

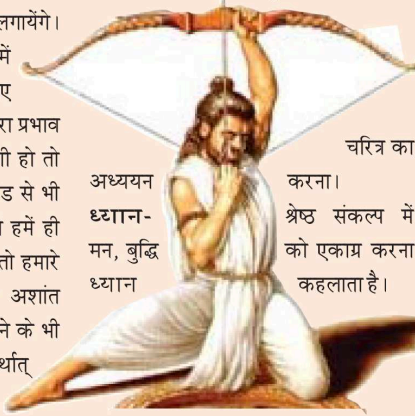
।। एकाग्रता ।।

हमारे पास बहुत ऐसे बच्चे आते हैं जो कहते हैं कि पढ़ाई में पहले उनके बहुत अच्छे नम्बर आते थे। लेकिन धीरे-धीरे उनके नम्बर कम होने लगे, मन पढ़ाई में उतना नहीं लगता क्या आप बता सकते हैं कि इसका कारण क्या है? वास्तव में एकाग्रता की कमी के मुख्य कारण हैं-1. मन, बुद्धि को व्यर्थ बातों से भर लेना। 2. गलत संग करना। 3. टी.वी. सीरियल में व्यर्थ समय गंवाना। 4. गलत पत्रिकायें, उपन्यास, साहित्य आदि पढ़ना। 5. सिनेमा देखना। (महात्मा गांधी ने श्रवण कुमार नाटक देखा तो इससे उन्हें माता-पिता की सेवा करने की प्रेरणा मिली। जब वे विदेश यात्रा पर जाने लगे तब उन्होंने अपनी मां से प्रतिज्ञा की कि वे कभी मांस मदिरा को हाथ नहीं लगायेंगे। लेकिन आज कल के सिनेमा में अश्लील और भयानक दृश्य दिखाए जाते हैं जिससे मन और बुद्धि पर गहरा प्रभाव पड़ता है) अगर चारों ओर आग लगी हो तो बचने के भी उपाय है, ठंड लगे तो ठंड से भी बचने के उपाय है। लेकिन उपाय तो हमें ही अपनाने पड़ेंगे, स्वयं को बचाना यह तो हमारे हाथ में ही है। ठीक इसी प्रकार अशांत वातावरण में भी उसके प्रभाव से बचने के भी उपाय है। अब स्वयं को बचाना अर्थात् अपने मन और बुद्धि को शान्त रखना यह हमारे हाथ में है। आप सोच रहे होंगे कि ऐसे कौन से उपाय अपनाने जो हमारी एकाग्रता बढ़ती जाये।

1. सकारात्मक विचार करना- यदि हमारा चिंतन सकारात्मक हो तो दुनिया की कोई भी शक्ति हमारे मन को अशांत नहीं कर सकती। एक बार एक धनी पिता अपनी बेटे को गरीब किसानों की बस्ती दिखाते ले गया, वह अपने बेटे को बताना चाहता था कि लोग कितने गरीब हैं। उन्होंने एक दिन और रात एक गरीब किसान के खेत में बिताया। लौटते वक्त पिता ने पुत्र से पूछा, यात्रा कैसी रही? बहुत अच्छी, पिताजी, बेटे ने जवाब दिया। मैंने देखा हमारे पास एक कुत्ता है लेकिन उनके पास चार हैं, हमारे घर के अंदर एक छोटा सा स्वीमिंग पूल है लेकिन उनके पास ढेर सारी पानी वाली नदियां हैं, हमने अपने बगीचे में रौशनी के लिए ईम्पोर्टेड लेम्प लगा रखे हैं लेकिन उनके पास आसमान के सितारे हैं, हमारे आंगन से केवल सामने वाली दीवार दिखाई देती है और उनके यहां से पूरा क्षितिज। पिताजी बेटे को जिंदगी के

प्रति सकारात्मक नजरिये का अहम पाठ पढ़ा चुके थे।

2. सवेरे उठकर ईश्वर चिंतन में मन लगाना - हमें अपने बड़ों के द्वारा यह शिक्षा मिलती है कि सवेरे उठते ही मन ईश्वर में लगायें। स्कूलों में भी विद्या अध्ययन से पहले विद्या की देवी सरस्वती की या किसी अन्य देवता की प्रार्थना की जाती है। ईश्वर की याद मन को श्रेष्ठ चिंतन देती है और यदि हमारे दिन की शुरुआत प्रभुचिंतन से हो तो सारे दिन में हमारे मन-बुद्धि की स्वच्छता बनी रहेगी। इसलिए सुबह उठते ही प्रभु स्मृति के गीत सुनें। अच्छे दोस्तों का संग करना। दिनचर्या व्यवस्थित करना। आदर्श व्यक्तियों वा महापुरुषों के जीवन



अध्ययन
ध्यान-
मन, बुद्धि
ध्यान

चरित्र का
करना।
श्रेष्ठ संकल्प में
को एकाग्र करना
कहलाता है।

जैसे गाड़ी को कहीं घुमाना होता है तो पहले गति को कम करते हैं ऐसे मन को श्रेष्ठ संकल्पों की दिशा देना है तो संकल्प की गति को धीमा करें अर्थात् शांत करें। जैसे घोड़े को वश में करने का अर्थ यह नहीं कि वह दौड़ना ही बंद कर दे और एक स्थान पर ही रुका रहे अपितु वह दौड़े जरूर परंतु जिस ओर मालिक ले जाना चाहे उस ओर ही जाये। लेकिन मन के संकल्पों की गति कम कैसे हो?

एक बार की बात है चीन देश का सम्राट जो काफी चिंतित रहता था उसका राज सर्व खजानों से भरपूर था परंतु उसका मन राजपाठ के कार्य में काफी अशांत रहता था। उसमें शान्ति के लिए अनेक प्रयास किये परंतु शान्ति मिली नहीं तभी उसे मंत्री ने आकर सूचना दी कि हमारे राज्य में एक ऐसे महात्मा, सिद्ध पुरुष पधारे हैं जो अशांत मन को शांत कर देते हैं। राजा के मन में महात्मा जी से मिलने की उत्सुकता हुई और वे तुरंत फल आदि लेकर महात्मा जी के पास पहुंचे। महात्मा जी ध्यान

अवस्था में लीन थे, राजा ने उन्हें प्रणाम किया। महात्मा जी ने उस राजा से पूछा राजन् आपके आने का प्रयोजन क्या है? तब राजा ने उन्हें अपनी सारी परेशानियां सुनाई और कहा कि हे सिद्ध पुरुष! आप मेरे मन को शान्त कीजिए, मैं बहुत अशांत हूँ। तब महात्मा जी ने कहा हे राजन् कल आप शाम को आना और आते समय मन को भी साथ लाना। राजा को महात्मा की बातें कुछ समझ में नहीं आई, किन्तु महात्मा जी से पूछने की हिम्मत भी नहीं हुई। वह दूसरे दिन शाम होने का इंतजार करता रहा और सोचने लगा कि मन को कैसे साथ ले जायें, मन कोई वस्तु तो है नहीं फिर लेकर कैसे जायें? जब शाम हुई तो वह पुनः महात्मा जी के आश्रम में पहुंचा और प्रणाम किया। तब महात्मा जी ने पूछा राजन् क्या आप अपने मन को साथ लाये हैं? राजा ने उत्तर दिया महात्मन् मैं कल से यही सोच रहा हूँ कि मेरा मन तो मेरे भीतर ही है फिर उसे आपने लाने को क्यों कहा? यदि मैं जाऊंगा तो मेरा मन भी मेरे साथ ही जायेगा, क्या मेरा मन कहीं और है? महात्मा जी ने कहा आप ठीक सोच रहे हैं। अब आप एक मिनट के लिए अपनी आँखें बन्द कर अपने मन को देखिए कि वह इस समय क्या कर रहा है? अब उसे अनेक स्थान से हटाकर परमात्मा में लगाएं। राजा ने ऐसा ही किया और कुछ समय तक परमात्मा की मधुर स्मृति में लीन हो गया और उसका मन शांत होने लगा।

कार्य योजना- यह पाठन समाप्त करने के पूर्व कुछ उन बातों का ध्यान रखेंगे जिन्हें हमें नियमित रूप से दिनचर्या में लाना है।

- चित्रीकरण अर्थात् किसी चीज को स्मृति में रखने के लिए उसे चित्रीत कर लें।
- पुनरावृत्ति योजना, जो भी पढ़े उसे 4-5 बार दोहरायें।
- पर्याप्त मात्रा में जल ग्रहण करें।
- सवेरे उठकर श्रेष्ठ स्मृति करें।
- अनावश्यक टी.वी. के कार्यक्रम ना देखें।
- प्रेरणाश्रोत किताबों का अध्ययन करें।

मुझे विश्वास है कि आप सभी इन प्वाइंट्स को व्यवहार में लायेंगे और एकाग्रता द्वारा अपने लक्ष्य को प्राप्त करेंगे। ऊँची मंजिल तक पहुँचने के लिए भले ही कुछ परिस्थितियों का सामना करना पड़े लेकिन उन्हें परीक्षा समझ एकाग्रता के द्वारा पार कर लेंगे। - ब्र.कु. मनोज (इन्दौर)



छावनी(इन्दौर)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित भव्य शोभायात्रा में जन-जन को शिवसंदेश देते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें



जबलपुर, नैपियर टाउन। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य आयोजित सर्वधर्म सम्मेलन में मंचासन सभी धर्मों से पधारे हुए अतिथियों को योगानुभूति कराते हुए ब्र.कु. भावना बहन



नरसिंहपुर। महाशिवरात्रि के अवसर पर रैली द्वारा जन-जन को शिवसंदेश देते हुए ब्र.कु. भाई बहनें



हरमुरोड़-राँची। महाशिवरात्रि के पर्व पर निकाली गई चैतन्य झाँकी का उद्घाटन करते हुए चेम्बर ऑफ कॉमर्स के अध्यक्ष रंजीत रिबड़ेवाल, उपाध्यक्ष विकास सिंह एवं ब्र.कु. निर्मला।



झालावाड़। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में जनसमूह को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीना. मंचासीन सुजाता गुप्ता, जिला शिक्षा अधिकारी गायत्री प्रजापति, समाज कल्याण अधिकारी श्रद्धा गौतम



बिलासपुर। महिला दिवस पर ब्रह्माकुमारी बहनों ने शहर में निकाली रैली



जबलपुर कटंगा। "माँ नर्मदा को बचा लो" विषय पर नर्मदा भक्तों द्वारा आयोजित विशाल संगोष्ठी में ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात समूह चित्र में ब्र.कु. विनिता, ब्र.कु. आरती एवं समस्त नर्मदा चिंतक