

# बहुत ही सहज है राजयोग...

**‘बहुत ही सहज है राजयोग’ के पिछले अंक में हमने परमात्मा को याद करने के आधार व उसके साथ अपने सम्बन्ध के बारे में जाना। इस अंक में हम ये जानने का प्रयास करेंगे कि आज के मनुष्य की याद कैसी है, बातचीत का आधार क्या है और योगाभ्यास की विधि क्या है।**

- गतांक से आगे...

**आज के मनुष्य की याद कैसी है :**

आज का मनुष्य ईश्वर को अज्ञानतावश चार प्रकार से याद करता है।

1. स्वार्थ से याद करता है।
2. भय से याद करता है।
3. फरियादी याद करता है, याद में मांगता है, शिकायतें करता है।
4. जिज्ञासा से याद करता है।

जिज्ञासा का अर्थ यहाँ यह है कि भगवान के बारे में जो कुछ सुना है, उसी के आधार से महिमा गाना लेकिन फॉलो नहीं करना।

अपने को बार-बार नैतिक रूप से नीचे गिराना : यदि आपका बेटा आपसे आकर कहे कि पापा मैं तो डम्प हूँ, डलहेड हूँ, पागल हूँ, मूर्ख हूँ, दुष्ट हूँ तो आपको कैसा लगता है। वैसे ही आपने भी परमात्मा के सामने जाकर आरतियों में बोला कि मैं तो नीच हूँ, पापी हूँ, मूर्ख हूँ, चरणों की धूल हूँ, तो उसको कैसा लग रहा होगा। इसलिए अब हमें अपने आपको सम्मान देना है।

तभी परमात्मा भी हमें सम्मान देगा। हमारे में जो कमियाँ हैं वो परमात्मा दूर कर देगा। सिर्फ हमें बार-बार याद दिलाना है कि मैं परमात्मा की सन्तान, परमात्मा जैसी हूँ तो हमारा स्वमान आसमान छूएगा।

**किसी से बातचीत करने का आधार :**

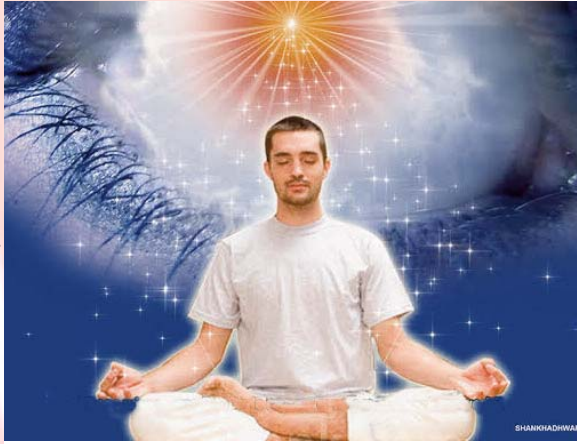
किसी से बातचीत करने के लिए हमें पाँच चीज़ों की आवश्यकता है।

1. पहचान
2. परिचय
3. समानता

4. विश्वास

5. प्यार

ये पाँचों चीज़ें अब आपको मिल चुकी हैं। आपको परमात्मा की पहचान मिली कि वो ज्योतिर्बिन्दु स्वरूप है। उसका परिचय मिला कि उसका नाम शिव है। स्थान परमधाम है। यदि प्रधानमंत्री से बातचीत करनी हो तो प्रधानमंत्री जैसा कोई मंत्री हो तभी तो बातचीत होगी ना। वैसे ही हमें परमात्मा से बातचीत करने के लिए समानता लानी होगी।



अपने आपको बार-बार आत्मा समझना होगा। तब जाकर हम उससे बातचीत कर पायेंगे। बातचीत करने के लायक बनने के बाद भी हमें पूर्ण विश्वास हो कि वो हमारा पिता है और हम उसके बच्चे हैं।

**योगाभ्यास की विधि :**

जब आप योगाभ्यास में बैठें उस समय यदि एकान्त हो तो बहुत अच्छा। शुरु में जब आप योग या मेडिटेशन करने बैठेंगे तो एक बार में आप एकाग्रचित्त होकर नहीं बैठ पायेंगे। शुरुआती प्रक्रिया थोड़ी कठिन लग सकती

है किन्तु अभ्यास करने के बाद आसान हो जायेगा। इस प्रकार मनन प्रारम्भ कीजिये - ‘‘मैं एक आत्मा हूँ। एक चेतन शक्ति हूँ...! मैं प्रकाशस्वरूप हूँ... एक तारे की भाँति जगमगाती ज्योति हूँ। मैं वास्तव में शान्त स्वरूप हूँ और आदि स्वरूप में पवित्र हूँ...। मैं अजर..अमर और अविनाशी हूँ...। मैं पाँच तत्वों की देह से और प्रकृति के जगत् से न्यारी और कर्मातीत हूँ। मैं वास्तव में सूर्य, चाँद और तारागण से भी पार, ज्योति के देश अर्थात् परमधाम से ही इस सृष्टि में आयी हूँ और अब वहाँ ही मुझे जाना है....।’’

इस प्रकार आत्म-चिन्तन करते हुए, अब मन को सूर्य, चाँद तथा तारागण से भी पार, ब्रह्मा विष्णु तथा शंकर की अव्यक्त प्रकाश पुरियों से भी पार, परमधाम (ब्रह्मलोक) में ले जाइये दिव्य प्रकाश (ब्रह्मतत्व) को देखते हुए, इस प्रकार आत्म-चिन्तन कीजिए - ‘‘वास्तव में तो मैं इस ब्रह्मलोक का वासी हूँ। इस खण्ड ज्योति वाले धाम से ही उतरकर मैं आकाश तत्व में इस सृष्टि-मंच पर आया और मैंने जन्म-जन्मान्तर यहाँ अनेक नाम-रूप वाले शरीर लेकर पार्ट बजाया परन्तु अब तो पुनः मुझे इस ज्योति-देश में लौटना है। अहा! पाँच तत्वों से पार, इस धाम में सर्वत्र शान्ति है!..पवित्रता है!..प्रकाश है...और निस्संकल्प स्थिति है। मैं भी वास्तव में देह से भिन्न, अपने आदि स्वरूप में कर्मातीत हूँ और एक ज्योति-कण ही हूँ...शान्त हूँ...एक शक्ति हूँ...प्रकाश बिन्दु हूँ...।’’ - क्रमशः



**गया-बिहार।** मेनका गांधी, इंडियन यूनिजन कैबिनेट मिनिस्टर फॉर वुमन एंड चाइल्ड डेवलपमेंट को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीला।



**हाथरस।** उत्तर प्रदेश के स्वास्थ्य राज्यमंत्री को व्यसन मुक्ति अभियान की जानकारी देते हुए ब्र.कु. बहनें।



**फिल्लौर-पंजाब।** ब्र.कु. काजल को सम्मानित करते हुए महिला प्रभाग की प्रधान स.कुलविंदर कौर व अन्य सदस्य।



**सुन्नी-शिमला(हि.प्र.)।** ओम शान्ति भवन का शिलान्यास करते हुए माउण्ट आबू से ब्र.कु. शीलू व ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. शकुंतला, ब्र.कु. रेवादास व अन्य।



**सफ़ीदो-हरियाणा।** श्रीमद्भगवद्गीता समारोह में मंचासीन हैं ब्र.कु. त्रिनाथ, ब्र.कु. भारत भूषण, ब्र.कु. स्नेह, ब्र.कु. रजनी, जी.इ.ओ. गीता के प्रेसीडेंट नरेश बराड़ व तहसीलदार राजबीर सिंह।



**दिल्ली-पीतमपुरा।** समर कैम्प के दौरान समूह चित्र में बच्चों व शिक्षकों के साथ ब्र.कु. प्रभा व ब्र.कु. सुनीता।

## ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-26

	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
	31				32		

**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 इनाम 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 भेजें ताकि हमें पहेली का विजेता चुनने में कोई कठिनाई ना हो।**

### ऊपर से नीचे

1. कोई नीलम परी है, कोई पुख- नहीं...लेकर ही रहेंगे(अंग्रेजी), राज है तो कोई... भी है (4)
2. नाज़-अदा, हावभाव, भटकना (3)
3. अनेक, मतभेद (2)
4. वाद-विवाद, लड़ाई, झगड़ना (4)
5. तुमको अपने पुरुषार्थ से ही अपने को.... देना है (5)
6. अभी...से नारायण नारी से (2)
7. लक्ष्मी पद पाना है, पुरुष (2)
8. पंख, परंतु, पराया, बाद (2)
9. अपने चेहरे और... से बाप है(अंग्रेजी), प्यार (2)
10. को प्रत्यक्ष करना है, व्यवहार (3)
11. हम बाबा को कभी भूलेंगे (2)
12. वे लोग जो रस्सियों आदि पर करतब दिखाते हैं, नाटक खेलने वाला व्यक्ति (2)
13. कहानियाँ, किस्से (3)
14. माया से हारकर कभी...नहीं (4)
15. रुक-रुक कर सांस लेने की अवस्था (3)
16. तरस, दयाभाव, कृपा (3)
17. गन्दगी, कूड़ा, करकट (3)
18. एक बाप से ही....रखना (2)
19. एक बाप है(अंग्रेजी), प्यार (2)
20. अधिक, ज़्यादा, अति (2)

### बायें से दायें

1. अभी समस्याओं के और.... के भी नॉलेजफुल हो गये, हल (4)
2. बाहुबल से कभी...राज्य की स्थापना नहीं हो सकती (3)
3. नस, नाड़ी (2)
4. शुद्ध, असली (2)
5. तराजू, सीमा, ताकने की क्रिया (2)
6. पैर, डग, चरण, कदम (2)
7. राजा, राज्य करने वाला (3)
8. जलने के बाद बचा अवशेष, भस्म (2)
9. इन्द्रलोक की स्त्री, अप्सरा (2)
10. दुतकार, अपमान, अवहेलना (4)
11. तोताराम...पर मत बैठना, ...दमयन्ती की कहानी (2)
12. घबराहट, दम घुटने की अवस्था (3)
13. आपदा, संकट, आपत्ति, क्रोध अत्याचार (3)
14. धुन, बार-बार, कहना (2)
15. बाबा तुम्हारी....सदा है संग है हमारे, समझानी (3)
16. डरपोक, भयभीत, कमजोर (3)
17. ....के समय भी स्वयं को शान्त रखना है, चलायमान (4)
18. मौज, आनंद, लुत्फ (2)
19. मौजूद, उपस्थित, सलामत (3)
20. दसकन्दर, दशानन, लंकेश (3)
21. - ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।