

# सम्पूर्ण स्वास्थ्य का आधार - अमृतवेला

- ब्र. कु. पुनित वर्मा

मनुष्य के जीवन में समय का अत्यंत महत्त्व है। उसकी दिनचर्या में प्रत्येक कार्य करने के लिए प्राकृतिक रूप से ही समय निश्चित किये गए हैं। ये समय मनुष्य के बनाए हुए नहीं हैं वरन् मनुष्य की आत्मा और प्रकृति अर्थात् शरीर और उसके शारीरिक एवं मानसिक दृष्टिकोण से निर्धारित किये गए हैं। जैसा आप देखेंगे कि मनुष्य के उठने, नहाने-धोने शौचादि, विद्यार्थियों के पढ़ने, आर्थिक क्रियाकलाप प्रारंभ करने, भोजन करने व विश्राम करने आदि के लिए विशेष समय स्वाभाविक रूप से स्वतः निर्धारित हैं। किंतु आज जब मनुष्य वैज्ञानिक प्रगति की दौड़ में आगे बढ़ता जा रहा है, आर्थिक रूप से संपन्नता प्राप्त करने की होड़ में लगा हुआ है, विलासिता को महत्व दिया जा रहा है और फैशन की ओर उसका आकर्षण दिन-प्रतिदिन बढ़ता ही जा रहा है, तब समय की ओर उसका ध्यान तनिक भी नहीं है। प्रकृतिकृत नियमित दिनचर्या से हटकर कार्य करने से ही आज मनुष्य मानसिक, शारीरिक, आध्यात्मिक और सामाजिक रूप से अस्वस्थ हो गया है। आप

विज्ञान के इस युग में मनुष्य का जीवन पेट्रोल एवं डीजल के द्वारा तीव्र गति से चलने वाले वाहनों पर आधारित हो गया है। दिन-भर में हजारों लीटर पेट्रोल एवं डीजल का उपयोग वाहनों के द्वारा हो जाता है। इन वाहनों से निकलने वाला धुआं वातावरण को प्रदूषित किये रहता है, अतः मनुष्य को न तो दिन-भर शुद्ध वायु ही मिल पाती और न ही इन वाहनों के चलने से उत्पन्न होने वाली ध्वनि के कारण शुद्ध शांत वातावरण ही मिल पाता। इस वायु प्रदूषण एवं ध्वनि प्रदूषण के कारण मनुष्य के मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा दुष्प्रभाव पड़ता जा रहा है। जो वर्तमान समय डॉक्टरों एवं वैज्ञानिकों के लिए भी सोचनीय विषय बन गया है। इसी प्रकार शहरों के अंदर कल-कारखानों से उत्पन्न जहरीली गैसें स्लो-प्वाइजन् की भांति दिन-प्रतिदिन मनुष्य को असमय ही काल के गाल में समाती जा रही है। आज हम यह भी देखते हैं कि बीड़ी, सिगरेट एवं गांजा आम आदमी के जीवन में एक आवश्यक उपभोग की वस्तु बन कर रह गई हैं। किंतु इसके उपभोग करने वालों को शायद यह पता न होगा कि एक

कहा भी गया है लाख रुपये की दवा से अच्छी शाम 'सुबह की हवा'। इस कहावत में हमारा तात्पर्य सुबह की हवा से है। क्योंकि शाम को तो दिन-भर की तरह वायुमण्डल प्रदूषित ही होता है।

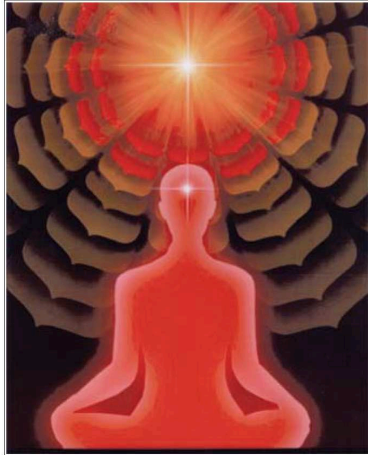
अमृतवेला को प्रभु-मिलन की वेला कहा गया है। अध्यात्म के अंतर्गत एकाग्रता का अत्यंत महत्त्व है। भक्ति करते समय भक्त अपने इष्ट की याद में लीन हो जाना चाहता है, योगी सम्पूर्ण एकाग्रता को प्राप्त करने का प्रयास करते हैं और राजयोगी परमात्मा परमात्मा से सम्पूर्ण प्राप्ति प्राप्त कर लेने के अभिलाषी होते हैं। अमृतवेले चारों ओर के तमोगुणी वातावरण या वायुमण्डल में प्रायः लोप स्थिति में होते हैं अर्थात् तमोगुण का प्रभाव दबा हुआ होता है। इस समय का वातावरण वृत्ति को बदलने वाला होता है। इस समय को ब्रह्म-मुहूर्त भी कहते हैं। इसलिए यह समय एकाग्रता के लिए बहुत ही अनुकूल है। अमृतवेला सहज प्राप्ति की वेला है। यदि इस समय बुद्धि रुपी तार परमात्मा से डॉयरेक्ट जुटा हुआ हो तो वरदान के रूप में जो भी प्राप्त करना चाहो कर सकते हो। क्योंकि वरदाता और भाग्यविधाता परमात्मा परमात्मा उस समय भोले भगवान् के रूप में होते हैं। इसलिए तकदीर की रेखा जो खिंचवाना चाहे वह खिंचवा सकते हो। अमृतवेले हरेक के लिए खुले भण्डार हैं जितनी ऊंची प्राप्ति की झोली भरना चाहो भर सकते हो। अनेक जन्मों के लिए श्रेष्ठ प्राप्ति का यह समय है।

अमृतवेला को ब्रह्म-मुहूर्त और ब्रह्म-मुहूर्त भी कहते हैं। ब्रह्म-मुहूर्त के समय का वायुमण्डल ऐसा होता है कि आत्मा सहज ही स्वयं को ब्रह्मलोक की वासी अनुभव कर सकती है। दूसरे समय में आवाज से पर की स्थिति का अनुभव करने के लिए मेहनत करनी पड़ती है। जैसे ब्रह्मलोक को शान्तिधाम कहा जाता है वैसे अमृतवेले के समय भी स्वतः ही शान्ति और एकांत की स्थिति रहती है। अमृतवेला परमात्म-मिलन की वेला है। इसे विशेष प्रभु पालना की वेला भी कहते हैं। जैसे मां-बाप बच्चों को सबेरे तैयार करते हैं, साफ-सुथरा करके फिर कहते-अब सारा दिन खाओ, पियो, पढ़ो। वैसे परमात्मा भी इस समय आत्माओं का श्रृंगार करते हैं।

अमृतवेला आदिकाल है, सतोप्रधान समय है। उस समय जो भी शक्तिशाली संकल्प करेंगे उसका प्रभाव सारे दिन पर पड़ेगा। अमृतवेले के पहले संकल्प का प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे कहा गया है ब्रह्माने संकल्प से सृष्टि रची, तो संकल्प का इतना महत्त्व दिखाया हुआ है। ब्रह्मा आदिकाल में रचना रचते हैं तो उसी प्रकार जो आत्माएं परमात्मा परमात्मा से योगयुक्त होकर आदिकाल अर्थात् अमृतवेले जैसे संकल्प रचेंगी वैसे सारे दिन की दिनचर्या रुपी सृष्टि स्वतः सुचारु रूप से चलेगी।

इस प्रकार सहज पुरुषार्थ के लिए सबसे अच्छी वेला है, 'अमृतवेला'। इस समय के एक सेकंड का अनुभव सारे दिन और रात में सर्वप्राप्ति स्वरूप के अनुभव का आधार है।

**अमृतवेला आदिकाल है, सतोप्रधान समय है। उस समय जो भी शक्तिशाली संकल्प करेंगे उसका प्रभाव सारे दिन पर पड़ेगा। अमृतवेले के पहले संकल्प का प्रभाव सारे दिन की दिनचर्या पर होता है। जैसे कहा गया है ब्रह्मा ने संकल्प से सृष्टि रची, तो संकल्प का इतना महत्त्व दिखाया हुआ है।**



चौकेंगे उपरोक्त चार प्रकार के स्वास्थ्य को देखकर। किंतु यह सत्य है कि उपरोक्त चार प्रकार से स्वस्थ व्यक्ति को ही सम्पूर्ण स्वस्थ कहा गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने स्वास्थ्य की परिभाषा में उपरोक्त चार प्रकार से स्वस्थ व्यक्ति को ही सम्पूर्ण स्वस्थ माना है। फैशन की इस दुनिया में आज मनुष्य इतना सुस्त हो चुका है कि प्रातः 8-9 बजे उठने को भी वह फैशन समझने लगा है। अपने स्वार्थ-सिद्धि के लिये उसे जो भी नियम पसंद आए उसे उसने फैशन में सम्मिलित कर लिया है।

मनुष्य के शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक और सामाजिक स्वास्थ्य पर सबसे ज्यादा प्रभाव डालने वाला समय है- 'अमृतवेला'। अमृतवेला अर्थात् अमृत सम समय। प्रातः 3.30 से लेकर 5.30 बजे तक का समय अर्थात् सूर्योदय के पूर्व का समय, अमृतवेले के अंतर्गत माना गया है। यह समय हमारे शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक एवं सामाजिक दृष्टिकोण से अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। यदि हम इस समय के महत्त्व को उपरोक्त चारों रीति से समझ लें और इस समय का अपने जीवन में भरपूर लाभ लें तो वास्तव में हमारे जीवन में एक अद्भूत परिवर्तन आ जावेगा।

सिगरेट के सेवन मात्र से उसके शरीर में 300 जहरीले पदार्थ प्रवेश होते हैं और उसके धुएं से वायुमण्डल में भी अनेक जहरीली गैसें फैलती हैं। कारखानों की चिमनियों की भांति लोग इसका धुआं उड़ाने हुए वातावरण को प्रदूषित करते रहते हैं। इस प्रकार आज ध्वनि प्रदूषण एवं वायुमण्डल प्रदूषण एक गंभीर समस्या का विषय है। यही कारण है आज मनुष्यों का स्वास्थ्य दिन-प्रतिदिन गिरता ही जा रहा है एवं नित्य बीमारियां जन्म लेती जा रही हैं।

रात्रि में प्रायः सभी मनुष्य विश्राम की अवस्था में होते हैं। अतः कल कारखानों से उत्पन्न होने वाली आवाज एवं जहरीली गैसें से, मनुष्य के द्वारा उपयोग किये जाने वाली बीड़ी, सिगरेट एवं गांजा के धुएं से, एवं वाहनों से उत्पन्न होने वाली आवाज एवं धुएं के प्रभाव से रात्रि का वायुमण्डल सुरक्षित रहता है एवं शुद्ध हो जाता है। अतः इस समय उठकर अमृतवेला की शुद्ध हवा एवं शान्त वातावरण का लाभ हम ले लें तो वास्तव में यह समय हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अमृत-तुल्य होगा। नित्य प्रति प्रातः यदि हम इस शुद्ध हवा का भरपूर उपयोग करें तो हमारे फेफड़े इस शुद्ध हवा से भरपूर होकर शरीर को सम्पूर्ण स्वस्थ रखेंगे। इसीलिए



**शांतिवन।** कुमारसंभव पुस्तिका की लेखिका डॉ. कृष्णा अपनी पुस्तिका दादी जानकी को दिखाते हुए।



**शमसाबाद-आगरा।** आध्यात्मिक प्रवचन पश्चात् ब्लॉक प्रमुख मान सिंह जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. लक्ष्मी एवं कविता।



**आस्का।** ब्रह्मा बाबा के स्मृति दिवस पर आयोजित सभा में अपने विचार व्यक्त करते हुए आई.पी.एस. सराह शर्मा, एस.डी.पी.ओ. आस्का। मंचासीन है ब्र.कु. माला, ब्र.कु. पार्वती एवं ब्र.कु. सत्यप्रिय।



**बागबाहरा-छत्तीसगढ़।** भूमि पूजन कार्यक्रम में दीप प्रज्ज्वलित करते हुए पूर्व राज्यमंत्री पूनम चन्द्राकर, चन्द्रहास चन्द्राकर, जिला पंचायत सदस्य-अल्का चन्द्राकर, ब्र.कु. कमला।



**डाकपत्थर।** एस.डी.एम अशोक पाण्डे जी को ईश्वरीय सौगात देती हुई ब्र.कु. सविता। साथ है ब्र. कु. अर्जुन माउन्ट आर्बू।



**पारलखमंडी।** जिला कारागार में आयोजित ट्रेनिंग कार्यक्रम में जिला न्यायाधीश एस.एन. मिश्रा अपने विचार व्यक्त करते हुए। साथ है ब्र.कु. माला, जिला कारागार अधीक्षक पी.सी. साहू तथा अन्य।