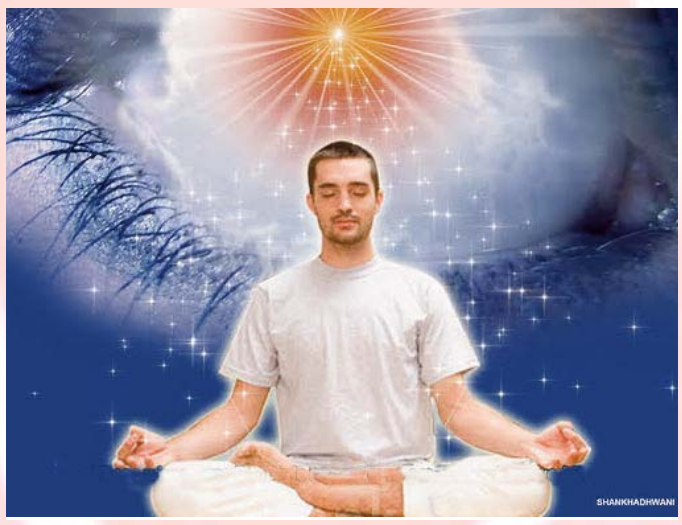
बहुत ही सहज है राजयोग...

'बहुत ही सहज है राजयोग' टॉपिक के पिछले अंक में हमने परमात्मा के बारे में गहराई से जानने के साथ ही मेडिटेशन अर्थात् ध्यान का ज्ञान प्राप्त करने के लिए अपना कदम आगे बढ़ाया। इस अंक में हम मेडिटेशन से जुड़े कई पहलुओं पर गौर करेंगे और उसे गहराई से समझने का प्रयास करेंगे...

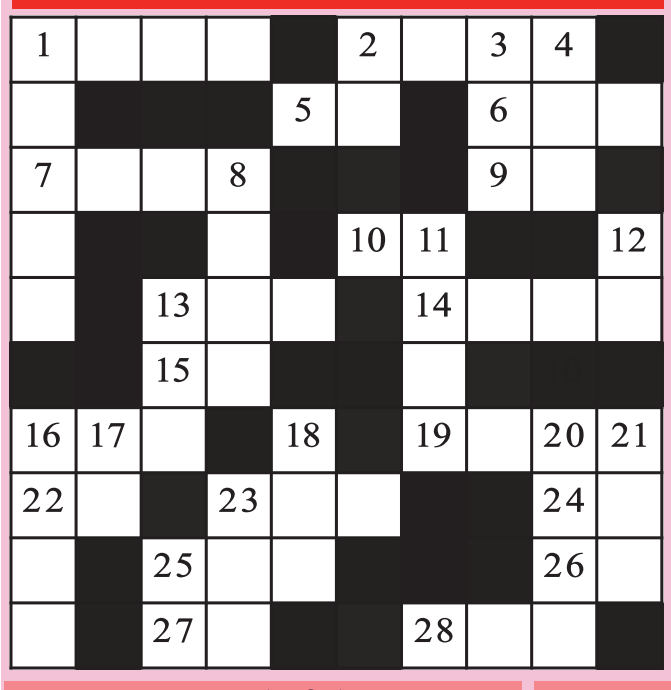
- गतांक से आगे...

यदि हम इसे कम्प्यूटर की भाषा में समझने की कोशिश करें तो कह सकते हैं कि जब कोई रिकॉर्डिंग होती है तो उसमें प्ले बटन के साथ-साथ रिकॉर्ड बटन भी दबे, तभी तो रिकॉर्डिंग सही होगी ना। आज प्ले बटन अर्थात् मन में कुछ और चल (माता-पिता से मिले संस्कार, पुरानी यादें, जो कुछ भी संस्कार में भरा है , अच्छा या बुरा) रहा है। अब बुद्धि प्रतिदिन कुछ नया देख रही है लेकिन मन पहले से बिज़ी है अर्थात् दोनों का कनेक्शन नहीं है इसलिए एकाग्रता नहीं है। आज तवे पर रोटी जल जाती है या हम ताला लगाना भूल जाते हैं उसका कारण यह है कि एक समय पर मन और बुद्धि एक साथ नहीं होते। मन में कुछ और चल रहा होता है और बुद्धि उस समय के हिसाब से कुछ और सोच रही होती है। इसको एक और उदाहरण द्वारा हम आपको स्पष्ट करते हैं। सुबह आपको ऑफिस जाना है, उस समय आपके अवचेतन मन में यह बात आ चुकी होती है। जैसे आप डॉक्टर हैं, तो आठ बजते ही आपके अंदर दवाइयाँ, नर्सेज़, मरीज, डॉक्टर, हॉस्पिटल, उसकी एक्टिविटीज़ स्वतः घुमने लग जाती हैं। उस समय आपसे कोई भी कुछ कहेगा तो आपको कुछ याद नहीं रहेगा, क्यों ? क्योंकि आपका अन्तर्मन पहले से चल रहा है और चेतन मन और कार्यों में बिज़ी है, जिसके कारण आप काम तो करते हैं लेकिन एकाग्रता की कमी के कारण गड़बड़ी हो जाती है। एकाग्रता की सरल परिभाषा यही है कि मन के पर्दे पर जो भी चित्र-चरित्र आये, बुद्धि सिर्फ वही देखे अर्थात् मन और बुद्धि एक समय एक चीज़ पर फोकस हो, उसे एकाग्रता कहते हैं।

मेडिटेशन : जब हम अपने विचारों पर ध्यान देना शुरू करते हैं तो विचारों पर ध्यान की प्रक्रिया हमें एकाग्रता की तरफ ले जाती है और एकाग्रता हमें मेडिटेशन की तरफ ले जाता है। मेडिटेशन, आत्मा और परमात्मा के मिलन का नाम है जिसे हम योग भी कहते हैं। अर्थात् मेडिटेशन या योग में हम अपने मन के संकल्पों को अच्छा करके उसका कनेक्शन परमात्मा से जोड़कर हील करते हैं। योग दो तरफा प्रक्रिया है जिसमें हम अपने मन की बात परमात्मा तक पहुँचाते हैं तथा उसकी भी बात सुनते हैं कि वो उस बात का क्या उत्तर दे रहा है। प्रार्थना और मेडिटेशन (योग) में अन्तर : जब हम कोई आरती या वंदना गाते हैं तो उस समय हमारा ध्यान शब्दों पर रहता है, भावों पर नहीं रहता अर्थात् हम रट कर कोई बात कह रहें हैं। उदाहरण के लिए आपका बेटा स्कूल से आता है और आप पूछते हैं उससे कि तुम्हारा क्या नाम है ? यदि वो कहे कि आज क्लास में मैडम ने इतिहास विषय पढ़ाया तो आपको कैसा लगेगा। आप डाँट लगायेंगे कि मैं तुमसे क्या पूछ रहा हूँ और तुम मुझे क्या बता रहा हो। यही आपने प्रार्थना में भगवान के सामने किया है। अब आप खुद बताइये कि क्या आरती आपने लिखी है, प्रार्थना आपने लिखी है, नहीं ना! तो उसमें क्या नहीं है, स्पष्ट है कि भाव नहीं है। तो भगवान को कैसे समझ आयेगा कि इसको क्या चाहिए, क्या नहीं चाहिए! क्योंकि सभी एक ही आरती गा रहे हैं। यदि आप भगवान से बातचीत करने गये हो तो आप अपनी बात कहो ना! आप तो किसी और की लिखी हुई बात पढ़ रहें हैं। उसे कैसे समझ आयेगा कि इसे चाहिये क्या। जबकि योग बातचीत का ही दूसरा नाम है। - क्रमशः



ओमशान्ति मीडिया वर्ग पहेली-22



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. रहमत, कृपा, रहम (5) (4)
2. ....की आयु 5000 वर्ष होती है (2)
3. तृतीय, तीन नम्बर का स्थान (3)
4. रहम, दया, लाचार को देखकर मन में उत्पन्न होने वाला भाव (3)
8. अपमान, अनादर, अवज्ञा (4)
12. दरवाज़ा, द्वार, जगह (2)
13. .... की नैया को हम पार लगा देंगे, दुनिया (3)
16. महावीर, बजरंग बली
17. सामान रखने का कांच का डिब्बा (2)
18. ... से निहाल कींदा स्वामी, दृष्टि (3)
20. शरीर का युवा हो जाना, परिवर्तन करना,एक शरीर छोड़ दूसरा लेना (4)
21. सम्पत्ति, दौलत, रुपया-पैसा (3)
23. हकीकत, असली, स्वाभाविक रूप (3)
25. .... घर जाना है, अभी, इस समय (2)

बायें से दायें

1. श्रम, परिश्रम (4)
2. कर्म के प्रभाव से परे, एक अवस्था (4)
5. थोड़ा, कम, अति छोटा (2)
6. सहज, जो कठिन न हो (3)
7. ... राघव राजा राम, राम (4)
9. समूह नृत्य, संस्कार मिलन की .... करो (2)
10. बाप आये हैं हम बच्चों को सांवरे से .... बनाने (2)
13. आत्मा की तीनों शक्तियों में से एक शक्ति (3)
14. सतयुग में हीरे.... के महल होंगे, महुमूल्य रत्न (4)
15. प्रेम करो परमात्मा से प्रेम ही सुख का.... है (2)
16. हिम्मत का एक कदम बढ़ाओ... कदम बाबा मदद करेगा, सहस्त्र (3)
19. गीतों की रचना करने वाला, कवि (4)
22. आत्मा की रुहानी चमक, ...ए-इलाही, परमात्मा का नाम (2)
23. हम सभी आत्मायें... अमर अविनाशी हैं (3)
24. बर्फानी इलाके का बैल नुमा पशु (2)
25. राक्षस, दैत्य, निशाचर (3)
26. .... से कम 8 घण्टा बाबा की याद होनी चाहिए (2)
27. ताकत, शक्ति (2)
28. विचार, स्वप्न में भी किसी को दुःख देने का .... नहीं आना चाहिए (3)

- ब्र.कु.राजेश,शांतिवन।

पीस पार्क-माउण्ट आबू। 'विश्व जल दिवस' पर लगाई गई प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए ब्र.कु. डॉ. निर्मला व एस.डी.एम. अरविंद पासवान। साथ हैं ब्र.कु. शंभु व अन्य।

ऋषिकेश। 'सम्पूर्ण ग्राम विकास महोत्सव एवं राजयोग द्वारा सच्ची सुख शान्ति की अनुभूति' कार्यक्रम में दीप प्रज्वलित करते हुए स्वामी हरीदास जी, स्वामी वेदान्त केसरी जी, स्वामी चिदानन्द सरस्वती, ब्र.कु. अमीरचंद, कमल टोमरी, स्वामी स्वतंत्रतानन्द सरस्वती, ब्र.कु. सपना, ब्र.कु. सुशील व ब्र.कु. लक्ष्मी।

मुज़फ्फरपुर-विहार। 80वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती पर आयोजित शोभा यात्रा को हरी झण्डी दिखाते व शुभ भावना व्यक्त करते हुए विधायक केदार प्रसाद गुप्ता। साथ हैं ब्र.कु. रानी व अन्य ब्र.कु. भाई बहनें।

भवानीगढ़-पंजाब। आयुर्वेदिक कैम्प के पश्चात् सांसद की धर्मपत्नी कृष्णा गर्ग को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. राजिन्दर कौर। साथ हैं डॉ. रजनी जलौटा, डॉ. रंजना व ब्र.कु. सीमा।

उदयपुर-भूधर(राज.)। शिव जयंती पर ध्वजारोहण के पश्चात् उपस्थित हैं डॉ. पुनिया, सरपंच गौतम जी, ब्र.कु. रीटा व ब्र.कु. कल्पना।

दिल्ली-कृष्णा नगर। शिव ध्वजारोहण के अवसर पर उपस्थित हैं राजयोगिनी दादी कमलमणि, विधायक बग्गा जी, ब्र.कु. जगरूप व अन्य भाई बहनें।