

इस पुस्तक के विषय में

आज विज्ञान का युग है अनेक तनाव, चिन्ताएँ और रोग प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का अभिन्न अंग बन चुके हैं। बच्चे भी इस जीवन शैली की चपेट में आ चुके हैं। अधिकतर लोग आज विभिन्न रोगों से जूझ रहे हैं। अनावश्यक तनावों और दुष्चिन्ताओं के फलस्वरूप में भी सन् 2001 में संधिवात गठिया रोग से ग्रस्त हुई और शनैः शनैः पहिया कुर्सी में पहुँच गई थी। विभिन्न औषधियों मेरे आहार का प्रमुख अंग बन चुकी थीं। चिकित्सकों ने रोग को असाध्य बताते हुए जवाब दे दिया था। ऐसे समय में योग को मैंने अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया। आसन, प्राणायाम के साथ-साथ योग के सूक्ष्म पक्ष सेवा, प्यार और दान को भी जीवन में अपनाया। ईश्वर एवं अपने गुरु की शिक्षाओं पर दृढ़ विश्वास रखते हुए मैंने धैर्य पूर्वक इन अभ्यासों को नियमित रूप से किया। सकारात्मक सोच रखते हुए ध्यान के विभिन्न अभ्यासों को कैसेट द्वारा नियमित रूप से किया। आज सन् 2015 में, मैं 90% ठीक होकर, यह जन सेवा का कार्य कर रही हूँ।

ईश्वर से मेरी प्रार्थना है कि सब लोग योग की शरण ग्रहण करें और असीम सुख, शान्ति और प्रसन्नता का अनुभव करें। सेवा, प्यार और दान द्वारा अपना जीवन सार्थक बनाएँ।



रोग और मैं

(सत्य अनुभवों पर आधारित)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रवक्ता)

“योग से रोग का ठीक होना तो योग की एक छोटी सी उपलब्धि है।” - परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती

योग एक ऐसी विद्या है जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक सुख प्रदान करने में सक्षम है।

यह छोटी ज्ञान पुष्पमाला मैं परमगुरु श्री स्वामी ज्ञिवानन्द के ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण	: 2008 - 2000 प्रतियाँ
द्वितीय संस्करण	: 2011 - 1500 प्रतियाँ
तृतीय संस्करण	: 2012 - 1000 प्रतियाँ
चतुर्थ संस्करण	: 2014 - 1000 प्रतियाँ
पंचम संशोधित संस्करण	: 2015 - 1000 प्रतियाँ

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक दातव्य संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी ज्ञिवानंद, 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।”

पूर्ण विश्वास और श्रद्धा ही समस्त सुख प्राप्त करने का मूलमंत्र है। धैर्य का दामन थाम कर जब व्यक्ति पूर्ण विश्वास और श्रद्धा के साथ योग की शरण में आता है तो न केवल वह रोग मुक्त होता है अपितु उसके व्यक्तित्व का संपूर्ण विकास होता है। एक दिव्य आह्लाद और आनन्द उसकी संपत्ति बनते हैं।

अत्यधिक निराशा, चिन्ता, तनाव एवं विषाद से मुक्ति प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें :-

प्रीति अग्रवाल, क्वा.नं.2ए, सड़क-24, सेक्टर-9, मिलाई-490009, छत्तीसगढ़।

मो. 09907180679, 09425236266

ई-मेल : pritiyogawelfare@gmail.com

वेबसाइट : www.pritiyogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.

रोग और मैं

(सत्य अनुभवों पर आधारित)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

(अच्छे बनो | अच्छा करो)

Be Good. Do Good.

रोग का सकारात्मक पक्ष

रोग, दुःख और कठिनाइयाँ हमारे कर्म काटती हैं। वे हमारा हृदय कोमल बनाती हैं और हमें ईश्वरोन्मुख बनाती हैं। वे हमारी सहनशक्ति और इच्छाशक्ति बढ़ाती हैं।

Positive Aspect of Disease

Diseases, Sorrows and difficulties are karmic purgation. They instil mercy in our heart and turn the mind towards God, They strengthen our will and power of endurance.

(i)

आभार- एक हृदयोद्गार

लोक कल्याण हेतु इस पुस्तक के पंचम संस्करण का प्रकाशन श्री संजय कुमार अग्रवाल के सहयोग से किया गया है। मैं श्री अग्रवाल की अत्यंत आभारी हूँ जिन्होंने अपने बहुमूल्य समय के कुछ क्षण लोक कल्याण के इस कार्य के लिए समर्पित किए। ईश्वर से मेरी प्रार्थना है कि उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शांति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द जी का दिव्य अनुग्रह एवं कृपा उन्हें प्राप्त हो, यह मेरी हार्दिक कामना है।

विनीत
प्रीति अग्रवाल

“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 शिवानन्द

(iii)

एक अपील

यह पुस्तक परमगुरु स्वामी शिवानन्द की दिव्य प्रेरणा और परमहंस स्वामी सत्यानन्द के असीम अनुग्रह की परिणति है। विश्व के प्रथम योग विश्वविद्यालय 'बिहार योग भारती' के परमाचार्य स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती इस लेखन का मार्गदर्शन कर रहे हैं। इन पुस्तकों का निःशुल्क वितरण लोक स्वास्थ्य एवं लोक कल्याण के लिए विभिन्न व्यक्तियों द्वारा हाथ से, डाक से एवं इन्टरनेट द्वारा नियमित रूप से संपूर्ण विश्व में किया जा रहा है। विभिन्न विषयों पर लिखी गई इन पुस्तकों का प्रकाशन जन सहयोग से किया जा रहा है। सन् 2008 जनवरी से सन् 2015 अक्टूबर तक लेखिका की 28 छोटी पुस्तकें प्रकाशित हो चुकी हैं। इन पुस्तकों को विश्व के विभिन्न पुस्तकालयों में रखा गया है ताकि लोग इस सद् साहित्य से लाभान्वित हो सकें। मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें। दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंट पेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से “ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसाइटी” के नाम से निम्न लिखित पते पर भेजें।

प्रीति अग्रवाल

क्वाटर नं.- 2 ए, सड़क - 24, सेक्टर-9, भिलाई- 490009, जिला-दुर्ग, छत्तीसगढ़, भारत
टिप्पणी : इस पुस्तक की 1000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 16,000 रुपये का खर्च आ रहा है।

“ज्ञानयज्ञ द्रव्य यज्ञ से अत्यंत श्रेष्ठ है” - गीता 4,33

“ज्ञान का वितरण सर्वोत्तम सेवा है। ज्ञान के वितरण से समस्त दुर्गुणों का निराकरण सम्भव है” - परमगुरु स्वामी शिवानन्द

(ii)

मेरे गुरु- मेरे प्रेरणा स्रोत

- स्वामी शिवानन्द - (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 शिवानन्द आश्रम, दातव्य चिकित्सालय, कुष्ट आश्रम, योग वेदांत अकादमी एवं प्रेस हैं।
- स्वामी सत्यानन्द - (1923-2009) ने अपने गुरु (स्वामी शिवानन्द) 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, प्यार और दान) को जनकल्याण के लिए व्यावहारिक रूप में प्रस्तुत किया।
- स्वामी निरंजनानन्द - (1960) ने 11 वर्ष की अल्पायु से विदेशों में योग का प्रचार और प्रसार किया। मुंगेर (बिहार) में उन्होंने अपने गुरु (स्वामी सत्यानन्द) 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

(iv)

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 अथक कर रही हैं । वे अपने गुरु की ऊर्जा का एक सशक्त माध्यम हैं और रिखिया जाने वाले सब साधकों का आध्यात्मिक मार्गदर्शन करती हैं ।

अन्तर्मान (ध्यान का छोटा सा अभ्यास)

रात को सोने से पहले अथवा सुबह आसन, प्राणायाम करने के पश्चात् कुछ समय (लगभग 10 मिनट) के लिए शान्त एवं स्थिर बैठ जाइए । अपने मन में उठ रहे विचारों के प्रति सजग बनिए । निर्लिप्त भाव से एक बाहर वाले व्यक्ति की तरह अपने विचारों का अवलोकन करिए । आपको न तो नकारात्मक विचारों से दुःखी होना है और न ही अपनी सफलता अथवा उपलब्धियों के विचारों से सुखी होना है । दुःख और सुख में एकत्रित, संचित अनेक विचारों एवं संस्कारों का शमन इस विधि द्वारा सरलता से किया जा सकता है । इस अभ्यास से गहन आन्तरिक शान्ति का धीरे-धीरे प्रादुर्भाव होता है और अपने अन्दर निहित नैसर्गिक योग्यता को आप जान पाते हैं ।

(v)

प्रस्तावना

विभिन्न वैज्ञानिक अविष्कारों ने जहाँ मानव जीवन को अत्यन्त सुखी कर दिया है वहाँ उसके मन मस्तिष्क को बेचैनी का उपहार भी दिया है । बाजार में आने वाले नित नूतन भोग के पदार्थ व्यक्ति को सहज ही आकर्षित करते हैं । बढ़ती हुई इच्छाओं की लालसा ने आज बड़े तो क्या, बच्चों को भी रोग की खाई में धकेल दिया है ।

इस पुस्तिका को लिखने का केवल यही उद्देश्य है कि हम अपने बनाए हुए इच्छा-दुःख-रोग-चिन्ता के चक्रव्यूह को तोड़ सकें । अभिमन्यु की भाँति हम इस चक्रव्यूह में प्रवेश कर गए हैं परन्तु निकल नहीं पा रहे हैं ।

योग के सरल अभ्यासों से व्यक्ति का आन्तरिक परिवर्तन संभव है । नियमित आत्मनिरीक्षण के द्वारा, जब हम स्वयं को जानने लगते हैं, पहचानने लगते हैं तो अपने दिव्य स्वरूप से हमारा परिचय होता है । हम जान लेते हैं कि सुख और आनन्द हमारी पैतृक संपत्ति है । ईश्वरीय ऊर्जा का दिव्य अनुभव हम अपने रोम-रोम में कर पाते हैं ।

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

प्रीति अग्रवाल

(vi)

विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	रोग और योग	1
2.	विश्वास की शक्ति	3
3.	विश्वास-वह एक रात - मेरे अनुभव	4
4.	मेरी यात्रा पहिया कुर्सी से योग शिक्षिका की ओर	7
5.	आध्यात्मिक उपचार (सत्य कथा)	12
6.	प्रार्थना एक चमत्कारी औषधि (सत्य कथा)	13
7.	महामृत्युंजय मंत्र के यज्ञ का चमत्कार (सत्य कथा)	15
8.	दैनिक यज्ञ और मैं - (मेरे अनुभव)	17
9.	अंधविश्वास और मैं (सत्य अनुभव)	20
10.	मंत्र और स्वास्थ्य (दैनन्दिनी साधना)	23
11.	अच्छी नींद कैसे सोएँ	25
12.	कब्ज और योग	31
13.	आदित्यहृदयम् का प्रभाव (सत्य अनुभव), आदित्य हृदयम्	35
14.	स्वनिर्देश (सत्य अनुभव)	39
15.	तनाव	40
16.	नकारात्मक सोच - दुःखों की जड़ ?	42
17.	विष को अमृत बनाने की कला	43

(vii)

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
18.	एकादशी का महत्व	45
19.	मोटापा और योग	46
20.	क्रोध	51
21.	स्वास्थ्य एक अनमोल निधि	53
22.	महिलाओं के लिए एक पत्र	56
23.	माइग्रेन और योग	57
24.	चिकन गुनिया और मैं	60
25.	जीने की राह (सत्य कथा)	62
26.	संधिवात गठिया के साथ रहना (सत्य कथा)	64
27.	योग निद्रा का चमत्कार (सत्य कथा)	67
28.	मेरी जीवन गाथा (सत्य कथा)	68
29.	The Saga of My Life (True Story)	76
30.	एक संदेश	82
31.	साधक के स्वर-आत्मबल वृद्धि के लिए	84
32.	विविध आसन, प्राणायाम एवं ध्यान	85
33.	मेरा संक्षिप्त परिचय	100
34.	अब तक छप चुकी पुस्तकों की सूची	102

(viii)

1. रोग और योग

आज योग को केवल एक चिकित्सा विज्ञान के रूप में प्रचलित किया जा रहा है। योग को केवल और केवल रोगों के निदान का एक साधन समझते हुए, अनेक व्यक्ति योगासन सीखते हैं और शारीरिक अवस्था में थोड़े परिवर्तन आने पर इसका अभ्यास छोड़ देते हैं। अनेक व्यक्ति योग को रोग निवारक विद्या के रूप में ही सिखा रहे हैं। इन स्वप्रशिक्षित नौसिखिये शिक्षकों द्वारा समाज में योग के प्रति अनेक भ्रांतियाँ और गलत धारणाएँ फैल चुकी हैं।

योग एक सम्पूर्ण विज्ञान है। यह एक ऐसी विद्या है जो शारीरिक, मानसिक, आत्मिक और आध्यात्मिक प्रगति का मार्ग प्रशस्त करती है। योग को केवल शरीर तक ही सीमित करना एकदम गलत है। रोग तो व्यक्ति की आंतरिक अव्यवस्था का एक लक्षण है। आज का युग अर्थ का युग है। महत्वाकांक्षाएँ सीमा से अधिक बढ़ चुकी हैं। सर्वत्र केवल तनाव, विषाद और चिन्ता दृष्टिगोचर होती है। निरन्तर तनाव, चिन्ता अनेक युवाओं को विनाश के गर्त में धकेल रही है। मानसिक रोग जैसे डिप्रेशन आजकल सर्दी खाँसी की ही भाँति संक्रामक हो गए हैं और यहीं पर आवश्यकता है व्यक्ति को जागने की, सजग होकर चिन्तन, मनन करने की, स्वयं को सुधारने की। प्रत्येक व्यक्ति का यह प्रथम कर्तव्य है कि वह स्वयं

से पूछे कि मेरे जीवन में कहाँ अव्यवस्था है? क्या यह महत्वाकांक्षा मुझे सुख दे पाएगी? प्रौढ़ और वृद्ध भी आज स्वयं अत्यधिक तनाव में रहते हुए बच्चों पर निरन्तर दबाव डालते हैं।

योग एक ऐसी विद्या है जो व्यक्ति में आमूलचूल परिवर्तन करने में सक्षम है। योग को यदि हम जीवन शैली के रूप में अपनाते हैं तो प्रारम्भ में अत्यधिक धैर्य और लगन की आवश्यकता है। साहस भी अत्यावश्यक गुण है। समाज में फैली हुई अराजकता का मुख्य कारण पाश्चात्य सभ्यता की अंधी नकल है। आज भारतीय अपनी संस्कृति के मूल्यों को भुला कर केवल धन को ही अपना लक्ष्य मान बैठे हैं। धन जीवन में ऐशो-आराम के साधन तो अवश्य उपलब्ध करा सकता है, परन्तु आन्तरिक सुख और प्रसन्नता प्रदान नहीं कर सकता। अन्यथा धनी व्यक्ति को कोई रोग नहीं होता।

योग भारत की अत्यन्त प्राचीन विद्या है। अनेक ऋषि मुनियों ने समय-समय पर इसके विभिन्न पक्षों को मानव जीवन के उत्थान के लिए प्रदान किया। हम योग की सम्पूर्णता से जुड़ें। अपनी जीवन शैली में एक परिवर्तन लाते हुए, योग के मानसिक और आध्यात्मिक पक्ष को भी उतना ही महत्व दें जितना कि इसके शारीरिक पक्ष को देते हैं। निजी स्वार्थ के दायरे को तोड़ कर, प्रत्येक व्यक्ति के उत्थान के प्रति सजग

हों। अपने चिन्तन और दिनचर्या में परिवर्तन करते हुए, शुद्ध विचारों का आहार अपने मन को दें। ईश्वर से दुःखों का सामना करने के लिए शक्ति माँगें। रोग का कारण जो मुख्यतः तनाव और चिन्ता है, जब समाप्त होने लगेगा तो शरीर स्वतः ही स्वस्थ, फुर्तीला और शक्तिशाली हो जाएगा। हम स्वयं को इतना छोटा न बनाएँ, हमारी दृष्टि, प्रभु प्राप्ति पर हो, ब्रह्मसाक्षात्कार पर हो, जो प्रत्येक जीवन का अन्तिम लक्ष्य है। जब व्यक्ति पूर्ण विश्वास, श्रद्धा और धैर्य से योग की शरण ग्रहण करता है तो रोग स्वतः ही कहीं पीछे छूट जाते हैं। एक अनिर्वचनीय सुख, आनन्द और शक्ति व्यक्ति के रोम-रोम को उद्वेलित कर देते हैं।

2. विश्वास की शक्ति

विश्वास में अभूतपूर्व शक्ति है। विश्वास की यही शक्ति मूर्ति पूजा का आधार है। यदि व्यक्ति में विश्वास हो तो पत्थर की मूर्ति में भी भगवान प्रगट हो जाते हैं। केवल और केवल विश्वास की गहराई ही उसकी सत्यता प्रमाणित करने में सक्षम है। जब व्यक्ति संपूर्णता से विश्वास करता है, तो भाव स्वतः ही अन्तर्तम मन से उठता है। और भगवान तो केवल भाव के भूखे हैं।

भाग्य की विडम्बना तो देखिए, आज कलियुग में भगवान पर विश्वास तो बहुत दूर की बात, व्यक्ति का स्वयं पर से भी विश्वास उठ गया है।

जीव ईश्वर का अंश है। ईश्वर की सब शक्तियाँ उसके अन्दर निहित हैं। अनेक रोग, चिन्ता, परेशानी और विषाद का मुख्य कारण है विश्वास की कमी! रोग आने पर यदि व्यक्ति बार-बार अपने मन में दोहराता है कि 'मैं ठीक हो जाऊँगा' तो अवश्य ही रोग ठीक हो जाता है। प्रभु पर विश्वास रखते हुए; उनकी कृपा का आह्वान करते हुए; उनको पुकारो! प्रभु सच्चे दिल की पुकार अवश्य सुनते हैं। **“रोग जनित भय रोग से भी अधिक हानिकारक है।” - स्वामी निरंजन**

यदि व्यक्ति इस सरल शिक्षा का गहराई से मनन चिन्तन करता है और इसका पालन करता है तो आश्चर्यजनक रूप से लाभ होता है। भय रूपी दानव के अन्तःकरण से हटते ही अनेक उपचारों का प्रभाव दुगुना, तिगुना हो जाता है।

वर्तमान में प्रत्येक परिस्थिति को पूर्णतया स्वीकार करते हुए, रोग और दुःखों की चिन्ताओं को मन से सरलता से हटाया जा सकता है। जैसे-जैसे व्यक्ति अपना चिन्तन सकारात्मक दिशा में मोड़ता है, रोग स्वतः ही उसका पीछा छोड़ देता है।

3. विश्वास - वह एक रात

परम पूज्य गुरुदेव की असीम कृपा से मुझे सन् 2007 में रिखियापीठ के चैत्र नवरात्रि अनुष्ठान में भाग लेने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। तीन सप्ताह के

आश्रम जीवन का मेरा यह पहला अनुभव था। मन भय और हर्ष से अत्यन्त उद्वेलित था। क्या मैं आश्रम जीवन में सामंजस्य बिठा पाऊँगी? क्या नियमों का पालन, अनुशासन की कसौटी पर खरी उतरूँगी? मैं पाठकों को यह बता देना चाहती हूँ कि मैं संधिवात गठिया के रोग से कई वर्ष पीड़ित रही। अनेक अस्पतालों का इलाज करते-करते, अनेक दवाइयाँ खाते हुए मैं लगभग पहिया कुर्सी में ही पहुँच चुकी थी। आसन, प्राणायाम, और ध्यान के नियमित अभ्यास करते - करते मेरी इच्छा शक्ति बढ़ती गई और आज मैं प्रभु कृपा से 90 प्रतिशत ठीक हूँ। परन्तु इतनी लम्बी बीमारी झेलने के पश्चात् मेरा शरीर अन्दर से कमजोर है। अतः मुझे अनेक सावधानियों का पालन अभी भी करना पड़ता है।

यही मुख्यतः मेरे डर का कारण था। परन्तु गुरुदेव की कृपा से रिखिया में मेरा स्वास्थ्य काफी हद तक ठीक रहा। स्वामी सतसंगी के प्यार ने मुझे आन्तरिक सम्बल प्रदान किया। उन्होंने आश्रम के मेरे इस जीवन को अत्यधिक सुखद बनाने में एक स्नेहमयी माँ की भाँति पल-पल पर सहयोग दिया। मैं उनकी इस कृपा को जीवन भर भूल नहीं पाऊँगी। नवरत्रि अनुष्ठान बहुत ही अच्छे ढंग से सम्पन्न हुआ। मैं सब कार्यक्रमों में पूर्णतया भाग लेते हुए, उनका आनन्द ले पाई। घर वापिस लौटने में 3-4 दिन बचे थे और मैं अपने स्वास्थ्य को ले कर एकदम निश्चिंत थी। परन्तु एकादशी

की रात को अचानक मेरे कूल्हे के जोड़ में दर्द शुरू हो गया। अगला दिन दर्द में ही बीता। परन्तु दर्द चूँकि थोड़ा था, अतः मैं अपना सब कार्य विधिवत् कर पाई। उससे अगली रात दर्द अचानक बढ़ गया। दाँया पैर फैलाना लगभग असंभव सा प्रतीत होने लगा। एक-एक कदम मुश्किल से धरती पर रख पा रही थी। दर्द के कारण नींद का नितान्त अभाव था। बार-बार उठ कर लघु शंका के लिए जाना भी मेरे लिए एक दुष्कर कार्य हो गया।

ऐसे समय में मैंने श्री स्वामी जी से पूर्ण विश्वास से प्रार्थना की अब घर जाने से पहले मेरी आखिरी परीक्षा ले रहे हो क्या? यदि ऐसा है तो आपको ही मेरी लाठी बनना पड़ेगा। और आश्चर्य! मैं धीरे-धीरे ही सही, परन्तु प्रभु नाम, गुरु नाम स्मरण करते - करते रात में तीन बार लघुशंका के लिए गई। सुबह उठी तो दर्द सहने लायक था। मैं उस दिन का पूरा कार्य धीरे-धीरे कर पाई। श्री स्वामी जी की कृपा पर मुझे पूर्ण विश्वास था। अगले दिन घर जाने के समय तक मेरा दर्द एक हद तक कम हो चुका था। दर्द की एक गोली खाने से ही मैं घर पहुँचते तक पूर्णतया स्वस्थ हो गई। रेल गाड़ी की 20 घंटे की यात्रा एकदम सुखपूर्वक बीती। घर पहुँचने के पश्चात् मेरा दर्द बिल्कुल गायब हो गया। अपने इस अनुभव से मैं विश्वास की शक्ति का अनुभव अपने रोम-रोम में कर पाई।

4. मेरी यात्रा पहिया कुर्सी से योग शिक्षिका और लेखिका की ओर

सन् 2001 में अचानक मेरी संधिवात गठिया की बीमारी ने एक भयंकर रूप धारण कर लिया। 1997 से मुझे कभी-कभी टखनों और घुटनों में थोड़ा दर्द होता था। उस दर्द के निवारण के लिए मैं होम्योपैथी दवाई के साथ आसन, प्राणायाम और प्रत्याहार के कुछ अभ्यास करती थी। परन्तु धीरे-धीरे सूजन बढ़ने लगी और पीड़ा भी 2001 में असहनीय हो गई। मैं और मेरे पति एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के पास राहत के लिए चक्कर लगाने लगे। एलोपैथिक दवाइयाँ मेरे भोजन का अंग बन गईं। बढ़ती हुई पीड़ा के साथ मानसिक तनाव, भय, निराशा और विषाद ने भी मुझे पूरी तरह घेर लिया। शरीर के अंग प्रत्यंग हर समय दुखते रहते थे। और भाग्य की विडंबना 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। बढ़ती हुई इस जकड़न के साथ मेरी सामान्य गतिविधियाँ जैसे बालों में कंठी करना, कपड़े पहनना, बदलना इत्यादि अत्यंत दुखदायी हो गईं। कभी-कभी मैं इन साधारण कार्यों को करते हुए फूट-फूट कर रो पड़ती थी।

हैरानी और डर से मेरा कलेजा काँप उठता था। धीरे-धीरे घुटनों में सूजन आ गई और मेरा चलना फिरना भी मुश्किल हो गया था। 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 था।

घनी अंधेरी रात में मुझे केवल और केवल प्रभु के नाम का ही सहारा था। परन्तु पीड़ा कम नहीं होने से, प्रभु पर से भी विश्वास छूटने लगता था। 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 निःस्वार्थ भाव से मेरे जीवन के मरुस्थल में वर्षा की कुछ फुहारें प्रदान कीं। ऐसे दूतों को यदि मैं संत कहूँ तो अतिशयोक्ति न होगी। उनके द्वारा दिए गए सुझावों को मैंने एक डूबते हुए को तिनके का सहारा के भाव 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 कराना 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 कुशल नाविक की भाँति प्रभु ने मेरे

जीवन की डूबती, हिचकोले खाती नैया को एक टापू पर लाकर टिका दिया।

आज मैंने अपना जीवन प्रभु 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 भँवर में फँसे हैं :-

1. विश्वास, दृढ़ विश्वास प्रभु 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. दैनिक यज्ञ करने से मुझे असीम शांति, ऊर्जा और प्रसन्नता की प्राप्ति हुई।
4. सात्विक हल्का भोजन जिसमें मौसमी फल, सब्जियाँ और गेहूँ का दलिया एवं मूँग दाल अधिक हों, सर्वाधिक उपयुक्त है। नींबू, इमली, चावल, आलू, राजमा, चने, उड़द दाल, गोभी, कद्दू, भिंडी, बैंगन तथा तले हुए गरिष्ठ भोजन का सेवन न करें।
5. पिसी हुई हल्दी, मेथी और सौंठ (सूखा अदरक) को मिलाकर रखिए

पानी पीजिए। दिन में पानी की मात्रा 3-4 लीटर होनी चाहिए।

13. शारीरिक और मानसिक पीड़ाओं को कम करने के लिए योगासन, प्राणायाम और ध्यान सर्वाधिक सशक्त उपाय हैं।
14. प्रभु नाम का संकीर्तन मन को अत्यंत सुख देते हुए, सशक्त औषधि का काम करता है।
15. दुःख को प्रभु इच्छा के रूप में स्वीकार करने से धीरे-धीरे तनाव, निराशा, भय कम होने लगता है।
16. श्री स्वामी जी ने तुलसी को अपनी अधिष्ठात्री देवी बनाया और उससे पंचाम्नि साधना में आरोग्य की प्रार्थना की। उनके अनुभव से प्रेरित हो कर मैंने भी हर रोज माँ तुलसी को जल चढ़ाया और आरोग्य की प्रार्थना की।
17. एक सुनहरे भविष्य की कल्पना असम्भव को भी सम्भव कर दिखाने में समर्थ है।
18. 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।” - परमहंस स्वामी सत्यानंद सरस्वती

और दूध के साथ एक चुटकी खाइए।

6. एलोविरा के पत्ते का गुद्दा (चौथाई से आधा छोटा चम्मच) सुबह खाली पेट गुनगुने पानी के साथ लीजिए।
7. लहसन की तीन-चार कलियाँ सुबह-शाम दूध में उबाल कर तथा चबा कर खाइए और दूध पी लीजिए।
8. पिसी हुई दालचीनी (चुटकी भर) सुबह शहद अथवा गर्म पानी में लीजिए।
9. अंजीर, मुनक्का, खजूर, आँवला और करी पत्ता हड्डियों को मजबूत बनाने के साथ-साथ हीमोग्लोबिन बढ़ाते हैं और कमजोरी दूर करते हैं।
10. सर्दियों में प्रतिदिन ताजी मेथी का प्रयोग दर्द कम करता है और शरीर की शक्ति बढ़ाता है। मेथी दाने अन्य मौसम में रात को भिगो कर खाए जा सकते हैं।
11. बाल हरड़ पाचन को वात से मुक्त रखने के लिए पीस कर अथवा चूस कर खाई जा सकती है।
12. सर्दियों में कुनकुना पानी ही पीना चाहिए। भोजन के आधे घंटे पश्चात्

5. आध्यात्मिक उपचार (सत्य कथा)

मैं कई वर्ष तक गठिया के रोग से पीड़ित रही। एक समय ऐसा भी था, जब मेरे पति मुझे पहिया कुर्सी में अस्पताल ले कर जाते थे। घर का काम करना तो दूर की बात, नहाने के लिए भी दूसरे की मदद लेनी पड़ती थी। अनेक महँगे से महँगे उपचार करने के बावजूद, रोग की त्रासदी बनी हुई थी। क्या करूँ ? कहाँ जाऊँ ? दिन रात ऐसे ही विचार मन को व्यथित करते रहते थे। ऐसे समय एक मित्र ने आध्यात्मिक उपचार के विषय में बताया। मरता क्या न करता ? वाली कहावत मुझ पर पूरी तरह चरितार्थ होती थी। बिना ज्यादा विश्वास के ही मैंने इसका सहारा लेने की ठानी।

यह लिखते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है कि इस उपचार ने मेरी डूबती नैया को किनारे लगाने में वृहद् भूमिका निभाई। इस उपचार का सरल वर्णन मैं पाठकों के लिए लिख रही हूँ। जहाँ कहीं भी आपको पीड़ा हो, वहाँ पर हाथ रख कर अपनी पूरी चेतना को उस स्थान पर केन्द्रित कर दीजिए। आँखें बन्द कर के जिस किसी भी भगवान, धर्म या गुरु में आपकी आस्था हो, उनका ध्यान करिए। 'ऐसा अनुभव करिए कि आपके अन्दर प्रभु की ऊर्जा बह रही है। वह ऊर्जा आपके रोग, पीड़ा को समाप्त कर रही है। आपके अन्दर जीवनी शक्ति का संचार हो रहा है। आप ऊर्जावान,

शक्तिवान, और भक्तवान होते जा रहे हैं। कुछ समय तक स्थिर बैठे रहिए। कल्पना करिए कि आप पूर्णतया नीरोगी हो गए हैं। इस उपचार को दिन में कई बार भी किया जा सकता है। ध्यान, पूजा के बाद अथवा जब मन एकदम शान्त हो, करने से अधिकतम लाभ का अनुभव किया जा सकता है। आज मैं बिना किसी दवा के इसी उपचार का सहारा ले कर सुख से अपना जीवन यापन कर रही हूँ।

इस उपचार का प्रयोग किसी दूसरे पर भी यदि भाव के साथ किया जाए, तो आश्चर्य जनक परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। एक वृद्ध महिला पर मैंने इस उपचार का प्रयोग किया। वह कैंसर के कारण अत्यधिक पीड़ा में थीं। जब मैंने उनकी छाती पर हाथ रख कर महामृत्युंजय मंत्र का जप पूरी श्रद्धा और विश्वास के साथ किया तो वह तुरन्त सो गईं।

कौन कहता है कि प्रभु आते नहीं। हम विश्वास से उनको बुलाते नहीं। उनकी करुणा जगाते नहीं। श्रद्धा से उनको पुकारते नहीं। उनके होने का भरोसा हम करते नहीं। दुःख का दामन हम छोड़ते नहीं। अपनी शक्ति को हम जगाते नहीं। उन की शक्ति का भरोसा हम करते नहीं। वे हमारे पास हैं। वे हमारे साथ हैं। यकीन हम करते नहीं।

6. प्रार्थना - एक चमत्कारी औषधि

विश्व के हर कोने में, हर धर्म में, हर जाति और सम्प्रदाय में ईश्वर की

सर्वोच्च शक्ति का न केवल अनुभव किया गया है अपितु माना भी गया है। जब व्यक्ति गहन दुःख से गुजरता है उसकी अपनी सारी शक्ति समाप्त होने लगती है, तब वह किसी ऐसे सहारे को ढूंढता है, जो उसे बल प्रदान कर सके। दुःख के समय नास्तिक भी आस्तिक बन जाते हैं। आखिर ऐसा क्या है, एक सरल प्रार्थना में जो चमत्कार कर देती है। आज मानव जैसे-जैसे विज्ञान की प्रगति से जुड़ रहा है, वह अंधविश्वासों के घेरे से बाहर निकल रहा है। कहीं न कहीं उसके विश्वास की दृढ़ नींव भी हिलने लगी है। यही कारण है कि नैतिक पतन होता जा रहा है।

बच्चों का बचपन अनचाहे ही उनसे छिन गया है। प्रतिस्पर्द्धा की उस अग्नि में उनका स्व जल कर राख हो गया है। दुःख, परेशानी के समय, विपरीत परिस्थितियों से घबराने की अपेक्षा यदि हम प्रार्थना की दिव्य औषधि का प्रयोग करते हैं तो हमारे अन्दर में एक विस्फोट होता है। हमारी नकारात्मक ऊर्जा और सोच धीरे-धीरे सकारात्मक होने लगती है। निम्न मन की शक्ति कम होने लगती है। उच्च मन जो सात्विक है, सहज ही ईश्वर की जीवन दायिनी शक्ति से जुड़ने लगता है। अपने अनुभव की सफलता ही हमारे विश्वास को बढ़ाने का एक मात्र साधन है। सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि हम कितने सरल और सच्चे हृदय से उस

उच्च सत्ता का आवाहन करते हैं।

ईश्वर से ऐसे प्रार्थना करो कि मानो वह आपके सामने खड़ा है। आपकी बात सुन रहा है। आपकी चिन्ता और दुःख देख रहा है, समझ रहा है। वह आया। वह आता है। विश्वास न हो तो पुकार के देखो।

7. महामृत्युंजय मंत्र के यज्ञ का चमत्कार

आदि काल से भगवान शिव को भोलेनाथ कहा गया है। पुराणों में शिवजी के सरलता से प्रसन्न होने की अनेक कथाएँ प्रचलित हैं। ऐसा कहा जाता है कि भगवान शिव से जो माँगो, प्रदान करते हैं। समुद्र मंथन के समय उन्होंने ही हलाहल विष पीकर संपूर्ण जगत की रक्षा की थी। ऐसे भोलेनाथ हैं वे जो दूसरे के कष्ट देख नहीं सकते, चाहे उनकी अपनी जान ही खतरे में क्यों न पड़ जाए।

मेरी सास 3 साल से दिमाग के ट्यूमर के कारण अनेक कष्टों का सामना कर रही हैं। पक्षाघात होने पर ही उनके रोग का पता चला। अनेक महँगे से महँगे इलाज दिल्ली में करवाने के बावजूद, उनकी अवस्था दिन पर दिन बिगड़ती ही चली गई। सन् 2005 में उनके ऑपरेशन का कठिन निर्णय लेना पड़ा। 75 वर्ष की आयु में उच्च रक्तचाप, मधुमेह, और गठिया से भी वे पीड़ित हैं। चिकित्सकों ने साफ-साफ बता दिया था कि उनके

बचने के आसार बहुत ही कम थे। और यदि बच भी गई, तो पूरा पक्षाघात हो सकता है अथवा कोई अंग जैसे आँख, कान इत्यादि जा सकता है। मरते क्या न करते! उस अवस्था में डॉक्टरों ने जो कहा वह किया। प्रभु की असीम कृपा से ऑपरेशन सफल हुआ। धीरे-धीरे वह एक हद तक सामान्य होने लगीं। परन्तु लगभग 1 वर्ष पश्चात् उनकी हालत फिर खराब होने लगी। कुछ महीने पहले, उन्हें गहन चिकित्सा के लिए आई.सी.यू. में लम्बे समय तक रखा गया।

धीरे-धीरे वह कोमा में चली गई। रोज खून चढ़ाने, ऑक्सीजन देने के बावजूद भी उनकी अवस्था में कुछ सुधार नहीं हुआ। चिकित्सकों ने जवाब दे दिया। घर में उनको दो नर्सों की देखरेख में रखा गया। एक नली से खाना डाला जाता था। एक तरफ ऑक्सीजन का सिलैण्डर भी लगा हुआ था। एक जिन्दा लाश की भाँति वह केवल सांस ले रही थीं। हम सब उनके जीवन की उम्मीद छोड़ चुके थे। एक गहन विषाद और उनकी मृत्यु की प्रतीक्षा ही हम सब की नियति थी।

गत् माह हमने उनके लिए यज्ञ करवाने का निर्णय लिया। लगभग 15 लोग उस यज्ञ में आए। महामृत्युंजय मंत्र की 108 मनकों की एक माला शास्त्री जी ने पूर्ण श्रद्धा के साथ करवाई। यज्ञ के बाद हम सब को बहुत

शान्ति का अनुभव हुआ। ऐसा लगा कि हम पूर्णतया असहाय नहीं हैं। हम उनके लिए प्रार्थना कर सकते थे, वह हम ने सच्चे हृदय से कर ली।

तीन दिन पहले दिल्ली से उनका फोन आया मेरे पति के पास! उन्होंने एकदम स्पष्ट बात करते हुए अपने बेटे को घर आने के लिए कहा। हम सब को अपने कानों पर सहसा विश्वास ही नहीं हुआ। भोलेनाथ की इस कृपा से हम सब अभिभूत हैं। नतमस्तक हैं।

8. दैनिक यज्ञ और मैं

यज्ञ भारतीय संस्कृति की धरोहर है। अनेक ऋषि, मुनियों ने यज्ञ की परम्परा को अनेक त्योहारों और मुख्य अवसरों पर अत्यधिक शुभ बताया है। जन्म का संस्कार, नामकरण अथवा उपनयन संस्कार, विवाह इत्यादि प्रत्येक व्यक्ति अपने सामर्थ्य के अनुसार ब्राह्मणों को निमंत्रित कर पूरे समाज को इसका लाभ देने का अवसर प्राप्त करता है। यज्ञ एक अत्यधिक शक्तिशाली कर्मकांड है। यदि इसको पूर्ण विधि विधान से मंत्रों के शुद्ध उच्चारण द्वारा सम्पादित किया जाता है, तो उसका प्रभाव न केवल मनुष्यों में अपितु पशु पक्षियों और पौधों में भी दृष्टिगोचर होता है।

आर्यसमाज के प्रणेता ऋषि दयानन्द सरस्वती ने प्रत्येक व्यक्ति को दैनिक यज्ञ करने का महत्वपूर्ण संदेश दिया। जीवन के उत्थान में यज्ञ एक

महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यज्ञ में देवी, देवता स्वयं उपस्थित रहते हैं। जिस स्थान पर यह सम्पन्न किया जाता है, वह स्थान दैवी शक्तियों से, ऊर्जा से, दिव्यता से ओतप्रोत हो जाता है। ऐसे स्थान में रहने वाले व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और आत्मिक रूप से अत्यधिक प्रसन्न रहते हैं।

भय, कुंठा, निराशा, चिन्ता, तनाव, क्रोध आज के युग की अत्यंत त्रासदायक बीमारियाँ हैं। कैंसर, गठिया, दमा और हृदयाघात जैसे अनेक रोग इन्हीं मानसिक विकारों का परिणाम हैं। एक समय ऐसा था कि मुझे बाएँ हाथ से ही भोजन करना पड़ता था क्योंकि दाहिना कंधा और कोहनी एकदम जकड़ गई थी। बीस कदम चलने में मुझे आधे घंटे का समय लगता था। पूरी रात मैं घुटनों के दर्द के कारण सो नहीं पाती थी। एलोपैथिक दवाइयाँ भी रोग को ठीक करने की अपेक्षा अधिक कष्टदायक थीं। उनके अनेक प्रभाव मेरे पेट दर्द, वजन कम होने के मुख्य कारण थे।

ऐसे समय देवदूत की भांति आर्यसमाज के एक शास्त्री जी, जो हमारे घर हवन करने के लिए आते थे, उन्होंने सामान्य हवन सामग्री में साल धूप, रालगोंद, गुग्गल और गिलोय का समावेश करने के लिए कहा। 'एक डूबते हुए को तिनके का सहारा' समझ कर मैंने दैनिक यज्ञ का शुभारम्भ किया। हवन के प्रथम दिन से ही मुझे असीम मानसिक शांति का अनुभव हुआ।

इस प्रकार मैंने दैनिक हवन को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाया। धीरे-धीरे मेरा मन प्रसन्न और उत्साहित रहने लगा, मेरे जोड़ कम कष्टदायक प्रतीत होने लगे। आसन, प्राणायाम और ध्यान तो मेरे जीवन के सहज अंग थे ही, परन्तु अज्ञानतावश असहनीय पीड़ा के कारण मैंने उनको छोड़ दिया था। मानसिक शांति और प्रसन्नता से उत्साहित होकर मैंने अपने आसन और प्राणायाम को भी धीरे-धीरे बढ़ाया। अत्यधिक पीड़ा की स्थिति में मानसिक हवन भी मैं करती रही।

आज मैं 90 प्रतिशत स्वस्थ हूँ। मौसम बदलने के समय थोड़ा दर्द होता है परन्तु शीघ्र ही स्वतः चला जाता है। परम गुरु स्वामी शिवानन्द की शिक्षा से प्रेरित होकर, यज्ञ की विभूति का सेवन एक औषधि के रूप में करना आरम्भ किया। आश्चर्य! जहाँ कहीं भी दर्द होता है वहाँ मैं थोड़ी सी विभूति लगा लेती हूँ। अब दर्द के लिए मुझे दवा की गोली खानी नहीं पड़ती। कुछ समय पूर्व जब मैंने स्वामी सत्यानन्द की पुस्तक में पढ़ा कि यज्ञ एक योग है, तो मैं आश्चर्यचकित हो उठी। स्वामी सत्यानन्द ने यज्ञ को शारीरिक और मानसिक प्रदूषण निवारण का एक शक्तिशाली साधन बताया है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने भी हवन को, निःस्वार्थ सेवा का एक रूप बताया है। उसको अत्यधिक महत्वपूर्ण बताया है। स्वामी सत्यानन्द ने

निःस्वार्थ सेवा, अन्न, वस्त्रदान को भी एक यज्ञ बताया। ज्ञानदान को तो परम गुरु शिवानन्द ने ज्ञान यज्ञ बताया। इस यज्ञ को उन्होंने सर्वोच्च बताते हुए, सब बुराइयों के निराकरण का सरलतम साधन बताया। यदि दैनिक हवन न सम्भव हो तो अवकाश के दिन अथवा पूर्णिमा, अमावस्या या एकादशी का दिन, इस शुभ कार्य के लिए निश्चित किया जा सकता है। आज विज्ञान भी वातावरण का प्रदूषण हटाने के लिए यज्ञ की महिमा को स्वीकार कर रहा है।

“एक मिसाइल की भांति, हवन का धुँआ हमारा सम्बंध स्वर्ग से जोड़ने में सक्षम है। यह मिसाइल विश्वप्रेम और सृजन का संदेश देता है, विनाश का नहीं। यह मिसाइल प्रेम और करुणा से परिपूर्ण है न कि घृणा और विनाश से। यज्ञ की शक्ति से लंगड़ा चल सकता है, गूंगा बोल सकता है, बहरा सुन सकता है, अंधा देख सकता है। यज्ञ में ईश्वर का साक्षात् अनुभव संभव है।” - स्वामी सत्यानन्द

9. अंधविश्वास और मैं

आदिकाल से भारत ऋषि मुनियों का देश रहा है। भारत की इस पावन भूमि पर अनेक अवतारों और सन्तों ने जन्म ले कर इसका गौरव बढ़ाया है। गार्गी, मैत्रेयी और सती अनुसूया जैसी अनेक स्त्रियों ने भी इतिहास में

अपनी विद्वता की धाक जमाने के कारण एक महत्वपूर्ण स्थान पाया है। स्त्री का स्थान प्रत्येक पूजा में उतना ही महत्वपूर्ण है जितना पुरुष का। आदिशंकराचार्य विरचित सौन्दर्य लहरी में तो यहाँ तक कहा गया है कि शिव का अस्तित्व शक्ति के बिना कुछ भी नहीं है। शक्ति के बिना शिव, शव हैं! आज भी अनेक मन्दिरों, मस्जिदों और अन्य धर्मस्थलों में स्त्रियों का जाना वर्जित है। जाति भी अनेक धर्मस्थानों में प्रवेश का एक मुख्य आधार है। सच्चे संतों ने कहा है कि सब में एक ही ईश्वर का अंश है। सौभाग्य से मैं एक ऐसे सद्गुरु की शरण में आई जिनकी शिक्षाओं ने मुझे एक नूतन दृष्टि प्रदान की। आज 22 वर्ष के बाद, मैं गर्व से कह सकती हूँ कि उनकी कृपा से मेरे समस्त अंधविश्वास समूल नष्ट हो गए हैं।

मैं कुछ निरर्थक अंधविश्वासों को लिख रही हूँ, उन पाठकों के लिए जो अज्ञान की जंजीरों में आज भी जकड़े हुए हैं। जब मैं आचार्य देवशंकरानंद जी के पास अपने कमर दर्द के कारण योग सीखने जाने लगी, तो उन्होंने कहा “आप स्वास्थ्य लाभ के लिए हर रोज 108 बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करिए। मैंने उन्हें कहा - मैं सुबह जल्दी नहा नहीं सकती। उन्होंने कहा “मन की सफाई, तन की सफाई से कहीं अधिक महत्वपूर्ण है।” मुझे अपने घर के काम करते-करते 8 बज जाते थे। ऐसे समय मैं अपने पति

पर ही बल दिया। प्रभु तो भाव के ही भूखे हैं। किसी संत ने ठीक ही कहा है “मन चंगा तो कठौती में गंगा।”

10. मंत्र और स्वास्थ्य

परमहंस स्वामी निरंजनानंद सरस्वती ने अपनी पुस्तकों में मंत्र को शरीर के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण बताया है। स्वामी जी ने लिखा है - मंत्र का धर्म से सम्बन्ध मानव ने जोड़ा है। मंत्र की तरंगें अत्यधिक शक्तिशाली होती हैं और ये गहराई तक जा कर व्यक्ति के सोच विचार में अवश्य परिवर्तन कर सकती हैं। यदि मंत्रों का नियमित उच्चारण विश्वास के साथ किया जाए, तो अनेक दुःसाध्य रोगों को भी ठीक किया जा सकता है। महामृत्युंजय मंत्र को स्वास्थ्य वर्धक मंत्र कहा गया है। यदि इस मंत्र का उच्चारण नियमित रूप से किया जाता है, तो ध्वनि की तरंगों से नाभि पर स्थित मणिपुर चक्र जागृत हो जाता है। मणिपुर चक्र के जागृत होने पर शरीर में प्राण का संचार ठीक से होने लगता है। प्राण की न्यूनता के कारण अनेक रोगों का अनचाहा आगमन होता है।

सुबह सो कर उठते ही जब हमारा मन अर्द्धचेतन अवस्था में होता है तो दैनन्दिनी साधना बिस्तर पर बैठ कर बासी मुँह से ही कर लेनी चाहिए। दैनन्दिनी साधना में सर्वप्रथम 11 बार महामृत्युंजय मंत्र अपने

के साथ नाश्ता भी खा लेती थी। जब अपनी यह समस्या मैंने उनको बताई और जप न करने की असमर्थता जताई, तो उन्होंने कहा आप नाश्ते के बाद जप कर लीजिए। आचार्य की आज्ञा मान कर मैंने बिना विश्वास के ही जप आरम्भ किया। तीन महीनों के भीतर ही नियमित योगाभ्यास और जप करने से मेरा स्वास्थ्य तेजी से सुधरने लगा। एक वर्ष के भीतर ही मैं पूर्णतया स्वस्थ हो गई। स्वामी सत्यानंद की तपस्थली रिखिया में चैत्र नवरात्री के अनुष्ठान में स्वामी सतसंगी ने भी मुझे प्रातः पूजा में बिना नहाए आने की इजाजत सहज ही दे दी।

गठिया का दर्द जब चरम सीमा पर था, तब भी उन्होंने मुझे लेटे लेटे माला ले कर जप करते रहने का निर्देश दिया। दर्द के कारण मैं 6-7 महीने तक सो नहीं सकी, परन्तु जप के कारण एक हद तक मेरा मनोबल बना रहा। आध्यात्मिक प्रगति का तो उस समय मुझे आभास नहीं हुआ परन्तु प्रभु के नाम की शक्ति के चमत्कार से ही मैं पहिया कुर्सी को छोड़ कर एक योग शिक्षिका और फिर एक लेखिका बन सकी।

मासिक धर्म के समय प्रत्येक स्त्री मंत्र जप कर सकती है और पूजा में भाग ले सकती है। केवल यज्ञ में आहुति न डाले। उन्होंने वस्त्रों पर भी कभी कोई पाबन्दी नहीं लगाई। जप के लिए उन्होंने गिनती से ज्यादा भाव

अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर, 11 बार गायत्री मंत्र विवेक को जागृत करने के लिए तथा जीवन के दुःखों का नाश करने के लिए तीन बार दुर्गा जी के बत्तीस नामों का पाठ करना चाहिए। इन मन्त्रों के उच्चारण से आपको सारा दिन कार्य करने के लिए सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है। मन की अर्द्धचेतन अवस्था में लिए गए संकल्प का प्रभाव व्यक्ति के जीवन में आश्चर्यजनक रूप से दृष्टिगोचर होता है।

उनकी इस शिक्षा से प्रेरित हो कर मैंने इसका प्रयोग किया। मुझे यह लिखते हुए अत्यधिक प्रसन्नता हो रही है कि अब तन के साथ-साथ, मन भी अत्यधिक प्रफुल्लित और सकारात्मक हो जाता है।

दैनन्दिनी साधना

परमहंस स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती द्वारा प्रदत्त
(आरोग्य प्रदायक मन्त्र)

महामृत्युंजय मन्त्र (11 बार)

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।

उर्वारूकमिव बन्धनात् मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

(विवेक को जागृत करने वाला मंत्र)

गायत्री मन्त्र (11 बार)

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

(दुर्गतियों को दूर कर आत्म बल बढ़ाने वाला मंत्र)

दुर्गाद्वात्रिंशन्नाममाला (3 बार) जाप करें ।

दुर्गा दुर्गातिशमनी दुर्गापद्मिनिवारिणी ।

दुर्गमच्छेदिनी दुर्गसाधिनी दुर्गनाशिनी ॥

दुर्गतोद्धारिणी दुर्गनिहन्त्री दुर्ग मापहा ।

दुर्गमज्ञानदा दुर्गदैत्यलोकदवानला ॥

दुर्गमा दुर्गमालोका दुर्गमात्मस्वरूपिणी ।

दुर्गमार्गप्रदा दुर्गमविद्या दुर्गमाश्रिता ॥

दुर्गमज्ञानसंस्थाना दुर्गमध्यानभासिनी ।

दुर्गमोहा दुर्गमगा दुर्गमार्थस्वरूपिणी ॥

दुर्गमासुरसंहन्त्री दुर्गमायुधधारिणी ।

दुर्गमांगी दुर्गमता दुर्गम्या दुर्गमेश्वरी ॥

दुर्गभीमा दुर्गभामा दुर्गभा दुर्गदारिणी ।

11 . अच्छी नींद कैसे सोएँ?

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 गोलियाँ 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 करेगी । 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 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 जाएं । '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-झगड़ा 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 । सीरियलों में देखे गए कहानी और किस्से मन में घूमते रहते 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 ध्यान के विभिन्न 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।

ऐक्युप्रेसर और सुजोक 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।

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

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 बाँयकेमिक दवा काली फॉस भी ले सकते हैं। 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। गहरी नींद सोने के लिए 30-45 मिनट पूर्व कीर्तन, हरि ऊँ अथवा ऊँ की धुन लगातार सुनिए।

12 . कब्ज और योग

कब्ज का अर्थ है शरीर से पूर्णतया मल त्याग का अभाव। आधुनिक युग

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।

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 आपने 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 उत्ती गिनती गिनिए। जब मन एक बिन्दु पर एकाग्र हो जाता है तो उसे गहन विश्रान्ति प्राप्त होती है और नींद सरलता से आ जाती है। हो सकता है आरम्भ में उत्ती 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।

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। याँ यू कहा जाए कि पूरा शरीर एक यूनित 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। विभिन्न आसनों को जब श्वास की सजगता के साथ किया जाता है तो शरीर के साथ-साथ मन में भी एक गहन शान्ति का प्रादुर्भाव होता है। पवनमुक्तासन 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

से निष्कासित होता है। प्रथम बार इस क्रिया को किसी योग्य योग शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए। खाने-पीने का परहेज इस अभ्यास के पश्चात् आवश्यक है अन्यथा फायदे की अपेक्षा नुकसान हो सकता है।

13 . आदित्य हृदयम् का प्रभाव

आदित्यहृदयम् मंत्रों का एक ऐसा संकलन है जिसमें सूर्य देव की आराधना की जाती है। मेरी एक सहेली के पति को 35 वर्ष की अत्यायु में हृदयाघात हुआ। काफी दिनों अस्पताल में रहने के पश्चात् जीवन और मौत के बीच में संघर्ष करते हुए, वह बहुत कमजोर हो गये थे। कुछ महीनों तक आराम और विभिन्न दवाइयों ही उनका भाग्य थीं। शुभ चिन्तक ऊपर से तो सांत्वना देते थे, परन्तु अन्दर से सब दुःखी थे।

परमगुरु श्री स्वामी शिवानंद ने लिखा है - आदित्य हृदयम् मंत्रों का ऐसा संकलन है जिसके नित्य पाठ करने से हृदय तथा आँखों की ज्योति को चिरकाल तक सुरक्षित रखा जा सकता है। आँख के बिना जीवन मृतप्राय ही हो जाता है। हृदय की संपूर्ण बीमारियों में यदि इस का पाठ सूर्य को जल चढ़ा कर किया जाता है तो दवाई के साथ हृदयाघात और असमय मृत्यु के चंगुल से व्यक्ति मुक्ति पा सकता है। मेरी सहेली के

नियमित रूप से प्रतिदिन एक निश्चित समय तथा स्थान पर ध्यान 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 करिए। सूर्यनमस्कार का अभ्यास सब रोगों की रामबाण दवा है और संपूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक साधना है।

परमगुरु स्वामी शिवानंद 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। बेल का गुद्दा खाने से कब्ज शीघ्र ही दूर हो जाता है। भोजन से 1 घंटा पूर्व सलाद/फल खाने चाहिए। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से कब्ज दूर होता 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

पति ने नियमित रूप से इसका पाठ करना शुरू किया और सूर्य को जल चढ़ाना भी आरम्भ किया। आज 64 साल की उम्र में उनकी कार्यक्षमता अन्य सहभागियों से कहीं अधिक है और उनको चश्मा भी लगाना नहीं पड़ता, न दूर का न पास का!

आदित्यहृदयम्

राम राम महाबहो शृणु गुह्यं सनातनम् ।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥ 1 ॥
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम् ।
जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥ 2 ॥
सर्वमंगल-माङ्गल्यं सर्वपापप्रणाशनम् ।
चिन्ताशोक - प्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥ 3 ॥
रश्मिन्तं समुद्यन्तं देवासुर-नमस्कृतम् ।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥ 4 ॥
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः ।
एष देवासुरगणान् लोकान् पाति गभस्तिभिः ॥ 5 ॥
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः ।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपांपतिः ॥ 6 ॥

पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः ।
वायुर्वह्निः प्रजाप्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥7॥
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान् ।
सुवर्णसदृशो भानुर्हिरण्यरेता दिवाकरः ॥8॥
हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान् ।
तिमिरोन्मथनः शंभुस्त्वष्टा मार्त्तण्ड अंशुमान् ॥9॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनो भास्करो रविः ।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः ॥10॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुस्सामपारगः ।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगमः ॥11॥
आतपी मण्डली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः ।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥12॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः ।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन्मोऽस्तुते ॥13॥
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः ।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः ॥14॥
जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः ।

नमो नमः सहस्रान्शो आदित्याय नमो नमः ॥15॥
नमः उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः ।
नमः पद्मप्रबोधाय मार्त्तण्डाय नमो नमः ॥16॥
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूर्यायादित्यवर्चसे ।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥17॥
तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने ।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥18॥
तप्तचामीकराभाय वह्नये विश्वकर्मणे ।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥19॥
नाशयत्येष वै भूतं तदेव सृजति प्रभुः ।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥20॥
एष सुप्तेषु जागर्त्ति भूतेषु परिनिष्ठितः ।
एष एवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥21॥
देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च ।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्व एष रविः प्रभुः ॥22॥
एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च ।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥23॥

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम् ।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि ॥24॥
सूर्य को जलाञ्जलि
नमो विस्वते ब्रह्मभास्वते विष्णुतेजसे ।
जगत्सवित्रे शुचये सवित्रे कर्मसाद्रिणे ॥

14 . स्व निर्देश

व्यक्ति के जीवन में स्वनिर्देश एक रामबाण का कार्य कर सकता है - स्वामी सत्यानंद । जब मैंने श्री स्वामी जी की इस शिक्षा से प्रेरित हो कर स्वनिर्देश को अपने जीवन का अंग बनाया तो मैं इस की सरलता और प्रभावों से अभिभूत हो उठी ! स्वामी जी ने लिखा है - “स्वनिर्देश देने का सबसे अच्छा समय रात को सोने से पहले अथवा ध्यान के अभ्यास के बाद है । उस समय मन सबसे अधिक शान्त होता है । जब मन शान्त होता है, तभी उसकी ग्राह्य शक्ति सर्वाधिक रहती है । ” आज हर व्यक्ति कुछ न कुछ परेशानियों से घिरे हुए ही जीवन व्यतीत कर रहा है । जब ये मानसिक परेशानियाँ हृद से बढ़ जाती हैं तो अनेक रोगों के रूप में प्रकट होती हैं । योग में सर्वप्रथम रोग के कारण का निवारण शिथिलता के अभ्यासों के द्वारा करवाया जाता है । आसन और प्राणायाम के अभ्यासों

के साथ-साथ यदि हम शिथिलता के समय स्वनिर्देश का प्रयोग करते हैं तो अल्प काल में ही आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं ।

अनेक दुःसाध्य रोगों में यदि स्वनिर्देश का प्रयोग नकारात्मक चिंतन को समाप्त करने के लिए किया जाता है तो रोगी को अत्यधिक मानसिक शान्ति की प्राप्ति होती है । योग निद्रा में लिए गए संकल्प का संबन्ध एक हृद तक स्वनिर्देश से ही तो है । “मैं ठीक हो रहा हूँ । प्रभु मेरे साथ हर समय हैं । ” भय के समय इस वाक्य को दोहराने से एक हृद तक भय का निवारण संभव है । आरम्भ में हो सकता है कि यह कठिन लगे, परन्तु विश्वास के साथ लिया गया स्वनिर्देश परिणाम अवश्य लाता है । अनेक मनोवैज्ञानिक इसे बार-बार दोहरा कर एक चिकित्सा पद्धति के रूप में भी प्रयोग करते हैं ।

15. तनाव (स्वामी निरंजन के सत्संग)

आज का जीवन भौतिक जीवन है । इस भौतिक जीवन का दुष्परिणाम है - तनाव, अवसाद, विषाद, निराशा और अनेक मनोकायिक रोग । आज व्यक्ति को जब रोग होता है, तो वह रोग का मूल कारण हटाने की अपेक्षा दवाइयों द्वारा उसको नियंत्रित करना बेहतर समझता है । उदाहरणतया- मधुमेह होने पर व्यक्ति दवा के साथ-साथ मिठाई खाने से भी नहीं

चूकता। धीरे-धीरे रोग की जड़ें गहरी और मजबूत होती जाती हैं। यही रोग अधिक तनाव का कारण बनता है।

योग का प्रथम सूत्र है - योग अथ इति अनुशासनम्। तनाव निवारण के लिए सर्वप्रथम आवश्यक है कि व्यक्ति अपने मन को, जीवन को अनुशासित करे। मन को अनुशासित किए बिना, तनाव को दूर करना सम्भव नहीं है। जो मन विषय, भोगों के पीछे भागता रहता है, उसको एक जंगली घोड़े की उपमा स्वामी निरंजन ने दी है।

स्वामी जी ने एक स्वस्थ व्यक्ति के लिए योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए दिन की शुरुआत एक संकल्प के साथ करने के लिए अत्यधिक सरल विधि बताई है। उन्होंने कहा - “रात्रि में शयन करने के पश्चात् हमारा मन पूर्णतया शान्त हो जाता है, अतः दिन की शुरुआत अलार्म की बेसुरी आवाज से करने की अपेक्षा, यदि हम आँख खुलने पर बिस्तर में ही बैठ जाएँ और बासी मुँह से 11 बार महामृत्युंजय मंत्र अपने स्वास्थ्य लाभ के लिए, 11 बार गायत्री मंत्र बुद्धि की वृद्धि के लिए कर लेते हैं, तो मन सारा दिन एकदम शान्त ही रहता है। दैनिक नित्य कर्म से निपट कर, 3 चक्र सूर्य नमस्कार के करने से व्यक्ति का संपूर्ण व्यायाम हो जाता है। दफ्तर में यदि तनाव हो तो समय निकाल कर भ्रामरी प्राणायाम 10-15 बार करने से तन मन में एक नूतन ऊर्जा का संचार संभव है। शाम को

रहती हैं। ऐसे समय नकारात्मक सोच अपने चरम शिखर पर होती है। आज विज्ञान भी अनेक परीक्षणों के द्वारा इस बात को मानने लगा है कि सकारात्मक चिंतन रोग के समय अत्यधिक लाभकारी होता है। विज्ञान के आधुनिक उपकरणों ने यह सिद्ध कर दिया है कि तनाव, चिंता और क्रोध जैसे नकारात्मक अवयवों से रोग अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाता है।

स्वामी सत्यानंद ने लिखा है - “योगी भी रोग से पीड़ित होता है; परन्तु वह अपने लिए एक चित्त का निर्माण करता है। योगी जानता है कि प्रारब्ध के कर्म उसे भोगने ही पड़ेंगे, अतः वह द्रष्टा का भाव रखते हुए; स्वयं को शारीरिक कष्टों से पृथक रखता है।”

17. विष को अमृत बनाने की कला

आज प्रत्येक मानव जीवन को अतिशय विषपान करते हुए ही व्यतीत कर रहा है। धोखा धड़ी एक बहुत ही साधारण सी बात हो गई है। आत्मा की आवाज सुनना तो बहुत दूर की बात है। बेईमानी, लालच और चोरी को अधिकांश पढ़े लिखे लोग भी दुनियादारी की आड़ में सही ठहराने लगे हैं। नेक और सरल व्यक्ति बहुधा एक गहन अपराध बोध से ग्रस्त होते देखे गए हैं। क्या यही कलियुग की चरम सीमा नहीं है? सच्चाई और ईमानदारी तो

कार्यालय से वापिस आकर बिना चाय ग्रहण किए हुए यदि 10 मिनट शान्ति से लेट कर योग निद्रा का अभ्यास किया जाए तो दिन भर की सारी थकान स्वतः ही समाप्त हो सकती है। योग निद्रा से मन के अन्दर एक गहन शान्ति का अहसास सरलता से किया जा सकता है। रात को सोने से पहले अजपा जप का अभ्यास दिन भर के तनावों, चिन्ताओं को हटाने में पूर्णतया सक्षम है।

16. नकारात्मक सोच-दुःखों की जड़

आज कलियुग में प्रत्येक व्यक्ति जीवन के दुःख सहते हुए, चिन्ता और परेशानी के आलम में ही जी रहा है और परिस्थिति का नकारात्मक पहलू ही सर्वप्रथम हमारे दिमाग में आता है। यदि बच्चे को स्कूल से आने में देर हो जाए तो हम सोचने लगते हैं - कहीं कोई दुर्घटना तो नहीं हो गई? जीवन की सभी परिस्थितियों में हमारा मन खयाली पुलाव बनाते, दूसरों की बातों का गलत मतलब निकालते हमें व्यर्थ ही चिन्तित और परेशान रखता है।

रोग के आगमन पर उसके कारण का निदान करने की अपेक्षा हम दर्द ठीक करने की दवाइयाँ खा कर आराम पाना चाहते हैं। परिणाम स्वरूप धीरे धीरे रोग की जड़ें गहरी हो जाती हैं। तकलीफ हद से बढ़ने के पश्चात् दर्द निवारक दवाइयाँ भी राहत प्रदान करने में असमर्थ

मानो कहीं लुप्त ही हो गई हैं। व्यक्ति क्या करे? कहाँ जाए? किस पर विश्वास करे? कुछ समझ नहीं आता।

ऐसे में मानसिक शान्ति का सर्वथा अभाव है। यदि हम जीवन की प्रत्येक परिस्थिति को प्रभु का प्रसाद मान कर, अपने कर्मों का फल मान कर स्वीकार कर सकें तो जीवन एक हद तक आसान हो सकता है। आवश्यकता है अपने चिंतन की धारा को मोड़ने की। ईश्वर पर भरोसा रखते हुए, उसको पुकारते हुए, उसका सान्निध्य स्वीकार करते हुए, हम हर एक परिस्थिति में कुछ न कुछ अच्छा सोच सकते हैं। और यही है विष को अमृत बनाने की कला!

एक छोटा सा दृष्टांत जो मुझे बहुत पसन्द आया मैं लिख रही हूँ। भगवान शिव के विवाह की अनेक कथाएँ प्रचलित हैं। जब अपने अजीबो गरीब वेष में शिव जी ससुराल 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 बन्द कर दिया। शिवजी चुपचाप जनवासे में चले गए। वहाँ देवताओं ने कहा, “आपका तो ससुराल में बहुत अपमान हुआ।” भगवान शिव ने मुस्कुराते हुए कहा नहीं तो, हमारी सास तो बहुत विदुषी

हैं। हमारे सिर पर गंगा विराजमान है अतः उन्होंने गंगाजल की झारी फेंक दी। चन्द्रमा हमारे मस्तक पर विराजमान है इसलिए उन्होंने दीपक भी फेंक दिया कि इतने प्रकाश में छोटे से दीपक का क्या काम है? और हिमाचल प्रदेश में यह रिवाज है कि जमाई के आने से द्वार बन्द कर लेते 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।

18. एकादशी का महत्व

आदिकाल से अनेक हिन्दु ग्रन्थों में एकादशी का अत्यधिक महत्व वर्णित है। अमावस्या और पूर्णिमा के पश्चात् हिन्दु कैलेंडर के अनुसार 11 वें दिन एकादशी की तिथि आती है। इस दिन चन्द्रमा की किरणों अत्यधिक शक्तिदायक हो जाती हैं। अनेक धर्मों और मतों में भी इस तिथि को महत्वपूर्ण मानते हुए, अनेक पूजाओं और उपवासों का प्रावधान है। शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ के लिए यह दिन अत्यधिक महत्वपूर्ण माना गया है। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है - “यदि व्यक्ति केवल एकादशी के दिन ही भगवद् ध्यान में रह पाता है तो उसको

समाज की मान्यता, कल्पना एक पुष्टकाय व्यक्ति की है। मोटापा मुख्यतः अधिक आहार करने और व्यायाम अथवा मेहनत की कमी के कारण होता है। वर्तमान युग में डिब्बा बंद खाद्य पदार्थ, उनका लुभावने आकर्षक विज्ञापनों द्वारा प्रस्तुतिकरण न केवल बच्चों अपितु वृद्धों और प्रौढ़ों को भी द्रुतगति से मोटापे की चपेट में लेता जा रहा है। कामकाजी माताएँ, समय की कमी, बच्चों का अकेलापन इन रेडिमेड खाद्य पदार्थों का प्रचलन समाज में निरंतर बढ़ा रहा है। टी.वी. देखते हुए भोजन ग्रहण करना भी भूख से अधिक खाना खाने का कारण है। जब हमारा मन टी.वी. के प्रोग्राम में व्यस्त रहता है तो कब पेट भर गया, कौन निर्देश देगा? समृद्ध और धनी देशों में तो यह समस्या एक भयावह रोग के रूप में उभर कर सामने आ रही है।

मानसिक तनाव मोटापे का मुख्य कारण है। पैतृक और जातीय प्रवृत्ति भी मोटापे का एक कारण है। जो लोग बचपन में मोटे होते हैं, वे अवश्य ही बड़े होकर मोटे ही रहते हैं। परन्तु मोटापा स्वयं में अत्यधिक तनाव का कारण बन जाता है। आज प्रत्येक व्यक्ति नए फैशन के अनुरूप वस्त्र जब नहीं पहन पाता (धन होते हुए भी) तो अपनी हीनता को छिपाने के लिए बहुत बार भोजन को अपनी भावनात्मक संतुष्टि का साधन बनाता है।

बहुत लाभ मिलता है। इस दिन हो सके तो उपवास रखना चाहिए, जो लोग उपवास नहीं रख सकते, हल्का सात्विक भोजन जिसमें फल, दूध, की मात्रा अधिक हो अवश्य ग्रहण करें। एकादशी के दिन निरन्तर प्रभु का नाम स्मरण, नाम लेखन और भजन कीर्तन करते रहना चाहिए। गीता का पाठ इस दिन करने से अतिशय लाभ मिलता है। प्रातः जल्दी उठ कर शौचादि से निवृत्त हो कर, प्रभु का ध्यान शीघ्र फल प्रदान करता है। **एकादशी को व्रत करने से शरीर और मन दोनों की शुद्धि होती है। शरीर से सब रोग दूर हो जाते हैं। मन भी शान्त हो जाता है।”**

19. मोटापा और योग

आज निःसंदेह मोटापा विश्व के अनेक राष्ट्रों में चिकित्सा विज्ञान के लिए समस्या बन गया है। मोटापे को घटाना जरूरी है। यह शारीरिक अंगों की कार्यकुशलता को कम कर देता है और उनके क्रियाकलापों को भी प्रभावित करता है। मधुमेह, उच्च रक्तचाप, ऑस्टियो आर्थराइटिस, गाउट, हर्निया, वेरिकोज वेन, ब्रोंकाइटिस, चर्मरोग, पथरी, एन्जाइना पेक्टोरिस और हृदयाघात को भी मोटापे से संबंधित माना जाता है।

सामान्यतः मोटे लोग स्वयं को हीन एवं अलग महसूस करते हैं क्योंकि

अनेक शोधों से यह पाया गया है कि जब अनेक दवाइयों के खाने से फैट सेल टूटते फूटते हैं तो मस्तिष्क में हाइपोथैलेमस में क्षुधाकेन्द्र को सक्रिय कर देते हैं। इस प्रकार असाध्य क्षुधा रोगों की शुरुआत होती है और वजन पुनः बढ़ने लगता है।

मोटापे को कम करने के लिए भोजन को संतुलित करना आवश्यक है। आहार कम करना बहुत दीर्घकाल तक संभव नहीं हो पाता। आहार में धीरे-धीरे कम ऊर्जा प्रदायक भोज्य पदार्थ, जैसे सलाद इत्यादि का प्रयोग घी और चीनी के स्थान पर करने से एक स्वास्थ्यवर्धक जीवन की शुरुआत होती है। माताओं को चाहिए कि वे अपने बच्चों और पति को ज्यादा भोजन न खिलायें। अनेक घरों में भोजन खूब घी तेल मसालायुक्त होने के कारण स्वादिष्ट बनता है और अधिक स्वाद लेकर भी खाना, समय का सदुपयोग माना जाता है। टेलीविजन के सामने बैठकर खाने से भोजन न तो ठीक से चबाया जाता है और पेट की भूख से कहीं अधिक मात्रा में भी खाया जाता है। ऐसे लोग भोजन को आवश्यकता कम और मनोरंजन का साधन अधिक मानते हैं। दुबले-पतले व्यक्ति उन्हें कमजोर नजर आते हैं।

मोटापा कम करने हेतु योग दो तरह से कार्य करता है - चयापचय और

पुनर्सन्तुलन के द्वारा अवचेतन में छिपे व्यक्तित्व दोष संबंधी अवरोधों को दूर कर, योग सर्वप्रथम हीनता की भावना को कम करने पर बल देता है। मोटे लोगों को अत्यधिक भूख लगती है और पेट भरने का भी संकेत समझ में नहीं आता। ऐसे में यौगिक अभ्यास क्षुधा केन्द्रों की अति उत्तेजनशीलता और परितृप्ति केन्द्र की निष्क्रियता के संतुलन को स्थापित करने में सक्षम होते हैं। मस्तिष्क केन्द्रों में जब अनावश्यक तनाव और दबाव कम होने लगता है तब मोटा व्यक्ति अपने जीवन में आशा की एक नई किरण देख पाता है। अधिकतर मोटापा अति भोजन कम करने, व्यायाम को मशीनों से करने, विभिन्न प्रकार की दवाइयों के खाने से कम नहीं होता अपितु अनेक घातक रोगों को आमंत्रण देता है। शरीर का आंतरिक संतुलन एकदम बिगड़ जाता है। परिणाम पुनः और अधिक मोटापे के रूप में दृष्टिगोचर होता है।

योग मोटापे के उपचार के लिए जीवन में सर्वप्रथम आनंद और सुख के दृष्टिकोण को महत्वपूर्ण मानता है। जीवन को उसकी समग्रता से जीना ही चर्बी घटाने का एक स्थायी विकल्प हो सकता है। नियमित समय पर, नियमित मात्रा में धीरे-धीरे चबाकर खाया हुआ भोजन शरीर के लिए सर्वाधिक उपयुक्त माना जाता है। भोजन को मनोरंजन का साधन न

प्रभावशाली अभ्यास है जिसको अपनी शारीरिक क्षमता के अनुरूप धीरे-धीरे बढ़ाने से आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त होते हैं। भस्त्रिका प्राणायाम विशेषतया लाभकारी है। ध्यान के अभ्यास नियमित रूप से करने से मन प्रसन्न और आनंदित रहता है।

योग से एकाग्रता और संकल्प शक्ति का विकास होता है। योग व्यक्ति को अपनी क्षमताओं को पहचानने में मदद करता है। धीरे-धीरे ध्यान के अभ्यासों से जब आनंद के अंतःस्त्रोत से व्यक्ति का परिचय होता है, तो व्यक्ति बाह्य साधनों की निरर्थकता का अनुभव कर पाता है। भोजन की आवश्यकता ईंधन के रूप में रह जाती है और याद रखिए जीवन में आपकी सार्थकता का ही महत्व है, प्रसन्नता और आनंद का महत्व है, भोजन का नहीं। धीरे-धीरे व्यक्ति एक स्वस्थ जीवन जीने की यात्रा प्रारंभ करने में सक्षम होता है। आत्मविश्वास की नींव पुनः दृढ़ होने लगती है।

20. 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

समझकर, औषधि की तरह खाना भी अधिक खाने पर धीरे-धीरे अंकुश लगाता है। खाने संबंधी विचारों को धीरे-धीरे कम करते हुए, मन को अन्य कार्यों में व्यस्त करने से भी ज्यादा खाने की प्रवृत्ति कम होने लगती है। “मैं, दुबला और स्वस्थ हो जाऊँगा” अपने मन में यह वाक्य बार-बार दोहराने से एक रचनात्मक संकल्प का जन्म होता है। जब व्यक्ति स्वयं को सुबह उठते ही हल्का फुल्का और स्वस्थ एवं प्रसन्न अनुभव करने का सफल प्रयास कर पाता है तभी वह पूर्ण मन से यौगिक अभ्यासों को एक सकारात्मक दृष्टिकोण से करता है। तनावहीन मस्तिष्क के साथ-साथ स्वयं को खूब व्यस्त बनाना, दैनिक क्रिया-कलापों में रूचि लेना भी भोजन से ध्यान हटाने से सक्षम होता है। धीरे-धीरे व्यक्ति अपने जीवन के प्रत्येक क्षण का सदुपयोग अपने जन्मजात गुणों को विकसित करने में लगाता है तो जीवन स्वयं ही आनंदमय हो उठता है।

किसी योग्य योग शिक्षक के निर्देशन में लघुशंख प्रक्षालन करने से अत्यधिक लाभ होता है। यह अभ्यास विषाक्त पदार्थों को निष्कासित कर चयापचय (मेटाबॉलिज्म) को तीव्र करता है और मोटापे को नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करता है। कुंजल, नेति, अग्निसार क्रिया व पवनमुक्तासन भी पेट के पाचन को सही दिशा देते हैं। सूर्यनमस्कार एक अत्यधिक

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 चाहिए, 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 आधे से एक 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 भद्रे रूप से अनेक बार व्यक्ति को हैरान, परेशान कर देता है। अतः सतत सजगता और सावधानी के साथ अपने मन के बगीचे में सद्बिचारों की खेती प्रत्येक व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य प्राप्त करने के लिए करनी चाहिए।

21. स्वास्थ्य : एक अनमोल निधि

प्रभु ने हम सबको एक स्वस्थ और सुंदर शरीर प्रदान किया है। जब तक हम रोग से परिचित नहीं होते, तब तक स्वास्थ्य के मूल्य का हमें भान नहीं होता है। जीवन में ईश्वर प्रदत्त अनेक उपहारों का मूल्य भी हम उनके खो जाने पर ही अनुभव करते हैं। उदाहरणतया सूर्य की जीवन दायिनी ऊर्जा, विभिन्न पेड़ों के फल, शाक सब्जी का उपभोग करते हुए भी, हम उनके निर्माता को एक क्षण के लिए भी याद नहीं करते, धन्यवाद देना तो बहुत दूर की बात है।

आत्मनिरीक्षण के कुछ बिंदु :-

1. आज सुबह उठ कर मेरे मन में सबसे पहला विचार क्या आया ?
(अ) रोग का (ब) चिंता (स) क्रोध (द) प्रभु का नाम
2. क्या कल रात को नींद अच्छी हुई थी ?
3. सुबह-सुबह मन में उत्साह था अथवा निराशा ?
4. आज दिन में, मैंने कितनी बार क्रोध किया ?
5. आज दिन में, मैंने कितनी बार चिंता और तनाव किया ?
6. आज दिन में, मैंने कितनी बार झूठ बोला ?
7. क्या आज मैंने कोई शारीरिक व्यायाम किया ?
8. आज मैंने भोजन में स्वास्थ्यप्रद खाना खाया अथवा नहीं ?
9. क्या अपूर्ण इच्छाएँ अक्सर मुझे उद्वेलित (परेशान) कर देती हैं ?
10. क्या टी.वी. देखने से मेरे मन को शांति मिलती है ?
11. क्या मैं पूर्ण स्वस्थ रहने के लिए अपने तन और मन को स्वास्थ्यप्रद भोजन दे रहा हूँ ?
12. क्या आज मैंने किसी अच्छी प्रेरक/धार्मिक पुस्तक का अध्ययन किया ?
13. क्या आज मैंने अपने मन और शरीर दोनों को निरोगी बनाने के लिए

अंग्रेजी में एक कहावत है - "स्वास्थ्य ही धन है।" इस स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए साधारणतया व्यक्ति कोई भी कदम नहीं उठाता। शरीर रूपी मशीन दिन प्रतिदिन भोगों के कारण आज अत्यधिक रुग्ण हो गई है। शारीरिक व्यायाम का अभाव, मानसिक तनाव और चिंताओं का बढ़ना इस आधुनिक युग की विडम्बना है।

योग एक ऐसी प्राचीन विद्या है जिसको यदि बचपन से ही अपनाया जाए तो एक स्वस्थ व्यक्तित्व का निर्माण सहज में ही संभव है। रोग की शुरुआत व्यक्ति के मन से होती है। कुंठाओं, निराशाओं विभिन्न आवेगों को दबाने के कारण, शरीर के अंदर विषाक्त रसायनों का स्राव होता है। यही विष यदि निकासी का मार्ग नहीं खोज पाता तो रोग के रूप में प्रकट होता है। योग रोग के मूल कारण को जड़ से निकालने का मार्ग प्रशस्त करता है।

मन को स्वस्थ बनाने के लिए योग में ध्यान के अनेक सरल अभ्यासों का प्रावधान है। अन्तर्मन, योगनिद्रा इत्यादि कुछ अत्यधिक सरल अभ्यास हैं जो धीरे-धीरे चेतन से अवचेतन, अवचेतन से अचेतन मन में दबे हुए संस्कारों को निकाल कर पूर्णतया नष्ट करने में सक्षम हैं। आत्म निरीक्षण एक ऐसा सरल अभ्यास है जो व्यक्ति यदि नित्यप्रतिदिन करता है तो अत्यधिक मानसिक शांति मिलती है।

कीर्तन सुना ?

और भी ऐसे अनेकों प्रश्न व्यक्ति अपने आप से पूछ सकता है। जैसे क्या आज मैंने कोई अच्छा काम किया ? इत्यादि। ये प्रश्न दिखने में निरर्थक प्रतीत होते हैं; परन्तु नियमित रूप से अपनी दिनचर्या को एक डायरी में लिखने से, धीरे-धीरे हमें अपने क्रोध, चिंता और तनावों के कारणों का पता चलने लगता है। जिंदगी में क्या महत्वपूर्ण है और क्या नहीं, ये भी हम समझने लगते हैं। यहीं से आरंभ होती है विवेक की जागृति। व्यर्थ के लोभ, मोह और उससे उत्पन्न अनेक दुष्प्रभाव स्वतः धीरे-धीरे समाप्त होने लगते हैं। इच्छाएँ कम होने लगती हैं। संतोष और शांति सहज ही हमारे जीवन के अंग बन जाते हैं। एक स्वस्थ मन से ही एक स्वस्थ शरीर की नींव सुदृढ़ होती है।

22. महिलाओं के लिए एक पत्र

भारतीय समाज में जब पति बीमार होता है तो पत्नी तन, मन और धन से उसकी सेवा करती है और गृहस्थाश्रम में लोग इसे प्रत्येक स्त्री का कर्तव्य मानते हैं। परन्तु पत्नी की बीमारी में जब पति अपनी पत्नी की सेवा करता है तो उसे महान कहा जाता है। इस रोग मुक्ति की लंबी यात्रा में मैंने अनेक व्यक्तियों से ऐसे वाक्य सुने। एक सज्जन हमारे घर मेरा हाल-चाल पूछने

आए और मेरे पति से कहने लगे - अब ये 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 ?

गत वर्ष एक रोगी महिला ने मुझे बताया - मेरे पति लगातार कहते रहते हैं - तुम तो अब ठीक नहीं हो सकती, अतः मैं दूसरा विवाह कर लूँगा। मैंने कहा - 'स्त्री एक शक्ति है। मैं शीघ्र ही ठीक हो जाऊँगी, ईश्वर हर पल मेरे साथ हैं।' ऐसे वाक्यों को जब श्रद्धा और विश्वास के साथ दोहराया जाता है तो इच्छा शक्ति बढ़ती है और असाध्य रोग से भी मुक्ति संभव है। 'स्वार्थी और कमजोर व्यक्ति ही इतने अधिक असंवेदनशील हो सकते हैं; ऐसे सोचते हुए आप अपने पति को क्षमा कर दीजिए।

बहनों इस रोग में स्वार्थी मित्रों और रिश्तेदारों के चेहरों के नकाब भी उतर गए। मोह और आसक्ति के बंधन ढीले पड़ गए। ईश्वर सर्वशक्तिमान, सर्वत्र और सर्वज्ञ है, यह अनुभव भी रोग से जूझते हुए, ईश्वर को पुकारते हुए, मुझे एक गहन आनंद और प्रसन्नता से परिपूरित कर गया था। "रोग एक शिक्षक है" - स्वामी सत्यानंद

23. माइग्रेन और योग

सन् 1993 में जब मैंने योग की शरण ग्रहण की तो सिर दर्द जिसे डॉक्टरों

ने माइग्रेन का नाम दिया था मेरे जीवन का अभिन्न अंग था। अनेक सिर दर्द की गोलियाँ बदल-बदल कर मुझे सप्ताह में एक या दो बार खानी ही पड़ती थीं। कब्ज की समस्या मुख्य होने के कारण आश्रम के आचार्य ने मुझे ताड़ासन के तीन अभ्यास (ताड़ासन, त्रिक ताड़ासन एवं कटिचक्र आसन) सर्वप्रथम सिखाए थे। परन्तु हाथों की नसें कमजोर होने के कारण मेरे हाथ ऊपर उठाने के समय काँपने लगते थे। अतः आचार्य ने मुझे पवनमुक्तासन ही सर्वप्रथम सिखाया एवं 3-4 माह तक उसी का प्रतिदिन अभ्यास करने का निर्देश दिया। कब्ज के निराकरण के लिए उन्होंने मुझे प्रत्येक रविवार लघुशंखप्रक्षालन करने का आदेश दिया। प्रत्येक रविवार लघुशंखप्रक्षालन करने से मुझे कब्ज में बहुत लाभ हुआ।

कमर दर्द के लिए उन्होंने मुझे मुख्यतः मकरासन, भुजंग आसन एवं अर्द्धशलभासन सिखाए थे। योगाभ्यासों के पश्चात् नाडीशोधन एवं भ्रामरी प्राणायाम में नियमित रूप से करती थी। इन अभ्यासों के साथ-साथ मुझे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ के लिए 108 बार महामृत्युंजय मंत्र का जप करने का आदेश भी दिया। यद्यपि उस समय मेरी मंत्र में कोई श्रद्धा नहीं थी, फिर भी नाश्ता करने के बाद लगभग 9 बजे प्रातः स्नान करने से पहले अपने स्वास्थ्य में शीघ्र सुधार होने की आशा से

मैंने महामृत्युंजय मंत्र का जप 108 बार ऊँगलियों पर गिन-गिन कर किया।

सप्ताह में यदा कदा सिर दर्द जब भी मुझे परेशान करता था तो वे जलनेति करने के लिए कहते थे। जलनेति के पश्चात् शशांक आसन एवं नाडी शोधन प्राणायाम करने से सिर दर्द जल्दी ही ठीक हो जाता था। अन्यथा यह सिर दर्द यदा-कदा मुझे लगातार 2 दिन तक भी परेशान करता था। योग के अभ्यास में लगन और ईमानदारी से प्रतिदिन दो बार करती थी। कहीं बाहर जाने से भी मैं कम से कम एक बार सुबह उठकर तो ये अभ्यास कर ही लेती थी। धीरे-धीरे एक वर्ष बीत गया और मेरा कमर दर्द 90% ठीक हो गया था। सिरदर्द भी होना स्वतः बंद हो गया। आज सन् 2015 तक वह सिरदर्द वापस लौट कर नहीं आया। जब कभी भी मुझे अत्यधिक तनाव होता है तो सिरदर्द हल्का-हल्का होने लगता है, सजगता के साथ मैं तुरंत तनाव का कारण ढूँढते हुए उसका निराकरण करने का प्रयास करती हूँ। तनाव के कारण को यदि मैं सकारात्मक रूप से स्वीकार कर पाती हूँ तो सिरदर्द तुरंत ठीक हो जाता है। अपने अनुभवों से मैं समझ पाई कि माइग्रेन अर्थात् सिरदर्द का कारण अत्यधिक तनाव ही है।

आचार्य सप्ताह में एक बार ध्यान के अभ्यास भी (योग निद्रा, अन्तर्मौन आदि) करवाते थे, उस से भी मुझे मन में एक गहन शांति का अहसास होता

था। योग की इस डगर पर चलते-चलते आज मैं सिरदर्द को पूर्णतया भूल चुकी हूँ।

24. चिकन गुनिया और मैं

8 सितम्बर 2011 की रात्रि को मुझे तेज ज्वर चढ़ गया। ज्वर के साथ-साथ हाथों एवं पैरों के जोड़ों में भी भयंकर पीड़ा होने लगी। यद्यपि मैं गठिया वात से पूर्णतया परिचित हूँ, परन्तु यह दर्द अजीब सा था और उन जोड़ों में था जहाँ पहले मुझे कभी भी दर्द नहीं हुआ था। एलोपैथिक डॉक्टरों ने क्रोसिन के साथ क्लोरोकुइन की गोलियाँ खाने के लिए दे दीं। विभिन्न एनटासिड खाने के बावजूद मेरा पेट दवाइयाँ खाते ही दुखने लगता था। ज्वर की तीव्रता और पेट दुखने के कारण हल्का भोजन भी खाया नहीं जा रहा था।

कुछ दिनों बाद ज्वर तो कम हो गया परन्तु जोड़ों में सूजन और दर्द बना हुआ था। मैंने धीरे-धीरे पवनमुक्तासन का अभ्यास करना आरम्भ कर दिया। आसनों के साथ नाडी शोधन और भ्रामरी प्राणायाम करने से मुझे मानसिक शान्ति का अहसास होने लगा था। जोड़ों की सूजन और कड़ापन भी धीरे-धीरे कम होने लगा था। हल्का बुखार 99-100⁰F किसी भी तरह पीछा नहीं छोड़ रहा था। मैं और मेरे पति एक डॉक्टर से दूसरे डॉक्टर के

पास चक्कर लगाने लगे। टायफाइड, मलेरिया आदि सब टेस्ट ठीक थे। मेरा वजन तीन किलो कम हो गया था। थकान और कमजोरी के कारण मेरा बुरा हाल था। आयुर्वेदिक और होम्योपैथिक दवाइयाँ भी बुखार कम नहीं कर पा रही थीं। एलोपैथिक दवाई तो डर के कारण मैं खा रही थी। तब एक शुभचिंतक के सुझाव पर ज्वर हटाने के लिए मैंने गिलोय बेल का काढ़ा बना कर पीना शुरू किया। पहले दिन ही बुखार कम हो गया। उनके सुझाव पर मैंने 10 दिन लगातार वह काढ़ा पिया। बुखार पूरी तरह उतर गया और मुझे आन्तरिक कमजोरी में भी आराम मिलने लगा। स्वास्थ्य लाभ के लिए मैं दैनन्दिनी साधना लगातार दिन में दो बार करती रही।

गिलोय का काढ़ा बनाने की विधि : रात को एक कप पानी में एक छोटा चम्मच अजवायन एवं गिलोय का 5-6 इंच टुकड़ा डालकर भिगो दें। सुबह इस घोल को मिक्सी में चला कर पीस ले। पीसने के बाद इसे 5-7 मिनट आग पर पकाएँ। एक छोटा चम्मच नमक डालें। छान कर इस घोल को चाय की तरह पी लें। डेढ़ से दो महीने की अवधि में, अपना आत्मबल बढ़ाने के लिए मैंने लगातार प्रभुनाम संकीर्तन, कथाओं और विश्वास का सहारा लिया। मानसिक रूप से स्वयं को बार-बार निर्देश दिया- प्रभु मेरी परीक्षा ले रहे हैं। मुझे मजबूत बनाने के लिए यह उनकी कोई लीला है। मैं जल्दी ही पूर्णतया स्वस्थ हो जाऊँगी।

सलाह दी। योगाश्रम जाने से पहले मेरी ही तरह की तकलीफ से ग्रसित (लगभग 6 वर्षों से) प्रीति अग्रवाल से मिलवाया। वे भी सब तरह के इलाज करवाने के बाद सत्यानंद योग पद्धति द्वारा योग व ध्यान करके ही ठीक हुई थीं। उनके हर संस्मरण में योग व ध्यान की चर्चा थी, आज वे पूर्ण स्वस्थ हैं। मैं अपनी 8 माह की तकलीफ से निराश हो चुकी थी; उनको देखकर मेरे मन में आशा की किरण जागी और मैंने पूर्ण संकल्प के साथ ठीक होने के लिए योगाश्रम जाने की ठान ली। और इस उद्देश्य से कि इस पथ का उद्देश्य नहीं है, श्रान्त भवन में टिके रहना; किन्तु पहुँचना उस मंजिल तक जिसके आगे राह नहीं। अपने इस संकल्प के साथ मैं सत्यानंद योग पद्धति द्वारा संचालित योगाश्रम में सुबह व शाम की क्लास में जाने लगी। आश्रम के आचार्य स्वामीजी अत्यंत सरल, हँसमुख स्वभाव से मेरा मार्गदर्शन करते रहे। पहले तो मैं जमीन पर भी नहीं बैठ पाती थी। धीरे-धीरे स्वामी जी के सहयोग व निरंतर प्रयास से कराए गये आसनो (पवन मुक्तासन मात्र) से मैं सात दिनों में जमीन पर बैठने लगी, 15 दिनों के अंदर मेरे जोड़ों का दर्द कम हो गया और परम पूज्य गुरुदेव (स्वामी सत्यानंद जी) की कृपा से मुझमें आत्मविश्वास बढ़ता रहा। उनके भजनों में साधक के स्वर (करो रक्षा विपत्ति से, न ऐसी प्रार्थना मेरी। विपत्त से भय नहीं

25. जीने की राह (सत्य कथा)

14 जनवरी 2006 को कड़ाके की ठंड से सुबह जब मैं सोकर उठी, तो मेरे दाहिने हाथ की पहली अंगुली में काफी सूजन व दर्द था। दर्द निवारक गोली खाकर दर्द तो ठीक हो गया लेकिन सूजन कम नहीं हुई। 25 जनवरी 2006 तक पूरे शरीर के सारे जोड़ों में दर्द और सूजन आ गई। लगातार दवाइयों का सिलसिला चालू हो गया। होम्योपैथी, आयुर्वेदिक, एलोपैथी, नेचरोपैथी, कोटिकल उपचार सब करवाया। दिल्ली बसंतकुंज स्थित भारतीय स्पाईनल इन्जुरी सेन्टर में भर्ती भी रही, लेकिन तकलीफ ठीक होने की बजाय बढ़ती ही गई। सारे जोड़ों में इतना ज्यादा दर्द रहता कि रात भर सो भी नहीं पाती थी; एक पतली सी चादर भी ओढ़ने में अपने आपको असमर्थ पाती। पूरा दिन व पूरी रात रो-रोकर गुजारती। पति महोदय ने इलाज में कोई कसर नहीं छोड़ी, वे मुझे हिम्मत बंधाते रहते। जब किसी भी तरह के इलाज से कोई फायदा नहीं हुआ तो उन्होंने मुझे योग करने की सलाह दी, लेकिन मैंने ध्यान नहीं दिया।

मेरा निवास स्थान ग्वालियर में है, ज्यादा तकलीफ होने की वजह से संयोगवश मैं अपने माता-पिता के यहाँ भिलाई आ गई। भिलाई में मेरे दीदी-जीजाजी ने मेरी तकलीफ देखी तो उन्होंने मुझे योगाश्रम जाने की

पाऊँ, प्रभु यह प्रार्थना मेरी।) भजन ने मेरे जीवन की दिशा ही बदल दी। अब मैं सकारात्मक सोच के साथ स्वास्थ्य लाभ ले रही हूँ। मैं ईश्वर की कृपा को कोटिशः प्रणाम करती हूँ। मैं आश्रम के स्वामी जी व प्रीति दीदी की शुक्रगुजार हूँ जिन्होंने मुझे निरंतर आशा की नई किरण दिखलाई। आज मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकती हूँ कि अगर आप भी जोड़ों के दर्द से निजात पाना चाहते हैं तो योग की शरण में जाओ और निम्न बातों का हमेशा ध्यान रखो :- (1) सुबह उठते ही ईश्वर का ध्यान करना। (2) सुबह-शाम 1 घंटा योगाभ्यास करना, जैसे - सूर्यनमस्कार, पवनमुक्तासन, नाडीशोधन, कपालभाति, भ्रामरी आदि। (3) खट्टी व तली चीजों से परहेज करना। (4) बादी वाली चीजों (गोभी, बैंगन, मटर, अरबी, भिण्डी, कद्दू, उड़द दाल) से दूर रहना। (5) हरी सब्जियों का ज्यादा मात्रा में सेवन करना। (6) सकारात्मक सोच रखना। (7) हर परिस्थिति का सामना हँसते हुए करना। (8) अपने आपको हमेशा प्रसन्न रखना (9) ईश्वर पर पूर्ण आस्था व विश्वास रखना। - आरती गुप्ता

26. संधिवात गठिया के साथ रहना (स्वामी सत्यानंद मेरे लार्ड हाऊस)

आज 80 वर्ष की आयु में जब मैं समय के पन्ने पलटती हूँ तो अपनी उपलब्धियों पर स्वयं ही आश्चर्यचकित हो उठती हूँ। 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। सन् 1957 में, मैं अपने प्रदेश की प्रथम महिला इंजिनियर थी। भिलाई इस्पात संयंत्र में मैंने असिस्टेंट इंजिनियर के पद को संभाला था।

सन् 1963 में मेरा विवाह हुआ और तीन बच्चों की माता बनने का सौभाग्य मुझे प्राप्त हुआ। सास-ससुर, बच्चों की देखभाल करते हुए मैंने अपने कार्यक्षेत्र तथा सामाजिक दायित्वों को बखूबी निभाया था। सन् 1970 में मुझे राँची में प्रोजेक्ट मैनेजर बना कर भेजा गया जहाँ मुझे भिलाई, बोकारो, राऊरकेला और दुर्गापुर इस्पात संयंत्रों के कार्य संभालने थे। 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।

'बिहार स्कूल ऑफ योगा' के संन्यासियों को हमारी कम्पनी की ओर से योग सिखाने के लिए आमंत्रित किया जाता था। मुझे स्वामी सत्यानंद के दर्शन तथा बातचीत का वृहद सौभाग्य प्राप्त हुआ। मैंने सूर्यनमस्कार तथा प्राणायाम नियमित रूप से करने आरम्भ कर दिए। सन् 1975 में मुझे

तुम्हारे भाग्य में है। यह शरीर पीड़ित है तुम नहीं! -
प्रमिला नायर (भिलाई)

27. विषाद से मुक्ति (योगनिद्रा का चमत्कार)

कुछ माह पूर्व जब मुझे कैंसर के रोगी के रूप में निर्धारित किया गया तो मैं विषाद, क्रोध, भय और असहायता के भँवर में फँस गई। अज्ञानता और भविष्य की अनिश्चितता के कारण 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।

एक दिन मेरी 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 लिये प्रेरित किया। नियमित रूप से योगनिद्रा का अभ्यास करने से मुझे गहन आन्तरिक शान्ति और शक्ति का अहसास हुआ। मैं पूर्णतया सकारात्मक हो गई। मेरी एकाग्रता बढ़ने लगी। जीवन की डूबती नैया को मानो एक नई दिशा मिल गई। मेरी मित्र ने मुझे अनेक बार परामर्श भी दिया जिसने मेरा मनोबल बढ़ाया। रोग की इस यात्रा में मतलबी मित्र तथा रिश्तेदार बेनकाब हो गए हैं। इस संसार में अनेक व्यक्तियों को उचित

संधिवात गठिया के रोग ने धर दबोचा। जब मैं मुंगेर आश्रम गई तो स्वामी जी ने कहा - तुम अपने सब अभ्यास जितने कर सकती हो अवश्य, करो। **योगनिद्रा प्रतिदिन अवश्य करो।** अनेक दवाइयाँ खाते हुए, जोड़ों की जकड़न बढ़ने के बावजूद इन अभ्यासों को मैं यथा सम्भव करती रही थी। मैं घुटने सीधे न होने की स्थिति में स्वयं को व्यवस्थित करके योगनिद्रा अवश्य करती हूँ। **स्वामी जी ने कहा था - यदि तुम अधिक जकड़न के कारण आसनों को शारीरिक रूप से नहीं कर सकती तो उन्हें मानसिक रूप से करो।**

कालान्तर में मैंने अपने दोनों घुटने बदलवाए थे। आज भी मेरा रोग सक्रिय है। कंधों, कोहनियों तथा हाथों की ऊँगलियों के जोड़ रोग से बुरी तरह प्रभावित हो चुके हैं। मैं स्वेटर बुनती हूँ, कढ़ाई करती हूँ तथा रोज तीन घंटे गरीब बच्चों को पढ़ाती हूँ। प्रतिदिन आसन, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यासों के साथ-साथ महामृत्युंजय मंत्र, गायत्री मंत्र, दुर्गाजी के 32 नाम तथा ऊँ नमः शिवाय मंत्र का जप तथा रामायण पाठ करती हूँ। मुझे 12.5 मि.ग्रा. मिथोट्रेक्सटेट दवा प्रति सप्ताह लेनी पड़ती है। दिव्य जीवन संघ, ऋषिकेश, बिहार स्कूल ऑफ योगा, मुंगेर से प्रकाशित उत्साह वर्धक साहित्य मैं बहुत अधिक पढ़ती हूँ। स्वामी सत्यानन्द ने कहा था - **यह रोग**

परामर्श तथा मार्गदर्शन के अभाव में अंधकार में ही जीना पड़ता है। मैंने आज गरीबों और जरूरतमंदों की अधिक से अधिक मदद करने का लक्ष्य चुना है।- अनामिका

28. मेरी जीवन गाथा...योग के जरिए पावन यात्रा (सत्यकथा)

इंटरमीडिएट कॉलेज की पढ़ाई खत्म कर इंजिनियरिंग कालेज में दाखिला पाकर 5 वर्ष के लंबे समय तक हॉस्टल में रहते हुए हम दोस्तों, प्रोफेसरों, मेस-बॉय, रसोइया, हॉस्टल के नाई, जिम-प्रशिक्षक, बगीचे के माली, कालेज हॉस्टल के समीप स्थित ढाबे के सरदार जी जैसे कई लोगों के संपर्क में आते हैं। इस दौरान हम कई आदतों को भी अपना लेते हैं, जिन्हें कालान्तर में महसूस कर पाते हैं कि वे आदतें अच्छी थीं या बुरी।

कॉलेज की पढ़ाई समाप्त होने के पश्चात् स्वाभाविक रूप से मैं भी एक औद्योगिक संस्थान से जुड़ा, जहाँ फिर मुझे कई सहकर्मी साथी मिले। कार्य अवधि के बाद जमघट, खाना-पीना एवं देर रात तक गप-शप हमारी दिनचर्या थी। किन्तु ईश्वर की कृपा से मुझे कोई शारीरिक अस्वस्थता नहीं हुई। देश भर में स्थानांतरण की वजह से मुझे कई शहरों में रहने एवं कई लोगों से मिलने का अवसर प्राप्त

होता रहा। 45 वर्ष की उम्र पार करने के उपरांत, मुंबई के मेरे एक मित्र श्री भरत कुलकर्णी के मशविरे से मैं साल में एक बार शरीर का संपूर्ण चिकित्सिय परीक्षण करवाने लगा।

भिलाई में मेरी पदस्थापना के बाद वर्ष 2012 में शारिरिक परीक्षण के लिए एक प्रतिष्ठित अस्पताल में गया। जब मैं शाम को अपनी जांच रिपोर्ट लेने के लिए गया तो काउंटर पर मुझसे यह पूछा गया कि मुझे क्या परेशानी है? मैंने कहा कि मुझे कोई परेशानी नहीं है। इस पर मुझे पैथोलॉजिस्ट से मिलने को कहा गया। उसने भी मुझसे वही प्रश्न किया और एक बार पुनः जांच के लिए मेरा खून निकाला।

दोबारा खून की जांच के पश्चात चिकित्सक ने मुझे बताया कि मेरे खून में “क्रेटिनिन” की मात्रा काफी अधिक है। “क्रेटिनिन” शब्द जीवन में मैंने पहली बार सुना था। उसके पश्चात मुझे एक नेफ्रोलॉजिस्ट से परामर्श लेने को कहा गया जिसने मुझे बताया कि मुझे किडनी से संबंधित बिमारी है। मेरा रक्तचाप काफी अधिक पाया गया। कुछ दवाइयां दी गईं जिनका सेवन मैं नियमित रूप से करने लगा, किन्तु न तो क्रेटिनिन का स्तर सुधरा, और न ही रक्तचाप कम हुआ। करीब तीन महीनों के बाद भी अवयवों में किसी भी प्रकार

मैंने चिकित्सक से अपना अंतिम सवाल किया, डॉक्टर साइब, मुझे अक्सर ‘शराब’ की आदत है, क्या दवाइयों के साथ-साथ मैं शराब जारी रख सकता हूँ? उस वरिष्ठ चिकित्सक ने अपने पेन का ढक्कन लगाया और मेरी तरफ देखा। मैं उनकी डाँट को सहने की शक्ति जुटा रहा था, तभी उन्होंने शांत भाव से कहा- “मेज पर पानी के दो गिलास आपके लिए ही रखे गए हैं। इससे पूर्व जब भी मैंने किसी मरीज को यह सूचना दी कि उसकी किडनी खराब है, या तो वह रोने लगा या बेहोश हो कर गिर पड़ा, और आप हैं कि पिछले आधे घंटे से सवाल पे सवाल किए जा रहे हैं। पहले मैं आपकी पत्नी से आपकी इस आदत के विषय में पूछूँगा। मेरी पत्नी ने उन्हें बताया- मैं कम मात्रा में अक्सर शराब लेता हूँ। तब चिकित्सक ने कहा- आप अपनी कम मात्रा जारी रख सकते हैं।”

अगले दिन मैं दवाइयों से भरी हुई एक थैली के साथ अस्पताल से निकला। मैंने अपने आप से कहा कि मैं अपने परिवार अथवा समाज के लिए एक बोझ नहीं बनूँगा। मैं संघर्ष करूँगा किन्तु मैं इस बात से वाकिफ नहीं था कि संघर्ष शुरू कैसे किया जाए।

मैं चिकित्सालय के निर्देशों के अनुसार नियमित रूप से दवाइयों

का परिवर्तन न होने की वजह से भिलाई के अस्पताल द्वारा मुझे दक्षिण भारत में स्थित एक मशहूर अस्पताल में रेफर किया गया। जनवरी 2013 में मुझे दक्षिण भारत के अस्पताल में एक हफ्ते के लिए दाखिल कराया गया जहाँ कई सारे परीक्षण किए गए। सारे परीक्षणों के उपरांत एक बहुत ही वरिष्ठ चिकित्सक से परामर्श हेतु मेरे लिए दिन एवं समय निर्धारित किया गया। निश्चित तारीख एवं समय पर मैं और मेरी पत्नी संबंधित चिकित्सक के पास परामर्श हेतु उपस्थित हुए। कुछ समय के संकोच के बाद उक्त चिकित्सक ने हमें बताया कि मेरे शरीर की दोनों किडनियां 80 प्रतिशत से अधिक क्षतिग्रस्त हो चुकी हैं, दोनों किडनियों में कई गाँठें हैं, तथा दोनों किडनियों की मिली जुली वर्तमान कार्यक्षमता 20 प्रतिशत से भी कम है।

मैंने पूछा कि अचानक 80 प्रतिशत की क्षति कैसे हो सकती है, जबकि मेरे पिछले संपूर्ण शारिरिक परीक्षणों में ऐसी कोई विसंगति नहीं पाई गई थी, इस पर मुझे कोई जवाब नहीं मिला। मुझे बताया गया कि डायलिसिस प्रक्रिया तुरंत प्रारम्भ करना होगी एवं 6 माह के भीतर मुझे किडनी प्रत्यारोपण करवाना होगा। इसके पश्चात मैंने अपने खान-पान, दिनचर्या आदि से संबंधित कई प्रश्न पूछे। अंत में,

का सेवन करते हुए खान-पान में नियंत्रण करने लगा। दवाइयों से न तो क्रेटिनिन की मात्रा घटी, न ही रक्तचाप कम हुआ। मेरा रक्तचाप 190/130 रहता था। मैं प्रतिदिन 46.2 मिलिग्राम मात्रा की रक्तचाप की दवाई लेता था, जिसकी वजह से दवाई का बुरा प्रभाव पड़ने लगा। मेरे हाथ कांपने लगे थे, जिससे बैंक चेक पर हस्ताक्षर करना भी मुश्किल हो गया था। मुझे हमेशा सुस्ती एवं थकान महसूस होती थी। ऐसी अवस्था में, कार्यालय में मुझे दो और विभागों की जिम्मेदारी सौंपी गई, जिसकी वजह से मुझे देश भर में भ्रमण के साथ-साथ विदेश यात्रा भी करनी पड़ी। मुझे यह महसूस होने लगा कि जीवन मुश्किल होता जा रहा है, किन्तु मेरा अंतर्मन मुझे प्रोत्साहित करता रहा। मैंने कभी आत्मविश्वास नहीं खोया एवं अपनी सारी जिम्मेदारियों को निभाता रहा।

एक बार वर्ष 2013 के मध्य में जमशेदपुर में अचानक मेरी मुलाकात कॉलेज में मेरे वरिष्ठ श्री बैनर्जी से हो गई। उन्होंने मेरी परेशानियों को जानने के बाद मुझे सलाह दी कि मैं प्राणायाम करूँ, जो मेरे रक्तचाप को कम करेगा। किडनी के उपचार के लिए उन्होंने मुझे आयुर्वेदिक दवाइयों के सेवन की सलाह दी। भिलाई वापस आने के पश्चात,

प्राणायाम करने के लिए, जिसके बारे में मुझे कोई जानकारी नहीं थी, और न ही सिखाने के लिए कोई गुरु था, अतः मुझे टेलिविजन का सहारा लेना पड़ा। मैं प्राणायाम करने लगा, किन्तु मुझे इसमें किसी भी प्रकार की संतुष्टि नहीं मिली और न ही मेरे शरीर पर कोई सकारात्मक प्रभाव पड़ा। मैंने आयुर्वेदिक दवाईयों का सेवन भी प्रारम्भ कर दिया था।

अप्रैल 2014 में मेरे एक साथी श्री अमित सेनगुप्ता ने मेरा परिचय भिलाई के “ज्ञान दर्शन योगाश्रम” से कराया, जो मुंगेर (बिहार) के बिहार स्कूल ऑफ योग से संबद्ध संस्था है। मैं अपने इस साथी का जीवन भर आभारी रहूंगा। इस योगाश्रम से जुड़ने के पश्चात, मेरे जीवन की एक नई यात्रा प्रारम्भ हो गई। मैं प्रतिदिन अलार्म की घंटी के बिना ही सुबह 4 बजे उठ जाता हूँ। प्रातः 4.30 बजे मैं घर से योगाश्रम के लिए निकल पड़ता हूँ ताकि ठीक 5.00 बजे आश्रम पहुंच जाऊँ। योग प्रशिक्षण में सर्वप्रथम ध्यान कराया जाता है, जिसके पश्चात योगासन, प्राणायाम इत्यादि के साथ महामृत्युंजय मंत्र का जाप, गायत्री मंत्र का जाप, दुर्गा द्वात्रिंशन्नाम एवं सप्ताह के दिन के महत्व पर आधारित कीर्तन आदि का समावेश होता है।

नितांत आवश्यक है। मैं यह महसूस करता हूँ कि योग से मुझे इस चुनौतीपूर्ण कार्य को उत्कृष्ट रूप से निभाने की शक्ति प्राप्त हुई है। किसी व्यस्ततम कार्य दिवस की समाप्ति पर भी मैं ऊर्जावान रहता हूँ। नियमित योग प्रशिक्षणों से नकारात्मक विचार, चिंताएं तथा उदासी आदि से मैं बाधित नहीं होता हूँ। योग मुझे शांत मस्तिष्क एवं मानसिक दृढ़ता प्रदान करता है। मुझे अब किसी भी प्रकार की आपदाओं का डर नहीं है। मैंने अभी सीखना शुरू किया है, और मुझे अधिक जानने के लिए और प्रयास करना है।

मुझे पछतावा है कि मैं ये सब बहुत पहले से क्यों नहीं कर पाया। मेरे कार्यालयीन साथियों के हितों को ध्यान में रखते हुए एवं उनमें जागरूकता उत्पन्न करने के लिए, अल्प अंतराल में हमने हमारे कार्यालय में दो योग कार्यशालाओं का आयोजन कराया। परिणाम - हर रविवार को ऐसी कार्यशालाओं के आयोजन की मांग।

मुझे उस वक्त बड़ा दुःख होता है जब मैं भारतवासियों को योग का विरोध करते हुए पाता हूँ शायद वे लोग योग की अपार शक्ति से अनभिज्ञ हैं। मेरी कामना है कि हमारे देश में प्रत्येक व्यक्ति को, हमारे ऋषियों द्वारा मानवजाति को प्रदत्त इस दिव्य उपहार का बोध

नियमित अंतराल में योगनिद्रा, अंतरमौन, कर्मयोग तथा लघुशंखप्रक्षालन आदि भी कराए जाते हैं। प्रातः 6.30 बजे के बाद आश्रम से वापस आते ही मैं स्वयं को अधिक ऊर्जावान महसूस करता हूँ।

योगाश्रम से जुड़ने के 15 महीनों के भीतर ही मेरा रक्तचाप अब 130/80 रहता है। 46.2 मिलिग्राम मात्रा वाली रक्तचाप की दवा के स्थान पर अब मैं केवल 2.5 मिलिग्राम के रक्तचाप की दवा लेता हूँ, वह भी दिन में केवल एक बार। सिरम क्रेटिनिन की मात्रा स्तर से ऊपर ही रहती है, किन्तु स्थिर है। अब मेरे हाथों में कोई कंपन नहीं है, शारिरिक दर्द, सिर दर्द आदि शब्दों को मैं भूल चुका हूँ। इन 15 महीनों के दौरान मुझे कभी बुखार नहीं हुआ। अब मुझे बीमारी का खौफ बिल्कुल नहीं है। मैं यह महसूस करता हूँ कि पूर्व की तुलना में मेरा मस्तिष्क शांत है, इससे मुझे कठिन निर्णय लेने में काफी सहायता मिलती है। चाय, कॉफी, मदिरा एवं मांसाहारी भोजन आदि का सेवन मेरे लिए पूर्व की घटनाएं बन चुकी हैं।

फरवरी 2015 में मुझे मेरे संस्थान के मुखिया का पदभार सौंपा गया। एक ऐसा दायित्व जिसके लिए 24x7 समर्पण एवं जागरूकता

हो जाए। वे योग को अपने दैनिक जीवन का एक अंग बना लें और भौतिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ रहते हुए “लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु” वाले मंत्र के उद्देश्य को साकार करें। - राजीव भट्टाचार्य

29. The Saga of My Life... a divine journey through yoga (True Story)
As a fresher from intermediate college, staying in hostel for 5 long years, studying engineering, we come across several friends, professors, mess boy, cook, the hostel barber, the gym instructor, mali in the garden, the sardarji of dhaba near college hostel.... to name a few. We acquire many habits, which we realize, after many years, whether good or bad.

After passing out, as usual I joined industry, where again I met with many colleagues. Gathering after office hours, hard drinks & chit chat till late night were very common. However, by God's grace, I never felt any health problem. Life was very smooth. After I reached the age of 45, on advice of one of my friends Sri Bharat Kulkarni, at Bombay, I started full body checkup, every year, never ever there was any adverse report.

After my posting at Bhilai, in late 2012, as usual I went for a checkup, to a reputed hospital. I went to collect the reports in the evening, I was asked at the counter, what problem do I have and why I got the blood test done? I

informed them that I have no problem & this was a routine checkup, to which I was asked to consult the pathologist. After asking the same questions, the doctor took my blood sample for retest.

After the retest, the doctor appeared to be grim. I was informed by the doctor that my creatinine level is very high. A term which I heard first time in my life. There after I was asked to consult a nephrologist. The nephrologist informed me that, the problem is kidney related. My blood pressure was found to be quite high. Medicines were prescribed which I took religiously, however there was no improvement in creatinine level or reduction in blood pressure level. With no improvement, after about three months, Bhilai hospital referred me to one of the best hospitals in south India.

In January 2013, based on the reports, I was admitted for a week and lot many tests were carried out. After all the tests were complete, date and time was given to me for final consultation with a very senior doctor. Me & my wife visited the doctor on the date & time given to us. After hesitating for some time doctor informed me that my both the kidneys have been damaged above 80%, both the kidneys have multiple cysts and the present efficiency of both the kidneys is less than 20%.

When I asked how the damage can be suddenly 80%,

as till my last test there was no such indication, there was no answer. Then I asked the remedy for this problem, I was told for kidney replacement within 6 months, and to start dialysis immediately. The doctor also advised me to visit Nephrology department and acquaint myself with dialysis procedure. Thereafter I asked my last question to the doctor "sir, I take hard drinks very frequently, should I continue, along with the medicines you have prescribed?"

Such a senior doctor, put the cap back on his pen, kept it on the table & looked at me. I expected some banging. The Doctor said calmly "can you see the two glasses of water on this table. After going through your reports, I have kept it ready for you. In the past, to whomsoever I have told about kidney failure, some of them cried, some have collapsed, and you are asking me question after question for the last half an hour! I shall ask your wife about your drinking habits, and then only I shall comment" My wife replied that I take in small quantities frequently, to which doctor said "then you can continue with your small quantities"!

I left the hospital next day with a bag full of medicines. I told to myself that I shall not become a liability to my family and to the society. I shall fight. But I had no idea as to how to start the fight !

I started taking the medicines religiously & strict diet as prescribed by hospital. With the medicines neither the BP nor the creatinine reduced. My blood pressure used to be 190/130 mm of Hg. I was taking 46.2mg medicines everyday of BP medicines daily. As a result side effects started. My hands started shaking, making it difficult to even sign on cheques. I was always feeling drowsy. With all these, in office, I was given additional responsibility of two more departments for which I was required to do lot of travelling across the country and abroad. I felt life has become tough. However my inner voice kept me encouraging, I never lost confidence on myself & fulfilled all my responsibilities.

Once at Jamshedpur, sometime in middle of 2013, I met by chance, one of my senior in college, Mr. Banerjee, who after listening to my problems, advised me to start pranayama, which will reduce blood pressure. He also suggested ayurvedic medicines for kidney ailment. On my return to Bhilai, having no knowledge in pranayama, having no guru, I resorted to TV. I started pranayama but, somehow there was no satisfaction & effect. I started ayurvedic medicines also.

In April 2014, one of my colleagues, Sri Amit Sengupta introduced me to GYAN DARSHAN YOGASHRAM, Bhilai, which is affiliated to BIHAR SCHOOL OF YOGA, Munger,

Bihar. I shall remain grateful to this colleague of mine for rest of my life. On joining this yogashram, Swamiji took all my details in a form and also listened to me patiently. My new journey started.

Everyday, I get up at 4 am, without any alarm, leave my residence by 4.30 am to reach ashram before 5 am. The atmosphere of ashram at this time cannot be explained in words. One has to feel it by being present there. The classes' starts with meditation, followed by asanas, pranayama, goes on with maha mritunjay mantra, gayatri mantra, durga dwatrinannam and kirtan based on the importance of the day of the week. Yognidra, Antarmaun, Karmayog & laghu shankh prakshalan are arranged at regular intervals. When I come out after 6.30 am I feel totally energized.

Within 15 months of my joining yogashram, now my blood pressure remains at 130/80 mm of Hg. From 46.2 mg of BP medicines, now I take only one BP medicine of 2.5mg/day. The serum creatinine remains above limit, but stable. My hands are stable, body pain & headache are things of past. I was never down with fever in these 15 months. Sickness do not scare me anymore. Compared to my past, my mind is calm. It helps me in taking difficult decisions. Habits of taking tea, coffee & hard drinks and non-vegetarian food have become things of past.

Then in February 2015, I was given the responsibility of heading my organization. A job which requires 24x7 alertness & dedication. I feel yoga is giving me the strength to face this challenging task with perfection. I am energetic till the end of any hectic day. By attending yoga classes regularly, negative thinking, anxiety and depression is not felt. Yoga gives me peace of mind and immense mental strength. I am no more afraid of any unknown fear. I have just started to learn, I will have to put lot of efforts to know more.

I repent, why did I not start all these at an early age. I would have been a different person by now. In order to pass on the benefits of yoga to my colleagues and to create awareness, we had two yoga workshop in our office in a short span. The result : demand for such workshops every Sunday!

I feel very sad, when I find Indians raise objections to yoga, perhaps they are not aware about the immense power of the yoga. I wish all our country men could know about this divine gift to the mankind given by our 'rishis', make yoga a part of their daily life and attain physical and mental health to truly attain the object of 'loka samastha sukhino bhavantu'. - Rajib Bhattacharya

30. एक संदेश

गुरु दाऊजी और वह आज भी मुझे ऊर्जा दे देते हैं। धीरे-धीरे दाऊजी ने मेरी पूरी एलोपैथिक दवा भी छुड़वा दी। एक सज्जन जो वास्तुशास्त्र के विशेषज्ञ हैं उन्होंने मुझे कई प्रकार के सुझाव दिए और बहुत से पिरामिड भी दिए। उन सरल सुझावों में सोने वाले बिस्तर के सामने से शीशा हटाना, मन्दिर को उत्तर पूर्व में स्थापित करना आदि थे। पिरामिड मेरे बिस्तर के नीचे, पानी को ऊर्जा मय बनाने और मेरी दवाइयाँ रखने के लिए दिए गए थे। और सच में मुझे उन एलोपैथिक दवाइयों के घातक परिणामों से बचाने में उन नुस्खों ने एक वृहद भूमिका निभाई।

मेरे बड़े भाई ने एक आयुर्वेदिक दवाई पीस कर भेजी जिससे मुझे दर्द में राहत के साथ-साथ अत्यधिक शक्ति मिली। आज भी सर्दी और बरसात में वह दवा मैं प्रयोग करती हूँ जिससे मुझे बहुत आराम मिलता है। आज भी मेरे भैया निःस्वार्थ भाव से जिस किसी को भी चाहिए वह दवाई भेज रहे हैं।

रेकी से भी मुझे बहुत आराम मिला था। दर्द के समय मुझे शारीरिक और मानसिक ऊर्जा दोनों का स्पष्ट अनुभव होता था। मेरी एक सहेली, जो रेकी मास्टर है उसने मेरे घर आकर ही मुझे रेकी का बेसिक कोर्स करवा दिया था।

आज मेरी सब दवाइयाँ बन्द हो चुकी हैं और मैं 90% स्वस्थ हूँ। मेरे

इतना कुछ अनुभव करने के बाद, लिखने के बाद, मैंने यही निष्कर्ष निकाला कि रोग अथवा दुःख हम सबको ईश्वर का एक ऐसा दिव्य उपहार है जो हमें उनकी तरफ ले जाने का मार्ग प्रशस्त करता है। अतः मन की शक्ति को भरसक बनाए रखने का प्रयास करते हुए उन परमपिता परमेश्वर को पुकारते जाइए। वह स्वयं ही आपको रोग मुक्त करने के लिए अपने दूत भेजेगा।

जब मेरी नैया मझदार में थी, दूर दूर तक कोई किनारा नजर नहीं आ रहा था, तब प्रभु की असीम कृपा से अनेक छोटे-छोटे टापू मुझे इस यात्रा में मिले। इन टापुओं पर मुझे प्रभु की ऊर्जा और शक्ति का सहारा मिला, जिसने मेरा मनोबल टूटने नहीं दिया। उदाहरणतया एक्यूप्रेसर और सुजोक के विशेषज्ञ जो घर आ कर भी मेरी चिकित्सा निरंतर कई महीनों तक करते रहे, उस चिकित्सा से दर्द में मुझे अत्यधिक राहत महसूस होती थी और रात को आराम से सो भी पाती थी। आज भी दर्द के समय मैं उसका सहारा लेकर दवाई खाने से बच जाती हूँ। 1-1/2 साल तक लगातार मैंने यह चिकित्सा करवाई।

एक मेरी सहेली, जो रायपुर (छ.ग.) में ऊर्जा के सम्प्रेषण से चिकित्सा सीखने जाती थी उसने घर आकर मेरी चिकित्सा की। फोन पर उसके

डॉक्टर भी आश्चर्य चकित हैं। एक लेखिका और वक्ता के रूप में मेरा जीवन धन्य हो गया है। दो तीन लोग मुझे ऐसे मिले जिन्होंने मुझे प्रभु की कृपा के प्रत्यक्ष प्रमाण दिए और मुझे उनका संदेश भी दिया। अनेक लोगों ने मेरे लिए प्रार्थना भी की।

मन के हारे हार, मन के जीते जीत।

हो सके तो बन्दे तू कर ले ईश्वर के संग प्रीत ॥

बदल जाएगी तेरी रूठी हुई तकदीर।

संभल जाएगी तेरी सब तदबीर ॥

31. साधक के स्वर - आत्मबल वृद्धि के लिए

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,

बनूँ 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।

32. विविध आसन, प्राणायाम एवं ध्यान

सत्यानंद योग पद्धति व्यक्ति के संपूर्ण विकास पर केन्द्रित है। इस पद्धति में जहाँ आसन और प्राणायामों को एक महत्वपूर्ण स्थान दिया है, वहाँ यम, नियम, प्रत्याहार, धारणा और ध्यान के अभ्यासों को भी नियमित रूप से करने का निर्देश दिया गया है। व्यक्ति के समूचे व्यक्तित्व में परिवर्तन लाने के लिए, संपूर्ण स्वास्थ्य को उन्नत बनाने के लिए यह आवश्यक है कि वह आन्तरिक रूप से शांत, सन्तुष्ट और प्रफुल्लित हो। सत्य, अहिंसा, अपरिग्रह (अनावश्यक संग्रह न करना), अस्तेय (चोरी न करना) और ब्रह्मचर्य (संयम का पालन करना) पाँच यम हैं। शुचिता (बाहर और अन्दर की शुद्धि), सन्तोष (प्रत्येक परिस्थिति में प्रसन्न रहना),

ईश्वर प्रणिधान (प्रत्येक कार्य में ईश्वर का आश्रय ग्रहण करना), स्वाध्याय आदि कुछ ऐसे नियम हैं जिनका पालन करने से व्यक्ति जीवन की प्रत्येक परिस्थिति से पूर्ण समझौता कर पाता है। अनुकूल और प्रतिकूल परिस्थितियों में सम रहते हुए व्यक्ति जीवन के उतार चढ़ाव का सामना एक नूतन आत्म विश्वास और धैर्य के साथ कर सकता है। यही वह बिंदु है जहाँ से व्यक्ति अपने अन्दर स्थित परमात्म तत्व से जुड़ना प्रारम्भ करता है और अपनी शक्तियों और कमजोरियों को पहचान पाता है। अपने अन्दर छिपे हुए गुणों को उभारते हुए तथा अवगुणों का शनैः शनैः निराकरण करते हुए व्यक्ति एक दिव्य व्यक्तित्व का स्वामी सहज ही बन जाता है। अपनी महत्वाकांक्षाओं का निराकरण तथा अपनी वर्तमान आवश्यकताओं की पूर्ति की ओर व्यक्ति शनैः शनैः अग्रसर होता है और जीवन में वह सुख, शान्ति और प्रसन्नता प्राप्त करता है जिस पर उसका जन्मसिद्ध अधिकार है।

पवनमुक्तासन - सरल पवनमुक्तासन आज (2015) भी मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। अनेक वर्षों से इन आसनों को मैंने विभिन्न प्राणायामों के अभ्यास के साथ नियमित रूप से करते हुए इन के स्थूल और सूक्ष्म लाभ प्राप्त किए हैं। अनेक व्यक्ति योग सीखने आते हैं और शीघ्र ही

इन सरल आसनों से बोर हो जाते हैं। इन आसनों को जब श्वास की सजगता के साथ किया जाता है तो शरीर न केवल कठिन आसनों के लिए तैयार होता है अपितु मन भी एक बिंदु पर एकाग्र होने के लिए प्रशिक्षित होता है। उदाहरणतया आज मैं न केवल जमीन पर बैठ पाती हूँ अपितु सूर्य नमस्कार का अभ्यास भी प्रतिदिन करती हूँ। जब कभी घुटनों, नितम्बों अथवा कमर में अधिक दर्द होता है तो 2-3 दिन के लिए ये आसन मैं नहीं कर पाती हूँ। स्वामी सत्यानंद ने 1970 के दशक में इन सरल आसनों एवं प्राणायामों की उपयोगिता को वैज्ञानिक अनुसंधानों एवं उपकरणों द्वारा विदेशियों में प्रचार और प्रसार करने के लिए प्रमाणित किया था। आज से कुछ वर्ष पूर्व जब रोग के कारण मैं जमीन पर बैठ नहीं सकती थी तो इन आसनों को मैंने कम्बल बिछाकर बिस्तर (सख्त लकड़ी पर पतला रूई का गद्दा) पर ही किया था।

ये आसन मुख्यतः शरीर को वात से मुक्त करते हैं तथा शरीर को लचीला बनाते हैं। वृद्ध, अशक्त और रोगी व्यक्ति सरलता से इन अभ्यासों को कर सकते हैं। ये आसन शरीर के कफ, वात और पित्त को भी नियमित करते हैं। पवनमुक्तासनों को दो समूह में विभाजित किया जा सकता है : 1. गठिया निरोधक समूह 2. वात (वायु) निरोधक समूह

1. गठिया निरोधक समूह :- इन आसनों को आरम्भ करने से पहले शरीर को पूर्णतया शिथिल कर लेने से, इनका लाभ कई गुणा बढ़ जाता है।

अभ्यास (1) पैरों की अंगुलियाँ मोड़ना

विधि - 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, कोहनियों को मोड़े नहीं। पंजों को कड़ा रखते हुए श्वास की सजगता के साथ उँगलियों 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

विधि - 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

विधि - दाहिना टखना बाईं जाँघ पर रखिए। बाएँ हाथ की सहायता से दाहिना टखना पहले 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

विधि - 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) विधि - 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) मुट्ठियाँ कस कर बाँधना और ढीली छोड़ना

विधि - 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)

विधि - 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

विधि - अभ्यास (9) की स्थिति में रहते हुए हल्के 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

विधि - 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

विधि - 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।

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

अभ्यास (13) साइकिल चलाना :- पीठ के बल जमीन पर लेटकर दाहिने तथा बाएँ पैर से अलग-अलग दस बार साइकिल चलाइए। दोनों पैरों से एक साथ भी लेट कर साइकिल चलाई जा सकती है।

अभ्यास (14) पैर मोड़ना और नासिकाग्र से स्पर्श करना :- पीठ के बल लेट कर बाँया पैर घुटने से मोड़िए। उँगलियाँ एक दूसरे में फँसाते हुए दोनों हाथों को घुटने के नीचे रखिए। फिर सिर को उठा कर नासिका को घुटने से स्पर्श करिए। यह प्रक्रिया दोनों घुटनों से चार बार अलग-अलग तथा फिर अन्त में दोनों घुटनों के साथ भी की जाती है।

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। 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 : पेटिक 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। आँखें 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 श्वसन

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 रोज करिए। लाभ : यह अभ्यास शिथिलीकरण 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। प्राण वह वायु है जो शरीर में सन्चालित होता है और हमें ऊर्जा एवं शक्ति प्रदान करता है। प्राणायाम से तनाव तथा अनेक रोगों का निवारण संभव है। मन की चंचलता पर अंकुश लगाने का यह एक सशक्त अभ्यास है।

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 आवाज न करें। तर्जनी और बीच की उँगली मस्तक के बीच में

(भूमध्य पर) रखिए। दाहिने नासिका को अँगूठे से बन्द करिए और बाएँ नासिका से धीरे-धीरे सांस लीजिए। बाएँ नासिका को तृतीय उँगली से बन्द कर दें और अँगूठे को हटा कर दाहिने नासिका से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें। फिर दाहिनी नासिका से श्वास लें और बाएँ नासिका छिद्र से धीरे-धीरे 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, गरदन, कमर और सिर सीधे रखिए। दोनों नासिका छिद्रों से गहरा श्वास लीजिए। कानों को दोनों हाथों की तर्जनी उँगलियों से बंद कर लीजिए, मुँह तथा दाँतों के बीच कुछ अंतर रखिए (उन्हें भींचिए नहीं)। भँवरों की गुंजन की ध्वनि के स्पंदन को सिर के मध्य भाग में अनुभव करने का प्रयत्न करिए। इसे हर रोज 10 बार करिए।

ध्यान : नियमित रूप से ध्यान के अभ्यासों को करने से समस्त रोगों का निराकरण संभव है। ध्यान का अर्थ है एक ही मंत्र अथवा विचार का तेल की धारा की भाँति निरन्तर प्रवाहित होना। आरम्भ में जब व्यक्ति ध्यान करने बैठता है तो अप्रशिक्षित मन सतत विभिन्न विचारों का भोजन प्रस्तुत करता है। धैर्य और लगन के साथ नियमित रूप से जब व्यक्ति इन सरल

प्रक्रियाओं का अभ्यास करता है तो धीरे-धीरे चंचल मन एक बिन्दु पर एकाग्र होना सीखता है। ध्यान के द्वारा न केवल असीम सुख और शांति की प्राप्ति होती है अपितु पूरे दिन के लिए ऊर्जा की प्राप्ति भी सहज ही हो जाती है।

ध्यान के सरल अभ्यास :- 1. लगातार ऊँ का उच्चारण - ऊँ की ध्वनि के प्रति सजग रहिए। दो ऊँ के बीच के अन्तराल 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 के स्पंदनों के प्रति सजग रहिए। इस अभ्यास को निरन्तर आधे घंटे तक भी किया जा सकता है। मुख से ऊँ बोलना तथा कानों से ऊँ सुनते जाना और अपनी चेतना को भूमध्य 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 है।

2. लगातार भ्रामरी प्राणायाम - साधारणतया भ्रामरी प्राणायाम को कान बन्द करके ही किया जाता है। कुछ समय पश्चात् उँगलियाँ एवं हाथ दुखने लग जाते हैं। अतः कानों में उँगलियों को लगाए बिना लम्बी गहरी श्वास लेकर भँवरों की भाँति गुंजन करना और स्पंदन को सिर के मध्य भाग में जहाँ सहस्त्रार 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। आरम्भ में लम्बी गहरी श्वास लेना और ऐसा भाव करना कि पूरे शरीर में ऊर्जा और शक्ति का संचार हो रहा है। लम्बी गहरी प्रश्वास छोड़ना और ऐसा भाव करना कि मन की सारी चिन्ताएँ और परेशानियाँ बाहर जा रही हैं। श्वास की उल्टी गिनती (50 से 1 तक) गिनने से एकाग्रता में बहुत वृद्धि होती है। अगर मन भटके तो उसको श्वास पर वापस लाना और उल्टी गिनती पुनः आरम्भ करना।

4. त्राटक - त्राटक का अर्थ है किसी वस्तु, चित्र, ज्योति अथवा दृश्य को लगातार एकटक आँखें थकने तक देखते जाना। आँखें थक जाने पर आँखें बंद करके उसी चित्र को अंदर में देखने का प्रयास करना।

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 नहीं मिलता और ऊँ की तरंगों से ऊर्जा और मानसिक एकाग्रता सहज ही प्राप्त हो जाती है।

6. रात को सोने से पहले - बिस्तर पर बैठ कर पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बनिए। सहज श्वास की उल्टी गिनती (10 से 1) गिनिए। मन में विचार लाइए - मैं यह शरीर और मन नहीं हूँ। मैं यह श्वास भी नहीं हूँ। मैं एक आत्मा हूँ। इन विचारों को बार-बार दोहराते हुए अनुभव करिए कि आप शरीर से अलग हैं। पाँच-

दस मिनट इस अभ्यास को करने के पश्चात् लेट कर सो जाइए।

7. योगनिद्रा - ध्यान का एक ऐसा सरल अभ्यास है जिसे बच्चे, अशक्त रोगी तथा वृद्ध व्यक्ति भी सरलता से कर सकते हैं। 20 मिनट का अभ्यास 4 घंटे के बराबर विश्राम देता है तथा समस्त मानसिक कुंठाओं तथा विषाद से मुक्ति दिलाता है। जमीन अथवा सख्त पलंग पर कम्बल बिछा कर लेट जाइए। पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। मानसिक रूप से अपने सभी अंगों को देखते-जाइए और उन्हें शिथिल होने का निर्देश दीजिए। मन में अपने लिए पूर्ण स्वास्थ्य, ईश्वर दर्शन अथवा इच्छानुसार एक सकारात्मक संकल्प चुनिए और उसे पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ तीन बार दोहराइए। अपनी चेतना को शरीर के विभिन्न अंगों पर घुमाइए। ऐसा अनुभव करिए कि ईश्वरीय प्रकाश आपके शरीर के कण-कण में फैल रहा है और आप ऊर्जावान तथा शक्तिवान होते जा रहे हैं। अपने संकल्प को पुनः तीन बार दोहराइए। कमरे के वातावरण के प्रति सजग बनिए, सहज श्वास के प्रति सजग बनिए और धीरे-धीरे अपनी आँखें खोल दीजिए।

8. सब कर्म भगवान के लिए करो :- उदाहरणतया यदि माताएँ भोजन 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 सच्चा योग है। - स्वामी शिवानन्द

9. "सब में भगवान को देखो" - स्वामी शिवानन्द के इस वाक्य को सरल साधना के रूप में प्रत्येक गृहस्थ अपना सकता है और अपने जीवन से भय, क्रोध आदि नकारात्मक वृत्तियों का एक हद तक निराकरण कर सकता है।

10. संगीत द्वारा चंचल मन एक दम शांत एवं स्थिर हो जाता है। शास्त्रीय संगीत अथवा प्रभुनाम संकीर्तन ध्यान करने का सरलतम साधन है।

शारीरिक अशक्तता की स्थिति में व्यक्ति कुर्सी पर बैठकर ध्यान कर सकता है यद्यपि वज्र तथा पद्मासन ध्यान के लिए सर्वोत्तम हैं। कमर, पीठ, गर्दन और सिर सीधे रहने चाहिए। अत्यधिक रोगी व्यक्ति लेट कर भी ध्यान कर सकते हैं। नींद से बचिएगा।

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

1. सुबह खाली पेट अभ्यास करना सर्वोत्तम है। शाम को अभ्यास भोजन के 4-5 घंटे बाद करने चाहिए।

2. किसी भी अभ्यास से यदि आपको कोई पीड़ा अथवा परेशानी हो तो अभ्यास तुरंत बंद कर दीजिए और एक विशेषज्ञ की सलाह लीजिए।

3. एक कुशल योग शिक्षक के निर्देश में सीखे गए अभ्यास व्यक्ति को कई गुना अधिक लाभ प्रदान करते हैं।

4. 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।

5. निष्काम सेवा एक ऐसा उच्च योग है जो आपको ईश्वर की कृपा का पात्र बनाता है और आपको एक अनिर्वचनीय, अद्वितीय आनंद प्रदान करता है। उदाहरणतया यदि आपके पास धन है तो सुपात्र को दान दीजिए, 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।

6. सुबह 4 से 6 बजे तक का समय ध्यान के लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। दिन में अपनी सुविधानुसार समय निकाल कर भी आप ध्यान कर सकते हैं। भोजन के 3-4 घंटे बाद ही ध्यान करिए।

7. 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 आयामों से संपर्क स्थापित करने की कला को धीरे-धीरे सीखता है एवं गहन ऊर्जा, सुख और प्रसन्नता प्राप्त करता है। योग को जोश में नहीं होश में करना चाहिए।

33. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने 34 वर्ष की अल्पायु में सन् 1993 में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की। 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। 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। दैनिक यज्ञ, भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाडी 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।

(इंडियन ऑयल कारपोरेशन के सौजन्य से मुद्रित)

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 सद्गुरु 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

(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।

34. 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 इस्पात संयंत्र के सौजन्य से मुद्रित)
तृतीय संस्करण - 1000 प्रतियाँ
चतुर्थ संस्करण - 1000 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
23. मैं - एक चिकित्सक चमत्कार ! - 3000 प्रतियाँ
24. मेरी सरल साधनाएँ - 3000 प्रतियाँ
25. योग और अध्यात्म - 4000 प्रतियाँ
26. कल्पतरु की छाँव में - 4000 प्रतियाँ
27. ध्यान योग - 4000 प्रतियाँ
28. भय पर विजय - 5000 प्रतियाँ

HEALING POWER OF FAITH

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

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

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



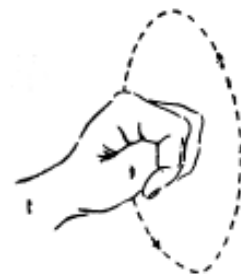
(8)



(7)



(9)



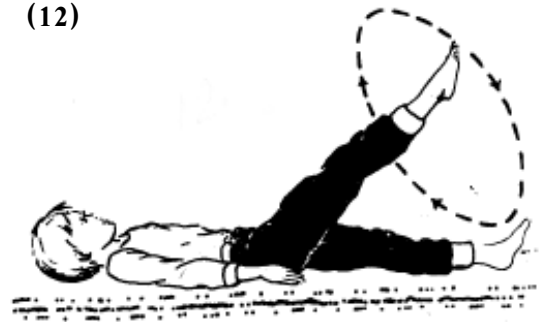
(10)



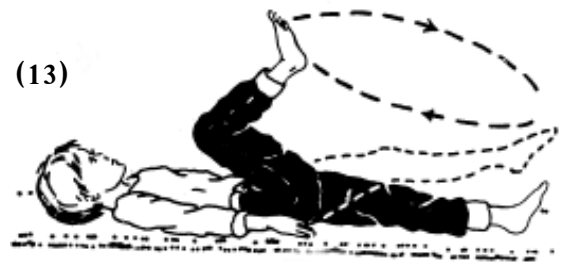
(11)



(12)



(13)



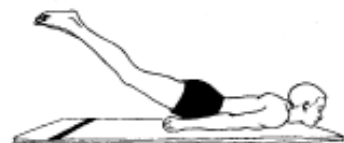
(14)



(15)



(16)



(17)

