International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)
E-ISSN: 2582-2160 ● Website: www.ijfmr.com ● Email: editor@ijfmr.com

मानव जीवन में चक्र प्रणाली का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव : एक दार्शनिक और वैज्ञानिक अध्ययन

अंजु कुमारी[1], अतुल कुमार[2], दीपिका[3]

[1,2,3]शोध छात्रा, योग अध्ययन केंद्र

सारांश

चक्र शब्द संस्कृत से लिया गया है जिसका उपयोग भारतीय दर्शन और योग में ऊर्जा केंद्रों के रूप में किया जाता है। ये ऊर्जा केंद्र, जिन्हें प्राण या आत्मिक ऊर्जा का केंद्र कहा जाता है यह शरीर में विशिष्ट स्थानों पर स्थित होते हैं यह माना जाता है कि ये नाड़ियों के संगम स्थान हैं। जो ऊर्जा (प्राण) के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं। यह केंद्र शरीर में ऊर्जा को प्रसारित करने और उसे संतुलित करने में मदद करते हैं। चक्रों की अवधारणा प्राचीन ग्रंथों उपनिषद और हठयोग के ग्रंथों में उपलव्ध है। चक्रों का शारीरिक, भावनात्मक,आध्यात्मिक और मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। योग के अभ्यास जैसे - आसन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से चक्रों पर ध्यान केंद्रित करके ऊर्जा के प्रवाह में सुधार किया जा सकता है। मुख्यत: सात चक्र माने जाते हैं वह इस प्रकार से है- मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्धि, आज्ञा, और सहस्रार। जो रीढ़ की हड्डी के साथ-साथ स्थित होते हैं। प्रत्येक चक्र का अपना विशिष्ट स्थान, रंग, मंत्र और कार्य होता है प्रत्येक चक्र शरीर में प्रमुख ग्रंथियों को प्रभावित करते है जिससे हार्मोनल स्राव, और मानसिक संतुलन प्रभावित होता है। जैसे उदहारण के लिए - पीनियल ग्रंथि में असंतुलन से नींद और अवसाद जैसी स्थिति उत्पन्न हो जाती हैं। चक्रों को संतुलित करने के लिये योग के साधन आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान, बीज मंत्रों का जाप शामिल है इन अभ्यासो के माध्यम से चक्रों को संतुलित करके मानसिक स्वास्थ्य में स्थिरता, भावनात्मक स्थिरता, आत्मविश्वास, स्पष्ट संचार और आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त किया जा सकता है |

मुख्य बिंदु : मानसिक स्वास्थ्य, चक्र, भावनात्मक स्थिरता, उपनिषद, ऊर्जा केंद्र |

प्रस्तावना :

वर्तमान समय में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ जैसे तनाव, चिंता, अवसाद एवं भावनात्मक अस्थिरता सम्वन्धी संकट तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे समय में यौगिक चक्र प्रणाली मानसिक स्वास्थ्य की वैकल्पिक एवं समग्र समझ प्रदान करती है। भारतीय आध्यात्मिक परंपरा और बौद्ध धर्म में, चक्रों को सूक्ष्म शरीर में विद्यमान ऊर्जा केंद्रों के रूप में माना जाता है। ये उन स्थानों को संकेतित करते हैं जहाँ आध्यात्मिक ऊर्जाएँ एक-दूसरे से मिलती हैं। संस्कृत शब्द "चक्र" का अंग्रेज़ी में अनुवाद "व्हील" (पहिया) होता है। चक्रों का सबसे प्रारंभिक लिखित उल्लेख वेदों में मिलता है, जो प्राचीन भारतीय ग्रंथ हैं और हजारों वर्ष पुराने माने जाते हैं। 2019 में प्रकाशित चक्रों के इतिहास की एक समीक्षा के अनुसार, यह इस बात को दर्शाता है कि चक्र घूमते हुए पहियों या चक्राकार डिस्क के समान प्रतीत होते हैं। सूक्ष्म शरीर जिसमें मन और भावनाएँ सम्मिलित हैं इसका निर्माण ऊर्जा से होता है और अदृश्य होता है। इन पहियों के बीच ऊर्जा संचरण मार्ग होते हैं, जो ऊर्जा को एक स्थान से दूसरे स्थान तक प्रवाहित होने की अनुमति देते हैं। सूक्ष्म शरीर की आध्यात्मिक या मानसिक ऊर्जा स्थूल शरीर को प्रभावित करती है चक्रों और इंद्रधनुष के रंगों के बीच संबंध संभवतः 20वीं शताब्दी के पश्चिमी विचारकों से उत्पन्न हुआ। इसके बाद से चक्रों को विभिन्न अन्य तत्वों से भी जोड़ा जाने लगा, जैसे— धातुएँ, ज्योतिषीय राशियाँ, खाद्य पदार्थ या जड़ी-बूटियाँ, स्फटिक या प्राकृतिक खनिज पदार्थ, भविष्यवाणी कार्ड (विलिन्स, 2023)। षट्चक्र या षट्पद्म मुख्य रूप से छः केंद्र हैं इसमें मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहत, विशुद्ध और आज्ञा चक्र कहा जाता है यह केंद्र मेरुदंड में विद्यमान है मेरुदंड जिसे साधारणतया रीड की हड्डी कहते हैं इसका विस्तार मूलाधार से लेकर ग्रीवा पर्यंत माना जाता है। इस मेरू के दोनों ओर वाम और दक्षिण भाग में इड़ा और पिंगला नाड़ीयां है यह दोनों नाड़ीयां मूलाधार से रस्सी (रज्जू) के सदृश पृथक पृथक स्वरूप में ऊर्ध्व की ओर जाती हैं तथा आज्ञा चक्र पर पहुंचकर नासिका रन्ध्रों की और अग्रसर होती हैं अथवा बढ़ती है मेरू के मध्य में सुषुम्णा नाड़ी विद्यमान है जो त्रिगुणमयी है जिसका तात्पर्य तीनों गुणों सत्व, रजस और तमस से है सुषुम्णा नाड़ी का स्थान मूलाधार से लेकर ब्रह्मरंध्र तक है (भूषण,1991)। चक्रों को विशेष रूप से रंगों, ध्वनियों (मंत्रों), ज्यामितीय प्रतीकों (यंत्रों) तथा देवताओं या आदर्श ऊर्जा-रूपों से भी जोड़ा जाता है। पारंपरिक मान्यता के अनुसार, चक्रों में अवरोध या

असंतुलन शारीरिक रोग, मानसिक रोग, भावनात्मक विकार तथा आध्यात्मिक जड़ता का कारण बन सकते हैं, जबकि संतुलित चक्र समग्र स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देते हैं। यह प्रणाली ध्यान, योग, आत्म चिंतन, मंत्रोच्चारण और श्वास-प्रश्वास की प्रक्रियाओं से गहराई से जुड़ी हुई है, जिनका उद्देश्य इन ऊर्जा केंद्रों को संतुलित करना है। इसका दार्शनिक दृष्टिकोण शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के समग्र एकीकरण पर ध्यान केन्द्रित करना है(जमवाल एवं आहलूवालिया, 2025)।

उपनिषदों में चक्र की अवधारणा:

उपनिषदों में विशेष रूप से योग-कुंडलिनी उपनिषद, ध्यानबिन्दु उपनिषद में छह प्रमुख चक्रों का वर्णन करते हैं और योगराज उपनिषद के अन्तर्गत नौ चक्रों का वर्णन हैं जो शरीर के विभिन्न भागों में स्थित हैं और शक्ति या ऊर्जा के केंद्र हैं। ये चक्र शारीरिक और सूक्ष्म ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करते हैं और आध्यात्मिक जागृति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

योगोपनिषदों में चक्र-प्रणाली को मुख्यतः कुंडलिनी जागरण और आंतरिक आध्यात्मिक यात्रा के संदर्भ में यह शोध प्रस्तुत करता है, कि चक्रों को शरीर के भीतर स्थित आध्यात्मिक केंद्र के रूप में वर्णित किया गया है। योगोपनिषदों में प्राण के प्रवाह का मुख्य माध्यम मेरुदंड कहा गया है, इसी के माध्यम से कुंडलिनी ऊर्जा का जागरण होता है। योगचूडामणि उपनिषद में विशेष रूप से कुंडलिनी को सुषुम्ना नाड़ी से जोड़ते हुए इसे सहस्रार चक्र तक पहुँचने की प्रक्रिया का वर्णन किया गया है। (नवारे एवं श्रीधर, 2023)

हठयोग ग्रंथों में चक्र की अवधारणा:

हठयोग के ग्रंथों घेरंडसंहिता, शिवसंहिता, सिद्धसिधांतपद्धति में भी चक्रों का महत्वपूर्ण स्थान है, हठयोग का उद्देश्य शरीर और मन को नियंत्रित करके प्राणों को नियंत्रित करना है। यह इड़ा (चंद्र नाड़ी) और पिंगला (सूर्य नाड़ी) के माध्यम से प्राण को सुषुम्ना नाड़ी में प्रवेश कराने पर जोर देता है, सुषुम्ना नाड़ी मूलाधार चक्र से आरंभ होकर सिर के शीर्ष भाग सहस्रार चक्र तक जाती है जब प्राण सुषुम्ना नाड़ी में प्रवाहित होने लगता है तो चक्रों को सक्रिय करता है।

मानसिक स्वास्थ्य : विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य मानसिक कुशलता की ऐसी अवस्था है जो लोगों को जीवन की कठिनाइयों से निपटने, अपनी क्षमताओं को पहचानने, अच्छी तरह से सीखने और काम करने, तथा अपने समुदाय में योगदान देने में सक्षम बनाती है। यह हमारे समग्र कल्याण के लिए अत्यंत आवश्यक है।

योग वशिष्ठ के अनुसार "आधि" और "व्याधि" मानसिक और शारीरिक रोगों को दर्शाते हैं। योग वशिष्ठ में, इन दोनों प्रकार के रोगों को एक-दूसरे से संबंधित माना गया है। आधि का अर्थ है मानसिक रोग, जैसे कि चिंता, तनाव, भय, और दुःख। मन की अशुद्धता को आधि का कारण माना गया है। जब मन अशुद्ध होता है, तो यह कोषों को प्रभावित करता हैं जिससे यह मनोमय कोष और प्राणमय कोष को दूषित करता है, और फिर अन्नमय कोष भी दूषित हो जाता है। योग वशिष्ठ में, व्याधि को आधि का परिणाम माना गया है। जब मन में विकार होते हैं, तो यह शरीर को भी प्रभावित करते हैं और शारीरिक रोगों को जन्म देते हैं। मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में पतंजलि योग सूत्र में बताया गया है कि किस प्रकार से हमें चित्त की वृतियो का निरोध करके चित्त को शुद्ध किया जा सकता है चित में अनेक प्रकार के व्युत्थान (क्रोध, लोभ, मोह, चिंता) को किस प्रकार से शांत किया जा सकता है "योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः" (1.2) चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। चित का सम्बन्ध मानसिक स्वास्थ्य से हैं मन को शांत करने और उसकी चंचलता को नियंत्रित करने के सम्बन्ध में है।हमें अपने जीवन में किस प्रकार से व्यवहार करना चाहिए "मैत्रीकरुणा-मुदितोपेक्षाणां सुख-दुःख-पुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्"(1.33) जैसे सुखी प्राणियो के प्रति मैत्री, दुखी प्राणियो के प्रति करुणा, पुण्यात्माओ के प्रति मुदिता, पापियों के प्रति उपेक्षा की भावना रखने से चित प्रसन्न होता है और सात्विक धर्म की प्राप्ति होती है जब चित शुद्ध होता है तो स्थिर बुद्धि प्राप्त होती है इस प्रकार अनेक उपाय बताए गए है (श्रीवास्तव, 2018)।

चक्र प्रणाली और मानसिक स्वास्थ्य:

रिचर्डसन (2019) के अध्ययन में मानसिक स्वास्थ्य पर सात चक्रों के प्रभाव का विश्लेषण किया गया है, जिसमें पाया गया कि प्रत्येक चक्र मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य को भिन्न-भिन्न प्रकार से प्रभावित करता है। मूलाधार चक्र प्रवृत्तियों और स्थिरता से संबंधित है, जो मूलभूत जीवन-आवश्यकताओं तथा मानसिक स्थिरता को प्रभावित करता है। स्वाधिष्ठान चक्र भावनाओं, रचनात्मकता और आनंद का नियमन करता है, जबकि मणिपुर चक्र इच्छाशक्ति और आत्मसम्मान से जुड़ा होता है। अनाहत चक्र प्रेम और भावनात्मक केंद्र के रूप में कार्य करता है, जो प्रेम,

संतुलन, करुणा तथा मन और शरीर के मध्य संबंध को उत्साहित करता है। विशुद्धि चक्र संचार और ईमानदारी से संबंधित है, तथा आज्ञा चक्र अंतर्ज्ञान और हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है, जो मनोदशा पर प्रभाव डालता है। आज्ञा चक्र को पीयूष ग्रंथि और पीनियल ग्रंथि से जोड़ा गया है, जो सेरोटोनिन और मेलाटोनिन जैसे हार्मोनों को नियंत्रित करती हैं। जब सेरोटोनिन हार्मोन में असंतुलन होता है, तो अवसाद और चिंता जैसी समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं। सहस्रार चक्र आध्यात्मिक जुड़ाव और जीवन के उद्देश्य का प्रतिनिधित्व करता है। इन चक्रों में असंतुलन होने पर चिंता, अवसाद और निराशा जैसी विभिन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आयुर्वेदिक एवं पारंपरिक ग्रंथों में चक्र ध्यान का लाभ :

पाटिल पैडसालगे (2025) ने समीक्षा पद्धति का उपयोग करते हुए चरक संहिता, सुश्रुत संहिता तथा योगसूत्र जैसे पारंपरिक ग्रंथों के साथ-साथ ध्यान के न्यूरो-फिजियोलॉजिकल प्रभावों से संबंधित समकालीन शोधों का विश्लेषण किया। **अ**ध्ययन के निष्कर्षों से ज्ञात हुआ कि चक्र ध्यान आयुर्वेद के त्रिदोष वात, पित्त और कफ के संतुलन में सहायक होता है। यह चक्र ध्यान प्राणवायु को नियंत्रित करता है तथा सत्त्व गुण को बढ़ाता है। इसके परिणामस्वरूप मनोवैज्ञानिक दृढ़ता, भावनात्मक स्थिरता और आध्यात्मिक कल्याण में वृद्धि होती है। यह ध्यान पद्धति स्वायत्त तंत्रिका तंत्र के कार्यों को नियंत्रित करने और न्यूरोकेमिकल संतुलन को प्रोत्साहित करने के माध्यम से चिंता, अवसाद तथा निद्रा विकार जैसी समस्याओं को कम करने में प्रभावी पाई गई। यह अध्ययन दर्शाता है कि चक्र ध्यान एक समग्र एवं एकीकृत पद्धति है, जो प्राचीन आयुर्वेदिक दर्शन और आधुनिक वैज्ञानिक समझ के मध्य समन्वय स्थापित करते हुए मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन को उन्नत बनाने में सहायक सिद्ध होती है।

चक्र प्रणाली का दार्शनिक एवं वैज्ञानिक समन्वय :

तिवारी एवं अन्य (2025) के अध्ययन में पाया गया कि चक्र प्रणाली, जिसकी उत्पत्ति प्राचीन भारतीय तत्त्वमीमांसीय चिंतन में हुई हैं। यह मानव शरीर की विभिन्न शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रणालियों से घनिष्ठ रूप से संबंधित है। प्रत्येक चक्र को विशिष्ट अंगों, अंतःस्रावी ग्रंथियों तथा भावनात्मक अवस्थाओं से जोड़ा गया है। आधुनिक विज्ञान ने चक्रों को स्थूल तत्वों के रूप में प्रमाणित नहीं किया है, फिर भी उनकी वैचारिक संरचना ज्ञात न्यूरो-एंडोक्राइन तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की क्रियाओं के साथ सामंजस्य रखती है। दार्शनिक दृष्टि से चक्रों को चेतना तथा मनोवैज्ञानिक विकास के केंद्रों के रूप में देखा जाता है। कार्ल युंग ने चक्रों को सार्वभौमिक प्रतीकों के रूप में व्याख्यायित किया हैं, जो मानव मन और चेतना के विभिन्न आयामों को प्रतिबिंबित करते हैं। निम्न चक्र—मूलाधार और स्वाधिष्ठान—मूल प्रवृत्तियों तथा भावनात्मक स्थिरता से जुड़े हैं, जबकि उच्च चक्र—आज्ञा और सहस्रार—धारणा, अंतर्दृष्टि तथा आध्यात्मिक जागरूकता से संबंधित हैं। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से आधुनिक व्याख्याओं ने चक्रों को न्यूरो-एंडोक्राइन क्रियाओं, तंत्रिका-जालों तथा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की गतिविधियों से जोड़ा है। अनाहत चक्र प्रेम और करुणा जैसी भावनात्मक अवस्थाओं से संबंधित है, जिन्हें ऑक्सीटोसिन तथा पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र से जुड़ी न्यूरो-रासायनिक प्रक्रियाओं का समर्थन प्राप्त होता है। आज्ञा चक्र को पीनियल ग्रंथि, पिट्यूटरी ग्रंथि और सेरेब्रल कॉर्टेक्स से संबंधित माना गया है। इस प्रकार, मनोदैहिक दृष्टिकोण से चक्र प्रणाली एक समग्र ढाँचा प्रस्तुत करती है।

चक्र प्रणाली असंतुलन के प्रभाव :

गुप्ता एवं अन्य (2022) के इस अध्ययन में पाया गया कि षट्चक्र महत्वपूर्ण ऊर्जा केंद्र हैं, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण से जुड़े हुए हैं। ये चक्र नाड़ियों और वायु तत्त्वों के माध्यम से अंतःस्रावी तंत्र, तंत्रिका तंत्र तथा पाचन तंत्र जैसी शारीरिक प्रणालियों के साथ संबंध स्थापित करते हैं। इन चक्रों में अवरोध या असंतुलन शारीरिक रोगों अथवा मनोवैज्ञानिक समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता है। अनाहत चक्र में असंतुलन से शोक, ईर्ष्या और भय जैसी भावनात्मक समस्याओं के रूप में प्रकट हो सकता हैं जिससे व्यक्ति के मानसिक संतुलन पारस्परिक संबंधो तथा आंतरिक शांति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता हैं। विशुद्धि चक्र के असंतुलन से मनोदशा में उतार-चढ़ाव और संवाद संबंधी कठिनाइयाँ आ सकती हैं तथा आज्ञा चक्र के अवरुद्ध होने पर भ्रम, गलत निर्णय तथा अवसाद जैसी स्थितियाँ उत्पन्न हो सकती हैं।

आहूजा (2020) ने पेशेवर और व्यक्तिगत क्षेत्रों में संतुलन और कल्याण बढ़ाने के लिए चक्र ध्यान तकनीकों के अनुप्रयोग का अध्ययन किया। अध्ययन में मंत्रोच्चारण के माध्यम से विशिष्ट चक्रों को संतुलित करने से मानसिक स्पष्टता, तनाव में कमी, भावनात्मक स्थिरता, उत्पादकता और जीवन संतुष्टि में सुधार पाया गया। स्मिथ एवं शुकिविज़ (2023) के अध्ययन में सिंगिंग बाउल्स की ध्वनियों को चक्रों के संतुलन हेतु प्रभावी पाया गया, जो तनाव और अवसाद को कम करने तथा भावनात्मक लचीलापन बढ़ाने में सहायक है।

योग, चक्र प्रणाली तथा न्यूरोबायोलॉजिकल आधार :

बालकृष्ण एवं अन्य (2016) के अध्ययन में पाया गया कि चक्रों का संबंध मेरुदंड के साथ स्थित ग्रंथियों और तंत्रिका-जाल से होता है, जो हार्मोनल स्राव और ऊर्जा प्रवाह के माध्यम से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। ध्यान तथा प्राणायाम जैसे यौगिक अभ्यास इन ऊर्जा केंद्रों को सक्रिय करने में सक्षम हैं। हाल के न्यूरोबायोलॉजिकल अध्ययनों में नियमित योगाभ्यास से हिप्पोकैम्पस क्षेत्र में परिवर्तन, गामा-अमीनोब्यूटिरिक अम्ल स्तर में वृद्धि, कोर्टिसोल में कमी तथा भावनात्मक विनियमन में सुधार पाया गया है, जो चिंता, अवसाद और बेहतर सामाजिक समायोजन से संबंधित है।

यह साहित्य समीक्षा दर्शाती है कि चक्र प्रणाली दार्शनिक और वैज्ञानिक दोनों दृष्टिकोणों में मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक समग्र ढांचा प्रस्तुत करती है।

शोध पद्धति :

यह शोध एक सैद्धांतिक अध्ययन है जो मुख्य रूप से गुणात्मक एवं व्याख्यात्मक दृष्टिकोण पर आधारित है। शोध की प्रकृति सिद्धान्तात्मक और द्वितीयक स्रोतों पर आधारित है, जिसमें प्राचीन भारतीय दार्शनिक ग्रंथों तथा समकालीन वैज्ञानिक साहित्य का समन्वय किया गया है। प्राथमिक स्रोतों में उपनिषद् (जैसे योग-कुंडलिनी उपनिषद्, ध्यानबिन्दु उपनिषद्), हठयोग ग्रंथ (घेरंडसंहिता, शिवसंहिता), पतंजलि योग सूत्र, योग वशिष्ठ शामिल हैं। इन ग्रंथों से चक्र प्रणाली, नाड़ी तंत्र, कुंडलिनी तथा मानसिक स्वास्थ्य संबंधी अवधारणाओं का विश्लेषण किया गया।

द्वितीयक स्रोतों में समकालीन शोध पत्रिकाओं, पुस्तकों तथा समीक्षा लेखों का उपयोग किया गया। डेटा संग्रह की विधि के रूप में व्यवस्थित साहित्य समीक्षा अपनाई गई, दिशा-निर्देशों के अनुरूप प्रासंगिक सांकेतिक शब्द (चक्र प्रणाली, मानसिक स्वास्थ्य, योगिक ध्यान, कुण्डलिनी ,तंत्रिका-अंतःस्रावी प्रभाव आदि) का प्रयोग कर PubMed, Google Scholar, ResearchGate तथा भारतीय अनुसंधान संग्रह से सामग्री एकत्रित की गई।

चर्चा :

प्रस्तुत अध्ययन में चक्र प्रणाली के मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को दार्शनिक तथा वैज्ञानिक दोनों दृष्टिकोणों से विश्लेषित किया गया है। योग उपनिषदों, विशेषकर योगकुंडलिनी उपनिषद और योगचूडामणि उपनिषद में वर्णित चक्र प्रणाली सूक्ष्म शरीर की ऊर्जा संरचना को दर्शाती है, जिसमें कुंडलिनी जागरण के माध्यम से सुषुम्णा नाड़ी का सक्रियण चित्त की वृत्तियों के निरोध और मानसिक अशुद्धियों (आधि) के नाश का माध्यम बनता है। यह दार्शनिक अवधारणा आधुनिक वैज्ञानिक प्रमाणों से अत्यधिक साम्यता रखती है। समकालीन शोध यह दर्शाते हैं कि कुंडलिनी योग और चक्र ध्यान का अभ्यास चिंता, अवसाद, तनाव तथा नींद संबंधी विकारों में उल्लेखनीय सुधार लाते हैं। न्यूरोफिजियोलॉजिकल दृष्टि से, प्राणायाम और चक्र ध्यान पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को सक्रिय करते हैं, कोर्टिसोल स्तर को कम करते हैं तथा गामा-अमीनोब्यूटिरिक अम्ल के स्तर को बढ़ाते हैं, जो चिंता को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आज्ञा चक्र से संबंधित ध्यान पीनियल और पिट्यूटरी ग्रंथियों पर प्रभाव डालकर सेरोटोनिन और मेलाटोनिन के संतुलन को नियंत्रित करता है, जिससे मनोदशा नियमन और भावनात्मक स्थिरता प्राप्त होती है।

निष्कर्ष :

चक्र प्रणाली भारतीय दर्शन की एक प्राचीन एवं गहन अवधारणा है, जो आधुनिक युग में मानसिक स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए एक समग्र एवं प्रभावी ढांचा प्रस्तुत करती है। उपनिषदों तथा हठयोग ग्रंथों में वर्णित चक्र, नाड़ी और कुंडलिनी की प्रक्रिया सूक्ष्म शरीर के माध्यम से चेतना के विकास, चित्त शुद्धि तथा आध्यात्मिक जागृति को सुनिश्चित करती है। समकालीन वैज्ञानिक शोध इसकी पुष्टि करते हैं कि चक्र-आधारित योग अभ्यास चिंता, अवसाद, तनाव तथा भावनात्मक अस्थिरता को कम करने में प्रभावी सिद्ध होते हैं। यह अध्ययन स्पष्ट रूप से दर्शाता है कि चक्र संतुलन मात्र बाह्य लक्षणों को कम करने का माध्यम नहीं है, बल्कि मानसिक विकारों के मूल कारणों (मन की अशुद्धि और प्राणिक असंतुलन) को संबोधित करता है। चक्र प्रणाली दर्शन और विज्ञान के मध्य एक सेतु का कार्य करती है तथा समग्र स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक कल्याण) की अवधारणा को दृढ़ता प्रदान करती है।

भविष्य की संभावनाएँ: बड़े पैमाने पर दीर्घकालिक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण, तंत्रिका-प्रतिबिंबन अध्ययन तथा भारतीय परंपरा के अनुरूप मानकीकृत प्रोटोकॉल विकसित करने की आवश्यकता है। चक्र ध्यान को स्कूलों, कार्यस्थलों, अस्पतालों तथा मानसिक स्वास्थ्य संस्थानों में

सहायक चिकित्सा पद्धति के रूप में शामिल किया जा सकता है। अंत में, चक्र प्रणाली न केवल प्राचीन ज्ञान है, बल्कि वर्तमान समय में मानव जीवन की समग्र कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य संवर्धन के लिए एक शक्तिशाली एवं व्यावहारिक उपकरण सिद्ध हो सकती है।

संदर्भ ग्रन्थ सूची :

1. विलाइंस, ज़ेड. (2023, नवंबर 20). चक्र क्या हैं? अवधारणा, उत्पत्ति और स्वास्थ्य पर प्रभाव। *मेडिकल न्यूज़ टुडे।*https://www.medicalnewstoday.com/articles/what-are-chakras-concept-origins-and-effect-on-health
2. भूषण, भरत. (1991). *षट्चक्रनिरूपण एवं शिवोक्त-पादुकापञ्चक*. चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान
3. जमवाल, आर. एवं आहलूवालिया, पी. एस. (2025). द चक्र सिस्टम: ट्रेडिशनल एनर्जी मैपिंग एंड कंटेम्परारी अंडरस्टैंडिंग. *सनातनोदय*, 2(1), 260–274.
4. नवारे, वी., एवं श्रीधर, एम. के. (2023). योगोपनिषदों में कुंडलिनी योग की व्याख्या. *जर्नल ऑफ इंटरडिसिप्लिनरी एंड मल्टीडिसिप्लिनरी रिसर्च (JIMR)*, 18(10), 378–384. https://www.jimrjourn
5. घेरण्ड संहिता। (2018)। (स्वामी दिगम्बरजी एवं एम. एल. घरोटे, संपा. एवं अनुवादक)। *कैवल्यधाम एस.एम.वाई.एम. समिति।*
6. शिव संहिता। (1999)। (स्वामी महेशनन्द, बी. आर. शर्मा, जी. एस. सहाय, एवं के. एन. तिवारी, संपा.)। *कैवल्यधाम एस.एम.वाई.एम. समिति।*
7. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1
8. श्रीवास्तव सुरेशचंद. 2018, *पातञ्जलयोगदर्शनम*, चौखंबा सुरभारती प्रकाशन
9. रिचर्डसन पी. एस. (2019). चक्रों और मानसिक स्वास्थ्य के अंतर्संबंध. *जर्नल ऑफ मेटाफिजिकल थॉट*, 2(1), 6–9.
10. पाटिल पैडसालगे, एन. (2025). चक्रध्यान और इसका मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव – एक आयुर्वेदिक परिप्रेक्ष्य. *जर्नल ऑफ इमर्जिंग टेक्नोलॉजीज़ एंड इनोवेटिव रिसर्च*, 12(4), 570–572.
11. एम. तिवारी, एस. मिश्रा, एस. सिंह, एच. आर. पांडेय एवं ए. शुक्ला। (2025). सात चक्र और मानव शरीर पर उनका प्रणालीगत प्रभाव: पारंपरिक आधारों से आधुनिक दृष्टिकोण तक. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगिक, ह्यूमन मूवमेंट एंड स्पोर्ट्स साइंसेज*, 10(2), 677–681. DOI: 10.22271/yogic.2025.v10.i2i.1861.
12. आहूजा, एस. (2020*). कार्य-जीवन संतुलन के लिए लाइफ चक्र मंत्र. इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फूड, न्यूट्रिशन एंड डाइटीटिक्स*, 8(1), 9–13. https://doi.org/10.21088/ijfnd.2322.0775.8120.1
13. स्मिथ, डी. के., एवं शुकिविज़, ए. (2023). तनाव में कमी और अवसाद प्रबंधन के लिए सिंगिंग बाउल्स के साथ चक्र संतुलन. *मेंटल हेल्थ रिसर्च*
14. आचार्य, बी. के., कुमार, एच. के., शर्मा, वी. के., एवं शर्मा, एन. (2016). योगिक चक्र का अध्यात्म और विज्ञान: एक सहसंबंध। *एशियन जर्नल ऑफ कॉम्प्लीमेंट्री एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 4(11), 17–22.