

पानप्रावह

6

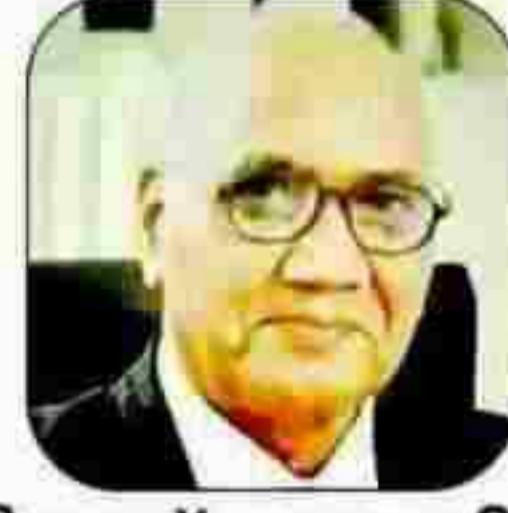
लखनऊ | सा. सोमवार 08 से 14 मई-2017

विविध प्रवाह

www.pawanprawah.com
e-mail-pawanprawah@gmail.com

पत्र ग्रन्थ

ध्यान से कैसे होता है : रोगों का प्रभावशाली उपचार



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
टक्कू ऑफ नैनोजेट साइंसेज के गठनात्मक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

(मात्रा-10)



पिछले 9-अंकों में मैंने याददाश्त सुधारने के लिए कुछ तथ्य आपके सामने रखे थे, जिसमें आपके मस्तिष्क शक्ति को अधिक प्रभावी करने के लिए कुछ टिप्प, खान-पान में किन-किन चीजों का उपयोग, वैदिक काल में छात्रों में याददाश्त को बढ़ाने के लिए उत्क-वैदिक व्यायाम और विदेशों में सुपर ब्रेन योग पर शोध कर उसे लागू किया जाना बताया गया है। ध्यान की सुरक्षा व सक्रिय विधि अपनाकर मस्तिष्क की याददाश्त बढ़ाने हेतु पिछले अंकों में ध्यान के प्रकार, ध्यान स्थल, ध्यान के प्रकार तथा ध्यान क्या है, ध्यान कैसे करे, ध्यान से मानसिक तनाव से मुक्ति, योग में ध्यान का महत्व, नाकिकाय दृष्टि मुद्रा योग ध्यान के अनुभव, विषयना-चमत्कारिक ध्यान विधि, को बताया गया था। उसी क्रम में, इस अंक में हम आपको जानकारी देंगे कि 'रोगों का उपचार के लिए ध्यान' कैसे लाभकारी होता है।

10.0 ध्यान से होगा अब 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 सहित अनेक असाध्य रोगों के उपचार और संभावित रोगों की रोकथाम की संभावना भी बनी है। किंतु ध्यान-साधना का यह भौतिक पक्ष है, जो स्वास्थ्य-संबद्धन एवं प्राण उन्नयन तक सीमित है। ध्यान की गहराई में प्रवेश करने से न केवल जीवनी शक्ति के अभिवृद्धन एवं संतुलित मनःस्थिति का लाभ मिलता है, बरन् विश्वव्यापी दिव्यसत्ता के साथ धनिष्ठा बना लेते और उसके साथ संपर्क-सानिध्य साथ सकने वाले अतिक चुंकत्व का भी विकास होता है। आत्म-विकास ही ध्यानयोग का वास्तविक लक्ष्य है।

10.1 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 तदनुरूप ही बिटते 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 विशेषज्ञ तनाव से ग्रसित होते तथा असमय ही अपनी प्राणहानि करते देखे जाते हैं। तथापि संपन्नों के कारण पनपी पतनोन्मुखी आदतें 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। महंगे टॉनों, दबायों से इन पर नियंत्रण पाना आसान नहीं है। इनसे छुटकारा पाने के लिए हमें मनोकार्यिक एवं योगापर मनो-आध्यात्मिक उपाय-उपचारों का आश्रय लेना आवश्यक होगा। समग्र स्वास्थ्य संवर्द्धन की दिशा में तभी आगे बढ़ा और जीवन का सच्चा आनंद द्वाया 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 प्रतिष्ठान है कि मनुष्य अनुदरता और उच्चाखलता 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 कुचक्के में फंसने से शारीरिक और मानसिक संतुलन गड़बड़ाने लगता है। यही कारण है कि अति समृद्धों तथा नव धनाद्यों के हिस्से में तनाव आया है। दुर्भाग्यवश उसकी शाखा-प्रशाखाएँ और जटिलताएँ अधावजन्य रोगों को कहीं अधिक पैदा करती हैं। इस प्रकार यह देखा गया है कि अपेक्षाकृत तथाकथित समृद्ध लोगों को ही अधिक घाटे में रहना पड़ा है। इन दिनों 95% (पचासवांश) से अधिक रोगी कारण उपचार की

प्रतिक्रिया स्वरूप रोगग्रस्त पाए जाते हैं। लगातार सिरदर्द, चक्कर आना, और सुख रहना, काम में मन न लगना, स्मृति ह्रास, लकवा आदि जैसे रोगों का आक्रमण हो जाना, ये सभी अत्यधिक तनाव के ही दुष्प्राणिम हैं। इसी प्रकार हृदय-रोग, रक्तचाप की अधिकता, अल्सर, कोलाइटिस आदि रोग प्रकारांतर से तनाव के कारण ही पैदा होते हैं। तनाव की अधिकता मनुष्य का प्राणांत 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 है। निषेधात्मक, निराशावादी, संशयात्मक चिंतन एवं दृष्टिकोण तनाव को बढ़ावा देते हैं। सुप्रसिद्ध स्थायिक तनाव की विशेषज्ञ डॉ. 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 जैसे 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 मकड़ाजाल की तरह अत्यधिक चिंताओं का घेरा बुन लेते हैं। ये सभी उनमें तनाव बढ़ाने में सहायक होते हैं। मोटापा, मधुमेह, दमा, आर्थराइटिस आदि तनाव की ही देन हैं।

विश्व के प्रायः सभी मूर्दन्वचिकित्साविज्ञानीयों एवं मनोरोग विशेषज्ञों का यही निष्कर्ष है कि 75% (पचहत्तर प्रतिशत) रोगों का मूल कारण उपचार योग्य मनःस्थिति तनाव ही है। यही विश्व के प्रायः सभी उपचारों की जागीर है। इसी बीच अमेरिका में मनःचिकित्सा एवं दर्शनशास्त्र में अग्रणी भाने

मन की अमोघ शक्ति को यदि सर्वनात्मक एवं विधेयात्मक दिशा में लगाया जा सके तथा सृष्टि के कण-कण में समाई चेतना से संबंध जोड़ा जा सके, तो कठिन बीमारियों पर भी विजय पाई जा सकती है।

अब प्रश्न उठता है कि इस महाव्याधि से हुटकारा कैसे पाया जाए? विशेषज्ञों का कहना है कि जब इन रोगों का मूल कारण शरीर नहीं-मन है, तो इलाज भी मन का ही करना चाहित होगा। प्रख्यात मनोवेत्ता पादरी नार्मन विन्सेट पील का कहना है कि भेड़ीटेड एवं भेड़ीटेशन दोनों शब्दों का एक ही उद्गम है, अर्थात् दबा करना एवं प्रक्रियाओं तक सीमित होना है। मन सूक्ष्म है, जहाँ तक ध्यान के द्वारा ही पहुँच जा सकता है और उस क्षेत्र में जानी पड़ी बीमारियों की जड़ों को खोदकर बाहर निकाला जा सकता है।

10.2 एंब्रोस बोरेन का एक सत्यप्रमाणित उदाहरण: श्री एंब्रोस बोरेन 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 ब्रीस से अधिक पुस्तकों 'भी प्रकाशित की हैं। इनमें से 'योर बावर दू हील' नामक उपर्युक्त पुस्तक में उन्होंने लिखा है कि समग्र शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए चेतना के साथ मिलकर उसका सहयोग लेना ही एकमात्र उपाय है। केवल चिकित्सकीय उपाय-उपचार ही पर्याप्त नहीं है। रोगी का मनोबल बढ़ाने और निषेधात्मक चिंतन दूर करने के सभी उपाय गहराई के अवधारणा के साथ धार्मिक परंपराओं एवं मनोवैज्ञानिक तथ्यों का सहारा लेते हुए मनुष्य के भीतर प्रसुत पड़ी हुई शक्तियों को जाग्रत 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 अतीत्रिय क्षमता संपन्न मानव हो। यों तो प्रत्येक वस्तु का अच्छा और बुरा उपयोग हुआ करता है। इस तथ्य के अनुसार चिकित्सा के नाम पर कर्मकांड, मंत्रोच्चार, स्तुति, बलिदान, उपहार आदि रोग-मुक्ति या कष्ट-निवारण में कहाँ तक अपने आप में सक्षम है, यह अलग ब्रात है। किंतु जहाँ तक श्रद्धा या विश्वास के माध्यम से मन को प्रभावित किया गया हो, वहाँ सफलता अवश्य मिलती है। वह निर्विवाद तथ्य का अनुसार दंपत्ति ने इसी तथ्य का आश्रय लिया। बिना किसी की आस्था को ढगमगाए उसकी कमियों को दूर करते हुए सर्वप्रथम रोगियों को पौच-दस बिनट से लेकर आधे घंटे तक शिथिलीकरण एवं ध्यान कराना आरंभ किया। संगीतमय वातावरण में शिथिलीकरण करवाया व बताया जाता कि रोग के कारण मन में जो भय एवं चिंता उत्पन्न हो गई है, उसे विधेयात्मक एवं उक्तकृतिवारों से आलावित करने के लिए इश्वर से प्रार्थना करें। प्रार्थना का स्वरूप भी निष्ठारित कर दिया जाए। जो इसका सत्यप्रमाण है कि रोगी का मनोबल बढ़ाने और निषेधात्मक चिंतन दूर करने के सभी उपाय किए जाते हैं। अपनी मातृभूमि के अतिरिक्त कई अन्य देशों में यह कार्यशाला चलाई और लाखों व्यक्तियों का रोग