

रावण संहिता के संदर्भ में नौ चक्रों का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक अध्ययन

साक्षी शर्मा, डॉ. कुशाग्र त्रिवेदी

शोधछात्र
लकुलिश योग विश्वविद्यालय
अहमदाबाद, गुजरात
Email- yoga.sakshisharma@gmail.com

सहायक आचार्य
लकुलिश योग विश्वविद्यालय
अहमदाबाद, गुजरात

शोध सार

भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में चक्र प्रणाली को मानव चेतना के सूक्ष्म मानचित्र के रूप में प्रस्तुत किया गया है। जहाँ सामान्यतः सात चक्रों की चर्चा प्रचलित है, वहीं "रावण संहिता" जैसे गूढ़ तंत्र ग्रंथों में नौ विशिष्ट ऊर्जा केंद्रों का विस्तृत वर्णन मिलता है - ब्रह्मा चक्र, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध, आज्ञा, तालु, ब्रह्मरंध्र और सहस्रार। प्रस्तुत शोध पत्र इन नौ चक्रों के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभाव का विश्लेषणात्मक अध्ययन प्रस्तुत करता है। यह अध्ययन इस तथ्य को रेखांकित करता है कि "ये चक्र मन की स्थिरता के आधार या केंद्र के रूप में काम करते हैं।" की भाँति कार्य करते हैं। उदाहरणार्थ, ब्रह्मा चक्र सुरक्षा और स्थिरता की भावना से जुड़ा है, और स्थिरता का बोध कराता है, जबकि अनाहत (हृदय चक्र) प्रेम, करुणा और संबंधों की संवेदनशीलता को विकसित करता है। शोध का मुख्य निष्कर्ष यह है कि जब इन सूक्ष्म ऊर्जा केंद्रों में प्रवाह बाधित होता है, तो यह केवल शारीरिक थकान तक सीमित नहीं रहता, बल्कि चिंता, अवसाद, आत्म-संदेह और अनियंत्रित तनाव जैसी आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के रूप में प्रकट होता है। यह अध्ययन पारंपरिक योग और ध्यान जैसी प्रक्रियाओं के माध्यम से चक्र संतुलन की विधियों की समीक्षा करते हुए प्राचीन ज्ञान और आधुनिक मनोविज्ञान के बीच एक सेतु (Bridge) स्थापित करता है। यद्यपि इस क्षेत्र में अधिक वैज्ञानिक प्रमाणों और नियंत्रित अध्ययनों की आवश्यकता है, यह शोध "चक्र संतुलन" को मानसिक स्वास्थ्य उपचार में एक पूरक और समग्र (Holistic) पद्धति के रूप में अपनाने की संभावनाओं को दृढ़ता से प्रस्तुत करता है। अंततः, यह अध्ययन "रावण संहिता" के प्राचीन ज्ञान को आधुनिक जीवन की मानसिक जटिलताओं को सुलझाने के लिए एक नवीन और प्रासंगिक दिशा प्रदान करने का प्रयास है।

कीवर्ड: चक्र, मानसिक स्वास्थ्य

प्रस्तावना

मानव सभ्यता का इतिहास केवल साम्राज्यों के उत्थान और पतन की गाथा नहीं है, बल्कि यह शरीर और मन के बीच के गहरे संबंधों को समझने की एक निरंतर यात्रा भी है। प्राचीन काल से ही विश्व की विभिन्न सभ्यताओं ने जन्म लिया और समय की धूल में विलीन हो गई, किंतु एक शाश्वत सत्य जो हर संस्कृति में समान रूप से विद्यमान रहा, वह था शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) के प्रति अटूट जागरूकता। हमारे पूर्वजों ने यह भली-भाँति पहचान लिया था कि वास्तविक स्वास्थ्य केवल रोगों की अनुपस्थिति नहीं, बल्कि मन की वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति आंतरिक शांति (Internal Peace) और भावनात्मक संतुलन (Emotional Balance) का अनुभव करता है। इसी अंतर्दृष्टि ने "ऊर्जा केंद्रों" के विज्ञान को जन्म दिया, जिसे भारतीय मनीषी चक्र प्रणाली (Chakra System) के रूप में परिभाषित किया है। जहाँ सामान्य योगिक चर्चाओं में सात चक्रों का उल्लेख मिलता है, वहीं "रावण संहिता" जैसे अद्वितीय तंत्र ग्रंथ नौ ऊर्जा केंद्रों का एक अधिक सूक्ष्म (Subtle) और विस्तृत मानचित्र प्रस्तुत करते हैं, जो सीधे तौर पर हमारी चेतना (Consciousness) और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं।

आज के आधुनिक युग में, जहाँ भौतिक सुख-सुविधाओं की प्रचुरता के बावजूद मानसिक तनाव (Stress), चिंता (Anxiety), अवसाद (Depression) और आंतरिक शून्यता (Internal Emptiness) दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है, प्राचीन सभ्यताओं के आधार पर यह ऊर्जा-आधारित ज्ञान और भी अधिक प्रासंगिक (Relevant) हो जाता है। वर्तमान समय की मानसिक स्वास्थ्य महामारी (Mental Health Pandemic) के रूप में हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि क्या हम केवल लक्षणों का उपचार कर रहे हैं या समस्या की जड़ तक पहुँच पा रहे हैं। यह शोध पत्र "रावण संहिता" में वर्णित उन नौ चक्रों का गहन चिंतन करता है जो हमारे अस्तित्व के मानसिक अवलंब (Mental Anchors) के रूप में कार्य करते हैं। हम यह विश्लेषण करने का प्रयास कर रहे हैं कि कैसे ये ऊर्जा केंद्र-मूलाधार से लेकर ब्रह्मरंध्र तक हमारी मनोवैज्ञानिक प्रक्रियाओं (Psychological Processes), निर्णय लेने की क्षमता और भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) को नियंत्रित करते हैं। प्राचीन ग्रंथों के इस गूढ़ ज्ञान को आधुनिक मानसिक स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में रखकर देखना न केवल एक अकादमिक (Academic) जिज्ञासा है, बल्कि यह आज के तनावपूर्ण जीवन में एक समग्र उपचार पद्धति (Holistic Treatment) की शोध भी है। यह अध्ययन इसी प्राचीन सेतु (Bridge) के माध्यम से आधुनिक मन की उलझनों को सुलझाने का एक अथक प्रयास है।

साहित्य समीक्षा

• AB Krishna, HK Manikyam, VK Sharma (2016) ने Spirituality and science of yogic chakra: A correlation Asian Journal of ..., 2016 - acamjournal.com इस शोध पत्र में लेखकों ने योगिक चक्रों और आधुनिक विज्ञान के बीच एक गहरा सह-संबंध स्थापित किया है। चक्र ऐसे "एनर्जी सेंटर" हैं जो रीढ़ की हड्डी के आधार से शुरू होकर मस्तिष्क तक स्थित होते हैं। चक्र केवल शारीरिक अंगों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि वे व्यक्ति के मनोवैज्ञानिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण के

लिए भी अनिवार्य हैं। शोध स्पष्ट रूप से यह दर्शाता है कि प्रत्येक चक्र जिस स्थान पर स्थित है, वह वहाँ की एंडोक्राइन ग्रंथि के कार्यों को नियंत्रित और प्रभावित करता है। तैलेशकों ने यह भी प्रमाणित किया है कि मानव तंत्र में चक्रों की उपस्थिति सीधे तौर पर मानवीय चेतना से जुड़ी हुई है।

- रिचर्डसन, पी. एस. (2019) ने "The Interrelationships of the Chakras and Mental Health", "Journal of Metaphysical Thought" रिचर्डसन के अनुसार, शरीर के सात चक्र हमारे मानसिक स्वास्थ्य के मुख्य आधार हैं। चक्रों में असंतुलन सीधे तौर पर मानसिक अस्थिरता और तनाव पैदा करता है। रिचर्डसन ने चक्रों को पुनः संतुलित करने के लिए एसेंशियल ऑयल्स (Essential Oils) और क्रिस्टल्स (Crystals) के उपयोग को एक वैज्ञानिक और प्रभावी 'मेटाफिजिकल' उपचार पद्धति के रूप में प्रस्तावित किया है। चक्रों का सही समन्वय ही व्यक्ति के संपूर्ण भावनात्मक और मानसिक कल्याण (Well-being) के लिए अनिवार्य है। रिचर्डसन (2019)
- Vd. Prashant Rajiv Madankar, Vd. Sampada S. Sant (2022) ने "AN APPROACH TO UNDERSTAND THE MECHANISM OF HORMONES WITH HELP OF SHADCHAKRAS", "World Journal of Pharmaceutical Research" "मदानकर और संत ने अपने शोध में आयुर्वेद के षट्चक्रों और आधुनिक एंडोक्राइन सिस्टम के बीच वैज्ञानिक संबंध स्थापित किया है। शोध के अनुसार शरीर के छह प्रमुख चक्र उन्हीं स्थानों पर स्थित हैं जहाँ महत्वपूर्ण एंडोक्राइन ग्रंथियाँ होती हैं। जैसे—आज्ञा चक्र (पिट्यूटरी), विशुद्ध चक्र (थायराइड), अनाहत (थायमस), मणिपुर (पैनक्रियाज), स्वाधिष्ठान (एड्रिनल) और मूलाधार (टेस्टिस/ओवरी)। इन चक्र केंद्रों पर किसी भी प्रकार की क्षति (Trauma) सीधे संबंधित ग्रंथियों के स्राव (Hormone secretions) को प्रभावित करती है। शोध के अनुसंधान और आयुर्वेद का चक्र विज्ञान आधुनिक हार्मोनल विज्ञान (Endocrine Science) का ही एक प्राचीन स्वरूप है।
- SM Roney-Dougal -Psi Research Centre, Glastonbury, Somerset, Britain. psi-researchcentre.co.uk इस शोध में आज्ञा चक्र और पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland) के बीच के गहरे शारीरिक और आध्यात्मिक संबंधों का विश्लेषण किया गया है। आज्ञा चक्र को "कमांड चक्र" के रूप में प्रस्तावित किया है, जो अन्य सभी चक्रों को नियंत्रित करता है। शारीरिक रूप से इसे पीनियल ग्रंथि से जोड़ा गया है। शोधकर्ता के अनुसार, एंडोक्राइन सिस्टम चक्रों का शारीरिक रूप है और ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम योगिक 'नाड़ियों' (Nadis) के समान है। यह अध्ययन सिद्ध करता है कि चक्रों के पारंपरिक कार्य और ग्रंथियों के हार्मोनल कार्य पूरी तरह एक समान हैं।
- Sri Amit Ray Compassionate AI Lab, AmitRay.Com A Review of the Endocrine Disruptions due to Environmental Pollution: Public Health Issues and Solutions यह शोध पर्यावरण प्रदूषण, एंडोक्राइन सिस्टम और चक्रों के बीच एक महत्वपूर्ण कड़ी स्थापित करता है। अध्ययन के अनुसार, पर्यावरण में मौजूद हानिकारक रसायन (Endocrine Disruptors) ग्रंथियों के सामान्य कामकाज में बाधा डालते हैं, जिससे विकास संबंधी और प्रजनन संबंधी बीमारियाँ हो सकती हैं। चूँकि प्रत्येक चक्र एक विशिष्ट ग्रंथि (Gland) से जुड़ा है, इसलिए ग्रंथियों में होने वाली कोई भी गड़बड़ संबंधित चक्र को प्रभावित करती है।
- डॉ. मीनाक्षी चौहान (2024) ने Shad Chakras & Endocrine System – Relevance In Maintaining Health And Managing Diseases, Planet Ayurveda (support@planetayurveda.com) शोध के अनुसार शरीर के 6 प्रमुख चक्र भौतिक रूप से शरीर के प्रमुख तंत्रिका जाल (Nerve Plexus) से और क्रियात्मक (Physiologically) रूप से अंतःस्रावी ग्रंथियों (Endocrine Glands) से जुड़े हुए हैं। ये चक्र विद्युत चुंबकीय विकिरण (Electromagnetic Radiation) उत्पन्न कर सकते हैं।

शोध के उद्देश्य

- रावण संहिता के चक्र विज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य के संबंधों का विश्लेषण करना, इसका मुख्य लक्ष्य यह समझना है कि प्राचीन ज्ञान किस प्रकार मानसिक अवस्थाओं और चेतना के विभिन्न स्तरों को चक्रों की सक्रियता से जोड़ता है।
- यह अध्ययन करना कि चक्रों का संतुलन किस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता को बनाए रखने में सहायक सिद्ध होता है।
- चिकित्सा विज्ञान के एक 'कॉम्प्लीमेंट्री' विकल्प के रूप में चक्र प्रणाली के उपयोग की संभावनाओं को तलाशना।
- यह अध्ययन करना कि चक्रों पर केंद्रित ध्यान (Meditation) और ऊर्जा संतुलन की तकनीकें किस प्रकार आधुनिक समय की मानसिक व्याधियों, जैसे—अत्यधिक तनाव (Stress), अवसाद (Depression), एंजायटी और अनिद्रा (Insomnia) को नियंत्रित और उपचारित करने में सहायक सिद्ध हो सकती हैं।

रावण संहिता में वर्णित प्राचीन चक्र प्रणाली का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

मूलाधार चक्र

पहला चक्र मूलाधार चक्र है, जिसे आधार चक्र (Root Chakra) भी कहा जाता है। रावण संहिता और अन्य ग्रंथों में इसे सभी नाड़ियों का मूल स्थान (Main point) माना गया है, जिसके कारण इसे "कंदमूल" भी कहते हैं। इसका रंग लाल है और यहीं पर कुण्डलिनी शक्ति का वास माना जाता है। आध्यात्मिक रूप से इस चक्र को मुक्तिदाता माना गया है क्योंकि यहीं से हमारी चेतना की यात्रा शुरू होती है।

जब हम मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) के नजरिए से देखते हैं, तो इस चक्र का सीधा संबंध हमारी एड्रिनल ग्लैंड्स (Adrenal Glands) से जुड़ा है। यह ग्रंथि हमारे शरीर के Stress Management का आधार है। एड्रिनल ग्लैंड मुख्य रूप से एड्रीनलीन और कॉर्टिसोल जैसे हार्मोन्स छोड़ती है, जो हमें खतरों से लड़ने या भागने (Fight or Flight) के लिए तैयार करते हैं।

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लगातार असुरक्षा और चिंता के कारण ये ग्रंथियाँ बहुत ज्यादा काम करने लगती हैं, जिससे व्यक्ति को एड्रेनल फटीग (Adrenal Fatigue) यानी बहुत ज्यादा मानसिक और शारीरिक थकान महसूस होने लगती है। जब स्ट्रेस बहुत बढ़ जाता है, तो ये ग्रंथियाँ "ओवर-एक्टिव" हो जाती हैं, जिससे व्यक्ति को Anxiety (घबराहट) और Depression (अवसाद) होने का खतरा रहता है।

यदि हम मूलाधार चक्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो इससे एड्रिनल ग्लैंड्स को संतुलित करने में मदद मिल सकती है। इस ध्यान के माध्यम से तनाव और डिप्रेषन को कम किया जा सकता है। यह अभ्यास व्यक्ति को मानसिक रूप से स्थिर बनाने और जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने में एक प्रभावी भूमिका निभा सकता है।

स्वाधिष्ठान चक्र (The Center of Creativity and Emotions)

स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) जिसे "उडुडियान पीठ" के नाम से भी जाना जाता है। यह चक्र मूलाधार के ठीक ऊपर, निचले पेट (Lower Abdomen) और नाभि (Navel) के ठीक नीचे स्थित होता है। इसे "षट्-दल पद्म" (Six-petaled lotus) कहा जाता है और इसका प्रतीक नारंगी (Orange) रंग है। प्राचीन मान्यताओं के अनुसार, इस चक्र पर ध्यान करने से व्यक्ति रोग-रहित जीवन व्यतीत कर सकता है और उसे अणिमा जैसी सिद्धियाँ प्राप्त होने की संभावना रहती है।

जब हम इसे आधुनिक चिकित्सा विज्ञान (Modern Medical Science) के साथ जोड़कर देखते हैं, तो यहाँ गोनैड्स ग्लैंड्स (Gonads Glands) यानी महिलाओं में ओवरीज़ (Ovaries) और पुरुषों में टेस्टिस (Testis) पाई जाती हैं। ये ग्रंथियाँ मुख्य रूप से प्रोडक्टिव हार्मोन्स जैसे एस्ट्रोजन (Estrogen), प्रोजेस्टेरोन (Progesterone) और टेस्टोस्टेरोन (Testosterone) को उत्पन्न (Produce) करती हैं।

यह चक्र हमारे इमोशंस (Emotions) और क्रिएटिविटी (Creativity) का केंद्र है। यदि इस चक्र में असंतुलन (Imbalance) आता है, तो व्यक्ति में चिड़चिड़ापन (Irritability) और भावनात्मक अस्थिरता बढ़ जाती है। वर्तमान समय में यह देखा गया है कि अत्यधिक स्ट्रेस के कारण हार्मोनल संतुलन बिगड़ जाता है, जो कई गंभीर बीमारियों को जन्म देता है। मुख्य रूप से महिलाओं में PCOD और PCOS जैसी समस्याएं आजकल बहुत आम हो गई हैं, जिनका सीधा संबंध तनाव और हार्मोनल असंतुलन से है। अतः, यह कहा जा सकता है कि यदि स्वाधिष्ठान चक्र पर ध्यान (Meditation) किया जाए, तो यह इन ग्रंथियों को संतुलित करने में सहायक हो सकता है। नियमित ध्यान से रिप्रोडक्टिव हार्मोन्स का स्तर बेहतर हो सकता है, जिससे PCOD जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों (Lifestyle Diseases) के प्रबंधन में मदद मिलने की संभावना रहती है। यह अभ्यास न केवल शारीरिक रोगों को ठीक करने में सहायक हो सकता है, बल्कि व्यक्ति को भावनात्मक रूप से मजबूत और रचनात्मक (Creative) बनाने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

मणिपुर चक्र (The Power House of Energy)

ऊर्जा का तीसरा मुख्य केंद्र “मणिपुर चक्र” (Solar Plexus Chakra) है। यवण संहिता के अनुसार, इसकी पाँच आवर्त होती हैं और इसे “दश दल पद्म” (Ten-petaled lotus) कहा जाता है। इसका रंग पीला (Yellow) है। ऐसा माना जाता है कि इस चक्र के जागृत होने से कामनाओं की सिद्धि, दुखों की निवृत्ति और शारीरिक रोगों की शांति होती है।

शारीरिक रूप से यह चक्र हमारे ऊपरी पेट (Upper Abdomen) के क्षेत्र में स्थित होता है, जहाँ “पैनक्रियाज” (Pancreas) ग्रंथि पाई जाती है। यह ग्रंथि “इंसुलिन” (Insulin) और “ग्लूकागन” (Glucagon) जैसे हार्मोन्स के माध्यम से हमारे ब्लड शुगर और “मेटाबॉलिज्म” (Metabolism) को नियंत्रित करती है। मनोवैज्ञानिक दृष्टि से यह चक्र हमारी “पर्सनल पावर” (Personal Power), आत्मविश्वास (Self-esteem) और “कॉन्फिडेंस” से जुड़ा होता है।

मणिपुर चक्र को शरीर का “सेकंड ब्रेन” (Second Brain) भी कहा जाता है क्योंकि यह हमारे *गुट-हेल्थ* (Gut Health) को सीधा मानसिक और भावनात्मक स्थिरता (Mental & Emotional Stability) से जोड़ता है। इसे प्राण ऊर्जा का “स्टोरेहाउस” (Storehouse of Prana) माना जाता है। यदि यह चक्र “अंडर-एक्टिव” (कम सक्रिय) होता है, तो व्यक्ति के भीतर “डिप्रेषन” और “भय” (Fear) की भावना बढ़ सकती है।

जब हम इस चक्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो यह “स्टिम्युलेट” (Stimulate) होता है, जिससे हमारा आत्मविश्वास, फोकस और कार्यक्षमता (Productivity) बढ़ सकती है। विशेष रूप से, यदि यह चक्र संतुलित अवस्था (Balanced State) में रहता है, तो डायबिटीज (Diabetes), ओसीडी (OCD), हाई ब्लड प्रेशर और पाचन (Digestion) संबंधी विकारों को ठीक (Cure) करने में सहायता मिल सकती है। इसके विपरीत, इसका असंतुलन इन रोगों का मुख्य कारण भी बन सकता है। अतः, मणिपुर चक्र की स्थिरता हमारे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक दृढ़ता के लिए अत्यंत आवश्यक है।

अनाहत चक्र (The Heart Center)

ऊर्जा यात्रा का चतुर्थ सोपान अनाहत चक्र है, जो हमारे हृदय क्षेत्र (Heart Region) में स्थित होता है। इसे “अनाहत” की संज्ञा प्राप्त है क्योंकि यह उस ध्वनि का प्रतीक है जो बिना किसी आघात के उत्पन्न होती है। प्राचीन मान्यताओं के अनुसार, यहाँ ध्यान करने से व्यक्ति में ऐसी आकर्षण शक्ति आ जाती है कि समस्त जगत उसके वश में हो जाता है। यह “द्वादश दल पद्म” (Twelve-petaled lotus) है, जिसके ज्ञान की महिमा का वर्णन शब्दों में नहीं किया जा सकता।

शारीरिक रूप से, इस चक्र के स्थान पर थायमस ग्रंथि (Thymus Gland) मौजूद होती है। इसे इम्युनिटी ग्रंथि (Immunity Gland) भी कहा जाता है, क्योंकि इसका मुख्य कार्य T-Cells का उत्पादन (Production) करना है, जो शरीर को बीमारियों से लड़ने की शक्ति देते हैं। भौतिक स्तर पर यह चक्र रक्त के संचरण (Blood Circulation) को नियंत्रित करता है और हमारे फेफड़ों (Lungs) तथा हृदय (Heart) की कार्यप्रणाली को सुचारु बनाए रखता है। यदि यह चक्र असंतुलित (Unbalanced) रहता है, तो व्यक्ति में इम्यूनोडिफिशिएंसी (रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी) और कई भावनात्मक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं, जैसे अत्यधिक गुस्सा, विश्वास की कमी (Trust issues), ईर्ष्या (Jealousy) और मूड में बार-बार बदलाव (Moodiness)।

जब हम इस चक्र पर ध्यान (Meditation) केंद्रित करते हैं, तो यह हमारे Immune System को सशक्त बनाने और हड्डियों व मांसपेशियों (Bones & Muscles) को मजबूती प्रदान करने में सहायक हो सकता है। मानसिक और भावनात्मक स्तर पर, यह अभ्यास करुणा (Compassion), देखभाल (Care), आशावाद (Optimism) और प्रेरणा (Motivation) जैसी सकारात्मक भावनाओं को विकसित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।

विशुद्ध चक्र (The Communication Center)

ऊर्जा का पांचवा केंद्र विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) है, जिसे “कालचक्र” के नाम से भी जाना जाता है। यह हमारे कंठ (Throat) के क्षेत्र में स्थित होता है और इसका प्रतीक रंग नीला है। इसे अमूल्य ज्ञान रूपी रत्नों की खान माना गया है। प्राचीन ग्रंथों के अनुसार, जो व्यक्ति प्रतिदिन विशुद्ध चक्र का ध्यान करता है, उसके लिए किसी अन्य साधना की आवश्यकता नहीं रह जाती, क्योंकि यह पूर्ण शुद्धि का केंद्र है।

वैज्ञानिक दृष्टि से यह चक्र थायराइड (Thyroid) और पैरा-थायराइड (Para-thyroid) ग्रंथियों से संबंधित है। ये ग्रंथियां ऐसे हार्मोन्स का स्राव (Secretion) करती हैं जो हमारे मेटाबॉलिज्म (Metabolism), हृदय की गति (Heartbeat), मस्तिष्क के विकास और हड्डियों के स्वास्थ्य (Bone Health) को नियंत्रित करते हैं। आज के समय में जब भी कोई व्यक्ति अत्यधिक तनाव (Stress), डर या चिंता (Anxiety) का सामना करता है, तो इसका सीधा प्रभाव थायराइड ग्रंथि और श्रोत चक्र पर पड़ता है।

जब यह चक्र असंतुलित (Imbalance) होता है, तो थायराइड का स्तर बिगड़ सकता है, जिससे अचानक वजन बढ़ना (Weight Gain) या कम होना (Weight Loss) जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं। वर्तमान में थायराइड एक बहुत ही सामान्य समस्या बन गई है, जिससे अधिकतर महिलाएं प्रभावित हैं और इसका मुख्य कारण मानसिक तनाव ही है।

जब यह चक्र संतुलित होता है या जब हम इस पर Meditation करते हैं, तो व्यक्ति ऊर्जा से भरपूर, रचनात्मक (Creative) और सकारात्मक महसूस करता है। यह बेहतर Self-expression और प्रभावी संवाद (Communication Skills) के लिए अत्यंत आवश्यक है। अतः, विशुद्ध चक्र पर ध्यान करने से थायराइड जैसी समस्याओं को नियंत्रित करने और मानसिक शांति प्राप्त करने में बड़ी सहायता मिल सकती है।

ललना चक्र (The Gateway to Bliss)

ललना चक्र, जिसे तालु चक्र भी कहा जाता है, ऊर्जा प्रणाली में “दशम द्वार मार्ग” के रूप में जाना जाता है। यह विशुद्ध और आज्ञा चक्र के मध्य स्थित एक अत्यंत सूक्ष्म केंद्र है, जो एक “कंट्रोल रूम” की भांति कार्य करता है। आध्यात्मिक मान्यताओं के अनुसार, इस शून्य स्थान पर ध्यान करने से साधक को मुक्ति और परम शांति की प्राप्ति होती है।

योग विज्ञान के अनुसार, “बिंदु विसर्ग” (मस्तिष्क के ऊपरी हिस्से) से जो अमृत स्राव होता है, ललना चक्र उसे संचित (Store) करने का कार्य करता है। जब साधक खेचरी मुद्रा का अभ्यास करता है, तब उसकी चेतना इसी चक्र पर केंद्रित होती है।

आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से, इस क्षेत्र को मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस (Hypothalamus) और सलाइवरी ग्लैंड्स (Salivary Glands) के समीप का क्षेत्र माना जा सकता है। इस केंद्र पर ध्यान करने से मस्तिष्क में एंडोर्फिन (Endorphins) और डोपामाइन (Dopamine) जैसे “फील-गुड” रसायन सक्रिय हो सकते हैं। यह प्रक्रिया आध्यात्मिक शांति को शारीरिक “केमिकल बैलेंस” (Chemical Balance) में परिवर्तित कर देती है।

असंतुलन का प्रभाव: जब यह चक्र असंतुलित रहता है, तो व्यक्ति के भीतर ईर्ष्या, भय और हीन भावना (Inferiority Complex) घर कर लेती है, जो अंततः अवसाद (Depression) का मुख्य कारण बनती है।

संतुलन के लाभ: इस चक्र पर ध्यान करने से हमारा पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम (Parasympathetic Nervous System) सक्रिय होता है। यह शरीर को “लड़ो या भागो” (Fight-or-Flight) मोड से हटाकर “विश्राम और पाचन” (Rest-and-Digest) मोड पर ले आता है। ललना चक्र पर किया जाने वाला अभ्यास केवल एक आध्यात्मिक क्रिया नहीं है, बल्कि यह मस्तिष्क के उन केंद्रों को उत्तेजित करने का माध्यम है जो हमारे व्यवहार, संतोष और भावनात्मक स्थिरता (Emotional Stability) को नियंत्रित करते हैं। यह मानसिक अशांति और बेवैनी को दूर करने का एक प्रभावी वैज्ञानिक मार्ग हो सकता है।

आज्ञा चक्र (The Third Eye - The Seat of Intuition)

आज्ञा चक्र, जिसे “भ्रू चक्र” (Center of Eyebrows) के नाम से भी जाना जाता है, चेतना का सातवां महत्वपूर्ण केंद्र है। यह दोनों भौंहों के मध्य (Middle of Eyebrows) स्थित है। इसे “द्वि-दल कमल” (Two-petaled lotus) कहा जाता है और इसका रंग जमुनी (Indigo) है। इस स्थान को “बिंदु स्थान” भी कहते हैं, जहाँ ध्यान करने से साधक को मोक्ष की प्राप्ति होती है।

योगियों के मतानुसार, यहाँ तीन अत्यंत महत्वपूर्ण “पीठ” विद्यमान हैं- **बिंदु पीठ, नाद पीठ और शक्ति पीठ**। ये तीनों पीठ काल और देश के बंधनों से ऊपर उठने का मार्ग प्रशस्त करते हैं। जो साधक इस चक्र में ध्यान लगाते हैं, वे जीवन के द्वंद्वों-दुःख, शोक और संताप-से विचलित नहीं होते और मानसिक रूप से स्थिर रहते हैं।

वैज्ञानिक दृष्टि से आज्ञा चक्र का संबंध मस्तिष्क की पिट्यूटरी ग्रंथि (Pituitary Gland) से है, जिसे शरीर की “मास्टर ग्लैंड” (Master Gland) कहा जाता है। यह ग्रंथि अन्य सभी ग्रंथियों को नियंत्रित करती है। इसके साथ ही इस क्षेत्र का संबंध पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland), आंखों, मस्तिष्क और कान की कार्यप्रणाली से भी है। यह चक्र हमारी बौद्धिक क्षमता (Intellectual Ability), एकाग्रता और अंतर्ज्ञान (Intuition) के लिए जिम्मेदार माना गया है।

अंडर-एक्टिव (Under-active) - यदि यह चक्र कम सक्रिय है, तो व्यक्ति के मन में नकारात्मक विचार (Negative Thoughts) और अनिश्चितता का भाव बना रह सकता है।

ओवर-एक्टिव (Over-active) - यदि यह चक्र आवश्यकता से अधिक सक्रिय हो, तो व्यक्ति काल्पनिक दुनिया (Excessive Fantasy) और भ्रम (Hallucinations) का शिकार भी हो सकता है।

जब हम आज्ञा चक्र पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तो यह नकारात्मक विचारों को समाप्त कर व्यक्ति के बौद्धिक स्तर (Intellectual Level) को बढ़ाता है। यह अभ्यास हमारी कल्पनाशीलता (Imagination), विजुअलाइजेशन (Visualization) और अंतर्ज्ञान (Intuition) को जागृत करने में सहायक हो सकता है। नियमित ध्यान से मानसिक एकाग्रता (Mental Focus) बढ़ती है, जिससे व्यक्ति जीवन की कठिन परिस्थितियों में भी स्पष्ट और सही निर्णय लेने में सक्षम हो पाता है।

सहस्रार चक्र (The Crown Chakra - Seat of Pure Consciousness)

चेतना का सर्वोच्च शिखर सहस्रार चक्र है, जिसे ब्रह्मरंध्र (Brahmarandhra) भी कहा जाता है। यह चक्र सिर के सबसे ऊपरी भाग (Crown of the Head) पर स्थित है। इसे “सहस्र दल पद्म” (Thousand-petaled lotus) की संज्ञा दी गई है और इसका रंग बैंगनी (Violet) या प्रकाशवान सफेद माना जाता है। योग शास्त्र के अनुसार, यहाँ चित्त को लय करने से साधक को मोक्ष और पूर्ण निर्वाण की प्राप्ति होती है।

विकित्सा विज्ञान के नजरिए से सहस्रार चक्र का संबंध पीनियल ग्रंथि (Pineal Gland) से माना जा सकता है। यह ग्रंथि मेलाटोनिन (Melatonin) हार्मोन का उत्पादन करती है, जो हमारे शरीर की सर्कैडियन रिदम (Circadian Rhythm) यानी नींद और जागने के चक्र (Sleep-Wake Cycle) को नियंत्रित करती है। यह ग्रंथि मानसिक स्पष्टता (Mental Clarity) और उच्च बौद्धिक क्षमता के लिए भी उत्तरदायी है। यह चक्र हमें कॉस्मिक कॉन्शसनेस (Cosmic Consciousness), आत्मज्ञान (Enlightenment) और सांसारिक भ्रमों से वैराग्य (Detachment) की ओर ले जाता है। इसे हमारे संपूर्ण नर्वस सिस्टम (Nervous System) का नियामक भी माना जा सकता है।

आज के युग में, जहाँ अत्यधिक व्यस्तता और स्क्रीन-टाइम के कारण अनिद्रा (Insomnia), तनाव और एकाग्रता की कमी (Distraction) जैसी समस्याएं बहुत आम हो गई हैं, सहस्रार चक्र का ध्यान एक औषधि की तरह कार्य करता है।

नींद में सुधार - इस चक्र पर ध्यान करने से मेलाटोनिन का साव संतुलित हो सकता है, जिससे अनिद्रा जैसी समस्याओं को ठीक करने में सहायता मिल सकती है।

आंतरिक शांति (Inner Peace) - यह अभ्यास व्यक्ति को फ्रस्ट्रेशन और मानसिक भटकाव से दूर कर आंतरिक शांति और सौम्यता प्रदान कर सकता है।

दृष्टिकोण में बदलाव - सहस्रार पर ध्यान केंद्रित करने से व्यक्ति का जीवन के प्रति नजरिया (Perspective) बदलता है और वह आध्यात्मिक रूप से अधिक जागरूक महसूस कर सकता है।

ब्रह्मरंध्र पर ध्यान केंद्रित करना केवल एक आध्यात्मिक साधना नहीं है, बल्कि यह हमारे शरीर की जैविक घड़ी (Biological Clock) को संतुलित करने का एक वैज्ञानिक तरीका है, जो मानसिक विकारों को दूर कर व्यक्ति को परमानंद की स्थिति में ले जाता है।

ब्रह्म चक्र / निर्वाण चक्र (The Center of Liberation)

अध्यात्म की उत्तम अवस्था में नौवें केंद्र के रूप में ब्रह्म चक्र का वर्णन मिलता है, जिसे “निर्वाण चक्र” की संज्ञा भी प्राप्त है। यह वह परम स्थिति है जहाँ साधक की चेतना पूर्ण रूप से विलीन हो जाती है। यह चक्र “षोडश दल” (Sixteen-petaled) यानी सोलह पंखुड़ियों वाले कमल से सुशोभित है।

ध्यान का महत्व - इस चक्र पर पूर्ण चिन्मय शक्ति (Pure Divine Consciousness) का ध्यान करने से साधक को जन्म-मरण के बंधनों से मुक्ति प्राप्त होती है। यह निर्वाण की वह अवस्था है जहाँ व्यक्ति स्वयं को ब्रह्मांडीय शक्ति के साथ एकाकार महसूस करता है।

मानसिक प्रभाव - यह चक्र मानसिक द्वंद्वों (Mental Conflicts) के पूर्ण अंत का प्रतीक है। यहाँ पहुँचने पर व्यक्ति के भीतर “स्व” (Self) का अहंकार समाप्त हो जाता है और वह परम आनंद व शांति की स्थिति में स्थित हो जाता है।

निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध पत्र के माध्यम से यह स्पष्ट किया जा सकता है कि प्राचीन भारतीय ग्रंथ, विशेष रूप से रावण संहिता जैसे तान्त्रिक ग्रंथों में वर्णित चक्रों की अवधारणा केवल आध्यात्मिक प्रतीक नहीं है, बल्कि इनका सीधा और गहरा संबंध मानव शरीर के एंडोक्राइन सिस्टम और मानसिक स्वास्थ्य से भी है। वास्तव में पूर्ण स्वास्थ्य केवल शारीरिक आरोग्यता तक सीमित नहीं है, बल्कि यह संपूर्ण चक्र प्रणाली के संतुलन का परिणाम है। जब हमारे चक्र संतुलित रहते हैं, तभी शारीरिक और मानसिक रूप से पूर्णता प्राप्त की जा सकती है, क्योंकि मूलाधार से लेकर निर्वाण चक्र तक प्रत्येक केंद्र एक विशिष्ट एंडोक्राइन ग्रंथि को प्रभावित करता है। आज के आधुनिक युग में जहाँ पीसीओडी, डायबिटीज, थायरॉइड, डिप्रेशन और स्ट्रेस जैसी बीमारियाँ लाइफस्टाइल डिसऑर्डर के रूप में तेजी से उभर रही हैं, वहाँ चक्रों पर आधारित यह प्राचीन

ज्ञान एक प्रभावी पूरक चिकित्सा के रूप में कार्य कर सकता है। चक्रों का संतुलन और उन पर किया जाने वाला ध्यान न केवल शारीरिक रसायनों को नियंत्रित करता है, बल्कि व्यक्ति को भावनात्मक स्थिरता और गहरी आंतरिक शांति भी प्रदान करता है। अंततः यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि प्राचीन चक्र विज्ञान और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का समन्वय मानव जाति को शारीरिक व्याधियों से मुक्त करने और एक संतुलित, योग-रहित जीवन प्रदान करने की अपार क्षमता रखता है।

कंगिलवट्स ऑफ इंड्रेस्ट

इस शोध प्रबंध के दौरान किसी भी प्रकार का प्रतिस्पर्धी वित्तीय, व्यावसायिक या व्यक्तिगत स्वार्थ निहित नहीं है। यह संपूर्ण शोध कार्य प्राचीन भारतीय ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के समन्वय के प्रति पूर्णतः निष्पक्ष और शैक्षणिक निष्ठा के साथ संपन्न किया गया है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

- Babalyuk, V., Tserkovniuk, R., Dubkova, G., Kruhliy, Y., Korolyshyn, T., Babalyuk, N., ... & Popovych, I. (2022). Relationships between the neuro-endocrine parameters and virtual chakras energy and asymmetry. *Journal of Education, Health and Sport*, 12(1), 235-249.
- Beshara, R. (2013). The chakra system as a bio-socio-psycho-spiritual model of consciousness: Anahata as heart-centered consciousness. *International Journal of Yoga - Philosophy, Psychology and Parapsychology*, 1(1), 29-33. https://doi.org/10.4103/2347-5633.123289
- Jadon, V., & Sharma, V. K. (2025). A scientific study of thyroid gland and its disorders in relation to different chakras (Ajna, Vishuddhi and Manipura). [Research Paper/Publication].
- Jha, A. P. S. (2012). *Ravana Samhita (Pancham)*. Shri Thakur Pustak Bhandar.
- Jha, Dr. S. (2016). *Ravana Samhita: Yoga Sadhana Nirupan, Nav Chakra Sadhan Vidhan*. Chowkhamba Sanskrit Series Office.
- Krishna, A. B., Manikyam, H. K., Sharma, V. K., & Sharma, N. (2016). Spirituality and science of yogic chakra: A correlation. *Asian Journal of Complementary and Alternative Medicine*, 4(11), 17-22.
- Madankar, V. P. R., & Sant, V. S. S. (2022). An approach to understand the mechanism of hormones with help of Shadchakras. *World Journal of Pharmaceutical Research*.
- Maxwell, R. W. (2009). The physiological foundation of yoga chakra expression. *Zygon®*, 44(4), 807-824.
- Ray, A. (2025a). Brahma Muhurta neuroendocrinology: Cortisol, hormones, and 114-chakra awakening. *Yoga and Ayurveda Research*, 4(11), 87-89.
- Ray, A. (2025b). Sri Amit Ray's RAAA Axis Chakras–Circulatory–Regulatory Axis Chakras. *Yoga and Ayurveda Research*, 4(12), 84-86.
- Roney-Dougal, S. M. (n.d.). Recent research into a possible psychophysiology of the yogic chakra system. [Research Article].
- Sharma, Pt. K. (2017a). *Asli Prachin Ravana Samhita: Tantra-Mantra Sadhana* (pp. 389-390). Manoj Publications.
- Sharma, Pt. K. (2017b). *Asli Prachin Ravana Samhita: Tantra-Mantra Sadhana (Nav Chakra Sadhan Vidhan)* (p. 389). Manoj Publications.
- Sharma, Pt. K. (2017c). *Asli Prachin Ravana Samhita: Tantra-Mantra Sadhana* (pp. 391-393). Manoj Publications