

## राजयोग का प्रयोग जीवन को बनाता है निरोगी

# योग से चलें राजयोग की ओर

भारत में विभिन्न प्रकार के योग हैं जिसमें पढ़ाई-लिखाई आती है कराये जाते रहे हैं। जिससे मनुष्य शारीरिक रूप से स्वस्थ, मजबूत और निरोगी जीवन व्यतीत करता रहा है। परन्तु विज्ञान के युग में पिछले कुछ दशकों में लोगों का रुझान कम हुआ। जिससे कई प्रकार की बीमारियों ने जन्म ले लिया। अब फिर लोगों का रुझान बढ़ा है। परन्तु



आत्मा में बढ़ने वाली इराइयों रूपी रोग को ठीक करने का उपाय किसी योग में नहीं है। राजयोग को सभी योगों का राजा कहा गया है। बीमारी ठीक करने की ओषधि हैं योग में महर्षि पतंजलि का महत्व सर्वाधिक है। उन्होंने योगिक क्रियाओं को इतना सुगम कर दिया कि व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए कुछेक सूक्ष्म क्रियाएं करना ही पर्याप्त है। पतंजलि ने योगिक क्रियाओं को जन-जन तक पहुंचाने के लिए अष्टांग सिद्धांत का प्रतिपादन किया। यह भी बहुत सरल है। सबसे पहले पांच यम का स्थान है। इसमें अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह आते हैं। और ये सब गुणियां मनुष्य को जीवन जीने योग्य बनाती हैं। इसके बाद उन्होंने पांच नियम बनाए। इसमें मन, चचन, कर्म की शुद्धता, संतोष की भावना, तापस और यत्नि एकाग्रचित होना है, स्वाध्याय

हमारे बंधों में ऐसे-पेसे आसनों का वर्णन है जिनसे शरीर की किसी भी बीमारी को दूर किया जा सकता है। ये आसन एक प्रकार से ओषधि का कार्य करते हैं। जो और कुछ नहीं शरीर और मन को स्वस्थ रखने की प्रक्रियाएं हैं। हमारे खान-पान से, श्रोजन ठीक से न पचने से और जो शरीर के लिए लाभदायी होता है।

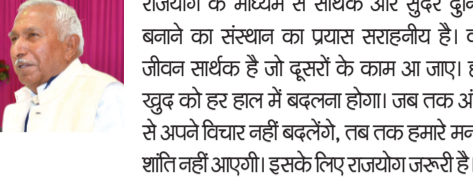
**कर्मयोग**  
गीता में इस संबंध में विस्तृत व्याख्या की गई है। कर्मयोग अर्थात कर्म करते हुए ईश्वर की स्मृति में रहना। ताकि कर्म भी श्रेष्ठ हो और ईश्वर की याद भी बनी रहे, इससे परमात्मा के ज्ञान और शक्ति का ज्यादा से ज्यादा उपयोग होता है।

**भक्ति योग**  
श्रद्धा भावना से पीपल, मकई और छोटे बड़े धार्मिक स्थलों पर भावनात्मक रूप से की गई ईश्वर की आराधना, पूजा, उपासना आदि भक्ति योग की श्रेणी में आता है। इसका तात्पर्य यह है कि बिना उसके आधार को जाने ही उसमें भावना उत्पन्न करना।

**क्रिया योग**  
इस पद्धति में प्राणायाम के कई स्तर होते हैं जो ऐसी तकनीकों पर आधारित होते हैं जिसका उद्देश्य आध्यात्मिक प्रक्रिया को तेज करना और प्रखलित और ईश्वर के साथ जुड़ाव की एक परम स्थिति को उत्पन्न करना होता है।

**हठ योग**  
शरीर को नियंत्रण करने के विभिन्न मुद्राओं में खुद को प्रतिस्थापित करते हुए मन को नियंत्रित कर ईश्वर में लगाना। इसमें कठिन परिश्रम की जरूरत होती है। इससे शरीर को स्वस्थ हो जाता है परन्तु आत्मा का विकास आध्यात्मिक स्तर पर कम हो जाता है।

### मन में शांति के लिए योग जरूरी



अमराराम, राजव्य मंत्री, राजस्थान सरकार, जयपुर

### परिवर्तन मन की शक्ति से संभव

मन के परिवर्तन से ही अन्य सकारात्मक परिवर्तन किये जा सकते हैं। इसके लिए योग के साथ राजयोग जरूरी है। क्योंकि मनुष्य को शरीर के साथ आत्मा का विकास जरूरी है। इससे ही हमारे अच्छे संस्कारों का निर्माण होगा। राजयोग की इसमें महत्वपूर्ण भूमिका है। ब्रह्मगुमारी पूरे विश्व में योग एवं राजयोग के जरिये सशक्ति करण का कार्य कर रही है। अध्यात्म और राजयोग के अलावा दूसरा कोई रास्ता नहीं जो मनुष्य को अन्दर से बदल सके।

**गुलाब कोटारी, प्रधान संपादक, राजस्थान पत्रिकार समूह, जयपुर**

### मानव मन पर अध्यात्म की छाप

मनुष्य के मन पर अध्यात्म का गहरा प्रभाव पड़ता है। पूर्व ऋषिपति अर्बुदल क्लाम जी के साथ में यहाँ आया था। विज्ञान और अध्यात्म का जुनूद समायोजन यही है। जो हमें विकसित कर सकता है। हम योग के जरिये विश्व बदल सकते हैं। यहाँ यह बातें साकार हो रही हैं।

**-वीके सारस्वत, सदस्य नीति आयोग तथा पूर्व मुख्य निर्यंत्रक, डीआरडीओ,दिल्ली**

### हर चीज को पवित्रता से बढ़ाया

ब्रह्माकुमारीज संस्था ने जो चेतना जगाई है वह विश्व की चेतना है। यहाँ का राजयोग खुद को शक्ति से भरने का सबसे बेहतरीन तरीका है। यही वजह है कि यहाँ सबकुछ व्यवस्थित चल रहा है। परमात्मा का ज्ञान और योग मनुष्य को बदलने में सक्षम है। इसे अपनाना चाहिए।

**अनुपमा प्रसाद, चीफ एडिटर, न्यूज 24 चैनल, नोएडा**

### हेपीनेस का आधार योग

पिता परमेश्वर द्वारा बनायी यह दुनिया सचमुच अद्भुत है। जीवन में सुखी एवं शांति के लिए योग जरूरी है। साथ ही यदि अन्तरिक स्तर पर विकास करना है तो राजयोग अपनाना ही होगा। यह ऐसी विद्या है जिससे बुराईयों अपने आप समाप्त हो जाती है। वो यहाँ देखने से प्रतीत हो रहा है। यह संस्थान दुनिया का आध्यात्मिक रोशनदान है, जिसे रिश्टीकी बनाने की जरूरत है।

**दीपक चौरीया, एडिटर इन चीफ, इंडिया न्यूज समूह, नोएडा**

### आध्यात्मिक रक्षा योग से सम्भव

खुद आध्यात्मिक रूप से बहुत ही उन्नत और समृद्ध महसूस कर रहे हैं। आज आत्मिक को समाप्त करने के लिए आध्यात्मिक आर्मी की जरूरत है। आज देश के सामने सवाल यह है कि हमारे 130 करोड़ लोगों के चरित्र की, उनकी आध्यात्मिक रक्षा कौन करेगा। तब पूरा देश ब्रह्माकुमारीज की तयक देखता है और यह योग एवं राजयोग से ही सम्भव है।

**सुधीर चौधरी, चीफ एडिटर, जी मीडिया समूह, नोएडा**

### आध्यात्मिक रक्षा योग से सम्भव

**दुनिया भर में योग की फैली लहर**  
योग से मेरी स्वयं की बेंटरी चार्ज हो जाती है। ब्रह्मकुमारी परिवार का मंत्र है 'तेरा सो तेरा, मेरा भी तेरा।' ये बहनें स्वार्थ से ऊपर उठकर समाज निर्माण का कार्य कर रही हैं। योग एवं राजयोग से सकारात्मक बदलाव की जो मुहिम यह संस्था चला रही है। इसके लिए भारत र मिलना चाहिए।

**समान सुधारक आचार्य डॉ लोकेश मुनि, अध्यक्ष, विश्व जैन अहिंसा भारत, दिल्ली**

### गीता सार

गीता में श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा है कि हें अर्जुन, तुम स्व की स्थिति में स्थित रहो तो तुम्हारा कल्याण होगा। सुकरात जैसे महान विचारक ने भी कहा हैं- अपने-आपको पहचानों। क्या मनुष्य अपने आपको नहीं जानता है? अगर वह स्वयं को जानना होता तो यह यह प्रश्न सदियों से यों ही नहीं चला आता। राजयोग वह मनोविज्ञान हैं जिसके द्वारा आत्मा और परमात्मा का सत्य परिचय प्राप्त कर, मन को परमात्मा की याद में लगाया जाता है। मन को मारने की बजाए मन को ईश्वर की तरफ मोड़ना ही राजयोग है। जिसके द्वारा मन को परमात्मा के गुणों, शक्तियों, सुख, शांति, आनंद, प्रेम आदि की अनुभूति होती हैं।

### परमात्मा का सत्य परिचय

**। मगवान ने कौन सा योग सिखाया ?**  
गीता में कई प्रकार के योग वर्णित हैं जैसे-सांख्ययोग कर्मयोग, राजयोग, भक्तियोग, ध्यानयोग, अष्टांगयोग, ऐश्वर्यंग आदि। योग के कुछ ग्रंथों में योग शब्द से मंत्रयोग, हठयोग, लययोग आदि का भी उल्लेख मिलता है। विभिन्न योगों के लिए विभिन्न आसन भी निर्धारित किए गए हैं। परमात्मा को तो ऐसा सिखना पड़ता है जिसे हर वर्ग, हर आयु और हर सम्प्रदाय के लोग, हर समय और हर स्थिति में र स सकते हैं। आज विज्ञानगर्बित चमत्कारों ने मनुष्य दिन प्रतिदिन व्यस्त से व्यस्त होता जा रहा है। जहाँ उसे दम धरने की भी फुर्सत नहीं हैं वहां भला प्राणायाम या हठयोग के लिए समय ही कहाँ। एक तरफ

# राजयोगी जीवनशैली से नशामुक्ति की ओर

व्यसनमुक्ति के लिये अनेक तरह के उपाय किये जाते हैं लेकिन वे उपाय इतने स्थायी नहीं हैं। कई बार ऐसा होता है कि जिन लोगों ने नशा का त्याग किया है वे उन्हीं पुरानी परिस्थियों, जिनकी वजह से वे नशा करते थे, उन्हीं परिस्थितियों से जब सामना करते हैं तो दुबारा नशे का सेवन करने लगते हैं। नशे का उन्मूलन करने वाला कोई स्थायी उपाय है ही नहीं, परन्तु राजयोग एक ऐसी स्थायी और सटीक विधि है जिसके माध्यम से व्यसन मुक्ति स्थायी तौर पर सम्भव है। किये गये शोधों के आधार पर यह मानना आसान हो जाता है जिन्होंने भी राजयोगी जीवन पद्धति को अपनाया है और राजयोग का विभिन्न अभ्यास करना शुरू किया है, उन लोगों ने नशे की लत से स्थायी तौर पर मुक्ति पायी है और जब वे उन बुरी परिस्थितियों से फिर से सामना करते हैं तो उनमें पहले की तुलना में ज्यादा आत्मविश्वास

### नशामुक्ति में सहायक है राजयोग

और उमंग-उत्साह तथा दृढ़ इच्छा शक्ति को अपने में महसूस किया है। कोई व्यक्ति नशा क्यों करता है इसे अगर हम आध्यत्मिकता की नजर से देखे तो यहाँ कारण सामने आता है व्यक्ति जब अपने आप को किसी परिस्थिति में कमजोर महसूस करता है तो वह किसी ना किसी व्यक्ति, वस्तु का सहारा लेता है।

**नारी की लता के दो मुख्य कारण**  
1. गलत मित्र-सम्बन्धियों के साथ 2. मानसिक कष्टों राजयोग ध्यान पद्धति एक ऐसी कला है जिसमें हम अपने विचारों को सकारात्मक

दिशा दे सकते हैं। प्रतिदिन राजयोग का अभ्यास हमारी सकारात्मक शक्ति बढ़ाता है जो हमें इस दुश्चक्र से निकलने में मदद करता है। राजयोग के अभ्यास से हमारी सोच का दायरा बढ़ जाता है और हम ये सोच पाते है कि अगर ऐसे बुरे मित्र-दोस्ते हमारी जिन्दगी से दूर हो जायें तो ये हमारे लिये सौभाग्य का किशय है क्योंकि इन्हीं की वजह से हम ऐसे चकव्यूह में फँस गये थे।

**मानसिक तनाव से मुक्ति**  
मानसिक तनाव मनुष्य को किसी भी कारण से हो सकता है चाहे वो पारिवारिक तनाव हो या किसी का कार्यक्षेत्र का तनाव हो। तब कई तरह के नकारात्मक विचार तथा कमजोर भावनाएँ मन में जगह बनाना शुरू करती हैं। ऐसी अवस्था में कई बार मनुष्य आत्म हाने के लिये या आराम के लिये नशे का सेवन करता है। ये नशा किसी भी तरह का हो सकता है। ऐसी स्थिति से निजात पाने के लिये राजयोग हमारे अनियंत्रित विचारों को सकारात्मक विचारों की दिशा बदल कर उन्हें सुख-शान्तिमय विचारों में परिवर्तन करना शुरू करते है और धीरे-धीरे हमारा मन शान्ति की अनुभूति करना शुरू करता है और तनाव कम होता जाता है। इस के अतिरिक्त ध्यान हमारे स्वाभिमान और सहनशक्ति को भी बढ़ाता है। राजयोग का अभ्यास तनाव की स्थिति से तो तुरन्त बाहर लाता है क्योंकि तनाव होता तो विचारों से ही है और जब इन्हीं अनियंत्रित विचारों को एक राही दिशा मिल जाती है तो यही विचार हमारे में नया उमंग- उत्साह और आत्मविश्वास जगाते हैं और हमें शान्ति तथा अतिनिष्कृय सुख की अनुभूति कराते है।

**घात और स्वस्थ मन के लिए देखें ब्रह्माकुमारीज का अपना टीवी चैनल**

24x7 All Free Value based Channel

**Peace of Mind** CHANNEL

TATA Sky 1065 airtel 678

VIDEOCON 497 IRLIANCE 640

+91 8104 777 111 | info@pmtv.in | www.pmtv.in

**योग दिवस विशेषांक की प्रति प्राप्त करने क लिए संपर्क करें:**

**संपादक: वीके कोमल, ब्रह्माकुमारीज मीडिया एवं पब्लिक रिलेशन ऑफिस, शांतिवन, आबू रोड-307510, जिला-सिरोही, मो.- 9414172596, 9413384884,**

**Email: shivamantran@bkivv.org**

**योग दिवस विशेषांक**

**शिव आमंत्रण**

**SHIV AMANTRAN**

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस विशेषांक

राजयोग प्राचीन पद्धति के साथ परमात्मा द्वारा सिखाई गयी विद्या है

# सम्पूर्ण जीवन का आधार-राजयोग

प्रति वर्ष की भांति इस वर्ष भी पुनः देश और दुनिया में योग के प्रति लोगों की दीवानगी साफ दिखेगी। हालाँकि अब लोगों का रुझान योग की तरफ काफी बढ़ा है। कुछ बाबा रामदेव तो कुछ अलग अलग माध्यमों से लोगों ने योग कराना प्रारम्भ कर दिया है। परन्तु जिस तरह से भारत के प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी द्वारा संयुक्त राष्ट्र संघ में योग के लिए प्रस्ताव रखा और संयुक्त राष्ट्र संघ ने बिना बिलम्ब किये इसे स्वीकार करते हुए घोषणा कर दी। इसका सीधा असर पूरी दुनिया भर के लोगों पर पड़ा। समस्त के विश्व के कुछ देशों को छोड़ दिया जाये तो हर देश के लोगों ने इसमें हिस्सेदारी निभायी। निश्चित तौर पर यह एक क्रांतिकारी पहल थी। अब पुनः योग दिवस यानि 21 जून की पहली बरसि है। जिसके लिए लोगों के साथ प्रशासन में उमंग उत्साह अपने चरम पर है। परन्तु योग केवल एक शारीरिक स्तर तक ही सीमित ना रहे। क्योंकि शरीर का विकास स्वस्थता तो दे सकता है परन्तु सर्वांगिण विकास नहीं। क्योंकि आज यह सिद्ध हो चुका है कि अधिकतर बीमारियों का कारण मनुष्य का मन है। क्योंकि यदि मन दूषित है तो वह कभी भी स्वस्थ नहीं रह सकता। परमात्मा ने गीता में मनुष्य के अन्दर से काम, क्रोध, लोभ मोह और पांच विकारों को समाप्त करने के लिए योग सिखाया था। यही वह राजयोग है जिसके जरिये हम आत्मा और उसके विकास की पहल में भागीदार बन सकते हैं। इससे ही मनुष्य के जीवन में तरक्की हो सकती है। जिस मकसद से योग प्रारम्भ हुआ है वह तभी सार्थक होगा जब हम आत्मा के सभी गुणों का भी विकास करेंगे। इससे ही समाज में बेहतरी का प्रयास सफल होगा और श्रेष्ठ समाज की ओर हम अग्रसर होंगे। इसमें हर किसी को व्यक्तिगत स्तर पर प्रयास करने की जरूरत है। जब हम ऐसा करने का प्रयास करेंगे तो निश्चित तौर पर हमारा प्रयास सफल होगा।

**राजयोग क्या है**

राजयोग एक आन्तरिक प्रक्रिया है। इस प्रक्रिया में हमारा पूरा ध्यान अपने मन में चलने वाले संकल्पों पर केन्द्रित होता है। जैसे नकारात्मक विचार या दुःख, अशान्ति के विचार हमारे मन को चिन्ता तथा तनाव का अहसास कराते है, ठीक उसी प्रकार हम राजयोग के माध्यम से अपने विचारों को एक सुखद राह देने जाते है, सकारात्मक पथ देने जाते है जिससे हमारा मन स्वयं को शक्तिशाली महसूस करता है। वास्तव में अपने आत्मभाव और आत्मिक स्वरूप में स्थित होना ही राजयोग है।

**राजयोग से प्राप्त होने वाले सात दिव्य गुण**

पवित्रता, प्रेम, शांति, शक्ति, ज्ञान, सुख, आनंद

**योग के लाभ**

- बुधगुण जीवन
- तनाव मुक्त जीवन
- मन की शांति
- बेहतर स्वास्थ्य
- त्वरित उपचार
- यहाँ नींद
- बेहतर कार्य कुशलता
- संबंधों में सम्पत्ता
- बृह्य योगों से मुक्ति
- विचारों पर नियंत्रण
- बेहतर ध्यान अवधि
- दीर्घायु

**जैसा अब वैसा मन**  
जैसा भोजन हम खाते हैं उसका सीधा प्रभाव हमारे अंतर्मन पर पड़ता है। इसलिए भोजन हमेशा परमात्मा याद में ही बनाने और खाने से योग अच्छा

**दिव्य गुण**  
जब हमारे जीवन में श्रेष्ठ गुण आ जाते हैं तो परमात्मा से मन को लगाना और आसान हो जाता है। दिव्य गुणों में नम्रता, मधुरता, सहनशीलता जैसे कई गुण आते हैं।

**राजयोग के आधार**  
शुद्ध अन्न, वैवीय गुण, सत्संग, ब्रह्मचर्य

**पवित्रता**  
जब तन और मन पवित्र होगा तभी श्रेष्ठ ज्ञान बुद्धि में टिक सकेगा। यदि मन पवित्र नहीं तो कितना भी अच्छा ज्ञान हो वह बुद्धि में नहीं टिक पायेगा।

**सत्संग**  
जैसा संग वैसा रंग, अर्थात जैसे संग में हम रहते हैं वैसा बन जाते हैं। श्रेष्ठ लोगों का संग हमें श्रेष्ठ बनने में बहुत मदद करता है।

# वैश्विक एकता का सेतु

राजयोग का ज्ञान किसी व्यक्ति द्वारा दिया हुआ साधारण ज्ञान नहीं है। ये ज्ञान स्वयं परमात्मा के द्वारा दिया हुआ ज्ञान है। परमात्मा जो सर्व मनुष्यमात्र के पिता है वो किसी भी जाति, धर्म के बन्धन में नहीं बन्धते हैं। उनके द्वारा दिया हुआ यह राजयोग का ज्ञान सारे संसार के लिये है, ना कि किसी व्यक्ति, वस्तु विशेष के लिये। कहते हैं कि परमात्मा ने आदिदेव ब्रह्मा द्वारा ये सुन्दर ज्ञान दिया और शास्त्रों में ब्रह्माओं के चार मुख दिखाते हैं। अगर व्यावहारिकता से देखा जाये तो किसी व्यक्ति के चार मुख होते नहीं हैं परन्तु ये चार मुख इसी बात का प्रतीक हैं। ना कि परमात्मा द्वारा दिया हुआ ये ज्ञान सृष्टि की चारों दिशाओं में फैला जो किसी व्यक्ति, धर्म, मजहबों से बाधित नहीं हुआ।

अर्पित आत्म-अनुभूति के लिये है। शरीरों के धर्म अलग-अलग हो सकते हैं परन्तु आत्मा का धर्म तो एक ही होता है और वो है शान्ति। एक विश्व प्रसिद्ध नारा भी है- हिन्दु, मुस्लिम, सिख, ईसाई, आदिम सभ में सब भाई-भाई। अब आ ग र शारिरीक ना तुं स देखेंगे तो ये सब भाई-भाई नहीं हो सकते लेकिन अगर ये सब धर्मों के लोग एक बार राजयोग के द्वारा आत्म-अनुभूति कर लेते हैं तो इन्हें शारिरीक धर्मों का क्षण होता ही जा रहा है। ऐसे समय में राजयोग फिर से एक नये समाज का

जो जो सच्चाई है वह ज्ञात हो जाती है और आत्मिक नाते से भाई-भाई की महसूसता कर सकते है। आज मनुष्य ने विकास के नये-नये साधन बनाये हैं। आज सूचना और दूरसंचार के साधनों का इतना अविष्कार हो गया है कि आप कहीं भी बैटकर देश के किसी कोने में अपना सम्पर्क जोड़ सकते हैं। सारा विश्व आज एक छोटे से गाँव के रूप में सिमट गया है। वास्तविकता तो कुछ और ही है। आज जितना विकास हुआ है, उतना ही नैतिक और आध्यात्मिकता का पतन भी हुआ है। मानव में मानवीय मूल्यों का क्षण होता ही जा रहा है। ऐसे समय में राजयोग फिर से एक नये समाज का

सृजन करने की क्षमता रखता है। जिसमें सब तरह के नैतिक और मानवी मूल्यों का समावेश हो। राजयोग का अभ्यास करने से आत्मा जागृत आती है। राजयोग के द्वारा ही मनुष्यात्मा में सहयोग शक्ति, सहन शक्ति, समाने की शक्ति, परब शक्ति तथा कई अन्य शक्तियों का विकास होता है जो विश्व को एकता के सूत्र में बाँधने में सक्षम है।

राजयोग ही वैश्विक एकता लाने में सक्षम है और राजयोग के महत्व के बारे में जानकर ही संयुक्त राष्ट्र संघ ने राजयोग की शिक्षा देने वाली संस्था को गैर सामाजिक सलाकार के रूप में नियुक्त किया है। राजयोग की बेहतर विश्व निर्माण में भूमिका को जानते हुये ही संस्था को सात शान्ति पुरस्कारों से नवाजा गया है, जिनमें एक अन्तर्राष्ट्रीय और 6 राष्ट्रीय पुरस्कार दिये गये हैं।

### परमात्मा ने सिखाया है राजयोग

राजयोग वो योग है जिसे परमात्मा ने स्वयं सिखाया था। जब मैं पहली बार बाबा के पास आयी थी तो बाबा ने यही कहा था कि बच्ची स्वयं को आत्मा समझ, पिता परमात्मा को याद करना ही राजयोग है। इससे हमारे कई जन्मों के विकर्मों का नाश हो जाता है। राजयोग का अभ्यास करने से आत्मा शक्तिशाली बनती है और जब हमारी आत्मा शक्तिशाली बनती है तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ जाती है। राजयोग का अभ्यास सभी लोगों के लिए आवश्यक है क्योंकि यह हमें जीवन जीने का तरीका सिखाता है।

**राजयोगिनी दादी जानकी, मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारीज गाउप्ट आर्व**

### कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण

योग अभ्यास शरीर एवं मन; विचार एवं कर्म; आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य स्थापित करता है तथा यह स्वास्थ्य एवं कल्याण का पूर्णतावादी दृष्टिकोण है। योग केवल अंगमर्दन नहीं बल्कि आत्मा और शरीर दोनों को स्वस्थ रखने की प्रक्रिया है। यदि हम योग को जीवन से जोड़ दें तो हम सम्पूर्ण स्वस्थ बन सकते हैं। ब्रह्माकुमारी संस्था अध्यात्म और राजयोग को पूरे विश्व में फैलाया है। पिछले 80 वर्षों से आदर्शों और मूल्यों को लेकर आंदोलन चला रही हैं। राजयोग से लाखों लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव आया है। एक विशाल श्रृंखला तैयार हुई है।

**नरेन्द्र मोदी, प्रधानमंत्री, भारत**

### प्राचीन जीवन शैली है-योग

योग भारत की प्राचीन जीवन शैली का हिस्सा है वास्तव में योग मन, बुद्धि और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने का सेतु है। योग बढ़ेगा तो मन और आत्मा की शक्ति मजबूत बनेगी। सबको इसमें भागीदार बनना चाहिए। यह पूरी दुनिया का मुहिम बन चुका है। सभी बढ़ चढ़कर हिस्सेदारी निभायें।

**राजनाथ सिंह, गृहमंत्री, भारत सरकार, दिल्ली**

### बीमारियों को ठीक करने की क्षमता

योग भारत की प्राचीन संस्कृति है। योग में सभी बीमारियों को ठीक करने की क्षमता है। यदि लोग अपने जीवन में योग को स्थान दें और प्रकृति के नियमों को पालन करें तो मनुष्य अधिकतर बीमारियों पर काबू पा लेगा। सबसे हल्के योग प्रारम्भ किया है। तब से लाखों लोग केवल भारत ही नहीं बल्कि दुनिया में भर में इसके अभ्यास से अपने जीवन को स्वस्थ बना रहे हैं।

बाबा रामदेव, योगगुरु, पतंजलि पीठ, हरद्वार

# राजयोग से सभी समस्याओं का समाधान

पतंजलि अष्टांग योग	राजयोग
<p>योग भारत की प्राचीन सभ्यता का एक  अहम् हिस्सा है प्रति वर्ष इसके प्रति लोगों की जागरूकता काफी बढ़ी है । संयुक्त राष्ट्र द्वारा घोषित अंतरराष्ट्रीय योग दिवस इसका मूल कारण रहा है । तो आइये योग के इस गहन विषय को और गहराई से समझने और जानने की कोशिश करते हैं। योग का प्रयोग आंतरिक विज्ञान के रूप में भी किया जाता है, जो विभिन्न प्रकार की प्रक्रियाओं का सम्मिलन है, जिसके माध्यम से मनुष्य शरीर एवं मन के बीच सामंजस्य स्थापित कर आत्म साक्षात्कार करता है। वर्तमान समय में हुए चिकित्सा शोधों ने योग से होने वाले कई शारीरिक और मानसिक बीमारियों में लाभ के रहस्य को उजागर किया है। यही नहीं लाखों योग अभ्यासियों के अनुभव के आधार पर इस बात की पुष्टि की जा सकती है कि योग किस प्रकार सहायता कर सकता है। योग का आधार माने जाने वाले पतंजलि योग सूत्र के अनुसार योग को</p>	<p>अष्टांग मार्ग के रूप में बताया गया है, जिसमें योग के आठ विभिन्न आयाम बताये गए हैं । आज हम जिन योगासनों को संपूर्ण योग मान बैठे हैं वो तो दरअसल इस अष्टांग मार्ग का एक आयाम मात्र है। अष्टांग मार्ग के यह आठ अंग हैं- ( 1 )यम ( 2 )नियम ( 3 )आसन ( 4 ) प्राणायाम ( 5 )प्रत्याहार ( 6 )धारणा ( 1 ) ध्यान ( 8 )समाधि। उक्त आठ अंगों के अपने-अपने उ्प अंग भी हैं। वर्तमान में योग के तीन ही अंग प्रचलन में हैं - आसन, धारणा और ध्यान। इनके अतिरिक्त सभी आयामों को हम लोग भुला ही बैठे हैं।वर्तमान समय की योग शिक्षाओं को सार रूप में देखें तो सभी प्रकार की योग विधाएं ध्यान को योग की अन्तिम और सर्वोच्च स्थिति के रूप में देखती हैं । आयुष मंत्रालय द्वारा जारी सामान्य योग अभ्यासम्र्में ध्यान के निम्नलिखित लाभ बताये गए है।</p>
<b>प्राणायाम</b>	<b>राजयोग के लाभ</b>
<b>आसन</b>	1 आया है। उस समय योग सीखने के लिये सिद्ध महापुरुषों के पास जाना पड़ता था। उस समय में तो योग चलत
<b>नियम</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर
<b>यम</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर
<b>प्रत्याहार</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर
<b>धारणा</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर
<b>ध्यान</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर
<b>समाधि</b>	गुरूओं द्वारा अपने शिष्यों को सिखाया जाता था। धीरे-धीरे समय के अन्तराल में ये प्रक्रिया जटिल हो गई। यही कारण है कि आज मनुष्य राजयोग को जानता ही नहीं और अगर

## कैंसर जीतने में भी सहायक राजयोग

में बन्द कैंसर से पीड़ित रोग-शैक्या पर पड़ी हुई थी। डॉक्टरों ने मेरे जीवित रहने की आशा छोड़ दी थी। लेकिन एक दिन किसी ने एक पचास मेरे बिस्तर पर रख दिया। उसमें राजयोग द्वारा सभी रोगों एवं तनावों से मुक्त होने की बात लिखी थी। मैंने अपने माता-पिता से राजयोग केंद्र पर ले चलने का अग्रह किया। वे मुझे स्ट्रेचर पर रखकर वहां ले गए। ब्रह्माकुमारी बहनों ने मुझे राजयोग का तरीका बताया, उससे मेरे जीवन में तो जैसे चमत्कार हो गया। मेरा बन्द कैंसर धीरे-धीरे समाप्त हो गया। इस पर अमेरिका के सारे डॉक्टर आज भी चकित हैं कि राजयोग से यह कैसे चमत्कार हुआ वे आज मेरे कक्ष पर अल्तेषण कर रहे हैं। अतः मैं विश्वास पूर्वक यह कह सकती हूँ कि तनाव मुक्त जीवन का एकमात्र रास्ता राजोग है।

डेविज गोल्ड, पत्रकार, ब्राज़ील

# सुदृढ़ पारिवारिक संरचना में योग की भूमिका

वर्तमान समय में समाज के हर क्षेत्र में मानवी मूल्यों की क्षय हो रहा है। जीवन में नैतिक मूल्यों का पतन प्रतिदिन नये-नये रूप में अपनी कमी को प्रत्यक्ष दर्शाता है। हमारी मानसिकता में संकीर्णता आ गई हैं। आज सड़कों चौड़ी हो गई हैं लेकिन मानव की सोच उतनी ही संकीर्ण और छोटी। अगर पारिवारिक संरचना की बात की जाए तो आज परिवार छोटे होते जा रहे हैं। परिवार एक ऐसी जगह होती है जहाँ निजी रिश्ते होते हैं, जहाँ मनुष्य अपना सुख-दुःख, खुशी-गम बाँट सके और जरूरत पडने पर अपनों का सहारा लेकर विकट परिस्थितियों में भी सफलता हासिल कर सके । एक परिवार में सुव्यवस्था बनाये रखने के लिये परिवार में रहने वाले हर व्यक्ति का ख्याल रखा जाता है।

परिवार को एकता के सूत्र में बाँधने के लिये दो गुण मुख्य रूप से जरूरी होते हैं, पहला है समाने की शक्ति और दूसरी विशेष शक्ति जो परिवारिक संरचना को मजबूत करती है वह है सहनशक्ति। वर्तमान में इन्हीं दो शक्तियों की कमी सर्वत्र हो रही है। इन्हीं की कमी के कारण परिवार बिखर रहे हैं। परिवार में रिश्तों को बनाये रखने के लिये कई बार अपनी बातों को छोड़कर परिवार के अन्य सदस्यों की बातों को ज्यादा मान देना होता है लेकिन अपने अहंकार के कारण दूसरों की बातों को नजर अंदाज करके अपनी ही बात को सिद्ध करना भी व्यवस्था को बिगाड़ देता है। आज

किसी में किसी के द्वारा गई बातों को सहने करने की क्षमता ना के बराबर रह गई है। और अगर कोई किसी की बात को मजबूरीवश सहन कर भी लेता है तो समाना नहीं आता है। वो सहन की हुई बात को या तो अपने से छोटें के ऊपर गुस्से के रूप में निकल जाती है या फिर अपना ही मनोदश बिगाड़ लेते है। अगर इन दो शक्तियों की धारणा हरक में हो जाये तो फिर से हमारे पर जो मकान बन गये हैं, घरों में तबदीली हो जायेंगे और पारिवारिक व्यवस्था मजबूत हो जायेगी।

राजयोग पारिवारिक संरचना को सुदृढ़ बनाने में और उसे बनाये रखने में बहुत ही महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। राजयोग का प्रतिदिन अभ्यास हमारों में अष्ट शक्तियों को विकसित करता है। जिनमें अन्य शक्तियों के

# रास्ते अनेक, मंजिल एक

तेज रफ्तार की रिंग्नी में खुद को स्वरथ और ऊर्जावान बनाए रखना आज बेहद ही आवश्यक है। इस तथ्य को लोग अब भली-भांति समझने लगे हैं कि योग हर किस्ती की जरूरत है। योग का वर्णन कई ग्रंथों में जैसे कि उपनिषद, पुराण व गीता में किया गया है। सभी योग ग्रंथों में योग के अलग-अलग रास्ते बताए गए हैं। परंतु सभी योगों का एक ही लक्ष्य है - शरीर और मन को स्वस्थ व शांत बनाना तथा मन का संबंध परमात्मा से जोड़ना। एक लक्ष्य को तो हमने प्राप्त कर लिया लेकिन आत्मा और परमात्मा का यथार्थ ज्ञान न होने के कारण मन के तार परमात्मा से जोड़ने में असफल रहें। इसके लिए हमें वहज राजयोग मेडिटेशन अपनाना होगा। जो कि शरीर को तथा मन व बुद्धि को त्रिात्रित कर मन के तार को परमात्मा से जोड़ता है। जिससे आत्मा गहन शांति की अनुभूति करती है।

धर्म और अध्यात्म के मार्ग में अनेक रास्ते हैं जो मनुष्य अपनाये हुए हैं। परन्तु सत्य को जानकर उसे जीवन में अपनाना और उतारने से ही प्राप्ति होती है। वैसे ही योग और राजयोग के सन्दर्भ में भी यही कहावत चरिर्ताहो रही है। लोग यही समझते है कि योग करने से शरीर के साथ आत्मा का विकास होगा परन्तु ऐसा नहीं है क्योंकि यदि हम योग शरीर के लिए करेंगे तो शिरफ़ शरीर ही स्वस्थ बनेगा जबकि राजयोग से जीवन में आन्तरिक तरक्की के साथ आत्मा और मन दोनों ही स्वस्थ और सम्पूर्ण हो जाती है।

## योग जीवन के लिए महत्वपूर्ण है

आधुनिक ट्रीटमेंट सर्वसामान्य व्यक्ति के लिए महंगी पडती है। कई बार ट्रीटमेंट नाकाम भी साबित होती है। ऐसे हालात मे योग काम करता है और आज योग ने वैश्विक मान्यता प्राप्त की है। शारीरिक, मानसिक, सामाजिक आदि सबमें योग महत्वपूर्ण हो गया है। योग ही एक ऐसी औषधि है जो व्यक्ति को संपूर्ण स्वस्थ रख सकता है। ब्रह्माकुमारीज का प्रयास पूरे विश्व में रंग ला रहा है।

**-श्रीपाद येलो नार्डक, आयुषमंत्री, भारत सरकार, दिल्ली**

### राजयोग से शान्ति की प्राप्ति

ब्रह्माकुमारीज संरचना द्वारा जो राजयोग मेडिटेशन सिखाना जा रहा वह देश के जवानों के लिए बहुत ही आवश्यक है। हमने यह अनुभव किया है कि इसके अभ्यास से मानसिक शांति की प्राप्ति होती है और जीवन में नैतिक मू्यों का विकास होता है।

**- किरन रिजौजू, गृहारायमंत्री, भारत सरकार**

पडने पर हरेक को सहयोग देने में तयार होता है। उसके मन में ये नहीं रहता कि इसने तो मेरे साथ ऐसा किया, वैसा किया। अगर आवश्यकता के समय हमने किसी ऐसे की मदद कर दी जिसने हमारे साथ अच्छा व्यवहार नहीं किया था तो उस समय किया गया सहयोग शक्ति का उपयोग रिश्तों में आठ वर्षों पुरानी गाँठ को भी खोल देती है और ऐसी स्थिति बन जाती है कि भविष्य में वो रिश्ता पहले के विपरीत और ज्यादा सुदृढ़ बनकर उभरेगा। राजयोगी का हृदय विशाल होता है, उसमें हरेक की बात को समाने की शक्ति विकसित होती जाती है। अगर किसी से कोई भी बात जो आपसी स्नेह के लिये ठीक नहीं है वो उस बात को ठीक उसी तरह से समा जाता है जैसे सागर में नदियों तथा नालों का पानी, चाहे वो कैसा भी हो। जिसने बातों को समाने की विद्या सिख ली है उसके साथ जिस किसी के कोई भी रिश्ते हैं वो हमेशा एक नई ऊर्जा के साथ बने रहेंगे। कई बार सामने वाले की मनोदशा ठीक नहीं होने के कारण भी ना चाहते हुये भी कुछ बुरी बातें हो जाती है, जिसके कारण रिश्तों में दरार आना स्वाभाविक है। ऐसी स्थिति में राजयोग का अभ्यासी तुरन्त दुसरें की मनोवशा को परख लेता है और उसकी बातों को दिल से ना लगाकर समा लेता है और उनका परस्पर स्नेह बरकरार रहता है। एक उच्च मानसिकता का धनी राजयोगी जरूरत

# राजयोग से मन की शक्तियों का विकास

राजयोग का अभ्यास करने वाले लोग घर-गृहस्थ और परिवार का त्याग कर जंगलों के अंदर कुटियाओं और गुफाओं में जाकर योग का अभ्यास नहीं करते हैं बल्कि वह समाज में रहकर पारिवारिक, सामाजिक और व्यावहारिक दायित्यों को निभाते हुए राजयोग का अभ्यास करते हैं। जिससे वे जीवन में आने वाली समस्याओं को बड़े ही सुचारु रूप से दूर कर कमल फूल समान न्यारा और ध्यारा जीवन व्यतीत करता है । उसकी स्थिति हर परिस्थिति में एकरस रहती है। जिस प्रकार बैटरी का संबंध बिजलीघर के साथ होने से बैटरी में फिर से शक्ति भर जाती है, उसी प्रकार आत्मा का संबंध सर्वशक्तितवान परमात्मा से होने के कारण आत्मा में अनेक शक्तियां का विकास होता है । इन्हीं शक्तियों की कमी के कारण आज घर-परिवार बिखरते जा रहे हैं, घर-घर में कलह-क्लेश बढ़ रहा है जिसके फलस्वरुप मानसिक तनाव बढ़ता जा रहा है और नई-नई बीमारियां भी उत्पन्न हो रही है। परंतु राजयोग का अभ्यास इन सब बातों को जड़ से समाप्त कर देता है। राजयोग के अभ्यास से हमें निम्न शक्तियों की प्राप्ति होती है –

<b>सहन शक्ति</b>	<b>सामना करने की शक्ति</b>	<b>परखने की शक्ति</b>	<b>समाने की शक्ति</b>
इस शक्ति की कमी के कारण ही आज घर-परिवार टूटते जा रहे हैं व आपस में कटूता व अविश्वास का महोल बनता जा रहा है। इस शक्ति की कमी के कारण उसके अब तक के किए हुए कार्य पर पानी फिर जाता है। इसलिए हमें सफल जीवन जीने के लिए सहनशक्ति का होना बहुत ही आवश्यक है।	विषम परिस्थितियों में स्थिर रहने व सामना करने की शक्ति राजयोग के अभ्यास से आती है। यदि हम विपरीत परिस्थितियों का सामना नहीं कर पाते हैं तो वह व्यक्ति स्वयं को समस्याओं के जाल में घिरा हुआ महसूस करता है। जिसके कारण व्यक्ति तनाव व डिप्रेशन का शिकार हो जाता है।	परख शक्ति के अभाव में व्यक्ति कपटी और झूठे लोगों का संग कर लेता है। अन्ततः उसे परचाताप ही करना पड़ता है। अंत में यही कहता है कि उसने हमारे विश्वास का नजायज फायदा उठाया। इसलिए सफल जीवन जीने के लिए इस शक्ति का होना बहुत ही आवश्यक है। यह शक्ति भी हमें राजयोग के अभ्यास से ही प्राप्त होती है।	इस शक्ति की कमी के कारण व्यक्ति कोई भी राज की बात को स्वयं में समा नहीं पाता है और उसे प्रकट कर देता है। इस कारण वह व्यक्ति किसी का भी विश्वासपात्र नहीं बन पाता है। जबकि हमारा हृदय तो मान-अपमान, स्तुति-निंदा, सुख-दुःख, हार-जीत आदि बातों को अपने अंदर समा सके।
<b>निर्णय शक्ति</b>	<b>समेतने की शक्ति</b>	<b>सहयोग शक्ति</b>	<b>संकीर्ण करने की शक्ति</b>
यदि व्यक्ति के पास परख शक्ति हो और निर्णय शक्ति न हो तो व्यक्ति अपना ही नुकशान करा बैठता है। उसके एक गलत निर्णय से परिवार तक टूट सकते हैं और उसे लोग संदेह की दृष्टि से देखते हैं। सही समय पर लिया गया सही निर्णय हमें सफलता के शिखर पर पहुंचाता है। इसलिए निर्णय शक्ति का होना हमारे जीवन में बहुत ही आवश्यक है ।	जिस प्रकार कहीं यात्रा पर जाने से पहले व्यक्ति अपने समान आदि को बांध लेता है, उसी प्रकार जीवन की इस यात्रा में भी व्यक्ति अपने समय को पहचानकर सब ओर से बुद्धि समेटकर परमात्मा की ओर लगाता है। और अपने जीवन में श्रेष्ठ कर्मा की पूंजी ही जमा करता है। जिससे उसकी बुद्धि सदा पुण्य के कार्यों की ओर ही लगी रहती है।	आज सहयोग शक्ति की कमी होने के फलस्वरुप ही जीवन में कितनी समस्याएं खड़ी हो जाती है। मनुष्य अपने स्वार्थ के कारण ही सहयोग देना नहीं चाहता है। सहयोग देने से बड़ा कार्य भी सरल हो जाता है। इस शक्ति में सर्व का हित समाया होता है। इसलिए जीवन में इस शक्ति की भी नितांत आवश्यकता है।	इतिहास गवाह है कि एक छोटी सी बात विस्तार को पाकर अनेक युद्धों का कारण बनी है। जिसके कारण अनेक सभ्यताएं नष्ट हो गईं। इसलिए विस्तार को संकीर्ण करने की शक्ति आवश्यक है तभी हम मानव सभ्यता को एक नया आयाम दे पाएंगे।

# मस्तिष्क क्षमता बढ़ता है योग

योग के द्वारा मस्तिष्क की शारीरिक संरचना में परिवर्तन दिखता है, यह कहना है एलीन लूदेर्स का, जो कि लॉस एंजिल्स ,कैलिफोर्निया के चिकित्सा विश्वविद्यालय के स्कूल ऑफ न्यूरोलॉजी विभाग के शोधकर्ता हैं । एम.आर.आई. स्कैनिंग द्वारा प्राप्त परिणामों का उपयोग कर वे इस निष्कर्ष पर पहुंचे। अभी कुछ समय पहले तक, इस विचार को बेतुका माना जाता था । =वैज्ञानिकों का मानना था कि मस्तिष्क युवा अवस्था में अपने चरम पर पहुंचता है और इसके बाद  इसकी क्षमता वृद्धावस्था

में घटने लगती है और इसे किसी भी तरह बढ़ाया नहीं जा सकता । परन्तु इस नए शोध के अनुसार ये सामने आया कि हमारा हर अनुभव हमारे मस्तिष्क को परिवर्तित कर रहा है । इस शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने पाया कि योग करने और योग ना करने वाले लोगों के मस्तिष्क में काफी अंतर था । 2009 में पत्रिका NeuroImage में प्रकाशित एक अध्ययन में, लूदेर्स और उसके सहयोगियों ने 22 योग करने वाले  और 22 सामान्य (योग न करने वाले)  लोग जो के

सामान उग्र के थे,  के दिमाग की तुलना की और पाया कि साधक ( जो विभिन्न प्रकार के योग 5 से 46 वर्ष तक कर चुके हैं )उनके मस्तिष्क  में ग्रे मैटर की मात्रा दुसरें वर्ग की तुलना में काफी अधिक थी। ग्रे मैटर की वृद्धि भावना विनियमन, मानसिक लचीलेपन और मस्तिष्क को कुशल और शक्तिशाली बनाने में  के लिए महत्वपूर्ण मानी जाती है।  लूदेर्स का मानना है कि साधक के दिमाग में बढ़ा हुआ ग्रे मैटर उनकी मानसिक शक्ति को अविश्वसनीय रूप से परिवर्तित करेगा ।

ऐसा अंतर क्यों पाया गया, यह न्यूरो विज्ञान के वैज्ञानिकों के लिए एक अहम प्रश्न था । उनके विभिन्न शोधों के सामान परिणामों ने इस बात को सिद्ध कर दिया कि अभ्यास मस्तिष्क की संरचना को परिवर्तित कर सकता है। जैसे लम्बे समय तक रस्सी कूदना, मस्तिष्क की तेज गति से चलने वाली चीजों को देखने की क्षमता में वृद्धि करता है । वैसे ही जब हम प्रतिदिन योग करते हैं तो सोचने की क्षमता और बौध्दिक कुशलता का आधार माने जाने वाले ग्रे मैटर में वृद्धि होती है।

अब साईंस ने भी ये सिद्ध कर दिया है कि योग करना हमारे बहु आयामीय विकास के लिए अति आवश्यक है और इसके बिना हर परिधिति का सामना कर पाने वाला व्यक्तिव पाना बहुत कठिन होगा। इसलिए आइये इस योग दिवस पर हम सब एक प्रण करें कि हम राजयोग की शिक्षा प्राप्त कर अपने तन और मन को स्वस्थ अवश्य बनायेगें।

यही कुछ सटीक बैठता है राजयोग के उपर। जितना हम अभ्यास करेंगे उतना ही मन का विकास होगा।

## हर मर्ज की दवा है राजयोग मेडिटेशन

# हृदय रोग को जीतने में सहायक है राजयोग

<b>दिल का अनुभव<span> </span>: बिना एजियोप्लास्टी खुलौं हृदय धमनियां</b>	
<b>मिला नया जीवन</b>	<b>राजयोग बना वरदान</b>
माउंट अबू में कुछ दिन सांत्विक भोजन, ईंधरीय महावाचयों का नियमित श्रावण और नियमित राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से मेरे स्वस्थ में तेजी से सुधार हुआ और ब्लॉकज रिकवर होने लगे। एक साल बाद मैंने फिर एजियोप्लास्टी अपने हृदय की पनाह्त की। पनाह्त के बाद परिसर में किया गया। जिसका उद्घाटन तत्कालीन राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम ने किया। इसमें भारत और विश्व के सुप्रसिद्ध 1100 से अधिक हृदय रोग विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस तरह विश्वभर के हृदय रोग विशेषज्ञों को ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रसारित धीधी हेल्थ केयर प्रोग्राम की जानकारी दी गई। इसके बाद पहिया पेंसिल्वेनिया सोसायटी ऑफ कोर्डियोलॉजी (सोसायटी) के साथ	माउंट अबू में कुछ दिन सांत्विक भोजन, ईंधरीय महावाचयों का नियमित श्रावण और नियमित राजयोग मेडिटेशन के अभ्यास से मेरे स्वस्थ में तेजी से सुधार हुआ और ब्लॉकज रिकवर होने लगे। एक साल बाद मैंने फिर एजियोप्लास्टी अपने हृदय की पनाह्त की। पनाह्त के बाद परिसर में किया गया। जिसका उद्घाटन तत्कालीन राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम ने किया। इसमें भारत और विश्व के सुप्रसिद्ध 1100 से अधिक हृदय रोग विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस तरह विश्वभर के हृदय रोग विशेषज्ञों को ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रसारित धीधी हेल्थ केयर प्रोग्राम की जानकारी दी गई। इसके बाद पहिया पेंसिल्वेनिया सोसायटी ऑफ कोर्डियोलॉजी (सोसायटी) के साथ
<b>मंजू अवरथी,लखनऊ</b>	<b>राजयोग बना वरदान</b>
मैंडिटेेशन, डाइट कण्ट्रोल और सुबह शाम तेहेल्ने से ही यह चमत्कार हुआ है। यह सुनकर सभी डॉक्टर भी हतप्रभ रह गए। विश्व के सभी हार्ट रोगियों से मेरा ये निवेदन है कि यदि आप बिना ऑपरेशन और बिना एजियोप्लास्टी अपने हृदय की पनाह्त के बाद परिसर में किया गया। जिसका उद्घाटन तत्कालीन राष्ट्रपति एपीजे अब्दुल कलाम ने किया। इसमें भारत और विश्व के सुप्रसिद्ध 1100 से अधिक हृदय रोग विशेषज्ञों ने भाग लिया। इस तरह विश्वभर के हृदय रोग विशेषज्ञों को ब्रह्माकुमारीज द्वारा प्रसारित धीधी हेल्थ केयर प्रोग्राम की पनाह्त की गई। इसके बाद पहिया पेंसिल्वेनिया सोसायटी ऑफ कोर्डियोलॉजी (सोसायटी) के साथ	जिंदगी बीमारी के कारण और स्वयं की जिंदगी में दुःखों और तनाव में गुजर आए बदलाव से दबके रही थी। दो कदम चलना साथ कह सकता हूँ, भी मुश्किल हो गया था। राजयोग मेडिटेशन एक तनाव से दिन का येन और वरदान है। इसका फायदे तो गया था, लेकिन अब मैं इसका अभ्यास करने वाला हूँ। जीवन बोझ लगाने लगा यह तो वास्तव में गुणों की था। वजन 120 किलो हो खान है। इसके फायदे तो गया था, लेकिन अब मैं इसका अभ्यास करने वाला हूँ। ही बत्ता सकता है। राजयोग धमनियों के बंद ब्लॉकज से हमें जिंदगी जीने का फिर से खुलने लगे हैं। यह सही नजरिया और दिशा सब संभव हुआ नियमित मिलती है। हमारी दिनचर्या राजयोग मेडिटेशन के नियमित और आध्यात्मिक अभ्यास, सात्विक भोजन हो जाती है। भोजन और ब्रह्माकुमारीज के सात्विक होने से मन स्वतः ग्लोबल हॉस्पिटल द्वारा ही शांत होने लगाता है। चलना जा रहे थी डी हेल्थ प्रोग्राम से। भी दीक्षित ने कहा कि मैं अपने अनुभव