प्रकाशन की तिथी 26, जून 2016

वर्ष-31 अंक 7 जुलाई, 2016 मूल्य ₹ 10

प्राकृतिक चिकित्सा पर आधारित स्वास्थ्य की मासिक पत्रिका

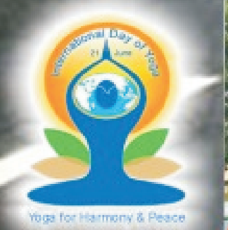
*Organ of Akhil Bhartiya Prakritik Chikitsa Parishad*

# परिषद् प्रभा

कुल पृष्ठ संख्या 28 कवर सहित

**PARISHAD PRABHA**

गुरुर्ब्रह्म गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः



## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस
## के अवसर पर 21 जून 2016

# परिषद् प्रभा

**अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की सहायक पत्रिका**

15, Rajghat Colony, New Delhi-110002 Tel.: 011- 23317396, Mob.: 9873392995
web.: www.yognature.org, E-mail: yognatureabpcp@gmail.com, yognature@rediff.com

भूर्विष्णु तथा लण्क्ष्मी भुर्वः इत्यभि धीयते।
तयो योः स्वरिति जीवस्तु स्वः इत्यमि धीयते॥
–वृद्धहारीति अ. 5/11

भूःविष्णु भगवान हैं तथा भुवः लक्ष्मी जो है उन दोनों का दास स्वः रूपी जीव है।

**संरक्षक** - **श्री केयूर भूषण** अध्यक्ष, अ.भा.प्रा.चि.परिषद् (स्वतन्त्राता सेनानी व पूर्व सांसद्, लोकसभा)

**संपादक** - **प्रभात मिश्रा**

**संपादक मंडल** - **डॉ. श्याम नारायण पाण्डेय, डॉ. अवधेश मिश्र, डॉ. आर.एस.डवास, डॉ. कांता बाजवा, श्री श्रीभगवान चौपड़यावाला**

| | |
|---|---|
| एक प्रति का मूल्य सदस्यों हेतु/Single Copy for Member | ₹ 10/- |
| वार्षिक शुल्क सदस्यों हेतु/Annual Subscription for member | ₹ 100/- |

**सदस्यों हेतु विज्ञापन दरें/Advertisemet Rates for members**

| | |
|---|---|
| पूरा कवर पृष्ठ रंगीन वार्षिक/ Full Cover Page Colour Annually | ₹ 24,000/- |
| पूरा भीतरी कवर पृष्ठ रंगीन वार्षिक/ Full Inside Cover Page Colour Annually | ₹ 18,000/- |
| पूरा पृष्ठ एक रंग में वार्षिक/ Full Page Single Colour Annually | ₹ 15,000/- |
| आधा पृष्ठ एक रंग में वार्षिक/ Half Page Single Colour Annually | ₹ 8,000/- |

पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के हैं। सम्पादक का विचार से सहमत होना अनिवार्य नहीं है। किसी भी विवाद की दशा में सारी कानूनी प्रक्रिया दिल्ली स्थित न्यायालय में ही सम्पन्न होगी। –प्रकाशक

## इस अंक में

☞ सम्पादकीय 4
☞ समाचार दर्पण 5
☞ स्वस्थ कौन है? 7
☞ प्रकृति की पुस्तक 8
☞ अधूरेपन का अनुभव 10
☞ जीवन की बुनियाद 13
☞ प्राकृतिक रोगोपचार 15
☞ वर्षा ऋतु?..... सावधान 16
☞ बिना दवा-स्वास्थ्य के सरल उपाय 17
☞ विशेष स्नान या खास नहान 19
☞ Meditate While you Earn 23
☞ Way of Nature 25

## पाठकों के सूचनार्थ

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् स्वाधीन भारत की एकमात्र असरकारी प्रतिनिधि संस्था है। गांधीजी के निर्गोपचार व योग के कार्य से जुड़ी लगभग 500 संस्थायें इससे सम्बद्ध होकर पूरे विश्व में प्राकृतिक चिकित्सा, योग, जैविक खेती व गोपालन आदि का व्यापक प्रचार-प्रसार कर रही है। देश-विदेश के अनेकों जनपदों में संचालित सम्बद्ध संस्थाओं में उपलब्ध संसाधनों के आधार पर परिषद के विभिन्न शैक्षणिक पाठ्यक्रमों के शिक्षण प्रशिक्षण, अध्ययन, मार्गदर्शन केन्द्रों को सक्रिय किया गया है। नैसर्गिक स्वास्थ साधना के विभिन्न दूरस्थ पत्राचार, शिक्षण, प्रशिक्षण कार्यक्रमों के इच्छुक शिक्षार्थी परिषद् से सम्बद्ध किसी अध्ययन, मार्गदर्शन केन्द्र से सीधे इस साधना कार्यक्रम में सहभागिता कर सकते हैं। परिषद् के किसी केन्द्र के माध्यम से सहभागिता कर रहे प्रशिक्षार्थी को अपने निकटस्थ परिषद् से सम्बद्ध किसी भी केन्द्र से मार्गदर्शन व मूल्यांकन परीक्षा में सहभागिता का अवसर प्राप्त हो सकता है। प्रशिक्षण कार्यक्रमों की विवरिणका में नियमों का विवरण स्पष्ट दिया गया है। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार-प्रसार करना परिषद् का प्रमुख उद्देश्य है। इस क्षेत्र में सक्रिय संस्थायें परिषद् के संयुक्त तत्वाधान में ऐसे किसी कार्यक्रम हेतु सम्बद्ध होना चाहे उनका स्वागत है।

**–महामंत्री**

# कौन थकान हरे जीवन की

बीत गया संगीत प्यार का,
रूठ गई कविता भी मन की।

वंशी में अब नींद भरी है,
स्वर पर पीत सांझ उतरी है
बुझती जाती गूंज आखिरी-

इस उदास बन पथ के ऊपर
पतझर की छाया गहरी है,

अब सपनों में शेष रह गई
सुधियां उस चंदन के बन की।

रात हुई पंछी घर आए,
पथ के सारे स्वर सकुचाए,
म्लान दिया बत्ती की बेला-
थके प्रवासी की आंखों में
आंसू आ आ कर कुम्हलाए,

कहीं बहुत ही दूर उनींदी
झांझ बज रही है पूजन की।
कौन थकान हरे जीवन की?

# सम्पादकीय

साधना के रूप में प्राकृतिक जीवन जीने की प्रेरणा देने का कार्य अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् विगत 60 से अधिक वर्षों से निरन्तर करती रही है। ऐसी ही अनेकों संस्थाओं के अथक प्रयास के बाद भी वास्तविक स्वास्थ्य एक गम्भीर चुनौती बनता जा रहा हैं। प्रसन्न आत्मा, इन्द्रिय व मन युक्त प्राकृतिक स्वास्थ्य की खोज में नित नये-नये प्रयोगों के बाद भी स्थितियाँ नियंत्रण से बाहर होती जा रही हैं। शासकीय स्वास्थ्य तंत्र के जगजाहिर हो रहे घोटालों ने आमजनों में इसकी रही सही विश्वसनीयता को और तार-तार कर दिया। चिकित्सा सेवा को व्यवसाय बना चुके छोटे-बड़े मान्य-अमान्य निजी चिकित्सा संस्थाओं में उपचार बेचने का कार्य बड़े पैमाने पर फैल रहा है। विभिन्न जाँच समितियों द्वारा एम.सी.आई. यू.जी.सी., I.M.E., सी.सी.आर.वाई.एन. आदि की उपयोगिता पर प्रश्न चिन्ह् लगाने से इनके नियंत्रण में प्रशिक्षित व चिकित्सा संस्थाओं में कार्यरत चिकित्सकों की योग्यता भी कटघरे में है। यह विषम स्थिति ही हमें अपने-अपने कार्यों व उत्तदायित्वों का आत्मावलोकन व मूल्याँकन करने के लिए विवश करती है।

गांधी जी ने इन्हीं परिस्थितियों का पूर्वानुमान कर अपने चिकित्सक स्वयं कैसे बनें का प्रयोग प्रारम्भ किया। इसके लिए निसर्गोपचार को ही उपयुक्त पाया। निसर्गोपचार का कार्य समाज में अपना व्यवस्थित स्वरूप लेता इसके पूर्व ही गांधी जी का महाप्रयाण होने से कार्य की गति धीमी हुई। प्रतिष्ठित प्राचीन निसर्गोपचार संस्थाओं का बंद होना आज भी जारी है। समर्पित स्वास्थ साधकों की घट रही संख्या से आने वाली पीढ़ी को प्रेरणा देने के कार्य में बाधा उत्पन्न होना स्वाभाविक है। इसी लक्ष्य साधना में परिषद् अपना निसर्गोपचार साधक शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रम व्यवस्थित करने के प्रति गम्भीर हुई। शासकीय मान्य पाठ्यक्रमों से प्रशिक्षित प्राकृतिक चिकित्सकों की घट रही लोकोपयोगिता व विश्वसनीयता की चुनौती को स्वीकार करते हुए परिषद् ऐसे निसर्गोपचार स्वास्थ साधकों के सृजन में पूरे मनोयोग से लगी है जिनके कार्य ही उन्हें लोकमान्य बनायें। अपने इन्हीं स्वनाम धन्य निसर्गोपचार साधकों के सहयोग से समाज के अन्तिम व्यक्ति को अपनी-अपनी व्याधियों के कुदरती उपचार की विधि का ज्ञान कराना हमारी सर्वोच्च प्राथमिकता है। इसी ज्ञान प्रचार-प्रसार के निमित्त "परिषद् प्रभा" अनासक्ति भाव से आप तक बिना बाधा के पहुँचती रही इसमें आप सभी का सहयोग हमें चाहिए ही। पुनश्च

उजाले अपनी यादों के हमारे साथ रहने दो।
न जाने किस गली में जिंदगी की शाम हो जाये।।

**-सम्पादक**

# समाचार दर्पण

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् प्राकृतिक चिकित्सा को आमजन में लोकोपयोगी बनाने के प्रयास में सतत् संलग्न रही है। समृद्ध निरोगी प्राकृतिक जीवन जीने को साधनारत कर्मयोगियों को समाज में एक विचार व्यवहार को प्रचारित व प्रसारित करने के उद्देश्य से ही परिषद् विभिन्न शिक्षण प्रशिक्षण कार्यक्रमों का आयोजन करती रही है। इन पाठ्यक्रमों को ग्रीष्मकालीन गुणवत्ता मूल्यांकन परीक्षा देश के विभिन्न भागों में 11-12 जून 2016 को निर्धारित कार्यक्रम अनुसार सम्पन्न हुई। देश के विभिन्न स्थानों पर परिषद् द्वारा व्यवस्थित 111 परीक्षा केन्द्रों पर परिषद् द्वारा मनोनीत पर्यवेक्षकों की देखरेख में सम्पन्न इन परीक्षाओं में 5000 से अधिक प्रशिक्षार्थी साधकों ने सहभागिता की। प्राकृतिक चिकित्सा विशेषज्ञ डॉ. सच्चिदानन्द जी, परिषद् के उपाध्यक्ष आर० डबास०, महामंत्री डॉ० अवधेश मिश्र, मंत्री श्रीभगवान चौपइयावाला, डॉ० विनोद पाठक, डॉ० अतुल, क्षेत्रीय मंत्री डॉ० डी०डी० शेन्दर, डॉ० बसन्त सिंह, कार्यकारिणी सदस्य स्वामी शंकरानन्द प्रबोध, डॉ० सर्टोज मालू, डॉ० टी०एन० श्रीवास्तव, डॉ० अरविन्द त्यागी, डॉ० सहाय आदि के नेतृत्व में औचक निरीक्षण दल ने कार्यक्रम का गुणवत्ता संवर्धन हेतु व्यवस्थाओं की समीक्षा की। प्रशिक्षण कार्यक्रमों  व साधको की भूमिका को सर्वमान्य बनाने व शासन के कार्यों में समन्वय व सहयोग की दृष्टि से इन मूल्यांकन परीक्षाओं को मानकीकृत करने की आवश्यकता महसूस की गई। इसी क्रम के दिसम्बर 2016 की परीक्षाऐं सामूहिक परीक्षा केन्द्रों पर पर्यवेक्षकों की देखरेख में ही करने की तैयारी के प्रारूप में जून 2016 की परीक्षा मानी गई। आगे सभी के सहयोग से यह प्रशिक्षण अन्तर्राष्ट्रीय मान्यता प्राप्त करें ऐसा प्रयास है।

**गोवा में शीघ्र की स्थापित होगा अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग विज्ञान संस्थान–आयुष मंत्री भारत सरकार।**

यह जानकारी काया और कायातीत के लिए योग विषय पर विज्ञान भवन नई दिल्ली में आयोजित दो दिवसीय अन्तर्राष्ट्रीय सम्मेलन में भारत सरकार के माननीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाइक जी ने दी। आयुष मंत्रालय के आमंत्रण पर परिषद् के महामंत्री डॉ० अवधेश कुमार मिश्र ने कार्यक्रम में सहभागिता की। कार्यक्रम का उदघाटन करते हुए महामहिम उपराष्ट्रपति जी ने कहा कि योग एक विज्ञान है। न कि कोई हठधर्मिता। इससे तन्दुरुस्ती के स्तर और समग्र स्वास्थ्य की स्थिति में सुधार करने में सहायता मिलेगी। समारोह में स्वामी रामदेवजी, प्रो० एच०आर० नागेन्द्र, स्वामी चिदानन्द मुनी, स्वामी अमृता सूर्यानन्द जी, डॉ० प्रणव पाण्डया जी, श्री अजीत मोहन सरन जी (सचिव आयुष), संयुक्त सचिव आयुष जितेन्द्र शर्मा आदि सहित देश-विदेश के आयुष प्रेरक-उत्प्रेरक, साधकों ने सहभागिता की।

**प्राकृतिक चिकित्सा साधक डॉ0 समुरेचन्द्र गुप्ता ने प्राकृतिक आहार-विहार के प्रति जन-जागरण के उद्देश्य से दिल्ली के कई स्थानों पर व्याख्यान दिये। अपने पठानकोट प्रवास में भी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार का कार्य किया।**

प्राकृतिक चिकित्सा साधक डॉ० समुरेचन्द्र गुप्ता ने प्राकृतिक आहार-विहार के प्रति जन-जागरण के उद्देश्य से दिल्ली के कई स्थानों पर व्याख्यान दिये। अपने पठानकोट प्रवास में भी प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार का कार्य किया।

## 10 दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविर सम्पन्न।

गायत्री सेवा आश्रम ट्रस्ट सम्भल द्वारा दिनांक 28 मई से 5 जून तक बबैना में 10 दिवसीय आवासीय प्राकृतिक चिकित्सा शिविर आयोजित किया गया। शिविर में 26 रोगी पूरे 10 दिन रहे। इनमें उच्च रक्तचाप, सोरायसिस, कमरदर्द, अनिद्रा, मधुमेह, घुटनों में दर्द, मासिक धम की अनियमितता, श्वेत प्रदर तथा मोटापा आदि के रोगों से ग्रसित रोगियों ने चिकित्सा ली। शिविर में प्रातः जलनेती, कुंजल, योगासन, मिट्टी पट्टी तथा एनीमा का प्रयोग प्रत्येक रोगी को कराया गया। इसके अतिरिक्त रोगों के अनुसार ठंडा, गरम, गरम-ठंडा कटि स्नान, गरम पाद स्नान, वाष्प स्नान, मालिश, पूरे शरीर की गीली चादर लपेट, गरम-ठंडा सेंक तथा विभिन्न लपेटों का सहारा उपचार में लिया गया।

"आहार ही औषधि है" को ध्यान में रखकर रोगियों को फलाहार तथा रसाहार पर रखा गया। रसाहार के मध्य सफेद पेठे का रस, लौकी, खीरे का रस, तरबूज का रस, अनार का रस, पपीते का रस, मौसमी तथा नारियल पानी का प्रयोग किया गया। फलाहार में खरबूज, तरबूज तथा पपीते का प्रयोग किया गया। समापन में सभी रोगियों ने अपने अनुभव सुनाते हुए प्रसन्नता अनुीाव की तथा प्राकृतिक चिकित्सा के चमत्कारी परिणाम की प्रशंसा की।

शिविर को अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के सदस्य डॉ० सच्चिदानंद तथा तथा बिजनौर के आयुर्वेदाचार्य श्री रामप्रकाश जी का मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। पुनः इस प्रकार के शिविर का आयोजन किया जाए इस मांग के साथ आयोजक श्रीमती सविता गर्ग ने सबका धन्यवाद ज्ञापन किया।

**अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् ने संस्था को एक रोगी की पंजीकरण राशि सहयोग स्वरूप दी।**

19 से 28 जून 2016 के मध्य जीवन भारती प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र सिकन्दराराऊ, हाथरस में 10 दिवसीय पूर्ण आवासीय प्राकृतिक चिकित्सा व योग शिविर आयोजित हुआ। इस शिविर में डॉ० दिनेश मिश्र (छतरपुर), डॉ० देशमुख (लातूर) ने अपनी पूर्ण सेवाओं से रोगियों का मार्गदर्शन किया। शिविर में प्रावेशित रोगियों को 10 दिन नियमित सहभागिता पर उनकी पंजीकरण राशि वापस की गई। अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा

परिषद् की ओर से एक प्रवेशित रोगी की पंजीकरण धनराशि दो हजार रुपये संस्था को उपलब्ध कराई गई। साधकों द्वारा प्रतिदिन योगाभ्यास के साथ नगर में स्वास्थ्य संदेश पदयात्रा निकाली गई। परिषद् के महामंत्री डॉ० अवधेश मिश्र ने मुख्य वक्ता के रूप में प्राकृतिक चिकित्सा के गुण व सिद्धान्त बताये। डॉ० सच्चिदानन्द ने शिविर का मार्गदर्शन किया।

**द्वितीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस धूमधाम से मनाया गया**

सिकन्दराराऊ 19 जून जीवन भारती बाल भारत शिक्षा केन्द्र संस्थान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 10 दिवसीय प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविर का आयोजन किया गया जिसमें बड़ी संख्या में योग प्रेमी जनता, छात्र, छात्राओं सहित समिति के पदाधिकारियों ने हिस्सा लिया। प्रातः 5.30 बजे से 7.00 बजे तक संस्थान में छतरपुर से आमंत्रित विषय विशेषज्ञ डॉ. दिनेश मिश्र के मार्गदर्शन में योगासन एवं प्राणायाम का अभ्यास किया गया। इस अभ्यास वर्ग में बड़ी संख्या में नगर की स्त्री, पुरुषों, बच्चों ने मनोयोग पूर्वक भाग लिया।

योगाभ्यास के पश्चात् सभी सहभागियों द्वारा नगर में योग जन जागरण रैली का आयोजन किया गया। इसमें नगर में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा स्वास्थ्य स्वाबलंबन का संदेश देने के उद्देश्य से नारों का उद्घोष किया गया। इस रैली से समाज में प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग के प्रति जागरूकता पैदा हुई। रैली का नेतृत्व डॉ. सच्चिदानंद जी एवं लातूर से पधारे डॉ. भाऊराव बसंत राव देशमुख ने किया।

रैली के उपरांत प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग शिविर में शामिल शिविरार्थियों को प्राकृतिक चिकित्सा की विधाओं का प्रयोगात्मक कर उन्हें प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग से स्वस्थ रहने का ज्ञान कराया गया। शिविरार्थियों को भोजन आदि की व्यवस्था संस्थान की ओर से नि:शुक्ल की जा रही है।

रैली में प्रबन्धक श्री नरेश प्रताप सिंह, श्री कौशल किशोर जी, श्री युवराज सिंह, श्री सतीश चन्द्र गुप्ता मंत्री, श्री उमेश कुमार उपाध्याय, श्री सतीश चन्द्र गुप्ता अध्यापक, श्री कुंवरपाल सिंह, कुमारी स्मितता, कुमारी अर्चना, रम्या, कृतिका, हर्ष, वैभव तथा कांतम सहित अनेक नगरवासियों ने भाग लिया। ■

# सफलता के सात सूत्र

■ दयानन्द स्वरूप अग्रवाल

**1. सुनियोजित जीवन बिताइए**

सफल व्यक्ति जी तोड़ मेहनत करने को तो तैयार रहते हैं लेकिन सीमा में, उनके लिए काम ही सब कुछ नहीं होता, ये पारिवारिक जीवन को महत्व देते हैं, अपने बच्चों तथा घनिष्ठ मित्राों के साथ पर्याप्त जीवन व्यतीत करते हैं।

**2. काम अपनी रुचि का चुनिए**

जीवन में ऊँचाई पर पहुँचने वाले व्यक्ति वही काम चुनते हैं जो उनकी रुचि का होता है। वेतन, वृद्धि, पदोन्नति तथा अधिकारों जैसे बाह्य संतोष की अपेक्षा आंतरिक संतोष पर अधिक बल देते है, अंत में उन्हें दोनों तरह का संतोष प्राप्त होता है। उनका काम औरों की अपेक्षा श्रेष्ठ होता है। इसलिए पुरस्कार भी अच्छा मिलता है।

**3. हर चुनौती भरे काम की मानसिक तैयारी कीजिए**

बैठे-बैठे किले बनाते रहना एक बात है और कौशलपूर्ण ढंग से कोई काम करने की मानसिक योजना बनाना दूसरी बात है।

**4. आदर्शों पर नहीं परिणामों पर ध्यान केन्द्रित कीजिए**

अनेक महत्वाकांक्षी व्यक्ति आदर्श काम करने की भावना से इतने ग्रस्त रहते हैं कि वे ज्यादा काम नहीं कर पाते। सर्वश्रेष्ठ काम वही लोक कर पाते हैं जो पूर्णत: त्राुटिहीन काम करने के दबाव में नहीं रहते। वे अपनी गलतियों को असफलता नहीं मानते हैं उनसे अगली बार बेहतर काम करना सीखते हैं।

**5. जोखिम उठाने को तैयार रहें**

ऊँचाई पर जाने वाले लोग जोखिम को तैयार रहते हैं क्योंकि वे मानसिक रूप से पहले ही तैयार रहते हैं कि अगर सचमुच असफल होने लगे तो परिस्थिति को संभालने के लिए तैयार रहेंगे।

**6. अपनी सामर्थ्य को कम कम आंकिये**

अपने को सीमाओं में बाँध देने वाला विश्वास उच्च स्तर के कार्यों के लिए सबसे बड़ी बाधा होते हैं। ऊँचे काम करने वाले लोग कृत्रिाम बाधाओं की परवाह नहीं करते। वे अपनी भावनाओं, अपनी कार्यप्रणाली और अपने प्रयत्नों की गतिशीलता के प्रति ध्यान केन्द्रित करते हैं और इसी कारण सर्वश्रेष्ठ स्तर के परिणाम प्राप्त कर पाते हैं।

**7. दूसरों से नहीं अपने आपसे प्रतिगिता कीजिए**

बड़े-बड़े काम करने वाले लोग प्रतियोगियों को पछाड़ने के बजाय अपने पिछले प्रयत्नों से आगे निकलने का प्रयत्न करते हैं। वातव में किसी प्रतियोगी की योग्यताओं के बारे में चिंता करने और उससे श्रेष्ठ साबित हो जाने की संभावना पर सोचते रहने से अक्सर अपनी हार हो जाती है। आपमें अपनी दिमागी आदतें बदलने और अनेक कौशल सीखने की क्षमता है। यदि आप ऐसा करने का निर्णय कर लें तो आप अपना काम उत्पादन क्षमता और सम्पूर्ण जीवन के रंग ढंग ही बदल सकते हैं। ■

# स्वस्थ कौन है?

स्वस्थ वह है जो अपने आप में स्थित है (स्व+स्थ=स्वस्थ) अर्थात जो शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व्याधियों से रहित है। जिससे सारे के सारे शारीरिक संस्थान–पाचन, रक्ताभिसरण, स्वसन, उत्सर्जन, नाड़ी (तंत्रिका) आदि सुचारू रूप से कार्य करते रहते हैं।

आयुर्वेद के अनुसार जिस व्यक्ति के शरीर में त्रिदोष (वात, पित्त व कफ) साम्य अवस्था में हों। पंच महाभूतों (आकाश, वायु, अग्नि, जल, पृथ्वी) की पांच, सातों धातुओं (रस, रक्त, मांस, भेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र) की सात और तेरहवीं जठर की अग्नि; ये सब अग्नियाँ समान हों, रस रक्त आदि सातों धातु पुष्ट व समान हों, मल-मूत्र विसर्जन क्रिया ठीक हो, आत्मा, इन्द्रियाँ व मन प्रसन्न अवस्था में हों, उस व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है।

योग शास्त्र के अनुसार जो चित्त के अंश–मन, बुद्धि, अहंकार पर नियंत्रण करता है, वह स्वस्थ है। इन पर नियंत्रण प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान एवं आसनों आदि से संभव होता है।

गाँधीजी के अनुसार "जिसका शरीर व्याधि रहित है, जिसका शरीर सामान्य काम कर सकता है। अर्थात जो मनुष्य बगैर थकान के रोज दस-बारह मील चल सकता है। जो बगैर थकान के सामान्य मेहनत मजदूरी कर सकता है। सामान्य खुराक पचा सकता है, जिसकी इन्द्रियाँ और मन स्वस्थ हैं। ऐसे मनुष्य का शरीर तंदुरूस्त कहा जा सकता है। इसमें पहलवानों या अतिशय दौड़ने-कूदने वालों का समावेश नहीं है। ऐसे असाधारण बल वाले व्यक्ति का शरीर रोगी हो सकता है। ऐसे शरीर का विकास एकांगी कहा जाएगा।

**संक्षेप में स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण हैं–**

1. जिसके पैर गरम, पेट नरम और सिर ठंडा रहता हो।
2. पेट छाती से बाहर न निकला हो।
3. जिसे सच्ची भूख खुलकर लगती हो तथा जिसे प्राकृतिक खुराक द्वारा पूरी तृप्ति होती हो।
4. जिसकी पाचन क्रिया चुपचाप चलती हो कि व्यक्ति को उसका पता भी न चले। उसे खाने के बाद भारीपन और तरह-तरह के कष्ट न हों तथा उसे मसालेदार खुराक, तीखे पेय पदार्थों की इच्छा न हो।
5. जिसे प्यास लगने पर केवल पानी की इच्छा रहती हो, न कि साफ्ट ड्रिंक्स की।
6. जिसे पेशाब आने में कोई कष्ट न होता हो, अधिक गर्म भी न हो। वर्ण विहीन, सुर्ख रंग का, काला, मैला या गाढ़ा न हो। साधारणत: इसका रंग हल्का पीला, बादामी (गोमूत्र वर्ण का) हो। हरा, धूम्र वर्ण और सफेद, रक्तवर्ण और कृमियुक्त न हो।
7. जिसका मल भी बहुत पतला, बहुत सख्त, काली गांठ की शक्ल का न हो।
8. जिसके पूरे शरीर में पसीना खुलकर आता हो जिसक त्वचा से कोई बदबू न आती हो। त्वचा नम हो, हर लसलसी हुई न हो। स्पर्श में हल्की, गरम और कोमल हो, पर रूखी न हो।
9. जिसे शांत और गहरी नींद आती हो। जिसे जागने पर प्रसन्न मन, प्रसन्न शरीर और आत्मा तृप्ति हो, पर जिसे आलस्य या परेशानी न हो।
10. जिसके फेफड़े अपना कार्य बिना किसी कठिनाई के पूरा करते हों। हवा नथुनों से आती-जाती हो, न कि मुँह हर समय खुला रहता हो।
11. जिसका मन सकारात्मक दृष्टिकोण रखता हो, मन व शरीर की स्थिति संतुलित हो, चेहरे पर सदैव शांति एवं प्रसन्नता रहती हो, विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य एवं साहस न टूटता हो।
12. जो समाज एवं परिवार में अपनी जिम्मेदारियों को लगन और प्रसन्नतापूर्वक पूरा करने का उत्साह रखता हो। जो जीवन के सभी रचनात्मक कार्यों में खुशी से भाग लेता हो।
13. जिसका शरीर बीमार न पड़े और अपने शरीर से वह जो चाहे उसे उचित रीति से करा ले। जिसका शरीर अपना सब काम ठीक प्रकार से करता रहे।
14. जिसका चेहरा तेज है, आँखों में चमक है, कान ठीक सुनते हैं, मुँह या दाँतों से बदबू नहीं आती, चलने-फिरने से सांस नहीं उखड़ती, हृदय की धड़कन सामान्य है और शरीर फूल की तरह हल्का और फुर्तीला दिखाई देता है तो वह स्वस्थ है।

**सुझाव–**

यदि आप चाहते हैं कि स्वस्थ व्यक्ति के उपरोक्त लक्षण आप में पाए जायें तो आप प्रकृति के नियमों पर चलें। इसके लिए जरूरी है कि आप लोग भोजन सुधार (रक्त शोधन हेतु) षटकर्म व शंख प्रक्षालन (मल एवं दोष शोधन हेतु), प्रत्याहार, धारणा, ध्यान (मन शोधन, विवेक बुद्धि जागरण एवं आत्म दर्शन हेतु) के साथ-साथ प्राकृतिक चिकित्सा एवं घरेलू जड़ी-बूटियों का सहारा लें। स्वस्थ शरीर रखने के लिए दवाइयों के पीछे भागना मूर्खता ही होगी क्योंकि दवाईयाँ तो अस्थायी लाभ पहुँचाती हैं, किन्तु बाद में ये अनेक भयंकर एवं घातक रोग उत्पन्न कर देती हैं। ■

# प्रकृति की पुस्तक

व्यक्ति सामाजिक प्राणी है। इसलिये समाज में रहने का अभ्यस्त हो गया है। वह भूल ही गया है कि प्रकृति के साथ रहने का अपना अद्भुत आनन्द है।

व्यक्तियों के सम्पर्क में रहने से, उनके संस्कार और शब्द जीवन में भरते रहते हैं। प्रकृति के साथ रहने पर व्यक्ति शब्द और संस्कारों से मुक्त रहता है।

प्रभात में किसी बाग–वाटिका में चले जायें। चुपचाप किसी वृक्ष के पास बैठें। वृक्ष मौन है, आप भी मौन हो जायें।

चारों ओर पंछी अस्तित्व का गुणगान कर रहे हैं। आप शान्त होकर पंछियों का कलरव सुनें। अपनी तरफ से कोई प्रतिक्रिया न करें। पंछी क्या कह रहे हैं, समझने की कोशिश न करें। प्रकृति के साथ अपनी बुद्धि को न लगायें। बुद्धि का प्रयोग जीवन के क्षेत्र में करें।

प्रकृति के साथ हृदय से जुड़ें। कभी शाम को बन–वाटिका में चले जायें। पंछियों को अपने–अपने घोंसलों की ओर लौटते हुए देखें। यह पंछी प्रभात में कितनी जल्दी उठ जाते हैं, गौर से देखें। क्या पंछियों की तरह आप भी प्रभात में उठ जाते हैं?

पंछी कितने समय से शाम को अपने घोंसलों में आ जाते हैं। क्या आप भी समय से अपने घर के घोंसले में वापिस आ जाते हैं।

पंछी भी दिन में अपने खाने–पीने की व्यवस्था के लिये इधर–उधर भटकते हैं। आदमी भी रोजी–रोटी के लिये दिनभर जुटा रहता है। पंछियों की जीवन शैली तो आदमी अपना ही नहीं सकता। पंछी तो अस्तित्व पर पूर्ण समर्पित हैं।

आदमी बुद्धिमान प्राणी है, इसलिये सोचता है कि अपने भविष्य का भी इन्तजाम कर ले। हालांकि जानता है कि जीवन में अगले क्षण का कुछ भी पता नहीं है। किसी क्षण भी जीवन दीप बुझ सकता है।

"सामान सौ बरस का पल की खबर नहीं।" संत यह तो नहीं कहते कि अपना कर्म न करो, या श्रम न करो। लेकिन इतने भी व्यस्त न हो जाओ कि जीवन का विश्राम ही विदा हो जाये।

समाज में बहुत से सम्बन्ध बनाये हैं। अब प्रकृति से भी अपने सम्बन्ध बना लो। प्रकृति से भी दोस्ती करना सीखो।

वृक्षों से दोस्ती करो। पंछियों से दोस्ती करो। संसार की दोस्ती में तो कुछ न कुछ स्वार्थ की गंध जरूर रहेगी। प्रकृति से जब आप दोस्ती करेंगे तो आपको किसी प्रकार की अपेक्षा नहीं रहेगी।

जीवन में अपेक्षा ही तो सुख–दुख देती है। अपेक्षा पूरी हो जाये, सुख की सुगन्ध मिलने लगती है। अपेक्षा अधूरी रह जाये, दुःख के कांटे चुभने लगते हैं।

पंछियों से आप क्या अपेक्षा करेंगे? क्या आप अपने बुढ़ापे का उन्हें सहारा समझेंगे? क्या वृक्ष तुम्हें बीमारी में अस्पताल में जाकर भर्ती करायेंगे? ऐसी आप उनसे अपेक्षा रखते हैं? आपने बहती हुई सरिता से दोस्ती की है, क्या आप अपेक्षा रखेंगे कि गंगा आपको भोजन बनाकर खिलायेगी?

परिवार के तो सभी सम्बन्ध अपेक्षाओं के धागे से जुड़े हुए हैं। माता–पिता सन्तान से अपेक्षा करते हैं कि हमारी वृद्धावस्था में सन्तान हमारे सहारे की लाठी बनेगी।

हमारा शरीर रोगी होगा तो सन्तान दवा करायेगी। पत्नी रोटी बना कर खिलायेगी। पति बाहर से धन कमा कर लायेगा। पति–पत्नी एक–दूसरे का ख्याल रखेंगे।

यह अपेक्षा का रोग आदमी को ही लगा है। यही रोग तो उसे जीवन भर बीमार रखता है। अपेक्षाएं पूरी कराने के लिये व्यक्ति परतंत्र है, पराधीन है।

यह परतंत्रता, पराधीनता ही तो बन्धन है, दुःख का मूल है। यह अपेक्षा का रोग प्रकृति को नहीं लगा है। प्रकृति अपेक्षा के रोग से मुक्त है, तभी तो सुखी है।

हम लोग प्रकृति से यही शिक्षा ले लें, यही सन्देश ले लें कि हम परिवार और समाज में अपेक्षा–मुक्त जीवन जीयें।

हम सभी अनापेक्षा के स्वास्थ्य की सुगन्ध से आपूर हों। पुस्तकें जरूर पढ़ें लेकिन प्रकृति की पुस्तक भी पढ़ें।

शब्द की पुस्तकें तुम्हें शब्द–कोष प्रदान करेंगी, विद्वान बनायेंगी, तुम्हारी रोजी–रोटी का साधन बनेंगी। प्रकृति की पुस्तक आपको निःशब्दता में ले जायेगी। महिमावान बनायेगी। तुम्हारे अन्तराल में शान्ति की धारा बहायेगी।

अपनी वाटिका में समय मिलने पर स्वयं ही वृक्षों को पानी दें। वृक्ष खुश होते हैं। वृक्षों में महसूस करने का माद्दा है।

वृक्ष महसूस करते हैं कि आज मेरा प्रिय मालिक मुझे पानी पिला रहा है। आप जरा सोचें–जब आपको नौकर पानी पिलाता है तो आपको कैसा लगता है और जब कोई अपना प्रिय पानी पिलाता है तो आपको कैसा महसूस होता है?

आपने कोई पशु पाल रखा है। जब भी आप घर से बाहर जायें, उससे मिल कर जायें। आप बहुत देर बाद जब लौटेंगे तो वह आपकी प्रतीक्षा करता रहता है, घर लौटने पर आप जरूर उससे मिलें।

जहां तक हो सके अपने पालतू पशु को खुद खिलायें। क्या नौकर उसे दिल से खाना खिलायेगा? आपको जब आपका प्रिय भोजन कराता है तो आपको कितना अच्छा लगता है। और जब नौकर भोजन कराता है तब आप कैसा महसूस करते हैं।

नौकर से खाना खाते समय आपका पालतू पशु भी ऐसा ही महसूस करता है। अगर आप उसे समय नहीं दे सकते तो न पालें। यह पशु–प्रेम नहीं, हिंसा बन जायेगा।

पंछियों को दाना डालना सीखें। कौओं को रोटी खिलायें और गौसेवा के लिये नियमित रूप से अपनी कमाई का कुछ अंश अवश्य निकालें। वृक्षों, पशुओं की सेवा करने से आपको सुकून मिलेगा। आपको पुण्य–पुष्प उपलब्ध होंगे, जिनकी सुगन्ध से दुःख की दुर्गन्ध बिदा होगी।

जब भी समय मिले, प्राकृतिक स्थलों पर अवश्य जायें, वहां शांत और मौन होकर प्राकृतिक दृश्यों को निर्विकल्प भाव से देखें।

निःशब्द होकर वहां की निस्तब्धता को महसूस करें। सरिता और झरनों का स्वर सुनें। पर्वतों की स्थिरता के साथ स्वयं स्थिरता में उतरें।

वृक्षों के निकट बैठ कर विश्राम मुद्रा में, विश्राम में उतरे। घर से जब निकलें तो संसार घर पर ही छोड़ दें।

प्रकृति के परिक्षेत्र में प्रकृति के साथ रहें, तभी हम लोग प्रकृति की अज्ञात तरंगों को ग्रहण कर पायेंगे, आत्मसात कर पायेंगे।

सद्गुरु वट वृक्ष के नीचे आकर वि. राजमान हो गये हैं। सभी साधक शान्त और मौन बैठे हैं। महापुरुष के आगमन की प्रतीक्षा है। थोड़ी देर बाद महापुरुष का आगमन होता है। सद्गुरु एवं समस्त साधक उठकर उनका स्वागत करते हैं।

समस्त साधक प्रणत होते हैं। दोनों महापुरुष एक दूसरे के समक्ष नमन भाव में होते हुए ब्रह्मवेदी पर आकर बैठते हैं।

कुछ क्षणों के बाद एक साधक ने खड़े होकर निवेदन किया कि कल की चर्चा में आपने इशारा किया था कि पूर्णता तो प्राप्त हो नहीं पायेगी तो फिर यह अधूरापन कैसे दूर होगा? महापुरुष बोले–व्यक्ति जब तक संसार से अपने को भरने की कोशिश करता रहेगा, तब तक यह अधूरापन दूर हो ही नहीं सकता।

संसार में व्यक्ति कितनी भी विकास की सीढ़ियाँ चढ़ जाये, फिर भी कोई न कोई विकास का सोपान अवशेष रहेगा।

अभी तक व्यक्ति पृथ्वी पर रह रहा है। अब चन्द्रमा की खोज हो गई। अब चांद पर घर बनाने की सोच रहा है।

फिर किसी अन्य नक्षत्र की खोज करेगा, वहां जाने की कोशिश करेगा, वहां रहने की सोचेगा।

ब्रह्माण्ड तो बहुत बड़ा है। कहां–कहां नक्षत्रों की खोज करेगा और कहां–कहां जाकर आवास की कल्पना करेगा?

उम्र की सीढ़ियां आदमी चढ़ रहा है। यह भी पता नहीं है कि किस सीढ़ी पर जाकर दम टूट जायेगा। व्यक्ति का भविष्य कितना अनिश्चित है? यह भी पक्का नहीं कि यह जो सांस बाहर जा रही है, लौटकर अन्दर आयेगी भी या नहीं।

आज का सूरज देखा है, कल का सूरज देख भी पायेंगे या नहीं? इस नश्वर जमीन में संसार को पकड़ने की हम लोग कोशिश कर रहे हैं, क्या इस भागते हुए संसार को पकड़ पायेंगे। संसार की रफ्तार बहुत तेज है। हम इतनी तीव्रता से नहीं भाग पायेंगे। यह जानते हुए भी वस्तुओं को, व्यक्तियों को पकड़ने की कोशिश कर रहे हैं।

कभी एकान्त में बैठकर शान्त होकर सोचें जो वस्तुएं हमारे पास हैं, जो व्यक्ति हमारे साथ हैं, यह हमसे छूट रहे हैं, यह हमसे दूर जा रहे हैं। क्या हम इन्हें पकड़ कर रख सकेंगे? क्या वस्तुएं पुरानी होकर जीर्ण नहीं हो रही हैं? क्या जीर्ण होने के बाद उन्हें हम अपने घर से नहीं हटा देंगे।

पुरानी चीजें जब हमारे लिये उपयेागी नहीं रहती तब हम उन्हें कबाड़ी को बेच देते हैं। व्यक्ति का संयोग निरन्तर वियोग में बदलता रहता है। एक दिन जीवन में वह विषम घड़ी भी आ जाती है, जब तन के सम्बन्ध छूट जाते हैं।

श्वांसों के धागे टूट जाते हैं। जिसके साथ जिन्दगी का इतना वक्त गुजारा, उसी को शमशान में जाकर जला आते हैं, दरिया में बहा आते हैं या करबला में दफना आते हैं। कितने शौक से शहनाई बजाकर जीवन साथी को घर लाये थे, हमारे न चाहने पर भी मौत की काली रात ने उसे खा लिया।

साथी बिछुड़ गया। व्यक्ति अकेला रह गया। कुछ लोगों के तो जीवन रहते ही साथी बिछुड़ जाते हैं।

संग में रहते हुए भी साथ छूट जाते हैं। अकेले थे, अकेले रह जाते हैं।

अब हम अकेलेपन को भरने के लिये फिर साथी ढूंढते हैं। सोचते हैं पहले सा. थी ने साथ नहीं निभाया, यह साथी साथ निभायेगा। कब तक हम इस अकेलेपन की खाई को भरते रहेंगे? यह अंधेरी खाई कभी भी नहीं भरती है।

जहां पर्वत हैं, वहां घाटी होती ही है। घाटियों को आजतक कोई भर पाया है? खाली घाटियों की तो अपनी महिमा है। पानी बरसता है, ऊँचे–ऊँचे पहाड़ सूखे रह जाते हैं और घाटियां जल से भर जाती हैं।

पहाड़ अन्दर से भरे हैं, इसलिये अपने में पानी को समेट नहीं पाते। घाटी खाली है, इसलिये जल से अपने को आपूर कर लेती है। हम भी पहाड़ नहीं, घाटी बनें। संसार से अपने को भरे नहीं। घाटी की तरह खाली हो जायें।

खाली होने के विज्ञान को समझें। यह खाली होने का विज्ञान **ध्यान का विज्ञान है।**

जिस शयन कक्ष में आप विश्राम करते हैं। यदि पूरा शयन कक्ष सामान से भरा हो, तब कमरा अच्छा लगेगा, या खाली–खाली हो तब। जिस बैठक (ड्रांइग रूम) में आप बैठते हैं यदि उसे अधिक सामान से भर दिया जाये तब वह शोभायमान होगा, या जब खाली खाली दीखे तब ड्रांइग रूम की शोभा बढ़ेगी?

जब आप किसी लॉन में बैठते हैं, पार्क में जाते हैं, किसी प्राकृतिक स्थल पर पहुंचते हैं, तब आपको वहां बहुत अच्छा लगता है।

वहां खुलापन है, खालीपन है। इसलिये आप वहां शान्ति महसूस करते हैं। जहां ज्यादा भीड़ होती है, वहां आप घुटन मह. सूस करते हैं।

कोई पात्र खाली होगा, तभी तो उसमें कुछ भरा जायेगा। कोई जगह खाली होगी तभी तो वहां सामान रखा जायेगा।

आधार खालीपन है, भरापन नहीं। खाली ही नहीं होगा कोई पात्र, कोई स्थान, कोई वस्त्र तो भरने की घटना कैसे घट पायेगी?

हम लोगों की दृष्टि खालीपन पर नहीं, भरेपन पर है।हमने महत्व भरेपन का बढ़ा दिया है, खालीपन के महत्व को नहीं समझा।

सन्त, महापुरुष खालीपन की महिमा बताते हैं। हे मानव! तुम बाहर से व्यक्तियों से घिरे हो और अन्दर से विचारों से भरे हो।

थोड़ा व्यक्तियों से हट कर एकान्त में जाओ।थोड़ा अन्दर के विचारों से खाली हो जाओ।

फिर देखो, तुम्हारे जीवन में ध्यान की घटना सहज में ही घटेगी।

जीवन तो एक बांसुरी की तरह है। यदि जीवन की वंशी अन्दर से खाली है तो उससे स्वर फूटेगा।

जीवन की बांसुरी को कीमती से कीमती चीज से भी भर दिया तब भी बांसुरी से नाद निनादित न हो पायेगा।

आज जो हमारे जीवन की बांसुरी से शांति का स्वर प्रस्फुटित नहीं हो पा रहा है, हमने धन के साथ लोभ को अन्दर भर लिया है।

परिवार के साथ–साथ मोह को अन्दर में भर लिया। पद मिला अन्दर में अहंकार से भर गये।

बाहर से बाहरी संसार से भरे और अन्दर से विकार भर लिये।

अब बताओ–जीवन की वंशी से आनन्द का गीत कैसे फूटे!

जब भी समय मिले अपने को बाहरी क्रियाओं से न भरें। शान्त बैठ कर अन्दर के विचारों को देखें।

साधक के देखने मात्र से विचार धीरे–धीरे बिदा होने लगेंगे और अन्दर का जो खालीपन है, वह उपलब्ध होने लगेगा।

जब जीवन की बांसुरी अन्दर के विच. ारों से खाली हो जायेगी, तो सहज में ही शान्ति, प्रेम और आनन्द का स्वर प्रस्फुटित होने लगेगा।

महापुरुष की वाणी सभी साधकों ने बहुत शान्त होकर सुनी। सभी ने अपने प्रणाम अर्पित किये।

दोनों महापुरुष गंगा–तट की ओर चले गये। ■

# अधूरेपन का अनुभव

प्रातःकाल ऋषिकेश के लिये महातीर्थ–सा बन जाता है। ऋषिकेश तीर्थ तो है ही, लेकिन शीत काल में यह महातीर्थ का स्वरूप धारण कर लेता है।

ऋषिकेश के जंगल में जो प्राकृतिक गुफायें छः महीने तक खाली पड़ी रहती है, शीतकाल में सुदूर पर्वतीय क्षेत्र की गुफाओं में आवास करने वाले महापुरुष निवास करते हैं।

ऋषिकेश में विरक्त महापुरुषों के लिये बहुत से विरक्त कुटीर निर्मित कराये गये हैं। इन विरक्त कुटीरों में विरक्त महापुरुष आकर निवास करते हैं। पर्वतों से नीचे समतल क्षेत्र में निवास करने वाले विरक्त महापुरुष भी ग्रीष्म ऋतु में इन कुटीरों में आकर ठहरते रहते हैं।

सर्दी के दिनों में समतल भूमि से आने वाले विरक्त महापुरुष पुनः अपने–अपने विरक्त कुटीरों में वापिस चले जाते हैं।

शीतकाल में पर्वतीय कन्दराओं से आने वाले महापुरुष इन प्राकृतिक गुफाओं को अपनी पावन उपस्थिति से अतिपावन बनाते हैं। इन महापुरुषों में कुछ महापुरुष तो सूर्यास्त से पूर्व कुछ शब्द बोल भी देते हैं, जो लोग दर्शन करने आते हैं,उन्हें दर्शन भी दे देते हैं। कुछ महापुरुष ऐसे भी हैं जो न किसी से बोलते हैं और न किसी से मिलते हैं। उनके द्वार पर लिखा रहता है कृपया एकान्त में व्यवधान न डालें।

कुछ महापुरुष अन्नग्रहण करते हैं और कुछ तो फलाहार ही करते हैं। कुछ महापुरुष भिक्षा करने के लिए अन्नक्षेत्रों में आ जाते हैं। कुछ महापुरुषों के लिये उनकी गुफा पर ही अन्नक्षेत्र के संचालक भोजन एवं फलाहार की व्यवस्था कर देते हैं।

इन महापुरुषों को निःशब्दता और एकान्त प्रिय है। यह लोग न किसी से बोलना चाहते हैं और न ही किसी से मिलना। पूर्णतया अन्तस एवं बाह्य जीवन में ये महापुरुष पूर्ण एकान्त का रसपान करते हैं। यदि कभी किसी साधक को इन महापुरुषों का सान्निध्य उपलब्ध हो, तो उस साधक को वहां जाकर अन्दर–बाहर से निःशब्द रहकर महापुरुषों की दिव्य तरंगों को महसूस करना चाहिये।

महापुरुषों के सान्निध्य में जाकर कभी भी संसार की चर्चा नहीं करनी चाहिये। अपनी सांसारिक समस्याओं की पोटली उनके सामने नहीं खोलनी चाहिये।

अपने अन्दर जो संसार का कूड़ा भरा है, वह वहां जाकर उनके सामने नहीं बिखेरना चाहिये। वहां जाकर शान्त और मौन बैठ जाना चाहिये। वहां जो शून्य की तरंगे तरंगित हो रही हैं उन तरंगों को आत्मसात होने देना चाहिये।

शीतकाल में यह महापुरुष नित्य गंगा–स्नान करते हैं। इन्हें ऋषिकेश की गंगा का शीतल जल अधिक शीतल नहीं लगता। यह महापुरुष उत्तरकाशी, गंगोत्री, बद्रीनाथ आदि में रहकर वहाँ के शीतल जल में स्नान करते हैं।

शीतल जल में स्नान करने से इनके शरीर स्वस्थ रहते हैं। तितिक्षा के कारण शीत का इनके शरीरों पर विशेष प्रभाव नहीं पड़ता। ऋषिकेश में गंगातट पर बहुत बड़े–बड़े शिलाखण्ड पड़े हैं। कभी–कभी कोई महापुरुष गंगा की तरंगों का अवलोकन करने के लिये इन शिला खण्डों पर आकर बैठ जाता है।

वट–वृक्ष के नीचे बैठे हुए सद्गुरु साधकों को बता रहे हैं कि हे साधको! कल शाम शिलाखण्ड पर बैठे हुए एक महापुरुष के अचानक दर्शन हो गये। गंगा के किनारे शीतल वायु बह रही थी, ठंडक थी। लेकिन यह महापुरुष नग्न बैठे हुए थे।

जैसे कोई ग्रीष्म ऋतु में नग्न बैठा हो। शीत की लहरों से वह अप्रभावित थे और ध्यान में निमग्न थे। हे साधको! ऐसे महापुरुषों के दर्शन प्रभु कृपा से होते हैं।

हम चुपचाप उनके पास जाकर शिलाखण्ड पर बैठ गए। थोड़ी देर बाद उन्होंने नेत्र खोले और हमें देखकर बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने हमें पहचान लिया। बहुत वर्ष पहले इन महापुरुष के दर्शन हमें गंगोत्री में हुए थे।

कुछ अन्तरंग चर्चा के बाद हमने महापुरुष से निवेदन किया कि इन दिनों इस वन–प्रदेश में ध्यान शिविर का आयोजन किया गया है।

इसमें ध्यान के बहुत से प्यासे साधक आये हुए हैं। हम चाहते हैं कि आप वहां पधार कर साधकों को अपने अनुग्रह से अनुगृहीत करें।

उन्होंने हमारा निवेदन स्वीकार कर लिया और आने का आश्वासन दे दिया। हम उन्हीं की प्रतीक्षा कर रहे हैं।

अभी महापुरुष की चर्चा चल ही रही थी कि महापुरुष का आगमन हुआ। सद्गुरु ने आगे बढ़कर उनका स्वागत किया।

सभी साधक प्रणत हुए। महापुरुष सद्गुरु के निकट आकर विराजमान हुए। थोड़ी देर तक निःशब्दता की तरंगें तरंगित होती रहीं। फिर सद्गुरु ने शब्द 'ब्रह्म' का उच्चारण किया।

महापुरुष से निवेदन किया कि सभी साधक आपकी दिव्य वाणी सुनने की प्रतीक्षा में हैं। आप उन पर कृपा वर्षा करें।

महापुरुष कुछ क्षण मौन रहने के बाद साधकों से बोले अपनी जिज्ञासा प्रकट करो।

एक साधक ने खड़े होकर निवेदन किया कि मैं अपने अन्दर अधूरेपन का अनुभव करता हूं। पूर्णता को कैसे प्राप्त करूं?

महापुरुष बोले–यह जो तुम्हारे अन्दर पूर्णता को प्राप्त करने की अभीप्सा जगी है, यह अभीप्सा तुम्हें साधना पथ में बहुत दौड़ायेगी।

तुम साधना करते–करते जिस मील के पत्थर पर पहुंचोगे, उस पत्थर पर पहुंचते ही फिर तुम्हें आगे का मील का पत्थर दिखायी पड़ जायेगा।

फिर तुम उस पत्थर तक जाओगे, इसी प्रकार मील के पत्थरों का सिलसिला आगे ही आगे बढ़ता चला जायेगा।

यह यात्रा तो अनन्त है। तुम किस बिन्दु पर जाकर अनुभव करोगे कि मैं पूर्णता के बिन्दु पर आ गया।

हे साधको! मुझे फकीर की घटना याद आती है। एक फकीर ने सुना कि एक पर्वत

की गुफा में एक महापुरुष निवास करते हैं।

वह महापुरुष पूर्णता को उपलब्ध हो गये हैं। वह फकीर उस महापुरुष के दर्शन के लिये पहाड़ पर पहुंचा।

जो महापुरुष गुफा में रह रहे थे, उन्हें आसन और प्राणायाम के क्षेत्र में दक्षता प्राप्त थी। कुछ साधक भी उस महापुरुष के पास हठयोग और राजयोग की शिक्षा और दीक्षा लेने आया करते थे। यह साधक पास में ही बनी हुई पर्णकुटीर में आकर ठहरते और अभ्यास करते थे।

फकीर ने एक साधक से यह संदेश भिजवाया कि पहले महापुरुष के चरणों में प्रणाम कहना और फिर कहना कि एक फकीर उनके दर्शनों के लिये आया है।

दर्शन देने का सुअवसर प्रदान करें। साधक ने महापुरुष को फकीर के दर्शनार्थ आगमन की सूचना दी।

संध्या का समय सुनिश्चित हुआ। फकीर को अवगत करा दिया गया। फकीर समय से गुफा द्वार पर पहुंच गया।

गुफा द्वार खुला और महापुरुष बाहर आकर बैठ गये। महापुरुष मौन हैं। उन के हाथ में जल से भरा हुआ एक कटोरा है।

जल से भरा कटोरा उन्होंने फकीर के आगे रख दिया। फकीर चुपचाप उस कटोरे को देखते रहे। अपनी झोली से कुछ तुलसी पत्र निकाले और कटोरे के जल में डाल दिये।

फकीर कहने लगा– हे महापुरुष! यह कटोरा जल से पूर्ण भरा हुआ है लेकिन यह अभी जल, जल ही है। कटोरा जल से पूर्ण होते हुए भी थोड़ा इसमें अधूरा पन है।

तुलसीदल जल को समर्पित हो जाने से यह जल केवल जल नहीं रहा, प्रभु का चरणामृत बन गया। महापुरुष मौन हैं। मुस्करा रहे हैं। फकीर की बात को सुनकर गद्‌गद हो रहे हैं। फकीर महापुरुष के दर्शन करके अपनी अन्तर्यात्रा पर निकल गया।

हे साधको! पूर्णता की कोई सीमा नहीं है। कटोरा भरा था। देखने में अपने में पूर्ण था लेकिन फिर भी उसमें तुलसीदल समा गये। इसी जल से शालिग्राम को स्नान कराया जा सकता है। अब और जल की सार्थकता बढ़ गई, अब और उसमें पूर्णता की सुगन्ध आ गई। एक व्यक्ति ने नया मकान बनवाया है, मकान बन कर तैयार हो गया। मकान पूर्ण बन गया।

गृह प्रवेश का पूजन हो गया। मकान बनकर जरूर पूर्ण हो गया लेकिन अभी बहुत कुछ अधूरा है।

मकान में सब सुख–सुविधा एवं मनोरंजन की सामग्री समायोजित कर दी गई।

अभी भी मकान अधूरा है। अभी व्यक्ति अकेला है। सरकारी नौकरी लग गई है। प्रशासनिक पद प्राप्त हो गया है।

शादी तय हो गई है। जब तक बहू को लेकर घर न आ जाये, घर अधूरा रहेगा।

विवाह होकर घर पर आ गये। कुछ दिन घर पर रहे। साहब दफ्तर चले गये। पत्नी अकेली है। घर में सूनापन है।

घर में किलकारियां चाहिये। अभी घर अधूरा है। नौ महीने बाद घर में दीप जग गया, रोशनी हो गई, घर रोशनी से भर गया।

घर में रोशनी है, लेकिन सुगन्ध नहीं। परिवार में एक सुगन्धित कलिका भी आ गई। घर सुवासित हो गया।

क्या घर पूर्ण हो गया? अब अन्दर बाहर कुछ अधूरापन तो नहीं रहा?

बहुत गहराई से जब जीवन में झांक कर देखेंगे, शान्त होकर सोचेंगे तो अधूरेपन के बिन्दु नजर आ जायेंगे।

यह अधूरापन कभी भी पूरा नहीं किया जा सकता। इस अधूरेपन को कभी कोई भर नहीं सकता।

व्यक्ति को योग्यताएं प्राप्त हुई, अधूरापन बाकी रहा। सम्पदायें उपलब्ध हुई, अधूरापन अवशेष रहा।

तख्त–ताऊत मिले, अधूरेपन ने पीछा नहीं छोड़ा। कहते हैं मशरिक से सूरज निकलता है, मगरिब में डूबता है।

जिनकी सल्तनत इतनी लम्बी–चौड़ी रही, इतनी दूर तक फैली रही, वह भी एक अधूरापन महसूस करते रहे।

पृथ्वी का राज्य मिलने पर भी जब व्यक्ति तृप्त नहीं होता तो त्रिशंकु की तरह स्वर्ग का राज्य चाहता है।

क्या स्वर्ग का राज्य प्राप्त करके व्यक्ति का अधूरापन दूर हो जायेगा?

यह अधूरापन भरने से कभी दूर नहीं होगा। संसार से कितना भी अपने को भर लो कोई न कोई कोना खाली रह जायेगा।

हमारी दृष्टि भरने पर जुड़ी रहती है।

हमारे हाथ में खाली पात्र हैं। हम कभी नहीं सोचते, पात्र खाली है तभी तो वह भरा जायेगा।

पात्र के खालीपन की ओर तो हमारी दृष्टि ही नहीं जाती। वस्तु पात्र में भरने से पहले भी पात्र खाली है। पात्र में वस्तु भर ली।

क्या पात्र का खालीपन वस्तु के भरने के बाद कहीं चला गया? पात्र से वस्तु निकल गई। पात्र का खालीपन फिर खाली हो गया।

वस्तु के भरे रहने पर खालीपन किसी अज्ञात यात्रा पर नहीं चला गया। खालीपन तो नित्य उपस्थित है।

जो भरा गया था वह आया और चला गया। मिला और बिछुड़ गया। खालीपन न कहीं से आता है न कहीं जाता है।

वह तो मौजूद ही रहता है। जो सदैव मौजूद रहता है, उसी को तो सत्य कहते हैं।

हम लोग अपनी जीवन यात्रा में देखें। कितनी चीजें मिलीं और छूट गईं। बचपन में अपने को खिलौनों से भरा।

बड़े हुए सहज में ही खिलौने छूट गये। पहली कक्षा में आये, किताबों से अपने को भरने लगे। शब्दों का संसार अपने में उड़ेलने लगे।

पहली कक्षा में उत्तीर्ण हुए, दूसरी कक्षा की किताबों से झोले भर लिये। कक्षाओं में उत्तीर्ण होते गये पहली किताबें छूटती गईं।

हर कक्षा में मित्र बनते गये फिर अगली कक्षा में नये मित्र मिले। पुराने मित्रों से सम्बन्ध का धागा टूटता गया।

हर कक्षा में सफल होते गये। सफलता के प्रमाण पत्र मिलते गये। अन्त में सेवा के क्षेत्र में आ गये। सफलता की सीढ़ियां चढ़ने लगे। सफलता के सुमनों से झोली भरने लगे। अब कभी न कभी न चाहने पर भी विफलता के कांटे झोली में आ जायेंगे।

यह विफलता फिर अधूरेपन के घाव को कुरेद देगी। सफलता के शिखर पर बैठे हैं। पूर्णता का स्वाद ले रहे हैं।

क्या अधूरेपन की किर–किराहट मुंह का स्वाद नहीं बिगाड़ रही है?

हम लोग खालीपन की भी महिमा समझें। पूर्ण की ओर ही न भागें। शून्य में आकर जागें। हे साधको! अब भोजन का समय हो गया है। आप लोग भी भोजन करें। हम लोग भी भोजन ग्रहण करें।

सभी साधकों ने अपने प्रणाम–प्रसून अर्पित किये।

दोनों महापुरुष अन्नपूर्ण कुटीर की ओर चले गये। ■

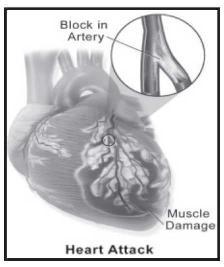
श्री वैध धनवेतरी नमः

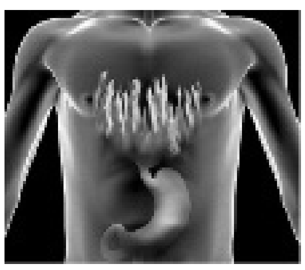
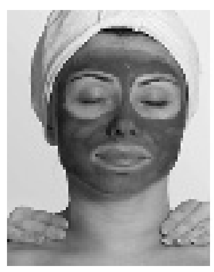
मो.: 9871560904
8802421517,9873143421

# शिव प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र

**डॉ. शिव शंकर गुप्ता 'साधक'**

**योगाचार्य, डी.एन.वाई.एस, नाड़ी विशेषज्ञ एवं हास्य व्यंग कवि**



। कमर दर्द । घुटनों का दर्द । रीढ़ की हड्डी का दर्द । रक्तचाप । हृदय रोग
। मोटापा । शाइटिका । थाइराइट । मूत्रा रोग । अल्सर । पोस्टेड
। गैस । एसिडिटी । कब्ज । त्वचा रोग

**जी-313, शकूर पुर कालोनी निकट सम्राट सिनेमा, एन.एस.पी., दिल्ली-110034**

# जीवन की बुनियाद

प्रकृति की व्यवस्था अज्ञात के विधान से व्यवस्थित रूप से संचालित हो रही है। कठपुतली के नृत्य को देखो। किस तरह वह नृत्य कर रही है। लगता तो यही है कि कठपुतली नाच रही है। देखने वाले बच्चे कहते हैं–देखो! देखो! यह कैसे नाच रही है।

जो प्रौढ़ हैं वह जानते हैं कि कठपुतली नहीं नाच रही है। कठपुतली के पीछे जो धागे बंधे हैं वह धागे सूत्रधार के संकेत से संचालित हो रहे हैं और तभी कठपुतली गतिशील हो रही है। इस प्रकृति कठपुतली के पीछे भी अज्ञात चैतन्य सूत्रधार है। लेकिन व्यक्ति की दृष्टि प्रकृति तक ही जाती है, उसके परे वह नहीं झांक पाता। विज्ञान की यात्रा प्रकृति तक है और ध्यान की यात्रा प्रकृति के परे तक जाती है। व्यक्ति को पदार्थ दृष्टिगोचर होता है, लेकिन पदार्थ के पीछे प्रभु की पदध्वनि नहीं सुनाई पड़ती।

पदध्वनि सुनने के लिये ध्यान के कर्ण चाहिये। जैसे भौतिक शब्दों को सुनने के लिये कानों की अपेक्षा है, ऐसे ही अज्ञात की ध्वनि सुनने के लिये ध्यान की जरूरत है।

कठपुतली कितनी आकर्षक प्रतीत होती है। लेकिन कठपुतली का समस्त आकर्षण तभी तक है जब तक वह सूत्रधार से जुड़ी है।

यदि सूत्रधार से सम्बन्ध टूट जाये तो धराशायी हो जायेगी। इन वृक्षों को देखो! यह वृक्ष कितनी मस्ती में लहरा रहे हैं।

बहुत से लोग इन वृक्षों की मस्ती देख कर ही मुग्ध हो जाते हैं। उन्हें यह पता ही नहीं कि इन वृक्षों की मस्ती जुड़ी हुई है, उनकी जड़ों से। यदि यह जड़ें इन वृक्षों को रस प्रदान न करें तो यह वृक्ष सूखी लकड़ी हो जायें। इनके हरे–हरे पत्ते सूख जायेंगे, इनके फूल मुरझा जायेंगे।

वृक्ष के इन पत्तों में जो हरियाली दिखाई पड़ रही है, यह हरियाली वृक्ष की नहीं, जड़ों की है। यह जो फूलों का सौन्दर्य प्रतीत हो रहा है यह पुष्पों का नहीं, जमीन में छिपी हुई जड़ों का है।

यह जो पुष्पों की सुवास से समस्त वातावरण सुवासित हो रहा है, यह फूलों की सुगन्ध नहीं, यह सुगन्ध है अंधेरे में छिपी हुई जड़ों की।

व्यक्ति को दिखायी तो वृक्ष पड़ता है, नजर तो वृक्ष के पत्ते और डालियां आती हैं। दृष्टिगोचर तो वृक्ष के फूल होते हैं।

किस की दृष्टि जाती है जड़ों की ओर। कोई प्रभात के सूर्य को देखकर मुग्ध होता है, तो कोई पूर्णिमा के चांद को देखकर आनन्दित होता है।

कोई सरिता की तरंगों को देखकर होता है आनन्दित और कोई पर्वतों का दर्शन करके होता है मुदित।

यह समस्त प्रकृति के सौन्दर्य की सुवास हमें प्रतीत हो रही है तो क्या कभी हमारी दृष्टि उस अज्ञात की ओर भी जाती है, जहां से प्रकृति के सूत्र अज्ञात सूत्रधार से जुड़े हैं?

गांव में जाइये और देखिये, पनघट के ऊपर कितने लोग कुएं से पानी भर रहे हैं। कुंआ बराबर सभी को पानी दे रहा है।

जिसका जितना बड़ा बर्तन है, वह उतना ही कुंए से पानी भर लाता है। लोगों से पूछो पानी कहां से लाये हो?

वह बतायेंगे कुंए से पानी लाये हैं। कुंआ भी गलतफहमी में आ सकता है। वह भी यह सोच सकता है कि मैं पानी दे रहा हूं।

जिन्हें भी थोड़ी गहराई से देखने की दृष्टि प्राप्त है, वह जानते हैं कि कुंए के स्रोत अज्ञात से जुड़े हैं।

यह पानी कुंए से नहीं आ रहा है। यह पानी आ रहा है अज्ञात स्रोतों से। इन अज्ञात स्रोतों की ओर जिनकी दृष्टि जाती हैं, उन्हीं को तो दृष्टिवान कहते हैं।

जो सामने का देखता है, उसकी दृष्टि तो सीमित है। जिसकी दृष्टि दृश्य तक जाती है, उसकी दृष्टि तो अधूरी है। जिसकी दृष्टि दृष्टा पर जाती है, उसकी दृष्टि पूरी है।

हम सभी तो ज्ञात को ही देख पाते हैं। अज्ञात की ओर तो हमारी दृष्टि उठ ही नहीं पाती। हम सभी तो अटक जाते हैं ज्ञात में।

ज्ञात का प्रलोभन इतना प्रबल है कि अज्ञात की ओर हमारे कदम उठ ही नहीं पाते। हमारे सामने आकर्षण होता है वृक्ष पर लगे हुए फलों का, पौधों पर खिले हुए फूलों का। हरे–हरे पत्तों का, वृक्ष की सघन छाया का। हमारा वृक्ष की जड़ों से लेना–देना ही क्या है। जड़ें हमारे किस काम की।

हम सभी तो उपयोगितावादी हैं। हमें तो सुख की तलाश है, वह दृश्य से मिल रहा है लेकिन यह भूल ही जाते हैं, यह सुख ज्यादा दिन ठहरने वाला नहीं।

यह सुख तो केवल बसन्त का सुख है। वसन्त हमेशा नहीं रहता। यह तो विदा हो जायेगा। फिर यह हरे–हरे पत्ते सूख जायेंगे। फूल मुरझा कर विदा हो जायेंगे।

डालियां नग्न हो जायेंगी। वृक्ष की छाया तिरोहित हो जायेंगी। बसन्त के विदा होने के बाद पतझड़ का आगमन होगा।

सुख चला जायेगा, दुख का आगमन होगा। प्रकृति के प्रांगण में सुख के फूल और दुःख के कांटे ही मिलेंगे।

जब हम प्रकृति से परे अज्ञात में झांकेंगे तभी सूत्रधार की अनुभूति होगी।

वृक्षों के झुरमुट में यह प्राकृतिक गुफा न जाने कब से लोगों की दृष्टि में अज्ञात है, सद्‌गुरु ने खोज ली है।

कई वर्ष पहले सद्‌गुरु जंगल में विचरण करते हुए यहां से गुजरे। अचानक उनकी दृष्टि गुफा पर पड़ गई।

सद्‌गुरु तो यही कहते हैं कि इस गुफा के स्पन्दनों के गुरुत्वाकर्षण ने ही उन्हें अपनी ओर खींच लिया।

यह गुफा अति प्राचीन है। स्पष्ट लगता है कि यह गुफा योगियों की ध्यान स्थली रही है। तभी तो इस गुफा में इतना गहरा सन्नाटा और शून्य है। सद्‌गुरु आकर इस

गुफा में ठहर जाते हैं।

साधकों के ठहरने की व्यवस्था पास के स्थानीय स्थलों पर हो जाती है। शिविर का प्रांगण गुफा के नजदीक ही, जो वन–वाटिका है, उसमें आयोजित किया जाता है।

शिविर में जिज्ञासु साधकों को ही आमंत्रित किया जाता है। क्योंकि शिविर में किसी भी प्रकार के मनोरंजन का कोई भी प्रावधान नहीं है।

जिन कार्यक्रमों में थोड़ी मनोरंजन की व्यवस्था होती है वहां तो साधकों का मन लग जाता है।

जहां केवल ध्यान की ज्योतिशिखा जलती है, वहां तो मन के लिये कोई खुराक नहीं मिलती।

मन तो जीता ही है खुराक पर। मन चाहता है मेरे पोषण के लिये मुझे बाहर से कुछ मिलता रहे।

जब उसे बाहर से कुछ नहीं दिया जाता, तब वह धीरे–धीरे अन्तर की ओर मुड़ने लगता है।

बच्चे बाहर खिलौनों से खेलते हैं। जब खिलौनों से खेलने को नहीं मिलता तब फिर घर के अन्दर आ जाते हैं।

ध्यान की साधना में साधक के मन को कल्पनाओं के रंग–बिरंगे खिलौने खेलने को नहीं दिये जाते।

साधक का मन फिर सहज में ही अन्दर की ओर मुड़ने लगता है। जो साधक बच. काने दिमाग के हैं, वह तो अनुभूतियों के रंग–बिरंगे खिलौनों से ही खेलना चाहते हैं।

सद्‌गुरु सावधान करते हैं। साधक संसार के रंग–बिरंगे खिलौनों से तो खेलते ही रहते हैं, यहां भी उनकी क्षणिक खुशी के लिये उन्हें अनुभूतियों के रंग–बिरंगे खिलौने दिये जायें, इससे उनका वास्तविक विकास नहीं होगा।

अनुभूतियों के ये खिलौने उन्हीं साधकों को अच्छे लगते हैं, जो कच्चे हैं।

सद्‌गुरु गुफा से बाहर निकल कर वृक्षों की सघन छाया में विराजमान हो गये हैं। सभी साधक वृक्षों के नीचे शान्त और मौन बैठे हुए हैं।

प्रतीक्षा हो रही है आगन्तुक महापुरुष की। कल ही सद्‌गुरु ने सभी साधकों को यह बता दिया था कि कल की संवाद–सभा में एक महापुरुष पधारेंगे।

यह महापुरुष उत्तरकाशी में गंगा–तट पर एक कुटीर में निवास करते हैं। शीतकाल में उत्तरकाशी में ज्यादा सर्दी पड़ने से वह ऋषिकेश आ जाते हैं।

ऋषिकेश में आकर जहां बाबा काली कमली वाली अन्न–क्षेत्र संस्था ने विरक्तों के आवास के लिये कुटीर एवं भोजन की व्यवस्था कर रखी है, यह वहीं आकर ठहरते हैं।

हम सभी उन्हीं मौनी बाबा का इन्तजार कर रहे हैं। यह महापुरुष गंगोत्री में बहुत दिनों तक मौन व्रत धारण किये रहे।

व्रत पूर्ण होने के बाद अब बोलने लगे हैं। अभी महापुरुष की चर्चा चल ही रही थी कि उनका आगमन हुआ।

सद्‌गुरु ने आसन से उठ कर उनका अभिवादन किया और उन्हें सप्रेम निकट के आसन पर बैठाया।

सभी लोग शान्त और मौन बैठे हुए हैं। सद्‌गुरु ने मौनी बाबा से निवेदन किया कि सभी साधक आपकी पावन वाणी श्रवण करना चाहते हैं।

मौनी बाबा कुछ क्षण चुप रहने के बाद साधकों की ओर उन्मुख होकर बोले–हमारे आने से पूर्व यहां क्या चर्चा चल रही थी?

एक साधक ने खड़े होकर कहा कि चर्चा चल रही थी प्रकृति के प्रसंग में कि हम सभी लोग प्रकृति की परिधि में हैं। प्रकृति से परे अज्ञात में कैसे झांकें?

मौनी बाबा ने बहुत ध्यान से प्रश्न को सुना और बोले–चेतना का एक छोर प्रकृति से जुड़ा हुआ है और दूसरा छोर जुड़ा हुआ है प्रभु से।

प्रकृति हमें दृष्टिगोचर होती है और प्रभु हमें दिखाई नहीं पड़ते। भवन हमें दिखायी पड़ता है लेकिन भवन की नींव नजर नहीं आती।

हम सभी भवन को महत्व देते हैं, नींव को नहीं। क्योंकि भवन हमारे उपयोग में आता है लेकिन नींव की हमारे जीवन में हमें कोई उपयोगिता दृष्टिगोचर नहीं होती।

हम सभी लोग जानते हैं कि अगर मकान की नींव कमजोर है तो आज नहीं तो कल मकान विशमार हो जायेगा।

इसलिये हम लोग मकान बनाने से पहले उसकी नींव काफी गहरी और मजबूत बनाते हैं। जितना भी मकान को ऊँचाई पर ले जाना होता है, उतना ही नींव को गहराई में ले जाते हैं।

यह फार्मूला मकान के बनाने में तो प्रयुक्त करते हैं लेकिन जीवन निर्माण में नहीं। हमारे जीवन की नींव हमारे प्रभु हैं।

मकान है यह हमारा जीवन। हम लोग जीवन का निर्माण करना चाहते हैं लेकिन हमारी दृष्टि जीवन की बुनियाद पर नहीं है।

नींव स्थिर है और मकान में सतत् परिवर्तन है। प्रभु नित्य हैं और यह जीवन अनित्य है।

प्रभु हमारे जीवन का आधार हैं और जीवन प्रकृति के प्रवाह में प्रवाहित हो रहा है। चेतना की धारा प्रकृति की ओर ज्यादा उन्मुख हो गई है और प्रभु से विमुखता हो गई है।

प्रभु से विमुखता होने से उनकी विस्मृति हो गई है। उनसे हमारे सम्बन्ध का सूत्र न कभी अलग हुआ है और न कभी हो सकता है।

प्रभु से तो हमारा नित्य सम्बन्ध है, शाश्वत रिश्ता है। वह तो न कभी छूट सकता है और न कभी टूट सकता है।

प्रकृति से हमारा रिश्ता कामना का है, चाह का है, बहुत क्षणभंगुर है। आज नहीं तो कल छूट सकता है, टूट सकता है।

जैसे–जैसे यह प्रकृति हमारा साथ छोड़ती जा रही है, यदि हम इसे गौर से देखें, जागरूक होकर देखें तो हम देखेंगे–प्रकृति आगे–आगे भाग रही है और हम इसके पीछे–पीछे दौड़ रहे हैं। यह प्रकृति तो अस्तित्व की छाया है।

अब कोई व्यक्ति अपनी ही छाया को पकड़ने की कोशिश करे तो कैसे पकड़ में आयेगी?

दो लड़के आपस में बहस कर रहे थे। पहला लड़का कहने लगा जिन्दगी में कुछ भी गैर मुमकिन नहीं है।

दूसरा लड़का कहने लगा–जिन्दगी में न जाने कितनी बातें गैर मुमकिन हैं जिन्हें

इन्सान करना चाहे, नहीं कर पायेगा।

दूसरे लड़के ने पहले लड़के से कहा क्या तुम अपना कान अपने मुंह से पकड़ सकते हो? कान और मुंह में तो ज्यादा दूरी भी नहीं है।

अपने मुंह से अपना कान काट के दिखाओ।

पहले लड़के ने अपना मुंह बहुत इधर–उधर घुमाया, बहुत उछल कूद की। उसके शरीर को कई चोटें भी लग गईं लेकिन वह मुंह से कान पकड़ न पाया।

दूसरा बोला यह तो बहुत छोटा काम था। जब तुम यही नहीं कर पाये तो बहुत से ऐसे असंभव कार्य हैं, उन्हें कैसे कर पाओगे?

पहला लड़का चुप हो गया। भागती हुई प्रकृति को पकड़ना असंभव है। व्यक्ति दौड़–दौड़ कर थक जायेगा, परास्त हो जायेगा, टूट जायेगा, अन्त में करबला में दफन हो जायेगा।

इस प्रकृति को न आज तक कोई पकड़ पाया है और न कोई पकड़ पायेगा। कौन चाहता है किशोर अवस्था विदा हो जाये।

किसे अच्छा लगता है उसका यौवन धीरे–धीरे तिरोहित हो जाये। कौन चाहेगा वृद्धावस्था जीवन में आ जाये।

कौन ऐसा इन्सान है जो मौत की अंधेरी अज्ञात खाई में उतरना चाहेगा? लेकिन यह सब होता है। जो भी प्रकृति से बंधा है, उसे प्रकृति के प्रवाह में बहना होगा।

प्रकृति में हम तभी तक बहते हैं, जब तक हम बेहोश हैं। जब तक चेतना प्रमाद में है, तब तक तो प्रकृति के साथ वर्तुल में घूमती रहेगी।

प्रकृति एक वर्तुल में घूम रही है। वर्ष आते हैं, ऋतुएं आती हैं, महीने होते हैं, दिन–रात आते रहते हैं।

यह एक चक्र चल रहा है। निरन्तर यह प्रकृति का चाक घूम रहा है। हर चीज दोहरायी जा रही है।

परसाल भी सभी महीने आये। अब भी वही महीने आ रहे हैं। पर साल भी सभी ऋतुएं आई, इस साल भी सभी ऋतुएं आ रही हैं।

परसाल भी सभी दिन आये अब भी सभी दिन आ रहे हैं। जब तक हम प्रकृति के चाक से जुड़े हैं, चेतना घूमती ही रहेगी। भटकती ही रहेगी।

कुम्हार के चाक के ऊपर जो भी घट रखा है, वह तो घूमता ही रहेगा। जब घड़ा चाक से अपने को हटा लेगा, तभी उसका घूमना बन्द होगा।

प्रकृति के चाक के ऊपर जीवन का घड़ा रखा है। चाक घूमता रहेगा, जीवन भी घूमता रहेगा। यदि जीवन को स्थायित्व चाहिये तो वह प्रकृति से अपने को हटा ले।

प्रकृति से अपने को हटाने का अर्थ है–सुख के पीछे न दौड़ें, अचाह के सूत्र को समझें, ध्यान को अपनायें।

मौनी बाबा कहने लगे आगे की चर्चा कल करेंगे। अब गंगा–तट पर घूमने का समय हो गया है।

सभी साधकों ने दोनों महापुरुषों के चरणों में अपने प्रणाम अर्पित किये। महापुरुष गंगा–तट पर चले गये। ■

# प्राकृतिक रोगोपचार

1. प्रकृति व योग का अमोघ अस्त्राा थामों, कृति व आकृति दोनों को सुधारो।
2. योग वर्णित पांचोयम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, असंग्रह) व नियम (शुचिता, संतोष, स्वाध्याय, तप और ईश्वरप्रणिधाम) का पालन करें।
3. दवा दबा सकती है, स्वास्थ्य तो यंत्राा, नियम, परहेज, उचित आहार, उचित श्रम और विश्राम से प्राप्त होगा। दवा के अंधाधुंध प्रयोग व कुप्रभाव से बचें।
4. पूर्व के हो, पूर्व में चले जाइये, खुद को व देश को बचाने योग अपनाइये। 'स्वदेशी उपचार-श्रेष्ठ उपचार'।
5. जितना तुमने जाना है, उतना मुंह से बोलो मत। अंधाधुंध खाने के लिए, हरदम मुंह को खोलो मत।
6. सभी रोगों की जड़ तन-मन भरी बुराई। सर्वश्रेष्ठ कुदरती उपचार जड़ से करे सफाई।
7. उपवास ब्रह्म चिकित्सा है। कोई भी पीडा या रोग हो तो उपवास कर लें। जितनी अधिक दवाएं-उतनी ही विपदाएं।
8. प्राकृतिक चिकित्सा व योग द्वारा रोग लक्षणों का नहीं, कारण का उपचार होता है।
9. स्वादेन्द्रिय व कामेन्द्रिय का संयम ही स्वास्थ्य है।
10. औषधिप्रधान उपचार शैली सामयिक राहत पर स्थाई बीमारी देती है। Move Medicines More Miseries.
11. युक्ति संगत जीवनचर्या सबसे पहली योग क्रिया है।
12. हैजा हो तो सर्वप्रथम गर्म पानी में नीम का एनिमा दो, मिट्टी पट्टी करो।
13. टाइफाईड हो तो नींबू का एनिमा, फिर मिट्टी की पट्टी पेट पर 3 बार।
14. स्वाध्यायान्मा प्रमदः = स्वाध्याय करने से कभी चूकना नहीं। आत्मा न स्वीकारे - ऐसा न करो, न कहो।
15. दो भिंडी खड़ी चीर कर आधा गिलास पानी में शाम को भिगो दें, प्रातः उन्हें मसल लें और चिकनापानी खाली पेट पीयें फिर आधें घंटे तक कुछ न लें **मधुमेह नियंत्रिात हो जाएगा** और आधा चम्मच स्वास्थ्य पूर्ण (3:1 के अनुपात में आंवला, सौंठ) पानी के साथ दिन में दो बार 30 से 45 दिन तक लीजिए। उष्ट्रासन, अर्द्ध-मत्स्येंद्रासन, गोमुखासन करें।
16. आदर्श आहार-विहार, विचार और व्यवहार ये सुख-समृद्धि स्वास्थ्य की कुंजियाँ हैं। ■

# वर्षा ऋतु ?... सावधान!

■ योगाचार्य डॉ0 ओंकार नाथा

## जीवनदायिनी एवं वर्षा ऋतु का आगमन

**"हे बसंत ऋतुओं का राजा**
**वर्षा ऋतुओं की रानी"**

–(कविवर दिनकर)

संसार की रचना के लिए आवश्यक पांच तत्वों में जल एक अनिवार्य तत्व है। जल के बिना जीवन असंभव है। वर्षा न हो तो अन्न उत्पन्न न होगा। जीवनदायिनी वर्षा को इसी शक्ति के कारण हमरे देश में "वर्षा-पूजन" का प्रचलन है।

ग्रीष्म काल में जब धरती, प्राणी एवं वनस्पति आदि प्रकृति के प्रांगण में तपते हैं, तो उनके अंदर का विकार भस्म हो जाता है और प्राणी के शरीर से पसीने के माध्यम से बाहर निकलता है। ग्रीष्म ऋतु के बाद ही शांति प्रदान करने के लिए वर्षा रानी का आगमन होता है। प्रकृति माता भी प्राकृतिक चिकित्सा के "गरम-ठंडा" के उपचारात्मक सिद्धान्त का प्रयोग करके हमें शक्ति प्रदान करती है। इत्यादि।

वर्षा ऋतु में उमड़ते बादल बड़े सुंदर लगते हैं। उनका गर्जन-तर्जन और बिजली का चमकना बड़ा चित्तकर्षक होता है।

**"वर्षा काल मेघ नभ छाये:।**
**गरजत लागत परम सुहाये।।"**

"धूम धुंआरे काजर-कारे" बादलों की शोभा देखते ही बनती है। वर्षा की नन्हीं-नन्हीं पड़ती बूंदों से मन में नई-नई भावनाऐं तथा इच्छाऐं जागृत होती हैं। वर्षा के जल से भी प्रकृति में चेतना आती है। वनस्पति जगत में हरियाली का संचार होता है। फिर तो लोग आनन्द एवं उमंग सागर में गोता लगाकर प्रकृति की आराधना करते हैं। मोर आनन्द विभोर होकर नाचते हैं, मेंढक, पपीहा, कोयल एवं अन्य पक्षी मधुर गान द्वारा वर्षा ऋतु का स्वागत करते हैं। मानव वर्षा रानी के आगमन के आनन्द से वंचित रहकर घरों के अंदर छिपता फिरता है पशु-पक्षी वर्षा में छतरी नहीं लगाते, बल्कि वर्षा में खड़े होकर या बैठकर वर्षा का आनन्द लेते हैं और ग्रीष्म ऋतु में तथा शरीर वर्षा ऋतु में शीतल करके नवजीवन (स्वास्थ्य) प्राप्त करते हैं।

## वर्षा ऋतु में अनेक रोगों का प्रकोप

जहाँ सुख है, वहाँ दु:ख भी है। जहाँ गुलाब का फूल है, वहीं कांटा भी है। जहाँ एक ओर वर्षा ऋतु "जीवनदायिनी एवं आनन्ददायिनी" है, वहीं दूसरी ओर कष्टदायिनी भी है और अनेक रोग उत्पन्न करती है, जैसे–यकृत के रोग नजला, खांसी, जुकाम, दमा, खाज, खुजली, हैजा, मलेरिया, पेट के कीड़े आदि रोग तथा सांप-बिच्छू आदि कीड़ों का काटना इत्यादि। हर समय बादल ही छाए रहते हैं, वातावरण में नमी भरी रहती है, कमरों में भी सीलापन रहता है। इसके परिणाम स्वरूप मच्छर आदि अनेक जीवों तथा कीटाणुओं का आवास होने से असंख्य रोगों की उत्पत्ति होती है इत्यादि।

## सुझाव एवं सावधानियाँ

1. वर्षा ऋतु में उचित आहार-विहार पर विशेष ध्यान देने से उपरोक्त रोगों से बच सकते हैं।
2. इन दिनों नदी तालाब आदि का जल गंदा हो जाता है, इसे पीने से अनेक रोग हो जाते हैं। दूषित जल उबालकर ठंडा करके पीजिए।
3. भोजन के साथ जल न लेकर, इसे भोजन से आधा घंटा पहले या 2-2 घंटे बाद लें। पानी धीरे-धीरे पीजिए।
4. सफेद बोतल का सूर्य तप्त जल इस्तेमाल करें।
5. इस ऋतु में मालिश करना, हल्का व्यायाम करना, भ्रमण, उबटन लगाकर नहाना, हल्के व ढीले वस्त्राा पहनना आदि लाभप्रद है।
6. एनिमा या जुलाब न लें।
7. पाचन व विर्सजन क्रियाओं पर विशेष ध्यान दें। कब्ज न होने दें।
8. नमी वाले स्थान में न रहें।
9. साफ और शुष्क कपड़े पहनें।
10. हर प्रकार की अति से बचें, जैसे अति आहार, अति व्यायाम, अति श्रम आदि।
11. दिन में सोयें नहीं और न रात को देर तक जागें।
12. रात को खुले आकाश में सोना तथा वर्षा में भीगना भी हानिकारक है।
13. रात को लालटेन या टार्च लेकर ही बाहर जाएं।
14. जमीन पर न सोकर चारपाई पर सोना चाहिए।
15. जहरीले कीड़े-मकोड़ों से बचकर रहें और नंगे पांव न घूमें-फिरें।
16. पानी को नालियों गड्ढों, कूलरों, टंकियों आदि में बहुत देर तक जमा न होने दें।
17. भोजन को मक्खी आदि से बचाकर रखें।
18. कमरे में थोड़ा चंदन या नीम के सूखे पत्ते जलाने से मच्छर भाग जाते हैं।
19. मच्छर या मधुमक्खी काटने पर उस जगह नींबू रस मल दें।
20. त्वचा पर पित्त निकलने पर नींबू रस से मालिश करें।
21. कमरे में जलती आग पर बेल के छिलके डालने से, मक्खी-मच्छर भाग जाएंगे। मच्छर भगाने के लिए तुलसी के पौधे लगायें, तुलसी घोल पिचकारी से छिड़कें, शरीर पर तुलसी मलकर सोएं।

23. जुकाम, ज्वर तथा मलेरिया में दिन में 2-3 बार अदरक पीयें।
24. दीपक में प्याज के टुकड़े डालने से पतंगे-कीट आदि भाग जाते हैं। प्याज के रस को बिस्तर पर छिड़कने से मच्छर भाग जाते हैं। मधुमक्खी, भिड और विषैले जन्तु के काटने पर प्याज का रस डंग पर कल दें। सर्प, बिच्छू और पागल कुत्ते के काटने पर प्याज का गुदा पीसकर लगायें।
25. मच्छर या किसी कीड़े के काटने पर, लहसुन रस मलें और खाएं।
26. संदिग्ध पानी को उबालने की असुविधा होने पर नींबू रस निडरता से लिया जा सकता है। इत्यादि।

### वर्षा ऋतु में आहार

"वर्षा में मनुष्य के शरीर गीले रहते हैं; इससे अग्नि मन्द हो जाती है और सीली हवा से वात आदि दोष कुपित हो जाते हैं" (सुश्रुत) इसलिए हल्का और सुपाच्य भोजन लें। दाल-रोटी, सूखे साग, खिचड़ी, दलिया, नींबू, आंवला, सौंफ, जीरा, कालीमिर्च, मीठी खीर, तोरई, लौकी आदि का सेवन करें। गर्मागर्म और अग्नि दीपन करने वाले भोजन करें। पुराने शाली चावलों का भात लें। बथुआ, बैंगन, परवल, मालपुआ आदि का सेवन करें। आम, सेब, चेरी, चीकू, जामुन, केला, लीची, अंगूर आदि खाएं। जामुन मौसम में आधा पाव जामुन प्रतिदिन खाने से मधुमेह दूर होता है। दोपहर के भोजन के बाद थोड़ा सा जामुन खाइये। बहुत अधिक आम खा लेने पर जामुन खाना, पाचन का काम करता है। "पका आम वायु नाश करने वाला, मांस तथा वीर्य बढ़ाने वाला तथा बल देने वाला है" (चरक) "कोष्ठ-शुद्धि के बाद कुछ दिन केवल जामुन पर रहने से वीर्य-दोष और रक्त-विकार दूर होते हैं।" (चरक) इस वर्षा ऋतु के साग-सब्जी एवं फल खाने से स्वस्थ रह सकते हैं। इत्यादि।

### वर्षा ऋतु में वर्णित

1. खीरा खाने के बाद पानी न पियें।
2. इस ऋतु में कढ़ी खाना हानिकारक है।
3. इस ऋतु में हरी पत्ती वाली साग-सब्जी का सेवन न करें।
4. खट्टी दही, छाछ, सत्तू, ठण्डा दूध आदि ठण्डी चीजों का सेवन न करें।
5. तेल से बने हुए खट्टे, नमकीन, एवं तेज मिर्च-मसाले वाले खाद्यों का सेवन न करें।
6. देर से पचने वाले खाने न खायें।
7. खाली पेट जामुन खाने से पेट दर्द हो सकता है।
8. बासी भोजन न खायें। ■

# बिना दवा-स्वास्थ्य के सरल उपाय

1. ब्रह्ममुहूर्त में बाँईं करवट से उठकर बिना कुल्ला किए चूसकर ताम्रपात्रा से 4 गिलास जल पीयें। 20 बार ताड़ासन करें।
2. शौचनिवृत्ति के बाद पखवाडे में एक बार वमनद्यौती, प्रतिदिन नेतिपात्रा से जलनेति फिर सूत्रानेति करें। मसूड़ों की मालिश के बाद ही दंतमंजन करें, कुल्ला के बाद, मुँह में पानी भर, जग में पानी लेकर नेत्राों पर 10-10 झबकारे मारें।
3. 20-30 मिनट नियमित ये आसन (प्रारम्भ में सिर्फ 2 बार) करें। पद्मासन, वज्रासन, समर्पणासन, योग- मुद्रा, उष्ट्रासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, गोमुखासन, भुजंगासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, (आचार्य की अनुमति से) शीर्षासन, पश्चिमोत्राानासन, जग्नुसिरासन, राजा- रानी आसन, ग्रीवा व स्कंध शक्ति के व्यायाम।
4. नेत्राादोष दूर करने हरी दूब पर चलें, नेत्राा व पेढू पर मिट्टी पट्टी करें। आंवला जल से नेत्राा धोयें।
5. पहले पूरे शरीर का खुरदरे वस्त्र से घर्षणस्नान कर फिर ठंडे जल से स्नान करें।
6. स्नानोपरांत अधिकतम 5 मिनट एक्यु- प्रेशर या रोलर पर नंगे पैर घुमायें (दो मिनट तक) बाद में तलवे घिस लेवें। 'एक्युप्रेशर योग-भगाए सारे रोग'।
7. योगसाधनार्थ आज्ञाचक्र पर ध्यान केंद्रित कर 15 मिनट ध्यान करें। उसके पूर्व त्रााटक व पार्मिंग कर सकते हैं।
8. स्नान के बाद खाली पेट 75-75 तालियां 3 बार जोर से मारते हुए बजाए व प्रथम बार के बाद हथेली घिसकर नेत्राों पर दूसरी बार सीने व तीसरी बार पेट पर रखें।
9. दांतों की सुदृढ़ता व दंतपीडा मुक्ति के लिए उंगलियों के अग्रभागों को 2-2 मिनट तक दबायें।
10. बालों की सुरक्षा के लिए खोपरे के तेल में नींबू निचोड़कर बालों की उंगलियों के पोरों से मालिश करें आंवला/अरीठा/ काली मिट्टी से धोयें।
11. चोकरयुक्त आटे की रोटी, छिलके वाली मिश्रित दाल, अदरक लहसुन सहित खायें। सलाद, हरी पत्तीदार साग, मयछिल्के के केला-पपीता व आम खायें।
12. भोजन को आधा करें, पानी पीवें दोगुना। मेहनत को तिगुना करें, हंसना करें चौगुना।
13. प्रातः व्यायाम के बाद अंकुरित, गुड मिलाकर खायें।
14. ब्रेड, बिस्किट, चॉकलेट, गुटखा, तम्बाकू, चाय, कॉफी, दिन में सोना त्यागें। आलस-सुख, स्वास्थ्य नष्ट करता है।
15. घी, शक्कर, नमक कम खायें, सुखी रहना है तो गम खायें, स्वस्थ रहना है तो कम खायें। ■

## सहारा इन्सिटट्यूट ऑफ मेडिकल सायन्स एण्ड मैनेजमेंट

**(B.S., N.D.A.P. COUNCIL of E.D.P.)**

**Affilitated by : AKHIL BHARTIYA PRAKRITIK CHIKITSA PARISHAD**
**(Rajghat Colony, New Delhi)**
**SIMSM Auth. Centre B.G.M. Pbn. with Collaboration**
**Auth. by UGC, Ministry HRD, DEC, AICTE, Recog.**
**HRD Education Council**
**AN Council Member of Under the Autonomous**

### अन्य कोर्सेस

- डी.एन.वाई.एस. ( नैचुरोपैथी योगा ) ( 3 साल 6 महीने ) ( राजघाट कालोनी, दिल्ली )
- ए.एन.एम. ( नर्सिंग )
- एम.डी. ( हर्बल मेडिसिन )
- एम.डी. ( नेचुरोपैथी मेडिसिन )
- पी.डी.ई.एम.एम. ( इमरजेन्सी मेडिसिन )
- डी.ओ.टी. ( ऑप्थो )
- होटल मैनेजमेंट
- फायर सेफ्टी इंजीनियर
- डी.ए.एम.एस. ( आयुर्वेद )
- डी.एम.एल.टी. ( पैथो )
- डी.पी.टी. ( फिजियो )
- सी.डी. ( डायबोटोलॉजिस्ट )
- सी.सी.एच. ( चाईल्ड हेल्थ )
- सी.जी.ओ. ( आयनोकोलॉजी )
- डी.पी.एच. ( होमियोपैथी फार्मेसी )
- कम्प्यूटर इंजीनियर
- ऑफिस मैनेजमेंट
- डी.यू.एम.एस. ( यूनानी )
- डी.यू.पी. ( यूनानी फार्मेसी )
- डी.ए.पी. ( आयुर्वेद फार्मेसी )
- टैक्नीकल
- आय.टी.आय.
- कम्प्यूटर इंजीनियर
- जर्नलिज्म
- ब्यूटी फैशन स्कूल

### उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

**हेड ऑफिस :** नूर हॉस्पिटल, %ी.एम. पूरा, औरंगा%ाद
**%ांच ऑफिस :** %गवान कालोनी, अम्%ेडकर रोड, कल्याण (पश्चिम), मुम्%ई
**मो%ाईल :** 09923328801, 09923744288
**ईमेल :** simsmabd@gmail.com

### जीवन से निराश रोगियों के लिए

# प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम एवं योग केन्द्र

### करनाल रोड, नहरपुल, शामली-247776
### जिला-शामली ( उत्तर प्रदेश )
### फोन नं॰ - 01398-250145, मो॰-9412887650

यह केन्द्र दिल्ली से बागपत-बड़ौत रोड पर 80 किलोमीटर दूरी पर स्थित है। प्राकृतिक वातावरण में एक मात्रा प्रवेशित चिकित्सालय में 50 रोगियों के निवास आदि की समुचित व्यवस्था है।

चिकित्सालय के निकट नहर का बहता हुआ पानी रोगियों के लिए आर्कषण का केन्द्र है, और चिकित्सालय के चारों तरफ विभिन्न प्रकार के पेड़-पौधे मन को हर्षित करते हैं।

रोग से मुक्त होने तथा उत्तम स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए एक बार चिकित्सालय में अवश्य पधारें।

**डा॰ रामदत्त शर्मा**
मुख्य चिकित्सक

# विशेष स्नान या खास नहान

प्राकृतिक चिकित्सा में कई तरह के स्नान या नहाने का प्रयोग (इस्तेमाल) किया जाता है। इनमें से कुछ जरूरी नहान नीचे बताये जाते हैं:—

**पेडू नहान**—तस्वीर में दिये हुए टब की तरह एक अच्छा सा टब चाहिए। ऐसा टब इलाहाबाद के बाजार में कोतवाली के पास ढाई—तीन रुपये में मिलता है। दूसरी जगह भी मिलता होगा या बनवाया जा सकता है। किसी धातु या लकड़ी का यह टब हो सकता है, पर मामूली तौर से लोहे की चद्दर का टब अच्छा है। देहातों में मिट्टी के नांद (नाद) से ही काम निकालते है, क्योंकि इस नहान में जरूरी बात यह है कि नाभि से लेकर जांघ से कुछ आगे तक का बदन का सारा हिस्सा पानी के अन्दर रहे। पेट का कुछ हिस्सा भी अगर पानी में रहे तो कुछ हर्ज नहीं, लेकिन सीना, जिसके अन्दर बाईं तरफ दिल और उसके पास ही दाहिनी तरफ फेफड़े हैं, और गर्दन—सिर को पानी से ऊपर रहना चाहिए। इसी तरह घुटनों के ऊपर का कुछ हिस्सा, घुटनों और सारी टांगों को पानी के बाहर रहना चाहिए। पीठ की तरफ अगर पानी कुछ ऊंचा भी पहुंच जाय तो हर्ज नहीं। तस्वीर में दिखाये गये चित्र की तरह बिल्कुल नंगा होकर टब में आराम से बैठना चाहिए। पैरों के आराम के लिए, अगर जरूरी हो तो एक तिपाई या लकड़ी की ऊंची पटरी या ईंट को काम में लाना चाहिए।

पहले से ही एक मोटे चिकने कपड़े के टुकड़े या तौलिये को तहकर और लपेट करके एक गोला सा बना लेते हैं। उसी से पूरे पेडू को एक तरफ से दूसरी तरफ और ऊपर से नीचे लगातार रगड़ना चाहिये। रगड़ इतने जोर की न हो कि तकलीफ मालूम होने लगे और न इतनी हल्की ही हो कि कुछ भी जोर न मालूम हो। शुरू शुरू में इस नहान को ५ से ७ मिनट तक ही लेते हैं, फिर हर दो—तीन दिनों के बाद एक—एक या दो—दो मिनट बढ़ाते रहना चाहिये। दस मिनट तक पहुंचकर कम से कम दस दिन आगे नहीं बढ़ना चाहिए। इसके बाद समय को बढ़ा कर १५ मिनट कर सकते हैं। ज्यादा से ज्यादा आधा घंटे का समय काफी है, पर जैसा कि ऊपर बताया गया है, समय को धीरे—धीरे बढ़ाना चाहिये। जल्दबाजी करना ठीक नहीं है। बहुत कम हालतों में १५—२० मिनट से ज्यादा देर के लिए पेडू—नहान की जरूरत पड़ती है। गर्मी के दिनों में, और अगर रोगी सबल है तो, पहले दिन से ही १० मिनट का नहान शुरू कर सकते हैं, लेकिन उधर २० मिनट से आगे नहीं बढ़ना चाहिये।

मामूली तौर पर तन्दुरुस्ती ठीक रखने की गरज से एक मामूली तन्दुरुस्त आदमी के लिए सवेरे या शाम को एक बार १५ मिनट का पेडू—नहान काफी होगा। शुरू बुखार की हालत में दो—तीन दिन सुबह—शाम ७—७ मिनट का (गर्मी में १०—१० मिनट का) नहाना (अगर रोगी कमजोर हुआ तो ५ मिनट का ही) लेना चाहिये। बुखार छूट जाने के बाद भी ५—७ दिन तक उसे जारी रखना चाहिये।

अगर बुखार में परेशानी बढ़ने लगे तो पहले दिन से ही तीन नहान दिन भर में दे सकते हैं। कमजोर रोगियों को भी ज्यादा तेज बुखार की हालत में तीन—चार घंटे का अन्तर देकर तीन—तीन मिनट का नहान देते हैं। पानी के अन्दर पेडू का मलना कोई खतरनाक बात नहीं है, लेकिन बदन में ठंड पहुंच जाने के बाद फिर से गर्मी का आ जाना जरूरी है। इसीलिए नहान के बाद ही बदन को अच्छी तरह पोंछकर कमजोर रोगियों को बिस्तर पर लिटा देते हैं और ऊपर से काफी गर्म कपड़े डालते है। इस तरह रहना आधा घंटे के लिए काफी होगा। जिनके बदन में गर्मी जल्द नहीं आती उनके पेडू पर एक फलालैन के या किसी भी ऊनी कपड़े को लपेटकर ऊपर से रजाई या कम्बल डाल देना चाहिये। जो ज्यादा कमजोर नहीं है उसे कर्म कपड़े पहन या ओढ़कर जितनी तेजी से बन सके टहलना चाहिये।

जो कसरत कर सकता है, उसे या तो बिल्कुल नंगा या हल्के कपड़े पहनकर अपनी ताकत भर कसरत करनी चाहिए। गर्मी के दिनों में गर्म कपड़े पहनने की जरूरत नहीं है। इस नहान के बाद बदन पर पसीना का आना बहुत अच्छा समझा जाता है, लेकिन कमजोर रोगियों को ऐसी कोई भी हरकत नहीं करनी चाहिए, जिससे थकान हो। उनके लिए इतना ही काफी है कि बदन में गर्मी छा जाये। किसी भी हालत में पसीने के लिए चिंता न करनी चाहिए। इस नहान को ऐसे बन्द कमरे में, जहाँ थोड़ी—सी साफ हवा भी मिलती हो, लेना चाहिए।

अब सवाल यह है कि पानी कितना ठंडा हो। जितनी भी ठंड आसानी से सही जा सके ठीक है। जाड़ों में कमजोर रोगियों के लिए ठंडे पानी में बहुत थोड़ा गर्म पानी मिलाकर ठंड को मार देते हैं। उसे गर्म नहीं करना चाहिए। साधारण हालत में पहले नल या कुएँ के ताजा पानी से काम लेना चाहिए। फिर धीरे—धीरे ज्यादा ठंडा पानी इस्तेमाल करना चाहिए। गर्मियों में या वैसे भी घड़ों में पहले से पानी भरकर और घड़ों को रेत पर रखकर पानी को तैयार करना जरूरी होता है। जब किसी भी तरह ठंडा पानी न मिले तो थोड़ी सी बर्फ मिलाकर पानी को ठंडा कर लेते हैं। ज्यादा बर्फ मिलाने से पानी जल्दी गर्म हो जाता है और गर्म पानी से तो अपना काम लिक ही नहीं सकता। यहाँ तो बदन के अन्दर की दाह (गर्मी) को, जो कि ज्यादातर पेडू में ही रहती है, शान्त करना है—इसलिए पानी जितना ठंडा हो अच्छा है। जाड़ों में भी अगर कमरे के अन्दर एक या दो बिल्कुल जलते कोयले की (जिसमें धुआँ न हो) अंगीठी टब के पास रख ली जाये तो ठंडे पानी से आराम मिलता है। अगर अंगीठी न मिले तो ऊपर से एक कम्बल इस तरह डाला जा सकता है कि वह पीठ की तरफ से आकर बीच में ऊपर को उठता हुआ पैर के नीचे दबा रहे। यह इस तरह किया जाता है—टब के पीछे एक कुर्सी रखिए। उस कुर्सी पर ईंट के सहारे कम्बल का एक सिरा दबाकर कम्बल को सिर के ऊपर से पैर की तरफ से जाइए और उसके दूसरे सिरे को या तो पैरों के नीचे दबा दीजिये या उधर भी एक दूसरी कुर्सी रखकर ईंट के सहारे कम्बल को ठीक—ठीक रख दीजिए। इसी हालत में कमजोर रोगियों को पेडू—नहान लेना चाहिए। किसी कमजोर रोगी के पैर ठंडे

(M) 9871413214

# आभा प्राकृतिक चिकित्सालय

## (प्रशिक्षण एवं अनुसंधान केन्द्र)

1/5898, कबूल नगर, शाहदरा, दिल्ली–32 (लोनी रोड़, तिकोना पार्क के पीछे

### आपकी समस्या का समाधान

आज की भागगमभाग दौड़ व प्रदूषित वातावरण में किसी भी व्यक्ति का स्वस्थ रहना मुश्किल ही नहीं असंम्भव भी है। अगर आप किसी कारणवश भी अस्वस्थ हैं और स्वास्थ्य लाभ की कामना करते हैं, तो आपका 'आभा प्राकृतिक चिकित्सालय' में स्वागत है आप स्वयं प्राकृतिक चिकित्सक बनकर हजारों रुपये, टेस्ट, डाक्टरों की भारी फीस और दवाओं का खर्च बचा सकते हैं। आप अपना व अपनों का स्वास्थ्य लाभ करा सकते हैं।

उपरोक्त चिकित्सालय गत कई वर्षों से पूर्वी दिल्ली में कार्यरत हैं। केन्द्र में सभी प्राकृतिक चिकित्सा के साधन उपलब्ध हैं।

"अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्" नई दिल्ली द्वारा संचालित परीक्षाओं का भी यह केन्द्र है।

परीक्षाओं के अलावा यहाँ विभिन्न रोग जैसे कि–स्लिप डिस्क, कमरदर्द, सरवाईकल, साईटिका व कब्ज, नाभि टलना आदि का उपचार किया जाता है।

**अन्य आकर्षणः–**

★ छः माह का व्यवहारिक ज्ञान (Intership) करने का केन्द्र है।

★ एक्युप्रेशर, सु–जोक, चुम्बक चिकित्सा व रंग चिकित्सा

★ स्वयं रोजगार प्राप्त करने के अवसर प्रदान करता है।

कृपया फोन पर समय लेकर आएं

**पाठ्यक्रम :–**

निम्न पाठ्यक्रम करवाये जाते हैं :–

(अ) दसवीं पास 'प्रवेश' व 'उपचारक' की परीक्षा में बैठें।

(ब) बारहवीं पास प्राकृतिक चिकित्सक (डी.एन.वाइ.एस.) की परीक्षा में बैठें।

**नोटः–** फीस में पुस्तकें, पढ़ाई, नोट्स परीक्षा, मार्कशीट व मैगजीन फीस सभी सम्मिलित है।

समय प्रातः 10 से सायं 5 बजे तक

## ADMISSION OPEN

**हम आपके उत्तम स्वास्थ्य की कामना करते हैं।**

रहते हैं। इनके लिए गर्म मोजे पहनकर या पैरों पर गर्म कपड़े डालकर पेडू–नहान लेना ठीक होगा। जैसाकि ऊपर बताया गया है, सीने को भीगना नहीं चाहिए।

इस नहान को सभी इलाज के शुरू में कुछ दिनों तक लेना चाहिए। बुखार के शुरू में अगर यह नहान लिया जाये तो दो–तीन नहान के, या कभी–कभी तो पहले ही नहान के, बाद बुखार भाग जाता है। जितने भी बुखार होते हैं, शुरू–शुरू में मामूली होते हैं। आगे चलकर वे या तो टाइफॉयड (मियादी) या निमोनिया या चेचक या गर्दनतोड़ बुखार या और किसी बीमारी का रूप धारण करते हैं। अगर शुरू में ही पेडू–नहान या सारे शरीर की गीली पट्टी से काम लिया जाए तो कोई भी उपद्रव न हो।

यह पूछा जा सकता है कि बुखार में कब पेडू–नहान और कब सारे बदन की गीली पट्टी लेनी चाहिए। इसके लिए कोई खास नियम नहीं है। हाँ, अगर बदन में बहुत जलन हो, जैसी कि लू लगने पर या चेचक निकलने के पहले वाले बुखार में होती है, तो गीली पट्टी से बहुत आराम मिलता है। अगर टब मिल सके तो हर हालत में गीली पट्टी ही ठीक होगी। अगर बुखार बहुत तेज हो और बदन में जलन हो, जैसी कि चेचक के बुखार में होती है, तो ४–५ घंटों का अंतर देकर दोनों लेना चाहिए। बात यह है कि उपवास के साथ–साथ कोई भी क्रिया (कार्रवाई) कर ली जाय या सिर्फ एनीमा ही लेकर पेट साफ कर लिया जाय तो नई बीमारी की कमर टूट जाती है। और आगे कुछ भी खतरा नहीं होता। खतरा या गड़बड़ी तो तभी होती है, जब कि गर्म दवाएँ झोंकी जाती हैं और दवाओं की गर्मी को शान्त करने के लिए दूध या साबूदाना या और कुछ खिलाया–पिलाया जाता है।

किसी भी पुराने रोग मे, उचित आहार (मामूली रोटी या चावल का भात और पत्तीदार भाजी या लौकी, परवल, नेनुआ, ता. रई या सिर्फ फल या सिर्फ भाजी–तरकारी) के साथ पहले एक महीना तक सुबह–शाम पेडू–नहान लेना चाहिए। सैंकड़ों ५० पुराने रोग तो इसी से जाते रहेंगे, लेकिन कुछ पुराने रोग बहुत हठी होते हैं। उनको दूर करने के लिए और नहान क्रियाएं जरूरी होती हैं। इनमें एक नहान 'मेहन–नहान ' है, जो अभी आगे बताया जायेगा। ■


## वैवाहिक विज्ञापन

जीवन बीमा निगम में कार्यरत अधिकारी हेतु प्राकृतिक चिकित्सा में निपुण सुन्दर, सुशील, सुसंस्कारित सेवाभावी, गृह कार्य में दक्ष स्वस्थ्य, जीवन के सर्वांगीण विकास के विषयों में रूचि रखने वाली वधु चाहिए |

**नाम :** ओम प्रकाश गुप्ता

**शैक्षिक योग्यता :** MCA, BCA COLLEGE TOPPER, DNYS (IIIrd YEAR)

- विकास अधिकारी भारतीय जीवन बीमा निगम Reiki 2nd degree

**मासिक आय :** 80000 (रिटायरमेंट के बाद पेंशन जो महगाई के साथ बढ़ेगी भी)

**पारिवारिक विवरण** : - **पिता** :रिटायर्ड पेन्सिओनर **माता :** गृहणी **भाई** : 2 **बहन** : 0

**लम्बाई :** 5 फुट 7.5 इंच **रंग :** गोरा **उम्र :** 31 वर्ष

- **शैक्षिक योग्यता / रूचि :** भविष्य में स्वास्थय के क्षेत्र में सेवा का विचार
- स्नातक, प्राकृतिक चिकित्सा/ योग/ आयुर्वेद/ रेकी/ एक्यूप्रेशर या कोई भी औषधि रहित पद्धति में डिग्री या डिप्लोमा |प्राकृतिक जीवन शैली में विशेष रूचि|
- भारतीय संस्कृति की कोई विधा या व्यक्तित्व विकास शारीरिक और मानसिक कि कोई विधा को प्राथमिकता |

**अन्य योग्यता :** स्वामी रामदेव जी से प्रशिक्षित मुख्य योग शिक्षक के रूप में 100 से अधिक कक्षाओं में में 5000 से अधिक लोगों को निशुल्क योग शिखाया है

**जाति प्राथमिकता :** वार्ष्णेय, बनिया, वैश्य, अन्य जातियां |

तुरंत संपर्क करें - Email: omprakashpys@gmail.com Ph: 7060524927, 9045135031

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

## SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायनपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

अगर आप अपने रोग से हताश एवं निराश हो चुके हों तो संपर्क करें। लकवा, गठिया, माइग्रेन, फैलेरिया (फील-फाम), गुर्दे की पथरी इत्यादि के लिए।

पाठ्यक्रम– 1. C.N.Y.T. (सर्टीफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग)
योग्यता – 10वीं पास, अवधि – 1½ वर्ष

2. D.N.Y.S. (डिप्लोमा इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा साइन्स)
योग्यता – इण्टरमीडिएट, C.N.Y.T., अवधि – 3 वर्ष

3. C.Y.T. (सर्टीफिकेट इन योगा ट्रेनिंग)
योग्यता – 10वीं पास, अवधि – 3 माह

1. संस्थापक– स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद
2. प्रबंधक/प्रिंसीपल – डॉ० (श्रीमती) ऊषा रानी
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्यू)
3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)
डी०एन०वाई०एस०
4. चिकित्सक – डॉ० आनन्द कुमार
एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)
5. डॉ० पारूल भदौरिया
एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आफ्थो)
6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

# आदर्श योग प्राकृतिक चिकित्सा शिक्षा संस्थान

## द्वारा संचालित पाठ्यक्रम में प्रवेश लेकर अपने भविष्य को संवारें

1. D.N.Y.S. (डिप्लोमा इन नेचरौपैथी एण्ड योगिक साइंस)
योग्यता – 12वीं उत्तीर्ण, अवधि–3½ वर्ष
मान्यताः–अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली
2. C.C.H. (सर्टिफिकेट इन कम्यूनिटी हेल्थ)
योग्यता – 10वीं उत्तीण, अवधि–1 वर्ष प्रवेश–जनू एवं दिसम्बर
3. C. Yog (सर्टिफिकेट न योग)
योग्यता – 10वीं पास या फेल, अवधि–6 माह प्रवेश–जून एवं दिसम्बर

उपरोक्त कोर्स N.I.O.S. राष्ट्रीय मुक्त विद्यालयीन शिक्षा संस्थान, नोएडा, उ०प्र० से मान्य है।

**प्रवेश प्रारम्भ हैं–विलम्ब शुल्क से बचने के लिए शीध्र प्रवेश लेवें।**

सम्पर्क : डॉ० श्रीमती ए० के० भारती

HB-3, तक्षशिला परिसर, राजेन्द्र नगर मेन ए.बी. रोड़, इंदौर (म०प्र०) पिन–452012

मो०: 09302111742, 942514925

# Meditate While you Earn

In today's life, you will feel sometimes that man is incomplete. This incompleteness gives birth to pain inside. He is unable to understand this pain and easily thinks that the reasons for this pain are outside.

If a person is balanced inside, he has a compact vision, then external physical pains cannot affect him.

Man fails to grasp his hollow vision, rather he has no focus on this. The result is he cannot identify this incompleteness.

We identify ourself with our body, not with our consciousness. With our naked eye, we see our body, but we don't perceive the consciousness enshrined in the body.

World is visible, but the footsteps of the power behind this world are not audible.

Suppose a person is standing before us. We can see his front portion. Whatever we see, we take it as complete person.

We do not see the backside of this person which remains invisible to us.

We can describe, what we see in front of us. But how can we describe about what we cannot see.

For seeing the backside, we shall have to go behind the person, then only it will be visible.

We don't move behind, so that we may feel the Existence. Bulb is seen but the electricity behind the bulb is not seen.

A seed is visible, but the tree hidden in the seed is not visible.

We all know about action but are ignorant about the non-action before and after the action. We have knowledge about words but are dummy about the situation of silence.

We know name but have no introduction about the nameless. We know form but have no sense of the formless.

We learn about action and word from the family and society but the non-action and silence are domain of the Sadguru.

Science provides us knowledge about body, but meditation gives us a sense of the existence behind this body.

Today, man gives importance to wealth, but not to meditation. Money has its own utility. We should not waste money. We should not spend our entire energy and valuable time of life for earning and accumulating money.

**Earn money and meditate as well.** We are always in need of money for ourself and for family for passing our life smoothly but for peaceful life, meditation is a basic requirement.

Money is multiplying but the lamp of meditation is not lighted, be aware money may mis-guide you.

Human being acquire many types of powers in life, but the lack of meditation renders those powers poison our life.

We achieve qualifications in life after hard labour. Due to lack of meditation the same qualifications start exploiting others.

We achieve high post with our hard labour. Due to lack of meditation the same post lets us fall astray.

We achieve expertise in arts. Due to lack of meditation the same art is deformed.

We tried our best to improve on behaviour but never cared for our conscious.

Lot of treatment was done to get rid of the disease, but ignored the proper diet. How will we be free from the disease.

Today, whole of the society is sick. Our administration takes a number of steps to free the society from vices.

But the efforts are not wholesome. Some laxity here or there, the vices grow again. Shrubs are cut but the roots are left underground.

When the roots exist, the shrubs are sure to spread.

The administration can manage the society but cannot imbibe discipline. The discipline has to be inculcated individually.

Meditation will bring discipline. There is a contest and rivalry in the administration and peace in discipline. If there is power in administration, there is a balance in discipline.

Balance is a product of meditation. Vision of a person is broadend with the help of meditation. After broadening of vision only, a person feels contented in life.

A person becomes learned or gets high post but where is the contentment? A person becomes rich, but what about the satisfaction?

We had a nursery of our family. A bud and a flower sprouted but the bowl of satisfaction was not filled.

A sense of incompleteness always kept on itching in the mind, which did not let it rest and a course of gaining and losing continued and ultimately the journey of life ended.

**Life was bestowed on us, not to achieve world only but to introduce ourselves with the TRUTH as well.**

It is not essential to achieve prosperity, post, family and reputation in life only. Side by side it is very essential to achieve supreme peace and supreme rest or relaxation.

One aspect of life accomplished but the other aspect remained untouched. Life remained incomplete.

There are two halves in a month. First half is from Poornima to Amavas, the dark half and the second half from Amavas to Poornima, the bright half.

From Amavasya the moon starts rising in size. It's light starts brightening day by day.

As the Purnima approaches, we have full moon. The full moon cools earth and sky with its cool rays.

In our life the action part is dark side and the non-action part is bright side. The dark side is also very important.

A seed lies in darkness under the crust of earth. It can't see the light; when it germinates and sprouts, it sees the light on the earth.

Action takes place at body level. It is the dark side. The seed of consciousness after having sprouted here has seen the light of non-action.

After action we feel non-action. It is

very natural. Non-action sprouts up from action. We have to remian cautious so that action and word don't become our handcuffs.

Inauspiscious action and inauspiscious words become iron handcuffs. Sometimes due to doer spirit, auspiscious actions and words become golden handcuffs.

These golden handcuffs are precious in themselves. They are embedded with diamonds and emeralds of good qualities. Therefore it is very difficult to get rid of them.

It is hoped that, a person may feel suffocated after tying steel handcuffs. At some stage the person may feel them cumbersome and be happy in leaving them.

The golden handcuffs are attractive, as they are ornaments of body. One gets respect. The ego gets boosted.

Some very rare person may have the courage to be free of golden handcuffs. Only an awakened seeker may get rid of doer spirit.

Mode of actions is changed. The direction of words changes. Getting tired of family life one takes shelter in a temple and adopts an altered life which again is hectic.

Temples are not meant for passing actionful life. God's idol is situated in a non-action state in the temple. You too go into non-action before him.

**The inner connection with God is established in non-action state and not while in action. We remain full of words in the temple or Ashram.**

We disturb the silent atmosphere there with our words. We should observe silence in the traquil atmosphere of the temple. Then only we shall feel the divine vibrations of the place.

It is easy to convert family-life actions into religious actions. It is not much difficult to express usual words into religious words.

This is what is happening mostly. Just feel a little of solitude, actions and words will change, but we are still full of actions and words.

Solitude is a state in life to get empty. Religion is the base which exhorts us to experience silence inside. It never happens with the help of words and actions.

Action and word join us with the sight. The non-action and silence join us with the seer.

Action and word flow at the level of body. Non-action and the silence are in tune with the conscious.

To be one with the Existence, the shackals of word and action will have to be untied from the Conscious.

We sing in the "Meditation Song"– "Wake up fully in ourselves let us be complete in ourselves." The completeness means–let us establish **a balance between action and non-action, word and silence.**

When the dark half and the bright half meet together, then only Poornima is born. Similarly **for achieving the completeness of life one will have to shift from action to non-action and from word to vacuum.** Then only the imcompleteness will vanish. ■


**रोग एवं दवाओं से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक उपचार एवं योग केन्द्र**

# नजर कंवर सुराणा मेमोरियल होस्पिटल

**219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007**

**भारत की राजधानी दिल्ली के बीचों बीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्यूप्रेशर सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएं अपलब्ध है। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पट्टीकल्याणा आश्रम (पानीपत) में सेवायें दे रहे थे, अब 5 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएं दे रहे हैं। यहां प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतू निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टीकल करने की सुविध भी उपलब्ध है।**

मुख्य परामर्शदाता
**डा0 सुमेर चन्द गुप्ता**
दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493
निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ
**डॉ. शालू गुप्ता**
(M.S. Yog, P.G. Deploma Chandigarh, N.D.D.Y., N.D.N.Y.

सहयोगी प्रतिष्ठान
**डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान**
ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंन्ट
एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली

# Ways Of Nature

**Dr. B. Venkat Rao**

Our attention is attracted by sound, but not by the vast expanse of nothingness beyond it. We can hear the footsteps of resolves (Sankalp)but cannot understand the phenomena of choicelessness(Nirvikalp).

The world is within our vision, but the presence of the Eternal, Ever present Supreme Soul beyond the world is not experienced by us. Vision gets hooked to the view in front. It can neither transcend it nor turn inwards.

Actually, we identify with the body, therefore our vision gets glued within the limits of the gross(Sthool).

If we are sitting somewhere and we are asked where we are, we reply that we are in a room.

We see the room, the walls on the four sides, the ceiling on the top, the windows in front, the open door.

Whatever is gross is experienced by us, but the remembrance of the subtle, the nothingness in which we exist, does not stir us. The gross that we look at is mortal. Today there are walls and ceilings which have taken the form of a room. Earlier the land was vacant.

There were neither walls nor ceilings or room. Every gross material has a life span. So has this room.

If the room is well-maintained, it will last longer. If it is neglected, the plaster of the walls will start peeling off, bricks will crumble and cracks will appear in the ceiling after sometime.

The wood of the doors and windows will start decaying. Even if doors and windows are made of iron, they will begin to rust and gradually decay.

The room will be destroyed one day. Its material will scatter hither and thither, and the land will once again be vacant. Land is always vacant. Its emptiness is filled now and then with matter.

This coming and going of matter continues. At times the land seems filled, and at others, it appears vacant.

If observed carefully, the ground is vacant. Before anything was constructed it was vacant, and it will be vacant again when the construction is no more.

Our vision is oriented towards matter, not the emptiness. Do we ever feel that we are sitting not in a room, but in a void? The entire universe is painted on the canvas of nothingness. We can see only the creation. The nothingness is not visible to us.

The capacity of the brain is limited. It moves within a certain periphery.

If you show a blackboard to a student and enquire what is visible, he will say, it is a blackboard. Now, make a dot on the blackboard with a chalk and ask the student to look at it carefully. He looks attentively, but he can no longer see the blackboard in totality because his vision has merged with the dot.

Later, you ask him to look at the blackboard. He looks at it, but cannot see the dot in totality.

The student can see only one thing at one time in totality. This is not just the case of the student alone. This is the mental capacity of every human being.

It can experience just one thing at a time, and FORM is the area of his experience. Brain is not able to soar high into the expanse of FORMLESS.

Brain is matter, therefore it traverses upto the material world. Beyond this material world is the kingdom of God. It is beyond the reach of the brain. It is consciousness that journeys there.

It is natural that a part drifts towards its whole. Brain is made up of matter. It is a part of matter. Therefore, it drifts effortlessly in the stream of matter.

Consciousness is a part of the Supreme Being. It is inseparable from the Supreme Soul. It will drift effortlessly in the Ocean of God. We cannot know God through brain. It has merely the capacity to understand the world.

Brain cannot enter the domain of Truth. It can soar higher and higher in the field of technology, but the arena of meditation is beyond its reach.

Brain is a powerful instrument. Very useful in the material world. With the help of the brain one can climb the highest ladder in the material world, but entry into the world of meditation is possible only when the brain comes to a full-stop. A number of worldly activities are accomplished through this powerful instrument. Brain is of great importance in the field of action, but in the field of non-action, it is useless.

The mistake we commit is, that we start using our brain in non-action meditation too.

It is only after the brain stops its activity do we enter non-action meditation. Non-action meditation is always present, it is just that we do not experience it in the turmoil of thoughts.

The blue sky is ever present, but, we do not feel its presence due to clouds, though the clouds do not have the capability to touch the sky.

Thick dark clouds may appear in the sky and for a short while, it may seem that the sky is full of clouds. There may be thunder and lightning, and it may appear that they will overpower the sky and destroy it. Mortal can never annihilate the Immortal. Clouds can never obliterate the sky. Thoughts can cause no harm to truth.

Sound can get absorbed, in nothingness. It can never dissolve nothingness in itself. Do not try to clear the cloud of thoughts. Otherwise, a struggle with thoughts will begin as soon as you try.

Action energy and thought energy are two streams of the same power. If the two energies clash with each other the consequences will not be auspicious. We try to halt our thought waves through various activities. This stresses our brain. Sometimes when activity gains speed the thoughts get subdued, while at other times, the flow of thoughts intensifies, making the actions disoriented. As long as this duel between action and thought continues, one will not be able to sight the horizon of the Omnipresent peace.

We should not try to interfere with the clouds floating in the sky. We should not try to suppress or chase away the thoughts arising in our mind.

The formation of clouds in the sky has occurred spontaneously. They will depart in the same way. The cloud of thoughts too has arisen on its own, and will dissipate similarly.

You may have observed that when a child misbehaves in school, he is punished by the teacher. Because of

the fear of punishment, the child may seem to be doing nothing outwardly. Externally, he will seem to be very quiet, but actually he is not. As soon as the school gets over, he will behave in an even more mischievous manner.

Through actions, we may suppress our mind for a short while. In those moments it seems as if the mind is at peace. But as soon as the action dominated practices (Sadhna) come to a halt, our mind becomes doubly active.

Have you ever visited a village on a bullock cart? It is a unique experience. As the bullock cart moves, it disturbs the dust. The cart keeps moving ahead while a trail of dust is left behind.

When the vehicle passes through muddy roads it also comes across rivulets and streams, which have very little water in summers.

If you look at the rivulet from its banks, the water looks very clear. But once the bullock cart starts crossing it, the water starts getting muddy. Gradually it becomes dirty, and it seems that water is mixed with mud. By the time the cart reaches the other bank, the entire span of the river becomes muddy.

The water which was clear has now become dirty. You feel you have made the water dirty and may start thinking of ways to clean it. Should you take a staff and push the mud away? or, should you try to strain the water to separate the mud? or should you try some other way to clean water? Be careful. The more you try to clean the water the dirtier it will become, because enhanced movement on your part will further disturb the mud of the river bed.

Do not try to interfere. Simply wait patiently by the river bank. Your movement across the waves of the river made it dirty. Now this rivulet will regain its clarity in a natural way, gradually and effortlessly. Just settle down quietly beside the river and observe the process of this natural purification.

The moving of the bullock-cart caused a turmoil in the depths of the river. The soil and dry leaves settled at the bottom, started surfacing.

The stream which normally shines like a river has become muddy. Just observe. The dry leaves which have surfaced are carried far away. The mud too slowly settles down at the bottom.

Gradually, the water becomes absolutely clean. So much so that you can see your reflection in it.

You did nothing to purify the stream. You just withdrew your efforts and settled quietly by the riverside, merely observing. The water became clear without any effort.

Now, you climb back onto the bullock- cart and continue your journey. On your way, you come across a thick, shady tree an old neem tree. One branch of this tree is droopping very low.

Though the branches of this tree are spreading in the direction of the road, they are motionless. They appear to be deep in meditation. It seems as if they have let themselves be absolutely relaxed. There is neither any tension nor stress.

The upper part of the bullock cart touches the branch. The branch that was motionless, starts shaking. Noticing it in motion, you feel you have caused disturbance, and that it is your duty to calm it. Take care. Whatever you do to make the branch motionless, will not succeed. Instead it will increase the movement.

Do a favour to this branch. Leave it to the grace of nature. Just stand on one side and observe nature's way.

The branch is in motion, swaying this way and that, and in a short while it becomes still, effortlessly.

The branch which was swaying, gradually slows down. Now it is not swinging that fast. Its movement has mellowed. After sometime the swinging becomes very mild and Lo! What a miracle. The branch is back to its former state. It has returned to its static position.

You entered the water and contaminated its waves. You bumped into the branch and caused it to vibrate.

Now you see that the rivulet which had become contaminated through your association becomes clean effortlessly, once you become inactive.

The branch which was disturbed by your contact, gradually becomes still on its own, as soon as you dissociate yourself.

Your contribution was nil, both in either cleaning the rivulet or making the branch motionless.

You withdrew your co-operation from the rivulet as well as the branch. You just stood by in a dissociated manner. You observed that cleanliness and stillness were obtained slowly and effortlessly, once you snapped your association.

The rivulet was pure, the branch was motionless. Your contact brought about the impurity and disturbance.

With your dissociation, cleanliness and a static state became manifest again. This cleanliness and stillness were there all along. They were not noticed because of your association which had resulted in the disturbance.

You may not have been aware, but the water became dirty when you entered it, and started regaining its clean and turmoilfree state the moment you came out. You did not have to make any effort to clean it or make it turmoilfree because calmness and purity are part of its nature.

The branch was motionless. Your association disturbed it. As soon as you withdrew, the moving branch once again started becoming motionless.

It is your association that brings disturbance in the mind. When you dissociate yourself from the mind, and start observing as a watcher, when you withdraw the strings of your support, the rivulets of your thoughts will begin to purify. The branch of thoughts will automatically start becoming motionless. Our association only aggravates and agitates the thoughts. With our dissociation they become calm and tranquil without any effort, through the laws of nature.

We either try to suppress our thoughts or escape from them. In both situations the strings of our relationships are fettered to the thoughts.

We have never been liberated from our association with thoughts. The activity of our association stirs up the flow of thoughts.

We never sit calmly in non-action. We never watch our thoughts, as an aware watcher - in a relaxed and serene state.

Just as the sky is behind the clouds, there is nothingness(Shunya) beyond our thoughts.

We have to relax in that very state of nothingness in non-action mediation.

Mind is a worldly instrument. It should be used in the domain of physical existence. In the spiritual world, simply ascend the stairs of the mind and enter the arena of spiritualism.

If you do not move up, you will not reach the rooftop. It is vital to leave behind the ladder of mind to enter the world of spiritualism. It is essential to rest the instrument of mind. ■