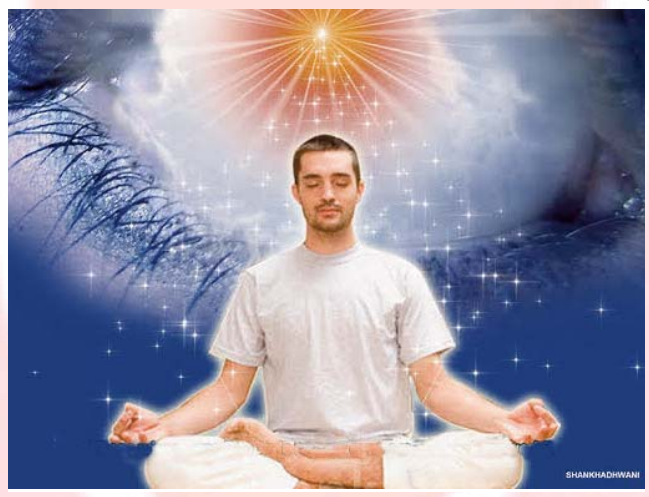
बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' के पिछले अंक में हमने आज के मनुष्य की याद, बातचीत का आधार और योगाभ्यास की विधि के बारे में जाना। इस अंक में हम योग का अभ्यास करने के साथ साथ इस बात पर विचार करेंगे कि यह योग पतंजलि योग से भी सहज है।

- गतांक से आगे...

सुनहरे ब्रह्मतत्व में अपने मन के नेत्र द्वारा प्रभु, परमप्रिय परमपिता परमात्मा को, जो ज्योतिर्बिन्दु हैं, शिव हैं, देखते हुए, उनसे इस प्रकार सम्बोधन कीजिए - ``परम प्यारे शिव बाबा, आप शान्ति के सागर हैं...आनंद के सागर हैं...प्रेम के सागर हैं..... सर्वशक्तिमान हैं...पतित पावन हैं.....दुःख-हर्ता और सुख-कर्ता हैं....आप ज्योतिस्वरूप हैं। अहा! आप से मुझ पर प्रकाश और शक्ति उतर-उतर के चारो ओर फैल रही है...मानो मैं उनमें नहा रहा हूँ, उनसे घिरा हुआ हूँ....यह जीवन कितना अच्छा है!....शिव बाबा, मैं बहुत ही सौभाग्यशाली हूँ कि आपसे मेरी प्रीत है...शिव बाबा, आपने मुझे अपना हर्षकारी परिचय देकर मेरा जीवन ही बदल दिया है....आपकी स्मृति में कितना आनंद है.....कितनी मधुरता है....। आप ही मेरे माता-पिता, शिक्षक तथा सदगुरू हैं और बन्धु हैं... आप मेरा कल्याण कर रहे हैं....पतित से पावन बना रहे हैं...आप ही सर्वस्व हैं...मेरे मन के गीत हैं...अहा.....मेरे जन्म-जन्मातर के पाप दग्ध हो रहे हैं...बहुत ही लाईट है...माईट है....अहा...अहा! मैं त्रिलोकीनाथ, सर्वशक्तिमान परमपिता परमात्मा का अमर पुत्र हूँ, ज्योति-स्वरूप हूँ! इसी स्थिति में टिक जाइये।



अब मुझे यह रहस्य ज्ञात हो गया है कि मुक्ति और जीवनमुक्ति तो मेरा ईश्वरीय जन्मसिद्ध अधिकार है....मैं कितना सौभाग्यशाली हूँ कि मैंने स्वयं परमपिता परमात्मा द्वारा दिया हुआ ज्ञान सुना है जोकि त्रिकालदर्शी तथा दिव्यबुद्धि और दिव्य चक्षु के दाता हैं...अब मैं यह समझता हूँ कि एक मात्र आप ही सर्व बन्धन से छुड़ाने वाले हैं...आप हमें स्वर्ग का स्वराज्य दे रहे हैं....हमें अपने परमधाम में ले जाने के लिए आये हैं...यह कितनी खुशी की बात है कि आपने हमें अपनाया है.... कोटि-कोटि लोगों से मैं अधिक सौभाग्यशाली हूँ कि आपने मुझे अपना परिचय देकर अतीन्द्रिय सुख एवं आनंद का अपार खज़ाना दिया है....बाबा! मैं तो आप ही का हूँ...आप ही सर्वस्व हैं....मैं जैसा भी हूँ....आप ही का तो हूँ, ज्योति का तारा हूँ - मैं शान्त स्वरूप हूँ...चेतन शक्ति हूँ।

यह योग पतंजलि के योग से भी सहज है

पतंजलि द्वारा सिखाया गया योग निस्संदेह हठयोग से तो सहज है ही, किन्तु प्राणायाम, आसनों इत्यादि को योग के आठ अंगों में गिनाया गया है। अब इन आसनों को वृद्ध, नारी तथा दुर्बल पुरूष कैसे कर सकता है! इसमें राजकुलोचित सुगमता तथा सूक्ष्मता नहीं जान पड़ती। शिव परमात्मा ने जो योग सिखाया वो नियम, ईश्वरीय स्मृति, यम, नियम, धारणा, ध्यान, समाधि आदि के श्रेष्ठ अभ्यास को लिये हुए है। जिसमें आसन और प्राणायाम की ज़रूरत नहीं है। परन्तु आज मनुष्य इसकी तरफ आकर्षित है और राजयोग को गौण या विकल्प मान लेता है। आपको पता होना चाहिए कि पतंजलि ने खुद बोला है कि चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है। इससे ये बात सिद्ध है कि आपका ध्यान ज़्यादातर मन को व्यर्थ और नकारात्मक विचारों से हटाना है, ना कि शारीरिक क्रियायें आदि करना है। माना कि आसन और प्राणायाम आपको थोड़ा बहुत सुकून प्रदान करते हैं। लेकिन अन्तिम स्थिति या समाधि की स्थिति के लिए बार-बार अपने आत्मिक स्वरूप को ही निहारना होगा। - क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-1

	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. विश्व की सर्व आत्मायें आप श्रेष्ठ आत्माओं का.... है, कुनबा (4)
2. भल....मांजते रहो व कपड़ा साफ करते रहो, तुम्हारे सामने कोई आये झट बाबा याद आये (3)
3. जीवन, प्राण, समझ, जानकारी (2)
4. वरदान, दुआ, कृपा (4)
5. महाविनाश, जलजला, अन्तकाल (4)
6. पांव, पैर, पग, डग (2)
9. आठ, संख्या वाचक एक शब्द (2)
11. बुरा, दुराचारी, खराब (2)
12. माया....पर जीत अवश्य पानी है, शत्रु (3)
14. स्वाद, जलीय अंश, शोरबा (2)
16. खदान, खज़ाना, भंडार (3)
18. सावधान, सचेत (5)
19. खत्म, समाप्त, नष्ट (3)
20. अभागा, दुर्भाग्यशाली (5)
22. सच्चे ब्राह्मण वह हैं जिनकी सूरत और.... से प्योरिटी की रॉयल्टी का अनुभव हो (3)
25. कुल, खान-दान, वंश (3)
26. मुर्दा, मृत शरीर (2)
27. सारा, सम्पूर्ण (2)

बायें से दायें

2. ड्रामानुसार हर आत्मा को अपना-अपना पार्ट....है (3)
4. ....बन माशूक शिवबाबा को याद करना है, प्रेमी (3)
6. चलो चलें....पथ पर कदम से कदम मिलाके, बदलाव (5)
7. ....जैसी खुराक नहीं (2)
8. औषधि, कलियुगी फ्रूट्स (2)
10. खुदा, भगवान, ईश्वर, अल्लाह (2)
12. दुराचारी, कुप्रवृत्ति वाले (2)
13. दिल की....में कलम डुबोकर बाबा तुझे एक खत (3)
15. दोस्त, मित्र (2)
17. नाखून, बटा हुआ रेशमी धागा, डोर (2)
19. व्यर्थ, बेकार, फालतू (3)
21. शिवबाबा परमधाम....है, रहने वाला (3)
23. ....नहीं लो बदल कर दिखाओ, प्रतिशोध (3)
24. घना, गझिन, ठोस (3)
27. सत्य, सच, सच्चा (2)
28. बाबा अपने बच्चों को अन्त तक....रोटी तो खिलायेगा ही (2)
29. घूसखोर, घूस लेने वाला व्यक्ति (2)
30. मदिरा, मद्य, दारू (3)
31. श्रीमान, उर्दू सम्मान सूचक शब्द (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

मुज़फ्फरनगर-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. जयंती, पतंजलि योग शिक्षका रजनी चौहान व समाजसेवी वीणा बहन।

कटक-ओडिशा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. गीतांजलि। मंचासीन हैं ब्र.कु. कमलेश, अनंत किशोर जेना,डायरेक्टर,स्पोर्ट्स एंड यूथ सर्विसेस,ओडिशा सरकार, ब्र.कु. सुलोचना एवं ब्र.कु. सरला तथा योगासन कराते हुए योगा टीचर सुधांशु जी।

दिल्ली-आर.के. पुरम। स्कूल के बच्चों के लिए आयोजित 'छू लो आसमान' समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में ब्र.कु. मनीषा, ब्र.कु. ज्योति, ब्र.कु. अनीता, प्रतिभागी बच्चे, अभिभावकगण व अन्य भाई बहनें।

गुरुग्राम-ओ.आर.सी.। मारूति कम्पनी के कर्मचारियों के बच्चों के लिए आयोजित 'लाइफ स्किल कैम्प' में दीप प्रज्वलित करते हुए कम्पनी के एच.आर. मैनेजर सी.डी. शर्मा, ब्र.कु. रमा, प्रतिभागी बच्चे व अन्य।

लुधियाना। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आर्य कॉलेज ग्राउण्ड में कार्यक्रम के दौरान उपस्थित हैं ब्र.कु. राज बहन, ब्र.कु. डॉ. श्रीमंत साहू, मेयर हरचरण सिंह गोहलवारिया, प्रो. राजिन्दर भंडारी व अन्य।

मिश्रिख तीर्थ-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर एम.एल.सी. आनंद भदौरिया को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सरस्वती। साथ हैं ब्र.कु. रोहिणी व अन्य।