

प्रस्तावना

प्रिय साधक,

मैं गुरु संजीव सपत्योगी, बीते बीस वर्षों से योग, ध्यान और आत्मिक साधना की यात्रा पर हूँ। इस दौरान मैंने न केवल अपने जीवन को बदला, बल्कि हजारों लोगों को भी योग और ध्यान की साधना के माध्यम से एक नई दिशा प्राप्त करते हुए देखा। अनेक साधकों ने अपने जीवन की कठिनाइयों से ऊपर उठकर आत्मविश्वास, स्वास्थ्य, सुख और सफलता का अनुभव किया।

यह पुस्तक भी उसी साधना की एक कड़ी है। इसका उद्देश्य केवल सिद्धांतों को समझाना नहीं, बल्कि आपके मन, विचार और ऊर्जा को जागृत करना है। जब मन और विचार बदलते हैं, तो पूरा जीवन बदल जाता है। जब ऊर्जा सही दिशा में प्रवाहित होती है, तो व्यक्ति अपनी इच्छाओं और सपनों को साकार कर सकता है।

जीवन में समस्याएँ आना स्वाभाविक है। परंतु समस्या से हार जाना मनुष्य की नियति नहीं है। इस पुस्तक के माध्यम से मैं आपको यह बताना चाहता हूँ कि कैसे आप कठिन परिस्थितियों से ऊपर उठ सकते हैं और जीवन को नए दृष्टिकोण से जी सकते हैं। यह सात माइंड पावर सपत्योग आपकी आत्मा के गहराई तक जाकर आपको शक्ति देगा, आपको नई सोच देगा और आपको सफलता की ओर ले जाएगा।

सपत्योग कोई साधारण योग नहीं है। यह केवल आसनों या श्वास-प्रश्वास की तकनीक तक सीमित नहीं है। यह जीवन जीने की एक कला है। यह मनुष्य के संपूर्ण विकास का मार्ग है — शारीरिक, मानसिक, आत्मिक और सामाजिक।

इस पुस्तक में आपको मेरे अनुभवों की झलक मिलेगी। आप जान पाएंगे कि कैसे साधारण लोग, जो जीवन में परेशानियों से घिरे थे, इस साधना के माध्यम से अपनी दिशा बदल पाए। कुछ ने अपने करियर में सफलता पाई, कुछ ने अपने रिश्तों को सुधारा, और कुछ ने अपने भीतर छिपी अनंत शांति और आनंद का अनुभव किया।

यह पुस्तक आपसे कोई कठिन त्याग या अलगाव की माँग नहीं करती। इसका उद्देश्य यह है कि आप जहाँ हैं, वहीं रहते हुए अपने जीवन को उच्चतम स्तर तक पहुँचा सकें। Saptiyog आपके भीतर छिपे उस प्रकाश को जगाने का मार्ग है, जिसे आप स्वयं भी भूल चुके हैं।

इन सात माइंड पावर सपत्योग के माध्यम से आप जानेंगे—

- मन को कैसे केंद्रित करें।
- विचारों को कैसे सकारात्मक बनाएं।
- ऊर्जा को कैसे सही दिशा दें।
- ध्यान द्वारा शांति और स्थिरता कैसे पाएं।
- कठिनाइयों को अवसर में कैसे बदलें।
- अपने सपनों को वास्तविकता में कैसे परिवर्तित करें।
- और सबसे महत्वपूर्ण— अपने भीतर बसे आत्मिक बल को कैसे पहचानें।

प्रिय साधक, यह पुस्तक केवल पढ़ने के लिए नहीं है। यह एक यात्रा है, एक साधना है, जिसे आपको अपने जीवन में अपनाना होगा। जब आप इन सात सपत्योगों को धीरे-धीरे अपने जीवन में उतारेंगे, तो आप देखेंगे कि आपका पूरा व्यक्तित्व बदल रहा है।

मेरी यही प्रार्थना है कि यह पुस्तक आपके जीवन में प्रेरणा, शक्ति और सफलता का स्रोत बने।

आपका आत्मिक पथप्रदर्शक,
गुरु संजीव सपत्योगी

1. मेरा अनुभव

- नकारात्मक विचारों के प्रभाव का व्यक्तिगत अनुभव।
- साधना से विचार बदलने की शक्ति का अनुभव।

2. विचार शक्ति क्या है?

- विचार ही भविष्य का निर्माण करते हैं।
- सकारात्मक बनाम नकारात्मक विचार का प्रभाव।
- Saptiyog का पहला कदम – विचार परिवर्तन।

3. Saptiyog विधि:

- नकारात्मक विचार पहचानना।
- उन्हें स्वीकार करना, विरोध न करना।
- सकारात्मक रूप में बदलना और अनुभव करना।

4. उदाहरण:

- “मैं कमजोर हूँ” → “मैं शक्ति से भरपूर हूँ।”
- “मुझसे नहीं होगा” → “मैं कर सकता हूँ और करूँगा।”

5. अभ्यास विधि:

- प्रतिदिन सुबह 5 मिनट शांत बैठना।
- 3 नकारात्मक विचार पहचानकर बदलना।
- रात को आत्मनिरीक्षण करना।

6. विचार डायरी:

- साधकों को प्रतिदिन लिखने के लिए विशेष डायरी रखना।
- इससे मानसिक विकास का लेखा-जोखा बनेगा।

7. विज्ञान और विचार:

- वैज्ञानिक तथ्य (60,000 विचार प्रतिदिन, 80% नकारात्मक)।
- सकारात्मक सोच से शरीर में हार्मोन (एंडोर्फिन, सेरोटोनिन) बढ़ना।

8. **Saptyog** प्रेरक कथा:

- साधिका “प्रिया” का उदाहरण — 30 दिन में विचार परिवर्तन और आत्मविश्वास।

9. अभ्यास तालिका:

दिन	नकारात्मक विचार	सकारात्मक रूपांतरण
सोमवार	मैं असफल हूँ	मैं सफलता की ओर बढ़ रहा हूँ
मंगलवार	मुझे डर लगता है	मैं साहसी हूँ और आत्मविश्वासी हूँ

10.

Saptyog सूत्र:

- “जैसे विचार, वैसा जीवन। सकारात्मक सोच, सफल जीवन।”

11. गुरु मंत्र:

- “मैं हर विचार में Saptyog शक्ति अनुभव करता हूँ।”

12. निष्कर्ष:

- विचार ही बीज हैं।
- Saptyog का पहला पथ = विचार परिवर्तन।
- हर दिन कहना — “मैं Saptyog विचार शक्ति हूँ।”

अध्याय 2: लक्ष्य लेखन (लाल पुस्तक विधि) – 12 पृष्ठ

मेरा अनुभव:

- 2010 से शुरुआत → सपनों को सिर्फ सोचने के बजाय लिखने का निर्णय।
- लाल डायरी खरीदी → उसमें जीवन के लक्ष्य लिखना शुरू किया।
- रोज अपने उद्देश्य को लिखना और दोहराना → आज 80% लक्ष्य पूरे।
- ब्रह्मांड सुनता है → लिखित लक्ष्य ऊर्जा को सक्रिय करते हैं।

लक्ष्य लेखन क्यों?

- लिखे हुए लक्ष्य स्पष्टता देते हैं।
- मस्तिष्क उन्हें गंभीरता से ग्रहण करता है।

- हर दिन दोहराने से अवचेतन मन में स्थापित होते हैं।
- ब्रह्मांड ऊर्जा को सक्रिय करता है।

Saptyog विधि:

1. लाल रंग की नोटबुक/डायरी लें।
2. हर लक्ष्य को वर्तमान काल में लिखें।
3. रोज़ कम से कम 5 बार लक्ष्य लिखें।
4. लिखते समय भावनाएँ, चित्र और विश्वास जोड़ें।

लक्ष्य लेखन सूत्र:

- ❌ न कहें: “मैं अमीर बनना चाहता हूँ।”
✅ कहें: “मैं आर्थिक रूप से समृद्ध और स्वतंत्र हूँ।”

अभ्यास विधि:

- सुबह उठते ही और रात को सोने से पहले 5 लक्ष्य लिखें।
- हर लक्ष्य लिखते समय 10 सेकंड ठहरें, उसे महसूस करें।
- हर 7 दिन बाद लक्ष्य की समीक्षा करें।

Saptyog तालिका (उदाहरण):

दिन	लक्ष्य	भावना / अनुभव
सोमवार	मैं 100 लोगों को योग सिखाता हूँ	आनंद, सेवा, आत्मबल
मंगलवार	मैं स्वस्थ और ऊर्जावान हूँ	स्वास्थ्य, शक्ति

विज्ञान और लक्ष्य:

- शोध: जो लोग अपने लक्ष्य लिखते हैं, वे दूसरों की तुलना में **42%** अधिक सफल होते हैं।
- लिखे हुए लक्ष्य → मस्तिष्क के रेटिकुलर एक्टिवेटिंग सिस्टम (RAS) को सक्रिय करते हैं।
- इससे अवसर पहचानने और कार्यवाही करने की क्षमता बढ़ती है।

Saptyog प्रेरक कथा:

- साधक “अमित” पहले बिना लक्ष्य भटकते थे।
 - लाल डायरी विधि अपनाई → 6 महीने में स्पष्ट दिशा मिली।
 - अब वे न केवल अपने लक्ष्यों पर केंद्रित हैं, बल्कि दूसरों को भी प्रेरित कर रहे हैं।
-

Saptyog सूत्र:

“स्पष्ट लक्ष्य ही सफलता का प्रथम कदम है।”

गुरु मंत्र:

“मैं अपने हर लिखे हुए लक्ष्य को ब्रह्मांड से जोड़कर उसे साकार करता हूँ।”

निष्कर्ष:

Saptyog का दूसरा पथ – लक्ष्य लेखन।

- सपनों को सिर्फ सोचना नहीं, उन्हें लिखना ज़रूरी है।
 - लिखे हुए लक्ष्य बीज की तरह हैं → समय पर वृक्ष बनते हैं।
 - प्रतिदिन कहें –
“मैं Saptyog लक्ष्य शक्ति हूँ।”
-
-

अध्याय 3: साकार करना (Actualization – सपना अभी से जियो) – 12 पृष्ठ

मेरा अनुभव:

- Saptyog का स्वप्न देखने पर कोई साधन, स्थान या शिष्य नहीं थे।
 - संकल्प लिया – “मैं Saptyog गुरु की तरह जीऊंगा।”
 - वाणी, आचरण और सोच को उसी के अनुसार ढालना शुरू किया।
 - सपनों को “आने वाले कल” से निकालकर “आज” में जीना शुरू किया।
 - धीरे-धीरे लोग जुड़ने लगे, पोस्टर बने, क्लास शुरू हुई।
 - आज Saptyog हजारों लोगों की जीवनशैली बन चुका है।
-

Actualization क्या है?

- अर्थ: अपने सपनों को अभी से जीना।
 - भविष्य की प्रतीक्षा नहीं → वर्तमान में उसी ऊर्जा में रहना।
 - Sptyog का तीसरा चरण → विचार और लक्ष्य को दैनिक जीवन में रूप देना।
-

Sptyog विधि:

1. अपने लक्ष्य के अनुसार आचरण करना प्रारंभ करें।
 2. रोज़ 10 मिनट उस व्यक्ति की तरह कार्य करें, जैसा आप बनना चाहते हैं।
 3. सपनों के अनुसार अपनी पहचान, शैली और दिनचर्या बदलें।
-

उदाहरण:

- सपना: मोटिवेशनल स्पीकर बनना।
 - **Actualization:** हर दिन बोलने का अभ्यास, वीडियो बनाना, मंच पर बोलना।
-

अभ्यास विधि:

- सुबह उठते ही 5 मिनट कल्पना करें कि आपका सपना पूर्ण हो चुका है।
 - दिन में कम से कम 3 बार उसी ऊर्जा में रहें।
 - रात को सोने से पहले लिखें: “आज मैंने अपने सपने को जिया।”
-

विज्ञान और Actualization:

- मस्तिष्क वर्तमान और कल्पना में अंतर नहीं करता।
 - जब आप सपने को अभी से जीते हैं → न्यूरोन्स उसी अनुसार नए नेटवर्क बनाते हैं।
 - *Mirror Neurons* आपको वह ऊर्जा महसूस कराते हैं, मानो सपना पहले ही सच हो चुका हो।
-

Sptyog प्रेरक कथा:

- साधक “रीना” का सपना था लेखिका बनना।
 - Actualization अपनाया – हर दिन लेखक की तरह लिखना शुरू किया।
 - 6 महीने में उनकी पहली किताब प्रकाशित हुई।
 - आज वे सफल लेखिका हैं और दूसरों को प्रेरित कर रही हैं।
-

Saptyog तालिका (उदाहरण):

दिन	सपना / लक्ष्य	Actualization अभ्यास
सोमवार	हेल्थ कोच बनना	1 घंटे स्वास्थ्य पर बोलना और लिखना
मंगलवार	मोटिवेशनल स्पीकर बनना	10 मिनट भाषण का अभ्यास करना

Saptyog सूत्र:

“सपना जीना शुरू करो, सपना पूरा होना शुरू हो जाएगा।”

गुरु मंत्र:

“मैं अभी से अपने सपनों को जी रहा हूँ।”

निष्कर्ष:

- Saptyog का तीसरा पथ – साकार करना (**Actualization**)।
 - भविष्य का इंतजार मत करो, अपने सपने को आज से जीना शुरू करो।
 - हर दिन कहें –
“मैं **Saptyog Actualization** शक्ति हूँ।”
-
-
-

अध्याय 4: दृष्टिकरण (**Visualization** – मन की आँखों से देखो) – 12 पृष्ठ

मेरा अनुभव:

- हर सुबह ध्यान में आँखें बंद करके भविष्य को जीवंत देखना।
 - सैकड़ों साधक योग कर रहे हैं, परिवार प्रेम से भरा है, Sptyog विश्वभर में फैल रहा है।
 - इस छवि ने प्रेरणा और ऊर्जा दी।
 - यह केवल कल्पना नहीं, बल्कि शक्ति थी – दृष्टिकरण।
-

Visualization क्या है?

- मन की आँखों से अपने लक्ष्य, सफलता और जीवन की तस्वीर देखना।
 - जब गहराई से देखी जाती है → वह छवि चेतन और अवचेतन मन में ऊर्जा उत्पन्न करती है।
 - Sptyog का चौथा सूत्र: “देखो, अनुभव करो और बनो।”
-

Sptyog विधि:

1. शांत स्थान पर बैठें, आँखें बंद करें।
 2. गहरी साँस लें, वर्तमान में आएं।
 3. लक्ष्य को चित्र रूप में देखें – रंग, ध्वनि, भावनाओं सहित।
 4. 5 मिनट उस छवि को ऐसे महसूस करें जैसे वह अभी सत्य है।
-

Visualization के तत्व:

- रंग: जीवन की सुंदरता देखें।
 - ध्वनि: लोगों की आवाज़, प्रकृति, संगीत का अनुभव करें।
 - भावना: सफलता, प्रेम और आनंद को महसूस करें।
-

अभ्यास विधि:

- सुबह और रात 5-10 मिनट Visualization करें।
 - सप्ताह में 1 दिन Vision Board बनाएँ – चित्र और शब्दों के साथ।
 - भाव में रहें – “मैं यह जीवन जी रहा हूँ।”
-

Sptyog तालिका (उदाहरण):

लक्ष्य

Visualization छवि

योग गुरु बनना

मंच पर योग सिखा रहे हैं

स्वस्थ और ऊर्जावान होना

ऊर्जा से दौड़ रहे हैं

विज्ञान और **Visualization**:

- मनोवैज्ञानिक कहते हैं – Visualization से मस्तिष्क के न्यूरॉन्स सक्रिय होते हैं और नई आदतें बनती हैं।
 - स्पोर्ट्स खिलाड़ी और नेता Visualization से सफलता पाते हैं।
 - Reticular Activating System (RAS) लक्ष्य की ओर ध्यान केंद्रित करता है।
-

प्रेरक कथा:

- साधक “रमेश” का सपना – लेखक बनना।
 - रोज़ Visualization किया – पुस्तक का कवर, पाठकों की प्रशंसा।
 - 6 माह में पहली पुस्तक प्रकाशित।
 - उनका अनुभव – “मैंने पहले देखा, फिर जिया, फिर साकार किया।”
-

Saptyog मंत्र:

“मैं अपने सपनों को देखता हूँ, अनुभव करता हूँ और जीता हूँ।”

Guru Sutra:

“जो देखोगे, वही बनोगे। मन की आँखों से पहले देखो।”

निष्कर्ष:

- Saptyog दृष्टिकरण साधना आपको सशक्त दृष्टि देती है।
 - जब आप देखते हैं, तो ब्रह्मांड सुनता है।
 - प्रतिदिन कहें –
“मैं **Saptyog** दृष्टि शक्ति हूँ।”
-
-

अध्याय 5: मंत्र शक्ति – ध्वनि से ऊर्जा जागरण (12 पृष्ठ)

मेरा अनुभव:

कुछ वर्ष पूर्व जब जीवन में अस्थिरता और तनाव का समय था, मैंने “ॐ मंत्र” का जप आरंभ किया। शुरुआत में यह केवल शब्द थे, लेकिन धीरे-धीरे वह ध्वनि मेरे भीतर गूँजने लगी। लगातार 40 दिन तक प्रतिदिन 108 बार जपने से मन शांत हुआ, विचार स्पष्ट हुए और ऊर्जा में गहराई आई। इस साधना ने मुझे भीतर से पुनर्जीवित किया। यही है – मंत्र शक्ति।

मंत्र शक्ति क्या है?

- मंत्र = "मन" + "त्र" → अर्थात् जो मन को पार ले जाए।
 - मंत्र ध्वनि एक ऐसा कंपन (Vibration) है जो हमारे मन, मस्तिष्क और ऊर्जा को पुनर्संयोजित करता है।
 - Sptyog का पाँचवाँ सूत्र है – मंत्र शक्ति, जो अंतरात्मा को जागृत करता है और ऊर्जा संतुलन प्रदान करता है।
-

Sptyog मंत्र:

1. "ॐ नमः सपत्योगाय"
 2. "ॐ शांतिः शक्तिः सफलताः"
 3. "सपत्योगाय नमः"
-

Sptyog मंत्र विधि:

1. शांत स्थान पर बैठें और आँखें बंद करें।
 2. गहरी श्वास लें और मंत्र का उच्चारण करें।
 3. प्रत्येक शब्द के कंपन को पूरे शरीर में फैलते अनुभव करें।
 4. ध्यान रखें – उच्चारण धीमा, स्पष्ट और लयबद्ध हो।
-

अभ्यास विधि:

- सुबह 6 बजे – 21 मंत्र जप
 - शाम को ध्यान के बाद – 21 मंत्र जप
 - रविवार – सामूहिक मंत्र साधना
-

Saptyog तालिका:

दिन	मंत्र	प्रभाव
सोमवार	ॐ नमः सपत्योगाय	शांति, ऊर्जा
बुधवार	सपत्योगाय नमः	चेतना जागरण
शुक्रवार	ॐ शांतिः शक्तिः सफलताः	मन, आत्मबल, सफलता

विज्ञान और मंत्र:

- वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि मंत्र ध्वनि के कंपन से मस्तिष्क के न्यूरॉन्स (Neurons) सक्रिय होते हैं।
 - ध्वनि तरंगें शरीर की कोशिकाओं को संतुलित करती हैं और तनाव कम करती हैं।
 - *HeartMath Institute* के अनुसार, मंत्र जप हृदयगति और श्वास को स्थिर करता है।
-

Saptyog मंत्र ध्यान:

1. मंत्र के साथ Visualization करें – ध्वनि को प्रकाश की तरह शरीर में फैलता देखें।
 2. ध्यान के अंत में गहरी श्वास लें और शांत भाव रखें।
-

Guru Sutra:

"मंत्र वह ध्वनि है, जो आत्मा को शक्ति देती है।"

निष्कर्ष:

- Saptyog मंत्र शक्ति साधना से ऊर्जा, मन और आत्मा जागृत होते हैं।
 - हर दिन जप और ध्यान से जीवन में संतुलन आता है।
 - प्रतिदिन कहें –
"मैं Saptyog मंत्र शक्ति हूँ"
-

अध्याय 6: ध्वनि ऊर्जा – शब्द और कंपन की शक्ति (12 पृष्ठ)

मेरा अनुभव:

जब मैंने जीवन में पहली बार यह अनुभव किया कि शब्द केवल बोलने की चीज़ नहीं है, बल्कि यह ऊर्जा है, तब से मैंने अपनी वाणी पर ध्यान देना शुरू किया। पहले मैं अक्सर नकारात्मक शब्द बोलता था, और उसी तरह नकारात्मक परिस्थितियाँ आती थीं। लेकिन जब मैंने सकारात्मक वाक्य बोलने शुरू किए – जैसे “मैं सफल हूँ”, “सब अच्छा होगा” – तो धीरे-धीरे जीवन बदलने लगा।

बाद में मैंने भ्रामरी प्राणायाम, ताली बजाना और संगीत सुनना भी शुरू किया। इन साधनाओं ने मेरी ऊर्जा को तुरंत बदल दिया। यही है **Saptyog** ध्वनि ऊर्जा का अनुभव।

ध्वनि ऊर्जा क्या है?

- ध्वनि = कंपन (**Vibration**)
 - हर शब्द, हर स्वर और हर ध्वनि हमारे मन, शरीर और आत्मा को प्रभावित करता है।
 - सकारात्मक ध्वनि → आत्मविश्वास, शांति और आनंद लाती है।
 - नकारात्मक ध्वनि → तनाव, भय और कमजोरी लाती है।
 - Saptyog का छठा सूत्र है – ध्वनि ऊर्जा, जहाँ हम अपनी वाणी, श्वास और ध्वनि को ऊर्जा जगाने का साधन बनाते हैं।
-

Saptyog ध्वनि ऊर्जा के सूत्र:

1. जैसा बोलोगे, वैसा बनोगे।
 2. सकारात्मक शब्द ही शक्ति हैं।
 3. ध्वनि सुनना भी साधना है।
 4. प्रकृति और संगीत की ध्वनियाँ मन को संतुलित करती हैं।
-

ॐ Saptyog विधि:

1. सुबह उठकर तीन सकारात्मक वाक्य ज़ोर से बोलें –
 - “आज का दिन शुभ है।”
 - “मैं ऊर्जावान हूँ।”
 - “मैं Saptyog शक्ति हूँ।”
2. दिनभर नकारात्मक शब्दों से बचें।
3. रात को सोने से पहले कृतज्ञता ध्वनि बोलें – “धन्यवाद जीवन।”

ॐ Sptyog ध्वनि ऊर्जा अभ्यास

1. भ्रामरी प्राणायाम (Bhramari Pranayama)

- शांत स्थान पर बैठें।
- कान बंद करें और गहरी साँस छोड़ते समय भ्रमर (मधुमक्खी) जैसी ध्वनि निकालें।
- यह ध्वनि मस्तिष्क को शांत करती है और नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकालती है।
👉 प्रतिदिन 5-7 बार करें।

2. सीटी बजाना (Whistling Therapy)

- हल्की धुन गुनगुनाकर सीटी बजाएँ।
- यह श्वास को नियंत्रित करता है और मन को आनंदित करता है।
👉 दिन में 2-3 बार छोटी प्रैक्टिस करें।

3. ताली बजाना (Clapping Therapy)

- 2-3 मिनट दोनों हथेलियाँ ताली बजाएँ।
- इससे हथेलियों के एक्यूप्रेशर बिंदु सक्रिय होते हैं और ब्लड सर्कुलेशन तेज होता है।
👉 सुबह व्यायाम या ध्यान के साथ करें।

4. संगीत सुनना (Music Therapy)

- प्रतिदिन 10 मिनट मधुर संगीत, भजन या प्रकृति की ध्वनि सुनें।
- यह मन को तनावमुक्त करता है और रचनात्मकता जगाता है।

अभ्यास विधि:

- सुबह 6 बजे – 21 सकारात्मक वाक्य या मंत्र बोलें।
- शाम को ध्यान के बाद – 21 बार दोहराएँ।
- रविवार – समूह ध्वनि साधना (भजन, भ्रामरी, संगीत)।

Sptyog तालिका:

अभ्यास	प्रभाव
भ्रामरी प्राणायाम	मस्तिष्क शांति, तनाव मुक्ति

सीटी बजाना

फेफड़ों की क्षमता, मन में आनंद

ताली बजाना

ब्लड सर्कुलेशन, ऊर्जा प्रवाह

संगीत सुनना

रचनात्मकता, शांति और सकारात्मक ऊर्जा

विज्ञान और ध्वनि ऊर्जा:

- मसारू इमोटो (जापानी वैज्ञानिक) के अनुसार, सकारात्मक शब्द और संगीत पानी के क्रिस्टल को सुंदर बनाते हैं, नकारात्मक उन्हें बिगाड़ते हैं।
 - हमारा शरीर 70% पानी है → इसलिए ध्वनि हमें गहराई से प्रभावित करती है।
 - *Music Therapy* से अवसाद, चिंता और तनाव में सुधार पाया गया है।
-

प्रेरक कथा:

Saptyog साधक रमेश हमेशा शिकायत और नकारात्मक बातें करता था। जीवन में संघर्ष ही संघर्ष था। गुरु ने उसे 40 दिन तक केवल सकारात्मक शब्द बोलने और रोज़ भ्रामरी प्राणायाम करने की सलाह दी।

40 दिन बाद उसका आत्मविश्वास बदल गया, स्वास्थ्य सुधर गया और रिश्तों में सामंजस्य आ गया। उसने कहा

—

“शब्द और ध्वनि ने मेरी किस्मत बदल दी।”

Saptyog मंत्र:

- “मैं Saptyog ध्वनि ऊर्जा हूँ।”
 - “मेरे शब्द मेरी शक्ति हैं।”
-

Guru Sutra:

“ध्वनि कंपन है, कंपन ही जीवन है। जिस ध्वनि को चुनोगे, वही जीवन की दिशा तय करेगी।”

निष्कर्ष:

Saptyog ध्वनि ऊर्जा साधना आपके मन, शरीर और आत्मा को शुद्ध और ऊर्जावान बनाती है।
प्रतिदिन ध्वनि के इन अभ्यासों को अपनाएँ और हर सुबह कहें –

“मैं Saptyog ध्वनि ऊर्जा हूँ।”

अध्याय 7: ध्यान शक्ति – मौन और चक्र ध्यान (12 पृष्ठ)

मेरा अनुभव:

जीवन की भाग-दौड़ में मन अक्सर थका और बिखरा हुआ रहता था। बहुत सोचने के बाद भी समाधान नहीं मिलता था। तभी मैंने ध्यान (Meditation) को अपनाया।

शुरुआत में मन बहुत भागता रहा, लेकिन जब मैंने चक्र ध्यान करना शुरू किया, तब धीरे-धीरे भीतर शांति उतरने लगी।

हर दिन 20 मिनट बैठने से मन शांत हुआ, तनाव घटा और भीतर एक नई ऊर्जा का अनुभव हुआ।
यही है – ध्यान शक्ति।

ध्यान शक्ति क्या है?

- ध्यान = मन को एक बिंदु पर टिकाना।
- यह मन के शोर को शांत करके आत्मा से जोड़ता है।
- Saptyog का सातवाँ सूत्र है – ध्यान शक्ति, जो साधक को मौन, शांति और आत्मज्ञान तक ले जाता है।

चक्र ध्यान (Chakra Meditation)

मानव शरीर में सात मुख्य ऊर्जा केंद्र (चक्र) हैं।

जब ये संतुलित होते हैं, तो जीवन में शांति, आनंद और चैन मिलता है।

सात चक्र और उनका ध्यान:

1. मूलाधार चक्र (Root Chakra) – रीढ़ के नीचे

- मंत्र: “लं”
 - शक्ति: स्थिरता, सुरक्षा
 - 2. स्वाधिष्ठान चक्र (Sacral Chakra) – नाभि के नीचे
 - मंत्र: “वं”
 - शक्ति: रचनात्मकता, संबंध
 - 3. मणिपुर चक्र (Solar Plexus) – नाभि क्षेत्र
 - मंत्र: “रं”
 - शक्ति: आत्मविश्वास, इच्छाशक्ति
 - 4. अनाहत चक्र (Heart Chakra) – हृदय केंद्र
 - मंत्र: “यं”
 - शक्ति: प्रेम, करुणा
 - 5. विशुद्ध चक्र (Throat Chakra) – गला
 - मंत्र: “हं”
 - शक्ति: संवाद, अभिव्यक्ति
 - 6. आज्ञा चक्र (Third Eye) – भ्रुकुटि केंद्र
 - मंत्र: “ॐ”
 - शक्ति: अंतर्ज्ञान, ज्ञान
 - 7. सहस्रार चक्र (Crown Chakra) – सिर का शीर्ष
 - मौन ध्यान
 - शक्ति: आत्मज्ञान, परम शांति
-

ॐ Sptyog ध्यान विधि:

1. शांत स्थान पर बैठें, रीढ़ सीधी रखें।
2. आँखें बंद करें और गहरी श्वास लें।
3. सातों चक्र पर ध्यान केंद्रित करें और उनके मंत्र का जप करें।
4. प्रत्येक चक्र पर 2 मिनट ध्यान दें।
5. अंत में सहस्रार चक्र पर मौन ध्यान करें।

👉 प्रतिदिन 20–30 मिनट अभ्यास करें।

ॐ अभ्यास विधि:

- सुबह उठकर 15–20 मिनट ध्यान करें।
 - रात को सोने से पहले 10 मिनट ध्यान करें।
 - सप्ताह में एक दिन लंबा ध्यान (45 मिनट – 1 घंटा)।
-

ॐ विज्ञान और ध्यान:

- वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि ध्यान से ब्लड प्रेशर, तनाव और चिंता कम होते हैं।
 - *MRI* स्कैन में पाया गया है कि ध्यान से मस्तिष्क के ग्रे मैटर की मात्रा बढ़ती है → जिससे एकाग्रता और स्मरणशक्ति मजबूत होती है।
 - ध्यान *Serotonin Hormone* को सक्रिय करता है → जिससे मन प्रसन्न रहता है।
-

ॐ प्रेरक कथा:

Saptyog साधिका सुमन का जीवन तनाव और अनिद्रा से भरा था। उसने गुरु के कहने पर प्रतिदिन 20 मिनट चक्र ध्यान करना शुरू किया।

40 दिन बाद उसकी नींद गहरी होने लगी, मन शांत हो गया और उसने कहा –
“ध्यान ने मुझे वो चैन दिया, जो मैं सालों से ढूँढ़ रही थी।”

ॐ Saptyog मंत्र:

“मैं Saptyog ध्यान शक्ति हूँ।”

ॐ Guru Sutra:

“ध्यान मौन का द्वार है, और मौन ही आत्मा का संगीत है।”

ॐ निष्कर्ष:

- ध्यान शक्ति जीवन का सातवाँ और अंतिम सूत्र है।
 - जब साधक ध्यान साधना में बैठता है, तो उसे वह चैन मिलता है जो बाहर कहीं नहीं मिलता।
 - प्रतिदिन कहें –
“मैं Saptyog ध्यान शक्ति हूँ।”
-

निष्कर्ष : Sptyog के सात रास्ते – सफल जीवन का मार्ग

प्रिय साधक,

आपने इस पुस्तक में Sptyog के सात सूत्रों की यात्रा की –

1. विचार शक्ति (**Positive Thinking**)
2. लक्ष्य लेखन (**Goal Writing**)
3. साकार करना (**Actualization**)
4. दृष्टिकरण (**Visualization**)
5. मंत्र शक्ति (**Mantra Power**)
6. ध्वनि ऊर्जा (**Sound Energy**)
7. ध्यान शक्ति (**Meditation Power**)

ये सातों रास्ते मिलकर एक पूर्ण साधना बनाते हैं।

इनका अभ्यास करने वाला व्यक्ति –

- नकारात्मकता से ऊपर उठकर सकारात्मक विचारों से भरा रहता है।
- अपने लक्ष्यों को स्पष्ट करके उन्हें वास्तविकता में बदलता है।
- अपनी ऊर्जा को मंत्र, ध्वनि और ध्यान के माध्यम से संतुलित करता है।
- और सबसे महत्वपूर्ण – अपने भीतर वह शांति और आनंद पाता है, जो संसार की किसी भी वस्तु से बड़ा है।

Sptyog कहता है –

👉 “मन बदलो → जीवन बदलो।”

👉 “विचार बदलो → भाग्य बदलो।”

अंतिम संदेश:

जो साधक इन सात रास्तों को अपनाता है, वह इस धरती पर –

- ✓ सफल (**Successful**)
 - ✓ धनवान (**Wealthy**)
 - ✓ स्वस्थ (**Healthy**)
 - ✓ संतुलित (**Balanced**)
 - ✓ प्रेममय (**Loving**)
 - ✓ और आत्मिक रूप से जाग्रत (**Spiritually Awakened**) हो जाता है।
-

Guru Sutra:

“Saptyog के सात रास्ते ही जीवन की सात सीढ़ियाँ हैं – इन पर चढ़कर ही मनुष्य सफलता, धन और स्वास्थ्य तक पहुँचता है।”
