



गायत्री तीर्थ के समग्र
स्वास्थ्य संवर्धन सत्र

-ब्रह्मवर्चस्-

: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

SHRI SANDIPBHAI PATEL,
MOHADEL, GUJARAT, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org



गायत्री तीर्थ के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन अत्र

मनुष्य की आकांक्षा अनुकूल परिस्थितियों तथा सुविधाजनक समृद्धियों के लिए रहती है। इसके लिए प्रबल पुष्पार्थ, दूरदर्शी चिन्तन एवं अटूट संकल्प की आवश्यकता होती है। यह तीनों ही स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीर से बन पड़ते हैं। उन्हीं के द्वारा कठिनाइयों का निराकरण और वैभव-विभूतियों की उपलब्धियों का अर्जन संभव होता है। इन क्रिया-कलापों को स्वस्थ शरीर ही कर पाते हैं। यदि वे रुग्णता से ग्रसित हों तो कुछ कर सकना तो दूर पीड़ा सहते, घन खर्च करते, दूसरों का सहारा ताकते, भागभूत होकर जीते और ज्यों-त्यों करके जिंदगी के दिन पूरा करते हैं। इसलिए "पहला सुख निरोगी काया" माना गया है। आरोग्य को ही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का मूल माना गया है। मनुष्य की वही पहली और प्रमुख आवश्यकता है।

आरोग्य का अर्थ केवल स्थूल शरीर का रोग मुक्त होना ही नहीं है। सूक्ष्म शरीर की विचित्र चेतना एवं कारण शरीर की भाव मान्यता भी सीधी और सही होनी चाहिए। तीनों शरीर मिल कर ही एक समग्र व्यक्तित्व बनता है और तीनों के नीरोग होने पर ही समग्र स्वास्थ्य बन पड़ता है। ऐसी परिस्थिति में ही मनुष्य कुछ महत्वपूर्ण पौरुष कर सकने एवम् कहने लायक सफलताएँ प्राप्त कर सकने की स्थिति में होता है। इसलिए किसी महान सक्षय का निर्धारण करते हुए यह भी देखना पड़ता है कि अपने तीनों शरीर नीरोग हैं या नहीं। इनमें से एक भी रुग्ण हो तो समझना चाहिए कि अपनी क्षमता अधूरी एवम् क्षतिग्रस्त है। उस स्थिति में ऐसा कुछ बन न पड़ेगा, जिसे कहने लायक माना और कहा जा सके।

स्थूल शरीर में ज्वर, खाँसी जैसी व्यथाएँ सूक्ष्म शरीर—मस्तिष्क में—उद्विग्नता सही चिन्तन की अक्षमता विभिन्न मनोविकारों के रूप में दृष्टिगोचर होती है। कारण शरीर के रुग्ण होने पर भावना, मान्यता आकांक्षा, विचारणा, भ्रान्त स्तर



की हो जाती है। इन तीनों क्षेत्रों में एक भी गड़बड़ाने लगे तो व्यक्तित्व अधूरा रह जाता है। उस स्थिति में मनुष्य अग्ने लिए और दूसरों के लिए भारभूत-कष्टदायक होकर रहने लगता है। विभूतियों का अर्जन तो संभव ही नहीं रहता। अस्तु, विज्ञानन सर्वप्रथम इस बात का प्रयत्न करते हैं कि वे समग्र स्वास्थ्य सम्पादित करें। तीनों में से किसी में भी आधि-व्याधि घुस गयी हो, तो उसके निष्कासन के लिए प्रबल प्रयत्न करें। किन्तु बहुत से बालसी, प्रमादी ऐसे भी होते हैं कि जहाँ-तहाँ से टूटी हुई गाड़ी पर ही सवारी करते हैं। ऐसे लोग लाभ कम और हानि अधिक उठाते हैं।

हमें यह जानना चाहिए कि तानों शरीर आपस में गुंथे हुए हैं। उनमें से एक भी गड़बड़ाने लगे तो शेष दो की भी स्थिति डगमगाने लगती है। जड़, तना और पल्लव मिलकर वृक्ष बनता है। इनमें से एक क्षेत्र भी अस्त-व्यस्त हो तो पेड़ की शोभा और उपयोगिता घट जायेगी। दृश्यमान स्थूल शरीर पल्लवों की तरह है जिस पर फल फूल आते हैं और शोभा सुषमा दीख पड़ती है। सूक्ष्म शरीर-मन मस्तिष्क-चिन्तन—तना है, जिस पर पेड़ का सब बोझ लदा होता है। कारण शरीर जड़ को समझा जाना चाहिए जो जमीन में टकी रहती है और इससे खाद पानी पेड़ के हर अंग-अवयव तक सरसता-सुन्दरता पहुँचाती है और प्रगति की समस्त आवश्यकताएँ पूरी करती है। इन तीनों में से एक का भी कम महत्व नहीं है। बरन् यों कहना चाहिए कि तीनों ही एक दूसरे पर पूरी तरह निर्भर हैं। रुग्णता किसी भी क्षेत्र में प्रवेश करे तो उसे बेकार-बर्बाद करेगी ही, शेष दो को लुंज-पुंज कर देगी।

आमतौर से दृश्यमान स्थूल शरीर की दुर्बलता को—रुग्णता को ही बीमारी गिना जाता है और उसका हकीम-डाक्टरों से इलाज कराया जाता है। किन्तु देखा यह गया है कि जो एक बार बीमारी की चपेट में आ गया वह सहज ही अच्छा नहीं होता। एक रोग घटता है, तो दूसरा नया उपज पड़ता है। ऐलोपैथी, होमियोपैथी, आयुर्वेद, तिब्बी, यूनानी किसी का द्वार खटखटाते रहा जाय, वे आँखमिचौनी का खेल ही खेलती रहती हैं। चोट लगने जैसे स्थानीय या आकस्मिक रोग ही काट-छाँट करने पर अच्छे हो जाते हैं। पर जिनकी जड़े भीतर हैं, वे एक जगह से दबते हैं, तो दूसरे स्थान पर उभर कर आते हैं, क्योंकि उनकी जड़े सूक्ष्म शरीर में होती हैं।



वैज्ञानिक अनुसंधानों ने अब यह तथ्य उजागर कर दिये हैं कि मनोविकार ही शारीरिक रोगों के निमित्त कारण हैं। आवेश, उद्वेग, आक्रोश, चिंता, भय, निराशा, आशंका जैसी मानसिक विकृतियाँ तथा पाप, अनाचार, अपराध जैसी दुष्प्रवृत्तियाँ पलती तो मनः क्षेत्र में हैं, पर उनका प्रभाव शरीर के भीतरी अवयवों पर पड़ता है और वे तब तक रोगी बने रहते हैं, जब तक कि मनोविकारों से पीछा नहीं छूटता। मनः क्षेत्र की रुग्णता के मोटे कारण प्रतिकूल परिस्थितियाँ तथा सोचने का सही तरीका न अपनाया जाना होता है। किन्तु और भी अधिक बारीकी से देखने पर मानवी गरिमा के प्रतिकूल कारण शरीर में जब भ्रष्ट मान्यताएँ और दुष्ट आकांक्षाएँ जड़-जमा लेती हैं, तो अपराध अनाचारों के प्रति ललक उठती रहती है। कुकर्माँ में रम आने लगता है। बुद्धि को निकृष्टता का चस्का पड़ जाता है और वह उसी प्रकार के ताने-बाने बुनने लगती है। यह कारण शरीर की रुग्णता हुई इसके रहते मन स्वस्थ नहीं रह सकता उसमें मनोविकार उबलते रहते हैं, अपने प्रभाव से काया को दुर्बल एवम् रुग्ण बना देते हैं।

शरीरगत रोगों के लिए दवा-दारू का प्रयोग होता है। आहार-विहार की पथ्य-परिचर्या का प्रयोग किया जाता है। हकीम-डाक्टरों की जानकारी इन एक तिहाई भाग की खींचतान करने तक ही सीमित है। वे नहीं जानते कि मन को नीरोग करने के लिए मानसिक परिष्कार कैसे किया जाय। इससे भी अधिक गहराई भावना क्षेत्र की है। अशुभ आकांक्षाओं, आदतों को कैसे उलटा जाय। उस क्षेत्र में भरी पाप-विषाकता का निष्कासन कैसे हो? जब तक यह प्रयत्न नहीं किया जाय तब तक संचित कुसंस्कार बलिष्ठ ही बने रहते हैं। पत्तियाँ तोड़ लेने पर जड़े मजबूत हों तो ही टहनियाँ नई पत्तियाँ उगा पाती हैं। उसी प्रकार यदि कुसंस्कारी अन्तःकरण उलटा न जाय तो, मानसिक रुग्णता से पीछा नहीं छूटने देता। इसके बिना शरीर को सर्वथा रोगमुक्त होना कठिन है।

सभी जानते हैं कि चेतना का शरीर पर आधिपत्य है। प्राण पलायन कर चलें तो अच्छा खामा युवा और सुन्दर शरीर सड़ने लगता है और फिर वह स्वयं उठकर अपनी अन्त्येष्टि करने तक की स्थिति में नहीं रहता। यह कार्य भी दूमरों को ही करना पड़ता है। हितैषी संवन्धी तब उसे घर में देर तक नहीं रहने देते और



छूने तक में कतराते हैं। इससे स्पष्ट है कि चेतना, मन और अन्तःकरण का समन्वय ही प्रधान है। उन्हीं के आदेश शरीर पालन करता है। कोई महत्वपूर्ण काम बन पड़ते हैं तो वे शरीर द्वारा किये गये दीखने पर भी वस्तुतः विचारणा और भावना क्षेत्र द्वारा किये हुए ही होते हैं। मनोबल, संकल्प और संस्कार इन भीतरी क्षेत्रों की ही चमत्कारी क्षमताएँ हैं।

इन सब तथ्यों को देखते हुए तीनों शरीरों का समग्र स्वास्थ्य संपादन ही वह वैभव है, जिसे असंख्य सफलताओं का स्रोत कहा जा सकता है। प्रयास इसी का होना चाहिए। समग्रता ही अभीष्ट है। एक अवयव पर ध्यान केन्द्रित करना और शेष दो को छोड़ देना ऐसा ही है जैसा अन्न, जल और हवा में से एक को सब कुछ मानना शेष दो को छोड़ देना। कागज, स्याही और कलम में से एक भी कम हो, तो लेखन कहाँ होता है। स्थूल, सूक्ष्म और कारण शरीरों की समन्वित चिकित्सा न की जाय तो, समग्र स्वास्थ्य का आनन्द न मिल सकेगा और इसके बिना समर्थ पुरुषार्थ द्वारा मिलने वाली सफलताओं से वचित ही रहना पड़ेगा।

ब्राह्म शंकराचार्य को १६ वर्ष की आयु में भगन्दर का फोड़ा हुआ था। वह १६ वर्ष तक बँधे ही चलता रहा और ३२ वर्ष की आयु में उसी कारण उनकी मृत्यु हो गई। इतनी लम्बी बीमारी में वे जितना, काम करते रहे उतना ३२० वर्ष में भी दूसरे नहीं कर सके। ईशामसीह मात्र ३३ वर्ष जीवित रहे। विवेकानन्द ने कुल ३६ वर्ष की आयु पाई। उनके सूक्ष्म और कारण शरीर बलिष्ठ थे, इसलिए इतने कम समय में शारीरिक असुविधाएँ सहते हुए भी अत्यधिक महत्वपूर्ण कार्य करने में समर्थ हुए। हममें से किसी का शरीर दुर्बल या रुग्ण रहे तो भी भीतरी बलिष्ठता के रहते अमाधारण क्षमता का धनी रहा जा सकता है। सन्त विनोबा को जीवन के उत्तरार्ध में पेट में अल्सर की शिकायत २० वर्षों तक रही, तो भी उनकी भूदान पदयात्रा निरन्तर चलती रही।

शरीर की संरचना ऐसी है कि यदि आहार-विहार का अन्य पशुओं जितना भी संयम-अनुशासन रखा जा सके, तो बीभार पड़ने की नौबत न आये। वस्तुतः होता यह है कि अन्तरात्मा सौम्य-सार्त्त्विक प्रवृत्तियाँ अपनाते की प्रेरणा देता है और मनुष्य कुमार्ग अपनाता है। इन प्रकार भीतर दो व्यक्तित्व बन जाते हैं और वे दोनों दो साँड़ों की तरह परस्पर टकराते रहते हैं। उस मल्ल युद्ध में शरीर रूपी खेत



तहस-नहस हो जाता है और अनेक रोग घेर लेते हैं। यह भीतरी कुशती बन्द न होने तक बीमारियों का सिलसिला चलता रहता है और दवा-दारू का प्रयोग कुछ काम नहीं आता।

पुरातन काल में ऋषि प्रणीत चिकित्सा प्रणाली में तीनों शरीरों का इलाज एक साथ किया जाता था। फलतः रोगी रोग मुक्त ही नहीं होता था, वरन् समग्र व्यक्तित्व निखार लेता था। पवित्रता और प्रतिभा अजिन करता था चित्त को प्रज्ञा से सम्पन्न करने और दूरदर्शी विवेकवानों की तरह सोचना आरम्भ करता था। जिससे मन की उद्विग्नता समाप्त होकर स्थितप्रज्ञों जैसी शांति-संतोष की मनःस्थिति रहने लगती थी। सचित कुकर्मों का गुरुजनों के सम्मुख प्रकटीकरण करता था और परिशोधन के लिए बताये हुए प्रायश्चित्त की प्रक्रिया सम्पन्न करता था। मनो निग्रह के लिए इन्द्रिय संयम, अर्थ संयम, समय संयम और विचार संयम की चतुर्विध तपश्चर्याएँ अपनाता था। इसके अतिरिक्त प्राणायाम, न्यास, बन्ध त्राटक, मुद्रा जैसे साधनों को अपनाता था। अन्तःकरण की साधना के लिए समर्पण साधना के अनुसार परब्रह्म के साथ आत्मा को एकत्व की अद्वैत साधना साधनी होती है। व्यक्ति विशेष की स्थिति के अनुरूप समग्र स्वास्थ्य संवर्धन के लिए और भी कितनी ही हलकी भारी साधनाएँ हैं, जिन्हें व्यक्ति के स्तर को देखते हुए बताया एवं कराया जाता है।

शांतिकुञ्ज गायत्री तीर्थ में पिछले दिनों दस-दस दिन के कल्प साधना सत्र चलते रहे हैं। उनमें सम्मिलित होकर कितनों ने ही असाधारण लाभ उठाये हैं। अब उसी में अजित अनुभवों के आधार पर कुछ और नया उपयोगी हेर-फेर किया गया है और सत्रों का नाम “समग्र स्वास्थ्य संवर्धन सत्र” रख दिया गया है।

इनमें सबसे बड़ी विशेषता यह है कि इनमें सम्मिलित होने वालों की शारीरिक मानसिक और अन्तःकरण परक स्थिति का परीक्षण किया जाता है। स्तर समझा और प्रयोजन पूछा जाता है। इनके उपरान्त तीनों स्तर की साधनाएँ बताई जाती हैं कि तीनों शरीरों में से जिस-जिस में जो खामी हो, उसे भली प्रकार समझने के उपरान्त तदनु रूप उपचार क्रम बताया समझाया जाय।

इन्हीं दिनों निरीक्षण-पर्यवेक्षण के लिए अभी-अभी लाखों रुपया मूल्य के यन्त्र उपकरण देश-देशान्तरों से मंगाये गये हैं। पर्यवेक्षण के लिए एम० डी०, एम०



एस०, आयुर्वेदाचार्य बी० ए० एम० एस० स्तर के उच्च शिक्षित शरीर विज्ञानियों की टीम काम करती है। पिछले दिनों शरीर पर्यवेक्षण के ही उपकरण यहाँ थे। अब मानसिक और अन्तःकरण की गहरी भूमिकाओं का पर्यवेक्षण, विश्लेषण करने के समस्त उपकरण भी मंगा लिए गये हैं। पहले ब्रह्मवर्चस् शोध संस्थान में ही निरीक्षण-परीक्षण के साधन थे, नये उपकरण आने से शैतिकुञ्ज के दस बड़े कमरों में भी प्रयोगशाला बढ़ा दी गयी है। पिछली बार साधना प्रधान सत्र थे अबकी बार समग्र स्वास्थ्य संवर्धन का ऐसा प्रबन्ध एवम् उद्देश्य रखा गया है, जैसा कि सेनेटोरियमों का होता है। इस बार लक्ष्य सीमित तथा विधि-विस्तार बड़ा है।

गायत्री साधना प्रज्ञा संवर्धन के लिए अनिवार्य रूप से आवश्यक है। वह हर साधक को उसके स्तर के अनुरूप बताई एवम् कराई जायेगी। जिनसे बड़ा अनुष्ठान न बन पड़ेगा, वे छोटा कर सकेंगे। मानसिक चिकित्सा की दृष्टि से प्राणायामों, बन्ध, मुद्रा आदि में से कोई साधना करनी होती है। कारण शरीर के लिए प्रत्याहार धारणा और ध्यान के कितने ही भेद-प्रभेदों में से जो जिसके लिए आवश्यक है, वह बताया जाता है। इन्हीं दिनों यज्ञ अनुसंधानों में से जो प्रक्रिया जिस प्रयोजन के लिए ठीक पाई गई है। उस प्रकार की आवश्यकताओं की पूर्ति करने के लिए कराया जायेगा। शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आहार भेद को, जड़ी बूटी उपचार को; अनेकानेक आसनों में से कुछ को प्रयुक्त किया जायेगा।

शैतिकुञ्ज के समग्र स्वास्थ्य संवर्धन सत्र तो दस-दस दिन के ही चलेंगे, पर यहाँ से चले जाने के उपरान्त घर जाकर बहुत समय तक जिन नियमोपनियमों का परिपालन आवश्यक समझा जायेगा। उसे भी सम्मिलित होने वाले शिविरार्थियों को भली प्रकार समझा दिया जायेगा।

संजीवनी विद्या—सुख शैति से भरी-पूरी त्रिन्दगी जीने की कला—प्रज्ञा अभियान का मूल भूत लक्ष्य है। उसे छोड़ा नहीं जा सकता। स्वास्थ्य सुधर जाय और जीवन क्रम में उत्कृष्टता का समावेश न हो तो भी बात अधूरी ही रह जाती है। दस-दस दिन तक स्वाध्याय, सत्संग, परामर्श एवम् विचार त्रिनिमय का जो स्वरूप है, वह इसी प्रयोजन के लिए है कि इन सत्रों में सम्मिलित होने वाले अपनी मनः स्थिति और परिस्थिति के अनुरूप ऐसी रीति-नीति सीखें—ऐसी दिशा धारा अपनार्यें, जो हर दृष्टि से श्रेयस्कर हो।



शांति कुञ्ज में साधन और स्थान सीमित होने के कारण अभी उन्हीं के लिए व्यवस्था बन पड़ी है, जो अखण्ड ज्योति, युग निर्माण योजना के नियमित ग्राहक हैं, मिशन से किसी प्रकार जुड़े हुए हैं, वे मिशन की—प्रशिक्षण की आधी जानकारी तो इस आधार पर ही प्राप्त कर चुके होते हैं। उनको सर्वथा अनजान की तरह नहीं बताना पड़ता।

सत्र हर महीने की तारीख १ से १० तक ११ से २० तक २१ से ३० तक चलते हैं। जिन्हें जब, जिस, सत्र में सम्मिलित होना हो, वे उसके लिए आवेदन पत्र भेजें और स्वीकृति मिलने पर ही आने की तयारी करें। आवेदन पत्र सादे कागज पर लिखा जा सकता है, उसमें निम्न बातों का उल्लेख रहना चाहिए:—(१) किस तारीख से किस तारीख वाले सत्र में आना है। (२) यदि वह भर चुका हो तो उसके स्थान पर अन्य किस सत्र में स्वीकृति दी जाय। (३) पूरा नाम (४) पूरा पता (५) आयु (६) शिक्षा (७) व्यवसाय (८) जन्म जाति (९) पत्रिकाओं के कब से नियमित सदस्य हैं (१०) यहाँ के अनुशासनों का भली प्रकार परिपालन करने का आश्वासन।

कोई महिला अकेली न आवे। उनके साथ कोई संरक्षक होना चाहिए। ऐसी बीमारियों वाले लोग न आवें, जिनके कारण दूसरे शिविरार्थियों को असुविधा हो, छूत लगने का भय हो, या इन्हें कैंसर, क्षय, दमा, गठिया, हृदय रोग, खाँसी, कोढ़, छाजन जैसे अमाध्य रोग हों। यह अस्पताल नहीं है, अतः रोगियों को यहाँ प्रवेश नहीं मिलता। उन्हीं आवेदन पत्र नहीं भेजना चाहिए।

तीर्थ यात्रा पर्यटन के उद्देश्य से आने वालों को साथ लेकर न चलें। अनपढ़ स्त्रियाँ, छोटे बच्चे, वयोवृद्ध सत्र में आकर हैरानी उत्पन्न करते हैं, उन्हें नियम अनुशासन पालन करने का अभ्यास नहीं होता। घूमने-फिरने का दबाव डालते हैं, जबकि यहाँ के व्यस्त कार्यक्रम में से शिवरार्थियों को कोई समय खाली नहीं होता। ऐसे लोगों को साथ ले आने पर व्यर्थ का झंझट खड़ा होता है। कपड़े, बिस्तर साथ लाएँ। आश्रम के भोजनालय में दोनों समय भोजन की चार रुपये की लागत मूल्य पर व्यवस्था है। जेवर, कीमती वस्तुएँ साथ लेकर न चलें।



क्रमांक २२७/युगान्तर चेतना प्रेस, शांति कुञ्ज हरिद्वार। मूल्य ४० पैसे