आवश्यकता है स्वयं को मैनेज करने की

राजयोगिनी ब्र.कु. उषा बहन,
वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका

वर्तमान समय को अगर देखा जाये तो शायद मैं यही कहूँगी कि आवश्यकता है स्वयं को मैनेज करने की। मनुष्य बाहर में बहुत कुछ मैनेज करना चाहता है लेकिन स्वयं को छोड़कर हालातों को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। चीज़,वस्तुओं को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। परिस्थितियों में अपने आप को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। पैसों को मैनेज करने का प्रयत्न करता है। परन्तु स्वयं को भूल जाता है। इसीलिए प्रजापिता ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा एक बहुत सुन्दर कोर्स डेवलप हुआ है कि अब फोकस को चेंज करो। बाहर के फोकस को भीतर ले आओ। जब हम स्वयं को भीतर से मैनेज करेंगे, स्वयं को सशक्त करेंगे तो हर परिस्थिति में, हर बदलाव में, हर प्रकार के उतार-चढ़ाव में व्यक्ति बहुत सहजता से चल सकेगा और आगे बढ़ सकेगा। क्योंकि आज जब बाहर की चीज़ों को मैनेज करने में स्वयं को भूल जाता है तो कभी-कभी भीतर से वो खुद ही हिल जाता है। इसीलिए इतना तनाव अन्दर में पैदा हो जाता है। और उस तनाव के कारण समझ नहीं पाता है कि कहाँ से वो अपने आपको ठीक करे। कहाँ से वो अपने आपको मैनेज करे।

इसीलिए जब भीतर एक स्थिरता नहीं है, भीतर अस्थिरता है, मन के अन्दर इतने निगेटिव विचार चल रहे हैं तो ऐसे समय में कभी-कभी वो डिप्रेशन के शिकार भी बन जाते हैं। जो आज दुनिया में बहुत कॉमन है। इसलिए कहा कि ये समय की पुकार है। अब हम बाहर की चीज़ों को मैनेज करने से

जब हम स्वयं को भीतर से मैनेज करेंगे, स्वयं को सशक्त करेंगे तो हर परिस्थिति में, हर बदलाव में, हर प्रकार के उतार-चढ़ाव में व्यक्ति बहुत सहजता से चल सकेगा और आगे बढ़ सकेगा।

पहले स्वयं को स्थित करें, स्थित प्रज्ञ करें। जैसे भगवान ने गीता में कहा दूसरे अध्याय में कि हे अर्जुन! तू भीतर से अपने आपको सशक्त कर, स्थिरता में लाओ। जब भीतर से शांत होगा, स्थिर होगा, सशक्त होगा, तनाव मुक्त होगा तो बाहर की चीज़ों को हैंडल करना आसान होगा। क्योंकि ये तो हम सभी जानते हैं, मानते हैं कि आने वाला समय जो है कैसा होगा? समस्यायें बढ़ेंगी या कम होंगी? बढ़ेंगी। परिस्थितियां बढ़ेंगी या कम होंगी? बढ़ेंगी। तनाव के कारण बढ़ेंगे या कम होंगे? बढ़ेंगे। अगर सबकुछ बढ़ना है तो उस समय मुझे भीतर से अपने आप को कितना स्ट्रॉन्ग बनाना होगा। तो हर परिस्थिति को पार करना आसान हो जाये। इसलिए ये फोकस को चेंज करने की ज़रूरत है, बाहर से भीतर की ओर। क्योंकि वर्तमान समय मनुष्य जीवन कैसा है? वर्तमान समय मनुष्य जीवन जो है वो एक समुद्री यात्रा जैसा है। जिस तरह क्रिस्टोफर कोलोम्बस ने जब समुद्री यात्रा पहली बार की तो उसे पता नहीं था कि समुद्री यात्रा कैसी होती है। उसके पास कोई नक्शे नहीं थे, मैप्स नहीं थे। उसके पास ये नॉलेज भी नहीं थी कि समुद्र के तूफान कैसे होते हैं, और अगर उस तूफान में उसकी नांव फंस जाये तो कैसे उसमें से बाहर निकलेगा। उसको ये भी पता नहीं था कि समुद्र के भीतर जो जीव हैं, बड़ी-बड़ी व्हेल मछलियां, बड़ी-बड़ी शार्क मछलियां उससे कैसे निपटना होगा, अगर उसका अटैक हुआ तो।

उसको ये भी पता नहीं था कि समुद्र के भीतर चलने वाले करंट कितने पॉवरफुल होते हैं। एक नदी का करंट कितना पॉवरफुल होता है। एक नहर का करंट कितना पॉवरफुल होता है तो समुद्र के करंट कैसे होंगे? ये भी उसको ज्ञान नहीं था। लेकिन एक ही चीज़ उसके पास थी, वो था एक कंपास। जो उसको दिशा बताता रहा कि किस दिशा में वो आगे बढ़ रहा है। उस कंपास के सहारे वो कुछ हद तक सफल हो गया।

-क्रमशः

हसनपुर-हरियाणा। अमर शहीद युधिष्ठिर शर्मा के प्रथम शहीद दिवस एवं उनकी प्रतिमा अनावरण समारोह में राज्य खेल मंत्री गौरव गौतम को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. इंदिरा बहन, ब्र.कु. पिंकी बहन व ब्र.कु. महावीर भाई।

मसूरी-नैनबाग(उत्तराखंड)। धनोल्टी विधान सभा के विधायक प्रीतम सिंह पंवार को 36वें नैनबाग शरदोत्सव के अवसर पर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. वर्षा बहन एवं ब्र.कु. यशोदा बहन।

जयपुर-शास्त्री नगर(राज.)। दीपावली के उपलक्ष्य में ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र पर आयोजित स्नेह मिलन समारोह में मंचासीन हैं बनीपार्क सेवाकेंद्र की संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी दीदी, ब्र.कु. उमा दीदी, ब्र.कु. कुनाल भाई व अन्य अतिथि।

कोलकाता-प.बंगाल। कला मंदिर सभागार में ब्रह्माकुमारीज़ म्यूज़ियम द्वारा आयोजित "स्वच्छ एवं स्वस्थ समाज के लिए आध्यात्मिक सशक्तिकरण" कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ब्रह्माकुमारीज़ की संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुदेश दीदी, ब्रह्माकुमारीज़ पूर्वी क्षेत्र मुख्यालय की प्रभारी राजयोगिनी ब्र.कु. कानन दीदी, पश्चिम बंगाल के राज्य मुख्य सूचना आयुक्त एवं पूर्व डीजीपी वीरेंद्र जी, पश्चिम बंगाल के राज्य सूचना आयुक्त नवीन प्रकाश,आईएएस, पश्चिम बंगाल सरकार के आपदा प्रबंधन के प्रधान सचिव दुष्यंत नारियाला,आईएएस, पश्चिम बंगाल सरकार की सार्वजनिक उद्यम एवं उद्योग पुनर्गठन सचिव श्रीमती स्मिता पांडे, रोटरी के पूर्व प्रमुख एवं एमसीकेवी,कोलकाता के अध्यक्ष किशन केजरीवाल तथा पूर्व रोटेरियन की धर्मपत्नी श्रीमती स्वाति मल्होत्रा।

जयपुर-बोयटावाला बेनार रोड(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र में आयोजित दीपावली स्नेह मिलन कार्यक्रम में आने पर एयर मार्शल संजीव राय एवं उनकी धर्मपत्नी अर्चना राय का स्वागत करने के पश्चात् उनके साथ उपस्थित हैं ब्र.कु. किरण बहन।

रामपुर-मनिहारान(उ.प्र.)। इलाहाबाद और ओडिशा हाई कोर्ट के जज आई.एम. कुदुसी को ईश्वरीय सौगात देते हुए ब्र.कु. रानी बहन,सहारनपुर व ब्र.कु. संतोष बहन।

राजसमंद-राज.। नए कलेक्टर बालमुकुंद असावा को बधाई देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. पूनम बहन व ब्र.कु. गौरी बहन।

दिल्ली-हरि नगर। दीपावली के शुभ अवसर पर हरि नगर सेवाकेंद्र से जुड़े 150 से भी अधिक सेवाकेंद्रों से आईं ब्रह्माकुमारी बहनों ने साथ मिलकर मनाया दीपोत्सव और एक-दूसरे को दी बधाई। कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेंद्र की निदेशिका डॉ. राजयोगिनी ब्र.कु. शुक्ला दीदी, फरीदाबाद से राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी, पश्चिम विहार से राजयोगिनी ब्र.कु. सुषमा दीदी, पलवल से राजयोगिनी ब्र.कु. राज दीदी, महरौली से राजयोगिनी ब्र.कु. अनसूया दीदी तथा पालम विहार से राजयोगिनी ब्र.कु. उर्मिल दीदी सहित 200 से अधिक बहनें शामिल रहीं।

आबू रोड-संगम भवन (राज.)। स्वच्छता अभियान में उल्लेखनीय योगदान के लिए ब्र.कु. देबु भाई को प्रमाणपत्र देकर सम्मानित करते हुए नगर पालिका अध्यक्ष पार्षद ई.ओ. मगनदान चारण।

खुर्जा-नयागंज(उ.प्र.)। स्वस्थ नशा मुक्त समाज बनाने के लिए ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 'नशा मुक्त भारत अभियान' के अंतर्गत आयोजित एक भव्य रैली के शुभारंभ कार्यक्रम में विधायक मीनाक्षी सिंह, चेयरमैन श्रीमती अंजना सिंघल, ब्लॉक प्रमुख मोनिका सिंह, ब्रह्माकुमारीज़ की आगरा ज़ोन इंचार्ज राजयोगिनी ब्र.कु. शीला दीदी, ब्र.कु. रचना बहन, ब्र.कु. रोबिन बहन, ब्र.कु. धीरेंद्र भाई, ब्र.कु. पूजा बहन, स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. नीलम बहन व अन्य गणमान्य लोग शामिल रहे। रैली में ब्र.कु. भाई-बहनों सहित विभिन्न विद्यालयों के विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने उमंग-उत्साह एवं अनुशासन के साथ भाग लिया।

ब्रह्मपुर-शांतिकुंड(ओडिशा)। विश्व मधुमेह दिवस पर आयोजित मधुमेह सचेतन कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए मधुमेह विशेषज्ञ डॉ. प्रकाश चन्द्र पात्र, स्त्री और प्रसूति विभाग के विशेषज्ञ डॉ. भारती मिश्र, राजयोगिनी ब्र.कु. माला बहन व ब्र.कु. अर्चना बहन।