डा. भरत राज सिंह

सतीश कुमार सिंह

सुपरब्रेन योग व ध्यान

यादादाश्त को कैसे करे तेज?

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह

सुपरब्रेन योग व ध्यान

याददाश्त को कैसे करे तेज ?

वैदिक विज्ञान केंद्र , लखनऊ

सुपरब्रेन योग व ध्यान - यादादाश्त को कैसे करे तेज?

प्रकाशित : दिसम्बर 2021

संस्करण : प्रथम

ISBN: 918-1-716-14093-8

विवरण :

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i)यम, (ii)नियम, (iii)आसन, (iv) प्राणायाम, (v)प्रत्याहार, (vi)धारणा, (vii)ध्यान व (viii)समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का सतवा अंग "ध्यान" कई रोगो में लाभदायक है। यदि आपकी यादादाश्त कमजोर है तो इसे 10-मिनट का ध्यान और 10-मिनट के लिये आंखे बंदकर श्वांसो के आवागमन पर केंद्रित करने से, दूर किया जा सकता है । ऐसा प्रतिदिन करे, परंतु कम से कम 30-दिन तक करे।

लेखक: डा. भरत राज सिह, महानिदेशक व प्रभारी

वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज,

(अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय से सम्बद्)

19वी कि.मी., लखनऊ-सुल्तांपुर मार्ग, कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ-226501, भारत।

Website: www.smslucknow.com **E-mail:** brsingh@smslucknow.com

निर्धारित मूल्य व लाइसेंस:

भारतीय ₹**700** (अमेरिकन-डालर $**10.00**)

Standard Copyright © 2021 Bharat Raj Singh**. All Rights Reserved**.

This book or any portion thereof may not be reproduced or used in any manner whatsoever without the express written permission of the publisher except for the use of brief quotations in a book review or scholarly journal.

Publisher:

lulu Lulu Press Inc.

627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA

www.Lulu.com; Copyright © 2021 Lulu.com

समर्पित

परम श्रध्येय स्वर्गीय जगदीश चन्द साह, जो वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्य थे व अब देव-शक्ति में विलीन है, को समर्पित ।

यह पुस्तक “सुपरब्रेन योग व ध्यान” उनकी प्रेरणा, सम्बल और धैर्य पाठ के कारण ही, मैं अपने लेखन के माध्यम से जन-मानस में उपलब्ध कराने में अपना सपना पूर्ण कर सका ।

संदेश

आनंदीबेन पटेल
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

राज भवन
लखनऊ - 226 027

27 दिसम्बर, 2021

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हुई कि वैदिक विज्ञान केन्द्र, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ द्वारा पुस्तक 'सुपरब्रेन योग व ध्यान' का प्रकाशन किया जा रहा है।

योग भारत की प्राचीन विधा और यहाँ की ऋषि परम्परा की देन है। मस्तिष्क व शारीरिक स्वास्थ्य में योग का बहुत महत्व है। कोरोना–19 महामारी के दौरान सम्पूर्ण विश्व ने योग के महत्व को अनुभव किया। मुझे विश्वास है कि पुस्तक के माध्यम से पाठको को योग व ध्यान के सम्बन्ध में उपयोगी जानकारी मिल सकेगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिये मैं अपनी हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

आनंदीबेन
(आनंदीबेन पटेल)

दूरभाष : 0522-2236497 फैक्स : 0522-2239488 ईमेल : hgovup@nic.in वेबसाइट : www.upgovernor.gov.in

प्रस्तावना

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i)यम, (ii)नियम, (iii)आसन, (iv) प्राणायाम, (v)प्रत्याहार, (vi)धारणा, (vii)ध्यान व (viii)समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का सतवा अंग “ध्यान” कई रोगो में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीके से दूर किया जा सकता है। पहला मात्र दस (10) मिनट का ध्यान और दूसरा मात्र 10 (दस) मिनट के लिये आंखे बंदकर ले और सिर्फ श्वांसो के आवागमन पर केंद्रित करे । ऐसा प्रतिदिन करे, परन्तु कम से कम 30 (तीस) दिन तक अवश्य करे।

स्मरणशक्ति बढाने के लिये बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते है। यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी । सच पूछे तो किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर नही होती, न ही इसपर उम्र का कोई फर्क पडता है। भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिये। भारतवर्ष में वैदिककाल से ही “ध्यान” की सरल व सक्रिय विधि अपना कर मस्तिष्क की याददाश्त बढाने में योगदान दिया जाता रहा है।

योग की उद्भूति ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी में महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी एवं उत्पत्ति संस्कृत के मूल शब्द युज (YUJA) से हुयी है। युज का अर्थ है - एक दूसरे को मिलाना या एकजुट करना । मानव भौतिक अनुप्रयोग और यौगिक ध्यान के तकनीकों का उपयोग करके मुक्ति प्राप्त कर सकता है, और इस प्रकार मनुष्य प्रकृति से अलग हो जाता है । परन्तु जब तक आप अपने को खुद से नहीं जोड़ेंगे, समाधि तक पहुंचना मुश्किल होगा। देखा जाए तो योग एक प्रकार का विज्ञान है। यह व्यक्ति के सभी पहलुओं पर काम करता है, चाहे वह भौतिक (शारीरिक), मानसिक,

भावनात्मक अथवा आध्यात्मिक गतिविधि हो, फिर भी यह आपको सभी कल्पनाओं से परे कुछ सोचने का मौका देता है।

आप जब किसी भी संक्रामक रोगों से पीड़ित हो जाते है तो आपमें डरके कारण व्याकुलता उत्पन्न हो जाती है । मेरा मानना है कि इस पुस्तक में दी गयी ध्यान की वैज्ञानिक पद्धति को अपनाकर रोगो से, अपने आपको छुटकारा दिला सकते है और आपमें अपने जीवन को सार्थक बनाने व जन-मानस की सेवा भाव करने की सोच व प्रवृत्ति पैदा भी हो सकेगी।

वर्तमान में, कोरोनावायरस जानलेवा महामारी ने, जहां लोगों को कई प्रकार से स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया है, वही लोगों में "सुपरब्रेन योग व ध्यान" पद्धति को अपनाने में जिज्ञासा बढी है । अगर बात की जाए ओमिक्रोन (वैरिएंट) कोरोना वायरस के तीव्रता से फैलने व तीसरी लहर से स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की तथा उन सभी पीड़ित लोगों को योग व ध्यान से याददाश्त व बीमारी निजात दिलाने की, तो इससे कैंसर जैसे असाध्य रोगो व ओमिक्रोन वायरस जिनमे सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण से पाये जाते है, को भी काफी मदद मिलेगी।

इस पुस्तक में, हमने योग के विषय में सरल विधि का उल्लेख किया हैं और इसे 8-अध्यायो में बाटा गया है । इसमें मुख्यत -

1. विषय परिचय,
2. खान-पान का महत्व,
3. व्यायाम का महत्व - वैदिक काल से प्रचलित उठक-बैठक,
4. सुपरब्रेन योग - करने की विधि व लाभ
5. ध्यान से बढाये याददाश्त - सरल व सक्रिय विधि,
6. ध्यान की सरल विधि - शांत चित्त की अनुभूति
7. ध्यान से रोगो का उपचार तथा
8. योगिग अभ्यास से लाभ - अनुभव व प्रचार-प्रसार।

इस पुस्तक में 8 - अध्यायो के माध्यम से स्वस्थ्य रहने के लिये खान-पान, ब्रेन-व्यायाम, सुपरब्रेन योग करने की विधि, याददाश्त बढाने के लिये सरल व सक्रिय विधि और ध्यान करने की सरल विधि (चित्रो के साथ) व उसके विभिन्न लाभ उपरोक्त अध्यायो के माध्यम से विस्तृत रूप में बताया गया है तथा ध्यान, जो पतंजलि षष्टांग योग का सातवा अंग है, पर भी प्रकाश डाला गया है । इसके साथ-साथ यह कितने प्रकार, कौन-कौन विधिया अपनाने से विभिन्न बीमारियो में विशेष लाभ होता है, का भी विवरण दिया गया है ।

अंत में, नियमित सुपरब्रेन योग करने वाले व कुछ लोगो के साथ हुयी परिचर्चा का उल्लेख किया गया है, जिससे पाठको को सुपरब्रेन योग व ध्यान पढ़कर व इस योग को अपनाकर लाभ मिल सके । आशा है कि पाठकगण, इस पुस्तक से प्राप्त हुये अपने अनुभवो को हमसे अवश्य ही साझा करेगे, जिससे अधिक से अधिक लोगो में उसे प्रसारित कर लाभ पहुंचाया जा सके। आपके किसी भी सुझाव का हम हमेशा स्वागत करते हैं, जो इस पुस्तक की सार्थकता में उपयोगी हो।

डा. भरत राज सिंह
सतीश कुमार सिंह

आभार

वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से, अपने पौराणिक ग्रंथो का अध्ययन कर समाज के लिये अप्रैल 2015 से अभी तक लगभग 500 लेखो का प्रकाशन दैनिक समाचार पत्रो / पत्रिकाओ में किया जा चुका हैं। इसी क्रम में, जनता की माँग व वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्यो तथा मित्रो की सुझाव पर "सुपरब्रेन योग व ध्यान" शीर्षक पर पुस्तक लिखने अवसर मिला है। मैंने पौराणिक ग्रंथो, अध्यात्मिक चिंतको, विदेशी कुछ संस्थाओ के प्रयोगिग अनुभवो व अध्यात्मिक चिंतन के साथ-साथ, इसके क्रियांवयन की सरल विधियों व उसका लाभ जन-मानस में कैसे पहुंचे, क्रमवद्धरूप में उल्लिखित किया हैं; जिसकों 8-अध्यायो में बाटा गया है। इसमें मुख्यतः ""विषय परिचय, खान-पान, सुपरब्रेन-व्यायाम, सुपरब्रेन योग-विधि, ध्यान से याददास्त-सरल व सक्रिय विधि, ध्यान की विधि, ध्यान से उपचार तथा योगिग अभ्यास व लाभ" लिखा गया है। आशा है पाठकगण इसको पढकर लाभ उठायेगे और अपने-अपने सुझाव भी भेजेगे।

सर्वप्रथम मैं उत्तर-प्रदेश की श्री राज्यपाल महोदया, श्रीमती आनन्दीबेन पटेल जी, जो देश के एक सबसे बड़े प्रदेश; उत्तर-प्रदेश की प्रथम महिला हैं, को अपनी तरफ से, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सदस्यगणो, कालेज प्रशासन तथा कुलपति, अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय की तरफ से आभार व्यक्त करता हूँ। यह केंद्र उनका हमेशा ऋणी रहेंगा, जिनके आशीर्वचनो से वैदिककाल की योगधरोहर को पुनर्स्थापित करने हेतु प्रेरणा मिलती रहेगी। आशा है कि इस पुस्तक "सुपरब्रेन योग व ध्यान" में, उल्लिखित योग व ध्यान पद्धति भी उनके आशीष से चिरस्थायी रूप में लोगो को लाभ्वानित करने में सहायक होंगी।

मै श्री सतीश कुमार सिंह, जो स्कूल आफ मैंनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ के संस्थापक व अध्यक्ष हैं और इस पुस्तक के सह-लेखक हैं, के द्वारा दिये गये

महत्वपूर्ण सुझावो से पुस्तक को जीवंत बनाने के लिये उनका आभार व्यक्त करता हूँ।

यहाँ पर लेखक, वैदिक विज्ञान केंद्र के सभी सम्मानित सदस्यो को धन्यवाद देना चाहते हैं, जिन्होने समय-समय पर अपने सुझाव दिया जिससे शिक्षकगणो व विद्यार्थियो को इसे नियमित सुपरब्रेन व ध्यान के योगाभ्यास को कराने व भारतवर्ष की इस पौराणिकविदा को संस्कार के रूप में प्रचारित कराया जा रहा है । इसी क्रम में, उन सभी लोगो को, विशेष रूप से; स्कूल ऑफ मैनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ के निदेशक, डा. मनोज कुमार मेहरोत्रा; डीन, डा. धर्मेंद्र सिंह; विभागाध्यक्ष, डा. पी.के. सिंह, आदि, जो इस पुस्तक को रूप देने में हमेशा मददगार रहे हैं तथा प्रकाशक, लुलू प्रेस इंक्लू., अमेरिका व अन्य जो इस पुस्तक में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग दिया है, को अपने हृदय की गहराईयो से धन्यवाद और सराहना व्यक्त करते हैं।

लेखक अपनी पत्नी श्रीमती मालती सिंह, बच्चे - निधि व राहुल सिंह, सौरभ व दीपिका सिंह, गौरव सिंह और भव्य बच्चे - नवादित्य, नंदिका, जयनी तथा जैत्र आदि के समर्थन का उल्लेख करना नहीं भूल सकता, जो हमेशा जनता के लाभों के लिए इस "सुपरब्रेन योग व ध्यान" पुस्तक को आकार देने के लिए प्रेरित करते रहे हैं।

अंत में, लेखक श्री शरद सिंह सचिव व कार्यकारी अधिकारी, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट सांइसेस, लखनऊ, को उनके द्वारा समय-समय पर दिये गये प्रोत्साहन के लिए धन्यवाद व्यक्त करना चाहता हैं।

डा. भरत राज सिंह, महानिदेशक,
स्कूल आफ मैनेजमेंट साइंसेज व
प्रभारी, वैदिक विज्ञान केंद्र,
लखनऊ ।

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ट सं0
-	**संदेश**	vii
-	**प्रस्तावना**	ix
-	**आभार**	xiii
-	**सारांश**	xxi
अध्याय-1	**विषय परिचय**	**1-6**
	1.1 शरीर को फुर्तीला करे	4
	1.2 तनाव को दूर करे	4
	1.3 उचित नीद ले	5
	1.4 जरूरी चीजे लिख ले	5
	1.5 संगीत सुने	5
	1.6 अपने मस्तिष्क की शक्ति बढाये	5
	1.7 चीजो को देखकर समझे	6
	1.8 दूसरो को पढाये	6
	1.9 शब्दो की पहेलिया, कार्ड खेले	6
	1.10 ब्रेकफास्ट में दूध या एक अन्डा खाये	6
अध्याय-2	**खान-पान का महत्व**	**7-12**
	मेमोरी पावर बढाने में उपयोग़ी	9-11
	1) बादाम 9 - अदद	9
	2)-5) ब्राम्ही, अखरोट, सेवफल, अंगूर, अंजीर और संतरा आदि	10

	6)–13) कम शर्करा, दालचीनी, धनिया, आवला, अदरख, दूध-शहद, तिल व काली- मिर्च	11
अध्याय-3	**व्यायाम का महत्व**	**13-18**
	गुरुकुल शिक्षण में उठक-बैठक	13-18
अध्याय-4	**सुपरब्रेन योग - करने की विधि व लाभ**	**19-28**
	4.1 वैज्ञानिक सिद्धांत	21
	4.2 प्रशंसनीय प्रमाण	22
	4.3 मस्तिष्क के सम्बन्ध में मौलिक तथ्य	23
	4.4 सुपरब्रेनयोग- अल्फा-तरंग के बढोत्तरी	24
	4.5 मस्तिष्क तरंगो की क्षमता-माप	24
	4.6 मस्तिष्क की क्षमता-माप की विधि	25
	4.7 सुपरब्रेन योग की विधि व प्रशिक्षण	26
अध्याय-5	**ध्यान से बढाये याददास्त- सरल व सक्रिय विधि**	**29-42**
	5.1 ध्यान से बढती है याददाश्त	31
	5.2 ध्यान के प्रकार	33
	5.2.1. ध्यान के चार भाग	33
	5.2.2 ध्यान का स्थल	34
	5.3 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव	36
	5.3.1 इस अनुभव को समझे	36
	5.3.2 सूक्ष्म शरीर की क्षमता	36
	5.3.3 कारण- शरीर की क्षमता	37

5.4 ध्यान क्या है ? 37

5.4.1 ध्यान का स्वरूप 39

5.4.2 ध्यान की विधिया 40

अध्याय-6 ध्यान की सरल विधि - शांति चित्त की अनुभूति **43-58**

6.1 ध्यान कैसे करे 45

6.1.1 स्वांस की गति का महत्व 46

6.1.2 मानसिक हलचल 47

6.1.3 ध्यान और लक्ष्य 47

6.1.4 होशपूर्वक जीना 48

6.1.5 ध्यान की शुरुआत 48

6.1.6 ध्यान की शुरुआती विधि 49

6.1.7 ध्यान व विचार 50

6.2 मानसिक तनाव से मुक्त रखेगा ध्यान 51

6.3 योग में ध्यान का महत्व 52

6.3.1 मौन कर देता है, ध्यान 53

6.3.2 विचारो पर नियन्त्रण 53

6.3.3 आत्मिक शक्ति का विकास 53

6.4 नासाग्र दृष्णि मुद्रा योग 53

6.5 ध्यान में होने वाले अनुभव 55

6.6 विपश्यना - एक चमत्कारिक ध्यान विधि 56

6.6.1 क्या है विपश्यना 56

6.6.2 कैसे करे विपश्यना 57

	6.6.3 विपश्यना विधि नही, स्वभाव है	58
	6.6.4 विपश्यना क्यो करे	58
	6.6.5 विपश्यना के लाभ	58
अध्याय-7	**ध्यान से होता है रोगो का उपचार**	**59-72**
	7.1 ध्यान से कौन-कौन से रोगो का उपचार	61
	7.1.1 एब्रोस बोरेन का उदाहरण	63
	7.2 ध्यान से सर्दी व बुखार रहते हैं दूर	65
	7.2.1 सर्दी और बुखार को रोकने के लिये ध्यान	65
	7.2.2 ताओ - चीन और बौद्ध - भारत में विकसित ध्यान से उपचार	66
	7.3 रोग व योग - रीढ की समस्या, एलर्गी, कैंसर, मासिक धर्म व गर्भावस्था	67
	7.3.1 रीढ की समस्या व इलाज	67
	7.3.2 मासिक धर्म सम्बंधी विकार और इलाज	67
	7.3.3 नाक की एलर्जी - रामवाण है कपालभाति	67
	7.4 स्तन कैंसर और कैन्सर मे उपवास	68
	7.5 गर्भावस्था को आसान बनाता है योग	69
	7.6 अवसाद और उदासी को दूर भगाये	70
	7.7 योग से प्रोस्ट्रेट की बीमारी से छुटकारा	70
	7.8 सर्दी भगाने के घरेलू उपाय	70

अध्याय-8	**योगिग अभ्यास से लाभ**	**73-88**
	8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)	**75**
	8.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक	**79**
	8.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण	**82**
	8.4 अंतरराष्ट्रीय योग-दिवस, दिनांक 21 जून 2016	**82**
	8.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतर्राष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून से 11 अगस्त 2018)	**83**
	8.6 कुछ प्रवुद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव	**85**
-	**संदर्भ**	**89-92**
-	**शब्दकोष**	**93-99**

सारांश

योग - भारतीय ज्ञान की पांच हजार वर्ष पुरानी शैली है, जिसकी उत्पत्ति महर्षि पतंजलि के योगसूत्र से हुयी है एवं सही तरह से जीवन-जीने का विज्ञान है । इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल किया जाना आवश्यक है। महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (i)यम, (ii)नियम, (iii)आसन, (iv)प्राणायाम, (v)प्रत्याहार, (vi)धारणा, (vii)ध्यान व (viii)समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का सतवा अंग “ध्यान” कई रोगो में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसको ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीको से दूर किया जा सकता है। पहला - दस (10) मिनट का ध्यान और दूसरा - 10 (दस) मिनट के लिये आंखे बंदकर सिर्फ श्वांसो के आवागमन पर केंद्रित करे । ऐसा प्रतिदिन करे, परन्तु कम से कम 30 (तीस) दिन तक अवश्य करे।

स्मरणशक्ति बढाने के लिये बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते है। यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी । सच पूछे तो किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर नही होती, न ही इसपर उम्र का कोई फर्क पडता है। भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिये । भारतवर्ष में वैदिककाल से ही “ध्यान” की सरल व सक्रिय विधि अपना कर मस्तिष्क की याददाश्त बढाने में योगदान दिया जाता रहा है।

इस पुस्तक में 8 - अध्यायो के माध्यम से स्वस्थ्य रहने के लिये खान-पान, ब्रेन-व्यायाम, सुपरब्रेन योग करने की विधि, याददाश्त बढाने के लिये सरल व सक्रिय विधि और ध्यान करने की सरल विधि (चित्रो के साथ) व उसके विभिन्न लाभ उपरोक्त अध्यायो के माध्यम से विस्तृत रूप में बताया गया है तथा ध्यान जो पतंजलि षष्टांग योग का सातवा अंग है, पर भी प्रकाश

डाला गया है । इसके साथ-साथ यह कितने प्रकार का है व कौन-कौन विधिया अपनाने से विभिन्न बीमारियो में विशेष लाभ होता है, का भी विवरण दिया गया है ।

प्रतिदिन नियमित तौर पर योग व ध्यान करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होती है। इन्हीं की वजह से रोग से प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ती है। जब हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है तब कोई वायरस या कीटाणु हमें संक्रमित नहीं कर पाता है। हमारे शरीर की रोगों से लड़ने वाली यह प्रणाली, उसे स्वमेय खत्म कर देती है।

वर्तमान में, कोरोना वायरस से उत्पन्न महामारी ने जहां लोगों को स्वस्थ रहने के लिए कई प्रकार की वैकसीन को लगवाने के लिये प्रेरित किया है, वही लोगों में योग, सुपरब्रेन योग व ध्यान आदि की पद्धति को अपनाने में जिज्ञासा भी बढाया है । अब बात की जाए - ओमिक्रान (वैरिएंट) कोरोना वायरस के तीब्रता से फैलने व तीसरी लहर से स्वास्थ्य के प्रति सजग रहने की, तो सभी पीड़ित लोगों को ओमिक्रोन कोरोना वायरस जैसी बीमारी व कैंसर जैसे असाध्य रोगो को ठीक करने में, योग व ध्यान के नियमित अभ्यास करने से काफी मदद मिलेगी । अत: हमें अपनी दिनचर्या में से कम से कम 25-30 मिनट का समय निकालकर योगाभ्यास करने व कोरोना की गाइड-लाइन को अपनाने की आवश्यकता हैं।

अध्याय-1

विषय - परिचय

1.

परिचय

याददाश्त (मेमोरी) हमारे जीवन मे कैसे भूमिका निभाती है इस बात से हम सभी परिचित है । बिना याददाश्त के हम कुछ कैसे सीखेंगे। सीखने की योग्यता हमारे जीवन के लिए जरूरी है और हम तब तक कुछ नहीं सीख सकते जब तक हमे यह नहीं पता होगा की आखरी बार कही क्या हुआ । आपने कभी इस वजह से उलझन महसूस की है की जिस जानकार व्यक्ति से आप बात कर रहे थे उसका नाम आपको याद नहीं आ रहा है या आप चिंतित और असहाय अनुभव कर रहे है | जब परीक्षा से एक दिन पहले आपने जो कुछ अच्छी तरह से याद किया, वह परीक्षा के दौरान याद नहीं आ रहा था | इसके अलावा हमे बेहद शर्मिंदगी महसूस करनी पड़ती है, जब हम कई छोटी बड़ी बातों या वस्तुओ को भूल जाते है।

हम कौन हैं, हमारे आपसी सम्बन्धों को बनाए रखने मे, हमारी समस्याओ मे तथा निर्णय लेने जैसे कामो मे याददाश्त हमारी हमारी मदद करती है । अतएव अच्छी याददाश्त आपको कई सफलता पाने मे मदद कर सकती है । इसी बात को ध्यान मे रखकर हम याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखते हैं ।

कुछ लोग छोटी से छोटी विवरण को याद कर लेते हैं और कुछ लोग नयी चीजे को बहुत जल्दी और आसानी याद कर लेते हैं । इसको सीखने के लिए हमें अपने मस्तिष्क को और ज्यादा प्रभावशाली करना होगा । अपना मस्तिष्क शक्ति को अधिक तेज व प्रभावी करने के लिए ये कुछ उपाय (टिप्स) को अपनाना पड़ेगा ।

1.1 शरीर को फुर्तीला करें

व्यायाम करने से न केवल आपकी शरीर ठीक रहती है, बल्कि इससे आपके मस्तिष्क का भी व्यायाम होता है । नियमित व्यायाम ना करने से आपके मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह में सहायता करने वाली धमनिया कमजोर हो जाती हैं । इन धमनियों में खून के थक्के जम जाता है, जो कि ऑक्सीजन को सही तरीके से बहने नहीं देता। इससे बचने के लिए प्रत्येक दिन व्यायाम करना आवश्यक है और हमें सुबह-शाम घूमना चाहिए ।

चित्र-1: तनाव से ग्रसित मानसिक रोगी

1.2 तनाव को दूर करें

ऐसी कोई भी चीज जिससे आपको तनाव महसूस होता है यानि मस्तिष्क में खिचाव होता है या गुस्सा आता है, तो उससे अपने को दूर रखने का प्रयास करें । बहुत ज्यादा तनाव से आपको डिप्रेसन की समस्या हो सकती है । डिप्रेसन से आपका याददाश्त शक्ति कमजोर हो जाता है । आप किसी भी चीज में ध्यान केन्द्रित नहीं कर सकते। इससे बचने के लिए डॉक्टर की सलाह लेना आवश्यक होगा (**चित्र-1**)।

1.3 उचित नींद लें

लगातार 7 से 8 घंटे की नींद रोज लें । इससे आपका याददाश्त शक्ति बढेगी । उचित नींद से आपका मस्तिष्क सक्रिय रूप से काम करेगा और आप चीजों को आसानी से याद रख पाएंगे । क्योंकि जब हम अच्छी तरह नींद पूरी करते हैं तो ये याददाश्त को तेज करता है। काम के वक्त भी बीच में 10 से 15 मिनट की झपकी अथवा आंखे बंद कर लें, इससे दिमाग की शक्ति पुनः बढ़ जाती है ।

1.4 जरुरी चीजें लिख लें

अगर कोई जरूरी सूचना आप याद करना चाहते हैं तो उसे लिख लें। लिखने से हमे चीजों को याद करने में आसानी होती है । लिखने से हमारी शरीर में ऑक्सीजन युक्त रक्त प्रवाह होता है और इससे दिमाग तेज होता है । इसके लिए आप ईमेल लिखना शुरू कर सकते हैं, या एक ब्लॉग भी शुरू कर सकते हैं, जिससे आपकी याद रखने की क्षमता को बढाने में मदद मिलेगी ।

1.5 संगीत सुनें

शोध से पता चला है की संगीत याददाश्त को वापस बुलाने का एक बहुत ही अच्छा तरीका है । अगर आप कोई गाना सुनते हुए किसी चीज को याद करते हैं तो बाद में, उस संगीत को मस्तिष्क में शोच करके अपनी याददाश्त को वापस कर सकते हैं।

1.6 अपने मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाये

जिस तरह शरीर को काम करने के लिए उचित शक्ति चाहिए, उसी तरह मस्तिष्क को भी याददाश्त तेज करने के लिए शक्ति की जरूरत है। आपके मस्तिष्क का 50 व 60 प्रतिशत वजन पूरा फैट होता है। स्मृति शक्ति को बढ़ने में फैट बहुत ही मददगार है । इसलिए ऐसी चीजें खाने से जिनमे बहुत सारा मिश्रित फैट है, आप लम्बे समय तक चीजों को याद रख सकते हैं । हरे पत्ते वाली सब्जी ज्यादा से ज्यादा खाएं ।

1.7 चीजों को देख के समझें

कई बार हम जो चीजें पढ़ के याद नहीं कर पाते वो हमे देख कर याद हो जाती हैं । मतलब- तस्बीरे, चार्ट आदि, जो की आपकी पाठ्य पुस्तक में होते हैं । अगर आपको कोई चीज याद नहीं हो रही तो आप मस्तिष्क में ही उसकी कोई प्रतिविम्ब बना कर उस चीज को याद रख सकते हैं । आप खुद से चार्ट अथवा चित्र भी बना सकते हैं।

1.8 दूसरों को पढ़ाएं

हम जो याद करना चाहते हैं, उसे ऊँची आवाज में पढ़ने से भी वो हमे याद हो जाता है । इसी तरह शोध से पता चला है कि हम जब किसी चीज को दूसरों को पढ़ाते हैं तो इससे वो चीज हमारे मस्तिष्क में और अच्छे से याद हो जाती है । इसका मतलब दूसरों को पढ़ाकर आप खुद की याददाश्त तेज (मेमोरी शार्प) कर सकते हैं।

1.9 शब्दों की पहेलिया, कार्ड खेलें

अध्ययन से यह भी पता चला है कि पहेलिया व कार्ड - ये दोनों चीजें नियमित खेलने से आपका मस्तिष्क ज्यादा सक्रिय रहता है । इसलिए रोज न्यूज-पेपर उठा कर उसके शब्दों की पहेलिया, प्रश्नोतरी को समाधानित करें और कार्ड गेम खेलें ।

1.10 ब्रेकफास्ट में दूध अथवा एक अंडा जरूर खाएं

विटामिन-बी से शरीर के ग्लूकोस जलाता है। इसके अलावा ब्रेकफास्ट में हरी शब्जिया व फल लें । स्वस्थ ब्रेकफास्ट से आपके पूरे दिन की कार्य प्रदर्शन में सुधार होता है।

अध्याय-2

खान-पान का महत्व

2.

खान-पान का महत्व

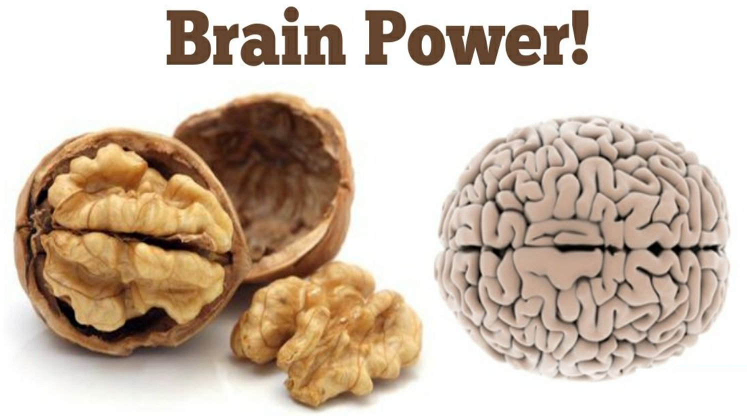
दिमाग हमारे शरीर को वो हिस्सा है जिसके संकेत के बिना शरीर का कोई भी अंग काम नहीं कर सकता। अपने आहार व कुछ विशेष जड़ी-बूटियों को शामिल करके आप अपने दिमाग को तेज कर सकते हैं। उम्र बढ़ने के साथ-साथ याददाश्त भी कमजोर होती जाती है, लेकिन याददाश्त कमजोर होने की समस्या- केवल बुढ़ापे में ही नहीं आती है। हमें हर उम्र में स्मरण शक्ति को बरक़रार रखने के लिए संतुलित भोजन व व्यायाम की अति आवश्यकता है। अब हम अच्छे-आहार के उपयोग की जानकारी ग्रहण करेंगे ।

हम भली भाति यह जानते हैं कि यदि हम अच्छा आहार नहीं ग्रहण करेंगे तो हमारा शरीर भी उसी आहार के अनुसार ही कम काम करेगा। इसी प्रकार दिमांग (Mind) को तेज (Sharp) बनाने के लिए, हमें अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा । अतः हम सभी को भोजन मे केला, सेब, गहरे हरें रंग की सब्जियां, अदरक, गाजर और टमाटर का सेवन करना चाहिए। आपको काजू, बादाम, और अखरोट भी खाने चाहिए। अच्छी स्मृति के लिए आप मिठाइयां और चाकलेट भी खा सकते हैं।

आइये आगे कुछ ऐसे सरल उपचार की जानकारी ग्रहण करे, जो याददाश्त शक्ति (मेमोरी पॉवर) बढाने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं -

1). बादाम 9-अदद रात में पानी में भिगोये व सुबह उनका छिलका उतारकर बारीक़ पीसकर पेस्ट बना ले । अब एक गिलास दूध गरम करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें । इसे भली भाति उबल जाने पर उतारकर मामूली गरम हालत में पीयें । इसमें 3-चम्मच शहद भी डालें। यह मिश्रण पीनें के बाद दो-घंटे तक

कुछ न लें । यह स्मरण शक्ति वृद्धि करने का जबरदस्त उपचार है । इसे नियमित कम से कम दो-महीने सेवन करें।



चित्र-2: मस्तिस्क से मेल खाता अखरोट का आकार

2). ब्रह्मी दिमांगी शक्ति बढानें की मशहूर जड़ी-बूटी है । इसका एक चम्मच रस नित्य पीना हितकर है । इसके सात - पत्ते चबाकर खाने से भी वही लाभ मिलता है । ब्राह्मी में एन्टी ओक्सिडेंट तत्त्व होते हैं जिसमें दिमांग की शक्ति घटने पर रोक लगती है ।

3). अखरोट जिसे अंग्रेजी में वालनट कहते हैं, स्मरण शक्ति बढानें में सहायक है। इसका नियमित उपयोग हितकर है। 20 ग्राम वालनट और साथ में 10 ग्राम किशमिस लेना उपयोगी होगा (**चित्र-2** में आकार दिखाया गया है) ।

4). एक सेवफल नित्य खाने से कमजोर मेमोरी में लाभ होता है । इसे भोजन लेने से 10 मिनट पहले खाएं ।

5). जिन फलो में फास्फोरस के तत्त्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, वे स्मरण शक्ति को बढ़ाने में विशेषतौर पर उपयोगी होते हैं । अंगूर, खारक, अंजीर, एंव संतरा को दिमांगी ताकत बढ़ाने के लिए नियमित उपयोग करना चाहिए ।

6). भोजन में कम शर्करा वाले पदार्थ उपयोगी होते हैं । इसी प्रकार पेय पदार्थों में भी कण चीनी का प्रयोग करना चाहिए। इन्सुलीन हमारे दिमांग को तेज और धारदार बनाये रखने में महती भूमिका रखता है । इसके लिए मछली बहुत अच्छा भोजन है । मछली में उपलब्ध ओमेगा 3- फेट्टी एसिड स्मरण शक्ति को मजबूती प्रदान करता है ।

7). दालचीनी का पाउडर बनालें । 10-ग्राम पाउडर शहद में मिलकर चाट लें । यह नुक्सा कमजोर दिमाग की अच्छी दवा है ।

8). धनिये का पाउडर दो चम्मच शहद में मिलकर लेने से स्मरण शक्ति बढती है ।

9). आंवला का रस एक चम्मच व दो चम्मच शहद मिलाकर उपयोग करने से भुलक्कड़पन में आशातीत लाभ होता है ।

10). अदरख, जीरा और मिश्री तीनो को पीसकर सेवन करने से कम याददाश्त की स्थिति में लाभ होता है ।

11). दूध और शहद मिलाकर पीने से भी याददाश्त में बढ़ोत्तरी होती है। 250 मिलीलीटर गाय के दूध में दो-चम्मच शहद मिलाकर पीना चाहिए, यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत उपयोगी उपचार है।

12). तिल में स्मरण शक्ति वृद्धि करने के विशेष तत्व हैं । 20-ग्राम तिल और थोड़ा सा गुड का तिलकुट बनाकर नित्य सेवन करना परम हितकर उपचार है ।

13). काली मिर्च का पाउडर एक चम्मच असली घी में मिलाकर उपयोग करने से याददाश्त में बढोत्तरी होती है ।

हम सभी जानते हैं कि स्मरण शक्ति के लिए दिमांग को सक्रिय रखना जहाँ एक तरफ आवश्यक है, वही दूसरी तरफ शरीर व मस्तिष्क की कसरते करना भी अत्यंत लाभदायक होता है, जिसकी जानकारी हम अगले अध्याय में प्राप्त करेंगे ।

अध्याय-3

व्यायाम का महत्व-

वैदिक काल से प्रचलित उठक-बैठक

3.

व्यायाम का महत्व

वैदिक काल से प्रचलित उठक-बैठक से कौन नही परिचित है । जब हम अपने स्कूल के समय को याद करते हैं तो अनुभव याद आता है कि यदि कोई छात्र / छात्राये स्कूल का दिया हुआ कार्य घर से पूर्ण नहीं करके आते थे, तो हमें स्कूल टीचर द्वारा एक बहुत "तनावपूर्ण व दर्द भरा दण्ड" क्लास से अलग खड़ा करके दिया जाता था, वह था "उठक-बैठक" । क्या हम जानते है कि यह सबसे कष्टदायक और तनावपूर्ण दंड हमारे लिए कुछ हदतक अच्छाई के लिए दिया जाता था। 'उठक-बैठक' एक ऐसा दंड हुआ करता था जो हर बच्चे को कभी न कभी करना ही पड़ा हुआ होगा । यह दण्ड हमें गृहकार्य (Home work) न करने अथवा क्लास में जब टीचर द्वारा पूछे गए प्रश्न का सही उत्तर न देने से, कान को खीचकर "उठक-बैठक" के रूप में दिया जाता था, जिससे उत्पन्न वास्तविक दर्द, कान के आस-पास व मस्तिष्क के दोनों तरफ महसूस होता था । चूँकि यह एक प्रयोगिक क्रिया है, जो सजा के रूप में कमजोर छात्रो को दी जाती थी तथा इस सजा के पीछे एक बुनियादी विज्ञान जुड़ा है, जो हजारो वर्षो पूर्व, गुरूकुल शिक्षणपद्धति में लागू की गयी थी ।

इसका व्यवहारिक तरीका था, पहले बाये कान को दाहिने हाथ की अंगुली से और दाहिने कान को बाये हाथ की अंगुली से पकड़कर तब कानो को खीचते हुए "उठक-बैठक" लगाना (**चित्र-3.1**) । यह उठक-बैठक 15-20 बार व कभी कभी 40-50 करायी जाती थी । यह छात्र के शिक्षा में अधिक कमजोर होने पर अधिक कराया जाता था ।

चित्र-3.1: गुरुकुल में उठक-बैठक

यह एक प्रकार का आसन (exercise) है जिससे मस्तिष्क के बाएं और दाएं किनारे में रक्त के प्रवाह को बढ़ाने में मदद मिलती है । इसके परिणामस्वरूप मेमोरी कोशिकाओं को सक्रिय किया जाता है। यह मस्तिष्क के कामकाज में भी सुधार कर याददाश्त (memory) बढ़ाता है तथा व्यक्ति के न्यूरो सेल्स को उत्तेजित करता है । हालांकि, जब आप ईयरब्लॉब्स को पकड़ते हैं, तो यह आवश्यक एक्यूप्रेशर बिन्दुओ को दबाता है। इस प्रक्रिया से याददाश्त को तेज बनाने में मदद मिलती है । यह विकलांग बच्चों को आत्मकेंद्रित करने व एस्पर्गर सिंड्रोम के सुधारने में भी मदद करता है ।

वर्ष 2016 माह अक्टूबर में फ्रांस के कुछ वैज्ञानिको ने अपने शोध में पाया कि भारतवर्ष में वेदिककाल से स्कूल में अपनायी जा रही कान पकड़कर की

जाने वाली उठक-बैठक की दण्ड प्रक्रिया से याददाश्त तेज होने की पुष्टि की है तथा इसे मस्तिष्क का सूक्ष्म योग (super brain exercise) की संज्ञा दी है । संयुक्त राष्ट्र अमेरिका में ***सुपरब्रेन योग*** के क्लास चलाये जा रहे हैं, जिसका वीडियो देख सकते हैं-

http://www.youtube.com/watch?v=KSwhpF9iJSs

चित्र-3.2: गर्भ में पल रहे बच्चे का सिर

आइए इसका एक और बैज्ञानिक व बायोजिकल पक्ष आपके सामने रखते हैं। कान के आकार को आप ध्यान से देखे, यद्यपि कान आवाज सुनने के लिए बाहर निकला हुआ । यह बिना हड्डियो का एक विचित्र आकार है जो ना तो जानवरों की तरह चोंगे के रूप में होता है, जिससे सूक्ष्म आवाज भी सुन सके और न ही कोई ठोस आकार है, जिससे चोट आदि के समय सुरक्षाकवच का काम कर सके। यह तो यदि आप गौर करे तो कुछ-कुछ गर्भ में पल रहे बच्चे के आकृत में बाहर निकला हुआ तथा मांसपेसिओ का बना हुआ दिखता है । **चित्र-3.2** को गौर से देखकर आप यकीन तो अवश्य करेंगे कि यह गर्भ में पल रहे बच्चे का सिर है जो मनुष्य के कान के ललाट की तरह दिख रहा है । इस कान के ललाट का सम्बन्ध, मनुष्य के मस्तिष्क

की धमनियों से है । अतः ललाट को खीचने से एक्यूप्रेशर बिन्दुओ के कारण मस्तिष्क की कोशिकाए अर्थात न्यूरो-सेल्स उत्तेजित हो जाती है और याददाश्त तेज हो जाती है । यद्यपि इस प्रकार के व्यायाम (exercise) को आज के युग में दंड की संज्ञा दी जाती है तथा यह मानवाधिकार के हनन के अंतर्गत आता है | अतः वर्तमान समय में, अब इस व्यायाम का अभ्यास सभी स्कूलों में नहीं किया जाता है |

हम स्पष्ट करना चाहते हैं कि यह एक तरह का बैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित व्यायाम है, जो सभी माता-पिता अथवा संरक्षक को सुबह अपने-अपने घरो में बच्चों में 5-10 बार अवश्य कराना चाहिए, जिससे उनकी याददाश्त की निरंतरता बनी रहेगी |

इसके अलावा युवको एँव बुजुर्गो को भी अपने याददाश्त को ठीक रखने के लिए यह ध्यान रखना है कि वह इसे नियमित व्यायाम के रूप में सुबह अवश्य करें | क्योकि यह शरीर की कोशिकाओ को सक्रिय करता है और उसे ऊर्जावान बनाता है | इसके साथ ही भ्रामरी व्यायाम के साथ-साथ उठक-बैठक यदि नहीं कर सकते हैं तो कान गरम करने की प्रक्रिया 3 मिनट अवश्य करें | आप की याददाश्त हमेशा बनी रहेगी और बुढ़ापे की कमजोरी से भूलने की आदत भी समाप्त हो जाएगी |

आज हम अपने बचपन की पुरानी उठक-बैठक की अजीब सजा का कारण जान गए होंगे, जो हम सभी को कभी न कभी अपने बचपन में इस दौर से गुजरना पड़ा रहा होगा तथा भारत के मनीषियों द्वारा स्थापित प्रभावी व्यायाम, जो बचपन से लेकर बुढ़ापे तक याददाश्त को बरक़रार रखने अथवा उसे तेज करने हेतु तैयार किया गया था, को भविष्य में पुनर्स्थापित करने हेतु चिन्तक के रूप में अपनी भागीदारी स्थापित करने में सहयोग करेगें ! धन्य है भारत की माटी व उसके लाल; हमारे पूर्वज जिनका ज्ञान सम्पूर्ण दुनिया में दिक्दर्शक बनकर आदिकाल से मनुष्यो को दिया करते रहे है |

अध्याय-4

सुपरब्रेन योग -
करने की विधि व लाभ

4.

सुपरब्रेन योग-
करने की विधि व लाभ

वैदिक काल में भारतवर्ष में मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने हेतु जो प्राचीन सरल व सक्रिय व्यायाम किया जाता था, का अध्ययन अन्य देशों के वैज्ञानिक द्वारा कैसे किया जा रहा है, का उदाहरण इस अध्याय में दिया गया है । आइये इसकी जानकारी समाज के सभीवर्ग में फैलाये ।

4.1 वैज्ञानिक सिद्धांत

एक वैज्ञानिक और अग्रणी प्राधिकारी, ग्रैन्डमास्टर चाओ काक सुई ने दावा किया है कि भारतवर्ष में एक सरल व प्राचीन व्यायाम से मानव शरीर पर सक्रिय ऊर्जा का प्रभाव पड़ता है और इसके नियमित अभ्यास से मस्तिष्क के याददाश्त को बढ़ाने में लाभ मिलता है, इस पर उनकी अधिक दिलचस्पी एक वैज्ञानिक के रूप में बढ़ गयी। उन्होंने विभिन्न तकनीकों और ऊर्जा से शरीर पर, विशेषरूप से मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभाव का अनुसंधान शुरू किया। वर्ष 2005 में, कई वर्षों के समर्पित अनुसंधान, प्रयोग और प्रलेखन के बाद उन्होंने एक पुस्तक "सुपरब्रेन योग" लिखा जिसमें इस सरलीकृत योग और उसके उचित तकनीक को स्पष्ट किया। इस किताब में, तर्कसंगत व्यायाम और उसके मस्तिष्क के कामकाज पर पड़नेवाले लाभकारी परिणाम को क्रमबद्ध रूप् में वर्णित किया गया है। ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई के अनुसार, महान भारतीय ऋषियों ने अपने सूक्ष्म व दीर्घकालीन अध्ययनों और कान के एक्यूपंक्चर के सिद्धांत पर आधारित एक तकनीकी विकसित की थी जो लोगों की समझदारी बढ़ाने के लिए अत्यंत उपयोगी है; दुर्भाग्य से इसके

अभ्यास करने के लिए कैसे और कौन सी उचित तकनीक अपनाई जाय, इसका यातो विकृतरूप अपना लिया गया या इस तकनीक का मूलरूप खो दिया गया है। अतः सुपरब्रेन योग के सरल प्रक्रिया व सिद्धांतों को समझना अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

ग्रैंडमास्टर चाओ काक सुई ने सुपरब्रेन योग के सम्बन्ध में बताया कि मस्तिष्क एक बैटरी की भांति काम करती है और सीखने व मस्तिष्क को तीक्ष्ण करने के सिद्धान्त पर काम करते हुए प्रतिदिन मस्तिष्क को योग शक्ति से, अधिकतम क्षमता और जरुरत के अनुसार रिचार्ज करना होगा ।

नई प्रद्योगिकी और मस्तिष्क अनुसन्धान का केंद्रबिंदु बुद्धिमत्ता गतिशीलता (दि इंटेलिजेंस डायनामिक) पर आधारित है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के उत्थान हेतु मुखतः- याददास्त, सोच भावना, ज्ञान, प्रदर्शन, परीक्षण, उपाय, व्यक्त करने और जोडने के लिए होता है, जो मूलरूप से इसका नेतृत्व करता है । ऐसा समझा जाता है कि नियमित सुपरब्रेन योगाभ्यास “समझ व अभूतपूर्व अवसर” प्रदान करने के बीच एक पुल का काम करता है ।

4.2 प्रशंसनीय प्रमाण

फ्लोरिडा के एक टीचर, राबिन एच ने खुलासा किया कि वह सुबह कक्षा 6 व 8 के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग माह सितम्बर वर्ष 2015 से कराते थे और बच्चे इसे बड़े लगन व उत्साह से करते थे। एक दिन छात्रों ने याद दिलाया कि उन्हे आज सुबह सुपरब्रेन योग नहीं कराया गया और उनका अभ्यास कराया जाय। इस पर टीचर ने उत्तर दिया कि समय नहीं है और इसे आज नहीं कराया जायेगा।

इससे बच्चे बहुत उदास हो गए। यद्यपि इसे ब्रेकाफास्ट के पहले कराया जाता था। बच्चे लंच के समय भी काफी उदास व असंतुष्ट थे। इस पर टीचर ने कहा अब सुपरब्रेन योग ब्रेकफास्ट के बाद और क्लास प्रारम्भ होने के पहले कराया जायेगा। इस समय पर करने के पश्चात बच्चे अधिक

केन्द्रित व अलर्ट अपने अध्ययन में पाए गए। इससे वह पढ़ने में अधिक रूचि लेने लेगे।

चित्र-4.1: सुपरब्रेन योग का कक्षा में अभ्यास

इससे मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुयी की सभी छात्र-छात्राएं पढ़ाई में अधिक केन्द्रित, अलर्ट व रूचि लेने लगे। इससे यह साबित होता है कि क्लास के बीच में, सुपरब्रेन योग कराने से बच्चे में याददाश्त बढ़ती है, अतः इसे दण्ड ना माना जाय बल्कि यह वैज्ञानिक आधार पर जुड़ा हुआ एक योग है, जिसकी खोज भारतवर्ष में हजारों वर्ष पूर्व हो चुकी थी और गुरूकुल शिक्षण व्यवस्था में लागू की गयी थी।

4.3 मस्तिष्क के सम्बन्ध में कुछ मौलिक तथ्य

मस्तिष्क के सम्बन्ध में कुछ मौलिक तथ्य जानना उपयोगी होगा जिसे नीचे दिया जा रहा हैः-

- हमारे मस्तिष्क 100 बिलियन न्यूरॉन्स होते है, जो असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़ें है।

- मस्तिष्क का आकार उतना महत्वपूर्ण नहीं है जितना कि असंख्य तंत्रिकाओं का मस्तिष्क को सही रूप में कार्य करने में प्रभावी योगदान होता है।
- मस्तिष्क में बायां व दायां भाग अर्द्धगोलार्द्ध होता है तथा मस्तिष्क के इन अर्द्धगोलार्द्धओं की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलार्द्ध शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते है।
- मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउण्ड होता है जो मनुष्य के शरीर का वजन का मात्र 2 प्रतिशत होता है। परन्तु मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने हेतु 20 से 25 प्रतिशत ऑक्सीजन व खून की आवश्यकता होती है।
- मस्तिष्क ही शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन व नियंत्रण करता है।
- मस्तिष्क में लगभग 100 मिलियन किताबों के आंकड़ें जमा करने की क्षमता होती है।

4.4 सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंग में बढ़ोत्तरी

यह हम सभी जानते है कि मनुष्य का मस्तिष्क उसके शरीर का एक महत्वपूर्ण अंग है जो याददाश, निर्णय क्षमता, संवाद व कार्य सम्पादन हेतु महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मस्तिष्क की क्षमता व कार्यशीलता की माप के लिए विभिन्न तरीके अपनाये जाते है जिसमें मस्तिष्क तरंगों की फ्रीक्वेनसी को, एक साथ विभिन्न कार्यों को करने में तारतम्य बनाना तथा मस्तिष्क के बायें-दायें और आगे-पीछे को एक दूसरे से जोड़ने में भागीदार पाये जाते है।

4.5 मस्तिष्क तरंगों (फ्रीक्वेनसी) की क्षमता माप

मस्तिष्क तरंगों के माप को 4-भागों में बांटा जा सकता है-

क. **बीटा तरंगें:** सामान्यतः मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्टज की फ्रीक्वेनसी के बीच आती है इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और दैनिक कार्यकलाप व पूर्ण चेतन अवस्था भी उत्पन्न रहती है।

ख. **अल्फा तरंगे:** अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्टज होती है इससे मस्तिष्क को आराम मिलता व शान्ति दशा प्रदान होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडीटेंशन व क्रियेटिव कार्य हेतु अति उपयोगी होती है।

ग. **थीटा तरंगे:** थीटा तरंगे 4-8 हर्टज होती है इसे दशा में मस्तिष्क गहरे रिलेक्सेन, मेडीटेंसन तथा इन्टयूटिव दशा में रहता है।

घ. **डेल्टा तरंगे:** इन तरंगों की सीमा 1-3 हर्टज होती है इस दशा में हमारा मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नीद व गहरे मेडीटेंसन के स्थिति में शरीर को पहुंचाता है।

इस प्रकार की जब अल्फा तरंग की सीमा में हमारा मस्तिष्क रहता है तो हम अत्यधिक क्षमता से कार्य सम्पादित करते है। इसी दिशा में अच्छे क्रियेटिव एवं इन्स्पायरिंग कार्य होते है। एथीलीट भी इसी तरंग की सीमा के अन्तर्गत अपनी अच्छी क्षमता का प्रदर्शन करते है। वैज्ञानिकों में इसी दिशा में ब्रिलियन्ट विचार आते है। अतः अल्फा तरंगों की क्षमता में मस्तिष्क अत्यधिक प्रभावी कार्य करता है। अध्यन में यह भी पाया गया है कि एक मिनट के सुपरब्रेन योग करने से अल्फा तरंगों में अधिक बढ़ोत्तरी हो जाती है और व्यक्ति में इन अल्फा तरंगों के अधिक कार्य करने में अभिरूचि बढ़ जाती है।

4.6 मस्तिष्क क्षमता की माप की विधि

हम जानते है कि हमारा मस्तिष्क दो भागों में बांटा है - बाया एवं दाया। यह अर्द्धवृत्ताकर होता है और दोनों भागों में स्वतंत्र रूप से अलग-अलग कार्य करने की क्षमता होती है। अतः मस्तिष्क के बायें भाग की तरंगें अलग यदि प्रभावी होती है तो वह कार्य करने लगती है तथा यदि दायें भाग की

तरंगे प्रभावी होती है तो उधर कार्य करने में सहायक होती है। इस तरह मस्तिष्क या तो बायें भाग पर अथवा दायें भाग पर अधिक प्रभावी होता है।

मस्तिष्क के बायें व दायें भाग किन-किन क्रियाओं हेतु जुड़े है नीचे की तालिका-1 में जानकारी दी गयी है-

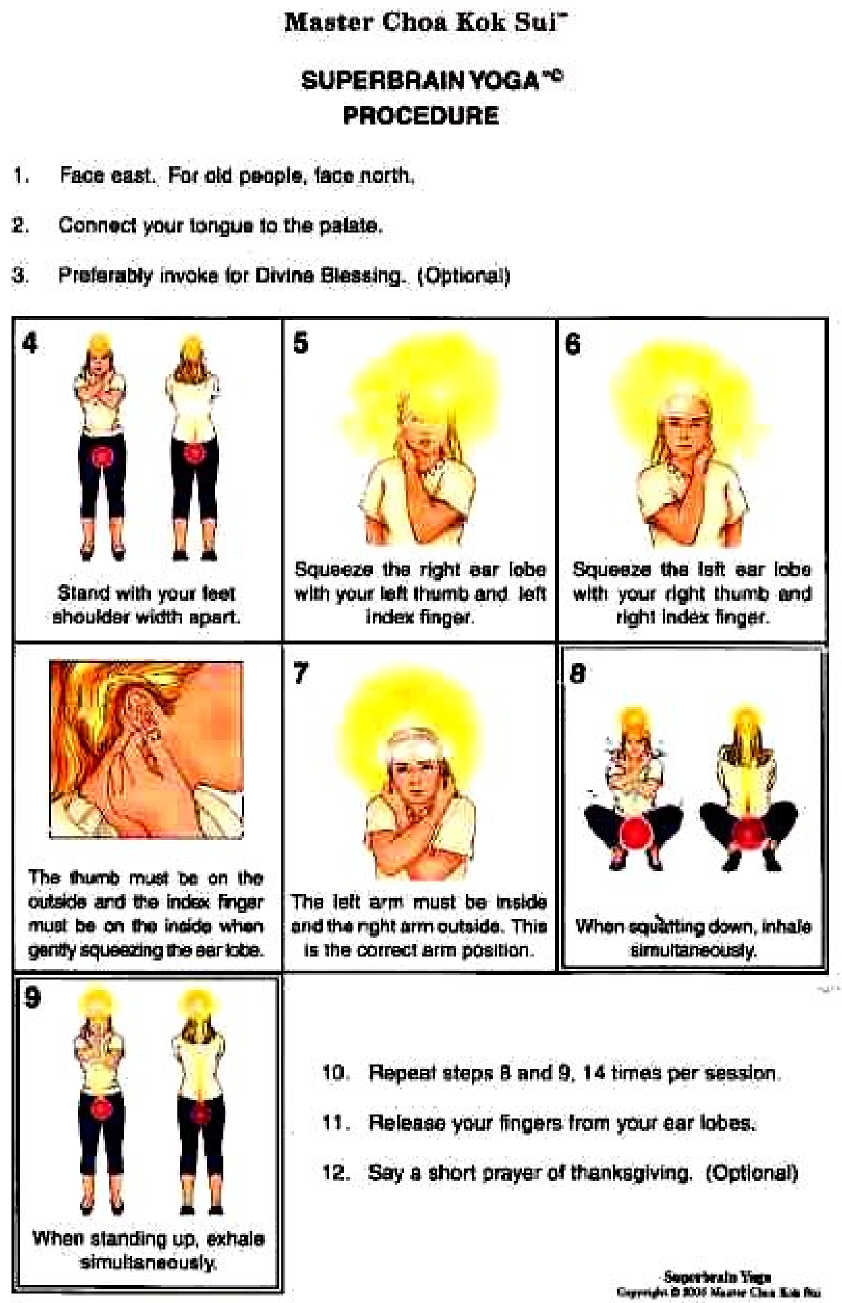
तालिका-1: मस्तिष्क के बायें व दायें भाग का प्रभाव

बायें भाग का प्रभाव	दाया भाग का प्रभाव
1. लाजिक (logic)	1. मौखिक निर्देशक का लेन-देन
2. रेशनल (rational)	2. प्लानिंग
3. सीक्वेंसियल	3. रेशनल सोच व समझ
4. एनालिटिकल	4. बातचीत व लिखन
5. स्ट्रक्चरल	5. चेतना का नियंत्रण
6. आब्जेक्टिव	6. कारण व प्रभाव की समझ
7. कान्सियस	7. वस्तुओं के अन्दर देखना

4.7 सुपरब्रेन योग की विधि व प्रशिक्षण

सुपरब्रेन योग के विधि के बारे में ऊपर जिक्र किया गया था, परन्तु इसे पुनः अवगत कराया जा रहा है। दाहिने हाथ की अँगुलियों से बाएँ कान के ललाट को पकडे तथा बाये हाथ की अँगुलियों से दाहिनें कान के ललाट को पकडे । अब साँस को खीचते हुए घुटनो को झुकाए और ऊपर उठते हुए साँस को छोड़े । इस प्रक्रिया को 20 से 30 बार करे । एक से दो - मिनट अभ्यास को लगातार करने से अल्फा तरंगो की आवृत्ति सीमा (फ्रीक्वेंसी रेंज) में आ जाती है और याददाश्त बढ़ने में अप्रत्यासित बृद्धि पाई जाती है।

विदेशों में 'सुपरब्रेन योग' का प्रचलन शिक्षण जगत में नियमित प्रारम्भ कर दिया गया है । जबकि हमारे मनीषियों ने हजारों वर्ष पूर्व इसका शोध कर



चित्र-4.2: सुपरब्रेन योगिक क्रिया का प्रयोग

गुरूकुल तथा प्रारम्भिक शिक्षा व्यवस्था में सुचारू रूप से लागू किये थे जो भारतवर्ष में 1970 के दशक तक बेसिक शिक्षा में लागू मिलाता था। अतः इसकी पुनरावृत्ति आवश्यक है और वैज्ञानिक ढंग से शिक्षण-व्यवस्था को पुनः स्थापित करना नितान्त आवश्यक है।

अध्याय-5

ध्यान से बढाये याददाश्त- सरल व सक्रिय विधि

5.

ध्यान से बढाये याददाश्त

भारतवर्ष में वैदिककाल से ही “ध्यान” की सरल व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने में योगदान दिया जाता रहा है। स्मरणशक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में बहुत सारे प्रोडक्ट्स मिलते हैं। यह अच्छे भी हो सकते हैं और बुरे भी। सच पूछें तो किसी की भी स्मरणशक्ति कमजोर नहीं होती, न ही इस पर उम्र का कोई फर्क पड़ता है। भूलना मनुष्य का सामान्य स्वभाव है और इसे सामान्य ही समझना चाहिए।

5.1 ध्यान से बढती है याददाश्त

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग या अष्टांग योग कहा जाता है। उक्त आठ अंगों (1) यम (2)नियम (3)आसन (4) प्राणायाम (5)प्रत्याहार (6)धारणा (7) ध्यान (8) समाधि में ही सभी तरह के योग का समावेश हो जाता है । इन आठ अंगों के अपने-अपने उप अंग भी हैं। योग का सातवां अंग ध्यान कई रोगों में लाभदायक है। यदि आपकी याददाश्त कमजोर है तो इसे ध्यान के द्वारा आसानी से दो तरीके से दूर किया जा सकता है। पहला मात्र 10 (दस) मिनट का ध्यान और दूसरा मात्र 10 (दस) मिनट के लिए आंखें बंद कर लें और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन करे, परन्तु कम से कम 30 (तीस) दिन तक करे।

- **10 मिनट का ध्यान:** आप इसे ध्यान न भी समझे तो मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें। वैज्ञानिक कहते हैं कि 10 मिनट के लिए आंखें बंद करने से स्मरणशक्ति बढ़ती है। आप किसी भी

सुखासन में बैठ जाएं और आलार्म लगाकर मात्र 10 मिनट के लिए आंखें बंद कर लें और सिर्फ श्वासों के आवागमन पर ध्यान दें। ऐसा प्रतिदिन कम से कम 30 दिन तक करें।

चित्र-5.1: आंखें बंद कर दस मिनट का ध्यान

- **ज्योति स्मरण का प्रयोग:** आप जब भी बिस्तर पर सोने जाएं तब आंखे बंद करके उल्टे क्रम में अपनी दिनचर्या के घटनाक्रम को याद करें। जैसे सोने से पूर्व आप क्या कर रहे थे फिर उससे पूर्व क्या कर रहे थे तब इस तरह की स्मृतियों को सुबह उठने तक ले जाएं। दिनचर्या का क्रम सतत जारी रखते हुए मेमोरी रिवर्स (स्मृतियों को उल्टीदिशा में याद करने) को बढ़ाते जाए।

- **लाभ:** ध्यान के साथ इस जाति स्मरण का अभ्यास जारी रखने से एक माह बाद जहां मोमोरी पॉवर बढ़ेगा वहीं कुछ माह बाद यह आपमें गजब की स्मरणशक्ति का विकास कर देगा। आप किसी भी उम्र में और किसी भी हालात में भूल नहीं सकते।

5.2 ध्यान के प्रकार

आपने आसन और प्राणायाम के प्रकार जाने हैं, लेकिन ध्यान के प्रकार बहुत कम लोग ही जानते हैं। निश्चित ही ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा के अनुसार ढाला गया है।

5.2.1 ध्यान के चार भाग

ध्यान को मूलत चार भागों में बांटा जा सकता है- i).देखना, ii).सुनना, iii).श्वास लेना और iv).आंखें बंदकर मौन होकर सोच पर ध्यान देना। देखने को दृष्टा या साक्षी-ध्यान, सुनने को श्रवण-ध्यान, श्वास लेने को प्राणायाम-ध्यान और आंखें बंदकर सोच पर ध्यान देने को भृकुटी ध्यान कह सकते हैं। उक्त चार तरह के ध्यान के हजारों उप प्रकार हो सकते हैं।

उक्त चारों तरह का ध्यान आप लेटकर, बैठकर, खड़े रहकर और चलते-चलते भी कर सकते हैं। उक्त तरीकों में ही ढलकर हिन्दू धर्म में योग और ध्यान के हजारों प्रकार बताएं गए हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति की मनोदशा अनुसार हैं। भगवान शंकर ने मां पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे जो शिवज्ञान भैरव तंत्रश् में संग्रहित हैं।

- **i).देखना**: ऐसे लाखों लोग हैं जो देखकर ही सिद्धि तथा मोक्ष के मार्ग पर चले गए। इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में ठहरना कहते हैं। आप देखते जरूर हैं, लेकिन वर्तमान में नहीं देख पाते हैं। आपके ढेर सारे विचार, तनाव और कल्पना, आपको वर्तमान से काटकर रखते हैं। बोधपूर्वक अर्थात होशपूर्वक वर्तमान को देखना और समझना (सोचना नहीं) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।
- **ii).सुनना:** सुनकर श्रवण बनने वाले बहुत है। कहते हैं कि सुनकर ही सुन्नत नसीब हुई। सुनना बहुत कठिन है। सुने ध्यान पूर्वक पास और दूर से आने वाली आवाजें। आंख और कान बंदकर सुने भीतर से उत्पन्न होने वाली आवाजें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है तब धीरे-धीरे सुनाई देने लगता है- नाद। अर्थात ॐ का स्वर।

iii).**श्वास पर ध्यान**: बंद आंखों से भीतर और बाहर गहरी सांस लें, बलपूर्वक दबाब डाले बिना यथासंभव गहरी सांस लें, आती-जाती सांस के प्रति होशपूर्ण और सजग रहे। बस यही प्राणायाम ध्यान की सरलतम और प्राथमिक विधि है।

iv).**भृकुटी ध्यान:** आंखें बंद करके दोनों भोओं के बीच स्थित भृकुटी पर ध्यान लगाकर पूर्णतः बाहर और भीतर से मौन रहकर भीतरी शांति का अनुभव करना। होशपूर्वक अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ दिनों बाद इसी अंधकार में से ज्योति का प्रकटन होता है। पहले काली, फिर पीली और बाद में सफेद होती हुई नीली।

अब हम ध्यान के पारंपरिक प्रकार की बात करते हैं। यह ध्यान तीन प्रकार का होता है- अ). स्थूल ध्यान, ब). ज्योतिर्ध्यान और स). सूक्ष्म ध्यान।

अ). **स्थूल ध्यान-** स्थूल चीजों के ध्यान को स्थूल ध्यान कहते हैं- जैसे सिद्धासन में बैठकर आंख बंदकर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित ह्रदय चक्र पर ध्यान देना ही स्थूल ध्यान है। इस ध्यान में कल्पना का महत्व है।

ब). **ज्योतिर्ध्यान-** मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान में कुंडलिनी सर्पाकार में स्थित है। इस स्थान पर ज्योतिरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान है।

स). **सूक्ष्म ध्यान-** साधक सांभवी मुद्रा का अनुष्ठान करते हुए कुंडलिनी का ध्यान करे, इस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहते हैं।

5.2.2 ध्यान का स्थल

यदि आप सच में ही ध्यान के प्रति गंभीर है और आप बैठकर ध्यान करना चाहते हैं तो आपके लिए जरूरी है कि आप अच्छा सा स्थान चयन करें। ध्यान करने हेतु शुरुआत में स्थान की जरूरत तो होती ही है। वैसे ध्यान करने का स्थान तो मंदिर होता है। मंदिर इसलिए बनाए गए थे कि लोग

वहां जाकर ध्यान करें, लेकिन चूंकि अब मंदिरों में पूजा, पाठ और भजन होते हैं, इसलिए वहां ध्यान नहीं कर सकते। प्राचीन मंदिरों की बनावट ही ध्यान के अनुसार हुई थी।

ध्यान करने का स्थान ऐसा हो जहां शोरगुल और प्रदूषण न हो। स्थान साफ-सुथरा और सामान्य तापमान वाला हो। आप कानों में रुई लगाकर भी शोरगुल से बच सकते हैं। मच्छरदानी लगाकर मच्छरों से बच सकते हैं, लेकिन यदि हवा में प्रदूषण है तो कैसे बचेंगे यह तय करें। गर्मी से त्रस्त व्यक्ति को जैसे एक पेड़ की छांव या शीतल कुटिया का आश्रय राहत देता है, उसी प्रकार सांसारिक झंझटों से पीड़ित व त्रस्त वैरागी के लिए हठयोग और सांसारिकों के लिए एकांत आश्रय माना है।

अ.साधना का स्थान: जब आप साधना करना चाहते हैं, तब जहां तक संभव हो शहर के शोरगुल से दूर प्राकृतिक संपदा से भरपूर ऐसे माहौल में रहें, जहां धार्मिक मनोवृत्ति वाले लोग हों और वहां अन्न, जल, फल, मूल आदि से परिपूर्ण व्यवस्था हो। यही आपकी उचित साधनास्थली है। इस तरह के एकांत स्थान का चयन कर वहां एक छोटी-सी कुटिया का निर्माण करें।

ब.कैसी हो कुटिया: ध्यान रखें कि कुटिया के चारों ओर पत्थर, अग्नि या जल न हो। उसके लिए अलग स्थान नियुक्त करें। कुटी का द्वार छोटा हो, दीवारों में कहीं तोड़ या छेद न हो, जमीन में कहीं बिल न हो जिससे चूहे या सांप आदि का खतरा बढ़े। कुटिया की जमीन समतल हो, गोबर से भली प्रकार लिपी-पुती हो, कुटिया को अत्यंत पवित्र रखें अर्थात वहां कीड़े-मकोड़े नहीं हों।

कुटिया के बाहर एक छोटा-सा मंडप बनाएं जिसके नीचे हवन करने के लिए उसमें वेदी हो, जहां चाहें तो धूना जलाकर रख सकते हैं। यह सर्दियों में बहुत काम आएगा। पास में ही एक अच्छा कुआं या कुंडी हो, जिसकी पाल दीवारों से घिरी हो। कुआं नहीं हो तो इस बात का ध्यान रखें कि आपको पानी लाने के लिए किसी प्रकार की मेहनत न करना पड़े और पानी साफ-सुथरा हो।

स. अंततः जो साधक जिस प्रकार के स्थान में रहता हो, वहाँ भी यथासंभव एकांत प्राप्त कर अभ्यास में सफलता प्राप्त कर सकता है, परंतु हठयोगियों का अनुभव है कि पवित्र वातावरण ही साधना को आगे बढ़ाने और शीघ्र सफलता प्राप्त कराने में काफी अधिक सहायक सिद्ध होता है।

5.3 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव

ध्यान करना अद्भुत है। हमारे यूं तो मूलतः तीन शरीर होते हैं। भौतिक, सूक्ष्म और कारण, लेकिन इस शरीर के अलावा और भी शरीर होते हैं। हमारे शरीर में मुख्यतः सात चक्र हैं। प्रत्येक चक्र से जुड़ा हुआ है एक शरीर। बहुत अद्भुत और आश्चर्यजनक है हमारे शरीर की रचना। दिखाई देने वाला भौतिक शरीर सिर्फ खून, हड्डी और मांस का जोड़ ही नहीं है, इसे चलायमान रखने वाले शरीर अलग हैं। कुंडलिनी जागरण में इसका अनुभव होता है। जो व्यक्ति सतत चार से छह माह तक ध्यान करता रहा है उसे कई बार एक से अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात एक तो यह स्थूल शरीर है और उस शरीर से निकलते हुए 2-अन्य शरीर। ऐसे में बहुत से ध्यानी घबरा जाते हैं और वह सोचते हैं कि यह न जाने क्या है। उन्हें लगता है कि कहीं मेरी मृत्यु न हो जाए। इस अनुभव से घबराकर वे ध्यान करना छोड़ देते हैं। जब एक बार ध्यान छूटता है तो फिर मुश्किल होती है पुनः उसी अवस्था में लौटने में।

5.3.1 इस अनुभव को समझे- जो दिखाई दे रहा है वह हमारा स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर हमें दिखाई नहीं देता, लेकिन हम उसे नींद में महसूस कर सकते हैं। इसे ही वेद में मनोमय शरीर कहा है। तीसरा शरीर हमारा कारण शरीर है जिसे विज्ञानमय शरीर कहते हैं।

5.3.2 सूक्ष्म शरीर की क्षमता- सूक्ष्म शरीर ने हमारे स्थूल शरीर को घेर रहा है। हमारे शरीर के चारों तरफ जो ऊर्जा का क्षेत्र है वही सूक्ष्म शरीर है। सूक्ष्म शरीर भी हमारे स्थूल-शरीर की तरह ही है; यानि यह भी सब कुछ देख सकता है, सूंघ सकता है, खा सकता है, चल सकता है, बोल सकता है

आदि। इसके अलावा इस शरीर की और भी कई क्षमता है जैसे वह दीवार के पार देख सकता है। किसी के भी मन की बात जान सकता है। वह कहीं भी पल भर में जा सकता है। वह पूर्वाभास कर सकता है और अतीत की हर बात जान सकता है आदि।

5.3.3 कारण शरीर की क्षमता- तीसरा शरीर कारण-शरीर कहलाता है। कारण-शरीर ने सूक्ष्म-शरीर को घेर के रखा है। इसे बीज-शरीर भी कहते हैं। इसमें शरीर और मन की वासना के बीज विद्‌यमान होते हैं। यह हमारे विचार, भाव और स्मृतियों का बीज रूप में संग्रह कर लेता है। मृत्यु के बाद स्थूल-शरीर कुछ दिनों में ही नष्ट हो जाता और सूक्ष्म-शरीर कुछ महिनों में विसरित होकर कारण की ऊर्जा में विलीन हो जाता है, लेकिन मृत्यु के बाद यही कारण-शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाता है और इसी के प्रकाश से पुनः मनोमय व स्थूल-शरीर की प्राप्ति होती है अर्थात नया जन्म होता है। कारण-शरीर कभी नहीं मरता।

इसी कारण शरीर से कई सिद्ध योगी पराकाय प्रवेश में समर्थ हो जाते हैं। जब व्यक्ति निरंतर ध्यान करता है तो कुछ माह बाद यह कारण-शरीर हरकत में आने लगता है। अर्थात व्यक्ति की चेतना कारण में स्थित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति बढ़ती है। यदि व्यक्ति निडर और होशपूर्वक रहकर निरंतर ध्यान करता रहे तो निश्चित ही वह मृत्यु के पार जा सकता है। मृत्यु के पार जाने का मतलब यह कि अब व्यक्ति ने स्थूल और सूक्ष्म शरीर में रहना छोड़ दिया।

5.4 ध्यान क्या है?

'भीतर से जाग जाना ध्यान है। सदा निर्विचार की दशा में रहना ही ध्यान है।' - **ओशो**

जापानी का झेन और चीन का च्यान यह दोनों ही शब्द ध्यान के अप्रभंश है। अंग्रेजी में इसे मेडिटेशन कहते हैं, लेकिन अवेयरनेस शब्द इसके ज्यादा

नजदीक है। हिन्दी का बोध शब्द इसके करीब है। ध्यान का मूल अर्थ है जागरूकता, अवेयरनेस, होश, साक्षी भाव और दृष्टा भाव।

योग का सातवां अंग ध्यान अति महत्वपूर्ण हैं। एक मात्र ध्यान ही ऐसा तत्व है कि उसे साधने से सभी स्वत: ही सधने लगते हैं, लेकिन योग के अन्य अंगों पर यह नियम लागू नहीं होता। ध्यान दो दुनिया के बीच खड़े होने की स्थिति है।

- **ध्यान की परिभाषा :** तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम।। 3-2 ।।-योगसूत्र अर्थात- जहां चित्त को लगाया जाए उसी में वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। धारणा का अर्थ चित्त को एक जगह लाना या ठहराना है, लेकिन ध्यान का अर्थ है जहां भी चित्त ठहरा हुआ है उसमें वृत्ति का एकतार चलना ध्यान है। उसमें जाग्रत रहना ध्यान है।
- **ध्यान का अर्थ :** ध्यान का अर्थ एकाग्रता नहीं होता। एकाग्रता टॉर्च की स्पॉट लाइट की तरह होती है, जो किसी एक जगह को ही फोकस करती है, लेकिन ध्यान उस बल्ब की तरह है जो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है। आमतौर पर आम लोगों का ध्यान बहुत कम वॉट का हो सकता है, लेकिन योगियों का ध्यान सूरज के प्रकाश की तरह होता है, जिसकी जद में ब्रह्मांड की हर चीज पकड़ में आ जाती है।
- **क्रिया नहीं है ध्यान :** बहुत से लोग क्रियाओं को ध्यान समझने की भूल करते हैं- जैसे सुदर्शन क्रिया, भावातीत ध्यान क्रिया और सहज योग ध्यान। दूसरी ओर विधि को भी ध्यान समझने की भूल की जा रही है।

बहुत से संत, गुरु या महात्मा ध्यान की तरह-तरह की क्रांतिकारी विधियां बताते हैं, लेकिन वे यह नहीं बताते हैं कि विधि और ध्यान में फर्क है।

क्रिया और ध्यान में फर्क है। क्रिया तो साधन है साध्य नहीं। क्रिया तो औजार है। क्रिया तो झाड़ू की तरह है।

चित्र-5.2: ध्यान है क्रियाओं व विचारों से मुक्ति मार्ग

आंख बंद करके बैठ जाना भी ध्यान नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं है। माला जपना भी ध्यान नहीं है। अक्सर यह कहा जाता है कि पांच मिनट के लिए ईश्वर का ध्यान करो- यह भी ध्यान नहीं, स्मरण है। ध्यान है क्रियाओं से मुक्ति। विचारों से मुक्ति।

5.4.1 ध्यान का स्वरूप: हमारे मन में एक साथ असंख्य कल्पना और विचार चलते रहते हैं। इससे मन-मस्तिष्क में कोलाहल-सा बना रहता है। हम नहीं चाहते हैं फिर भी यह चलता रहता है। आप लगातार सोच-सोचकर स्वयं को कम और कमजोर करते जा रहे हैं। ध्यान अनावश्यक कल्पना व विचारों को मन से हटाकर शुद्ध और निर्मल मौन में चले जाना है।

ध्यान जैसे-जैसे गहराता है व्यक्ति साक्षी भाव में स्थित होने लगता है। उस पर किसी भी भाव, कल्पना और विचारों का क्षण मात्र भी प्रभाव नहीं पड़ता। मन और मस्तिष्क का मौन हो जाना ही ध्यान का प्राथमिक स्वरूप है। विचार, कल्पना और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरूद्ध है।

ध्यान में इंद्रियां मन के साथ, मन बुद्धि के साथ और बुद्धि अपने स्वरूप आत्मा में लीन होने लगती है। जिन्हें साक्षी या दृष्टा भाव समझ में नहीं आता उन्हें शुरू में ध्यान का अभ्यास आंख बंद करने करना चाहिए। फिर अभ्यास बढ़ जाने पर आंखें बंद हों या खुली, साधक अपने स्वरूप के साथ ही जुड़ा रहता है और अंतत: वह साक्षी भाव में स्थिति होकर किसी काम को करते हुए भी ध्यान की अवस्था में रह सकता है।

5.4.2 ध्यान की विधियां: *ध्यान करने की अनेकों विधियों में एक विधि यह है कि ध्यान किसी भी विधि से किया नहीं जाता, हो जाता है। ध्यान की योग और तंत्र में हजारों विधियां बताई गई है। हिन्दू, जैन, बौद्ध तथा साधु संगतों में अनेक विधि और क्रियाओं का प्रचलन है। विधि और क्रियाएं आपकी शारीरिक और मानसिक तंद्रा को तोड़ने के लिए है जिससे की आप ध्यानपूर्ण हो जाएं। यहां प्रस्तुत है ध्यान की सरलतम विधियां, लेकिन चमत्कारिक।*

विशेष : ध्यान की हजारों विधियां हैं। भगवान शंकर ने माँ पार्वती को 112 विधियां बताई थी जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संग्रहित हैं। इसके अलावा वेद, पुराण और उपनिषदों में ढेरों विधियां है। संत, महात्मा विधियां बताते रहते हैं। उनमें से खासकर 'ओशो रजनीश' ने अपने प्रवचनों में ध्यान की 150 से ज्यादा विधियों का वर्णन किया है।

(i). सिद्धासन में बैठकर सर्वप्रथम भीतर की वायु को श्वासों के द्वारा गहराई से बाहर निकाले। अर्थात रेचक करें। फिर कुछ समय के

लिए आंखें बंदकर केवल श्वासों को गहरा-गहरा लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया में शरीर की दूषित वायु बाहर निकलकर मस्तिष्क शांत और तन-मन प्रफुल्लित हो जाएगा। ऐसा प्रतिदिन करते रहने से ध्यान जाग्रत होने लगेगा।

(ii). सिद्धासन में आंखे बंद करके बैठ जाएं। फिर अपने शरीर और मन पर से तनाव हटा दें अर्थात उसे ढीला छोड़ दें। चेहरे पर से भी तनाव हटा दें। बिल्कुल शांत भाव को महसूस करें। महसूस करें कि आपका संपूर्ण शरीर और मन पूरी तरह शांत हो रहा है। नाखून से सिर तक सभी अंग शिथिल हो गए हैं। इस अवस्था में 10 मिनट तक रहें। यह काफी है साक्षी भाव को जानने के लिए।

चित्र-5.3: सिद्धासन में बैठकर ध्यान करते योगी

(iii). किसी भी सुखासन में आंखें बंदकर शांत व स्थिर होकर बैठ जाएं। फिर बारी-बारी से अपने शरीर के पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक अवलोकन करें। इस दौरान महसूस करते जाएं कि आप जिस-जिस अंग का अलोकन कर रहे हैं वह अंग स्वस्थ व सुंदर होता जा रहा

है। यह है सेहत का रहस्य। शरीर और मन को तैयार करें ध्यान के लिए।

(iv). चौथी विधि क्रांतिकारी विधि है जिसका इस्तेमाल अधिक से अधिक लोग करते आएं हैं। इस विधि को कहते हैं साक्षी भाव या दृष्टा भाव में रहना। अर्थात देखना ही सबकुछ हो। देखने के दौरान सोचना बिल्कुल नहीं। यह ध्यान विधि आप कभी भी, कहीं भी कर सकते हैं। सड़क पर चलते हुए इसका प्रयोग अच्छे से किया जा सकता है।

देखें और महसूस करें कि आपके मस्तिष्क में 'विचार और भाव' किसी छत्ते पर भिनभिना रही मधुमक्खी की तरह हैं, जिन्हें हटाकर 'मधु' का मजा लिया जा सकता है।

उपरोक्त तीनों ही तरह की सरलतम ध्यान विधियों के दौरान वातावरण को सुगंध और संगीत से तरोताजा और आध्यात्मिक बनाएं। चौथी तरह की विधि के लिए सुबह और शाम के सुहाने वातावरण का उपयोग करें।

अध्याय-6

ध्यान की सरल विधि-
शांति-चित्त की अनुभूति

6.

ध्यान की सरल विधि व अनुभूति

हम पूर्व अध्याय में पढ चुके है कि विचलित मन को शांत करने के लिए ध्यान (Meditation) एक सर्वश्रेष्ठ विधि है - इससे हमे एक शांति की अनुभूति होती है। इसके निरंतर अभ्यास से यह अहसास कर पाते हैं कि किस प्रकार मन हमें छोटी-छोटी तुच्छ चीज़ों में उलझा कर रखता है और किस प्रकार ध्यान हमें भविष्य के बारे में अत्यधिक चिंता करने एवं बेचैन होने से भी बचाता है।

आपने 'अड्रेनलिन का बढ़ना' (अड्रेनलिन रश) शब्दों को कई बार सुना होगा। यह तब होता है जब हम किसी संभावित खतरे के बारे में अत्यधिक चिंता करते हैं। उदाहरण के तौर पर - जब हम किसी रोमांचक झूले की सवारी करते हैं, तब हमारा एड्रेलिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हमारी ह्रदय गति तेज़ हो जाती है, मांसपेशियां तन जाती हैं और शरीर से अत्यंत पसीना निकलने लगता है। वैज्ञानिक स्तर पर भी यह साबित किया जा चुका है कि नियमित ध्यान-अभ्यास से इस तनाव हॉर्मोन की मात्रा काफी कम की जा सकती है।

6.1 ध्यान कैसे करें ?

एक महत्वपूर्ण सवाल- ध्यान कैसे करें? अक्सर पूछा जाता है। यह उसी तरह है कि हम पूछें कि कैसे श्वास लें, कैसे जीवन जीएं, कैसे जिंदा रहें या कैसे प्यार करें। आपसे सवाल पूछा जा सकता है कि क्या आप हंसना और

रोना सीखते हैं या कि पूछते हैं कि कैसे रोएं या हंसे? सच मानो तो हमें कभी किसी ने नहीं सिखाया की हम कैसे पैदा हों। ओशो कहते हैं कि ध्यान हमारा स्वभाव है, जिसे हमने संसार की चकाचौंध के चक्कर में खो दिया है।

ध्यान करने के लिए शुरुआती तत्व- i).श्वास की गति, ii).मानसिक हलचल iii). ध्यान का लक्ष्य और iv).होशपूर्वक जीना। उक्त चारों पर ध्यान दें तो तो आप ध्यान करना सीख जाएंगे।

चित्र-6.1: ध्यान कैसे करे

6.1.1 श्वास की गति का महत्व : योग में श्वास की गति को आवश्यक तत्व के रूप में मान्यता दी गई है। इसी से हम भीतरी और बाहरी दुनिया से जुड़े हैं। श्वास की गति तीन तरीके से बदलती है- 1.मनोभाव, 2.वातावरण, 3.शारीरिक हलचल। इसमें मन और मस्तिष्क के द्वारा श्वास

की गति ज्यादा संचालित होती है। जैसे क्रोध और खुशी में इसकी गति में भारी अंतर रहता है।

श्वास की गति से ही हमारी आयु घटती और बढ़ती है। श्वास को नियंत्रित करने से सभी को नियंत्रित किया जा सकता है। इसीलिए श्वास क्रिया द्वारा ध्यान को केन्द्रित और सक्रिय करने में मदद मिलती है। ध्यान करते समय जब मन अस्थिर होकर भटक रहा हो, उस समय श्वसन क्रिया पर ध्यान केन्द्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क स्थिर हो जाता है और ध्यान लगने लगता है। ध्यान करते समय गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे से श्वास छोड़ने की क्रिया से जहां शरीरिक और मानसिक लाभ मिलता है, वहीं ध्यान में गति मिलती है।

6.1.2 मानसिक हलचल : ध्यान करने या ध्यान में होने के लिए मन और मस्तिष्क की गति को समझना जरूरी है। गति से तात्पर्य यह कि क्यों हम खयालों में खो जाते हैं, क्यों विचारों को ही सोचते रहते हैं या कि विचार करते रहते हैं या कि धुन, कल्पना आदि में खो जाते हैं। इस सबको रोकने के लिए ही कुछ उपाय हैं- पहला आंखें बंदकर पुतलियों को स्थिर करें। दूसरा जीभ को जरा भी ना हिलाएं उसे पूर्णत: स्थिर रखें। तीसरा जब भी किसी भी प्रकार का विचार आए तो तुरंत ही सोचना बंदकर सजग हो जाएं। इसी जबरदस्ती न करें बल्कि सहज योग अपनाएं।

6.1.3 ध्यान और लक्ष्य : ध्यान के दो आकार होते हैं, एक- निराकार ध्यान और दूसरा - आकार ध्यान ।

निराकार ध्यान- ध्यान करते समय देखने को ही लक्ष्य बनाएं। दूसरे नंबर पर सुनने को रखें। ध्यान दें, गौर करें कि बाहर जो ढेर सारी आवाजें हैं उनमें एक आवाज ऐसी है जो सतत जारी रहती है- जैसे प्लेन की आवाज जैसी आवाज, फेन की आवाज जैसी आवाज या जैसे कोई कर रहा है ॐ का

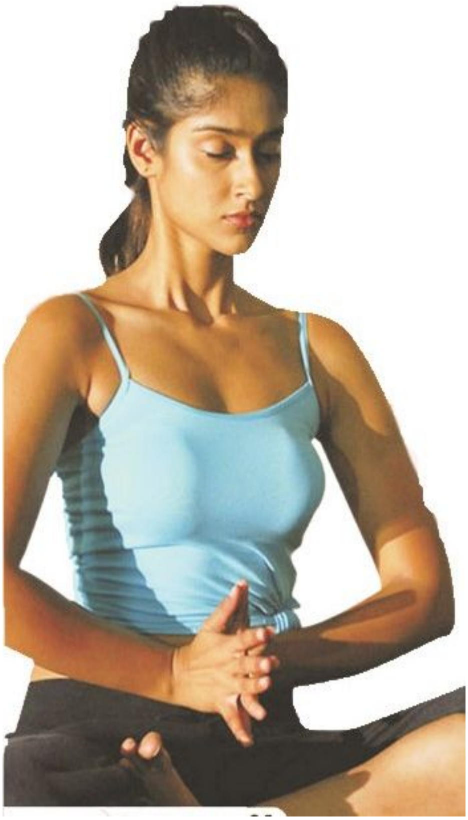
उच्चारण। अर्थात सन्नाटे की आवाज। इसी तरह शरीर के भीतर भी आवाज जारी है। ध्यान दें। सुनने और बंद आंखों के सामने छाए अंधेरे को देखने का प्रयास करें। इसे कहते हैं निराकार ध्यान।

आकार ध्यान- आकार ध्यान में प्रकृति और हरे-भरे वृक्षों की कल्पना की जाती है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि किसी पहाड़ की चोटी पर बैठे हैं और मस्त हवा चल रही है। यह भी कल्पना कर सकते हैं कि आपका ईष्टदेव आपके सामने खड़ा हैं। 'कल्पना ध्यान' को इसलिए करते हैं ताकि शुरुआत में हम मन को इधर उधर भटकाने से रोक पाएं।

6.1.4 होशपूर्वक जीना: क्या सच में ही आप ध्यान में जी रहे हैं? ध्यान में जीना सबसे मुश्किल कार्य है। व्यक्ति कुछ क्षण के लिए ही होश में रहता है और फिर पुन: यंत्रवत जीने लगता है। इस यंत्रवत जीवन को जीना छोड़ देना ही ध्यान है।

6.1.5 ध्यान की शुरुआत: ध्यान की शुरुआत के पूर्व की क्रिया, 'मैं क्यों सोच रहा हूं' इस पर ध्यान दें।' हमारा 'विचार' भविष्य और अतीत की हरकत है। विचार एक प्रकार का विकार है। वर्तमान में जीने से ही जागरूकता जन्मती है। भविष्य की कल्पनाओं और अतीत के सुख-दुख में जीना ध्यान विरूद्ध है। ध्यान को चार स्टेप में प्रारम्भ करना चाहिए -

स्टेप-1 : ओशो के अनुसार ध्यान शुरू करने से पहले आपका रेचन हो जाना जरूरी है अर्थात आपकी चेतना (होश) पर छाई धूल हट जानी जरूरी है। इसके लिए चाहें तो कैथार्सिस या योग का भस्त्रिका, कपालभाति प्राणायाम कर लें। आप इसके अलावा अपने शरीर को थकाने के लिए और कुछ भी कर सकते हैं।



चित्र-6.2 : ध्यान के स्टेप

स्टेप-2 : शुरुआत में शरीर की सभी हलचलों पर ध्यान दें और उसका निरीक्षण करें। बाहर की आवाज सुनें। आपके आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर गौर करें। उसे ध्यान से सुनें।

स्टेप-3 : फिर धीरे-धीरे मन को भीतर की ओर मोड़े। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर चुपचाप गौर करें। इस गौर करने या ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही चित्त स्थिर होकर शांत होने लगेगा। भीतर से मौन होना ध्यान की शुरुआत के लिए जरूरी है।

स्टेप-4 : अब आप सिर्फ देखने और महसूस करने के लिए तैयार हैं। जैसे-जैसे देखना और सुनना गहराएगा आप ध्यान में उतरते जाएंगे।

6.1.6 ध्यान की शुरुआती विधि: प्रारंभ में सिद्धासन में बैठकर आंखें बंद कर लें और दाएं हाथ को दाएं घुटने पर तथा बाएं हाथ को बाएं घुटने पर रखकर, रीढ़ सीधी रखते हुए गहरी श्वास लें और छोड़ें। सिर्फ पांच मिनट श्वासों के इस आवागमन पर ध्यान दें कि कैसे यह श्वास भीतर कहां तक जाती है और फिर कैसे यह श्वास बाहर कहां तक आती है। पूर्णत: भीतर कर मौन का मजा लें। मौन जब घटित होता है तो व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होता है। सोचना शरीर की व्यर्थ क्रिया है और बोध करना मन का स्वभाव है।

- **ध्यान की अवधि :** उपरोक्त ध्यान विधि को नियमित 30 दिनों तक करते रहें। 30 दिनों बाद इसकी समय अवधि 5 मिनट से बढ़ाकर अगले 30 दिनों के लिए 10 मिनट और फिर अगले 30 दिनों के लिए 20 मिनट कर दें। शक्ति को संवरक्षित करने के लिए 90 दिन काफी है। इसे जारी रखें।
- **सावधानी :** ध्यान किसी स्वच्छ और शांत वातावरण में करें। ध्यान करते वक्त सोना मना है। ध्यान करते वक्त सोचना बहुत होता है। लेकिन यह सोचने पर कि 'मैं क्यों सोच रहा हूं' कुछ देर के लिए सोच रुक जाती है। सिर्फ श्वास पर ही ध्यान दें और संकल्प कर लें कि 20 मिनट के लिए मैं अपने दिमाग को शून्य कर देना चाहता हूं।

अंतत: ध्यान का अर्थ ध्यान देना, हर उस बात पर जो हमारे जीवन से जुड़ी है। शरीर पर, मन पर और आस-पास जो भी घटित हो रहा है उस पर। विचारों के क्रिया-कलापों पर और भावों पर। इस ध्यान देने के जरा से प्रयास से ही हम अमृत की ओर एक-एक कदम बढ़ सकते है।

6.1.7 ध्यान और विचार : जब आंखें बंद करके बैठते हैं तो अक्सर यह शिकायत रहती है कि जमाने भर के विचार उसी वक्त आते हैं। अतीत की बातें या भविष्य की योजनाएं, कल्पनाएं आदि सभी विचार मक्खियों की तरह मस्तिष्क के आसपास भिनभिनाते रहते हैं। इससे कैसे निजात पाएं? माना जाता है कि जब तक विचार है तब तक ध्यान घटित नहीं हो सकता। अब कोई मानने को भी तैयार नहीं होता कि निर्विचार भी हुआ जा सकता है। कोशिश करके देखने में क्या बुराई है। ओशो कहते हैं कि ध्यान विचारों की मृत्यु है। आप तो बस ध्यान करना शुरू कर दें। जहां पहले 24 घंटे में चिंता और चिंतन के 30-40 हजार विचार होते थे वहीं अब उनकी संख्या घटने लगेगी। जब पूरी घट जाए तो बहुत बड़ी घटना घट सकती है।

6.2 मानसिक तनाव से मुक्त रखेगा ध्यान

इसके लिए हमें ध्यान का समय, स्थान और वस्तु निश्चित कर लेने से तो ध्यान अधिक अच्छे से होता है । ध्यान करते समय अन्य विचारों को मन में न आने दें। बार-बार विचार आएंगे, परंतु प्रयत्न के द्वारा इन विचारों को दूर कर ध्यान किया जा सकता है। नियमित ध्यान करने से बुद्धि की कुशाग्रता में वृद्धि, याद शक्ति (स्मरण शक्ति) का बढ़ना, आत्मविश्वास का बढ़ना, विपरीत परिस्थितियों में मन का संतुलन न खोना आदि परिणाम आप अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में आसानी से देख सकते हैं।

ध्यान करने के अलावा सुबह उठने पर, भोजन के पूर्व एवं सोने के पहले प्रार्थना करना चाहिए। उसमें धर्मानुसार अपने ईष्ट भगवान की प्रार्थना मनःपूर्वक करने से भी मन में विश्वास, समर्पण की भावना जागृत होगी, जिससे धीरे-धीरे परिणामों की चिंता दूर होती जाएगी।

परीक्षा के दिनों में बालक का मानसिक तनाव बढ़ जाता है। विद्यालय की अपेक्षाएं, माता-पिता एवं शिक्षकों की अपेक्षाएं एवं स्पर्धात्मक शिक्षा की इस दौड़ में वह अपने आपको झोंक देता है, ऐसे समय उसे मानसिक तनाव से मुक्त रखने के लिए निम्नलिखित बातों का पालन करना चाहिए।

चित्र 6.3: ध्यान में बूढ़े , बच्चे व प्रौढ़ कि भागीदारी

- अच्छे संगीत को सुनना, पसंदीदा भजन सुनना, श्लोक, आरती आदि को पढ़ाई के बीच-बीच सुनने से तनाव दूर होता है।
- इसके साथ ही महापुरुषों, भारतीय संस्कृति या मानवीय मूल्यों पर आधारित छोटी-छोटी कहानियां सुनाना या पढ़ना चाहिए।
- घर के बड़ों-बुजुर्गों के साथ कुछ देर के लिए गृहकार्य में हाथ बंटाना अच्छी बात होती है।
- प्रार्थना एवं ध्यान एकाग्रता को बढ़ाने के कारगर उपाय है।
- दिन भर में कम से कम एक से दो घंटे तक योगा, शारीरिक व्यायाम एवं पसंदीदा खेल अवश्य करना चाहिए।

अपने बच्चे के शारीरिक विकास में आवश्यक खान-पान, खेलकूद का ध्यान हर माता-पिता को रखना चाहिए। तथा मानसिक स्वास्थ्य का एवं आध्यात्मिक साधना की ओर भी ध्यान देना चाहिए।

6.3 योग में ध्यान का महत्व

अग्नि की तरह है ध्यान। बुराइयां उसमें जलकर भस्म हो जाती हैं। ध्यान है धर्म और योग की आत्मा। ध्यानियों की कोई मृत्यु नहीं होती। लेकिन ध्यान से जो अलग है बुढ़ापे में उसे वह सारे भय सताते हैं, जो मृत्यु के भय से उपजते हैं। अंत काल में उसे अपना जीवन नष्ट ही जान पड़ता है। इसलिए ध्यान करना जरूरी है। ध्यान से ही हम अपने मूल स्वरूप या कहें कि स्वयं को प्राप्त कर सकते हैं अर्थात हम कहीं खो गए हैं। स्वयं को ढूंढने के लिए ध्यान ही एक मात्र विकल्प है।

दुनिया को ध्यान की जरूरत है चाहे वह किसी भी देश या धर्म का व्यक्ति हो। ध्यान से ही व्यक्ति की मानसिक संवरचना में बदलाव हो सकता है। ध्यान से ही हिंसा और मूढ़ता का खात्मा हो सकता है। ध्यान के अभ्यास से जागरूकता बढ़ती है जागरूकता से हमें हमारी और लोगों की बुद्धिहीनता का पता चलने लगता है। ध्यानी व्यक्ति चुप इसलिए रहता है कि वह लोगों

के भीतर झांककर देख लेता है कि इसके भीतर क्या चल रहा है और यह ऐसा व्यवहार क्यों कर रहा है। ध्यानी व्यक्ति यंत्रवत जीना छोड़ देता है।

6.3.1 मौन कर देता है ध्यान: ध्यान बहुत शांति प्रदान करता है। ध्यानस्थ होंगे, तो ज्यादा बात करने और जोर से बोलने का मन ही नहीं करेगा, जिनके भीतर व्यर्थ के विचार हैं वे ज्यादा बात करते हैं। वे प्रवचनकार भी बन जाते हैं। यदि गौर से देखा जाए तो वे जिंदगीभर वही-वहीं बातें करते रहते हैं जो अतीत में करते रहे हैं। भटके हुए मन के लोग जिंदगी भर व्यर्थ की बकवास करते रहते हैं, जैसे आपने टीवी चैनलों पर बहस होते देखी होगी। समस्याओं का समाधान - बहस में नहीं, ध्यान में है। लोगों को ध्यान की शिक्षा दी जानी चाहिए।

6.3.2 विचारों पर नियंत्रण : हमारे मन में एक साथ कई विचार चलते रहते हैं। मन में दौड़ते विचारों से मस्तिष्क में कोलाहल सा उत्पन्न होने लगता है जिससे मानसिक अशांति पैदा होने लगती है। ध्यान अनावश्यक विचारों को मन से निकालकर शुद्ध और आवश्यक विचारों को मस्तिष्क में जगह देता है।

6.3.3 आत्मिक शक्ति का विकास : ध्यान तन, मन और आत्मा के बीच लयात्मक सम्बन्ध बनाता है और उसे बल प्रदान करता है। ध्यान का नियमित अभ्यास करने से आत्मिक शक्तिबढ़ती और मानसिक शांति की अनुभूति होती है। ध्यान का अभ्यास करते समय शुरू में 5 मिनट भी काफी होता है। अभ्यास से 20-30 मिनट तक ध्यान लगा सकते हैं।

6.4 नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग

नासिकाग्र का अर्थ होता है नाक का आखीरी छोर, ऊपरी हिस्सा या अग्रभाग। इस भाग पर बारी-बारी से संतुलन बनाने हुए देखना ही नाकिकाग्र मुद्रा योग कहलाता है। लेकिन यह मुद्रा करने से पहले योग शिक्षक की सलाह जरूर लें, क्योंकि इसके करने से भृकुटी पर जोर पड़ता है।

चित्र-6.4: नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा

- **मुद्रा की विधि-** किसी भी आसन में बैठकर नाक के आखिरी सिरे पर नजरे टिका लें। हो सकता है कि पहले आप बाईं आंखों से उसे देख पाएं तब कुछ देर बाद दाईं आंखों से देखें। इस देखने में जरा भी तनाव न हो। सहजता से इसे देखें।
- **अवधि-** इस मुद्रा को इतनी देर तक ही करना चाहिए कि आंखों पर इसका ज्यादा दबाव नहीं पड़ें फिर धीरे-धीरे इसे करने का समय बढ़ाते जाएं।
- **इसका लाभ-** इससे जहां आंखों की एक्सरसाइज होती है वहीं यह मस्तिष्क के लिए भी लाभदायक है। इससे मन में एकाग्रता बढ़ती है।

इस मुद्रा के लगातार अभ्यास करने से मूलाधार चक्र जाग्रत होने लगता है जिससे कुण्डलिनी जागरण में मदद मिलती है। इससे मूलाधार चक्र इसलिए जाग्रत होता है क्योंकि दोनों आंखों के बीच ही स्थित है इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ी जो मूलाधार तक गई है।

6.5 ध्यान में होने वाले अनुभव

ध्यान के अनुभव निराले हैं। ध्यान के शुरुआती अनुभव कैसे होते हैं- जब मन मरता है तो वह खुद को बचाने के लिए पूरे प्रयास करता है। जब विचार बंद होने लगते हैं तो मस्तिष्क ढेर सारे विचारों को प्रस्तुत करने लगता है। ध्यान में कई तरह के भ्रम उत्पन्न होते हैं लेकिन उन सभी के बीच साक्षी भाव में रहकर जाग्रत बने रहने से धीरे-धीरे सभी भ्रम और विरोधाभास हट जाते हैं (**चित्र-6.5**)।

चित्र-6.5: ध्यान के निराले अनुभव

शुरुआती ध्यान के अनुभव में हमने अनुभव किया कि पहले भौहों के बीच अंधेरा दिखाई देने लगता है। अंधेरे में कहीं नीला और फिर कहीं पीला रंग दिखाई देने लगता है। नीला रंग आज्ञा चक्र एवं जीवात्मा का रंग है। नीले रंग के रूप में जीवात्मा ही दिखाई पड़ती है। पीला रंग जीवात्मा का प्रकाश

है। अन्य रंगों की उत्पत्ति दृश्यों और ऊर्जा के प्रभाव से होती है। निरंतर ध्यान करते रहने से सभी रंग हट जाते हैं और सिर्फ नीला, पीला या काला रंग ही रह जाता है। अब इस दौरान हमारे मन-मस्तिष्क में जैसी भी कल्पना या विचारों की गति हो रही है उस अनुसार दृश्य निर्मित होते रहते हैं। कहीं-कहीं स्मृतियों की परत-दर-परत खुलती रहती है, लेकिन ध्यानी को सिर्फ ध्यान पर ही ध्यान देने से गति मिलती है। एक गहन अंधकार और शांति का अनुभव ही विचारों और मानसिक हलचलों को सदा-सदा के लिए समाप्त कर सकता है।

यह अनुभव जब गहराता है, तब व्यक्ति का संबंध धीरे-धीरे ईथर माध्यम से जुड़ने लगता है। वह सूक्ष्म से सूक्ष्म तरंगों का अनुभव करने लगता है और दूर से दूर की आवाज भी सुनने की क्षमता हासिल करने लगता है। ऐसी अवस्था में व्यक्ति ईथर माध्यम से जुड़कर कहीं का भी वर्तमान हाल जानने की क्षमता की ओर कदम बढ़ा सकता है। सिद्धियां गहन अंधकार और मन की गहराइयों में छुपी हुई हैं।

6.6 विपश्यना, एक चमत्कारिक ध्यान विधि

देखो कि तुम क्या देख रहे हो और क्या होशपूर्वक देख रहे हो या कि यंत्रवत? देखो चारों ओर लोग किस तरह विचार और भावों की बेहोशी में जी रहे हैं। पुतलों की तरह खयालों में जी रहे हैं। कभी सभी से दूरी बनाकर उनका निरीक्षण करो। विपश्यना आपको खुद की स्थिति के प्रति जाग्रत करके तंद्रा को भंग कर देती है। फिर आप यंत्रवत नहीं जी सकते।

6.6.1 क्या है विपश्यना : विपश्यना एक प्राचीन ध्यान विधि है जिसे भगवान बुद्ध ने पुनर्जीवित किया। यह एकमात्र ऐसी चमत्कारिक ध्यान विधि है जिसके माध्यम से सबसे ज्यादा लोगों ने बुद्धत्व को प्राप्त किया या ज्ञान को प्राप्त किया। वर्तमान में विपश्यना का जो प्रचलित रूप है, उस पर हम किसी भी प्रकार की कोई टिप्पणी नहीं करना चाहते हैं। विपश्यना आत्मनिरीक्षण की एक प्रभावकारी विधि है। इससे आत्मशुद्धि होती है। यह

प्राणायाम और साक्षीभाव का मिला-जुला रूप है। दरअसल, यह साक्षीभाव का ही हिस्सा है। चिरंतन काल से ऋषि-मुनि इस ध्यान विधि को करते आए हैं। भगवान बुद्ध ने इसको सरलतम बनाया। इस विधि के अनुसार अपनी श्वास को देखना और उसके प्रति सजग रहना होता है। देखने का अर्थ उसके आवागमन को महसूस करना।

6.6.2 कैसे करें विपश्यना : विपश्यना बड़ा सीधा-सरल प्रयोग है। अपनी आती-जाती श्वास के प्रति साक्षीभाव। प्रारंभिक अभ्यास में उठते-बैठते, सोते-जागते, बात करते या मौन रहते किसी भी स्थिति में बस श्वास के आने-जाने को नाक के छिद्रों में महसूस करें **(चित्र-6.6)**। जैसे अब तक आप अपनी श्वासों पर ध्यान नहीं देते थे लेकिन अब स्वाभाविक रूप से उसके आवागमन को साक्षी भाव से देखें या महसूस करें कि ये श्वास छोड़ी और ये ली। श्वास लेने और छोड़ने के बीच जो गैप है, उस पर भी सहजता से ध्यान दें। जबरन यह कार्य नहीं करना है। बस, जब भी ध्यान आ जाए तो सब कुछ बंद करके इसी पर ध्यान देना ही विपश्यना है। श्वास के अलावा दूसरी स्टेप में आप बीच-बीच में यह भी देखें कि यह एक विचार आया और गया, दूसरा आया। यह क्रोध आया और गया। किसी भी कीमत पर संलिप्त (इन्वॉल्व) नहीं होना है। बस चुपचाप देखना है कि आपके मन, मस्तिष्क और शरीर में किसी तरह की क्रिया और प्रतिक्रियाएं होती रहती है।

चित्र-6.6: विपश्यना - श्वास को नाक के छिद्रों में महसूस करते लोग

6.6.3 विपश्यना विधि नहीं, स्वभाव है : विपश्यना को करने के लिए किसी भी प्रकार के तामझाम की या एकांत में रहने की जरूरत नहीं। इसका अच्छा अभ्यास भीड़ और शोरगुल में रहकर ही किया जा सकता है। बाइक चलाते हुए, बस में बैठे, ट्रेन में सफर करते, कार में यात्रा करते, राह के किनारे, दुकान पर, ऑफिस में, बाजार में, घर में और बिस्तर पर लेटे हुए कहीं भी इस विधि को करते रहो और किसी को पता भी नहीं चलेगा कि आप ध्यान कर रहे हैं।

6.6.4 विपश्यना क्यों करें : शरीर और आत्मा के बीच श्वास ही एक ऐसा सेतु है, जो हमारे विचार और भावों को ही संचालित नहीं करता है बल्कि हमारे शरीर को भी जिंदा बनाए रखता है। श्वास जीवन है। ओशो कहते हैं कि यदि तुम श्वास को ठीक से देखते रहो, तो अनिवार्य रूप से व अपरिहार्य रूप से, शरीर से तुम भिन्न अपने को जानने लगोगे। जो श्वास को देखेगा, वह श्वास से भिन्न हो गया, और जो श्वास से भिन्न हो गया वह शरीर से तो भिन्न हो ही गया। शरीर से छूटो, श्वास से छूटो, तो शाश्वत का दर्शन होता है। उस दर्शन में ही उड़ान है, ऊंचाई है, उसकी ही गहराई है। बाकी न तो कोई ऊंचाइयां हैं जगत में, न कोई गहराइयां हैं जगत में। बाकी तो व्यर्थ की आपाधापी है।

6.6.5 विपश्यना का लाभ : इसे तनाव हट जाता है। नकारात्मक और व्यर्थ के विचार नहीं आते। मन में हमेशा शांति बनी रहती है। मन और मस्तिष्क के स्वस्थ रहने से इसके असर शरीर पर भी पड़ता है। शरीर के सारे संताप मिट जाते हैं और काया निरोगी होने लगती है। इसके सबसे बड़ा लाभ यह कि यदि आप इसे निरंतर करते रहे तो आत्म साक्षात्कार होने लगता है और सिद्धियां स्वत: ही सिद्ध हो जाती है।

अध्याय-7

ध्यान से रोगों का उपचार

7.

ध्यान से होता है रोगों का उपचार

भारतीय ऋषि-मनीषियों ने प्राचीनकाल से ही इस संदर्भ में योगोपचार विधा को उपयुक्त पाया और सबके लिए सुगम बनाया। भारतीय ध्यानयोग पद्धति अब चिकित्साविज्ञान में एक विधा के रूप में प्रतिष्ठा पा चुकी है और भविष्य में इसके माध्यम से तनाव ही नही, अनेक असाध्य रोगों के उपचार और सम्भावित रोगों की रोकथाम की संभावना भी बनी है। किंतु ध्यान-साधना का यह भौतिक पक्ष है, जो स्वास्थ्य-संवर्द्धन एवं प्राण उन्नयन तक सीमित है। ध्यान की गहराई में प्रवेश करने से न केवल जीवनी शक्ति के अभिवर्द्धन एवं संतुलित मनःस्थिति का लाभ मिलता है, वरन् विश्वव्यापी दिव्यसत्ता के साथ घनिष्ठता बना लेते और उसके साथ संपर्क-सान्निध्य साध सकने वाले आत्मिक चुंबकत्व का भी विकास होता है। आत्म-विकास ही ध्यानयोग का वास्तविक लक्ष्य है।

7.1 ध्यान से कौन-कौन से रोगों का उपचार

बीमारियों का प्रमुख कारण प्रायः रोगाणुओं-विषाणुओं के आक्रमण जैसे- अपच एवं कुपोषण आदि को माना जाता है। इनसे बचने-बचाने के उपाय-उपचार का तारतम्य भी चिकित्साविज्ञानी एवं पोषण विज्ञानी तद्नुरूप ही बिठाते हैं। यह भी देखा गया है कि इस तरह की बीमारियों के शिकार अधिकतर पिछड़े लोग ही बनते हैं। जबकि विकसित एवं साधन संपन्न लोग शिक्षा, संपन्नता एवं बुद्धि का दुरुपयोग करने के कारण उपजे मानसिक विक्षोभजन्य तनाव से ग्रसित होते तथा असमय ही अपनी प्राणहानि करते देखे जाते हैं। तथापि संपन्नों के कारण पनपी पतनोन्मुखी आदते न केवल

व्यवहार, वरन् चिंतन-मनन एवं गुण, कर्म, स्वभाव पर भी छाई रहती हैं। इसके फलस्वरूप शरीर और मन दोनों की शक्तियों का अंधाधुँध अपव्यय होता रहता है और दोनों क्षेत्रों पर छाई रहने वाली उत्तेजना, आवेशग्रस्तता अंततः चित्र-विचित्र रोगों के रूप में उपजती है। महँगे टाँनिको, दवाइयों से इन पर नियंत्रण पाना आसान नहीं है। इनसे छुटकारा पाने के लिए हमें मनोकायिक एवं योग पर मनो-आध्यात्मिक उपाय-उपचारों का आश्रय लेना आवश्यक होगा। समग्र स्वास्थ्य संवर्द्धन की दिशा में तभी आगे बढ़ा और जीवन का सच्चा आनंद उठाया जा सकता है, जब गुण, कर्म, स्वभाव एवं चिंतन, चरित्र, व्यवहार में उत्कृष्टता तथा सदाशयता का समावेश किया जा सके।

आज के अविवादी भौतिक विकास का ही यह परिणाम है कि मनुष्य अनुदारता और उच्छृंखलता की दिशा में तेजी से बढ़ता-भागता चला जा रहा है। नशेबाजी, विलासिता, आपाधापी, शेखीखोरी जैसी दुष्प्रवृत्तियाँ एक प्रकार से सरल-स्वाभाविक जीवन के साथ विद्रोह हैं। इस कुचक्र में फँसने से शारीरिक और मानसिक संतुलन गड़बड़ाने लगता है। यही कारण है कि अति समृद्धों तथा नव धनाढ्यों के हिस्से में तनाव आया है। दुर्भाग्यवश उसकी शाखा-प्रशाखाएँ और जटिलताएँ अभावजन्य रोगों को कहीं अधिक पैदा करती है। इस प्रकार यह देखा गया है कि अपेक्षाकृत तथाकथित समृद्ध लोगों को ही अधिक घाटे में रहना पड़ा है। इन दिनों 95% (पचानवे प्रतिशत) से अधिक रोगी तनाव की प्रतिक्रिया स्वरूप रोगग्रस्त पाए जाते हैं। लगातार सिरदर्द, चक्कर आना, आँखें सुर्ख रहना, काम में मन न लगना, स्मृति ह्रास, लकवा आदि जैसे रोगों का आक्रमण हो जाना, ये सभी अत्यधिक तनाव के ही दुष्परिणाम हैं। इसी प्रकार हृदय-रोग, रक्तचाप की अधिकता, अल्सर, कोलाइटिस आदि रोग प्रकाराँतर से तनाव के कारण ही पैदा होते हैं। तनाव की अधिकता मनुष्य का प्राणाँत करके छोड़ती है।

इस दिशा में अध्ययन एवं अनुसंधानरत मनोवैज्ञानिकों एवं अध्यात्मवेत्ताओं का कहना है कि तनाव की अधिकता व्यक्ति के अपने चिंतन-मनन एवं

विचारधारा के अनुरूप होती हैं। निषेधात्मक, निराशावादी, संशयात्मक चिंतन एवं दृष्टिकोण तनाव को बढ़ावा देते हैं। सुप्रसिद्ध स्नायविक तनाव विशेषज्ञ डॉ0 एडमंड जेकबसन के अनुसार ब्लडप्रेशर, हृदय रोग आदि अब मध्यम वर्ग के लोगों में भी पनप रहा है। इसका मूल कारण उनमें उपजी जो अज्ञानता, भय, चिंता जो अंतर्मन में व्याप्त हो जाती है, को बताया गया है। इसके फलस्वरूप व्यक्ति की स्वाभाविक खुशी व प्रफुल्लता छिन जाती है। इसी तरह जो लोग अधिक आराम से व विलासी जीवन जीना चाहते हैं, परिश्रम से बचना चाहते हैं, आमदनी से अधिक बढ़ चढ़कर खर्च करते हैं, वे अपने चारों ओर मकड़जाल की तरह अत्यधिक चिंताओं का घेरा बुन लेते हैं। ये सभी उनमें तनाव बढ़ाने में सहायक होते हैं। मोटापा, मधुमेय, दमा, आर्थराइटिस आदि तनाव की ही देन हैं। विश्व के प्रायः सभी मूर्द्धन्य चिकित्साविज्ञानियों एवं मनोरोग विशेषज्ञों का यही निष्कर्ष है कि 75% (पचहत्तर प्रतिशत) रोगों का मूल कारण उद्वेगजन्य मनः स्थिति-तनाव ही है। मन की अमोघ शक्ति को यदि सर्वनात्मक एवं विधेयात्मक दिया में लगाया जा सके तथा सृष्टि के कण-कण में समाई चेतनता से संबंध जोड़ा जा सके, तो कठिन से कठिन बीमारियों पर भी विजय पाई जा सकती है।

अब प्रश्न उठता है कि इस महाव्याधि से छुटकारा कैसे पाया जाए ? विशेषज्ञों का कहना है कि जब इन रोगो का मूल कारण शरीर नहीं- मन है, तो इलाज भी मन का ही करना उचित होगा। प्रख्यात मनोवेत्ता पादरी नार्मन विन्सेंट पील का कहना है कि मेडीटेड एवं मेडीटेशन दोनों शब्दों का एक ही उद्गम है, अर्थात् दवा करना एवं प्रक्रियाओं तक सीमिति होना हैं। मन सूक्ष्म है, जहाँ तक ध्यान के द्वारा ही पहुँच जा सकता है और उस क्षेत्र में जमी पड़ी बीमारियों की जड़ों को खोदकर बाहर निकाला जा सकता है।

7.1.1 एंब्रोस बोरेन का एक सत्यप्रमाणित उदाहरण: श्री वोरेन दंपत्ति के नाम से विख्यात एक मनोचिकित्सक द्वय व उनके दल ने इस दिशा में बहुत ही सराहनीय कार्य किया है तथा एंब्रोस बोरेन ने हेरोल्ड शेरमेन के

नाम से बीस से अधिक पुस्तकें भी प्रकाशित की है। इनमें से 'योर पावर टू हील' नामक उपर्युक्त पुस्तक में उन्होंने लिखा हैं कि समग्र शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए चेतनसत्ता के साथ मिलकर उसका सहयोग लेना ही एकमात्र उपाय है। केवल चिकित्सकीय उपाय-उपचार ही पर्याप्त नहीं है।

श्री एंब्रोस वोरेन पेशे से एक इंजीनियर थे और अमेरिका की प्रसिद्ध फोर्ड मोटर कंपनी में औद्योगिक परामर्शदस्ता के रूप में काम करते थे। संयोगवश सन् 1920 में उन्हें एक असाध्य बीमारी ने घेर लिया और वे मरणासन्न स्थिति में जा पहुँचे। इसी बीच अमेरिका में मनःचिकित्सा एवं दर्शनशास्त्र में अग्रणी माने जाने वाले थोमस जे0 हडसन की एक पुस्तक उनके हाथ लगी । उसके आधार पर उनकी प्रभावोत्पादक मनोकायिक चिकित्सा का उन्होंने अपने ऊपर प्रयोग करने का साहस किया और रोगमुक्त हुए। इस घटना का वर्णन करते हुए उन्हौंने लिखा है कि मन की अमोघ शक्ति को यदि सृजनात्मक एवं विधेयात्मक दिशा में लगाया जा सके तथा सृष्टि के कण-कण में समाई चेतनसत्ता से संबंध जोड़ा जा सके, तो कठिन बीमारियों पर भी विजय पाई जा सकती है। स्वयं का सृजनात्मक शुभ चिंतन एवं लोगों की सद्भावनायुक्त सम्मिलित ईश-प्रार्थना की शक्ति चमत्कारी ढंग से अपना प्रभाव दिखाती है।

उक्त घटना ने बॉडी-माइंड स्पिरिट हीलिंग वर्कशॉप, अर्थात् शारीरिक-मानसिक-आध्यात्मिक हीलिगं कार्यशाला को जन्म दिया। एब्रोस बोरेन ने सर्वप्रथम अतींद्रिय अनुसंधान एसोसिएट्स फाउंडेशन की स्थापना की । इसी एसोसिएशन के माध्यम से उनकी भेंट एक समाजसेवी एवं अतींद्रिय क्षमता संपन्न रूसी युवती ओल्गा से हुई और दोनों ने परिणयसूत्र में बँधकर लोकमंगल के लिए कार्य करने का संकल्प लिया। इन्होंने प्रचलित चिकित्सा के साथ-ही-साथ धार्मिक परंपराओं एवं मनोवैज्ञानिक तथ्यों का सहारा लेते हुए मनुष्य के भीतर प्रसुप्त पड़ी हुई शक्तियों को जाग्रत् करने का कार्य

हाथ में लिया । सृष्टि के आरंभ से ही मनुष्य ने रोग एवं कष्टों से मुक्ति पाने के लिए किसी न किसी शक्ति का सहारा लिया है, चाहे वह देवी-देवता के रूप में हो, मंत्र-तंत्र हो अथवा अतींद्रिय क्षमता संपन्न मानव हो । यों तो प्रत्येक वस्तु का अच्छा और बुरा उपयोग हुआ करता है । इस तथ्य के अनुसार चिकित्सा के नाम पर कर्मकाँड, मंत्रोच्चार, स्तुति, बलिदान, उपहार आदि रोग-मुक्ति या कष्ट-निवारण में कहाँ तक अपने आप में सक्षम है, यह अलग बात है। किंतु जहाँ तक श्रद्धा या विश्वास के माध्यम से मन को प्रभावित किया गया हो, वहाँ सफलता अवश्य मिलती है। यह निर्विवाद तथ्य है।

वोरेन दंपत्ति ने इसी तथ्य का आश्रय लिया । बिना किसी की आस्था को डगमगाए उसकी कमियों को दूर करते हुए सर्वप्रथम रोगियों को पाँच-दस मिनट से लेकर आधे घंटे तक शिथिलीकरण एवं ध्यान कराना आरंभ किया। संगीतमय वातावरण में शिथिलीकरण करवाया व बताया गया कि रोग के कारण मन में जो भय एवं चिंता उत्पन्न हो गई है, उसे विधेयात्मक एवं उत्कृष्ट विचारों से आप्लावित करने के लिए ईश्वर से प्रार्थना करें। प्रार्थना का स्वरूप भी निर्धारित कर दिया गया था। रोगी का मनोबल बढ़ाने और निषेधात्मक चिंतन दूर करने के सभी उपाय किए जाते इसका सत्परिणाम देखकर उन्होंने अपनी मातृभूमि के अतिरिक्त कई अन्य देशों में यह कार्यशाला चलाई और लाखों व्यक्तियों का रोगमुक्त किया । अमेरिका में यह संस्था अभी भी कार्यरत है।

7.2 ध्यान लगाने से सर्दी और बुखार रहते हैं दूर

एक नए अध्ययन में पाया गया है कि सर्दी के मौसम में होने वाले सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान लगाना बहुत प्रभावी सिद्ध हो सकता है।

7.2.1 सर्दी और बुखार को रोकने के लिए ध्यान: विस्कंसिन-मैडिसन विश्वविद्यालय के एक अध्ययन के अनुसार, जो वयस्क ध्यान लगाते थे या

फिर चलने-फिरने जैसा हल्का व्यायाम करते थे, वे आठ सप्ताह तक उन लोगों के मुकाबले सर्दी से कम पीड़ित रहे, जो ऐसा कुछ भी नहीं करते थे। पूर्व के अध्ययन में यह भी पाया गया था कि ध्यान लगाने से मूड में सुधार और तनाव में कमी होने के साथ ही प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है।

चित्र-7.1: सर्दी और बुखार से ग्रसित

7.2.2 ताओ चीन और बौद्ध भारत में विकसित ध्यान से उपचार: ध्यान लगाने के बारे में जिक्र हिंदू वेदों में मिलता है। पांचवीं से छठी शताब्दियों के दौरान ध्यान लगाने के अन्य तरीके ताओ चीन और बौद्ध भारत में विकसित हुए।

डेली मेल की खबर के अनुसार, इस नए अध्ययन ने 149 लोगों को तीन समूहों में बांटा था। एक समूह ने सचेत ध्यान लगाया। यह ऐसा ध्यान है जिसमें दिमाग को वर्तमान पर केंद्रित किया जाता है। दूसरे समूह ने आठ सप्ताह तक लगातार दौड़ लगाई जबकि तीसरे समूह ने कुछ भी नहीं किया। शोधकर्ता सितंबर से मई तक इन लोगों के स्वास्थ्य की जांच करते रहे।

हालांकि उन्होंने यह जांच नहीं की कि क्या ये लोग आठ सप्ताह के समय के बाद भी व्यायाम व ध्यान कर रहे हैं या नहीं। इन लोगों में जुकाम, घुटन, गले में खराश, छींक जैसे सर्दी और बुखार के लक्षणों की जांच की गई। इकट्ठे किए गए नमूनों का विश्लेषण लक्षण शुरू होने के तीन दिन बाद किया गया। अध्ययन में पाया गया कि ध्यान लगाने वालों ने कुछ न करने वालों की तुलना में 76 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं। जबकि व्यायाम करने वालों ने इस दौरान 48 प्रतिशत कम छुट्टियां लीं। अध्ययन में यह भी पाया गया कि सचेत ध्यान के जरिए सांस संबंधी संक्रमणों की अवधि को 50 प्रतिशत तक घटाया जा सकता है और व्यायाम से इसे 40 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। यह अध्ययन एन्नाल्स ऑफ फैमिली मेडिसिन में प्रकाशित किया गया था।

7.3 रोग और योग - रीढ़ की समस्या, एलर्जी, कैंसर, मासिक धर्म और गर्भावस्था

7.3.1 रीढ़ की समस्याएं और इलाज: अगर आप भरपेट खाते हैं और लेट जाते हैं तो कई अंगों पर दबाव पड़ता है और इसीलिए लगातार ऐसा करना कोई अच्छी बात नहीं है। कभी कभार आप भरपेट खाने के बाद सो गए तो चलेगा, लेकिन रोज भरपेट भोजन कर लेने के बाद बिस्तर पर जाना ठीक नहीं है। आपको खाना खाने के बाद भरपूर समय देना चाहिए। कम से कम डेढ़ घंटे से लेकर साढ़े तीन घंटे तक का वक्त तो बेहद आवश्यक है।

7.3.2 मासिक धर्म सम्बन्धी विकार और इलाज: आसन, हठ योग और प्राणायाम के लगातार अभ्यास से मासिक धर्म को नियमित किया जा सकता है, क्योंकि कई महिलाओं में शारीरिक फिटनेस के अभाव में माहवारी पूरी नहीं हो पाती।

7.3.3 नाक की अलर्जी - रामबाण है कपालभाति: इसके लिए आपको बस एक या दो महीने तक लगातार कपालभाति का अभ्यास करना है, आपका साइनस पूरी तरह से खत्म हो जाएगा। अगर आप इसे सही तरीके से करते

हैं, तो कपालभाति से सर्दी-जुकाम से संबंधित हर रोग में आराम मिलेगा। जिन लोगों को अलर्जी की समस्या है, उन्हें लगातार कपालभाति का अभ्यास करना चाहिए और इसकी अवधि को जितना हो सके, उतना बढ़ाना चाहिए। तीन से चार महीने का अभ्यास आपको अलर्जी से मुक्ति दिला सकता है। अगर कपालभाति का भरपूर अभ्यास किया जाए तो अतिरिक्त बलगम यानी कफ भी खत्म हो जाएगा। शुरू में आप 50-बार करें। इसके बाद धीरे-धीरे रोजाना 10 से 15-बार इसे बढ़ाते जाएं। चाहें तो इसकी संख्या एक हजार तक भी बढ़ा सकते हैं।

चित्र-7.2: सर्दी और बुखार से ग्रसित

ऐसे भी लोग हैं जो 500, 1000 या 1500 कपालभाति भी करते हैं। अभ्यास करते रहने से एक ऐसा वक्त भी आएगा, जब कोई ज्यादा बलगम नहीं बनेगा और आपका नासिका छिद्र हमेशा साफ रहेगा।

7.4 स्तन कैंसर और कैंसर में उपवास

अपने सिस्टम में कैंसर-कोशिकाओं की संख्या को घटाने के सबसे आसान तरीकों में से एक है - उपवास । दरअसल, इन कोशिकाओं को सामान्य

कोशिकाओं के मुकाबले कहीं ज्यादा भोजन की आवश्यकता होती है। इन्हें करीब तीस फीसदी ज्यादा भोजन चाहिए। अगर किसी दिन आप भोजन से परहेज करेंगे, तो अपने आप ही इन कोशिकाओं के स्तर में कमी आनी शुरू हो जाएगी।

शक्ति चलन क्रिया: *यह एक खास तरह की साधना है, जिसका अभ्यास करके आप अपने शरीर के भीतर हॉर्मोंस के स्राव को काबू में रख सकते हैं। 'शक्ति चलन क्रिया' और कुछ खास आसनो के करने से पूरे सिस्टम को ठीक और संतुलित किया जा सकता है।*

कैंसर से पीड़ित मरीजों की योग-अभ्यास ने कितनी मदद की है, इसका कोई सबूत या आंकड़ा तो नहीं है, लेकिन यह जरूर देखने में आया है कि ऐसे मरीजों को इन अभ्यासों से काफी फायदा हुआ है। कैंसर के वैसे मरीजों ने कीमोथेरेपी के प्रति जिस तरह की प्रतिक्रिया दी, उससे उनका इलाज करने वाले डॉक्टर भी हैरान रह गए। कुछ ऐसे मामले सामने आए हैं, जब कीमोथेरपी के बाद मरीजों ने योगाभ्यास किया और बड़ी तेजी से ठीक हुए। उनका कैंसर योग-अभ्यास की वजह से ठीक हुआ, ऐसा तो नहीं कहा जा सकता, लेकिन इतना जरूर है कि मेडिकल इलाज के साथ-साथ योग-अभ्यास करने से मरीज को निश्चय ही फायदा हो सकता है।

7.5 गर्भावस्था को आसान बनाता है योग

हालांकि गर्भवती महिलाओं को योग के सभी तरह के अभ्यास करने की सलाह नहीं दी जाती, फिर भी कुछ खास तरह के योगाभ्यास उनके लिए बहुत अहम है। योग उनकी गर्भावस्था, बच्चे को जन्म देने की प्रक्रिया और मातृत्व, इन सबके अनुभव को बहुत सुंदर बना सकता है। गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के बारे में जागरूक करने के लिए और उन्हें यह सिखाने के लिए कि इस अवस्था के आनंद को महसूस करने की खातिर अपने शरीर, मन और भावनाओं को कैसे आरामदायक बनाएं, 'ईशा-ताईमई' कार्यक्रम खास तौर पर तैयार किया गया है। इस कार्यक्रम में बताया जाता

है कैसे एक सेहतमंद बच्चे को जन्म दिया जाए और बच्चे का ध्यान रखने का सबसे अच्छा तरीका क्या है।

7.6 अवसाद और उदासी को दूर भगाएं

योग में अवसाद को शरीर, मन और ऊर्जा के स्तर पर संभाला और संचालित किया जाता है। अगर जरूरत के हिसाब से तन, मन और ऊर्जा के बीच संतुलन बन जाता है तो जीवन में आनंदमय होना बहुत स्वाभाविक है। एक आनंदपूर्ण व्यक्ति में कभी अवसाद आ ही नहीं सकता।

7.7 योग से पोस्ट्रेट की बीमारी से छुटकारा

बटरफ्लाई व मंडूक योग को निरंतर करने से मुझे पोस्ट्रेट ग्लैंड में हुयी सिकुडन से निजात मिलती है । डा. भरत राज सिह बताते हैं कि निरन्तर आधे-आधे घंटे बाद पेसाब निस्तारण के लिए जाना पड़ता था | डॉक्टर को दिखाने पर उरीमाक्स-40 का उपयोग और शल्यचिकित्सा की सलाह दी | पिछले आठ सालो से योग करने व विशेषरूप से योग में *बटरफ्लाई व मंडूक* योगासन को करने से रात में पेशाब निस्तारण के लिए उठना नहीं पड़ता और न ही दिन में किसी बैठक आदि के बीच 2-3 घंटो तक उठने की आवश्यकता होती है | यह मंडूक योग का एक चमत्कारिक लाभ रहा जिसमें न कोई दवा का सेवन करना पड़ा और न ही शल्य चिकित्सा करानी पड़ी |

7.8 सर्दी भगाने के घरेलू उपाय

जिन लोगों को सर्दी के रोग हैं और हर सुबह उन्हें अपनी नाक बंद मिलती है, उन्हें नीम, काली मिर्च, शहद और हल्दी का सेवन करना चाहिए।

"10 से 12 काली मिर्च कूट लें। इन्हें दो चम्मच शहद में रात भर भिगोकर रखें। सुबह उठकर इसे खा लें और काली मिर्च को चबा लें। शहद में हल्दी मिला ली जाए तो और भी अच्छा होगा"।

अगर आप सभी डेरी पदार्थों से बचकर रहते हैं तो अपने आप ही बलगम कम होता जाएगा।

आशा करता हूँ कि आप अवश्य ही उपरोक्त पौराणिककाल से चली आ रही वेद, पुराण व योग की विधाओं से उपलब्ध उपचार की जानकारी से अवगत होकर लाभ उठायेंगे |

अध्याय-8

योगिग अभ्यास से लाभ

कुछ लोगो के अनुभव व प्रचार प्रसार

8.

योगिक अभ्यास व लाभ

8.1 वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना, दिनांक (21 अप्रैल 2015)

अॅक्षय-तृतीया वैशाख शुक्लपक्ष दिन मंगलवार विक्रम सम्वत 2072 दिनांक 21 अप्रैल 2015 को वैदिक विज्ञान केंद्र की स्थापना श्री सतीश कुमार सिंह, एस.एम.एस. ग्रुप के संस्थापक व अध्यक्ष के द्‌वारा किया गया। इसका मुख्य-उद्देश्य भारत के पौराणिक ग्रंथो में छुपे हुये वैज्ञानिक अनुसंधानो का अध्ययन करना और वर्तमान परिवेश में उसे जन-मानस तक पहुंचाने हेतु शोधकर उसका स्वरूप देना । जीवन के रहस्य को जानने हेतु अध्यात्मिक ग्रंथो का अध्ययन करना तथा योग के रहस्य की वौज्ञानिक पद्धति को उकेरकर शरीर को स्वस्थ रखने व नये-नये शोध से छात्र-छात्राओ में भारतीय पद्धति को विश्व में इस धरा के “वशुधैव कुटुम्बकम” के मंत्र को समाज में फैलाना आदि-आदि रखा गया है ।

विकास की इस अन्धाधुन्ध दौड़ में हमने अपनी संस्कृति की पहचान भारतवर्ष में जहॉ युवा वर्ग से कोसों दूर कर दिया है, वहीं 'संस्कृत भाषा' का ज्ञान भी चन्द विद्यालयों / विश्वविद्यालयों व संस्थानों तक ही सीमित रखा गया है। आज इस बात की जरूरत महसूस हो रही है कि क्या औद्योगिक विकास में अपना 'वैदिक ग्रन्थ' महत्वपूर्ण हैं या नहीं। यदि यह ग्रन्थ वर्तमान में, विकास की सीमाओं के परे भी है और इसका कुछ अंश अंकन के रूप में महसूस किया जा रहा है तो अवश्य ही 'वैदिक काल' में तकनीकी विकास' आज से कही अधिक था।

वर्तमान में मिले कुछ तथ्य, हम भारत वासियों के अर्न्तमन को पुनः सोचने के लिए बाध्य कर देते है कि हमारें पूर्वज जिनको हमने धर्म से जोड़ दिया है, वह उस काल में हमसे कही अधिक विद्वान और तकनीक के जानकार थे, जिसे हम अभी भी समझ नहीं पाये है और उसकी खोज आवश्यक है ताकि दूसरे देश हमे यह न बताये कि आपके ग्रन्थ में लिखा संदर्भ तत्थात्मक है।

यहॉ हम, कुछ उदाहरणों को उद्धरित करते हैं-

प्रथम उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी ने 'हनुमान चालीसा' की पंक्ति में लिखा हैं-

''जुग सहस्र जोजन पर भानु। लील्यो ताहि मधुर फल जानु।।''

आज जब NASA ने अपने शोध से, इस पर सहमति दी तो उसे हम सच मान रहे हैं।

जुग - कलयुग, द्रापर, त्रेता, सतयुग (क्रमशः1200 वर्ष, 2400 वर्ष, 3600 वर्ष, 4800 वर्ष; कुल 12000 वर्ष)

सहस्र - 1000

1 जोजन - 8 मील

1 मील - 1.6 कि0मी0

इस प्रकार पृथ्वी से सूर्य की दूरी: 12000 x 1000 x 8 x 1.6 = 15,36,00,000 कि0मी0 (15करोड़ 36लाख कि0मी0)

गोस्वामी तुलसीदास के इस लेख से यह तो साबित हो रहा है कि आज की भाषा में वह ज्योतिषशास्त्र (Astronomy) के बहुत बड़े विद्वान थे या यह उस समय सभी लोगों की जानकारी में था।

द्वितीय उदाहरण- गोस्वामी तुलसीदास जी द्वारा रचित 'रामचरितमानस' के अनुसार, श्री राम चन्द्र जी की पूर्ण सेना को भारतवर्ष से श्रीलंका पहुचाने हेतु नल व नील, वर्तमान भाषा अनुसार सिविल इन्जीनियरिंग विशेषज्ञ, के देखरेख में राम सेतु का निर्माण किया गया। NASA द्वारा जानकारी दी गयी है कि यह पुल लकड़ी (wood) की पाइलिंग के ऊपर पत्थर बिछाकर बनाया गया है तथा पत्थर भी जो उपयोग में लाये गये हैं उनका घनत्व कम था और पानी में तैर सकने की क्षमता थी। नल-नील द्वारा इस सिद्धान्त के अनुप्रयोग की पुष्टि रामायण में भी होती है। यह पुल वर्तमान में लगभग 7 फीट पानी के अन्दर है, जो 6,000 वर्ष के कालान्तर में समुद्र के पानी बढ़ने से सम्भव है।

NASA ने 'श्री रामेश्वरम पुल' को वैदिक काल के Marvelous Civil Engineering की संज्ञा दी है।

तृतीय उदाहरण- हमारे वैदिक काल के अभिलेख (वेद व पुराण आदि) में सूर्य में 'ओम' की ध्वनि का उल्लेख है, जो अनन्त काल से ओंकार शब्द के शंखनाद को बताता है। आज भी कुण्डलिनी के जाग्रित होने का जिक्र किया जाता है वह आत्मा को परामात्मा से जोड़ने हेतु ध्यान के माध्यम से एवं निरन्तर अभ्यास से प्राप्ति का रास्ता बताया गया है।

उद्देष्य (Vision)

भारत के वैदिक ज्ञान, जो कि विश्व में सबसे आगे था, को सभी विद्वत्गण विशेषकर तकनीकी क्षेत्र में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं में अधिक से अधिक संचारित करने के साथ-साथ विज्ञान व तकनीक के उन पन्नों को खोलना है जिसकी वर्तमान में पुष्टि नही हो पायी है और केवल काल्पनिक होने के स्वरूप में स्वीकृति आज तक प्रदत्त है।

कार्यक्षेत्र (Mission)

- वैदिक विज्ञान का गहन अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- संस्कृत भाषा का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- वैदिक-गणित का अध्ययन व ज्ञान बढ़ाना।
- योग की सरल प्रक्रिया व उसके लाभ।
- ध्यान (Meditation) विधि व उसके लाभ।
- 'ओम' के सही रूप उद्घोष व उससे प्राप्त शक्ति संचय की जानकारी।
- कुण्डलिनी का ज्ञान व उसके जागृत करने की विधि व लाभ।
- सुदूर एक दूसरे से अध्यात्म द्वारा संचार।

- अर्न्तमुखी होकर व ऑख बन्दकर सुदूर स्थित लोगो की क्रिया-कलाप का ज्ञान व उसे आगे बढ़ाना।
- गर्भावस्था में पल रहे भ्रूण में ज्ञान व विज्ञान का संचार।
- विमानन विज्ञान व सभी ऊर्जाओं के विज्ञान एवं तकनीकी का ज्ञान।
- 'युग' काल व कालचक्र के विषय में जानकारी।
- भारतीय कैलेंडर एवं ज्योतिष ज्ञान की जानकारी आदि।
- अध्यात्म से सम्बन्धित अमूल्य ग्रन्थों के संकलन का अभियान।
- विश्व के जनमानस में कल्याणकारी कार्य को वैदिक ज्ञान व विज्ञान से आगे बढ़ाना।
- समय-समय पर अदृष्य ज्ञान को आगे बढ़ाना।

8.2 वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक

लगभग एक वर्ष के कालांतर दिनांक 05.03.2016 को वैदिक विज्ञान केन्द्र की समीक्षा बैठक आहूत हुई जिसमें प्रबुद्ध वर्ग व चिन्तकगण श्री जी.एन. सिन्हा (से.नि.आई.पी.एस.), श्री राम शब्द मिश्रा, श्री एस.बी.एल. मल्होत्रा, श्री जगदीश चन्द साह, श्री ए.सी. मल्होत्रा तथा एस.एम.एस. इन्स्टीट्यूट के सचिव व कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह, निदेशक प्रो. भरत राज सिंह, डॉ. जगदीश सिंह, डॉ. धर्मेन्द्र सिंह आदि लोगों ने भाग लिया एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र की गतिविधियों पर विचार-विमर्श किया गया । संयोजक प्रो. भरत राज सिंह ने उपस्थित सभी विद्वत्गणों को अवगत कराया कि भारत के प्राचीन ग्रन्थों में अद्भुत बातें छिपी है, और यह जानकर आश्चर्य भी नहीं होना चाहिए कि 5000 वर्ष पूर्व में, जिस विमान का उल्लेख महाभारत के ग्रन्थ में शकुनि मामा के द्वारा उपयोग में लाया गया था, वह आज भी उपलब्ध है। यदि इस बात की पुष्टि आज होती है तो सभी भारतीयों का

सीना गर्व से ओत-प्रोत हो जायेगा और हमारे ग्रन्थों की सत्यता की पुष्टि भी हो जायेगी।

प्रो0 सिंह ने यह भी बताया कि भारत के ग्रन्थों में छिपे रहस्यो को जानने व तत्समय उपलब्ध तकनीकी ज्ञान को वर्तमान में प्रयोग में लाये जाने हेतु, स्कूल ऑफ मैनेजमेन्ट साइन्सेज ने विगत वर्ष 21 अप्रैल 2015 को 'वैदिक विज्ञान केन्द्र' की स्थापना की। इस केन्द्र का उद्देश्य वेद, पुराण, महाभारत व रामायण आदि जैसे ग्रन्थों में उपलब्ध ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रदेश, देश व विदेश के प्रबुद्ध वर्ग द्वारा आंकलित कर उनमें उद्धरित तथ्यों को जन-समूह के सम्मुख प्रस्तुत करना है और अपने शोध को गति देना है। प्रो. सिंह द्वारा विगत एक वर्ष की रिपोर्ट तैयार की गयी है तथा उनके द्वारा बताया गया कि वैदिक केन्द्र में हुए बहुमूल्य शोध को विद्यार्थियों व अध्यापकगणों में प्रसारित कर, उन्हें आत्मसात कराया जा रहा है, जो कि निम्नवत् है-

1. मनुष्य के शरीर की संरचना में उसके जीवन को आगे बढ़ाने के लिए हृदय की धड़कन से रक्त का संचार कोशिकाओं द्वारा शरीर के हर अंगों में पहुचता है। लखनऊ व आस-पास के प्रबुद्ध वर्ग के साथ सामयिक बैठक करते हुए यह निष्कर्ष निकला कि रक्त में लौह की मात्रा है तथा धमनियों के द्वारा लौहयुक्त रक्त का संचार निरंतर हो रहा है। यदि वैज्ञानिक दृष्टिकोण से कोई मैगनेटिक शक्ति को ऊपर नीचे किया जाय तो धमनियों में दौड़ते हुए लौहयुक्त रक्त में विद्युतीय शक्ति का प्रवाह होने लगेगा। और शरीर में एक ऊर्जा का अनुभव होगा जिससे वाह्य पदार्थ (भोजन) के सेवन से जिस शक्ति का संचार होता है, वह बिना किसी भोजन पदार्थ अथवा कम भोजन के सेवन से पैदा हो सकती है। इस तथ्य का अनुभव वेद-मंत्रों आदि के उच्चारण से भी महसूस किया जाता रहा है। इसी क्रम में, छात्र-छात्राओं व अध्यापकगणों द्वारा प्रतिदिन प्रार्थना शुरू की गयी है और सभी लोगों में एक अलग ऊर्जा का संचार हो रहा है तथा उनके पठन-पाठन में भी एकाग्रता बढ़ी है।

2. वैदिक विज्ञान केन्द्र की न्यूनतम त्रैमासिक बैठक का भी आयोजन किया गया है जिसमें समृद्धि प्रबुद्ध वर्ग के अनुभवों का आपस में आदान-प्रदान करते हुए, यह भी निर्णय लिया गया है कि साप्ताहाँत में एक घंटे योग का कार्यक्रम भी चलाया जाय, जिससे छात्र-छात्राओं व अध्यापकगणों में मानसिक व शारीरिक विकास को गति दी जा सके। यह कार्यक्रम भी पिछले 'विश्व-योग दिवस' (21 जून 2015) से कुछ अध्यापकगणों द्वारा प्रारम्भ किया गया है। उनके अनुभव के अनुसार यह निष्कर्ष निकला है कि श्वासों के स्पन्दन से जो भ्रस्तिका, कपालभाती और अनुलोम-विलोम से पैदा होती है, धमनियों की शक्ति में वृद्धि होती है, और धमनियों में अवरूद्ध-रक्त के थक्के भी दूर हो जाते है।
3. पुराने ग्रन्थों (वेद-पुराण, महाभारत एवं रामायण आदि) में विमान अथवा उड़न-खटोले का भी जिक्र आता है। इसके लिए भी यह केन्द्र भारत के ग्रन्थों की खोज में लगा हुआ है तथा महर्षि भरद्वाज द्वारा वैमानिक शास्त्र की पाण्डुलिप के, जो अवशेष अंश भारतवर्ष में प्राप्त हुए थे, उसका हस्तलिपि पंडित सुबराय शास्त्री द्वारा 1916 में तैयार किया गया था। जिसमें मात्र छः अध्याय ही प्राप्त हुए थे। वर्ष 1973 में इसका अंग्रेजी में अनुवाद, जियाद जोशेयर ने किया था। इस केन्द्र द्वारा इसका भी समय-समय पर गहन अध्ययन किया जा रहा है और बच्चों में भी पौराणिक-विज्ञान के क्षेत्र में हुए विकास की जानकारी दी जा रहा है।
4. इस केन्द्र के द्वारा वर्ष 2015 के जून माह में यह भी संकलित किया गया था कि पॉच हजार वर्ष पूर्व महाभारत में उपयोग किया गया विमान, अफगानिस्तान के पहाड़ियो की एक गुफा में मिला है, जिसे आठ - अमेरिकी सैनिक कमांडो द्वारा उक्त विमान को निकालने की कोशिश की गयी तथा उसमें असीमित ऊर्जा होने के कारण आठों कमांडो अदृश्य हो गये और आज तक उनका पता नही चल सका। यही नही उक्त विमान का स्थल निरीक्षण अमेरिका के राष्ट्रपति बराक ओबामा ने अपनी अफगानिस्तान की गुप्त यात्रा द्वारा किया तथा उन्होंने तीन महाराष्ट्राध्यक्षों को भी जनवरी 2013 में देखने हेतु आमंत्रित किया था,

जिसमें फ्रांस, जर्मनी, ब्रिटेन के राष्ट्राध्यक्ष गये थे। पता चला है कि यह विमान बाद में अमेरिका के नासा द्वारा डगलास केन्द्र पर शोध हेतु उठा ले जाया गया है। यह सूचना अमेरिकी सैनिकों के रहस्योंद्घाटन से अमेरिकी वेबसाइट Ancient Alien Disclose.tv पर डाली गयी थी, जिसका वीडियो बाद में हटा दिया गया है, परन्तु उनके सैनिकों के बात-चीत का आडियो अभी भी मौजूद है। उक्त विविरण का विस्तृत वीडियो फरवरी 2016 में आइ.बी.एन.7 द्वारा प्रसारित किया गया है।

वैठक के अन्त में, अध्यक्ष श्री जी.एन. सिन्हा को धन्यवाद पारित करते हुए यह अनुरोध किया गया है कि प्रदेश व भारत के सभी प्रबुद्ध-वर्ग, शिक्षाविद् व वैज्ञानिक जो इस केन्द्र से जुड़े हैं, वह भारतवर्ष के पौराणिक ग्रन्थों में छिपे वैज्ञानिक तथ्यों को दुनिया के सामने लाने व भारतवर्ष की इस धरा से जुडे असीमित ज्ञान की धरोहर को पुनर्जीवित कर व विज्ञान व तकनीकी के क्षेत्र में नये-नये शोध कर, देश को अग्रणी बनाने में सहयोग दें।

8.3 नैक (NAAC) टीम द्वारा निरीक्षण

वर्ष 2017 में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ का नैक (NAAC) द्वारा निरीक्षण किया गया और टीम के सदस्यो द्वारा इस शिक्षण संस्थान में दैनिक प्रार्थना व योग के अभ्यास को पाठ्यक्रम की समय-सारिणी में जोडने और उससे छात्र-छात्राओ के वार्षिक परिणाम में 20-30% की अभूत-पूर्व वृद्धि हेतु सराहना की गयी और इसका उल्लेख उनकी रिपोर्ट में भी किया गया ।

8.4 अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, दिनांक 21जून 2016

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, पर कालेज परिसर में योग शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दे रहे हैं और शिक्षको, कर्मचारियो व छात्र / छात्राओ में योग के प्रति जागरूकता फैलाने के साथ-साथ योग दिवस की शुभकामनाएं भी दी।

IV | दैनिक जागरण लखनऊ, 23 जून 2016 जागरण सिटी

स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज द्वारा स्थापित वैदिक विज्ञान केंद्र में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर शिक्षकों, कर्मचारियों व विद्यार्थियों को डॉ. भरत राज सिंह, आरएस मिश्रा और जीएन सिन्हा ने योग कराया।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस | योग का जलवा — हिन्दुस्तान 13

जनकल्याण समिति के तत्वाधान में नवनिर्मित विरामखण्ड-5 योगकेन्द्र में बारिश के बावजूद बड़ी संख्या में लोग शामिल हुए। योग की शक्ति के बारे में पर्यावरण वैज्ञानिक प्रो. भरत राज सिंह, कोआपरेटिव बैंक के सेवानिवृत जनरल मैनेजर आरएस मिश्रा व सेवानिवृत डीजीपी जीएन सिन्हा ने विस्तार से जानकारी दी। उधर, स्कूल ऑफ मैनेजमेण्ट साईसेंज में योग शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें बड़ी संख्या में गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिक्षकों, कर्मचारियों और कॉलेज के विद्यार्थियों ने हिस्सा लिया।

8.5 सिडनी, आस्ट्रेलिया में अंतर्राष्ट्रीय योग-शिविर (दिनांक 06 जून से 11 अगस्त 2018 तक)

आज दुनिया की अधिकांश मानवता यह स्वीकार कर चुकी है कि योग से मन की शांति, सकारात्मक सोच तथा शरीर में स्वस्थता के साथ साथ प्रचुर ऊर्जा भी भरती है। पूरे विश्व के आंकड़ों से यह भी पाया कि जिन देशो में योग को अपनाया जा रहा है, उनके मेडिकल बिल में लगभग 40-60% की कटोती हो रही है। योग हमारे भारतवर्ष की एक विरासत है, जिसे ऋषियो व मुनियो ने 5000 वर्ष पूर्व ही अपने ग्रंथों (पतंजलि योग) के माध्यम से उपलब्ध कराया था।

भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के एक अनोखी पहल से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का विचार किया गया और उनके 27 सितम्बर 2014 को यूएनजीए में दिए गए भाषण में, यह ज़िक्र किया गया कि "योग भारत की प्राचीन परम्परा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकाग्रता का प्रतीक है। योग द्वारा इंसान की सोच, काम करने का तरीका, संयम बरतना, मनुष्य और प्रकृति के बीच सद्भाव पैदा करना सिखाता है।" तत्पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि अशोक मुखर्जी ने इसका एक प्रस्ताव तैयार कर पेश किया था। इस मसौदे पर 177 देशों ने अपनी सहमति जताई और 21 जून 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का शुभारंभ हुआ।

इसी क्रम में, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक, डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सिडनी (आस्ट्रेलिया) के आबर्न

पार्क में एक माह से योग-शिविर लगा कर योग-प्रशिक्षण दिया और दिनांक 21जून 2018 को विश्व योग दिवस पर लोगो में योग के प्रति जागरूकता फैलाने की पहल की और लोगों को योग दिवस पर शुभकामनाएं भी दी। अपने सन्देश में लोगो को कहा कि **'करो योग रहो नीरोग'** अर्थात योग के निरंतर करने से शरीर स्वस्थ और मन में शान्ति मिलती है। कई गंभीर बीमारिया भी जड़ से खत्म हो जाती हैं।

8.6 कुछ प्रवुद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव

अ). **गोरख प्रसाद निषाद**

मैं 76 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ । मुझे चलने में कठिनाई और दर्द हुआ करता था । यह अवस्था मुझे लगभग 70 बर्ष के उम्र से हो गई क्योकि मेरा ब्लड-प्रेसर (खून का दाब) एकाएक बढ गया था और बाये तरफ के शरीर में हलका पैरेलिसिस हो गया था । मेरे घर के समीप वाले वासंती-पार्क में डा. भरत राज सिह व श्री राम शब्द मिश्रा द्वारा नियमित योगकेंद्र चलाया जा रहा था जिसमे योगिक अभ्यास / प्रशिक्षण 2012 से मुफ्त नियमित चलाया जा रहा है । इसमे 2015 से नियमित आना शुरू किया और भस्तिका, कपाल-भाति व अनुलोम-विलोम के साथ-साथ बाह्य प्राणायाम, भ्रामरी व उदगीथ आदि कर रहा हू । मुझे अब प्रोस्ट्रेट व पैरो के जोइंट्स के दर्द से मुक्ति मिल चुकी है ।

मैं सभी को सलाह देता हू कि आप नियमित रूप से साधारण योगिक क्रियाओ को अवश्य करे और अपने जीवन को सुखमय बनाये ।

---- गोरख प्रसाद निषाद, पूर्व मंत्री, पशु-धन

विराम-खंड-5,गोमतीनगर, लखनऊ ।

ब). मुकेश कुमार सिह

मेरी उम्र लगभग 47 वर्ष है । मैं डा. भरत राज सिह द्वारा पत्र-पत्रिकाओ में योग व विज्ञान से सम्बंधित लेखो का नियमित पठन-पाठन किया करता था और योगाभ्यास प्रारम्भ करने का संकल्प लिया । मेरा वजन वर्ष 2016 में 110 किलोग्राम था । नियमित योगाभ्यास लखनऊ के जनेश्वर पार्क प्रारम्भ किया और 10-12 माह के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम आ गया और शरीर में नई स्फूर्ति पैदा हो गई ।

वर्ष 2016 से 2017 तक वजन में 25 किलोग्राम की कमी होने से मैंने कई राष्ट्रीय दौड़ में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में द्वितीय - स्थान प्राप्त किया ।

इसी क्रम में, मैंने उच्च योग-शिक्षा ग्रहण किया और पोस्ट ग्रैजुएट डिप्लोमा इन योग का प्रमाण पत्र प्राप्त किया । अब योग प्रशिक्षक के रूप में नियमित योग करा रहा हूँ और जनमानस में स्वास्थ्य के प्रति चेतना फैलाने का भी कार्य कर रहा हूँ ।

---- मुकेश कुमार सिह , योग प्रशिक्षक

दूरदर्शन लेखा-विभाग, लखनऊ ।

स). डा. भरत राज सिंह

मैं 74 वर्ष की उम्र पार कर चुका हूँ । मुझे वर्ष 2009 से पेशाब करने में अवरोध (यूरिन रेटेंसन) की शिकायत महसूस होने लगी थी । डाक्टरो की सलाह पर विभिन्न अस्पतालो में टेस्ट कराए और यूरिक-एसिड बढने की स्थिति से जानकारी मिली । पी.जी.आई. लखनऊ में टेस्ट कराने से मालूम

हुआ कि इसका असर किडनी पर पड़ सकता है तथा अलीगंज के एक डाक्टर ने सलाह दी कि पोस्ट्रेट बढ़ा हुआ है, इसका लेजर से आपरेशन करवाना पडेगा, नही तो आगे दिक्कत बढ़ सकती है । टेस्ट में मेरा यूरिन-रिटेंसन 35 ग्राम से अधिक था । अतः डाक्टरो की सलाह के उपरांत मैंने तत्कालिक उपचार हेतु यूरीमैक्स (Urimax-30) कैपसूल प्रतिदिन लेना शुरू किया, परंतु कुछ दिन बाद दवा के साइड इफेक्ट से पेट आदि खराब रहने लगा जिससे दवा को बन्द करना पडा । चूँकि मैं नियमित योग कर रहा था, इसलिये कपालभाति को मैंने 20 से 30 मिनट करना प्रारभ्भ कर दिया और बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्रणायाम नियमित करने से मेरी पोस्ट्रेट की शिकायत 10-11 वर्षो से नगण्य हो चुकी है और मैं बिना किसी उपचार के सामान्य जीवन जी रहा हूँ ।

मैं अपने अनुभव के आधार पर जनता को सुझाव देता हूँ कि जीवन को सुखमय बनाने के लिये आप नियमित रूप से योग-साधना अवश्य करे और चित्त व मन की एकाग्रता को बढाकर राष्ट्र के विकास में सहयोग करे ।

---- डा. भरत राज सिह, पर्यावरणविद व
महानिदेशक एस.एम.एस., लखनऊ ।

संदर्भ

संदर्भ

1. ऋग्वेद-योगिक क्रियाये
2. पतंजलि योग
3. हठ प्रदीपिका
4. घेरन्ड सन्हिता
5. विज्ञान भैरव तंत्र
6. प्रदीपिका ग्रंथ
7. स्वामी राम देव - योग संकलन
8. श्री श्री रवि शंकर - योग दर्शन
9. राज योग प्रवचन माला
10. सच्चा योगी जीवन
11. घर गृहस्थ जीवन में राज योग
12. सच्ची मन की शांति
13. ज्ञान योग पथ प्रदर्शिनी
14. योग की विधि व सिद्धि
15. सात्विक योगयुक्त जीवन
16. डा. भरत राज सिह- योग दर्शन
17. मास्टर चाओ काक सुई - ध्यान से आत्मा की अनुभूति
18. मास्टर चाओ काक सुई - मनुष्य का आध्यात्मिक सार

शब्द - कोष

शब्द-कोष

अ

अंगूर-10

अंजीर-10

अंतरराष्ट्रीय-82, 83

अखरोट-9, 10

अदरख-11

अध्यक्ष-75, 82

अध्ययन-21, 23, 62, 65, 66, 67, 75, 78, 81

अध्यात्मिक ग्रंथो-75

अनुप्रयोग-77

अनुभव-3, 15, 34, 36, 55, 56, 69, 73, 80, 81, 85, 87

अनुभूति-43, 45, 53

अनुलोम-विलोम- 81, 85

अन्धाधुन्ध-76

अफगानिस्तान-81

अभ्यास-18, 21, 22, 23, 26, 32, 36, 40, 45, 52, 53, 54, 57, 58, 67, 68, 69, 73 , 78, 82, 85

अमेरिका -17, 64, 65, 81, 82

अमेरिकी सैनिक-81

अन्र्तमन -76

अन्र्तमुखी -79

अल्फा तरंग -24, 25

अवसाद - 70

अष्टांग योग -31

असाध्य -54, 61

आ

आठ अंगों - 31

आत्मा – 40, 52, 53, 58, 78

आत्मिक – 53, 61

आसान – 62, 68, 69

आस्ट्रेलिया -83

इ

इलाज -63, 69

ईसा पूर्व

उ

उचित - 5, 22, 35 ,63

उठक-बैठक – 13,15, 16, 17, 18

उत्पत्ति - 55

उदगीथ - 85

उदासी - 70

उदाहरण – 21, 45, 63, 76, 77, 78

उद्देश्य - 75, 80

उद्देष्य -78

उद्धरित – 76, 80

उपचार -9, 10, 11, 59, 61, 64, 66, 71, 87

उपवास - 68

उल्लेख -78, 79, 82

ए

ए.सी. मल्होत्रा -79

एब्रोस बोरेन -64

एलर्जी -67

एस.बी.एल. मल्होत्रा -79

ओ

ओम -78

ओमिक्रान

औद्योगिक -64, 76

क

कपाल-भाति - 85

कलयुग -77

कार्ड -6

कार्यक्षेत्र-78

कालान्तर-77

काली मिर्च -11, 70

कालेज -82

कुण्डलिनी -55, 78

केंद्र-75, 85

कैंसर-67, 68, 69

क्षमता -5, 22, 24, 25, 36, 37, 56, 64,65, 66, 77

ख

खान-पान- 9

खोज-23, 76, 81

ग

गति-45, 46, 47, 56, 79, 80, 81

गतिविधियों-79

गर्भावस्था-67, 69, 79

गहराई-40, 58, 61

गुरुकुल-16

गोरख प्रसाद निषाद - 85

गोस्वामी तुलसीदास - 76, 77

ग्रन्थ-76, 79

घ

घरेलू उपाय-70

च

चमत्कारिक-36, 40, 56, 70

चार भाग- 33

चित्त-38, 43, 49, 87

छ

छात्र-छात्राओ-75, 82

ज

जगदीश चन्द साह -79

जगदीश सिंह-79

जनता -87

जन-मानस – 75

जरूरी- 3, 5, 34, 47, 48, 49, 52

जर्मनी- 82

जाग्रित-78

जी.एन. सिन्हा- 79, 82

जुग – 76, 77

जुग सहस्र जोजन पर भानु – 76

जोजन- 76, 77

ज्योतिष-77, 79

ज्योतिषशास्त्र– 77

ज्योतिष ज्ञान- 79

त

तकनीक- 21, 22, 76, 78

तकनीकी-21, 76, 78, 79, 80, 82

तकनीकी विकास- 76

तत्थात्मक – 76

तनाव-4, 33, 41, 45, 51, 52, 54, 58, 61, 62, 63, 66

ताओ चीन- 66

तिल- 11

तीसरा-36, 37, 47

त्रेता- 27, 77

द

दालचीनी-11

दूध-6, 9, 11

दृष्टि मुद्रा- 53, 54

देव- 34, 48, 65, 91

दैनिक प्रार्थना- 82

दौड़- 51, 76, 80, 86

द्रापर- 77

ध

धन्यवाद – 82

धर्म- 33, 52, 67, 76

धर्मेन्द्र सिंह- 79

धारणा- 31, 38

ध्यान- 3, 4, 9, 17, 18, 29, 31-43, 45-53, 55-59, 61, 63, 65, 66, 67, 70, 78

ध्वनि- 78

न

नरेन्द्र मोदी- 83

नासा – 82

नासिकाग्र- 53, 54

निजात- 50

नियम- 31, 38

नियमित- 4, 6, 10, 18, 21, 22, 26, 45, 50, 51, 53, 67, 85, 86, 87

निरीक्षण- 49, 56, 81, 82

नीद- 25

नैक (NAAC) – 82

प

पतंजलि योग- 83, 91
पद्धति -15, 61, 75
परामात्मा-78
परिवेश-75
पहाड़ियो-81
पहेलिया-6
पाठ्यक्रम-82
पाण्डुलिप-81
पीड़ित – 66
पुनर्स्थापित- 18
पूर्वज-18, 76
पृथ्वी- 77
पोस्ट्रेट- 70, 87
पौराणिक-71, 75, 81, 82
प्रकृति- 34, 48, 83
प्रचुर ऊर्जा- 83
प्रत्याहार- 31
प्रबुद्ध वर्ग-79, 80, 81
प्रमाण-22, 86
प्रशंसनीय-22
प्रशिक्षण-26, 82, 84, 85
प्राणायाम-31, 33, 34, 48, 56, 67, 85, 87
प्रोस्ट्रेट- 85

फ

फुर्तीला -4
फ्रांस-16, 82

ब

बराक ओबामा- 81
बादाम - 9
बुखार-65
बौद्ध -66
ब्रिटेन- 82
ब्रेकफास्ट-6, 22

भ

भरत राज सिंह-86
भस्तिका- 85
भारतीय पद्धति- 75
भूल- 3, 18, 31, 32, 38
भ्रामरी- 18, 85

म

मस्तिष्क- 3-6, 11, 15-18, 21-26, 31, 39-42, 46, 47, 50, 53-58
महर्षि पतंजलि- 31
महर्षि भरद्धाज- 81
महाभारत-79, 80, 81
मानसिक- 4, 40, 46, 47, 51, 52, 53, 56, 61, 62, 64, 81
माप- 24, 25
मासिक धर्म - 67
मुकेश कुमार सिह- 85. 86
मुक्ति- 39, 65, 68, 85
मुख्य- 36, 75
मूल-22, 33-36, 38, 52, 63
मेमोरी -3, 6, 9, 10, 16
मौन-33, 34, 39, 40, 49, 53, 57
मौलिक तथ्य- 23

य

यम-31, 38, 83
याददाश्त-3-6, 9, 11, 16-18, 21, 23, 26, 29, 31
युग- 18, 77, 79
युवा वर्ग- 76
यूरीमैक्स- 87
योग प्रशिक्षक- 86
योग दर्शन - 91
योग दिवस-81, 82, 93, 84
योग-प्रशिक्षण- 82, 84
योग-शिविर -83, 84
योगसूत्र - 38

र

राजयोग -31
राम शब्द मिश्रा- 79, 85

रामचरितमानस- 77
रामायण- 77, 80, 81
रामेश्वरम पुल- 77
राष्ट्राध्यक्ष- 82
रोग- 62, 63, 65, 67, 68, 70, 84
ल
लक्षण- 67
लक्ष्य- 46, 47, 61
लील्यो ताहि मधुर फल जानु - 76
व
वशुधैव कुटुम्बकम- 75
विकसित - 21, 61, 66
विकार -48, 67
विकास -32, 52, 53, 61, 62, 76, 81, 87
विचार- 25, 39, 42, 47, 48, 50, 51, 53, 55-58, 83
विज्ञान- 15, 40, 75, 78-82, 85, 91
विद्यालयों-76
विद्वान - 76, 77
विपश्यना - 56, 57, 58
विमानन विज्ञान -79
विश्व- 61
विश्वविद्यालय-65
विश्वविद्यालयों-76
वेद -36, 40, 71, 78, 80, 81
वेद व पुराण- 78
वैज्ञानिक- 21, 23, 28, 31, 45, 64, 75, 80, 82
वैज्ञानिक अनुसंधानो - 75
वैदिक काल -13, 15, 21, 76-78
वैदिक ग्रन्थ - 76
वैदिक ज्ञान- 78, 79
वैदिक विज्ञान केन्द्र- 79, 80, 81
वैदिक-गणित - 78
वैमानिक शास्त्र- 81
श
शंखनाद -78
शक्ति - 3
शरद सिंह - 79
शहद- 9, 11, 70
शरीर- 4, 5, 6, 9, 11, 18, 21, 24, 25, 34, 36, 37,41, 42, 45, 48, 49, 50, 57, 58, 62, 63, 69, 70, 75, 80, 83, 84, 85
शर्करा-11
शांति- 34, 43, 45, 53, 56, 58, 83, 91
शिक्षण - 23, 26, 82, 84, 85
शुरुआत - 34, 48, 49
स
संगीत - 5, 42, 52, 65
संतरा - 10
संस्कृत - 76, 78
संस्कृत भाषा- 76, 78
संस्कृति - 52, 76
संस्थापक -75
सजग -34, 47, 57
सतयुग - 77
सतीश कुमार सिंह - 75
सद्भाव - 64, 83
समय-सारिणी -82
समस्या- 3, 4, 9, 53, 67, 68
समाज - 21, 64, 75
समाधि- 31
समावेश- 31, 62
समीक्षा - 79
समुद्र - 77
सम्बन्ध - 17, 22, 23, 53
सरल - 9, 22, 29, 31, 40, 42, 43 45, 57, 62, 78
सराहना- 82

सर्दी - 65, 66, 67, 68, 70
सहस्र - 76, 77
सिडनी - 83
सिद्धांत - 21
सुपरब्रेन -19, 21-27
सुपरब्रेन योग - 19, 21- 26
सूक्ष्म - 17, 21, 34, 36, 37, 56, 63
सूर्य की दूरी -77
सेवफल - 10
स्तन कैंसर - 68
स्थल -34, 81
स्थायी– 83
स्थापना -64, 75, 80
स्मरणशक्ति - 31, 32

ह

हनुमान चालीसा -76
हलचल - 46, 47
हृदय -34, 62, 63, 80
होशपूर्वक - 33, 34, 37, 46, 48, 56,

Publisher:

Lulu Press Inc.
627, Davis Drive, Suite 300, Morrisville, NC 27560, USA
www.Lulu.com