हीलिंग राजयोग

हम जब शिवबाबा के गुणों एवं शक्तियों की ऊर्जा को अपने देह के पांच तत्वों एवं मन-बुद्धि पर केन्द्रित करते हैं, तब वे पावन, शक्तिशाली एवं क्रियाशील बनते हैं। इस से शारीरिक एवं मानसिक रोगों का उपचार स्वतः होने लगता है क्योंकि रोग तत्वों में अपवित्रता के कारण होता है। साथ-साथ सारे विश्व के पांच तत्त्व भी पावन, शक्तिशाली एवं क्रियाशील बनते हैं क्योंकि प्रकृति के पांच तत्वों से देह निर्मित होने के कारण इन में आणविक स्तर पर आपस में एकरूपता रहती है । इस योग में हम परमात्मा के सातों गुणों की ऊर्जाओं को पांच तत्वों से जोडते हैं एवं इन ऊर्जाओं की प्राप्ति किस तत्व वा अंग को होती है, इस पर भी ध्यान देते हैं।

अब हम इसी विधि से हीलिंग राजयोग का अभ्यास करेंगे। अपने मन को सभी बाहरी बातों से मुक्त कीजिये और स्वयं को चैतन्य ज्योति बिन्दु आत्मा समझ मस्तिष्क के बीच में विराजमान होकर इस शरीर का संचालन करते हुए देखें। धीरे-धीरे सांस को अन्दर लीजिए, १-१५ तक की गिनती करते हुए सांस अन्दर भर लीजिए। सांस को जितना समय आसानी से रोक सके उतनी देर रोक लीजिए, फिर धीरे-धीरे १-१५ तक की गिनती करते हुए छोडिए, अब आप का तन और मन काफी शिथिल हो गये हैं ।

१. मैं आत्मा शिव बाबा की आनन्द की किरणों को मन पर केन्द्रित होते हुए देख रही हूँ...इस से भावनात्मक देह पर गहरा प्रभाव पड रहा है...मेरे मन में आनन्द का संचार हो रहा है...मैं आत्मा परमानन्द में मगन होती जा रही हूँ...काम-वासना लुप्त होती जा रही है... मेरी अन्तःस्राव प्रणाली सुचारू रूप से कार्य कर रही है, मैं कामवासना, ईष्या, द्वेष और तनाव के भावों से मुक्त हो रही हूँ...अब मैं आत्मा अपने वास्तविक अवस्था आनन्द स्वरूप की अनुभूति कर रही हूँ।
२. अब मैं आत्मा शिवबाबा की ज्ञान की ऊर्जा किरणों को बुद्धि पर केन्द्रित होते देख रही हूँ...ज्ञान की किरणों से बुद्धि दिव्य बनती जा रही है ...मुझे आत्मा -परमात्मा एवं सृष्टि चक्र का ज्ञान स्पष्ठ होते जा रहे हैं... बुद्धि बीज समान सम्पन्न बनती जा रही है, जिस से मन एवं संस्कार पर शासन करने की क्षमता बढ़ती जा रही है... बुद्धि की यादाश्त बढ़ रही है और तंत्रिका तंत्र प्रबल बनते जा रहे हैं...धारणा शक्ति बढ़ रही है...अहा... अब मैं तीव्र पुरुषार्थ करने में अपने को समर्थ अनुभव कर रही हूँ ।
३. मैं परमात्मा शिव की शान्ति की किरणों को सूक्ष्म देह पर केन्द्रित होते देख रही हूँ... शान्ति की किरणों से आकाश तत्व शान्त, पावन एवं क्रियाशील बनता जा रहा है, जिस से श्रवण शक्ति में वृद्धि हो रही है... श्वसन प्रणाली की नलियां खुल रही है... अस्थमा रोग तथा सभी प्रकार की अस्थि रन्ध्र (Sinus) संबन्धित रोगों का उपचार हो रहा है... शांति की किरणों से थायरॉयड ग्रन्थि सुचारू रूप से कार्य कर रही है... विकार समाप्त होते जा रहे है... मैं आत्मा लोभ लालच से मुक्त हो रही हूँ... मैं आत्मा शांति की किरणों से निर्विकारी बनती जा रही हूँ... अहा मैं आत्मा अब निर्बन्धन शांति का अनुभव कर रही हूँ ।
४. अब मैं आत्मा शिव बाबा के प्रेम की किरणों को सूक्ष्म देह पर केन्द्रित होते देख रही हूँ... और इन प्रेम की किरणों से संपन्न हो रही हूँ... प्रेम की किरणों से भौतिक देह व प्रकृति का वायु तत्व पवित्र, सशक्त एवं क्रियाशील बनता जा रहा है ... फलस्वरूप हृदयवाहिका प्रणाली सुचारु रूप से कार्य कर रही है ... प्रेम की किरणों के प्रवाह से धमनियों के अवरोध खुल रहे है और इन में प्राण वायु बढ़ती जा रही है... वायु विकार समाप्त हो रहा है... थायमस ग्रंथि सुचारु रूप से कार्य कर रही है ... मैं आत्मा निर्मोही बन रही हूँ...मोह समाप्त हो रहा है।
५. अब मैं आत्मा शिवबाबा के सुख की ऊर्जा किरणों को सूक्ष्म देह पर केन्द्रित होते देख रही हूँ...इससे भौतिक देह एवं संपूर्ण विश्व का अग्नि तत्व पावन, सशक्त व क्रियाशील बनता जा रहा है...भूख, प्यास, आलस्य, थकान और निद्रा पर नियंत्रण होता जा रहा है...सुख की किरणों से पेट के अंदर की सभी

प्रणालियां सुचारु रूप से क्रियान्वित हो रही हैं... सुख की किरणों से आँख की रोश्नी बढ़ रही है और मधुमेह नियंत्रित हो रहा है क्येंकि इंसुलिन का पर्याप्त उत्पादन हो रहा है... अहा , अब मैं आत्मा हल्कापन और उमंग- उत्साह का अनुभव कर रही हूँ... पेंक्रियास ग्रंन्थि सुचारु रूप से कार्य कर रही है ।

६. अब मैं आत्मा शिवबाबा के पवित्रता की ऊर्जा किरणों को सूक्ष्म देह पर केन्द्रित होते हुए देख रही हूँ... इस से भौतिक देह एवं संपूर्ण विश्व का जल तत्व पावन, सशक्त एवं क्रियाशील बनता जा रहा है ... फलस्वरूप विसर्जन प्रणाली सुचारु रूप से क्रियाशील हो रही है...साथ ही आवश्यकतानुसार खून का बहाव तथा कोशिकाओं के भीतर और बाहर के तरल पदार्थों का नियंत्रण होता जा रहा है ...पवित्रता की किरणों से ब्रह्मचर्य की शक्ति में वृद्धि हो रही है... इसके प्रभाव से स्फुर्ति, कार्यक्षमता तथा आयु बढ़ रही है ...ये पवित्रता की किरणें एड्स एवं कैन्सर के उपचार के लिए भी उपयोगी है ... पवित्रता की किरणों से प्रजनन प्रणाली सुचारु रूप से कार्य कर रही है ... मैं आलस्य से मुक्त हो कर स्फुर्ति का अनुभव कर रही हूँ... मेरी रोग निरोधक क्षमता बढ़ रही है ।

७. अब मैं आत्मा शिवबाबा की शक्तियों की ऊर्जा किरणों को सूक्ष्म देह पर केन्द्रित होते हुए देख रही हूँ ... इन शक्ति किरणों से देह और संपूर्ण विश्व के पृथ्वी तत्त्व पावन, सशक्त एवं क्रियाशील बनता जा रहा है ... फलस्वरूप पृथ्वी तत्व से निर्मित हड्डी, मांस, चर्म, नाखून, केश आदि अंग पुष्ट हो रहे हैं ... पृथ्वी तत्व के पावन होने से इन अंगों के सभी रोग समाप्त हो रहे हैं, और मैं आत्मा शक्तियों से संपन्न होती जा रही हूँ... इस प्रकार नियमित योगाभ्यास से जहाँ एक ओर हमारा मन स्वस्थ होगा दूसरी ओर हमारा तन और संपूर्ण जीवन भी स्वस्थ हो जायेगा ... जब व्यक्ति स्वस्थ हो जायेगा तब समाज और फिर सारा संसार स्वस्थ हो जायेगा ...अतः आप का स्वास्थ्य आप के हाथों में है ।

एक सरल युक्ति

उपरोक्त हीलिंग योग का अभ्यास कम से कम एक बार करने से देह के पांच तत्व एवं मन-बुद्धि स्वस्थ रह सकते हैं ।

इस अभ्यास को बढाने के लिए हम एक सरल युक्ति अपना सकते हैं:

जब भी हम भोजन व नाश्ता करते हैं,मुंह में कुछ भी डालते वक्त संकल्प करें -

शिव बाबा की आनन्द की किरणें मन को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की ज्ञान की किरणें बुद्धि को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की शांति की किरणें आकाश तत्व को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की रुहानी प्रेम की किरणें वायु तत्व को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की सुख की किरणें अग्नि तत्व को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की पवित्रता की किरणें जल तत्व को पावन बना रही हैं

अगली बार - शिव बाबा की शक्तियों की किरणें पृथ्वी तत्व को पावन बना रही हैं

इसी क्रम को बार-बार दोहराने से हम पूरे भोजन के समय बाबा की याद में रह सकते है, शारीरिक एवं मानसिक रोगों का उपचार कर सकते है तथा पांच तत्वों की सेवा कर सकते हैं।

हीलिंग राजयोग का एक अहं पहलू यह भी है कि प्रकृति के पांच तत्वों की नियमित रूप से सेवा होने के कारण वे तत्व प्राकृतिक आपदाओं के समय हमारी रक्षा करेंगे ।

अधिक जानकारी केलिये पढ़ें:" Mysteries of the Universe" वा ई मेल करें:

bknityanand@yahoo.com , nityanandrr@gmail.com, पर

योगानुभूति के लिए वी.सी.डी. /डी.वी.डी. का अवलोकन करें