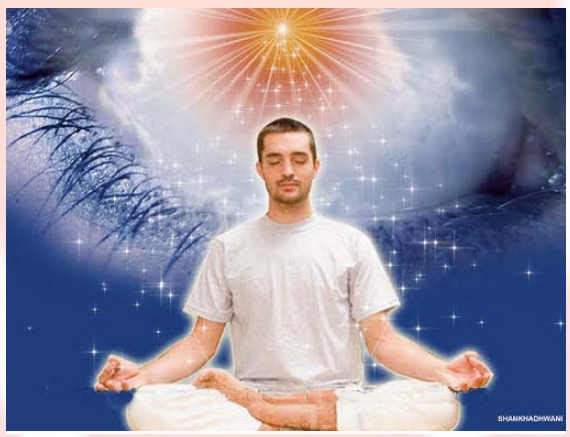
बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के इस अंक में हम मेडिटेशन से जुड़े पहलुओं पर चर्चा करते हुए ये जानेंगे कि मंत्र, जाप और योग में क्या अंतर है, योग में कल्पना नहीं है, दृष्यांकन है और साथ ही इस बात को भी गहराई से समझने का प्रयास करेंगे कि मेडिटेशन क्यों करें और भगवान से क्यों जुड़ें, इसका क्या फायदा...

गतांक से आगे...

मन्त्र, जाप और योग में अन्तर : सभी कहते कि क्या मन्त्र-जाप योग नहीं है? योग, मन्त्र से बहुत भिन्न है। मन्त्र में हम कोई एक बीज मन्त्र लेकर उसका बार-बार सिमरण करते हैं। मन्त्र का अर्थ है त्राण देना माना दिशा देना। हम अपने विचारों को दिशा देने के लिए मन्त्र का उपयोग करते हैं। अर्थात् उसको भटकने से बचाते हैं। जैस यदि आपको रोज़-रोज़ चावल-दाल खाने को मिले तो क्या आपको मजा आयेगा! आप ऊब जायेंगे, आपको अलग-अलग व्यंजन चाहिए। ठीक उसी प्रकार मन को भी रोज़-रोज़ नये-नये शब्द चाहिए। मन्त्र का दूसरा अर्थ सलाह है। मन्त्री माना सलाहकार। यदि हम बार-बार किसी को किसी बात के लिए सलाह दें तो अच्छा लगेगा! नहीं ना। ऐसे हमको भी बार-बार सलाह लेने के लिए ``ओम् नमः शिवायः'' का जाप करने को कहा गया है। आज हम मन्त्र जाप कर-करके ऊब गये लेकिन सफलता नहीं मिली।



योग में कल्पना (इमेजिनेशन) नहीं है, दृश्यांकन (विज़ुअलाइज़ेशन) है : जब हम किसी की बतायी हुई बातों को सोचते हैं तो उसे दृश्यांकन कहते हैं और जब ऐसे ही बैठकर कुछ दृश्यों को इमर्ज करते हैं जिसका वास्तविकता से कुछ लेना-देना नहीं है, उसे इमेजिनेशन या कल्पना कहते हैं। योग कल्पना नहीं है। योग में हम ज्ञान या समझ के आधार से कुछ चित्रों का चित्रांकन अपने मन के पर्दे पर करते हैं जो कहीं ना कहीं अस्तित्व में हैं। जैसे माता-पिता के बारे में कहें, तो जब हम माता-पिता को याद करते हैं तो क्या हम उनकी कल्पना करते हैं! नहीं वो हैं, वास्तव में हैं। इसी प्रकार हम योग में मन के पर्दे पर गुणों और शक्तियों को अलग-अलग चित्रों के रूप में विज़ुअलाइज़ करते हैं और हर एक चित्र के अन्दर एक ऊर्जा है।

अब हम मेडिटेशन करें क्यों? या भगवान से क्यों कनेक्शन जोड़े, क्या फायदा है? वैसे तो आत्मा सातो गुणों का स्वरूप है। परन्तु आज एक भी गुण आत्मा के अन्दर बाहरी रूप से दिखाई नहीं देते। जब कोई परिस्थिति या समस्या आती है तो हम उलझ जाते हैं, उस समय हमें लगता है कि अगर मेरे अन्दर सहन या समाने की शक्ति या सामना करने की शक्ति होती तो मैं उस परिस्थिति को पार कर लेता। अब मेडिटेशन या परमात्मा से जुड़ाव क्या करेगा कि आपके अन्दर उन परिस्थितियों या समस्याओं के आने से पहले शक्ति भर देगा। जिससे आप अपने आपको शक्तिशाली महसूस करेंगे। वैसे भी हमने बहुत सारे पाप कर्म किए हैं, जिनके गुप्त चित्र हमारे अन्दर विराजमान हैं। इसी को दुनिया में सभी ने कहा कि चित्रगुप्त आपके सभी कर्मों का हिसाब-किताब रखता है। अब इतने सारे मनुष्यों का हिसाब-किताब कोई कैसे रख सकता है! ये तो आपके खुद के ऐसे कर्म हैं जिसके हर भाव, भावना वृत्ति अन्त में रील की तरह पेश हो जाता है। जिसका गुप्त चित्र आपने पहले ही खींच रखा है जिससे आप किनारा नहीं कर सकते। जब हम कोई गलत कर्म कर रहे होते हैं तो हम सोचते है कि कोई देख तो नहीं रहा है, लेकिन आप तो अपने उन कर्मों को देख रहे होते हैं, उसका चित्र खींच रहे होते हैं। जब आपकी अन्तिम अवस्था आती है तो सारे चित्र सामने आते हैं। अब भगवान को याद करने का फायदा यह होगा कि हम जो भी कर्म करेंगे वो बहुत सोच-समझकर करेंगे क्योंकि अब मुझे समझ आ गया है कि क्या गलत है, क्या सही है। - क्रमशः

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-23

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		

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'।

ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली -21 में कुछ त्रुटियाँ हो गई थीं जिस कारण उस पहेली को रद्द करके व उसी पहेली को सही करके हल करने के लिए इस अंक में दोबारा दिया जा रहा है। सहयोग के लिए धन्यवाद।

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. .... 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)
8. दूर की बात सोचने वाला (4)
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)
27. असुर का उल्टा, लयबद्ध (2)
28. 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,अभिलाषा,लालसा(2)
24. खोज, तलाश, बुलावा, आवश्यकता (3)
25. रसदार, रस से भरा, रस युक्त (3)
27. जागृति, सावधान (3)
29. गगन, आकाश, अम्बर (2)
30. प्रतिफल, बदले में (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

फर्रुखाबाद-जटवारा जदीद। 'द्वादश ज्योतिर्लिंगम शिव दर्शन मेला' का उद्घाटन करते हुए डॉ. रामकृष्ण राजपूत, डॉ. रामासरे दीक्षित, ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. लता, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. सतीश,माउण्ट आबू, ब्र.कु. अविनाश व अन्य।

हरदोई-उ.प्र.। झाँकियों का उद्घाटन करते हुए डी.एम. रमेश मिश्र। साथ हैं सिटी मजिस्ट्रेट लक्ष्मी शंकर जी, ब्र.कु. रोशनी, ब्र.कु. शांति व अन्य।

हाथरस-वसुंधरा एन्क्लेव। कार्यक्रम के दौरान ब्लॉक प्रमुख रामेश्वर उपाध्याय को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रानी। साथ हैं ब्र.कु. कमलेश, सांसद की धर्मपत्नी श्वेता बहन, ब्र.कु. सत्यप्रकाश व अंतर्राष्ट्रीय कवि अनिल बोहरे।

मेरठ। बिज़नेस विंग द्वारा व्यापारियों के 'आध्यात्मिकता द्वारा व्यापार में सफलता विषय पर आयोजित कार्यक्रम में राजीव दीवान,डायरेक्टर, दीवान पब्लिक स्कूल, अतुल्य गुप्ता जी,एम.डी.,नंदी फर्टीलाइज़र को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गीता,माउण्ट आबू। साथ हैं ब्र.कु. सुनीता, सीता राम मीणा जी,पूर्व कमिश्नर,उ.प्र. व अन्य।

शिकोहाबाद-उ.प्र.। त्रिदिवसीय शिविर का उद्घाटन करते हुए विधायक हरिओम जी, कॉलेज की डायरेक्टर व प्रिन्सीपल रजनी यादव, ब्र.कु. डॉ. सीमा, ब्र.कु. पूनम व ब्र.कु. प्राची।

ओल-भरतपुर। त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव पर ओल प्रधान भ्राता वीरेन्द्र सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. बबीता, ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. नीरेश।