

मेरी यात्रा पहिया कुर्सी से योग शिक्षिका की ओर

सन् 2001 में अचानक मेरी गठिया वात की बीमारी ने एक यंकर रूप धारण कर लिया। 1997 से मुझे कभी कभी टखनों और घुटनों में थोड़ा थोड़ा दर्द होता था। उस दर्द के निवारण के लिए मैं होम्योपैथी दवाई साथ आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार के कुछ अभ्यास करती थी। परन्तु धीरे-धीरे सूजन बढ़ने लगी और पीड़ा 2001 में असहनीय हो गई। मैं और मेरे पति एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास राहत के लिए चक्कर लगाने लगे। एलोपैथिक दवाईयाँ मेरे जीवन का अंग बन गईं। बढ़ती हुई पीड़ा के साथ मानसिक तनाव, चिंता, निराशा और विषाद ने मुझे पूरी तरह घेर लिया। शरीर के अंग प्रत्यंग हर समय दुखते रहते। और गति की विडम्बना कहूँ या क्या ! जिस समय मुझे आसन, प्राणायाम की सख्त जरूरत थी, मैंने पीड़ा के कारण अज्ञानता में धीरे-धीरे उनको कम कर दिया। एक अजगर की भाँति गठिया मेरे प्रत्येक जोड़ को जकड़ने लगी। और बढ़ती हुई इस जकड़न के साथ मेरी सामान्य गतिविधियाँ जैसे बालों में कंघी करना, कपड़े पहनना, बदलना इत्यादि अत्यंत दुखदायी हो गईं। कभी-कभी मैं इन साधारण कार्यों को करते हुए फूट-फूट कर रो पड़ती। हैरानी और डर से मेरा कलेजा काँप

उठता। धीरे-धीरे घुटनों में सूजन आ गई और मेरा चलना फरना भी मुश्किल हो गया। पीड़ा के अतिरेक के कारण मैं रात भर चिल्लाती रहती या रोती रहती। दर्द निवारक गोलियों का प्रभाव भी अधिक समय तक टिक नहीं पाता।

घनी अंधेरी रात में मुझे केवल और केवल प्रभु के नाम का ही सहारा था। परन्तु पीड़ा नहीं होने से प्रभु पर से भी विश्वास छूटने लगता। सारा जीवन मानो एक दर्द बन गया था। इस अंतहीन पथ का कोई अंत मुझे दूर-दूर तक दिखाई नहीं पड़ता था। इस पथ पर मुझे प्रभु के अनेक दूत मिले जिन्होंने अपने प्यार, करुणा और निस्वार्थ प्रभाव से मेरे जीवन के मरुस्थल में वर्षा की कुछ फुहारें प्रदान की। ऐसे दूतों को यदि मैं संत कहूँ तो अतिशयोक्ति न होगी। उनके द्वारा दिए गये सुझावों को मैंने एक डूबते हुए को तिनके सहारा के प्रभाव से ग्रहण किया। और अपने विश्वास की डूबती नैया को आंधी तूफान के थपेड़ों से, अपनी इच्छा शक्ति का प्रयोग करते हुए बचाया। लहरों के इस विपरीत बहाव में ईश्वर नाम, ईश्वर कृपा पर मेरा विश्वास मुझे पल-पल शक्ति देते रहे। मेरे अन्दर से मुझे विश्वास था कि यदि प्रभु मुझसे अच्छा काम करना चाहेंगे तो मुझे अवश्य स्वस्थ कर देंगे और आज मैं **90%** स्वस्थ हूँ। प्रभु ने मेरे विश्वास की लाज रखी। यात्रा लम्बी अवश्य थी, कठिन भी थी, परन्तु एक कुशल

नाविक की ँति प्रु ने मेरे जीवन की डूबती, हिचकोले खाती नैया को एक टापू पर लाकर टिका दिया।

आज मैंने अपना जीवन प्रु की धरोहर मानकर, सेवा में समर्पित किया है। अपनी इस दुर्गम यात्रा के पड़ाव, मैं यहाँ उन पाठकों का मनोबल बढ़ाने के लिए लिख रही हूँ जो निराशा के ँवर में फँसे हैं:—

1. विश्वास, दृढ़ विश्वास प्रु की कृपा प्राप्त करने का सबसे सरल उपाय है।
2. सकारात्मक चिंतन से शरीर के अंदर कोशिकाओं में नवनिर्माण होता है। पीड़ा धीरे-धीरे कम होने लगती है।
3. हवन करने से मुझे असीम शांति, उर्जा और प्रसन्नता की प्राप्ति हुई। सामान्य हवन सामग्री में मैंने गुग्गल, गिलोय, राल गोंद और साल धूप मिलाई थी। दैनिक हवन अब मेरे जीवन का एक अिन्न अंग बन गया है।
4. सात्विक हल्का ोजन जिसमें फल और सब्जियाँ अधिक हों, सवार्धिक उपयुक्त है।
5. योगासन, प्राणायाम और ध्यान सर्वाधिक सशक्त उपाय है, शारिरीक और मानसिक पीड़ाओं को कम करने के लिए।
6. प्रु नाम का संकीर्तन मन को अत्यंत सुख देते हुए, सषक्त औषधि का काम करता है।

7. दुःख को प्रु इच्छा के रूप में स्वीकार करने से, धीरे-धीरे तनाव, निराशा, य कम होने लगता है।
8. हल्दी, मेथी, लहसन, सौंठ इत्यादि प्राकृतिक दर्द निवारक औषधियाँ हैं, अपनी शारिरीक क्षमता के अनुसार उनका उपयोग अवश्य करें।
9. एक सुनहरे विषय की कल्पना असम् व को ी सम् व कर दिखाने में समर्थ है।
10. धैर्य और आत्मविश्वास सफलता की कुंजी है। 'दुःख वह कसौटी है, जिस पर प्रकृति मानव को कसती है, जब वह उसे पवित्र महामानव बनाना चाहती है।'- स्वामी सत्यानंद