

ॐ

तत्सत

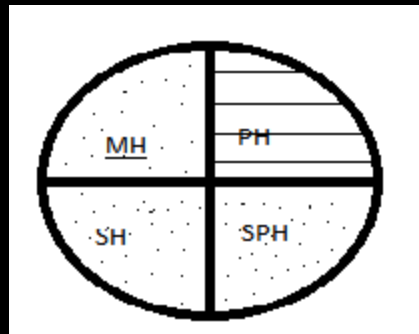
HEALTH

“A PERFECT STATE OF PHYSICAL
MENTAL, SOCIAL & SPRITUAL WELL
BEING”

- 1. Physical Health-** Physical Health, free from physical diseases
- 2. Mental Health** - Perfectly satisfied , happy & shock proof mind.
- 3. Social Health** - Smooth good memorable social relation.
- 4. Spritual Health-** Feeling of infinite bliss as a unit & inseparable part of the universe and relation of the innermost core of the self as infinite one.

Basic Error

We as medical professional concentrate mostly on physical health and neglect the other three dimension of health i.e. mental , social and spiritual well being.



So 75% part of the health is mostly neglected. we can concentrate and regain our total health by practice of yoga in our daily life saving money , material , manpower can change the world in to less miserable, more productive , more enjoying.

योग=UNION WITH GOD

- 1.जीवात्मा व परमात्मा का मिलन
- 2.समत्व योग उच्यते
- 3.योग कर्मसु कौशलम
- 4.योग चित्त व्रत्ति निरोधः
- 5.स्वरूपावस्था
- 6.आत्मठदनि
- 7.अद्वैती अवस्था
- 8.ब्राहमी स्थिति
- 9.ऋषित्व

10.समाधि

11.SUPER CONSCIOUSNESS

12.योग चित्त वृत्ति निरोध

मुख्य रास्ते या

1. कर्मयोग– Union with प्रकार God Through work
2. भक्तियोग–Union with God Through devotion
3. ज्ञानयोग– Union with God Through Thought & knowledge
4. राजयोग = योगो का राजा – Union with God Through Meditation or Concentrate.
Person can get perfect union with God by any one of them or through 2,3 or all of them together.End is same.
5. परम लक्ष्य– Union with God & then serve the universe as your ownself.



अनंतयात्रा व परम विश्राम

एक पंख हो धैर्य का , दूजा पंख हो प्रेम,
सेवै संत अनंत में, जो अग्र भाग हो विवेक

योग के आठ अंग

1. यम— सत्य अहिंसा आस्तेय अपरिग्रह ब्रह्मचर्य
2. नियम— शौच संतोष तप स्वाध्याय ईश्वर प्राणिथान
3. आसन— स्थिर सुखमासनं
4. प्राणायाम— प्राणशक्ति का नियमन मन की लगन
5. प्रत्याहार — मन को बार बार ध्येय में लगाना
6. धारणा — संसार को धारण करने का भाव व परमात्मा का श्रेष्ठ स्वरूप
7. ध्यान — मन का एक ध्येय में एकतार से लगवाना कम से कम 2 मिनट
8. समाधि — 25 मिनट तक मन का अखंड ध्यान में बना रहना ।

योग

अभ्यास व वैराग्य द्वारा

अभ्यास = Repeation & praetion

वैराग्य = Deattachment from wordly Pleasure

अभ्यास = जप = मंत्र जप

तप = सत्य के लिये कष्ट सहर्ष सहन करना

पूजा = दैनिक आय पूजा

ध्यान = एक धारणा मे मन को स्थिर करना – **CONCENT
RATION**

कर्म = परमात्मा का कर्म अर्पित करके कर्म से परमात्मा का पूजना करना

कीर्तन = परमात्मा की महिमा गाना

चिंतन = आत्मा परमात्मा ब्रह्माण्ड व संसार के उत्थान को सोचना

मनन = गंभीरता पूर्वक भाव में लीन रहना

साधना = अपने आप को संभावना अपने आप को परमार्थ में लगा देना व अपना आत्माद्वार करना व अपने आपको अधोगति से बचाना । आत्म कल्याण को अग्रसर होना ।

ध्यान योग द्वारा लाभान्वित होने वाले रोग

A- मनोरोग	B- मनोभौतिक रोग
ANXIETY NEUROSIS	BLOOD PRESURE
DEPRESSION	HYPERTENSIVE HEART DISEASE
OBSCESSIVE NEUROSIS	CORONARY ARTERY DISEASE (ANGINA)
PHOBIAS	TENSION HEADACHE
IMPULSIVE BEHAVIOUR	TENSION BACKACHE
LOSS OF CONFIDENCE	PUS
TENSION AND STRESS OF MODERN LIFE	IRITABLE BOWL SYNDROM
DRUG ADDICTION	CARDIC NEUROSIS

अन्य लाभ

Increase in Body Resistance

Increase in Life expectancy

Happy And Smooth Life

Perfect Life

Peace, Progress, prosperity, Perfection of

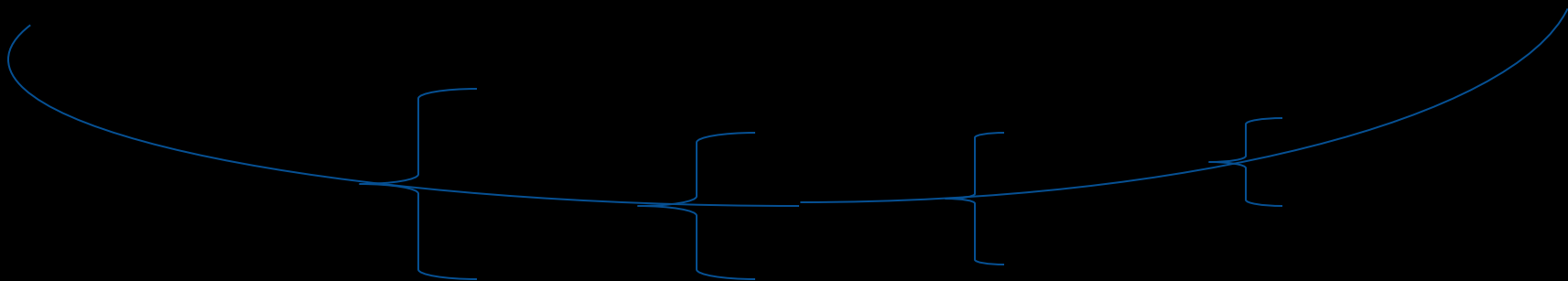
Humanity

योग के बारे में

योगासन योग के आठ अंगों में एक अंग है जो फिजीकल फिटनेस से सम्बन्धित है। योग जीवन जीने की वह कला है जिसमें व्यक्ति संसार में रहकर संसार का अधिकतम आनंद व सेवा का तरीका सीखता है। योग सिद्ध करके ही सच्ची सेवा का अधिकारी व्यक्ति बन सकता है।

दिव्य दृष्टि

यह वि'शेष दृष्टि ही समाधि में प्राप्त होती है। इसी से आत्म बोध व आत्मा व परमात्मा की एकात्मा का बोध होता है। ब्रह्माण्ड की रचना व सीमा का ज्ञान इसी से होता है। इस रडार टाइप के पूरी तरह सक्रिय हो जाने पर दुख व हानि की अनुभूतियों का स्थायी प्रभाव व्यक्ति के ऊपर नहीं होता व उसे हर समय आत्मानंद की अनुभूति होती है। इसी के प्राप्त होने पर दुखों के संयोग से वियोग नामक योग की प्राप्ति होती है। जो इसका सदुपयोग करता है वह जीवनमुक्त अवस्था को प्राप्त हो जाता है।



दृष्टि

1. चर्म चक्षु – स्थूल जगत का दर्शन
2. ज्ञानचक्षु – नीर क्षीर विवेक
3. दिव्य नेत्र– विव रूप दर्शन व तत्व दर्शन तत्त्वतः दर्शन

मूल तत्व का
दर्शन नहीं

इडा = Motor Nerves

पिंगला = Sensory Nerves

सुषुमना = Spinal Nerves

Or

Autonomic Nerves System

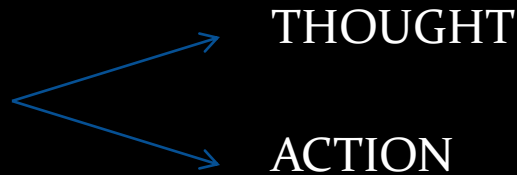
Balance and
Perfect control
of these nerves
is achieved by
Meditation

Vital Centres and Higher Centres represents the receiver side of fine body.

THALAMUS AND CEREBRUM - Looking on the ways towards and gross body.

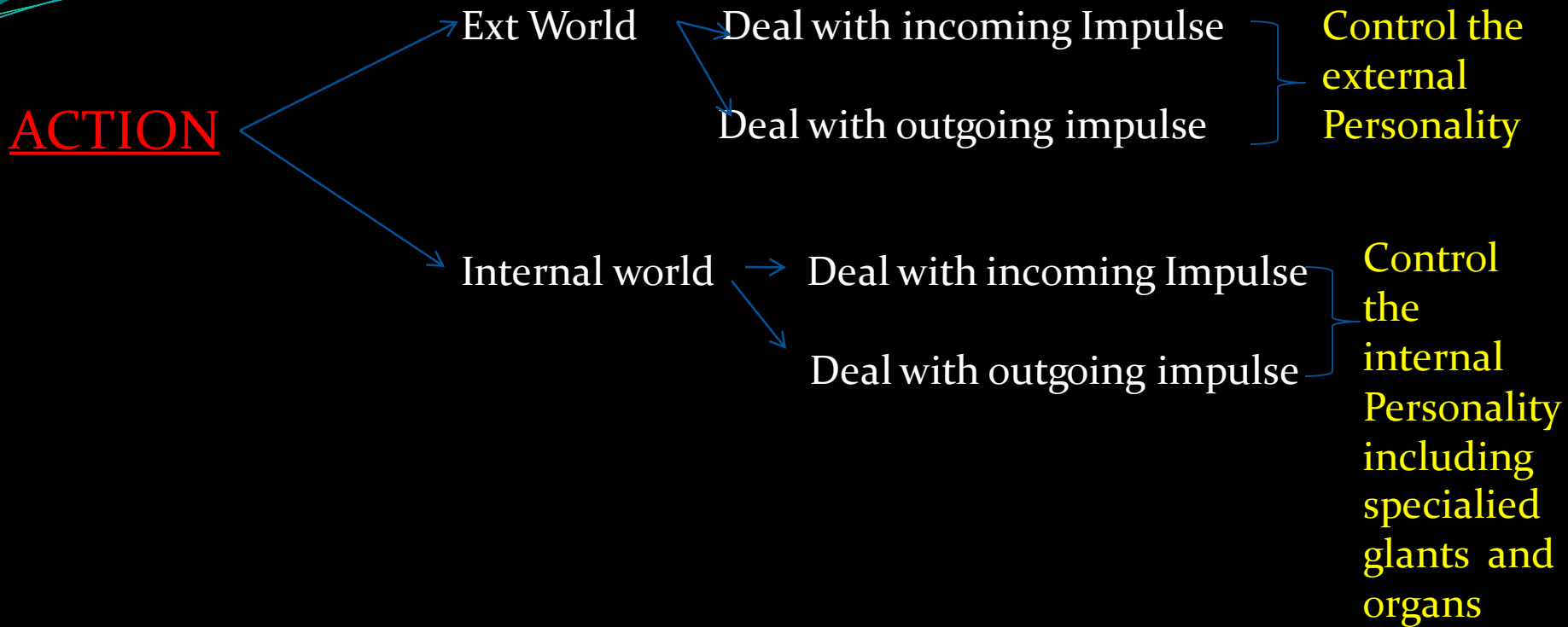
VENTRICLES AND INNER SPACE OF SPINAL CORD -
Represting the on the of the universe.

PRAN IN BODY



THOUGHT





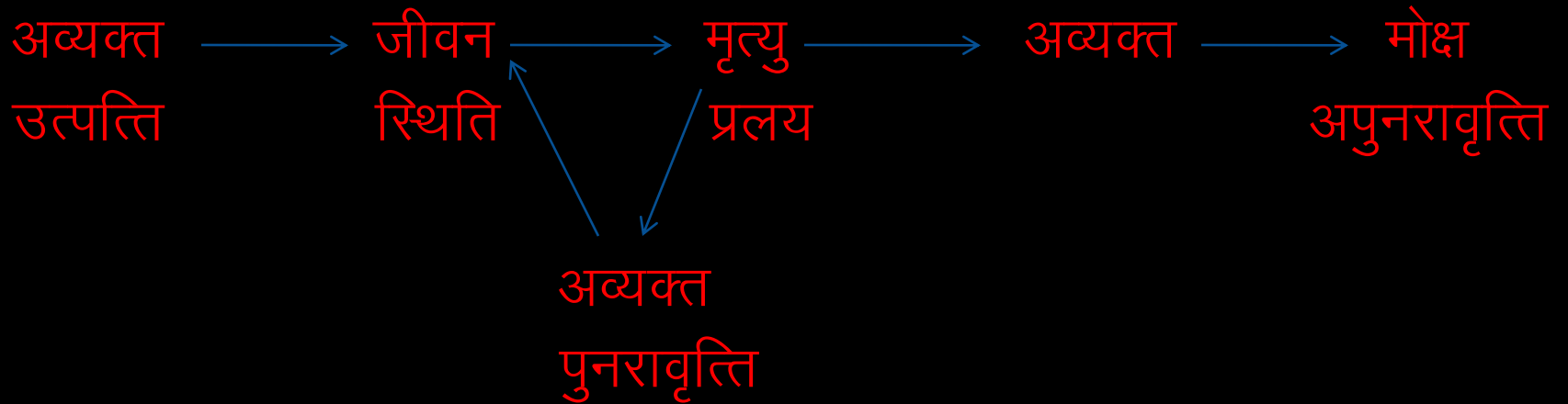
Above decoction occurs in ANTAH KARAN

Control Of Mind - You be come from action and recation of the world , this duty is done by conscious mind who is well controled by long , continous , genius and real training of mind.



Super Conscious Starts

Road to Knowledge



Who does not obey the enternal laws gets misfortunes and misguide and disturbe.

साधना के भात्रु

1. अंकार
2. नाम
3. शोहरत
4. धन दौलत
5. सुख की चाह
6. दुख की अनुभुति
7. सफलता में सन्देह
8. व्याधि

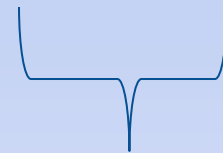
Life – Faling of Existance is life

Death – Forgetfulness of the Substance is death

Name and Form - Are the different manifestations of one that exit.

Death - Enevitabile but no destruction —→ Only
change to —→ AVYAKT STATE —→ PARAM

AVYAKT

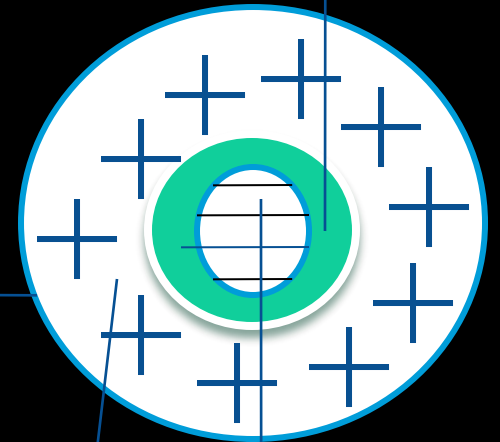
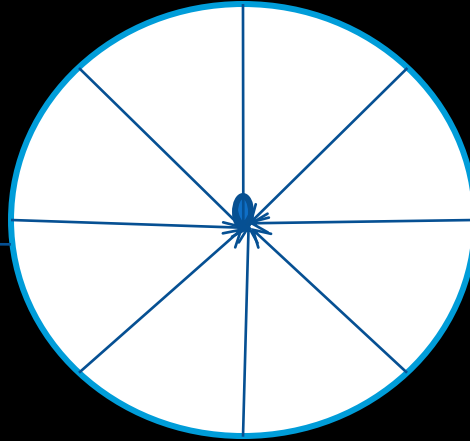
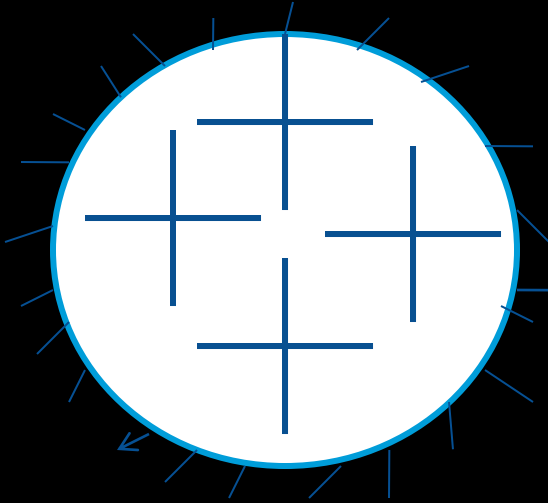


Beyond Time, Space
and Caution

जैव चुम्बकत्व

संकोच

जीवात्मा



परम ब्रह्म

प्रकृति

राग = Binding Force – Association Force }
वैराग्य = Repulsive force -- Dissoiation } अनुराग – Balance of the Two

श्रेष्ठ मार्ग – Balan of Rag & Virag = कर्मयोग , ज्ञान , ध्यान, भक्तियुक्त, , अनासक्त

Each Soul is Potentially Divine .We have find the divinity with in rill with Patience , Courage , Confidence , & fill the Infinite is realized.

Keep eye inwards & outwards both at a time & enjoy but be not attached . Get caught in the world interaction.