

योग और ध्यान के वैज्ञानिक पहलू

प्रियंका गुमा* हिमांशु मुछाल** सुजीत भट्ट***

* विभागाध्यक्षा (योग विभाग) पंजाब सिन्ध क्षेत्र साधू महाविद्यालय, ऋषिकेश (उत्तराखंड) भारत
** एम०ए० योगाचार्य (छात्र) (योग विभाग) पंजाब सिन्ध क्षेत्र साधू महाविद्यालय, ऋषिकेश (उत्तराखंड) भारत
*** सहायक प्राध्यापक (योग विभाग) पंजाब सिन्ध क्षेत्र साधू महाविद्यालय, ऋषिकेश (उत्तराखंड) भारत

प्रस्तावना- आज भूमंडलीकरण के युग में अति मशीनीकरण एवं प्रतिस्पर्धात्मकता होने से जीवन में अत्यधिक तनाव भरा रहता है। इसके अतिरिक्त समाज में हो रहे नित्य बदलाव-आधुनिकीकरण, नगरीकरण, भौतिकवाद और प्रतिस्पर्धा इत्यादि से हर आयु वर्ग को तनाव ग्रस्त बना दिया है। आजकल समाज का हर वर्ग चिंता एवं तनाव का सामना कर रहा है। प्रत्येक व्यक्ति का अनुभव है कि व्यक्ति कि आवश्यकताएं पूरी नहीं होने की स्थिति उनकी पूर्ति में बाधाएं समय-समय पर उत्पन्न होती रहती है। इस कारण तनाव होता है। वर्तमान समय में व्यक्ति को कई परिस्थितियों एवं समस्याओं का सामना करना पड़ता है तब आवश्यकता की पूर्ति होती है। प्रतिकूल परिस्थितियां तनाव उत्पन्न करती है आज की व्यस्त जीवनचर्या एवं भागदौड़ की जीवन शैली में प्रत्येक व्यक्ति तनाव का शिकार है। इसे बीसवीं शताब्दी में बीमारी के रूप में स्वीकार किया गया है। आज प्रत्येक वर्ग नौकरी-पेशा, अमीर गरीब, स्त्री-पुरुष बालक युवा एवं वृद्ध सभी तनावग्रस्त हैं। तनाव ग्रस्तता के कई कारण हैं। इनसे अनेक समस्याओं का जन्म होता है जैसे :- रोजगार की समस्या, भ्रष्टाचार की समस्या, प्रतिस्पर्धा, संघर्ष, युद्ध का भय एवं प्राकृतिक आपदा तथा तेज रफतार भरी जिन्दगी की ओर बढ़ते हुए कदम, भौतिक जीवन शैली में कई वैज्ञानिक एवं तकनीकी विकास ने व्यक्ति के जीवन स्तर को बढ़ाया है, परन्तु इन्हें प्राप्त करने में व्यक्ति को संघर्ष करना होता है। इससे व्यक्ति कि शारीरिक व मानसिक ऊर्जा का व्यय अधिक होता है।

अब विद्यार्थियों में भी तनाव के स्तब्धकारी लक्षण तथा प्रभाव गोचर होने लगे हैं जिससे कि उनके शारीरिक, मानसिक, मनोभावों और सामाजिक दृष्टिकोण के प्रति दृढ़ता के विकास एवं वृद्धि का हास हो रहा है। विद्यार्थियों के जीवन में भी तनाव के अस्तित्व का प्रभाव राजनैतिक, आर्थिक, सामाजिक एवं धार्मिक परिस्थितियों के कारण उजागर होने लगा है। इसके अतिरिक्त आधुनिक शिक्षा प्रणाली में परीक्षाएँ भी विद्यार्थियों को बहुत अधिक व्यस्त करती हैं और उन्हें इतना समय भी नहीं मिल पाता कि वह अपने आप को मुक्त रूप से विकसित करें तथा स्वयं एवं समाज के प्रति सजगता दिखा सकें। तनाव विद्यार्थी को अलगाव एवं वैराग्य की ओर धकेलता है या फिर उत्तेजित एवं असामान्य व्यवहार या असमायोजक गतिविधियों में पड़कर चारित्रिक हनन की ओर अग्रसर करता है। शैक्षिक तनाव विद्यार्थियों से विशेष रूप से सम्बन्धित है। हम सब इस परिणाम परक युग में जी रहे हैं जिसमें अत्यधिक लोग परखने के उपरान्त ही प्रभावित होते हैं।

विद्यार्थी की सफलता का स्तर शिक्षा प्रणाली में हुए परीक्षण एवं

परीक्षाओं में प्राप्त अंको द्वारा मापा जाता है। शिक्षा प्रणाली पर हुए कई प्रकार के शोधकार्यों पर सर्वेक्षणों में यह पाया गया कि विद्यार्थियों पर भाँति-भाँति के तनाव व्याप्त है जैसे कि सामाजिक एवं शैक्षिक तनाव। कई प्रकार की नकारात्मक परिस्थितियों के विषय में सोचने पर भी तनाव का प्रभाव बढ़ता है जैसे कि परीक्षा में असफलता, जीवन में भविष्य का क्या होगा? और असफल रहने पर स्वयं का उत्तरदायित्व क्या होगा? इत्यादि। समाज में आनंद एवं समृद्ध जीवन जीने के असीम माधुर्य को प्राप्त करने में योग-विद्या विश्वभर में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। वास्तव में 'योग' की व्याख्या मानसिक नियंत्रण के विज्ञान के रूप में की गई है। यदि योग को बचपन से नियमित रूप से अपनाया जाए तो यह केवल मानसिक स्थिति पर ही नियंत्रण की भूमिका ही नहीं निभाता है बल्कि व्यवहार कुशलता और व्यक्तित्व को भी निखारता है। यदि मध्यम एवं प्रौढ़ आयु वर्ग के लोग भी यौगिक अभ्यास नियमित रूप से करें तो उनके वृद्ध होने की प्रक्रिया भी निलम्बित होगी जिसके परिणामस्वरूप व्यक्ति क्रियाशील एवं शक्ति व उमंग से संपन्न होगा तथा विश्वसनीय रूप से उसकी आयु भी लम्बी होगी। नियमित दैनिक योगाभ्यास शरीर और मन की संपूर्ण समस्थिति को जीवन भर बनाये रखता है। यह ग्रन्थि मस्तिष्क के मध्य में स्थित होती है, मेडिकल शोधकर्ताओं के अनुसार इस अंग में रक्त आपूर्ति शरीर के अन्य अंगों की तुलना में अधिक होती है तो निश्चित हो यह कहा जा सकता है कि यह अंग अन्य अंगों की तुलना में महत्वपूर्ण है और यह रक्त आपूर्ति निश्चित ही महत्वपूर्ण कार्यों में ही खर्च होती होगी। अभी तक बहुत अधिक इस ग्रन्थि के विषय में ज्ञात नहीं हो पाया है। यह ग्रन्थि मेलेटोनिन नामक हॉर्मोन का नियमन करती है जो कि सैक्स हॉर्मोन है। अतः यौन विकास में यह महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। बच्चों में पीनियल ग्रन्थि के सक्रिय होने से ही यौन क्रियाएं नियन्त्रित रहती हैं। आध्यात्मिक रूप से यह ग्रन्थि आज्ञा चक्र से सम्बन्धित है। त्राटक के अभ्यास से पीनियल ग्रन्थि सक्रिय होती है, चित्त एकाग्र होता है और उच्च स्थिति प्राप्त होती है। महर्षि घेरण्ड ने त्राटक के अभ्यास से दिव्य दृष्टि की प्राप्ति की बात कही है दिव्य दृष्टि अर्थात् चित्त की शान्त और एकाग्र अवस्था। चित्त की एकाग्रता से पीनियल ग्रन्थि खुलती है।

तर्क संगत कार्यों को नियमित करने वाला हॉर्मोन सीरोटोनिन भी इसी ग्रन्थि के द्वारा नियंत्रित होता है। अतः पीनियल के व्यावस्थित होने से बुद्धि एकाग्र होती है। स्मरण शक्ति बढ़ती है। यह दृष्टि से सम्बन्धित संवेदनाओं को भी नियन्त्रित करती है। शरीर नियन्त्रण, निद्रा एवं ऐसे बहुत से कार्यों में पीनियल का नियन्त्रण है जो कि शरीर और मन दोनों के द्वारा संचालित

होते हैं। योग की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण ग्रन्थि है।

आज योग को मात्र आत्मा परमात्मा के मिलन के रूप में ना जान कर अलग अलग व्याधियों बीमारियों के निदान में योग एवं आसन प्राणायाम को अनुसंधान के द्वारा पुष्ट किया जा चुका है। योग द्वारा सभी प्रकार के रोगों का निदान संभव है। इसे अलग अलग संस्थानों ने चिकित्सकों ने पूर्व परीक्षण एवं पश्च परीक्षण के द्वारा योग के प्रभाव को देखा गया। जिसे मेडिकल साइंस की दृष्टि में योग शीर्षक में प्रस्तुत किया जा रहा है। 'ध्यानं निर्विषयं मनः सांख्य' दर्शन के अनसुर मन का विषय विकारों से रहित होना ध्यान है।

प्रवीणता एवं प्रतिभा को निखारने के लिए प्रगति का मार्ग प्रशस्त करने के लिए एकाग्रता का सम्पादन आवश्यक है। शरीर गत संयम से मनुष्य दीर्घ जीवी तथा स्वस्थ होता है। उसी प्रकार संयम एवं एकाग्रता के भाव से वह बुद्धिमान विचारकों की गणना में आ जाता है।

चित्त की चंचलता का समाधान एकाग्रता का अभिवर्धन जिस उपाय से बन पड़े उसे ध्यान कहा जाता है। ध्यान में तन्मयता और तत्परता से कार्य किया जाता है। इसी तन्मयता तत्परता के बल से कालिदास जैसे मन्द बुद्धि भी महाकवि कालिदास के रूप में उच्च कोटि के विद्वान बन गए। असफलताओं के कारणों में साधनों की कभी या प्रतिकूल परिस्थितियां उतनी बाधक नहीं होतीं जितनी चित्त की चंचलता होती है। शारीरिक क्षमता के प्रति उदासीनता आलस्य है तथा मानसिक क्षमता का उपयोग न करना प्रमाद है। इन दोनों शत्रुओं की जननी चित्त की चंचलता है।

ध्यान का मुख्य उद्देश्य चंचल चित्त को नियत प्रयोजन की ओर लगा देने की दक्षता ही ध्यान है। ध्यान के लिए यह आवश्यक नहीं कि जन शून्य स्थान हो या जंगल हो। इसके लिए विक्षेप रहित वातावरण होना चाहिए। ध्यान के लिए कोलाहल रहित वातावरण हो साथ ही विक्षेपकारी आवागमन न हो ऐसे स्थान पर ध्यान किया जा सकता है। प्रत्येक क्षेत्र में उपासना उपयोगी मानी जाती है। उपासना सामूहिक होती है तो कोई हानि नहीं है। प्रायः मन्दिरों गिरजाघरों एवं मस्जिदों तथा गुरुद्वारों में सामूहिक रूप से प्रार्थना का रिवाज है। यहाँ न तो एकांत की कमी अखरती है और न ही किसी की एकाग्रता में बाधा होती है। एक दिशा में चिंतन होने से अनेक व्यक्तियों का समूह होने पर भी एक साथ बैठकर एकाग्रता का भली प्रकार से अभ्यास करते हैं। नितान्त एकान्त में बैठना वैज्ञानिक एवं तात्त्विक अन्वेषण के लिए आवश्यक होता है, जबकि एकाग्रता एवं उपासना के लिए एकान्त ढूँढ़ने की आवश्यकता नहीं है। सेना में सामूहिक रूप से कदम से कदम मिलाकर चलने में सैनिकों का ध्यान नहीं बँटता वरन् साथ-साथ चलने की पैरों की ध्वनि के प्रवाह से हरेक के पैर अच्छी तरह नियत क्रम से उठते हैं। इसी प्रकार सहगान, सह ध्यान एवं सहभजन भी अधिक सफल और अधिक प्रखर बनता है। जीवन में प्रत्येक लक्ष्य की प्राप्ति में एवं किसी कार्य को करने में एकाग्रता का बहुत महत्व होता है। इसलिए किसी भी कार्य को करने के पूर्व कहा जाता है कि ध्यान से करना अर्थात् मस्तिष्कीय बिखराव को रोककर एक चिंतन बिन्दु पर ध्यान केन्द्रित कर जीवन में प्रत्येक लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

जीवन के विकास हेतु जीविकोपार्जन के विभिन्न क्षेत्रों जैसे शिल्प, कला, साहित्य, शिक्षा, विज्ञान व्यवस्था आदि सभी प्रयोजनों की सफलता में एकाग्रता का महत्व होता है। प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त करने के लिए एकाग्रता एक उपयोगी सत्प्रवृत्ति है। जबकि चित्त की चंचलता मनः संस्थान

की दिव्य क्षमता को निरर्थक कम कर नष्ट-भष्ट करती है। संसार में जितने भी महापुरुष हुए उन्होंने किसी एक विषय में पारंगत होकर प्रवीणता हासिल की या सफलता प्राप्त की। इन सबके प्रति मानसिक एकाग्रता प्रमुख कारण रहा है। मानसिक एकाग्रता की साधना को ध्यान कह सकते हैं। सांसारिक सफलताएं भी ध्यान का ही परिणाम है। मन लगाकर पढ़ने वाले विद्यार्थी अच्छे नम्बरों से उत्तीर्ण होते हैं। कवि, लेखक, चित्रकार, कलाकार, वैज्ञानिक, वकील, चिकित्सक आदि बुद्धिजीवी वर्ग के लोगो की प्रगति का आधार उनकी एकाग्र साधना ही है। शारीरिक रूप से किए गए कार्यों की सुन्दरता और सफलता मात्र श्रम पर आधारित नहीं होती उनमें भी मनोयोग की आवश्यकता होती है। यह मनोयोग ध्यान ही है। प्रत्येक व्यापारी, अध्यापक, शिल्पी अथवा श्रमिक इस प्रयास के बिना अपने कार्य में न तो कुशल हो सकता है। और नहीं सफल।

छान्दोग्य उपनिषद् के सप्तम अध्याय के सातवें खण्ड में ध्यान योग की महिमा का विस्तार पूर्वक वर्णन है। ध्यान योग साधना को उपासना की उच्च कक्षा माना गया है। नामोच्चारण से बढ़कर वाक् वाक् से बड़ा मन, मन से भी अधिक महत्वपूर्ण संकल्प और संकल्प से भी अधिक बलवान चित्त को माना गया है तथा चित्त से भी बढ़कर सामर्थ्यवान ध्यान को बताया है। नाम, जप, मौन, मनोनिग्रह, संकल्पोद्भव चित्त निरोध ये सभी उपासना के क्रमिक सोपान हैं। ध्यान इन सबसे ऊपर है।

ध्यान के उद्देश्यः

1. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना।
2. अनगढ़ मस्तिष्कीय उछल-कूद को नियंत्रित करना।
3. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना।
4. नियंत्रित विचार शक्ति को अभीष्ट लक्ष्य प्राप्ति में नियोजित करना।
5. चेतना की रहस्यमयी परतो को अपने मनोबल द्वारा उभारना।
6. एकाग्रता द्वारा बौद्धिक क्षमता एवं बौद्धिक प्रखरता उत्पन्न करना।
7. संकल्प शक्ति को किसी स्थान पर केन्द्रित कर चमत्कारी हलचले उत्पन्न करना।
8. अवांछनीय संस्कारों को हटाना।
9. सत्प्रवृत्तियों का विकास करना।
10. प्रतिकूलताओं के बीच भी संतुलन बनाये रखना।
11. प्रत्येक स्थिति में आनन्द एवं उत्साह बनाये रखना।
12. ध्यान का आरम्भ विचारों पर नियंत्रण एवं उनके सुनियोजन से किया जाता है।

मेडिकल साइंस के दृष्टिकोण में योग – शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य और व्यक्तित्व के आध्यात्मिक विकास में योग भारत की विश्व को अमूल्य देन है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मेडिकल साइंस भी योग के चमत्कारिक प्रभावों को मान चुका है। योग के शारीरिक व मानसिक प्रभावों के सन्दर्भ में कुछ प्रसिद्ध डाक्टरों के विचार इस प्रकार हैं-

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद के निदेशक डॉ० एन०के० शास्त्री के अनुसार आजकल खेत खलिहानों में तो काम किया नहीं जाता, मेहनत मजदूरी, का भागने-दौड़ने का, खेलकूद का काम भी बहुत कम लोग करते हैं। इस कारण कुछ आम बीमारियाँ बढ़ती जा रही हैं। जैसे थकावट, नींद न आना, बाल झड़ना, तनाव, दमा, गठिया, मधुमेह, पीठ दर्द, गैस आदि। इन सबके अलावा अन्य बहुत सी ऐसी बीमारियों का जवाब योग है। प्रतिदिन एक घण्टे तक किया गया योग बहुत फलदायक

रहता है।

डॉ० प्रदीप चौबे, सीनियर बैरियाट्रिक व लैप्रोस्कोपिक सर्जन, मैक्स हॉस्पिटल, नई दिल्ली, 'शरीर व मन का समन्वय करता है योग' मेरी राय में योग का रोगों की रोकथाम में कहीं ज्यादा महत्व है। योग की प्रीवेंटिव वैल्यू ज्यादा है।

डॉ० अम्बरीश मित्तल, सीनियर इंडोक्राइनोलॉजिस्ट, मेदान्त डि मेडिसिटी, गुडगाँव, 'मधुमेह के नियन्त्रण में प्रभावी' योग में युक्ति यानी तरीका और मुक्ति (थकान या तनाव से छुटकारा) इन दोनों का ही महत्व है। योग प्रभावी ढंग से ब्लड शुगर को नियन्त्रित करने का प्राचीन उपाय है। नियमित रूप से योग ब्लड प्रेशर को नियन्त्रित रखता है। यही नहीं योग से मधुमेह से सम्बन्धित जटिलताओं में कमी आती है।

डॉ० उन्नति कुमार, मनोरोग विशेषज्ञ, कानपुर, 'डिप्रेशन और मनोरोगों में लाभप्रद' योग शरीर के आटोनोंमिक नर्वस सिस्टम को सशक्त करता है। इस कारण योग से डिप्रेशन तनाव एंडजाइटी और पैनिक अटैक जैसे मनोरोगों को दूर करने में मदद मिलती है। योग का शरीर की अनेच्छक क्रियाओं पर अच्छा असर पड़ता है।

डॉ० पुरुषोत्तम लाल, निदेशक मेट्रो हॉस्पिटल व हार्ट इंस्टीट्यूट, नोएडा, 'हृदय रोगों के उपचार में सहायक' दरअसल योग केवल कुछ आसनों का नाम नहीं है बल्कि यह जीने का सम्पूर्ण विज्ञान है। योग साहित्य के अनुसार धूम्रपान, व्यसन और नशीले पदार्थों से परहेज, शाकाहार और शारीरिक व्यायाम और तनावमुक्ति इस जीवन पद्धतिके मुख्य अंग हैं। योग न केवल हृदय की बीमारी की रोकथाम के लिये बल्कि बाईपाससर्जरी और एंजियोप्लास्टी कराने के बाद लाभदायक साबित होता है। योग एवं ध्यान से मांसपेशियों को विश्राम देकर और रक्तचाप को नियंत्रित कर दिल का दौरा पड़ने की आशंका कम हो जाती है।

डॉ० सूर्यकान्त, सीनियर पल्मोनोलॉजिस्ट, के०जी०एम० यूनिवर्सिटी, लखनऊ 'सशक्त होता है इम्यून सिस्टम', विश्व स्वास्थ्य संगठन (थकज) ने 1947 में स्वास्थ्य को इस प्रकार परिभाषित किया था, 'दैहिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना ही स्वास्थ्य है।' योग इन उद्देश्यों को प्राप्त करने का एक सशक्त माध्यम है। के०जी०एम०यू० और लखनऊ विश्वविद्यालय के तत्वाधान में योग और अस्थमा पर हुये एक शोध कार्य द्वारा यह निष्कर्ष सामने आया है कि यदि प्रतिदिन 30 मिनट योग किया जाये तो अस्थमा के मरीजों के जीवन स्तर में सुधार आता है। इस लिये योग को सह चिकित्सा के रूप में उपयोग में लाया जा सकता है।

शिक्षा में ध्यान के प्रयोग सम्बन्धी शोध—आन्ड्रे एस जोआ ने हालैन्ड में हाईस्कूल विद्यार्थियों को 1 वर्ष ध्यान का अभ्यास कराने के पश्चात् पाया कि नियमित ध्यान करने वाले विद्यार्थियों की सामान्य विद्यार्थियों की अपेक्षा बुद्धि क्षमता में बहुत अधिक वृद्धि पायी गई। कठिन मामलों के हल प्रश्नों के उत्तर देने में ध्यान करने वाले छात्र अग्रणी रहे। स्मृति क्षमता में भी वृद्धि हुई तथा शैक्षिक प्रदर्शन में ये छात्र सर्वश्रेष्ठ थे।

केशव रेड्डी ने 6 सप्ताह तक खिलाड़ियों पर ध्यान के प्रभाव के अध्ययन में पाया कि ध्यान अभ्यास से खिलाड़ियों की हृदय गति की दर में महत्वपूर्ण कमी आती है। यह कार्डियोवेस्कुलर की सक्रियता व उसकी क्षमता वृद्धि की परिचायक है। इससे वाइटल केपेसिटी जीवनी शक्ति भी बढ़ती है। तथा हृदय दर जितनी कम होगी उतनी ही रक्त विश्राम की बढी अवधि (व्यू०टी० इन्टरवल) में हृदय को आराम मिलेगा तथा वाइटल केपेसिटी के बढ़ने से

फूजन वैन्टीलेशन अनुपात बढ़ने से स्फूर्ति सहज ही आती है।

मस्तिष्क वैज्ञानिकों के अनुसार ध्यान की प्रगाढ़ता आने पर व्यक्ति की अल्फा तरंगों में अकल्पित वृद्धि होती है जिससे अदम्य धैर्य, स्थिरता एवं गहन शान्ति उत्पन्न होती है। ध्यान का शरीर क्रिया विज्ञान पर पड़ने वाले प्रभाव को अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिल्ली के डॉ० छिन्ना एवं डॉ० बलदेव सिंह ने आज से 19 वर्ष पहले इस निष्कर्ष रूप में पाया कि मननशील एकाग्र ध्यानस्थ मस्तिष्क में अनेक विशेषताएँ विकसित होती हैं। ई०ई०जी० (इलेक्ट्रो इन सेफेलोग्राफ) द्वारा ध्यानस्थ अवस्था के परिवर्तनों को देखा जा सकता है। साथ ही रक्त के रसायनों का उपकरणों के माध्यम से मापने किया जा सकता है कि शरीर में क्या प्रतिक्रिया हुई है।

शारीरिक व मानसिक स्तर पर ध्यान के प्रभाव पर शोध अध्ययन— नियमित ध्यान का अभ्यास करने से लैक्टिक एसिड की मात्रा में 50 प्रतिशत तक कमी आती है। रक्त में इस तत्व की उपस्थिति से मस्तिष्क भय, चिंता, उदासी, तनाव जैसे विकारों से भरा रहता है तथा शरीर के अन्य अवयव भी अव्यवस्थित एवं थकान ग्रस्त बने रहते हैं। ध्यान के द्वारा इसके रक्त स्तर में कमी आने से व्यक्ति अन्दर से उत्साह उमंग स्फूर्ति एवं नवीन चेतना से भरा होता है शरीर की प्रतिरोधी क्षमता एम्यून सिस्टम में भी परिवर्तन होता है।

ध्यान की अवस्था में मस्तिष्क का शारीरिक क्रियाओं पर पूर्ण आधिपत्य होने से दिल की धडकन, रक्त वाहिनियों में रक्त दबाव में कमी एवं श्वास की दर में कमी आने से शरीर की मेटाबोलिक क्रियाएँ घट जाती हैं। इसलिए तनाव से पूर्ण मुक्ति और शरीर व मस्तिष्क को पूर्ण विश्रान्ति प्राप्त होती है।

डॉ० वेनसन ने ध्यान के पश्चात् रोगियों के परीक्षण में रक्तचाप को सामान्य पाया। ध्यान का अभ्यास 4 सप्ताह तक बन्द कर देने से रक्तचाप पूर्व स्थिति में आ जाता है। उनका कहना है कि ध्यान के पश्चात् रक्तचाप में यह महत्वपूर्ण कमी इन्टिग्रेटेड हाइपोथेलमिक रेस्पोंस जिसे रिलैक्सेशन रेस्पोंस भी कहते हैं की सक्रियता के कारण होता है।

डॉ० वेनसन एवं बैलेस ने 1832 व्यक्तियों पर ध्यान के परीक्षण में पाया कि जो व्यक्ति नियमित ध्यान का अभ्यास करते हैं ध्यान लगाने से उनके शरीर की जैविक क्रियाएँ कुछ मिनटों में मन्द पड़ जाती हैं जो कई घंटों की नींद के बाद प्राप्त होती है। ध्यान में तीन मिनट के भीतर ही आक्सीजन की खपत दर में 16 प्रतिशत की कमी आ जाती है जबकि 5 घंटे की नींद में केवल 8 प्रतिशत ही कमी आती है।

थियोफेन ने अपने अध्ययन में पाया कि अध्ययन करनेवाले व्यक्तियों की साइकोलॉजी में असाधारण रूप से परिवर्तन होता है। ऐसे व्यक्तियों में घबराहट उत्तेजना, मानसिक तनाव साइकोसोमैटिक बीमारियाँ स्वार्थपरता आदि विकारों में कमी पायी गई है तथा आत्म विश्वास और संतोष में वृद्धि, सहन शक्ति, साहसिकता, सामाजिकता, मैत्री भावना जीवन्तता, भावनात्मक स्थिरता, कार्यदक्षता, विनोदप्रियता एकाग्रता जैसे सद्गुणों की वृद्धि ध्यान के प्रत्यक्ष लक्ष्य हैं।

पैरासाइकालॉली पर शोध कर रहे मनोवैज्ञानिकों ने अपने शोध में पाया कि ध्यान प्रक्रिया द्वारा मस्तिष्क में अनेकों रासायनिक परिवर्तन किए जा सकते हैं तथा मस्तिष्कीय क्रिया कलापों पर नियंत्रण करके रनकेफेलिन, एन्डॉर्फिन्स जैसे एन्डोजीनस दर्द निवारक तत्वों की मात्रा को घटाया बढ़ाया जा सकता है। ये तत्व मस्तिष्क के तंतुओं में पाए जाते हैं जिसके कई लाभ हैं। विशेषज्ञों ने निष्कर्ष दिया है कि दर्द को दबाने वाली तीव्र औषधियों के स्थान पर ध्यान के द्वारा संज्ञा शून्यता उत्पन्न की जा सकती है।

सतत एवं नियमित रूप से योग साधना करने वाले योग साधकों पर किए गए प्रयोगों एवं परीक्षणों के आधार पर विशेषज्ञों ने निष्कर्ष में पाया कि ध्यान, प्रक्रिया के अभ्यास से तनाव घटता है मन शांत तथा उद्विग्नता मिटती है। नाडी का तापमान भी नीचे उतर जाता है। इसके करने से शारीरिक मानसिक शक्ति की बचत होती है अतिरिक्त ऊर्जा संग्रहण होता है ध्यान की अवस्था में श्वास की गति 1 मिनट में 16 से 5 व 6 तक हो जाती है।

इस सम्बन्ध में लोकमान्य तिलक के जीवन का संस्मरण है। उनके अंगूठे का ऑपरेशन होना था। चिकित्सकों ने बेहोशी की दवा सुघाने का प्रयास किया तब उन्होंने कहा कि मैं गीता के प्रगाढ़ अध्ययन में लगता हूँ आप बेझिझक ऑपरेशन कर लीजिए डाक्टरों को तब आश्चर्य हुआ जब उन्होंने बिना हिले डुले शांतिपूर्वक ऑपरेशन करा लिया। पूछने पर तिलक ने कहा ध्यान तन्मयता इतनी थी कि शल्य चिकित्सा की ओर ध्यान ले नहीं गया और दर्द अनुभव नहीं हुआ।

टाइम्स फाउन्डेशन की ओर से मूलचंद हास्पिटल नई दिल्ली में आयोजित कार्यक्रम में लेवी सेंटर फार द हिलिंग सेन्टर के डायरेक्टर डा० रिक वेवी ने ध्यान का महत्व बताते हुए कहा कि ध्यान करने से बीमारियों से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। ध्यान की अवस्था में इलेक्ट्रो मेग्नेटिक वेव निकलती है जो शरीर की प्राकृतिक क्षमता को बढ़ाती है। ध्यान करने से शरीर को मजबूती एवं मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। इसलिए अमेरिका के अस्पतालों में अध्यात्म सेंटर खुल रहे हैं। भारत अध्यात्म के क्षेत्र में प्राचीन समय से अग्रणी रहा है। डा० वेवी ने यह भी कहा कि ध्यान के साथ योग एवं मौन का महत्व अपना कर भी यहाँ के लोग रोग मुक्त रह सकते हैं।

शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता इम्यून सिस्टम में भी आमूल-चूल परिवर्तन होता है। त्वचा की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाने से उसके सम्पर्क में आने वाले जीवाणुओं का प्रभाव समाप्त हो जाता है। मानसिक क्षमता के केन्द्रीकरण प्रयोग से कोई भी मंद बुद्धि या दुर्बल काय मनुष्य स्वयं को बदल कर अपना कायाकल्प कर सकता है।

ध्यान का लिम्बिक तंत्र पर प्रभाव—जनरल पब्लिक लायब्रेरी ऑफ साइंस वन में प्रकाशित शोध पत्र में विस्काविसन विश्वविद्यालय के शोधकर्ता डेविड रिचर्डसन ने 10000 घंटे ध्यान कर चुके 16 बौद्ध भिक्षुक तथा 2 सप्ताह पहले ध्यान करने वाले 32 लोगों पर अध्ययन किया। रिचर्डसन ने निष्कर्ष रूप में बताया कि लिम्बिक तंत्र में लिम्बिक सिस्टम अधिक सक्रिय पाया गया जो भावनाओं याददास्त एवं संवेदनाओं के लिए जिम्मेदार होता है। उन्होंने यह भी बताया कि ध्यान करने वालों में सहानुभूति एवं सकारात्मक भावना जाग्रत होती है। इसलिए बौद्ध धर्म गुरु बच्चों को प्यार करने एवं एक-दूसरे पर पूर्ण सहानुभूति रखने का संदेश देते हैं।

निष्कर्ष रूप में कह सकते हैं कि ध्यान के द्वारा अपनी ऊर्जा को संचित किया जा सकता है। इस संचित ऊर्जा को आत्मिक ज्ञान में लगा सकते हैं। ध्यान के नियमित अभ्यास से आत्मिक शांति बढ़ती है साथ ही मानसिक शांति की भी अनुभूति होती है। ध्यान का मस्तिष्क पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है इसलिए अवांछित विचारों को मन से निकाल कर वांछित विचारों को मस्तिष्क में स्थान मिलता है। इस प्रकार ध्यान का 5 से 20 मिनट अभ्यास कर हम अपनी शारीरिक, मानसिक एवं अध्यात्मिक ऊर्जा में सकारात्मक विकास कर सकते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची :-

1. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, 'योग निद्रा', संस्करण परिवर्द्धित 2002, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
2. स्वामी निरंजनानंद सरस्वती, 'प्राण-प्राणायाम-प्राण विद्या', वर्ष 2001, संस्करण प्रथम, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार।
3. श्री स्वामी ओमानंद तीर्थ, 'पातन्जल योग प्रदीप', वर्ष 2001, संस्करण बीसवाँ, गीता प्रेस, गोरखपुर।
4. मुछाल एम०के० 'मानसिक अवसाद एवं योग', 'योजना', दिसम्बर 2005
5. नागेन्द्र एच०आर०, 'प्राणायाम कला और विज्ञान', वर्ष 1999, संस्करण द्वितीय, विवेकानन्द केन्द्र योग प्रकाशन, बैंगलोर।
6. पण्ड्या, प्रणव **योग से समृद्ध होता जीवन**, सप्तरंग, दैनिक जागरण, 17 जून 2015,
7. रविशंकर, **श्री श्री ऊर्जा एवं उत्साह का योग**, 21 जून 2015 दैनिक जागरण, पृष्ठ 16, 17
8. **मोदी संग पूरी दुनिया योग पथ पर** (2015, जून 22) दैनिक जागरण, पृष्ठ 1, 12, 15
9. मिश्र, गिरीश्वर **जीवन जीने की कला**, (2015, जून 19) दैनिक जागरण, पृष्ठ 16
10. शंकर, गणेश (1988) होलिस्टिक एप्रोच आफ योगा, नई दिल्ली : आदित्य प्रकाशन
11. शर्मा, श्रीराम (1988) व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएँ, मथुरा : अखंड ज्योति संस्थान
12. मुछाल, एम० के०, (2004) योग के वैज्ञानिक पहलू, कुरुक्षेत्र, 51, (2)
13. आर्यंगर, बी० के० एस०, (2005) सभी के लिए योग, नई दिल्ली : भारत प्रकाशन
14. आचार्य, बाल कृष्ण (2007) विज्ञान की कसौटी पर योग, हरिद्वार : पतंजलि, योगपीठ
15. मुछाल, एम० के० (2007) तनाव मुक्ति में योग, योजना, 51 (1)
16. आचार्य श्री राम शर्मा, व्यक्तित्व विकास हेतु उच्च स्तरीय साधनाएँ, अखंड ज्योति संस्थान, मथुरा, वर्ष 1998, संस्करण द्वितीय
17. आर्यंगर बी०के०एस०, सभी के लिए योग, प्रभात प्रकाशन, नई दिल्ली संस्करण, वर्ष 2005
18. ध्यान, योग और मौन बढ़ाते हैं शारीरिक क्षमता, नवभारत टाइम्स 9, अप्रैल 2009
19. किसी को ठीक से सुनना ध्यान योग- नवभारत 2 मार्च 2008
20. स्वामी रामदेव, प्राणायाम रहस्य, कृपालु बाग आश्रम हरिद्वार
21. स्वामी रामदेव योग साधना एवं योग चिकित्सा रहस्य, कृपालु बाग आश्रम, हरिद्वार
22. स्वामी सत्यानन्द रोग और योग, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट मुंगेर, बिहार पुनर्मुद्रण 2003
23. शुक्ला अतुल, योग चिकित्सा, खेल साहित्य केन्द्र, नई दिल्ली, वर्ष 2007
24. स्वामी सत्यानन्द, समस्या पेट की समाधान योग का योग, वर्ष 2004
25. वेब दुनिया- बड़े ध्यान का जादू