

# योगविद्या

वर्ष 5 अंक 2  
फरवरी 2016  
सदस्यता डाकखर्च - ₹ 100



बिहार योग विद्यालय, मुंगेर, बिहार, भारत



हरि: ॐ

योग विद्या का सम्पादन, मुद्रण और प्रकाशन स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के संन्यासी शिष्यों द्वारा स्वास्थ्य लाभ, आनन्द और प्रकाश प्राप्ति के इच्छुक व्यक्तियों के लिए किया जाता है। इसमें बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती, योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट तथा योग शोध संस्थान के क्रियाकलापों की जानकारीयों प्रकाशित की जाती हैं।

**सम्पादक** – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती

**योग विद्या** मासिक पत्रिका है। देर से सदस्यता ग्रहण करने पर भी उस वर्ष के जनवरी से दिसम्बर तक के सभी अंक भेजे जाते हैं।

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, 811201, बिहार, द्वारा प्रकाशित।

थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, फरीदाबाद, 121007, हरियाणा में मुद्रित।

© Bihar School of Yoga 2016

पत्रिका की सदस्यता एक वर्ष के लिए पंजीकृत की जाती है। कृपया अपने आवेदन अथवा अन्य पत्राचार निम्नलिखित पते पर करें –

**बिहार योग विद्यालय**

गंगा दर्शन,

फोर्ट, मुंगेर, 811201

बिहार

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु स्वयं का पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।

कुल पृष्ठ संख्या: 62 (कवर पृष्ठों सहित)

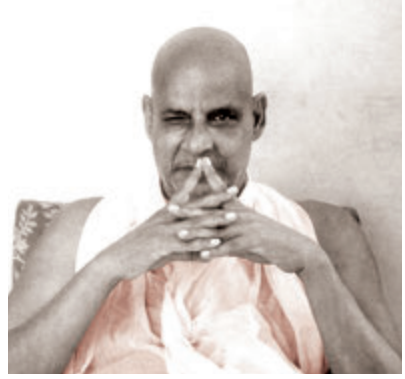
कवर फोटो: प्रगतिशील योग प्रशिक्षण, अक्टूबर 2015

अन्दर के रंगीन फोटो: 1: श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती;

2: श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती; 3-7: स्वामी निरंजनानन्द

सरस्वती; 8: स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती एवं स्वामी

सत्यसंगानन्द सरस्वती



## आध्यात्मिक मार्गदर्शन

### मानव जीवन का महान् उद्देश्य

क्या तुमने कभी इस मानव जीवन की महत्ता और महानता पर विचार किया है? क्या तुमने इस बात को समझने का प्रयास किया है कि मानव जन्म एक अनमोल उपहार, एक दिव्य विरासत है? वास्तव में मानव जन्म एक उदात्त उद्देश्य की पूर्ति के लिए ही हुआ है, और वह है दिव्यता, पूर्णता तथा शाश्वत शान्ति एवं आनन्द की प्राप्ति।

जीवन योग के अभ्यास के लिए मिला है। योग दिव्य जीवन है। अपने हृदय को निःस्वार्थ सेवा और उदारता से पवित्र करो। ईश्वर की सर्वव्यापकता का अनुभव करो। सभी से प्रेम करो, सभी की मदद करो। घमण्ड और स्वार्थ को तिलांजलि दे दो। जीवन छोटा है, समय निकला जा रहा है। जीवन के वास्तविक उद्देश्य को कभी मत भूलो। जब तक तुम ब्रह्मज्ञान प्राप्त न कर लो और वह ज्ञान तुम्हारे जीवन की स्वाभाविक अभिव्यक्ति न बन जाए, तब तक रुको नहीं, अनवरत आगे बढ़ते रहो!

– श्री स्वामी शिवानन्द सरस्वती

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर-811201, बिहार के लिए स्वामी ज्ञानभिक्षु सरस्वती द्वारा प्रकाशित एवं मुद्रित

**मुद्रक** – थॉमसन प्रेस इण्डिया लिमिटेड, 18/35 माइलस्टोन, दिल्ली मथुरा रोड, फरीदाबाद-121007, हरियाणा

**स्वामित्व** – बिहार योग विद्यालय

**सम्पादक** – स्वामी शक्तिमित्रानन्द सरस्वती



# योगविद्या

वर्ष 5 अंक 2 • फावरी 2016  
(प्रकाशन का 54 वाँ वर्ष)

## विषय सूची

- 4 सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर
- 12 योगोपचार पर वैज्ञानिक शोध
- 18 योग और विज्ञान
- 36 मधुमेह की यौगिक मीमांसा
- 44 कलकत्ता आश्रम में मधुमेह शिविर
- 46 योग का प्रत्यक्ष प्रभाव
- 47 दमा का यौगिक प्रबंधन
- 56 गुरु-छाया में अविस्मरणीय पन्द्रह दिवस

# सम्पूर्ण स्वास्थ्य की ओर

स्वामी शिवानन्द सरस्वती

सम्पूर्ण सृष्टि एक अटल नियम के अनुसार कार्य करती है। प्रकृति के साम्राज्य में सर्वत्र व्यवस्था है। सूर्य और चन्द्र हमेशा अपना धर्म नियमपूर्वक निभाते हैं। उपयुक्त समय पर उदय-अस्त होना इनका धर्म है। समस्त तारागण तथा ग्रह-मण्डल क्रमानुसार घूमते हैं। भौतिकी, ज्योतिषशास्त्र तथा गणित जैसे वैज्ञानिक विषयों के भी नियम रहते हैं। मानसिक क्षेत्र में भी नियमों का पालन अनिवार्य है। इसी तरह हमारे शरीर का संचालन करने वाले स्वास्थ्य विज्ञान के भी नियम हैं।

इस विशाल सृष्टि में केवल मनुष्य इन नियमों का उल्लंघन करता है। एकमात्र मनुष्य अनियमितता तथा अनुशासनहीनता का उदाहरण है। स्वास्थ्य के नियमों की भी वह स्वेच्छा से अवहेलना करता है और जानबूझकर दुर्व्यसनों का शिकार हो जाता है। जब वह अस्वस्थ तथा रोगी हो जाता है, तब चकित होता है। आहार-विहार के नियमों का उल्लंघन कर असाध्य रोगों से ग्रस्त हो जाता है, फिर जी भरकर रोता है।

अपने आरोग्य तथा रोग का कारण मनुष्य स्वयं होता है। स्वास्थ्य के अपरिवर्तनीय नियमों की अवहेलना ही रोग को निमंत्रण देती है। प्रकृति के नियम ही स्वास्थ्य के नियम हैं। इनकी अवहेलना नहीं होनी चाहिए। सारे भूमण्डल का अधिपति हो जाने पर भी अस्वस्थ जीवन दयनीय है। उस धन-सम्पत्ति का क्या लाभ, यदि मनुष्य उदर रोग के कारण समुचित आहार न ग्रहण कर सके, वायु रोग अथवा पक्षाघात के कारण चलने-फिरने में असमर्थ हो जाए अथवा क्षीण दृष्टि के कारण प्रकृति के मनोरम दृश्यों को देखने से वंचित रहे।

## सर्वोत्तम धन स्वास्थ्य धन है

समस्त सम्पत्तियों से श्रेष्ठ सम्पत्ति यही है। सदाचार का भी आधार नीरोग जीवन है। आरोग्य के बिना जीवन व्यर्थ है। रोगग्रस्त जीवन तो कष्टमय, मृत्यु-तुल्य, नीरस जीवन है। स्वस्थ व्यक्ति ही आशावान् रहता है, और जो आशावान् है उसको सब सुलभ है।

जीवन में शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर अधिकतम बल देना चाहिए। सुन्दर स्वास्थ्य अमूल्य सम्पत्ति है। यदि आपका स्वास्थ्य सुन्दर नहीं, तो आप जीवन के किसी भी क्षेत्र में उन्नति नहीं कर पायेंगे। अध्यात्म मार्ग पर अग्रसर होने के लिए भी सुन्दर स्वास्थ्य की परम आवश्यकता है। आरोग्य के बिना आप जीवन के विशाल सागर की गहराइयों में नहीं उतर सकते, न ही परम गति प्राप्त कर सकते हैं। रोगग्रस्त मनुष्य अपनी उद्दण्ड इन्द्रियों एवं मन के साथ संघर्ष करने में



असमर्थ रहेगा, और उनपर अंकुश नहीं रख पायेगा। निष्काम कर्मयोग का संपादन भी स्वास्थ्य के बिना संभव नहीं है। ध्यान, धारणा, प्रार्थना आदि में भी रोगी का मन भला कैसे एकाग्र होगा? आसन-प्राणायाम भी स्वस्थ शरीर से संभव है। इसीलिए तो शास्त्रों ने घोषणा की है कि नीरोग शरीर ही भवसागर पार करने के लिए नौका समान है और पुण्य कर्मों द्वारा मोक्ष-प्राप्ति का सर्वोत्तम साधन है।

### **स्वास्थ्य का अमिट प्रभाव**

जिस व्यक्ति की निद्रा और पाचनशक्ति ठीक होती है, उसका शरीर रोगग्रस्त नहीं होता। स्वस्थ शरीर में हृदय, फेफड़े, मस्तिष्क, गुर्दे, यकृत तथा आँतों जैसे

सभी अंग-प्रत्यंग अपना कार्य सुचारु ढंग से करते हैं। नाड़ी तथा श्वास की गति पूर्णरूपेण नियमित रहती है। शारीरिक ताप सामान्य होता है।

नीरोगी व्यक्ति सदैव मुस्कराता रहता है, प्रसन्न मुद्रा में विचरता है और अपना दैनिक जीवन सहज ढंग से निभाता है। वह अथक परिश्रम करने की क्षमता रखता है। स्वास्थ्य मनुष्य की एक विशेष स्थिति है जिसका अर्थ केवल रोगरहित होना नहीं है। स्वस्थ व्यक्ति में शारीरिक तथा मानसिक कार्य-कलापों को करने की क्षमता बहुत अधिक होती है। ध्यानाभ्यास भी दीर्घकाल तक करने में वह समर्थ होता है। मनुष्य का जन्मसिद्ध अधिकार स्वास्थ्य है, रोगी जीवन नहीं।

## स्वस्थ जीवन का आधार

जीवन में संयम बरतिये, आप स्वस्थ रहेंगे। सूर्य-रश्मियों का सेवन कीजिए, ताजी हवा में रहिए। सूर्य की किरणों और शुद्ध हवा के झोंके आपके सर्वोत्तम डॉक्टर हैं। सादा भोजन करिये। अति भोजन कभी न करिये। व्यायाम अवश्य और पूरा करिये।

यदि अस्वस्थता का अनुभव हो तो तब तक उपवास करें जब तक पूरा स्वास्थ्य-सुधार न हो जाए। अपने डॉक्टर स्वयं बनिए। प्रकृति को सहयोग दीजिए। प्राकृतिक नियमों की अवहेलना न कीजिए। प्रकृति को समय और अवसर दीजिए, जिससे वह आपके बिगड़े स्वास्थ्य को सुधार दे। प्राकृतिक नियमों के पालन से स्वास्थ्यलाभ करना सर्वोत्तम उपाय है। डॉक्टर तथा औषधियाँ प्रकृति की सहायता के लिए हैं। अविवेकी डॉक्टर प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध जाकर हित के बदले रोगी का अहित ही करता है।

यदि आप शुद्ध जल तथा शुद्ध और पौष्टिक भोजन का सेवन करें, प्राकृतिक आरोग्य-शास्त्र के नियमों का पालन करें, तो आपका स्वास्थ्य बहुत सुन्दर रहेगा। आपको दिव्य चेतना तथा दिव्य शक्ति प्राप्त होगी। प्रातःकाल ठण्डे जल से स्नान करें। जप करें, ध्यान करें। शुद्ध जीवन, शुद्ध विचार, शुद्ध कर्म व शुद्ध आचरण को अपनाये रखें। ब्रह्मचर्य का पालन करें। प्रतिदिन कुछ समय के लिए धूप तथा ताजी हवा का सेवन करें। स्वस्थ मनुष्य में अद्भुत आकर्षणशक्ति रहती है। जिस किसी के सम्पर्क में वह आता है, उन्हें भी शक्ति तथा स्वास्थ्य प्रदान करता है।

## आरोग्य तथा आहार

स्वस्थ तथा सुखी रहने का रहस्य यह है कि सदा मितभोजन किया जाए। पेटभर भोजन न करें, बल्कि थोड़ी भूख रहने दें। अधिकांश रोग अतिभोजन का परिणाम होते हैं। अधिकांश मनुष्य अधिक भोजन से अपने को काल का गाल स्वयं बनाते हैं। आमाशय को पलभर भी आराम नहीं करने देते। हम अपने आपको सभ्य तो कहते हैं, परन्तु भोजन के विषय में असभ्यता से काम लेते हैं और भयंकर भूल कर बैठते हैं। साधारणतया मनुष्य आवश्यकता से दुगना भोजन करता है। परिणामतः





पाचन-क्रिया में बाधा पड़ती है। शीघ्र ही पाचन-संस्थान रोग-ग्रस्त हो जाता है, दुर्बल पड़ जाता है। अतः भोजन पर संयम रखिये, मिताहारी बनिये।

संतुलित आहार ही स्वास्थ्य का रहस्य है, जिसे सरलता से सीखा और अपनाया जा सकता है। संतुलित आहार स्वास्थ्यप्रद होता है और शक्ति का स्रोत भी। वह मंहगा भी नहीं होता। हमारा आहार-ज्ञान अति सीमित है। आहार-विज्ञान के नियमों को जानिये और उनका पालन कीजिए। इससे डॉक्टर की फीस भी बचेगी और स्वास्थ्य भी सुन्दर बनेगा। अपने अनुभव के आधार पर जो भोजन शरीर के सर्वाधिक अनुकूल हो और शीघ्र पच सकता है, वही संयम रखते हुए ग्रहण करें।

### **शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य**

शरीर और मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। मन में जैसे विचार होंगे, वैसी ही शरीर पर प्रतिक्रिया होगी। यदि आप किसी के प्रति द्वेष की भावना रखेंगे, तो इसके फलस्वरूप शरीर में कोई रोग घर कर जायेगा। काम वासनाएँ, घृणा की भावनाएँ, ईर्ष्या तथा क्रोधावेश, ये सब शारीरिक शक्ति का नाश करते हैं। हृदय, यकृत, गुर्दे तथा आमाशय रोगग्रस्त हो जाते हैं। गहरी चिन्ता से नये-नये घातक रोग, जैसे, हृदय-रोग, स्नायु दुर्बलता, रक्तचाप, आदि शरीर में घर बना लेते हैं।



समस्त रोग पहले मन में पैदा होते हैं, उसके बाद शरीर में। शारीरिक रोग उतने घातक नहीं, जितने मानसिक रोग। बुरे विचारों को यदि मन में प्रवेश न मिले तो शारीरिक रोग स्वतः पीछा छोड़ जायेंगे। मन का उपचार प्राथमिक है। मानसिक स्वास्थ्य शारीरिक स्वास्थ्य से अधिक महत्वपूर्ण है।

मानसिक स्वास्थ्य सद्विचारों द्वारा प्राप्त होता है। बुरे विचारों पर अच्छे विचारों द्वारा विजय प्राप्त करना ही मानसिक स्वास्थ्य का आधार है। सेवा, करुणा, मैत्री, सहानुभूति तथा विश्व-प्रेम द्वारा घृणा पर विजय पाइए।

निष्काम सेवा तथा उदारता द्वारा लोभ को वश में कीजिए। विनम्रता के सतत् अभ्यास द्वारा अहंकार पर अंकुश रखा जा सकता है। इन सब सद्विचारों के अभ्यास द्वारा ही मानसिक स्वास्थ्य की उपलब्धि होगी। आपको सदैव प्रफुल्लित रहना चाहिए। हँसने से रक्त-प्रवाह बढ़ता है।

साहसी बनिये, प्रसन्न रहिये, दयालुता और सहिष्णुता अपनाइये। प्रभु-प्रार्थना में लीन रहिए। कीर्तन करिये, ध्यानाभ्यास करिये। नाम-जप करते रहिए, आसन-प्राणायाम नियमपूर्वक करिये। आपके शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य, दोनों में आश्चर्यजनक सुधार होगा। मानसिक शान्ति मिलेगी। मनोजय के उपरान्त शरीर पर आपका पूर्ण अधिकार होगा। शरीर तो मन का अनुगामी है। मन अपनी अभिव्यक्ति के अनुरूप शरीर पर शासन करता है। जब आप मन के शासक हो जायेंगे, तब शरीर स्वतः आपका आज्ञाकारी सेवक बन जायेगा।

### अस्वस्थता—एक भ्रान्ति

मन को काल्पनिक रोगों का शिकार न बनने दीजिए। शारीरिक रूप से रोगी होने पर भी रोग का चिन्तन नहीं कीजिए, अन्यथा रोग बढ़ता जायेगा। आपके विचारानुसार ही शारीरिक दशा रहेगी। सदैव यही अनुभव कीजिए कि मैं तन-मन से स्वस्थ हूँ।

आत्मसुझाव रोगों की मानसिक चिकित्सा का एक अन्य तरीका है। रोगों के उपचार में यह बहुत लाभप्रद है। आत्मसुझाव द्वारा व्यक्ति बीमारी के विचार से अपना ध्यान हटा सकता है। बीमारी के बारे में सोचते रहने की आदत से छुटकारा मिल सकता है और इसका विपरीत विचार—‘मैं स्वस्थ हूँ’, डाला जा सकता है। नित्य



ऐसे वाक्यों को दोहराने से अवचेतन मन उन्हें ग्रहण करने लगता है। 'हर दिन हर प्रकार से अच्छा हो रहा हूँ'—ऐसे स्वस्थ सुझावों से शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है।

शारीरिक क्रियाएँ आपके विचारों द्वारा प्रभावित होती हैं। बीमारी मन में होती है। व्याधिग्रस्त कल्पनाओं का स्वस्थ, सुसंगत, शक्तिशाली विचारों तथा अच्छे सुझावों द्वारा सामना करना चाहिए। सुझावों का शक्तिशाली प्रभाव पड़ता है। बीमारी का निरन्तर विचार बीमारी को और बढ़ा देता है। मन को कहीं और लगाओ। इसे किसी कार्य में व्यस्त रखो। इससे आप बीमारी के प्रभाव को बहुत कम कर सकते हैं।

यदि मन हमेशा यह सोचता रहे कि हृदय रोगग्रस्त है तो भय, कमजोरी तथा रोग के मानसिक चित्र नसों द्वारा हृदय की कोशिकाओं में पहुँच जाते हैं। मन द्वारा प्रतिकूल स्पन्दन मिलने के कारण वे कोशिकाएँ कमजोर तथा रोगग्रस्त हो जाती हैं।

स्वास्थ्य के दृढ़ वचन बहुत-सी बीमारियों को दूर कर देते हैं। 'मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ, मैं आरोग्य आत्मा हूँ', यह दृढ़ विचार बहुत ढाँढस तथा शक्ति प्रदान करता है। बीमारी धीरे-धीरे लुप्त हो जाती है। अस्वस्थता तो कल्पना मात्र है। यह अन्नमय तथा मनोमय कोश तक सीमित है। केवल शरीर तथा मन रोगों को आश्रय देते हैं। आत्मा, जो आपका वास्तविक स्वरूप है, इन रोगों से परे है, वह स्वास्थ्य, शक्ति, प्राण तथा तेज का पुंज है। इस पर कीटाणुओं, जीवाणुओं या रोगों का कुछ प्रभाव नहीं पड़ता। न ही इसमें दुर्बलता, शक्तिहीनता या अशान्ति की प्रवृत्ति को प्रवेश मिलता है। जैसे ही मनुष्य अपनी आत्मा को अपने ध्यान का केन्द्र-बिन्दु बनाता है, सभी रोग भाग खड़े होते हैं।

## आज की दयनीय स्थिति

आज की पीढ़ी इस दुर्लभ संजीवनी का लाभ नहीं उठाती। भले ही शास्त्र और संत-महात्मा पुकारकर चेतावनी दें, पर उनके कान पर जूँ तक नहीं रेंगती। उनकी अश्रद्धा और अनभिज्ञता ही इसका कारण है। वे सांसारिक प्रपंचों से मुक्त नहीं हो पाते। उनमें आत्म-निरीक्षण तथा अन्तर्मुखी प्रवृत्ति का अभाव है, और इसके लिए उनके पास अवकाश भी नहीं है।

अब तो संसारभर में तरह-तरह के इंजेक्शन तथा नई-नई शक्तिवर्धक औषधियों की बाढ़-सी आ गई है। सब लोग आडम्बर भरे विज्ञापनों के बहकावे में आ जाते हैं। सब लोग रोगों से छुटकारा पाने के लिए डॉक्टरों की शरण लेते हैं, पर उन्हें भी कई बातों का ज्ञान नहीं होता। उन्हें कई जटिल रोगों का निदान भी नहीं मालूम। उनके पास श्वास-रोगों, कटि-वेदना, सन्निपात, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसे रोगों से मुक्ति दिलाने के लिए उपयुक्त उपाय भी नहीं।

पुराने जमाने में एक सामान्य वैद्य भी साधारण कीमत की औषधि से रोग-निवारण कर दिया करता था। इसके विपरीत आज के वैज्ञानिक युग में आधुनिकता

का ढिंढोरा पीटने वाले डॉक्टरों की दवाइयाँ बड़ी मँहगी पड़ती हैं। निर्धन रोगी तो उन दवाइयों को खरीदने की सोच भी नहीं सकते। रोगी को रक्त, मूत्र, थूक आदि के परीक्षण पर भी खर्चा करना पड़ता है, जिसके लिए उसे कई विशेषज्ञ डॉक्टरों के पास जाना पड़ता है। तब भी उस रोगी को स्वास्थ्य-लाभ नहीं होता या उसके रोग का निदान नहीं होता।

### अपने कष्टों का निवारण स्वयं कीजिए

बहुत-से मानसिक तथा शारीरिक कष्ट निष्ठुर भाग्य या अवश्यंभावी नियति के कारण नहीं आते। उनका कारण सही ज्ञान की कमी है, जिसके परिणामस्वरूप जीवन की परिस्थितियों की व्यवस्था सही ढंग से नहीं होती।

बहुतों के लिए शरीर ही सब कुछ है। वे आत्मा के बारे में कुछ नहीं जानते। वे इस शरीर के अधम दास बन गए हैं, जो मात्र मांस और हड्डियों का एक पिण्ड है। यही उनका सर्वेसर्वा बन गया है। उनमें आत्म-नियंत्रण बिल्कुल नहीं है।

लोग नियमित रूप से आसन और प्राणायाम का अभ्यास नहीं करते। वे सुनियोजित तथा अनुशासित जीवन नहीं जीते। वे मिठाइयों, पेस्ट्रियों तथा अन्य अवांछित भोजन से अपना पेट भर लेते हैं। पाचन तथा निष्कासन अंगों को विश्राम नहीं मिलता, इसलिए वे निरन्तर शारीरिक कमजोरी तथा बीमारियों से पीड़ित रहते हैं। उनमें आशा, विश्वास, आत्मविश्वास और शान्ति की कमी होती है। वे अप्रसन्न रहते हैं। जीवनी-शक्ति सुचारु ढंग से कार्य नहीं करती। उनकी प्राणशक्ति निम्न स्तर पर होती है। उनके मन भय, निराशा, चिन्ता तथा आकुलता से भरे रहते हैं।

यदि आप एक सफल, उपयोगी जीवन जीना चाहते हैं तथा अच्छा मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करना चाहते हैं, तो आपके लिए यह अति आवश्यक है कि आप



आत्म-नियंत्रण के गुण को विकसित करें, अन्यथा जीवन निरर्थकताओं की एक लम्बी शृंखला बन जाएगा तथा अज्ञान का सिलसिला जारी रहेगा।

अपने मन का स्वामी बनना सीखिए। अपनी परेशानियों को स्वयं सुलझाइये। रास्ते में आने वाली रुकावटों को स्वयं पार कीजिए। अपने कष्टों को दूसरों के पास मत ले जाइये। शिकायत करने की आदत छोड़ दीजिए। जो व्यक्ति हर समय इस-उस की शिकायत करता रहता है, उसका पूरा जीवन शिकायत करने में ही चला जाता है। उसमें न तो कुछ प्राप्त करने की इच्छा शक्ति होती है और न ही ऊर्जा। उसका मन हमेशा शिकायत का अवसर ढूँढने की फिराक में रहता है। उसका जीवन असफलताओं की एक शृंखला है, और इसके लिए वह हमेशा दूसरों को दोषी ठहराता है। वह बहुत जल्दी घबरा जाता है।

बुद्धिमानी इसी में है कि जिन चीजों पर हमारा नियंत्रण नहीं है, उन्हें हम स्वीकार कर लें। कभी असंतोष प्रकट मत कीजिए। हर चीज को प्रसन्नतापूर्वक हृदय से स्वीकार कीजिए। आपमें यह साहस भी होना चाहिए कि जो चीजें आपके नियंत्रण में हैं, उनमें आप परिवर्तन ला सकें।

आपको अपना दृष्टिकोण बदलना चाहिए, अपने सोचने का तरीका बदलना चाहिए, मानसिक शक्ति के अपव्यय को रोकना चाहिए तथा आत्मानुभूति के लिए मन को अन्तर्मुखी करना चाहिए।

### वेदान्त द्वारा स्वास्थ्य-लाभ

शारीरिक तथा मानसिक कष्टों से मुक्त होने के लिए सर्वोत्तम उपाय है—अपने मन में इस सूत्र को बार-बार दोहराना कि मैं अन्नमय कोष से पृथक् आत्मा हूँ, जो रोग की परिधि से परे है। इसके अर्थ पर भी विशेष ध्यान दीजिए। इस सूत्र के अभ्यास द्वारा ऐसे रोग भी ठीक हो गये, जिनको अच्छे-अच्छे डॉक्टरों ने असाध्य घोषित कर रखा था। यह एक अचूक दैवी उपाय है। हाँ, इसके परिणाम के लिए धीरज से काम लेना पड़ता है।

लोग कहते हैं, एक सेव का दैनिक सेवन डॉक्टरों को दूर रखता है, पर यह भी मँहगा उपाय है और विश्वस्त भी नहीं, परिणाम संदेहास्पद है। वेदान्तिक सूत्र को दैनिक जीवन का अंग बनाइये और इसी भाव का सतत् अभ्यास कीजिए, फिर देखिए इसका परिणाम। डॉक्टर को कभी नहीं बुलाना पड़ेगा। यह तो बहुत सस्ता इलाज है और है भी संजीवनी जैसा गुणकारी और लाभकारी। यह प्रभावकारी औषधि सर्वसुलभ है। इसके सेवन से डॉक्टर की फीस भी नहीं चुकानी पड़ेगी, बल्कि आत्म-साक्षात्कार की प्राप्ति होगी यदि हर घड़ी, हर पल आप अपना ध्यान निरंतर अपनी आत्मा पर केन्द्रित करेंगे। मेरे इस सुझाव पर संदेह कदापि न करें, बल्कि श्रद्धा रखिये। अपने 'सत् चित् आनन्द' स्वरूप को पहचानिये और इसी जन्म में जीवनमुक्त बनिये।

# योगोपचार पर वैज्ञानिक शोध

स्वामी सत्यानन्द सरस्वती

हमलोग सुनते आ रहे हैं कि योग के अन्दर बहुत प्रकार की शक्तियाँ हैं। इतना तो निश्चित है कि योग के द्वारा मानसिक शक्ति प्राप्त हो सकती है। इसके हमारे पास कई प्रमाण हैं, और दुनिया के बहुत-से लोग इसे स्वीकार भी करते हैं। लोग इस बात को मानते हैं कि मनुष्य योग के द्वारा अपने मानसिक रोगों का निदान कर सकता है एवं अपने मन को शक्तिशाली बना सकता है। मन के अन्दर जो क्लेशकारी वृत्तियाँ और संस्कार हैं, उन्हें योग के द्वारा दूर किया जा सकता है। इतिहास में देखो और आज रूस में हुए प्रयोगों को देखो जिनमें मन की शक्तियों का प्रदर्शन हुआ है। आज इस बात के प्रमाण मिलते हैं कि मुगलकाल में ईरान और मध्य-एशिया के लोग मन को नियंत्रित करने के लिये योग को प्रभावी साधन मानते थे। तो जहाँ तक मानसिक शक्ति और मानसिक नियंत्रण का सवाल है, योग की क्षमता के बारे में दो मत नहीं हैं। इस पर पुस्तकें प्रकाशित हुई हैं, जिनमें एक पुस्तक का नाम में बतला सकता हूँ, 'असंभव की संभावना।' मानसिक रोगों के सम्बन्ध में बड़े-बड़े मनोवैज्ञानिकों एवं मनोचिकित्सकों ने बहुत-सी गवेषणाएँ एवं अनुसंधान किये हैं, जिनसे यह पता चलता है कि मनुष्य अपने सूक्ष्म शरीर की वृत्तियों, संस्कारों और उलझनों को ध्यान-मण्डलों एवं मंत्रों द्वारा सुलझा सकता है।





इधर कुछ वर्षों से यह भी सुनने को मिलता है कि योग के द्वारा शारीरिक रोग भी दूर हो सकते हैं। शारीरिक रोगों से हमारा तात्पर्य उन बीमारियों से है जो शरीर के अन्दर पैदा हुए किसी प्रकार के दोष से उत्पन्न होती हैं। इस सन्दर्भ में मेरा पहला सम्पर्क आर्यसमाज के संन्यासियों से हुआ। उस समय मेरी उम्र बहुत कम थी। मेरे पिताजी उन संन्यासियों के भक्त थे। वे संन्यासी हमेशा कहा करते थे कि ए लड़के, रोज आसन किया करो। उनके आसपास लड़के-लड़कियों और बड़े लोगों की भीड़ बनी रहती थी। वे कहते थे कि योग के अभ्यास से मनुष्य अपने शरीर के दोषों को दूर कर सकता है। उन दिनों मुझे न उच्च रक्तचाप का ज्ञान था न मधुमेह की जानकारी थी। यह बात पचास साल पुरानी है।

जब मुझे संन्यास लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ तो मुझे एक ऐसे महात्मा के पास रहने का मौका मिला जो संन्यासी भी थे, योगी भी और डॉक्टर भी। तब मैं उनकी पुस्तकों का हिन्दी में अनुवाद करता था। उनमें लिखा रहता था कि सर्वांगासन का सम्बन्ध थाइरॉयड ग्रन्थि से है, वज्रासन का सम्बन्ध एड्रीनल ग्रन्थि से है और शीर्षासन का सम्बन्ध पिट्यूटरी ग्रन्थि से है। हम सोचते थे कि एक दिन हम इस विद्या का अध्ययन करेंगे और यह समझने की कोशिश करेंगे कि आसन, प्राणायाम एवं हठयोग की क्रियाओं द्वारा शरीर की गड़बड़ी का निदान वास्तव में किया जा सकता है या नहीं। इसी को लेकर मैंने अपना अध्ययन शुरू किया। आज मैं इस निर्णय पर पहुँचा हूँ कि आसन, प्राणायाम तथा हठयोग की क्रियाओं द्वारा जीर्ण रोगों का, शारीरिक गठन सम्बन्धी बीमारियों का निदान खोज सकते हैं। मुंगेर में ही मेरा हठयोग का अभ्यास शुरू हुआ और यहीं मैंने हठयोग में पूर्णता प्राप्त की। मेरा पंथ संन्यास का है और मैं वेदान्त मत को मानने वाला हूँ, मगर मैंने हठयोग का अभ्यास किया और यह मुंगेर में हुआ। यहीं हमने कुटिया बनाकर लोगों को हठयोग सिखाना शुरू किया। बहुत लोगों को आराम हुआ। तारीफ हमारी नहीं, योग की है।

## हृदय-रोग पर शोध

बिहार में अनेकों लोगों का मुझे सहयोग मिला है। इनमें एक व्यक्ति हैं डॉ. श्रीनिवास, जो पटना मेडिकल कॉलेज में कार्डियोलॉजी विभाग के प्रमुख थे। उन्होंने हृदय रोगों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अनुसंधान में मैंने समन्वयी का कार्य किया। इसमें और भी बहुत लोग थे जैसे डॉ. दुखनराम, डॉ. पी.एन. सिन्हा इत्यादि। भारत शासन ने भी बहुत मदद की। उन्होंने पचहत्तर हजार रुपये प्रतिवर्ष का अनुदान प्रदान किया, इलेक्ट्रो-एन्सेफेलोग्राम उपलब्ध कराया, पटना मेडिकल कॉलेज चिकित्सालय में आने वाले सभी मरीजों को इस अनुसंधान हेतु निर्देशित किया। करीब एक हजार से अधिक मरीजों को डॉ. श्रीनिवास के निर्देशन में लाया गया, जिनकी उन्होंने पूरी रिपोर्ट तैयार की। इसके आधार पर

डॉक्टर स्वयं निष्कर्ष निकाल सकते हैं। पूर्व में तो इन रोगियों को मरते दम तक लेटने को कहा जाता था, वे हिल-डुल भी नहीं सकते थे। लेकिन हम लोगों ने इन हृदय रोगियों को व्यक्तिगत योग्यतानुसार आसनों का अभ्यास कराया। यह सब मैं आपको भूमिका के रूप में बता रहा हूँ।

## मधुमेह पर प्रयोग

सम्बलपुर में हम एक छोटा-सा सेमिनार शुरू करने जा रहे हैं जो यह निश्चित करेगा कि योग मधुमेह रोग पर क्या असर करता है। यह पन्द्रह-बीस व्यक्तियों के लिए एक माह का सत्र होगा, जिससे हमलोगों को यह जानने को मिलेगा कि योग मधुमेह बीमारी को किस तरह प्रभावित करता है। हमारे डॉ. निमाई चरण पण्डा, जो सम्बलपुर के निवासी हैं, वे सत्र में रहेंगे और सत्र में शामिल लोगों की जाँच करेंगे, उनके आँकड़े एकत्र करेंगे। जब यह सत्र समाप्त हो जाएगा तो उसके निष्कर्षों को सर्वप्रथम डॉक्टरों के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा, फिर इन परिणामों को हम अपनी पत्रिका 'योग विद्या' में छापेंगे और वे परिणाम आम जनता के सामने आएँगे। आप यह भी जान सकेंगे कि किस पद्धति से डॉ. पण्डा ने सम्बलपुर में अनुसंधान कार्य चलाया एवं उसकी समीक्षा क्या रही।

साइप्रस में ग्रीस के राजदूत मेरे मित्र थे जिनको मधुमेह की बीमारी थी। हमारे एक स्वामी दक्षिण अमेरिका जा रहे थे तो उनसे हमने कहा कि साइप्रस में एक महीना रुकिये एवं वहाँ हमारे मित्र को कुछ योग सिखलाइये। मेरे मित्र की तबियत ठीक हो गई और वे आज तक स्वस्थ हैं। मैं कई बार उनसे मिल चुका हूँ। इस पर एक डॉक्टर ने टिप्पणी करते हुए कहा कि एक की बीमारी ठीक होने से वह सिद्धान्त नहीं हो सकता। इसी आधार पर हम आप से भी बोलते हैं कि यहाँ पर जो अनुसंधान होगा और जितने लोग उसमें भाग लेंगे, उन्हें ऐसी जानकारी प्राप्त करनी है जो केवल उनके लिये नहीं, बल्कि आगे की पीढ़ी के लिये होगी।

योग के पास बहुत संभावनाएँ हैं। इतनी संभावनाएँ हैं कि मधुमेह की बीमारी के अतिरिक्त दमा, हिस्टीरिया, मिर्गी, उच्च रक्तचाप, हृदय-रोग सम्बन्धी बीमारियाँ, स्लिप-डिस्क, साइटिका और गठिया जैसी बीमारियों पर भी बहुत काम हो रहा है। भारत में अनेकों लोग इन अनुसंधानों में लगे हुए हैं।

## विदेशों में शोध

अमेरिका और रूस में भी अनेकों अनुसंधान हो रहे हैं। अमेरिका में जो अनुसंधान हो रहे हैं वे ध्यान योग से सम्बन्धित हैं। ध्यान की अवस्था में मस्तिष्कीय तरंगों पर क्या असर पड़ता है? जापान में जो अनुसंधान हुए हैं वे कुण्डलिनी योग सम्बन्धी हैं। जब कुण्डलिनी जागती है तो किस प्रकार की तरंगें निकलती हैं, उनका मानव



स्नायु तंत्र और अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों पर क्या असर पड़ता है, मस्तिष्कीय तरंगों पर क्या प्रभाव पड़ता है? इन सब चीजों पर जापानी लोग अनुसंधान कर रहे हैं। जापान के जाने-माने डॉ. मोतोयामा ने एक मशीन तैयार कर प्राणायाम और ध्यान की अवस्था में शरीर के वैज्ञानिक ढंग से चित्र लेकर प्रस्तुत किए हैं।

रूस में अनुसंधान परा-मनोविज्ञान पर केन्द्रित हैं, मन और इसकी अतीन्द्रिय शक्तियों पर योग का क्या असर पड़ता है? रूस के वैज्ञानिक और विचारक इस तथ्य को लेकर चले हैं कि चित्त को एकाग्र कर ऐसी स्थिति पर लाया जा सकता है, जब वह वस्तु को चला सकता है। चित्त इस विशिष्ट स्थिति में एक अतीन्द्रिय क्षेत्र का निर्माण करता है, जैसे रेडियो तरंगें अपना विद्युत-चुम्बकीय क्षेत्र बना लेती हैं। इस अतीन्द्रिय क्षेत्र से वह दो-तीन हजार किलोमीटर दूर तक भी दिमाग में प्रभाव पैदा कर सकता है। यह रूस के वैज्ञानिकों की विचारधारा है, जिसे विकसित करने में उन्होंने बहुत काम किया है। दूर संदेश, अतीन्द्रिय दृष्टि, अतीन्द्रिय श्रवण एवं विचार सम्प्रेषण जैसी क्षमताओं पर वे खोजबीन कर रहे हैं। अपने विचारों को दूर भेजना, बिना कान के शब्दों को सुनना, बिना मुँह खोले शब्दों को भेजना, जो सामने वस्तुएँ हैं उन्हें दृष्टि के द्वारा हटा देना, इन सब पर काम चल रहा है।

अमेरिका में जितने लोग अनुसंधान कार्य कर रहे हैं, वे प्रायः एक बिन्दु को लेकर कर रहे हैं। वह बिन्दु है शिथिलीकरण, जिसका मतलब होता है मन और शरीर की शान्ति एवं विश्राम, अल्फा तरंगों को विस्तृत करके मस्तिष्क की स्थिति को प्रभावित करना। इसके अलावा अमेरिका में भावातीत ध्यान, योग निद्रा, एकाग्रता, मंत्र, शब्द और नाद पर भी अनुसंधान हो रहा है।

डेन्मार्क में अधिकतर अनुसंधान मानसिक बीमारियों पर योग के प्रभाव को लेकर हो रहे हैं, क्योंकि स्केण्डीनेवियन देशों में पागल लोग अधिक होते हैं। कोई आत्महत्या करना चाहता है, कोई रिवाल्वर से अपने को मार डालना चाहता है या कुछ भी कर देना चाहता है। वहाँ के पागलखानों में पागलों पर शरीर-शुद्धि की क्रियाएँ करवाते हैं जैसे शंखप्रक्षालन, कुंजल, नेति, भस्त्रिका आदि और उनके सामान्य व्यवहार पर जो असर पड़ता है उसकी जाँच की जा रही है। इसी तरह न्यूरोलॉजिस्ट आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बन्ध और षट्कर्मों का मनुष्य के अनुकम्पी-परानुकम्पी तंत्रिका-तंत्रों पर क्या प्रभाव पड़ता है इसका अध्ययन करते हैं। साथ ही थॉयरायड, पेन्क्रियाज़ या एड्रीनल जैसी अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों पर क्या प्रभाव होता है इसका अध्ययन कर रहे हैं।

### भारत में योगानुसंधान का इतिहास

भारत में लोनावाला में स्वामी कुवल्यानन्द जी थे। वे अब तो नहीं रहे, लेकिन उन्होंने योग पर अनेक शोध किए। वे वकील थे, परन्तु बाद में उन्होंने एम.डी. करके आधुनिक वैज्ञानिक उपकरणों के द्वारा आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध और षट्कर्मों का मनुष्य पर क्या असर पड़ता है इसका अध्ययन किया और बहुत ही अच्छा कार्य किया। वे इस क्षेत्र में अग्रणी शोधकर्ता रहे। ऐसे महापुरुषों का स्मरण करना हमारा कर्तव्य होता है। योग को आधुनिक स्वरूप देने में उनका नाम सबसे ऊपर आता है।

इसी तरह बम्बई के सांताक्रूज़ में योगेन्द्र जी, और दिल्ली में प्रकाश देव जी थे। वे पूर्व में लाहौर में रहते थे, उनसे हमारा सम्बन्ध पाकिस्तान बनने से पूर्व का लाहौर से था। वे बड़े मूर्धन्य विचारक रहे। स्वामी शिवानन्द जी, स्वामी कुवल्यानन्द जी, योगीराज प्रकाशदेव जी, और इसी प्रकार कई अन्य महात्मा हुए हैं, जिन्होंने यह जाना कि योगाभ्यास से बीमारियों का उपचार संभव है। इस क्षेत्र में कई डॉक्टर लोग भी आगे आए। तिरुपति में डॉ. मेलकोर्ट इस विषय पर रिसर्च कर रहे हैं। सरकार की ओर से उन्हें बहुत सहायता मिली है। बिहार में डॉ. श्रीनिवास काम कर रहे हैं। बम्बई में डॉ. दाते काम कर रहे हैं। बनारस में डॉ. उडपा योग पर रिसर्च कर रहे हैं। दिल्ली के अखिल भारतीय मेडिकल विज्ञान संस्थान में डॉ. चिन्ना, डॉ. सिंह और डॉ. आनन्द योग पर कार्य कर रहे हैं। भारत को आज जो सबसे बड़ा योगदान देना है, वह है आधुनिक बीमारियों के निदान में योग पर अनुसंधान।

योग विकास कार्य में विश्व के विभिन्न देश योग के एक-एक पक्ष पर कार्य कर रहे हैं, रूस में परा-मनोविज्ञान, जापान में कुण्डलिनी योग, बेलजियम में तंत्रिकाओं की बीमारियों पर, डेन्मार्क में मानसिक बीमारियों पर और अमेरिका में भावनात्मक विषयों पर योग के कार्य हो रहे हैं। भारत में जितने महात्मा, डॉक्टर और वैज्ञानिक हैं, वे दुनिया को एक ऐसी प्रणाली प्रदान करेंगे जिससे स्पष्ट होगा



कि आधुनिक बीमारियों की चिकित्सा में योग की कौन-सी पद्धति उपयोगी है, कहाँ तक वह बीमारियों की चिकित्सा में मदद कर सकती है। यदि सचमुच में यह सफल हुआ तो बाकी के रिसर्च भले ही सफल रहें या न रहें, दुनिया की अधिकांश आबादी को बहुत बड़ा मार्गदर्शन मिलेगा।

सम्बलपुर में यह जो शोध सेमिनार हो रहा है, उसका अपना महत्त्व है। इसको हम एक तमाशे या प्रचार के रूप में नहीं रखना चाहते, बल्कि यह वैज्ञानिक सेमिनार है। इसमें अगर दस व्यक्ति भी आयेंगे तो काफी है। हमें यह नहीं सोचना कि हमें तीन-चार सौ आदमियों का सेमिनार करना है। इसमें जितने भी व्यक्ति शामिल होंगे, चाहे वे बीस-पच्चीस क्यों न हों, हमें एक निष्कर्ष, एक विचारधारा प्रदान करेंगे।

अभी मधुमेह पर शोध हो रहा है, तो कल दमा पर भी कर सकते हैं। जब-तब स्थानीय डॉक्टरों के सहयोग से सेमिनार चलायेंगे। जैसे-जैसे हमारे साधन बढ़ते जाएँगे उस-उस रूप में हम यहाँ पर कुछ यंत्रों की भी स्थापना कर सकते हैं। मुंगेर में तो हम लोग बायोफीडबैक मशीन लगाने की कोशिश कर रहे हैं। वही ई.ई.जी., ई.सी.जी. आदि सब रिकार्ड तैयार करेगी। वहाँ योग पर जो कुछ भी अनुसंधान हो रहा है, उसे आप तक 'योग विद्या' एवं अन्य पत्र-पत्रिकाओं द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा। ये केवल आध्यात्मिक या धार्मिक पत्रिकाएँ नहीं हैं, इन्हें अवश्य पढ़ना। अभी हम लोग दुनिया में जहाँ-जहाँ अनुसंधान हो रहे हैं, उन सबको एकत्र कर रहे हैं। मधुमेह, दमा और चर्मरोगों पर हुए अनुसंधानों की रिपोर्ट प्रतिमाह इन पत्रिकाओं के द्वारा आप तक पहुँचा रहे हैं। आप देखेंगे कि जनवरी-फरवरी में अनुसंधान सम्बन्धी बहुत कुछ सामग्री प्रकाशित हो जाएगी।

मनुष्य के मन, शरीर, हृदय और उसकी बीमारियों पर आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध का एक तरफ क्या प्रभाव पड़ता है? दूसरी तरफ इनपर एकाग्रता और ध्यान का क्या प्रभाव पड़ता है, तीसरी तरफ क्रियायोग एवं कुण्डलिनी योग का प्रभाव, चौथी तरफ लययोग का प्रभाव और पाँचवी तरफ तंत्र और मंत्र का प्रभाव क्या पड़ता है? इन क्रियाओं का मनुष्य की भावनाओं, चरित्र और विचारों पर क्या असर पड़ता है? मैं मानता हूँ कि प्रभाव अवश्य पड़ता है। मैं तो यहाँ तक मानता हूँ कि आप जो कीर्तन करते हैं, उसका भी असर पड़ता है। मगर मेरे मानने से काम चलेगा नहीं। इसके लिये एक निश्चित, व्यवस्थित अनुसंधान प्रक्रिया चालू होनी चाहिये, जिसका कि उड़ीसा में अब श्रीगणेश हो रहा है। अगर हमारा यह सेमिनार किसी भी अर्थ में सफल हुआ तो हम समझते हैं कि योग अनुसंधानों की शृंखला में एक नया अध्याय जुड़ सकता है। जिस प्रकार बिहार ने अपना एक अनुदान दिया, जिसके अन्तर्गत हृदय रोगों पर यौगिक प्रभाव का आंकलन किया गया, उसी प्रकार उड़ीसा द्वारा मधुमेह पर यौगिक प्रभाव जाँचे जा रहे हैं। जो डॉक्टर यहाँ बैठे हैं उन सबको हम बहुत साधुवाद देते हैं।

—1 फरवरी 1978, सम्बलपुर मधुमेह शिविर के उद्घाटन अवसर पर

# योग और विज्ञान

स्वामी मिरंजनाब्द सरस्वती

विज्ञान का आधार है शोध, परीक्षण और प्रयोग। प्रयोगशाला में ही शोध हो, तभी कोई पद्धति वैज्ञानिक रूप से सिद्ध होती हो, ऐसी बात नहीं, क्योंकि विज्ञान भी इस बात को मानता है कि एक होता है व्यक्तिगत अनुभव और दूसरा होता है प्रयोगात्मक अनुभव। दोनों ही समान रूप से मान्य हैं। विज्ञान ने योग का इन दो रूपों में परीक्षण किया है। भारतीय परम्परा में योग को दर्शन मानते हैं।

भारत के जो ज्ञान हैं, उन्हें हमने दर्शन का नाम दिया है, क्योंकि वे अनुभव हैं। योग दर्शन उतना ही वैज्ञानिक है जितना कि एक प्रयोगशाला में सिद्ध किया गया प्रयोग। कबीरदास जी कहते थे, 'तू कहता कागज की लेखी, मैं कहता अँखियन की देखी।' तुम कहते हो जो कागजों में, शास्त्रों में, साहित्यों में लिखा है। उसको तुमने पढ़ा जरूर है, लेकिन वह अभी अनुभव के क्षेत्र में उतरा नहीं है। जब वही चीज अनुभव के क्षेत्र में उतरती है, जीवन का एक अंग बन जाती है और जीवन को एक नयी दिशा, एक नया मोड़ प्रदान करती है, तब उसको कहते हैं व्यक्तिगत अनुभव। केवल प्रयोगशाला में किए गए प्रयोग ही वैज्ञानिक हैं, अगर हम यह मानकर चलें तो विज्ञान को बहुत सीमित कर देते हैं।

प्रामाणिक अवस्था तक पहुँचने के पहले विज्ञान को शोध और प्रयोग का सहारा लेना पड़ता है। वैज्ञानिकों ने योग पर भी शोध किया है। योग दर्शन में यह बात



कही गई है कि योग के माध्यम से जीवन को परिवर्तित किया जा सकता है; आरोग्य और मानसिक शान्ति को प्राप्त किया जा सकता है। जब इस प्रकार का स्पष्ट दावा योग करता है तो विज्ञान निश्चित रूप से योग पर शोध करने की सोचेगा। इसी विचारधारा को लेकर सबसे पहले सन् 1968 में योग पर शोध की शुरुआत होती है।

चार दशक पहले योग क्या है, यह कोई जानता ही नहीं था। योग को केवल एक आध्यात्मिक विद्या के रूप में जाना जाता था, जबकि योग के ग्रन्थों और योगियों ने इस बात को स्पष्ट कहा कि योग के माध्यम से जीवन में एक सकारात्मक एवं गुणात्मक परिवर्तन सम्भव है। योग के द्वारा जीवन में जो परिवर्तन होते हैं, उन्होंने उसके प्रत्यक्ष प्रमाण भी दिए। जिसे हम जान-समझ नहीं सके, जो हमारे मन के अनुभव तथा ज्ञान के परे था, हम लोगों ने कह दिया कि यह तो सिद्धि है, जिसे योगी अपनी साधना के द्वारा प्राप्त करते हैं। जब देखा कि एक योगी बीमार पड़ने पर अपने आप को ठीक कर लेता है तो कह दिया कि उसने अपने आत्मबल के माध्यम से अपने आपको ठीक कर लिया। किन्तु जैसे-जैसे विज्ञान का विकास हुआ और विज्ञान ने भी मनुष्य के जीवन को उत्तम बनाने के लिए वैकल्पिक समाधानों की खोज प्रारम्भ की, तब योग पर प्रयोग और अनुसंधान होने लगे।

## हृदय रोग पर अनुसंधान

सन् 1968 में योग पर जो पहला अनुसंधान हुआ, वह हृदय रोग पर पटना में हुआ था। योग के माध्यम से हम हृदय रोग और हृदयाघात के परिणामों को सम्हाल सकते हैं। कैसे? मैं आपको एक घटना सुनाता हूँ। ऑस्ट्रेलिया की सेना में एक मेजर हैं, जिनका नाम है मेजर जैक्सन। जब वियतनाम की लड़ाई हो रही थी तब वे ऑस्ट्रेलियाई सेना की एक टुकड़ी का संचालन कर रहे थे। युद्ध में ऐसी घटना घटी कि एक रात जब वे निद्रा की अवस्था में थे तब शत्रु ने आकर उनकी पूरी टुकड़ी को मार गिराया। केवल वही मेजर बचे थे।

जब दूसरे दिन उनकी नींद खुलती है, वे देखते हैं कि उनके सभी सैनिक मारे गए हैं। अपने ही कमरों में मरे पड़े हैं। उनका गला घोटकर मारा गया था। जब उन्होंने इस दृश्य को देखा, सबसे पहले दिल पर आघात पहुँचा, हृदयाघात हो गया। जब वे अस्पताल में भर्ती होते हैं तो एक काषायवस्त्रधारी व्यक्ति को देखते हैं। उससे पूछते हैं, 'तुम यहाँ पर क्या कर रहे हो?' तो वह व्यक्ति कहता है, 'मैं इस अस्पताल में योग की शिक्षा दे रहा हूँ।' जब उन्होंने पूछा कि यह योग क्या है, तो संन्यासी ने कहा कि जिस रोग से आप पीड़ित हैं उसका समाधान योग में है। पूछा, 'कैसे? डॉक्टर तो कहते हैं कि हमें नौकरी से छुट्टी लेनी पड़ेगी। हृदयाघात के बाद हम पुनः युद्धमैदान नहीं जा सकते हैं।' उस संन्यासी ने कहा, 'आप एक प्रक्रिया को आजमाकर देख लीजिए। अगर इससे फायदा नहीं होता है तो चिकित्सा तो है ही।

लेकिन अगर इस प्रक्रिया से फायदा हो जाए तो मैं आपको इतनी गारन्टी देता हूँ कि आप फिर से मैदान में जा सकते हैं।’

उस संन्यासी ने अस्पताल के बिस्तर पर उस हृदय रोगी को योग निद्रा का अभ्यास कराया, और एक सप्ताह के भीतर ही वह मरीज खड़ा हो गया, सक्रिय सेवा में वापस चला गया। डॉक्टर समझ नहीं सके कि ऐसा कैसे हुआ। वह व्यक्ति आज तक जीवित है। उन्हें जीवन में सात बार हृदयाघात हो चुका है। जितनी बार उनको हृदयाघात हुआ, वे कभी अस्पताल नहीं गए। वे कहते हैं, जब भी मुझे मालूम पड़ता है कि मुझे हृदयाघात हुआ है, मैं तुरन्त योग निद्रा का अभ्यास करने लगता हूँ और आज मुझमें इतना विश्वास है कि मुझे सौ बार भी हृदयाघात हो जाए, फिर भी केवल योग निद्रा के बल पर मैं जीवित रहूँगा।

क्या विज्ञान ने इस व्यक्ति पर कोई प्रयोग किया है? नहीं, लेकिन वे इसके गवाह हैं कि सात बार हृदयाघात होने पर भी वे हम लोगों की तरह क्रियाशील हैं। हर प्रकार का काम करते हैं, दौड़ते हैं, कूदते हैं, सीढ़ियाँ चढ़ते हैं, हर प्रकार का भोजन करते हैं और अपने आप को पूर्ण रूप से स्वस्थ अनुभव करते हैं। क्या इस प्रकार की अनुभूति को प्राप्त करने के लिए योग निद्रा पर किसी प्रयोगशाला में शोध करना पड़ेगा? यह भी तो एक अनूठा प्रयोग है।

जब पटना में हृदय रोग के मरीजों पर डॉ. श्रीनिवास की अध्यक्षता में शोध किया गया था कि किस प्रकार योग उनके लिए सहायक हो सकता है, तब उस प्रयोग में कुछ योगाभ्यास कराये गये, जिनमें मुख्य थे पवनमुक्तासन के अभ्यास, नाडीशोधन प्राणायाम और योग निद्रा। योग पर विश्व का यह पहला वैज्ञानिक प्रयोग था। डॉ. श्रीनिवास कहते हैं कि इन मरीजों को एक महीने में जितना फायदा हुआ, उतना एक साल की दवाइयों से नहीं हुआ था। मरीजों के दो समूह बनाये गये। योग समूह के मरीज तीन महीने में ही अपने सभी कार्यों को करने में सक्षम हो गये थे। दौड़ते थे, उछलते-कूदते थे, खेलते थे। किसी को विश्वास नहीं होता था कि इस मरीज को कभी हृदय रोग था। अमेरिका के प्रसिद्ध डॉक्टर डी. ऑर्निश ने भी यह दावा किया है कि योगाभ्यास से बाई-पास सर्जरी तथा एन्जियोप्लास्टी की आवश्यकता नहीं रह जाती।

जो प्रयोग सन् 1968 से आरंभ हुआ, उसकी पूर्णाहुति सन् 2000 में हुई, जब अमेरिका और अन्य पाश्चात्य देशों के चिकित्सकों ने योग को एक वैकल्पिक चिकित्सा-पद्धति के रूप में अपना लिया।

## मधुमेह और दमा पर शोध

साथ-ही-साथ सत्तर के दशक में भारत में ही मधुमेह पर शोध हुआ। इन्सुलिन पर निर्भर न रहने वाले मधुमेह के रोगियों के उपचार में योग कारगर सिद्ध हुआ। जिस





व्यक्ति ने इसका परीक्षण किया था, वे थे डॉ. एन. सी. पण्डा, जो बाद में उड़ीसा में स्वास्थ्य-सेवाओं के डायरेक्टर भी बने। प्रयोग करने के पश्चात् उनका यह दावा था कि चालीस दिन के भीतर मधुमेह के उस रोग को पूर्णरूपेण जड़ से समाप्त किया जा सकता है जिससे आप चालीस साल से परेशान थे।

जिन मरीजों ने इस अनुसंधान में भाग लिया, उनकी विदाई चावल, आलू और मिठाइयाँ खिलाकर की गयी। डॉक्टरों ने मरीजों के खून का परीक्षण किया, मूत्र का परीक्षण किया। चालीस दिनों तक हर तीसरे दिन इनका परीक्षण होता था। ग्लूकोज का क्या स्तर है, बढ़ा है, थमा है, देखा जाता था। उसके पश्चात् ऐसे कार्यक्रम को अपनाया गया जिसके द्वारा चालीस दिनों में मधुमेह की बीमारी ठीक हो जाती थी। प्रतिदिन कौन-सा आसन, प्राणायाम, हठयोग और राजयोग का अभ्यास करना है, एक कार्यक्रम के रूप में एक किताब में भी छापा गया।

दमा पर भी परीक्षण हुए जिनमें अल्प समय में लोगों ने अनुभव किया कि हम ठीक हो रहे हैं, श्वास लेने की क्षमता बढ़ रही है, दमा के आक्रमण कम हो रहे हैं। दमा जड़ से समाप्त हुआ है या नहीं, यह जानने के लिये विज्ञान में एक जाँच होती है, जिसे कहते हैं वेन्टोलिन चैलेन्ज टेस्ट। इस जाँच के माध्यम से यह साबित हुआ कि दमा के रोग में भी योग एक सशक्त उपचार प्रक्रिया के रूप में सामने आता है और मनुष्य दमा से पूर्णरूपेण मुक्त हो जाता है।

### उच्च रक्तचाप पर अनुसंधान

उच्च रक्तचाप पर डॉ. के.के. दाँते ने अनुसंधान किया, जो सत्तर के दशक में बम्बई के विख्यात के.ई.एम. अस्पताल में कार्यरत थे। उच्च रक्तचाप के निवारण हेतु उन्होंने

वहाँ पर श्वासन और प्राणायाम पर प्रयोग किए। उनका कहना था कि सामान्य रूप से हम लोग दवाई खाकर अपने रक्तचाप को संतुलित रखते हैं और एक बार दवाई की आदत लग जाती है तो जिन्दगीभर के लिये लगी रहती है। लेकिन तीन महीने तक अगर प्रतिदिन दस मिनट प्रातःकाल नाडीशोधन प्राणायाम, उसके पश्चात् पाँच मिनट तक श्वासन और रात्रि को सोने के पूर्व योगनिद्रा का अभ्यास किया जाए तो रक्तचाप संतुलित बना रहता है।

उच्च रक्तचाप पर सत्तर के दशक में भारत में ये शोध हुए थे। इन शोधों को प्रकाशित किया गया है। इसके पश्चात् अस्सी तथा नब्बे के दशक में जो शोध हुए और जो ज्ञान हम लोगों को प्राप्त हुआ, उससे यौगिक कार्यक्रम को और भी बृहत् रूप दिया गया। आज हम लोगों के योग-साहित्यों में ये सब कार्यक्रम प्रकाशित हैं।

## कैंसर पर शोध

जब भारत में शारीरिक रोगों पर शोध हो रहा था तब अमेरिका और ऑस्ट्रेलिया में कैंसर पर शोध प्रारम्भ किया गया। ऑस्ट्रेलिया में कैंसर रिसर्च फाउण्डेशन के निदेशक, डॉ. ऐन्सली मेयर्स ने कैंसर के ऐसे छः मरीजों पर प्रयोग किया जिन्हें आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने कह दिया था, 'छः महीने से अधिक तुम्हारा जीवन नहीं है, इसलिये अपनी वसीयत तैयार कर लो।' डॉ. मेयर्स ने उन मरीजों को योग की शिक्षा दी। बहुत ही सरल अभ्यास कराये—पवनमुक्तासन और नाडीशोधन प्राणायाम। साथ ही योग निद्रा तथा अजपाजप का अभ्यास कराया।

यह प्रयोग सन् 1977 में हुआ था। सन् 1980 में डॉ. मेयर्स ने इस अनुसंधान को ऑस्ट्रेलियन मेडिकल जर्नल तथा अमेरिकन मेडिकल जर्नल में प्रकाशित किया। ठीक उसी समय अमेरिका के भी एक चिकित्सक ने कैंसर पर इसी प्रकार का शोध किया था। यह सन् 1977 की घटना है और जिन डॉक्टरों ने इन मरीजों के उपचार का प्रयास किया था, वे अब ईश्वर को प्यारे हो गए हैं, किन्तु जो मरीज जाने वाले थे वे अभी तक स्वस्थ हैं। अगर आप उन से मिलेंगे तो कभी नहीं कह सकते कि वे अपने जीवन काल में कभी रोगी रहे होंगे।

## मानसिक रोगों पर शोध

योग पर केवल शारीरिक शोध नहीं, मानसिक शोध भी हुए हैं जिनमें यह जानने की कोशिश की गई कि किस प्रकार मनुष्य के व्यवहार में परिवर्तन लाया जा सकता है। सन् 1980 में हम अमेरिका गए थे। अमेरिका में हमें आमन्त्रित करने वाले वहाँ के भक्त या योग साधक नहीं थे, बल्कि अमेरिका की जो सबसे बड़ी जेल थी, जिसका नाम है सेन क्वैन्टिन प्रिज़न, वहाँ से मुझे निमन्त्रण आया था। वहाँ पर मैंने कैदियों को योग सिखाया।

जेलों में जो योग की परम्परा प्रारम्भ हुई, उसकी भी एक विचित्र घटना है। हमारे गुरु, स्वामी सत्यानन्द जी जब प्रथम विश्व योग यात्रा कर रहे थे तब उन्हें योग पर प्रवचन देने के लिये शिकागो की एक जेल में बुलाया गया। वहाँ और यहाँ के कैदियों में बहुत अन्तर है। भारतीय लोग संस्कारों से युक्त हैं। उनके भीतर श्रद्धा, आस्था, विश्वास है। यहाँ की जेलों में भी एक संन्यासी के प्रति विश्वास है। लेकिन वहाँ के लोगों ने तो कभी किसी संन्यासी को देखा नहीं था। उनके लिए यह बहुत अचम्बे की चीज थी।

कैदी आकर हमारे गुरुजी से कहा करते थे, 'स्वामी, आप हमें शिथिलीकरण पर व्याख्यान देने जा रहे हैं, आप हमारे साथ सिगरेट क्यों नहीं पीते?' स्वामीजी अवश्य सोचते होंगे, मैं कहाँ आकर फँस गया। वहाँ का जो दादा था, जब वह सिगरेट का एक पैकेट लेकर गुरुजी के पास आया तो उन्होंने कहा 'एक शर्त पर हम तुम्हारे साथ सिगरेट पीयेंगे। यहाँ पर जितने लोग उपस्थित हैं, सबको लिटा दो।' उस व्यक्ति ने कहा, ठीक है। इनके सोने के बाद आप सिगरेट पीयेंगे? स्वामीजी ने कहा, 'देखेंगे, पहले इन्हें लिटाओ।'

उसने सभी कैदियों को लिटाया और स्वामीजी ने सर्वप्रथम इन कैदियों को योग निद्रा की शिक्षा दी। वे सब कैदी सो गए और स्वामीजी उठकर अपने होटल चले गए। दूसरे दिन उन्होंने जेलर को फोन किया कि मैं नहीं आ रहा हूँ। वहाँ के लोग कोई बात नहीं मानते हैं, सुनते ही नहीं हैं। जेलर ने कहा, 'स्वामी, मैं नहीं जानता आपने क्या जादू किया, लेकिन जब से ये कैदी सोकर उठे हैं, एकदम शान्त हैं। उनके मुँह से बोली तक नहीं निकल रही है। सब चुपचाप, अनुशासित। आप पुनः आइए।'

एक सप्ताह तक स्वामीजी ने शिकागो की जेल में जाकर कैदियों को योग निद्रा का प्रशिक्षण दिया। उसके बाद जब वे शिकागो छोड़ने वाले थे तब उन्होंने उसी दादा को बुलाया और कहा, 'अपना वादा निभाने के लिए धन्यवाद! अब मेरी बारी है। सिगरेट दो।' दादा ने हाथ जोड़कर कहा, 'हमें क्षमा करो। हम नहीं जानते थे कि आप कौन हैं। हमसे अपराध हुआ कि हमने आपको सिगरेट पीने की चुनौती दी थी।' और उस समय से वहाँ की जेलों में योग का कार्यक्रम चल रहा है।

जब हम सेन क्वैन्टिन प्रिज़न में योग की शिक्षा देने के लिये गये थे, जेल के मनोवैज्ञानिकों ने सब कैदियों की मनोवैज्ञानिक रूपरेखा बनाई हुई थी कि इसका आचरण ऐसा है, इसकी आदत ऐसी है, इसका व्यवहार ऐसा है, यह उद्दण्ड है, यह इस प्रकार का अपराधी है, यह अनुशासनहीन है वगैरह। तीन महीने के भीतर उनके जीवन में जो परिवर्तन हुआ, उसके आधार पर सन् 1980 से आज तक अमेरिका की जेलों में योग का प्रशिक्षण नियमित रूप से दिया जा रहा है। इस योग के प्रोजेक्ट को उन्होंने एक नाम दिया है, 'प्रिज़न आश्रम प्रोजेक्ट', जेल को आश्रम के रूप में परिवर्तित करना।



हम लोगों ने भी अविभाजित बिहार की चौबीस जेलों में प्रत्येक वर्ष एक-एक महीने योग कार्यक्रमों का संचालन किया है जिसमें लगभग सत्तर हजार कैदियों का विवरण लिया गया है। उस विवरण से यह मालूम पड़ता है कि मात्र एक महीने के योगाभ्यास से उनमें आशातीत सुधार हुआ। हम लोगों ने कुछ पैमाने निर्धारित किये थे कि स्वास्थ्य पर क्या असर पड़ता है, नींद पर क्या असर पड़ता है, पाचन प्रक्रिया पर क्या प्रभाव पड़ता है, व्यवहार एवं आचरण में क्या अंतर आता है। कैदी स्वयं बतलाते हैं कि पहले हमें नींद नहीं आती थी, अब अच्छे से नींद आती है। पहले हमारा पाचन-तन्त्र गड़बड़ाया हुआ था, अब ठीक है। पहले मन में आक्रोश था, लेकिन अब मन में शान्ति है। पहले बदले की भावना थी, अब नहीं है।

जब कैदियों से पूछा गया कि यहाँ से रिहा होने पर क्या करोगे, वे कहते कि हम योग को अपनायेंगे। उस समय बिहार सरकार ने करीब साढ़े चार सौ आजीवन कैदियों को योग शिक्षक के रूप में चयनित किया था, जिन्हें हम लोगों ने प्रमाण-पत्र दिया था। ये साढ़े चार सौ बन्दी भाई फिर केन्द्रीय और राज्यस्तरीय काराओं में जाकर योग शिक्षक का कार्य करने लगे। उनकी सजा की अवधि भी कम की गई थी। इसकी खबर फैलने पर राज्य के जेल आई.जी. को जेल-सुधार पर वार्ता के लिए न्यूजीलैण्ड बुलाया गया था। पूरे विश्व के जेल अधिकारी वहाँ पर उपस्थित थे। जब उन्होंने उस गोष्ठी में योग के दस्तावेज प्रस्तुत किये और बतलाया कि बिहार में ऐसा काम हुआ, तब अलग-अलग राष्ट्रों से आये अधिकारियों ने बहुत उत्सुकता जाहिर की और अब वे भी अपनी जेलों में योग प्रशिक्षण का कार्यक्रम संचालित कर रहे हैं।

साथ-ही-साथ अमेरिका के मानसिक अस्पतालों में और मादक द्रव्य पुनर्सुधार केन्द्रों में मानसिक उत्पात को शान्त करने और मादक द्रव्यों की आदत से मुक्ति

पाने के लिये योग का कार्यक्रम चलाया गया था। यह पाया गया कि ऐसे रोगियों में भी योग के अभ्यास से सुधार हुआ। कैटाटोनिक रोगी मानसिक रोगियों में सबसे कठिन होते हैं। उन्हें अपनी कोई सुध-बुध नहीं होती, अगर आप उनका हाथ ऊपर कर दें, तो छः घण्टे तक हाथ ऊपर रहता है, उसको नीचे लाने के लिए आपको ही प्रयास करना पड़ेगा, वे लोग नीचे नहीं लायेंगे। अगर खड़े हैं कहीं पर, एकटक देख रहे हैं तो उसी को देखते रहते हैं। अगर उनके सिर को घुमाना हो, तो आपको पकड़ कर घुमाना पड़ेगा, वे नहीं हिलायेंगे। अगर उनको बैठाना है तो आपको पकड़ कर बैठाना पड़ेगा, वे नहीं बैठेंगे। ऐसे रोगियों को हम लोगों ने जब योग की शिक्षा देनी शुरू की तो पाया कि बहुत कठिन काम था।

हमें मुश्किल होती थी कि उन लोगों को क्या सिखलाएँ। तब हमने उसका एक उपाय निकाला। प्राणायाम तो वे लोग कर नहीं सकते थे। हम रुई को मोम से लपेट कर उनके बाएँ नासारन्ध्र में घुसा देते थे ताकि वे दायीं नासिका से ही साँस लें। चमत्कार हुआ जब उनकी दाहिनी नासिका से श्वास प्रवाहित होने लग गई। योग मानता है कि हमारे शरीर में तीन नाड़ियाँ हैं। एक है पिंगला नाड़ी, जो सूर्य शक्ति का प्रतीक है और जिसका प्रवाह दायीं नासिका से होता है। दूसरी है इडा नाड़ी, जो चन्द्र शक्ति का प्रतीक है और जिसका प्रवाह बायीं नासिका से होता है। तीसरी है सुषुम्ना नाड़ी, जिसका प्रवाह दोनों नासिकाओं से होता है।

जब इन मरीजों को हम नाक में कपास भरकर प्राणायाम कराते थे, पन्द्रह दिन में पाया गया कि वे बाह्य उद्दीपनों के प्रति सजग हो गए हैं और उनकी चेतना धीरे-धीरे लौटने लगी है। कैलिफोर्निया के जितने मानसिक अस्पताल हैं, वहाँ पर प्राणायाम की शिक्षा आज भी दी जाती है।

सन् 1979 में हम स्पेन में थे, वहाँ के अस्पताल से फोन आया कि क्या आप डॉक्टरों से चर्चा करने के लिए आ सकते हैं। वहाँ के डॉक्टरों ने हमसे कहा, 'स्वामीजी, हमारे अस्पताल में जब ऑपरेशन के लिये मरीज आते हैं तो बहुत ही विचलित और भयभीत रहते हैं। कभी-कभी हमें ईथर की दुगनी मात्रा देनी पड़ती है, तो भी ये लोग अपने शरीर को शिथिल नहीं कर पाते हैं। क्या इनको विश्रान्ति देने के लिये योग में कोई विधि है?' हमने पूछा, 'कितना समय मिल सकता है?' उन्होंने कहा, 'हमारे पास ऑपरेशन के पूर्व इन्हें तैयार करने के लिए केवल पाँच-दस मिनट का समय रहता है। ऐसी कोई विधि बतलाइये जिसे ये पाँच-दस मिनट में ही कर सकें और इन्हें किसी प्रकार की उत्तेजना न हो। जब ये ऑपरेशन थियेटर में जाते हैं तो भय से ग्रस्त न रहें।'

हमने ऐसे मरीजों को 'ॐ' का उच्चारण कराना शुरू किया। जब वे ॐ का उच्चारण करते थे तब उनके ई.ई.जी. को देखने के लिए उनके मस्तिष्क में इलेक्ट्रोड लगे रहते थे। हमारे मस्तिष्क में चार प्रकार की तरंगें उत्पन्न होती हैं, जिन्हें कहते



हैं—बीटा, अल्फा, डेल्टा और थीटा तरंग। इन चार मस्तिष्क तरंगों की आवृत्तियाँ अलग-अलग होती हैं तथा ये अलग-अलग मानसिक अवस्था को दर्शाती हैं।

जब हम सामान्य कामकाज करते हैं, लोगों से बातचीत करते हैं और हमारी चेतना चारों तरफ बिखरी रहती है, तब उस समय मन में बीटा तरंग की प्रधानता रहती है। जब हम विचलित हो जाते हैं, भयभीत हो जाते हैं तब उस समय बीटा की आवृत्ति बहुत उच्च हो जाती है। लेकिन जब हमने उन्हें ॐ का उच्चारण कराया तो पाया कि बीटा की जो उत्तेजना थी, धीरे-धीरे कम हो गई और अल्फा की प्रधानता हो गई। जैसे ही अल्फा तरंग मस्तिष्क में आती है, स्नायविक तनाव दूर हो जाते हैं।

यहाँ पर अगर हम किसी को कहेंगे कि 'ॐ' का उच्चारण करो तो लोग कह सकते हैं कि आप तो धर्म की बात सिखला रहे हैं। लेकिन आप सोचिए, स्पेन में 'ॐ' के उच्चारण का उनके लिए क्या महत्त्व है। उन्हें तो जानकारी भी नहीं थी कि यह कोई शब्द है या किसी धर्म या किसी विज्ञान या किसी विद्या का अंग है। वे तो ऑपरेशन के पूर्व मात्र अपने स्नायु-संस्थान को शान्त करने के लिये, अपने मस्तिष्क की उत्तेजना को शान्त करने के लिये, अपनी विचलित अवस्था को दूर करने के लिये सत्ताइस बार ॐ मन्त्र का उच्चारण करते हैं।

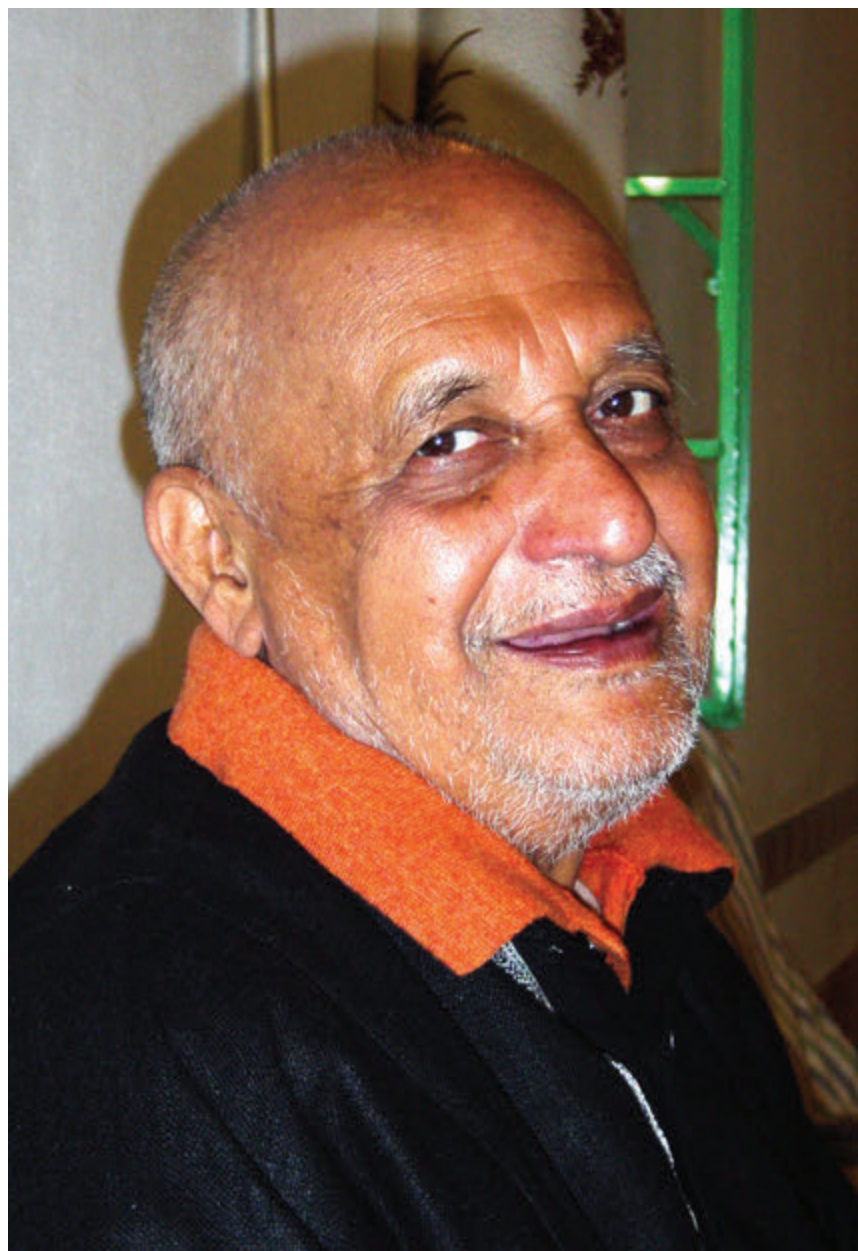
मुंगेर में भी हम लोगों ने एक प्रयोग किया। मरीजों को ऑपरेशन के पूर्व 'ॐ' नहीं, बल्कि भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास कराते थे। डॉ. यू.पी. सिंह और डॉ. विभा सिंह ने यह प्रयोग किया था सदर अस्पताल में। सामान्य रूप से ईथर के एक सिलेण्डर से छः मरीजों को ईथर दे सकते हैं और जब ऑपरेशन के पूर्व भ्रामरी प्राणायाम कराया गया तो पाया गया कि एक सिलेण्डर से हम दस-बारह लोगों को दे सकते हैं, मतलब दुगुना। इससे यही साबित होता है कि भ्रामरी प्राणायाम से स्नायु-संस्थान एवं मस्तिष्क विश्रान्त होता है, जो घबराहट, चिन्ता या परेशानी रहती है, वह समाप्त हो जाती है और मनुष्य अपनी स्वाभाविक अवस्था को स्वीकार करने लगता है।

इस प्रकार चिकित्सा सम्बन्धी प्रयोग तो दुनिया में काफी हुए हैं। लेकिन एक और विशेष प्रकार का प्रयोग हुआ कि ध्यान करते समय मन के भीतर या चेतना के स्तर पर किस प्रकार का परिवर्तन होता है और क्या उसे देखा जा सकता है। रूस के वैज्ञानिकों ने इस पर शोध किया। उन्होंने एक किताब लिखी है, 'साइकिक डिस्कवरीज़ बिहाइन्ड द आयरन कर्टेन', जिसमें इस बात को स्पष्ट रूप से बतलाया है कि ध्यान, जप या मन्त्र करते समय चेतना और मन के स्तर पर किस प्रकार के परिवर्तन हुए हैं और जो परिवर्तन हुए हैं, बाद में व्यक्ति के जीवन में किस प्रकार का प्रभाव डालते हैं।

## योग—समाज का अंग

योग अब केवल प्रयोगशाला तक सीमित नहीं है, बल्कि समाज के हर क्षेत्र का अंग बन रहा है। आज हम लोग भारतीय सेना में सैनिकों को मानसिक तनावों को

























दूर करने के लिये योग की शिक्षा देते हैं। मुझे तो उस दिन को देखने की इच्छा है जब हमारे राजपथ पर भारतीय सेना की योग टुकड़ी भी सिर उठाकर मार्च करेगी।

सेना में ही नहीं, भारतीय रेलवे में अधिकारी वर्ग से क्लर्क ग्रेड तक हम लोगों ने योग का प्रशिक्षण प्रारम्भ किया है। पहले हम लोगों ने पायलट प्रोजेक्ट के रूप में कुछ ही केन्द्रों में योग के प्रशिक्षण का कार्य किया। इसका परिणाम बहुत अच्छा रहा। ट्रेन के चालक कहते थे कि कम समय में हम विश्राम प्राप्त कर सकते हैं और पूरे समय सजग रह सकते हैं। इस प्रकार रेलवे के हर वर्ग ने योग की उपयोगिता को स्वीकार किया।

हम लोग नेशनल पुलिस एकेडमी में पुलिस अधिकारियों को भी योग का प्रशिक्षण दे रहे हैं। स्पोर्ट्स अथॉरिटी ऑफ इण्डिया में खेल-प्रशिक्षकों तथा खिलाड़ियों को, जो राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर भारत का प्रतिनिधित्व करते हैं, उनको भी हम लोगों ने योग सिखलाने का कार्यक्रम प्रारम्भ किया है।

इस प्रकार आज योग का विस्तार तो बहुत तेजी से केवल हमारे देश में नहीं, बल्कि बाहर के देशों में भी हो रहा है। नेति क्रिया में प्रयुक्त होने वाला नेति लोटा जर्मन सेना के हर सैनिक के थैले में रहता है। जैसे खाद्य सामग्री, कारतूस वगैरह रहते हैं, वैसे ही एक नेति का लोटा भी उनके थैले में रहता है। जहाँ कहीं भी वे जाते हैं, नेति का लोटा लेकर जाते हैं।

जर्मनी में जीवन बीमा कम्पनियाँ लोगों को योग करने के लिए प्रोत्साहित करती हैं। कहती हैं, अगर तुम योग करोगे तो तुम्हारा स्वास्थ्य अच्छा रहेगा, तुमको प्रीमियम कम लगेगा। इसके पीछे क्या रहस्य है? निश्चित रूप से उन्होंने योग की उपयोगिता को जाना-समझा है, इसीलिये इस विद्या और विज्ञान को इस प्रकार खुलकर स्वीकार किया है।



# मधुमेह की यौगिक मीमांसा

स्वामी शंकरदेवानन्द सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

मधुमेह के सम्बन्ध में प्रथम अभिलेख 1500 वर्ष ईसा पूर्व के मिस्र में उपलब्ध हुआ है, जिसमें अधिक मूत्र त्याग का वर्णन है, जो मधुमेह का एक मुख्य लक्षण है। प्राचीन भारतीय चिकित्सा ग्रन्थ 'सुश्रुत संहिता' में भी मधुमेह का उल्लेख है। पाश्चात्य जगत् में पहली बार सन् 1675 में विलिस ने देखा कि इस बीमारी का सम्बन्ध मूत्र में मिठास से है।

आज विश्व में मधुमेह के करोड़ों रोगी हैं और उनकी संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। इस रोग में मात्र रक्त में शर्करा की मात्रा में वृद्धि नहीं होती, वरन् शरीर का प्रत्येक अंग प्रभावित हो जाता है। अनुमानतः तीन लाख से अधिक लोग प्रतिवर्ष मधुमेह और उससे उत्पन्न हृदयाघात, पक्षाघात एवं गुर्दे की बीमारी से मरते हैं।

अमेरिका में अन्धता का एक प्रमुख कारण मधुमेह है। इससे उच्च रक्तचाप, पुंसत्वहीनता, गैंग्रीन और अन्य संक्रामक रोग उत्पन्न होते हैं, जिससे अंग-भंग की स्थिति संभावित रहती है। कैंसर और हृदय रोग के अतिरिक्त मधुमेह अमेरिका में सर्वाधिक जानलेवा रोग है।

## रोग का कारण अज्ञात

सन् 1921 से इंसुलिन की खोज के बाद लाखों जानों की रक्षा हुई है, लेकिन बड़े-बड़े अनुसंधानों के बावजूद मधुमेह के वास्तविक कारणों के बारे में अभी तक बहुत जानकारी नहीं मिल सकी है। मिन्कोवस्की और बैटिंग एवं बेस्ट के शोध और प्रारंभिक अध्ययनों से सिद्ध हो गया है कि अग्नाशय ग्रन्थि से स्रावित इंसुलिन और मधुमेह के बीच सम्बन्ध है। लेकिन इंसुलिन की कमी ही मधुमेह का आरंभिक कारण नहीं है। आज इस बात पर विवाद है कि मधुमेह सही मायने में किस विशेष कारण से उत्पन्न होता है।

ऐसा प्रतीत होता है कि मधुमेह में इन दो स्थितियों में से एक स्थिति होती है—या तो रक्त में इंसुलिन की कमी हो जाती है या इंसुलिन-ग्लूकोज के चयापचय में कोई गड़बड़ी पैदा हो जाती है। पहले को टाइप 1 या इंसुलिन पर आधारित मधुमेह और दूसरे को टाइप 2 या इंसुलिन मुक्त मधुमेह कहते हैं। दूसरी कोटि में इंसुलिन रक्त में उपलब्ध होते हुए भी ठीक से काम नहीं करता है।

मधुमेह की बीमारी और उस पर शोध-कार्य कठिन होता है, क्योंकि शरीर में शर्करा का चयापचय बड़ा मौलिक, व्यापक और जटिल होता है। हम इतना जानते हैं कि अनुपयुक्त आहार, सुस्त जीवनशैली, मोटापा, व्यायाम का अभाव और

मानसिक तनाव मधुमेह से जुड़े कारण हैं, परन्तु वास्तविक रूप से मधुमेह की स्थिति कैसे उत्पन्न होती है और इसका क्या निदान है, यह ज्ञात नहीं है।

## ग्लूकोज का चयापचय

शरीर के लिए ऑक्सीजन के अतिरिक्त सर्वाधिक महत्वपूर्ण ऊर्जा-स्रोत ग्लूकोज है जो जीवन-रक्षण और शरीर के सभी कोशों के सुसंचालन के लिए आवश्यक है। जब हम ग्लूकोज ग्रहण करते हैं, वह शरीर के विभिन्न कोषों में ईंधन के रूप में वितरित कर दिया जाता है और उसका कुछ अंश बाद में उपयोग के लिए भंडारित कर दिया जाता है। शर्करा चयापचय को नियमित करने में जिगर, अग्नाशय और एड्रिनल ग्रन्थियाँ मुख्य भूमिका निभाती हैं।

ग्लूकोज के भण्डारण और शरीर की कोशिकाओं में उसके प्रवेश के लिए इंसुलिन की आवश्यकता होती है। जब ग्लूकोज शरीर में प्रविष्ट होता है तो वह अग्नाशय के बीटा सेल से इंसुलिन मुक्त करता है। इंसुलिन ग्लूकोज को जिगर, चर्बी और पेशीय कोशिकाओं में प्रवेश हेतु मार्ग प्रशस्त करता है, जहाँ ग्लूकोज का उपयोग और भण्डारण होता है। जिगर और चर्बी कोशिकाओं द्वारा भंडारित ग्लूकोज हमारा बहुमूल्य ईंधन है और यदि हमारा ईंधन समाप्त हो जाए तो हमारा मस्तिष्क और शरीर काम नहीं कर सकते। यदि शरीर में इंसुलिन की कमी हो जाए तो हमारी रक्त-धारा में चाहे जितनी भी शर्करा हो, वह व्यर्थ हो जाती है, क्योंकि कोशिकाओं में जहाँ उसकी आवश्यकता है, वहाँ वह इंसुलिन के अभाव में पहुँच नहीं पाती है।

ग्लूकागोन एक अन्य हॉर्मोन है जो अग्नाशय से निकलता है और इंसुलिन के विपरीत कार्य करता है। यह भुखमरी, कठोर परिश्रम और कार्बोहाइड्रेट की कमी के कारण स्रावित होता है और आपातक आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु भण्डारित ग्लूकोज को मुक्त करता है।

जब हम चार घण्टे या अधिक काल तक उपवास करते हैं, हमारा इंसुलिन का स्तर गिर जाता है और स्वतः हमारा यकृत शरीर को पोषण देने हेतु ग्लूकोज को मुक्त कर देता है। दबाव, संवेदी तन्त्रिका-तन्त्र और एड्रिनल ग्रन्थि की वर्धित गतिविधि के कारण अधिक ग्लूकोज रक्त में प्रविष्ट हो जाता है। जब हम तनावग्रस्त, क्लान्त, किसी कल्पित या वास्तविक आशंका से ग्रस्त रहते हैं अथवा शारीरिक श्रम के कारण थके होते हैं तो संवेदी और एड्रिनल ग्रन्थियाँ बुभुक्षित कोशिकाओं के प्राण-रक्षण हेतु ग्लूकोज छोड़ती हैं।

ग्लूकोज-चयापचय का प्रश्न बड़ा पेचीदा, बहुआयामी और सम्पूर्ण शरीर की कार्यप्रणाली से अन्तर्सम्बन्धित है। यह अत्यन्त जटिल प्रक्रिया है जिसकी यहाँ एक सरल रूपरेखा प्रस्तुत की गई है।

## रोग का मनोवैज्ञानिक पक्ष

सत्रहवीं सदी में ही विलिस ने 'दीर्घ शोकमग्नता' जैसे मनोवैज्ञानिक कारकों को मधुमेह का कारण बताया था, परन्तु आज तक समस्या के मनोवैज्ञानिक पक्ष को ठीक से नहीं समझा जा सका है। हम इतना जानते हैं कि इंसुलिन के कम मात्रा में उत्पादन अथवा उसका अल्प मात्रा में या गलत समय पर स्राव के कारण मधुमेह पैदा होता है, परन्तु हो सकता है मधुमेह का मूल कारण अग्नाशय में बिलकुल नहीं हो।

अग्नाशय से होने वाला स्राव स्वचालित तन्त्रिका तन्त्र द्वारा नियमित होता है। परिसंवेदी एवं संवेदी घटकों में संतुलन सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य एवं रक्त-शर्करा-चयापचय के लिए आवश्यक है। हम इस तथ्य से अवगत हैं कि भावनात्मक और मानसिक विक्षेप से स्वचालित तन्त्रिका-तन्त्र, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों और चयापचय प्रक्रिया में असंतुलन मस्तिष्क की लिम्बिक प्रणाली के माध्यम से उत्पन्न होता है जो मधुमेह में एक महत्वपूर्ण घटक है। दबाव और तनाव से संवेदी तन्त्रिका-तन्त्र और एंड्रीनल ग्रन्थियों की क्रियाशीलता बढ़ जाती है जिससे इंसुलिन का स्राव बाधित हो जाता है। इसलिए मधुमेह में दबाव और तनाव का निरन्तर बना रहना एक महत्वपूर्ण कारक है।

यह सर्वविदित है कि किशोरों में भी किसी संक्रमण, मनोवैज्ञानिक आघात (परीक्षा आदि के कारण) अथवा किसी साथी के साथ विवाद के कारण उत्पन्न दबाव के कारण मधुमेह के लक्षण प्रकट हो जाते हैं। सिर्फ 11% ऐसे मधुमेह ग्रस्त बच्चे हैं जिनके माता या पिता को भी मधुमेह है। युवाकालीन मधुमेह में वंशानुगत कारक उतना महत्वपूर्ण नहीं है। प्रौढ़ावस्था के मधुमेह के 85% रोगियों के माता या पिता भी मधुमेह ग्रस्त रहे हैं। आश्चर्य की बात यह है कि प्रौढ़ावस्था के मधुमेह में योगाभ्यास का प्रभाव आसानी से परिलक्षित होने लगता है। इससे स्पष्ट है कि



यद्यपि वंशानुगत कारण मधुमेह में निहित है, पर मधुमेह का यह प्रमुख कारण नहीं है। अधिकतर मामलों में वंशानुगत कारणों पर सम्यक् जीवन-शैली, सकारात्मक चिन्तन और योगाभ्यास को अपनाकर विजय प्राप्त की जा सकती है।

हैरिस नामक शोधकर्ता ने मधुमेह में शिथिलीकरण के महत्व को प्रदर्शित किया है। मधुमेह के 12 रोगियों पर प्रयोग करके उन्होंने दर्शाया कि मधुमेह में चिन्ता एक प्रमुख घटक है। इसलिए मधुमेह के यौगिक प्रबन्धन में शिथिलीकरण की प्रमुख भूमिका रही है। मधुमेह के जो रोगी यौगिक विधि से उपचार के लिए हमारे पास आये, उन्हें प्रायः चिन्ता, अवसाद या तनाव से जुड़ी समस्याएँ भी थीं। यौगिक प्रशिक्षण के प्रारंभिक क्रम में तनाव में कमी और संवेदी तंत्रिका-तंत्र में प्रशान्ति लाना आवश्यक है। उसके बाद आसन, प्राणायाम और षट्कर्म के अभ्यास कराए जाने चाहिए, जो हमारे अनुभव के आधार पर रक्त-शर्करा के स्तर को कम करने के लिए प्रभावकारी हैं। यौगिक उपचार में एक संतुलन आवश्यक है, सर्वोत्तम परिणाम प्राप्त करने के लिए जीवन में क्रियात्मकता और शिथिलीकरण के बीच समन्वय आवश्यक है। क्रियात्मकता से तनाव घटता है और ऊर्जा में वृद्धि होती है, जबकि शिथिलीकरण से शरीर का उपचार और पुनर्गठन होता है।

## व्यायाम की भूमिका

सेल्सस ने ईसा काल में ही मधुमेह से निबटने के लिए व्यायाम की वकालत की थी। सत्तर के दशक में अमेरिकन डायबीटीज़ एसोसियेशन के अध्यक्ष, फ्रेड स्वाइटहाउस ने कहा था, 'वैज्ञानिकों द्वारा मधुमेह के उपचार के लिए व्यायाम को एक महत्वपूर्ण उपाय बताया जा रहा है। उन्हें अब यह पहचान करनी है कि व्यायाम कैसे यह काम करता है।' येल विश्वविद्यालय के प्रोफेसर फिलिप फेलिग ने पाया है कि व्यायाम ग्लूकोज के अवशोषण को बढ़ाता है।

इस संदर्भ में यह बात स्मरणीय रहे कि आसनों से व्यायाम के लाभ तो प्राप्त हो ही जाते हैं, साथ ही विश्रान्ति भी प्राप्त होती है। आसनों से चयापचय प्रक्रिया, तन्त्रिका-तन्त्र और अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियाँ प्रभावित होती हैं। व्यायाम द्वारा ये अतिरिक्त लाभ नहीं प्राप्त होते। पाकोर्डी एवं उनके सहयोगियों ने यह दर्शाया है कि व्यायाम के बाद रक्त में लेक्टिक अम्ल बढ़ जाता है और व्यायाम समाप्त होने के दस मिनट बाद ही इसके स्तर में गिरावट आनी शुरू होती है। किन्तु आसनों से लेक्टिक अम्ल का स्तर घटता है। शोध से यह भी देखा गया कि आसन और ध्यान करने वालों की अल्फा और बीटा मस्तिष्कीय तरंगों में वृद्धि हुई जबकि साधारण व्यायाम करने से लोगों में ऐसा कोई परिवर्तन लक्षित नहीं हुआ। इससे स्पष्ट संकेत प्राप्त होता है कि योगाभ्यास से हमारे मन-मस्तिष्क के वे क्षेत्र प्रभावित होते हैं जहाँ भौतिक चिकित्सा और व्यायाम की पहुँच नहीं हो पाती है।

## अभ्यासों का सही होना आवश्यक

ऐसे लोग भी हमारे पास आते हैं जो वर्षों से सिर्फ आसन करते रहे हैं और उसके बावजूद उन्हें मधुमेह हो गया। वे मधुमेह-नियन्त्रण के लिए हमसे योगाभ्यास सीखना चाहते हैं। कुछ ऐसे मधुमेह के रोगी भी हैं जो आसन के साथ प्राणायाम भी करते रहे हैं, पर मधुमेह से पीछा नहीं छुड़ा सके। ऐसे लोग सामान्यतः पूछ बैठते हैं, 'यदि हम लोग योगाभ्यास करते आ रहे हैं तो हमलोग बीमार क्यों हैं?' कारण निम्नलिखित हैं—

1. आमतौर पर लोग नियमित रूप से अभ्यास नहीं करते। योग में सफलता की कुंजी नियमितता और अध्यवसाय है।
2. वे सही ढंग से अभ्यास नहीं करते। वे योगासनों को शारीरिक व्यायाम के रूप में करते हैं और अपने ऊपर अधिक दबाव डाल देते हैं, जबकि उन्हें धीरे-धीरे श्वास की गति और जागरूकता के साथ तालमेल बिठा कर अभ्यास करना चाहिए। आसन में जल्दबाजी और दबाव लाने से शरीर कमजोर हो जाता है और कई प्रकार की समस्याएँ आ खड़ी होती हैं। इससे उच्च रक्तचाप और मधुमेह भी हो सकता है। इसलिए अभ्यासों को धीरे-धीरे और आरामपूर्वक करना चाहिए और बीच-बीच में श्वासन करना चाहिए ताकि शरीर को स्थिरता और संतुलन प्राप्त हो।
3. उनके योगाभ्यास का कार्यक्रम अधूरा है। उदाहरण के लिए उसमें षट्कर्म और ध्यान का सम्पुट नहीं है।

गहरी मनोवैज्ञानिक समस्याओं और तनावों के निर्मूलन के लिए, जो कई रोगों की जड़ हैं, रोगियों को ध्यान का कोई-न-कोई अभ्यास अवश्य करना चाहिए। जब तक हम इन पुरानी आदतों, विचारों भावनाओं और व्यवहारों में सुधार नहीं लायेंगे, तब तक हम अपने जीवन से रुग्णता को निर्मूल नहीं कर सकते। ध्यान का प्रभाव मस्तिष्क, लिम्बिक प्रणाली, स्वचालित तन्त्रिका-तन्त्र एवं अन्तःस्नावी ग्रन्थियों पर भी पड़ता है। इस तरह शरीर की सम्पूर्ण नियन्त्रण प्रणाली प्रभावित होती है। इस बात की भी संभावना है कि ध्यान शरीर की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है।

## शंखप्रक्षालन

मधुमेह की चिकित्सा में शंखप्रक्षालन की अहम भूमिका है। हमने अपने परीक्षणों में देखा कि आसन और प्राणायाम-प्रशिक्षण की प्रारंभिक अवस्था में रोगियों का रक्त-शर्करा स्तर थोड़ा-सा घटा, किन्तु लघु शंखप्रक्षालन प्रारंभ करते ही उनके रक्त-शर्करा स्तर में कहीं अधिक गिरावट दिखाई पड़ी। मधुमेह के रोगियों को योग-प्रशिक्षण देने के दौरान लघु शंखप्रक्षालन कराते समय या तो इंसुलिन की





मात्रा घटा देनी चाहिए या बिलकुल बन्द कर देनी चाहिए। बाद में रक्त की जाँच के बाद यदि आवश्यक समझा जाए तो पुनः इंसुलिन चालू कर देना चाहिए।

लघु शंखप्रक्षालन से पूर्ण शंखप्रक्षालन अधिक शक्तिशाली है, क्योंकि यह आँतों में जमे खाद्य-पदार्थ, श्लेष्मा, अनुपयोगी पदार्थों और आँतों से निकलने वाले स्रावों को बाहर कर देता है। इसमें बीस से तीस गिलास गुनगुने लवणयुक्त जल की आवश्यकता पड़ती है, जबकि लघु शंख प्रक्षालन में चार से आठ गिलास से ही काम हो जाता है। लघु शंखप्रक्षालन भी अपने में बड़ा प्रभावकारी अभ्यास है और हमने पाया है कि प्रौढ़ावस्था के मधुमेह यानि टाइप 2 डायबीटीज़ में इससे रक्त-शर्करा के स्तर में निश्चित गिरावट आती है।

दोनों प्रकार के शंख प्रक्षालनों से शारीरिक और मानसिक शुद्धिकरण के साथ शिथिलीकरण भी होता है। इस क्रिया के बाद आमतौर से अभ्यासी कहते पाये जाते हैं कि वे अपने को बड़ा हल्का और विश्रान्त महसूस करते हैं। वास्तव में यह कैसे घटित होता है यह तो शोध का विषय है, लेकिन निम्नलिखित तथ्य इस पर प्रकाश डाल सकते हैं—

1. पाचन-नली की सफाई और शुद्धिकरण से पाचन-क्रिया में सुधार होता और हमारे सम्पूर्ण शरीर को बल प्राप्त होता है। डॉ. शुक्ल एवं उनके सहयोगियों ने शल्य-क्रिया के पूर्व आँतों की सफाई से, जिसमें भोजन सम्बन्धी संयम, मृदु विरेचक, एण्टीबॉडीज और एनीमा का उपयोग करते हैं, टी.जी.आई. (शंख प्रक्षालन का संशोधित रूप) की तुलना कर प्रतिवेदन दिया है कि टी.जी.आई. वाले रोगियों में शल्य-क्रिया के बाद कम संक्रमण हुआ, व्रण-भंग कम हुआ

और अस्पताल में उन्हें कम दिन रहना पड़ा। शल्यक्रिया के बाद टी.जी.आई. वाले समूह के किसी व्यक्ति की मृत्यु नहीं हुई, जबकि अन्य विधि से आँतों की सफाई वाले समूह के एक व्यक्ति की शल्यक्रिया के बाद मृत्यु हो गई। शल्य चिकित्सक भी टी.जी.आई. से अधिक सन्तुष्ट थे।

2. शंखप्रक्षालन के दौरान गर्म, नमकीन पानी जब पाचन-नली से गुजरता है तो उसके ओस्मोटिक दबाव से अपशिष्ट द्रव्य अवशोषित कर लिये जाते हैं और सुगमता से बाहर कर दिये जाते हैं।
3. नमकीन जल से आँतों की श्लेष्मा झिल्लियों का प्रक्षालन अपने में एक सुखद और स्वास्थ्यकर अनुभव है। प्रायः आँतों में किसी कारणवश शोथ हो जाता है जिसे गर्म लवणयुक्त जल आराम पहुँचाता। साथ ही परानुकम्पी तन्त्रिका-तन्त्र भी उद्दीप्त होता है जिससे मनोकायिक विश्रान्ति की स्थिति आती है। इन प्रक्रियायों से सम्भवतः रक्त-शर्करा के स्तर में कमी आती है।
4. आँतों की श्लेष्मा झिल्लियों की बार-बार सफाई होने से अन्य कोशिकाओं पर भी प्रभाव पड़ता है, जिस कारण उन कोशिकाओं की झिल्लियों से इंसुलिन का अवशोषण बेहतर होता है।
5. नमकीन जल को आँतों की अवरोधिनियों से आगे भेजने के लिए योगाभ्यासी को आसनो का अभ्यास करना पड़ता है। इसके लिए उसे आंतरिक अंगों पर नियन्त्रण पाने की विधि सीखनी पड़ती है और इस तरह वह धीरे-धीरे स्वचालित तन्त्रिका-तन्त्र के सूक्ष्म घटकों को वश में लाता है। इससे मस्तिष्कीय संरचना को संतुलित और सुगठित करने में मदद मिलती है।
6. आसन, प्राणायाम और ध्यान के साथ षट्कर्म को जोड़ देने से शरीर के अर्द्धचेतन क्षेत्र को चेतन-क्षेत्र में परिवर्तित करने में सहायता मिलती है। इन अभ्यासों से व्यक्तित्व की अन्तर्दशा के प्रति जागरूकता पैदा होती है। हम जान लेते हैं कि हमारे भीतर क्या घटित हो रहा है और तब सहज ही हमारी जीवनशैली, खाने-पीने एवं व्यायाम की आदतों, तथा मानसिक दशा में रूपान्तरण आता है, क्योंकि संवेदनशीलता में वृद्धि होने पर हम अपने शरीर के साथ मनमानी नहीं करते। जागरूकता आने पर अज्ञानवश की जानेवाली भूलों को हम नहीं दुहराते।

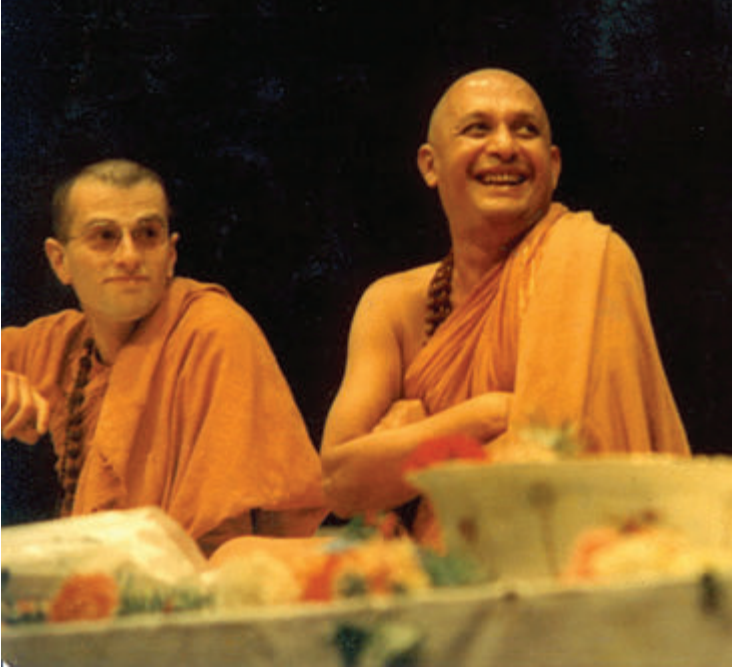
जागरूकता के अपने लाभ होते हैं। अपनी आन्तरिक दशा, आवश्यकताओं, इच्छाओं, क्षमताओं एवं सीमाओं का ज्ञान हो जाने पर आत्म-निर्भरता, स्वतन्त्रता और आत्मविश्वास का विकास होता है। निश्चय ही किसी भी रोग से जूझने में इन बातों का बड़ा महत्व होता है। योगियों का कथन भी है कि शरीर के किसी अंग विशेष के प्रति सजगता आने पर सहज रूप से उस अंग में ऊर्जा और आरोग्य का प्रादुर्भाव होता है। जागरूकता के कारण विश्रान्ति एवं पुनर्सन्तुलन के प्रति स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है।

## समन्वित साधना

यौगिक क्रियाओं का सम्मिलित लाभप्रद प्रभाव तब उत्पन्न होता है जब उन्हें एक-दूसरे के साथ सही, सटीक और संतुलित ढंग से संयुक्त कर एक नियमित साधना के रूप में संचालित किया जाए। अंततः प्रत्येक अभ्यास दूसरे अभ्यास में सहायक सिद्ध होता है और व्यक्तित्व को सुघड़ एवं स्वस्थ बनाने में किसी की भूमिका नगण्य नहीं होती। यौगिक उपचार पद्धति में षट्कर्म से शुद्धिकरण होता है, आसन से ऊर्जा-प्रवाह का अवरोध दूर होता है, प्राणायाम से ऊर्जा का प्रवाह नियमित होता है और ध्यान से मन शुद्ध, सुदृढ़ और सम्पुष्ट होता है। अन्ततः सबके समन्वित प्रभाव से उच्चतर चेतना का विकास होता है।

चाहे जिस शरीरजन्य प्रक्रिया से इस चमत्कारपूर्ण विश्रान्ति एवं आरोग्य की प्राप्ति हो, हमें सदा योग-शास्त्रों के वचनों पर ध्यान देना चाहिए, जहाँ इन यौगिक क्रियाओं को श्रद्धा और सम्मान के साथ जनसामान्य के लिए प्रस्तुत किया गया है। ये वे क्रियाएँ हैं जिनका अभ्यास करने से न केवल हमारा शरीर रोगमुक्त होता है, वरन् हमें नवजीवन और नवशक्ति प्राप्त होती है, जिनके बल पर हम जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त कर पाते हैं।

—‘दमा, मधुमेह और योग’ पुस्तक से उद्धृत



# कलकत्ता आश्रम में मधुमेह शिविर

डॉ. एन.सी. पण्डा, बुर्ला मैडिकल कॉलेज (उड़ीसा)

सन् 1976 में पहली बार भारत में इंटरनेशनल डायबिटीज फेडरेशन की बैठक हुई जिसमें स्पष्ट हुआ कि मधुमेह और योग के क्षेत्र में व्यवस्थित ढंग से अभी तक शोध नहीं हुआ है। मैंने महसूस किया कि योग चिकित्सा-विज्ञान को बहुत कुछ दे सकता है और इसी उद्देश्य से मैंने मधुमेह का कार्यक्रम बनाया जिसमें यौगिक पद्धति की पूरी जाँच-पड़ताल हो सके।

सन् 1978 में योग विद्यालय, कलकत्ता में मधुमेह के 15 रोगियों के लिए एक महीने के सत्र का आयोजन किया। उन्हें दो समूहों में विभक्त किया, एक दवा लेने वाला और दूसरा दवा न लेने वाला। कुछ रोगी आसन करते थे, किन्तु नियन्त्रित समूह आसन नहीं करता था। इस बीच कुछ-कुछ अन्तराल पर चार बार परीक्षण किया गया। प्राप्त परिणामों में से कुछ का उल्लेख नीचे किया जा रहा है—

एक रोगी का रक्त-शर्करा-स्तर सत्र आरम्भ के पूर्व खाली पेट 185 और भोजनोपरान्त 211 था। एक महीने के आसन और भोजन के परहेज के बाद रक्त-शर्करा-स्तर खाली पेट 140 और भोजन के बाद 151 निकला। इसके बाद उसे आसन, संयत भोजन और दो गोली दिन में दो बार पर रखा गया। परिणाम निकला खाली पेट 111, भोजन के बाद 185। फिर एक गोली दिन में दो बार लेने पर खाली पेट 104, भोजन के बाद 106 रक्त-शर्करा-स्तर निकला। योग और दवा के मेल से रक्त-शर्करा के उच्च स्तर को ठीक करने में बड़ी मदद मिली।

दूसरे रोगी को सिर्फ योगासन और संयत भोजन पर रखा गया। आश्रम आगमन पर उसका रक्त-शर्करा-स्तर 211/251 था। पच्चीस दिन के बाद उसका रक्त-शर्करा 120/135 हो गया, जो कि सामान्य स्तर है।

तीसरा रोगी आश्रम-आगमन पर न तो सीढ़ी चढ़ सकता था, न ही ज्यादा चल सकता था। उसमें उल्लेखनीय सुधार हुआ और एक महीने के अभ्यास के बाद वह बिना थकान महसूस किये सीढ़ियों पर चढ़-उतर सकता था।

मधुमेह का मुख्य कारण इंसुलिन का त्रुटिपूर्ण नियमन अथवा कमी है। इंसुलिन का स्तर घटने पर मधुमेह हो जाता है। कुछ रोगियों में इंसुलिन यथेष्ट मात्रा में उपलब्ध रहने पर भी कोशिकायें उसे अवशोषित नहीं कर पातीं। आधुनिक समाज में मधुमेह की व्यापकता के अनेक कारण हैं, किन्तु व्यायाम की कमी और त्रुटिपूर्ण एवं आवश्यकता से अधिक भोजन करना इसके मुख्य कारण हैं। वंशानुगत कारकों की भी इसमें भूमिका है, परन्तु योग के साथ संतुलित जीवनशैली को अंगीकार कर लेने पर इसे नियन्त्रण में लाया जा सकता है।

आदि मानव की जीवनशैली हमसे बिलकुल भिन्न थी—वह या तो भरपेट भोजन करता या फिर भूखा रहता। वह तब तक शिकार करता जब तक उसे खाने के लिए कुछ नहीं मिलता। फिर शिकार खत्म होने तक वह भरपेट भोजन करता। अगला शिकार मिलने तक वह फिर भूखा रहता। आज हम बहुत कम शारीरिक श्रम करते हैं, फिर भी दिनभर खाते रहते हैं। आधुनिक वैज्ञानिक आविष्कारों के कारण सुविधाएँ बढ़ गयी हैं और मानव आरामतलब हो गया है। स्वस्थ शरीर और मन के लिए जिस व्यायाम और शारीरिक परिश्रम की आवश्यकता है, वह नहीं के बराबर रह गया है। दूसरी ओर गरिष्ठ, असंतुलित भोजन का सेवन बढ़ गया है।

इस सम्बन्ध में हाल में हुए शोध की चर्चा करना चाहूँगा। रेगिस्तानी चूहों पर एक प्रयोग किया गया। रेगिस्तान में उन्हें भोजन के लिए कड़ी मेहनत करनी पड़ती थी। जब उन्हें पिंजड़े में रखकर नियमित भोजन दिया जाने लगा तो छः महीने में वे मधुमेह ग्रस्त हो गये। फिर जब उन्हें सामान्य वातावरण में छोड़ दिया गया तो उनका मधुमेह जाता रहा। यह इस तथ्य का सूचक है कि यदि भोजन और व्यायाम को संतुलित कर दिया जाए तो मधुमेह प्रकट नहीं होना चाहिए।

अब यदि मधुमेह का कोई रोगी हमारे पास आता है तो हम सीधे उसे दवा नहीं देते, जैसा कि पाँच वर्ष पूर्व हम लोग किया करते थे। हम लोग उसे उचित आहार और यौगिक अभ्यास पर रखते हैं। अभी तक हम लोग यह नहीं प्रमाणित कर पाये हैं कि योग का कौन-सा घटक—आसन, प्राणायाम या ध्यान सबसे अधिक प्रभावी होता है। इसलिए हम लोग इस दिशा में कुछ और प्रयोग करेंगे और निश्चित निष्कर्ष प्राप्त करना चाहेंगे। मैं सम्बलपुर आश्रम में शंखप्रक्षालन पर भी प्रयोग करना चाहता हूँ, क्योंकि मुझे लगता है कि यह योग थेरेपी का एक महत्वपूर्ण घटक है।

योग और मधुमेह पर किये गये प्रयोगों से हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि मधुमेह के रोगी अपने को असामान्य और असमर्थ नहीं समझें। मधुमेह के रोगी को सामान्य जीवन जीने के लिए योग के पास निश्चित साधन हैं।

—‘दमा, मधुमेह और योग’ पुस्तक से उद्धृत





# योग का प्रत्यक्ष प्रभाव

दिनेश कुशावाहा, मुंगेर

योग एक ऐसा विज्ञान है, ऐसी जीवनशैली है जिसके द्वारा हम शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक विकास प्राप्त कर सकते हैं। मैं आई.टी.सी. मुंगेर में कैंटीन सुपरवाइज़र हूँ और पिछले पाँच वर्षों से योगाभ्यास कर रहा हूँ एवं मुंगेर योगाश्रम की सभी गतिविधियों में भाग लेता आ रहा हूँ। योग करने से मुझे बहुत फायदा हुआ है। मैं पिछले अठारह साल से मधुमेह का मरीज था। हमेशा इस परेशानी में रहता था। एक दिन मुझे योग करने की सलाह मिली। उस दिन से आज तक मैं हर रोज़ सबेरे उठकर योग करता हूँ। इससे मेरा मधुमेह नियंत्रण में है और मैं स्वस्थ रहने लगा हूँ।

अब मैंने योग को अपने जीवन में दिनचर्या के रूप में अपना लिया है। योग करने से ऐसा अनुभव होता है कि मेरा मन हमेशा शान्त रहता है। मैं दिनभर अपने कार्य को मन लगाकर करता हूँ। योग के माध्यम से मैं साधना में भी तल्लीन हो गया हूँ। साधना करने की प्रेरणा मुझे अपने गुरुजी (गंगा दर्शन के स्वामीजी) से मिली है। योगाभ्यास और साधना करने के बाद ही मैं कोई काम करता हूँ।

इस तरह से योग ने मेरे जीवन को ही बदल डाला है। इसलिए मुझे लगता है कि दुनिया के सभी लोगों को योगाभ्यास करना चाहिए। मेरा अनुभव है कि यह दवाई से भी ज्यादा काम करता है। मेरा मानना है कि योग करने से व्यक्ति स्वस्थ एवं नीरोग रहता है तथा अपनी सभी बुरी आदतों को छोड़ देता है।



# दमा का यौगिक प्रबंधन

डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती, ऑस्ट्रेलिया

दमा या अस्थमा एक आम तथा काफी कष्टप्रद रोग है, जिसमें बार-बार फेफड़ों की श्वसन नलियों का आंकुचन होता है, जिससे श्वास लेने में तकलीफ, दम घुटने की अनुभूति तथा खाँसी इत्यादि लक्षण उत्पन्न होते हैं। श्वास-वायु के संकरी श्वास-नलियों में अधिक वेग से प्रवेश करने पर सीटी की भाँति स्वर उत्पन्न होते हैं, जिसे व्हीज़िंग कहते हैं। श्वास-नलिकाएँ संकुचित तथा अवरुद्ध हो जाती हैं। इस अवरोधन का कारण अत्यधिक मात्रा में गाढ़े म्यूकस (श्लेष्मा) का स्राव होता है।

दमा का दौरा कुछ मिनटों से लेकर कुछ घण्टों या दिनों तक भी चल सकता है और रोगी को शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक रूप से परिक्रान्त अवस्था में छोड़ जाता है। अत्यन्त उग्र रोग लक्षणों की अवस्था, जिसे सतत् दमा अथवा स्टेटस अस्थमेटिक्स कहते हैं, रोगी के लिए जानलेवा सिद्ध हो सकता है।

## दमा का दौरा

दमे का दौरा रोगी तथा उसके परिवार, दोनों के लिए एक भयावह तथा थका देने वाला अनुभव होता है। वास्तविक दौरा आने के कुछ घण्टों पूर्व से ही लाक्षणिक आभास होने लगता है। यह पूर्वाभास प्रत्येक व्यक्ति विशेष के लिए हमेशा एक-सा तथा चिर-परिचित होता है। दौरा सामान्यतः भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक तनाव, परिश्रम अथवा खान-पान की गड़बड़ी से प्रेरित होता है। एक बच्चे में दौरा आने के पूर्व हल्की सीटीनुमा व्हीज़िंग सुनाई पड़ती है तथा व्यवहार-परिवर्तन के रूप में आभासी लक्षण प्रकट होते हैं। वह चिड़चिड़ा हो जाता है तथा छोटी-सी बात पर भी रोना प्रारम्भ कर देता है अथवा वह चुप, सुस्त तथा अन्तर्मुखी भी हो सकता है। कभी-कभी त्वचा पर दाने उभर सकते हैं तथा चेहरा एवं ओठ सूज जाते हैं। ये इस बात को प्रदर्शित करते हैं कि भावनात्मक तथा प्रतिरोधी तनाव इस हद तक प्रबल हो गया है कि विस्फोट की चरम स्थिति सन्निकट है।

अधिकतर दमा पीड़ितों में अचानक सर्दी-खाँसी के लक्षण उभर आते हैं—नाक का बन्द होना या नासिका में कष्ट की अनुभूति, छींकने के दौर, इत्यादि। ये सभी लक्षण यह प्रदर्शित करते हैं कि किसी मनोभावनात्मक अथवा बाह्य वातावरण के प्रभाव से नासिका की श्लेष्मा झिल्ली में सूजन आती जा रही है तथा स्राव की प्रक्रिया प्रारम्भ हो चुकी है। जैसे ही दौरा प्रारम्भ होता है, श्वास की अल्पता महसूस होने लगती है तथा श्वास फूलने लगती है, जिससे रोगी को काफी अधिक



कष्ट तथा परेशानी महसूस होती है। जैसे-जैसे श्वसन में होने वाली कठिनाई बढ़ती जाती है, इस अनुभूति में भी वृद्धि होती जाती है। म्यूकस अधिक मात्रा में तथा चिपचिपा एवं गाढ़ा होकर जमने लगता है तथा इसी कफ के साथ खाँसी भी प्रारम्भ हो जाती है।

श्वस नलिकाओं के आंकुचन के फलस्वरूप वायु भीतर खींचने में दिक्कत तो होती है, उस वायु को बाहर निकालने में और भी अधिक कठिनाई होती है। अतः श्वास बाहर निकालने में लगातार मांसपेशीय बल लगाना पड़ता है और ऊपर से गाढ़े चिपचिपे म्यूकस से श्वास पथ अवरुद्ध हो जाता है। अतः वायु निष्कासन करने हेतु श्रम के परिमाण में वृद्धि हो जाती है और इतनी कोशिशों के बावजूद भी पूरी हवा बाहर नहीं निकल पाती। फलस्वरूप छाती और फेफड़े आयतन में फूलने लगते हैं। रोगी प्रश्वसन दबाव बनाये रखने के लिए होठों को सिकोड़ कर सीटी-सा बजाते हुए धीरे-धीरे वायु को निकालता है।

जैसे-जैसे दौरा बढ़ता है, ऑक्सीजन की कमी से व्यक्ति की श्लेष्मा झिल्लियों का रंग नीला पड़ने लगता है। बिना उपचार के यह दौरा एक दुर्दम्य चक्र की भाँति चलता जाता है। जितनी अधिक देर तक रोगी श्वास लेने के लिए जूझता है, दौरा उतना ही लम्बा तथा उतना ही तीव्र तथा कष्टप्रद होता है। जितना प्रचण्ड दौरा होगा, उतना ही व्यक्ति व्यथित तथा परेशान होगा तथा उसके लिए शिथिल होना उतना ही मुशिकल होगा। यह प्रक्रिया एक चरम बिन्दु पर पहुँचकर अपने आप धीमी पड़ जाती है तथा सामान्य श्वसन प्रक्रिया चालू हो जाती है।

## दीर्घकालिक जटिलताएँ

बीमारी की कालावधि बढ़ने के साथ-साथ जटिलताओं में भी वृद्धि होती है। शरीर दुर्बल तथा कृषकाय होता जाता है। दमा पीड़ित बच्चे अपने हमउम्र साथियों से वजन तथा ऊँचाई में पिछड़ जाते हैं। इसके अलावा अंगविन्यास की विकृतियाँ, जैसे—पसली पिंजर का स्थायी फैलाव, झुके कन्धे तथा पीठ का कूबड़ा सदृश उभार लम्बी अवधि के दमा से उत्पन्न हो जाती हैं।

सम्पूर्ण सक्रिय जीवन जीने की तथा सामान्य सामाजिक तथा व्यक्तिगत सम्बन्धों को बनाए रखने की क्षमता में कमी आने से दमे का रोगी एक अत्यन्त सुरक्षित जीवन अपनाने के लिए बाध्य हो जाता है, जिस पर अनगिनत प्रतिबन्ध लगे होते हैं। कई बार तो वह अपनी तथा परिवारजनों की इस मानसिकता पर अचेतन रूप से इतना निर्भर हो जाता है कि कमजोर बीमार पात्र की भूमिका अदा करने का लाभ उठाना उसे अच्छा लगने लगता है। उसे खास ओषधियाँ लेनी होती हैं, खेलकूद तथा बाह्य क्रियाकलापों से परहेज करना होता है। अतः वह रोग के जाल में उत्तरोत्तर फँसता जाता है तथा रोग के प्रति उसका प्रतिरोधन क्षीण होने लगता है।

## दमे का कारण

दमे का कारण बहुआयामी है। मनोवैज्ञानिक, अनुवांशिक तथा एलर्जिक इत्यादि कई कारण आरोपित किए जाते हैं तथा वे आपस में विविध मात्राओं में एक-दूसरे से मिले-जुले रहते हैं, जिनका अनुपात एक रोगी से दूसरे रोगी में भिन्न होता है। मनोवैज्ञानिक स्तर पर नकारात्मक भावनाओं, जैसे—ईर्ष्या, क्रोध, विद्वेष, घृणा इत्यादि का दमन अक्सर एक और कारण होता है। वैसे ही अकेलापन, प्रेम पाने की चाह, भावनात्मकता, अतिसंवेदनशीलता, ठुकराए जाने का भय और झिझक इत्यादि जीवन के अनेक पहलू भी इससे जुड़े हैं। योग के द्वारा दमे की चिकित्सा में ये कारक अचेतन की गहराई से निकाल कर चेतन मन के स्तर पर लाए जाते हैं। रोगी उन्हें पहचान कर, स्वीकार कर, धीरे-धीरे उनका विलय करना सीख जाता है।

दमा किसी भी उम्र में हो सकता है, मगर यह विशेषतः बच्चों तथा किशोर युवकों में आम है। शुरुआत क्रमशः या अचानक हो जाती है। दमे के रोगियों से अक्सर यह सुनने में आता है कि रोग बचपन, किशोरावस्था या वयस्क उम्र में किसी दुर्घटना, अस्वीकरण या व्यक्तिगत सुरक्षा पर गम्भीर आक्षेप के पश्चात् अपने आप शुरू हो गया। उदाहरण के तौर पर माता-पिता, पुत्र या पति-पत्नी का निधन या बिछोह या किसी नौकरी की समाप्ति इत्यादि।

एक अन्य कारक है किसी एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थ का प्रभाव। ये पदार्थ ओषधियाँ, विभिन्न प्रकार की धूल, जानवरों के बाल, पक्षियों के पंख या विभिन्न प्रकार के वायुमण्डलीय प्रदूषक हो सकते हैं।

दमा बदलते हुए मौसम के दौरान भी उभर सकता है तथा दौरे की आवृत्ति ठण्ड तथा उष्णकटिबन्धीय क्षेत्रों में वर्षा के मौसम में बढ़ जाती है। छींक पर छींक आना, हे-फीवर, व्हीज़ी ब्रोंकाइटिस या इयोसीनोफीलिया कालान्तर में दमा के रूप में परिवर्तित होते देखे गए हैं। इयोसीनोफीलिया को वास्तव में शुरुआती दमा कहा जा सकता है, जो यह दर्शाता है कि शरीर की आत्मरक्षक प्रतिरोधन प्रणाली किसी बाह्य कारक के विरोध में उद्दीप्त हो रही है। ये कारक मानसिक आशंका, भयोत्पादक परिस्थिति या भौतिक एलर्जी पदार्थ, जैसे, औद्योगिक धूम्रोत्पाद या डीजल का धुँआ इत्यादि हो सकते हैं।

अस्वस्थ भोजन एवं जीवनचर्या भी दमा उत्पन्न करने में भूमिका निभाते हैं, जैसे—ब्रेड, केक, घी, तैलीय भोजन, दूध तथा दूध से बने पदार्थ इत्यादि। इनके अलावा फलों, सब्जियों तथा प्राकृतिक अनाजों का प्रयोग कम करना भी एक कारण माना जाता है। इस प्रकार का भोजन म्यूकस तथा कफ तो बढ़ाता ही है, साथ ही दमे के रोगी के पहले से ही कमजोर पाचन संस्थान पर अत्यधिक बोझ डालता है।

दमा में अनुवांशिक कारक भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हुए देखे गए हैं, क्योंकि अक्सर देखा जाता है कि यह रोग परिवार में एक से दूसरी पीढ़ी में पैतृक ढंग से चलता है। यहाँ तक कि कई बार परिवार में दमे की नहीं तो एकजीमा जैसी किसी अन्य मनोकायिक, एलर्जिक या अतिसंवेदनशीलता वाली बीमारी की संभावना रहती है। दमा एक ऐसी बीमारी है जो शरीर की ऊर्जा किसी भी कारण से कम होने पर पैदा हो सकती है। उदाहरण के रूप में कमजोर पाचन शक्ति एवं चिरकालिक कब्ज के पार्श्व प्रभाव से दमा उत्पन्न होता देखा गया है।

## मनोवैज्ञानिक कारण

सामान्यतः दमा पीड़ित रोगी वह व्यक्ति होता है जो बचपन में किसी वेदनापूर्ण बिछोह, अभाव या क्षति की परिस्थिति से गुजरा हो और जिसे वह अचेतन स्तर पर स्वीकार नहीं कर पाया हो, भले ही चेतन धरातल पर उसने उस परिस्थिति से समझौता कर लिया हो। उदाहरण के लिए, एक छोटे बच्चे को अपनी माता के संरक्षण से वंचित कर अकेले पूरी दुनिया का सामना करने के लिए छोड़ दिया जाए तो वह किसी और पर भरोसा करना नहीं सीख सकता। फलस्वरूप वह बड़ा होकर अपनी या अपने आधिपत्य की वस्तुओं के प्रति अत्यधिक संवेदनशील हो जाता है, क्योंकि उसे डर बना रहता है कि कहीं फिर से उसकी सबसे प्रिय वस्तु निर्दयतापूर्वक उससे छीन न ली जाए।

यदि बच्चा अपनी माँ की ममतामयी सुरक्षा से वंचित रह जाता है तो वह अपने आपको जीवन की वास्तविकता से वंचित महसूस करने लगता है। फलतः वह हर चीज को पकड़ना चाहता है जो उसके जीवन को अर्थ प्रदान करे, और श्वास उसके





जीवन की सबसे अर्थपूर्ण वस्तु है। वातावरण से किसी भी खतरे की संभावना पाते ही वह अपनी श्वास को पकड़ने की कोशिश करता है। विडम्बना यह है कि जैसे-जैसे उसे घबराहट महसूस होती है वह श्वास को अधिक पकड़ने की कोशिश करता है और स्थिति बद से बदतर होती जाती है। यह घटनाक्रम जितना शारीरिक है उतना ही मनोभावनात्मक भी। रोगी को महसूस होता है कि वह बिना किसी सहारे के अकेले ही अपने अस्तित्व के लिए लड़ रहा है, और यही तथ्य उसकी श्वास से प्रतीकात्मक रूप में दृष्टिगोचर होता है।

दमा के सम्पूर्ण इलाज के लिए यह बहुत आवश्यक है कि रोगी हृदय खोलकर अपनी भावनाओं को अभिव्यक्त करे तथा विश्वास जागृत करे।

### ओषधियों की भूमिका

चिकित्सा विज्ञान द्वारा कई शक्तिशाली ओषधियों का आविष्कार किया गया है, जो दमा के दौरों के लक्षणों को प्रभावी रूप से नियंत्रित करने में सक्षम हैं तथा दौरों की संख्या में भी बहुत कमी लाती हैं। मगर उनसे बीमारी का सम्पूर्ण इलाज होना सम्भव नहीं है, बल्कि कई बार तो दवाओं, विशेषतः स्टीरॉयड्स के प्रयोग के पश्चात्, रोगी पहले की अपेक्षा अधिक कमजोर तथा रुग्ण महसूस करने लगता है। व्यक्ति मनोवैज्ञानिक तथा कभी-कभी भौतिक रूप से भी ओषधियों पर निर्भर हो जाता है। अधिकतर दमा पीड़ित व्यक्तियों को बिना ओषधियों का सहारा लिए किसी भी विषम परिस्थिति का सामना करने में भय लगता है।

यौगिक चिकित्सा का प्रथम सोपान है रोगी को यौगिक अभ्यासों द्वारा रोग पर काबू रखने की स्वयं की क्षमता पर विश्वास कराना। इससे शनैः-शनैः ओषधियों पर निर्भरता खत्म होने लगती है।

दमा निरोधी ओषधियों का सेवन बिना उचित निर्देशन के एकाएक बन्द नहीं करना चाहिए, क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि रोग पुनः अभिव्यक्त हो जाता है। ओषधियों की मात्रा का नियमन आश्रम में या किसी अस्पताल में सबसे सुरक्षित ढंग से किया जा सकता है, विशेषतः जब व्यक्ति स्टीरॉयड्स पर निर्भर रहता हो, जो न केवल शरीर के अन्तःस्त्रावी तंत्र को दमित कर भौतिक निर्भरता या लत उत्पन्न करते हैं, वरन् अत्यन्त गम्भीर पार्श्व प्रभाव भी डालते हैं। इन ओषधियों को अत्यन्त गंभीर रोगियों के अलावा अन्य लोगों द्वारा उपयोग में नहीं लाना चाहिए।

### दमा का यौगिक उपचार

यौगिक उपचार का महत्त्वपूर्ण पक्ष है—शक्तिविहीन तथा अवरुद्ध प्राण-ऊर्जा को मुक्त कर नाड़ियों का पुनरुज्जीवन। इस लक्ष्य की प्राप्ति योगासन, प्राणायाम तथा षट्क्रियाओं के अभ्यास से शनैः-शनैः की जाती है। इन अभ्यासों को आश्रम में कुछ दिन रहकर सीखना चाहिए तथा दृढ़तापूर्वक अभ्यास द्वारा ही पूर्ण और दीर्घकालिक ओषधिविहीन स्वास्थ्य संभव है।

जिन दमा रोगियों में कब्ज बनी रहती है, उन्हें रोग से दीर्घकालीन आराम मिलना अथवा पूर्ण रोगमुक्ति सम्भव नहीं है। ऐसे लोगों में बीमारी को जड़ से खत्म करने



हेतु सर्वप्रथम कब्ज को हटाकर जठराग्नि बढ़ाने का प्रयास करना चाहिए। इस प्रकार अन्तर्निहित मन्द ऊर्जा की प्रवृत्ति पर नियंत्रण पाया जा सकता है, जो व्यक्ति को दमा के प्रति प्रवण बनाती है। कब्ज सिर्फ आँतों की समस्या नहीं है, वरन् मन की भी स्थिति है। कब्ज के निर्मूलन से मनो-भावनात्मक ऊर्जा भी निर्मुक्त हो जाती है। निम्नलिखित अभ्यास आँतों, फेफड़ों और मन, तीनों की कब्जियत दूर करते हैं।

**सूर्य नमस्कार**—इसका अभ्यास धीरे-धीरे एवं श्वास की सजगता के साथ करें। सूर्योदय के समय 7 चक्र तक अभ्यास बढ़ायें।

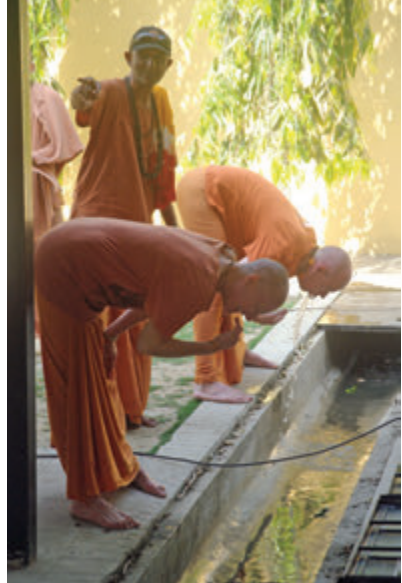
**आसन**—जिनके शरीर के जोड़ कड़े हैं, वे सर्वप्रथम पवनमुक्तासन श्रृंखला के अभ्यास कुछ हफ्तों तक करें। तत्पश्चात् सामर्थ्यानुसार हस्तोत्तानासन, द्वि-कोणासन, मार्जारी-आसन, शशांकभुजंगासन, धनुरासन, प्रणामासन, कंधरासन, मकरासन, गोमुखासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, सिंहासन, बद्धपद्मासन, लोलासन, तोलांगुलासन और परिवृत्त जानुशीर्षासन जैसे आसनों का अभ्यास करें।

ये आसन छाती की संरचना में सुधार लाते हैं, रीढ़ की हड्डी तथा मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं। इनके अभ्यास से अवरुद्ध स्नायविक ऊर्जा का प्रवाहवर्द्धन होगा तथा सम्पूर्ण शरीर सुगठित एवं पुनर्सन्तुलित हो जायेगा। सभी आसनों का अभ्यास श्वास एवं शरीर की सम्पूर्ण जागरूकता के साथ करना चाहिए।

**प्राणायाम**—इस महत्त्वपूर्ण क्रिया से सम्पूर्ण स्नायविक तंत्र शक्तिशाली बनता है तथा क्षीण और असन्तुलित स्वचालित तंत्रिका तंत्र में पुनः सन्तुलन स्थापित होता है। इससे श्वसन प्रणाली पर ऐच्छिक नियंत्रण भी बढ़ता है, जिसके लाभस्वरूप दमे के दौरों को टाला जा सकता है। नाड़ी शोधन प्राणायाम से श्वास-प्रश्वास की प्रक्रिया के प्रति सजगता एवं उन पर नियंत्रण बढ़ता है। कुंभक व जालंधर बन्ध के साथ भस्त्रिका करने पर फेफड़ों की शक्ति बढ़ती है तथा श्वसन क्षमता में वृद्धि होती है। प्राणायाम के नियमित अभ्यास से दमे का रोगी अपनी श्वास के प्रति उत्तरोत्तर सजग बनता जाता है एवं स्वाभाविक ढंग से ही वह अपने विचार, भावनाओं एवं मनःस्थितियों के प्रति भी अधिक सजग होने लगता है।

**षट्क्रियाएँ**—उपचार का सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण पहलू यही है। नमकीन गर्म पानी द्वारा नासिका, श्वसनी नलियों, पेट तथा निम्न पाचन पथ की श्लेष्मा झिल्ली में जमे हुए गाढ़े म्यूकस (श्लेष्मा) को द्रवीभूत करने और निष्कासित करने में बहुत सहायता मिलती है। नेति तथा कुंजल का अभ्यास सुबह किसी अन्य साधना के पूर्व करना चाहिए।

कुंजल क्रिया के अभ्यास से दमे के दौरों को समाप्त किया जा सकता है। स्नायविक ऊर्जा के जमा होने से जो दौरों की संभावना बनने लगती है, उस ऊर्जा का पेट से पानी बाहर फेंकने में परिश्रमन कर दिया जाए तो दौरों को आने से पहले ही टाला जा सकता है।



श्वसनी नलियों की मांसपेशियों का स्नायविक आंकुचन वैगस नाड़ी की प्रत्यावर्ती क्रिया द्वारा मुक्त हो जाता है। वस्त्र धौति एक अन्य उत्तम अभ्यास है, मगर प्रयोग केवल विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में करना चाहिए।

नेति क्रिया से नासिका पथ के अवरोध दूर होते हैं तथा नासिका से श्वसन आसान हो जाता है। नासिका की श्लेष्मा झिल्ली द्वारा एलर्जिक प्रतिक्रियाओं के माध्यम से स्वचालित तंत्रिका तंत्र के स्नायु उत्तेजित होते हैं, इसी से दमा के दौरों की स्थिति बनने लगती है। नेति के अभ्यास से पूरी प्रक्रिया को टाला जा सकता है।

शंखप्रक्षालन दमे के रोगी की खोई हुई पाचन शक्ति को लौटाने में तथा कब्ज को हटाने में अत्यन्त महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पूर्ण शंखप्रक्षालन का प्रारूप काफी लम्बा तथा कुछ हद तक थकाने वाला साबित हो सकता है, अतः इसका अभ्यास केवल एक बार उपचार के शुरू में ही किसी शिक्षक के अनुभवी मार्गदर्शन में करना चाहिए। लघु शंखप्रक्षालन का अभ्यास प्रातः एक दिन के अन्तराल से एक हफ्ते तक किया जा सकता है। तदुपरांत जब कभी भी कब्ज महसूस हो, तो अभ्यास की पुनरावृत्ति करें।

*शिथिलीकरण*—योग निद्रा दमा के दौरों को विसर्जित करने का एक प्रभावी माध्यम है। यह मानसिक शिथिलीकरण की अवस्था उत्पन्न करने में सहायक है, जिसमें यौगिक आत्म-विश्लेषण किया जा सकता है। इसका अभ्यास प्रतिदिन करें और यदि पूर्ण अभ्यास के लिए समय न हो तो श्वासन में लेटकर मात्र उदर श्वसन की चेतना बनाए रखने का अभ्यास करें।

*ध्यान*—अजपा जप कण्ठ से नाभि तक के अतीन्द्रिय श्वास पथ में 'सोऽहं' मंत्र के साथ श्वास को ऊपर-नीचे घुमाने का अभ्यास है। इस अभ्यास से श्वास धीमी एवं उन्मुक्त होती है, जिससे अवचेतन की गहराई में छिपे रोग को जन्म देने वाले संस्कार उभरकर सतह पर आते हैं। यह इलाज का अत्यावश्यक भाग है, जिससे व्यक्ति उन कारणों को पहचानना और स्वीकार करना सीख जाता है, जिन्हें वह लम्बे समय से दमित किए हुए था।

*आहार*—सादा एवं पोषक भोजन करें, जो शरीर में किसी प्रकार की उत्तेजना पैदा न करे। आहार में पर्याप्त मात्रा में ताजे फल, हल्की उबली सब्जियाँ, खासकर हरी सब्जियाँ समाविष्ट हों। मांस और अंडे के स्थान पर अनाज एवं दाल लें। चावल, मिठाइयाँ, दूध से बने पदार्थ और मैदा जैसे श्लेष्मा उत्पादक पदार्थों का सेवन बिल्कुल न करें। गरिष्ठ और तेलयुक्त भोजन का भी सेवन न करें क्योंकि ये पहले से ही कमजोर पाचन-तंत्र पर आवश्यकता से अधिक भार डालते हैं। रासायनिक प्रक्रिया से गुजरे, कृत्रिम स्वाद-गंध युक्त तथा डिब्बे-बन्द सभी भोज्य पदार्थों के साथ-साथ ऐसे भोज्य पदार्थों का भी सेवन कभी नहीं करना चाहिए, जिनसे एलर्जिक प्रतिक्रिया हो।

दिन का मुख्य भोजन दोपहर में करें तथा शाम को हल्का भोजन लें। सुबह के नाश्ते में सिर्फ फलों का रस अथवा कुछ दिनों तक सिर्फ फलाहार लेना श्रेयस्कर होता है। काली मिर्च, हरी मिर्च, लहसुन तथा अदरक जैसे गर्म मसाले लेने की सलाह दी जाती है, विशेषतः सर्दी के मौसम में जब शरीर में कफ की मात्रा बढ़ जाती है।

**उपवास**—यदि पूर्ण उपवास सम्भव न हो तो शाम का भोजन छोड़ देना एक अच्छी आदत है तथा उसके स्थान पर एक गिलास गर्म पानी में आधा नीबू निचोड़कर दो चम्मच शहद डालकर लें या जड़ी-बूटी युक्त चाय अथवा काढ़ा, जो गर्मी उत्पन्न करने वाले मसालों (अदरक, काली मिर्च, दालचीनी, इलायची, तुलसी और बनफशा) को उबालकर बनाया जाता है। काढ़ा बनाने के लिए पानी में ये सभी डालकर तब तक उबालें, जब तक घोल की मात्रा आधी रह जाए। तदुपरान्त पीने के ठीक पहले शहद मिलाया जा सकता है।

## अन्य सुझाव

- जैसे ही महसूस हो कि दौरा पड़नेवाला है, रोगी को भोजन बन्द कर देना चाहिए। दवाओं तथा इन्हेलर के पीछे भागने की बजाय कुंजल क्रिया का अभ्यास करना चाहिए। यदि भोजन किये हुए कुछ ही समय गुजरा है, तो व्याघ्र क्रिया का अभ्यास करें। तदुपरान्त नेति क्रिया का अभ्यास करना चाहिए और श्वासन में लेटकर उदर श्वासन का अभ्यास करें। इससे मन एवं श्वास के बीच एक सम्बन्ध बना रहता है। अतीन्द्रिय स्तर पर दमा के दौरों में जो चेतना से श्वास की विलगता उत्पन्न होती है, इस अभ्यास से उस अनुभव को टाला जा सकता है।
- शारीरिक स्वास्थ्य का विकास करना चाहिए तथा अत्यधिक चर्बी तथा वजन को कम करना चाहिए, क्योंकि मोटापे से श्वासन की तकलीफ और बढ़ जाती है। तैरना दमे के रोगियों के लिए एक उत्तम कसरत है। नियन्त्रित मात्रा में दौड़ना भी सहायक होता है। इनको कभी भी प्रतिस्पर्धात्मक रूप से न करें, वरन् इनकी सहायता से श्वास एवं मंत्र की स्वाभाविक चेतना का विकास करें।
- रोज सुबह ठण्डे पानी से स्नान करें, विशेषतः गरदन और कंधों पर ठण्डा पानी डालें।
- एक प्रभावी नुस्खा इस प्रकार है। एक प्लेट में कच्चे प्याज एवं लहसुन की पतली-पतली चपटी स्लाइस काट लें तथा प्रत्येक टुकड़े पर शहद फैला दें। इसे एक उल्टी तश्तरी से ढक कर रातभर रखा रहने दें। जो द्रव बने, उसका दिन में चार बार एक-एक चम्मच सेवन करें।

— 'रोग और योग' से उद्धृत



# गुरु-छाया में अविस्मरणीय पन्द्रह दिवस

श्रीमती काव्ता नामदेव, छचीसगढ़

थक गई गोली, सिरप और इंजेक्शन लेते-लेते। कोई लाभ नहीं। निराशा का घना अन्धकार। राह सूझती नहीं थी। कई बार इच्छा होती कुछ खाकर हमेशा के लिये जीवन से मुक्ति पा लूँ। पर दूधमुँही बच्ची का क्या दोष जो माँ की छाया से वंचित हो। पति का मुँह देखकर हिम्मत नहीं होती। जैसे-तैसे जीवन का भार ढो रही थी। जब भी दमे के दौर उठते, असह्य यंत्रणा से छटपटा उठती। इसी बीच पतिदेव का स्थानान्तरण रायगढ़ हुआ। संयोगवश श्री के.बी. सहस्रबुद्धे जी से भेंट हुई और वहीं से आशा की किरण दिखी।

विश्वास-अविश्वास से झूलते मुंगेर की राह पकड़ी। रास्ते में भयंकर दौरा उठा। किसी तरह योग विद्यालय के फाटक पर रिक्शा पहुँचा। सहारा लेकर साधना-कक्ष तक पहुँच बेदम होकर बैठ गई। पूज्य स्वामीजी अपने कमरे में कार्यव्यस्त थे, दर्शन नहीं हुए थे।

एक वयोवृद्ध संन्यासी के आश्रम के अधिष्ठाता होने की कल्पना के विपरीत एक युवा किन्तु तेजस्वी संन्यासी को समक्ष देखकर संस्कारवश प्रणाम किया—केवल हाथ जोड़कर, झुककर नहीं।

आदेश हुआ—‘शाम को दही-चावल खाओ।’ सुनकर काँप गई। खट्टा और ठण्ढा भोजन! विरोध करना अनुचित था। अतः ईश्वर पर परिणाम छोड़, दो वर्ष पूर्व



छोड़ा हुआ चावल और वर्षों से त्याज्य दही बड़े स्वाद से ग्रहण किया। चमत्कार लगा, जब रातभर चैन से सोयी।

प्रातः स्वयं श्री स्वामीजी का सबको जगाने का नियम था। हड़बड़ाकर उठी और चरण छूकर प्रणाम किया। वे मुस्कराये, शायद कल के आचरण और आज के व्यवहार का भेद उनके ध्यान में आ गया। सुबह साढ़े पाँच बजे स्नान किया जो मेरे लिये सचमुच एक अभूतपूर्व अनुभव था। श्री गंगा मैया के शीतल जल से युग-युग की संचित कालिमा को जैसे धो दिया। मन अत्यन्त प्रसन्नता एवं शरीर स्फूर्ति से भर गया।

अपने जीवन का वह प्रथम रोमांचकारी दिन भुलाया नहीं जा सकता। आसन, प्राणायाम, ध्यान करके प्रातः 8 बजे फुरसत पाई तो गरमागरम दलिया का पानी मिला। उसके स्वाद के आगे चाय का स्मरण करना व्यर्थ था। खूब भूख लगी थी। डटकर पिया और शेष अंश भी चाट-चाटकर खा गई।

दस बजे तक का समय बड़ी कठिनाई से बीता क्योंकि भूख पुनः चमक उठी थी। दो वर्षों से छूटा दाल-चावल मिलने वाला था, इसलिये भूख अधिक परेशान कर रही थी। जब दही-चावल से कुछ नहीं हुआ, तो दाल-चावल भी नुकसान नहीं करेगा इसका पूर्ण विश्वास था। यही विश्वास मेरा सम्बल बना।

भोजन के समय श्री स्वामीजी ने हँसकर कहा, 'चावल नुकसान करेगा, क्यों खाते हो?' मैंने भी उसी स्वर में उत्तर दिया, 'हानि-लाभ का विचार अब नहीं उठता मन में।' 'बस यही तो चाहिये। यह सोचना बिल्कुल बन्द कर दो कि अमुक चीज खाने से नुकसान करेगी। बीमारी मन की कमजोरी से होती है, शरीर से नहीं।'

दोपहर को लिखित जप, योगनिद्रा, त्राटक आदि यौगिक क्रियायें हुईं। पूरा दिन कैसे बीता, पता नहीं चला। संध्या पाँच बजे मुँगेर के अनेक जिज्ञासुओं का जमघट। अनेकों प्रश्न, सटीक उत्तर। हास्य-विनोद के वातावरण में न जाने कितनों को जीवन की राह मिली, प्रकाश मिला। मुझे स्वामीजी ने एक विशेष कार्य करने की आज्ञा दी—सत्संगियों के साथ आने वाले बच्चों की अलग कक्षा लेना। कहानी-खेलों द्वारा उन्हें एक स्थान पर एकत्रित रखना ताकि उनके माता-पिता सत्संग का पूर्ण लाभ उठा सकें। मेरे सत्संग का रूप यही था जिसे मैंने सहर्ष स्वीकार किया।

संध्या भोजन के उपरान्त 7 से 9 बजे प्रशिक्षार्थियों का सत्संग हुआ। अनेकों प्रश्नों, शंकाओं तथा समस्याओं का निवारण श्री स्वामीजी ने किया। छायोपासना के उपरान्त वह दिन समाप्त हुआ। रात्रि साढ़े नौ बजे सभी निद्रा में लीन थे।

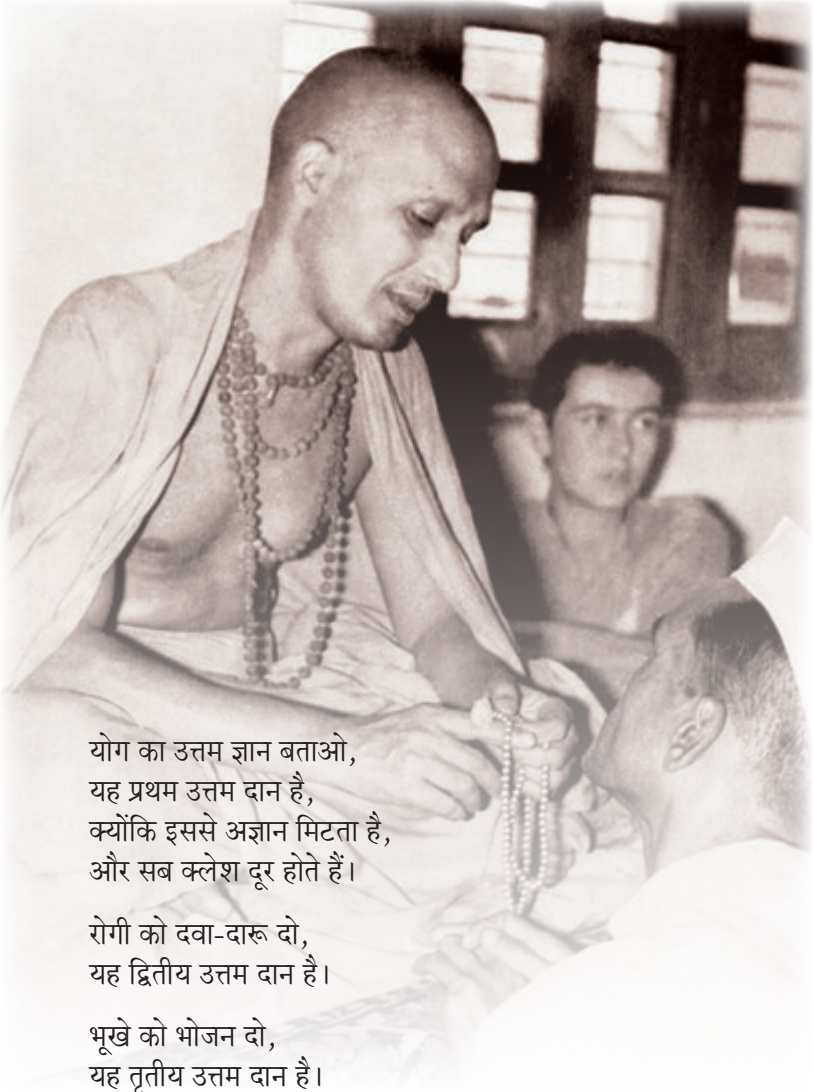
नित्य की यही दिनचर्या थी। मुझे वही चीजें खाने को दी जातीं जिनकी मैं इच्छा करती चाहे वे नुकसानदायक हों, परन्तु एक दिन भी दमा का दौरा नहीं उठा। खूब डटकर सादा किन्तु अति स्वादिष्ट भोजन करती।

नेति, कुंजल, वस्त्र धौति, शंखप्रक्षालन से शरीर की शुद्धि हुई। आसन, प्राणायाम, लिखित जप, त्राटक, योग निद्रा और गीता ज्ञान ही मेरी बीमारी के कारगर शत्रु सिद्ध हुए। दस दिनों में ही मेरे चेहरे पर स्वास्थ्य की लालिमा चमक उठी।

स्वास्थ्य का वरदान पाकर मैं कृत-कृत्य हो उठी। बड़ी लगन और विश्वास से अपने लिये निर्धारित क्रियाओं का अभ्यास मैंने किया। पच्चीस दिनों में 15 पौंड वजन बढ़ गया। सुफल प्रत्यक्ष था। इसलिए सभी से कहती हूँ कि यह योग कार्यक्रम विश्वसनीय, लाभप्रद एवं अनुभवसिद्ध है। हाँ, अभ्यास में नियमितता अनिवार्य है, अन्यथा रोग पुनः उभर सकता है। यद्यपि वेग प्रबल नहीं होता, सौम्य रहता है।

—मूलतः योगविद्या के अगस्त 1973 अंक में प्रकाशित

## उत्तम दान



योग का उत्तम ज्ञान बताओ,  
यह प्रथम उत्तम दान है,  
क्योंकि इससे अज्ञान मिटता है,  
और सब क्लेश दूर होते हैं।

रोगी को दवा-दारू दो,  
यह द्वितीय उत्तम दान है।

भूखे को भोजन दो,  
यह तृतीय उत्तम दान है।

—स्वामी सत्यानन्द सरस्वती



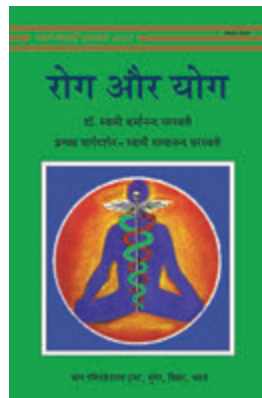
# योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट

## रोग और योग

डॉ. स्वामी कर्मानन्द सरस्वती

पृष्ठ 302, ISBN: 978-81-86336-12-0

इस पुस्तक में ऐसे 36 सामान्य एवं गंभीर रोगों का समाधान प्रस्तुत किया गया है, जिन्होंने मानवता को चिरकाल से पीड़ित कर रखा है। बीमारी के मूल सिद्धान्त को आधुनिक चिकित्सा प्रणाली एवं यौगिक चिकित्सा प्रणाली, दोनों के परिप्रेक्ष्य में समझाया गया है। प्रत्येक बीमारी के लिए आधुनिक उपचार, आहार सम्बन्धी सुझाव तथा अन्य सुझावों के साथ-साथ उसकी योग चिकित्सा पर भी गहराई से प्रकाश डाला गया है। यह पुस्तक योग द्वारा बीमारियों के निवारण तथा पुनर्स्वास्थ्य की उपलब्धि के लिए एक उत्तम मार्गदर्शिका है।



उपलब्ध

पुस्तकों की मूल्य सूची एवं क्रयादेश प्रपत्र प्राप्त करने के लिए सम्पर्क करें—  
योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, पी.ओ. गंगा दर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

दूरभाष : 91-6344-222430, 6344-228603, 09304799615 फैक्स : 91-6344-220169

☐ जवाब के लिए अपना पता लिखा, डाकटिकट लगा लिफाफा भेजें, अन्यथा आपके आवेदन पर विचार नहीं किया जाएगा।

## सत्यानन्द योग वेबसाइट



[www.biharyoga.net](http://www.biharyoga.net)

यह बिहार योग पद्धति की मुख्य वेबसाइट है जिसमें सत्यानन्द योग, बिहार योग विद्यालय, बिहार योग भारती तथा योग पब्लिकेशन्स ट्रस्ट सम्बन्धी जानकारीयाँ उपलब्ध हैं।

[www.rikhiapeeth.in](http://www.rikhiapeeth.in)

यह वेबसाइट सभी साधकों के लिए स्वामी शिवानन्द जी की 'सेवा, प्रेम और दान' की मौलिक शिक्षाओं से जुड़े रहने का सुगम साधन है। यहाँ रिखियापीठ की गतिविधियों, कार्यक्रमों और सत्रों की जानकारी के अतिरिक्त प्रेरक सत्संग भी उपलब्ध हैं।



### 'यौगिक जीवन' स्वामी निरंजन के संग

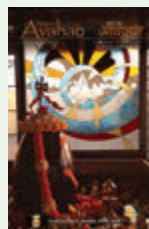
[www.biharyoga.net/living-yoga/](http://www.biharyoga.net/living-yoga/) पर श्री स्वामी सत्यानन्द सरस्वती के उत्तराधिकारी स्वामी निरंजनानन्द सरस्वती के मिशन सम्बन्धी लेख, संदेश एवं समाचार उपलब्ध हैं।

[www.yogamag.net](http://www.yogamag.net)

योगा पत्रिका की इस आधिकारिक वेबसाइट पर पिछले तीस वर्षों की प्रतियों का संग्रह है। इस निरंतर वर्धमान संग्रह में विभिन्न श्रेणियों की खोज सुविधा भी उपलब्ध है।

### आवाहन वेबसाइट

[www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/](http://www.biharyoga.net/sannyasa-peeth/avahan/) पर संन्यास पीठ की द्वैमासिक पत्रिका, सत्य का आवाहन उपलब्ध है, जिसमें श्री स्वामी शिवानन्द, श्री स्वामी सत्यानन्द एवं स्वामी निरंजनानन्द की शिक्षाओं तथा संन्यास पीठ की गतिविधियों की जानकारी है।



- Registered with the Department of Post, India  
Under No. HR/FBD/298/16-18  
Office of posting: BPC Faridabad  
Date of posting: 1st-7th of every month
- Registered with the Registrar of Newspapers, India  
Under No. BIHHIN/2002/6306

issn 0972-5725

bar code

## योगपीठ के सत्र एवं कार्यक्रम 2016

फरवरी 2-मई 29

फरवरी 9-12

फरवरी 13

फरवरी 14

फरवरी 21-27

मार्च 20-अप्रैल 3

अप्रैल 24-30

जुलाई 15-18

जुलाई 19

अगस्त 1-30

सितम्बर 24-30

अक्टूबर 1-30

अक्टूबर 3-जनवरी 29

अक्टूबर 22-28

नवम्बर 5-11

दिसम्बर 19-23

दिसम्बर 25

प्रत्येक शनिवार

प्रत्येक एकादशी

प्रत्येक पूर्णिमा

प्रत्येक 5 एवं 6 तारीख

प्रत्येक 12 तारीख

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (हिन्दी)

श्री यंत्र आराधना

बसंत पंचमी महोत्सव, बिहार योग विद्यालय का स्थापना दिवस

बाल योग दिवस

योग कैम्पूल-श्वास सम्बन्धी (हिन्दी)

योग कैम्पूल-पूर्ण स्वास्थ्य (हिन्दी)

योग कैम्पूल-पाचन सम्बन्धी (हिन्दी)

गुरु पूर्णिमा सत्संग कार्यक्रम (हिन्दी/अंग्रेजी)

गुरु पादुका पूजन

योग अनुदेशक सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी- भारतीयों के लिए)

हठ योग-षट्कर्मों का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)

बिहार योग शिक्षकों के लिए प्रगतिशील प्रशिक्षण (अंग्रेजी)

चातुर्मासिक योग अध्ययन सत्र (अंग्रेजी)

राज योग-आसन-प्राणायाम का विशेष सत्र (हिन्दी/अंग्रेजी)

क्रिया योग-प्रारम्भिक (हिन्दी/अंग्रेजी)

योग चक्र की तृतीय श्रृंखला (हिन्दी/अंग्रेजी)

स्वामी सत्यानन्द जन्मदिवस

महामृत्युंजय हवन

भगवद् गीता पाठ

सुन्दरकाण्ड पाठ

श्री स्वामी सत्यानन्द जी की महासमाधि का स्मरणोत्सव

अखण्ड रामचरितमानस पाठ

आश्रम में मोबाइल फोन लाना वर्जित है। अपना मोबाइल फोन कदापि अपने साथ न लाएँ।

उपर्युक्त सत्रों/ कार्यक्रमों के सम्बन्ध में विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें-

बिहार योग विद्यालय, गंगादर्शन, फोर्ट, मुंगेर, बिहार 811201

फोन : 06344-222430, 06344-228603, 9304799615 फैक्स : 06344-220169

वेबसाइट : www.biharyoga.net

☒ अन्य किसी जानकारी हेतु अपना पता लिखा और डाक टिकट लगा हुआ लिफाफा भेजें, जिसके बिना उत्तर नहीं दिया जायेगा।