स्वास्थ्य-शक्ति और साधना

जिस प्रकार बालक-बालिकाओं को भौतिक रसायन का ज्ञान कराया जाता है, उसी प्रकार यदि उन्हें मानसिक रसायनशास्त्र का भी ज्ञान कराया जाए, तो वे निराशा, क्रोध एवं ईर्ष्या आदि मानसिक व्याधियों से अपने को बचाने में समर्थ हो सकते हैं।

मस्तिष्क, शरीर का संचालन केन्द्र है। शरीर की समस्त इंद्रियां इसी केन्द्र द्वारा संचालित होती हैं। जिस प्रकार इंजन के किसी पुर्जे में आई खराबी पूरे इंजन को प्रभावित कर देती है, उसी प्रकार मस्तिष्क में उत्पन्न कोई भी विकार सम्पूर्ण शरीर को रुग्ण कर देता है।

अक्सर हम समाचार पत्रों में पढ़ते और सुनते हैं कि फलां आदमी सदमे के कारण पागल हो गया, फलां ने प्रेम में असफल होने के कारण पांचवी मंजिल से कूदकर आत्महत्या कर ली। फलां ने ईर्ष्या के कारण अपने मित्र को जहर दे दिया आदि-आदि। इन सब घटनाओं के लिए हमारे मन में उठे विकार मूल रूप से जिम्मेदार होते हैं। दूषित विचारों के फलस्वरूप ही ऐसे भाव मनुष्य के मन में जन्म लेते हैं। होम्योपैथी चिकित्सा का मूल सिद्धान्त भी इसी तर्क पर आधारित है। होम्योपैथी के पितामह डॉ. हैनीमन ने अपनी रिसर्च के दौरान पाया कि पहले मनुष्य के मस्तिष्क में विकार पैदा होता है तत्पश्चात् उसके अनुरूप शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिए इलाज रोग का नहीं रोगी अर्थात् मस्तिष्क का होना चाहिए। इसी कारण इस चिकित्सा में विचारों के परिवर्तन को विशेष महत्व दिया गया है।

ऐसे बहुत से लोग आपको अपने जीवन में मिल जाएंगे जो पहले काफी हंसमुख तथा जिन्दादिल थे। बात-बात पर ठहाका लगाना उनकी आदत थी परन्तु अचानक वे गम्भीर और एकान्तप्रिय तथा अपने आप तक सीमित रहने लगे। चिड़चिड़े और स्वार्थी बन गए। आखिर क्यों?

इसका मुख्य और एकमात्र कारण उनके उत्साहवर्धक, सुन्दर, निर्मल विचारों में आया परिवर्तन ही होता है। लोभ, क्रोध, मोह, माया, ईर्ष्या-द्वेष जैसी भावनाओं तथा विचारों के कारण भला-चंगा व्यक्ति तरह-तरह के रोगों का शिकार बन जाता है। अतएव बुरे विचारों से मनुष्य को बचना चाहिए। कुछ ही घण्टों में हृदय न केवल दुर्बल हो जाता है, बल्कि इससे पागलपन और मृत्यु तक हो जाती है।

अगर एक ही कमरे में कई मनुष्य हों और उनके श्वांस के नमूने मनोवैज्ञानिक को सौंप दिए जाएं, तो आसानी से पता चल सकता है कि किस व्यक्ति के मन में क्रोध है, किसके मन में ईर्ष्या, किसके मन में प्रसन्नता, किसके मन में परोपकार? यह परीक्षण इतना विश्वसनीय है कि इससे स्पष्ट तथा निर्णायक परिणाम निकाले जा सकते हैं। भय के द्वारा शरीर दुर्बल और रोगी हो जाता है, जबकि धैर्य और साहस के द्वारा शरीर की शक्तियों का पुनर्निर्माण किया जा सकता है।

दूध पिलाने वाली क्रोधित माता का दूध विषैला हो जाता है और उससे बच्चा तुरन्त रोगी हो जाता है। एक प्रसिद्ध अश्वपालक ने बताया कि घोड़े के क्रोध प्रकट करने पर, कई बार उसकी नाड़ी की गति दस गुनी तेज हो जाती है। कुत्तों पर किए गए परीक्षणों से भी इसी प्रकार के तथ्यों का पता चला है।

जब जानवरों पर क्रोध का ऐसा प्रभाव होता है, तो मनुष्य पर उसके प्रभाव की कल्पना आसानी से की जा सकती है। कई बार उग्र भावनाओं के कारण मनुष्य को उल्टियां आने लगती हैं। प्रचण्ड क्रोध अथवा भय से पीलिया रोग हो जाता है। प्रचण्ड क्रोध के कारण न केवल हृदय की धड़कन बढ़ जाती है वरन कई बार हृदय की गति भी बन्द हो जाती है। सर्वशक्तिमान ईश्वर ने मनुष्य की रचना इसलिए नहीं की थी कि वह दुर्बल बने और भावनाओं का दास बने। भावनाओं को वश में करने की शक्ति हमारे अन्त:करण में विद्यमान है। यह हमारा कर्तव्य है कि हम उस शक्ति का विकास करें और उस शक्ति का प्रयोग करके अपनी भावनाओं को वश में रखें।

जो मनुष्य अपने मानसिक राज्य को अपने अधीन रख सकता है, जो अपनी इच्छा से अपनी मनोवृत्ति का निर्माण कर सकता है, जो अपने विचारों और भावों पर पूरी तरह शासन कर सकता है, वही सच्चे अर्थों में मनुष्य है। वह अपने मन के उग्र भावों से उत्पन्न प्रतिक्रिया का प्रतिरोध करने में समर्थ होता है। वह तुरन्त बुरे विचारों की जगह अच्छे विचार मन में लाता है, ठीक उसी प्रकार जैसे कोई रसायनविज्ञ अम्ल (तेजाब) की प्रतिक्रिया के प्रतिरोध में क्षार का प्रयोग करता है। अनाड़ी आदमी के शरीर पर तेजाब गिर पड़ने पर संभव है कि वह किसी अन्य तेजाब का प्रयोग करे जिससे शरीर और भी अधिक जल सकता है; किन्तु जो व्यक्ति जानता है कि तेजाब पड़ने पर क्षार का प्रयोग करना उचित है, वह क्षार द्वारा तेजाब के प्रभाव को दूर कर देता है। ठीक इसी प्रकार जो विचारवान व्यक्ति है, वह प्रत्येक दूषित विचार का प्रतिरोधक उपाय जानता है। वह दूषित विचार का उसके विपरीत विचार से प्रतिरोध कर लेता है। जैसे कि वह जानता है कि निराशा के विचार से शरीर थक-हार जाता है, अत: इसे दूर करने के लिए वह उत्साह, आशा और उल्लास से भरे विचारों का प्रयोग करता है। वह रोग का विचार आने पर निरोगता का, घृणा का विचार आने पर प्रेम का, जलन का विचार आने पर उदारता का प्रयोग करके अपने मन को बुरे प्रभाव से बचा लेता है। ऐसा व्यक्ति मन के रोगों की औषधि मन के अन्दर ही रखता है। ज्यों ही वह किसी मानसिक व्याधि के चिन्ह देखता है, त्यों ही औषधि का प्रयोग करके मन को पुन: निर्मल और स्वस्थ बना लेता है।

जिस प्रकार बालक-बालिकाओं को भौतिक रसायन का ज्ञान कराया जाता है, उसी प्रकार यदि उन्हें मानसिक रसायनशास्त्र का भी ज्ञान कराया जाए, तो वे निराशा, क्रोध एवं ईर्ष्या आदि मानसिक व्याधियों से अपने को बचाने में समर्थ हो सकते हैं। तब हमें लटके हुए उदास चेहरे और सुस्त शरीर नहीं दिखाई देंगे। तब हमें बालक दु:खी, अपराधी, निराश और असफल नहीं दिखाई देंगे।

इसी मानसिक रसायनशास्त्र के ज्ञान के अभाव से ही, हममें से अनेक व्यक्ति अपने मन को विषाक्त होने से बचा नहीं पाते हैं। ये विषैले भाव हमारे मन में आने के उपरान्त हमारे शरीर में ऐसी रसायनिक प्रतिक्रिया उत्पन्न कर देते हैं कि हमारे लिए स्वस्थ रहना असम्भव हो जाता है।

घृणा, जलन और प्रतिशोध का दौरा पड़ते ही, मनुष्य की शारीरिक शक्ति परास्त हो जाती है, वह दुर्बल हो जाता है। उपर्युक्त मनोवेगों के प्रभाव में आए लोग थकान, उदासी, सुस्ती और नकारापन का शिकार हो जाते हैं। समय से पूर्व ही वे वृद्ध हो जाते हैं।

परन्तु यदि हम चाहें तो इन मानसिक विषों का प्रतिरोध सहज ही कर सकते हैं। इन विषों को दूर करने वाली औषधियां भी हमारे मन में ही हैं। हम घृणा के विष का प्रतिकार प्रेम द्वारा करें, तो हम घृणा के विष द्वारा शरीर को पहुंचाई जाने वाली क्षति से अपनी रक्षा कर सकते हैं।

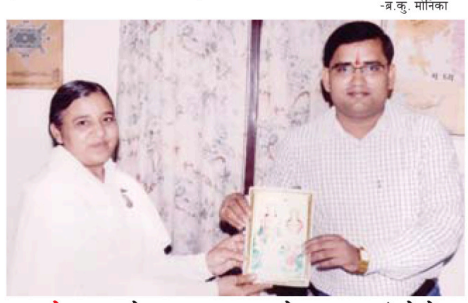
पानी की कोई भी गन्दगी ऐसी नहीं, जिसे रसायनिक क्रिया द्वारा दूर न किया जा सके। इसी प्रकार मन का कोई भी ऐसा दोष नहीं है, जिसे शुभ विचारों की प्रक्रिया से दूर न किया जा सके। दुर्भावना-रूपी विष के द्वारा अनेक बहुमूल्य जीवन नष्ट हो चुके हैं। यदि इन भावनाओं के 'शिकार' हुए व्यक्तियों के आसपास के लोग उन भावनाओं के प्रतिकार का उपाय जानते और समय रहते वे उनका उपचार करते, तो उन बहुमूल्य जीवनों को बचाया जा सकता था।

जब हम यह जान लेंगे कि बुरे विचार का उपचार कौन-सा शुभ विचार है, तो हमारे लिए अपनी मानसिक व्याधियों का उपचार करना आसान हो जाएगा। हम प्रत्येक दुर्विचार के विरुद्ध निश्चित शुभ विचार का प्रयोग करके मन को तुरन्त निर्मल बना सकते हैं।

यह सर्वथा सच है, संभव है और कठिन भी नहीं है कि हम अपने विचारों को अपनी इच्छा के अनुसार नियन्त्रित कर सकें। हम अपने मन को नियन्त्रित करके शांत, संतुलित तथा सात्विक रखें। निरन्तर अभ्यास से हम अपनी मन:स्थिति ऐसी बना सकते हैं कि बड़े-बड़े आवेगों के बावजूद भी हमारा मन उद्विग्न और बेचैन न होने पाए। यदि आप समझेंगे कि दुर्बलता आपके हृदय को दबाने के लिए आ रही है, तो आप तुरन्त उत्साहमय विचारों के प्रबल आवेग से हृदय को इतना शक्तिशाली बना लेंगे कि दुर्बलता का प्रभाव ही नहीं हो सकेगा।

प्रेम के रसायन द्वारा मनुष्य की अनेक मानसिक व्याधियों को दूर किया जा सकता है। इस रसायन में लोभ और स्वार्थ पूरी तरह घुलकर नष्ट हो जाते हैं, इससे घृणा, ईर्ष्या और जलन की भावनाएं मिट जाती हैं। इससे बदले की भावना, अपराध की इच्छा तथा मन की अनेक अन्य व्याधियां दूर हो जाती हैं। जिस प्रकार अम्ल का उपाय क्षार है, आग बुझाने का उपाय कार्बन-डाइऑक्साइड गैस है, उसी प्रकार घृणा, ईर्ष्या, प्रतिशोध को स्नेह, प्रेम और वात्सल्य द्वारा शांत किया जा सकता है। 'प्रेम-जल' से द्वेष का सारा मैल धुल जाएगा। प्रेम की मौजूदगी में घृणा पल-भर भी जीवित नहीं रह सकती। प्रेम वह स्वर्ण-रसायन है जिसके प्रयोग से ईर्ष्या-द्वेष की भावनाएं भी समाप्त हो जाती हैं।

-ब्र.कु. मोनिका

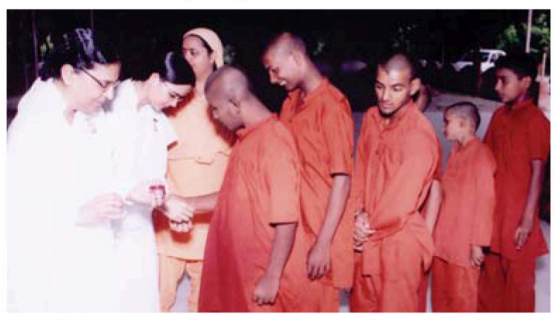


महोबा। कलेक्टर अनुज झा को रक्षासूत्र बांधने के पश्चात ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.सुधा।

दिल्ली। भारत के राष्ट्रपति महामहिम प्रणब मुखर्जी भरूच के ब्र.कु.दीपक को शिक्षा के क्षेत्र में अमूल्य योगदान के लिए नेशनल अवार्ड देते हुए। साथ हैं शिक्षा मंत्री डॉ.पल्लम राज।

देहरादून। उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री विजय बहुगुणा को मधुबन आने का ईश्वरीय निमंत्रण देते हुए ब्र.कु.मंजू।

जावरा-रतलाम। एसडीओपी मनजीत सिंह चावला को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सावित्री तथा अन्य।



श्रीगंगानगर। विवेक आश्रम मोहनपुरा में अनाथ बच्चों को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.विजय तथा ब्र.कु.स्वाति।

फिरोजपुर कैंट। एसएचओ जसवीर सिंह आध्यात्मिक संग्रहालय के अवलोकन के पश्चात ब्र.कु.उषा तथा ब्र.कु.शक्ति के साथ।

अकोला। एस.पी. वीरेन्द्र मिश्र को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.अर्चना।

तरावडी-करनाल। रिहाना इंटरनेशनल के मालिक राकेश गर्ग को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु.सुदेश व ब्र.कु.इन्दु।