वह अभी बीमारी से उबर रहा था, तभी एक दुःखदायी बर्फीली रात को उसने खिड़कियों की लगातार खटखटाहट सुनी। उसने नर्स को बुलाया और खिड़की खोलने को कहा। जब उसने खोला, एक कबूतर अंदर आया और ह्यूग की छाती पर पंखों की खुशनुमा फड़फड़ाहट के साथ बैठ गया। ह्यूग तुरंत जान गया कि आने वाला पक्षी उसी का था जिसे उसने उसके टैग नंबर को देखकर इसे सुनिश्चित किया।

कबूतर अपने पालतू प्रकृति के लिए जाने जाते हैं, लेकिन इस अवसर पर पक्षी घर नहीं लौट रहा था, उसने अपने मालिक को खोज निकाला। जिसके बारे में उसे कोई ज्ञान नहीं था और वह पहले वहाँ कभी नहीं गया था। उसने यह कैसे किया यह एक रहस्य ही रहा।

टेलीसोमैटिक (Telesomatic) घटनाएँ सच्चे प्यार की तरंगों को स्थापित करती हैं:-

प्रेम में चिपकने वाला गुण होता है। निश्चित परिस्थितियों के अंतर्गत यह एक गोंद की तरह कार्य करता है, जो दूर रहने वाले लोगों को जोड़ता है। यह टेलीसोमैटिक घटनाओं की तुलना में कहीं भी ज्यादा स्पष्ट नहीं है। 'टेलीसोमैटिक', शब्द का प्रतिपादन 1967 में न्यूरोलॉजिस्ट बर्थहोल्ड ई. श्वार्ज ने अपने रोगियों के जीवन में होने वाले घटनाओं की व्याख्या करने के लिए किया था। यह जिन शब्दों से आया है, उसका अर्थ है "दूर स्थित शरीर" (द डिस्टैन्ट बॉडी)। टेलीसोमैटिक घटनाएँ चेतन अवस्था की गैर-स्थानीय अभिव्यक्ति होती हैं। वे हमें समय और काल द्वारा हाथ फैलाने, प्यार करने और हमें एक रूप में बाँधने की योग्यता दर्शाती हैं।

ई. स्वार्ज ने लगभग तीन सौ टेलीसोमैटिक केसों (मामलों) को इकट्ठा किया जो सैकड़ों प्रकाशनों द्वारा वर्षों तक प्रकट हुए हैं, जिनमें से कुछ मेडिकल जर्नलों में रिपोर्ट किये जाते रहे हैं, उदाहरणस्वरूप—

1. एक माँ अपने बेटी को पत्र लिख रही थी, जो दूर कॉलेज में थी। अचानक उसका दाहिना हाथ जलना शुरू हो गया, इसलिए वह पेन नहीं पकड़ सकी। एक घंटे से कम समय बाद, उसने कॉलेज से एक फोन प्राप्त किया, जिसमें उसे बताया गया कि उसकी बेटी का दाहिना हाथ प्रयोगशाला में अम्ल (एसिड) से बुरी तरह जल गया था, ठीक उसी समय जब माँ ने जलन का अनुभव किया था।
2. एक व्यक्ति और उसकी पत्नी, बर्कले, कैलिफोर्निया में एक फुटबॉल मैच में शिरकत कर रहे थे। व्यक्ति मैच के बीच में ही अचानक से उठा और कहा कि वे तुरंत घर लौटेंगे क्योंकि उसका बेटा घायल हो गया था। जब वे घर पहुँचे, उन्होंने देखा कि उनके बेटे के अगूँठे में एक गोली थी, जिसे निकालने के लिए एक आपातकालीन सर्जरी की आवश्यकता थी।
3. एक औरत अपनी छाती को पकड़कर अचानक नीचे की ओर मुड़ गयी जैसे तीव्र दर्द में होता है, और कहा— “नेल के साथ कुछ हुआ है वह घायल हुयी है।” दो घंटे बाद शेरीफ आये, और बताया कि हॉस्पिटल आते हुए नेल की मृत्यु हो गयी। उसका एक गाड़ी से एक्सीडेंट हो गया था, जिसमें स्टीयरिंग का एक भाग उसके छाती में घुस गया था।

टेलीसोमैटिक घटनाओं को 'लैब साइंस' की तरह वगीकृत नहीं किया जाता। वे लोगों के जीवन में अपूर्व कथनीय रूप में प्रकट होते हैं और उन्हें हमारी सुविधा से नियंत्रित नहीं किया जा सकता है और न ही अध्ययन किया जा सकता है। इसलिए उन्हें गंभीरता से क्यों लिया जाए?

इसके दो मुख्य कारण हैं। पहला, ये कारण सामान्य हैं, ज्यादातर लोग इसका अनुभव रखते हैं या उनको जानते हैं, जिन्होंने इसका अनुभव किया है। दूसरा वे एक प्रभावशाली आंतरिक

निरंतरता दर्शाते हैं; यह केवल उनके साथ ही नहीं होता है जो अकेले रहते हैं बल्कि उन लोगों के बीच भी घटित होता है जो एक-दूसरे से दूर होते हैं और जो एक-दूसरे से बहुत प्यार करते हैं।

यद्यपि टेलीसोमैटिक घटनाओं को घटित होने के लिए किसी को बाध्य नहीं कर सकते हैं, इसलिए नियंत्रित परिस्थितियों में इनका अध्ययन किया जा सकता है। वे चीजें जो उनसे मिलती जुलती हैं प्रयोगशाला में अवलोकित की जा सकती हैं। वे लोग जो दूर हैं उन लोगों के ई.ई.जी. या ई.सी.जी. से तुलना की जा सकती है प्रयोगों द्वारा बेसलाइन की अवस्था में दो ई.सी.जी. के प्रतिरूप में कोई सहसंबंध नहीं होता है। लेकिन जब शोधकर्ता डिस्टेंट सब्जेक्टों को उनके बीच सहानुभूति की भावना विकसित करने की आज्ञा देते हैं, तब ई.सी.जी. पैटर्न लगातार सहसंबंध दिखाता है, जो प्रायः लगभग मिलते-जुलते प्रतीत होते हैं।

हम इन बाँटे हुए अनुभवों को अनु गूँज, सहानुभूति या प्रेम कहते हैं। इस प्रकार की खोजें इस प्रकार से एक चुनौती हैं कि एक व्यक्ति के लिए वास्तव में इसका अर्थ विवादास्पद है। माना जाए तो यह मन के किसी स्तर पर कुछ इस प्रकार की चीजें हैं।

“प्रेम” धन और सफलता लाता है

एक महिला अपने घर के बाहर आयी और देखा कि लंबे सफेद दाढ़ी वाले तीन वृद्ध व्यक्ति उसके बरामदे के सामने बैठे हुए थे। वह उन्हें नहीं पहचान पायी, उसने कहा, “मुझे नहीं लगता कि मैं आप लोगों को जानती हूँ, लेकिन आप लोग जरूर भूखे हैं, कृपया अंदर आयें और कुछ खा लें।”

“क्या मकान का मालिक घर पर है?” उन लोगों ने पूछा

“नहीं” उसने उत्तर दिया, “वह बाहर हैं।”

“तब हम अंदर नहीं आ सकते” उन लोगों ने उत्तर दिया,

शाम में जब उसके पति घर आये, उसने उसे बताया कि क्या हुआ,

“जाओ उन्हें बताओ कि मैं आ गया हूँ और उन्हें आमंत्रित करो।”

औरत बाहर आयी और उसे अंदर आने के लिए आमंत्रित किया “हम लोग एक घर में एक साथ नहीं जा सकते।” उन्होंने उतर दिया।

“ऐसा क्यों” उसने पूछा।

उनमें से एक बूढ़े व्यक्ति ने व्याख्या की, “इसका नाम धन है।” उसने अपने एक दोस्त की तरफ इशारा करते हुए कहा, और उसने दूसरे की तरफ इशारा करते हुए कहा, “वह सफलता है और मैं प्रेम हूँ।” तब उसने बोला “अब अंदर जाओ और अपने पति के साथ विचार विमर्श करो कि तुम लोग हममें से किसे अपने घर में आने देना चाहती हो।”

महिला अंदर गई और बाहर जो हुआ बताया, उसका पति अति आनंदित था। ‘कितना अच्छा’ है ना! उसने कहा “ऐसा है, तो हम धन को ही सबसे पहले आमंत्रित करें। उसे आने दो और हमारा घर धन से भर दे।” उसकी पत्नी असहमत थी और बोली, “मेरे प्रिय, हम लोग सफलता को क्यों नहीं आमंत्रित करते।”

उनकी बहु घर के दूसरे कोने से सुन रही थी। वह अपने सुझाव के साथ कूद पड़ी “यह बेहतर नहीं होगा कि हम प्रेम को आमंत्रित करें? तब हमारा घर प्रेम से भर जायेगा।”

“हमें अपनी बहु के सुझाव पर ध्यान देना चाहिए,” पिता ने कहा।

“बाहर जाओ और प्रेम को हमारा अतिथि बनने के लिए आमंत्रित करो।”

महिला बाहर गयी और तीनों वृद्धों से पूछा “आप में से प्रेम कौन है।” कृपया भीतर आये और अतिथि बनें।

प्रेम उठा और घर की तरफ आने लगा बाकी दोनों भी उठे और उनका पीछा किया। चकित महिला ने धन और सफलता से पूछा, “मैंने केवल प्रेम को आमंत्रित किया है आप लोग क्यों अंदर आ रहे हैं।”

वृद्ध व्यक्तियों ने एक साथ उत्तर दिया, “यदि तुमने धन और सफलता को आमंत्रित किया

होता, तब हम दोनों बाहर रहते, लेकिन क्योंकि आपने प्रेम को आमंत्रित किया है, जहां वह जाता है, हम उसके साथ जाते हैं। जहां भी प्रेम है वहाँ धन और सफलता भी है।”

2. परिहास

परिहास पर एक वैज्ञानिक शोध (एक चुटकुला सुनने के दौरान ई.ई.जी. टेस्ट)

क्या हमारे पास एक परिहास केंद्र है? जब हम हँसते हैं, तो दिमाग का कौन-सा भाग शामिल होता है, यह जानने के लिए विलियम एंड मैरी कॉलेज के शोधकर्ता पीटर डर्क्स ने बहुत से लोगों के अलग अलग इलेक्ट्रोएनसेफेलोग्राफस (ई.ई.जी.) रिकार्ड किये जैसे वे परिहासीय विषय वस्तु के साथ प्रस्तुत किये गये थे।

- उन्होंने देखा कि जब चुटकुला बनाया जा रहा होता है, तब बांये मस्तिष्क के भाग से गतिविधि सामने वाले मस्तिष्क के चपटे भाग (जो भावनाओं का केंद्र है) में अधिप्रभावी गतिविधि के रूप में स्थानांतरित हो गई।
- कुछ समय बाद, जब व्यक्ति चुटकुले को 'पाने' की कोशिश कर रहा था, तब दाहिने भाग की गतिविधि ने ज्वाइन किया।
- कुछ मिलीसेकेंड बाद, 'हँसने के पहले' मस्तिष्क में हुई गतिविधि ऑप्टिकल लोब तक फैल गई, जहाँ संसरी संरचनाएं प्रसंस्कृत होती हैं। जैसे ही व्यक्ति ने चुटकुले को समझा और हँसना शुरू कर दिया, डेल्टा तरंग बढ़ी और शोर के उच्चतम बिंदु पर पहुँच गई।

डर्क्स की खोज यह सुझाव देती है कि शरीर में कोई 'परिहास केंद्र' नहीं होता, लेकिन जब मस्तिष्क के विभिन्न भाग एक साथ काम करते हैं तब हम खुश होते हैं और हँसते हैं।

'पी.ई.टी. स्कैन सकारात्मक भावना के दौरान'

मस्तिष्क संबंधी रक्त प्रवाह के पोजीट्रान एमीशन टोमोग्राफी (पी.ई.टी) के द्वारा अध्ययन अतिरिक्त अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि मस्तिष्क सकारात्मक भावनाओं के अनुभव के दौरान

कैसे कार्य करता है।

परीक्षणकर्ताओं ने स्वस्थ महिलाओं में सुख और दुःख की अवस्था के दौरान सेरेब्रल रक्त प्रवाह का परीक्षण किया। खुशी के दौरान, कहीं भी सेरीब्रम में पता लगाने योग्य वृद्धि रक्त प्रवाह में नहीं पायी गयी थी। तथ्यात्मक रूप से देखा जाए तो : प्रीफ्रॉन्टल और टेम्पोरल पेरियेटल कार्टिकल क्षेत्र में प्रवाह कम था, उन्होंने सलाह देते हुए कहा कि सकारात्मक भावना क्षणिक रूप से मस्तिष्क को आराम में ला देती है, जो ठीक-ठीक ढंग से बीमारी दूर करने के लिए आवश्यक है।”

परिहास का शारीरिक प्रभाव

पिछले बीस साल परिहास शोध में स्वर्णिम युग रहे हैं। उत्तेजनात्मक प्रयोगों को करने पर मिलने वाले परिणाम कुछ इस प्रकार हैं—

- हँसी का अनुभव सीरम कार्टिसोल लेवल कम होने, सक्रिय टी लिम्फोसाइट्स के बढ़ने, प्राकृतिक किलर कोशिकाओं की संख्या व गतिविधि बढ़ने और सहायक/सप्रेसर ग्रहणकर्ताओं कोशिकाओं में वृद्धि के साथ जुड़ी हुई होती है। ये खोजें सुझाव देती हैं कि हँसी शरीर के तनाव को शांत करती है और प्रत्येक गतिविधि को बढ़ाती है।
- एक व्यक्ति के मनोरंजन से युक्त विडियो देखने या किसी के साथ विश्वास में सम्मिलित होने के बाद सैलावेरी इम्यूनोग्लोब्यूलिन ए (एल.जी.ए.) में वृद्धि दिखाई दी, जो कुछ विषाणुओं से रक्षा करता है, ऐसा विश्वास है।
- हँसी "आंतरिक जॉगिंग" के रूप में प्रकट होती है, जैसा कि लेखक और संपादक नार्मन कुर्जीस सामने रखते हैं। प्रारंभ में हँसी दृश्य और श्वसन दर में वृद्धि का कारण बनती है, रक्तदाब बढ़ाती है, ऑक्सीजन उपभोग बढ़ाती है, यह चेहरे और पेट की मांसपेशियों को काम देती है, और हँसी में न लगने वाली मांसपेशियों को आराम देती है।

- तुरंत आने वाली हँसी, हालांकि ये कार्डियोवस्कुलर सूचकांक के पिछले नीचे स्तर के रेस्टिंग मूल्यों को समान करने के लिए गिरती है।
- जब शोधकर्ताओं ने व्यावसायिक अभिनेताओं और वैज्ञानिकों से भावनात्मक चेहरे की अभिव्यक्ति की नकल करने और फिर पुराने अनुभवों की तीव्रता कम करते हुए विभिन्न भावनाओं को अनुभव करने के लिए कहा, उन्होंने हृदयगति, हाथ के तापमान, त्वचा प्रतिरोध और मांसपेशियों आदि के तनाव में असाधारण अंतर पाया।
- गुस्सा और भय की स्थिति में दिखाई देने वाले परिवर्तनों के अंतर को देखते हुए, खुशी की स्थिति, हृदय गति और हाथ के तापमान में काफी धीमी वृद्धि के साथ जुड़ी हुई थी।
- व्यायाम के दौरान खुशी जैसी सकारात्मक भावनाओं का अनुभव लाभकारी कार्डियोवैस्कुलर प्रभाव उत्पन्न करता हुआ जान पड़ता है।
- वे लोग जिन्होंने कहा कि वे परिहास की तरफ कठिन परिस्थितियों से लड़ने हेतु एक जीवनशैली के रूप में जुड़े तो उनके अंदर सेलिवरी एल.जी.ए. का उच्चतम बिंदु बढ़ा था, उन्हें सुझाव दिया गया कि वे जीवन के प्रति लगातार खुशनुमा दृष्टिकोण अपनायें जो व्यक्ति की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाता है।
- हँसी और दर्द की अनुक्रिया के रूप में निकलने वाले आँसू संघटक के रूप में उनसे भिन्न होते हैं जो आँसू प्याज काटते हुए कृत्रिम रूप से निकलते हैं।
- 'आँसू की बूंदों' में प्रोटीन और टॉक्सिन की एक उच्चतम सान्द्रता होती है, इसलिए माना गया है कि वे शरीर के हानिकारक पदार्थों से छुटकारा दिलाने में सहायक हो सकते हैं।

परिहास और औषधि

औषधि का एक अन्य पक्ष परिहास की प्रवृत्ति की ओर होता है जिसका खुलापन और लचीलापन जो कभी नहीं खत्म होता। एक हल्के हृदय की हीलिंग (उपचार) पावर को प्राचीन काल से ही पहचाना जाता रहा। इसके अच्छे उदाहरण के रूप में, चौदहवीं शताब्दी में सर्जरी के एक प्रोफेसर हेनरी डी मेडिविले ने परामर्श दिया, "सर्जन मरीज के जीवन में खुशी और उल्लास हेतु उसके स्वास्थ्य के लिए आहार को पूर्णरूप से नियमित करने का ध्यान रखें, उसके विशेष मित्रों और संबंधियों को उसे खुश रखने की अनुमति दें और उसे कुछ चुटकुले सुनाने के लिए किसी को रखें।

तत्कालिक इतिहास में अति नाटकीय घटना नार्मन कुजीन की बीमारी थी जिसने परिहास को मेडिकल स्पॉट लाइट में लाया। 1964 में उनमें एंकीलुसिंग स्पाडिलाइटिस, व रीढ़ की हड्डी व जोड़ों में गंभीर सूजन का पता चला। बेड पर मुड़ने जैसे हल्की गतिविधि भी उनके लिए काफी दर्दनाक थी। कुजीन ने अपने रोग के बारे में जिनता संभव हो उतना जानना चाहा। उन्होंने पता लगाया कि मानसिक तनाव और निश्चित बीमारियों के बीच स्पष्ट संबंध होता है। यदि नकारात्मक भावनाएँ बीमारी के साथ सहसंबंधित होती हैं, तो क्या एक व्यक्ति जानबूझकर सकारात्मक भावनाओं का प्रयोग स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने के लिए प्रयास नहीं कर सकता।

अपने चिकित्सक डॉ. विलियम हिट्जिग के सहयोग से कुजीन ने हॉस्पिटल छोड़ा और नजदीक के एक होटल में चले आये। उन्होंने विनोदी और मनोरंजन से भरी पुस्तकें और साथ ही लॉरेल और हार्डी तथा मार्क्स बंधुओं की हास्य परिहास युक्त फिल्में भी प्राप्त कीं। एक मित्र, एलन फंट, ने अपने लोकप्रिय टी.वी. शो कैडिड कैमरा के क्लासिक कल्पि दान दिये। कुजीन इस बात का पता लगाकर खुश थे कि दस मिनट के घनघोर हास्य परिहास ने उन्हें दो घंटे की दर्दमुक्त नींद प्रदान की। यह उनके उपचार का एक महत्वपूर्ण भाग हो गया।

उनकी हालत में सुधार देखकर डॉ. हिट्जिग भी उत्सुक बने हुए थे। उन्होंने कुजीन के

सेडीमेंटेशन रेट, शरीर में जलन की माप का फिल्मों और पुस्तकों में हास्यपूर्ण स्थितियों की अनुक्रिया के पहले और बाद में इसका परीक्षण करते हुए निरीक्षण किया। उन्होंने पाया कि कुछ समय की जोरदार हँसी कुछ ईकाई तक सेडीमेंटेशन रेट में कमी से संबंधित है, जो रोग को कम करके स्वस्थ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही थी।

कुर्जीस ने अपनी पुस्तक 'एनाटोमी ऑफ एन इलनेस' में अपनी बीमारी पर प्रकाश डाला है, जिसने विश्वव्यापी सनसनी अर्जित की। उन्होंने स्पष्टतः अनुभव किया कि हँसी उनके सुधार में शामिल रही थी। उदाहरण के लिए, उन्होंने सकारात्मक भावनाओं पर केन्द्रित करने के साथ ही विटामिन की भारी खुराक ली थी। विनोद/हास्य केवल एकमात्र भावना नहीं थी जिसे उन्होंने मिलाया था। उन्होंने कहा, "मैंने सकारात्मक भावनाओं को रेंज में लाने का प्रयास किया था जैसे, प्रेम, आशा, विश्वास, जीने की इच्छा, आनंदोत्सव, उद्देश्य, खेल में निश्चय आदि।"

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

1. तब व्यक्ति को प्रेम नहीं मिलता है तो वह बीमार होते हुए मर भी सकता है।
2. प्रत्येक व्यक्ति विश्व में महत्वपूर्ण महसूस करना चाहता है।
3. प्रेम में हमें एक दूसरे से जोड़कर रखने की अदभुत क्षमता है।

10.4. सहजता और तर्क

सहजता

सहजता बिना किसी रूकावट के आत्म अभिव्यक्ति की क्षमता है। सहजता हमारे अंदर विकसित होती है और बरकरार रहती है यदि हम अपने आपको सुरक्षित, दुलारा और संकट से मुक्त महसूस करते हैं। सहजता अपने आप में मासूमियत, तत्परता और एक बच्चे की ताजगी को संजोए हुए होती है। सहज व्यक्ति बच्चों की भाँति खुशी और स्नेहमय हँसी का

आलिंगन करता है और ये लोग किसी भी सामाजिक विवशता का शिकार नहीं होते हैं तथा अपनी प्रामाणिक और अंतरात्मा की भावनाओं को प्राकृतिक रूप से व्यक्त करते हैं। वे लोग जो अपने बचपन के वर्षों के बाद भी सहज होते हैं उनकी अपने भावनाओं की पूरी श्रृंखला के प्रति ईमानदार पहुँच होती है। लोग युवा चरित्र के लिए सहजता को जिम्मेदार मानते हैं लेकिन सहजता अपने आप में मासूमियत, बचपना और उल्लास की भावना के साथ-साथ किसी के भी क्षमताओं के विस्तार के लिए आवश्यक परिपक्वता और लचीलेपन को भी शामिल करती है। हमारी सहजता हमें विकास के लिए भी उकसाती है क्योंकि अपनी जीवंतता को व्यक्त करना हमारी किस्मत में है।

ये छह सार्वभौमिक भावनाएँ हैं जिनके माध्यम से हम अपनी भाव को सांस्कृतिक रूप से व्यक्त करते हैं: खुशी, आनंद, आश्चर्य, क्रोध, उदासी और डर। जब हम अक्सर अपनी पहुँच सकारात्मक भावनाओं तक स्थापित करते हैं जिसकी निशानी परिपक्वता, जागरूकता और अपनी पूर्ण भावनाओं के उपयोग के रूप में दिखती है और इससे यह पता चलता है कि व्यक्ति स्वाभाविक रूप से सहज है। अपनी सहजता का आकलन करने के लिए हमें अपने आप से इन प्रश्नों को पूछना चाहिए: क्या मैं अपनी गतिविधियों में खुलापन और तत्परता महसूस करता हूँ? क्या मेरे जीवन में ताजगी और उत्साह है? क्या मेरी पहुँच सिर्फ कुछ भावनाओं तक है? क्या मैं इन भावनाओं के साथ अधिक से अधिक संयम या अधिक से अधिक आराम महसूस करता हूँ।

तर्क

तर्क एक प्रक्रिया है जिसके द्वारा हम एक विश्वास प्राप्त करते हैं और जिसे हम अपने पिछले ज्ञान के परिणाम के रूप में मानते हैं। यह कारणों, विश्वासों, निष्कर्ष, कार्यों या भावनाओं के तलाश की संज्ञानात्मक प्रक्रिया है। हम, मानव, अपने जीवन में घटित हो रही घटनाओं का हर पल कारण ढूँढते हैं। हम अपने कार्यों के परिणामों के बारे में सोचने की कोशिश में लगे रहते हैं। अपनी धारणा के मुताबिक जितना अनुमान लगा सकते हैं उतना लगाते रहते हैं और इसी के साथ साथ तर्क-वितर्क भी करते रहते हैं। तर्क हमें विशेष रूप से वर्तमान

दुनिया में जीवित रहने के लिए मदद करता है और पहले के मुकाबले एक ही समय में अधिक जानकारियों को संसाधित करने के साथ तेज और अधिक गतिशील बनाता है। तर्क मानव जाति को आगे बढ़ने में मदद करने वाला मुख्य कारक है।

तर्क के किसी अन्य अर्थ के बारे में न सोचें क्योंकि तर्क सिर्फ तर्कसंगत सोच का नाम है। यह जीवन के प्रति हमारी समझ और इसमें हो रहे प्रगति के लिए जिम्मेवार होता है। तर्क के माध्यम से हम दुनिया के बारे में और खुद के बारे में अधिक खोज कर सकते हैं और अंतहीन मायनों में जीवन में भाग ले सकते हैं और अपनी समस्याओं का समाधान खोजने के लिए अपने आपको तैयार कर सकते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों का भरें।

1. सहजता बिना किसी रूकावट के आत्म की क्षमता है।
2. तर्क सिर्फ सोच का नाम है।
3. तर्क एक है जिसके द्वारा हम एक विश्वास प्राप्त करते हैं।

10.5 रचनात्मकता

रचनात्मकता किसी भी काम को ध्यान की तरह और गहरे प्रेम के साथ किए जाने का नाम है। हमारे अंदर चीजों को उत्पन्न करने और बदलने की शक्ति है जैसे अपने विचारों को नए रूपों में, अपने सपनों को वास्तविकता में बदलने की और अपने वांछित वस्तु को प्राप्त करते हुए अपनी दुनिया को प्रेरित और उत्तेजित करने की क्षमता है। जब हम अपने परमात्मा के साथ संबंध स्थापित करने में सफल होते हैं तो हम अपने आपको प्रेरित और सशक्त महसूस करते हैं। रचनात्मकता के माध्यम से हम उन कौशलों को विकसित कर सकते हैं जिनके बारे में अक्सर हमने नहीं सोचा है और अपने कार्य में शामिल नहीं किया है। नई संभावनाओं के लिए अपनी क्षमताओं को लागू करते हुए, रचनात्मकता हमें आत्म जागरूक बनाता है और हमारे पहचान को मजबूत करता है।

जब हम किसी चीज की रचना करते हैं तो हम जोखिम लेने के साथ नई संभावनाओं को गले लगाते हैं। रचनात्मक प्रक्रिया हमारे स्वभाव और व्यक्तित्व दोनों स्रोतों का दोहन करती है। यह हमें अपनी अंतरात्मा और अपने बारे में और अधिक खोजने की अनुमति प्रदान करता है। यह हमें उन गुणों की पहचान करने और उनकी शक्ति का दोहन करने में मदद करता है।

हम किसी भी बाहरी योगों को स्वीकार करने के बजाय अपनी अंतरात्मा से रचनात्मकता को उत्पन्न करते हैं। इस कारण से हम अक्सर ऐसा महसूस करते हैं कि हम जिस भी चीज का निर्माण कर रहे हैं वह हमारा ही हिस्सा है। जब हमारा काम हमें किसी निर्माण की अनुमति देता है तो हम अक्सर इसे कला कहते हैं और उत्पाद की तुलना अपने आत्म मूल्य से करते हैं। हम सब अपने जीवन में एक चमत्कार होने की अनुमति प्रदान कर सकते हैं यदि हम अपनी रचनात्मकता की अभिव्यक्ति के माध्यम से इस दुनिया में कुछ न कुछ निशान छोड़कर जाएं। रचनात्मकता हमारे अपने अनुभव और उपलब्धियों की एक अनूठी अभिव्यक्ति है।

रचनात्मकता के लाभ

रचनात्मकता का अभ्यास करने से हमें ढेर सारे लाभ मिलते हैं। रचनात्मकता वास्तविक रूप से काफी महत्वपूर्ण है। यह सोच, कल्पना और संभावनाओं में खुश रहने का उद्देश्य है। अनुसंधानों से पता चला है कि रचनात्मकता हमारे मनोदशा, आत्मसम्मान और समाजीकरण में सुधार के द्वारा हमें बदल सकती है। वाशिंगटन पोस्ट में हाल में ही छपे एक लेख में बताया गया है कि "अध्ययनों से पता चला है कि बढ़ती उम्र का आनंद लेना भी एक कला है: रचनात्मक गतिविधि से स्वास्थ्य लाभ हो सकता है।" वर्तमान अनुसंधानों की पुष्टि करता है जो बढ़ती उम्र के वयस्कों में रचनात्मकता से होने वाले लाभ का समर्थन करते हैं। यह हमारा ध्यान बढ़ी हुई तंत्रिका गतिविधि के शारीरिक परिवर्तन के साथ खुशी की अभिव्यक्ति पर भी केन्द्रित करती है और इसका संचयी परिणाम नई जीवन शक्ति और कुछ कर गुजरने की तमन्ना के रूप में दिखता है। ये भावनाएं हमें स्वस्थ बनाती हैं क्योंकि हम अपने अंदर एक नई ताकत का अनुभव करते हैं जो स्वतंत्रता की भावना को बढ़ावा देता है।

शोधकर्ताओं Ebersole और Hess (1998) के अनुसार निम्नलिखित कुछ तथ्यों की सूची है जिसे आप रचनात्मक अभिव्यक्ति के माध्यम से प्राप्त कर सकते हैं:

- संतुलन और व्यवस्था बनाए रखने के लिए
- बाहरी दुनिया पर नियंत्रण की भावना प्रदान करते हुए
- एक हानि, बुरे अनुभव या अवसाद से बाहर निकलकर कुछ सकारात्मक करने के लिए
- अखंडता की अपनी भावना बनाए रखने में
- द्वंद्वों की स्थिति से बाहर निकलने में
- विचार और भावना को स्पष्ट बनाने में
- खुशहाली और व्यक्तिगत विकास की एक विस्तृत भावना के विकास में
- उद्देश्य और उपलब्धि की भावना के माध्यम से बेहतर मानसिक स्वास्थ्य
- दूसरों के साथ संबंध स्थापित करने का अवसर— अलगाव और बहिष्कार की भावना को कम करना

इसके अलावा, रचनात्मकता के माध्यम से आप बेहतर संबंधों का निर्माण कर सकते हैं। किसी भी चीज की कल्पना किसी दूसरे व्यक्ति के नजरिए से भी करना आपकी सहानुभूति और समझ को बढ़ा सकता है। और प्रतिक्रिया करने के एक अलग तरीके का निर्णय लेना आमतौर पर जब कोई व्यक्ति गुस्से में या चिढ़ा हुआ हो तो यह कठिनाइयों से बच निकलने का एक रचनात्मक तरीका है।

रचनात्मकता का अभ्यास करने वाले वृद्धजनों पर किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि उन्होंने अधिक समय तक स्वस्थ रहते हुए स्वास्थ्य का भरपूर आनंद लिया। डॉक्टरों के पास कम जाना पड़ा और दवाइयों का उपयोग कम किया। बाहरी गतिविधियों को करने में सक्षम थे और नैतिकता का उच्च स्तर था। सामाजिक रूप से अधिक सक्रिय होते हुए अकेलेपन की भावना कम थी और अधिक आशावादी थे।

Saybrook विश्वविद्यालय और हार्वर्ड मेडिकल विद्यालय में मनोविज्ञान के प्रोफेसर Ruth Richards कहते हैं कि रचनात्मक क्रियाकलापों में अपने आपको शामिल रखना हमें अधिक गतिशील, जागरूक, गैर-रक्षात्मक, चौकस, सहयोगात्मक और बहादुर बनाता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ ।

1. रचनात्मकता हमें आत्म जागरूक बनाता है।
2. रचनात्मकता हमारे अपने अनुभव और उपलब्धियों की एक अनूठी अभिव्यक्ति नहीं है।
3. रचनात्मक गतिविधियों से स्वास्थ्य लाभ भी हो सकता है।

10.6 मन की शांति और आध्यात्मिकता

मन की शांति

यह मूल्य जीवन की किसी भी स्थिति में शीतलता, शांति, सहिष्णुता, सुगमता, धैर्य, नम्रता, अंतर्मुखता, चमक, सकारात्मकता, मौन और सादगी के रूप में प्रकट होता है। हम हर हमेशा मन की शांति, खुशी और उल्लास को ढूँढते हैं। कभी कभार हम कई दिनों तक मन की शांति का आनंद ले पाने में सक्षम होते हैं लेकिन यह बार-बार बिखर जाता है। हम नए समाधानों को ढूँढने का प्रयास करते हैं और अभिजात वर्ग के लोग जो काफी शिक्षित और समझदार भी हैं वे आंतरिक शांति को प्राप्त करने के लिए आधुनिक लेकिन अस्थायी तरीकों का पीछा करते हैं। हालांकि उसके बाद भी हम सुबह शाम आंतरिक शांति के लिए प्रार्थना करते हैं। अच्छा है, वे कहते हैं कि लोगों की आवाज भगवान तक पहुँचती है और सर्वशक्तिमान इसे सुनते हैं। वे दिल से किए गए हमारे ईमानदार प्रार्थना के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं और हमारे द्वारा पूछे गए प्रश्नों के उत्तर देते हैं।

सदियों से हमें बताया गया है कि अहंकार, क्रोध, लोभ, लगाव आदि मानव के सबसे खराब दुश्मन हैं और अगर हम सच्चे मायनों में हर हमेशा मन की शांति की आशा रखते हैं तो हमें

इन बुराईयों को वश में करते हुए इन पर विजय प्राप्त करनी पड़ेगी। निम्नलिखित मन की शांति को प्राप्त करने के दस अनूठे तरीके हैं:

- 1. अन्य लोगों के मामलों में हस्तक्षेप न करें:** हम अपनी अधिकांश समस्याओं का निर्माण स्वयं अन्य लोगों के मामलों में हस्तक्षेप करते हुए करते हैं। हम ऐसा इस वजह से करते हैं कि हमने अपने आपको आश्वस्त कर लिया है कि हमारा तरीका सबसे अच्छा है। हम अपने तर्क को सर्वोत्कृष्ट मानते हैं और वे लोग जो हमारी सोच के अनुरूप नहीं हैं उन्हें हम सही दिशा यानी अपने सोच की दिशा में लाना चाहते हैं। हमारी ओर से रखा जाने वाला यह दृष्टिकोण विशिष्टता के अस्तित्व और परिणामस्वरूप भगवान के अस्तित्व को नकारता है क्योंकि परमात्मा ने हम सबको एक अनूठे तरीके से बनाया है। कोई भी दो मनुष्य ठीक एक ही प्रकार से सोच या काम नहीं कर सकते हैं। सभी पुरुषों या महिलाओं द्वारा अपने अपने तरीके से काम किया जाता है क्योंकि परमात्मा द्वारा उन्हें ऐसा करने के लिए प्रेरित किया जाता है। परमात्मा हम सबकी रक्षा करने के लिए है। हम अपने आपको बेवजह इतना परेशान क्यों कर रहे हैं? हमें अपने क्रियाकलाप पर ध्यान केन्द्रित करना चाहिए क्योंकि इसके जिम्मेवार हम हैं और इससे हमारी शांति भी बनी रहेगी।
- 2. भूल जाओ और माफ कर दो:** यह मन की शांति प्राप्त करने में सबसे ज्यादा सहायक हो सकता है। हम अक्सर अपने हृदय में उस व्यक्ति के लिए बुरे भावना का पोषण करते हैं जो व्यक्ति हमें हानि पहुँचाता है या हमारा अपमान करता है। हम यह भूल जाते हैं कि हानि या नुकसान तो केवल एक बार पहुँचाया गया था लेकिन उसके बारे में बार-बार सोचकर हम उस घाव को ताजा रख रहे हैं। इसलिए हमारे लिए यह आवश्यक है कि हम अपने अंदर भूलने और क्षमादान की कला को विकसित करें।
- 3. मान्यता प्राप्त करने के याचक न बनें:** यह दुनिया स्वार्थी लोगों से भरी हुई है। वे शायद ही कभी स्वार्थी मकसद के बिना किसी की भी प्रशंसा करते हैं। वे आज

- आपकी प्रशंसा करते हैं क्योंकि आपके पास पैसा और पावर है लेकिन जैसे ही आपके हाथ से पैसा और पावर जाती है वे आपकी निंदा करना शुरू कर देंगे।
4. **ईर्ष्या मत करें:** हम सबने इसका अनुभव किया हुआ है कि कैसे ईर्ष्या हमारे मन की शांति में बाधा उपस्थित करती है। आप जानते हैं कि आप अपने कार्यालय में कितना अधिक परिश्रम करते हैं लेकिन पदोन्नति आपके बजाय आपके सहयोगी को मिल जाती है। आपने कई साल पहले एक व्यापार आरंभ किया था लेकिन आप अपने पड़ोसी की तरह व्यापार में सफलता नहीं पा रहे हैं जिसका व्यापार केवल एक वर्ष पुराना है। क्या आपको अपने पड़ोसी से ईर्ष्या करनी चाहिए? बिल्कुल नहीं। याद रखें, प्रत्येक व्यक्ति का जीवन उसके पिछले कर्मों पर निर्धारित होता है और यही अब उसकी नियति बन गई है। यदि आपकी किस्मत में अमीर बनना लिखा है तो इस दुनिया का कोई भी व्यक्ति आपको नहीं रोक सकता। यदि ऐसा होना नियति के विधान में नहीं है तो कोई आपकी मदद भी नहीं कर सकता।
 5. **वातावरण के अनुसार अपने को बदलें:** यदि आप अपने सारे भरसक प्रयासों द्वारा वातावरण को बदलना चाहते हैं तो ऐसा होना मुमकिन नहीं है। अतः अपने आपको वातावरण के अनुरूप बदलिए।
 6. **जिसे ठीक नहीं किया जा सकता उसे बर्दाश्त कीजिए:** यह किसी भी प्रकार के नुकसान को लाभ में बदलने का सबसे अच्छा तरीका है। प्रतिदिन हमें कई असुविधाओं, बीमारियों, क्रोध और घटनाओं का सामना करना पड़ता है जो हमारे नियंत्रण के बाहर है। हमें इन सब चीजों को यह सोचते हुए बर्दाश्त करना चाहिए कि परमात्मा जो भी कर रहे हैं वो अच्छे के लिए ही कर रहे हैं। परमात्मा की कार्यप्रणाली हमारी समझ से परे है। विश्वास करें अगर आप ऐसा सोचते हैं तो आप अपने आपको बड़े हुए धैर्य, आंतरिक शांति और इच्छा शक्ति के माहौल में पाएंगें।
 7. **जितना आप चबा नहीं सकते, उतना अपने मूँह में मत डालिए:** इस कहावत को हमेशा याद किया जाना चाहिए। हम अक्सर अपनी क्षमता से अधिक जबावदेहियों को ले लेते हैं। ऐसा अपने अहं को संतुष्ट करने के लिए किया जाता है। हमें अपनी सीमाओं के बारे में पता है। अपने खाली समय को प्रार्थना, आत्म निरीक्षण और ध्यान

- में व्यतीत कीजिए। इससे आपके मन में आने वाले वो विचार कम हो जाएंगे जो आपको परेशान करते हैं। आपके मन में जितने कम से कम विचार होंगे आपका मन उतना अधिक शांत होगा।
8. **नियमित रूप से ध्यान कीजिए:** ध्यान आपके मन को बेकार के विचारों से मुक्त करता है। यह मन की शांति की सर्वोच्च अवस्था है। इसकी कोशिश करते हुए इसका अनुभव कीजिए। यदि आप दिन में आधे घंटे ईमानदारी से ध्यान करते हैं तो आप बांकी के साढ़े तेईस घंटे मन की शांति का अनुभव करेंगे। पहले की तरह आपका मन हर हमेशा अवरोध को महसूस नहीं करेगा। यह आपके काम करने की क्षमता में वृद्धि करेगी और आप कम समयों में अधिक कार्य कर पायेंगे।
9. **मन को कभी भी खाली नहीं छोड़ें:** एक खाली मन शैतान की कार्यशाला होती है। सभी बुरे कार्यों की शुरुआत मन से ही होती है। अपने मन को कुछ सकारात्मक और सार्थक करने में व्यस्त रखें। सक्रिय रूप से एक शौक को पालें। आप खुद ही यह निश्चित कर सकते हैं कि आपके लिए पैसा या मन की शांति क्या अधिक मूल्यवान है। आपके शौक जैसे समाजसेवा से आपको हर हमेशा पैसे की प्राप्ति नहीं होगी लेकिन आप संतोष और उपलब्धि की भावनाओं को महसूस करेंगे। यदि आप शारीरिक रूप से आराम भी कर रहे हैं तो किसी अच्छी पुस्तक को पढ़ते रहें या इससे भी अच्छा परमात्मा के नाम को जपते रहें।
10. **न तो टालमटोल करें और न ही किसी बात के लिए अफसोस करें:** “मुझे यह करना चाहिए, मुझे यह नहीं करना चाहिए” इन सब सोच विचारों में समय बर्बाद न करें। इन व्यर्थ की मानसिक सोच में दिन, हफ्ते, महीने और यहाँ तक कि साल भी बर्बाद हो सकते हैं। आप भविष्य के बारे में कभी भी पूर्णतया योजना नहीं बना सकते क्योंकि भविष्य की घटनाओं के बारे में आपको कुछ नहीं पता है। हमेशा यह याद रखें कि परमात्मा की योजना सर्वोपरि है। हमेशा अपने समय को महत्त्व देते हुए कार्यों को करें। यदि आप पहली बार असफल भी होते हैं तो कोई फर्क नहीं पड़ता। आप अपनी गलतियों को सुधारते हुए अगली बार सफल हो सकते हैं। पीछे के बारे में सोचते और चिंता करते हुए कुछ नहीं मिलेगा। अपनी गलतियों से सीखें लेकिन

अतीत के बारे में नहीं सोचें ना ही किसी भी चीज के लिए अफसोस करें। जो कुछ भी घटित हो रहा है उसे परमेश्वर की इच्छा के रूप में सोचिए। आप या हम किसी को भी भगवान के इच्छा को बदलने की शक्ति नहीं है, फिर रोना व्यर्थ है।

आध्यात्मिकता

आध्यात्मिकता परमात्मा के पुकार के प्रति हमारी प्रतिक्रिया और जीवन के रहस्य की भावना के साथ हमारा संचार है। आध्यात्मिकता सिर्फ इस वजह से रहस्य नहीं है कि यह अपने आप में हमारे मन और ज्ञान से परे तथ्यों को शामिल करती है बल्कि इसका जन्म परमात्मा के सानिध्य का अनुभव करने के बाद होता है। प्रत्येक आत्मा के साथ परमात्मा का संबंध अद्वितीय होता है। आध्यात्मिकता की शक्ति को हम परमात्मा से हुए साक्षात्कार के पश्चात् प्राप्त करते हैं जो हमें जीवन के प्रति एक स्पष्ट दृष्टि और समझ प्रदान करता है। यही कारण है कि आध्यात्मिकता के अलग अलग रास्ते हैं। आध्यात्मिक रूप से विकसित होने की हमारी क्षमता परमात्मा की सत्ता को स्वीकारने और उनके साथ अपना संबंध स्थापित करने के प्रतिबद्ध प्रयासों द्वारा बढ़ती है। अस्थायी से परे चिरकालिक और रहस्य को शामिल करते हुए हमारे पूर्णता की यात्रा को मार्गदर्शन मिल सकता है। आध्यात्मिकता को अपने जीवन में शामिल करने के लिए हमें परमात्मा के साथ व्यक्तिगत संबंध स्थापित करना चाहिए और इस संबंध को अपने जीवन के केन्द्र में रखना चाहिए।

आप परमात्मा का अनुभव कर सकते हैं चाहे आप किसी भी धर्म से संबंध क्यों न रखते हों। अपने आत्मा के व्यक्तिगत समझ को विकसित करें। चाहे आप किसी भी धर्म में आस्था रखते हों, आस्तिक हो या नास्तिक, एक बात निश्चित है कि आपके जीवन में हो रही घटनाओं पर आपका नियंत्रण नहीं है। आप इसके लिए भाग्य, यादृच्छिकता, प्रकृति, भौतिक वास्तविकता या परमात्मा को जिम्मेवार ठहरा सकते हैं। यह आपकी आत्मा ही है जो आपको इन सारे प्रश्नों का उत्तर प्रदान करती है। यह तभी संभव होता जब आप अपने सच्चे स्व को पहचान पाते हैं और उससे संवाद स्थापित करने में सक्षम होते हैं।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. मन की शान्ति और हमारे जीवन के लिए बहुमूल्य तत्व है ।
2. एक खाली मन शैतान की होती है ।
3. हमेशा याद रखें कि परमात्मा की योजना है ।

10.7 शब्दावली

जादुई	—	चमत्कारिक, अच्छी तरह कार्य करने वाला
अहं	—	अहंकार
संवर्द्धन	—	समुचित विकास
दैवीय चिंगारी	—	परमात्मा द्वारा प्रदान किया जाने वाला आंतरिक उल्लास
शोध	—	अनुसंधान
परिहास	—	हास्य पूर्ण मनो विनोद

10.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. इनविजिबल डॉक्टर के जादुई कैप्सूल प्रेम और परिहास के बारे में विस्तार से बताएँ।
2. जीवन में सहजता और तर्क के महत्व पर विस्तार से प्रकाश डालें ।
3. मन की शांति का क्या अर्थ है ? इसे प्राप्त करने के कुछ तरीकों का वर्णन करें ।
4. हमारे मानव जीवन में आध्यात्मिकता का क्या महत्व है ?

10.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर:

- | | | |
|-----------------|--------------|--------------|
| 1. अभिव्यक्ति | 2. तर्कसंगत | 3. प्रक्रिया |
| 1. सत्य | 2. सत्य | 3. सत्य |
| 1. अध्यात्मिकता | 2. कार्यशाला | 3. सर्वोपरि |
-

10.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई – 11

अहितकर भोजन का ज्ञान

इकाई की रूपरेखा

- 11.0 उद्देश्य
- 11.1 प्रस्तावना
- 11.2 परिचय
- 11.3 फास्ट फूड के अंदर
- 11.4 फास्ट फूड से मोटापा बढ़ता है : जीवन का अमेरिकन तरीका
- 11.5 माँसाहारी आहार अनुशंसित नहीं
- 11.6 अल्कोहल पीना सख्त मना
- 11.7 शीतल पेय के हानिकारक प्रभाव
- 11.8 शब्दावली
- 11.9 निबंधात्मक प्रश्न
- 11.10 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 11.11 संदर्भ ग्रंथ

11.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- फास्ट फूड के अंदर क्या होता है?
- फास्ट फूड की वजह से मोटापा: जीवन जीने का अमेरिकन तरीका
- माँसाहारी आहार को लिया जाना उपयुक्त नहीं है
- शराब का सेवन सख्ती से वर्जित है
- शीतल पेय—स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते हैं

11.1 प्रस्तावना

वर्तमान समय में अधिकांश लोग तरह-तरह के रोगों जैसे रक्तचाप, मधुमेह, हृदयाघात आदि से पीड़ित है। ये सिर्फ अपने आप में एक रोग नहीं है बल्कि इन रोगों के साथ-साथ अन्य भी ढेर सारे रोगों को जन्म देने का कारण बनता है। अगर हम इन गंभीर बीमारियों के कारणों की ओर अपना ध्यान केंद्रित करें तो हमे हमारी आहार प्रक्रिया और हमारे द्वारा लिया जाने वाला भोजन इसके लिए काफी हद तक उत्तरदायी है। अस्वास्थ्यकर फास्ट फूड्स, मांसाहारी आहार, शराब और शीतल पेय हमारे अंदर मोटापा का कारण बनता है। अब यह बात किसी से भी छुपी हुई नहीं है कि मोटापा कई सारे गंभीर रोगों का मूल कारण होता है। इसलिए हमें अपने आपको फास्ट फूड से बचाया जाना काफी आवश्यक है क्योंकि यह सिर्फ मोटापा का कारण नहीं होता बल्कि हमारे जीवन काल को भी तेजी से कम करता है।

11.2 परिचय

हम खाने और पीने के लिए जिस भी खाद्य पदार्थ या पेय का उपयोग करते हैं वे सीधे-सीधे हमारे हृदय के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। अपनी आहार प्रक्रिया में सुधार लाकर हम वर्तमान स्वास्थ्य स्थितियों जैसे उच्च कोलेस्ट्रॉल, रक्तचाप और रक्त शर्करा पर नियंत्रण कर सकते हैं और यह भविष्य में होने वाले स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने में भी मदद कर सकता है।

11.3 फास्ट फूड के अंदर

पूरे विश्व में लाखों लोग इसकी खरीद के सूक्ष्म और न ज्यादा सूक्ष्म अप्रत्याशित परिणाम से अज्ञात रहते हुए और इस पर बहुत ज्यादा विचार किए बिना फास्ट फूड खरीदते हैं। वे मुश्किल से ही यह सोचते हैं कि यह खाना कहाँ से आया है। यह कैसे बनाया जाता है और यह उनके चारों तरफ के समुदाय के लिए क्या करता है। वे अपनी ट्रे को काउंटर से लेते हैं, एक टेबल खोजते हैं, एक सीट लेते हैं, कागज को हटाते हैं और अंदर डाल लेते हैं। पूरा अनुभव अस्थायी होता है और जल्दी ही भूला दिया जाता है।

हाल ही में हुए अध्ययनों ने पाया है कि कई फास्ट फूड में विषैले तत्व होते हैं, जो हृदय रोग, इनफ्लैमेटरी बाउल रोग, न्यूरोलॉजिकल समस्याएं, स्वप्रतिरोध विकार, और किडनी जैसी लंबी अवधि वाली बीमारियों को समय से पहले ले आता है और इस प्रकार जीवन काल को तेजी से कम करता है। निम्नलिखित तथ्य पाठकों के लिए आँख खोलने वाले हो सकते हैं।

मैकडोनाल्ड के हैम्बर्गर जैसे फास्ट फूड में खतरनाक पैथोजेन की उपस्थिति उपभोक्ता को बीमार बनाती है और कुछ मामलों में मृत्यु का कारण बनती है।

यूनाइटेड स्टेट्स में प्रतिदिन लगभग 2,000,000 लोग खाद्य जनित बीमारियों से रोगग्रस्त होते हैं, 900 अस्पताल में भर्ती हो जाते हैं और 14 मर जाते हैं। रोग नियंत्रण व रक्षा केंद्र के अनुसार अमेरिका की जनसंख्या का एक तिहाई से अधिक भाग प्रत्येक वर्ष खाद्य विषाक्तता के हमले से पीड़ित होता है। इन मामलों में अधिकांश न तो कभी प्राधिकरणों के पास रिपोर्ट किये जाते हैं और न ही उचित तरीके से पता किये जाते हैं। व्यापक रूप से फैली यह बीमारी जो पहचानी जाती है, वास्तविक रूप में होने वाले मामलों के एक छोटे से अंश का प्रतिनिधित्व करती है। इसका मजबूत साक्ष्य उपलब्ध है। यह कोई आकस्मिक घटना नहीं है कि पिछले कुछ दशकों में खाद्य संबंधी बीमारियों में उछाल आया है। लेकिन यह उन दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों की ओर भी ले जाता है जो उनकी तुलना में कहीं ज्यादा गंभीर होते हैं, जिनका पूर्व में विश्वास किया जाता था। खाद्य विषाक्तता के तीक्ष्ण चरण, डायरिया और गैस्ट्रो इंटेस्टाइनल गड़बड़ी के कुछ प्रारंभिक दिन साधारणतः अधिकांश मामलों में एक संक्रामक रोग के अति स्पष्ट संकेत हो सकते हैं।

अधिकांश रूप से ह्यूमनो डेफिशिएन्सी वायरस (एच.आई.वी.) के समान, जो एड्स के लिए उत्तरदायी है। ई. कोली. 0157: एच 7 बैक्टीरिया एक नया उत्पन्न हुआ पैथोजेन है, जिसका प्रसार नवीन सामाजिक और तकनीकी परिवर्तनों द्वारा सुसाध्य बनाया जा रहा है। ई. कोली 0157: एच 7 पहली बार 1982 में पता किया गया था। एच.आई.वी. का आने वाले साल में पता लगाया गया था। जो लोग एच.आई.वी. से संक्रमित हैं, वे कई सालों के लिए स्वस्थ रह सकते हैं, जबकि ई. कोली 0157: एच से संक्रमित मवेशी बीमारी के कुछ लक्षण दिखाता

है। ई. कोली 0157: एच 7 संभवतः 30 से 40 साल पहले कुछ मानवीय बीमारियों के लिए उत्तरदायी था। लेकिन विशाल फीडलॉट्स, बूचड़खाने और हैमबर्गर ग्राइंडर की वृद्धि इस पैथोजेन को राष्ट्र की खाद्य आपूर्ति में व्यापक रूप से फैलने के लिए साधन प्रदान करती है। अमेरिका का मांस उत्पादन इसके पहले कभी भी इतना केंद्रीकृत नहीं रहा। वर्तमान में तेरह बड़े पैकेजिंग हाउस यूनाइटेड स्टेट्स में उपयोग होने वाले बीफ का अधिकांश भाग काटते हैं। मांस पैकेजिंग सिस्टम, जो देश के फास्ट फूड चेन, समान प्रकार के बीफ की विशाल मात्रा की आपूर्ति के लिए बना हुआ था, ताकि मैकडोनॉल्ड के सभी हैमबर्गर का स्वाद एक समान रहे। यह बीमारी फैलाने के लिए एक व्यापक व्यवस्था साबित हुई है।

नया पहचाना गया खाद्य जनित पैथोजेन स्पष्ट रूप से जानवरों द्वारा एक विशेष दिशा में ले जाया जाता और फैलाया जाता है। 1996 में US डिपार्टमेन्ट ऑफ एग्रीकल्चर (यूएसडीए) द्वारा प्रकाशित राष्ट्रव्यापी अध्ययन में पाया गया कि, प्रसंस्करण ईकाई से लिए ग्राउंड बीफ के 7.5% सैंपल सैलमोनेला द्वारा प्रदूषित थे, 11.7% लिस्टीरिया मोनोसाइटोजेनीस से प्रदूषित थे, 30% क्लोसट्रीडियम पर फ्रीन्जेस द्वारा दूषित थे। ये सभी पैथोजेन लोगों को बीमार बना सकते हैं। लिस्टीरिया के कारण होने वाली खाद्य विषाक्तता में अस्पताल में भर्ती की जरूरत होती है और पाँच में से एक मामला घातक साबित होता है। यू.एस.डी.ए. के अध्ययन के अनुसार, ग्राउंड बीफ के 78.6% में माइक्रोब होता है, जो प्राथमिक रूप से फेसल पदार्थ द्वारा फैलते हैं।

पैथोजेन फास्ट फूड में फैलते हैं?

संक्रमित मवेशी से आने वाले पैथोजेन केवल फीडलॉट में ही नहीं, बल्कि बूचड़खाना और हैमबर्गर ग्राइंडर में भी फैलते हैं। सैंकड़ों मृत पशुओं के शरीर के रूप में एक गलती का परिणाम तेजी से बहुगुणित होता है। चाकू को प्रत्येक कुछ मिनट में साफ और गैर-संक्रमित करना होता है, कभी-कभी जो कर्मकार जल्दी में होते हैं, ऐसा करना भूल जाते हैं। एक दूषित चाकू उन प्रत्येक चीजों में कीटाणु फैलाता है, जिसे यह स्पर्श करता है। ज्यादा काम करने वाले बूचड़खाने में प्रायः अज्ञानी कर्मकार अच्छी हाइजीन के महत्व को हमेशा नहीं

समझते हैं। वे कभी-कभी भूल जाते हैं कि यह मांस अंतिम रूप से खाया जाना है। वे मांस को जमीन पर गिरा देते हैं और इसे वापस ढोने वाली पट्टी में रख देते हैं। वे मांस को ग्रास आकार के टुकड़े में नमकीन की भांति अपने स्टेरलाइजर में पकाते हैं, इस प्रकार स्टेरलाइजर को अप्रभावी रखते हैं। वे मांस में व्यापक प्रकार के पैथोजेन को आने का मौका देते हैं और संक्रमण होता है और अनजाने में बीमारी फैलाते हैं।

मामले को और खराब करते हुए, ग्राउंड बीफ बनाने के लिए उपयोग किये जाने वाले जानवर अधिकांशतः बीमारी जैसे और एंटीबायोटिक अवशेष से भरे होते हैं। औद्योगिक दुग्ध उत्पादन का दबाव उन्हें एक विशाल फीडलॉट के मवेशी की तुलना में अस्वस्थ भी बनाता है। डेयरी पशु चालीस साल तक का लंबा जीवन जी सकते हैं, किंतु उन्हें प्रायः चार साल की उम्र में काट दिया जाता है, जब उनका दूध कम होना शुरू होता है।

'फास्ट फूड नेशन' के लेखक मि. स्टीक स्कॉलसर लिखते हैं कि मैकडोनाल्ड अपने हैमबर्गर की आपूर्ति के लिए विशाल रूप से डेयरी मवेशियों पर निर्भर करता है, क्योंकि जानवर सापेक्षिक रूप से कम खर्चीले होते हैं, कम वसा वाले मांस उत्पादित करते हैं, और यह शेखी बघारते हैं कि इसका पूरा बीफ यूनाइटेड स्टेट्स में पैदा किया जाता है। वह समय बीत गया, जब हैमबर्गर मांस कसाई की दुकान के पीछे मिला करता था, बीफ के एक या दोनों तरफ से निकाला जाता था। मल्टीपल सेक्स सहभागियों की तरह जो एड्स महामारी फैलाते हैं, अधिकांश अमेरिकन ग्राउंड बीफ प्लांट्स में जानवरों के मिश्रण ने ई. कोली 0157: एच 7 के प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है। अब एक फास्ट फूड हैमबर्गर में दर्जनों या यहाँ तक कि सैकड़ों विभिन्न मवेशियों का मांस शामिल होता है।

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

1. मोटापा को अन्य भी ढेर सारी बीमारियों का कारण माना जाता है।
2. मोटापा हमारे आयुकाल को कम नहीं करता है।
3. फास्ट फूड में खतरनाक पैथोजेन की उपस्थिति उपभोक्ता को बीमार बनाती है।

11.4 फास्ट-फूड से मोटापा होता है: जीवन का अमेरिकन तरीका

बीसवीं शताब्दी के अधिकांश काल में, अमेरिकी मूल्यों और अमेरिकी जीवन शैली के विश्वव्यापी प्रसार में सोवियत यूनियन सबसे बड़े अवरोध की तरह खड़ा था। सोवियत संघ का विघटन एक अपूर्ववर्ती 'अमेरिकीकरण' की ओर ले गया, जो फिल्मों, सीडी, म्यूजिक विडियो, टेलीविजन शो, यूनाइटेड स्टेट्स के कपड़ों की बढ़ती लोकप्रियता में अभिव्यक्त हुआ। उन वस्तुओं से अलग फास्ट फूड, अमरीकी संस्कृति का एक रूप है, जिसे विदेशी उपभोक्ता शब्दशः उपभोग करते हैं। अमरीकियों की तरह खाने से पूरे विश्व के लोग कम से कम एक संदर्भ में अमेरिकियों की तरह दिखाई देने लगे हैं। यूनाइटेड स्टेट्स में पूरे विश्व में औद्योगिक देशों के बीच सर्वाधिक मोटापा दर पायी जाती है। अमरीकी वयस्कों के आधे से अधिक और अमरीकी बच्चों में लगभग एक तिहाई अब मोटे या अधिक भार के हैं। ये अनुपात पिछले कुछ दशकों के दौरान फास्ट फूड के उपभोग के साथ बढ़ा है। वर्तमान में अमेरिकियों के बीच की मोटापे की दर 1960 की तुलना में दो गुना है। अमरीकी बच्चों के बीच मोटापे की दर लेट 1970 की तुलना में दोगुना ऊंची है। जो लोग घर के बाहर ज्यादा खाना खाते हैं, वे अधिक कैलोरी, कम फाइबर और अधिक वसा का उपयोग करते हैं। एक बर्गर का आकार इसकी बिक्री बिंदु का मुख्य भाग बन गया है।

मोटापा जीवन काल घटाता है। यह यू.एस.ए. में धूम्रपान के बाद मृत्यु दर का दूसरा कारण है ।

अमेरिकन मोटापे की महामारी का लागत मूल्य, भावनात्मक दर्द और निम्न स्व. सम्मान के पार बहुत दूर तक विस्तारित होता है। यह यू.एस. में धूम्रपान के बाद मृत्यु दर का दूसरा सबसे बड़ा कारण है। सी.डी.सी. का अनुमान है कि लगभग 2,80,000 अमेरिकन अधिक वजन होने के प्रत्यक्ष परिणाम के रूप में प्रत्येक वर्ष मरते हैं।

मोटापे को हृदय रोग, कोलोन, कैंसर, पेट कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, मधुमेह, आर्थराइटिस, उच्च रक्त दाब, अनुवर्तता और स्ट्रोक से जोड़ा जाता रहा है। 1999 में अमेरिकन कैंसर सोसायटी द्वारा किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि ओवरवेट लोगों में प्रीमैच्योर डेथ की दर बहुत

ज्यादा थी। गंभीर रूप से ओवरवेट लोगों में सामान्य वजन के युवा लोगों की तुलना में चार गुना ज्यादा मृत्यु की संभावना थी।

11.5 माँसाहारी आहार अनुशंसित नहीं

अदृश्य डॉक्टर कहता है कि एक समय में पर्याप्त वनस्पतिक संसाधन के कारण सभी मनुष्य और जानवर शाकाहारी थे। धीरे-धीरे जैसे समय बदला पौधों की कमी ने कुछ जानवरों को माँसाहारी बनने के लिए बाध्य किया। उनके दाँत तेज नुकीले हो गए, जिससे वे मांस की चीड़-फाड़ कर सकें। जलवायु परिवर्तन के कारण जानवरों के भौतिक शरीर की संरचना भी बदल गई। उदाहरण के लिए, जिराफ के पास एक लंबी गर्दन है, क्योंकि जो पौधे उसके द्वारा खाये जाते हैं, काफी ऊँचाई पर होते हैं। एक ऊँट का शरीर रेगिस्तान के लिए उपयुक्त है आदि। शाकाहारी और मांसहारी जानवरों की निम्नलिखित संरचना उद्विकास की प्रक्रिया के दौरान प्रकृति द्वारा बनायी गयी थी।

माँसाहारी जानवरों की संरचना

- 1) उनके पास मांस के चीड़-फाड़ करने वाले लंबे नुकीले दाँत होते हैं।
- 2) उनकी लार में उच्च प्रोटीन वाले आहार को आसानी से पचाने हेतु एंजाइम होता है।
- 3) माँसाहारियों का गैस्ट्रिक रस अति अम्लीय होता, जिससे वे जानवरों में पाये जाने प्रोटीन को आसानी से पचा पाते हैं।
- 4) शरीर द्वारा प्रोटीन के ग्रहण करने के बाद उत्सर्जन के लिए, गैर फाइबर खाद्य के तीव्र संचलन के लिए जानवरों के आंत की लंबाई जानवर की लंबाई के समान होती है। क्योंकि वे शरीर में पाये जाने वाले प्रोटीन को आत्मसात करने और रेशा रहित (जो पचे नहीं हैं) खाद्य पदार्थ को मल द्वारा बाहर निकालने में प्रयोग किये जाते हैं। (जब ये जानवर शाकाहारी थे) वे स्वर्ण और रजत युग में उपलब्ध रेशा रहित प्रोटीन फल का उपयोग करते थे। इन फलों की समाप्ति ने ही उन्हें माँसाहारी बना दिया।

शाकाहारी जानवरों की संरचना

1. उनके पास नुकीले दाँत नहीं होते, काटने वाले दाँत होते हैं।
2. मानव लार में टायलिन होता है, जो मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट पाचन के लिए होता है।
3. गैस्ट्रिक रस का उत्सर्जन माँसाहारियों के गैस्ट्रिक रस उत्सर्जन का एक चौथाई भाग होता है। यह पादप प्रोटीन पाचन व स्वांगीकरण के लिए पर्याप्त परंतु जैविक होता है। यह प्रोटीन के पाचन और आत्मसात हेतु पर्याप्त नहीं होता है, जो प्राकृतिक रूप से अति अम्लीय होता है।
4. मनुष्यों में आँत बड़ी (शरीर की ऊँचाई का चार गुना) होती है। इसलिए बड़ी आंत के संचालन के लिए पादप प्रोटीन कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन पाचन और विटामिन के आत्मसात के लिए अत्यधिक रेशायुक्त वाले खाने की जरूरत होती है।

यह कहना गलत है "इस विश्व में सब कुछ सजीव (जीवन ऊर्जा रखने वाला) है। सभी जड़ी-बूटी और पौधे सजीव चीज हैं। इसलिए हम सभी लोग माँसाहारी हैं।"

यह निम्न कारणों से है

- 1) शाकाहारी जानवर या मानव पौधों के द्वारा तैयार किये गये अंतिम उत्पाद को खाते हैं। उदाहरण के लिए, अनाज (जो अगले पादप जीवन का बीज होता है।) और फल— इसमें बीज होता है खाने के लिए केवल गूदा होता है, अंतिम उत्पाद होते हैं।
- 2) मृत जानवर खाने के लिए काटे जाते हैं। इस प्रकार एक मनुष्य अपने पेट को कब्रगाह बनाता है।
- 3) जीवित पौधों, पेड़ों और जानवरों को काटना प्रकृति में एक पारिस्थितिक असंतुलन उत्पन्न करता है। हमारी आंतरिक प्रकृति (स्वभाव) बुरी आदतों द्वारा प्रदूषित होते हैं और बाहरी प्रकृति कुछ मानवों के द्वेषपूर्ण कार्यों द्वारा प्रदूषित होती है। लेकिन अब इन असंतुलनों में तालमेल बिटाने का समय आ गया है। इसके लिए प्रकृति के पाँच तत्त्वों को शुद्ध करने से

पहले हमें अपनी प्रकृति (स्वभाव) को शुद्ध करने की जरूरत है।

यह कहना भी गलत है कि जानवर खाद्य प्रोटीन में अतिसंपन्न होते हैं। यह निम्न कारणों से हैं:

- 1) यह सही है कि पशु खाद्य प्रोटीन संपन्न आहार है। लेकिन यह भी समान रूप से सत्य है कि ये पशु प्रोटीन केवल शाकाहारी जानवरों के शरीर में आसानी से पाचन और आत्मसात द्वारा पादप प्रोटीन से ही बनते हैं।
- 2) यूरोपीय देशों के माँस उद्योग, शाकाहारी जानवरों के शरीर में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने के लिए, हजारों एकड़ जमीन का उपयोग उच्च स्तर की दालें तथा अनाज जैसे जौ और ओट्स को अन्य देशों में निर्यात करने के लिए करते हैं।
- 3) एक सर्वेक्षण के अनुसार यह पाया गया कि 28 शाकाहारी व्यक्ति उतने ही संसाधनों पर जीवित रह सकते हैं, जो एक मांसाहारी के लिए खर्च होता है।
- 4) 1986 में यूरोपीय देशों में मांसाहार ने तबाही मचाई थी।

शाकाहारी जानवरों में प्रोटीन की मात्रा व वजन बढ़ाने के लिए सोयाबीन उत्तम है, लेकिन सोयाबीन की अपर्याप्त मात्रा के कारण उन्होंने एम.बी.एम. (मीट एवं बोन मील) जैसा विकल्प बनाया। इसे बेकार माँस और हड्डी द्वारा रासायनिक रूप से बनाया जाता था और बाजार में अनाज और पाउडर के रूप में उपलब्ध होता था।

यूरोप के सभी किसानों ने एम.बी.एम. को सोयाबीन के बदले में पुनर्स्थापित किया। क्योंकि शाकाहारी जानवरों की आंत एम.बी.एम. जैसे अति उच्च प्रोटीन आहार के लिए उपयुक्त नहीं होती है, और अधिकांश जानवर **बोवाइन स्पंजीफार्म इंसेफलोपैथी** (बी.एस.ई.) के रूप में जाने जानी वाली नई बीमारी के कारण मरने लगे।

यह बीमारी उन लोगों में भी फैली, जिन्होंने संक्रमित एनिमल प्रोटीन लिया। उस समय मनुष्यों में बी.एस.ई. बीमारी के 147 मामले पाये गए, जो बाद में मर गए। इसके चलते

यूरोपीय देशों से माँस के आयात पर प्रतिबंध लग गया और आगे चलकर जो कई मीट उद्योगों के बंद होने का कारण बना। इसलिए इंग्लैंड ने बीएसई और एमबीएम से संक्रमित सभी जानवरों को जलाने का आदेश दिया।

5) इसी प्रकार से डिब्बाबंद एनीमल प्रोटीन आहार के उपयोग से भी अनेक मौतें हुईं और संक्रमित एनिमल प्रोटीन से वायरस के फैलाव के कारण मस्तिष्क विकार भी उत्पन्न हुआ।

इनविजिबल डॉक्टर सभी मानव जीवों के लिए एनीमल प्रोटीन का उपयोग प्रतिबंधित करते हैं

यह निम्न कारणों से है:—

1. मानव शरीर संरचना मांसाहार के लिए उपयुक्त नहीं है।
2. पशु प्रोटीन अति अम्लीय होते हैं। इसमें बहुत ज्यादा यूरिक एसिड होता है, जो आर्थराइटिस, जोड़ों के दर्द, और माँसपेशी में दर्द उत्पन्न करता है। यह जोड़ों के माँस को भी पतला करता है।
3. एनीमल प्रोटीन में बहुत ज्यादा एड्रिनलिन और नॉरएड्रिनलिन संग्रहित होता है, जो जानवरों को काटते समय उत्पन्न भय के कारण भारी मात्रा में स्रावित होते हैं। यह संग्रहित एड्रिनलिन रक्त-दाब बढ़ाता है और शरीर में तनाव तथा थकान का कारण बनता है।
4. एनीमल प्रोटीन फाइबर रहित होते हैं। पाचन के बाद इसका बचा अंश आंत की कोशिकाओं से चिपक जाता है, जो बाद में कोलोन कैंसर का कारण बनता है। यह बड़ी आंत की गतिविधियों में बाधा उत्पन्न करता है और सोलर प्लेक्सस में जहरीले पदार्थों का प्रभाव बढ़ाता है, जिससे नाभिकीय उर्जा केंद्र में अवरोध पैदा होता है।
5. एड्रिनलिन की उपस्थिति के कारण मस्तिष्क की तरंगें 20 हर्ट्ज से ज्यादा बढ़ जाती हैं, जो तनाव उत्पन्न करती हैं, और हमारे व्यवहार को प्रभावित करती हैं, जो हमें चिड़चिड़ाहट और गुस्से की तरफ ले जाता है।

6. एनीमल प्रोटीन के पाचन हेतु उदर में अधिक उर्जा का दिशा-परिवर्तन निद्रा चक्र की अवधि को बढ़ा देता है। जागने के बाद भी आप थका हुआ महसूस करते हैं। डेल्टा तरंगें कम मात्रा में उत्पन्न होती हैं और कॉस्मिक उर्जा के प्रवाह को प्रतिबंधित करता है।

7. यह शरीर के सभी उत्तकों व कोशिकाओं में आध्यात्मिक उर्जा के उपयुक्त प्रवाह को अवरोधित करता है। शरीर में जहरीले पदार्थों का प्रभाव शरीर के औरा (AURA) को काला कर देता है, जिससे कॉस्मिक ऊर्जा का उत्सर्जन रुक जाता है। मुकुट चक्र और आज्ञा चक्र बंद हो जाते हैं। लोग मांसाहारी खाने के साथ शराब का भी सहारा लेते हैं। सभी आध्यात्मिक शक्तियाँ और मूल्य अचेतनावस्था में चले जाते हैं। हम जो देखते हैं, उसके सत्य होने की कल्पना करते हैं और अनुभव करते हैं कि यह जीवन का आनंद लेने का एकमात्र तरीका है।

8. कुछ लोग कहते हैं, "कुछ नहीं होता है।" जीवन का अर्थ आनंद लेना है। कौन जानता है भविष्य में क्या होगा? यह आनंद लेने का समय है, खाओ, पीयो और मौज लो।"

लेकिन सच्चाई यह है कि इस तरीके से आनंद उठाने का मतलब ऐंद्रिक सुख उठाना है। ऐंद्रिक अंगों द्वारा आनंद की एक सीमा है। इसलिए आनंद की उस सीमा को पार करने के लिए वह ड्रग्स और अल्कोहल की अधिक मात्रा का उपयोग कर एंडॉर्फिन और एंसाफालिन के कृत्रिम उत्पादन का सहारा लेते हैं। यह हमारे शरीर को ड्रग्स पर निर्भर बनाता है और ये चीजें व्यक्ति में चिड़चिड़ाहट और विद्रोह का अनुभव करता है। हमारा हार्मोन का प्राकृतिक स्त्राव थोड़ी देर के लिए रुक जाता है, जब तक कि इसे मानसिक, शारीरिक, आत्मिक व्यायाम द्वारा संभाला नहीं जाता है।

9. आजकल माँस खाना धार्मिक समारोहों का एक भाग बन गया है। देवी (काली/दुर्गा) भी बलि स्वीकार करती हैं। यह अंधविश्वास है। बिना आध्यात्मिकता के विज्ञान पंगु हो गया है।

वास्तव में देवी/देवता बलिदान के लिए हमारा अंहकार (मैं) चाहते हैं। लेकिन इंसान मासूम जानवरों को बलि का बकरा बनाकर अपना उल्लू सीधा करते हैं। जापानी, लोग जब माँस खाते हैं, वे यह स्वीकार करते हैं कि मरा हुआ जीव उनका एक भाग बनने जा रहा है।

लेकिन एक आदमी तब आश्चर्य करेगा जब उनकी तशतरी का मरा हुआ जीव, क्या कभी मरना स्वीकार करेगा।

10. वास्तव में जब हमारे पास स्वर्णिम औरा (आभामंडल) होता है, तभी आध्यात्मिक ऊर्जा उत्पन्न होने लगती है। ऐसा तब होता है, जब हम अल्फा या डेल्टा तरंग में होते हैं। यह शेरनी के दूध के समान है। शेरनी के दूध को संग्रहित करने के लिए सोने के बर्तन की जरूरत होती है, अन्यथा वह खराब हो जाता है। समान रूप से आध्यात्मिक ऊर्जा हमारे पूर्ण चक्र में स्वर्णिम बर्तन में रखी जा सकती है। अन्यथा एक आदमी अपने अंदर उठने वाले आध्यात्मिक पक्ष को सर्वोच्च नहीं मान सकता।

11. इसके अलावा यह भी प्रमाणित है कि शाकाहारी के पास ज्यादा सहनशक्ति और ज्यादा ऊर्जा होती है। क्योंकि उनका खाना कम ऊर्जा से पच जाता है और शेष ऊर्जा अन्य शारीरिक गतिविधियों के लिए चली जाती है।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. मांसाहारी आहार इनविजिबल डॉक्टर द्वारा नहीं है।
2. शाकाहारी आहार के पाचन के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है।
3. मांसाहारी आहार हमारे शरीर में ऊर्जा के प्रवाह को कम करता है।

11.6 अल्कोहल पीना सख्त मना

इनविजिबल डॉक्टर कहता है कि अल्कोहल का उपभोग न केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, बल्कि मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए और ज्यादा हानिकारक है। वह इसे निम्न दिए गए कारणों के चलते सख्ती से मना करता है:

1. ड्रिंक्स में इथाइल अल्काइल होता है। इसकी उपस्थिति देशी शराब में 35 से 50%, बीयर में 4 से 8% और वाइन में 8 से 15% और कुछ दवाओं में 4% तक होती है।

अल्कोहल प्रभाव— यदि आप 8% से अधिक अल्कोहल लेते हैं, यह केंद्रीय तंत्रिका को शिथिल करता है और आंतरिक ऊर्जा केंद्रों को अवरोधित करता है। इस प्रकार जो लोग शराबी हैं, वे अपने शरीर के अंगों को नियंत्रित करने में असमर्थ होते हैं, और यह बोली और कार्य द्वारा नकारात्मक और बेकार फाइलों के स्व-सक्रियता को तीव्र बनाता है। “जब एक हल्के नशे वाले व्यक्ति को सूचित किया गया कि उसकी पत्नी विधवा हो गई।” उसने चिल्लाना शुरू किया “अरे! मेरी पत्नी विधवा हो गई।”

2. अल्कोहल का नियमित अंतर्ग्रहण शरीर के विटामिन बी कांप्लेक्स कंटेन को बर्बाद करता है और चक्षुदृष्टि, हृदय, यकृत को प्रभावित करता है और अल्सर, अपाचन, नपुंसकता, अनिद्रा इत्यादि का कारण बनता है।

3. वेजन समाज के अनुसार (जो अल्कोहल के खिलाफ जागरूकता निर्मित करता है) उच्च गुणवत्ता की अधिकांश शराब में मछली, तेज जिलेटिन और इसिनग्लास होता है। इसिनग्लास भी जिलेटिन का एक प्रकार है, जो स्टरजन मछली के ब्लैडर से प्राप्त किया जाता है। इसका प्रयोग प्राथमिक रूप से वाइन और बीयर को शुद्ध करने के लिए किया जाता है। जबकि जिलेटिन का चमड़ा, हड्डी और मांस के रसायनों को एकसाथ उबालकर और गाढ़ा करके तैयार किया जाता है। यह मस्तिष्क ज्वर या इंसेफेलाइटिस का कारण बनता है।

4. एंटी ऑक्सिडेंट पूरक, विटामिन ई व सी मस्तिष्क कोशिकाओं की रक्षा करता है और न सुनने की बीमारी के साथ जुड़ी हुई क्षति को कम करता है। कोई भी ड्रिंक, जो अल्कोहल के 8% से अधिक रखता है, मस्तिष्क कोशिकाओं को अप्रभावी और संवेदनहीन बनाता है। ये ऑक्सिडेंट के रूप में जाने जाते हैं और अनेक मस्तिष्क कोशिकाओं की मृत्यु का कारण बनते हैं और 65 वर्ष की उम्र से अधिक के लाखों लोगों को प्रभावित कर अल्जाइमर का कारण बनते हैं।

5. ब्राजील में किया गया एक छोटा सा अध्ययन सुझाता है कि मेलाटोनीन हार्मोन, जो स्लीप-वेक चक्र को मदद करता है, माइग्रेन को रोकने में भी मदद कर सकता है। लेकिन अल्कोहल और ड्रग प्राकृतिक मेलाटोनिन हार्मोन के स्त्राव को रोकता है। यह जागने-सोने

के चक्र को गड़बड़ करता है और इनसोमनिया का कारण बनता है तथा ड्रग/अल्कोहल पर निर्भर नींद के लिए बाध्य करता है।

माइग्रेन से पीड़ित 34 लोगों पर किये गये अध्ययन से यह सिद्ध किया गया था, जिन्हें तीन महीने के लिए बिस्तर पर जाने से पहले 3 ग्राम में मेलाटोनिन दिया गया था। 78% ने कहा कि माइग्रेन का अटैक आधा तक गिर गया था, 25% को लेकर जिनका सरदर्द अचानक गायब हो गया था। डॉक्टर कहते हैं कि मेलाटोनिन मस्तिष्क रसायनों को अनुकूलित करने में समर्थ है जो कि माइग्रेन पीड़ित लोगों में संतुलन से बाहर होता है।

6. पीने वाले कहते हैं, "आपको सामाजिक अभिजनों का साथ देना होगा। यह एक परंपरा, प्रथा आदि है।" लेकिन सभी धर्म शराब के उपभोग को प्रतिबंधित करते हैं। यह सात दुर्गुणों में से एक है। यह मानसिक उत्तेजना, बुद्धि की समाप्ति, जल्दी/गलत निर्णय, गलत कार्यों के लिए पछताना इत्यादि की ओर ले जाता है।

7. सत्य मूल्यों के साथ स्वयं सिद्धि हमें एक मूल्ययुक्त आत्मा बनाती है। दुर्गुण हमारे आत्मा को मूल्यहीन (एक पैसे का मूल्य नहीं) बनाते हैं। स्वप्न और अपने आध्यात्मिक शक्ति को अनुभव करें, सम्मान के योग्य और आदर्श व्यक्ति होने के लिए अपने लक्ष्य को प्राप्त करें।

8. अपने आप को बदलने के लिए परिस्थितियाँ निर्धारित न करें, बल्कि शुरूआत करें। वास्तविक अर्थ में आध्यात्मिक नेता बनें। सोचें कि मैं परिवर्तन का केंद्र हूँ। जब मैं बदलूँगा, तभी विश्व अनुकरण करेगा।

9. निम्नलिखित मूल्यवान कथनों को याद रखें:

(अ) विलियम शेक्सपीयर ने कहा, "शराबियों का चेहरा न तो उसकी माँ द्वारा पसंद किया जाता है और न ही पत्नी द्वारा"।

(ब) जॉन मिल्टन ने कहा, "शराब द्वारा मानवजीव के स्वास्थ्य और धन की बर्बादी अकेले ही सभी विश्वयुद्धों के कारण हुई बर्बादी से अधिक होती है।"

(स) महात्मा गांधी ने कहा, "शराब सभी पापों की जननी है।" यही कारण है कि शराब और माँस के उपयोग की बुरी आदत मन को प्रदूषित करती है।

(द) जापानी कहावत है, "पहले आदमी शराब को पीता है, बाद में शराब आदमी को पीती है।"

11.7 शीतल पेय के हानिकारक प्रभाव

एक शीतल पेय (जिसे सोडा, पॉप, कोक, सोडा पॉप, Fizzy पेय, टॉनिक, Seltzer, मिनरल, स्पार्कलिंग जल, Lolly पानी या कार्बोनेटेड पेय भी कहा जाता है) एक पेय पदार्थ होता है जिसमें विशिष्ट रूप से जल (अक्सर कार्बोनेटेड पानी हालांकि हमेशा नहीं), आमतौर पर एक स्वीटनर और स्वादिष्ट बनाने वाले मसाले का एजेंट शामिल होता है। स्वीटनर के रूप में चीनी, उच्च फलशर्करा कॉर्न सिरप, फलों का रस, चीनी के विकल्प (आहार पेय के मामले में) या इनमें से कुछ के संयोजन का उपयोग हो सकता है। शीतल पेयों में कैफीन, रंग, संरक्षक और अन्य सामग्रियाँ शामिल हो सकती हैं।

शीतल पेयों को 'हार्ड ड्रिंक्स' (मादक पेय) के विपरीत 'अल्कोहल रहित' कहा जाता है। शीतल पेय में अल्कोहल की थोड़ी सी मात्रा मौजूद हो सकती है लेकिन पेय को गैर अल्कोहलिक माना जाता है। अगर अल्कोहल की मात्रा कुल मात्रा का 0.5 प्रतिशत से कम हो। फलों का रस, चाय और इस तरह के अन्य गैर अल्कोहलिक पदार्थ इस परिभाषा के मुताबिक शीतल पेय हैं लेकिन आमतौर पर इन्हें इस रूप में निर्दिष्ट नहीं किया जाता है।

बोस्टन विश्वविद्यालय के चिकित्सा संकाय के शोधकर्ताओं द्वारा 2007 में प्रकाशित किए गए एक अन्य अध्ययन में यह बताया गया कि नियमित रूप से एक शीतल पेय का सेवन भी आपके स्वास्थ्य के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। इस अनुसंधान को 6,000 मध्यम आयु वर्ग के पुरुषों और महिलाओं पर चार वर्षों तक किया गया था। प्रतिदिन एक या एक से अधिक सोडा पीने वाले लोगों में उपापचयी सिंड्रोम होने की संभावना 50 प्रतिशत तक ज्यादा होती है। मोटापा, कमर के आसपास अत्यधिक वसा, अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर का

कम होना, उच्च रक्तचाप और उपापचयी सिंड्रोम आपके अंदर हृदय रोग या स्ट्रोक की संभावनाओं को दोगुना करते हैं और ये आपको मधुमेह की ओर भी ले जा सकते हैं।

शीतल पेय के दुष्प्रभाव

सोडा के खट्टे मीठे दुष्प्रभाव

सोडा हमारे लिए बुरा है हमने इसके ढेर सारे कारणों को जाना है। यह कुछ नहीं बल्कि चीनी युक्त पानी है। यह किसी भी पोषक तत्व से रहित है। यह हमें मोटापा और मधुमेह की ओर ले जाता है। यह सुक्रालोज और अन्य कृत्रिम मिठास उत्पन्न करने वाली सामग्रियों का दुष्प्रभाव ही है जिससे हमारी याददाश्त काफी प्रभावित होती है।

अजीब स्थानों में अजीब वसा

सोडा उद्योग के लिए नवीनतम बुरी खबरों में एक यह है कि डेनमार्क के शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि **Non-diet** सोडा का सेवन जिगर और कंकाल की मांसपेशियों के आसपास वसा की जमावट में नाटकीय रूप से वृद्धि करते हैं और इन दोनों का योगदान इंसुलिन प्रतिरोध और मधुमेह के रूप में होता है। अध्ययन से यह भी पता चला है कि जो लोग छः महीनों तक प्रतिदिन सोडा का सेवन करते हैं उनमें जिगर के आसपास वसा होने की संभावना में 132–142 प्रतिशत वृद्धि, कंकाल वसा में 117–221 प्रतिशत वृद्धि और ट्राइग्लिसराइड रक्त वसा और अन्य अंगों में वसा इकट्ठा होने की संभावना में 30 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई। उनके खपत में भी पानी या दूध जैसे पेय पदार्थों को लेने वालों की तुलना में कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 11 प्रतिशत की वृद्धि देखी गई।

डाइट सोडा भी मोटापा बढ़ाता है

यह जानकर आप आश्चर्यचकित नहीं होंगे कि सोडा के रूप में लिया जाने वाला चीनी वजन बढ़ाता है लेकिन आश्चर्य करने वाली बात यह है कि डाइट सोडा भी वजन बढ़ाती है। टेक्सास स्वास्थ्य विज्ञान केन्द्र विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने 10 साल के लिए 475 वयस्कों पर नजर रखी और उन्होंने यह निष्कर्ष निकाला कि सोडा पीने वाले लोगों में बिना

सोडा पीने वाले लोगों की तुलना में 10 वर्ष के दौरान कमर की परिधि में 76 प्रतिशत वृद्धि हुई थी। जिन लोगों ने प्रतिदिन दो डाइट सोडा पिया उनके कमर में 500 प्रतिशत का विस्तार देखा गया। चूहों पर किए गए एक अलग अध्ययन के बाद शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया कि **Aspartame** की वजह से रक्त शर्करा का स्तर बढ़ता है जो वजन के बढ़ने का कारण होता है। जब आपके यकृत का सामना अत्यधिक ग्लूकोज से होता है तो यह शर्करा शरीर में अतिरिक्त शर्करा के रूप में बदल जाती है।

जल्दी उम्रदराज होना

डाइट हो या रेगुलर सभी प्रकार के कोला में फॉस्फेट या फॉस्फोरिक एसिड शामिल होता है। यह एक कमजोर एसिड होता है जो कोला को उनका तीखा स्वाद देते हुए उनके ज्यादा दिनों तक भी खराब न होने की संभावना को बढ़ाता है। हालांकि यह कई सारे पूर्ण खाद्य पदार्थों जैसे मांस, डेयरी उत्पाद और नट्स में भी मौजूद रहता है लेकिन अत्यधिक फास्फोरिक एसिड दिल और गुर्दे की समस्याओं, मांसपेशियों की हानि और ऑस्टियोपोरोसिस का कारण होता है और एक अध्ययन यह भी यह सुझाव देती है कि इसकी वजह से बुढ़ापा भी जल्दी दिखने लगता है। **FASEB** जर्नल के 2010 के एक अंक में प्रकाशित एक अध्ययन में यह पाया कि चूहों को दिया गया अत्यधिक फॉस्फेट बिना बढ़े हुए फॉस्फेट स्तर की तुलना उनके पाँच सप्ताह पहले मृत्यु का कारण बना। हमारे लिए यह परेशान करने वाली बात हो सकती है कि सोडा निर्माताओं ने पिछले कुछ दशकों में अपने उत्पादों में फॉस्फोरिक एसिड के स्तर में काफी वृद्धि किया है।

जल प्रदूषण

शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि डाइट सोडा में उपयोग किया जाने वाला कृत्रिम मिठास जलमार्ग में प्रवेश करने से पहले न तो हमारे शरीर में विश्लेषित होता है न ही उन्हें अपशिष्ट जल उपचार संयंत्रों में पकड़ा जाता है। 2009 में स्विस वैज्ञानिकों ने अपशिष्ट जल उपचार संयंत्र, नदियों और स्विटजरलैंड में झीलों से पानी के नमूनों का परीक्षण किया और उन्हें उनमें डाइट सोडा में इस्तेमाल किए जाने वाले **Acesulfame K**, **Sucralose** और

Saccharin के स्तरों का पता चला। अमेरिका में 19 नगर निगम के पानी की आपूर्ति के हाल के एक परीक्षण में प्रत्येक में **Sucralose** की उपस्थिति का पता चला। अभी तक यह स्पष्ट नहीं हो पाया है कि इन निम्न स्तरों का हमारे जीवन पर क्या प्रभाव है लेकिन पिछले अनुसंधानों से यह पता चला है कि नदियों और झीलों में पाया जाने वाला **Sucralose** उसमें पाये जाने वाले कुछ जीवों के आहार प्रक्रिया में बाधा उत्पन्न करता है।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. शीतल पेय का नियमित सेवन भी स्वास्थ्य के लिए होता है।
2. शीतल पेय का सेवन हमें और की ओर ले जाता है।
3. डाइट सोडा भी हमारे लिए काफी है।

11.8 शब्दावली

फास्ट फूड	–	ऐसा खाना जो तुरंत तैयार किया एवं परोसा जा सके
पैथोजन	–	रोगजनक, रोगाणु
हाइजीन	–	स्वास्थ्यबर्द्धक
ओवरवेट	–	उम्र के हिसाब से अधिक वजन
अनुशंसित	–	जिसको लेने की सलाह दी जाए

11.9 निबंधात्मक प्रश्न

1. फास्ट फूड में क्या क्या शामिल होता है और यह मोटापा बढ़ाने का कारण कैसे होता है।
2. माँसाहारी आहार और अल्कोहल का लिया जाना कैसे हानिकारक है ।
3. शीतल पेय क्या होते हैं और इसके हानिकारक प्रभाव क्या हैं ?

11.10 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. अनुशंसित 2. कम 3. आध्यात्मिक

अभ्यास प्रश्न: 3

1. हानिकारक 2. मोटापा, मधुमेह 3. हानिकारक

11.11 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई-12

पोषण युक्त आहार

इकाई की रूपरेखा

- 12.0 उद्देश्य
- 12.1 प्रस्तावना
- 12.2 परिचय
- 12.3 खाद्य पदार्थों के वर्ग
- 12.4 आहार विशेषज्ञों की राय
- 12.5 संतुलित या पोषण युक्त आहार
- 12.6 स्वस्थ फास्ट फूड
- 12.7 शब्दावली
- 12.8 निबंधात्मक प्रश्न
- 12.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 12.10 संदर्भ ग्रंथ

12.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे।

- खाद्य पदार्थों के वर्ग
- आहार विशेषज्ञों की राय
- एक अच्छी तरह से संतुलित या पौष्टिक आहार क्या है?
- अदृश्य डॉक्टर के लिए स्वस्थ फास्ट फूड विकल्पों के प्रकार

12.1 प्रस्तावना

पोषण शरीर के आहार की जरूरत से संबंधित भोजनों का सेवन किया जाना है । अच्छे पोषण से युक्त पर्याप्त मात्रा में लिया जाने वाला संतुलित आहार जो नियमित शारीरिक गतिविधि के साथ लिया जाता है, एक अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला होती है । अपर्याप्त पोषण से युक्त आहार का लिया जाना हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर बनाता है जो हमारे रोगी होने, अपर्याप्त शारीरिक और मानसिक विकास और कम उत्पादकता की संवेदनशीलता में काफी वृद्धि का कारण होता है । अतः हमें अपनी आहार प्रक्रिया को इस तरह सुव्यवस्थित करना चाहिए जो हमें पर्याप्त पोषण प्रदान करते हों ।

12.2 परिचय

भोजन जीवित प्राणियों के लिए एक प्राथमिक आवश्यकता है। भोजन ऊर्जा प्रदान करता है, कोशिकाओं और ऊतकों के क्षतिग्रस्त हिस्सों की मरम्मत में मदद करता है और विकास और प्रजनन के लिए आवश्यक नई सामग्री भी बनाता है। हमारे शरीर द्वारा जिसे आसानी से पचा लिया जाए वही उसके लिए सर्वोत्तम भोजन है। यही कारण है कि ग्लूकोज को बहुत कमजोर और बीमार लोगों के शरीर में इंजेक्ट किया जाता है। यह आसानी से पचते हुए जल्दी ही ऊर्जा प्रदान करता है।

12.3 खाद्य पदार्थों के वर्ग

आयुर्वेद और योग के अनुसार व्यक्ति के भौतिक, मानसिक व आध्यात्मिक विकास के लिए आहार उत्तरदायी होता है। चूंकि भोजन जीवन-शक्ति का स्रोत है, भोजन में कमियाँ शरीर में बीमारियों को उत्पन्न करता है। यही कारण है कि हमें ग्रहण किए जाने वाले भोजन की पोषकता के बारे में अवश्य जानना चाहिए।

भारत में आयुर्वेद और योग, आहार के तीन वर्ग बताते हैं;

1. सात्विक (शुद्ध या सर्वोच्च गुणवत्ता)

2. राजसिक (मध्यम गुणवत्ता)

3. तामसिक (निम्न गुणवत्ता)

1. सात्विक— सात्विक भोजन शरीर के स्वास्थ्य को बनाए रखता है, इसे शक्ति और तेजस्विता देता है, बीमारी के बदले प्रतिरक्षा प्रदान करता है और भौतिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक संतुलन प्रदान करता है। इसलिए सात्विक का अर्थ आदर्श या श्रेष्ठ गुणवत्ता युक्त भोजन है। ऐसा भोजन आसानी से पच जाता है और यूरिक एसिड या ऐसे ही अन्य जहरीले पदार्थ शरीर में उत्पन्न नहीं होने देता। सात्विक भोजन लेने या आदर्श आहार लेने से व्यक्ति लंबे समय तक बिना किसी बीमारी से पीड़ित हुए अपनी शक्ति को सुरक्षित रख सकता है।

सात्विक भोजन में फल, सब्जियाँ, हरे सलाद, मसूर की दाल, दूध, दही, पनीर, ताजा मक्खन, पहाड़ी बादाम, अखरोट और सूखे फल, शहद, चावल और ऐसे व्यंजन जिसमें थोड़ी मात्रा में गेहूँ के आटे का प्रयोग किया जाता हो।

2. राजसिक— इन दिनों यह सोचा जाता है कि राजसिक वर्ग में एक संतुलित आहार के अंतर्गत शाकाहारी और थोड़ा बहुत माँसाहारी आता है। सात्विक भोजन के कुछ मिले-जुले पदार्थ जैसे पिघला हुआ मक्खन, चीनी, मिठाइयाँ, भुना हुआ भोजन, मांस, मछली, अंडे इत्यादि। दुर्भाग्य से भोजन के यह दोनों प्रकार तले-भुने जाते हैं, उनमें अत्यधिक मसाले होते हैं, साथ ही चटनी (सॉस) के साथ परोसे जाते हैं, जिनसे स्वाद तो बढ़ता है, पर इससे भोजन के सात्विक व अन्य तत्वों को नुकसान पहुँचाता है, जिसके कारण बीमारी व विकार उत्पन्न होते हैं।

यदि खाने को उबाला जाता है, जैसे मांस, मछली, बंदगोभी, पालक इत्यादि तो इनके आवश्यक व महत्वपूर्ण तत्व बर्बाद हो जाते हैं। इसलिए भोजन को भाप से पकाना आवश्यक है। खाद्य पदार्थों को प्राकृतिक आर्द्रता व ताप की न्यूनतम मात्रा का प्रयोग करते हुए पकाना चाहिए।

योग किशोरों व वयस्कों को 45 वर्ष की उम्र तक राजसिक भोजन (मध्यम गुणवत्ता) संयत मात्रा में लेने की अनुमति देता है। योग उन लोगों को, जिनकी उम्र पचास वर्ष के ऊपर है या जिन्होंने आध्यात्मिक पथ चुना है, को राजसिक भोजन के लिए मना करता है, उन्हें केवल सात्विक भोजन लेना चाहिए।

3. तामसिक— तामसिक वर्ग (निम्न गुणवत्ता) में वो भोजन आते हैं जो बासी, अस्वच्छ, सड़ा हुआ, खराब या सूख गया हो। यह मनुष्य के भौतिक व मानसिक संतुलन पर विपरीत प्रभाव डालता है।

अम्लीय और क्षारीय भोजन

यह ज्ञात हो कि शरीर को पोषण और जीवनशक्ति रक्त प्रवाह के माध्यम से प्राप्त होता है। आयुर्वेद के अनुसार भोजन को दो वर्गों में बांटा जा सकता है— क्षारीय और अम्लीय। एक समूह मुख्य रूप से क्षारीय रक्त बनाता है और दूसरा मुख्यतः अम्लीय रक्त बनाता है।

1. अम्लीय भोजन— अम्लीय भोजन का कार्य है शरीर को ऊर्जा प्रदान करना तथा शरीर में पाई जाने वाली कमियों को दूर करना।

अम्लीय वर्ग में मछली, मांस, अंडे और चावल आते हैं, क्योंकि वे अम्लीय रक्त बनाते हैं।

2. क्षारीय भोजन— क्षारीय भोजन स्नायु ग्रंथि, अस्थिमज्जा जैसे अंगों को पोषण प्रदान करता है। यह इन अंगों के लिए गतिकारक शक्ति है यह शारीरिक व मानसिक रूप से मानव मशीन को कार्य करने के लायक बनाती है। यह कीटाणुओं को नष्ट करता है और शरीर को बीमारियों से बचाता है।

क्षारीय समूह में (पाचन के बाद क्षारीय रक्त प्रदान करता है) ये खाद्य पदार्थ आते हैं— मिठाईयाँ, खट्टे फल, हरी सब्जियाँ, मसूर के कई प्रकार, दूध, दही, मक्खन और शहद। सभी खनिज लवण और विटामिन जो क्षारीय समूह में पाए जाते हैं, वे सब इन्हीं में पाए जाते हैं।

3. न तो अम्लीय न ही क्षारीय भोजन— चिकने खाद्य पदार्थ, जैसे मक्खन, तेलों से बनी चर्बी,

सूअर की चर्बी, इत्यादि। ये खाद्य पदार्थ के दोनों ही समूहों से संबद्ध नहीं है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों का भरें।

1. आयुर्वेद और योग के आधार पर भोजन को श्रेणियों में विभाजित किया गया है।
2. सात्विक भोजन हमें बनाए रखता है।
3. उच्च ताप पर पकाए जाने से भोजन का तत्व खत्म हो जाता है

12.4 आहार विशेषज्ञों की राय

1. मानव शरीर के लिए उचित मात्रा में क्षारीय या अम्लीय रक्त की मात्रा क्या होनी चाहिए, इसके लिए आहार विशेषज्ञों में मत वैभिन्न्य है। कुछ का मानना है कि यह 80% क्षारीय और 20% अम्लीय होना चाहिए, जबकि कुछ का मानना है कि 75% क्षारीय और 25% अम्लीय होना चाहिए।
2. आयुर्वेद के विद्वानों के अनुसार सात्विक रक्त (रक्त की शुद्धतम कोटि) में 60 से 70% क्षारीय रक्त होता है। यदि क्षारीय रक्त का अनुपात 60 और 50% तक हो, तो यह राजसिक कोटि (मध्यमकोटि) का रक्त कहलाता है।
3. यदि अनुपात 50% से भी कम है। तो यह तामसिक (निम्नकोटि) का रक्त है और इसमें गंभीर बीमारी होना निश्चित है। इसका अर्थ है कि रक्त अत्यधिक अम्लीय है और यह क्षारीय तत्वों को नुकसान पहुंचा सकता है। यही कारण है कि हमें रक्त में संतुलन को बनाए रखने के लिए ज्यादा सावधानी रखनी चाहिए तथा अपने आहार को नियमित करते हुए ऐसे भोजन के बारे में जानकारी रखनी चाहिए, जो प्रधानतः क्षारीय तत्व युक्त हों।
4. तले हुए खाद्य पदार्थ, तेल में पकाए हुए व्यंजन, मक्खन से बनाए हुए केक, केसीन आदि

अन्य ऐसे वसायुक्त पदार्थ हैं, जिन्हें स्वस्थ व्यक्तियों के द्वारा भी अत्यंत कम मात्रा में लिया जाना चाहिए।

5. लीवर और अग्नाशय पाचन तंत्र की ग्रंथियाँ हैं। इन पर जब अत्यधिक भोजन का भार पड़ता है तो वे कमजोर हो जाती हैं। फलस्वरूप ठीक ढंग से काम नहीं कर पाती और बीमारी की ओर ले जाती हैं। इसलिए स्वस्थ या बीमार दोनों ही प्रकार के व्यक्तियों को इस प्रकार के भोजन से अत्यधिक सावधानी बरतनी चाहिए। एक संतुलित और पोषण युक्त भोजन शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है।

6. यदि लोग उचित ढंग से खाने के बारे में जानकारी रखें, तो वे आध्यात्मिक व मानसिक दोनों रूपों में विकास करेंगे, कम से कम 100 वर्षों के लिए स्वस्थ और सशक्त रह सकते हैं।

7. **ओमेगा 3 वसायुक्त अम्ल**— ओमेगा 3 हड्डियों के लिए अच्छा हो सकता है। परड्यू विश्वविद्यालय के आहार विशेषज्ञ ब्रूस वाटकिन्स ने पाया है कि ओमेगा 3 पेरियोस्टोम (ऐसे ऊतक जो लंबी हड्डियों को ढकते हैं) के साथ हड्डी निर्मित करने वाली कोशिकाओं को उत्तेजित करता है। यह अखरोट, फ्लैक्स के बीज, कैनोला के तेल, और हरी पत्तीदार सब्जियों में पाया जाता है।

8. **क्रोमियम**— विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार विश्व में मधुमेह रोगियों की संख्या 2025 तक 1997 के 143 मिलियन के दुगुने से भी ज्यादा बढ़कर 300 मिलियन तक हो जाएगी। इसे नियमित करने का एक अच्छा तरीका यह होगा कि चीनी व सफेद आटे के सेवन में कमी की जाए। किंतु उभरते हुए तथ्य इस बात की सलाह देते हैं कि आपको अपने क्रोमियम के स्तर को बढ़ाने के बारे में भी विचार करना चाहिए। क्यों? वैज्ञानिक इस बात को लंबे समय से जानते हैं कि क्रोमियम चीनी के मेटाबॉलिज्म (उपापचय) में भाग लेता है। जब भी शरीर संचित ग्लूकोज का प्रयोग करता है क्रोमियम की आवश्यकता पड़ती है। अब शोधों से यह पता चला है कि यह खनिज डायबिटिक और प्रीडायबेटिक रोगियों के इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाता है। कोशिकाओं में स्थित इंसुलिन ग्रहण करने वाले तत्त्वों की

संख्या और इसकी क्रियाविधि को तीव्र करता है।

चूंकि क्रोमियम की बहुत थोड़ी मात्रा की ही आवश्यकता होती है उसे आसानी से भोजन में प्राप्त किया जा सकता है। अनुसंधानों से स्पष्ट है कि हम में से अधिकांश इसकी कुछ कम मात्रा ले रहे हैं क्योंकि शायद हम बहुत अधिक शोधित कार्बोहाइड्रेट का प्रयोग कर रहे हैं। इसलिए क्रोमियम को बढ़ाने वाले ब्रोकोली, सेब और अन्य उत्पादों का सेवन बढ़ाना चाहिए, जिससे क्रोमियम से चीनी की मात्रा में कमी हो सके। वर्तमान में इसकी बताई गई मात्रा 25 से 35 माइक्रोग्राम प्रतिदिन है।

9. अन्य संस्तुतियों का वर्णन विटामिन और खनिज चार्ट में है।

10. विशेष आवश्यकताएँ— विटामिन और खनिज की आवश्यकता उम्र और लिंग से प्रभावित होती है।

महिला विटामिन Mh और कैल्शियम	बड़े वयस्क (ओल्डर एडल्ड्स) विटामिन B₁₂
कुछ मल्टी— विटामिन किसी पोषक तत्व की पर्याप्त मात्रा नहीं देते अतः उम्र के अनुसार अनुपूरक की आवश्यकता पड़ती है।	इस अवस्था में इसका अवशोषण कठिन है, इसलिए वरिष्ठ नागरिकों को इसकी अधिक आवश्यकता होती है।
लेहा वे औरतें जिन्हें मासिक धर्म होता है उनमें प्रत्येक 10 में से किसी एक में इसकी कमी होती है जिससे कमजोरी और थकान होती है।	विटामिन—Mh बड़े वयस्कों को इसे सूर्य के प्रकाश से संश्लेषित करने में परेशानी होती है अतः 70 वर्ष के बाद इसकी अधिक मात्रा की आवश्यकता होती है।
	कैल्शियम 50 के बाद इसकी मात्रा में 20% की वृद्धि।

11. **नए विकल्प**— सही मात्रा में खनिज और विटामिन लेना ही स्वास्थ्य में सुधार का एकमात्र रास्ता नहीं है। नए शोधों से पता चला है कि प्राकृतिक स्रोतों के अलावा अमीनों अम्ल, वसा, बैक्टीरिया और पौधों के रसायन भी लाभदायक हैं।

(अ) पौधों से जुड़े रसायन— फलों और सब्जियों में सैकड़ों मददगार यौगिक पाए जाते हैं। अध्ययन से पता चलता है कि टमाटर में पाया जाने वाला लाइकोपेन प्रोस्टेट कैंसर के खतरे को कम करता है। खाने को हल्का पकाना रसायन के अवशोषण में मदद करता है।

(ब) वसा युक्त अम्ल— ओमेगा 3 वसीय अम्ल हृदय के स्वास्थ्य के लिए मददगार है। यह यौगिक धमनियों में रक्त को जमने से रोकता है। बहुत सारे अध्ययनों में यह पाया गया है कि वे लोग, जो ओमेगा 3 यौगिक नियमित तौर पर लेते हैं उनमें हृदयाघात की संभावना में कमी आती है।

(स) एमीनो एसिड— ये छोटे अणु विकास के लिए आवश्यक है। हाल ही के एक अध्ययन में पता चला कि जिन चूहों को 'लियूसिन' प्रोटीन दिया गया था, उनमें मांसपेशी निर्माण वाले प्रोटीन के टूटने की दर धीमी रही। अगर इस निष्कर्ष को मानवों के ऊपर लागू किया जाय तो अमीनों अम्ल के प्रयोग से मांसपेशियों के नुकसान दर को कम किया जा सकता है।

(द) प्रोबायोटिक— दही में पाए जाने वाले बैक्टीरिया, आँतों में पाए जाने वाले सहायक बैक्टीरिया को बनाए रखने में सहायक होते हैं। ये फायदेमंद जीवाणु नुकसानदेह जीवाणुओं को बाहर कर देते हैं, यह डायरिया के उपचार में सहायक होते हैं, साथ ही एंटीबायोटिक के हमले से उत्पन्न घाव को भी उपचारित करता है।

दही (योगर्ट)— बहुत अच्छा प्रोबायोटिक

भारत में दही का प्रयोग प्रत्येक खाने में होता है। यह एक बहुत अच्छा प्रोबायोटिक है और पोषण का भी अच्छा साधन है। यह लंबे समय तक तंदरुस्ती और पौरुष बनाए रखता है यह जीवन को भी लंबा करता है। दही के बहुत सारे फायदे हैं, इसका प्रोटीन आसानी से पच जाता है और कैल्सियम सहजता से आत्मसात कर लिया जाता है। दही के द्वारा आंतों में

उत्पन्न किया जाने वाला विटामिन बी. समूह बहुत लाभकारी है। ताजी दही खाने से अत्यधिक गैस और पेट का भारीपन धीरे-धीरे समाप्त हो जाता है।

12. शहद का प्रयोग करें (भोजन का शानदार स्रोत और टॉनिक) : मधुमक्खियाँ शहद की सबसे बड़ी निर्माता हैं। मिठाई निर्माता, जो अपनी सारी कुशलता, प्रवीणता व अन्य बहुत सारे घटकों को मिलाकर जितनी मीठी और स्वास्थ्यवर्द्धक मिठाई बनाने का दावा कर सकता है, मधुमक्खियाँ उससे ज्यादा मीठा और स्वास्थ्यवर्द्धक शहद पैदा करती हैं।

आयुर्वेद के अनुसार, शहद एक प्राकृतिक जीवंत खाद्य पदार्थ है। इसमें मधुमक्खियों द्वारा फूलों से एकत्रित पराग होता है। इसमें मानव शरीर को जीवंत बनाने की अनोखी विशेषता होती है। यह एक महत्वपूर्ण पोषक और एक महत्वपूर्ण टॉनिक है। इसलिए इसे इसी रूप में खाया जा सकता है। इसे पचाना और आत्मसात करना भी आसान है। गर्भवती महिलाओं के भोजन में इसका प्रयोग किया जाना चाहिए क्योंकि यह दूध उत्पन्न करता है। जन्म के समय बच्चे को उसके प्रथम आहार के रूप में शहद देना चाहिए।

शहद ऊर्जा का भी अतुलनीय स्रोत है। यह मांसपेशियों को मजबूत करता है और स्नायुतंत्रों को शांत रखता है। यह व्यक्ति की निद्रा में सहायक है और कमजोर हृदय को मजबूती प्रदान करता है। पेट और थकानयुक्त मस्तिष्क को स्वस्थ और तरोताजा रखता है। शहद बड़ी आँत की गतिविधियों का प्रभावी ढंग से नियमन करता है और हड्डियों में कैल्सियम इकट्ठा करने वाले एजेन्ट के रूप में कार्य करता है। यह कीटाणुओं को मारता है और शरीर को बीमारियों से मुक्त होने में मदद करता है। यह भी पाया गया है कि शहद से ऐसे कीटाणु बढ़ नहीं सकते, जो बीमारियों के वाहक होते हैं। इसे संतरे के रस और कॉड लीवर के तेल के साथ विकल्प के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। अपने ऐंटीसेप्टिक गुणों के कारण यह ठंड से बचाव, फ्लू, गले में सूजन, कफ, नजला, जुकाम और पैर के दर्द में काफी उपयोगी सिद्ध होता है।

एनीमिया और कब्ज में भी शहद एक उपयोगी उपचार है। इससे रक्त संचार और यकृत के कार्यों में सुधार होता है। इसके अन्तर्गत बहुत से विटामिन और कार्बनिक अम्ल पाए जाते हैं

जो भोजन के पाचन में सहायक होते हैं, और बीमारियों से रक्षा करते हैं। यदि कोई व्यक्ति थका हो, अवसाद में हो। तो एक गिलास गर्म पानी में एक चम्मच शहद डाल कर लेने पर तत्काल ऊर्जा मिलती है। शहद और भिंगे हुए बादाम दिमागी सुस्ती को दूर करते हैं। यह दिमाग के लिए टॉनिक की तरह है। एक दर्जन बादाम लेकर उसे रात में गर्म पानी में भिंगोए सबेरे उसके छिल्के उतार कर, दो चम्मच शहद के साथ कुछ दिनों तक लें। आप ऊर्जावान और जीवंतता महसूस करेंगे।

13. अदरक, एक अच्छी औषधि- यह एक मसालेदार जड़ है जो खाना बनाने में काम आता है। यह सीरप के रूप में भी प्रयुक्त होता है और चिकित्सकीय कार्यों में भी इसका प्रयोग होता है। इसे इसी रूप में या चूर्ण के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। यह शरीर के तापमान को बनाए रखने तथा उसको नियमित करने में महत्वपूर्ण है। अदरक में विटामिन सी, आयोडीन, आयरन, पोटैशियम, और सल्फर पाया जाता है। यह ऑर्थराइटिस और गठिया में बहुत उपयोगी है। शरीर के दर्द को दूर करता है और ठंड से मुकाबला करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसे सूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। अदरक पाचन में सहायक है इसलिए स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। इसका प्रयोग केक और बिस्कुट बनाने में भी किया जा सकता है।

अत्यधिक मसालेदार होने के कारण इसके उपयोग में सावधानी बरती जानी चाहिए। इसके सर्वाधिक लाभ के लिए इसे निम्न तरीके से प्रयोग करना चाहिए। एक ताजा अदरक का टुकड़ा लें, उसे थोड़ी मात्रा में घिसें (आधा चम्मच) इसे सूप या तैयार सब्जियों में सुगंध व स्वाद के लिए परोसने से पहले मिलाएं।

अदरक को चाय के रूप में भी लिया जा सकता है, इसमें शहद और नींबू की कुछ बूंदें मिलाकर और जायकेदार बनाया जा सकता है।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ।

1. एनीमिया और कब्ज में भी शहद एक उपयोगी उपचार है।

2. दही एक बहुत अच्छा प्रोबायोटिक नहीं हैं।
3. विटामिन और खनिज की आवश्यकता उम्र और लिंग से प्रभावित होती है।

12.5 संतुलित या पोषण युक्त आहार क्या है?

संतुलित या पोषण युक्त भोजन में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, लवण और खनिज की पर्याप्त मात्रा प्राप्त होती है। भोजन की जो मात्रा ग्रहण की जाती है, उसे शरीर की आवश्यकता के अनुसार होना चाहिए। शरीर को पोषण की मात्रा के साथ-साथ बेहतर गुणवत्ता की भी आवश्यकता होती है। क्योंकि यही शरीर की कोशिकाओं में उचित अनुपात में जीवनदायी शक्ति प्रदान करता है।

इसलिए भोजन के सभी घटकों को एक निश्चित अनुपात 4:1:1 में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा को लेना चाहिए। साथ में आवश्यकता के अनुसार द्रव, विटामिन, खनिज लवण लेने चाहिए, जिससे आहार संतुलित बन सके।

हम जो भी खाएं उसे ताजा, स्वच्छ व पोषण युक्त होना चाहिए। जहां तक संभव हो, अनुसंचारित चिकना व तला हुआ भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि वे यकृत के लिए अस्वास्थ्यकर होते हैं। ऐसा आहार लिया जाना चाहिए जिसमें कच्चे खाद्य पदार्थों की अधिक मात्रा हो, जैसे—हरे सलाद, सब्जियाँ, फल, अनाज, दूध और दूध के उत्पाद (पनीर और दही), शहद, ताजे फल और सब्जियों के रस स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।

यद्यपि, भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के लिए भोजन की आवश्यकता उनके उम्र, लिंग, उनके द्वारा किए जा रहे कार्यों की प्रकृति, उनके भौतिक व मानसिक स्थिति पर निर्भर करती है। फिर भी प्रत्येक व्यक्ति के लिए कैलोरी की अनुकूलतम खपत की मात्रा नीचे दी गई है—

वयस्क की स्थिति	कैलोरी की मात्रा
24 घंटे आराम	1700 कैलोरी
टेबल पर काम करने वाले	2500–3000 कैलोरी

साधारण कार्य के लिए 3000–5000 कैलोरी

भारी कार्य के लिए 3500–6000 कैलोरी

एक वयस्क को औसतन 3000 कैलोरी की आवश्यकता होती है। 12 वर्ष के ऊपर के बच्चों और गर्भवती महिलाओं को कुछ ज्यादा कैलोरी की आवश्यकता होती है।

चिकित्सा विज्ञान ने इस बात की पुष्टि की है कि अधिक खाने से असंख्य कैलोरी शरीर में आत्मसात कर जाती हैं जो बाद में शरीर में वसा के रूप में एकत्रित हो जाती है और शरीर को कमजोर बना देती है।

अच्छे संतुलित आहार के लिए तीन तथ्य महत्वपूर्ण हैं—

1. प्रथम : व्यक्ति को अच्छा पोषण युक्त भोजन करना चाहिए, जिससे उसके शरीर को जीवन शक्ति व ऊर्जा मिल सके।

2. द्वितीय : व्यक्ति को संयत रूप से खाना चाहिए जैसे भूख से थोड़ा कम, इससे शरीर हल्का, सक्रिय और ओजस्वी महसूस करता है। आवश्यकता से अधिक भोजन शरीर को पस्त बनाता है, स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाता है, दक्षता में कमी और जीवन को छोटा करता है।

3. तृतीय : भोजन को अच्छी तरह चबा कर खाना चाहिए और लार के साथ मिलाना चाहिए। इससे पाचन व आत्मसात करने में मदद मिलती है। प्रत्येक कौर को 10 से 15 बार तक चबाना चाहिए, जिससे वह लार में मिलकर पेस्ट के रूप में परिवर्तित हो जाए और अंततः रस बन जाए। खाना धीरे-धीरे, चबाकर आराम से खाना चाहिए, तथा खाते समय सकारात्मक मानसिक अभिवृत्ति होनी चाहिए। रात के खाने में विशेषकर सोने से ठीक पहले भारी खाने से परहेज करना चाहिए। असंतुलित आहार हमेशा बुरा होता है। यह खराब स्वास्थ्य का कारण बनता है, इससे कुछ उत्तकों में असमान वृद्धि होती है। यह रंग रूप को खराब करता है तथा झुर्रियां पड़ती हैं। आँखों व कानों को कमजोर करता है। अत्यधिक मोटापा या अत्यधिक थकान आदि उत्पन्न करता है। अतः हमें जहां तक संभव हो सके, संतुलित आहार लेना चाहिए।

विभिन्न खाद्य पदार्थों के कैलोरी मूल्य

खाद्य के प्रकार	कैलोरी मूल्य प्रति OZ
दूध	20
आलू	20
जैम	80
ब्रेड	65
चीनी	100
पनीर	100
मक्खन	200

प्रोटीन का महत्व

शरीर के एक बड़े हिस्से के निर्माण के लिए प्रोटीन उत्तरदायी है तथा यह बीमारियों से हुई कमी को पूरा करने में भी महत्वपूर्ण है। प्रोटीन ग्रहण करते समय सावधानी रखनी चाहिए क्योंकि इसकी अत्यधिक मात्रा लेने पर यह स्वास्थ्य के लिए खतरनाक भी हो सकता है।

प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थ

सोयाबीन, मूंगफली, मटर, मसूर की दाल, पनीर, दूध का प्रोटीन (केसीन) शक्तियुक्त दूध— ये सभी खाद्य पदार्थ प्रोटीन से भरे होते हैं। सब्जियाँ, दूध और फल भी प्रोटीन से युक्त होते हैं, किन्तु कम मात्रा में।

वसा का महत्व

यह शरीर के तापमान को सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक होते हैं। ये हमें शक्ति प्रदान करते हैं, टेन्डोन्स की आपूर्ति को बनाए रखते हैं और हमें खोई हुई ऊर्जा को पाने में मदद करते हैं। वसा की एक निश्चित मात्रा न होने पर हम कई बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। जैसे ठंड, कफ, न्यूमोनिया, ट्यूबरकुलोसिस (टी.बी.) इत्यादि।

वसायुक्त खाद्य पदार्थ

जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, सूरजमुखी का तेल इत्यादि। ताजा मक्खन बहुत से चिकनाई युक्त पदार्थ जिनका रसोईघर में प्रयोग होता है, सभी में वसा पाया जाता है जैसे अखरोट, पिस्ता-बादाम, पहाड़ी बादाम, सोयाबीन, चावल, मसूर दाल, आटा, मिल्क पाउडर, पनीर आदि। खाने के दौरान यह ध्यान रखना चाहिए कि हम इनको अधिक मात्रा में न खाएं क्योंकि ये अम्ल (एसिड) उत्पन्न करते हैं, जिससे अपच की स्थिति पैदा हो सकती है।

कार्बोहाइड्रेट का महत्व

ये पाचन में सहायक होते हैं, किन्तु यदि इनको अत्यधिक में मात्रा लिया जाए तो इनका पूरा आत्मसात नहीं हो पाता। फलस्वरूप स्वास्थ्य और सक्रिय जीवन पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

कार्बोहाइड्रेट युक्त खाद्य पदार्थ

इस श्रेणी में निम्न आते हैं—

1. ऐसे सभी खाद्य पदार्थ, जो चीनी प्रदान करते हैं— जैसे शहद, गन्ना, चुकन्दर, अंगूर, मोलासेज आदि।
2. ऐसे सभी खाद्य पदार्थ, जिसमें स्टार्च पाया जाता है जैसे चावल, आटा, मटर, मसूर की दाल, इमली, हल्दी, मक्का आदि।
3. उच्च मात्रा में कार्बोहाइड्रेट रखने वाले खाद्य पदार्थ— चुकन्दर, आलू, प्याज, गाजर, मूली, नारियल, मूंगफली और अन्य तैलीय पदार्थ, फल जैसे— आम, खजूर, केला, अंजीर। मसाले जैसे— ईलाइची, धनिया, अदरक, लौंग और जीरा।
4. निम्न मात्रा में कार्बोहाइड्रेट वाले खाद्य पदार्थ— उपरोक्त के अतिरिक्त अन्य प्रकार की सब्जियाँ, फल और मसाले।

वे, जो योग का अभ्यास करते हैं, विशेषतः यदि वे आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर हैं, तो वे लैक्टो-वेजेटेरियन भोजन ग्रहण करते हैं जिसमें फल, सब्जियाँ, अनाज, अखरोट, बादाम, दूध

और दूध से बने उत्पाद, शहद और अशोधित चीनी आदि आते हैं।

यह भोजन शरीर की ग्रहण करने व त्यागे जाने प्रक्रिया के बीच उचित संतुलन बनाए रखता है जिससे शरीर का स्वास्थ्य सुरक्षित रहता है। इसके साथ ही एकाग्रता और ध्यान की शक्ति भी काफी हद तक इन क्रियाओं पर निर्भर करती है।

अनुभवों से यह प्रकट हुआ कि योग की उच्च अवस्था में मांसाहार सुस्ती लाता है, स्पाइनल कॉलम को अस्वस्थ कर जैविक स्थिति उत्पन्न करता है। बाद में पूरा शरीर भी अस्वस्थ हो जाता है। योग, आयुर्वेद के प्रयोगों, तथ्य, चिकित्सा विज्ञान के परीक्षणों से भी स्पष्ट हो चुका है कि दूध शरीर को वे सभी प्रोटीन दे सकता है, जिसकी उसे आवश्यकता होती है। स्पाइनल कॉलम के स्वास्थ्य सक्रियता और शक्ति को यह आगे बढ़ाता है। यही कारण है कि योगियों ने दूध को सर्वाधिक महत्वपूर्ण आहार और गाय को पवित्र पशु कहा है।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. शरीर के एक बड़े हिस्से के निर्माण के लिए उत्तरदायी है।
2. शरीर के तापमान को सुरक्षित रखने के लिए आवश्यक होते हैं।
3. योगियों ने को सर्वाधिक महत्वपूर्ण आहार माना है।

12.6 स्वस्थ फास्ट फूड लें

बहुत तेज ना जायें

एक युवा अधिकारी बहुत तेजी से अपनी नई चमचमाती जगुआर कार की ओर जाने के लिए एक पड़ोस की गली से होकर जा रहा था।

जैसे ही उसकी कार जा रही थी, तभी एक ईंट उसके साइड दरवाजे से तेजी से टकराई! उसने कार रोकी और उस स्थान पर पीछे गया, जहाँ से ईंट फेंकी गयी थी। वह तब कार से बाहर निकला और नजदीक खड़े लड़के को पकड़ा। उसे खड़ी हुई कार की तरफ

धकेलते हुए बोला, "यह सब क्या था और तुम कौन हो?" यह एक नई कार है और इसकी मरम्मत में काफी पैसे खर्च होंगे। तुमने ऐसा क्यों किया?

छोटा-बच्चा क्षमा याचना कर रहा था, "प्लीज महाशय, मैं माफी चाहता हूँ, मैं नहीं जानता मुझे क्या करना था ? उसने याचना की, "मैंने ईट फेंकी क्योंकि किसी को रोकना चाहता था।" आँसूओं से भरे चेहरे से उसने एक जगह की ओर इशारा किया और कहा "वह मेरा भाई है।" उसने कहा, "वह अपने व्हील चेयर से नीचे गिर पड़ा। मैं उसे ऊपर नहीं उठा सका।" बच्चे ने अब रोते हुए चकित अधिकारी से कहा "क्या आप उसे फिर से उसकी व्हीलचेयर में बिठाने में मेरी मदद करेंगे? वह घायल है और मैं उसे उठा नहीं सकता।"

यह बात सुनकर, अधिकारी ने जल्दी से विकलांग लड़के को वापस व्हीलचेयर में उठाकर रख दिया। फिर उसने एक रूमाल लिया और सावधानी के साथ उसके चोटों को साफ किया। एक तेज नजर डालते हुए उससे कहा, "सब कुछ ठीक हो जाएगा।"

"आपका धन्यवाद भगवान का आप पर आशीर्वाद हो" कृतज्ञ लड़के ने उस अजनबी अधिकारी से कहा।

दयालुता भरी दृष्टि से अधिकारी उस बच्चे को देखता रहा। वह घर की तरफ की गली के किनारे अपने व्हीलचेयर को नीचे धकेलते हुए चला गया।

वह बोझिल मन से कार की तरफ जाने लगा। नुकसान साफ दिख रहा था, किंतु अधिकारी ने साइड के दरवाजे में हल्के से गड़ढे की मरम्मत की ओर ध्यान भी नहीं दिया। हमेशा इस धटना की याद बनाए रखने के लिए अधिकारी ने कार की मरम्मत कभी नहीं करवाई।

"जिंदगी में इतना तेज ना चलें कि किसी को आपका ध्यान प्राप्त करने के लिए आप पर ईट फेंकनी पड़े।"

ईश्वर हमारी आत्मा को कहते हैं। कभी-कभी जब हमारे पास सुनने का समय नहीं होता, फिर उसे हमारे ऊपर एक ईट फेंकनी पड़ती है।

30 वर्ष से ऊपर के लिए ऊर्जा की जरूरतें

लिंग (कि ग्राम)		उम्र 30 से 60 वर्ष सक्रियता				उम्र > 60 वर्ष सक्रियता	
		बी एम आर	बैठने वाला	हल्का	भारी	बी एम आर	बैठने वाला
पुरुष	45	1325	2110	2518	3313	1040	1664
	50	1380	2208	2622	3450	1105	1768
	55	1435	2296	2777	3588	1170	1872
	60	1485	2376	2822	3713	1235	1976
	65	1540	2464	2926	3850	1295	2072
	70	1595	2552	3031	3988	1360	2176
	75	1650	2640	3135	4125	1425	2280
	महिला	40	1120	1792	2128	2800	965
	45	1160	1856	2204	2900	1015	1624
	50	1200	1920	2280	3000	1065	1704
	55	1240	1984	2356	3100	1115	1784
	60	1285	2056	2442	3213	1165	1864
	65	1325	2120	2518	3313	1215	1944

	70	1365	2184	2594	3413	1265	2024
--	----	------	------	------	------	------	------

इनविजिबल डॉक्टर के लिए विभिन्न प्रकार के स्वास्थ्यकर फास्ट फूड के विकल्प

अ. भुना हुआ फलाफिल (पकाने व बनाने में केवल 45 मिनट)

लोगों की संख्या : 8

सर्विंग साइज : 130 ग्राम

सामग्री—

2 कप चिकपिस (मटर)

1/2 कप कटा हुआ पुदीना

1/4 चम्मच हिंग

1/4 चम्मच नमक

1/4 चम्मच काली मिर्च,

1 चम्मच बेकिंग सोडा

1 चम्मच धनिया

1 चम्मच जीरा

1/4 चम्मच लाल मिर्च

1 सोया खाखरा टुकड़ों में कटा हुआ।

तैयार करने के निर्देश :

सभी इंग्रेडिएंट्स को फूड प्रोसेसर में डालकर अच्छी तरह मिलाएं। 16 पैटीज में बनाएँ। एक नॉन स्टिक बेकिंग ट्रे में इसे रखें और जब तक भूरा न हो जाए 180 डिग्री पर सेंके।

प्रति सर्व में पोषक तत्व :

कैलौरी— 180 कैलोरी

कार्बोहाइड्रेट्स— 28.6 ग्राम

प्रोटीन— 6.1 ग्राम,

वसा— 3.7 ग्राम।

बी. कैलोरीफिक चपाती (भुना हुआ खाकरा)

सर्विग की संख्या : 1 (3 चपाती)

सामग्री :

सोया आटा—20 ग्राम

रागी आटा—20 ग्राम

गेहूँ आटा—20 ग्राम

चना आटा—20 ग्राम

घी—10 ग्राम

जीरा पाउडर—1/2 चम्मच

नमक—स्वादानुसार

पानी—गूँथने के लिए (जितना आवश्यक हो)

विधि:

1 थोड़े से पानी और घी के साथ गूँथे और नमक तथा जीरा पाउडर मिलाएँ।

2 गूँथे हुए आटे की लोई बनाएँ। इन्हें बेले और एक गर्म तवे पर सेंके।

3 एक एल्युमिनियम फॉयल या एक हवाबंद डिब्बे में इन्हें बंद करें।

(अधिक समय तक ताजा रखने लिए)

प्रतिसर्व पोषक तत्व :

कैलोरी—289 किलो कैलोरी

कार्बोहाइड्रेट — 37 ग्राम

प्रोटीन—10 ग्राम

वसा—7 ग्राम

सी. मसालेदार मसूर की पेटिज

सर्विग की संख्या —41

सामग्री—

1 कप सूखी हुई हरी मसूर

तीन कप पानी

1 बड़ा आलू

अच्छी तरह कसा हुआ

1/2 चम्मच हींग या जीरा जैसा अन्य मसाला

1/4 कप हल्का सालसा या 1/4 डब्बा बंद

कटा हुआ टमाटर और 1 ताजी मिर्च

पतले कटे हुए, 1/4 घर का बना ब्रेड नमक स्वाद के लिए (जरूरी नहीं), तलने के लिए वनस्पति तेल।

निर्देश :- मसूर को 1/2 घंटे के लिए लगभग 3 कप पानी में पकाएँ। जब मसूर पक रहा हो, एक मध्यम आकार के मिक्सिंग बाउल में रोटी के टुकड़े को छोड़कर अन्य सभी इंग्रेडिएण्ट्स को मिला लें। मसूर को जल्दी से निकाल लें और बांकी इंग्रेडिएण्ट्स को इसमें मिला दें। घर बना हुआ रोटी का टुकड़ा मिला दें और मिश्रण को 10 मिनट के लिए छोड़ दें। यह सचमुच में गाढा नहीं होना चाहिए। यह बहुत नम होना चाहिए। अलग गिरने वाले पैटीज के बारे में चिंता ना करें, क्योंकि कच्चे आलू से निकलने वाले स्टार्च जैसे ही पकेगा बर्गर को साथ में मिला लेगा। पैटीज के रूप में बनाएँ और या तो कुकी सीट पर सेंके या बनने तक नॉनस्टिक पैन में तलें। सामान्यतः पेटीज काफी गीलापन जुटा लेता है, जिससे आपको ग्रेवी या किसी प्रकार की चटनी की आवश्यकता नहीं होती। लेकिन यदि आप चाहते हैं, टमाटर की चटनी या सालसा अच्छा है।

प्रति सर्व पोषक मूल्य :

कैलोरी—290

कार्बोहाइड्रेट— 44 ग्राम

प्रोटीन—19 ग्राम

वसा—6 ग्राम

डी. ठंडी चाय :

सर्विंग की संख्या—1

सामग्री :

अदरक—5 ग्राम

नींबू—1 मध्यम आकार का

कम तेज चाय का मिश्रण—1 कप

नमक—एक चुटकी

मिर्च—1 चुटकी

भुना हुआ जीरा—1 चुटकी

मिंट—3-4 पत्ते

स्वाद के लिए कृत्रिम स्वीटनर।

विधि :

1. अदरक काटें और निचोड़ कर रस निकालें।
2. नमक, मिर्च, जीरा, अदरक रस, नींबू का रस, कृत्रिम स्वीटनर चाय में मिलाएँ।
3. चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ
4. मिंट की पत्तियों से गार्निश करें
5. सर्व करें

प्रति सार्विंग पोषक तत्व :

कैलोरी— नगण्य

कार्बोहाइड्रेट— नगण्य

प्रोटीन— नगण्य

वसा— नगण्य।

ई. नींबू की ऐल

नंबर ऑफ सार्विंग—1

सामग्री :

अदरक—5 ग्राम

नींबू—मध्य आकार का
सोडा वाटर: एक बोतल
नमक—एक चुटकी
मिर्च—एक चुटकी
मिंट—3-4 पत्तियाँ
स्वाद के लिए कृत्रिम स्वीटनर

विधि:

1. अदरक को काटें और भींचकर रस निकालें ।
2. नमक, मिर्च, क्यूमिन बीज, अदरक रस, नींबू रस, सोडा वाटर में कृत्रिम स्वीटनर मिलाएँ ।
3. चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ ।
4. मिंट की पत्तियाँ मिलाएँ ।
5. सर्व करें ।

प्रति सर्व पोषक तत्व :

कैलोरी— नगण्य
कार्बोहाइड्रेट—नगण्य
प्रोटीन—नगण्य
वसा—नगण्य ।

पाचन के लिए अच्छा

एफ. सोया कॉफी

सर्विंग की संख्या —11

सामग्री —

सोयाबीन—10 ग्राम
स्किल्ड दूध (या स्किल्ड पाउडर प्लस गर्म/ ठंडा पानी)
स्वाद के लिए कृत्रिम स्वीटनर,

हरा कार्डमम पाउडर— एक चुटकी ।

विधि :-

- 1 एक गर्म बर्तन में सोयाबीन को भुनकर तैयार करें (नॉनस्टिक ओपेन पैन)
2. बींस को पिसकर पाउडर बना लें ।
3. स्कीम्ड दूध (या दूध पाउडर और पानी) को हरा कार्डमम गर्म या ठंडे के साथ मिलाएँ ।
4. स्वीटनर – चम्मच से अच्छी तरह मिलाएँ ।
- 5 सर्व करें ।

प्रति सर्व पोषक तत्व :

कैलोरी— 85

कार्बोहाइड्रेट—10 ग्राम

प्रोटीन—8 ग्राम

वसा—2 ग्राम

जी. विवक फिक्स—

सर्विंग की संख्या: 1 बाउल ।

सामग्री :

कार्नाप्लेक— 20 ग्राम

भुना हुआ चिकपिस (नमकीन) 20 ग्राम

भुना हुआ ड्राई नट (नमकीन) 20 ग्राम

काजू, बादाम, भुनी हुई मूँगफली—10 ग्राम

सूखा खजूर—10 ग्राम

विधि :-

सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला के एक हवाबंद डब्बे में रखें ।

प्रति सर्व पोषक तत्व :

कैलोरी— 282

कार्बोहाइड्रेट— 23 ग्राम

प्रोटीन 14 ग्राम

वसा—15 ग्राम।

एच. एनर्जी बूस्टर

सर्विंग की संख्या—

1 बाउल (250 से 300 ग्राम)

सामग्री

पनीर (कच्चा): 30 ग्राम

टमाटर—75 ग्राम

गाजर—50 ग्राम

शिमला मिर्च—50 ग्राम

खीरा—50 ग्राम

1/2 नींबू

यदि हो तो अंकुरित अनाज—50 ग्राम,

स्वाद के लिए एक हरी मिर्च या काली मिर्च।

विधि—

1 सभी इंग्रेडिएंट्स को अच्छी तरह मिला लें और एक हवाबंद डब्बे में रखें

2. सर्विंग की वांछित संख्या के अनुसार मात्रा बढ़ा लें।

प्रति सर्व पोषक मूल्य—

कैलोरी—125

कार्बोहाइड्रेट—9.5 ग्राम

प्रोटीन—8 ग्राम

वसा—7 ग्राम।

आई. फ्रूट प्लैटर :

सर्विंग की संख्या— 1 (1/2 प्लेट)

सामग्री —

केला— 1 छोटा

सेब: 1 छोटा

चिकू: 1 छोटा

पोमेग्रेनेट—100 ग्राम (छिला हुआ)

मीठा नींबू—1 छोटा

पपीता: 10 ग्राम (स्टिक)

विधि:

- 1 केला, सेब और मीठे नींबू को काटें।
- 2 चिकू को वर्गाकार में काटें।
- 3 पोमेग्रेनेट और पपीता स्टिक को मिलाएँ
- 4 एक हवा बंद डिब्बे में रखें
- 5 सर्व करें

प्रति सर्व पोषक तत्व :-

कैलोरी—80 कैलोरी

कार्बोहाइड्रेट— 20 ग्राम

प्रोटीन—नहीं

वसा—नहीं।

विशेष रूप से तैयार किया हुआ यह पदार्थ विटामिन, खनिज और ताजगी से भरपूर होता है, ऊर्जा स्तर को बनाए रखने के लिए बीच-बीच में लिए गए नमकीन के समान ही अच्छा है।

फ्रूट सलाद में फ्लैक्स के बीज या तेल मिलाना एक अति उत्तम उपाय है, जो कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित करने के लिए आवश्यक ओमगा 3 वसा अम्ल प्रदान करता है। यह कैलोरी और वसा मात्रा को बढ़ायेगा (लेकिन यह एक अच्छा आहारिय वसा है।)

जे. क्लोज्ड सैंडविच :

सर्विंग की संख्या— 1

सामग्री :

पूर्णत : ब्राउन ब्रेड— 2

मक्का— 15 ग्राम (ताजा)

पनीर— 5 ग्राम

शिमला मिर्च— 5 ग्राम

बंद गोभी— 5 ग्राम

टमाटर— 50 ग्राम (1 1/2 छोटा)

स्वाद के लिए नमक या मिर्च मिलाएँ।

कैलोरी मात्रा बढ़ाने या स्वाद बढ़ाने को मक्खन मिला सकते हैं।

विधि :-

1. गर्म पानी में आधे घंटे के लिए मक्के को भिगोएं और प्रेशर कुकर में उबालें।
2. टमाटर मिलाएं और एक पेस्ट बनाएँ, इसे 5–10 मिनट तक पकाते हुए चटनी की तरह गाढ़ा करें, स्वाद के लिए नमक मिलाएँ।
3. पनीर को घिसें और सब्जी को अच्छी तरह काटें।
4. ब्रेड पर चटनी, सब्जी, उबला, मक्का फैलाएँ और घिसे हुए पनीर को सबसे ऊपर डालें—नमक और मिर्च को छिड़कें।
5. ब्रेड को दूसरे टुकड़े द्वारा ढँक दे, यदि जरूरत हो आप टोस्ट कर सकते हैं।
6. ताजगी के लिए एल्यूमिनियम फॉयल या हवाबंद डब्बे में बंद रखें।

प्रति सर्व पोषक तत्व :

कैलोरी— 200

कार्बोहाइड्रेट— 44 ग्राम

प्रोटीन— 5.6 ग्राम

वसा— 1 ग्राम।

ढोने और यात्रा में ले जाने के लिए आसान।

के. गाजर हलवा—

सर्विंग की संख्या— 1 (1 बाउल)

सामग्री :-

मक्खन निकला दूध— 150 मिली

गाजर— 30 ग्राम

कार्डमम पाउडर— एक चुटकी स्वीटनर (शहद)—स्वाद के लिए

तेल या घी— 1 चम्मच

विधि :

1. दूध और गाजर को तब तक पकाएँ जब तक दूध सूख न जाए। कार्डमम पाउडर मिलाएँ और 1 चम्मच तेल या घी में तलें।

2. आँच से हटा लें और स्वीटनर मिलाएँ।

प्रति सर्व पोषक तत्व :

कैलोरी— 132

कार्बोहाइड्रेट— 11.2 ग्राम

प्रोटीन— 5 ग्राम

वसा— 7.3 ग्राम

मीठा पसंद करने वालों के लिए एक आसान रेसिपी।

एल. दही सलाद

सर्विंग की संख्या— 1 (1 छोटी कटोरी)

सामग्री —

दही 100 ग्राम (मक्खन निकले दूध से), खीरा—10 ग्राम उबला हुआ, बीन—10 ग्राम, टमाटर—10 ग्राम, घिसा हुआ गाजर—10 ग्राम, कुछ हरी धनिया की पत्ती, स्वाद के लिए नमक, स्वाद के लिए भुना हुआ जीरा पाउडर।

विधि :

- 1 दही को मथ लें।
- 2 सभी सब्जियाँ काटें और दही में मिला दें।
- 3 जीरा पाउडर और नमक मिलायें।
- 4 सर्व करें।

प्रति सर्व पोषक मूल्य :-

कैलोरी- 45.5

कार्बोहाइड्रेट-4 ग्राम

प्रोटीन-4 ग्राम

वसा- 1.5 ग्राम

यह स्वादिष्ट मिश्रण प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होने के अलावा अनेक विटामिन और खनिज प्रदान करता है।

35 वर्ष के इनविजिबल डॉक्टर के फास्ट फूड का नमूना-

ए. व्यक्तिगत आँकडा- उम्र 35 वर्ष, लिंग-पुरुष, उँचाई-168 सेमी., भार 70 किलो, शारीरिक गतिविधि -बैठकर, सामाजिक आर्थिक दशा-मध्यम आय वर्ग ,शारीरिक दशा- सामान्य, खाद्य आदतें-शुद्ध शाकाहारी।

बी. उपर्युक्त इनविजिबल डॉक्टर के लिए आहार से जरूरतें : उर्जा-2500 कैलोरी, प्रोटीन-70 ग्राम।

सी. नाश्ते का मेन्यू-

सुबह 5 बजे- नींबू का रस या काली चाय

नाश्ते से पहले- रात भर भीगा हुआ बादाम (5)

नाश्ता- अंकुरित अनाज (X 1 सर्विंग)

मक्खन के साथ बंद सैंडविच (X 2)

या मूँगफली मक्खन सैंडविच (X 2)

दूध- 250 मिली.

डी. मिड मॉर्निंग

फ्रूट प्लैटर— 250–300 ग्राम.

ई. लंच

एनर्जीबूस्टर (X 1 बाउल)

कैलोरीफिक चपाती (X 3)

सब्जी रायता – (X 1 बाउल)

मसालेदार मसूर पेटीज (X 2)

एफ. दोपहर बाद शाम को 4.30 बजे–5 बजे

क्विक फिक्स (प्रति सर्विंग)

दूध या लस्सी या मिल्कशेक या सोयाकॉफी या चाय (प्रति ग्लास)

जी. डिनर – दही सलाद, फलाफेल या मसालेदार मसूर पैटीज या बंद सैंडविच, गाजर का हलवा।

एच. बेडटाइम – एक ग्लास दूध। उपर्युक्त फास्ट फूड 2500 कैलोरी ऊर्जा और न्यूनतम 72 ग्राम प्रोटीन के लिए तैयार किया जाता है।

(साभार : डॉक्टर सुजाता राठी, आहार विशेषज्ञ और फिटनेस परामर्शक, ग्लोबल हॉस्पिटल और शोध केंद्र, माउंट आबू, राजस्थान)।

खाने की आदत समाधान

यह एक अच्छा विचार होगा, अगर हम व्रत की पुरानी परम्परा को ग्रहण किए जाने वाले भोजन के प्रति श्रद्धा और कृतज्ञता के रूप में वापस पाएं। 'छद्म व्रत', 'रस आधारित व्रत', 'फल आधारित व्रत, वास्तव में व्रत नहीं है। खाद्य पदार्थों से पूरी तरह दूर रह कर केवल जल के सहारे एक निश्चित समय को पूरा करना व्रत है। वास्तविक व्रत आरम्भ करने से पूर्व एक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें। उपवास के कारणों का परीक्षण करें। क्या आप सिर्फ अपना वजन कम करना चाहते हैं या आप भोजन के साथ अपने रिश्ते को खोजना चाहते हैं या आध्यात्मिक दृष्टि को स्पष्ट करना चाहते हैं?

उपवास रखना यह समझने में मदद कर सकता है कि 'स्वास्थ्य के लिए भोजन' पोषण के लिए एक दृष्टिकोण, वो भी सीमित अर्थों में ही, हो सकता है। मस्तिष्क और आत्मा को भी शरीर की ही तरह पोषण की आवश्यकता होती है। इसलिए स्वास्थ्य के लिए उत्तम है कि आप सप्ताह या पखवाड़े में एक दिन भोजन के बिना बिताएं। यह शरीर को शुद्ध करेगा। ऐसा करते हुए नींबू डालकर पानी पीने की सलाह दी जाती है।

अपनी कब्र आप न खोदें ।

हर एक को यह आदत बना लेनी चाहिए कि बिना भूख लगे न खाएं। ऐसे आर्कषण पर कभी भी निर्भर नहीं रहना चाहिए, जो खाने के आनंद को बढ़ाते हुए लालच को संतुष्ट करते हैं। (इसे ही सभ्य भूख कहा जाता है) प्रत्येक को अपने दिमाग में यह बात बैठा लेनी चाहिए कि पाचन तंत्र पर अत्यधिक भार कई बीमारियों की ओर ले जा सकता है, जिससे लोग अक्सर अपनी कब्र खुद खोद लेते हैं।

संतुलित आहार दिमाग को सही स्थिति और संतुलन में रखने में महत्वपूर्ण है। साथ ही यह शरीर को एक पूर्ण रूप प्रदान करने के साथ पूरी तरह स्वस्थ रखता है।

अभ्यास प्रश्न: 4

सत्य / असत्य पर निशान लगाएँ।

1. मस्तिष्क और आत्मा को भी शरीर की ही तरह भोजन की आवश्यकता होती है।
2. बिना भूख लगे खाना अच्छी बात है।
3. संतुलित आहार दिमाग को सही स्थिति और संतुलन में रखने में महत्वपूर्ण है।

12.7 शब्दावली

इंजेक्ट	—	सुई के माध्यम से दवाइयों को शरीर में पहुँचाना
प्रतिरक्षा	—	हमारे मानव शरीर में वर्तमान प्रणाली जो रोगों से हमारी रक्षा करती है ।

ओमेगा 3	–	एक प्रकार का रासायनिक तत्व
प्रोबायोटिक	–	एक ऐसा तत्व जो प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है ।
टॉनिक	–	स्वास्थ्य को बेहतर बनाने वाला अवयव
एनीमिया	–	शरीर में रक्त की अल्पता

12.8 निबंधात्मक प्रश्न

1. खाद्य पदार्थों के वर्ग का विस्तार से वर्णन करें ।
2. खाद्य संबंधी जरूरतों के लिए आहार विशेषज्ञों की क्या राय है ?
3. एक अच्छी तरह से संतुलित या पौष्टिक आहार क्या है ?
4. अदृश्य डॉक्टर के लिए स्वस्थ फास्ट फूड के कुछ विकल्पों को बताएँ ।

12.9 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. तीन
2. स्वस्थ
3. सार

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. प्रोटीन
2. वसा
3. दूध

अभ्यास प्रश्न: 4

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

12.10 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई-13

आहार प्रबंधन

इकाई की रूपरेखा

- 13.0 उद्देश्य
- 13.1 प्रस्तावना
- 13.2 परिचय
- 13.3 तीस वर्ष के इनविजिबल डॉक्टर के लिए आदर्श आहार
- 13.4 हरा खून लें
- 13.5 आहार पूरक के बजाए ताजे फल लें
- 13.6 शब्दावली
- 13.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 13.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 13.9 संदर्भ ग्रंथ

13.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- 30 वर्ष की आयु वाले एक अदृश्य डॉक्टर के लिए आदर्श आहार
- हरा खून लें (सभी प्रकार के रोगों के लिए सर्वोत्तम चिकित्सा)
- आहार पूरक से बचें और ताजे फलों का सेवन करें

13.1 प्रस्तावना

आहार खाने का एक खास पैटर्न है और एक संतुलित आहार स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए पोषक तत्वों की सही मात्रा प्रदान करता है । जीवन के सभी आयामों का ध्यान रखने के लिए हमारे द्वारा अपने आहार का प्रबंधन किया जाना आवश्यक है । सभी पोषक तत्वों को व्यक्तिगत जरूरतों, भिन्नताओं और आवश्यकताओं के अनुसार लेना चाहिए क्योंकि कोई भी आहार हर किसी के लिए उपयुक्त नहीं होता है । अतः हमें अपने आहार को अपनी शारीरिक जरूरत के हिसाब से व्यवस्थित करना चाहिए ।

13.2 परिचय— आदर्श आहार लें ।

अदृश्य डॉक्टर के लिए DIET क्या है?

अदृश्य डॉक्टर के लिए DIET शब्द का अर्थ होता है:

D (Discipline)— भोजन में अनुशासन, वह शुद्ध शाकाहारी भोजन लेता है। वह जीने के लिए खाता है न कि खाने के लिए जीता है।

I (Integration)— शरीर में लिए गए भोजन की एकता मन और आत्मा में लिए गए भोजन से भी होती है। वह ऐसा सुनिश्चित करता है कि भोजन उसके मन की अवस्था और आत्मा की पवित्रता को प्रभावित न कर पाये।

E (Emotional)— भोजन के साथ भावनात्मक भागीदारी होती है। वह सकारात्मक भावनाओं के साथ स्वयं को शामिल करता है और प्रेम से भोजन ग्रहण करता है। वह प्रतिदिन परमात्मा द्वारा प्रदान किए जाने वाले दो वक्तों के भोजन के लिए उनका शुक्रिया अदा करता है।

T (Timely Intake)— खुशी की पर्याप्त खुराक के साथ समय पर भोजन ग्रहण करता है। वह सदैव अपने आपको खुश रखता है और अपना भोजन समय पर लेता है।

13.3 तीस वर्ष के इनविजिबल डॉक्टर के लिए आदर्श आहार

अ- एक इनविजिबल डॉक्टर का व्यक्तिगत आँकड़ा :-

उम्र-30 वर्ष

लिंग-पुरुष

ऊँचाई-163 से.मी.

वजन- 60 किलो

शारीरिक गतिविधि - बैठने वाली

सामाजिक आर्थिक परिस्थिति-मध्यम आय वर्ग

शारीरिक दशा-सामान्य

खाने की आदत-शुद्ध शाकाहारी

ब- उपयुक्त अदृश्य डॉक्टर के लिए आहार की आवश्यकता

ऊर्जा-2425 + 15 कैलोरी

प्रोटीन-60 ग्राम

स- इनविजिबल डॉक्टर के खाने की समयावधि और मेन्यू -

भोजन	मेन्यू	संघटक	एक्सचेंज	एक्सचेंज की संख्या	ग्राम में एक एक्सचेंज की मात्रा
नाश्ता	<ul style="list-style-type: none"> ● दरदरा गेहूँ अनाज ● गर्म मक्खन लगाया हुआ टोस्ट ● सेब 	<ul style="list-style-type: none"> ● दरदरे गेहूँ ● दूध ● चीनी ● ब्रेड ● बटर ● सेब 	<ul style="list-style-type: none"> ● दलिया ● दूध ● चीनी ● दलिया ● वसा ● फल 	<ul style="list-style-type: none"> 2 1 2 2 1 1 	<ul style="list-style-type: none"> 40 500 10 40 12 75
दोपहर का भोजन	<ul style="list-style-type: none"> ● दाल ● पालक ● बीन आलू की सब्जी ● खीरे का रायता ● उबला चावल ● चपाती 	<ul style="list-style-type: none"> ● चना दाल ● पालक ● बीन ● आलू ● तेल ● खीरा ● दही ● चावल ● मिस्सी गेहूँ आटा ● तेल 	<ul style="list-style-type: none"> ● दाल ● सब्जी ए ● सब्जी बी ● वसा ● सब्जी ए ● दूध ● अनाज ● अनाज ● वसा 	<ul style="list-style-type: none"> 1 1 1/2 1 1 1/2 1/2 2 3 	<ul style="list-style-type: none"> 30 60 23 5 70 125 40 60 5
शाम की	<ul style="list-style-type: none"> ● मूंगफली उपमा 	<ul style="list-style-type: none"> ● सूजी 	<ul style="list-style-type: none"> ● अनाज 	<ul style="list-style-type: none"> 3 	<ul style="list-style-type: none"> 60

चाय	<ul style="list-style-type: none"> ● एक कप चाय 	<ul style="list-style-type: none"> ● मटर और गाजर ● मूंगफली तेल ● दूध ● चीनी 	<ul style="list-style-type: none"> ● सब्जी बी ● वसा ● दूध ● चीनी 	1 1 1 1/4 2	55 14 5 62 10
डिनर (रात का भोजन)	<ul style="list-style-type: none"> ● खट्टा चना ● भरवा टिंडे ● बंदगोभी और टमाटर ● सलाद ● चपाती ● फल कस्टर्ड 	<ul style="list-style-type: none"> ● सफेद चना ● टमाटर ● टिंडे ● बंदगोभी ● टमाटर ● गेंहू का आटा ● दूध ● केला ● चीनी 	<ul style="list-style-type: none"> ● मटर ● सब्जी ए ● सब्जी ए ● सब्जी बी ● सब्जी ए ● अनाज ● दूध ● फल ● चीनी 	1 1/4 1/2 1 1/4 4 1/4 1 3	30 12 50 75 12 80 62 40 15

द- उपर्युक्त तालिका के अनुसार व्यक्ति की प्रतिदिन की कैलोरी की आवश्यकता को पूरा करने के लिए इनविजिबल डॉक्टर द्वारा प्रतिदिन कुल खाद्य पदार्थ उपभोग किए जाते हैं। जो निम्नानुसार है -

क्रम संख्या	खाद्य पदार्थ	एक्सचेंज की संख्या	ऊर्जा	प्रोटीन (ग्राम)	कार्बोहाइड्रेट	वसा (ग्राम)
1	दूध	2	300	16	22	15
2	दाल	2	200	14	34	—
3	अनाज	17	1190	34	255	—
4	सब्जी ए	2	40	2	7	—
5	सब्जी बी	3	120	6	21	—
6	फल	2	90	—	20	—
7	वसा	8	360	—	—	40
8	चीनी	7	140	—	30	—
			2440	72	389	55

इस प्रकार, उपर्युक्त आहार द्वारा वह स्वयं को पूरी तरह फिट और सक्रिय रखने के लिए निम्न को प्राप्त करने के योग्य हो जाता है।

ऊर्जा – 2440 कैलोरी

प्रोटीन – 72 ग्राम

कार्बोहाइड्रेट – 389 ग्राम और

वसा—55 ग्राम

य- इनविजिबल डॉक्टर द्वारा नाश्ता, लंच, शाम के नमकीन, चाय और डिनर में खाद्य पदार्थों का विवरण ।

क्रम संख्या	खाद्य पदार्थ	एक्सचेंज की संख्या	नाश्ता	दोपहर का भोजन	चाय	रात्रि का भोजन
1	दूध	2	1	1/2	1/4	1/4
2	दाल	2	—	1	—	1
3	अनाज	17	4	5	4	4
4	सब्जी ए	2	—	1	—	1
5	सब्जी बी	3	—	1	1	1
6	फल	2	1	—	—	1
7	वसा	8	1	2	2	3
8	चीनी	7	2	—	2	3

इनविजिबल डॉक्टर निम्न कारणों से शुद्ध शाकाहारी आहार लेता है।

1. शाकाहारी आहार में मांस को एक अनाज और प्रति चीनी एक्सचेंज द्वारा प्रतिस्थापित किया जाता है।

2. इसमें कोई दो राय नहीं कि इस आहार में प्रोटीन का स्तर गिरता है, लेकिन शरीर की प्रोटीन आवश्यकता 60 ग्राम की ही होती है, इससे प्राप्त होने वाला प्रोटीन भी पर्याप्त होता है। इसलिए उस अतिरिक्त प्रोटीन की आवश्यकता नहीं होती है।
3. भोजन से प्राप्त वसा संतृप्त वसा अम्ल को घटाती है, जो अति लाभकारी है।
4. अनाज की बढ़ी हुई मात्रा आवश्यक वसा अम्ल, विटामिन, फाइबर, फोतो केमिकल प्रदान करेगी, जो शरीर के लिए लाभदायक है।
5. यह कहना बहुत सत्य है कि शाकाहारी आहार बेहतर है, क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सिडेंट होता है, जो हमारे शरीर में बनने वाले उन मुक्त रेडिकल्स को समाप्त करता है, जो हमारे शरीर के विभिन्न भागों को नुकसान पहुँचा सकता हैं।
6. शाकाहारी खाने में फोतो केमिकल होते हैं, जो शरीर में रक्षात्मक कार्य करते हैं।
7. मांसाहार एलर्जिक (उदाहरण, कुछ लोगों के लिए एक-प्रोटीन) हो सकते हैं, लेकिन शाकाहारी खाद्य सामान्यतः ऐसे नहीं होते।
8. मांसाहार में अधिक संतृप्त वसा होती है, जो मोटापा और कोरोनरी हृदय रोगों की ओर ले जा सकता है।
9. यद्यपि एनिमल प्रोटीन एक पूर्ण प्रोटीन होता है किन्तु प्लांट प्रोटीन को पूर्ण बनाने के लिए इन्हें इनके संपूरक पदार्थों के साथ दिया जा सकता है। उदाहरण- अनाज और दाल (एक पूर्ण प्रोटीन बनाने के लिए दाल और चावल को मिलाया जा सकता है)। मूल रूप से अनाज लाइजिन में क्षीण होते हैं दालें मेथिओनिन में क्षीण होते हैं। ये दोनों एमिनो अम्ल हैं। जब दोनों संयोजित होते हैं, तो एक-दूसरे की कमी की पूर्ति हो जाती है और इस प्रकार भोजन एक पूर्ण भोजन हो जाता है।
10. दूध एक अच्छी गुणवत्ता का भोजन है, जो मांसाहार को पूर्णतः प्रतिस्थापित कर सकता है।

11. शाकाहार में असंतृप्त वसा का अच्छा अनुपात होता है, जो शरीर के उचित तरीके से काम करने के लिए बहुत आवश्यक है। यद्यपि मछली और पतले मांस जैसे चिकन में भी यह होता है, किंतु उनमें एंटी-ऑक्सीडेंट और फोटो केमिकल का अभाव होता है।

इनविजिबल डॉक्टर भोजन के बाद निम्न कारणों से चाय और कॉफी का परिहार करता है:-

1. चाय में मौजूद टैनिन और कॉफी में मौजूद कैफीन आहार में उपस्थित एफई (लोहा) सीए (कैटशियम) के साथ संयोजित हो जाती हैं और इस प्रकार उनको शरीर तक पहुंचने नहीं देती।
2. यद्यपि चाय, भोजन के आधे घंटे के बाद लिया जा सकता है। इसमें एंटी ऑक्सीडेंट और फोटोकेमिकल होते हैं, जो बढ़ती उम्र को कम करता है और शरीर में कुछ अवांछित प्रतिक्रियाओं को भी घटाते हैं। ग्रीन टी विशेष रूप से लाभकारी है।
3. लेकिन चाय और कॉफी की अधिकता हानिकारक है, क्योंकि इसमें कैफीन होता है। व्यक्ति को इसकी लत लग सकती है और इसके नहीं मिलने पर, तो यह सरदर्द, मचली, कमजोरी आदि की ओर ले जाती है।

(साभार :- बी.के. मनप्रीत कौर कालरा, एम.एस.सी., खाद्य और पोषण)

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ

1. चाय और कॉफी में कैफीन होता है जो शरीर के लिए हानिकारक होता है ।
2. शाकाहारी आहार मानव शरीर को पूर्ण पोषण प्रदान नहीं करता है।
3. शाकाहारी आहार किसी प्रकार से एलर्जिक नहीं होते।

13.4 हरा खून लें (सभी रोगों के उपचार की सर्वोत्तम दवा)

हरा रक्त क्या है?

मानव रक्त में हिमोग्लोबिन, जो – हेमिन, होता है। क्लोरोफिल और हेमिन में बहुत समानताएँ होती हैं। दोनों व्यवस्थाओं में हाइड्रोजन, ऑक्सीजन और नाइट्रोजन अणुओं की संख्या समान होती है। एक छोटा-सा अंतर होता है, वह है एमजी, मैग्नेशियम क्लोरोफिल अणुओं का केंद्र होता है वहीं लोहा हेमिन अणुओं का केंद्र होता है। क्लोरोफिल के प्रोटोन्स में मैग्नेशियम हमारे शरीर में लगभग तीस एंजाइमों के लिए आवश्यक और लाभकारी होता है।

इस कारण से डॉ. एन. विगमोर गेहूँ की घास को हरा रक्त कहते हैं। और डॉ. हांस मिलर प्राकृतिक प्रोटोन्स को उत्पादित रक्त कहते हैं। रक्त हल्का सा एल्कालीन होता है। समान रूप से गेहूँ की घास भी हमारे रक्त में तेजी से अवशोषित हो जाती है और इसलिए, हमारे शरीर के लिए लाभकारी है।

क्लोरोफिल बनाम हेमिन अणुओं का एक वैज्ञानिक विश्लेषण यहाँ नीचे दिया गया है।

एनीमिया से पीड़ित मरीज (रक्त में हीमोग्लोबिन की कमी) क्लोरोफिल की मदद से उपचारित होते हैं क्योंकि मानव रक्त में पाये जाने वाले हेमिन और क्लोरोफिल की रासायनिक बनावट समान होती है। इस पर अनेक सफल प्रयोग किए जाते रहे हैं। विवरण के लिए, डॉ. एन. विगमोर का मौलिक योगदान रेफर किया जाता है। डॉ. कोल्हर, डॉ. हेस, डॉ. लाटनर, डॉ. ए. जे. पटॉक, डॉ. मिलर, डॉ. वर्गी, डॉ. ऑपटेन क्रान्ट्स आदि ने भी इसका प्रयोग किया है। महत्वपूर्ण तथ्य यही रहता है कि क्लोरोफिल रक्त को शुद्ध करता है, बालों के कार्यकरण को बढ़ाता है, रक्त शिराओं, आँतों, फेफड़ों और किडनी पर अनुकूल प्रभाव छोड़ता है। यह एक अति उत्तम टॉनिक है, क्योंकि, यह नाइट्रोजन के मूल परावर्तन को बढ़ाता है।

थैलीसीमीया में यह एक बहुत उपयोगी दवा माना जाता रहा है। उदाहरण के लिए, लुधियाना में आई.पी.सी.एल. के एक परिवार ने अपने बेटे के उपचार के लिए इस दवा का

सफलतापूर्वक उपयोग किया है, जो अब 16 वर्ष की है। वह ढाई साल की उम्र से थैलीसीमिया से पीड़ित थी और एलोपैथी द्वारा केस को अस्वीकार घोषित कर दिया गया था। उसकी कहानी लुधियाना न्यूजलाइन में प्रकाशित हो चुकी है।

पटियाला में पी.एस.ई.बी. के अधिकारी की पत्नी श्रीमति सोली भी गेहूँ घास रस थेरेपी का प्रचार कर कई मरीजों को बीमारी से ठीक करने में मदद कर चुकी हैं। यह एक साधारण प्रक्रिया है और लागत के हिसाब से काफी सस्ता है। प्रत्येक व्यक्ति बिना नकारात्मक परिणामों के इसका अनुकरण कर सकता है। पश्चिमी देशों में गेहूँ घास रस हेल्थ फूड शॉप्स पर भुगतान के आधार पर उपलब्ध है, जहाँ ताजा रस निकाल कर बेचा जाता है।

हरा रक्त (गेहूँ घास रस) – पृथ्वी पर एक चमत्कार

ग्रीक चिकित्सक और चिकित्सा के जनक— हिप्पोक्रेट्स ने एक बार कहा था “लेट थाई फूड बी थाई मेडिसीन”। उनका संदर्भ प्राकृतिक भोजन से था, जिसे बीमारियों को रोकने के साथ-साथ उपचारित करने के लिए प्रयुक्त किया जा सकता है। कई रसों में से गेहूँ घास रस लगभग सभी बीमारियों का उपचार कर सकता है। गेहूँ घास रस को निम्न बीमारियों के सफलतापूर्वक उपचार के लिए उपयोग किया जाता रहा है।

1. चर्म संबंधी रोग
2. मानसिक और शारीरिक विकार
3. मूत्राशय ब्लाडर से संबंधित रोग
4. किडनी स्टोन
5. कब्ज
6. पेट के विकार
7. मधुमेह

8. हृदय रोग
9. जोड़ों और मॉसपेशियों के विकार
10. पार्किंसन रोग
11. गंभीर जुकाम
12. फिसर
13. बालों का कम उम्र में सफेद होना
14. प्रसूति रोग
15. अस्थमा
16. नपुंसकता
17. आँख और कान रोग
18. इनसोमेनिया
19. रक्ताल्पता
20. कैंसर और कुछ अन्य बीमारियाँ।

हाल के वर्षों में गेहूँ घास रस थेरेपी को एन विगमोर द्वारा प्रचारित और प्रसारित किया जाता रहा है। उन्होंने "व्हाई सफर" नाम की एक सुंदर पुस्तक लिखी है। उत्तर? गेहूँ घास मन्ना"। एन विगमोर ने गेहूँ घास रस थेरेपी को न केवल अपने और अपने परिवार के सदस्यों के ऊपर प्रयोग किया था, बल्कि विभिन्न प्रकार की भयानक बीमारियों स्लिम इश्र्यान से ट्यूमर और कैंसर से पीड़ित सैकड़ों और हजारों रोगियों पर प्रयोग किया था। वह यू.एस. में अपना सैनितोरियम चलाती हैं, जहाँ रोगियों को गेहूँ घास रस थेरेपी पर रखा जाता है और गेहूँ घास पौधे को उगाने और रस निकालने की प्रक्रिया का प्रशिक्षण दिया जाता है।

वे सैंकड़ों रोगी, जो किसी अन्य आधुनिक चिकित्सा द्वारा गैर उपचारित घोषित कर दिये गए थे, इससे सफलतापूर्वक उपचारित किए जाते रहे हैं और गेहूँ घास रस थेरेपी के नियमित उपयोग से लाभान्वित भी हुए हैं। वस्तुतः शरीर में रोग, चाहे जो भी उसका नाम निर्धारित किया जाए, शरीर में टोक्सेमिया के बस जाने का परिणाम है। टोक्सेमिया शरीर की जीवनदायी शक्ति को बीमारी की हालत में सुधरने की अनुमति नहीं देता है। यह सब हमारी कमजोर जीवनशैली और खाद्य आदतों तथा रसायन आधारित दवाओं का आश्रय लेने के कारण होता है, जो अंततः शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बर्बाद कर देता है।

उपयोग और तैयार करने की तकनीक

1. लगभग 3 ईंच की गहराई के साथ एक वर्ग फुट की माप के सात बर्तन लिए जाएं और प्रत्येक को जैसे 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 नामों से चिन्हित किया जाए। गेहूँ घास उपजाने के लिए मुलायम मिट्टी की आवश्यकता है। किंतु इसे रासायनिक उर्वरकों से मुक्त होना चाहिए। इसकी उर्वरा शक्ति को बढ़ाने के लिए इसमें कुछ कम्पोस्ट खाद मिलाया जा सकता है। ताकि गेहूँ घास पोषक तत्वों के साथ अच्छी तरह उग सके। गाय के गोबर का प्राकृतिक खाद सर्वोत्तम है। यह बाजार में पैकेटों के रूप में उपलब्ध है।
2. बड़े दानों के साथ बेहतर गुणवत्ता वाले गेहूँ को वरीयता दी जाती है। क्योंकि यह हमेशा चौड़ी और रस से भरी होती है। एक समय में 100 ग्राम गेहूँ बोना चाहिए। जो हमें 4 से 6 ओंस गेहूँ घास रस के बराबर 100 ग्राम गेहूँ घास देगा। गेहूँ को 12 घंटे के लिए पानी में भिंको देना चाहिए, फिर इसे अंकुरित होने के लिए भीगे कपड़े में बाँधकर लगभग 12 से 18 घंटे तक रख दें।
3. अंकुरित गेहूँ को मिट्टी की तली में इस प्रकार से फैला दें कि दाने एक दूसरे के नजदीक हों और एक क्यारी बना लें। दानों को मिट्टी की पतली लेयर से ढक दें और इस पर कुछ पानी छिड़क दें। दूसरे दिन बर्तन नं. 2 में गेहूँ बोएँ इत्यादि। प्रत्येक दिन केवल एक बर्तन तैयार करना होगा। प्रत्येक दिन प्रत्येक बर्तन पर पानी

- छिड़के। गर्म महीनों के दौरान दो या तीन छिड़काव की जरूरत हो सकती है। याद रखें कि पानी दोपहर बाद या सुबह में जल्दी दें।
4. बर्तनों को सूर्य प्रकाश में तीन से चार घंटे से ज्यादा समय तक नहीं रखना चाहिए। सातवें दिन, पॉट नं. 1 से पाँच से छः इंच लंबी गेहूँ घास को कैंची की सहायता से जड़ के नजदीक से घास को काटें। पौधे को धोएँ और जूस निकालें। याद रखें कि क्लोरोफिल के रूप में आदर्श पोषक मूल्य अधिकतम होता है, जब पौधे का आकार छः इंच से ज्यादा नहीं बढ़ता है।
 5. घास काटने के बाद बर्तन को खाली कर देना चाहिए और सूर्य प्रकाश में रख देना चाहिए ताजी मिट्टी उपयोग करनी चाहिए। हालांकि एक बार उपयोग कि हुई मिट्टी सूर्य में चार से पाँच घंटों में आवेशित हो जाती है, पुनः उपयोग भी किया जा सकता है। इसमें ताजी कंपोस्ट खाद जरूर मिलानी चाहिए।
 6. गेहूँ घास चबाना बहुत ही लाभकारी है। इसे तब तक चबाना चाहिए जब तक फाइबर वेस्ट सफेद रंग में बदल जाये। पौधे को काटने और धोने के बाद रस तुरंत निकालना चाहिए।
 7. निकालने के बाद इसे जल्दी से उपभोग कर लेना चाहिए। कुछ मिनट बाद इसके चिकित्सकीय गुण गायब होने लगते हैं। इसमें शामिल कुछ वाष्पशील पदार्थ भाप में बदल जाते हैं। जूस में शामिल विटामिन सी हवा में ऑक्सीजन के संपर्क में आता है और ऑक्सीकृत हो जाता है। क्लोरोफिल की मात्रा भी धीरे-धीरे कम सक्रिय होने लगती है। इसलिए बिना देर किए इसका उपभोग कर लेना चाहिए। **हालांकि, यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि जूस को चुस्की ले कर पीना चाहिए। इसमें मुंह की लार पूरी तरह मिल जाती है, और फिर यह इसके पचने और शरीर में उचित तरह से अवशोषित होने में मदद करती है। गेहूँ घास रस को स्वयं द्वारा लिये जाने को वरीयता दी जाती है।** हालांकि, जो लोग स्वाद के कारण उसे नहीं ले सकते, इसमें संतरे का रस या कोई अन्य रुचिकर रस को नमक और मसाले के साथ मिलाकर ले

सकते हैं।

8. प्रारंभिक चरण के दौरान, जूस की सीमित मात्रा ली जानी चाहिए। इसे प्रतिदिन गेहूँ घास रस के 25 से 50 मि.ग्रा. से शुरू किया जा सकता है और इससे 90 मि.ग्रा. और फिर 250 से 300 मि.ग्रा. प्रतिदिन तक बढ़ाया जा सकता है।
9. एक बार जब बीमारी ठीक हो जाती है, गेहूँ घास रस के उपयोग की आवश्यकता होती है, किंतु इसे संयत मात्रा में लेना चाहिए। कुछ प्रारंभिक मामलों में एक रोगी, मिचली, उल्टी, सनसनी, सर्दी, डायरिया, बुखार इत्यादि की शिकायत कर सकता है। इस प्रकार के मामले में आराम लेना चाहिए और खुराक की मात्रा घटा देनी चाहिए।
10. इस रस को लेने का सर्वोत्तम समय सुबह के घंटों में खाली पेट लेना है। कम से कम एक घंटे तक कुछ भी खाना और पीना नहीं चाहिए।

ऐसा इसलिए क्योंकि, यह जूस लेने के आधे घंटे बाद आँतों द्वारा अवशोषित होता है। जो इसे सुबह नहीं ले सकते हैं इसे किसी भी समय, जब पेट खाली हो, लिया जा सकता है।

11. यह अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण चोट, चमड़े की फुंसी, कटे हुए जगह, फोड़ों इत्यादि पर भी उपयोग किया जा सकता है। इसे चमड़े के स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए नहाने वाले पानी के साथ भी उपयोग किया जा सकता है। त्वचा रोगों के लिए, इस रस का मसाज महत्वपूर्ण आराम देय होता है। यह वैज्ञानिकों, चिकित्सकों, और सर्जनों द्वारा उपकरणों को जीवाणु रहित बनाने के लिए भी उपयोग किया जाता है।
12. यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि इस जूस में विटामिन ए, बी., ई, और के भारी मात्रा में होता है। वस्तुतः गेहूँ घास में गेहूँ की तुलना में छः गुना अधिक विटामिन बी कॉम्प्लेक्स होता है। और यह एंटी कैंसर है। इसमें लैटराइल भी होता है।
13. गेहूँ घास पर एक प्राधिकरण में डॉ. लेटराइल काबुस ने प्रेक्षण किया था कि गेहूँ

घास में गेहूँ की तुलना में सौ गुना अधिक लेटराइल होता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा भी होता है। अनेक कैंसर रोगी लैटराइल द्वारा ठीक किये जा चुके हैं।

14. हालांकि अति जीवनदायी सामग्री क्लोरोफिल है। यह क्लोरोप्लास्ट में होता है, जो सूर्यप्रकाश की सहायता से पोषक तत्व उत्पादित करता है। इसलिए, डॉ. बर्सर, एक वैज्ञानिक के शब्दों में यह एक सांद्र सौर उर्जा है। यद्यपि यह पदार्थ सभी हरे पौधों में होता है, परंतु फिर भी गेहूँ घास क्लोरोफिल प्राप्त करने का सर्वोत्तम साधन है।

अभ्यास प्रश्न: 2

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ ।

1. गेहूँ की घास को हरा रक्त कहा जाता है।
2. हरा रक्त एनीमिया का उपचार कर सकता है।
3. थैलीसीमिया के उपचार में भी यह काफी कारगर नहीं हैं।

13.5 आहार अनुपूरक को टालें और ताजे फल लें।

एंटी ऑक्सीडेंट जैसे आहार अनुपूरक इस विश्वास के साथ लिए जाते हैं कि वे फ्री रेडिकल्स को प्रभावहीन बनाते हैं, जो हमारे शरीर में कैंसर उत्पन्न करता है। परंतु पिछले कुछ वर्षों में इकट्ठा किए गए सबूत दर्शाते हैं कि सर्वोत्तम रूप से, एंटी ऑक्सीडेंट अनुपूरक हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत थोड़ा या न के बराबर फायदा करते हैं। बुरे रूप में, ज्यादा सेवन का विपरीत प्रभाव हो सकता है और बहुत-सी समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

फ्री रेडिकल्स क्या है?

फ्री रेडिकल्स अनपेयर्ड इलेक्ट्रॉन्स के साथ मिल जाते हैं, जो अन्य अणुओं प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, लिपिड और डीएनए को सम्मिलित कर ऑक्सीकरण करने के द्वारा स्वयं को स्थित करते हैं। इस प्रक्रिया में, वे प्रायः अधिक फ्री रेडिकल्स निर्मित करते हैं और अस्वास्थ्यकर श्रृंखला का तत्कालिक कारण बनते हैं।

फ्री रेडिकल्स और अन्य प्रतिकारक ऑक्सीजन प्रजाति ROS (आरओएस) श्वसन के उप-उत्पाद होते हैं और इसलिए जीवित रहने के लिए टालने लायक नहीं होते हैं। एक्स-किरणें, ओजोन, तंबाकू धुँआ, वायु प्रदूषक, माइक्रोबियल संक्रमण, गहन व्यायाम और औद्योगिक रसायनों से संपर्क भी फ्री रेडिकल्स के उत्पादन को तीक्ष्ण बनाता है।

नेशनल यूनिवर्सिटी ऑफ सिंगापुर से बायोकैमिस्ट बैरी हैलीवेल कहते हैं, "ऑक्सीजन के एक प्रतिशत से ज्यादा हिस्सा, जो हम उपभोग करते हैं आरओएस में बदल जाता है और एक साल में एक मानव शरीर 1.7 किलो आरओएस (Reachve Oxusen Speices) बनाता है।"

आहार अनुपूरक के रूप में एंटी ऑक्सीडेंट के बारे में मिथक

वैज्ञानिकों ने काफी समय से यह निष्कर्ष निकाला है कि वे लोग जिनका आहार फल और सब्जी से भरा हुआ है उनमें हृदय रोग, मधुमेह, भूलने की बीमारी, स्ट्रोक और निश्चित प्रकार के कैंसर होने की दर कम होती है। इसका कारण है कि फल और सब्जी एंटी ऑक्सीडेंट के संपन्न स्रोत होते हैं, जो फ्री रेडिकल को प्रभावहीन बना देते हैं।

एक परिकल्पना पैदा हुई थी। "वैज्ञानिकों ने कल्पना की, कि ये एंटी ऑक्सीडेंट रक्षक हैं और उसे अनुपूरक या फोर्टीफाइड खाने के रूप में लिया, जिसे ऑक्सीडेटिव नुकसान को कम करना चाहिए और बीमारियों को घटाना चाहिए।" हैलीवेल कहते हैं, जिन्होंने फ्री रेडिकल और रोग में सर्वप्रथम शोध किया था। "यह सामान्य था; हम कहते हैं, फ्री रेडिकल बुरे होते हैं, एंटी ऑक्सीडेंट अच्छे होते हैं।"

एंटीऑक्सीडेंट ने एक चमत्कारिक हेल्थ सप्लीमेंट (अनुपूरक) की ख्याति अर्जित कर ली है। दशकों पहले वैज्ञानिकों ने खोजा कि फ्री रेडिकल कहे जाने वाले नामक रासायन कई स्थितियों से संबंधित थे, जिनमें शामिल है हृदय रोग, स्ट्रासेल, कैंसर, मधुमेह, अल्जाइमर बीमारी, मोतियाबिंद और आर्थराइटिस। इस संकल्पना ने एक विशाल उद्योग को भारी मात्रा में शुरू करने में सहयोग दिया। यू एस नेशनल इंस्टीच्यूट ऑफ हेल्थ (एन आई एच) के

अनुसार, कम से कम यू एस के आधे वयस्क पूरक के रूप में कुछ लेते हैं, जिसके लिए उन्हें 23 यूएस बिलियन डालर प्रति वर्ष खर्च करना पड़ता है। यद्यपि यह कहना मुश्किल होगा कि इसका कितना हिस्सा एंटी ऑक्सीडेंट में जाता है। शोधों का अनुमान है कि एंटी ऑक्सीडेंट का बाजार 2005 में अकेले 1.8% तक बढ़ा था।

सर्वोत्तम एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में विटामिन ई (टोकोफेरॉल), विटामिन सी, और पोलीफेनोल कहे जाने वाले पादप रसायन (प्लांट केमिकल) के दो व्यापक वर्ग (जिसमें बीटा-कैरोटिन और लाइकोपेंस) जाने जाते हैं। अधिकांश अनुपूरक एंटी ऑक्सीडेंट के रूप में प्रचारित किये जाते हैं और इनमें कम से कम एक केमिकल मौजूद होता है, वह भी प्रायः एक विशुद्ध रसायन के रूप में और एक सांद्र प्लांट्स एक्सट्रैट के रूप में।

ताजे फल लेना बेहतर है

हम जानते हैं कि डाइट सप्लीमेंट्स के एंटी ऑक्सीडेंट एक टेस्ट ट्यूब फ्री रेडिकल्स को प्रभावहीन बनाते हैं लेकिन ये शरीर के अंदर शक्तिहीन मालूम पड़ते हैं। इसलिए, हम लोगों को आहार अनुपूरक के रूप में अपनी जरूरत के फल अवश्य चुनने चाहिए। नीचे ए से जेड फलों के पोषक मूल्य दिए गए हैं।

1. सेब (Apple)

साफ करने वाले फल के रूप में जाना जाता है। इसमें फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट और फ्रूट फ्लेवोनॉयड होता है— यह फल विटामिन सी का भी स्रोत है।

सेब के महत्वपूर्ण लाभ :

- सेब, क्लिंजिंग फूड के रूप में जाना जाता है, इसमें फाइबर, एंटी ऑक्सीडेंट और फ्रूट फ्लेवोनॉयड होता है। फ्लेवोनॉयड का सबसे महत्वपूर्ण तत्व, जो सेब में होता है—क्वेरसेटिन, जो सूजन/जलन रोधक, कैंसररोधक भी है।
- सेब में इसके अतिरिक्त विटामिन सी भी होता है, जो लाल सेब की तुलना में हरे

सेब में ज्यादा होता है।

- सेब रक्त कोलेस्ट्रॉल स्तर को कम कर सकता है, कब्ज और डायरिया का सामना कर सकता है, जोड़ों की समस्या से लड़ने में मदद करता है और सामान्य रोगों को रोकता है।

आपको कितने फल खाने चाहिए?

- सेब मुक्त रूप से खाये जा सकते हैं, किंतु एक दिन में दो या तीन से ज्यादा सेब स्वास्थ्य लाभों को नहीं बढ़ाता है। सेब रस की भारी मात्रा दाँतों के क्षय और डायरिया को प्रोत्साहित कर सकती है।

सेब के लाभों को अधिकतम बनायें।

सेब सबसे अच्छे कच्चे खाने में होते हैं, क्योंकि उन्हें कुकिंग वाटर में पकाने से फ्लेवोनॉयड का 70 प्रतिशत तक घटा सकता है। यह भी एक अच्छा विचार है कि सेब को बिना छीले खाया जाए, क्योंकि फ्लेवोनॉयडस छिलके या चमड़े से नजदीक रहते हैं।

सेब का पोषण मूल्य

कैलोरी— 57

फाइबर— 1.8 ग्राम

पोटेशियम— 120 मिग्रा.

विटामिन सी— 10 मिग्रा

विटामिन ई— 0.6 मि.ग्रा.

मात्रा प्रति 100 ग्राम।

2. **खुरमानी** :- एक खुरमानी अपने वसा, रसदार, चमकीले रंग के माँस के साथ, एंटी

आक्सीडेंट बीटा कैरोटीन, साथ ही लोहा और पोटैशियम में संपन्न होता है।

खुरमानी के प्रमुख लाभ

- खुरमानी एंटीऑक्सीडेंट, बीटा कैरोटीन और आयरन व पोटैशियम में संपन्न होता है। यह रक्त दाब नियमित करने में मदद कर सकता है और विघटनीय फाइबर उच्च होता है जो नियमित आँत गतिविधियों को बनाए रखने में मदद देता है।

आपको कितनी खुरमानी खाने चाहिए

- सूखा हुआ ताजा खूरबानी मुक्त रूप से खाया जा सकता है। मुट्ठी भर सूखा हुआ खुरमानी एक वयस्क को प्रतिदिन के पोटैशियम की जरूरत का पाँचवा भाग आपूर्ति करता है और एक वयस्क की आयरन की जरूरत का 10–20% आपूर्ति करता है।

खुरमानी के लाभों को अधिकतम करें

- सूखे खुरमानी को उन भोजन के साथ खाने चाहिए जो विटामिन सी में संपन्न हों ताकि आयरन अवशोषण बढ़ाया जा सके।

खुरमानी का पोषण मूल्य

कैलोरी—188

कैरोटीन—323 मि.ग्रा.

वसा—1 ग्राम

फाइबर—8 ग्राम

आयरन—4 मि. ग्रा

पोटैशियम—1180 मि.ग्रा.

कार्बोहाइड्रेट—37 ग्राम

स्टार्च—0

चीनी—37 ग्राम

प्रोटीन—4 ग्राम।

ग्लिसायेमिक सूचकांक उच्च—100 ग्राम सूखे खुरमानी।

3. एवोकाडो

एवोकाडो मोनोअनसेचुरेटेड (**Monounsaturated**) वसा का प्राकृतिक स्रोत है, जो इसे एक हृदय—स्वस्थ फूड पैकेज बनाता है। एवोकाडो स्वाद से भरपूर होता है।

एवोकाडो के लाभ

- एवोकाडो कोलेस्ट्रॉल कम करता है और इस प्रकार अर्थरोस्क्लेरोसिस के खतरे को कम करता है। उनमें एंटीऑक्सीडेंट योग्यता भी होती है। और विटामिन ई, सी और बी 6 के साथ पोटैशियम भी होता है।

आपको कितने एवोकाडो खाने चाहिए।

एवोकाडो का सेवन संयत रूप से होना चाहिए, क्योंकि उनमें बहुत कैलोरी होती है। एक पूरे एवोकाडो का भार लगभग 130 ग्राम होता है और लगभग 240 कैलोरी होती है।

एवोकाडो के लाभ को अधिकतम करें

- एवोकाडो मोनोसेचुरेटेड वसा का प्राकृतिक स्रोत है, जो इसे हृदय के लिए एक स्वस्थ फूड पैकेज बनाता है। अल्फा—कैरोटीन कुछ वसा के साथ सर्वोत्तम रूप से अवशोषित हो जाता है, क्योंकि इसमें विटामिन ई होता है।

एवोकाडो का पोषक मूल्य

कैलोरी-190

पोटैशियम-450 मिग्रा.

फाइबर-3.4 ग्राम

विटामिन ई. 3.2 मिग्रा.।

प्रति 100 ग्राम कच्चा।

4. केला

केले बहुत अच्छे होते हैं, नो-फस स्नैकस्। यह गुणवत्ता के साथ पैक भी होता है और पोटैशियम और विटामिन बी 6 का विशाल स्रोत होता है।

केले के मुख्य लाभ

- केला पोटैशियम और विटामिन बी 6 दोनों का अच्छा स्रोत है। वे केवल आँत के स्वास्थ्य को बनाये रखने में ही मदद नहीं करते बल्कि ऊर्जा बढ़ाने वाले अच्छे स्नैक्स भी होते हैं। जैसे केला पकता है, उनका स्टार्च चीनी में बदल जाता है। केला रक्त शुगर स्तर को बनाये रखने में मदद करता है और यह एक ऐसा फल है। जो आसानी से पच जाता है।

आपको कितने केले खाने चाहिए

- केला एक सीमा में मुक्त रूप से खाये जा सकते हैं। 100 ग्राम भार के एक केले में लगभग 62 कैलोरी होती है। यह जरूर याद रखना चाहिए कि सूखा केला सादे केले की तुलना में पोषकों का अच्छा स्रोत होता है।

केले के लाभ को अधिकतम करें

- ताजा, पका हुआ केला चीनी का एक बहुत अच्छा स्रोत होता है और एक तीव्र ऊर्जा

प्रदान कर सकता है।

केला का पोषक मूल्य— कैलोरी—62, पोटैशियम—270 मि.ग्रा., विटामिन बी 6— 0.19 मि.ग्रा. विटामिन सी—7 मि.ग्रा. नियासीन— 0.5 ग्राम। प्रति 100 ग्राम खाने के लिए तैयार छिलके के साथ भारित।

5. ब्लैकबेरी—

ब्लैकबेरी विटामिन ई के कम वसा वाले स्रोत है। ये बेरी स्वस्थ अत्युत्तम उत्पाद भी बनाते हैं।

ब्लैकबेरी के मुख्य लाभ— ब्लैकबेरी विटामिन ई का निम्न वसा का स्रोत है, और संक्रमण से लड़ने में सहायता देता है। इसमें सालसाइलेट भी होता है, जो हृदय के खतरे के चांस को कम करता है। इसमें विटामिन सी, फेनोलिक एसिड और फोलेट भी होता है।

आपको कितनी ब्लैकबेरी खानी चाहिए

ब्लैकबेरी को कई रूपों में खाया जा सकता है — रस से लेकर, मीठा भोजन या बिल्कुल ताजे रूप में।

ब्लैकबेरी के लाभ को अधिकतम करें

- ब्लैकबेरी ताजे खाने पर सर्वोत्तम होते हैं, लेकिन पकाये हुए रूप में भी विटामिन ई की उच्च मात्रा होती है।

ब्लैकबेरी का पोषण मूल्य

कैलोरी—25, फाइबर— 3.1 ग्राम, फोलेट—34 ग्राम, विटामिन ई— 2.4 मिग्रा., 1 प्रति 100 ग्राम कच्चा।

6. चेरी

- गठिया से पीड़ित है? यह विश्वास किया जाता है कि यदि प्रतिदिन एक चेरी रोज खायी जाए, तो इस दर्दनाक स्थिति से छुटकारा मिलता है।

चेरियों के मुख्य लाभ— चेरी में शक्तिशाली एंटी-ऑक्सीडेंट एंथॉसियाडीन होता है। यदि कम से कम 225 ग्राम चेरी रोज खाया जाता है, तो गठिया से छुटकारा मिलता है। उनमें एक माइल्ड लैक्सेटिक एक्शन भी होती है।

चेरी के लाभों को अधिकतम करें

- यद्यपि ताजे चेरी का मौसम बहुत छोटा होता है। बोतल बंद, डिब्बाबंद या पके चेरी अपने लाभकारी गुणों को बनाये रखते हुए मालूम होते हैं।

चेरी का पोषण मूल्य— कैलोरी—39, पौटैशियम—170 मिग्रा., विटामिन सी— 9 मिग्रा., कार्बोहाइड्रेट—12 ग्राम स्टार्च—0, सुगर—12 ग्राम, प्रोटीन—1 ग्राम, वसा— < 2 ग्राम। ग्लाइसीमिक सूचकांक कम—प्रति 100 ग्राम ताजा।

7. अंजीर

गर्मी में एक मीठे, पके हुए अंजीर के समान कुछ भी नहीं है। ये ह्यासशील फल अति उत्तम स्वास्थ्य बूस्टर भी होते हैं।

अंजीर के मुख्य लाभ—

- सूखा या अर्द्धसूखा अंजीर उर्जा बढ़ाने के लिए अच्छा स्नैकस है और रक्त सुगर स्तर को तीव्रता से बढ़ाता है। ये अपने लैक्सेटिव गुणों के लिए भी जाने जाते हैं। यह भी माना जाता है कि उनमें कैंसर को कम करने के कारक भी होते हैं।

आपको कितना अंजीर रखना चाहिए

- क्योंकि अंजीर शुगर कंटेन में काफी उच्च होते हैं, इन्हें ज्यादा नहीं खाना चाहिए।

अंजीर के लाभों को अधिकतम करें

अंजीर ताजा, सूखा या अर्द्ध-सूखा खाया जा सकता है। अंजीर पोटैशियम, कैल्शियम आयरन और मैग्नीशियम का एक अच्छा स्रोत होता है।

अंजीर का पोषण मूल्य— कार्बोहाइड्रेट— 5.3 ग्रा., स्टार्च—0, सुगर—53 ग्राम, प्रोटीन—4 ग्राम, वसा—2 ग्राम— ग्लाइसीएमिक सूचकांक उच्च प्रति 100 ग्राम कच्चा

8. अंगूर

- अंगूर केवल शराब निर्माण के लिए ही अच्छे नहीं होते। हरे और काले दोनों अंगूर में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट भी होता है।

अंगूर के मुख्य लाभ

- हरे और काले दोनों अंगूरों में शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट और रिजरवराट्रोल होता है, जो धमनियों के संकुचन और कड़ापन दोनों को रोकने में मदद करता है। अंगूर में इलैगिक एसिड भी होता है, जिसमें एंटी-कैंसर गुण होता है, वे करते हैं, हालांकि बहुत उच्च सुगर की मात्रा होती है।

आपको कितने अंगूर खाने चाहिए

अंगूर में बहुत स्वास्थ्य लाभकारी गुण होते हैं किंतु उच्च सुगर मात्रा होती है और इसलिए संयत रूप से खाना चाहिए।

अंगूर के लाभों को अधिकतम करें

- अंगूर पोटैशियम के अच्छे स्रोत होते हैं।

अंगूर का पोषण मूल्य—कैलोरी—60, कार्बोहाइड्रेट—15 ग्राम, स्टार्च—0 सुगर—15 ग्राम, प्रोटीन— < 1 ग्राम, वसा— < 1 ग्राम ग्लाइसीएमिक सूचकांक मध्यम प्रति 100 ग्राम।

9. नींबू-

शरमाइये मत! चेहरे पर जब नींबू लगाते हैं तो आप अपने प्रतिरोधी तंत्र की क्षमता को एक स्वस्थ तरीके से बढ़ाते हैं।

नींबू के मुख्य लाभ-

- नींबू में विटामिन सी की भारी मात्रा होती है। नींबू के लिमोनॉयड फाइटोकेमिकल के कारण नींबू कोलेस्ट्रॉल स्तर कम करने में मदद करता है और इसमें एंटी कैंसर प्रभाव होता है।

आपको कितने नींबू खाने चाहिए?

(नींबू में कैलोरी बहुत कम होती है, क्योंकि वे सामान्यतः खट्टे होते हैं, वे ऐसे ही खाये जाने की तुलना में सलाद, चटनी या ड्रिंक के रूप में खाये जाते हैं। साइट्रस फल का सेवन प्रतिदिन जरूरी है।

नींबू के लाभों को अधिकतम करें

- लिमोनॉयड और लिमोनेन पुरे गुदे और कटे हुए भाग में भी पाये जाते हैं। इसलिए पूरे नींबू का उपयोग करना सर्वोत्तम है।

नींबू का पोषण मूल्य- कैलोरी-7, फाइबर- 0.1 ग्राम, पोटैशियम-130 00 मि.ग्रा. विटामिन सी- 36 मि.ग्रा.-प्रति 100 ग्राम रस।

10. आम-मीठा, फंकी और अत्यधिक आकर्षक स्वस्थ फल है।

आम के मुख्य लाभ- आम कोलोन और सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम करता है। यह बीटा कैरोटीन का संपन्न स्रोत है। जिसे शरीर विटामिन में बदल सकता है। इसमें बीटा क्रिप्टोक्सांथिन भी होता है।

आपको कितने आम खाने चाहिए -

एक औसत आम का वजन 150 ग्राम होता है, ये ऐसे भी खाये जा सकते हैं या फल सलाद में मिलाकर।

आम के लाभों को अधिकतम करें-

क्योंकि बीटा-क्रिप्टोक्सांथिन शरीर द्वारा अच्छी तरह अवशोषित किया जाता है, तो आम को ऐसे ही खाने की तुलना में भोजन के एक भाग के रूप में खाना अच्छा विचार है।

आम का पोषण मूल्य- कैलोरी-57, फाइबर-2.6 ग्राम, विटामिन सी- 37 मिग्रा. विटामिन ई-1 मिग्रा, ग्लाइसिएमिक सूचकांक मध्यम, प्रति 100 ग्राम

11. खरबूजा -

कैंसर और हृदय रोगों के खतरों को कम करना- खरबूजे के एक स्वादिष्ट टुकड़े की बजाय ज्यादा खाने के लिए स्नैक्स की तरह खाएं।

खरबूजे का मुख्य लाभ -

खरबूजे बीटा कैरोटीन और विटामिन सी के अच्छे स्रोत होते हैं। रक्त पर उनका एक एंटी-क्लॉटिंग प्रभाव हो सकता है। खरबूजे हृदय रोग और कैंसर के खतरे को कम करते हैं।

आपको कितना खरबूजा खाना चाहिए-

खरबूजे कैलोरी में तार्किक रूप से कम होते हैं और मुक्त रूप से खाये जा सकते हैं। उनमें पानी की भी बहुत मात्रा होती है।

खरबूजे के लाभ को अधिकतम करें -

हल्के पीले या हरे रंग का खरबूजा साथ ही वाटरमेलन में नारंगी खरबूजे की तुलना में बीटा कैरोटिन और विटामिन सी की मात्रा कम होती है।

12. नारंगी/संतरा-

संतरा विटामिन सी का सर्वोत्तम स्रोत होता है। लेकिन क्या आप यह जानते थे कि साइट्रस फल रक्त परिसंचरण को सुधार सकते हैं।

संतरे के मुख्य लाभ— सभी साइट्रस फल विटामिन सी के अति उत्तम स्रोत होते हैं, जो शरीर की रक्षा को बनाये रखने में मदद देता है। संतरे में फ्लेवोनॉयड्स पाये जाते हैं। इन्हें कुछ कैंसरों के खतरो को कम करने वाला माना जाता है। साइट्रस फल रक्त परिसंचरण को सुधार सकते हैं। और रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर सकते हैं।

आपको कितने संतरे खाने चाहिए—ये मुक्त रूप से खाये जाते हैं। दो से तीन साइट्रस फल शरीर की प्रतिदिन की पोटैशियम की जरूरत का 20 से 30 प्रतिशत दे सकते हैं।

संतरे के लाभ को अधिकतम करें— साइट्रस फल छिलकर और कच्चे खाने में सर्वोत्तम होते हैं। यह फल रस पीने की तुलना में ज्यादा लाभदायक है संतरे की फांक के चारों ओर के चमड़े को खाना भी महत्वपूर्ण है।

संतरे का पोषण मूल्य—कैलोरी—20, विटामिन—सी—24 मि.ग्रा. फाइबर—0.9 ग्राम, फोलेट—18 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट— 9 ग्राम, स्टार्च—0, सुगर—9 ग्राम, ग्लाइसिएमिक सूचकांक उच्च— प्रति 100 ग्राम।

13. **पपीता**— ट्रोपिकल और आकर्षक पपीता खाएं। एक पपीता खरीदें और अपना बीटा-कैरोटीन अंतर्ग्रहण बढ़ाएँ।

पपीता का मुख्य लाभ — पपीता कोलोन और सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम करने वाला माना जाता है। यह बीटा-कैरोटीन का संपन्न स्रोत है, जिसे शरीर विटामिन ए में बदल सकता है— इसमें बीटा क्रिप्टोक्सांथिन होता है।

आपको कितना पपीता खाना चाहिए— पपीते को ऐसे ही या फ्रूटसलाद में मिलाकर खाया जा सकता है।

पपीते के लाभों को अधिकतम करें— क्योंकि बीटा क्रिप्टोक्सांथिन शरीर द्वारा अच्छी तरह

अवशोषित किया जाता है, तो इसे ऐसे ही खाने की तुलना में भोजन के एक भाग के रूप में खाना ज्यादा अच्छा विचार है।

पपीता पोषण मूल्य— कैलोरी—57, विटामिन सी—37 मि.ग्रा., फाइबर—2.6 मि.ग्रा., विटामिन ई—1 मि.ग्रा., प्रति 100 ग्राम।

14. आड़ू—

कब्ज से लड रहे हैं, तो अधिक ताजे आड़ू को अपने आहार में शामिल करने का प्रयास करें। उनमें एक सौम्य लैक्सेटिक प्रभाव होता है।

आड़ू के मुख्य लाभ— आड़ू में निम्न कैलोरी होती हैं और 100 ग्राम आड़ू प्रतिदिन के विटामिन सी की जरूरत का लगभग दो तिहाई प्रदान करता है। फल में जेंटल लैक्सेटिव प्रभाव होता है। आड़ू आयरन और पोटैशियम में भी संपन्न होते हैं।

आपको कितने आड़ू खाने चाहिए— ताजे आड़ू कैलोरी में कम होते हैं और मुक्त रूप से खाये जा सकते हैं।

आड़ू के लाभों को अधिकतम करें—सूखे आड़ू में ताजे आड़ू की तुलना में कैलोरी छः गुना होती है। यह भी याद रखना आवश्यक है कि जब आड़ू को बोटलों में बंद किया जाता है, तो ये अपने विटामिन सी की मात्रा का 80% खो देते हैं।

आड़ू का पोषण मूल्य— कैलोरी—43, प्रति 100 ग्राम

15. **नाशपाती**— ताजा, रसदार या सूखी नाशपाती एक स्वस्थ और मीठा पकवान बनाती है। इस लोकप्रिय फल से अपने एंटीऑक्सीडेंट अंतर्ग्रहण को बढ़ाएँ।

नाशपाती के मुख्य लाभ— नाशपाती से एलर्जिक प्रतिक्रिया की संभावना नहीं होती, एक्सकलूजन आहार में उपयोग किये जा सकते हैं। इनमें हाइड्रोक्सिसीनेमिक होता है, जो एंटीऑक्सीडेंट की तरह कार्य करते हैं।

आपको कितने नाशपाती खाने चाहिए— नाशपाती अच्छे ऊर्जा बढ़ाने वाले स्नैक है और एक मध्यम नाशपाती का भार 160 ग्राम के लगभग होता है। वे कैलोरी में तार्किक रूप से कम होते हैं और मुक्त रूप से खाये जा सकते हैं।

नाशपाती के लाभों को अधिकतम करें— नाशपाती को छिलके के साथ खाएं, न केवल फाइबर के लिए बल्कि नाशपाती के छिलके में संचित होने वाले क्लोरोजेनिक एसिड के स्रोत के रूप में भी खाएँ।

नाशपाती का पोषण मूल्य — कैलोरी—59, फाइबर 2.2 ग्राम, पोटैशियम—150 मि.ग्रा., विटामिन सी—6 मि.ग्रा. प्रति 100 ग्रा.

16. अनानास— अनानास कॉकटेल्स के लिए बहुत अच्छे होते हैं। ये फल पाचन में सहायता देता है और संभवतः संक्रमण में अड़चन डालता है।

अनानास के मुख्य लाभ— अनानास विटामिन सी और पोटैशियम का स्रोत होता है। अनानास में सूजनरोधक प्रभाव भी हो सकता है। इसमें ब्रोमलेइन एंजाइम होता है, जो पाचन में सहायता देता है। अनानास ब्लड-क्लॉटिंग को कम करता है और धमनी की दीवारों से ब्लॉक हटाने में मदद कर सकता है।

आपको कितना अनानास खाना चाहिए। अनानास स्वस्थ होते हैं और प्रायः खाये जाने चाहिए। एक मोटे टुकड़े का वजन 80 ग्राम के आस-पास होता है।

अनानास के लाभों को अधिकतम करें— पका हुआ अनानास अपना ब्रोमलेइन खो देता है, इसलिए इसे ताजा खाना सर्वोत्तम है। डिब्बाबंद अनानास में भी बहुत ज्यादा शुगर की मात्रा होती है।

अनानास का पोषण मूल्य— कैलोरी—41, पोटैशियम—160 मि.ग्रा., विटामिन सी—12 मि.ग्रा., फाइबर—1.2 ग्राम—प्रति 100 ग्राम।

17. प्लमस्— प्लमस् और आलू बुखारा बुजुर्ग और कब्ज वाले लोगों के लिए ही नहीं होते हैं।

उनका मजबूत एंटी ऑक्सीडेंट गुण उन्हें प्रख्याति देता है।

प्लम्स के मुख्य लाभ – प्लम्स और आलू बुखारा में उच्च एंटी ऑक्सीडेंट योग्यता होती है और फ्री रेडिकल के विरुद्ध उच्च स्तर की सुरक्षा प्रदान करते हैं। वे आयरन ओर पोटैशियम दोनों के भी स्रोत हैं और इनमें विटामिन ई भी होता है। आलू बुखारा अपने लैकसेटिव प्रभाव के लिए भी जाना जाता है और फाइबर के अच्छे स्रोत होते हैं।

आपको कितना प्लम खाना चाहिए– तीन छोटे प्लम या आलू बुखारा फल के एक भाग के बराबर होते हैं।

प्लम के लाभों को अधिकतम करें– ताजे और सूखे दोनों प्लम एंटी ऑक्सीडेंट लाभ प्रदान करते हैं।

प्लम का पोषण मूल्य–

कैलोरी–36,

पोटेशियम –240मिग्रा

फाइबर– 1.6 ग्राम प्रति 100 ग्राम।

18. स्ट्रॉबेरी– केवल यही एक ऐसा फल है जिसका बीज बाहर होता है, स्ट्रॉबेरी को थोड़ा धृष्ट होने का अधिकार है।

स्ट्रॉबेरी के मुख्य लाभ– स्ट्रॉबेरी शरीर में एंटीऑक्सीडेंट स्तर को बढ़ाता है और विटामिन सी का एक संपन्न स्रोत होता है। इनमें मौजूद इलेगिक एसिड ट्यूमर की वृद्धि में बाधा डालते प्रकट होते हैं। वे सालिसिलिक एसिड के भी एक अच्छे स्रोत होते हैं।

आपको कितने स्ट्रॉबेरी खानी चाहिए– स्ट्रॉबेरी मुक्त रूप से खायी जा सकती हैं, क्योंकि वे कैलोरी में बहुत निम्न होते हैं।

स्ट्रॉबेरी के लाभों को अधिकतम करें–

स्ट्रॉबेरी जब ताजे हों, तब खाये जाने चाहिए, क्योंकि उन्हें लंबे समय तक रखने के बाद

उनका एंटीऑक्सीडेंट मूल्य और विटामिन सी का स्तर कम हो जाता है।

स्ट्राबेरी का पोषण मूल्य – कैलोरी-27, विटामिन सी-77 मिग्रा. फोलेट-20 मि.ग्रा., फाइबर-1.1 मिग्रा., प्रति 300 ग्राम।

अभ्यास प्रश्न: 3

रिक्त स्थानों को भरें।

1. फल और सब्जियाँ..... के संपन्न स्रोत हैं।
2. एवोकाडो मोनोअनसेचुरेटेड वसा का स्रोत है।
3. प्लम्स और आलू बुखारा में उच्च योग्यता होती है।

13.6 शब्दावली

हिमोग्लोबिन	–	रुधिर वर्णिका, रक्तकणरंजक द्रव्य
अल्कालीन	–	क्षारीय
क्लोरोफिल	–	पर्णहरित
थैलीसीमिया	–	शरीर में अपने आप कम रक्त बनने की बीमारी
सेनीटोरियम	–	आरोग्य निवास

13.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. DIET शब्द से आप क्या समझते हैं ? 30 वर्ष के इनविजिबल डॉक्टर के लिए आहार की आवश्यकता के बारे में विस्तार से समझाएँ ।
2. हरा रक्त क्या है ? यह पृथ्वी पर एक चमत्कार कैसे है और किन- किन रोगों में इसका उपयोग किया जा सकता है ।

3. गेहूँ घास रस के लाभ और उपयोग को विस्तार से समझाएँ ।
4. आहार अनुपूरकों की बजाय फलों का उपयोग कैसे अच्छा है । कुछ फलों में वर्तमान पोषक तत्वों और इसके लाभों को विस्तार से बताएँ ।

13.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सत्य
2. असत्य
3. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 3

1. एंटीऑक्सीडेंट
2. प्राकृतिक
3. एंटीऑक्सीडेंट

13.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

इकाई—14

अष्टांग योग

इकाई की रूपरेखा

- 14.1 उद्देश्य
- 14.2 प्रस्तावना
- 14.3 परिचय
- 14.4 अष्टांग योग का इतिहास
- 14.5 अष्टांग योग के आठ अंग
- 14.6 शब्दावली
- 14.7 निबंधात्मक प्रश्न
- 14.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 14.9 संदर्भ ग्रंथ

14.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे।

- अष्टांग योग का इतिहास एवं
- अष्टांग योग के आठ अंगों के बारे में

14.1 प्रस्तावना

वास्तविक रूप से योग का अर्थ 'संघ' होता है। जिसमें एक जीवात्मा का मिलन परमात्मा से होता है। योग के क्षेत्र में महर्षि पतंजलि का योगदान अतुलनीय है। महर्षि पतंजलि का योग सूत्र स्व बोध के लिए योग ध्यान की कला और विज्ञान की रूपरेखा का वर्णन करता है। यह योजनाबद्ध तरीके से मन में चल रहे अपने गलत छवि के जांच और

सामना करने की एक प्रक्रिया है जब तक कि हम अपने वास्तविक स्व को नहीं पहचान लेते हैं ।

14.2 अष्टांग योग का परिचय

संस्कृत में “अष्ट + अंग” मिलकर अष्टांग बनता है। “अष्ट” का मतलब आठ और अंग का मतलब शरीर का विभिन्न हिस्सा यानि इसका मतलब आठ अंग पथ है जो कि पतंजलि के योग दर्शन पर आधारित है। आसन, प्राणायाम, धारणा या यम और नियम पतंजलि के योग सूत्र पर आधारित हैं। इसलिए हम सबसे पहले पतंजलि द्वारा बताए गए बुनियादी बातों से खुद को परिचित करेंगे।

14.3 अष्टांग योग का इतिहास

वैदिक दर्शन और तंत्र के अनुसार योग का उदगम 5000 वर्ष ईसा पूर्व हुआ था। महान संत पतंजलि ने अपनी पुस्तक ‘पतंजलि योग सूत्र’ के एक दर्शन में इस पथ की रचना की। जिसमें उन्होंने योग को आठ अंग या आठ फोल्ड पाथ के रूप में तैयार किया।

14.4 अष्टांग योग के आठ अंग:

1. यम (सिद्धांत या नैतिक कोड)

- अहिंसा—अहिंसा का सिद्धांत
- सत्य—सच्चाई का सिद्धांत
- अष्टेय—चोरी न करने का सिद्धांत
- ब्रह्मचर्य—संयम / ब्रह्मचर्य
- अपरिग्रह—किसी भी सांसारिक वस्तु से लगाव नहीं रखने का सिद्धांत

2. नियम (व्यक्तिगत अनुशासन)
 - शौच-पवित्रता
 - संतोष
 - स्वाध्याय
 - तप-धैर्य
 - परमात्मा के प्रति समर्पण
3. आसन-(योग मुद्राओं/स्थितियों)-एक स्थिर और सहज मुद्रा जो मानसिक संतुलन को प्राप्त करने में सहायक हो।
4. प्राणायाम-योग की यथेष्ट भूमिका के लिए नाड़ी साधन और उसके जागरण के लिए किया जाने वाला श्वास और प्रश्वास का नियमन प्राणायाम है। प्राणायाम मन की चंचलता और विक्षुब्धता पर विजय प्राप्त करने में काफी सहायक है।
5. प्रत्याहार-इंद्रियों को विषयों से हटाते हुए मन की शक्ति को बढ़ाने के लिए यह एक मानसिक तैयारी है।
6. धारणा-(एक वस्तु पर ध्यान केंद्रित करना) एक वस्तु या उससे जुड़े क्षेत्र पर मन को एकाग्र करना धारणा है।
7. ध्यान-सभी बाहरी वस्तुओं से मन को हटाते हुए एक बिंदु पर ध्यान केंद्रित करना
8. समाधि-यह चित्त की अवस्था है जिसमें चित्त ध्येय वस्तु के चिंतन में पूरी तरह लीन हो जाता है। यह जीवात्मा का परमात्मा से मिलन है। योग दर्शन समाधि के द्वारा ही मोक्ष प्राप्ति को संभव मानता है।

यम

योग का विज्ञान मानव जीवन के हर पहलू पर विचार करता है। एक व्यक्ति पर विचार करते समय, योग शरीर के साथ-साथ मन के बारे में भी सोचता है। जैसे कि एक व्यक्ति अपने

समाज के साथ गहरा संबंध रखता है। एक विज्ञान के रूप में योग समाज के बारे में भी विचार करता है। हालाँकि यह विज्ञान निश्चयपूर्वक कहता है कि यदि कोई साधक समाधि के परम लक्ष्य को प्राप्त करना चाहता है तो उसे अपने आपको सभी आवश्यकताओं से दूर करते हुए किसी दूरस्थ स्थान या पर्वत की एक गुफा में साधना करनी चाहिए। इसने यह भी माना है कि साधक भी मूल रूप से एक आम इंसान है। दूसरे लोगों की तरह, उनकी भी अपनी आवश्यकताएँ हैं। भोजन, कपड़ा और मकान के अलावा उसे भी साथी संगति की जरूरत महसूस होती है और वह समाज में रहना चाहता है। वास्तव में, वह समाज से भावनात्मक रूप से संबंधित होता है और प्रतिक्रिया करता है। योग इस प्रकार के आम इंसान को भी साधना सिखाने का इरादा रखता है और उसे समाधि की ओर ले जाता है। एक आधार के रूप में इसे स्वीकार करते हुए योग विज्ञान में प्रगति के आठ चरणों को परिभाषित किया गया है जिसमें यम और नियम पहली दो चरण हैं। यम और नियम अष्टांग योग के प्रथम दो पहलू हैं। ऋषि पतंजलि ने इसका दूसरे पद, साधना पद में उल्लेख किया है।

यम—नियमासन—प्राणायाम—प्रत्याहार—धारणा—ध्यान—समाधयोऽष्टावंगानि ।।29।।

योग में तीसरे और चौथे चरण आसन और प्राणायाम हैं। यम और नियम इससे पहले आते हैं वह यह भी बताता है कि योग अध्ययन के प्रारंभिक बिंदु आसन और प्राणायाम नहीं बल्कि यम और नियम हैं। अगर कोई भी व्यक्ति योग के अध्ययन के दौरान यम और नियम की उपेक्षा करता है तो इसके अध्ययन के पूर्ण परिणाम प्राप्त नहीं होंगे। अतः योग अध्ययन के वांछित परिणामों को प्राप्त करने के लिए आपको यम और नियम को ईमानदारी से पढ़ना चाहिए।

इसमें शंका की कोई बात नहीं है कि अगर यम और नियम को पूरी तरह से समझा न जाए तो अध्ययन का लाभ नहीं मिल पाएगा। यह किसी भी विज्ञान के बारे में सच है।

हम प्रतिदिन उपयोग किए जाने वाले बिजली का उदाहरण ले सकते हैं। विद्युत शक्ति का उपयोग करने के लिए सबसे पहले बताए गए नियमों के अनुसार तारों को स्थापित करना पड़ता है। बिजली कंडक्टर और Chokes का इस्तेमाल करना पड़ता है। एक बिजली बोर्ड

लगाना पड़ता है, आवश्यक राशि का भुगतान करना पड़ता है, मीटर स्थापित करना पड़ता है और सामान्य रूप से सभी नियम का पालन करना पड़ता है। नियमों के पालन में लापरवाही से कनेक्शन का नुकसान हो सकता है। बिजली के झटके की वजह से दुर्घटनाएँ भी हो सकती हैं। आमतौर पर लोग ये नहीं कहते कि नियम को जाने बिना वे बिजली का उपयोग कर पाएँगे। वास्तव में यदि ऐसा कोई कहता है तो लोग उस पर हँसेंगे। इसके बावजूद अगर कोई ऐसा करने के लिए जोर देता है तो उसे निश्चित रूप से उसका परिणाम भुगताना पड़ेगा। फिर भी बहुत से लोग ये कहते हैं कि योग में यम और नियम का पालन करना क्यों जरूरी है। क्या होगा, अगर वे इस नियम का पालन नहीं करते हैं? कैसे आसन और प्राणायाम के अध्ययन के लाभ यम और नियम के पालन पर निर्भर करता है? क्या कोई यम और नियम के अवलोकन किये बिना योग का अध्ययन नहीं कर सकता है? इन सारे सवालों का एक साधारण उत्तर है कि अगर कोई व्यक्ति योग और प्राणायाम का अध्ययन यम और नियम का अवलोकन किये बिना करता है तो उसे वांछित परिणाम प्राप्त नहीं होगा।

अब तक यम और नियम को शर्त या प्रतिबंध के रूप में बताया गया है। इसे कुछ इस तरह से कहा गया है कि अर्थ आसानी से समझा जा सकता है। हालाँकि यम और नियम वास्तव में कोई प्रतिबंध नहीं है, बल्कि प्रतिबंध से मुक्ति है। साधारण आम लोग प्रतिबंध और प्रतिबंध से मुक्ति के बीच के अंतर को नहीं समझते हैं। योग इस तरह के प्रतिबंध से मुक्ति के साथ शुरू होता है। हमारे दैनिक जीवन में हम खुद कुछ प्रतिबंध लगाते हैं। कुछ प्रतिबंध हमारे कर्म के कारण उत्पन्न होती है। यम और नियम वास्तव में इस तरह के प्रतिबंध से मुक्ति है।

पाँच यम और नियम हैं। पतंजलि योग ने इन यम और नियमों का वर्णन किया है। जबकि हाथप्रदीपिका ने दस यम और दस नियमों का वर्णन किया है। यम के द्वारा हमें यह निर्देश मिलता है कि एक सामान्य व्यक्ति को समाज में कैसे बर्ताव करना चाहिए जबकि नियम हमें व्यक्तिगत व्यवहार के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करता है। नियम भी यम का पालन करते हैं जिन्हें शुरुआत में बताया गया है। इसका अर्थ यह है कि हमें इन बिंदुओं का अनुसरण समाज में रहते हुए पहले करना चाहिए फिर इस बिंदुओं को व्यक्तिगत व्यवहार में शामिल करना चाहिए। इससे हमें यह भी स्पष्ट रूप से पता चलता है कि हमें व्यक्तिगत हित से परे

समाज को प्राथमिकता प्रदान करनी चाहिए। योग का विज्ञान, जो त्याग पर बल देता है और साधक को समाज से दूर रहने के लिए कहता है, ने एक व्यक्ति को समाज में कैसे व्यवहार करना चाहिए इस बारे में एक स्पष्ट मार्गदर्शन प्रदान किया है।

यम और नियम के एक विस्तृत अध्ययन को शुरू करने के लिए, पहले हम पतंजलि योग सूत्र पर विचार करेंगे और फिर हाथप्रदीपिका पर विचार करेंगे।

29वें सूत्र में योग के आठ पहलू को बताते हुए अगला सूत्र यम का वर्णन करता है—

अहिंसा—सत्यास्तेय—ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ॥३०॥

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह पाँच यम हैं। अब हम इनका विस्तारपूर्वक अध्ययन करेंगे—

अहिंसा का अर्थ किसी को भी इस प्रकार की कोई क्षति नहीं पहुँचानी है जिससे उसे दुःख, या दर्द महसूस हो। योग पूर्ण रूप से अहिंसा की माँग करता है। इसका अर्थ यह है कि हिंसा सिर्फ किसी को मारने या काटने का नाम नहीं है। यह इस शब्द का केवल भौतिक पहलू या सीमित अर्थ है। किसी को मानसिक रूप से चोट पहुँचाना भी हिंसा है। यह मौखिक हिंसा है। योग आगे यह भी बताता है कि किसी के बारे में बुरा सोचना भी हिंसा है जिसे मानसिक हिंसा कहा जाता है। इसलिए, अहिंसा अपने आप में ऐसे शारीरिक, मौखिक और मानसिक सभी पहलुओं को शामिल करती हैं। यह योग विज्ञान के गहराई की महानता को दर्शाता है। पतंजलि योग सूत्र अहिंसा पालन के परिणाम को निम्न रूप से दर्शाता है।

अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः ॥३५॥

जो व्यक्ति अपने आप में अहिंसा का पालन करता है वह शत्रुता की भावना को नष्ट करने में सफलता पाता है। यदि लंबे समय तक अहिंसा का पालन किया जाता है तो सिर्फ साधक ही नहीं बल्कि उसके आसपास का वातावरण प्रभावित होता है और उसके साथ संपर्क में आने वाले सभी लोगों के मन से शत्रुता समाप्त हो जाती है। इस प्रकार, अहिंसा सिर्फ शारीरिक, मानसिक और मौखिक चोट को समाप्त नहीं करता है बल्कि शत्रुता की भावना को बिल्कुल

खत्म कर देता है। इस तरह के साधक के आसपास का वातावरण भी प्रभावी ढंग से बदल जाता है।

इसलिए, योग के अध्ययन के लिए इस प्रकार के उच्च कोटि की अहिंसा का सुझाव दिया जाता है। जबकि प्रत्येक योग साधक समाधि के लिए कामना नहीं करता है। योग अध्ययनों से उनकी उम्मीदें सीमित होती हैं। उनके नजरिए से इस तरह के महान अहिंसा को लगातार रखा जाना संभव नहीं होता है। इसलिए, दैनिक जीवन में इस प्रकार की अहिंसा को कैसे रखा जाए यह समझा जाना जरूरी है। एक आम आदमी इस प्रकार की संपूर्णता के साथ अहिंसा का पालन करने में सक्षम नहीं होता है।

अगर हम मछुआरों के उदाहरण पर विचार करें तो उनकी बुनियादी गतिविधि समुद्र से मछली पकड़कर उसे बेचने की है। अगर वह अहिंसा के सिद्धांत का पालन करने की सोचता है तो वह अपने दैनिक गतिविधियों को कर पाने में सक्षम नहीं हो पाएगा। इसलिए उसके द्वारा अहिंसा के सिद्धांत का पालन करना संभव नहीं होता है और उससे ऐसी उम्मीद भी नहीं की जानी चाहिए। हालाँकि जो लोग योग को अपनाना चाहते हैं उन्हें इस प्रकार की सभी गतिविधियों को छोड़ देना चाहिए। प्रारंभ में पूर्ण अहिंसा का पालन करना आसान नहीं होता है। जबकि हमें अहिंसा की परिभाषा को अपने मन में हमेशा रखना चाहिए और इसका अनुसरण करने की कोशिश करनी चाहिए। अपने द्वारा किए जाने वाले सभी गतिविधियों का विश्लेषण किया जाना चाहिए कि हम शारिरिक, मौखिक, मानसिक इनमें से किस प्रकार की अहिंसा को अंजाम दे रहे हैं जिससे आसानी से बच सकते थे। उसके बाद मन और शरीर को इस प्रकार प्रशिक्षित किया जाना चाहिए जिनसे इस प्रकार के क्रियाकलापों से बचा जा सके। इस तरह का प्रशिक्षण पूरी तरह से अहिंसा का पालन करने की दिशा में पहला कदम है।

सत्य (सच्चाई)

सत्य के बारे में भी गहराई से विचार किया जाना चाहिए। यह केवल सच बोलने को शामिल नहीं करता। बात और मन की उचित समझ सच्चाई है। यहाँ उचित से अभिप्राय है बिल्कुल

वही जो देखा जाता है, समझा जाता है और सुना जाता है और वही बात हमारे बातचीत और मन के द्वारा अनुसरण किया जाना चाहिए। जब हम दूसरों को कुछ समझाने की कोशिश करते हैं तो चीज बिलकुल स्पष्ट होनी चाहिए, जो हम कहने का प्रयास कर रहे हैं उस पर कोई संदेह नहीं होना चाहिए अगर ऐसा होता है तो वह बात सत्य होते हुए भी सत्य नहीं है। भगवान ने हमें जीभ प्रदान किया है हमारी भलाई के लिए न कि विनाश के लिए। इसलिए सच जिसका परिणाम विनाश हो वह वास्तव में सत्य नहीं है।

महाभारत में सच्चाई को कुछ इस तरह से विश्लेषित और वर्गीकृत किया गया है—चुप्पी बोलने से अधिक महत्वपूर्ण है, सच्ची बात मौन रहने से ज्यादा महत्वपूर्ण है, सत्य भाषण किसी के धर्म के अनुसार इससे भी ज्यादा श्रेष्ठ है और जो दूसरों के लाभकारी और आनंद प्रदान करने वाला हो वह सर्वश्रेष्ठ है।

पतंजलि ऋषि ने सत्य के परिणामों का वर्णन निम्नलिखित रूप से किया है।

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।।36 ।।

सत्य और अनुरूप व्यवहार के लगातार प्रयास से हमें वाचसिद्धि की प्राप्ति हो जाती है। इसका अर्थ यह है कि किसी भी धार्मिक संस्कार के किए बिना उसके वाणी और आशीर्वाद की वजह से उसके और अन्य लोगों के खाते में कर्मों का फल जमा होता रहता है।

अष्टेय (ईमानदारी)

अष्टेय का अर्थ चोरी करना होता है और अष्टेय का अर्थ किसी का भी कुछ चुराना नहीं होता है। हालाँकि अष्टेय का एक व्यापक अर्थ होता है और यह किसी का कुछ चुराकर सिर्फ अपने पास रखने तक सीमित नहीं है। इसका अर्थ यह है कि जो वस्तु हमारे स्वयं की नहीं है ऐसी किसी भी वस्तु को अपने पास नहीं रखना है। अगर आपको गली में कहीं भी कोई चीज गिरी हुई दिखाई देती है और आप उसे यह सोचकर उठाते हैं कि कोई न कोई व्यक्ति तो इसको उठाएगा ही तो मैं ही क्यों न उठा लूँ तो यह भी एक प्रकार की चोरी है। किसी ऐसे समान को उठाना या अपने पास रखना जिसका कोई मालिक नहीं है यह भी एक

प्रकार की चोरी है। जब एक व्यक्ति सड़क पर कुछ रूपयों को गिरा हुआ पाता है तो उसकी इच्छा होती है कि वह उसे उठा ले। जबकि उसके अंतरात्मा से एक आवाज आती है कि इस पैसे से आपका कोई संबंध नहीं है अतः इसे आपको नहीं उठाना चाहिए। दूसरा मन कहता है कि कोई न कोई व्यक्ति तो इसे उठाएगा तो आप ही क्यों न उठा लो। दो मनों की लड़ाई में दिल की धड़कन बढ़ जाती है। यदि बुरा विवेक जीतता है तो बुद्धि शरीर को उस पैसे को उठाने के लिए कहती है। लेकिन यहाँ तक की स्थिति में भी अच्छा विवेक इसके विरुद्ध सलाह देता रहता है। पैसे को उठा लिया जाता है लेकिन इस प्रक्रिया में मन की शांति खत्म हो जाती है और हृदय की धड़कनें तेज हो जाती हैं। पैसे को उठा लेने के बाद भी मन पर दबाव बढ़ता रहता है। मन परेशान रहता है और कार्य में भी मन नहीं लगता है। जब यह स्थिति असहनीय हो जाती है तो मन उस पैसे को किसी जगह पर दान करने के बारे में सोचता है जिससे कुछ हद तक अशांति कम हो जाएगी। अंत में जब एक व्यक्ति पैसे को जमा कर मुक्त हो जाता है तब मन शांत और स्थिर हो जाता है और दबाव गायब हो जाता है। इस प्रक्रिया को चोरी के प्रारंभ में भी देखा जा सकता है। इस प्रक्रिया में उत्पन्न दबाव का शरीर और आंतरिक ग्रंथियों पर बुरा प्रभाव होता है। यदि अष्टेय का पालन किया जाता है तो शरीर और मन को इस तनाव से गुजरने की जरूरत नहीं होती है। यह अष्टेय का अर्थ और निष्कर्ष है।

यह चोरी की वास्तविक भौतिक प्रक्रिया का एक प्रभाव है। लेकिन अगर चोरी का एक विचार मन में भी झाँकता है तो यह हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है। अगर मस्तिष्क के माध्यम से उत्पन्न इलेक्ट्रानिक आवेगों को एक मशीन की मदद से मापा जाए तो इस तरह की स्थिति में एक व्यापक परिवर्तन महसूस किया जाएगा। इसलिए योग मानता है कि किसी भी व्यक्ति को चोरी की कल्पना भी नहीं करनी चाहिए। निम्न सूत्र प्रभावों का वर्णन करता है—

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।।37।।

एक साधक को सभी प्रकार के गहने (गुणों) के साथ संपन्न किया जाता है यदि वह अष्टेय का अभ्यास करता है।

ब्रह्मचर्य (यौन संयम) :

योग साधक को संयम का पालन करना चाहिए लेकिन इसका यह अर्थ नहीं होता है कि उसे परिवारिक जीवन को त्याग कर साधु बन जाना चाहिए। इस तरह के क्रियाकलाप की योग विज्ञान क्षेत्र में उम्मीद की जाती है। जब एक साधक योग के पथ पर आगे बढ़ता है तो वह स्वयं यह महसूस करता है कि उसे सभी प्रकार के सांसारिक गतिविधियों को त्याग देना चाहिए और उसे अपने आपको सभी प्रकार के इच्छाओं से मुक्त करना होगा जिससे वह ध्यान और धारणा का अध्ययन कर सके। जबकि प्रत्येक व्यक्ति को इस पथ का अनुसरण करने की आवश्यकता नहीं है। इसलिए हमारे द्वारा इस स्तर तक संयम के अर्थ के खिंचाव की जरूरत नहीं है। धर्म और विज्ञान की सीमा के भीतर रहते हुए इच्छाओं के नियंत्रित आनंद प्राप्त करने के रूप को संयम कहा जाता है। अगर हम इस अर्थ को समझते हैं और उसी के अनुसार व्यवहार करते हैं तो हम योग में प्रगति करने के सक्षम हो पाएंगे। अनियंत्रित व्यवहार के कारण हम अधिक प्रतिबंधित हैं। इच्छाओं की पूर्ति और आनंद का पारिवारिक जीवन में एक आवश्यक स्थान है लेकिन वहाँ निश्चित रूप से एक सीमा होनी चाहिए। हमें अपनी इच्छाओं को नियंत्रित करना चाहिए, ऐसा न हो कि इच्छाएँ हमें नियंत्रित कर रही हों। एक बार जब हमें इच्छाएँ नियंत्रित करनी शुरू करती हैं तो हम अपनी स्वतंत्रता खो देते हैं। यदि इच्छाएँ पूरी नहीं होती हैं तो हम अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को खोना शुरू करते हैं।

इस तरह के संयम का अभ्यास कर पाना शुरू में मुश्किल लगता है लेकिन जब हम इसके बारे में गहराई से सोचते हैं तो यह उतना मुश्किल नहीं होता है जितना प्रतीत होता है। हालाँकि सिर्फ एक प्रयास की आवश्यकता होती है। हमें जानबूझकर ऐसे वस्तुओं के उपयोग से बचना चाहिए जो हमारे इच्छा में वृद्धि करते हों या ऐसे पठन सामग्री से बचना चाहिए जो हमें उत्तेजित करते हों। पुराने धार्मिक ग्रंथों में इस बात पर विस्तृत स्पष्टीकरण है।

एक व्यक्ति जिसने सांसारिक मामलों को त्याग दिया है उन्हें निम्नलिखित चीजों से अपने आपको अलग रखना चाहिए और वे लोग जो पारिवारिक जीवन जी रहे हों उन्हें अपनी पत्नी

को छोड़कर अन्य महिलाओं के साथ निम्न गतिविधियों से बचना चाहिए—

1. मन में अन्य महिलाओं के बारे में सोचने से
2. उसके बारे में कहानियाँ सुनने से
3. उसके साथ बातचीत
4. उसे देखने
5. उसके ऊपर या उसके साथ मुस्कराने से
6. उसके साथ अकेले में बातचीत करने से
7. उसको स्पर्श करने से
8. उसे प्यार करने से

हालाँकि इन सबसे बचते हुए आज की दुनिया में जी पाना संभव नहीं है। अतः बजाय सचमुच निर्देशों का पालन करने के, हमें इसके पीछे के तर्क को अच्छी तरह समझना चाहिए। अगर इस प्रकार के इच्छाओं को नियंत्रित या पूरा नहीं किया जाता है तो वे मन और शरीर के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। इससे बचने के लिए हमें संयम का पालन करना चाहिए।

पतंजलि ऋषि ने निम्नलिखित सूत्र कहा है—

ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां वीर्यलाभः ॥३८॥

एक व्यक्ति जो संयम का अभ्यास करता है प्रबुद्ध होते हुए विभिन्न सिद्धियों को प्राप्त करता है।

अपरिग्रह (गैर अधिकार)

अपरिग्रह का अर्थ किसी भी प्रकार के जमाखोरी को नहीं करने से है। हमारे लिए जो

आवश्यक नहीं है उसका भी भंडारण किया जाना परिग्रह कहलाता है। उदाहरण के लिए: यदि हम प्यासे हैं, तो हम पानी के एक गिलास को पीने के बाद प्यास बुझा सकते हैं। यदि कोई पानी से भरा एक बर्तन ही लेकर क्यों न आया हो, प्यास तो सिर्फ एक ग्लास पानी से बुझ सकती है। लेकिन यह स्थिति अन्य समस्याओं को जन्म देती है। पानी से भरे बर्तन को लाने के लिए सबसे पहले एक बर्तन के साथ-साथ इतने पानी को भी ढूँढने की आवश्यकता होती है। एक व्यक्ति को इन चीजों को प्राप्त करने के लिए इधर उधर भागना पड़ता है। पानी लाने के लिए भी एक व्यक्ति को अतिरिक्त प्रयास करना पड़ता है। प्यास बुझ जाने के बाद भी एक समस्या कायम रहती है कि बचे हुए पानी का क्या किया जाए। इसे कहाँ रखा जाए, कबतक यह पानी शुद्ध रहेगा उसे सुरक्षित रखे जाने के लिए भी प्रयास की जरूरत है। ये सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं जो शारीरिक और मानसिक तनाव में वृद्धि का कारण होती हैं। यदि एक व्यक्ति अपने हाथों खुद ही प्यास बुझा लेता है। तो ये सारी समस्याएँ उत्पन्न नहीं होती हैं। इसके परिणामस्वरूप सभी प्रयासों के बचत के रूप में होती है। इस उदाहरण को अन्य मामलों में भी लागू किया जा सकता है। हम यह भी कह सकते हैं कि जब हम प्रकृति द्वारा पैदा किए जाने वाले कंद-मूलों और फलों से अपनी भूख मिटा सकते हैं तो हम इतना ज्यादा प्रयास क्यों करते हैं? वास्तव में, यह आवश्यक नहीं है। लेकिन अभी तक हम खाद्य फसलों को पैदा करने का प्रयास करते हैं और बाद में उन्हें भोजन लायक बनाने में काफी मेहनत करते हैं। इन सब प्रक्रियाओं के हो जाने के बाद हम उनका अतिभोग शुरू कर देते हैं। यह चक्र बिना अंत हुए जारी रहता है। योग इस प्रकार के चक्रों को बढ़ाना नहीं चाहता है। हमारे लिए जो अत्यावश्यक है सिर्फ उसका आनंद नियंत्रित मात्रा में लिया जाना चाहिए।

बेशक, हमें सामान्य ज्ञान का उपयोग करते हुए इस बारे में सोचना चाहिए। अपरिग्रह का निरीक्षण करने के लिए जो वस्तुएँ हमारे उपयोग की नहीं हैं हमें उनके पीछे भागना नहीं चाहिए। इस बिंदु को एक सामान्य उदाहरण से स्पष्ट किया जाता है। जब हम भूखे होते हैं तो भूख को संतुष्ट करने के लिए भोजन की आवश्यकता होती है। जब भूख संतुष्ट हो जाता है उसके बाद भी हम स्वाद लेने के लिए या जीभ को संतुष्ट करने के लिए अधिक भोजन

करते रहते हैं। इस तरह का अतिरिक्त उपभोग शरीर को क्षति पहुँचाते हुए हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। भोजन का पाचन अच्छी तरह नहीं हो पाता है और परिणास्वरूप अपच और कब्ज जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती है। यदि हम केवल आवश्यक राशि का उपभोग करते हैं तो हमें इस प्रकार परेशान नहीं होना पड़ता है। इसलिए, योग साधक को प्रयासों के साथ अपरिग्रह का पालन करने की कोशिश करनी चाहिए। परिणामों का निम्नलिखित रूप से वर्णन किया जा रहा है।

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासंबोधः ।।39 ।।

एक व्यक्ति जो पूर्णता के साथ अपरिग्रह का अनुसरण करता है उसे अतीत, वर्तमान और भविष्य का ज्ञान हो जाता है। वह अपने पिछले जन्म के बारे में भी जानता है। इस तरह से पाँच नियम का वर्णन करने के बाद पतंजलि ने निम्न सूत्र कहा है—

एते जाति—देश—काल—समयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।।31 ।।

योगी को धार्मिक रूप से पाँच यम का पालन करना चाहिए। जब यमों का पालन किया जाना है तो इसे सभी जाति, धर्मों, देशों और किसी भी समय किया जा सकता है। जैसा कि इस सूत्र में बताया गया है। योग का मानना है कि यमों का पालन हम सब के द्वारा नियमित और सशक्त रूप से किया जाना चाहिए।

ऋषि पतंजलि ने अष्टांग योग में पाँच यमों के बारे में बताया है लेकिन हठप्रदीपिका ने अपने पाठ में दस यमों के बारे में कहा है। बुनियादी सिद्धांत लगभग एक जैसे ही हैं सिर्फ विवरण थोड़ा अलग-अलग है। हठप्रदीपिका में निम्नलिखित दस यमों के बारे में बताया गया है।

अहिंसा, सत्य, अष्टेय, ब्रह्मचर्य, क्षमा, धृति, अर्जव, मिताहार और शौच।

हमने पहले ही अहिंसा, सत्य, अष्टेय और ब्रह्मचर्य की समीक्षा कर ली है। शौच को नियम में शामिल किया जाता है इसलिए हम बांकी के यम के बारे में विचार करेंगे।

क्षमा

क्षमा एक बड़ा सदगुण है। आम लोग कई बार ऐसा काम करते हैं जिससे अन्य लोगों को दर्द होता है या यह उनके लिए परेशानी का कारण होता है। उसके बाद दूसरे लोग नाराज होकर प्रतिक्रिया करते हैं। उसके बाद पुनः उस प्रतिक्रिया के साथ एक और प्रतिक्रिया का मिलन होता है। इस प्रक्रिया में शरीर और मन की शांति खो जाती है। अतः योग साधक को किसी अन्य के अनुचित रवैया या किसी अन्य द्वारा की गई कुछ गलती के खिलाफ प्रतिक्रिया नहीं करनी चाहिए। प्रतिरोध आगे और भी विवादों को जन्म देता है और उसके परिणाम का सामना हर किसी को करना पड़ता है। साधक के दृष्टिकोण से क्षमा का अर्थ किसी भी प्रकार के प्रतिक्रिया और प्रतिरोध को नहीं करना है। इसकी वजह से साधक को किसी भी प्रकार के प्रतिरोध का सामना नहीं करना पड़ता है जो गड़बड़ी उत्पन्न करती है। इसके अलावा जब प्रतिक्रिया नहीं करने की शारीरिक और मानसिक तैयारी होती है तो मन में उठने वाला उबाल भी लगभग खत्म हो जाता है और मन शांत हो जाता है। आम तौर पर जब लोगों द्वारा मानसिक तैयारी की परिमाण का एहसास किया जाता है तो वे उसके बाद साधक पर करने वाले किसी आघात से अपने आपको दूर रखते हैं।

धृति (Courage)

धृति का अर्थ साहस होता है। यह किसी भी प्रदर्शन या किसी चीज को प्राप्त करने के लिए आवश्यक है। साहस के अभाव में किसी भी बड़े कार्य का किया जाना असंभव होता है। मानव जीवन में कई ऐसी घटनाएँ होती हैं। जब कई भावनाओं द्वारा हमला किया जाता है। हमें इस तरह की भावनाओं का सामना करना पड़ता है। ऐसा करते समय कई लोग अपना साहस खो देते हैं और इन भावनाओं के शिकार हो जाते हैं। वे बाद में पछताते हैं। इसलिए जीवन को जिए जाने के दौरान जब भी ऐसी घटनाएँ घटित होती हैं। हमारे अंदर इन भावनाओं का सामना करने और इन पर जीत हासिल करने का साहस होना चाहिए। इस तरह की भावनाओं से मुँह मोड़कर हम किसी भी समस्या को सुलझा नहीं सकते हैं बल्कि समस्याएँ और बढ़ती हैं।

दया (Pity)

जिस प्रकार क्षमा किसी भी कारवाई के लिए एक प्रतिक्रिया है दया एक प्रतिक्रिया नहीं बल्कि अपने आप में ही एक कारवाई है। सहानुभूति के साथ किसी की सहायता करना ही दया है। अहिंसा की तरह ही दया भी शारीरिक, मानसिक और मौखिक होता है। शारीरिक क्रियाओं के साथ या पैसे देकर किसी की मदद करना शारीरिक क्रिया है सहानुभूति के शब्दों के साथ किसी को सांत्वना देना मौखिक दया है। गरीबों के बारे में दयापूर्वक अपने मन में सोचना और उनके लिए शुभेच्छु बनना मानसिक दया है। दया न केवल शरीर के साथ मन की शांति की ओर जाता है बल्कि यह मानसिक संतुष्टि भी प्रदान करता है।

आर्जव (विनम्रता)

अहंकार को मिटाते हुए हर किसी के साथ विनम्रतापूर्वक व्यवहार करना ही आर्जव है। किसी भी व्यक्ति के लिए अपने अहंकार को मिटाना महत्वपूर्ण है। अहंकार के कारण हमारे दैनिक जीवन में कई समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। जब कोई अहंकार नहीं होता है तो वहाँ कोई समस्याएँ भी उत्पन्न नहीं होती हैं और हमें उसका समाधान ढूँढने के लिए भी परेशान नहीं होना पड़ता है। जब अहंकार को मिटा दिया जाता है तो दिल, जीभ और मन कोमल और सरल हो जाता है। इसे ही आर्जव के नाम से जाना जाता है। ऐसी आशा की जाती है कि साधक को विनम्र और सदाचारी होना चाहिए। इस विनम्र रवैया के कारण, साधक परमात्मा के सानिध्य में होता है।

मिताहार (प्रतिबंधित आहार)

शरीर को भोजन की जरूरत होती है लेकिन कई बार हम आवश्यकता से अधिक उपभोग करते हैं। जीभ को सुस्वादु महसूस होने के कारण, मन में उत्पन्न होने वाले इच्छा के कारण और कभी-कभी आदतन हम ऐसा करते हैं। योग साधकों को इस तरह के अतिभोग से हमेशा बचना चाहिए। इस तरह के अतिरिक्त भोजन का सेवन एक हानिकारक ढंग से शरीर को प्रभावित करता है। शारीरिक स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है और मानसिक स्वास्थ्य भी खो दिया जाता है। हमें एक उचित समय पर आवश्यक आहार लेना चाहिए। इसे मिताहार के

रूप में जाना जाता है।

नियम

स्वयं के मामले में एक साधक द्वारा पालन किए जाने वाले नियमों को नियम कहा जाता है। निम्नलिखित पाँच नियम हैं।

शौच—सन्तोष—तपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ॥३२॥

हम अलग से हर एक पर विचार करेंगे।

शौच (पवित्रता)

इसका अर्थ पवित्रता होता है। अहिंसा की तरह यह पवित्रता भी शारीरिक, मौखिक और मानसिक होती है। शारीरिक पवित्रता को पुनः बाहरी और भीतरी दो भागों में बाँटा जाता है। योग ने सभी प्रकार के पवित्रताओं पर विचार करते हुए इसे प्राप्त करने के लिए हमारा मार्गदर्शन किया है। जबकि पतंजलि योग इसका विस्तृत विवरण नहीं प्रदान करती है। लेकिन हठयोग में इसका विस्तृत विवरण प्रदान किया गया है।

बाहरी पवित्रता पर विचार करते समय हठयोग दाँतों की सफाई से लेकर कई सारी प्रक्रियाओं का वर्णन करता है। दाँतों की सफाई के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले विशिष्ट पाउडर (चूर्ण) का भी हठयोग में शुद्धिक्रिया के तहत उल्लेख किया गया है।

आंतरिक शुद्धता के लिए शुद्धिक्रिया के छः प्रकार होते हैं—धौती, बस्ती, नेति, त्रातक, नौली और कपालभाति। हम विस्तार से इन सभी छः शुद्धिक्रियाओं के बारे में अध्ययन करेंगे। इसलिए यहाँ पर इनका वर्णन नहीं किया जा रहा है। यहाँ सिर्फ यह कहना पर्याप्त होगा कि आंतरिक पवित्रता के बारे में योग के द्वारा सूक्ष्मतरंग रूप से विचार किया गया है।

मौखिक पवित्रता के लिए योग ने एक संदेश दिया है कि हमें अत्यधिक बात नहीं करनी चाहिए। जीभ के अनावश्यक प्रयोग से बचना चाहिए और निम्नलिखित यम द्वारा जीभ को शुद्ध करना चाहिए।

अभ्यास प्रश्न: 1

सत्य/असत्य पर निशान लगाएँ

1. संस्कृत में "अष्ट + अंग" मिलकर अष्टांग बनता है।
2. एक व्यक्ति पर विचार करते समय, योग शरीर के साथ साथ मन के बारे में नहीं सोचता है।
3. योग आम इंसान को भी साधना सिखाने का प्रयास करता है।
4. अहिंसा, सत्य, अष्टेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह पाँच यम हैं।
5. जो व्यक्ति अपने आप में अहिंसा का पालन करता है वह शत्रुता की भावना को नष्ट करने में सफलता पाता है।

योग ने शरीर और मन के अविभाज्य संबंध को स्वीकार किया है। इसलिए प्रत्येक योग प्रक्रिया शरीर के साथ-साथ मन को भी प्रभावित करता है।

इसके अलावा मन को शुद्ध करने के लिए एक प्रक्रिया है जिसे त्रातक के रूप में जाना जाता है।

हम बाद में इस बारे में विस्तार से बात करेंगे।

निम्नलिखित सूत्र शौच के परिणामों के बारे में बताती है—

शौचात्स्वांगजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।।40।।

इस प्रक्रिया से पवित्रता प्राप्त करने के बाद साधक शरीर के महत्वपूर्ण होने की भावना खो देता है और अन्य शरीरों से बातचीत करने की इच्छा नहीं करता।

जब साधक शरीर को शुद्ध करना शुरू करता है तो उसे लगता है कि शरीर अशुद्धियों से भरी हुई है और वह इसके बारे में निराश महसूस करने लगता है। जब इस प्रकार की भावनाएँ उत्पन्न होती हैं तो वह दूसरे के संपर्क से भी बचने की कोशिश करता है और अपने आपको अपने ही मानसिक आनंद में संलग्न पाता है। पतंजलि ने इसे एक अन्य सूत्र में

बताया है—

सत्त्वशुद्धि—सौमनस्यैकाग्रयेन्द्रियजयात्मदर्शन—योग्यत्वानि च ॥४१॥

शुद्धिकरण की प्रक्रिया से सत्त्वशुद्धि, मानसिक सुख, शांत मन, अंगों पर विजय और स्वयं (आत्मा) को देखने की कला प्राप्त की जाती है।

संतोष

संतोष भी एक महत्वपूर्ण सदगुण है। जब हम सभी प्राणियों द्वारा दैनिक जीवन में किए जा रहे सभी प्रयासों को देखते हैं और इसके पीछे के उद्देश्य के बारे में सोचते हैं तो हमें ऐसा आभास होता है कि यह सारा प्रयास मानसिक संतोष और शांति प्राप्त करने के लिए है। हम बाहरी वस्तुओं से संतोष प्राप्त करना चाहते हैं। वास्तव में किसी को भी ये पता ही नहीं है कि संतोष इन बाहरी चीजों पर निर्भर नहीं करता है। यह मन की एक अवस्था है। यह किसी भी घटना पर मन की प्रतिक्रिया नहीं है। इसलिए घटनाओं की परवाह किए बिना इसे नियंत्रित किया जा सकता है। योग की शुरुआत 'इरादा' जैसे शब्द के इस्तेमाल से शुरु किया जाना चाहिए जिसमें व्यक्ति को जो भी प्राप्त हो उसी से उसे खुश होना चाहिए। यह रवैया जीवन में दर्द और पीड़ा को कम करेगा। हालाँकि इस बात के लिए मानसिक तैयारी होनी चाहिए। जब संतुष्ट होने की इस प्रवृत्ति को मन के द्वारा अपनाया जाता है तो इसका मतलब खुशी बहुत दूर नहीं है। वास्तव में खुशी की जड़ मन की इसी प्रवृत्ति में निहित है। और दुख का मूल कारण तृष्णा (प्यास) है। तृष्णा को संस्कृत के एक श्लोक में कुछ इस तरह से परिभाषित किया गया है—

आशा एक ऐसी कड़ी है कि जब इसके साथ कोई भी प्राणी जुड़ता है, तो प्राणियों में गति आ जाती है और जब इससे मुक्त होता है तो प्राणी स्थिर अवस्था में आ जाता है।

आशा के पीछे भागने से केवल दर्द और पीड़ा को बढ़ावा मिलेगा।

संतोष के परिणामों का वर्णन करते हुए पतंजलि ने निम्न सूत्र दिया है—

सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः ।।42।।

जो निरंतर रूप से संतुष्ट होने की कला सीखता है, उसकी सारी प्यास कमजोर हो जाती है और सत्व (Satva) में बढ़ोतरी होती है। वह अधिक से अधिक खुशियाँ प्राप्त करता है और स्वर्गिक आनंद महसूस करता है।

तप (धीरज)

तप का मतलब अच्छे इरादे के साथ कुछ परेशानी को सहन करना है। तप के दौरान अगर कुछ शारीरिक और मानसिक परेशानी होती भी है तो व्यक्ति को इसे रोकना नहीं चाहिए बल्कि उन्हें जारी रखना चाहिए। इसे ही तप कहते हैं। योग के अध्ययन या कुछ योग प्रक्रिया के अभ्यास के दौरान कुछ शारीरिक परेशानी हो सकती है। व्यक्ति को खुशी से इसे सहन करना चाहिए और अपने अध्ययन को आगे बढ़ाना चाहिए। यही तप है।

भगवद् गीता के सत्रहवें अध्याय में तप का वर्णन किया गया है। तप के तीन प्रकार होते हैं—सत्त्विक, रजस और तमस। विश्वास के साथ और किसी फल की उम्मीद के बिना किया गया तप सात्त्विक है। स्थिति की उम्मीद के लिए और सम्मान के लिए किया गया तप रजस तप के रूप में जाना जाता है। और दूसरों के लिए परेशानी के इरादे से किया गया तप तमस तप है जो कि मूर्खतापूर्ण है। पतंजलि ने निम्न सूत्र में तप के परिणाम को घोषित किया है—

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।।43।।

अशुद्धि अधर्म है। यह एक तमस गुण है। यह अशुद्धता है जो सिद्धि (Siddhis) को ढक देता है जैसे एनिमा/तप के नित्य अभ्यास और अध्ययन से सारी अशुद्धियाँ समाप्त हो जाती हैं। जब अशुद्धियाँ समाप्त हो जाती हैं तब सिद्धि जैसे एनिमा, महिमा, लेकिमा (Lachima) आदि की प्राप्ति होती है।

स्वाध्याय

स्वाध्याय का वर्णन करते हुए ईश्वर गीता में कहा गया है कि जप स्वाध्याय है। यह श्रवण और मनन (सुनने और चिंतन) दोनों को शामिल करता है। जप मौखिक और मानसिक दो प्रकार के होते हैं। पुनः मौखिक जप भी दो प्रकार के होते हैं श्रव्य-ऊँचे मंत्र उच्चारणों द्वारा जिसे दूसरे लोगों द्वारा सुना जा सकता है और अश्रव्य-फुसफुसाना जिसे दूसरे व्यक्तियों द्वारा नहीं सुना जाता है। मानसिक जप भी दो प्रकार के होते हैं एक ध्यान के साथ और दूसरा ध्यान के बिना। इन सभी जपों में, ध्यान के बिना जप को सर्वोत्तम माना जाता है।

आम जनों के जीवन में स्वाध्याय का अर्थ जो उन्हें सिखाया जाता है उसे नियमित रूप से संशोधित करते रहना है।

अभ्यास प्रश्न: 2

रिक्त स्थानों को भरें।

1. क्षमा एक बड़ा है।
2. धृति का अर्थ होता है।
3. सहानुभूति के साथ किसी की सहायता करना है।
4. अहंकार मिटाते हुए हर किसी के साथ विनम्रतापूर्वक व्यवहार करना ही है।
5. उचित समय पर आवश्यक मात्रा में लिए गए आहार को कहा जाता है।

14.6 शब्दावली

अष्टांग	–	आठ अंगों से मिलकर बना हुआ पथ
यथेष्ट	–	जहां तक संभव हो सके
नियमन	–	नियंत्रित करना
विक्षुब्धता	–	मन में आने वाली खटास की भावना
ध्येय	–	जिस वस्तु का ध्यान किया जाता है

Chokes – ट्यूब लाईट जलाने में उपयोग किया जाने वाला यंत्र

हाथ प्रदीपिका – एक ग्रंथ

14.7 निबंधात्मक प्रश्न

1. अष्टांग योग के इतिहास और इसके आठ अंगों के बारे में बताएँ ।
2. यम और नियम का हमारे जीवन में क्या महत्व है ?
3. पतंजलि द्वारा बताए गए पाँच यमों का वर्णन करें ।
4. हाथप्रदीपिका में बताए जाने वाले अन्य पाँच यमों का भी वर्णन करें ।
5. पतंजलि द्वारा बताए गए नियमों का भी विस्तार से वर्णन करें ।

14.8 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सत्य 2. असत्य 3. सत्य 4. सत्य 5. सत्य

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सदगुण 2. साहस 3. दया 4. आर्जव 5. मिताहार

14.9 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली
3. www.yogapoint.com/info/ashtanga.htm

इकाई-15

मनो स्नायु व्यायाम (Psycho Neurobics) एवं आरोग्य

इकाई की रूपरेखा

- 15.0 उद्देश्य
- 15.1 प्रस्तावना
- 15.2 परिचय
- 15.3 सूदूर आरोग्य में प्रयुक्त वर्तमान तकनीक रेकी
- 15.4 साइको न्यूरोबिक्स- परमात्मा द्वारा आरोग्य प्रदान किए जाने का माध्यम
- 15.5 आत्मा जगत की यात्रा
- 15.6 आकाशीय शरीर की शुद्धि
- 15.7 पाँच तत्वों की शुद्धि
- 15.8 सुदूर आरोग्य प्रदान करना
- 15.9 घर और कार्यस्थल से जुड़े संबंधों को आरोग्य प्रदान करना
- 15.10 शब्दावली
- 15.11 निबंधात्मक प्रश्न
- 15.12 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर
- 15.13 संदर्भ ग्रंथ

15.0 उद्देश्य

इस इकाई के अध्ययन के पश्चात् आप निम्नलिखित के बारे में जान पायेंगे

- सूदूर चिकित्सा में प्रयुक्त विद्यमान तकनीक—रेकी
- साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से आरोग्य प्रदान करने में हम परमात्मा को आरोग्य प्रदान करने का स्रोत समझते हैं।
- शरीर से बाहर निकलते हुए आत्मा जगत की अनुभूति
- ब्रह्मांड के पंच तत्त्वों को आरोग्य प्रदान करना
- नीले रंग का उपयोग करते हुए सुदूर आरोग्य प्रदान करना
- घर या घर से जुड़े रिश्तों को आरोग्य प्रदान करना (इंडिगो, नीले और वायलेट रंगों का उपयोग करते हुए)
- कार्यस्थल और कार्यस्थल से जुड़े रिश्तों को आरोग्य प्रदान करना (प्यार से भरे हुए हरे रंगों के साथ)

15.1 प्रस्तावना

सुदूर चिकित्सा के जिस व्यापक रूप को हम पूरी दुनिया में फैला हुआ देखते हैं वह कोई नई प्रथा नहीं बल्कि एक प्राचीन प्रथा है। हजारों वर्ष पहले से ही मनुष्यों ने सुदूर आरोग्य प्रदान करने वाले विभिन्न तरीकों को विकसित किया जिसमें प्रार्थना, धार्मिक अनुष्ठानों और अपने इरादों द्वारा प्रार्थना करते हुए आरोग्य प्रदान करना शामिल है। इस ब्रह्मांड में सब कुछ एक दूसरे से जुड़े हुए है। क्वांटम भौतिकी इस संबंध में विज्ञान और आध्यात्मिकता को एक साथ लाता है। सुदूर आरोग्य प्रदान करने वाली प्रक्रिया को किसी के साथ भी प्रयोग में लाया जा सकता है। इसे प्राप्त करने वाले व्यक्ति को नाटकीय और काफी सकारात्मक प्रभाव का अनुभव होता है।

15.2 परिचय

सुदूरवर्ती आरोग्य को एक या अधिक चिकित्सकों द्वारा जानबूझकर इरादा, इच्छा, ध्यान या प्रार्थना के माध्यम से चिकित्सक के सामने बैठे या उससे दूर स्थित रोगियों के लिए भेजा जाता है। हजारों मील की दूरी भी प्रदान किए गए आरोग्य के प्रभाव को कम नहीं कर सकती है। आध्यात्मिक ऊर्जा द्वारा आरोग्य प्रदान करने की प्रक्रिया को पारंपरिक ऊर्जावान, यांत्रिक या रासायनिक ऊर्जाओं के हस्तक्षेप के बिना किया जाता है।

15.3 सुदूर आरोग्य में प्रयुक्त विद्यमान तकनीक—रेकी

रेकी दूरस्थ चिकित्सा के लिए इस्तेमाल होने वाली एक थेरेपी है। यह एक जापानी चिकित्सा थेरेपी है जिसे एकाग्रता और ध्यान के द्वारा किया जाता है। रेकी चिकित्सकों द्वारा इस तकनीक का अभ्यास आमतौर पर नजदीक और सुदूर के रोगियों को आरोग्य प्रदान करने के लिए किया जाता है।

यह एक दूरस्थ चिकित्सा और उपचार की तकनीक है जिसे कहीं से भी और किसी को भी दिया जा सकता है। इसकी कोई सीमा नहीं है। सुदूर रेकी उपचार सत्र रोगी में बीमारी की प्रकृति के हिसाब से बदलता रहता है। यह 30 मिनटों से लेकर कई घंटों का हो सकता है। मानव शरीर में जीवन ऊर्जा के एक विशिष्ट स्थान पर अवरुद्ध हो जाने की वजह से हमें समस्याओं का सामना करना पड़ता है। रेकी संतुलन बहाल करने के लिए विभिन्न बिंदुओं को ऊर्जा के मुक्त प्रवाह के लिए सक्षम बनाता है। शरीर पूर्णतया आराम की स्थिति में होता है जब अवरोधों को विषाक्त पदार्थों के निष्कासन के लिए खोला जाता है। यह आगे आरोग्य प्राप्त करने की गति को तेज करती है। रेकी की सहायता से सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करना केवल तभी प्रभावकारी होता है यदि आरोग्य प्राप्त करने वाला व्यक्ति खुले दिमाग का हो और इस आरोग्यकर प्रक्रिया में विश्वास रखता हो। रेकी को नियमित रूप से लिया जाना चाहिए यदि आप इसकी दीर्घावधि प्रभाव की इच्छा रखते हैं। इस आरोग्य प्रक्रिया में कोई भी दूरी या समय की सीमा नहीं होती है। रेकी चिकित्सक आमतौर पर व्यक्ति के तस्वीरों का उपयोग करता है या सिर्फ अपने मन में उसकी कल्पना करता है। उपचार उस व्यक्ति को

भी दिया जा सकता है जिसे चिकित्सक अच्छी तरह नहीं जानता है। इसे सिर्फ अपने इरादों को उचित तरीके से एकाग्रचित और नियमित करते हुए किया जाता है। यह उपाय सिर्फ और सिर्फ तब प्रभावकारी है यदि इसे प्राप्त करने वाला इसमें विश्वास करता हो और सकारात्मक इरादों से ऊर्जा प्राप्त करता हो।

रेकी के संभावित पश्चात प्रभाव

एक व्यक्ति को जब रेकी चिकित्सा प्रदान करने की कोशिश की जाती है तो प्राप्त करने वाले व्यक्ति के कंपन में उतार चढ़ाव हो सकता है। रेकी उपचार के दौरान एक व्यक्ति का कंपन जब उच्च होता है तो नकारात्मक ऊर्जा और अवरोध शरीर से उत्सर्जित हो जाते हैं। इस आरोग्यकर प्रक्रिया में रेकी चिकित्सक अपने आपको आरोग्य प्रदान करने का एक माध्यम बनाता है और परमात्मा से ऊर्जा प्राप्त करते हुए रोगी को आरोग्य प्रदान करता है। यह संभव नहीं भी हो सकता है कि पूरी आरोग्यकर प्रक्रिया में रेकी चिकित्सक की एकाग्रता और कंपन एक समान बनी रहे। इस प्रक्रिया के दौरान शरीर में जमा विषाक्त पदार्थों का भी उत्सर्जन होता है। ये उत्सर्जित विषाक्त पदार्थ रेकी उपचार के परिणामस्वरूप मुख्य रक्त प्रवाह में चले जाते हैं और किडनी और यकृत से होकर भी गुजरते हैं। इन विषाक्त पदार्थों को गुर्दे और यकृत से छानने के बाद बाहर निकाल दिया जाता है। एक व्यक्ति अपने शरीर में इन त्वरित परिवर्तन के परिणामस्वरूप कमजोरी महसूस कर सकता है। कुछ लोगों को कमजोरी महसूस होती है तो कुछ अन्य लोग सिरदर्द या बेचैनी की शिकायत कर सकते हैं। अलग अलग लोगों के शरीर रेकी उपचार के बाद अलग अलग तरीके से प्रतिक्रिया करते हैं।

हालांकि यह कोई गंभीर बात नहीं है लेकिन अधिकांश रेकी चिकित्सक अपने रोगियों को इस उपचार सत्र के बाद पर्याप्त रूप से आराम करने की सलाह देते हैं। एक व्यक्ति शरीर से विषाक्त पदार्थों को उत्सर्जित करने के लिए शरीर की आंतरिक प्रणाली को सहायता प्रदान करने के लिए अधिक पानी पी सकता है। रेकी उपचार सत्र के तुरंत बाद भारी भोजन की सलाह नहीं दी जाती है। रेकी उपचार के बाद पेट में एक छोटी सी असुविधा पूरी तरह से प्राकृतिक और एक अच्छा संकेत है। इसका अर्थ यह है कि आपका शरीर विषाक्त पदार्थों का

उत्सर्जन कर रहा है। मानव शरीर अपने अंदर जमा विषाक्त पदार्थों को बाहर निष्कासित करने में समय लगाता है और इस समय के दौरान लोग अपने आपको थका हुआ, बीमार, नींद आने जैसा या दर्द में महसूस कर सकते हैं।

यह प्राकृतिक है जब एक प्रणाली को रेकी के माध्यम से पुनः संतुलित किया जाता है तो थोड़े समय के लिए कुछ अस्थायी साइड इफेक्ट दिखाई देते हैं। उदाहरण के लिए, सिरदर्द और पेट की गड़बड़ी आम बात है लेकिन यह थोड़े समय के लिए होना चाहिए। कुछ मामलों में कुछ लोगों को रेकी आरोग्यकर उपचार के पश्चात् ठंड भी महसूस होती है। सबसे आम स्थिति थकान महसूस करने की होती है और अधिकांश लोग एक रेकी उपचार सत्र के बाद असामान्य रूप से लंबे समय तक सोते हैं। वे अपने आपको अगले 24 घंटे तक नींद आने जैसी अवस्था में महसूस करते हैं। रेकी सत्र के पश्चात् दिखने वाले कुछ आम प्रभाव निम्नलिखित हैं:

- पेट की गड़बड़ी
- सिरदर्द
- तंद्रा (नींद आना)
- दस्त
- अपच

रेकी चिकित्सक की मानसिक स्थिति बहुत महत्व रखती है

रेकी चिकित्सकों द्वारा दूसरों को रेकी उपचार प्रदान कराने के रास्ते में एक प्रमुख महत्वपूर्ण अंतर को दो शब्दों में अभिव्यक्त किया जा सकता है। उपचार प्रदान करते समय चिकित्सक सक्रिय है अथवा निष्क्रिय।

एक रेकी सत्र के दौरान जिसमें चिकित्सक सक्रिय होता है आप ऐसा देख पायेंगे कि चिकित्सक रोगी के लिए 'कुछ कर रहा है।' यहाँ 'करने में' क्रिस्टल का उपयोग, सारतत्त्व वाले तेलों का उपयोग कर रहा है। इस प्रक्रिया में चिकित्सक द्वारा जकड़न से निकालने,

ऊर्जा केन्द्रों में पुनः संतुलन स्थापित करना, रूकावटों का समाशोधन, ऊर्जा की शुद्धि और स्वर्गदूतों और गाइडों को बुलाने जैसी गतिविधियाँ भी शामिल होती हैं। अब इन उदाहरणों में उपयोग होने वाली क्रियाओं पर ध्यान दें। आपको ऐसा प्रतीत होगा कि चिकित्सक इन स्थितियों के लिए जिम्मेदार है और रोगी को लाभ पहुँचाने का भरसक प्रयास करता है।

जब रेकी चिकित्सक निष्क्रिय होता है तो वह अपने सारे प्रयासों और सारी इच्छाशक्ति के प्रयोग के बावजूद भी अपने आपको प्रक्रिया में शामिल नहीं कर पाता है। न तो निष्क्रिय चिकित्सक कोई निर्णय ले पाता है और न ही इस बात का आकलन कर पाता है कि शरीर में कहाँ ऊर्जा का अवरोध है और उसे हटाते हुए नकारात्मक ऊर्जाओं को शुद्ध करने की आवश्यकता है। निष्क्रिय चिकित्सक रोगी के साथ कुछ भी नहीं कर रहा होता है।

चिकित्सक और प्राप्तकर्ता के बीच सक्रिय और निष्क्रिय दृष्टिकोण रेकी उपचार के बाद की बातचीत में भी जारी रहता है। उपचार के बाद सक्रिय चिकित्सक कुछ ऐसी चीजों की सूचना देता है जिसे उसने रोगी के साथ सत्र के दौरान चयनित किया या देखा। वास्तव में, रेकी प्राप्तकर्ता यह आशा कर सकता है कि उसके चिकित्सक को 'संदेश या मार्गदर्शन प्राप्त होगा' जिसे चिकित्सक रोगी को बाद में बताएगा। रेकी उपचार सत्र के बाद निष्क्रिय रेकी चिकित्सक प्राप्तकर्ता के प्रक्रिया पर रोशनी डालता है न कि अपनी प्रक्रिया पर। निष्क्रिय मोड में उपचार करने वाले रेकी चिकित्सक रेकी सत्र को रोगी द्वारा सत्र के दौरान किए गए अनुभव के रूप में समझते हैं न कि सत्र के दौरान किए गए अपने अनुभव के रूप में। ऐसा चिकित्सक रोगी से ऐसा पूछ सकता है कि वह फीडबैक के रूप में अपने अनुभव को बताना चाहता है। चिकित्सक उसके बाद आत्मविश्वास के साथ यह सुनना चाहेगा कि रेकी सत्र ने रोगी को खुद को चंगा करने के लिए उसे अपने भीतर जाने में मदद की है।

जैसा कि अब हमें सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करने के वर्तमान तकनीक—रेकी के फायदे और नुकसान के बारे में पता चल गया है और अब हम साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करने की पूरी प्रक्रिया को समझेंगे। एक बात यहाँ गौर करने लायक है कि साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से आरोग्य प्रदान करने की प्रक्रिया में हम स्वयं परमात्मा, ऊर्जा

के निरंतर स्रोत, को आरोग्यकर्ता के रूप में मानते हैं। इस आरोग्य प्रक्रिया का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है।

अभ्यास प्रश्न: 1

रिक्त स्थानों को भरें।

1. रेकी को प्रदान करने की दिशा में विद्यमान तकनीक के रूप में प्रयोग किया जाता है।
2. सूदुर रेकी उपचार सत्र रोगी में बीमारी की के हिसाब से बदलता रहता है।
3. यह शरीर के विभिन्न बिंदुओं को ऊर्जा के मुक्त.....के लिए सक्षम बनाता है।
4. रेकी सत्र के पश्चात रोगी के शरीर में कुछ साईड इफेक्ट भी दिखाई पड सकता है।
5. कुछ लोग रेकी सत्र के उपरांत काफी तक सोने की भी इच्छा जाहिर कर सकते हैं।

15.4 साइको न्यूरोबिक्स – परमात्मा द्वारा आरोग्य प्रदान किये जाने का माध्यम

सर्वशक्तिमान के साथ अपने सतत संबंध के बारे में जागरूकता लाना आरोग्य की दिशा में पहला कदम होता है। यह कदम अपने आपको सभी स्तरों पर स्वस्थ रखने में काफी सहायक होता है क्योंकि परमात्मा हम सबके लिए हर हमेशा ट्रांसमीटर उपग्रह की तरह काम करते हैं। आरोग्य उच्च शक्ति से केवल बिना शर्त प्यार करने से आती है। अंत में, हम सब इस सच्चाई से रूबरू होते हैं। आमतौर पर जीवन भर अन्य सभी वस्तुओं में प्यार और आरोग्य की तलाश के बाद हम इन प्रश्नों को पूछते हैं कि 'भगवान कौन है?' और 'भगवान मेरे लिए क्या है?'

जब कोई अन्य व्यक्ति 'प्यार' और 'आरोग्य' को आपकी ओर निर्देशित करता है तो आप इसका अनुभव अस्थायी रूप से कर सकते हैं लेकिन किसी भी दूसरे व्यक्ति के लिए आपको प्यार और आरोग्य प्रदान करने का लगातार सप्लायर बना रहना संभव नहीं होता है। अपने आपको आरोग्य प्रदान करने के लिए आपके द्वारा सर्वप्रथम यह पता लगाया जाना आवश्यक

है कि 'आपके लिए परमात्मा कौन है' और उसके साथ अपने स्वयं के सजग संचार को शुरू करने की आवश्यकता है।

हालांकि हम सबके अंदर अपने निर्माता के साथ अपने संबंध को महसूस करने की एक जैसी क्षमता है, 'भगवान कौन हैं?' इस प्रश्न को पूछे जाने का हमारा अपना अपना अनूठा तरीका है और हम इस प्रश्न के प्रतिक्रिया को भी महसूस करते हैं। हम आपको परमात्मा के साथ अपना संबंध स्थापित करने के ढेर सारे तरीकों को बताएंगे और उसके बाद अपने आपको आरोग्य प्रदान करने का आप एक अनूठा तरीका ढूँढ पायेंगे।

सुदूरवर्ती आरोग्य में ऊर्जा के स्रोत (परमात्मा) और ऊर्जा प्रवाह काफी महत्वपूर्ण होता है। अन्य सुदूर आरोग्यकर प्रक्रियाओं में एक व्यक्ति अपने आपको ऊर्जा के स्रोत के रूप में प्रस्तुत करता है। वह अपने आपको परमात्मा से ऊर्जा प्राप्त करते हुए इसे रोगी को प्रदान करने का एक माध्यम बनाता है। यहाँ हमें एक बात ध्यान में रखना चाहिए कि इस दुनिया में परमात्मा के अलावा अन्य कोई भी व्यक्ति ऊर्जा का निरंतर सप्लायर नहीं हो सकता क्योंकि रिस्पांडर के रूप में किसी भी व्यक्ति की प्रसारण क्षमता काफी सीमित है। एक मानव के रूप में हमारी प्रसारण क्षमता असीमित हो सकती है। यदि हम अपना संबंध ऊर्जा के सुप्रीम स्रोत, परमात्मा के साथ निरंतर स्थापित करने में कारगर हों।

ऊर्जा के नियम के अनुसार, ऊर्जा हमेशा उच्च क्षमता से निम्न क्षमता की ओर प्रवाहित होती है। सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करने के अन्य तरीकों में यह संभावना होती है कि चिकित्सकों की क्षमता भी उनके मानसिक स्थितियों के अनुसार निम्न हो जाय। ऊर्जा के कंपन का आरोग्य प्रदान करने वाले व्यक्ति और प्राप्तकर्ता दोनों सिरों पर उतार चढ़ाव हो सकता है। हम ऊर्जा प्रवाह के नियम का वर्णन विस्तार से करने जा रहे हैं।

ऊर्जा जिस दिशा में हमेशा प्रवाहित होती है।

ऊर्जा के नियम से हमें पता चलता है कि जब ऊर्जा को अन्य तंत्रों द्वारा अवरुद्ध या धक्का नहीं दिया जाता है तो ऊर्जा प्राकृतिक रूप से किस दिशा में प्रवाहित होती है। यह नियम

हमें बताती है कि ऊर्जा के 'उच्च सांद्रता' से 'निम्न सांद्रता' की ओर जाने की एक अचूक प्रवृत्ति होती है। यह फैलकर पतले होने जैसा प्रतीत होता है।

ऊर्जा एक उच्च तापमान से एक निम्न तापमान (उष्मा प्रवाह) को प्रवाहित होती है।

ऊर्जा एक उच्च दबाव से एक निम्न दबाव (विस्तार) को प्रवाहित होती है।

ऊर्जा एक उच्च वोल्टेज क्षमता से कम वोल्टेज क्षमता (विद्युत प्रवाह) को प्रवाहित होती है।

ऊर्जा एक उच्च गुरुत्वाकर्षण क्षमता से कम गुरुत्वाकर्षण क्षमता (वस्तुओं के गिरने) तक प्रवाहित होती है।

पत्थर और टुक नीचे की ओर लुढ़कते हैं।

पानी अधिक ऊँचाई से एक कम ऊँचाई (ढलान) के लिए बहती और गिरती है।

और अंत में रासायनिक प्रतिक्रियाएँ आण्विक बांड ऊर्जा की उच्च सांद्रता से कम बंधन ऊर्जा की ओर आगे बढ़ती है।

उपरोक्त सभी मामलों में हम ऐसा देख सकते हैं कि ऊर्जा की सांद्रता अपने उच्चतम स्तरों में अधिक होती है। ऊर्जा अनिवार्य रूप से एक निम्न सांद्रता की हालत के लिए प्रवाहित होती है। किसी भी घटना के लिए ऊर्जा प्रवाहित होती है या उसकी अवस्था में परिवर्तन होता है। ऊर्जा उच्च एकाग्रता से कम एकाग्रता की ओर तब तक प्रवाहित होती रहती है जब तक दोनों की सांद्रता बराबर न हो जाय।

इन वैज्ञानिक तथ्यों को जानने के बाद, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करने के तरीकों में यह संभावना होती है कि चिकित्सक और रोगी दोनों की एकाग्रता एक हो जाय। लेकिन साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करने में चिकित्सक हर हमेशा परमात्मा से यह आग्रह करता है कि वह रोगी को उनकी जरूरत के हिसाब से पर्याप्त ऊर्जा प्रदान करें। इस प्रक्रिया में ऊर्जा के कम होने की कोई भी संभावना नहीं होती है क्योंकि परमात्मा स्वयं ऊर्जा के स्रोत के रूप में कार्य करते हैं

और हम सबको यह बात बखूबी पता है कि परमात्मा ऊर्जा के अनंत स्रोत हैं। साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से सुदूरवर्ती आरोग्य प्राप्त करने के बाद रोगी अपने आपको पूर्णतया ऊर्जावान महसूस करता है। साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से सुदूरवर्ती आरोग्यकर प्रक्रिया में हम परमात्मा से आवश्यकता के अनुसार रोगियों को रंग की किरणों को प्रदान करने का अनुरोध करते हैं। निम्नलिखित रंगों का वर्णन उनके संबंधित गुणों के साथ किया जा रहा है।

रंग	गुण
बैंगनी	परमानंद
नीला	ज्ञान और सत्य
आसमानी नीला	शांति
हरा	प्यार
पीला	आनंद
नारंगी	पवित्रता
लाल	शक्ति

इसके अलावा इस इकाई में आप निम्नलिखित कुछ अनुभवों को प्राप्त करने की कला के बारे में सीख पायेंगे।

शरीर से बाहर निकलते हुए आत्मा जगत की यात्रा

आकाशीय शरीर की सफाई

ब्रह्मांड के पाँचों तत्त्वों को आरोग्य प्रदान करना

नीले रंग का उपयोग करते हुए सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान करना

घर और घर से जुड़े रिश्तों को आरोग्य प्रदान करना (आसमानी, नीले और बैंगनी रंग की किरणों का उपयोग करते हुए)

कार्य स्थल और कार्य स्थल से जुड़े रिश्तों को आरोग्य प्रदान करना (प्यार से भरे हरे रंग की किरणों के साथ)

अभ्यास प्रश्न: 2

1. सुदूरवर्ती आरोग्य में उर्जा के स्रोत (परमात्मा) और काफी महत्वपूर्ण होता है।
2. ऊर्जा के नियम के अनुसार, ऊर्जा हमेशा उच्च क्षमता से की ओर प्रवाहित होती है।
3. साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से आरोग्य प्रदान किए जाने में को सर्वोच्च स्रोत माना जाता है।

15.5 आत्मा के जगत में प्रवेश के लिए शरीर से बाहर यात्रा का अनुभव

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और अपने शरीर को सिर से पांव तक विश्रांत होने दें।

अब मानसिक चित्रण करें कि मेरे शरीर का प्रत्येक अंग विश्राम कर रहा है। कल्पना करें कि पैरों की अंगुलियां शिथिल हो रही हैं..... मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है... मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं.....मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितंब और पीठ का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं...मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूं... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूं.... अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है.....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से चमक रहा है....कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर

से पूरी तरह से मुक्त हो गई है...अब मैं आत्मा हूँ... इस कमरे से बाहर जा रहा हूँ.....अब मैं भवन की छत पर हूँ.....अब मैं आकाश में हूँ.....मैं पूरी तरह से शांत व विश्रान्त हूँ.....अब मैं धीरे-धीरे ग्रहों व सितारों के बीच आ जाता हूँ.....यहां चारों ओर शांति व प्रसन्नता है.....अब मैं धीरे-धीरे अपने परमपिता परमात्मा के पास पहुंच जाता हूँ...वे मुझे शक्ति की लाल किरणें प्रदान करते हैं...मैं आत्मा में शक्ति अनुभव करता हूँ...मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ..... अब पिता मुझे संतरी रंग की शुद्ध किरणें प्रदान करते हैं.....मैं स्वयं को शुद्ध पा रहा हूँ.....अब वे मुझ पर पीले रंग की प्रसन्नता की किरणें बरसा रहे हैं.... हरे रंग की किरणों की वर्षा के बाद, मैं आत्मा अपने पिता व अन्य आत्माओं के प्रति स्नेह को अनुभव करता हूँ..... मैं एक स्नेही आत्मा हूँ.....अब पिता मुझ पर शांति की आसमानी किरणें बरसा रहे हैं.....मैं पूरी तरह से शांति को महसूस कर सकता हूँ.....अब पिता मुझ पर नीले रंग की ज्ञान की किरणें बरसा रहे हैं...अब मैं एक ज्ञानी आत्मा हूँ.....अब वे मुझ पर बैंगनी रंग की किरणें बरसाते हैं.....मैं शांति व परमानंद का अनुभव करता हूँ.....अब मैं एक आनंदमयी आत्मा हूँ.....मैं शांति, परमानंद, ज्ञान, प्रसन्नता, स्नेह, शक्ति व शुद्धता आदि गुणों के साथ भौतिक जगत में लौट आता हूँ...अब मेरे भौतिक शरीर से वे सभी गुण प्रकट हो रहे हैं...मेरे शरीर से लाल रंग की शक्ति का प्रसार हो रहा है...मैं शरीर में शक्ति को अनुभव कर सकता हूँ...अब मेरे शरीर से संतरी रंग की शुद्ध ऊर्जा प्रकट हो रही है...अब मेरे शरीर से प्रसन्नता की पीले रंग की ऊर्जा प्रकट हो रही है..... अब मेरे शरीर से स्नेह की हरे रंग की ऊर्जा प्रकट हो रही है..... अब मेरे शरीर से शांति की आसमानी रंग की ऊर्जा प्रकट हो रही है..... अब मेरे शरीर से ज्ञान की नीले रंग की ऊर्जा प्रकट हो रही है..... अब मेरे शरीर से परमानंद की बैंगनी रंग की ऊर्जा प्रकट हो रही है.....मेरी आत्मा व शरीर प्रभु के आशीर्वाद से अनुप्राणित हैं.....अब अपने नेत्र खोल दें.....इस वातावरण में प्रकाश व ऊर्जा को प्रसारित करें।

15.6 आकाशीय शरीर की शुद्धि

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और अपने शरीर को सिर से पांव तक विश्रान्त होने दें। अब मानसिक चित्रण करें कि मेरे शरीर का प्रत्येक अंग विश्राम कर रहा है। कल्पना करें कि पैरों की अंगुलियां शिथिल हो रही हैं..... मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है....

मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं.....मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितंब और पीठ का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं...मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूँ... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूँ.... अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से चमक रहा है...कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर से पूरी तरह से मुक्त हो गई है.. अपने सहस्रार के ऊपर का मानसिक चित्रण करें...धीरे-धीरे इसके पटल को खोलें, कमल की सभी पंखुड़ियां खुल गई हैं.....वे आशीर्वाद की यह अद्भुत वर्षा पा रही हैं....

अब चमकीली लाल किरणें आपके सहस्रार चक्र से प्रवेश करते हुए मूलाधार चक्र तक जा रही हैं। शक्ति का प्रतीक लाल रंग आपकी हड्डियों व मांसपेशियों को ताकत दे रहा है.... उन्हें सशक्त व शक्तिशाली बना रहा है... आपकी हड्डियों व मांसपेशियों से जुड़े सभी रोग.... धीरे-धीरे ओझल हो रहे हैं....आप एक शक्तिशाली आत्मा के रूप में उभर रहे हैं...

सहस्रार चक्र से होते हुए चमकीली संतरी किरणें निचले अंगों तक जा रही हैं....आपको शुद्धता से परिपूर्ण कर रही हैं....आपके शरीर के निचले अंगों से जुड़े सभी रोगों को मिटा रही हैं....और आप आंतरिक रूप से शुद्ध हो रहे हैं....अब आप एक विशुद्ध आत्मा हैं...

आनंद व प्रसन्नता की प्रतीक उजली व चमकीली पीली किरणें...आपके सहस्रार से होते हुए नाभि चक्र तक जा रही हैं...वे आपकी आंतों व पाचन तंत्र को असीम आनंद व प्रसन्नता से सराबोर कर रही हैं.....इस तरह आपके दुःख व उदासी का नाश हो रहा है.....अब आप एक प्रसन्न व शक्तिशाली आत्मा हैं.....

प्रेम की प्रतीक उजली, सुंदर व चमकीली हरी किरणें आपके सहस्रार चक्र से होते हुए हृदय चक्र तक जा रही हैं...आपके हृदय को स्नेह से परिपूरित कर रही हैं...स्नेह...निःस्वार्थ स्नेह... वह केवल आपके लिए नहीं.....वह सारी मानवता के लिए है.....देखें कि आपके हृदय से निकली हरे रंग की किरणें.....सारी धमनियों व नसों तक जा रही हैं...प्रत्येक कोशिका प्रेम से परिपूर्ण हो गई है..... और भीतर ही भीतर प्रेम का प्रसार हो गया है.....अब आप घृणा के सभी भावों से परे एक स्नेही आत्मा हैं....

शांति की उजली व चमकीली आसमानी नीली किरणें.....वे आपके सहस्रार चक्र से होते हुए विशुद्धि चक्र तक जा रही हैं और आपके फेफड़ों को....परम शांति से भरपूर कर रही हैं.....इस परम शांति के बीच तनाव के लक्षण समाप्त हो रहे हैं.... अब आप स्वयं को एक शांतिपूर्ण आत्मा के रूप में अनुभव कर रहे हैं....

15.7 पांच तत्वों की शुद्धि

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और पूरे शरीर में सिर से ले कर पैरों तक विश्रान्ति का अनुभव करें...मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं..... मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितब और पीठ का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं.. मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूं... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूं.... ..अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें...अब ऊर्जा को पैरों की अंगुलियों से अपने माथे के सितारे तक ले जाएं... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है.....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से चमक रहा है । कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर से पूरी तरह से मुक्त हो गई है....अब मैं इस कमरे से बाहर जा रहा हूं.....अब मैं भवन की छत पर हूं.....अब मैं आकाश में हूं.....अब मैं

धीरे-धीरे अपने परमपिता परमात्मा के पास पहुंच जाता हूँ...अब मैं धरती को शक्तिशाली बनाने के लिए ऊर्जा की लाल किरणें भेज रहा हूँ...यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...अब सर्वोच्च आत्मा और अधिक शक्तिशाली लाल किरणें इस धरती पर भेज रही है...इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...धरती और अधिक शक्तिशाली हो रही है...अब मैं जल की शुद्धि के लिए ऊर्जा की संतरी किरणें भेज रहा हूँ...यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...अब सर्वोच्च आत्मा और अधिक शक्तिशाली संतरी किरणें जल के लिए भेज रही है...इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...जल और अधिक शुद्ध हो रहा है...अब मैं अग्नि को शक्तिशाली बनाने के लिए ऊर्जा की पीली किरणें भेज रहा हूँ...यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...अब सर्वोच्च आत्मा और अधिक शक्तिशाली पीली किरणें अग्नि के लिए भेज रही है...इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...अग्नि तत्व और अधिक शक्तिशाली हो रहा है...अब मैं वायु तत्व की शुद्धि के लिए ऊर्जा की हरी किरणें भेज रहा हूँ...यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...अब सर्वोच्च आत्मा और अधिक शक्तिशाली हरी किरणें वायु के लिए भेज रही है...इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...वायु और अधिक शुद्ध हो रही है...अब मैं आकाश को शक्तिशाली व शुद्ध बनाने के लिए ऊर्जा की नीली किरणें भेज रहा हूँ...यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...अब सर्वोच्च आत्मा और अधिक शक्तिशाली व शुद्ध नीली किरणें आकाश के लिए भेज रही है...इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...आकाश और अधिक शक्तिशाली व शुद्ध हो रहा है...अब मैं पूरी तरह से भौतिक जगत में लौट आया हूँ...अब मैं सभी गुणों व शांति को अनुभव करते हुए आकाश में हूँ...अब मैं कमरे में हूँ...अब मैं पूरी शांति व आत्मिक शक्ति के साथ अपने शरीर में प्रवेश करता हूँ...अब मैं अपने भौतिक शरीर के माथे पर हूँ...अब अपने नेत्र खोल दें।

15.8 सुदूर आरोग्य प्रदान करना (नीले रंग की किरणों के साथ)

यह प्रक्रिया निम्नलिखित रूप से की जानी चाहिए:

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और पूरे शरीर में सिर से ले कर पैरों तक विश्रान्ति का अनुभव करें...मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं.....

मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितब और पीठ का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं...मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूँ... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूँ....अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें...अब ऊर्जा को पैरों की अंगुलियों से अपने माथे के सितारे तक ले जाएं... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है.....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से चमक रहा है....कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर से पूरी तरह से मुक्त हो गई है....अब मैं इस कमरे से बाहर जा रहा हूँ.....अब मैं भवन की छत पर हूँ.....अब मैं आकाश में हूँ.....अब मैं धीरे-धीरे अपने परमपिता परमात्मा के पास पहुंच जाता हूँ...अब पिता सभी रंगों व ऊर्जा की वर्षा मुझ पर कर रहे हैं...मैं पूरी तरह से विश्रांत हूँ और उनसे कहता हूँ कि वे दूसरी आत्माओं को आरोग्यकारी ऊर्जा भेजें.....अब मैं शांति पाने के लिए नीले रंग की किरणें भेजता हूँ....यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है....वे मेरे आसपास की आत्माओं को और भी नीली किरणें भेजते हैं.....आत्मा और भी शांतिपूर्ण हो जाती है.....इसका दस बार मानसिक चित्रण करें...अब मैं पूरी तरह से भौतिक जगत में लौट आया हूँ...अब मैं सभी गुणों व शांति को अनुभव करते हुए आकाश में हूँ...अब मैं कमरे में हूँ..... अब मैं पूरी शांति व आत्मिक शक्ति के साथ अपने शरीर में प्रवेश करता हूँ...अब मैं अपने भौतिक शरीर के माथे पर हूँ...अब अपने नेत्र खोल दें।

15.9 घर व घरेलू संबंधों को आरोग्य प्रदान करना (आसमानी, नीली व बैंगनी रंग की किरणों के साथ)

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और पूरे शरीर में सिर से ले कर पैरों तक विश्रांति का अनुभव करें...मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है....मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं.....मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितब और पीठ का निचला हिस्सा

शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं..
 .मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर
 शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव
 करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूँ... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूँ....
 ..अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें...अब ऊर्जा को पैरों
 की अंगुलियों से अपने माथे के सितारे तक ले जाएं... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की
 ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है.....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले
 जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से
 चमक रहा है । कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर से पूरी तरह से मुक्त हो गई है....अब मैं
 इस कमरे से बाहर जा रहा हूँ.....अब मैं भवन की छत पर हूँ.....अब मैं आकाश में हूँ.....अब मैं
 धीरे-धीरे अपने परमपिता परमात्मा के पास पहुंच जाता हूँ...अब पिता सभी रंगों व ऊर्जा की
 वर्षा मुझ पर कर रहे हैं...मैं पूरी तरह से विश्रांत हूँ और उनसे कहता हूँ कि वे दूसरी
 आत्माओं को भी आरोग्यकारी ऊर्जा भेजें.....अब मैं शांति पाने के लिए आसमानी नीले रंग की
 किरणें भेजता हूँ.....यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है....वे मेरे आसपास की आत्माओं को
 और भी आसमानी नीली किरणें भेजते हैं.....आत्मा और अधिक शांत होती जा रही है.....इसका
 दस बार मानसिक चित्रण करें.....अब मैं शक्ति पाने के लिए नीले रंग की किरणें भेजता हूँ....
 यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है....वे मेरे आसपास की आत्माओं को और भी नीली किरणें
 भेजते हैं.....आत्मा और अधिक ऊर्जान्वित और शांत होती जा रही है.....इसका दस बार
 मानसिक चित्रण करें.....अब मैं परमानंद पाने के लिए बैंगनी रंग की किरणें भेजता हूँ.....यह
 ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है....वे मेरे आसपास की आत्माओं को और भी परमानंदयुक्त
 बैंगनी किरणें भेजते हैं.....आत्मा और अधिक विश्रांत होती जा रही है.....इसका दस बार
 मानसिक चित्रण करें

अब मैं पूरी तरह से भौतिक जगत में लौट आया हूँ...अब मैं सभी गुणों व शांति को अनुभव
 करते हुए आकाश में हूँ...अब मैं कमरे में हूँ..... अब मैं पूरी शांति व आत्मिक शक्ति के साथ

अपने शरीर में प्रवेश करता हूँ...अब मैं अपने भौतिक शरीर के माथे पर हूँ...अब अपने नेत्र खोल दूँ।

कार्य क्षेत्र व उससे जुड़े संबंधों को आरोग्य प्रदान करना (हरे रंग की स्नेहमयी किरणों के साथ)

यह प्रक्रिया निम्नलिखित रूप से की जानी चाहिए:

एक आरामदायक मुद्रा में बैठ जाएं और पूरे शरीर में सिर से ले कर पैरों तक विश्रांति का अनुभव करें...मेरी टांगों का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरे घुटने शिथिल हो रहे हैं..... मेरी टांगों के ऊपरी हिस्से शिथिल हो रहे हैं.....मेरे नितंब और पीठ का निचला हिस्सा शिथिल हो रहा है...मेरा पेट व छाती भी शिथिल हो रहे हैं...मेरे दोनों हाथ शिथिल हो रहे हैं.. मेरी गर्दन शिथिल हो रही है...अब मेरा पूरा चेहरा शिथिल हो गया है...मेरे बाल व सिर शिथिल हो गए हैं.....मेरा पूरा शरीर शिथिल हो गया है और अब मैं अपनी श्वास को अनुभव करते हुए विचारों पर निरीक्षण कर सकता हूँ... मैं स्वयं को पूरी तरह से शिथिल पा रहा हूँ.... अब अपने माथे के मध्य एक चमकते सितारे का मानसिक चित्रण करें...अब ऊर्जा को पैरों की अंगुलियों से अपने माथे के सितारे तक ले जाएं... मानसिक चित्रण करें कि नीले रंग की ऊर्जा ऊपर की ओर जा रही है.....आप उसे अपने हाथों...पैरों...टांगों...पीठ व छाती आदि से ले जाते हुए उस सितारे तक ले जाते हैं...अब सारी ऊर्जा वहीं एकत्र है.....यह पूरी तरह से चमक रहा है कल्पना करें कि आत्मा आपके शरीर से पूरी तरह से मुक्त हो गई है...अब मैं इस कमरे से बाहर जा रहा हूँ.....अब मैं भवन की छत पर हूँ.....अब मैं आकाश में हूँ.....अब मैं धीरे-धीरे अपने परमपिता परमात्मा के पास पहुंच जाता हूँ...अब पिता सभी रंगों व ऊर्जा की वर्षा मुझ पर कर रहे हैं...मैं पूरी तरह से विश्रांत हूँ और उनसे कहता हूँ कि वे दूसरी आत्माओं व पर्यावरण को भी आरोग्यकारी ऊर्जा भेजें.....अब मैं शांति पाने के लिए हरे रंग की स्नेहमयी किरणें भेजता हूँ.....यह ऊर्जा मेरे पिता तक जा रही है...वे मेरे आसपास की आत्माओं व पर्यावरण को और भी हरी किरणें भेजते हैं.....सारा वातावरण पूरी तरह से विशुद्ध व विश्रांत होता जा रहा है...उनके हृदय में सभी के लिए अगाध स्नेह है.....वे लोग स्वयं को

तथा साथ काम करने वाली आत्माओं को क्षमा कर देते हैं.....वातावरण पूरी तरह से विश्रांत है.....इसका दस बार मानसिक चित्रण करें।

अब मैं पूरी तरह से भौतिक जगत में लौट आया हूँ..अब मैं सभी गुणों व शांति को अनुभव करते हुए आकाश में हूँ..अब मैं कमरे में हूँ..... अब मैं पूरी शांति व आत्मिक शक्ति के साथ अपने शरीर में प्रवेश करता हूँ..अब मैं अपने भौतिक शरीर के माथे पर हूँ..अब अपने नेत्र खोल दें।

अभ्यास प्रश्न: 3

निम्नलिखित रंगों के सामने उनसे संबंधित दिव्य गुणों को लिखें।

रंग

बैगनी

नीला

आसमानी नीला

हरा

नारंगी

लाल

15.10 शब्दावली

साइड इफैक्ट	—	दुष्प्रभाव
दीर्घाविधि	—	लंबे समय के लिए
तंद्रा	—	अत्यधिक नींद आना
समाशोधन	—	ठीक किया जाना
मोड	—	अवस्था

सप्लायर	–	प्रदान करने वाला व्यक्ति
रिस्पाउंडर	–	प्रतिक्रिया करने वाला व्यक्ति

15.11 निबंधात्मक प्रश्न

1. सुदूर आरोग्य में प्रयुक्त विद्यमान तकनीक रेकी और इसके संभावित पश्चात प्रभाव का वर्णन करें ।
2. साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से परमात्मा को सर्वश्रेष्ठ मानते हुए आरोग्य प्रदान किए जाने वाली प्रक्रिया का वर्णन करें ।
3. साइको न्यूरोबिक्स के माध्यम से शरीर से बाहर निकलते हुए आत्मा जगत की यात्रा और आकाशीय शरीर के सफाई की प्रक्रिया का वर्णन करें ।
4. ब्रह्मांड के पाँच तत्वों और सुदूरवर्ती आरोग्य प्रदान किए जाने वाले प्रक्रिया का वर्णन करें ।
5. सुदूरवर्ती आरोग्य के माध्यम से घर और कार्यस्थल से जुड़े रिश्तों को आरोग्य प्रदान किए जाने वाली कला का वर्णन करें ।

15.12 अभ्यास प्रश्नों के उत्तर

अभ्यास प्रश्न: 1

1. सूदूर आरोग्य 2. प्रकृति 3. प्रवाह 4. अस्थायी 5. समय

अभ्यास प्रश्न: 2

1. उर्जा प्रवाह 2. निम्न क्षमता 3. परमात्मा

अभ्यास प्रश्न: 3

परमानंद, ज्ञान और सत्य, शान्ति, प्यार, पवित्रता, शक्ति

15.13 संदर्भ ग्रंथ

1. आपका स्वास्थ्य आपके हाथ—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, महावीर पब्लिकेशन, नई दिल्ली
2. इनविजिबल डॉक्टर—डॉ. बी. के. चंद्रशेखर, डायमण्ड पब्लिकेशन, नई दिल्ली

