

योग की विधि



राजयोग मेडिटेशन के लिए आज ही रजिस्टर करें

ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा सिखाया जाने वाला सात दिवसीय बेसिक कोर्स राजयोग का मूल आधार है। इसके द्वारा हम स्वयं, परमात्मा और प्रकृति के बीच के इस रहस्यमयी सम्बन्ध को बहुत ही सहज और स्पष्ट रूप से समझ सकते हैं। इस कोर्स में हमें हमारे अंतर्मन की यात्रा करने का मौका मिलता है जिसके द्वारा हम हर कारण के मूल तक पहुँच उसे संपूर्णतः ठीक कर पाते हैं। यह कोर्स निःशुल्क है और विश्व भर में 140 देशों में 9200 से भी अधिक सेवाकेन्द्रों पर सिखाया जाता है। अपने निकटतम केन्द्र का पता नीचे दिए हुए बॉक्स में देख सकते हैं अन्यथा उसी के साथ दिए हुए QR Code को स्कैन कर ब्रह्माकुमारीज़ की वेबसाइट पर भी अपने निकटतम सेवाकेन्द्र का पता जान सकते हैं।



संपर्क करें

प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय,
मीडिया एवं पी.आर. ऑफिस, शांतिवन,
आबू रोड, जिला-सिरोही, राजस्थान-307510
☎ 9413384884, 9414156615
✉ brahmakumarispro@gmail.com

ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र



अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस



आओ सीखें

राजयोग

7 दिव्य गुणों की धारणा के लिए



आयोजक : प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय

www.brahmakumaris.com

राजयोग क्या है

योग भारत की एक प्राचीन कला है और हजारों वर्षों से अस्तित्व में है, परन्तु जबसे संयुक्त राष्ट्र संघ ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के भाषण के बाद भारत की पहल पर 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस घोषित किया है तब से विश्व भर के सभी वर्गों के लोगों में इसके प्रति रुचि बढ़ी है। इस पहल में राष्ट्र की कई अन्य स्वयं सेवी संस्थाओं के साथ ब्रह्माकुमारीज को भी प्रतिनिधित्व करने के लिए आमंत्रित किया गया था। पिछले वर्ष की तरह इस वर्ष भी भारत सरकार के प्रतिनिधित्व में हम राजयोग की शिक्षाओं को जन-जन तक पहुँचाने के लिये अनेक कार्यक्रम आयोजित कर रहे हैं। योग को यूँ तो हम लोग सिर्फ योगासनों तक ही सीमित समझते हैं, परन्तु योगासन तो एक आसन मात्र है जिसके द्वारा शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। योग का शाब्दिक अर्थ होता है जोड़ना। **राजयोग द्वारा हम अपने मन को सर्वशक्तिमान परमात्मा से जोड़ने की विधि सीखते हैं।** यह हमारे मन से चिंता, भय, तनाव आदि विकृतियों को दूर करने में बहुत लाभदायक होता है।

राजयोग कौन कर सकते हैं

किसी भी वर्ग, आयु के लोग जो योग करना चाहते हैं वो इस विधि का लाभ ले सकते हैं। कुछ लोग साल में कुछ बार ब्रह्माकुमारी सेवाकेंद्र जाकर इसका अभ्यास करते हैं, और कई लोग इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल कर लेते हैं। राजयोग सभी को लाभान्वित करता है, चाहे वो कुछ समय आने वाले हों या लम्बे समय के अभ्यासी। हमने देखा है कि यह सभी के लिए कार्य करता है। जिन लोगों ने भी इस मार्ग का चयन किया है वे अपने जीवन को और भी समृद्ध और खुशहाल बना पाये हैं।



राजयोग विचारों को शांतिपूर्ण और स्थिर बनाने का एक अति सहज मार्ग है

राजयोग द्वारा हमें जीवन में हर परिस्थिति के खुश रहने की शक्ति प्राप्त होती है

योग किस समय करना उचित है

सवेरे का समय सर्वोच्च है	भोजन के समय	किसी भी अन्य समय	सोने से पहले

योग कहाँ करना चाहिए

बाहर या अन्दर	भीड़ में भी शांति	अकेले या ग्रुप में
आपके पास पूरी दुनिया है इस विशेष स्थान को चुनने के लिए जहाँ आप शांति की अनुभूति करना चाहते हैं। अब वो चाहें एक समुद्र तट हो, एक शांत नदी का किनारा हो, एक डेंटिस्ट का प्रतीक्षा कक्ष हो, शहर में कोई बेंच हो या कोई पार्क ही हो। हर जगह एक अच्छी जगह है शांति और योग की अनुभूति करने के लिए।	यहाँ आप सीखते कि कैसे आप विश्व की सबसे कठिनतम परिस्थितियों में भी शांति की स्थिति में रह सकते हैं। चाहे बाहर कितनी भी अशांति हो लेकिन आप अपनी अंतर्मुखता द्वारा बाहरी हलचल के बावजूद एक शांति की स्थिति में स्थिर रह सकते हैं। यही राजयोग की सर्वश्रेष्ठ प्राप्ति है।	योग के लिए आवश्यक नहीं है कि आप अकेले बैठें। राजयोग की अनुभूति कहीं भी की जा सकती है, अब वो चाहे एकांत हो या संगठन। विश्व भर में सभी ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्रों पर संगठित योग होता है जहाँ आप योग की अनुभूति के लिए आ सकते हैं।
घर में	ऑफिस में	यात्रा के समय
आवश्यक नहीं कि आपके घर में योग के लिए अलग से कोई मेडिटेशन रूम ही हो। घर का कोई भी स्थान जहाँ आप आराम से शांत स्थिति में बैठ सकते हैं काफी है। आप जिस भी स्थान पर प्रतिदिन योग का अभ्यास करेंगे, आप अनुभव करेंगे कि कुछ ही दिनों में वह स्थान शांतिमय प्रकल्पनों से भरपूर हो जायेगा और आपको वहाँ जाते ही स्वतः शांति की अनुभूति होगी।	ऑफिस में भी आप कोई ऐसा स्थान बना सकते हैं जहाँ आप कुछ मिनट शांति से बैठ योगाभ्यास कर सकें। इसके लिए किसी विशेष आसन में बैठने की आवश्यकता नहीं है। आप बस मन को एकाग्रित कर शान्ति की स्थिति में बैठें। आप अनुभव करेंगे कि कैसे आपका ऑफिस आपके लिए मेडिटेशन रूम का कार्य करने लगेगा।	आज कल हमारे दिन का काफी हिस्सा आने-जाने में निकलता है। यूँ तो यह समय रोज बेकार ही चला जाता है परन्तु जब हम इसे अपने मन को एकाग्र कर योग में लगाने में और उस सुप्रीम पाँवर से जोड़ने में इस्तेमाल करेंगे तो अनुभव होगा जैसे सारे दिन की थकान मिट गयी है और हम वापस सुबह की तरह तरौताजा स्थिति में आ गये हैं।

राजयोग के लाभ

खुशनुमा जीवन	तनाव मुक्त जीवन	मन की शांति	बेहतर स्वास्थ्य
त्वरित उपचार	गहरी नींद	बेहतर कार्य कुशलता	संबंधों में समरसता
हृदय रोगों से मुक्ति	विचारों पर नियंत्रण	बेहतर ध्यान अवधि	दीर्घायु

योग की अनुभूति

यदि आपको योग का कोई पूर्व अनुभव नहीं भी है तो भी आप इस सहज राजयोग के द्वारा योग की अनुभूति बहुत ही आसानी से कर सकते हैं। हमने मेडिटेशन को बहुत ही कठिन मान लिया है, जिसके कारण हम इसको करने में स्वयं को असमर्थ महसूस करते हैं परन्तु ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। राजयोग की अनुभूति प्रारंभ करने के लिए हमारे ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र जैसा उत्तम और शांतिमय स्थान शायद ही कहीं और मिले। राजयोग अनुभव करने के लिए आज ही अपने निकटतम राजयोग सेवाकेंद्र पर संपर्क करें।

नोट: सेवाकेंद्र का पता अगले पेज पर उपलब्ध है, अन्यथा हमारी वेबसाइट से भी प्राप्त किया जा सकता है।