

## प्रस्तावना

स्वास्थ्य मानव जाति के लिए वरदान है, क्योंकि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का निवास होता है। आज की आपाधापी के समय में मनुष्य का जीवन थम सा गया है। स्वास्थ्य को लेकर व्यक्ति जागरूक नहीं रह पाता है। आधुनिक जीवन शैली में व्यक्ति व्यायाम, ध्यान, साधना से कोसों दूर निकल गया है। परिणाम स्वरूप उसका आनंदमय जीवन कहीं खो सा गया है। आज मनुष्य शारीरिक एवं मानसिक रूप से अस्वस्थ होता जा रहा है जिसके कारण अनेक बीमारियाँ जैसे मोटापा, हाई ब्लडप्रेसर, डायबिटीज, हृदय रोग, गठिया, थायरॉइड जैसे अनेक रोगों का शिकार होता जा रहा है, अगर हम स्वास्थ्य की बात करते हैं तो हमारा ध्यान शारीरिक स्वास्थ्य की तरफ या फिर मानसिक स्वास्थ्य की तरफ जाता है, लेकिन स्वास्थ्य सिर्फ शारीरिक रूप से स्वस्थ होने का नाम नहीं है, बल्कि यह शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आध्यात्मिक, सामाजिक रूप से स्वस्थ होने का नाम है।

योग भारत की प्राचीन पद्धति है। यह परंपरा और शास्त्रों का विस्तृत इतिहास है। योगियों और तपस्वियों के द्वारा किया जाने वाला योग गुफाओं और कन्दराओं से निकल कर आज मानव चेतना बनकर सामने उभर कर आया है। स्वामी विवेकानंद का राजयोग और पतंजलि योग मनुष्य के रोग निवारण एवं उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने वाला है। आज योग व्यक्ति के लिए नितांत आवश्यक हो गया है। प्रस्तुत शोध के द्वारा इस बात पर ध्यान केन्द्रित किया गया है कि मनुष्य को स्वस्थ रहने तथा बीमारियों से बचने के लिए राजयोग को अपने जीवन में धारण किया जाए। योग मनुष्य के लिए किस प्रकार उपयोगी है तथा शुद्ध एवं पौष्टिक आहार के सेवन से हम किस प्रकार स्वस्थ रह सकते हैं।

हम अपने रोजमर्रा के कामों से थोड़ा समय निकाल कर राजयोग को अपने जीवन में अपनाते हैं तो न हम शारीरिक व मानसिक रूप से स्वस्थ रहेंगे बल्कि आने वाली परिस्थितियों का भी सहजरूप से सामना कर सकते हैं। राजयोग हमें अपनी कर्मेन्द्रियों को संतुलन में चलना सिखाता है। राजयोग व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, यह शरीर एवं मन के संतुलन के लिए,

व्यक्तित्व के विकास के लिए तथा आत्म संतुष्टि के लिए है। राजयोग से व्यक्ति स्वयं अपनी इन्द्रियों पर राज करता है एवं व्यर्थ की इच्छाएं, मन का भटकाव, तनाव, चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन तथा अनेक रोंगों को दूर करता है।

शास्त्रों में कई प्रकार के योगों का वर्णन मिलता है जिनमें से एक राजयोग है। राजयोग को अष्टांग योग के नाम से भी जानते हैं। राजयोग सभी योगों का राजा कहलाता है क्योंकि इसमें सभी योगों का अंश समाहित है। प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय द्वारा प्रदत्त सहज राजयोग मनुष्यों को जाति-पांति, ऊँच-नीच, वर्ण-सम्प्रदाय आदि से परे आत्मीयता एवं मनुष्यता रूपी जीवन जीना सिखाता है। यह मनुष्यों को श्रेष्ठ विचार एवं शुद्ध सात्विक आहार लेने का संदेश प्रदान करता है। यह विद्यालय नियम, संयम तथा अनुशासन की दिशा प्रशस्त करता है जिससे मनुष्य का जीवन सुख, शांति एवं आनंदमय हो सके। आवश्यकता है कि इस भाग-दौड़ भरी जीवन शैली से कुछ समय निकालकर व्यायाम, ध्यान, साधना को अपने जीवन में स्थान दें और प्रकृति से सामंजस्य स्थापित कर शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रह सकें।

प्रस्तुत शोध का मेरा उद्देश्य है कि राजयोग को व्यक्ति अपने जीवन में धारण करे क्योंकि राजयोग सिर्फ आध्यात्मिकता से ही नहीं जोड़ता है, बल्कि व्यक्ति के सुस्वास्थ्य एवं बेहतर जीवन शैली भी प्रदान करता है। इस शोध को विस्तारित करने के लिए मेरे शोध निर्देशक डॉ. डी. एन. प्रसाद ने सुझाव दिया कि इस शोध की गुणवत्ता को किस प्रकार प्रस्तुत करना है और विषय का विस्तार एवं शोध की सफलता उनके ही मार्मिक मार्गदर्शन से ही सफल हो पाया है। उनके सानिध्य में रहकर नवीन ज्ञान की प्राप्ति तथा बौद्धिक बृद्धि होती रही और मेरे शोध कार्य को समरसता एवं सुगम्यता के साथ पूर्ण कराया। राजयोग और स्वस्थ्य के प्रति मेरी सजगता, कर्मठता को और भी दृढ़ किया।

राजयोग पर शोध करने की रुचि इसलिए आई, क्योंकि राजयोग एक तो हमारे जीवन शैली से जुड़ा हुआ है; दूसरा इसका मनुष्य जीवन में क्या उपयोगिता है यह समझने और विस्तारित करने के लिए

इस विषय का चुनाव किया तथा अध्ययन कि आवश्यकता के अनुरूप अध्ययन विभाजन की प्रक्रिया भी निम्न विभाजनों द्वारा पुष्ट हुई।

प्रथम अध्याय : स्वास्थ्य की अवधारणा

द्वितीय अध्याय : तन और मन के स्वास्थ्य का आधार

तृतीय अध्याय : राजयोग की अवधारणा और आधार

चतुर्थ अध्याय : राजयोग और ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय

इन अध्यायों के अंतर्गत उप-अध्याय के माध्यम से शोध विषय को विस्तारित किया गया है एवं इन अध्यायों के माध्यम से यह जानने की कोशिश की गयी है कि स्वास्थ्य मानव जीवन का अमूल्य उपहार है। स्वस्थ रहने के लिए व्यक्ति अनेक प्रकार का प्रयत्न करता ही रहता है। मनुष्य को स्वस्थ रहने के लिए राजयोग उपयोगी रहा है और आज भी राजयोग की उपादेयता बढ़ती जा रही है। आशा करती हूँ कि यह शोध मनुष्य जीवन को बेहतर बनाने एवं स्वस्थ जीवन प्रदान करने में उपयोगी सिद्ध होगा।