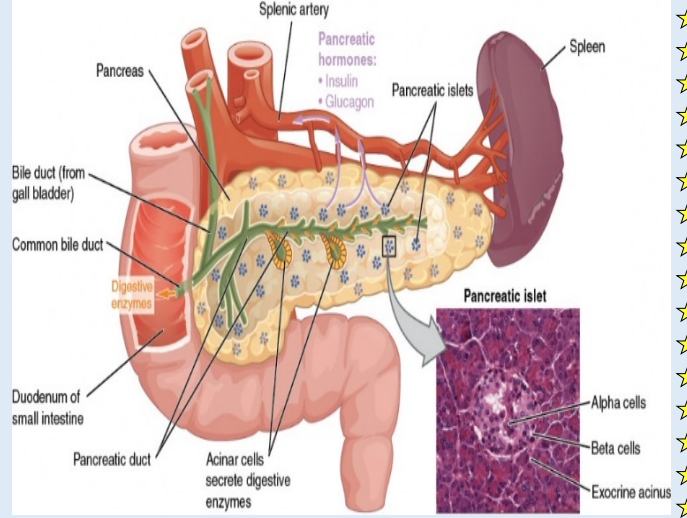


डायाबिटीस से मुक्त होने के लिए योगाभ्यास का सरल मार्ग

प्रकृति और समय के साथ उचित कदम मिलाने के बदले विकृत आहार-विहार, अनैसर्गिक जीवन पध्धति, नकारात्मक अभिगम और नकारात्मक द्रष्टिकोण अपनाने के कारण आज के मानव ने अपने शरीर को रोगों का घर बना दिया है। डायाबिटीस, हृदयरोग, ब्लडपेशर, एसीडीटी, कैंसर जैसे रोगों का प्रसार चिंताजनक रूप से हो रहा है। इसमें भी डायाबिटीस (मधुप्रमेह) के रोग का विस्तार विश्वभर में दिन-प्रतिदिन आश्चर्यजनक तरीके से बढ़ रहा है। आज अकेले भारत में ही लगभग 6 करोड़ से भी ज्यादा और पुरे विश्व में 40 करोड़ से भी ज्यादा लोग डायाबिटीस से पीड़ित हैं। दुर्भाग्यवश लगभग 10 लाख भारतियों की प्रति वर्ष डायाबिटीस के कारण मृत्यु होती है। डायाबिटीस के 80% मरीजों में कार्डियोवास्कुलर (हृदय-संबंधी) रोग और 50% मरीजों में हाई ब्लडपेशर होने की संभावना रहती है, जो हृदयरोग के हमले (Heart Attack) लिए महत्वपूर्ण और खतरनाक परिबल (factor) हैं। डायाबिटीस के दर्दियों की संख्या में भारत शायद पहले नंबर पर है। एक समय यह रोग वृद्धों तक ही सीमित था, परन्तु आज यह रोग बच्चों और युवाओं में भी देखने को मिलता है। इनको देखते हुए प्रत्येक भारतीय संतानों को मधुमेह होने कारणों से दूर रहने का सक्रीय रूप से प्रयास करना चाहिए।

डायाबिटीस क्या है ?

डायाबिटीस एक इन्स्युलिन नाम के अंतःस्त्राव (होर्मोन) की कमी या उसके पूर्ण रूप से अभाव के कारण अथवा तो इन्स्युलिन



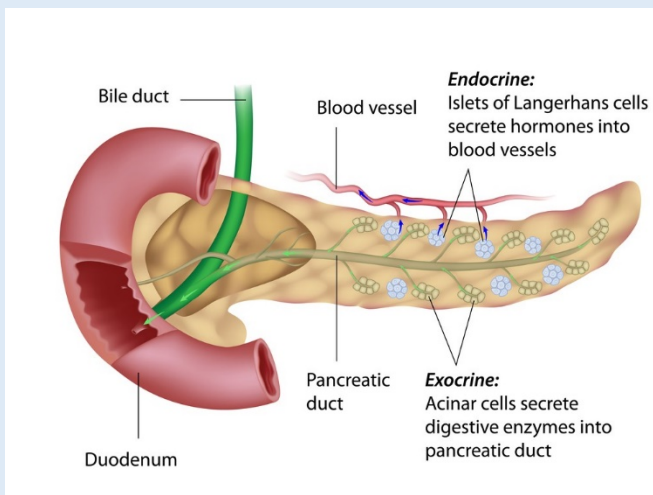
का उपयोग करने की कोशिकाओं की क्षमता की कमी अथवा प्रतिरोध के कारण होनेवाली एक बिमारी है। इस परिस्थिति में खून में चीनी की मात्रा जरूरत से ज्यादा बढ़ जाती है। खली पेट खून में चीनी की मात्रा 125 मि.ग्रा से बढ़ जाए तो डायाबिटीस है, ऐसा कहा जाता है। डायाबिटीस होने के मुख्य कारणों में आनुवंशिकता, मोटापा, बैठे-बैठे काम करनेवाला जीवन, अयोग्य तथा जरूरत से ज्यादा आहार है। साथ-साथ तनाव, व्यग्रता, चिंता, आघात, भय जैसे मानसिक कारण भी जवाबदार हैं। इसलिए हम इसको जीवनशैली की विकृति के कारण होनेवाला रोग कह सकते हैं। इसलिए जब तक हम ऊपर बताए कारणों से संबंधित अपनी जीवनशैली को बदलेंगे नहीं, तब तक इस रोग को नियंत्रित करना मुश्किल है। इस रोग को बढ़ने से रोकने के लिए और उसके नियंत्रण के लिए आज बहुत गहन प्रयास हो रहे हैं। परन्तु कोई भी संतोषकारक परिणाम दिखता नहीं है। आज मेडिकल साइंस का भी मानना है कि इस रोग के लिए इन्सान की विकृत जीवनशैली सबसे ज्यादा जवाबदार है, इसलिए यदि इस रोग की चिकित्सा के

निकलती साँस के प्रवाह के स्पर्श की संवेदना का अनुभव दोनों नासिकाओं के अंदर की दीवार पर करें | यह अनुभव हो तो समझें कि आपका ध्यान केन्द्रित हुआ है |

अब यदि आप अपनी साँस पर की एकाग्रता को बढ़ाएंगे तब एक दूसरा अनुभव होगा | जो साँस आप अंदर ले रहे हैं, वह अपेक्षाकृत ठंडा है और जो साँस आप बाहर निकाल रहे हैं, वह अपेक्षाकृत हल्का गर्म है | शांत चित्तसे अब अंदर जानेवाले साँस की ठंडक का और बाहर निकलनेवाली साँस की गर्मी का अनुभव नासिका की अंदर की दीवार पर करने का प्रयास करें | यह अनुभव हो तो मान सकते हैं कि आपका मन शांत, स्थिर तथा एकाग्र हो गया है | अब आप अपने पैर से सिर तक के सभी स्नायुओं को ढीला छोड़ दें और शिथिलता का भी अनुभव करें | इस अवस्था में निचे दिए गए स्वसूचनों को योग्य मनोचित्रण के साथ धीमी गति से स्वयं के मन को दें |

राजयोग मेडिटेशन की विधि :

मन में से इर्ष्या, द्वेष, धृणा, नफरत, तनाव, व्यग्रता जैसे नकारात्मक भावों को दूर करें और उसके बाद पेट की गुहा (Abdomen Cavity) में उदर के निचे बाई



और गाजर के आकर के आमाशय (Pancreas) पर ध्यान केन्द्रित कर उसका मनोचित्रण करें और संकल्प करें :

“मेरा आमाशय (Pancreas) स्वस्थ है और सुचारु रूप से काम कर रहा है.... उसके अंत के भाग में आई हुई बिटा कोशिकाओं (Langerhans Beta Cell) में से पर्याप्त मात्रा में इन्स्युलिन का स्राव हो रहा है और खून में मिल रहा है.... मेरी धमनीयों (Arteries) और केशिकाओं (Capillaries) के माध्यम से प्रवाहित होनेवाला खून मेरे शरीर के एक एक कोष (cell) को पर्याप्त मात्रा में इन्स्युलिन और ग्लूकोज पहुंचा रहा है.... इन्स्युलिन की उपस्थिति में ग्लूकोज आसानी से प्रत्येक कोष में प्रवेश कर रहा है.... और ऑक्सिजन के साथ मिलकर उसका उचित तरीके से उपापचय (Metabolism) हो रहा है.... उससे जो उर्जा उत्पन्न होती है उससे मैं सशक्त हो रहा हूँ.... मेरी कार्यक्षमता और कार्यत्वरा बढ़ रही है.... अब मेरी ब्लड सुगर संपूर्ण नियंत्रण में है.... अब मेरा डायबिटीस कंट्रोल में है.... सकारात्मक जीवन शैली, आहार शैली और विचार शैली अपनाने की मेरी इच्छा अब प्रबल होती जा रही है....

ऊपर दिए गए चिंतन तथा मनोचित्रण के बाद निचे दी गई बातों के लिए दृढ़ निश्चय करें :

मैं रोज सुबह जल्दी उठकर टहलने जाता हूँ.... प्रतिदिन आधा घंटा टहलने जाना मेरे जीवन का एक हिस्सा बन गया है और उसमें मुझे आनंद आता है.... मैं रोज कसरत करता हूँ.... कसरत करने से मेरी सुगर नियंत्रण में रहती है.... उसका प्रेकटीकल में अनुभव कर रहा हूँ.... आहार में परहेजी रखने का मेरा उमंग बढ़ रहा है.... अंकुरित चीजें, हरी सब्जियाँ, विभिन्न फल नियमित

खाने में मेरी रूचि लगातार बढ़ रही है....
 चरबीयुक्त भोजन से दूर रहने की मुझे इच्छा
 होती है और दूर भी रहता हूँ.... अपने मन
 को मैं अब स्थिर, शांत और सरल रख सकता
 हूँ.... तनाव और चिंता से मैं अब मुक्त होता
 जा रहा हूँ.... मेरा जीवन ज्यादा से ज्यादा
 अनुशासित होता जा रहा है.....

अर्धजागृत मन के परिवर्तन की ऊपर
 दी गई मनोवैज्ञानिक विधि का दिन में तीन
 बार पंद्रह-पंद्रह मिनट के लिए अभ्यास करें
 | प्रत्येक अभ्यास के दौरान स्वसुचनों
 (Auto-Suggetions) की शृंखला को तीन
 बार दोहराएं | यह अभ्यास कम से कम दो
 महिना करने से अर्धजागृत मन पर गहरा
 असर पड़ता है, और डायबिटीस पर नियंत्रण
 प्राप्त कर सकते हैं | इसके साथ यदि रोज
 राजयोग मेडिटेशन का अभ्यास भी किया
 जाय तो बहुत जल्दी असरकारक परिणाम
 मिल सकता है |

राजयोग मेडिटेशन में पहले
 आत्मचिंतन और आत्मदर्शन करके, देहभान
 से मुक्त होकर, आत्मिक स्मृति में स्थित
 होना है, जिससे हमें आत्मानुभूति होती है |



उसके बाद महाज्योति स्वरूप परमात्मा के
 साथ स्नेह-संपन्न अनुसंधान स्थापित करने

से अनेक शक्तियों और मूल्यों से हम संपन्न
 बनते हैं तथा परमशांति और परमानन्द का
 सहज अनुभव कर सकते हैं | इस अनुभूति
 का बहुत सकारात्मक असर हमारे शरीर तथा
 मन पर पड़ता है, जो हमारे डायबिटीस को
 नियंत्रण में रखने में हमारा सहायक बनता
 है | राजयोग मेडिटेशन का प्रशिक्षण आप
 ब्रह्माकुमारीज जैसी योग सिखालानेवाली
 संस्था में बिलकुल मुफ्त में ले सकते हैं |
 अपनी डाक्टरी चिकित्सा के साथ-साथ यह
 प्रयोग अवश्य करके देखें, डायबिटीस के
 नियंत्रण में अवश्य लाभ होगा |

..... ॐ शांति

बी.के प्रफुल्लचन्द्र शाह
 (मो) +91 98258 92710

0000000000000000