

सूर्य-नमस्कार।

लेखक

श्रीमान् नरेश

श्रीभवानराव श्रीनिवासराव पंत,

प्रतिनिधि, B. A.

ासाहेब, सं० औंध

Δ2.3
152G9B

135

A.156

मूल्य ॥।)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

Δ2:3 3040
152G9B
Bhavanrao Pandit-
Surya-namaskar

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

SHRI JAGADGURU VISHWARADHYA JNANAMANDIR
(LIBRARY)
JANGAMAWADIMATH, VARANASI

△2:3
152498
3640

Please return this volume on or before the date last stamped
Overdue volume will be charged 1/- per day.

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सूर्य-नमस्कार



लेखक

श्रीमान् नरेश श्रीभवानरा[illegible]रराव पंत

प्रतिनिधि,

राजासाहेब, [illegible]

प्रथमवार ।

संवत् १९९६, सन् १९३९

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

△2:3
15269B

SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. .....3040.....

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

प्रास्ताविक ।

हमने स्वयं सशास्त्र, समंत्र एवं खास पद्धतिसे प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का नियमसे अभ्यास किया । हमने देखा कि इससे हमारी शारीरिक एवं मानसिक उन्नति बहुत हुई । ऐसी ही उन्नति सब स्त्रीपुरुषों की होवे, इसी विचार से हमने 'सूर्य-नमस्कार' नामकी छोटी पुस्तक मराठी में लिखी । पंडित सातवलेकरजीने अपने 'भारतमुद्रणालय' में छापकर उसे १९२२ ई० में प्रकाशित किया ।

इस छोटी पुस्तक से तथा हमारे अन्य लेखों एवं व्याख्यानों के कारण सूर्यनमस्कार की महत्ता महाराष्ट्र के बाहर उत्तरमें काश्मीर तक तथा दक्षिण में लंका-सीलोन तक फैल गई । किंतु उत्तर भारत, दक्षिण भारत एवं लंकामें मराठी भाषा का प्रचार नहीं । फलतः उन स्थानों के अनेक आरोग्य-इच्छुक विद्वानोंने हमसे कहा तथा पत्रोंके द्वारा भी सूचित किया कि पुस्तक अंग्रेजी भाषामें लिखी जावे, जिससे संपूर्ण भारतवर्षमें, यही नहीं, भारत से बाहर भी सूर्यनमस्कार की आवश्यकता एवं महत्ता प्रतीत हो । हमें भी यह बात जँची और सन १९२८ ई. में 'सूर्य-नमस्कार' नामकी पुस्तक अंग्रेजी में प्रसिद्ध हुई । इस पुस्तक में नमस्कार कैसे डालना चाहिये, उनसे शरीर के कौन कौन स्नायु और अन्तरिंद्रियाँ सुदृढ होती हैं, चित्त की एकाग्रता कैसे बढती है, किसको कितना लाभ हुआ, नमस्कारोंसे सोलह आना लाभ होनेके लिए योग्य आहार कौनसा है, आहार कैसे तयार करना चाहिए, इत्यादि अनेक आनुषंगिक महत्त्व के विषयों का विवेचन किया और विषय को स्पष्ट करने के लिए ३०-३२ चित्र भी दिये । इसलिए यह अंग्रेजी पुस्तक मराठी पुस्तक की अपेक्षा

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बहुत बडी हो गई। वह हिंदुस्थान में इतना पसंद आया कि उसकी अब तक तीन बार छप चुका और उसका भाषांतर हिंदी, कानडी, तेलगू, तामिल, गुजराथी, बंगाली भाषाओं में हुआ। इन भाषाओं में भी यह पुस्तक अनेक बार छप चुकी। इसके सिवा मल्याळम् और उर्दू भाषाओं में भाषांतर हो रहा है।

इस पुस्तक में हमारे अंग्रेजी पुस्तक की सब बातें संक्षेप में दी हैं। नमस्कार के कुछ आसनों में, आसनों के प्राणायाम में और अन्यान्य बातों में जो जो सुधार अब तक हुए, वे सब इस पुस्तकमें शामिल किए हैं। इस पुस्तक के साथ नमस्कार का बडा चित्रपट भी तयार किया है। उसमें दसों आसनों के बडे चित्र देकर प्रत्येक आसन शास्त्रोक्त प्राणायाम-सहित कैसे किया जाय, इसकी सविस्तर सूचना भी दी गई है।

सूज्ञ पाठकों से हम यही आशा करते हैं कि वे सब आबालवृद्ध स्त्री-पुरुष शास्त्रशुद्ध एवं विशेष पद्धति से नमस्कार डालकर अपना शारीरिक और मानसिक—उभयविध—कल्याण कर लें, तथा अपना अनुभव दूसरों से कहकर उन्हें भी नमस्कार डालने के लिए उत्साहित करें।

भवानराव पंडित (औंधनरेश)



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

विषय-सूची।

१ प्रथम अध्याय। १-५

आरोग्यके लिये व्यायामकी आवश्यकता। १

शरीरके मुख्य अवयव। ४

२ द्वितीय अध्याय। ६

नमस्कारोंको छोड अन्य व्यायाम की अडचनें और सुविधाएं। ६

३ तृतीय अध्याय। ७-८

उत्तम व्यायाम सूर्यनमस्कार। ७

४ चतुर्थ अध्याय। ८-१९

नमस्कार कैसे डालें? साष्टांग नमस्कार। ८

प्रणव और बीजाक्षर। ९

नमस्कारोंके आसन— ११

(१) प्रथम आसन- अवस्थान। १२

(२) दूसरा आसन- जानुनास। १३

(३) तीसरा आसन- ऊर्ध्वेक्षण। १५

(४) चौथा आसन- तुलितवपु। १६

(५) पाँचवा आसन- साष्टांग। ,,

(६) छटवाँ आसन- कशेरुसंकोच। १७

(७) सातवाँ आसन- कशेरुविकसन। ,,

(८) आठवाँ आसन- ऊर्ध्वेक्षण। १८

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(९) नवाँ आसन– जानुनास। १८
(१०) दसवाँ आसन– अवस्थान। १९

५ पञ्चम अध्याय। २०–२६

नमस्कारोंसे शरीर और मन सुदृढ बनते हैं। २०

(१) स्नायुओंका दृढीकरण। २०
(२) यकृत्, पाणथरी, फेफडे, पृष्ठवंश, मज्जातन्तु आदि मजबूत बनते हैं। २२

६ षष्ठ अध्याय। २६–४०

दृष्टि और वाणी। २६
दृष्टियोग। ,,
वाणीयोग। २७
तूचाकल्पनमस्काराः। २९
हंसकल्पनमस्काराः। ३१
वैदिक ऋचाके विना सूर्यनमस्कार। ३४
वैदिक ऋचाओंके साथ सूर्यनमस्कार। ३७
प्राणायाम–विचार। ३९

७ सप्तम अध्याय। ४१–४२

स्त्रियोंके लिये सूचनाएं। ४१

८ अष्टम अध्याय। ४२–५४

आक्षेपकोंको उत्तर। ४२
(१) स्त्रियोंके लिए नमस्कार काहेको ? ,,
(२) पहलवान जल्दी क्यों मरते हैं ? ४४
(३) ज्ञान–प्रसार करना। ४५

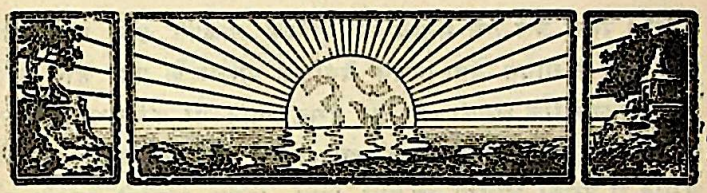
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(४) वृद्धोंको नमस्कारोंकी क्या आवश्यकता ? ४६
(५) आदित्य-रहस्य । ४८
(६) विनाखर्च का व्यायाम । ५२
(७) उकताहट । ५३
९ नवम अध्याय । ५५-६१
नमस्कारसे प्राप्त अनुभव । ५५
(१) हमारा अपना अनुभव । ,,
हमारी दिनचर्या । ५६
(२) दूसरोंके अनुभव । ६०
रानीसाहेबाका अनुभव । ,,
१० दशम अध्याय । ६१-६५
औंध राज्यमें सूर्यनमस्कार । ६१
११ एकादश अध्याय । ६५
आहार । ,,
(१) उचित अन्नकी आवश्यकता । ,,
(२) जीवनद्रव्य (विटामिन्) ६८
(३) रोजके भक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ । ७१
१२ द्वादश अध्याय । ८२-९०
पाकपद्धति और गुत्तीकर कुकर । ८२
(१) पाकपद्धति । ,,
(२) गुत्तीकर-कुकर । ८३
(३) गुत्तीकर कुकरमें कैसे पकावें? ८७
(४) जलाऊ वस्तु । ८९
(५) कुछ सूचनाएं । ,,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

१३ त्रयोदश अध्याय। ९०–१०३
सूर्यनमस्कार का व्यायाम ही सार्वत्रिक होनेयोग्य है। ९०
१४ चतुर्दश अध्याय। १०४
मलावरोध, क्षय, और अकालिक वृद्धत्वका निवारक और प्रतिबंधक उपायही सूर्यनमस्कार है। १०४
(१) मलावरोध। १०४
(२) क्षय। १०९
(३) पुनस्तारुण्य–लाभ। ११३
१५ पंचदश अध्याय। १२०–१२३
सूर्य–नमस्कारोंसे लाभ। १२०
१६ षोडश अध्याय। १२४–१२६
आरोग्यका मोल। १२४
१७ सप्तदश अध्याय। १२६–१२८
उपसंहार। १२६

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



सूर्य-नमस्कार।

प्रथम अध्याय।

आरोग्यके लिये व्यायामकी आवश्यकता।

किसी भी कार्यके करनेमें हलचल वा चलनवलनशक्ति आवश्यक होती है। चलनशक्ति अखिल जगत् का प्रधान लक्षण है। जगत् शब्द ही 'गम्' अर्थात् जाना, हिलना धातु से बना है। हलचल जगत् का मूल स्वभाव है।

पृथ्वीपर वनस्पतियों की उत्पत्ति के पश्चात् प्राणी उत्पन्न हुए। हमारे प्राचीन वैदिक उपनिषत्कर्ता तथा आधुनिक पाश्चिमात्य पण्डित, दोनों इस उत्क्रान्तिवाद को मानते हैं।

मनुष्यप्राणी जब पहले उत्पन्न हुआ, तब उसे उदरनिर्वाह के लिये सर्वदा प्रयत्न करना पडता था और आत्मरक्षा के लिये दूसरे हिंसक प्राणियोंसे झगडना पडता था। अतः ईश्वरने उसकी रचना गतिप्रवर्तक और श्रमयोग्य बनाई। उस समय उसे विशेष व्यायामकी बिलकुल गरज

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

न थी। परन्तु जैसे जैसे मनुष्य की बौद्धिक उत्क्रांति होने लगी और उदर-पूर्ति के साधन विना विशेष वैयक्तिक परिश्रम के प्राप्त होने लगे, वैसे वैसे शारीरिक श्रमकी ओर का उसका ध्यान भी कम हुआ। किन्तु शारीरिक स्वास्थ्य के लिये श्रमकी आवश्यकता होने के कारण श्रम के अभाव में उसका आरोग्य नष्ट होने लगा, अनेक रोगोंकी उत्पत्ति हुई और विकृत बुद्धिसामर्थ्य के बलपर औषधि से रोग दूर करनेकी अर्थात् विना श्रमके रोगपरिहार करनेकी प्रथा शुरू हुई। परन्तु शरीर का मूल धर्म ही श्रमोपजीवी है। अतः उचित एवं भरपूर श्रम के विना आरोग्य का लाभ कदापि न होगा।

आजकल किसी को भी ऐसा शारीरिक परिश्रम सदैव नहीं करना पडता। खेतमें काम करनेवाले किसान को भी बारह घण्टे परिश्रम नहीं करना पडता। इसलिये उसके लिये भी ऐसे व्यायाम की आवश्यकता है, जो सब अंगों से श्रम करावे। तब उनके लिये जो बैठी नौकरी या व्यवसाय करते हैं, व्यायाम की कितनी आवश्यकता है, सो कहना ही क्या? आजकल मोटरें बहुत हो जानेसे गरीब लोग भी चार-छः मील चलनेमें आनाकानी करते हैं। इसलिये मनुष्य की तबियत सुदृढ, निरोग और कार्यक्षम होनेके लिये तथा वह दीर्घायु बननेके लिये, आजकल शारीरिक श्रमकी- उचित व्यायामकी -विशेष आवश्यकता है।

जिस प्रकार अच्छा अन्न, स्वच्छ जल, खुली हवा और सूर्य-प्रकाश की मनुष्य के जीवनके लिये अत्यन्त आवश्यकता है, उसी प्रकार आजकल के जीवनकलह में उसे व्यायाम की अतीव आवश्यकता है, जिससे कि वह स्वयं अपनी, अपने समाज की एवं अपने राष्ट्र की रक्षा करनेकी तथा निर्वाह चलानेकी योग्यता प्राप्त कर ले।

अयोग्यभक्षण, अतिभक्षण और व्यायाम के अभाव से आजकल रोग प्रबल हुआ है। जवान स्त्रीपुरुष कराल काल का भक्ष्य बन रहे हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नया ग्रेजुएट नोकरी या धंदा शुरू करके संसार का आरम्भ करताही है कि बस, इतनेही में वह नामशेष हो जाता है! युवती स्त्री के दो एक बच्चे होते ही वह राजयक्ष्मा जैसी बीमारियों का घर बन जाती है! भारतवर्ष में आयुकी औसत २३ वर्ष है! और इसीलिये व्यायाम की आवश्यकता एवं महत्ता है।

आठ-दस वर्षकी अवस्था तक प्रायः सभी बालक दौडना-खेलना आदि करते रहते हैं। इस लिये इस उमरमें यदि वे और कोई निश्चित पद्धति का व्यायाम न लें, तो चल सकता है। परन्तु स्कूल में जाकर सवेरे तीन घण्टे, दो पहर को तीन घण्टे, या ११ से ५ तक बालकों को बंद करना आरंभ होते ही या छुटपन की मुटाई जाकर उनके शरीरमें कसा हुआ आकार लानेका समय आते ही प्रत्येक लडके या लडकी से ऐसे किसी व्यायाम के कराने की आवश्यकता है, जिससे उसका शरीर सुडौल एवं सामर्थ्यवान् बने।

जिस उमर में बालक-बालिकाएँ व्यायाम की महत्ताको स्वयं समझने लगती हैं, उस उमर तक ऐसे व्यायामकी जिससे शरीर नीरोग, कार्यक्षम तथा सुदृढ बने और मन उत्साही तथा तेजस्वी बने, मातापिता, अभिभावक तथा विद्याधिकारी बालक-बालिकाओंपर सख्ती करें। केवल विद्यार्थियोंकी इच्छा पर छोड देनेसे काम न चलेगा। क्योंकि अगली पीढी पिछली से उत्साह में, आयु में भी कम दिखाई देती है। जहाँ यह हाल है, वहाँ यदि अपन चुप बैठें, तो देश की हानि ऐसे ही होती रहेगी। इसलिये इस हानि को रोकना आवश्यक है।

आरोग्य ऐसा विषय है, जो केवल सिखाने से या केवल व्याख्यानसे प्राप्त नहीं हो सकता। शिक्षक, मातापिता और अभिभावक अपने स्वतः के आचरण से बालक-बालिकाएँ, विद्यार्थी और विद्यार्थियों को दिखावें कि आरोग्य कैसे प्राप्त किया जा सकता है। तभी वे भी व्यायाम करके

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ही आरोग्य प्राप्त करेंगे और शक्तिमान् बनेंगे । यह सिद्धान्त बिलकुल छुटपन से घर में तथा शाला में बालकों के मन में अच्छी तरह जमा देना चाहिए कि आरोग्य-दायक व्यायाम का हाल जानना तथा उसकी आवश्यकता समझना केवल व्यक्ति के ही हित का नहीं, किन्तु अपने देश के भी हित का है ।

खास खास बाहरी अवयवों को बलवान् बनाने के लिये खास खास व्यायाम हैं । किंतु व्यायाम ऐसा होना चाहिए कि जिससे छोटेबडे, स्त्रीपुरुष, गरीब-धनवान् सभी की अन्तरिन्द्रियाँ और अन्तःस्नायु एवं बाह्य अवयव भी सामर्थ्यवान् और निरामय बनकर ओज, जीवनशक्ति और बल का संचय शरीर में कर दे । यह कार्य सूर्य-नमस्कार करते हैं ।

शरीरके मुख्य अवयव ।

जिन मुख्य अवयवों पर मनुष्य का आरोग्य अवलंबित है, वे तीन हैं । उनमेंसे प्रत्येक सुदृढ रखना चाहिये । पद्धतियुक्त, प्राणायामसहित और मन्त्रसहित सूर्यनमस्कार डालने से तीनों अवयवों को उत्तम व्यायाम मिलता है और वे इतने कार्यक्षम बनते हैं कि किसी भी प्रकार का रोग उत्पन्न नहीं होने देते । सार्वत्रिक अनुभव भी ऐसाही है ।

१. प्रथम अवयव- पचनेन्द्रिय- इस में पेट, यकृत, तिल्ली, अंतडियाँ आदि शामिल हैं । कई लोग पचनेन्द्रिय के विकारों से पीडित रहते हैं, जैसे- अपचन, अग्निमांद्य, अजीर्ण, मलावष्टंभ, पांडुरोग, यकृतवृद्धि, उदर-रोग, बवासीर, मधुमेह, कॅन्सर (Cancer) इत्यादि ।

२. दूसरा अवयव- हृदय और फंफडे- इनकी विकृतिसे सर्दी, खाँसी, क्षय, दमा, हृदयव्यथा, फेफडे का दाह (Pneumonia) आदि विकार होते हैं ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

३. तीसरा अवयव– यावत् मज्जातन्तुप्रदेश (Nervous System) इस में पीठ की रीढ, मस्तिष्क, संज्ञारज्जु (Spinal cord), सोलर प्लेक्सस् (Solar plexus) आदि शामिल हैं। मज्जातन्तु के विकारोंसे सिरदर्द, मस्तकशूल, अर्धसीसी, मतिभ्रंश, स्मृतिनाश, पागलपन, अर्धांगवायु या पक्षघात, निद्रानाश, हाथपैर ठण्डे पडना, थोडे श्रम में थकावट आना, उकताहट मालूम होना, निरुत्साह आदि विकार उत्पन्न होते हैं।

मानवी शक्ति का और आरोग्य का उद्गमस्थान मज्जातन्तु हैं। मज्जा-स्थान ही से सम्पूर्ण शरीर के घटक धातुओं को और अंतरिन्द्रियों को उत्साह और फूर्ती मिलती है। मनुष्य का शारीरिक सामर्थ्य केवल स्नायुओं से ही नहीं, किन्तु उनके प्रेरक मज्जातन्तुओं से मिलता है। योग्य व्यायाम से केवल तन्दुरुस्ती ही नहीं मिलती, किंतु मज्जातन्तुओं को भी चेतना मिलकर उनका सामर्थ्य बढता है।

पागल बननेवाले लोग हम लोगोंमें कम होते हैं। किन्तु हृदय, फेफडे और पचनेन्द्रियाँ बिगडनेसे अकालमें मृत्युके मुखमें पडनेवाले लोगोंकी संख्या आजकल भारतमें–विशेष रीतिसे–लिखे पढे लोगोंमें बहुत अधिक है। 'पथ्य–हित–मित–भक्षण' का अभाव एक कारण होगा; किन्तु इस बात का सच्चा कारण है, योग्य व्यायामका अभाव।

तब यह स्पष्ट है कि सूर्यनमस्कारों जैसा सशास्त्र एवं पद्धतियुक्त व्यायाम आरोग्य, सामर्थ्य और दीर्घायुके संपादनमें अत्यावश्यक है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

द्वितीय अध्याय।

नमस्कारोंको छोड अन्य व्यायामकी अडचनें और असुविधाएं।

स्वदेशी या विदेशी कोई भी खेल खेलनेके लिए अथवा कुस्ती खेलनेके लिए एक या अनेक साथियों की आवश्यकता होती है। जोडी, डम्बेल्स्, गेंद बॅट इत्यादि सामग्री लगती है। डण्ड बैठकके लिए व्यायामशाला या एकान्तस्थान की जरूरत पडती है। तैरनेके लिए पानी चाहिये। घूमकर पूरी मेहनत होनेके लिए कमसे कम रोज आठदस मील घूमना चाहिये। १५ मिनिटमें एक मील के हिसाबसे कहें तबभी दो ढाइ घण्टोंसे कम समय न पूरेगा। इसके सिवा मैदानी खेलोंके लिए, तैरनेके लिए, घूमनेके लिए, सब ऋतुएं अनुकूल नहीं होतीं।

आट्यापाट्या, खो खो, क्रिकेट, फुटबॉल इत्यादि खुली हवाके किसी भी खेल के लिए विस्तृत क्रीडांगण चाहिये। ऐसा क्रीडांगण सभी स्थानोंमें मिलता नहीं। पूना, बम्बई जैसे बडे शहरोंमें छोटे बडे सभी विद्यार्थी एवं विद्यार्थीनियोंको पर्याप्त होनेवाले मैदान मिलना असम्भव होता है। पूना के लोग बडे अभिमानसे कहते हैं कि हमारे नगरकी केवल म्युनिसिपल पाठशालाओंके विद्यार्थी तथा विद्यार्थिनियोंकी संख्या १०,००० होगी। और यह ठीक भी है। उनके खेलनेके चार मैदान हैं, किंतु प्रत्येक मैदान पर दो तीन सौ से अधिक बालक खेल नहीं सकते।

सख्तीका व्यायाम ऐसा होना चाहिये, जिससे कि शारीरिक अवयव, स्नायु तथा अन्तरिन्द्रियों का बल बढे और साथहि मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य भी बढे। इस प्रकारका व्यायाम लोकमान्य होनेके लिए साधन-सामग्री या द्रव्य की आवश्यकता न होवे। वह करनेमें सरल होवे, थोडे समयमें होवे। वह कहीं भी, कभी भी और कोईभी ले सके, तथा उसमें किसी भी साथीकी आवश्यकता न हो। ऐसा व्यायाम सूर्यनमस्कारका ही है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तृतीय अध्याय।

उत्तम व्यायाम सूर्यनमस्कार।

अन्यान्य व्यायामों की अडचनों और असुविधाओं का विचार कर तथा प्रायः सभी प्रकारके देशी और विदेशी व्यायाम स्वयं अनेक वर्ष करने के पश्चात् हमने निश्चय किया है कि नमस्कार का व्यायाम ही उत्तम है। स्वयं हमें सूर्यनमस्कारों से बहुत लाभ हुआ है। इसीलिये हमारा निश्चित मत है कि प्रत्येक मनुष्य–चाहे वह स्त्री हो या पुरुष, युवा हो या वृद्ध, हिंदु हो या अहिंदु–प्रतिदिन सूर्यनमस्कार का व्यायाम नियम से करे।

जिनके हृदय और फेफडे विकृत हों, वे यदि सूर्यनमस्कार यथाशास्त्र बीजाक्षरों के साथ यथाशक्ति रोज नियमसे डालें, तो उनके वे अवयव विकाररहित बनकर कार्यक्षम होवेंगे। इसके सिवा उनकी पचनेंद्रियाँ और मज्जातन्तु अपने कार्य योग्य रीतिसे करेंगे।

लडकपनमें बालक खेलते ही हैं। इससे उनकी सब इन्द्रियाँ और अवयव नीरोग तथा सामर्थ्ययुक्त होते हैं। परन्तु आठवें वर्षसे किसी भी जाति के और धर्म के लडके-लडकी से नमस्कार का व्यायाम करा लेना चाहिये।

साधारणतः नीरोगी स्त्री–पुरुषको कितने नमस्कार डालने चाहिए, उसका प्रमाण दिया जाता है—

वय	नमस्कारों की संख्या
८ से १२ वर्ष	२५ से ५०
१२ से १६ ,,	५० से १००

१६ वर्ष के बाद अपनी शक्ति के अनुसार क्रमसे बढकर आहार, समय और व्यायाम का विचार कर तीन सौ तक नमस्कार डालने में कोई हानि नहीं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

६० वर्ष के बाद ताकदके अनुसार नमस्कार आमरण चालू रखे जावे।

इस प्रकार सूर्यनमस्कार अव्याहत और मनःपूर्वक चालू रखें, तो किसी निवार्य रोग से अलिप्त रह सकते हैं।

दो चार महिने हजार पांच सौ नमस्कार डालना और बादमें पांचपचीस पर ले आना या बिलकुल छोड देना अत्यंत बुरा है! उससे इष्ट परिणाम तो होता ही नहीं, पर अनिष्ट परिणाम अवश्य होता है। व्यायाम सदैव, योग्य प्रमाण में प्रतिदिन तथा अव्याहत लेना चाहिये; तभी उससे हित होता है।

समय और शक्तिके विचारसे थोडे ही नमस्कार यदि डालें, तब भी वे रोज नियमसे डालने चाहिये।

आखाडा, कुश्ती, आट्यापाट्या, क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल इत्यादि मैदानी खेल सूर्यनमस्कारोंके पूरक हैं।

आगे के अध्यायमें बतलाये अनुसार नमस्कार डालें, तो जो लाभ होंगे, वे अनमोल हैं।

—०—

चतुर्थ अध्याय।

नमस्कार कैसे डालें?

साष्टांग-नमस्कार।

उरसा शिरसा दृष्ट्या वचसा मनसा तथा।
पद्भ्यां कराभ्यां जानुभ्यां प्रणामोऽष्टांग उच्यते॥

प्रत्येक नमस्कारके समय निम्न लिखित आठ अंगोंसे जो नमस्कार होता है, वही 'साष्टांग-नमस्कार' कहलाता है—

१ मस्तक, २ छाती, ३ दो हाथ, ४ दो घुटने, ५ दो पैर, ६ दृष्टि, ७ वाणी, ८ मन।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सूर्यनमस्कार डालते समय चार बातें कहनी चाहिये, ऐसा अनेक ग्रंथों में कहा है। वे चार बातें—

(१) मित्र, रवि, सूर्य, भानु, खग, पूषन्, हिरण्यगर्भ, मरीचि, आदित्य, सवितृ, अर्क, भास्कर ये सूर्य के बारा नाम।

(२) ॐ यह प्रणव ×

(३) ॐ हां, ॐ हीं, ॐ हूं, ॐ हैं, ॐ हौं, ॐ हः ये छः बीज अक्षर।

(४) 'उद्यन्नद्य' इत्यादि तीन ऋग्वेदीय ऋचाएं अथवा 'हंसः शुचिषद्... ऋतं बृहत्' यह यजुर्वेदीय ऋचा।

प्रणव और बीजाक्षर।

ॐ यह प्रणव और ॐ हां, ॐ हीं आदि छः बीजाक्षर इनका अर्थ तो कुछ भी दिखता नहीं। तब उन्हें क्यों कहें? यह भेद सन १९२४ तक हमें भी स्पष्ट न हुआ था। सन १९२४ के अप्रैल महिने के 'फिजिकल कल्चर' नामक अमेरिकन मासिकमें लेसर लेजारिओ नामके ऑस्ट्रिअन शास्त्रज्ञ का लेख छपा था। उसके पढने से ये एकाक्षरी मंत्र उच्च स्वरमें कहने से क्या लाभ होता है, सो मालूम हुआ और हमारे पूर्वजोंने प्रणव और बीजाक्षरों को सूर्यनमस्कार में केवल शारीरिक और मानसिक आरोग्य के लिये ही जोडा है, यह बात पूर्णतया विदित हुई। ॐ और बीजाक्षरों के योग्य

× ॐ इत्येकाक्षरं ब्रह्म व्याहरन् मामनुस्मरन्।
यः प्रयाति त्यजन् देहं स याति परमां गतिम्॥
(भगवद्गीता ८।३).

'ॐ इस एकाक्षर ब्रह्म का जप करते करते और मेरा स्मरण करते करते जो देह त्यागकर जाता है, उसे उत्तम गति मिलती है।'

– लो० तिलक (अनुवादक).

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उच्चार से थोडे ही महिनों में उनका प्रभावशाली कार्य भी शरीर के भीतरी भागोंपर कैसे होता है, इसका हमें सुन्दर अनुभव हुआ।*

ॐ इस प्रवणका या ॐकार का सशास्त्र, पूर्ण और ऊँचे स्वरमें उच्चारण करनेसे शरीर के सब मुख्य अन्तरिन्द्रियोंको-विशेषतः मस्तिष्क, हृदय और अन्नाशय को चालना मिलकर वे बलवान् बनते हैं।

ह्रां इस बीजाक्षर के योग्य उच्चारण से मस्तिष्क, हृदय, पचनेंद्रियाँ, श्वासनलिका, कंठ, फेफडे और ऊपर की पसलियाँ उत्तेजित होकर सशक्त बनती हैं।

ह्रीं से कंठ, तालु, हृदय, श्वसनेंद्रियाँ और पचनेंद्रियाँ उत्तेजित होकर कार्यक्षम होती हैं।

ह्रूं में यकृत, तिल्ली, अन्नाशय, अँतडियाँ, उदर और गर्भाशय का बल बढाने की सामर्थ्य है।

ह्रैं के उच्चारण से मूत्रपिंडोंपर सुपरिणाम होता है।

ह्रौं इस बीजाक्षर से मलाशय, गुदकांड और गुदद्वार सशक्त बनकर मलविसर्जन अच्छा होता है।

ह्रः से छाती, गला और अन्नमार्ग सुदृढ बनते हैं।

इस प्रकार प्रणव और बीजाक्षरों के साथ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार रोज नियम से डालें, तो (१) सब इंद्रियों और अवयवों को बाह्यतः दिखनेवाली प्रमाणबद्धता और सौष्ठव प्राप्त होकर इसके सिवा (२) सहनशीलता, मनोबल, आत्मविश्वास, धैर्य, रोगप्रतिबंधक शक्ति इत्यादि अदृश्य गुणसमुच्चय भी प्राप्त होते हैं। यह दुहरा लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नहीं मिलता।

---

* इस सम्बन्ध का सविस्तर हाल 'सूर्यनमस्कार' नामकी अंग्रेजी पुस्तक के आठवें अध्याय में दिया है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नमस्कार कैसे डालें ?

नमस्कार के समय पुरुष के लिए पहनने को हलका अंगोछा या लंगोट होना चाहिए। बाकी शरीर खुला रहे। स्त्रीके लिए हलकी साडी और ढीली चोली हो। जहाँ तक बन सके स्नान करके सूर्योदयपूर्व विना कुछ खाये नमस्कार डालने चाहिए। क्योंकि इस समय घरमें तथा घरके बाहर शांतता रहती है और मन भी शांत तथा उत्साहपूर्ण रहता है। ब्राह्म मुहूर्त में याने बडे सबेरे ४॥–५ के पूर्व उठकर शौच, मुख-मार्जन, स्नान करनेसे साधारणतः सूर्योदय के पूर्व नमस्कार समाप्त करके ५–१० मिनट विश्रांति भी लेनेमें कोई हानि नहीं। या यदि संभव हो तो सूर्योदय के समय कोमल सूर्यकिरण खुले शरीरपर पडें, ऐसे स्थानमें सूर्यनमस्कार डालनेसे व्यायाम से लाभ होकर रोगनाशक और रोगप्रति-बंधक बालकिरणों (Ultra-violet rays) का भी लाभ मिलेगा।

कोई भी व्यायाम—

'अर्धशक्त्या निषेव्यस्तु वलिभिः स्निग्धभोजिभिः।'

इस प्रकार करना चाहिए। सारांश शक्तिसे बाहर व्यायाम न करना चाहिए। व्यायाम के पश्चात् पांचसात मिनट विश्राम मिलते ही मनुष्य की सब थकावट दूर होकर अपना कार्य करने में उत्साह मालूम होना चाहिए। यह उत्तम नियम नमस्कारों को भी लागू है।

नमस्कारोंके आसन।

प्रत्येक नमस्कार में दस आसन* हैं, उनकी रीतिका वर्णन संक्षेप में करते हैं—

---

*इन दस आसनों के 'अवस्थान,' 'जानुनास' आदि नाम ध्यानमें रखने की सुविधाके लिए श्री० धोंडो विट्ठल कुलकर्णी, एम्, ए. ने संस्कृत श्लोक रचे हैं। वे इस प्रकार हैं— (अगले पृष्ठपर देखें)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



चित्र सं० १

(१) प्रथम आसन- अवस्थान।

नमस्कार के लिए अपने ही हाथ से एक हाथ चार अंगुल लम्बाई-चौडाई का एक वस्त्र लेना चाहिए। वह रेशमका, उनका या खादीका और स्वच्छ हो। दोनों कदम और पैर मिलाकर अंगूठे वस्त्र के एक छोर पर रखना चाहिए। अनंतर घुटने न झुकाकर ऐसे सीधे खडे रहो, जिससे कमर में तान पडे। हाथ छाती पर जुडे हुए और एक दूसरे से दबे हुए हों। हाथ के अंगूठे स्तनों के बीच के छाती के गड्ढे में टिका कर दूसरी चारों अंगुलियाँ मिलाकर अंगूठों से दूर फैलाकर रखना चाहिए। छाती सामने निकालो और पेट जितना बन सके भीतर ले जाओ। फेफडे फुलाओ; दंड फुलाओ; आंखकी सीधमें देखो; नासाग्रमें दृष्टि रखो। 'समं कायशिरोग्रीवम्' रहो, अर्थात् शरीर, गर्दन और मस्तक एक रेषा में तना हुआ रखो।

अवस्थानं जानुनासं ततश्चोर्ध्वनिरीक्षणम्।
वपुस्तुलितपूर्वं च साष्टांगं नमनं परम् ॥१॥
षष्ठं कशेरुसंकोचं कशेरोर्विस्तरस्ततः।
पुनरूर्ध्वेक्षणादीनां व्युत्क्रमः क्रमशो भवेत् ॥२॥
इत्येतैरासनैः कुर्यात् सूर्यस्योपासनं नरः ॥३॥

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यदि सम्भव हो तो सामने काफी बडा जिसमें कमसे कम कमर तक का सब शरीर दिखे, ऐसा आइना रखो। क्योंकि आइने में अपने शरीर की ओर देखकर कंधे और सिर सीधा रख सकते हैं; चित्त एकाग्र कर सकते हैं, तथा यह भी मालूम होता है कि शरीर के किस भाग पर कैसा बल पडने से उस भाग के स्नायु तैयार होकर शरीर का वह भाग कैसे सुडौल बनता जाता है और यह मालूम हो जाता है कि अपन व्यायाम की क्रियाएँ ठीक ठीक कर रहे हैं या नहीं, साथही उसमें गलती होनेपर सुधार भी कर सकते हैं।

उपरोक्त रीति से सीधे, नासाग्र में दृष्टि देकर खडे रहनेपर 'ॐ ऋं मित्राय नमः' यह पहला मन्त्र ऊँची आवाज में कहो। मुँह बन्द करो। पूरक* करो अर्थात् नाक से ही पूर्ण श्वास ध्वनियुक्त भीतर लो। कुंभक करो। (चित्र सं० १ देखो)

(२) दूसरा आसन- जानुनास।

पहले आसन का कुंभक कायम रखकर घुटने न दबाकर नीचे झुको। दोनों हाथों के पंजे आसन पर या आसन के छोर पर एडियों की सीध में इस प्रकार रखो कि अंगूठे दूर रहें और अंगुलियाँ मिली रहें। घुटने सीधे रखकर पैर के पंजे न उठाकर नाक या भाल को घुटने में लगाओ और ध्वनियुक्त रेचक करो। पेट भीतर खींचने से यह

---

*'पूरक' का अर्थ है मुँह बन्द करके श्वासके साथ वायु भीतर लेना।

'कुंभक' का अर्थ है पूरक से भीतर ली हुई वायु को रोध रखना।

'रेचक' का अर्थ है कुंभक से रोक रखी वायुको नाक के द्वारा बाहर छोडना। पूरक, कुंभक और रेचक मिलकर एक पूर्ण प्राणायाम होता है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



चित्र सं० २

आसन करना सरल होता है और कुंभक का रेचक भी सुगम और पूर्ण होता है। यह आसन करते समय मनमें ऐसा भाव रखो कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायुष्य निश्चय से प्राप्त हो रहे हैं। रेचक करो। रेचक केवल नासिकाद्वार से ही भरपूर ध्वनियुक्त करो। यह आसन क्रम से साध्य होता है। प्रथम प्रथम हाथ के पंजे, पैर की अंगुलियों की रेषा में रखने से भी काम चल सकता है। धीरे धीरे उन्हें एड़ियों की रेषामें लाने का प्रयत्न करना चाहिये।

हाथ के पंजे आसन की कीनारके समांतर अथवा उन किनारोंसे साधारणतः २५-३० अंश का कोण बनाकर रखो। कोई कोई ४५ अंश का कोण बनाकर और कोई कोई हाथों की अंगुलियाँ एक दूसरे की ओर झुकाकर हाथ रखते हैं। यह जैसा भी हो, कमसे कम इतना अवश्य करना चाहिये कि हाथ के तलवे एड़ी की रेषा में और नहीं तो पैरके अंगूठों की सीध में अवश्य रहें। इस प्रकार जमीन पर रखे हुए हाथ के तलवे नौवां आसन समाप्त होने तक न हिलाना चाहिए।

बहुत से लोगोंको इस दूसरे आसन के करने में कठिनाई मालूम होगी।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

घुटने न झुकाकर जो सहज ही में हाथ की अंगुलियों से पैर की अंगुलियाँ छू सकता है, उसे इस आसन के करने में सरलता होगी। प्रयत्न करते रहने पर हाथ का पंजा जमीन में टिकाकर घुटने सीधे रखकर भी झुकते बनेगा। प्रथम हाथके पंजे जमीन पर सपाट रखकर बादमें घुटने सीधे करने का प्रयत्न करना चाहिये।

इस आसन की आखीरी कृति है घुटने सीधे रखकर घुटनों में नाक या भाल लगाना। यह काम पहले कठिन मालूम होगा। किंतु लगातार प्रयत्न से वह साध्य हो जावेगा। नमस्कार से होनेवाले मुख्य मुख्य लाभ इस एक आसन के साधन से प्राप्त होते हैं। (चित्र संख्या दोन देखो)

(३) तीसरा आसन- ऊर्ध्वेक्षण।

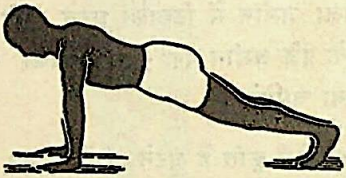


चित्र संख्या ३.

नाक से ध्वनियुक्त साँस भीतर लेकर याने सशब्द पूरक करके दण्ड (भुजाएँ) विना झुकाए सीधे रखकर एक पैर पीछे ले जाओ और उस पैर का घुटना और उसकी अंगुलियाँ जमीन में रखो। दूसरे पैर का घुटना काँख के नीचे से भुजा के सामने लाओ। पूरे कदमको जमीन से छिवाओ। मस्तक जितना बन सके पीछे ले जाओ और ऊपर देखो। पीठ और कमर झुकाओ। कुंभक करो।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नमस्कारके प्रथम आवर्तन में दाहिना और दूसरे आवर्तनमें बाँया पैर इस प्रकार बदल कर पैर आगे पीछे ले जाओ। (चित्र संख्या तीन देखो)



चित्र सं० ४

(४) चौथा आसन-तुलितवपु।

कुंभक कायम रखकर पोंद न उठाकर दूसरा पैर पीछे लेओ। अंगूठे, घोटे और घुटने एक दूसरे को छुवाकर रखो। भुजाएँ सीधी लम्बी एक रेषा में रखो। एडी, पोंद, पीठ और सिर का पिछला भाग ये सब एक रेषा में लाओ। दोनों हतेलियाँ और दोनों पैरों की जुडी हुई तली (अंगुलियों के पास की) इन पर सारे शरीर को साधो। कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या चार देखो)

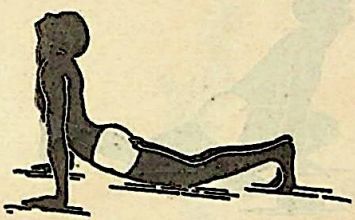


चित्र सं० ५

(५) पांचवाँ आसन-साष्टांग।

अब कुंभक न छोडकर घुटने जमीनसे छुआओ, पर हाथ के तलवे और पैर जगह से न हिलाओ। ठुड्डी गले के नीचे के भाग को छुआओ, या छुआने का प्रयत्न करो और नासिकाग्र से जमीन को स्पर्श न कर भाल के ऊपरी भाग से और छाती के नीचे के भाग से एकसाथ जमीन को स्पर्श करो। पेट ऊपर खींच लो। उससे जमीन न छुओ। पेट ऊपर खींचने पर पूर्ण रेचक सशब्द करो- सब श्वास नाक ही से आवाज करते हुए छोडो। (चित्र संख्या पांच देखो)

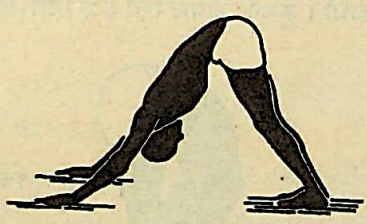
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



चित्रसंख्या ६

(६) छटवाँ आसन–कशेरुसंकोच।

पाँचवें आसन में जैसा बतलाया है उसी प्रकार पैर, घुटने और हाथ के पंजे स्थिर रखकर भुजाएँ सीधी करो। ध्वनियुक्त पूरक करके छाती सामने लाओ और पीठ को झुकाओ। मस्तक पीछे झुकाकर ऊपर देखो। कुंभक करो। (चित्र संख्या ६ देखो)



चित्रसंख्या ७

(७) सातवाँ आसन–कशेरुविकसन।

कुंभक कायम रखकर पैर सीधे करो। हाथ के तलवे न हिलाकर भुजाएँ सीधी कुछ झुकती हुई करो। मस्तक दोनों हाथों के बीच में बिलकुल नीचे लाकर ठुड्डी से छाती को स्पर्श करो। पेट भीतर खींचकर पोंद जितनी बन सके ऊपर उठाओ। एडियाँ जमीनमें लगाओ। पैर सीधे रखकर कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या सात देखो)

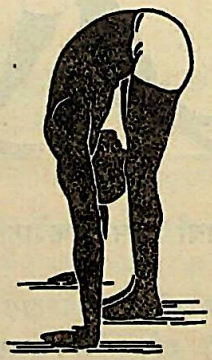
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



चित्रसंख्या ८

(८) आठवाँ आसन– ऊर्ध्वेक्षण।

भुजाएँ फिरसे सीधी रेखाओंमें लाकर एक पैर आगे लाओ और उससे बीचमें जमीन न छूकर हाथके तलवेकी रेखामें आसन (वस्त्र) के किनारेपर रखो। इस पैरका घुटना भुजाके भीतरसे सामने लाओ और पैरका तलवा पूर्ण रीति से जमीन में लगाओ। दूसरे पैर का घुटना जमीन पर लगाकर तीसरे आसनमें कहे अनुसार गर्दन और सिर पीछे ले जाकर ऊपर देखो। कमर और पीठ झुकाओ। कुंभक कायम रखो। (चित्र संख्या आठ देखो)



चित्रसंख्या ९

(९) नवाँ आसन– जानुनास।

यह आसन हूबहू दूसरे आसनके समान है। पेट भीतर खींचकर घुटनेमें नाक या कपाल लगानेपर ध्वनियुक्त पूर्ण रेचक करो। (चित्र संख्या ९ देखो)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri



चित्रसंख्या १०

(१०) दसवाँ आसन-अवस्थान।

सशब्द पूरक करके पुनः प्रथम आसन के समान खडे रहो। किंतु खडे रहने तक घुटने एक दूसरे से चिपके हुए, सीधे और न झुके हुए हों।

इस प्रकार ये दस आसन मिलकर एक 'संपूर्ण नमस्कार' होता है। पचीस नमस्कारों का एक आवर्तन होता है।

दूसरे नमस्कार को शुरू करते समय 'ॐ ह्रीं रवये नमः' यह दूसरा मन्त्र कहकर मुँह बन्द करो और ध्वनियुक्त पूरक करके मुँह बन्द करके नाक से श्वसनक्रिया करके दस आसनों से युक्त ऐसा दूसरा नमस्कार डालो।

आरम्भ में नमस्कार सावकाश डालना चाहिए, जिससे मालूम होता है कि किस अवयवपर विशेष तान पडता है और किस अवयव पर पडना चाहिए, तब पता चलेगा कि प्रत्येक अवयव को पृथक् व्यायाम हो रहा है। कभी भी नमस्कार इतने जल्द न डालना चाहिये जिससे हाँप लगे।



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पंचम अध्याय।

नमस्कारसे शरीर और मन सुदृढ बनते हैं।

(१) स्नायुओंका दृढीकरण।

शरीर की सामर्थ्य अधिकतर स्नायुओं पर अवलम्बित रहती है। पद्धतियुक्त नमस्कारों से केवल स्नायुही बलवान् नहीं होते, अन्तरिन्द्रियाँ भी बलवान् बनती हैं।

अब देखें कि नमस्कारके प्रत्येक आसनमें कौन कौनसे स्नायुओं पर तान पड कर वे मजबूत होते हैं—

पहला आसन—अवस्थान।

इस आसन में गर्दन, छाती, हाथ की अंगुलियाँ, भुजाएँ, पेट, कमर, पैर इनपर जोर पडता है। कई लोगों के पैर टेढे रहते हैं। पहला आसन उचित रीतिसे करनेसे पैरों का टेढापन निकल जावेगा। सीधे खडे रहनेसे घुटने से घुटना लगता है। हाथ के तलवे एक दूसरे पर दबानेसे भुजा के पीछे के त्रिशिख स्नायु (triceps) मजबूत होते हैं। नासाग्र दृष्टि साधने में गर्दन और गलेको, पेट भीतर खींचनेसे जठर को, अन्य पचनेन्द्रियों को और गर्दन के पुट्ठों को अच्छा व्यायाम होता हैं।

दूसरा आसन—जानुनास।

हथेली, हाथकी अंगुलियाँ, पिंडरियों के तथा जांघों के पीछे के भाग के स्नायु, पेटके, नितंबके और पीठके स्नायु, अंतडिओं के स्नायु इन पर जोर पडता है। पीठ और कंधों को जोडनेवाले बडे स्नायुओंपर विशेष जोर पडता है और अच्छा व्यायाम होता है। नाभी के पास का तन्तुजाल (Solar Plexus) उत्तेजित होकर उसकी शक्ति बढती है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तीसरा आसन-- ऊर्ध्वेक्षण।

गले को, गर्दन को, पीठ को और कमर को अच्छा व्यायाम होता है। जब अपन दाहिना पैर पीछे लेते हैं, उस समय बाँयी जांघसे प्लीहा दबती है। बाँया पैर पीछे ले जाते समय दाहिना पैर से यकृत पर दबाव पडता है, जाँघों के नीचे के स्नायु तनते हैं, पीछे गई हुई जाँघ को, घोटे और कलाई भी खींच जाती है।

चौथा आसन- तुलितवपु।

भुजाएँ, हथेलियाँ, पैर की अंगुलियाँ इनपर शरीर तौलना पडता है, इसलिये हाथ और पैर के स्नायुओं को तथा गर्दन को व्यायाम होता है।

पाँचवाँ आसन- साष्टांग।

गले के ऊपरी भाग पर ठुड्डी के नीचे के भाग पर दबाव पडता है। कण्ठमणि के पास की बहुत महत्त्व की कण्ठग्रन्थि (Thyroid Gland) को चालना मिलती है, इस से वह बलवान् होकर अनेक रोगों को प्रतिबन्ध होता है। घुटने के ऊपर के भाग, हाथ, भुजाएँ और कलाइयाँ इन पर शरीर तौला जाता है, इसलिये इन भागोंके सब पुट्ठे मजबूत होते हैं। इस आसन में पेट भीतर खींच कर नितंब को जितना बन सके ऊपर उठाना पडता है, इसलिये उदर और नितंब के स्नायुओं को व्यायाम हो कर वे पुष्ट और बलवान् होते हैं। गर्दन परभी अच्छा खींचाव लगता है।

छटाँ आसन- कशेरुसंकोच।

गर्दन, गला, कण्ठग्रन्थी (Thyroid Gland), पीठ, पेट, भुजा के बहुतेरे स्नायु, विशेषतः त्रिशिख स्नायु (Triceps) को व्यायाम होता है और वे सुडौल एवं बलवान् बनते हैं। फेफडे विस्तृत होकर

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

छाती भरी हुई तथा चौडी बनती है। पेट का मेद कम होने लगता है, पेट का घेरा कम होता है और छाती का घेरा बढता है। यही आरोग्य का तथा सामर्थ्य का चिह्न है।

उदर के, यकृत के और तिल्ली के विकार नष्ट होते हैं। अयोग्य अन्नभक्षण से उत्पन्न होनेवाले गले के चट्टे, मेंडके आदि विकार नष्ट हो जाते हैं। उम्मीद तो यह है कि गण्डमाला जैसे रोग भी अच्छे हो जावेंगे। इस आसन में पीठ की रीढ मुडने से ज्ञानतन्तुजाल उत्तेजित होकर मस्तिष्क तेज होता है।

सातवाँ आसन- कशेरुविकसन।

इस आसन में पैर, पिंडरी, नितंब, कमर, पेट, पीठ, गर्दन, गला, भुजाएँ और हाथ के पंजों को भरपूर व्यायाम मिलने से वे सुदृढ होते हैं। छटवें आसन में पीठ की रीढ मुडने से उसका संकोच होता है और इस आसन में वह तन जाता है– अर्थात् उसका विकास या विस्तार होता है। इस प्रकार पृष्ठवंश का संकोच और विस्तार प्रत्येक नमस्कार में होता है; इससे मस्तिष्क का बल बढता है और स्मरणशक्ति की वृद्धि होती है। जीवसे उकता उठना या जीवनके नाशके विचार आना ये विकार नष्ट हो जाते हैं।

आसन ८, ९, १०, ये क्रमसे ३, २ और १ आसनों के समान ही है।

(२) यकृत्, पाणथरी (तिल्ली), फेफडे, पृष्ठवंश, मज्जातन्तु आदि मजबूत बनते हैं।

आरंभ में नमस्कारों का एक ही आवर्तन (पचीस नमस्कार) बनने लगेगा, तब पहले नमस्कार के समय तीसरे आसन में यदि दाहिना पैर पीछे ले जाते हो, तो आठवें आसन में भी दाहिनाही पैर सामने लाओ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

दूसरे नमस्कार में बाँया पैर पीछे ले जाकर बाँया ही पैर सामने लाओ। इस प्रकार अदलाबदल कर पैर आगे पीछे करना चाहिये। या पहले बारह नमस्कारोंमें दाहिना पैर ही आगे करना चाहिये और बादके तेरह नमस्कारों में बाँया पैर ही आगे करना चाहिये। आगे चलकर जब एक से अधिक आवर्तन करने लगेंगे, तब एक आवर्तन पूरा होने तक एक ही पैर आगे पीछे लाया जावे और दूसरे आवर्तन में दूसरा पैर तथा तीसरे में फिर पहला पैर इस प्रकार का क्रम रखना चाहिये। ऐसा करने से दोनों बगलों को तथा दोनों जांघों को एकसा व्यायाम मिलेगा।

यकृत्—

यकृत् में यदि कोई विकार हो तो उसके मिट जाने तक बाँया पैर ही पीछे ले जाकर दाहिना पैरही आगे लाया जावे। जिनको वह विकार वंश-परंपरा से है या हमेशाके लिये है, उन्हें भी दाहिना पैर हमेशा आगे लाना चाहिए।

पाणथर (तिल्ली)--

जिनकी प्लीहा या तिल्ली बढी हो, वे दाहिना पैर पीछे ले जाकर बायाँ पैर आगे लावें।

इस विषय में प्रत्येक मनुष्य अपनी शिकायत के विचार से निश्चय करके इन बातों को तय करे।

फेफडे—

कुंभक कायम रखकर दूसरे आसन का आरम्भ होता है और इससे बहुत लाभ भी होता है। पेट भीतर खींचकर जब अपन झुकते हैं, तब फेफडों के नीचे के भाग पर दबाव पडता है। इससे भीतर ली हुई हवा फेफडों के ऊपरी भाग में जाती है। इस रीतिसे हवा फेफडों के कोनों तक पहुंच जाती है और शुद्ध हवा के अभाव के कारण या कमी के कारण जो इन कोनों में तपेदिक के जंतु बढते हैं, उन कोनों में शुद्ध हवा के पहुंचने से

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उन जंतुओं का नाश हो जाता है। सातवें और नवें आसन से भी यही लाभ होता है।

पृष्ठवंश और मस्तिष्क—

मनुष्यकी उत्साहशक्तिका उद्गमस्थान एवं भण्डार पृष्ठवंश तथा मस्तिष्क है। पृष्ठवंशसे असंख्य ज्ञानतंतु शरीरभर में फैले रहते हैं। उचित व्यायाम से मस्तिष्क और पृष्ठवंश बलवान् रखें तो पचनेन्द्रिय तथा दूसरी भीतरी इंद्रियाँ सदैव फुर्तीली और कार्यक्षम रहती हैं।

पृष्ठवंश—

सूर्य-नमस्कारों में विशेषता यह है कि दूसरे, सातवें तथा नवें आसन में पीठ की रीढ पर तान पडता है, इसलिए उसका प्रसरण होता है, तथा तीसरे, छटें, तथा आठवें आसन में उसका संकोच होता है। इस प्रकार पीठ की रीढ का आकुंचन तथा प्रसरण अन्य किसी भी व्यायाम में या खेल में नहीं होता। इसलिए नमस्कारों के व्यायाम से पीठ के स्नायुओं की तथा विशेष रीति से पृष्ठवंश की शक्ति बढती है।

उदर—

पहले, दूसरे, पांचवें, सातवें और नवें आसनों से पेट के स्नायुओंपर तान पडने के कारण अग्निमांद्य आदि आदि पेटके विकार नष्ट हो जाते हैं तथा अँतडियाँ और दूसरी पचनेंद्रियाँ मजबूत होती हैं।

मनोबल-विकास।

मनुष्य की प्रत्येक कृति में इच्छाशक्ति का अथवा मनोबल का इतना प्रभाव रहता है कि उसके बिना कोई भी कार्य सम्पूर्ण फलदायी नहीं होता। इसलिए इस दिव्य सूर्यनमस्कारों का अवलंबन कर उसका पालन करते समय नमस्कारों के पूर्व, मध्य तथा अन्त में मनोभूमिका इन विचारों की होना अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि 'इस व्यायामसे मैं निश्चल शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करूंगा, तथा उस सामर्थ्य का, तेजका और वीर्य का

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सत्कार्य में उपयोग करूंगा।' किसी भी शारीरिक व्यायाम को लेते समय यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि उसके कई क्रियाओं-हलचलों का परिणाम किसी खास स्नायु पर या शरीर के भाग पर होता है और वह भाग उत्तरोत्तर अंशतः वृद्धिंगत या दृढतर होता जाता है। परन्तु उसी समय अपनी इच्छाशक्ति और चित्तैकाग्र्य यदि उस खास भाग पर केंद्रित करें, तो वे स्नायु पूर्ण बलवान् बनते हैं। जब कि मन इधर उधर भटक रहा हो, ऐसी दशा में केवल यन्त्र के समान शरीर की हलचल करनेसे कुछ भी लाभ नहीं होता।

अन्य व्यायाम तथा खेलों में अपना सब ध्यान खेल की कुशलता तथा दूसरे पक्ष को किस तरह हरावें, इन बातों की ओर रहता है। किंतु सूर्य-नमस्कारों में मनश्चक्षु के सामने यही लक्ष्य रखना पडता है कि अपना स्वतः का आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु।

अनेक दिन तक यदि सूर्यनमस्कार अव्यवस्थितता से डरते डरते तथा चंचल मन से डाले जावें, तो उनका शरीर पर अंशतः परिणाम होगा, किंतु पूर्ण रीति से नहीं। प्रत्येक अवयव का और इंद्रिय का विकास होकर रोग, दुःख आदि विकार अच्छे होना उन अवयवों पर चित्त एकाग्र करने ही से सधेगा। चित्त-रहित व्यायाम से अथवा परिश्रम से स्नायु लुहार के या लकडी चीरनेवाले की भुजाओंके समान कठिन भले ही हों, परंतु उनमें सजीवता, झुकने की शक्ति और सुडौलपन ये गुण न आवेंगे।

'हम १००० नमस्कार डालते हैं' इस प्रकार कहकर केवल संख्या की ओर ध्यान देने से आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु यह नमस्कारों का मुख्य ध्येय और साध्य सफल न होगा।

ज्ञानतन्तु-

देह के अवयवों के समान उसके ज्ञानतन्तु भी सदैव काम में लाने ही से उद्दीपित होकर बलवान् एवं कार्यक्षम बनते हैं। इसीलिये आधुनिक

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

फौजी शिक्षा का प्रधान उद्देश्य यही रहता है कि शरीरके ज्ञानतन्तु बलवान् एवं कार्यक्षम करना। दूसरी तरह से इस प्रकार कह सकते हैं एक ओर मन और दूसरी ओर स्नायु इन दोनों को जोडनेवाली ज्ञानतन्तु शृंखला है। मन की इच्छा वा आज्ञा ज्ञानतंतुओं के द्वारा स्नायुओं को पहुंचाई जाती है। हृदय, रक्त आदि की अनैच्छिक–पराधीन क्रियाएँ भी योगबल से अपने अधिकार में रखी जा सकती है। चित्त की एकाग्रता की ऐसी भारी सामर्थ्य है।

षष्ठ अध्याय।

दृष्टि और वाणी।

दृष्टियोग।

मन की एकाग्रता के लिये दृष्टि का अत्यन्त उपयोग है। मन एकाग्र करके अभ्यास करने के लिये भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं—

समं कायशीरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
(गीता ६।१३)

भावार्थ– पीठ, सिर और गर्दन सीधी सरल रेखा में रख कर स्थिर होना चाहिये। आजूबाजू आगेपीछे कहीं भी दृष्टि न घुमाकर वह अपनी नाक की नोंक पर अचल रखो। इस प्रकार जब यह आसन पूर्ण बैठ जावेगा, तब फिर योगाभ्यास को आरम्भ करना चाहिये।

मन की एकाग्रताके लिये दृष्टि नासाग्र पर रखनी पडती है। इसलिए नमस्कार डालते समय इधर उधर न देखकर अपनी दृष्टि नासाग्र पर रखनी चाहिये।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वाणी-योग।

सूर्य-नमस्कार के मन्त्र नीचे लिखे अनुसार हैं—

(अ) ॐ– इसे ॐकार या प्रणव कहते हैं। वैदिक ऋचाओं के पूर्व और बीजाक्षरों के पूर्व ॐ कहना पडता है।

(आ) छः बीजाक्षर– ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं, ह्रौं, ह्रः।

(इ) सूर्य के द्वादश नाम*– मित्राय नमः। रवये नमः। सूर्याय नमः। भानवे नमः। खगाय नमः। पूष्णे नमः। हिरण्यगर्भाय नमः। मरीचये नमः। आदित्याय नमः। सवित्रे नमः। अर्काय नमः। भास्कराय नमः।

(ई) वैदिक ऋचा—

'उद्यन्नद्य मित्रमहः ..... मो अहं द्विषते रधम्।'

ये ऋग्वेद की तीन ऋचाएँ।

'हंसः शुचिषद्... ऋतं बृहत्।' यह यजुर्वेद की एक ऋचा। प्रणव, छः बीजाक्षर और वेदऋचा सूर्यके बारह नामों से कैसे जोडी गई हैं इसको समझने के लिए थोडा स्पष्टीकरण आवश्यक है।

सूर्य-नमस्कार के लिए ऋग्वेद की तीन ऋचाओं के बारह भाग और यजुर्वेद की एक ऋचा के बारह भाग किये गए हैं—

सूर्य के बारह नामोंका अर्थ- (१) मित्र= जगन्मित्र, (२) रवि= सबके लिये पूजनीय (३) सूर्य= प्रवर्तक, संचालक (४) भानु= तेजोमय सौंदर्य देनेवाला (५) खग= इंद्रियोद्दीपक (६) पूषन्= पोषणकर्ता (७) हिरण्यगर्भ= वीर्यबलवर्धक (८) मरीचि=सर्वरोगनाशक (९) आदित्य= सर्वाकर्षक (१०) सवितृ= सर्वोत्पादक (११) अर्क= आदरणीय (१२) भास्कर= प्रकाशमान।

ऊपर के नामोंके अर्थ से ये सब नाम सर्वसाक्षी परमेश्वरके भी हैं, यह बात पाठकोंको स्पष्टतया विदित होगी।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ऋग्वेद की तीन ऋचाओं के बारह भाग—

१ उद्यन्नद्य मित्रमहः। २ आरोहन्नुत्तरां दिवम्। ३ हृद्रोगं मम सूर्य। ४ हरिमाणं च नाशय। ५ शुकेषु मे हरिमाणम्। ६ रोपणाकासु दध्मसि। ७ अथो हारिद्रवेषु मे। ८ हरिमाणं नि दध्मसि। ९ उदगादयमादित्यः। १० विश्वेन सहसा सह। ११ द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्। १२ मो अहं द्विषते रधम्॥

यजुर्वेद की एक ऋचा के बारह भाग—

१ हंसः शुचिषत्। २ वसुरंतरिक्षसत्। ३ होता वेदिषत्। ४ अतिथिर्दुरोणसत्। ५ नृषत्। ६ वरसत्। ७ ऋतसत्। ८ व्योमसत्। ९ अब्जा गोजाः। १० ऋतजाऽअद्रिजाः। ११ ऋतम्। १२ बृहत्।

प्रणव—ॐ— नमस्कार के प्रत्येक मन्त्र में एक बार अथवा अनेक बार कहा जाता है।

सूर्य के प्रत्येक नाम के पहले एक बीजाक्षर आता है। इसी प्रकार प्रत्येक वैदिक ऋचा के या ऋग्भाग के आरंभ में एक बीजाक्षर आता है।

अर्थात् दो सूर्य-नामों के साथ दो बीजाक्षर और वैदिक ऋचा के भागों के साथ दो बीजाक्षर आते हैं।

चार सूर्यनामों के साथ चार बीजाक्षर और वैदिक ऋचा के चार भागों के साथ चार बीजाक्षर आते हैं।

२२, २३ और २४ वें नमस्कार के समय सूर्य के बारह नाम एकदम कहने पडते हैं। उस समय प्रथम छः बीजाक्षर दो बार कहकर यजुर्वेद की एक पूरी ऋचा या ऋग्वेद की तीन ऋचाएँ संपूर्ण कहकर पुनः छः बीजाक्षरों का दोबार उच्चारण करके बाद में सूर्य के बारह नाम एकदम कहने चाहिए। इसी पद्धति के अनुसार आगे अन्त में समंत्रक संपूर्ण नमस्कार दिए हैं। पाठक उन्हें देखें।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

॥ श्री ॥

तृचाकल्पनमस्काराः।

आचम्य प्राणानायम्य। ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्री-सवितृसूर्यनारायणप्रीत्यर्थं च तृचाकल्पविधिना नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये।

(पात्रे जलं गृहीत्वा तन्मध्ये गंधाक्षतपुष्पाणि क्षिप्त्वा)

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी।
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः॥ (इति ध्यात्वा)

१ ॐ ऋहां उद्यन्नद्य मित्रमहः ऋहां ॐ मित्राय नमः।
२ ,, ऋहीं आरोहन्नुत्तरां दिवं ऋहीं ॐ रवये नमः।
३ ,, ऋहूं हृद्रोगं मम सूर्य ऋहूं ॐ सूर्याय नमः।
४ ,, ऋहैं हरिमाणं च नाशय ऋहैं ॐ भानवे नमः।
५ ,, ऋहौं शुकेषु मे हरिमाणं ऋहौं ॐ खगाय नमः।
६ ,, ऋहः रोपणाकासु दध्मसि ऋहः ॐ पूष्णे नमः।
७ ,, ऋहां अथो हारिद्रवेषु मे ऋहां ॐ हिरण्यगर्भाय नमः।
८ ,, ऋहीं हरिमाणं निदध्मसि ऋहीं ॐ मरीचये नमः।
९ ,, ऋहूं उदगादयमादित्यः ऋहूं ॐ आदित्याय नमः।
१० ,, ऋहैं विश्वेन सहसा सह ऋहैं ॐ सवित्रे नमः।
११ ,, ऋहौं द्विषंतं मह्यं रंधयन् ऋहौं ॐ अर्काय नमः।
१२ ,, ऋहः मो अहं द्विषते रधं ऋहः ॐ भास्कराय नमः।
१३ ,, ऋहां ऋहीं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं ऋहां ऋहीं ॐ मित्ररविभ्यां नमः।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

१४ ॐ ह्रूं ह्रैं हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ह्रूं ह्रैं ॐ सूर्यभानुभ्यां नमः।

१५ ,, ह्रौं ह्रः शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ह्रौं ह्रः ॐ खगपूषभ्यां नमः।

१६ ,, ह्रां ह्रीं अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ह्रां ह्रीं ॐ हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।

१७ ,, ह्रूं ह्रैं उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ह्रूं ह्रैं ॐ आदित्यसवितृभ्यां नमः।

१८ ,, ह्रौं ह्रः द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ह्रौं ह्रः ॐ अर्कभास्कराभ्यां नमः।

१९ ,, ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ॐ मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

२० ,, ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं ॐ खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

२१ ,, ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह द्विषंतं मह्यं रंधयन्मो अहं द्विषते रधं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

२२-२४ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवं। हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय॥ शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि। अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि॥ उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह। द्विषंतं मह्यं

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

रथयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥ ॐहां ॐहीं ॐहूं ॐहैं ॐहौं ॐहः ॐहां ॐहीं ॐहूं ॐहैं ॐहौं ॐहः ॐ मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ।

(इति त्रिः)

२५ ॐ श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः ।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने ।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥

नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे ।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥

अनेन तृचाकल्पनमस्काराख्येन कर्मणा भगवान् श्रीसवितृसूर्यनारायणः प्रीयताम् । न मम ।

अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥

(इति तीर्थं गृहीत्वाचमनं कुर्यात्)

॥ श्री ॥

हंसकल्पनमस्काराः ।

आचम्य प्राणानायम्य ॥ तिथिर्विष्णुस्तथा वारं नक्षत्रं विष्णुरेव च । योगश्च करणं विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ अद्य पूर्वोच्चरितैवंगुण विशेषेण विशिष्टायां शुभपुण्यतिथौ ममात्मनः श्रुतिस्मृतिपुराणोक्तफलप्राप्त्यर्थं श्रीसवितृसूर्यनारायणदेवताप्रीत्यर्थं च श्रीहंसकल्पेनोक्तविधिना यथाशक्ति नमस्काराख्यं कर्म करिष्ये ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अथ ध्यायनम्- ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः॥
केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी।
हारी हिरण्मयवपुर्धृतशंखचक्रः॥

१ ॐ ह्रां हंसः शुचिषत् ॐ ह्रां मित्राय नमः।
२ ,, ह्रीं वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ह्रीं रवये नमः।
३ ,, ह्रूं होता वेदिषत् ॐ ह्रूं सूर्याय नमः।
४ ,, ह्रैं अतिथिर्दुरोणसत् ॐ ह्रैं भानवे नमः।
५ ,, ह्रौं नृषत् ॐ ह्रौं खगाय नमः।
६ ,, ह्रः वरसत् ॐ ह्रः पूष्णे नमः।
७ ,, ह्रां ऋतसत् ॐ ह्रः हिरण्यगर्भाय नमः।
८ ,, ह्रीं व्योमसत् ॐ ह्रीं मरीचये नमः।
९ ,, ह्रूं अब्जा गोजा ॐ ह्रूं आदित्याय नमः।
१० ,, ह्रैं ऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ह्रैं सवित्रे नमः।
११ ,, ह्रौं ऋतम् ॐ ह्रौं अर्काय नमः।
१२ ,, ह्रः बृहत् ॐ ह्रः भास्कराय नमः।
१३ ,, ह्रां ह्रीं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसत् ॐ ह्रां ह्रीं मित्र-रविभ्यां नमः।
१४ ,, ह्रूं ह्रैं होता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ॐ ह्रूं ह्रैं सूर्य-भानुभ्यां नमः।
१५ ,, ह्रौं ह्रः नृषद्वरसत् ॐ ह्रौं ह्रः खगपूषभ्यां नमः।
१६ ,, ह्रां ह्रीं ऋतसद्व्योमसत् ॐ ह्रां ह्रीं हिरण्यगर्भमरीचि-भ्यां नमः।
१७ ,, ह्रूं ह्रैं अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाः ॐ ह्रूं ह्रैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

१८ ,, ॐ ऱ्हौं ऱ्हः ऋतं बृहत् ॐ ऱ्हौं ऱ्हः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

१९ ,, ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।

२० ,, ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं नृषद्वरसदृतसद्व्योमसत् ॐ ऱ्हौं ऱ्हः ऱ्हां ऱ्हीं खगपूषहिरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः।

२१ ,, ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः अब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं-बृहत् ॐ ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

२२–२४ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः हंसः शुचिषद्वसुरन्तरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् नृषद्वरसदतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजाऽअद्रिजाऽऋतं-बृहत् ॥१॥ ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः ॐ ऱ्हां ऱ्हीं ऱ्हूं ऱ्हैं ऱ्हौं ऱ्हः मित्ररविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः ॥ इति त्रिः ॥

२५ ,, श्रीसवित्रे सूर्यनारायणाय नमः।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने।
जन्मान्तरसहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते ॥१॥
नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे।
नमः प्रत्यक्षदेवाय भास्कराय नमो नमः ॥२॥
अकालमृत्युहरणं सर्वव्याधिविनाशनम्।
सूर्यपादोदकं तीर्थं जठरे धारयाम्यहम् ॥३॥
(इति तीर्थं गृहीत्वाचमनं कुर्यात्।)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वैदिक ऋचा के विना सूर्यनमस्कार।

सबसे पहले ध्यान रखने की बात यह है। कि इस पुस्तकमें या तख्तेमें दिये हुए दस आसन बिना ठहरे लगातार एक के बाद एक करने चाहिये। दस आसन मिलकर एक पूर्ण नमस्कार होता है। ये दस आसन समन्त्रक पूर्णतया करने के लिये १५ से २० सेकन्द से अधिक समय नहीं लगता। ऐसे पचीस नमस्कारों का एक आवर्तन ७–८ मिनट में होत है। पुस्तकके पृ. २९ से ३३ तक दिये अनुसार एक नमस्कारों को तख्ते में दिये हुये नमस्कारों की अपेक्षा किंचित् अधिक समय लगेगा, क्योंकि इसमें तख्तें के समान प्रणव और बीजाक्षर तो कहने ही पडते हैं, पर इसके सिवा वैदिक ऋचाएं भी कहनी पडती हैं।

नये मनुष्य को आरम्भ में कुछ अधिक समय लगता है और वह स्वाभाविक भी है।

नमस्कार के तख्ते में वैदिक ऋचाएँ भर नहीं दी गईं। क्योंकि अहिन्दु उन्हें न कह सकेंगे या वे न कहेंगे। यह शुभ चिह्न है कि इन सूर्यनमस्कारोंके व्यायाम का प्रसार और प्रचार सारे हिन्दुस्थानमें बहुत शीघ्र गति से होने लगा है। सभी पाठशालाओंमें यदि इस व्यायाम की शिक्षा अनिवार्य कर दी जावे, तो बहुत लाभ होगा। इसीलिये तख्ते में वैदिक ऋचाएँ नहीं छापी गईं। इससे तख्ते का उपयोग हिन्दु, अहिन्दू, पारसी, मुसलमान सब कर सकेंगे। जिनका वेदों पर विश्वास नहीं है, या जो वेदों को नहीं मानते अथवा जो वेद–मन्त्र कहना नहीं चाहते, वे तख्ते में दिये अनुसार नमस्कार डालें।

तख्ते में दिये अनुसार प्रथम आसन करके ॐ ह्रां मित्राय नमः यह मंत्र स्पष्ट और ऊँची आवाज में कहना चाहिये। उसके बाद मुह बंद करके तख्ते में या चतुर्थ अध्यायमें बतलाये अनुसार नाक के द्वारा श्वासोच्छ्वास करके सब आसन करने चाहिये। जब दसवाँ आसन करते हैं,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तब एक नमस्कार समाप्त होकर दूसरे नमस्कार का आरम्भ होता है।
तख्ते में दिये अनुसार (१) पहले बारह नमस्कार–१ से १२ तक–

१ ॐ ह्रां मित्राय नमः।
२ ॐ ह्रीं रवये नमः।
३ ॐ ह्रूँ सूर्याय नमः।
४ ॐ ह्रैं भानवे नमः।
५ ॐ ह्रौं खगाय नमः।
६ ॐ ह्रः पूष्णे नमः।
७ ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः।
८ ॐ ह्रीं मरीचये नमः।
९ ॐ ह्रूं आदित्याय नमः।
१० ॐ ह्रैं सवित्रे नमः।
११ ॐ ह्रौं अर्काय नमः।
१२ ॐ ह्रः भास्कराय नमः।

(२) दूसरे छः नमस्कार १३ से १८ तक—

१३ ॐ ह्रां ह्रीं मित्ररविभ्यां नमः।
१४ ॐ ह्रूं ह्रैं सूर्यभानुभ्यां नमः।
१५ ॐ ह्रौं ह्रः खगपूषभ्यां नमः।
१६ ॐ ह्रां ह्रीं हिरण्यगर्भमरीचिभ्यां नमः।
१७ ॐ ह्रूं ह्रैं आदित्यसवितृभ्यां नमः।
१८ ॐ ह्रौं ह्रः अर्कभास्कराभ्यां नमः।

(३) तीसरे तीन नमस्कार १९ से २१ तक–

१९ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं मित्ररविसूर्यभानुभ्यो नमः।
२० ॐ ह्रौं ह्रः ह्रां ह्रीं खगपूषाहरण्यगर्भमरीचिभ्यो नमः
२१ ॐ ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः आदित्यसवित्रर्कभास्करेभ्यो नमः।

❀

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(४) चौथे तीन नमस्कार २२ से २४ तक–

२२ ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः मित्रविसूर्यभानुखगपूषहिरण्यगर्भमरीच्यादित्यसवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ।

[नमस्कार-संख्या २३-२४ ऊपरके समान]

(५) अन्तिम पचीसवाँ नमस्कार–

२५ ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः।

इस प्रकार २५ नमस्कारों का एक आवर्तन होता है।

नमस्कारके समय मंत्रोच्चारण की पद्धति पूर्वज ऋषियों ने जो बदला दी है, वह बिलकुल शास्त्रोक्त होने के कारण नमस्कारों के कितने भी आवर्तन करने पर भी दम या साँस नहीं फूलती।

नमस्कारों के दूसरे आवर्तन के आरंभ में पहले आवर्तन के आरंभ के समान ही बल्कि अधिक होशियारी मालूम होती है। यह होशियारी कुछ अंशमें प्रणव और बीजाक्षरों के स्पष्ट और ऊँची आवाज में कहने के कारण और कुछ पहले आवर्तनके कारण आलस नष्ट हो जाने से आती है। १०-१२ आवर्तनों के बाद यद्यपि स्नायुओंमें थकावट आ जाती है, तब भी दम नहीं फूलती। प्रणव और बीजाक्षरों के पद्धतियुक्त उच्चारण से यह अपूर्व लाभ प्राप्त होता है।

मन्त्र जो कहने होते हैं, वे भी सीधे खडे होकर और हाथ जोडकर कहने होते हैं। नमस्कार के झुकना, पीठमें झुकाव देकर ऊपर देखना, आठों अंग जमीन में टिकाना, ऊपर उठना आदि क्रियायें करते समय श्वासोच्छ्वास केवल नाक से होता है और मनमें सदैव यह भावना रखनी पडती है कि 'इस व्यायामसे मैं सुदृढ एवं नीरोग हो रहा हूँ।' इस प्रकार शारीरिक उन्नति और मानसिक उन्नति करनेवाला सूर्यनमस्कारों का व्यायाम दो प्रकारसे लाभदायक है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वैदिक ऋचाओं के साथ सूर्यनमस्कार।

नमस्कार डालने की इच्छा करनेवाले ऋग्वेदी और यजुर्वेदी प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ कहकर प्राणायामसहित नमस्कार डालें। इन ऋचाओं के सहित नमस्कार डालनेसे कुछ अधिक समय लगेगा। पर इससे जो अवयव मजबूत करने की इच्छा रहती है, उन्हें अधिक मेहनत दे सकते हैं। इसके सिवा यदि ऋचाओं का अर्थ मनमें लाकर नमस्कार डालें, तो चित्त की एकाग्रता बढती है और मन शुद्ध होता है।

ऋग्वेदी और यजुर्वेदी नीचे लिखी तीन ऋचाएं कहें—

उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्।
हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ ११ ॥
शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि।
अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं निदध्मसि ॥ १२ ॥
उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह।
द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम् ॥ १३ ॥ (ऋग्वेद १।५०)

भावार्थ– मित्रके समान सुखपरिणामी प्रकाश देनेवाले हे सूर्य! आज आप उदय होकर तथा इस अति ऊँचे द्युलोकपर–सदा प्रकाशमान आकाश पर आरोहण कर मेरा हृद्रोग और पीलिया नष्ट करें। मेरा पीलिया रोग आप तोतों में और रोपणका पक्षियोंमें रख दें, या ऐसा करें, जिससे मेरा पीलिया हारिद्रव वृक्षपर जा बैठे। अपनी सामर्थ्य से सज्ज होकर यह आदित्य यहाँ ऊगे हैं। मेरे शत्रु को मेरी शरण में आने के लिये उन्होंने विवश किया है। पर वे ऐसा कभी भी न करेंगे, जिससे कि मैं शत्रु के अधिकारमें चला जाऊं।

यजुर्वेदी नीचे लिखी ऋचा कहें–

हंसः शुचिषद्वसुरंतरिक्षसद्धोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत्।
नृषद्वरसदृतसद्व्योमसदब्जा गोजाऽऋतजा अद्रिजा ऋतं बृहत् ॥
(वा० यजु० १०।२४)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

इसका अर्थ–

हंसः– साँस लेना, बाहर डालना–पूरक और रेचक वायु,

शुचिषत्– पवित्रस्थानस्थ,

वसुः– दूसरे का निवासस्थान सुखमय करनेवाला,

अन्तरिक्षसद्– हृदयस्थ, अन्तरालमें रहनेवाला,

होता– लेन देन करनेवाला,

वेदिषद्– वेदोंमें–हृदयमें रहनेवाला,

अतिथिः– किसी पूर्व संकेत के विना अनिश्चित स्थानमें अनिश्चित रीतिसे व्यवहार करनेवाला = यात्री,

दुरोणसद्– संरक्षक तत्त्वस्थ,

नृषद्– मनुष्यों में वास करनेवाला,

वरसद्– नभोमण्डलमें रहनेवाला, उत्तमोत्तम वस्तुओंमें रहनेवाला,

ऋतसद्– आत्मा में स्थित,

व्योमसद्– आकाशमें रहनेवाला (मण्डल–रूपसे),

अब्जाः– जीवन उत्पन्नकर्ता,

गोजाः– इन्द्रियों को जीवनशक्ति देनेवाला,

ऋतजाः– सत्यतत्त्व-निर्माता,

अद्रिजाः– आदरणीय वस्तुओं को जन्म देनेवाला,

ऋतम्– सत्य, सर्वगामी,

बृहत्– श्रेष्ठ, बडा

ऊपर के शब्दार्थ से विदित होगा कि ये शब्द जीवात्मवाचक हैं और वेदप्रामाण्यसे सूर्य अखिल चराचर सृष्टि का आत्मा ही है। तब ऊपर की नामावलि सूर्य को भी लागू होती है।

सूर्योपासक का अन्तिम ध्येय यही है कि परमात्मासे या जीवात्माका एकरूप हो जाना। इसके लिये वेदप्रामाण्य—

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

योऽसावादित्ये पुरुषः सोऽसावहम्। (वा० यजु०)

अर्थ- जो आत्मा सूर्य में है, वही मैं हूं।

सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)

अर्थ— यच्चयावत् चलाचल सृष्टिका आत्मा सूर्य है।

जो लोग वेद-ऋचा कहना नहीं चाहते, वे इस व्यायामसे पूर्ण लाभ लेने के लिये नमस्कारके तख्ते में दिये अनुसार मनःपूर्वक नमस्कार डालें और अपनी सम्पूर्ण इच्छाशक्ति इस भावनामें केन्द्रित करें कि प्रत्येक नमस्कारके साथ आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त हो रही है।

प्राणायामविचार।

शास्त्रोक्त प्राणायाम के अभ्याससे सदा की श्वसन-उच्छ्वासन-क्रिया उत्तम प्रकार से चलती है। योग्य श्वासोच्छ्वास करना आरोग्य के लिये आवश्यक है। प्राणायाम से रुधिराभिसरण सुधरता है, छाती भरी हुई तथा मजबूत होती है, फेफडे के दोष नष्ट होते हैं, मस्तिष्कमें फुर्ती आती है, मज्जा-तंतु में स्थिरता आती है और इन्द्रिय-दमन-शक्ति बढती है। श्वसनोच्छवसन ही प्राण है और श्वसनोच्छ्वसन ही सामर्थ्य है—

'प्राणो वै बलम्।' (२० उ० ५।१४।४)

'प्राणैर्बलम्।' (महाना० उ० २३-१)

इन सूर्यनमस्कारों से अपूर्व लाभ होने के लिये नमस्कारके साथ (ठेके के साथ) ताल-बद्ध प्राणायाम जारी रखना आवश्यक है।

प्राणायामके सम्बन्धमें पूर्ण हाल चतुर्थ अध्यायमें आ गई है, तथापि वह नमस्कारों के दस आसनों की सूचनाओंमें मिली है। इसलिये नौसिख उसका आकलन एकदम न कर सकेंगे। इसलिये यहाँ उस विषयमें स्पष्ट विवरण करते हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पुस्तक के और तख्ते के कुल वर्णन से विदित हुआ ही होगा कि एक नमस्कारमें प्राणायाम के तीन प्रकार आये हैं यथा पूरक, कुंभक और रेचक (चतुर्थ अध्यायकी टिप्पणी देखो)

सुविधा के लिये अपन पूरक, कुम्भक और रेचक इन तीन शब्दों के आरम्भ के अक्षरों का एक ढाँचा तैयार करें ।

पू=पूरक; कुं=कुंभक; रे=रेचक । नीचे के ढाँचे से स्पष्ट समझमें आवेगा कि नमस्कार के प्रथम नौ आसनोंमें तीन पूर्ण व्यायाम कैसे और कब करने चाहिये ।—

१ प्रथम आसन– पू, कुं २ द्वितीय आसन–कुं, रे	पहला प्राणायाम
३ तृतीय आसन– पू, कुं ४ चतुर्थ आसन– कुं ५ पंचम आसन–कुं, रे	दूसरा प्राणायाम
६ षष्ट आसन–पू, कुं ७ सप्तम आसन– कुं ८ अष्टम आसन– कुं ९ नवम आसन– कुं, रे	तीसरा प्राणायाम

यदि कोई नौसिख प्रथम इतना पद्धतियुक्त और तालबद्ध व्यायाम न कर सके, तो भी उसे निराश न होना चाहिये। सब आसन विचार-युक्त अभ्यास से सहज में बनने लगें, तब प्राणायाम भी अनायास और भूलरहित बनने लगेंगे ।



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सप्तम अध्याय।

स्त्रियोंके लिये सूचनाएँ।

स्त्रियाँ- बाला, तरुणी, वृद्धा, स्वामिनी, सेविका, कुमारिका, गृहिणी, गर्भवती, पुत्रवती ये सब स्त्रियाँ- अवश्य नमस्कारका व्यायाम लेवें। यह व्यायाम लेनेके लिये इन सब स्त्रियोंको हमारी हार्दिक सिफारिश है। उनके लिये यहाँ हम कुछ सूचनाएँ देना चाहते हैं, जो अनुभवसिद्ध हैं। ये सुचनाएँ उनकी खास अवस्थाओंमें लाभकारी होंगी।

१. रजस्वला स्त्री नमस्कारका व्यायाम न ले। रजःप्रवाह बंद होते ही इस व्यायाम का आरम्भ वह कर सकती है।

२. गरोदर अवस्थाके चार पांच माह होते तक स्त्रियां नित्यका नमस्कार का व्यायाम ले सकती हैं। आगे पांच छः माह होनेतक जमीनपर साष्टांग नमस्कार न डालें; केवल खडे होकर अथवा घुटनोंके बल बैठकर सब आसन करें। आठवें महीनेसे प्रसूत होनेतक खडे खडे या बैठकर ऊंची आवाजसे तथा स्पष्ट मन्त्रयुक्त सूर्यनमस्कार कहें। खुली हवामें मील दो मील चलने का व्यायाम लें।

३. नमस्कार का या अन्य व्यायाम बंद हो जानेपर भी गर्भवती स्त्री आलस में बैठकर या पडे रहकर समय न बितावे। किन्तु हलका और मनको उत्साहित एवं आनंदित करनेवाला काम करे। घरका हलका काम, खुली हवाकी सैर, बगीचाका काम, ऐसे काम प्रसूतिसमयतक करनेमें कोई हानि नहीं।

४. प्रसूतिके पश्चात् शक्तिके विचारसे दो तीन महीनोंके पश्चात् नमस्कार आरम्भ किये जावें। वे क्रमसे बढाकर दो-एक सप्ताहोंमें पहलेके समान कर दिये जावें।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

५. यदि कोई लडकी या स्त्री बीमार न रहते भी किसी कारणवश नमस्कार या अन्य व्यायाम लेनेमें असमर्थ हो, तो वह दिनमेंसे चार पांच बार मन्त्रयुक्त नमस्कारोंका उच्चारण ऊँचे स्वरसे अवश्य करे।

६. जब कि स्त्रियाँ–चाहे वे लडकियाँ हों या वयस्क हों– ऊपर बतलाई हुई अवस्थाओंसे मुक्त हैं, तब जो नियम पुरुषोंके लिये लागू हैं, वेही स्त्रियोंके लिये भी चरितार्थ हैं।

अष्टम अध्याय।

आक्षेपकोंको उत्तर।

मराठोंका राज्य नष्ट होनेके पश्चात् बहुतसा समय ऐसा गया जब कि अधिकांश लोगोंका लक्ष्य यही था कि अंग्रेजी लिख पढ किसी परीक्षामें उत्तीर्ण होना और कोई नौकरी करना। अतएव शारीरिक शिक्षाकी ओर अच्छे अच्छे लोंगोंका ध्यान न रहा। यह विचार प्रायः नष्टसा हो गया कि आरोग्यरक्षाके लिये, मानसिक बलके लिये और शरीरसामर्थ्यके लिये योग्य व्यायामकी आवश्यकता होती है। इसीलिये व्यायामके विरुद्ध अनेक आक्षेप किये जाने लगे।

'सूर्य–नमस्कारोंसे स्त्रियोंको, छोटे बालकोंको और वृद्धोंको क्या लाभ? क्या नमस्कार मंत्रयुक्त ही डाले जावें? मंत्रोंसे क्या लाभ? इसके लिये सूर्यकी ही उपासना क्यों आवश्यक है?' ये और इसके समान अनेक प्रश्न अच्छे अच्छे सुशिक्षित कहलानेवाले स्त्री–पुरुष किया करते हैं। यहाँ उनको संक्षेपमें उत्तर दिया जाता है।

आक्षेप सं० १

स्त्रियोंके लिए नमस्कार काहे को?

आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता प्राप्त करने के लिये जैसे पुरुषोंको

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नमस्कारोंकी आवश्यकता है, वैसे ही स्त्रियोंको भी है। सूर्यनमस्कारोंके सम्बन्धमें स्त्री-पुरुष का भेद बिलकुल नहीं है।

यदि आजकलके हमारे समाजकी लडकियों और युवतियोंकी दशाकी ओर सहज ही दृष्टिक्षेप करें, तो कबूल करना पडेगा कि आरोग्य, सामर्थ्य, शरीरसौष्ठव, धैर्य, आत्मविश्वास, पत्नीत्वपात्रता, मातृयोग्यता आदि आर्य-स्त्रीके आवश्यक गुणोंकी शोचनीय कमी या यों कहिये कि अभावही है।

आजकल जबसे लडकियोंके लिये स्कूल और कॉलेज निकले हैं, तब से लडकियोंके घरेलू खेल और आटा पीसना, कपडे धोना, पानी लाना, रसोई बनाना आदि घरेलू काम बंद हो गये हैं। इन स्कूलों और कॉलेजोंमें उक्त गुणोंके संवर्धन अथवा परिपोषकी बात शालाके सूत्रधारों के तथा अभिभावकोंके मनमें भी नहीं आती !

आजकल अधिकांश स्त्रियोंके नन्हे बालकोंको उनकी माताका दूध भरपूर नहीं मिलता। बहुतेरी बच्चेवाली माताओंके दूध बिलकुल होता ही नहीं। ऐसे अभागे बालकोंको पशुओंके दूधपर या 'मेलिन्स फुड' जैसे कृत्रिम अन्नपर अपनी रक्षा करनी पडती है। दो एक बच्चे हो जानेपर वह स्त्री कमजोर हो जाती है और अनेक रोगोंका भक्ष्य अकालही में बन जाती है। ऐसी दशाके रहते भी जब लोग पूछते हैं कि 'स्त्रियोंके लिये व्यायाम की क्या आवश्यकता ?' तब हमारी समझमें नहीं आता कि ऐसे पृच्छकोंको क्या कहें !

यूरोप और अमेरिकाकी आधुनिक सुधरी हुई युवती स्त्रियोंके शरीरका वर्णन करते हुए जॉन गॅल्सवर्दी नामका ग्रन्थकार अपने 'सिल्वर स्पून' नामक उपन्यासमें लिखता है- 'Flat as board, behind and before' (आगे पीछे पटियाके समान सपाट)।

इस राष्ट्रीय अधःपातसे मुक्त होनेके लिये पाश्चात्य देशोंकी सब स्त्रियाँ

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बडे चावसे और हृदयसे अनेक प्रकारके व्यायाम करने लगीं हैं। उसके कारण शारीरिक और मानसिक उन्नति भी होने लगी है। इसलिए हमारे समाजकी विवाहित, अविवाहित लडकियां तथा प्रौढा स्त्रियाँ पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालें। उससे निःसंदेह उनका कल्याणही होगा। पचास वर्षकी अवस्थामें नमस्कार डालना आरम्भ करनेके पश्चात् पुनः यौवनके सदृश उत्साह प्राप्त हुई आठ, नौ बालकोंकी माताओंका उदाहरण सत्य घटना है। समाज के और राष्ट्रके शरीरसामर्थ्यका प्रमाण उस समाज या देशकी माताओंके आरोग्यपर, मजबूत शरीरपर तथा बलपर निर्भर है।

आक्षेप नं० २

पहलवान जल्दी क्यों मरते हैं ?

समाचारपत्र, मासिक पत्रिकाएँ आदि सामयिक पत्र-पत्रिकाओंमें, व्यायामपटु, पहलवान, कुश्ती लडनेवाले आदि लोग हृदयकी बीमारीसे अकालहीमें मरते हैं, इस विषयकी चर्चाके लेख आनेसे बहुतेरे लोग सूर्यनमस्कारका व्यायाम करनेसे हिचकते हैं।

केवल सूर्यनमस्कारही क्यों, किसी भी व्यायामपद्धतिसे हानि नहीं होती। भयग्रस्त एवं भय दिखानेवाले इस बातको खूब ध्यानमें रखें। किसी अच्छी बातकी भी अत्यधिकताका फल लाभकारी नहीं होता। पहलवान लोग अल्प-आयु क्यों होते हैं ? इसके अनेक कारण हैं। प्रायः सभी पहलवान शक्तिसे बाहर व्यायाम करते हैं। यह पक्की समझ है कि कुश्ती, डण्ड, बैठक आदि करनेवाले को बहुत पौष्टिक अन्न-खुराक--खाना चाहिये। खूब मेहनतसे जवानीमें खुराकका अधिकांश हजम हो जाता है। किन्तु उतरती उमरमें पहलेके समान मेहनत होती नहीं और खुराक तो पहलेके समानही जारी रहता है। यह सावधानी अक्सर

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नहीं की जाती कि मेहनत कम होते ही खुराक भी कम की जाय। शरीर में उत्साह और शक्ति होनेसे वे अनेक दुर्व्यसनों के फंदेमें फँस जाते हैं। अतएव पहलवानोंकी आयु कम होनेके तथा उन्हें हानि पहुंचनेके मुख्य कारण हैं व्यायामकी अत्यधिकता, अभक्ष्यभक्षण और आहार-विहारके नियमोंका उल्लंघन। इसी अधासीपनसे, जिह्वालौल्यसे और मोहसे पहलवानही नहीं बल्कि अन्य लोग भी अल्पायुषी होते हैं। और यदि उसमेंसे बचे भी, तो आगेकी आयु दुःखमें बिताते हैं।

इस प्रकारका श्रमका अतिरेक और भक्षण का अतिरेक न होने पावे, इसीलिये हमारे पूर्वजोंने सूर्यनमस्कारमें प्रणव, बीजाक्षर और वैदिक ऋचाएँ सम्मीलितकी हैं। ये प्रणव, बीज और ऋचाएँ रोगोंका नाश करते हैं, रोगप्रतिबंधक शक्ति बढाते हैं, इतना ही नहीं शरीरमें व्यर्थ की थकावट नहीं आने देते, साँस फूलने नहीं देते और मानसिक उन्नति करते हैं। इससे किसी भी प्रकारका अतिरेक करनेकी इच्छाही उत्पन्न नहीं होती। इस के सिवाय हमारे शास्त्रकारोंने नमस्कारों के बाद किसी भी खुराककी आवश्यकता नहीं रखी।

अतएव व्यायाम--भीतिग्रस्त, संपादकवर्ग तथा हमारे समालोचक एकदम सूर्यनमस्कार डालने का साहस करें। इस व्यायामसे उत्साहयुक्त युवावस्था और यथाकाल कार्यक्षम वृद्धत्व प्राप्त होगा और इन दोनोंसे भी अधिक महत्त्वका फल मिलेगा, सुदृढ एवं नीरोग संतति।

आक्षेप सं० ३

ज्ञानप्रसार करना।

यदि कोई, बीजाक्षर, प्रणव और वैदिक ऋचाओं का उच्चारण अब्राह्मण से कराये या इन्हें अब्राह्मणों को सुनावे, तो कुछ वेदोंके रक्षक कहलानेवाले घमण्डी धर्ममार्तण्ड इस कार्यको अधर्मका दोष लगाते हैं और

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कहते हैं कि उसने धर्मका ह्रास कर डाला। जिन वेदग्रन्थोंका और धर्म-ग्रंथोंका परस्थ एवं परधर्मी लोगोंने अर्थात् जर्मनी, फ्रान्स, इंग्लैण्ड, अमेरिका आदि देशोंके विद्वानोंने परिशीलन किया है, तथा आरम्भसे अन्ततक अध्ययन किया है, उन्हीं ग्रन्थोंको हम अपने हिन्दु भाइयोंसे-चाहे वे ब्राह्मण हों या अब्राह्मण-छिपा रखें, यह बात बुद्धिमानी की नहीं। लेसर लेजारिओ जैसे पश्चिमी विद्वान् को स्वतंत्र खोजसे बीजाक्षरके सदृश स्वरोच्चारका रहस्य ज्ञात हुआ और उसने सर्वत्र उसका प्रचार आरम्भ किया। ऐसे समय हमारे ब्राह्मण यदि ऋषियोंका ज्ञान उन्हीं के वंशजोंसे तथा लोगोंसे छिपा रखें तो वह निरा पागलपन होगा। इसलिये कोई भी मनुष्य समंत्रक नमस्कार डाले, तो हानि नहीं है।

आक्षेप सं० ४

वृद्धोंको नमस्कारोंकी क्या आवश्यकता है?

वृद्ध मनुष्यके व्यायामके विषयमें अलग विचार करना आवश्यक है।

जिन्होंने जवानीमें सदाचारसे रहकर रोजीना नियमसे शारीरिक व्यायाम और मित आहार किया है और कुछ न कुछ लोगोंके उपयोगी काम किया है, तथा ऐसा जीवन ८०।९० वर्षकी आयु तक बिताकर जिनकी मृत्यु सुखसे हुई है, ऐसे लोग उत्तम वर्गके हैं। उदाहरण- स्वर्गीय डा० राम-कृष्ण गोपाल भांडारकर, स्व० दादाभाई नवरोजी, अमेरिकाके प्रसिद्ध पुरुष एडिसन् इत्यादि। ऐसे ज्ञानवृद्ध एवं वयोवृद्ध लोग यदि वृद्धावस्थामें भी सूर्यनमस्कारका व्रत रखते, तो उनका जीवन अधिक उपयोगी एवं अधिक लाभकारी हुआ होता और उनकी अवशिष्ट अभिलाषाएँ, आयुकी वृद्धि होनेसे, उनके जीवनमें ही पूर्ण हुई होतीं। पूनाके दीवान-बहादुर गोडबोले सदृश वृद्ध किन्तु कर्तृत्ववान् लोग यदि सूर्यनमस्कारका व्यायाम यथाशक्ति करते, तो उनकी आयु बढती और उनकी कर्तृत्वशक्ति और भी तेज होती।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वृद्धोंका दूसरा भी एक वर्ग है, जिन्हें दैवयोगसे घनी बस्तीके शहरमें अनेक वर्ष काटने पडे, बीमारीसे, प्रेमी या आप्तजनोंकी मृत्युसे या अन्य सांसारिक अनपेक्षित आपत्तिसे उन्हें बुढापा जल्दी आ जाता है। ऐसे लोग यदि सूर्यनमस्कार डालें, तो केवल उनके शरीरको ही लाभ न होगा, अपितु उनका मानसिक बल और उत्साह भी बढेगा।

असमयमें वृद्ध होनेवालोंके तीसरे वर्गमें वे लोग आते हैं, जो अपनी जवानीका, शक्तिका और स्वास्थ्यका मनमाना अपव्यय करके सब शरीर नष्टभ्रष्ट कर डालते हैं और अन्तमें डाक्टर-वैद्य भी जिनके संबंधमें हार मानते हैं। ये लोग भी यदि सूर्यनमस्कारका व्यायाम शक्तिके अनुसार किन्तु सचाईसे लें, तो निश्चयसे उनका पहलेका तेज वे पूर्णतया नहीं तो अंशतः अवश्य प्राप्त कर लेंगे।

इस जगत् में यदि कोई ऐसी बात है, जो जवानी की बहारसे भी अधिक पसंद होती है, तो वह है बुढापेमें जवानके समान स्वस्थ शरीर और उत्साह। बुढापेको खींच रखकर बढने न देना, यमराजपर विजय पानेके बराबर है।

नित्य नियमसे घूमना, प्राणायाम करना और पीठकी रीढका संकोच तथा विकास (विस्तार) करना और ये बातें बुढापे में बहुत लाभदायक होती हैं। पाश्चिमके शास्त्रज्ञ भी यही बतलाते हैं। प्रत्येक सूर्यनमस्कारमें हमारी पद्धतिके अनुसार तीन पूर्ण प्राणायाम होते हैं और पीठकी रीढका तीन बार प्रसरण और तीन बार आकुंचन होता है। इसीलिये बुढापेमें शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार करना लाभकारी अतएव आवश्यक है।

केवल अधिक काल जीवित रहनेमें कोई सुख नहीं या उसका विशेष महत्त्व भी नहीं है। आवश्यकता यह देखनेकी है कि मनुष्यने अपनी आयुमें उपयोगिता तथा सुखके हेतु जगत् की भलाईका कौनसा काम किया

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

और अपनी तथा अखिल मानव-जातिकी भलाईके लिये क्या किया? नित्य नियम से हमारी पद्धति के अनुसार मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालनेसे बुढापे में मनुष्य भी ये बातें कर सकते हैं।

आक्षेप सं० ५

आदित्य-रहस्य।

हमारे समाजमें एक वर्ग ऐसा है, जो कहता है कि 'मंत्रतंत्र सब झूट एवं बहाना मात्र है"। स्वयं लेखकसे एक महाशय बोले, 'मैं ऋां, ऋीं, ऋूं, इ० बीजाक्षरोंपर तथा वेदकी ऋचाओंपर बिलकुल विश्वास नहीं करता। इसलिये मैं मंत्र कहकर नमस्कार न डालूंगा।' ऐसे भी लोग हैं जो कहते हैं कि 'सूर्यको भी नमस्कार क्यों करें?' ऐसे लोग उपर्युक्त लेसर लेजारियोसे पूछें; साथ ही वे लोग जर्मनीके स्वतंत्र विचार करनेवाले, तर्कवादी, बडे शास्त्रज्ञ अर्न्स्ट हेकेलद्वारा रचित 'दि रिडल् ऑफ् दि युनिवर्स' (The Riddle of the Universe) नामक ग्रंथ पढे। इस ग्रन्थ के पन्द्रहवें पाठमें वे कहते हैं, 'सूर्य प्रकाश और उष्णता की देवता है।'

'सूर्यकी शक्तिपर अखिल जीवधारी अवलंबित हैं। सम्पूर्ण आस्तिकवाद-ईश्वरवाद-की अपेक्षा सूर्योपासना (Solarism or Heilotheism) अत्यन्त अच्छी है, यही अर्वाचीन शास्त्रज्ञों का मत है। आधुनिक एक-तत्त्ववादसे इस उपासना का मेल हो सकता है। क्योंकि आधुनिक खगोलशास्त्रज्ञ यही शिक्षा देते हैं कि पृथ्वी सूर्यसे निकला हुआ एक टुकडा है और अन्तमें वह अपने पूर्वरूप में अर्थात् सूर्यमें विलीन हो जावेगा। अतएव अपना सब शारीरिक और मानसिक जीवन अन्य सब जीवधारिओंके समान सूर्यके प्रकाशपर तथा सूर्यकी उष्णतापर ही सब प्रकारसे निर्भर है।'

इसलिये शुद्ध तर्कशास्त्रके अनुसार कह सकते हैं कि सूर्योपसना नैसर्गिक

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ईश्वरवादसे मिलती जुलती है। अतः प्रकृतिप्रधान ईसाकी उपासना की अपेक्षा अथवा मानवदेहकल्पित ईश्वरोपासना की अपेक्षा अति उत्तम है। वास्तविक बात यह है कि हजारों वर्ष पूर्वके सूर्योपासकोंमें आजकलके ईश्वरवादियोंकी अपेक्षा कई प्रकारसे ऊँचे दर्जेकी बुद्धि तथा नीति थी।

'सन १८८१ में जब मैं बम्बईमें था, मैंने पारसी लोगोंका धार्मिक आचरण— अर्थात् समुद्रके तटपर खडे होकर अथवा आसनपर घुटने टेककर सूर्योदय तथा सूर्यास्तके समय सूर्यकी उपासना करना देखा। यह देख कर मेरे मनमें सहानुभूति एवं आदर उत्पन्न हुआ।'

यदि यह तत्त्वज्ञानी हमारे जैसे लोगोंको सूर्यनमस्कार डालते हुए देखता, तो उसके हृदयमें कई गुनी अधिक सहानुभूति तथा आदर उत्पन्न हुआ होता।

इससे तथा आगे दिये हुए प्रमाणोंसे आक्षेपकोंको निश्चय हो जायेगा कि सूर्यनमस्कारके व्यायायमें विशेषत: सूर्यको ही क्यों पूजनीय उपास्य माना है-

(अ) सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च। (ऋग्वेद १।११५।१)

अर्थ— सूर्य अखिल चराचरकी आत्मा है।

(आ) प्राणः प्रजानामुदयत्येष सूर्यः। (प्रश्नोपनिषद् १।८)

अर्थ- संपूर्ण सृष्टिका जो प्राण ही है, वह सूर्य ऊग रहा है, देखो।

(इ) 'फिजिकल कल्चर' मासिक पत्रिकाकी जुलई १९२६ की संख्यामें डॉ० गार्डनर रोनी लिखते हैं— "वस्त्ररहित होकर धूपमें बैठो। सूर्य वैद्योंका तथा औषाधियोंका राजा है। शास्त्र कहता है कि सूर्य आरोग्यका, शरीरस्वास्थ्यका मूल स्थान है।

"आज सारे संसारमें क्षय, न्यूमोनिया, दमा आदि छातीके तथा फेफडेके रोग और दाद, खाज, एक्जीमा, फोडे आदि त्वचाके रोग फैले हैं। ये सब विकार सूर्यकिरणोंसे जल्दी और निश्चयसे अच्छे किये जा रहे हैं।"

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ई) सूर्यकिरणशास्त्रके अमेरिकाके धुरंधर ज्ञाता डॉक्टर हेस् कहते हैं— "सूर्यप्रकाश संपूर्ण अन्नका मूल है। सूर्यकिरणके समान उत्तेजक, पौष्टिक और रोगनिवारक द्रव्य दूसरा नहीं है। लोगोंको मालूम करा दो कि आरोग्य प्राप्त करने के लिये और उसकी रक्षाके लिये इसकी आवश्यकता है। ऐसा ज्ञान हो जानेसे अखिल मानवजाति अधिक बलवान्, अधिक नीरोग, एवं अधिक सुखी होगी।

"सूर्य, वायु और पृथ्वी मिलकर एक त्रयी होती है। इस त्रयीके द्वारा मनुष्यमात्रमें नया तेज और नया उत्साह उत्पन्न हो सकता है। इस त्रयी-के गुण निश्चित हैं। शास्त्र कहता है कि इन्हीं गुणोंपर मनुष्यकी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उन्नति निर्भर है।"

(उ) स्विट्जरलैण्डमें 'स्कूल इन् दी सन्' (School in the Sun) नामकी एक संस्था है। इस संस्थाके उत्पादक डॉक्टर रोलिअर सूर्यचिकित्साके प्रवर्तक हैं। सर्वप्रथम उन्होंने ढूँढ निकाला कि वनस्पतिकी वृद्धि और पुष्टिके लिये जैसे सूर्यप्रकाशकी आवश्यकता है, तद्वत् मनुष्य-मात्रकी और विशेषतः छोटे बालकोंकी वृद्धि एवं पुष्टिके लिये सूर्य-प्रकाशकी उतनी ही आवश्यकता है। हाँ, सूर्यप्रकाश खुले बदनपर लेना चाहिये।

डॉक्टर रोलिअरका कथन है— "स्कूलके कार्यक्रममें खेल आदि व्यायाम के समान ही सूर्य-स्नान (Sun-bathing) अर्थात् धूपमें खुले बदनसे बैठना, घूमना आदि--को प्रधानता देना आवश्यक है। सूर्यस्नान और व्यायाम ये दोनों कार्य साथ ही किये जावें। व्यायामकी योजना ऐसे समयमें की जावे, जब कि प्रातःकालके गुणकारी बालरविकिरण बालकोंके बदनपर पड़ें। इस प्रबन्धसे मनोरंजन होगा और साथ ही शारीरिक, मान-सिक उत्साह तथा बलका संवर्धन होगा।"

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ऊ) दिनभर कमरेमें बंधी रहनेवाली गायके दूधमें 'डी' जीवनतत्त्व बहुत ही कम रहता है और कभी कभी तो बिलकुलही नहीं रहता। 'डी' जीवनतत्त्व शरीरकी वृद्धिके लिये तथा कुछ विकारोंके निवारणके लिये अत्यन्त उपयोगी है। यदि दूधमें इस तत्त्वको उत्पन्न कराना है, तो गौओंको अल्ट्रा-वायोलेट प्रकाशमें अर्थात् सवेरे और शामकी धूपमें घुमाना अत्यन्त आवश्यक है।" (सायन्टिफिक् अमेरिकन, अप्रैल १९२७)

(ऋ) डॉ. बेल् फ्रेज् अपनी "वॉट्स् बेस्ट टु ईट?" (What's Best to Eat?) नामक पुस्तकमें लिखते हैं—

"सम्पूर्ण जगत्को व्यापनेवाली विद्युच्छक्ति इस पृथ्वीपर हमको सूर्य-प्रकाश और उष्णताके रूपसे मिलती है। सूर्यके इस प्रभावके कारण संसारके जड पदार्थोंमें सचेतन द्रव्य उत्पन्न करनेका सामर्थ्य आता है।

"सूर्यप्रकाशकी अद्भुत शक्तिके प्रभावके कारण वनस्पतियोंके द्वारा प्राणवायु (Oxygen), नाइट्रोजन, लोह, फॉस्फरस् आदि जड पदार्थों का संयोग किया जाता है और इस संयोगसे उँचे दर्जेके प्राणियोंके शरीर बनते हैं।

"इससे विदित होता है कि सब वनस्पतियाँ मिलकर विद्युच्छक्तिका एक प्रचण्ड संचय है। इस भंडारसे ही जगत्के सब प्राणियोंको चैतन्य-शक्ति मिलती है और जिस शक्तिका हम यावज्जीवन व्यय करते हैं, उसका आदिमूल सूर्य ही है।"

(ऋ) "सूर्य-उपासना मूर्तिपूजा नहीं है।" -वा० रा० गुत्तीकर.

(ऌ) सम्पूर्ण जीव-सृष्टि सूर्यसे उत्पन्न हुई है। सूर्यकिरण और उनकी शक्ति निकाल दें, तो सब पृथ्वी आदि ग्रहोंके जीवोंका तत्काल नाश हो जावेगा। यदि क्षणभर हम विचार करें कि सूर्यने क्या क्या किया

SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN
LIBRARY.
Jangamwadi Math, VARANASI.
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है, वह क्या कर रहा है, उसके उपकारके कार्य कैसे चिरन्तन हैं, तो निःसंदेह यही मालूम होगा कि अपने पूर्वज जो सूर्योपासना करते थे, वह कुछ विशेष अभिप्रायसे ही करते होंगे।"

डॉ० ई० सी० ग्रे, एम्. डी. का भी यही कहना है कि "आरोग्यदायक सूर्यप्रकाशोपचारपद्धतिसे छोटे बालकों के अंग-प्रत्यंगमें शक्ति आती है और उनकी रोगप्रतिबंधक शक्ति बहुत बढती है।"

(ए) डॉक्टर एच्. सी. मेंकल, एम्. डी. का मत है कि सूर्यकी कोमल किरणोंमें 'डी' जीवनद्रव्य रहता है। शरीरपर सूर्यप्रकाश पडनेसे शरीरका रक्त 'डी' जीवनद्रव्यको खींच लेता है। इन किरणोंसे खाद्य पदार्थोंमेंभी 'डी' जीवनद्रव्य आकर्षित होता है और संचित होता है। यह जीवनद्रव्य बालकोंके शरीर-व्यंग, हड्डीके रोग, कमजोरी आदि रोगोंको चंगा कर देता है। युवकोंके तथा वृद्धोंके सम्बन्धमें भी यह द्रव्य गठिया वात, रक्तदोष, मज्जातन्तुदाह, मधुमेह, मूत्रपिंडदाह आदि नष्ट कर देता है।"

आक्षेप सं० ७

बिना-खर्चका व्यायाम।

सूर्यनमस्कारकी ओर दोषकीही दृष्टिसे देखनेवाले लोग कहते हैं कि इसे बिनाखर्चका होनेसे फजूल महत्ता मिली है। पर क्या एक पाईका भी खर्च न लगना दोष हो सकता है? क्या यह बडा गुण नहीं है? खर्च बिलकुल न होनेसे इस व्यायामको सब कर सकते हैं या नहीं? सूर्यनमस्कारमें एक पाई भी खर्च नहीं होती, यह बात सत्य है। परन्तु उसका यही एकमात्र गुण नहीं है। उसकी श्रेष्ठता इसी अकेले गुणपर निर्भर नहीं है। उसके अनेक गुणोंमेंसे एक गुण यह भी है। (अध्याय १६, १७ देखो)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आक्षेप सं० ८

उकताहट।

कुछ लोग इसको यह दोष लगाते हैं कि यह व्यायाम एकही प्रकारका होनेसे उसमें उकताहट मालूम होती है।

उकताहट प्रायः दो कारणोंसे मालूम होती है। वे दो कारण हैं– अधिक समय और थकावट। हमारी पद्धतिसे सूर्यनमस्कार डालनेमें केवल १५ से २० मिनटतक समय लगता है। इस व्यायाममें होनेवाली चपलता और तेजी की अनेक हलचलोंसे शरीरके बाहरी अवयवोंको तथा अन्तरिन्द्रियोंको सर्वांगसौष्ठव तथा सामर्थ्य प्राप्त होता है। इस प्रकारका व्यायाम कदापि उकताहट उत्पन्न नहीं कर सकता। रोज रोज अपन वही काम करते हैं, वही खाते हैं, पीते हैं, कपडे पहिनते हैं अथवा अन्य कई उन्हीं बातोंको करते हैं। समझमें नहीं आता कि इन बातोंसे अधिक उकताहट उत्पन्न करनेवाली औनसी बात इस व्यायाममें है। अनुभव तो यह है कि मनःपूर्वक और यथाशास्त्र नमस्कार डालनेसे अतिशय आनन्द तथा समाधान प्राप्त होता है।

सूर्यनमस्कारके आसनोंको करते समय प्रत्येक आसनमें मनकी एकाग्रता करनी पडती है। इसलिये यह व्यायाम चित्ताकर्षक और लाभदायक होता है।

किसी भी शारीरिक व्यायाममें और विशेषतः सूर्यनमस्कारके व्यायाममें मनोबल तथा इच्छाशक्तिका महत्त्व अधिक रहता है। शरीरका विकास विशेष मानसिक शक्तिपर निर्भर है। शारीरिक सामर्थ्य प्राप्त करनेके पूर्व मनके निश्चय की आवश्यकता होती है, यह तो सभी मानते हैं। अपने उत्साह एवं उच्चाभिलाषाका वह बीज है। आयुके अन्तिम लक्ष्य की प्राप्तिकी यह अत्यंत आवश्यक शक्ति है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शरीरस्वास्थ्य प्राप्त करना ही शास्त्रका अन्तिम लक्ष्य है और वह पक्की और निग्रही इच्छाशक्तिके द्वारा ही मिलना सम्भव है।

सूर्यनमस्कारसे यदि सोलह आना लाभ उठाना है, तो उसके प्रत्येक आसनमें चित्तकी एकाग्रता करना आवश्यक है और यह भी चिन्तन करना चाहिये कि मुझे आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निश्चयसे मिल रहे हैं। इसीलिये सूर्यनमस्कारके आठ अंगोंमें मनको शामिल किया है। (अध्याय ४ देखो)। वास्तवमें मन सचमुच ही अतुल सामर्थ्य, स्वास्थ्य एवं सुखकी उत्पादक शक्ति है।

मनकी एकाग्रताके बढानेके सिवा सूर्यनमस्कार में अन्य कितने ही महत्त्वके गुण हैं। इसलिये सच्चे, सुजान अभ्यासकको यह व्यायाम उकवाहट उत्पन्न करनेवाला कदापि न लगेगा। शरीर की गठन सुडौल बनाना, शरीरका व्यापार सुयंत्रित चलाना, काम करनेकी हिंमत बढाना, रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढाना और तेजस्वी तथा उज्ज्वल जवानीकी भावना सदैव रहना, ये महत्त्वपूर्ण बातें यह व्यायाम प्राप्त करा देता है। इसलिए आवश्यक है कि इस प्रकारके तेजस्वी उच्च लक्ष्य की पूर्तिके हेतु दैहिक एवं मानसिक शक्तिकी वृद्धि करनेवाले सूर्यनमस्कारका शौक ही पैदा कर लिया जावे।

कोई भी व्यर्थ चिंता न रहना, अपने काममें कभी भी उकताहट न मालुम पडना और वर्षों तक साधारण सर्दी खांसी न होते हुए नीरोग रह सकना, यही संसारका परम सुख है और हमारा अनुभव है कि यह सुख सूर्यनमस्कारोंसे निश्चय ही प्राप्त होता है। ऐसे सूर्यनमस्कारके व्यायामको क्या उकताहट उत्पन्न करनेवाला कह सकते हैं ?

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नवम अध्याय।

नमस्कारसे प्राप्त अनुभव।

(१) हमारा अपना अनुभव।

हमने अपनी जवानीमें पंजाबके प्रसिद्ध पहलवान इमाम उद्दीनसे कुश्तीकी शिक्षा प्राप्त की। कुश्तीके सिवा जोर, जोडी, बैठक आदि भी हम घुमाते थे। पुरानी व्यायाम-पद्धतिके अनुसार अनवश्यक स्निग्ध और भारी चीजें भी खानेमें आने लगीं।

सबका फल मेद बढने लगा। १८९८ में हमने व्यायामपटु सैंडोके सम्बन्धमें कुछ पुस्तकें पढीं। तुर्तही हमने वे पुस्तकें और सैंडोके व्यायाम का सब साहित्य बुलवाया और पूरे दस वर्ष इस पद्धतिसे नियमसे अव्याहत व्यायाम किया। उससे छातीके घेरमें तो कुछ फरक नहीं हुआ, किन्तु कमर और पेट कुछ कम हुए। आगे चल कर हमारे परम मित्र श्रीमान् राजा गंगाधरराव ऊर्फ बालासाहब पटवर्धन, मिरज रियासतके अधिपतिके उदाहरणसहित उपदेशके अनुसार हमने १९०८ से नित्य नियम से पद्धतियुक्त और मंत्रयुक्त सूर्यनमस्कार डालना प्रारंभ किया। उसका परिणाम यह हुआ कि पहलेका भारीपन नष्ट हुआ और शरीर हलका हुआ। पेटका घेर १४ इंच कम हुआ और छातीका घेर ४३ इंच कायम ही है। वृत्ति आनन्दित एवं उत्साहयुक्त हुई और मालूम होने लगा कि जवानीकी फुर्ती फिर प्राप्त हुई। किन्तु सर्वोत्तम लाभ यह हुआ कि पिछले २५ वर्षोंमें ज्वरादि विकारोंसे हम बिलकुल अलिप्त रहे। यही नहीं किन्तु डॉक्टर और वैद्योंके मतानुसार जो अनिवार्य है वह सर्दी, खाँसी आदि सामान्य विकार हमारे पास भी नहीं फटके।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

शरीर-सामर्थ्य एवं रोगप्रतिबंधक शक्तिका आश्चर्यकारक प्रमाण यह है कि यद्यपि चार बार प्लेगका टीका लगाया तब भी उससे बुखार आना या सूर्यनमस्कारमें रुकावट करनेवाली रीतिसे शरीरका दुखना इन बातोंका हमें बिलकुल अनुभव नहीं। आज पचीस वर्षके पूर्ण अनुभवसे हम अधिकारयुक्त वाणीसे जोर देकर कहते हैं कि सब व्यायामपद्धतियोंमें सूर्य-नमस्कार व्यायामपद्धति अति उत्तम है। परमोत्तम शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, आरोग्य और कार्यक्षमता प्राप्त करा देनेवाली है, तथा किसी भी विकट परिस्थितिमें और मानसिक आपत्तिमें अचल एकाग्रता एवं मनोधैर्य प्राप्त करा देनेवाली है। अतएव हम निश्चयसे कह सकते हैं कि हमारी नमस्कारपद्धति अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे श्रेष्ठ है।

जब हम लिखते हैं कि "पिछले २५ वर्षोंमें हमें किसी भी प्रकारका रोग या साधारण सर्दी, खाँसी आदि विकार भी नहीं हुआ" तब इसे पढनेवालेको जिज्ञासा होगी कि हम खाते क्या हैं, कितना समय काम करते हैं, दिनके २४ घण्टे किस तरह खर्च करते हैं? इसलिये हम अपनी दिनचर्या संक्षेपमें देते हैं—

हमारी दिनचर्या।

प्रातःकाल—

३ से ४	सोकर उठना, मुखमार्जन, स्नान आदि प्रातःकर्म।
४ से ५	सूर्यनमस्कार।
५ से ५-३०	प्रातःसंध्या, सबेरेकी पूजा आदि।
५-३० से ६-१५	सबेरेका घूमना—औंध ग्रामके पास ६०० फुट ऊँचाईपर स्थित मूलपीठ देवीका बिना जूते पहने जाकर दर्शन करना और लौटना।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सबेरे

६-१५ से ७-३० सूर्यदर्शन, रानीसाहिबा तथा लडकोंबच्चों के साथ गायके दूधका अल्प आहार।

७-३० से ९-३० रोजकी डाक देखना और रियासत के कामों के सम्बन्धमें हुक्म देना।

९-३० से १०-३० चित्रोंमें रंग भरते समय सेक्रेटरी के द्वारा पढे हुए वृत्तपत्र आदि सुनना।

१०-३० से ११-३० दो-पहरका भोजन।

११-३० से १२-३० वाचन और छोटी बलिकाओं को संस्कृत, मराठी, इंग्लिश पढाना।

दोपहर—

१२-३० से १-३० दोपहरकी विश्रांति।

१-३० से ३ वाङ्मयसेवा- लिखना, पढना आदि।

३ से ४ दरबारका काम-पत्रव्यवहार, मंत्रियों के कामकी देखभाल, अर्जोंकी सुनाई, हुक्म देना आदि।

४ से ४-३० मूर्ति, खुदाईका काम, फोटोग्राफी, ब्लाकमेकिंग आदि कलाकौशलके कामों की देखभाल।

४-३० से ६ कीर्तनक्लास- कीर्तनका अभ्यास, गायन आदि।

६ से ६-३० सूर्यदर्शन और सायंकाल का आह्निक।

६-३० से ७-३० रात्रिका फलाहार।

७-३० से ८-३० वाचन और श्रवण।

रात

८-३० से ३ नींद। तकियेपर सिर रखते ही पांच मिनट में गहरी नींद लगती है। स्वप्न बहुत कम देखते हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पूर्ण आरोग्य, उत्साहभरी हिम्मत, कभीभी बीमार न होना, उपयोगी दीर्घ आयु ये बातें प्राप्त करनी हों तो रोजके व्यायाम को सादे सात्विक एवं मित आहार का जोड देना चाहिये।

हमारा प्रातरुपहार।

हम सबेरेके लिए गाय का ताजा धारोष्ण दूध दो गिलास और थोडी शहद मिली मलाई लेते हैं। तपाया हुआ या शक्कर मिला दूध कभी नहीं लेते।

दो प्रहर का भोजन।

बिना कूटे १० तोले चाँवल का भात, भुसा न निकाली हुई कनक की चपाती १० तोले; बकला न निकले हुए द्विदल धान्य की दाल, बघारी, आदि; एक दो कच्ची भाजियाँ और एक दो मिर्च-मसाला न मिली हुई कुकरमें भाफकर चुरी हुई भाजियाँ; दूध, दही, मठा, मक्खन, घी, कढी आदि और जब मिलेंगे तब फल। इस प्रकारका दिनका आहार रहता है।

हम भोजनके बाद कुछ नहीं खाते, यहाँ तक कि फल भी नहीं खाते। यदि फल हों तो उन्हें भोजनके समयही खाते हैं।

रातका भोजन।

हमने पिछले दो वर्षोंसे रातका भोजन बंद कर दिया है। उसके बदले एक गिलास दूध, कुछ फल आदि यथासंभव अल्प ही खाते हैं। उससे उमरके ख्यालसे तबियत बहुत तेजस्वी और उल्लसित हुई है। साधारण समझके अनुसार शक्तिमें कमी नहीं मालूम पडती, फुर्ती, काम करनेमें उत्साह और सबेरेके नमस्कारोंको विशेष तेजस्विता आ गई है। वास्तवमें मनुष्यको चाहिये कि पचास वर्षकी अवस्था हो जानेपर वह एकभुक्त

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(एक बारही भोजन करके) रहे सो ही उत्तम है। परन्तु हमारा व्यायाम कुल डेढ घंटेका होता है, इसलिये पिछले दो वर्षके पहिले तक हम भोजन करते थे, पर अब वह कम किया है।

तले हुए पदार्थ।

चिवडा, भजियां, जलेबी आदि सभी तली हुई चीजें और बघार भी हम अपने आहारमें हमेशा नहीं लेते। इन चीजोंके खानेका मौका क्वचित् ही आता है।

पानी पीना।

हम सदैव ताजा और ठण्डे झिरनेका पानी गुलाब, जुहीबेला आदि सुगंधित फूलोंसे सुगंधित किया हुआ पीते हैं। भोजनके समय हम पानी नहीं पीते। भोजनके पश्चात् एक घण्टेके बाद या उसके बाद प्यास लगने पर पीते हैं। पानीका प्रमाण ऋतुमानके अनुसार २४ घण्टेमें २॥ सेरसे ३ सेर तक रहता है।

उत्तेजक पदार्थ।

चाय, काफी, तमाखू आदि सब प्रकारके मादक और उत्तेजक पदार्थ हमारे लिए पूर्णतया वर्ज्य-निषिद्ध हैं। पानसुपारी भी हम नहीं खाते।

मित आहार।

आहार जितना मित होगा, उतना आरोग्य प्राप्त होकर आयुकी वृद्धि होती है। मिताहारी मनुष्य को कोई भी रोग सहसा होता नहीं। यह महत्त्व का तत्त्व सब ध्यानमें रखें और आचरणमें लावें। आजकल सामान्य मनुष्य जितना अन्न खाता है, उसका आधा भी उसके लिए काफी रहता है। परंतु जिह्वालौल्य के वश में होकर वह नाना प्रकारके रोगोंसे पीडित होता है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

उपवास।

रोज नियमसे सूर्यनमस्कार डालते हुए भी और भूखके समय सात्विक एवं मित आहार लेते हुए भी बीचबीचमें पूरा दिन या आधा दिन उपवास करना हितकारी नहीं, बल्कि आवश्यक ही है, ऐसा ही अनुभव है।

सोमवार, मंगलवार, संकष्टी चतुर्थीके दिन हम सायंकालको एक बार ही भोजन करते हैं। हर एकादशीको फलाहार करते हैं। आश्विन महिने के नवरात्रके नौ दिन हम केवल धारोष्ण दूध लेते हैं। चातुर्मास्यके एकदो महीने हम केवल हविष्यान्न पर बिताते हैं। 'हविष्य' से मतलब है चांवल, गेहूं, मूंग, मटर, सावा ये धान्य; कटहर, आम, अंगूर, निब्बू, संत्रा, ककडी ये फल; चाकवत, चंदनबथुआ, सूरा, घइयांकी पत्ती, सकला ये भाजियां और गायका दूध, दही, मठा, मक्खन घी येही चीजें हविष्य हैं। शेष सब धान्य, भाजी, फल और दूध आदि वर्ज्य हैं।

दूसरों के अनुभव।

हमारी पद्धति के अनुसार सूर्यनमस्कार जो स्त्रियां या लडकियां डाल रही हैं, उन्हें शारीरिक और मानसिक आरोग्य भी उत्तम रीतिसे प्राप्त हुआ है।

रानीसाहिबाका अनुभव।

सूर्यनमस्कारोंसे रानीसाहिबा को जो लाभ हुए, उनमें से कुछ ये हैं—

(१) पीठ और पीठकी रीढकी मजबूती– रानीसाहिबाको समंत्रक सूर्यनमस्कारों को आरंभ किए दस ग्यारह वर्ष हुए। उसके पहले जब वे घण्टा आध घण्टा बैठकर अध्ययन या घरका काम करती थीं, तब उनकी रीढका बहुतसा भाग दुखने लगता था। परंतु आज वही अध्ययन और

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

वही कामकाज पहले की अपेक्षा अधिक समयतक करते रहनेपर भी उस स्थान में या दूसरे किसीभी स्थान में दुःख नहीं होता।

(२) उन्हें कभी कभी पेटमें दर्द, अजीर्ण, मलावरोध आदिसे तकलीफ होती थी, किंतु अब वह कष्ट मिट गया है।

(३) यह व्यायाम आरम्भ करनेपर आर्तव विकार मिट गया है।

(४) प्रसूति के बाद आनेवाली दुर्बलता पहले की अपेक्षा बहुत ही जल्दी नष्ट हो जाती है।

हमारे चिरंजीव श्रीमान् परशुरामराव उर्फ आपासाहबकी शारीरिक वृद्धि और बलवृद्धि।

छुटपन ही से नियमित और पद्धतियुक्त समन्त्रक सूर्यनमस्कार का व्यायाम लेनेसे उनकी शारीरिक और मानसिक बलवृद्धि आश्चर्यजनक हुई है। आज उनकी उमर २२ वर्षकी है। उंचाई ६ फूट १ इंच है। वजन १६८ पौंड है और फजूल मेद बिलकुल नहीं है।

दशम अध्याय।

औंध राज्यमें सूर्य-नमस्कार।

सौभाग्यकी बात है कि हम अपनी प्रजाको शारीरिक शिक्षा और विशेषतः सूर्यनमस्कारोंकी उपयुक्तता दिखा सके। उसका फलस्वरूप उसने उपदेश इतने उत्साहसे ग्रहण किया कि अन्तमें प्रजाने यह मांग पेश की कि सरकार एक ऐसा कानून बना देवे, जिससे औन्धराज्य के सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य किये जावें। इस मांग के अनुसार हमने औंधराज्य की सभी शालाओंमें सूर्यनमस्कार अनिवार्य कर दिये। इसका

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

परिणाम यह हुआ है कि सभी विद्यार्थियोंके शरीर सुडौल बनकर उनके चिहरेपर प्रफुल्लितपन आ गया है। विशेष महत्त्वका लाभ यह हुआ है कि उनकी बीमारी फी सदी ५०–६० घट गई है। वे नमस्कारके समान आहार के नियमोंका पालन करें, तो उनकी सभी बीमारियां नष्ट हो जावेंगीं। भुजा और जांघके बाहरी स्नायु केवल कसे हुए करनेमें विशेष महत्त्व या विशेष लाभ नहीं है। शरीर के सभी इंद्रियों और अवयवों का एकसा संवर्धन होना चाहिये। किसी धन्देवाले पहलवानके द्वारा अपनी अतुल शक्तिसे निरुपयोगी कसरत में या खेलमें दूसरे सभीपर एकदशांश सेकंदकी की हुई कमाल देखनेकी अपेक्षा कहीं अधिक अच्छी, अधिक महत्त्व की, आह्लादकारी और सुखपरिणामी बात यह है कि हजारों स्त्री–पुरुष और बालक सूर्यनमस्कारका व्यायाम करके आरोग्य प्राप्त करें।

हमारी अत्यंत हार्दिक इच्छा है कि हमारे विद्यालयों के विद्यार्थी नमस्कार के व्यायाम का लाभ केवल अपने कुटुंबके लोगोंकोही नहीं किंतु जिन जिनसे उनका सम्बन्ध आवे, उन उनमें इसका प्रचार करके सभीको देवें।

औंधराज्यका कोई शिक्षाप्राप्त विद्यार्थी पेट पालनेके लिये कहीं भी जावे, वह स्थान चाहे ब्रिटिश भारतमें हो, भारतवर्षके किसी छोटे या बडे देशी राज्यमें हो, या एशिया, आफ्रिका, यूरोप, अमेरिका जैसे बहरी देशोंमें हो-उस स्थानमें उसे सूर्यनमस्कारकी उपयुक्तता, सुलभता और व्यवहार्यता उससे सम्बन्ध आनेवाले हर किसीको समझाना चाहिये और इस स्थानका सभी समाज आरोग्य, कार्यतत्परता और दीर्घ आयु में संपन्न करनेका प्रयत्न करना चाहिये। ऐसा वह करेगा तो औन्धमें शिक्षा पानेका चीज होगा।

हमारी यह भी उत्कट अभिलाषा है कि हमारे भाई अन्यान्य राजालोग और ब्रिटिश सरकारके विद्याधिकारी हमारी व्यायामपद्धतिको अमलमें

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

लावें तथा इस प्रकार आजकी और भविष्यत् की पीढीको सामर्थ्य एवं दीर्घ आयु का लाभ करा दें।

यदि कदाचित् हमारी आकांक्षा सफल हुई, तो थोडेहि समयमें दसपांच वर्षमें शाला और कॉलेजके विद्यार्थी एवं विद्यार्थिनियोंके आरोग्यमें, सामर्थ्य में, हिम्मतमें और बुद्धिमें अजीब उत्क्रांति हुई दिखेगी। हम केवल लडकों के शरीरस्वास्थ्यसे और विकाससे संतुष्ट नहीं होंगे। क्योंकि समाज को लडकियोंके-भविष्यत्की माताओंके-आरोग्यकी एवं सामर्थ्यकी विशेष आवश्यकता है। इस लिये उनके आरोग्य और सामर्थ्यकी वृद्धि लडकोंके पहले होनी चाहिये। लडकोंकि शारीरिक अवनतिकी अपेक्षा लडकियोंकी शारीरिक अवनति अधिक दृष्टिगोचर होती है।

विचार करनेसे विदित होगा कि वही शिक्षा सार्वत्रिक उदार शिक्षा (Liberal Education) कहलाने योग्य है, जिससे राष्ट्रकी प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह स्त्री हो या पुरुष-शांतताके समयमें या युद्ध के समयमें अपने देशके उपयोगी होने योग्य शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक सामर्थ्य से युक्त होगी।

नमस्कारके व्यायामका यह एक मुख्य गुण है कि, वह व्यायाम सामुदायिक रीतिसे उत्तम प्रकार से लिया जा सकता है। योग्य शिक्षक की देखभाल में सैंकडों विद्यार्थी-लडके और लडकियां-एकदम यह व्यायाम कर सकते हैं और थोडे समयमें सामर्थ्यवान् बनते हैं। यह इससे दूसरा लाभ है।

औंधराज्यकी मिडिल स्कूलों और हाईस्कूलोंमें चलनेवाले सामुदायिक व्यायामके अनुभवसे हम निश्चयसे जोर देकर कह सकते हैं कि अन्य किसी भी अनिवार्य व्यायाम की अपेक्षा सूर्यनमस्कार का व्यायाम अधिक सुभीते का, समय की बचत करनेवाला और अधिक परिणामकारी है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

रोजका सशास्त्र सूर्यनमस्कारका व्यायाम किसी भी खेलको प्रतिबंध तो करता ही नहीं; किंतु शारीरिक और मानसिक बलकी और उत्साहकी वृद्धि के लिए खेले जानेवाले खेलों के आनन्द में एक खास प्रकार के आनन्द की सहायता ही करता है। सूर्यनमस्कार सभी व्यायामों का पोषक है। इस लिए खुली हवा के खेल, कुश्ती, दौड, घोडेकी सवारी, तैरना आदिको हमारा बिलकुल विरोध नहीं है। अभिरुचि, साधनसामग्री, खुले मैदानके अनुकूल खेलोंमें पराक्रम या बहादुरी प्राप्त करना हो, तो उसके लिये रोजके सूर्यनमस्कारकी आवश्यकता ही है। क्योंकि सूर्यनमस्कार सच्चा आरोग्य, सामर्थ्य एवं कार्यक्षमता की नीव या मूल आधार है। किसी भी खेल या व्यायाम के लिए आवश्यक जो सामर्थ्य, उत्साह और सहनशक्ति उन्हें नमस्कार डालनेसे अधिकतासे और विशेष रीतिसे प्राप्त कर सकते हैं।

जोर, जोडी, क्रिकेट, टेनिस, आट्यापाट्या आदि व्यायामसे और खेलों से कोई खास स्नायु पुष्ट होते हैं; किंतु शरीरके सभी अन्तर्बाह्य अवयवों को और इंद्रियोंको व्यायाम नहीं मिलता। इस प्रकारका सर्वांगीण व्यायाम केवल सूर्यनमस्कारोंसेही मिलता है।

नियमित और पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार डालने से लडके-लडकीयों की उचित बाढ होकर उनकी शारीरिक उन्नति सब प्रकारसे होती है। इस व्यायाम से शरीर और मन दोनोंपर बहुत अच्छी तरह अधिकार किया जाता है। नमस्कारसे प्राप्त हुई शक्तिका उपयोग खेलमें-विशेषतः परिश्रम के और बहुत समय लगनेवाले खेलमें- अच्छी तरह होता है और प्रासंगिक परिश्रम की अधिकता का दुष्ट परिणाम नहीं होने पाता, क्योंकि नमस्कारसे हृदय और फेफडे बहुत सामर्थ्यवाले बनते हैं।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम रोज करते रहनेसे मनुष्य को जो सामर्थ्य प्राप्त होता है, उसके बलपर मनुष्य अच्छा खिलाडी बनता है यही नहीं उसके दैनिक जीवन-संसार के अन्य कार्य भी वह उत्तम प्रकारसे कर सकता है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

एकादश अध्याय।

आहार।

आहारके सम्बन्ध में सिद्धांतयुक्त तथा विस्तृत विवेचन हम यहां नहीं करना चाहते। क्योंकि वह विषय बहुत व्यापक एवं स्वतंत्र है। अतः इस पुस्तक में इस विषय का विचार हम स्थूलमान से करना चाहते हैं। नमस्कार का व्यायाम आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायु प्राप्त करने के लिए प्रत्येक छोटे, बडे, अल्पवयवाले, युवा और वृद्ध स्त्रीपुरुषों को लेना आवश्यक है। ऐसा रहते भी इन तीनों लाभों को प्राप्त करने के लिए यह जानना तथा पूर्ण विचार करके अमलमें लाना आवश्यक है कि आहार कैसा होना चाहिये, कितना लेना चाहिए तथा कैसे लेना चाहिये। इन तीन आवश्यक बातोंको प्राप्त करने के लिए व्यायामकी और विशेषतः सूर्यनमस्कारों के व्यायामकी जितनी आवश्यकता है, उतनी ही युक्त आहार लेने की भी आवश्यकता है।

धनसम्पत्ति की अपेक्षा और ज्ञानसम्पत्तिकी भी अपेक्षा आरोग्यसंपत्ति अधिक श्रेष्ठ है। उसका रक्षण करना चाहिए और उसे सर्वोत्तम माननी चाहिए। आरोग्य के अभाव में धनसम्पत्ति और ज्ञानसम्पत्ति बेकाम हो जाती है। अपन जिस प्रकारका जितना आहार लेते हैं, उसीपर शरीर-स्वास्थ्यका-आरोग्यका-आरंभ या अन्त मुख्यतः निर्भर है।

(१) उचित अन्नकी आवश्यकता।

शरीरका स्वास्थ्य और सामर्थ्य संपादन करना हो, तो अन्नपानका उचित चुनाव करना आवश्यक है।

ईश्वरके या निसर्गके नियमों का पालन किए बिना सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं होगा। मनुष्यकी बुद्धि कितनी भी प्रगल्भ क्यों न हो, परन्तु

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तिर्यग् योनि और वनस्पतिके आरोग्यको जो नियम लागू हैं, वेही मनुष्य को भी लागू हैं।

मनुष्य बुद्धिसामर्थ्य के बल से निसर्गनिर्मित स्थिति की तथा नियमों की पर्वाह न करके इतनी स्वतंत्रता से रहना सीख गया है कि उसका अस्तित्व रहेगा या नहीं, इसीकी आशंका है।

सभी लोगों की समझ है कि जहां शरीर है, वहां अनेक प्रकार के रोग और विकार अवश्य ही रहेंगे। बीमारी मनुष्य के काबूकी बात नहीं है, वह नसीबसे आती है, वह बाहरसे आती है। इस प्रकार सबका विश्वास होनेसे रोगोंके कारण होनेवाले शक्ति के, समय के, धनके और आयुके नाशको हम लोग चुप बैठे देखते हैं, सहते हैं और दैवकी ओर अंगुली बतलाते हैं। यह बहुत शोचनीय बात है।

वैद्यकशास्त्र में और औषधि-उपचारों में इतना सुधार होते रहते भी, गलीगलीमें इतने डॉक्टरों के और वैद्यों के रहते भी छोटे बालकों की मृत्युका प्रमाण, बहुतसे स्त्रीपुरुषों की शारीरिक दैन्यावस्था और सब रोग इन सभीका बढता फैलाव हो रहा है। इससे स्पष्ट है कि हमारे समाज की आजकल की रहनसहन और खानपान में कोई न कोई बडा दोष होनाहि चाहिए। इस दोषको नष्ट करनेके लिए लगातार एवं मनःपूर्वक प्रयत्न करना चाहिए।

रोगोंकी बात छोड दे, तब भी बहुतेरे लोगोंका आरोग्य और कार्य-क्षमता आवश्यकतासे बहुत कम दर्जेकी है। अपना रोजका कार्य करनेमें आनंद नहीं मालूम होता। सदैव जी ऊब गया हुआ रहता है। किसी भी बातमें उत्साह नहीं रहता। यही लगता है कि जीवन न हो, तो अच्छा! ऐसी दशावाले लोग हमारे समाजमें अगणित हैं और ऐसेही लोग सदैव असंतुष्ट और बेकार होने के कारण समाजकी प्रगतिमें प्रति-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बंधक होते हैं। यही नहीं, जहां तहां असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और एकता बिगाडने के कारण बनते हैं।

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवश्यकता से अधिक खाते हैं। मित-आहारवाले लोगों की अपेक्षा अधिक खानेवाले लोगही बहुत हैं। हम लोग अन्नको मिष्ट, स्वादिष्ट बनाकर जीभकी रुचिके कारण शरीरकी पुष्टि की आवश्यकता से अधिक खा जाते हैं। नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक मिठास पर यदि निर्भर रहें, तो आवश्यकता से अधिक अन्न पेट में जानेका संभव कम है। उदाहरणार्थ- गेहूं की चपाती में (घीकी चपातीमें नहीं) स्वाभाविक मिठास रहती है। घी, मक्खन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है। इसलिए साधी चपाती घीके साथ या घी और दालके साथ खानेसे बहुत मिठी लगती है और पेट भी भरता है। यह मिठास स्वाभाविक है, कृत्रिम नहीं। किंतु इस नैसर्गिक मिठाससे सन्तोष न कर बहुतेरे लोग चपाती के साथ शक्कर या गुड लेते हैं। शक्कर या गुडसे मिली हुई मिठास कृत्रिम है। इस कृत्रिम मिठासमें स्वाभाविक मिठास छिप जाती है और मनुष्य अधासीपनसे या जिह्वालौल्य से आवश्यकतासे अधिक चपाती खाता है- विना समझमें आए खा जाता है। इसी तरह मनुष्य दूसरा अन्न भी अधिक खाता है और अनेक रोगों का शिकार बनता है।

आधुनिक सुधारों के कारण जो सुख के साधन प्राप्त हुए हैं, उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहारका त्याग कर दिया है। इसलिए नीरोगता, सामर्थ्य, तेजी, हिम्मत बहुत कम हो गई है।

शहर के और बडे बडे गांवों के निवासियों के आहार में कच्चा अर्थात् विना चुरोया भाजीपाला और कच्चा धान्य आदि स्वाभाविक पदार्थोंका अभाव रहता है। इसलिए वे नाना प्रकार के रोगोंसे पीडित रहते हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

तिसपर भी अज्ञानवश वे यही समझते रहते हैं कि 'हम बहुत कीमती मिष्टान्न खाते हैं, इसलिए हमारा स्वास्थ्य उत्तम है।'

काफी कच्चा भाजीपाला, कच्चा धान्य, ताजा दूध, मठा, दही, घी, निम्बू आदि फल रोजके भोजन में हों, तो शरीर स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक खनिज द्रव्य, क्षार, विटामिन् आदि द्रव्य मिलेंगे और मनुष्य का स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

(२) जीवनद्रव्य (विटामिन्)।

विटामिन् (Vitamin) नामके सूक्ष्म द्रव्यों को खोजकर निकालने को २५–३० वर्ष हुए। इनका पता चलने से शास्त्रज्ञों को निश्चय हुआ कि अन्नके केवल रासायनिक घटकों के सिवा भी बहुत कुछ जानने योग्य है।

विटामिन् नामके जीवनद्रव्य की जानकारी साधारण लोगों को नहीं रहती और उनके बारे में गलत ख्यालात बहुत फैले हैं। इसलिए उनका हाल संक्षेप में यहाँ दिया है—

कच्चा दूध, फल, भाजीपाला, धान्य और अन्य नैसर्गिक भक्ष्य पदार्थोंमें खास अतिसूक्ष्म जीवनद्रव्य रहते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक होते हैं। इन जीवनद्रव्यों को विटामिन्स (Vitamins) या 'जीवनद्रव्य' कहते हैं। इन जीवनद्रव्यों का सच्चा स्वरूप अभीतक पूर्ण रीतिसे ज्ञात नहीं हुआ है। तथापि प्रयोग से और अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि छोटे बालकों की बाढ के लिए और बडों के स्वास्थ्य एवं पोषणके लिए उनकी अत्यंत आवश्यकता है। ये द्रव्य अति चंचल और सूक्ष्म रहते हैं और कच्चे भक्ष्य पदार्थों में विशेषतः फलोंमें और पालाभाजी में विपुल रहते हैं। एकदल और द्विदल धान्यमें और खासकर उसकी चापड में तथा बकलेमें वे पाए जाते हैं। चुरोना, सुखाना,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

छीलना, चापड निकाल डालना, इन कृत्रिम कार्यों से जीवनद्रव्यों का सत्त्वांश कम होता है और कभी कभी पूर्णतया नष्ट हो जाता है। ईश्वर-निर्मित खाद्य पदार्थों की स्वाभाविक दशा में अनेक प्रकारके जीवनद्रव्य रहते हैं। जीवनद्रव्ययुक्त पदार्थोंको 'अमृतान्न' कहते हैं। अर्थात् जिसके जीवनद्रव्य नष्ट या कमजोर हो गए हैं, उन पदार्थों को 'मृतान्न' कहते हैं।

अब तक पता लगे हुए जीवनद्रव्योंकी ए, बी, सी, डी, इ अथवा एक्स् ऐसे पांच प्रकार या जातियां हैं।

जीवनद्रव्य 'ए'– यह ताजे दूध में, कच्चा दूध मथकर निकाले हुए नैनू में, अण्डोंके पीले गूदेमें, कंदमूल-पत्तेयुक्त भाजियों में, काड-लिवर-आइल (Cod–liver-oil) में, गेहूं में, प्राणियोंके यकृत, तील्ली आदि अवयवोंमें बहुतायतसे मिलता है। इस जीवनद्रव्य से बालकोंकी और पशुपक्षियोंके बच्चोंकी बाढ अच्छी होती है। और क्षयरोग भी रोक दिया जाता है। बालकोंके अन्न में यह द्रव्य न हो, तो सूखी (Rickets) जैसे अस्थिविकार होते हैं।

जीवनद्रव्य 'बी'– मज्जातन्तुकी अर्थात् ज्ञानतंतुकी वृद्धि के लिए, शरीरकी वृद्धिके लिये, मनकी तेजी के लिये इस जीवनद्रव्यकी अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसके अभावसे मज्जातन्तुविकार, कमजोरी, ग्रंथि-विकार आदि शिकायतें पैदा होती हैं। यह द्रव्य ताजे दूधमें, आटेमें (रवामें नहीं); एकदल और द्विदल धान्यमें, अण्डों में, भाजी तरकारी में, निम्बू, संत्रा, मुसंबी, सेव आदि फलों में, मूगफली में, प्याज, आलू, खोबरा आदि में पाया जाता है।

जीवनद्रव्य 'सी'– यह द्रव्य संत्रा, निम्बू, चकोत्रा आदि ताजे फलोंमें, ताजे दूधमें, आलू, टमाटो, सकला, मूरा, गाजर इत्यादि कंद मूल-फलोंमें

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

और पाला-भाजीमें बहुतायतसे पाया जाता है। भाजी, फल, दूध आदि उबालने से उसका 'सी' जीवनद्रव्य नष्ट होता है। इसके कारण अंतरिन्द्रियों की क्रियाएं सरलता से चलती हैं और रोगप्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है। उसके अभावसे मसूडों और दांतोंके विकार उत्पन्न होते हैं।

जीवनद्रव्य 'डी'– दूधमें, अंडोंमें, हरे मटरमें, खोपडेमें, काडलिवर तेल आदिमें रहता है। शरीरकी पूर्ण वृद्धि और आरोग्यके लिये इसकी आवश्यकता होती है। इसके अभाव में सूखी आदि विकार होते हैं।

जीवनद्रव्य 'इ' या एक्स्– यह ताजे दूधमें, भाजीमें और एकदल धान्यमें रहता है। इसके अभावसे नपुंसकत्व या वंध्यात्व प्राप्त होने का संभव रहता है।

ये सब जीवनद्रव्य शरीर की वृद्धि, पोषण और आरोग्यके लिये अत्यंत आवश्यक हैं। जबतक अपन नैसर्गिक खाद्य पदार्थोंको कुछ भी ही फेर न करके खाते हैं, कुछ पदार्थ चुरोकर और कुछ कच्चे खाते हैं, तब तक जीवनद्रव्यों के बारेमें विशेष चिकित्सा या चिंता न करनी चाहिये, क्योंकि हमारे नित्य के स्वाभाविक भक्ष्य में (रवा, कूटे हुए चाँवल, दाल, शक्कर आदि कृत्रिम पदार्थों में नहीं) और पेय में सभी प्रकार के जीवनद्रव्य, जिनका अब तक पता चला है और जिनका अभी पता नहीं चला परंतु आगे पता चलेगा, न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान हैं। इतना अवश्य है कि उन्हीं उन्हीं पदार्थोंका नित्य सेवन न करके उन्हें बदल बदल कर खाना चाहिये।

जीवनद्रव्यों का पता चलनेसे अन्न के सम्बन्ध के हमारे विचारों में बडा परिवर्तन हो गया है। मनुष्यशरीर में अन्नसे उत्पन्न होनेवाली उष्णता और परीक्षानलिका (टेस्ट ट्यूब– Test Tube) की उष्णता एकही जाति की है, इस विचित्र समझ पर जमाए हुए पुराने सिद्धांत अब त्याज्य हो गये हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ईश्वरने ऐसे अनेक भक्ष्य पदार्थ उत्पन्न किये हैं, जो मनुष्य की वृद्धि, पोषण, सामर्थ्य, आरोग्य और सुख के लिए अत्यंत उपयुक्त एवं आवश्यक हैं। वे सब यदि स्वाभाविक दशा में ही खावे जावें, तो अति उत्तम है। यदि यह सम्भव नहीं है, तो कुछ पदार्थ कच्चे और कुछ चुरोकर खाने चाहिए, जिससे उनमें जो नैसर्गिक सत्त्व, तेज, बल आदि गुण हैं, उन का लाभ होगा। किंतु आर्थिक लोभ के कारण, जिह्वालौल्य के कारण, विपरीत रुचि (Perverted Taste) के कारण, व्यसन के कारण, अज्ञान के कारण, या खुद की बुद्धिमानी या घमण्ड के बलपर हम लोग नैसर्गिक सादी चीजों को अधिक रोचक, अधिक मीठे या अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिये उन चीजों को उबालते हैं, चुरोते हैं, कूटते हैं, उनके कुछ घटकों को निकाल देते हैं या आवश्यकता से अधिक नमक, मिर्च, मसाला, शक्कर आदि मिलाते हैं। इसी लिये अनेक विकार और रोग उत्पन्न होते हैं।

(३) रोजके भक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ।

(अ) दूध।

दूध सब प्रकार से सर्वोत्तम और पूर्ण अन्न है। उसमें अत्यंत उत्तम प्रकार का औजस् द्रव्य (Protein) रहता है। इसके सिवा सब प्रकार के जीवनद्रव्य, खनिज क्षार, स्निग्धांश, शुद्ध शर्करा आदि आरोग्यदायक, पोषक तथा सामर्थ्यदायक द्रव्य रहते हैं। हमारे समाज में भैंस का, गाय का और बकरी का दूध काममें लाते हैं। आरोग्यकी दृष्टि से गाय का दूध श्रेष्ठ है। हमारा वैद्यक शास्त्र यह बताता है और अनुभव भी इसकी पुष्टि करता है। वैद्यविशारद 'वाग्भट' अपने 'अष्टांगहृदय' नामक ग्रंथमें गायके दूध के संबंध में कहते हैं—

'धारोष्णममृतोपमम्' इसका अर्थ यह कि 'गाय का तुर्त का दुहा हुआ दूध अमृत के समान है।' इसलिये प्रत्येक मनुष्य को आरोग्य-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

संवर्धन के हेतु तथा आरोग्यरक्षा के हेतु रोजीना कमसे कम आधा सेर अर्थात् ४० तोला ताजा और शुद्ध दूध पीना चाहिये।

अस्वच्छता के कारण दूधमें घुसे हुए रोगजन्तु नष्ट करने के लिये अथवा कच्चा दूध नापसंत होता है या हजम नहीं होता इसलिये, वह उबाला जाता है। यह सत्य है कि उबालने से रोगजंतु कुछ अंश में नष्ट हो जाते हैं; पर साथही दूध के जीवनद्रव्य तथा अन्य कुछ आरोग्यदायक तथा रोगप्रतिबन्धक घटक भी नष्ट हो जाते हैं। इस लिये दूध का उत्तम अन्न के नाते उपयोग करना है, तो वह ताजा, मलरहित, शुद्ध और धारोष्ण लिया जावे।

इस के अभाव में वह १५० अंश फारनहाईट तक गरम कर के ठण्डा होने के पहिले पीया जावे। ठण्डा होते ही उसमें फिर दोष उत्पन्न होते हैं। दूध धीरे धीरे, थोडा थोडा और रुचि लेते हुए सेवन करना चाहिये।

(आ) धान्य।

चाँवल, ज्वार, गेहूँ, बाजरा, मका ये उँचे समझे जानेवाले धान्य और राला, वरी, नाचना, सावा आदि तृण-धान्य 'एकदल' धान्य कहलाते हैं। चना, राहर, मूंग, उडद, मटकी, सोयाबीन, मटर आदि 'द्विदल धान्य' कहलाते हैं।

एकदल धान्य से चिपकी हुई चापड और द्विदल धान्य से चिपका हुवा बकला कूटकर या पीसकर नहीं निकालना चाहिये। इन धान्यों को चापड और बकला समेत कुछ पकाकर और कुछ कच्चे खाना चाहिये। ऐसा करने ही से पूरा पूरा गुण प्राप्त होगा। क्योंकि चापड और बकले में ही जीवनद्रव्य, खनिज क्षार के सदृश ऐसे द्रव्य रहते हैं, जो पोषण को, आरोग्य को और मलशुद्धिको आवश्यक होते हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

अंकूर फूटा हुआ धान्य।

ऊपर बतलाये हुए धान्य रातको पानीमें भींगने को डाल दिये जावें और दूसरे या तीसरे दिन छोटे छोटे अंकुर आनेपर काममें लाये जावें, तो उन्हें अधिक रुचि आती है। इसी लिये वे अधिक परिणामकारी होते हैं। क्योंकि सूखे धान्यमें जीवनद्रव्य, शर्करा आदि बातें सुसावस्था में रहती हैं। किंतु अंकुर आतेही वे उत्पन्न होती हैं। धान्य में अंकुर आने पर उसमें से बहुतसा जरा पकाकर बघार देकर या पीसकर पतली बघारी दालकीसी बनाकर खाया जावे।

अंकुर आया हुआ कुछ धान्य सीलपर रखकर पीसा जाय और रुचिके अनुसार कुछ नमक, मिर्च, खोपरा और खानेवाले को पसंद हो, तो प्याजके बारीक टुकडे मिलाकर बघार देकर खाया जावे, तो स्वादिष्ठ भी लगता है और शरीर के लिये हितकारी भी होता है।

(इ) भाजी-तरकारी।

घुइयांकी पत्ती, मेथी, चाकवत, चुक्का, अंबाडी, अद्धाझाडा, चंदन-बथुआ, राजगिर, मूरा, कुम्हडा, चना, गोबी, सोंप आदि के ताजे कोमल पत्ते भापकर चुरोकर या घी या तेल में भूंजकर की हुई भाजी रोजके भोजनमें आवश्यक है।

ऊपर बतलाई हुई बहुतसी पालाभाजी बारीक काटकर बिना चुरोई हुई खोपरा, प्याज, मिर्च, नमक, मिलाकर और बघार देखकर या बिना बघारके खाई जाय; तो स्वादमें भी उत्तम और शरीरके लिये भी आरोग्य-दायक होगी। बल्कि यूं कहिये कि इस प्रकार उसे खाना शरीरस्वास्थ्य के लिये बिलकुल आवश्यक है। उसीमें यदि अंकुर आया हुआ धान्य बाँटकर मिला दिया जावे, तो विशेष स्वादवाला और पौष्टिक पदार्थ तैयार होगा।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जिस पत्तीका, फूलका या कोमल फलका उपयोग करना है, वह पानीमें उबाला हुआ न होना चाहिये। क्योंकि पानीमें उबालने से उसमें स्थित जीवनद्रव्य, खनिज द्रव्य, आदि अधिकांशमें नष्ट हो जाते हैं। कच्ची पत्ती और बकलेसहित धान्य खानेसे शरीरको आवश्यक द्रव्य मिलकर दस्त भी साफ होता रहता है। कब्जियतका रोग, जो आजकल सब जगह फैला है और जिससेही सब छोटेबडे रोगों की उत्पत्ति होती है, नष्ट हो जावेगा और फिरसे सिर ऊँचा न उठावेगा।

कंद, मूल और फलभाजी।

आलु, सकला, मूरा, गाजर, प्यास, सूरन, कुम्हडा, कासीफल, ककडी, चँचेडा, भटा, तुरई, टमाटो, भिंडी, गवारी, नवलकोल, कच्चा कटहर, हरा केला, करेला, आदि कंद, मूल और फलभाजियाँ बहुत आरोग्य-दायक हैं। ये भाजियाँ खानेवालेकी प्रकृति के अनुकूल चुरोकर, उबालकर, भूंजकर, भाफ देकर या कच्ची खानी चाहिये।

भाजी करते समय रसोई बनानेवाले के अज्ञान से कई गलतियाँ हो जाती हैं। ये गलतियाँ न होने पावें इस गरज से कुछ सूचनाएं देते हैं।

आलू, सकला, लौकी और कुम्हडा आदि का बकला न निकालना चाहिये। पाला भाजी बिना पानी डाले जब चुरोई जाती है, तब उसका रस कभी भी न फेंकना चाहिये। भाजी का पानी निकालनेका मौका आ जाय तो इस प्रकार निकाला हुआ पानी दाल या रस्से में डाल कर काम में लाना चाहिये। नमक, मिर्च और मसाला जितना कम डाला जावे उतना ही अच्छा होगा। बिलकुल ही न डालें तो सबसे अच्छा होगा।

टमाटो।

टमाटो के फल–कच्चे या पक्के–बहुत पुष्टिकारक एवं रुचिकर होते हैं। उनमें जीवनद्रव्य बहुतायत से रहते हैं। किन्तु यह उत्तम फलभाजी

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बहुतसे लोग पसंद नहीं करते। इस नापसंदी का कारण उसका कोई अवगुण नहीं है, किन्तु एक प्रकारकी अज्ञानभरी समझ है। इस व्यर्थ की गलत समझ के कारण टमाटो से होनेवाले लाभ से वंचित रहना कदापि उचित नहीं। इस अज्ञान को दूर कर टमाटो के लिये रुचि उत्पन्न करनी चाहिये। कच्चे या पके टमाटो की अनेक स्वादिष्ठ चीजें बनाई जा सकती हैं। टमाटोसे चुरोकर या बिना चुरोये भी अनेक चीजें बनाई जा सकती हैं। उससे मीठी या नमकीन चीजें बनाई जा सकती हैं।

उपरिनिर्दिष्ट कंद-मूल-फल-पाला-भाजियोंके छोटे छोटे टुकडे बनाकर उसमें मोमफली के दाने और खोपरे के बारीक टुकडे डाले जावें और उसमें अंकुर आया हुवा कोई धान्य या भिंगोकर बाँटी हुई दाल डाली जाय। रुचि के अनुसार नमक, मिर्च मिलाया जावे, निब्बू निचोया जावे और बघार दी जावे। ऐसा करने से अत्यंत रुचिकर पदार्थ बनता है। इसी प्रकार पापड, वडी आदि अनेक प्रकार की रुचिकर चीजें कच्चे भुंजे हुए और अंकुर आये हुए धान्यसे बन सकती हैं।

(ई) फल।

भोजनके समय ताजे और पके फल खाना चाहिये। आम, अंगूर, संत्रा, मोसंबी, निब्बू, केला, अंजीर, खारक, खजूर, सेव, बिहीं, कटहर, कलींदा, खरबूजा, अनार, सीताफल, बेर, जामुन, करोंदा, कैथा, आँवला, स्ट्राबेरी आदि फल आरोग्यदायक और पुष्टिकर होते हैं।

कुछ कच्चे फलोंसेभी रुचिकर पदार्थ बनाये जा सकते हैं। कच्चा आम, कटहर, केला, करोंदा, इमली, आँवला आदि की चटनी, भाजी, रायता, अथाना, मुरबा आदि चीजें बनाई जाती हैं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कडे बकलेके फल।

बादाम, नारियल, अक्रोड, शकरपारा, काजू, पिस्ता, चिरोंजी, मोमफली आदि कडे बकलेके फल, गीले या सूखे भोजनके समय थोडे खाने से लाभ होता है। बादाम, मोमफली कुछ भूजकर थोडा नमक लगानेसे रुचिकर लगते हैं।

(उ) शक्कर।

जहां तक बने शक्कर बारीक या मोटी और मिश्रीका उपयोग न करना चाहिये। आवश्यकता होने पर यथासम्भव कम खानी चाहिये। शक्कर की अपेक्षा गुड अधिक अच्छा। वह भी थोडाही खाना चाहिये। शक्कर या गुडकी अपेक्षा शहद अच्छा होता है। वह भी थोडा खाना चाहिए। हमेशा शहद खाना अच्छा नहीं।

(ऊ) नमक।

देहपोषणके लिये जो नमक चाहिये, वह बिलकुल थोडा और वह भी सेंद्रिय होना चाहिये, निरिंद्रिय नहीं। 'सेंद्रिय' नमक वह है जो वनस्पतियों में या प्राणियोंमें रहता है। 'निरिंद्रिय' नमक वह है जो खदान, जमीन, पानी आदि स्थानोंमें मिलता है। हम लोग जिस नमकका उपयोग करते हैं, वह 'निरिंद्रिय' होनेके कारण शरीरके अंतरिंद्रियोंको उसका अच्छा उपयोग करते नहीं बनता। यही नहीं, वह नमक शरीरको भारभूत होता है और खाई हुई दूसरी चीजोंको हजम करनेमें कुछ रुकावट डालता है। पश्चिमीय शास्त्रज्ञों का अनुभवसिद्ध सिद्धांत यह है कि बहुत अधिक नमक खानेसे बुढापा आता है, शरीरकी गठानोंमें दर्द होने लगता है।

बिना कूटे चांवल की चापडमें, गेहूँ, ज्वार आदि एकदल धान्यमें, राहर, चना आदि बकलोंसहित द्विदल धान्यमें, दूधमें, फलमें, भाजीपाले

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

में 'सेंद्रिय' रूपसे नमक रहता है। वह शरीरके संवर्धन तथा पोषणके लिये पर्याप्त रहता है।

ऐसा रहते भी निरिंद्रिय नमक की आवश्यकता मालूम होती है। इसके दो कारण हैं—

पहला कारण– सुधरा हुआ मनुष्य जीभ, घ्राण, स्पर्श और नेत्र इन इन्द्रियोंके वशमें होकर चावलकी चापड निकाल डालता है; रवा (सूजी) की नाजुक और सफेद चीजें बनानेके लिये कनक और चापड फेंक देता है। आलू, ककडी आदिकोंका वकला निकाल डालता है। तब त्याग दिये हुये भागके साथ 'सेंद्रिय नमक' तथा अन्य क्षार भी चले जाते हैं। इसीलिये वह पदार्थ रुचिहीन लगता है और इसी कारणसे उसमें कृत्रिम नमक, मिर्च, मसाला आदि डालना आवश्यक होता है।

दूसरा कारण– अनेक वर्षोंसे, बल्कि अनेक शतकोंसे कृत्रिम निरिंद्रिय नमककी आदत पड जानेसे अब भात, रोटी, फल और पत्तीकी भाजी ये चीजें कृत्रिम नमकके बिना रुचिहीन लगती हैं। इसलिये यह समझ होना कि बाजारका नमक आवश्यक है, स्वाभाविक है। तिसपर भी विचारशील मनुष्य यदि नैसर्गिक चीज खाना आरंभ कर दें और नमक तथा मिर्चकी मात्रा धीरे धीरे कम करता जावे, तो आरोग्य तथा शक्तिमें किसी भी प्रकारकी कमी न होकर नमककी आवश्यकता मालूम नहीं होगी। इसी तरह मिर्च और मसाले की भी आवश्यकता न रहेगी।

(ऋ) मिर्च, मसाला आदि।

मिर्च, काली मिर्च, लौंग, दालचिनी, राई, तमालपत्र, पत्थरफूल, हींग, सोंठ आदि गरम मसाला केवल उत्तेजक है। उसमें अन्नांश नहीं है। हमारी बुरी आदतें और विकृत रुचिके कारण उनकी आवश्यकता हुई है। इससे ईश्वरनिर्मित भक्ष्य पदार्थोंमें स्थित, धान्य और भाजीपालेमें

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

स्थित, उत्तम नैसर्गिक मिठास, वास, स्वाद और लज्जत से हम लोग विमुख हो गए हैं। सिद्धांत यह है कि जिस मसाले से भक्ष्य पदार्थ की मिठास, रुचि, वास आदि स्वाभाविक गुणोंमें बाधा आती है, वह मसाला आरोग्य की दृष्टिसे सर्वथा त्याज्य है। जो अन्न नमक, मिर्च और मसालेके बिना नहीं खाया जाता, उसे न खाना ही अच्छा है। नमक मिर्च, और गरम मसालेसे पेट और दूसरे इन्द्रियोंकी ईश्वरदत्त पाचक शक्ति घटती है।

(ऋ) चसका या व्यसन।

आजकल विद्वान् और ऊंचे कहानेवाले समाज से लेकर हीन और नीच समाजतक सब जगह जोरोंसे जारी है और बढ रहे हैं ऐसे पेय चाय, कॉफी, कोको आदि हैं। उनका प्रचार देखकर यही मालूम होने लगता है कि वे शरीरस्वास्थ्य के लिये संवर्धक अतएव आवश्यक माने गये हैं। किन्तु व्यवहार की दृष्टि से और शास्त्र की दृष्टि के चसका या व्यसन लगानेवाली सभी उत्तेजक चीजें आरोग्यविघातक हैं। उपरोक्त उत्तेजक पेयों में कौन कौन विषघटक हैं और किन किन इन्द्रियोंपर उनका बुरा असर होता है, सो विस्तार से बतलाने की आवश्यकता नहीं और उसके बतलाने को यहाँ स्थान भी नहीं।

इन उत्तेजक पदार्थों का आमोद और स्वाद कितना भी मीठा या मोहक हो, उसके जल्लाद विषैले घटकोंका दुष्परिणाम देहपर हुए बिना नहीं रहता। इन पेयों के अनेक दिन के नित्य सेवन से पचनेन्द्रियोंपर तथा मज्जातंतु-प्रदेश पर अत्यंत हानिकर परिणाम होता है। यह सदोषता ही वर्तमान पीढी के स्त्रीपुरुषों के मलावरोध जैसे अनेक बद्धमूल रोगों का कारण है। वर्तमान पीढीका यह व्यसन आगामी पीढीके आरोग्यनाश का कारण होगा। इन व्यसनों से मुक्त होने की यदि इच्छा है, तो व्यक्ति या समाज के समझदार एवं हार्दिक विचार तथा निश्चय से ही

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

व्यसन से छुटकारा होगा। यह छुटकारा सख्त कानूनों से अथवा जुल्म-जबरदस्ती से कदापि नहीं होगा।

सभी बुरे व्यसनोंका नाश व्यसनी मनुष्यके बलपर अवलंबित रहता है। दुर्व्यसनकी लालच या इच्छाका नाश ही दुर्व्यसनके नाशका सच्चा उपाय है। दुष्ट पदार्थके सेवनके पूर्व उसके ग्रहण की तीव्र इच्छा उत्पन्न होती है। इसीलिये उस इच्छाके विरुद्ध नजर होनी चाहिये। इच्छा या वासना कायम रखकर पदार्थके सेवनमें कितनी ही बार इन्कार किया जावे, तब भी कोई लाभ न होगा।

(ए) उपोषण।

अपना खान-पान पथ्य हित और मित होना चाहिये। खान-पानके संबंधमें कितनी भी सावधानी क्यों न करें, पर तब भी अपने अज्ञानसे या आदतसे कुछ अनिष्ट एवं अनावश्यक भक्ष्य पेय आदि पदार्थ अपने पेटमें जाते हैं। इससे तबियत पर जो बुरा असर होता है, उसके प्रतिकारके लिये लंघनकी अतीव आवश्यकता है।

जब जब भूख मंदी होगी, तब तब लंघन करना चाहिये। महीनेमें एक दो दिन पूरा उपवास करना चाहिये।

संसारके प्रायः सभी धर्मोंकी आज्ञा है कि कुछ खास दिनोंको लंघन करना चाहिये। उदाहरण-हिन्दुओंकी ग्यारस, ईसाइयोंका लेन्ट, मुसलमानों का रोजा आदि। उपवासके दो प्रकार हैं- एक पूर्ण और दूसरा अपूर्ण। पूर्ण उपवासमें पानीके सिवा अन्य कुछ भी नहीं लेना होता। अपूर्ण उपवासमें दूध, केला, आम, खजूर, खारक आदि उपवास की चीजें अति अल्प मात्रामें लेनी चाहिये।

उपवास की महत्ता शास्त्रसिद्ध और अनुभवसिद्ध है।

उपवाससे रोगोंको हटा देना, अद्भुत चमत्कार से रोग हटानेके सदृश

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

है। यह बात ऐसी है, मानो यमराजके सम्मुख खडे हो, उससे हाथ मिला-कर या डण्ड ठोककर अपनी जान बचा लेना।

(ऐ) कुछ महत्त्वपूर्ण सूचनाएं।

इस पाठको समाप्त करनेके पहले आरोग्य की इच्छा करनेवाले उत्साही नौसिखको सूचनाके लिये कुछ कहना चाहते हैं–

(१) पहलवानोंको और आखाडेबाजोंको जैसे एक खास खुराक दिया जाता है, वैसे कोई भी खास खुराक सूर्यनमस्कार डालनेवालोंके लिये आवश्यक नहीं है। नमस्कारोंके पश्चात् आधा घण्टा बीतनेपर गायका निर्मल धारोष्ण दूध लेलें तो अच्छा है। यदि वह न लें तब भी चलेगा।

(२) 'जितना अन्न खावेंगे, उतनी ही अधिक शक्ति होगी' यह भ्रम छोड दो। शरीरबल अन्न की अधिकतापर निर्भर नहीं। वह तो खाये हुए अन्नके पूर्ण पचनपर अवलंबित है। खद्दडपन गुण नहीं है। वह शरीर-स्वास्थ्यका घात करनेवाला बडा दोष है। अधिक खानेसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और अकालिक मृत्यु होती है। इसलिये जवानीसे ही मित आहार की आदत रखनी चाहिये, जिससे सुखमय दीर्घ आयु प्राप्त होगी।

(३) भोजनके बारेमें और भी एक दोष नजर आता है। बहुतसे लोग शेखी मारते हैं कि 'मेरा भोजन तो दसही मिनटमें समाप्त होता है।' किन्तु अतिभक्षण और शीघ्रभक्षण दोनों दोष बडे घातक हैं। इन दोनों प्रकारोंमें पचनक्रिया ठीक नहीं होती और अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। निन्यान्नबे प्रतिशत रोग अपचनसे उत्पन्न होते हैं। मित–भोजन करना, सो भी प्रत्येक ग्रासको अच्छी तरह चबाकर करना चाहिये।

(४) उमरके ५०–५५ वर्षतक दिनमेंसे दो बार भोजन करो और उसके बाद एक ही बार भोजन करना चाहिये।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(५) प्रिय पाठकगण! हमारा उद्देश्य यह नहीं है, कि शरीरके स्नायुओंको बाहरसे सुडौल बनाना; किन्तु हमारा उद्देश्य है आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु प्राप्त करा देना। इसीलिये हम उपदेश करते हैं कि रोज नियमसे सूर्यनमस्कारका व्यायाम करो। योग्य हित और मित आहार का सेवन करो! योग्य कर्तव्यकर्म का पालन करो। भरपूर काम करो। मनकी वृत्ति शांत रखो। रातको काफी गाढी नींद सोओ।

(६) प्रत्येकको चाहिये कि काम और विश्राम, निद्रा और जागृति, व्यायाम और आहारका प्रमाण अपने अपने लिये अनुभवसे और विचारसे निश्चित कर ले। यह प्रमाण दूसरा न बतला सकेगा। दूसरा मनुष्य अधिकसे अधिक सामान्य बातें बतला सकता है। 'जितनी व्यक्तियां उतनी ही प्रकृतियां' इस कहावतके अनुसार प्रत्येक अपने सामर्थ्यके अनुसार और फुरसदके अनुसार खेल और अध्ययन, काम और आरामका प्रमाण निश्चित कर ले। भगवद्गीतामें भी कहा है—

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥
(गी० ६।१७)

भावार्थ–अपने वयके अनुसार, शक्तिके अनुसार, व्यवसायके अनुसार ऊपर बताये हुओंमेंसे योग्य आहार होना चाहिये। सूर्यनमस्कारका व्यायाम नित्य नियमसे करना चाहिये। जो कर्तव्यकर्म होगा उस के सम्बन्ध में योग्य शारीरिक हलचल करनी चाहिये, उसमें आनाकानी न करनी चाहिये। रोज भरपूर विश्रांति ली जावे। देश, काल, वर्तमान और सामाजिक तथा आर्थिक परिस्थिति इन बातोंका सदैव योग्य विचार करना चाहिये। इस प्रकार यदि आचरण रखा जावे, तो ऐहिक दुःखका नाश होता है।

(७) इसलिये उचित अन्नका चुनाव कर मित आहार करना, समय समयपर उपवास करना और नित्य नियमसे श्रद्धायुक्त सूर्यनमस्कार

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

डालना, इससे वर्तमान पीढीमें ही आरोग्य, सामर्थ्य, पराक्रम, शरीरसौष्टव की इतनी उन्नति होगी कि उसे देख कोई भी आश्चर्य करेगा।

द्वादश अध्याय।

पाकपद्धति और 'गुत्तीकर-कुकर'।

(१) पाक-पद्धति।

हजारों लोग- खासकर शहरमें रहनेवाले लोग-स्वादिष्ट और पौष्टिक समझा जानेवाला अन्न विपुल खाते हैं; तिसपर भी एक प्रकारसे उपासे ही रहते हैं। क्योंकि अपना सामर्थ्य और स्वास्थ्य केवल इस एकमात्र बातपर अवलंबित नहीं रहता कि हम कितना खाते हैं, किन्तु उचित सादें और नैसर्गिक पदार्थोंका चुनाव, उनका अन्य पदार्थोंसे मिश्रण और उनका पकाना इन तीन महत्त्वकी बातोंपर निर्भर है।

भाजीपाला, धान्य आदि पदार्थ उबलते हुए पानीमें चुरोनेकी सर्वसाधारण पद्धति भूलभरी है। क्योंकि इस पद्धतिसे पदार्थके पौष्टिक घटक प्रायः नष्ट हो जाते हैं। भाजी, भात आदि चुरोने पर जो पानी बचता है, वह प्रायः फेंक दिया जाता है और बचा हुआ सत्त्वहीन पदार्थ प्रायः खाया जाता है।

यह केवल कल्पना नहीं है, कि अन्न पकानेकी इस पद्धतिसे खानेके पदार्थ का पुष्टिकारक अंश नष्ट हो जाता है। ये नष्ट होनेवाले द्रव्य पानीमें घुल जाते हैं, इसलिये वे दिखाई नहीं पडते। इसलिये उनसे होनेवाली हानि कितनी भारी और भयानक है, सो समझमें नहीं आती।

अमरिकाके विस्कान्सिन विश्वविद्यालयने (University of Wiskonsin) हालहीमें सिद्ध कर दिया है, इस प्रकार चीजें उबलते हुए पानीमें चुरोनेसे कैसी भयानक हानि होती है—

'सोलह प्रकारकी भाजियें पानीमें चुरोकर तथा परीक्षा कर देखी, तब

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

विदित हुआ कि आलूका प्रति सैकडा १० और भाजियोंमेंसे प्रतिशत ६०-७० की मात्रा में खनिज द्रव्यादि पौष्टिक अंश नष्ट हुआ। उसमें कॅल्शियम (Calcium) और लोह (Iron) का नाश अत्यन्त अधिक मात्रामें हुआ!'

अज्ञानी और लापर्वाह रसोइये तथा कुछ गृहिणियाँ भी प्रायः भाजी, दाल, फल आदि चीजें पानीमें बहुत देर तक चुरोते हैं और उसका बचा हुआ पानी फेंक देते हैं। यही नहीं, कभी कभी तो पदार्थ अच्छा चुरने तक दो, तीन बार पानी बदलते हैं और इस प्रकार उसके आरोग्य के लिये आवश्यक क्षारादि पौष्टिक द्रव्य नष्ट कर डालते हैं।

इस प्रकार बहुत अधिक चुरोनेसे रुचिहीन हो गई भाजी आदि चीजें नमक, मसाला डालकर, बघार देकर तथा ऐसे ही अनेक कृत्रिम उपायोंसे ऐसी बना दी जाती हैं, जिसमें जीभको अच्छी लगें।

ये ही पदार्थ आधुनिक पद्धतिके अनुसार 'कुकर' में चुरोये जावें तो उसका पौष्टिक, स्वादिष्ट अंश तथा लज्जत कायम रहेगा और उसमें ऐसी रुचि आवेगी, जो मसालों आदिसे कदापि नहीं आ सकती।

हम बहुत दिनोंसे कुकरका अन्न खाते हैं। हमने जितने कुकरोंका उपयोग किया है, उसमें स्वर्गीय बाजीराव गुत्तीकर बी. ए., एल्एल्. बी. सेवानिवृत्त सबजज, बेळगांव और औंध रियासतके हाइकोर्ट जज्जका तैयार किया हुआ कुकर सबमें उत्तम, सादा और सस्ता है। अनुभवसे यही बात सिद्ध हुई है। हम सिफारिश करते हैं कि हमारे पाठकगण उसी कुकरका उपयोग करें।

(२) गुत्तीकर-कुकर।

गुत्तीकर कुकरकी रचना, उपयुक्तता, उसके उपयोग की पद्धति आदिके सम्बन्धमें थोडे विस्तारसे लिखते हैं।

किसीभी भारतवासीसे पूछने पर वह कबूल करेगा कि हमारे समाजकी स्त्रियोंका अधिकांश समय रसोईमें जाता है। हम और हमारे स्व० गुत्तीकर

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

जैसे कुछ परम मित्र मिलकर रातदिन यही सोचते थे, कि यदि स्त्रीजनोंको रसोईके कष्टमय कार्यसे मुक्त करनेके लिये कुछ किया जाय, तो देश की-और खास कर स्त्रियों की-बडी भलाई करनेका श्रेय मिलेगा।

जब तक मनुष्य पकाया हुआ भोजन खाता है, तब तक रोजके आवश्यक कामोंमें से रसोई बनाना यह अत्यन्त आवश्यक एवं महत्त्वपूर्ण कार्य है। इसीलिये इस कार्यकी असुविधाएँ, कष्ट और उकताहटका काम आदि बातें यथासंभव कम करनी चाहिये।

हमारे प्रयोग और अनुभवका फल ही 'गुत्तीकर कुकर' है। यह कुकर बिलकुल सादा, अनाडीको भी उपयोग करने दिया जाने पर न बिगडनेवाला और थोडे खर्चमें तैयार होनेवाला है। उसका उपयोग करनेसे जलाऊ वस्तुओंकी बचत करनेवाला है। हमने दूसरा कोई भी कुकर इससे सादा और सुभीतेका नहीं देखा।

गुत्तीकर कुकरसे गृहिणियोंकी असुविधा और कष्ट बहुत कुछ कम हुआ है और दूसरे लाभ और सुभीते नीचे लिखे अनुसार हैं—

(१) दूसरे काम करनेके लिये अवसर मिलता है।

(२) सब चीजें एकदम चुरती हैं और रसोई में लगातार ध्यान देनेकी आवश्यकता नहीं होती।

(३) अन्न कभी भी जलता नहीं और वह कभी भी सूखा या कच्चा नहीं रहता।

(४) इस अन्नमें स्वाभाविक स्वाद, उसके क्षार आदिके जीवनद्रव्य नष्ट नहीं होते, कायम रहते हैं।

(५) कुकरमें तैयार हुआ भोजन स्वादिष्ट, जठराग्नि प्रदीप्त करनेवाला, पोषक और हजम होनेमें सुलभ होता है।

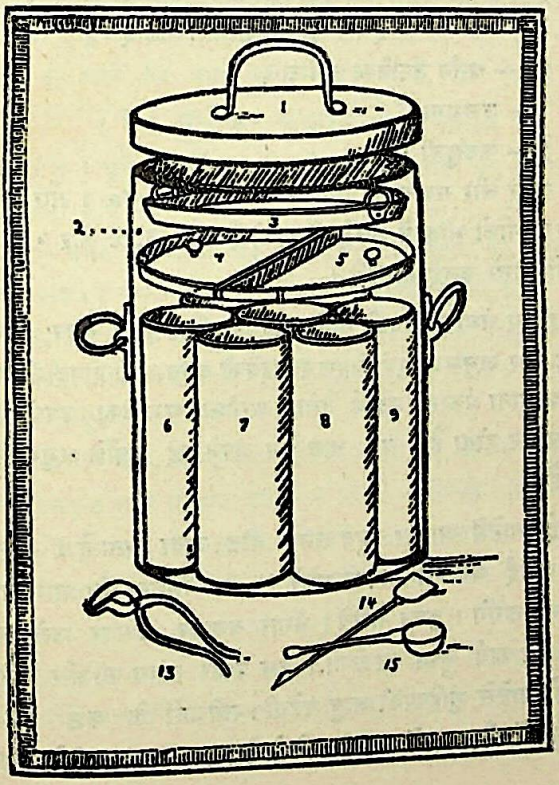
(६) भक्ष्य पदार्थकी स्वाभाविक सुगंध, स्वाद, रुचि और लज्जत इस कुकरमें चुरे हुए अन्नमें जैसे कायम रहती है, वैसे अन्य किसीभी

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

पाकक्रिया से नहीं रहती।

(७) अन्न चुरकर तैयार हो जानेके बाद भी यदि कुकर दो, तीन घण्टे गुदसीकी आगीपर रहने दें, तब भी उसका अन्न काफी गरम और ताजा रहता है। वह जलता नहीं या सूखता नहीं।

सात–आठ मनुष्योंके लिये पर्याप्त भोजन पकानेवाले 'गुत्तीकर कुकर'के कुल भाग कौनकौन हैं और उनके सम्बन्धका अन्य हाल नीचे लिखे अनुसार है।



CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

नं० १— ढक्कन।

नं० २— बडा वृत्ताकार लम्बा बर्तन। इसका व्यास १२ इंच, ऊँचाई ११ इंच।

नं० ३— कडियोंवाली गोल थाली। व्यास १२ इंच, गहराई १॥ से २ इंच।

नं० ४ और ५— दो अर्धवृत्ताकार थालियाँ। गहराई १॥ से २ इंच।

नं० ६ से १२ तक- अन्न पकानेके सात बर्तन। प्रत्येकका व्यास ४ इंच। ऊँचाई सातसे आठ इंच।

नं० १३— बर्तन उठानेका चमीटा।

नं० १४- उलथना।

नं० १५- कडछुली।

यह कुकर और सब बर्तन पीतलके बने रहते हैं। नं० १ और नं० ६ से १२ इन बर्तनोंको भीतरसे कलई की रहती है। नं० ३, ४ और ५ के बर्तनोंको दोनों ओरसे कलई रहती है।

रसोइयेका धंधा करनेवाले नौसिखको गुत्तीकर कुकर सुंदर मार्गदर्शक होता है और अनुभवी एवं निपुण रसोइयेको वनवासकी द्रौपदीकी 'स्थाली' के सदृश नाना प्रकारके पदार्थ तैयार करनेका सुभीतेका उपयोगी और मुख्य साधन होता है। यह बात हम अपने कई वर्षोंके अनुभवसे कह सकते हैं।

रसोई बनानेमें आपका बहुत समय बीत जाया करता है। परन्तु इस कुकरमें रसोई बनानेमें आपको सबेरे १५-२० मिनट और शामको १५-२० मिनट लगेंगे। कुकर भरिये। अंगार बनाकर उसपर उसे रखिये। आगेका सब कार्य कुकर कर लेगा। इस प्रकार समय की और परिश्रमकी बचत हो जानेसे गृहिणीकी आयु बढेगी। स्त्रीजनों के कष्ट कम करके उनके सुखमें और आयुमें बढती करने के हेतु स्व० गुत्तीकरजीने जो परिश्रम

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

किया वह स्वर्ग में भी उन्हें और यहाँ उनके मित्रोंको अभिमानका और आनन्दका ही विषय होगा।

विआधुनिक आहारशास्त्रकिशारद डॉ० मॅक् कॅरिसन्, एम्. डी. ऑक्सफर्ड के ग्रंथ का छोटासा अवतरण यहाँ देना इष्ट होगा—

'रोग और मृत्युके दो मुख्य कारण-अन्न और नशैले पेय हैं।

'शरीरपोषणशास्त्रके बढते हुए ज्ञानसे विदित होता है, कि हमारे खानपानकी प्रचलित पद्धतिमें और आदतोंमें सुधार करना अत्यंत आवश्यक है। इसी तरह अतीव आवश्यकता इस बात की भी है, कि लोगों को शिक्षा दी जावे कि क्या खावे, कैसे खावें, कैसे पकावें आदि।'

(३) गुत्तीकर कुकरमें कैसे पकावें ?

१, (अ) कूटे हुए चाँवल हों, तो नापसे लिये हुए चाँवलों के दूना पानी लिया जाय।

(आ) वगैर कूटे चाँवल हों, तो चाँवलोंके ढाईगुना या तिगुना पानी लिया जाय। (पानीकी मात्रा चाँवलकी जातिपर निर्भर है।)

२. दाल-दालकी एक नापके लिये एक नाप मीठा पानी लिया जाय। पानी अच्छा मीठा न हो, तो दो चिउंटी खानेका सोडा और पापडखार डालना चाहिये।

३. भाजी- फल, मूल, कंद, पत्तीकी भाजी हो, तो उसको चुरोते समय पानी बिलकुल नहीं डालना चाहिये। भाजी हँसियेसे बारीक चीरकर उसमें थोडा नमक, गुड, इम्ली, खोपरेके बारीक टुकडे, मूगफली पिसी हुई आदि डालकर नं० ३, ४, ५ की ऊपरवाली टाठीमें या नं० ६ से १२ में से किसी बर्तनमें रख दी जाय।

[नोट-सेंगे प्याज, आलू, सकला, भटा, गाजर, मकाका भुंटा आदि खुली टाठीमें रख देनेसे भी अच्छी तरह चुर जाते हैं और उनका स्वाभाविक स्वाद तथा रुचि भी कायम रहती है।]

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

४. द्विदल धान्यका आटा–चनेका या दूसरे किसी भी द्विदल धान्य का मोटा आटा लेकर उसमें दूध, दही, या पानी मिलाकर उसे साधारण पतला बनाओ। फिर उसमें थोडा नमक, धनिया की पत्ति, जीरा आदि चीजें डाली जावें। खोपरेके बारीक टुकडे, मूगफलीका चूर्ण और प्याजके छोटे टुकडे उसमें डालनेसे वह चीज अधिक स्वादिष्ट और पुष्टिकर होती है। अनंतर यह मिश्रण ऊपरकी थालीमें मक्खन, घी या तेल लगाकर रख दिया जावे। चुर जानेपर उसकी बडी काटकर परोसी जावें।

५. एकदल धान्य के आटेकी रोटीके समान वडियां–गेहूं, बाजरा, चावल, ज्वार, मका आदि धान्य का कुछ मोटा आटा लेकर दूध या दहीमें भिंगोकर, उसमें थोडा घी या मक्खन डाला जाय। आवश्यकता हो तो किसमिस, बादाम, खोपरा और रुचिके अनुसार थोडा नमक या शक्कर डालकर पतला मिश्रण किया जाय। वह मिश्रण गोल टाठीमें घी लगाकर उडेल दिया जाय। चुर जानेपर बडी काट लीं जावें। यह पक्वान्न बडा अच्छा, रोचक और मीठा लगता है।

६. सांजन–बगैर कूटा चाँवल और उडद अलग अलग काफी मोटा पीसा जावे। चाँवलका आटा दो भाग और उडद का आटा एक भाग लेकर पिछले दिन रातको मठेमें या जरा गरम पानीमें भिंगोकर रखो। यह मिश्रण पतला हो। दूसरे दिन उस मिश्रणमें पसंदीके अनुसार थोडा नमक और काली मिर्च, सोठ पिसी हुई या अद्रक डालो और कुकर की थालीमें रख दो।

७. (अ) मटर, चना, मसूर, गेहूं, मका, बाजरी आदि धान्योंमें अंकुर उत्पन्न कर उसमें रुचिके अनुसार थोडा नमक, अद्रक, खोपरा, प्याजके टुकडे डालकर वह मिश्रण पानी न डालकर नं० ६ से १२ में से किसी भी बर्तन में रख दो।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(आ) दालका उपयोग करना हो, तो दो तीन घण्टे पहलेसे दाल भिंगानेको डाल दो और उसके बाद ऊपर बताए अनुसार उपयोग करो।

८. बाहरके बडे बर्तनमें- नं० २ के बर्तनमें-तीन इंच तक पीनेका शुद्ध, स्वच्छ, मीठा पानी भरो। घंटा डेढ घंटा पानी उबलने पर एक इंच पानी नीचे बचेगा, ऐसे अंदाजसे पानी भरो। भीतरके सब बर्तन हिफाजतसे रखकर तथा थालियाँ रखकर ढक्कन रख दो। अनन्तर कुकर गुडसी पर घंटा सवा घंटा रखो।

(४) जलाऊ वस्तु।

कुकर रखनेको जो गुडसी रहेगी, उसमें बबूल का कोयला हो, तो अति उत्तम। कोयला बडा और कडा होना चाहिये। कोयलेका चूरा काम में न लाना चाहिए। कुकरके नं० ६ से १२ तकके बर्तनों में एक बर्तन भर कोयला काफी होता है। गुडसीमें कोयला डालकर अंगार अच्छी तरह जल उठने पर बर्तन रखा जाय। १२ इंच व्यासके कुकरके लिए छः, सात इंच व्यासकी सिगडी काफी होती है।

(५) कुछ सूचनाएं।

(अ) छोटे और बडे बर्तनोंमें जो पानी डालना है, वह स्वच्छ और मीठा होना चाहिए।

(आ) भीतरके खडे बर्तनोंके या थालीके धान्यका एकाधा कण भी या भाजी का पत्ताभी बडे बर्तनके उबलते पानीमें न पडने दो।

(इ) कुकर हवाकी ओर न रखना चाहिये।

(ई) कुकरके बडे बर्तनमें अर्थात् नं० २ के बर्तनमें पानी भरपूर हो और नीचे कोयला भी भरपूर हो, तो कुकर सिगडीपर रखने के बाद कोई भी नौसिख उसका ढक्कन नं० १ न खोले।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(ङ) ऊपर बताये अनुसार कुकर भर कर सिगडीपर घण्टा सवा घण्टा रखो। इतने समयमें भीतरके सब पदार्थ उत्तम रीतिसे तैयार होते हैं।

[नोट– गुत्तीकर-कुकर मंगानेके लिए रावब० दीवानसाहब, रियासत औंध, या रावसाहब खासगी कारभारी, रियासत औंधको लिखा जाय। मांग आनेपर कुकर तैयार करके भेजा जावेगा।

चार-पांच मनुष्यों योग्य 'गुत्तीकर-कुकर' के लिये एक रुपया पौंडकी दरसे अनुमान २०।२२ रुपये कीमत पडेगी। आठ–नौ जनोंके योग्य कुकरको ३०।३२ रुपये पडेंगे।]

त्रयोदश अध्याय।

सूर्यनमस्कारका व्यायाम ही सार्वत्रिक होने योग्य है।

सूर्यनमस्कार सर्वोत्तम है। इसीलिए वही व्यायाम सार्वत्रिक एवं सार्वजनिक होना अवश्य और संभवनीय भी है। ऐसा क्यों? इसके अनेक कारण हैं। इन कारणोंमेंसे मुख्य कारणोंका यहां विचार करना है।

वर्तमान समयमें ऐसे अनेक कारण हैं, जिनके सबबसे आबालवृद्ध स्त्रीपुरुषोंको उचित व्यायाम की आवश्यकता है। इस बातकी चर्चा पहले पाठमें पूरी तरह की है। जब कहा जाता है कि अमुक व्यायामपद्धति का सभी–अर्थात् छोटे, युवक, वृद्ध, स्त्री–पुरुष–स्वीकार करें, तब उस पद्धति की सुलभता और उपयुक्तता दूसरे व्यायामोंसे सब प्रकारसे अधिक होनी चाहिए। यही नहीं, बल्कि जिन्हें अन्य कुछ व्यायाम धन्धेके नाते या दिलबहलावके लिये अन्य किसी सामाजिक, राजकीय, कौटुंबिक कारण से लेना आवश्यक है, उन्हें इस सार्वजनिक व्यायामपद्धतिसे किसी भी प्रकारकी रुकावट या अडचन न होनी चाहिए। इसके सिवा यह सर्वांग-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सुंदर व्यायामपद्धति उन व्यायामोंको अथवा बैठे या श्रमपूर्ण व्यवसायोंको पोषक होनी चाहिए। तभी कह सकेंगे कि अमुक व्यायाम-पद्धति सभी के स्वीकार करनेयोग्य है। वर्ना अनेकों की अनेक अडचनें आवेंगीं।

हमारा निश्चित मत यही हुआ है, कि इस प्रकारकी व्यायामपद्धति सूर्यनमस्कारकी ही है। यह मत अनेक व्यायाम स्वतः करके देखनेके बाद हुआ है। केवल किसी एक पद्धतिके अभिमान के नाते नहीं।

अब अपने उनके कारण देखें—

१. सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्त्री-पुरुष, बाल-तरुण-वृद्ध सभी ले सकते हैं।

शरीर सुदृढ, कार्यक्षम बनाकर दीर्घ आयु देनेवाले कुस्ती, मलखंब जैसे देशी व्यायाम या फुटबॉल, क्रिकेट, हाकी जैसे विदेशी व्यायाम स्त्रियाँ नहीं ले सकतीं, बूढे भी नहीं ले सकते। इसलिए ऐसे व्यायाम कोई हमेशा करना चाहे भी तो नहीं कर सकता।

२. नमस्कारका व्यायाम अकेले भी ले सकते हैं। वैसे ही वह जगहके अनुसार दस, पांचसे सौ-पांचसौ के समूहको भी लेते बनता है।

ड्रिल, आट्यापाट्या, खो-खो, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि व्यायाम केवल संघमें ही लिये जा सकते हैं। अकेले इन व्यायामोंको लेना असंभवही है। इसलिये वही व्यायाम सर्वोपयोगी हो सकता है, जो अकेले भी कोई ले सकता है। ऐसा व्यायाम नमस्कारका ही है। औंध राज्यकी बडी शालाओं में जवान विद्यार्थियों २००, ३००, ४०० के संघभी नमस्कार एक साथ और एकही समय डाल सकते हैं।

३. नमस्कारों का व्यायाम कहीं भी ले सकते हैं। कुस्ती मलखंब जैसे व्यायाम अखाडे में ही कर सकते हैं। ड्रिल, खो-खो, आट्यापाट्या, हुतूतू, क्रिकेट, फुटबॉल, हाकी आदि देशी या विदेशी खेल खेलकर व्यायाम करनेके लिये छोटे, बडे क्रीडांगणकी आवश्यकता होती है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

क्रीडांगण के विना इन व्यायामों का करना असम्भव है। अपने सोनेके कमरेमें, देवताके कमरेमें, बरामदे में अथवा आंगनमें भी क्रिकेट खेलना संभव नहीं! इसके सिवा दूसरे सांघिक खेलोंके लिये ग्यारह-ग्यारह या नौ-नौ खिलाडियोंकी आवश्यकता होती है।

नमस्कारका व्यायाम अपने कमरेमें किया जा सकता है, देवताके कमरेमें किया जा सकता है, रसोईघरमें भी किया जा सकता है; छोटे मकानोंके या चालों के कमरोंमें भी इसे कर सकते हैं, सार्वजनिक बरामदेमें भी इसे कर सकते हैं। इस व्यायाम को वृक्ष के चबूतरेपर या आंगन में भी कर सकते हैं। इस प्रकार इसे कहीं भी कर सकते हैं। जिसे जहां सुभीता हो, घरमें या घरके बाहर, सबेरे, दोपहर या शामको, बडे तडके या रातको भी व्यायाम के लिये सहूलियत होनेसे आरोग्य के लिये यही एक व्यायाम किया जा सकता है।

पाठशालाओं में बालकों की रोगपीडित दशा के कारण आजकल अनिवार्य व्यायाम की आवश्यकता है। उसके लिये यह नमस्कार का व्यायाम ही सांघिक और सार्वत्रिक कर सकते हैं। दूसरे दूसरे खेल सब लडके नहीं खेलते। उन खेलोंमें रुचि न होनेसे सब लडकोंको जबरन ले भी जावें तब भी वे कुछ न कुछ उपद्रव करते रहते हैं और इस प्रकार समय बिताते हैं। इसलिए लाभ कुछ भी नहीं होता। किसी स्कूलमें कितनाही बडा खेलका मैदान क्यों न हो, तिसपर भी पाठशालाके दो तीन सौ विद्यार्थी जिस पर कोई सांघिक खेल एकही समय खेल सकते हैं, इतना बडा वह मैदान कदापि नहीं हो सकता। बम्बई के कापाके मैदान पर एक समय बहुत बहुत हुआ तो चार, पांच टीमें और इससे भी अधिक याने दसबारा टीमें क्रिकेट खेल सकेंगीं। बचे हुए सौ, दो सौ ही नहीं बल्कि हजारो विद्यार्थी क्या करेंगे? किंतु सभी बालक अपनी पाठशालाके बरामदेमें नमस्कार डाल

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सकते हैं, उसमें कोई रुकावट नहीं आवेगी।

४. नमस्कारोंका व्यायाम बहुत थोडे समयमें होता है। क्रिकेट, टेनिस् आदि परदेशी और आब्यापाब्या, हुतूतू आदि देशी खेल, व्यायामके लिये खेले जाय, तो उसमें घण्टे देड घण्टेसे अधिक समय लगते हैं। घूमने जावे तो दो ढाई घंटे भी लगते हैं। किसी भी खेलको देखो। प्रत्येक का यही हाल है। अखाडेमें जावे तो मालूमही नहीं होता, कि उसमें घंटा डेढ घंटा बीत जाता है। सभी को हर समय, सभी ऋतुओंमें इतना समय रोजीना बितानेकी सुविधा रहना असंभव है। बैठे बैठे या परिश्रम का कार्य करनेवाले को पंद्रह या बीस मिनट नमस्कारोंके लिये खर्च करने से उत्तम और पर्याप्त व्यायाम होता है। दूसरा कोई भी व्यायाम लेनेकी आवश्यकता नहीं रहती।

यदि दूसरा कोई व्यायाम ले भी, तो उसमें कोई हानि नहीं होती। यह सुलभता और उपयोगिता दूसरे किसी भी व्यायाममें नहीं होती।

५. नमस्कारके लिये अत्यन्त थोडी जगह लगती है। ६॥×२॥ फूट जगह होनेसे काम चलता है।

इस सुविधाके कारण 'चालों' की अडचनमें, बडे मकानोंमें कहीं भी, गांवके हनुमान के या अन्य किसी भी मंदिरमें नमस्कार डालना संभव तथा सरल है। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

रामके, शिवके मन्दिरमें जाकर यदि कोई डंड लगाने लगे या बैठक करे, अथवा सैंडो या मुल्लरके व्यायाम करने लगे, तो पुजारी या मंदिर का मालिक उसे रोक सकता है। परन्तु यदि कोई देवताको १०८ नमस्कार डाले, तो उसे कोई भी रोकेगा नहीं। और इतके नमस्कारोंसे साधारण प्रकृतिवाले और साधारण शक्तिवाले मनुष्यको उत्तम व्यायाम होता है। 'शास्त्राय च सुखाय च'।

६. नमस्कारका व्यायाम कभी भी कर सकते हैं। दिनको या रातको

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

भी इस व्यायामको कर सकते हैं। जिन्हें दिनभर दफ्तरमें या दूसरी जगह काम करना पडता है, उन्हें दूसरा व्यायाम करने के लिये समय नहीं रहता। क्रिकेट, आट्यापाट्या आदि खेलके व्यायाम केवल दिनकोही लिये जा सकते हैं। किंतु नमस्कार बडे सबेरे उठकर भी अपने घरमेंही डाल सकते हैं। या सायंकाल को घर लौटनेपर डाल सकते हैं। दिनभर काम करने पर कोई भी व्यायाम करनेकी इच्छा नहीं होती और कोई व्यायाम करें भी तो थकावट अधिक आती है। अन्यान्य व्यायामोंके विषयमें इस प्रकारका अनुभव है। परन्तु नमस्कारों का व्यायाम सब दिन परिश्रम करने पर भी लिया जाय, तबभी अनुभव यह है कि उससे श्रमपरिहार होता है। इसका कारण भी स्पष्ट है-इस श्रेष्ठ व्यायाम में मस्तिष्क, पेट और छातीको विशेष उत्तेजना मिलती है इससे श्रम मिट जाता है और उत्साह बढता है।

७. नमस्कारका व्यायाम सभी ऋतुओंमें कर सकते हैं। टेनिस, क्रिकेट, आट्यापाट्या-खोखो जैसे खेल सभी ऋतुओंमें नहीं खेल सकते। इनमें से किसी एक खेल की आदत हो, तो वर्सात और धूपकालमें व्यायाम को छुट्टी हो जाती है। किंतु व्यायामकी आवश्यकता सबको और सभी ऋतुओंमें समान ही है। इसलिए सब ऋतुओंमें, सब देशोंमें और सब समय करनेयोग्य व्यायाम केवल नमस्कार ही है।

इसके सिवा उपनयन, विवाह, पाहुन, घरमें अधिक लोगोंका होना, बाहर बाजार, मेला आदि होना, इस प्रकारकी अडचनें सूर्यनमस्कारको नहीं हुआ करतीं। क्योंकि उसे थोडा समय पूजता है, जगह थोडी लगती है और बडे सबेरे सारा जगत् जब नींदमें रहता है, उस समय यह व्यायाम कर सकते हैं। इसलिये हमारा बहुत वर्षोंका यही अनुभव है कि सूर्य-नमस्कारको किसी की भी रुकावट होना संभव नहीं।

८. नमस्कारके व्यायामको किसी जोडीदारकी या किसी भी साधनकी आवश्यकता नहीं।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ऊपर बताये हुए सभी खेल या कुस्ती जैसे दूसरे व्यायाम जोडीदारके बिना लिये नहीं जा सकते । इसलिये जोडीदार न हो, तो व्यायाम भी नहीं हो सकता । नमस्कारोंका यह हाल नहीं है । वह अकेले भी कर सकते हैं और संघमें या समूहमें भी कर सकते हैं । जगहकी अडचन नहीं, जोडीदार की आवश्यकता नहीं, समय का बंधन नहीं, ऋतुओं की रुकावट नहीं । ऐसा यह सर्वांगसुन्दर व्यायाम है ।

इस व्यायामके लिये छोटे-बडे, कम-अधिक कीमतके उपकरणों की भी आवश्यकता नहीं होती । आजकल शालाओंमें प्रचलित और अनेक छोटे-बडे लोगोंको आदरणीय हुए सभी विदेशी व्यायामों के लिए अनेक प्रकार के उपकरणों की आवश्यकता है । टेनिसका एक अच्छा रैकेट लेना हो, तो ४०-५० रुपये पडते हैं, तिसपरभी वह किस समय टूटकर धोका देगा, इसका नियम नहीं । हमारे चिरंजीवने हमसे पूछकर एक बार एक रैकेट खरीदा । वे आनंदसे क्लब में खेलने गये । किंतु उसी दिन वह रैकेट टूट गया । घर लौटकर हमसे कहने लगे कि 'बाबा ! रॅकेट टूट गया, दूसरा दीजिये ।' पैतालीस रुपयेका वह रैकेट ! वह सफेद हाथी ही है ! !

क्रिकेटकी बॅट, फुटबॉल, हॉकीकी बॅट सभी उपकरण कीमती हैं । उन्हें खरीदना गरीबोंके लिये असंभव है । श्रीमान् लोग भी इनके पीछे ऊब जाते हैं ।

किंतु हमारे नमस्कारोंको कुछभी साधन नहीं लगता । धोतीकी कांछ कसी या लंगोट कसा, सो हो गई तैयारी !

९. नमस्कार के व्यायामको पूर्व-तैयारी की आवश्यकता नहीं ।

कोई भी खेल लो, उससे सच्चा व्यायाम होनेके लिए पूर्व तैयारी की आवश्यकता है । यदि वह न हो, तो व्यायाम होता ही नहीं । टेनिस अच्छा खेलते बननेके लिये बरस छः माह खेल सीखने की मिहनत

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

करनी पडती है। तब खिलाडी लोग अपने साथ खेलने को तैयार होते हैं।

क्रिकेट खेलने का अभ्यास बरस दो बरस करने के बाद बोलिंग या बॅटिंग करके व्यायाम होनेकी तैयारी होती है। यदि तैयारी नहीं है, तो उसे फालतू समझकर टीमकी संख्या पूरी करनेके लिए लेते हैं। किन्तु अच्छी तरह गेंद भी रोक नहीं सकते, इसलिए उस खेलसे सच्चा व्यायाम नौसिख को नहीं हो सकता।

वही हाल खोखो, आट्यापाट्या आदि देसी खेलोंका है। थोडेही समयमें मार खाकर बैठना पडता है, या विरुद्ध पक्षका खिलाडी अपनेको चकमा दे निकल भागता है और अपने टापते ही रह जाते हैं। या खोखोमें कोई खो ही नहीं देता; कुश्ती लडने के लिए भी बहुत पूर्व तैयारी लगती है। दण्ड, बैठक, जोडीका अच्छा अभ्यास हुए बिना कुश्ती का व्यायाम आरम्भ कर ही न सकेंगे। ऐसी तैयारी के बादही सच्चा व्यायाम होता है, उसके बिना नहीं। वही हाल मलखंब का।

किंतु नमस्कारोंके व्यायामके लिए पूर्वतैयारी बिलकुल नहीं चाहिए। सीधे खडे रहना, झुकना, जमीनपर एकसे लेटना, ये सब बातें हरएक व्यक्ति के रोजके परिचयकी है। कुछ थोडा समय लगेगा तो वह केवल इन बातोंमें कि सिर्फ अष्टांग ही जमीनको छुएं, नीचे झुकते समय घुटने न मुडने पावें; अन्तमें नाक घुटनेसे छुआ दें आदि श्वासोच्छ्वस नियमित करनेके लिए भी कुछ समय लगेगा। किंतु इन बातोंके कई दिनों तक न करते बनने पर भी व्यायाम होनेमें अडचण नहीं होती। पेटका और पीठका रीढकी आकुंचन तथा प्रसरण, छातीको योग्य व्यायाम होतेही रहता है। इसलिए आरोग्यप्राप्तिका कार्य कुछ अंशमें ही क्यों न हो, पर पहले ही से होता रहता है।

१०. नमस्कारके व्यायामके लिए किसीभी प्रकारसे पैसा खर्च नहीं होता है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

ऊपर बता चुके हैं कि क्रिकेट, टेनिस, हाकी, फुटबॉल, बिलियर्ड, पिंगपोंग आदि विदेशी खेलोंके लिए बडा खर्च करना पडता है। कॉलेजमें जाने वाले लडकेलडकियोंको जो रुपया उनके पालक आधे पेट रह कर भी भेजते हैं, उसे वे कॉलेजमें पढते तक इस प्रकारके खेलोमें भलेही थोडा-बहुत व्यय करें; पर कॉलेज छोडनेपर जब स्वयं उद्योग करके पेट पालने की नौबत आती है और लडकों, बच्चोंका खर्च पीछे पडता है, तब क्या आश्चर्य कि इन खेलोंके लिये खर्च करना अच्छे अच्छे आदमियोंके लिए भी असंभव हो जाता है।

नमस्कारोंके व्यायामके लिए किसी भी प्रकारका खर्च नहीं करना पडता। आसन उनका, खद्दरका हो तो अच्छाही है और न भी हो, तो अडता नहीं। कितनी दूरी पर हाथ रखना यह निश्चित हो जाने पर आसनकी आवश्यकता ही नहीं होती। यही नहीं फिर आसन एक उपाधि मालूम पडने लगती है।

११. नमस्कारका व्यायाम जन्मभर ले सकते हैं।

कई खेलोंके व्यायाम ऐसे हैं, जो खास उमरमें ही लिये जा सकते हैं। बडी उमरमें सब प्रकारके खेल खेलना प्रायः असंभव हो जाता है। इसी तरह, बहुत छोटी उमरमें कई खेल नहीं खेले जा सकते। बुढापेमें तो सभी खेल बन्द होनेका मौका रहता है।

लडकपनसे आरम्भ कर जवानी और बुढापे तकमें अपनी शक्तिके अनुसार और समयके अनुसार जो लिया जा सके, जिससे शरीर और मन आरोग्यसंपन्न हो, तथा जो अपने हमेशाके आहारव्यवहारके तथा व्यवसायके आडे न आवेगा, ऐसा एकमात्र व्यायाम नमस्कारोंका है। दूसरे सब प्रकारके व्यायाम अनेक वर्ष तक करके पूर्ण अनुभवके पश्चात् हम कह सकते हैं कि इतनी सुलभता और इतना उपयोग अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

छुटपनमें सातआठ वर्षकी अवस्थासे लडके-लडकियांका बारा-पचीस नमस्कारसे आरम्भ कर सकती हैं। चारपांच मिनटका काम है। आगे जैसे जैसे उमर और बल बढेगा, वैसे वैसे नमस्कार भी अधिक उत्साहसे और तेजीसे डालकर उनकी संख्या १००-२०० तक शक्ति, समय और व्यवसायके अनुकूल बढा सकते हैं। चालीसपचास वर्षकी आयुके बाद शक्तिके अनुसार वह संख्या धारे धीरे कम भी कर सकते हैं। ७५-८०-९० उमर तक धीरे धीरे २५ या कमसे कम १२ नमस्कार डालनेमें कोई अडचन नहीं होती। यह सुविधा अन्य किसी भी व्यायाममें नहीं है।

१२. दूसरे दूसरे व्यायामोंमें, खेलोंमें या दिलबहलावके कार्योंमें सब ध्यान खेलमें रहता है। उसमें निपुणता कैसे प्राप्त करें, उस खेलमें अपने पक्षकी जीत कैसे होगी, या अपने पक्षकी हार कैसे टल सकेगी, इसी ओर सब ध्यान रहता है। किन्तु सूर्यनमस्कारमें सब ध्यान चित्तकी एकाग्रता साधनेमें, स्नायु दृढ करनेमें और अपने आरोग्य की ओर रहता है।

सूर्यनमस्कारसे होनेवाला यह लाभ सर्वश्रेष्ठ है। क्योंकि अन्यान्य खेल आदिकोंमें यदृच्छासे होनेवाले व्यायामके कारण यद्यापि स्नायु कुछ दृढ बनते हैं, अथवा शरीरमें कुछ सुडौलपन आता है, तथापि ध्यान उस खेलके परिणाम की ओर रहता है। खेलमें कुशलता दिखानेका भी मन होता है। जिस बातकी ओर मन होगा, उसी ओर इष्ट-अनिष्ट परिणाम होगा, यह निश्चय है। इसी लिये खेलोंसे शारीरिक और मानसिक आरोग्य-प्राप्ति जितनी मात्रामें होनी चाहिये नहीं होती! किन्तु नमस्कारोंमें प्रत्येक नमस्कारके समय मन शरीरसंवर्धन और आरोग्यकी ओर लगाना पडता है, इसलिये उससे पूर्ण आरोग्य प्राप्त होता है। अतः अन्य व्यायाम खेलके नाते और लिये जावें तब भी शरीर सुदृढ बनानेके लिये और सम्पूर्ण

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आरोग्यके लिये नमस्कार रोज डालना आवश्यक है । अपनेको जन्मभर खेल खेलना नहीं पुसाता । अनेक प्रसंग ऐसे आते हैं कि खेल खेलनेकी फुर-सदही नहीं होती । किन्तु किसी भी परिस्थितिमें मनुष्य को आरोग्यकी आवश्यकता रहती ही है । इस दृष्टिसे यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त श्रेष्ठ है ।

१३. प्रायः सभी दूसरे व्यायामोंमें अपने फेफड़ों और हृदय पर बहुत अधिक बल पडता है । इसलिये सभी खेलोंमें, कुश्तीमें भी बहुत ही जल्दी सांस फूलती है और मुहसे साँस लेनेकी आवश्यकता होती है ।

किन्तु सूर्यनमस्कारोंमें शास्त्र-योजना ऐसीही है कि फेफड़ों और हृदय की क्रिया अत्यन्त प्रमाणबद्ध होवे । योजना यह है कि प्रत्येक नमस्कारमें तीन पूर्ण प्राणायाम हों, अर्थात् तीन पूरक, तीन कुंभक और तीन रेचक । इसके सिवा पहले पूरक, कुंभक, रेचककी अपेक्षा दूसरे को अधिक समय और दूसरेकी अपेक्षा तीसरेको अधिक समय लगे । ऐसी योजनाके कारण फेफड़ोंपर बल कभी भी नहीं पडता और सांस नहीं फूलती; चाहे तुम पचीस नमस्कार डालो या दो सौ ।

यदि अपन पचास नमस्कार डालें, तो उसमें डेढ सौ पूर्ण प्राणायाम- अर्थात् १५० पूरक, १५० कुंभक, १५० रेचक- होते हैं । इससे अपनेको बहुत लाभ होता है ।

१४. पहलवानी व्यायामों और खेलोंमें हृदयक्रिया अधिक जोरसे चलती है । इसलिये हृदय-विकार होनेका अंदेशा रहता है । ऐसे व्यायाम की अधिकताके कारण अनेक लोगोंको छातीकी बीमारी का शिकार बनना पडा ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

यह दोष नमस्कारके व्यायाम में उत्पन्न ही नहीं होता। क्योंकि नमस्कार की योजना ही इस प्रकार की है कि हरएक नमस्कार में तीन प्राणायाम होते हैं। इसलिये श्वास और उच्छ्वास में नियमितता रहती है। इसके सिवा पहले बारा नमस्कारों के समाप्त होनेपर आगे के छः नमस्कारों को पहलेसे दूना समय लगता है। इस के आगे के तीन नमस्कारोंमें उससे भी दूना समय लगता है और आगेके तीनको पहलेके बारह गुना समय लगता है। इसलिये पचीस नमस्कार होते होते श्वासोच्छ्वास बिलकुल पहलेके समान धीरे धीरे होता है। इसलिये हांपना पडता ही नहीं और फेफडे तथा हृदयपर व्यर्थका बल पडता ही नहीं।

यही नहीं जिसका हृदय कुछ कमजोर है, या बराबर नहीं चलता, वह यदि यह नमस्कारोंका व्यायाम अत्यन्त सावधानीसे तीन प्राणायाम बराबर करके धीरे धीरे करे, तो उसके हृदय की क्रिया बराबर चलके उसका हृदय चार छः महीनोंमें अच्छा मजबूत बन जावेगा।

इस प्रकार तीन पूर्ण प्राणायाम करके दो तीन सौ नमस्कार डालें तब भी हांप नहीं लगती। इसलिये आरोग्यवर्धनके लिये और उस आरोग्य को जन्मभर टिकाने के लिये यह नमस्कारका व्यायाम बहुत उपयोगी अतएव आवश्यक है।

१५. नमस्कार के व्यायामसे शरीर सुदृढ और सुडौल बनता है। स्नायु बलवान् और सुन्दर बनते हैं। यही नहीं उससे मज्जातंतु और शरीरसंवर्धनके लिये तथा पोषणके लिये आवश्यक जो ग्रन्थी (Glands) वे भी बलवान् बनती हैं। इसके सिवा मानसिक और बौद्धिक उन्नति भी होती है। यह लाभ अन्य किसी भी व्यायामसे नमस्कार के बराबर नहीं हो सकता।

१६. समय आ गया है जब कि बालक, युवक और वृद्धोंको अपनी अपनी शक्तिके अनुसार और उद्योग के अनुसार नमस्कारका व्यायाम करना ही

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

Jangamawadi Math, Varanasi
Acc. No. 3040

पडेगा। अनुभव यह है कि इस व्यायामसे स्त्रीवर्ग को अतिशय लाभ होता है।

गरीब वर्गकी तथा मध्यम वर्गकी स्त्रियों को अन्य कोई भी व्यायाम आयुके सब कालोंमें लेना सम्भव ही नहीं रहता। छुटपन में कुछ खेल पाठशालामें जाते तक खेल सकते हैं। शहरकी शालाओं में ये खेल स्थान-अभावसे या स्थान-संकोचसे सब लडकियां नहीं खेल सकतीं। वर्तमान परिस्थिति यह है कि स्कूल छोडनेपर और विशेषतः विवाह हो जानेपर हमारे समाज की स्त्रियां किसी भी प्रकारका व्यायाम नहीं ले सकतीं। चारों ओर आटा पीसनेकी चक्कियां खुल जानेसे आटा पीसनेका व्यायाम जो पहले प्रातःकाल जल्दी उठकर लेना पडता था, वह बन्द हो गया है। और कहीं कहीं यह व्यायाम किया भी जाता हो, तो भी छोटी लडकियां, मध्यम और वृद्ध स्त्रियां–सभीको यह व्यायाम नहीं मिलता।

वही हाल कूटना, पानी लाने या कपडे धोने आदिका है। शहर में नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंका हाल तो और भी विचित्र है। उन्हें रसोई बनानेके परे कोई व्यायाम होता ही नहीं कहें तो चल सकता है। प्रकृतिमान व्यायामका अभाव और अभक्ष्यभक्षणसे ऐसा होता जाता है कि दस लडकोंकी माता बुढियां तो तेज तर्राट रहती है, पर एक लडके-की माता बनी बहू या नात-बहू क्षयरोग, अनिमीया आदिसे पीडित हो कमजोर होती चली जा रही है और छः महीने, आठ महीनेमें चल बसती है! ऐसी दशाका कारण अभक्ष्य–भक्षण और अपेयपान तो है ही; परंतु मुख्य कारण है उचित व्यायामका अभाव।

लडकी छटवें, सातवें वर्षकी अवस्थासे जो स्कूलके कार्य में ११ से ५ बजेतक जोत दी जाती है, वह शादी होतेतक उसी कार्यमें जुती रहती है। शहरकी या बडे गांवकी रहनसहन ऐसी विचित्र है कि दूध और

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

घी का तो दर्शन ही होना मुश्किल है। चाय भर चारों ओर पी जाती है। ऐसी दशामें जवानीमें स्वास्थ्य बिगड जावे, तो आश्चर्य क्या ?

स्त्रियों के–लडकियां, युवतियां, वृद्धाएं–तथा शहरकी स्त्रियोंके लिये और गांवोंकी नौकरी करनेवाले वर्गकी स्त्रियोंके लिये नित्य, बिना रुकावटके लेने योग्य, उपयोगी, थोडे समय में होनेवाला और चुपकेसे जिसे ले सकते हैं ऐसा व्यायाम नमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है।

सबेरे झाडना–लीपना हो जाने के बाद या स्नान करके रसोई को आरम्भ करनेके पूर्व दस बारह मिनटके लिये रसोईघरका किवाड बंद करके नियमसे पचास पौन सौ नमस्कार सहज, हल्ला न करते हुए पुरुषोंतक खबर न पहुंचते हुए हो सकते हैं। इस सुविधाका विचार करनेसे इन नमस्कारोंके व्यायामकी सुलभता तथा सुविधा का पता अच्छी तरह चलेगा।

घूमने जाना बहुत कठिन है। गरीबोंको टेनिस बैडमिंग्टन आदि मिलना असंभव है। वही हाल दूसरे किसी भी व्यायाम का होगा।

कुछ ही दिन हुए पूनाके एक ख्यात–नाम क्रिकेटपटु प्रो० देवधरकी धर्मपत्नी सौ० इंदिराबाईने एक सभा में कहा था कि 'मेरी माता पेट के दर्दसे पीडित थीं। अनेक डाक्टरों और वैद्योंने बतलाया कि उन्हें 'उदर-रोग' होवेगा। उन्होंने यह भी कहा था कि अब वर्ष, छः माह से अधिक साथ न देगीं। उन्हें घरके घरमें ही घूमने फिरनेमें कष्ट होता था। इतनेही में उन्होंने नमस्कारके चमत्कारका वर्णन सुना और दृढ निश्चयसे उन्होंने धीरे धीरे एक, दो नमस्कार डालकर इस व्यायामका आरंभ किया। महीना दो महीनोंमें साठ वर्षकी अवस्था होते भी नमस्कारोंकी संख्या पचास तक बढाई। पेट का दर्द बंद हुआ और उदर रोगके लक्षण मिट गये।' ये साठ वर्षसे अधिक उमरवाली महिला सौ नमस्कार

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

डालती है।' यह बात उनकी विदुषी कन्याने पांच सौ स्त्रीपुरुषोंके समाज में बतलाई और नमस्कार के व्यायामको तथा हमको भी धन्यवाद देकर सब छोटे बडे स्त्रीपुरुषोंसे इस नमस्कारके व्यायामको करने कहा। अन्त में वे बोलीं, 'नमस्कारोंके व्यायाम का प्रभाव इतना भारी है कि जिन मेरी वृद्ध माताको डाक्टरवैद्योंने निराश होकर छोड दिया था और जिन्हें घरमें घूमने फिरने में कष्ट होता था, वे ही परसों हम लोगोंके साथ सिंहगढ पहाड का चढाव खुद चढकर ऊपर गईं।'

इस प्रकार के बलवान् सबूतके आधारपर तथा हमारे खुदके घरके तथा राज्य के स्त्रीपुरुषोंके अनुभवके बलपर हम जोर देकर निश्चयसे कहते हैं, कि यह नमस्कारोंका व्यायाम सब व्यायामोंकी नींव तथा सब व्यायामोंका राजा है।

१७. सूर्यनमस्कार पद्धतियुक्त, मन्त्रसहित तथा प्राणायामके साथ रोज डाले जावें, तो मलबद्धता, अपचन, अग्निमांद्य, मेदवृद्धि, अतिकृशता, अतिस्थूलता, खिन्नता, उकताहट आदि शारीरिक और मानसिक विकार किस प्रकार नष्ट होते हैं और स्नायुका सामर्थ्य, फुर्ती, काम करनेका उत्साह, आरोग्य, मनकी प्रसन्नता, कार्यक्षमता, दीर्घ आयु आदि अपूर्व लाभ कैसे प्राप्त होते हैं, इसका विस्तारसे वर्णन चौदहवें तथा पंद्रहवें अध्यायमें तथा अन्यत्र भी किया ही है। तिसपर भी इन अद्वितीय सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ कितने और कैसे होते हैं, सो पूर्णतासे बयान करना कठिन है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

चतुर्दश अध्याय।

मलावरोध, क्षय और अकालिक वृद्धत्वका निवारक और प्रतिबंधक उपाय ही सूर्यनमस्कार है।

१. मलावरोध।

(अ) मलावरोध किसे कहते हैं?

मनुष्यकी अंतडियों से मलोत्सर्ग आवश्यकता से कम होना, जितनी बार चाहिये उससे कम होना और कुछ मलांश रहा आना ही 'मलावरोध' या 'बद्धकोष्ठ' कहाता है। मलावरोध के कारण शरीर का कूराककट अन्नमार्गमें जमा रहता है। इस दुष्ट कूरेका रस पुनः खून में मिलकर धीरे धीरे शरीर-का सब खून दूषित करता है। इस कारण से अनेक रोगोंकी उत्पत्ति होती है।

आधुनिक सुधार निसर्गपर विजय प्राप्त करनेकी कितनी ही डींग क्यों न मारे, मनुष्यप्राणीको शाश्वत आरोग्य प्राप्त करा देनेमें वह असमर्थ सिद्ध हुआ है। यही नहीं नानाविध व्याधियोंकी मात्रा अवश्य बढ रही है।

सुधरे हुए मनुष्यकी अपरिमित एवं बहुविध व्याधियोंका एक ही शब्द में दिग्दर्शन करना चाहें, तो वह 'मलावरोध' शब्दमात्रमें किया जा सकता है।

मलावरोध प्रायः सब रोगोंका आदिकारण है। वह वंशपरंपराका जीवित-शत्रु बन गया है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

फी सदी नब्बे रोगोंकी जड बद्धकोष्ठमें रहती है। बद्धकोष्ठके कारण भिन्न भिन्न प्रकार के विष सब शरीरभर शरीरके कमजोर भागमें अपना असर बतलाने लगते हैं।

डॉ० ए० बी० ऑस्लेन मलावरोधसे सब शरीर कैसे दूषित होता है, इसके संबंधमें कहते हैं– 'साधारणतः स्वास्थ्य अच्छा रहता है, तब छोटी अँतडियोंसे बडी अँतडियों में जानेका द्वार एकही बाजू में खुलता है या चालू रहता है, अर्थात् छोटी अँतडियों में स्थित अनवश्यक अवशिष्ट पदार्थ और मल बडी अंतडियों में जानेका यह आम रास्ता रहता है। किंतु बहुत दिनोंके मलावरोध के विकारसे यह दरवाजा ढीला पडता है और थोडेही समयमें उसकी मजबूती नष्ट होकर वह दोनों ओर खुलने लगता है। इसलिये सडे हुए, अनवश्यक और त्याज्य विषमय द्रव्य छोटी अंतडियों में प्रवेश करते हैं और इस उलटी क्रियाका परिणाम अन्नकी पचनक्रियापर और शोषणक्रियापर होता है, रक्त दूषित और विषयुक्त होता है। इससे जीवनशक्ति कम होती है और आम–विकार (Mucus Colitis). Appendicitis, पित्ताशयदाह (Inflamation of the gall-bladder), आर्तव-विकार (Menstrual disorders), गर्भाशयदोष (Uterus–troubles), वायुके झटके (Convulsions), रक्तविकार (Anæmia), त्वग्दोष (Skin–diseases), अकालिक वृद्धत्व (Premature senility), अर्धांगवायु या लकवा (Paralysis) आदि अनेक विकार उत्पन्न होते हैं।

विद्वानों का मत है कि मलावरोध से उत्पन्न हुए विषमय द्रव्य दुष्टव्रण और कॅन्सर (Cancer) जैसे भयंकर रोगोंको उत्पन्न करते हैं।

(आ) मलावरोध के कारण।

मलावरोध के कारण ढूंढने बैठें, तो सैंकडे से गिने जा सकेंगे। किंतु उनमें से एकभी कारण ऐसा नहीं है, जिसे समय पर रोक न सकते हों या

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मूलसहित नष्ट न कर सकते हों। तिसपरभी ऊपर ऊपर दिखाई देनेवाले असंख्य कारण नीचे लिखे कारणोंमें शामिल हो सकते हैं। वे कारण इस प्रकार हैं– अभक्ष्य–भक्षण, अयोग्य–भक्षण, अति–भक्षण, दुर्वर्तन, रातको जागना, बूरी आदतें और योग्य व्यायामका अभाव। आजकलका मुख्य कारण है योग्य व्यायाम का अभाव।

सच्चा सच्चा आरोग्य संसारमें बहुतहि थोडों को नसीब हुआ दिखता है। शास्त्रीय परीक्षा से पता चलेगा कि यद्यपि अपन बिलकुल बीमार नहीं रहते तब भी पूर्ण नीरोग भी नहीं रहते। इस हालत के कारण गलत भोजन, अति भोजन और शारीरिक व्यायाम का अभाव ही हैं।

मलावरोधप्रतिबंधक तथा विनाशक उपाय।

क्या मलावरोध का प्रतिबंध दवासे हो सकता है? मलावरोधसे उत्पन्न होनेवाले विकारोंसे मुक्त होनेके लिए औषधि लेनेकी ओरहि लोगों के मन का झुकाव होता है। डॉक्टर और वैद्यों से वे पूछते हैं– 'मैं कौनसी दवा लूं? मैं क्या लूं?' किंतु यह प्रायः कोईभी नहीं पूछता कि 'मैं क्या करूं? डॉक्टर और वैद्य रेचक या सारक दवा देते हैं। परन्तु इस रेचकसे मलावरोध नष्ट होनेके बजाय अधिक बढता है। यह कल्पना ही भूलभरी है कि रोग आषधोंसे नष्ट होते हैं। रेचक औषधि के उपयोगसे मलावरोधका विकार अधिक बढता है और उसका परिणाम दुःसाध्य रोगमें होता है।

मित और योग्य आहार और योग्य व्यायाम से ही मलावरोध का प्रतिबंध या नाश होता है। किंतु अपने को यहां व्यायामका ही विचार करना है।

चूंकि लिखेपढे समाजमें जो अस्वस्थता फैली है, उसका मूल अन्य किसी व्याधिकी अपेक्षा मलावरोध में ही विशेष अंकुरित हुआ रहता है, इसलिए यह स्पष्ट है, कि वही व्यायाम अन्य किसी भी व्यायामसे अधिक

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

माननीय होगा, जो मलावरोध नष्ट करनेवाला या उसे प्रतिबंध करनेवाला होगा।

इस दृष्टिसे सूर्यनमस्कार का व्यायाम मुख्यतः उदरस्नायुओं को, दोनों अंतडियों को और सब पचनेंद्रियोंको चालना देनेवाला है। जिसपर मलोत्सर्ग की क्रिया अवलंबित है, ऐसी अंतडियों की नैसर्गिक मंथनक्रिया अथवा सारक क्रिया को हमारी नमस्कारपद्धति अच्छी तरह उत्तेजना देती है।

बैठे काम करनेवाले और परिश्रम के काम करनेवाले भी स्त्रीपुरुष अत्यन्त महत्त्व के होनेपर भी जिनकी ओर ध्यान नहीं देते, ऐसे स्नायु हैं पेटके और अंतडियों के।

नमस्कारों के तख्ते की ओर केवल सरसरी तौरसे नजर डाले तब भी दिखाई देगा कि नं० २, ५, ६, ७ और ९ ये आसन इसीलिये नमस्कारों में रखे गये हैं, जिससे कि अंतडियों और पेटके स्नायुओं का प्रसरण हो, आकुंचन हो और उनपर अच्छा दबाव पडे। सब पचनेंद्रियोंको इस प्रकार का व्यायाम रोजीना मिलेगा तो मलविसर्जन सहज और निःशेष होगा। सूर्यनमस्कार का यही अनुपम गुण विशेष रीतिसे बतलाना है। दूसरे किसीभी व्यायामपद्धति में इन खास स्नायुओं का इतना आकुंचन और प्रसरण नहीं होता।

सूर्यनमस्कार डालने में ऊपर बतलाये अनुसार पेटको और अंतडियोंको जोरसे व्यायाम होता है। इसके सिवा नमस्कारों में ॐ प्रणव के तथा बीजाक्षरोंमें से ह्रौं अक्षरके उच्चारण से स्थूलांत्र का-बडी अंतडियों का-अंतिम भाग गुदकांड (Rectum) और गुदद्वार (Anus) पर असर होता है। इसके लिये प्रमाण यह है कि प्रातःस्नान के पहले मलविसर्जन साफ न हुआ तो इस सुंदर व्यायाम के पश्चात् घण्टे आध घण्टे में पूर्ण होता है, यही है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कोई शंका करेगा कि, 'पूरे दिनभर हर तरह के परिश्रम करनेसे जब हमें भरपूर व्यायाम मिलता है, तब सूर्यनमस्कारों की हमें आवश्यकताही क्या ?' इसके लिए उचित उत्तर अपने शरीरस्वास्थ्य का सूक्ष्म निरीक्षण करनेही से मिलेगा। उन्हें दिखाई देगा कि कडे परिश्रम करनेपरभी उनके शरीर और मन का स्वास्थ्य सोलह आने ठीक नहीं रहता। उसका कारण है सर्वांगीण योग्य व्यायाम का अभाव। सूर्यनमस्कारसे केवल उदरमें स्थित अवयवों की क्रियायें ही ठीक चलती हैं, यह नहीं, किन्तु शरीरका सब प्रकार से विकास होता है। रोजके किसीभी शारीरिक परिश्रमसे यह लाभ नहीं होता। क्यों कि विशेष प्रकारके श्रमोंके कार्य से विशिष्ट अवयवोंको ही व्यायाम होता है। बचे हुए अवयवोंको—खासकर पेटके स्नायुओं को—व्यायाम बिलकुल नहीं होता।

(ई) स्वानुभव।

बद्धकोष्ठ हमारे यारे में आनुवंशिक रोग है। हमारे संपूर्ण कुटुंबको इस व्याधिने घेरा था। हमारे पिताजी, माताजी, सब भाई, सब बहिनें चाचे, उनके लडके, बच्चे आदि की मलावरोध और उसीसे उत्पन्न होने-वाली बवासीरने पीडित कर दिया था। किन्तु यह आनुवंशिक व्याधि और कुछ नहीं। निरा आहारसम्बन्धी और आरोग्यसम्बन्धी भूलोंका वंशपरंपरासे आया हुआ दुष्परिणाम था। करीब छब्बीस सत्ताईस वर्षपूर्व हमने सूर्यनमस्कार आरंभ किए। उससे पहले कई वर्ष अन्य व्यायाम-पद्धतियुक्त रीतिसे बिना नागा हम लेते रहे। तिसपर भी मलाविरोध कायम था और यह स्वाभाविक ही था कि हम इसका सारा दोष आनु-वंशिकताके मत्थे मढते थे। इस मलावरोधसे उत्पन्न हुई बवासीर से हम इतने बीमार हुए कि सन १९०९ई. में शस्त्रक्रियासे उसका नाश करना अपरिहार्य हो गया। बवासीर नष्ट होनेसे हमें आराम हुआ किंतु मलावरोध कायमही रहा। किंतु आश्चर्यकी बात तो यह है कि पद्धतिसे

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

सूर्यनमस्कारों का आरंभ हमने १९०८ में किया और तबसे मलावरोध का विकार–हमारा जीवितशत्रु–धीरे धीरे क्षीण हो गया। आगे दो वर्षों में वह मूलसहित नष्ट हो गया। साधारण लोगोंकी समझ है कि उतरती उमरमें मलावरोध बल पकडता है। इस समझका आज हमने झूट साबित किया है। इससे निःसंदेह सिद्ध होता है कि यदि बालकपन से ही हमने पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कारोंको अपनाया होता, तो मलावरोध और बवासीर उत्पन्नही न हुई होती।

(उ) उपसंहार।

हम निःसंदिग्धता से कहते हैं कि सब प्रकारके शारीरिक व्यायामोंमें मलावरोध–प्रतिबंधक और बद्धकोष्ठतानाशक इष्टफलदायी व्यायाम सूर्य-नमस्कारोंको छोड दूसरा नहीं है। मलावरोध क्या है? सुधरे हुए लोगों के शरीरोंमें भिदा हुआ एक जालिम विषही है। मनुष्य के सब रोगोंकी उत्पत्ति और उनकी बाढ इसं मलावरोध के ही कारण होती है।

सूज्ञ पाठकगण! आप लोग आज ही सूर्यनमस्कारको आरम्भ करे और ईश्वरदत्त आयु तथा आरोग्यरूपी सम्पत्ति को प्राप्त कर कर्तृत्ववान् बने।

२. क्षय।

(अ) परिभाषा।

फेफडों में रुधिरप्रवाह के रोगोत्पादक और अनवश्यक द्रव्यों का संचय होनेसे क्षयरोग उत्पन्न होता है।

(आ) क्या क्षयरोग जंतुजन्य है?

जन्तु–शास्त्र–वेत्ताओं का कथन है, कि सूक्ष्म क्षय–रोग–जन्तुओंसे क्षय की व्याधि उत्पन्न होती है। क्योंकि शरीरका कोई भी भाग क्षय की व्याधि से पीडित होता है तब इन जन्तुओं के झुण्ड के झुण्ड उस भाग

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

में घूमते हुए दिखाई देते हैं। इसीसे कहा जाता है कि ये जन्तु ही क्षय-रोग के उत्पन्न करनेवाले हैं। वे शास्त्रवेत्ता इस बात को भी मानते हैं कि जिन मनुष्यों में जबरदस्त प्रतिरोधक शक्ति रहती है, उनको ये जन्तु तनिक भी हानि नहीं पहुँचा सकते।

इसपर से यह उपसिद्धान्त माना जा सकता है कि यदि रोगप्रतिबन्धक शक्ति की बाढ हो जावे, तो इन जन्तुओं से तनिक भी भय नहीं है।

अनुभवसे सिद्ध हो चुका है कि हमारे सूर्यनमस्कारोंसे रोगप्रतिबन्धक शक्ति बढती है। जब क्षय-जन्तुओंके लिए अनुकूल भूमि तैयार रहती है, तब उन जन्तुओं को विनाशक कार्य करनेका अवसर मिलता है।

विषमज्वरोत्पादक, हिमज्वरोत्पादक, क्षयविकारोत्पादक रोगजन्तु नीरोग और शक्तिवान् मनुष्यों के कण्ठमें, थूँक में और लार में दिखाई देते हैं। तिसपर भी वे लोग इन रोगोंसे अवश्य ही पीडित होते हैं यह नहीं।

प्रत्येक शहरवासी के पेट में, नाक में, गले में लाखों विषैले रोग-जन्तु जाते रहते हैं। इस बातमें कुछ भी तथ्य होता कि इन जन्तुओं से रोग उत्पन्न होते हैं, कारखानों और पुतली घरों के मजदूर और कामगार अनेक भयानक रोगोंके थोडे ही समय में भक्ष्य बन गए होते। किंतु वास्तव में ऐसा नहीं है।

इसी लिए हम जोरदार रीतिसे कहते हैं, कि यदि शक्तिसम्पन्न, नीरोग एवं रोगप्रतिकारक्षम तबियत नमस्कारों के द्वारा प्राप्त की जावे, तो विषैले जन्तुओं से डरने का कोई कारण नहीं।

(इ) क्षय-रोगसे होनेवाले भयंकर अनर्थ।

शास्त्रज्ञों का अनुमान है कि पृथ्वी कुल मनुष्यसंख्या के पांचवें हिस्से के बराबर लोग क्षयरोग के ग्रास बन जाते हैं। तिसपर भी इस बात की ओर कितने थोडे लोगों का ध्यान है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कितने ही वर्षोंसे बुद्धिमान् वैद्यशास्त्रज्ञ क्षयरोग के लिए रामबाण औषधि ढूँढनेमें लगे हुए हैं। अब तक उस औषधि की खोज जारी है और संसार इस खोज के फल की आशा किए बैठा है।

रसायन-शास्त्र के धुरंधर विद्वान् डॉक्टर चुनिलाल बोस, सी० आय० ई०, एम्० बी०, 'लिबर्टी' नामक पत्रिका की सन १९२९ की २८ जुलाई की संख्या में लिखते हैं-

'बंगाल और बिहार प्रांतों के बडे बडे नगरों में क्षयरोग और उससे होनेवाली मृत्यु का मान एकसा बढता ही चला जाता है। दोनों प्रान्तों में उसने सदा के लिए अड्डा जमाया मालूम पडता है। और हरसाल अनगिनती स्त्रीपुरुष-खासकर स्त्रियाँ-उस रोग के कारण मृत्यु पाते हैं।' बम्बई, मद्रास आदि अन्य प्रांतों में इससे अच्छी स्थिति होगी, ऐसा मालूम नहीं पडता।'

(ई) अ-चूक गुणकारी उपाय।

रात्रि के समय खुली हवा में सोना और दिनको खुली हवा में घूमना फिरना तथा व्यवहार करना इन उपायों से यद्यपि क्षय-रोग थोडा बहुत नष्ट होता है या उसे किंचित् प्रतिबंध होता है, तथापि उससे इष्ट हेतु पूर्णतया सिद्ध नहीं होता।

क्षयरोग पर रामबाण उपाय है शास्त्रशुद्ध प्राणायाम ही। प्राणायाम की तीन क्रियाएँ रहती हैं—पूरक, कुंभक और रेचक। और ये तीनों क्रियाएँ केवल नासिका के मार्ग से ही करनी होती हैं।

साधारणतः लोग समझते हैं कि प्राणायाम का अर्थ है वायुके पूरकसे छाती का आकार बढाना। किन्तु प्राणायाम का रहस्य पूरक करने में नहीं, वह रेचक करने में है। रेचक करने की सच्ची पद्धति पांतजली,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

याज्ञवल्क्य आदि महर्षियोंने और हठयोग-प्रदीपिका, अमृतबिंदूपनिषद् आदि ग्रन्थों ने अधिकारी रीतिसे प्रतिपादन की है। उसके अनुसार रेचक की पद्धति है, भीतर ली हुई वायुको नाकसे धीरे धीरे बाहर छोडना और फेफडों की दूषित विषैली हवा बाहर भगाने के लिए जितना हो सकता है, उतना पेट भीतर की ओर दबाना।

बहुतेरे अमेरिकन और युरोपियन श्वसनशास्त्रवेत्ता हमारी रेचकपद्धति मानते हैं।

डॉक्टर ल्यूकस सन १९३० जनवारी के 'हेल्थ अँड एफिशन्सी' (Health and Efficiency) नामक मासिकमें लिखते हैं– प्राणायाम से होनेवाले लाभ का विचार करो। कोई भी शारीरिक विकार क्यों न हो, वे प्राणायाम से नष्ट होवेंगे। रक्त में प्राणवायु–ऑक्सिजन का भरपूर संचय होकर, वह पैरका शैत्य नष्ट करता है। उससे अंतडियोंको मंथन के सदृश चालना मिलकर मलावरोध का कष्ट मिट जाता है। यकृत् को व्यायाम मिलता है और उसकी मन्द अवस्था निकल जाती है। शरीर के भिन्न भिन्न अवयवों में इकट्ठे हुए मेद का दहन करने के लिये प्राणवायु भरपूर पुजोया जाता है और उससे गठिया, बात आदि शिकायतें नष्ट हो जाती हैं। प्राणायाम करने के लिये एक पाई भी खर्च नहीं होती और फल भर खूब मिलता है।

क्षय का समूल छेदन और न्यूमोनिया जैसे रोगोंका निश्चय से प्रतिबंध प्राणायाम के पूरक किये हुए वायु के प्रमाण पर निर्भर है, नहीं किन्तु रेचक किये हुए वायुके प्रमाणपर निर्भर है।

अब देखिये सूर्यनमस्कार में हमने निःश्वसन अर्थात् रेचक की शास्त्रशुद्ध पद्धति कैसे शामिल की है।

नमस्कार डालते समय नंबर २, ५, ९ आसनों में पेट भीतर खींचकर पूर्ण रेचक करना पडता है। सारांश में, एक संपूर्ण नमस्कारमें तीन प्राणा-

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

याम (Deep Breaths) करने पडते हैं। इस प्रकार पचीस नमस्कारों के एक आवर्तन में सहजही में पचत्तर पूर्ण प्राणायाम होते हैं। साधारण पुरुष या स्त्री तीस मिनट में नमस्कारों के चार आवर्तन कर सकती है। इन चार आवर्तनों में ३०० पूर्ण प्राणायाम होते हैं, अर्थात् ३०० पूरक, ३०० कुंभक और ३०० रेचक होते हैं।

केवल प्रतिदिन पद्धतियुक्त सूर्यनमस्कार का व्यायाम करने से क्षयकारी जंतु ही नहीं, बल्कि क्षयरोग भी तुमसे दूर भाग जावेगा।

खुली शुद्ध हवा में प्रातःकाल के बालरवि के कोमल एवं चैतन्यपूर्ण किरणों में खुले शरीरसे और शास्त्रशुद्ध पद्धतिसे किये जानेवाले सूर्य-नमस्कारों के लोकोत्तर व्यायाम की महत्ता जितनी वर्णन करें थोडी ही है।

इस प्रकार सूर्यनमस्कार का व्यायाम नियमितता से, पद्धति से, प्रतिदिन और सावधानी से करने से क्षयरोगघातक और क्षय-रोग-प्रतिबंधक शक्ति प्राप्त होती है।

(३) पुनः तारुण्य-लाभ।

अकाल में बुढापा और अकाल मृत्यु मानवजीवन के दो महत्संकट हैं। यौवन के उत्साहके सदृश उत्साह कभी भी और कहीं भी स्पृहणीय ही है अथवा अत्यंत आवश्यक है। अंग्रेजी में एक कहावत है, जिसका भावार्थ यह कि, 'गंज खा जाने की अपेक्षा घुर जाना अच्छा है'। स्त्री-पुरुष यदि योग्य शारीरिक व्यायाम बिलकुल बंद कर दें, तो उन्हें जरा (बुढापा) और मृत्यु जल्दी मिलेगा।

नीचे लिखे उपाय नित्य नियम से किये जावें, तो वृद्ध स्त्रीपुरुषों का शारीरिक और मानसिक तेज आमरण कायम रहेगा।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(अ) सुदृढ, सीधा और नवनेवाला पृष्ठवंश।

पीठ की रीड यदि सीधी हो, तो सारा शरीर सीधा रहता है। शरीर का मज्जातंतुजाल–मस्तिष्क, पीठ की रीढ, और शरीर में फैली हुई उनकी शाखाओं का बना है। पृष्ठरज्जू ही जीवन का द्योतक है। उसमें विकृति उत्पन्न हुई, तो मृत्यु से ही भेट करनी पडती है। यदि पृष्ठरज्जू दुर्बल हो, तो सारा शरीर दुर्बल रहता है। इस मज्जातंतुजाल के कार्य योग्य रीतिसे न चलें, तो हृदय, जठर, यकृत्, मूत्रपिण्ड, ग्रंथी आदि की क्रियायें ठीक न चलेगीं।

उतरती उमर में पृष्ठवंश का आकुंचन और प्रसरण सदैव किया जाना चाहिये। उससे शरीर की सब क्रियायें अच्छी तरह चलकर 'साठा सो पाठा' कहावत चरितार्थ होती है। इसलिये वृद्ध स्त्रीपुरुषों को चाहिये कि वे शक्त्यनुसार सूर्यनमस्कार रोज डालें। क्योंकि इसमें पृष्ठवंश के आकुंचन और प्रसरण का उत्तम प्रबंध है।

(आ) बलवान् पीठ।

मनुष्य का सुदृढपन उसके पीठ की मजबूती पर निर्भर रहता है। जब जब अपन देखते हैं बूढे लोगोंका पृष्ठवंश झुक जानेसे पीठ में कमान हो गई है, तब तब साधारणतः यही कल्पना की जाती है कि बुढापे में ऐसा होता ही है। किंतु यह कल्पना ठीक नहीं है। वृद्ध यदि उचित और नियमित व्यायाम करें, तो यह कमजोरी और कूबड निकल जावेगा।

हमारे सूर्यनमस्कारों के सब आसनों में पीठ पर आछा तान पडकर व्यायाम होता है। इसलिये पीठ बलवान् होती है और कूबड कभीभी नहीं आता।

(इ) नीरोग कार्यक्षम जठर।

उमर के ५५–६० वर्ष हो जानेपर चौबीस घण्टोंमें एक ही बार भोजन करना सुखदायक होता है। अतिभोजन, अभक्ष्य-भक्षण, उत्तेजक पेय

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

और हमेशा दवाइयाँ लेने से अपचन होता है। अपचन ही मलावरोध का मुख्य कारण है। इसलिये सावधानी रखना चाहिये कि अपचन न होने पावे। पेट में वायु उत्पन्न न होवे। मलावरोध और अपचन से शरीर को जोडों में दर्द, घुटनों में दर्द, कमर में दर्द, पैर में दर्द आदि बुढापेके साधारण विकार उत्पन्न होते हैं। इसलिये बुढापे में भारी, बहुत स्निग्ध या वात करनेवाली चीजें न खानी चाहिये।

नमस्कार के पहले, दूसरे, पांचवें तथा नौवें आसन में जठर को व्यायाम होता है और वह बलवान् तथा कार्यक्षम बनता है।

(ई) स्थूलान्त्र अर्थात् बडी अँतडियों की कमजोरी।

बहुतेरे लोग समझते हैं कि हर दिन एक बार मलविसर्जन हो जाय तो मलावरोध नहीं है। किन्तु महत्त्व कि बात है किस प्रकार और कितने बार अँतडियाँ साफ की जावें। हर एक भोजन के पश्चात् एक बार और प्रातःकाल एक बार इस प्रकार दिनभर में तीन बार–कमसे कम दो बार तो भी बिना औषधी के निःशेष मलशुद्धि होनी चाहिये। इसलिये प्रत्येक व्यक्ति बडी अँतडियाँ जँचवा लेवे और निश्चय करा लेवे कि उसमें मलातिरेक या मलविशेष संचित या चिपका नहीं है।

नमस्कारका पहला और चौथा आसन छोड अन्य सब आसनों में अँतडियों को व्यायाम हो कर मलविसर्जन साफ होता है।

(उ) नवनेवाले जोड।

बहुत से बूढे स्त्रीपुरुषों के जोडों में दर्द होता है। उससे उन्हें बहुत कष्ट होता है। अति आहार से या अयोग्य भक्षण से और व्यायाम के अभाव के कारण गठिया वात विकार होता है। इसी लिये वृद्धों को चाहिये कि हित आहार और वह भी मित–लेना चाहिये; तथा उचित व्यायाम यथाशक्ति लेना चाहिये।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

कंधे, कुहनी, कलाई, कमर, घुटने, घोटे आदि सभी जोडों को प्रत्येक नमस्कार में अच्छा व्यायाम होता है। इसलिए वृद्धों को चाहिये कि रोज, नियमसे, यथाशक्ति सूर्यनमस्कार डाल। इससे गठानों में दर्द होने का विकार बुढापे में भी उन्हें नहीं सतावेगा।

(ऊ) मेद-वृद्धिका नाश।

साधारणतः स्थूल शरीरके मनुष्य अल्प आयुवाले होते हैं। यदि वे पेटका घेर घटाकर छातीका घेर बढानेका प्रयत्न करें, तो उन्हें नीरोगता और दीर्घ आयुका लाभ होगा। छातीका घेरा पेटके घेरसे बहुत अधिक होना चाहिये। यह कार्य पद्धतियुक्त नमस्कार बिना नागा रोज डालनेसे होता है। स्वयं हमारे और दूसरोंके अनुभवसे यही बात सिद्ध हुई है।

(ऋ) प्राणायाम।

यदि हृदय और फेफडे सामर्थ्ययुक्त हों, तो ओज, सहनशक्ति, रोग-प्रतिबंधक-शक्ति और आयु बढती है। यह सत्य है कि कोई भी व्यायाम करनेसे थोडा बहुत प्राणायाम होकर हृदय और फेफडे अंशतः बलवान् होते हैं। किन्तु व्यायाम के साथ सशास्त्र प्राणायामकी जोड करा देनेसे छाती भरी हुई और चौडी अवश्यही हो जाती है। उससे हृदय और फेफडोंकी क्रियाएँ जोरदार और खुली होने लगती है। उन पर व्यर्थ तान नहीं पडता। इसलिये स्त्रीपुरुष रोज यथाशक्ति नमस्कार डालें। क्योंकि इसमें सशास्त्र प्राणायामकी अच्छी योजना है।

(ॠ) तेजस्वी कान्ति।

शरीरका मैल बाहर डालनेवाली-अर्थात् आरोग्यघातक, त्याज्य और अनवश्यक चीजें बाहर डालनेवाली चार इन्द्रियां हैं, यथा बडी अँतडी, मूत्रपिण्ड, फेफडे और त्वचा। मलोत्सर्गक इंद्रियोंमें त्वचा भी एक इन्द्रिय है। इस बातको सहजमें कोई समझता नहीं है। आरोग्यका

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

बहुत बडा हिस्सा त्वचाकी योग्य क्रियापर अवलंबित रहता है। क्या हमारे देशमें और क्या अन्य देशोंमें शरीरपर कपडेका अनवश्यक बोझ लादनेकी जरूरत नहीं होती। यह माननेमें कोई हानि नहीं कि प्रतिशत १०।१५ रोग वस्त्रोंकी अत्यधिकतासे उत्पन्न होते हैं। इससे सिवा खर्च भी बढता है। स्वच्छ बहती हवाका और सूर्यप्रकाशका शरीरपर अच्छाही असर होता है। त्वचाकी कांति, नीरोगता और सामर्थ्य बढते हैं और कायम रहते हैं। अतएव खुली हवामें और धूपमें खुले बदनसे नमस्कार डालनेकी और घूमने फिरनेकी आदत रखनी चाहिये।

यदि नमस्कार प्राणायामयुक्त और अवयवोंको तानकर डाले जावें तो सारे शरीरमें खूब पसीना आता है। पसीना आनेसे शरीरके विषमय या दोषयुक्त द्रव्य त्वचाके छिद्रोंसे बाहर निकल जाते हैं और उसके साथही वायुमंडल के तथा धूपके आरोग्यदायक ओजस्वी द्रव्य शरीरमें सोख ली जाती हैं। इस प्रकार त्वचाके द्वारा रक्त निर्दोष हो जानेसे शरीरकी कांति बढती है और शरीर तेजस्वी होता है।

(८) जवानी का उत्साह।

'श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः'। यह गीतावचन और 'A man is as old as he feels,' यह अंग्रेजी कहावत वृद्ध स्त्रीपुरुषोंको विशेष लागू होती है। यदि यह भावना उत्पन्न हो जावे कि 'अब मैं बूढा हो चला,' तो मनुष्य सचमुच ही और जल्दही वृद्ध होने लगता है। यदि यौवनके उत्साहका विश्वास नष्ट हो जावे, तो मालूम होने लगता है कि अपन बूढे हुए, और वह मनुष्य बूढेकासा बर्ताव करने लगता है। भावना, श्रद्धा या आत्मविश्वास मानवसामर्थ्यका तत्त्व है।

जिस समय मनुष्य अपनी सेवावृत्तिसे या अन्य व्यवसायसे निवृत्त होता है, उस समय उसे खुदको लगने लगता है कि अपन बूढे हो गये और वह कोईभी शारीरिक अथवा बौद्धिक उद्योग न करके आलसमें

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

समय बिताता है। कुछ शारीरिक काम करनेसे आयु कम होगी आदि निराधार, निरर्थक और अनर्थकारी कल्पना करते, वह आयुका अपव्यय करता है। किंतु उस मनुष्यको पक्का ध्यान रहे कि अकालिक मृत्यु और अकालिक बुढापा जो आता है वह योग्य व्यायाम, व्यवसाय, उद्योग इत्यादि शरीर घुरनेसे नहीं आता; किंतु निरुद्योगसे, आलससे, शरीर गंजा देनेसे होता है। यौवनका उत्साह योग्य शारीरिक और मानसिक व्यायामपर, व्यवसायपर अवलंबित रहता है। शरीरके और मनके व्यापार—व्यवसाय परस्परावलंबी है। यदि यह दृढ भावना धारण की जावे कि 'नमस्कारोंके द्वारा मैं अपना यौवनका उत्साह और उम्मीद सदैव कायम रखूंगा' तो यौवनावस्थाकी तेजी, उत्साह और आनन्दका आस्वाद अन्ततक अंशतः तो अवश्यही ले सकेंगे।

(ए) मानसिक और शारीरिक चैतन्य और कर्म।

आयुकी किसीभी अवस्थामें कर्तव्यनिवृत्त होनेकी जरा भी आवश्यकता नहीं है। यदि किसीको किसी खास प्रकारके शारीरिक, मानसिक या बौद्धिक उद्योगकी रुचि हो, तो उसे वह उद्योग आमरण जारी रखनेमें कोई रुकावट नहीं।

यदि उद्योगी मनुष्यको- उद्योगशील मनुष्यको—कहा जाय कि तुम कुछ भी न करके स्वस्थ बैठो, तो उसे यही लगेगा कि देहान्त अच्छा किन्तु यह निरुद्योगिता नहीं चाहिये। कुछ भी न करके केवल ऐष—आराम और विषयसेवनमें समय बिताना भी कुछ दिनके बाद असहनीय होगा।

इस कल्पनामें ही अपरिमित समाधान रहता है कि मैं किसी महत्त्वपूर्ण ध्येयकी पूर्तिके लिये प्रयत्न कर रहा हूँ।

'कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः।'

अर्थात् सत्कर्म अव्याहत करते हुए ही सौ वर्ष जीवित रहनेकी इच्छा करनी चाहिये। यह शुक्लयजुर्वेदकी आज्ञा है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मानसिक, बौद्धिक उद्योगकी उत्तम आरोग्यके लिये खास करके वृद्धोंके आरोग्यके लिये अत्यन्त आवश्यकता है। सांख्यशास्त्रसे पता चलता है कि शास्त्रज्ञ, तत्त्वज्ञानी, धर्मशास्त्रज्ञ आदि बौद्धिक श्रम करनेवाले लोग शारीरिक श्रम करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा और धन्धा करनेवाले लोगोंकी अपेक्षा अधिक काल जीते हैं। चित्तकी एकाग्रता करते बनना मानसिक सामर्थ्य दिखता है।

अन्ततक मनका सामर्थ्य टिके, कुछ न कुछ उपयुक्त करते बने, तभी तो दीर्घ आयुका उपयोग। वर्ना—

'काकोऽपि जीवति चिरं च बलिं च भुंक्ते।'

अर्थात् 'कौआ भी बलि खाता है और बहुत दिन जीता है।' ऐसा जीवन किस कामका?

यदि आप चाहते हैं कि शरीर और मनके कार्य सुचारु रीतिसे चलें, तो शरीर और मनको योग्य व्यायाम और व्यवसाय अन्ततक देना चाहिये।

दीर्घ आयु और सदा यौवनोत्साहकी इच्छा करना मनुष्यस्वभावके अनुकूल ही है। किन्तु निसर्गके नियमोंके अनुकूल बर्ताव करनेके बजाय बहुतसे लोग बाहरका काल्पनिक यौवननिर्झर अथवा यौवनामृत प्राप्त करनेमें समय, सम्पत्ति और सामर्थ्यका व्यर्थ व्यय करते हैं। वे भूलते हैं कि यौवननिर्झर या अमृतकुंभ उनके शरीरमें ही है और वह सुलभ-साध्य है। आयुकी सीमा बढानेके लिये विविध प्रकारकी औषधियोंका उपयोग करनेका पागल प्रयत्न करनेकी आवश्यकता नहीं।

पिछले पाठको बारीकीसे और सावधानीसे पढनेके पश्चात् पाठकोंको निश्चय हो जावेगा कि उचित तथा मित आहार सेवन कर रोज सूर्य-नमस्कार, पद्धतियुक्त प्राणायाम और एकाग्रतासे अन्त तक डाले जावें, तो मस्तिष्क, पृष्ठवंश, पीठ, हृदय, फेफडे, अँतडियाँ आदि अन्तरिन्द्रियाँ बलवान् एवं कार्यक्षम होती है, और वृद्ध स्त्री-पुरुष आमरण उपयोगी कार्य कर सकेंगे।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

इस प्रकार सूर्यनमस्कारोंसे अकालमें बुढापा न आकर जवानीका उत्साह सदैव रहेगा।

पंचदश अध्याय।

सूर्य-नमस्कारोंसे लाभ।

मलावरोध, क्षय आदि विकार नमस्कारोंसे किस प्रकार टाले जा सकते हैं, इसका वर्णन पिछले पाठमें तथा अन्यत्र आ चुका है। इस पाठमें सूर्य-नमस्कारों से होनेवाले लाभ संक्षेपमें इकट्ठे बताते हैं।

सूर्यनमस्कार नित्य हमारी पद्धतिसे मन्त्रयुक्त प्राणायामसहित तथा भरपूर डालनेसे नीचे लिखे लाभ होते हैं।

१. जठर, यकृत्, अँतडियाँ आदि पचनेन्द्रियोंकी सामर्थ्य बढती है और मलावरोध मूलसहित नष्ट हो जाती है।

२. मज्जातन्तुकी ताकत बढती है। मस्तिष्क, पृष्ठवंश आदि बलवान् बनते हैं। उकताहट, विस्मृति, चित्तकी चंचलता, मानसिक विकार क्रमशः नष्ट हो जाते हैं।

३. हृदय मजबूत बनकर उसके विकार, रुधिरविकार आदिको रुकावट हो जाती है।

४. फेफडे काफी बलवान् बन जाते हैं। उनमें विपुल प्राणवायु (Oxygen) का संचार होकर वे ताकतवर बनते हैं। इससे क्षयका डर नहीं रहता।

५. रक्त शुद्ध होता है। रुधिराभिसरण सुधरता है। शारीरिक आरोग्य मुख्यतः जोरदार रक्ताभिसरण पर ही अवलंबित रहता है।

६. मांसग्रंथियाँ सुदृढ बनती हैं। उनमें नया जोर उत्पन्न होता है। कण्ठ और गर्दनके प्रसरण और आकुंचनसे कण्ठग्रंथि (Thyroid gland) सामर्थ्यवान् होता है। शरीरमें मांसके गोले बढनेका भय नहीं

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

रहता। इस ग्रन्थिके उचित कार्यपर ही मनुष्यकी सामर्थ्य और सुन्दरता निर्भर है।

७. त्वचाके कार्य और कांतिमें सुधार हो जाता है। क्योंकि पसीनेके रूपसे शरीरके अनेक अशुद्ध एवं अनवश्यक द्रव्य बाहर डाले जाते हैं और धूपके ओजस्वी द्रव्य शरीरमें त्वचाके छिद्रोंद्वारा आकर्षित होते हैं। निर्मल, नीरोग और कांतियुक्त त्वचा रहना आरोग्यके लिये आवश्यक है और वह संसारकी और व्यवहारकी चित्ताकर्षक बात है।

८. गर्दन, कण्ठ, कंधे, दण्ड, कलाई, अंगुलियां, पीठ, कमर, उदर, अँतडियाँ, जांघें, घुटने आदि अवयव बलवान् होते हैं। पीठ बलवान् हो, तो सहसा मूत्रविकार नहीं होता।

९. अधिक उमरवाली स्त्रियों तथा युवतियोंके उरोभाग सुधरते हैं, सुदृढ होते हैं तथा सुडौल होते हैं।

१०. गर्भाशय और गर्भपिण्ड बलवान् बनते हैं। आर्तवविकार और उससे होनेवाला दुःख तथा वेदना नष्ट होती हैं। प्रसूती सुलभ और जल्दी होती है।

११. गोदके लडकोंवाली माताओंको दूध निर्दोष और विपुल आता है।

१२. बाल गल जाना या अकालमें ही पक जाना रुकता है। गर्दनके आकुंचन और प्रसरणसे सिरका रुधिराभिसरण अच्छा होता है। उससे मस्तकके बालोंका अच्छा पोषण होता है, सिर गंजा नहीं होता।

१३. संतानोत्पादक शक्तिका विकास होकर पुरुष आदर्श नर और स्त्री आदर्श नारी बनती है।

१४. व्यर्थका मेद झड जाता है। विशेषतः पेट, श्रोणी, जन्घा, गर्दन, ठुड्डी आदि पर आया हुआ फजूल मेद कम होने लगता है।

१५. मूत्ररोग अच्छे हो जाते हैं।

१६. गर्दन आगे-पीछे झुकानेसे कण्ठमणिकी फजूल उँचाई घट जाती है।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

१७. पसीनेकी दुर्गन्ध घट जाती है।

१८. पैरका धनुष्यके समान टेढापन आदि दोष बहुत कुछ कम हो जाता है।

१९. नमस्कारके १, २, ५, ७ और ९ वें आसनों में पेट भीतर खींचनेसे जठर, पीठ, छाती और गर्दन मजबूत होती है।

२०. नमस्कारका दूसरा और नवा आसन बिलकुल ठीक करनेसे शरीर की उँचाई बढती है।

२१. दूसरे और नवें आसनसे बद्धकोष्ठविकार मिट जाता है।

२२. नमस्कारके तालबद्ध (Rhythmical) प्राणायामसे मज्जातन्तुक्षीणता (Neurosthenia) नष्ट हो जाता है।

२३. बाह्य शरीर और स्नायु सुंदर, सुदृढ और सुडौल तो बनतेही है, साथ ही सभी अन्तर्गत इन्द्रियाँ सामर्थ्ययुक्त होकर कार्यक्षम बनती हैं।

२४. क्रमसे, अनायास, निश्चयसे और विलंब न लगकर शारीरिक और मानसिक आरोग्यका शिखर पा सकते हैं।

२५. यौवनका उत्साह कायम रखनेका शीघ्रतम मार्ग सूर्यनमस्कार है। जवानीकी उल्लसित वृत्ति कायम रहना एक प्रकारका अमोल ऐश्वर्य है। सांसारिक और पारमार्थिक सुखका अनुभव अन्त तक लेते बनना बडी अपूर्व बात है।

२६. मानसिक और आत्मिक सामर्थ्य बढकर आस्तिक्यभाव दृढ होता जाता है, चित्तकी चंचलता नष्ट होती है, एकाग्रता बढती है; आशावाद, आत्मविश्वास और स्मरणशक्ति बढती है।

२७. सूर्यनमस्कारोंका व्यायाम नीरोग और शुद्ध जीवनकी नींव है और उससे मिलनेवाला अलभ्य लाभ सारी आयुभर अनुभव करने मिलता है। दीर्घकाल, पद्धतियुक्त, अखण्ड और रोज सूर्यनमस्कार डालना और ग्यारहवें पाठमें बताये अनुसार उचित आहारका मित सेवन करनेसे आरोग्य और उत्साह प्राप्त होता है। इसके सिवा नशेली चीजोंके सम्बन्धमें तिरस्कार,

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मिर्च और गरम मसालेमें अरुचि तथा तले हुए पदार्थोंके बारेमें नापसंदी उत्पन्न होती है।

इन सबसे अधिक लाभदायक परिणाम यह होता है कि दीर्घ आयुके लिये आवश्यक जो मित और हित आहार उसकी आदत लगती है।

इंग्लैण्डके प्रसिद्ध डाक्टर अरबथनॉट् लेन कहते हैं– 'दीर्घ आयुवाले लोग विशेषतः मिताहारी लोगोंमें ही पाये जाते हैं।' सूर्यनमस्कारके कारण मनुष्यकी प्रवृत्ति गीतामें कहे हुए सात्त्विक आहारकी ओर झुकती है–

आयुः सत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्या स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहारा सात्त्विकप्रियाः। भ. ग. १७।८

२८. मनुष्य पापाचरणसे दूर रहता है; क्योंकि पाप निःशक्तता, रोग अथवा विकृतिका परिणाम है।

२९. मनुष्य सुविचारी बनकर उसका स्वभाव दानशील, धर्मशील और परोपकारी बनता है। इससे वह अपना समाज, अपना देश, अपना राजा इनके लिए स्वार्थत्याग और आत्मत्याग भी करनेको तैयार होता है।

३०. सूर्यनमस्कारसे ईश्वरदत्त वैभवशाली आरोग्य, सामर्थ्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु निःसंदेह प्राप्त होंगे।

सूर्यनमस्कारोंसे शरीरकी प्रमुख अन्तरिन्द्रियां, उसके स्नायु और अवयव इन सभी परस्पर अनुकूल विकास होकर उन सबका सामर्थ्य एकसाथ ही बढता है। सूज्ञ पाठकोंको विदित हुआ ही होगा कि यह अपूर्व लाभ अन्य किसी भी व्यायामपद्धतिसे प्राप्त नहीं होता।

हमारे कहनेका भाव यह नहीं है कि सूर्यनमस्कार शरीरमें उत्पन्न होनेवाली हरएक व्याधिका इलाज है। किंतु हम अधिकारयुक्त वाणिसे यह अवश्यही कह सकते हैं कि सूर्यनमस्कारका नियमित और सच्चा अवलंबन करनेसे मनुष्यको पूर्ण स्वास्थ्य, फुर्ती, उल्हासित वृत्ति, जोरदार कार्यक्षमता और लोकोपयोगी दीर्घआयुका अपूर्व लाभ निश्चयसे होगा।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

षोडश अध्याय।

आरोग्यका मोल।

बहुतसे लोग सोचते हैं कि यदि अपन बहुत उद्योग करेंगे, तो अपना जीवन बहुत सुखमय होगा। किन्तु वे भूल जाते हैं कि स्वस्थ और नीरोग रहने ही से अधिक उद्योग करनेमें अपन समर्थ हो सकते हैं। आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाके अभावमें अन्य संपत्ति कितनीही क्यों न हों, सच्चा जीवन-सुख मिलना कठिन है। व्यक्तिके स्वास्थ्यपर ही आर्थिक उन्नति निर्भर है।

आरोग्ययुक्त शरीरसंपदाही सच्चा धन है। रोगी मनुष्य अपनी खुदकी ही भलाई करनेमें असमर्थ रहता है, तब वह दूसरोंका हित क्या कर सकेगा। पानीसे लबालब भरा हुआ जिन्दा सरोवर उससे बाहर गिरनेवाले पानीसे चारों ओरके प्रदेशको जिस प्रकार उपजाऊ बनाता है, उसी प्रकार आरोग्यसे भरा हुआ मनुष्य अपना स्वतःका हित करके दूसरोंकी भी भलाई कर सकता है।

यदि कुटुंबके कष्ट और अडचनोंको क्षणभरके लिये छोड दें, तब भी मजदूरोंकी बीमारी या आरोग्यहीनतासे होनेवाली व्यापार-उद्योग-धन्धोंकी वार्षिक हानि अपरिमित है। इंग्लैण्डके आरोग्यमन्त्री अपनी रिपोर्टमें लिखते हैं—

'इस वर्ष अकेले इंग्लैण्ड देशमें मजदूरोंकी बीमारीके कारण ढाई करोड हप्तोंका काम डूब गया।'

इंग्लैडके आरोग्यविभागके अधिकारी सर जार्ज न्यूमन कहते हैं—'सरकारी अस्पतालोंपर और रुग्णालयोंपर तथा बीमारीके कारण बेकाम हुई प्रजाके पोषणके लिये ब्रिटिश सरकारने सन १९३० में दो करोड पौंड (अर्थात् करीब सत्ताईस करोड रुपया) खर्च किया।'

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

देशके आरोग्यका अधःपतन और सांपत्तिक हानि दूर करनेके लिये किसी जोरदार योजनाको चलाने का समय आ चुका है। अबतक इस बारेमें भिन्नभिन्न छोटे-बडे प्रयत्न हो चुके हैं और चले भी हैं, किन्तु उनसे विशेष लाभ हुआ दीखता नहीं।

वैद्यकशास्त्रमें इतनी प्रगति और इतना सुधार होने पर भी तथा अभी भी हो रहा है, तिसपरभी पुराने रोग बढ रहे हैं और नये नये रोग उत्पन्न हो रहे हैं। इसका मुख्य कारण है 'Prevention is better than cure' 'अर्थात् रोग उत्पन्न हो चुकने पर इलाज करने की अपेक्षा रोग-प्रतिबन्ध याने रोग न होने देना अधिक अच्छा है' के सुन्दर और सर्व-मान्य सिद्धान्तकी अवहेलना है। इस अवहेलना और ध्यान न देनेका फल-आरोग्यहानि-हमारा समाज आज भुगत रहा है। इसलिये प्रत्येकको चाहिये कि अपनी सब बुद्धिमानी, सामर्थ्य और द्रव्य रोग उत्पन्न हो चुकने पर इलाज करनेमें खर्च न कर, इस कोशिशमें लगा दे कि रोग उत्पन्नही न हो। इसी लिये आजकी जवान पीढीको और खासकर शाला और कालेज के विद्यार्थियोंको शास्त्रशुद्ध और पद्धतियुक्त व्यायाम सक्तीसे करनेमें बाध्य करें। वह अनिवार्य व्यायाम सर्वसम्मत, व्यवहार्य एवं सुभीते का होनेके लिए नीचे लिखे गुण उसमें होने चाहिए—

१. वह व्यायाम ऐसा हो जो हरएक व्यक्ति कर सके। चाहे व्यक्ति स्त्री अथवा पुरुष, युवा हो अथवा वृद्ध, श्रीमान् हो अथवा गरीब।

२. वह व्यायाम एक व्यक्ति भी कर सके और समुदाय भी कर सके।

३. उसे कहीं भी- कमरेमें वा खुले स्थानमें- कर सकें।

४. उसे थोडे स्थानमें कर सकें।

५ उसे थोडे समयमें कर सकें।

६. उसे दिनको या रातको किसीभी समय कर सकें।

७. उसे सब ऋतुओंमें कर सकें।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

८. उसके करनेमें किसी साथीकी आवश्यकता न हो ।

९. उसके लिए किसीभी साधन-सामग्रीकी आवश्यकता न हो ।

१०. उसके लिये पूर्व तैयारी या पूर्वशिक्षाकी विशेष आवश्यकता न हो ।

११. उसके लिये एक पाईका भी खर्च न करना पडे ।

१२. उसे मृत्यु तक कर सकें ।

१३. उसके करनेमें विद्यार्थियोंके मावाप, पालक और शिक्षकों की सहानुभूति, मंजूरी और मदद हो ।

१४. वह शरीरके अन्तर्बाह्य स्नायुओंको चालना देनेवाला और उन्हें सुदृढ बनानेवाला हो ।

१५. वह शरीरके भीतरके मज्जातन्तु, फेफडे, हृदय, पचनेन्द्रिय आदि सभी अन्तरिन्द्रियोंको कार्यक्षम बनानेवाला हो ।

१६. वह परिणामकारी हो अर्थात् उसे करनेवाला का मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य अन्ततक अच्छी उत्तम अवस्थामें रहे ।

ऊपर बतलाये हुए सब गुण सूर्यनमस्कारोंके सिवा अन्य किसी व्यायाम में नहीं हैं । नमस्कार पद्धतियुक्त, शास्त्रशुद्ध और नियमुसे डालनेसे बहुतसे लाभ होते हैं । (पाठ १५ देखो) । इसलिये हम बार बार जोर देकर कहते हैं कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम अखिल मानवजातिको आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घ आयु देनेवाला है ।

सप्तदश अध्याय ।

उपसंहार ।

सूर्यनमस्कार-पुस्तकका उपसंहार करनेके पूर्व १०० नियुक्त, विद्वान् और शास्त्रज्ञ लोगोंके 'आयुर्वर्धनेच्छु अमेरिकन संघ' (Life Extension Society of America) नामके संघने व्यक्तिमात्रके लिये जो आरोग्यके १५ नियम बतलाये हैं, वे हमें अच्छे मालूम हुए, इससे उन्हें उद्धृत करते हैं ।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

(अ) हवा—

१. अपने रहनेका कमरा हवादार हो।

२. सदैव खुले बदन रहो। खुले बदन रहना संभव न हो, तो हलके, ढीले, जालीदार वस्त्रके कपडे पहिनो।

३. कवायत सिखो और करो। घरके बाहरका उद्योगधन्धा करो। खुली हवाके खेल खेलो। उचित व्यायाम बहती हवामें रोज नियमसे करो।

४. जहाँ तक संभव हो खुली हवामें सोओ।

५. सशास्त्र प्राणायाम करो।

(आ) आहार—

६. अत्यशयन और शरीरकी स्थूलता जहां तक बने बरकाओ।

७. मांस और अण्डे जहाँ तक बने कम खाओ।

८. जिस सहज खाना और निगल जाना कठिन हो, ऐसा कुछ अन्न और भाजीपाला आदि आकार बडा कुछ अन्न तथा कुछ कच्चा अन्न इतने प्रकारका रोजका भोजन हो।

९. सावकाश, अच्छी तरह चबाकर और स्वाद लेते हुए भोजन करो।

(इ) विष—

१०. नियमसे रोजीना मलोत्सर्ग साफ और अनेक बार हो।

११. खडे रहनेपर, बैठनेपर और चलते समय शरीर सीधा रखो, झुका हुआ न रखो।

१२. दूषित या विषमय पदार्थोंका शरीरमें प्रवेश न करने दो।

१३. दांत, डाढे और जीभ सदैव स्वच्छ रखो।

(ई) काम और विश्राम—

१४. काम करना, खेलना, व्यायाम करना, विश्राम करना, नींद लेना, ये सभी बातें परिमित हों।

१५. चित्त शांत और प्रसन्न रखो।

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

' तत्त्वतः देखनेसे मालूम होगा कि ये नियम—

१. कृत्रिम नहीं, स्वाभाविक हैं।

२. कठिन नहीं, सरल हैं। '

यदि इन नियमोंका उचित पालन करें, तो—

१. बुढापा और मृत्यु दूर रहते हैं।

२. व्यक्तिगत और सामाजिक ह्रास टल जाता है, और

३. ' रोगोंका प्रतिबन्ध होता है। '

ऊपरके उद्धृत अंशका सावधानीसे मनन करें, तो सहृदय, सूज्ञ और विचारी पाठक देख सकेंगे कि सूर्यनमस्कारका व्यायाम स्वाभाविक एवं सरल होकर अन्तिम भागमें बतलाया हुआ लक्ष्य सिद्ध कर देनेवाला है।

ग्रन्थसमाप्तिके पूर्व पाठकोंसे पुनः बतला देना चाहते हैं कि अन्य व्यायामोंके ' खेलों के और विहारों में अपना मन खेलके दाँव पेच, कृति आदि बातों को उत्तम प्रकारसे कर सकनेकी ओर रहता है। किन्तु नमस्कार के समय अपना मन स्वतःका स्वास्थ्य, कार्यक्षमता, सामर्थ्य और दीर्घ आयु प्राप्त कर लेने की ओर रहता है। '

अन्तमें हम अपने सूज्ञ पाठकवर्गसे और स्त्री, पुरुष, वृद्ध, युवा, गरीब, श्रीमान्, कमजोर, बलवान्, यच्चयावत् मनुष्यमात्रको निश्चयपूर्वक बतलाते हैं, कि अबतक वर्णन किये हुए अनुसार योग्य आहार, विहार आदि नियमित रखकर सूर्यनमस्कार रोज, अव्याहत रीतिसे और पद्धतियुक्त डाले जावें, तो व्यक्तिका कल्याण तो सब प्रकारसे होता ही है; इसके सिवा अखिल जनसमूह को भी उत्तम आरोग्य, बल, कार्यक्षमता और दीर्घ आयुका लाभ होता है, साथ ही एकनिष्ठतासे देशसेवा करनेकी फूर्ति और सामर्थ्य भी प्राप्त होता है।

॥ श्रीजगदम्बार्पणमस्तु ॥

SRI JAGADGURU VISHWARADHYA
JNANA SIMHASAN JNANAMANDIR
LIBRARY
Jangamwadi Math, VARANASI,
Acc. No. 8169 3040
CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

गुणाविष्करण।

(१)

'करीब एक माहके भीतर ही आपके नमस्कारोंके [illegible] में बडा सुधार हुआ। इस बातमें अतिशयोक्ति नहीं है [illegible] मेरा मलावरोध का विकार नष्ट हो जानेसे मुझे बडा सु[illegible]

गिरधारीलाल श्रीवास्तव, बी. ए. एल्एल्. बी. [illegible],
अलवर महाराज, मसूरी. ता० ११।७।३४

(२)

'आज मेरी उमर ३५ वर्षकी है। मैं करीब १०।१५ वर्ष नियमसे कुछ न कुछ व्यायाम लिया करता था। दण्ड, बैठक, डम्बेल्स, जोडी आदि प्रकारका व्यायाम लिया। किन्तु उन व्यायामपद्धतियोंमें तथा ओं[illegible] नमस्कारों की पद्धतिमें जो फरक मेरे ध्यानमें आया, वह यह है दण्डबैठक, जोडी, डम्बेल्स आदि व्यायाममें थकावट अधिक मालूम है और वह थकावट दिनभर रहती है तथा निरुत्साह मालूम होता आरोग्यकी दृष्टिसे भूख लगना, उत्साह लगना, पूरे दिनभर फुर्ती आदि गुणभी उन व्यायामोंमें नहीं हैं। जोर, जोडी आदि व्यायाम समय बिना मालूम हुए ही अधिक व्यायाम हो जाता है और परिणाम आरोग्यकी दृष्टिसे अच्छा नहीं होता, बुरा ही होता है पिछले दो वर्षसे मैंने व्यायाम बिलकुल बन्द कर दिया था पद्धतिके अनुसार पिछले चार महीनोंसे मैंने नमस्कारों को आ[illegible] आरोग्यकी दृष्टिसे उसका अच्छा अनुभव हुआ। पिछले चार मेरी वजन १३५ पौंड से १४२ पौंड हुआ। इस व्यायाम[illegible] करानेका मेरा विचार है। हमारे घरके सब बालक नमस्कारोंका [illegible] लेते हैं। लिखनेमें आनन्द होता है कि उन सबका स्वास्थ्य सुधरता [illegible] आता है। इस पद्धतिका देशमें जोरसे प्रचार होना आवश्यक है।'

देवराव नारायण देशपांडे, वकील, खुलडाना (बरार)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

आसन।

'योग की आरोग्यवर्धक व्यायाम-पद्धति'

अनेक वर्षोंके अनुभवसे यह बात निश्चित हो चुकी है कि शरीर-स्वास्थ्यके लिए आसनोंका आरोग्यवर्धक व्यायामही अत्यंत सुगम और निश्चित उपाय है। अशक्त मनुष्य इससे अपना स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं।

व्याय इस पद्धतिका सम्पूर्ण स्पष्टीकरण इस सचित्र पुस्तकमें है। मूल्य आखिल २) दो रु० और डा० व्य० ।≡) सात आने हैं। म० आ० के सर २।≡) रु० भेज दें।

आयु
अन्त

आसनोंका चित्रपट।

श्रीमान्, २०"×२७" इंच कागजपर, मू० ≡) डा० व्य० -)
लाते हैं,
नियमित
जावें, तो
आखिल जनस

सूर्यभेदन-व्यायाम।

(सचित्र)

आयुका पुस्तक में योग के बलवर्धक व्यायाम चित्रों के साथ दिए
साम्। मू० ॥) डा० व्यय =) दस आने के टिकट भेज दें।

मंत्री, स्वाध्याय-मण्डल,
औंध, (जि० सातारा)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

मुद्रक-श्री० दा० सातवळेकर, भारत-मुद्रणालय, औंध, (जि०सातारा)

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri

CC-0. Jangamwadi Math Collection. Digitized by eGangotri