किताब है - नीरोग होने का अद्भुत उपाय,

अध्याय है - १,

बिसय है - मानसी चिकित्सा

यदि तुम रोगी और बीमार हो तब भी किसी तरह से बार-बार भावना करो कि हम नीरोग हैं। बस, तुम अवश्य अच्छे हो जाओगे । पर झूठ से भलाई नहीं हो सकती, यह हम भी मानते हैं। फिर, इस झूठी भावना से भलाई क्यों होगी ? बात यह है कि नीरोग की भावना झूठी नहीं है, यह वास्तविक है। अज्ञान से ही हम इस भावना को झूठी समझते हैं। झूठी है रोगी की भावना; नीरोग की नहीं। हम स्वभाव से ही नीरोग और निरामय है। जबतक इस बात को अच्छी तरह समझ न लेंगे, हम नीरोग न होंगे। क्योकि बिना सिद्धान्त को समझे, बिना दृढ़ विचार के, भावना भी दृढ़ नहीं होती। जिन लोगों ने इस सिद्धान्त को नहीं समझा है वे कहते हैं कि- "यद्यपि यह बात सर्वथा ठीक नहीं है; पर, शायद नीरोग की भावना करने से हम अच्छे हो जाये, इसलिए हम भावना कर रहे हैं कि नीरोग हैं।" ऐसी भावना बलवती नहीं होती। यह कच्ची भावना है। तुम जो भावना करने से अच्छे नहीं हुये, उसका कारण यही है कि तुम्हारी भावना कच्ची थी । जब तक इस फिलासफी को तत्व से और खूब विचार पूर्वक न समझोगे, तुम्हारी भावना पक्की न होगी।

कुछ साधुओं, विद्वानों और पण्डितों ने तुम से यह कह दिया है कि यह शरीर बहुत ही अशुद्ध, अपवित्र, पापी और रोगों का घर है - **"शरीरं व्याधि मन्दिरम् ।"** बस, तुम भी इस बात को पकड़े बैठे हो। यह नहीं सोचते कि शरीर अपवित्र नहीं है, किन्तु यह विचार अपवित्र है। इसी विचार ने शरीर को

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

अपवित्र और रोगी बना रखा है। यह शरीर परम पवित्र और शुद्ध है । शरीर, शरीर नहीं है, किन्तु यह वह पवित्र शिवालय है-यह वह विष्णु-मन्दिर है- यह वह तीर्थ स्थान है, जिसमें साक्षात् शिव, विष्णु और ब्रह्मा निवास करते हैं। यह शिवालय मेमारों का बनाया हुआ नहीं है। किन्तु यह उसी सच्चिदानन्द का बनाया हुआ है, जो सर्वथा निर्विकार और निर्मल है। जिस परमात्मा को जान लेने मात्र से लोग शुद्ध और पवित्र हो जाते हैं, उसी परमात्मा का बनाया हुआ यह, शरीर अशुद्ध और अपवित्र नहीं हो सकता। इस शरीर को उसने दूसरों के लिए नहीं बनाया । किन्तु इसे बना कर वह स्वयम् इसमें रहता है। वेदों ने कहा है कि -

“तत्सृष्टवा तदेवानुप्राविशत्”

इसको (इस संसार को व शरीर को) बनाकर वह इसी में प्रवेश कर गया। कहने का तात्पर्य यह है कि उस घर को अपवित्र न समझो जो परमात्मा के रहने की जगह है । ईसाइयों की धर्म पुस्तक में कहा है “Body is the temple of God.” फिर ऐसी पवित्र जगह का ऐसे पवित्र मकान को जो अपवित्र समझता है, क्या वह पापी नहीं है ? अवश्य है। बस, इसी पाप का यह फल है कि तुम रोगी और निबल हो। शरीर कभी अपवित्र और रोगी नहीं है - इस पर दृढ़ विश्वास रखो । यह पवित्र विश्वास और यह पवित्र-भावना तुम्हें रोग मुक्त बना देगी ।

यह हमारा शरीर भी दो प्रकार का है - एक सूक्ष्म, दूसरा स्थूल । जिस तरह जाग्रदावस्था में स्थूल शरीर काम करता है, उसी तरह स्वप्न में सूक्ष्मशरीर रहता है । जैसे जाग्रदवस्था में जाग्रत की सुष्टि सत्य मालूम होती है, उसी तरह स्वप्न में स्वप्न की सृष्टि भी सत्य मालूम होती है। जब तक हम स्वप्न में रहते हैं, स्वप्न की सृष्टि असत्य नहीं मालूम होती । देखना यह है कि स्वप्न में भी दौड़ते हैं, पर इन पैरों से नहीं । ग्रहण करते

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

और देते हैं, पर इन हाथों से नहीं । स्वाद लेते पर इस जिह्वा से नही। देखते हैं, पर इन आंखों से नहीं । शरीर का सब काम करते हैं, पर इस शरीर से नहीं । इसी शरीर का नाम सूक्ष्म शरीर है। यही सोने पर, मरने पर और संप्रज्ञात समाधि में जाने पर मिलता है। यह सूक्ष्म शरीर केवल मनोमय होता है। अर्थात् यह शरीर वास्तव में कुछ नहीं होता, केवल हमारा मन गढ़ लेता है। सूक्ष्म शरीर कल्पना-मात्र होता है। इस शरीर पर तो बिलकुल मन का ही प्रभाव रहता है। ज्यों ही मन में परिवर्तन हुआ, त्यों ही शरीर में भी परिवर्तन हुआ। मन में परिवर्तन होते देरी नहीं कि शरीर परिवर्तन हो गया । अति सूक्ष्म शरीर को शुद्ध होने में देरी नहीं लगती। तुमने जैसे ही विश्वासपूर्वक भावना या संकल्प किया कि हम नीरोग हैं, वैसे ही सूक्ष्म शरीर बदल जायेगा, क्योंकि सूक्ष्म शरीर सिवाय भावना के और कुछ नहीं है। अतः भावना का प्रभाव सूक्ष्म शरीर पर सभी मानते हैं। केवल स्थूल शरीर पर बहुत से लोग इसका प्रभाव नहीं मानते। अब देखना यह है ती सूक्ष्म और स्थूल शरीर का परस्पर कुछ सम्बन्ध है वा नहीं।

सोने पर, सूक्ष्म शरीर काम करता है और स्थूल शरीर पड़ा रहता है। अतः यदि स्वप्न का हाथ कट जाये वा स्वप्न में सर फूट जाये तो उसका प्रभाव स्थूल शरीर पर नहीं देख जाता, अर्थात् स्थूल शरीर का हाथ न कटा रहता है, न सर फूटा रहता है; पर यदि स्वप्न में स्त्री-संग किया है, तो उसका प्रभाव जागने पर स्थूल शरीर के ऊपर साफ दिखाई देता है। वह भी थोड़ा नहीं पूरा । स्वप्न में सिंह दिखाई दिया, अत्यन्त भयभीत हुये, होश-हवास ठिकाने न रहे, निद्रा टूट गई; देखते क्या हैं कि स्थूल शरीर भी कांप रहा है । भागा था सूक्ष्म शरीर, सिंह देखा सूक्ष्म शरीर ने, डरा सूक्ष्म शरीर, पर कांपता है स्थूल शरीर भी। इतना ही नहीं सूक्ष्म शरीर के डरने पर स्थूल शरीर कभी-कभी ज्वर से पीड़ित हो जाता है। यह क्या है ? यही सिद्ध करता है कि स्थूल और सूक्ष्म

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

का घनिष्ठ सम्बन्ध रहता है। सोने पर साधारण रीति से बुलाने पर सोते हुए मनुष्य को सूक्ष्म शरीर में रहने पर भी शब्द सुनाई पड़ता है कि हमें कोई बुलाता है और सोता हुआ मनुष्य जाग उठता है । स्वप्न का हाथ चलाने पर कभी-कभी यह हाथ भी उठ जाता है । स्वप्न में चिल्लाते समय मनुष्य इस स्थूल मुख से भी बोल उठता है ।

स्थूल शरीर में जो परिवर्तन होता है, सूक्ष्म में पहले हो चुका रहता है। पहले परिवर्तन सूक्ष्म शरीर में होता है, तब स्थूल शरीर में होता है। जितनी बिमारियाँ हैं वह पहले सूक्ष्म शरीर में उत्पन्न होती है, फिर स्थूल में । कामवासना भी पहले मन में होती है, तब स्थूल शरीर पर उसका प्रभाव पड़ता है। कहीं हो, स्थूल शरीर के पहुंचने के पहले सूक्ष्म शरीर उसके पास पहुँच जाता है । स्त्री सहवास से स्थूल शरीर के ऊपर जो प्रभाव पड़ा या जो बीमारी हुई उसका कारण सूक्ष्म शरीर ही हैं, क्योंकि पहले-पहले यह विकार वहीं उत्पन्न हुआ था। संयोग से तुम एक ऐसे मनुष्य के पास पहुंच गये जिसे प्लेग हुआ है। पहुँचते ही तुम्हें शंक्का हुई कि कहीं हमें प्लेग न हो जाये । शंक्का होते ही मन में भय मालूम हुआ और तुमने भय से यह भी निश्चय कर लिया कि हमें प्लेग हो जाये तो कोई आश्चर्य नहीं। यह सब हुआ सूक्ष्म शरीर में, किन्तु उसका प्रभाव धीरे-धीरे स्थूल शरीर पर भी पड़ने लगा। शरीर काँपने लगा कुछ जाड़ा मालूम हुआ; इससे और भी बीमारी की शंक्का हुई और ज्यों-ज्यों शंक्का हुई त्यों-त्यों कंपकंपी और जाड़ा बढ़ता गया; यहाँ तक कि थोड़ी देर में तुम्हें भी प्लेग हो गया। अब बताओ बीमारी पहले कहाँ उत्पन्न हुई थी ? यह पहले तुम्हारी शंका में, मन में, विश्वास में वा तुम्हारे सूक्ष्म शरीर में हुई, फिर स्थूल शरीर पर आई। इसी तरह किसी चीज की इच्छा मन में हुई, वह चीज नहीं मिली। वस, मन में क्रोध उत्पन्न हुआ और सूक्ष्म शरीर की गर्मी से व्याप्त हो गया। अग्नि का रंग लाल होता है। सूक्ष्म

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

शरीर की गर्मी सूक्ष्म ही तक न रही, किन्तु स्थूल शरीर की आँखे भी लाल हो गई, श्वास भी तेज चलने लगा, शरीर में पसीना आ गया और काँपने लगा। यहाँ तक कि इसी क्रोध में हमने एक मनुष्य का सर फोड़ दिया और उसने भी हमारा सर फोड़ दिया । बस, दोनों के स्थूल शरीर खून से भींग गये । सूक्ष्म शरीर का प्रभाव स्थूल शरीर पर कैसा गहरा पड़ा है-यह मनन करने योग्य है। यही इच्छा, क्रोध वा गर्मी पहले मन में या मनोमय सूक्ष्म शरीर में उत्पन्न हुई थी, यह सब थोड़ी देर के बाद स्थूल शरीर पर चमक रही है। लम्बी दाढ़ी वाले एक मौलवी साहब सो रहे थे। स्वप्न में इन्होंने एक शैतान देखा। इनकी दाढ़ी भी बहुत लम्बी थी । मौलवी साहब को क्रोध आ गया और शैतान की दाढ़ी पकडकर एक थप्पड़ जोर से मारा। इतने में मौलवी साहब की निद्रा टूट गई। देखा कि वह अपनी ही दाढ़ी पकड़े हुए हैं और अपने ही को मार रहे हैं ।

ऐसी अनेक बाते हैं इन बातों से यह स्पष्ट होता है कि सूक्ष्म शरीर के विचार, भावना, विश्वास तथा मन का प्रभाव स्थूल शरीर पर पूर्ण रूप से पड़ता है। अतः यदि हमें पूर्णरूप से यह विश्वास हो जाये कि हम नीरोग हैं या हम यह भावना करें कि हम नीरोग हैं, तो इसका प्रभाव बिना स्थूल शरीर पर पड़े कभी न रहेगा। पर इसी तरह सहज़ में, किसी रोगी को एकाएक – "हम नीरोग है" इसकी भावना दृढ़ नहीं होती या इस पर विश्वास नहीं जमता । अतः नित्य प्रातःकाल उठकर, रोगी सबसे पहले, यही भावना करे कि हम नीरोग हैं, हम शक्तिमान हैं, हम शुद्ध और पवित्र हैं, हम कभी निर्वल, रोगी, अशुद्ध और अपवित्र नहीं हो सकते । जितनी ही तुम्हारी भावना दृढ़ होगी और विश्वासपूर्वक होगी, उतनी ही शीघ्र वह शरीर पर प्रभाव डालेगी और तुम्हारा शरीर सर्वथा नीरोग और पुष्ट हो जायेगा । पर कितने दिनों में ? इसका उत्तर हम नहीं दे सकते । यह तुम्हारे विश्वास और भावना पर अवलम्बित है। तुम्हारा विश्वास जितना ही शुद्ध होगा भावना जितनी ही दृढ़

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

होगी, बस उतना ही शीघ्र तुम नीरोग भी हो सकोगे । हमसे न पूछो कि हम कब अच्छे होंगे ? यदि पूछना है तो अपने मन और विचार से पूछो। क्या तुम्हें इन बातों पर विश्वास है या कुछ कसर है ? जितनी ही कमी है, उतनी ही देरी है।

इंञ्जील के पढ़ने से मालूम होता है कि महात्मा ईसा के छूने से जो रोगी अच्छा होता था, उससे वे यही कहते थे कि तुम्हारे विश्वास ने तुम्हें चंगा किया । महात्मा ईसा मसीह का वचन है कि यदि तुम विश्वास से कहोगे कि यह पर्वत हट जाये, तो हट जाएगा। संस्कृत भाषा की बड़ी पुरानी किम्बदन्ती है–**'विश्वास: फलदायकः' ।** गोस्वामी तुलसीदास ने भी कहा है -

"भवानी शंकरौ वन्दे श्रद्धाविश्वासरूपिणौ"

भवानी और शंकर की वन्दना करता हूँ जो श्रद्धा और विश्वासरूप है । भवानी श्रद्धारूपा है और शंकर वा परमात्मा विश्वासरूप है । अर्थात् विश्वास ही ईश्वर है।

--समाप्त--

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.