



# सहज पत्रिका



अंक द्वितीय

तारीख 5 दिसम्बर, 1995

राष्ट्रीय सहजयोग अर्ध मासिक पत्रिका

निजी वितरण के लिये

## संपादकीय

29 अक्टूबर 1995 को नारनोल में सहस्त्रार भेदन की 25वीं वर्ष गांठ के उपलक्ष में द्विवाली पूजा का आयोजन हुआ। इसी स्थान पर 5 मई 1970 को श्री माता जी ने सायंकाल के अंतिम चरण में समुद्री तट पर एक ताड़वृक्ष के नीचे सहस्त्रार को खोला। यह सभी सन्तों, धर्मों व अवतरणों के द्वारा किये गये अथक कार्य की पूर्ति थी जिसके लिये श्री कृष्ण, ईसा मसीह और मुहम्मद साहिब वचन ब्रह्म थे। श्री माता जी ने अपनी आनन्द पूर्ण विस्मयता प्रकट करते हुए कहा कि जहां वे इस समय ठहरी हैं, यह वही स्थान है जहां वे आज से 25 साल पहले ठहरी थीं। वास्तव में एक मुस्लिम सभ्य पुरुष श्री माता जी के आशीर्वाद प्राप्त करने यहां आए थे, जो श्री माता जी को 25 साल पहले मिले थे।

श्री माता जी ने कहा कि हमें यहां पर कुछ भूखण्ड, साप्ताहिक ध्यान केंद्र के लिये, खरीदना चाहिए क्योंकि यह स्थान अति पवित्र और ध्यान के वातावरण के अनुकूल है।

समारोह फ्रांस के सहयोगियों के भजनों से आरम्भ हुए जिसके उपरान्त एक नाटक प्रस्तुत किया गया जिसमें सहस्त्रार खोलने की घटना को दर्शाया गया। इसके बाद रोमानी सहयोगियों ने कवालियां पेश कीं। इस संध्या-प्रातः कालीन कार्यक्रमों का समापन अजीत कड़करे के रोमांचकारी प्रदर्शन से हुआ।

अग्रिम संध्या को दिवाली पूजा से पूर्व निर्मल संगीत सरिता द्वारा संगीत पेश किया गया। श्री माता जी के सहस्त्रार खोलने के प्रवचन आत्म विभोर करने वाले थे। ये प्रवचन 'डिवाइन कूल ब्रीज' में प्रकाशित होंगे।

## श्री माता जी की उत्तरी अमरीका की यात्रा

मैं अपने अन्य सुन्दर संस्मरणों में से एक संस्मरण को आपसे बांटना चाहूंगा जो कि श्री माता जी की अमरीका और केनडा की 5 अक्टूबर से 19 अक्टूबर 1995 की यात्रा से सम्बन्धित है।

वे 5 अक्टूबर को मिलान से विमान द्वारा न्यूयार्क पधारी जहां मेघ गर्जन और ठण्डी फुहार ने उनका स्वागत किया। और श्री विष्णुमाया ने श्री कृष्ण की भूमि पर महान देवी के आगमन की घोषणा की।

आनन्द विभोर करीब 50 सहयोगियों ने पूष्प अर्पित कर श्री माता जी की आगवानी की। श्री माता जी के स्वागत के लिए योंकर्स में एक नये आश्रम को इतने कम समय में तैयार किया गया जो कि एक कीर्तिमान है।

श्री माता जी 6 अक्टूबर 1995 जो साधकों को आत्मसाक्षात्कार प्रदान करने के लिये, हमेशा की तरह, तरो ताजा थी। यहां लगभग 400 साधकों के हज्जूम ने आत्मसाक्षात्कार को, केवल श्री माता जी की ओर अपने खुले हाथ करते हुए, पांच मिन्टों में ही प्राप्त कर लिया। इस विधि को अमरीका में पहली बार ही अपनाया गया। आत्मसाक्षात्कार के पूर्व और उपरान्त भजन गाये गये जिससे सारा वातावरण चैतन्य शक्ति से परिपूर्ण हो उठा। श्री माता जी ने इन साधकों को आध्यात्मिक रूप से उच्चकोटि का बताया जो कि उनके बुलावे पर बंधे चले आये।

अगले दिन न्यू जर्सी के रमणीय वनस्थली 'कैम्प वैकमस' में पूजा आयोजित की गई। यहां 1000 से अधिक सहयोगी एकत्रित थे और यह तागलियाती और गणपतिपुले की स्थिति के समान ही थी। पूजा के उपरान्त अमरीका और केनडा के निपुण और प्रतिभावान सहजयोगियों ने प्रशंसनीय संगीत और नृत्य का प्रदर्शन किया। इस नृत्य की विशेष कलाकृति

सामुहिक नृत्य 'कृष्ण-गोविन्द-गोविन्द गाया करो' थी।

श्री माता जी 9 अक्टूबर, 1995 को 'लॉस एंजेलिस' विमान द्वारा पधारीं जहां अगले दिन के जन समारोह में लगभग 400 से अधिक साधकों ने भाग लिया। यहां फिर से साधकों ने तत्क्षण आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त किया। इस के पश्चात 'माँ' चार घंटे लगातार वहां मौजूद रहीं और हर एक साधक से मिलीं और उनके चक्रों को भी ठीक किया। इस दौरान हम सब श्री माता जी की स्तुति में अति आत्मीयता से प्रशंसा पूर्ण भजन गाते रहे। यहां सान्ता बारबरा से आये एक संगीत शिक्षक के आत्म साक्षात्कार प्राप्त करने के बाद उनके द्वारा मंच पर आकर अतिसुन्दर हारमोनियम वादन और श्री माता जी की प्रशंसा में भजन गाना इस समारोह की विशेष घटना है। हम सब भी उनके साथ गाने लगे और इस कदर संगीत रस में रम गये जैसे कि हम अब तक की रात्रि संगीत सभा की सबसे महान् संगीत गोष्ठी का आनन्द ले रहे हों। ग्यारह अक्टूबर को फ्रांस से आये एक इरानी सहजयोगी माजिद ने लगभग 100 से अधिक इरानी विशिष्ट व्यक्तियों (डिप्लोमैट) और अन्य लॉस एंजेलिस में रह रहे साधकों के लिए एक जन समारोह का आयोजन किया। लॉस एंजेलिस में पहली बार ऐसा हुआ जब बिना किसी संगत के गायन हुआ लेकिन ऐसा महसूस हो रहा था जैसे पूरे सुरताल साधकों के हृदयों को छू रहे हों। यद्यपि कार्यक्रमानुसार श्री माता जी ने स्वयं यहां आना था किन्तु वे जहां ठहरीं थीं वर्ही से साधकों पर कार्य कर रही थीं। सबने यहां आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त किया और अनुभव किया कि जैसे श्री माता जी वहां स्वयं मौजूद हों। श्री माता जी ने बाद में कहा कि माजिद ने अपनी कौम के प्रति गहरी आस्था को दर्शाया और कहा कि यह उनकी अपनी धारणा और प्रबल इच्छाशक्ति थी जिसके कारण यह सामुहिक आत्मसाक्षात्कार का कार्य इतने सुन्दर ढंग से पूरा हो पाया। श्री माता जी ने अमरीकी महान नेतृत्वता के दोनों गुणों, यानि 'प्रणाली और व्यवस्था' एवम् 'प्रगती और संचार' के बारे में बताते हुए कहा कि पूरे विश्व को उनसे इस क्षेत्र में बहुत कुछ सीखना चाहिए। अब समय आ गया है जब यह सहजयोगियों की जिम्मेदारी है कि अमरीका के अहंकार को कैसे विनष्टता से संतुलन में लायें और इसे पोषण देकर शक्तिशाली बनाने के मार्ग पर अग्रसर

हों, जिस मार्ग की जड़ें, भारत वर्ष में हैं। श्री माता जी ने अपनी खुशी प्रकट करते हुए लॉस एंजेलिस से वैनकोवर, केनडा के लिए प्रस्थान किया।

12 अक्टूबर को वैनकोवर के सहजयोगियों ने एक संगीत रात्रि का प्रबंध किया जहां श्री माता जी की स्तुति में हर्षोत्तलास पूर्ण भजन और नृत्य हुए। यहां का विशेष कार्यक्रम रहा वैनकोवर की युवा शक्ति द्वारा प्रस्तुत तबला, सितार और हारमोनियम की जुगलबन्दी। आश्चर्य जनक बात थी उनका संगीत के प्रति कुशल ज्ञान जिससे ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो आदि शक्ति के दरबार में कोई महान् संगीतज्ञ अपनी संगीत कला का प्रदर्शन कर रहा हो। अगले दिन वैनकोवर के केंद्र क्षेत्रिय भाग के एक ऑडिटोरियम में लगभग 1000 से ऊपर साधकों ने एक जन समारोह में भाग लिया और एक बार फिर यहां सब ने केवल अपने खुले हाथ श्री माता जी की ओर करने मात्र से ही आत्मसाक्षात्कार को प्राप्त किया। साधकों की इस अभूतपूर्व निष्ठा पर श्री माता जी के आनन्द की कोई सीमा न रही और उन्होंने हमें 'महामाया महाकाली' भजन गाने के लिए कहा। श्री माता जी के श्री मुख का तेज व उनके इस ओजस्वता पूर्ण नियंत्रण ने मेरे हृदय की धड़कन को कई बार थाम दिया। श्री माता जी की वैनकोवर की यह यात्रा केनडा की यात्रा की चरमसीमा थी। 14 अक्टूबर को उन्होंने विमान द्वारा टोरन्टो के लिए प्रस्थान किया।

15 अक्टूबर को टोरन्टो के सार्वजनिक कार्यक्रम में 400-500 साधकों ने सदा की तरह आत्मसाक्षात्कार प्राप्त किया। आपने भाषण के पश्चात श्री माता जी ने वहां उपस्थित सभी को गणपति पुले आने का निमन्त्रण दिया और कहा कि वे वर्ही आकर सामुहिकता में अपने आनन्द की उच्चतम स्थिती को प्राप्त करें।

लगभग अपने हर भाषण में श्री माता जी ने कहा कि उत्तरी अमरीकियों को रूसी साधकों और वैज्ञानिकों की विनष्टता, समर्पण और भक्ति निष्ठा से शिक्षा लेनी चाहिए। श्री माता जी ने बताया कि रूसियों की कार्य प्रणालियां उनके अन्तर्दर्शन की प्रवृत्ति के साथ कैसे एक दूसरे में समाकर एक नये सामुहिक जीवन का निर्माण करती है, जिससे एक सामुहिक नेतृत्व में नये युग का पथ प्रदर्शन हो रहा है। जहां केवल एक ही मार्गदर्शक नहीं होगा बल्कि हर एक इस संसार को ऐसे नये आनन्द के आयाम में ले आएगा, जिसकी जड़ें प्रेम और धृणा रहित होंगी।

इस प्रकार देवी की यह यात्रा एक नये सुनहरी युग के आगमन की घोषणा से समाप्त हुई। जहां कि उनके प्रज्जवलित प्रकाश रेखा के प्रसारण द्वारा मार्गदर्शक 'अमरीका' की आत्मा को ढ़के हुए अहंकार रूपी भ्रम के बादल नहीं रहेंगे।

#### 14-10-95 के पर्थ सम्मेलन पर जानकारी

14 अक्टूबर 1995 को करटिन यूनिवर्सिटी, पर्थ (आस्ट्रेलिया) के ऐलिजाबेथ जॉली हॉल में सहजयोग पर सार्वजनिक 'औषधि सम्मेलन' आयोजित हुआ जिसकी चर्चा का विषय था 'मानसिक रोगों के निदान में सहजयोग का योगदान।' प्रोफेसर यू.सी. राय (भूतपूर्व उच्चाधिकारी फीजियोलौजी डिपार्टमेन्ट, चेयरमैन पोस्ट ग्रैजुएट स्टडी, मैडिकल सुप्रिन्टैटेट लेडी हार्डिंग मैडिकल कॉलेज, दिल्ली यूनिवर्सिटी, दिल्ली, और फैलो वर्ल्ड हैल्थ और्गेनाइजेशन) अपने महत्वपूर्ण भाषण में वहां उपस्थित मान्य चिकित्सकों और पर्थ के नागरिकों को यह जानकारी दी कि श्री माता जी के आगमन से आधुनिक चिकित्सा के इतिहास में सहजयोग के द्वारा रोगों के निदान के लिये एक नये युग का आरम्भ हुआ है।

**श्री माता जी** द्वारा खोजा गया सहजयोग अन्य उच्चतम योग में से एक है। यह हमारे सूक्ष्म नाड़ी प्रणाली पर आधारित है। आत्मसाक्षात्कार के पश्चात चैतन्य लहरियों का अनुभव साधक के हाथों की हथेलियों व सिर के ऊपर होता है। साधारणतया इस पर विश्वास करना कठिन है। इसलिए इसको प्रमाणित करने के लिए 'लेडी हार्डिंग मैडिकल कॉलेज, डिफैन्स इन्स्टीट्यूट ऑफ साइकॉलोजी और ऐलाइड साइंसेज, नई दिल्ली में सहजयोग पर शोध अध्ययन किया गया। सहजयोग का मानव शरीर पर प्रभाव और 'ऐसेशियल हाईपरटैन्शन, ब्रॉन्कियल अस्थमा व ऐपिलेप्सी' के इलाज में योगदान पर भी अध्ययन एक 'पोस्ट डॉक्टोरल रिसर्च प्रोजैक्ट' के रूप में किया गया। दो विद्यार्थियों ने पी.एच.डी. और एक विद्यार्थी ने एम.डी. की उपाधि दिल्ली विश्वविद्यालय से अर्जित की। इन अध्ययनों के परिणाम से इन रोगों में इसका महत्व 'ऐडजूविलैन्ट थेरेपी' के रूप में सिद्ध हो गया है। प्रोफेसर राय ने इस विशिष्ट गोष्ठी में आगे बताया कि हृदय रोग, कैंसर जैसी घातक बिमरियां दिन-प्रतिदिन संसार के विकासशील और विकसित देशों में बढ़ रही हैं। हाल ही में 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' की एक

सूचना के अनुसार हर वर्ष विश्व में 120 करोड़ मृत्यु हृदय रोग से हो रही हैं। हाल के विस्तृत 'ऐपिडैमिलॉजिक' अध्ययन के अनुसार इन रोगों की दर में वृद्धि का मुख्य कारण मानसिक तनाव है।

इन रोगों से छुटकारा पाने का केवल एकमेव सम्भव मार्ग है उन असरदार तरीकों को प्रयोग में लाना जिससे इन रोगों का आक्रमण ही ना हो जैसे सहज योग द्वारा परम स्वास्थ्य संरक्षण। और घातक कैंसर के रोग के विषय में चर्चा करते हुए पी. राय ने कहा कि प्रारम्भिक मुख्य अध्ययन से यह पता चला है कि सहज योग कैंसर के रोग की रोकथाम में सहायक हो सकता है क्योंकि सहजयोग के नियमित पालन करने से 'बैन्डोफिल' के स्तर में वृद्धि हो जाती है जो कि हमें रोगों से लड़ने की शक्ति प्रणाली को संचालित करती है। और जिससे हमें एन.के. कोषिकाएं, इफैक्टर टी कोषिकाएं एवम् 'ऐल्फा व गामा इन्टरफैरॉन्स अधिक मात्रा में बनने लगते हैं जो कि कैंसर की कोषिकाओं को मारते हैं।

डा. एस. निगम ने सहजयोग को एक विश्वविख्यात घटना बताया। डा. अजमल अली ने सूक्ष्म शरीर के विज्ञान पर प्रकाश डाला। आस्ट्रेलिया के डा. मिनोका ने सहजयोग के विभिन्न अनुभवों की चर्चा की, पर्थ के डा. क्रेग आर्म स्ट्रॉंग ने बुद्धि की चेतना पर अधिपत्य के विषय में प्रकाश डाला।

यह गोष्ठी एक बहुत बड़ी सफलता थी।

#### हृदय के उपचार की नवीनतम विधि

इन्डियन एक्सप्रेस

शुक्रवार 16 जून 1995

आर. शंकर द्वारा प्रकाशित

हैदराबाद

यहां एक डाक्टर ने हृदय तक पहुंचने के एक नये विकल्प को खोज निकाला है जो हृदय धमनियों के उपचार और मरम्मत करने के नये तरीकों के मार्ग खोल देगा।

इस नवीनतम और अप्रचलित तरीके के द्वारा यहां के अपोलो अस्पताल के इन्टरवेंशनल हृदय विशेषज्ञ डा. पी.सी. रथ बाजू के आन्तरिक भाग में स्थित अल्वर धम्नि को प्रयोग में लाये, जो कि हमारे अगली बाजू के कलाई के जोड़ के साथ स्थित है, ताकि उसके द्वारा हृदय के उस, अन्य फैली हुई नाड़ियों के भाग तक, उसके उपचार के लिए पहुंचा जाय जहां जीवन बड़ी बारीकी से स्थिरता-अस्थिरता की स्थिति में रहता है। चिकित्सा शब्दावली में प्रचलित प्रणाली

के अनुसार हृदय का उपचार 'कॉरोनरी एंजियोग्राम' विधि द्वारा कोहनी के जोड़ के पास 'ब्रेकियल धम्नि', ग्रोयन के पास 'फीमोरल धम्नि' व हाल ही में कलाई की रेडियल धम्नि को प्रयोग में लाकर की जाती है।

ईएन ऐस डा. रथ से विशेष साक्षात्कार के समय डा. रथ ने इस नई प्रणाली के लाभ के बारे में बताया कि इससे हृदय की 'धम्नि एंजियोग्राफी' करने के लिए एक नये तरीके का मार्ग खुल गया जो कि अभी तक के 'चिकित्सा विज्ञान' में कहीं भी नहीं बताया गया। यह उन रोगियों में और भी लाभदायक हैं जिनमें बहुत सी उलझनों की वजह से प्रचलित 'फीमोरल धम्नि' का मार्ग अवरोधित हो गया हो। जब ऐसा होता है तो हृदय धम्नि विशेषज्ञ अमूमन 'रेडियल धम्नि' मार्ग को इस्तेमाल करते हैं। इसके बाद जब उन्हें अवरोधित हृदय नाड़ी को खोलने के लिये विष्ण्वात एंजियोप्लास्टी विधि का प्रयोग करना पड़ता है तो स्थिति और भी दुष्कर हो सकती है।

अब हृदय विशेषज्ञ रेडियल धम्नि को प्रयोग में लाने की प्रक्रिया को बचा सकते हैं और एंजियोग्राम इस 'अल्नर धम्नि' द्वारा कर सकते हैं। बाद में आवश्यकता पड़ने पर 'रेडियल धम्नि' के प्रयोग से एंजियोप्लास्टी कर सकते हैं और बाईपास शल्यचिकित्सा में भी इसका प्रयोग 'ग्राफ्ट' के रूप में कर सकते हैं। प्रचलित प्रणाली के विपरीत इस विधि द्वारा रोगी एंजियोग्राम के 3-4 घण्टों बाद ही चलने फिरने लायक हो जाता है और अपने घर जा सकता है। हाँ यह जरूर है कि अल्नर धम्नि काफी अन्दर और धंसी होती है। अतः तकनीकी तौर पर इस रास्ते द्वारा एंजियोग्राम करना काफी कठिन है। इससे भी अधिक इस रास्ते के बिल्कुल साथ एक नाड़ी भी है जो छिद्रित हो सकती है। इसलिए इस धम्नि में जाने हेतु उसको भेदते समय बहुत ही अहतियात बरतनी पड़ती है। ये डा. रथ ने बताया जिन्होंने इस 'अल्नर धम्नि' का प्रयोग इसी सप्ताह दो रोगियों के शल्यचिकित्सा के दौरान किया। इस अस्पताल के चिकित्सा सेवाओं के अध्यक्ष डा. योगी मैहरोत्रा ने टिप्पणी करते हुए बताया कि इस 'अल्नर धम्नि' के उपयोग से जो लाभ हैं वे इसके उपयोग के समय विभिन्न कठिनाइयों से कहीं अधिक हैं।

यह सब हृदय तक पहुंचने के नये मार्ग, मुख्यता, जो इस प्रणाली में साधन इस्तेमाल किये गये उनकी सूक्ष्मीकरण की वजह से ही खुल पाये। डा. रथ जो कि हृदय की शल्य

चिकित्सा प्रणाली "जिसमें 'रेडियल धम्नि' के 'स्टेंन्ट' को डालने के बाद हृदय चिकित्सा की जाती है" को कुछ महीने पहले ही प्रयोग करने वाले मुख्य व्यक्ति हैं, ने स्वीकार किया कि हृदय उपचार की इस नवीनतम विधि की सफलता में काफी हृद तक इसमें इस्तेमाल किये गये उपकरण शीथ, गाइड तारें व बिल्कुल सही प्रतिबिम्ब देखने के तरीकों का भी हाथ है।

एंजियोग्राम में सर्वप्रथम एक 'शीथ' उपकरण को नाड़ी द्वारा भेजा जाता है। फिर एक 'गाइड वायर' इसी उपकरण (शीथ) में से जो कि एक कवर समान है, हृदय की 'पैरिफेरल नाड़ी' तक पहुंचाया जाता है इस प्रक्रिया को बाहर लगे मोनिटर पर ध्यान पूर्वक देखा जाता है ताकि यह 'गाइड वायर' नाड़ियों के जमघट में से सुविधा पूर्वक व सुरक्षापूर्ण तरीके से नियुक्त स्थान तक पहुंच जाये। अब हृदय के आवश्यक भाग पर धम्नि में एक 'डाई' डाली जाती है और इस प्रकार उस अवरोधित धम्नि को खोल दिया जाता है।



सहज पत्रिका की अनुदान राशि:-

रु.125/- प्रति वर्ष-द्वारा डिमांड ड्राफ्ट या चैक, जो नई दिल्ली में भुनाया जा सके, देय सहज पत्रिका।

पता :-

### 'सहज पत्रिका'

C/o. 78, कृष्णा नगर, B ब्लाक के सामने

सफदरजंग एन्कलेव, नई दिल्ली

सहज पत्रिका में प्रायजकों की आवश्यकता है जो कि इसके माध्यम से अपनी वस्तुएं व सेवायें विज्ञापित कर सकते हैं, जिसकी प्रति संस्करण दर इस प्रकार है:-

1. 2" कॉलम स्थान रु. 250/-

2. 4" कॉलम स्थान रु. 400/-