

**डब्ल्यू.एच.ओ. द्वारा
परिभाषित सम्पूर्ण स्वास्थ्य**

डब्ल्यू.एच.ओ. ने कहा कि व्यक्ति तभी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाएगा जब वो शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ हो, उसे ही सर्वांगीण स्वास्थ्य की संज्ञा दी जाएगी।

शारीरिक स्वास्थ्य

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने शारीरिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण में बताया है...

- जिसकी हृदय व श्वसन प्रणाली सुचारु रूप से चल रही हो।
- जिसका वजन, ग्रन्थियों का स्राव, खून का दबाव, रक्तचाप ठीक चल रहा हो।
- व्यक्ति का मस्तिष्क तथा उसके तंतुओं का सम्पूर्ण रूप से चलना, उसका स्पंदन तथा क्रियान्वयन की प्रक्रिया का सुचारु होना।

मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य आरोग्य का महत्वपूर्ण पहलू है। मानसिक तनाव शारीरिक बीमारियों को जन्म देता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने मस्तिष्क को हर परिस्थिति में संतुलित रख सकता है।

- आत्मसंतोष यदि है तो हम मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। विपरीत परिस्थिति में एकाग्रता न खोना।
- क्रोध, ईर्ष्या, नफरत, भय, आलस्य, चिंता, मोह आदि से पूर्णतः मुक्त होना मानसिक रूप से स्वस्थ होना है।

सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य के पाँच तत्व हैं:-

- परिवार के सदस्यों के बीच आपसी स्नेह एवं शुभ भावना हो।
- बच्चों के समुचित विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। माता-पिता को दोनों के बीच संतुलन बनाना अति आवश्यक है।
- कुछ समय आध्यात्मिक मनन-चिंतन एवं जागृति लाने में व्यतीत करने से व्यक्ति के दृष्टिकोण में परिवर्तन आता है एवं वायुमंडल में भी अच्छे प्रकम्पन फैलते हैं।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य

आध्यात्मिक स्वास्थ्य को मूर्त रूप देने का कार्य करती है हमारी आत्मजागृति।

- ज्ञान की यथार्थ स्थिति तथा आत्मा की अनुभूति का निरंतर अभ्यास।
- मोह रहित शारीरिक एवं वैश्विक जीवन जीना।
- श्रेष्ठ कार्य तथा श्रेष्ठ चरित्र की सत्य निष्ठा।
- निरंतर बुद्धि का योग एक परमात्मा के साथ लगाना।

मन की शक्तियों को जगाता राजयोग

हम बहुत बार अपने स्वास्थ्य के लिए दवाइयों पर निर्भर होते हैं, लेकिन स्वास्थ्य के लिए दवाइयों की जगह अगर ध्यान और योग का प्रयोग किया जाए तो हमारा शरीर ज़्यादा स्वस्थ रहेगा। मेडिकल साइंस भी कहता है कि जब कोई दवा खाते हैं, पीते हैं, ये तो ज़रूरी है ही, लेकिन उससे ज़्यादा ज़रूरी है खुश रहना। जैसे हमारी खुशी, शांति बढ़ती है मानसिक रूप से, तो हम शारीरिक रूप से स्वतः ही स्वस्थ हो जाते हैं। अतः ज़रूरत है मात्र जागरुकता की...

स्वयं की जागरुकता या स्वयं के प्रति स्वयं का ध्यान या स्वयं को आत्मा समझना तथा परमात्मा से प्रेमपूर्ण आत्मिक सम्बंध को ही राजयोग मेडिटेशन कहते हैं। राजयोग मेडिटेशन में हम अपनी शक्ति को सर्वशक्तिमान परमात्मा के साथ केन्द्रित करते हैं, साथ साथ उनके साथ सम्बंध जोड़ते हैं, तब उनकी शक्तियाँ हमारे में प्रवाहित होती हैं। ऐसा लगातार करते रहने से सकारात्मक ऊर्जा की एक श्रृंखला मन में बनी रहती है, जिससे मन अपनी शक्तियों के प्रति जागरुक होने के कारण जीवन के प्रत्येक मोड़ पर उसे सहजता से उपयोग कर पाने में समर्थ होता है। आत्मा के निजी सात गुण हैं और उनका हमारे शरीर पर प्रभाव पड़ता है। अगर गुणों की ऊर्जा सकारात्मक है, तो उसकी ऊर्जा शरीर के विभिन्न अंग पर सकारात्मक रहती है। अगर इससे विपरीत नकारात्मक सोच है तो उसका प्रभाव नकारात्मक अर्थात् नुकसान करता है। आत्मा के सात गुण हैं ज्ञान, पवित्रता, शांति, सुख, प्रेम, आनंद और शक्ति। आओ हम देखते हैं कि किस गुण का किस अंग पर क्या प्रभाव पड़ता है...

पवित्रता - पवित्रता का सम्बंध हमारे इम्यून सिस्टम से है। हमारा शरीर पवित्रता की शक्ति से ही कार्य करता है। अगर इस शक्ति की कमी है तो बार बार हमें वीकनेस फील होती है और बार बार हम वायरल इन्फेक्शन के शिकार बन जाते हैं। पवित्रता के व्रत का पालन करने से मनुष्य निरोगी रहता है। उससे हमारी

पसंद है। श्वासोश्वास की प्रक्रिया में अगर शांति है तो रोम रोम तक ऑक्सीजन पर्याप्त मात्रा में पहुंचता है। अगर डर और चिंता है, तो चिंताग्रस्त रहने से हमारे श्वास की गति तेज़ हो जाती है और हमारी आयु भी कम हो जाती है।

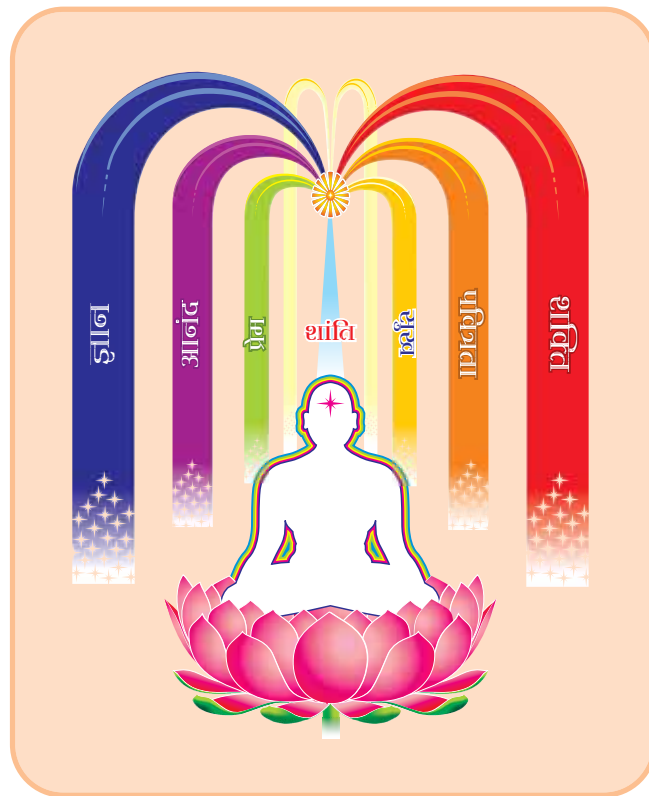
प्रेम - कहते हैं, प्रेम पत्थर को

आपका हार्ट भी मज़बूत हो जाता है और आपकी कार्यक्षमता बढ़ जाती है।

सुख - सुख का सम्बंध हमारी आँतों से है। आत्मा के सुख की शक्ति हमारी आँतों के सिस्टम को मैनेज करती है। सुख अर्थात् खुशी से लिवर और आँतें ठीक तरह से कार्य करते हैं। तभी तो कहते हैं, खुशी जैसी खुराक नहीं।

आनंद - आनंद का कनेक्शन हमारे शरीर में पिट्यूटरी ग्रंथी और प्रेन्क्रियाज़ आदि को कंट्रोल करता है। आनंद हमें भौतिक वस्तु, व्यक्ति, वैभव से प्राप्त नहीं होता, बल्कि परमात्मा पर ध्यान एकाग्र करने से प्राप्त होता है। हमारी पूरी त्वचा और बाल तीन महीने में बदल जाते हैं और शरीर की हड्डियाँ छः महीने में बदल जाती हैं। केवल मस्तिष्क की कुछ कोशिकाएँ ही इससे अप्रभावित रहती हैं, जिन्हें हम मेमोरी सेल्स कहते हैं। ये सब आनंद की परसेन्टेज पर निर्भर करता है।

शक्ति - शक्ति का सम्बंध पृथ्वी तत्व से जुड़ा हुआ है और पृथ्वी तत्व से हमारे अस्थि तंत्र का निर्माण होता है। अगर हमारे अंदर पवित्रता की शक्ति की कमी है तो हमारी हड्डियों आदि में दर्द होना शुरू हो जाता है। आत्मा के सातों गुण मिलकर शरीर को चलाते हैं। इन सातों गुणों को सुचारु रूप से संचार करने का माध्यम हमारा मन है। यदि मन में प्रेम, शांति, सुख, पवित्र विचार चलते हैं, तो निश्चित ही मन भी स्वस्थ रहेगा, साथ साथ तन भी तंदुरुस्त रहेगा।



आयु भी बढ़ती है। साथ साथ चेहरे पर तेज आता है और मन सबल होता है।

शांति - शांति आत्मा का स्वधर्म है। शांति से ही हर कार्य सुचारु रूप से संचालित होता है। शांति के कारण हमारा मस्तिष्क भी श्रेष्ठ और सरलता से कार्य करता है। इसलिए तो शांति हर इंसान को

भी मोम बना देता है। प्रेम का सीधा सा सम्बंध हमारे हार्ट ऑर्गन से है। इसलिए तो कहते हैं, जो करो वो दिल से करो। माना प्यार से करो। अगर प्रेम भाव में थोड़ी भी कमी है, तो वहाँ असुरक्षा, दीन-हीन की भावना हमारे हृदय प्रणाली को प्रभावित करती है। और यदि हृदय में प्रेमभाव है सबके प्रति, तो

योग सच में जीवनशैली को बदल सकता है

तमाम हथकंडे अपनाकर लोग जीवन में सुख ढूँढ़ते हैं, लेकिन सुख कहीं नसीब होता नज़र नहीं आ रहा है। जबकि यहां पर हमें जो राजयोग की शिक्षा मिल रही है, ये पद्धति लोगों के लिए कारगर सिद्ध हो सकती है यदि इसे समझ कर अपनाया जाये। ऐसा कहना है उन महानुभावों का जो वर्तमान समय बड़े बड़े ओहदे सम्भालते हुए भी इन बातों से ताल्लुक रखते हैं। इनके राजयोग के प्रति कुछ ख्यालात यहाँ पर हैं.....

मानवमात्र के कल्याण के लिए



योग किसी धर्म की विरासत नहीं, बल्कि समग्र मानवता के कल्याण, सर्वांगीण स्वास्थ्य, शांति, सुख एवं समृद्धि के लिए एक विज्ञान है। एक सकारात्मक, स्वस्थ और सरल जीवनशैली है जिसे ब्रह्माकुमारी संस्थान

ने बखूबी अपनाया है और समग्र विश्व में इसको युद्ध स्तर पर फैला रहे हैं। योग केवल आसन-प्राणायाम आदि हठयोग का नाम नहीं बल्कि ये साधक की मानसिक, नैतिक, भावनात्मक, सामाजिक एवं आध्यात्मिक विकास के लिए है। प्रतिस्पर्धा और तनाव युक्त वातावरण में राजयोग मानव समाज के लिए एक उत्कृष्ट रोग प्रतिरोधक तथा उपचारक जीवन प्रक्रिया है जो सभी राष्ट्रों के लिए उपयोगी है। इस दिशा में ब्रह्माकुमारी संस्थान पूरे मानवता के लिए कार्य कर रही है। - आयुष्य मंत्रालय के मंत्री श्री श्रीपद येस्सो नाईक

राजयोग बचाता नकारात्मकता से



करने की आवश्यकता है। आने वाली दुनिया श्रेष्ठ विचारों से चलेगी न कि पैसे से। देश के विकास में ब्रह्माकुमारी संस्था बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। - जी न्यूज़ एडिटर इन चीफ सुधीर चौधरी।

ब्रह्माकुमारी संस्थान में आकर ऐसा लगा जैसे मैं आध्यात्मिक रूप से गरीब दुनिया से निकलकर किसी अमीर दुनिया में आ गया हूँ। जिस जगह इतने सकारात्मक प्रकम्पन हों, जहाँ इतनी श्रेष्ठ आत्माएँ हों, वह जगह कितना पवित्र होगा! इस स्थान में प्रवेश करते ही पावरफुल पॉज़ीटिव वायब्रेशन्स अनुभव हुए। हमारी सेना देश की रक्षा करती है, लेकिन यह ऐसी आध्यात्मिक सेना है जो हमारे मन की नकारात्मकता से रक्षा करती है। यह सेना हमारे मनोबल, चरित्र व श्रेष्ठता की रक्षा करती है। आज के समय में मानवीय मन पर कार्य