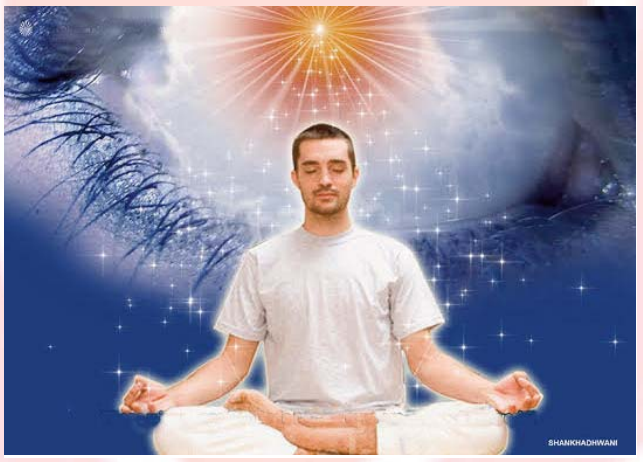
बहुत ही सहज है राजयोग...

हमने आत्मा के गुणों व सम्बन्धित तन्त्रों के बारे में सुना और समझा। अब हमें आत्मा के तीन शक्तियों के बारे में समझना है कि आत्मा कार्य कैसे करती है। क्योंकि बहुत भ्रांति है दुनिया में कि आत्मा, मन और बुद्धि आदि अलग-अलग है और इनके कार्य को समझना भी इतना आसान नहीं है। लेकिन इसे आज हम आसान बनाने की कोशिश करेंगे।

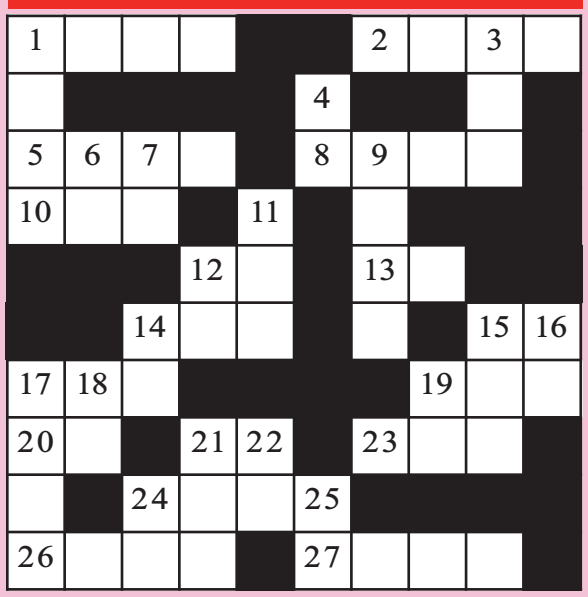
मन : आत्मा की पहली शक्ति मन है। मन में विचार उत्पन्न होते हैं। वो विचार इच्छा, आशा, आकांक्षा, कल्पना आदि से सम्बन्ध रखते हैं। अब मन को समझा कैसे जाये ? क्योंकि लोग इसको बहुत चंचल मानते हैं और इसका दमन करने की कोशिश करते हैं। वैसे यदि हम आपको एक बात बतायें तो कह सकते हैं कि मन है तो बहुत अच्छा, लेकिन हम उसे चलाना नहीं जानते।



आज हम मन को एक कम्पयूटर की भाषा में आपको समझाना चाहेंगे। मन और कुछ नहीं बस एक पर्दा है, जिस पर हमारे विचार आते हैं। जैसे कम्पयूटर का मॉनीटर है और उस पर आप कुछ भी टाईप करते हैं तो वह आपके मॉनीटर पर दिखाई देता है। ठीक उसी प्रकार हम जो कुछ भी सोचते हैं वो हमारे मन रूपी मॉनीटर पर दिखाई देता है। जैसे कम्पयूटर पर टाईप करने के लिए हम कीपैड या कीबोर्ड का इस्तेमाल करते हैं। ठीक उसी प्रकार जब हम मन रूपी मॉनीटर पर टाईप करते हैं तो उसके लिए हमारे पास पाँच कीपैड हैं जिनका इस्तेमाल हम टाईप करने के लिए करते हैं। जिसे हम पँच ज्ञानेन्द्रियाँ (आँख, कान, नाक, त्वचा और जिह्वा)कहते हैं। इन्हीं पँच ज्ञानेन्द्रियों द्वारा मन के पर्दे पर हम लिखते हैं। जिस प्रकार कम्पयूटर की भाषा बाइनरी है अर्थात् वो हर एक चीज़ को ज़ीरो और वन (0,1) के फॉर्म में रीड करता है। ठीक उसी प्रकार हमारा मन हरेक चीज़ को चार फॉर्म में रीड करता है या पढ़ता है। इसमें पहला फॉर्म है चित्र (इमेज), दूसरा रंग (कलर्स), तीसरा ध्वनि या संगीत (साउण्ड और म्यूज़िक), चौथा कला और रेखा-चित्र (आर्ट और ग्राफिक्स) है। इन्हीं चारो रूपों में हमारा मन सबको पढ़ता है। इसलिए बचपन में छोटे बच्चों को पहले कलरफुल तस्वीरों के द्वारा वर्णमाला या अग्रेंजी अक्षरों को सिखाया जाता है। वैसे भी हम सभी का मन तस्वीरें देखता है। आप भी अपने जीवन को यदि ध्यान से देखो तो आपके द्वारा जो भी चीज़ देखी गई है वो हमेशा याद रहती है, जबकि पढ़ी हुई चीज़ भूल जाती है। ऋषि-मुनियों के समय में भी अंक पद्धति आदि नहीं थी। गुरूकुल में वह शिष्यों को कहानियाँ, कहावतें आदि सुनाकर शिक्षा देते थे। अब आज हमारे मन में एक साथ कई विचार आ जाते हैं। वैज्ञानिकों के अनुसार एक मिनट में हमारे मन के पर्दे पर तीस से पैंतीस विचार आ जाते हैं। यदि आपके कम्पयूटर पर तीस से पैंतीस फोल्डर या फाईल एक साथ खुल जायें तो आपका सिस्टम हैंग (अटक) कर जायेगा। वैसे ही जब हमारे मन पर इतने विचार आ जाते हैं तो हम कहते हैं कि मन भारी हो गया।

- क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-12



बनें विजेता : पहेली के कॉलम को काटकर व पेपर पर चिपकाकर उसके साथ उसका जवाब लिखकर हमें इस मीडिया के पीछे लिखे हुए पते पर भेजें। एक वर्ष के भीतर पूछे गए सभी पहेलियों में जिसका सबसे ज्यादा सही जवाब होगा उन्हें विजाताओं के लिस्ट में शामिल किया जाएगा और वर्ष के अंत में उन्हें आकर्षक ईनाम दिया जाएगा। इसलिए पहेली को ध्यान से पढ़िए, समझिए और भेज दीजिए हमारे पास उसका सही जवाब लिखकर और बनिए वर्ग पहेली के 'विजेता ऑफ द ईयर'।

पहेली की फोटो कॉपी या पोस्ट कार्ड पर भेजा गया पहेली का जवाब मान्य नहीं होगा। पहेली का जवाब भेजें तो उस लिफाफे पर आप अपना भी पूरा पता अच्छी लिखावट में लिखें, अपना मोबाइल नम्बर और हो सके तो अपना ई.मेल आईडी भी लिखकर भेंजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।

ऊपर से नीचे

1. तुम बच्चों का...माया रावण से है, सामना (4)
3. घोर दुःख, कठिन, निर्दयी (3)
4. पितामह, दिल से कहो मेरा...(2)
6. ताल, सामंजस्य, विलय (2)
7. सब्जी, तरकारी (2)
9. अलबेलापन, समय कम है...मत करो (4)
11. सतयुग में सोने के... होंगे, हवेली (3)
12. हार, गजरा, गले का आभूषण (2)
14. दरवाज़ा, द्वार (2)
15. असुर, अवगुणी व्यक्ति (3)
16. क्रिश्चियन धर्म की साध्वी,... बट वन (2)
17. सदा एवररेडी रहना है विनाश...होना है, एकाएक (4)
18. ड्रामा में हरेक का...फिक्स है (2)
19. श्रवणेन्द्रिय, कर्ण (2)
21. यात्रा, एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाना (3)
22. दूध, चावल, चीनी के मिश्रण वाला खाद्य पदार्थ (2)
24. रस्सियों आदि पर करतब दिखाने वाला (2)
25. तपस्या, साधना (2)

बायें से दायें

1. सदा याद रहे अब....पूरी हुई, यात्रा (4)
2. अधिकारी, वारिस (4)
5. शक्तिशाली, ताकतवर (4)
8. माली, तुम बच्चों को आंतरिक खुशी होनी चाहिए कि हमको....पतित पावन का हाथ मिला है (4)
10. पुरुषार्थ कर स्वर्ग में आने....बनना है (3)
12. मास, महीना (2)
13. उद्देश्य, निशाना (2)
14. बिचौलिया, तुम बच्चों को शिवबाबा से मिलाने में ब्रह्मा बाबा....है (3)
15. ब्राह्मणों को आपस में सहयोग देना है....नहीं, खैरात (2)
17. जिसकी कोई सीमा न हो, जिससे पार न पाया जा सके (3)
19. जंगल, वन (3)
20. अपनी उन्नति के लिए....जरूर रखना है (2)
21. सहेली, महिला मित्र (2)
23. इन्सान, मनुष्य (3)
24. घृणा, ईर्ष्या, अब इस दुनिया से....आनी चाहिए (4)
26. आप बच्चों के लिए ब्रह्मा बाप का जीवन एक्यूरेट....है, गणक (4)
27. महारानी, मुख्य रानी (4)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन

पटना सिटी-बड़ी पटनदेवी कॉलोनी। चैतन्य देवियों की झाँकी का उद्घाटन करने के पश्चात् श्रीकृष्ण गौशाला के सचिव धर्मचंद सरावगी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. जयश्री।

राँची-बिहार। 'किसान सशक्तिकरण कार्यक्रम' का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. राजू,ग्राम विकास प्रभाग समन्वयक,माउण्ट आबू, ब्र.कु. निर्मला, सी.एम.डी. एच.ई.सी., अविजित घोष, महापौर आशा लकड़ा, बी.एल. खन्ना, प्रबंध निदेशक, मिल्क फेडरेशन, बी.एल.भोरवाल,रिम्स निदेशक व अन्य गणमान्य जन।

जम्मू कश्मीर-उधमपुर। 137 वाहिनी केन्द्रीय रिज़र्व पुलिस बल में राजयोग मेडिटेशन कार्यक्रम करने के बाद समूह चित्र में 137वीं बटालियन के कमांडेंट मुकेश कुमार, ब्र.कु. जमिला,माउण्ट आबू, ब्र.कु. ममता, ब्र.कु. श्याम लाल, ब्र.कु. अशोक कुमार, ब्र.कु. मधु व बटालियन के सभी ऑफिसर्स।

हरदुआगंज-उ.प्र.। आर.ए.एफ. जिला मुख्यालय पर आयोजित कार्यक्रम में अधिकारी गणों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रेखा।

कोडाला। कोडाला सबजेल में कैदी भाइयों को आध्यात्मिक ज्ञान सुनाते हुए ब्र.कु. सुमित्रा। साथ हैं जेल अधीक्षक शिवशंकर त्रिपाठी तथा अन्य।

कासगंज। उत्तर प्रदेश सरकार के 'महिला शिक्षा अभियान' के अंतर्गत ब्र.कु. सरोज को सम्मानित करते हुए जिलाधिकारी के.विजेन्द्र पाण्डियन।