

प्राकृतिक चिकित्सा क्यों ?

१. यदि स्वास्थ्य दवाइयो से मिलता तो कोई भी डॉक्टर, केमिस्ट, वैद्य या उनके परिवार का व्यक्ति कभी बीमार नहीं होता ।
२. स्वास्थ्य खरीदने से मिलता तो संसार मे कोई भी धनवान रोगी नहीं रहता ।
३. स्वास्थ्य दवाइयो की सुन्दर बोतलो से नहीं मिलता परन्तु समय व प्राकृतिक चिकित्सा के नियम पालन करने से मिलता है ।
४. प्राकृतिक चिकित्सा के ज्ञान तथा प्रयोग से, बिना दवा खा-खाकर, जीवन भर स्वस्थ रहना सम्भव है ।
५. सभी औषधालय बीमार पड़ने और दवा खाते रहने के लिए उत्साहित करते हैं, प्राकृतिक चिकित्सालय स्वस्था स्वावलम्बी बनाती है ।
६. दवाई से अस्थायी आराम आपरेशन से शरीर में त्रुटि और प्राकृतिक चिकित्सा से स्थायी स्वास्थ्य तथा रोग, दवा और आपरेशन से मुक्ति मिलती है ।
७. मनुष्य यदि बीड़ी, चाय, काफी, नशा और चाट का खर्च बचाये तो रोजाना फल और दूध अवश्य ले सकता है ।
८. एक व्यक्ति बीमार पड़ने से घर के सभी सदस्य परेशान होते हैं और परिवार का एक सदस्य प्राकृतिक चिकित्सा का ज्ञान रखने पर सबको स्वस्थ रहने मे सहयोग कर सकता है ।



दो शब्द

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
उतना ही पुराना है जिसना
कि हमारी सस्कृति !

लेकिन हमारे सोचने का ढग अलग हो गया कि अपने ऋषियों की सम्पत्ति को तब तक स्वीकार नहीं करते जब तक कि विदेशी उस पर अपनी मोहर न लगा दे। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान भी भारतीय सस्कृति से ओत प्रोत होने पर भी विदेशो से आता हुआ जान पड़ता है। निःसन्देह विदेशी महानुभावो ने परिष्कृत कर हमारे सम्मुख रखा। प्राकृतिक चिकित्सा का चिकित्सा के क्षेत्र में अपना निराला एवं अद्भुत चमत्कारी स्थान है क्योंकि वह तो मानव को जीने की कला सिखाने में अपने को सफल मानती है। प्राकृतिक चिकित्सा के अपने मौलिक सिद्धान्त और चमत्कारी प्रयोगों को देखकर ही विभिन्न पृथिवी से निराश असाध्य रोगी घड़त्ले से इस ओर आ रहे हैं।

प्रस्तुत पुस्तक जो आपके हाथों में है वह परम पूज्य महात्मा जगदीश्वरानन्द जी की एक अनमोल कृति है। मैं मानता हूँ महात्मा जी इस क्षेत्र में एक महर्षि तुल्य हैं उनके अनेक मौलिक सूत्र इस चिकित्सा क्षेत्र में उनकी इस दिव्यता को प्रकट करते हैं। “ऋषय मन्त्रद्रष्टारः”। निःसन्देह महात्मा जी एक देव हैं, कर्मयोगी हैं, सेवा, उदारता, सरलता, सादगी, एवं समय की मूर्ति हैं, जो कुछ उनके पास है निस्सकोच वह सबको देना ही देना चाहते हैं। “देवो दानाद्वा”।

इसीलिये उनके द्वारा लिखी जुकाम, खासी व दमा सम्बन्धी पुस्तक अपनी एक विशेषता रखती है। दमा दम के साथ जाता है इस प्रसिद्ध उक्ति को महात्मा जी ने अपने प्रयोग से सर्वथा झुठला दिया। वह कहते हैं रोगी साहस, सयम, धैर्य लेकर आये बिवेक मुझसे ले और प्राकृतिक चिकित्सा में सफलता पाएँ। दमे को जड़-मूल से भगा दें। प्रस्तुत पुस्तक में अनेक रोगियों के नाम एवं स्थान का परिचय दिया है जो दमा से मुक्त हुये हैं। आज के बहुधन्धी मानव के पास समय ही नहीं है कि रोग पीडित होने पर किसी प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र में जाकर विधिवत् उपचार करा लाभ उठाएँ ऐसी दशा में जहरीली दवाओं से बचता हुआ घर पर ही कुछ सरल उपचार कर सुख से जीने लगे यह पुस्तक इस उद्देश्य से लिखी गई है।

राकेश राज जिन्दल
(प्राकृतिक चिकित्सक)

रोगियों के प्रति मेरा उत्तर

जब कोई रोगी मुझ से आकर पूछता है क्या आप मुझे ठीक कर देंगे ? तो मैं उसे कहता हूँ भाई मैं आपको ठीक नहीं कर सकता । मैं तो इसमें आज ही फेल हूँ । मैं तो केवल एक मार्ग ही आप को दिखा सकता हूँ । एक प्रेरणा दे सकता हूँ जिस पर चलकर आप स्वयं को निरोग बना सकते हैं । पूर्ण चगे हो सकते हैं ।

जिस दिन आपने यह दृढ सकल्प कर लिया कि मैंने स्वस्थ होना है कोई शक्ति नहीं जो आप को रोगी बनाये रखे । केवल आप जाग जाए, आदर्श संयम को अपनाएं, बस आप स्वस्थ ही हैं ।

भूलरूपी नीव पर रोगों की दीवारे खड़ी है । उस पर विभिन्न पैथियों के महल खड़े हैं । आप जरा साहम एव सयम से भूलरूपी नीव को खिसका दे बस फिर क्या रोग रूपी दीवारे गिर पड़ेगी । उन पर बने सभी पैथियों के महल धराशायी हो जायेंगे ।

“भोगी रोगी बनता है पुनः निरोग होने के लिए उसे

योगी बनना होगा” पूर्ण सयम बन कर ही

आप आदर्श स्वास्थ्य प्राप्त

कर सकते हैं ।

—जगदीशः

विषय सूची

प्रथम अध्याय

- १ दमा निवारण कथा
- २ पुस्तक का मुख्य उद्देश्य
- ३ बिन कडवी औषध पिये मिटे न तन का ताप
- ४ जुकाम चिकित्सा
- ५ खासी चिकित्सा
- ६ दमा का स्वरूप
- ७ दमा निवारण उपाय
- ८ प्राकृतिक शोधक क्रियाए

द्वितीय अध्याय

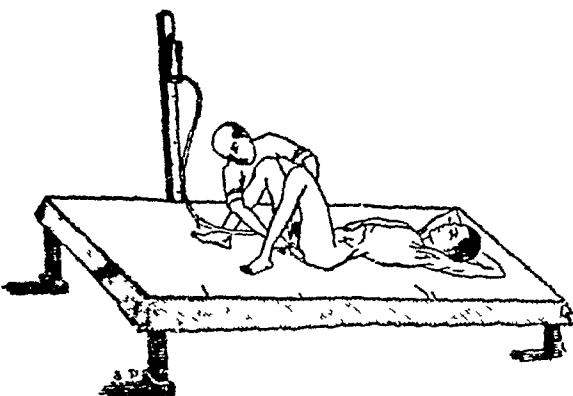
- ९ दमा दौरे के तात्कालिक प्रयोग
- १० हमारी चिकित्सा का उत्तरदायित्व

तृतीय अध्याय

- ११ दमे को जड से नष्ट करने का सफल प्रयोग
- १२ अनुभवी डाक्टर का विशेष सुझाव
- १३ शारीरिक रोगों के कारण मानसिक विकार
- १४ आरोग्य भावना का विधेयात्मक चिन्तन
- १५ पूर्णिमा मे बाटी जाने वाली खीर
- १६ "हर्वर्ट एम शैल्टन" की उपवास से जीवन-रक्षा

उपचार विधि चित्रावली

(पुस्तक में वर्णित कुछ विधियों के चित्र पाठक की सुविधा हेतु प्रस्तुत है।)



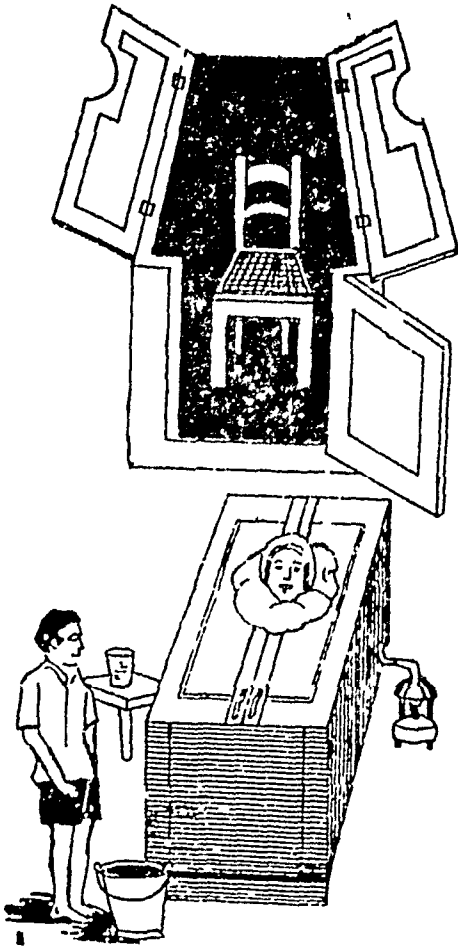
एनिमा



टब स्नान



सीने की लपेट



सर्वाङ्ग वाष्प स्नान



गर्मपाद स्नान

प्रथम अध्याय

दमा निवारण कथा

कथा वर्षों की पुरानी हो गई। जब मैं सर्वप्रथम प्राकृतिक चिकित्सा का एक प्रारम्भिक विद्यार्थी ही था, तभी सन् ३८ में बिहार जि० छपरा के गाव चैनपुर के निवासी श्री वासुदेव प्रसाद सराफ का प्राकृतिक चिकित्सा व नेति, धौति, प्राणायाम द्वारा सफल उपचार हुआ जब रोगी टी०बी० या दमा की भयकर दशा में से गुजर रहा था।

मुझे तो तब इतना सम्यक् ज्ञान भी न था, वस्तुतः दमा का स्वरूप ही क्या है। वाराणसी के प्रसिद्ध वैद्यों व डाक्टरों का इलाज चल चुका था, जब मैंने सफलता पाई।

अपनी पूर्ण सफलता का बोध भी मुझे तब हुआ, जब कहीं चिकित्सा के २४ वर्ष बाद, पुनः उनके घर जाना हुआ, तब वासुदेव जी ने कहा कि, “मैं तो भूल ही गया था कि मुझे भी कभी दमा था। दमा के रोगी जब मुझसे पूछते हैं कि ‘तुम्हारा पैतृक दमा था, कैसे ठीक हुआ? पर मैं उन्हें क्या बताऊं? क्योंकि कोई भी समय और तप तो करना नहीं चाहता’।

इसी बीच सम्भवतः सन् ५० में हरियाणा के जिला करनाल के गढ सनराई गाँव में अनुभवार्थ अश्विन पूर्णिमा को दमा निवारण खीर बांटने का एक साहसिक पग उठाया, तब से लाभ की बातें कान में आने लगी। ‘दमा’, दम के साथ जाता है’—यह किवदंति सर्वथा थोथी जान पड़ी। कुछ समय बाद सन्देह भी होने लगा, यह ठीक भी है, एक ही रोग में एक साथ दोनो बातें सर्वथा झूठ, दूसरी ओर पूर्ण सत्य दिखाई देने लगी।

जिन्होंने जीवन बदला, संयम अर्पनाया, उन्होंने दमे को मार

भगाया। दूसरी ओर वर्षों बाद वही दिनचर्या, असयमी जीवन से वे ही ही लोग फिर रोगी बन गये जो हमारे उपचार से ठीक हो गये थे।

इस बीच अनेक युवतियाँ भी चिकित्सा में आईं, इतनी स्वस्थ हुईं कि सुधा की माता ने कहा, “तुम तो स्वामी जी के यहाँ से भूख खरीद कर लाई हो।” कितनी भूल खुली, कितना खाने लगी, आश्चर्य होने लगा।

इसी बीच महात्मा हरिराम जी वानप्रस्थी के सहयोग से गाजियाबाद के सन्यास आश्रम में अनेक प्रभावकारी दमा निवारक शिविर लगे।

मुजफ्फरनगर के मुहम्मद हसन ने पहले सम्पर्क में ही माँस, मछली, अण्डा छोड़ दिया, और थोड़े दिनों में आशातीत लाभ पाया। जब वह बस स्टैंड पर मिलने आया, तो उसके शब्द थे—आपने मुझ पर ही नहीं, मेरे सारे खानदान पर इनायत की, खानदान को बचा लिया।”

चौथे वर्ष वह दमा निवारण खीर के अवसर पर आया, तो स्पष्ट कहा, “मैं तो ठीक हूँ, अब मैं खीर खाने नहीं आया, मैं तो आपके दर्शन करने आया हूँ।”

तब से देहरादून, मेरठ, उज्जैन अनेक नगरों में दमा निवारण शिविर लगे।

केवल अश्विन पूर्णिमा की खीर ने भी प्रभाव दिखाया, पर जो बुद्धिमान थे उन्होंने अन्य चिकित्सा विधि से शरीर को साफ कर संयम पालन कर सफलता पाई।

इसके बाद हापुड की सुनीति कुमारी एम० ए० ने १४ दिन का उपवास कर मट्ठाकल्प से आरम्भ कर दूध कल्प करते हुए यह प्रसन्नतादायक समाचार दिया कि हर सप्ताह १ किलो वजन बढ़ रहा है। मैं ४५ किलो से आगे बढ़ाना नहीं चाहती। पुस्तक की यह परम्परा बनी रहे, इस उद्देश्य से उसने कुछ भेट कर पुस्तक छपाने के लिए उत्साहित किया।

आज मेरे सामने अनेक पुरुषों तथा महिलाओं के आदर्श उदाहरण हैं, जिन्होंने सयम द्वारा दमा को सदा के लिए भगा दिया। आज यदि मैं उन सफल स्त्री-पुरुषों की कहानी व चित्र देने लगूँ, इस महान् युग में पुस्तक का कलेवर बढ़ जायेगा।

अब तो योग एवं आयुर्वेद समन्वित प्राकृतिक चिकित्सा की दमा निवारण एक सफल पद्धति ही बन गयी है, जिसका विशद वर्णन स्वरूप यह पुस्तक है।

दमे के निराश रोगियों को भाश्वासन दूँ कि “दमा दम के साथ जाता है” इसे भूल जाये। साहस करे सयम की साधना करे तो आप देखेंगे कि दमा दम तोड़ गया, दमा समाप्त हो गया, और आप का निरोग स्वच्छन्द सुन्दर सुखी शरीर आगे चल पड़ा। दमे को भगाने का जो प्रयास किया उसने आप के शरीर के रोग रहित कर दिया, शेष जीवन को सुखी बना दिया। इन सब विधियों व प्रयोगों को सरल ढंग से पुस्तक में वर्णन किया जा रहा है। इन्हें समझे, जीवन में अपनाये, प्रयोग में लाये, सुखी बन जाये। ईश्वर सबको सुमति, साहस, धैर्य एवं सयम-वृत्ति प्रदान करे। तभी पुस्तक किंवा लेखक का प्रयास सफल हो सकता है केवल पढ़ने मात्र से नहीं।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥

एक सहज अश्चर्य

दवा के युग ने मानव को सुविधा दिखा इतना साहसहीन बना दिया है कि उसे साहस ही नहीं होता कि वह कुछ दिन सयमपूर्वक रह शरीर शोधक क्रियाये कर शरीर को विकार रहित कर रोगमुक्त बना निर्भय हो सुखपूर्वक जिए।

कार, स्कूटर, मोटर साईकिल की सफाई व ओवरहालिंग की बातें वह सदा करता है, वैसा कर वह अपनी सवारी को साफ कर निर्भय हो दौड़ाता है। पर अपने शरीर की सफाई का नाम सुनते ही घबराता है। नाक, भी सिकोड़ता है। शरीर शोधक प्राकृतिक योग

चिकित्सा की सुन्दर पद्धति को कष्टकर वता वचता हुआ जीवन भर दवाओं की दलदल में फसा रहता है। कभी भी वह निर्भय नहीं हो पाता। हर समय रोग रूपी जेर के हमले का भय बना ही रहता है।

क्या है अजीब आश्चर्य

एक और कुछ दिन के समय से निर्भय जीवन दूसरी ओर साहस व संयम के अभाव में जीवन भर दवाओं की गुलामी, भययुक्त जीवन पर दवाओं के साथ जीना मरल समझ रहा है।

यह पुस्तक आपको उस प्राकृतिक जीवन की ओर ले जाने का प्रयास करेगी जिसमें आप पहुँचकर रोग रहित होकर सुखपूर्वक जीवन बिता सकेंगे। इसमें प्राकृतिक चिकित्सा की विधियाँ दिखाई जायेगी जिनके द्वारा किसी भी भयंकर से भयंकर रोग को जड़मूल से उखाड़ा जा सकता है। जड़मूल से उखाड़ने के बाद ही रोग का कष्ट निःशेष होता है, तथा पुनः उत्पन्न होने की आशंका नहीं रहती है। इसे यों सहज ही में समझा जा सकता है। आप देखते हैं आपके घर के आगन में थोड़ा पानी पड़ने से घास उग आती है आप उसे पसन्द नहीं करते, झट से खुरपा लेकर उसे ऊपर से काट देते हैं, थोड़े से मिनटों में ही आंगन को घास रहित सा कर देते हैं। ऐसा कर समझ लेते हैं, हमने घास उखाड़ दिया। तनिक से श्रम से ही मैदान साफ हो गया। पांच सात दिनों में वह फिर उभरी हुई दिखाई देती है आप पुनः वैसा प्रयास कर अपने को सफल मानते हैं। आप आगन में घास को नहीं चाहते पर घास भी वहाँ से हटने को तैयार नहीं। तात्कालिक प्रयासों द्वारा तुरन्त ही मिनटों में घास हटा दी जाती है पर वस्तुतः वह वहाँ से हटती नहीं। एक बुद्धिमान व्यक्ति सुझाव देता है भाई यह यो नहीं जायेगी खुरपे को गहरा चलाओ, जल्दी न मचाओ, मिनटों की बजाय घंटों लगाओ पर इसे जड़मूल से गवाओ। उपाय तात्कालिक न रहा, समय अधिक लग गया पर आपने रहस्य को समझ लिया, धैर्य से काम लिया और घास को सर्वदा के लिये जड़मूल से उखाड़ दिया।

सब्जी की क्यारी में छोटा-सा बेर का पौधा उग गया, लगा बेलो के पत्तो को झूम-झूम कर काटने। कहीं बिना देखे हाथ पाँव उस पर पड़ गया बस तीखे-तीखे काटो ने बीध दिया हाथ पाँव को। मन में आवेश आया अरे यह बेलो का शत्रु बेर का पौधा यहाँ कैसे रम रहा है ? बस तुरन्त एक तेज कुल्हाड़ी जैसे शस्त्र से उस पर प्रहार किया और काटकर पृथक कर दिया, समझ लिया मैंने उसे बीधने का व पत्तो को फाड़ने का दण्ड, दे दिया। पर क्या वह समाप्त हो गया ? अभी थोड़े ही दिन गुजरे थे कि उसने पुनः उसी प्रकार बीध दिया, अपने हरे-हरे पत्तो में लहलाता हुआ प्रसन्न मुद्रा में दिखाई पड़ा। यह बड़ा नामुराद है, यह फिर उग आया कैसे करे कि फिर उग ही न सके ? फिर अनुभवी वृद्ध ने समझाया यह काम तेजी से, आवेश से न होगा। साहस से काम लो, बिना उकताए धैर्य से नीचे की ओर खोदते जाओ। खोदते-खोदते नीचे तह बिछाई हुई सब ओर को रेशे फैलाई जड़ हाथ में आई उसे उखाड़ने में पसाने-२ हो गए, दम फूलने लगा पर बेर के पौधे को जड़मूल से उखाड़ने में अब पूर्ण सफल हो गये। अब वह पौधा सर्वदा के लिए विदा हो गया। पुनः सिर नहीं उभारेगा। यही काम करेगी प्रकृतिक चिकित्सा, वह आपके रोग को जड़मूल से समाप्त कर देगी। हमेशा के लिये रोग से पिड़ छुड़ाने वाली, कष्ट से मुक्ति दिलाने वाली प्राकृतिक चिकित्सा को लम्बी चिकित्सा न समझ, जड़ से उखाड़ने के लिये उतना समय उपयुक्त है। इसके लिये महर्षि पतञ्जलि के आदेश का पालन करे। दृढ भूमि को प्राप्त करने हेतु—लम्बे समय तक, निरन्तर (बिला नागा) श्रद्धा और विश्वास से प्रयोग करने पर पूर्ण सफलता मिलती है।

“सा तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमि”

—महर्षि पतञ्जलि

प्राकृतिक चिकित्सा आप से अपेक्षा करती है कि आप प्रकृति के सरल एवं लाभकारी नियमों को अपनाये, रहस्य को समझे, श्रद्धा से उनका पालन करे, एक मनुष्य को छोड़ सभी पशु-पक्षी स्वाभाविक

प्रकृति का अनुसरण कर नीरोगी सुखी स्वस्थ है। मनुष्य ही मनमाना प्रकृति का अमादर कर आहार-विहार में स्वेच्छा से वर्तकर रोगों का आगार बन रहा है। जब अपने चहु ओर सबको रोगी ही देखता है, मैं भी रोगी, ये सब भी रोगी तब उसे यह लगता है मानो रोगी रहना ही स्वाभाविक दशा है। इसी आधार पर वह गुनगुनाने लगता है—

“शरीर व्याधिमन्दिरम्”

यह शरीर व्याधियों का स्थान है, शरीर और व्याधि का आधाराधेय सम्बन्ध है। शरीर है तो मानो व्याधि का होना जरूरी ही है। विचारा मानव इन्द्रिय-विषयो का दास बना हुआ रोगरहित ऊँची किसी स्थिति का भान ही नहीं कर पाता। होना तो यह चाहिये, कि स्वस्थ नीरोग मन व शरीर ईश चिन्तन का एकमात्र आगार बन जाए। प्रसन्नचित्त मानव गुनगुनाने लग जाये—

“शरीर देवमन्दिरम्”

देव-दर्शन आत्मदर्शन का ही एकमात्र आधार है यह मानव शरीर। इसका रोगी होना अस्वाभाविक, कृत्रिम एवं विज्ञेय किसी भूल या अपराध के कारण है। किसी असक्ति, लगाव, मोह के कारण है। जैसे जैसे हमारे लगाव कम होते जायेंगे, नखरो को छोड़कर शरीर के अनुकूल हितकर पदार्थ को श्रद्धा एवं प्रेम से सेवन करने लगेंगे। वैसे ही स्वस्थ होते जायेंगे। यह पुस्तक प्राकृतिक आहार की ओर संकेत करती हुई आपको स्वस्थता की ओर बढ़ाएगी। ऐसे ही प्राकृतिक एवं योगिक उपचार आपके कष्ट को दूर करने, दौरे को हल्का करने, विकारों को हटाने में सहायक होंगे। वस्तुतः यही सच्चे एवं ठोस उपाय है। पुस्तक का यही मुख्य विषय है, यही प्रतिपाद्य है। फिर भी केवल इतना ही नहीं लिखा जा रहा कुछ और भी है। इनमें मिलेंगे कुछ वनस्पतियों के प्रयोग, काष्ठ औषधियों के प्रयोग। प्रकृति और योग की ओर ले जाने वाली पुस्तक में औषधियों के प्रयोग का क्या अर्थ है? इसे थोड़ा स्पष्ट करने की आवश्यकता है।

पहली बात यह कि मनुष्य जन्म से ही औषध के सस्कार अपने साथ लाया है। ये जन्म से आने वाले दवा के सस्कार उसकी अनेक पीढ़ियों पुश्तों से चले आ रहे हैं। रोग के साथ दवा का वैसा ही सम्बन्ध उसने मान रखा है जैसा कि भूख और भोजन का इसलिये लोगो ने कहावत बना रखी है—

“बिन कड़वी औषध पिए मिटे ना तन का ताप”

रोगियों की मनोवृत्ति देखी, उन्हें कितना समझाने पर भी एक आश्चर्य-सा लगता, बिना दवा के रोग कैसे जायेगा ? फिर भले ही दवा के नाम पर उन्हें कुछ भी साधारण-सी वस्तु ही दे दे। इस कारण औषध वर्णन उपयुक्त है। दूसरी बात यह है—प्रकृति के भंडार में अनेक ऐसी अमृतोषम औषधियाँ हैं जिनसे लाभकारी प्रभाव से इन्कार करना केवल हठधर्मी बनना रूढ़िवादी होना मात्र है। शरीर-स्थ स्नायुओं, धातु उपधातुओं को शक्ति देने वाली सौम्यगुण प्रधान औषधि के विरोध की कोई बात ही नहीं। शोधक कर्म करते हुए ऐसी किसी औषधि से पर्याप्त सहायता ली जा सकती है। हाँ विरोध की बात तब आती है जब आहार समय की उपेक्षा करते हुए कोई शोधक क्रिया न कर मिथ्या आहार-विहार रहते हुए किसी औषधि मात्र को महत्व देना। शरीर शुद्धि को दृष्टि में रखते हुए वैसी क्रियाएँ करते समय अथवा उसके पश्चात् अनेक बहुगुण युक्त-वनस्पतियों का सेवन अति लाभप्रद है। ब्राह्मी, शखपुष्पी, गिलोय (गुरुच) तुलसी बिल्वपत्र, हरड-आँवला अथवा त्रिफलादि का प्रयोग विशेष हितकर है। इस श्रद्धा से भी कतिपय वनस्पतियों की चर्चा की जायेगी। इसके अतिरिक्त भयकर दमे के दौरे के समय रोगी इतना अशक्त हो रहा होता है। या घबराया रहता कि वह उस समय शरीर श्रम वाले किसी उपचार को नहीं चाहता न ही वह दौरे के समय अधिक समय तक लाभ की प्रतीक्षा करना चाहता है। वह इन्जेक्शनों के प्रभाव को

देख या सुन चुका है, कि कितनी जल्दी वे शांत करते हैं दौरे को। वैसा ही कुछ तात्कालिक प्रभाव देखना चाहता है। उधर सभी इन्जेक्शन अथवा दमा दमनकारी औषधियाँ प्रायः विषमय होती हैं जो कि दिल-दिमाग के लिए अहितकर होती हैं। वैसी दशा में यदि कुछ सामान्य वनस्पतियों का प्रयोग किया जाता है तो कोई हानि की बात नहीं है। इस विचार से औषधियों को वर्णन किया जा रहा है। आतुर को शीघ्र लाभ की कामना है, जरा भी कष्ट सहन नहीं कर सकता। ऐसी दशा में अच्छा है कि वह जहरीले इन्जेक्शनो से बचे विपाक्त दवाओं से बचे, जिनका काम ही यह है कि झट से उभड़े रोग को दबा देना, परिणाम में दिल को कमजोर करते जाना, दिल का रोग पैदा करना, अपने विष को शरीर में फैलाकर दौरे को शीघ्र बुलाने की दशा पैदा करना।

दूसरी ओर समय साधने वाले का चिंतन ही अनोखा होगा। वह तो इस मानव शरीर को देवपुरी मान व्यसन व विषय रूपी राक्षसों से सदा बचाने का प्रयास करेगा। वह इन राक्षसों से अजेय बनाएगा, दासता से बचाएगा। वेद के इस स्वर्णिम मन्त्र को गुण-गुनाता हुआ आत्मप्रकाश पाने का प्रयत्न करेगा।

“अष्टचक्रा नवद्वारा देवानाम् पूरयोध्या।

तस्यां हिण्य कोषः ज्योतिषासमावृतः ॥”

आठ चक्रों वाली नौ द्वारों वाली देवों की यह पुरी है जो अयोध्या है, अजेया है, चमकते गुह्र तेज से युक्त है।

जुकाम व चिकित्सा

जुकाम होने पर ये सारी नेतियाँ वमन कर ली जाएं और कुछ घण्टे तक कुछ भी न खाया जाए जुकाम में इस वाक्य को स्मरण कर दोहराए—

भूखा, रुखा व सूखा

जितने अधिक घण्टे बिना खाए पिए रह सके रह जाए, मानों

कुछ घण्टे का उपवास । उसके बाद कुछ खाना भी हो तो सूखा सूखा खाए । बस जुकाम गया । दूध, दही, मक्खन, घी, मीठा पक्वान का सेवन पाँच सात दिन न करे ।

बस हो गया जुकाम का इलाज ।

खाँसी

बहुत दिन तक जब जुकाम बना रहता है साथ ही कुछ असयम भी चलता रहता है तब जुकाम पक कर खाँसी का रूप लेता है ।

फेफडो में कफ का जमाव हो जाता है प्रकृति उसे निकालने के लिए जो धक्के लगाती है । उनका लगना ही खाँसी है ।

खाँसी को हटाने के लिए कफकारक वस्तु का त्याग कर नेतियाँ वमन करनी हैं ।

साथ ही छाती का गर्म + ठण्डा सेक करना है, जिसकी विधि आगे बताई गई है ।

खाँसी के भेद भी हो जाते हैं एक तो कुछ खासने से कफ श्लेष्म आता है । दूसरी सूखी खाँसी होती है ।

तर खाँसी के लिए - मुलहठी चूर्ण ६ से ९ ग्राम तक पावभर दूध में पकाकर लेने से लाभ होता है ।

अथवा

पीसी हल्दी इतनी ही मात्रा में गर्म दूध सग लेने में भी लाभ होता है ।

गूलबनफगा ६ ग्राम उन्नाव ४ नग, रेशाखतमी ६ ग्राम, सौफ १० ग्राम पका कर पिलाना लाभप्रद है । नेती वमनादि कियाएं तो साथ करनी ही है ।

सूखी खासी के लिये—बड़ी हर्से के छिलके मुह में रखे चूसने से बड़ा लाभ होता है ।

संयम व धैर्य का प्रभाव

कुछ दिन भी रोगी ने संयम निभाया धैर्य पूर्वक रहा तो निश्चित ही जुकाम खाँसी तो जाएंगे ही । धैर्य रखो जल्दी से लाभ

की कामना से कुछ भी गलत इलाज कर खाँसी भगाना मानो उसे पेचीदा बनाना है ।

इस सम्बन्ध में एक अनुभवी चिकित्सक का सुन्दर वाक्य है —
 “कोई भी मूर्ख खाँसी को दबा सकता है पर उस से होने वाले नुकसान से छुटकारा दिलाना किसी होशियार आदमी का ही काम है।”

दमा का स्वरूप

मनुष्य जो श्वास लेता है वह नासिका छिद्र से गलकोप और उसके बाद वायुनली पार करके श्वास नली और छोटी श्वास नलियों में पहुँचता है । इसी क्रम से एक के बाद दूसरे अंग को पार करते हुए शरीर से बाहर निकल आता है । विकार संचित हो जाने पर हमारी छोटी श्वास-नलियों के छिद्र इस प्रकार बन्द हो जाते हैं कि उनके अन्दर वायु के आने जाने में बड़ी असुविधा होती है । सूक्ष्म श्वास नलियों के इसी खेचन युक्त सकोच को दमा कहते हैं । अथवा यो समझे कि फेफड़े को वायु पहुँचने वाली सूक्ष्म नलियाँ छोटी छोटी मांस पेशियों द्वारा ढकी हुई हैं । श्वास लेने में जब इन मांस पेशियों में खिचाव होता है तथा गला साय-र करने लगता है वह वस्तुतः दमे की आवस्था होती है । इसमें श्वास रुक रुक कर आता है । खाँसी, दम घुटना तथा छाती और गले में जकडन सी प्रतीत होती है । श्वास का दौरा प्रायः रात को आता है और रोगी दम घुटने के कारण जाग उठता है । रोगी बहुत घबराहट में होता है और अधिक हवा पाने के लिये खिडकिया खोलने लगता है । धीरे धीरे रोगी को श्वास लेना ब छोड़ना मुश्किल हो जाता है ।

दमा की विभिन्न किस्म—कई रोगी गर्म ऋतु में ठीक रहते हैं जबकि उन्हें सर्दियों में ही कष्ट होता है । कुछेक को गर्मियों में ही कष्ट बना रहता है । ऐसे भी कुछ रोगी हैं जो बारह मास इस रोग से पीडित रहते हैं प्रायः वर्षा ऋतु में ही या इसके बाद ही तुरन्त दमा के दौरे आरम्भ होते हैं । अधिक रोगियों की सख्या ऐसी ही मिलेगी ।

ऐसा जान पड़ता है जैसे कि यह दमे का सीजन ही हो। यो तो समझ में आने वाली बात है, अपच के साथ इस रोग का मुख्य सम्बन्ध है। वर्षा ऋतु में अग्नि मन्द हो जाती है। वायु में आर्द्रता होती है। वह आर्द्रता (नमी) ज्योही नाक के कोमल स्नायुओ का सस्पर्श करती है कि झट से रेशा (जुकाम) हो जाता है। जुकाम से खांसी, खांसी से दम का फूलना आरम्भ होता है। जैसे इसगी मुख्य ऋतु वर्षा व शरत् मानी जाती है वैसे ही इसका मुख्य समय प्रायः रात का ही होता है। रात्रि के समय जब रोगी छाती में भार का अनुभव करता है तो श्वास लेने व छोड़ने में उसे बड़ा कष्ट होता है। वह सो नहीं सकता उठकर बैठ जाता है, उसका देह विवर्ण व नीला व हाथ पांव ठंडे हो जाते हैं। इससे साबित होता है कि छाती में रक्त का दबाव हो रहा है। उस श्रम करने के परिणामस्वरूप शरीर पसीना युक्त हो जाता है। कुछ देर के लिये ये लक्षण यदि घट भी जाते हैं तो दोबारा फिर भी इनका उदय होता है। रोग की आरम्भिक दशा में तो रोगी अवसाद तन्द्रा और विशेष प्रकार की पीड़ा का अनुभव करता है। किन्तु रोग पुराना हो जाने पर क्षीणता का अनुभव करता हुआ उग्र-रूप से ऐसे लक्षण न होने पर भी रोग अग सगी बन चलने लगता है।

दमा उत्पत्ति के कारण—जब अशुद्ध रक्त के कारण स्नायु-मण्डल को पूरी शक्ति नहीं मिलती अथवा रोग की जीर्ण दशा में स्नायु इतने उत्तेजित हो जाते हैं कि सामान्य कारण उपस्थित होने पर ही दमा का दौरा हो जाता है। किसी वजह से मन में उत्तेजना आ जाने पर, अप्रीतिकर शब्द सुन लेने पर, अधिक खा लेने पर अथवा दुष्पाच्य पदार्थ का आहार करने पर, कब्ज हो जाने पर, कुत्ता बिल्ली घोड़ा अन्य पशु के श्वास सम्पर्क से, पेट्रोल की गंध अथवा अन्य किसी तीव्र दुर्गन्ध से, जोर की हसी या हिचकी व खांसी से दमे का आक्रमण हो जाता है। इस प्रकार के दमे को स्नायविक दमा कहते हैं। दमा में श्वास नली में सूजन भी बनी रहती है। विषाक्रांत होने से वह दुर्बल

बनी रहती है। पूजन जब कम हो जाती है दमा समाप्त हो जाना है। भले ही दमे का दौरा लाने में अनेक कारण हो उन पर खीझने की कोई बात नहीं, वे तो केवल निमित्त कारण मात्र हैं। दमा रोग के मूल कारण क्या है? यह चिन्तनीय है। सभी प्रकार के दमा रोग में रक्त का दूषित होना एक मुख्य कारण है। शरीर के सभी अंग व स्नायु रक्त से ही पोषण पाते हैं विपाक्त रक्त का प्रभाव स्नायु केन्द्र व श्वास नली पर भी पडता है तभी यह रोग होता है। इसलिये पेशाब सम्बन्धी रोग आतशक सुजाक जैसे रोगों के परिणामस्वरूप दवाई गई किसी खुजली के परिणाम में खून में अम्लता के बढ़ जाने से गठिया, माता का रोग एव ऐसे अनेक रक्त दोष से सम्बन्धित रोगों के दवाए जाने (अच्छे हो गए ऐसा समझ लेने के चिरकाल बाद ही दमा की शकल धारण करता है), किसी भी नए रोग की वेदना को दूर करने के लिए शीघ्र ही दवा लेने वाले गम गलत करने वाले जो तत्कालीन प्रयोग करते हैं वस वही दवे हुए विप दवा के उपादान कारण बन जाते हैं। ऐसे ही कब्ज बने रहना भी मुख्य कारण है। दमा के मुख्य कारणों पर विचार करते हुए सक्षेपतः हम यह कह सकते हैं—१-शरीर की दोष-युक्त अवस्था, २-स्नायु दौर्बल्य, ३-नली में सूजन व दुर्बलता का होना, ४-आंतों में मल का विशेष रूप से आव का जमाव, ५-विकृत रक्त, इन सब का मिश्रित रूप है दमा। अतः चिकित्सा करते हुए भी हमें इन्हीं दशाओं का ध्यान रखना होगा। किस प्रकार इन पाचो दशाओं को ठीक कर पाए, सम्पूर्ण शरीर दोष मुक्त कर दिया जाए, कब्ज को दूर हटाया जाए, स्नायु को विप बोझ से रिक्त कर स्वस्थ सबल बनाया जाए, श्वास-नली को सबल स्वस्थ बनाया जाए, जिसकी विधि क्रमशः आगे दी जाएगी।

दमा निवारण उपाय

आहार संयम—दमे का एक मुख्य कारण है पाचनक्रिया का ठीक न होना। पाचनक्रिया को बिगाडता है अनुचित आहार। स्वाद किंवा लोभ से अधिक खाना, वे समय खाना, अनमेल चीजों को एक

साथ मिलाकर खाना, बिना चबाए निगलते जाना, भोजन के मध्य में ढेरसा-सा पानी पी जाना, भोजन करने के बाद तुरन्त ही श्रम करने लगना भले ही वह शारीरिक हो या मानसिक हो, चिंता, भय, क्रोधादि मानसिक उद्वेगों के रहते हुए भोजन करना या भोजन के तुरन्त बाद ही मानसिक अवसाद में पड़ जाना। इन उपरोक्त कारणों से पाचनक्रिया मन्द हो जाती है, पाचनक्रिया की मन्दता इस रोग का मुख्य कारण है। पाचनक्रिया को ठीक करने के लिए ऊपर के सभी कारणों का निवारण होना चाहिए। साथ ही आहार के सम्बन्ध में सम्यक ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। पूड़ी, हलुआ, खीर, मीठे चावल, घी तेल में तली भुनी चीजे, अधिक मीठे सेवन, इन सब पकवानों को छोड़ देना चाहिये। जहाँ ये पाचन की दृष्टि से भारी दुष्पाच्य हैं वहाँ इनसे बनने वाला रक्त अम्लता-प्रधान है। अम्ल (खटास) प्रधान रक्त ही रोगों का कारण होता है। शरीर में ८० प्रतिशत क्षार-प्रधान तथा २० प्रतिशत अम्ल-प्रधान रक्त रहे तो वह स्वस्थ है। खटास की अधिकता रोगों की जननी है। खटास पैदा होती है अप्राकृतिक आहार से। किसी भी वस्तु को जितना ही आप स्वाभाविक रूप से हटाकर कृत्रिमता (बनावट) की ओर ले जाते हैं, उसे मसालों व आग के सम्पर्क में लाकर स्वादिष्ट बनाने की सोचते हैं उतना ही उसे तत्वहीन दुष्पाच्य तथा खटास पैदा करने वाला बनाते जाते हैं। चोकर व छिलको से रहित अन्नाहार अम्लता का प्रधान कारण है। तला भुना और भी विशेष। शाक सब्जी फलों का आहार क्षारीय है इससे पूर्व यदि आप श्वेतसार (स्टार्च) अन्नाहार का अधिक प्रयोग करते थे विशेष रूप से छने हुये बारीक आटे का प्रयोग करते थे, छिलके उतरी दालों का प्रयोग करते थे तो अब मोटे बिना छने आटे का प्रयोग करे। आटे का प्रयोग को कम कर शाक-भाजी की मात्रा बढ़ा दे, मौसम के ताजे फलों का सेवन करे। भोजन में कच्ची सब्जियों का प्रयोग करे। कच्ची भाजियों का मिश्रण सलाद बना सेवन करना विशेष लाभप्रद है। ऐसे मिश्रण सलाद को मैं साह्लाद कहा करता हूँ। साह्लादेन युक्तः साह्लाद। साह्लाद प्रसन्नता युक्त

आहार। इसे देखते ही खाने की रुचि उत्पन्न होती है, खाते समय प्रसन्नता होती है।

साह्लाद का प्रकार—खीरा ककड़ी गाजर शलजम टमाटर हरी धनिया प्याज पालक मूली घीया लौकी तोरी टींडे चुकन्दर कुलफा बन्दगोभी जैसी मौसम की सब्जियाँ ४-५ प्रकार की थोड़ी थोड़ी ले ले (जिस मात्रा में आपको साह्लाद तैयार करना हो) उन्हें धोकर साफ कर ले। शलजम, गाजर जैसी कसने वाली सब्जियों को कद्दू कस (कसनी) से कस ले, पत्तियों को बारीक-बारीक काट ले सबको मिलाकर नमक, काली मिर्च, भुना-पिसा जीरा डाले। नींबू रस या दही जैसी रुचि हो वैसी चीज मिलाकर सुन्दर साह्लाद तैयार कर ले। खूब प्रसन्नता से प्लेट भर-भर खाए, चाहे तो जैतून का तेल भी थोड़ा मिलाया जा सकता है। भोजन आहार के समय यथेच्छ साह्लाद खाए, उसके बाद पकी सब्जी व रोटी का स्वाद ले। अपनी रसना पर काबू पाने व प्रति वस्तु का यथार्थ स्वाद जानने की दृष्टि से भोजन करने का सुन्दर प्रकार यह है कि हर चीज को आप अकेला खाए, पहले केवल साह्लाद खाए बाद के केवल रुखी सब्जी, बाद में रुखी रोटी खूब चबा-चबाकर खाए। रुखी रोटी को चबाकर खाने में क्या उत्तम सौधापन हल्की मिठास की अनुभूति होगी। रोटी भी अच्छी चबाई जाएगी। बिना चबाए नीचे नहीं उतर जाएगी। पाचन की दृष्टि से यह प्रकार अति सुन्दर है। जो चीज सुपाच्य हो उसे पहले खाया जाय जो चिरपाच्य हो उसे बाद में खाया जाय ताकि एक सुपाच्य को चिरपाच्य की प्रतीक्षा न करनी पड़े। नहीं तो वह आमाशय में पडी रहेगी उतनी देर तक जब तक कि वह देर से पचने वाली पचकर नीचे उतर जाए। कच्ची व पक्की सब्जी से पेट को काफी भर ले ऊपर कुछ थोड़ी सी रोटी खा ले। यह है भोजन करने का सुन्दर ढंग।

सायं का आहार—दमे के रोगी के लिए पहली याद रखने की बात है कि वह सायं का आहार सूर्य रहते-रहते ले ले। सूर्यास्त होने

के अधिक देर बाद न खाएं । रात्रि का आहार सुपाच्य हो । यथा-संभव फल व सब्जियाँ हो । जो भी ऋतु के ताजे स्थानीय फल हों वे ले तथा मौसमी सब्जियाँ ले । यह आवश्यक नहीं कि सेव, अनार, अंगूर जैसे महंगे फल लिये जाए । पपीता, खरबूजा, शहतूत अमरूद जैसे फल हो । न महंगी सब्जियों का मोह करे । थासकित हो ताजे-पन की, जितनी ताजी उतनी श्रेष्ठ । बेल से हटे मुह से प्रविष्ट हो जाए ।

सावधान—जिन रोगियों के दात नहीं या कृत्रिम (बनावटी) हैं कच्ची सब्जी को पीस ले । या वारीक कद्दू कस से कस कर सेवन करे । साथ यह भी ध्यान रखे पाचनक्रिया कमजोर होने से पहले ही अधिक मात्रा में न लेने लग जाएं । तोला, डेढ तोला, २ तोला इस क्रम से धीरे-धीरे बढ़ाएं । वहीं और मूली के सेवन न करने का भी ध्यान रखे, आगे चलकर जब कच्ची सब्जियाँ पचने लगे, कफ बनना कम हो जाए तब धीरे-धीरे दही का प्रयोग किया जाना चाहिए । ऐसे रोग की उग्र दशा में तरबूज का सेवन न करना या वैसी कोई भी चीज जिसका आपको अनुभव हो कि यह हितकर नहीं है उसका सेवन न करे । रोग की उग्रदशा समाप्त हो जाने पर किवा शोधक क्रियाओ द्वारा पर्याप्त शुद्धि हो जाने पर तो आप चाहकर उन सब वस्तुओ का सेवन निर्भय होकर करे जिनके सम्बन्ध में आपके मन में भय बना रहता था जिनके किंचित सेवन से ही आपकी परेशानी बढ़ जाती थी या दौरा हो जाता था । आश्रम में आने वाले अनेक रोगियों को संतरे व मट्ठा (छाछ) के कल्प कराए गए, सेरो दही की लस्सी प्रतिदिन पीते थे । शरीर से रोग हट जाने पर भी उसे बलवान बना लेना आवश्यक होगा जिसके लिए किसी आहार विशेष पर पर्याप्त समय पर्यन्त रहना उचित होगा । इस प्रकार चिरकाल तक जब ऐसे आहार पर रहना होता है तब उसे कल्प कह दिया जाता है । दूध कल्प, तक्र (मट्ठा) कल्प, सतरा कल्प, आम दूध कल्प, किर्शामिश कल्पादि । इनमें किसी एक को चुन लेना होता है । यह चुनाव करना योग्यता की बात

है; रोगी अपनी सहज रुचि स्वाभाविक इच्छा का विवेकपूर्वक उपयोग कर सकता है। या किसी योग्य अनुभवी की सम्मति से चुना जा सकता है। पाचनक्रिया को देखना होगा, ऋतु का मिलान भी कर लेना होगा। अनुकूल पदार्थ के चुने जाने के कुछ दिन सेवन करने से ही बड़ा लाभ होगा। ऐसे कल्प के सम्बन्ध में स्वतन्त्र लिखा जाएगा। अब शरीर शुद्ध करने वाली कुछ यौगिक क्रियाएँ समझें।

यौगिक शोधक क्रियाएँ—शरीर में संचित हुए बलगम (कफ) को बाहर निकालने के लिये शोधक क्रियाएँ आवश्यक हैं जैसे नेति, वमनक्रिया या उसी प्रकार 'धौति' 'ब्रह्म दातीन' जैसी यौगिक क्रियाएँ, 'वस्ति' सरल रूपान्तर 'एनिमा' को समझकर इनका प्रयोग करना चाहिए। दमे के रोगी का सबसे प्रधान सम्बन्ध होता है रेशा (जुकाम) के साथ जुकाम हुआ, छीकें आई, खाँसी हुई दमा बना, अतः सर्वप्रथम जुकाम निवृत्ति के लिये नेति क्रिया का वर्णन किया जा रहा है जोकि दमा रोगी के लिये अति लाभप्रद है। यो तो यह क्रिया नित्य करने की है बिना नागा किए प्रातः करनी होती है। जुकाम की तो यह क्रिया अति शत्रु है। इसी क्रिया के होने पर जुकाम तो टिक नहीं सकता, जुकाम गया, खासी दमा गया। ठीक दौरे के समय पर भी करने से लाभ होता है। दमा के अतिरिक्त कधे से ऊपर के अनेक रोगों पर यह अपना चमत्कार दिखाती है। सिर दर्द सिर का भारी रहना, कान के रोग, आँखों के विभिन्न रोग, गले टांसिल आदि पर जादू का असर करती है। इसके प्रयोग से स्मृति शक्ति का परिष्कार होता है। नेति कई प्रकार की होती है—जलनेति, रबड़-नेति, मूतनेति, तेलनेति आदि।

जलनेति—नाक के एक नथने से पानी डालकर दूसरी नाक से निकालना होता है या मुँह से निकालना होता है। सेर डेढ से कुन-कुना पानी लेकर उसमें एक तोला साफ नमक डालकर छान ले उस पानी को काम में लेना है। सरल प्रकार यह है कि जैसे लोटे से पानी पीते हैं। एक हाथ की हथेली को मुँह के साथ लगाते हैं और पानी पीने जाते हैं। वैसे ही हथेली को दोनों नथनों (नासिकाओं) के नीचे

लगाएं थोड़ा-सा मुंह को ऊपर करे पानी को खींचे सहज में पानी ऊपर खिंचा जाएगा। पानी को ऊपर खींचकर मुंह से निकालने की कोशिश करें।

पहले पहल एक दो बार पानी मुंह से न निकल भीतर उतरने लगेगा पर शीघ्र ही थोड़े अभ्यास से नाक से खिंचा पानी मुंह से निकलने लगेगा।

इस प्रकार खींचकर निकाला पानी नेति के बने लोटे की अपेक्षा कहीं अधिक काम करता है अधिक सफाई होती है। नेति के लोटे की परतन्त्रता से भी मुक्ति मिलती है। इस तरह की गई नेति अधिक प्रभावकारी साथ ही स्वाभ्रयो है नाक के एक नथने में नेति के लिए बने विशेष लोटे की टूटी लगाकर सिर को दूसरी ओर को टेढ़ा कर दे बस स्वयं ही दूसरे नथने से पानी गिरता जाएगा। नाक का सारा रेशा धुल जाएगा, आंख कान दिमाग में हल्कापन-सा अनुभव करेंगे। नित्य करने पर रेशा बनने की प्रवृत्ति मिट जाएगी। दमा रोग में त्रिफला जल से नेति कराना, बहेड़े जल से या मुलहठी जैसे तैयार जल की नेति विशेष लाभकर है।

विशेष बात—जलनेति करने के बाद अनेक व्यक्तियों को उल्टा ही अनुभव होता है। दिनभर जुकाम सा लगा जान पड़ता है। कभी-कभी तो कान भारी हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है? इसे समझना चाहिए। ऐसे लोगों के नाक कान माथे में रेशा पहले से ही बहुत भरा रहता है। जैसे ही जलनेति करते हैं, जमा हुआ मल बड़ी तेजी से उखड़ने लगता है। सिद्धान्त को ठीक न समझने वाले लोग बस ठीक यहाँ पर क्रिया छोड़ बैठते हैं बल्कि यह कहने लगते हैं हमें यह क्रिया प्रतिकूल रही, उल्टी विचारधारा बना लेते हैं, ऐसे अवसर पर विश्वासपूर्वक क्रिया करते जाना चाहिए। हमारे आश्रम में विक्रम-पाल जी शिक्षार्थी आए आंख, कान तथा शेष सारा शरीर भी खूब रोगी था उसे सुधारने के लिये नेति व कान की क्रियाएँ करने लगे। बड़ी तेजी से कान से मल निकलने लगा, कान बहरे होने लगे पर वह

विश्वास से लगे रहे। प्राकृतिक चिकित्सा के सिद्धान्त से परिचित थे जब एक सप्ताह का उपवास किया उसके बाद उन्हें बड़ा लाभ जान पड़ा। बोले मेरी दर्शन शक्ति व श्रवण शक्ति दोनों ठीक हो गई। वर्षों पहले जैसी आँख की दशा हो गई। आज तो वे स्थान-स्थान पर प्राकृतिक चिकित्सा के गिविर लगा रहे हैं। इसलिए अनुभवी की देख रेख में करने से ऐसी दशा में मनुष्य घबराता नहीं तब निश्चित लाभ ही उठाता है। सिद्धान्त ज्ञानहीन अनुभवी की सहायता से विहीन रोगी भटक जाता है। जलनेति के सम्यक् अभ्यास के बाद रवङ्नेति को सीखना होता है। यहाँ पुस्तक में वर्णन करना कोई अर्थ नहीं रखता उसे किसी विगेषज्ञ से सीखना चाहिये। रवङ्नेति सिद्ध होने पर सूतनेति को सीखना सरल हो जाता है। ये दोनों नेतियाँ तेजी से कफ को निकालती हैं। कुछ ही दिन जब साधक इन्हे करता है तब जमा हुआ कफ तो साफ हो जाता है उसके बाद कुछ खुशकी (रुक्षता) सी जान पड़ती है तभी आवश्यक हो जाता है कि स्निग्ध पदार्थ से उसे दूर किया जाए। जहा तक यह रुक्षताहारी है वहाँ श्लेष्मापहारी भी है। सरसो का तेल इसके लिए उपयुक्त है।

तेलनेती—शुद्ध सरसो का तेल ६ माझे हथेली में डालकर नथने में इस प्रकार लगाएँ कि थोड़ा सिर को दूसरी ओर झुकाने पर आसानी से तेल नाक में चला जाए तभी दूसरे नथने को बन्द कर ऊपर को श्वास खींचे ऐसा करने से तेल नाक से मुँह में गले में आने लगेगा उसे नाक में खींच-र कर मुँह से निकालते जाएँ। कुछ देर तक नाक से रेशा आता रहेगा। उसके बाद हल्का अनुभव करेंगे। तेलनेती के बाद के बाद लगे हुए तेल को गर्म या ठंडे जल से साफ कर ले, अच्छा हाँ पुनः जलनेती कर नाक मुँह में लगे अतिरिक्त तेल को धोकर बहा दे।

विशेष लाभ—तेलनेती करने से कफ तो दूर होता ही है साथ ही आँख, कान मस्तिष्क की शक्ति का विकास होता है। ज्यो-ज्यो

मल का निष्कासन होता जाता है त्यों-त्यों अंगों में ज्योति आती जाती है। इसलिए जिनकी आंखों की रोशनी मंद हो रही है वे लोग बड़े उत्साह से तेलनेती का प्रयोग कर सकते हैं। यह भी कोई बन्धन नहीं है कि आपने रवडनेती या मूतनेती नहीं की इसलिये तेलनेती नहीं कर सकते, जलनेती के अभ्यास के बाद ही आप तेलनेती कर सकते हैं।

सावधान—तेल को भली प्रकार देखकर ही प्रयोग में लेना चाहिये। काटने वाला न हो, इसका यो परीक्षण करे अंगुली से थोड़ा तेल लेकर आंखों की बाहर की त्वचा पर लगाकर देख ले यदि त्वचा को काटे तो ऐसे तेल का प्रयोग नाक में न करे, पीली सरसो का तेल काटता है ऐसा अनुभव में आया। गांधी आश्रम से शुद्ध पीली सरसो का तेल लिया और देखा वह काटता था जिस सरसो में तारामीरा मिला रहता है वह काटता है। सरसो के तेल के अभाव में तिल का तेल प्रयोग किया जा सकता है। पर उतना लाभ न होगा। शुद्ध काली सरसो का तेल प्रयोग में ले।

विभिन्न प्रकार की नेती क्रिया के बाद ही दूसरी महत्वपूर्ण क्रिया है भीतर से बलगम कफ को बाहर निकालना जो कि आमाशय में संचित रहता है, पाचन क्रिया पर बोज़ बना रहता है, रोगी जो कुछ खाता है उसे ठीक से पचने नहीं देता उसका कफ ही बनता रहता है। आमाशय में स्थित कफ के शोधनार्थ योग की विभिन्न क्रियाएँ हैं। क्रियाओं की विभिन्नता में कफ शोधन की क्षमता होते हुए भी कुछ अपनी पृथक्-पृथक् विशेषता भी है। पतली लेस विहीन या लेसदार कफ है अथवा खूब जमी हुई गुट्टे बंधी कफ (बलगम) आती है। मेदे में चिपकी हुई रेशामयी कफ है।

गजकर्णों (वमन-उल्टी करना)—गज-हाथी जैसे पानी पीकर उछाल देता है वैसे ही गर्म पानी पीकर उछालना है। दो सेर के लगभग गुणगुना (समगर्म) पानी ले, नमक डाले, अच्छा छानकर खूब पीते जाएँ, जितना अधिक पानी पीएँगे उतना ही वमन करना

सहज हो जायेगा। पीने के बाद थोड़े कदम दौड़ ले या थोड़ा कूदें पेट को अन्दर बाहर हिलाएं उसके बाद वमन करे। गजकर्णी विधि में भी अनेको गेगियो का पानी बाहर नहीं आता वैसी दशा में अथवा बहुत बड़ी हुई कफ का शीघ्र निवारण किया सम्यक् शोधन करने के विचार से वहेडे व मुलहठी का जन पीकर वमन करना भी बड़ा हितकर है।

वहेडे के छिलके आधी छटांक लें ऐसे ही मुलहठी दो तोने लें कूटकर पानी में पका लें, छानकर उस पानी को पीकर निकालें। सादे पानी की अपेक्षा सरलता भी होगी, अच्छी शुद्धि भी होगी। गाजियाबाद आरोग्याश्रम में एक दमे के रोगी को कुछ दिन हो गये थे नेति, वमन तथा अन्य क्रियायें करते हुए। जिस दिन उसे वहेडे के जल से वमन कराई गई उस दिन एक अद्भुत चमत्कार हुआ वमन के पानी के साथ ही मू गफलो का ऊपर वाला कठिन छिलका भी बाहर जा गिरा। तब उसने स्मरण किया कुछ मास पूर्व मू गफली खाते हुए छिलका भीतर चला गया जिससे उसे बड़ी व्याकुलता हुई। तभी से खासी रहने लगी और अब बढ़ते-२ दमे का रूप जान पड़ा। एकसरा कराया डाक्टरों के अन्य परीक्षणों से भी कुछ हाथ न आया। अब छिलका निकलते ही दमा भी समाप्त हो गया।

विधि—दोनों पैरों को मिलाकर खड़े हो जाये। कमर के ऊपर के भाग को आगे की ओर झुकाकर खड़े हो जाये। दायें हाथ की दो या तीन अंगुलिया गले में डाले, धीरे से काक को छुएं उमें दबाएं तथा अंगुलियों अगल बगल चलाएं। इतने प्रयास से भीतर गया पानी बाहर आने लगेगा। जब पानी बाहर निकलने लगे तब अंगुली को बीच में हिलाते रहें बाहर न निकालें, इस प्रकार पिया गया सारा पानी कफ (बलगम) को लेकर बाहर निकल आयेगा। आमाशय साफ हो जायेगा।

ब्रह्मदातून—इसमें गर्म पानी पिया जाता है। अंगुलियों के

डालने पर भी पानी ठीक से बाहर नहीं निकल पाता तब ब्रह्मदातुन की विशेष उपयोगिता सिद्ध होती है। ब्रह्मदातुन के लिये पहले सूत का मोटा तागा बनाकर गले में डालने का एक प्रकार था पर उसकी अपेक्षा बड़ को नरम दाढ़ी तर्जनी अंगुली के बराबर मोटी लेकर या पपीता अथवा एरड की डठल लेकर गले में डाले, सीधा मेदे में जाने दे वहाँ पहुँचने पर उसे हिलाए इस प्रकार पिया गया पानी आसानी से निकल सकेगा। विशेष रूप से खूब जमी हुई काठी कफ (ठोस कफ) सहज में निकलेगी। ब्रह्मदातुन का एक सरल प्रकार यह है—वैजयन्ती केली का एक कोमल पत्ता लेकर उसे गोल लपेट कर गले में डाले, भीतर (आमाशय) मेदे में जाने दे, थोड़ा हिलाते रहे, नीचे झुके रहे यदि गुदगुदाने से पानी बाहर नहीं आता तो पत्ते की बनी नाली के मार्ग से पानी स्वतः बाहर आने लगेगा।

धोती क्रिया—मलमल का कुब पतला कपडा लेकर उसकी चार अंगुल चौड़ी पट्टी दोनों ओर मिलाकर तैयार कर ली जाती है। उसे नमकीन गर्म पानी में भिगोकर निगलना होता है, इस प्रकार पाँच गज से ८, १० गज तक की पट्टी निगलनी होती है आमाशय में जाकर वहाँ के कफ को साथ लेकर बाहर निकल आती है। इसकी विधि का विशेष स्पष्ट इसलिये नहीं लिखा जा रहा, कि विधिवत किसी जानकार अभ्यासी से ही सीखनी चाहिये, ताकि भय खतरे से ऊँचे उठ जाये, जबकि साधारण लोग अनजान अनेक भ्रांति व भय की बातें सुनाया करते हैं। भय व खतरा उन्हें ही होता है जो निकालने की विधि को ठीक से नहीं समझ लेते। इस प्रकार यह धोती क्रिया आमाशय की सुन्दर शोधक क्रिया है। किसी को पानी पीकर वमन करना ही कठिन हो जाता है, ऐसे लोगों के लिये ब्रह्मदातुन अथवा उससे भी सफलता न मिलने पर धोती क्रिया अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होती है। निरन्तर तीन-चार सप्ताह पर्यन्त नित्य इति इनमें से कोई क्रिया करनी चाहिये, ताकि नित्य बनने वाली कफ का

गोधन होता रहे। उसके साथ ही पाचन क्रिया को सतेज करने, कफ विहीन भोजन करते रहने से आशातीत लाभ होता है। जब कभी साधारण पानी पीने से काम न चले तब वहेडे १ छटाँक पानी में पकाकर छान कुनकुना पीकर निकालना कफ नाश के लिये हितकर होगा। 'सिसवन' जिला छपरा (विहार) में सरयू नदी के तट पर ब्रह्मचारी जी की कुटिया पर मैं ठहरा हुआ था। वहाँ एक दमा रोगी किसान आया उसे एक दो दिन वहेडे के पानी से वमन कराया। दो दिन बाद जब मैं खेतों में घूमने निकला तो उस किसान ने हल में चलते बैलों को रोक कर नमस्ते की। मैंने पूछा क्या बात है? आये नहीं। वह बोला आकर क्या करता? मैं तो ठीक हो गया। मैंने कहा भले मानस आकर मिलना तो था, कहना था कि मुझे लाभ है मैं तो प्रतीक्षा करता रहा क्या बात है नहीं आया। खूद अच्छी अभ्यस्त हो जाने पर दूध में भिगोकर धोती की जाने का भी एक प्रकार है जिसे गर्म पानी पीकर निकालना कठिन जान पड़े साथ ही ब्रह्मदातुन भी न हो या साहस न हो तो वह धोती की सहायता से वमन क्रिया भी कर सकता है। धोती निगलने के बाद तुरन्त ढेर सा गर्म नमकीन पानी पीकर धोती को निकालना होता है। इस प्रकार वमन व धोती क्रिया दोनों ही हो जाती है।

प्राणायाम—दमे के रोगी के लिये प्राणायाम बड़ा हितकर है। जब दौरा हो रहा हो तब भी लाभ करता है। अन्य समय में भी सफाई करता है व शक्ति देता है। वमनादि के द्वारा छाती साफ होती है। प्राणायाम में श्वासोच्छ्वास द्वारा सफाई होती है। चिपकी हुई बलगम उखड़ उखड़कर आती है। अतिरिक्त इससे बल भी मिलता है। पाचन क्रिया सतेज होती है। योग ग्रन्थों में इसकी बड़ी प्रशंसा की गई है, “दृश्यन्ते ध्यायमानानां धातूनां हियथा मलाः। तथेन्द्रियाणाम् दृश्यन्ते दोषा प्राणस्य निग्रहात्” ॥ जैसे गर्म जल से स्नान करने से शरीर का मल आसानी से छूट जाता है वैसे ही प्राणा-

याम से उष्ण हुई वायु से सूक्ष्म इन्द्रियों तथा नाडियों के मल शीघ्र दूर हो जाते हैं। जिस प्रकार स्वर्ण चाँदी आदि धातुओं के मल-शोधनार्थ उन्हें आग में तपाया जाता है। वैसा करने से उनका मल दूर होता है। वैसे ही प्राणायाम द्वारा बढ़ी हुई पाचनाग्नि किंवा शरीर में बढ़ी उष्णता से शरीरस्थ धातुओं के विकार शुद्ध किये जाते हैं खाया भोजन ठीक से पचकर शरीर में लगने लगता है।

प्राणायाम की सरल विधि— सीधे लेट जाये शरीर को पूर्ण शिथिल कर दें अब धीरे-२ श्वास को फेफड़ों में भरना आरम्भ करें श्वास भरते भरते हुए यह अनुभव करने लगे कि सारे फेफड़े फैल रहे हैं, छाती फैलती फूलती दिखाई दे। छाती में वायु को खूब भर लें। थोड़ी देर रोके कुछ सैकिण्ड ही रोकना है जरा भी घबराहट न हो उसके बाद ही सहज रूप से श्वास को शनैः २ नाक से ही बाहर निकालने दें। चाहे तो मुँह से भी श्वास निकाल सकते हैं। फेफड़ों में भरी वायु को पूर्णतया बाहर निकाल दें। ऐसा करते ही छाती सिकुड़ेगी।

बाहर निकाल देने पर कुछ देर रुक जाये भावना करें मानो वह भीतर की दूषित वायु बाहर की महान वायु में मिल मुझ से दूर चली गई। उसके बाद पुन उसी कम से धीरे-धीरे श्वास को छाती में भरे कुछ रोके व छोड़ दें। इसे करते हुए आप मानसिक जप कर सकते हैं, जप में ओ३म् का जप सर्वोत्तम है।

ॐ जप की गिनती करते हुए समय का निर्धारण हो जायेगा। कितनी बार ॐ के जप में श्वास भीतर लिया, कितनी संख्या में रोका व कितनी संख्या में निकाला।

ऐसा करने में आप देखेंगे श्वास के भीतर प्रवेश करते ही फेफड़ों में जमा कफ प्रत्येक (उच्छ्वास) श्वास बाहर निकालने में उखड़ उखड़ कर बाहर आने लगेगा। इस प्रकार यदि दस बार श्वास उच्छ्वास की क्रिया की तो हर दिन उसे बढ़ाते जाएँ। फिर दाईं

करवट लेकर वैसे ही प्राणायाम दीर्घ-श्वासोच्छ्वास करें। इसी प्रकार बाईं करवट लेट कर करें। दिन में दो तीन बार ऐसा किया जा सकता है। आहार लेने के तीन घंटे बाद अथवा आहार लेने के पूर्व कर सकते हैं। इस अभ्यास से फेफड़े कफ रहित हो जाएँगे। आसानी के आप सीधे या दाये दाये सो मकेगे। दमे के रोगी को कभी-२ सीधा सोना कठिन हो जाता है। किसी को दाये किसी को बाये सोना कठिन होता है। जिस ओर विकार बढ़ा होता है विपरीत करवट सोते ही उखडने लगता है।

स्वच्छ वायु में एक सुन्दर आसन पर बैठ जाएँ। किसी भी सुखद आसन से बैठना है, आवश्यक नहीं कि आप पद्मासन किवा सिद्धासन से बैठे भले ही पालथी लगाकर ही रोगी बैठे, पर बैठे सीधा होकर, कमर झुका कर न बैठे। जिस नासिका से श्वास चल रहा हो उसी नाक से जोर जोर के श्वास लेना होगा, दूसरी नाक को बन्द कर देना होगा। प्रथम दिन केवल पाँच ही बार दीर्घश्वास ले। फिर उस नासिका को बन्द करके अब दूसरी नाक से वैसे ही श्वास ले। इस प्रकार क्रमशः प्रतिदिन एक दो श्वासो को बढ़ाते जाएँ, बढ़ाते-बढ़ाते सौ तक आ सकते हैं। दूसरा प्रकार है— श्वास एक नासिका से ले। बिना भीतर रोके ही दूसरी नासिका से बाहर निकाल दे। जिससे श्वास छोड़ा गया है उसी से फिर जल्दी से भीतर लें पुनः दूसरी से बाहर निकाल दे। इस क्रिया में एक ओर अँगूठा और दूसरी ओर मध्यमा से दबाने का काम ले। अँगूठे से दाईं नासिका को बन्द करें बाईं नासिका को मध्यमा से बन्द करें। इस प्रकार को भी धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये। उस समय भी इस लोम-विलोम क्रिया से विशेष लाभ होता है। ज्यों ही दौरा पडे त्यों ही सामर्थ्यानुसार दीर्घ श्वासो-च्छ्वास की क्रिया करने लग जाएँ। कफ भी निकलेगा श्वास भी सहज में आने लगेगा। निरन्तर कुछ दिन तक सरल प्राणायाम की विधि सिद्ध हो जाने के बाद अगले प्राणायाम की तैयारी करे जिससे

कफ-मार्जनी की क्रिया होगी। फेफड़ों में झाड़ू लग जायेगी। साथ ही फेफड़े सबल होने लगेंगे। उत्साह की वृद्धि एवं रक्त शुद्धि होगी।

सन्निका प्राणायाम—किसी भी सुखद आसन से बैठ जाएँ छाती से श्वास को नासिका द्वारा बाहर निकालें तभी झट से भीतर लें, इस प्रकार तेजी से श्वास को भीतर लें और भीतर से बाहर निकालें। ध्यान रहे श्वास क्रिया करते हुए उसके धक्के नासिका पर न पड़े। न ही उसका दबाव गले की नसों पर पड़े। श्वास उच्छ्वास का सीधा सम्बन्ध छाती के साथ होना चाहिये। इस अभ्यास को यों तो ठीक से अभ्यासी के सम्मुख बैठकर किया जा सकता है। फिर भी लेख से जितना समझाया जा सकता है प्रयत्न किया गया है। यह प्राणायाम एक मिनट से आरम्भ कर पाँच मिनट तक तो आराम से किया जा सकता है। अधिक भी आगे बढ़ाया जा सकता है।

प्राणायाम करने के बाद प्रातराश (जलपान, नाश्ते) की बात आती है। जब तक कफाधिक्य रहता है तब तक सर्वप्रथम नीबू के छिलके का जल पीना अति हितकर होता है। जिसकी विधियाँ हैं— एक बड़ा नीबू या दो छोटे नीबू ले लें। नीबू का रस निकाल कर किसी काँच के गिलास या चीनी के पात्र में रख दें। छिलके को डेढ़ पाव पानी में डालकर आग पर पकने रख दें, मिट्टी की हाँडी या कलर्डदार पात्र में उबलने दें। जब पाव भर पानी शेष रह जाये तब उसे कुछ ठंडा होने दें पीने लायक साधारण गर्म रह जाये तब नीबू का रस उसमें मिलावें। चाहे तो थोड़ा नमक भी मिला लें, काली मिर्च भी मिला सकते हैं तब उठाकर पी जाएँ कुछ कड़वा तो लगेगा पर बहुत लाभप्रद है। पाचन क्रिया तेज होगी आमाशय की कफ निर्माण प्रवृत्ति भी कम होने लगेगी। निरन्तर कुछ दिन तक इसका प्रयोग कर बड़ा लाभ उठाया जा सकता है। जैसे ही कुछ भूख लगने लगे प्रातः खाने की सच्ची माँग तब रात में भीगी मुनक्का, अंजीर व किशमिश को प्रातः लेने लग जाएँ, २०-३० दाने मुनक्का,

चार पाँच अजीर, तीस चालीस दाने किशमिश ली जा सकती है। तीनों न हो तो कोई एक दो चीजे ले सकते है। सख्या की कमी या अधिकता रुचि व पाचन क्रिया के अनुसार बना ले।

विधि—अ जीर, किशमिश, मुनक्का को धोकर साफ कर ले, मुनक्का के बीज निकाल कर दे, उन्हे दस तोला (आधा पाव) के लगभग पानी मे भिगोकर रख दे। प्रातः सब क्रियायो से निवृत्त होकर मुनक्का वाले पानी को पृथक करके कुछ गर्म कर ले, उसमे आधा या एक नीबू का रस मिला ले और पी जाएं। ऊपर से मुनक्का आदि को लोहे की बनी गलाका से उठाकर एक-एक दाना चबाकर खा जाए। इस प्रातराश से भूख खुलेगी यकृत आमाशय को कुछ लाभ करेगा, रक्त मे लाल कणो की वृद्धि होगी, आते साफ होगी ऐसे अनेक लाभ, होंगे। इस प्रातराश से पूर्ण लाभ पाने पर भूख चमक जाने पर आगे शक्तिवर्धक नाश्ता लिया जाना चाहिये। दस गिरि बादाम भिगोकर रात मे रखे प्रातः उन्हे छील कर दस दाने मुनक्का मिला पीस ले चटनी बना चाटते रहे दिन मे थोडी-थोडी देर बाद। जरा-सा गर्म कर थोडा गहद मिलाकर चाटनी है। इससे शक्ति मिलेगी सहज मे कफ निकलने लगेगा। एक प्राकृतिक चिकित्सा प्रयोगी का कहना है कि प्रातः गौ का दूध उवालकर विना मीठे के पीना हितकर होगा। शुद्ध गौ का दूध उवला हुआ सेवन करके देखा जाना चाहिये किसको कितना लाभ करता है। सेवन का कोई आग्रह नहीं है। फिर भी जिनका दमा उपयोगी आहार न मिलने के कारण हुआ है उनके लिए दूध का प्रयोग हितकर हो सकेगा। दूसरे व्यक्तियों के लिए जिन्हे अत्याहार या विवधाहार के फलस्वरूप हुआ है उन्हे समझदारी से प्रयोग करना होगा।

प्रतिदिन दौरे की स्थिति में—किसी को प्रतिदिन रात मे या दिन मे दौरा पडता है अथवा छाती मे हर समय साँय साय की ध्वनि हो रही है बस पहला उपाय करे नीबू छिलका के पानी के प्रयोग के बाद ही दिन भर केवल नीबू रस मिला जल ही पिलाया

जाय । यदि थोड़ा कुनकुना जल हो तो अधिक अच्छा रहे । हर घटे या दो घटे पर आधा या पूरा नीबू का रस मिला पीने को दिया जाए । अन्य सेक भाप एनिमा आदि क्रियाएँ भी की जाये इतना करने से एक ही दिन में आश्चर्यजनक लाभ होगा । दिन भर में ५, ६ या ७ नीबू पिला दिए जाये । जब तक दशा ठीक न आ जाए तब तक अर्थात् एक दो या तीन दिन तक - बराबर नीबू रस पानी पर ही रखा जाए । छाती की भाप गीली लपेट अथवा छाती का गर्म + ठण्डा सेक करना चाहिये ।

प्राकृतिक शोधक क्रिया

पेड़ू आतों की शुद्धि का प्रकार—पहले कहा गया है, दमा के कारणों में पेड़ू (आंत) का शुद्ध न रहना (कब्ज) भी एक मुख्य कारण है, शोधक क्रियाओं में जहाँ कफ संग्रहालय को साफ करने का प्रयास किया गया है, आज जिन कारणों से कफ बनती व बढ़ती है, उसमें उफान आता है उसकी सफाई की चर्चा की जा रही है । पेड़ू (आंत) को शुद्ध करना है उन्हे सबल भी बनाना है । एनिमा का प्रयोग बड़ा हितकर है । आसानी से पेड़ू साफ हो जाता है । आंतों पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता । रेचक दवा से पेट साफ करने पर आंतों की शक्ति घटती है, क्योंकि दवा पेट के लिए एक स्वाभाविक ही विजातीय पदार्थ है, पचकर अगो बनने वाला नहीं है, अतः शरीर उसे शीघ्र ही अपने प्रयास से बाहर निकालने की चेष्टा करता है । उस अतिश्रम में ग्रन्थियों का कितना रसस्राव होता है जिससे उनमें अशक्ति आ जाती है ।

एनिमा के सम्बन्ध में भ्रम—एनिमा प्रयोग के विषय में भी लोगों के मन में ऐसे भ्रम हैं पेट कमजोर हो जाएगा अथवा एनिमा की आदत ही पड़ जाती होगी, या अस्वाभाविक है । उत्तर में निवेदन है कि यह बड़ा सरल, सहज व स्वाभाविक है । आप घर की नाली की सफाई करने के लिए यही तो सहज साधन अपनाते हैं, एक

वाल्टी पानी की बहाई, पानी के बहाव से स्वतः ही नाली का कचरा बहकर साफ हो जाता है। ऐसे ही आते एक नाली की शक्ल में हैं, पानी बहाने से वे साफ हो जाती हैं। आतें कमजोर यों नहीं पडती क्योंकि मल निकालने में आतों को कोई अतिश्रम नहीं करना पडता वहा जो पानी जाता है, उसे बाहर आना होता है अपने साथ मल को भी बहा लाता है। इसी कारण आदत पडने की भी कोई आगका नहीं है हाँ! यह स्मरण रखें एनिमा प्रयोग के साथ आहार सयम का पालन करना होगा। ऐसा न हो गलत खाये जो पेट में जाकर जमता हो और आप उस जमते हुए मल को रोज एनिमा की सहायता से निकालें। यह एक विशेष बात समझें हमें एनिमा का प्रयोग दैनिक औच (ट्यू) लाने के लिए नहीं करना है। उसके द्वारा वर्षों से आतों की तह में दोवार में सटे हुए व जमे हुए मल को उखाड़ना है। हम देखते हैं कि नाली सामान्य रूप से साफ बनी रहने पर भी उसकी दीवार के साथ मल चिपकता जाता है एक हरी सी घनी परत तैयार हो जाती है। यही हाल हमारी आतों का है। जो लोग यह कहते हैं कि हमें टट्टी दोनों समय खुलकर साफ आती है उनकी आतों में भी मल चिपका रहता है जिसे साफ करने के लिए विशेष प्रयास करना पडता है।

एनिमा के भी विविध भेद हैं—शक्ति वर्धक एनिमा, मल गोधक, शान्तिदायक एनिमा के जल की मात्रा व ठण्डो गर्मी से सब सम्बन्ध रखते हैं। यह निश्चित रूप से कहा जा सकता है कि एनिमा से गुद्धि करने पर कमजोर हों जाने की आगका ही नहीं करनी चाहिये। विपरीत इसके आते सबल होती है। जैसे जल से स्नान करने पर मैल छूटने पर स्फूर्ति आती है। नवचेतना जान पडती है। हाँ गर्म जल से किया गया एनिमा जहाँ मल को फुलाकर बाहर निकालता है वहाँ गर्मी कुछ ढीलापन लाती है। पर ठण्डे पानी के एनिमा से शिथिलता दूर हो जाती है। दृढता, मजबूती व स्फूर्ति आती है। इस प्रकार गर्म ठण्डे मिले जुले एनिमा का आतो पर

किंचित कुप्रभाव नहीं पड़ता । इसके लिए एक विधि यह होती है— गर्म पानी से (उतना ही गर्म हो जितना शरीर का तापमान) एनिमा करने के बाद टट्टी से फारिंग होकर तुरन्त आध सेर के लगभग ठंडा पानी चढ़ा लेना होता है अथवा जिन दिनों दाँनों समय एनिमा का प्रयोग करना होता है उन दिनों प्रातः गर्म पानी का एनिमा तो साय ठंड पानी से एनिमा लेना होता है । एनिमा के जल में प्रातः नीबू का रस मिला कर ही प्राकृतिक चिकित्सक प्रयोग करते हैं । मैंने कुछ एनिमा के विविध प्रकार विशेष विचार से चिन्तन कर प्रयोग में लिए हैं । सामान्य एनिमा की अपेक्षा उनका विशेष प्रभाव देखा अतः चिरकाल से अनुभूत कुछ द्रव्यों के सम्बन्ध में वर्णन करता हूँ ।

एनिमा द्रव्यों की विविधता में विशेष विचार—जिन द्रव्यों को हम मुख द्वारा लेते हैं, आमाशय व आंतों में जाकर उनका एक विशेष रासायनिक प्रभाव शरीर में होता है । कहीं कफ, पित्त, वायु की वृद्धि व न्यूनता को सम करना, रक्त को शुद्ध करना, मल को उखाड़ना, खनिज लवणों की पूर्ति करना आदि । कुछ पदार्थ आंतों के लिए हितकर हैं, पर रोग विशेष की दशा में मुँह से नहीं दिये जा सकते । वैसी दशा में उन्हें आंतों में पहुँचाना भी लाभप्रद हो जाता है । एनिमा जल में मिला वह पदार्थ उतनी देर में ही आंतों द्वारा कुछ चूसा जाता है । आते उससे प्रभावित होती है । उदाहरणस्वरूप दही की खट्टास आंतों के लिए हितकर है, ऐसे ही मुलहटी, बहेडा, बनफशा जैसी वस्तुये जो कफनाशक हैं मुँह से देने पर लाभ करती हैं वे एनिमा द्वारा प्रयोग किये जाने पर लाभ पहुँचाएंगी ही । नीम के कड़वे रस का एनिमा आंतों में पहुँच कर रक्त शुद्धि में सहायक होगा जहाँ एनिमा द्रव्यों के वैविध्य में यह विचार काम कर रहा था वहाँ उनके प्रयोग करने पर विशेष प्रभाव का पता चला । खट्टे मट्ठे का एनिमा आंतों में चिपकी आव (श्लेष्मा, बलगम, Mucous) को विशेष रूप से उखाड़ता है । त्रिफला मल को फुलाता व निका-

कलता है। इनका पृथक-पृथक प्रभावो को देख कर एनिमा प्रयोग के लिए द्रव्यों का एक क्रम बाँध लिया, उस क्रम से एनिमा का निरन्तर कुछ दिन प्रयोग विशेष लाभकारी होगा। क्रम परिवर्तन हानिप्रद होगा या लाभ नहीं करेगा ऐसी आशंका भी नहीं होनी चाहिए।

एनिमा द्रव्यों का सामान्य क्रम—प्रथम दिन नीबू का एनिमा दूसरे दिन त्रिफला जल का एनिमा, तीसरे दिन खट्टा मट्ठा, चौथे दिन पालक रस, पाचवे दिन नीम-पत्तियों का रस, छठे दिन राई के पानी का, सातवे दिन सीरा, आठवे दिन एरड तेल, इसके आगे आवश्यकतानुसार पुनर्नवा, चौलाई की पत्तियाँ, लहसुन, प्याज का एनिमा तथा अन्यान्य उपयोगी द्रव्यों का रोगानुसार चयन किया जा सकता है।

द्रव्य तैयार करने का प्रकार—सभी एनिमा गर्म (गुणगुना, शरीर तापमान सम) पानी से करने होते हैं। पेट में अधिक दर्द या भयंकर सुट्टी की दशा में कुछ अधिक गर्म पानी सहने योग्य भी काम में ले सकते हैं। एक या दो नीबू का रस निकाले छानकर पानी में मिलाए तीन माशा नमक मिलादे और प्रयोग में लावें, मात्रा पानी की आयु अनुसार कम या अधिक की जा सकती है। एक युवक दो अढ़ाई सेर तक पानी पेट में चढा सकता है। कम उमर वाला कुछ कम। ऐसे ही एक छटाँक त्रिफला चूर्ण भिगोकर रख दे, कुछ देर बाद पका-छान नमक मिला प्रयोग में लावे। आधा सेर पानी में त्रिफला भिगोना ठीक रहेगा। आध सेर सप्रेटा दही या बासी खट्टी दही को बिलोकर नमक गर्म पानी मिला छान तैयार कर ले। क्रीम वाला वचा हुआ मट्ठा या घर की लस्सी व मट्ठा भी काम में ला सकते हैं, पर एक दिन के बासी खट्टे हो, थोड़ा सा गर्म करे, प्रयोग में लायें आधा सेर पालक, पीस-छान-नमक व पानी मिला काम में लावे। ऐसे ही नीम की पत्तियों को पीस कर उबालकर छानकर काम में लाये। एक छटाँक से कम ही पत्तियाँ पर्याप्त है। खांडसारी वाला सीरा

छटाक पर्याप्त होगा छान पानी मिला व्यवहार में ले। एक छटांक के लगभग प्याज व डेढ दोला तक लहसुन लेकर छील साफ कर पीस छान काम में लेना चाहिये।

एरण्ड तेल की विशेष विधि—एरण्ड तेल एक छटांक (शुद्ध किया न हो) लेकर डिब्बे में डाले। उसे टेढा कर नली में प्रविष्ट होने दे, तेल ट्यूब में चला जाये तब ऊपर से थोडा पानी डाले, पहले तेल पेट में जायेगा, ऊपर से पानी। फिर थोडा-थोडा, आध-आध सेर गर्म पानी दो-तीन बार डाले ताकि डिब्बे व ट्यूब में लगा तेल घुलकर पानी के साथ पेट में पहुँच जाये। ध्यान रहे तेल चढने के लिये रबड की ट्यूब होगी तो जल्दी कट जायेगी, प्लास्टिक वाली ठीक रहेगी। रबड की ट्यूब एनिमा पाट पर लगी हो तो तेल किसी अन्य विधि से चढाये या तो ग्लिसरीन सीरिज से या किसी अन्य पिचकारी से काम ले। इन सब एनिमो के पश्चात् शक्ति निमित्त मधु (शहद) एक छटाक का ताजे पानी में दिया गया एनिमा पेट में पर्याप्त रोकने पर विशेष हितकर है। दूध व मधु मिलाकर भी प्रयोग किया जाना चाहिये। ताजे मीठे मट्ठे का एनिमा भी खूब देर तक रोक कर लाभ उठावे। पहले कुछ दिन निरन्तर ही एनिमा का प्रयोग चलने दे ताकि जमा मल उखडने लगे। एनिमा से विशेष लाभ उठाने के लिए उसके पूर्व कुछ प्रयोग करने होंगे ताकि आंतों में जमा हुआ चिपका हुआ मल फूले, उखडे, नर्म व ढीला पड जाये, जिससे एनिमा का द्रव्य भी आसानी से उसे उखाड कर बाहर ला सके। पेडू के नाभी-मडल के चहुँ ओर जमे हुये मल को फुलाने व ढीला और नर्म करने के लिये इसके विविध प्रयोग करने होंगे। मल के जमाव के अनुसार प्रयोगों में भी भेद किया गया है। जिनके पेट सिकुडे हुए भीतर मल जमे व सिकुडी दशा में है उनके पेट पर गर्म ठण्डा सेक करने के बाद मिट्टी की पट्टी रखे जिसकी विधिया निम्न है—

गर्म ठण्डा सेक विधि—दो वर्तन ले। एक में खूब उबलता

पानी हो दूसरे में ठण्डा पानी हो दो दो सेर लगभग एक तौलिया गर्म जल में भिगोकर निचोड़ सहता-सहता पेट पर रखना होगा। तौलिये को इस ढंग से पकड़े कि तौलिये के दोनो छोर दोनो हाथों में सूखे बने रहे, बीच का भाग पानी में भिगोवे और घुमाकर निचोड़े। पेट पर गर्म सहन न हो तो एक पतला कपड़ा रख दे उस पर गर्म कपड़े को रखकर सेके, ऊपर से सूखे तौलिये से ढाप दे। ऐसा अढाई तीन मिनट रखे तभी तुरन्त ठण्डे पानी में भीगे तौलिये को रखे पर केवल एक मिनट ही। ठण्डे कपड़े को भी ढाप दे। इस प्रकार दो तीन पट्टी करे। पश्चात् मिट्टी की पट्टी रख दे जोकि आध घन्टा पर्यन्त रखी जा सकती है।

जिनके पेट दवाने से दुखते हैं पर सिकुड़े हुए नहीं हैं उन पर दो बार गर्म सेक कर मिट्टी की पट्टी ही रखे। अथवा केवल मिट्टी की पट्टी ही रखनी होती है। इससे भीतर आतो में चिपका मल फूलता है, नर्म होता है। उसके बाद एनिमा देने से बड़ा लाभ होता है।

मिट्टी की पट्टी बनाना—चिकनी साफ मिट्टी थोड़ी बालु-मय हो ककर पत्थर न हो, न खाद वाली खेत की मिट्टी हो, उसे कूट ठण्डा पानी मिलाये आध इंच मोटी इतनी लम्बी चौड़ी रोटी सी तैयार कर ले जितनी पेट पर आ जाय, पेट पर रखकर ऊपर से किसी ऊनी या सादे वस्त्र से ढाप दे। यह पट्टी सारे पेट पर भी रखी जाती है। केवल पेड़ पर नीचे से नाभि के ऊपर दो अंगुल तक के भाग पर रखी जाती है। काली, पीली, लाल जिस क्षेत्र में जैसी मिट्टी होती है वैसी ही प्रयोग में लानी चाहिये। बाबी को मिट्टी स्वच्छ तैयार की हुई प्राप्त हो बहुत अच्छा। इस प्रकार मिट्टी की पट्टी हटाकर फिर एनिमा लेना चाहिये। एनिमा के अनन्तर जिन्हे टब या नाँद की सुविधा होवे कटिस्नान (पेड़ नहान) लेकर पूर्ण लाभ उठा सकते हैं। ऐसे ही प्राकृतिक चिकित्सा के अन्य स्नान भी आवश्यकता-

नुसार समय -२ पर लेने से विशेष हितकर है, जिनकी व्याख्या मैं यहाँ नहीं करना चाहता। उन्हें अन्यत्र व्याख्या सहित देख व समझ लेना चाहिये। यहाँ इतना आवश्यक समझता हूँ कि नित्य स्नान करने के पूर्व सूखे तौलिये अथवा किसी खुरदरे वस्त्र से शरीर को भली भाँति रगड़ कर अच्छा गर्म व लाल कर लें। रगड़ इतनी सख्त न हो कि त्वचा ही छिल जाये वस इतना हो जाये कि त्वचा की निचली सतह में बहने वाला रक्त रगड़ की गर्मी से ऊपरी स्तर पर आकर जल की ताजगी ले सके। सम्पूर्ण शरीर की त्वचा कभी न भी मल सके तो पेट के भाग को तो गर्म कर ही ले। इतना करने के बाद पानी की धारा पहले पेड़ू पेट के भाग पर ही डाले और नर्म कपड़े से पेट को मलते रहें। ऐसा दो तीन मिनट भी कर लिया तो बहुत अच्छा हो गया। उसके बाद अन्य भागों पर जल डाले व स्नान कर ले। अधिक ठण्ड के दिनों में जल को कुछ उष्ण कर सकते हैं। पर आदत बनाये ठण्डे जल से स्नान करने की। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाये। ठण्डा जल अनुकूल आने पर रोग के प्रतिरोध की क्षमता बढ़ जाएगी। स्नान के बाद उदरस्थ अवयवों को सबल बनाने के लिये कुछ योगासन करना लाभप्रद है। सर्पासन, उत्तानप्रादासन, पश्चिमोत्तासन, हलासन आदि सरल आसन दस बारह मिनट लगा कर अवश्य कर लेने चाहिये।

त्वचा सतेज हो जाये, भीतर का विकार त्वचा से सहज में निकलने लग जाये यह मुख्य काम है जिसके लिये कभी २ वाष्प स्नान (भाप नहान) लेना होता है। भारत में कुछ महीने सर्दियों के छोड़ कर अथवा मेघावृत्त दिनों को छोड़कर सूर्यताप के द्वारा यह काम हो सकता है। धूप में लेटकर पसीना लेने के कुछ प्रकार हैं।

पत्तियों द्वारा सूर्य स्नान—जो भी बड़े आकार के पत्ते या छोटी पत्तियाँ मिले पर्याप्त मात्रा में ले ले, कुछ नीचे बिछा ले। कुछ को ऊपर ढक लेना होता है। किसी निर्वात स्थान को चुन ले जहाँ

वायु के झोंके न लगते हों, वहाँ सुविधानुसार खाट (चारपाई) या चटाई बिछा ले उसके ऊपर कोई पतला कपड़ा या प्लास्टिक व मोम-जामा बिछा ले ताकि पसीने से चारपाई व चटाई भोग कर खराब न हो जाये। अब उस पर केले के पत्ते हों तो उन्हें पाँछकर साफ कर बिछा दें, ऊपर रोगी को लिटा दे पुनः ऊपर से पत्ते को चहुँ ओर ढांक दे। इम प्रकार धूप की तेजो के अनुसार दस मिनट से तीस मिनट या चालीस मिनट के भीतर खूब पसीना आ जायेगा। धूप प्रात की व ढलती हुई चार बजे की न हो, दोपहर के पहले व आस-पास की प्रखर होनी चाहिये। ठीक पसीना आ जाने पर गीले, पानी से भीगे तौलिये से शरीर को पोछ दे। तुरन्त ठण्डे जल से स्नान भी करवा दे। शरीर अत्यन्त हल्केपन का अनुभव करेगा। पसीने के बाद तुरन्त स्नान कराने से भय न करे। पसीने में वायु का बचाव करना चाहिये, ठण्डे पानी का भय नहीं। त्वचा पर पसीने के द्वारा आये हुये विकार को धुल जाना चाहिये, साथ ही गर्मी से त्वचा के ऊपर आये हुये रक्त के प्रवाह को ठण्डे पानी के संस्पर्श से भीतर की ओर चले जाना चाहिये। केले के पत्ते, गिलो के पत्ते ऐसे सभी पत्ते काम में लाने चाहिए। सप्ताह में एक बार यह पसीना हो जाना बड़ा हितकर है। प्रखर धूप में एक साधारण ढग से लेट जाने पर भी पसीना आ जाता है।

सूर्यताप स्नान की अन्य विधि—निर्वात स्थान पर चारपाई या चटाई बिछावे, ऊपर एक खेस बिछा दे उस पर कम्बल, कम्बल के ऊपर मोटी चादर, उस पर एक चादर भिगोकर निचोड़ बिछा दे, उस पर रोगी को लिटा दे, रोगी नंगे शरीर से लेटे, नग्न शरीर को गीली चादर से लपेटे उस पर सूखी चादर लपेट दे फिर ऊनी कम्बल व खेस लपेटें। इस प्रकार पन्द्रह मिनट से चालीस मिनट के बीच ही खुलकर पसीना आ जायेगा। इसमें सामान्य हवा का बचाव भी बना रहता है। उसके बाद पसीना पोछकर स्नान करने की विधि

पूर्ववत् है। जब तक ऐसा स्नान नहीं किया जाता तब तक गर्मी-सर्दी का भय, पसीने व पानी के सम्बन्ध का भय बना रहता है। स्नान के बाद तो तुरन्त इसका फल दिखाई पड़ता है। शरीर में हल्कापन स्फूर्ति नवचेतनासी प्रत्यक्ष अनुभूत होती है। आजकल प्लास्टिक की चादर लेकर आसानी से पसीना लिया जा सकता है, १५-२० मिनट में पसीना आ जाता है।

प्लास्टिक की चादर द्वारा पसीना की विधि—आजकल रगीन प्लास्टिक की चादर लपेट कर धूप में लेटने पर कुछ मिनटों में ही पसीना आ जाता है। सिर भिगो गीला तौलिया सिर पर रखना चाहिये।

तेज धूप में केवल सूखी चादर या गीली निचुड़ी हुई चादर चादर लपेट कर भी पसीना लिया जा सकता है। शक्ति के अनुसार धूप में हल्का काम करते हुए पसीना लेना तो अत्यन्त हितकर है। चक्की चलाना या खेत में बैठकर कुछ हल्का सा श्रम करना रोगी के लिये लाभकारी है।

मालिश के विविध प्रयोग—रोगी के लिये मालिश करना विशेष हितकर है। मालिश करने वाला रोगी का हितचिंतक, सम्बन्धी मित्र हितैषी होना चाहिये। स्वस्थ तो वह हो ही। त्वचा सम्बन्धी खून विकार का रोग उसे न हो। मालिश करने वाला कोई न मिले तो रोगी स्वयं अपने हाथों की हथेली से सारे शरीर को मालिश करे। मालिश का उद्देश्य है रक्त के प्रवाह को दिल की ओर ले जाना। हल्के हाथ से मलते हुये ठण्डे सिकुड़े हुए अंगों को मलकर गर्म करना, त्वचा को सक्रिय करना। वैसे तो सुहावनी धूप में ही बैठकर मालिश होनी चाहिये। धूप में तेल मलने से विशेष लाभ होता है। रोगी विटामिन डी को सूर्य रश्मियों द्वारा अपने भीतर लेता है। माथे पर गीला वस्त्र रखकर धूप में बैठकर मालिश करे कराये। मालिश का हाथ हृदय की ओर जाये। पैरों के पंजे से मालिश करने लगे तो

ऊपर की ओर हाथ आये, हाथ की अंगुलियों से कंधे की ओर आये। नित्य तेल द्वारा मालिश हो ऐसा आवश्यक नहीं, मालिश के लिये विभिन्न वस्तुओं का प्रयोग करे। सप्ताह का एक चार्ट बना ले उसी क्रम से मालिश करे। पर जब चार्ट बन जाने पर किसी वस्तु की अप्राप्त वाधक भी न हो। अन्य दूसरी वस्तु से मालिश की जानी चाहिये। प्रत्येक पदार्थ का शरीर पर एक विशेष प्रभाव पड़ता है। किसी के रोमकूप खुलते हैं, त्वचा पर जमी मैल की पपड़ियां बन कर उतरने लगती हैं। नसे कोमल होती हैं।

मालिश की वस्तुएं—रविवार को घी की मालिश। सोमवार को दूध मलकर पपड़ी उतारना। मंगल को मुलतानी (चिकनी) मिट्टी नीम के जल में भीगी हुई। बुद्ध को सरसो या तिलों को पीस कर उबटन करना। बृहस्पतिवार को दही को मलकर सुखाते जाना। शुक्रवार को पाउडर। शनिवार को तेल तिल या सरसो का।

मालिश के बाद ऋतु के अनुसार व शरीर की अनुकूलता को देख गर्म या ठण्डे जल से नहाना चाहिये। स्नान के समय किसी वस्त्र को मलते हुये तेल उतारना चाहिये। यथासम्भव साबुन न लगाया जाये, अन्य साधन न हों तो अल्प मात्रा में साबुन का प्रयोग करे। अन्यथा मिट्टी या बेसन जैसी वस्तु मल कर तेल साफ करना चाहिये। मालिश प्रतिदिन न हो सके तो सप्ताह में दो-तीन दिन तो अवश्य ही हो जानी चाहिये।

प्रमुख ग्रंथों में दमा कई प्रकार का बताया जाता है जिसमें हृदय सम्बन्धी, गुर्दा सम्बन्धी और फेफड़ा सम्बन्धी प्रमुख हैं। उन ग्रंथों में इनकी जटिलताओं का भी वर्णन किया है। हर प्रकार के दमा और उनके अलग-अलग लक्षणों की उत्पत्ति का एक ही कारण है

और जिन स्नायुओं और अर्गों को ये प्रभावित करते हैं उन्हीं के आधार पर इन बीमारियों का नामकरण होता है।

गुर्दे का दमा—(रेनल अस्थमा) बढी हुई गुर्दों की बीमारियों में पाया जाता है। हृदय सम्बन्धी दमा (कडिया अस्थमा) खतरनाक हृदय रोगों में देखा जाता है। इन दोनों प्रकार के दमा में फेफड़े के भीतर अधिक मात्रा में तरल पदार्थ के जम जाने के कारण और फेफड़ों में अन्य परिवर्तन होने से रोगी को सांस लेने में अधिक कठिनाई होती है। हृदय और गुर्दे की बीमारी अच्छी हो जाने पर ही दमे से छुटकारा मिल सकता है।

फेफड़ा सम्बन्धी दमा—(ब्रीनशियल अस्थमा) में सांस लेने और खांसने में काफी तकलीफ होती है। इसका सम्बन्ध सांस प्रणाली से रहता है। अधिक या कम मात्रा में इससे शरीर में ऐठन और मरोड़ होती है। सर्दी जुकाम से अधिक पीड़ित रहने पर इस बीमारी के होने की अधिक संभावना रहती है।

दमा दौरे के तात्कालिक प्रयोग

पूर्व इसके ऐसी चर्या व उपाय दर्शाये गये जिन्हे अच्छी अवस्था में रोगी करता हुआ शरीर की शुद्धि करे व शक्ति का सम्पादन करे। ये सब सीखी अभ्यस्त क्रियाये भी कुछ दौरे के समय में काम आ सकती है, पर कम ही। उस समय रोगी परेशान होता है स्वयं कुछ नहीं कर पाता। इस कारण दौरे की तीव्र दशा या वैसी चल रही कुछ कम दशा में किये जाने वाले प्रयोगों को काम में लाना चाहिये।

दौरे की तीव्र दशा में—अविलम्ब पानी गर्म करके नीबू रस मिलाकर पानी पिला दे। या नीबू रस को पृथक काँच व चीनी के पात्र में रख दे और छिलके को डेढ़ पाव पानी में किसी मिट्टी की हाडी या कलईदार पात्र में पकावे, पाव भर रह जाये, पीने योग्य खूब गर्म रहे, उसमें नीबू रस व चाहे तो थोड़ा नमक मिला दे। हर १५-२० मिनट बाद के अन्तर से २-३ बार पिलाया जाना चाहिये। रोगी को साहस देकर एक एनिमा भी दे दे, केवल नीबू मिले जल से या त्रिफला क्वाथ या कोई अन्य वस्तु हो, अन्यथा नमक मिले सादे जल से। रोगी के हाथ-पाव विशेषरूप से ठण्डे हो रहे होंगे, गर्म करना होगा रक्त संचार द्वारा। उसके लिये यो करे ५-७ सेर पानी झट से तेज आग पर टीन में गर्म करने की कोशिश करे, भले ही पहले २-३ सेर पानी जल्दी से गर्म कर ले, शरीर के जिन अंगों को पैर या हाथ को अधिक ठण्डा देख रहे हो उन्हें उस सहते हुये गर्म पानी में किसी बडी वाल्टी या टीन-कनस्तर में डाल दे। साथ-साथ बीच में गर्म पानी पैर पर डालते जाये। पानी पूरा गर्म मिल सके तो एक साथ

हाथ व पाँव को किसी एक बड़े मुँह के ऊँचे लम्बे पात्र में रख सकते हैं, अथवा पैरो को पृथक् पात्र में रखें, हाथो को पृथक् पात्र में, इस प्रकार करने से तत्काल आराम आने लगेगा। रोगी को कम्बल या ऋतु अनुसार मोटा वस्त्र ओढा दे, पीने को नीबू का गर्म पानी, नीबू न हो तो केवल गर्म पानी ही सही, हाथ-पाँव भी गर्म पानी में रखने से पसीना आने लगेगा, जोकि बड़ा अच्छा है। पसीना सूखे वस्त्र से पोंछते जाये। नीबू के अभाव में गहद हो तो उसे सामान्य गर्म जल में मिलाकर पिलाये। कम से कम १० मिनट गर्म पानी में रखकर ५ सैकेन्ड लिये ठण्डे जल में डाल निकाल कर पोछ कर सूखे हाथ से मल दे। अथवा दौरा होते ही एनिमा से पेट साफ कर लेने के बाद गर्म पानी में कपडा भिगो व निचोड कर छाती व पीठ के भाग को भली प्रकार सेक ले। जब सेक कर रहे हो तभी गले पर ठण्डे पानी से भीगा तौलिया रखे। मिल सके सुविधा हो तो तौलिए के ऊपर वर्फ की थैली (iccbag) रख ले अन्यथा घड़े सुराई के खूब ठण्डे पानी की पट्टी रखनी चाहिये। मिट्टी की पट्टी जोकि खूब ठण्डे पानी से गीली की गई हो उसे पखे की हवा से और ठण्डा बनाये रखना हितकर होगा, ठण्डी पट्टी से स्नायविक केन्द्र का रक्ताधिक्य कम हो जाता है।

सावधान—यह ध्यान रहे उस समय छाती पर ठंडा पानी न पड़े। छाती व पीठ की गर्म सेक से श्वास नली का खिचाव कम हो जायेगा। श्वास प्रश्वास केन्द्र की उत्तेजना भी कम हो जाती है।

दौरे के समय पैरो को गर्म जल में १०-१५ मिनट रखने के तुरन्त बाद पिडलियो पर गीली निचुडी हुई पट्टी लपेटी जाये। ऊपर से ऊनी पट्टी जैसे मिलीटरी वाले लपेटते हैं लपेट देनी चाहिए। इससे विशेष लाभ होगा। इतनी क्रिया कर लेने पर जब रोगी टिक-कर बैठा है तभी अथवा ज्योंही दौरा आरम्भ हुआ उसी समय श्वास परिवर्तन करा देना चाहिए। श्वास प्रश्वास एक क्रम ते चला करते

है। कभी दाई नासिका से तो कभी बाई नासिका से। एक-एक घन्टा से यह क्रम स्वस्थ शरीर में बदलता रहता है। रोगी शरीर में इसका उल्लंघन होने लगता है, घन्टों बांया स्वर ही चलता रहता है। अस्तु दौरे के समय जो चल रहा हो (जिस नासिका से श्वास चलता हो) उसे बन्द करके दूसरी नासिका से श्वास आने जाने दे। पहला साधारण ढंग है कि उस नासिका में रुई डाल दे।

दौरे के समय यज्ञ चिकित्सा—मोम, घी सम मात्रा में मिला कर अच्छी प्रदीप्त अग्नि में आहुति दे। अग्नि द्वारा निर्मित उस गैस को शनैः शनैः रोगी खीचे वैसा करने से सहज में कफ बाहर आने लगेगा। रोगी की छाती खुलती जायेगा। मुलहठी व (अपामार्ग) चिड़चिड़ा, ओगा भी मिलाना हितकर होगा, दौरे के अतिरिक्त समय में प्रतिदिन इन चारों वस्तुओं की आहुति आग में दे। गायत्री मन्त्र सहित करना विशेष हितकर है।

श्वास परिवर्तन प्रकार—जिस ओर की नासिका से श्वास चल रहा हो उसी करवट लेट जाना चाहिये, उस ओर की बाहु करवट में दबी रहे तो अच्छी है। तीन-चार मिनट के बीच में ही श्वास दूसरी नासिका से चलने लगेगा। अथवा दूसरा ढग यह है नीचे टिक कर बैठ जाये, उस ओर की टांग को घुटने को (गोड़े को) ऊपर करके बैठ जाये, पैर नीचे रहे, घुटना ऊपर उठा रहे जैसे चूतड़भार बैठकर घुटने उठाये बैठा करते हैं। उस घुटने पर उसी ओर की भुजा की कांख को उस पार जमावे, दूसरे हाथ से थोड़ी देर दबाकर बैठ जाये वस स्वर बदल जायेगा। अथवा जिस ओर का श्वास बदलना हो उस ओर कांख में दूसरे हाथ की मुट्ठी बाध कर दबाकर बैठ जाये मिनटों में श्वास बदल जायेगा। इस प्रकार श्वास बदलने पर भी रोगी को आराम आने लगता है।

नासिका बन्द हो, श्वास आने में रुकावट हो रही हो तब—पहले लिखा लोम विलोम प्रणायाम करे। एक नासिका से जोर से

श्वास ले, दूसरी से बाहर छोड़ते जाये। जो खुल रही हो उसमे ले और दूसरी से बाहर छोड़ते जाये। जब दोनो नासिका खुली हों या खुल जाये तो जिस नासिका से श्वास बाहर निकाले उसी से पुनः भीतर ले। ऐसा करते ही श्वास खुलेगा, घुटा हुआ दम ठीक होने लगेगा। एक बार दौरे मे लाभ होने पर भी दिन में कई बार ऐसा कर लेना चाहिए। इस प्रकार श्वास क्रिया करने के अनन्तर रोगी थक-सा रहा होगा, विश्रांति की कामना करेगा, उसे विचार परिवर्तन की साधना भी उसी समय कर लेनी चाहिये, उससे दौरे मे अन्तर आयेगा। साथ ही विश्राम भी मिलेगा। श्वासोच्छ्वास से चूर-चूर हो रहा शरीर शांति का अनुभव करेगा।

विचार परिवर्तन का अन्तर्मुख साधन—रोगी जिस अवस्था में बैठ या लेट सकता हो वैसे ही बैठे या लेटे। ७-८ बार दीर्घ श्वास (लम्बे श्वास) लेकर शरीर के तनाव को ढीला कर दे। शरीर मे खिचाव न रहे, सर्वथा ढीला, शिथिल, क्रिया शून्य ग्राह्य कर ले। तभी आँखे मूंद कर मन ही मन काल्पनिक यात्रा आरम्भ कर दे। जो यात्रा उसे प्यारी लगती हो उसे ही मानसिक चित्र द्वारा तैयार करे। मान लो किसी रोगी को नदी नौकाबिहार प्रिय लगता है, तो वह मन ही मन घर से साधारण सामान ले चलने की काल्पनिक तैयारी करे। सामान ले लिया, रिक्शा ताँगा बुलाया, वह भी आ गया वह चल भी पडा। ले चला नदी की ओर। चलते-चलते यह लो नदी तट भी आ गया। उतरे, किनारे पर पहुँचे, नौका सामने मिली बडी शानदार है, बढिया मौसम है, मल्लाह को तैयार किया ले चलने के लिए। नौका चल पडी। सुन्दर, शीतल, मन्द, सुगन्धित वायु सस्पर्श होने लगा। मित्रो को प्रेम-भरी गोष्ठी किवा अन्य मनोरंजन की कल्पना कर ले और खूब प्रेम से मानसिक नौका व नदी की कल्पनामयी मूर्ति मे चलते जायें। इस प्रकार १५-२० मिनट या अधिक व न्यून भी लगा सकते है। देखते-देखते आप को शान्ति व विश्रांति मिलेगी। यह एक उदा-

हरण हुआ काल्पनिक यात्रा का । यात्रा करनी है । आपको जो यात्रा प्यारी हो उसे ही चित्रित करे मन-क्षेत्र में । समुद्र यात्रा, रेल यात्रा, घोड़े की सवारी या अन्यान्य । अथवा किसी फूल का प्यार है तो मानसिक भूमि व खेत अपने सामने तैयार करे । प्यारा बीज बोये या कलम लगाये, खाद दें । पानी सींचें, प्रतीक्षा करे, उगती कली को उत्सुकता से देखे, बाद में वनते व खिलते फूल को ही देखे, मन चाहे थोड़े नाक के सामने ला सुन्दर गन्ध ले, प्रसन्न हो, गंभा निहार मुदित हो । यह मानसिक बीजारोपण चित्र भी आपको गान्ति देगा । मन रोग से हट जायेगा । इन अभ्यासों से दौरे के समय ठीक लाभ उठाने के लिये रोगी को चाहिये कि पहले से ही स्वस्थ दशा में साधक वन साधना कर ले । अन्यथा कष्ट के समय मन को समाहित करना कठिन हो जायेगा । धर्म में अभिरुचि रखने वाले आस्तिक व्यक्ति की समय-समय पर की जाने वाली सध्या उपासना, पूजा-पाठ, नमाज व प्रेअर (Prayer) प्रार्थना की सधी आदत ऐसे समय में बड़ी कारगर सिद्ध होगी । उसे अपने मन को हटाना या इस चिन्तन में लगाना अपेक्षाकृत आसान हो जायेगा ।

ऐसे ही दौरे के समय श्वास को एक अन्य ढंग से भी लेने का प्रयास करे । सामान्य रूप से आगे पीछे रोगी नाक से श्वास लेता है । मुंह से छोड़ने की वजाय नाक से ही छोड़ता है । पर श्वास-कण्ठ के समय मुंह से श्वास छोड़ने लगता है । अब यो करे मुंह से श्वास ले और नाक से श्वास छोड़ने का यत्न करे । इससे भी आराम मिल सकेगा ।

ये सब प्रकार लिखे गए, सात्विक ढंग के प्राकृतिक, यौगिक, एवं विचार परिवर्तन पर, इनसे कितने धैर्य रखने वाले गान्त प्रकृति के रोगी लाभ उठायेगे नहीं कहा जा सकता । रोगी आन्तरिक स्वतः किये जाने वाले उपायों की अपेक्षा घबराया हुआ पराश्रित बाह्य उपायों को चाहने लगता है दूसरा कोई कर दे और इसे झट से लाभ

होने लगे । ठीक है ऐसी दशा ही होती है । पर अधिक घबराना भी न चाहिये । थोडा साहस व धैर्य से काम ले । धैर्य छोडकर जब भी कोई पग उठायेगे तभी लेने के देने पड जाते है । प्रायः ऐसे दौरे के समय मे रोगी बेताब होकर झट से किसी प्रकार राहत चाहता है, उधर चिकित्सक भी तुरन्त लाभ की दृष्टि से कोई विषाक्त इंजेक्शन किंवा जहरीली गोलियाँ खिलाकर चमत्कार दिखाता है । देखते देखते लाभ होने लगता है । पर ऐसी दवाओ व जहरों का प्रभाव शरीर पर बुरा पडता है । विशेष रूप से रोगी का दिल विकारग्रस्त अति दुर्बल होने लगता है । मिनटो की अपेक्षा घन्टो मे भी लाभ हो तो भी कोई महगा नही है क्योंकि इन सौम्य साधनो के द्वारा हटा दौरा मानो विकार धुलाई के साथ हुआ जब कि जहरो से हटा दौरा विकारो को दबा कर हटा । एक मे विकार हट रहे है, कम किये व बाहर निकाले जा रहे है । दूसरे मे विकार दबाये जा रहे है । दबाये गये विकार शीघ्र ही पुनः उभड़ते है, साथ में ये जहर जिनके द्वारा दबाये गये थे वे भी शामिल होते है शरीर के लिये दुहरा काम आ पड़ता है । अतः ऐसे समय में खूब सहे, धैर्य से काम ले । घबराकर जहरों को न अपनाये । आपका दिल दिमाग कायम रहेगा तो आप इससे भी अधिक दौरे को हसते हंसते सहन कर लेगे, दिल छोटा होता गया तो जरा से कष्ट मे भी हाय हाय करने लग जायेगे । पिछले वर्ष दमा निवारण गिबिर में एक मुसलमान नवजवान आया, सुनाने लगा दिन मे २५-२५ इंजेक्शन भी लगा लेता हूँ । अब सोचे कि यदि यह चिकित्सा होती, तो उसे तो शीघ्र रोगमुक्त हो जाना चाहिये था ।

ऐसे अनेक रोगियो के अनुभव आये जो पहले रात भर परेशान रहते थे पर ज्यो ही उन्होने नीबू का चमत्कार देखा तो आकर सुनाया अब तो रात मे थर्मस में गर्म पानी भर कर रख लेता हूँ, ज्योही सास भारी होता देखा उठा कप में पानी डाला, नीबू रस निचोडा पिया

और सी गया । न स्त्री को जगाया न किसी को पता लगने दिया कि साँस भी भारी हुआ या नहीं । पूर्व इसके घर वाले जागते, रोगी व अन्य परेशान होते । सामान्य दौरे तो साधारण उपायो से ठीक हो जाते हैं पर भयकर दौरा जल्दी काबू में नहीं आता, वैसी दशा में अन्य लाभकारी औषधियों के कुछ प्रयोग लिखने लगा हूँ । समय पर आवश्यकानुसार उनका प्रयोग कर कुछ कष्ट में शान्ति पाये, लाभ उठाये, उसके बाद टिक कर प्रयोग कर रोग को जड़मूल से गवाएं । यहाँ लिखे गये प्रयोग तात्कालिक लाभ की दृष्टि से हैं उनसे लाभ होने पर भी एकमात्र उन्हें रोग-मुक्ति का साधन न मान बैठें । रोग पर पूरी विजय पाने के लिये तो पहले दर्शायी गयी शोधक क्रियाएँ अपनायी होंगी, तथा अगले अध्याय में दिये गये अचूक उपाय को करना होगा ।

दमा दौरे में तात्कालिक औषधि प्रयोग—दौरे के समय कफ का आना कठिन हो जाता है, उस समय किसी उपाय से कफ पतला हो जाये । सहज में कफ बाहर निकल आये कि रोगी को कुछ आराम आ जाये । तभी गर्म पानी जैसी पेय वस्तुये भी कुछ प्रभाव करती है । गर्म पानी, किसी को गर्म दूध, जबकि खुश्की बढी हुई हो गर्म पानी में शहद मिला पानी, या खाड का सीरा गर्म जल में डाल कर पीना तभी चिलम में अच्छे दहकते हुए कोयले भर कर बडी हरड का छिलका चूर्ण कर डाले और उसके दम लगाये, चिलम पिये, उस समय आसानी से कफ निकल आयेगा, शान्ति आ जायेगी ।

अथवा जवासे के पत्ते चिलम में भर कर पीना भी ठीक होगा । गर्म की हुई ईंट को कपडे में डालकर छाती को सेके । अलसी या तिल तेल की मालिश छाती पर करे । हाथ की हथेली को आग पर तपा कर छाती को गर्म करना, अथवा हल्दी का हैलुआ बनाकर सेकना भी उत्तम होगा । गुद्ध गौ का घी हो उसमें सेधा नमक पीस कपड छान कर मिला गर्म कर छाती पर लगाने से लाभ होगा । अथवा

मुहागे का लांवा, वंशलोचन, छोटी इलायची के बीच और मुलेठी का चूर्ण बराबर लेकर तैयार किया हुआ हो ३ मासे से ६ मासे तक दौरे के समय लेने पर लाभ होगा। अथवा छोटी पीपली का चूर्ण शहद के सग ३ मासे से ६ मासे तक सेवन करे।

दौरे के समय गर्म पानी में थोड़ा शहद मिलाकर पिया गया पर्याप्त पानी लाभ तो करता ही है, साथ ही २-३ टिकिया कैल्शियम की विटामिन डी के साथ घटे-घटे पर ली जाये। अलसी को कूटकर तैयार करे। १-१ छटाक की दो पोटली बना ले, पतले मलमल के शुद्ध वस्त्र में उन्हे रखे। एक पोटली तवे पर रख गर्म करे जब कि दूसरी गर्म की हुई छाती पर सेक कर रही हो। इससे कफ पतला पड़ेगा श्वास लेने में आसानी होगी। पोटली सेक के पहले थोड़ा तेल गर्म करके छाती पर मल दे। अधिक अच्छा हो यदि सूर्य रश्मि तप्त तेल नीली बोतल का हो, उसे धीरे-धीरे मला जाय, नीली बोतल का न हो तो पीली बोतल का भी ठीक रहेगा। दौरे के समय सोधा नमक की १-२ मासे की डली तथा साथ ही मिश्री की डली भी एक साथ मुंह में रखकर चूसना कष्टहर होगा।

मुलेठी का उबाला हुआ जल भी सादा या शहद मिला पीना हितकर होगा। सोठ व सौफ उबाल गुड़ मिला पीना चाहे तो दूध भी मिलाये। एक तोला चोकर (छाने-आटे का बूर) को डेढ पाव पानी में डाल पकावे, पीने योग्य हो तो शहद या नमक मिला छानकर पीवे अथवा बिना छाने पी जावे।

भूभल (गौ के एरने या कडे की राख) में भूनी हुई हल्दी की गाँठ मुह में रखना भी लाभ दिखाता है।

अत्यन्त सर्दी से बढे हुए दौरे में पिसी अदरक में शहद मिला जरा गर्म कर सेवन करना हितकर है।

अथवा निम्न विधि से तैयार किया हुआ बहेडे का छिलका मुंह में रखने से तुरन्त लाभ दिखता है। मुह में रख रस चूसते जाये।

बहेड़ा निर्माण विधि—अच्छे नये बहेड़े ले, गौ के गोबर में पृथक-पृथक कर लपेट कर रख दे, बारह घण्टे के बाद उसमें से बहेड़े निकालकर उन्हें धो ले, ऊपर वाले मोटे छिलके को भीतर की गुठली से पृथक कर ले, उसी समय अर्थात् उस गीली दशा में ही थोड़ा खाने वाला सोडा व नमक मिला दे, रोधा या काला नमक हो तो ठीक अन्यथा सादा नमक ही सही। तभी यदि घीगुवार मिल सके तो और भी अच्छा, घीगुवार का फडा लेकर छील लें, भीतर के गुद्दे को पानी से धोकर साफ कर ले, उस धुले हुए गुद्दे को नीचे विछायें, ऊपर नमक सोडा छिड़क दे तब बहेड़ के छिलके रख दे। उन छिलको पर भी नमक सोडा डाले ऊपर से घीगुवार के फडे (भाग) को रख कर ढांक दे कुछ घण्टे बाद बहेड़े उस रस से प्रभावित हो जाएंगे। पर ऐसा करने के लिए गोबर से निकालने के बाद उन्हें धूप में ठीक से सूख जाने दे, सूखने पर उनमें नए रस चूसने व सोखने की योग्यता आ जाएगी। इस प्रकार रस सोख लेने पर धूप में सुखाकर रख ले। जब दौरे का समय हो या खाँसी परेगान कर रही हो चूसने पर तत्काल लाभ पहुँचेगा। इस प्रकार के अन्य अनेक प्रयोग ही सकते हैं। ध्यान यह रखना है, ऐसे प्रयोग से तात्कालिक लाभ पाना है पर वह लाभ पाने के लिए भी जहर को नहीं आजमाना या प्रयोग में नहीं लाना है। उसके बाद ही पूर्व वर्णित प्रयोग करे जिससे पूरा लाभ हो।

दौरे के अतिरिक्त अवस्था के प्रयोग—दौरे को हमने किन्हीं प्रयोगों से ठीक कर लिया जो सरल लगे या जो समय पर मिल पाए। अब उस दशा को सुधारना है जो दौरे की स्थिति तो नहीं, पर तो भी समय समय पर कुछ कष्ट पहुँचाती है। निर्मूल करने के लम्बे प्रयास से पूर्व भी रोगी कुछ राहत चाहता है। जब अनुकूल समय आएगा, मन का साहस पाएगा, किसी अनुभवी के पास जाएगा तभी फैसला कर पाएगा। पर तब तक के लिए बैठे? कुछ तो बताएं सरल उपाय जिन्हें अभी करने लग जाए, कुछ लाभ उठायें, आराम से दिन बिताए। यह है हर रोगी की मनोदशा जिसके लिए यह विषय

लिखा जा रहा है। तो सुने ध्यान से, पहले अध्याय में दी गई शोधक क्रियाओं का करे सम्यक् अभ्यास, तब उन्हीं से लाभ उठाएँ। इसमें दिये गये प्रयोग सभी अनुभूत हैं। ऐसा मैं नहीं लिख रहा, सभी आज-माकर मैंने देख लिये ऐसा नहीं। हों कुछ का प्रयोग किया, कुछ भुक्त-भोगियों से सुना गया, मेरे मन ने स्वीकार किया और यह समझकर लिख रहा हूँ स्यात् किसी प्रयोग से किसी को आराम मिल जाए, किसी के अनुकूल पड़ जाए तो मेरा लिखा सफल हो जाए।

सामान्य दशा के प्रयोग न० १—३ बड़ी इलायची के बीज निकाल कर किसी पात्र में, कढ़ाही या तवे पर रख कर भून ले, महीन पीस करके २४ ग्राम के लगभग मलाई या रबड़ी में रखकर प्रातः सायं सेवन करे, एक मास प्रयोग करने से पर्याप्त लाभ होगा।

न २—बहेडे का छिलका ६० ग्राम ले, खूब बारीक पीस कपड-छन्न करे। नौसादर को लेकर आ। पर फुला ले, नौसादर का फूला ३ ग्राम ले ले, उसमें सोना गेरू १ ग्राम मिला ले फिर कपडछन्न मिला कर प्रातः सायं ३-४ ग्राम लेकर १२ ग्राम शहद मिला चाटे, कुछ दिन के सेवन से लाभ होगा।

न ३—आक के बन्द फूल २५ ग्राम लेकर आधा किलो दूध में उबालकर छाया में सुखा ले, सूखे हुए फूलों में खुरासानी अजवायन २४ ग्राम पीसकर मिला ले। प्रातः काल शौचादि से निवृत्त होकर १/८ ग्राम दवा २४ ग्राम शहद मिलाकर सेवन करे, चमत्कार सा जान पड़ेगा।

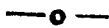
न ४—अपामार्ग (चिड़चिड़ा या ओगा) का जड़ १२ ग्राम लेकर प्रातः दूध में पीस कर छानकर सेवन करे। दूध गौ का हो या बकरी का।

न ५—पीपल की छाल को दूध में पकाकर प्रातःकाल नित्य सेवन करें। पीपल युवा हो, लगभग १२ ग्राम छाल हो, धीरे-२ छाल व दूध की मात्रा बढ़ाई जा सकती है। पीपल छाल का चूर्ण ३६ ग्राम शहद के सग सेवन करे।

कोई अर्थ नहीं कि आप आये दिन किसी न किसी रोगरूपी गड्ढे में गिरते रहे और कोई सा चिकित्सक आपको गड्ढे से निकालता रहे ।

आप प्रकृति के साथ हिलमिल कर रहे, प्राकृतिक सरल नियमों को समझें, उनका पालन करें और सदा के लिए रोगरूपी गड्ढों से रहित मार्ग पर प्रसन्नता एवं उल्लास से भागते हुए जीवन प्राप्त करें । केवल जीना ही नहीं है जीवन पाना है । आचार्य रजनीश के शब्दों में—मैं उस मनुष्य के लिए रोता हूँ जोकि पैदा हो सकता है पर पैदा हुआ नहीं । जोकि प्रत्येक के भीतर है पर वैसे ही छिपा है जैसे राख में अगार छिपा होता है ।

आयु से प्रौढ़ता का कोई निश्चित सम्बन्ध नहीं है । शरीर विकसित हो जाते हैं पर चित्त वही ठहरा रहता है । जरा से झगड़े का प्रसंग उपस्थित होते ही मनुष्य-मनुष्य के वस्त्र उतार मानवता को दूर कर क्षण भर में नग्न हो जाता है । मनुष्य की भाँति पैदा होना एक बात है, मनुष्य होना बिल्कुल दूसरी बात है ।



तृतीय अध्याय

दमे को जड़ से नष्ट करने का सफल प्रयोग

इससे पूर्व शोधक क्रियाओं के सम्बन्ध में लिखा जा चुका है जिसके द्वारा शरीर में जमा हुए विकारों को रोगी सहज से निकाल सकता है, उसके पश्चात् दूसरे अध्याय में रोग के आक्रमण की दशा में किस प्रकार रोगी शांति प्राप्त करे इसका चिन्तन किया। उससे केवल इतना ही समझे कि इन उपायों में रोगी ने बढ़ते हुए कष्ट में कुछ शान्ति पा ली पर रोग के मूल कारण ज्यों के त्यों पड़े हुए कभी भी निमित्त-कारण पाते ही उभर कर परेशान कर सकते हैं। यहाँ हमें दमे की जड़ पर कुठाराघात करने का प्रयत्न करना है रोगी इस विषय को ठीक से समझ ले मैंने इस पर पूरी तरह विजय पानी है फिर इसके लिए कोई कठिन नहीं कि वह इसमें पूरी सफलता न पा ले। वर्षों से अपने निजी अनुभव के आधार पर मैं कह सकता हूँ कि “दमा दम के साथ जाता है” ऐसी उक्ति पूर्ण सत्य नहीं। उन्हीं के लिए कुछ सत्यता मानी जा सकती है जिनमें साहस, समय तथा धैर्य की कमी है एव प्राकृतिक चिकित्सा के उपचार समझदारी से नहीं किए गए। इन सफल प्रयोगों द्वारा अनेक असाध्य रोगियों ने पूरा लाभ उठाया। जब तक कोई भी पुराना रोगी कुछ भी खाता-पीता रहता है भले ही वह कितना ही हल्का व शोधक आहार हो तो भी उसमें प्राणशक्ति का विनियोग होता है। जब रोगी आहार का सर्वथा परित्याग कर देता है, तो वह प्राणशक्ति—जो आहार पचाने में व्यय हो रही थी—अब रोग को निकालने में लग जाती है। यह समझकर अपनी प्राणशक्ति के रोग-निष्कासन में उपयोग की दृष्टि से आवश्यक

हो जाता है कि रोगी कुछ दिन के लिए सर्वथा आहार का परित्याग कर दे। जहाँ जीवन शक्ति रोग को निकालने में चेष्टा करती है शरीर के सभी अंग-प्रत्यंग बड़ी तेजी से विकारों को उखाड़ कर बाहर करने लगते हैं। विकारों से लदे और दबे अवयव विकार-भार उतरते ही आराम की सास लेने लगते हैं। शरीर स्वच्छ करने का एक सुन्दर सफल प्रयोग उपवास है। दूसरे शब्दों में मैं तो इसे भयंकर रोग रूपी शत्रु के नाश का ब्रह्मास्त्र मानता हूँ। वर्षों से जड़ जमाए हुए जटिल रोग भी जड़ से उखड़ने लग जाते हैं जिन्हें अन्य पद्धतियों के चिकित्सकों ने असाध्य कहकर जवाब दे दिया था।

अब मैं आपके सामने वह सफल विधि लाना चाहता हूँ कि जिसके द्वारा सचमुच ही उसे जड़ से उखाड़ने में आप सफल हो जायेंगे। "यह है उपवास चिकित्सा।" पर उपवास-चिकित्सा आरंभ करने के पूर्व अन्य प्राकृतिक चिकित्सकों द्वारा लिखी गई उपवास पर पुस्तकें जैसे—“उपवास से लाभ” | सकलनकर्त्ता डॉ० मोदी, गोरखपुर, “उपवास चिकित्सा”—लेखक डॉ० खुशीराम दिलकश, आरोग्य निकेतन, डालीगंज लखनऊ या किसी प्रकार की किसी अन्य चिकित्सक द्वारा लिखित पुस्तक को दो चार बार पढ़ जाये। मन में इतना उत्साह उत्पन्न कर ले कि सामने आया हुआ प्रिय से प्रिय आहार भी आप छोड़ने को तैयार हो जाये। इतना उत्साह लेकर जब आप उपवास को आरंभ करेंगे तो मन में एक साहस की क्रिया होगी जिसके वेग से सहज में ही कितने दिनों तक आप मानसिक कमजोरी के लिए बिना उपवास निभा सकेंगे।

वैसे तो इस पुस्तक में दर्शायी गई 'उपवास विधि' अपने ढंग की एक मौलिक वस्तु है जो अन्यत्र आपको नहीं मिलेगी। जिसे यौगिक क्रियाओं के मिश्रण से अत्यन्त सरल एवं तेजी से लाभ पहुँचाने वाला बना दिया है। उपवास की अन्य पुस्तकों में आपको अनेक परेशानियाँ पढ़ने को मिलेगी कि उपवास काल में भयंकर सिरदर्द

वमन का होना तथा शरीर में अनेक प्रकार के उपद्रव पैदा हो जाते हैं। लेकिन हमारी इस विधि में प्रथम तो वैसे भयकर लक्षण पैदा ही नहीं होते यदि हो भी जाए तो बड़ी सरलता से उन्हें दूर कर दिया जाता है। रोगी हसते-हसते अपने उपवास की अवधि पूरी कर लेता है। इस विधि से उपवास की अवधि भी कम हो जाती है। थोड़े दिन के उपवास में एक लम्बे उपवास का लाभ रोगी प्राप्त कर लेता है। फिर भी अन्य उपवास की पुस्तकें पढ़ने का मैं पूरा परामर्श दे रहा हूँ जिनके अनेक उदाहरण पढ़ने से आपके मन में उपवास के प्रति श्रद्धा उत्पन्न हो जाये क्योंकि यह पुस्तक स्वतन्त्र उपवास पर तो नहीं लिखी जा रही है। केवल एक अध्याय लिखा जा रहा है जो कि अपनी मौलिक विधि को लिए हुए है। उपवास क्यों करना चाहिए? उपवास से कैसे लाभ होता है? किसने कितने दिन का उपवास कर क्या क्या लाभ प्राप्त किया? ये सारी बातें अन्य पुस्तकों से विशद रूप में पढ़ समझ पूर्ण विश्वास लाया जा सकता है। केवल मेरी इस विधि में इतना ही आप को लेना है कि उपवास कैसे सुखपूर्वक किया जा सकता है। जो-जो कष्ट व परेशानियाँ उपवास काल में होने की सभावना है जिनका वर्णन उपवास की अन्य पुस्तकों में है उनसे कैसे आप बच सकते हैं? वे परेशानियाँ सहज में ही कैसे दूर की जा सकती हैं? यह सब विधि आपको इसमें मिलेगी। उपवास करने के पूर्व जैसे पुस्तकों का अध्ययन कर लेना विश्वास व श्रद्धा को बढ़ाने के लिए अनिवार्य है, तद्वत् इस विधि को भी उपवासारंभ के पूर्व ही सीखकर अभ्यास कर लेना अत्यावश्यक है जिससे उपवास काल में आसानी से कर सकें।

उपवास के पूर्व तैयारी—उपवास झट से आरम्भ कर देना कोई समझदारी नहीं है। क्या हुआ कोई कष्ट अत्यन्त बड़ा हुआ है, दमे का दौरा हो रहा है। वस्तुतः खाया ही नहीं जा सकता, खाने की रुचि ही नहीं है वैसी दशा में तो एक दो दिन के लिए कभी भी

आहार त्याग करना अति श्रेष्ठ है। जो कुछ भी खा रहे है उसे एक दम बन्द कर दे। कसकर ब्रेक लगा ले। यहाँ ऐसी दशा के लिए तो पूर्व तैयारी का कोई प्रश्न ही नहीं है। समझना उम दशा मे है जबकि आप ठीक से चल रहे हैं, विकार कुछ हल्के किए जा चुके हैं, रोग को जड़मूल मे उखाडने के लिए आप तत्पर है, वैसी दशा में समझदागी से ही काम लेना है, केवल जोश से नहीं। होश से चलते हुये जोश काम कर रहा हो, समझना यह है। उपवास से पूर्व दो सप्ताह ऐसा भोजन चुन लिया जाय जो क्षार-प्रधान हों, गोधक आहार हो, रक्त को शुद्ध करने वाला हो, पेट को साफ रखने वाला हो। पराठे, डबल रोटी, बिस्कुट, चीनी, दालें, पकवान्न, मिठाइयां भोजन मे न रहे। इनके स्थान पर शाक-भाजी, कच्ची सब्जियों के सलाद, चोकरदार आटे की रोटी, दलिया, अ कुरित अन्न, नीबू का रस मिला जल, शहद आदि भोज्य वस्तुओ का सेवन हो इस प्रकार के आहार लेने से जहाँ रक्त शुद्ध होगा वहाँ पेट भी साफ होगा। उपवास आरम्भ के पूर्व कम से कम एक सप्ताह नित्य एनिमा का योग भी कर लें। अच्छा हो पूर्व अध्याय मे गोधक क्रियाओ के सन्दर्भ मे एनिमा के जो विविध प्रकार बताये गये है वही पूरे कर लिये जायें, या नीबू, त्रिफला, छाछ के ही सही, अभाव मे केवल नीबू रस से ही कर लें। १ सप्ताह पर्यन्त शोधक इनके आहार के साथ एनिमा लेने के बाद तीन दिन केवल फल व पकाई हुई सब्जी तथा कुछ कच्ची सब्जी खाकर रहे। दो दिन फल व सब्जी का रस दिन मे तीन या चार बार लिया जाना चाहिये। पकाई (सिझाई हुई) सब्जी को मसल कर किसी छिद्र वाले कपड़े मे सब्जी डाल मसल छान लेना होता है। छने रस मे नीबू का रस मिला स्वादिष्ट बनाकर पीना चाहिये।

सब्जियों के रस बनाने की विधि—मौसम की कोई भी चार-पाँच प्रकार की तरकारियाँ ले ले ३ पाव या सेर भर जैसे लौकी (घिया), तोरी, टिंडा, पेठा (काशीफल), मूली, शलजम, गाजर, बद-

गोभी, परवल, पालकादि इन सबको धो ले, काट छोटा-छोटा कर बीच में घनियाँ की पत्ती, प्याज, अदरक भी मिला सकते हैं उसमें नमक, हल्दी, जीरा, घनियाँ मिला आग पर पकाने रख दे। पानी न डाले। थोड़ी देर बाद एक बार देख ले हिला दे ताकि नीचे न लगने लगे। जब देखे भाप तैयार होकर पानी बन नीचे टपकने लगी बस फिर १५-२० मिनट तक मध्यम आग पर उसे रहने दे इस प्रकार अपने ही भाप के पानी में पकने लगेगी। थोड़ी देर बाद पक जाने पर थाली में डाल ठण्डा कर ले, मसल ले, कपड़े में डाल छान ले बस रस तैयार हो गया। सब्जी उतारने के पूर्व टमाटर भी डाले जा सकते हैं उन्हें डाल गर्म-गर्म सब्जी ऊपर नीचे रख दें ताकि वह भी उसकी ऊष्मा से गर्म हो जाये। आग से उतर कर नीचे रख दे। रस में नींबू का रस मिला लना चाहिए। आलू, अर्बी, करेला, बैंगन को छोड़ शेष सभी सब्जियाँ मिलानी चाहिए। मेथी मिलाने में यों तो कोई आपत्ति नहीं पर शेष सभी सब्जियों के रसों को बिगाड़ देगा मेथी का कड़वापन। प्याज, लहसुन अवश्य मिलाने चाहिए जिन्हें दुर्गन्ध से घृणा न हो। इस प्रकार दो बार सब्जियों का रस तो दो बार फलों का रस लिया जाना चाहिए

फलों के रस निकालने का प्रकार—संतरा, मौसमी, माल्टा, अंगूर आदि फलों को कपड़े में डाल मसलकर आसानी से रस निकालना प्रायः सभी जानते हैं। ठीक इसी प्रकार पपीते, अनार, खरबूजे, तरबूज के गुदे को कपड़े में डाल निचोड़ कर रस निकालना चाहिये। आम को हाथ से घोल बस्त्र में डाल छान लेना चाहिए जो फल कड़े है जैसे सेव, नाख, नाशपाती, बग्गूगोशा, अमरूद जैसे फल लेकर धो ले। बारीक कद्दूकस (कसनी) पर घिसे, यदि कद्दूकस खूब बारीक न हो तो गेहूँ जैसे अनाज छानने वाली लोहे की छलनी को उलटा कर ले उसके खुरदरे भाग पर इन फलों को कसे। देखकर अच्छी बारीक छलनी ले, उस पर कसते बराबर ही फल का गुद्दा धुलकर

मैदा सा हो जायेगा । उसे वस्त्र में डालकर निचोड़ ले वम सारा रस ही मिलेगा । इसी भाँति गाजर, गलजम, मूली, चुकन्दर जैसी तरकारियों के कच्चे रस निकाले जा सकते हैं जोकि अतन्त लाभप्रद हैं । रुचि के अनुसार तरकारियों के कच्चे व पकाये हुए रस लेने चाहिये । न्यूनातिन्यून दो दिन अधिक तो जितने दिन चाहे रसाहार निभाए उसके बाद ही उपवास पर आएँ । इन रसाहार के दिनों में भी एनिमा का प्रयोग चलता रहेगा । प्रातः गर्म पानी का तो सायं केवल सादे ठण्डे पानी का ही एनिमा ले । इतनी विधि पूरी करने के बाद आप उपवास के ठीक अधिकारी बन गए ।

उपवास की सकटहर विधि वमन—उपवास आरम्भ हो गया आपने रसाहार लेना भी बन्द कर दिया बस अब करनी है दिन में ३-४ बार वमन क्रिया जिसकी विधि प्रथमोऽध्याय में शोधक क्रियाओं में वर्णित है । कुनकुना पानी लें शक्ति भर सेर डेढ़ सेर पानी पी जाए और ४-५ मिनट बाद ही गले में अगुली मार कर पिया पानी निकाल दे । यो तो सामान्य रूप से ३-४ बार ही दिन भर में ऐसा कर लेना पर्याप्त होगा, पर आवश्यकतानुसार अधिक बार भी ऐसा किया जा सकता है । आवश्यकता के सम्बन्ध में आगे स्पष्ट वर्णन करूँगा । इसके अतिरिक्त प्यास हो तो अवश्य ठण्डा ताजा पानी पिएँ, प्यास न हो तो भी पानी पीना ही है । केवल तभी पानी न पिएँ जबकि सर्वथा भाता ही न हो । अन्यथा खाली समय में यथेच्छ पानी पिएँ । पहला दिन तो प्रायः सभी का आसानी से बीत ही जाता है । दूसरे दिन कुछ रोगियों को विशेष बार वमन की आवश्यकता जान पड़ती है जोकि तीसरे दिन दोपहर तक या बहुत ही विकार की दशा में चौथे दिन के आधे भाग तक । यहाँ तक पहुँचते-पहुँचते सब विकार निशेष हो जाने से आवश्यकता का अनुभव कराने वाली कष्टानुभूति भी समाप्त हो जाती है ।

वमन की आवश्यकता के चिह्न—चुपचाप शान्ति से पड़े रहना, आसानी से उठना, बैठना, चलना, फिरना यह उपवासी की

साधारण स्वस्थ दशा है इसके विपरीत कुछ भी गड़बड़ी जान पड़े तो समझ ले आवश्यकता है वमन की जैसे—उठते ही आंखों के सामने तारे दिखाई दें, खड़े होते ही सिर में चक्कर आ जाए। या चलते फिरते चकरा जाए, जी मिचलाए, पड़े-पड़े दिल धबराए, दिल पर बोझ बन आए, सिर भारी हो जाये या सिर में दर्द होने लग जाए, हाथ-पाव में हडफटन जान पड़े, उठने की शक्ति ही लुप्त हो जाए, बस पड़े रहने की ही मन करे तो समझे कि वमन की आवश्यकता है। इतने चिह्न लिखे जाने के बाद भी ऐसा कोई कष्ट और भी रह गया हो तो उसे भी स्थाली पुलाक न्याय से इन्हीं में शामिल कर ले।

अतिवमन की दशा—यों तो दिन में ४-५ बार वमन कर लेना सामान्य रोगियों के लिए पर्याप्त है। पर कुछ रोगी ऐसे होते हैं जिनके जिगर यकृत (Liver) व तिल्ली, आमाशय बहुत विगड़े रहते हैं उन्हें अधिक बार वमन करनी पड़ती है। अन्यथा बेचैनी परेशानी सी होने लगती है। उन्हें चाहकर बार-बार वमन कर लेनी चाहिए, जरा सी ऊपर वाला कोई लक्षण दिखाई दिया कि वमन का प्रयोग किया। बस ज्यों-ज्यों वमन करते गए त्यों-त्यों शान्ति आती जाएगी। यह गिनती न करे कि कितनी बार आपने वमन की, बस आप देखते जाएं कब-कब आवश्यकता जान पड़ी। हर आध घण्टे पर भी आप को वमन करनी पड़ जाए तो न धबराए साहस से काम ले। ऐसी दशा कुछ घण्टों तक चल सकती है अधिक हुआ तो एक या डेढ़ दिन। इस प्रकार की विक्रिया में जब वमन होती है तो उसकी शकल व स्वाद यों होते हैं।

कष्टकर वमन के लक्षण—बार-२ जब वमन होती है या की जाती है अथवा करनी पड़ती है, तो उसका क्रम यह होता है पहले-पहले खट्टास लिए हुए, कभी खारापन लिए वमन होती है। खट्टास

समाप्त होने के बाद कडवी पीले रंग की अथवा तभी या उसके बाद ही कडवी पर, रंग में हरी वमन होती है। इससे भी बढ़कर पर प्रायः कम ही लोगों को काली सड़ी हुई बदबूदार जमे-जमे छिछले से निकलते हैं जब विकार कम होता है तो एक दो बार ही पीली कडवी या हरी वमन आकर रुक जाती है अन्यथा बार-बार वैसी आती रहती है। वैसी दशा में कभी-कभी स्वयं उछाली आकर भी भीतर से तेजी से पित्त की वमन हो जाती है। काली जमी हुई वमन की वारी उसके बाद किसी-किसी को आती है

सावधान—ठीक जब ऐसी कष्टकर वमन की दशा आ पहुँचे तब रोगी स्वयं भी सावधान हो जाए तथा उसका परिचारक भी होशियारी से काम ले। होशियारी का अर्थ घबराना, वैद्य, डाक्टर को बुलाना नहीं, बस केवल इतना मात्र कि सुस्त हो जाना नहीं। उस समय रोगी उत्साह से काम ले बिना घबराए, बिना उकताए गर्म पानी पीता जाए और वमन करता जाए। कभी रोगी सुस्ती दिखाए कहे कि मुझसे पिया ही नहीं जाता, पीने को जी ही नहीं चाहता, पीते-पीते निकालते-निकालते तग आ गया बस अब मैं नहीं करूँगा बस वहाँ रोगी को प्यार से, नहीं तो जोर से, समझा कर सहारा बढ़ाकर जबरदस्ती वमन करा दे। यही करना है परिचायक को जिम्मेदारी से काम। एक समय कभी-कभी ऐसा भी आ जाता है जब विकार तेजी से उखड़ बाहर आ रहा होता है जबकि रोगी वमन करते-करते हार रहा होता है, थक कर पड़ जाता है, वमन में अल-साता है तभी उसे अवसाद बेहोशी-सी भी आने लगती है वैसी दशा में भी घबराना नहीं एक बार हिम्मत ले व देकर वमन करा ही देनी है बस बेड़ा पार, दुर्घट घाटी जीत ली, पहाड़ की चोटी विजित हो गई। मैंने आपके सामने यहाँ तक का दृश्य उपस्थित कर दिया आवश्यक नहीं यह सब देखना पड़े। यह तो “मनुष्याणां सहस्रेषु” की बात है विरले ही किसी-किसी मनुष्य को ऐसा अवसर आता है। बार-बार का वमन प्रयोग यह दशा आने नहीं देता। भले ही यह कष्ट-

प्रद अतिकष्टकर दशा है तो भी सावधानी से पार की जाती है। एक तो यह ध्यान बना रहे जब भी वमन करे पानी पीकर वमन करे, सूखी ही वमन न करने लग जाएं, पानी भी ढेर-सा पिए, जितना अधिक पानी पिएंगे वमन में उतनी ही आसानी होगी। पानी पीने में कोताही करेंगे, जी चुराएंगे तो वमन के कष्ट को बुलाएंगे। जब सूखी ही वमन होती है या की जाती तो उस समय जो तेजाबी मादा भीतर से निकल रहा होता है उसके निकलने से गले में अति जलन होती है। अत्यन्त विदाह दग्ध पित्त का जल गले में संस्पर्श होता है। वह गले की कोमल त्वचा को जला देता है। जब पानी पीकर वमन की जाती है वह भी खूब पानी पीकर तब वह जहरीला जलनकारी विकार पानी में घुल-मिल कर गले से बाहर आता है वैसी दशा में गले में उतनी जलन नहीं होती अतः पानी पीकर ही वमन करनी चाहिए, बिना पानी के शुष्क वमन न करे। अन्यथा कष्ट होगा।

जब कभी तीक्ष्ण दग्धपित्त की स्वयं ही वमन हो जाने से अथवा वमन करने से गला जल रहा हो वैसी दशा में थोड़ा शहद पानी में घोलकर गले में गरारे करे उससे गले की जलन शान्त हो जाएगी। या ताजे दूध के गरारे कर लिये जाए। गला दुखने लग गया हो तो गर्म मिट्टी की पट्टी या ठण्डी मिट्टी की पट्टी जो भाये व सुहाये गले के बाहर भी रखी जानी चाहिये। इतना करने से तथा समय बीतते-बीतते स्वयं ही वमनजन्य कष्ट दूर होता जायेगा।

वमन की भयावह दशा से निकलने की स्थिति में—बार-बार वमन करते-करते एक ओर रोगी अशक्त हो रहा होता है दूसरी ओर यह दशा भी आ जाती है कि रोगी को जो कुछ दिया जाता है उसे वह उलट देता है। पानी भी नहीं पचाता। लीवर विकार निष्कासन प्रक्रिया को इस तेजी से चल रहा होता है कि उसे पूरा साफ कर ही मानो दम लेना है। पर क्या तेज सफाई की प्रक्रिया को बिरले साहसी रोगी ही सह पाते हैं। सवेदनशील व्यक्ति विशेष कर

महिलाएं अत्यन्त घबरा जाती हैं ।

ऐसी दशा में जब कि वमन द्वारा पानी की मात्रा भी शरीर में कम हो जाती है तक एक दो ग्लूकोज की बोतलें रक्तवाहिनी नस में चढाकर हम रोगी को शक्ति प्रदान करते हैं उसे मानसिक समाधान भी देते हैं । पानी की कमी को भी पूरा करते हैं । वैज्ञानिक देन से यह लाभ लेना चाहिए ।

उपवास-विधि की विशेषता—इस पुस्तक की अपनी उपवास सम्बन्धी मौलिक विशेषता यह है कि उपवास आरम्भ के साथ ही वमन क्रिया को भी साथ ही आरम्भ कर देना है । सामान्य रूप से तो दिन में ३-४ बार हर रोगी को वमन करनी ही है अधिक आवश्यक समझने पर अधिक भी करनी है । लक्षण बताये गये हैं उन्हें भयकर नहीं अपितु स्वाभाविक मानकर उन सब लक्षणों की उपस्थिति में वमन को ही एकमात्र आधार बनाना है । सिरदर्द हुआ तो अन्य पुस्तक में मिलेगा, सिर पर मिट्टी की पट्टी रखे, गीला कपड़ा भिगोकर रखे, कितनी देर तक सिर दर्द जाने की प्रतिक्षा करे यहाँ तो और कुछ भी नहीं करना है बस सिरदर्द हुआ वमन कर ले, वमन के सफल होते ही सिरदर्द को विदा होते देखे । जो मिचला रहा है उसका उपाय बताया जायेगा नीबू का पानी पिएं उतने से ठीक न हो पुनः पिएं दिल पर ठण्डी पट्टी रखे । पर इधर कुछ भी नहीं करना उन्हें वमन कर डाले ओर जो मिचलाना दूर कर आराम से लेटे, बैठे या बाते करे । मुख्य बात है जिन-जिन लक्षणों को आपने अन्यत्र भयावह (डरावना) पढा या सुना है वह हमारी इस विधि में अभयावह है । साथ ही तेजी से विकारहर है—विकारो को दूर करने हारा है । कुछ कण्टकर लग रहा है पर कण्टकर वह प्रकार नहीं है अपितु अन्तःस्थ विकार जमा था, स्थानच्युत होते हुए बाहर जाते हुये परेशान कर रहा है । प्रकार ने तो विकार के निकलने में कुछ सुविधा ही ला दी है अन्यथा न जाने कितनी परेशानी होती ।

ज्ञान में कष्ट का अभाव—यो तो शास्त्रीय सिद्धांत है त्रिविध दुख अज्ञान जन्य है ज्ञान द्वारा उनकी निवृत्ति होती है। जिस विषय में जितना अज्ञान होना है उस विषय में उतना ही दुःख होता है। ज्ञानानुपात से दुःख न्यून होता जाता है। इधर भी ऐसा ही समझे शरीरस्थ प्रकृति शरीर शुद्धि के निमित्त जब मलेरिया जैसे ज्वर को लाती है उस समय तेज बुखार की जलन, दाह, प्यास, सिरदर्द, वमनादि क्रियाओं से रोगी पीड़ित हो रो देता है, मित्रों से पीड़ा का वर्णन करता रोता परेशान हो रहा होता है। प्रकृति सुधार की क्रिया कर रही होती है। वह उसकी क्रिया को अपने लिए भयंकर परेशानी अनुभव करता है। दूसरी ओर उपवासी उपवास कर रहा है वह समझता है मैंने शरीर शुद्धि के लिए किया है। जी मिचलाता, वमन होती है, वह उस क्रिया को वर समझता है और पानी पीता है जी मिचलाना बन्द कर देता है। सिरदर्द हुआ उसने समझ लिया विकार उखड़ आया, उखड़े विकार को बाहर निकालो, पानी पिया वमन का विकार निकला, सिरदर्द बन्द। मलेरिया में आया सिरदर्द रुला रहा है। पर उपवास में आया सिरदर्द ज्ञान के कारण प्रसन्नता दिला रहा है। उपवास में किया गया वमन प्रयोग कष्ट को शीघ्र ही दूर कर देता है। जब तक दूर नहीं भी होगा तो समझ में आने पर उसमें कष्ट की अनुभूति नहीं होती।

“विकारास्तित्वमेव कष्टम् विकारसत्ता हि आशक्ति”—विकार का अस्तित्व ही कष्ट है, विकार की सत्ता ही कमजोरी है। यह समझ में आ जाना चाहिये। यह एक महत्त्व का सूत्र है जिसे स्मरण रखने से भ्रातिजन्य कष्ट नहीं होता। दुःख कष्ट तो अधिक तभी अखरता है जब भ्राति होती है। ज्यो ही भ्राति हटो स्थिति स्पष्ट हुई कि प्रसन्नता आई। रोगी कमजोरी का अनुभव कर रहा है। और समझ रहा था न खाने के कारण ही तो मैं कमजोर हो रहा हूँ। ज्यो ही उसने इस अंश का स्मरण किया, दोहराया कि—“कमजोरी जान पडती है

जब तक भीतर विकार रहता है।” विकार अनुभव हुआ उल्टा विकार को निकालने की दशा में प्रयत्न किया, विकार हटा और कमजोरी भी गई, बिना खाये ही मानों शक्ति आ गई। विकार निकालने के लिए जब वमन का सफल प्रयोग आपके हाथ आ जायेगा तो आश्चर्य होगा आपको क्या अजीब स्थिति है मेरी, ज्यो-ज्यों वमन करता जाता हूँ, दिन बढ़ते जाते हैं, उल्टा त्यो-त्यो मुझ में जान आती जा रही है। स्फूर्ति की अनुभूति हो रही है। वमन का भी वह प्रकार है कि ४-५ किलो की बाल्टी भर कर ले बैठें किलो सवा किलो या डेढ़ किलो ही पानी पिया और निकाला, दोबारा ३-४ गिलास पानी पिया और निकाला, तीसरी बार भी ऐसा ही पीकर निकाल दिया। इसे मैंने माना कि आपने एक बार वमन की। ठीक यही क्रम दिन में ४-५ बार सामान्य रूप से चलाना ही है। अधिक आवश्यक होने पर अधिक भी। यह स्मरण रहे मेरी इस विधि में—विकारी वमन आने तक नीबू या किसी वस्तु का सेवन नहीं होगा। जब तक वमन के उलटने वाले पानी में कुछ भी मिला हुआ बाहर आ रहा है रंग बदल कर या स्वाद ही बदलकर पानी निकल रहा है तब तक नीबू या कोई चीज पानी में मिलाकर नहीं ली जानी चाहिये। जब उक्त विधि से वमन करते हुए पानी बिल्कुल साफ निकल आये आपको भीतर किसी प्रकार की विकलता न दिखाई पड़े वस तभी ही नीबू आरम्भ करना है। ऐसी दशा तीसरे दिन से पाचवे दिन में कभी भी प्राप्त हो सकती है। कम विकार होगा तो शीघ्र होने पर ही पाच दिन लगने की बात है। अन्य उपवास की पुस्तको में आरम्भ से ही नीबू आरम्भ करने की सलाह दी गई है। पर वहां ऊपर के विकारों की धुलाई के बाद।

वमन में विकार निकालना व नीबू न लेने का रहस्य—शास्त्रीय सिद्धांत यह है—जठराग्नि-पाचनक्रिया सदैव दीप ज्वाला सम चल रही है। उसे कुछ चाहिये पचाने को। हमने खाया आमाशय से

उतरा, विभिन्न प्रकार के रसों की एक रासायनिक क्रिया हुई वह पचा नीचे उतरा पुनः भूख लगी कुछ खाना पडा भूख हटी पाक क्रिया नये आहार पचाने में लग गई । उसे कुछ चाहिये खाने को या पचाने को । आप नहीं देगे वह स्वयं इधर-उधर से खीचेगी खायेगी पचायेगी । जब भूख लगी थी खाने की माग हो रही थी तब बाहर से खाने को कुछ नहीं दिया गया । परिणाम यह हुआ उसने समीप व दूरवर्ती पदार्थ को खींच पचाता शुरू कर दिया । कुछ ही घंटे तक बाहर से आहार की प्रतीक्षा बनी रही और भूख भी बनी रही । जब भीतर से खींच कर कुछ पचने लग गया तो भूख मारी गई विदा हो गई । ऐसा ही हम सबका अनुभव है । भीतर स्वतः ही यह क्रिया चल पडी कि विकार आकर पचने लगे । विकार पचने काल तक भूख वन्द, विकार पच जाने पर एक हल्की सी भूख की अनुभूति होती है । रुचि होती है कुछ खाने को । जीभ साफ दाँत साफ प्रसन्नता को लिये हुए, मीठा सा खाने की सामान्य रुचि । पाचन क्रिया की इस बात को आयुर्वेद मे यो दर्शाया—“आहार पचतिशिखी, दौषान् आहार वर्जितः”—जठराग्नि आहार रहित होने पर दोषो को पचाती है । यहाँ विशेष रूप से यह समझना चाहिये जैसी चीज खाते है । जब वह पच रही होती है तब वैसे ही डकार आते है । खट्टी को खट्टे, मीठी के मीठे डकार व उद्गार होते है । आमाशय मे जैसी चीज हल्की, भारी रुचिकर, अरुचिकर पच रही होगी वैसी ही प्रसन्नता अप्रसन्नता भी जान पडेगी । जब बाहर का आहार नहीं पच रहा होता तब भीतर विकार पच रहा होता है । आहार पचने मे न्नता होती है तो विकार पचने मे विकलता होती है—जी मिचलाना घबराना, खट्टे, कडवे डकारो का आना । जैसे आमाशय में पहुँचा आहार झट से तो नहीं पच जाता, पचने मे उसे समय लगता है ठीक ऐसे ही आमाशय मे आया विकार भी पचने मे समय माँगता है पर उसकी वहाँ उपस्थिति ही दुखद हो रही है पता नहीं कब पच पायेगा?

थोड़ा पच भी जायेगा तो दूसरा पीछे से और आ जायेगा । यह सिल-सिला (क्रम) तो चलता ही जायेगा जब तक सारा विकार पचकर निःशेष नहीं हो जायेगा । पचकर निःशेष हो जाना कोई साधारण बात नहीं कुछ थोड़े घन्टो का काम नहीं । अतः हमें चाहिये कि उसे वहाँ पचने ही न दे वह पचता रहेगा, परेशान करता रहेगा, विकार आया कि आपने पानी पीकर बहाया न वहाँ पचेगा न दुःखी करेगा । अब आप समझ गये वमन का महत्व, तब जिस तेजी से जितना ही विकार उखड़-र कर आये वस आप उसे उतनी तेजी से बहाते जाये । बड़ी आसानी से कुछ ही घन्टो में विजयश्री प्राप्त हो जायेगी । वमन वेला में कष्ट होने के सम्बन्ध में पहले कह दिया गया है क्योंकि तेजावी मादा सा निकल रहा होता है इसलिए जलन, दाह और अनेक प्रकार की परेशानियाँ ला दिखाता है । विपरीत इसके पचाने की बात है जब तो विकार अति न्यून होता है, तब तो उसके पचाने का पता भी नहीं चलता, किस आसानी से वह उपवास काल में पच जाता है कुछ अधिक होने पर नीबू रस की सहायता से पचा दिया जाता है । पर अत्यधिक होने पर नीबू रस से पचाने का प्रयास होता है तो भयकर परेशानी होती है । इसलिये यह जाने बिना ही कि कितना विकार है न्यून अथवा अति उसे पहले से ही पचाने का प्रयास न करे निकाल ही दे । विकार की स्थूल व उग्र दशा में ऐसा ही करे । सूक्ष्म व शांत दशा में ही नीबू का सेवन आरम्भ करे । इतने से आप इस रहस्य को उपवास की इस अपनी विशिष्टता को समझ गये होंगे । विकारो की शुद्धि कर सूक्ष्म विकार को पचाने की स्थिति में तथा पाचन क्रिया को सतेज करने की कामना से ही नीबू का सेवन आरंभ कर लेने पर दिन में ३ से ५ बार तक पानी में नीबू रस मिला सेवन करना चाहिये । पहले गर्म पानी में नीबू रस मिला दिया जाये बाद में इच्छानुसार गर्म ठण्डे पानी में केवल नीबू मिला पीते जाये । चाहे तो प्रातः नीबू के साथ आधा ग्राम के लगभग मीठा सोडा भी मिला

सेवन करे, नमक भी साथ में ही । अब जितने दिन चाहे रस पर उपवास करते जाएँ । अधिक अच्छा हो कि आप न चाहे कुशल चिकित्सक पर छोड़ दें या शरीर शुद्धि के लक्षणों पर छोड़ दें । ज्यों ही शरीर-स्वच्छता के पूर्ण चिह्न दिखाई पड़े तभी उपवास पूर्ण व सफल हुआ समझे ।

प्रातः उठने पर कफ शोधक क्रिया करें—उपवास के दिनों में ही नहीं आगे-पीछे भी करनी है यह शोधक क्रिया । दमा रोगियों को प्रायः प्रातः या रात के पिछले पहर में कफ तंग करता है, बार-बार खासी आती है, बलगम निकलता है वैसी दशा में जभी खासी तंग कर रही हो तभी यो करें । खाट पर बैठे हुए दोनों हाथों की हथेलिया नीचे जमीन या फर्श पर टेक दें । सिर को भी जमीन की ओर झुका दें, औंधे होकर इस प्रकार लेट जाएँ, पेट खटिया पर हो, सिर नीचे झुका हुआ हाथ जमीन पर टिके हुए हो । अब जोर से खांसें जान-बूझकर खांसना आरम्भ करें ज्यों-ज्यों खांसेंगे फेफड़ों में जमा सग्रहीत कफ उखड़-उखड़ कर निकलने लगेगा, पास में कफ थूकने के लिए कोई पात्र रख दें, इस प्रकार औंधे होकर फेफड़ों की कफ को बाहर निकाल दें । उसके बाद दैनिक कार्य करें ।

उपवास पूर्णता के लक्षण—इतना श्रम करने पर कष्ट उठाकर पूर्णता प्राप्त किये बिना यो ही जब मन में आया उपवास समाप्त कर दिया ऐसा न हो । पूर्ण लक्ष्य प्राप्ति का मन में दृढ संकल्प हो । दमा निवारण उद्देश्य है उसकी निवृत्ति के चिह्न है कफ शून्यता । आप ध्यान से देखते चले कफ निकलते-निकलते निःशेष होता जायेगा । पहले जितनी बार जिम् मात्रा से आती थी अब उसमें सुधार हो रहा है कम बार कम मात्रा में आ रही है । धीरे-धीरे आगे चलकर केवल सवेरे के समय ही आने लगी । बस एक दिन आयेगा आप कहें देगे आज कफ विल्कुल ही नहीं आई इसके साथ ही शरीर में और भी चिह्न दिखाई पड़ेगे । कुछ विकार उभरेंगे ३-४ दिन रह स्वयं ही

विलीन हो जाएंगे। दवाये गये रोग उभाड़ खार्ये, प्रकट हो जाएं बाहर निकल समाप्त हो जाए। शरीर में दवा के नाम पर विषले इन्जेक्शन व विपाक्त औषधियों द्वारा जो विष भर गये हैं वे भी त्वचा से खुजली ललाई लिए बाहर आ जाएं व उनके विदा हो जाने के बाद समझे कि अब कारण सहित दमा हटा।

दमा रोगी का उदाहरण—जिन दिनों मैं प्राकृतिक चिकित्सा आश्रम मेरठ में था तब सर्दियों में मेरठ निवासी श्री खानचन्दजी वजाज 'शोराव दरवाजा' का दमा का उपचार चल रहा था। ठीक विधि से उपवास आरम्भ हुआ कुछ दिन बीते गर्दन में दर्द होने लगा, सोचा सोने में कोई नाडी चढ़ गई होगी। गर्दन मली गई पर इतने से कोई अन्तर नहीं आया, ४-५ दिन दर्द बना रहा, भाप भी दी गई पर विशेष अन्तर नहीं आया अभी शरीर में खुजली प्रकट हो गई धीरे-२ वह भी बढ़ने लगी, बढ़ते-२ सारा शरीर लाल हो रहा था, खुश्की छा रही दी। जब मैं उन्हें समझाने लगा कि शरीर में दवाये गए रोग ही इस प्रकार बाहर निकला करते हैं तब उन्हें स्मरण आया और लगे अपना कहानी सुनाने "कुछ वर्ष पूर्व मैं अमुक स्थान पर गया वहाँ मुझे गर्दन में भयंकर पीडा हुई, हिल नहीं सकता था तीन सप्ताह पर्यन्त खाट पर पड़ा उपचार कराता रहा। वस गर्दन का दर्द ठीक हुआ कि उन्ही दिनों खाँसी का कष्ट शुरू हो गया जोकि अब दमे की शकल लिए हुए है" रोगी और मैं प्रकृति शोधन क्रिया के ढंग को देख हैरान व प्रसन्न होने लगे। धीरे-२ नये पुराने सभी लक्षण गायब हो गये, खाँसी कफ की भी सफाई हो गई, लग गए दिन कुल बारह, तेरहवें दिन बड़े उत्साह से हवन कर प्रसाद बाँट उपवास की समाप्ति मुनक्का रस नीबू मिला तुलसी रस पिला की गई।

ऐसे ही यहाँ आश्रम में एक देवी ने विधिवत् उपवास किया, वर्षों से उसे दमे का कष्ट था पहले भी दो बार ५-५ दिन के उपवास कर चुकी थी। इस बार ७ दिन का उपवास किया, ऐसे ही खुजली

वगैरहा के लक्षण आये और भी अनेक छोटे लक्षण पैदा होकर मिट गये, बड़ी बात हुई जब रसाहार चल रहा था अथवा तेरहवा दिन था सायंकाल ठंडे पानी का एनिमा लिया और आकर सुनाया मेरे पेट से कीड़ों का गुच्छा निकला। आश्चर्य हुआ कितने दिनों बाद जाकर प्रकृति ने स्थिर आसन जमाए मुट्ठी भर कीड़ों के गुच्छे को जीवित बाहर निकाला।

श्री सोनपाल सिंह जी मिलिट्री डेरी के एक उच्चाधिकारी आए बोले मुझे हर तीन घंटे पर गोलियां लेनी पड़ती हैं। बरेली से आये आश्रम में लगभग २५ दिन ही रहे दवा एव पीडा मुक्त होकर गए।

उपवास समाप्ति वेला—जब यह जान ले जीभ पर पपड़ी जमनी बन्द हो गई, जीभ का रंग सुन्दर लाल दिखाई पड़ने लगा, आने वाले उभाड़ आकर चल दिए, दवाओं के विष भी खाज बनकर निकल गए, खॉसी कफ भी साफ हो गई, पेट भी नर्म हो गया, एनिमा के पानी में मल आना भी बन्द हो गया, सुस्ती गई चुस्ती आई, बेचैनी गई प्रसन्नता आई, अरुचि गई भूख की हल्की सी रुचि जग आई। बस समझे तभी उपवास समाप्ति की वेला आई।

उपवास समाप्ति का प्रकार—जिस दिन उपवास समाप्त करना हो उस दिन प्रातःकाल स्नानादि से निवृत्त होकर कुछ जप, सध्या, हवन या जो भी पूजा पाठ आप करते हो वह अवश्य करे, ईश से प्रार्थना करे कि नाथ ! सुमति दो समय दो ताकि संयमपूर्वक आहार आदि कर अपने शरीर को निरोग स्वस्थ बना सकूं। जीवन को सफल बना लूं। पहले से अपने इष्ट मित्रों को भी सूचित कर दे ताकि वे भी इस उत्सव में भाग लें। वे भी आपके मंगलाकांक्षी हों, आशीर्वाद दे, आपकी सफलता की। यों तो किसी भी ऋतुज फल का रस लेकर पारण किया जा सकता है। मतरा, मौसमी, आम, अगूर, पपीता, जामुन, आलूबुखारा जैसा कोई फल ले, उसका रस निकाल सेवन करे अथवा किशमिश, मुनक्का के १५ दाने से ३० दाने तक

धोकर थोड़े पानी में भिगोकर रात में रख दिये जाएं सवेरे उन्हें मसल छानकर रस तैयार करे और सीप-सीप कर शनै-शनै पी जाये। १०-१२ दिन का लम्बा उपवास हो तो फल के रस की मात्रा २४ ग्राम तक ली जा सकती है। जामुन रस के अतिरिक्त सभी रसों में जल मिलाया जा सकता है। इस प्रकार हर तीन घण्टे पर रस ले। कम दिन का व्रत हो तो रस की मात्रा ३६-४८ ग्राम भी हो सकती है। दूसरा रस सब्जियों का लिया जा सकता है। तीसरा फल का, चौथा पुनः सब्जी का। फलों के अभाव में ठीक इसी प्रकार गाजर, शलजम, चुकन्दर जैसी सब्जियों के कच्चे रस लिए जा सकते हैं। केवल रस ही लिया जावे या थोड़ा सा नमक, कालीमिर्च, नीबू रस भी मिला लिया जाये। नीबू रस अवश्य मिलाया जा सकता है। रसाहार के दिनों में पहले ३-४ दिन बड़े समय से काम लेना चाहिए। नई भूख जग रही होती है कहीं रस की मात्रा न बढ़ जाये भले ही अधिक भूख लगे और तीन घण्टे तक सहारा न हो तो अढ़ाई घण्टे या दो घण्टे पर रस लिया जा सकता है, पर मात्रा को धीरे-धीरे बढ़ाये, एक दम न बढ़ जाये। रसाहार के दिनों में भी आवश्यकतानुसार एनिमा का प्रयोग करे। एनिमा चार्ट दोहरा सकते हैं। जितने दिन का उपवास किया गया है कहीं उतने दिन का रसाहार कर लिया तो अति श्रेष्ठ, उससे आधे दिनों का भी रसाहार बड़ा लाभ करता है। उसके बाद थोड़े-थोड़े ठोस फल व सब्जी पर आना होता है। अन्न पर आने की शीघ्रता न करे। यदि जेब आज्ञा देती है, खर्च का संकोच नहीं है, मन भी संयम पाल सकता है तब तो अवश्य ही रसाहार व फलाहार पर पर्याप्त समय बिता दे। रसाहार व फलाहार के प्रयोग से पेट की शुद्धि होगी, नवस्फूर्ति मिलेगी, नया जीवन-शक्ति सम्पन्न रक्त मिलेगा। नया रक्त स्नायुमण्डल को शक्ति प्रदान करेगा। अन्ततः हमें यही काम करना है जिससे वह सभी अंगों को शक्ति प्रदान, स्फूर्ति व नवचेतना दे सके।

उपवास के बाद भोजन

| | | | | | | |
|-----------------------|---------------------|--|--------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|
| पहला दिन २६ ग्राम | ७ बजे प्रा फल रस | १० बजे सब्जी सूप | १ बजे फल रस | ४ बजे सब्जी सूप | ७ बजे फल रस | |
| दूसरा दिन ४८ ग्राम | ७ बजे फल रस | १० बजे कचची सब्जी या फल का रस | १ बजे सब्जी सूप | ४ बजे कचची सब्जी या फल रस | ७ बजे सब्जी सूप | |
| तीसरा दिन ७२ ग्राम | ७ बजे फल रस | ११ बजे कचची सब्जी का रस | १२ बजे सूप | २१ बजे फल रस | ५ बजे सब्जी रस | ७ बजे सूप |
| चौथा दिन | ७ बजे फल रस | ११ बजे कचची सब्जी का रस | ११ या १२ बजे सब्जी | | ४ बजे फल या कचची सब्जी का रस | ७ बजे सब्जी व फल |

परिशिष्ट—यो तो जीवन के साथ चलने वाले दमा जैसे हठीले रोग के निराकरण के सुन्दर उपायो का वर्णन किया गया जिन्हे श्रद्धा-पूर्वक धैर्य से निरन्तर कुछ दिन करने पर अवश्य लाभ होता है, इसमे तो कोई सदेह ही नहीं। फिर भी रोगी मे इतना धैर्य कहा जो निरन्तर लम्बी साधना कर सके, आहार का समय साध सके। तो भी हमारा कहना है निराश होने की बात नहीं जितने दिन आप साधना कर सके वही बहुत। यह निश्चय समझे उतने पग आप ने आरोग्य की ओर बढ़ा लिये, पहले जैसी कष्टप्रद दशा अब नहीं रहेगी। कुछ दिन वही पर रुके रहे, साधारण अनुकूल आहार ही लेते रहे, जितना पचे उतना खाते व पचाते रहे। प्रतिकूल या अति आहार कर वापिस

लौटने की भूल न करे। तो भी आप कुछ चल ही चुके हैं। दोबारा फिर कभी साहस कर अनुकूल ऋतु में पुनः शोधक प्रयोग आरम्भ कर दें। कुछ उपवास कर लें, इससे कुछ कदम और आगे बढ़ाये। जब मन ऊब जाए, धैर्य छूट जाए, वही रुक जाये। कोई हानि नहीं न कोई लज्जा की बात है। चलते चले, एक दो या दस दिन की साधना नहीं। इन्द्रिय असंयम सधा हुआ है वह इतना शीघ्र बदलता नहीं कि आप झट से इन्द्रियो के स्वामी बन जाएं। वे आप के अधिकार में आ जाए। बुद्धि का शासन नहीं यहाँ तो मुख्य रूप से रसना का शासन चल रहा है। बुद्धि शरीर के लिए कुछ निश्चय करती है पर जब रसना के सामने स्वादु भोज्य पदार्थ आते हैं बुद्धि का सोचा वही रह जाता है। चलता है रसना को जो भाता है, जितना भाता है, बेरोकटोक भीतर जाता है। भले ही बाद में कष्ट होने पर मानव पछताता है। तो यह का अधिक शीघ्र सधने का नहीं, बिगडा मन बिगडी इन्द्रिया समय पाकर जा सधेंगे। खाया पछताया फिर खाया पछताया कितने दिन यह दौर-दौरा चलेगा। किसी दिन पश्चात्ताप अग्नि बढ जायेगी तब समाप्त कर देगी बदपरहेजी को। प्रकृति के इस संयमपथ पर चलते चले, जहा संयम पूरा हुआ कि शक्ति आई और आपने दमा पर विजय पाई, लक्ष्य प्राप्त किया। बहुत दिनों का भूला हुआ मानव यदि इधर-उधर भटक कर भी राह पर आ गया तो धन्यवाद है। यही मार्ग है जब आ जाये दूसरी ओर न कष्ट निवृत्ति है न शान्ति ही है। “एष. पन्था नान्य. विद्यते स्वास्थ्याय” बिना उकताए चलते चले। मन में सन्तोष धरे कुछ चल पाया, अब और चलूंगा कल और चलूंगा। चलते-चलते एक दिन रास्ता तय करूंगा। महात्मा कबीर के अनुभव पूर्ण वाक्य का स्मरण करें :—

भौ भागत भागत भागे, लौ लागत लागत लागे ।
 बहुत दिनों का सोवत मनुष्य जागत जागत जागे ॥

कल्पना करे एक दमे का आशक्त रोगी है पर जीने की कामना लेकर घर से चल पडा आश्रम की ओर कि वहाँ जाकर अपना उपचार कराऊँ और चगा हो जाऊँ। थोडा ही चला कुल बीस ही कदम पर थक कर बैठ गया। थोड़ी देर बाद फिर हिम्मत की, चला इस प्रकार २०-२० कदम की यात्रा ने उसे आगे बढ़ाया, उसके मार्ग को कम कर दिया। वह आश्रम पहुँचा, उपचार कराया और लाभ उठाया। आप डट कर चलते चले, महीनो नही दो चार वर्ष भी लगाने पडे तो दृढ सकल्प से लगारो इस भयकर रोग से पिड छुड़ाओ।

अनुभववी डाक्टर का विशेष सुझाव

मुरादाबाद से रेल के सैकण्ड क्लास में बैठे एक यात्री से जब परस्पर परिचय हुआ तो उसने अपनी स्त्री के सम्बन्ध में सुनाया कि उसे इस प्रकार दमा का कष्ट बना रहता, अनेक उपाय किए जा रहे थे। उसी प्रसंग में जब मे वम्बई के एक वरिष्ठ डाक्टर से मिला तो उन्होंने जहाँ अन्य उपचार बताये, उनसे भी अधिक इस बात पर जोर दिया कि यदि कर सकते हो तो यह करो कि रोगी का रहन-सहन का ढग व स्थान ही एक दम बदल दो। समतल स्थान से हटाकर किसी ऊँचे पर्वत पर ठहराओ। उसके भोजन को बदल दो। पंजाबी ढग का खाती है तो गुजराती ढग का खाने को दो। पजाबी पहनावा सिलवार हटा साडी पहनाओ। सिर में सीधी माँग निकलती है तो टेढी माँग निकालने लग जाए। ब्रुश करती है तो दातुन करने लग जाए। अपने परिवार के परिचित स्नेहियों में रहती है तो अपरिचितों में रहने लग जाये। पूर्व की ओर सिर करके सोती है तो पश्चिम सिरहाना बनाए, गर्ज यह है कि उसके जीवन की हर क्रिया में तब-दीली आ जाए। सभी आदतें बदल दे जो उसमें स्वभाव बनी पडी है यह है एक प्रकार इस हठीले रोग से राहत पाने का। वस्तुतः डा० के इस सुझाव में बड़ा रहस्य है। सम्भवतः हमारे दैनिक जीवन में ऐसी भूले चल रही हो जिन्हे हम भूल के रूप में स्वीकार ही नहीं

करते । इस प्रकार के परिवर्तन से सहज में निकल जाएं और हम आराम पा जाएं ।

शारीरिक रोगों के कारण मानसिक विकार

मनोविज्ञान का सिद्धांत है कि मानव शरीर को सताने वाले सभी रोग मनोविकारों—काम, क्रोध, लोभ, मोह, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि से उत्पन्न होते हैं । इन रोगों का उपचार बाहर की दवाइयों से नहीं होता अन्दर के संयम से होता है । बाहर की दवाइया तो केवल उन रोगों को रोकने में सहायक होती हैं । निरोग में आन्तरिक इच्छा शक्ति ही काम देती है । यदि हम अपने मन को पवित्र बना लें और उसकी वृत्ति अन्तर्मुखी कर लें तो हमारे सब दुःख दूर हो जायें । दुःख कब तक रहेगा ? इसका सच्चा उत्तर है—दुःख उस समय तक मौजूद रहेगा जब तक कि नियम के उल्लंघन का फल 'पाप' उपस्थित है । पाप भूल या प्राकृतिक नियम भंग । महात्मा जन उपचार के साथ उपदेश देते हैं, "जाओ पापों के मार्ग को छोड़ दो तुम्हारा त्राण होगा ।" मानसिक अपवित्र विचार कितनी गड़बड़ पैदा कर देते हैं यह सभी को अनुभव है । अचानक चिन्ता की बात सुनते ही चेहरा मुर्झा जाता है । आप भोजन कर रहे हैं कान में किसी ने फुसफुसा दिया कि भूख मारी गई । नौजवान तेजी से चलते-चलते किसी दुःखद घटना से प्रभावित हो थर-थर कांपने लगता है । चला नहीं जाता, शक्तिहीन सा हो जाता है । क्या है ? विचार का प्रभाव क्रोध के बाद ही सिरदर्द करने लगता है या पागल तक हो जाता है । मन शरीर का स्वाभाविक रक्षक है । प्रत्येक बुरा विचार मन के भीतर उससे उत्पन्न होने वाली बीमारी का चित्र खींच देता है । शरीर में वैसे ही कृमी उत्पन्न हो जाते हैं । 'क्रोध' थूक के रासायनिक तत्वों को बदल देता है । भय और चिन्ता शरीर के रसवाहक

नस-समूह को सुखा देते हैं। रक्त प्रवाह मन्द पड़ जाता है। जीवन धारा सुस्त पड़ जाती है। एक मिनट का क्रोध का आवेश शरीर में भीषण तूफान खड़ा कर देता है। परिणामस्वरूप शरीर में अमलत्व बढ़ जाता है जिससे शारीरिक यन्त्रों में जंग लग जाता है। बहने वाला जीवन रस विषाक्त हो जाता है। विष के सग्रह से ही आगे चलकर अनेक असाध्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं इस प्रकार मानसिक विचारों के चिंतन का अर्थ है आप अपना अध्ययन करे, कहीं इन्हीं मानसिक विकारों के कारण जटिल रोग से तो आप परेशान नहीं। यो ही नाहक जरा-जरा सी बात पर तो नहीं चिढ़ने, क्रोध करने की आदत बना रखी है। निरर्थक चिंता करने की कुटेव तो नहीं पड़ गई है ? किसी के प्रति ईर्ष्या करते हुए तो नहीं जलते रहते छोटी-छोटी चीजों को बटोर-बटोर कर रखने, छोटी-मोटी चीजों को सग्रह कर रखने की मोहभरी आदत में पड़कर अत्यन्त अनुदार कन्जूस तो नहीं बन गए। अपनी वस्तुओं को दूसरों के देने में अति सकींच तो नहीं आ गया कि आप का हृदयाकाश ही इतना छोटा हो गया हो ! यह सब अध्ययन करना है अपना। साथ ही अभ्यास करना है सद्गुणों का।

आरोग्य भावना का विधेयात्मक चिन्तन

“मैं अनन्त प्रभु के साथ एकता रखता हूँ और आत्मा होने के नाते मुझ में कुछ व्याधि नहीं रह सकती। मेरे शरीर में व्याधि की भावना में प्रवेश कर लिया है जिसे दूर करने के लिए मैं अपने आप को समर्पण करता हूँ। प्रभु की अनन्त ज्ञानधारा मेरे शरीर में प्रवेश कर रही है वह मेरी बीमारी को भगा रही है।” प्रात उठते ही मुह हाथ धोकर बैठ जाएँ, बड़ी तल्लीनता से इन्हीं भावों को दोहराये, अनुभूति में लावे, मानो तन्द्रुस्ती का चित्र आपके सामने खिच

जावे । आरोग्य की उष्ण तरंगों को अपने अन्दर अनुभव करने लगे । यह धारणा कर ले कि मैं निरोग हो रहा हूँ और वह अनन्त धारा मेरा इलाज कर रही है ।

मानसिक शक्ति के दो पहलू—बीमारी को भगाने के लिए मानसिक परिवर्तन की आवश्यकता है । इस महान् सिद्धांत के दो पहलू हैं—दृढ प्रतिज्ञा और अनुभूति ।

दृढ प्रतिज्ञा—बीमारी के विरुद्ध युद्ध करने के लिए दृढ प्रतिज्ञा हो जाएँ ।

अनुभूति—प्रतिज्ञा के बाद निश्चय पूर्ति हेतु साधन जुटाना चाहिए । अनन्त शक्ति के साथ सीधा सम्पर्क स्थापित करना अनुभूति है ।

प्रातः काल मन एक कोरे कागज के समान होता है । उस समय बड़ी बुद्धिमत्ता से नियम से उसे उत्थान की ओर ले जा सकते हैं । प्रत्येक प्रातः काल जीवन आरम्भ करने का ताजा दिन है । मानो हम नवजीवन के द्वार पर खड़े हैं । जब प्रभात आता है तो गुजरा हुआ दिन भूतकाल हो जाता है जिसके साथ अब हमारा कोई सम्बन्ध नहीं है । यह स्मरण रखे कल बीते हुए दिन का फलस्वरूप आज का दिन है । आज जैसा बिताएंगे वैसा कल फलदायी होगा । प्रत्येक दिन जीवन में नवीनता लाता है । प्रत्येक प्रभात जगत् के प्राणियों को नवजीवन प्रदान करता है । जीवन यात्रा में थके हारे मनुष्यों को प्रभु आशा भरा सन्देश भेजता है ।

जो गुजर गया सो गुजर गया वह पुनः हाथ नहीं आता है । वह तो हाथ से निकल गया और उस पर बहाएँ आँसू भी सूख गए पिछली भूले दूर चली गई अब उन पर धूल डालिए । पिछले घावों में से काफ़ी रक्त निकल गया, उनका कण्ठ भी हमने सह लिया, वे जख्म अब भर चुके और अच्छे होने लगे । उन सब बातों को भूलकर मन

में श्रेष्ठतम विचार लायें। मन में दया, क्षमा, प्रेम, उदारता, शांति, सहिष्णुता की वृत्तियां बहने लगे। आशा और चित्त की शान्ति जीवन रसधारा के अनेक ऐसे स्रोतों को ऐसे सुन्दर ढंग से खोल देती है कि रक्त उछलता कूदता हुआ बहने लगता है। शरीर की गन्दगी आसानी से बाहर निकल जाती है। दया, क्षमा, प्रेम, उदारतादि उदात्त विचार उमड़ने लगते हैं तो जीवनप्रद रस तेजी से जीवन में बहने लगता है। अंग प्रत्यंग में स्फूर्ति देता है बल प्रदान करता है। जीवन शक्तियां कुदकियां लगाती हुई नस समूह से प्रवाहित होने लगती हैं। मनो-वैज्ञानिक चिन्तन करने के बाद अन्तिम निवेदन है कि रोगयुक्त शरीर को ठीक करने के लिए रोगी मन को ठीक करे। मन को ठीक करने के लिए लिए विधेयात्मक गुण चिन्तन तो होना ही चाहिये जैसा कि ऊपर कथन किया गया है इससे भी बढ़ कर करना है ईश चिन्तन। दिन भर जिन विचारों को भावों को दोहराएँ वही परिपक्व होते जाएँगे। अब तक तो आपने रोग गाथा गाई कोई सज्जन मित्र आया आपने अपना दुःख कह सुनाया, लगे आदि से अन्त तक रोग की कहानी कहने। अब उपवास ने रोग धो दिया, शरीर निर्मल हो गया। प्रभु चर्चा करना आरम्भ कर दे। एक अनुष्ठान का सकल्प करे, दिन भर में कम से कम दस माला गायत्री जप करूँगा या करूँगी। अथवा एक मास में गायत्री का चौबीस हजार जप पूरा कर लघु पुरश्चरण पूरा करने का सकल्प ले। अथवा जिस किसी मन्त्र में श्रद्धा हो करे। साथ ही सद्ग्रन्थों के स्वाध्याय का नियम बना लें, अमुक धर्मग्रन्थ को इतने समय पर्यन्त बैठ पढ़ूँगा। भजन व स्वाध्याय के साथ ही करना है दान। अपनी आय का दशांश भाग पृथक् निकाले उसे किसी सत्पात्र में सत्कार्य में लगाए। दसवां भाग निकालने की उदारता न हो सोलहवां भाग तो अवश्य ही निकालें। कभी दमा रोग से ही पीड़ित रोगी की सेवा में आपका धन लगा, साथ ही मन भी लगा, शरीर द्वारा भी सेवा की गई तो

बस फिर क्या कल्याणकर त्रिवेणी संगम में गोता लग गया । मन इस चित्तन में लग जाए, यौगिक एवं प्राकृतिक क्रियाओं से शरीर शुद्धि हो जाए । रसना राज्य हटकर बुद्धि का विवेकपूर्ण राज्य हो तदनुकूल आहार विहार हो, धैर्यपूर्वक सयम की साधना सध जाए, दुर्भाव, दुर्विचार के स्थान पर सद्गुण चित्तन आ जाए । तन, मन, धन रोगियों की सेवा में लग जाए, कोई कारण नहीं कि दमा न चला जाए । इस प्रकार जिन्होंने अपने जीवन को बदला वे आज पूर्ण स्वस्थ हैं । सन १९३८ में काशी में अध्ययन करते समय चैनपुर जि० छपरा (बिहार) के श्री वासुदेव प्रसाद जी सर्राफ मेरे पास ऐसी दशा में आये जबकि अन्य अनेक डॉ० वैद्यों के उपचार करवा वहाँ हिन्दू विश्व विद्यालय के मुख्य वैद्य प० सत्यनारायण जी शास्त्री में इलाज करा रहे थे । कोई टी० बी० समझ रहा, कोई पैतृक दमा होने के कारण सर्वथा असाध्य कह रहा था । मेरा भी नया ज्ञान था पर उस नवज्ञान में उत्साह व अभिमान तो था ही । नेति, धीति, प्राणायाम के साथ दुग्ध कल्प करवा मैं उज्जैन चला गया । बाईस वर्षों के बाद जब मैं उनके पास गया तो प्रसन्नता हुई उनके स्वास्थ्य को देखकर । वह कहने लगे मैं तो भूल ही गया हूँ कि मुझे दमा या वैसा कोई कष्ट था । लोग मुझ से आकर पूछते हैं तुम्हारा दमा कैसे चला गया ? ऐसे ही इन साधनों से अन्य अनेक सज्जनों में पर्याप्त लाभ उठाया ।

प्रभु सबको सुमति दें कि सभी धैर्यपूर्वक इस सयम चिकित्सा के मार्ग पर चलकर रोगरहित होकर सुखी बन जाएं । जीवन सफल बनाए ।

मंगल भूयात् ।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद्दुःखभाग्भवेत् ॥

— ० —

पूर्णमा में बांटी जाने वाली खीर

भारत में अनेक स्थानों में दमे के रोगियों को पूर्णमासी को खीर वाटने की प्रथा चली आ रही है। आश्विन पूर्णमा को ही विशेष रूप से महत्व दिया जाता है। आकाश बादलों रहित स्वच्छ होता है। यो तो हर पूर्णमा को चन्द्रमा अमृतरस का स्राव करता है ऐसी मान्यता है पर आश्विन पूर्णमा को विशेष रूप से, इस कारण इस पूर्णमा को अधिक महत्व प्राप्त है।

मुझे जब यो ही चलते फिरते पीपल छाल की प्रशसा सुनने को मिली साहस हुआ चलो करे प्रयोग, हानि ही क्या है ? पीपल की छाल मंगा चूर्ण बना, चावलो को गौ दूध में खीर बना रात भर ओस में रख रोगियों को खिलाई तो चिरकाल बाद लाभ सुनने को मिला। चित्तन चलता रहा परिणामस्वरूप एक सुन्दर विशिष्ट विधि बन गई रोगियों को लाभ होने लगा। पत्र आने लगे। कुछ परिचितों ने चाहा कि दवा मगाकर घर में हो उसका प्रयोग किया जाए। पर इसके लिए प्रायः उन्हें निराश होना पडा। मैंने-उन्हे उत्तर दिया दवा वी० पी० द्वारा हमें नहीं भेजनी न वैसे कोई व्यापार करना है।

पूर्णमा की खीर के निमित्त आपको अपने पास बुला कर मुझे तो आप की दिनचर्या बदलनी है। आहार, विहार, विचार बदलने हैं जो रोगों के मूल कारण हैं। भुला दे इस बात को कि उन कारणों को बदले बिना घर बैठे केवल दमे की खीर खाने मात्र से लाभ हो जाएगा इसलिए हमने एक प्रकार निर्धारित किया कि कुछ दिन पहले रोगी को अपने पास प्राकृतिक एवं यौगिक क्रियाओं द्वारा शरीर शुद्ध करनी। कुछ दिन पहले आहार शुद्ध तत्पश्चात् पूर्णमा को खीर खिलानी ताकि वह शुद्ध हुए शरीर में पूरा प्रभाव करे।

पूर्णमा को रोगी व्रत करे, केवल पानी या नीबू पानी या मन

या नियत का दुर्बल मनुष्य सब्जी या फल रस किवा फल-सब्जी ले । उस दिन एनिमा से या त्रिफला चूर्ण से पेट साफ कर ले, चन्द्रोदय होते ही बाहर चन्द्रमा की अमृतमय रश्मियों में नगे माथे ओस में बैठे । साय संध्या प्रार्थना के अनंतर अनुभवी विद्वानों के प्रवचन होते । मानसिक विकारों का शरीर पर प्रभाव तथा उनके निराकरण का प्रकार, दिनचर्या, रात्रिचर्या, ऋतुचर्या का ज्ञात करना, व्यसनो के परित्याग का व्रत दिलाना इस प्रकार के कार्यक्रम में तथा कीर्तन भजन में रात्रि पूरी की जाती है । ग्रहणशील भावुक व्यक्ति तो उस रात्रि के समारोह से इतना प्रभावित होता है कि एक दिन में ही अपना खासा परिवर्तन कर लेता है ।

प्रातः उपा वेला में तारो की छाया में औपधियुक्त खीर घाटी जाती । खीर बट जाने पर एक भावपूर्ण ईश प्रार्थना कराई जाती । प्रभो ! इस खीर से हमारा शरीर निरोग हो, पवित्र हो, बुद्धि शुद्ध हो, स्वस्थ बन गुरुजनों की सेवा कर देश जाति, समाज की सेवा कर भगवान् की भक्ति कर जीवन को सफल बनाये । तदनन्तर प्राणाहुति की पवित्र भावना से मन्त्रोच्चारपूर्वक खीर खिलाई जाती ।

मन्त्र—(१) ॐ प्राणाय स्वाहा । (२) ॐ अपानाय स्वाहा । (३) ॐ व्यानाय स्वाहा । (४) ॐ उदानाय स्वाहा । (५) ॐ समानाय स्वाहा । एक-एक मन्त्र से एक-एक ग्रास ले मुख में डाल मानसिक एकाग्रता से भक्षण करना, शेष खीर को भी बाद में खाना है ।

खीर खाने के तीन घण्टे के बाद में कुछ खाना ।

खीर का (प्रयोग) नुस्खा—(१) युवा पीपल की पतली हरी छाल प्रति व्यक्ति २४ ग्राम

| | |
|--|----------------------------------|
| (जब पारम पीपल का पता चला तो प्रयत्न करके उसकी छाल मगाई जाने लगी ।) | (२) अपामार्ग पंचांग हरा १२ ग्राम |
| | पुनर्नवा हरा १२ ग्राम |
| | मुलहठी १२ ग्राम |

हापुड के मार्ग में एक महात्मा
का लगवाया हुआ (पारस पीपल) है ।

इन सब की पानी में पका क्वाथ बना छानकर तब छटे हुए
जौ अथवा कुटे चावल पका बीच में गौ का दूध डाल कर खीर बना
देसी खांड डालते । प्रति रोगी शंख भस्म १/१६ ग्राम मिला दी जाती
थी । इस विधि से खीर खाने वालों ने बड़ा लाभ उठाया ।

हर घर-घर में गाँव-गाँव में नूतन क्रान्ति मचाना है,
ममतामयी प्रकृति माता की गोदी को अपनाना है ।
प्रकृति नियमों पर चलने का हमने व्रत धारा है,
हमने सयम का निशान ले रोगों को ललकारा है ।
मिट्टी, पानी, वायु, अग्नि, नभ सभी डाक्टर मेरे हैं,
गलियों वाले वैद्य डाक्टर तकली और लुटेरे हैं ।
सुई काटो का भय देकर चूस रुपया लेते हैं,
स्वार्थ साधने को क्षण भर को दबा रोग को देते हैं ।
रोगों को उखाड़ फेंकना है तो सयम अपनाओ,
मिट्टी पानी का प्रयोग कर स्वयं डाक्टर बन जाओ ।
अमर पिता के अमर पुत्र तुम दास बनो मत रोगों के,
लूटो शुभ आनन्द स्वास्थ्य का करो किनारा भोगों से ।
थोड़ा खर्च, मिर्च मसाला चाय और चीनी छोड़ो,
खाओ तरस स्वयं अपने पर दुर्व्यसनो से मुह मोड़ो ।
करो प्रतिज्ञा, मानव जीवन अपना सफल बनायेंगे ।
भारभूत होकर धरती के अब न कलक कहायेंगे,
दिव्य-पुरुष बनकर निज कर से भू को स्वर्ग बनायेंगे ।

करुण-मंदिर

—करुणानन्द

१४-१०-५३

1 (हर्वर्ट एम शैल्टन की उपवास से जीवन रक्षा)

उच्चतर रक्त चाप—धमनियों के कडा होने का और हृदय रोगो का कारण रक्त चाप बतलाया जाता है। अर्थ है एक प्रकार के रक्त भार की अधिकता जिसे हाईपरटेंशन (अत्यधिक तनाव) कहा जाता है। धमनियों के सकरी होने पर संकुचित रक्त-वाहिनी नलिकाओ मे रक्तभार बढ़ जाता है। रक्तभार बढ़ने के कारण हृदय सम्बन्धी कार्यों मे रुकावटें और बाधाएं पैदा हो जाती हैं। सबसे बडी धमनी को एआर्टा कहते हैं। इसकी तुलना एक वृक्ष के तने से की जा सकती है। मुख्य धमनियों की शाखा यही से निकलती है। शाखाओ से प्रशाखाएं निकलती हैं जिन्हे धमनी कहते हैं।

धमनियों की इन्ही शाखाओ के तग और सकुचित हो जाने पर रक्त का भार बढ़ने लगता है।

चित्ताओं एवं लापरवाही से स्नायुमण्डल पर काफी तन व पडता है परिणामस्वरूप उच्चतर रक्त चाप प्रकट होता है। अत्यधिक मानसिक विकार व मैथुन इसके मुख्य कारण हैं। अधिक भोजन, काफी, चाय, तम्बाकू, मद्यपान, अगान्ति आदि इसके अन्य कारण बतलाए जाते हैं। नमक खाने से यह रोग अत्यधिक भड़क उठता है पर केवल नमक को ही दोषी बताना उचित नहीं है क्योंकि रोगी के स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाले और भी बहुत से कारण हैं।

गुर्दों, कफ सम्बन्धी व थाईरायड्स की ग्रन्थियों से और एड-रेनल ग्रंथियों से जो तत्व बाहर निकलते हैं वे उच्चतर रक्त चाप को बढ़ावा देते हैं। इनसे पता लगता है कि रोगी के शरीर मे केवल स्नायु सम्बन्धी जलन ही नहीं रहती बल्कि साधारण स्वास्थ्य भी गिरा हुआ पाया जाता है।

उपवास के बाद द्रुतगति से रक्तचाप उत्तेजना तनाव में कमी—आश्चर्य होता है गुर्दों, एड्रेनल, थाईरायड और कफ सम्बन्धी ग्रंथि अपनी स्वाभाविक स्थिति मे आ जाती है। परिसर 1.1.1.1 रक्तचाप गिरकर अपने स्वाभाविक स्तर पर आ जाता है। उचित ढंग से रहने, पथ्य सेवन, स्वास्थ्य नियम के पालते हुए उसे रक्तचाप से पीड़ित न होना पड़ेगा।

जरा सोचो तो सही कि हमारी कितनी नासमझी है !

- ढेर-सा धन खर्च करके भी आप स्वादिष्ट भोजन, पक्वान्न और मिठाईया खरीद सकते है, पर जरा भी भूख नहीं खरीद सकते ।
- धन से शक्तिवर्धक पदार्थ खरीद सकते है और ताकत देने वाली (टानिक) मानी जाने वाली दवाए खरीद सकते है, पर शक्ति नहीं । शक्ति के लिये तो आप को श्रम का धन खर्च करना होगा ।
- धन आपको ऐश्वर्यशाली बना सकता है, पर शान्ति व आनन्द नहीं दे सकता ।
- धन से चश्मा खरीद सकते है, पर नजर नहीं ।
- धन से नर्म बिस्तर खरीद सकते है, पर नीद नहीं :
- धन से शान्त कमरा बना सकते है, पर हार्दिक सन्तोष नहीं ।
- धन से आभूषण खरीद सकते है, पर सुन्दरता नहीं ।
- धन से विद्या मिलेगी, पर विवेक नहीं ।
- धन से नौकर तो मिलेगी, पर सच्ची सेवा नहीं ।
- धन से सगी माथी मिलेगे, पर मित्र नहीं ।
- धन से चिकनी चुपडी बाते मिलेगी, पर प्रेम नहीं ।