

# योग - एक चमत्कारी विज्ञान

(Yoga - A Miraculous Science)



योग शरीर, मन और भावनाओं का सामंजस्य विद्यमाने की जीवन शैली है। - स्वामी निरंजन

Yoga is a life style to regulate the behaviour of body, mind and emotions. - Swami Niranjana



**श्री श्री श्री**

(शास्त्र चक्र वैद्यकेन्द्र योग्यावली प्रकाशन)

## योग की उपचारात्मक पद्धति (विधा) - स्वामी निरंजन

1. यदि आप स्वस्थ हैं - स्वास्थ्य को बनाए रखना है।
2. यदि रोग की सम्भावना है - रोग से बचना है।
3. यदि शरीर में असन्तुलन है - असन्तुलन दूर करना है।
4. योग के अभ्यासों द्वारा शरीर के अन्दर धीरे-धीरे परिवर्तन होता है -
  - (अ) रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।
  - (ब) योग निद्रा द्वारा रोग जनित भय दूर होता है अन्यथा मन की कमजोरी से व्यक्ति निरन्तर भयभीत रहता है और अनेक बार नकारात्मक चिन्तन से एक फोड़ा भी कैंसर में परिवर्तित हो जाता है।
  - (स) शरीर की आन्तरिक रोग दूर करने की क्षमता में वृद्धि होती है।
  - (द) इच्छाशक्ति में वृद्धि होने से व्यक्ति रोग को दूर भगा पाता है।

योग द्वारा आपको प्रेरणा प्राप्त होती है। उस प्रेरणा के द्वारा आप चमत्कार दिखाते हैं। आप अपने जीवन की बागडोर स्वयं सम्भालते हैं और तनाव एवं रोग से लड़ने का निर्णय ले पाते हैं।

यह 29 वीं ज्ञान पुष्पमाला, मैं परमगुरु श्री स्वामी शिवानन्दके ज्ञान यज्ञ में सादर समर्पित करती हूँ।

प्रथम संस्करण : 2015  
(50000 प्रति ज्ञान यज्ञ हेतु निःशुल्क वितरणार्थ)

## Healing Power of Yoga (Swami Niranjan)

1. If you are fit -Promotion of health
2. If possibility of disease -Prevents onset of disease
3. If some imbalance in body -Eradicates imbalance
4. Practices of Yoga gradually act on your body by treating the root cause -
  - (i) Immune system becomes stronger,
  - (ii) Yogindra helps in removing disease induced fear syndrome, otherwise mind thinks negatively and some times this negative thinking can even convert a simple boil into cancer.
  - (iii) Healing power of body is manifested.
  - (iv) Will power to fight off disease increases.

Yoga only inspires you and you become a miracle worker. You take charge of yourself and decide to fight off the disease and tension.

## ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी

ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी एक दायित्व संस्था है जिसका गठन परमगुरु स्वामी शिवानन्द, भैरे सद्गुरु परमहंस स्वामी सत्यानन्द एवं परमहंस स्वामी निरंजनानन्द के अपरोक्ष निर्देशन में लोक कल्याण के लिए किया गया है। इस संस्था का उद्देश्य है - “बहुजन हिलाय, बहुजन सुखाय।”

कवर - परमगुरु स्वामी शिवानन्द, स्वामी सत्यानन्द तथा स्वामी निरंजनानन्द।

(i)

# योग – एक चमत्कारी विज्ञान

(Yoga - A Miraculous Science)



प्रीति अग्रवाल

(ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी प्रकाशन)

अच्छे बनो | अच्छा करो |

Be Good. Do Good .

योगाभ्यास ( स्वामी सत्यानन्द)

1. पूजा-पाठ एवं धर्म-कर्म से शान्ति मिलती है और योगाभ्यास से स्वास्थ्य, समृद्धि और आध्यात्मिक सिद्धि। प्रत्येक व्यक्ति को सुख, समृद्धि, सफलता, आरोग्य, शक्ति और तेज अर्जित करने के लिए योगाभ्यास अवश्य करना चाहिए।
2. सत्यानंद योग पद्धति शरीर, मन और आत्मा के समन्वय की व्यवस्थित विधि है। इस पद्धति के द्वारा जीवन में शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आत्मिक क्षमता का विकास होता है।
3. भावातीत ध्यान - मन भटकता है भटकने दो। तुम बार-बार उसे एक बिन्दु पर एकाग्र करना। विचारों को द्रष्टा भाव से देखना और निकल जाने देना।

**Practice of Yoga (Swami Satyananda)**

1. Practice of yoga confers spiritual wealth, prosperity and health. Every individual should practise yoga to attain well being, vitality, success and good health.
2. Satyananda yoga provides a systematic method of integration of body, mind and spirit. It provides a process of developing the physical, mental, emotional and spiritual faculties in life. To become harmoniously balanced in all directions is the ideal of yoga.
3. Bhavati Meditation - If your mind wanders, let it wander. Concentrate it again and again on one point. Watch your thoughts like an observer (Drashta) and let them go.

(ii)

**An Appeal**

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

To publish 5000 copies of one book approximately Rs 40,000 is required. I request donors to contribute generously for this noble mission. Please send donations by draft, moneyorder or account payee cheque in favour of '**Gyan Yagya welfare Society**' and post to the following address.

**PRITI AGGARWAL,**

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

Tel : 09907180679, 09425236266

**एक अपील**

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

इस पुस्तक की 5000 प्रतियाँ छपवाने में लगभग 40,000 रूपये तक का खर्च आ रहा है। मेरी समस्त पाठकों से करबद्ध प्रार्थना है कि वे मुक्त हस्त से लोक कल्याण के इस कार्य में सहयोग दें। दान की राशि मनीआर्डर, एकाउंटपेयी चेक अथवा ड्राफ्ट के माध्यम से '**ज्ञान यज्ञ वैलफेयर सोसायटी**' के नाम से निम्नलिखित पते पर भेजें।

**प्रीति अग्रवाल**

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

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

## मेरे गुरु-मेरे प्रेरणा स्रोत

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

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

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

**4. स्वामी सत्यसंगानंद - (1953)** ने 28 वर्ष की अत्यायु से अपने गुरु (स्वामी सत्यानंद) के साथ देश-विदेश की अनेक यात्राएँ की। रिखिया पंचायत के पिछड़े वर्गों के उत्थान का कार्य वे 1989 से 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।

## प्रस्तावना

आधुनिक युग में प्रत्येक व्यक्ति शीघ्रताशीघ्र सफल होना चाहता है, उन्नति के शिखर पर पहुँचना चाहता है। जिस प्रकार युद्ध में विजय प्राप्त करने के लिए एक समर्थ, सशक्त एवं सतर्क कमांडर नितान्त आवश्यक है उसी प्रकार जीवन के संग्राम में आन्तरिक विजय प्राप्त करने के लिए एक सशक्त मन आवश्यक है। हम सब का मन अस्थिर (चंचल) है। एक अस्थिर मन बीमार मन है। हम अपने अन्दर छिपी हुई सहनशीलता, स्वानुशासन, स्थिरता, एकाग्रता आदि शक्तियों को पूर्णतया भूल चुके हैं। “एक एकाग्र मन लेजर बीम की तरह शक्तिशाली होता है।” - स्वामी निरंजन। योग के अभ्यासों (आसन, प्राणायाम, ध्यान, कर्मयोग, भक्तियोग, जपयोग आदि) से आप अपने शरीर एवं मन पर न केवल पूर्ण नियंत्रण प्राप्त कर सकते हैं अपितु अपनी मानसिक शक्ति को जाग्रत कर सकते हैं। किसी भी क्षेत्र में ख्याति प्राप्त व्यक्ति अपनी मानसिक शक्ति को एक दिशा में एकत्रित करने का ही परिणाम है। योग के द्वारा मन तथा कर्मों की गुणवत्ता में परिवर्तन होता है जिसके फलस्वरूप शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक प्रसन्नता के अनन्त स्रोत का द्वार खुल जाता है। - स्वामी सत्यानंद

## विषय सूची

क्र.	शीर्षक	पृ. नं.
1.	समाधि की व्यावहारिकता (स्वामी सत्यानंद)	1
2.	योगाभ्यास	1
3.	योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य	2
4.	योग के द्वारा रोग प्रबंधन	3
5.	अनिद्रा रोग से मुक्ति	4
6.	रोग - कमजोर मन का परिणाम ?	5
7.	आहार - एक सशक्त औषधि	6
8.	नामोपैथी	7
9.	स्वनिर्देश	7
10.	कीर्तन	8
11.	नीम द्वारा उपचार	9
12.	हल्दी का चमत्कार	9
13.	प्राकृतिक ऊर्जा द्वारा उपचार	10
14.	प्रार्थना	10
15.	यज्ञ	11
16.	योग निद्रा	12
17.	ऊर्जा सम्प्रेषण	12
18.	महामृत्युंजय मंत्र	12
19.	स्वाध्याय	13
20.	आदित्य हृदयम् का प्रभाव (सत्यकथा)	13
21.	रोग एक शिक्षक	14
22.	सेवा द्वारा रोगोपचार	14
23.	मैं इस शरीर से पृथक आत्मा हूँ	15
24.	कमर के दर्द से मुक्ति (सत्यकथा)	15
25.	उच्च रक्तचाप से मुक्ति (सत्यकथा)	16
26.	पेट के विकार से मुक्ति (सत्यकथा)	16
27.	फाइब्रोसिस से मुक्ति (सत्यकथा)	16
28.	साइटिका से मुक्ति (सत्यकथा)	16
29.	अलविदा पार्किन्संस ! (सत्यकथा)	17
30.	मेरी जीवन गाथा - योग के द्वारा चमत्कारी ईश्वरीय यात्रा (सत्यकथा)	17
31.	कान की गॉट कम होना (सत्यकथा)	20
32.	Auto suggestions - A powerful healer	20
33.	Namopathy	21
34.	Miracles of Yog Nidra	21
35.	Musico Therapy	22
36.	Practical aspect of Samadhi	22
37.	Good Bye Parkinsons ! (True Story)	23
38.	The Saga of my life - A miraculous divine journey through yoga (True Story)	24

## 1. समाधि की व्यावहारिकता (स्वामी सत्यानन्द)

आधुनिक मानव रोजाना के जीवन में तनाव से गुजरता है। शहरों तथा कस्बों का व्यस्त यांत्रिक (मशीनवत्) जीवन, पारिवारिक समस्याएँ आदि व्यक्ति के बढ़े हुए तनाव का कारण हैं। परन्तु सच तो यह है कि यह वास्तविक तनाव नहीं है। फिर वास्तविक तनाव क्या है? हम सब के अन्दर दैवी और शैतान तत्त्व हैं। इन दोनों शक्तियों के बीच युद्ध ही वास्तविक तनाव है। तनाव दूर करने के लिए सर्वप्रथम व्यक्ति को स्वयं को शिथिल बनाना चाहिए। योग के नियमित अभ्यासों द्वारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तनावों का अन्त किया जा सकता है और एक अवस्था ऐसी आती है जब मानव के भीतर इस अनन्त युद्ध का अन्त हो जाता है। यह उत्कृष्ट समत्व की उच्चावस्था है। योग के द्वारा व्यक्ति का जीवन शक्तिशाली बनता है, उसकी अन्तर्निहित योग्यता जाग्रत हो जाती है, तीसरी आँख खुल जाती है।

साधारणतया जब व्यक्ति आँखें बन्द करके बैठता है तो अन्धकार और शून्यता का अहसास होता है, परन्तु समाधि में मनुष्य अन्दर और बाहर दोनों में जागता रहता है। कभी-कभी आपको लगता है कि कोई तनाव नहीं है, तनाव वास्तव में चेतन से अवचेतन अथवा अचेतन मन में चला जाता है। काम, क्रोध, लोभ, मोह और वासनाएँ हमारी ईश्वरीय संपदा को डाकूओं की भाँति लूट रहे हैं। ये डाकू हमारे भीतर ही छिपे हुए हैं।

इन आन्तरिक तनावों से कैसे मुक्ति प्राप्त करें? योग के नियमित अभ्यासों द्वारा व्यक्ति मन को अन्तर्मुखी बना पाता है और अपनी इन्द्रिय जनित इच्छाओं तथा तृष्णाओं को बिना दबाए संयमित कर पाता है। समाधि के पश्चात् व्यक्ति अकर्मण्य नहीं बन जाता है अपितु अत्यधिक शक्तिशाली बन जाता है। कई दिनों तक किया गया कठोर परिश्रम व्यक्ति को थकाता नहीं है, हर्ष अथवा शोक का उस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। अकथनीय आन्तरिक शान्ति से वह सदैव पूर्ण रहता है। प्रतिदिन जीवन के तूफानों का सामना करने के लिए यही प्रत्येक मानव की आवश्यकता है।

योग को दैनिक जीवन का अंग बनाइए। योग के द्वारा व्यक्ति न केवल अपनी सांसारिक महत्वाकांक्षाओं को पूरा कर सकता है अपितु अपनी आध्यात्मिक प्यास भी मिटा सकता है। चाहे तुम्हें अच्छे स्वास्थ्य, अच्छे वैवाहिक जीवन, सम्पन्नता अथवा आध्यात्मिक जागरण की आवश्यकता हो, योग तुम्हें प्रत्येक क्षेत्र में मदद कर सकता है। अपने आन्तरिक तनावों तथा परेशानियों से योग के द्वारा सहज ही मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। जब तुम पूर्णतया तनाव मुक्त हो जाओगे तो सहज ही आनन्दतिरेक में बोल उठोगे - 'मैं खुश हूँ, मैं खुश हूँ, मैं खुश हूँ'!

## 2. योगाभ्यास

अधिकांश व्यक्ति योगाभ्यास को केवल शारीरिक अभ्यास ही समझते हैं। सत्यानन्द योग पद्धति एक ऐसी पद्धति है जो मानव के सर्वांगीण विकास पर केन्द्रित है। इस पद्धति में शरीर के साथ-साथ मन के स्वास्थ्य तथा आध्यात्मिक प्रगति को महत्व दिया जाता है। व्यावहारिक जीवन में हम देखते हैं कि अनेक व्यक्तियों का शरीर तो स्वस्थ होता है परन्तु उन्हें क्रोध, ईर्ष्या,

अहंकार आदि बीमारियाँ होती हैं। ये बीमारियाँ उन्हें मानसिक रोगी बनाती हैं और तनाव का उपहार देती हैं। कालान्तर में तनाव जनित अनेक रोग ऐसे व्यक्ति को घेर लेते हैं। बढ़ते हुए मधुमेह, उच्च रक्तचाप तथा हृदयाघात के रोगी इस तथ्य का प्रत्यक्ष प्रमाण हैं। मानसिक रोगों की संख्या में भी अतिशय वृद्धि बच्चों, युवाओं तथा प्रौढ़ों में सर्वत्र परिलक्षित है।

सत्यानन्द योग पद्धति की शरण में आकर न केवल मैंने शारीरिक स्वास्थ्य प्राप्त किया है अपितु मानसिक शांति और आध्यात्मिक आनन्द का स्वाद भी चखा है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है - आसन शरीर की कुछ ऐसी अवस्थाएँ (postures) हैं जो हमारे नर्वस सिस्टम, अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों, आन्तरिक क्रिया कलापों को प्रभावित करती हैं। अनेक मानसिक रोगों, कुंठाओं और अस्वाभाविक मनोदशाओं को आसनों के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। अनेक गलत शारीरिक अवस्थाओं के कारण मानसिक रोग उत्पन्न होते हैं। अत्यधिक चिन्ता के रोग को शरीर की अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के दोषपूर्ण प्रवाह को ठीक करने से दूर किया जा सकता है। अतः आसनों का अभ्यास केवल आपका पाचन संस्थान ही ठीक नहीं करता है अपितु यह आपके अन्दर स्ववित हो रही इंसुलिन की मात्रा को भी नियमित करता है क्योंकि यह पैन्क्रियास की कार्यप्रणाली को नियंत्रित करता है।

**प्राणायाम** - प्राण वह शक्ति है जो हम सब के अन्दर जन्म से ही विद्यमान है। प्राणायाम के द्वारा इस प्राण शक्ति रूपी ऊर्जा को बढ़ाया जा सकता है। यदि आपके शरीर के किसी अंग में पीड़ा है तो अपनी चेतना को वहाँ केन्द्रित करके प्राण शक्ति को जाग्रत करिए और पीड़ा से मुक्ति प्राप्त करिए। प्राणायाम करते हुए हम श्वास लेते हैं, श्वास को अन्दर रोकते हैं और फिर श्वास छोड़ देते हैं। इस प्रक्रिया का प्रभाव हमारे नर्वस सिस्टम, दिमाग, श्वसन तथा हृदय प्रणाली पर पड़ता है। नर्वस सिस्टम नियंत्रित होता है। अनेक व्यक्ति तुतलाते हैं, अपने बारे में सदैव अपराध बोध से ग्रस्त रहते हैं, लोगों का सामना नहीं कर सकते हैं, ये सब समस्याएँ प्राणायाम द्वारा दूर की जा सकती हैं। प्राणायाम से रक्त की शुद्धि होती है। दमा, सर्दी, खाँसी, साइनस समस्या, हिस्टीरिया, एपीलेप्सी के रोगों से प्राणायाम के नियमित अभ्यासों द्वारा मुक्ति प्राप्त की जा सकती है। प्राणायाम आपको स्वतः ही तनाव रहित बना देते हैं। टी.वी., शारीरिक आराम तथा मनोरंजन के साधनों द्वारा आप मानसिक तनाव पूर्णतया दूर नहीं कर सकते हैं।

**प्रत्याहार** - हमारी इन्द्रियाँ इतनी अधिक संवेदनशील हैं कि वे जागते और स्वप्नावस्था में भी उत्तेजक तत्त्व (stimuli) ग्रहण करती रहती हैं। अतः शिथिलीकरण अत्यावश्यक है। प्रत्याहार में मन को इन्द्रियों से पृथक कर दिया जाता है। योगनिद्रा, अन्तर्मौन, अजपा जप आदि प्रत्याहार के कुछ सरल अभ्यास हैं जो व्यक्ति को पूर्ण शारीरिक तथा मानसिक विश्रान्ति प्रदान करते हैं। अतः प्रत्येक व्यक्ति को व्यस्त दिन के अन्त में शिथिलीकरण अवश्यमेव करना चाहिए।

## 3. योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य (स्वामी निरंजन)

आप लोगों का जीवन बहुत ही तनाव ग्रस्त होता है। विशेषकर जब कोई अतिरिक्त परेशानी आ

जाती है तो सोना और जगना भी बहुत मुश्किल हो जाता है। उस समय प्राणायाम मंत्र के साथ करना चाहिए। श्वास की सजगता एक ऐसा सरल अभ्यास है जो व्यक्ति खुली आँखों से भी कर सकता है। मान लीजिए आप गाड़ी में सफर कर रहे हैं तो खुली आँखों से ही आप अपनी सहज श्वास के प्रति सजग बन जाइए। जब आप श्वास लेते हो तो श्वास नासिका की दीवारों का स्पर्श कर रही है और हल्की ठण्डक महसूस हो रही है। जब आप श्वास छोड़ते हो तो श्वास के स्पर्श की गर्मी नासिका की दीवारों में महसूस कीजिए। आरम्भ में आप अपना मन तापमान के इस परिवर्तन पर ही एकाग्र करिए क्योंकि ये सरल है।

जब आप इस अभ्यास में पारंगत हो जाएँ तो उसमें एक मंत्र सोऽहं जोड़ लीजिए। यह कोई धार्मिक मंत्र नहीं है, श्वास का मंत्र है। श्वास लेते समय मानसिक रूप से 'सो' कहिए और श्वास छोड़ते समय मानसिक रूप से 'हम्' कहिए। जब यह अभ्यास पक्का हो जाएगा तो आपकी श्वास स्वतः सोऽहं-सोऽहं गाने लगेगी। इस अभ्यास को करने से आपका मन एक हृद तक तनाव मुक्त हो जाएगा और मानसिक स्पष्टता आ जाएगी। आपके निर्णय ठीक होंगे, आपका विश्लेषण सही होगा। मन को सम्भालने का यह एक बहुत सरल तरीका है।

#### 4. योग के द्वारा रोग प्रबंधन

“आधुनिक युग में अनेक रोगों का कारण विचार है न कि बैक्टीरिया अथवा वायरस। विचार सबसे बड़ा वायरस है।” - स्वामी सत्यानन्द। स्वामी जी की इस शिक्षा को पढ़ कर मैं सोचती हूँ, मनन-चिन्तन करती हूँ कि कैन्सर, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, गठिया आदि जैसे असाध्य रोग तनाव, भय तथा अनेक मानसिक कुंठाओं के परिणाम ही तो हैं, नहीं क्या? थायरॉयड का अधिक अथवा कम स्त्राव भी आज अनेक व्यक्तियों के जीवन में परिलक्षित है। बड़े-बड़े चिकित्सालयों में आज क्रोध, तनाव आदि से बचने के लिए काउंसलिंग तथा ध्यान के केन्द्र खाले दिए गए हैं जहाँ एलोपैथिक चिकित्सा के साथ-साथ योग भी सिखाया जाता है। आज विज्ञान भी मान रहा है कि अनेक नकारात्मक भावनाएँ (क्रोध, ईर्ष्या, घृणा, बदला लेने की इच्छा आदि) व्यक्ति के अवचेतन मन में लावे की भाँति धीमे-धीमे जलती रहती हैं। जब यह प्रक्रिया अनेक वर्षों तक चलती रहती है तो शरीर की विभिन्न कार्यप्रणालियाँ पाचन, श्वसन आदि अपना संतुलन खोने लगती हैं। अंतःस्त्रावी ग्रन्थियाँ स्त्राव कम अथवा अधिक मात्रा में करने लगती हैं। शरीर का सुरक्षा तंत्र गड़बड़ा जाता है। अन्ततः रोग बाह्य शरीर में परिलक्षित होता है।

“योग एक ऐसा उपचारात्मक विज्ञान है जिसको एक दवाई की भाँति ही व्यावहारिक रूप से व्यक्ति को दिया जाना चाहिए।” - स्वामी सत्यानन्द। योग में उपचार सर्वप्रथम सरल पवनमुक्तासन के अभ्यासों द्वारा किया जाता है। यद्यपि ये आसन दिखने में सरल हैं परन्तु इन अभ्यासों को यदि श्वास की सजगता के साथ किया जाता है तो मन शान्त हो जाता है, आंतरिक अंगों की मालिश होती है तथा अनेक अनावश्यक पदार्थों का निष्कासन भी हो जाता है। मन शान्त, आशावादी तथा प्रसन्न रहने से अनेक नकारात्मक भावनाएँ स्वतः ही क्षीण पड़ने लगती हैं।

प्राणायाम के अभ्यास भी मन को शान्त करने तथा आन्तरिक अव्यवस्था को ठीक करने में एक अहम् भूमिका निभाते हैं।

सरल ध्यान के विभिन्न अभ्यास व्यक्ति को गहन शारीरिक और मानसिक विश्राम प्रदान करते हैं। व्यक्ति का मन मजबूत बनने लगता है और वह केवल स्वास्थ्य वर्द्धक भोजन का सेवन ही करता है। धीरे-धीरे तनाव स्वतः ही कम होने लगते हैं। उदाहरणतया एक महिला ने योगकक्षा में मुझे बताया कि 6 माह योग नियमित रूप से करने के पश्चात् अब मैं अपनी मिठाई तथा चाकलेट खाने की वासना को नियंत्रित कर पाती हूँ। वह महिला मधुमेह से पीड़ित है। धैर्य और नियमितता व्यक्ति को अपने आन्तरिक ऊर्जा के स्रोत से जोड़ती है। अपने अन्तःप्रकाश की एक झलक व्यक्ति को एक अनिर्वचनीय आनन्द से परिपूर्ण कर देती है। यह अनुभव उसे आलस्य भगाने तथा नियमित अभ्यास करने के लिए प्रेरित करते हैं। 5 से 10 % रोग रहते हुए भी व्यक्ति उनसे अप्रभावित रहने की कला का विकास कर पाता है। ऐसा व्यक्ति न केवल स्वयं प्रसन्न रहता है अपितु दूसरों के लिए भी प्रेरणा स्रोत बनता है और अपना जीवन इस धरा पर सार्थक बनाता है।

#### 5. अनिद्रा रोग से मुक्ति

अनिद्रा आधुनिक युग का एक ऐसा रोग है जिससे अधिकांश व्यक्ति प्रभावित हो रहे हैं। परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है - अत्यधिक तनाव और अपूर्ण इच्छाएँ ही अनिद्रा का मुख्य कारण हैं। गोस्वामी तुलसीदास रचित रामायण में सुरसा राक्षसी की चर्चा है जो हनुमान जी के समुद्र लौंघने के समय अपना शरीर अनेक गुना बढ़ाती जाती है ताकि वह उनको खा सके। मैं समझती हूँ कि आधुनिक युग में मानव की इच्छाएँ सुरसा राक्षसी की भाँति बढ़ती जाती हैं। विज्ञान के नित-नूतन आविष्कारों के कारण वृद्धावस्था में भी अनेक व्यक्तियों को नया लेटेस्ट मॉडल का टी.वी., मोबाइल आदि खरीदते हुए, मैं देखती हूँ।

यदि आप चैन की नींद सोना चाहते हैं तो सर्वप्रथम अपनी इच्छाओं, वासनाओं, तृष्णाओं के प्रति सजग बनिए। स्वयं से यह प्रश्न करिए - क्या यह वस्तु सचमुच मेरे लिए जरूरी है? अनेक सन्तों ने कहा है - सन्तोष का धन सबसे बड़ा धन है। इस धन के आ जाने से व्यक्ति ईश्वर प्रदत्त प्रत्येक वस्तु, परिस्थिति को पूर्णतया स्वीकार करना सीखता है और चैन की नींद सोता है। दूसरों की भलाई करना एक ऐसा सरल साधन है जो न केवल हमें अनन्त प्रसन्नता प्रदान करता है अपितु हमारे संचित कर्म भी काटता है। अनेक व्यक्तियों की दुआओं से हमारी झोली स्वतः ही भरती जाती है। जीवन में निःस्वार्थ सेवा, प्यार और दान को अपना कर आपका जीवन प्रभु के दिव्य उपहारों से परिपूर्ण हो जाता है।

योगनिद्रा स्वामी सत्यानन्द द्वारा अन्वेषित एक ऐसा सरल प्रत्याहार का अभ्यास है जो अनिद्रा दूर करने का एक सशक्त साधन है। बिहार योग विद्यालय, मुंगेर द्वारा प्रकाशित मासिक पत्रिका 'योग विद्या' से उद्धृत एक सत्य कथा (स्वामी निरंजन) लिख रही हूँ - एक बार एक वरिष्ठ सरकारी अफसर हमारे पास आए और कहने लगे - हम दो साल से सो नहीं सके हैं। नींद की

गोली भी खाते हैं लेकिन एक से काम नहीं चलता, दो-तीन खानी पड़ती हैं, तब जाकर नींद आती है। जिस दिन हम गोली नहीं खाते हैं, रातभर बिस्तर में करवट बदलते रहते हैं, इसका क्या उपचार है? हम ने कहा - आप सही तरह से योग का अभ्यास करेंगे तो फायदा अवश्य होगा। इतना कह कर एक सप्ताह तक उन्हें केवल योगनिद्रा करवाई। चौथे दिन वे योगनिद्रा में सो गए। उनके शिक्षक कक्षा से बाहर चले गए। तीन घण्टे वे वहाँ सोये। जब उनकी आँख खुली तो वे बहुत प्रसन्न थे। जब शरीर शिथिल हो जाता है तब मन तनाव मुक्त हो जाता है और गहन विश्रान्ति को प्राप्त करता है। योगनिद्रा का अभ्यास यदि कैसेट अथवा सी.डी. से रात को किया जाता है तो नींद आने में मदद प्राप्त होती है।

नींद न आने की चिन्ता छोड़ दीजिए जिस भी धर्म में आपकी आस्था है उसका कोई मन्त्र अथवा सद्वाक्य आप रात को दोहराते जाइए। सोचिए कि ईश्वर नाम का खजाना बढ़ाने के लिए ही आपको नींद नहीं आ रही है। नींद न आने को ईश्वर का आशीर्वाद समझिए और उस समय का सदुपयोग मन्त्र जप में करिए। कुछ समय के बाद आपका मन तनाव मुक्त हो जाएगा और आप कम समय में ही गहरी नींद का आनन्द उठा सकेंगे। सोने से 30-45 मिनट पूर्व लगातार कोई मनपसन्द कीर्तन, ऊँ, हरि ऊँ की धुन सुनने से रात को बहुत अच्छी/गहरी नींद सरलता से आ जाती है। कुछ दिन पूर्व मेरे पति को हृदयाघात हुआ, हम दोनों ही अब इस सरल उपाय के द्वारा गहरी नींद सो पा रहे हैं।

## 6. रोग - कमजोर मन का परिणाम ?

स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है - एक कमजोर मन का व्यक्ति थोड़ा सा भी सुख-दुःख सह नहीं पाता है। इसी वजह से वह कभी पागल, कभी बीमार हो जाता है। किसी को हार्ट अटैक अथवा हिस्टीरिया हो जाता है। जिस प्रकार चार व्यक्तियों को ले जाने वाली कार में यदि आठ व्यक्तियों को बिठा दिया जाता है तो वह कार शीघ्र ही खराब हो जाती है। अनेक कमजोर मन के व्यक्ति शराब, सिगरेट, जुआ आदि की लत लगा लेते हैं। इन बुरी आदतों का अर्थ है कि उनके मन पर जीवन की घटनाओं का असर जरूर पड़ता है, उनसे सहन नहीं हुआ तो उन्होंने मन बहलाने के अन्य साधन ढूँढ लिए।

मन को मजबूत बनाने के लिए व्यक्ति को योग की शरण ग्रहण करके अपने मन का स्वामी बनने की आवश्यकता है। कमजोर मन के व्यक्तियों का मन उनका स्वामी होता है अर्थात् यदि डायबटीज़ के रोगी को मन कहता है - मिठाई खा लो, तो वह व्यक्ति मिठाई खा लेता है, जिह्वा के क्षणिक सुख को छोड़ नहीं पाता है। एक डायबटीज़ के रोगी को मैंने शादी में देखा कि उन्होंने जी भर कर मिठाई, आईसक्रीम आदि अन्य गरिष्ठ व्यंजनों के साथ खाई और स्वयं ही कहने लगे - मैं आज इन्सुलिन की मात्रा अधिक ले लूँगा।

स्वामी जी ने लिखा है - मन का स्वामी बनने के लिए कुछ दिनों तक मन जो कहे, ठीक उसका उल्टा करना चाहिए। यदि आपका मन बेसमय सोने के लिए कहे तो आप किसी कार्य में लग

जाइए। यदि तुम अपनी एक इच्छा को पूरी नहीं करते तो तुम्हारे मन की शक्ति बढ़ जाती है। अनेक बार शादी, पार्टी में जा कर यह जीभ बदपरहेजी करने के लिए उकसाती है, उस समय मैं विवेक के द्वारा स्वामी जी की इस शिक्षा को व्यावहारित करती हूँ। योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम आदि) न करने के लिए भी यह मन अनेक बार आलस्य को आकर्षक रूप में प्रस्तुत करता है, परन्तु स्वामी निरंजन ने लिखा है - योग एक प्रोबायोटिक (स्वास्थ्य वर्द्धक) है, अतः मैं मन का कहना बिल्कुल भी नहीं मानती हूँ और अपने नियमित अभ्यास पूरे कर के ही छोड़ती हूँ।

जो व्यक्ति इन्द्रियों (जीभ, आँख, कान, नाक आदि) के अनुसार काम करता है, वह कितना भी धनी क्यों न हो, उसके पास कितनी भी संपत्ति क्यों न हो, वह कभी भी सुखी नहीं हो सकता है। जो अपने हाथ में विवेक और बुद्धि का चाबुक उठाए हुए है, वह सदा मन पर शासन करता है। मन का स्वामी बनने के लिए चित्त की शुद्धि भी आवश्यक है। निःस्वार्थ कर्म के द्वारा चित्त की शुद्धि द्रुत गति से होती है। यदि आपके मन पर सुख-दुख का प्रभाव पड़ना कम हो जाता है तो समझ जाइए कि आपका मन मजबूत हो गया है। मजबूत मन वाला व्यक्ति घर में चाहे शादी अथवा जन्मोत्सव हो, या मृत्यु की घटना घटित हो, दोनों परिस्थितियों में अप्रभावित रह पाता है। एक बतख पानी से बाहर आकर पानी को ऐसे झाड़ देती है कि पानी की एक बूंद भी उसके शरीर पर रह नहीं जाती है।

## 7. आहार - एक सशक्त औषधि

आज से कुछ वर्ष पूर्व मेरे ससुर को बॉयपास दिल की सर्जरी के लिए अस्पताल में भरती किया गया था। भोजन के संयम द्वारा वहाँ पर उनका रक्तचाप पूर्णतया नियंत्रित हो गया था। घर के सब लोग यह बात जान कर आश्चर्य चकित हो उठे थे। आयुर्वेद में भी आहार के संयम को रोग निवारण में सर्वोच्च स्थान दिया गया है। हमारे शरीर के अन्दर प्रकृति ने रोग निवारण के सब साधन प्रदान किए हैं। यदि समय पर भोजन (संयमित) करते हैं तो न केवल रोग मुक्त रह सकते हैं, अपितु रोग का आगमन होने पर शीघ्र ही उस से मुक्ति प्राप्त कर सकते हैं। स्वामी निरंजन ने लिखा है- दोपहर का भोजन एक बजे से पहले तथा रात का भोजन सात बजे तक ग्रहण कर लेने से जठराग्नि उसे अच्छे से पचा सकती है, तब पाचन सम्बन्धी समस्याएँ स्वतः ही कम हो जाती हैं। रिखिया तथा मुंगेर आश्रम में सुबह का नाश्ता सात बजे तक ग्रहण कर लिया जाता है अतः दोपहर को जल्दी ही भूख लग जाती है। रात को जल्दी भोजन ग्रहण करने से रात को गहरी नींद आती है क्योंकि भोजन पच जाता है। जिन व्यक्तियों को रात को पुनः (9-10 बजे) भूख लग जाती है वे कुछ हल्का, सुपाच्य तथा पौष्टिक आहार जैसे दूध आदि ग्रहण कर सकते हैं।

पाश्चात्य सभ्यता की अंधी दौड़ में भागता मानव आज बरगर, पिज्जा, ब्रेड, मैगी (नूडल्स) आदि का खूब सेवन कर रहा है जिसके फलस्वरूप अनेक बीमारियाँ उसके जीवन का अभिन्न अंग बनती जा रही हैं। योग की शरण ग्रहण करने से व्यक्ति का मन मजबूत बनता है और वह अस्वास्थ्यकर भोजन को विषवत् तिलांजली दे पाता है। ऐसा व्यक्ति जीने के लिए खाता है न कि

खाने के लिए जीता है।

स्वामी निरंजन ने लिखा है- यदि मोटा व्यक्ति सजग हो कर धीरे-धीरे भोजन ग्रहण करता है तो कम भोजन में ही उसको तृप्ति का अनुभव होने लगता है। नियमित रूप से कम भोजन करने से उसका मोटापा स्वतः ही भाग खड़ा होता है। संधिवात गठिया के प्रबंधन के लिए मैंने आहार को एक औषधि के रूप में नियमित रूप से ग्रहण किया है। वात उत्पन्न करने वाली सब सब्जियों (बैंगन, कद्दू, पत्तागोभी, फूलगोभी, आलू आदि) का निषेध करने से मैं बिना दर्द निवारक गोलियों के सुखपूर्वक जीवन यापन कर रही हूँ। गरिष्ठ तले हुए भोजन का त्याग करने तथा फल, दूध एवं हल्का सुपाच्य आहार ग्रहण करने से तन और मन दोनों चुस्त रहते हैं।

### 8. नामोपैथी

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने रोगोपचार के लिए प्रभु नाम स्मरण की पद्धति को सर्वाधिक शक्तिशाली कहा है और इसे उन्होंने नामोपैथी नाम दिया है। संधिवात गठिया के रोग से जूझते हुए मैंने अनेक माह समस्त जोड़ों में भयंकर पीड़ा का अनवरत सामना किया था। 6-7 माह मैं रात को सो नहीं सकी थी। रात के अन्धकार में, नींद के अभाव में, मन बहुत बेचैन हो जाता था। घुटनों के जोड़ों में पानी भर गया था तथा सूजन के कारण वे सीधे नहीं होते थे। दोनों घुटनों के नीचे कुशन रखने पड़ते थे! करवट लेने से मुझे डर लगता था क्योंकि असहनीय पीड़ा होती थी। अनेक बार रात को उठ-उठ कर दर्दनाशक गोलियाँ (एलोपैथिक) खानी पड़ती थी। रात्रि के नीरव अंधकार में मौन का सर्वत्र साम्राज्य रहता था जो यदा-कदा कीड़ों की ध्वनि से भंग होता था। उस समय प्रभु नाम ही मेरा एक मात्र सहारा था। रात में प्रभु नाम लेती जाती थी और अनेक बार प्रभु से झगड़ा भी करती थी-कैसे भक्त वत्सल हो तुम? क्या तुम्हें मुझ पर दया नहीं आती? पीड़ा के अतिरेक के कारण प्रभु नाम पर से भी विश्वास छूटने लगता था। प्रभु ने अपने अनेक दूत मेरा विश्वास बढ़ाने के लिए इस दुर्गम यात्रा में भेजे थे। उदाहरणतया एक दिन जब मेरे पति मेरी पहिया कुर्सी फार्मसी में रख कर मेरी रक्त जाँच की रिपोर्ट लेने चले गए तो एक युवा लड़की मेरे पास आई और कहने लगी आप सदैव इस पहिया कुर्सी में नहीं रहेंगी, आप ठीक हो जाएंगी और करोड़ों के लिए प्रेरणा स्रोत बनेंगी। मुझे ईश्वर से लोगों के लिए सन्देश प्राप्त होते हैं, आप के लिए यह सन्देश प्राप्त हुआ है। मैंने उस लड़की के सन्देश को 'डूबते को तिनके का सहारा' मान कर स्वीकार किया था और रोग से मुक्ति प्राप्त करने के समस्त प्रयास जोर-शोर से जारी रखे थे। आज ईश्वर नाम स्मरण मेरा सहारा है, मेरा रक्षक है। समस्त एलोपैथिक दवाइयाँ छुड़वाने में ईश्वर नाम ने मेरे जीवन में एक अहम भूमिका निभाई है।

### 9. स्वनिर्देश

प्रकृति ने रोगमुक्ति की समस्त शक्तियाँ इस शरीर के अन्दर ही प्रदान की हैं, कितना आश्चर्य है कि आधुनिक युग में मानव इस तथ्य से पूर्णतया अनजान रहते हुए ही अपना जीवन व्यतीत कर रहा है। एलोपैथिक, होम्योपैथिक तथा आयुर्वेदिक दवाओं के साथ-साथ व्यक्ति यदि अपनी

आन्तरिक शक्ति के प्रति सजग बनता है तो वह शीघ्र ही रोग मुक्त हो सकता है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है- रोगी जब बार-बार पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ दोहराता है- "मैं ठीक हो रहा हूँ, मैं स्वस्थ हो रहा हूँ", तो शरीर की आन्तरिक कार्यव्यवस्था सुचारू रूप से कार्य करना प्रारम्भ कर देती है। यहाँ यह लिखना भी उचित है कि इस विधि का प्रयोग करते हुए असीम धैर्य की आवश्यकता है क्योंकि शरीर में रोग की अवस्था आने के लिए (जिसका हमें बाह्य रूप से पता नहीं चलता है) भी बहुत समय लगता है। स्वामी जी ने लिखा है- स्वनिर्देश देने का सर्वाधिक उपयुक्त समय रात को सोने से पूर्व है अथवा ध्यान के एक दम बाद है। इन दोनों ही अवस्थाओं में मन एक हृद तक शान्त हो जाता है जिसके कारण उसकी ग्राह्य क्षमता में अभूतपूर्व वृद्धि हो जाती है।

### 10. कीर्तन

अनेक शास्त्रों में लिखा गया है कि हमारे अन्दर तीन शरीर हैं। स्थूल शरीर वह शरीर है जो बाहर से दिखता है। सूक्ष्म शरीर दूसरे स्थान पर आता है। तीसरा शरीर है कारण शरीर। भगवान श्रीकृष्ण ने गीता में कहा- यह आत्मा मृत्यु के समय अपने कर्मों और संस्कारों की गठरी ले कर दूसरा जन्म लेती है। हम सब जो बाहर से दिखते हैं उस से कहीं अधिक अन्दर हैं। कारण शरीर में हमारे अनेक जन्मों के संचित कर्म और संस्कार विद्यमान हैं। नाद योग एक ऐसा योग है जिसके द्वारा कारण शरीर की शुद्धि सम्भव है। हम दैनिक जीवन में देखते हैं कि अनेक बार हम सदैव अच्छे कर्म करते हैं फिर भी हमें दुर्घटनाओं, दुर्भाग्य का सामना करना पड़ता है। यह दुर्भाग्य हमारे पूर्व जन्मों के संचित कर्मों के उदित होने का परिणाम होता है।

"बिना किसी अपेक्षा के किए गए परोपकार के कार्यों से हमारे बुरे कर्म धीरे-धीरे समाप्त होते जाते हैं। कीर्तन (प्रभु के दिव्य नामों का गायन) भी कारण शरीर में संचित संस्कारों के क्षय का एक सशक्त उपाय है। कारण शरीर में संचित संस्कार अनेक रोगों, मानसिक वेदनाओं का कारण हैं। कीर्तन को यदि समूह में किया जाता है और संगीत के वाद्य मृदंग, तबला, हारमोनियम आदि का प्रयोग किया जाता है तो इसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है।" - स्वामी सत्यानन्द

आज अमरीका में अनेक चिकित्सक भी संगीत चिकित्सा के महत्व को स्वीकार कर रहे हैं। रोग के समय अधिकांश व्यक्ति सतत नकारात्मक ही सोचते हैं और मानसिक विषाद के कारण अपने रोग की भयावहता को और अधिक बढ़ा लेते हैं। कीर्तन को नियमित रूप से औषधि की भाँति सेवन करने से व्यक्ति न केवल रोग से मुक्त होता है अपितु उसका तन-मन एक नूतन आनन्द से सराबोर हो जाता है। ध्वनि की तरंगें हमारे कारण शरीर तक सरलता से पहुँच सकती हैं, किसी और विधि द्वारा वहाँ पहुँचना असम्भव है।

स्वामी शिवानन्द एक डॉक्टर थे। अपने मरीजों को वे दूसरी दवाइयों के साथ कीर्तन रूपी दवाई शीघ्र रोग मुक्ति के लिए देते थे। वे कहते थे- "कीर्तन की ध्वनि तरंगों से नसों को शक्ति प्राप्त होती है और व्यक्ति की आन्तरिक शक्ति जाग्रत हो जाती है। कीर्तन से समस्त शारीरिक और मानसिक रोग दूर किए जा सकते हैं।" - स्वामी शिवानन्द



### 11. नीम द्वारा उपचार (सत्य कथा)

भारतवर्ष में उत्पन्न नीम का एक ऐसा पौधा है जो सर्वसुलभ है। अनेक वर्षों से आयुर्वेद में इसे औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता रहा है। संधिवात गठिया के रोग से जूझते हुए डॉक्टरों ने मुझे स्टीरॉयड खाने के लिए दिए थे। इन गोतियों के प्रभाव से मेरे शरीर की स्वाभाविक सुरक्षात्रण प्रणाली निष्क्रिय हो गई थी जिसके फलस्वरूप हाथों और पैरों के नाखूनों में फफूंद संक्रमण अर्थात् फंगस इन्फेक्शन हो गया था। अनेक दवाइयों के साथ डॉक्टर इसकी दवाई देने के लिए तैयार नहीं थे क्योंकि इससे मेरे लीवर पर अतिरिक्त बोझ पड़ता। हर रोज तुलसी के पौधे को जल चढ़ाते हुए, मैं वहीं पर स्वतः उगे हुए नीम के छोटे पौधों से दो नर्म पत्तियाँ तोड़ कर खा लेती थी। कुछ मास पश्चात् अचानक मैंने देखा कि मेरा फंगस इन्फेक्शन पूर्णतः समाप्त हो गया है। प्रभु की इस अप्रत्याशित कृपा से मैं अभिभूत हो उठी थी।

दाँतों के अन्दर पट्टिका (Plaque) जमा हो जाना एक आम समस्या है। कुछ वर्ष पूर्व मैंने नियमित रूप से नीम की दातुन से दाँत साफ करने आरम्भ किए थे। यद्यपि यह दातुन आरम्भ में कड़वी लगती है परन्तु दातुन करने के बाद मुँह का स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है और मुँह में ताजगी बनी रहती है। कुछ मास के पश्चात् अचानक मैंने देखा कि दाँतों के अन्दर पट्टिका (Plaque) पूर्णतया समाप्त हो गई है।

नीम द्वारा अनेक त्वचा तथा पेट के रोगों का उपचार किया जाता है। नीम का पानी पौधों के कीड़े मारने का एक ऐसा सरल साधन है जिसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- नीम शरीर में गर्मी उत्पन्न करता है अतः इसकी केवल दो पत्तियाँ ही खानी चाहिए। नीम का पेड़ वातावरण का प्रदूषण भी कम करता है। छाया में सूखी हुई नीम की पत्तियाँ शाम को जलाने से मच्छरों से मुक्ति प्राप्त होती है। नीम के सूखे हुए पत्ते गेहूँ चावल आदि में डाल देने से उनमें कीड़ा नहीं पड़ता है।

### 12. हल्दी का चमत्कार (सत्य कथा)

हल्दी को एन्टीबायोटिक की तरह प्रयोग किया जा सकता है अतः गला खराब होने पर मुलेठी और गुड़ के साथ इसका काढ़ा बना कर मैं अनेक वर्षों से पीती रही हूँ और इसका लाभ भी प्राप्त करती रही हूँ। हल्दी को बहता हुआ खून रोकने के लिए प्रयोग में लाया जा सकता है, यह मैंने अपनी काम वाली नौकरानी से सीखा। एक बार पेचकस की नोक लग जाने से मेरे पति का अँगूठा जखमी हो गया। बर्फ पर रखने के बावजूद खून बहना रुक ही नहीं रहा था। मैं अस्पताल जाने के लिए गाड़ी निकालने ही वाली थी कि मेरी काम वाली नौकरानी ने धीरे से कहा- माँ जी, मैं हल्दी लगाऊँ? डूबते को तिनके का सहारा मान कर मैंने हाँ कर दी। उसने सूखी हल्दी ऐसे ही बहते हुए खून पर लगा दी और अँगूठा सीधा करके बैठ गई। 2-3 मिनट में खून बहना बन्द हो गया। हम दोनों आश्चर्यचकित हो उठे थे! लगातार एक सप्ताह तक मेरे पति ने हल्दी द्वारा ही उस घाव को

ठीक किया था। कुछ माह पूर्व मेरी पोती काव्या की जीभ, जमीन पर गिरने से कट गई थी, तब मेरे अनुभव को याद रखते हुए बेटे ने तुरन्त उसकी जीभ पर हल्दी लगा दी क्योंकि बहुत खून बह रहा था। कुछ पल में ही खून बहना बन्द हो गया और रात को वे अस्पताल जाने के झंझट से बच गए।

### 13. प्राकृतिक ऊर्जा द्वारा उपचार

स्वस्थ शरीर की प्रथम आवश्यकता है शुद्ध वायु, जल, धूप तथा प्राकृतिक भोजन (जहाँ तक सम्भव हो सके)। जब हम व्रत रखते हैं तो भोजन और पानी के बिना तो जीवित रह सकते हैं परन्तु वायु के बिना कुछ क्षण भी जीना बहुत कठिन है। आधुनिक युग में बढ़ते हुए उद्योगीकरण के द्वारा वायु तथा जल प्रदूषित होते जा रहे हैं। अपने सत्य अनुभवों पर आधारित कुछ ऊर्जा के ऐसे स्रोतों का मैं वर्णन कर रही हूँ जिसका प्रत्येक व्यक्ति लाभ उठा सकता है।

1. सूर्य :- प्रातःकाल सूर्योदय के समय (अथवा उसके कुछ देर बाद तक) यदि सूर्य को जल चढ़ाया जाता है तो तुरन्त सूर्य की ऊर्जा का अनुभव होता है। 'ओम् नमो विस्वते ब्रह्मस्वते विष्णु तेजसे। जगत्सवित्रे शुचये सवित्रे कर्मसाद्रिणे ॥' इस मंत्र का उच्चारण करते हुए सूर्य को जलाञ्जलि अर्पण करने से ऊर्जा के अनुभव में वृद्धि होती है। इस मंत्र का धर्म से कोई सम्बन्ध नहीं है।

2. तुलसी :- तुलसी के पौधे द्वारा प्राणवायु निस्सरित होती है जो न केवल वातावरण को शुद्ध करती है अपितु आरोग्य भी प्रदान करती है। तुलसी के दो-तीन पत्तों का प्रतिदिन सेवन करने से शरीर की सुरक्षात्रण प्रणाली मजबूत बनती है। परमहंस स्वामी सत्यानंद ने अपनी पंचाग्नि साधना के पाँच वर्ष के काल में तुलसी को ही अपनी अधिष्ठात्री देवी बनाया था और उनसे आरोग्य की प्रार्थना की थी। स्वामी जी ने लिखा है- तुलसी ग्रहण किए बिना भी वातावरण को शुद्ध करती है और आरोग्य प्रदान करती है।

### 14. प्रार्थना (कथा)

प्रार्थना एक ऐसी चमत्कारी औषधि है जिसका प्रभाव विश्वास करके ही समझा जा सकता है। सब धर्मों, पंथों में प्रार्थना को महत्त्व दिया गया है। यदि हम प्रार्थना अपने शब्दों में दिल से करते हैं तो उसका प्रभाव अधिक होता है। किताबों में लिखी गई, बिना भाव तथा विश्वास के पढ़ी गई प्रार्थना का परिणाम अच्छा होना सुनिश्चित नहीं है। वैज्ञानिक दृष्टिकोण से यदि देखा जाए तो प्रार्थना व्यक्ति की एक उच्च सत्ता के लिए वह पुकार है जो वह पूर्ण असहाय अवस्था में करता है। विश्वास के साथ की गई प्रार्थना से अन्तःकरण में एक सकारात्मकता उत्पन्न होती है।

एक पढ़ी हुई कहानी लिख रही हूँ। डॉक्टर अहमद ने कैंसर के क्षेत्र में बहुत काम किया था, इसके लिए उन्हें राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित किया जाना था। इस पुरस्कार की उन्हें वर्षों से प्रतीक्षा थी। जैसे ही वे एयरपोर्ट पर पहुँचे तो उन्हें सूचित किया गया कि मौसम खराब होने के कारण उनकी फ्लाइट दस घंटे देरी से जाएगी। कहीं पुरस्कार वितरण समारोह में पहुँचने में देर

न हो जाए, ऐसा सोच कर उन्होंने एक टैक्सी ले ली। टैक्सी में यात्रा करते हुए अभी दो ही घंटे हुए थे कि आँधी तूफान के साथ तेज वर्षा होने लगी। घबराहट में चालक ने टैक्सी गलत मोड़ दी। वे लोग रास्ता भटक गए। जब उन्हें इस बात का अहसास हुआ तो उन्होंने एक घर के आगे रास्ता पूछने के लिए गाड़ी रोकी। एक महिला ने द्वार खोला और उन्हें अन्दर बुला कर बैठने के लिए एक कुर्सी तथा गर्म चाय पीने के लिए दी। डॉक्टर साहब ने देखा निम्न वर्ग का परिवार था और एक कोने में पालना रखा हुआ था। तूफान बहुत तेज था अतः उन्हें मजबूरन इन्तजार करने के लिए बैठना पड़ा। वह महिला पालने के पास बैठ कर प्रार्थना कर रही थी। उसके प्रार्थना समाप्त करके उठने के पश्चात् डॉक्टर साहब ने कहा- मैं केवल कर्म में विश्वास रखता हूँ, यह प्रार्थना बिल्कुल बेकार चीज़ है। वैसे आप क्या प्रार्थना कर रहीं थीं? उस महिला ने कहा- मेरा बालक कैंसर से पीड़ित है, मेरे पास उसके इलाज के लिए पैसे नहीं हैं। किसी ने मुझे बताया है कि एक बड़े शहर में कोई डॉक्टर अहमद रहते हैं जो इसका इलाज कर सकते हैं। मैं भगवान से यही प्रार्थना हर रोज करती हूँ कि वे डॉक्टर अहमद को मेरे घर भेज दें। उसकी बात सुनते-सुनते डॉक्टर अहमद की आँखों से आँसू बहने लगे। आज के दिन की सारी घटनाएँ (उनकी फ्लाइट लेट होना, आँधी-तूफान आना, उनका रास्ता भटकना) एक चलचित्र की भाँति उनके मानस पटल पर दिखने लगीं। वे सोचने लगे-क्या यही उस ईश्वर की लीला है? मेरा जीवन इस बालक का इलाज करने के लिए बना है न कि केवल पुरस्कार लेने के लिए! स्वामी सत्यानंद ने लिखा है- तुम भगवान से ऐसे प्रार्थना करो जैसे कि वे तुम्हारे सामने ही खड़े हैं। उनसे अपने दिल की सारी बात खुल कर कहो।

### 15. यज्ञ

आज हम अनुभव कर रहे हैं कि वायु प्रदूषित है, जल अशुद्ध है, समय पर वर्षा नहीं होती है। असमय वर्षा के कारण फसलें खराब हो रही हैं। शीतकाल में कड़ाके की ठण्ड पड़ रही है। खाद्य पदार्थों में कृत्रिम खादों तथा अनेक कीट नाशकों का बहुतायत में प्रयोग किया जा रहा है। कीटाणुओं, मच्छरों, मक्खियों की संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। घातक बीमारियाँ (कैंसर, डेंगू, स्वाइन फ्लू आदि) बिना किसी नियन्त्रण के फैलती जा रही हैं। प्रकृति के बिगड़े हुए सन्तुलन को ठीक करने के लिए, प्रदूषण के प्रभावों से लड़ने के लिए यज्ञ एक सशक्त हथियार है। स्वामी सत्यानन्द ने लिखा है, “यज्ञ से गूँगा बोल सकता है, लँगड़ा चल सकता है, अन्धा देख सकता है।” स्वामी जी का यह कथन मेरे जीवन में रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए अक्षरक्षः सत्य सिद्ध हुआ है।

यज्ञ से प्रकृति प्रसन्न होती है। इसका प्रभाव वातावरण एवं उसमें रहने वाले लोगों पर पड़ता है। तन्त्र के अनुसार यज्ञस्थल वह स्थान है, जहाँ हृदय स्वाभाविक रूप से शान्त हो जाता है एवं प्रकृति से पूर्णतः समस्वरित हो जाता है। सामञ्जस्य और सन्तुलन के इन्हीं शान्तिपूर्ण क्षणों में ब्रह्माण्ड एवं मनुष्य को नवजीवन की प्राप्ति होती है। यज्ञ में होम किए जाने वाले सभी पदार्थ प्रकृति से लिए जाते हैं जिनमें रासायनिक, विषैले या कृत्रिम पदार्थों का लेशमात्र भी नहीं होता है।

मन्त्र यज्ञ का महत्वपूर्ण अंग है। अपने स्वास्थ्य लाभ के लिए व्यक्ति महामृत्युंजय मंत्र ग्यारह, इक्कीस, इक्यावन अथवा एक सौ आठ बार अपने समय के अनुसार कर सकता है। संधिवात गठिया के रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए मैंने हवन सामग्री में गुग्गल, गिलोय, साल धूप तथा रातगोंद मिलाई थी।

### 16. योग निद्रा

स्वामी सत्यानन्द ने तंत्र की प्राचीन विधियों को अपने व्यक्तिगत अनुभवों और आधुनिक युग की आवश्यकताओं से जोड़ कर योग निद्रा का सृजन किया जो मानवता को उनकी अभूतपूर्व देन है। आज योग निद्रा शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक तनाव मुक्ति की एक सरल और सहज विधि है। योग निद्रा के नियमित अभ्यास से शारीरिक शिथिलीकरण और मानसिक शान्ति प्राप्त होती है। स्वामी जी ने कहा- योग निद्रा से हम शरीर, दिमाग और मन के बीच संतुलन और सामंजस्य की स्थिति लाते हैं। नकारात्मक प्रवृत्तियों के कारण अचेतन मन में जो अवरोध और बाधाएँ रहती हैं, वे दूर हो जाती हैं और मन की सकारात्मक ऊर्जा प्रकट होने लगती है।

योग निद्रा में पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से लिया गया संकल्प अवश्यमेव फलीभूत होता है। संधिवात गठिया के रोग से मुक्ति प्राप्त करने के लिए “मैं स्वस्थ होना चाहती हूँ” मैंने अनेक योगनिद्राओं में दोहराया था। योगनिद्रा के अभ्यास से आज भी मुझे गहन शिथिलीकरण (शारीरिक और मानसिक) के साथ-साथ अतिशय ऊर्जा की प्राप्ति होती है। कैंसर पीड़ित मेरी मित्र को रोग मुक्ति प्राप्त करने में योग निद्रा से बहुत मदद प्राप्त हुई थी।

### 17. ऊर्जा सम्प्रेषण

ईश्वरीय ऊर्जा हमारे वातावरण में सर्वत्र विद्यमान है। जैसे-जैसे हम निष्काम सेवा, परोपकार के कार्य करते हैं, वैसे-वैसे हमारे शरीर का शुद्धिकरण होता है और वातावरण में उपस्थित उस ऊर्जा को हम अनुभव कर सकते हैं। रोग के उपचार में अनेक व्यक्तियों द्वारा ऊर्जा सम्प्रेषण की विधि अपनाई जाती है जिसमें दूरी कोई महत्व नहीं रखती है। स्पर्श द्वारा भी ऊर्जा का स्थानान्तरण किया जा सकता है। जिस स्थान पर आपको दर्द है, वहाँ अपना हाथ रखिए और जिस भगवान में भी आपकी श्रद्धा हो उनसे प्रार्थना करते हुए ऐसा अनुभव करिए कि उनकी ऊर्जा आपके शरीर में जा रही है और आपकी पीड़ा दूर कर रही है। जितना विश्वास और भाव गहरा होगा, उतना ही लाभ अधिक होगा। संधिवात गठिया के रोग से जूझते हुए अनेक आध्यात्मिक व्यक्तियों ने मुझे ऊर्जा भेजी जिसका मैंने न केवल अनुभव किया अपितु भरपूर लाभ भी उठाया था।

### 18. महामृत्युंजय मंत्र

अनेक सन्तों ने लिखा है- महामृत्युंजय मंत्र ध्वनियों का एक ऐसा संकलन है जिसके नियमित उच्चारण, श्रवण द्वारा असाध्य रोगों का उपचार किया जा सकता है। स्वामी शिवानन्द ने यहाँ तक लिखा है कि संभावित दुर्घटना को भी इस मंत्र के पाठ द्वारा टाला जा सकता है। स्वामी निरंजन

ने अनेक वर्ष विदेशों में योग सिखाया, उन्होंने स्वास्थ्य लाभ के लिए इस मन्त्र का वर्चस्व ध्वनि की तरंगों के आधार पर ही स्थापित किया था। मन्त्र को यदि धर्म से न जोड़ा जाए तो व्यक्ति सहज ही उसकी तरंगों का अनुभव कर सकता है। स्वामी निरंजन द्वारा प्रदत्त दैनन्दिनी साधना में सर्वप्रथम अपने अच्छे स्वास्थ्य का संकल्प लेकर ग्यारह बार महामृत्युंजय मंत्र जप करने का निर्देश दिया गया है।

यदि आपके परिवार में कोई रोगी है तो उसके स्वास्थ्य लाभ के लिए आप दूर रहते हुए भी इस मंत्र का जप नियमित रूप से कर सकते हैं। अनेक बार ऐसा होता है कि अपने सगे-सम्बन्धियों अथवा मित्रों से हम दूर रहते हैं और कठिन परिस्थितियों में उनकी मदद न कर पाने के अपराध बोध से ग्रस्त रहते हैं। परिवार में किसी की मृत्यु हो जाने पर भी हम स्वयं को लाचार और बेबस समझते हुए दुःखी हो जाते हैं। इस मंत्र के जप (9 से 108 बार तक) द्वारा हम न केवल दूसरों तक अपनी सद्भावना पहुँचा सकते हैं अपितु स्वयं भी मंत्र के द्वारा उत्पन्न सकारात्मक ऊर्जा से लाभांवित हो सकते हैं।

### 19. स्वाध्याय

स्वाध्याय का अर्थ है स्वयं का अध्ययन करना। स्वाध्याय का एक अर्थ पुस्तकों, सद्ग्रन्थों को पढ़ना भी है। स्वामी सत्यानंद ने लिखा है- रोग सर्वप्रथम मन में शुरू होता है। विभिन्न प्रकार के तनाव, चिन्ताएँ, परेशानियाँ आदि नकारात्मक चिन्तन को जन्म देते हैं। असीमित इच्छाएँ क्रोध को जन्म देती हैं जिसके फलस्वरूप अनेक हानिकारक रसायनों का स्वाव शरीर में होता है जो अन्ततः रोग का कारण बनते हैं। अपने स्वभाव का व्यक्ति जब निष्पक्ष रूप से एक दूसरे व्यक्ति की भाँति निरीक्षण करना आरम्भ करता है तो अपनी अनेक अनावश्यक प्रतिक्रियाओं से उसका सामना होता है। उदाहरणतया यदि रात को सोने से पहले व्यक्ति अपनी दिन भर की गतिविधियों के विषय में सोचता है तो वह जान जाता है कि दिन में कितनी बार उसने अनावश्यक क्रोध अथवा तनाव किया। उसी समय वह स्वयं से प्रश्न पूछ सकता है- क्या क्रोध करना आवश्यक था? यह ज्ञानयोग का एक सशक्त अभ्यास है। यदि उसी समय मन को निर्देश दिया जाता है कि जब अगली बार ऐसी परिस्थिति होगी तो मैं क्रोध नहीं करूँगा/करूँगी। इस अभ्यास को नियमित रूप से करने से धीरे-धीरे मन मजबूत बनता है और व्यक्ति अपनी प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित कर पाता है।

अच्छी ज्ञानवर्धक पुस्तकें पढ़ने से व्यक्ति ज्ञान प्राप्त करता है और उसका चिंतन नकारात्मक से सकारात्मक की ओर मुड़ जाता है। वह जीवन में अनावश्यक तनावों, चिन्ताओं और परेशानियों का सामना करने का आत्मबल प्राप्त करता है।

### 20. आदित्य हृदयम् का प्रभाव (सत्यकथा)

परमगुरु स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- आदित्यहृदयम् के नियमित पाठ द्वारा आँखों तथा हृदय का स्वास्थ्य बनाए रखने में अतिशय लाभ प्राप्त होता है। मेरी एक सहेली के पति को अल्पायु में

ही हृदयाघात हो गया था। उन्होंने पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ इस पाठ को प्रारम्भ किया। इस स्तोत्र के नियमित पाठ द्वारा न केवल उनका हृदय रोग ठीक हुआ अपितु उनकी आँखें भी पूर्णतया स्वस्थ हैं। भिलाई इस्पात संयंत्र से सेवानिवृत्त हो कर उनको चार-पाँच वर्ष हो चुके हैं। अभी तक न उनको दूर का चश्मा लगा है और न पास का। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है यदि प्रतिदिन शारीरिक क्षमतानुसार सूर्यनमस्कार का अभ्यास किया जाता है तो व्यक्ति दीर्घकाल तक स्वस्थ रह सकता है।

### 21. रोग - एक शिक्षक (सत्य कथा)

रोग के आगमन पर हम सब दुःखी हो जाते हैं। अधिकांश व्यक्ति दवाइयाँ खा कर रोग से मुक्ति प्राप्त करने का प्रयास करते हैं उदाहरणतया यदि हमारा सिर दर्द है और उसके लिए हम दर्द निवारक गोली खा लेते हैं तो दर्द से कुछ समय के लिए राहत मिल जाती है परन्तु वह दर्द पुनः वापस आता है। आज से अनेक वर्ष पूर्व मैं माइग्रेन से पीड़ित रहती थी। अनेक दर्द नाशक गोलियाँ खाने के बावजूद मुझे माइग्रेन का एंटेक बार-बार होता था। जब योग के मानसिक पक्ष से मेरा परिचय हुआ तो धीरे-धीरे मुझे अपने अन्तर्निहित तनावों, कुण्ठाओं और निराशाओं का आभास हुआ था। योगनिद्रा, जलनेति तथा नाडीशोधन प्राणायाम के नियमित अभ्यासों द्वारा न केवल माइग्रेन पूर्णतया समाप्त हो गया था अपितु अनेक दबे हुए संस्कारों का भी समूल विनाश हो गया था। माइग्रेन से मुक्ति प्राप्त करने के पश्चात् मुझे स्पष्ट अहसास हो गया था कि तनाव ही अनेक रोगों की जड़ है। योग के विभिन्न अभ्यासों को नियमित रूप से करते-करते भी जब तनाव और चिन्ता के कारण संधिवात गठिया के रोग ने मुझे दबोच लिया था तो जीवन की अनेक सच्चाइयों का सामना करने का सुअवसर मुझे प्राप्त हुआ था। अनेक मतलबी मित्रों और रिश्तेदारों के चेहरों के मुखौंटे उतर गए थे और एक हद तक आसक्ति के बंधन ढीले पड़ने लगे थे। संसार की नश्वरता का अहसास शिदत से होने लगा था। स्वास्थ्य ही धन है, इस बात का अहसास बहुत गहरा हो गया था।

### 22. सेवा द्वारा रोगोपचार

संसार में रहते हुए जब मैं अपने चारों तरफ नजर दौड़ाती हूँ तो देखती हूँ कि युवावस्था को छोड़ कर बाकी सब उद्देश्यहीन जीवन व्यतीत कर रहे हैं। अधिकांश प्रौढ़ और वृद्ध व्यक्ति तो केवल और केवल अपने परिवार के लिए ही जी रहे हैं। अनेक प्रौढ़ों और वृद्धों से मैं मिलती हूँ जो कहते हैं कि अब जितना जीवन बचा है उसमें समय ही तो बिताना है और अनेक उनमें से अपनी इस जीवन शैली से असंतुष्ट रहते हुए ही मृत्यु की गोद में चले जाते हैं। अन्य कुछ अपने लिए अपनी सामर्थ्य के अनुसार व्यस्त रहने के लिए विभिन्न मनोरंजन के साधनों में स्वयं को डुबा देते हैं। इन सब कार्यकलापों में उनका समय तो अवश्यमेव बीत जाता है परन्तु आन्तरिक स्थाई शान्ति और प्रसन्नता से वे अछूते ही रह जाते हैं। जीवन की विषम परिस्थितियाँ (रोग, मृत्यु अथवा दुर्घटना

आदि) उनको सदैव अत्यधिक व्यथित तथा भयभीत रखती हैं।

जब व्यक्ति अपने लिए एक ऐसे आदर्श लक्ष्य का चुनाव करता है जिसका मुख्य उद्देश्य दूसरों की भलाई होता है तो उसका न केवल समय अच्छी तरह से व्यतीत होता है अपितु उसे आन्तरिक सकून और शान्ति की प्राप्ति होती है। जो प्रसन्नता दूसरों की मदद करने से मिलती है, वह मनोरंजन के अनेक साधनों में डूबने से भी नहीं मिलती है। जब से गुरु जी ने लेखन की यह सेवा मुझे प्रदान की है, मेरा ध्यान संधिवात गठिया रोग जनित तकलीफों से 95% हट गया है। गुरु जी की शिक्षाओं को जन-जन तक पहुँचाने की यह सेवा न केवल मुझे आन्तरिक प्रसन्नता और शान्ति प्रदान करती है अपितु मुझे व्यस्त भी रखती है। सेवा के द्वारा मेरे रोग का उपचार बिना एलोपैथिक दवाइयों के ही हो गया है।

### 23. मैं इस शरीर से पृथक आत्मा हूँ

अनेक सन्तों ने लिखा है- आत्मा अनश्वर, अजर, अमर तथा अविनाशी है। हम सब इस सत्य को जानते हैं कि जिसका जन्म हुआ है, उसकी मृत्यु निश्चित है। भगवान श्री कृष्ण ने गीता में कहा है- शरीर की मृत्यु के पश्चात् यह आत्मा अपने कर्मों के अनुसार दूसरा जन्म लेती है अथवा मुक्त हो जाती है। स्वामी शिवानन्द ने लिखा है- रोग केवल शरीर को कष्ट देता है, आत्मा रोग से अप्रभावित रहती है। यदि हम निरन्तर स्वयं को इस बात का बोध करवाते हैं तो रोग से एक हद तक अप्रभावित रह पाते हैं। जिस विचार को हम मन से बार-बार सोचते हैं, वह विचार हमारे जीवन में सत्य घटित हो जाता है। उदाहरणतया जो व्यक्ति डरता (सोचता) रहता है कि कहीं मुझे कैंसर न हो जाए, उसे कैंसर अवश्य हो जाता है। रोग के रहते हुए भी जो व्यक्ति सोचता है- यह शरीर अन्नमय कोष का बना है, इसके रोग से मैं (आत्मा) पीड़ित नहीं हूँ, वह धीरे-धीरे विचार शक्ति के बल पर असाध्य रोग से मुक्ति पा सकता है। संधिवात गठिया के रोग से 90% तक मुक्ति प्राप्त करने में इस तरह की विचार शक्ति का बहुत बड़ा योगदान है। अनेक एलोपैथिक दवाइयाँ खाते हुए, विभिन्न उपचारों (एक्युप्रेसर, रेकी, आयुर्वेदिक आदि) का अनुसरण करते हुए, मैं इस विचार को सतत सोचती रहती थी। यद्यपि कभी-कभी तकलीफ अधिक होने से विश्वास की डोरी छूटने लगती थी, फिर भी अपनी पूरी आन्तरिक शक्ति को एकत्रित करके अपने मन के सोचने की दिशा को यथासम्भव मोड़ती थी। आज भी मैं इस विचार को दोहराती हूँ और विभिन्न शारीरिक तकलीफों के दंश को सहज ही कम कर पाती हूँ।

### 24. कमर के दर्द से मुक्ति (सत्य कथा)

मैं पिछले चार वर्षों से कमर के दर्द एवं पैरों में झुनझुनी से पीड़ित था। दस कदम भी चलना मेरे लिए कठिन था। एलोपैथिक इलाज से मुझे कोई लाभ नहीं हुआ और डॉक्टरों ने कमर का ऑपरेशन करवाने की सलाह दी और कहा- बिना ऑपरेशन के यह ठीक नहीं होगा। दिनांक 17.4.2012 को मैंने मैत्री नगर योगाश्रम में आना शुरू किया और लगातार दोनों कक्षाओं में बड़े

लगन और आत्मविश्वास के साथ योगाभ्यास करता रहा। आज (सन् 2015) में मेरे पैरों की झुनझुनी पूरी तरह ठीक हो चुकी है तथा कमर दर्द 90% कम हो गया है। योग मेरे लिए वरदान है जिससे मुझे शारीरिक, मानसिक और आत्मिक लाभ प्राप्त हुए हैं। मेरी सबको यही सलाह है- 'करे योग रहें निरोग।' - वी. जगन्नाथ राव (76 वर्ष) मो. 09303036167

### 25. उच्च रक्तचाप से मुक्ति (सत्य कथा)

मैं पाँच साल से लगातार योगाभ्यास कर रही थी और अच्छे स्वास्थ्य का लाभ उठा रही थी। कुछ पारिवारिक परेशानियों के कारण मैं मानसिक रूप से परेशान थी। अचानक एक दिन प्रातः सोकर उठने के पश्चात् मेरी बाई नासिका से रक्त बहने लगा। डॉक्टर को दिखाने पर पता चला कि मुझे उच्च रक्तचाप हो गया है। मुझे 20 मि.ग्रा. की एक गोली सदैव लेते रहने की सलाह दी गई। योगाश्रम में आचार्य को मैंने अपनी समस्या बताई तो उन्होंने विभिन्न आसनों के साथ नाड़ी शोधन तथा भ्रामरी प्राणायाम सजगता से तथा कपालभाति और भस्त्रिका प्राणायाम धीरे-धीरे कम करने के लिए कहा। तीन माह उनके निर्देश में योगाभ्यास करने से मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया है तथा मैंने अपनी दवाई भी बन्द कर दी है। - माधुरी अग्रवाल (65 वर्ष) मो. 09406298047

### 26. पेट के विकार से मुक्ति (सत्य कथा)

मुझे गैस, डकार तथा नींद न आने की बीमारी थी। गैस की बीमारी की वजह से एक बार मुझे आई.सी.यू. में भी पाँच दिन रहना पड़ा था। मैत्री नगर योग केन्द्र में नियमित रूप से योगाभ्यास करने से मैं लगभग 80% स्वस्थ हो गया हूँ। - भागचन्द, मो. 09302280844

### 27. फाइब्रॉयड से मुक्ति (सत्य कथा)

8-10 साल से मैं नियमित रूप से मैत्री नगर योग केन्द्र में विभिन्न योगाभ्यास (आसन, प्राणायाम, ध्यान) कर रही हूँ तथा अनेक आध्यात्मिक कार्यक्रमों में भाग ले रही हूँ। मेरी बच्चादानी में फायब्रॉयड था और शूगर का स्तर भी बार्डर के आस-पास था। करीब दो वर्ष पहले सम्पूर्ण जाँच करवाने पर पता चला कि फायब्रॉयड नहीं है और शूगर का स्तर भी सामान्य है। योग की शरण ग्रहण करने से मुझे शारीरिक लाभ के साथ-साथ मानसिक शान्ति भी प्राप्त हुई है। योगाभ्यासों के प्रभाव से मेरा मीनोपॉज भी एक दम सामान्य रूप से हो गया है, मुझे कोई शारीरिक अथवा मानसिक परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा है। - कल्पना अवधिया, मो. 09907405350

### 28. साइटिका से मुक्ति (सत्य कथा)

आज से 10 वर्ष पूर्व साइटिका के कारण मुझे असहनीय कमर दर्द था। मैत्री नगर योग केन्द्र में विभिन्न योगासनों का अभ्यास नियमित रूप से करने से मेरा कमर दर्द लगभग ठीक हो गया था। इसी बीच मेरा एक्सीडेन्ट हो गया और पैर की हड्डी टूट गई जिसके कारण डॉक्टर ने बेडरेस्ट बता दिया। योगाभ्यास बन्द करने पड़े थे। पेट में दर्द होने पर जब डॉक्टर को दिखाया तो चेकअप

से पता चला कि पानी वाली सिस्ट हो गई थी। ऐसा लगता था कि पेट के अन्दर कुछ गोल-गोल घूम रहा है, कुछ सूई सी चुभ रही है। डॉक्टर ने ऑपरेशन करवाने के लिए बोल दिया था। कुछ आयुर्वेदिक दवाएँ भी ली थी। फिर मैंने दुबारा योगाश्रम जाना शुरू कर दिया था। योगाभ्यास के एक साल बाद सिस्ट का आकार आधा रह गया था। अब तीन साल से मुझे पेट में कोई तकलीफ नहीं है। - हर्षा शर्मा, मो. 09329596592

### 29. अलविदा पार्किन्सन्स ! (सत्य कथा)

योग की शरण ग्रहण करने से पूर्व मैं मधुमेह और हृदय रोग से पीड़ित था। मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए मैं प्रतिदिन 10 कि.मी. सैर करता था। भोजन में भी मुझे अनेक संयम करने पड़ते थे। सन् 2009 में मुझे हृदयाघात हुआ था। उसके पश्चात् मुझे पार्किन्सन रोग ने दबोच लिया था। इस रोग के कारण मेरे हाथ काँपते रहते थे, मैं एक गिलास पानी भी स्वयं उठा कर पी नहीं सकता था। बैंक में चेक पर दस्तखत करना बहुत कठिन था क्योंकि मेरे हस्ताक्षर हर बार हाथ काँपने के कारण अलग होते थे।

सन् 2010 में मैंने ज्ञानदर्शन योगाश्रम आना शुरू किया। मैंने एक वर्ष तक पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से पवनमुक्तासन-। सुबह और शाम किए। साथ-साथ ताड़ासन, त्रियक ताड़ासन और कटिचक्रासन भी मैं नियमित रूप से करता हूँ। रात को सोने से पहले तथा सुबह उठ कर मैं प्रतिदिन दैनन्दिनी साधना (11 बार महामृत्युंजय मंत्र, 11 बार गायत्री मंत्र और 3 बार दुर्गा जी के 32 नाम) भी पूर्ण श्रद्धा और विश्वास के साथ करता हूँ। आज सन् 2015 में मेरा हाथ काँपना 80% तक ठीक हो गया है, मैं अपने सब कार्य स्वयं कर लेता हूँ। मेरा रक्तचाप सामान्य हो गया है। मधुमेह तथा पार्किन्सन की दवाएँ मैंने छोड़ दी हैं। मैं चुस्त, फुर्तीला तथा स्वस्थ महसूस करता हूँ। मेरा आत्मविश्वास बहुत अधिक बढ़ गया है। मैं आश्रम की सभी आध्यात्मिक गतिविधियों (मंत्र जप, हवन, गुरु भक्ति योग साधना, नवरात्रि साधना आदि) में पूर्ण मनोयोग से भाग लेता हूँ और यथा संभव सेवा भी करता हूँ। - एम. सूर्यनारायण, मो. 09300839785

### 30. मेरी जीवन गाथा... योग के जरिए पावन यात्रा (सत्य कथा)

इंजिनियरिंग कॉलेज की पढ़ाई समाप्त होने के पश्चात् स्वाभाविक रूप से मैं भी एक औद्योगिक संस्थान से जुड़ा, जहाँ मुझे कई सहकर्मी 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। 45 वर्ष की उम्र पार करने के उपरांत, मुंबई के मेरे एक मित्र श्री भरत कुलकर्णी के मशविर से मैं साल में एक बार शरीर का संपूर्ण चिकित्सिय परीक्षण करवाने लगा।

भिलाई में मेरी पदस्थापना के बाद वर्ष 2012 में मैं शारीरिक 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।

चिकित्सक ने मुझे बताया कि मेरे खून में “क्रेटिनिन” की मात्रा काफी अधिक है। उसके पश्चात् मुझे एक नेफ्रोलॉजिस्ट से परामर्श लेने को कहा गया जिस ने मुझे बताया कि मुझे किडनी से संबंधित बिमारी है। मेरा रक्तचाप काफी अधिक पाया गया। कुछ दवाइयों 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 का परिवर्तन न होने की वजह से भिलाई के अस्पताल द्वारा मुझे दक्षिण भारत के 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 तारिख एवं समय पर मैं और मेरी पत्नी संबंधित चिकित्सक के पास परामर्श हेतु उपस्थित हुए। 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 शारीरिक 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 पश्चात् मैंने अपने खान-पान, दिनचर्या आदि से संबंधित कई प्रश्न पूछे। अंत में, मैंने चिकित्सक से अपना अंतिम सवाल किया, डॉक्टर साहब, 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 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 मुझे सलाह दी कि मैं प्राणायाम करूं, 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, 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 दवाइयों 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 जाऊं। 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 महत्त्व पर आधारित कीर्तन आदि का समावेश होता है। नियमित अंतराल में योगनिद्रा, अंतर्मौन, कर्मयोग तथा लघुशंखप्रक्षालन आदि भी कराए जाते हैं। प्रातः 6.30 बजे के बाद आश्रम से वापस आते समय 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 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 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 मैंने अपने कार्यालय में दो योग कार्यशालाओं का आयोजन कराया। परिणाम - हर रविवार को ऐसे कार्यशालाओं के आयोजन की मांग! मेरे दो कार्यालयीन साथी योग आश्रम से जुड़ भी चुके हैं।

मुझे उस वक्त बड़ा दुःख होता है जब मैं भारतवासियों को योग का विरोध करते हुए पाता हूँ शायद वे 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 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

### 31. कान की गाँठ कम होना (सत्य कथा)

सन् 2010 में, मेरे बाएँ कान के पास एक गाँठ बन गई थी। अस्पताल में सी.टी. स्कैन तथा अन्य परीक्षण करवाने से ज्ञात हुआ कि यह गाँठ ऑपरेशन के द्वारा ही ठीक हो सकती है। कान के विशेषज्ञ डॉक्टर ने कहा- गाँठ निकालने के ऑपरेशन से आपका चेहरा टेढ़ा हो सकता है, आपको लकवा मार सकता है। सन् 2015 फरवरी माह में मैंने आखिरी विकल्प के रूप में मैत्री नगर योग केन्द्र में योग की शरण ग्रहण की। तीन माह पूर्ण श्रद्धा और विश्वास से योग के विभिन्न अभ्यासों (आसन, प्राणायाम, ध्यान, मंत्र जप, यज्ञ, गीता पाठ, सुन्दरकाण्ड पाठ) को करने से मेरी कान की गाँठ केवल 2% ही बची है। - कान्ता शेन्डे (62<sup>1/2</sup> वर्ष), मो. 09981894402

### 32. Auto Suggestions - A Powerful Healer

“Auto suggestion can work for all type of complexes, conflicts and phobias. Yoga and mediation if done regularly enables one to become aware of deep rooted fears and problems by consciously willing the body to become whole, strong and balanced. Even the most terminal diseases like cancer and leukemia have been remedied by aspirants with strong will power. The best time to make auto suggestions are after meditation practices, or when just waking up in the morning or just before going to sleep at night. Repeat the auto suggestion with intensity and feeling for a few minutes. Believe whole heartedly that the auto suggestion will bring about the desired change. Half hearted suggestions will surely fail.”  
- paramhansa Swami Satyananda.

The word auto suggestion means giving suggestions to one self. A

person who is sick and unhealthy always broods upon his sickness and the problems which accompany it. This negative thinking keeps him unhappy and many harmful chemicals are secreted by different endocrine glands in the body. Autosuggestion enhances the process of recovery along with other therapies. It has helped me tremendously in coming out of the dire disease of rheumatoid arthritis.

### 33. Namopathy

Paramguru Swami Sivananda said - God's name can cure all diseases and he named it as Namopathy. I suffered incessantly from severe pain in several joints during the course of the disease rheumatoid arthritis for several months. I could not sleep for 6-7 months. Many a time during the dark night when my pain was unbearable even after taking steroids and strong painkillers, God's name was my only solace. At times even turning from side to side on the bed was unthinkable as the pain ravaged my weak body even upon the slightest movement.

My faith on God wavered many times & I fought with him for His lack of compassion. It was a dark pit of pain, agonies and sufferings. Although my doctors, friends, relatives had left all hopes of my recovery yet I held on to God's name like a sinking person holds on to what ever little support he can get. On the way God sent His messengers who played an important role in deepening my faith on Him eg. once my husband took me to hospital in a wheel chair, kept it in a corner and went to collect my blood test reports. Out of blue a young girl came to me and said - you are going to be out of this wheel chair and become a source of inspiration to millions. A saint told my brother - your sister will be completely cured and her all medicines will be withdrawn. At that time a bowl full of medicines was my sweet dish.

### 34. Miracles of Yog Nidra

Yog Nidra is one of the simplest and easiest forms of meditation. It can be done by all age groups. The basic aim is to enable the practitioner to relax deeply. Yognidra when practiced regularly under the guidance of a good yoga teacher enables one to go deeper into one's psyche and find out the root cause of the existing problem. Yognidra has proved to be highly effective in turning the tide of dangerous and fatal diseases like H.I.V., Cancer and rheumatoid arthritis for which Allopathic system of medicine has no cure.

When I happened to practice it for the first time, I had no inkling of what it was about. As body is made to relax completely, mind also becomes lethargic. I dozed off many times in between losing the track of instructions given by Swami Ji. But after the practice was over I was deeply relaxed both physically and mentally. Gradually when the practice was repeated at regular intervals, mind started getting trained. Training of mind made it alert, active and dozing off was reduced to minimum. Various scenes mentioned during the practice could not be visualized but the mind kept on racing from one pleasant memory to another memory and the result was deep

relaxation and happiness. Many negative feelings and attitudes which I had suppressed since childhood; came on the surface of conscious mind. I must admit that I did not like them, yet I was greatly relieved; because at that moment I could mentally confront them with a courage and equanimity which was altogether new to me.

Yognidra has helped me to conquer the fatal and crippling disease of Rheumatoid Arthritis. The ups and downs are common for every householder. Sometimes unfavourable circumstances come uninvited and stay for a long time. Such periods induce sleeplessness (insomnia). One is either unable to sleep till 1 or 2 O'clock in the night or wakes up early morning by 2.30 .... 3 AM. Both the situations lead to extreme anxiety, tossing & turning in the bed and a lot of negative thoughts. One does not feel fresh and energetic in the morning. Various repercussions of insomnia occur in form of stomach upsets, frequent urination in night, low or high blood pressure etc. By regular practice of yognidra before sleeping one can not only cure oneself of insomnia but also relax deeply in less hours of sleep. I have become strongly positive even in the midst of the worst circumstances. Especially when situations and circumstances take me by surprise due to their unpleasantness, I don't get easily disturbed.

### 35. Musico Therapy (Swami Sivananda)

Music is an aid to treatment of diseases. In America doctors are treating patients who are suffering from nervous diseases through music. Sages affirm that many diseases can be cured by the melodious sound of a flute or violin or vina or sarangi. Harmonious rhythm caused by sweet music has attractive property. It draws out disease. The disease comes out to encounter the music wave. The two blend together and vanish in space.

Music soothes the brain and the nerves. It lulls the whole system. It stimulates, energises, invigorates, galvanises and vitalises the whole system. It affects the emotions and arouses the impulses to action and thereby influences all the vital functions. It relaxes nervous tension and makes parts of the body affected by tension to resume their normal function. It is highly beneficial in the treatment of nervous disorders, sleeplessness, etc. It has tremendous power to bring comfort and solace when one is in a state of despondency or pain.

Sangeet or Kirtan is the best medicine and tonic when all other systems of medicine have failed to cure a disease. Kirtan is the sole refuge and sheet-anchor in the treatment of chronic incurable diseases. During worst phase of rheumatoid arthritis I took shelter under the canopy of Kirtan and Bhajan and was immensely benefited.

### 36. Practical Aspect of Samadhi (Swami Satyananda)

Modern man feels tensions in his day to day life. Thy busy mechanical life of towns, the family problems, all these form matters for increased tension. But in fact this is not real tension. There is a divine and evil element in us. The war between the dark and the divine forces is the real tension. By regular practice of yoga the mental, muscular and emotional

tensions of a person are removed and a stage dawns when there is an end to this eternal fight with in man. This is the supreme stage of sublime equanimity. Yoga helps one to make his life powerful, to awaken the dormant genius within, to activate the third eye.

Now if you close your eyes you will feel blankness and darkness, but in samadhi, you are awake internally and externally both. Sometimes when you feel there is no tension in you, the tension has actually passed on from the conscious level to the subconscious or unconscious. Lust, greed and anger are the dacoits hidden in us to loot our divine treasures.

How to get rid of these inner tensions ? By regular practice of Yoga, one learns to introvert one's mind, control one's cravings and sense desires without suppressing them. One does not become inactive after samadhi, rather one becomes very powerful. Hard work for days together does not tire him. One is full of indescribable serenity and is equibalanced and cheerful. This is what every individual needs to face the storms of day to day life.

Accept yoga in your daily life for it is a total way of life. Whether you wish for good health, happy married life, prosperity or spiritual enlightenment, yoga will help you. Yoga will fulfill your worldly ambitions and quench your spiritual thirst. The first, last and only remedy for the removal of emotional, muscular and mental tensions is the practice of yoga. When you will be free from all tensions, you will exclaim with joy and ecstasy : 'I am happy, I am happy, I am happy !'

### 37. Good Bye Parkinsons ! (True Story)

Before coming under the canopy of yoga I was suffering from diabetes, heart disease and parkinsons. For controlling the diabetes I used to walk 10 km. daily and also used to observe a lot of dietary restrictions. I retired in 1999 and suffered from a heart attack in the year 2009. Due to parkinsons disease my hands used to tremble a lot. I could not drink even a glass of water by myself. Signing a cheque in the bank was bery difficult, due to trembling of hands Everytime my signatures used to be different.

In 2010 I joined Gyan Darshan Yogashram on the advice of a doctor. I practised pawan muktasanas- I, tadasana, Triyaktadasna, Kati chakrasana twice a day with full faith. Before going to bed and early morning after getting up from the bed I do dainendini sadhna (11 times mahamrityunjaya mantra, 11 times gayatri mantra, 3 times 32 names of Durga) daily with faith and sincerety. Today in the year 2015, trembling of my hands has recovered by 80%. I can do all my jobs by myself. My blood pressure and sugar level is normal. I have stopped taking medicines of diabetes and parkinsons. I have become strong and active. My self confidence has increased tremendously. I participate fully in all the spiritual activities (Mantra japa, Yajna, Gugu Bhakti Yog Sadhna, Navratri Sadhna etc.) of the ashram. I try to do as much selfless service as is possible in the ashram.  
- M. Suryanarayan, Mob. 09300839785

### 38. The Saga of My Life... a divine journey through yoga (True Story)

After passing out from engineering college, I joined industry, where 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 informed me 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. The doctor informed me that my both the kidneys have been damaged above 80%, have multiple cysts and their present efficiency 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. I asked a lot of questions about my diet. 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 for BP. 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 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, 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 classes' starts with meditation, followed by asanas, pranayama, goes on with mahamritunjay mantra, gayatri mantra, durga dwatrinsannam 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, anxiety/worry comes & goes. 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! My two colleagues have already joined ashram.

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

### 39. मेरा संक्षिप्त परिचय

मैंने सन् 1993 में 34 वर्ष की अत्यायु में अनेक वर्ष पुराने कमर दर्द की अधिकता के कारण आखिरी विकल्प के रूप में योग की शरण ग्रहण की थी। योगासनों को आस्था, विश्वास और लगन से नियमित रूप से करते-करते न केवल मेरा कमर दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया अपितु सूर्य नमस्कार के अभ्यास (जो आचार्य ने मुझे एक वर्ष बाद सिखाया था) से मेरा तन-मन एक नूतन ऊर्जा और स्फूर्ति से भर उठा था। सन् 1997 में योगाभ्यास करते-करते मेरा आध्यात्मिक जागरण हुआ। गुरु की असीम अनुकम्पा का वरद हस्त मैंने पल-पल अनुभव किया तथा एक नूतन आनंद का रसास्वादन किया। सन् 2001 से सन् 2003 तक मैंने संधिवात गठिया (रोग) का भयावह रूप देखा जिसने मुझे पराधीन और अशक्त बना दिया था और मैं पहिया कुर्सी में आ गई थी। सन् 2006 में मेरे आध्यात्मिक उत्थान के लिए गुरु जी ने लेखन की यह सेवा प्रदान की क्योंकि मेरी हार्दिक इच्छा थी कि मैं उनकी शिक्षाओं तथा अपने चमत्कारिक स्वास्थ्य लाभ को जन-जन तक पहुँचाऊँ। मैं जानती हूँ कि गुरु जी के सशक्त हाथों में, मैं केवल और केवल एक यंत्र हूँ। भोजन का संयम, नियमित योगाभ्यास (सूर्य नमस्कार, पवनमुक्तासन, भुजंग एवं शलभासन, उदर श्वसन; नाड़ी शोधन, गुंजन, उज्जैयी, भस्त्रिका तथा कपाल भाति प्राणायाम), प्रभुनाम संकीर्तन एवं भजन सुनना, ध्यान करना, मंत्र जप तथा स्वाध्याय मेरी दिनचर्या के अभिन्न अंग हैं। यह सेवा ही मेरी साधना का प्रमुख अंग है। मेरे जीवन के व्यावहारिक मंत्र हैं :-

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

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

(3) "ईश्वर जानता है कि हमें क्या चाहिए। कितना आश्चर्य है कि हम सोचते हैं वह नहीं जानता!" - स्वामी सत्यानन्द।

(4) "ईश्वर का हर विधान मंगलमय है। हे ईश्वर तेरी इच्छा पूर्ण हो।" - माँ ज्ञान

(5) "प्रत्येक परिस्थिति और अवस्था के बारे में कुछ सकारात्मक सोचना और कहना ही सफलता का रहस्य है।" - स्वामी शिवानन्द (6) एक भला काम कभी भी व्यर्थ नहीं जाता है।

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

#### 41. दानदाताओं की सूची

भूति मेवार	21,000
गौरव पाण्डे	2100
यशपाल	1350

सृष्टि आनन्द	1100
डॉ. एस.के. अग्रवाल	1100
डॉ. आर.के. ताम्रकर	510
आर.एस. अग्रवाल	501
विजय म्हालस	500
राजेश्वर प्रसाद	500
नंदकिशोर रतेरिया	500
जी.आर. बांगरे	301
पी.एल. सोनी	201
एस.के. अग्रवाल	200
एस.एल. साहू	200
जी.पी. गुप्ता	101
डॉ. एकनाथ खाँडवे	100
बी.एस. गुप्ता	100
यमला साहू	100
ललित साव	100
रमेश परहाते	100
बी.एल. बनछोड़	100
जी.आर.देशमुख	100
सोमा सरकार	100
मनसा राम साहू	100
उपेन्द्र चन्द्राकर	100
ए.के. श्रीवास्तव	100
जी.एस. पद्मवार	100
एन.आर. गायकवाड	100
एल.आर. सोनी	100
आर.एन. साहू	100

“आध्यात्मिक ज्ञानदान का पुण्य दूसरे दान के पुण्य से 16 गुणा अधिक है।” - महर्षि वेदव्यास  
 “दो और देते ही रहो। प्रचुरता में प्राप्त करने का यही रहस्य है। जो कुछ तुम्हारे पास है, उसे दूसरों के साथ बाँटो।” - स्वामी शिवानंद

**आपका अत्यंत एवं बृहद दान सहर्ष स्वीकार्य है।**

## WORKSHOPS AT FSNL



### How to get rid of disease ? (Swami Satyananda)

Man is a social being. The ups and downs, in his relations, his desires and ambitions affect his life, health and secretions of endocrine glands which lead to heart attack, brain stroke and kidney damage. High and low blood pressures are outer symptoms of whatever is happening inside the human body. To get rid of disease, one has to find out the root cause.

Disease in the modern world is caused by the mind, not by bacteria and virus. Thought is the greatest virus. Yoga is a therapeutic science which has to be prescribed practically and scientifically just like any medicine. The disease management in yoga starts very simply through a series of Pawan Mukta asanas practised with full awareness of breath which results in physical and mental relaxation. Pranayama, yognidra, antarmouna help in uprooting the deep seated tensions, worries, anxieties and complexes.

### आभार

मैं समस्त वानवाताओं तथा कार्बनताओं की आभारी हूँ, जिनोंने लोक कल्याण के इस पुनीत कार्य में अपना महत्वपूर्ण सहयोग दिया है। परमपूज्य श्री स्वामी शिवानन्द का अग्रगृह एवं भारत कुपा समस्त वानवाताओं तथा कार्बनताओं पर सदा कभी रहे। उन्हें स्वास्थ्य, सुख, शान्ति एवं दीर्घायु प्राप्त हो तथा उनकी आध्यात्मिक उन्नति हो।

## योग का उद्देश्य (स्वामी सत्यानंद)

योग प्रत्येक व्यक्ति के लिए है। योग न केवल व्यक्तिगत लाभ के लिए है अपितु जन-कल्याण के लिए है। योग का उद्देश्य है कि व्यक्ति आध्यात्मिक बने और अपने जीवन को दिव्य बनाए। योग आपको स्वयं को बदलने के लिए नहीं कह रहा है अपितु स्वयं को पूर्णतया स्वीकार करने को कह रहा है। जब हम स्वयं को पूर्णतया अपनी कमियों, गलतियों के साथ स्वीकार कर पाते हैं तो धीरे-धीरे उनसे सामंजस्य बिठा पाते हैं। अन्यथा इन गलतियों की वजह से हम क्रोधित तथा डरे हुए रहते हैं। स्वयं से बिना कुछ भी छिपाए हुए हम धीरे-धीरे अपना सम्मान कर पाते हैं। योग के द्वारा व्यक्ति स्वाभाविक रूप से अपने अन्दर स्थित आनन्द के स्रोत से जुड़ जाता है और अपने व्यवहार में परिवर्तन कर पाता है।

## Purpose of Yoga (Swami Satyananda)

Yoga is for everyone. Yoga is not only for personal benefit but for the welfare of society. Purpose of yoga is that a person should evolve naturally, become spiritual and live a divine life. Yoga is not asking you to change yourself. Accept your mistakes and weaknesses fully without hiding them from your self. Put your mistakes on the shelf, that is how our behaviour changes, because carrying load of these mistakes you are angry, afraid without any reason.

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

प्रीति अग्रवाल

मो. 09907180679, 09425236266

ई-मेल : prityogawelfare@gmail.com

वेबसाइट: www.prityogawelfare.com

संपर्क समय : 7.45 p.m. to 8.30 p.m.