बहुत ही सहज है राजयोग...

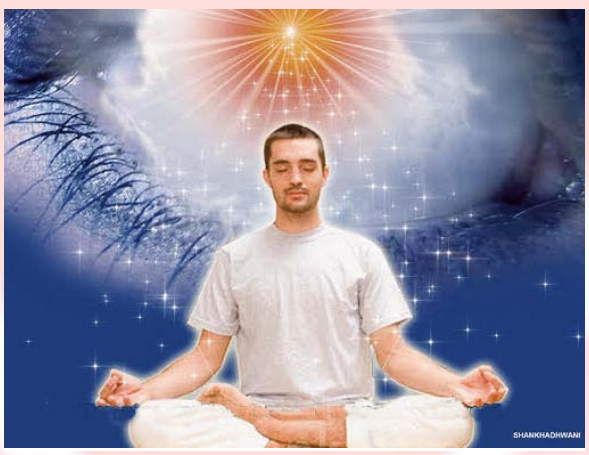
'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के पिछले अंक में हमने परमात्मा का सत्य परिचय प्राप्त करने के लिए उनके नाम, रूप व गुण के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त की। इस अंक में हम परमात्मा के बारे में अधिक जानकारी लेते हुए, मेडिटेशन अर्थात् ध्यान का ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपने कदम आगे बढ़ायेंगे...

गतांक से आगे...

परमात्मा का गुणवाचक और कर्त्तव्यवाचक नाम शिव है। मनुष्य का नाम गुणवाचक नहीं है, जैसे कि किसी का नाम भोला नाथ है, लेकिन वह भोला तो नहीं भी हो सकता है। लेकिन परमात्मा के गुण और कर्त्तव्य उसके आज के मन्दिर दर्शाते हैं। जैसे भारत के अंदर बारह ज्योतिर्लिंगम् की पूजा होती है। उसमें जितने भी नाम है उनमें गुण और कर्त्तव्य छिपे हुए हैं। जैसे उत्तर में अमरनाथ, दक्षिण में श्री रामेश्वरम्, पूर्व में काशी विश्वनाथ, पश्चिम में सोमनाथ।

यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि जितने भी परमात्मा के मन्दिर हैं सबके नाम नाथ और ईश्वर में पूरे होते हैं। जैसे कि अमरनाथ, बबूलनाथ, विश्वनाथ, सोमनाथ आदि। महाकालेश्वर, पापकटेश्वर, विश्वेश्वर, रामेश्वरम् आदि। अन्य धर्मों में चाहे वो गुरू नानक देव जी हों, चाहे पैगम्बर मोहम्मद साहब हों या ईसा मसीह हों, सभी ने परमात्मा को ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप में देखा, जाना और पहचाना। आज कौन अठारह इंच की टीवी देखता है। आज सभी को एल.ई.डी. चाहिए, छत्तीस से चालीस इंच की टीवी चाहिए। यहां टी.वी. का उदाहरण हम इसलिए दे रहे हैं कि ज्योतिर्बिन्दु परमात्मा 18 इंच की टी.वी. हैं जबकि देवी-देवता या दिखायी देने वाले देहधारी 36 इंच की टी.वी. हैं। कहने का अर्थ यह है कि ज्योतिर्बिन्दु या छोटे से बिन्दु पर बुद्धि को टिकाना आसान नहीं था तो लोगों ने, जो परिचय देने वाला था उसी को भगवान बना लिया। सबको वह साकार रूप में नज़र आता है लेकिन फिर भी वे आँखें बन्द करके ध्यान करते हैं। तो इसका अर्थ यही हुआ ना कि निराकार का ध्यान कर रहे हैं।

अब हमें ज्ञात हो गया कि परमात्मा का नाम सदाशिव या शिव, रूप ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप, नूर, प्रकाश, लाईट, निवास स्थान परमधाम, निर्वाणधाम, ब्रह्मलोक, शांतिधाम आदि-आदि है।



आज की मांग है मेडिटेशन

मेडिटेशन शब्द ``मेडरी'' से निकला है जिसका अर्थ होता है ``टू हील'' अर्थात् आज मन की चोटें इतनी ज़्यादा बढ़ गई हैं कि उन्हें मेडिटेशन के द्वारा ही भरा जा सकता है। मेडिटेशन को कई लोग ध्यान कहते हैं, कई लोग योग कहते हैं, कई लोग एकाग्रता भी कहते हैं परन्तु कोई भी इसके सही अर्थ तक पहुंच नहीं पाया। इस अध्याय में हम बारी-बारी से ध्यान, योग, क्रिया आदि की व्याख्या करेंगे।

ध्यान : ध्यान एक सरल प्रक्रिया है, जिसका अर्थ है ``अटेंशन''। जब हम कभी कहीं बैठे होते हैं और कोई वहाँ से गुज़र जाता है, हमारा ध्यान उस तरफ नहीं जाता। किसी ने हमसे कहा कि आपने हमें देखा नहीं तो आप तुरन्त कहते कि हमने ध्यान नहीं दिया। अब यहाँ ध्यान का अर्थ क्या हुआ कि हमारा अटेंशन कहीं और था। आज ऐसे ही हम अपने विचारों पर ध्यान नहीं देते। कौन-सा विचार आना चाहिए, कौन-सा विचार नहीं आना चाहिए , यदि इस पर ध्यान देंगे तो हमारा अटेंशन ठीक हो जायेगा। ध्यान, योग नहीं है इसकी शुरूआती प्रक्रिया है। इसको करने के बाद ही हम एकाग्रता की ओर बढ़ते हैं।

एकाग्रता (कॉन्सट्रेशन) : जब हम अपने विचारों पर ध्यान देना शुरू करते हैं तो हमारे मन में वही बातें आयेंगी जो हम ले आना चाहेंगे। उदाहरण के रूप में मन रूपी पर्दे पर जो भी चित्र-चरित्र आते हैं उसको बुद्धि देखती है अर्थात् बुद्धि उस पर निर्णय देती है। यदि इसे और स्पष्ट करना चाहें तो कह सकते हैं कि बुद्धि मन के पर्दे पर जो चित्र देखना चाहे वही देखे तो उसे एकाग्रता कहेंगे।

- क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-21

1		2	3	4		■	■	5	6
	■	7			■	8			
	■	■	■		■		■		■
9		10		■	11			■	12
■	■	13		14	■		■	15	
16			■	17		■	■	■	
	■	18	19		■	20	■	21	
22	23	■		■	24			■	
25		26	■	27	28		■	29	
■	30		■		■	■	31		

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. .... की सीट पर बैठकर परिस्थितियों का खेल देखने वाले ही संतुष्टमणि हैं (4)
2. सौतेला, पराया, जो सगा न हो (2)
3. मुकुट, जब तुम भट्ठी में थे तो सबका .... सहित फोटो निकाला था (2)
4. मूर्ति, प्रतिमा (3)
5. हुक्म, फरमान (3)
6. यदि, अगर (2)
10. धर्म, ... नहीं सिखाता आपस में वैर रखना (4)
12. फरिश्तों की दुनिया, आकारी वतन (5)
14. दान, इस्लाम धर्म के अनुसार एक मुख्य कर्त्तव्य (3)
16. अच्छे विचार, सद्विचार, सूक्ति (4)
19. राजा बनने के लिए स्व दर्शन.... बुद्धि से फिराते रहो (2)
20. आत्मा परमात्मा .... रहे बहुकाल, जुदा (3)
23. तुमसा .... बाबा कोई नहीं जहाँ में (3)
24. त्यागा हुआ, छोड़ा हुआ (2)
26. फायदा, अधिक प्राप्ति (2)
29. नौका, दोनी, नइया (2)

बायें से दायें

1. सदा सफल होने वाले (5)
5. मालिक, जिन्न जिसका हुक्म मानता है (2)
7. एक मीठा लम्बोतरा कंद जो सब्जी आदि के काम आता है (3)
8. .... का रहने वाला आया देश पराये (4)
9. शिक्षा, समझ, ज्ञान (3)
11. सम्मान, इज्जत, लिहाज़ (3)
13. यह सारी दुनिया एक बहुत बड़ा.... है इसे पार लगाना है (3)
15. अति महीन, बहुत छोटा (2)
16. सवेरा, प्रभात (3)
17. समय, अवधि (2)
18. जमा, रोज़ सोने से पहले अपने ....खाते को चेक करो (3)
21. लीन, मग्न, तल्लीन (2)
22. इच्छा, तलाश, बुलावा, आवश्यकता (3)
25. रसदार, रस से भरा, रस युक्त (3)
27. जागृति, सावधान (3)
30. गगन, आकाश, अम्बर (2)
31. प्रतिफल, बदले में (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

दिल्ली-द्वारका सेक्टर 12। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान मंचासीन हैं बायें से ब्र.कु. निशा, ब्र.कु. भावना, पूर्व सी.बी.आई. डायरेक्टर जोगिन्दर सिंह, विश्व इस्पात संघ के पूर्व कार्यकारी सदस्य सुशील कुमार रुंगटा व सेवानिवृत्त ब्रिगेडियर ओमकार सिंह।

पलवल। शिव जयंती पर शोभा यात्रा का हरी झण्डी दिखाकर शुभारंभ करते हुए डिप्युटी सुपरीन्टेंडेंट संदीप बघेल व महिला जेल की एस.एच.ओ. सुशीला देवी। साथ हैं ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. राजेन्द्र, ब्र.कु. राजकुमार व अन्य।

शांतिवन। पोलैंड से आये भाई बहनों के साथ ज्ञानचर्चा के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. रामनाथ,मुख्यालय संयोजक,धार्मिक प्रभाग।

जालोर-राज.। `लाइफ स्किल एज्युकेशन कैम्प' में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. गीता। साथ हैं रतन देवासी,पूर्व विधायक, डॉ. समरजीत सिंह,कांग्रेस डिस्ट्रीक्ट प्रेसीडेंट, स्वरूप कंवर,सरपंच, राजेन्द्र सिंह कसाना,डिस्ट्रीक्ट कोऑर्डिनेटर,नेहरू युवा केन्द्र व अख्तर हुसैन,प्रिन्सीपल।

आस्का-ओडिशा। महाशिवरात्रि पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं अनिल नाहक,पार्षद, देबराज मोहन्ती,विधायक, ब्र.कु. पार्वती, सत्यप्रिय भाई व `सबका मालिक एक है' चैतन्य झाँकी में भाग लेने वाले ब्र.कु. भाई बहनें।

भरतपुर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. कविता, जिला शिक्षा अधिकारी कुसुम वर्मा, एस.एस.जे. कॉलेज की पूर्व व्याख्याता रश्मिबाला जैन, नवयुग संदेश की सहसंपादक गार्गी मधुकर व अन्य गणमान्य महिलायें।