

" अध्यात्म विज्ञान ही स्वस्थ विज्ञान है "

- ब्रह्मर्षी पत्री जी

स्वास्थ्य का आरम्भ ही ध्यान से होता है। इसलिए अब हमें ध्यान मार्ग की विशिष्ट स्थितियों से परिचित हो जाना चाहिए। ये स्थितियाँ हैं- (क) साँस के ऊपर ध्यान देना (ख) चित्त की वृत्ति का निरोध अर्थात् मन को विचार शून्य कर लेना (ग) विश्वमय प्राणशक्ति या ब्रह्म-ऊर्जा को अपने भीतर ले जाना (घ) दिव्य चक्षु का ज्ञान। जब हम ध्यान करते हैं तो चित्त विचार शून्य हो जाता है उस स्थिति में ब्रह्म-ऊर्जा हमारे शरीर में प्रवेश करती है। इसके लिए चित्तवृत्ति अर्थात् विचार पर अंकुश लगाना पड़ता है। यह ब्रह्म-ऊर्जा या प्राणशक्ति ही हमें आत्मज्ञान देती है।

आध्यात्मिक विज्ञान द्वारा हम अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं। सर्वप्रथम हम यह याद रखें कि हम आत्मा हैं, मात्र शरीर नहीं। आत्मा के पास अनन्त ऊर्जा है और शरीर में भी अन्नत शक्ति है यदि शरीर की उचित देखभाल की जाए तो दीर्घकाल तक हम जीवित रह सकते हैं।

सही देखभाल का मतलब क्या है? हम शरीर को पर्याप्त शुद्ध वायु, पानी तथा संतुलित आहार दें, दूसरे शब्दों में शरीर को प्राणशक्ति दें। प्रतिदिन एक-दो घण्टे के लिए श्वासानुप्रेक्षा करें। साँस पर ध्यान के केन्द्रित करने से मन विचार शून्य हो जाता है और ब्रह्म ऊर्जा शरीर प्रवेश करने लगती है। इसी ऊर्जा से शरीर संचालित होता है। इसकी हमें निरन्तर प्राप्ति करते रहना चाहिए। ध्यान करने का मुख्य उद्देश्य यही है कि यह ऊर्जा हमें चौबीस घण्टे मिलती रहे।

" उचित आहार-विहार "

शरीर को बनाए रखने के लिए सबसे पहली आवश्यकता है-वायु। दूसरी महत्वपूर्ण आवश्यकता है-जल। शरीर रचना में अस्सी प्रतिशत जल ही है। जल का पर्याप्त सेवन करना चाहिए। योगीजन अपने पास हमेशा जल से भरा कमण्डल रखते हैं। वायु और जल-दो प्राथमिक आवश्यकताएँ हैं, भोजन तो कभी प्रसाद के तौर पर ही योगी ले लिया करते हैं।

ऐसा नहीं दुनिया के विविध आस्वादों का भोग निषेद्ध है निश्चय ही सुस्वाद फलों का सेवन गुणकारी है। शुद्ध संतुलित स्वच्छ भोजन हमारे शरीर को शक्ति प्रदान करता है किन्तु याद रहे यह शरीर की तीसरी आवश्यकता है। इन आवश्यकताओं के उपरान्त हम यह याद रखें कि हम आत्मा हैं। यदी इसे भुला दिया तो आत्मशक्ति प्राप्त नहीं होगी। प्राणशक्ति से भी अधिक आवश्यक है आत्मशक्ति। यदी हमें यह याद रहे कि 'मैं आत्मा हूँ' तो आत्मशक्ति इस शरीर को प्राप्त रहेगी, इसका क्षय नहीं होगा।

इसे निरन्तर पाने के लिए अपनी उम्र के मुताबिक पर्याप्त समय के लिए 'आनापानसति' ध्यान करना

चाहिए। शुद्ध वायु, पर्याप्त जल, शुद्ध सात्विक आहार, प्राकृतिक फलों के साथ ध्यान द्वारा प्राप्त ब्रह्म ऊर्जा हमें मिलती रहे तो शरीर निश्चय ही सशक्त रहेगा।

" शाकाहार लें "

तामसिक व माँसयुक्त भोजन का परित्याग करें। किसी मृत जीव का माँस इस शरीर के लिए उपयुक्त नहीं है। मानव शरीर द्वारा उपभोग के लिए वनस्पतियाँ, फल सब्जियाँ इस जगत में भरपूर हैं।

माँसाहार लेकर हम शरीर को रूग्ण क्यों बनाएँ और असमय काल का ग्रास बनें। माँसाहार मानव जीवन के लिए नहीं बना है, अगर ऐसा होता तो भोजन के लिए सभी एक दूसरे को मार डालते, तब यह दुनिया कैसी हीती?

शाकाहार ही मानव शरीर के लिए उपयोगी है। भोजन पका कर तुरन्त खाना चाहिए और वह भी भूख के मुताबिक जितनी भूख हो, उससे थोड़ा कम ही लें। यदी हम मन की तृप्ति के लिए भोजन लेंगे तो हर समय ध्यान भोजन में ही लगा रहेगा। श्रीकृष्ण ने स्वयं मनुष्य को युक्ताहार विहार लेने की सलाह दी है अर्थात् संतुलित सात्विक भोजन और वह भी सीमित मात्रा में।

इसके अतिरिक्त विहार-मनोरंजन, संभोग या सैर-सपाटा भी करें परन्तु सीमा में इतना कि जिससे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव न पड़े। निद्रा भी जरूरी है पर वह भी इतनी कि हम आलसी न बन जाएँ।

संसार में अनेकों प्रलोभन भी हैं-मादिरा, सिगरेट आदी जो शुरु में तो हमें आकर्षित करते हैं और बाद में हमारे स्वास्थ्य को नष्ट करते हैं। चखना ही चाहें तो एक बार चख लें परन्तु इनका व्यसन नहीं होना चाहिए। ये वस्तुएँ स्वास्थ्य के लिए उपयोगी नहीं हैं। इसलिए केवल वह ही खाएँ जो प्रकृति ने हमें प्रदान किया है।

सदैव भोजन को पकाने के बाद शीघ्र ही उसका सेवन करना चाहिए। उसे रख कर उसकी उपयोगिता समाप्त न करें इसलिए उतना ही पकाएँ जितना अभी खान हो। स्वास्थ्य के लिए मूलभूत सिद्धान्त है-ताज़ा, आवश्यक मात्रा में सात्विक भोजन, शाकाहार व फलाहार, माँसाहार व मदिरा का परित्याग।

" व्यायाम "

शारीरिक स्वस्थता के लिए व्यायाम भी नितान्त आवश्यक है। इसके लिए अपने काम स्वयं करें, पैदल चलें और वह भी नंगे पाँव। धरती से भी हमें पाँव के रास्ते ऊर्जा मिलती है। नहाने के लिए यदि हमें नदी, तालाब, झील, स्विमिंग पूल आदि की सुविधा हो तो अवश्य उसका लाभ उठाएँ। यदी शरीर पानी में कुछ समय डूबा रहे तो निश्चय ही स्वास्थ्य बेहतर होगा।

" यद् भावं तद् भवति "

हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही होता है। यदी हम साठ वर्ष की अवस्था में सोचें कि हम बूढ़े हो गए हैं तो सचमुच हो भी जाएँगे अन्यथा वैसे ही कार्यशील रहेंगे जैसे तीस वर्ष की अवस्था में थे। सोच सोच कर हम कृत्रिम वृद्धावस्था में प्रवेश कर जाते हैं। मृत्यु को हम खुद ही अपनी और आकर्षित करते हैं।

हमारी सोच का जीवन पर बहुत प्रभाव होता है इसलिए उसे हमेशा सकारात्मक रखें। सोचें कि हमें न तो बूढ़ा होना है, न मरना है तो निश्चय ही मृत्यु को बरसों तक टाल सकेंगे तो याद रखें-माँसाहारी शाकाहारी बनें, शाकाहारी फलाहारी श्वासानुप्रेक्षी बनें। नियंत्रित आहार तथा ब्रह्मऊर्जा के निरन्तर प्रवाह द्वारा हम आत्मज्ञान प्राप्त करें।

" अध्यात्म विज्ञान ही स्वास्थ्य विज्ञान है "

जहाँ तक अध्यात्म विज्ञान की पहुँच है वहीं तक स्वास्थ्य विज्ञान की पहुँच भी है। स्वास्थ्य ही वास्तविक धन है। कार, बंगले तथा अन्य भौतिक सुख-सुविधा के साधन हमें क्षणिक सुख तो दे सकते हैं पर वास्तविक सुख नहीं दे सकते।

" सब कुछ हमारे हाथ में है "

हम घर में तो रहते हैं पर हम घर नहीं हैं। कार में सफर तो करते हैं पर हम कार नहीं हैं। इसी प्रकार इस शरीर रूपी घर में हम रहते हैं तो हमारा कर्तव्य है शरीर को स्वस्थ रखना और यह हमारे अपने हाथ में है। शारीरिक कष्टों के इलाज के लिए हमें चिकित्सकों के पास जाना पड़ता है पर वे केवल शरीर का इलाज कर सकते हैं।

चिकित्सक अणु-परमाणुओं, प्रोटीन और वसा को तो जानते हैं पर आत्मा व नाडीशास्त्र को नहीं जानते। वे प्राकृतिक शक्तियों को नहीं मानते अतः वे हमारा पूरा इलाज नहीं कर सकते। हमें तो आत्मज्ञान की दवा लेनी होगी ताकि हम स्वस्थ रह सकें। हमें ध्यानी बनना है, योगी बनना है ताकि सैंकड़ों सालों तक जीवित रह सकें और इच्छा मृत्यु पा सकें। केवल आध्यात्मिक ज्ञान के द्वारा हम दीर्घायु हो सकते हैं। ऊर्जावान जीवन व्यतीत करके इच्छा मृत्यु के अधिकारी बन सकते हैं।

" ध्यान द्वारा स्वास्थ्य "

स्वस्थ्य का आरम्भ ही ध्यान से होता है। जब हम ध्यान करते हैं तो चित्त विचार शून्य हो जाता है और उस स्थिति में ब्रह्म-ऊर्जा हमारे शरीर में प्रवेश करती है। इसके लिए चित्तवृत्ति अर्थात् विचार पर अंकुश

लगाना पड़ता है।

यह ब्रह्म-ऊर्जा या प्राणशक्ति ही हमें आत्मज्ञान देती है। मैं स्वयं अल्प आहार लेता हूँ, दिन भर में असंख्य लोगों से मिलता भी हूँ और बात भी करता हूँ। यह सब मैं कैसे कर पाता हूँ- इस आत्मज्ञान के बल पर ही पर यह सब अनुभव से ही समझा जा सकता है। मैं सबसे अनुरोध करता हूँ कि ध्यान करें, फिर न किसी चिकित्सक के पास जाने की जरूरत है, न दवाएँ लेने की।

हम विश्व में आने से पहले हम यह निर्णय करके आते हैं कितना समय यहाँ रहना है। जिस प्रकार एक क्रिकेट मैच शुरू होने से पहले यह निश्चित होता है कि बीस ओवर खेले जाएँगे या पचास ओवर या फिर पाँच दिन का मैच होगा।

इसी प्रकार इस दुनिया में हम जब तक रहना चाहेंगे रह पाएँगे, इच्छा पर ही मृत्यु पाएँगे। हम सब आत्मा हैं केवल इस शरीर में निवास करते हैं। शरीर की ऊर्जा सदैव आत्मा की ऊर्जा पर निर्भर करती है और आत्मा की ऊर्जा तो असीम है।

" पूर्वजन्म के कर्मों के कारण रोग "

यदी हमने पूर्वजन्म में पाप कर्म किया होगा तो इस जन्म में हमारा नाड़ी मंडल रोगों से ग्रस्त रहेगा। वे कर्म ही इस जन्म में अस्वस्थता का कारण बनते हैं जैसे दुष्कर्म वैसे ही भयंकर रोग। बड़े पाप-भयंकर बीमारियाँ छोटे पाप साधारण रोग लेकर आते हैं।

ज्ञान की अग्नि में हमारे दुष्कर्म जल जाते हैं। यदि स्वस्थ रहना चाहें तो यह सुनिश्चित करें कि कोई दुष्कर्म न करें।

प्रश्न यह है कि इन रोगों से निजात कैसे मिले? हमें सत्कर्म करने होंगे, पुण्यकर्म करने होंगे, सबके प्रति सद्व्यवहार करना होगा। ऐसा करने से हमारे पूर्व दुष्कर्म समाप्त हो जाएँगे और हम रोगमुक्त हो सकेंगे। शीघ्र रोगमुक्ति पाना चाहें तो आपको ध्यान करना होगा। जितना अधिक समय ध्यान करेंगे, उतना ही जल्दी ज्ञान मिलेगा, अज्ञान दूर होगा।

हमें अपने इस जन्म को अन्तिम जन्म बनाना है। इस धरती पर रहते हुए इस जन्म का आनन्द लें धरती पर रह कर भी हम भगवान की तरह रहें।

" पिरमिड ऊर्जा "

पिरमिड ऊर्जा का उपयोग हम अच्छे स्वास्थ्य की प्राप्ति में कर सकते हैं। इसी उद्देश्य को प्राप्त

करने के लिए पिरमिड स्पिरिच्युअल सोसाइटी हर गाँव, हर शहर में पिरमिड बना रही है।

पिरमिड के नीचे रखे पानी को पीने से, इसके नीचे सोने से और इसमें बैठ कर ध्यान करने से हमें पिरामिड शक्ति मिलति है। ध्यान-ऊर्जा तथा पिरामिड-ऊर्जा का उपयोग कर हम अपने इस जीवन को सुखमय बना सकते हैं।