किताब है - नीरोग होने का अद्भुत उपाय,

अध्याय है - २,

बिसय है - निरोग रहने का अद्भुत उपाय

आश्चर्य यह है कि जो निराकार है, निरामय है और नीरोग है उसे ही यह शंका लगी हुई है कि हम रोगी हैं। जिसे रोग छू तक नहीं सकता—जिसे स्मरण कर रोग स्वयं भी नीरोग हो सकता है-वही अपने को रोगी माने; इससे बढ़कर आश्चर्य का विषय सचमुच दूसरा नहीं हो सकता। नीरोग, निर्विकार, निरामय और परम, शुद्ध, बुद्ध तथा पवित्र पुरुष यदि अपने को रोगी माने तो क्या यह एक प्रकार का पाप नहीं है ? बस, इसी पाप का फल है कि मनुष्य रोगी हो जाता है। रोगी न होते हुए भी जो अपने को रोगी मानता है, वह यदि रोगी रहे तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं -

"यादृशी भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशी"

संस्कृत का यह प्रसिद्ध वाक्य सर्वथा सत्य है । भावना के विचित्र प्रभाव से आजकल का विज्ञान भी चकित है । इतना ही नहीं किन्तु आजकल का विज्ञान और फिलासफी जितनी ही उन्नति कर रही है, उतनी ही भावना की महिमा विशेष रूप में प्रकट होती जाती है। भावना से रोगी नीरोग हो सकता है और नीरोग रोगी हो सकता है। बड़े-बड़े असाध्य रोग जो औषधि से नहीं अच्छे हो सकते या जिन रोगियों को वैद्यों और डाक्टरों ने जवाब दे दिया है, वे भी भाव दारा अच्छे हो सकते हैं। हम नीरोग हैं-हम निरामय हैं-विश्वास के साथ ऐसी भावना करने से हम अवश्य नीरोग और निरामय हो जायेंगे। भावना में ऐसी ही शक्ति है, पर आश्चर्य यह है कि हम वास्तव में रोगी नहीं हैं-हम सचमुच नीरोग और निर्विकार हैं-फिर हम अपने को रोगी क्यों मानें ?

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

विश्वास करो कि हम नीरोग हैं, शुद्ध तथा पवित्र हैं । वस सारा रोग निकल जायेगा।

आश्चर्य है कि शेर अपने को गीदड़ मान रहा है, देवता अपने से ही अपने को राक्षस मानता है और शुद्ध तथा पवित्र आत्मा अपने को अपवित्र मान रहा है। जो स्वामी है, अपने को गुलाम मान रहा है। जो स्वभाव से ही बलवान और नीरोग है, वह अपने को निर्बल और रोगी मानता है। तुम कहोगे कि आत्मा को हम भी नीरोग मानते हैं, पर शरीर नीरोग कैसे हो सकता है ? ठीक है । पर शरीर है क्या चीज ? शरीर तुम्हारे मन के अधीन है। शरीर बिलकुल एक मनोमय पदार्थ है। शरीर का बनाने वाला ही मन है। तुम्हारी इच्छाशक्ति (Will-Power) जब चाहे तब इसे उठा सकती है और जब चाहे तब बैठा सकती है । हाथ छड़ी को उठाता है -वोझ को उठाता है-पर हाथ के भीतर कोई हाथ नहीं है, जो हाथ को उठाता है । इतने बड़े हाथ को, पैर को और इस शरीर को कौन उठाता है ? उत्तर मिलता है "इच्छा-शक्ति" । शरीर भर में इच्छा-शक्ति का राज्य है। शरीर का स्वामी और कोई नहीं केवल हमारा मन है। यही मन, जब शरीर से योग या मेस्मेरिजम द्वारा कुछ अलग कर दिया जाता है, तो शरीर पर छुरी चलाने से भी दु:ख नहीं होता। योग की बात जाने दो, सो जाने पर क्या होता है ? सोने से पहले सिर में पीड़ा थी, पर सोने पर कुछ नहीं मालूम होता । बस, सारे शरीर पर मन का राज्य है। शरीर भी रोगी तभी है जब तुम मानते हो कि हम रोगी हैं । शरीर मन के अधीन है। मन से भावना करो कि तुम नीरोग और शुद्ध हो । बस, तुम नीरोग और शुद्ध हो जाओगे। चक्रवर्ती राजा का घर वा उसको खास कमरा खण्डहर वा गिरा हुआ नहीं रह सकता। पवित्र विचार वाला अपवित्र जगह में नहीं ठहर सकता। आत्मा को पवित्र मानते हो, तो उसके रहने की जगह शरीर कैसे अपवित्र हो सकता है ? इतना ही नहीं, तुम ब्रह्मज्ञानी हो, तुम आत्मा को ईश्वर मानते

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

हो । फिर क्या, ईश्वर का शरीर रोगी, अशुद्ध और अपवित्र हो सकता है ? कभी नहीं । आत्मा या परमात्मा निर्विकार और परम पवित्र है । अतः इसके रहने की जगह शरीर कभी विकारवान् और रोगी नहीं हो सकता । आत्मा या परमात्मा की शक्ति चक्रवर्ती राजा से भी अधिक है। तुम भी मानते हो—तुम्हें भी परमात्मा की शक्ति का ज्ञान है-फिर तुम दुखी क्यों हो ? हम ऊपर कह चुके हैं कि सम्राट का खास कमरा खण्डहर वा गिरा-पड़ा नहीं रह सकता, तो क्या इस परमात्मा के रहने की जगह-इसका घर कभी विकारवान या रोगी रह सकता है ? कभी नहीं। फिर रोगी क्यों मालूम होता है ? इसका कारण तुम्हारी भावना है। तुम रोगी नहीं हो, पर अपने को रोगी मानते हो—यही रोग का कारण है। हम बड़े रोगी हैं, हमें रोग मार डालता है—यही भावना तुम्हें रोगी बनाया है। तुम कहते हो कि भावना से क्या हो सकता है "यह सब वितण्डावाद है-बीमार पड़ोगे तब जानोगे; भावना करने से बीमारी नहीं छूट सकती ।" ये अशुभ विचार रोगों को और असाध्य कर देंगे । कभी ऐसा मत सोचो, भावना में बड़ा बल है, तुम्हें स्वयं अनुभव है, चाहे मानो या न मानो । तुम कहते हो कि "भावना की शक्ति हम भी मानते हैं; पर, केवल भावना से ही कोई अच्छा नहीं हो सकता ।" बस,-यही विचार रोग है-यही रोग का कारण है-यही तुम्हारी कमजोरी है-इसी से तुम्हारी भावना तुम्हारे रोगों को अच्छा नहीं कर सकता है। भावना सर्वथा रोग को अच्छा कर सकती है, भावना के बल पर विश्वास लाओ। भावना करो और विश्वास के साथ भावना करो कि हम नीरोग हैं, बस सारा शरीर नीरोग हो जायेगा। पर भावना विश्वास के साथ करो। विश्वास ही के साथ नहीं, दृढ़ विश्वास के साथ । विश्वास जितना ही दृढ़ होगा, भावना उतनी ही बलवती होगी। जैसे व्यायाम करने से शरीर पुष्ट होता है, ठीक उसी तरह विश्वास के साथ और चित्त को एकाग्र करके भावना करने ले मन पुष्ट होता है । जिस बात को हम चाहते हैं, उसकी बार-बार भावना करते हैं और बार बार भावना करने से मन बलवान होता है और

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.

मन ज्यों-ज्यों बलवान होगा, त्यों-त्यों शरीर के ऊपर उसका प्रभाव अधिक पड़ेगा और बलवान् मन जो चाहेगा, वही हो जायेगा। मन और मन का विचार दोनों एक हैं और हमारे विचारों की जो दशा होगी, वही हमारे शरीर की होगी। बुरे विचार हमें एक क्षण में ही बीमार डाल सकते हैं और यदि बुरे, विरुद्ध, अशुद्ध और असत्य विचार बीमार डाल सकते हैं तो क्या उत्तम, उच्च और सत्य विचार हमें नीरोग नहीं कर सकते ? विचार, भावना, संकल्प और मन निराकार होने पर भी शून्य और अवस्तु नहीं हैं। ये वस्तु हैं और ऐसी वस्तु है कि संसार के सारे साकार और निराकार पदार्थ इसी के रचे हुए हैं।

निराकार मन या विचार स्वयम् स्थूल संसार और शरीर का रूप धार करता है। अतः यह जिसने बनाया है, उसीका इस पर प्रभाव है और इसकी भलाई और बुराई दोनों इसी मन; विचार और भावना के अधीन हैं ।

--समाप्त--

Copyright © 2019 shivmunisamaj.com. All rights reserved.