

(i)

मैं - एक चिकित्स्य चमत्कार ! (A Medical Miracle !)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो | अच्छा करो |

Be Good. Do Good

(ii)

An Appeal

This book is being written by divine inspiration of Param Guru Swami Sivananda and infinite blessings of Paramhansa Swami Satyananda Saraswati. Paramhansa Swami Niranjanananda Saraswati (Paramacharya of world's first Yoga University "Bihar yoga Bharti") is guiding this writing. These books are distributed free of cost and doneted to a number of libraries and old age homes as gyan prasad for public health and welfare. "Dissemination of spiritual knowledge is the highest service and ensures eradication of all evil qualities"- Swami Sivananda.

To publish 3000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in favour of 'Gyan Yagya welfare Society' and post to the following address.

PRITI AGGARWAL,

Qr 2A, Street 24, Sector 9, Bhilai 490009, Distt- DURG (C.G.), India

Tel : 09907180679, 09425236266

एक अपील

यह पुस्तक परम गुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानंद के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय बिहार योग भारती के परमाचार्य स्वामी निरंजनानंद सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। लोक कल्याण के लिए इन पुस्तकों का वितरण निःशुल्क ज्ञान प्रसाद के रूप में जन साधारण में किया जा रहा है। विश्व के अनेक पुस्तकालयों तथा वृद्धाश्रमों में इन पुस्तकों को भेंट स्वरूप भेजा गया है। 'ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है और इससे समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है।' - स्वामी शिवानन्द

इस पुस्तक की 3000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रुपये तक का खर्च आ रहा है। मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें। दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी, चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से 'ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

प्रीति अग्रवाल

**क्वाटर नं. 2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, भिलाई-490009, जिला-दुर्ग,
छत्तीसगढ़, भारत। दूरभाष : 09907180679, 09425236266**

यह प्रत्येक पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानंद के चरणों में ज्ञान पुष्पमाला के रूप में अर्पित करने के लिए रिखियापीठ एवं शिवानंद आश्रम भेजी जा रही है।

(iii)

Financial Consultant... Regd. No. 328

S&S Fund Consultancy Group**Deals in**

- ◆ Mutual Fund
- ◆ Life Insurance
- ◆ Gen. Insurance
- ◆ Income Tax File
- ◆ Sales Tax File
- ◆ Pan Card



Hemant Singh

99937-97148,93028-20242

Pramod Choudhary

93028-30723

Gopesh Shukla

98261-30624

FINACARE

:: OFFICE ::

Shop No. - 187, 'E' Market, Sector-6, Bhilai

E- mail : finacare@live.com

*We Value your life and Fund Better***Office : 93018 - 24308****Business Snapshot**

- ◆ Mutual Fund Consultancy
- ◆ Life Insurance Consultancy
- ◆ General Insurance Consultancy
- ◆ Taxation & Financial Accounting
- ◆ Real Estate Solutions
- ◆ Running NGO (Non Governmental Organization)

(iv)

मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

1. **स्वामी शिवानंद** - (1887-1963) एक चिकित्सक थे। लोगों के दुखों से द्रवीभूत होकर शरीर के चिकित्सक ने सब कुछ त्याग कर आध्यात्मिक जीवन अपनाया। ज्ञान का वितरण उनका प्रिय विषय था। वे कहते थे - जब तुम किसी को ज्ञान देते हो तो उसका संस्कार बनता है और उसका जीवन बदल जाता है। 1936 में उन्होंने ऋषिकेश में दिव्य जीवन संघ की स्थापना की। आज वहाँ भव्य शिवानंद आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ठ आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।

2. **स्वामी सत्यानंद** - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानंद) के आदेशानुसार सन् 1963 से 1983 तक संपूर्ण विश्व में योग का प्रचार एवं प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय की स्थापना की तथा रिखिया (झारखंड) में अनेक कठिन साधनाएँ करते हुए अपने गुरु की तीन मुख्य शिक्षाओं (सेवा, ध्यान और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।

3. **स्वामी निरंजनानंद** - (1960) ने 11 वर्ष की अत्यायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के आदेशानुसार संन्यास पीठ की स्थापना की। संन्यास पीठ में जहाँ एक ओर जन कल्याण के लिए साधकों को संन्यास प्रशिक्षण दिया जा रहा है, वहाँ गृहस्थियों को अपना जीवन उज्ज्वल बनाने के लिए आध्यात्मिक संस्कार भी दिए जा रहे हैं।

4. **स्वामी सत्यसंगानंद** - (1953) ने 28 वर्ष की अत्यायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से अनथक कर रही हैं। वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं।

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक दातव्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानंद, मेरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानंद एवं परमहंस स्वामी निरंजनानंद के अपरोक्ष निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है - "बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय।"

एक अनुरोध

पाठकों से नम्र निवेदन है कि वे पढ़ने के पश्चात् इन पुस्तकों को आस-पास के पुस्तकालयों में दे दें ताकि, अनेक लोग इस साहित्य को पढ़ सकें और लाभान्वित हो सकें।

प्रस्तावना

संधिवात गठिया एक ऐसा रोग है जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से पंगु बना देता है। शरीर के जोड़ जब काम करना बन्द कर देते हैं अर्थात् उनका लचीलापन समाप्त होने लगता है तो व्यक्ति एक भंयकर पीड़ा का अनुभव करते हुए अन्तर में गहन असहायता का

अनुभव करता है। संधिवात गठिया कई प्रकार का होता है। किसी को केवल घुटनों में ही दर्द होता है, अन्य व्यक्तियों को हाथों अथवा पैरों के जोड़ों में दर्द होता है। कई व्यक्तियों को शरीर के समस्त जोड़ों में अकड़न-जकड़न के कारण भयंकर पीड़ा का सामना करना पड़ता है। यौगिक दृष्टिकोण से देखा जाए तो प्रत्येक रोग की शुरुआत व्यक्ति के मन से होती है। वर्षों से मन में दबाए गए तनाव, क्रोध, ईर्ष्या और अपूर्ण इच्छाएँ, अन्तस्त्रावी ग्रन्थियों के सुचारु रूप से कार्य करने में बाधक बनते हैं। चिन्ताएँ, निराशा, विषाद एवं सतत नकारात्मक चिंतन भी शरीर में अनेक विषाक्त रसायनों के स्राव का कारण बनते हैं। कालान्तर में इन्हीं कारणों से शरीर सुचारु रूप से कार्य करने में असमर्थ हो जाता है, और रोग प्रकट होता है। रोग प्रकट होने पर भी अधिकांश व्यक्ति अपने गलत खान-पान अथवा तौर तरीकों को बदलने में असमर्थ होते हैं। अनेक व्यक्ति तो इस तथ्य से अनजान ही होते हैं और अनेक व्यक्ति जानते-बूझते हुए भी अपने कमजोर मन के कारण अपनी दिनचर्या अथवा आहार को बदल नहीं पाते हैं।

रोग आरम्भ होने पर तो अधिकांश व्यक्ति एलोपैथिक दर्दनाशक दवाइयाँ लेकर अल्प समय के लिए दर्द से मुक्ति पाना पसंद करते हैं। योग रोग का मूल कारण निवारण करने पर जोर देता है। एलोपैथिक दवाइयाँ रोग के लक्षणों को दबा देती हैं और व्यक्ति समझता है कि वह रोगमुक्त हो गया। यहाँ यह लिखना भी उचित है कि रोग मुक्ति में एलोपैथिक दवाइयों का अपना महत्वपूर्ण स्थान है। परन्तु खान-पान, आचार-विचार के परिवर्तन के बिना संक्रामक रोगों को जड़ से उखाड़ने के लिए केवल एलोपैथिक दवाइयाँ पर्याप्त नहीं हैं। उदाहरणतया अनेक व्यक्ति आधुनिक युग में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग तथा मानसिक रोगों की दवाइयाँ खाने के बावजूद भी रोगमुक्त नहीं हो पाते हैं। जब हम समाज में अपने चारों ओर इस तरह का वातावरण देखते हैं तो समझ पाते हैं कि रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए हमें अपनी जीवन शैली को बदलना आवश्यक है। शरीर के संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को बनाए रखने में योग एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग न केवल रोग निवारण का स्थायी विकल्प प्रस्तुत करता है अपितु योग की शरण में आकर व्यक्ति के व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास होता है।

केवल आसन और प्राणायाम ही योग नहीं है। ये दोनों योग के केवल दो अंग हैं। आसन, प्राणायाम के साथ-साथ यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान को भी सत्यानन्द योग पद्धति में महत्वपूर्ण स्थान दिया गया है। स्वामी शिवानन्द के अष्टांग योग में सेवा, ध्यान और दान को प्रथम तीन स्थान दिए गए हैं। समाज में रहते हुए, जरूरत मंदों की मदद करते हुए व्यक्ति अपने अन्दर से जुड़ने की कला का विकास कर पाता है। अपने आन्तरिक प्रकाश से व्यक्ति का परिचय उसे असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता का दिव्य उपहार प्रदान करता है।

परमगुरु स्वामी शिवानन्द के दिव्य अनुग्रह से मैं इस योग्य बन सकी कि अपनी अन्तर्निहित इच्छा (लोगों को रोग मुक्ति की संभावना बताने की) को पूर्ण कर सकूँ। इस रोग से जूझते-जूझते मेरा संसार के स्वार्थ तथा मृत्यु से सतत सामना हुआ था। निरन्तर विषाद में घिरे हुए मैं प्रतिदिन

ईश्वर से अपनी मृत्यु की प्रार्थना करती थी क्योंकि अपने असहनीय शारीरिक कष्टों के कारण मैं किसी और को परेशान नहीं करना चाहती थी। प्रत्येक असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति इस पुस्तक से एक दिशा निर्देश ले सकता है और अपने जीवन में परहित का संकल्प लेते हुए, अपना जीवन सार्थक, उज्ज्वल और धवल बना सकता है। जब डाक्टरों ने कह दिया था - अब ये पहिया कुर्सी में ही रहेंगी और अपनी छोटी-छोटी आवश्यकताओं के लिए दूसरों पर निर्भर रहेंगी; फिर भी मैंने आशा की किरण को मजबूती से जेहन में सहेज कर रखा था। एलोपैथिक, योग, रेकी, ऐक्यूप्रेशर, आध्यात्मिक ऊर्जा तथा आयुर्वेदिक उपचारों को मन्त्र जप और दैनिक यज्ञ के साथ निरन्तर बिना हिम्मत हारे व्यवहारित किया था। अपने गुरु स्वामी सत्यानन्द की शिक्षाओं को एक मजबूत स्तम्भ की भाँति पकड़े हुए, ईश्वर के अनेक दूतों की मदद लेते हुए, एक-एक कदम धैर्य और साहस से इस राह पर रखा था। मैं मानती हूँ कि रोग मुक्ति (90%) की यात्रा लम्बी थी, परन्तु अन्ततः जीत विश्वास, श्रद्धा, धैर्य और हिम्मत की हुई है। आज जब मैं समय के पल्लव हूँ तो अपनी रोग मुक्ति को एक चमत्कार ही मानती हूँ। मेरी हार्दिक अभिलाषा है कि प्रत्येक रोगी इस पुस्तक को पढ़े और स्वयं को रोग मुक्ति के लिए प्रेरित करे।

'प्रारब्धानुसार, रोग केवल हमारे शरीर को पीड़ित कर सकता है, हमें (आत्मा को) नहीं !' -स्वामी सत्यानन्द।

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	स्वामी शिवानन्द का ज्ञान यज्ञ	1
2.	संधिवात गठिया - एक परिचय	1
3.	तनाव	5
4.	कब्ज	6
5.	अच्छी नींद कैसे लाएँ	7
6.	योग-मेरा सहारा, मेरा रक्षक - विविध आसन, प्राणायाम एवं ध्यान	10
7.	योग के द्वारा अपने अन्दर से जुड़ना	23
8.	योग निद्रा और रोग	25
9.	संकल्प का चमत्कार	26
10.	अन्तर्मान और रोग	27
11.	नामोपैथी	28
12.	कीर्तन - एक सशक्त आध्यात्मिक उपचार	29
13.	दैनिक यज्ञ	30
14.	प्रार्थना	30
15.	स्वदोष दर्शन	32

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
16.	संधिवात गठिया का मानसिक प्रबंधन	33
17.	सजगता और रोग	35
18.	घरेलू औषधियाँ	36
19.	महिलाओं के लिए एक पत्र	38
20.	अपराध बोध आखिर क्यों ?	39
21.	प्रकृति के चमत्कार	39
22.	संधिवात गठिया मेरी मित्र ?	40
23.	कैसे छूटी मेरी एलोपैथिक दवाई	41
24.	क्रोध	42
25.	दवाई का इंजेक्शन -मेरा अनुभव	43
26.	विष को अमृत बनाने की कला	44
27.	रोग का सकारात्मक पक्ष	44
28.	रोग में आत्मबल बनाए रखने के लिए- दैनन्दिनी साधना, साधक के स्वर, गुरु पूर्णिमा संदेश	45
29.	विषाद	47
30.	विषाद से मुक्ति - योगनिद्रा का चमत्कार	48
31.	युवावस्था में विषाद ? (सत्य कथा)	49
32.	विषाद जनित गठिया- युवावस्था में ?	50
33.	विषाद से मुक्ति- मृत्यु के भय पर विजय	51
34.	विषाद से मुक्ति - मूत्र असंयम	52
35.	संधिवात गठिया के साथ रहना	54
36.	असाध्य रोगियों के लिए - मेरा एक संदेश	57
37.	Depression cured - My recovery from fear of Death	58
38.	Depression Cured - Miraculous effect of Yognidra	59
39.	Living with Rheumatoid Arthritis	60
40.	Guru Purnima Message (Swami Satyananda)	62
41.	Healing Power of faith	63
42.	मेरा संक्षिप्त परिचय	63
43.	अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	64
44.	दानदाताओं की सूची	65

1. स्वामी शिवानन्द का ज्ञान यज्ञ (एक अनुभव)

लगभग एक माह पूर्व सत्रह वर्षीय बालक (जो 'बच्चों के संधिवात गठिया' से पीड़ित है) के पिता जी ने फोन के द्वारा मुझसे सम्पर्क किया। परमगुरु स्वामी शिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में एक बूंद बनने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ है। पुस्तकों को निःशुल्क जन-जन में बाँट रही हूँ। किसी वृद्ध महिला ने बच्चे की दादी को मेरी एक पुस्तक पढ़ने के लिए दी। उस पुस्तक में, मेरा संक्षिप्त परिचय पढ़ कर बालक की दादी के मन में अपने पोते की इस रोग से मुक्ति की आशा जाग्रत हुई और उन्होंने अपने सुपुत्र को मुझसे सम्पर्क करने के लिए कहा।

जब-जब संसार के दुःखों से त्रस्त व्यक्ति मुझसे सम्पर्क करते हैं, तब तब मैं परमगुरु स्वामी शिवानन्द के श्री चरणों में और अधिक भाव से नतमस्तक होती हूँ। 'डूबते को तिनके का सहारा' मान कर ही आधुनिक युग में मानव आध्यात्मिक उपचारों को अपनाता है। धोखेबाज और छल-कपट करने वाले साधु-सन्तों के कारण लोगों का अध्यात्म पर से विश्वास ही उठता जा रहा है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द एक ऐसे सन्त थे जो भविष्यवेत्ता थे। उनको आभास था कि कलियुग में भौतिकतावाद का ही आधिपत्य होगा। अतः जनसाधारण के उत्थान के लिए उन्होंने न केवल स्वयं ज्ञान का वितरण वृहद् मात्रा में किया अपितु अपने व्यवहार से अपने सहस्रों शिष्यों को भी प्रेरित किया। उस बालक तथा उसके माता-पिता को मैंने यथाशक्ति सांत्वना प्रदान की तथा दिशा निर्देश देते हुए अपनी अनेक पुस्तकें भेंट स्वरूप दीं।

2. संधिवात गठिया - एक परिचय

संधिवात गठिया एक स्व प्रतिरक्षित (auto immune) रोग है। इसके कारण का वैज्ञानिकों को अभी तक पता नहीं चला है। प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में एक स्वरक्षा प्रणाली (Immune System) होती है। जब शरीर में हानिकारक जीवाणु बाहर से प्रवेश करते हैं तो यह प्रणाली उस जीवाणु को मारने के लिए अपने रक्षक सैनिक भेजती है। ये रक्षक सैनिक सफेद रक्त कोशिकाएँ (W.B.C.) हानिकारक जीवाणुओं को मार डालती हैं। स्वक्षमता रोग (autoimmunity disease) में अनजाने कारणों के कारण शरीर की रक्षक कोशिकाएँ अपने ही शरीर की अच्छी कोशिकाओं को मारने लग जाती हैं। सरल भाषा में यँ कहा जाए तो रक्षक ही भक्षक बन जाते हैं। ये रक्षक सैनिक जोड़ों की कोशिकाओं और तन्तुओं के समूह (tissues) पर आक्रमण कर देते हैं। इस रोग में जोड़ों में उपस्थित साइनोवियल परत सूज जाती है। साइनोवियम में सूजन आ जाने से जोड़ों के चारों तरफ सूजन आ जाती है। जोड़ गर्म तथा नर्म (tender) हो जाते हैं। वे बहुत अधिक दुखने लग जाते हैं। जोड़ों का लचीलापन समाप्त होने से उनकी क्रिया (movement) प्रतिबंधित हो जाती है।

यह रोग मुख्यतः 30 से 50 वर्ष की उम्र के व्यक्तियों में ही पनपता है। 70% महिलाएँ इस रोग से पीड़ित होती हैं। वैसे यह रोग किसी भी उम्र में पनप सकता है। बच्चों (1000 में 1) में भी यह रोग पाया जाता है। यदि समय पर इस रोग का इलाज नहीं किया जाता है तो जोड़ों में विकृति

(deformity) आ जाती है और व्यक्ति दैनिक क्रिया कलाप करने में भी असमर्थ हो जाता है। उदाहरणतया हाथ-पैर की उँगलियों का स्थाई रूप से मुड़ जाना अथवा टेढ़े हो जाना। कई रोगियों के घुटने मुड़ जाते हैं जिसके कारण चलना-फिरना कठिन हो जाता है। इस रोग की चार अवस्थाएँ हैं :- 1. जोड़ों में दर्द 2. जोड़ों में सूजन 3. जोड़ों की क्रिया में बाधा (घर के बाहर आना-जाना कठिन) 4. इलाज के अभाव में जोड़ों के चारों तरफ के स्नायू (tendons) और कोशिकाओं एवं तन्तुओं के समूह (tissues) नष्ट हो जाते हैं।

इस रोग में शरीर के अधिकांश जोड़ (हाथों की उँगलियाँ, कलाई, पैरों की एड़ियाँ, टखने, उँगलियाँ, कोहनियाँ, घुटने, कून्हे तथा कन्धे) प्रभावित होते हैं। चलना-फिरना, खाना-पीना, कपड़े पहनना और सिर के बाल संवारना अत्यधिक कष्टप्रद हो जाता है। इस रोग के मुख्य लक्षण हैं - (1) थकान (2) हल्का बुखार (3) जोड़ों में दर्द, सूजन तथा कड़ापन (4) वजन कम होना (5) रात को ठीक से नींद न आना (6) सुबह तथा शाम को जोड़ों में जकड़न अधिक होना। यद्यपि यह रोग मुख्यतः जोड़ों को ही प्रभावित करता है परन्तु कभी-कभी आँखें, फेफड़े और हृदय भी प्रभावित होते हैं।

जब रोगी डॉक्टर के पास जाता है तो सर्वप्रथम वह खून की जांच करवाता है। यदि खून में आर.ए. कारक पाया जाता है तो इस रोग की पुष्टि हो जाती है। परन्तु 25% रोगियों के खून में आर.ए. कारक नहीं पाया जाता है, ऐसी अवस्था में अनेक बार डाक्टर दूसरा रोग भी निर्धारित कर लेते हैं। मेरे खून में यह कारक उपस्थित नहीं था अतः जब मैं जोड़ों के दर्द से मुक्ति प्राप्त करने के लिए एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास चक्कर लगा रही थी तो कोई कहता था - हो सकता है यह कैंसर हो अथवा टी.बी. हो। एक डॉक्टर ने इस रोग को एस.एल.ई. (S.L.E.) मानकर मुझे स्टीरॉयडस देने प्रारंभ कर दिए थे। टी.बी. की दवाइयाँ भी मैंने अनेक माह तक खाईं। ई.एस.आर. का खून में अधिक होना भी जोड़ों की सूजन तथा दर्द से संबंधित है।

एलोपैथिक चिकित्सा - सर्वप्रथम डॉक्टर साधारण दर्द निवारक गोलियाँ रोगी को देते हैं। यदि दर्द और सूजन कम नहीं होते तो रोगी को स्टीरायडस (प्रेडनिसोल, कार्टिकोस्टीरायड आदि) रोग प्रतिरोधक प्रणाली को निष्क्रिय बनाने (दबाने) के लिए दिए जाते हैं। भारत में डॉक्टर इन दवाओं के अनेक प्रभावों के विषय में रोगियों को बताते ही नहीं हैं। क्लीनिकल मेडिसन की पुस्तक में स्टीरायड्स के निम्नलिखित प्रभाव लिखे गए हैं - 1. मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप के लिए रोगी की नियमित जांच होनी चाहिए। 2. रोगी का वजन बढ़ सकता है अतः उसे चीनी तथा संतृप्त वसा (Saturated Fats) युक्त खाद्य पदार्थ कम खाने चाहिए। 3. आँखों में मोतियाबिंद द्रुत गति से बन सकता है अतः आँखों की नियमित जांच आवश्यक है। 4. यदि छः माह तक 7.5 मि.ग्रा. से अधिक दवा दी जाती है तो अस्थि सुश्रिता (Osteoporosis) हो जाती है। इस रोग में हड्डियाँ कमजोर और भुरभुरी हो जाती हैं। रोगी को अतिरिक्त कैल्सियम और विटामिन डी. देने चाहिए।

वर्तमान युग में अनेक दवाइयाँ दी जाती हैं। सक्रिय रोग शुरू होने के आठ माह पश्चात् दिल्ली

के विशेषज्ञ डॉक्टर ने मुझे साज़ो, मिथोट्रेक्सटेट, फोलिक एसिड, आयरन तथा कैल्सियम अन्य दर्द निवारक गोलियों के साथ दी थी। उन्होंने कहा था - स्टीरॉयड आप धीरे-धीरे छोड़ दीजिए, एकदम से उन्हें बंद करने से आपकी तकलीफ बहुत अधिक बढ़ जाएगी।

मिथोट्रेक्सटेट के प्रभाव :- जी मिचलाना, उल्टी आना, हड्डियों का कमजोर होना, गुर्दे प्रभावित होना आदि इसके कुछ (साइड) प्रभाव हैं। ये दवा लीवर के कार्य को प्रभावित करती है अतः नियमित लीवर के टेस्ट आवश्यक हैं। मैं यहाँ यह लिखना भी आवश्यक समझती हूँ कि ये एलोपैथिक दवाइयाँ दुधारी तलवार के समान हैं। एलोपैथिक पद्धति में यही दवाइयाँ इस रोग का इलाज हैं।

विभिन्न दुःप्रभाव - सत्य अनुभव :- इन दवाइयों को लेने से पहले रोगी मानसिक रूप से तैयार हो जाए, यही इन अनुभवों को लिपिबद्ध करने का उद्देश्य है :- स्टीरॉयडस की गोलियाँ खाने से पहले मैं पनीर तथा एनटासिड की गोलियाँ खाती थी, उसके बावजूद भी मुझे कुछ समय में ही पेट दर्द होने लगता था। रात को उठ कर ठण्डा दूध भी एसिडिटी को समाप्त करने के लिए मैं पीती थी। जोड़ों का दर्द और ठण्डा दूध! मासिक धर्म भी अनियमित हो गया था और 15 दिन में आने लगा था। अत्यधिक रक्तस्त्राव के कारण कमजोरी और थकान सतत बनी रहती थी। त्वचा पर कहीं-कहीं फोड़े हो गए थे। बाल झड़ने लगे थे। जब डॉक्टर को अपनी समस्याएँ बताती थी तो वे कहते थे - ये इन सब दवाओं के प्रभाव हैं। रोज एक नई मुसीबत मुझे झेलनी पड़ती थी। एक बार जब मैंने डॉक्टर से पूछा - ये स्टीरॉयड खाने से और क्या होगा? उन्होंने कहा था - अब तुम्हारी हड्डियाँ कमजोर हो जाएँगी। हल्का सा भी झटका लगने से टूट सकती हैं। मधुमेह और उच्च रक्तचाप भी तुम्हारे जीवन के अभिन्न अंग बन जाएँगे। हाथ और पैर के नाखूनों में इन्फेक्शन (Fungus Infection) हो गया था क्योंकि ये दवाएँ शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली का कार्य क्षीण कर देती हैं। गले में इन्फेक्शन हो गया था। अतः मोटे कैप्सूल निगल नहीं पाती थी। अतः पेट के डॉक्टर ने कैंसर की संभावना चेक करने के लिए एन्डोस्कोपी की और उसमें से कुछ कोशिकाएँ निकाल कर परीक्षण करवाया। मोटे कैप्सूल जो बहुत कड़वे थे मुझे पीस कर खाने पड़ते थे।

दिल्ली के एमएस अस्पताल में जब हमने इस रोग के विशेषज्ञ को दिखाया तो उन्होंने कहा - धीरे-धीरे स्टीरॉयडस बंद करिए क्योंकि उनकी आपकी कोई आवश्यकता नहीं है और वे रोग के ठीक होने में बाधक भी हैं। इतनी भीड़-भाड़ में उनको अधिक बात करने का समय भी नहीं था। दोनों घुटनों में बहुत सूजन थी। अतः उसके लिए उन्होंने इंजेक्शन लिख दिए तथा फिज़ियोथेरेपी यूनिट में जाने के लिए कह दिया था।

वे डॉक्टर इतने व्यस्त हैं कि दुबारा समय मिलना असंभव था अतः हमने अपोलो अस्पताल के एक विशेषज्ञ को प्राइवेट रूप से घर में दिखाना शुरू कर दिया। मेरा सौभाग्य था कि वे लालची नहीं थे परन्तु सांत्वना के नाम पर मुझे कहीं से कोई राहत नहीं थी। शरीर के जोड़ों (कंधे, कोहनी तथा घुटनों) की जकड़न गतिविधि की कमी के कारण धीरे-धीरे बढ़ गई थी। लगभग दो

माह के पश्चात् मैं भिलाई पहले से भी अधिक रोगी बन कर वापस आ गई।

भिलाई के डॉक्टर से बहुत अनुनय विनय करके फिज़ियोथेरेपी यूनिट में जाने की इजाजत मांगी थी। उन्होंने कहा था - यदि अभ्यास से आपकी हड्डियाँ टूटने लगीं तो मुझे मत कहिएगा। हिम्मत करके मैंने नियमित रूप से फिज़ियोथेरेपी और सिकाई घर में ही करवानी शुरू की। एक इन्टर्नशिप वाली लड़की सप्ताह में तीन बार घर आकर मेरी इन्फरारेड लैम्प से सिकाई भी करती थी और विभिन्न अभ्यास करवाती थी। ये अभ्यास मैं दिन में दो बार नियमित रूप से स्वयं भी अलग से करती थी, यद्यपि अतिशय पीड़ा के कारण अनेक बार रोने भी लग जाती थी। 'क्लीनिकल मेडिसन' - (प्रवीण कुमार एवं डॉ. क्लार्क) पुस्तक में मैंने इस रोग के विषय में पढ़ा - 25% रोगी पूर्णतया ठीक हो जाते हैं। (यह बात मुझे कभी किसी डॉक्टर ने नहीं बताई थी) रोगी को घर तथा बाहर कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। फिज़ियोथेरेपिस्ट तथा अन्य व्यक्तियों को रोगी को सांत्वना तथा परामर्श देना चाहिए। आरंभ में रोगी को बदलती हुई परिस्थितियों से सामंजस्य बिठाने में कुछ समय लगता है अतः उसे अत्यधिक नैतिक सहारे की आवश्यकता होती है। आरामदायक कुशन वाली चप्पल अथवा जूते पहनने चाहिए। रोग के आरंभ में कुछ माह मैं सर्दियों में भी पैरों की सूजन के कारण नंगे पैर ही घर में चलती थी। अस्पताल पति की बड़ी बाथरूम स्लीपर पहन कर पैर घसीटते हुए ही धीरे-धीरे जा पाती थी।

बाजार में उपलब्ध विभिन्न उपकरणों की जानकारी के अभाव में रोगी का कष्ट (शारीरिक और मानसिक) बहुत अधिक बढ़ जाता है। उदाहरणतया सक्रिय रोग की अवस्था में घुटनों की शक्ति इतनी क्षीण हो गई थी कि मैं पाश्चात्य कमोड पर बैठ कर स्वयं उठ नहीं पाती थी। शर्म के कारण यह बात मैंने किसी को शुरू में नहीं बताई थी। परन्तु जब उठना असंभव हो गया था तो झिझकते हुए डॉक्टर को बताने पर उन्होंने बाजार में उपलब्ध टॉयलेट (रेजरस) ऊपर उठाने वाले उपकरणों के विषय में मुझे बताया था। हाथ में लाठी पकड़ना भी कई व्यक्तियों को शुरू में शर्मनाक लगता है। परन्तु अपने अनुभव से मुझे यही समझ आया कि लाठी पकड़ कर चलने से रोगी में एक नूतन आत्मनिर्भरता का प्रादुर्भाव होता है। अनेक असंवेदनशील व्यक्तियों ने मेरा मजाक भी उड़ाया था परन्तु धीरे-धीरे मैंने अपनी आत्मशक्ति को बढ़ाते हुए साहस से उनका सामना किया था।

अधिकांश चिकित्सक भारत में रोगी के मानसिक पक्ष की ओर बिल्कुल भी ध्यान नहीं देते हैं। वैलूर जब मैं हीमोग्लोबिन कम होने के कारण तथा संभावित हृदय रोग का परीक्षण करवाने गई थी तो वहाँ उन्होंने शरीर के साथ-साथ मेरी मानसिक स्थिति का भी पूर्ण विवरण मांगा था। वहाँ के चिकित्सकों ने न केवल धैर्य से मेरी प्रत्येक समस्या को सुना था अपितु उसका समाधान भी किया था। वैलूर से वापस आने के पश्चात् मैं एक हद तक तनाव मुक्त हो गई थी।

रोगी को फिज़ियोथेरेपी के साथ-साथ योग की शरण अवश्यमेव ग्रहण करनी चाहिए।

फिजियोथेरेपी के विभिन्न अभ्यासों के साथ मैंने कुछ वर्ष पूर्व सीखे हुए योगासनों को भी करना शुरू कर दिया था। इन अभ्यासों को जब मैंने श्वास की सजगता के साथ किया तो मेरी प्रगति देखकर मेरी फिजियोथेरेपिस्ट भी आश्चर्य चकित हो उठी थी। वह लड़की एक घंटा लगातार मुझे अभ्यास करवाने के साथ-साथ मुझे सकारात्मक परामर्श भी देती रहती थी। बहुत सख्ती से उसने मुझे घर के विभिन्न कार्यों को करने के लिए प्रेरित किया और उनके लाभ भी बताए। इस प्रकार शारीरिक अभ्यासों को सिकाई के बाद तीन बार करने से मेरे जोड़ों का कड़ापन धीरे-धीरे कम होने लगा था। शरीर की मांसपेशियां भी मजबूत होने लगी थीं। घर के कार्यों को करते रहने से मन भी व्यस्त रहने लगा था। कैसेट के द्वारा ध्यान के नियमित अभ्यासों से मेरी इच्छा शक्ति में बहुत अधिक वृद्धि हो गई थी।

महत्वपूर्ण टिप्पणी - कोई भी रोगी इस लेख को पढ़कर उपरोक्त दवाएँ लेना न प्रारंभ करे। इन दवाओं को लेने का निर्णय यदि आप लेते हैं तो निरन्तर लीवर के टेस्ट करवाने तथा डॉक्टर का परामर्श अत्यावश्यक है। 'सिगरेट पीने अथवा उसके धुएँ के वातावरण में यह रोग बढ़ सकता है क्योंकि शायद इससे जन्मजात रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो जाती है।' (क्लीनिकल मेडिसन प्रवीण कुमार एवं डॉ. क्लार्क)

3. तनाव

तनाव आधुनिक युग का एक ऐसा उपहार है जिससे कोई विरला ही बच पाता है। रिखियापीठ (स्वामी सत्यानन्द की तपस्थली) में स्वामी निरंजन ने अपने सत्संग में कहा- पहले तुम लोग सन्तान चाहते हो। फिर वह सन्तान बेटा हो जाए तो अच्छा है। बेटे की अच्छी नौकरी लग जाए। बेटे की शादी नहीं हुई तो तुम दुखी होते हो। यदि शादी हो जाती है तो भी दुखी होते हो या तो बहू अच्छी नहीं आई अथवा बेटे की सन्तान नहीं हो रही। इस प्रकार, व्यक्ति का सारा जीवन दुःख और अपूर्ण इच्छाओं जनित तनाव को झेलते हुए ही व्यतीत हो जाता है। तनाव रोग का प्रमुख कारण है। जब व्यक्ति निरन्तर तनाव की स्थिति में रहता है तो शरीर के अंग अपना कार्य सुचारु रूप से नहीं कर पाते हैं। उदाहरणतया भोजन यदि तनाव की स्थिति में किया जाता है तो वह अवश्य ही अपचन, कब्ज अथवा अतिसार का कारण बनता है। निरन्तर तनाव की स्थिति में रहने से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर पड़ जाती है। अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ अनेक अनावश्यक स्त्राव उत्पन्न करती हैं जिनकी बहुतायत विभिन्न रोगों का कारण बनती हैं। - 'रोग जनित भय रोग से अधिक हानिकारक है' - स्वामी निरंजन। रोगी एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास चक्कर लगाता रहता है और अपने भय और तनाव को अधिकाधिक पोषित करता है।

पाचन सम्बन्धी अनेक गड़बड़ियाँ शरीर के विभिन्न जोड़ों में विषाक्त रसायनों के जमावड़े का कारण बनती हैं। इस रोग में शरीर में वात का बाहुल्य रहता है। आयुर्वेदिक तथा होम्योपैथिक पद्धति में इसी वात को गठिया का मुख्य कारण माना जाता है। कई व्यक्ति तनाव के कारण भोजन कम करते हैं। अतः उनके शरीर का वजन रोग में कम होने लगता है और शरीर की शक्ति

शून्य: शून्य: क्षीण होने लगती है। विभिन्न एलोपैथिक दर्द निवारक गोलियाँ पाचन को कमजोर बनाती हैं और एसिडिटी का मुख्य कारण हैं।

अनेक व्यक्ति तनाव के कारण अधिक भोजन करने लग जाते हैं। मोटापे का एक मुख्य कारण तनाव है। मोटापा स्वयं में एक व्याधि है तथा अनेक रोगों का कारण है। अत्याधिक वजन के कारण शरीर के जोड़ (खास कर घुटनों के) असमय ही दुःखने लगते हैं। जोड़ों की हड्डियाँ अधिक भार को सहन नहीं कर पाती और वे कमजोर हो जाती हैं। चिकित्सक इस अवस्था को ऑस्टियो आर्थराइटिस कहते हैं। योग के विभिन्न अभ्यासों द्वारा व्यक्ति तनाव को दूर करने की कला का विकास कर पाता है।

4. कब्ज

कब्ज का अर्थ है शरीर से पूर्णतया मल त्याग का अभाव। आधुनिक युग में अनेक व्यक्ति अप्राकृतिक दिनचर्या (जिसमें रात को देर से सोना, सुबह देर से उठना, मैदे युक्त खाद्य पदार्थ खाना, अधिक मिर्च मसाले युक्त भोजन ग्रहण करना आदि आते हैं) के कारण कब्ज अथवा अतिसार की समस्या का सामना करते हैं। आयुर्वेद में पेट को सब रोगों की जड़ माना गया है। पेट खराब होने की स्थिति में भोजन में स्थित पोषक तत्वों का भली प्रकार से अवशोषण नहीं हो पाता है। कब्ज की स्थिति में भोजन पेट की आँतों में पचने के पश्चात् जमा रहता है और वहीं सड़ने लगता है। इसका परिणाम होता है पेट में भारीपन, भूख न लगना, वायु विकार- गैस बनना आदि। धीरे-धीरे आँतें भी कमजोर पड़ जाती हैं और मल का प्राकृतिक निष्कासन दुष्कर होता जाता है। आयुर्वेद तथा होम्योपैथिक पद्धति वायु विकार को ही शरीर में हो रहे दर्दों का मुख्य कारण मानती है। यों यू कहा जाए कि पूरा शरीर एक यूनिट है। जब शरीर की एक प्रणाली, पाचन संस्थान ठीक से काम नहीं करती तो पूरे शरीर का स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। अनिष्कासित मल से उत्पन्न गैस कई बार सिर में भी दर्द उत्पन्न करती है। अधिकांश व्यक्ति कब्ज से मुक्ति प्राप्त करने के लिए विरेचक पदार्थों का प्रयोग करने लगते हैं। परन्तु धीरे-धीरे पेट को उनकी भी आदत पड़ जाती है और फिर वे भी अप्रभावशाली हो जाते हैं।

कब्ज का मुख्य कारण है तनाव, भय, चिन्ता और परेशानी। आधुनिक युग में बच्चे, युवा, प्रौढ़ और वृद्ध सभी तनाव के साये में जी रहे हैं। योग रोग के मूल कारण को हटाने पर जोर देता है। अतः योग के द्वारा उपचार के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन की परिस्थितियों का भली प्रकार निरीक्षण नियमित रूप से करना चाहिए ताकि वह अपने अन्दर छिपे हुए तनाव, चिन्ता, परेशानी और भय के कारणों को समझ सके। पवनमुक्तासन- 1 और 2 जिनमें समस्त जोड़ों को लचीला बनाने तथा पाचनतंत्र को मजबूत बनाने के अभ्यास आते हैं, व्यक्ति को नियमित रूप से करने चाहिए। वात निरोधक अभ्यास पैर घुमाना, साइकिल चलाना, पैर मोड़ना और नासिकाग्र से स्पर्श करना, भुजंग आसन, शलभासन, उदर श्वसन तथा धनुरासन पेट के लिए

अत्यन्त लाभकारी हैं। प्राणायाम यदि नियमित रूप से किए जाते हैं, तो तनाव को दूर करने में एक अहम् भूमिका निभाते हैं। नाड़ी शोधन, गुंजन (भ्रामरी), कपालभाती तथा भस्त्रिका प्राणायाम अपनी क्षमतानुसार प्रतिदिन अवश्य करने चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में कपाल भाती तथा भस्त्रिका प्राणायाम करने से पहले एक कुशल योग शिक्षक से परामर्श अवश्य करिए। ध्यान का अभ्यास सब रोगों से मुक्ति दिलाने की रामबाण दवा है। अतः नियमित रूप से प्रतिदिन एक निश्चित समय तथा स्थान पर ध्यान अवश्य करिए। यदि आपका शरीर सक्षम है तो सूर्य नमस्कार के अभ्यास को श्वास की सजगता, सूर्य मंत्रों के उच्चारण के साथ चक्रों पर ध्यान करते हुए नियमित रूप से अवश्य करिए। सूर्यनमस्कार का अभ्यास सब रोगों की रामबाण दवा है।

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने अपनी पुस्तक 'कब्ज' में ईसबगोल की भूसी (दो छोटे चम्मच) को कब्ज दूर करने का सरल उपाय बताया है। स्वामी जी ने लिखा है- कब्ज के कारण शरीर में अनेक रोग उत्पन्न होते हैं, अतः इसका निवारण आवश्यक है। नियमित रूप से लघुशंखप्रक्षालन करने से भी पेट में एकत्रित मल का निष्कासन सरलता से होता है। इस प्रक्रिया में पेट की दीवारों में चिपके हुए मल का निष्कासन होने से अत्यधिक हल्केपन, चुस्ती और फुर्ती का अनुभव होता है। छः गिलास गुनगुने नमकीन पानी को पाँच आसनों के साथ पिया जाता है। इन आसनों को करने से पानी पेट से छोटी आँत तथा वहाँ से बड़ी आँत में बिना अवशोषित हुए मल को साथ लेकर गुदा द्वार से निष्कासित होता है। प्रथम बार इस क्रिया को किसी योग्य योग शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए। खाने-पीने का परहेज़ इस अभ्यास के पश्चात् आवश्यक है अन्यथा फायदे की अपेक्षा नुकसान हो सकता है। दीर्घ शंख प्रक्षालन में 16 गिलास गुनगुना नमकीन पानी आसनों के साथ पिलाया जाता है।

5. अच्छी नींद कैसे लाएँ?

पूरी रात की नींद प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक प्राकृतिक औषधि का कार्य करती है। जब नींद अच्छी आती है तो तन और मन दोनों को पूर्ण विश्राम मिलता है और व्यक्ति सुबह तरोताजा हो कर उठता है। ऐसा व्यक्ति ऊर्जा से युक्त होता है और अपना दिन पूर्ण उत्साह से आरम्भ करता है। चिन्ता, परेशानी और रोग से ग्रस्त व्यक्ति प्रकृति के इस अनुपम उपहार से वंचित रह जाता है। जिस प्रकार हम रेलगाड़ी में बैठकर अपना सामान अपने सिर पर से उतार कर डिब्बे में रख देते हैं, उसी प्रकार यदि हम चिन्ता और परेशानी के बोझ को रात को सोने से पहले प्रभु के चरणों में रख पाते हैं तो पूरी रात की नींद का लाभ उठा पाते हैं। सभी सन्त कहते हैं- रात को सोने से पहले मन्त्र जप अथवा अच्छे विचारों का भोजन अपने मन को दीजिए ताकि रात भर आप चैन से सो सकें। अनेक बार अपनी चिन्ताओं, परेशानियों, दुविधाओं और व्यथाओं में उलझे हुए व्यक्ति के लिए यह शिक्षा कार्यान्वित करना बहुत दुष्कर होता है।

संधिवात गठिया के रोग से जूझते-जूझते जब सब जोड़ों में सूजन के साथ-साथ अतिशय पीड़ा होने लगी थी तो मेरी रात की नींद पूरी तरह से गायब हो गई थी। एक तो अन्धेरी रात, फिर

ऊपर से दर्द और असहाय होने का अहसास, निम्न मन ऐसे समय में लगातार नकारात्मक विचारों का भोजन प्रस्तुत करता रहता था। जैसे-जैसे समय बीतता गया मेरे घुटने सीधे होने बन्द हो गए थे, अतः उनके नीचे रात को कुशन रखना पड़ता था। रात को करवट लेना एक दुष्कर कार्य था। नींद की गोलियों खाने के बावजूद भी नींद ठीक से नहीं आती थी। एक डॉक्टर ने कहा- धीरे-धीरे इन गोलियों की आपको आदत पड़ जाएगी फिर ये असर नहीं करेंगी। अतः हिम्मत कर के मैंने नींद की गोलियों को लेना बन्द कर दिया था। सारी रात जागने के पश्चात् सुबह शरीर एकदम थका हुआ और ऊर्जाहीन रहता था। दिन में एक-दो घंटे नींद लग जाती थी। दिन में जब नींद आ जाती थी तो रात की नींद पूरी तरह से गायब हो जाती थी। डाक्टरों ने मुझे इस रोग के इलाज के लिए स्टीरॉयडस दिए थे। रात को एसीडिटी के कारण पेट खूब दुखने लगता था अतः नींद आनी और भी मुश्किल हो जाती थी।

योगाश्रम के आचार्य उस समय कैन्सर के रोग से जूझ रहे थे अतः कभी-कभी जब उनसे बात करती थी तो वे एक ही बात कहते थे- रात को जब नींद नहीं आती तो माला हाथ में पकड़े रखिए और प्रभु नाम का जप करती जाइए। 'डूबते को तिनके का सहारा' मान कर मैं पूरी रात रोती जाती थी और माला से ईश्वर का नाम स्मरण करती जाती थी। कभी-कभी जब दर्द अधिक होता था तो प्रभु से लड़ाई-झगडा भी करती थी। 'हे प्रभु तू कैसा कठोर है। तू कैसा निर्दयी है।' ऐसे-ऐसे वाक्य स्वतः ही मुख से निकल जाते थे।

वह अपराध बोध (पति को रात्रि में परेशान करने का) भी मुझे बहुत अधिक व्यथित रखता था। यह सिलसिला लगभग 6-7 माह तक अनवरत चलता रहा था। प्रभु के नाम का सहारा लेकर ही धीरे-धीरे मैं उस मौत के कुँए से बाहर निकल पाई थी। शारीरिक अशक्तता के कारण गृह कार्य कर नहीं पाती थी। अज्ञानता के कारण अपने प्रयास भी धीरे-धीरे कम कर दिए थे। रात को सोने से पहले देखे गए टी.वी. सीरियल भी नींद आने में व्यवधान प्रस्तुत करते थे। धीरे-धीरे जब मैं इस तथ्य के प्रति सजग बनी तो मैंने रात को सोने से पहले टी.वी. देखना बन्द कर दिया। इससे भी मेरी नींद पहले से बेहतर हो गई थी।

दिन में भजन-कीर्तन सुनते रहने से मन शान्त होने लगा था। अपने अनुभवों से मुझे ईश्वर नाम संकीर्तन के लाभ अच्छी नींद और मानसिक शान्ति के रूप में समझ आने लगे थे। जो समय चिन्ता, परेशानी और विषाद में व्यर्थ व्यतीत होता था अब भजन-कीर्तन जनित दैवी ऊर्जा से आप्लावित रहने लगा था। वॉकमैन में कैसेट द्वारा किए गए विभिन्न ध्यान के अभ्यासों से भी मन में गहन शान्ति का प्रादुर्भाव धीरे-धीरे होने लगा था। फिजियोथेरेपी शुरू होने के पश्चात् मेरी गाड़ी (ठीक होने की) द्रुत गति से दौड़ पड़ी थी। दिन में तीन बार उन विभिन्न अभ्यासों को करते-करते मैं शारीरिक रूप से थक भी जाती थी। धीरे-धीरे उन अभ्यासों के साथ मैंने योग के सरल पवनमुक्तासन के अभ्यासों को जोड़ लिया था। यद्यपि आरम्भ में पीड़ा बहुत अधिक थी, फिर भी घनी अन्धेरी रात्रि के पश्चात् मुझे हल्की रोशनी की किरण का अहसास प्रबल होने लगा था।

एक्युप्रेशर और सुजोके के मेथी/दाल/मैगनेट लगाने से मुझे दर्द और नींद दोनों में आश्चर्यजनक रूप से लाभ प्राप्त हुआ था। धीरे-धीरे दिन में दो बार (सुबह और शाम) सैर करने से भी नींद की गुणवत्ता में वृद्धि हो गई थी। सुबह जल्दी न उठ पाने के कारण मैं नाश्ते के बाद ही (चाहे घर के अन्दर ही) सैर अवश्य करती थी। बरसात में भी मैं घर के अन्दर ही दिन में दो बार सैर कर लेती थी। दैनिक यज्ञ आरम्भ करने से भी मन के अन्दर एक गहन शान्ति छा गई थी। डर, तनाव, चिन्ता और परेशानी कम होने से नींद अच्छी आने लगी थी। रात को हल्का सात्विक भोजन जिसमें दलिया और मूँग की दाल ही मुख्य अन्न थे, खाने से पेट हल्का रहता था। सोने से पहले एक गिलास गर्म दूध पीने से भी नींद अच्छी आने लगी थी। आज भी मैं शाम को 6-7 बजे तक यही हल्का सात्विक भोजन प्रभु प्रसाद के रूप में ग्रहण करती हूँ।

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- प्रभु नाम संकीर्तन सुनने से आन्तरिक शुद्धि होती है। मुझे लगता है संकीर्तन, भजन-कीर्तन लगातार सुनते रहने से आन्तरिक डर, तनाव, चिन्ता और विषाद स्वतः ही एक हृद तक समाप्त हो गए थे। आज भी जब मैं अपूर्ण इच्छाओं, तृष्णाओं और विपरीत परिस्थितियों जनित विषाद से ग्रस्त होने के कारण रात को ठीक से सो नहीं पाती हूँ तो कीर्तन के दिव्यास्त्र का सहारा लेती हूँ। अनिद्रा की स्थिति में प्रभुनाम जप भी मुझे रात को समय बिताने का एक अच्छा विकल्प प्रतीत होता है। रात को जब नींद नहीं आती तो उसे प्रभु कृपा मानकर मैं हाथ में माला पकड़ कर नाम जप करना आरम्भ कर देती हूँ। इस प्रक्रिया से निम्न मन नकारात्मक विचारों से मुझे व्यथित नहीं कर पाता है। नींद चाहे कम आती है, पर मैं सुबह तरोताजा हो कर ही उठती हूँ। मन को परमार्थ चिन्तन में व्यस्त रखने से भी नींद अच्छी आती है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- जब तुम दूसरों के बारे में सोचते हो तो ईश्वर तुम्हारे बारे में सोचते हैं। परमार्थ की राह पर चलते हुए व्यक्ति निर्धनों, असहायों और निराश्रितों की निःस्वार्थ भाव से मदद करना सीखता है और अनेक व्यक्तियों की दुआओं की दौलत अपनी झोली में एकत्र करता है। ऐसा व्यक्ति जो कुछ भी अपने पास है उसे दूसरों के साथ बाँटना सीखता है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- सेवा द्वारा आन्तरिक शुद्धि होती है और व्यक्ति दैवी ऊर्जा के दिव्य स्रोत से जुड़ता है। उस दैवी ऊर्जा के अनुभव से न केवल मन में एक गहन शान्ति का अवतरण होता है अपितु नींद न आने के अधिकांश कारणों (चिन्ता, परेशानी, इच्छा, विषाद आदि) का स्वतः ही उन्मूलन हो जाता है।

रात को बिस्तर पर बैठकर सोने से पहले छोटे अथवा दीर्घ स्वर में ऊँ का लगातार उच्चारण 10-15 मिनट तक करने से भी नींद अच्छी आती है। जिस धर्म में भी आपकी आस्था है- उसके कुछ श्लोक अथवा मन्त्र पूर्ण श्रद्धा एवं विश्वास के साथ अवश्य पढ़िए, इससे भी नींद अच्छी आती है। रात को बिस्तर में लेटने से पहले दिन भर के कार्यकलापों का मानसिक अवलोकन करिए और देखिए कि दिन में अपने कितनी बार क्रोध किया, अनावश्यक इच्छाओं को पोषित किया। नींद न आने का कारणों का गहराई से मनन-चिन्तन करिए। फिर अपने मन को निर्देश दीजिए- कल मैं अपना दिन आज से बेहतर बनाने का हर प्रयास करूँगा/ करूँगी। शरीर को लेटकर एक

दम ढीला छोड़ दीजिए। अपनी आती-जाती श्वास पर उल्टी गिनती गिनिए। जब मन एक बिन्दु पर एकग्र हो जाता है तो उसे गहन विश्रान्ति प्राप्त होती है और नींद सरलता से आ जाती है। हो सकता है आरम्भ में उल्टी गिनती गिनते हुए आपका मन इधर-उधर भटके, परन्तु घबराइए नहीं। मन को प्यार से वापस गिनती पर लाइए और पुनः गिनती प्रारम्भ करिए। धैर्य से किया हुआ अभ्यास परिणाम अवश्य लाता है।

योगनिद्रा भी अनिद्रा के रोग को दूर करने का एक सरल और सशक्त अभ्यास है। सी.डी. की मदद से इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक तीनों लाभ प्राप्त होते हैं। सोने का कमरा हवादार होना चाहिए। सख्त बिस्तर का प्रयोग करने से नींद अच्छी आती है। रोज-रोज अपना सोने का कमरा अथवा बिस्तर न बदलें। कमरे में पूर्ण अन्धकार रखें। यदि प्रकाश रखना आवश्यक हो तो हरे रंग का खूब हल्का प्रकाश रखिए।

आयुर्वेदिक औषधि हेतु आप माथे पर चन्दन एवं कपूर का लेप लगा सकते हैं। डाक्टर से परामर्श लेकर बायकेमिक दवा काली फॉस भी ले सकते हैं। रोग से मुक्ति प्राप्त करने का ईश्वर प्रार्थना एक सरल एवं सशक्त उपाय है। अतः प्रतिदिन पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ ईश्वर से प्रार्थना करिए। मन को सतत अच्छे विचारों का भोजन दीजिए। स्वयं को सतत पूर्ण स्वस्थ और ऊर्जावान रूप में मानसिक रूप से देखने का प्रयास करिए। जब आप पूर्णतया सकारात्मक हो जाएँगे तो नींद न आने को भी प्रभु का प्रसाद मान कर ग्रहण कर सकेंगे और परेशान अथवा दुःखी होने की बजाय रात्रि के नीरव अन्धकार को जप का सर्वोत्तम समय मानकर स्वीकार कर पाएँगे।

6. योग - मेरा सहारा, मेरा रक्षक

जब भी व्यक्ति किसी गंभीर एवं असाध्य रोग से पीड़ित होता है तो वह धीरे-धीरे एक गहन विषाद के गर्त में डूबता चला जाता है। रोग का आक्रमण होने पर हम में से अधिकांश व्यक्ति दवाई का सहारा लेते हैं। अपने विश्वास के अनुरूप यह दवाई एलोपैथिक, होम्योपैथिक अथवा आयुर्वेदिक हो सकती है। जब डॉक्टर रोग को असाध्य बता देते हैं, तब व्यक्ति पूजा-पाठ से आराम प्राप्त करने की ओर अग्रसर होता है।

योग की शरण में : सन् 1997 में पहली बार जब मेरे दाहिने घुटने में सूजन हो गई और पीड़ा के कारण मैं सारी रात सो नहीं सकी तो मैं समझ गई थी कि यह किसी गंभीर रोग के आगमन का संकेत है। एलोपैथिक दवाई से दर्द कुछ घण्टों के लिए मुझे महसूस होना बंद हो जाता था परन्तु पुनः फिर प्रारंभ हो जाता था। अनेक वर्ष कमर दर्द से पीड़ित रहने के कारण मैं एलोपैथिक दर्द निवारक दवाइयों के दुष्प्रभावों से पूर्णतया परिचित थी। मैं जानती थी कि इस घुटने के दर्द का इलाज योग की शरण ग्रहण करने से ही होगा, अतः मैंने पुनः नियमित रूप से योगाश्रम जाना शुरू कर दिया। अनेक वर्षों तक दर्द निवारक एलोपैथिक दवाइयाँ खाने से मेरा पाचन संस्थान बहुत कमजोर हो चुका था, मैं अब कम से कम दवाई खाना चाहती थी। सन् 1993 में योग की शरण ग्रहण करने से मेरे वर्षों पुराने कमर दर्द का समूल विनाश हो चुका था, अतः मैं योग की उपयोगिता को भली प्रकार

समझती थी। चूँकि कमर दर्द पूर्णतया ठीक होने के पश्चात् मैंने धीरे-धीरे योग के अभ्यास करने छोड़ दिए थे, अतः 1997 में मुझे पुनः पवनमुक्तासन-1 से ही शुरू करना पड़ा था। जो लोग नियमित रूप से योगाभ्रम आ रहे थे वे न केवल पूर्णतया स्वस्थ थे अपितु कठिन आसन, प्राणायाम भी कर रहे थे। उन्हें देख कर मुझे अपने आलस्य पर बहुत क्रोध भी आता था तथा पछतावा भी होता था।

योग की शरण ग्रहण करने से मेरे मन में एक नूतन स्फूर्ति और उत्साह का संचार होने लगा था। अनेक व्यक्तियों को जब मैं अपने से भी अधिक तकलीफ में देखती थी तो ईश्वर की कृपा का अहसास प्रबल हो जाता था। अधिकांश व्यक्ति योग को केवल रोग ठीक करने की दवाई मानते हैं और केवल आसन और प्राणायाम के विषय में ही जानते हैं। योगाभ्रम में ध्यान के अभ्यास नियमित रूप से करवाए जाते थे। ध्यान का अभ्यास (विशेषकर योगनिद्रा) मुझे बहुत अच्छा लगता था। पूरा दिन मन ध्यान जनित आंतरिक शांति और ऊर्जा से आप्लावित रहता था।

रोग का कारण :- मन की चिंताएँ, दुविधाएँ और अनेक परेशानियाँ दिन-रात मन को चंचल रखती थीं। योग के अनुसार वर्तमान परिस्थिति से असंतोष, चिंता, परेशानी और दुविधा शरीर में तमस को पोषित करती हैं। मन की अत्यधिक चंचलता से रजस पोषित होता है। जब शरीर में तमस और रजस का बाहुल्य होता है तो व्यक्ति रोगी हो जाता है। जो व्यक्ति सदैव संतुष्ट, प्रसन्न और शांत रहता है, वह सत्व गुण को पोषित करता है और रोग से दूर रहता है। शरीर में तमस और रजस की अधिकता के कारण योगाभ्यास करते हुए भी संधिवात गठिया मुझे लगातार व्यथित करता रहा। आसन, प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यासों से रोग का संक्रमण धीमा अवश्य हो गया था, पर उसका समूल विनाश नहीं हो रहा था। धीरे-धीरे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हो रही थी यद्यपि योगाभ्यासों के कारण वह गति बहुत धीमी पड़ गई थी। जब व्यक्ति अपने जीवन में अनावश्यक चिंताओं, परेशानियों एवं संघर्षों को जबरदस्ती ओढ़े रखता है तो शरीर का आंतरिक संतुलन बिगड़ने लगता है और परिणाम असाध्य रोग के रूप में प्रकट होता है। यहाँ यह लिखना भी उचित होगा कि प्रतिकूल परिस्थितियों से समझौता न कर पाने से व्यक्ति को अपनी सब चिंताएँ, परेशानियाँ और दुविधाएँ उस विशेष काल में पूर्णतया सही प्रतीत होती हैं। योगाभ्यास करते-करते भी, मेरे जोड़ों में सूजन और जकड़न बढ़ रही थी। कभी-कभी दर्द इतना अधिक बढ़ जाता था कि कपड़े पहनना, उतारना, कंघी करना भी कठिन लगता था।

उस समय अपने मन की तामसिक स्थिति के प्रति मैं पूर्णतया अनजान थी। मुझे अपने मन की नकारात्मकता को दूर करने का कभी ख्याल भी नहीं आया। न ही मैं जानती थी कि शरीर और मन का इतना गहन संबंध है। बढ़ती हुई शारीरिक पीड़ाओं ने मेरे चिंतन को एक हद तक नकारात्मक बना दिया था। दिन-रात एक अनजाने डर के साये में जीने के लिए मैं मजबूर थी। यद्यपि शरीर लगभग सारा दिन गृहकार्यों, बेटे की देखभाल करने तथा अनेक बच्चों को गणित पढ़ाने में व्यस्त रहता था, फिर भी निम्न मन (जब भी थोड़ा सा भी खाली रहता) डर, परेशानी और

विषाद का उपहार प्रस्तुत करता था। यह एक ऐसा दलदल था जिसमें मैं अनजाने में गहरे तक धसती चली जा रही थी। जब नकारात्मक चिंतन और डर एवं असुरक्षा की भावना के कारण जोड़ों में सूजन बढ़ने लगी तो मैंने आचार्य को बताना भी उचित नहीं समझा था। जोड़ों में दर्द बढ़ जाने के कारण सरल पवनमुक्तासन करने भी कठिन प्रतीत होते थे। अज्ञानता में मैंने धीरे-धीरे उन योगासनों को करना छोड़ दिया था। अभ्यास के अभाव में धीरे-धीरे संधिवात गठिया के रोग ने एक अजगर की भाँति मेरे पूरे शरीर को जकड़ लिया था। यह एक ऐसा दुष्क्रम था जिससे मैं चाह कर भी निकल नहीं पा रही थी।

चिन्ता, परेशानी



नकारात्मक चिंतन



असुरक्षा



भय



रोग प्रतिरोधक क्षमता का हास (कम होना)



चिड़चिड़ापन तथा क्रोध अधिक होना



थकान एवं ऊर्जा की अतिशय कमी

सन् 2001 में संधिवात गठिया का रोग पूर्ण रूप से शरीर में प्रकट हो गया था। मेरा वजन धीरे-धीरे कम होने लगा था। कुछ माह में मेरा वजन 7-8 किलो कम हो गया था। शाम को हर रोज़ हल्का सा बुखार रहने लगा था और जोड़ों का दर्द भी धीरे-धीरे रात होते तक बढ़ जाता था।

एक डाक्टर से दूसरे डाक्टर के पास जाते-जाते मैं और मेरे पति त्रस्त हो गए थे। स्ट्रॉंग से स्ट्रॉंग दर्द निवारक दवाइयाँ मुझे राहत पहुँचाने में असमर्थ थीं। सारा दिन अच्छे से अच्छा भोजन (पनीर, फलादि) खाने के बावजूद बेहद थकान रहती थी। मैं अधिकांश समय या तो रोती रहती थी अथवा टी.वी. देखती रहती थी। घर के काम भी करने में मैं धीरे-धीरे अशक्त हो गई थी अतः सब काम नौकरानी से करवाने लगी थी। लगभग 6-7 माह रात को सो नहीं सकी थी। अपना आत्मविश्वास मैं पूर्णतया खो चुकी थी। अकेले रहने में बहुत डर लगता था। 10-15 कदम चल कर शौचालय जाने में आधा घंटा लगता था। हर कदम पर एक भयंकर पीड़ा का अहसास मन को क्षत-विक्षत कर देता था। डर के मारे मैंने पानी पीना भी कम कर दिया था ताकि बार-बार शौचालय न जाना पड़े। यद्यपि अनेक दवाइयों के साथ मुझे अधिक पानी पीने की आवश्यकता थी।

एक बार दाहिने हाथ की कोहनी के जोड़ में इतनी अधिक जकड़न हो गई थी कि उस हाथ से भोजन ग्रहण करना भी असंभव था। अतः बाएँ हाथ से ही रोटी तोड़ती और सब्जी से खाती थी। निम्न मन लगातार नकारात्मक विचार प्रस्तुत करता रहता था- यदि बाएँ हाथ की कोहनी भी इसी प्रकार जकड़ गई तो 2-3 ईंट रख कर भोजन ऊपर रखना पड़ेगा, भोजन तब स्वयं कैसे खाऊँगी आदि। एक बार दाहिने जबड़े में जकड़न के कारण उस तरफ से खाना चबा नहीं पा रही थी। तब रोटी को सब्जी अथवा दाल में भिगो कर नरम करके दूसरी तरफ से धीरे-धीरे ही खा पाती थी। बिस्तर से उठना एक भयंकर कष्टप्रद कार्य था। तब रोज रो-रो कर ईश्वर से प्रार्थना करती थी- हे ईश्वर यदि तूने मुझसे कोई सेवा का कार्य करवाना है तो मुझे स्वस्थ कर दे; अन्यथा मुझे मृत्यु दे दे। मुझे लगता था कि मेरा पूरा जीवन ही दर्द बन गया है जिससे मुक्ति संभव नहीं है।

अपोलो अस्पताल के एक डाक्टर का 2 माह इलाज दिल्ली भाई के घर रह कर ही करवाया। परन्तु कोई खास फर्क नहीं पड़ा, अपितु जोड़ों की जकड़न और अधिक बढ़ गई। अक्टूबर माह में भिलाई वापस आ कर मैंने जबरदस्ती फिजियोथेरेपी शुरू करवाई।

आशा की नई किरण :- जब मेरी पहिया कुर्सी को फिजियो थैरेपी यूनिट में ले जाया गया तो वहाँ की प्रभारी डॉक्टर मुझे देख कर बहुत व्यथित हुई क्योंकि उन्होंने मुझे स्वस्थ अवस्था में देखा था। उन्होंने कहा-यदि आप शुरू में ही इन्हें यहाँ ले आते तो आज इनकी ये हालत न होती! खैर जो होना था वह हो चुका था, अतः उन्होंने इन्टरनिशियन करने वाली एक लड़की को मुझे अभ्यास करवाने के लिए निर्देश दे दिए। वह लड़की हफ्ते में तीन बार दोपहर को घर से अपना इन्फरारेड लैम्प लेकर आती थी, उससे मेरी सिकाई करती थी (क्योंकि सब जोड़ों में बहुत अधिक जकड़न थी) और फिर धीरे-धीरे विभिन्न अभ्यास करवाती थी। वे अभ्यास अत्यधिक कष्टदायक थे। रो-रो कर मैं उस लड़की को अपना दुखड़ा सुनाती जाती थी और अभ्यास करती जाती थी। मेरा मानसिक बल बढ़ाने उस लड़की के रूप में ईश्वर उस समय मेरे जीवन में आए। साधारणतया जब व्यक्ति ऐसी मर्यादा पीड़ा झेलता है तो घर के अन्य सदस्य उस व्यक्ति को आराम पहुँचाने के प्रयास में उसके सारे कार्य स्वयं करने लगते हैं। मेरे साथ भी यही हुआ। धीरे-धीरे पीने का पानी, कटे हुए फल, दवाइयाँ आदि मेरे बिस्तर के पास वाली मेज पर रखी जाने लगीं। खाना भी कई बार मैं बिस्तर पर ही बैठ कर खा लेती थी। घर के लगभग सारे छोटे-छोटे कार्य भी मैंने करने बन्द कर दिए थे। कठोर बन सबसे पहले उस लड़की ने मेरे बिस्तर के पास से मेरी आवश्यकता की सब चीजें उठवा दी। वह कहती थी- आप स्वयं चल कर (चाहे लाठी से ही) रसोईकक्ष तक जाएँगी और पानी पीएँगी। 15-20 कदम चलने में मुझे लगभग आधा घंटा लग जाता था। जब मैं उससे पूछती थी- यदि मैं ऐसा नहीं करूँगी तो क्या होगा? रोज उसका एक ही जवाब होता था - आप सारा जीवन इसी बिस्तर पर पड़ी रहेंगी। भविष्य की ऐसी भयावह कल्पना करके मैं अन्दर तक काँप जाती थी। सारे अभ्यास जो अत्यन्त पीड़ा दायक थे, वे भी मैं (चाहे रो-रो कर ही) उसके निर्देशानुसार दिन में तीन बार करती थी। जब वह आई तो मैं बिस्तर पर लेट तो जाती थी, पर लेट कर उठ नहीं पाती थी। खूब सारे तकिये पास में रख कर उसने मुझे

धीरे-धीरे उन तकियों का सहारा लेकर बिस्तर से उठना सिखाया। मैं उसको कहती थी- यह तो पहाड़ की चढ़ाई है, बहुत मुश्किल है। पर वह कोई दया नहीं दिखाती थी। रोज आकर पूछती थी- आज सुबह आपको अंकल ने बिस्तर पर से उठाया या आप स्वयं उठे थे? धीरे-धीरे ईमानदारी से किए गए अभ्यासों का परिणाम दृष्टिगोचर होने लगा था। उन अभ्यासों को करते हुए मैंने पवनमुक्तासन -(1) के अनेक अभ्यास स्वतः ही करने आरम्भ कर दिए थे। मेरी तकलीफ कम होने से मानसिक बल बढ़ने लगा था।

वॉकमैन के द्वारा कैसेट से मैंने अजपाजप, अन्तर्मौन और योगनिद्रा के अभ्यास नियमित रूप से करने प्रारम्भ कर दिए। पति के लिए चाय बनाना भी शुरू कर दिया। बाहर किटीपार्टी और विवाह में भी लाठी लेकर जाना शुरू कर दिया। मेरी एक मित्र ने रेकी का पहला कोर्स भी मेरे घर आ कर करवा दिया। उसका नियमित अभ्यास करने से भी मुझे बहुत आराम मिला। एक्यूप्रेशर और सुजोक के विशेषज्ञ भी घर आकर मेरी चिकित्सा करने लगे। यद्यपि यह चिकित्सा की पद्धति अत्यधिक पीड़ादायक थी, फिर भी उससे मुझे बहुत आराम मिलता था। अतः लगभग डेढ़ साल तक नियमित रूप से मैंने उसे करवाया।

आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार :- ये अभ्यास आज (2013) भी मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। सरल पवनमुक्तासन - (1) को धीरे-धीरे अनेक वर्षों तक भ्रामरी और नाडीशोधन प्राणायामों के साथ नियमित रूप से मैंने किया और इनके स्थूल और सूक्ष्म लाभ प्राप्त किए। अनेक व्यक्ति योग सीखने आते हैं और शीघ्र ही इन सरल आसनों से बोर हो जाते हैं। वे समझते हैं कि आसन यदि कठिन होंगे तभी उन्हें लाभ मिलेगा। परन्तु श्वास का ध्यान करते हुए जब इन गठिया निरोधक सरल आसनों को नियमित रूप से किया जाता है तो न केवल शरीर कठिन आसनों के लिए तैयार होता है अपितु मन भी एक बिन्दु पर एकाग्र होने के लिए प्रशिक्षित होता है। योगनिद्रा, अजपा जप और अन्तर्मौन के अभ्यासों द्वारा धीरे-धीरे व्यक्ति न केवल अपने अन्दर के पूर्वाग्रहों को समझ पाता है अपितु अपनी अनेक मानसिक कुंठाओं से मुक्ति भी प्राप्त करता है। योग नकारात्मक विचारों के दमन की अपेक्षा द्रष्टा की भाँति उनको देखते जाने एवं ध्यान न देने पर जोर देता है। इस सरल विधि से अन्दर संचित संस्कारों का धीरे-धीरे क्षय होता है और व्यक्ति एक गहन आंतरिक शान्ति, प्रसन्नता और आनन्द का शाश्वत अनुभव करता है।

गठिया के रोगी के जहाँ जोड़ दुखने लगते हैं, वहाँ आस-पास की माँसपेशियों और नसों में भी अत्यधिक पीड़ा होती है। शरीर की गतिविधियाँ एकदम सीमित हो जाती हैं जिससे चलना-फिरना, उठना-बैठना, कपड़े पहनना- उतारना, स्नान करना, कंघी करना आदि सरल कार्य भी दुष्कर प्रतीत होते हैं। एक गहन असहायता और पराधीनता की भावना रोगी व्यक्ति को बार-बार विषाद के गर्त में धकेलती है।

ये सरल आसन जहाँ जोड़ों के लचीलेपन को बनाए रखने के लिए रामबाण दवा का कार्य करते हैं वहाँ मन को भी व्यस्तता और प्रसन्नता का उपहार प्रदान करते हैं। जब व्यक्ति दिन में 3-4 बार इन सरल अभ्यासों को करता है तो धीरे-धीरे अपने अनुभवों से स्वयं ही आश्चर्यचकित हो

उठता है। ये अभ्यास जब श्वास की सजगता के साथ किए जाते हैं तो व्यक्ति को एक नूतन ऊर्जा, मानसिक शान्ति और प्रसन्नता का अहसास होता है। शरीर में प्राणशक्ति की वृद्धि होती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ने लगती है और धीरे-धीरे रोग की भयावहता भी कम होने लगती है। स्वामी सत्यानंद ने 1970 के दशक में विदेशों में जाकर इन सरल आसनों एवं प्राणायामों की उपयोगिता को वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं उपकरणों द्वारा विदेशियों में प्रचार और प्रसार करने के लिए प्रमाणित किया था।

1. सुखासन :- रोगी को सर्वप्रथम अपने लिए एक ऐसे आसन का चुनाव करना चाहिए जिसमें वह काफी देर तक बिना हिले डुले बैठ सके। विभिन्न व्यक्तियों की विभिन्न शारीरिक अक्षमताएँ होती हैं उदाहरणतया कुछ लोग घुटनों के दर्द के कारण जमीन पर बैठ नहीं सकते, बैठ भी जाएँ तो बैठ कर उठ नहीं सकते। ऐसे व्यक्तियों के लिए लकड़ी का तख्त अथवा पतले रूई के गद्दे वाला बिस्तर उपयुक्त है। कुछ लोगों के कमर तथा अन्य जोड़ों में दर्द होता है, अतः वे अभ्यास करने के लिए सहारे वाला बिस्तर अथवा बैंच चुन सकते हैं। इस रोग के कारण आज से कुछ वर्षों पहले मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। ऐसे समय मैंने बिस्तर (सख्त लकड़ी पर पतला रूई का गद्दा) पर ही पवन मुक्त आसन-1 कई वर्षों तक नियमित रूप से किया। ईश्वर की असीम अनुकम्पा और योग के अभ्यास नियमित रूप से (दिन में दो बार) करने के फलस्वरूप ही आज मैं न केवल जमीन पर बैठ पाती हूँ अपितु सूर्यनमस्कार भी कर पा रही हूँ। जब कभी घुटनों, नितम्बों अथवा कमर में अधिक दर्द होता है तो 2-3 दिन के लिए ये आसन नहीं कर पाती हूँ। मेरे उदाहरण से अन्य कई व्यक्ति योग की चमत्कारी शक्ति को न केवल जान पाएँ हैं अपितु उन्होंने भी योग की शरण ग्रहण की है।

2. पवन मुक्त आसन- ये आसन मुख्यतः शरीर को वात से मुक्त करते हैं। इन आसनों का समूह यद्यपि बहुत अधिक सरल है, फिर भी ये आसन शरीर को लचीला बनाने एवं शरीर के कफ, वात और पित्त को नियमित करने के लिए बहुत प्रभावशाली हैं। अशक्त, रोगी और वृद्ध व्यक्ति इन आसनों को सरलता पूर्वक कर सकते हैं। बीमारी और लम्बे विश्राम के बाद मांसपेशियों को नए सिरे से काम करने की आदत डालने के लिए भी इन आसनों को किया जा सकता है। पवनमुक्तासनों को दो समूह में विभाजित किया जा सकता है :-

1. गठिया निरोधक समूह 2. वायु (वात) निरोधक समूह

1. गठिया निरोधक समूह :- हमारे शरीर में यूरिया, अम्ल एवं अन्य कई पदार्थ (जो कि शरीर में हो रही रासायनिक क्रियाओं से उत्पन्न होते हैं) जोड़ों के दर्द का कारण बनते हैं। कमजोर पाचन संस्थान भी अनेक रासायनिक पदार्थों के जमावड़े का कारण बनता है। इन पदार्थों के निष्कासन के लिए योगासन बहुत लाभकारी हैं। इन अभ्यासों को आरम्भ करने से पहले शरीर को पूर्णतया शिथिल कर लेने से, इनका लाभ कई गुणा बढ़ जाता है।

जमीन अथवा सख्त पलंग पर दरी एवं कम्बल बिछा दें। श्वासन के लिए लेट जाइए। दोनों

हाथों को शरीर के साथ लिटा दें और हथेलियों को ऊपर की ओर खुली रहने दें। दोनों पैरों को ढीला छोड़ दें और दाएँ, बाएँ लिटा दें, उनके बीच में थोड़ी सी दूरी छोड़ दें। आँखे धीरे से बंद कर लीजिए। सहज श्वास, प्रश्वास की क्रिया के प्रति सजग बनिजिए। मानसिक रूप से शरीर के समस्त अंगों का अवलोकन करिए और उनको एक-एक करके ढीला छोड़ते जाइए। अपनी श्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) करिए, अगर मन भटकता है तो साक्षी भाव से उन विचारों को देखते जाइए। गिनती को दुबारा शुरू करिए। अपनी समस्त समस्याओं, चिन्ताओं और परेशानियों को थोड़ी देर के लिए भूल जाइए।

अभ्यास - (1) पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना- अपने पैरों को शरीर की सीध में सामने फैला कर बैठ जाइए। अपने हाथों के सहारे थोड़ा पीछे की ओर झुक जाइए। हाथ सीधे रखें, कोहनियाँ मोड़े नहीं। पंजों को कड़ा रखते हुए श्वास की सजगता के साथ अंगुलियों को धीरे-धीरे आगे पीछे मोड़िए। इस क्रिया को दस बार पूर्ण सजगता के साथ करिए।

अभ्यास (2) टखने मोड़ना- अभ्यास 1 की स्थिति में बैठे रहिए। टखनों को जोड़ों से झुकाते हुए दोनों पंजों को जितना संभव हो सके उतना आगे पीछे मोड़िए। दस बार दोहराइए।

अभ्यास (3) टखने को गोल घुमाना - : अभ्यास 1 की स्थिति में बैठे रहिए। दोनों पैरों के बीच में कुछ फासला छोड़िए। एड़ी को जमीन पर रखते हुए दाहिने पंजे को टखने से दाईं ओर तथा फिर बाईं ओर गोल घुमाइए। इस क्रिया को दस बार करिए। श्वास और गिनती के प्रति सजग रहिए। इसी अभ्यास को बाएँ पंजे से करिए। दोनों पंजों को मिला कर एक साथ 5-5 बार घड़ी की सुई की दिशा में और घड़ी की सुई की उल्टी दिशा में घुमाइए।

अभ्यास (4) टखने को उसकी धुरी पर घुमाना- दाहिना टखना बाईं जाँघ पर रखिए। बाएँ हाथ की सहायता से दाहिना टखना दाहिनी ओर से तथा फिर बाईं ओर से गोल घुमाइए। ऐसा दस बार करिए। यही क्रिया बाएँ पंजे को दाहिनी जाँघ पर रख कर दस बार दोहराइए। अपनी श्वास और गिनती के प्रति सजग रहिए।

अभ्यास (5) घुटने को मोड़ना - : पैर को घुटने से मोड़िए और दोनों हाथों को दाहिनी जाँघ के नीचे बाँध लीजिए। घुटने को सीधा करिए और एड़ी को जमीन पर स्पर्श न करिए। ऐसा दस-दस बार दोनों पैरों से करिए।

अभ्यास (6) इसी अभ्यास में दोनों हाथों को जाँघ के नीचे रखते हुए घुटने (पहले अलग-अलग, फिर एक साथ) को उसकी धुरी पर 3 बार गोल घुमाएँ बाईं तथा दाहिनी ओर।

अभ्यास (7) मुट्ठियों को कस कर बाँधना और ढीली छोड़ना - : दोनों हाथों को शरीर के सामने कन्धों के समानान्तर फैला लीजिए। अँगूठों को हथेली से सटाते हुए, दोनों हाथों की मुट्ठियों को कस कर बाँधिए। धीरे से थोड़ी देर में (3-4 सेकेंड बाद) मुट्ठियों को खोल दें। ऐसा दस बार करिए। पूरी बाँह की नसों में खिंचाव का अनुभव करिए।

अभ्यास (8) कलाई को मोड़ना (दीवार को धक्का देना) -: हथेलियों को कलाई के ऊपर करिए और कल्पना करिए कि आप दीवार को धक्का दे रहे हैं (दोनों हाथ सामने की तरफ फैले रहेंगे)। बाँहों की पूरी नसों में खिंचाव अनुभव करिए। 3-4 सेकेंड के पश्चात् दोनों कलाईयों को ढीला छोड़ कर नीचे गिरा दीजिए। इस क्रिया को दस बार करिए और अपनी पूर्ण सजगता श्वास तथा गिनती पर रखिए।

अभ्यास (9) कलाई के जोड़ को घुमाना -: अभ्यास (8) की स्थिति में रहते हुए हलके से मुट्ठी बाँध लीजिए। दाहिने हाथ की कलाई को दस बार दाहिनी ओर तथा बाईं ओर गोल घुमाइए। इसी प्रक्रिया को बाएँ हाथ से दस बार दोहराइए। फिर दोनों हाथों को जोड़ कर भी इस प्रक्रिया को पाँच बार दोहराया जा सकता है।

अभ्यास (10) कोहनियाँ मोड़ना -: दोनों हाथों को कन्धों के समानान्तर फैलाइए और दोनों हाथों की उँगलियों को कोहनियाँ मोड़ते हुए दोनों कंधों से स्पर्श करिए। ऐसा दस बार करिए।

अभ्यास (11) कंधों को घुमाना -: दोनों हाथों की उँगलियों को कंधों पर रखे हुए कंधों को गोल घुमाइए। जितना बड़ा गोला बन सके, उतना बड़ा गोला बनाइए और कोहनियों को सीने के सामने से एक दूसरे से स्पर्श करने दें।

2. वायु (वात) निरोधक अभ्यास

ये अभ्यास कब्ज, अपचन के लिए बहुत लाभकारी हैं तथा अभ्यासी को उच्च अभ्यासों के लिए भी तैयार करते हैं।

अभ्यास (12) पैर घुमाना -: पीठ के बल जमीन पर लेट कर दाहिने पैर को गोल-गोल घुमाएँ। घुटना सीधा रखिए। जितना बड़ा गोला बन सकता है उतना बड़ा गोला बनाइए। ऐसा दस बार करिए। कुछ विश्राम पश्चात् के इसी प्रक्रिया को बाएँ पैर के साथ भी दोहराइए।

अभ्यास (13) साइकिल चलाना -: पीठ के बल जमीन पर लेट कर दाहिने पैर से साइकिल चलाइए। यही क्रिया बाएँ पैर से करिए। दोनों पैरों से एक साथ भी लेट कर साइकिल चलाई जा सकती है। अभ्यास के समय अधिक जोर न लगाएँ। अपनी श्वास के प्रति सजग रहें।

अभ्यास (14) पैर मोड़ना और नासिकाग्र से स्पर्श करना -: पीठ के बल लेट जाइए। बाँया पैर घुटने से मोड़िए, दोनों हाथों को घुटने के ठीक नीचे रखिए, उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाते हुए, फिर सिर को उठा कर नासिका को घुटने से स्पर्श करिए। यदि शरीर कड़ा है अथवा कहीं कोई दर्द है तो इस अभ्यास को धीरे-धीरे अपनी क्षमता के अनुसार करिए। श्वास: गहरी श्वास ले कर छोड़ दें। श्वास को बाहर ही रोकते हुए नाक से घुटने को छूने का प्रयास करिए। धीरे-धीरे श्वास लेते हुए वापस आ जाइए। यह प्रक्रिया दोनों घुटनों से अलग-अलग तथा फिर अन्त में दोनों घुटनों के साथ भी की जाती है। आरम्भ में चार-चार

बार यह क्रिया करिए। **लाभ -** अमाशय की मालिश होती है। वायु तथा कब्ज दूर होते हैं तथा पेट की मांसपेशियाँ शक्तिशाली बनती हैं।

कमर दर्द के लिए कुछ आसन

अभ्यास (15) भुजंग आसन -: भुजंग का अर्थ है सांप। पेट के बल लेट जाइए। दोनों हाथों को कंधों के साथ रखते हुए, धीरे-धीरे सिर और कंधों को जमीन से ऊपर की ओर उठाइए तथा सिर को जितना पीछे ले जा सकते हैं ले जाइए। दोनों हाथों का प्रयोग करते हुए कमर को और ऊपर उठाएँ। अपनी क्षमता अनुसार वहाँ रुक कर पाँच तक गिनती गिनिए। धीरे-धीरे वापस आइए। पाँच से दस बार इस अभ्यास को करिए। **श्वास -** सिर तथा कंधों को उपर उठाते हुए श्वास लीजिए तथा नीचे आते हुए श्वास धीरे-धीरे छोड़िए। सावधानी - जो व्यक्ति पेट के घाव, हर्निया, आँत की बीमारी अथवा चुल्लिका ग्रंथि की अधिक क्रियाशीलता से पीड़ित हैं उन्हें डाक्टर से परामर्श के बिना इस आसन को नहीं करना चाहिए। लाभ - स्लिप डिस्क सम्बन्धी छोटे-मोटे दर्द को तथा पीठ के समस्त प्रकार के दर्दों को भी यह आसन दूर करता है। मेरुदण्ड संस्थान लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनता है। यह भूख को बढ़ाता है एवं कब्ज को दूर करने में सहायक है। उदर के सभी अंगों विशेषतया जिगर तथा गुर्दों के लिए लाभकारी है।

अभ्यास (16) शलभासन - विधि - पेट के बल जमीन पर लेट जाइए तथा दोनों हाथों को जाँघों के नीचे रख लीजिए। धीरे-धीरे सांस लेते हुए (एक पैर को जमीन पर ही रखें) दूसरे पैर को ऊपर उठाइए। कुछ क्षण वहाँ पर रुकिए तथा फिर श्वास छोड़ते हुए नीचे आइए। इसी क्रिया को दूसरे पैर से दोहराइए। आरम्भ में यह अभ्यास सरल है, इसे अर्द्ध शलभासन कहा जाता है। दोनों पैर से पाँच-पाँच बार करिए। जब अभ्यास ठीक से होने लगे तो दोनों पैरों को एक साथ ऊपर उठाएँ और नीचे लाएँ। लाभ :- पेट व उससे सम्बन्धित सब अंगों के लिए लाभकारी है। मेरुदण्ड के निचले भाग को पुष्ट करता है, साइटिका नाड़ी को खींचता व हल्का करता है तथा हृदय को मजबूत बनाता है। सावधानी : पेप्टिक अल्सर, हर्निया व आँत के कष्ट से पीड़ित या कमजोर हृदय वालों को इसका अभ्यास डाक्टर से परामर्श के बिना नहीं करना चाहिए।

अभ्यास (17) मकरासन - विधि : पेट के बल लेट जाइए। कुहनियों के सहारे सिर और कन्धों को उठाइए और हथेलियों पर टुड्डी टिका दीजिए। आँखे बन्द करके सहज श्वास प्रश्वास पर अपना मन एकाग्र कर दीजिए। इस आसन को जितना भी समय आप चाहें कर सकते हैं। 3-5 मिनट तक प्रतिदिन करिए। लाभ : शिथिलीकरण और कमर दर्द के लिए यह एक बहुत ही सरल अभ्यास है जिसे वृद्ध व्यक्ति आराम से कर सकते हैं। स्लिप डिस्क अथवा कमर के दर्द से पीड़ित व्यक्तियों को यह अभ्यास लम्बे समय तक दिन में 2-3 बार करने से बहुत आराम मिलता है। दमा तथा फेफड़ों के अन्य रोगों से पीड़ित लोगों को इस सरल आसन को करना चाहिए।

अभ्यास (18) उदर श्वासन - विधि : पीठ के बल सीधे लेट जाइए। पूरे शरीर को ढीला

छोड़ दीजिए। एक-एक अंग को शिथिल करते जाइए और मानसिक रूप से उस अंग को देखते जाइए। अब लम्बी गहरी श्वास लेकर पेट को गुब्बारे की भाँति फुलाइए। एक-दो क्षण उसी अवस्था में रुकते हुए पेट की दीवारों के खिंचाव को अनुभव करिए। अब पेट को सांस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पिचकाइए और पुनः पेट की आन्तरिक दीवारों का संकुचन अनुभव करिए। यह क्रिया खाली पेट (सुबह) कम से कम दस बार हर रोज़ करिए। लाभ : यह अभ्यास शिथिलकरण का एक सशक्त और अत्यधिक सरल अभ्यास है जिसे रोगी और अशक्त व्यक्ति भी कर सकता है। मन को एकाग्र करने का मार्ग प्रशस्त करता है और अपचन संबंधी परेशानियों को भी दूर करने में मदद करता है।

प्राणायाम : प्राणायाम केवल श्वास लेना और छोड़ना नहीं है जैसा कि साधारणतया समझा जाता है। प्राण वह वायु है जो शरीर में सञ्चालित होता है और हमें ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम मन की चंचलता पर लगाम लगाने का एक सशक्त अभ्यास है। योगियों ने विभिन्न प्रकार के प्राणायाम अपने अनुभवों, प्रयोगों द्वारा अन्वेषित किए हैं। यहाँ पर मैं केवल सरल अभ्यास लिखने जा रही हूँ जो नए अभ्यासियों के लिए अत्यन्त लाभकारी होंगे।

1. नाड़ी शोधन प्राणायाम : लाभ : यह प्राणायाम शरीर की नाड़ियों की शुद्धि करता है। मन को एकाग्र होने में मदद करता है और रोगों को दूर करने में मदद करता है। विधि : किसी भी सुखासन में आराम पूर्वक बैठ जाइए। कमर, गर्दन और सिर सीधा रखिए। सहज श्वास प्रश्वास के प्रति सजग बनिए। दोनों नासिका से दस बार गहरी श्वास लीजिए और छोड़िए। श्वास धीमे-धीमे लें, जोर न लगाएँ तथा आवाज़ न करें। तर्जनी और बीच की उँगली मस्तक के बीच में (भ्रूमध्य पर) रखिए। दाहिने नासिका को अँगूठे से बन्द करिए और बाएँ नासिका से सांस लीजिए। बाएँ नासिका को दो छोटी उँगलियों से बन्द कर दें और अँगूठा हटा कर दाहिने नासिका से श्वास छोड़ें। फिर दाहिनी नासिका से श्वास लें और बाएँ नासिका छिद्र से श्वास छोड़ें। यह नाड़ी शोधन प्राणायाम का एक चक्र है। इसके कम से कम दस चक्र प्रतिदिन करिए।

2. भ्रामरी प्राणायाम - लाभ : यह प्राणायाम तनावमुक्ति का एक सशक्त अभ्यास है। इसके नियमित अभ्यास से स्मरण शक्ति एवं एकाग्रता बढ़ती है। विधि : किसी भी आरामदायक, आसन में बैठ जाइए। घुटने जमीन पर; पीठ, गर्दन, कमर और सिर सीधे रखिए। दोनों नासिका छिद्रों से गहरा श्वास लीजिए। कानों को दोनों तर्जनी उँगलियों से बंद कर लीजिए, मुँह तथा दाँतों के बीच कुछ अंतर रखिए (उन्हें भींचिए नहीं)। भँवरे की गुंजन के साथ नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़िए। गुंजन की ध्वनि के स्पंदन को सिर के मध्य भाग में अनुभव करने का प्रयत्न करिए। इसे हर रोज़ 10 बार करिए।

ध्यान : - रोगी व्यक्ति के पास समय का बाहुल्य रहता है। समय के सदुपयोग से व्यक्ति न केवल शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकता है अपितु अपनी आध्यात्मिक

उन्नति का पथ भी प्रशस्त कर सकता है। दूरदर्शन आज के युग का ऐसा वैज्ञानिक यंत्र है जो अधिकांश रोगियों के समय बिताने का मुख्य साधन है। दूरदर्शन ध्यान में एक बहुत बड़ी बाधा है, क्या आप जानते हैं ? इस पुस्तक में, मैं ध्यान के कुछ ऐसे सरल अभ्यास लिखने जा रही हूँ जो शनैः शनैः व्यक्ति को ध्यान की उच्चावस्था तक जाने के लिए तैयार करते हैं।

1. लगातार ऊँ का उच्चारण : ऊँ की ध्वनि के प्रति सजग रहिए। दो ऊँ के बीच के अंतराल में (जब एक श्वास समाप्त होती है और दूसरी श्वास ली जाती है) न्यून शून्यावस्था के प्रति सजग रहिए। यदि आप बीच में थक जाएँ तो अभ्यास रोक दीजिए और ऊँ को स्पंदनों के प्रति सजग रहिए। इस अभ्यास को निरंतर आधे घंटे तक भी किया जा सकता है। मुख से ऊँ बोलना तथा कानों से ऊँ सुनते जाना और अपनी चेतना को भ्रूमध्य पर ऊँ के दर्शन के लिए एकाग्र करना। यह अभ्यास चंचल मन के लोगों के लिए बहुत उपयुक्त है क्योंकि मन को सोचने का समय ही नहीं मिलता।
2. लगातार भ्रामरी प्राणायाम : साधारणतया भ्रामरी प्राणायाम को कान बंद करके ही किया जाता है। कुछ समय पश्चात् उँगलियाँ एवं हाथ दुखने लग जाते हैं। अतः कानों में उँगलियाँ लगाए बिना लंबी गहरी श्वास लेकर भ्रामरी प्राणायाम की भाँति भँवरे की गुंजन करना और उस स्पंदन को सिर के मध्य भाग में जहाँ सहस्त्र चक्र है वहाँ अनुभव करने का प्रयत्न करना।
3. श्वास पर एकाग्रता : सहज श्वास पर मन एकाग्र करना और उसको एक (बाहर वाले व्यक्ति) द्रष्टा की भाँति देखते जाना। आरंभ में लंबी गहरी श्वास लेना और ऐसा भाव करना कि पूरे शरीर में ऊर्जा और शक्ति का संचार हो रहा है। लंबी गहरी प्रश्वास छोड़ना और ऐसा भाव करना कि मन की सारी चिंताएँ और परेशानियाँ बाहर जा रही हैं। श्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) गिनने से एकाग्रता में बहुत वृद्धि होती है। मन अगर भटकते तो उसको श्वास पर वापस लाना और उल्टी गिनती पुनः आरंभ करना।
4. उदर स्वसन : विधि पहले वर्णित है। यह शिथिलता का एक ऐसा अभ्यास है जो ध्यान के लिए मन को सहज ही एकाग्र कर देता है। कृपया नींद से बचिए।
5. छोटे-छोटे स्वर में ऊँ का उच्चारण लगातार करना एक बहुत ही रोचक, सरल और शक्तिशाली अभ्यास है। चंचल मन को फालतू बात सोचने का समय ही नहीं मिलता और ऊँ मंत्र की तरंगों से ऊर्जा और मानसिक एकाग्रता सहज ही प्राप्त हो जाती है।
6. शाम अथवा सुबह को सैर के लिए जाते हुए, दृष्टि को पैरों के अगुँठों पर केन्द्रित रखें। हर कदम के साथ ऊँ अथवा अपने गुरु मंत्र (इष्ट मंत्र) का अभ्यास बहुत सरल है जो मन को एकाग्र करने के लिए प्रशिक्षित करता है।
7. वेदांत की साधना मनन और चिंतन के द्वारा की जाती है। इसके लिए एक स्थान पर बैठ कर अधिक साधना करने की भी आवश्यकता नहीं है। चलते-फिरते काम करते भी इस साधना

को किया जा सकता है। एक संसारी सारा समय अपने शरीर के बारे में सजग रहते हुए जीभ के स्वाद और स्वयं को सजाने सँवारने और सुंदर दिखने के पीछे भागता रहता है। यह वाक्य यदि आस्था से अभ्यास में लाया जाए तो देहासक्ति कम होने लगती है। **“मैं शरीर और मन नहीं हूँ। मैं अजर, अविनाशी सच्चिदानन्द आत्मा हूँ।”** यह वाक्य बहुत सरल है और हर कोई इसका अभ्यास कर सकता है।

8. स्वामी शिवानंद जानते थे, समझते थे कि आधुनिक मानव के लिए सब कुछ छोड़ देना अत्यधिक कठिन है। उन्होंने कहा, “सच्चा त्याग है अहंकार का त्याग, देहाभिमान का त्याग। घर को ही साधना क्षेत्र बनाओ। घर में भगवान की उपस्थिति सतत अनुभव करो। सब कर्म भगवान के लिए ही करो।” उदाहरणतया यदि माताएँ खाना पका रही हैं तो सोचें, “मैं भगवान के लिए ही खाना बना रही हूँ” यदि तुम इस भाव को गहरा कर पाते हो तो तुम्हारा प्रत्येक कर्म कर्मयोग बन जाएगा अर्थात् तुम सदा भगवान से मानसिक रूप से जुड़े रहोगे, यही तो सच्चा योग है।

9. “सब में भगवान को देखो।” परमगुरु स्वामी शिवानंद की इस सरल साधना को जब से मैंने अपने जीवन का अंग बनाया है, मुझे बहुत अच्छा लग रहा है। यद्यपि अक्सर यह भाव स्वतः आता नहीं है अपितु लाना पड़ता है मन में, परन्तु फिर भी बहुत सुख और शांति का अहसास होता है। उदाहरणतया डॉक्टर के पास जाने से मैं सोचती हूँ, “ईश्वर ही इस रूप में मेरी चिकित्सा कर रहे हैं।” जैसे ही यह विचार आता है, भय का आवेग स्वतः कम हो जाता है और एक गहन विश्वास का प्रादुर्भाव होता है। स्वामी जी ने लिखा है, “एक वकील अपने मुक्किल में, एक डाक्टर अपने मरीजों में और एक शिक्षक अपने छात्रों में यह भाव अगर रख पाता है तो उसे अतिशय लाभ होता है।” अपनी नौकरानी को मानसिक रूप से ईश्वर के रूप में देखने के कारण मेरे क्रोध का निराकरण एक हद तक सहज ही हो गया है।

प्रत्येक व्यक्ति अपनी परिस्थितियों के अनुरूप इन विधियों को कार्यान्वित कर सकता है और गहन सुख एवं शांति प्राप्त कर सकता है। ध्यान के लिए यद्यपि वज्र आसन एवं पद्म आसन उत्तम बताए गए हैं, यदि अशक्तता के कारण आप इनमें न बैठ सकें तो सुखासन का चुनाव कर सकते हैं। कुर्सी पर बैठ कर भी आप ध्यान कर सकते हैं। आवश्यकता है पीठ, कमर गर्दन और सिर को सीधे रखने की। लेट कर यह सब अवस्थाएँ सहज ही सध जाती हैं, परन्तु लेट कर नौद और आलस्य आने की संभावना अधिक रहती है। अत्यधिक रोगी और अशक्त व्यक्ति लेट कर ध्यान कर सकते हैं। सी.डी. एवं केसेट के द्वारा भी नियमित रूप से ध्यान किया जा सकता है।

ध्यान में विविधता का प्रयोग करने से, मन को अधिक समय तक एकाग्र किया जा सकता है। गीता, रामायण उपनिषदों अथवा बाइबिल के कुछ वाक्य दोहराने से मन सत्त्व से आपूरित हो जाता है और शीघ्र ही एकाग्र होने लगता है। आलस्य आने से बीच में कीर्तन भी सुन सकते हैं। यदि नौद आने लगे तो उठकर, खुली हवा में सैर के लिए (5-10 मिनट) जाइए। प्राणायाम भी निद्रा और आलस्य को दूर भगाने का और मन को एकाग्र करने का एक

सशक्त उपाय है।

योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान के लिए कुछ महत्वपूर्ण संकेत :-

1. एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में सीखे गए अभ्यास व्यक्ति को कई गुना अधिक लाभ प्रदान करवाने में सक्षम हैं।
2. किसी भी अभ्यास से यदि आपको कोई पीड़ा अथवा परेशानी हो तो उसे तुरंत बंद कर दीजिए और एक विशेषज्ञ की सलाह लीजिए।
3. थकने तक अथवा थके हुए शरीर से अभ्यास करना लाभ की अपेक्षा हानि पहुँचा सकता है। अभ्यासों के बीच-बीच में विश्राम लेना अत्यावश्यक है।
4. योग व्यायाम नहीं है। योगासनों द्वारा न केवल बाह्य शरीर स्वस्थ होता है अपितु आंतरिक अंगों की मालिश भी होती है। विभिन्न शिथिलीकरण की प्रक्रियाओं के द्वारा व्यक्ति अपने अंदर स्थित उच्च आयामों से संपर्क स्थापित करने की कला को धीरे-धीरे सीखता है एवं गहन ऊर्जा, सुख, शांति और प्रसन्नता प्राप्त कर सकता है। योग को जोश में नहीं होश में करना चाहिए।
5. योगाभ्यासों के साथ-साथ यदि भोजन का संयम किया जाता है तो जीवन में न केवल असाध्य रोगों से मुक्ति प्राप्त होती है अपितु चमत्कार भी घटित होते हैं। अतः आहार संबंधी निर्देशों का पालन सावधानी पूर्वक करिए।
6. प्रत्येक योगाभ्यासी को अपने लिए एक निश्चित समय का चुनाव करना चाहिए और दृढ़ता पूर्वक उसका पालन करना चाहिए। अभ्यासों का क्रम भी बार-बार बदलना नहीं चाहिए। सुबह खाली पेट ही अभ्यास किए जाने चाहिए। सायंकाल को अभ्यास भोजन के चार घण्टे बाद किए जाने चाहिए।
7. निष्काम सेवा एक ऐसा उच्च योग है जो आपको ईश्वर की कृपा का पात्र बनाता है और आपके तन और मन को एक अनिवर्चनीय, अद्वितीय आनंद प्रदान करता है। आप जिस भी परिस्थिति में हैं, उसी में रहते हुए छोटी-छोटी सेवाओं के द्वारा अपना आध्यात्मिक उत्थान कर सकते हैं। उदाहरणतया यदि आप के पास धन है तो सुपात्र को दान दीजिए, यदि आप शरीर से स्वस्थ हैं तो रोगियों की मदद करिए, गरीब बच्चों को निःशुल्क पढ़ाइए। यदि आप अस्वस्थ हैं तो मानसिक रूप से सतत दूसरों के लिए प्रार्थना करिए। “अच्छे विचार दूर-दूर तक पहुँच कर ईश्वरीय ऊर्जा को प्रसारित कर सकते हैं” ऐसा अनेक संतों ने कहा है।
8. जो कुछ भी आपके पास है उसको दूसरों के साथ बाँटिए। ईश्वर ने आपको दिया है, आप भाग्यशाली हैं। जिन लोगों का भाग्य अच्छा नहीं है, उनको देना आपका कर्तव्य है। शास्त्रों में लिखा है कि अपनी आय का 10 प्रतिशत हिस्सा गरीबों और जरूरतमंदों में बाँटना चाहिए।
9. रात्रि को पूरे परिवार के साथ कीर्तन करिए और मानसिक शांति एवं आनंद का अनुभव करते हुए गहन निद्रा का आनंद उठाइए। यदि परिवार के साथ कीर्तन करना संभव न हो तो कैसेट

अथवा सी.डी. के साथ-साथ स्वयं ही कीर्तन करिए।

10. सुबह 4 से 6 बजे तक का समय ब्रह्ममुहूर्त कहा गया है। यह ध्यान के लिए सर्वाधिक उपयोगी है। सुबह मन सहज ही एकाग्र हो जाता है क्योंकि वातावरण शांत रहता है। सत्त्व भी वातावरण में बहुत अधिक रहता है। उत्तर अथवा पूर्व की तरफ मुँह कर के बैठ जाइए एवं ईश्वर का स्मरण करिए। यदि आपकी आस्था निराकार में है तो सदगुणों अथवा वेद के वाक्यों का मनन चिंतन करिए। नींद आने से भस्त्रिका प्राणायाम करिए अथवा थोड़ा सैर कर लीजिए।
11. जहाँ भी हम हैं जिस किसी भी परिस्थिति में, वहाँ हमें खुश रहने का अभ्यास करना चाहिए। यदि आप अपना चिन्तन पूर्णतया सकारात्मक रख पाते हैं तो रोग स्वतः ही क्षीण होने लगता है। कम से कम उसका मानसिक चिन्तन तो आपको परेशान करना बन्द कर ही देता है।
12. अपने जीवन को भरपूर रूप से जीएँ और अनेक लोगों के लिए प्रेरणा स्रोत बनें।
13. प्रभु प्रदत्त यह मानव देह अनमोल हीरा है, इसका सदुपयोग अपने आध्यात्मिक उत्थान के लिए करिए। यह आध्यात्मिक संपदा अगले जन्म में भी आपके साथ जाएगी। साधु-सन्तों के जीवन से हमें यही प्रेरणा मिलती है। मन को सदैव किसी उपयोगी कार्य में व्यस्त रखने से आपके अधिकांश दुःखों का उन्मूलन संभव है।
14. ध्यान किया नहीं जाता अपितु स्वयं घटित होने लगता है। निष्काम सेवा एवं निःस्वार्थ भाव अन्तर में अभ्यास करने से आन्तरिक शुद्धि होती है। एक शान्त मन में प्रभु के प्रकाश का दिग्दर्शन होने लगता है। प्रत्येक धर्म में अच्छा बनने और अच्छा करने की शिक्षा दी गई है। यदि हम ईमानदारी से केवल इस एक वाक्य को अपने जीवन में कार्यान्वित कर पाते हैं तो स्वयं ही अपने अनुभवों से आश्चर्य चकित हो उठते हैं। आवश्यकता है एक प्रयास की और अपनी मानसिक संकीर्णता के त्याग की।

7. योग के द्वारा अपने अन्दर से जुड़ना

रोग के निवारण के लिए मैंने जब योग की शरण ग्रहण की तो मैं अपने अन्तःकरण से पूर्णतया अनजान थी। हम सब के अन्दर एक असीम ऊर्जा का स्रोत छिपा हुआ है। हम में से अधिकांश व्यक्ति भौतिकता में इतने अधिक डूबे हुए हैं कि वे इस आन्तरिक ऊर्जा से पूर्णतया अनभिज्ञ हैं। जब व्यक्ति किसी असाध्य रोग से जूझता है तो उसे जीवन की नश्वरता का अहसास पल-पल होने लगता है। आज भी कुछ रोग ऐसे हैं जिनका एलोपैथिक दवाइयाँ इलाज नहीं कर सकती। व्यक्ति को मात्र दर्द निवारक गोलियों से ही सन्तुष्ट रहना पड़ता है। उन दर्द निवारक गोलियों की भी शरीर को धीरे-धीरे आदत हो जाती है और एक अवस्था ऐसी आती है जब वे गोलियाँ भी दर्द से राहत दिलाने में असमर्थ रहती हैं। जीवन के एक ऐसे ही दौर से मैं गुजरी जिसमें एक कठोरा भर कर दवाइयाँ खाने के पश्चात् भी रोग की भयावहता

बढ़ती ही गई और मेरा पूरा जीवन एक कभी न खत्म होने वाला दर्द बन गया था। हर पल तब मुझे अहसास होता था कि अच्छा स्वास्थ्य ही सच्ची संपत्ति है और ईश्वर की सबसे बड़ी कृपा है।

योग की शरण ग्रहण करके मैंने जब प्रत्याहार के अभ्यासों योगनिद्रा, अन्तर्मौन तथा अजपाजप को आसनों एवं प्राणायामों के साथ नियमित रूप से करना आरम्भ किया तो धीरे-धीरे मेरा नकारात्मक चिंतन और विषाद कम होने लगा था। नियमित रूप से इन अभ्यासों को पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से करते-करते मैं स्वयं को ऊर्जावान और प्रसन्न महसूस करने लगी थी। आध्यात्मिक जागरण के पश्चात् मैं अपने अन्दर के इस स्रोत के प्रति पूर्णतया सजग हो उठी थी। बाह्य विषय भोग और भौतिक सुख सामान के साधनों से कहीं अधिक आनन्द मुझे अपने अन्दर से ही प्राप्त होने लगा था। मैं इस आनन्द को बेताबी से सब लोगों को बाँटना चाहती थी। यद्यपि आचार्य ने मुझे अपने अनुभव लोगों को बताने से मना किया था, फिर भी मैं जब सुन्दर काण्ड के पाठ में जाती थी तो ध्यान के अभ्यास करवाने के अवसर खोजती थी। एक सहेली की सास कैन्सर से जूझ रही थीं। गर्मियों में भी मैं छाता लेकर पैदल उनके घर ये अभ्यास करवाने जाती थी।

रोग की भयावहता बढ़ने से अपनी अनभिज्ञता के कारण मैंने इन अभ्यासों को अतिशय पीड़ा के कारण कुछ काल के लिए छोड़ दिया था परन्तु वह बीज तो अन्दर था ही। अतः जब मैंने पुनः अभ्यास नियमित रूप से किए तो शीघ्र ही अपने अन्दर के ऊर्जा स्रोत से मुझे शक्ति प्राप्त होने लगी थी। अन्दर के स्रोत से जुड़ने के पश्चात् मैं सूर्य तथा तुलसी के पौधे से भी ऊर्जा प्राप्त करने की कला को सीख गई थी। अतः मैं नियमित रूप से आदित्य हृदयम् का पाठ सूर्य के सामने खड़े हो करती थी तथा सूर्य को जलाञ्जलि भी देती थी। तुलसी को जल चढ़ाना भी मेरा एक नियम था। योग के इन अभ्यासों को करते-करते मेरे आत्मबल और इच्छाशक्ति में आश्चर्यजनक रूप से वृद्धि हुई है। योग के द्वारा मैं अपने आंतरिक गुण-दोषों को जान पा रही हूँ। अपने आंतरिक सामर्थ्य से जुड़ने के पश्चात् ही मेरा लेखन का कार्य आरम्भ हुआ। सन् 2006 से सन् 2013 तक मेरी 22 छोटी पुस्तकें छप चुकी हैं जिनको मैं गुरु के निर्देशानुसार निःशुल्क जन-जन में बाँट रही हूँ। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने सेवा को ही अपने अष्टांग योग का प्रथम चरण बताया है। इस सेवा को करते-करते मेरी आंतरिक शुद्धि हो रही है और मैं अधिकाधिक अपने अन्दर से जुड़ रही हूँ। वह ऊर्जा का स्रोत ऊर्जा और प्रकाश के रूप में हम सब के अन्दर उपस्थित है, उस स्रोत को किसी ने राम कहा तो किसी ने अल्लाह अथवा ईसामसीह के रूप में जाना है। 10% रोग आज भी कभी-कभी मुझे बहुत व्यथित कर देता है; परन्तु आयुर्वेदिक दवाई का सहारा लेकर मैं अपने अन्दर के स्रोत से अधिकाधिक जुड़ने का प्रयास करती हूँ। अपने इस प्रयास में अल्पकाल में ही अब मैं सफल हो पाती हूँ, क्योंकि चिन्ता, तनाव, निराशा और विषाद को मैं अपने पास फटकने नहीं देती। ये अभ्यास मुझे असीम आन्तरिक आनन्द तथा ऊर्जा प्राप्त करवाते हैं। जीवन

की नश्वरता से अब मुझे डर नहीं लगता ।

8. योग निद्रा और रोग

योग निद्रा स्वामी सत्यानन्द द्वारा अन्वेषित एक सरल प्रत्याहार की प्रक्रिया है जिसके नियमित अभ्यास के द्वारा व्यक्ति को सर्वप्रथम गहन विश्रान्ति का अनुभव होता है । सन् 1993 में जब अपने असाध्य कमर दर्द के उपचार के लिए मैंने योग की शरण ग्रहण की थी तो मैंने स्वप्न में भी कल्पना नहीं की थी कि मुझे योग की लत लग जाएगी । आचार्य ने जब प्रथम बार योगनिद्रा का अभ्यास करवाया था तो गहन विश्रान्ति के साथ-साथ मैं अतिशय ऊर्जा से परिपूर्ण हो उठी थी । उस अकथनीय ऊर्जा ने मुझे पूरे दिन आप्लावित रखा था । उस प्रथम अनुभव की स्मृति आज भी मेरे मानस पटल पर स्पष्ट अंकित है, मानो यह कल की ही बात है ।

योगनिद्रा के अभ्यास में व्यक्ति को विभिन्न निर्देशों के द्वारा शारीरिक शिथिलता का अभ्यास करवाया जाता है । शारीरिक शिथिलता और पूर्ण मानसिक सजगता इस अभ्यास के दो मुख्य तत्त्व हैं । जब व्यक्ति का शरीर पूर्णतया शिथिल हो जाता है तो नींद आना स्वाभाविक है । परन्तु बार-बार इस अभ्यास में “सोना नहीं है” निर्देश मन को दिया जाता है । शरीर के साथ-साथ यह अभ्यास मन की शक्ति को भी अतिशय रूप से बढ़ाता है । नियमित रूप से यदि इस अभ्यास को किया जाता है तो व्यक्ति अपने अन्दर के असीम ऊर्जा के दैवी स्रोत से जुड़ने की कला का विकास कर पाता है । साधारणतया अधिकांश व्यक्तियों का मन सदैव चंचल ही रहता है । एक चंचल मन शक्तिहीन मन होता है । योगनिद्रा के अभ्यास में सर्वप्रथम व्यक्ति को सारे अंगों को शिथिल करने का निर्देश दिया जाता है । जो अभ्यासी श्रद्धा और विश्वास से अपनी पूरी चेतना को निर्देशों पर केन्द्रित करता है, वह अपने मन की चंचलता पर एक हृद तक लगाम लगा पाता है ।

संकल्प भी योगनिद्रा का एक महत्वपूर्ण अंग है जिसके द्वारा रोगी व्यक्ति स्वयं को पूर्ण स्वस्थ होने का निर्देश देता है । जब मन पूर्णतया शान्त होता है तो संकल्प का बीज बहुत अधिक प्रभावशाली हो जाता है । रोग से जूझते हुए अनेक बार योगनिद्रा के अभ्यास में मैंने अपने पूर्ण स्वास्थ्य का संकल्प लिया था । जब सब डॉक्टरों ने जवाब दे दिया था और कह दिया था- अब ये पहिया कुर्सी में ही रहेंगी, तब भी मैंने इस संकल्प को आशा की किरण मानकर मजबूती से पकड़े रखा था । योगनिद्रा के अभ्यास के द्वारा मेरी इच्छा शक्ति में भी आश्चर्यजनक रूप से वृद्धि हुई है । जीवन की उथल-पुथल का सामना मैं अब एक हृद तक तनाव से दूर रह कर कर पाती हूँ । रोग से मुक्ति प्राप्त करने के इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति को इस सरल अभ्यास की शरण अवश्य ग्रहण करनी चाहिए । बिस्तर पर लेटे हुए व्यक्ति भी इस अभ्यास को सरलता से कर सकते हैं । तनाव, विषाद, चिन्ता दूर करने की यह एक रामबाण दवा है ।

योगनिद्रा का छोटा सा अभ्यास:- दरी पर कम्बल बिछा कर आराम से सीधे लेट जाइए । पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए । घड़ी, चश्मा और बैल्ट आदि उतार

दीजिए । मानसिक रूप से अपने पूरे शरीर को जमीन पर लेटे हुए देखिए । शरीर की शिथिलता को धीरे-धीरे बढ़ाइए । कल्पना करते जाइए कि प्रत्येक अंग पूर्णतया शिथिल हो रहा है । एक छोटा सा सकारात्मक संकल्प (मैं स्वस्थ होना चाहता/चाहती हूँ आदि) पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ तीन बार दोहराइए । शरीर के विभिन्न अंगों पर अपनी चेतना को धीरे-धीरे ले कर जाइए । उदाहरणतया- मेरा दाहिना हाथ शिथिल हो रहा है । दाहिने हाथ की एक-एक अंगुली को यह निर्देश मानसिक रूप से दीजिए । शरीर के किसी भी अंग को हिलाना नहीं है । शरीर के सभी अंगों (दाहिना हाथ- कोहनी, कंधा, बगल, आदि) पर अपनी चेतना को घुमाइए । शरीर जिन बिन्दुओं पर जमीन को स्पर्श कर रहा है उन बिन्दुओं के अनुभव के प्रति सजग बनिए । उदाहरणतया पैरों की दोनों एड़ियाँ और जमीन, पिण्डलियाँ और जमीन आदि । यदि आपको रात में नींद ठीक से नहीं आती तो इस अभ्यास को करते समय ‘सोना नहीं है’ वाले निर्देश को दिए बिना करिए । नींद सरलता से आ जाएगी । अभ्यास समाप्त करने से पहले अपने संकल्प को तीन बार पुनः पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ दोहराइए । धीरे-धीरे हाथों, पैरों की उँगलियों को हिलाइए, कमरे के वातावरण के प्रति सजग बनिए और अपने अन्दर के अनुभव के प्रति भी सजग बनिए । दोनों हथेलियों को रगड़ कर दोनों आँखों पर रखते हुए योगनिद्रा के अभ्यास द्वारा उत्पन्न ऊर्जा का अनुभव करिए ।

9. संकल्प का चमत्कार

संकल्प का अर्थ है मन की गहराई में दृढ़ता से रोपित किया गया विचार । पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से शान्त मन में लिया गया संकल्प अवश्य ही पूर्ण होता है । स्वामी सत्यानन्द ने अपनी पुस्तक ‘उपासना’ में संकल्प की शक्ति का वर्णन किया है । स्वामी जी द्वारा अन्वेषित योगनिद्रा के अभ्यास में शरीर को सर्वप्रथम शिथिल होने के विभिन्न निर्देश दिए जाते हैं । व्यक्ति का शरीर जब पूर्णतया शिथिल हो जाता है और मन शान्त हो जाता है तो उसे अपने लिए एक सकारात्मक संकल्प लेने का आदेश दिया जाता है । यद्यपि आत्मज्ञान अथवा ईश्वरानुभूति प्राप्त करने का संकल्प सर्वोच्च है, तथापि व्यक्ति अपनी वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार अपने स्वास्थ्य लाभ अथवा अपनी किसी गलत आदत को सुधारने के लिए संकल्प ले सकता है । उदाहरणतया मैंने योगनिद्रा में कुछ समय तक रुग्णावस्था में अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने का संकल्प लिया था । मेरे जीवन में यह संकल्प सत्य घटित हुआ है ।

अनेक वर्ष पूर्व मेरी सास ब्रेन ट्यूमर के कारण कोमा में चली गई थी । तब उनके स्वास्थ्य लाभ के लिए हम (मैं और पति) ने एक छोटे से महामृत्युंजय मंत्र का आयोजन अपने घर में ही किया था । उस यज्ञ में लगभग 10-12 लोग सम्मिलित हुए थे । भगवान शिव पर पूर्ण विश्वास रखते हुए माता जी के स्वास्थ्य लाभ का संकल्प लेकर 108 बार महामृत्युंजय मंत्र का हवन सम्पन्न किया गया था । हवन के कुछ दिनों बाद माता जी न केवल कोमा से बाहर आ गई थी अपितु

उन्होंने फोन करके स्वयं अपने बेटे (मेरे पति) से दिल्ली आने के लिए कहा था। हम लोग छत्तीसगढ़ राज्य के भिलाई नगर में रहते हैं। संकल्प के इस चमत्कारी प्रभाव से यज्ञ में भाग लेने वाले समस्त परिजन भी इस घटना को सुनकर आश्चर्यचकित रह गए थे।

व्यक्ति की जिस धर्म में भी आस्था हो, वह उस धर्म का आश्रय लेकर पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ संकल्प एक शान्त और पवित्र मन से ले सकता है। वैज्ञानिक दृष्टि से यदि देखा जाए तो प्रत्येक मंत्र कुछ ध्वनियों का समूह मात्र ही तो है। इन मन्त्रों को ऋषि, मुनियों ने गहन ध्यानावस्था में सुना और जनकल्याण के लिए सर्वसुलभ बनाया। मन्त्रों को धर्म के साथ मानव ने जोड़ा है। स्वास्थ्य लाभ का इच्छुक प्रत्येक व्यक्ति महामृत्युंजय मंत्र की तरंगों को आत्मसात करते हुए संकल्प लेकर इस मंत्र का जाप अथवा हवन कर सकता है।

10. अन्तर्मौन और रोग

जैसे ही किसी व्यक्ति के शरीर में रोग के लक्षण परिलक्षित होते हैं, वह एक अनजाने भय से ग्रस्त हो जाता है। गठिया वात अथवा कैंसर आदि जैसे असाध्य रोग से पीड़ित व्यक्ति का निम्न मन सतत बुरे विचारों का भोजन प्रस्तुत करता है। विषाद ऐसे व्यक्ति का स्थायी मित्र बन जाता है। चिंता रोग को घटाने की अपेक्षा बढ़ाने में एक अहम् भूमिका अदा करती है।

अन्तर्मौन का अर्थ है आन्तरिक चुप्पी अथवा मौन। अन्तर्मौन के नियमित अभ्यास से मन को पूर्णतया शान्त रहने के लिए अनुशासित किया जा सकता है। इस अभ्यास में विचारों को दबाया नहीं जाता अपितु एक बाहर वाले दूसरे व्यक्ति की तरह उन विचारों को देखने का निर्देश दिया जाता है। जब नकारात्मक विचार हमारे अन्तःकरण से मन की सतह पर आते हैं तो हम साधारणतया उन विचारों को नापसन्द करते हुए दबाने का प्रयास करते हैं क्योंकि हम अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पक्ष को स्वीकार करना नहीं चाहते हैं। जब विचारों को दबाया जाता है तो वे संस्कारों के रूप में चिन्त में एकत्रित हो जाते हैं और रोग की भयावहता को बढ़ाते हैं। योग के इस अभ्यास में विचारों को जब द्रष्टा भाव (बाहर वाले व्यक्ति) से देखा जाता है तो शनैःशनैः ये विचार समूल नष्ट हो जाते हैं। इस अभ्यास में सर्वप्रथम समस्त इन्द्रियानुभवों के प्रति सजगता बढ़ाई जाती है। उदाहरणतया कान और ध्वनि को पहले और दूसरे व्यक्ति के रूप में देखने (मानसिक रूप से) का प्रयास किया जाता है। इस अनुभव में स्वयं को तीसरे व्यक्ति के रूप में देखा जाता है। अर्थात् स्वयं को जीभ और स्वाद, आँख और दृश्य, त्वचा और स्पर्श आदि इन्द्रियानुभवों से पृथक करने की कला का विकास करना सिखाया जाता है। उसके पश्चात् अपने मन में उठ रहे विचारों को एक दूसरे व्यक्ति की भाँति देखना सिखाया जाता है। तीसरे चरण में स्वेच्छा से अच्छे और बुरे विचारों को मन में लाकर उन्हें हटाने का प्रशिक्षण दिया जाता है।

अधिकांश व्यक्ति इस अभ्यास को केवल आधे घंटे की अवधि करते हैं और सोचते हैं कि उनका मन शान्त हो जाएगा। परन्तु स्वामी निरंजन कहते हैं - इस अभ्यास को दिन में अपने

दैनिक कार्यों को करते हुए भी करना चाहिए। यही इस अभ्यास का वास्तविक उद्देश्य भी है। जब हम अपने विचारों के प्रति सतत सजग रहते हुए, उन्हें एक द्रष्टा की भाँति देख पाते हैं और उनसे अप्रभावित रह पाते हैं तो मन की शान्त सहज अवस्था का अनुभव कर पाते हैं।

11. नामोपैथी (सत्य अनुभव)

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है - रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए विभिन्न उपचारात्मक पद्धतियाँ एलोपैथिक, होम्योपैथिक, आयुर्वेदिक आदि प्रचलित हैं। भगवान के नाम स्मरण, गायन, संकीर्तन तथा लेखन को स्वामी जी ने नामोपैथी बताया है। स्वामी जी ने लिखा है- ईश्वर नाम से असाध्य रोग भी ठीक हो सकते हैं। गोस्वामी तुलसीदास ने रामायण में लिखा है - 'मूक होई वाचाल, पंगु चढ़इ गिरिवर गहन' अर्थात् राम का नाम लेने से गूँगा बोलने लगता है और लंगड़ा ऊँचे पर्वत पर चढ़ जाता है। रामायण में कथा आती है- तुलसीदास जी रोज रात को रामायण के कुछ पृष्ठ लिखते थे और अगले दिन अपने भक्तों को सुनाते थे। एक दिन एक भक्त ने उनसे कहा - महाराज आज नदी में बाढ़ आ रही है, मुझे डर लग रहा है। मेरा गाँव नदी के उस पार है, रोज मैं तैर कर आपकी कथा सुनने आता हूँ और तैर कर ही वापस घर जाता हूँ। तुलसीदास ने एक तुलसी के पत्ते पर स्याही से राम नाम लिख कर उस भक्त को दिया और कहा- यह प्रसाद तुम एक मुट्ठी में बाँध कर रख लो और नदी निःशंक हो कर पार करो। उस भक्त ने ऐसा ही किया। बाढ़ से उफनती हुई नदी की लहरों ने उसे शीघ्र ही अपने गाँव के पास सरलता से पहुँचा दिया। किनारे से कुछ दूर ही उस भक्त के मन में जिज्ञासा हुई - आखिर देखूँ तो इस पुड़िया में क्या है? ऐसा विचार मन में आते ही उसने मुट्ठी खोल कर देखा कि पुड़िया में एक तुलसी पत्र पर राम नाम लिखा हुआ है। साधारण सा तुलसी पत्र देखते ही उसका विश्वास डगमगाने लगा। जैसे ही उसका विश्वास डगमगाने लगा, वह नदी की ऊँची लहरों में डूबने लगा। किनारे के पास खड़े दो व्यक्तियों ने उसे बहुत मुश्किल से खींच कर बाहर निकाला और डूबने से बचाया।

खैर यह तो कथा की बात है। परन्तु कुछ दिन पूर्व जब मैं अमरीका के एक बर्फ के पहाड़ (माऊंट रेनियर) को देखने के लिए गई तो ईश्वर कृपा ने मेरे रोम-रोम को आप्लावित कर दिया। लगभग एक मील चढ़ाई करके हम लोग उस बर्फ के पहाड़ के बिल्कुल पास पहुँच सकते थे। पति और बेटे दोनों को लग रहा था कि मैं यह चढ़ाई चढ़ नहीं पाऊँगी। कुछ वर्ष पूर्व संधिवात गठिया के कारण मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। परन्तु प्रभु नाम का सहारा लेकर मैं सरलता से एक मील की चढ़ाई कर पाई। बीच-बीच में पति के हाथ का सहारा अवश्य लेना पड़ा। 5600 फुट की ऊँचाई पर स्थित इस बर्फ के पहाड़ के समीप खड़े हो कर मैंने प्रकृति की इस निराली छटा का भरपूर आनन्द लिया और बर्फ पिघलने से बहते हुए झरने की सुन्दरता का अवलोकन किया। अनेक वर्ष मैं लाठी के सहारे से ही चल पाती थी। तब से रामायण की यह चौपाई- मूक होई वाचाल, पंगु चढ़इ गिरिवर गहन' लगातार मेरे जेहन में गूँज रही है और प्रभु नाम के चमत्कार से आप्लावित कर रही है।

12. कीर्तन-एक सशक्त आध्यात्मिक उपचार

स्वामी शिवानन्द और स्वामी सत्यानन्द ने कीर्तन को सब व्याधियों को दूर करने का साधन बताया है। कीर्तन से न केवल असाध्य रोगों का उपचार सम्भव है अपितु व्यक्ति की आध्यात्मिक उन्नति भी द्रुत गति से होती है। मुझे याद आता है सन् 2001 में जब मुझे गठिया वात के रोग ने अजगर की भाँति जकड़ लिया था तो मेरे जीवन में चारो तरफ दुःख और विषाद का घोर अन्धकार था। एक डाक्टर से दूसरे डाक्टर के पास दौड़ते हुए अनेक रोगों की दवाइयाँ मेरे भोजन का अभिन्न अंग बन गई थी। इन दवाइयों के दुष्प्रभावों से मेरा शरीर (खासकर पेट) बहुत कमजोर हो गया था। हर समय एक अनकही थकान मुझे घेरे रहती थी। मेरा वजन भी धीरे-धीरे कम हो रहा था। घर के साधारण काम-काज करने भी मुझे दुष्कर प्रतीत होते थे। सारा दिन बिस्तर पर या तो मैं बैठी रहती थी अथवा लेटी रहती थी। पति ने टी.वी. का रिमोट मेरे हाथ में दे दिया था। समय बिताने का यह एक अच्छा विकल्प था। छल-कपट, झूठ और धोखा-धड़ी वाले अनेक सीरियल मन को न केवल अस्वस्थ भोजन देते थे अपितु मेरी रात की नींद में व्यवधान का मुख्य कारण थे। प्रभु कृपा के फलस्वरूप धीरे-धीरे बीच-बीच में मैंने धार्मिक चैनल (संस्कार, आस्था) पर कीर्तन सुनने शुरू किए। कीर्तन की दिव्य ऊर्जा से मन को एक नया आनन्द मिलने लगा था। अपने अनुभवों से मैं सीरियलों के दुष्प्रभावों को भी समझने लगी थी। मैंने कीर्तन को नियमित रूप से सुनना प्रारम्भ किया। जब भी अत्यधिक दर्द के कारण रात को नींद नहीं आती थी तो मैं कीर्तन सुनते-सुनते आराम से सो जाती थी। 6-7 घंटे की नींद के पश्चात् सुबह तन-मन प्रफुल्लित रहता था।

आज 2013 में कीर्तन मेरी दिनचर्या का अभिन्न अंग है। विज्ञान की प्रगति के कारण आज सी.डी. प्लेयर और मोबाइल सरलता से उपलब्ध हैं। मोबाइल में भजन-कीर्तन सरलता से संग्रहित किए जा सकते हैं। आज भी यदा-कदा जोड़ों का दर्द मुझे व्यथित करता है। ऐसे समय में कीर्तन को एक औषधि के रूप में प्रयोग करती हूँ। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- कलियुग में तपस्या, यज्ञ तथा प्रभु को प्राप्त करने की विधियाँ एक गृहस्थ के लिए दुष्कर हैं। अपने शारीरिक, मानसिक कष्टों से मुक्ति प्राप्त करने के लिए प्रभु नाम संकीर्तन सर्वोत्तम साधन है। कीर्तन के द्वारा घर के समस्त वातावरण की शुद्धि हो जाती है। फिल्मों संगीत से आपको मजा मिलता है परन्तु कीर्तन से शान्ति मिलती है। कई घरों में सुख-समृद्धि पर्याप्त मात्रा में होती है परन्तु कोई न कोई सदस्य सदैव बीमार रहता है। कीर्तन के द्वारा बुरी आत्माओं का सहज ही विनाश हो जाता है और घर में सुख, शान्ति और स्वास्थ्य का आगमन होता है। कीर्तन गायन और श्रवण में कोई पैसा भी खर्च नहीं होता। संकीर्तन जब बहुत सारे व्यक्ति मिल कर करते हैं तो वातावरण में एक सशक्त दैवी ऊर्जा का उद्भव होता है जो असीम आनन्द प्रदान करती है। घर के सब सदस्यों को प्रतिदिन साथ बैठ कर कीर्तन अवश्य करना चाहिए। जो समय कीर्तन गायन में व्यतीत किया जाता है वह वास्तव में समय का लाभ है,

हानि नहीं है!

13. दैनिक यज्ञ

दैनिक यज्ञ का अर्थ है प्रतिदिन यज्ञ करना। इस यज्ञ का मुकाबला उन बड़े-बड़े यज्ञों से न किया जाए जो वृहद् स्तर पर विशेष अवसरों पर आयोजित किए जाते हैं। प्रत्येक व्यक्ति अपने घर में छोटे से हवन कुंड (लोहे अथवा ताँबे के) में हवन सामग्री, लकड़ी (आम, तुलसी अथवा नीम की) देसी घी, तथा कपूर के साथ यह यज्ञ प्रतिदिन 10-15 मिनट में कर सकता है।

गीता में भगवान कृष्ण ने कहा है - यज्ञ, दान तथा तप सत्पुरुषों के कर्तव्य हैं। संधिवात गठिया के इस रोग से जूझते हुए मैंने आर्यसमाज के एक शास्त्री जी के प्रेरित करने पर दैनिक यज्ञ को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया। दैनिक यज्ञ प्रतिदिन करते हुए मेरा न केवल तन स्वस्थ हुआ है अपितु मन भी एक गहन शान्ति और ऊर्जा से परिपूर्ण हो उठा है। शास्त्रों में यज्ञ को प्रदूषण (वातावरण, मानसिक) निवारण का एक सशक्त साधन बताया गया है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- यज्ञ भी सूक्ष्म योग है। यज्ञ के द्वारा गूंगा बोल सकता है, लंगड़ा चल सकता है, अन्धा देख सकता है। यज्ञ का धुंआ एक ऐसा मिसाइल है जो प्रेम और सृजन का संदेश देता है, घृणा और विनाश का नहीं। यज्ञ के द्वारा ईश्वर साक्षात्कार संभव है।

‘डूबते को तिनके का सहारा’ मान कर मैंने अपने जीवन में यज्ञ को दिनचर्या का एक अभिन्न अंग बनाया था। इस रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए शास्त्री जी के परामर्श पर हवन सामग्री में राल गोंद, साल धूप, गुग्गल तथा गिलोय भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में मिलाया था। हवन करने से न केवल घर के अन्दर अपितु घर के बाहर भी वातावरण में हवन सामग्री की खुशबू व्याप्त हो जाती है। हवन की विभूति भी मैं ओषधि की तरह प्रयोग करती हूँ। इस विभूति को मैं न केवल दर्द पीड़ित अंगों पर मल लेती हूँ, अपितु प्रसाद की भाँति अल्प मात्रा में ग्रहण भी कर लेती हूँ। बची हुई विभूति को ठण्डा होने पर पेड़ों में खाद की तरह डाल देते हैं।

आज सन् 2013 में मैं रोग से 90% मुक्त हो चुकी हूँ। मेरी समस्त एलोपैथिक आयुर्वेदिक दवाइयाँ छूट चुकी हैं। यदा-कदा बदलते हुए मौसम में यह दर्द मुझे पीड़ित करता है, परन्तु ईश्वर की कृपा से शीघ्र ही (2-3 दिन अधिक से अधिक) मैं इससे मुक्ति प्राप्त कर लेती हूँ। दैनिक यज्ञ आज भी मेरे जीवन का अभिन्न अंग है परन्तु यह निम्न मन अनेक बार आलस्य के कारण मुझे इस यज्ञ को करने से रोक देता है। दैनिक यज्ञ की महिमा का शब्दों में वर्णन करना असंभव है, इसे केवल अनुभव से ही समझा जा सकता है। स्वामी सत्यानन्द का कथन- ‘यज्ञ से लंगड़ा चल सकता है’ मेरे जीवन में अक्षरक्षः सत्य घटित हो उठा है।

14. प्रार्थना

ईश्वर से प्रार्थना करना एक ऐसा अमोघ उपचार है जो दिखने तथा सुनने में साधारण लगता है, परन्तु अत्यन्त प्रभावशाली है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है-तुम ईश्वर से ऐसे प्रार्थना करो कि मानो वह तुम्हारे सामने खड़ा है। अपने मन की सारी कठिनाइयाँ उससे कह दो। सच्चे मन

से की गई प्रार्थना प्रभु अवश्य सुनते हैं। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने भी प्रार्थना को प्रभु से सम्बन्ध स्थापित करने का एक सरल तथा सशक्त साधन बताया है। मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ कि जब हम प्रभु से दिल खोल कर बिना कुछ छिपाए प्रार्थना करते हैं तो एक हद तक अपने अन्दर की नकारात्मकता से मुक्त होते हैं। संसार में रहते हुए प्रत्येक व्यक्ति के सामने हम अक्सर अपने दिल की बात पूरी तरह खोल कर कह भी नहीं पाते हैं। कभी लोक-लाज का डर आदि विचार हमें अपने अन्दर ही अन्दर घुटने को मजबूर करते हैं। जीवन के इस सफर में चलते हुए मैंने यह भी देखा है कि जिन लोगों पर हम विश्वास करके अपने मन की बात सरलता और निष्कपटता से बता देते हैं, वे अनेक बार अपने स्वार्थ के लिए हमें गलत इस्तमाल करते हैं।

अतः ईश्वर सर्वोत्तम सहारा है। प्रार्थना द्वारा व्यक्ति सरल शब्दों में उस परमपिता से सम्बन्ध स्थापित कर पाता है। जिस प्रकार एक माँ अपने बच्चे की तोतली भाषा भी समझ जाती है उसी प्रकार वह ईश्वर हमारी प्रार्थना को समझ जाता है। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है- पारम्परिक प्रार्थनाएँ यदि बिना भाव के की जाती हैं तो उनका उतना अच्छा फल प्राप्त नहीं होता, जितना सरल शब्दों में की गई भाव युक्त प्रार्थना का होता है।

अध्यात्म की इस राह पर चलते-चलते जब व्यक्ति उस ईश्वर से प्रार्थना के द्वारा एक सम्बन्ध स्थापित कर पाता है तो वह ईश्वरीय ऊर्जा का न केवल अनुभव कर पाता है अपितु अपनी निरर्थक, अनावश्यक इच्छाओं के पूरा होने पर उनके नुकसान को भी समझ पाता है। हम कई बार ईश्वर से कुछ प्रार्थना करते हैं जो पूरी नहीं होती, अतः हम ईश्वर से नाराज हो जाते हैं और अनेक व्यक्ति तो गुस्से में प्रार्थना तथा पूजा-पाठ करना भी बंद कर देते हैं। यदि तीन साल का बच्चा हम से कार माँगता है तो हम उसे मना कर देते हैं चाहे वह कितना भी रोता है क्योंकि हम जानते हैं कि वह कार चला नहीं सकता है। इसी प्रकार वह परमपिता जानता है कि हमें किस समय क्या चाहिए अतः वह यदि समझता है कि हमारी इच्छा पूरी होने से हमें लाभ की अपेक्षा हानि होगी तो अपनी असीम अनुकम्पा के कारण हमारी प्रार्थना पूरी नहीं करता है। मेरे जीवन में एक बार ऐसा हुआ जब मैंने अपनी किसी इच्छा को पूरी करने के लिए प्रार्थना की और प्रभु ने उसे पूरी कर दिया था। उस इच्छा के पूरी होते ही उसके नुकसान मुझे स्पष्ट समझ आने लगे थे। जब मैंने प्रभु से कहा- यह तुमने क्या कर दिया ? तुरन्त मुझे उनका जवाब प्राप्त हुआ- तुम ने तो यह माँगा था ! तब से मैं बहुत डर गई और मुझे अच्छी तरह से समझ आ गया कि प्रत्येक इच्छा के साथ उसके नुकसान भी झेलने पड़ेंगे। अतः अब तकलीफ, दर्द होने पर भी मैं सोचती हूँ -यह भी मेरे कर्मों का क्षय करने के लिए प्रभु की कोई लीला है। यह समय भी बीत जाएगा।

रोग की स्थिति में यदि व्यक्ति अपना चिंतन सकारात्मक रखते हुए ईश्वर से प्रार्थना करता है - 'यथा योग्यं तथा कुरु' अर्थात् आप जैसा ठीक समझे, वैसा ही करें, तो उसे अतिशय लाभ प्राप्त होता है। प्रार्थना एक सरलतम सेवा भी है। जब हम दूसरों के लिए भाव से प्रार्थना करते हैं तो

न केवल उस व्यक्ति को लाभ मिलता है अपितु हमें भी अन्तःकरण में प्रभु का दिव्य आशीर्वाद प्राप्त होता है।

15. स्वदोष दर्शन

आधुनिक युग में स्वदोष दर्शन को अधिकांश व्यक्ति अधिक ध्यान नहीं देते हैं। पाठकों को भी लगेगा कि संधिवात गठिया के प्रबंधन में स्वदोष दर्शन का क्या रोल है ? यह ज्ञान योग का महत्वपूर्ण अभ्यास है जो धीरे-धीरे व्यक्ति को न केवल अपने दोषों के प्रति सजग बनाता है अपितु उनको दूर करने की आंतरिक शक्ति भी देता है। उदाहरणतया मुझे अनेक व्यक्ति बताते हैं - हम जानते हैं कि योगाभ्यासों से हम पूर्णतया स्वस्थ हो जाएंगे, परन्तु क्या करें आलस्य बहुत आता है। ऐसे व्यक्तियों के पास समय भी बहुतायत में होता है। कल एक वृद्ध महिला ने मुझे बताया - मैंने दैनन्दिनी साधना आपकी पुस्तकें पढ़ कर शुरू कर दी थी, पर अब मैंने उसे करना छोड़ दिया है। आज उनकी तबीयत अनेक रोगों मधुमेह, थायरॉइड और पैर की हड्डी टूट जाने से काफी खराब है। उनको लाठी से चलना पड़ता है। अधिक चलने से थक भी जाती हैं। आज उनके पास समय भी है, यदि वे चाहें तो अपने निम्न मन की इस चाल को समझ सकती हैं और पुनः इस साधना को नियमित रूप से प्रारंभ कर सकती हैं।

रोज रात को सोने से पहले यदि हम दिन भर में की गई अपनी गलतियों के विषय में सोचते हैं और उसी समय अपने मन को निर्देश देते हैं - कल मैं इस गलती को सुधारूंगा/सुधारूंगी। उदाहरणतया यदि दिन में आपको दस बार क्रोध आता है तो रात को मन को निर्देश दीजिए - कल मैं क्रोध आने वाली परिस्थिति में स्वयं को संयमित रखूंगा/रखूंगी। प्रत्येक रोगी के लिए नियमित योगाभ्यास और भोजन का संयम एक आवश्यक औषधि है। अधिकांश व्यक्ति जीभ के स्वाद को छोड़ नहीं पाते हैं। क्षणिक लोभ के वश होकर खाए गए गरिष्ठ पदार्थों से जब जोड़ों में पीड़ा होती है तो रोगी स्वयं को कोसता है और एक गहन अपराध बोध को पोषित करता है।

हमारे अंदर दो मन हैं - उच्च मन तथा निम्न मन। उच्च मन निरंतर हमें हमारी गलतियां बताता रहता है। स्वदोष दर्शन के अभ्यास से व्यक्ति का उच्चमन शक्तिशाली होता है। जब हम गलती करने लगते हैं तो यह मन हमको सचेत करता है और गलती करने से रोकता है। नियमित अभ्यास के द्वारा व्यक्ति न केवल रोग मुक्ति के लिए पूर्ण प्रयत्न कर पाता है अपितु अपराध बोध से भी बच पाता है। अपनी आदतों और कमजोरियों के अनुसार व्यक्ति स्वयं के लिए एक प्रश्न तालिका भर सकता है। उदाहरणतया यदि आप योगाभ्यास नियमित रूप से नहीं करते तो आप प्रश्न लिख सकते हैं - क्या आज मैंने अपने अभ्यास किए ? यदि नहीं तो क्यों ? जीभ को संयमित करने के लिए आप लिख सकते हैं- क्या आज मैंने सात्विक भोजन ग्रहण किया ? क्या आज मुझे गरिष्ठ भोजन खाने से तकलीफ हो रही है ? मेरे जीवन में रोग के प्रबंधन में स्वदोष दर्शन के इस अभ्यास को आज (90% ठीक होने के बाद भी) भी मैं बहुत महत्व देती हूँ। यदि आप इन प्रश्नों को लिख कर करने में आलस्य अनुभव करते हैं तो मानसिक अभ्यास कर

लीजिए। यद्यपि लिखित अभ्यासों का प्रभाव अधिक है।

16. संधिवात गठिया का मानसिक प्रबंधन

प्रत्येक रोग व्यक्ति को मानसिक व्यथा और अन्ततः विषाद के गर्त में धकेलता है। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है - रोग की शुरुआत व्यक्ति के मन में होती है। जब अनेक वर्ष चिन्ताओं, निराशाओं, कुंठाओं, नकारात्मक चिंतन तथा आक्रोश को पोषित किया जाता है तो शरीर में विभिन्न रोग प्रकट होते हैं। आधुनिक युग में बढ़ती हुई प्रतिस्पर्धा की जीवन शैली ने सबको तनाव, ईर्ष्या तथा चिन्ता का उपहार दिया है। बाजार में उपलब्ध नित नूतन वैज्ञानिक आविष्कार (नया टी.वी., मोबाईल, कार आदि) व्यक्ति के मन को आकर्षित करते हैं और वह एक इच्छा से दूसरी इच्छा पूरी करने के पीछे ही भागता रहता है। जब इच्छा पूरी हो जाती है तो व्यक्ति सुख के क्षणिक सागर में डूब जाता है और जब इच्छा पूरी नहीं होती तो व्यक्ति सतत नकारात्मक चिंतन, दुःख और निराशा के अंधकार से घिरा रहता है। वह नहीं जानता कि चिन्ता, निराशा और नकारात्मक चिंतन शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से कार्य नहीं करने देते हैं। आज मेडिकल साईंस भी क्रोध, निराशा और चिन्ता के दुष्प्रभावों को मान रहा है। शरीर के आंतरिक अंग अत्यधिक संवेदनशील हैं। कुछ वर्ष पूर्व पेट के डॉक्टर ने मेरी एन्डोस्कोपी की। इस परीक्षण में पेट के अंदर एक ट्यूब डाल कर डॉक्टर आंतों की जांच करते हैं। उस कक्ष में एक स्क्रीन पर मुझे अपनी आंतों की प्रतिक्रिया देखने के लिए कहा गया। जब मैं श्वास जोर से लेती थी तो आंते जोर-जोर से हिलने लग जाती थीं। मुझे विचार आया कि क्रोध आने पर व्यक्ति अनजाने में ही तीव्र गति से श्वास लेता है, तब उसकी आंतों पर कितना दबाव पड़ता है, कुछ विरले ही अपने क्रोध पर 100% नियंत्रण कर पाते हैं।

यदि 2-3 दिन के लिए ही हमें बुखार आता है तो शरीर एकदम कमजोर हो जाता है। कार्य करने के लिए ऊर्जा एकदम समाप्त प्रायः ही हो जाती है। ऐसे में गठिया जैसे लम्बे रोग के कारण शरीर में अतिशय ऊर्जा की कमी हो जाती है। ऊर्जा की कमी थकान को जन्म देती है और व्यक्ति निष्क्रिय हो जाता है। शरीर के विभिन्न जोड़ निष्क्रियता के कारण अधिकाधिक पीड़ा का कारण बनते हैं। ऐसे समय में एक कुशल चिकित्सक और योग निर्देशक प्रोत्साहन के द्वारा व्यक्ति का खोया हुआ मनोबल पुनर्स्थापित करने में एक अहम् भूमिका निभाते हैं। जब मैं इस भयावह रोग से जूझ रही थी तो ईश्वर ने अपने अनेक दूत मेरा मनोबल बनाए रखने के लिए भेजे थे। उन दूतों की सकारात्मक सलाह को मैंने आशा की किरण माना था। जैसे डूबते हुए इन्सान को तिनके का सहारा होता है, उसी प्रकार मैंने दृढ़ता से उन विचारों, भविष्यवाणियों को पकड़े रखा और अपना आत्मबल धीरे-धीरे बढ़ाया था। जब रात को घुटने सीधे न हो पाने के कारण मैं सो नहीं पाती थी तो प्रभु के नाम का आश्रय लेती थी। बांहों की शक्ति इतनी अधिक कम हो गई थी कि स्वयं से चादर भी ओढ़ नहीं पाती थी। ऐसे समय में निम्न मन सतत नकारात्मक विचारों का भोजन प्रस्तुत करता रहता था। अपनी इच्छा शक्ति का प्रयोग करते हुए, अदम्य साहस के द्वारा सकारात्मक चिंतन (मैं शीघ्र ही ठीक हो जाऊँगी आदि) करने का अनथक प्रयास करती थी। प्रभु

नाम का जप करने के लिए हाथ में तुलसी माला लगातार पकड़े रहती थी। विश्वास और श्रद्धा के साथ आचार्य की वाणी का स्मरण करते हुए प्रभु नाम जप करती रहती थी।

एक्यूप्रेसर और सुजोक के चिकित्सकों ने मेरा मनोबल बढ़ाने में एक अहम् भूमिका निभाई थी। वे घर आकर मेरी चिकित्सा करते थे और बार-बार मुझसे कहते थे - आप अवश्य ही ठीक हो जाएंगी। आपका केवल शरीर रोगी है, आपकी आत्मा पूर्णतया स्वस्थ है। अतः स्वयं को आत्मा होने का बोध बार-बार दिलाइए। लगभग डेढ़ साल तक सप्ताह में तीन बार नियमित रूप से वह चिकित्सा मैंने करवाई। रात को नींद ठीक से आने लगी थी और जोड़ों में दर्द भी कम होने लगा था। एक फिज़ियोथेरापिस्ट भी सप्ताह में तीन बार मुझे विभिन्न शारीरिक अभ्यास करवाने के लिए आती थी। प्रतिदिन मैं उससे एक ही प्रश्न पूछती थी - क्या मैं पुनः कार चला पाऊँगी? यदि मैं ये दर्दनाक अभ्यास दिन में तीन बार नहीं करूँगी तो क्या होगा? वह लड़की मुझे कहती थी - यदि आप ये अभ्यास नियमित रूप से नहीं करेंगी तो आप सदैव बिस्तर पर ही पड़ी रहेंगी। नियमित रूप से अभ्यास करने से आप अवश्य ही ठीक हो जाएँगी और कार भी चला पाएँगी। भविष्य की ऐसी भयावह कल्पना से मैं कांप उठती थी। अतः अतिशय पीड़ा होते हुए भी विभिन्न शारीरिक अभ्यास दिन में तीन बार (सुबह, शाम तथा रात) को करती थी। चूंकि वह अस्पताल में कार्य करती थी, अतः मुझे बताती रहती थी - आप कम से कम बिस्तर पर बैठ पाती हैं, लाठी के सहारे से चल पाती हैं, अनेक व्यक्ति रोग अथवा दुर्घटना ग्रस्त होने के कारण जीवन भर के लिए अपंग हो जाते हैं। उस लड़की के प्रेरणास्पद वाक्य मुझे बहुत आत्मबल प्रदान करते थे। पति डर के कारण मुझे रसोईघर के सरल काम (चाय बनाना आदि) करने से रोकते थे। परन्तु उस लड़की ने मुझे सरल कार्यों को करने के लिए प्रेरित किया और कहा - आप अपना ध्यान शरीर से हटाइए, इस कक्ष से बाहर निकलिए और धीरे-धीरे रसोईघर के छोटे-छोटे कार्य करना प्रारंभ करिए। ऐसा करने से मेरा मन व्यस्त रहने लगा था और मेरा आत्मविश्वास बढ़ने लगा था। यद्यपि साधारण दिनचर्या में हम इन छोटे-छोटे कार्यों को बिना सोचे समझे ही करते हैं और अधिक ध्यान भी नहीं देते हैं, परन्तु रोग से क्षत विक्षत हुए आत्मविश्वास को दृढ़ करने में इन कार्यों ने एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। वह मन जो सदैव दुःखी और विषादग्रस्त रहता था पुनः उत्साह से भर उठा था। मुझे वह दिन अच्छी तरह से याद है जब मैंने (रोग से उठने के पश्चात्) पहली बार थोड़े से पकौड़े तले थे। पतिदेव भी बहुत प्रसन्न हुए थे। लाठी का सहारा लेकर पहली बार जब मैं अपने घर की चार सीढ़ियाँ चढ़ पाई थी तो मन प्रसन्नता से झूम उठा था। इससे पहले मुझे किसी दूसरे के सहारे की आवश्यकता पड़ती थी। ईश्वर प्रदत्त इस देह और स्वास्थ्य की कद्र व्यक्ति रोगी होने पर ही पूरी तरह समझ पाता है।

अपनी छोटी-छोटी उपलब्धियों को मील का पत्थर मान कर मैंने अपने नकारात्मक चिंतन को धीरे-धीरे सकारात्मकता की ओर मोड़ा था। जैसे-जैसे मेरी गतिविधियाँ बढ़ने लगी थी, मेरा दर्द कम होने लगा था। कैसेट के द्वारा ध्यान करने से मेरी मानसिक शक्ति और प्रफुल्लता

में आश्चर्यजनक वृद्धि हुई थी। सन् 2003 में धीरे-धीरे हिम्मत बटोर कर सप्ताह में दो बार मैंने ध्यान के लिए योगाश्रम जाना शुरू कर दिया था। आचार्य ने मुझे बैठने के लिए बैच दे दिया था। रोग की अधिकता में जब दर्द बहुत अधिक बढ़ जाता था तो रो-रो कर ईश्वर से प्रार्थना करती थी-हे ईश्वर या तो मुझे मृत्यु दे दो (क्योंकि दूसरों पर बोझ बन कर मैं जीना नहीं चाहती) या मुझे ठीक कर दो ताकि इस शरीर से मैं कोई सार्थक सेवा का कार्य कर सकूँ। आज सन् 2013 में, जब मैं पीछे मुड़ कर देखती हूँ तो उन परमपिता परमेश्वर की असीम अनुकम्पा का क्षुद्रांश समझ पाती हूँ। न केवल ईश्वर ने मेरी प्रार्थना सुनी अपितु मुझे 90% रोग मुक्त करके, लेखन की यह सेवा प्रदान करके, मेरा जीवन सार्थक किया।

अपने अनुभवों से मैं यह अच्छी तरह से समझ गई हूँ कि मन के जीते, जीत है और मन के हारे, हार है। अतः आज भी शरीर में रोग का पुनरागमन होने पर मैं अपने मन के प्रति सतर्क रहने का प्रयास करती हूँ। प्रभु नाम जप, कीर्तन श्रवण, स्वाध्याय और ध्यान तथा योगाभ्यास के द्वारा मन को व्यस्त रखते हुए नकारात्मक चिंतन की ओर मुड़ने से बचाती हूँ। मैं चाहती हूँ कि पाठक मन की शक्ति को समझें और अपने चिकित्सक स्वयं बनें। दवाई का प्रयोग केवल आपातकालीन स्थिति में ही किया जाना चाहिए। जहाँ तक संभव हो व्यक्ति अपनी सहनशीलता और सूझबूझ का प्रयोग करते हुए अस्वस्थता में भी प्रसन्न रहने का प्रयास करे। जिस भी परिस्थिति में व्यक्ति है वहीं वह अपने जीवन में प्रभु कृपा के दिव्य उपहारों का स्मरण करते हुए अपने चिंतन को सकारात्मक रख सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में कुछ न कुछ अभाव अथवा दुःख तो होता ही है। जिसके पास विपुल धन है, वह तन से रोगी है अथवा संतान न होने से दुःखी है। निर्धन व्यक्ति अपनी गरीबी से दुःखी रहता है। अपने से कम भाग्यशाली लोगों को देखते हुए और जो कुछ भी हमारे पास है, उससे उनकी मदद करते हुए व्यक्ति प्रफुल्लित रह सकता है। दूसरों की निःस्वार्थ भाव से मदद करना अपनी तकलीफ दूर करने का सर्वाधिक सरल उपाय है। वह मन जो सतत अपनी परेशानियों से व्यक्ति को व्यथित रखता है और विषाद के गर्त में गिराता है, दूसरों की मदद करने से बहुत खुश रहता है। जिस रोज हम अपने अनुभवों से इस रहस्य को समझ जाते हैं, हम न केवल रोग से मुक्ति प्राप्त कर पाते हैं अपितु उन परमपिता ईश्वर की कृपा के अधिकारी बन जाते हैं।

17. सजगता और रोग

काव्या(मेरी पोती) डेढ़ वर्ष की हो गई है। बहुत चंचल है, एक मिनट भी टिक कर बैठना उसके लिए असंभव है। उसकी चंचलता देखकर मैं सोचती हूँ, मनन करती हूँ मेरा मन भी तो इसी प्रकार चंचल है। योगासन एवं ध्यान के अभ्यास करते-करते भी यह मन निरन्तर एक विचार से दूसरे विचार (अधिकतर नकारात्मक) का भोजन प्रस्तुत करता रहता है। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है - प्रत्येक विचार, कर्म के प्रति सजग रहो। अनेक वर्षों से गुरु जी की वाणी का स्मरण

करते हुए मैं सजग रहने का भरसक प्रयास करती हूँ। सजगता के इस अस्त्र से स्वयं के निम्न मन को जानने का अनथक प्रयास करती हूँ। मैं भली प्रकार जानती हूँ कि ये विचार मेरे अंदर से ही उत्पन्न हो रहे हैं, अतः अपने अन्तर्निहित स्वभाव और संचित संस्कारों के इस पक्ष को समझती हूँ और स्वयं को सुधारने का सतत प्रयास करती हूँ।

यद्यपि अब मैं 90% तक रोग मुक्त हो चुकी हूँ, फिर भी यदा-कदा जोड़ों का दर्द पुनः मुझ पर हावी हो जाता है। बदलते हुए मौसम, वर्षा ऋतु, सर्दियों में मुझे स्वयं को खूब सुरक्षित रखना पड़ता है। परन्तु फिर भी जब दर्द होता है तो यह निम्न मन तुरन्त विषाद के गर्त में गिरा देता है। अभी भी अनेक बार करवट लेना, चलना-फिरना दर्द के समय दुष्कर हो जाते हैं। एक अजीब सी असहायता का सतत अनुभव होता है। उस समय सजगता के द्वारा मैं अपने मन को नकारात्मकता से सकारात्मकता की ओर मोड़ती हूँ। इस निम्न मन को खाली नहीं रहने देती, कुछ-कुछ पढ़ती रहती हूँ अथवा भजन-कीर्तन सुनती रहती हूँ। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है - अपने मन को सदैव व्यस्त रखो। अतः मैं लेटे-लेटे भी मंत्र जप करती रहती हूँ। इस प्रकार न केवल मेरे लिए दर्द सहना आसान हो जाता है अपितु मैं जल्दी ही दर्द मुक्त भी हो जाती हूँ। दर्द के समय मैं सोचती हूँ ईश्वर ने अपना नाम स्मरण करने का यह सुअवसर मुझे (जीवन की व्यस्तता में) प्रदान किया है, अतः मुझे इसका पूरा लाभ उठाना चाहिए।

18. घरेलू औषधियाँ

संधिवात गठिया के रोग से मुक्ति/राहत प्राप्त करने के लिए अनेक घरेलू औषधियाँ अपनाई जा सकती हैं। इन औषधियों के द्वारा जोड़ों में सूजन तथा जकड़न कम होती है और परिणामस्वरूप दर्द भी कम हो जाता है। इन औषधियों के दुष्प्रभाव भी नहीं हैं अतः व्यक्ति अपनी क्षमतानुसार इन्हें ले सकता है।

1. एलोविरा के पत्ते - यह एक जंगली पौधा है जो सरलता से छायादार वृक्ष के नीचे गमले में भी लगाया जा सकता है। सुबह खाली पेट इसका थोड़ा सा पत्ता (लगभग-1 इंच का टुकड़ा) काट लें। उसको चाकू से छील लें और गुदा चम्मच से कुनकुने पानी के साथ निगल लें अथवा चबा लें। यह गुदा प्रायः स्वादहीन ही होता है, कभी-कभी थोड़ा कड़वा भी रहता है। पाचन में लाभ मिलता है तथा दर्द कम हो जाता है।

2. हल्दी - यह प्रत्येक भारतीय रसोई कक्ष में मसाले के रूप में बहुतायत में प्रयोग की जाती है। दर्द तथा सूजन कम करने के लिए इसे गर्म दूध के साथ 1/4 छोटा चम्मच सुबह तथा रात को सोने से पहले लिया जा सकता है।

3. हल्दी, मेथी और सौंठ (सूखा अदरक) - पिसे हुए हल्दी, मेथी और सौंठ को बराबर मात्रा में मिला कर एक बोतल में भर कर रख लें। सुबह और रात को सोने से पहले दूध के साथ एक चुटकी खा लें। इस मिश्रण को दूध में उबाला भी जा सकता है। एक चौथाई से आधा कप दूध अवश्य लें।

4. लहसन - यह एक दर्द निवारक औषधि है जिसका वर्ष भर उपयोग किया जा सकता है। अनेक व्यक्ति लहसन को कच्चा चबा कर खा नहीं पाते हैं क्योंकि इसका स्वाद तीखा है तथा इसकी सुगंध भी उन्हें पसंद नहीं आती है। अनेक वर्षों से मैं लहसन को दूध में (5-7 मिनट) उबाल कर सुबह और रात को ले रही हूँ। दूध में उबालने से इसको सरलता से चबा कर खाया जा सकता है और बाद में मुख में दुर्गंध भी नहीं आती है। अपनी क्षमतानुसार लहसन की 4-5 कलियाँ एक समय दूध में ली जा सकती हैं। यह शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है, अतः गर्मियों में लहसन का प्रयोग कम मात्रा में करें अथवा बंद कर दें।

5. दालचीनी - चुटकी भर पिसी हुई दालचीनी रोज सुबह एक चम्मच शहद के साथ नियमित रूप से लेने से भी दर्द कम होता है। मधुमेह के रोगी व्यक्ति दालचीनी को गर्म पानी में ले सकते हैं।

6. हरड़ - क्योंकि यह रोग मुख्यतः वात की अधिकता के कारण उत्पन्न होता है और बढ़ता भी है, अतः भोजन के बाद कभी-कभी बाल हरड़ को लिया जा सकता है। हरड़ को पीस कर (1 छोटा चम्मच) रात को सोने से पहले भी लिया जा सकता है।

7. भोजन - भोजन को यदि औषधि की तरह लिया जाता है तो व्यक्ति शीघ्र ही रोग को एक हद तक कम (बिना दवाइयों के) कर सकता है। नींबू, इमली, चावल, आलू, राजमा, चने, उड़द, गोभी, भिंडी आदि वात उत्पन्न करते हैं अतः इन खाद्य पदार्थों का प्रयोग बंद कर देना चाहिए। तला हुआ गरिष्ठ मसालेदार भोजन भी शरीर में तकलीफ बढ़ाने का मुख्य कारण बन सकता है अतः सजग रहें। कमजोर पाचन संस्थान एसिडिटी, कब्ज आदि का कारण है। पेट में सड़ रहा मल अनेक विषाक्त पदार्थों, गैस का मुख्य कारण है। अतः भोजन में रेशेदार हरी सब्जियाँ और फल पर्याप्त मात्रा में होने चाहिए। प्रकृति में प्रत्येक मौसम के अनुरूप फल और सब्जियाँ उपलब्ध हैं। कोल्ड स्टोरेज के फल और सब्जियों की अपेक्षा मौसमी फल और सब्जियों का प्रयोग पाचन के लिए उचित है।

8. अंजीर, मुनक्का और करी पत्ता (मीठा नीम) - अंजीर और करीपत्ते में प्रचुर मात्रा में कैल्सियम पाया जाता है। इनका नियमित सेवन हड्डियों की मजबूती को बनाए रखने में मदद करता है। रात को अंजीर (1 या दो) तथा मुनक्का (4-5 दाने) उबले पानी में भिगो दीजिए और सुबह इनको खा लें। आजकल किसान कीटनाशक दवाएँ बहुत डालने लगे हैं। अतः रात को थोड़े से पानी में इन्हें उबाल कर पानी को फेंक दीजिए और दूसरे साफ पानी में भिगो दीजिए। सुबह वह पानी पिया जा सकता है। मुनक्का से हीमोग्लोबिन भी बढ़ता है। कब्ज दूर करने के लिए अंजीर और मुनक्का बहुत अच्छी प्राकृतिक औषधि हो सकती है।

9. आँवला हीमोग्लोबिन बढ़ाने में बहुत अधिक मदद करता है। अतः अपनी शारीरिक क्षमतानुसार इसका सेवन अवश्य करिए। कच्चा आँवला सर्वोत्तम है। सर्दियों में नियमित रूप से खजूर का प्रयोग करने से हीमोग्लोबिन बढ़ता है और कमजोरी भी दूर होती है। गेहूँ का दलिया

एक पौष्टिक सुपाच्य आहार है जो शीघ्र ही हजम हो जाता है। नमकीन दलिया दाल (मुख्यतः मूंग की) के साथ अन्य मौसमी सब्जियों के साथ पकाया जा सकता है। मैं प्रतिदिन शाम को दलिया ही खाती हूँ, इससे रात को पेट भी हल्का रहता है और सोने से पूर्व गर्म दूध पीने से नींद भी अच्छी आती है।

10. सर्दियों में ताजी मेथी का प्रतिदिन प्रयोग करने से दर्द में कमी आती है और शरीर में शक्ति भी बढ़ती है। मेथी दाने रात को भिगो कर अन्य मौसम में खाए जा सकते हैं।

11. पानी : आहार के आधे घंटे पश्चात् पानी पीना चाहिए। दिन में पानी की मात्रा 3-4 लीटर होनी चाहिए। सर्दियों में कुनकुना पानी पीना चाहिए।

19. महिलाओं के लिए एक पत्र

प्यारी बहनों जब मैं इस रोग से जूझ रही थी तो जहाँ एक ओर ईश्वर के अनेक दूत मेरी मदद के लिए आए, वहाँ कुछ व्यक्ति ऐसे भी थे जिन्होंने अनजाने में ही मुझे हतोत्साहित भी किया। भारतीय समाज पुरुष प्रधान समाज है। जब पति बीमार होता है तो पत्नी तन, मन और धन से उसकी सेवा करती है और गृहस्थाश्रम में लोग इसे प्रत्येक स्त्री का फर्ज मानते हैं। परन्तु जब पत्नी बीमार होती है और यदि पति उसकी सेवा करता है तो लोग उसे महान कहते हैं। यह भेदभाव क्यों? इस रोग की लंबी यात्रा में मैंने अनेक व्यक्तियों से इस प्रकार के वाक्य सुने। एक सज्जन हमारे घर आए और मेरे पति से कहने लगे - अब ये तो इतनी बीमार है, आप दूसरा विवाह कर लीजिए। उन सज्जन की पत्नी ने तुरंत कहा - क्यों जब इसके पति बीमार थे तो क्या इसको भी दूसरी शादी कर लेनी चाहिए थी?

मुझे प्रेरणा स्रोत मान कर अनेक रोगी मेरे पास परामर्श के लिए आते रहते हैं। पिछले वर्ष एक महिला ने मुझे बताया था - मेरे पति मुझे लगातार कहते रहते हैं - तुम तो अब ठीक नहीं हो सकती, अतः मैं दूसरा विवाह कर लूंगा। तब मैंने उनको अपना अनुभव बताया और समझाया - स्त्री एक शक्ति है। आप दृढ़ निश्चय करिए। अपना मनोबल बनाए रखिए और निरंतर दोहराइए - मैं शीघ्र ही ठीक हो जाऊँगी। जिस प्रकार प्रभु कृपा से उनके नाम स्मरण की नौका में बैठ कर, रोग के इस भंवर से मैं बाहर आ गई हूँ, आप भी अवश्य स्वस्थ हो जाएँगी। ऐसी महिलाओं को मिलने के पश्चात् मैं सोचती हूँ, मनन-चिंतन करती हूँ ऐसे पति कितने स्वार्थी हैं! क्या उन्हें यह डर नहीं लगता कि वे भी कभी बीमार पड़ सकते हैं?

बहनों इस रोग का सबसे बड़ा लाभ तो मुझे यह हुआ कि सब स्वार्थी मित्रों और रिश्तेदारों के चेहरे के नकाब उतर गए और हमें उनकी असलियत का पता चल गया। मोह और आसक्ति के बंधन ढीले पड़ गए। ईश्वर सर्वशक्तिमान, सर्वज्ञ है, यह अनुभव भी रोग से जूझते हुए, ईश्वर को पुकारते हुए मुझे एक गहन आनंद और प्रसन्नता से परिपूरित कर गया था। जब व्यक्ति ऐसे रोग से पीड़ित होता है तो उसे संसार की निरस्सारिता का अहसास शिद्वत से होने लगता है। यह संसार प्रभु की लीला स्थली है और हम सब कठपुतलियाँ हैं, यह

अनुभव भी अन्तःकरण में दृढ़ होने लगता है। केवल कर्म ही हमारे हाथ में है, डोरी ईश्वर के हाथ में है, यह बात व्यक्ति को माननी ही पड़ती है।

20. अपराध बोध आखिर क्यों ?

जब व्यक्ति विशेषतया महिलाएं ऐसे असाध्य रोग से ग्रस्त होती हैं तो वे एक गहन अपराध बोध से सतत ग्रस्त रहती हैं। यदि घर के अन्य सदस्यों को उनका कार्य (खाना तथा पानी देना, रात को दवा देना अथवा तेल लगाना आदि) करना पड़ता है तो वे स्वयं को दोषी मानते हुए अपराध बोध से ग्रस्त रहती हैं। गृहस्थाश्रम में पति और पत्नी रथ के दो पहिए हैं। यदि पत्नी बीमार होती है तो पति के अतिरिक्त कौन उसकी देखभाल करेगा ? पति और पत्नी दोनों को ही एक दूसरे का सहारा बनना चाहिए। अतः रूग्णावस्था में किसी को भी स्वयं को दूसरे पर बोझ नहीं समझना चाहिए।

इस रोग की यात्रा में मैं भी सतत अपराध बोध से ग्रस्त रहती थी। मुझे लगता था मेरे कारण मेरे पति रात को ठीक से सो नहीं पाते हैं, उनको सारे दिन आफिस में काम भी करना पड़ता है। जब हम अपने अंदर नकारात्मकता को सतत पोषित करते हैं तो अनजाने में ही अधिक शारीरिक और मानसिक कष्ट पाते हैं। आखिर एक इंसान ही तो दूसरे इंसान के काम आता है और यही इंसानियत नहीं है क्या ? अन्यथा हम में और पशुओं में क्या अंतर रह जाएगा ? प्रत्येक व्यक्ति को रोगी की सेवा खूब मन लगा कर अच्छे भाव के साथ करनी चाहिए। परमगुरु स्वामी शिवानंद ने लिखा है - एक वर्ष तक गंगा जी की आरती नियमित रूप से करने से जो फल प्राप्त होता है, वह एक रोगी की एक सप्ताह सेवा करने से प्राप्त हो जाता है। ईश्वर कृपा प्राप्त करने का इसे सुअवसर मानते हुए प्रत्येक व्यक्ति को सेवा करने के लिए तत्पर रहना चाहिए। रोगी भी सोच सकता है कि मेरे कारण सेवा करने वाले को पुण्य कमाने का अवसर प्राप्त हो रहा है।

21. प्रकृति के चमत्कार (सत्यकथा)

अमरीका के विभिन्न शहरों में घूमते हुए ऊँचा बर्फ का पहाड़ (माउंट रेनियर) देखती हूँ और ईश्वर के इस चमत्कार के प्रति नतमस्तक होती हूँ। एक बड़े पहाड़ में लावा ठण्डा होकर 7000 वर्षों में एक साफ पानी की झील (क्रेटर लेक) में परिवर्तित हो गया है। उस झील में पहाड़ों की बर्फ का पानी पिघल-पिघल कर गिर रहा है। पानी एकदम नीला और शीशे की भांति साफ है। उस पानी में आकाश के बादलों की परछाई एकदम साफसुथरी दिखाई देती है। प्रथम बार जब मैंने इस दृश्य को देखा तो मानो श्वास ही रूक गई थी। सोचती हूँ, मनन-चिंतन करती हूँ कि क्या आज के वैज्ञानिक विज्ञान के द्वारा ऐसे किसी चमत्कार को उत्पन्न कर सकते हैं ?

दस-बारह वर्ष पूर्व संधिवात गठिया के कारण मैं भी पहिया कुर्सी में आ गई थी। सब चिकित्सकों ने कह दिया था - अब एक एलोपैथिक दवाई इन्हें सारी उम्र खानी पड़ेगी और ये ऐसे ही पहिया कुर्सी में रहेंगी। ईश्वर कृपा के फलस्वरूप योगाभ्यासों को विश्वास और श्रद्धा के साथ करते-करते मेरी इच्छा शक्ति का अद्भुत विकास हुआ। भगवद् कृपा से ऐसे अनेक

व्यक्ति मेरे जीवन में आए जिन्होंने मुझे नैतिक सहारा दिया, ईश्वरीय ऊर्जा प्रदान की और अपने उदाहरण से मुझे निःस्वार्थ सेवा करने के लिए प्रेरित किया। कल 17 जुलाई 2013 को जब मैं माऊंट रेनियर (सियाटल में स्थित 5600 फुट ऊँचा बर्फ का पहाड़) के पास खड़ी थी तो उस परमपिता की लीला को समझने का अल्प प्रयास कर रही थी। लगभग एक मील के पहाड़ी रास्ते को पैदल पार करके मैं गर्म कपड़ों से लदी हुई वहाँ बिना लाठी के पहुंच गई थी। सन् 2004 में भी भारत के पर्वतीय स्थान मनाली के हिमपात में मैं जा पाई थी। वहाँ सूरज के अभाव में मुझे बहुत अधिक ठण्ड लगी थी। परन्तु कल सूर्य देवता अपने प्रकाश और ऊर्जा से सबको अपनी कृपा प्रदान कर रहे थे।

यहाँ अमरीका में अनेक व्यक्ति (वृद्ध तथा युवा) पहिया कुर्सी में (स्वचालित अथवा संबंधियों द्वारा चलाई जाने वाली) भी दर्शनीय स्थलों पर सहज ही देखे जा सकते हैं। जब-जब मैं ऐसे व्यक्तियों को पहिया कुर्सी में देखती हूँ तो उस परमपिता और अपने गुरु के श्रीचरणों में और अधिक नतमस्तक होती हूँ जिनकी कृपा के फलस्वरूप न केवल मैं पहिया कुर्सी से मुक्ति प्राप्त कर सकी अपितु इस (लेखन एवं व्याख्यान) निःस्वार्थ सेवा को सम्पन्न करने का गौरव भी प्राप्त कर सकी। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है - जब ईश्वर किसी मानव को महामानव बनाना चाहता है तो वह उसे दुःख देता है। यद्यपि मैं जानती हूँ कि मैं केवल एक माध्यम हूँ (जिसके द्वारा ईश्वर कार्य कर रहे हैं) फिर भी अनेक लोग मुझे महान समझने लगे हैं। स्वामी जी की यह शिक्षा एक हद तक मेरे जीवन में अक्षरक्षः सत्य घटित होने लगी है। दुःखों तथा रोग से जूझते हुए प्रत्येक व्यक्ति को मैं इस लेख के द्वारा आशा और साहस का दिव्य संदेश देना चाहती हूँ। वह ईश्वर कृपा अवश्य करता है और हमें दुःखों से मुक्ति प्रदान करता है।

22. संधिवात गठिया मेरी मित्र ?

इस रोग से जूझते-जूझते एक समय ऐसा आया था जब मैंने दृढ़ निश्चय कर लिया था - अब यह रोग यदि मेरे शरीर में रहता है तो रहे, पर मुझे अपना जीवन पूर्णरूपेण जीना है। मुझे ऐसा लगने लगा था - अब कब तक मैं इस बहुमूल्य मानव जीवन को यूँ ही व्यर्थ रोने-धोने में गंवाती जाऊँगी। जैसे-जैसे यह विचार मेरे जेहन में पक्का होने लगा था, वैसे-वैसे मैंने अपनी गतिविधियों को धीरे-धीरे बढ़ाना शुरू कर दिया था। यद्यपि उस समय मैं लाठी की मदद से ही चल पाती थी, परन्तु मैंने घर के कार्यों में अधिक से अधिक अपनी भागीदारी पुनः आरम्भ कर दी थी। नौकरानी के भरोसे छोड़ा गया गृह कार्य अत्यंत असंतोषजनक था। अतः चाहे बहुत थोड़ा-थोड़ा ही श्रम कर पाती थी पर मैंने नौकरानी की मदद से घर ठीक करना शुरू कर दिया था। जैसे ही मन दूसरे कार्यों में व्यस्त रहने लगा था, उसे पीड़ा पर ध्यान देने का अधिक समय ही नहीं मिलता था।

ड्राइवर के साथ कार में बैठ कर सप्ताह में तीन बार एक्यूप्रेसर करवाने सेक्टर-6 जाती थी। हिम्मत करके मैंने ड्राइवर के साथ सुनसान जगह पर पुनः कार चलाने का एक-दो बार अभ्यास

किया था। जब मैं उस प्रयास में सफल हो गई तो सड़क पर कार चलाने का मेरा आत्मविश्वास जाग उठा था। धीरे-धीरे कार मैंने अकेले चलाना शुरू कर दिया था। एक समय ऐसा भी था जब मैं सड़क पर अकेले सैर करने के लिए नहीं जाती थी। मेरे पति लगातार डरते रहते थे- कहीं मैं गिर गई तो कौन उठाएगा? उस समय मैं लड़खड़ा कर चलती थी और मोबाइल भी नहीं थे। प्रभु नाम का सहारा लेकर मैंने अपने खोये हुए आत्मबल को एकत्रित किया और धीरे-धीरे घर के सामने ही सड़क पर सैर करना प्रारम्भ किया था। एक अनचाहे मेहमान की भाँति संधिवात गठिया वात अभी भी मेरे शरीर के अन्दर वास कर रहा है, परन्तु मैं पीड़ा के दुःखद क्षणों में अपनी इच्छा शक्ति का प्रयोग करते हुए अपने मन को अप्रभावित रखने का सतत प्रयास करती हूँ। एक हृद तक स्वयं को विषाद के गर्त में गिरने से बचा पाती हूँ।

23. कैसे छूटी मेरी एलोपैथिक दवाई !

संधिवात गठिया के इस रोग से जूझते हुए अनेक एलोपैथिक दवाइयों मेरे जीवन का एक अभिन्न अंग बन गई थीं। अनेक माह बिस्तर पर पड़े-पड़े शरीर तो मानो बहुत कमजोर ही हो गया था। एक अजीब प्रकार की थकान, बेबसी और असमर्थता हर समय मुझे घेरे रहती थी। मुझे लगता था कि कुछ तो रोग मुझे त्रस्त रखता है और कुछ इन दवाओं के दुष्प्रभाव। जब एक डाक्टर से मैंने इस विषय में पूछा तो उन्होंने कहा- ये दवाएँ दुधारी तलवार के समान हैं। यदि आप इन्हें नहीं खाँएंगी तो रोग बढ़ता ही जाएगा। विभिन्न योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास करते-करते मेरी शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ने लगी थी। लगातार 3 वर्ष तक मैं दिल्ली के डाक्टर से हर दो माह बाद जा कर दवाई लेती रही थी। धीरे-धीरे लाठी पकड़ना भी बन्द कर दिया था, परन्तु शरीर आन्तरिक रूप से बहुत कमजोर हो गया था।

दैनिक यज्ञ, सुजोक, आयुर्वेदिक दवा, रेकी, मन्त्र जप, ध्यान, योगाभ्यास आदि मेरे जीवन के अभिन्न अंग थे। रायपुर निवासी दाऊ जी तथा अपनी सखी ऊषा से भी लगातार ईश्वरीय ऊर्जा का लाभ मुझे अनेक बार फोन पर ही सहज उपलब्ध था। जब कभी भी अधिक तकलीफ होती थी तो मैं दाऊ जी अथवा ऊषा से यह ऊर्जा माँग कर एक हृद तक ठीक हो जाती थी। दर्द निवारक एलोपैथिक दवाएँ कम हो गई थी। परन्तु एक मुख्य दवा मिथोट्रेक्सटेट मुझे प्रति सप्ताह 20 मि. ग्रा. इंजेक्शन के द्वारा नियमित रूप से फोलिक एसिड और आयरन की गोलियों के साथ लेनी पड़ती थी। लीवर के कार्य के टेस्ट भी प्रत्येक माह नियमित रूप से करवाने पड़ते थे। एक बार एक डाक्टर ने मुझसे कहा- आपको पता है कि मिथोट्रेक्सटेट आपकी रक्त कोशिकाओं को नष्ट करती है। मुझे कभी किसी ने इस दवा के हानिकारक प्रभावों के विषय में नहीं बताया था। अतः यह विचार मेरे मन में पनपने लगा कि मुझे इस दवा को छोड़ना है। मेरे भाई और पति मेरे इस निर्णय के विरुद्ध थे क्योंकि उन्हें डर लगता था कि कहीं मैं पुनः बिस्तर से न लग जाऊँ ! एक बार जब ऊर्जा माँगने के लिए मैंने दाऊ जी को फोन किया तो उन्होंने कहा- 'बाबा' कह रहे हैं कि तुम यह एलोपैथिक दवा अब छोड़ दो इसके बहुत दुष्प्रभाव हैं। मैंने उनसे

कहा- मैं बहुत डरी हुई हूँ कि यदि मैंने दवा छोड़ी तो पुनः बिस्तर पर पड़ जाऊँगी। अतः अब यह खतरा मैं नहीं उठा सकती। मैंने उनसे पूछा था - यह बाबा कौन हैं ? तब उन्होंने मुझे समझाते हुए कहा था - तुम्हारी समस्या मैं प्रभु के समक्ष प्रस्तुत कर देता हूँ। वे जो जवाब मुझे तुम्हारे लिए देते हैं, मैं तुम्हें बता देता हूँ। मैं केवल एक माध्यम हूँ। कुछ दिन पूर्व मैंने एक पुस्तक में पढ़ा था - इस दवा के द्वारा हड्डियों का कैल्सियम बाहर निकल जाता है अतः हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं। मैंने दाऊजी से पूछा- मैं बहुत डरी हुई हूँ क्या करूँ ? तब उन्होंने कहा - तुम एक माह में दवा की एक गोली छोड़ो। एक गोली बाजार से खरीद कर रख लो। एक गोली तुम्हारा पेट सहन कर सकता है, यदि शरीर के जोड़ों में तकलीफ बढ़ी तो तुम वह गोली खा लेना। लगभग 2 वर्ष तक मैंने इस दवा की आठ गोलियाँ मुख से भोजन के पश्चात् खाई थी। उसके पश्चात् पेट में एसिडिटी बहुत होने लगी थी अतः इस दवा के इंजेक्शन (जो बहुत दर्दनाक थे) प्रति सप्ताह लगवाने पड़ते थे।

हिम्मत करके मैंने एक गोली दवा की घर में मँगवा कर रख ली और अपनी डाक्टर से इंजेक्शन में एक गोली कम लेनी आरम्भ कर दी। इस प्रकार सात माह में सात गोलियाँ कम हो गई। इसी बीच मेरा डी.एंड.सी. भी हुआ। डाक्टर ने खून के थक्के जमने के लिए अनेक टेस्ट किए क्योंकि इस दवा का प्रभाव खून की इस प्राकृतिक क्षमता को क्षीण कर देता है। ईश्वर कृपा से सब ठीक चलता रहा। आठवीं गोली दो माह में आधी-आधी गोली कम करके छूटी। दवा कम करने से मुझे कभी-कभी जोड़ों में अत्यधिक जकड़न का अहसास होता था परन्तु सामूहिक यज्ञ में जाने से मुझे अत्यधिक ईश्वरीय ऊर्जा प्राप्त होती थी। इस ऊर्जा से मेरे जोड़ों की जकड़न स्वतः ही गायब हो जाती थी। दैनिक यज्ञ से भी मुझे बहुत ऊर्जा प्राप्त होती थी। सन् 2005 से सन् 2011 तक लगातार मैं रिखियापीठ और मुंगेर भी जाती रही थी। गुरु जी की ऊर्जा से भी मुझे अत्यधिक शक्ति प्राप्त होती थी। यद्यपि मैंने अपनी शारीरिक समस्याओं के विषय में गुरुजी को कभी कुछ भी नहीं बताया, फिर भी मैं जानती हूँ कि मेरे रोग मुक्त होने में उनकी कृपा का मुख्य स्थान है। आज सन् 2013 में मेरी समस्त दवाएँ छूट चुकी हैं। पाचन कमजोर होने के कारण त्रिफला हरड़, ईसबगोल आदि मुझे लेना पड़ता है। जोड़ों में दर्द कभी-कभी होता है तो मैं अपने भाई द्वारा भेजी गई आयुर्वेदिक दवा खा कर ठीक हो जाती हूँ। साल-छः माह में यदा-कदा मुझे एक एलोपैथिक दर्द निवारक गोली खानी पड़ती है। पेट के लिए एक दवा डाक्टर ने दी हुई है परन्तु उसे भी मैं आपातकालीन स्थिति में ही खाती हूँ। भोजन का संयम, दिनचर्या की नियमितता और यह सेवा ही मुझे दवा से दूर रखने में सहायक हैं।

24. क्रोध

क्रोध एक बीमारी है - स्वामी निरंजन। मैंने अपने जीवन के अनुभवों से यह निष्कर्ष निकाला है कि क्रोध अनेक रोगों का जन्मदाता भी है। इच्छा क्रोध की जननी है और व्यक्ति की बुद्धि भ्रष्ट करने में एक मुख्य भूमिका निभाती है। परमगुरु स्वामी शिवानंद ने लिखा है - क्रोध से शरीर में

विषाक्त रसायनों का स्राव होता है। यदि शिशु को स्तनपान करवाते हुए माँ क्रोध करती है तो उस विष के कारण बालक की मृत्यु भी हो सकती है। यही विषाक्त रसायन शरीर की कार्य प्रणाली को अव्यवस्थित करते हुए रोग का कारण बनते हैं। क्रोध से उच्च रक्तचाप हो जाता है। बहुत सी ऊर्जा नष्ट हो जाती है। एसिडिटी हो जाती है। शरीर में कमजोरी आती है। सिर दर्द बार-बार होता है। क्रोधावेग में व्यक्ति बहुधा गलत बातें बोल देता है अथवा गलत काम कर बैठता है और फिर बाद में बहुत पछताता है।

दूर करने के उपाय - आत्मनिरीक्षण ज्ञान योग का एक सरल तथा सशक्त उपाय है। रात को सोने से पहले व्यक्ति को विचार करना चाहिए - आज दिन में मैंने कितनी बार क्रोध किया? क्या क्रोध से बचा जा सकता था? उसी समय मन को निर्देश देना भविष्य में जब उत्तेजक परिस्थिति होगी तो मैं शांत रहूँगा/रहूँगी। प्रतिदिन अभ्यास करने से यह सरल अभ्यास धीरे-धीरे उच्च मन को शक्तिशाली बनाता है और व्यक्ति अपने क्रोधावेग को शांत कर पाता है। प्रतिदिन 1/2 से 1 घंटे मौन का अभ्यास करने से भी आंतरिक शक्ति में वृद्धि होती है। योगासन, प्राणायाम तथा ध्यान के अभ्यासों को प्रतिदिन निश्चित समय पर करने से उच्च मन शक्तिशाली हो जाता है और व्यक्ति का विवेक जाग्रत होने लगता है। जिस प्रकार जब हम बगीचे में से जंगली पौधे निकाल देते हैं और मिट्टी में खाद आदि डालते हैं, तभी सुंदर पुष्प तथा फसल उगा सकते हैं, उसी प्रकार अपने जीवन को उज्ज्वल बनाने के लिए हमें क्रोध रूपी जंगली पौधे को समूल नष्ट कर देना चाहिए। बरसात में छिपे, दबे हुए जंगली पौधे पुनः उग जाते हैं, उसी प्रकार भली प्रकार नियंत्रित क्रोध भी अपने भेदे रूप से अनेक बार व्यक्ति को हैरान, परेशान कर देता है। अतः सतत सजगता और सावधानी के साथ अपने मन के बगीचे में सद्विचारों की खेती प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए करनी चाहिए।

25. दवाई का इंजेक्शन - मेरा अनुभव

संधिवात गठिया के इस रोग से जूझते हुए डॉक्टर ने मुझे एक दवा मिथोट्रेक्सटेट दी थी। इस दवा की 8 गोलियाँ (20 मि.ग्रा.) मुझे सप्ताह में एक बार खानी होती थीं। मैंने लगभग 2 वर्ष तक ये गोलियाँ खाईं। फिर मेरे पेट में गोलियाँ खाने के बाद बहुत एसिडिटी होने लगी थी। पेट दुखता रहता था। अतः डॉक्टर के कहने पर मैंने इस दवा का इंजेक्शन कूल्हे में लगवाना शुरू कर दिया था। यह इंजेक्शन बहुत दर्दनाक है। यदा-कदा किसी नर्स अथवा डॉक्टर का हाथ अच्छा रहता था तो इंजेक्शन लगवाने में मुझे दर्द नहीं होता था। एक दिन मैंने परम गुरु स्वामी शिवानंद की पुस्तक में पढ़ा - “मैं अजर अमर अविनाशी आत्मा हूँ।” स्वामी जी की इस शिक्षा को पढ़कर मैंने सोचा - यदि मैं शरीर नहीं हूँ तो फिर मुझे दर्द का अनुभव क्यों होता है? स्वामी जी की इस शिक्षा पर एक प्रयोग करने का मैंने निर्णय लिया।

अगले सप्ताह जब मैं इंजेक्शन लगवाने गई तो मैंने पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ स्वामी जी की इस शिक्षा का मनन-चिंतन करते हुए स्वयं को शरीर के दर्द से अलग रखने

का प्रयास किया। मेरे आश्चर्य का ठिकाना न रहा जब डॉक्टर ने मुझे बोला - अब आप मेज़ पर से उठ जाइए, इंजेक्शन लग चुका है। गुरु जी की यह शिक्षा मेरे जीवन का अभिन्न अंग बन गई है। जब किसी भी जोड़ में दर्द होता है तो तुरंत मैं यह वाक्य - “मैं यह शरीर नहीं हूँ” दोहराती हूँ और स्वयं को शरीर से अलग करने का प्रयास करती हूँ। 95% तक अपने इस प्रयास में मैं सफल हो पाती हूँ।

26. विष को अमृत बनाने की कला

आज कलियुग में सर्वत्र झूठ, धोखाधड़ी और बेईमानी का प्रचलन है। बच्चों की सहनशक्ति अत्यधिक कम हो गई है। माता-पिता, अध्यापकों और अपने से बड़ों का अपमान करने से बच्चे बिल्कुल भी नहीं हिचकिचाते। भारतीय संस्कृति की समस्त मर्यादाओं का शनैः-शनैः हास होता जा रहा है। परमगुरु स्वामी शिवानंद ने लिखा है - अपमान सहो, आघात सहो - सबसे ऊँची साधना। परन्तु क्या यह सरल है? समुद्र मंथन के समय जब हलाहल विष निकला तो उसके ताप से संपूर्ण विश्व जलने लगा था। तब सब सुर और असुर उस विष को लेकर भगवान शिव के पास गए। भगवान शिव ने उस विष को अपने कंठ में धारण कर लिया। यही कारण है कि उनका कण्ठ नीला है। वर्तमान युग में प्रभु के इस व्यवहार से शिक्षा लेते हुए प्रत्येक व्यक्ति अपमान के विष को यदि कण्ठ में ही धारण कर पाता है तो अपना हृदय कलुषित होने से बचा सकता है। जब व्यक्ति अपमान को कण्ठ में धारण करता है तो उसका लाभ सकारात्मक चिंतन के रूप में वह अवश्य ही प्राप्त कर सकता है। कहीं न कहीं मोह और आसक्ति के बंधन ढीले पड़ने लगते हैं और व्यक्ति अध्यात्म की ओर बढ़ता है। अपने अंदर के सुख की एक झलक ही उसे एक नई दिशा में प्रेरित करती है। अनावश्यक क्रोध, निराशाओं और कुण्ठाओं से भी वह सहज ही बच पाता है।

भगवान शिव के विवाह की अनेक कथाएँ प्रचलित हैं। जब अपने अजीबो-गरीब वेष में वे पार्वती जी को ब्याहने पहुँचे तो उनकी सास मैना रानी के हाथ से गंगाजल की झारी छूट कर गिर गई और आरती का थाल भी गिर गया। उन्होंने अपनी इकलौती बिटिया का विवाह न करने की ठानते हुए दरवाजा बंद कर दिया। शिवजी चुपचाप जनवासे में चले गए। वहाँ देवताओं ने कहा - ‘आपका तो ससुराल में बहुत अपमान हुआ।’ शिवजी ने मुस्कराते हुए कहा - नहीं तो, हमारी सास तो विदुषी हैं। हमारे सिर पर गंगा विराजमान हैं अतः उन्होंने गंगाजल की झारी फेंक दी। चन्द्रमा हमारे मस्तक पर शोभित है अतः दीपक का क्या काम है? हिमाचल प्रदेश में यह रिवाज है कि जमाई के आने से द्वार बंद कर देते हैं। ऐसा कह कर उन्होंने अपमान के विष को भी अमृत में बदल दिया। श्रीमती कृष्णादेवी ने कहा-तभी तो भगवान शिव को महादेव कहा जाता है। उनको विष न केवल पचाना आता है अपितु उसे अमृत में बदलना भी आता है।

27. रोग का सकारात्मक पक्ष

इस रोग से एक हद तक मुक्त होने के पश्चात् मैं समझ पाती हूँ कि संसार के अधिकांश

सम्बन्ध स्वार्थी हैं। अनेक मतलबी तथा खाने-पीने वाले मित्रों की असलियत हमें मुसीबत में ही पता चलती है। अनेक संबन्धियों के चेहरों के नकाब भी उतर गए और हमारी आँखें खुल गईं। रोग से जूझते हुए मुझे यह अहसास बहुत शिद्दत से होने लगा था कि ईश्वर ही मेरा एक मात्र सच्चा सहारा है। मजे की बात तो यह थी कि वह ईश्वर जहाँ भी मैं जाती थी, सर्वदा मेरे साथ रहता था और मुझे सांत्वना देता रहता था। जैसे-जैसे मेरा विश्वास उस परमपिता परमेश्वर पर बढ़ता गया, जैसे-जैसे उसकी आवाज के रूप में मेरी अनुभूति प्रगाढ़ होती गई।

अस्पताल के एक माह में मेरे अनेक चक्कर लगते थे; कभी दवाओं के कारण पेट दर्द, तो कभी विभिन्न खून तथा पेशाब की जाँच के टेस्ट, तो कभी डाक्टर से मिलने का समय आदि। एक अनकही घबराहट और निराशा सदैव मेरे अन्तःकरण को आच्छादित रखती थी। उस समय प्रभु के शब्द लगातार मुझे सांत्वना देते रहते थे - 'तुम डरती क्यों हो? मैं तुम्हारे साथ हूँ, सब कुछ ठीक हो जाएगा।' कभी-कभी मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ- यदि यह रोग मुझे पीड़ित नहीं करता तो मैं संसार की इस दलदल (झूठे संबंधों) में यँ ही फंसी रहती और यह बहुमूल्य मानव जीवन व्यर्थ कर देती। रोग मुक्ति की इस राह पर चलते-चलते अनेक दूत भी ईश्वर ने भेजे जिन्होंने अपना हाथ बढ़ा कर मुझे भँवर से निकलने में मदद की। परमार्थ की इस राह पर चलते-चलते मैं 100% सकारात्मक हो चुकी हूँ। जीवन की प्रत्येक परिस्थिति को ईश्वर की लीला समझ कर स्वीकार करने का प्रयास करती हूँ। यदा-कदा (1%) अपने इस प्रयास में मैं असफल भी हो जाती हूँ, परन्तु फिर संभल जाती हूँ। क्रोध, निराशा और विषाद की निरर्थकता को समझती हूँ और इन नकारात्मक वृत्तियों के प्रभाव पेट की गड़बड़ी के रूप में स्पष्ट अनुभव करती हूँ। मन के अशान्त और चंचल होने से एक चिड़चिड़ेपन का अहसास भी सतत बना रहता है। मंत्र जप, पूजा-पाठ में भी मन नहीं लगता है।

अनेक सन्तों ने कहा है - दुःख दाता का दूत है जो तुम्हें उसके पास बुलाने के लिए आया है। दुःख के समय इन्सान अपने अहम् का चश्मा उतारता है और अपने अच्छे तथा बुरे कर्मों का विवेचन करता है। परमगुरु स्वामी शिवानंद ने लिखा है - प्रत्येक व्यक्ति के संचित कर्मों का क्षय आवश्यक है। दुःख तुम्हें ईश्वर की ओर मोड़ देता है। प्रत्येक कठिनाई को अपनी इच्छाशक्ति बढ़ाने का सुअवसर समझो।

28. रोग में आत्मबल बनाए रखने के लिए

अपना आत्मबल बढ़ाने के लिए प्रत्येक रोगी कुछ प्रार्थनाएँ तथा मंत्र नियमित रूप से कर सकता है। ये प्रार्थनाएँ प्रत्येक व्यक्ति अपनी आस्था के अनुरूप चुन सकता है। परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती ने 11 वर्ष की उम्र से विदेशों में योग सिखाया। उन्होंने मंत्रों के वैज्ञानिक पक्ष का स्पष्टीकरण करते हुए अनेक विदेशियों को मंत्रोच्चारण करने के लिए प्रेरित किया। प्रत्येक मंत्र कुछ ध्वनि की तरंगों का समूह है। जब इन मंत्रों का उच्चारण तरंगों को स्वास्थ्य लाभ के लिए आत्मसात करने के लिए किया जाता है तो चमत्कारिक रूप से लाभ प्राप्त होता है।

अनेक विदेशी सहज ही मंत्रों की तरंगों का अनुभव कर पाते हैं।

स्वामी जी की पुस्तकों में मंत्रों के वैज्ञानिक पक्ष का विवरण पढ़ कर, मैंने दैनन्दिनी साधना को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया और न केवल स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया अपितु मानसिक शान्ति और आध्यात्मिक सुख भी अपनी झोली में समेटा है।

I. दैनन्दिनी साधना : सुबह आँख खुलते ही बिस्तर पर बैठकर पैरों को नीचे किए बिना बासी मुँह से ही इन मंत्रों का उच्चारण प्रतिदिन करिए। स्वामी जी ने लिखा है - प्रातःकाल जब हम सो कर उठते हैं तो हमारा मन अर्द्धचेतन अवस्था में रहता है। मन की यह अर्द्धचेतन स्थिति अत्यधिक शक्तिशाली तत्त्व है। इस स्थिति में जो भी चिंतन या विचार हमारे भीतर प्रवेश करेगा वह एक संकल्प का रूप लेगा और जीवन में परिवर्तन अवश्य लाएगा।

1. अपने अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करो।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारुकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥

2. अपने जीवन में प्रतिभा और विवेक जागृति का संकल्प लेकर 11 बार गायत्री मंत्र का जाप करें।

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

3. अपने जीवन की दुर्दशा और दुर्गति को दूर करने तथा सुख, शान्ति और समृद्धि के मार्ग में आगे बढ़ने के लिए दुर्गा जी के 32 नामों का (3 बार) जाप करें।

दुर्गा दुर्गार्तिशमनी दुर्गापद्धिनिवारिणी । दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥

दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्गमापहा । दुर्गमज्ञानदा दुर्गद्वैत्यलोकदवानला ॥

दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी । दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥

दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी । दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥

दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी । दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥

दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।

II साधक के स्वर (संकलित)

करो रक्षा विपत्ति से, न ऐसी प्रार्थना मेरी, विपत्त से भय नहीं पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

मिले दुःख ताप से शान्ति, न ऐसी प्रार्थना मेरी, सभी दुःख से विजय पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

मदद पर कोई आ जावे, न ऐसी प्रार्थना मेरी, न टूटे आत्म बल डोरी, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

उठा ले भार तू मेरा, न ऐसी प्रार्थना मेरी, बनों समरथ उठाने में, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

बढ़े धन धान्य परिवारा, न ऐसी प्रार्थना मेरी, रहूँ समभावी संतोषी, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

मिले मंत्र तंत्र की सिद्धि, न ऐसी प्रार्थना मेरी, खिले भक्ति से शक्ति वह, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।

सुखी दिन में भजुं तुझको, दुःखी अंधेरी रात्रि में, न आवे तुम प्रति शंका, प्रभु यह प्रार्थना मेरी। -

संकलित

III गुरु पूर्णिमा संदेश(स्वामी सत्यानंद की शिक्षाओं से)

जीवन में दो तरह की परिस्थितियाँ आती हैं। मन के मुताबिक या मन के विरुद्ध। तामसिक व्यक्ति सदा अच्छी परिस्थिति चाहता है। राजसी हमेशा बुरी को अच्छी में बदलना चाहता है। परन्तु सतोगुणी दोनों में अपना सन्तुलन बनाए रखता है। हम सब को सदा खुशी चाहिए। परन्तु हमारी इच्छा के अनुरूप परिस्थितियाँ नहीं बदलतीं। जीवन में अनेक अनचाहे परिवर्तन होते हैं। जब लोग हम से खुश होते हैं, हमें बहुत अच्छा लगता है। जैसे ही कठिनाइयों या निन्दा से हमारा सामना होता है, हम घबरा जाते हैं, अपना सन्तुलन खो बैठते हैं। कठिनाइयाँ हमारा मनोबल बढ़ाती हैं, हमारी मानसिक शक्ति, सन्तुलन और स्थिरता को बढ़ाती हैं। अतः कठिनाइयों से मत डरो! उनका डट कर सामना करो! जब लोग हमारी निन्दा करें या हम पर दोषारोपण करें; तो हम अपनी सहनशक्ति, मानसिक स्थिरता का परीक्षण करें। यदि हम छोटे-छोटे अपमान से डर जाते हैं, निन्दा सहन नहीं कर पाते, तो लोभ, अहंकार, क्रोध, आसक्ति और इच्छा का त्याग कैसे करेंगे?

जीवन के हर कदम पर आन्तरिक शांति बनाए रखना सीखो। पूरा विश्व तुम्हें गाली देता रहे, परन्तु तुम अपना आन्तरिक सन्तुलन बनाए रखो। याद रखो जीवन में परिस्थितियाँ हमारी इच्छा के अनुरूप नहीं बदलेंगी। जीवन में तूफानों का सामना साहस और धैर्य से करो।

आज ही दृढ़ निश्चय करो -

हे प्रभु! मुझे मुसीबतों और कठिनाइयों का हार पहनाओ। मेरे अहंकार पर गाली और निन्दा का चाबुक लगाओ। ताकि मैं कठिनाई का सामना साहस के साथ कर सकूँ। मुझे इतनी शक्ति दो कि मैं हर परिस्थिति में अपना मानसिक संतुलन बनाए रख सकूँ, सदा!

29. विषाद

विषाद का एक मुख्य कारण है भय, अनहोनी का भय। विषाद ग्रस्त व्यक्ति सदैव एक अनजाने भय से घिरा रहता है। कहीं ऐसा न हो जाए, कहीं वैसा न हो जाए आदि चिन्ताएँ दिन रात उसको व्यथित रखती हैं। इस काल्पनिक भय के जगत में रहते हुए, वह वर्तमान को पूर्णतया अनदेखा कर देता है। जगत के सहारे यदि उस व्यक्ति को मिलते भी हैं तो वे उसे निरर्थक प्रतीत होते हैं। अधिकतर विषादग्रस्त व्यक्ति स्वयं को असहाय और असमर्थ समझते हैं। वे अपनी आन्तरिक शक्ति से पूर्णतया अनजान रहते हैं। बौद्धिक रूप से यह जानते हुए भी कि ईश्वर सर्वत्र है, सर्वज्ञ है, सर्वशक्तिमान है, वे इन तथ्यों का अपने जीवन में लाभ नहीं उठा पाते हैं। वे अपना आत्मविश्वास धीरे-धीरे पूर्णतया खो देते हैं। जीवन की साधारण सी ठोकरें भी उन्हें विचलित कर देती हैं। संसार में रहते हुए प्रत्येक व्यक्ति को सफलता-असफलता, अच्छे-बुरे, सुख-दुःख, लाभ-हानि का सामना तो करना ही पड़ता है। कमजोर मन के व्यक्ति विपरीत परिस्थितियों में अपना मानसिक संतुलन बनाए रखने में असमर्थ रहते हैं। प्रत्येक व्यक्ति जीवन की विषम परिस्थितियों में

अत्यकाल के लिए विषादग्रस्त अवश्य होता है; परन्तु अपनी इच्छा शक्ति का प्रयोग करते हुए, वह उन परिस्थितियों का सामना धैर्य और संयम से कर पाता है।

विषाद कई प्रकार का होता है। प्रतिस्पर्द्धा के इस युग में छोटे बच्चे और युवा भी अनावश्यक चिन्ताओं, तनावों (जो माता-पिता अथवा अपने मित्रों द्वारा स्वयं पर लादे जाते हैं) के कारण विषाद ग्रस्त होने लगे हैं। अधिक से अधिक पेय पैकेज की नौकरी प्राप्त करना एक प्रतिष्ठा का प्रतीक समझा जाने लगा है। गलत विषयों का चुनाव भी अनेक विद्यार्थियों को असफलता का उपहार प्रदान करते हुए विषाद के गर्त में धकेल देता है। महत्वाकांक्षा के इस युग में अनेक विद्यार्थी अपनी आंतरिक प्रतिभा से अनभिज्ञ रहते हुए जब एक कठिन विषय उदाहरणतया मेडिकल अथवा इंजिनियरिंग का चुनाव कर लेते हैं तो दिन-रात एक अनजाने भय के साये में जीते हुए शनैः शनैः अपना आत्मविश्वास खो बैठते हैं। युवाओं में भी अपनी नौकरी छूट जाने का भय बना रहता है। वर्तमान पेय पैकेज से असंतुष्ट युवा भी सतत आंतरिक रूप से उद्वेलित और व्यथित रहते हैं। प्रौढ़ावस्था में व्यक्ति अपने बच्चों के भविष्य को लेकर भयभीत और चिन्तित रहता है। वृद्धावस्था में अनेक रोगों और शारीरिक अशक्तताओं का आगमन व्यक्ति को व्यथित तथा चिन्तित रखता है। मृत्यु का भय भी एक ऐसा भय है जो वृद्ध व्यक्तियों को विषाद ग्रस्त कर देता है।

ईश्वर नाम का सहारा व्यक्ति को सम्बल प्रदान करता है और विषम परिस्थितियों में भी उसका मनोबल टूटने नहीं देता है। ईश्वर का हर विधान मंगलमय है अथवा 'ईश्वर जो करता है हमारे भले के लिए ही करता है'; इस प्रकार के वाक्य जब पूर्ण विश्वास और श्रद्धा के साथ दोहराये जाते हैं तो आन्तरिक असन्तोष की जड़ें धीरे-धीरे उखड़ने लगती हैं। ईश्वर हमारा परमपिता है, वह हमारी देख-भाल कर रहा है, वह जानता है कि हमको कब क्या चाहिए। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण होगी; इन वाक्यों को दृढ़ता से रोज दोहराने एवं इन पर मनन चिन्तन करने से भी आन्तरिक भय धीरे-धीरे समाप्त होने लगते हैं।

योग के नियमित अभ्यासों द्वारा न केवल शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त होता है अपितु मन भी शान्त एवं शिथिल रहना सीखता है। एक स्वस्थ शरीर, शान्त एवं शिथिल मन व्यक्ति को अपने अन्तर से जुड़ने और अपनी आन्तरिक प्रतिभा को जाग्रत करने में एक अहम् भूमिका निभाता है।

30. विषाद से मुक्ति (योगनिद्रा का चमत्कार)

कुछ माह पूर्व मुझे कैन्सर के रोगी के रूप में निर्धारित किया गया। मुझे यह सुन कर गहन आघात लगा और मैं विषाद, क्रोध, भय और असहायता के भँवर में फँस गई।

अज्ञानता और भविष्य की अनिश्चितता ने मेरे डर को बढ़ाने में आग में घी का काम किया। मुझे लगा कि मेरा अपने जीवन और परिस्थितियों पर नियन्त्रण समाप्त होता जा रहा है। धीरे-धीरे मेरे मित्रों, परिवार के सदस्यों तथा चिकित्सकों के सकारात्मक परामर्श से मेरा खोया हुआ आत्मबल बढ़ने लगा। मैंने रोग को सकारात्मक रूप में स्वीकार करना प्रारम्भ किया।

एक दिन मेरी एक मित्र ने मुझे 'कैंसर का यौगिक प्रबंधन' पुस्तक उपहार में दी और मुझे बिहार स्कूल ऑफ योगा की योगनिद्रा की सी.डी.द्वारा अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया। यह एक आशा की किरण थी। नियमित रूप से योग निद्रा करने से मुझे आन्तरिक शान्ति, शक्ति का गहन अहसास हुआ। इस अभ्यास से मैं शान्त तथा पूर्ण सकारात्मक हो उठी। मेरी एकाग्रता बढ़ने लगी। जीवन की डूबती हुई नाव को मानों एक नई दिशा मिल गई है। मेरी मित्र ने मुझे अनेक बार परामर्श भी दिया जिसने मेरा मनोबल बढ़ाया। रोग की इस यात्रा में मतलबी मित्रों तथा रिश्तेदारों के चेहरों के नकाब भी उतर गए। मैंने आज गरीबों और जरूरतमंदों की अधिक से अधिक मदद करने का लक्ष्य चुना है। इस संसार में अनेक व्यक्ति ऐसे हैं जिनको उचित मार्गदर्शन तथा परामर्श के अभाव में अंधकार में ही जीना पड़ता है। ऐसे व्यक्तियों की मैं जितनी भी हो सके मदद करना चाहती हूँ।- अनामिका

31. युवावस्था में विषाद ? (सत्य कथा)

यह वाक्य पढ़ कर शायद आपको आश्चर्य होगा परन्तु यह शतप्रतिशत सही है। आज प्रतिस्पर्धा का युग है। बच्चे बचपन से ही महत्वाकांक्षी बना दिए जाते हैं। कहीं पर माता-पिता की अपूर्ण इच्छाएँ और महत्वाकांक्षाएँ तो कहीं पर अपने साथियों की नकल युवा वर्ग को निरन्तर क्रोध, (प्रतिस्पर्धा की दौड़ में पिछड़ने के डर से) चिन्ता एवं तनाव का उपहार प्रदान कर रही है। सन् 2013 के अप्रैल माह में मेरे पास एक बारहवीं कक्षा की छात्रा अपनी माता के साथ आई। कुशाग्र बुद्धि की इस बालिका ने दसवीं कक्षा में 90% अंक प्राप्त कर के अपने माता-पिता का सिर गर्व से ऊँचा किया था। ग्यारहवीं कक्षा में उसने माता-पिता के मना करने के बावजूद (बॉयो-मैथस) जीव-विज्ञान और गणित का कठिन ग्रुप चुन लिया। अपने अच्छे अंकों के कारण वह निश्चिन्त थी कि मैं यह ग्रुप सफलता पूर्वक उत्तीर्ण कर पाऊँगी।

ग्यारहवीं कक्षा में उसे इन कठिन विषयों को पढ़ना बहुत मुश्किल लग रहा था। धीरे-धीरे वह पढ़ाई में पिछड़ने लगी थी। उसका आत्मविश्वास समाप्त हो गया था। गणित उससे अच्छा बनता था, इसलिए उसने गणित का अभ्यास सबसे कम किया। परिणामस्वरूप ग्यारहवीं कक्षा में वह केवल तीन अंकों से गणित में फेल हो गई। यह झटका न केवल उसके लिए बहुत बड़ा था अपितु उसकी माता जी भी अन्दर तक हिल गई। रो-रो कर उसका बुरा हाल था। उसके पिता जी ने समझदारी का प्रयोग करते हुए उसे कहा- अब और अधिक मेहनत करो, पास हो जाओगी। एक गहन भय के कारण वह अपनी नैसर्गिक योग्यता भी भूल बैठी थी। जब वह मेरे पास आई तो उसने कहा- मुझे बहुत डर लग रहा है। मुझे बहुत शर्म भी आ रही है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- प्रत्येक असफलता सफलता का सोपान है। चाहे तुम हजार बार गिरो; परन्तु उठो और फिर चलो। गुरु जी की यह शिक्षा मैंने तुरन्त उसको बताई और हिम्मत दिलाई। अपने जीवन के असफलता के अनुभव से भी मैंने उसे प्रेरित करने का प्रयास किया।

सप्ताह में दो बार वह मेरे पास योग सीखने और परामर्श के लिए आने लगी। चूँकि उसे ईश्वर पर विश्वास नहीं था, अतः मैंने उसे मन्त्रों की तरंगों का महत्व समझाते हुए परमहंस स्वामी निरंजन द्वारा प्रदत्त दैनन्दिनी साधना रोज सुबह उठते ही तथा रात को सोने से पहले करने के लिए प्रेरित किया। वह विज्ञान की छात्रा है अतः ध्वनि की तरंगों का प्रभाव वह समझती है। शुरू की 2-3 कक्षाओं में मैंने उसे ऊँ का उच्चारण लगातार लगभग 15 मिनट तक (ध्वनि की तरंगों को आत्मसात करते हुए) नाड़ी शोधन तथा भ्रामरी प्राणायाम के साथ करवाया। अधिकांश समय उसके मन का विषाद दूर करने के लिए सलाह मशविरे में ही लगाया। लगभग नौ माह से वह अपनी चिन्ताओं, निराशाओं और असमर्थताओं के बोझ को ढो रही थी और इस के फलस्वरूप उसने अनेक अनचाहे संस्कारों को अपने अन्तकरण में एकत्रित कर लिया था। जिस प्रकार एक बन्द कमरे में कुछ भी नया सामान रखने से पहले उसकी झाड़ पोंछ और सफाई करनी अत्यावश्यक है। उसी प्रकार मन में एकत्रित कुविचारों को भी निकालना आवश्यक है। अतः बात-चीत, मनन-चिन्तन तथा लेखन के द्वारा इन कुंठाओं और निराशाओं का सामना उस बालिका ने बहादुरी से करना आरम्भ किया। योग में त्राटक को मानसिक एकाग्रता बढ़ाने तथा आन्तरिक शुद्धिकरण का एक सशक्त अभ्यास बताया गया है। त्राटक तथा मन्त्र लेखन (ऊँ) उस बालिका ने नियमित रूप से दैनन्दिनी साधना, ऊँ के लगातार उच्चारण तथा प्राणायामों के साथ करना शुरू कर दिया। शीघ्र ही उसकी नकारात्मक सोच समाप्त हो गई और वह पुनः आत्मविश्वास से भर उठी। योगनिद्रा के अभ्यास से भी उसे गहन शिथिलीकरण का लाभ प्राप्त हुआ। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक साधना के रूप में मैंने उसे सूर्य नमस्कार का अभ्यास सूर्यमंत्रों के साथ करवाया। अपनी कुशाग्र बुद्धि के द्वारा उसने शीघ्र ही इस अभ्यास को सीख लिया और मंत्रों के उच्चारण के साथ नियमित रूप से करना आरम्भ कर दिया। सूर्य नमस्कार के अभ्यास ने उसे एक नूतन ऊर्जा से भर दिया और वह पुनः जीवन में सफलता प्राप्त करने की ओर पूर्ण उत्साह से उन्मुख हुई। योग के इस चमत्कार को अपने अनुभवों से वह स्वयं समझ पाई।

32. विषाद जनित गठिया-युवावस्था में ? (सत्य कथा)

कुछ माह पूर्व 27-28 वर्षीय युवा लड़की के पिता ने मुझसे अपनी बिटिया का मनोबल बढ़ाने का निवेदन किया। उनकी बिटिया एक कुशाग्र बुद्धि की स्वामिनी है। अनेक वर्ष पूर्व मैंने उसे गणित 2-3 वर्ष तक पढ़ाया था। आई.आई.टी दिल्ली में बी.टेक करने के पश्चात् वह कनाडा एम.एस. करने चली गई थी। वहाँ उसने अपनी पी.एच.डी भी सफलता पूर्वक पूरी की। पढ़ाई के इस दौर में अनेक प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना विदेश में उसे करना पड़ा था। उन विषम परिस्थितियों का सामना शारीरिक रूप से करते हुए, वह मानसिक रूप से बहुत दुःखी रहती थी। नकारात्मक चिंतन और विषाद उसे आन्तरिक रूप से कमजोर बना रहे थे, इस तथ्य से वह पूर्णतया अनजान थी। सतत मानसिक तनाव, चिन्ता और

परेशानियों ने इस छोटी सी उम्र में उसे गठिया वात का रोगी बना दिया। विभिन्न जोड़ों में सूजन और लाली आ गई थी। कम्प्यूटर पर टायपिंग करने से उसको अतिशय पीड़ा का आभास आज तक भी हो रहा है। साफ्टवेयर इंजनियर का अधिकांश कार्य कम्प्यूटर के द्वारा ही होता है। अतः हाथों के जोड़ों की सूजन उसे बहुत परेशान करती है। इस शारीरिक असमर्थता ने उसे विषाद के गहरे गर्त में धकेलने में एक अहम् भूमिका निभाई।

आयुर्वेदिक पद्धति, आध्यात्मिक उपचार और योग द्वारा अपनी समस्या का निदान करने की आशा में वह लम्बी छुट्टी लेकर भारत अपने माता-पिता के पास आ गई। भारत में जहाँ कहीं भी सम्भव था (एलोपैथिक, आयुर्वेदिक) उपचार उसने करवाया। योग के विभिन्न शारीरिक अभ्यासों को भी उसने एक कुशल योग शिक्षक से सीखा। लगातार आयुर्वेदिक उपचार भी वह करती रही। जब वह मेरे घर आई तो मानसिक रूप से बहुत व्यथित थी। जब मैंने उसे अपने अनेक अनुभव(रोग मुक्ति के) बताए तो वह एक नूतन आशा से भर उठी थी। उसने मेरे अनुभवों की पुस्तकें पढ़ रखी थी, अतः वह आशा और निराशा के झूलने में झूलते हुए ही मेरे घर आई थी। मैंने उसे नियमित रूप से सी.डी.के द्वारा ध्यान करने तथा दैनन्दिनी साधना बासी मुँह सुबह उठते ही करने का सुझाव दिया। सरल पवनमुक्तासनों के चमत्कार का प्रभाव, मुझे स्वस्थ देखकर उसे सहज ही समझ आ गया था। मैंने उससे कहा था- इन आसनों को यदि तुम श्वास की सजगता के साथ करोगी तो इनका लाभ 100% बढ़ जाएगा। इन आसनों के प्रभाव पर विश्वास करते हुए नियमित रूप से (यदि सम्भव है तो दिन में दो बार) अवश्य करो। विदेशों में डिब्बा बंद भोजन तथा खमीर युक्त ब्रेड खाते रहने से भी उसके शरीर में विषाक्त पदार्थों का जमावड़ा हो गया था। अतः मैंने उसे ताजा गर्म भोजन खाने का सुझाव दिया। मैंने उसे नियमित स्वाध्याय का सुझाव देते हुए अनेक पुस्तकें भेंट स्वरूप दी। जब तक वह भारत में थी, कभी-कभी फोन पर भी मुझसे सलाह लेती थी। उसके माता-पिता ने कुछ माह बाद मुझे बताया कि अब वह पहले से काफी ठीक है और अपनी नई नौकरी में खुश है।

33. विषाद से मुक्ति (मृत्यु के भय पर विजय)

गत वर्ष सन् 2012, मई-जून के माह में गहन विषाद से मैं ग्रस्त हो गई थी। मेरे बड़े बेटे के विवाह में मेरे पति के नकारात्मक व्यवहार के द्वारा मुझे ऐसा लगा था कि हमारा पूरा परिवार टूट रहा है। इस घटना क्रम से मैं बहुत अधिक दुःखी तथा परेशान हो उठी थी। मेरा रक्तचाप बढ़ गया था, मुझे रात को नींद बिना दवा के नहीं आती थी और पाचन संस्थान भी बिगड़ गया था। प्रभु की कृपा से अचानक एक मंदिर में मैं प्रीती जी से मिली। उन्होंने सप्ताह में दो बार मुझे परामर्श के साथ आसन और प्राणायाम सिखाना शुरू किया। मुझे लगता था कि मेरे नकारात्मक विचार कभी भी मेरा पीछा नहीं छोड़ेंगे, परन्तु प्रीतीजी को अपने गुरु जी की शिक्षाओं पर पूरा भरोसा था। लगभग 3 माह में (लगातार उनके पास जाने तथा घर पर अभ्यास करने से) मैं पूर्णतया विषाद मुक्त हो गई थी। डाक्टर भी हैरान थे! मेरी सब दवाएँ छूट गई थीं। मैं स्वयं भी आश्चर्यचकित थी!

इस वर्ष सन् 2013 में मई-जून में पुनः मैं गहन विषाद से ग्रस्त हो उठी। मृत्यु से मुझे बहुत डर लगता है। अपने सगे सम्बंधियों को छोड़ कर जाने के विचार से ही मैं व्यथित हो उठती हूँ। कोई भी रोग मुझे अत्यधिक भयभीत कर देता है। तरह-तरह के अस्पताल के विचार दिन-रात मेरे जेहन को मथते रहते हैं। निरन्तर नकारात्मक विचारों को पोषित करते रहने से पुनः मेरा रक्तचाप बढ़ गया। मेरा पाचन संस्थान गड़बड़ हो गया, हृदय की धड़कन असामान्य हो गई तथा रात की नींद भी गायब हो गई और रात को पूरा शरीर झटके खाता था। मजबूरी में मनोचिकित्सक की दवा मुझे फिर से शुरू करनी पड़ी। अचानक एक दिन प्रीती जी ने ई-मेल में लिखा कि वे सियाटल आ रही हैं। ईश्वर की इस अप्रत्याशित कृपा से मैं हैरान हो उठी। पिछली बार की भाँति इस बार भी उन्होंने मुझे अपना समय दिया और गहन विषाद के गर्त में से निकलने में सहयोग किया। उन्होंने पवनमुक्तासनों के साथ-साथ मुझे उदर श्वसन, भुजंगासन, मकरासन तथा शलभासन भी सिखाया। मेरे दोनों घुटनों के जोड़ लचीले हो गए हैं और अब मैं आराम से चौकड़ी मार कर जमीन पर बैठ सकती हूँ। मेरे कूल्हे के जोड़ों की जकड़न भी काफी कम हो गई है। दोनों हाथों का काँपना भी बंद हो गया है। मैं प्रतिदिन ईश्वर नाम कापी में लिखती हूँ जिससे मैं नकारात्मक चिंतन से बची रहती हूँ। मेरी नींद की गोलियाँ भी छूट गई हैं तथा अन्य दवाइयाँ खानी भी मैंने बन्द कर दी हैं। मैं प्रतिदिन विष्णु सहस्रनाम सौन्दर्यलहरी, महिषासुरमर्दिनी, ललिता सहस्रनाम, सुपरापदा आदि विभिन्न श्लोक, तथा भजन कीर्तन आदि का श्रवण नियमित रूप से सुबह गृह कार्य करते हुए करती हूँ। योगासन, प्राणायाम, प्रार्थना और ध्यान भी प्रतिदिन सुबह तथा शाम को अवश्य करती हूँ। एलोपैथिक दवाओं से ये अभ्यास कई गुना बेहतर हैं क्योंकि इनके कोई दुष्प्रभाव नहीं हैं। परन्तु इन अभ्यासों को ईमानदारी से हर रोज करना जरूरी है। हम मानवों को अपने जीवन में कुछ न कुछ समस्या का सदैव सामना करना पड़ता है। ये अभ्यास न केवल हमें वृहद आन्तरिक शक्ति प्रदान करते हैं अपितु हमारा आध्यात्मिक स्तर भी बढ़ाते हैं। - भवानी रंजन (अमरीका)

34. विषाद से मुक्ति- मूत्र असंयम (Urinary incontinence)

बढ़ती हुई उम्र के साथ शरीर के अंग कमजोर होने लगते हैं और उन अंगों से संबंधित कार्य प्रणाली भी शिथिल पड़ जाती है। उदाहरणतया आँखों में चश्मा लग जाता है, कानों में श्रवणयंत्र लगाना पड़ता है। स्त्रियों में बढ़ती हुई उम्र के साथ मूत्र रोकने की क्षमता कम हो जाती है। उस क्षेत्र की माँसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं। कब्ज, बच्चे पैदा करने की प्रक्रिया से भी ये अंग प्रभावित होते हैं। चाय, काफी, ठंडे कृत्रिम पेय पदार्थ तथा अंगूर, संतरा, मौसमी आदि के रस भी मूत्राशय को उत्तेजित करते हैं अतः व्यक्ति को बार-बार शौचालय जाना पड़ता है। एक स्वस्थ व्यक्ति को साधारणतया तीन घंटे में इस प्रक्रिया के लिए जाना पड़ता है।

भारत में अधिकांश महिलाएँ इस समस्या को डाक्टरों को बताने से भी हिचकती हैं। तरुणावस्था में मुझे मूत्र नियंत्रित करने के लिए बहुत संघर्ष करना पड़ता था। अनेक बार कपड़े भी गीले हो

जाते थे। अपनी अज्ञानता में यह बात मैंने कभी किसी को भी नहीं बताई और अनेक वर्ष इस समस्या के साथ ही जीती रही। जब 1993 में मैंने योग की शरण ग्रहण की तो एक दिन यह बात झिझकते हुए मैंने आचार्य को बताई। उन्होंने मुझे मूत्र संस्थान की मांसपेशियों को एक बार में कम से कम 50 बार अन्दर खींचने और फिर छोड़कर शिथिल करने के लिए कहा। ऐसा प्रतिदिन मैं तीन बार करती थी। इस अभ्यास को कभी भी किया जा सकता है। कुछ माह में ही मैंने इस समस्या से पूर्णतया मुक्ति प्राप्त कर ली थी। सन् 2012 में यह समस्या पुनः मुझे परेशान करने लगी। इसके साथ मूत्र कर लेने के पश्चात् शौचालय में जैसे ही मैं खड़ी होती थी, मूत्र की कुछ बूँदें कपड़ों में गिर जाती थी। सारा दिन गीलेपन का अहसास मुझे व्यथित रखता था। एक अनकहे विषाद से मैं ग्रस्त हो गई थी। स्त्री रोग विशेषज्ञ डाक्टर से परामर्श करने का कुछ भी लाभ मुझे प्राप्त नहीं हुआ। एक डाक्टर के परामर्श पर मैंने अमरीका की मूत्र स्त्री विशेषज्ञ को दिखाया। वहाँ की प्रभारी डाक्टर ने मुझे श्रोणि प्रदेश में अस्वस्थता (Pelvic floor disorder) की विशेषज्ञ फिजियोथेरेपिस्ट के पास भेजा।

आंतरिक मांसपेशियों को सुदृढ़ बनाने के लिए उस लड़की ने मुझे तीन-चार केजल अभ्यास सिखाए। चूँकि मेरा मासिक धर्म पाँच साल पूर्व बन्द हो चुका है अतः इस्ट्रोजन स्राव बन्द हो गया है। बढ़ती हुई उम्र की अनेक महिलाओं में इस समस्या के साथ मूत्र संस्थान का बार-बार इन्फेक्शन भी आम समस्या है। उन अभ्यासों को नियमित रूप से करने के साथ-साथ मैंने मांसपेशियों की शक्ति में वृद्धि करने के लिए मूलबंध का अभ्यास भी किया। दिन में दो बार लगभग 100 बार उन मांसपेशियों को अन्दर सिकोड़ती हूँ तथा शिथिल करती हूँ। डाइलेटरस लगा कर अभ्यास करने से भी मुझे बहुत लाभ हुआ है। इन अभ्यासों के द्वारा मन में ईश्वर के प्रति एक दृढ़ विश्वास भी जाग्रत हुआ है। भारत में अधिकांश डाक्टर कह देते हैं - यह समस्या तो कभी ठीक ही नहीं होगी, आप को इसके साथ ही जीना पड़ेगा। दो डॉक्टरों ने मुझे इस समस्या से मुक्ति प्राप्त करने के लिए दवाई खाने का सुझाव भी दिया था। मैंने कोई भी दवा नहीं खाई।

ईश्वर की असीम अनुकम्पा से मुझे सही मार्गदर्शन उचित समय पर मिल गया। वह प्रत्येक महिला जो इस समस्या से परेशान है, यदि चाहे तो सरल अभ्यासों के द्वारा 99% तक स्वस्थ हो सकती है। इन्फेक्शन की स्थिति में डाक्टर से परामर्श लेकर दवा अवश्य ले लेनी चाहिए।

कुछ अभ्यास जो मैं करती हूँ :-

1. मूलबंध - श्वास लेकर श्वास को बाहर निकाल दें। मूलाधार चक्र के क्षेत्र को ऊपर खींचे श्वास रोकते हुए पाँच तक गिनती करें। ऐसा दस बार करिए।

2. मूत्र संस्थान की मांसपेशियों को सुबह-शाम 100 बार अन्दर सिकोड़ना और छोड़ना। आरम्भ में थकान होती है अतः 30-40 बार से अभ्यास शुरू किया जा सकता है। धीरे-धीरे इस अभ्यास को बढ़ाए। दिन में कभी भी जब आप खाली बैठी हों, कार में बैठी हों, यह अभ्यास किया जा सकता है।

3. जमीन अथवा सख्त बिस्तर पर लेटकर दोनों घुटनों के बीच नर्म गेंद अथवा तकिया

रखिए। लम्बी गहरी श्वास लेकर बाहर छोड़िए तथा घुटनों से तकिये को अन्दर की ओर दबा कर 4 सेकेन्ड अथवा 8 तक गिनती गिनिए। ऐसा प्रतिदिन 10 बार करिए।

4. जमीन अथवा सख्त बिस्तर पर लेटकर दोनों घुटनों पर इलास्टिक बैंड बाँध लीजिए। लम्बी गहरी श्वास लेकर बाहर छोड़िए तथा घुटनों को बाहर की ओर फैलाते हुए 4 सेकेन्ड अथवा 8 तक गिनती गिनिए। ऐसा 10 बार करिए।

35. संधिवात गठिया के साथ रहना (स्वामी सत्यानन्द- मेरे लाईट हाऊस)

आज (25.10.2013) में प्रमिला नायर शीघ्र ही 80 वर्ष की होने वाली हूँ। समय के पन्ने जब मैं पलटती हूँ तो अपनी उपलब्धियों पर स्वयं ही आश्चर्य चकित हो उठती हूँ। संधिवात गठिया पिछले 38 वर्षों से मेरी निकटतम साथी रही है। सन् 1992 में, मैं मेकॉन से जी.एम. के पद से सेवा निवृत्त हुई थी।

कोई भी बाधा व्यक्ति को अपना उद्देश्य प्राप्त करने तथा जीवन को पूर्णतया जीने से नहीं रोक सकती है। प्रिय पाठकों, अपने जीवन की यात्रा लिखने का मेरा यही उद्देश्य है। मेरा जन्म एक ऐसे पंजाबी परिवार में हुआ जहाँ से स्वस्थ और दृढ़ इच्छाशक्ति तथा दृढ़ निश्चय मुझे विरासत में प्राप्त हुई। मैंने इंजिनियरिंग की पढ़ाई की। यद्यपि अपने कॉलेज में, मैं अकेली लड़की थी, फिर भी मेरे माता-पिता का मुझे पूर्ण समर्थन प्राप्त हुआ था। मैंने इंजिनियरिंग बहुत अच्छे अंकों में उत्तीर्ण की। सन् 1957 में, मैं अपने प्रदेश की प्रथम महिला इंजिनियर थी। उस समय भिलाई इस्पात संयंत्र शैशवावस्था में ही था, वहाँ मैंने असिस्टेंट इंजिनियर के पद को संभाला था। मेरे पिता जी रायपुर में चीफ इंजिनियर के पद पर कार्यरत थे अतः मैं दो वर्ष तक प्रतिदिन बस से भिलाई आती - जाती थी। नगर परिवहन की बस में प्रतिदिन सफर करने के बावजूद मेरी ऊर्जा इतनी अधिक थी कि मैं हर रोज शाम को छत्तीसगढ़ क्लब रायपुर में बैडमिंटन खेलने भी जाती थी।

सन् 1963 में मेरा विवाह हुआ और सन् 1964, 1966 और 1968 में मैंने तीन बच्चों की माता बनने का सौभाग्य प्राप्त किया। इस्पात संयंत्र में मेकान में काम करने के साथ-साथ बच्चों और सास-ससुर की देख भाल करते हुए मैंने जीवन को भरपूर जीया है। घर, बच्चों और सामाजिक दायित्वों को निभाते हुए मैं अत्यधिक व्यस्त रहती थी। मेरा स्वास्थ्य पूर्णतया ठीक था।

सन् 1970 में हमारा तबादला राँची हो गया जहाँ हमारा हेड आफिस था। मुझे प्रोजेक्ट मैनेजर बना दिया गया क्योंकि मेकॉन के द्वारा भिलाई इस्पात संयंत्र का विस्तार, 2.5 एम.टी.से 4.0 एम.टी. होना था। ऑफिस में मेरी जिम्मेदारियाँ बहुत अधिक बढ़ गई थीं। मुझे बोकारो, राऊरकेला और दुर्गापुर इस्पात संयंत्रों के कार्य भी संभालने थे। मैंने अपने अतिरिक्त कार्यभार को खूब मन लगा कर संभाला और उसका आनन्द भी लिया क्योंकि यही मेरा स्वभाव है। मुझे सन् 1984 में भारत के राष्ट्रपति तथा सन् 1985 में इंस्टिट्यूट ऑफ

इंजिनियर्स से सर्वोत्तम महिला अफसर घोषित होने के कारण चाँदी का मेडल प्राप्त हुआ था। अपने सामाजिक दायित्वों को बखूबी निभाते हुए मैंने कला निकेतन की स्थापना करवाई जहाँ पर बच्चों को शास्त्रीय संगीत तथा नृत्य सिखाया जाता था। आज भी रॉची की मेकॉन कालोनी में स्थित यह संस्था पूरे शहर में प्रसिद्ध है।

इस अवधि में मुझे 'बिहार स्कूल ऑफ योगा' से जुड़ने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। हमारी कम्पनी वहाँ से स्वामियों को एच.एस. एल./ मेकॉन के कार्यकर्ताओं को एक/दो सप्ताह योग सिखाने के लिए आमंत्रित किया करती थी। मुझे सद्गुरु स्वामी सत्यानंद जी के दर्शन और बातचीत का वृहद सौभाग्य प्राप्त हुआ। योग और उनकी विचार धारा से मैं अत्यधिक प्रभावित हुई। शायद योग के द्वारा मेरे अत्यधिक काम से त्रस्त शरीर और मन को तनाव से मुक्ति प्राप्त हुई थी। मैंने आसन, सूर्यनमस्कार, तथा प्राणायाम नियमित रूप से करने शुरू कर दिए।

अचानक सन् 1975 के आरम्भ में अचानक मेरा वजन बहुत अधिक कम हो गया और मुझे बहुत अधिक कमजोरी महसूस होने लगी। एक दिन शाम को साइकिल चलाते हुए मैं अचानक गिर गई। इन सब लक्षणों का कारण मुझे बिल्कुल भी समझ नहीं आ रहा था। मेरे मित्रों ने सोचा वजन कम करने के लिए मैं अत्यधिक अभ्यास तथा डाइटिंग कर रही हूँ। यहाँ तक कि मेरे सीनियर भी ऐसा ही समझते थे। चेरमैन ने मेडिकल अफसर से मेरा पूरा मेडिकल चेक अप करने का अनुरोध किया, क्योंकि उनको लगता था कि मैं बहुत अधिक काम कर रही हूँ। दुविधा को और बढ़ाने के लिए उस समय मेरा मासिक धर्म अनियमित (मिनोपॉस) चल रहा था, अतः डाक्टरों ने मेरे शारीरिक परिवर्तनों को गलत निर्धारित कर लिया। किसी को संधिवात गठिया रोग होने की नाम-मात्र भी आशंका नहीं थी। सन् 1977 में जब मैं एक डाक्टर के पास गला खराब होने की दवाई लेने के लिए गई तो उसने मेरे हाथों की उँगलियों के जोड़ों को देखकर खून की जाँच करवाई। खून में आर.ए. कारक उपस्थित था। इस पुष्टि से 'जीवन भर की जेल' इस रोग से हो गई क्योंकि व्यक्ति को जीवन भर इस रोग के साथ रहना पड़ता है, ऐसा चिकित्सकों ने मुझे बताया। इस अवधि के दौरान मैं निरन्तर अपने योगाभ्यास कर रही थी परन्तु जोड़ों में बढ़ती हुई जकड़न के कारण यह अधिकाधिक कठिन होता जा रहा था। मैं दो सप्ताह के लिए मुँगेर आश्रम भी गई। वहाँ स्वामी सत्यानन्द ने मुझे कहा- तुम अपने सब अभ्यास जितने कर सकती हो अवश्य, करती रहो। योगनिद्रा प्रतिदिन अवश्य करो।

इस रोग के साथ रहते हुए अपना घर, बच्चे, सामाजिक और व्यस्त नौकरी के पूरे उत्तरदायित्वों को मैंने बखूबी निभाया। मित्रों तथा रिश्तेदारों द्वारा बताया गए आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक इलाज के द्वारा भी रोग मुक्ति का प्रयास किया। 2-3 कोर्स स्टीरॉयडस के भी खाए। परन्तु योगनिद्रा और योगाभ्यास मैंने नहीं छोड़े। मैं बिस्तर पर घुटने सीधे करके नहीं लेट सकती थी। स्वामी जी ने कहा था- 'तुम जैसे भी स्वयं को व्यवस्थित कर सकती हो लेटो और योगनिद्रा का अभ्यास

करो। यदि तुम आसनों को अधिक जकड़न के कारण शारीरिक रूप से नहीं कर सकती तो उन्हें मानसिक रूप से करो।' स्वामी जी के ये शब्द सदैव आज तक मेरा मार्गदर्शन करते रहे हैं और मेरी शक्ति बढ़ाते रहे हैं।

सन् 1985 में, हमारा तबादला भिलाई हो गया। यहाँ के एम.डी. ने जब मुझे बैसाखियों के सहारे चल कर ऑफिस आते हुए, इस्पात भवन की द्वितीय मंजिल पर मीटिंग में भाग लेते हुए तथा उनके साथ मन्त्री से मिलने जाने वाली टीम में दिल्ली जाते हुए देखा तो उनका हृदय करुणा से द्रवित हो गया। उन्होंने मुझे घुटने बदलवाने के लिए बम्बई सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. ढोलकिया के पास (रेफर) भिजवाया। एक घुटना बदलने के पश्चात् मैं चलने लगी; परन्तु मेरा रोग सक्रिय था अतः दूसरा घुटना भी कमजोर पड़ गया। जब मैं दूसरा घुटना बदलवाने गई तो पहले घुटने का भी जीवन समाप्त हो चुका था। अतः वह भी बदलवाना पड़ा। कभी-कभी मैं मजाक में अपने मित्रों से कहती हूँ - मेरे तीन घुटने बदले गए हैं।

आज (जब मैं 80 वर्ष की होने वाली हूँ) भी मेरा रोग सक्रिय है। कंधों, कोहनियों तथा हाथों की उँगलियों के जोड़ इस रोग से बुरी तरह प्रभावित हो चुके हैं। परन्तु जीवन में मैंने कभी हार नहीं मानी। पूरा जीवन मैंने अपनी पूरी जिम्मेवारियाँ निभाई तथा निश्चित समय पर ही सेवा निवृत्त हुई। सेवा निवृत्ति के पश्चात् मैं स्वयं को गृह कार्य, गरीब बच्चों को पढ़ाने में व्यस्त रखती हूँ। मैं स्टेटर बुनती हूँ, कढ़ाई करती हूँ तथा पुस्तकें पढ़ती हूँ और जीवन में एक पूर्णत्व का सतत अनुभव करती हूँ। आज भी मैं पवनमुक्तासन - 1,2, गर्दन के अभ्यास; नाड़ी शोधन, भस्त्रिका तथा कपालभाती प्राणायाम नियमित रूप से सुबह चार बजे उठ कर करती हूँ। प्रतिदिन योग निद्रा के साथ-साथ अन्तर्मौन अथवा शून्य ध्यान भी अवश्य करती हूँ। तीन माला 'ऊँ नमः शिवाय' मंत्र की करने के साथ-साथ 51 बार महामृत्युंजय मंत्र, 51 बार गायत्री मंत्र तथा 7 बार दुर्गा जी की 32 नामों का उच्चारण भी करती हूँ। प्रतिदिन रामायण पाठ भी करती हूँ। दोपहर को 3 घंटे निःस्वार्थ सेवा के रूप में दसवीं कक्षा तक के निर्धन बच्चों को गणित, अंग्रेजी, तथा विज्ञान पढ़ाती हूँ। इन कक्षाओं का आरम्भ बच्चों की एकाग्रता बढ़ाने के लिए ऊँ के उच्चारण (तीन बार), गायत्री मंत्र (पाँच बार), तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम (पाँच बार) से करती हूँ। इन अभ्यासों के परिणाम मुझे बच्चों की बढ़ी हुई एकाग्रता तथा स्मरण शक्ति के रूप में प्राप्त हो रहे हैं।

मुझे पूरा विश्वास है कि योग, ध्यान और प्राणायाम के अभ्यासों को नियमित रूप से करने के कारण ही इस दर्दनाक रोग (जिसमें मेरे शरीर के सारे जोड़ निरन्तर दुखते रहते हैं) के रहते हुए भी मैं मुस्कुरा सकती हूँ। 12.5 मि.ग्रा. मिथोट्रेक्सटेट की दवा प्रति सप्ताह मुझे आज भी लेनी पड़ती है। दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश; बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुँगेर से प्रकाशित उत्साह वर्धक साहित्य मैं बहुत अधिक पढ़ती हूँ। **स्वामी सत्यानन्द जी ने कहा था - यह रोग तुम्हारे भाग्य में है। यह शरीर पीड़ित है तुम नहीं !** स्वामी जी के शब्दों को प्रतिदिन

याद करते हुए मैं उनसे प्रेरणा और शक्ति प्राप्त करती हूँ। विभिन्न पीड़ाओं और छोटी मोटी शारीरिक अशक्तताओं के बावजूद मैं जीवन को भरपूर जी रही हूँ। अपने ऊपर तरस खाने की आदत हमारी सबसे बड़ी दुश्मन है। - प्रमिला नायर (भिलाई)

36. असाध्य रोगियों के लिए - मेरा एक संदेश

जब भी व्यक्ति रोग से पीड़ित होता है तो यही सोचता है कि डॉक्टर की दवाई खाने से मैं ठीक हो जाऊँगा। परन्तु जब अनेक दवाइयाँ खाने के पश्चात् भी रोग ठीक नहीं होता तो व्यक्ति धीरे-धीरे एक गहन निराशा और विषाद से ग्रस्त हो जाता है। संधिवात गठिया, कैंसर आदि कुछ रोग ऐसे हैं जिनका चिकित्सा विज्ञान में आज तक कोई सुनिश्चित इलाज संभव नहीं है। मधुमेह और उच्चरक्त चाप के रोगी तो फिर भी दवाइयों और परहेज के सहारे एक हद तक अपना जीवन ठीक प्रकार से व्यतीत कर ही लेते हैं परन्तु संधिवात गठिया तथा कैंसर के रोगी मृत्यु की आशंका से सदैव भयभीत ही रहते हैं। मृत्यु एक ऐसा सत्य है जिसका सबको एक दिन सामना करना है। फिर उससे इतना घबराना क्यों? भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है - जिस प्रकार हम पुराने वस्त्र फेंक कर नए वस्त्र धारण करते हैं उसी प्रकार यह पुराना जर्जर शरीर त्याग कर हम नया शरीर मृत्यु के पश्चात् धारण करते हैं। संधिवात गठिया के इस रोग से जूझते-जूझते एक समय ऐसा भी था जब 15-20 कदम दूर शौचायल तक जाने के लिए मुझे अतिशय पीड़ा को झेलते हुए लगभग आधे घंटे का समय लगता था। उन दिनों प्रतिदिन मेरी ईश्वर से एक ही प्रार्थना होती थी- हे ईश्वर यदि तू मुझसे सेवा का कोई काम करवाना चाहता है तो मुझे ठीक कर दे अन्यथा मुझे मृत्यु दे दे।

ईश्वर ने अपने अनेक दूत मेरे जीवन में मुझे सात्वता और हिम्मत प्रदान करने के लिए भेजे। उदाहरणतया एक दिन जब मेरे पति अस्पताल में मुझे पहिया कुर्सी में बिठाकर मेरी टेस्ट रिपोर्ट लेने चले गए तो एक नवयुवती मेरे पास आई और कहने लगी- आप पूर्णतया ठीक हो जाएँगी और लाखों व्यक्तियों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेंगी। उस युवती की बात को मैंने गहन विषाद की अवस्था में भी डूबते को तिनके का सहारा मान कर दृढ़ता से पकड़े रखा था। उस दिन के बाद मैं उस युवती को कभी नहीं मिली। सहारनपुर के एक संत ने भी मेरे भाई को मेरे रोग के विषय में जान कर कहा था - यह कष्ट तो उनके भाग्य में लिखा है, उन्हें झेलना ही पड़ेगा परन्तु वह पूर्णतया रोग मुक्त हो जाएँगी। उस समय सुबह-शाम एक कटोरा भर कर दवाइयाँ मेरे भोजन का अभिन्न अंग थीं। पीड़ा के कारण मैं रात-रात भर सो नहीं पाती थी। अनेक व्यक्तियों (जिनमें सुजोक विशेषज्ञ, रेकी मास्टर, मेरे भाई तथा आध्यात्मिक ऊर्जा प्रदान करने वाले व्यक्ति थे) ने निःस्वार्थ भाव से मेरी मदद की थी। रायपुर निवासी दाऊजी ने 8-9 माह में ईश्वरदेश का अनुसरण करते हुए मेरी एलोपैथिक दवाई (मिथोटेक्सट्रेट) भी अन्ततः छुड़वा दी। यह दवाई जीवन भर मुझे रोग का प्रबंधन करने के लिए खानी थी। इस दवाई के अनेक दुष्प्रभाव मेरे शरीर को कमजोर बना रहे थे। हड्डियों में से कैल्सियम बाहर निकलना उन दुष्प्रभावों में से एक प्रभाव

था। अनेक स्ट्रॉंग दवाइयाँ (दर्द निवारक, स्टीरॉयड) निरन्तर 1-1/2 साल तक लेते रहने से मेरा पाचन संस्थान आज भी बहुत कमजोर है। हल्का सात्विक भोजन बिना मिर्च के निश्चित समय पर मैं खाती हूँ। पाटी में भी घर से भोजन कर के ही जाती हूँ अन्यथा अपना टिफिन साथ में लेकर जाती हूँ।

ईश्वर आस्था के अख को इन वर्षों में दृढ़ता से पकड़े रहने का मैंने दुर्दम्य साहस किया था। टी.वी. पर धार्मिक सीरियलों में जब भी मैं ईश्वरीय प्रकाश के द्वारा किसी का कष्ट दूर होते हुए देखती थी तो सोचती थी-एक दिन जब मैं सुबह सो कर उठूँगी तो बिल्कुल ठीक हो जाऊँगी। मेरे पति कई बार हँस कर कह भी देते थे- जिस प्रकार लोग सीरियल में ठीक हो जाते हैं, असली जीवन में कुछ नहीं होता। यह मात्र लेखक की कल्पना है। परन्तु उनका ऐसा कथन सुनकर भी मैं कभी निराश नहीं होती थी। ठीक होने के बाद अब मैं गर्व से अपने प्रभु की कृपा का बखान करते हुए उन्हें कहती हूँ - देखिए मेरे ईश्वर ने अपना प्रकाश भेज कर मुझे ठीक कर दिया न! योग की शरण ग्रहण करने से मैं एक सद्गुरु के श्री चरणों से जुड़ी। सद्गुरु ने स्वयं आकर (अपरोक्ष रूप से) मेरे ईश्वर विश्वास को न केवल दृढ़ किया अपितु लेखन और व्याख्यान की यह सेवा प्रदान कर मेरा जीवन धन्य बना दिया। मैं अच्छी तरह से जानती हूँ कि मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ, कठपुतली हूँ जिसकी डोरी उस परमपिता के हाथ में है। ईश्वर कृपा से अपने अवगुणों का निराकरण करने का प्रयास करते हुए मैं धीरे-धीरे ईश्वरानुभूति के मार्ग पर आगे बढ़ रही हूँ। निःस्वार्थ सेवा के इस मार्ग पर चलते-चलते आन्तरिक प्रसन्नता और आनन्द के दिव्य उपहार मुझे प्रतिदिन प्रेरणा और शक्ति प्रदान कर रहे हैं। अनेक व्यक्तियों का प्रेरणा स्रोत बन कर मेरा जीवन सार्थक हो गया है। रोग की उस भयानक लम्बी अनन्त यात्रा का एक पड़ाव ऐसा होगा, इस तथ्य की मैंने स्वयं में भी कल्पना नहीं की थी!

37. DEPRESSION CURED (RECOVERY FROM THE FEAR OF DEATH)

Last year, when my son got married in India, so many dirty politics came up among the family members due to my husband's negative remarks and actions. As a result the whole family split up. This affected me so bad; I got into depression and fear. I lost my sleep completely and was feeling miserable. I suffered for 2 months from May-July with no hope of recovery. I prayed God for spiritual help. Then the miracle happened! I visited a new temple where I accidentally met Pritiji who announced that she will be teaching yoga and meditation to people who are interested. I told her my problems and she promised that she can help me!! I was skeptical in the beginning and didn't think she could correct my negative thinking. She started teaching me yoga, meditation and also counseling 2 days a week. By God's grace and her strong spiritual faith, I started getting better and better. By the time she left this country, I was completely alright. !!! I couldn't believe it myself!

This year again around the same time (July), I developed similar problem of anxiety, depression and sleeplessness thinking of negative things in life. I have a fear of death and kept thinking how it would be at the time

of death and how I have to go alone leaving near and dear ones. As a result, any sickness scared me. The thought of being hospitalized and going through all the painful procedures gave me nightmares. I could hardly sleep. I developed palpitations, headache, stomach churning, cold hands and feet. My body used to jerk in my sleep. I was preoccupied in those thoughts and nothing else interested me. My B.P. went up. I had no choice but to go back on medications like before though it was of little help. Last time when Pritiji came here, I met her accidentally. This year she clearly told me that she had no plan of visiting Seattle. I was feeling very depressed as there was nobody to elevate my mood or condition. I had to take medication for depression. In the meantime my husband had to go to India for 5 weeks. I was really worried how I am going to manage alone and take care of my grand daughter.

Suddenly one day, I got an E-Mail from Pritiji saying she is coming here the following week. I couldn't believe it. It is such a co-incidence that every time I fall into the pit she is there for me! It is nothing but God's grace. Like before she made time to counsel me and lift me up from the hole. She taught me abdominal breathing, pawanmuktasna-1&2, Bhujang, makar asanas, nadishodhan & brahamari pranayamas and meditation. I looked forward to seeing her. She gave me lot of mental strength and confidence. I slowly recovered from my mental agony. I continue my routine of doing different asanas, pranayamas, meditation and prayer both in the mornings and evenings. Now I am able to sit cross-legged on the floor which I couldn't do before!! Not only my hand shaking stopped, my whole body is more flexible now. I write God's name in a notebook everyday which keeps me away from dwelling on negative thoughts. I also listen to different slokas like Vishnu sahasranamam, Soundarya Lahari, Mahishasura Mardhini, Lalitha Saharanamam, Suprapadam etc on the computer while doing housework. I realized that this is more powerful than medication as the latter have side effects. But one should do this faithfully without stopping. As human beings we all go through some problem or other in our life time. These practices not only give immense mental strength but also elevate us to higher level. - Bavani Ranjan (USA)

38. DEPRESSION CURED (MIRACULOUS EFFECT OF 'YOG NIDRA')

A few months back, I was diagnosed with a positive report of dreaded disease of cancer. The shock of which brought a numbing sense of unreality giving way to fear, depression, anger & hopelessness.

Ignorance about the disease & uncertainty about future built monumental fear. I felt as I was losing control over my life & circumstances. Gradually by consolation & positive attitude of my friends, family & doctors; my morale increased tremendously. I started understanding the disease in a positive way.

Then came a day when one of my friends gifted me a book of 'Yogic Management of Cancer' and introduced me to practice of 'Yog Nidra'. It

was like a ray of hope. I felt inner solace, strength & peace of mind by doing it regularly with the help of C.D. of Bihar School of Yoga. This practice made me calm and positive in my attitude and behaviour. My concentration increased. My friend did a lot of counseling too. It brought me out of the dark phase and forced me to think that I must help the needy people who always remain in darkness in the absence of proper guidance and counseling. In the course of suffering the true picture of selfish friends and relatives has also been revealed to me which is an eye opener. Now I am focused on helping the poor & needy as much as possible.

39. LIVING WITH RHEUMATOID ARTHRITIS (Swami Satyananda My Light House)

Today (25.10.2013) I, Pramilla Nair, am very shortly going to be 80 years old. When I look back & scan my yesteryears, I am myself in awe about what all I achieved inspite of my rheumatoid arthritis which has been my incessant companion for the last 38 years. In 1992, I retired as G.M. from Mecon.

Yes, dear readers, my aim in writing down my journey through many, many years is to give you an idea that no obstacle can stop one from achieving ones aims and to live a full life. I come from a punjabi family, very healthy and strong in will power & determination. I took to engineering as my career, fully supported by my parents even though I was the only girl student in my college. I graduated with flying colors in the year 1957. I was the first woman engineer of the region. Just then the Bhilai Steel Plant was in its infancy and I joined as an assistant engineer. I was commuting daily by public buses from Raipur for the first two years, where my father was posted as chief engineer P.W.D. I had all the vitality to do this daily and yet go & play 2-3 games of badminton at the chhattisgarh club, Raipur.

I got married in 1963 and have had three children in 1964, 1966 and 1968. I continued to work at the plant/mecon leading a full life at work as well as take care of the children & my inlaws. The life was packed with domestic, social & full time career activities. My health in every respect gave me full support.

We were transferred to Ranchi, our head office in the year 1970 and I was given even bigger responsibilities. I became the project manager looking after mecon's interest for expansion of Bhilai Steel Plant from 2.5 mt. to 4.0 mt. Also to take care of activities of Bokaro, Rourkela & Durgapur steel plants. I enjoyed my extra work load & gave my full effort into my job which has always been my basic nature. I was awarded a silver medal for the best woman executive by the president of India in 1984 and the engineer of year by institution of engineers in 1985. I also took keen interest in the social side and spear headed the establishment of a full fledged kala-niketan where children were taught classical music & dance. This institution is affiliated to the chandigarh academy of music. It still stands

in the mecon colony at Ranchi & has earned a name in the city. This being only one among many other such social commitments.

During this period I had the great fortune of being exposed to the 'Bihar School of Yoga' Munger. Our company used to invite the Swamies from there to give one/two weeks' yoga sessions to the employees of HSL/MECON. I had the greatest fortune to have Darshan and talk face to face with Sadguru Swami Satyananda ji Saraswati. I became totally sold to their concept of yoga & style of thinking. Probably it gave my over worked mind and body a right outlet of relaxation. I started practising the asanas, surya namaskar & pranayama quite regularly.

But as destined, in early 1975, I suddenly lost a lot of weight and felt very weak. One evening when I was on an errand on my bicycle, my right knee suddenly got locked & I fell. I could not fathom the reason for these obvious symptoms. My colleagues & women friends in the colony thought that in order to look slim and trim I had put myself to extreme dieting and exercise. Even my seniors including our chairman requested our chief medical officer to fully check me out thinking that my state was due to over work. I was also referred to Tata hospital in Kolkatta for a checkup. To add to the misguided confusion I went through my menopause in that period which misled the doctors to think that my condition could be related to that. None ever suggested that it could be due to rheumatoid arthritis. It was by accident almost two years after all the above symptoms that a physician, whom I went to see for a common cold & sore throat that he noticed my knuckles and found a kind of abnormality. He ordered a blood test which showed RA+ve and thus in 1977 it was confirmed that I had the 'life imprisonment' disease as they call it because one has to live with it for life. During all this period I had not discontinued with my yoga but it had become more & more difficult since almost all my joints became stiff quite rapidly. Since I had a lot of faith in yoga I even went to munger ashram for two weeks where swami Satyananda ji told me to continue with my practices to the extent possible & definitely do 'Yog Nidra'

I continued to live with this problem and of course managing work, home, kids and all. I went to Kolkatta a famous ayurvedic residential treatment centre in Kerala for four weeks. I probably went through 2-3 courses of steroids treatment, tried homeopathy and all treatments under the sun suggested by friends & relatives. But one thing I did not give up was 'Yog Nidra' which I could do in bed though I could not lie flat on my back with my knees stretched. Swami ji had told me that I could do it in any manageable posture. **Also he had said that if I am unable to do asanas physically, I should do them mentally.** These words of swamiji have ever remained as my strength and guideline to this date.

In 1985 we were transferred back to Bhilai. The MD of Bhilai saw me going to office, attending his meetings on the 2nd floor of Ispat bhavan and also accompanying the team led by him to Delhi for the ministers meetings on my crutches. He was moved and saw to it that I was referred to the Bombay Hospital in 1986 for a knee replacement surgery by then most

leading orthopaedic surgeon Dr. Dholakia. After the operation which kept me off work for almost a month, I came back with my feet on the ground & able to walk. But my disease was still active & my other knee needed replacement. Also the first one had lived its life and it had to be revised. So in a joke I tell my friends that I have had three knees done.

Even today my disease is active and not yet burnt out. My other joints like shoulders, elbows, fingers are quite badly affected. But I have never given up in life. I went through my whole career and retired at stipulated date. Since my retirement I have kept my self busy with household activities. I teach children particularly from the poor strata. I knit, stitch, embroider & read regularly.

I get up at 4 a.m. I practise pawan muktasna - I & II, neck practices for my spondylosis; Nadi Shodhan, Bhastrika & Kapal Bhati pranayama. Daily I practise yog nidra along with Antarmouna or shoonya meditation. I do 3 rosaries (mala) of the mantra 'Om Namah Shivaya' I also do japa of 51 times mahamrityunjaya mantra, 51 times gayatri mantra and 7 times 32 names of Durga daily. After that I read a few slokas of Ramayana. In the afternoon I teach children (especially from poor strata) maths, english and science. I start these classes with om chanting, nadishodhan pranayama and gayatri mantra to increase memory and concentration of children. Many children are showing the improvement in the form of their increased memory, calmness and concentration.

I feel fully convinced that my routine of yoga, meditation and pranayama has kept me smiling through this torturous disease which gives continuous pain in virtually all joints all the time. I read a lot of encouraging literature published by divine life society, Haridwar and from Bihar school of yoga, Munger. I find a sense of fulfillment in my life. I always keep in mind what **Swamiji said - In destiny it is the body which is suffering and not you.** I derive the strength from swami ji's teachings to live a full life in spite of pain and minor disabilities. Self pity is our worst enemy !!

40. A GURU PURNIMA MESSAGE (Swami Satyananda)

There are two circumstances in life, favourable and unfavourable. The tamoguni (lazyman) seeks the favourable and the rajoguni (active man) always tries to change the unfavourable to the favourable but the satvoguni (pureman) maintains balance in both. All of us want happiness and favourable conditions. However circumstances change, not according to our own will, but due to the conditions over which we have no control. The desire to modify situations to suit our individual purposes indicate an inability to tolerate unfavourable circumstances.

When our family members are pleased with us we are happy. If they disagree and oppose we feel sad. This means we can only progress in favourable conditions. As soon as difficulties arise our path is blocked. The truth is that favourable conditions make us weak while difficult situations sharpen the mind and make us strong. Adversity nourishes mental strength, equilibrium and stability. So absorbed in one pointedness, be

unaffected by change.

If anyone insults us, our very first impulse is to strike back or throw off the unpleasantness. Everyone does this. Then what is the difference between us and them? When people accuse and blame us, what is the use of getting irritated and trying to prove them wrong? Better not even to discuss it with others. What does it matter if people think highly of us or not? If we cannot bear insult, blame and abuse then we lack tolerance, endurance and mental equilibrium. When we cannot stand upto these little things in life, how will we manage to over come the big oppositions and obstacles? How will we ever be able to cross the great barrier of ego, lust, anger, greed, attachment and desire? Be attentive now and listen carefully to this guru purnima message. At each step of life learn to maintain inner peace. Let the whole world abuse you, but remain balanced within. You may wish to be always in favourable and inspiring places and circumstances, but remember changing times and situations beyond your control will one day move you easily into miserable conditions. At that time you will realize that your efforts to keep yourself in comfortable and pleasant surroundings and even your spiritual sadhna, have all been in vain.

MAKE A FIRM RESOLVE NOW

“O GOD” Put me in miserable circumstances Give me the garland of insults and abuse, Pinch my ego with taunts, blame and shame so that I may become strong enough to stand up to any adversity without loosing balance. May I be so strong that I can maintain Equilibrium, stability and inner peace In the face of any odds - forever !” - A book extract

41. HEALING POWER OF FAITH

The moment a person thinks that God will help me to get rid of this disease, the process of recovery starts in the mind.

The repetition of sentence “I will be healthy and active again” sets the stage for recovery in the subconscious mind. It gives mental strength and will power to over come the big hurdles like laziness, depression and anxiety.

Disease induced fear is much more dangerous than the disease itself. Faith starts reducing this fear and gradually the courage sets in.

“If mind is intently eager to achieve, everything can be accomplished, even the mountains can be crumbled into atoms.” Swami Vivekananda

42. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से

भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाड़ी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

(1) “अपमान सहो, आघात सहो-सबसे ऊँची साधना” - स्वामी शिवानन्द।

(2) “प्रशंसा जहर है और निन्दा तुम्हारा गहना।” - स्वामी शिवानन्द।

(3) “ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता !” - स्वामी सत्यानन्द। (4) “ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।” - माँ ज्ञान (5) “प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।” - स्वामी शिवानन्द (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता।

43. अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची

1. सत्संग - 1500 प्रतियाँ
2. बच्चों के लिए योग का महत्व - 1000 प्रतियाँ
3. संतो के जीवन से सच्ची कहानियाँ - 1500 प्रतियाँ
4. परमगुरु स्वामी शिवानन्द - एक श्रद्धांजलि - 1000 प्रतियाँ
5. An Autobiography - 1000 Copies
6. रोग और मैं - प्रथम संस्करण-2000 प्रतियाँ, द्वितीय संस्करण-1500 प्रतियाँ (भिलाई इस्पताल संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
7. गुरु एक तत्व - 2000 प्रतियाँ
8. मेरी कहानी मेरी जबानी - 1000 प्रतियाँ
9. गृहस्थों के लिए योग साधना - 1000 प्रतियाँ
10. आज की त्रासदी - 1000 प्रतियाँ
11. स्त्री एक शक्ति - 1000 प्रतियाँ
12. मेरी आध्यात्मिक यात्रा - 1000 प्रतियाँ
13. मेरा संघर्ष - 1500 प्रतियाँ
14. क्या पाया मैंने अध्यात्म से - 1500 प्रतियाँ
15. मेरे सदगुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द - 1500 प्रतियाँ

16. योग और शिक्षा - प्रथम संस्करण - 1500 प्रतियाँ द्वितीय संस्करण - 1500 प्रतियाँ
(भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित) तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
17. वृद्धावस्था एक अभिशाप अथवा वरदान - प्रथम संस्करण - 2000 प्रतियाँ
द्वितीय संस्करण - 2000 प्रतियाँ (भिलाई इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
18. सत्संग I - 2000 प्रतियाँ
19. सत्संग II - 2000 प्रतियाँ
20. सत्संग III - 2000 प्रतियाँ
21. लघु कथाएँ - 3000 प्रतियाँ
22. योग का सूक्ष्म रूप - 3000 प्रतियाँ

44. दानदाताओं की सूची

श्रद्धा कृष्णामूर्ति	10,500
एस. शर्मा	5000
काव्या अग्रवाल	3200
अरुणा अग्रवाल	2100
सत संकल्प समिति	2000
रजत गोयल	1100
सागर अग्रवाल	1100
साक्षी अग्रवाल	1100
अनिका जोशी	1001
विक्रम नागपाल	1000
मृदु गुरुध्वन	1000
सुशमिता सरकार	710
विद्या कुलश्रेष्ठ	500
कुनाल अग्रवाल	500
मृदुला गोस्वामी	250
अनिल चन्द्रनाथ	200

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।”

- महर्षि वेदव्यास

“दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानंद

आपका अल्प एवं वृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।