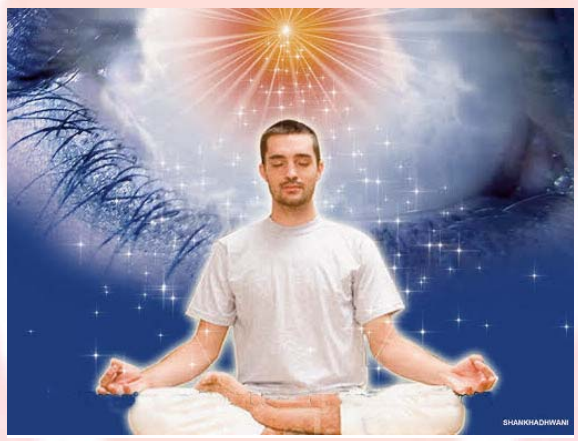
बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' के पिछले अंक में हमने अभ्यास करने के साथ साथ इस बात पर विचार किया कि किस प्रकार यह योग पतंजलि योग से भी सहज है। इस अंक में हम यह जानेंगे कि यह राजयोग कितना सरल है और कैसे इसे कोई भी करने में सक्षम हो सकता है।

कोई भी कर सकता है राजयोग

अध्यात्म के पथ पर चलना सभी को गंवारा नहीं होता है। उसका कारण है कि सभी इसे समाज से और समाज के लोगों से कटा हुआ महसूस करते हैं। उनका मानना होता है कि हम यदि इस पथ पर चले तो देश और दुनिया से पूरी तरह से अलग हो जायेंगे। इस मान्यता के कारण सभी उन बातों से बहुत दूर हो गये जिसके कारण उनके जीवन में बहुत सारे परिवर्तन आ सकते थे। अध्यात्म, चेतना के स्तर में वृद्धि का दूसरा नाम है, अर्थात् जब आपकी समझ का स्तर बढ़ने लग जाये, आपकी जागरुकता बढ़ने लग जाये, अपने लिए व अपने आसपास के लोगों के लिए या घटने वाली घटनाओं के लिए, तो आप समझें कि मैं कुछ हद तक आध्यात्मिकता की तरफ बढ़ रहा हूँ। इसी को ज्ञान बोला गया, इसी को समझ बोला गया। यही अधर्म में धर्म पर चलने का मार्ग है। इसके आगे राजयोग को अति सरल ढंग से अपने जीवन में कैसे अपनाया जाये, कैसे हर कार्य में इसका सदुपयोग करें, उसके कुछ प्रमुख बिन्दु आपके सामने रखते हैं।



भावार्थ : 1. राजयोग का सीधा अर्थ है कि हम अपने आपके साथ जुड़कर, अपने कर्मेन्द्रियों पर तथा अपने मन पर कैसे राज्य करें। राज्य करने का अर्थ है कि जब जिस कार्य को करना हो हम वही करें, इतनी नियंत्रण शक्ति हो।

2. वैसे भी पाँच ज्ञानेन्द्रियों और पाँच कर्मेन्द्रियों के ऊपर एक मन है जिसे दशेन्द्रिय बोला गया। यदि हमने अपने मन को नियंत्रित कर लिया तो वैसे ही हम राजा बन जायेंगे। इसके बाहर कुछ भी नहीं है। इन्हीं से आप पूरे दिन लड़ते रहते हैं। यही कुरुक्षेत्र है, इसी पर हमें विजय प्राप्त करनी है, जो हम भौतिक दुनिया में रहकर भी कर सकते हैं। जैसे ही हमने विजय प्राप्त की, धर्म की स्थापना अपने आप हो जायेगी।

इसका प्रयोग कैसे करें?

1. एक उदाहरण से शुरु करते हैं। एक व्यक्ति ने तैराकी सीखी, वो भी पानी के बाहर। लेकिन उसकी परीक्षा कब शुरु होगी जब वो पानी के अंदर जायेगा। वैसे हम हैं, जैसे ही हम परिस्थितियों के बीच जायेंगे तो हमारा ज्ञान, हमारी समझ, हमारी चेतना का स्तर कितना है वो हमें पता चलने लग जायेगा।

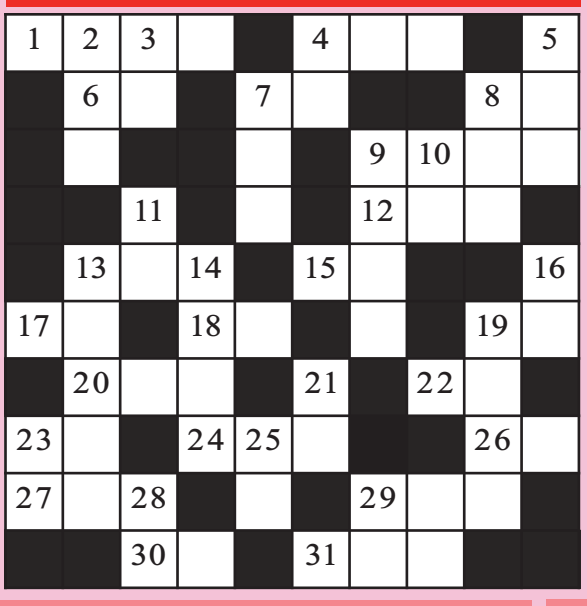
2. सर्वप्रथम् हमें मन को सुबह-सुबह कुछ अच्छे सकारात्मक विचारों से भरना है। वो क्या होंगे? सबसे पहले कहना कि मेरा पूरा दिन आज अच्छा जायेगा। साथ ही साथ आज जिससे भी मैं मिलूंगा वो भी बहुत सकारात्मक होगा। इन विचारों को कम से कम मन में दस से पंद्रह बार दोहरायें।

3. बिस्तर का त्याग करते ही उपरोक्त संकल्प करने हैं। इससे आपका मन सकारात्मक ऊर्जा से भरेगा। मन में हम जब अपने आप को सम्मान देना शुरु करते हैं तो मन भी हमें समझना शुरु कर देता है। क्योंकि मन मेरा है, उसे मुझे वही देना है जो मुझे चाहिए।

4. जैसे मैं बहुत अच्छा हूँ/बहुत अच्छी हूँ, तो मेरा मन इन बातों को धीरे-धीरे स्वीकार करेगा। जैसे ही मैं स्वीकार करता हूँ तो लोग भी मुझे अच्छा देखने लग जायेंगे और आपको पूरी दुनिया प्यार करने लग जायेगी। और मन भी आपको बार-बार याद दिलायेगा कि आप यही हो।

5. आप अपने घर के नौकर को कहते हो कि मेरा फलाने-फलाने स्थान पर, फलाने-फलाने व्यक्तियों के साथ मीटिंग है, तुम इसे नोट कर लो और जहां मुझे पहले जाना है वो याद दिला देना। तो वो आपको समय प्रति समय याद दिलाता रहता है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-2



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

2. यह सृष्टि चक्र....रिपीट होता है (3)
3. समय, अवधि, मौसम (2)
4. दुःख, तकलीफ (2)
5. सहारा, संबंध, नींव (3)
7. रुहानी बाप की रुहानी बच्चों को...., आदर सूचक शब्द (3)
8. शक्ल, रूप, बनावट (3)
9. न्योता, आमंत्रण (4)
10. राजन, राज्य करने वाला(2)
11. फूल का अविकसित रूप, अप्राप्त यौवन (2)
13. खतरे से भरा हुआ, भय जनक (5)
14. माया के वश हो कभी भी बाप को....नहीं देना है,तलाक (4)
16. हिस्सा, अंश, बंटवारा (2)
19. इस पढ़ाई से तुम नर से .... बनते हो, विष्णु (4)
21. कुआं, ज़ोर का शब्द, सामूहिक आवाज़ (2)
23. उम्मीद, आसरा, भरोसा (2)
25. दोस्त, मित्र (2)
28. बेल, कोमल शाखा (2)
29. मेहनत, काम, प्रयास (2)

बायें से दायें

1. धनवान, अमीर, ज़मींदार (4)
4. निर्धन, दीन, दरिद्र (3)
6. ताकत, शक्ति (2)
7. गीला, आर्द्र (2)
8. अपूर्ण, अधूरा (2)
9. ....बाबा आ जाओ हमारी जैसी कार में (4)
12. कब्र, समाधि (3)
13. मुस्लिम पैगम्बर, मुस्लिम धर्म गुरू (3)
15. मशीन, औज़ार, उपकरण (2)
17. राय, विचार, सलाह (2)
18. शरीर की नस, नाड़ी (2)
19. साँप, विषधर, सर्प (2)
20. रसिया, रसयुक्त (3)
22. सितारा, आकाश में चमकने वाला नक्षत्र (2)
23. आगमन, पधरामणि (2)
24. अभी तुम बच्चों को ज्ञान का....नेत्र मिला है (3)
26. यह है गीता ज्ञान...., जिससे विनाश ज्वाला प्रकट होगी, हवन (2)
27. सम्पूर्ण, सारा (3)
29. सुनना, कान (3)
30. निरंतर बुद्धि की....एक बाप से जुटी रहनी चाहिए (2)
31. शरीर का मध्य भाग, कटि (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

आध्यात्मिक जीवन... -पेज 1 का शेष

दादी जी पवित्रता की मूरत

दादी पवित्रता की मूरत थीं। दादी के व्यक्तित्व में जो चुम्बकीय आकर्षण था उसकी शुरुआत ही उनकी पवित्र और स्वच्छ मुस्कराहट से होती थी। दादी जी की उपस्थिति मात्र आसपास की हवाओं पर अपनी रुहानी खुशबू फैला देती थी।

दादी ने हरेक को न सिर्फ परखा बल्कि सराहा भी

दादीजी ने सबके गुणों को परखा और उसी अनुरूप उन्हें सेवायें दीं। उन्हें सबके गुण व कला की ज़बरदस्त परख थी। अंत में शारीरिक अस्वस्थता के कारण भल वे मुख से कुछ बोल नहीं पाती थीं लेकिन उनकी नज़रों में हमें पहचानने के चिन्ह दिखाई देते। आज भी उनके द्वारा सींचे वृक्ष का मीठा फल सर्व आत्माओं को मिल रहा है।

ऐसी हमारी प्यारी दादी प्रकाशमणि, प्रकाश स्तम्भ बनकर आज भी हम सबके साथ और सम्मुख हैं। आज हम उनसे मिली हुई शिक्षाओं को अपने जीवन में धारण कर उनके जैसा बनने की प्रतिज्ञा लेते हैं और यही हमारी तरफ से सच्ची श्रद्धांजलि होगी।

सफलता की सूक्ष्मता... -पेज 12 का शेष

तीसरा- परमात्मा हमेशा कहते हैं, बच्चे मालिक बन तुम राय दो और बालक बन स्वीकार करो। तो हम बालक, मालिक हैं - इसका भी पूरा बैलेंस चाहिए। इसलिए मालिक बन राय दिया फिर बालक बन गये। नहीं तो आता कि मेरी तो राय मंज़ूर नहीं हुई, यह क्या हुआ, आगे तो मैं राय नहीं दूंगी, यह है इच्छा अथवा सूक्ष्म-अभिमान।

थैंक्स बाबा, शुक्रिया बाबा

आप सब को प्रैक्टिकल अनुभव होने चाहिए कि आपको परमात्मा ने चोटी से खींचकर अपना बनाया है, अब सिर्फ देही-अभिमानी होकर रहना है, यही पद का आधार है। जिन्हों को थोड़ा देह-अभिमान आया, मैं ऐसा हूँ, वैसा हूँ... ऐसे देह-अभिमान वाले ठहर नहीं सकेंगे। इसलिए सदा ही थैंक्स बाबा! शुक्रिया बाबा! वाह बाबा! वाह बाबा! का गीता गाओ। चाहे जो भी कुछ सफलता होती, बाबा के पास में हमारा रिकॉर्ड है। अगर आप कहते मैंने इनको ज्ञान दिया, यह देखो कितना अच्छा है। तो बाबा कहते नहीं, तुमने क्या ज्ञान दिया, मैंने उसकी बुद्धि को टच करके तेरे पास भेजा है। सुखदाता, सबके प्यार का दाता बाबा है।

सफलता का आधार- परमात्मा से सर्व सम्बन्ध

सफलता का आधार है- एक परमात्मा से सर्व सम्बन्धों का प्यार। बाबा के प्यार में लीन रहो तो बाकी सब समस्या समाप्त। कहा जाता मेरे रग-रग, नस-नस में हर मिनट-घड़ी में, बाबा-बाबा, मीठा बाबा...बसता। इसी में रहो तो कभी उदास नहीं होंगे।

अगर कोई पेपर आता है और आप फेल होते हैं तो इसको बाबा कहते तुमने सूक्ष्म इच्छा रखकर यह सब काम किया। कहा जाता तुम एक कदम आगे आओ तो बाबा सौ कदम आगे आयेगा। नहीं तो बाबा भी क्यों आये। तो इसमें बाबा पेपर भी लेता कि देखें कितना नाउम्मीद हुआ। इसलिए यह सब हमारी अवस्था को बढ़ाने के लिए कई प्रकार के पेपर्स आते लेकिन हमें फुल पास होना है। अगर आज एक गुणा सफलता नहीं मिली लेकिन तुम राइट हो तो कल दस गुणा सफलता अवश्य मिलेगी। तो सफलता का आधार है - आप पूरा ही सरेण्डर रहो। बाबा कहता है जितना-जितना तुम मुझे याद करेंगे उतना-उतना तुम्हें सफलता मिलेगी। तो सफलता में भी निश्चय चाहिए। सफलता में त्याग, तपस्या भी चाहिए और इतना ही सूक्ष्म अपनी धारणा चाहिए क्योंकि अब बाबा चाहते हैं कि मेरे बच्चे सभी सम्पन्न बनें।