

# व्यक्तिगत स्वास्थ्य और फिटनेस के निर्वाह अर्थ योगाभ्यास

## परिचय:

बाबा कहते हैं "मेरे प्यारे बच्चों, तुम्हारी यह देह इस संगमयुग में बाबा की सेवा करने और कर्मयोग का अभ्यास करने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है। इसलिए तुम इसे मेरी अमानत समज इसकी शारीरिक फिटनेस और स्वास्थ्य को बनाए रखो और उसकी संभाल रखो। यह तुम्हारी जिम्मेदारी है।" मानसिक और शारीरिक रूप से अपने को fit और fine रखना है और किसी भी तरह के रोग वा बिमारी से बचाना है।

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए निश्चित रूप से जीवनशैली महत्वपूर्ण है, लेकिन इसके अलावा स्वस्थ रहने के लिए एवं रोग से मुक्त होने के लिए राजयोग मेडिटेशन चिकित्सा भी इतनी ही महत्वपूर्ण हैं। ध्यान की विधि से शरीर को fit and fine रखने में तथा जिन बिमारियों से हम ग्रसित हैं, उनके इलाज में भी अच्छी मदद मिल सकती है। यदी हम हमारी शारीरिक स्वस्थता को एवं चुस्तता को बनाए रखना चाहते है तो निम्न विधि से नियमित योगाभ्यास करने से अवश्य लाभ होगा।

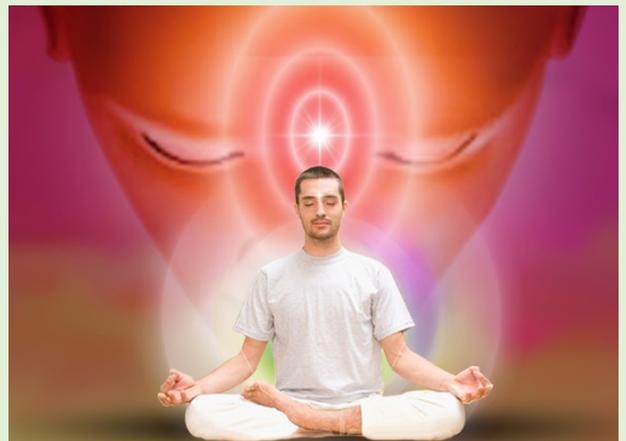
## योगाभ्यास:

आरामदायक मुद्रा में बैठें... गहरी गहरी सांस लेना शुरू करें... जब आप सांस अंदर लें तो अपने पेट को धीरे-धीरे बाहर की ओर आने दें और जब आप सांस छोड़ें तो अपने पेट को अंदर की ओर जाने दें... अब अपना ध्यान अपनी साँस की क्रिया पर केंद्रित करें... और जो हवा अन्दर जा रही है और बहार निकल रही है उसके प्रवाह की संवेदना का अनुभव अपनी नासिका

की भीतरी दीवार पर करें... अपनी सांस की क्रिया पर अपनी एकाग्रता को और बढ़ाएं... और अब अंदर जानेवाली हवा की ठंडक तथा बाहर निकलती हवा की ऊष्मा का अनुभव करने का प्रयास करें ... यदि यह अनुभव हो रहा है तो मान ले की आपका मन एकाग्र हो चुका है...

अब अपना ध्यान अपनी सांस की क्रिया से हटा लें और अपने मस्तिस्क के केंद्र पर एकाग्र करें... इस स्थान पर अपने आप को एक स्वयं प्रकाशित ज्योतिर्बिंदु के रूप में देखें... बैठे हुए शरीर का भी मनोचित्रण (Visualisation) करें... आपको जितना अपनी शरीर रचना के बारे में मालूम है उतना, अपने शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों का भी मनोचित्रण (Visualisation) करें।

अब पुष्टि करें कि: "पांच जड़ तत्वों का



बना हुआ मेरा यह नाशवंत शरीर मुझ अविनाशी आत्मा के लिए इस नाटक में पार्ट बजाने के लिए महत्व पूर्ण साधन है... मैं आत्मा एक दिव्य प्रकाश का पुंज हूँ... मेरा यह शरीर पूरी तरह से मेरे नियंत्रण में है..... मैं जानता हूँ की मेरा यह शरीर मेरे विचारों से

यानी मेरे मन की स्थिति से अत्याधिक प्रभावित रहता है... जैसा मैं सोचता हूँ, वैसी ही मेरे देह की स्थिति बनती है..."

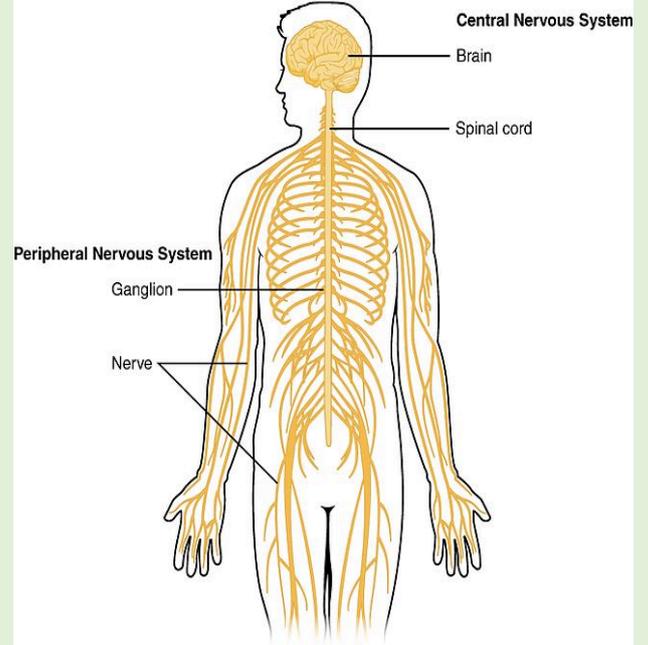
आइए अब हम सर्वशक्तिमान शिवबाबा से सभी प्रकार की शक्तियां, मूल्यों और गुणों से चार्ज हो जाएँ। इसलिए अब मीठे प्यारे शिवबाबा को ठीक अपने सामने एक चमकते हुए, जगमगाते हुए, दिव्य सितारे के रूप में इमर्ज करें।

पुष्टि करना जारी रखें: "मेरे सर्वशक्तिमान, परमपिता प्यारे शिवबाबा; जो ज्ञान के सागर हैं, शांति, पवित्रता, शक्ति और आनंद के सागर हैं; उनमें से शक्तिशाली किरणें निकलकर चारों ओर फैल रही हैं... इसमें से कुछ किरणें मुझ आत्मा पर पड़ रही हैं और मेरे में समा रही हैं... मैं संपूर्ण रीति से भरपूर हो रही हूँ... मैं शांति, पवित्रता और शक्ति से संपन्न हो रही हूँ... मैं परमानन्द की गहन अनुभूति कर रही हूँ... मीठे बाबा, आप की पवित्रता की शक्ति से मैं काम, क्रोध, मोह, लोभ, अहंकार, ईर्ष्या, द्वेष आदि सभी विकारों से अब पूरी तरह मुक्त हूँ... आपने मुझे जो ज्ञान दिया है उससे अब मेरी बुद्धि का दिव्यीकरण हो गया है... अब शांति, पवित्रता, शक्ति तथा आनंद की किरणें मेरी आत्मा से निकल कर मेरे पूरे शरीर में फैल रही हैं..."

## मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली (Central Nervous System) का सशक्तिकरण:

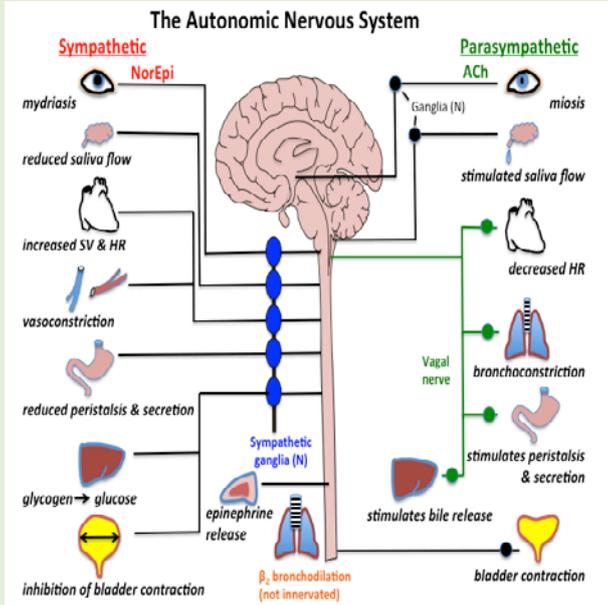
मैं आत्मा मस्तिष्क के केंद्र में बैठी होने के कारण, मेरे शरीर के सबसे महत्वपूर्ण अंग मेरे आसपास है... विशेष रूप से थैलेमस, हाइपोथैलेमस और पिट्यूटरी ग्रंथि... इसलिए मुझ आत्मा से निकलने वाले शक्तिशाली सकारात्मक प्रकंपन (Vibrations) से यह

सभी अंग अत्याधिक प्रभावित होते हैं... मेरा पूरा मस्तिष्क अब पूरी तरह से चार्ज और सशक्त हो रहा है... मेरे मस्तिष्क की प्रत्येक कोशिका (Neurons) स्वस्थ है और मेरे मस्तिष्क का हर कार्य पूरी कार्यक्षमता से चल रहा है... मेरी



केंद्रीय तंत्रिका प्रणाली का पूरा नेटवर्क, जिसमें संवेदी तंत्रिकाएँ (Sensory Nerves) और मोटर तंत्रिकाएँ (Motor Nerves) शामिल हैं, वह शुद्ध, शांत, शक्तिशाली कंपन के प्रभाव में बहुत अच्छी तरह से काम कर रही है... मेरे मस्तिष्क और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (Central Nervous System) के माध्यम से, यह शक्तिशाली प्रकंपन मेरी सभी इंद्रियों, मेरे शरीर के अंगों और सभी प्रणालियों में फैल रहे हैं... सभी इंद्रियां और प्रणालियां इस पवित्र और शक्तिशाली प्रकंपन से चार्ज हो रही हैं... अब मेरी सभी इंद्रियाँ और प्रणालियाँ एक दूसरे के साथ तालमेल में बहुत अच्छी तरह से काम कर रही हैं... मेरे सभी अंग अधिक से अधिक स्वस्थ हो रहे हैं...

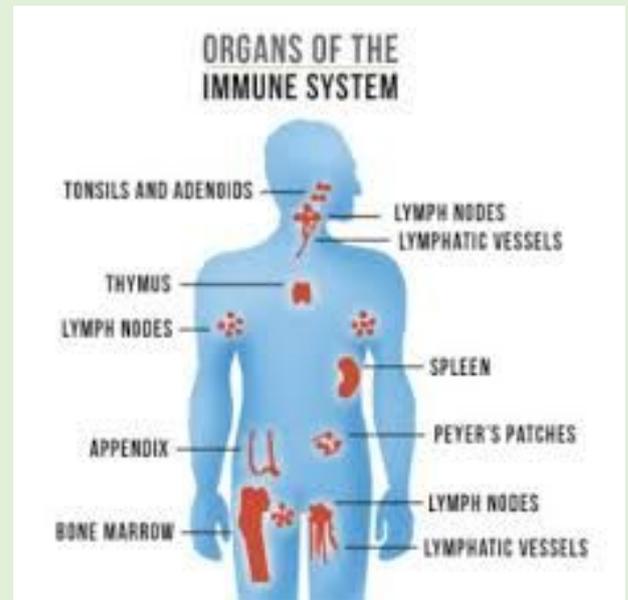
## स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System) को संतुलित करना:



"मेरा स्वायत्त तंत्रिका तंत्र (Autonomic Nervous System) दो प्रणालीओं में बटा हुआ है १.सहानुभूति (Sympathetic) और २.परासहानुभूति (Parasympathetic) तंत्र.... मुझ आत्मा से यह दोनों तंत्र आनंद और शांति की शक्तिशाली किरणें प्राप्त कर रहा है..... दोनों प्रणालियां अब एक दूसरे के साथ संतुलन, सुसंवादिता और सद्भाव से काम कर रही हैं.... मेरे सभी अनैच्छिक कार्य (Involuntary Functions) जो इन दोनों तंत्र द्वारा नियंत्रित होते हैं वह बहुत प्रभावी ढंग से और पूरी तरह से चल रहे हैं....."

## प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) का सशक्तिकरण :

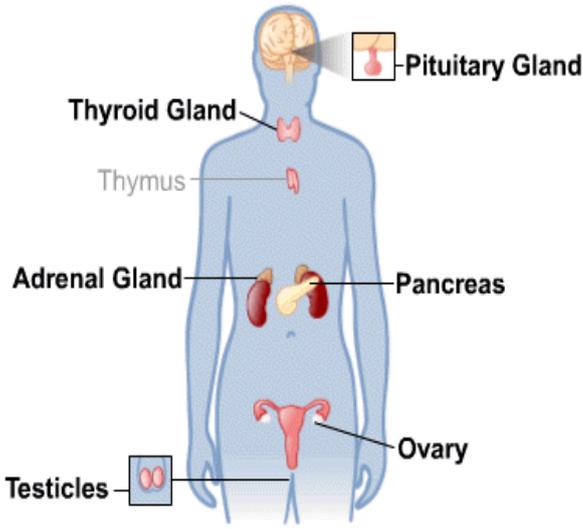
विशेष रूप से मुझ आत्मा से निकलती हुई पवित्रता और शक्ति की किरणें, जो मुझे सर्वशक्तिमान शिवबाबा से प्राप्त हो रही हैं, मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) में स्थानांतरित हो रही हैं.... और अब मेरी प्रतिरक्षा प्रणाली का पूरा नेटवर्क मजबूत हो रहा है... विशेष



रूप से नेटवर्क में स्थित लिम्फ नोड्स (Lymph Nodes) बिलकुल नार्मल हैं और अपनी पूरी कार्यक्षमता से कार्यरत हैं.... यह किसी भी प्रकार के वायरस, बैक्टीरिया और परजीवी (Parasite) से लड़ने में सक्षम है.... मेरे पूरे प्रतिरक्षा तंत्र (Immune System) की कार्यप्रणाली बिल्कुल सही है और शरीर की अन्य सभी प्रणालियों के साथ उसका सही तालमेल (Harmony) हैं.... अब मुझे किसी भी बीमारी होने की संभावना नहीं है.... मेरा शरीर बिमारी वा रोग से मुक्त है.... मैं सम्पूर्ण स्वस्थ हूँ....

## अंतःस्त्रावी ग्रन्थियों की प्राणाली (Endocrine System) को संतुलित करना:

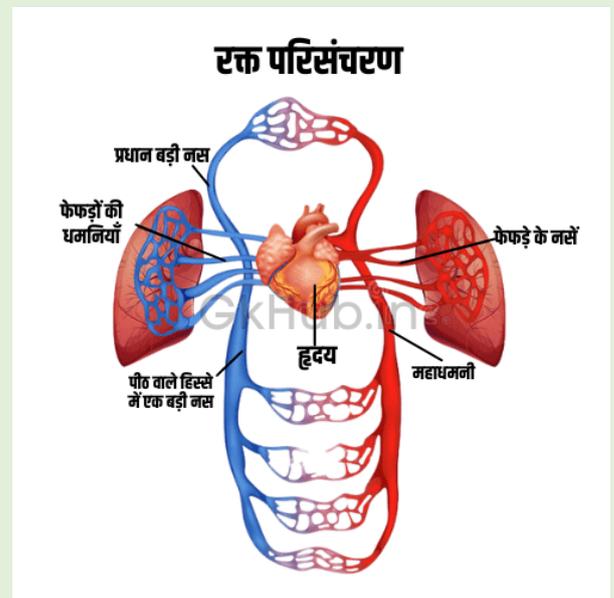
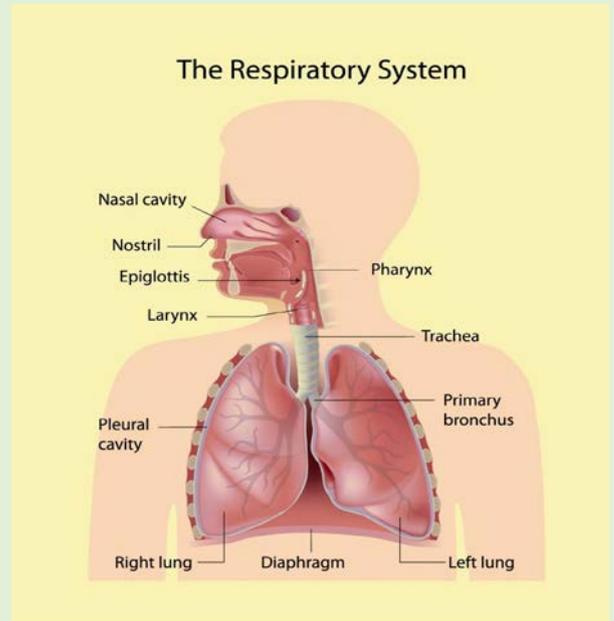
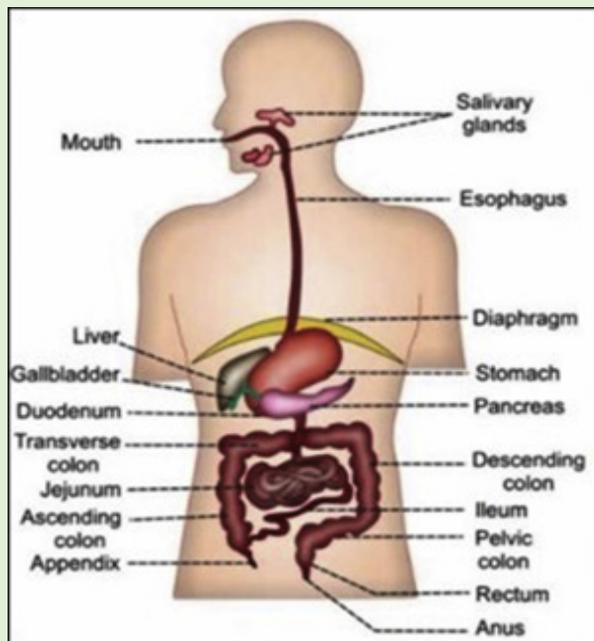
"मेरी आत्मा के माध्यम से और पिट्यूटरी ग्रंथि के माध्यम से शांति और पवित्रता की किरणें मेरे पूरे अंतःस्त्रावी तंत्र (Endocrine System) और इसकी विभिन्न ग्रंथियों में प्रसारित हो रही हैं..... सभी ग्रंथियां स्वस्थ हैं और सुचारु रूप से कार्यरत हैं.... सभी ग्रन्थिओं में से होर्मोन्स का स्त्राव (Secretion) सप्रमाण हो रहा है...."



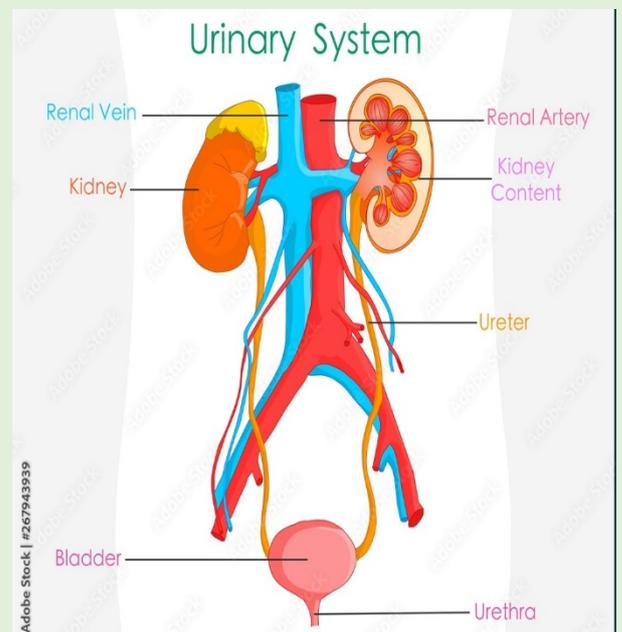
मेरे शरीर के अधिकांश कार्य, जो इन ग्रंथियों द्वारा स्रवित होर्मोन द्वारा नियंत्रित होते हैं, बहुत अच्छी तरह से संपन्न हो रहे हैं.... विशेष रूप से मेरी थाइराइड और पैराथाइरोइड ग्रंथियां, एड्रिनल ग्रंथियां और गोनाड ग्रंथियां काफी स्वस्थ हो रही हैं और इन ग्रंथियों के होर्मोन के स्राव में सम्पूर्ण संतुलन है....

## शरीर की अन्य प्रणालियों का सशक्तिकरण:

पवित्रता, शांति और शक्ति की शक्तिशाली किरणें मेरे शरीर की अन्य सभी प्रणालियों और अंगों में भी स्थानांतरित हो रही



हैं.... अब मेरा पाचन तंत्र (Digestive System), श्वसन तंत्र (Respiratory System), रक्त परिसंचार प्रणाली



(Circulatory System), उत्सर्जन तंत्र (Excretory System) और कंकाल पेशी, वाहिका पेशी तंत्र सभी मेरे नियंत्रण में हैं... अब ये सभी प्रणालियाँ बहुत अच्छी तरह से काम कर रही हैं... .. सभी इंद्रियाँ - पाँच कर्मेन्द्रियाँ, पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ और तीन सूक्ष्म इंद्रियाँ भी मेरे पूर्ण नियंत्रण में हैं और सामंजस्य में काम कर रही हैं...

मैं और स्वस्थ होता जा रहा हूँ.... अब मैं किसी भी प्रकार की बीमारी या विकार से पूरी तरह मुक्त हूँ.... अब मुझे स्वस्थ जीवनशैली के सभी सिद्धांतों का पालन करना बहुत पसंद है.... मुझे केवल वही खाना पसंद है जो शुद्ध, सात्विक, संतुलित और अत्यधिक पौष्टिक हो.... मैं भी

नियमित रूप से अपना व्यायाम करना पसंद करता हूँ.... अब मैं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक रूप से काफी स्वस्थ हूँ..... सर्वशक्तिमान ईश्वर का आशीर्वाद और शक्ति हमेशा मेरे साथ है.....

नोट : प्रतिदिन कम से कम 15 से 20 मिनट तक इस ध्यान का अभ्यास करने से हमारे अवचेतन मन पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, जो हमारे समग्र स्वास्थ्य के लिए अधिक जिम्मेदार है।

---- 0 ---- ॐ शांति ---- 0 ----

बी. के. प्रफुल्लचन्द्र

(M) +91 98258 92710