

## स्वास्थ्य की परिभाषा..

विश्व में स्वास्थ्य को लेकर सभी के अंदर अलग-अलग भावित्यां हैं। कोई कहता है कि जो व्यक्ति रोगों से पूर्णतया विमुक्त है या अलग है उसे स्वस्थ कहेंगे। या फिर जो व्यक्ति स्वस्थ है जो सम्पूर्ण इन्द्रियों का रस ले सकता है। तीसरा पहलू यह है कि जिसके शरीर में प्रतिपल हो रहे परिवर्तन का अंदाजा इस बात से लगाया जाये कि उन्हें बीच-बीच में कुछ न कुछ संक्रमण होता है क्योंकि स्वास्थ्य विशेषज्ञों का यही कहना है कि सामान्य व्यक्ति अगर सम्पूर्ण रूप से हर मौसम में स्वस्थ है तो इसका अर्थ यह है कि उसके अंदर मौसम जनित कुछ रोग छिपे हैं जो समयांतर उभर सकते हैं। इसलिए उसे कुछ न कुछ बीमारी चाहे वो सर्दी, जुकाम ही क्यों न हो, होना अति आवश्यक है। लेकिन मैं इन सबसे अलग आपके सामने परिभाषा को रखना चाहूंगा।

रोग वह है जिसमें शरीर की पीड़ा का प्रतिपल एहसास होता है। इसके विपरीत भोग वह है जो शारीरिक इन्द्रियों को सुख की प्राप्ति कराता है और योगी रोग और भोग से ऊपर होता है। अब यहाँ प्रश्न उठता है कि रोग क्या है? और स्वास्थ्य किसे कहते हैं? आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार कहा जाये तो 'रोग एक विकृति है, एक ऐसा विकार है जो अंगों को कार्य करने में बाधा खड़ी करता है।' इसका कारण चाहे बैक्टीरिया या वायरस हो सकता है। इसके विपरीत स्वास्थ्य की परिभाषा यह हो गयी कि शरीर में किसी भी प्रकार के रोग का अभाव ही स्वस्थ होना है, या समुचित स्वास्थ्य है। अगर इसे नकारात्मक परिभाषा कहें तो अनुचित नहीं होगा। यदि हम स्वास्थ्य को परिभाषित कर रहे हैं तो रोग को बीच में क्यों लाना है? रोग को बीच में लाना अर्थात् नकारात्मक परिभाषा देना

है। आयुर्वेद के अनुसार, रोग और स्वास्थ्य को एक परिभाषा प्रस्तुत की गई है, जिसके अनुसार 'देह को भूल

उनका कोई एहसास नहीं होता। इसके विपरीत 'रोग उस अंग-अवयव के होने का अनुभव है।' उदाहरणार्थ, यदि किसी के पैर में दर्द हो रहा है या

है, न होने का एहसास विदेह है। भोगों को देह ही प्यारी है, वह इन्द्रियों की तुष्टि के लिए नाना प्रकार के यत्न करता है। उसे ये नहीं पता कि इन्द्रियों की तुष्टि की कोई सीमा रेखा नहीं है। प्रकृति ने इसमें इतनी सुप्त अग्नि भरी हुई है कि इसको जितना भड़काओ उतनी भड़कती है। इसका खामियाजा शरीर को भुगतना पड़ता है। भोग की उल्कांति या उच्च अवस्था या उसे सम्पूर्णतया निग्रह या कम कर देना जिसे योगिक भाषा में प्रत्याहार कहते हैं, ही योग की उच्च अवस्था है। इसके लिए बड़े-बड़े ऋषि-मुनियों ने प्रत्याहार की बात कही है। रोग एक बहुत बड़ी विकृति है जिसे संयम से साधा जा सकता है। जब कोई साधक को साधना में बाधा आ रही है - रोग पेज 8 पर...



**'देह को भूल जाना ही स्वास्थ्य है।' जब कोई अपने शरीर को भूल जाता है उस समय वह स्वस्थ होता है क्योंकि प्राकृतिक अवस्था में अंग और अवयव बड़े सुचारु रूप से कार्य करते हैं। इस समय उनका कोई एहसास नहीं होता।**

**देह के होने का एहसास रोग देता है, न होने का एहसास विदेह है। इसके लिए वस एक अभ्यास की जरूरत है, अपने आप को शरीर से बार-बार डिटैच करने की। इससे हम काफी लंबे समय तक अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं और साधना भी कर सकते हैं।**

जाना ही स्वास्थ्य है।' जब कोई अपने शरीर को भूल जाता है उस समय वह स्वस्थ होता है क्योंकि प्राकृतिक अवस्था में अंग और अवयव बड़े सुचारु रूप से कार्य करते हैं। इस समय

उस समय वह स्वस्थ होता है क्योंकि प्राकृतिक अवस्था में अंग और अवयव बड़े सुचारु रूप से कार्य करते हैं। इस समय उनका कोई एहसास नहीं होता। इसके विपरीत 'रोग उस अंग-अवयव के होने का अनुभव है।' उदाहरणार्थ, यदि किसी के पैर में दर्द हो रहा है या

है, न होने का एहसास विदेह है। भोगों को देह ही प्यारी है, वह इन्द्रियों की तुष्टि के लिए नाना प्रकार के यत्न करता है। उसे ये नहीं पता कि इन्द्रियों की तुष्टि की कोई सीमा रेखा नहीं है। प्रकृति ने इसमें इतनी सुप्त अग्नि भरी हुई है कि इसको जितना भड़काओ उतनी भड़कती है। इसका खामियाजा शरीर को भुगतना पड़ता है। भोग की उल्कांति या उच्च अवस्था या उसे सम्पूर्णतया निग्रह या कम कर देना जिसे योगिक भाषा में प्रत्याहार कहते हैं, ही योग की उच्च अवस्था है। इसके लिए बड़े-बड़े ऋषि-मुनियों ने प्रत्याहार की बात कही है। रोग एक बहुत बड़ी विकृति है जिसे संयम से साधा जा सकता है। जब कोई साधक को साधना में बाधा आ रही है - रोग पेज 8 पर...

शरीर को समग्र रूप से कौन और कब भूल सकता है? इसके लिए सम्पूर्ण योग की उच्चतम अवस्था चाहिए। केवल एक योगी ही देह से विदेही हो सकता है। देह के होने का एहसास रोग देता

### बुशियाँ आपके साथ...

**PACE OF QUID**  
An Advertisement of Channel  
TATA SKY 192  
VIDEODRIVE 497  
airtel 686  
INSURANCE 171  
CABLE Network  
Band Frequency 4054  
Symbol 13230  
Polarization Horizontal  
Satellite NSAT-4A  
+91 9441511111  
+91 8104777111  
www.pmtv.in

### 7 कदम राजयोग की ओर...

राजयोग मेडिटेशन  
मन की बाते

**प्रश्न:** मुझे छोटी-छोटी बातों में बहुत डर लगता है और मैं बहुत सोचने लगती हूँ। हमारे ऊपर कर्ज भी बहुत हो गया है। घर में अनेक समस्याएँ आ रही हैं, मैं क्या करूँ?

**उत्तर:** ये डर आजकल बहुत मनुष्यों के साथ उत्पन्न हो रहा है। मनुष्य के जन्म-जन्म के विकर्म और विकार उसे डरा रहे हैं। मनुष्य ने अपनी आंतरिक शक्तियाँ भी बहुत नष्ट कर दी हैं। इसलिये वह कमजोर भी बहुत हो गया है। आप सवरे आँख खुलते ही 7 बार उदर करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ, निर्भय हूँ और 21 दिन तक इसी स्वमान से राजयोग का अभ्यास करें। इससे आपका भय समाप्त हो जाएगा। बहुत ज्यादा सोचने की आदत भी आजकल बढ़ती जा रही है, परंतु याद रखना है कि बहुत ज्यादा सोचने से मन को बहुत ज्यादा शक्तियाँ नष्ट होती हैं और सेंसिटिव मन वातावरण को सभी निगेटिव एनर्जी को ग्रहण करने लगता है। इससे अनेक कठिनाइयाँ पैदा हो जाती हैं। इसके लिए आप दो बातों पर ध्यान दें। एक अव्यक्त मुरली का अध्ययन रोज करें और कोई भी एक स्वमान लेकर सारा दिन उसका अभ्यास करते रहें।

अपने परिवार के सभी विघ्नों को नष्ट करने के लिए एक 21 दिन की विघ्न-विनाशक भट्टी करें। दो स्वमान याद करके कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और विघ्न विनाशक हूँ, फिर एक घण्टा शक्तिशाली योग करें। ऐसा 21 दिन तक करें। यदि आपका योग पावरफुल होगा तो सभी विघ्न नष्ट हो जाएंगे।

**प्रश्न:** मैं 12 की विद्यार्थी हूँ। मैं सभी सब्जेक्ट में अच्छी हूँ। वस गणित में सफल नहीं हूँ। मेरी केमिस्ट्री बहुत अच्छी है परंतु परीक्षा के समय मैं सबकुछ भूल जाती हूँ। मैं क्या करूँ?

**उत्तर:** आप सवरे या शाम कभी भी आधा घण्टा राजयोग मेडिटेशन करें और सवरे उठकर 5 बार याद करें कि मैं बुद्धिमान हूँ और गणित में बहुत होशियार हूँ। मैं गणित को पूरी तरह एन्जॉय करती हूँ। ऐसा करने से आपका अंतर्मान आपको इस समस्या को समाप्त कर देगा। रोज 2 बार यह अभ्यास करना कि मैं आत्मा स्वराज्याधिकारी हूँ। मन-बुद्धि की मालिक हूँ फिर अपनी बुद्धि से बात करना कि हे मेरी बुद्धि मैं को कुछ भी याद करूँ तो उसे परीक्षा के समय इमर्ज कर देना और परीक्षा के समय भी यह याद करके कि मैं स्वराज्य अधिकारी हूँ, अपने बुद्धि से बात करना

कि हे मेरी बुद्धि, जो कुछ मैंने याद किया है, सबको इमर्ज करा दे। बस आपको सबकुछ याद आ जाएगा। आपकी समस्या समाप्त हो जाएगी।

**प्रश्न:** मैं 40 वर्षीय गृहणी हूँ। ज्ञान-योग का अभ्यास भी करती हूँ, परंतु मेरा पति बहुत शराब पीता है। मेरे दो लड़के हैं। दोनों की पढ़ाई में कोई रुचि नहीं है। सारा दिन मोबाइल में लगे रहते हैं। मुझे इनके भविष्य की बहुत चिंता है। क्या योगशक्ति से ये सब ठीक किया जा सकता है?

**उत्तर:** कलयुग के प्रभाव के कारण आज अनेक समझदार और बुद्धिमान लोग शराब का सेवन कर रहे हैं और अपने जीवन को नष्ट कर रहे हैं। विज्ञान के ये उपहार अनेक युवकों के लिए अभिशाप बन गए हैं।

कई बच्चे ये महसूस ही नहीं करते कि पढ़ाई उनके लिए चिन्तना महत्वपूर्ण

है। यदि वे पढ़ेंगे ही नहीं तो वो जीवन में क्या करेंगे? आप अपने घर में योग का वातावरण बनाओ। सवरे उठकर एक घण्टा शक्तिशाली योगाभ्यास करो और सारे दिन में 3 बार 20-20 मिनट योगाभ्यास करके अपने घर में श्रेष्ठ वायब्रेशन्स फैलाओ। इससे सभी के विचार बदल जाएंगे और उन्हें आत्म जागृति होगी। वे अपने जीवन के बारे में सचेत होंगे और इन बुराइयों से मुक्त हो जाएंगे। साथ ही साथ भोजन बनाते हुए कम से कम 100 बार याद करें कि मैं परम पवित्र आत्मा हूँ। इससे भोजन पवित्र वायब्रेशन्स को ग्रहण कर लेगा और ऐसा भोजन खाने से इन सभी के ये व्यसन छूटेंगे।

घर को ऐसी परिस्थिति को देखकर आप ना चिंतित हो ना परेशान। क्योंकि ये कलयुग का अंत है। यहाँ चहुँ ओर कालिमा है और अब ये खेल बदलने वाला है। आपको याद रखना है कि यदि आप बहुत चिंतित और परेशान रहेंगे तो आपकी बिगड़ी हुई मनोस्थिति इन सबको मनोस्थिति को और बिगाड़ेगी। आप अपने सामने ये महावाक्य लिखकर रख लो कि यदि आपकी स्थिति श्रेष्ठ होगी तो परिस्थितियाँ सहज ही बदल जाएंगी और स्थिति को श्रेष्ठ बनाने का आधार है - स्वमान का अभ्यास।

**प्रश्न:** मेरा नाम भावना है। मैं पुणे से हूँ। मैंने अपनी सगी बहन को बहुत सारे पैसे उधार दिये हैं। दो वर्ष हो गए, वो मेरे पैसे नहीं लौटा रही है। तारीख पे तारीख दिए जा रही है। इससे मेरी टेंशन बढ़ गयी है। रात को नींद नहीं आती। मैं उससे अपने पैसे कैसे प्राप्त करूँ?

**उत्तर:** आपकी समस्या तो निश्चित रूप से चिंता देने वाली है, परंतु अपनी को भी समय पर मदद करना ही पड़ता है लेकिन कलयुग की ये रीति-नीति ही हो गयी है कि लोग पैसे लेकर देते नहीं। इस कारण से भी किसी को मदद करने की भी इच्छा नहीं होती।

आप सवरे उठकर 7 बार याद करना मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ और अपनी बहन को आत्मा के रूप में देखकर ये संकल्प करना कि ये आत्मा बहुत भाग्यवान और धनवान है, फिर वीज्ज बनाने कि वो एक मास में मेरा पैसा देने आ गयी है। साथ ही इस समस्या को हल करने के लिए किसी भी ट्राईम आधा घण्टा योग भी कर लें।

अपने मन को थोड़ा हल्का भी रखें क्योंकि पैसे से ज्यादा महत्वपूर्ण आपका जीवन और नींद है। चिंता करने से तो जीवन का सुख नष्ट हो जाता है। आप विश्वास रखें कि आपके पैसे जल्दी ही आपके हाथ में आ जाएंगे।

**प्रश्न:** मुझे ये बताइये कि सतयुग आने वाला है और मैंने सुना है कि वहाँ सोने के ही महल होंगे तो वहाँ इतना सोना आएगा कहाँ से?

**उत्तर:** ये तो भगवान्‌वचन है कि सतयुग में भारत सोने की चिड़िया होगा। सब धन-धान्य से परिपूर्ण होंगे। सोने और हीरों के महल होंगे। प्रकृति का अतुलनीय सौंदर्य होगा, परंतु अपना यह प्रश्न स्वाभाविक है कि इतना सोना आएगा कहाँ से? सतयुग का अथाह सोना और हीरे धरती के गर्भ में समाए हुए हैं। विनाशकाल में प्राकृतिक प्रकोप बहुत होगा। नीचे की सभी धन-संपदा ऊपर आ जाएगी और भारत भूमि स्वर्ण से भरपूर हो जाएगी। सागर के तले में जो रत्न हैं, वो भी भारत की भूमि पर आ जाएंगे, क्योंकि सागर में भी बहुत सारे परिवर्तन होंगे। इसके अतिरिक्त आकाश में भी हीरों के उल्का पिण्ड घूम रहे हैं, वो भी भारत की भूमि में आ गिरेंगे और भारत धन-धान्य से भरपूर होगा और आप भी अपना सोने का महल बना लेंगे।