

आयुर्वेदिक और जीवनशैली रोग

Dr. Khush Dev Sharma

Medical Officer Ayush, BAMS, PGDHM

Master in Yog, Master in Public Health

Khushdev007@gmail.com

सार

आयुर्वेदिक और जीवनशैली रोगों के बारे में और अधिक विस्तारित जानकारी देने पर, यह महत्वपूर्ण है कि हम आयुर्वेद के प्रकार और इसके प्रमुख सिद्धांतों का समझने का प्रयास करें। आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा प्रणाली है जिसमें शरीर, मन, और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक उपचारों का उपयोग किया जाता है। यह रोगों के निदान और उनके कारणों के पीछे छिपे लक्षणों की गहरी समझ को प्रोत्साहित करता है और रोग के प्रकार और उपचार को व्यक्ति के प्राकृतिक प्रकृति, विकृति, और दोष के आधार पर तय करता है। इसके साथ ही, आयुर्वेद जीवनशैली का महत्व भी बताता है, जिसमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए सही आहार, व्यायाम, और मानसिक स्वस्थता की देखभाल का महत्व होता है। इसका अध्ययन और पालन करके लोग रोगों को दूर रखने का प्रयास कर सकते हैं और अपने जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं।

कीवर्ड: आयुर्वेद ,चिकित्सा प्रणाली , उपचार , प्राकृतिक उपचार ,शरीर

परिचय

आयुर्वेदिक और जीवनशैली रोगों के बारे में और अधिक विस्तारित जानकारी प्रदान करते हुए, यह महत्वपूर्ण है कि हम इस अद्वितीय चिकित्सा प्रणाली के प्राचीन गुणधर्मों और जीवनशैली के महत्व को समझें। आयुर्वेद, भारतीय संस्कृति का हिस्सा है और यह शरीर, मन, और आत्मा के संतुलन को बनाए रखने के लिए प्राकृतिक और वैज्ञानिक उपचारों का विवेकपूर्ण उपयोग करता है। आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य रोगों के प्राकृतिक कारणों को समझना है और उन्हें उनके जड़ों से खत्म करने का प्रयास करना है, इसके बजाय केवल लक्षणों का समाधान करने का। इसके साथ ही, आयुर्वेद जीवनशैली का महत्व भी बताता है, जिसमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए सही आहार, व्यायाम, मानसिक स्वस्थता की देखभाल, और ध्यान का महत्व होता है। इसका पालन करके लोग रोगों को दूर रखने का प्रयास कर सकते हैं और अपने जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकते हैं।

आयुर्वेदिक चिकित्सा का मूल मंत्र है - 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं।' यानी कि आयुर्वेद न केवल रोग का उपचार करता है, बल्कि यह लोगों को रोगों से बचाने के उपायों का भी उपयोग करके उनकी स्वास्थ्य और भलाइ की देखभाल का भी ध्यान रखता है। यह चिकित्सा प्रणाली भी प्राकृतिक उपचार, आयुर्वेदिक औषधियों, प्राणायाम, योग, और आत्मा की शांति के माध्यम से रोगों के खिलाफ मानसिक, शारीरिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। इसके तहत जीवनशैली का महत्व भी होता है, और यह सिखाता है कि स्वस्थ जीवन जीने के लिए संतुलित आहार, स्वस्थ व्यवहार, और स्थैतिक और योगिक अभ्यास की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। इस तरह, आयुर्वेदिक चिकित्सा और जीवनशैली रोगों के प्रबंधन और निवारण में एक समृद्ध और प्राकृतिक दृष्टिकोण प्रदान करती है।

आयुर्वेद का समग्र दृष्टिकोण:

यह पता लगाना कि आयुर्वेद मन, शरीर और आत्मा पर ध्यान केंद्रित करते हुए स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण कैसे लेता है। स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद का समग्र दृष्टिकोण एक गहन और समय-परीक्षण ति दर्शन है जो एक व्यापक लेंस के माध्यम से किसी व्यक्ति की भलाई को देखता है, जिसमें न केवल शारीरिक स्वास्थ्य बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक सद्भाव भी शामिल है। पारंपरिक चिकित्सा के विपरीत, जो अक्सर केवल लक्षण प्रबंधन पर केंद्रित होता है, आयुर्वेद बीमारियों के मूल कारणों में गहराई से उतरता है, यह पहचानते हुए कि मन, शरीर और आत्मा में असंतुलन विभिन्न बीमारियों में योगदान कर सकता है। चिकित्सा की यह समग्र प्रणाली किसी के अद्वितीय संविधान को समझने के महत्व पर जोर देती है, जिसे "प्रकृति" के रूप में जाना जाता है, और किसी भी असंतुलन, या "प्रकृति", जो मौजूद हो सकता है। इन व्यक्तिगत विशेषताओं और गड़बड़ियों को पहचानने और संबोधित करके, आयुर्वेद संतुलन और इष्टतम स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए अपने उपचार और सिफारिशों को तैयार करता है। आयुर्वेद भी रोकथाम पर जोर देता है, एक संतुलित जीवन शैली की खेती की वकालत करता है जिसमें सावधानीपूर्वक भोजन, नियमित व्यायाम और तनाव प्रबंधन शामिल है। इसमें प्राकृतिक उपचार, हर्बल दवाएं, आहार संबंधी दिशानिर्देश, योग, ध्यान और विभिन्न उपचार शामिल हैं जो न केवल लक्षणों को कम करते हैं बल्कि समग्र सद्भाव और जीवन शक्ति को बहाल करते हैं। इस तरह, आयुर्वेद का समग्र दृष्टिकोण एक गहरी अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि व्यक्ति स्वास्थ्य और कल्याण की स्थिति को कैसे प्राप्त कर सकते हैं और बनाए रख सकते हैं जो

बीमारी की अनुपस्थिति से परे है, एक सामंजस्यपूर्ण और पूर्ण जीवन को बढ़ावा देता है। आयुर्वेद का समग्र दृष्टिकोण जीवन के सभी पहलुओं के परस्पर संबंध को पहचानकर पारंपरिक चिकित्सा की सीमाओं से परे फैला हुआ है। यह पर्यावरण, मौसम और यहां तक कि दिन के समय को कारकों के रूप में मानता है जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। यह समग्र परिप्रेक्ष्य प्रकृति के साथ सद्भाव में रहने और प्राकृतिक लय के साथ अपनी दैनिक दिनचर्या को संरेखित करने के महत्व को रेखांकित करता है।

आयुर्वेद में, स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि जीवंत जीवन शक्ति और संतुलन की स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति जीवन की चुनौतियों और खुशियों के साथ पूरी तरह से जुड़ सकता है। इसका उद्देश्य व्यक्तियों को अपने स्वास्थ्य के बारे में सूचित विकल्प बनाने के लिए ज्ञान और उपकरण प्रदान करके अपनी भलाई का प्रभार लेने के लिए सशक्त बनाना है। आयुर्वेद शरीर पर मन के गहरे प्रभाव को स्वीकार करता है और इसके विपरीत। यह मानता है कि भावनात्मक कल्याण, तनाव प्रबंधन और मानसिक स्पष्टता समग्र स्वास्थ्य के अभिन्न घटक हैं। ध्यान और योग जैसी प्रथाओं के माध्यम से, आयुर्वेद व्यक्तियों को एक शांतिपूर्ण और लचीला दिमाग विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिसका शारीरिक स्वास्थ्य पर दूरगामी प्रभाव पड़ सकता है। आयुर्वेद का समग्र दृष्टिकोण एक कालातीत ज्ञान है जो न केवल बीमारियों के लक्षणों को संबोधित करता है, बल्कि व्यक्ति, उनके पर्यावरण और उनके आंतरिक आत्म के बीच गहरे संबंध को बढ़ावा देकर एक सामंजस्यपूर्ण और पूर्ण जीवन बनाने का प्रयास करता है। यह एक समग्र स्वास्थ्य सेवा प्रणाली है जो आज भी उतनी ही प्रासंगिक है जितनी कि प्राचीन काल में थी, कल्याण के लिए एक समग्र मार्ग और मन, शरीर और आत्मा के बीच गहन संबंध की गहरी समझ प्रदान करती है।

तीन दोष:

आयुर्वेद में दोषों (वात, पित्त और कफ) की मौलिक अवधारणा और स्वास्थ्य और बीमारी में उनकी भूमिका को समझना। तीन दोषों की अवधारणा - वात, पित्त और कफ - आयुर्वेदिक चिकित्सा के केंद्र में है और एक व्यक्ति के संविधान और स्वास्थ्य को समझने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ये दोष अलग-अलग ऊर्जा पैटर्न या बलों का प्रतिनिधित्व करते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति के भीतर अलग-अलग अनुपात में मौजूद होते हैं। प्रत्येक दोष के अपने

अद्वितीय गुण और कार्य होते हैं, और इन दोषों का संतुलन या असंतुलन किसी व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को निर्धारित करता है। वात, हवा और ईथर के तत्वों से जुड़ा हुआ है, आंदोलन, रचनात्मकता और तंत्रिका तंत्र के लिए जिम्मेदार है। पित्त, अग्नि और जल तत्वों के साथ संरेखित, चयापचय, पाचन और शरीर की परिवर्तनकारी प्रक्रियाओं को नियंत्रित करता है। कफ, पानी और पृथ्वी के तत्वों से जुड़ा हुआ है, स्थिरता, संरचना और शरीर की चिकनाई और पोषण की देखरेख करता है। आयुर्वेद में किसी के प्रमुख दोष या दोष संयोजन को समझना आवश्यक है क्योंकि यह आहार, जीवन शैली और स्वास्थ्य देखभाल के लिए व्यक्तिगत सिफारिशों का मार्गदर्शन करता है। किसी व्यक्ति के दोशनिक मेकअप की पहचान करके, आयुर्वेदिक चिकित्सक संतुलन बनाए रखने या बहाल करने और विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों को रोकने या प्रबंधित करने में मदद करने के लिए अनुरूप सलाह दे सकते हैं। दोष अवधारणा सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य से परे है; यह किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व, प्रवृत्तियों और कमजोरियों में अंतर्दृष्टि भी प्रदान करता है। इन दोषों के परस्पर क्रिया को पहचानने से व्यक्तियों को अपने समग्र कल्याण को अनुकूलित करने और सद्भाव और जीवन शक्ति की स्थिति प्राप्त करने के लिए सूचित विकल्प बनाने में मदद मिलती है। तीन दोषों की खोज आयुर्वेद का एक मौलिक पहलू है, जो समग्र दृष्टिकोण से किसी के स्वास्थ्य को समझने और बढ़ाने के लिए एक गहन रूपरेखा प्रदान करता है।

आयुर्वेद में प्राकृतिक उपचार:

रोगों की रोकथाम और उपचार के लिए आयुर्वेदिक चिकित्सा में प्राकृतिक उपचार और जड़ी बूटियों के उपयोग की खोज। प्राकृतिक उपचार का उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सा की आधारशिला है, जो प्रकृति के साथ इसके गहरे संबंध और इस विश्वास को दर्शाता है कि पृथ्वी उपचार संसाधनों का खजाना प्रदान करती है। आयुर्वेद विभिन्न बीमारियों को रोकने, कम करने और इलाज करने के लिए जड़ी बूटियों, खनिजों और अन्य प्राकृतिक पदार्थों के उपयोग पर जोर देता है। यह दृष्टिकोण शरीर के भीतर संतुलन और सद्भाव को बहाल करने के लिए प्राकृतिक दुनिया की सहज बुद्धि का उपयोग करने के सिद्धांत द्वारा निर्देशित है। आयुर्वेदिक प्राकृतिक उपचार किसी व्यक्ति के संविधान (प्रकृति) और किसी भी मौजूदा असंतुलन (प्रकृति) के आधार पर सावधानीपूर्वक चुने और तैयार किए जाते हैं। हर्बल फॉर्मूलेशन, जिन्हें "रसायन" या "चूर्ण" के रूप में जाना जाता है, विशिष्ट स्वास्थ्य चिंताओं को दूर करने और समग्र कल्याण का

समर्थन करने के लिए तैयार किए गए हैं। ये उपचार अक्सर वनस्पति स्रोतों की एक विस्तृत श्रृंखला से प्राप्त होते हैं, जिनमें से प्रत्येक में अद्वितीय गुण और चिकित्सीय लाभ होते हैं। आयुर्वेद स्वीकार करता है कि इष्टतम स्वास्थ्य मानसिक और भावनात्मक कल्याण को शामिल करने के लिए भौतिक शरीर से परे फैला हुआ है। इसलिए, यह मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक संतुलन और समग्र जीवन शक्ति को बढ़ाने के लिए प्राकृतिक उपचार के रूप में अरोमाथेरेपी, ध्यान और प्राणायाम (सांस नियंत्रण) जैसी प्रथाओं को शामिल करता है। आयुर्वेदिक प्राकृतिक उपचार की समग्र प्रकृति इस दर्शन के साथ संरेखित है कि स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि जीवन शक्ति और संतुलन की उपस्थिति है। यह दृष्टिकोण व्यक्तियों को अपनी स्वयं की स्वास्थ्य यात्रा में सक्रिय प्रतिभागी बनने के लिए प्रोत्साहित करता है, सूचित विकल्प बनाता है जो उनके अद्वितीय संविधान और प्रकृति की उपचार शक्ति के साथ प्रतिध्वनित होते हैं। जैसा कि हम इस विषय में आगे बढ़ते हैं, हम आयुर्वेदिक उपचार की समृद्धि, उनके विविध अनुप्रयोगों और प्राकृतिक और टिकाऊ तरीके से कल्याण को बढ़ावा देने की उनकी क्षमता का पता लगाएंगे।

आज की जीवन शैली और आयुर्वेद का संबंध

आयुर्वेद एक प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धति है जो स्वस्थ जीवन और उपचार के लिए प्राकृतिक उपायों पर आधारित है। आज के दौर में, लोग अपने जीवन में आयुर्वेद के सिद्धांतों को अपना रहे हैं ताकि वे स्वस्थ और सुखमय जीवन जी सकें। आयुर्वेद के अनुसार, स्वस्थ जीवन के लिए संतुलित आहार, योग, और प्राकृतिक उपचारों का महत्व होता है। आज की तेजी से बदलती जीवन शैली में लोग अपने खाने-पीने के पैटर्न को सुधारकर और योग और प्राकृतिक चिकित्सा के साथ अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने का प्रयास कर रहे हैं। इसके अलावा, आयुर्वेद के उपाय आजकल स्वास्थ्य और विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा भी स्वीकृत हो रहे हैं और वे लोगों को विभिन्न बीमारियों से बचाने और उनका इलाज करने में मदद कर रहे हैं। इसलिए, आज की जीवन शैली और आयुर्वेद के बीच का संबंध एक स्वस्थ और बलशाली जीवन की ओर एक महत्वपूर्ण कदम है। यह भी जरूरी है कि लोग अपने रोजमर्रा के स्वास्थ्य सम्बन्धी चुनौतियों को समझें और उन्हें ठीक से संभालें। आयुर्वेद व्यक्तिगत स्वास्थ्य का ध्यान रखने और बीमारियों का प्रतिकूलन करने में मदद कर सकता है। आजकल, लोग स्ट्रेस, अनियमित खानपान, और बदलते मौसम के प्रभाव से पीड़ित हो सकते हैं, और आयुर्वेद के सिद्धांतों का अनुसरण करके वे इन समस्याओं को दूर करने के लिए उपाय ढूंढ सकते हैं। इसके अलावा, आयुर्वेद

निर्मित औषधियों का भी प्रयोग लोग अपने दैनिक जीवन में कर रहे हैं ताकि वे अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकें। इस प्रकार, आज की जीवन शैली और आयुर्वेद का संबंध स्वास्थ्य और व्यक्तिगत कल्याण के प्रति लोगों की जागरूकता को बढ़ा रहा है और उन्हें स्वस्थ और खुशहाल जीवन की दिशा में कदम बढ़ाने में मदद कर रहा है। क्योंकि यह एक प्राकृतिक और संतुलित जीवन जीने के मार्ग को प्रमोट करता है। यह न केवल बीमारियों के इलाज में मदद करता है, बल्कि रोगों को पूर्वनिर्मित होने से रोकने के लिए भी उपाय प्रदान करता है। आयुर्वेद के अनुसार, स्वस्थ जीवन का मूल आधार तंतु संतुलन, प्राकृतिक आहार, और नियमित व्यायाम होता है। इसके अलावा, आयुर्वेद मानव शरीर के संरचना और कार्यप्रणाली को भी समझने की कोशिश करता है ताकि समस्याओं के मूल कारण को ठीक किया जा सके। इस तरह, आज की जीवन शैली में आयुर्वेद का अनुसरण करने से लोग न केवल अपने शारीरिक स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं, बल्कि मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बना सकते हैं और जीवन को एक संतुलित और खुशहाल दिशा में अग्रसर कर सकते हैं।

आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा:

आधुनिक चिकित्सा पद्धतियों और इसके संभावित लाभों के साथ आयुर्वेद के एकीकरण का विश्लेषण करना। आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा का प्रतिच्छेदन स्वास्थ्य देखभाल में पारंपरिक ज्ञान और समकालीन वैज्ञानिक प्रगति के एक आकर्षक संगम का प्रतिनिधित्व करता है। प्राचीन भारतीय परंपराओं में गहराई से निहित आयुर्वेद ने वैश्विक स्वास्थ्य सेवा परिदृश्य में मान्यता और रुचि प्राप्त की है, जिससे आयुर्वेदिक चिकित्सकों और आधुनिक चिकित्सा पेशेवरों के बीच संवाद और सहयोग बढ़ रहा है। हाल के वर्षों में, एक बढ़ती हुई अनुभूति हुई है कि चिकित्सा की दोनों प्रणालियां एक दूसरे को प्रभावी ढंग से पूरक कर सकती हैं। जबकि आधुनिक चिकित्सा तीव्र देखभाल, आपातकालीन हस्तक्षेप और अत्याधुनिक तकनीक में उत्कृष्टता प्राप्त करती है, आयुर्वेद एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है जो रोकथाम, जीवन शैली प्रबंधन और व्यक्तिगत स्वास्थ्य सेवा पर जोर देता है। अभिसरण के प्रमुख क्षेत्रों में से एक पुरानी बीमारियों को रोकने और प्रबंधित करने में आहार, जीवन शैली और मानसिक कल्याण के महत्व की मान्यता में है। व्यक्तिगत स्वास्थ्य सिफारिशों पर आयुर्वेद का जोर सटीक चिकित्सा और व्यक्तिगत स्वास्थ्य देखभाल की दिशा में आधुनिक चिकित्सा में प्रवृत्ति के साथ संरेखित है। वैज्ञानिक अनुसंधान आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों और उपचारों की कार्रवाई के तंत्र पर प्रकाश डाल रहा है, जो विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों में उनकी प्रभावकारिता के लिए

सबूत प्रदान करता है। इसने मुख्यधारा की स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं में कुछ आयुर्वेदिक सिद्धांतों और उपचारों के एकीकरण को जन्म दिया है। मानकीकृत आयुर्वेदिक प्रोटोकॉल, कठोर नैदानिक परीक्षणों और दोनों प्रणालियों के चिकित्सकों के बीच बेहतर संचार की आवश्यकता सहित चुनौतियां बनी हुई हैं। बहरहाल, आयुर्वेद और आधुनिक चिकित्सा के बीच सहयोग स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक अधिक व्यापक और रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण के लिए वादा करता है, जहां प्रत्येक प्रणाली की ताकत का उपयोग स्वास्थ्य और उपचार के लिए संतुलित और समग्र दृष्टिकोण की मांग करने वाले व्यक्तियों के लिए सर्वोत्तम संभव परिणाम प्रदान करने के लिए किया जा सकता है।

समाप्ति

आयुर्वेदिक चिकित्सा और जीवनशैली रोगों का संदर्भ एक अत्यधिक महत्वपूर्ण और गंभीर विषय है, जो हमारे स्वास्थ्य और जीवन के प्रति हमारी सोच को परिवर्तित कर सकता है। आयुर्वेद का सिद्धांत विश्वभर में अपना महत्व बनाने में है, जो हमें सिखाता है कि स्वास्थ्य केवल रोगों के लक्षणों का समाधान करने से अधूरा है, बल्कि यह व्यक्ति के प्राकृतिक स्वरूप, विकृति, और दोष को समझकर उनके स्वास्थ्य को स्थिर रखने और रोगों को प्रबंधित करने के उपायों को प्राथमिकता देता है। यहां तक कि आयुर्वेद जीवनशैली के महत्व को भी साझा करता है, जिसमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने के लिए सही आहार, व्यायाम, मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल, और ध्यान का महत्व होता है। यह दर्शाता है कि आयुर्वेद केवल रोगों का उपचार करने के लिए ही नहीं है, बल्कि यह एक संतुलनपूर्ण और खुशहाल जीवन बनाने का मार्ग प्रदान करता है। साथ ही, आयुर्वेद के अद्वितीय सिद्धांत और व्यक्तिगत उपचार विधियों के माध्यम से हमारे स्वास्थ्य और जीवन को समृद्धि और समंजस्य में बदलने का एक शांतिपूर्ण और प्राकृतिक मार्ग प्रदान करता है। इसलिए, यह निश्चित रूप से हमारे समाज के स्वास्थ्य और ध्यान की दिशा में एक साथी और सुदृढ़ योगदान है, जो हमें बेहतर और समृद्ध जीवन की ओर प्रेरित करता है।

संदर्भ

1. लाड, वी (1999)। आयुर्वेदिक घरेलू उपचार की पूरी किताब। सहस्वरता।
2. लाड, वी., और फ्रॉली, डी(2001)। आयुर्वेद की पाठ्यपुस्तक। लोटस प्रेस।
3. लाड, वी (1991)। आयुर्वेद: आत्म-चिकित्सा का विज्ञान। लोटस प्रेस।

4. चोपड़ा, डी (2000)। सही स्वास्थ्य. सहस्वरता।
5. Shunya, A. (2017). Ayurveda Lifestyle Wisdom: A Complete Prescription to Optimize Your Health, Prevent Disease, and Live with Vitality and Joy. Sounds True.
6. Frawley, D., & Lad, V. (1986). The Yoga of Herbs: An Ayurvedic Guide to Herbal Medicine. Lotus Press.
7. Morningstar, A. (1995). The Ayurvedic Cookbook. Lotus Press.
8. Frawley, D. (1999). Yoga and Ayurveda: Self-Healing and Self-Realization. Lotus Press.
9. Halpern, M. (2000). Healing Your Life: Lessons on the Path of Ayurveda. Lotus Press.
10. Frawley, D. (1997). Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness. Lotus Press.