

ध्यान से एकाग्रता की ओर...

- ब्र.कु. जगदीशचन्द्र हसीजा

शारीरिक व्यायाम जिस प्रकार शरीर की शक्ति को बढ़ाता है, एकाग्रता उसी प्रकार मन की शक्ति को बढ़ाती है। बस जो भी कार्य आप कर रहे हों, उसमें पूरी तरह अपने मन को लगा लेना चाहिए, चाहे वह कार्य कितना भी छोटा हो। उदाहरण के लिए, मान लीजिए कि यदि किसी समय आप कोई फल ही खा रहे हैं, उस समय आपको फल के एक-एक टुकड़े का

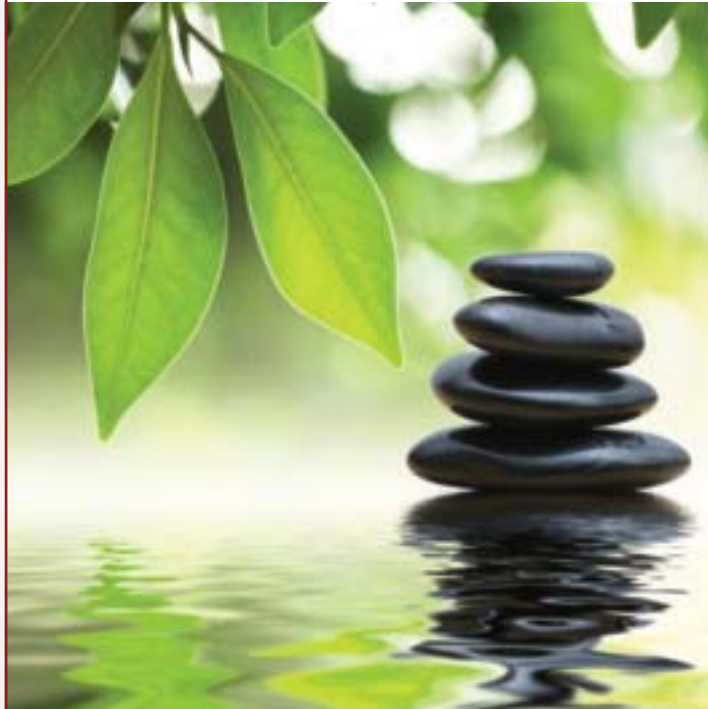
भूलने की क्षमता विकसित करें
एकाग्रता के साथ ही आपको अपने ध्यान को किसी वस्तु या कार्य से पल भर में हटा लेने की शक्ति का भी विकास करना चाहिए। कुछ लोग किसी काम में पूरी एकाग्रता से लग सकते हैं, लेकिन वे दूसरा कार्य आने पर ध्यान को पहले वाले कार्य से हटाने में कठिनाई अनुभव करते हैं। इस परिवर्तन के लिए उन्हें उन कारणों पर ध्यान देना चाहिए जिस कारण हमारे अंदर लगाव

है। जीवन में सफलता पाने के लिए पुरानी अनावश्यक बातों से स्वयं को अलग कर लेना और उन्हें भुला देना एक महत्वपूर्ण गुण है। किसी महापुरुष ने ठीक ही कहा है, "याद रखना कभी-कभी महत्वपूर्ण होता है, जबकि भूल जाना अक्सर ज़्यादा उपयोगी सिद्ध होता है।"

नोट: सच यह है कि कुछ भी भूलता नहीं, हर चीज हमारे अवचेतन मन में होती रहती है। यहां हमारे द्वारा भूलने या भुला देने का अर्थ केवल यह है कि

ध्यान सभी करना चाहते हैं,

लेकिन ध्यान की प्रक्रिया को अपनाने से पहले हमें बहुत सुंदर प्लेटफॉर्म तैयार करना पड़ता है। लेकिन इस प्लेटफॉर्म के बारे में सही जानकारी सबके पास होना ज़रूरी है। अटेंशन से हम एकाग्रता की तरफ बढ़ते हैं। लेकिन आज हमारा खुद पर ही अटेंशन नहीं है और हम मेडिटेशन करना चाहते हैं! हम क्या सोच रहे हैं, किस समय सोच रहे हैं, कैसे सोच रहे हैं, इन सब बातों पर हमारा ध्यान बिल्कुल नहीं जाता। इसके कुछ प्रमुख बिन्दुओं को अपनाकर हम अपनी ध्यान प्रक्रिया को सहज बना सकते हैं।



पैदा हो जाता है, जो कि वास्तव में नहीं होना चाहिए।

इस बात का सदैव ध्यान रखिए कि

यह संसार एक महान प्रशिक्षणशाला या ट्रेनिंग स्कूल है। विभिन्न सांसारिक वस्तुओं, घटनाओं का महत्व केवल इसमें है कि वे हमारे विकास के लिए आवश्यक प्रशिक्षण (ट्रेनिंग) या सबक देती हैं। वे अपने-आप में महत्वपूर्ण नहीं हैं। इसलिए आपको उनका उपयोग केवल अपनी शिक्षा और विकास के लिए करना चाहिए, उनमें आसक्त नहीं होना चाहिए।

आवश्यक शिक्षा पाने का उद्देश्य पूरा हो जाने के बाद, आपको उन्हें त्याग देना चाहिए। किसी कार्य या वस्तु में ध्यान लगाने और उससे ध्यान हटाने का अभ्यास आपको साथ-साथ करना होगा। इसी पर स्वामी विवेकानन्द ने भी बल दिया

हमें जानबूझ कर कड़वी बातों को अपने चेतन मन में लाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए।

विचारों को व्यवस्थित कीजिए समय-समय पर, इस बात पर ध्यान दीजिए कि आपका विचार करने का तरीका योजनाबद्ध और व्यवस्थित हो, न कि बेतुका और अव्यवस्थित। बिना किसी उद्देश्य के अव्यवस्थित रीति से विचार करना, दिवास्वप्न देखना, हवाई ख्याल बनाना आदि कमजोर मन के लक्षण हैं। इनसे यह पता चलता है कि आपको अपने अवचेतन मन (मन का वह भाग जहां आपकी सभी कामनाएँ, प्रवृत्तियाँ, लालसाएँ आदि एकत्रित रहती हैं) को नियंत्रित करने की बजाय अपने चेतन मन को पूरी तरह से नियंत्रित करने का प्रयास करना चाहिए।



चण्डीगढ़। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर आयोजित भव्य कार्यक्रम के दौरान मंच पर उपस्थित हैं भारत के माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी, पंजाब के मुख्यमंत्री माननीय प्रकाश सिंह बादल, आयुष मंत्रालय के केन्द्रीय राज्यमंत्री श्रीपद येसो नाइक, संसद सदस्य किरण खेर, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान के अध्यक्ष डॉ. नागेन्द्र व जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ ब्रह्माकुमारी शिवानी।



माउण्ट आबू। ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय पाण्डव भवन, माउण्ट आबू का अवलोकन करने के पश्चात् समूह चित्र में सुमित अवस्थी, डिप्युटी मैनेजिंग एडीटर, आई.बी.एन. 7, ब्र.कु. गंगाधर, ब्र.कु. शशिकांत व अन्य।



भरतपुर-राज. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर पुलिस परेड ग्राउण्ड में राजयोग का अभ्यास कराते हुए ब्र.कु. बबिता। सभा में उपस्थित हैं जनप्रतिनिधि अधिकारीगण तथा विशाल जनसमूह।



फतेहपुर-उ.प्र. अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में विधायक विक्रम सिंह द्वारा जनमानस की उत्कृष्ट आध्यात्मिक सेवाओं के लिए सम्मान प्राप्त करते हुए ब्र.कु. नीरू।



कोलकाता। इबिजा क्लब में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कार्यक्रम के दौरान सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. कानन। साथ हैं ब्र.कु. मुन्नी, उत्तम मिश्रा, डी.एस.पी., सुप्रिया माझी, बिष्णुपुर ग्राम पंचायत प्रधान, चंदन पॉल, ग्राम पंचायत सदस्य, देवाशीष जी, ओ.सी., बिष्णुपुर थाना व अन्य अतिथिगण।



पानीपत-हरियाणा। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए मास्टर कॉटिल्य। मंचासीन हैं ब्र.कु. भारत भूषण, आशा शर्मा एवं ब्र.कु. सरला।



रुड़की। ब्रह्माकुमारीज द्वारा बी.एस.एम. इंटर कॉलेज में आयोजित कार्यक्रम में गणमान्य अतिथियों को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. विमला।



फतेहपुर-शेखावाटी(राज.)। सेवाकेन्द्र के वार्षिक उत्सव व भाई बहनों के सम्मान कार्यक्रम में केक काटते हुए ब्र.कु. सुनीता, ब्र.कु. सुमन, ब्र.कु. भाविका, ब्र.कु. पुष्पा व अन्य।



आगरा-कमलानगर। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान डॉ. संदीप अग्रवाल को ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब्र.कु. शशि।