

किताब है - नीरोग होने का अद्भुत उपाय,

अध्याय है - ४,

बिसय है - ध्यान-चिकित्सा

प्रातःकाल सबसे पहले जब आप की निद्रा टूटती है, उस समय अन्य भावनाओं से हृदय स्वच्छ रहता है - इस समय की भावना का शरीर पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ता है। अतः प्रातःकाल ज्यो हो निद्रा टूटे सबसे पहले यही भावना करो कि हम नीरोग हैं। हमारे शरीर से रोग निकल रहा है। चारों तरफ हमारे शरीर के भीतर अमृत-स्वरूप निरामय परमात्मा व्यापक हो रहा है। चिन्तन करो कि हमारे चारों ओर अमृत-स्वरूप निरामय परमात्मा का समुद्र भरा हुआ है। हमारे अणु-अणु में वह व्यापक हो रहा है। रोग का कहीं पता नहीं। बस इतना सोचकर उठो, अपना नित्य कर्म कर डालो, योग-व्यायाम भी कर डालो। चक्रभेदन की क्रिया, योग-व्यायाम करके सुखासन से लेट जाओ, अपने चित्त को एकाग्र करो। चित्त श्वास पर लगा रहे तो और अच्छी बात है। श्वास लेते समय ध्यान करो कि हम अमृतपूर्ण जीवनदायी और स्वच्छ प्राणों को भीतर ले जा रहे हैं। प्राणों में जीवनदाता परमात्मा व्यापक है। प्राणों द्वारा हमारे भीतर जीवन बल और स्वास्थ्य का प्रवेश हो रहा है, इसी का चिंतन करो। श्वास जीवनमय और जीवनदाता है। श्वास के निकलने के साथ यह भावना करो कि सारा रोग शरीर के बाहर निकल रहा है। इस तरह श्वास पर चित्त लगाने से थोड़ी देर में चित्त एकाग्र हो जायेगा। जब चित्त एकाग्र हो जाये, तो फिर वही भावना करो - जो प्रातःकाल उठते ही करने के लिए मुनि समाज के

सदस्यों को बताया गया है। इस समय जरा इस भावना को देर तक करो कि हम नीरोग हैं और निर्विकार हैं। हम वह हैं, जिसमें रोग हो नहीं सकता। हमें जरा और मृत्यु नहीं सता सकती। हम ईश्वर हैं—यह संसार ईश्वर है और यह शरीर भी ईश्वर है, सिवाय ईश्वर के और कुछ है नहीं। ईश्वर की मृत्यु कैसी, जरा कैसी और उनमें रोग कैसा ? आँख बन्द करके भावना करो, हम अमृतमय स्वास्थ्यपूर्ण तथा ईश्वरमय शीतल समुद्र में पड़े हुए हैं। चारों तरफ क्षीरसागर के समान स्वच्छ, जीवन और वल का देने वाला सागर है और विष्णु-रूप हम आनन्द से उस पर सो रहे हैं। भावना करो कि हम शिवरूप हो गये और हमारा रोग दूर हो गया। यह सब भावना पद्य में भी बन गई है। इसके लिए ज्ञान शक्ति प्रेस, गोरखपुर से मंगा कर आप “भजन-ज्ञानगीता” और “मुनि संगीत सुधा” नाम की पुस्तकों को अवश्य देखें।

बस, यह ध्यान करके उठो और अपने कार्य में लग जाओ। स्वच्छ वायु, जिससे मन प्रसन्न हो, वही हितकर है। स्वच्छ जल पीओ और जिसे तुम खाना चाहते हो- खाओ। खाने से अच्छी चीज वही है, जिसके खाने से तुम्हारी आत्मा पूर्ण रूप से संतुष्ट होती है। डर कर स्वच्छ वायु और रुचिकर भोजन से परहेज न करो। डरो मत, तुम रोगी नहीं हो। डर कर, तुम जीवनदायिनी वस्तुओं से परहेज करते हो। ऐसा करने से रोग और बढ़ता जाता है। दृढ़ जान लो कि हमारे में रोग नहीं है। जिसे रोग कहते हो, वह रोग नहीं है।

--समाप्त--