तन और मन के स्वास्थ्य का आधार : राजयोग

(संदर्भ: प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्वविद्यालय, माउंट आबू)

शोध-सारांशिका

मानव जीवन में स्वास्थ्य का विशेष महत्व है। स्वास्थ्य के अभाव में जीवन जीना एक बोझ के समान प्रतीत होता है। खास तौर पर स्वास्थ्य को हम दो रूप में लेते हैं- शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य। इनमें से यदि एक भी कमजोर हो तो जीवन जीना दूभर हो जाता है। जिस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य के लिए पोषक युक्त भोज्य-पदार्थ और व्यायाम आवश्यक है, ठीक उसी प्रकार मानसिक स्वास्थ्य के लिए शुद्ध और श्रेष्ठ विचार का होना आवश्यक है। जिस प्रकार पौष्टिक आहार शरीर की आवश्यकताओं की पूर्ति करता है, उसी प्रकार शुद्ध और श्रेष्ठ विचार मानसिक पोषण प्रदान करता है।

राजयोग शास्त्रों में महापुरुषों द्वारा लिखित विभिन्न प्रकार का लेखन है जिसमें पतंजलि का राजयोग, स्वामी विवेकानंद का राजयोग एवं संदर्भित प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा प्रदत्त राजयोग का प्रस्तुत शोध में समायोजन है।

आधुनिक युग में जहां मनुष्य हर क्षेत्र में सफलता की ऊंचाइयों को छु रहा है वहीं पर नैतिक मूल्यों, ध्यान, साधना तथा अध्यात्मिकता से दूर होता जा रहा है, जिसका सीधा असर व्यक्ति के स्वास्थ्य पर पड़ रहा है; जिसके कारण बेहतर स्वास्थ्य खोता जा रहा है तथा अनेक प्रकार की बीमारियां उत्पन्न हो रही हैं।

प्रस्तुत शोध की सार्थकता यह है कि राजयोग व्यक्ति के लिए आवश्यक क्रियाविधि है क्योंकि राजयोग से शारीरिक एवं मानसिक संतुलन बना रहता है। यह मनुष्य को सुख, शांति, आनंद तथा संतुष्टि प्रदान करता है। यह आधुनिक जीवन-शैली में व्यर्थ की इच्छाएँ, मन का भटकाव, तनाव, चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन जैसे अनेक रोगों से मुक्ति प्रदान करता है।

प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व विद्यालय, माउन्ट आबू द्वारा प्रायोजित राजयोग शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य की आवश्यकता को प्रतिपादित करता है। यहाँ पर आयोजित राजयोग न केवल मनुष्य की मनुष्यता को प्रतिपादित करता है अपितु वह उसके मन-मस्तिष्क में श्रेष्ठ मनुष्य का बीजारोपण कर सभी को इसी दृष्टि से देखने का सन्देश भी देता है। अरावली की पहाड़ियों पर स्थित ब्रह्माकुमारीज ईश्वरीय विश्व

विद्यालय का मुख्यालय अपने श्रेष्ठ कर्मों और शुभ संकल्पों से भारत सहित विश्व के लगभग सभी देशों में शांति और प्रेम का सन्देश भेज रहा है।

प्रस्तुत शोध-विषय की प्रासंगिकता यह है कि राजयोग मनुष्य को जीवन जीने के उत्तम मार्ग को प्रशस्त करता है तथा नैतिक मूल्य, जीवन जीने की कला और बेहतर स्वास्थ्य प्रदान करता है। प्रस्तुत शोध मानव कल्याण के लिए राजयोग को आगे बढ़ाने में सहयोगी है।

Raj Yoga Base of Mental & Physical Health

(Reference to Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya, Mount Abu)

(ABSTRACT)

Health has special importance in human life. Living life in absence of good health is burdensome. We understand health in two broad categories viz. Physical health and mental health. If any of these two is not good it is very difficult to live. Just as physical health requires nutrition so does mental health requires pure and best thoughts. Just as food provides nutrition to body, good thoughts nurtures your mind

Raj yoga sastra contains different kinds of writing of great men prominent among whom are Raj yoga of Patanjali Raj yoga of Swami vivekanand and pradat Rajyog by Prajapita brahma kumaris Iswariya Viswavidyalaya. This research has referenced all of the above literature.

In modern world human beings are reaching new heights of success but at the same time they ethical values, peace and spiritual values are getting eroded in their lives, and it is directly affecting his health. He is losing his health and getting trapped in various diseases.

The relevance of this research is that Raj yoga is important in daily activities of human beings because it maintains a balance between physical and mental health. It provides happiness, peace, serinity and satisfaction. It provides relief from many diseases like unnecessary desires, divergence of mind, stress, irritation, depression.

Prajapita brahma kumaris Iswariya Viswavidyalaya, Mount Abu sponsored Raj yoga provides necessary ingredients for physical as well as mental health. It not only enhances one's humanity but also cultivates best of humane thoughts in human beings and encourages them to see world from more humane perspective. Headquarter of Prajapita brahma kumaris Iswariya Viswavidyalaya situated in Aravalli range is giving message of love and peace to the world through it resolutions and work.

The relevance of this research is that Raj yoga is encouraging human beings to choose the best path to live this life, encourage ethical values, skills to live life, and good health. It is meant to contribute to human welfare through Raj yoga.