

मन को शांत करने का सहज तरीका है मेडिटेशन

- गतांक से आगे...

सारे दिन में अपने लिए अच्छा विचार करने के लिए आधा-पौना घंटा निकल सकता है कि नहीं निकल सकता है? क्या कहेंगे? या फिर वही शिकायत कि टाइम नहीं है? टाइम निकल सकता है? बाकी भले चौबीस घंटे आप दूसरों की सेवा में लगे रहो, आधा-पौना घंटा अपने लिए निकाल सकते हैं कि नहीं निकाल सकते हैं? आज व्यक्ति सुबह उठता है तो उसकी दिनचर्या कैसी होती है? सुबह सबसे पहले उठकर पूछता है कि आज का पेपर आया कि नहीं आया। सुबह-सुबह अपने मन को कौन सा चिंतन देते हैं? वही फास्ट फूड वाला, जो शरीर को भी खराब करता है। इसी तरह का फास्ट फूड हम अपने मन को भी देने लगे हैं। न्यूज़पेपर के अन्दर के पेज में अच्छे कॉलम आते हैं। लेकिन लोग क्या पढ़ना चाहते हैं? कौन-सा चिंतन पढ़ने के इच्छुक हैं? व्यर्थ चिंतन। नेगेटिव चिंतन से अपने मन को सुबह-सुबह भर लेते हैं। फिर कारोबार पर जाओ तो जिसके पास भी बैठो, बात करो, हरेक के पास बात करने का क्या विषय होता है? वही व्यर्थ की बातें, व्यर्थ चिंतन, नेगेटिव चिंतन, टी.वी. चालू करो शाम को तो कौन सा चिंतन मिलेगा? वही घर-घर की कहानियां जो हैं उसमें समायी हुई मिलती हैं। उसी को ही देखकर के अपने मन को और भी चकमई बना देते हैं। उसके साथ ऐसा हुआ तो मेरे साथ तो ऐसा नहीं होगा। अपने आप से जोड़ने लगते हैं।

अब उससे प्राप्ति क्या हो रही है? ये सबकुछ करने के लिए हमारे पास पूर्ण समय है। आध्यात्मिक चिंतन के लिए समय नहीं है।

इसलिए कम से कम अब अपने अंदर ये जागृति ले आओ और अपने लिए समय निकालो। बाद में डिप्रेशन का शिकार होने के बाद समय मिलने वाला नहीं है। उस समय आध्यात्मिक चिंतन में मन लगेगा ही

मेडिटेशन माना ध्यान। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है तो मन को आराम मिलता है। कितना मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट मेडिटेशन करो और शाम को बीस मिनट मेडिटेशन करो।



-ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

नहीं।

दूसरा है मन को भी आराम चाहिए। 'रिलैक्सेशन ऑफ माइंड'। रिलैक्सेशन कैसे मिलेगा? रात को सो जाते हैं, शरीर सो जाता है लेकिन मन नहीं सोता है। मन तो स्वप्न के अंदर भटकता रहता है। सारी रात कार्य करता रहता है। सुबह उठो तो इतनी थकावट लगेगी कि सुबह उठने के बाद भी फ्रेशनेस नहीं है। क्योंकि सारी रात मन ने तो काम किया है। कोई न कोई स्वप्न के रूप में भटकता रहा है। भटकने वाला इंसान थकेगा या नहीं थकेगा? मन से सारी रात जो भटकता रहा है, वह सुबह उठकर

फ्रेशनेस कैसे अनुभव करेगा? इसलिए मन को रिलैक्स करने के लिए कॉन्शियसनेस के साथ मेडिटेशन करना चाहिए। मेडिटेशन माना ध्यान। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिससे मन को शांत करते हैं। जब मन शांत होता है तो मन को आराम मिलता है। कितना मिनट ध्यान करना चाहिए और कब ध्यान करना चाहिए? सुबह जब उठते हैं तो बीस मिनट ध्यान करो। सुबह में बीस मिनट अपने लिए निकाल सकते हैं या नहीं निकाल

सकते हैं? सुबह को बीस मिनट और शाम को बीस मिनट। मेडिकल साइंस के रिसर्च द्वारा यह पता किया गया है कि एक व्यक्ति पाँच मिनट बॉयलिंग टेम्पर पर गुस्सा करता है। पाँच मिनट गुस्सा कर ले और बहुत जोर-शोर से क्रोध में आ जाए, तो दो घंटे की कार्यक्षमता जल जाती है। दो घंटे तक वह अपने को एकाग्र नहीं कर सकता किसी भी कार्य में। कोई भी निर्णय लेना हो या क्रोध वाली स्थिति में कोई निर्णय भी लेना पड़े, तो वह गलत निर्णय ले लेगा। वो दो घंटा क्या करेगा? वो दस लोगों को ढूँढ़ेगा, जिसके सामने अपने आपको जस्टीफाय करेगा कि मैंने जो इसके ऊपर गुस्सा किया वह ठीक किया। वह रोज़ ऐसा ही करता है। जब उसको दस व्यक्ति मिल जाते हैं, ये कहने वाले कि हाँ, तुमने ठीक किया, अच्छा किया जो उसको पाठ पढ़ाया आज। तब जाकर के उसका मन रिलैक्स होता है। दस में से एक ने भी अगर यह कह दिया कि ये तुमने ठीक नहीं किया। तुम्हें गुस्सा नहीं करना चाहिए था। तो क्या होगा? फिर से आग भड़क उठती है। उसमें और दो घंटे खत्म हो जाते हैं।

- क्रमशः

यह जीवन है.....

फेल वही होता है, जो कभी कोशिश ही नहीं करता। कोशिश करने वाले कभी फेल नहीं होते। क्योंकि जो कोशिश करता है वह या तो सफल होता है या वह उससे कुछ सीखता है। और उसी सीख से वह कुछ भी हासिल कर लेता है। कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती और कोशिश नहीं करने वालों की कभी जीत नहीं होती। जो कोशिश करता है, वही अपने लक्ष्य को भी हासिल करता है। वह कभी गिरता भी है, असफल भी होता है, लेकिन फिर भी कोशिश करते रहता है और एक दिन वह अपने लक्ष्य को ज़रूर हासिल कर लेता है।

ख्यालों के आईने में...

लॉ ऑफ अट्रैक्शन कहता है कि आप जैसा सोचते हैं, वैसे लोग और हालात आपको मिलने लगते हैं इसलिए हमेशा अच्छा सोचें।

ज़िन्दगी को खुश रहकर जियो क्योंकि रोज़ शाम को सिर्फ सूरज ही नहीं ढलता बल्कि आपकी अनमोल ज़िन्दगी भी ढलती है।



सतपुली-उत्तराखण्ड। ब्रह्माकुमारीज द्वारा सात दिवसीय मेला एवं आध्यात्मिक गीता भागवत का शुभारंभ नगर में शोभा यात्रा निकालकर किया गया। कार्यक्रम में नगरपालिका अध्यक्ष अंजना वर्मा, मुख्य वक्ता ब्र.कु. दीपा, भोपाल, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्योति, माउण्ट आबू तथा ओ.आर.सी. से भी भाई बहनें शरीक हुए।



आलमनगर-मधेपुरा(बिहार)। नव निर्मित ओम शान्ति भवन के गृह प्रवेश कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए नेपाल के पेट्रोलियम डीलर एसोसिएशन के अध्यक्ष हरेकृष्ण प्रसाद सिंह, समाजसेवी मधुसूदन लाल देव, व्यवसायी विनोद सेठ, एल.आई.सी. ऑफिसर राम नगिना भगत, ब्र.कु. भगवती, ब्र.कु. रन्जु, ब्र.कु. गिरीश, मा.आबू, ब्र.कु. शोभा तथा ब्र.कु. दीपक।



पठानकोट-पंजाब। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सत्या। साथ हैं विमल सैनी, मैटर्न सिविल हॉस्पिटल, एन.एस. सुष्मा शर्मा, रोटरी क्लब के पूर्व अध्यक्ष डॉ. बृजभूषण शर्मा, डॉ. पी.एस. कवर तथा ब्र.कु. प्रताप।



कूचवेहर-प.बंगाल। आध्यात्मिक कार्यक्रम में जिला परिषद सदस्य और स्कूल मैनेजमेंट कमेटी के हेड परिमल बर्मन, डॉ. अनिबर्न, हेड मास्टर सुखदेव नाथ तथा अन्य अतिथियों को ईश्वरीय साहित्य भेंट करते हुए ब्र.कु. संपा।



जीन्द-हरियाणा। लेबर डे पर लेबर्स को 'परिश्रम करके अपने जीवन को कैसे सुधारे' विषय पर सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. मीना। साथ हैं ब्र.कु. रेनु।



दिल्ली-इन्द्रपुरी। खेतों में फसलों को शुभ संकल्पों के वायव्येशंस देते हुए ब्र.कु. भाई-बहनें।



देवली-राज। ज्ञानचर्चा के पश्चात् देवली उनियारा विधायक हरीश चंद मीना को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. निर्मल।



भदरवाह-जम्मू कश्मीर। आध्यात्मिक कार्यक्रम में सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. सुदर्शन बहन। मंचासीन हैं लेफ्टिनेंट कर्नल चेतन पदम, इंडियन आर्मी, मेजर स्वागत शर्मा, इंडियन आर्मी, असिस्टेंट कमान्डेन्ट साहिल गुप्ता, सी.आर.पी.एफ., नायब तहसीलदार अंग्रेज़, ब्र.कु. रविन्द्र तथा अन्य।