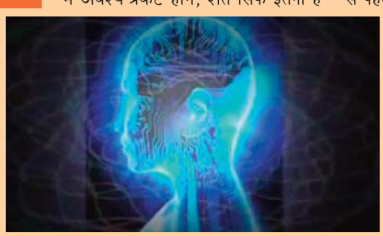
मन को सबल करने के तरीके...

ब्र.कु.शोभिका, शांतिवन

अवचेतन मन किसी भी तस्वीर को साकार कर देगा, बशर्ते उसके पीछे आस्था हो। किसी अभिनेता की तरह मानसिक फिल्म का नाटकीयकरण करें। इसके बाद संतुष्टि महसूस करें कि यह तस्वीर मेरे अवचेतन मन तक पहुँच रही है, जो अपने तरीके से इसे वास्तविकता में बदल देगा। आपको बस इस तरह काम करना है, जैसे यह सच हो चुका हो। ऐसा करने से अवचेतन मन आपके मन में बनी इस फिल्म को साकार करने में लग जाएगा। आस्था रखने पर मन में रखी मानसिक तस्वीर हकीकत बन जाएगी।

जब कोई इंजीनियर पुल या अंतरिक्ष यान बनाता है, तो वह किसी जानी-पहचानी तकनीक तथा आज़माई हुई योग्यताओं व तरीकों से समस्या को हल करता है। ये तकनीकें, योग्यताएँ और तरीके सीखने पड़ते हैं। इसी तरह आपके जीवन को नियंत्रित और निर्देशित करने की भी जानी-पहचानी तकनीकें, योग्यताएँ और तरीके हैं। ये तरीके और तकनीकें मूलभूत हैं।



यदि आप चाहते हैं कि आपकी प्रार्थनाओं का जवाब मिले, तो आपको सही तकनीकों और विधियों से शुरुआत करनी होगी। प्रार्थना का जवाब वैज्ञानिक तरीके से मिलता है। कुछ भी संयोग से नहीं होता है। यह व्यवस्था और नियम-कायदे की दुनिया है। प्रार्थना का विश्लेषण करने पर पता चलता है कि इसकी कई अलग-अलग विधियाँ और तरीके हैं। प्रभावी प्रार्थना का रहस्य अवचेतन मन को इच्छित परिणाम से सराबोर करना है। ऐसा करने का एक बहुत आसान तरीका चेतन से अवचेतन मन तक विचार पहुंचाने की तकनीक है। इसमें मूलत: अवचेतन मन को प्रेरित किया जाता है, ताकि यह चेतन मन के आग्रह को उसी रूप में ग्रहण कर ले। यह तकनीक सपने जैसी स्थिति में सबसे अच्छी तरह काम करती है।

आपके गहरे अवचेतन मन में असीमित बुद्धिमता और असीम शक्ति है। बस शांति से अपनी मनोकामना के बारे में सोचें। इसके साकार होने की तस्वीर इसी पल से देखना शुरु कर दें। आपको पूरे विश्वास से मांगना होगा, तभी आपको मिलेगा। आपका मन विचार से वस्तु की ओर चलता है। जब तक मन में तस्वीर नहीं होगी तब तक मन नहीं चल सकता, क्योंकि आगे बढ़ने के लिए कुछ नहीं होगा। इसके अलावा, अपनी मनोकामना की पूर्ति को पहले से देखने की खुशी तथा सुख की भावना होनी चाहिए। सच्ची प्रार्थना की कला और विज्ञान का दमदार आधार आपका यह ज्ञान तथा पूर्ण विश्वास है कि आपके चेतन मन की गतिविधि पर आपका अवचेतन मन निश्चित प्रतिक्रिया करेगा जिसमें असीमित ज्ञान और असीम शक्ति है। इस तरीके से आपको अपनी प्रार्थनाओं का जवाब मिल जाएगा। चेतन से अवचेतन तक विचार पहुँचाने की कई तकनीक एवं विधियाँ हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं :–

तस्वीर की तकनीक

किसी विचार के सूत्रीकरण का सबसे सरल और स्पष्ट तरीका है इसकी तस्वीर देखना; अपने मन की आँखों से इसे उतनी ही स्पष्टता से देखना, जैसे यह साकार हो। आप आँखों से सिर्फ वही देख सकते हैं, जो बाहरी जगत में पहले से मौजूद है। इसी तरह, आप मन की आँखों से जो तस्वीर देख सकते हैं, वह पहले ही आपके मन के अदृश्य क्षेत्रों में मौजूद होती है। विचार वास्तविक होते हैं और वे एक दिन आपकी यथार्थवादी दुनिया में अवश्य प्रकट होंगे, शर्त सिर्फ इतनी है कि आपको अपनी मानसिक तस्वीर के प्रति निष्ठावान रहना होगा। चिंतन की यह प्रक्रिया आपके दिमाग पर छाप छोड़ देती है। यह छाप बाद में आपके जीवन में तथ्य और अनुभव के रूप में सामने आती है।

मानसिक फिल्म विधि

अवचेतन मन किसी भी तस्वीर को साकार कर देगा, बशर्ते उसके पीछे आस्था हो। किसी अभिनेता की तरह मानसिक फिल्म का नाटकीयकरण करें। इसके बाद संतुष्टि महसूस करें कि यह तस्वीर मेरे अवचेतन मन तक पहुँच रही है, जो अपने तरीके से इसे वास्तविकता में बदल देगा। आपको बस इस तरह काम करना है, जैसे यह सच हो चुका हो। ऐसा करने से अवचेतन मन आपके मन में बनी इस फिल्म को साकार करने में लग जाएगा। आस्था रखने पर मन में रखी मानसिक तस्वीर हकीकत बन जाएगी।

नींद की तकनीक

उनींदी, निष्क्रिय अवस्था में प्रयास न्यूनतम हो जाते हैं। उनींदी अवस्था में चेतन मन काफी हद तक निष्क्रिय हो जाता है। इसका कारण यह है कि अवचेतन सोने से ठीक पहले और जागने के ठीक बाद ही सबसे शक्तिशाली होता है। इस अवस्था में आपकी इच्छा को अवचेतन मन तक पहुँचने से रोकने वाले नकारात्मक विचार मौजूद नहीं होते हैं।

मान लें, आप किसी आदत से छुटकारा पाना चाहते हैं, इसके लिए आरामदेह मुद्रा अपना लें, अपने शरीर को शिथिल कर दें और स्थिर हो जाएँ। उनींदी अवस्था में जाएँ और बार-बार किसी लोरी की तरह दोहराते रहें, ''मैं इस आदत से पूरी तरह से आज़ाद हूँ, मैं सद्भाव और पूर्ण मानसिक शांति महसूस कर रहा हूँ।'' इन शब्दों को रात और सुबह पाँच-दस मिनट तक धीरे-धीरे, शांति और प्रेम से दोहराएँ। बार-बार दोहराने से शब्दों का भावनात्मक महत्व बढ़ जाता है। इस तकनीक से आप अवचेतन मन को विचार स्वीकार करने के लिए प्रेरित करते हैं और उपचार हो जाता है।

धन्यवाद तकनीक

प्रार्थना के इस आसान से तरीके से असाधारण परिणाम मिलते हैं। कृतज्ञ हृदय ब्रह्माण्ड की रचनात्मक शक्तियों के हमेशा करीब होता है जिससे सांझे संबंध के नियम तथा क्रिया और प्रतिक्रिया के ब्रह्मांडीय नियम के आधार पर इसकी ओर असंख्य नियामतें प्रवाहित होती हैं।

आप अपनी प्रार्थनाओं के जवाब मिलने से पहले ही कृतज्ञ होकर धन्यवाद दें। यह काम शिथिल, शांत अवस्था में तब तक करते रहें जब तक कि प्रार्थना में किसी तरह की कृतज्ञता की भावना आपके दिमाग पर हावी न हो जाए। प्रार्थना में किसी तरह की जबरन कोशिश या मानसिक दबाव का प्रयोग न करें। उनींदी, निष्क्रिय अवस्था में पहुँच जाएँ और इस एहसास के साथ सोने जाएँ कि आपकी प्रार्थना का जवाब मिल रहा है।

सकारात्मक घोषणा की विधि

सकारात्मक घोषणा का प्रभाव काफी हद तक इसके शब्दों में निहित सत्य और अर्थ की आपकी समझ से तय होता है। प्रार्थना में निरर्थक दोहराव न करें। सकारात्मक घोषणा की शक्ति निश्चित और स्पष्ट सकारात्मक बातों के बुद्धिमतापूर्ण अमल में है। जब आप स्वास्थ्य, सामंजस्य और खुद के लिए या किसी दूसरे के लिए शांति की सकारात्मक घोषणा करते हैं तथा जब आपको यह एहसास होता है कि आपके अस्तित्व के शाश्वत सिद्धांत हैं, तो आप अवचेतन मन के नकारात्मक ढ़ाँचे को अपनी आस्था और घोषणा के अनुरूप दोबारा व्यवस्थित कर लेते हैं।

प्रार्थना की सकारात्मक घोषणा का परिणाम जीवन के सिद्धान्तों पर बल देने पर निर्भर करता है, चाहे स्थिति कैसी भी दिखे। सकारात्मक घोषणा का मतलब यह कहना है कि ऐसा ही है। जब आप सारे विपरीत प्रमाणों के बावजूद इस मानसिक नज़रिए को सच मानते हैं, तो आपको अपनी प्रार्थना का जवाब ज़रूर मिलेगा। जीवन की सच्चाइयों की तब तक सकारात्मक घोषणा करते रहें, जब तक कि आपको संतुष्टिदायक अवचेतन प्रतिक्रिया न मिल जाए।

शेष पेज 11 पर

राजिम-छ.ग.। राजिम कुंभ के मुख्य मंच में पुरी के शंकराचार्य जी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु.नारायण एवं ब्र.कु.पुष्पा।

गुवाहाटी-असम। एयरपोर्ट्स ऑथोरिटी ऑफ इंडिया में आयोजित 'एम्पावरिंग एण्ड बिलीविंग इन माइ सेल्फ' सेमिनार के अंतर्गत संबोधित करते हुए ब्र.कु. बनारसी लाल शाह,संयोजक,मेडिकल विंग। साथ हैं अशोक वर्मा,डायरेक्टर एयरपोर्ट्स ऑथोरिटी ऑफ इंडिया,गुवाहाटी, ब्र.कु. शीला, ब्र.कु. शिवानी एवं ब्र.कु. डॉ. प्रेम मसंद।

कोसीकलां-उ.प्र.। शिव जयन्ती पर झंडारोहण के पश्चात् ईश्वरीय स्मृति में नगर पालिका अध्यक्ष भगवत प्रसाद रुहेला, ब्र.कु.ज्योत्सना, ब्र.कु.वनीता तथा अन्य।

अंबिकानगर-अहमदाबाद। शिवरात्रि पर बेलपत्र का शिवलिंग एवं मूल्य आधारित खेल प्रदर्शनी का उद्घाटन करते हुए निकोल वॉर्ड के जगदीश पंचाल, ब्र.कु.देव्यानी तथा अन्य।

पालनपुर-गुज.। 78वीं शिव जयन्ती पर 'सर्व धर्म सम्भाव स्नेह-मिलन' में झंडा फहराते हुए श्री अशोक भाई यादव, ब्र.कु.गीता, ब्र.कु.भारती, कैलाशगिरी महाराज, महेश भाई पटेल एवं सुप्रसिद्ध साहित्यकार मुसाफिर पालनपुरी।

सौख-उ.प्र.। शिवरात्रि के पावन पर्व पर प्रभात फेरी के दौरान ब्र.कु. दुर्गेशलता, ब्र.कु. बृजमोहन तथा अन्य।