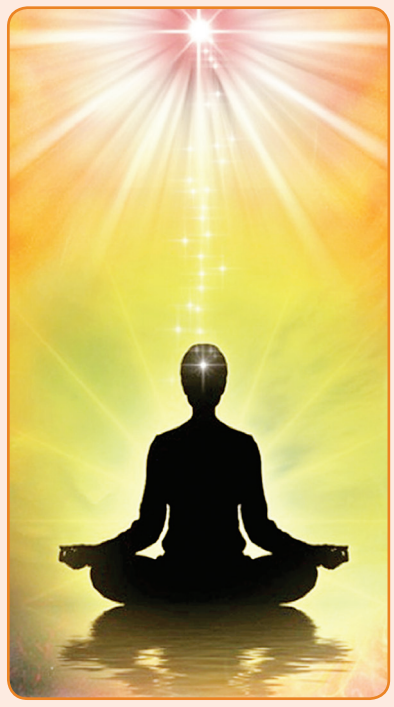
नशे का तोड़ है राजयोग

मस्ती के लिए हम कोई भी चीज़ करते हैं, लेकिन वही मस्ती धीरे-धीरे एक लत में बदल जाती है। और वो लत कुछ दिन में हमारा जीना दुस्वार कर देती है। माना चीज़ नशे की है, उससे जुड़कर धीरे-धीरे हम उसके आदी हो जाते हैं। फिर उसे छुड़वाने के लिए एक और नशे को एंटी-एडीक्शन के साथ हम जोड़ते हैं। यही जीवन है, यही जीवन की परिभाषा है लोगों की, पहले नशा करो, फिर उसे छुड़ाने के लिए नशा-मुक्ति केन्द्र में ले जाओ।

आप किसी भी नशा करने वाले व्यक्ति को ध्यान से देखिए। उसका व्यवहार उग्रता से भरपूर होता है। वो इतना उग्र होता है कि उसे काबू करना बहुत मुश्किल है। कभी ऊँचे स्वर में बोलेगा, कभी अजीब सा शारीरिक प्रदर्शन करेगा। लेकिन उसे काबू करना आसान नहीं होगा। अब ये क्यों हो रहा है, इसे सोचना है। ये हो रहा है ब्रेन में उस पदार्थ के जाने से ब्रेन के तंतुओं का तेज़ी से काम करने के कारण। लेकिन ब्रेन के तंतु भी तब



काम करते हैं, जब हम मन से उसको कमांड देते हैं। मतलब नशा करने वाला जब नशे की चीज़ को देखता है कि ये अफीम है, गांजा है, चरस है, तो वो सोचता है कि इसको खाने से मज़ा आयेगा, नशा चढ़ेगा। तो नशा तो चढ़ जायेगा, लेकिन इसका उल्टा प्रयोग किया जाये, कि इसको खाने से नशा नहीं होगा, तो नहीं होगा। धूम्रपान, मद्यपान आदि को लोगों ने एक स्वाभाविक प्रक्रिया मान लिया है। उसके एडिक्ट हो गये हैं, लत लग गई है। छुड़ाना बहुत मुश्किल है। आप ध्यान से देखेंगे... तो इन सबकी शुरुआत मन से हो रही है। मन से जिस प्रकार के थॉट हम उस वस्तु के लिए डाल रहे हैं, वैसी ही उत्तेजना वो हमें प्रदान कर रही है। जब हम राजयोग करना शुरू करते हैं, और उस परम शक्ति से मन को एक अतीन्द्रिय सुख का नशा मिलता है, तो हमारा मन काबू में आ जाता है। उस नशे का तोड़ है राजयोग द्वारा मन को उस परम शक्ति के साथ जोड़ना। उस नशे को भुलाने के लिए मन को कुछ तो देना पड़ेगा ना। मन के पास करने के लिए कुछ अच्छा होना चाहिए, अलग होना चाहिए, नया होना चाहिए। लेकिन उसके पास करने को कुछ है ही नहीं, तो कहीं तो वो भागेगा ना। इसीलिए लोग शराब, सिगरेट आदि चीज़ों की तरफ भागते हैं। जैसे ही हमने उसे लक्ष्य दिया राजयोग के आधार से, तो मन नियंत्रित होने लग जाता है। तो राजयोग नशे से बचने का एक सर्वोत्तम साधन है।

आसन और मुद्रायें भी ज़रिया हैं स्वास्थ्य के

कम खर्च कर अधिक पाने की अवस्था में आज सभी मनुष्य हैं, और इनको इसका फल भी अच्छा चाहिए। हम बात कर रहे हैं आसन व मुद्राओं की, जो एक रेजगारी की तरह हैं, जो हमें थोड़ा बहुत तो स्वस्थ और सुखी बना ही सकते हैं। इससे हम सम्पूर्ण रूप से तो स्वस्थ नहीं होंगे, लेकिन अपने शरीर को कुछ हद तक अच्छा बनाने में उपयोगी ज़रूर साबित होंगे।

कुछ आसन और मुद्रायें निम्नलिखित हैं जिनसे आप संतुलित रह सकते हैं ।

पद्मासन : क्रिया - शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक फायदा होता है।

लाभ :- आलस्य घटता है। रक्त संचार अच्छा होता है। वात, कफ का प्रकोप दूर होता है। गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं।

वज्रासन : क्रिया - शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य में ज़बरदस्त फायदा होता है।

लाभ : यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरंत करने से कब्ज दूर होती है व खाया-पिया तुरंत हज़म हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासन : क्रिया - हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।

लाभ: थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है।

मकरासन : डायबिटीज़ एवं कमर दर्द के लिए बहुत लाभकारी है।

शून्य मुद्रा : मध्यमा का अग्र भाग अंगूठे के मूल पर रखें। बाकी सब अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : कान के दर्द, आवाज़ बिगड़ गई हो, शरीर के अंग में कम्पन हो जाए तो यह मुद्रा बहुत ही फायदेकारक साबित होती है।

पृथ्वी मुद्रा : अंगूठे का अग्रभाग और अनामिका के अग्रभाग को जोड़ करके बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : शारीरिक दुर्बलता दूर होती है, दुबले लोगों के लिए फायदेकारक, स्मरण-शक्ति बढ़ती है, स्फूर्ति बढ़ती है।

ज्ञान मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग और अंगूठे के अग्रभाग को साथ में रखें। बाकी अंगुलियां सीधी रखें।

लाभ : दिमाग के सभी रोगों में राहत मिलती है। अनिद्रा दूर होती है, मन शांत होता है। क्रोध, घबराहट, बेचैनी, फीट, मानसिक तनाव दूर होता है। एकाग्रता, याद्दाश्त और ज्ञान बढ़ता है।

वायु मुद्रा : तर्जनी के अग्रभाग को अंगूठे के मूल में रखकर वज्रासन में बैठें।

लाभ : बेचैनी, साइटिका, लकवा, पक्षघात, हीस्टीरिया, जोड़ों के दर्द, गैस्टिक, स्पोंडीलाइटिस, पोलियो जैसे रोगों में रामबाण इलाज।

हमारे विचार से...

सुस्वास्थ्य की जड़ी बूटी है राजयोग...

जिस तरह नियमित योगा करने से शरीर के अंगों की कमज़ोरियाँ दूर की जा सकती हैं, वैसे ही नियमित राजयोग अभ्यास से हम मन की दुर्बलता को दूर कर चित्त को शांत कर सकते हैं। ये हमारी स्वयं की अनुभूति भी कहती है कि राजयोग द्वारा मन में उमंग और उल्लास के संचार से कुछ कर-गुज़रने का जज़्बा पैदा होता है। राजयोग एक सुस्वास्थ्य का सम्पूर्ण पैकेज है। हमने यहाँ आकर राजयोग का अभ्यास करने वालों की कार्यशैली, कुशलता और मानसिक एकाग्रता को अच्छी तरह से अनुभव किया।

राजयोग से सम्पूर्ण स्वास्थ्य

विज्ञान के युग में हम हर चीज़ को भौतिक दृष्टि से ही देखते हैं, लेकिन वास्तव में हम केवल पांच तत्वों से निर्मित एक शरीर नहीं हैं। हम सभी इस शरीर के द्वारा कार्य करने वाली आत्मा हैं जो प्रकृति से अलग है। शरीर का उपचार हम विज्ञान के अनेक उपकरणों एवं औषधियों से कर सकते हैं, लेकिन आत्मा का उपचार करने के लिए राजयोग ही एक मात्र माध्यम है, जिससे सम्पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। - **स्वामी विवेकानन्द योगा अनुसंधान संस्थान के कुलपति डॉ.एच.आर.नागेन्द्र।**

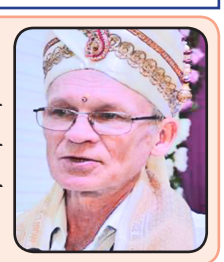
चित्त को नियंत्रित करता है राजयोग

ब्रह्माकुमारी संस्था महिलाओं द्वारा संचालित सबसे महान एवं ब्रह्मचर्य का शपथ ग्रहण करने वाली एकमात्र संस्था है। यहाँ ब्रह्मचर्य का अर्थ ब्रह्मा समान आचरण से है। आसन, प्राणायाम सिर्फ योगासन है, लेकिन चित्त का नियंत्रण राजयोग से ही होता है। इस कार्य के लिए मैं ब्रह्माकुमारीज़ की भूरी-भूरी प्रशंसा करता हूँ, जिसका आधार सम्पूर्ण पवित्रता है। मुझे अब विश्वास होने लगा है कि आने वाले कुछ समय में ही भारत स्वर्णिम प्रभात की ओर देखेगा। इस संस्था के बहुआयामी कार्यों को देखकर हम निरूत्तर हैं। क्यों, क्योंकि ये एक वृहद् महिला संस्था अर्थात् नारी शक्ति एक नये युग का शंखनाद कर रही है। - **वरिष्ठ पत्रकार एवं राजनैतिक विश्लेषक डॉ. वेद प्रताप वैदिक।**

स्वस्थ व सरल जीवनशैली - राजयोग

योग किसी धर्म की विरासत नहीं लेकिन समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है, एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवन शैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान ने बखूबी अपनाया है। योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हठ योग का नाम नहीं बल्कि यह साधक की मानसिक, नैतिक व भावनात्मक विकास के लिए है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्था पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है जो सराहनीय है। - **आयुष मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपाद येस्सो नाईक।**

यहाँ जैसी सुख शांति कहीं नहीं



ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा सिखाए जा रहे राजयोग से मन को जो सुकून, शांति और खुशी मिलती है, वह और कहीं नहीं है। - **रूसी महासंघ के पायलट अंतरिक्ष यात्री सर्गेई अवदीव।**

शुद्ध भावना से ही जुड़ सकेंगे भगवान से

हमारे अंदर हृदय, विचारों और भावनाओं की पवित्रता कैसे हो, यह सब सीखने के लिए ही हम यहाँ आते हैं। जब तक हमारी शुद्ध भावना नहीं होगी, तब तक हम भगवान से नहीं जुड़ सकते हैं और हम दूसरों के प्रति कल्याण की भावना और शुभभावना नहीं रख पायेंगे। - **यू.एस.ए. वाशिंगटन डी.सी. में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु.जेना।**

राजयोग से नये जीवन की प्राप्ति

इस ज्ञान से व्यक्ति का जीवन पूरी तरह बदल जाता है और वह नई ज़िंदगी की ओर आगे बढ़ता है। ऐसा कहना है **चाइना में ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका डेइंग चेन** का। जो आज चाइना के 30 शहरों में आध्यात्मिक ज्ञान और राजयोग की शिक्षा चेन की तरह पहुँचा रही हैं।

भारत को विश्वगुरु बनाने का सामर्थ्य राजयोग में

भारत को प्रेम, अध्यात्म के साथ विश्वगुरू के शिखर पर ले जाने का कार्य ब्रह्माकुमारीज़ के महाकुंभ से किया जा रहा है। इस महाकुंभ से लोगों के संस्कारों को बदलने और जीवन चरित्र को ऊंचा बनाने का अभियान चलाया जा रहा है जो अति प्रशंसनीय और अनुकरणीय है। - **श्रीश्री 1008 महामंडलेश्वर ओम राधे-राधे बाबा,इंदौर मध्य प्रदेश।**