

## मानसिक सुदृढ़ता अर्थात विपरीत परिस्थिति में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करना

**ज्ञानसरोवर ।** खिलाड़ी ईश्वर की देन होते हैं। वे पहले से ही आध्यात्मिक मार्ग पर होते हैं। राजयोग द्वारा आंतरिक शक्तियों को सक्रिय करने पर ही सफलता प्राप्त हो सकती है। परमात्म स्मृति से हम अपनी अधिकतम क्षमता को प्राप्त कर लेते हैं। इससे हमें असीम आनंद भी प्राप्त होता है। मेडिटेशन पूजा या इबादत नहीं बल्कि यह आध्यात्मिक ज्ञान है। एकाग्रता के साथ हम जो भी करते हैं वही मेडिटेशन है।

उक्त विचार गुप केप्टन ज्ञानेन्द्र साहू, निदेशक, एरोनाटिकल क्वालिटी एश्यूरेन्स, मिनिस्ट्री ऑफ डिफेन्स नई दिल्ली ने ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग द्वारा 'आध्यात्मिक जागृति द्वारा खेल में सद्भावना' विषय पर आयोजित राष्ट्रीय सेमिनार में भारत के विभिन्न राज्यों से आए राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय स्तर के खिलाड़ियों को सम्बोधित करते हुए व्यक्त किए। उन्होने कहा कि हमें प्रभु का आशीर्वाद प्राप्त है ही इसीलिए हम खिलाड़ी बने हैं। मेडिटेशन से हमें पूरी सफलता मिलेगी -विज्ञान भी ऐसा बताता है। अतः आनंद से मेडिटेशन का अभ्यास करें। खेल के लिए, एकाग्रता के लिए, स्व को प्रेरित करने के लिए तथा सभी से कुछ अलग करने के लिए परमात्मा से विशेष शक्ति प्राप्त करें। महान खिलाड़ी सदा अपने लक्ष्य पर एकाग्र होता है। मेडिटेशन आत्मा का परमात्मा से होने वाला संवाद है। यह मेरा सौभाग्य है जो मुझे ऐसे श्रेष्ठ कार्यक्रम में आने का अवसर प्राप्त हुआ।

भारतीय क्रिकेट टीम के पूर्व अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ी अजय रात्रा ने कहा कि किसी भी खिलाड़ी की सफलता तीन बातों पर आधारित होती है शारीरिक तंदरूस्ती, योग्यता एवं मानसिक सुदृढ़ता। वर्तमान समय खिलाड़ी अधिक दबाव व प्रतिस्पर्धा का सामना कर रहे हैं इसलिए उनमें मानसिक सुदृढ़ता की अधिक आवश्यकता है जिसे हम मेडिटेशन के नियमित अभ्यास से ही प्राप्त कर सकते हैं। मानसिक सुदृढ़ता का अर्थ है आवश्यकता के समय विपरीत परिस्थितियों में सर्वश्रेष्ठ खेल का प्रदर्शन करना। मेडिटेशन से खिलाड़ी अच्छा प्रदर्शन करने के दबाव, असफल होने के दबाव आदि अनेक दबावों से अपने को मुक्त कर सकता है। इस संस्था द्वारा दिये जाने वाले आत्म-ज्ञान व परमात्म-ज्ञान से मैं काफी अधिक लाभान्वित हुआ हूँ। मेडिटेशन द्वारा मैंने यह जाना कि परमात्मा को हर पल अपने साथ अनुभव कर उसकी मदद ली जा सकती है। एकाग्रता का स्तर श्रेष्ठ बनाने के लिए खिलाड़ी मेडिटेशन द्वारा मन को शांत करने का अभ्यास करे क्योंकि शांत चित्त व्यक्ति ही एकाग्र चित्त हो सकता है।

ब्रह्माकुमारी संस्था की संयुक्त मुख्य प्रशासिका दादी रतनमोहिनी ने कहा कि आंतरिक सशक्तिकरण ही बाह्य सफलता प्राप्त करने का आधार है। लगन व मेहनत से हम हर क्षेत्र में उन्नति प्राप्त कर सकते हैं। अध्यात्म का अर्थ ही है मैं कौन हूँ? इसे जान उस स्वरूप में स्थित होकर कर्म करना। हम सभी स्वयं को परमात्मा से जोड़कर आत्मिक शक्तियों को प्राप्त कर सकते हैं जिसके द्वारा असाधारण कार्य भी संभव हो जाते हैं।

ब्र.कु.बसवराज, अध्यक्ष, ब्रह्माकुमारीज खेल प्रभाग ने कहा कि आज समाज भले ही शिक्षा, स्वास्थ्य, उद्योग आदि क्षेत्रों में निरंतर उन्नति कर रहा है लेकिन मानवता व इंसानियत के क्षेत्र में हम काफी पीछे जा रहे हैं। खिलाड़ियों को आध्यात्मिक प्रशिक्षण देकर अधिक सहजता से खेल में सद्भावना लाई जा सकती है। शरीर के स्वास्थ्य के साथ यदि खिलाड़ी आत्मा को स्वस्थ रखना सीख ले तो वह देश के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

ब्र.कु.शशि, राष्ट्रीय संयोजिका, खेल प्रभाग ने कहा कि हम इस संसार को भी खेल की तरह देखें और हर कर्म बिना किसी बोझ के हल्के होकर करें। आध्यात्मिक कला से सम्पन्न खिलाड़ी न केवल खेल जगत में बल्कि व्यक्तिगत, पारिवारिक व समाजिक क्षेत्र में भी सफलता की नई ऊंचाइयों तक पहुंच सकता है। ब्र.कु.जगबीर, मुख्यालय संयोजक, खेल प्रभाग ने कार्यक्रम का उद्देश्य स्पष्ट किया।