

## मानस के रोग

इस शीर्षक में मानस तीन अर्थों में प्रयुक्त हुआ है। पहला मानव, दूसरा मन, तीसरा राम चरित्रमानस। इतना अधिक रामचरित्र मानस के बारे में पढ़ा लिखा जा चुका है कि यह विषय बहुत परिचित व बहुत अपना लगता है। इसका एक पक्ष ऐसा है जहाँ कोई जाना नहीं चाहता है। यह भी हो सकता है कि बहाँ तक जाते जाते इतना अधिक समय हो जाता है रामायण परायण करते करते कि सौबीस घण्टे के अन्दर उसको पूर्ण भी करना होता है कि उसी में ध्यान लगा रहता है। हाँ सुन्दर कांड विशेष आकर्षण रखता है उसे सब पढ़ना चाहते हैं। तो यह सही कहा गया है कि बिना चिन्तन करे सिर्फ रामायण का परायण करके कही भी नहीं पहुँचा जा सकता है और पाठ के पूरा होने पर ही भोग या पार्टी के उतने बड़े अभियानों के निरन्तर हर वर्ष पूण भक्ति और निर्देशानुसार यत्न पूर्वक करते रहने पर हमारा प्राप्य क्या है?

क्या रामायण के इस आशवासन - कलिमल समन मनोमल हरनी, व संसृति रोग सीवन मूरी। यानि यह कलियुग के पापो का नाश करने वाली और मन के मल दूर करे वाली व संसार के रोगों के लिये संजीवनी है। पर हमने इसका वास्तविक लाभ अपने जीवन में अनुभव किया है। कही हमने इसे साथ ही दी गई चेतावनी - श्रोता वक्ता ज्ञान निधि राम कथा का गूढ, किमि समझै यह जीव जड कलिमल ग्रसित विमूढ। यानि यह राम की कथा बड़ी ही गूढ अर्थात् रहस्यपूर्ण है इसके कहने सुनने वाले ज्ञान के समुद्र होने चाहिये। यह मूर्ख जीव जो कलियुग के पापो में फँसा हुआ है कैसे समझ सकता है। हमने कही इसको नजरअन्दाज तो नहीं कर दिया? क्योंकि आप जब सिर्फ परायण ही करते हैं तो एक पक्ष ऐसा है जिसकी तरफ आपका ध्यान आकर्षित करना चाहूँगा।

रामायण में सबसे महत्वपूर्ण मेरी समझ में उतर कांड है। जो कि कागभुशुण्डि जी गरुण जी सात प्रश्नों के उत्तरों के रूप में हम पर बड़े रहस्य को खोलता है। उसमें हमें सद् आचरण का अदेश ही नहीं मिलता वरन् यह निर्देश भी मिलता है कि सुखी जीवन के लिये कैसा आचरण करना चाहिए। इसके साथ ही जो नहीं करना चाहिये उसका निषेध भी करता है और गलत आचरण के कारण क्या क्या कष्ट मनुष्य को भोगने पड़ते हैं यह भी बताता है। राम चरित मानस के अनुसार सफल जीवन जीने की सिर्फ एक शक्ति भगवान ने रक्खी है कि प्रेम पूर्वक जीवन जियो। लेकिन मैं यहाँ सिर्फ इस गुत्थी को सुलझाने की बात कर रहा हूँ कि सारी सम्पन्नता के हर्ति हुये भी मनुष्य को रोग क्यों लग जाते हैं, और सारी जिन्दगी दवाईयों और उपकरणों के होते हुये भी वह स्वस्थ लाभ क्यों नहीं कर पाता है?

आईये रामायण के उत्तर कांड में देखें कि मानस रोगकी उत्पत्ति व उपचार के बारे में तुलसी दास जी ने क्या लिखा है यह गरुण जी के सात प्रश्नों का संक्षिप्त अर्थ क्या है।

मोह ही संपूर्ण रोगों का मूल है। इसी से फिर अनेक प्रकार के शूल उत्पन्न होते हैं। काम, लोभ और क्रोध क्रमशः वात, कफ और पित्त बनकर मनुष्य की छाती जलाते रहते हैं। उन तीनों के मिल जाने से महादुःख देने वाला सन्निपात होता है। इनकी धैर्य, क्षमा, सन्तोष औषधी है।

ममता ही दाद का रोग है इसकी औषधी विराग एवं सन्तोष है। ईर्ष्या खुजली का रोग देती है इसकी औषधी क्षमा है। हर्ष और विषाद बहुत भारी गहरा रोग है। इसकी औषधी शान्ति है। दुष्टता और मन की कुटिलता कृष्ट रोग है इसकी दवा शान्ति और क्षमा है। अहंकार अत्यन्त दुःख देने वाला डमरु रोग - पेट का रोग है। इसका इलाज दीनता और नम्रता है। दंभ, कपट, मद, मान नहरुआ - पैरों की नसों से सम्बन्धित है। इसकी औषधी सत्य और अमनता है। तृष्णा रुपी जलधर की औषधी संतोष है। ईर्ष्या रुपी तिजारी को मत्सर आदि दुन्दुज रोगों की औषधी संतोष है। मैं रामायण में विश्वास रखता हूँ परन्तु अगर हम रामायण को मानेंगे पर रामायण की नहीं मानेंगे तो हमारे दुःख और कष्ट दूर नहीं हो सकेंगे यह याद रखने की बात है। मैं अपने अनुभव से एक बात कहना चाहूँगा कि सब बीमारियों की जड़ जन्मने की वजह है दिमाग में वह विचार का उठना कि मेरे अमुक जगह दर्द हो रहा है उसे भी हुआ था और फिर वह डाक्टर पास गया था तो डाक्टर ने यह कहा था। मुझे भी वही होगा, और इसी डर का बैठ जाना ही बीमारी को जन्म देता है। हम वजाय यह सोचने के कि क्यों ऐसा हुआ। हमने ज्या गलत किया था और सचि था और इसे अपने आप कैसे ठीक किया जाए। हमसे अधिकांश लोग तत्काल डाक्टरों की सेवाओं का लाभ उठाना चाहते हैं। जैसे कि सिर्फ पैसे पाकर वो कोई जादू की छड़ी फेरकर हमारा आचरण या सचने का तरीका बद देगा। नतीजा यह होता है कि डरा हुआ बीमार व्यक्ति अपने आप को दवाई का मोहताज बना लेता है। जबकि सच्चाई यह है कि क्या बीमारी सलिये हुई थी कि आपका शरीर वह दवाई नहीं बना पाया जिसके खाने से आप लाभ महसूस होने लगा। अगर दवाई शब्द पर ध्यान दें तो वाकई दवा देने की प्रक्रिया ही है न कि बीमारी को ठीक करने की, दवा तो लक्षणों को दबा देती है। इससे आपके शरीर की प्राकृतिक शक्ति का की बीमारियों से लड़ने की शक्ति भी क्षीण होती जाती है। डाक्टर भी इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि दवाई ज्यादातर दर्द की अनुभूतियों को दबाती है। स्वस्थ लाभ व्यक्ति की अपनी सुधार करने की अन्दरूनी शक्ति पर निर्भर करता है। उस शक्ति को जगाना व्यक्ति के अपने विश्वास से सम्भव होता है। वरना हर दवाई का हर मरजि पर एक सा असर होना चाहिये, लेकिन ऐसा नहीं होता है हम सब एक नहीं हजारों घटनायें जानते होंगे।

राम चरित मानस के उत्तर कांड के 116-122 दोहे तक की शौपाईयों में वर्णित रहस्य को ध्यान से पढ़कर यदि आप अपनी बीमारी के पीछे आपकी कौन सी आदत की जड़ है खोज सकते हैं। यदि हम उस आदत को बदल लें तो जो कि

बहुत जरूरी है न कि दबाईयो को बदलते रहने की । इससे आप निश्चित ही पराश्रित होने बच जायेगे और पराश्रय से बड़ी असहायता और दीनता इस संसार मे कुछ भी नहीं है । अगर विश्वास करना है तो राम चरित्र मानस मे इस विश्वास को स्थित करके हम सही अर्थो मे मानस क्यो न वन जाय और मानस के रोगो से मुक्ति पा लें । यदि आप लम्बे मय से असाध्य रोगो के शिकार है तो यह स्वीकार कर ले कि मुझे सहन करना है । यह संकल्प आपकी सहनशक्ति को बढ़ायेगा और आप रोगी की स्थिति मे भी जीवन का सुख के सकेंगे । बार बार बिमारियो का चिन्तन आपके जीवन को क्षीण करता है । जो सहज भाव से सहन कर लेता है वह इस संसार मे शंशाह की तरह विचरण करता है । राम चरित मानस के अनुसार तो शरीर की संरचना का विज्ञान अतयन्त सरल है ।

**क्षिति, जल, पावक, गगन, समीरा । पंच जनित यह अधम शरीरा ।।**

तो जिन पांच तत्वो से यह शरीर बना है वही इसे स्वस्थ रखने के लिये हमे चाहिए । क्षिति यानि पृथ्वी तत्व, सभी तरह के आनाज मे यह तत्व कुछ मात्रा मे आलू, शकरकंदी, आदि पृथ्वी के अन्दर जड़ रूप मे पैदा होने वाली सब्जियो मे मिलता है । जल तत्व रस वाली सब्जियो मे पाया जाता है जैसे खीरे, टमाटर, आदि सलाद तथा खरबूजे तरबूज जैसे फलो मे मिलता है पावक यानि अग्नि तत्वधूप से पाकाये हुये फलो मे मिलता है , समीरा यानि पत्ते वाले सागो मे मिलता है । और गगन यानि आकाश तत्व का शरीर के अन्दर की सफाई मे बडा महत्व पूर्ण स्थान है जैसे यह वायुमंडल मे जरूरी है । इसीलियेव्रत उपवास का इसी लिय महत्व है । अब अनाज टोस तत्व है जो शरीर की टूट फूट को व बढ़ाने मे मदद करता है परन्तु जब 25 वर्ष की उर्म के बाद एक निश्चित उंचाई शरीर प्राप्त कर चुका होता है तब हमे अनाज की उतनी जरूरत नहीं है जितनी एक बढ़ते वदन वाले बच्चे को होती है । तब हमारा आहार मुख्यता फल, सलाद कुछ मेवा और बहुत कम आनाज पर निर्भर करना शरीर कर लिये लाभदायक होता है । जिससे शरीर को सभी आवश्यक तत्व मिलते रहे ।

इसके अलावा हम अपने बैटरी वाले इंजन रुपी शरीर मे अगर कोयले पानी रुपी भोजन को निरन्तर शीकत और उर्जा के लिये डालते रहेगे तो वहाँ कचरा ही इक्टठा होगा तथा अंत मे यह अनावश्यक कूडा विमारियो का रूप ले लेगा । शाक्ति या उर्जा तो हमारे शरीर को और मन को आराम देकर, ध्यान करके, शांत रह कर मिलेगी क्योकि हमारी बैटरी ऐसे ही चार्ज होती है । शाक्ति के लिये हम लोग यो ही हम बेकार बहुत अधिक आडम्बर करते है । इसके जाय यदि हम निष्ठा से रामायण मे दर्शाये हुये नियमो को दूढकर उनका अपने जीवन मे पालन करे तो हम हमेशा स्वस्थ रहेगे और अगर पहले से बीमार है तो स्वास्थ्य लाभ अवश्य लाभ करेगे हमे विश्वास रखना चाहिये ।

रश्मि उमेश रोहतगी नौवी मिचिगन अमरीका

**Umesh Rashmi Rohatgi 24161 Nilan Drive Novi MI 48375 USA Ph: (248)471-5786**  
**Web page : [www.ruohatgi.com](http://www.ruohatgi.com) Email: [ruohatgi@yahoo.com](mailto:ruohatgi@yahoo.com)**