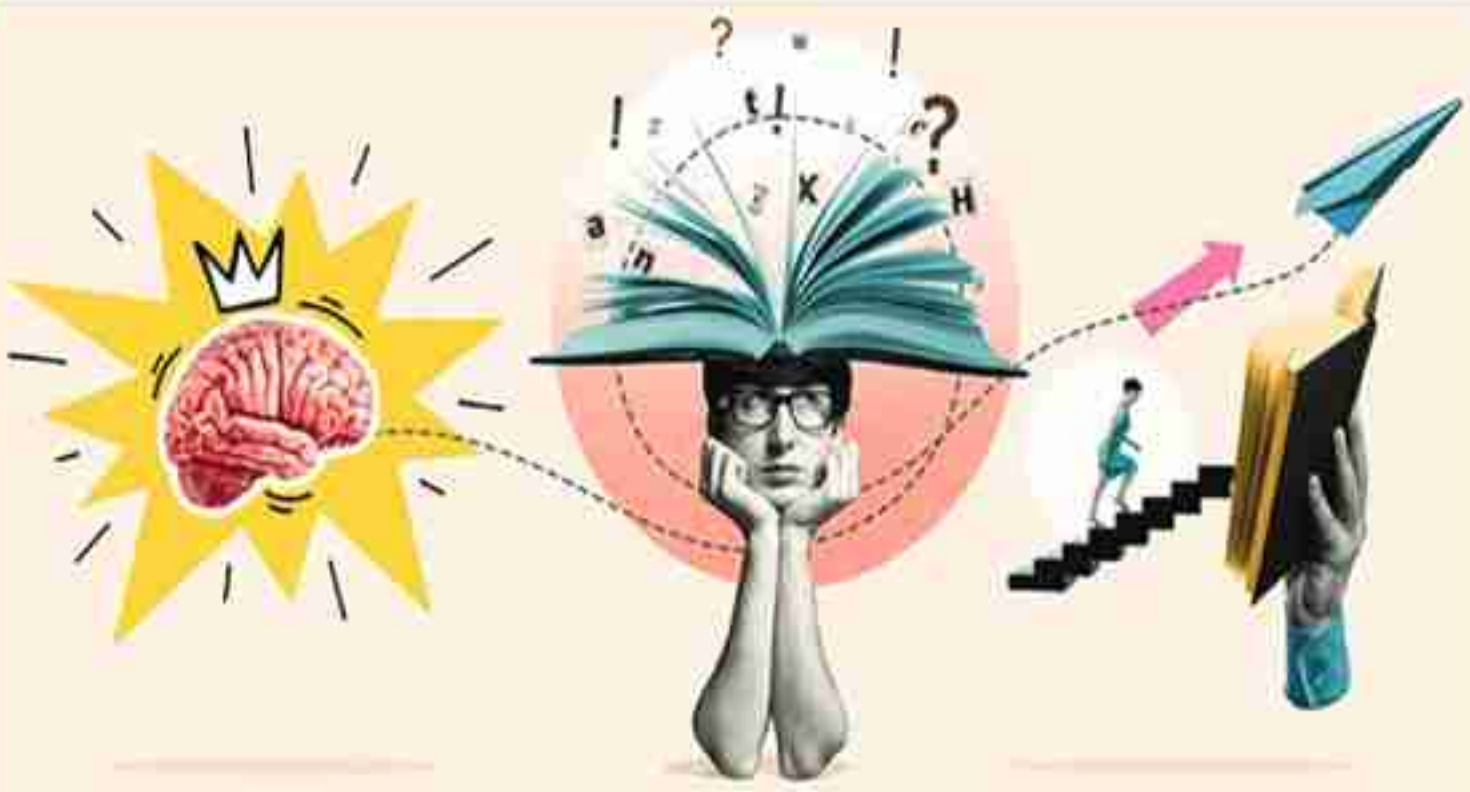

मन और बुद्धि की कन्ट्रोलिंग और रूलिंग पॉवर कैसे बढ़ाएं?

आज के समय में सबसे सरल कार्य है - सलाह देना। हम बड़ी सहजता से कह देते हैं देश ऐसे चलना चाहिए, समाज वैसा होना चाहिए, परिवार को इस प्रकार सम्भालना चाहिए। परंतु प्रश्न यह है कि क्या हम स्वयं अपने घर के चारों लोगों को संतुलन और प्रेम से सम्भाल पा रहे हैं? जिस कार्य को हमने स्वयं किया ही नहीं, उस पर राय देना केवल शब्दों की खपत है। अनुभव से निकली हुई बात में शक्ति होती है, पर बिना अनुभव की सलाह केवल समय और ऊर्जा की बर्बादी बन जाती है।

सच्ची शक्ति 'रूलिंग पॉवर' और 'कन्ट्रोलिंग पॉवर' में है- अर्थात् स्वयं पर शासन करने की क्षमता। जब तक मन, वाणी और कर्मेन्द्रियों पर हमारा नियंत्रण नहीं होगा, तब तक हम परिवार, कार्यस्थल या समाज को सही दिशा नहीं दे सकते। स्वराज्य का अर्थ है- मैं अपने मुख का राजा हूँ या उसका गुलाम? यदि कोई प्रेम से आग्रह करे और हम केवल उसे प्रसन्न करने के लिए अपनी इच्छा शक्ति तोड़ दें, तो यह स्वराज्य नहीं, दासता है।

हम अक्सर यह सोचकर जीते हैं कि कहीं किसी को बुरा न लग जाए। दूसरों को खुश रखने की चिंता में हम अपनी मन की शांति खो देते हैं, अपनी आत्मिक शक्ति क्षीण कर देते हैं। पर यदि सचमुच दूसरों को प्रसन्न करने के लिए स्वयं को तोड़ देना ही सम्बन्धों को मजबूत बनाता, तो आज रिश्ते इतने कमज़ोर क्यों होते? छोटी-छोटी बातों पर लोग नाराज़ हो जाते हैं, संवाद बंद कर देते हैं, पुरानी बातें पकड़कर बैठ जाते हैं। यहाँ तक कि स्कूल के बच्चे भी अवसाद की बात कर रहे हैं। क्या यह सशक्त परिवारों की पहचान है?

वास्तव में हम जो कुछ करते हैं, वह केवल दूसरों के लिए नहीं, बल्कि अपने "टेस्ट" के कारण करते हैं- चाहे वह स्वाद का आकर्षण हो या किसी की कमज़ोरी सुनने का। हम कहते हैं, "उनकी वजह से किया," पर निर्णय हमारा अपना था। जीवन हमें तीन विकल्प देता है- राजा बनना, प्रजा बनना या गुलाम बनना। राजा वह है जो अपनी इंद्रियों और मन पर शासन करता है।

छोटी-छोटी आदतों से स्वराज्य की शुरुआत होती है। यदि हम भोजन में संयम रखते हैं तो वह केवल खाने पर नियंत्रण नहीं, बल्कि मन पर विजय का अभ्यास है। यदि हम किसी की बुराई सुनने से इनकार कर दें और स्पष्ट कहें- "मैंने प्रतिज्ञा की है कि मैं किसी की कमज़ोरी नहीं सुनूँगा"- तो यह आत्मबल की घोषणा है। हमारे शब्द किसी का भाग्य बना भी सकते हैं और बिगाड़ भी सकते हैं। इसलिए वाणी आशीर्वाद बने, आलोचना नहीं।

मौन इस साधना का प्रभावी माध्यम है। प्रतिदिन एक निश्चित समय विशेषकर प्रातःकाल मौन का अभ्यास करें। मौन से मुख पर नियंत्रण आता है और मुख पर नियंत्रण से मन पर। बिना नियंत्रण की गाड़ी दुर्घटना की ओर जाती है; उसी प्रकार अनियंत्रित वाणी और मन जीवन को अशांत कर देते हैं। यदि आवश्यक हो तो संकेत या लिखित माध्यम से कार्य करें, पर मुख को अनुशासित रखें। यही छोटी-छोटी साधनाएं इच्छाशक्ति को प्रबल बनाती हैं।

अंततः जीवन का लक्ष्य दूसरों को गलत तरीके से प्रसन्न करना नहीं, बल्कि स्वयं को सशक्त और पवित्र बनाना है। जो व्यक्ति जीते जी बेदाग रहता है, वही अंत समय भी हल्का और शांत हो जाता है। आज से संकल्प करें - हम अपने कर्मेन्द्रियों के राजा हैं। यही सच्चा स्वराज्य है, यही आत्मिक शक्ति का आधार है, और यही सफल, संतुलित और शांत जीवन का मार्ग है।

भोपाल-म.प्र.। माननीय राज्यपाल मंगु भाई पटेल एवं मुख्यमंत्री मोहन यादव से मुलाकात कर अभिनंदन करते हुए क्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी।

शान्तिवन-आबू रोड(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ स्थापना के 90वर्ष पूर्ण होने पर आयोजित 90वीं त्रिमूर्ति शिव जयंती महोत्सव में भारत सरकार के केंद्रीय विधि एवं न्याय राज्य मंत्री अर्जुन राम मेघवाल को मोमेंटो भेंट करते हुए संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी। साथ हैं अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय।

जबलपुर-कटंगा कॉलोनी(म.प्र.)। 'सुखी पारिवारिक जीवन के लिए मूल्य' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित द्वारा शुभारम्भ करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. चक्रधारी दीदी,नेशनल कोऑर्डिनेटर,ब्रह्माकुमारीज़ वूमेन विंग चेअरपर्सन, राजयोगिनी ब्र.कु. डॉ. सविता दीदी,ब्रह्माकुमारीज़ वूमेन विंग नेशनल कोऑर्डिनेटर, माला सिंह, यामिनी सिंह, मनीषा रोहाणी, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. विमला दीदी तथा अन्य गणमान्य महिलाएं।

बिलासपुर-छ.ग.। टेलीफोन एक्सचेंज रोड स्थित राजयोग भवन सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति को उनकी उत्कृष्ट सामाजिक व आध्यात्मिक सेवाओं के लिए वैश्विक नेटवर्किंग और व्यवसाय वृद्धि संगठन बीएनआई में 'सीजी लाइफटाइम कंट्रीब्यूशन अवॉर्ड' से सम्मानित करते हुए जिला विधानसभा क्षेत्र के विधायक धरमलाल कौशिक व क्रेडा अध्यक्ष भूपेंद्र सवन्नी। साथ हैं बीएनआई मेला के अध्यक्ष किरणपाल सिंह चावला, मेला संयोजक गणेश अग्रवाल तथा अन्य गणमान्य व्यक्तिगण।

रतलाम-डोंगरे नगर(म.प्र.)। 'संयम-गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन' अभियान के अंतर्गत दिव्य दर्शन भवन में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए नगर महापौर प्रहलाद पटेल, मुख्यालय संयोजक,समाज सेवा प्रभाग ब्र.कु. बीरेंद्र,माउंट आबू, राजयोगिनी ब्र.कु. अनीता दीदी, मोटिवेशनल स्पीकर एवं आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज प्रिंसिपल डॉ. दिलीप नलगे, पद्मश्री डॉ. लीला जोशी, उद्योगपति युवराज सिंह, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सविता एवं भारतीय स्त्री शक्ति संगठन अध्यक्षा सविता तिवारी तथा अन्य समाजसेवी।

बिजावर-सटई(म.प्र.)। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलन द्वारा उद्घाटन करने के पश्चात् समूह चित्र में पुखरा उप सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीतू, असाटी समाज महिला अध्यक्ष आदिवी, एडवोकेट निरंकार पाठक, आरएसएस कार्यकर्ता बाबूलाल जोशी, सोनी समाज अध्यक्ष अरुण सोनी व उपाध्यक्ष नरेश सोनी, पत्रकार बंधु ऋषि असाटी, ब्र.कु. प्रीति, ब्र.कु. रचना तथा अन्य।

मुंबई-घाटकोपर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राजयोगिनी डॉ. ब्र.कु. नलिनी दीदी के प्रथम पुण्य-स्मृति दिवस को 'मातृ-वात्सल्य दिवस' के रूप में मनाये जाने पर श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए, उपक्षेत्रीय निर्देशिका राजयोगिनी ब्र.कु. शकु दीदी, आध्यात्मिक प्रेरक वक्ता ब्रह्माकुमारीज़ मीडिया एवं जनसंपर्क सेवा के राष्ट्रीय संयोजक राजयोगी ब्र.कु. निकुंज, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. विष्णुप्रिया। इस मौके पर 'जननी एल्बम' का लोकार्पण भी किया गया।

नांदेड़-कैलाश नगर(महा.)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा कुसुम सभागृह में आयोजित 'खुशी या तनाव- स्वयं करें चुनाव' कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए अंतरराष्ट्रीय प्रेरक वक्ता एवं मोटिवेशनल स्पीकर डॉ. ब्र.कु. शक्तिराज,माउंट आबू, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पद्मिकन्या, गोदावरी अर्बन बैंक की अध्यक्षा राजश्रीताई पाटिल, वसंत नगर सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. स्वाति, हिंगोली सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अरुणा, विधायक बालाजी कल्याणकर, विधायक आनंद बोंढारकर, उपजिलाधिकारी राजकुमार माने तथा पीएसआई अजित पाटणकर एवं अन्य।

शान्तिवन-आबू रोड(राज.)। महाशिवरात्रि पर्व पर परमपिता शिव परमात्मा के 100 फीट ऊंचे शिव ध्वजारोहण पर सम्बोधित करते हुए संस्थान की मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मोहिनी दीदी। मौके पर अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. मुन्नी दीदी, अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी, महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा, अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. मृत्युंजय, ज्ञानामृत पत्रिका के प्रधान सम्पादक राजयोगी ब्र.कु. आत्म प्रकाश, जापान सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. रजनी दीदी, रशिया सेंट पिटर्सबर्ग सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी, मलेशिया सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. मीरा दीदी, मॉस्को सेवाकेन्द्र संचालिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुधा दीदी एवं हजारों की संख्या में ब्र.कु. भाई-बहनों की उपस्थिति रही।