

जिसका मन पर काबू वही विश्व विजेता

चण्डीगढ़, 29.3.09— हमारे विचारों में जबरदस्त ताकत है । कामयाबी की बुनियाद सकारात्मक नजरिये में है । इसलिए हम अपनी सोच को बदलें और सब जगह अच्छाई ढूढ़ने का प्रयत्न करें । जिसने अपने मन पर काबू पा लिया वही संसार का सबसे बड़ा विजेता है । मन एक नन्हे बालक की तरह है आप उसे जैसे संस्कार देंगे वह वैसा ही बनेगा ।

यह उद्गार माउण्ट आबू से पधारी वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका एवं अन्तर्राष्ट्रीय मैनेजमेंट ट्रेनर ब्रह्माकुमारी उषा दीदी ने प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के क्षेत्रीय मुख्यालय राजयोग भवन, सेक्टर 33 ए में आयोजित एक सार्वजनिक कार्यक्रम में व्यक्त किए । सकारात्मक चिन्तन की कला विषय पर रखे इस सेमिनार में लोगों की भारी संख्या में भीड़ उमड़ पड़ी । पी0जी0आई0 के भार्गव आडिटोरियम में भी ब्रह्माकुमारी उषा दीदी ने चुनौतियों का मैडिटेशन द्वारा सामना विषय पर मुख्य वक्ता के रूप में सम्बोधित किया जिसमें 1000 से भी अधिक डाक्टरों सहित अनेक गनमान्य लोगों ने भाग लिया । अनेक समाज सेवी संस्थाओं व एसोसियेशन के द्वारा भी ब्रह्माकुमारी उषा दीदी को सम्मानित किया गया ।

उषा दीदी ने कहा कि किसी भी परिस्थिति में हम मन को विचलित न होने दें । हम जैसा चिन्तन करते हैं वैसा ही बनते जाते हैं । सही व श्रेष्ठ विचारों का चिन्तन हमारी हर उलझन को सुलझा देगा । उन्होंने आगे कहा कि राजयोग एक ऐसा रामबाण है जिसमें सारी अच्छाईयों छिपी हुई हैं । यदि हम इसका अभ्यास करते हैं तो हमारा हर कार्य सही समय पर व सही ढंग से सम्पन्न होगा । मैडिटेशन से न केवल हमारी सोच बदलती है बल्कि हमारा जीवन भी खिले हुए फूल के समान मुस्कराता है ।

ब्रह्माकुमार अमीर चन्द जी ने कहा कि व्यक्ति की पहचान उसके विचारों से होती है । मैडिटेशन इसलिए किया जाता है कि हम टैन्शन में न आएँ और अपने मन के अधिकारी बने रहें । सकारात्मक विचार मन की खुराक है और मन के विचारों का प्रभाव जीवन पर पड़ता है । हमारी वाणी, कर्म व सम्बन्ध विचारों से प्रभावित होते हैं । सकारात्मक सोचने के लिए मेहनत करनी पड़ती जब नकारात्मक सोच अपने आप चल पड़ती है क्योंकि गिरने के लिए शक्ति की आवश्यकता नहीं होती परन्तु चढ़ने के लिए ताकत की जरूरत रहती है ।

पी0जी0आई0 में आयोजित सेमिनार जिसमें वहाँ के डायरेक्टर डाक्टर के0के0तलवार मुख्य अतिथि थे, में ब्रह्माकुमारी उषा दीदी ने कहा कि वैश्वीकरण, उपभोक्तावाद, गलाकाट प्रतिस्पर्धा व आर्थिक मंदी के इस दौर में हमें अपने अन्दर की शक्तियों व कलाओं का विकास करना होगा । आज विकट परिस्थितियों व समस्याओं का समाधान ढूढ़ने के लिए व्यक्ति को नई राह तलाशनी होगी । सहनशक्ति, परखने की शक्ति, निर्णय करने की शक्ति सहित हमें अपने भीतर अष्ट शक्तियों को विकसित कर व्यावहारिक जीवन में लाना होगा । इन अष्ट शक्तियों की धारणा तब होगी जब इनके साथ जुड़े धैर्य, प्रेम, साहस, सन्तुलन व नम्रता जैसे मूल्य जीवन में आएंगे ।

उषा दीदी ने राजयोग मेडिटेशन पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने कहा कि मेडिटेशन का अभ्यास मनुष्य को कार्यकुशल बनाता है और आज के दूषित वातावरण में सन्तुलित जीवन जीने की कला सिखाता है । राजयोग से हमारे व्यवहार में कुशलता, सम्बन्धों में मधुरता, मन की एकाग्रता लाता है तथा जीवन तनावमुक्त व सुखमय बनाता है । हमें मन का दमन नहीं करना है बल्कि श्रेष्ठ विचारों की खुराक से मन को शक्तिशाली बनाना है । मन को श्रेष्ठ विचारों से शक्तिशाली बनाकर व्यर्थ व नेगेटिव विचारों को बदल कर सही दिशा प्रदान करना ही मेडिटेशन है