स्वास्थ्य ही महाभाग्य है

मनुष्य की आवश्यकता है–सुख, शांति, संतोष और खुशी। सुख शरीर से जुड़ा है, शांति का बुद्धि से संबंध है, संतोष मन से संबंधित है ओर आत्मा आनन्द से जुड़ी है और इन चारों–भौतिक शरीर, मन, बुद्धि और आत्मा–का समष्टि रूप है मनुष्य। इन चारों के शक्तिमान और दृढ़ रहने से ही सुख, शांति, सन्तोष और आनन्द मिल सकते हैं। बड़े लोग कहते हैं कि स्वास्थ्य ही महाभाग्य है।

स्वास्थ्य का अभिप्राय केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक स्वास्थ्य–सब है। वास्तव में शारीरिक स्वास्थ्य मानसिक स्वास्थ्य पर, मानसिक स्वास्थ्य बुद्धि पर, बुद्धि का स्वास्थ्य आत्मा पर आश्रित है अर्थात् आत्मा का स्वास्थ्य सर्वप्रधान है।

अधिकाधिक शारीरिक रोग मानसिक उलझनों से ही उत्पन्न होते हैं। यदि हमारे पास स्वास्थ्य नहीं तो अतुल संपत्ति भी आनन्द नहीं दे सकती। और यदि शरीर स्वस्थ ह तो संपत्ति की ज़रूरत ही नहीं है, इसलिए कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही महाभाग्य है।

1. ध्यान से स्वास्थ्य : स्वास्थ्य से ही महान भाग्य।
2. स्वास्थ्य ही भोग का रास्ता है, भोग संतोष का मार्ग है।
3. ध्यान सर्वरोग निवारक है, ध्यान समस्त भोग कारक है।
4. ध्यान का भाग्य नहीं है, तो भौतिक दुनिया में भाग्य नहीं है।