

# तन और मन की स्फूर्ति में योग कारगर

योग ने विश्व में भारत की अपनी विशेष पहचान बनाई है। अमेरिका में विभिन्न भारतीय संगठनों द्वारा अलग अलग स्थान पर योग उत्सव मनाया गया। केन्द्र में मोदी सरकार की कोई सबसे अच्छी सिद्धि है, तो वो योग दिवस है। माननीय प्रधानमंत्री मोदी जी के आग्रह के अनुसार योग दिवस की सौगात भारत को मिली है।

योग की मुद्रायें भले ही अटपटी हों, परंतु वे व्यक्ति में निहित तेज को बढ़ाते हैं, बुद्धि शक्ति को भी तीव्र बनाते हैं और कार्य क्षमता में चार गुना इज़ाफा करते हैं। योग, ये सिर्फ ऋषि-मुनियों के साथ संलग्न करने का विषय नहीं है, बल्कि कॉमन मैन भी योग का मार्ग अपनाकर शरीर की आंतरिक सफाई कर सकता है।

जैसे शरीर की बाह्य सफाई ज़रूरी है, ऐसे ही मन में अंदर रही हुई शक्तियों को पुष्ट करना भी ज़रूरी है। योग केन्द्र भले ही जिम्मेज़ियम जितने नहीं हैं, लेकिन जिसको रोज़ योग करने में रस आता है, ऐसे लोग तो अपनी तेजस्वी प्रतिभा से सभी को आकर्षित करते हैं।

अगर आप नियमित योग करते हैं, तो उसका सीधा लाभ आपके शरीर पर होता है। जैसे कि योग प्रोडक्टिविटी को बढ़ाता है और जीवन जीने का आनंद देता है। योग के कारण व्यक्ति के शरीर में आंतरिक अंग सक्रिय रूप से व ज़्यादा काम करते हैं।

शवास को रोकने की प्रक्रिया और उसे निश्चित प्रेशर के साथ छोड़ने की प्रक्रिया पर जोर दिया जाता है। जिसके कारण शरीर में रक्त पहुँचाने की नलियाँ शुद्ध होती हैं और उसके प्रवाह में रुकावट नहीं रहती।

शवास लो और शवास छोड़ो, यह प्रैक्टिस धीरे-धीरे लम्बा समय लेती है। यानि

कि शवास लम्बे समय तक रोक सकते हैं। इस कसरत को हम अनुलोम-विलोम कहते हैं।

योग और ध्यान के बीच बहुत सारी समानतायें हैं। एक घर के कोने में बैठकर जो लोग योग सिखाते हैं, ऐसे लोग भी मामूली फी लेकर लोगों को आकर्षित करते हैं। योग मुद्रा के साथ ध्यान जुड़ा हुआ होता है, जैसे

## तन की तंदुरुस्ती की तरह मन की तंदुरुस्ती भी जरूरी - योग इसका अचूक इलाज।



कि ऋषि-मुनि पद्मासन के साथ ध्यान करते थे।

हम जैसे रोज़ स्नान कर शरीर को स्वच्छ रखते हैं, ऐसे ही नियमित योग के द्वारा शरीर के आंतरिक भाग को शुद्ध रख सकते हैं। शवास के साथ संलग्न कसरत को अनुलोम-विलोम कहते हैं। शवास को अंदर खींचने की कला और उसके बाद फोर्स के साथ बाहर निकालने की प्रक्रिया में शरीर के अंदर की नसें साफ होती हैं।

योग विशेषज्ञ कहते हैं कि मन-शरीर और आत्मा को प्रसन्न रखने का योग एक अचूक इलाज है। शवास की यांत्रिक कसरत के द्वारा हृदय रोग और ब्रेन

स्ट्रोक जैसी स्थितियों का उद्भव नहीं होता। योग ही एक ऐसा तत्व है, जो शरीर की अंदर से सफाई करता है। योग करने वाले को कभी कसरत की गोली या घुटने बदलने की ज़रूरत नहीं पड़ती। आज योग सिखाने का धंधा भी ज़ोरदार चल रहा है। बहुत सारे सेलिब्रिटीज़ ने अपने विडियो को नेट पर अपलोड किया हुआ है, जैसे कि शिल्पा शेट्टी का विडियो लोगों को बहुत पसंद आता है।

बाबा रामदेव के योगासनो को सीखने के लिए लोग पैसे खर्च कर सुबह चार बजे से निश्चित स्थान पर पहुँच जाते हैं।

सूर्य नमस्कार, ये एक राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ की पहचान है। जो लोग संघ की शाखा में जाते हैं, वे सूर्य नमस्कार से सुपरिचित होते हैं। सूर्य नमस्कार, सिर्फ सूर्य को देखते हुए करने की ज़रूरत नहीं है। संघ की शाखा में सूर्य नमस्कार सम्पूर्ण आसनो के साथ करवाते हैं।

रोज़ दस बार सूर्य नमस्कार शरीर को फूर्तिला बनाता है एवं मन में नये विचारों के द्वार खोलता है। योग का शिक्षण मुफ्त में दिया जाता है, जबकि जिम में जाने वाले युवाओं को महीने में पाँच हजार रुपये जितनी फी या उससे अधिक भी देना पड़ता है। जिम में जाने वाले युवाओं के शरीर सौष्ठव तो बनते हैं, लेकिन योग तो मनुष्य के चेहरे पर तेज प्रवाहित कर देता है।

योग मुद्रा सीखना आसान है, योग मुद्रा एवं शवास की कसरत के साथ 'ऊँ कार' की प्रैक्टिस भी कराते हैं। लोग धीरे धीरे योग की तरफ आकर्षित हो रहे हैं। शरीर के अंदर की शुद्धि और उसके साथ मन की शुद्धि एकमात्र योग ही दे सकता है।

## योग का उपयोग किस... - पेज 7 का शेष

अंदर आ जाती हैं। जैसे कि शेर का बच्चा शेर। तो हम शक्तिशाली होंगे या नहीं होंगे...? होंगे ना...! हमें इसे पहचानना है और स्वीकार करना है बस। हम बचपन से ही सुनते आये, कि मनुष्य के अंदर बहुत शक्तियाँ हैं, पर वह सोई हुई हैं, सुषुप्त हैं। तो इसे जगायें। हमें यहाँ पर ये पता चला कि हमारे अंदर भी ये शक्तियाँ हैं, बस उसे जगा दें। ये आज तक हमें किसी ने नहीं बताया। आध्यात्मिकता को समझा, संस्थान में आये, तो पता चला कि अगर हम इस सुंदर फीलिंग में रहें, अवेयरनेस में रहें कि हम सर्वशक्तिवान की संतान मास्टर सर्वशक्तिवान हैं, तो ये सोई हुई शक्तियाँ जाग जायेंगी।

दूसरा सीक्रेट हम जान लें कि मन की शक्ति में हीलिंग पावर है। जहाँ साइंस की शक्ति काम न

कर सके, जहाँ मेडिकल फेल हो जाए, वहाँ पर ये माइंड की शक्तियाँ कार्य करती हैं। अब हम इन चारो शक्तियों को कैसे अभ्यास में लायें और इनका विकास करें, ये जान लेते हैं।

### अभ्यास की विधि

इसके लिए रोज़ एकांत में शांति में बैठकर संकल्प करें कि मैं पीसफुल सोल हूँ, मैं लवफुल हूँ, मैं पावरफुल हूँ और मैं एक प्योर सोल हूँ। इन चारो संकल्पों को हम विजुअलाइज़ करें। यहाँ हम आत्मा की दोनों शक्तियों का, मन और बुद्धि का एक ही दिशा में फोकस करेंगे और वि. जुअलाइज़ करेंगे कि मैं एक चैतन्य चमकती हुई सूक्ष्म आत्मा हूँ... यह मेरा शरीर है... मैं मस्तक में चमकती हुई चैतन्य आत्मा हूँ... मेरे चारो ओर प्रकाश की किरणें फैल रही हैं... मैं शांत स्वरूप हूँ... ये स्वीकार करें... मैं शांत हूँ, मैं शांत हूँ, बहुत शांत हूँ... शांति मेरी नेचर है... मैं

लवफुल आत्मा हूँ... प्रेम से भरपूर हूँ... मैं प्यार के सागर भगवान की संतान हूँ... प्यार की शक्ति से भरपूर हूँ... नफरत और वैर भाव के लिए मेरे अंदर कोई स्थान नहीं है... मेरा संसार के सर्व मनुष्य आत्माओं के प्रति निर्मल प्रेम है... मैं परम पवित्र हूँ... मेरे चारो ओर पवित्रता के वायब्रेशन्स फैल रहे हैं... मैं परम पवित्र आत्मा हूँ... मैं एक शक्तिशाली आत्मा हूँ... सर्वशक्तिवान परमात्मा की सर्वशक्तियों की किरणें मेरे अंदर आ रही हैं... मैं देह से न्यारी हूँ... भूकुटी के मध्य विराजमान हूँ...।

इस तरह अपनी शक्तियों को जगाना ही स्वयं को आध्यात्मिक शक्तियों से भरपूर करना है, और इसी का नाम राजयोग है। राजयोग का इस तरह हम व्यवहारिक जीवन में उपयोग करें और अपनी मूलतः नेचर को नैचुरल बनायें।



**हाथरस-आनंदपुरी कॉलोनी(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्य सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. शांता। कार्यक्रम में उपस्थित रहे राज्यमंत्री एवं जनपद प्रभारी उपेन्द्र तिवारी, सांसद राजेश दिवाकर, जिलाधिकारी रमाशंकर मौर्य, पुलिस अधीक्षक सुशील घुले, ब्लॉक प्रमुख अमर सिंह पाण्डेय, नगरपालिका अध्यक्ष आशीष शर्मा तथा अन्य गणमान्य लोग।



**टुण्डला-रामनगर(उ.प्र.)।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में मंच पर उपस्थित हैं फिरोज़ाबाद की मेयर नूतन राठौर, एस.डी.एम. डॉ. सुरेश कुमार, ब्र.कु. विजय बहन तथा अन्य।



**जमशेदपुर-झारखण्ड।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए बायें से ब्र.कु. संजू, कोल्हान क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. अंजू, बाला गणपति विलास प्रेसीडेंट बी.बापू तथा विधायक लक्ष्मण टूडू।



**ज्ञानसरोवर।** 'गॉड्स रिवेलेशन थू एसेंस ऑफ श्रीमद्भगवद् गीता' विषय पर आयोजित नेशनल ज्यूरिस्ट कॉन्फ्रेंस का उद्घाटन करते हुए दिल्ली उच्च न्यायालय के पूर्व न्यायाधीश ए.के. पटनायक, सिरोही के पूर्व महाराजा रघुवीर सिंह, मुम्बई आर.सी.एम. डब्ल्यू.आई.आर.सी. ऑफ आई.सी.ए.आई. सत्यनारायण जी. मूंदड़ा, जोधपुर बार काउंसिल ऑफ राज. के सदस्य जगमल सिंह चौधरी, ज्यूरिस्ट विंग की वाइस चेयरपर्सन ब्र.कु. पुष्पा, कटक हाई कोर्ट बार एसोसिएशन ऑफ ओडिशा के अध्यक्ष श्रीकांत कुमार नायक, नई दिल्ली के पूर्व आर.सी.एम. एन.आई.आर.सी. ऑफ आई.सी.ए.आई. राज चावला, ज्यूरिस्ट विंग जोधपुर के चेयरपर्सन बी.एल.महेश्वरी, एफ.सी.ए. ज्यूरिस्ट विंग भीलवाड़ा के कार्यकारी सदस्य बाल मुकुन्द काब्रा तथा ज्यूरिस्ट विंग की नेशनल कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. लता।



**मुरादाबाद-उ.प्र.।** अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राज्य सरकार द्वारा आयोजित कार्यक्रम में सभी को राजयोग में डिटेशन कराते हुए ब्र.कु. आशा।