कोरोना वायरस की महामारी के संदर्भ में

वैज्ञानिक आधारों पर संगत-आध्यात्मिक तकनीकी (Spiritual Technology) अपनाएं

(जैन श्वेताम्बर तेरापंथ धर्मसंघ के अधिशास्ता अचार्य श्री महाश्रमणजी द्वारा मनोनीत बहुश्रुत-परिषद् के संयोजक, आगम-मनीषी, प्रेक्षा-प्राध्यापक, जैन विश्व भारती (मान्य विश्वविद्यालय) संस्थान के मानद् प्रोफेसर एवं आचार्य श्री महाश्रमणजी के आज्ञानुवर्ती

मुनिश्री महेन्द्र कुमारजी

द्वारा प्रस्तुत अध्यात्म और विज्ञान के समन्वय पर आधारित एक आलेख)

वर्तमानयुगीन वैज्ञानिक अनुसंधानों द्वारा अब यह भलीभाँति स्पष्ट किया जा चुका है कि मानव-मस्तिष्क मे निरंतर जो जैव-रासायनिक प्रक्रियाएं चलती रहती हैं, उनका सीधा प्रभाव न्यूरोसायंस की दृष्टि से पड़ता है—Psycho-Neuro-Immunology (सायको-न्यूरो-इम्यूनोलोजी) पर। इसका तात्पर्य है कि हमारा रोग-प्रतिरोधक-तंत्र हमारी तंत्रिकांतत्रीय नकारात्मकता (neurological negetivities) के दुष्प्रभाव से प्रभावित होने पर दुर्बल बन जाता है। हमारे भीतर उत्पन्न होने वाले सारे नकारात्मक भाव—ध्वंसात्मक संवेग हमारी चित्त (Psyche) की वे अवस्थाएं हैं, जिन्हें तंत्रिकातंत्रीय नकारात्मकता के लिए जिम्मेवार माना जाता है। P. N. I. जब दुर्बल होगा, तभी कोरोना वायरस जैसे विषाणु शरीर को रोग-ग्रस्त कर सकेंगे। यदि आध्यात्मिक साधना का नियमित अभ्यास दीर्घकाल तक चलता रहेगा, तो P. N. I. सुदृढ़ होने से कोरोना वायरस को मात देने में शरीर सक्षम रहेगा—ऐसा सहज निष्कर्ष फलित होता है। डेनियल गोलमैन[१] जैसे विश्व-विख्यात मनोविज्ञानविद् ने "emotional intelligence" की अवधारणा को वैज्ञानिक रूप दिया है तथा destructive emotions के दुष्प्रभाव को तिरोहित करने हेतु भाव-विशुद्धि/संवेग-नियंत्रण की प्रक्रिया को जिम्मेवार माना है। आध्यात्मिक तकनीकी के अंतरगत जो ध्यान, योग, तप आदि के अभ्यास विधिपूर्वक किए जाते हैं, वे भाव-विशुद्धि को घटित कर सकते हैं—ऐसा मंतव्य आधुनिक तंत्रिकातंत्रीय वैज्ञानिकों द्वारा प्रस्तुत हुआ है।[२]

अध्यात्म-विज्ञान एवं अध्यात्म-तकनीकी

अति प्राचीन-काल में आध्यात्मिक-साधना के द्वारा चैतन्य-विशुद्धि की प्रक्रिया के माध्यम से तीर्थंकरों, बुद्धों, योगियों, ऋषियों, महर्षियों एवं अध्यात्म के साधकों ने विभिन्न रूप में जो प्रयोग दीर्घकालीन अभ्यास के रूप में निरंतर किए थे, उन्हीं की निष्पत्ति है—अध्यात्म-विज्ञान (Spiritual Science)। अध्यात्म-विज्ञान की मुख्य अवधारणाओं में यह एक सामान्य सिद्धांत मान्य रहा है कि चैतन्य-लक्षण-युक्त जो अभौतिक अस्तित्व है—जिसे 'आत्मा' (Soul) के रूप में स्वीकार किया गया है—वही जीव-मात्र या प्राणि-मात्र के स-शरीर जीवित अस्तित्व का मूल आधार है। आत्मा शरीर से भिन्न होते हुए भी उनके साथ अभिन्न रूप में जुड़कर अन्य भौतिक संस्थानों, जिन्हें सूक्ष्म-शरीर की संज्ञा दी जाती है, के माध्यम से समग्र जैविक प्रक्रियाओं का संचालक बनता है तथा मनुष्य-रूप प्राणी में स्थूल-शरीर के अंतर्गत व्याप्त तंत्रिका-तंत्र (Nervous System) के माध्यम से समग्र जैविक प्रक्रियाओं को घटित करता रहता है। इन्हीं प्रक्रियाओं के अंतर्गत अत्यंत महत्त्वपूर्ण सूक्ष्म जैव-रासायनिक-स्रावों के रूप में जो प्रक्रियाएं केन्द्रीय तंत्रिका-तंत्र [मस्तिष्क (Brain) एवं मेरु-रज्जु (Spinal cord)] में संचालित होती हैं, उन्हीं के परिणाम-स्वरूप मनुष्य के जीवन में संवेग (emotions), भावना (feelings), अभिवृत्तियाँ (attitudes), आचरण (conduct) और व्यवहार (behaviour) आदि निष्पन्न होते रहते हैं। ये सब विधायक (Positive) [अथवा सृजनात्मक (Creative)] होते हैं या नकारात्मक (Negative) [अथवा विध्वंसात्मक (Destractive)] होते हैं।

मोटे तौर पर इनका वर्गीकरण इस प्रकार किया जा सकता है—

नकारात्मक (विध्वंसात्मक)	विधायक (सृजनात्मक)
क्रोध (Anger)	क्षमा (Forgiveness)
हिंसा (Violence)	अहिंसा (Non-violence)
क्रूरता (Cruelty)	करुणा (Compassion)
घमण्ड (Haughtiness)	मार्दव (Modesty)
कामुकता (Lewdness)	विनम्रता (Humbleness)
भय (Fear)	जितेन्द्रियता (Continence)
कपट (Deceit)	संयम (Self-restraint)
लालच (Greediness)	आत्मानुशासन (Self-discipline)
विलासिता (Luxuriousness)	आत्म-नियंत्रण (Self-control)
लंपटता (Debauchery)	निर्भयता (Freedom from fear)
वैमनस्य (Enmity)	आर्जव/सरलता (Ingenuousness)
अप्रामाणिकता (Dishonesty)	प्रामाणिकता (Honesty)
प्रतिशोध (Vengeance)	संतोषशीलता (Contentedness)
ईर्ष्या (Jealousy)	सादगी (Simplicity)
मात्सर्य (Envy)	उच्चता-ग्रंथि-मुक्ति (Freedom from Superiority Complex)
उच्चता-ग्रंथि (Superiority Complex)	हीनता-ग्रंथि-मुक्ति (Freedom from Inferiority Complex)
हीनता-ग्रंथि (Inferiority Complose)	संतत्व (Saintliness)
चुगलखोरी (Back-biting)	मैत्री (भाव) (Friendliness)
अपराधी मनोवृत्ति (Criminality)	प्रमोद (भाव) (Freedom from Jealousy)
भ्रष्टाचार (Corruption)	परोपकारिता/निः स्वार्थता (Altruism/Selfnessness)
स्वार्थपरता (Selfishness)	धैर्य (Patience)
चिन्ता (Anxiety)	अपनत्व (Congeniality)
घृणा (Hatred)	बदले की भावना से मुक्ति (Freedom from vangeance)
अधीरता (Impatience)	आशावादिता (Optimism)
निराशावादिता (Pessimism)	शांतिप्रियता (Peacefulness)
चिड़चिड़ापन (Irritableness)	चरित्रशीलता (Chastity) ‘
कलहप्रियता (Contentiousness)	पवित्रता (Sanctity)
चरित्रहीनता (Unchastity)	परभावनाशीलता (Considerateness)
अनुशासनहीनता (Indiscipline)	अनासक्ति (वैराग्य) (Detachment)
द्वेष (भाव) (Aversion)	नैतिकता (Morality)
आसक्ति (Attachment)	आध्यात्मिकता (Spirituality)
अनैतिकता (Immorality)	प्रसन्नता (Well-being)
अनाध्यात्मिकता (Non-spirituality)	
शोक (Grief)	

सारांश यह है कि जितनी-जितनी ध्वंसात्मक संवेग, भावना, व्यवहार आदि भावधारा/मनोदशा दुर्बल होती जाएगी तथा सृजनात्मक संवेग, भावना, व्यवहार आदि भावधारा/मनोदशा सबल होती जाएगी, उतनी-उतनी ही P. N. I. में वृद्धि होती जाएगी; परिणामस्वरूप व्यक्ति का जीवन एक ओर स्वास्थ्य एवं निरामयता की दृष्टि से दृढ़तर होता जाएगा, तो दूसरी ओर उसका भावात्मक स्वास्थ्य (जिसे imotional intelligence कहा गया है) भी वृद्धिंगत बनता जाएगा। Holistic Health की दृष्टि से अपेक्षित है कि शारीरिक, मानसिक, भावात्मक एवं आध्यात्मिक स्वास्थ्य सुदृढ रहे।

(WHO[३] द्वारा प्रदत्त Holistic Health की परिभाषा भी यही है।) अध्यात्म-विज्ञान के अनुसार व्याधि(शारीरिक रोग), आधि (मानसिक रोग) एवं उपाधि (भावनात्मक रोग) से मुक्त होने पर ही समाधि-युक्त जीवन की उपलब्धि होती है। चित्त-समाधि/चैतसिक प्रसन्नता ही जीवन को समग्र रूप से शांतिपूर्ण, आनन्दपूर्ण एवं स्वास्थ्यपूर्ण बना सकती है।

वर्तमान समय में जीवन-शैली की विकृतियों के कारण तथा आधुनिक टेक्नोलोजी के दुरूपयोग (misuse) एवं कुप्रयोग (abuse) के परिणामस्वरूप समग्र मानव-जाति पर जो सर्वविनाश का भयंकर खतरा मंडरा रहा है तथा इसके बावजूद भी मानवीय मनोवैज्ञानिक दुर्बलताओं के कारण इस खतरे की वह (मानव-जाति) जो उपेक्षा कर रही है, उन सबका एकमात्र एवं सरलतम/ समाधान है—Spiritual Technology. इस क्षेत्र में मूलभूत एवं व्यापक वैज्ञानिक शोध, अनुसंधान, प्रशिक्षण, प्रयोग एवं अनुप्रयोग करके ही हम मानव-जाति को न केवल सर्वनाश से बचा सकने के मार्ग को प्रशस्त करने में कामयाब होंगे, अपितु अहिंसक-विश्व-व्यवस्था संस्थापित कर मनुष्य के वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक, अन्तःधार्मिक, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय जीवन को एक उच्च सीमा तक स्वस्थ, सुखी, शांत, हिंसा-मुक्त एवं सामञ्जस्यपूर्ण बना सकते हैं। यह कोई Utopion Idea (शेखचिल्ली का दिवास्वप्न) नहीं है, वरन् यह वर्तमानयुगीन वैज्ञानिक अवधारणाओं और आधुनिक तकनीकी (Technology) के समुचित संप्रयोग के साथ आध्यात्मिक तकनीकी (Spiritual Technology) के सम्यग् मणिकांचनयोग से इस स्वप्न को साकार करने का वास्तविक प्रकल्प है।

अध्यात्म-तकनीकी के विभिन्न प्रयोग भिन्न-भिन्न देश, भिन्न-भिन्न काल एवं भिन्न-भिन्न सांस्कृतिक/धार्मिक परिवेश में किए जाते रहे हैं, परन्तु उन सबकी वैज्ञानिकता का आधार अन्वेषणीय है। जिन-जिन प्रयोगों की प्रथम दृष्ट्या वैज्ञानिक-संगतता स्पष्ट है, उनको इस आधार पर प्रयुक्त किया जा सकता है कि हजारों-हजारों लोगों द्वारा ये स्वानुभूति के स्तर पर (subjectively) सुप्रयोज्य रूप में विरासत में उपलब्ध हुई हैं। हम उनमें से कुछ एक विशेष प्रयोगों को, जिन्हें न्यूनाधिक रूप में व्यापक वैश्विक परिप्रेक्ष्य में प्रयुक्त किया गया है/किया जा रहा है, यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं। इस सम्बन्ध में भगवान महावीर, गौतम बुद्ध, महर्षि पतञ्जलि, महात्मा गांधी आदि भारतीय महापुरूषों (जो आध्यात्मिक-जगत् के भी शिखर-पुरुष रहे हैं तथा उन्होंने कष्टों की परवाह न करते हुए अपने जीवन में उन प्रयोगों को दीर्घकालीन अभ्यास से सिद्ध कर उपलब्धियां हांसिल की थीं) द्वारा प्रस्तुत की गई हैं तथा जिनमें यद्यपि यत्किञ्चित् भेद एवं विधियों का अंतर भी है, फिर भी प्रायोगिक ण्वं अनुसंधान के स्तर पर इनमें से कुछेक का चयन किया जा सकता है। इनमें से जो साम्प्रदायिक अभिनिवेशों से मुक्त हैं तथा जिनका स्वरूप सार्वकालिक, सार्वदेशिक एवं सार्वजनीन प्रतीत होता है, उन्हें प्राथसिकता देते हुए इस दिशा में आगे बढ़ा जा सकता है।

यद्यपि इन प्रयोगों की भी एक लंबी सूची बनाई जा सकती है, फिर भी प्राथमिकता की दृष्टि से यहाँ कुछ चयनित प्रयोग प्रस्तुत किए जा रहे हैंः

1. यौगिक क्रियाएंः अग्निसार-क्रिया, आँख, गर्दन, पेट, पैर, मुख, मेरूदण्ड एवं सीने (छाती) की यौगिक क्रियाएं।[४]

2. योग-आसनः सुप्त वज्रासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सिंहासन, उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, ह्लासन, भुजंगासन, इष्टवंदन आदि।[५]

3. प्राणायामः अनुलोम-विलोम, उज्जायी, चन्द्रभेदी, सूर्यभेदी, नाड़ीशोधन, शीतली, शीतकारी, सूक्ष्म भस्त्रिका, महाप्राणध्वनि।[६]

4. मुद्राः अपान, अभय, अश्विनी, आकाश, उदान, खेचरी, ज्ञान, परिवर्तन, पृथ्वी, वायु, वरूण, प्राण, मृगी, अंगुष्ठ, व्यान, शंख, सुरभि, सूर्य, हंसी।[७]

5. ध्यान (प्रेक्षाध्यान): वर्तमान में प्रचलित अनेक ध्यान-पद्धतियों में, जो कि सर्वाधिक वैज्ञानिकता के आधुनिक शरीर-विज्ञान के शरीर-संरचना-शास्त्र (Anatomy), शरीर-क्रिया-शास्त्र (Physiology), जैव-रसायन-शास्त्र (Bio-chemistry), तंत्रिका-तंत्रीय-विज्ञान (Neurology), अंतःस्रावी-ग्रंथि-तंत्रीय-विज्ञान (Endocrinology) आदि के साथ सुसंगत है, उनमें "प्रेक्षाध्यान-पद्धति" (जिनके प्रयोग सैकड़ों-सैकड़ों ध्यान-शिविरों आदि के माध्यम से विश्व के अनेक देशों में किए जा चुके हैं) को यहाँ ग्रहण किया जा रहा है।

प्रेक्षाध्यान के अंतर्गत विशेष रूप में ये प्रयोग "ध्यान" के अंतर्गत किए जाते हैं—

(A) **कायोत्सर्ग** (Relaxtion with Self-awareness)—समग्र स्थूल शरीर (मांसपेशियों, तंत्रिकाओं आदि) का

जागरूकता के साथ स्वतः-सूचन (auto-suggestion) द्वारा शिथिलीकरण।[८]

(B) **अन्तर्यात्रा** (Internal Trip through Spinal Cord and Brain)—मेरुरज्जु के नीचले छोर से ऊपर मस्तिष्क के उपरितन बिन्दु तक चित्त एवं प्राण की यात्रा एवं स्पन्दनों की अनुभूति।[९]

(C) **दीर्घश्वास प्रेक्षा, समवृत्ति श्वासप्रेक्षा** (Perception of Breathing—(i) Long deep and harmonious breathing (ii) Breathing alternately through each nostril)—विधिपूर्वक श्वसन-क्रिया को नियंत्रित करते हुए, प्रत्येक श्वास को द्रष्टाभाव से देखना।[१०]

(D) **शरीर-प्रेक्षा** (Perception of each part (internal and external organs) of the body, feeling the subtle vibrations of prana)—शरीर के प्रत्येक अवयव में प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करना।[११]

(E) **चैतन्य-केन्द्र-प्रेक्षा** (Perception of Psychic Centres which are related with the endocrine glands and other vital centres of the body)—शरीरस्थ मुख्य 13 चैतन्य-केन्द्रों पर क्रमशः ध्यान केन्द्रित करते हुए प्रत्येक केन्द्र पर हो रहे प्राण के प्रकम्पनों का अनुभव करना।[१२]

Psychic Centres	Endocrine Glands	Location
1. *Śakti Kendra*	Gonads	Bottom end of the spinal cord.
2. *Svāsthya Kendra*	Gonads	Lower abdomen
3. *Taijasa Kendra*	Adrenals, Pancreas. Islets of Langerhans	Navel
4. *Ānanda Kendra*	Thymus	Near the heart
5. *Viśuddhi Kendra*	Thyroid, parathyroid	Adam's apple (throat)
6. *Brahma Kendra*	Sense-organ of Taste	Tongue (Tip)
7. *Prāṇa Kendra*	Sense-organ of Smell	Nose (Tip)
8. *Cākṣusa Kendra*	Sense-organ of Sight	Eyes
9. *Apramāda Kendra*	Sense-organ of Hearing	Ears
10. *Darśana Kendra*	Pituitary	Middle of the eyebrows
11. *Jyoti Kendra*	Pineal	Centre of the forehead
12. *Śānti Kendra*	Hypothalamus	Front part of the head
13. *Jñāna Kendra*	Cerebral Cortex	Top of the head

(F) **लेश्या-ध्यान** (Perception of Psychic colours)—निर्धारित चैतन्य-केन्द्रों पर निर्धारित रंग का ध्यान करते हुए स्वतः-सूचन (auto-suggestion) द्वारा यथेष्ट परिवर्तन का अनुभव करना। उदाहरणार्थ—ज्योति-केन्द्र पर चमकते हुए श्वेत रंग के साथ "मेरे भीतर क्रोध शांत हो रहा है; आवेश और आवेग शांत हो रहे हैं"—इस सुझाव के साथ शांति का अनुभव करना, आदि।[१३]

6. **अनुप्रेक्षा (Auto-suggestion with Contemplation)–भाव-परिवर्तन-हेतु** विधि के अनुसार निर्धारित केन्द्र पर ध्यान केन्द्रित कर, निर्धारित रंग को देखते हुए नौ बार उच्चारणपूर्वक तथा नौ बार उच्चारण-रहित (उपांशु-जप) के द्वारा निषेधक भाव से मुक्ति एवं विधायक भाव के पादुर्भाव का सुझाव देना। उदाहरणार्थ—अभय की अनुप्रेक्षा में आनंद केन्द्र पर गुलाबी रंग के साथ "मेरे भीतर भय का भाव क्षीण हो रहा है, अभय का भाव पुष्ट हो रहा है।" का विधि-सहित जप करते हुए अभय का अनुभव करना।

अनुप्रेक्षाओं में एक ओर विधायक भावों के विकास की अनुप्रेक्षाएं की जाती हैं, तो दूसरी ओर जो शाश्वत सत्य हैं, उन्हें संस्कारगत करने हेतु चिन्तन, अनुचिन्तन आदि किया जाता है, जैसे—अनित्य-अनुप्रेक्षा में संसार के सभी सम्बंधों की अनित्यता (क्षणभंगुरता) का अनुभव करना, अनित्यता की सत्यता के संस्कार को विकसित करना आदि।[१४]

7. **तप (Penance/Austerity) और संयम के प्रयोग**—उपवास, खाद्य-संयम, आतापना, एकान्तवास आदि बाह्य (external) तप-संयम तथा प्रायश्चित्त, विनय, आध्यात्मिक सेवा, स्वाध्याय, ध्यान, व्युत्सर्ग (कायोत्सर्ग आदि)-रूप विभिन्न प्रकार के आभ्यंतर तप-संयम की साधना आध्यात्मिक तकनीकी का अत्यंत शक्तिशाली माध्यम माना गया है। इनमें से कुछेक प्रयोगों की चर्चा की जा रही है, जिन्हें विवेकपूर्वक अभ्यास के द्वारा साधा जाता हैः

(A) **उपवास (Fasting)**—36 घंटों तक सम्पूर्ण निराहार-निर्जल रहकर अथवा निराहार रहकर तप करना। इसी प्रकार यह तप 60, 84,.....घंटों तक विवेकपूर्वक, यथाशक्ति, यथासंभव कुशल मार्गदर्शक के निदेशन में ही करणीय है।

(B) **अर्ध-उपवास (semi-fasting) अथवा विरामी उपवास (Intermittent Fasting)**—एकासन (दिन में केवल एक बार (के उपरांत) भोजन (का त्याग) करना), आयंविल (केवल एक अन्न के उपरांत अन्य भोज्य-पदार्थ का त्याग करना) आदि। अथवा 24 घंटों में से 8 घंटों में केवल दो बार भोजन, 16 घंटों तक उपवास.....आदि।

(C) **अवमौदर्य (Light Diet)**—खाद्य पदार्थों की संख्या, माप आदि की यथासंभव न्यूनतम सीमा कर उसके उपरांत भोजन आदि का त्याग करना। जैसे—एक दिन में 5 द्रव्यों (पदार्थों) के उपरांत खाने का त्याग करना.....आदि।

(D) **गरिष्ठ-भोजन-वर्जनः** दूध, दही, घी, तेल, मिठाई, चीनी आदि गरिष्ठ भोजन का त्याग करना। अथवा यथासंभव कार्बोज (Carbohydrstes) का सीमा-उपरांत त्याग करना।—प्रोटीन-युक्त, विटामीन-युक्त, खनिज लवण-युक्त अनिवार्य पदार्थों के उपरांत अन्य पदार्थों का सीमा-उपरांत त्याग करना। इसी प्रकार आमिष भोजन (मांसाहार) का वर्जन भी सभी दृष्टियों से उपादेय माना गया है।

(E) **आतापना (Solar Heat)**—यथासंभव विवेकपूर्वक सूर्य के ताप को खुले बदन से विधिपूर्वक ग्रहण करना।

(F) **एकान्तवास (Seclusion/Isolation)**—इसे प्रतिसंलीनता नामक तप के अंतर्गत माना जाता है। विवेकपूर्वक यथासंभव एकान्तवास करना।

(G) **संयम**—पांचो इन्द्रियों एवं मन के संयम का अभ्यास करना।

(H) **मंत्र-जप (Chanting of Mantras)**—विधिपूर्वक, भावों की शुद्धि एवं एकाग्रता के साथ शुद्धोच्चारणपूर्वक मंत्रों को दोहराना। जैसे—ॐ, अर्हम् आदि।

(I) **स्वाध्याय (Self-study)**—आध्यात्मिक वाङ्मय का पठन-पाठन विधिपूर्वक करना।

(J) **ध्यान**—एकान्त में शरीर, वाणी और मन को स्थिरकर सात्त्विक चिन्तन/निर्विकल्प ध्यान करना।

(K) **व्युत्सर्ग**—कायोत्सर्ग, नकारात्मक भावों का उत्सर्ग (त्याग) करने का अभ्यास करना।

अध्यात्म-तकनीकी का वैज्ञानिक आधार

आधुनिक तंत्रिका-तंत्रीय-विज्ञान (Neurology) के अंतर्गत किए गए अनेक प्रयोगों द्वारा यह ज्ञात हुआ है कि जिन

विधायक भावों को आध्यात्मिक तकनीकी के अंतर्गत विकसित किया जाता है, उनका सीधा प्रभाव हमारे जैव-रसायनों के स्रावों पर पड़ता है। अध्यात्म-तकनीकी की दीर्घकालीन एवं नियमित की जानेवाली साधना (विधिपूर्वक अभ्यास) व्यक्ति की प्रकृति/स्वभाव को सहज, शांत, अनाक्रामक, सहनशील आदि बनाती है, क्योंकि उस साधना के द्वारा सेरोटोनिन, मेलाटोनिन, डोपामिन, एण्डोर्फीन आदि के आंतरिक जैव-रासायनिक स्राव उद्दीप्त होते हैं तथा परिणामस्वरूप वे शांतिपूर्ण-व्यक्तित्व के निर्माण में सहायक बनते हैं। दूसरी ओर, जो नकारात्मक भावों के लिए जिम्मेवार हैं वे हैं—एड्रेनल-ग्रंथियों, गोनाड्स आदि के (एड्रेनालिन, नोर-एड्रेनालिन, गोनोडोट्रोफिन आदि) स्राव । इन स्रावों से केन्द्रिय-नाड़ी-तंत्र की अनुकंपी-शाखा अत्यधिक उत्तेजित हो जाती है तथा मनुष्य को आक्रामक, हिंसक आदि बनाती है। अनुकंपी-शाखा के अत्यधिक प्राधान्य का परिणाम है—हायपरटेंशन (अधिक उच्चरक्तचाप), हायपरएसिडिटी जैसी मनःकायिक (Psychosomatic) बीमारियाँ। इस प्रकार, आध्यात्मिक साधना शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक—तीनों प्रकार के स्वास्थ्य को तंदुरस्त रखने में कल्पनातीत सहयोग करती है।

मानव-मस्तिष्कः प्रज्ञा-केन्द्र का जागरण

आधुनिक न्यूरोसायन्स की एक अन्य महत्त्वपूर्ण धारणा है, जिसका आधार है डार्विन का विकासवाद। तदनुसार—मनुष्य के मस्तिष्क में तीन प्रकार के मस्तिष्क विद्यमान हैं—

1. सरीसृपीय (प्राणी) मस्तिष्क (Reptilian Brain)
2. स्तनी (प्राणी) मस्तिष्क (Mammalian Brain)
3. नव्य-कार्टेक्स (Neo-cortex).[१५]

स्तनी (प्राणी) मस्तिष्क को भाव-तंत्र या Limbic System के रूप में पहचाना गया है तथा इसका स्थान मस्तिष्क के अग्रिम (ललाटीय) खण्ड (frontal lobe) में माना गया है। अवचेतक (Hypothalanus) इस भाव-तंत्र का केन्द्र है।

स्पष्ट है कि प्रथम दो प्रकार के मस्तिष्क पशु-मस्तिष्क के रूप में मानव-मस्तिष्क में अब भी विधमान हैं—विकासवाद की सुदीर्घ यात्रा के पश्चात् भी पशुओं का अवशिष्ट अंश मनुष्य को पशुवत् आचरण/व्यवहार करने के लिए बाध्य कर देता है। तीसरे प्रकार का मस्तिष्क केवल मनुष्य में ही विकसित है, जो मनुष्य में विद्यमान 'प्रज्ञा' (विवेक-शक्ति) का मख्य केन्द्र है तथा जिसके सम्यक् नियोजन के द्वारा ही मनुष्य में पनपने वाली पाशविक वृत्तियों (beastly instincts) के प्रभाव से मनुष्य को बचाया जा सकता है।

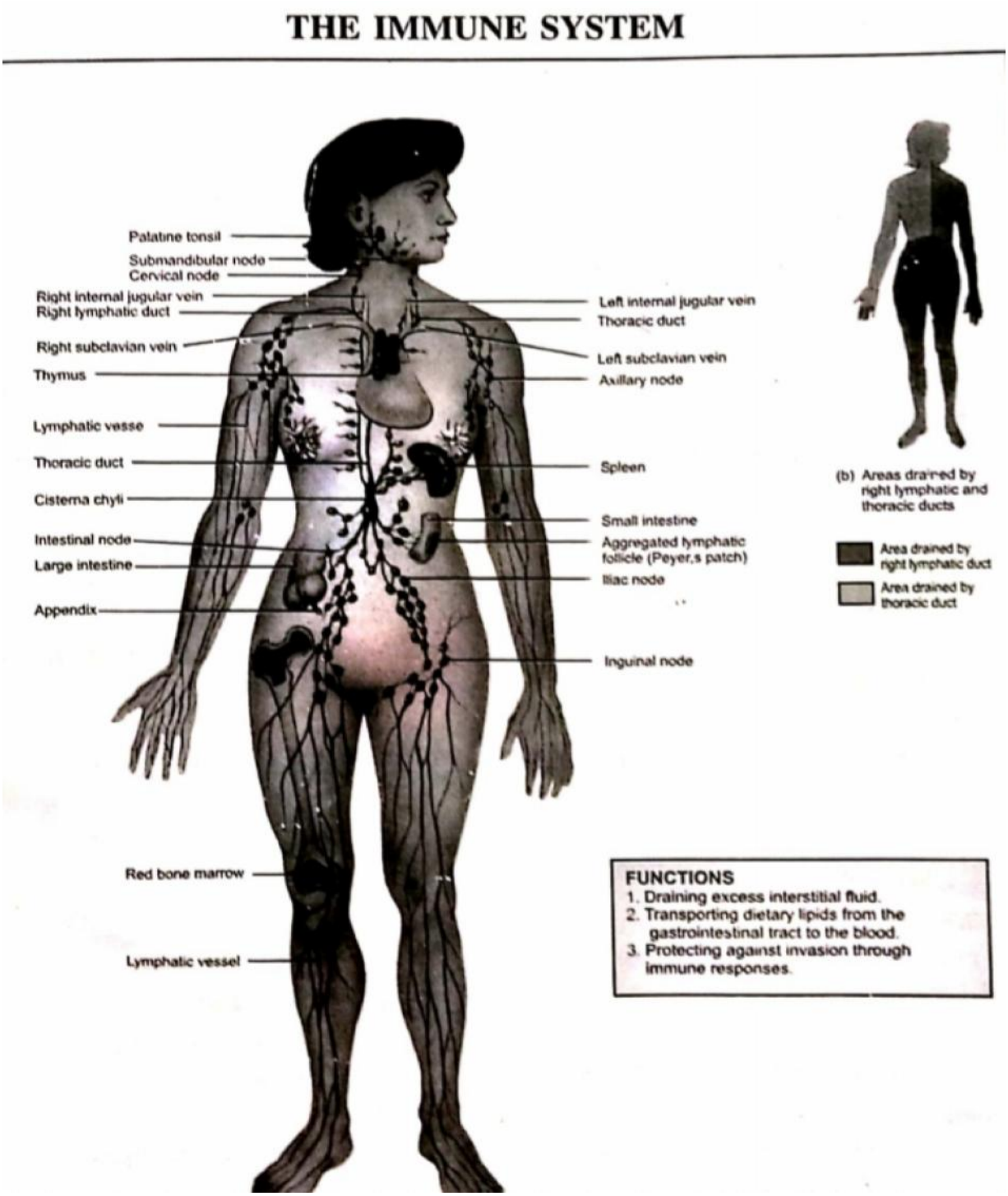
इसी प्रज्ञा अथवा Wisdom (विवेक-शक्ति) का जागरण आध्यात्मिक तकनीकी के सम्यग् प्रशिक्षण से ही संभव है।

इस प्रकार के सार्वभौम प्रशिक्षण के माध्यम से ही मानवीय प्रज्ञा को जगा कर जहाँ विश्व-व्यवस्था को शांतिपूर्ण एवं अहिंसक बनाया जा सकता है, वहाँ मानव-जाति का मूलभूत परिष्कार कर एक ऐसे अभिनव मानव-व्यक्तित्व को जन्म दिया जा सकता है, जो निश्चित रूप से अनेक ज्वलंत वैश्विक समस्याओं को तिरोहित कर अपने समग्र जीवन को स्वस्थ, सुखी एवं शांतिपूर्ण रूप प्रदान करने में सक्षम बन सकता है।

रोग-प्रतिरोधक-तंत्र को सुदृढ करने के लिए आध्यात्मिक-तकनीकी के अंतर्गत कुछ विशेष प्रयोगों का विधान किया गया है। आचार्य महाप्रज्ञ ने इन्हें इस प्रकार प्रस्तुत किया है—

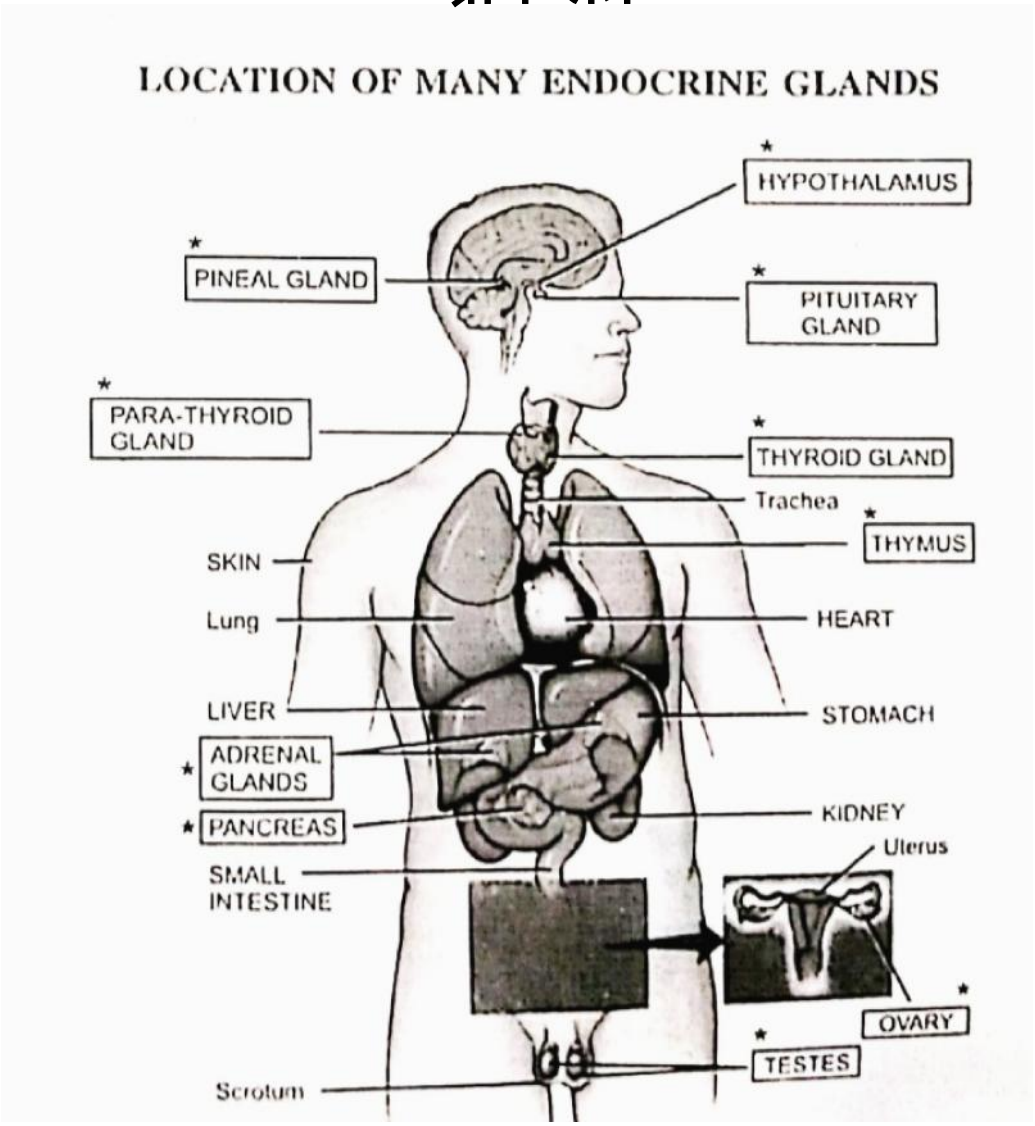
1. दीर्घश्वास प्रेक्षा।[१६]
2. प्रत्येक श्वास के साथ तैजस-शरीर की प्रेक्षा करें।[१७]
3. सम्पूर्ण शरीर पर काले रंग का ध्यान करना।[१८]
4. सम्पूर्ण शरीर पर नारंगी रंग का ध्यान करना।[१९]
5. पद्मासन/वज्रासन की मुद्रा में मंत्र-जप करना—ह्रां ह्रीं।[२०]
6. शक्ति-केन्द्र (रीढ़ की हड्डी के निचले छोर) पर ॐ ह्रीं णमो लोए सव्वसाहूणं का जाप करना (मंद उच्चारण तथा मानसिक जप)। समय—30 मिनट।[२१]
7. निम्मनांकित केन्द्रों (अंतःस्रावी ग्रंथि-तंत्र की ग्रंथियों) पर ध्यान करना—

प्रतिरक्षा-तंत्र


THE IMMUNE SYSTEM
Palatine tonsil
Submandibular node
Cervical node
Right internal jugular vein
Right lymphatic duct
Right subclavian vein
Thymus
Lymphatic vesse
Thoracic duct
Cisterna chyli
Intestinal node
Large intestine
Appendix
Red bone marrow
Lymphatic vessel
Left internal jugular vein
Thoracic duct
Left subclavian vein
Axillary node
Spleen
Small intestine
Aggregated lymphatic follicle (Peyer,s patch)
Iliac node
Inguinal node
(b) Areas drained by right lymphatic and thoracic ducts
Area drained by right lymphatic duct
Area drained by thoracic duct
FUNCTIONS
1. Draining excess interstitial fluid.
2. Transporting dietary lipids from the gastrointestinal tract to the blood.
3. Protecting against invasion through immune responses.

(A) ज्योति केन्द्र (पीनियल)
(B) दर्शन केन्द्र (पिच्यूटरी)
(C) आनंद केन्द्र (थायमस)
(D) विशुद्धि केन्द्र (थायराईड)[२२]

ग्रंथि-तंत्र



8. प्रतिरोधक कवच का निर्माण करें–

शरीर का कण-कण वज्रमय बन रहा है।

अनुचिन्तन करें–

मेरे चारों ओर वज्रमय कवच का निर्माण हो रहा है।[२३]

टिप्पण

1. Desructive Emotions (And How We can Overcome Them)--A Dialogue with The Dalai Lama, narrated by Danial Goleman, Bloomsbury, London, 2004.
2. Neuroscience and Karma, by Late Shri Jethalal S. Zaveri & Muni Mahendra Kumar, Jain Vishva Bharti Institute (Deemed University), Ladnun, (Raj. India), pages 95-100.
3. W.H.O. द्वारा प्रदत्त (Holistic) Health की परिभाषा इस प्रकार है—Health is a state of complete physical, mental and social well-being, and not merely absence of disease or infirmity.
4. तुम स्वस्थ रह सकते हो, लेखक–आचार्य महाप्रज्ञ, पृ. 107-124, संस्करण २००२, (प्रका. जैन विष्व भााती, लसडनुँण राज.)
5. वही, पृ. 74-106.
6. वही, पृ. 125-133.
7. वही, पृ. 137-146.
8. भीतर का रोगः भीतर का इलाज, लेखक–आचार्य महाप्रज्ञ, पृ. 178, संस्करण-2014, (प्रका. जैन विश्व भारती, लाडनूं, राज.)
9. वही, पृ. 178.
10. वही, पृ. 179, 180.
11. वही, पृ. 180-181.
12. वही, पृ. 181-182.
13. वही, पृ. 182-183.
14. अमूर्त्त चिन्तन, लेखक–आचार्य महाप्रज्ञ, पृ. 247-162, संस्करण-2002, (प्रका. जैन विश्व भारती, लाडनूं, राज.)
15. Human Behaviour, by Dr. Sunil K. Pandya (Neurosurgeon, Jaslok Hospital, Mumbai), National Book Trust, India, New Delhi, 2004, p. 30.
16. भीतर का रोगः भीतर का इलाज, पृ. 98.
17. वही, पृ. 98.
18. वही, पृ. 98.
19. वही, पृ. 98.
20. वही, पृ. 99.
21. वही, पृ. 99.
22. वही, पृ. 99.
23. वही, पृ. 100.