बहुत ही सहज है राजयोग...

इस अंक में हम यह जानेंगे कि 'राजयोग' सभी योगों का राजा है, यह स्वयं को सुसंस्कृत करने का विज्ञान है जिससे हम अपनी कर्मेन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर उसका राजा बनते हैं। साथ ही राजयोग की विभिन्न विधियों के बारे में भी जानकारी प्राप्त करेंगे...

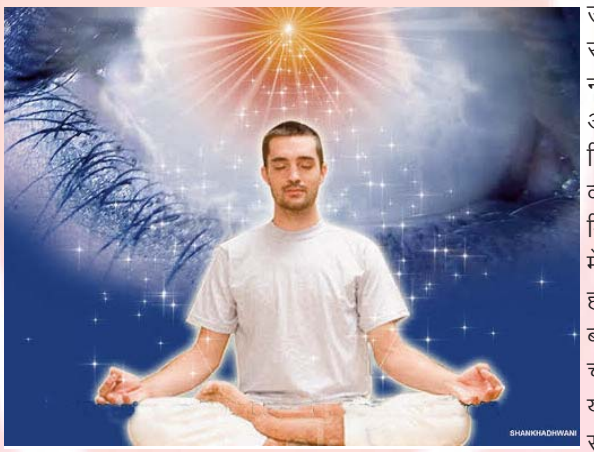
गतांक से आगे...

सभी योगों का राजा ''राजयोग''

जैसे ही योग का नाम आता है, लोगों का ध्यान तुरन्त ही शारीरिक योग या योगासन की तरफ भागता है। योग शारीरिक क्रियाओं पर अवलंबित नहीं हो सकता। आप खुद देखो श्रीमद्भगवद् गीता में अर्जुन को जब गीता का उपदेश सुनाया जा रहा था तो क्या वहाँ कोई आसन भी सिखाया या प्राणायाम की कोई विधि बताई, ऐसा तो नहीं है ना। योग, मन को प्रशिक्षित करने का नाम है। और भगवद्गीता में भी बार-बार अर्जुन को यही कहा गया है कि हे अर्जुन अपने मन को ईश्वर के स्वरूप पर टिकाओ।

राजयोग, स्वयं का स्वयं से तथा उस परम आत्मा से मिलन का नाम है। इसमें सबसे पहले हम अपनी बुद्धि द्वारा, अपने विचारों को एकाग्र करते हैं और उसके बाद अपनी बुद्धि से परमात्मा के स्वरूप को याद करते हैं।

राजयोग स्वयं को सुंसस्कृत करने का विज्ञान है जिससे हम अपनी कर्मेन्द्रियों पर विजय प्राप्त कर उसका राजा बनते हैं। इसमें परमात्मा हमारा मददगार होता है।



राजयोग की विधि

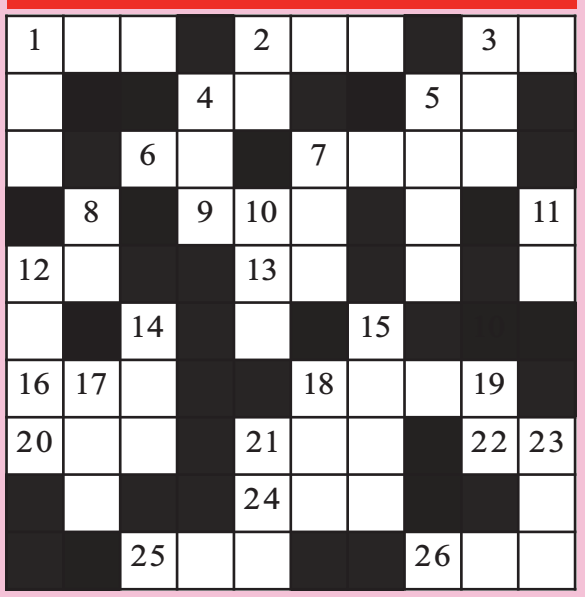
राजयोग एक ऐसी सर्वश्रेष्ठ विद्या है जिसमें कोई मन्त्र नहीं, कोई आसन नहीं, सिर्फ अपने आपको एक चैतन्य ज्योतिर्बिन्दु आत्मा समझना है। इसके बाद इन चाँद सितारों के ऊपर रहने वाली आत्मा के समान ही अपने परमपिता परमात्मा जिनका स्वरूप है ज्योतिर्बिन्दु, गुणों और शक्तियों में जो सिंधु हैं, के साथ अपने आपको या यूं कहें कि अपनी आत्मा को जोड़ना या स्नेह युक्त संबंध बनाना ही राजयोग है।

1. स्वचिन्तन या अपने बारे में सोचना : सर्वप्रथम मन के अन्दर चलने वाले विचारों को देखना पड़ता है। अब मन में जो भी विचार हैं वो तो सब देह, देह के सम्बन्धी, देह के पदार्थों से सम्बन्धित हैं। इसलिए मुझे मन से इनको बाहर निकालना है, जो इतना आसान नहीं है। क्योंकि हम बहुत समय से इनके बीच रह रहे हैं। अब हमें बुद्धि से अर्थात् जानबूझकर व समझकर यह स्मृति लानी है कि मैं एक आत्मा हूँ। अर्थात् बुद्धि से बार-बार मन के पर्दे पर आत्मा देखने की कोशिश करनी है। यह प्रक्रिया इतनी सरल नहीं है। लेकिन बार-बार करने से हो जायेगा।

2. भावना से चित्र बनाना : दुनिया में जब हम अपने माता-पिता को याद करते हैं, तो याद सहज आती है। ठीक उसी प्रकार आत्मा परमात्मा का बच्चा है। जैसे ही हम आत्मिक स्थिति में स्थित होंगे तो परमात्मा की याद स्वतः और स्वाभाविक आयेगी। कारण यह है कि हम सबकी एक फ्रीक्वेन्सी है, जैसे अगर मुझे कपड़े को या किसी रंग को देखना है तो उसकी फ्रीक्वेन्सी के साथ हमें जुड़ना पड़ता है, ठीक उसी प्रकार आत्मा की फ्रीक्वेन्सी परमात्मा के साथ तब जुड़ेगी जब उसके तरह से गुण व शक्तियां हमारे अंदर विराजमान होंगी। इसलिए बार-बार उस फ्रीक्वेन्सी को लाने के लिए परमात्मा के चित्र को हमें भावना से देखना होगा।

3. इसके बाद घर को याद करना : एक बार संत तुलसीदास जी से किसी ने पूछा कि इस दुनिया का सबसे सुन्दर देश कौन-सा है। उनका कहना था कि हम जहाँ रहते हैं उससे सुन्दर देश कोई हो नहीं सकता। ठीक इसी प्रकार आत्मा अपने घर से बहुत दिन से बिछड़ी हुई है। इसलिए बार-बार कहते हैं कि मरने के बाद ही शांति मिलेगी। अब शांति तो शांतिधाम में है। और वही हमारा घर है, हमारा मायका है। जहाँ कोई बन्धन नहीं, कोई बोझ नहीं, जैसे चाहें वैसे रहें। हमें उसी परमधाम या शांतिधाम में अपने आत्म स्वरूप को चित्रांकन विधि द्वारा ले जाना है। जिस प्रकार किसी पढ़े-लिखे व्यक्ति के लिए अमेरिका की दूरी नक्शे पर थोड़ी-सी होती है, लेकिन एक अनपढ़ व्यक्ति के लिए अमेरिका बहुत दूर है। ठीक इसी प्रकार हमें परमात्मा ने ज्ञान दिया कि इन चाँद सितारों से पार हमारा घर है । वहाँ जाने के लिए देह और देह के सम्बन्ध और देह के पदार्थ का आवरण हटाकर एक सेकेण्ड में हम परमधाम की यात्रा कर सकते हैं। जहाँ शांति है, कोई आवाज़ नहीं है।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-24



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

ऊपर से नीचे

1. इस पुरानी दुनिया से तुम्हारी बुद्धि का....उठ जाना चाहिए, सामूहिक पाकशाला (3)
2. आप यूं ही....देते रहो बाबा (2)
3. ....देश की महिमा महान, इसमें आते शिव भगवान (3)
4. रचना, उत्पत्ति (3)
5. अर्पित करना, सौंपना, देना (4)
7. एक होने की अवस्था, समानता, ...में बल है (3)
8. धकेलना, भटकना, ठोकर (2)
10. मना, इन्कार, रोक (3)
11. कुल, एक कन्या सात....का उद्धार करती है (2)
12. मेहमान, यात्री, पथिक (4)
14. ....तेरी गली में जीना तेली गली में (3)
15. बधाई, शुभ कामना, मंगल कामना (4)
17. खींचकर बांधना, परखना (3)
18. इस तरफ, इस ओर (3)
19. इसके पश्चात, तुरंत बाद (2)
21. दैहिक, जिस्म से सम्बन्धित (3)
23. चारो तरफ, सब जगह (3)

बायें से दायें

1. ....मान नहीं देना है, पंगु (3)
2. उदाहरण, मिसाल, प्रामाणिक (3)
3. बोली, जबान (2)
4. मनुष्य....का बीज रूप शिवबाबा हैं, जगत (2)
5. बाण, तालाब, सिर (2)
6. ....नहीं तो कल बिखरेंगे ये बादल, वर्तमान दिन (2)
7. फेथफुल बनो तो संगठन....हो जायेगा, एकराय (4)
9. लून, सत्य आटे में....मिसल है (3)
12. घूँसा, हाथ से प्रहार (2)
13. सम्बन्ध, रिश्ता (2)
16. जब बच्चे पत्र नहीं लिखते हैं तो बाप को....होती है, चिन्ता (3)
18. आराधना, पूजा, भक्ति (4)
20. जीभ, जबान, रस में मग्न होना (3)
21. ....देखता हूँ उधर तू ही तू है, जिस तरफ (3)
22. बाप को हर बच्चे के दिल में....बाबा ही दिखता है, केवल (2)
24. यादगार, मेमोरियल, याद दिलाने वाला (3)
25. ये....है दीवे और तूफान की, कथा (3)
26. शुद्ध, पाक, ...बुद्धि में ही बाप का ज्ञान ठहर सकता है (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

नई दिल्ली। रेल भवन में रेलमंत्री माननीय सुरेश प्रभु को ईश्वरीय निमंत्रण देने के बाद चित्र में ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. प्रकाश, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. सोमशेखर व अन्य।

दिल्ली। फरीदाबाद के होटल राजहंस में आध्यात्मिक सम्बोधन कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए ब्र.कु. शिवानी, हरियाणा के महासचिव संदीप जोशी, खानपुर के म्युनिसिपल काउंसलर सत्येन्द्र चौधरी, रतनलाल अग्रवाल, ब्र.कु. आशा, ब्र.कु. पुष्पा व अन्य।

नागौर-राज.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए डिस्ट्रीक्ट कलेक्टर राजन विशाल, ब्र.कु. अनीता व अन्य।

फगवाड़ा-पंजाब। `आँखों के तारे' विषयक कार्यक्रम के अवसर पर बीबी जागीर कौर,प्रधान शिरोमणि अकाली दल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. सुमन। साथ हैं विधायक सोमप्रकाश जी, ब्र.कु. विजय माता व अन्य।

फिरोजाबाद-उ.प्र.। उत्तर प्रदेश रत्न चक्रेश जैन को यश भारती से सम्मान मिलने के पश्चात् उन्हें ईश्वरीय सौगात देकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. सरिता।

गोला गोकर्ण नाथ-उ.प्र.। आध्यात्मिक प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए नगरपालिका चेयरमैन मिनाक्षी अग्रवाल व ज्वाइंट मजिस्ट्रेट अंकित अग्रवाल। साथ हैं एस.डी.एम. विनोद गुप्ता, ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. ज्योति व अन्य।