मन के भटकने के तीन रास्ते

- ब्र.कु. उषा, वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

गतांक से आगे...

आज दुनिया में इतनी व्यर्थ की बातें, वेस्ट इन्फॉरमेशन बहुत प्राप्त हो रही हैं। चाहे व्हाट्सएप्प से प्राप्त हो रही हैं या फिर फेसबुक से। दूसरा सम्बन्धों में भटक रहा है। कोई न कोई सम्बन्धों में, किसी व्यक्ति के प्रति लगाव-झुकाव है तो उस व्यक्ति के आँखों से दूर होते ही जैसे ही परेशान हो जाते हैं। इतना अटैचमेंट, मोह जिसको कहा जाये। और तीसरा इच्छाओं में क्योंकि आजकल इतनी सारी चीज़ें मार्केट में आ रही हैं और यूट्यूब पर या इधर-उधर जब उनका विज्ञापन देखते हैं, तो सोचते हैं कि ये तो ज़रूर होना चाहिए हमारे पास। कोई लेटेस्ट मोबाइल आया तो हमारे मन में आता है कि ये भी होना चाहिए हमारे पास। माना कहने का भावार्थ है कि आज इन इच्छाओं के कारण अनेक प्रकार के कम्पटीशन भी बढ़ रहे हैं। ऐसे में मन को कहो आप को मेडिटेशन करना है, तो क्या होगा? अगर मन को मेडिटेशन में लगाना है तो उसके लिए भी तीन बातें बहुत ज़रूरी हैं।

सबसे पहले तो लक्ष्य स्पष्ट होना चाहिए। मन को एक लक्ष्य दे दो। जिस तरह से शास्त्रों में ये बात आती है कि जब अर्जुन ने चिड़िया की आँख का लक्ष्य दे दिया। गुरु जी ने अर्जुन से पूछा कि हे अर्जुन तुम्हें क्या दिखाई दे रहा है? तो कहा कि मुझे चिड़िया की आँख के सिवाय कुछ नहीं दिखाई दे रहा। बस ये थी एकाग्रता। यही एकाग्रता मेडिटेशन के लिए भी ज़रूरी है। और एकाग्रता को विकसित ही हम तब कर पाएंगे जब हमारे मन के लिए भी एक लक्ष्य स्पष्ट होगा।

दूसरा लक्षण भी ऐसे चाहिए।

आज मनुष्य की बुद्धि जैसे, जिस तरफ बाहर भटकती है तो नैचुरल है कि लक्षण भी उस अनुसार बनते जायेंगे। हमें ध्यान देना है कि मन को लक्ष्य देना है तो मेरे लक्षण भी वैसे होने चाहिए, और उसके लिए अपने लिए लक्ष्मण रेखा भी निश्चित करनी होगी क्योंकि अगर ध्यान करने के लिए आप उत्सुक हैं और आपके जीवन में कोई लक्ष्मण रेखा ही न हो तो नैचुरल है कि वो मन फिर ध्यान में कभी एकाग्र हो ही नहीं सकता। बैठेंगे ध्यान में लेकिन सारी दुनिया का चक्र लगाकर आ सकते हैं। तो इसीलिए हमें लक्ष्य, लक्षण और लक्ष्मण रेखा इन तीन बातों पर भी ध्यान देना है। ध्यान करने के लिए हमें आहार में भी कुछ परिवर्तन ज़रूर करने होंगे। स्वयं को संयम में रखना आवश्यक है। क्योंकि जब मनुष्य अपने आप में संयम ले आता है तब ध्यान करना आसान हो जाता है। ध्यान करने का आनंद आता है और ध्यान के द्वारा जो प्राप्ति मनुष्य करना चाहता है, जिन सिद्धियों को जीवन में सफल करना चाहता है, जिन सफलताओं को प्राप्त करना चाहता है, जो मन की शक्ति और क्षमता को विकसित करना चाहता है वो सहज कर सकता है।

अगरतला-त्रिपुरा। श्रीमति कल्याणी रॉय, गवर्नमेंट चीफ व्हिप ऑफ त्रिपुरा लेजिस्लेटिव एसेम्बली एवं विधायक, तेलियामुरा कॉन्सटीट्यूएंसी के ब्रह्माकुमारीज़ के ज्ञानोदय सेवाकेन्द्र पर आने पर आध्यात्मिक चर्चा एवं सेवाकेन्द्र के अवलोकन पश्चात् उनके साथ त्रिपुरा एवं बांगलादेश के ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्रों की निदेशिका ब्र.कु. कविता दीदी तथा अन्य ब्र.कु. बहनें।

भीलवाड़ा-राज.। परिवहन विभाग, नगर परिषद् व जिला प्रशासन द्वारा नगर परिषद् मैदान में आयोजित त्रिदिवसीय जिला स्तरीय 'सड़क सुरक्षा मेला' में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'सफल सुरक्षित जीवन यात्रा प्रदर्शनी' का शुभारंभ जिला कलेक्टर शिव कुमार एम् नकाते, एस.पी. विकास शर्मा, जिला परिषद् सभापति राकेश पाठक, नगर परिषद् आयुक्त बहन दुर्गा कुमारी द्वारा दीप प्रज्वलित कर किया गया। ब्रह्माकुमारीज़ के इस सहयोग के लिए संस्थान को प्रशस्ति पत्र एवं 'अग्रदूत सम्मान' स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया गया।

आगरा-पिपलमण्डी(उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय ताज रंग महोत्सव के पाँच दिवसीय कार्यक्रम के दौरान विभन्न क्षेत्र में अग्रणी लोगों के साथ आध्यात्मिकता के क्षेत्र में बहुमूल्य योगदानों के लिए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ममता बहन को 'ताज नवरत्न सम्मान' से मनकामेश्वर मंदिर के महंत योगेश पुरी जी, भाजपा प्रवक्ता डॉ. रजनीश त्यागी तथा नटरांजलि थियेटर की डायरेक्टर अलका खिरवर द्वारा सम्मानित किया गया।

अमोना-गोवा। ब्रह्माकुमारीज़ के युवा प्रभाग द्वारा 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का शुभारंभ करते हुए नागराज अंकलेकर, इनकम टैक्स ऑफिसर, गवाड़े जी, सरपंच, ब्र.कु. शोभा, ब्र.कु. निर्मला, ब्र.कु. पुष्पा तथा अन्य।

बांटवा-गुज.। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'तनाव मुक्ति शिविर' का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए पुंजाभाई वजासीभाई, अहिर समाज प्रेसीडेंट, बलवंतभाई रमनभाई राठोड, अश्विनभाई चुनीभाई लोढ़िया, खेरजभाई पुरुषोत्तमभाई वसंत, भरतभाई रमणीकभाई दवे, डॉ. वी.जे. सुरेजा, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मधु बहन तथा अन्य।

वडोदरा-चंद्रनगर(गुज.)। स्टेट बोर्ड ऑफ राजयोगा, गुजरात द्वारा योगा प्रशिक्षकों को विशेष रूप से ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग शिक्षकों द्वारा प्रशिक्षित करने के लिए ब्रह्माकुमारी सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे ब्र.कु. तर्लिका, ब्र.कु. वर्षा, ब्र.कु. पारुल, योगा कोच दुष्यंत मोदी व अजीत सर, योगा ट्रेनर स्नेहा मैम तथा प्रतिभागी।

दिल्ली-लॉरेन्स रोड। ब्रह्माकुमारीज़, लॉरेन्स रोड, दिव्य फरिश्ता भवन-श्री राधा पुरम इस्टेट, ओमेक्सा इटर्निटी, राया, मथुरा आदि द्वारा देवरिया बाबा रोड, वृंदावन कुम्भ मैदान, वृंदावन, उत्तर प्रदेश में आयोजित 34 दिवसीय 'शिव अवतरण अनुभूति मेला' के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित रहे सिद्धपीठ पीठाधीश्वर डॉ.स्वामी कौशल किशोर दास जी महाराज न्याय वेदान्ताचार्य, एम.ए., पी.एच.डी., शीतल एजेंसी होटल की मालिक चीनू जैन, सामाजिक कार्यकर्ता ममता भारद्वाज, राजयोगिनी ब्र.कु. कविता, डायरेक्टर, सह प्रभारी, आगरा सब ज़ोन, ब्र.कु. लक्ष्मी, लॉरेन्स रोड, दिल्ली तथा अन्य।

हाथरस-उ.प्र.। रामपुर उपसेवाकेन्द्र के तृतीय वार्षिकोत्सव में उपस्थित रहे नगरपालिका अध्यक्ष पंडित आशीष शर्मा, आर.टी.आई. कार्यकर्ता रामगोपाल, पंजाब नेशनल बैंक के पूर्व प्रबंधक राकेश अग्रवाल, रामेन्द्र यादव, सीताराम होटल प्रबंधक वीरेन्द्र कुमार, अधिवक्ता किशन लाल, सामाजिक कार्यकर्ता यशोदा बघेल, कासगंज उपक्षेत्रीय निदेशिका ब्र.कु. सरोज दीदी, ब्र.कु. शान्ता बहन, आनंदपुरी, ब्र.कु. मीरा, उझानी, ब्र.कु. हेमलता, इगलास, स्थानीय संचालिका ब्र.कु. मीना तथा बड़ी संख्या में अन्य भाई-बहनें।

इंदौर-रामबाग(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज के युवा प्रभाग द्वारा 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस प्रोजेक्ट' के अंतर्गत आयोजित फरवरी मास के कार्यक्रम 'हार्मनी इन रिलेशन्स द टू लव' के अवसर पर जी.एस.आई.टी.एस. कॉलेज के प्रोफेसर अनिल शर्मा, फादर पायस, फाइनेंस ऑफिसर जयंत नाथ चौधरी, ब्र.कु. चंद्रकला बहन, शीतल नगर, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. छाया बहन सहित अन्य गणमान्य लोग उपस्थित रहे।

भीनमाल-राज.। ब्रह्माकुमारीज़ के 'यूथ फॉर ग्लोबल पीस' प्रोजेक्ट के अंतर्गत विश्व शांति और समझदारी दिवस के अवसर पर जुंजानी के राजकीय माध्यमिक विद्यालय में विद्यार्थियों को ब्र.कु. गीता बहन ने समझदारी से जीने के स्किल्स सिखाए तथा शांति का संकल्प पत्र भरवाकर प्रतिज्ञा करवाई। इस अवसर पर विद्यालय के समस्त अध्यापकों सहित प्रधान अध्यापक राजेश, जीनगर, ब्र.कु. कीर्ति बहन तथा ब्र.कु. अंजली बहन उपस्थित रहे।

रक्सौल-बिहार। त्रिदिवसीय 'स्ट्रेस मैनेजमेंट ट्रेनिंग प्रोग्राम' के दौरान उपस्थित रहे मुख्य वक्ता सीनियर राजयोगा ट्रेनर एंड मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. राजू घले, डॉ. प्रो. अनिल कुमार सिन्हा, समाजसेवी भरत प्रसाद गुप्ता, शिवपूजन प्रसाद गुप्ता, पूर्व म्युनिसिपल काउंसिल चेयरमैन ओमप्रकाश गुप्ता, जगदीश प्रसाद गुप्ता, गुड्डू सिन्हा, पन्नालाल प्रसाद, एस.ए.वी. स्कूल के प्रिन्सीपल सिमॉन रैक्स, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. ज्ञानु बहन, कलैया सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीना तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनों सहित 150 से अधिक श्रोतागण।

चंद्रपुर-महा.। पलसगांव खुर्द, नागभीड़ में ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा आयोजित 'विश्व नवनिर्माण आध्यात्मिक प्रदर्शनी' के उद्घाटन अवसर पर माननीय सरपंच बालुभाऊ सिधमसेट्टीवार, पुलिस पाटिल प्रवीण रामटेके, ब्र.कु. मीनल बहन, ब्रह्मपुरी, ब्र.कु. बेबी बहन, शिन्देवाहि, ब्र.कु. महादेव, ब्रह्माकुमारीज़ पीस पार्क चंद्रपुर से शिवनी के प्रतिष्ठित रहवासी ताराचंद फुलबांधे आदि उपस्थित रहे।