

‘राजयोग’ सम्पूर्ण स्वास्थ्य की कुंजी

आज विश्वव्यापी अभियान है कि स्वास्थ्य के चारो आयामों को छुआ जाये। सभी को मानसिक, आध्यात्मिक रूप से शक्तिशाली बनाया जाये। विश्व आज इस ओर देख रहा है कि समग्र स्वास्थ्य प्राप्त हो तो कैसे हो? उसके लिए विधियाँ, पद्धतियाँ, सिद्धान्त बहुत हैं, लेकिन कोई भी सम्पूर्ण नहीं है, परिपूर्ण नहीं है। परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग ही एक ऐसी विधि है जिससे स्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। उसके द्वारा कई जन्मों के लिए यह काया कल्पतरु बन सकती है। सभी का अनुभव भी है यही, और सलाह भी। क्योंकि परमात्मा द्वारा सिखाया गया राजयोग अभिनंदनीय है।

स्वयं को जानना

योग के लिए सबसे पहले स्वयं को ‘आत्मा’ निश्चय करें क्योंकि इससे हमारी स्वयं की पहचान पक्की होगी। परमात्मा से जुड़ने के लिए हमें अपने आपको उसके स्तर पर ले आना पड़ेगा। यह सम्बन्ध आध्यात्मिक है, न कि शारीरिक। जैसे पावर हाउस की तार से घर की बिजली की तार जोड़ने के लिये तार के ऊपर का रबड़ उतारना पड़ता है तभी बिजली का करंट आता है, वैसे ही आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा से जोड़ने के लिये देह रूपी रबड़ को भूलना पड़ता है अथवा उससे अलग होना पड़ता है। इसे ही आत्म-अभिमानि होना या ‘प्रत्याहार’ कहा गया है। इसके लिए हमें अपने को ज्योतिर्बिंदु आत्मा समझना है।

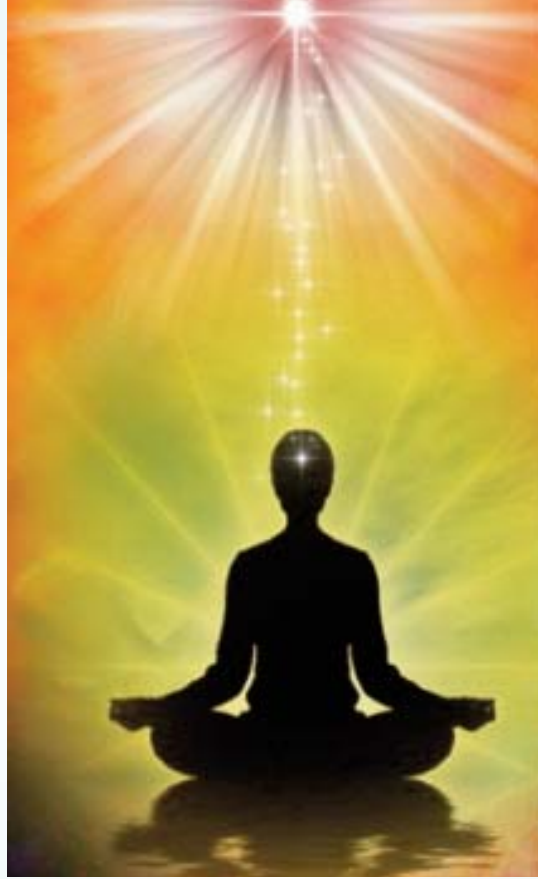
राजयोग मन का राजा बनाता
योग का अर्थ है आत्मा का सम्बन्ध परमात्मा के साथ जोड़ना। आत्मा और परमात्मा के सर्वश्रेष्ठ मिलन को राजयोग कहते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा

है। स्वयं परमात्मा ही अपना परिचय देकर आत्मा को अपने साथ योग लगाने की विधि बताते हैं। यह योग “राजयोग” इसलिए भी है क्योंकि इसे सभी के मन के राजा परमात्मा ने स्वयं सिखाया। इस योग द्वारा हमारे संस्कार उच्च अथवा “रॉयल” बनते हैं इसलिए भी इसे राजयोग कहा जाता है। राजयोग ही वर्तमान जीवन में कर्मों में श्रेष्ठता लाकर हमें कर्मन्द्रियों का राजा बनाता है।

कैसे करें राजयोग?

स्वयं को परखें

यह प्रथम कदम है, जिसमें आपको अपने व्यर्थ विचारों को हटाकर स्वयं को आत्मा समझना है। अब स्वयं के विचारों के रूपों को आपको देखना है। यह आपके मानसिक विचारों की गति को सामान्य रूप से कम कर देगा। इसके लिए आप



किसी भी आरामदायक स्थिति में बैठ सकते हैं।

सकारात्मकता की ओर बढ़ें
आप सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को

बार-बार मन में दोहरायें, इससे आपका मन व्यवस्थित हो जाएगा। उसे एक सही दिशा मिल जाएगी। विचारों के प्रवाह को रोकने से हमें सकारात्मक ऊर्जा की प्राप्ति होती है।

सोच को चित्रित करें

सकारात्मक तथा श्रेष्ठ विचारों को बुद्धि (तीसरी आँख) द्वारा इमेज या कलरफुल बनाकर देखना है। इससे हमारा अवचेतन मन पूर्णतया सक्रिय हो जाता है। रचनात्मक विचार जब हमारे अवचेतन मन से दृश्य रूप में आना शुरू कर देते हैं तो हमारा मन शांत होने लगता है। ये सकारात्मक और मूल्यवान चित्र न केवल हमारे शरीर और मन को आराम देते हैं बल्कि हमें

सशक्त भी करते हैं।

इन चित्रों को दिव्यता दें

जब हम श्रेष्ठ विचारों रूपी चित्रों को परमात्मा की सर्वोच्च शक्तियों से

वेरीफाई (सत्यापित) कराते हैं तो उनमें और शक्ति आ जाती है। हमें कुछ भी नहीं सोच लेना है, हमें वो सोचना है जिससे हमारी आत्मा दिव्य बने, अर्थात् हम दिव्य बनें। इसके लिए सर्वोच्च सत्ता, परमात्मा जो गुणों का सागर है, उससे जुड़ना तो पड़ेगा ना! तभी हमारे अंदर ये सारी शक्तियाँ आ जायेंगी।

अनुभूति करें

किसी चीज़ को पक्का करने के लिए बार-बार उस चीज़ को दोहराना पड़ता है। इसके लिए हमें एकाग्रता की आवश्यकता है। जैसे आपकी एकाग्रता बढ़ेगी, अर्थात् एक श्रेष्ठ संकल्प में जब आप स्थित होंगे तो आपको सुखद अनुभूति होने लगेगी। आप एक ऐसी नई दुनिया में प्रवेश कर जाते हैं जहां आप पूर्णतः शांत हैं। इस अवस्था में आपकी इंद्रियाँ आपके वश हो जाती हैं जिससे आप शांत हो जाते हैं और आपका सर्वोच्च सत्ता से संपर्क हो जाता है, जिससे आप सम्पूर्ण रूप से शांति की अनुभूति में खो जाते हैं।

स्वास्थ्य हेतु कुछ आसन एवं मुद्राएँ भी सहायक

आज के समय में सबको सबकुछ आसान तरीके वाला चाहिए, और वो तरीका भी वैसा हो जो आदमी घर बैठे कर सके, हर उम्र वाला कर सके, उसके लिए कुछ सरल आसन और मुद्राएँ आपके स्वास्थ्य हेतु सहायक बन सके। जो आपकी जीवनशैली को आरामदायक बना सके।

पद्मासन : क्रिया - शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।

लाभ : आलस्य घटता है, रूधिराभीसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।



वज्रासन : क्रिया - शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।

लाभ: यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरंत हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि



शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।

लाभ : थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्रभाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : कान के दर्द, आवाज़ बिगड़ गई हो, शरीर



के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ: शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।



ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है, अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है, क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव दूर होता है, एकाग्रता, याददाश्त, ज्ञान बढ़ता है।



वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ: बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्टिक, स्पॉन्डीलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।



-: स्थानीय सेवाकेंद्र का पता :-

Email.- omshantimedia@bkivv.org मो.09414154344