प्राण - विज्ञान के शब्दों में

सम्पूर्ण योगदर्शन में **'प्राण'** का विशेष महत्व है । गीता, पातंजलि योग दर्शन एवम् आयुर्वेदशास्त्र में विशेष रूप से इस पर चर्चा हुई है ।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तरचारिणौ ।
यतेन्द्रियमनो बुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः ।। *(गीता-5/27)*

अर्थः- नासिका में विचरण करने वाले **'प्राण'** और **'अपान'** को सम करके इन्द्रियों, मन तथा बुद्धि को स्थिर किया जा सकता है ..... इत्यादि ।

कुछ लोग ऐसा मानते हैं कि **'प्राण'** और **'आत्मा'** एक ही बात है, जबकि अन्य **'प्राण'** को **'श्वॉस-प्रश्वॉस'** की संज्ञा मानते हैं । वास्तव में जिस प्रकार **प्रकृति** (जड़) एवम् **पुरुष** (चैतन्य) इन दो के संयोग से सृष्टि का निर्माण हुआ है, ठीक उसी प्रकार मानव शरीर में **देह, प्राण, मन, बुद्धि** ये सभी **'जड़-प्रकृति'** के अंश से उत्पन्न हैं तथा **अदृश्य 'आत्मा'** की उपस्थिति के कारण ये सारे जड़ पदार्थ **'चैतन्य'** जैसे लगते हैं ।

उदाहरणः- दो चुम्बकीय ध्रुवों के बीच बेलनाकार तारों से लिपटा **आर्मेचर** (Armature) जब घुमाया जाता है, तब तारों में **'विद्युत प्रवाह'** उत्पन्न हो जाता है और वह विद्युत बड़ी-बड़ी मशीनों को चला कर हमें चकित कर देता है । वह जीवित व्यक्ति की भाँति कार्य करता है, यद्यपि चुम्बकीय पोल (Poles), आर्मेचर एवम् तारें सभी जड़ हैं । ठीक इसी प्रकार मानव देह में आत्मा की सत्ता के कारण ***'प्राण'*** जीवित जैसा कार्य करने लगता है । भ्रमवश लोग कह देते हैं, कि अमुक व्यक्ति के **'प्राण'** निकल गये हैं, अर्थात् वह मर गया है । इसीलिए लोग **'प्राण'** को **'आत्मा'** का सूचक मानने लगते हैं। वास्तव में **'प्राण' रथ है एवम् 'आत्मा' रथी**[a] **। प्राणरूपी रथ पर सवार होकर आत्मारूपी रथी, जीवन यात्रा पर निकलता है और जब वह रथ टूट-फूट जाता है, तब उसकी जीवन यात्रा ठहर जाती है, जब तक कि वह दूसरा रथ तैयार नहीं कर लेता, अर्थात् प्राणों द्वारा कर्मानुसार दूसरी देह निर्मित कर लेने के पश्चात् जीवात्मा की अगली यात्रा पुनः प्रारम्भ हो जाती है ।**

आत्मा जो परमात्मा का प्रतिरूप है, यथार्थ में न जन्म लेती है और न ही मरती है। वह न कहीं से आती है और न कहीं जाती है । वह तो **'सर्वत्र'** है । **'सार्वकालिक'** है। **'सार्वदेशीय'** है । श्रीमद्भगवद् गीता में कहा है-

न जायते म्रियते वा कदाचिन्नायं भूत्वा भविता वा न भूयः ....." (2/20)

उदाहरणः- जिस प्रकार बिजली के हीटर की एलीमेन्ट (Element) की तार

---

a आत्मानं रथिनम् विद्धि, शरीरं (प्राण) रथमेव तु (कठोपनिषद् - III/3)

(Coil) यदि बीच में टूट जाये, तो पीछे से विद्युत प्रवाह आ भी रहा हो तो भी एलीमेन्ट (Element) की तार गर्म नहीं होती। ठीक उसी प्रकार मानव देह में पाँच **'प्राण-प्रवाह'** (Electrical Flow) में से यदि एक भी प्रवाह अवरुद्ध हो जाये, तो सहस्रार चक्र से लेकर सभी चक्रों में शक्ति का प्रवाह समाप्त हो जाता है और तब यह कहा जाता है, कि अमुक व्यक्ति का **'प्राणान्त'** हो गया।

आयुर्वेद शास्त्र का मत है, कि मनुष्य जो भोजन करता है वह- **रस, रक्त, मेरु, मज्जा, अस्थि, वीर्य** आदि के पश्चात् **'ओज'** एवम् **'तेज'** में परिवर्तित हो जाता है। मानव शरीर में प्राण इन्हीं दो अर्थात् **ओज** एवम् **तेज** के रूपों में प्रकट होता है, अर्थात् ओज + तेज का संयुक्त नाम है ***'प्राण'***।

शरीर विज्ञान (Anatomy) के अनुसार मानव शरीर में **'स्नायु-संस्थान'** (Nervous System) होता है, जिसका जाल (Network) सहस्रार से लेकर सुषुम्ना होते हुए पूरे शरीर में फैला होता है और इस जाल के माध्यम से बाह्य जगत से प्राप्त अनेकानेक सूचनाएं संवेदनाओं के रूप में मस्तिष्क तक एवम् तत्पश्चात् मस्तिष्क द्वारा निर्देश क्रियाशील अंगों तक निरन्तर प्रवाहित होते रहते हैं। इस स्नायु संस्थान के अन्तर्गत एक **'स्वतः-क्रियाशील-संस्थान'** (Autonomic Nervous System) होता है, जो शरीर के महत्वपूर्ण कोमल अंगों, जैसे- हृदय, फेफड़े, गुर्दा, आँतें, जिगर इत्यादि का संचालन करता है। जीवनरसों (Hormones) के स्रावों का नियन्त्रण भी यही संस्थान करता है। सुषुम्ना नाड़ी के भीतर बीचोंबीच एक पाइप होता है, जो ग्लुकोस एवम् प्रोटीन से युक्त स्वच्छ जलीय पदार्थ से भरा होता है, इस जलीय पदार्थ को Cerebro Spinal Fluid (C.S.F.) कहा जाता है। यह जलीय पदार्थ मस्तिष्क एवम् सम्पूर्ण स्नायु संस्थान के लिए भोजन का कार्य करता है तथा इस संस्थान का पोषण करके इसे क्रियाशील बनाए रखता है। इस पाइप के बाहर बहुत सारे श्वेत लिसलिसे स्नायुतन्तुओं का जाल मेरुपुच्छ (Coccyx) से लेकर ऊपर-मस्तिष्क तक फैला होता है। ***(चित्र संख्या-1, पृष्ठ संख्या 349-A पर देखें)***, जहाँ से अनेक स्नायु (Nerves) रीढ़ की गुरियों (Vertibra) के बीच से निकलकर सारे शरीर में फैल जाते हैं। इन्हीं के अन्दर न्यूरोन्स (Nerve Cells) होते हैं, जिनकी क्रियाशीलता के समय 1.2 मिलीएलेक्ट्रॉन वोल्ट (MEV) की विद्युत-धारा प्रवाहित होती है। अनुमानतः कई अरब न्यूरोन्स (Nerve Cells) सारे नाड़ी तन्त्र में क्रियाशील रहकर सारे कार्यों को करते हैं। 1.2 मिलीएलेक्ट्रॉन वोल्ट की शक्ति से ही मानव हर प्रकार के भौतिक एवम् मानसिक कार्य करता है। बुरे भी, अच्छे भी। काम, क्रोध, लोभ, प्रेम, करुणा एवम् दया आदि के समस्त विचारों का सृजन इन्हीं विद्युत स्पन्दनों से होता है। स्पष्ट है, कि जहाँ पर विद्युत होगी वहाँ पर चुम्बक क्षेत्र अर्थात् ***ओज*** (Magnetic field) तथा ***प्रकाश*** (Light or Aura) अर्थात् ***तेज*** तो होगा ही।

व्यापक एवम् दूर दृष्टि से यदि हम समझें, तो विज्ञान हमें यह भी बतलाता है, कि हर क्षण **'ऊर्जा' (Energy)** अर्थात् **'प्राण'** भौतिक पदार्थ में रूपान्तरित होता रहता है एवम् **'भौतिक पदार्थ'** विखण्डित होकर ऊर्जा में बदलते रहते हैं। इस प्रकार

'प्राण' विश्व में अनेक रूपों में प्रकट होता है । जैसे- **ध्वनि** (Sound Waves), **प्रकाश** (Photons), **विद्युत** (Electricity), **चुम्बक** (Magnetism), **ताप** (Heat), **नाभिकीय** (Nuclear), **स्थिर एवम् गतिज ऊर्जा** (Potential and Kinetic Energy) तथा ये सभी रूप आपस में एक दूसरे में भी परिवर्तित होते रहते हैं ।

प्राचीन ग्रंथों के अनुसार मानव देह में प्राण **'पाँच प्रवाहों'** में घूम-घूमकर जीवन-यात्रा को चलाता है । इन पाँच प्राणों अर्थात् **'विद्युत-प्रवाहों'** (Electrical Flows) को आधुनिक शब्दावली में निम्न प्रकार से समझा जा सकता है ।

(a) **प्राण (Respiratory System) अर्थात् श्वॉस-प्रश्वॉस क्रिया:-** वायुमण्डल से वायु को नासिका द्वारा फेफड़ों तक पहुँचाया जाता है और फिर ऑक्सीजन को रक्त द्वारा सोख कर शेष वायु को विसर्जित कर दिया जाता है । यह चक्र रात-दिन चलता रहता है तथा इससे स्पष्ट रूप से यह संकेत मिलता रहता है, कि व्यक्ति जीवित है । सभी **'प्राण-प्रवाहों'** में इस चक्र को अग्रणी माना जाता है, क्योंकि **'प्राणायाम'** द्वारा श्वॉस-प्रश्वॉस को नियन्त्रित करके मन की चंचलता पर विजय पायी जा सकती है । पातंजलि योग-दर्शन का भी यही मत है । इस सतत् चलने वाली **'श्वॉस-प्रश्वॉस'** क्रिया में फेफड़े की किसी बीमारी, जैसे- टी.बी., न्यूमोनिया, दमा आदि के कारण व्यवधान आ सकता है और तब यह चक्र टूट जाता है तथा व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है ।

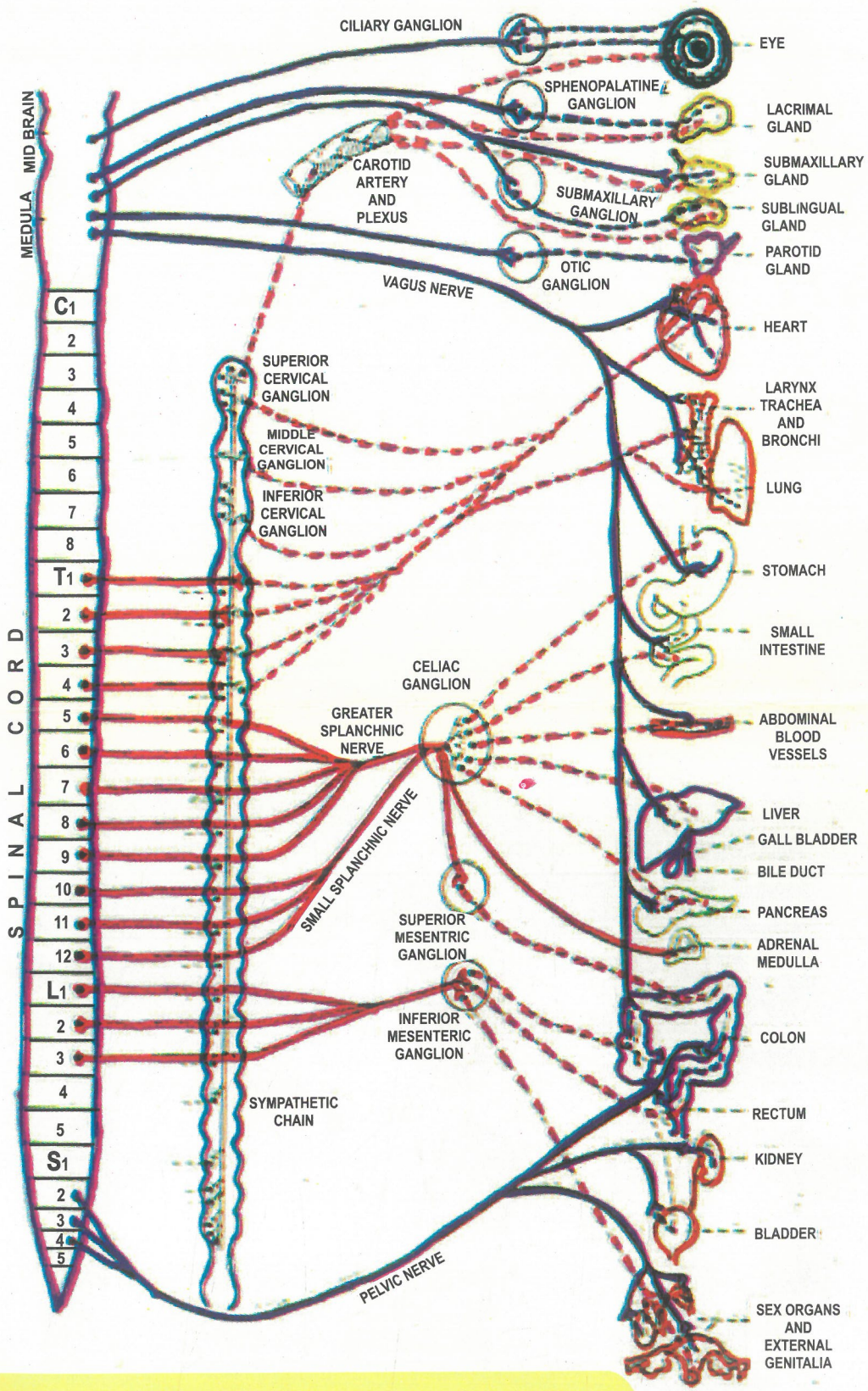
(b) **व्यान (Circulatory System) अर्थात् हृदय द्वारा सम्पूर्ण शरीर को रक्त का वितरण करना:-** इस चक्र में हृदय, धमनी, शिरा आदि में रक्त का बहाव रुक जाने पर यह चक्र टूट जाता है और तब व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है । हृदय, धमनी अथवा शिरा की कोई बीमारी होने के कारण ऐसा होता है । धमनियों की सख्ती से उत्पन्न उच्चरक्तचाप के कारण भी यह चक्र टूट सकता है ।

(c) **समान (Digestive System) अर्थात् भोजन पाचन संस्थान:-** इस प्राण प्रवाह में आमाशय, जिगर, पैन्क्रियाज़, आँतों आदि में खराबी आ जाने के कारण यह प्रवाह अवरुद्ध हो जाता है और तब मृत्यु हो जाती है । पेट में घाव, पथरी, सूजन, मधुमेह आदि के कारण ऐसा होता है ।

(d) **अपान (Excretory & Reproductory System) अर्थात् मल, पेशाब, पसीना तथा अधोवायु आदि का विसर्जन एवम् संतति उत्पादक अंगों का संस्थान:-** गुर्दों, आँतों एवम् पसीने की ग्रंथियों में मल बाहर फेंकने की शक्ति समाप्त हो जाने पर मल एवम् पेशाब रुक जाता है जिससे मृत्यु हो जाती है, क्योंकि मल सड़ांध उत्पन्न करके शरीर को कीड़ों का घर बना देता है । संतति उत्पन्न करने हेतु वीर्य का संचय **'शुक्राशय'** में होता है ।

(e) **उदान (Thought System) अर्थात् विचार प्रवाह:-** सुषुम्ना के भीतर स्नायुतन्त्र में लगातार हो रहे **'विद्युत-स्पन्दनों'** के कारण विचारों का बाहर की ओर निर्गमन होता रहता है और यही प्रवाह ही **'मन'** है । वास्तव में **'मन'** कोई अलग से **'संस्थान'**

Sympathetic & Parasympathetic Nervous System



INDEX :-

(Firm & Dotted Blue Lines) = PARASYMPATHETIC

(Firm & Dotted Red Lines) = SYMPATHETIC

नहीं है । यह विद्युत तरंगों का एक विशिष्ट आवृत्ति से उत्पन्न स्पन्दन मात्र है। यह रेडियो द्वारा प्रक्षेपित तरंगों की भाँति है । मान लीजिए 30 Kilo hertz पर **'प्राण'** का स्पन्दन हो रहा है, तो उन स्पन्दनों से विचारों का निर्माण होकर **'वाणी'** द्वारा बाह्य जगत की ओर प्रसारण होता है, तो यह हुआ **'मन'**। अर्थात् इसे हम Medium Wave प्रसारण जैसा समझ सकते हैं । हर व्यक्ति के प्राणों के स्पन्दन की **'आवृत्ति'** (Frequency) अलग-अलग होती है, इसी कारण हर व्यक्ति का ***गुण-कर्म-स्वभाव*** एक दूसरे से भिन्न होता है । नीचे के चक्रों की अपेक्षा ऊपर के चक्रों में गति तीव्र होने के कारण आवृत्ति क्रमशः बढ़ती जाती है । अतएव जब प्राणों का स्पन्दन **'उच्चतर-आवृत्ति'** पर होता है, मान लो 300 K. hertz पर, तब यही स्पन्दन आज्ञाचक्र पर होने लगते हैं और तब हम करते हैं कोई गम्भीर चिन्तन एवम् निर्णय । इसे हम बुद्धि के नाम से जानते हैं तथा योग की भाषा में इसे **'ज्ञानमय-कोष'** कहा जाता है । इसे हम रेडियो के संदर्भ में **Short Wave-1** जैसा प्रसारण समझ सकते हैं।

इसके उपरान्त जब प्राणों का स्पन्दन अति उच्च आवृत्तियों पर होता है मान लो 3000 K. hertz पर, तब यह जीवन की सभी स्मृतियों (Memories) को अपने में संजोकर रिकार्ड (Record) करने का कार्य करता है, इसे चित्त अथवा अवचेतन मन कहते हैं । अर्थात् तब यह कम्प्यूटर-चिप (Computer Chip) का महत्वपूर्ण कार्य करता है । यही लेखा-जोखा भावी जीवन का कारण बनता है, इसीलिए प्राणों द्वारा निर्मित इस कोष (Sheath) को योग की भाषा में विज्ञानमय कोष भी कहते हैं। रेडियो की भाषा में इसे **Short Wave-2** का प्रसारण समझ सकते हैं, जिसकी भेदन क्षमता अत्यधिक है । स्मृतियों को क्रोमोज़ोमों (Chromosomes) पर सूचनाओं के रूप में एक विशिष्ट भाषा में लिखा जाना **'जीन'** कहलाता है तथा यह कार्य पूरे शरीर में व्यापक रूप से होता है। **'लघु-मस्तिष्क'** से थोड़ा ऊपर **'प्रोटॉन-कणों' से निर्मित एक 'प्लेट'** सम्पूर्ण क्रोमोजोमों पर रिकार्ड की गयी सूचनाओं का समन्वित रिकार्ड रखती है। इस भाग को **अवचेतन-मन (चित्त)** कहा जाता है।

आधुनिक विज्ञान से समन्वित, प्राण सम्बन्धी समुचित जानकारी हेतु निम्नांकित चित्रों का अध्ययन करना आवश्यक है:-

(i) 'स्वतः-क्रियाशील-संस्थान (Autonomic Nervous System) (चित्र संख्या 1, पृष्ठ 349A)

(ii) सुषुम्ना पर स्थित चक्रों की स्थिति (चित्र संख्या 2, पृष्ठ 284)

(iii) महाकाश से ऊर्जा वर्षा का चित्र (चित्र संख्या 3, पृष्ठ 350)

(i) **स्वतः क्रियाशील संस्थान (Autonomic Nervous System):-** शरीर विज्ञान (Anatomy) के अनुसार स्वतः क्रियाशील स्नायु संस्थान (चित्र संख्या-1) शरीर के सभी अंगों का संचालन करता है, जबकि भारतीय वैज्ञानिकों के अनुसार पाँच प्रकार के संस्थान (Systems) अर्थात् प्राण, समान, व्यान, अपान एवम् उदान मानव देह का सुचारु रूप से संचालन करते हैं।

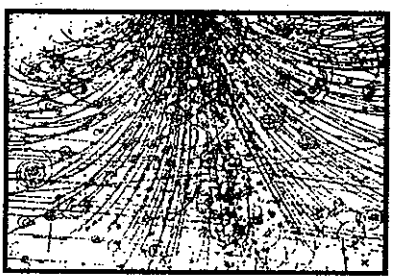
स्वतः क्रियाशील स्नायु संस्थान (Autonomic nervous system) के दो भाग हैं:-

(a) Sympathetic Nervous System अथवा **'उत्तेजनशील स्नायु संस्थान'**। इस संस्थान में **'एड्रिनेलिन'** नामक रसायन के प्रवाह से उत्तेजना पैदा होती है तथा जिस अंग को जितना जीवनरस (Hormone) आवश्यक होता है, उसकी स्वत: पूर्ति हो जाती है । *(इस संस्थान को चित्र में लाल रंग की रेखाओं द्वारा दर्शाया गया है)*

(b) Para Sympathetic Nervous System अथवा **'संकोचनशील-स्नायु-संस्थान'**। इस संस्थान में Acetylcholine नामक रसायन के प्रवाह से सिकुड़न अथवा शिथिलीकरण की क्रिया होकर जीवनरसों (Hormones) के प्रवाह का कार्य मन्द पड़ जाता है। *(चित्र में इस संस्थान को नीले रंग की रेखाओं द्वारा दर्शाया गया है।)*

1. सहस्त्रार चक्र:- भारतीय मनीषियों के अनुसार सुषुम्ना नाड़ी पर मेरुपुच्छ (Coccyx) से लेकर सहस्त्रार तक सात चक्र स्थित हैं । (चित्र संख्या-2, पृष्ठ 284 पर देखें) इन सातों चक्रों की रचना एकाकी परमाणु की रचना जैसी हो सकती है। अरबों आकाशगंगाओं से महाकाश में ऊर्जा कणों (एलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन्स, न्यूट्रॉन्स आदि) की निरन्तर वर्षा होती रहती है। (चित्र संख्या-3) यह ऊर्जा सामान्यतया मानव के सहस्त्रार से प्रवेश करती है तथा सुषुम्ना में स्थित सभी चक्रों को निरन्तर अनुप्राणित करती है । जिस प्रकार **'पनविद्युत-उत्पाद-केन्द्र'** (Hydro Electric Power Center) से 11,000 वोल्ट्स की बिजली नगरों तक पहुँचती है, तत्पश्चात् छोटे-छोटे संयंत्रों द्वारा इस विद्युत को 220 वोल्ट्स में बदल दिया जाता है और तब घरों में यह विद्युत पहुँचायी जाती है । उसी प्रकार से ब्रह्माण्डीय ऊर्जा सहस्त्रार से प्रवेश करके सुषुम्ना में स्थित चक्रों द्वारा मानव अंगों तक भेजी जाती है, ताकि सभी अंग सुचारु रूप से कार्य कर सकें। यह **'ऊर्जा-प्रवाह'** मूलाधार चक्र तक जाता है। यदि बीच में कोई चक्र किन्हीं कारणों से अवरुद्ध होता है, तब **'ब्रह्माण्डीय-ऊर्जा'** का प्रवाह आगे के चक्रों में शिथिलता से होता है। अतएव उन चक्रों द्वारा आवश्यक ऊर्जा की उत्पत्ति नहीं हो पाती और तब उसके अधीन अंग पूरी ऊर्जा प्राप्त नहीं करते, अर्थात् वे अंग बीमार रहते हैं।

ब्रह्माण्डीय ऊर्जा (आवेशित कणों) की वर्षा



चित्र संख्या -3

सहस्त्रार (मेरु शिखर) अनेक नस-नाड़ियों के जाल से निर्मित है । इसे शरीर विज्ञान (Anatomy) की भाषा में Cortex कहा जाता है । मानव जीवन में सोचने (चिन्तन एवम् मनन) के अति महत्त्वपूर्ण कार्य के अतिरिक्त सम्पूर्ण शरीर का समन्वय व नियन्त्रण का कार्य इसी सहस्त्रार में होता है । इसे ही **'उदान संस्थान'** कहना उचित लगता है ।

2. आज्ञा चक्र:- लघु मस्तिष्क एवम् सुषुम्ना से निकलने वाले स्नायुओं द्वारा निम्न अंगों तक संदेश पहुँचते हैं:-

1. आँख	2. अश्रु ग्रंथि	3. जबड़ा ग्रंथि
4. जिह्वा ग्रंथि	5. गलपेड़ ग्रंथि	6. हृदय

7. गलकोश श्वॉस नली	8. फेफड़े	9. पेट
10. छोटी आँत	11. तलपेट की रक्त धमनी	12. यकृत
13. पित्ताशय	14. पित्त नली	15. क्लोम ग्रंथि
16. एड्रिनल मैडुला	17. बड़ी आँत	18. मलाशय
19. गुर्दा + मूत्राशय	20. कामांग	21. बाह्य-लिंग

इस प्रकार से **'चित्त' (Sub-conscious mind)** का सभी अंगों पर पूरा-पूरा नियन्त्रण रहता है, परन्तु **'चित्त'** का क्रियाकलाप अनेक बाह्य एवम् आन्तरिक सम्वेदनाओं से प्रभावित होकर निरन्तर परिवर्तनशील रहता है । **'चित्त'** यदि स्वस्थ तथा प्रसन्न है, तो इसके द्वारा भेजे गये स्वस्थ संदेशों के कारण सभी अंगों से संतुलित मात्रा में जीवनरसों (Hormones) का स्राव होता है, परिणामस्वरूप मानव के सभी अंग ठीक से कार्य करते हैं तथा उसका स्वास्थ्य ठीक रहता है । इसके विपरीत चित्त की अवस्था चिन्ताग्रस्त अथवा अप्रसन्न होने पर जीवनरसों की स्थिति विषम हो जाती है और अंगों का क्रियाकलाप शिथिलता से चलता है तथा मानव विभिन्न रोगों से पीड़ित रहता है । **चित्त पर मनोभावों, जैसे- काम, क्रोध, लोभ, मोह, भय, करुणा, प्रेम, दया, उदासीनता आदि का गहरा प्रभाव पड़ता है** । इसी से **'चित्त'** की स्थिति सम अथवा विषम होती रहती है।

3. विशुद्धि चक्र:- इस चक्र द्वारा अनुप्राणित ऊर्जा निम्नांकित अंगों तक स्नायुओं द्वारा पहुँचती है:-

(i) हृदय धमनी (Carotid Artery & Plexus) *(ii)* आँख (Eye) *(iii)* अश्रुग्रंथि (Lacrimal gland) *(iv)* जबड़ा ग्रंथि (Sub-maxillary gland) *(v)* जीभ ग्रंथि (Sub-lingual gland)

4. अनहद चक्र:- इस चक्र द्वारा निम्न अंगों को शक्ति प्राप्त होती है:-

(i) हृदय (Heart) *(ii)* गलकोश, श्वॉसनली (Larynx, Trachea & Bronchi) एवम् *(iii)* फेफड़े (Lungs) । इस चक्र के अधीन अंगों के कार्यक्षेत्र में **'प्राण'** एवम् **'व्यान संस्थानों'** का कार्यक्षेत्र समझा जा सकता है ।

5. मणिपुर चक्र:- यह चक्र निम्न अंगों को शक्ति देता है :-

(i) पेट (Stomach) *(ii)* छोटी आँत (Small Intestines) *(iii)* तलपेट (Abdominal blood vessel) *(iv)* यकृत (Liver) *(v)* पित्ताशय एवम् पित्तनली (Gall Bladder & Bile duct) *(vi)* क्लोम-ग्रंथि (Pancreas) *(vii)* एड्रिनल ग्रंथि (Adrenal Medula) *(viii)* बड़ी-आँत (Colon) । इस चक्र के अधीन अंगों के कार्यक्षेत्र **'समान संस्थान'** के अन्तर्गत समझे जा सकते हैं ।

6-7. मूलाधार चक्र एवम् स्वाधिष्ठान चक्र:- इन दोनों चक्रों के अधीन निम्न अंग आते हैं :-

(i) बड़ी आँत (Colon) *(ii)* मलाशय (Rectum) *(iii)* गुर्दा (Kidney) *(iv)* मूत्राशय (Bladder) *(v)* गुप्तांग एवम् बाह्य-लिंग (Sex organs and external genitalia)। इन अंगों को जो स्नायु (Nerve) विद्युत प्रवाह बनाए रखते हैं, वे मेरुपुच्छ (Coccyx) अर्थात् **'कुंडलिनी-चक्र'** से तथा स्वाधिष्ठान चक्र से निकलते हैं । कुंडलिनी

के स्पन्दनों से प्रभावित **'मूलाधार-चक्र'** पूर्व जन्म के संस्कारों (प्रारब्ध) का लेखा-जोखा अपने पास रखता है, जबकि चित्त के पास वर्तमान जन्म का लेखा-जोखा होता है और वह जीवनरसों को प्रभावित करता है। **'कुंडलिनी-चक्र'** का सम्बन्ध निस्सारण प्रक्रिया (Excretary System) से होने के कारण अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। इस संस्थान को ***'अपान संस्थान'*** कहा जाना उचित होगा। ***निस्सारण क्रिया के ठीक से क्रियाशील न होने पर भी शरीर बीमार रहता है। दैनिक योगाभ्यास (रेचन, प्राणायाम, ध्यान) इन चक्रों की क्रियाओं को बल प्रदान करते हैं।***

उपरोक्त प्राण के पाँच प्रवाहों के अतिरिक्त मानव शरीर में प्राण के पाँच सहायक प्रवाह और हैं। उनका विवरण निम्न प्रकार से है:-

1- देवदन्त - इस प्राण (जैव विद्युत) चक्र द्वारा छींक, जम्हाई, सुस्ती, तन्द्रा एवम् निद्रा का संचालन होता है। इस प्राण की स्थिति नाक में मानी गयी है।

2- क्रकाल - इस चक्र की स्थिति कंठ में मानी गयी है तथा इस प्राण (जैव विद्युत) द्वारा भूख, प्यास एवम् उदान का संचालन होता है।

3- कूर्म - इस प्राण (जैव विद्युत) चक्र की स्थिति आँखों की पलकों तथा आँख के गोलकों पर मानी गयी है। इस **'प्राण-चक्र'** द्वारा आँखों का झपकना एवम् आँखों के घुमाने का कार्य होता है। इस प्राण का अधिष्ठातृ देवता **'अग्नि'** है।

4- नाग - इस प्राण की स्थिति मुँह के चारों ओर मानी गयी है। यह प्राण चक्र डकार व हिचकी का संचालन करता है। इसका अधिष्ठातृ देवता **'वायु'** को माना गया है।

5- धनञ्जय - यह प्राण चक्र की स्थिति पूरे शरीर में बतलायी गयी है। इस प्राण चक्र का अधिष्ठातृ देवता **'आकाश'** है, जिसका रंग आकाशीय नीला है। यह प्राण चक्र सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियों का नियंत्रण करता है। इस प्राण के सबल रहने से पूरे शरीर की मासपेशियाँ सुदृढ़ व सुगठित रहती हैं तथा मृत्यु के पश्चात् इस **'प्राण-प्रवाह'** के समाप्त होने के कारण सारा शरीर शनैः शनैः फूल उठता है।

परन्तु विशेष बात यह है, कि यह सारा कार्य आत्मा की उपस्थिति में होता है, क्योंकि वही चैतन्य सत्ता है। शेष सभी जड़ प्रकृति के अंश हैं। ***'प्राणों'*** को देवता कहा गया है और इसको अति पवित्र एवम्श्रद्धा का स्थान प्राप्त है। जितनी भी सूक्ष्म शक्तियाँ हैं, उन सभी को ***'देवता' का दर्जा तथा आदर श्रद्धा का भाव प्रदान करना भारतीय संस्कृति की विशेषता है।*** चूँकि प्राण, **'आत्मा'** का आधार है, इसीलिए अतिश्योक्ति में कवियों एवम् साहित्यकारों द्वारा **'प्राण'** को **'आत्मा'** बतला दिया गया है, इसी से समाज में भ्रान्ति फैली है, परन्तु विज्ञान की भाषा शुद्ध सत्य पर आधारित है। **'प्राण'** एवम् **'आत्मा'** की परस्पर निर्भरता इतनी अधिक है, कि मानव मन एवम् बुद्धि इनकी भिन्न सत्ता का अनुभव कर ही नहीं पाती।

क्योंकि मन, बुद्धि एवम् चित्त प्राणों की विभिन्न आवृत्तियाँ (frequencies) मात्र हैं, अतएव जब भी प्राणों का स्पन्दन सम्पूर्ण रूप से ठहर जाता है, तब 'समाधि' लग जाती है।

हरिः ॐ तत् सत्!