

अध्याय 1 — परिचय

जीवन की वर्तमान स्थिति

आज का जीवन विरोधाभास से भरा है। चारों ओर तकनीक, सुविधाएँ और प्रगति है, लेकिन भीतर असंतोष, तनाव और अस्थिरता है।

लोग दवाइयों और बाहरी साधनों पर निर्भर हैं, पर असली शांति हाथ नहीं आती। यही कारण है कि आज इंसान को केवल समाधान नहीं, बल्कि एक नया जीवन दृष्टिकोण चाहिए।

Saptyog का उद्गम

"Sapt" यानी सात, और "Yog" यानी मिलन। **Saptyog** का अर्थ है — जीवन के सात स्तम्भों का संतुलित मेल:

1. शरीर योग
2. स्वास योग
3. मन योग
4. आत्मा योग
5. कर्म योग
6. प्रेम योग
7. समर्पण योग

यह कोई धर्म नहीं, बल्कि मनव धर्म है — हर मानव के लिए, हर परिस्थिति में उपयोगी।

Saptyog क्यों ज़रूरी है?

- दवाइयों पर निर्भरता कम करने के लिए।
- तनाव और अवसाद से मुक्ति पाने के लिए।
- परिवार, नौकरी और समाज में संतुलन बनाने के लिए।
- वास्तविक शांति और आत्मिक सफलता पाने के लिए।

Saptyog के मूल सिद्धांत

- सरलता: कठिन विधियों की जगह छोटे-छोटे कदम।
- सर्वव्यापकता: किसी भी धर्म या संस्कृति तक सीमित नहीं।
- अनुभव आधारित: यह केवल विचार नहीं, बल्कि जीने का तरीका है।
- संतुलन: शरीर, मन और आत्मा तीनों पर एक साथ कार्य।

गुरु संजीव सपत्योगी का अनुभव

मैंने वर्षों तक साधना, खोज और संघर्ष किया।

शरीर, मन और आत्मा की असंतुलन ने बहुत परेशान किया, पर जब सात मार्ग एक साथ मिले तो जीवन बदल गया।

आज यह अनुभव केवल मेरा नहीं — सैकड़ों साधकों का है, जिन्होंने Sptyog को अपनाकर दवाइयाँ, तनाव और उलझनें छोड़ी हैं।

Sptyog बनाम पारंपरिक रास्ते

- सिर्फ आसन योग शरीर तक सीमित है, Sptyog शरीर + मन + आत्मा को जोड़ता है।
- धर्म आस्था पर आधारित है, Sptyog अनुभव और अभ्यास पर।
- आधुनिक चिकित्सा लक्षणों को दबाती है, Sptyog जड़ तक जाता है।

सात स्तम्भों की झलक

1. शरीर योग — शरीर की देखभाल और अनुशासन।
2. स्वास योग — प्राण का संतुलन।
3. मन योग — विचारों और भावनाओं की साधना।
4. आत्मा योग — आत्मबोध और मौन अनुभव।
5. कर्म योग — निःस्वार्थ सेवा।
6. प्रेम योग — करुणा और क्षमा।
7. समर्पण योग — अहंकार का त्याग और भरोसा।

रोज़मर्रा के छोटे अभ्यास

- सुबह सूर्योदय से पहले उठें।
- एक गिलास गुनगुना पानी।
- 10 सूर्य नमस्कार या चलना।
- 10 मिनट ध्यान/श्वास अभ्यास।
- रात को 9 बजे बाद स्क्रीन से दूरी।
- सोने से पहले आभार सूची लिखें।

Sptyog का पहला मंत्र

“मैं आत्मा हूँ। मैं सत्य, स्वास्थ्य और प्रेम चुनता हूँ। मैं कर्म से जीता हूँ और समर्पण से जुड़ा हूँ।”

आगे की यात्रा

इस पुस्तक के अगले अध्यायों में हम हर Sptyog का विस्तार देखेंगे:

- अभ्यास
- सिद्धांत
- मंत्र
- दैनिक जीवन में प्रयोग

Saptyog केवल ज्ञान नहीं, जीवन जीने का व्यावहारिक तरीका है

अध्याय 2 — शरीर योग

शरीर का महत्व

मन, आत्मा और कर्म की साधना तभी सार्थक है जब शरीर स्वस्थ और संतुलित हो। एक बीमार, आलसी या थका हुआ शरीर साधना का सहारा नहीं दे सकता। इसलिए Saptyog का पहला स्तम्भ है — शरीर योग।

शरीर हमारा मंदिर है। जैसे मंदिर की दीवारें टूट जाएँ तो मूर्ति सुरक्षित नहीं रह सकती, वैसे ही शरीर अस्वस्थ हो तो मन और आत्मा भी अस्थिर हो जाते हैं।

शरीर योग का उद्देश्य

- शरीर को प्राकृतिक लय में लाना।
 - रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
 - आलस्य, मोटापा और थकान से मुक्ति पाना।
 - मन और आत्मा को साधना के योग्य बनाना।
-

शरीर योग के 5 प्रमुख अंग

1. दिनचर्या (Daily Routine)

- सुबह सूर्योदय से पहले उठना।
- नौद पूरी करना (6–8 घंटे)।
- समय पर भोजन और समय पर विश्राम।
- रात 10 बजे तक सो जाना।

2. शुद्ध आहार (Natural Diet)

- सुबह खाली पेट गुनगुना पानी।
- फल, सलाद और हल्का भोजन।
- दाल, अनाज, सब्जियाँ संतुलित मात्रा में।
- तैलीय, मसालेदार और प्रोसेस्ड फूड से परहेज़।

3. व्यायाम और आसन

- सूर्य नमस्कार — सबसे संपूर्ण व्यायाम।
- ताड़ासन, त्रिकोणासन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन।
- रोज़ाना 20–30 मिनट चलना या दौड़ना।
- हल्की कसरत (योग + वॉक का मेल सबसे अच्छा)।

4. जल और शुद्धता

- दिन में 7–8 गिलास पानी।
- गुनगुना पानी पिएँ, ठंडा पानी न लें।
- पसीना बहने दें — शरीर का प्राकृतिक शुद्धिकरण।

5. विश्राम और नींद

- काम और आराम का संतुलन।
- दोपहर 10–15 मिनट का पावर नैप।
- रात में गहरी नींद।
- सोने से पहले मोबाइल/स्क्रीन से दूरी।

शरीर योग मंत्र

"मेरा शरीर मेरा मंदिर है। मैं इसे शुद्ध, स्वस्थ और अनुशासित रखूँगा।"

शरीर योग अभ्यास (Daily Practice Plan)

सुबह (5:30–7:00 बजे)

- उठते ही गुनगुना पानी + नींबू।
- 10 मिनट प्राणायाम (स्वास योग का भी लाभ)।
- 15–20 मिनट सूर्य नमस्कार + आसन।
- हल्की दौड़ / वॉक।

दिनभर

- समय पर भोजन।
- ज्यादा देर कुर्सी पर न बैठें — हर 1 घंटे बाद 2 मिनट चलें।

शाम

- 20 मिनट वॉक या स्ट्रेचिंग।
- हल्का भोजन।

रात

- मोबाइल से दूरी।
- सोने से पहले 5 मिनट श्वास पर ध्यान।
- आभार सूची लिखना।

छोटे परिवर्तन, बड़ा लाभ

- लिफ्ट की जगह सीढ़ी।
- कार/स्कूटर की जगह पैदल।
- तैलीय भोजन की जगह उबला/भुना।
- रात जागरण की जगह समय पर नींद।

प्रेरणादायक उद्धरण

“शरीर तुम्हारा वाहन है, इसे थकाओ मत; इसे साधो, तभी जीवन की यात्रा पूरी होगी।”



अध्याय 3 — श्वास योग

श्वास ही जीवन है

मनुष्य बिना भोजन कई दिन रह सकता है, बिना पानी कुछ दिन रह सकता है, लेकिन बिना श्वास कुछ ही मिनटों में जीवन समाप्त हो जाता है।

श्वास ही प्राण है, और प्राण ही जीवन की ऊर्जा है।
फिर भी हम में से अधिकतर लोग श्वास की शक्ति को समझते नहीं।

स्वास योग Saptiyog का दूसरा स्तम्भ है। इसका उद्देश्य है — श्वास के माध्यम से शरीर, मन और आत्मा का संतुलन।

स्वास योग का महत्व

- श्वास से सीधे मन पर असर पड़ता है।
 - सही श्वास से तनाव और चिंता तुरंत घटती है।
 - श्वास से रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है।
 - प्राण ऊर्जा (life force) का प्रवाह संतुलित होता है।
-

श्वास और मन का संबंध

- जब आप गुस्से में होते हैं → श्वास तेज़ और उथली हो जाती है।
- जब आप दुखी होते हैं → श्वास भारी और धीमी हो जाती है।
- जब आप खुश होते हैं → श्वास सहज और गहरी होती है।

👉 इसलिए मन को नियंत्रित करने का सबसे आसान रास्ता है — श्वास को नियंत्रित करना।

स्वास योग की प्रमुख विधियाँ

1. गहरी श्वास (Deep Breathing)

- आराम से बैठ जाएँ।
- नाक से गहरी श्वास अंदर लें (3–4 सेकंड)।
- थोड़ी देर रोकें (2 सेकंड)।
- मुँह से धीरे-धीरे बाहर निकालें (4–5 सेकंड)।
- 10 बार दोहराएँ।

2. अनुलोम–विलोम (Alternate Nostril Breathing)

- दाएँ अंगूठे से दाहिनी नासिका बंद करें।
- बाईं नासिका से श्वास अंदर लें।
- फिर बाएँ हाथ की अनामिका से बाईं नासिका बंद करके दाहिनी से श्वास छोड़ें।
- यही प्रक्रिया विपरीत नासिका से दोहराएँ।

- 5–10 मिनट करें।

3. कपालभाति (Cleansing Breath)

- आराम से बैठें।
- नाक से तेज़ श्वास बाहर छोड़ें, पेट अंदर खींचें।
- श्वास अपने आप अंदर जाएगी।
- 30 बार → फिर आराम।
- दिन में 3–5 राउंड।

4. भ्रामरी (Bhramari)

- गहरी श्वास लें।
- छोड़ते समय “ंम्...” की गूंजती ध्वनि निकालें।
- मन तुरंत शांत होता है।

5. मौन श्वास ध्यान

- सिर्फ श्वास पर ध्यान दें।
- श्वास अंदर जा रही है, बाहर आ रही है → बस महसूस करें।
- 5–10 मिनट।

दैनिक अभ्यास योजना (Daily Practice Plan)

सुबह (खाली पेट)

- 5 मिनट गहरी श्वास।
- 10 मिनट अनुलोम–विलोम।
- 5 मिनट कपालभाति।
- 5 मिनट भ्रामरी।

दिनभर

- जब भी तनाव हो, 3 बार गहरी श्वास लें।
- काम के बीच 1 मिनट श्वास पर ध्यान करें।

रात को

- सोने से पहले 5 मिनट भ्रामरी या मौन श्वास ध्यान।
-

स्वास योग मंत्र

"मेरी श्वास ही मेरी शक्ति है। हर श्वास के साथ मैं शांत और ऊर्जावान हूँ।"

प्रेरणादायक उद्धरण

"मन को जीतना है तो श्वास को साधो; श्वास ही जीवन की चाबी है।"

अध्याय 4 — मन योग

मन की शक्ति

मनुष्य का मन सबसे बड़ा मित्र भी है और सबसे बड़ा शत्रु भी।

यही मन सपनों को जन्म देता है, यही मन भ्रम भी पैदा करता है।

अगर मन स्थिर और शुद्ध हो तो जीवन आनंदमय है, लेकिन अगर मन अस्थिर हो तो सफलता, धन और शक्ति होते हुए भी जीवन अधूरा लगता है।

👉 इसलिए Saptiyog का तीसरा स्तम्भ है — मन योग।

मन योग का उद्देश्य

- विचारों पर नियंत्रण।
 - नकारात्मक भावनाओं को शांत करना।
 - ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाना।
 - भीतर की शांति और संतोष पाना।
-

मन का स्वरूप

- मन हर पल विचार उत्पन्न करता है।

- एक साधारण व्यक्ति के मन में रोज़ लगभग **60,000** विचार आते हैं।
 - अधिकतर विचार दोहराए हुए, नकारात्मक और चिंता से जुड़े होते हैं।
 - मन को साधना यानी इन विचारों को दिशा देना।
-

मन योग के अभ्यास

1. मौन साधना (Silence Practice)

- दिन में कम से कम 10–15 मिनट मौन रहें।
- सिर्फ़ श्वास और विचारों को देखें।
- मौन मन को शांति देता है।

2. ध्यान (Meditation)

- आराम से बैठें, आँखें बंद करें।
- श्वास पर ध्यान दें।
- विचार आएँ तो उन्हें केवल देखें, पकड़ें नहीं।
- 10–20 मिनट प्रतिदिन।

3. डिजिटल डिटॉक्स

- दिन में कुछ समय मोबाइल, टीवी और सोशल मीडिया से दूरी।
- खासकर सुबह उठने के बाद और रात को सोने से पहले।

4. सकारात्मक पुष्टि (Affirmations)

- हर सुबह आईने में देख कर कहें:
 - “मैं शांत हूँ।”
 - “मैं सक्षम हूँ।”
 - “मैं प्रेम और करुणा से भरा हूँ।”

5. जर्नलिंग (Writing Practice)

- दिनभर के विचार लिखें।
 - चिंता और गुस्से को कागज़ पर उतारें।
 - रात को 3 आभार लिखें।
-

मन योग मंत्र

“मेरा मन शांत है। मेरे विचार शुद्ध और सकारात्मक हैं।”

दैनिक मन योग योजना

सुबह

- 10 मिनट ध्यान।
- 3 सकारात्मक वाक्य बोलना।

दिनभर

- जब भी तनाव हो, 1 मिनट मौन साधना।
- सोशल मीडिया का सीमित उपयोग।

रात को

- 5 मिनट लिखना (आज का अनुभव)।
 - 3 आभार लिखना।
-

मन योग के लाभ

- तनाव, चिंता और अवसाद कम होना।
 - नींद अच्छी आना।
 - निर्णय लेने की क्षमता बढ़ना।
 - रिश्तों में प्रेम और करुणा आना।
-

प्रेरणादायक उद्धरण

“मन जीता तो जग जीता; मन हारा तो सब हारा।”

आत्मा का सत्य

हम शरीर नहीं हैं, हम मन नहीं हैं — हम आत्मा हैं।

शरीर बदलता है, मन बदलता है, विचार बदलते हैं, लेकिन आत्मा शाश्वत है।

Saptyog का चौथा स्तम्भ है — आत्मा योग, जो हमें हमारे असली स्वरूप से जोड़ता है।

आत्मा योग का उद्देश्य

- आत्मा की पहचान करना।
 - भीतर की शांति और मौन का अनुभव करना।
 - जीवन के उद्देश्य को समझना।
 - जन्म-मृत्यु से परे चेतना का अनुभव।
-

आत्मा का अनुभव

आत्मा कोई सिद्धांत नहीं, बल्कि अनुभव है।

जब आप ध्यान में जाते हैं, जब विचार शांत होते हैं, जब अहंकार पिघलता है — तब आत्मा प्रकट होती है।

आत्मा योग हमें सिखाता है:

- हम शरीर से अलग हैं।
 - हम मन से अलग हैं।
 - हम प्रकाश, प्रेम और चेतना हैं।
-

आत्मा योग के अभ्यास

1. मौन ध्यान

- आराम से बैठें।
- आँखें बंद करें।
- श्वास को देखें, विचारों को गुजरने दें।
- धीरे-धीरे भीतर मौन और प्रकाश का अनुभव करें।

2. “मैं आत्मा हूँ” साधना

- आँखें बंद कर बार-बार कहें:
 - “मैं आत्मा हूँ। मैं शाश्वत हूँ। मैं प्रकाश हूँ।”

- धीरे-धीरे यह वाक्य भीतर उतर जाएगा।

3. त्राटक (दीपक ध्यान)

- एक दीपक जलाएँ।
- बिना पलक झपकाए 2-3 मिनट देखें।
- फिर आँखें बंद कर भीतर दीपक की छवि देखें।
- यह आत्मा की ज्योति का प्रतीक है।

4. आत्म-दर्शन लेखन

- रोज़ कुछ मिनट लिखें:
 - “मैं कौन हूँ?”
 - “मेरे जीवन का उद्देश्य क्या है?”
 - यह आत्मा की खोज में मदद करता है।
-

आत्मा योग मंत्र

“मैं आत्मा हूँ — न जन्म से बँधा, न मृत्यु से। मैं शाश्वत, असीम और प्रकाशमय हूँ।”

दैनिक आत्मा योग योजना

सुबह

- 10 मिनट मौन ध्यान।
- 5 मिनट “मैं आत्मा हूँ” जप।

दिनभर

- हर 2-3 घंटे बाद 1 मिनट रुककर खुद को याद दिलाएँ:
 - “मैं शरीर नहीं, मैं आत्मा हूँ।”

रात को

- दीपक जलाकर 5 मिनट त्राटक।
 - सोने से पहले मौन ध्यान।
-

आत्मा योग के लाभ

- जीवन में शांति और स्थिरता।
 - मृत्यु का भय समाप्त होना।
 - आत्मविश्वास और संतुलन।
 - भीतर से आनंद और सतोष।
-

प्रेरणादायक उद्धरण

"आत्मा की पहचान ही सच्चा ज्ञा

अध्याय 6 — कर्म योग

कर्म ही जीवन है

कर्म का अर्थ है — कार्य, क्रिया, प्रयास।

हर पल हम कुछ न कुछ कर रहे हैं: बोलना, सोचना, खाना, चलना, लिखना।

जीवन का हर अनुभव कर्म का परिणाम है।

👉 Saptयोग का पाँचवाँ स्तम्भ है — कर्म योग, यानी सही और निःस्वार्थ कर्म की साधना।

कर्म योग का उद्देश्य

- कर्म को साधना में बदलना।
 - निःस्वार्थ भाव से सेवा करना।
 - कर्म करते हुए भी भीतर शांति बनाए रखना।
 - जीवन को कर्तव्य और सेवा का रूप देना।
-

कर्म का सिद्धांत

- सकारात्मक कर्म → सुख।
 - नकारात्मक कर्म → दुख।
 - जो बोओगे वही काटोगे।
 - कर्म का फल निश्चित है — परंतु कर्म की नियत (**intention**) सबसे महत्वपूर्ण है।
-

कर्म योग के अभ्यास

1. निःस्वार्थ सेवा (Seva)

- बिना किसी अपेक्षा के किसी की मदद करें।
- किसी गरीब को भोजन देना, किसी को सिखाना, पेड़ लगाना।
- सेवा करते समय मन में अहंकार न रखें।

2. सजग कर्म (Mindful Action)

- जो भी काम करें, पूरे ध्यान से करें।
- खाना खाते समय सिर्फ खाना, काम करते समय सिर्फ काम।
- बहु-कार्य (multitasking) कम करें।

3. कर्म में आनंद

- हर काम को बोझ न मानें।
- बर्तन धोना, सफाई करना, दफ्तर का काम — सबको आनंद के साथ करें।
- जब काम को पूजा मानते हैं, तब हर पल साधना बन जाता है।

4. कर्तव्य पालन

- परिवार, समाज और कार्यस्थल में अपने कर्तव्य पूरे करें।
- काम से भागना कर्म योग नहीं है।
- बल्कि काम को प्रेम और जिम्मेदारी से करना ही असली योग है।

5. कर्म और ध्यान का मेल

- हर दिन कुछ समय सेवा के लिए निकालें।
- सेवा के बाद कुछ मिनट मौन में बैठें।
- इससे भीतर कृतज्ञता और शांति आती है।

कर्म योग मंत्र

"कर्म ही मेरी साधना है। मैं सेवा और प्रेम से कर्म करता हूँ।"

दैनिक कर्म योग योजना

सुबह

- 2 मिनट प्रार्थना: “आज का दिन सेवा और अच्छे कर्म का होगा।”
- घर/परिवार के लिए एक छोटा काम स्वयं करें।

दिनभर

- काम को सजगता से करें।
- किसी एक व्यक्ति की मदद अवश्य करें।

शाम

- समाज/परिवार/कार्यस्थल में निःस्वार्थ सेवा का एक कार्य।

रात को

- दिनभर किए गए कर्मों की समीक्षा करें।
 - अपने आप से पूछें:
 - “क्या मेरे कर्म में प्रेम और निःस्वार्थ भाव था?”
-

कर्म योग के लाभ

- काम में आनंद और संतुलन।
 - सेवा से आत्मिक संतोष।
 - रिश्तों में प्रेम और सहयोग।
 - जीवन में उद्देश्य और अर्थ।
-

प्रेरणादायक उद्धरण

“कर्म ही पूजा है, सेवा ही साधना है।”



अध्याय 7 — प्रेम योग

प्रेम ही जीवन है

जीवन का सार प्रेम है।

बिना प्रेम के जीवन सूखा और खाली है।

प्रेम केवल एक भावना नहीं, बल्कि एक ऊर्जा है जो हमें जोड़ती है, बदलती है और हमारे भीतर करुणा जगाती है।

👉 Sptyog का छठा स्तम्भ है — प्रेम योग, यानी प्रेम को साधना बनाना।

प्रेम योग का उद्देश्य

- रिश्तों में सौहार्द और करुणा लाना।
 - गुस्सा, नफरत और ईर्ष्या को छोड़ना।
 - प्रेम को केवल भावना नहीं, बल्कि जीवन का आधार बनाना।
 - हर स्थिति में करुणा और क्षमा का अभ्यास।
-

प्रेम का स्वरूप

- स्वार्थी प्रेम → दुख और बंधन लाता है।
 - निःस्वार्थ प्रेम → स्वतंत्रता और आनंद देता है।
 - प्रेम का अर्थ है — देना, बाँटना, क्षमा करना।
-

प्रेम योग के अभ्यास

1. आत्म-प्रेम (Self Love)

- खुद को स्वीकार करना।
- अपने दोष और गुण दोनों को समझना।
- आईने में देखकर मुस्कुराना और कहना: “मैं अपने आप से प्रेम करता हूँ।”

2. क्षमा साधना

- जिसने आपको दुख दिया, उसे क्षमा करें।
- क्षमा करने का मतलब भूलना नहीं, बल्कि बोझ छोड़ना है।

3. करुणा अभ्यास

- दूसरों की पीड़ा को समझने की कोशिश करें।
- किसी ज़रूरतमंद की मदद करें।
- “जैसा मैं चाहता हूँ कि लोग मेरे साथ करें, वैसा मैं दूसरों के साथ करूँ।”

4. प्रेमपूर्ण संवाद

- गुस्से और आलोचना की जगह मीठे और सच्चे शब्द।
- परिवार और मित्रों से रोज़ प्रेमपूर्ण शब्द बोलना।

5. प्रेम ध्यान

- आँखें बंद करें।
 - अपने हृदय से एक रोशनी फैलती हुई कल्पना करें।
 - उस रोशनी को अपने परिवार, मित्र और पूरी दुनिया तक फैलता हुआ महसूस करें।
-

प्रेम योग मंत्र

“मैं प्रेम हूँ। मैं करुणा हूँ। मैं सबमें प्रकाश और भलाई देखता हूँ।”

दैनिक प्रेम योग योजना

सुबह

- 2 मिनट आत्म-प्रेम पुष्टि: “मैं प्रेम के योग्य हूँ।”
- परिवार को मुस्कुराकर “सुप्रभात” कहना।

दिनभर

- एक व्यक्ति को प्रेमपूर्ण शब्द बोलना।
- किसी की मदद करना।

शाम

- दिनभर में हुई किसी गलती के लिए खुद को क्षमा करना।
- किसी को दिल से धन्यवाद कहना।

रात को

- 5 मिनट प्रेम ध्यान।
 - सोने से पहले 3 लोगों का नाम लेकर मन ही मन प्रेम भेजना।
-

प्रेम योग के लाभ

- रिश्तों में मधुरता और सहयोग।
 - गुस्सा और ईर्ष्या कम होना।
 - आत्म-सम्मान और आत्म-स्वीकृति बढ़ना।
 - जीवन में आनंद और संतोष आना।
-

प्रेरणादायक उद्धरण

“प्रेम ही सबसे बड़ा धर्म है; बाकी सब उसके बाद आते हैं।”

लोगों का अनुभव — Sptyog से जीवन में बदलाव

अनुभव 1 — स्वास्थ्य और शरीर योग

“मुझे कई सालों से कमजोरी और थकान रहती थी। दवाइयाँ खाने के बावजूद राहत नहीं मिलती थी। जब मैंने गुरु संजीव सपत्योगी से शरीर योग सीखा और नियमित सूर्य नमस्कार, वॉक और हल्का आहार अपनाया, तो सिर्फ 2 महीनों में मेरा शरीर हल्का और ऊर्जावान महसूस करने लगा। अब मैं बिना थके पूरे दिन काम कर पाता हूँ।”
— अमित वर्मा, दिल्ली

अनुभव 2 — स्वास योग से शांति

“मेरे जीवन में तनाव और चिंता बहुत थी। नौकरी का दबाव इतना बढ़ गया था कि नींद भी नहीं आती थी। Sptyog के स्वास योग में सीखे हुए अनुलोम-विलोम और भ्रामरी प्राणायाम ने मेरी जिंदगी बदल दी। अब मैं रोज़ 15 मिनट स्वास योग करता हूँ और मन पूरी तरह शांत रहता है।”
— रीना शर्मा, मुंबई

अनुभव 3 — मन योग और ध्यान

“मैं गुस्सैल स्वभाव का था। छोटी-छोटी बातों पर चिड़चिड़ापन हो जाता था। Sptyog के मन योग में ध्यान और मौन साधना ने मुझे भीतर से बदल दिया। अब मैं पहले से ज्यादा धैर्यवान और शांत हो गया हूँ। परिवार भी मुझमें

बदलाव महसूस करता है।”
— कपिल मेहता, चंडीगढ़

अनुभव 4 — आत्मा योग की अनुभूति

“गुरुजी के मार्गदर्शन में मैंने पहली बार आत्मा योग का अनुभव किया। जब मैंने मौन ध्यान और ‘मैं आत्मा हूँ’ साधना शुरू की, तो मुझे भीतर से एक अजीब सी रोशनी और हल्कापन महसूस हुआ। अब मुझे लगता है कि जीवन का असली मकसद यही है।”

— सुषमा अग्रवाल, जयपुर

अनुभव 5 — कर्म योग से सेवा भाव

“पहले मैं सोचता था कि सेवा सिर्फ साधुओं का काम है। लेकिन गुरु संजीव सपत्योगी ने समझाया कि छोटे-छोटे कर्म भी सेवा हैं। मैंने हर हफ्ते 1 पेड़ लगाने और एक गरीब को भोजन कराने का संकल्प लिया। इससे मेरे भीतर गहरा संतोष आया।”

— विकास गुप्ता, नोएडा

अनुभव 6 — प्रेम योग से रिश्तों में सुधार

“मेरे और मेरे भाई में सालों से बात नहीं थी। प्रेम योग में क्षमा और संवाद के अभ्यास ने मुझे बदल दिया। मैंने भाई को फोन किया और माफी माँगी। आज हम दोनों फिर से साथ हैं। *Saptyog* ने मुझे सिखाया कि रिश्ते ही असली संपत्ति हैं।”

— नेहा सिंह, लखनऊ

✨ गुरु संजीव सपत्योगी का संदेश:

“सपत्योग सिर्फ साधना नहीं, यह जीवन जीने का तरीका है। जब आप सार्थक योग को अपनाते हैं, तो जीवन के हर क्षेत्र में परिवर्तन स्वतः होने लगता है।”



अध्याय 8 — समर्पण योग

समर्पण का अर्थ

जीवन में सबकुछ हमारे नियंत्रण में नहीं है।

कभी जीत, कभी हार; कभी सुख, कभी दुख।

👉 Saptiyog का सातवाँ और अंतिम स्तम्भ है — समर्पण योग।

समर्पण का अर्थ है — अहंकार छोड़कर जीवन, प्रकृति और परमसत्य पर भरोसा करना।

समर्पण योग का उद्देश्य

- अहंकार को त्यागना।
 - जीवन को जैसा है वैसा स्वीकारना।
 - विश्वास और श्रद्धा के साथ जीना।
 - भीतर हल्कापन और शांति पाना।
-

समर्पण योग के अभ्यास

1. प्रार्थना साधना

- हर सुबह और रात 2 मिनट हाथ जोड़कर प्रार्थना।
- कहना: “हे परमसत्य, मुझे मार्ग दिखाओ।”

2. कृतज्ञता ध्यान

- रोज़ 3 चीजें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं।
- आभार समर्पण की जड़ है।

3. स्वीकृति अभ्यास

- हर परिस्थिति को स्वीकारें।
- शिकायत की जगह कहें: “यह भी सही है, इसमें भी शिक्षा है।”

4. भरोसा साधना

- भविष्य की चिंता छोड़ें।
 - वर्तमान पर विश्वास करें।
 - याद रखें: हर घटना का एक कारण और शिक्षा होती है।
-

समर्पण योग मंत्र

“मैं समर्पित हूँ। मैं अहंकार छोड़ता हूँ। मैं जीवन और परमसत्य पर भरोसा करता हूँ।”

समर्पण योग के लाभ

- तनाव और डर कम होना।
 - कठिन परिस्थितियों में भी शांति रहना।
 - जीवन में गहरा संतोष और सहजता।
 - ईश्वर/सत्य से जुड़ाव।
-



निष्कर्ष

Saptyog केवल एक किताब नहीं, बल्कि जीवन जीने की विधि है।

जब शरीर, स्वास, मन, आत्मा, कर्म, प्रेम और समर्पण — ये सातों मिलते हैं, तब जीवन पूर्णता को छूता है।



Saptyog हमें यह सिखाता है कि सुख बाहर नहीं, बल्कि भीतर है।
सच्ची सफलता वही है जिसमें स्वास्थ्य, शांति और प्रेम तीनों शामिल हों।



7 सप्ताह का Saptyog कार्यक्रम

यह कार्यक्रम शुरुआत करने वालों के लिए है।

हर सप्ताह एक Saptyog पर ध्यान दीजिए, और धीरे-धीरे उसे जीवन का हिस्सा बनाइए।

सप्ताह 1 — शरीर योग

- रोज़ 15–20 मिनट सूर्य नमस्कार और हल्का व्यायाम।
- आहार में फल और सलाद जोड़ें।

सप्ताह 2 — स्वास योग

- 10 मिनट अनुलोम-विलोम।
- 5 मिनट भ्रामरी।

सप्ताह 3 — मन योग

- 10 मिनट ध्यान।
- मोबाइल उपयोग सीमित करें।

सप्ताह 4 — आत्मा योग

- 10 मिनट मौन ध्यान।
- “मैं आत्मा हूँ” जप।

सप्ताह 5 — कर्म योग

- हर दिन एक निःस्वार्थ सेवा।
- सप्ताह में एक बार वृक्षारोपण/दान।

सप्ताह 6 — प्रेम योग

- रोज़ 3 लोगों को प्रेमपूर्ण शब्द।
- किसी को क्षमा करना।

सप्ताह 7 — समर्पण योग

- हर दिन आभार सूची लिखना।
- 2 मिनट प्रार्थना और भरोसा साधना।

अंतिम संदेश — गुरु संजीव सपत्योगी

“Sptyog एक यात्रा है।

इस मार्ग पर आप कदम-कदम चलेंगे तो जीवन स्वयं बदल जाएगा।

याद रखिए — दवाइयाँ छोड़ो, Sptyog जोड़ो। दुख छोड़ो, Sptyog जोड़ो।

यह मार्ग सबके लिए है — सरल, सहज और जीवन-परिवर्तक।”