



तन-मन के स्वास्थ्य की संजीवनी 'राजयोग'

योग शब्द से ही हमारे सामने व्यायाम, आसन-प्राणायाम करने वाली छवि उभर आती है। किन्तु योग को अंगमर्दन की क्रिया तक ही सिमित कर देना, योग के साथ अन्याय होगा। किन्तु सवाल ये उठता है कि क्या तन के दुरुस्त होने को ही सुस्वास्थ्य कहेंगे? नहीं ना! लेकिन तन के साथ मन को चुस्त-दुरुस्त कैसे किया जाये, जिससे सुख-शांति, समृद्धि का निरन्तर प्रवाह बना रहे। तो इस कड़ी की पूर्ति करता है सहज राजयोग। इससे ही तन और मन दोनों स्वस्थ रहेंगे जैसा कि हम चाहते हैं। तो आइये जानते हैं तन-मन को स्वस्थ रखने की विधि...



योग शब्द सुनने से ही हमारे मन-मस्तिष्क में आसन-प्राणायाम की छवि उभर आती है। शरीर को सुदृढ़ करने के लिए शारीरिक एक्सरसाइज करना आवश्यक है, किन्तु सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए इतना ही पर्याप्त नहीं है। उसके लिए शरीर के साथ-साथ 'मन' का भी स्वस्थ होना परम आवश्यक है। मनोवैज्ञानिकों के मतानुसार 80 प्रतिशत बीमारी की जड़ विकृत-मन की उपज है। तो क्या सिर्फ शारीरिक पहलू को ठीक करने से ही सुस्वास्थ्य की कामना पूरी होगी? नहीं ना! उसके लिए हमें दूसरे पहलू 'मन' को स्वस्थ बनाना ही होगा। शरीर और मन दोनों पहलुओं को सन्तुलित व सुदृढ़ बनाए रखने के लिए राजयोग ही एकमात्र हथियार है। जिससे हम सुस्वास्थ्य प्राप्त कर सकते हैं। राजयोग वो यंत्र है जो मन से उत्पन्न होने वाले सूक्ष्म कीटाणुओं को न सिर्फ खोज निकालता है बल्कि उसका निदान भी करता है।

करते हैं तो सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव निर्मित होता है। जोकि हमारे सुस्वास्थ्य के लिए अति लाभदायक है।

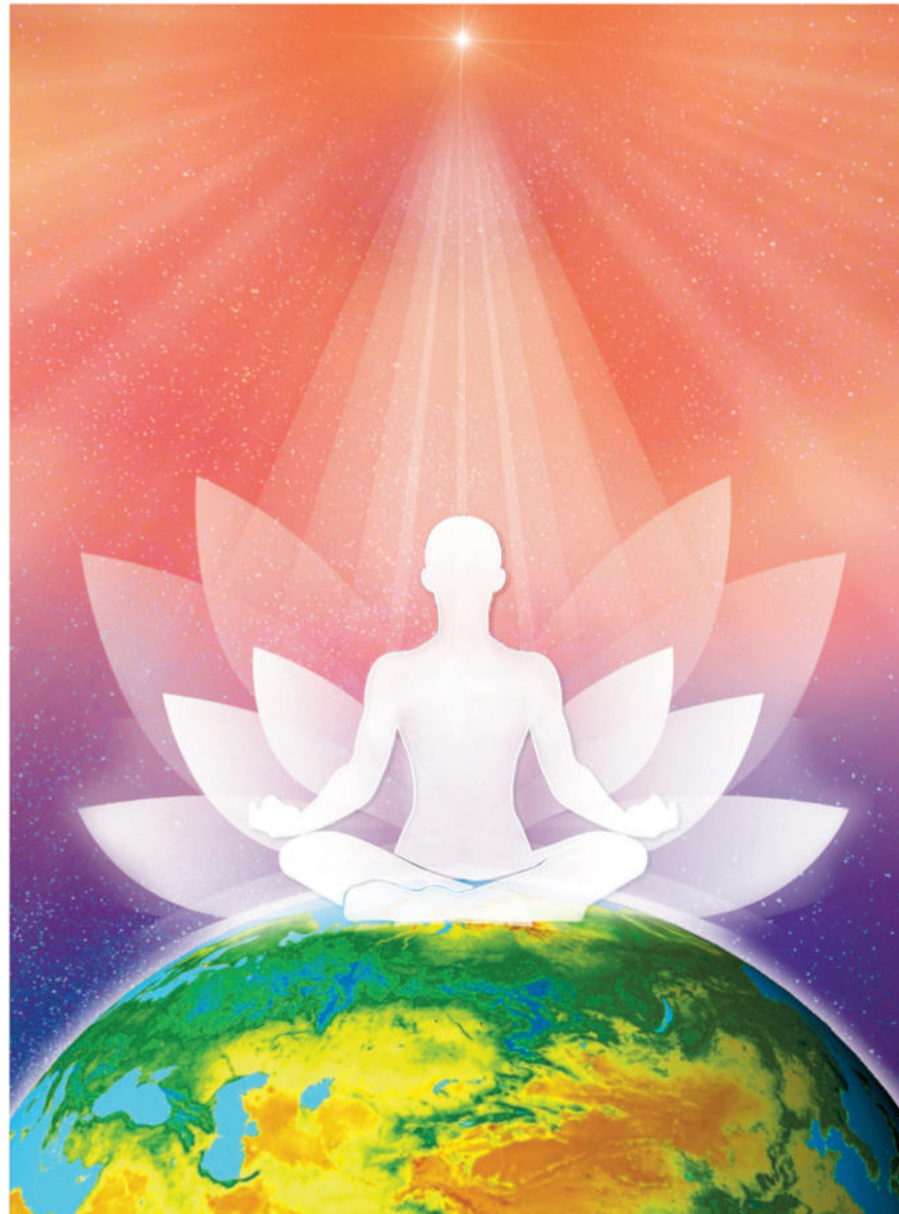
राजयोग ही एक तरह से, सूक्ष्म बारीकियों से मन में चल रहे संकल्पों का न सिर्फ अवलोकन करता है बल्कि अच्छे व बुरे होने वाले प्रभाव से

संकल्पों के प्रभाव पर विजय पाते हैं। बिना प्रबल इच्छा शक्ति के न ही योग लगता और न ही जो हम चाहते हैं वो हमें प्राप्त होता।

राजयोग की परिभाषा जानें तो आत्मा का परमशक्ति से मिलन है। आत्मा का नाता परमात्मा से जोड़ने का नाम है राजयोग।

पहले हम स्वयं को जानें

पहले हम ये जानेंगे कि 'आत्मा' क्या है? 'आत्मा' यानी कि मन, बुद्धि और संस्कार। जैसे हम 'मनुष्य' कहते हैं, मनुष्य एक शब्द है लेकिन उसमें आंख, कान, नाक, मुख, हाथ, पांव सब आता है ना! इन सबको मिलाकर ही मनुष्य कहते हैं। मनुष्य कहने से हमारा अभिप्राय इन सब अंग-प्रत्यंगों वाला व्यक्ति। इसी प्रकार से आत्मा जो चेतन शक्ति है - मन, बुद्धि, संस्कार, स्मृति, भावनायें। इन सबका सामूहिक नाम है 'आत्मा'। 'मन' भी दो तरह से कार्य करता है। एक है मन के भीतर भरे व छिपे हुए भाव जो हम नहीं जानते, अच्छे और बुरे भाव के रूप में। वे भाव हमारे मन में निरन्तर ऑटो प्ले की तरह संकल्प के रूप में आते रहते हैं। दूसरा मन में श्रेष्ठ संकल्पों को निर्मित करने की शक्ति है। यह महत्वपूर्ण कार्य भी मन ही करता है। अगर मन में निरन्तर नकारात्मक भाव से प्रभावित संकल्प चलते रहें तो वे हमारे शरीर में नकारात्मक ऊर्जा को संचारित करते हैं। जोकि हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ठीक उससे विपरीत अगर मन में श्रेष्ठ व सकारात्मक संकल्प का सृजन



अच्छे व बुरे संकल्पों को छांटता राजयोग

राजयोग एक छलनी की तरह है जो अच्छे व बुरे संकल्प व विचारों को छांटने का कार्य करता है।

वाकफ भी कराता है।

मन एक प्रबल इच्छाशक्ति

मन को हम एक तरह से 'इच्छा' भी कहें तो गलत नहीं होगा। प्रबल इच्छा शक्ति से ही हम बुरे

आत्मा का परमात्मा से जुड़ना
परमात्मा से मिलन भी तब होगा जब बर्निंग डिजायर होगी। कहते हैं ना लगन की अगन। इच्छा भी एक होती है साधारण, जिसे हम 'चाहना' कहते हैं। दूसरी होती है इच्छा शक्ति (विल पावर)। लगन की अगन से ही मन में पड़े हुए विषैले कीटाणु नष्ट होते हैं। जब तक मन की शुद्धि नहीं होती तब तक उसमें श्रेष्ठ संकल्प भी निर्मित नहीं होते। परिणामस्वरूप श्रेष्ठ ऊर्जा का संचार हमारे शरीर में भी नहीं हो पाता। जिससे हम सुस्वास्थ्य की कामना से वंचित रह जाते हैं।

आत्मा का दूसरा महत्वपूर्ण अंग - बुद्धि

बुद्धि माना ही विवेक शक्ति, निर्णय शक्ति। जोकि हमें सही क्या, गलत क्या उसके प्रति जागरूक करने का कार्य करती है। बुद्धि, मन में निर्मित होने वाले संकल्पों जैसे सकारात्मक या नकारात्मक उसको छांटकर उससे होने वाले परिणाम के प्रति जवाब देही तय करती है। निरन्तर सकारात्मक व श्रेष्ठ संकल्पों के प्रति प्रेरित करने का कार्य बुद्धि ही करती है। जिससे हमारे मेटाबोलिज्म में सकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव बना रहता है। जिससे हमारे शरीर में सुरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है।

यह राजयोग जीवन पद्धति से ही सम्भव होता है। जहाँ शारीरिक और मानसिक शक्तियों का संतुलन होता है। हमारे सुस्वास्थ्य के लिए 'राजयोग जीवनशैली' जैसे कि संजीवनी बूटी की तरह है। तो आप इस संजीवनी को जीवन में अपनायेंगे ना! क्योंकि आपकी चाह तो यही है ना कि हमारा स्वास्थ्य बहुत उन्नत हो और हम सुख से जीवन जीयें। क्या सोच रहे हैं! राजयोग के बारे में अवश्य जानना चाहिए ना! सम्पूर्ण राजयोग के बारे में जानने के लिए ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र से सम्पर्क करें। तन-मन को तंदरुस्त बनाने की तरकीब अपनायें और जीवन को सुख-शांति से जीयें। इस योग दिवस पर आपके सु-स्वास्थ्य की मंगल कामना।