

पावन प्रवाह

सत्य का प्रवाह सतत् प्रवाह

डाक पंजीयन संख्या GPO LW/NP-106/2015-17

वर्ष 03 अंक 37 लखनऊ। सोमवार 05 से 11 जून-2017

e-mail-pawanprawah@gmail.com

मूल्य : तीन रुपये पृष्ठ-16

6

लखनऊ। सा. सोमवार 05 से 11 जून-2017

विविध प्रवाह

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

पावन प्रवाह

प्राणिक ऊर्जा-कथा है शरीर के चक्रों का महत्व



लेखक डॉ. भरत राज सिंह
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज के महानिदेशक
एवं वैदिक विज्ञान केन्द्र के अध्यक्ष हैं

पिछले दो अंकों में हमने भौतिक शरीर में ऊर्जा का संचार व उससे उत्पन्न ऊर्जा (आभा), जो भौतिक शरीर के कुछ क्षेत्र तक प्रभावी रहती है तथा प्राण के स्रोत, रंग प्राण व उसके प्रकार को विस्तार से जानने की कोशिश की थी। उसमें मुख्यतः प्राणिक ऊर्जा (शक्ति) किसे कहते हैं और इससे क्या लाभ होता है, के सम्बन्ध में बताया गया है। इस अंक में, भौतिक शरीर के प्रमुख स्थानों पर चक्रों का क्या महत्व है और इससे शरीर की ऊर्जा का संतुलन कैसे प्रभावी होता है, को स्पष्ट किया गया है।

3.0 मानव शरीर के प्रमुख चक्र

हमें यह जानकारी हो चुकी है कि प्राण (जीवन शक्ति) के मुख्यतः तीन स्रोत हैं: सूर्य, हवा व पृथ्वी सौर शक्ति का जितना महत्व है उतना ही हवा का जो स्वास क्रिया (प्राणायाम) से प्राप्त होती है, इसके माध्यम से प्राण ऊर्जा हमारे शरीर को सजीव व जागृत करती है। पौराणिक ग्रंथों से यह जानकारी मिलती है कि भौतिक शरीर में यद्यपि 114 चक्र हैं, परन्तु उनमें से शरीर के प्रमुख 7 (सात) और कहीं-कहीं 11 (ग्यारह)- स्थलों में चक्र जागृत होने का जिक्र मिलता है। यद्यपि चक्र संस्कृत शब्द है, जिसे हम कोई पतली चक्रिका (disc) के सामान मान सकते हैं। इसका उदहारण, हवा में चलने वाली फिरनी से समझाया जा सकता है क्योंकि जब फिरनी हवा के वेग से अपनी धुरी पर तेजी से घूमने लगती है तब उसमें एक गतिज ऊर्जा (Kinetic Energy) पैदा होती है। इसी प्रकार हमारे शरीर में भी प्रमुख ग्यारह-ऊर्जा केंद्र हैं जो अपने केन्द्रों की धुरी पर चक्कर काटते, हुए शरीर के उन केन्द्रों पर गतिज ऊर्जा (Kinetic Energy) पैदा करती है। जब हम शरीर के इन गतिमान चक्रों को योग व आसनो से अतिरिक्त जीवन ऊर्जा प्रदान करते हैं तो यह मूलाधार चक्र अपनी धुरी पर घूमते हुए, दूसरे चक्र केंद्र की

तरफ अग्रसर होता है। इससे मानव शरीर के विभिन्न प्रमुख चक्रों के केन्द्रों पर जीवन ऊर्जा प्रवेश करती है और शरीर के ग्रंथियों को सीधी (align) कर प्राण को संचालित करती है। इससे पैरों से लेकर सिर तक जीवन ऊर्जा का सही सन्चार होने लगता है। शरीर स्वस्थ होकर सुसंगत विचारों के तरह बढ़ने लगता है। आइये अब आगे इन 11 प्रमुख चक्रों के बारे में उनके शारीरिक स्थान व प्रभाव से अवगत होते हैं।

3.1 चक्रों का स्थान

i) क्राउन या सहस्रार चक्र

क्राउन चक्र या सहस्रार चक्र सिर के मुकुट पर स्थित होता है। यह सहस्रार चक्र, शरीर के प्रमुख प्रवेश बिंदुओं में से एक है जो प्राणिक ऊर्जा को नियंत्रित करता है। इससे मस्तिष्क उर्जित (energize) होता है और पीनियल ग्रंथि तथा मस्तिष्क के विकार जो चीटी के रूप में चलते हुए कष्ट देता है, को नियंत्रित करता है।

ii) मस्तक अथवा माथा चक्र

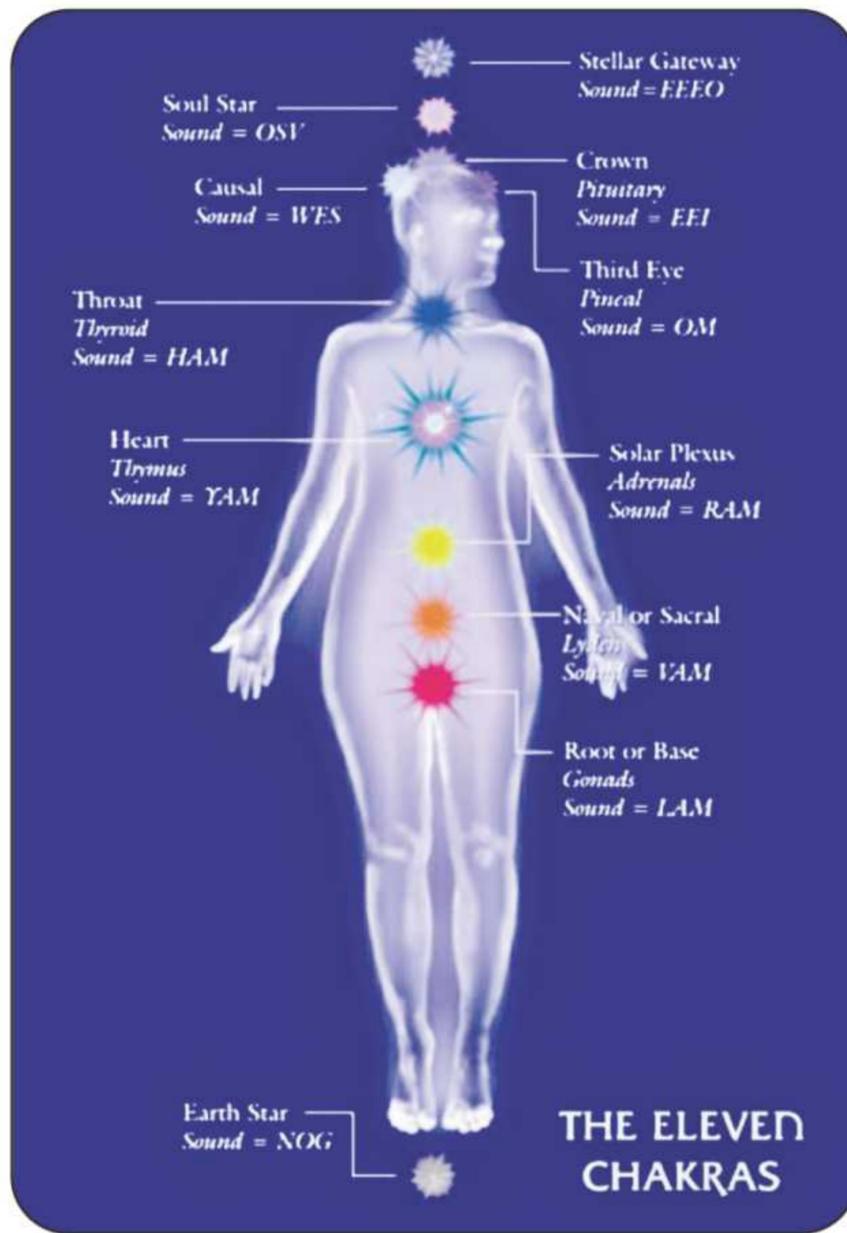
माथा चक्र-माथे और उनके नियंत्रणों के केंद्र में स्थित है और मस्तक को उर्जित (energize) करती है। मस्तक चक्र से चीटीदार ग्रंथि और तंत्रिका तंत्र प्रभावित होती है। माथा चक्र उर्जित न होने से मिर्गी के रूप में, पक्षाघात और स्मृति की हानि के परिणाम स्वरूप पूर्ण शरीर शक्ति (प्राण) निष्क्रिय हो सकती है।

iii) अजना चक्र

अजना चक्र भौंहों के बीच में स्थित होता है और एक निश्चित सीमा तक मस्तिष्क, पिट्यूटरी ग्रंथि, और अंतःस्रावी ग्रंथियों के क्षेत्रों को नियंत्रित करता है। अजना चक्र द्वारा आंखें और नाक भी प्रभावित होते हैं। मधुमेह का रोग पैदा करने के मुख्य कारणों में एक अजना चक्र भी है। अजना चक्र अन्य चक्रों को भी तेजी से उर्जित (energizing) करने व श्वसन प्रणाली को आंशिक रूप से प्रभावित करने हेतु जिम्मेदार माना जाता है।

iv) विशुद्धि या गला चक्र

गला चक्र या विशुद्धि चक्र गले के केंद्र में स्थित है और इससे गले की ऊर्जा नियंत्रित होती है। विशुद्धि चक्र के उर्जित (energize) होने पर थायरॉयड ग्रंथि, पैरा थायरॉयड ग्रंथि और लसिका प्रणाली में हुई खराबी को विशुद्धि करने में सहायता मिलती है। विशुद्धि चक्र से गले में, खराश, आवाज और अस्थमा से हानि तथा स्वाधिष्ठान चक्र या सेक्स चक्र को भी प्रभावित करते हुए बाइपन के लिए भी जिम्मेदार माना जाता है।



v) हृदय चक्र

अनाहत चक्र या हृदय चक्र-छाती के केन्द्र पर स्थित है तथा थाइमस thymus ग्रंथि और संचार प्रणाली को नियंत्रित करता है। हृदय चक्र का मणिपुर चक्र के सामने एक मजबूत प्रभाव होता है। हृदय चक्र-हृदय के पीछे स्थित है और एक निश्चित सीमा तक दिल व थाइमस thymus ग्रंथि की खराबी को दूर करने में सहायक होता है। क्षय रोग, अस्थमा और शारीरिक अन्य बीमारियों को सक्रियता भी अनाहत चक्र के माध्यम से होती है।

vi) मणिपुर चक्र

मणिपुर चक्र दो-पसलियों के सामने व पीछे के खाली क्षेत्र में स्थित है और अग्न्याशय व जिगर, डायफ्राम व पेट को शक्ति energize देता है। यह चक्र आंतों को स्वस्थ और रक्त की गुणवत्ता को भी निश्चित सीमा तक ठीक करने के लिए जिम्मेदार माना जाता है। इससे फेफड़े, दिल में गरमाहट,

गैस्ट्रोइन्टेस्टडन सिस्टम नाभि चक्र के शीतलन प्रणाली भी प्रभावित होती है।

vii) तिल्ली चक्र या प्राण चक्र

तिल्ली चक्र दोनों तिल्लियों के बीच स्थित होता है, यह रक्त कोशिकाओं को शुद्ध करने तथा खराब रक्त को कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए जिम्मेदार है। इसे प्राण का प्रवेश बिन्दु भी कहा जाता है।

viii) मूलाधार चक्र

मूलाधार चक्र को 'रूट चक्र' के रूप में भी जाना जाता है और यह एक पेड़ की जड़ की तरह है। जब जड़ मजबूत हो, तो पेड़, भी मजबूत और स्वस्थ हो जाएगा। इस प्रकार, यदि किसी व्यक्ति के मूलाधार चक्र अत्यधिक सक्रिय है, व्यक्ति मजबूत और स्वस्थ हो जाएगा। मूलाधार चक्र जो रीढ़ की हड्डी और शारीरिक नियंत्रण के आधार पर स्थित है और पूरे शरीर को शक्ति प्रदान करता है। मूलाधार चक्र जो पेशीतन्त्र, कंकाल, प्रणाली, रीढ़ की हड्डी,

रक्त की गुणवत्ता, अधिवृक्क ग्रंथियों और आंतरिक अंगों से सम्बन्धित है, और इनको नियंत्रित कर मजबूती प्रदान करता है।

ix) मंग चक्र

मंग चक्र एक पम्पिंग स्टेशन के रूप में प्राणिक ऊर्जा का प्रवाह रीढ़ की हड्डी तक करता है और इसका प्रभाव मूलाधार चक्र तक के रक्तचाप को नियंत्रित करता है। इसका प्रभावी नियंत्रण गुर्दे, एडेनालाइन ग्रंथियों तथा अन्य प्रमुख चक्रों पर आधे से एक तिहाई तक रहता है। इस चक्र में मूत्र प्रणाली के प्रभाव के इलाज को अनुभवी चिकित्सकों द्वारा कराया जाना आवश्यक है।

x) नाभि चक्र

नाभि चक्र छोटी आँत को शक्ति देने के लिए जिम्मेदार है। इसके द्वारा बड़ी आँत, परिशिष्ट बीमारियों और विकारों जैसे कब्ज का जन्म देना, पथरी और आँतों में समस्या आदि में व्यक्ति के जीवन शक्ति को सक्रिय कर देता है।

xi) स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र, जघन क्षेत्र पर स्थित है। यौन अंगों और मूत्राशय सब इससे नियंत्रित और सक्रिय होती है। मस्तिष्क चक्र से अजना चक्र तथा विशुद्धि चक्र से मूलाधार चक्र तथा स्वाधिष्ठान चक्र तक सेक्स सम्बन्धित समस्याओं के रूप में यह प्रभावी रहता है।

3.2 चक्रों का महत्व क्या है?

पौराणिक ग्रन्थों के आधार पर मानव शरीर में 114 चक्र होते हैं, परन्तु प्रमुख 11-चक्र ही अत्यन्त प्रभावी होते हैं, जिससे जीवन शक्ति में बढ़ोत्तरी/घटोत्तरी इन चक्रों के जागृत अथवा कम जागृत होने से होती है और शरीर में तरह-तरह की ब्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। हम सभी 'चक्रों' को 'ध्यान व योग' के माध्यम से सक्रिय व उनके प्रभाव को नियंत्रित कर सकते हैं, जिससे शरीर शक्ति (प्राण) ब्याधि मुक्त, स्वस्थ, सुविचार और जीवन-दर्शन से परिपूर्ण हो जाता है।

हम यह भी जानते हैं कि यदि दूध की मथनी को पकाये गये दूध में चलाते हैं तो यह चक्रानुसार अपने चारों तरफ दूध को चलाती है। परन्तु सबसे किनारे वाहय सतह की तरफ मट्ठा, उसके बीच में छछ तथा मथनी जो उसके चक्र का आधार होती है, उस पर मक्खन एकत्रित हो जाता है। यही प्रक्रिया सभी चक्रों के प्रभावी होने से उनके केन्द्र पर प्राण शक्ति एकत्रित हो जाती है और जब चक्र मथनी की तरह मूलाधार चक्र से क्राउन चक्र तक बढ़ती है तो शारीरिक शक्ति (प्राण) को अत्यन्त प्रभावी कर देती है। अगले अंक में आभा के सतहों का महत्व बताया जायेगा।

अगले अंक 4 को पढ़ें..