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 १०-मिनट का ध्यान और १०-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।

डॉ. भरत राज सिंह, महानिदेशक, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ का जन्म, 1947 में जनपद-सुल्तानपुर के एक गाँव राईबीगों में हुआ था। इनकी स्कूली शिक्षा सुल्तानपुर व जौनपुर से हुई तथा इन्होनें बी.एससी. की डिग्री इलाहाबाद-विश्वविद्यालय से 1967 में पूर्ण की तथा यांत्रिक-संवर्ग में तकनीकी ग्रेजुएट शिक्षा, 'सरदार बल्लभ रीजनल कॉलेज, सूरत गुजरात' से 1972 में, पोस्ट-ग्रेजुएट, 'मोतीलाल रीजनल कालेज इलाहाबाद' से 1988 में व पीएच.डी. की उपाधि, उत्तर-प्रदेश तकनीकी विश्वविद्यालय, लखनऊ से 2010-11 में प्राप्त की। इन्हे पर्यावरण व विज्ञान के शोध पर "**सी.वी. रमन शोध व नवाचार केंद्र**" के माध्यम से तमाम राष्ट्रीय/अंतर्राष्ट्रीय अवार्ड व ३-लिम्का बुक रिकॉर्ड से सम्मानित किया गया है। हवा से चलने वाली बाइक का इंजन शोध अनोखा है | इसके अलावा, डॉ० सिंह, देश व विदेश में योगाभ्यास कराकर, लोगो को स्वस्थ रहने और अध्यात्मिक पहलू से जीवन-जीने की प्रेरणा "**वैदिक विज्ञान केंद्र**", लखनऊ के माध्यम से दे रहे है।

श्री मुकेश कुमार सिंह का जन्म, 1973 में जनपद सुल्तानपुर के एक गॉव राईबीगों में हुआ था। इनकी स्कूली शिक्षा सुल्तानपुर व इलाहाबाद से हुई तथा इन्होनें बी.ए. की डिग्री संत तुलसीदास स्नात्कोत्तर महाविद्यालय, कादीपुर, (अवध विश्वविद्यालय) से 1996 में पूर्ण की। दूरदर्शन, लखनऊ में सन फरवरी 1996 से लेखाविभाग में कार्यरत है। इन्होने योग में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा 2019 में पूर्ण किया और जनेश्वर पार्क में नियमित प्रशिक्षण देकर लोगो में स्वास्थ्य के प्रति जन-जागरण पैदाकर रहे है। इन्हे योग-प्रशिक्षण हेतु कई राष्ट्रीय सम्मान भी मिल चुके है। पुस्तक में इनका विभिन्न आसनों व प्राणायाम कराने का चित्र सम्मलित किया गया है।

श्री सौरभ सिंह एक बहुमुखी पेशेवर हैं जिनका अकादमिक और उद्योग जगत में समृद्ध अनुभव है। उन्होंने जीएलए विश्वविद्यालय से कंप्यूटर विज्ञान में बीटेक (2002), एमिटी विश्वविद्यालय से अंतर्राष्ट्रीय व्यापार में एमबीए (2007) और वेस्टर्न सिडनी विश्वविद्यालय से वित्त में एमबीए (2014) की उपाधि प्राप्त की है। चिकित्सा, निर्माण और वित्तीय क्षेत्रों में दस वर्षों से अधिक के अनुभव के साथ, उन्होंने सीएएडी प्रशिक्षण केंद्र, इंडियामार्ट और प्रिंटेक्स प्राइवेट लिमिटेड में नेतृत्वकारी भूमिकाएँ निभाई हैं। इसके अतिरिक्त, उन्हें विशिष्ट बीमारियों के लिए योग में विशेषज्ञता प्राप्त है। वर्तमान में सिडनी, ऑस्ट्रेलिया में रह रहे सौरभ सिंह के विविध कौशल उनके गतिशील और बहुआयामी कैरियर को दर्शाते हैं।

SMS LUCKNOW
SCHOOL OF MANAGEMENT SCIENCES,
Sultanpur Road, Lucknow-226501 (U.P.) INDIA
www.smslucknow.com

NATALS PUBLICATION
natals_publication

BOOK AVAILABLE ON
Scan to Shop
amazon kindle Flipkart

Price: INR ₹210 / USD $2.25
ISBN: 978-93-6581-186-5
9 789365 811865

सुपरब्रेन योग और ध्यान याददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र

NATALS

NATALS

सुपरब्रेन योग और ध्यान

याददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र

भरत राज सिंह
मुकेश कुमार सिंह
सौरभ सिंह

SMS LUCKNOW
वैदिक विज्ञान केन्द्र, लखनऊ

भरत राज सिंह
मुकेश कुमार सिंह
सौरभ सिंह

सुपरब्रेन योग और ध्यान:

याददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र

भरत राज सिंह
मुकेश कुमार सिंह
सौरभ सिंह

सुपरब्रेन योग और ध्यान:

यादददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र

वैदिक विज्ञान केंद्र,
School of Management Sciences, Lucknow

सुपरब्रेन योग और ध्यान-याददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र
प्रकाशित : अप्रैल 2026
संस्करण : प्रथम
ISBN: 978-93-6581-186-5

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 याददाश्त 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:

1. डॉ. भरत राज सिंह
महानिदेशक एवं प्रभारी, वैदिक विज्ञान केंद्र, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज़
19वाँ किमी, लखनऊ–सुल्तानपुर रोड, कासिमपुर बिरुहा, लखनऊ – 226501, भारत
2. श्री मुकेश कुमार सिंह
दूरदर्शन केंद्र , लखनऊ, भारत
3. श्री सौरभ सिंह
न्यू साउथ वेल्स (NSW), सिडनी, ऑस्ट्रेलिया

वेबसाइट: www.smslucknow.ac.in; www.brsinghindia.com
ई-मेल: brsingh@smslucknow.ac.in

निश्चित मूल्य एवं लाइसेंस: ₹210 यूएस डालर **$**2.25 (लगभग)
मानक कॉपीराइट © 2026 भरत राज सिंह। सर्वाधिकार सुरक्षित।

इस पुस्तक या इसके किसी भी भाग को प्रकाशक की स्पष्ट लिखित अनुमति के बिना किसी भी रूप में पुनरुत्पादित या उपयोग नहीं किया जा सकता है, सिवाय पुस्तक समीक्षा या शैक्षणिक/विद्वत पत्रिका में संक्षिप्त उद्धरण के उपयोग के।

प्रकाशक:
Natals Publication.
UDYAM-DL-02-0037614
Chhatarpur, SouthWest Delhi-110074,India
E-mail:natalspublications@gmail.com

Copyright © 2026 natals.in

समर्पित

(**जन्म:** 1954 – **देहावसान**: 2025)

परम श्रद्धेय स्वर्गीय श्री सतीश कुमार सिंह जी—वैदिक विज्ञान केंद्र,
लखनऊ के प्रेरक एवं संस्थापक—की पावन स्मृति को सादर समर्पित।
उनकी दिव्य प्रेरणा, अटूट सम्बल और धैर्यपूर्ण
मार्गदर्शन के कारण ही मैं इस पुस्तक
“सुपरब्रेन योग और ध्यान”
के माध्यम से अपने विचारों को जन-मानस
तक पहुँचा सका और अपने
इस स्वप्न को साकार
कर पाया।

संदेश

आनंदीबेन पटेल
राज्यपाल, उत्तर प्रदेश

जन भवन
लखनऊ - 226 027

15 अप्रैल 2026

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज़, लखनऊ के वैदिक विज्ञान केंद्र द्वारा "सुपरब्रेन योग और ध्यान – याददाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र" शीर्षक से पुस्तक का प्रकाशन किया जा रहा है।

योग एवं ध्यान के वैज्ञानिक सिद्धांतों पर आधारित पाठ्य सामग्री मस्तिष्क की कार्यक्षमता, स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता को सुदृढ़ करने का एक प्रभावी माध्यम है। आशा है कि यह प्रकाश्य पुस्तक विद्यार्थियों, शिक्षकों एवं सामान्य पाठकों के लिए उपयोगी व ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी तथा उन्हें स्वस्थ एवं संतुलित जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करेगी।

पुस्तक के सफल प्रकाशन हेतु मैं हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

आनंदीबेन

(आनंदीबेन पटेल)

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

प्राक्कथन

महर्षि पतंजलि के योग को *राजयोग* अथवा *अष्टांग योग* कहा जाता है। इसके आठ अंग—(i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान तथा (viii) समाधि—में सभी प्रकार के योग का समावेश हो जाता है। इन प्रत्येक अंगों के अपने-अपने उपांग भी होते हैं। अष्टांग योग का सातवाँ अंग “ध्यान” अनेक रोगों में अत्यंत लाभकारी माना गया है।

यदि स्मरण-शक्ति कमजोर हो, तो ध्यान के माध्यम से इसे सरलतापूर्वक सुधारा जा सकता है। इसके लिए दो प्रभावी उपाय हैं—पहला, प्रतिदिन लगभग 10 मिनट का ध्यान; और दूसरा, प्रतिदिन 10 मिनट तक आँखें बंद करके केवल श्वासों के आवागमन पर एकाग्रता बनाए रखना। इस अभ्यास को नियमित रूप से कम-से-कम 30 दिनों तक अवश्य करना चाहिए।

स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में अनेक उत्पाद उपलब्ध हैं, जो लाभकारी भी हो सकते हैं और हानिकारक भी। वास्तव में, किसी की स्मरण-शक्ति स्वाभाविक रूप से कमजोर नहीं होती, न ही इसका सीधा संबंध आयु से है। भूलना मनुष्य का स्वाभाविक गुण है और इसे सामान्य रूप में ही स्वीकार करना चाहिए। भारत में वैदिक काल से ही ध्यान की सरल और सक्रिय विधियों के माध्यम से मस्तिष्क की क्षमता एवं स्मरण-शक्ति को विकसित करने की परंपरा रही है।

योग का व्यवस्थित प्रतिपादन महर्षि पतंजलि द्वारा रचित *योगसूत्र* (ईसा पूर्व दूसरी शताब्दी) में मिलता है। ‘योग’ शब्द संस्कृत धातु *युज (Yuja)* से बना है, जिसका अर्थ है—जोड़ना या एकीकृत करना। योग के अभ्यास एवं ध्यान की तकनीकों के माध्यम से मनुष्य आत्मिक उन्नति और मुक्ति की ओर अग्रसर हो सकता है। परंतु जब तक व्यक्ति स्वयं को अपने भीतर से नहीं जोड़ता, तब तक समाधि की अवस्था तक पहुँचना कठिन है।

वास्तव में, योग एक समग्र विज्ञान है, जो मानव जीवन के सभी आयामों—शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक—पर समान रूप से कार्य करता है। यही नहीं, यह व्यक्ति को सामान्य सीमाओं से परे जाकर गहन चिंतन और आत्मबोध की दिशा में भी प्रेरित करता है।

जब कोई व्यक्ति किसी संक्रामक रोग से ग्रस्त होता है, तो भय और चिंता के कारण उसके मन में व्याकुलता उत्पन्न हो जाती है। मेरा दृढ़ विश्वास है कि इस पुस्तक में वर्णित ध्यान की वैज्ञानिक पद्धति को अपनाकर न केवल रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है, बल्कि व्यक्ति अपने जीवन को अधिक सार्थक बनाने तथा जन-मानस की सेवा की भावना और प्रवृत्ति भी विकसित कर सकता है।

विगत वर्षों, विशेषकर 2000 से 2002 के दौरान, कोरोनावायरस जैसी जानलेवा महामारी ने एक ओर लोगों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक और सजग बनाया, तो दूसरी ओर "सुपरब्रेन योग और ध्यान" जैसी पद्धतियों को अपनाने के प्रति जिज्ञासा भी बढ़ाई। यदि ओमिक्रोन (वैरिएंट) के तीव्र प्रसार और तीसरी लहर के संदर्भ में स्वास्थ्य-सुरक्षा की बात करें, तो योग और ध्यान ने न केवल स्मरण-शक्ति को सुदृढ़ करने में सहायक भूमिका निभाई, बल्कि अनेक रोगों से राहत दिलाने में भी प्रभावी सिद्ध हुए। यहां तक कि कैंसर जैसे जटिल रोगों तथा ओमिक्रोन संक्रमण, जिनमें सर्दी-जुकाम जैसे लक्षण पाए जाते हैं, में भी इन पद्धतियों से सकारात्मक सहायता प्राप्त हुई।

इस पुस्तक "**सुपरब्रेन योग और ध्यान**" 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 आठ अध्यायों के माध्यम से स्वस्थ जीवन के लिए उचित खान-पान, मस्तिष्क व्यायाम, सुपरब्रेन योग की विधि, स्मरण-शक्ति बढ़ाने के सरल एवं प्रभावी उपाय, तथा ध्यान की सरल विधियाँ (चित्रों सहित) विस्तार से प्रस्तुत की गई हैं। साथ ही, ध्यान—जो पतंजलि के अष्टांग योग का सातवाँ अंग है—पर भी विशेष रूप से प्रकाश डाला गया है। इसके अतिरिक्त, ध्यान के विभिन्न प्रकारों तथा विभिन्न विधियों के माध्यम से अनेक बीमारियों में मिलने वाले विशेष लाभों का भी विस्तृत वर्णन किया गया है।

अंत में, नियमित रूप से सुपरब्रेन योग और ध्यान का अभ्यास करने वाले व्यक्तियों के अनुभवों तथा उनसे हुई परिचर्चाओं को भी सम्मिलित किया गया है, ताकि पाठकों को इस योग एवं ध्यान को अपनाने के लिए प्रेरणा एवं व्यावहारिक लाभ प्राप्त हो सके। आशा है कि पाठकगण इस पुस्तक से प्राप्त अपने अनुभवों को हमारे साथ अवश्य साझा करेंगे, जिससे अधिक से अधिक लोगों तक इसका लाभ पहुँचाया जा सके। आपके किसी भी सुझाव का हम हृदय से स्वागत करते हैं, जो इस पुस्तक की उपयोगिता एवं सार्थकता को और अधिक समृद्ध कर सके।

भरत राज सिंह
मुकेश कुमार सिंह
सौरभ सिंह

आभार

वैदिक विज्ञान केंद्र, लखनऊ के माध्यम से पौराणिक ग्रंथों के गहन अध्ययन के आधार पर अप्रैल 2015 से अब तक लगभग 500 लेख विभिन्न दैनिक समाचार पत्रों एवं पत्रिकाओं में प्रकाशित किए जा चुके हैं। इसी क्रम में, जन-सामान्य की मांग तथा वैदिक विज्ञान केंद्र के सदस्यों एवं सहयोगियों के सुझावों के फलस्वरूप "सुपरब्रेन योग एवं ध्यान" विषय पर इस पुस्तक के लेखन का अवसर प्राप्त हुआ।

इस पुस्तक में पौराणिक ग्रंथों, आध्यात्मिक चिंतकों, कुछ विदेशी संस्थानों के प्रायोगिक अनुभवों तथा गहन आध्यात्मिक विचारों के समन्वय के साथ-साथ इसकी क्रियान्वयन संबंधी सरल विधियों को क्रमबद्ध रूप में प्रस्तुत किया गया है, ताकि इसका लाभ व्यापक जन-मानस तक पहुँच सके। पुस्तक को आठ अध्यायों में विभाजित किया गया है, जिनमें प्रमुख रूप से विषय-परिचय, संतुलित खान-पान, सुपरब्रेन व्यायाम, सुपरब्रेन योग की विधि, ध्यान द्वारा स्मरण-शक्ति वृद्धि की सरल एवं सक्रिय तकनीकें, ध्यान की विधियाँ, ध्यान द्वारा उपचार तथा योगिक अभ्यासों के लाभों का विस्तार से वर्णन किया गया है। आशा है कि पाठकगण इस पुस्तक से लाभान्वित होंगे और अपने बहुमूल्य सुझाव अवश्य प्रेषित करेंगे।

सर्वप्रथम, मैं उत्तर प्रदेश की माननीय राज्यपाल श्रीमती आनन्दीबेन पटेल जी—जो देश के सबसे बड़े राज्य की प्रथम महिला राज्यपाल हैं—तथा डॉ. जय प्रकाश पाण्डेय जी, कुलपति, अब्दुल कलाम तकनीकी विश्वविद्यालय, के प्रति अपनी ओर से, वैदिक विज्ञान केंद्र के समस्त सदस्यों एवं महाविद्यालय प्रशासन की ओर से हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ। यह केंद्र उनके प्रति सदैव कृतज्ञ रहेगा, जिनके आशीर्वचनों से वैदिक युग की योग-धरोहर को पुनर्स्थापित करने की निरंतर प्रेरणा प्राप्त होती रही है।

मुझे विश्वास है कि "सुपरब्रेन योग और ध्यान" में वर्णित योग एवं ध्यान की विधियाँ उनके आशीर्वाद से दीर्घकाल तक जन-मानस को लाभान्वित करती रहेंगी।

मैं स्वर्गीय श्री सतीश कुमार सिंह जी—जो स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के संस्थापक एवं अध्यक्ष रहे—को विनम्र श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उनके द्वारा दिए गए अमूल्य सुझावों के लिए अपनी कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ। उनके मार्गदर्शन और प्रेरणा ने इस पुस्तक को सजीव एवं सार्थक स्वरूप प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

इसी क्रम में, मैं विशेष रूप से स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के निदेशक डॉ. आशीष भटनागर, निदेशक (प्रशासन) डा. जगदीश सिंह एवं सह-निदेशक डॉ. धर्मेंद्र सिंह, विभागाध्यक्ष एवं अधिष्ठाता (छात्र-कल्याण) डॉ. पी.के. सिंह सहित उन सभी सहयोगियों का हृदय से आभार प्रकट करता हूँ, जिन्होंने इस पुस्तक को आकार देने में निरंतर सहयोग प्रदान किया।

लेखक अपनी धर्मपत्नी श्रीमती मालती सिंह, बच्चों—निधि एवं राहुल सिंह, सौरभ एवं दीपिका सिंह, गौरव सिंह—तथा प्रिय पौत्र-पौत्रियों—नवादित्य, नंदिका, जयनी एवं जैत्र—के स्नेह, सहयोग और प्रेरणा का विशेष रूप से उल्लेख करना चाहता है, जिन्होंने सदैव जन-हित को ध्यान में रखते हुए इस पुस्तक "सुपरब्रेन योग और ध्यान" को पूर्णता तक पहुँचाने में प्रेरित किया।

अंत में, लेखक स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के सचिव एवं कार्यकारी अधिकारी श्री शरद सिंह जी के प्रति उनके समय-समय पर दिए गए मार्गदर्शन एवं प्रोत्साहन के लिए हृदय से धन्यवाद ज्ञापित करता है।

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

अनुक्रमणिका

क्रमांक	विवरण	पृष्ट सं0
-	**संदेश**	vii
-	**प्राक्कथन**	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
	4.8 सुपरब्रेन योग के लाभ	28
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**	**59-70**
	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**	**71-88**
	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**	**93-98**

सारांश

योग भारतीय ज्ञान परंपरा की लगभग पाँच हजार वर्ष पुरानी अमूल्य धरोहर है, जिसका सुव्यवस्थित प्रतिपादन महर्षि पतंजलि के *योगसूत्र* में मिलता है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि सही ढंग से जीवन जीने का एक समग्र विज्ञान है। इसलिए इसे दैनिक जीवन में शामिल करना अत्यंत आवश्यक है।

महर्षि पतंजलि के योग को *राजयोग* अथवा *अष्टांग योग* कहा जाता है, जिसके आठ अंग—(i) यम, (ii) नियम, (iii) आसन, (iv) प्राणायाम, (v) प्रत्याहार, (vi) धारणा, (vii) ध्यान तथा (viii) समाधि—सभी प्रकार के योग का समावेश करते हैं। इन प्रत्येक अंगों के अपने-अपने उपांग भी होते हैं। अष्टांग योग का सातवाँ अंग "ध्यान" अनेक रोगों में विशेष रूप से लाभकारी माना गया है।

यदि स्मरण-शक्ति कमजोर प्रतीत होती है, तो ध्यान के माध्यम से इसे सरलता से सुदृढ़ किया जा सकता है। इसके लिए दो प्रभावी उपाय हैं—पहला, प्रतिदिन लगभग 10 मिनट ध्यान करना; और दूसरा, 10 मिनट तक आँखें बंद कर केवल श्वासों के आवागमन पर एकाग्रता बनाए रखना। इस अभ्यास को नियमित रूप से कम-से-कम 30 दिनों तक अवश्य करना चाहिए।

स्मरण-शक्ति बढ़ाने के लिए बाजार में अनेक उत्पाद उपलब्ध हैं, जो लाभकारी भी हो सकते हैं और हानिकारक भी। वास्तव में, किसी की स्मरण-शक्ति स्वाभाविक रूप से कमजोर नहीं होती, न ही इसका सीधा संबंध आयु से है। भूलना मनुष्य का स्वाभाविक गुण है और इसे सहज रूप में स्वीकार करना चाहिए। भारत में वैदिक काल से ही ध्यान की सरल एवं सक्रिय विधियों के माध्यम से मस्तिष्क की क्षमता और स्मरण-शक्ति को बढ़ाने की परंपरा रही है।

इस पुस्तक में आठ अध्यायों के माध्यम से स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित खान-पान, मस्तिष्क व्यायाम, सुपरब्रेन योग की विधि, स्मरण-शक्ति बढ़ाने के सरल एवं सक्रिय उपाय, तथा ध्यान की विधियाँ (चित्रों सहित) और उनके विविध लाभों का विस्तार से वर्णन किया गया है। साथ ही, ध्यान—जो अष्टांग योग का सातवाँ अंग है—के विभिन्न प्रकारों तथा विभिन्न रोगों में इसके विशेष लाभों पर भी प्रकाश डाला गया है।

नियमित रूप से योग एवं ध्यान का अभ्यास करने से शरीर में श्वेत रक्त कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि होती है, जिससे रोग-प्रतिरोधक क्षमता सुदृढ़ होती है। जब शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, तब वायरस एवं कीटाणु आसानी से संक्रमण नहीं कर पाते और शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षा प्रणाली उन्हें नष्ट कर देती है।

वर्तमान समय में, कोरोना महामारी के पश्चात जहाँ लोगों ने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूकता दिखाई है, वहीं विभिन्न बीमारियों—जैसे डेंगू, चिकनगुनिया, कैंसर आदि—की चुनौतियाँ भी सामने आई हैं। ऐसे में योग, सुपरब्रेन योग और ध्यान जैसी पद्धतियों को अपनाने के प्रति लोगों की रुचि और जिज्ञासा बढ़ी है। अब समाज में स्वास्थ्य-सचेतना का विस्तार हुआ है, और यह अनुभव किया गया है कि योग एवं ध्यान के नियमित अभ्यास से अनेक जटिल रोगों में भी उल्लेखनीय लाभ मिलता है।

अतः आवश्यक है कि हम अपनी दैनिक दिनचर्या में से कम-से-कम 25–30 मिनट योग एवं ध्यान के लिए अवश्य निकालें और इसे निरंतर अपनाकर स्वस्थ, संतुलित एवं सार्थक जीवन की दिशा में अग्रसर हों।

अध्याय-1

विषय – परिचय

1.
परिचय

याददाश्त (मेमोरी) हमारे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है—यह बात हम सभी जानते हैं। बिना याददाश्त के हम कुछ भी नहीं सीख सकते, क्योंकि सीखने की क्षमता तभी विकसित होती है जब हमें यह याद रहे कि पहले क्या हुआ था और हमने क्या सीखा था।

क्या आपने कभी ऐसी स्थिति का अनुभव किया है, जब आप किसी परिचित व्यक्ति से बात कर रहे हों लेकिन उसका नाम याद न आ रहा हो? या फिर परीक्षा से एक दिन पहले अच्छी तरह याद किया हुआ पाठ परीक्षा के समय भूल जाने पर चिंता और असहायता महसूस हुई हो? इसके अलावा, छोटी-बड़ी बातों या वस्तुओं को भूल जाना भी कई बार हमें शर्मिंदगी का अनुभव कराता है।

हम कौन हैं, हमारे संबंध कैसे बने रहते हैं, समस्याओं का समाधान कैसे करते हैं और निर्णय कैसे लेते हैं—इन सभी में याददाश्त हमारी महत्वपूर्ण सहायक होती है। इसलिए, अच्छी याददाश्त हमें जीवन में सफलता प्राप्त करने में मदद करती है। इसी उद्देश्य से, हम याददाश्त को बेहतर बनाने के कुछ महत्वपूर्ण तथ्य और उपाय प्रस्तुत कर रहे हैं।

कुछ लोग छोटी-से-छोटी बातों को भी आसानी से याद रख लेते हैं, जबकि कुछ लोग नई चीजों को बहुत जल्दी सीख लेते हैं। यदि हम भी ऐसा करना चाहते हैं, तो हमें अपने मस्तिष्क को अधिक सक्रिय और प्रभावशाली बनाना होगा। मस्तिष्क की शक्ति को बढ़ाने और उसे अधिक प्रभावी बनाने के लिए हमें कुछ सरल लेकिन उपयोगी उपायों को अपनाना होगा।

1.1 शरीर को फुर्तीला बनाएँ

व्यायाम केवल शरीर को स्वस्थ रखने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह मस्तिष्क के लिए भी अत्यंत लाभकारी होता है। नियमित व्यायाम करने से मस्तिष्क में ऑक्सीजन का प्रवाह बेहतर बना रहता है, जिससे उसकी कार्यक्षमता बढ़ती है। यदि हम नियमित रूप से व्यायाम नहीं करते, तो वे धमनियाँ कमजोर होने लगती हैं जो मस्तिष्क तक ऑक्सीजन पहुँचाने में सहायक होती हैं। इसके परिणामस्वरूप रक्त के थक्के बनने की संभावना बढ़ जाती है, जिससे ऑक्सीजन का प्रवाह बाधित होता है। इससे बचाव के लिए प्रतिदिन व्यायाम करना आवश्यक है। साथ ही, सुबह की सैर (मॉर्निंग वॉक) को अपनी दिनचर्या में शामिल करना भी अत्यंत लाभदायक होता है।

चित्र-1: तनाव से ग्रसित मानसिक रोगी

1.2 तनाव को दूर करें

ऐसी कोई भी चीज जिससे आपको तनाव होता है, यानी मस्तिष्क में खिंचाव होता है या गुस्सा आता है, ऐसी चीजों से अपने आप को दूर रखने का प्रयास करें। बहुत ज्यादा तनाव से आपको डिप्रेशन की समस्या हो सकती है। डिप्रेशन से आपकी याददाश्त शक्ति कमजोर हो जाती है। आप किसी भी चीज में ध्यान केंद्रित 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। इससे आपकी याद रखने की क्षमता 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 सोच करके अपनी याददाश्त को वापस कर सकते हैं।

1.6 अपने मस्तिष्क को 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- तस्वीरे, 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 पढ़ने से भी वो हमे याद हो जाता है। इसी तरह शोध से पता चला है की 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 पढ़ा कर आप खुद की याददाश्त तेज (मेमोरी शार्प) कर सकते हैं।

1.9 शब्दों की पहेलिया, कार्ड खेलें

अध्यन से यह पता चला है की ये दोनों चीजें नियमित खेलने से आपका मस्तिष्क ज्यादा सक्रीय 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 का 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 भांति 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 दिमाग (Mind) को तेज (Sharp) बनाने के लिए, हमें अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना होगा। अतः हम सभी को भोजन में केला, सेब, गहरे हरे रंग की सब्जियां, अदरक, गाजर और टमाटर का सेवन करना चाहिए। आपको काजू, बादाम और अखरोट (**चित्र-2**) भी खाने चाहिए। अच्छी स्मृति के लिए आप मिठाइयां और चॉकलेट भी खा सकते हैं।

आइये आगे कुछ ऐसे सरल उपचार की जानकारी ग्रहण करें, जो मेमोरी पावर बढ़ाने में अत्यंत उपयोगी सिद्ध होते हैं –

1. बादाम 9 नग रात में पानी में भिगोएं व सुबह उनका छिलका उतारकर बारीक पीसकर पेस्ट बना लें। अब एक गिलास दूध गरम करें और उसमें बादाम का पेस्ट घोलें। इसे भली भांति उबल जाने पर उतारकर मामूली गरम हालत में पिएं। इसमें 3 चम्मच शहद भी डालें। यह मिश्रण पीने 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: मस्तिष्क से मेल खाता अखरोट का आकार

2. ब्रह्मी दिमागी शक्ति बढ़ाने 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 एंटी ऑक्सिडेंट तत्व होते हैं जिसमें दिमाग की शक्ति घटने पर रोक लगती है।
3. अखरोट जिसे अंग्रेजी में वालनट कहते हैं, स्मरण शक्ति बढ़ाने में सहायक है। इसका नियमित उपयोग हितकर है। 20 ग्राम वालनट और साथ में 10 ग्राम किशमिश लेना उपयोगी होगा; (चित्र-2 में आकार दिखाया गया है)।
4. एक सेबफल नित्य खाने से कमजोर मेमोरी में लाभ होता है। इसे भोजन लेने से 10 मिनट पहले खाएं।
5. जिन फलों में फास्फोरस के तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं, वे स्मरण शक्ति को बढ़ाने में विशेषतौर पर उपयोगी होते हैं। अंगूर, खारक, अंजीर एवं संतरा को दिमागी ताकत बढ़ाने के लिए नियमित उपयोग करना चाहिए।

6. भोजन में कम शर्करा वाले पदार्थ उपयोगी होते हैं। इसी प्रकार पेय पदार्थों में भी कम चीनी का प्रयोग करना चाहिए। इंसुलिन हमारे दिमाग को तेज और धारदार बनाए रखने में महती भूमिका रखता है। इसके लिए मछली बहुत अच्छा भोजन है। मछली में उपलब्ध ओमेगा 3-फैटी एसिड स्मरण शक्ति को मजबूती प्रदान करता है।
7. दालचीनी का पाउडर बना लें। 10-ग्राम पाउडर शहद में मिलकर चाट लें। यह नुस्खा कमजोर दिमाग की अच्छी दवा है।
8. धनिये का पाउडर दो चम्मच शहद में मिलकर लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
9. आंवला का रस एक चम्मच व दो चम्मच शहद मिलाकर उपयोग करने से भुलक्कड़पन में आशातीत लाभ होता है।
10. अदरक, जीरा और मिश्री तीनों 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 गुड़ 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 बढ़ोत्तरी होती है।

हम सभी जानते हैं कि स्मरण शक्ति के लिए दिमाग को सक्रिय रखना जहाँ एक तरफ आवश्यक है, वहीं दूसरी तरफ शरीर व मस्तिष्क की कसरतें 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 भला कौन परिचित नहीं है। जब हम अपने स्कूल के समय को याद करते हैं, तो वह अनुभव भी याद आता है कि यदि कोई छात्र/छात्रा स्कूल का दिया हुआ कार्य घर से पूरा करके नहीं आता था, तो उसे स्कूल के शिक्षक द्वारा एक बहुत “तनावपूर्ण व दर्द भरा दण्ड” क्लास से अलग खड़ा करके दिया जाता था—वह था “उठक-बैठक”।

क्या हम जानते हैं कि यह सबसे कष्टदायक और तनावपूर्ण दंड वास्तव में हमारे लिए कुछ हद तक लाभकारी भी होता था? “उठक-बैठक” एक ऐसा दंड हुआ करता था, जो लगभग हर बच्चे को कभी न कभी करना ही पड़ा होगा। यह दंड हमें गृहकार्य (Home Work) न करने अथवा कक्षा में शिक्षक द्वारा पूछे गए प्रश्न का सही उत्तर न देने पर, कान पकड़कर “उठक-बैठक” के रूप में दिया जाता था। इस प्रक्रिया में उत्पन्न वास्तविक दर्द कानों के आसपास और मस्तिष्क के दोनों ओर स्पष्ट रूप से महसूस होता था। चूँकि यह एक प्रयोगात्मक क्रिया है, जो सजा के रूप में कमजोर छात्रों को दी जाती थी, इसलिए इसके पीछे एक बुनियादी विज्ञान भी जुड़ा हुआ है। यह विधि हजारों वर्षों पूर्व गुरुकुल शिक्षण पद्धति में भी लागू की जाती थी।

इसका व्यवहारिक तरीका यह था कि पहले बाएँ कान को दाहिने हाथ की उंगलियों से और दाहिने कान को बाएँ हाथ की उंगलियों से पकड़कर, कानों को हल्का खींचते हुए “उठक-बैठक” लगाई जाती थी **(चित्र-3.1)**। यह प्रक्रिया सामान्यतः 15–20 बार कराई जाती थी और कभी-कभी 40–50 बार भी करवाई जाती थी। छात्र के अध्ययन में अधिक कमजोर होने पर यह अभ्यास अधिक कराया जाता था।

चित्र-3.1: गुरुकुल में उठक-बैठक

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

वर्ष 2016 के अक्टूबर माह में फ्रांस के कुछ वैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया कि भारतवर्ष में वैदिक काल से स्कूलों में अपनाई जा रही कान पकड़कर की

जाने वाली उठक-बैठक की दंड प्रक्रिया से याददाश्त तेज होने की पुष्टि हुई है तथा इसे मस्तिष्क का सूक्ष्म योग (super brain exercise) की संज्ञा दी गई है। संयुक्त राज्य अमेरिका में सुपरब्रेन योग के क्लास भी चलाए जा रहे हैं, जिनका वीडियो देखा जा सकता है।

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

चित्र-3.2: गर्भ में पल रहे बच्चे का सिर

आइए इसका एक और वैज्ञानिक व बायोलॉजिकल पक्ष आपके सामने रखते हैं। कान के आकार को आप ध्यान से देखें। यद्यपि कान आवाज सुनने के लिए बाहर निकला हुआ होता है, पर यह बिना हड्डियों का एक विचित्र आकार है, जो न तो जानवरों की तरह चोंगे के रूप में होता है जिससे सूक्ष्म आवाज भी सुनी जा सके, और न ही कोई ठोस आकार है जो चोट आदि के समय सुरक्षा कवच का कार्य कर सके। यदि आप ध्यान से देखें तो यह कुछ-कुछ गर्भ में पल रहे बच्चे की आकृति के समान बाहर निकला हुआ तथा मांसपेशियों से बना हुआ दिखाई देता है। **चित्र-3.2** को गौर से देखकर आप अवश्य महसूस करेंगे कि यह गर्भ में पल रहे बच्चे के सिर जैसा प्रतीत होता है, जो मनुष्य के कान के ललाट के समान दिखता है।

इस कान के ललाट का संबंध मनुष्य के मस्तिष्क की धमनियों से होता है। अतः ललाट को खींचने से एक्यूप्रेशर बिंदुओं के कारण मस्तिष्क की कोशिकाएँ अर्थात न्यूरो-सेल्स उत्तेजित हो जाती हैं 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, इसलिए वर्तमान समय में इस व्यायाम का अभ्यास सभी स्कूलों में नहीं कराया जाता है।

हम स्पष्ट करना चाहते हैं कि यह एक प्रकार का वैज्ञानिक तथ्यों पर आधारित व्यायाम है, जिसे सभी माता-पिता अथवा संरक्षक को सुबह अपने-अपने घरों में बच्चों से 5–10 बार अवश्य कराना चाहिए, जिससे उनकी याददाश्त की निरंतरता बनी रहे। इसके अलावा, युवकों एवं बुजुर्गों को भी अपनी याददाश्त को ठीक रखने के लिए इसे नियमित व्यायाम के रूप में सुबह अवश्य करना चाहिए, क्योंकि यह शरीर की कोशिकाओं को सक्रिय करता है और उन्हें ऊर्जावान बनाता है। यदि किसी कारणवश भ्रामरी व्यायाम के साथ उठक-बैठक नहीं कर सकते हैं, तो कम से कम 3 मिनट तक कान गरम करने की प्रक्रिया अवश्य करें। इससे आपकी याददाश्त बनी रहेगी और बुढ़ापे में होने वाली भूलने की आदत भी कम हो जाएगी।

आज हम अपने बचपन की उस पुरानी "उठक-बैठक" जैसी अजीब सजा के पीछे का कारण समझ चुके होंगे, जिससे हम सभी कभी न कभी गुजरे हैं। यह वास्तव में भारत के मनीषियों द्वारा स्थापित एक प्रभावी व्यायाम था, जो बचपन से लेकर बुढ़ापे तक याददाश्त को बनाए रखने और उसे तेज करने के उद्देश्य से विकसित किया गया था। आइए, हम सभी इसे भविष्य में पुनर्स्थापित करने के लिए एक जागरूक चिंतक के रूप में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करें। धन्य है भारत की माटी और उसके महान पूर्वज, जिनका ज्ञान आदिकाल से सम्पूर्ण विश्व के लिए मार्गदर्शक रहा है।

अध्याय-4

सूत्रनेति 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, विशेश रूप 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 फोकस द्दइंटेलिजेंस डायनामिक पर आधारित है और मस्तिष्क की कोशिकाओं के उत्थान हेतु मुखतः- याददास्त, सोच भावना, ज्ञान, प्रदर्शन, परीक्षण, उपाय, एक्सप्रेस और कनेक्ट करने 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 वे सितम्बर 2015 से प्रतिदिन सुबह कक्षा 6 व 8 के विद्यार्थियों को सुपरब्रेन योग कराते थे। बच्चे इसे बड़े लगन, अनुशासन और उत्साह के साथ करते थे तथा धीरे-धीरे यह उनकी दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा बन गया। एक दिन सुबह छात्रों ने स्वयं याद दिलाया कि आज सुपरब्रेन योग नहीं कराया गया है और इसे अवश्य कराया जाए। इस पर टीचर ने उत्तर दिया कि समय की कमी के कारण आज यह अभ्यास नहीं कराया जाएगा। इससे बच्चे बहुत उदास हो गए। यद्यपि यह अभ्यास सामान्यतः ब्रेकफास्ट से पहले कराया जाता था, फिर भी उस दिन बच्चों का मन पढ़ाई में नहीं लगा और वे लंच के समय तक भी असंतुष्ट व उदास बने रहे। उनकी एकाग्रता में कमी स्पष्ट रूप से देखी गई। इस स्थिति को देखकर टीचर ने निर्णय लिया कि अब सुपरब्रेन योग को ब्रेकफास्ट के बाद और कक्षा प्रारम्भ होने से ठीक पहले नियमित रूप से कराया जाएगा, ताकि इसका प्रभाव सीधे अध्ययन पर पड़ सके।

इस नए समय पर अभ्यास कराने के पश्चात यह देखा गया कि बच्चे पहले की तुलना में अधिक केन्द्रित, सजग (अलर्ट) और सक्रिय हो गए। उनकी सीखने की क्षमता में सुधार हुआ और वे पढ़ाई में अधिक रुचि लेने लगे। कक्षा में उनकी सहभागिता बढ़ी और प्रश्नों के उत्तर देने में भी आत्मविश्वास दिखाई देने लगा।

चित्र-4.1: सुपरब्रेन योग का कक्षा में अभ्यास

इस अनुभव से मुझे अत्यधिक प्रसन्नता हुई कि सभी छात्र-छात्राएं पढ़ाई में अधिक केन्द्रित, अलर्ट और रुचिपूर्ण हो गए। इससे यह स्पष्ट रूप से सिद्ध होता है कि कक्षा के बीच में या अध्ययन से पहले सुपरब्रेन योग कराने से बच्चों की याददाश्त तथा एकाग्रता में वृद्धि होती है। अतः इसे दण्ड के रूप में नहीं देखा जाना चाहिए, बल्कि यह एक वैज्ञानिक आधार पर आधारित योग अभ्यास है, जिसकी खोज भारतवर्ष में हजारों वर्ष पूर्व हो चुकी थी और जिसे गुरुकुल शिक्षण व्यवस्था में प्रभावी रूप से लागू किया गया था।

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 में लगभग 100 बिलियन न्यूरॉन्स होते हैं, जो असंख्य तंत्रिकाओं से जुड़े होते हैं।
- मस्तिष्क का आकार उतना महत्वपूर्ण नहीं होता, जितना कि असंख्य तंत्रिकाओं का उसके सही रूप में कार्य करने में प्रभावी योगदान होता है।
- मस्तिष्क में बायां व दायां भाग अर्द्धगोलार्द्ध होते हैं तथा इन अर्द्धगोलार्द्धों की अलग-अलग कार्य प्रणाली होती है। ये गोलार्द्ध शरीर के विपरीत दिशा के अंगों पर नियंत्रण करते हैं।
- मस्तिष्क का वजन लगभग 3 पाउंड होता है, जो मनुष्य के शरीर के कुल वजन का मात्र 2 प्रतिशत होता है, परन्तु इसके सुचारू रूप से कार्य करने हेतु 20 से 25 प्रतिशत ऑक्सीजन व रक्त की आवश्यकता होती है।
- मस्तिष्क ही शरीर के विभिन्न अंगों का संचालन व नियंत्रण करता है।
- मस्तिष्क में लगभग 100 मिलियन किताबों के आंकड़ों को संग्रहित करने की क्षमता होती है।

4.4 सुपरब्रेन योग से अल्फा तरंग में बढ़ोत्तरी

यह हम सभी जानते हैं कि मनुष्य का मस्तिष्क उसके शरीर का एक अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है, जो याददाश्त, निर्णय क्षमता, संवाद तथा कार्य संपादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मस्तिष्क की क्षमता व कार्यशीलता की माप के लिए विभिन्न तरीके अपनाए जाते हैं, जिनमें मस्तिष्क तरंगों की फ्रीक्वेंसी का अध्ययन, एक साथ विभिन्न कार्यों को करने में सामंजस्य स्थापित करना तथा मस्तिष्क के बाएं-दाएं और आगे-पीछे के भागों के बीच समन्वय स्थापित करना शामिल होता है।

4.5 मस्तिष्क तरंगों के क्षमता (फ्रीक्वेनसी) माप

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

1. **बीटा तरंगें:** सामान्यतः मस्तिष्क में बीटा तरंगें 15-30 हर्टज की फ्रीक्वेनसी के बीच आती हैं। इससे मस्तिष्क जागृत रहता है और दैनिक कार्यकलाप व पूर्ण चेतन अवस्था बनी रहती है।
2. **अल्फा तरंगें:** अल्फा तरंगों की सीमा 9-14 हर्टज होती है। इससे मस्तिष्क को आराम मिलता है व शान्ति की अवस्था प्राप्त होती है। मस्तिष्क की यह दशा मेडिटेशन व क्रिएटिव कार्य हेतु अत्यंत उपयोगी होती है।
3. **थीटा तरंगें:** थीटा तरंगें 4-8 हर्टज की होती हैं। इस दशा में मस्तिष्क गहरे रिलैक्सेशन, मेडिटेशन तथा इंट्यूटिव अवस्था में रहता है।
4. **डेल्टा तरंगें:** इन तरंगों की सीमा 1-3 हर्टज होती है। इस अवस्था में हमारा मस्तिष्क बिना स्वप्न के गहरी नींद व गहरे मेडिटेशन की स्थिति में शरीर को पहुंचाता है।

इस प्रकार, जब हमारा मस्तिष्क अल्फा तरंगों की सीमा में रहता है, तब हम अत्यधिक क्षमता के साथ कार्य संपादित करते हैं। इसी अवस्था में अच्छे क्रिएटिव एवं प्रेरणादायक कार्य होते हैं। एथलीट भी इसी तरंग सीमा के अंतर्गत अपनी श्रेष्ठ क्षमता का प्रदर्शन करते हैं, और वैज्ञानिकों को भी इसी अवस्था में उत्कृष्ट व ब्रिलिएंट विचार प्राप्त होते हैं।

अतः अल्फा तरंगों की अवस्था में मस्तिष्क अत्यंत प्रभावी ढंग से कार्य करता है। अध्ययनों में यह भी पाया गया है कि मात्र एक मिनट के सुपरब्रेन योग के अभ्यास से अल्फा तरंगों में वृद्धि होती है और व्यक्ति में इन तरंगों के सक्रिय होने की प्रवृत्ति 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।

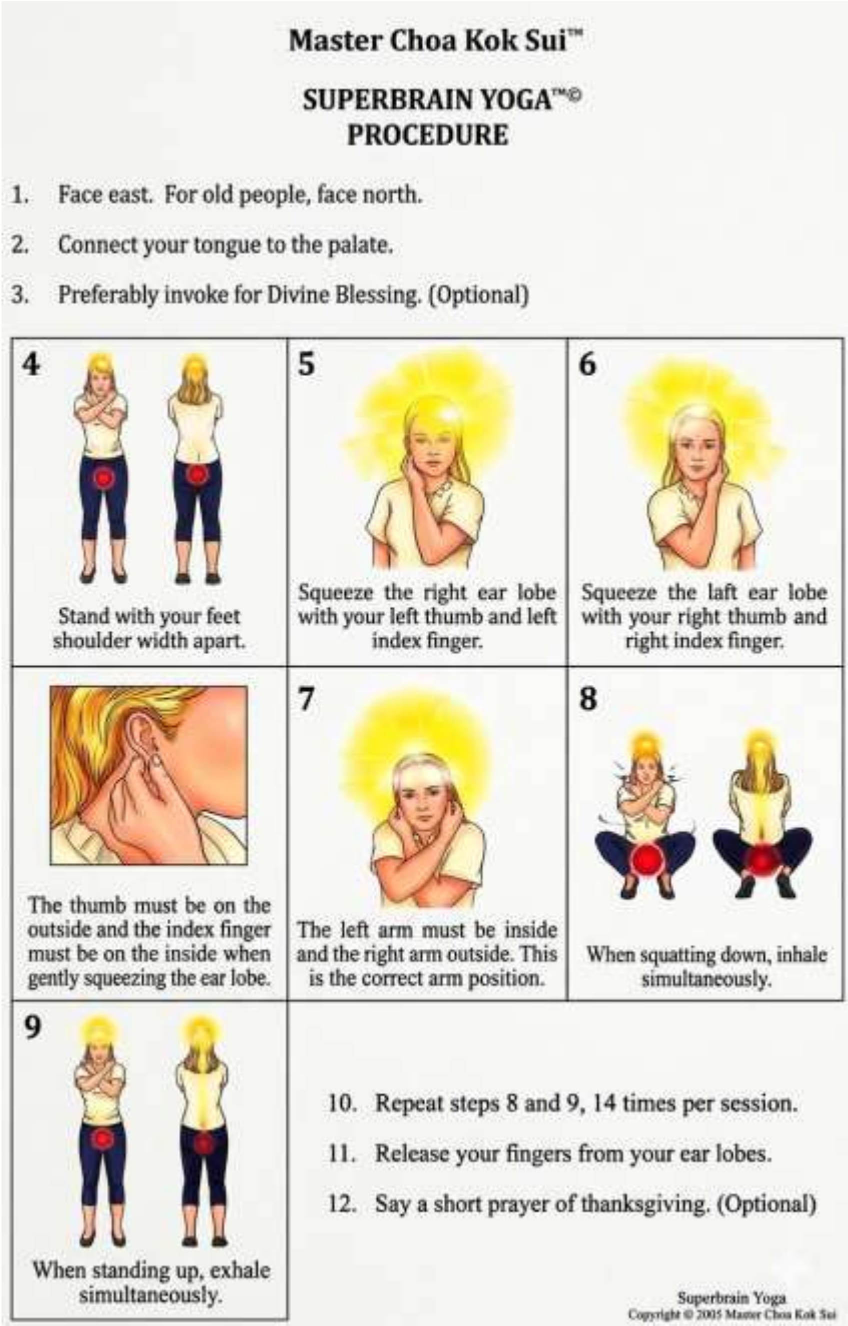
मस्तिष्क के बायें व दायें भाग किन-किन क्रियाओं हेतु जुड़े है नीचे की **तालिका-1** में जानकारी दी गयी है-

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

बायें भाग का प्रभाव	**दाया भाग का प्रभावी**
1. लजिक	1. मौखिक निर्देशक का लेन-देन
2. रेशन	2. प्लानिंग
3. सीक्वेसियक	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

इस अभ्यास को प्रारम्भ करने के लिए सबसे पहले सीधे खड़े हो जाएँ और शरीर को संतुलित रखें। इसके पश्चात दाहिने हाथ की उँगलियों से बाएँ कान के ललाट (ईयरलोब) को पकड़ें तथा बाएँ हाथ की उँगलियों से दाहिने कान के ललाट को पकड़ें। ध्यान रखें कि हाथों की यह स्थिति क्रॉस (एक-दूसरे के ऊपर) बनी रहे। अब धीरे-धीरे गहरी साँस अंदर लेते हुए अपने घुटनों को मोड़कर बैठें, जैसे सामान्य उठक-बैठक की स्थिति में आते हैं। ध्यान रखें कि शरीर संतुलित रहे और रीढ़ सीधी बनी रहे। इसके बाद जब आप पुनः ऊपर उठें, तो धीरे-धीरे साँस को बाहर छोड़ें। इस पूरी प्रक्रिया को नियंत्रित और लयबद्ध तरीके से करें, ताकि श्वास और शारीरिक गति में सामंजस्य बना रहे।
इस अभ्यास को सामान्यतः 20 से 30 बार दोहराना चाहिए। प्रतिदिन केवल 1 से 2 मिनट तक नियमित रूप से इस योग को करने से मस्तिष्क में अल्फा तरंगों की फ्रीक्वेंसी में वृद्धि होती है, जिससे एकाग्रता बढ़ती है, मानसिक शांति मिलती है और याददाश्त में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिलता है।



चित्र-4.2: सुपरब्रेन योगिक क्रिया का प्रयोग

अ) भारत में क्लास रूम में छात्र **ब)** सिडनी में जैत्र सिह

चित्र 4.3: भारत में सुपरब्रेन योग अभ्यास

4.8 सुपर ब्रेन योग के लाभ

सुपर ब्रेन योग कान के लोब पर एक्यूपंक्चर बिंदुओं को सक्रिय करता है जो आपके ग्रे पदार्थ को उत्तेजित करते हैं। यह व्यायाम आपके मस्तिष्क की मदद करता है:

• मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ भाग को सिंक्रनाइज़ करना, • ऊर्जा के स्तर का वितरण और शांति को प्रेरित करना • उत्तेजक सोच क्षमता • मानसिक ऊर्जा में वृद्धि • आपको और अधिक रचनात्मक बनाना • संज्ञानात्मक शक्तियों का विकास करना • फोकस, एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार • निर्णय लेने के कौशल को बढ़ावा देना • तनाव या व्यवहार संबंधी समस्याओं से राहत। • आपको मनोवैज्ञानिक रूप से अधिक संतुलित बनाना।

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 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 बढ़ाये याददाश्त-सरल व सक्रिय विधि

5.
ध्यान से बढाये याददाश्त

भारतवर्ष में वैदिक काल से ही “ध्यान” की सरल एवं सक्रिय पद्धति अपनाकर मस्तिष्क की स्मरणशक्ति को विकसित करने में योगदान दिया जाता रहा है। याददाश्त बढ़ाने के लिए बाजार में अनेक प्रकार के उत्पाद उपलब्ध हैं, जो अच्छे भी हो सकते हैं और हानिकारक भी। वास्तव में देखा जाए तो किसी भी व्यक्ति की स्मरणशक्ति कमजोर नहीं होती और न ही इसका उम्र से कोई सीधा संबंध होता है। भूलना मानव का स्वाभाविक गुण है, इसलिए इसे सामान्य रूप में ही स्वीकार करना चाहिए।

5.1 ध्यान से बढ़ती है याददाश्त

महर्षि पतंजलि के योग को राजयोग अथवा अष्टांग योग कहा जाता है। इसके आठ अंग— (1) यम, (2) नियम, (3) आसन, (4) प्राणायाम, (5) प्रत्याहार, (6) धारणा, (7) ध्यान और (8) समाधि— में सभी प्रकार के योग समाहित हैं। इन प्रत्येक अंगों के अपने-अपने उपांग भी होते हैं। योग का सातवां अंग ‘ध्यान’ अनेक रोगों में अत्यंत लाभकारी सिद्ध होता है। यदि आपकी स्मरणशक्ति कमजोर प्रतीत होती है, तो ध्यान के माध्यम से इसे सरलता से दो तरीकों से सुधारा जा सकता है। पहला— प्रतिदिन मात्र 10 मिनट का ध्यान, और दूसरा— केवल 10 मिनट के लिए आँखें बंद कर श्वासों के आवागमन पर ध्यान केंद्रित करना। इस अभ्यास को प्रतिदिन कम से कम 30 दिनों तक नियमित रूप से करना चाहिए।

10 मिनट का ध्यान:

यदि आप इसे ध्यान न भी मानें, तो भी केवल 10 मिनट के लिए आँखें बंद करना लाभकारी है। वैज्ञानिकों के अनुसार, 10 मिनट तक आँखें बंद रखने से स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है। आप किसी भी सुखासन में बैठ जाएँ, अलार्म

लगाकर केवल 10 मिनट तक आँखें बंद रखें और अपना ध्यान केवल श्वासों के आने-जाने पर केंद्रित करें। इस अभ्यास को प्रतिदिन कम से कम 30 दिनों तक अवश्य करें।

चित्र-5.1: आँखें बंद कर दस मिनट का ध्यान

जाति (उल्टे) स्मरण का प्रयोग:

जब भी आप सोने के लिए बिस्तर पर जाएँ, तब आँखें बंद करके अपनी दिनचर्या की घटनाओं को उल्टे क्रम में याद करें। जैसे— सोने से ठीक पहले आप क्या कर रहे थे, फिर उससे पहले क्या कर रहे थे, और इसी प्रकार स्मृतियों को पीछे ले जाते हुए सुबह उठने तक पहुँचें। इस क्रम को निरंतर बनाए रखते हुए 'मेमोरी रिवर्स' (स्मृतियों को पुनः जीना) की क्षमता को धीरे-धीरे बढ़ाते रहें।

लाभ:

ध्यान के साथ इस जाति-स्मरण अभ्यास को नियमित रूप से करने पर लगभग एक महीने में आपकी स्मरणशक्ति में वृद्धि होने लगती है। वहीं कुछ महीनों के अभ्यास के बाद यह असाधारण स्तर की याददाश्त विकसित कर सकता है। परिणामस्वरूप, आप किसी भी उम्र और परिस्थिति में चीजों को भूलने की समस्या से काफी हद तक मुक्त हो सकते हैं।

5.2 ध्यान के प्रकार

आपने आसन और प्राणायाम के विभिन्न प्रकारों के बारे में जाना होगा, लेकिन ध्यान के प्रकारों से बहुत कम लोग परिचित होते हैं। वास्तव में, ध्यान को प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक स्थिति और स्वभाव के अनुसार विकसित और अनुकूलित किया गया है।

5.2.1 ध्यान के चार भाग

ध्यान को मूलतः चार भागों में विभाजित किया जा सकता है— i) देखना, ii) सुनना, iii) श्वास लेना और iv) आँखें बंद कर मौन रहकर विचारों पर ध्यान देना। देखने को दृष्टा या साक्षी ध्यान, सुनने को श्रवण ध्यान, श्वास लेने को प्राणायाम ध्यान तथा आँखें बंद कर विचारों पर ध्यान केंद्रित करने को भृकुटी ध्यान कहा जा सकता है। इन चार प्रकार के ध्यान के हजारों उप-प्रकार संभव हैं।

इन चारों प्रकार के ध्यान को आप लेटकर, बैठकर, खड़े रहकर अथवा चलते हुए भी कर सकते हैं। इन्हीं विधियों के आधार पर योग और हिन्दू धर्म में ध्यान के हजारों प्रकार बताए गए हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति की मानसिक स्थिति के अनुसार उपयुक्त हैं। भगवान शंकर ने माता पार्वती को ध्यान के 112 प्रकार बताए थे, जो शिवज्ञान भैरव तंत्र में संकलित हैं।

i) देखना: ऐसे अनेक लोग हैं जो केवल देखने के माध्यम से ही सिद्धि और मोक्ष के मार्ग पर अग्रसर हुए। इसे दृष्टा भाव या साक्षी भाव में स्थित होना कहा जाता है। हम देखते तो हैं, परंतु वर्तमान में सचेत होकर नहीं देख पाते। अनेक विचार, तनाव और कल्पनाएँ हमें वर्तमान से अलग कर देती हैं। जागरूक होकर वर्तमान को देखना और समझना (बिना सोचे) ही साक्षी या दृष्टा ध्यान है।

ii) सुनना: सुनकर श्रवण बनने वाले भी अनेक हैं। कहा जाता है कि सुनने से ही सत्य का बोध होता है। वास्तव में सुनना सरल नहीं है। ध्यानपूर्वक पास और दूर से आने वाली ध्वनियों को सुनें। आँखें और कान बंद करके भीतर

उत्पन्न होने वाली ध्वनियों को सुनने का प्रयास करें। जब यह सुनना गहरा होता जाता है, तब धीरे-धीरे 'नाद' अर्थात ॐ का स्वर सुनाई देने लगता है।

iii) श्वास पर ध्यान: आँखें बंद कर भीतर और बाहर गहरी श्वास लें। बिना किसी दबाव के यथासंभव गहरी श्वास लें और आती-जाती श्वास के प्रति पूर्णतः सजग रहें। यही प्राणायाम ध्यान की सबसे सरल और प्रारंभिक विधि है।

iv) भृकुटी ध्यान: आँखें बंद करके दोनों भौहों के मध्य स्थित भृकुटी पर ध्यान केंद्रित करें और बाहरी तथा भीतरी मौन में स्थित होकर आंतरिक शांति का अनुभव करें। सजग होकर अंधकार को देखते रहना ही भृकुटी ध्यान है। कुछ समय बाद इसी अंधकार में प्रकाश का अनुभव होने लगता है— पहले काला, फिर पीला, और अंत में सफेद से नीला प्रकाश।

अब हम ध्यान के पारंपरिक प्रकारों की चर्चा करते हैं। यह ध्यान मुख्यतः तीन प्रकार का होता है—अ) स्थूल ध्यान, ब) ज्योतिर्ध्यान और स) सूक्ष्म ध्यान।

अ) स्थूल ध्यान: स्थूल वस्तुओं पर ध्यान केंद्रित करना स्थूल ध्यान कहलाता है। जैसे— सिद्धासन में बैठकर आँखें बंद कर किसी देवता, मूर्ति, प्रकृति या शरीर के भीतर स्थित हृदय चक्र पर ध्यान लगाना। इस प्रकार के ध्यान में कल्पना का विशेष महत्व होता है।

ब) ज्योतिर्ध्यान: मूलाधार और लिंगमूल के मध्य स्थान पर कुंडलिनी सर्पाकार रूप में स्थित मानी जाती है। इस स्थान पर ज्योति स्वरूप ब्रह्म का ध्यान करना ही ज्योतिर्ध्यान कहलाता है।

स) सूक्ष्म ध्यान: साधक जब सांभवी मुद्रा का अभ्यास करते हुए कुंडलिनी पर ध्यान केंद्रित करता है, तो उस प्रकार के ध्यान को सूक्ष्म ध्यान कहा जाता है।

5.2.2 ध्यान का स्थल

यदि आप वास्तव में ध्यान के प्रति गंभीर हैं और बैठकर ध्यान करना चाहते हैं, तो आपके लिए आवश्यक है कि आप एक उपयुक्त स्थान का चयन करें। ध्यान की शुरुआत में स्थान का महत्व होता ही है। सामान्यतः ध्यान करने का

स्थान मंदिर माना जाता है। मंदिर इसलिए बनाए गए थे कि लोग वहाँ जाकर ध्यान करें, लेकिन वर्तमान में मंदिरों में पूजा-पाठ और भजन होते हैं, इसलिए वहाँ ध्यान करना कठिन हो गया है। प्राचीन मंदिरों की संरचना ध्यान के अनुरूप ही की गई थी।

ध्यान करने का स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ शोर-शराबा और प्रदूषण न हो। स्थान स्वच्छ, शांत और सामान्य तापमान वाला हो। आप कानों में रुई लगाकर शोर से बच सकते हैं और मच्छरदानी लगाकर मच्छरों से भी सुरक्षा कर सकते हैं, लेकिन वायु प्रदूषण से बचाव के लिए उचित व्यवस्था करना आवश्यक है। जैसे गर्मी से परेशान व्यक्ति को पेड़ की छाया या शीतल कुटिया में राहत मिलती है, उसी प्रकार सांसारिक कष्टों से ग्रस्त व्यक्ति के लिए हठयोग और एकांत स्थान अत्यंत लाभकारी माने गए हैं।

अ. साधना का स्थान: जब आप साधना करना चाहते हैं, तो यथासंभव शहर के शोर से दूर, प्राकृतिक वातावरण से युक्त स्थान का चयन करें, जहाँ धार्मिक प्रवृत्ति के लोग रहते हों और जहाँ अन्न, जल, फल आदि की पर्याप्त व्यवस्था उपलब्ध हो। यही एक उपयुक्त साधनास्थल है। ऐसे एकांत स्थान का चयन कर वहाँ एक छोटी कुटिया का निर्माण करना उचित रहता है।

ब. कैसी हो कुटिया: ध्यान रखें कि कुटिया के चारों ओर पत्थर, अग्नि या जल न हो; इनके लिए अलग स्थान निर्धारित करें। कुटिया का द्वार छोटा हो, दीवारों में कोई दरार या छेद न हो, और जमीन में कोई बिल न हो जिससे चूहे या साँप आदि का खतरा न उत्पन्न हो। कुटिया की भूमि समतल हो और गोबर से अच्छी तरह लिपी-पुती हो। कुटिया को पूर्णतः स्वच्छ और पवित्र रखें, ताकि वहाँ किसी प्रकार के कीड़े-मकोड़े न हों।
कुटिया के बाहर एक छोटा मंडप बनाएं, जिसके नीचे हवन के लिए वेदी हो, जहाँ आवश्यकतानुसार धूना जलाया जा सके। यह विशेष रूप से सर्दियों में उपयोगी होता है। पास में एक अच्छा कुआँ या जलस्रोत हो, जिसकी सुरक्षा के लिए चारों ओर दीवार हो। यदि कुआँ न हो, तो यह सुनिश्चित करें कि पानी लाने में अधिक श्रम न करना पड़े और जल स्वच्छ हो।

स. अंततः: जो साधक जिस प्रकार के स्थान में रहता है, वह वहाँ भी यथासंभव एकांत प्राप्त कर अभ्यास में सफलता प्राप्त कर सकता है। फिर भी हठयोगियों का अनुभव है कि पवित्र और शांत वातावरण साधना की प्रगति तथा शीघ्र सफलता के लिए अत्यंत सहायक सिद्ध होता है।

5.3 ध्यान के चमत्कारिक अनुभव

ध्यान का अभ्यास अत्यंत अद्भुत होता है। सामान्यतः हमारे तीन प्रमुख शरीर माने गए हैं— भौतिक, सूक्ष्म और कारण, किंतु इनके अतिरिक्त भी अन्य स्तरों के शरीर विद्यमान होते हैं। हमारे शरीर में मुख्य रूप से सात चक्र होते हैं, और प्रत्येक चक्र से एक-एक शरीर संबंधित माना जाता है। मानव शरीर की संरचना अत्यंत रहस्यमयी और आश्चर्यजनक है। जो भौतिक शरीर हमें दिखाई देता है, वह केवल रक्त, हड्डी और मांस का संयोजन नहीं है, बल्कि इसे संचालित करने वाली सूक्ष्म शक्तियाँ भी होती हैं। कुंडलिनी जागरण के दौरान इनका अनुभव होने लगता है। जो व्यक्ति निरंतर चार से छह माह तक ध्यान का अभ्यास करता है, उसे कई बार एक से अधिक शरीरों का अनुभव होने लगता है। अर्थात एक तो यह स्थूल शरीर होता है और उससे अलग होते हुए अन्य दो शरीरों का आभास होने लगता है। ऐसे अनुभव से कई साधक घबरा जाते हैं और समझ नहीं पाते कि यह क्या हो रहा है। उन्हें भय होता है कि कहीं यह मृत्यु का संकेत तो नहीं। इस डर के कारण वे ध्यान का अभ्यास छोड़ देते हैं, जबकि एक बार ध्यान छूट जाने पर पुनः उसी अवस्था में लौटना कठिन हो जाता है।

5.3.1 इस अनुभव को समझें

जो शरीर हमें दिखाई देता है, वह स्थूल शरीर है। दूसरा सूक्ष्म शरीर प्रत्यक्ष दिखाई नहीं देता, परंतु इसे हम नींद या स्वप्न अवस्था में अनुभव कर सकते हैं। वेदों में इसे मनोमय शरीर कहा गया है। तीसरा शरीर कारण शरीर होता है, जिसे विज्ञानमय शरीर के रूप में भी जाना जाता है।

5.3.2 सूक्ष्म शरीर की क्षमता

सूक्ष्म शरीर हमारे स्थूल शरीर को चारों ओर से घेरे रहता है। हमारे चारों

तरफ जो ऊर्जा क्षेत्र होता है, वही सूक्ष्म शरीर का स्वरूप है। यह भी स्थूल शरीर की भाँति देख, सुन, चल और अनुभव कर सकता है। इसके अतिरिक्त इसकी अनेक विशेष क्षमताएँ बताई गई हैं, जैसे दीवार के पार देखना, दूसरों के विचारों को समझना, क्षणभर में कहीं भी पहुँच जाना, पूर्वाभास होना तथा अतीत की घटनाओं को जान पाना आदि।

5.3.3 कारण शरीर की क्षमता

तीसरा शरीर कारण शरीर कहलाता है, जो सूक्ष्म शरीर को भी अपने भीतर समाहित किए रहता है। इसे बीज शरीर भी कहा जाता है, क्योंकि इसमें शरीर और मन से संबंधित वासनाओं के बीज संचित रहते हैं। हमारे विचार, भावनाएँ और स्मृतियाँ इसमें बीज रूप में सुरक्षित रहती हैं। मृत्यु के पश्चात स्थूल शरीर शीघ्र नष्ट हो जाता है और सूक्ष्म शरीर कुछ समय बाद विलीन हो जाता है, परंतु कारण शरीर बना रहता है। यही कारण शरीर एक स्थान से दूसरे स्थान पर गमन करता है और उसी के प्रभाव से पुनः मनोमय एवं स्थूल शरीर की प्राप्ति होती है, अर्थात नया जन्म होता है। कारण शरीर अविनाशी माना गया है।

इसी कारण शरीर के माध्यम से कुछ सिद्ध योगी परकाय प्रवेश की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। जब साधक निरंतर ध्यान करता है, तो कुछ समय बाद कारण शरीर सक्रिय होने लगता है, अर्थात उसकी चेतना कारण स्तर पर स्थापित होने लगती है। ध्यान से इसकी शक्ति में वृद्धि होती है। यदि साधक निडर और पूर्ण सजगता के साथ ध्यान करता रहे, तो वह मृत्यु के पार के अनुभव तक पहुँच सकता है। इसका अर्थ यह है कि वह स्थूल और सूक्ष्म शरीर की सीमाओं से परे स्थित होने लगता है।

5.4 ध्यान क्या है?

'भीतर से जागृत हो जाना ही ध्यान है। निरंतर निर्विचार अवस्था में स्थित रहना ही ध्यान है।' — ओशो

जापान का 'झेन' और चीन का 'च्यान'— ये दोनों शब्द ध्यान के ही परिवर्तित रूप हैं। अंग्रेजी में इसे मेडिटेशन कहा जाता है, किंतु 'अवेयरनेस' शब्द इसके अधिक समीप है। हिन्दी में 'बोध' शब्द इसके अर्थ को और स्पष्ट

करता है। ध्यान का वास्तविक अर्थ है— जागरूकता, अवेयरनेस, सजगता, साक्षी भाव तथा दृष्टा भाव।

योग का आठवाँ अंग ध्यान अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। केवल ध्यान ही ऐसा तत्व है, जिसे साध लेने पर अन्य सभी अंग स्वतः ही संतुलित होने लगते हैं, जबकि यह नियम अन्य अंगों पर लागू नहीं होता। ध्यान दो अवस्थाओं के मध्य स्थित रहने की अवस्था है।

- **ध्यान की परिभाषा:** तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।। 3-2 ।। — योगसूत्र
  अर्थात जहाँ चित्त को स्थिर किया जाए, उसी में वृत्तियों का निरंतर एक प्रवाह बना रहना ध्यान है। धारणा का अर्थ चित्त को एक स्थान पर स्थिर करना है, जबकि ध्यान का अर्थ है— उस स्थिरता में वृत्ति का अखंड प्रवाह बना रहना। उसमें सजग बने रहना ही ध्यान है।
- **ध्यान का अर्थ:** ध्यान का अर्थ केवल एकाग्रता नहीं है। एकाग्रता टॉर्च की रोशनी के समान होती है, जो केवल एक बिंदु पर केंद्रित रहती है, जबकि ध्यान उस दीपक या बल्ब के समान है, जो चारों दिशाओं में प्रकाश फैलाता है। सामान्य व्यक्ति का ध्यान सीमित हो सकता है, लेकिन योगियों का ध्यान सूर्य के प्रकाश की भाँति व्यापक होता है, जिसकी पहुँच में सम्पूर्ण ब्रह्मांड आ सकता है।
- **क्रिया नहीं है ध्यान:** बहुत से लोग विभिन्न क्रियाओं को ही ध्यान समझने की भूल कर बैठते हैं— जैसे सुदर्शन क्रिया, भावातीत ध्यान क्रिया या सहज योग। इसी प्रकार कई लोग विधियों को ही ध्यान मान लेते हैं।

अनेक संत, गुरु और महात्मा ध्यान की विविध प्रभावशाली विधियाँ बताते हैं, परंतु वे प्रायः यह स्पष्ट नहीं करते कि विधि और ध्यान में क्या अंतर है। क्रिया और ध्यान अलग-अलग हैं— क्रिया साधन है, साध्य नहीं। क्रिया एक उपकरण मात्र है, जो मार्ग प्रशस्त करती है; ठीक उसी प्रकार जैसे झाड़ू सफाई का साधन होती है, लक्ष्य नहीं।

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

केवल आँखें बंद करके बैठ जाना ध्यान नहीं है। किसी मूर्ति का स्मरण करना भी ध्यान नहीं कहलाता। माला जपना भी ध्यान नहीं है। प्रायः कहा जाता है कि कुछ समय के लिए ईश्वर का ध्यान करो— यह भी वास्तव में स्मरण है, ध्यान नहीं। ध्यान का वास्तविक स्वरूप है— क्रियाओं से मुक्त होना और विचारों से मुक्त होना।

5.4.1 ध्यान का स्वरूप:हमारे मन में एक ही समय में अनगिनत विचार और कल्पनाएँ चलती रहती हैं, जिससे मन और मस्तिष्क में निरंतर एक प्रकार का शोर बना रहता है। हम चाहें या न चाहें, यह प्रक्रिया चलती ही रहती है। लगातार सोचते रहने से व्यक्ति स्वयं को कमजोर बनाता जाता है। ध्यान का अर्थ है— अनावश्यक विचारों और कल्पनाओं को हटाकर शुद्ध, शांत और निर्मल मौन की अवस्था में प्रवेश करना।

जैसे-जैसे ध्यान गहराता है, साधक साक्षी भाव में स्थित होने लगता है। उस पर किसी भी भावना, कल्पना या विचार का प्रभाव नहीं पड़ता। मन और

मस्तिष्क का शांत हो जाना ही ध्यान का प्रारंभिक स्वरूप है। विचारों, कल्पनाओं तथा अतीत के सुख-दुःख में उलझे रहना ध्यान के विपरीत है।

ध्यान की अवस्था में इंद्रियाँ मन के साथ, मन बुद्धि के साथ और बुद्धि आत्मा में विलीन होने लगती है। जिन लोगों को साक्षी या दृष्टा भाव का अनुभव नहीं होता, वे प्रारंभ में आँखें बंद कर ध्यान का अभ्यास कर सकते हैं। अभ्यास बढ़ने पर आँखें खुली हों या बंद, साधक अपने स्वरूप से जुड़ा रहता है और अंततः साक्षी भाव में स्थित होकर कार्य करते हुए भी ध्यान में रह सकता है।

5.4.2 ध्यान की विधियाँ: ध्यान की अनेक विधियों में एक प्रमुख बात यह है कि ध्यान किया नहीं जाता, बल्कि स्वयं घटित होता है। योग और तंत्र में ध्यान की हजारों विधियाँ वर्णित हैं। हिन्दू, जैन, बौद्ध तथा संत परंपराओं में विभिन्न विधियाँ और क्रियाएँ प्रचलित हैं। ये विधियाँ और क्रियाएँ शरीर और मन की जड़ता को तोड़ने के लिए होती हैं, जिससे व्यक्ति सजग और ध्यानमय बन सके। यहाँ ध्यान की कुछ सरल किन्तु प्रभावशाली विधियाँ प्रस्तुत की जा रही हैं।

विशेष: ध्यान की हजारों विधियाँ उपलब्ध हैं। भगवान शंकर ने माँ पार्वती को 112 विधियाँ बताई थीं, जो 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संकलित हैं। इसके अतिरिक्त वेद, पुराण और उपनिषदों में भी अनेक विधियों का वर्णन मिलता है। संत और महात्मा समय-समय पर विभिन्न विधियाँ बताते रहे हैं। विशेष रूप से 'ओशो रजनीश' ने अपने प्रवचनों में ध्यान की 150 से अधिक विधियों का उल्लेख किया है।

(i). सिद्धासन में बैठकर सबसे पहले श्वास के माध्यम से भीतर की वायु को गहराई से बाहर निकालें, अर्थात रेचक करें। इसके बाद कुछ समय तक आँखें बंद कर केवल गहरी श्वास लें और छोड़ें। इस प्रक्रिया से शरीर की अशुद्ध वायु बाहर निकलती है, मस्तिष्क शांत

होता है और तन-मन प्रसन्न हो जाता है। इसे प्रतिदिन करने से धीरे-धीरे ध्यान की अवस्था विकसित होने लगती है।

(ii). सिद्धासन में आँखें बंद करके बैठ जाएँ। फिर अपने शरीर और मन से सभी प्रकार का तनाव हटा दें, अर्थात उन्हें पूरी तरह ढीला छोड़ दें। चेहरे की मांसपेशियों को भी तनावमुक्त करें। पूर्ण शांति का अनुभव करें और महसूस करें कि आपका सम्पूर्ण शरीर और मन शांत होता जा रहा है। नाखून से सिर तक सभी अंग शिथिल हो चुके हैं। इस अवस्था में लगभग 10 मिनट तक रहें। यह अभ्यास साक्षी भाव को समझने और अनुभव करने के लिए पर्याप्त है।

चित्र-5.3: सिद्धासन में बैठकर ध्यान करते योगी

(iii). किसी भी सुखासन में आँखें बंद करके शांत और स्थिर बैठ जाएँ। इसके बाद धीरे-धीरे अपने शरीर का अवलोकन करें— पैर के अंगूठे से लेकर सिर तक। इस प्रक्रिया में अनुभव करें कि जिस अंग पर आपका ध्यान जा रहा है, वह अंग स्वस्थ और सुंदर होता जा रहा है। यही स्वास्थ्य का मूल रहस्य है। इस प्रकार शरीर और मन को ध्यान के लिए तैयार करें।

(iv). चौथी विधि एक अत्यंत प्रभावशाली और क्रांतिकारी विधि है, जिसका उपयोग अनेक लोग करते आए हैं। इसे साक्षी भाव या दृष्टा भाव में रहना कहा जाता है। अर्थात केवल देखना ही सब कुछ हो, और देखते समय बिल्कुल भी सोचना न हो। इस ध्यान विधि का अभ्यास आप कभी भी और कहीं भी कर सकते हैं। चलते-फिरते, विशेषकर सड़क पर चलते समय भी इसका अभ्यास सरलता से किया जा सकता है।

देखें और अनुभव करें कि आपके मस्तिष्क में उठने वाले 'विचार और भाव' ऐसे हैं जैसे किसी छत्ते पर गूँजती मधुमक्खियाँ, जिन्हें हटाकर भीतर के 'मधु' का आनंद लिया जा सकता है।

उपरोक्त सभी सरल ध्यान विधियों के अभ्यास के दौरान वातावरण को सुगंध और मधुर संगीत से शुद्ध एवं आध्यात्मिक बनाया जा सकता है। जबकि चौथी विधि के अभ्यास के लिए प्रातः और सायंकाल के शांत एवं मनोहर वातावरण का उपयोग अधिक उपयुक्त रहता है।

अध्याय–6

ध्यान की सरल विधि- शांति-चित्त की अनुभूति

6.
ध्यान की सरल विधि व अनुभूति

हम पूर्व अध्याय में पढ़ चुके हैं कि चंचल मन को शांत करने के लिए ध्यान (Meditation) एक अत्यंत प्रभावी विधि है— इससे हमें गहरी शांति का अनुभव होता है। इसके नियमित अभ्यास से हम यह समझ पाते हैं कि मन किस प्रकार हमें छोटी-छोटी और तुच्छ बातों में उलझाए रखता है, और कैसे ध्यान हमें भविष्य की अत्यधिक चिंता तथा बेचैनी से मुक्त करने में सहायक होता है।

आपने 'एड्रेनालिन बढ़ना' (Adrenaline Rush) शब्द कई बार सुना होगा। यह स्थिति तब उत्पन्न होती है जब हम किसी संभावित खतरे को लेकर अधिक चिंतित हो जाते हैं। उदाहरण के लिए— जब हम किसी रोमांचक झूले पर बैठते हैं, तब शरीर में एड्रेनालिन हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है, जिससे हृदय गति तेज हो जाती है, मांसपेशियाँ तनावग्रस्त हो जाती हैं और शरीर में अधिक पसीना आने लगता है। वैज्ञानिक रूप से यह सिद्ध हो चुका है कि नियमित ध्यान के अभ्यास से इस तनाव हार्मोन के स्तर को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

6.1 ध्यान कैसे करें?

एक महत्वपूर्ण प्रश्न— ध्यान कैसे करें?— अक्सर पूछा जाता है। यह उसी प्रकार है जैसे हम पूछें कि श्वास कैसे लें, जीवन कैसे जिएँ, कैसे जीवित रहें या कैसे प्रेम करें। आपसे यह भी पूछा जा सकता है कि क्या आप हँसना या रोना सीखते हैं, या यह पूछते हैं कि कैसे हँसा या रोया जाए? वास्तव में, हमें किसी

ने यह नहीं सिखाया कि हम कैसे जन्म लें। ओशो के अनुसार ध्यान हमारा स्वभाव है, जिसे हमने संसार की चकाचौंध में कहीं खो दिया है।

ध्यान के प्रारंभिक तत्व हैं— i) श्वास की गति, ii) मानसिक गतिविधियाँ, iii) ध्यान का लक्ष्य, और iv) सजगता के साथ जीना। यदि इन चारों बिंदुओं पर ध्यान दिया जाए, तो ध्यान करना सहज रूप से सीखा जा सकता है।

चित्र-6.1: ध्यान कैसे करें

6.1.1 श्वास की गति का महत्व: योग में श्वास की गति को अत्यंत महत्वपूर्ण तत्व माना गया है। इसी के माध्यम से हम अपनी आंतरिक और बाहरी दुनिया से जुड़े रहते हैं। श्वास की गति मुख्यतः तीन कारणों से बदलती है— 1) मनोभाव, 2) वातावरण, और 3) शारीरिक गतिविधि।

इनमें मन और मस्तिष्क का प्रभाव सबसे अधिक होता है। जैसे क्रोध और प्रसन्नता की स्थिति में श्वास की गति में स्पष्ट अंतर देखा जा सकता है।

श्वास की गति हमारी आयु को भी प्रभावित करती है— यह बढ़ती या घटती रहती है। यदि श्वास को नियंत्रित कर लिया जाए, तो अन्य कई प्रक्रियाएँ भी नियंत्रित हो सकती हैं। यही कारण है कि श्वास क्रिया के माध्यम से ध्यान को केंद्रित और सक्रिय बनाया जा सकता है। ध्यान करते समय जब मन भटकने लगे, तो श्वास पर ध्यान केंद्रित करने से धीरे-धीरे मन और मस्तिष्क शांत होने लगते हैं और ध्यान स्थिर होता है। गहरी श्वास लेकर धीरे-धीरे छोड़ने की प्रक्रिया से न केवल शारीरिक और मानसिक लाभ प्राप्त होते हैं, बल्कि ध्यान में भी स्थिरता आती है।

6.1.2 मानसिक हलचल: ध्यान में स्थित होने के लिए मन और मस्तिष्क की गति को समझना आवश्यक है। यह गति ही हमें विचारों, कल्पनाओं और धुनों में उलझाए रखती है। हम बार-बार सोचते रहते हैं और विचारों में खो जाते हैं। इसे नियंत्रित करने के लिए कुछ उपाय अपनाए जा सकते हैं— पहला, आँखें बंद करके पुतलियों को स्थिर रखें। दूसरा, जीभ को पूरी तरह स्थिर रखें और उसे न हिलाएँ। तीसरा, जैसे ही कोई विचार आए, तुरंत उसे छोड़कर सजग हो जाएँ। यह सब बिना किसी जोर-जबर्दस्ती के, सहज रूप से करना चाहिए।

6.1.3 ध्यान और लक्ष्य: ध्यान के दो रूप होते हैं— एक निराकार ध्यान और दूसरा आकार ध्यान।

निराकार ध्यान: ध्यान के दौरान देखने को ही लक्ष्य बनाएं और दूसरे स्तर पर सुनने को रखें। ध्यानपूर्वक सुनें कि बाहर की अनेक ध्वनियों के बीच एक ऐसी ध्वनि भी होती है जो निरंतर चलती रहती है— जैसे विमान की ध्वनि, पंखे की आवाज या 'ॐ' के समान कंपन। इसे सन्नाटे की ध्वनि कहा जा सकता है। इसी प्रकार शरीर के भीतर भी सूक्ष्म ध्वनियाँ चलती रहती हैं। बंद आँखों के सामने उपस्थित अंधकार को देखना और इन ध्वनियों को सुनना— यही निराकार ध्यान है।

आकार ध्यान: आकार ध्यान में प्रकृति, हरियाली या शांत वातावरण की कल्पना की जाती है। जैसे— स्वयं को किसी पर्वत की चोटी पर बैठा हुआ अनुभव करना, जहाँ शीतल हवा बह रही हो। या अपने इष्टदेव को सामने उपस्थित देखना। इस प्रकार का 'कल्पना ध्यान' प्रारंभिक अवस्था में मन को भटकने से रोकने में सहायक होता है।

6.1.4 होशपूर्वक जीना: क्या आप वास्तव में सजग होकर जी रहे हैं? ध्यानमय जीवन जीना सबसे चुनौतीपूर्ण कार्य है। व्यक्ति कुछ क्षणों के लिए ही जागरूक रहता है और फिर पुनः यांत्रिक ढंग से जीने लगता है। इस यांत्रिक जीवन को त्यागकर सजगता में जीना ही वास्तविक ध्यान है।

6.1.5 ध्यान की शुरुआत: ध्यान की शुरुआत से पहले यह समझना आवश्यक है कि 'मैं क्यों सोच रहा हूँ?' हमारे विचार प्रायः अतीत और भविष्य के बीच भटकते रहते हैं। विचार एक प्रकार का विकार भी बन सकते हैं। केवल वर्तमान में जीने से ही सच्ची जागरूकता उत्पन्न होती है। अतीत के सुख-दुःख और भविष्य की कल्पनाओं में उलझना ध्यान के विपरीत है। ध्यान की प्रक्रिया को चार चरणों में प्रारंभ किया जाना चाहिए—

स्टेप–1 : शुद्धि एवं रेचन (Catharsis) का महत्व

ओशो के अनुसार ध्यान की वास्तविक शुरुआत तब होती है, जब भीतर संचित तनाव, दबी हुई भावनाएँ और मानसिक बोझ पहले बाहर निकल जाएँ। इसे ही 'रेचन' या कैथार्सिस कहा जाता है। इसका अर्थ है— अपनी चेतना (होश) पर जमी हुई धूल, अवसाद, क्रोध, भय, चिंता और अनावश्यक मानसिक अव्यवस्था को हटाना, ताकि मन हल्का, स्वच्छ और ध्यान के लिए तैयार हो सके। दिनभर के जीवन में हम अनेक प्रकार के अनुभवों, भावनाओं और विचारों को दबाकर रखते हैं। यही संचित दबाव ध्यान में बैठते समय बाधा उत्पन्न करता है। इसलिए ध्यान से पहले इन दबावों को बाहर निकालना अत्यंत आवश्यक होता है। इसके लिए आप कैथार्सिस की विधियाँ अपना

सकते हैं— जैसे खुलकर हँसना, रोना, तेज श्वास-प्रश्वास करना, या अपने भीतर की भावनाओं को अभिव्यक्त करना।

स्टेप–2: प्रारंभ में शरीर की सभी गतिविधियों पर ध्यान केंद्रित करें और उनका शांत भाव से अवलोकन करें। बाहरी ध्वनियों को सुनें और अपने आसपास जो भी घटित हो रहा है, उस पर सजगता से ध्यान दें। प्रत्येक ध्वनि और घटना को बिना प्रतिक्रिया के केवल सुनने और देखने का प्रयास करें।

चित्र–6.2 : ध्यान के चरण

स्टेप–3: इसके बाद धीरे-धीरे अपने मन को भीतर की ओर ले जाएँ। उठते हुए विचारों और भावनाओं की गतिविधियों को चुपचाप देखें। केवल देखने और समझने का यह छोटा-सा प्रयास ही चित्त को स्थिर और शांत करने लगता है। भीतर से मौन होना ध्यान की प्रारंभिक अवस्था के लिए अत्यंत आवश्यक है।

स्टेप–4: अब आप केवल देखने और अनुभव करने की स्थिति में आ जाते हैं। जैसे-जैसे आपका देखना और सुनना गहराता जाएगा, आप स्वतः ही ध्यान की गहराई में उतरते चले जाएंगे।

6.1.6 ध्यान की प्रारंभिक विधि: आरंभ में सिद्धासन में बैठकर आँखें बंद कर लें। दाएँ हाथ को दाएँ घुटने पर और बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखें। रीढ़ को सीधा रखते हुए गहरी श्वास लें और धीरे-धीरे छोड़ें। लगभग पाँच मिनट तक केवल श्वासों के आवागमन पर ध्यान केंद्रित करें— यह देखें कि श्वास भीतर कितनी गहराई तक जाती है और बाहर आते समय कहाँ तक आती है। पूर्णतः भीतर उतरकर मौन का अनुभव करें। जब यह मौन घटित

होता है, तब व्यक्ति में साक्षी भाव का उदय होने लगता है। सोचना शरीर की अनावश्यक क्रिया है, जबकि बोध करना मन का स्वभाव है।

- **ध्यान की अवधि:** इस ध्यान विधि का अभ्यास नियमित रूप से 30 दिनों तक करें। इसके बाद अगले 30 दिनों के लिए समय को 5 मिनट से बढ़ाकर 10 मिनट करें और फिर अगले 30 दिनों में इसे 20 मिनट तक ले जाएँ। इस प्रकार 90 दिनों का अभ्यास मन और ऊर्जा को संतुलित करने के लिए पर्याप्त माना जाता है। इसके बाद भी इसे निरंतर जारी रखें।
- **सावधानी:** ध्यान हमेशा स्वच्छ और शांत वातावरण में करें। ध्यान करते समय नींद में जाना उचित नहीं है। प्रारंभ में विचार अधिक आते हैं, परंतु जैसे ही आप स्वयं से पूछते हैं— "मैं क्यों सोच रहा हूँ?"— कुछ समय के लिए विचार रुकने लगते हैं। केवल श्वास पर ध्यान रखें और संकल्प लें कि निर्धारित समय तक मन को शांत और शून्य रखना है।

अंततः ध्यान का अर्थ है— जीवन से जुड़ी प्रत्येक बात पर सजगता से ध्यान देना। शरीर, मन और आसपास की घटनाओं पर, विचारों की गतिविधियों और भावनाओं पर ध्यान देना। इस सजग प्रयास से हम धीरे-धीरे आत्मिक शांति और अमृततुल्य अनुभव की ओर बढ़ सकते हैं।

6.1.7 ध्यान और विचार:जब हम आँखें बंद करके बैठते हैं, तो अक्सर यह अनुभव होता है कि अनेक प्रकार के विचार उसी समय आने लगते हैं। अतीत की स्मृतियाँ, भविष्य की योजनाएँ और कल्पनाएँ मन में निरंतर घूमती रहती हैं, जैसे मक्खियाँ भिनभिनाती हों। प्रश्न यह है कि इससे कैसे मुक्त हुआ जाए? कहा जाता है कि जब तक विचार हैं, तब तक ध्यान पूर्ण रूप से घटित नहीं होता। आज कई लोग यह मानने को तैयार नहीं होते कि निर्विचार अवस्था संभव है, परंतु इसे अनुभव करके देखा जा सकता है। ओशो के अनुसार ध्यान विचारों का अंत है। यदि आप नियमित ध्यान प्रारंभ करें, तो जहाँ पहले दिनभर में हजारों विचार आते थे, उनकी संख्या धीरे-धीरे कम होने लगती है। जब यह प्रवाह अत्यंत कम हो जाता है, तब भीतर एक गहरी शांति का अनुभव उत्पन्न होता है।

6.2 मानसिक तनाव से मुक्ति में ध्यान की भूमिका

ध्यान को प्रभावी बनाने के लिए उसका समय, स्थान और उद्देश्य निश्चित करना लाभकारी होता है। ध्यान करते समय अन्य विचारों को आने से रोकने का प्रयास करें। यद्यपि विचार बार-बार आएँगे, पर निरंतर अभ्यास से उन्हें नियंत्रित किया जा सकता है। नियमित ध्यान से बुद्धि की तीक्ष्णता बढ़ती है, स्मरणशक्ति में सुधार होता है, आत्मविश्वास बढ़ता है और विपरीत परिस्थितियों में भी मन संतुलित बना रहता है— ये सभी परिवर्तन दैनिक जीवन में स्पष्ट रूप से अनुभव किए जा सकते हैं।

ध्यान के अतिरिक्त, प्रातः उठते समय, भोजन से पहले और सोने से पूर्व प्रार्थना करना भी लाभकारी होता है। अपने ईष्ट देव का श्रद्धापूर्वक स्मरण करने से मन में विश्वास और समर्पण की भावना विकसित होती है, जिससे परिणामों की चिंता धीरे-धीरे कम होने लगती है।

परीक्षा के समय बच्चों में मानसिक तनाव बढ़ जाता है। विद्यालय, अभिभावकों और शिक्षकों की अपेक्षाएँ तथा प्रतिस्पर्धा का दबाव उन्हें प्रभावित करता है। ऐसे समय में उन्हें तनावमुक्त रखने के लिए कुछ आवश्यक उपायों का पालन करना चाहिए।

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

- मधुर संगीत सुनना, प्रिय भजन, श्लोक या आरती को पढ़ाई के बीच-बीच में सुनना तनाव को कम करने में सहायक होता है।
- इसके साथ ही महापुरुषों के जीवन, भारतीय संस्कृति या मानवीय मूल्यों पर आधारित प्रेरक छोटी कहानियाँ सुनना या पढ़ना लाभदायक रहता है।
- घर के बड़े-बुजुर्गों के साथ कुछ समय बिताकर उनके कार्यों में सहयोग करना भी सकारात्मक प्रभाव डालता है।
- प्रार्थना और ध्यान एकाग्रता बढ़ाने के अत्यंत प्रभावी साधन हैं।
- प्रतिदिन कम से कम एक से दो घंटे योग, व्यायाम या किसी पसंदीदा खेल में अवश्य भाग लेना चाहिए।

माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों के शारीरिक विकास के लिए उचित आहार, खेलकूद और दिनचर्या का ध्यान रखें, साथ ही उनके मानसिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उन्नति पर भी ध्यान दें।

6.3 योग में ध्यान का महत्व

ध्यान अग्नि के समान है, जिसमें व्यक्ति की नकारात्मक प्रवृत्तियाँ जलकर समाप्त हो जाती हैं। ध्यान ही धर्म और योग का सार है। जो व्यक्ति ध्यान में स्थित होता है, वह मृत्यु के भय से मुक्त हो जाता है, जबकि जो ध्यान से दूर है, वह वृद्धावस्था में अनेक प्रकार के भय और असुरक्षाओं से घिरा रहता है। जीवन के अंतिम चरण में उसे अपना जीवन अधूरा प्रतीत होता है। इसलिए ध्यान आवश्यक है। ध्यान के माध्यम से ही हम अपने वास्तविक स्वरूप को पहचान सकते हैं, क्योंकि हम स्वयं से कहीं दूर भटक गए हैं। स्वयं को पुनः पाने का सबसे प्रभावी साधन ध्यान ही है।

आज पूरे विश्व को ध्यान की आवश्यकता है, चाहे व्यक्ति किसी भी देश या धर्म से जुड़ा हो। ध्यान के अभ्यास से मन की संरचना में सकारात्मक परिवर्तन आता है। इससे हिंसा, अज्ञान और भ्रम समाप्त होते हैं। ध्यान से जागरूकता बढ़ती है, और जागरूकता के माध्यम से हम अपनी तथा दूसरों की सीमाओं को समझ पाते हैं। ध्यानी व्यक्ति कम बोलता है, क्योंकि वह भीतर झांककर

समझ लेता है कि व्यक्ति क्यों और कैसे व्यवहार कर रहा है। ऐसा व्यक्ति यांत्रिक जीवन जीना छोड़ देता है।

6.3.1 मौन की ओर ले जाता है ध्यान: ध्यान गहन शांति प्रदान करता है। जब व्यक्ति ध्यानस्थ होता है, तो उसे अधिक बोलने या ऊँची आवाज में बात करने की इच्छा नहीं होती। जिनके मन में अनावश्यक विचार भरे होते हैं, वे अधिक बोलते हैं। कई बार वे प्रवचनकर्ता भी बन जाते हैं, परंतु ध्यान से देखा जाए तो वे बार-बार वही बातें दोहराते रहते हैं। अशांत मन वाले लोग जीवन भर व्यर्थ की चर्चाओं में लगे रहते हैं, जैसा कि अक्सर टीवी पर बहसों में देखा जाता है। वास्तविक समाधान बहस में नहीं, बल्कि ध्यान में निहित है। इसलिए लोगों को ध्यान का अभ्यास सिखाना आवश्यक है।

6.3.2 विचारों पर नियंत्रण: मन में एक साथ अनेक विचार चलते रहते हैं, जिससे मस्तिष्क में शोर और अशांति उत्पन्न होती है। ध्यान के माध्यम से अनावश्यक विचार धीरे-धीरे समाप्त होते हैं और मन में स्पष्टता तथा आवश्यक विचारों के लिए स्थान बनता है।

6.3.3 आत्मिक शक्ति का विकास: ध्यान शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करता है और उन्हें सशक्त बनाता है। नियमित ध्यान से आत्मिक शक्ति में वृद्धि होती है और मानसिक शांति का अनुभव होता है। प्रारंभ में 5 मिनट का अभ्यास भी पर्याप्त होता है, जो धीरे-धीरे बढ़ाकर 20 से 30 मिनट तक किया जा सकता है।

6.4 नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग

नासिकाग्र का अर्थ है नाक का अग्र भाग या ऊपरी सिरा। इस बिंदु पर दृष्टि को स्थिर रखते हुए ध्यान करना नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा योग कहलाता है। हालांकि इस अभ्यास को प्रारंभ करने से पहले किसी योग विशेषज्ञ या शिक्षक से परामर्श लेना आवश्यक है, क्योंकि इसमें भृकुटी क्षेत्र पर दबाव पड़ता है।

चित्र–6.4: नासिकाग्र दृष्टि मुद्रा

- **मुद्रा की विधि:** किसी भी सुखद आसन में बैठकर अपनी दृष्टि को नाक के अग्र भाग पर स्थिर करें। प्रारंभ में संभव है कि आप इसे एक आँख से स्पष्ट देख पाएं, फिर कुछ समय बाद दूसरी आँख से देखने का प्रयास करें। इस अभ्यास के दौरान किसी प्रकार का तनाव न रखें और पूरी सहजता के साथ दृष्टि स्थिर करें।
- **अवधि:** इस मुद्रा का अभ्यास उतनी ही अवधि तक करें, जब तक आँखों पर किसी प्रकार का अधिक दबाव महसूस न हो। अभ्यास के साथ धीरे-धीरे इसकी अवधि बढ़ाते जाएँ।

- **लाभ:** इस मुद्रा से आँखों का व्यायाम होता है और यह मस्तिष्क के लिए भी अत्यंत लाभकारी है। इससे मन की एकाग्रता में वृद्धि होती है। नियमित अभ्यास से मूलाधार चक्र सक्रिय होने लगता है, जो कुण्डलिनी जागरण में सहायक माना जाता है। इसका संबंध इसलिए भी है क्योंकि दोनों आँखों के मध्य इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियाँ स्थित मानी जाती हैं, जो मूलाधार तक जाती हैं।

6.5 ध्यान में होने वाले अनुभव

ध्यान के अनुभव अत्यंत विशिष्ट और अद्भुत होते हैं। प्रारंभिक अवस्था में जब मन शांत होने लगता है, तो वह स्वयं को सक्रिय बनाए रखने का प्रयास करता है। जैसे ही विचारों की गति कम होने लगती है, मस्तिष्क अचानक अनेक विचार उत्पन्न करने लगता है। ध्यान के दौरान कई प्रकार के भ्रम भी उत्पन्न हो सकते हैं, किंतु यदि साधक साक्षी भाव में स्थित रहकर सजग बना रहता है, तो धीरे-धीरे ये सभी भ्रम और विरोधाभास समाप्त होने लगते हैं (**चित्र–6.5)**।

चित्र–6.5: ध्यान के अद्भुत अनुभव

प्रारंभिक ध्यान के अनुभवों में यह देखा जाता है कि सबसे पहले भौहों के मध्य अंधकार दिखाई देने लगता है। इस अंधकार के भीतर कभी नीला और कभी पीला रंग प्रकट होने लगता है। नीला रंग आज्ञा चक्र तथा जीवात्मा का प्रतीक माना जाता है, मानो जीवात्मा उसी रूप में दृष्टिगोचर हो रही हो। पीला

रंग उसके प्रकाश का संकेत देता है, जबकि अन्य रंग विभिन्न दृश्य और ऊर्जा के प्रभाव से उत्पन्न होते हैं। निरंतर ध्यान के अभ्यास से धीरे-धीरे अन्य रंग समाप्त होने लगते हैं और केवल नीला, पीला या गहरा काला रंग ही शेष रह जाता है।

इस अवस्था में मन और मस्तिष्क में उठने वाले विचारों तथा कल्पनाओं के अनुसार अनेक दृश्य बनने लगते हैं। कभी-कभी स्मृतियों की परतें खुलती जाती हैं, परंतु साधक को केवल ध्यान पर केंद्रित रहना चाहिए। गहन अंधकार और शांति का अनुभव ही अंततः विचारों और मानसिक हलचलों को समाप्त करने में सहायक होता है।

जब यह अनुभव और गहरा होता है, तब व्यक्ति का संबंध सूक्ष्म स्तर या ईथर माध्यम से जुड़ने लगता है। वह सूक्ष्म तरंगों को अनुभव करने लगता है और दूर की ध्वनियों को भी ग्रहण करने की क्षमता विकसित होने लगती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति चेतना के गहरे स्तरों को समझने की दिशा में अग्रसर होता है। कहा जाता है कि अनेक सिद्धियाँ इसी गहन शांति और मन की गहराइयों में निहित होती हैं।

6.6 विपश्यना: एक प्रभावशाली ध्यान विधि

देखें कि आप क्या देख रहे हैं, और क्या आप सचेत होकर देख रहे हैं या केवल यांत्रिक रूप से? अपने आसपास के लोगों को देखें— वे किस प्रकार विचारों और भावनाओं में खोकर जीवन जी रहे हैं। कभी-कभी स्वयं को उनसे अलग कर निरीक्षण करें। विपश्यना साधक को अपनी स्थिति के प्रति जागरूक बनाकर अचेतनता को तोड़ देती है, जिससे व्यक्ति यांत्रिक जीवन से मुक्त होने लगता है।

6.6.1 क्या है विपश्यना: विपश्यना एक प्राचीन ध्यान विधि है, जिसे भगवान बुद्ध ने पुनः स्थापित किया। यह एक ऐसी प्रभावकारी साधना है, जिसके माध्यम से अनेक लोगों ने ज्ञान और आत्मबोध प्राप्त किया। वर्तमान में इसके विभिन्न रूप प्रचलित हैं, परंतु इसका मूल स्वरूप आत्मनिरीक्षण पर आधारित है। यह मन और प्राण की सजगता का संयुक्त अभ्यास है, जो साक्षीभाव से

जुड़ा हुआ है। प्राचीन काल से ऋषि-मुनि इस विधि का अभ्यास करते रहे हैं, और भगवान बुद्ध ने इसे सरल रूप में प्रस्तुत किया। इसमें मुख्य रूप से श्वास के प्रति सजग रहना होता है— अर्थात उसकी गति और आवागमन को अनुभव करना।

6.6.2 कैसे करें विपश्यना: विपश्यना एक सरल और सहज अभ्यास है। इसमें अपनी आती-जाती श्वास को साक्षीभाव से देखना होता है। प्रारंभ में चलते-फिरते, बैठते, उठते या विश्राम करते समय भी श्वास के नाक से आने-जाने को महसूस करें। जैसे पहले हम श्वास पर ध्यान नहीं देते थे, अब उसी को सजगता से देखें— यह श्वास भीतर आई, यह बाहर गई। श्वास लेने और छोड़ने के बीच के सूक्ष्म अंतराल पर भी ध्यान दें।

यह अभ्यास किसी प्रकार के दबाव के बिना करना चाहिए। जब भी ध्यान आए, तब कुछ क्षण रुककर केवल श्वास पर ध्यान केंद्रित करें— यही विपश्यना है। आगे के अभ्यास में यह भी देखें कि विचार कैसे आते और जाते हैं— जैसे यह विचार आया और चला गया, यह भावना उत्पन्न हुई और समाप्त हो गई। किसी भी विचार या भावना से जुड़ना नहीं है, केवल साक्षीभाव से देखना है कि मन, मस्तिष्क और शरीर में निरंतर क्रियाएँ और प्रतिक्रियाएँ चलती रहती हैं।

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

6.6.3 विपश्यना विधि नहीं, स्वभाव है: विपश्यना के अभ्यास के लिए किसी विशेष तामझाम या एकांत की आवश्यकता नहीं होती। इसका अभ्यास भीड़-भाड़ और शोरगुल के बीच भी सहज रूप से किया जा सकता है। आप बाइक चलाते हुए, बस या ट्रेन में यात्रा करते समय, कार में बैठे हुए, सड़क किनारे, दुकान, कार्यालय, बाजार, घर या बिस्तर पर लेटे हुए भी इसका अभ्यास कर सकते हैं। इसकी विशेषता यह है कि इसे करते हुए किसी को यह भी ज्ञात नहीं होता कि आप ध्यान की अवस्था में हैं।

6.6.4 विपश्यना क्यों करें: श्वास शरीर और आत्मा के बीच एक महत्वपूर्ण सेतु है। यह न केवल हमारे विचारों और भावनाओं को प्रभावित करती है, बल्कि शरीर को जीवित रखने का आधार भी है। वास्तव में श्वास ही जीवन है। ओशो के अनुसार, यदि व्यक्ति अपनी श्वास को सजगता से देखता रहे, तो धीरे-धीरे उसे यह अनुभव होने लगता है कि वह शरीर से अलग एक साक्षी है। जो श्वास को देखता है, वह श्वास से भिन्न हो जाता है, और जब श्वास से भिन्नता का अनुभव होता है, तब शरीर से अलग होने का बोध भी होने लगता है। इस अनुभव के माध्यम से व्यक्ति शाश्वत सत्य की ओर अग्रसर होता है, जहाँ वास्तविक ऊँचाई और गहराई का अनुभव संभव है। इसके अतिरिक्त संसार की अधिकांश दौड़-भाग व्यर्थ प्रतीत होने लगती है।

6.6.5 विपश्यना के लाभ: विपश्यना के अभ्यास से मानसिक तनाव दूर होता है। नकारात्मक और अनावश्यक विचारों में कमी आती है तथा मन में स्थायी शांति बनी रहती है। जब मन और मस्तिष्क स्वस्थ रहते हैं, तो इसका सकारात्मक प्रभाव शरीर पर भी पड़ता है। शरीर के कष्ट कम होने लगते हैं और स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि निरंतर अभ्यास से आत्मबोध की प्रक्रिया प्रारंभ होती है और व्यक्ति के भीतर छिपी क्षमताएँ स्वतः विकसित होने लगती हैं।

अध्याय-7

ध्यान से रोगों का उपचार

7.
ध्यान से होता है रोगों का उपचार

भारतीय ऋषि-मनीषियों ने प्राचीन काल से ही इस संदर्भ में योगोपचार पद्धति को अत्यंत उपयुक्त माना और इसे जनसामान्य के लिए सरल रूप में प्रस्तुत किया। भारतीय ध्यानयोग प्रणाली आज चिकित्साविज्ञान में एक प्रभावी विधा के रूप में स्थापित हो चुकी है और भविष्य में इसके माध्यम से तनाव सहित अनेक जटिल रोगों के उपचार तथा संभावित रोगों की रोकथाम की व्यापक संभावनाएँ हैं। हालांकि ध्यान-साधना का यह भौतिक पक्ष है, जो मुख्यतः स्वास्थ्य संवर्धन और प्राणशक्ति के विकास तक सीमित रहता है। ध्यान की गहराई में जाने पर न केवल जीवनी शक्ति में वृद्धि और मानसिक संतुलन प्राप्त होता है, बल्कि व्यक्ति विश्वव्यापी दिव्य चेतना के साथ गहरा संबंध स्थापित कर आत्मिक ऊर्जा और आकर्षण का विकास भी करता है। वास्तव में आत्म-विकास ही ध्यानयोग का प्रमुख उद्देश्य है।

7.1 ध्यान से किन-किन रोगों का उपचार संभव है

अधिकांश रोगों का कारण प्रायः जीवाणु, विषाणु, अपच या कुपोषण को माना जाता है, और चिकित्सा विज्ञान तथा पोषण विज्ञान इनके अनुसार उपचार की व्यवस्था करते हैं। देखा गया है कि इस प्रकार की बीमारियाँ प्रायः पिछड़े वर्गों में अधिक होती हैं। वहीं दूसरी ओर, शिक्षित और संपन्न वर्ग के लोग अपनी जीवनशैली, मानसिक तनाव और बुद्धि के दुरुपयोग के कारण उत्पन्न मानसिक विकारों से अधिक ग्रसित पाए जाते हैं और कई बार समय से पहले ही जीवन खो देते हैं। संपन्नता के साथ उत्पन्न होने वाली गलत आदतें व्यक्ति के व्यवहार, विचार और स्वभाव पर प्रभाव डालती हैं। इसके परिणामस्वरूप

शरीर और मन की ऊर्जा का अत्यधिक अपव्यय होता है और मानसिक उत्तेजना तथा असंतुलन विभिन्न प्रकार के रोगों को जन्म देता है। महँगी दवाइयों और टॉनिकों से इन समस्याओं का समाधान सरल नहीं है। इनके निवारण के लिए मनोवैज्ञानिक तथा योग आधारित आध्यात्मिक उपायों को अपनाना आवश्यक है। वास्तविक स्वास्थ्य तभी संभव है जब व्यक्ति अपने विचार, आचरण और जीवनशैली में संतुलन और श्रेष्ठता लाए।

वर्तमान भौतिकवादी विकास ने मनुष्य को असंयम और असंतुलन की ओर अग्रसर कर दिया है। नशा, विलासिता, प्रतिस्पर्धा और दिखावा जैसी प्रवृत्तियाँ जीवन की सरलता के विपरीत हैं। इन आदतों के कारण शारीरिक और मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है, जिसके परिणामस्वरूप तनाव बढ़ता है। विशेष रूप से संपन्न वर्ग में यह समस्या अधिक देखी जाती है, और इसके दुष्परिणाम अन्य अनेक रोगों के रूप में सामने आते हैं। आज के समय में लगभग 95% रोग तनाव से जुड़े हुए माने जाते हैं। लगातार सिरदर्द, चक्कर आना, आँखों में जलन, काम में अरुचि, स्मरणशक्ति में कमी, लकवा आदि समस्याएँ तनाव के परिणाम हैं। इसी प्रकार हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अल्सर और कोलाइटिस जैसे रोग भी तनाव से संबंधित हैं। अत्यधिक तनाव अंततः जीवन के लिए घातक सिद्ध हो सकता है।

मनोवैज्ञानिकों और आध्यात्मिक विशेषज्ञों के अनुसार तनाव का स्तर व्यक्ति की सोच और दृष्टिकोण पर निर्भर करता है। नकारात्मक, निराशावादी और संदेहपूर्ण विचार तनाव को बढ़ाते हैं। प्रसिद्ध विशेषज्ञ डॉ. एडमंड जैकबसन के अनुसार उच्च रक्तचाप और हृदय रोग अब मध्यम वर्ग में भी बढ़ रहे हैं, जिसका मुख्य कारण भय, चिंता और मानसिक असंतुलन है। इससे व्यक्ति की स्वाभाविक प्रसन्नता समाप्त हो जाती है। जो लोग आरामप्रिय और विलासी जीवन जीना चाहते हैं तथा परिश्रम से बचते हैं, वे स्वयं अपने चारों ओर चिंताओं का जाल बुन लेते हैं। यही कारण है कि मोटापा, मधुमेह, दमा और गठिया जैसे रोग भी तनाव से जुड़े हुए पाए जाते हैं। विश्वभर के विशेषज्ञों का मानना है कि लगभग 75% रोगों का मूल कारण मानसिक तनाव है। यदि

मन की शक्ति को सकारात्मक दिशा में लगाया जाए और चेतना के गहरे स्तर से जुड़ा जाए, तो गंभीर रोगों पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है।

अब प्रश्न यह है कि इस व्यापक समस्या से मुक्ति कैसे पाई जाए? विशेषज्ञों का मत है कि जब रोग का मूल कारण मन है, तो उपचार भी मन का ही होना चाहिए। प्रख्यात विचारक नार्मन विंसेंट पील के अनुसार 'मेडिटेशन' और 'मेडिकेशन' दोनों का संबंध उपचार से है, परंतु ध्यान मन के सूक्ष्म स्तर तक पहुँचकर रोगों की जड़ों को समाप्त करने की क्षमता रखता है।

7.1.1 एंब्रोस बोरेन का एक प्रमाणित उदाहरण: श्री बोरेन दंपत्ति के नाम से प्रसिद्ध एक मनोचिकित्सक युगल तथा उनकी टीम ने इस क्षेत्र में अत्यंत सराहनीय कार्य किया है। एंब्रोस बोरेन ने हेरोल्ड शेरमेन के नाम से बीस से अधिक पुस्तकें प्रकाशित कीं। इनमें 'योर पावर टू हील' नामक पुस्तक में उन्होंने उल्लेख किया है कि संपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए चेतन शक्ति के साथ समन्वय स्थापित करना ही सर्वोत्तम उपाय है। केवल औषधीय उपचार पर्याप्त नहीं होता।

एंब्रोस बोरेन पेशे से इंजीनियर थे और अमेरिका की प्रसिद्ध फोर्ड मोटर कंपनी में औद्योगिक परामर्शदाता के रूप में कार्यरत थे। सन् 1920 के आसपास वे एक गंभीर और असाध्य रोग से ग्रस्त हो गए तथा मृत्यु के निकट पहुँच गए। इसी समय उन्हें मनोविज्ञान और दर्शन के विशेषज्ञ थॉमस जे. हडसन की एक पुस्तक प्राप्त हुई। उससे प्रेरित होकर उन्होंने मनोकायिक चिकित्सा का प्रयोग स्वयं पर किया और आश्चर्यजनक रूप से स्वस्थ हो गए। उन्होंने अपने अनुभव में लिखा कि यदि मन की शक्ति को सकारात्मक दिशा में लगाया जाए और सार्वभौमिक चेतना से संबंध स्थापित किया जाए, तो गंभीर रोगों पर भी विजय प्राप्त की जा सकती है। सकारात्मक चिंतन और सामूहिक प्रार्थना का प्रभाव अत्यंत चमत्कारिक होता है।

इस अनुभव से प्रेरित होकर उन्होंने बॉडी-माइंड-स्पिरिट हीलिंग वर्कशॉप की स्थापना की। उन्होंने अतींद्रिय अनुसंधान एसोसिएट्स फाउंडेशन की शुरुआत की, जिसके माध्यम से उनकी भेंट रूसी समाजसेवी ओल्गा से हुई। दोनों ने मिलकर मानव सेवा का संकल्प लिया और पारंपरिक चिकित्सा के साथ आध्यात्मिक तथा मनोवैज्ञानिक विधियों को जोड़कर कार्य प्रारंभ किया। उनका उद्देश्य मनुष्य के भीतर निहित सुप्त शक्तियों को जागृत करना था। प्राचीन काल से ही मनुष्य रोगों से मुक्ति के लिए विभिन्न आध्यात्मिक उपायों का सहारा लेता रहा है— चाहे वह देवी-देवताओं की उपासना हो, मंत्र-तंत्र या विशेष शक्तियों का प्रयोग। यद्यपि इनका प्रभाव अलग-अलग परिस्थितियों में भिन्न हो सकता है, परंतु यह सत्य है कि जहाँ श्रद्धा और विश्वास के माध्यम से मन प्रभावित होता है, वहाँ सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं।

बोरेन दंपत्ति ने इसी सिद्धांत को अपनाया। उन्होंने रोगियों की आस्था को बनाए रखते हुए उनकी मानसिक कमजोरियों को दूर करने का प्रयास किया। प्रारंभ में रोगियों को पाँच से तीस मिनट तक शिथिलीकरण और ध्यान का अभ्यास कराया जाता था। शांत और संगीतमय वातावरण में उन्हें यह समझाया जाता कि रोग से उत्पन्न भय और चिंता को सकारात्मक विचारों और प्रार्थना के माध्यम से दूर किया जा सकता है। रोगियों के मनोबल को बढ़ाने और नकारात्मक सोच को समाप्त करने के लिए विशेष उपाय किए जाते थे। इस पद्धति के सफल परिणामों को देखकर उन्होंने अमेरिका के अलावा अन्य देशों में भी कार्यशालाएँ आयोजित कीं और लाखों लोगों को लाभान्वित किया। आज भी यह संस्था अमेरिका में सक्रिय है और अपने कार्यों के माध्यम से लोगों को स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन प्रदान कर रही है।

7.2 ध्यान लगाने से सर्दी और बुखार से बचाव

एक नवीन अध्ययन में यह पाया गया है कि सर्दी के मौसम में होने वाली सामान्य सर्दी और बुखार से बचाव के लिए ध्यान एक प्रभावी उपाय साबित हो सकता है।

7.2.1 सर्दी और बुखार की रोकथाम में ध्यान की भूमिका: विस्कॉन्सिन-मैडिसन विश्वविद्यालय में किए गए एक शोध के अनुसार, वे वयस्क जो नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करते थे या हल्का व्यायाम जैसे चलना-फिरना करते थे, वे आठ सप्ताह की अवधि में उन लोगों की तुलना में कम सर्दी-जुकाम से प्रभावित हुए, जो कोई भी ऐसा अभ्यास नहीं करते थे। पूर्व के शोधों में यह भी सिद्ध किया गया है कि ध्यान करने से मनोदशा में सुधार होता है, तनाव घटता है तथा शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।

चित्र–7.1: सर्दी और बुखार से ग्रसित व्यक्ति

7.2.2 ताओ चीन और बौद्ध भारत में विकसित ध्यान से उपचार: ध्यान का उल्लेख प्राचीन हिंदू वेदों में भी मिलता है। पाँचवीं से छठी शताब्दी के दौरान ताओ चीन और बौद्ध भारत में ध्यान की विभिन्न पद्धतियों का विकास हुआ। डेली मेल की एक रिपोर्ट के अनुसार, इस अध्ययन में 149 लोगों को तीन समूहों में विभाजित किया गया। पहले समूह ने सचेत ध्यान (माइंडफुलनेस) का अभ्यास किया, जिसमें मन को वर्तमान क्षण पर केंद्रित किया जाता है। दूसरे समूह ने आठ सप्ताह तक नियमित रूप से दौड़ या हल्का व्यायाम किया, जबकि तीसरे समूह ने कोई विशेष गतिविधि नहीं की।

शोधकर्ताओं ने सितंबर से मई तक इन सभी प्रतिभागियों के स्वास्थ्य का अवलोकन किया, हालांकि यह नहीं देखा गया कि आठ सप्ताह के बाद उन्होंने अभ्यास जारी रखा या नहीं।

अध्ययन के दौरान सर्दी-जुकाम के लक्षण जैसे नाक बहना, गले में खराश, छींक और जकड़न की जाँच की गई। नमूनों का विश्लेषण लक्षण शुरू होने के तीन दिन बाद किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि ध्यान करने वाले लोगों ने कुछ भी न करने वालों की तुलना में 76% कम अवकाश लिया, जबकि व्यायाम करने वालों ने 48% कम अवकाश लिया। साथ ही यह भी पाया गया कि ध्यान के अभ्यास से श्वसन संबंधी संक्रमणों की अवधि लगभग 50% तक घट सकती है, जबकि व्यायाम से यह लगभग 40% तक कम होती है। यह अध्ययन *एन्नाल्स ऑफ फैमिली मेडिसिन* में प्रकाशित हुआ था।

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

7.3.1 रीढ़ की समस्याएँ और उपचार: यदि आप भोजन के तुरंत बाद लेट जाते हैं, तो शरीर के कई अंगों पर अनावश्यक दबाव पड़ता है। कभी-कभार ऐसा करना ठीक हो सकता है, परंतु इसे आदत बना लेना उचित नहीं है। भोजन के बाद कम से कम डेढ़ से साढ़े तीन घंटे का अंतर रखना चाहिए, जिससे पाचन तंत्र ठीक से कार्य कर सके और रीढ़ तथा अन्य अंगों पर दबाव न पड़े।

7.3.2 मासिक धर्म संबंधी विकार और उपचार: नियमित रूप से आसन, हठयोग और प्राणायाम का अभ्यास करने से मासिक धर्म संबंधी समस्याओं को नियंत्रित किया जा सकता है। कई महिलाओं में शारीरिक सक्रियता की कमी के कारण मासिक चक्र अनियमित हो जाता है, जिसे योगाभ्यास द्वारा संतुलित किया जा सकता है।

7.3.3 नाक की एलर्जी – कपालभाति एक प्रभावी उपाय: नाक की एलर्जी और साइनस की समस्या में कपालभाति प्राणायाम अत्यंत लाभकारी माना जाता है। यदि इसे नियमित रूप से एक से दो महीने तक किया जाए, तो काफी राहत मिल सकती है। सही तरीके से अभ्यास करने पर यह सर्दी-

जुकाम से संबंधित अनेक समस्याओं को दूर करने में सहायक होता है। एलर्जी से ग्रसित लोगों को इसे नियमित रूप से करना चाहिए और धीरे-धीरे इसकी अवधि बढ़ानी चाहिए। तीन से चार महीनों के अभ्यास से अच्छे परिणाम प्राप्त हो सकते हैं।

प्रारंभ में 50 बार कपालभाति करें, फिर प्रतिदिन 10–15 बार बढ़ाते जाएँ। अभ्यास के साथ इसकी संख्या धीरे-धीरे बढ़ाई जा सकती है, यहाँ तक कि 1000 बार तक भी किया जा सकता है। इससे अतिरिक्त कफ और बलगम को दूर करने में भी सहायता मिलती है।

चित्र–7.2: सर्दी और बुखार से ग्रसित व्यक्ति

कुछ लोग नियमित अभ्यास के साथ 500, 1000 या 1500 बार तक कपालभाति करते हैं। निरंतर अभ्यास करने से एक समय ऐसा आता है जब शरीर में अतिरिक्त बलगम बनना लगभग बंद हो जाता है और नासिका मार्ग स्वाभाविक रूप से साफ रहने लगता है।

7.4 स्तन कैंसर और कैंसर में उपवास

शरीर में कैंसर कोशिकाओं की संख्या को कम करने के सरल उपायों में उपवास भी एक माना जाता है। वैज्ञानिक दृष्टि से देखा जाए तो कैंसर

कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं की तुलना में अधिक पोषण की आवश्यकता होती है— लगभग 30 प्रतिशत अधिक। यदि समय-समय पर भोजन में संयम या उपवास रखा जाए, तो इन कोशिकाओं की वृद्धि पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

शक्ति चलन क्रिया: यह एक विशेष साधना पद्धति है, जिसके माध्यम से शरीर में हार्मोन के स्राव को संतुलित किया जा सकता है। 'शक्ति चलन क्रिया' तथा कुछ विशेष योगासन पूरे शरीर तंत्र को संतुलित और व्यवस्थित करने में सहायक होते हैं।

कैंसर रोगियों पर योगाभ्यास के प्रभाव के संबंध में व्यापक आँकड़े भले ही सीमित हों, परंतु अनुभवजन्य रूप से यह देखा गया है कि इससे रोगियों को लाभ मिलता है। कई रोगियों में कीमोथेरेपी के साथ योगाभ्यास करने पर बेहतर प्रतिक्रिया देखने को मिली है। कुछ मामलों में उपचार के बाद योग करने से रोगी तेजी से स्वस्थ हुए। यह कहना कठिन है कि केवल योग से कैंसर ठीक होता है, परंतु यह निश्चित है कि चिकित्सा के साथ योग करने से स्वास्थ्य लाभ की गति बढ़ सकती है।

7.5 गर्भावस्था को सहज बनाता है योग

गर्भवती महिलाओं को सभी प्रकार के योगाभ्यास नहीं करने चाहिए, फिर भी कुछ विशेष योग तकनीकें उनके लिए अत्यंत लाभकारी होती हैं। योग गर्भावस्था, प्रसव और मातृत्व के अनुभव को सहज और सुखद बना सकता है। गर्भवती महिलाओं को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक संतुलन सिखाने के लिए विशेष कार्यक्रम भी विकसित किए गए हैं, जिनमें उन्हें स्वस्थ प्रसव और शिशु की देखभाल के बारे में मार्गदर्शन दिया जाता है।

7.6 अवसाद और उदासी से मुक्ति

योग के माध्यम से अवसाद को शरीर, मन और ऊर्जा— तीनों स्तरों पर संतुलित किया जाता है। जब इन तीनों में सामंजस्य स्थापित हो जाता है, तो जीवन में आनंद की अनुभूति स्वाभाविक हो जाती है। एक संतुलित और प्रसन्न व्यक्ति में अवसाद टिक नहीं पाता।

7.7 योग से प्रोस्टेट समस्या में राहत

बटरफ्लाई और मंडूकासन जैसे योगासन के नियमित अभ्यास से प्रोस्टेट ग्रंथि से जुड़ी समस्याओं में लाभ देखा गया है। उदाहरणस्वरूप, जिन व्यक्तियों को बार-बार मूत्र त्याग के लिए जाना पड़ता था, उन्होंने इन योगाभ्यासों से राहत पाई। नियमित अभ्यास से रात में उठने की आवश्यकता कम हो गई और दिन में भी असुविधा घट गई। यह योग का एक प्रभावशाली परिणाम माना जा सकता है, जिसमें बिना दवा और शल्य चिकित्सा के सुधार संभव हुआ।

7.8 सर्दी दूर करने के घरेलू उपाय

जिन लोगों को बार-बार सर्दी-जुकाम की समस्या होती है, उन्हें नीम, काली मिर्च, शहद और हल्दी का सेवन लाभकारी हो सकता है।

- **"10–12 काली मिर्च** को कूटकर दो चम्मच शहद में रातभर भिगो दें। सुबह इसे खाकर काली मिर्च चबा लें। यदि इसमें हल्दी भी मिला दी जाए, तो इसका प्रभाव और बढ़ जाता है।"

- इसके अतिरिक्त, डेयरी उत्पादों का सेवन कम करने से भी शरीर में कफ और बलगम की मात्रा घटने लगती है।

आशा है कि आप प्राचीन वेद, पुराण और योग परंपरा में वर्णित इन उपचार विधियों को समझकर उनका लाभ उठाएंगे।

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 सावित 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 विद्वतगण 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 भरद्धाज द्वारा वैमानिक शास्त्र की पाण्डुलिपि 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

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।

योग का जलवा

13

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

आज के आधुनिक और अत्यधिक व्यस्त जीवन में, जहां तनाव, चिंता और असंतुलित दिनचर्या सामान्य बात बन गई है, वहीं दुनिया की अधिकांश मानवता यह स्वीकार करने लगी है कि योग एक समग्र समाधान के रूप में उभरकर सामने आया है। योग न केवल मन को शांति प्रदान करता है, बल्कि व्यक्ति की सोच को सकारात्मक दिशा में परिवर्तित करता है और शरीर को स्वस्थ, संतुलित तथा ऊर्जावान बनाता है। नियमित योगाभ्यास से मानसिक स्पष्टता बढ़ती है, एकाग्रता में सुधार होता है तथा जीवन के प्रति दृष्टिकोण अधिक संतुलित और आशावादी बनता है। योग वास्तव में हमारे भारतवर्ष की एक अमूल्य सांस्कृतिक और वैज्ञानिक विरासत है, जिसे प्राचीन काल में

ऋषियों और मुनियों ने गहन साधना, अनुभव और अनुसंधान के आधार पर विकसित किया था। लगभग 5000 वर्ष पूर्व महर्षि पतंजलि ने अपने प्रसिद्ध ग्रंथ "योग सूत्र" के माध्यम से योग के सिद्धांतों और अभ्यासों को व्यवस्थित रूप में प्रस्तुत किया, जो आज भी पूरे विश्व के लिए मार्गदर्शक का कार्य कर रहे हैं। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह जीवन जीने की एक कला है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का माध्यम बनती है।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की एक ऐतिहासिक और दूरदर्शी पहल के परिणामस्वरूप अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाने का विचार साकार हुआ। 27 सितम्बर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा (UNGA) में दिए गए अपने प्रेरणादायक भाषण में उन्होंने कहा था कि "योग भारत की प्राचीन परंपरा का अमूल्य उपहार है। यह मन और शरीर की एकता का प्रतीक है। योग न केवल हमारी सोच और कार्यशैली को बेहतर बनाता है, बल्कि यह संयम, अनुशासन और मनुष्य तथा प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करना भी सिखाता है।" उनके इस प्रस्ताव को वैश्विक स्तर पर व्यापक समर्थन मिला। तत्पश्चात 11 दिसंबर 2014 को भारत के स्थायी प्रतिनिधि अशोक मुखर्जी द्वारा प्रस्तुत मसौदे को 177 देशों ने सहमति प्रदान की, जो अपने आप में एक ऐतिहासिक उपलब्धि थी। इसके परिणामस्वरूप 21 जून 2015 को प्रथम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पूरे विश्व में बड़े उत्साह और सहभागिता के साथ मनाया गया।

इसी प्रेरणादायक क्रम को आगे बढ़ाते हुए, स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेस, लखनऊ के महानिदेशक डॉ. भरत राज सिंह ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर योग के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के सिडनी शहर के आबर्न पार्क में एक माह तक योग-शिविर आयोजित कर लोगों को योग का प्रशिक्षण प्रदान किया। दिनांक 21 जून 2018 को विश्व योग दिवस के अवसर पर उन्होंने लोगों में योग के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए विशेष पहल की और सभी को योग दिवस की शुभकामनाएं दीं। अपने संदेश में उन्होंने सरल और प्रभावी शब्दों में कहा— "करो योग, रहो निरोग", अर्थात नियमित रूप से योग करने से शरीर स्वस्थ रहता है, मन में शांति बनी रहती

है और जीवन में संतुलन स्थापित होता है। उन्होंने यह भी बताया कि योग के माध्यम से कई गंभीर बीमारियों को जड़ से समाप्त करने में भी सहायता मिलती है, जिससे व्यक्ति एक स्वस्थ, सुखी और समृद्ध जीवन की ओर अग्रसर होता है।

8.6 नैक (एनएएसी) टीम का निरीक्षण – 2023

वर्ष **2023** में स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज लखनऊ का निरीक्षण नैक (NAAC) की पीयर टीम द्वारा किया गया। निरीक्षण के दौरान यह पाया गया कि पाठ्यक्रम की दिनचर्या में **दैनिक प्रार्थना और योग अभ्यास** को सम्मिलित किए जाने से विद्यार्थियों के परिणाम **90 प्रतिशत से अधिक** रहे।

पीयर टीम ने इस पहल की सराहना की और इसे अपनी रिपोर्ट में भी उल्लेखित किया। साथ ही, NAAC के **द्वितीय चक्र (Second Cycle)** के मूल्यांकन में संस्थान को **A+ ग्रेड** प्रदान किया गया।

8.7 कुछ प्रवुद्धवर्ग के नियमित योग के अनुभव

i). गोरख प्रसाद निषाद (16 अक्टूबर 2020)

मैंने 82 वर्ष की आयु पार कर ली है। पहले मुझे चलने में कठिनाई होती थी तथा जोड़ों में लगातार दर्द बना रहता था। लगभग 70 वर्ष की आयु में यह समस्या तब उत्पन्न हुई जब एक दिन अचानक मेरा रक्तचाप अत्यधिक बढ़ गया, जिसके कारण मेरे शरीर का बायाँ भाग लकवाग्रस्त हो गया।

मेरे निवास के पास वसन्ती पार्क में डॉ. भरत राज सिंह एवं श्री राम शब्द मिश्र द्वारा वर्ष 2012 से एक योग केंद्र संचालित किया जा रहा था, जहाँ नियमित रूप से योगाभ्यास एवं प्रशिक्षण दिया जाता था। इसी प्रेरणा से मैंने वर्ष 2015 से योग कक्षाओं में भाग लेना प्रारम्भ किया और नियमित रूप से प्राणायाम, भ्रामरी, उद्गीथ के साथ भस्त्रिका, कपालभाति तथा अनुलोम-विलोम का अभ्यास करने लगा। कुछ समय के नियमित अभ्यास के बाद मुझे जोड़ों के दर्द से काफी राहत मिली तथा प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि से संबंधित समस्या में भी सुधार हुआ।

अतः मैं सभी लोगों को यह सलाह देना चाहता हूँ कि वे नियमित रूप से योगाभ्यास करें, जिससे जीवन स्वस्थ, संतुलित और सुखमय बन सके।

— गोरख प्रसाद निषाद
पूर्व मंत्री, पशुपालन विभाग
विराम खंड-5/850, गोमतीनगर, लखनऊ

ii). मुकेश कुमार सिंह (31 अक्टूबर 2020)

मेरी आयु लगभग 49 वर्ष है। मैं समाचार पत्रों और पत्रिकाओं में प्रकाशित "स्वास्थ्य व विज्ञानं" कॉलम में डॉ. भरत राज सिंह के योग संबंधी लेख नियमित रूप से पढ़ता था और उन्हीं से प्रेरित होकर योगाभ्यास प्रारम्भ करने का निर्णय लिया।

वर्ष 2016 में मेरा वजन लगभग 110 किलोग्राम हो गया था। इसके बाद मैंने लखनऊ के जनेश्वर पार्क में आयोजित नियमित योग कक्षाओं में भाग लेना शुरू किया। लगभग 10–12 महीनों के नियमित अभ्यास के बाद मेरा वजन घटकर 85 किलोग्राम रह गया और शरीर में नई ऊर्जा तथा स्फूर्ति का अनुभव हुआ।

वर्ष 2016 से 2017 के बीच लगभग 25 किलोग्राम वजन कम होने के बाद मैंने कई राष्ट्रीय स्तर की दौड़ों में भाग लिया और 10 किलोमीटर की दौड़ में दूसरा स्थान प्राप्त किया। इसके पश्चात मैंने योग का उच्च प्रशिक्षण प्राप्त किया और योग में स्नातकोत्तर डिप्लोमा प्रमाणपत्र भी अर्जित किया।

वर्तमान में मैं एक **योग प्रशिक्षक** के रूप में नियमित योग कक्षाएँ संचालित करता हूँ और लोगों को मन, हृदय तथा स्वास्थ्य के संतुलन हेतु योगिक चेतना के प्रति जागरूक कर रहा हूँ।

— मुकेश कुमार सिंह
योग प्रशिक्षक
दूरदर्शन लेखा विभाग, लखनऊ

iii). डॉ. भरत राज सिंह (15 नवम्बर 2020)

मैंने अपनी आयु के 77 वर्ष पार कर लिए हैं। वर्ष 2009 से मुझे मूत्र अवरोध (Urine Retention) अर्थात प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने की समस्या अनुभव होने लगी। डॉक्टरों की सलाह पर विभिन्न अस्पतालों में परीक्षण कराए गए, जिनमें यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा हुआ पाया गया।

एस.जी.पी.जी.आई., लखनऊ में कराई गई जाँच से यह संकेत मिला कि इसका प्रभाव किडनी पर भी पड़ सकता है। इसके बाद अलीगंज स्थित एक चिकित्सक से परामर्श लेने पर उन्होंने बताया कि मेरी प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ गई है और लेज़र ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ सकती है।

जाँच रिपोर्ट में मूत्र अवरोध लगभग 35 ग्राम से अधिक पाया गया। डॉक्टर ने तत्काल राहत के लिए प्रतिदिन **Urimax-30** कैप्सूल लेने की सलाह दी, परंतु कुछ दिनों बाद इसके दुष्प्रभाव दिखाई देने लगे और पेट खराब रहने लगा। परिणामस्वरूप मुझे यह दवा बंद करनी पड़ी।

चूँकि मैं नियमित रूप से योगाभ्यास करता था, इसलिए मैंने प्रतिदिन 20–30 मिनट तक कपालभाति, बाह्य प्राणायाम तथा मंडूक प्राणायाम का अभ्यास प्रारम्भ किया। कुछ ही महीनों के नियमित अभ्यास के बाद मेरी प्रोस्टेट संबंधी समस्या लगभग समाप्त हो गई और पिछले 10–11 वर्षों से मैं बिना किसी औषधीय उपचार के सामान्य जीवन व्यतीत कर रहा हूँ।
अपने अनुभव के आधार पर मैं समाज को यह संदेश देना चाहता हूँ कि नियमित योगाभ्यास जीवन को स्वस्थ और सुखी बनाता है। इससे मन की एकाग्रता बढ़ती है और व्यक्ति नई ऊर्जा के साथ राष्ट्र निर्माण में योगदान दे सकता है।

— डॉ. भरत राज सिंह
पर्यावरणविद एवं महानिदेशक (तकनीकी)
स्कूल ऑफ मैनेजमेंट साइंसेज, लखनऊ

iv). श्री राजीव भाटिया (15 अप्रैल 2022)

मेरी आयु लगभग 55 वर्ष है। मैं लंबे समय तक मुंबई में बैंक ऑफ इंडिया में कार्यरत रहते हुए भी नियमित रूप से योगाभ्यास करता रहा हूँ। जनवरी 2020 में बैंक ऑफ इंडिया, क्षेत्रीय कार्यालय, विभूति खंड, लखनऊ में पदस्थापित होने के बाद मेरा संपर्क प्रो. भरत राज सिंह से हुआ।

मैं प्रोस्टेट की समस्या से पीड़ित था। एक दिन मैंने अपनी समस्या डॉ. सिंह को बताई। उन्होंने मुझे प्रतिदिन 20–30 मिनट योगाभ्यास करने की सलाह दी, जिसमें कपालभाति प्राणायाम, तितली आसन और मंडूकासन का

संयोजन शामिल था। साथ ही उन्होंने दो सप्ताह बाद प्रगति की जानकारी देने को कहा।

कुछ ही दिनों में आश्चर्यजनक परिवर्तन दिखाई देने लगा। पहले मुझे रात में 3–4 बार मूत्र त्याग के लिए उठना पड़ता था, जो घटकर 1–2 बार रह गया। इसके साथ ही मैंने अपनी **Uri-Max** दवा लेना भी बंद कर दिया।

अब मैं पूर्णतः स्वस्थ अनुभव करता हूँ। मैं योग एवं वैदिक विज्ञान केंद्र के प्रभारी डॉ. भरत राज सिंह का हृदय से आभारी हूँ, जिन्होंने नियमित योगाभ्यास के माध्यम से अनेक रोगों के उपचार का प्रभावी मार्ग दिखाया।

— राजीव भाटिया
शाखा प्रबंधक, बैंक ऑफ इंडिया
क्षेत्रीय कार्यालय, विभूति खंड
गोमतीनगर, लखनऊ

v). श्री उमेश चन्द्र तिवारी (05 मई 2022)

मैं लगभग 68 वर्ष का हूँ। मैं उत्तर प्रदेश सरकार से सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5/51, गोमतीनगर, लखनऊ में निवास करता हूँ। अपनी सेवा अवधि के दौरान मुझे लगातार सिगरेट पीने की आदत पड़ गई थी।

हालाँकि सार्वजनिक निर्माण विभाग (PWD) में कार्यकाल के दौरान मेरी मुलाकात डॉ. भरत राज सिंह से हुई थी, लेकिन वर्ष 2016 से वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में हमारा नियमित संपर्क बना रहा। उन्होंने मुझे सलाह दी कि मैं प्रतिदिन पार्क में पीपल के वृक्ष के नीचे आधे घंटे बैठूँ, स्वच्छ वायु (ऑक्सीजन) ग्रहण करूँ तथा पौधों और वृक्षों को पानी देने का कार्य करूँ। इस अभ्यास से मुझे सिगरेट पीने की आदत छोड़ने में आश्चर्यजनक लाभ मिला और अब मैं पहले से अधिक स्वस्थ और अच्छा महसूस करता हूँ। आज मैं भी लोगों को नियमित रूप से योगाभ्यास करने के लिए प्रेरित करता हूँ।

— उमेश चन्द्र तिवारी
आईएएस (सेवानिवृत्त)
5/51, विराम खंड
गोमतीनगर, लखनऊ

vi).श्री रामायण सिंह (15 जुलाई 2022)

मैं लगभग 83 वर्ष का हूँ। मैं प्रादेशिक सशस्त्र कांस्टेबुलरी (PAC) से हेड क्लर्क के पद से सेवानिवृत्त हुआ हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5, गोमतीनगर में निवास करता हूँ। वर्ष 2008 से मेरी मुलाकात प्रातःकालीन सैर के दौरान डॉ. भरत राज सिंह से होती रही है। हम वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में नियमित रूप से मिलते हैं, साथ में टहलते हैं और कुछ योगासन भी करते हैं।

मुझे बवासीर (फिस्टुला) की समस्या थी। डॉ. सिंह ने मुझे प्रतिदिन ध्यान और योगाभ्यास करने तथा ताज़ा, हल्का और गर्म भोजन ग्रहण करने की सलाह दी। आज नियमित ध्यान, योगाभ्यास और खान-पान की आदतों में परिवर्तन के कारण मुझे इस रोग में काफी राहत मिली है और मैं स्वयं को स्वस्थ अनुभव करता हूँ।

— रामायण सिंह

5/611, विराम खंड, गोमतीनगर, लखनऊ

vii). श्री एस.बी.एल. मेहरोत्रा (10 फरवरी 2023)

मेरी आयु लगभग 78 वर्ष है। मैंने वर्ष 1970 में **SVNIT, सूरत** से मैकेनिकल इंजीनियरिंग की डिग्री प्राप्त की। मैं उत्तर प्रदेश एग्रो लिमिटेड से सेवानिवृत्त हूँ और वर्तमान में विराम खंड-5/521, गोमतीनगर, लखनऊ में निवास करता हूँ।

पहले मुझे चलने के दौरान कमर और पैरों के जोड़ों में असुविधा महसूस होती थी। डॉ. भरत राज सिंह, जो कॉलेज में मुझसे एक वर्ष जूनियर थे, वसन्ती पार्क स्थित योग केंद्र में प्रतिदिन योगाभ्यास करते हैं।

उनके मार्गदर्शन में योगाभ्यास अपनाने के बाद मैंने अपने स्वास्थ्य और शारीरिक स्थिति में उल्लेखनीय सुधार अनुभव किया है। अब मैं अपने साथियों और मित्रों को भी अच्छे स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के लिए नियमित योगाभ्यास को प्राथमिकता देने के लिए प्रेरित करता हूँ।

— एस.बी.एल. मेहरोत्रा

5/521, विराम खंड, गोमतीनगर, लखनऊ

संदर्भ

संदर्भ पुस्तकें

1. प्राणिक हीलिंग — मास्टर चोआ कोक सुई
2. ध्यान द्वारा आत्म-साक्षात्कार — मास्टर चोआ कोक सुई
3. मनुष्य का आध्यात्मिक सार — मास्टर चोआ कोक सुई
4. ऋग्वेद — योगिक क्रियाएँ
5. पतंजलि योग
6. हठ प्रदीपिका
7. घेरंड संहिता
8. विज्ञान भैरव तंत्र
9. प्रदीपिका ग्रंथ
10. योग संकलन — स्वामी रामदेव
11. योग दर्शन — श्री श्री रवि शंकर
12. राजयोग प्रवचन श्रृंखला
13. सच्चे योगी का जीवन
14. गृहस्थ जीवन में राजयोग
15. मन की सच्ची शांति
16. ज्ञान योग का पथ
17. योग की विधि और सिद्धि
18. सात्त्विक योग के साथ जीवन
19. योग दर्शन (हिंदी), 2019 — डॉ. भरत राज सिंह
20. योग फिलॉसफी (अंग्रेज़ी), 2020 — डॉ. भरत राज सिंह
21. सुपरब्रेन योग और ध्यान (हिंदी), 2021 — डॉ. भरत राज सिंह
22. सुपरब्रेन योग और मेडिटेशन (अंग्रेज़ी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
23. प्राणिक ऊर्जा (हिंदी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
24. प्राणिक एनर्जी (अंग्रेज़ी), 2022 — डॉ. भरत राज सिंह
25. योग विज्ञान (हिंदी), 2023 — डॉ. भरत राज सिंह
26. द योगा साइंस (अंग्रेज़ी), 2024 — डॉ. भरत राज सिंह

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
अर्न्तमन -76
अर्न्तमुखी -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
जैत्र सिह – 28
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,

सुपरब्रेन योग और ध्यान-यादादाश्त और बुद्धि क्षमता बढ़ाने का वैज्ञानिक मंत्र

ISBN: 978-93-6581-186-5
निश्चित मूल्य: ₹210 / यूएस डालर $2.25 (लगभग)

Natals Publication.
UDYAM-DL-02-0037614
Chhatarpur, SouthWest Delhi-110074,India
E-mail:natalspublications@gmail.com

Copyright © 2026 natals.in