

राजयोग मेडिटेशन द्वारा स्वस्थ और सुखी समाज

विश्व के प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस पर ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय द्वारा हाकी स्टेडियम, सैक्टर 18, चण्डीगढ़ में एक बड़े ही अनूठे योग शिविर का आयोजन हुआ । इस शिविर की विशेषता यह रही कि इस में तन के साथ साथ मन को भी स्वस्थ रखने की सरल राजयोग विधि बताई गई । प्रातः 5 बजे से इस शिविर की शुरुआत ध्यान योग के साथ हुई और उसके बाद बी के लीना दीदी ने ईश्वरीय महावाक्य “मुरली” सुनाई ।

कुछ ही देर में प्रीती और शिफाली बहिन ने सभी को शारीरिक योग करवाया । खासियत यह रही कि यह शारीरिक व्यायाम भजन की ताल के साथ ध्यान के रूप में करवाया गया जिसमें शिफाली बहिन ने मंच पर विभिन्न योग मुद्राएं प्रस्तुत कीं और प्रीती बहिन ने योग की कमेंट्री दी । समस्त जन मन्त्रमुग्ध होकर शिव बाबा के ध्यान में योगाभ्यास कर रहे थे । योग के दौरान ही परमात्मा की मदद से शरीर और मन के कार्मिक बन्धनों से मुक्त होने की प्रेरणा दी गई ।

जब बी के जय गोपाल भाई ने एक प्यारा भजन परमात्मा को अर्पित किया तो आसमान से गिरती हल्की वर्षा की बूंदें ईश्वरीय आशीर्वाद सा प्रतीत हुईं और सभी ने आनन्द से परमात्मा की उपस्थिति का अनुभव किया ।

राजयोग ध्यान विधि - ईश्वर से स्नेह का रिश्ता

बी के बहिन अनीता ने सभा को राजयोग ध्यान विधि के मूल अर्थ, उद्देश्य और लाभ के बारे में अवगत कराया । राजयोग ध्यान विधि का मतलब सहज रूप से, आत्म रूप में स्थित होकर परमात्मा से जुड़ना

ब्रह्माकुमारी संस्था में सिखाये जाने वाला राजयोग भारत का सबसे प्राचीन और परमात्मा द्वारा सिखाया जाने वाला योग है । यह आत्मा में व्याप्त दुःख और पाप के पाँच मूल कारणों काम, क्रोध, लोभ, मोह और अहंकार को दूर करने वाला एकमात्र योगाभ्यास है जबकि कोई भी प्रचलित योगासन ऐसा नहीं है जो मन को मोह या अहंकार से मुक्त कर सके । वर्तमान समय में ऐसे ही योगाभ्यास की आवश्यकता है जो मनुष्य के मन को स्वस्थ और निरोग बना सके । मनुष्य का सबसे बड़ा मित्र और सबसे बड़ा शत्रु उसका मन ही होता है । जब मनुष्य की मनोदशा अर्थात् मन की दशा सकारात्मक होती है, तो मन परमात्मानुभूति का माध्यम बन कर जीवन के महान लक्ष्य जीवनमुक्ति की अनुभूति कराने का साधन बन जाता है परन्तु जब मनुष्य के मन की दशा नकारात्मक होती है तो मन जीवन में रोग, शोक और दुःख का कारण बन जाता है । इसलिए मन को स्वस्थ और प्रसन्न बनाने वाला योग ही यथार्थ योग है और इससे ही जीवन में सच्चा सुख, शान्ति और खुशी आती है जिसका सीधा प्रभाव तन के विभिन्न अंगों पर भी सकारात्मक होता है ।

राजयोग विधि द्वारा हम परमात्मा से सात शक्तियां प्राप्त करते हैं जिनका सकारात्मक प्रभाव हमारे शरीर पर पड़ता है

- 1 Knowledge (ज्ञान) strengthens the nervous system.
- 2 Purity (पवित्रता) builds up the immune system.
- 3 Peace (शान्ति) improves the respiratory system.
- 4 Happiness (खुशी) Alleviates the digestive system.
- 5 Bliss (आनन्द) harmonizes the endocrine system.
- 6 Love (प्रेम) fortifies the cardio vascular system.
- 7 Strength (शक्ति) supports and toughens the muscular system

जस्टिस श्रीमति दया चौधरी, पंजाब और हरियाणा हाईकोर्ट ने भी सभा को सम्बोधित किया और सभी को अपने जीवन में योग अपनाने के लिए प्रेरित किया । इसके अतिरिक्त विभिन्न धर्मों के प्रतिनिधि भी शिविर में शामिल हुए जिनमें बाबा असगर अलि शाह, बाबा पीर सैक्टर 29, फादर दरबारा सिंह, सैक्टर 18, सुरिन्दरा देवी जी, जाहिर पीर और शिव मंदिर सैक्टर 36, महंत जय किशन नाथ, श्री गुग माड़ी मन्दिर, पंडित अनिल पुजारी, बाबा बालक नाथ मन्दिर, ।

बी के उत्तरा बहिन