

# ओमशान्ति मीडिया

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर विशेष

पाक्षिक

माउण्ट आबू



## स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण : राजयोग

- माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी

**दुनिया में ऐसा कोई नहीं होगा जो ये न चाहता हो कि वो जीवन को जी-भर जीये, हर कोई जीवन को जी-भरकर के जीना चाहता है। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। ये शरीर एक साधन है परमात्मा से जुड़कर परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की।**



दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज़

हम एक परमात्मा, एक विश्व परिवार की संकल्पना से चलते हैं। इस संकल्पना को साकार रूप देने का माध्यम परमात्मा द्वारा सिखाया जाने वाला राजयोग ही है। इसी से ही हम उस अवस्था को पुनः प्राप्त कर पायेंगे। भारत देश पुनः देवभूमि बनेगा जहां सुख, शान्ति व सम्पत्ति के अखुट भंडार होंगे, जब सब इसी संकल्पना को लेकर चलेंगे। ऐसा मैं इसलिए कह रही हूँ क्योंकि जो कुछ भी आज मैंने पाया है वो परमात्मा द्वारा सिखाए गये राजयोग के आधार से ही है। हमारा संकल्प है कि पूरा विश्व इस राजयोग के सूत्र में बंधे ताकि हम एक स्वर्णिम दुनिया की संकल्पना को साकार कर सकें।



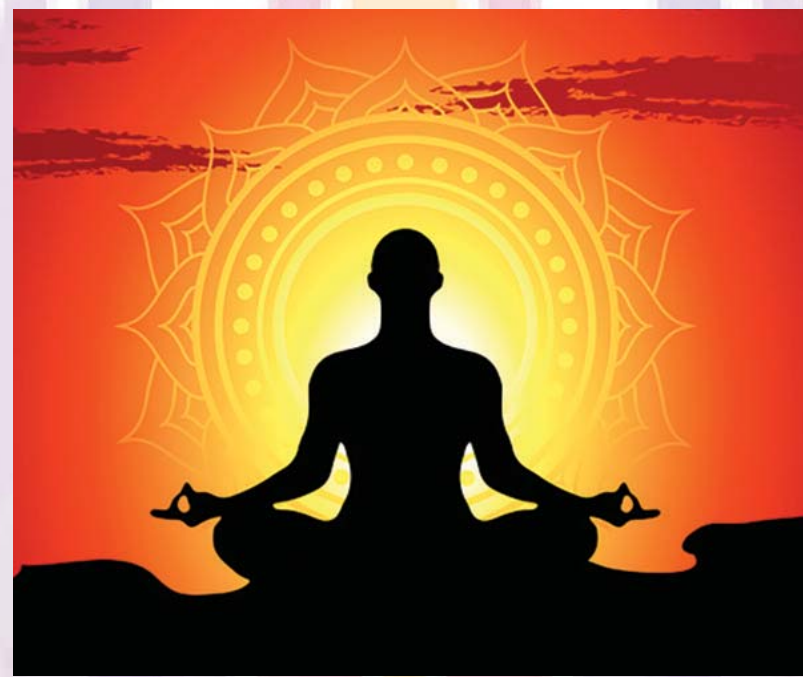
योग मदद करेगा सबके व्यक्ति विकास में और समाज के विकास में। योग मानव और प्रकृति के बीच सद्भावना लाने का काम करेगा और लोगों को स्वस्थ बनाने का भी काम करेगा। योग हमारे जीवन को पूरी तरह से बदल कर रख देगा।

हममें से कोई भी ऐसा नहीं होगा जो जीवन को जी-भरकर न जीना चाहता हो। योग जीवन को जी-भरकर के जीने की जड़ी-बूटी है। योग का पूरा लाभ लेने के लिए हमें योग को अच्छी तरह से समझना होगा और इसे समझने के लिए हमें जानना होगा कि योगी कौन होता है। योगी वो इंसान होता है जिसमें सद्भावना हो, स्वयं के लिए, औरों के लिए और प्रकृति के लिए। योग इंद्रियों को नियंत्रित करता है और हमारे दैहिक भान को परिवर्तित करता है। इससे हमें पता चलता है कि ये शरीर एक साधन है परमशक्ति को अनुभव करने का। योग में ताकत है सारे विश्व को एकता के सूत्र में बांधने की। कई लोगों को योग एक व्यवस्था के रूप में दिखता है, लेकिन योग व्यवस्था नहीं है, योग एक अवस्था है। योग कोई संस्था नहीं है, योग आस्था है और जब तक हम उसे उस रूप में नहीं पाते, जब तक हम उसे टुकड़ों में देखते हैं, उसकी पूर्णता को पहचान नहीं पाते।

### योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता बढ़ाता है

आज के समय में लोगों को कई प्रकार की बीमारियां हैं, जैसे डायबिटीज़, हाइपर टेंशन आदि। लोग इसे ठीक करने के उपाय ढूंढते रहते हैं। परंतु इसका इलाज होने के बजाय ये बीमारियां

लाइलाज बनती चली जाती हैं। बढ़ते तनाव को आज की युवा पीढ़ी झेल नहीं पा रही है और इसके लिए शराब और ड्रग्स का सहारा ले रही है। यहां एक ही उपाय है योगाभ्यास। ये ही हमारी मानसिक स्थिति को संतुलित रखेगा। अगर शरीर मन-बुद्धि का मंदिर है तो



योग उस मंदिर को बहुत ही खूबसूरत मंदिर बनायेगा। योग बहुत ही फायदेमंद है अगर इसे सही तरीके से और अनुशासित रूप से किया जाए। योग हमारी शारीरिक, मानसिक क्षमता को बढ़ाता है, विशेषताओं का विकास करता है और हमें तनावमुक्त रखता है।

### योगाभ्यास संभावना को संभव बनाता है

मनुष्य के भीतर भी परमात्मा ने सभी शक्तियां सभी को दी हुई हैं, मुझे दिया है और आपको नहीं दिया है, ऐसा नहीं

है। मानव मात्र को ये सामर्थ्य दिया हुआ है, लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला जानता है, जो उसे विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है, परमात्मा ने जीव मात्र में वो जहां है, वहां से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है, योग उस परिस्थिति को पैदा करने का

साधन है। मानव मात्र को ये सामर्थ्य दिया हुआ है, लेकिन जो उसके लालन-पालन की कला जानता है, जो उसे विकसित करने का अवसर प्राप्त करता है, परमात्मा ने जीव मात्र में वो जहां है, वहां से ऊपर उठने की सहज इच्छाशक्ति दी हुई है, योग उस परिस्थिति को पैदा करने का

एक माध्यम है, और इसीलिए जिसको ज्ञान नहीं है, अनुभव नहीं है, उसको शक होता है कि क्या ये योग से संभव हो सकता है! लेकिन जिसने बीज से बने वृक्ष की कथा को समझा है उसके लिए संभव है, क्योंकि अगर बीज वटवृक्ष में परिवर्तित हो सकता है तो नर भी नारायण की स्थिति को प्राप्त कर सकता है।

### राजयोग आंतरिक और बाह्य दिव्यता करता प्रत्यक्ष

योगा का परिणाम होगा कि हमारी सोच और हमारे कर्म से लालच, हिंसा जैसी

भावना समाप्त हो जायेगी, स्वास्थ्य लाभ और सामाजिक सहयोग की प्राप्ति होगी। स्वस्थ शरीर और अनुशासित बुद्धि आधार है भयमुक्त विश्व का। योग द्वारा स्वयं को नया बनाकर हम विश्व को नया बना सकते हैं। हम जिस विश्व में रहते हैं, उस विश्व को जिस आर्थिक स्थिति के आधार पर बांट दिया गया, जिसमें भौतिकता को लेकर संघर्ष चलते रहते हैं, लेकिन हम एक-दूसरे की भावनाओं को समझने में विफल रहे। हम एक-दूसरे को कैसे समझ सकते हैं, जबकि हम खुद को ही नहीं जानते। विवेकानंद ने अपनी पुस्तक 'राजयोग' में कहा है कि हर आत्मा का अपना अलग-अलग अस्तित्व है। उसमें सामर्थ्य है कि वो प्रकृति को नियंत्रित करके अपनी आंतरिक और बाह्य दिव्यता को प्रत्यक्ष कर सकता है। इसे करो अपने कर्म द्वारा और साधना द्वारा। अपनी फिलॉसफी दूसरों को मानने के लिए मजबूर मत करो, फ्री रहो और दूसरों को फ्री रहने दो, यही हमारा धर्म है।

### योग व्यापार का विषय नहीं, मानसिक अवस्था का प्रारूप है

जब कोई बड़ी-बड़ी बातें बताता है तो फिर कठिनाई हो जाती है, फिर धीरे-धीरे विश्वास डगमगाने लग जाता है, लेकिन छोटी-छोटी बातों से देखें तो पता चलता है कि हाँ, ये तो मैं भी कर सकता हूँ, ये तो दो कदम मैं भी चल सकता हूँ। योग व्यापार नहीं है, व्यवस्था नहीं है, अवस्था है। इसे हम अपनी बपौती बनाकर न रखें, ये विश्व का है, पूरे मानव-जाति का है और मानव-जाति के लिए है। ये इस युग का नहीं अनेक युगों के लिए है।



मा. प्रधानमंत्री श्री. नरेन्द्र मोदी जी

हम सभी समग्र स्वास्थ्य की बात करते हैं। ये चर्चा का विषय हमेशा से रहा है। लेकिन इसको साकार रूप देने का कार्य कौन कर सकता है? तब मुझे याद आता है कि योग हमारी प्राचीन अमूल्य देन है। योग मन व शरीर, विचार व कर्म, समय व उपलब्धि की एकात्मकता तथा मानव व प्रकृति के बीच सामन्जस्य का मूर्त रूप है। यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का समग्र दृष्टिकोण है। यह हमारी जीवन शैली है। इस जीवन शैली में परिवर्तन लाकर तथा जागरूकता उत्पन्न कर समग्र प्रकृति व विश्व को परिवर्तित कर सकते हैं। अतः हम सबको भारत की पाँच हजार वर्ष पुरानी अपनी योग पद्धति द्वारा विश्वव्यापी परिवर्तन लाना चाहिए।