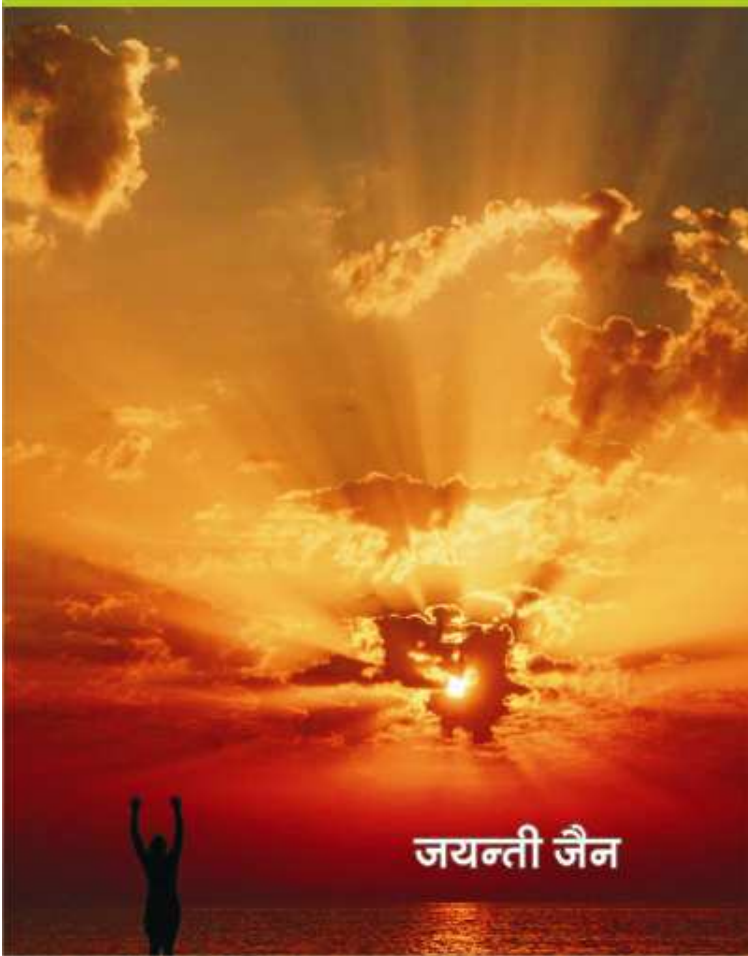


असाध्य रोगों का सामना कैसे करें



जयन्ती जैन

पुस्तिका लिखने का उद्देश्य

1. स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना एवं समझाना कि हम स्वयं अपनी बीमारी के लिए जिम्मेदार हैं।
2. उपचार मात्र दवाओं से नहीं होता है। हम अपने रोगों का उपचार स्वयं भी कर सकते हैं।
3. अपने रोगों का उपचार कैसे करना योग, प्राणायाम एवं संकल्प द्वारा इसे कैसे ठीक करना।
4. अपनी असाध्य बीमारी को कैसे स्वीकारना ताकि जीवन सहज हो सके।
5. मनुष्य मात्र देह नहीं है इसके भीतर बैठे चिन्मय को, शाश्वत को समझ कर स्वस्थ होना।
6. शारीरिक पीड़ा एवं मन की पीड़ा को कैसे मिटाना? शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ सम्पूर्ण मानसिक स्वास्थ्य कैसे प्राप्त करना?
7. अचेतन रूप से रोग उत्पन्न करने के स्थान पर हम सचेतन रूप से स्वास्थ्य कैसे उत्पन्न करें।

सहायक पाठ्य सामग्री

| | |
|-------------------------|--|
| दीपक चौपड़ा | —सम्पूर्ण स्वास्थ्य, ऐजलेस बोडी टाईम लेस माइण्ड |
| स्वामी सत्यानंद सरस्वती | —आसान प्राणायाम मुद्रा बंध |
| मोरारजी देसाई | —प्राकृतिक चिकित्सा |
| महात्मा गाँधी | —कुदरती उपचार |
| लुइस है | —यू केन हिल योर लाईफ |
| आर एम लाला | —कैंसर पर विजय |
| सुधीन्द्र गोमावत एवं | |
| डॉ. अरुण चौगुले | —कैंसर एक सतत संघर्ष |
| एडवर्ड ग्रीफिन | —वर्ल्ड विदाउट कैंसर |
| लान्स आर्म्सट्रांग | —इट इज नोट अबाउट दि बाइट |
| ड्यूक जॉनसन | —आदर्श स्वास्थ्य क्रान्ति |
| रे डी. स्ट्रैंड | —क्या आपका डॉक्टर पोषक तत्वों के बारे में जानता है |
| आचार्य बालकृष्ण | —विज्ञान की कसौटी पर योग |

परित्याग—पुस्तक में बताये गये सिद्धान्त, विधि या किसी प्रकार की सामग्री का पालन करने से किसी को किसी प्रकार की हानि होती है तो प्रकाशक व लेखक इसके लिए जिम्मेदार नहीं है। किसी विधि या बात को मानने से पूर्व अपने डॉक्टर से सलाह कर लें।

आपके लिए निजी संदेश

प्रिय पाठको,

असाध्य रोग होने पर रोगी व परिजन दोनों बहुत घबरा जाते हैं। ऐसे रोग कभी-कभी जानलेवा भी हो सकते हैं। अतः डर स्वाभाविक है।

इस तरह के रोग की स्थिति में रोगी का मनोबल ऊंचा रखना, उसकी श्रेष्ठतम चिकित्सा कराना, उसके परिजन अपना संतुलन कैसे रखें व रोगी की सेवा कैसे करें आदि प्रश्नों का उत्तर इस पुस्तिका में देने का प्रयास किया गया है।

मैं कोई डॉक्टर नहीं हूँ। इसलिए इसमें चिकित्सा सम्बन्धी बात नहीं कर रोगी के प्रबन्धन की चर्चा कर रहा हूँ। इधर विगत कुछ वर्षों में पिताजी को ब्लड कैंसर, मौसी को ब्रेन ट्यूमर, बहन को ब्रेन हेमरेज व ससुरजी को लकवा होते मैंने देखा है। इधर दो मित्रों को फेफड़ों का कैंसर हो गया है उनका श्रेष्ठ इलाज कराने व रोग का सामना कैसे करें पर गहन मंथन हुआ। तत् सम्बन्धी साहित्य पढ़ा व डॉक्टरों व रोग को ठीक करने का दावा करने वालों के चक्कर काटे, उन सब का निचौड़ इसमें है।

जब हम किसी अच्छी कम्पनी का टीवी खरीदते हैं तो उसके साथ एक अनुदेश पुस्तिका मिलती है ताकि उसका ढंग से उपयोग कर सकें। लेकिन जब बीमार पड़ते हैं तो ऐसा नहीं होता। हमारे मार्गदर्शन के लिए कोई व्यवस्था नहीं होती है। इसलिए यह अनुदेश पुस्तिका इस दिशा में एक प्रयास मात्र है।

इस सम्बन्ध में आप निम्न पते पर सम्पर्क कर सकते हैं।

आपका अपना

जयन्ती जैन

**एफ-40, सेक्टर 14, हिरन मगरी
उदयपुर**

E mail: jayntijain@gmail.com

Hindi Blog: uthojago.wordpress.com

English Blog: jayantijain.wordpress.com

मोबाईल 9414289437 आवास 02942641889

विषय—सूची

| | |
|--|----|
| • रोग का महत्व | 5 |
| • चिकित्सा के अंग | 6 |
| • देह में रोग क्यों व कैसे आते हैं | 7 |
| • बीमारी पहले मन में, मस्तिष्क में फिर तन में | 8 |
| • मुखिया की भूमिका | 8 |
| • स्वयं रोगी के कर्तव्य | 9 |
| • नीम हकीम से दूर रहें | 9 |
| • परिचारक ध्यान दें | 10 |
| • रोगी से मिलने आने वालों के दायित्व | 11 |
| • असाध्य रोगों का सामना करने के आठ उपाय | 11 |
| • रोगी का मनोबल कैसे बढ़ाएँ | 12 |
| • प्रार्थना की शक्ति द्वारा आन्तरिक स्रोतों को जगाएँ | 13 |
| • स्वसंवाद द्वारा अचेतन मन को स्वास्थ्य के पक्ष में करें | 15 |
| • शरीर की आन्तरिक फार्मैसी को जगाएँ | 17 |
| • असाध्य रोग में एलोपैथिक दवाएँ: मित्र या शत्रु | 18 |
| • योग एवं प्राणायाम से रोग भगाएँ | 19 |
| • संतुलित आहार से जीवन शक्ति बढ़ाएँ | 20 |
| • हँसकर प्रतिरोध शक्ति बढ़ाएँ | 21 |
| • चेतना द्वारा चिकित्सा | 22 |
| • रोग विशेष की विशिष्ट चिकित्सा | 22 |
| • रोग के उपचार की वैकल्पिक चिकित्सा | 23 |
| • मेडिसिन और मेडिटेशन | 23 |
| • कैंसर से बचाव की सम्पूर्ण योजना | 25 |
| • कैंसर रोगियों को उपलब्ध सुविधा | 32 |
| • असाध्य रोगों से लड़ने वालों की सच्ची प्रेरक कहानियाँ | 27 |
| • जवारे का रस बीमारी में अमृत | 32 |
| • स्वास्थ्य सम्बन्धी कहावतें | 34 |
| • प्रेरक स्वास्थ्य सम्बन्धी केपसूल | 35 |

रोग का महत्व

हमारा शरीर तंत्र हमें फीडबैक देने के लिए बीमारी उत्पन्न करता है। इसके माध्यम से यह हमें बताता है कि हमारा दृष्टिकोण संतुलित नहीं है या हम प्रेमपूर्ण और कृतज्ञ नहीं हैं। शरीर के संकेत और लक्षण भयंकर चीज़ नहीं हैं।
—डॉ. जॉन डेमार्टिनी

टालस्टाय की एक प्रसिद्ध कहानी है। प्रारम्भ में जब ईश्वर ने जगत् को बनाया तो सब कुछ उपलब्ध था। तब जगत् में कर्म की आवश्यकता न थी, इन्सान फल-फूल खाते थे। ईश्वर ने देखा कि आदमी प्रसन्न नहीं है। अतः उसने आदमी को प्रसन्न करने के लिए कर्म पैदा किये। मेहनत करो, फसलें बोओ, उन्हें बड़ी करो व खाओ। ईश्वर ने फिर देखा कि इस पर भी मनुष्य प्रसन्न नहीं है। अतः ईश्वर ने मृत्यु अनिश्चित कर दी ताकि लोग लड़े नहीं व प्रेम से रहे। लेकिन फिर भी मनुष्य शान्ति से न रह रहा था। तब उसने रोग पैदा किए ताकि मनुष्य सुख-दुःख को पहचानें व प्रसन्नता से रह सके। अर्थात् रोग का भी जीवन में महत्व है। हमें अपनी सीमा में रहने, विश्राम करने व विकार निकालने हेतु बीमारी जरूरी है। शरीर में बीमारी संकेत करती है कि हमारी जीवन-शैली ठीक नहीं है।

महाभारत में कुन्ती सदैव दुःख को चुनती है। कुरुक्षेत्र युद्ध के बाद भी वह राजमाता बन कर राजमहलों में रहने की अपेक्षा धृतराष्ट्र-गांधारी, विदूर के साथ वन जाना पसंद करती है। आखिर क्यों? ईश्वर को सदैव याद रखने की इच्छा के कारण कुन्ती दुःख चुनती है, कठिनाईयाँ चुनती है। वह सरल मार्ग पसंद नहीं करती है। सुख में व्यक्ति परम् सत्ता को भूल जाता है, वह अपने आप को भूल जाता है। अर्थात् रोग भी वैसे ही नहीं आते हैं। वे एक संदेश देते हैं। विश्व नियन्ता के अनुसार आए हैं। शरीर के विषाक्त द्रव्यों को बाहर फेंकने आये हैं। अतः उसके द्वारा मिलने वाले पाठ को ग्रहण करें तो बीमारी अभिशाप नहीं है। रोग के होने का भी कोई प्रयोजन है। उससे घबराने की जरूरत नहीं है। बीमारी नई दृष्टि देती है एवं अपनों को परखने का अवसर देती है। **नार्मन कुजिन्स** ने " एनाटोमी आफ़ इलनेस" में लिखा है कि विपत्ति आने पर ही व्यक्ति अपनी आदतें बदलता है। अतः बीमारी वरदान भी बन सकती है।

असाध्य बीमारी का नाम ही रोगी एवं उसके परिजनों को डरा देता है। इसका पता लगते ही बीमार व उसके परिजन डर जाते हैं। ऐसे में मरीज को अपनी मृत्यु सन्निकट नजर आती है व उसके आश्रितों को अलग तरह का तनाव होता है। रोगी को तनावों का सामना कैसे करना चाहिए व परिवारजनों को तनावों पर क्या करना चाहिए इस पर गंभीरता से विचार आवश्यक है। रोगी व परिजन के सामने कई प्रश्न खड़े हो जाते हैं। इलाज कहाँ से कराएँ? क्या बड़े अस्पताल में इसे शिफ्ट करें, वहाँ बेहतर इलाज होता है। क्या शल्य चिकित्सा करनी चाहिए?

रोग का सामना करने के लिए 'मानसिक' रूप से स्वस्थ होना जरूरी है। हमारी सबसे बड़ी समस्या रोग नहीं, बल्कि उसके प्रति होने वाली प्रतिक्रिया एवं प्रतिरोध है। प्रतिरोध का अर्थ स्वयं से लड़ना एवं भयभीत होना है। प्रतिक्रिया से बचने की कला में प्रवीण होकर ही हम रोग से बच सकते हैं। कभी भी बीमारी का इतना दर्द नहीं होता जितना रोग के प्रति प्रतिक्रिया में होता है। हम रोग से डर जाते हैं। आशंकाएँ सताने लगती हैं। हम अपने विश्वास को खो देते हैं। हमारा आत्म बल कमजोर हो जाता है। हम चिन्ताओं में डूब जाते हैं। रोग से अधिक परेशानी उसकी चिन्ता करने से होती है। असली परेशानी रोग की नहीं, रोग के भय की होती है।

किसी भी चीज़ का विरोध कर हम उसको शक्ति देते हैं। रोग का ज्ञान होने पर उससे बचने का उपाय करें, न कि रोग का विरोध करें। अपने को अपने रोग के लिए दोषी न ठहरावें, न ही अपने कर्मों को दोष

दें। रोग से भागने का प्रत्यत्न न करें जो है उसे स्वीकारें। रामकृष्ण परमहंस ने अपने गले के कैंसर का विरोध नहीं किया था।

यदि आप भौतिक स्तर पर जीते हो तो आपको भौतिक उपचार से ही लाभ हो सकता है। ऐसे में औषधि लेना ही उपयुक्त मार्ग है। जब ऐसा रोगी प्राणिक (मानसिक) शक्तियों से अपरिचित होता है तो उनका उपयोग नहीं कर सकता है। यदि आप की मानसिक शक्तियाँ विकसित हैं, आप उनका प्रयोग करना जानते हैं तो आप अपनी शारीरिक व्याधि भी मानसिक शक्तियों द्वारा ठीक कर सकते हैं। मानसिक शक्तियाँ भौतिक शक्तियों से अधिक शक्तिशाली होती हैं। सूक्ष्म सदैव स्थूल से ज्यादा शक्तिशाली होता है। आत्मिक शक्तियों का जानकार रोगी उनका प्रयोग कर रोग से प्रभावित नहीं होता है। आध्यात्मिक शक्तियों द्वारा भी रोग का शमन हो सकता है। लेकिन इन शक्तियों का जानकार शरीर के रोगों की परवाह नहीं करता है। वह शरीर से ऊपर उठ चुका होता है। यद्यपि ऐसा व्यक्ति चाहे तो क्षण भर में तन की पीड़ा को मिटा सकता है। चूँकि वह तन से स्वयं को भिन्न मानता है। अतः अपने स्वयं के दर्द का भी साक्षी हो जाता है।

चिकित्सा के अंग

डॉक्टर नार्मन कुजिन्स के अनुसार रोगी के ठीक होने में पचास प्रतिशत साझेदारी दवा की है एवं शेष पचास प्रतिशत रोगी स्वयं की है।

स्वस्थ होने में मुख्य रूप से छः अंगों की एक निश्चित भूमिका है।

1. ठीक होने की प्रबल इच्छा—आत्मविश्वास

रोगी को ठीक होने के लिए स्वयं से प्रेम होना चाहिए। रोगी को ठीक होने की प्रबल इच्छा होनी चाहिए। स्वयं के ठीक होने का स्वयं को भरपूर होना चाहिए। इसके बिना दवा बेकार है।

2. सही डॉक्टर

स्वस्थ होने के लिए सही व अनुभवी डॉक्टर होना जरूरी है। सही डॉक्टर न मिले तो रोग का सही निदान नहीं होगा। सही निदान के अभाव में सही दवा नहीं दी जा सकती है। इसलिए विशेषज्ञ डॉक्टर से ही इलाज कराएँ।

3. सही दवा

स्वस्थ होने के लिए सही दवा होना भी जरूरी है। अतः अच्छी कम्पनी की दवाई प्रयोग में लें। जब दवाई ही नकली हो तो रोग ठीक होना मुश्किल है।

4. अनुकूल पथ्य

इन दवाओं को असर करने के लिए रोगी के लिए डॉक्टरों के निर्देशों का पालन जरूरी है। रोगी पथ्य का ही सेवन करें व अपथ्य का सेवन न करें। परिजन उसका पथ्य के अनुपालन में ध्यान रखें।

स्वयं रोगी द्वारा सजग होकर सही—सही तकलीफ बताना व डॉक्टर को सहयोग करना आवश्यक है। समय पर दवा लें व डॉक्टर में, दवा में श्रद्धा रखें।

5. अस्तित्व की कृपा—ईश्वर में विश्वास

हम सब अस्तित्व के अंश हैं। अतः ईश्वर की कृपा चाहिए। स्वयं को ठीक होने का भाव व अस्तित्व पर सच्ची श्रद्धा होनी चाहिए। इस तरह की सकारात्मकता होने पर ही रोगी ठीक हो सकता है।

6. समय

रोग का ठीक होने का निश्चित समय होता है। जैसे कि मामूली जुकाम भी ठीक होने में पाँच दिन लगते हैं। एक निश्चित समय पर रोग ठीक होता है। अतः व्यग्रता बेकार है।

रोग देह में क्यों व कैसे आते हैं

मनुष्य का शरीर ईश्वर का मन्दिर है। रोग का कारण रुग्ण मानसिकता है।

आखिर, मनुष्य बीमार क्यों पड़ता है ? जब मानव देह में संतुलन बिगड़ता है तो ऊर्जाओं का प्रवाह बदलता है। ऊर्जाओं की अनिश्चितता एवं निर्धारित मार्ग से भिन्न दिशाओं में बहने से शरीर के आन्तरिक अंगों में विकृति आने लगती है। इससे रोग बढ़ता है।

मनुष्य स्थूल देह को ही जानता—मानता है। वह अपनी सूक्ष्म देहों के प्रति सजग नहीं होता है और उससे प्रवाहित होने वाली ऊर्जाओं की अनदेखी करता है। जबकि हमारी सूक्ष्म देह स्थूल का निर्माण करती है। अवांछित तनावों से शारीरिक अंग विकृत होते हैं। इसके कारण अन्तः स्त्रावी ग्रन्थियों से स्ट्रेस हारमोन्स बनते हैं। जैसे कि क्रोध आने या भय के होने पर जीव्हा सूखने लगती है। अर्थात् मुंह द्वारा स्रावित पाचक हारमोन्स का बनना कम हो जाता है। जिससे मुंह से होने वाली पाचन क्रिया रुक जाती है। फलस्वरूप पेट में भोजन पूरा नहीं पच पाता है। अतः वह बड़ी आंतों को भेज दिया जाता है। अपच भोजन के कारण व्यक्ति को गैस बढ़ती है। इस तरह अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों के असन्तुलित होने के कारण हमारे मुख्य अंग यानि हृदय, मस्तिष्क, लीवर, फैंफडे, गुर्दे प्रभावित होते हैं। ऐसे में शासक अंग सुचारू रूप से अपना कार्य नहीं कर पाते हैं ऐसे में व्यक्ति बीमार पड़ जाता है। सबसे पहले हमें रोग होने के कारण समझना जरूरी है।

1. संक्रमण

2. प्रतिरोधक शक्ति की कमी

3. मानसिक विषाद

4. कुछ खनिज तत्वों की कमी

5. औषधियों का अति उपयोग

6. आहार में पोष्टिक तत्वों की कमी

7. वंश परम्परा से

8. आत्मा की आवाज के विरुद्ध काम करना

9. आरोग्य वर्धक तत्वों की कमी

10. वृद्धावस्थाकाल

मेरे रोग का कारण मैं हूँ

मेरे अपने रोग के लिए मैं जिम्मेदार हूँ। मेरे अचेतन ने यह रोग पैदा किया है। मेरी अपनी प्रतिरोध क्षमता मैंने घटाई है। तभी कोई जीवाणु एवं संक्रमण फैलता है। अपने रोग के लिये दूसरों को दोष न दें। कोई भी गम्भीर बीमारी एक दिन में नहीं होती है। कैंसर जैसी बीमारियाँ होने में दस से बीस वर्ष लगते हैं। चेतन मन में दूसरों को दोष देकर हम अपनी जिम्मेदारी से तो बच जाते हैं। लेकिन अचेतन हमें छोड़ता नहीं है। इससे रोगी बने रहने की संभावना बढ़ जाती है। रोग के लिए हमारी दिनचर्या एवं जीवन शैली जिम्मेदार है।

अस्वस्थ मन के कारण रोगी अपनी प्रतिरोधक क्षमता घटा देता है। रोगी अपनी नकारात्मक ऊर्जा के कारण रोगों से लड़ने की क्षमता खो देता है। शरीर में अनेक प्रकार के असंतुलन, अनजाने अपनी अनियमित भोजन, प्रदूषित हवा व गलत जीवन शैली के कारण रोगों का जन्म होता है।

बीमारी पहले मन में, मस्तिष्क में, फिर तन में

हमारा स्वास्थ्य पच्चीस प्रतिशत इस बात पर निर्भर करता है कि हम क्या करते हैं किन्तु हम क्या सोचते हैं इस पर पचहत्तर प्रतिशत निर्भर करता है। मन यदि रुग्ण है तो व्यवहार और विचार भी रुग्ण ही होंगे। सामान्यतः रोग पहले हमारी भावनाओं में आते हैं, उसके बाद विचारों में आते हैं, फिर स्थूल देह में उनका प्रकटीकरण होता है। जैसा कि किरलियन फोटोग्राफी आज इसे प्रमाणित करती है। हमारे भाव-शरीर यानि आभामडण्ड में रोग के लक्षण छः माह पूर्व दिखने लगते हैं। जब किरलियन फोटोग्राफी हमारे भाव-शरीर का चित्र खींचती है तो भौतिक शरीर में होने वाली गांठ के छः माह पूर्व ही भाव-शरीर के चित्र में गांठ के स्थान पर काला धब्बा देखा जा सकता है।

मानव देह की सबसे छोटी इकाई कोशिका है। प्रत्येक कोशिका पदार्थ से बनी होती है। पदार्थ का वह सबसे छोटा कण है जिसका कोई आकार व भार होता है, उसे परमाणु कहते हैं। परमाणु को पुनः तोड़ने पर तरंग एवं कण बनते हैं जो कभी तरंग होता है व कभी कण-जिसे क्वान्टम कहते हैं। क्वान्टम वे ऊर्जा कण हैं जो अदृश्य हैं। प्रत्येक दृश्य पदार्थ के पीछे अदृश्य क्वान्टम का सहयोग होता है।

सूक्ष्म शरीर की विचार तरंगों व संवेदनाएँ बाधित होती हैं तो शरीर के तल पर अनेक रोग उभर आते हैं। मानव-मस्तिष्क एक सुपर कम्प्यूटर की तरह है जिसमें बहुत सी धारणाओं के साफ्टवेयर लगे होते हैं। इम्प्रेशनस के लेन देन से साफ्टवेयर अपडेट होते रहते हैं। इस की-बोर्ड का बटन दबाने पर मोनीटर पर वैसा ही परिणाम आता है, जैसा सीपीयू में उपलब्ध साफ्टवेयर प्रोसेस करता है। लक्ष्य प्राप्ति हेतु 'की-बोर्ड' के बटन दबाने से परिणाम तो सी.पी.यू. में उपलब्ध प्रोग्राम होने पर ही आता है। अर्थात् मानव देह ब्रह्माण्ड की अभिव्यक्ति है। जिन तत्वों और शक्तियों से ब्रह्माण्ड बना है, उन्हीं से हमारा शरीर, मस्तिष्क एवं आत्मा बनती है। 'यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे।' सूक्ष्म और विराट दोनों एक हैं। मानव देह और ब्रह्माण्डीय देह एक ही है। यही सनातन धर्म का सार है।

जीवन-शैली बदल कर हम अपने रोग से लड़ सकते हैं। हम ही जाने-अनजाने अपने को बीमार करते हैं। रोग धीरे-धीरे पहले हमारे जेहन में आता है फिर शरीर में प्रकट होता है।

मुखिया की भूमिका

परिवार में घर के मुखिया की भूमिका बहुत अहम् होती है। मुखिया को सबको साथ लेकर चलना चाहिए। अतः वह असाध्य रोग की स्थिति में सब को नियम से चलाए। किसी भी सदस्य का पक्ष नहीं ले। रोगी की सेवा में खलल न पड़े इस हेतु वह कार्य का विभाजन कर दे। सबको बता दे कि रोगी से क्या बात करनी है व क्या बात नहीं करनी है। घर में प्रेम व प्रसन्नता का वातावरण बनाए रखे ताकि रोगी का मनोबल बना रहें। वह स्वयं भी प्रेम व प्रसन्नता से रहे। निराशा व हताशा प्रकट न करें।

रोगी के आस-पास भीड़ न रहे। उससे मिलने आने वाले नियन्त्रित रहें। घर में भी भीड़ न बढ़ाएं। सदस्यों में परस्पर मन-मुटाव न हो। रोगी के समक्ष सभी हिम्मत दिखाएं। रोगी का मनोबल बढ़ाने का प्रयास सभी परिजनों को करना चाहिए। कोई भी इलाज परिवार के मनोबल के अभाव में कारगर नहीं हो सकता है।

नीम-हकीम चमत्कारों के चक्कर में न आएँ

नीम हकीम के चक्कर में न आए। आजकल बड़े-बड़े विज्ञापन दिखते हैं कि किसी बीमारी का शर्तिया इलाज किया जाता है। हमारे परिचित भी कई इलाज सुझाते हैं। असाध्य रोगी के परिजन उसे बचाने के लिए कुछ भी करने को तैयार रहते हैं। नीम-हकीम इसी मानवीय कमजोरी एवं विवशता का लाभ उठाने का प्रयास करते हैं। कोई चमत्कार से रोग ठीक करने का दावा करते हैं।

मेरी परिचित सविता को गर्भाशय का कैंसर था। ऐसे ही एक विज्ञापन में मुम्बई के तथाकथित वैज्ञानिक मुनीरखाँ से 15000 रुपये में एक 300 मिलिलीटर की दवा लाए जो वास्तव में पानी के अतिरिक्त कुछ नहीं था। इन महाशय का टीवी में साक्षात्कार आया था, इसे देख कर ही सविता के परिजन मुम्बई गए थे।

हमारी इसी मानसिकता का लाभ ऐसे नीम हकीम उठाते हैं। घातक रोगों को कोई चमत्कार ठीक नहीं कर सकता है। बड़े-बड़े डॉक्टर जिनको ठीक नहीं कर पा रहे हैं, तो उनको नीम-हकीम कैसे ठीक कर सकता है? अगर उनके पास कोई चमत्कारी दवा होती तो उसकी खबर छपती, लोगों की स्वतः भीड़

लगती, उनको स्वयं विज्ञापन देने की जरूरत नहीं होती। उसे अपना पता छपवाने की आवश्यकता नहीं होती। लोग वैसे ही उसे घेर लेते।

किसी तान्त्रिक, ओझा, मंत्रवेत्ता एवं गुणी से सावधान रहना है। किसी घातक रोग को चुटकी मार कर नहीं भगाया जा सकता है। उनके द्वारा वर्णित अधिकांश कहानियाँ बनावटी होती हैं। ऐसे विज्ञापनों का लक्ष्य धन ऐंठना मात्र होता है।

सुनी-सुनाई बातें कई बार अर्द्धसत्य होती हैं। अतः डर या लोभ वश एक दम उनके चंगुल में न फँसें। अपने विवेक से शान्ति से निर्णय करें। मेरा अभिप्राय ऐसे सभी वैकल्पिक चिकित्सकों को फर्जी बताना नहीं है, लेकिन इस क्षेत्र में कई लोग झूठे व बेईमान भी हैं। अतः उनसे सावधान रहने की जरूरत है।

आर्थिक सहायता जुटाने के तरीके

घातक रोगों का इलाज दीर्घ समय तक चलता है। जांचों व दवाओं में बहुत धन लगता है। आर्थिक दृष्टि से कमजोर लोगों के द्वारा कुछ गैर सरकारी संस्थाओं एवं राज्य सरकार के मुख्यमंत्री व प्रधानमंत्री कोष से भी सहायता प्राप्त की सकती है। अखबार में विज्ञापन देकर भी मदद जुटाई जा सकती है। हिम्मत रखे धन तो कहीं न कहीं से आयेगा।

अब चिकित्सा-कर्म सेवा नहीं, व्यवसाय एवं उद्योग बन गया है। अतः संवेदनशीलता व मानवता की उम्मीद कम ही रखें। आपकी छोटी सी कमजोरी को भुनाया जा सकता है। अतः इस उद्योग के शिकार न हो। दलालों व कमीशनबाजी ने इसे खराब कर रखा है।

असाध्य रोग का निदान होने पर उसे स्वीकारें व उसका सामना करें। बीमारी को कह दे कि तुम्हें यहाँ से जाना ही होगा। तुमने गलत व्यक्ति चुन लिया है। जीवन में सर्वस्वीकार का मतलब बीमारी के तथ्य को स्वीकारते हुए उससे लड़ने की आवश्यकता है।

रोगी व उसके परिजन बीमारी को भी अहम् से न जोड़ें कि मुझे तो इतनी बड़ी बीमारी है। इतने बड़े अस्पताल व फला डॉक्टर का इलाज चल रहा है। वे डॉ. प्रसिद्ध डॉक्टर हैं। मेरी गोलियाँ इतनी मंहगी हैं व बाहर से आती हैं। ये विचार बीमारी का पोषण करते हैं। ऐसे में बीमारी दूर नहीं हो सकती।

स्वयं रोगी के कर्तव्य

रोगी स्वयं भी अपनी मदद कर सकते हैं:-

- अपने इलाज के दौरान हमेशा आशावान(Positive attitude) रहें।
- अपने इलाज के बारे में अधिक से अधिक जानकारी रखें। इससे आपके मन का भय कम होगा व आपका स्वयं पर नियंत्रण बढ़ेगा।
- नया कार्य सीखें। कुछ रचनात्मक कार्य करें, जिससे सृजन का सुख मिलेगा।
- तनाव दूर करने की चेष्टा करें।
- सदैव प्रसन्नता की व्यवस्था करें ताकि आगे का मार्ग निर्बाध हो सके।
- प्रत्येक मुलाकाती रोगी को एक सलाह जरूर देता है। जैसा कि कहा जाता है कि हमारे यहाँ सभी डॉक्टर हैं। अतः एक कुछ कह जाएगा तो दूसरा कुछ। कृपया इन पर ज्यादा ध्यान नहीं दें।

रोगी अपने रोग की गंभीरता को समझ कर डॉक्टर के निर्देशानुसार जिये। समय पर दवाई लेना रोगी की जिम्मेदारी है। अपथ्य का सेवन नहीं करना है। रोगी अपना मनोबल बनाए रखें। स्वयं आत्मिक शक्तियों को जाग्रत कर सकारात्मक रहें। समय पर प्राणायाम व व्यायाम निश्चित मात्रा में करें। अपने प्रति सजग रहें। अपने चिकित्सक व दवा पर पूरा यकीन रखें। रोगी अपने व्यवहार को संयत रखें व बेवजह दूसरों पर गुस्सा व चिड़चिड़ाहट न करें। स्वयं को व्यस्त रखने हेतु कोई रुचि के कार्य को आदत बनाने का प्रयास करें। खाली समय में सकारात्मक साहित्य पढ़ें। यदि घर में छोटे बच्चे हैं तो उनके साथ ज्यादा समय बिताए। रोगी स्वयं अधिक से अधिक प्रसन्न रहे।

वसीयत लिखें

रोगी को अपनी वसीयत कर देनी चाहिए ताकि बाद में बच्चे आपस में न उलझें। वसीयत लिखना एक सुविधा है। मेरे एक मित्र की पत्नी विमला को गर्भाशय का कैंसर हो गया। उसके दो बच्चियाँ थीं। उसकी जमा पूंजी अपनी पेन्शन व ग्रेच्युटी ही थी। अतः उस धन की सुरक्षा हेतु उसने बैंक में खाते खोलकर एक संरक्षक बनाया। ऐसी व्यवस्था की कि कोई उस धन को खर्च न कर सके। पढ़ाई के लिए निश्चिन धन बच्चों को मिलता रहे व उनकी शादी के समय वह धन बैंक से निकल सके। ऐसी व्यवस्था करके गई। दस-पन्द्रह वर्ष में बच्चियों की पढ़ाई व शादी अच्छे ढंग से हो गई।

परिचारक ध्यान दें

रोगी की सेवा करते वक्त परिजनों का असली चरित्र ज्ञात होता है। मरीज को हमारी संवेदनाओं का मरहम मिलना चाहिए। यह डॉक्टर की चिकित्सा जितना ही महत्वपूर्ण है। क्योंकि इस सहयोग से रोगी का शरीर खुद को दुरुस्त करने लगता है।

- परिचारक की पहली वरियता रोगी हो, कोई दूसरा नहीं, आतिथ्य की जरूरत नहीं।
- कोई रोगी से नकारात्मक बात न करें, न रोगी की उपस्थिति में नकारात्मक चर्चाएं करें।
- रोगी पथ्य को ध्यान में रख कर भोजन करें।
- डाक्टर के चयन में विशेष ध्यान रखें व बुद्धि से निर्णय लें।
- रोगी के आराम में कोई खलल न डालें।
- अनावश्यक रिश्तेदारों को फोन न करें, वरन् वे आपकी सेवा में बाधक बनेंगे। आपको उनकी आवभगत में लगना पड़ेगा, जिससे परिजनों का ध्यान बँटेगा।
- अगर कोई मदद करने वाला रिश्तेदार या मित्र अपना है तो उसे जरूर बुलाएँ।

जब अस्पताल में रखने से रोगी को कोई लाभ न हो व रोगी अन्तिम अवस्था में हो तो मरणासन्न रोगी को घर में लाने में समझदारी है। अन्त समय में व्यक्ति अपनों के बीच शान्ति से मरना चाहता है। अतः उसे वेन्टीलेटर पर रखना व नलियों से भोजन पानी देना व उत्सर्जन कराना पीड़ादायक है। राजस्थान के भू. पू. मुख्यमंत्री भैरोंसिंह शेखावत की माँ को जब अस्पताल में कैंसर संघर्ष करते देखा तो कर्पूर चन्द कुलिष के कहने पर उन्हें घर ले गए। आज अनुभव करता हूँ कि भावावेश में अपने पिताजी को अन्तिम समय में अस्पताल ले जाकर यह गलती मैंने की है। उन्हें बचाया तो न जा सका लेकिन उनकी मृत्यु को हमने पीड़ादायक जरूर बना दिया।

रोगी से मिलने आने वालों के दायित्व

- रोगी के सामने उस रोग से मरने वाले की चर्चा न करें।
- वहाँ पर अत्यधिक बातें न करें।
- ध्यान रखें कि आपके वहाँ होने से असुविधा हो तो शीघ्रता से निकल लें।
- वहाँ पर आतिथ्य न स्वीकारें। एक धर्मगुरु ने तो रोगी के घर का पानी तक पीने की मनाही की है। वहाँ पर जो कार्य दिखे, उसमें मदद करें। मेहमान की तरह बैठे न रहें। रोगी को उठाना-बैठना, कहीं ले जाना, दवा लाना आदि कार्य करने लग जाएँ।
- रोगी के घर गए हैं तो भी उस घर के कार्यों में चुपचाप सहयोग करें। वहाँ रहना-खाना जरूरी हो तो बर्तन साफ करने लग जाएँ, सफाई करें, कपड़े धुलाई, रसोई में बिना पूछे स्वतः हाथ बटाएं व कोई काम इधर-उधर दिखे तो चुपचाप कर दें।
- 'आप तत्समय क्या कर सकते हैं' यह प्रश्न स्वयं से पूछें। अगर कुछ काम नहीं हो तो वहाँ भीड़ न करें। अधिकतर मुलाकाती रोगी को अशान्त करते हैं, वहाँ अव्यवस्था पैदा करते हैं।
- रोगी से मिलने जाना अच्छा है। रोगी थोड़ा ठीक हो तो उसे भी अच्छा लगता है। ध्यान रखें-आपके होने से रोगी को परेशानी न हो।

- परिचारक व परिवार के अन्य सदस्य भी अपना मनोबल बनाएं रखें। अपने व्यवहार में अचानक बदलाव न लाएं। सहज होकर अपनी जिम्मेदारियाँ निभाते रहें। घर में प्रेम व प्रसन्नता का वातावरण बनाएं रखें। जीवन पूर्ववत् ही जिएं।
- प्रशंसा की शक्ति को पहचानें। इससे रोगी में मनोबल बढ़ता है। अतः रोगी की हर तरह से प्रशंसा करें। उसे अहसास करायें कि वह अपनी बीमारी से लड़ने में सक्षम है।
- कई रोग संक्रमण से नहीं फैलते हैं। अतः ऐसे रोगी से अनावश्यक परहेज करना व दूरी बना कर रखना गलत है।
- रोगी को अनावश्यक खान-पान की, परहेज की सलाह न दें। बिना व्यक्तिगत अनुभव के किसी नीम-हकीम के पास जाने की सलाह न दें।
- दुनियादारी के हिसाब से व दिखावे के लिए रोगी को देखने न जाएं।

असाध्य रोगों का सामना करने के आठ उपाय

1. रोगी का मनोबल बढ़ाएं—रोग को भगाएं। (सोमवार)
2. प्रार्थना की शक्ति आजमाएं (मंगलवार)
3. स्वसंवाद द्वारा अचेतन मन को स्वास्थ्य के पक्ष में करें (बुधवार)
4. योग एवं प्राणायाम से रोग भगाएं (गुरुवार)
5. संतुलित आहार से जीवन शक्ति बढ़ाएं (शुक्रवार)
6. हँसकर प्रतिरोध शक्ति बढ़ाएं (शनिवार)
7. चेतना द्वारा चिकित्सा करें (रविवार)
8. रोग विशेष की विशिष्ट—चिकित्सा कराएं

असाध्य रोगों से रोगी व परिजन तनाव ग्रस्त हो जाते हैं, जिससे रोग प्रतिरोध क्षमता घट जाती है। मोटे रूप से रोगी को उपरोक्त उपायों को याद रखने के लिए सप्ताह में एक दिन निश्चित कर लेना चाहिए। जैसे कि **सोमवार** को मनोबल बढ़ाने के बारे में विचार करना चाहिए। **मंगलवार** को स्वस्थ होने की प्रार्थना की शक्ति पर ध्यान दें। **बुधवार** को अपने अवचेतन को बदलने हेतु स्वसंवाद करें। **गुरुवार** को योग—प्राणायाम पर ध्यान दें। **शुक्रवार** को संतुलित व पौष्टिक आहार का चिन्तन करें। **शनिवार** को हँसने के उपाय खोजें व दिनभर हँसें। **रविवार** को रिलेक्स होकर अपनी बेहोशी को पहचानने पर ध्यान दें व होश में जीने का अभ्यास करें जिससे चेतना स्वयं चिकित्सा करती है। दिन विशेष को उस उपाय पर ज्यादा ध्यान दें। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि अन्य उपायों को उस दिन न करें। मात्र उपाय को गहरा करने के लिए दिन निश्चित करना लाभप्रद है। विशिष्ट चिकित्सा विशेषज्ञ से लेनी है। अतः इसके लिए दिन निश्चित करने की आवश्यकता नहीं है। इन उपायों को प्रतिदिन करने से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाएगी जिससे रोगी क्रमशः बेहतर होगा।

1.

रोगी का मनोबल बढ़ाएं—रोग भगाएँ

हम में से कोई भी मरना नहीं चाहता है। जानलेवा बीमारी का पता चलते ही रोगी मायूस हो जाता है। जीवन का स्वप्न टूट जाता है। उसे अपने पर भरोसा नहीं रहता है। उसे लगता है कि उसके दिन पूरे हुए। वह अपनी जिम्मेदारियों की चिन्ता करता है। ऐसे में तनाव से उसका मनोबल टूट जाता है।

रोगी के मिलने वाले, जो हाल-चाल पूछने आते हैं, वे जिस तरीके से पूछते हैं उससे रोगी आहत होता है। फिर उसके पास बैठकर अपने परिचितों की चर्चा करते हैं। 'क' को भी ऐसा हुआ, फिर ऐसा इलाज कराया, ठीक न हुआ, ख को इतनी खतरनाक बीमारी हुई, बेचारों ने इतने लाख लगाये, धन भी गया धरम भी गया। ग को ऐसे-ऐसे तकलीफ पड़ी, आदि। इस तरह की चर्चाएँ भी रोगी का मनोबल तोड़ती हैं।

ऐसे में रोगी का मनोबल मजबूत रखने के लिए उसके सामने सकारात्मक व सफल रोगियों की ही चर्चा करनी चाहिए। दवा के साथ रोगी का मनोबल भी चिकित्सा में सहकारी है। कमजोर मन वालों को दवा असर नहीं करती है, जबकि मजबूत मनोबल वाला रोगी उसी दवा से ठीक हो जाता है। मनोबल से रोगी की प्रतिरोध क्षमता बढ़ती है। **तभी तो योगानन्दजी ने लिखा है कि सभी रोगों का इलाज है, लेकिन सभी रोगियों का इलाज नहीं किया जा सकता, क्योंकि कुछ में धैर्य नहीं होता ।**

मनोबल की शक्ति से बढ़कर बड़ी कोई शक्ति रोगों से लड़ने में सहायक नहीं है। इस शक्ति को अलग-अलग लोग अलग-अलग नाम से जानते हैं? आत्मविश्वास, जीवनी शक्ति, प्रतिरोधक-शक्ति, हिम्मत, प्राकृतिक-शक्ति, प्रभु की कृपा, गुरु का आशीर्वाद, आरोग्य शक्ति, आदि। **मानव-देह सबसे बड़ा दवाइयों का कारखाना है। हमारी देह की हर वस्तु संकल्प के झटके के साथ बदली जा सकती है।**

कार्ल सिमन्टन तो यहाँ तक कह चुके हैं कि 'कैंसर जैसा प्राणघातक रोग भी बाहरी हमला न होकर आन्तरिक विघटन की स्थिति है तभी तो कहा जाता है कि शारीरिक एवं मानसिक तनाव को कम किए बिना किसी भी प्रकार की बीमारी एवं दर्द पर नियन्त्रण पाना संभव नहीं है ।

मनोबल के बगैर हम जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल नहीं हो सकते। उसी प्रकार बीमारी से भी नहीं उबर सकते। हम कितनी भी दवाइयाँ ले लें, कितने ही डॉक्टर को दिखा दें, कितना ही इलाज करवा लें लेकिन ठीक नहीं होंगे जब तक हममें ठीक होने की ईच्छा शक्ति नहीं है। दूसरी तरफ इच्छा-शक्ति मात्र से हम ठीक हो सकते हैं, जबकि हमने दवाई भी नहीं खायी है। **यह दृढ़संकल्प कि 'मैं स्वस्थ हूँ' किसी भी बीमारी का अचूक इलाज है।**

साधारणतया हम शरीर को ही सब कुछ समझते हैं। सारे प्रयास शरीर को ठीक रखने के ही करते हैं, जबकि शरीर से अलग जो मन है, जीव है, आत्मा है, जो जीवित तत्व है उसे भूल जाते हैं, उसके स्वास्थ्य का हम ध्यान नहीं रखते हैं; यहाँ तक कि उसके बारे में सोचते ही नहीं है। और यही बीमारी की मूल जड़ है। चाहते सभी है कि स्वस्थ रहे । पर कैसे? कैसे बढ़ाएँ ईच्छा शक्ति को! कहा भी गया है कि शरीर स्वस्थ है और मन अस्वस्थ है तो याद रखें-शरीर भी अस्वस्थ हो जायेगा। किन्तु शरीर अस्वस्थ है और मन स्वस्थ हो तो विश्वास रखें-शरीर अपने आप स्वस्थ हो जायेगा।

रोगी को अपना मनोबल बढ़ाने हेतु अपनी अच्छाइयों व आदतों को याद करना चाहिए। रात को सोते वक्त उसे अपनी अच्छी सफलताओं को याद करना चाहिए।

2.

प्रार्थना की शक्ति द्वारा स्रोतों को जगाए

प्रभु,

जिन्हें मैं बदल नहीं सकता उन चीजों को स्वीकार कर लेने का शांत भाव प्रदान करें।

जिन्हें बदल सकता हूँ, उन्हें बदलने का साहस दें,

और दोनों में फर्क कर पाने का विवेक दें।

उक्त प्रार्थना रोगी बार-बार दोहराएँ। इससे रोगी की समझ विकसित होगी एवं मनोबल बढ़ेगा। असल में रोगी को अपनी अन्तर्शक्ति को जाग्रत करने की आवश्यकता है यानि उसे अपने भीतर स्वयं को चलाने वाले को पहचानकर उससे जुड़ना चाहिए। अर्थात् अपनी आस्था की तलाश स्वयं करनी होगी। उसे अपनी भीतरी-ताकत को इकट्ठा कर बीमारी का सामना करना पड़ेगा।

'हीलिंग वर्ड्स: दि पॉवर ऑफ प्रेयर एंड द प्रैक्टिस ऑफ मेडिसिन' में लैरी डोस्सी दावा करते हैं कि कभी-कभी प्रार्थना दवाओं और शल्य क्रिया से भी ज्यादा शक्तिशाली ढंग से काम करती है। जैसा डॉ.

अलेक्सिस करैल ने लिखा है—प्रार्थना एक वास्तविक शक्ति है जैसे ब्रह्माण्डीय गुरुत्वाकर्षण। वैज्ञानिक दृष्टि से देखें तो प्रार्थना करने पर हम ग्रहणशील होते हैं। हमारे कम्पन अल्फा स्तर के कम्पनों से मिलते हैं जो कि परमशक्ति के कम्पनों से मिलते—जुलते हैं। इससे हमारी क्षमता बढ़ जाती है। ड्यूक युनिवर्सिटी के मेडिकल सेन्टर, डरहम में 1998 में शोध से प्रकट हुआ कि प्रार्थना करने से 40 प्रतिशत उच्च रक्तचाप घटता है। आधुनिक शोधों से यह भी पुष्ट हुआ है कि प्रार्थना किए हुए बीज जल्दी अंकुरित होते हैं।

श्री मसारू इमोटो ने “द मैसेज फ्रॉम वॉटर” नामक प्रसिद्ध पुस्तक में पानी पर प्रार्थना के कई प्रयोगों का वर्णन किया है। पानी को निम्न तापमान पर जमा कर उसके क्रिस्टलों के फोटो खींचे। इससे उनके क्रिस्टलों की रचना प्रकट होती है। श्री इमोटो ने फूजिवाड़ा बांध के पानी के निम्न तापमान पर जमे क्रिस्टलों के फोटो लिये। तब पानी के क्रिस्टल्स बिखरे—बिखरे थे। एक सामूहिक प्रार्थना का आयोजन करने के बाद इसी पानी को निम्न तापमान पर जमा कर उनके क्रिस्टलों के फोटो लिए तो वे निश्चित आकार में सुन्दर तरीके से जमे हुए मिले। यह प्रार्थना की शक्ति को दर्शाता है।

प्रार्थना करने से स्वयं में शक्ति पैदा होती है। प्रार्थना जीने का उत्साह बढ़ाती है, यह स्वयं को प्रेरित करती है। प्रार्थना करने से व्यक्ति अस्तित्व से जुड़ता है। उसे अपनी त्वचा एवं शरीर के पार भी स्वयं के होने का बोध होता है। प्रार्थना एक भाव दशा है, अहोभाव है, कृतज्ञता ज्ञापन है, गीत है। यह मन को बल देती है।

अवचेतन मन की शक्ति जगाने का पारम्परिक तरीका प्रार्थना है जब आप ईमानदारी एवं दिल से किसी बात के लिए प्रार्थना करते हैं, तो आप अपने दिमाग में अपनी इच्छाओं के बीज बोते हैं। यह आपके विचारों को इच्छानुकूल स्वरूप देने में प्रवृत्त होती है। यही बीज भविष्य में जाकर कर्मों का खाद पानी पाकर वृक्ष बनता है। मेरी समझ में प्रार्थना का यही एक मात्र अर्थ है। अस्तु, आप होशपूर्वक उपलब्ध दशाओं की प्रार्थना रूपी बीज के होने से जानकारी प्राप्त करते हैं एवं इसी के अनुरूप योजना बनाते हैं। पश्चिम में इसे ही मानस दर्शन कहते हैं।

रोगी अपनी धारणाओं को पुनः चैक करें। पहली धारणा—वह मात्र शरीर नहीं है; उसके पार भी बहुत कुछ है। जो अदृश्य एवं सूक्ष्म है वहीं वास्तव में कर्ता है। उस पर उसका कोई स्थूल नियन्त्रण नहीं है। अर्थात् उसके हाथ में कर्म करने का अधिकार है; फल उसके हाथ में नहीं है। परम सत्ता के आगे समर्पित रहते हुए अपना इलाज कराएँ। आशावान रहें लेकिन याद रखें कि संसार रोगी नहीं चलाता है।

प्रसन्न रहने के लिए अपनी अच्छाईयाँ व अस्तित्वगत वरदान याद रखें। प्रार्थना की शक्ति आजमाएँ। प्राप्त के लिए कृतज्ञता प्रकट करें।

आस्था की शक्ति पर ही प्रार्थना की शक्ति निर्भर है। आस्था से व्यवहार बनता है। जितनी श्रद्धा मजबूत होगी उतनी ही प्रार्थना अच्छी होगी। एक सच्चे भक्त की तरह प्रार्थना करें। मीरा, चैतन्य आदि ने प्रार्थना से बहुत पाया। सच्ची प्रार्थना हेतु हमें अपनी आस्था तलशानी होगी और उसी अनुरूप प्रार्थना करनी होगी।

यहाँ पर मैं अपनी आस्था की खोज बताना चाहता हूँ। बचपन में माता—पिता की मन्दिरों—भगवानों में आस्था थी। तब मैं उनके साथ मन्दिर जाया करता था। 10 वीं की विज्ञान पढ़ते—पढ़ते मैं व्यक्तिगत भगवानों पर प्रश्न खड़े करने लगा। कोई व्यक्ति कैसे जगत बना सकता है—वह कैसे जगत चला सकता है। जब मन्दिरों से प्रश्न करने लगा तो प्रत्युत्तर में धीरे—धीरे उनके प्रति श्रद्धा कम हुई।

युवावस्था में आई ए एस न बनने के झटके ने मुझे जैन दर्शन की ओर मोड़ा। उस दौरान खूब जैन दर्शन पढ़ा, साधुओं एवं विद्वानों से मिला। फिर भी कुछ प्रश्न अनुत्तरित रहें। जैन—दर्शन आचरण पर जोर देता है। लेकिन उन साधुओं में ईमानदारी न देख व अपनी व्यवस्था जुटाने में लगा देख, उनसे मोह—भंग हो गया। तब ओशो को पढ़ने लगा। पहले उनके पास जाने का साहस न कर सका क्योंकि, उनका भी भक्त बनना नहीं चाहता था।

चालीस की उम्र में एक दफा दस दिन तक मौन रहकर विपश्यना ध्यान किया, श्री श्री रविशंकर के ध्यान किए। ओशो के शिविरों में भाग लिया। लेकिन कहीं भी संतोष न मिला। लेकिन इस यात्रा में समझ में आया कि दृश्य-जगत के पीछे अदृश्य का हाथ है। स्थूल के पीछे सूक्ष्म है। अतः अस्तित्व की सत्ता का रूप नहीं जानता, बता नहीं सकता, लेकिन प्रतीत होता है कि हमें चलाने वाला कहीं कोई अवश्य है। वह व्यक्ति न होकर शक्ति रूप में है। उससे प्रार्थना द्वारा स्वयं के भीतर शक्ति बढ़ाई जा सकती है। उसके आगे समर्पण में ही बुद्धिमता नजर आई।

‘संपूर्ण स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करना’ एक ऐसी चीज़ है, जो हम सभी अपने भीतर कर सकते हैं, चाहे बाहर कुछ भी हो रहा हो।

बीमारी शरीर में इसलिए उत्पन्न होती है, क्योंकि हम उसके बारे में सोचते हैं, उसके बारे में बातें करते हैं और उस पर ज़रूरत से ज्यादा ध्यान देते हैं। अगर आप बीमार हैं, तो इस बारे में बात न करें— जब तक कि आप इसे और ज्यादा बढ़ाना न चाहते हों। जब आप लोगों की बीमारी का विस्तृत विवरण सुनते हैं, तो आप उनकी बीमारी में अपनी ऊर्जा जोड़ देते हैं। बातचीत अच्छी चीज़ों की ओर मोड़ दें और उन्हें सेहतमंद तस्वीर दिखाने के लिए, सशक्त विचार प्रेषित करें।

जगदीश चन्द्र वसु ने बताया कि दूर खड़ा कोई व्यक्ति हमारे प्रति मंगल-भाव करता है तो उसके शरीर में 1400 श्वेत कण एक साथ बढ़ जाते हैं।

रोग का कारण व्यक्ति की रुग्ण मानसिकता है। मन और मस्तिष्क में आया विकार कभी व्यर्थ नहीं जाता। ऐसे अनेक रोग हैं जिनके निदान एक्सरे के पास नहीं बल्कि व्यक्ति की भावधारा में हैं।

निम्न लुईस हे की प्रार्थना रोग की स्थिति में चमत्कारी है। मेरी पत्नी मीना ने इसका प्रयोग कर सकारात्मक परिणाम पाए।

इस जीवन की अनन्यता में, जहाँ मैं हूँ,

सब बिलकुल ठीक, संपूर्ण और परिपूर्ण है।

मैं अपने से कहीं अधिक बड़ी शक्ति में विश्वास करता हूँ

जो प्रति फल प्रति क्षण मेरे भीतर प्रवाहित होती है।

मैं अपने शरीर को एक अच्छा मित्र मानता हूँ।

मेरे शरीर की हर कोशिका में दिव्य ज्ञान है।

मैं स्वास्थ्य को अपनी प्राकृतिक स्थिति के रूप में स्वीकार करता हूँ।

मैं अब जान-बूझकर अपने अंदर के उन मानसिक प्रारूपों को त्यागता हूँ,

जो किसी प्रकार के रोग के रूप में अभिव्यक्त हो सकता है।

मैं अपने आपको प्रेम और स्वीकार करता हूँ।

जब हम स्वयं से सचमुच प्रेम करने लगते हैं तो जीवन में सबकुछ ठीक होने लगता है।

जो कुछ हम अपने विषय में सोचते हैं, वह हमारे लिए सच हो जाता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हीलिंग का व्यवहार होता है और मानसिक स्वास्थ्य के लिए होली (पवित्रता) का।

3.

स्वसंवाद द्वारा अचेतन मन को स्वास्थ्य के पक्ष में करें

देह अपना उपचार स्वतः करती है

अपने हाथ की तरफ देखें यह ठोस दिखता है, दरअसल यह ठोस नहीं है। अगर आप इसे किसी अच्छे माइक्रोस्कोप के नीचे रखेंगे, तो आपको ऊर्जा की बहुत सी तरंगें दिखेंगी। हमारी देह ठोस नहीं है, यह मस्तिष्क की तरंगों के अधीन है।

सभी बीमारियाँ पहले मस्तिष्क में जन्म लेती हैं। जब तक मानसिक पैटर्न उस अनुरूप न बन जाय, तब तक वह शरीर पर प्रकट नहीं होती है। अचेतन रूप से रोग उत्पन्न करने के स्थान पर हम सचेतन रूप

से स्वास्थ्य कैसे उत्पन्न करें? अपने शरीर का प्रिन्टआउट बदलने के लिये हमें अपने मस्तिष्क के साफ्टवेयर को नये सिरे से लिखना सीखना पड़ेगा। हम ही अपने रोगों को चुनते हैं, उन्हें नियन्त्रित करते हैं एवं उन्हें बढ़ने की सुविधाएँ देते हैं। हम रोगों का चेतन मन द्वारा चयन नहीं करते हैं, यह चयन मन के अचेतन स्तर पर छुपे हुए तलो पर चुपचाप होता है। यदि कोई ऐसी क्षमता हमारे पास है तो उसे नियन्त्रित करने की क्षमता भी होनी चाहिये। यह पुस्तिका इस बारे में बताती है।

असाध्य मानसिक या शारीरिक रोग की जड़ें सदा ही गहरे अवचेतन मन में होती हैं। छिपी हुई जड़ों को उखाड़कर रोग को ठीक किया जा सकता है। मनुष्य की देह (सिक्रेशन) सबसे अधिक दवाएँ बनाने का कारखाना है। हमारी देह के उपचार में काम आने वाली सभी दवाओं के केमिकल्स हमारी देह में बनाए जाते हैं। इन सब दवाओं का निर्माण हमारी सोच एवं भावनाओं पर निर्भर है। नकारात्मक सोच व नकारात्मक भावनाओं से हमारे सिक्रेशन प्रभावित होते हैं। दुनिया के सबसे धीमे मारने वाले भयंकर जहर भी इसी देह में बनते हैं।

संतुलित,सहज व नैसर्गिक देह स्वतः अपना उपचार करती है। देह में एक नैसर्गिक क्षमता है। अपना उपचार करती है। यह स्वतः अपने को संतुलित करती है। जब देह का ताप बढ़ जाता है तो देह स्वतः ही उन रसायनों का निर्माण करती है जो ताप घटाने में सहायक होते हैं। यह कार्य स्वतः चलता रहता है जब तक कि इस नैसर्गिक प्रक्रिया को बिगाड़ न दिया जाए। बिगाड़ने पर देह ताप समान नहीं रख पाती है तभी हमें ताप बढ़ने का ज्ञान होता है।

हमारी स्थूल देह के पीछे क्वान्तम भौतिकीय देह है जो कि सूक्ष्म है, अदृश्य है। स्थूल देह का जन्म इसी सूक्ष्म देह की बढौलत है। उसमें परिवर्तन इसी के आधार पर होते हैं।

वातावरण वास्तव में हमारी देह का विस्तार है। जैसे दो तारों व ग्रहों के बीच प्रत्यक्ष सम्बन्ध न होने के उपरान्त व आपस में भी सम्बन्धित है। वैसे ही हमारी देह के अणुओं के बीच सम्बन्ध न होने के बावजूद आपस में सम्बन्धित है।

हमारी देह का रूपाकार किसी शिल्प कृति से कम नहीं है। भीतर बैठी प्रज्ञा का यह आवरण मूर्ति के रूप में दिखता है। इसके निश्चित आकार-प्रकार हैं। इसके साथ ही हमारी देह के परमाणु बहती हुई नदी की तरह है। हमारी देह में कुछ भी स्थाई नहीं है। हमारी कोशिकाओं के प्रत्येक कण बदलते जाते हैं। हमारी रक्त कणिकाएँ नब्बे दिन में बदल जाती हैं। हड्डियों का ठोस ढाँचा जिसके चारों ओर शरीर लिपटा रहता है, वह स्वयं भी एक सौ बीस दिन में पूरी तरह बदल जाता है।

रोग शरीर में जमा हुये विषैले द्रव्यों को निकालने का प्रयास है। शरीर जिस रास्ते विष को बाहर निकालने का मार्ग चुनता है, उसी जरिए विषैले द्रव्य बाहर आते हैं।

अचेतन मन अपने पुराने वैचारिक ढाँचे अनुसार कार्य करता है। वह यह काम तब तक करता रहेगा जब तक हम उसे नया वैचारिक ढाँचा नहीं देते। आज ही अपना नया वैचारिक ढाँचा तैयार करें जिसमें प्यार, स्वास्थ्य, समय और आनंद भरपूर हो। इस नये सकारात्मक वैचारिक ढाँचे (पैटर्न) को तब तक हर हर दिन कम से कम एकसौ बार दोहराते रहें तब तक जब तक आपका अचेतन मन वह बात नहीं मान लेता। अचेतन मन को कोई बात मनवाने का राज है 'पुनरावृत्ति (दोहराना)। यह पुनरावृत्ति पुरानी प्रोग्रामिंग को नष्ट करती है। नया, तेज, ताजा बनने के लिये इस सूत्र का भरपूर लाभ लें। सकारात्मक शब्दों का चयन करें, उन्हें बार-बार सहजता और प्रेम से दोहरायें। कुछ पंक्तियों को कंठस्थ कर लें ताकि वे बिना चेतन मन को सजग किये अचेतन मन में जा सकें। यह स्वसंवाद अपने शरीर को रिलैक्स करके, कुर्सी पर बैठकर या लेटकर, लय-ताल में कर सकते हैं। जब शरीर आराम में होता है तब स्वसंवाद का असर दस गुना बढ़ जाता है। यदि संभव हो तो अपने नये वैचारिक स्वसंवाद को कविता का रूप दें। इस कविता को जब भी समय मिले गुनगुनायें। अचेतन मन तक पहुँचने के लिए संगीत और ताल अचूक रास्ते हैं।

जब शरीर बीमार रहता है तब मन नकारात्मक स्वसंवाद करता है छोटी-छोटी बातों पर चिड़-चिड़ करता है, जल्दी परेशान हो जाता है। यह नकारात्मक संवाद शरीर को स्वस्थ होने में रुकावट डालते हैं। शरीर खुद-ब-खुद अपने आप को ठीक करने का ज्ञान रखता है, बशर्तें उसके काम में बाधा न डाली जाय। नकारात्मक संवाद निरोग जीवन में बाधा है।

रोग के इलाज के साथ मन की ताकत को दवा का रूप देने के लिये ये स्वसंवाद विश्वास व प्रेम से दोहरायें—'मैंने स्वसंवाद का जादू जान लिया है इसलिये अब मैं ठीक हो रहा / रही हूँ। मैं प्रवीण (परफेक्ट) हो रहा / रही हूँ। मेरी जो भी तकलीफ है जल्दी ठीक होने लगी है। मेरे जीवन में दिव्य योजना अनुसार सब अच्छा और सही घट रहा है।'

इसके साथ आप यह भी स्वसंवाद दोहरा सकते हैं "In every minute, in every way my Body is getting better and better" 'हर क्षण और हर दिन मेरा शरीर हर तरीके से ठीक होता जा रहा है।' इसके साथ एक स्वसंवाद दोहरा सकते हैं "I am Gods property , no disease can harm (touch) me" 'मैं ईश्वर की दौलत हूँ, और कोई बीमारी मुझे नुकसान नहीं पहुँचा सकती।'

सकारात्मक स्वसंवाद की शक्ति इस्तेमाल करने के साथ-साथ बीमारियों के कारण जानने की भी कोशिश करें। यह देखें कि यह रोग आपके मामले में किस कारण से (आपके खान-पान की आदत, सोने तथा व्यायाम न करने की गलत आदत की वजह से) हुआ है? यदि आप में गलत आदतें नहीं हैं तो शांत भाव से अपने साथ यह स्वसंवाद करें कि 'मेरे अंदर कौन से स्वसंवाद चल रहे हैं जिन्होंने यह बीमारी पैदा की है।' जब हमारे रोग का कोई शारीरिक कारण नहीं है तब हमारे स्वसंवाद ही दोषी होते हैं। नीचे लिखे गये स्वसंवादों द्वारा अपने उन गलत विचारों को, जिनसे रोग ठीक नहीं हो रहा है, समाप्त करें।

'जिस गलत विश्वास ने यह बीमारी उत्पन्न की है, मैं अब अपने चेतन मन के उस विचार प्रवाह (गलत विश्वास, मान्यता) को छोड़ने को तैयार हूँ। अब मैं आजाद हूँ, मुक्त हूँ। I am free, I am freedom, मैं मुक्ति हूँ, मुक्त हूँ। मैं खुश हूँ, ..खुशी हूँ।'

प्लोसीबो इफेक्ट आकर्षण के नियम की सक्रियता का उदाहरण है। जब कोई रोगी सचमुच यकीन करता है कि शक्कर की गोली असली दवा है, तो उसे वही मिलता है, जिस पर वह यकीन करता है और उसका इलाज हो जाता है।

आप जिस चीज़ का प्रतिरोध करते हैं, उसे अपनी ओर आकर्षित करते हैं, क्योंकि आप प्रबल भावना से उस पर अपना पूरा ध्यान केंद्रित करते हैं। किसी चीज़ को बदलने के लिए बस अपने भीतर जाएँ और अपने विचारों तथा भावनाओं से एक नया सुखद संकेत भेजें।

दुनिया की समस्याओं पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय विश्वास, प्रेम, प्रचुरता, शिक्षा और शांति पर ध्यान व ऊर्जा लगाएँ।

दुनिया में मौजूद अच्छी चीज़ें कभी खत्म नहीं होंगी, क्योंकि यहाँ सबके लिए पर्याप्त से ज़्यादा है। जीवन प्रचुर और समृद्ध होना चाहिए।

शरीर की आन्तरिक फार्मसी को जगाएँ

चारों ओर, यहाँ तक कि हमारे शरीर को देखने पर भी, हमें जो नजर आता है, वह आइसबर्ग का सिर्फ ऊपरी हिस्सा है। —डॉ. जॉन हेजलिन

शरीर का कोई रोग उसके उभार एवं लक्षण तक सीमित नहीं होता है। वह सम्पूर्ण शरीर तन्त्र से सापेक्षित रूप से जुड़ा होता है। **अच्छा चिकित्सा विज्ञान रोग का नहीं रोगी का उपचार करता है।**

मानव-देह में कई तरह के रसायन बनाने की क्षमता है। सबसे अधिक तरह की दवाएँ बनाने वाला कारखाना धरती पर कहीं अन्यत्र नहीं, बल्कि हमारी देह में ही है। यहाँ सभी प्रकार की दवाएँ समय-समय पर आवश्यकतानुसार बनायी जाती है। हमारी ग्रन्थिया के स्त्रावों से सभी आवश्यक रसायन देह में बनते हैं। दुनिया के अत्यन्त धीमें जहर भी यह देह असन्तुलन की दशा में बनाती है। हमें थकाने वाले, सताने

वाले रसायन भी यह देह विकृत अवस्था में या दुरुपयोग करने पर बनाती है। देह दर्द को रोकने वाला पेनकिलर बनाती है तो दर्द पैदा करने वाला रसायन भी इसी देह में बनता है।

इस देह में सभी तरह की दवाएँ पैदा करने की क्षमता है। हम अपनी नकारात्मक सोच, असंतुलन, संदेह, विक्षोभ द्वारा हानिकारक रसायन भी पैदा कर सकते हैं तो सकारात्मक चिन्तन, समता, आस्था को उत्पन्न कर लाभप्रद दवाएँ भी पैदा कर सकते हैं।

जब हमारी प्रतिरोध शक्ति कमजोर पड़ जाती है तब देह बीमार पड़ती है। आन्तरिक असंतुलन से व्यक्ति का स्वास्थ्य नरम पड़ता है। प्राण शक्ति की कमी से मनुष्य बीमार होता है।

मानव देह ऊर्जा और प्रज्ञा का एक नेटवर्क है, न कि केवल हड्डियों का ढांचा। अर्थात् हमारी देह की छोटी से छोटी ईकाइ क्वान्टम है जो कि ऊर्जा का एक कण है। इस कण में विकास व वृद्धि स्वचालित है। इस विकास व वृद्धि की सूचना ही प्रज्ञा का नेटवर्क है। रोग शरीर को अक्षुण्ण रखने वाली क्वान्टम तरंगों की संरचना में विकृतियों के फलस्वरूप होते हैं।

वातावरण ही हमारा विस्तृत शरीर है। रोगों का कारण प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से व्यक्ति स्वयं ही है।

शरीर में रोग के अनुकूल दवा बनाने की क्षमता होती है और यदि उन क्षमताओं को बिना किसी बाह्य दवा और बिना आलम्बन के विकसित कर दिया जाता है तो उपचार अधिक प्रभावशाली, स्थायी एवं भविष्य में पड़ने वाले दुष्प्रभावों से रहित होता है।

असाध्य रोगों में एलोपैथिक दवाएँ: मित्र या शत्रु

औषधियाँ, इन्जेक्शन इत्यादि हमारे सुखी जीवन के लिए अभिशाप है। —एन्साइक्लोपिडिया ऑफ अमेरिका

बीमारियों में हम डॉक्टर द्वारा बताई गई दवाइयाँ लेते हैं। लेकिन क्या वास्तव में वे दवाइयाँ लाभदायक है या नहीं यह एक प्रश्न चिन्ह है। साथ ही उन दवाइयों का साइड इफेक्ट्स क्या है इस पर भी विचार करना होगा। जिस प्रकार दीमक लगी लकड़ी पर रंग-रोगन करने से मजबूती नहीं आ सकती, थोड़ा सा ही स्पर्श होते ही टूट जाती है कचरे को इकट्ठा रखने से उसमें उफान, सडान, बदबू एवं रूकावट आने की समस्या खड़ी हो जाती है, ठीक इसी प्रकार दवाएं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता क्षीण करके कचरे को तो साफ नहीं करतीं, दीमक को तो नहीं हटातीं, पर रोगों के कारणों को मिटाने की जगह उसको दबाने अथवा रोग को अन्य रूप में प्रगट करने का मार्ग खोल देती है।

आज हमारे जीवन में दवाओं का इतना महत्वपूर्ण स्थान बन गया है कि थोड़ा-सा सिरदर्द अथवा शरीर में थोड़ी-सी अस्वस्थता आई नहीं कि तत्क्षण हम गोली ले लेते हैं। दर्दशामक औषधि दर्द को दूर करने के लिए ली जाती है। पर याद रखें कि इन दमनकारी औषधियों का प्रभाव विनाशकारी है। तत्काल तो इनसे लाभ होता है पर दीर्घकाल में इनसे हानि अधिक होती है। ये औषधियाँ हमारे शरीर के स्नायुओं को कमजोर करती है परिणाम स्वरूप हमारी संवेदन-शक्ति कम होती है। तब हमारी ऐसी असहाय स्थिति हो जाती है, जैसे कि किसी कारखाने में आग लगे और उसकी चेतावनी के रूप में घंटी के जरिए उसके मालिक को सूचित किया जाए; पर मालिक को जरा भी असुविधा पसन्द नहीं इसलिए वो घंटी का तार ही काट डाले। जिससे घंटी बजना तो बंद हो जाता है, पर आग रुकती नहीं और कारखाना भस्मीभूत हो जाता है। इस तरह दवाओं के प्रभाव से हमारी जीवन शक्ति को नुकसान पहुंचता है और शरीर अंदर ही अंदर विषाक्त होकर खत्म हो जाता है।

वास्तव में दवाओं का विचार ही भ्रामक और अस्थायी पाये पर आधारित है। सर कपूर कहते हैं—औषधि विज्ञान की उत्पत्ति मिथ्या, कल्पना और दिन प्रतिदिन बढ़ती मृत्यु पर हुई है। दवा का विरोध करना इसलिए आवश्यक है कि जैसे ही एक रोग की दवा लेने से उसके लक्षण दबते हैं तो दूसरे जटिल रोग उसके

विकल्प में तैयार हो जाते हैं। दवा अपने जहरीले प्रभाव के द्वारा सिर्फ रोगों के लक्षणों का दमन करती है। परन्तु बुनियादी रूप से जड़ को प्रभावित नहीं करती है। सभी विज्ञानों में औषधि विज्ञान सबसे ज्यादा अनिश्चित है। डॉक्टर पैरिक ने लिखा है कि अनुभव की कसौटी पर दवाएं पूर्ण रूप से खरी नहीं उतरती हैं।

दवाओं की शक्ति प्रकृति की शक्तियों से अधिक नहीं होती है। हम अस्वस्थ होते हैं डाक्टरों की शरण में जाते हैं व दवाये लेते हैं। इसके बजाय हमें प्राकृतिक शक्तियों पर भरोसा कर सावधानी बरतनी चाहिए। औषधि मार्ग जो हमें रोगों के चुगल में फंसाता रहता है और जीवन को तकलीफदेह बनाता है, उसे न अपनाएँ।

मानव शरीर बहुत लचीला व सहनशील है। छोटी-मोटी गलतियां, अनियमितता को वह निभा लेता है। लेकिन उसकी भी अपनी एक सीमा होती है। शरीर लाचार होकर ही बीमारी को प्रकट करता है।

क्या कोई सिद्ध पुरुष, महात्मा या तान्त्रिक हमारे रोगों को ठीक कर सकता है? क्या ऐसे चमत्कार होते हैं?

एक दो प्रतिशत असाध्य रोगी भी ठीक हो जाते हैं जिन्हें चिकित्सक ने ठीक नहीं होने का कह दिया कि अब इनका इलाज नहीं है, इन्हें घर ले जाओ व सेवा करो। इस तरह से ठीक होने वाले रोगियों के पास निश्चित कारण ज्ञात नहीं होता है। प्रत्यक्ष रूप से कार्य-कारण के बीच सम्बन्ध बैठाना सरल नहीं है। कोई मन्त्र जपना बताता है तो कोई गुरु-कृपा। इन चमत्कारों से इन्कार करना भी लेखक के वश में नहीं है। साथ ही, इन चमत्कारों के आधार बताना भी लेखक के वश में नहीं है। किसी भी चमत्कार से रोगी ठीक तो होते देखे जाते हैं लेकिन उनका दोहराना होना नहीं पाया जाता है, वैसा का वैसा बार-बार नहीं होता है अर्थात् इन पर चर्चा करना ठीक नहीं है क्योंकि इनका सिद्धान्त बनाना आसान नहीं है।

देह को एक दिन पंचतत्व में विलीन होना ही है। अतः उसे कोई न कोई कारण चाहिये। अतः शरीर पूरी तरह निरोग तो नहीं हो सकता है, लेकिन शरीर को होने वाली पीड़ा को कम जरूर किया जा सकता है। इसमें स्वीकार मात्र ही समाधान है। सजगता द्वारा शरीर को अधिक से अधिक निरोग रखा जा सकता है। मृत्यु से बचा तो नहीं जा सकता है, लेकिन उसे स्वीकार कर उसे अप्रत्यक्ष रूप से जीता जा सकता है।

4.

योग एवं प्राणायाम से रोग भगाए

स्वामी रामदेव के आठ से चौदह नवम्बर, 2005 के उदयपुर का शिविर के अपने अनुभवों के आधार पर ये बातें बता रहा हूँ। प्राणायाम-योगासन कर प्रतिरोध शक्ति बढ़ाएँ। स्वामी रामदेव, दिव्य योग मंदिर हरिद्वार द्वारा मानव देह को संतुलित कर प्रातः प्राणायाम व सात आसन करने की प्रेरणा दी जा रही है। मूलतः ये प्राणायाम स्वामी जी के शिविर में जाकर उनसे सीखे जा सकते हैं। कपालभाति एवं अनुलोम-विलोम प्राणायाम स्वस्थ व्यक्ति को पाँच-दस मिनट प्रतिदिन व रोगी को दस-बीस मिनट प्रतिदिन करने की सलाह दी जाती है। स्वामी रामदेव सात आसन भी करने के लिये कहते हैं। प्रतिदिन 10-15 मिनट तक मण्डुकासन, शशकासन, पवनमुक्तासन, उक्तानपादासन, मकरासन, मर्कटासन एवं शलभासन करें। बीच-बीच में विश्राम हेतु सूक्ष्म व्यामाम भी सुझाते हैं। अपने रोग के अनुरूप प्राणायाम व आसन करने हेतु आप विशेषज्ञ व पुस्तकों से मार्गदर्शन ले। शरीर विज्ञान के अनुसार मेरुदण्ड का लचीला होना दीर्घ जीवन तथा यौवन का कारण है।

आसान-प्राणायाम किसी प्रशिक्षक या टी.वी. पर देख कर किये जा सकते हैं। जिनका विस्तृत वर्णन उनके द्वारा लिखित पुस्तक 'योग एवं चिकित्सा रहस्य' एवं 'प्राणायाम रहस्य' में विस्तृत रूप से है।

आचार्य बालकृष्ण की पुस्तक 'विज्ञान की कसौटी' पर योग में 17 जनों का हृदयरोग 34 जनों का कैंसर, 5 जनों को एच आई वी ठीक होने के विवरण प्रकाशित किए हैं। योग पर हुए अनुसंधान इसमें दिये हुए हैं। अब अपना इलाज स्वयं करें।

आज से मैं यह निर्णय करता हूँ कि मन की सफाई का दवा के साथ योग रखूंगा। बिना पर्याप्त ऑक्सीजन के स्नायुतंत्र और ग्रन्थितंत्र दोनों असंतुलित हो जाते हैं।

प्राणायाम मात्र शारीरिक क्रियाएँ नहीं हैं। इनको भावपूर्ण तरीके से, संकल्प के साथ करने पर पूरा लाभ मिलता है। प्राणायाम को जोर से करने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें भाव से करना है। समर्पण के साथ करना है। पूरी श्रद्धा के साथ करना है। विराट के साथ एक होकर करना है। भावमय होकर ओंकार के जप के साथ करें तो लाभ पांच गुना बढ़ जाता है। प्राणायाम करते हुए भावना करें कि दैवीय शक्तियों की कृपा बरस रही है, मुक्तलाभ पुरुषों के आशीर्वाद मुझे मिल रहे हैं।

प्राणायाम के करने से हमारे रक्त में आक्सीजन की मात्रा बढ़ जाती है। प्राणों का प्रवाह शरीर में सुचारु रूप से होने लगता है। मन शान्त रहता है जिससे अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों से हारमोन्स का स्त्राव नियमित होने लगता है। इससे मानव देह की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। इससे देह में व्याप्त रोग स्वतः ठीक होने लगते हैं।

योग मानसिक ग्रन्थियों को भी खोलता है। योग व्यक्ति को व्यर्थ की सोच से ऊपर उठाता है तथा व्यक्ति के भीतर बैठी घृणा, ईर्ष्या, लोभ, काम आदि को मिटाता है। हम अपनी नकारात्मकता को पहचानने लगते हैं, जिससे उसकी मात्रा घटती है। आत्म देह की पहचान जीवन की सार्थकता बताती है।

शरीर से मन की शक्ति बहुत ज्यादा है और मन से आत्मा की शक्ति अनन्तगुना है। हम आत्मा की सत्ता को ही भूल गये हैं, जब हम आत्मा को जानेगें तो मन की शक्ति जाग्रत कर पायेगें।

मन द्वारा स्वस्थ होने की क्षमता को पुनर्स्थापित करना है। देह को बनाने वाले डी.एन.ए. (डीआक्सीराइबो न्यूक्लिक एसिड— जीन) एवं डी.एन.ए. बनाने वाले मन को बदलना है।

मुख्यतः उपचार द्वारा ठीक होना मात्र शारीरिक क्रिया नहीं है यह एक गहन जटिल जैविक, मानसिक एवं आत्मिक क्रिया है। जैसे परदे पर चित्र बनाने के पूर्व एक प्रक्रिया होती है ठीक वैसे ही स्वस्थ होने के पीछे भी एक अमूर्त, सूक्ष्म जटिल प्रक्रिया है जिसे देखा व छुआ नहीं जा सकता।

मानव देह मात्र जड़ पदार्थों के संयोग से नहीं बनती है। हम मात्र देह तक ही सीमित नहीं हैं। मनुष्य स्थूल भौतिक देह से परे भी होता है, जिसे सूक्ष्म, मानसिक या परा कहते हैं जिसे देखा नहीं जा सकता उसे अगोचर कहते हैं, वही चेतना या आत्मा है।

कोई भी बीमारी मात्र स्थूल शरीर तक सीमित नहीं होती है। यह रोगी के पूरे जेहन में होती है। इससे इसमें भाव शरीर, मनस—शरीर भी पीड़ित होते हैं, सभी विकार ग्रस्त होते हैं। पूरा जीवन विकृत, अव्यवस्थित एवं असंतुलित होता है।

बीमार होने पर व्यक्ति जितना धन व समय स्वस्थ होने के लिए खर्च करता है, उसका दस प्रतिशत समय भी वह स्वस्थ रहते हुए शरीर को दे दे तो उसे बीमारी नहीं होगी।

5

संतुलित आहार से जीवन शक्ति बढ़ाएं

आयुर्वेद में पथ्य अपथ्य पर बहुत विस्तार से वर्णन मिलता है। अतः रोगी को उस अनुरूप आहार लेना चाहिए।

भोजन आपकी दवाई हो और दवाई आपका भोजन बने। हिपोक्रेटस, औषधि जगत के पितामह ने ठीक ही कहा है—स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध आहार से है। हमारी अधिकांश बीमारियां रसोईघर से पनपती हैं। तभी तो कहा जाता है कि आहार ही औषधि है। हम जो आहार लेते हैं उससे हमारा शरीर 2000 तरह के रासायनिक योगिक बनाता है।

इस संदर्भ में नोबल पुरस्कार विजेता डॉ. लिनेस पॉलिंग की पुस्तक "हाउ टू लिव लांग एण्ड फील बेटर" तथा डॉ. नागेन्द्र कुमार लिखित पुस्तक 'मेरा आहार मेरा स्वास्थ्य' पढ़ें।

व्यक्ति को अपने वात, पित्त, कफ दोषों को पहचान कर उस अनुरूप भोजन करना चाहिए। इसके लिए पाठक दीपक चौपड़ा की पुस्तक 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य' की मदद ले सकते हैं, जिसमें व्यक्ति की प्रकृति को पहचानने के लक्षण व प्रकृति के अनुसार खाद्य पदार्थों की सूची दी हुई है।

जैसा कि कहावतों से स्पष्ट है कि जैसा खावे अन्न वैसा बने तन, जैसा बने तन वैसा होवे मन जैसा मन वैसा विचार जैसा विचार वैसा कर्म जैसा कर्म वैसा फल आयुर्वेद तो सभी बीमारियों की जड़ व्यक्ति के भोजन को मानता है। जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन। रोटी को आधा करे, सब्जी को दूना, पानी को तिगुना करें, हंसना चौगुना। जो जीभ को अच्छा लगता हो जरूरी नहीं है कि वह पेट के लिए अच्छा हो। अधिकांश बीमारियां प्रदूषित भोजन, अधिक भोजन व पौष्टिक आहार नहीं लेने के कारण होती हैं। उल्टीदस्त, हैजा, अपच, कब्ज, बवासीर, गैस आदि बीमारियां तो प्रत्यक्षतः अनुचित आहार से पैदा होती हैं। सप्ताह में एक दिन उपवास करना श्रेयस्कर है।

प्रातः उठते ही बिना ब्रश किये एक लीटर जल पीएं। यह जल—सेवन अनेक रोगों को ठीक करता है।

अच्छे स्वास्थ्य की गारन्टी भगवान पर नहीं, भोजन पर है। यह बराबर, ध्यान में रहे।

खान—पान का संयम और प्रसन्नता, ये दो तत्व हैं जिससे व्यक्ति हर बीमारी और हर विपदा के आघात से बच सकता है।

6.

हँसकर प्रतिरोध शक्ति बढ़ाएं

दुनिया में प्रसन्नता नामक औषधि का कोई विकल्प नहीं है, क्योंकि इसके अनुपात में ही शेष दवाइयां काम करती हैं। हँसी मन की गाँठें खोलती है। प्रसन्नता से मतलब केवल शारीरिक हास्य से नहीं है। भीतरी पवित्रता से उबरने वाला प्रसन्न भाव चाहिए। ऐसे मन की अवस्था में न भय होता है न शिकायत और न विरोध।

रोगी को हास्यरस प्रधान कविताएं सुनाकर जो चिकित्सा करने की विधि चली, उसका उद्देश्य भी यही सकारात्मक विचारों के लायक विद्युत् प्रवाह को पैदा करना था।

थकान शरीर में अपच, कब्ज जैसी कुछ बीमारियों को उत्पन्न करके मन के जगत् को घबराहट से भर देती

है। अतः इस बात पर विश्वास पैदा करें कि प्रसन्नता एक देवता है, कल्पवृक्ष है, जो मनोवांछित फल

प्रदान करती है। तभी तो जोश बिलिंग्स ने लिखा है कि **औषधि में कोई आमोद—प्रमोद नहीं है, लेकिन**

आमोद—प्रमोद में औषधि खूब भरी हुई है।

अब तो वैज्ञानिक ढंग से यह प्रमाणित हो गया है कि मानव शरीर स्वयं ही दर्द निवारक एवं तनाव को कम करने वाले हारमोन्स पैदा करता है। हंसने से इण्डोरफिन नामक हारमोन सक्रिय होता है जो एक प्रभावशाली पेन किलर है।

लोर्ना लिण्डा स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ, केलिफोर्निया ने हमारी प्रतिरोधक प्रणाली पर हास्य के प्रभाव को मापा। उन्होंने पाया कि हंसने की अवधि के बाद शरीर की श्वेत रक्त कोशिकाओं, टी—कोशिकाओं और

शरीर के स्वतन्त्र अंगों सहित सुरक्षा से सम्बन्धित सभी हिस्सों में बढी हुई गतिशीलता के संकेत दिखाई दिये।

न्यू जर्सी के ओस्टियोपैथिक मेडिसिन स्कूल के डॉक्टर मार्विन ई. हैरिंग का कहना है कि "एक दिल खोलकर अट्टाहास करना, मध्य पटल, वक्ष, पेट, हृदय, फेफड़ों और जिगर तक की मालिश कर देता है। जैसे कोई अन्दर ही दौड़ लिया हो।" मुम्बई के लापटर क्लब के संस्थापक डॉक्टर मदन कटारिया कहते हैं - "जोरदार हंसी आपके फेफड़ों से बची हुई वायु को निकाल देती है, और उसे ज्यादा आक्सीजन वाली ताजा वायु से भर देती है।" उन्मुक्त हंसी तनाव को समाप्त कर देती है। आधुनिक शोधों से यह भी प्रमाणित हुआ है कि शरीर में किसी भी प्रकार की सूजन हंसने से घटती है, एवं हंसने से रक्तचाप भी घटता है। एक शोध के अनुसार हंसने से शारीरिक व्यायाम भी हो जाता है। 20 सैकण्ड की हंसी 10 मिनट के नौकायान के बराबर है। एक शोध के अनुसार बच्चा दिन में 400 बार हंसता है जबकि बड़े दिन में सिर्फ 17 बार हंसते हैं। हमें मुस्कराने हेतु 9 मांस पेशियाँ चाहिये जबकि गुस्सा व्यक्त करने हेतु 19 मांसपेशियाँ उपयोग में आती हैं।

जब हम हंसते हैं तो एक ध्यान पूर्ण अवस्था में होते हैं, 'विचार प्रक्रिया रूक जाती है। हंसने के साथ-साथ विचार करना मुश्किल है। दो बातें विपरीत हैं-या तो तुम हंस सकते हैं या विचार ही कर सकते हो। यदि तुम वास्तव में हँसो तो विचार रूक जाएगा। यदि तुम हंसते हुए विचार कर रहे हो तो तुम्हारा विचार कमजोर होगा व हंसी अपंग होगी। हास्य लोगों को अपनी ओर आकर्षित करने वाले चुम्बक की तरह है। लोग हमेशा ऐसे आदमी के आस पास रहना पसन्द करते हैं जो हंसने-मुस्कराने और जीवन का आनन्द लेने में उनकी मदद करता है।

हंसी खुशी को आकर्षित करती है, नकारात्मकता को नष्ट करती है और चमत्कारिक इलाज की ओर ले जाती है। हमें अपने उपचार में हंसी को शामिल करना चाहिए जैसा कि डॉ. नॉर्मन क्जिन्स की कहानी से हमें ज्ञात होता है।

नॉर्मन कुजिन्स को एक असाध्य बीमारी थी। डॉक्टरों ने उसे बताया कि वह सिर्फ कुछ महीनों का मेहमान है। नॉर्मन ने अपना इलाज खुद करने का फैसला किया। तीन महीनों तक उसने सिर्फ फ़िल्में देखीं और वह हँसता रहा, हँसता रहा, हँसता रहा। उन तीन महीनों के भीतर बीमारी उसके शरीर से चली गई। डॉक्टरों ने उसके उपचार को चमत्कार की संज्ञा दी। पेट में बल पड़े उतना दस मिनट तक हँसने पर दो घंटे का दर्द चला जाता है।

7.

चेतना द्वारा चिकित्सा करें

प्रत्येक मरीज अपने अंदर खुद के डॉक्टर को लेकर चलता है। वे हमारे (डॉक्टरों के) सामने इस सच्चाई की जानकारी के बिना ही आ जाते हैं। हम अपना सर्वोत्तम तभी कर सकते हैं जब हम मरीज के अंदर रहने वाले डॉक्टर को ही काम करने का अवसर प्रदान करें।

—डा. अल्बर्ट श्वीट्जर

चेतना में विचार उत्पन्न हुआ और हमारा निर्माण हुआ। हम विचारों द्वारा बने हैं। अर्थात् चेतना ही जीवन में सबसे महत्वपूर्ण है। जैसा कि उपनिषद् में लिखा है—प्रत्येक भावना शरीर में संवेदना उत्पन्न करती है। प्रत्येक भावना शरीर में अलग-अलग तरह से संवेदना उत्पन्न करती है। भावना में डूब जाने पर हम विचार का महसूस करने लगते हैं और संवेदन को नहीं देख पाते हैं। जैसे ही मन विचार में पड़ा और हम श्वास को देख नहीं पाते हैं। यही हमारी बेहोशी है। रोग का भाव एवं विचार मन में आने पर हम रोगी हो जाते हैं।

हम जैसे ही संवेदन को देखने में समर्थ हो जाते हैं, तो संवेदन बदलने लग जाते हैं, मिट जाते हैं। इस तरह हम सकारात्मक भावना द्वारा स्वयं को सकारात्मक बना सकते हैं। स्वयं के प्रति सजग होकर हम

अपना नियन्त्रण अपने हाथ में लेते हैं। इस तरह हम अपने बदलते मन को देखने में समर्थ हो जाते हैं। अर्थात् हम स्वयं की श्रेष्ठ भावनाओं और विचारों द्वारा चिकित्सा भी कर सकते हैं। स्वसम्मोहन के द्वारा भी स्वयं की चिकित्सा की जा सकती है। अपने दिमाग की प्रोग्रामिंग बदलकर हम अपने को स्वस्थ बना सकते हैं। चिकित्सा के भाव एवं विचार पैदा कर हम अपनी चिकित्सा कर सकते हैं।

जैसे पौधे के बीज में पूरी संरचना छिपी रहती है वैसे ही हमारी कोशिका के डी. एन. ए. में हमारे व्यक्तित्व/चेतना का पूरा प्रोग्राम अंकित होता है। बीज को प्रभावित कर जैसे पौधे में परिवर्तन लाते हैं, वैसे ही डी. एन. ए. को बदल कर पूरे जीवन में परिवर्तन लाया जा सकता है।

हमारे व दुनिया के बीच सम्बन्ध हमारी चेतना/मन से ही, या उसके कारण से ही होता है।

8.

रोग विशेष की विशिष्ट चिकित्सा

अपने रोग विशेष के विशेषज्ञ डॉक्टर से इलाज कराते हुए उसके निर्देशों के अनुरूप चलें। यानि कैंसर है तो दक्ष कैंसर विशेषज्ञ के आदेशों के अनुरूप चलें। कैंसर के श्रेष्ठ अस्पताल में चिकित्सा कराएं। संभव हो तो टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल मुम्बई या एम्स दिल्ली से इलाज कराएं। यदि हृदय सम्बन्धी रोग है तो हृदय रोग विशेषज्ञ से ही इलाज कराएं।

कैंसर की प्रारम्भिक अवस्था हो तो शल्यचिकित्सा कराना उचित है। लेकिन कैंसर की चतुर्थ अवस्था हो व मेटास्टेसिस (कैंसर फैलना) होना प्रारम्भ हो चुका हो तो शल्यक्रिया न कराने में लाभ है। वैसे यह निर्णय करना बहुत कठिन है।

मेरी मौसी ब्रेन ट्यूमर के चार ऑपरेशन हुए। पाँचवें ऑपरेशन के लिए जब प्रसिद्ध कैंसर शल्य चिकित्सक डॉ. भगवती के पास ले गए तो उन्होंने कहा कि मेरी माँ होती तो मैं अब ऑपरेशन नहीं कराता क्योंकि अब कुछ भी हो सकता है, क्योंकि मेटास्टेसिस (कैंसर फैलना) होना शुरू हो गया है।

रोग विशेष का निदान एलोपैथिक पद्धति से कराकर प्राकृतिक चिकित्सा का सहारा लें। साथ ही, कई तरह की वैकल्पिक चिकित्सा उपलब्ध है। आयुर्वेद, पंचकर्म, एक्वूपेशर, एक्वूपन्चर, आहार-चिकित्सा आदि की मदद लें।

रोग के उपचार की वैकल्पिक चिकित्सा

स्पष्ट रूप से दवाओं को नकारा नहीं जाना चाहिए। चिकित्सा के हर साधन की अपनी जगह होती है।

—डॉ. जॉन डेमार्टिनी

विश्व का सबसे प्रसिद्ध कैंसर हास्पिटल 'मेमोरियल स्लोन केंटरिंग अस्पताल' अमेरिका में है। इस संस्था द्वारा Integrative Medicine Centre चलाया जा रहा है जिसमें Complementary Therapies (सहायक उपचार पद्धतियाँ) द्वारा कैंसर रोगी और उसके परिवार के सदस्यों के जीवन की गुणवत्ता को सुधारने के प्रयास किये जाते हैं। इन पद्धतियों के माध्यम से रोगी के देह, मन और आत्मा का इलाज किया जाता है। इनमें मुख्य है:—मालिश, आध्यात्मिक उपचार, कला एवं संगीत, एक्वूपंकचर, हिप्नोथेरेपी, ध्यान, गार्डेड इमेजरी एवं विजुअलाइलेशन, योग, ताई ची, खान-पान पर सलाह आदि। ये पद्धतियाँ मुख्य इलाज के साथ चलती हैं। स्लोन केंटरिंग अपने यहां दूसरी चिकित्सा पद्धतियाँ, जो हानिकारक हो सकती है या

जिनके लाभप्रद होने में साक्ष्यों की कमी हो प्रयुक्त नहीं होने देती। उनके केन्द्र में वर्तमान में निम्न सेवायें उपलब्ध हैं:-

स्पर्श पद्धति- इसमें स्पर्श द्वारा रोगी का इलाज किया जाता है। गले लगना भी स्वास्थ्य वर्द्धक है। अमेरिका में तो आलिंगन करने का आन्दोलन चल चुका है।

1. रिफ्लेक्सोलोजी: यह ऐक्यूपन्चर का ही एक प्रकार है।
2. रेकी:
3. शियात्सु:
4. स्वीडिश मॉलिश:

आध्यात्मिक पद्धतियाँ-

1. ध्यान:

मेडिसिन और मेडिटेशन?

औषधि शास्त्र, मेडिसिन-आदमी की बीमारियों को ऊपर से पकड़ता है। मेडिटेशन-ध्यान एवं ध्यान का शास्त्र-आदमी को गहराई से पकड़ता है। इसे ऐसा कह सकते हैं कि औषधि मनुष्य को ऊपर से स्वस्थ रखने की चेष्टा करती है, ध्यान मनुष्य को भीतर से स्वस्थ करने की चेष्टा करता है। भीतर ध्यान, बाहर औषधि सेवन चिकित्सा शास्त्र को पूर्ण बना सकते हैं। मेडिटेशन मेडिसिन बिना अधूरा है। ठीक वैसे ही मेडिसिन बिना मेडिटेशन सफल नहीं है।

जैसा मैंने कहा-शरीर में बीमारी पैदा हो, तो उसके वाइब्रेशंस, उसकी तरंगें अंतरात्मा तक पहुंच जाती है। अगर अंतरात्मा बीमार हो, तो उसकी तरंगें भी शरीर के छोर तक आती हैं। असल में आदमी का शरीर और आदमी की आत्मा एक ही चीज के दो छोर हैं। अगर ठीक से कहें तो हम यह नहीं कह सकते हैं कि बॉडी+सोल= आदमी ऐसा नहीं है। आदमी साइकोसोमेटिक है या सोमेटोसाइकिक है। आदमी मनस-शरीर है, या शरीर-मनस है।

मेरी दृष्टि में, आत्मा का जो हिस्सा हमारी इंद्रियों की पकड़ में आ जाता है उसका नाम शरीर है और आत्मा का जो हिस्सा हमारी इंद्रियों की पकड़ के बाहर रह जाता है उसका नाम आत्मा है। अदृश्य शरीर का नाम आत्मा है, दृश्य आत्मा का नाम शरीर है। ये दो चीजें नहीं हैं, ये दो अस्तित्व नहीं हैं, ये एक ही अस्तित्व की दो विभिन्न तरंग-अवस्थाएं हैं।

ठीक वैसे ही आदमी का शरीर और उसकी आत्मा एक ही अस्तित्व के दो छोर हैं। बीमारी दोनों छोरों में किसी भी छोर से शुरू हो सकती है। शरीर के छोर से शुरू हो सकती है और आत्मा के छोर तक पहुंच सकती है। असल में जो भी शरीर पर घटित होता है, उसके वाइब्रेशंस, उसकी तरंगें आत्मा तक सुनी जाती हैं।

दुनिया में हजारों तरह की चिकित्साएं चलती हैं, हजारों तरह की पैथीज हैं। अगर पैथोलॉजी एक साइंस है, तो हजारों तरह की नहीं हो सकती। लेकिन हजारों तरह की हो सकती हैं, क्योंकि आदमी की बीमारियां हजारों तरह की हैं। कुछ बीमारियों को एलोपैथी फायदा पहुंचा ही नहीं सकती। जो बीमारियां भीतर से बाहर की तरफ आती हैं, उनके लिए एलोपैथी एकदम बेमानी हो जाती है। जो बीमारियां बाहर से भीतर की तरफ आती हैं, उनके लिए एलोपैथी बड़ी सार्थक हो जाती है। जो बीमारियां भीतर से बाहर की तरफ आती हैं, वे बीमारियां शारीरिक होती ही नहीं, शरीर पर केवल प्रकट होती हैं। उनके होने का तल सदा ही साइकिक या और गहरे में स्पिरिचुअल होता है, या तो मानसिक होता है या आध्यात्मिक होता है। एक मत

यह भी है कि असल में जो बीमारी चित्त के तल से शुरू होती है और शरीर पर आती है, वह वैज्ञानिक रूप से एलोपैथी द्वारा हल नहीं हो सकती।

मन: शरीर उपचार: प्रकृति के उपहार के साथ तादात्म्य होना

प्रकृति हमें ऊर्जा और पोषण का समृद्ध स्रोत उपलब्ध कराती है, जो देह और मस्तिष्क पर उपचारक प्रभाव डालते हैं। अपनी पाँच इंद्रियों के द्वारा प्रकृति के उपहारों के द्वार खोलें। विश्व प्रसिद्ध चिकित्सक दीपक चोपड़ा उपचार को लाभप्रद बनाने के लिए निम्न सलाह देते हैं।

- प्रतिदिन कुछ मिनट धरती पर नंगे पैर चलें। अपने पैरों तथा धरती पर ध्यान केंद्रित करें और धरती से पोषण ग्रहण करने का विचार मन में लायें।
 - पानी के प्राकृतिक स्थलों के किनारे टहलें। जल के शीतल, सुसंगत प्रभाव को अपने अस्तित्व में ग्रहण करें।
 - सूर्य के प्रकाश और गर्मी को अपने अंदर जाने दें। सूर्य की ऊर्जाप्रदायिनी शक्ति को स्वीकार करें जो पृथ्वी पर संपूर्ण जीवन का स्रोत है।
 - जहाँ प्रचुर हरियाली हो, वहाँ टहलें और पौधों की श्वास को गहराई से अपने भीतर लें। पौधों की जीवनदायी शक्ति को प्राप्त करने का आदर्श समय उषाकाल के ठीक पहले और सूर्यास्त के ठीक बाद है।
- रात में सितारों को निहारें। अपनी चेतना को आकाश में फैलायें और ब्रह्मांड को अपनी चेतना में फैलायें।

सृजनात्मक उपचार पद्धति:

1. कला द्वारा:

रोगी अपने आपको अपने शोक के अनुसार स्वयं को किसी सृजन में व्यस्त करें। पेन्टिंग, लेखन, पढ़ना, कविता लिखना, वाद्य यन्त्र बजाना आदि कार्य में डूबकर रोग को भूल सकता है।

संगीत द्वारा: आप दस मिनट की संगीत चिकित्सा से लाभान्वित हो सकते हैं:

- प्रातःकाल में शांति से जगाने वाले के रूप में
- भोजन के बाद पाचन को सक्रिय करने के लिये
- सोने में सहायता पहुँचाने के लिये
- जब आप बीमार हों तब स्वास्थ्यलाभ के लिए

मूवमेन्ट थेरेपी क्लासेज:

1. अलेक्जेंडर तकनीक:

2. चेयर ऐरोबिक्स:

3. सृजनात्मक थेरेपेटिक व्यायाम :

4. पिलेट-मेट (PILATES MAT)

5. योग:

दर्द से मुक्ति:

1. एक्यूपक्चर:

2. हिप्नोथेरेपी:

कैंसर से बचाव की सम्पूर्ण योजना

क्या करें कि कैंसर न हो:

- ताजी और हरी सब्जी खाएं।
- रेशेदार भोजन करें।

- विटामिन 'ए' युक्त भोजन करें।
- विटामिन 'सी' लेते रहें।
- वजन न बढ़ने दें।
- खतरे का प्रथम लक्षण दिखने पर कैंसर विशेषज्ञ से परामर्श करें।

क्या न करें कि कैंसर से बचें:

- पान, सुपारी, पान मसाला, गुटका, तंबाकू किसी रूप में न लें।
- शराब का सेवन न करें।
- मोटापा न बढ़ाएँ
- बहुत अधिक अचार, नमक व मसालेदार भोजन न लें।
- डिब्बाबंद या पेकड फूड का सेवन न करें।
- अधिक तेल व वसा युक्त भोजन न लें।

कैंसर से बचाव की योजना

1. प्रतिदिन एक सेव खाएँ। इसके अलावा प्याज, अंगूर, बी-प्रोपोलिस (Bee propolis) लें।
2. एन्टी ओक्सीडेंट का प्रचुर मात्रा में प्रयोग करें, विशेषकर चुकन्दर, गाजर, अजमूड आदि के रस का एक गिलास अवश्य लें?
3. कैल्शियम की पूर्ति के लिये कम वसा या वसा-रहित डेयरी प्रोडक्ट, जीन तथा पत्तेवाली सब्जियां काम में लें।
4. क्रुसीफेरस सब्जियाँ जैसे पत्ता गोभी, फूल गोभी आदि भोजन में सम्मिलित करें ताकि आपका de-toxifying system सशक्त बने तथा एक्ट्रोजन में सुधार हो।
5. रेशेवाला खाना खाए जो फलों, सब्जियों तथा अनाजों में पाया जाता है।
6. यदि आप मछली खाते हैं तो ठंडे पानी की मछलियाँ जैसे हेडोन, कॉड, सामन, टूना और हेलीबार में से कोई मछली भोजन में सम्मिलित करें।
7. खाने में फोलिक एसिड लें।
8. दिन में छः बार फलों, सब्जियों आदि का प्रयोग करें। नोन आर्गेनिक फूड से आर्गेनिक फूड बेहतर है। फिर भी यदि नॉन-आर्गेनिक फूड खाना पड़े तो उसे अच्छी तरह से धोकर, उस पर लगे पेस्टी साईड, इन्सेक्टीसाईड को हटा लें। वैसे आर्गेनिक फूड को धोना भी श्रेयस्कर है।
9. यदि आप मांसाहारी हैं तो प्राकृतिक हारमोन वाला एन्टी बायोटिकफ्री माँस लें। यदि चिकन या मुर्गा काम में लें तो उनकी चमड़ी हटा दें।
10. खाने में जैतून के तेल का प्रयोग करें।

प्राकृतिक आहार से भी कैंसर रोग से 75 प्रतिशत तक बचा जा सकता है। कैंसरग्रस्त रोगी के लिए निम्न प्राकृतिक आहार की सिफारिश की जाती है:-

1. उगाई गई ताजा गेहूँ की बालियों का रस निकालकर पीना।
2. अंगूर का रस लेना।
3. प्रतिदिन दो या तीन बादाम गिरी खाने का मतलब है, कैंसर का डर नहीं।
4. ताजा खुरबानी खाना क्योंकि इसमें कैरोटिन की हाईबेटा है, जो कैंसर रोधी है।
5. विटामिन "सी", कैरोटिन व सेलेनियम लेना।
6. गोभी, अंजीर, दूध, हरी और पीली सब्जियाँ-विशेषकर परवल व विटामिन "सी" वाली चीजें, गुड़, टमाटर आदि का प्रयोग।
7. शीत मशरूम का प्रयोग।

यदि उपरोक्त सलाह को हम भी मान लें तो आगामी 10 वर्षों में अन्य सभी कैंसर 50 प्रतिशत तक कम हो सकते हैं सिवाय गले, फेफड़े के कैंसर के, जो धूम्रपान करने से होते हैं।

हममें से प्रत्येक ने जीवन को गर्भ की एक अकेली कोशिका के रूप में प्रारंभ किया था और अंत में यह 'माटी का पुतला माटी में मिल जायेगा'। इसके बावजूद, यह केवल सांस्कृतिक विश्वास है, अकाट्य सत्य नहीं। मानवीय देह का कोई निश्चिन प्रारंभ या अंत नहीं है। निरंतर स्वयं को रचती है, बार-बार, प्रतिदिन। इसका अर्थ है कि हर पल एक प्रकार का जन्म है और साथ ही साथ, हर पल एक प्रकार का अंत है, जिसमें हम मरते हैं। यदि हम हर समय अपनी रचना कर रहे हैं तो इस बात में अधिक देर नहीं हुई है कि हम जिस प्रकार का शरीर चाहते हैं उसे गढ़ना प्रारंभ करें; बजाय उस शरीर को स्वीकार करने के जिसके साथ हम गलती से उलझे हुये हैं।

असाध्य रोगों से लड़ने वालों की सच्ची प्रेरक कहानियाँ

1.

हंसते-हंसते पत्नी के ब्रेन-ट्यूमर का सामना किया

मेरा दुःख और कष्ट मेरी धर्मपत्नी की असाध्य बीमारी ब्रेन-ट्यूमर था; अन्यथा मैंने अपनी जानकारी में कभी भी दुःख और कष्ट महसूस नहीं किया।

मेरे इस दुःख और कष्ट का निराकरण सिर्फ प्रेम का ही सहारा था जो मैंने जीवन में शुरू से ही अपनाया है। महान् लेखक स्वेट मार्डन ने कहा है कि जीना ही है तो हंसते-हंसते जिओं। मैंने अक्षरसः इसका पालन करते हुए अपनी पत्नी का इलाज कराया। मैं हमेशा जागरूक रहा कि मुझे-

1. चिन्ता नहीं करनी है, क्योंकि यह मन की सबसे हानिकारक अवस्था होती है।
2. हमेशा नोर्मल रहना है, क्योंकि यदि मानसिक शांति नहीं है तो मेरी कार्य क्षमता पर उसका बुरा असर पड़ेगा।
3. असाध्य बीमारी होने से पता था कि निकट भविष्य में क्या होना है इसलिये मैं हमेशा अपने परिवार के सदस्यों के साथ, रिश्तेदारों के साथ दिखावटी हंसी नहीं बल्कि दिल से हंसता रहा हंसाता रहा और हमेशा यहीं कहता रहा कि विपत्तियाँ तो आती रहती है। सुख-दुःख का तो जोड़ा है। इसलिये यह दुःख की रात भी बीत जाएगी। मेरे इस हौसले से मेरे परिवार के सदस्य भी चिन्ता रहित रहे और हर तरह से मेरा साथ देते रहे।

मेरी पत्नी कांता सितम्बर 1996 से जून 2005 तक इस असाध्य बीमारी से ग्रसित रही। 1996, 2000, 2002, 2004 में क्रमशः 4 सर्जरी हुई। कल्पना कीजिये मैं किन हालतों से गुजरा होऊँगा। आर्थिक भार के अलावा मानसिक और सरकारी नौकरी में एक महत्वपूर्ण पद पर रहते हुए समय निकालना बहुत कठिन था।

मेरी धर्म पत्नी की बीमारी के दौरान 9वर्ष तक उसकी सेवा शुश्रूषा में कहीं कोई कमी नहीं आवें यह मेरा अथक प्रयास रहा। आखिर के चार महिने मार्च 2005 से जून 2005 में तो मैं पूरी तरह सेवा सुश्रूषा में जुटा रहा और मैंने मन को हमेशा दृढ़ रखा। मन की दृढ़ता पर ही बहुत कुछ निर्भर रहता है। मैंने कभी चिड़चिड़ा पन और अप्रसन्नता नहीं दिखायी। मेरा एक ही आदर्श था-कांता की सेवा सुश्रूषा में कोई कमी न रहें। मैंने इस आदर्श को कभी एक पल के लिये भी नहीं खोया।

मैंने युवाकाल से हंसते-मुस्कराते हुये सर्वोत्तम जीवन जीने का संकल्प पाल रखा है। मुझे किसी चमत्कार और जादू पर विश्वास नहीं है। सिर्फ दृढ़ इच्छाशक्ति, संकल्प, धैर्य, आशा और ईश्वर तथा स्वयं पर विश्वास है और मैंने यह अपनी आदत बना ली है कि प्रत्येक दशा में प्रसन्नता नहीं खोनी है। कभी भी घटियापन पर नहीं उतरना है। कभी कूढ़ो मत, कभी रोओ मत। मैंने अपनी रुचियाँ हमेशा ऊँची रखी है। हमेशा उत्तम वस्तु ही पाना चाहता हूँ और पायी है।

मैंने कभी संकीर्ण मनोवृत्ति नहीं पाली। संकीर्ण मनोवृत्ति वातावरण को मनहूस और दमघोंटू बनाती है और खुशियों को छीनती है। इस दुःख के दौरान भी मैंने पूरी सावधानी बरती।

मैंने बहुत ही पहले अपने अंदर से आन्नद प्राप्त करना सीखा है। इस संकट और दुःख की घड़ी के समय मैंने और परिवार के सदस्यों ने मनोरंजन से मुँह नहीं मोड़ा। मनोरंजन से शरीर और मस्तिष्क हल्का-फुल्का हो जाता है। सत्य ही कहाँ है जिन्दगी जिन्दा दिली का नाम है। विकट परिस्थितियों के बावजूद सबके साथ हंसता-मुस्कराता रहा। हमेशा उजले पक्ष को देखने की ही आदत है। अँधरे पक्ष को देखने की बुरी आदत पड़ी ही नहीं।

कांता लक्ष्मी थी उसमें असीम प्रेम और प्रतिभा थी। औपचारिक शिक्षा न होने के बावजूद वह अपनी चतुराई से दुर्भाग्य पूर्ण परिस्थितियों को भी आन्नद में बदल देती थी और इसलिये यह स्वभाविक था कि उसके प्रति हम सभी का समर्पण रहा।

मैंने उसकी सेवा करते कभी अपने आपको अशक्त और वृद्ध नहीं माना। मुझे बुढ़ापे का एहसास ही नहीं होता। मैं क्या हूँ, अपने विचारों का ही तो परिणाम। मुझे अपने जीवन से प्यार है इसलिये मैं उसे दूषित विचारों से भ्रष्ट नहीं होने देता। संघर्ष ही तो जीवन है। मैंने तनावों पर नियन्त्रण रखा।

यही आमोद-प्रमोद से भरी बातें और यादें मुझे आनंद देती हैं और मैं हृदय से अपनी पत्नी का कृतज्ञ हूँ। उसके साथ मेरी जवानी में शादी एक ऐसी बात है जो हमेशा सुखदायी रही। तो क्या मैं उसकी बीमारी से दूर भागता? नहीं कभी नहीं।

मैंने सीखा है और मैं अपने बच्चों से भी कहता हूँ कि—

1. बुरे समय में हिम्मत न हारें व्यवहार में सहज रहें।
2. कृपया बहानों की शरण न लें।
3. अपने को प्रेम करो ताकि दूसरों से घृणा न कर सको।
4. उदार और सहयोग करने से परिवार में महत्व मिलता है।
5. अपने वायदों को पूरा करो।

हंसते-हंसते उन्हें अन्तिम विदाई दी एवं स्वीकारा यही सच है।

—छगनलाल जैन सेवानिवृत्त इन्जिनियर
,115 शान्तिनिकेतन, अशोक नगर
उदयपुर

2.

लुईस हे : जिन्होंने स्वउपचार द्वारा अपना कैंसर ठीक किया

लुईस हे एक प्रसिद्ध अमेरिकन फेद हीलर एवं स्व उपचारक है। तीस वर्ष की उम्र में लुईस को गर्भाशय का कैंसर हो गया था। डॉक्टरों ने कहा था कि तीन माह में ऑपरेशन न कराने पर जीवन को खतरा है। गाँठ अन्दर फूट जायेगी और शरीर में जहर फैल जायेगा।

लुईस पहले तो डर गयी और ऑपरेशन का मानस बनाने लगी लेकिन तभी उसकी स्वयं की पद्धति ने उसे रोका। आज तक वह फेद हिलिंग से लोगों का उपचार करती है। उसे प्रमाणित करने का समय आ गया है। इसलिए उसने स्वयं के कैंसर का सामना फेद हिलिंग से करने का तय किया। अपनी गाँठ को स्वयं पिघलाने हेतु अपनी सोच से नकारात्मकता को मिटाने का निर्णय किया। सकारात्मकता, आस्था, द्वारा स्वयं को कैंसर होने पर शरीर से विषाक्त रसायनों को निकालकर एवं विचार प्रक्रिया बदलकर स्वयं की गाँठ को छः माह में पिघला दिया। जबकि डॉक्टरों ने कहा था कि तीन माह में ऑपरेशन न कराने पर जीवन को खतरा है। इसी के बाद लिखी उनकी एक कृति “यू केन हील योर लाईफ” विश्व प्रसिद्ध हुई जिसमें स्वउपचार का दर्शन एवं विधि बताई गई है। उन्होंने प्रत्येक बीमारी के लिए विचार प्रक्रिया को दोषी बताया है। आज 77 वर्ष की उम्र में भी वह स्वस्थ है।

3.

प्रो. स्टीफन हॉकिंग: कुर्सी में कैद बेजुबान ब्रह्माण्ड वैज्ञानिक

प्रोफेसर स्टीफन हॉकिंग विश्व के सबसे बड़े ब्रह्माण्ड वैज्ञानिक हैं। जिन्होंने विश्व की सर्वाधिक बिक्री होने वाली पुस्तक "ए ब्रीफ हिस्ट्री ऑफ टाइम" लिखी है हाल में आई उनकी किताब द ग्रेन्ड डिजाइन चर्चा में है। प्रो. हॉकिंग की तुलना गैलिलियो, न्यूटन एवं आइन्स्टाइन से की जाती है। वे केम्ब्रिज विश्वविद्यालय में गणित के ल्यूकेशियन प्रोफेसर हैं।

डॉ. स्टीफन हॉकिंग इक्कीस वर्ष की उम्र से 'दी मोटर न्यूरोन डिजीज' के शिकार हैं। यह लकवे से भी अधिक खतरनाक बीमारी है। यह रोग व्यक्ति की शारीरिक शक्ति को धीरे-धीरे कमजोर करता जाता है। सभी अंग धीरे-धीरे कमजोर होते जाते हैं, कार्य करना बन्द कर देते हैं। हॉकिंग विगत चालीस वर्षों से व्हील चेयर में कैद हैं। चलने-फिरने में असमर्थ हैं। हाथ-पांव हिलना-डुलना तक बन्द हैं। हॉकिंग छब्बीस वर्षों से बोल नहीं सकते हैं। आज वे स्पीच सिन्थेसाइजर की मदद से बोलते हैं। जिसको उनके लिये एक कम्पनी ने विशेष रूप से तैयार किया है। उनकी व्हील चेयर से एक लेप-टॉप जुड़ा हुआ है। आत्मविश्वास एवं इच्छाशक्ति से इस व्यक्ति का कार्य नहीं रुका है। अंग क्षीण हो गये, लेकिन मानसिक शक्ति पर आधिपत्य आज भी बना हुआ है। हॉकिंग ने आइन्स्टाइन के सापेक्षता सिद्धान्त को क्वान्टम सिद्धान्त के साथ मिलाया एवं बताया कि ब्रह्माण्ड की संरचना किस प्रकार हुई। दोस्तों, कितने आश्चर्य की बात है कि जिस व्यक्ति की शरीर की संरचना ही गड़बड़ा गयी, वह व्यक्ति ब्रह्माण्ड की संरचना की खोज कर रहा है। यह मनोबल का उच्चतम उदाहरण है।

हॉकिंग का शोध आइन्स्टाइन के स्तर का है। वे दुनिया के नम्बर एक वैज्ञानिक हैं। समस्त विश्व में विज्ञान एवं ब्रह्माण्ड के रहस्य पर व्याख्यान देने जाते हैं। जनवरी, 2001 में स्टीफन हॉकिंग भारत आये थे तब टाइम्स ऑफ इण्डिया वालों ने उनका साक्षात्कार 'ईश्वर डोर नहीं खींचता' के नाम से छापा था, जिसमें पत्रकार ने जब पूछा, "आप बीमारी के बाद कैसा महसूस करते हैं?" तो उत्तर लम्बा नहीं था, "मैं जितना सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन जी सकूँ उतना प्रयत्न करता हूँ। मुझे अपनी स्थिति की चिन्ता नहीं है। जो कार्य मैं नहीं कर सकता उसके लिये पछतावा भी नहीं है। मैं होनी को स्वीकार कर सकता हूँ। अभिशाप को वरदान मान लिया। बीमारी का ज्ञान होते ही मैंने अपनी सीमित उम्र मानकर कार्य पर ध्यान दिया। इससे मेरा मस्तिष्क एकाग्र हुआ व कार्य में तेजी आई। **बीमारी की घोषणा से पूर्व मेरा जीवन आज की अपेक्षा अच्छा नहीं था। तब मैं बोर होता था व अव्यवस्थित जीवन जी रहा था।** अब मैं पहले की अपेक्षा अधिक अच्छा जीता हूँ एवं अधिक प्रसन्न हूँ।" "डॉक्टरों ने तो कह दिया था कि मैं पच्चीस वर्ष से अधिक नहीं जी सकूँगा। जब बीमारी का पता चला तब मैं इक्कीस वर्ष का था, उसके अनुसार मैं चार वर्ष और जी सकता था। लेकिन आज तीस वर्ष हो गये, मैं अपना कार्य कर रहा हूँ। शायद यह मेरे आत्मविश्वास का ही चमत्कार है।" तभी तो साक्षात्कार का शीर्षक था 'प्रभु के हाथ में डोर नहीं'। फिर डोर किसके हाथ में है? मेरी डोर मेरे हाथ में है—यह है आत्मविश्वास। मित्रों! जब हॉकिंग अपनी बीमारी के उपरान्त इतना कार्य कर सकते हैं तो आप और हम क्यों नहीं कर सकते? क्या आपकी समस्या हॉकिंग से बड़ी है? कम से कम आपकी बायोलोजी, आपका शरीर तो आपका साथ दे रहा है। उनकी बायोलोजी को उन्होंने वश में किया है—आत्मविश्वास के सहारे। मैं अपने मित्रों व परिवार के सदस्यों से अक्सर परेशानी प्रकट करने पर पूछता हूँ, "क्या आपकी समस्या हॉकिंग की समस्या से बड़ी है?"

अगर हॉकिंग से हमें आत्मशक्ति बढ़ाने की प्रेरणा नहीं मिलती है तो यह प्रेरणा कहां से मिलेगी? मैं मानता हूँ बीमारी एवं समस्याएं निश्चित रूप से आती हैं। लेकिन हॉकिंग की समस्याओं से बड़ी तो नहीं हैं? हॉकिंग के इस वाक्य को कि **क्या आपकी समस्या हॉकिंग से बड़ी है?**, अपना एंकर (लंगर) बनायें। जब-जब भी आपका जहाज समस्याओं के तूफान में डगमगाने लगे, मन निराशा के भंवर में फंसा हो तब आपका लंगर डालिये, 'क्या आपकी समस्या हॉकिंग की समस्या से बड़ी है?' इससे आपमें आत्मविश्वास जागेगा एवं आप निराशा के भंवर से उबर जायेंगे।

4.

लॉन्स आर्मस्ट्रॉग कैंसर के बावजूद विश्व चैम्पियन

लॉन्स आर्मस्ट्रॉग, विश्व साइकिल चैम्पियन तेबीस वर्ष की उम्र तक एक सामान्य युवक था। हम उसकी जीवनी 'इट इज नोट अबाउट दि बाइक' को पढ़कर समझ सकते हैं कि कैसे उसे कैंसर हुआ और कैसे उसने उसका सामना किया। उसे चौबीस वर्ष की उम्र में अन्डकोष का कैंसर हुआ, जो फ़ैलते-फ़ैलते फ़ैफ़ड़ों को प्रभावित करता हुआ ब्रैन ट्यूमर के रूप में उभरा। उसने लिखा है कि अपनी बीमारी के दौरान वह प्रायः कहा करता था 'तुमने गलत शख्स को चुन लिया है।' साथ ही वह कहा करता था 'कैंसर तुमने रहने के लिए शरीर खोजने की कौशिश में मेरा चुनाव कर बड़ी गलती कर दी है।' यह उसकी जीवन शक्ति को दर्शाता है। किस तरह उसने कैंसर को हराया। उनके स्वयं के शब्दों में :-

'कैंसर का होना मेरे जीवन की सबसे बड़ी घटना थी। यह मुझे क्यों हुआ यह तो मैं नहीं जानता लेकिन इसने मेरा जीवन बदल दिया। मैंने इससे कभी भागना नहीं चाहा। कैंसर से मेरी संघर्ष करने की, आगे बढ़ने की, चैम्पियन बनने की भावना प्रारम्भ में आहत हुई, कमजोर हुई, जबकि मेरे स्पॉन्सर्स ने भी मेरा साथ छोड़ दिया। लेकिन अन्ततः इससे मुझे चुनौती मिली और मैं कामयाब हुआ। मुझे अपने लक्ष्य की तरफ बढ़ने से कैंसर रोक नहीं सका, बल्कि मेरी इच्छा और प्रबल हुई। मेरे मन के भटकाव को कैंसर ने रोक दिया। इस प्रकार अभिशाप को मैंने वरदान बनाया।'

लॉन्स आर्मस्ट्रॉग ब्रैन ट्यूमर के ऑपरेशन के सोलह माह बाद विश्व की सबसे बड़ी साइकिल रेस 'ट्यूर डी फ्रान्स' को जीतता है। यह विश्व की सबसे बड़ी साइकिल रेस थी जो 3500 किलोमीटर लम्बी थी व 21 दिनों तक चलती थी। जिस व्यक्ति के फ़ैफ़ड़ों में कैंसर रोग हो वह उस दौड़ में एक-बार नहीं सात बार लगातार विश्व चैम्पियन बनता है। लॉन्स आर्मस्ट्रॉग ने लिखा है, 'जब मुझे कैंसर का पता लगा तब मैं जीवन में सुन्दरता, जीत और सत्य को देख सका; जो मैं अपनी पूर्व की साइकिल दौड़ों में नहीं देख सका था।' अर्थात् जीवन का सत्य बीमारी के बाद मुझे दिखा। हर बुराई में अच्छाई छिपी होती है।

5

मेरे पिताजी ने ब्लड कैंसर का सामना कैसे किया

वर्ष 1980 की शरद ऋतु की बात है। बढ़ती थकान का इलाज कराने के क्रम में पिताजी उदयपुर के मशहूर डाक्टर शूरवीर सिंह जी से तीसरी बार मिले। तब उन्होंने टी.एल.सी. कराने को कहा। सफ़ेद रक्त कणिकाओं की संख्या औसत से दो-तीन गुना अधिक थी। डॉक्टर ने ब्लड कैंसर बताया।

मेरे पिताजी के-दुबले पतले शरीर में 50 किलो ग्राम वजन था जो निरन्तर कम होता जा रहा था। एक वर्ष तक तो हमने उन्हें बताया नहीं कि उन्हें जानलेवा बीमारी हो चुकी है। लेकिन हमारी चतुराई उनकी चौकस निगाहों से बच न सकी। उन्हें संदेह हो गया कि उन्हें घातक बीमारी ने घेर लिया है। यद्यपि उन्होंने कभी हिम्मत नहीं हारी। हाँ, पूछते जरूर थे कि उन्हें कौनसा रोग हो गया है। तुम मेरे प्रति बीमारी की बात करते समय गम्भीर क्यों हो जाते हो ?

श्री रतनलाल जी पक्के जैन धर्म अनुयायी थे। वे जैन कर्म सिद्धान्त मानते थे। उन्हें अपने कर्मों व अपने भाग्य पर पूरा भरोसा था। उनका दर्शन उम्र को तय मानता है। वे कहते थे कि कोई डॉक्टर उनकी उम्र एक दिन भी बढ़ा नहीं सकता है न ही कोई एक दिन उम्र कम कर सकता है। मृत्यु की तारीख व समय निश्चित है। फिर डरना क्या ?

वे एक नियमित जीवन जीते थे। उन्होंने कभी रात को पानी तक नहीं पीया। पारम्परिक जैन विश्वासों के अनुयायी होने से वे कहा करते थे कि रोग देह को हुआ है, मुझे कुछ नहीं हुआ है। आत्मा को कोई बल्लड कैंसर नहीं होता है। वे तो एक चेतन तत्व भगवान आत्मा हैं। शाश्वत आत्मा को कोई पदार्थ छू भी नहीं सकता है।

राजस्थान राज्य में मेरा गांव शक्तावतों का गुड़ा सोम नदी के किनारे बसा हुआ है। पिताजी प्रातः उठते ही नदी पर जाते थे। उनके दिन का प्रारम्भ नदी से होता था। पिताजी नदी से स्नान कर आते ही मन्दिर जाते थे। वे वहां पर प्रतिदिन घंटा-डेढ़ घंटा पूजा करते थे। पूजा से पूर्व भोजन नहीं करते थे। जैन पूजा में ईश्वर से शक्ति, साहस व प्रेम मांगा जाता है। अर्थात् प्रार्थना कर वे शक्ति पाते थे।

बीमारी का निदान 1980 में ही हो गया था। तभी उन्हें 'माइलरन' नामक कैप्सूल व रक्त संवर्धन की गोलियाँ दी जाती थी। पिताजी ने कैंसर के उपरान्त बारह वर्ष जीवन जीया। इसमें से अन्तिम एक वर्ष ही निष्क्रिय रहे। बिस्तर पर तो मात्र वह एक माह रहे। अन्यथा उन्होंने पूरी जिम्मेदारी के साथ सक्रिय जीवन जीया। उन्हें कभी रेडियोथेरेपी, एवं रक्त परिवर्तन नहीं कराना पड़ा। इस सबके बिना भी वह सक्रिय जीवन जीते रहें। यह सब कैसे हुआ, भाषा में बताना कठिन है। यह उनकी अपने प्रति व अपने धर्म के प्रति आस्था व सात्विक भोजन का ही परिणाम रहा होगा। उनका इलाज करने वाले डॉक्टर स्वयं इसे चमत्कार बताते थे। 01, अगस्त, 1993 को उन्होंने देह त्यागी। ?

व्यक्ति की देह उसके विचारों का अनुसरण करती है। सकारात्मक विचार रोगी की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। आधुनिक वैज्ञानिक शोधों से प्रमाणित हुआ है कि स्वस्थ विचार से स्वस्थ शरीर बनता है। पिताजी के जीवन से स्पष्ट होता है प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाकर रोग को नियन्त्रित किया जा सकता है।

6

एम आर लाला की कैंसर विजय कहानी

एम आर लाला एक प्रसिद्ध लेखक एवं चिन्तक है टाटा के अधिकृत जीवनी कार है। टाटा चेरीटेबल ट्रस्ट के ट्रस्टी भी रहे हैं। इन्हें स्वयं को लसिका ग्रन्थियों में कैंसर-लिम्फोमा (नान हाजकिन्स) हुआ था। चिकित्सा के दौरान साथी रोगी को किमोथेरेपी के डर को कम करने के बाबत चर्चा करते थे। ठीक होने के बाद अन्य रोगियों के लाभार्थ **कैंसर पर विजय** नामक कृति की रचना की। जिसमें उन्होंने लिखा है कि मात्र दवाई से रोगी ठीक नहीं हो सकता है। ठीक होने के लिए **रोगी का मनोबल, ठीक होने की जिजीविशा, अस्तित्व के प्रति आस्था और सकारात्मक होने की जरूरत है।**

इस कृति में कैंसर का मुकाबला करने की विधि, दृष्टि एवं उदाहरण दिए गए हैं। इसमें विस्तृत जीवन्त एवं अनुभवयुक्त वर्णन उपलब्ध है। लाला ने इसमें लिखा है कि कैंसर किसी व्यक्ति के शरीर पर हमला कर सकता है। लेकिन कभी उसकी आत्मा पर विजय प्राप्त नहीं कर सकता। यह सच्चाई को चौंकाने वाला प्रमाण है कि सर्वोत्तम चिकित्सकीय उपकरण चमत्कार कर सकते हैं, लेकिन वास्तविक चमत्कार अधिक सकारात्मक और आनंदमय मानव मस्तिष्क की सहायता से होता है। रोगी के की स्वस्थ होने में आत्मबल बहुत बड़ी भूमिका है। दवाइयां भी आत्मबल के अभाव में निष्प्रभावी रहती है।

कैंसर रोगियों को उपलब्ध सुविधाएं

| | |
|--|---|
| 1. इलाज के लिए अस्पताल आने और जाने के लिये, डॉक्टर द्वारा जारी प्रमाण पत्र के आधार पर राजस्थान रोडवेज की बसों के किराये में रोगी तथा उसके एक सहायक के लिये छूट | रोगी को 75 प्रतिशत की छूट सहायक को 50 प्रतिशत की छूट। |
| 2. भारतीय रेलों में कैंसर रोगी और उसके एक सहायक के किराये में छूट | थर्ड ऐसी-एवं स्लीपर में रोगी को 100 प्रतिशत व परिचारक को 75 प्रतिशत की छूट |
| 3. इण्डियन एयरलाइन्स में केवल रोगी को यात्री-किराये में छूट | 50 प्रतिशत छूट |
| 4. गरीब कैंसर रोगियों को अपने इलाज के मुख्य मंत्री सहायता कोष से सहायता | ---- |
| 5. गरीबी की रेखा से नीचे कैंसर रोगियों को कोष से सहायता | संपूर्ण इलाज मुफ्त |
| 6. गरीब कैंसर रोगियों को प्रधानमंत्री सहायता कोष से सहायता | ---- |
| 7. इण्डियन कैंसर सोसायटी एवं न्यूइण्डिया इनश्योरेन्स कंपनी द्वारा कैंसर रोग से ग्रसित दम्पति एवं नाबालिंग बच्चों का बीमा | रु. 3000/- एक बार में चुकाने पर 50,000/- तक का बीमा जो राशि प्रतिवर्ष रोग ग्रस्त रहने पर 5 प्रतिशत की दर से बढ़ती जायेगी जो अधिकतम 75,000रु-तक पहुंच सकती है। (53/- प्रति बालक प्रीमियम भी देय) |
| 8. यदि किसी स्त्री के स्तन का ऑपरेशन हो जाए तो उसे सस्ती दर पर कृत्रिम स्तन लगाने की सुविधा तथा कसरत आदि का प्रशिक्षण | मेस्टेक्टोमीज ऐसोसियेशन इंडिया के जयपुर चेप्टर द्वारा। |
| 9. स्वर यंत्र निकल जाने पर भोजन नली से बोलने का प्रशिक्षण | राजस्थान कैंसर सोसायटी, जयपुर तथा लेरिंगजोटोमी क्लब ऑफ इण्डिया, नई दिल्ली द्वारा |
| 10. बड़ी आंत का ऑपरेशन होने के बाद कोलोस्टोमी बेग प्राप्त करने हेतु ओस्टमी ऐसोसियेशन ऑफ इण्डिया का सदस्य बनना तथा बेग की उपलब्धि | 1. राजस्थान कैंसर सोसायटी जयपुर 2. ओस्टमी ऐसोसियेशन ऑफ इण्डिया, बम्बई, द्वारा |
| 11. कैंसर रोगियों को आयकर में छूट | करदाता अथवा उसपर पूर्णतया आश्रित व्यक्ति जो कैंसर रोग से पीड़ित हो-के उपचार पर होने वाले व्यय जो साधारणतया 40,000/- प्रतिवर्ष तक-पर आयकर में छूट। वरिष्ठ नागरिक के लिये यह छूट |

| | |
|--|-------------------------|
| | 60,000 /—प्रतिवर्ष तक । |
|--|-------------------------|

प्राकृतिक प्रतिरोधक शक्ति जगाओं!

जवारे का रस: बीमारी में अमृत

गेहूँ के पौधे में ईश्वरप्रदत्त अपूर्व गुण है। हम लोग बारहों मास भोजन गेहूँ का प्रयोग करते हैं, पर उसमें क्या गुण हैं, यह हम नहीं जानते रोगनाशक हैं।

पिछली सदी में अमरीका की एक महिला डाक्टर एन. विगमोर ने गेहूँ की शक्ति के सम्बन्ध में बहुत अनुसन्धान तथा अनेकानेक प्रयोग करके एक बड़ी पुस्तक लिखी है, जिनका नाम है *Why suffer ? Answer...Wheat Grass Manna* उन्होंने अनेकानेक असाध्य रोगियों को गेहूँ के जवारे का रस देकर उनके कठिन से कठिन रोग अच्छे किये हैं। वे कहती है कि संसार में ऐसा कोई रोग नहीं है जो इस रस के सेवन से अच्छा न हो सके। कैंसर के ऐसे बड़े-बड़े रोगी उन्होंने अच्छे किये हैं, जिन्हें डाक्टरों ने असाध्य समझकर जवाब दे दिया था और जो मरणप्रायः अवस्था में अस्पताल से निकाल दिए गए थे। यह ऐसी अदभुत हितकर चीज है। उन्होंने इस साधारण से रस से अनेकानेक भगंदर, बवासीर, मधुमेह, गठियाबाय, पीलियाज्वर, दमा, खांसी वगैरह के पुराने से पुराने असाध्य रोगी अच्छे किये हैं। बुढ़ापे की कमजोरी दूर करने में तो यह रामबाण है। भयंकर फोड़ों और घावों पर इसकी लुगदी बाँधने से जल्दी लाभ होता है। अमेरिका के अनेकानेक बड़े-बड़े डाक्टरों ने इस बात का समर्थन किया है। अनेक लोग इसका प्रयोग करके लाभ उठा रहे हैं।

जवारे का रस के बनाने की विधि

आप सात बांस की टोकरी में अथवा गमलों में अच्छी मिट्टी भरकर उन में प्रति दिन बारी-बारी से कुछ उत्तम गेहूँ के दाने बो दीजिए और छाया में अथवा कमरे या बरामदे में रखकर यदाकदा थोड़ा-थोड़ा पानी डालते जाइये, धूप न लगे तो अच्छा है। तीन-चार दिन बाद गेहूँ उग आयेंगे और आठ-दस दिन के बाद 6-8 इंच के हो जायेंगे। तब आप उसमें से पहले दिन के बोए हुए 30-40 पेड़ जड़ सहित उखाड़कर जड़ को काटकर फेंक दीजिए और बचे हुए डंठल और पत्तियों को धोकर साफ सिल पर थोड़े पानी के साथ पीसकर छानकर आधे गिलास के लगभग रस तैयार कीजिए।

वह ताजा रस रोगी को रोज सवेरे पिला दीजिये। इसी प्रकार शाम को भी ताजा रस तैयार करके पिलाइये आप देखेंगे कि भयंकर रोग दस बीस दिन के बाद भागने लगेंगे और दो-तीन महीने में वह मरणप्रायः प्राणी एकदम रोग मुक्त होकर पहले के समान हट्टा-कट्टा स्वस्थ मनुष्य हो जायेगा। रस छानने में जो फूजला निकले उसे भी नमक वगैरह डालकर भोजन के साथ रोगी को खिलाएं तो बहुत अच्छा है। रस निकालने के झंझट से बचना चाहें तो आप उन पौधों को चाकू से महीन-महीन काटकर भोजन के साथ सलाद की तरह भी सेवन कर सकते हैं परन्तु उसके साथ कोई फल न खाइये। आप देखेंगे कि इस ईश्वरप्रदत्त अमृत के सामने सब दवाइयां बेकार हो जायेगी।

गेहूँ के पौधे 6-8 इंच से ज्यादा बड़े न होने पायें, तभी उन्हें काम में लिया जाय। इसी कारण गमले में या चीड़ के बक्स रखकर बारी-बारी आपको गेहूँ के दाने बोने पड़ेंगे। जैसे-जैसे गमले खाली होते जाएं वैसे-वैसे उनमें गेहूँ बोते चले जाइये। इस प्रकार यह जवारा घर में प्रायः बारहों मास उगाया जा सकता है।

सावधानियाँ

- रस निकाल कर ज्यादा देर नहीं रखना चाहिए।
- रस ताजा ही सेवन कर लेना चाहिए। घण्टा दो घण्टा रख छोड़ने से उसकी शक्ति घट जाती है और तीन-चार घण्टे बाद तो वह बिल्कुल व्यर्थ हो जाता है।
- ग्रीन ग्रास एक-दो दिन हिफाजत से रखी जाएं तो विशेष हानि नहीं पहुँचती है।

- रस लेने के पूर्व व बाद में एक घण्टे तक कोई अन्य आहार न लें
- गमलों में रासायनिक खाद नहीं डाले।
- रस में अदरक अथवा खाने के पान मिला सकते हैं इससे उसके स्वाद तथा गुण में वृद्धि हो जाती है।
- रस में नींबू अथवा नमक नहीं मिलाना चाहिए।
- रस धीरे-धीरे पीना चाहिए।
- इसका सेवन करते समय सादा भोजन ही लेना चाहिए। तली हुई वस्तुएं नहीं खानी चाहिए।

तीन घण्टे में जवारे के रस के पोषक गुण समाप्त हो जाते हैं। शुरु में कड़ियों को उल्टी होंगी और दस्त लगेंगे तथा सर्दी मालूम पड़ेगी। यह सब रोग होने की निशानी है। सर्दी, उल्टी या दस्त होने से शरीर में एकत्रित मल बाहर निकल जायेगा, इससे घबराने की जरूरत नहीं है।

स्वामी रामदेव ने इस रस के साथ नीम गिलोय व तुलसी के 20 पत्तों का रस मिलाने की बात कही है।

कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय की शोध से प्रकट हुआ कि जवारे के रस में पी फोर डी वन नामक ऐसा ऐन्जाइम है जो दोषी डी एन ए की मरम्मत करता है। रक्त शोधन, यकृत से विषैले रसायनों को निकालने व मलशोधन में इसका बहुत योगदान है। डॉ. हेन्स मिलर क्लोरोफिल को रक्त बनाने वाले प्राकृतिक परमाणु कहते हैं। लिट्राइल से कैंसर तक को ठीक करने वाले तत्वों का पता लगा है। कोशिकाओं के म्यूटेशन को रोकता है। अर्थात् कार्सिनोजेनिक रसायनों जैसे बेन्जोपायरीन को कम करता है। इससे कैंसर वृद्धि रुकती है। चीन में लीवर कैंसर इससे ठीक हुए हैं।

लगभग एक किलो ताजा जवारा के रस से चौबीस किलो अन्य साग सब्जियों के समान पोषक तत्व पाये जाते हैं।

डाक्टर विगमोर ने अपनी प्रयोगशाला में हजारों असाध्य रोगियों पर इस जवारे के रस का प्रयोग किया है और वे कहती हैं कि उनमें से किसी एक मामले में भी उन्हें असफलता नहीं मिली है।

स्वास्थ्य सम्बन्धी कहावतें

मनुष्य कभी मरता नहीं ,वह अपनी हत्या करता है।(Man never dies, he kills himself.)

डॉक्टरों से अधिक इलाज भोजन करता है। (Diet cures more than doctors.)

चालीस की उम्र में व्यक्ति या तो आधा डॉक्टर बन जाता है या मूर्ख रहता है।(A man at 40 is either a physician or a fool.)

ठोस को पिओं एवं द्रव को चबाओ (Drink your solids and eat your liquid.)

परहेज इलाज से बेहतर है। (Prevention is better than cure.)

तन्दुरुस्ती हजार नियामत।

रहे निरोगी जो कम खाय, काम न बिगाड़े जो गम खाए।

यदि अपथ्य नियमित तो औषध क्या कर सकती?

प्रेरक स्वास्थ्य सम्बन्धी कौपसूल

हमारे आहार एवं विचार का दर्पण है—हमारा शरीर।
चरक

—महर्षि

रोगी होकर औषध—सेवन करने में जितनी जागरुकता दिखाते हैं, यदि आप उसका दशांश भी स्वस्थ रहने के प्रति जागरुक बन जाए तो यह निश्चित है कि रोग से पीड़ित न होना पड़ेगा। —आचार्य बालकृष्ण

बिना मन को आरोग्य किए शरीर को अच्छा करने का प्रयत्न करते हैं, जबकि मन और शरीर एक ही हैं। इसीलिए उनकी पृथक्—पृथक् चिकित्सा नहीं होनी चाहिए। —प्लेटो

कैंसर जैसा प्राणघातक रोग भी 'बाहरी हमला न होकर आन्तरिक विघटन की स्थिति है'।

—कार्ल सिमन्टन

कभी दूसरों से मत कहो कि तुम बीमार हो, न कभी बीमार ही बनो। बीमारी एक ऐसी वस्तु है, जिसे पनपते ही रोकने का प्रयास करना चाहिए।
लिटन

— बुलवर

बीमार होने पर भी बीमारी के अस्तित्व में विश्वास मत करो। इस प्रकार स्वागत न पाकर बीमारी रूपी अतिथि भाग जायेगा।

—योगी कथामृत

आप अणुओं और परमाणुओं की प्रवाहमान नदी हैं, जिन्हें ब्रह्मांड के प्रत्येक कोने से एकत्रित किया गया है। आप ऊर्जा के ऐसे भंडार हैं जिसकी लहरें एकीकृत क्षेत्र के कोनों तक विस्तृत होती हैं। आप बुद्धि के ऐसे भंडार हैं जो कभी रिक्त नहीं होगा, क्योंकि प्रकृति कभी रिक्त नहीं होगी।

—दीपक चोपड़ा

यदि मनुष्य चाहे तो अपनी चिकित्सा स्वयं कर सकता है और बहुत जल्दी सफल भी हो सकता है।

—शेक्सपीयर

रोगी आदमी के लिए प्रेम का एक शब्द सौ डाक्टरों से बढ़कर है।

—श्री ब्रह्मचैतन्य

दवा से कहीं ज्यादा लाभदायक अपनों का स्नेह होता है।

—आर. के शर्मा

हमारा शरीर दरअसल हमारे विचारों का परिणाम है। हम चिकित्सा विज्ञान में यह समझना शुरू कर रहे हैं कि विचारों और भावनाओं की प्रकृति हमारी शारीरिक स्थिति, तंत्र व क्रियाओं को निर्धारित करती है।

—डॉ. जॉन हेजलिन

मान लीजिए आपको कोई बीमारी है। अब अगर आप उस पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और लोगों से उसके बारे में बात कर रहे हैं, तो आप अधिक रोगी कोशिकाएँ उत्पन्न कर रहे हैं। पूर्णतः स्वस्थ शरीर की तस्वीर देखें। बीमारी का इलाज डॉक्टर पर छोड़ दें।

—बॉब प्रॉक्टर

मैं मानती हूँ कि हर व्यक्ति, जिनमें मैं भी शामिल हूँ, अपने जीवन में हर अच्छी या बुरी चीज के लिए स्वयं जिम्मेदार है।

—लुइस एल. हे

ईश्वर ठीक करता है और डॉक्टर फीस लेता है।

—बेन्जामिन फ्रेंकलिन

डॉक्टरों की मृत्यु की भविष्यवाणी को मानव आत्मा की दृढ़ इच्छा शक्ति ने झूठला दिया है।

—आर एम लाला

कैंसर दुस्साध्य है असाध्य नहीं है ।

मृत्यु की महामारी में खड़ा जीवन ।

आत्मबोध ही सबसे बड़ा स्वास्थ्य ।

सकारात्मक सोच एवं सफलता के लिये पढ़ें और पढ़ाएँ

जयन्ती जैन की पुस्तकें

उठो!जागो!

लक्ष्य की प्राप्ति तक रुको नहीं!

तनाव अलविदा

-हिन्द पॉकेट बुक्स

जे-40, जोरबाग लेन, नई दिल्ली-3

जियो तो ऐसे जियो

-प्रभात प्रकाशन

4 / 19, आसफ अली रोड, नई दिल्ली-2

- आत्मविश्वास कैसे बढ़ाएँ
- सकारात्मक कैसे बनें
- अपने मस्तिष्क की पूरी क्षमता का उपयोग कैसे करें
- लक्ष्य बनाइए सफल होइए
- रिलैक्स कैसे रहें
- तनाव कैसे दूर करें

**How To Get Super Success
(72 practical Techniques)**

- सक्सेस फाउण्डेशन,

एफ-40, सेक्टर 14, उदयपुर

फोन: 0294-2641889

मोबाइल: 94142-89437

Email: jayntijain@gmail.com

स्वस्थ होने में साझेदारी जीवन शैली बदलें: आत्मचिकित्सक बनें

एक बार जब रोग हो गया है तो रोने, मूड़ खराब करने, चिन्ता करने से यह ठीक नहीं होगा। मात्र जीवन का उद्देश्य एवं भाव समझने व उसका ध्यान रखने से जीवन के प्रति दृष्टिकोण बदल सकता है, फलस्वरूप रोगी अपने दर्द व भय का सामना बेहतर तरीके से कर सकता है। जीवन में उद्देश्य होने से पीड़ा कम हो जाती है। अर्थात् **जीवन का लक्ष्य बनाएं। वर्तमान में जीएं।**

केवल डॉक्टर और दवाई ही इलाज नहीं करते वरन् ये सहयोगी है, रोगी के भीतर के डॉक्टर के कार्य में। डॉ. अस्ताम ने बताया है कि "मजबूत जिजीविषा और मस्तिष्क के संतुलित होने से अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियां स्वस्थ बनाने वाले रसायन बनाती है।"

जीवन के अस्तित्व में, ईश्वर में, अपनी चिकित्सा में आस्था रखने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। सकारात्मक भाव व विचारों से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। अर्थात् स्वस्थ होने में विचारों की महत्वपूर्ण भूमिका है। **विचार अनुकूलन** की शक्ति का प्रयोग करें.....
..... स्वस्थ होने के विचार निरन्तर करते रहे।

जीवन शक्ति बढ़ाने के लिए **प्रार्थना** करें।

प्रभु आप जीवन के स्रोत हो
मुझे खुलकर अपना मधु पीने दो
मेरे दिल के अन्दर आप उठो
अनन्त सम्भावनाओं को खोलो।

रोग हमारे अन्तर्मन की अराजकता व असंतुलन को दशति है। मन के लयबद्ध व शान्त होने पर सब कुछ ठीक हो सकता है।

मूल्य: स्वस्थ होने का संकल्प करें।