

मनुष्य में मानसिक बल एक महत्वपूर्ण शक्ति है। मानव जीवन में होने वाला सारा खेल इसी शक्ति पर निर्भर है। जिस व्यक्ति में मानसिक बल जितनी अधिक मात्रा में होता है वह उतना ही कार्यशील एवं दक्ष होता है। मानसिक शक्ति तत्व रूप से, स्वभाव से सभी व्यक्तियों में स्थित होती है। मनुष्य की मुख्य शक्ति है बुद्धिबल और मानसिक बल। जो फिर स्थूल रूप से आँखों द्वारा देखी जाती है। किसी भी कार्य की सफलता के लिए बुद्धिबल और मानसिक शक्ति की आवश्यकता है।

महात्मा गाँधी की याद आते ही सहसा उनके शरीर की तस्वीर आँखों में घूमने लगती है और आश्चर्य होता है, 'वह दुबला-पतला शरीर और इतने महान कार्य' किन्तु महान कार्यों में उनके शरीर की इतनी प्रधानता नहीं है जितनी उनके मनोबल की। उनका मन स्वस्थ व साधा हुआ था। 'मन' के ठीक-ठीक निर्माण कर लेने पर दुबले-पतले व्यक्ति भी महान कार्य सम्पन्न कर सकते हैं। मनुष्य के मन का स्वस्थ एवं साधा हुआ होना आवश्यक है। साथ ही साथ शरीर भी स्वस्थ-पुष्ट हो तो यह जीवन में एक वरदान है।

मन का स्वस्थ होना ही ज्यादा महत्वपूर्ण है क्योंकि यदि मन स्वस्थ होगा तो दुबला-पतला शरीर भी बहुत कुछ कर सकेगा। गाँधी जी में सक्रियता और फुर्तीलापन उनके स्वस्थ मन के कारण ही था। वे जब किसी कार्य में जुट जाते तो उन्हें आगे-पीछे की चिन्ता नहीं होती थी। वर्तमान क्षण, संकल्प या कार्य ही उनके समक्ष होता था। उनकी इस अविचल, शान्त, गम्भीर मनःस्थिति के कारण ही महान कार्य सम्पन्न होते रहे।

मन का सही निर्माण एवं उसे स्वस्थ बनाने के

मनःशक्तियों का सदुपयोग

लिए निम्न बातों को जीवन में अपनाया चाहिए, इससे मन स्वस्थ बनेगा और मनःशक्ति बढ़ेगी।

1. निरन्तर सक्रियता – जीवन में निरन्तर सक्रियता की आवश्यकता है। जो जीवन अकर्मण्य है वह एक अभिशाप ही है। कहावत भी है, 'खाली दिमाग शैतान का घर है।' कार्यशीलता से रहित जीवन भार स्वरूप ही है। अकर्मण्य एवं आलसी व्यक्ति सदैव संसार में पिछड़े हैं। जितने भी महापुरुष हुए हैं उनकी महानता का एकमात्र कारण उनका निरन्तर कर्तव्य परायण बने रहना और निष्ठापूर्ण जीवन बिताना ही था। उनके जीवन में 'आराम हराम' था। जीवन की निरन्तर सक्रियता में उदण्डी मन की चंचलता, संकल्प, विकल्प, वासना आदि नष्ट हो जाते हैं। कार्य व्यस्त एवं परिश्रमी व्यक्ति चंचल मन पर बाजी मार लेते हैं। मन एक अजीब भूत है, जो कल्पना एवं विचारों के सहारे आकाश-पाताल व लोक-लोकान्तरों में उड़ा-उड़ा फिरता है। इस भूत को निरन्तर काम में जोते रहना ही इसे वश में करने का एक मंत्र है।

जीवन में सक्रियता की आवश्यकता है क्योंकि ईश्वर ने हमें क्रिया-शक्ति दी है कुछ करते रहने के लिए। अतः यदि हम अकर्मण्य रहें और ईश्वरीय विधान के विपरीत चलें तो यह शक्ति हमसे छीन ली जाती है अर्थात् इन्द्रियां अपनी क्रिया शक्ति को खो देती हैं।

2. मन, वचन और कर्म में एकता स्थापित होना – ये स्वस्थ मन के निर्माण में दूसरा साधन है अर्थात् जो सोचा जाये या कल्पना किया जाये, वही

कहा जाये और जो कहा जाये वही किया जाये। इस तरह का दृढ़ निश्चय स्वस्थ मन के निर्माण में बहुत ही महत्वपूर्ण है।

कथनी और करनी में अन्तर वाले व्यक्ति को जीवन में असफलता, निराशा, परावलम्बन आदि के सिवाय और कुछ नहीं मिल पाता।

3. मन को सदैव बुद्धि और विवेक के नियन्त्रण में रखना – क्योंकि मन में अनेक जन्म-जन्मांतरो के संस्कार भरे पड़े हैं, मन को पूर्व संस्कारों से प्रभावित होकर कार्य करने की आदत होती है। अतः इसे बुद्धि के नियन्त्रण में रखकर गलत मार्ग पर जाने से बल पूर्वक रोकना चाहिए। थोड़ी सी ढिलाई एक बड़ी भूल सिद्ध होती है, जैसे कोई व्यक्ति ये सोचे कि अभी तो ये कार्य कर लें लेकिन कल से या बाद में नहीं करेंगे, ऐसे व्यक्ति को मन पछाड़-पछाड़ कर मारता है। बुद्धि और विवेक से ठीक-ठीक निर्णय करके फिर कार्य क्षेत्र में मनोयोग के साथ उतरना चाहिए।

4. ईश्वर चिन्तन – मन को स्वस्थ बनाने का एक साधन ईश्वर चिन्तन भी है। परमात्मा की खोज में 'मन' को लगा देना ही अधिक महत्वपूर्ण है। संसार के सारे धर्म, योग, साधना, उपासना आदि इसी केन्द्र पर केन्द्रित हैं। शुद्ध मनःस्थिति स्वयं एक चमत्कार है। स्वस्थ मन वाला व्यक्ति संसार के लिए एक वरदान होता है। वह समाज व संसार को कुछ न कुछ श्रेष्ठ एवं सर्व के लिए सुखदायी देकर ही जाता है जबकि दूषित मन वाला व्यक्ति सृष्टि में विकृति एवं दोष उत्पन्न करके जाता है। अतः शुभ सोचें। (ब्र.कु.राजरानी, ऋषिकेश)



जयपुर। राजस्थान के मुख्यमंत्री अशोक गहलोत को संस्था द्वारा की जा रही ईश्वरीय सेवाओं से अवगत कराते हुए ब्र.कु.सुषमा।



कोल्हापुर। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री पृथ्वीराज चव्हाण को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.प्रतिभा।



पानीपत। हरियाणा के मुख्यमंत्री भूपेन्द्र सिंह हुड्डा को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सरला साथ है ब्र.कु.भारत भूषण।



नीमच। म.प्र.के मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.सविता।



त्रिवेन्द्रम। केरल के मुख्यमंत्री ओमन चांडी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.मिनी।



इटानगर। अरुणाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री नबम तुकी को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.जुनु।



गुवाहाटी। असम के मुख्यमंत्री तरुण गोगई को रक्षासूत्र बांधते हुए ब्र.कु.पूम।

अनुभव

समर्पित जीवन ही सर्वश्रेष्ठ जीवन है



ब्र.कु.फलक

'मैंने बाबा के समक्ष एक संकल्प लिया कि मैं स्वयं तथा बाबा को दो महीने का वक्त देती हूँ, यदि मुझे बाबा समझ में आ गया तो मेरा जीवन उसका और यदि नहीं समझ में आया तो फिर मैं अपना जीवन किसी और के नाम कर दूंगी।' फिर मधुवन ट्रेनिंग में आई तो बाबा की ऐसी मदद मिली कि बुद्धि को सब समझ में आने लगा, गृह्य राज खुलने लगे और मुझे अपना लक्ष्य साफ दिखाई देने लगा। मुझे महमूस होता है कि बाबा ने मुझे प्यार की गोद में ऐसा बिठाया है कि मैं उतरना भी चाहूँ तो वह मुझे उतरने नहीं देता

मेरे शरीर का लौकिक नाम फातिमा है। परन्तु दादी रुकमणि द्वारा अलौकिक नाम मिला फलक।

सन् 2002 की बात है जब मुझे अपनी माताजी के साथ इस ईश्वरीय संस्था के सम्पर्क में आने का अवसर मिला। पहले-पहले मुझे यहां के रस्म-रिवाज समझ नहीं आते थे। कुछ वर्षों तक केवल संबंध-संपर्क में ही रही।

भगवान आ चुका है, लेकिन उसे पहचानने में मुश्किल अनुभव होता था, तो मैं अपनी माता जी से कहती रहती थी कि आपने अपना मुस्लिम धर्म छोड़कर ये क्या करना शुरू कर दिया है, आप नमाज रोज अदा क्यों नहीं करती हो? ये सारी बातें इन्दौर की हैं जब मैं अपनी सेकेण्डरी स्कूल की पढ़ाई पूरी कर रही थी।

इस संस्था की ये बात बहुत अच्छी लगी कि मांसाहार बुरा होता है और मैं वैसे भी पुरानी रीतियों तथा आहार से तंग आ चुकी थी तो जैसे बाबा ने मुझे जीव हत्या के पाप से मुक्त कर दिया। मेडिटेशन मुझे बहुत अच्छा लगता था।

सन् 2004 में मुझे उच्चतर शिक्षा के लिए ऑस्ट्रेलिया जाने का अवसर मिला। मेरी इच्छा तो नहीं थी, परन्तु परिस्थितियों के आगे मजबूर होकर उसे मंजूर करना पड़ा। मेरी खुशकिस्मती यह रही कि ऑस्ट्रेलिया जाने के बाद मेरी रूहानी यात्रा की शुरूआत हुई। उस अनजान शहर में मैं अकेली, कोई रिश्तेदार नहीं पर वहाँ स्थित ब्रह्माकुमारीज सेवाकेन्द्र के अलौकिक परिवार तथा शिव बाबा की पालना का स्वाद चखने का मौका मिला। मुझे सबसे सुन्दर बात ये लगी कि कोई लौकिक नाता न होते हुए भी वहाँ संस्था के सभी भाई-बहनों से इतना अलौकिक व निःस्वार्थ प्रेम मिला। छः साल ऑस्ट्रेलिया में रहना हुआ और इस रूहानी यात्रा में माया के तूफान बहुत आए जिनमें मैं मुरझा गई तथा माया के बिछाए हुए जाल में फंसती चली गई। मैं अपने वास्तविक रूप से दूर होती गई तथा भौतिकता की चरम सीमा पर पहुँच गई। परन्तु इन सब परिस्थितियों में भी यही अनुभव हुआ कि भल मैंने बाबा का हाथ-साथ छोड़ा लेकिन वो सदा

मेरे साथ रहा जिसके फलस्वरूप सितम्बर 2009 में जब स्वयं को पहचानने तथा स्वयं से संबंध जोड़ने का सुअवसर मिला तो निर्णय लिया कि मुझे वापिस स्वदेश लौटना चाहिए। मैंने अनुभव किया कि जिस निःस्वार्थ प्रेम की आशा में मैंने बहुत सारे दरवाजे खटखटाये परन्तु कहीं से भी संतुष्टता नहीं मिल पाई। स्वयं के साथ बुद्धि रूपी कुरुक्षेत्र में बहुत जोर का द्रन्द तथा तूफान चल रहा था। मुझे डिप्रेशन की समस्या ने घेर लिया। तब मैंने सोचा कि जो मैंने फैसला किया है वो सही है और मुझे उस पर अमल करना ही है।

19 मई 2010 को मैंने भारत की ओर वापस अपनी यात्रा की शुरूआत की। मैंने बाबा से वायदा किया तथा एक संकल्प लिया कि मैं स्वयं तथा बाबा को 2 महीने का वक्त देती हूँ, यदि मुझे बाबा समझ में आ गया तो मेरा जीवन उसका और यदि नहीं समझ में आया तो फिर मैं अपना जीवन किसी और के नाम कर दूंगी। इस सोच के साथ वापिस लौटी तथा तब तक