

## ध्यान—साधना द्वारा विद्यार्थियों में मानसिक एकाग्रता

“मानव जीवन में मूल्यों का विशेष महत्व है। आज प्रत्येक विद्यार्थी को शारीरिक और मानसिक दोनों रूपों से सशक्त होना चाहिए ताकि उनका भविष्य उज्ज्वल हो और वे जीवन में नई ऊँचाइयों को प्राप्त करें”— ये विचार महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. कृष्णकान्त गुप्ता जी ने दिनांक 13 अक्टूबर, 2018 को अग्रवाल महाविद्यालय बल्लबगढ़ में प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्वविद्यालय के सहयोग से एक दिवसीय संगोष्ठी के अवसर पर उद्घाटन सत्र में विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए कहे, जिसका विषय था — “मानवीय मूल्य और व्यवसाय संबंधी आचार—विचार”। इस सुअवसर पर भाई जितेन्द्र, भाई सुमित, भाई हरिकृष्ण, भाई सुभाष और भाई मयंक उपस्थित थे। इस संगोष्ठी के उपविषय थे — जीवन और मन की शक्ति; जीवन में मूल्यों का महत्व और राजयोग वर्तमान में बढ़ती निराशा, अवसाद और तनाव को कम करने के लिए ध्यान, योग और मन की एकाग्रता अति आवश्यक है, विद्यार्थी अपने जीवन में मूल्यों को समावेश करें, एकाग्रचित हों और आत्मिक शक्ति को बढ़ाएँ इसी उद्देश्य से यह संगोष्ठी आयोजित की गई।

“जैसा सोचोगे तुम वैसा बन जाओगे,  
जैसा कर्म होगा वैसा फल पाओगे।”

इस सुन्दर गीत के द्वारा इस कार्यक्रम का शुभारंभ हुआ और विद्यार्थियों को तीन मिनट के मैडिटेशन द्वारा असीम शांति का अनुभव कराया गया। सर्वप्रथम भाई जितेन्द्र ने मानसिक शक्ति एवं प्रबंधन विषय पर अपने विचार प्रस्तुत करते हुए विद्यार्थियों को मन और हृदय में अंतर बताते हुए सकारात्मक एवं नकारात्मक सोच पर चर्चा की और बताया 90 प्रतिशत गलत विचार व्यक्ति की मानसिक शक्ति को क्षीण करके उसे नकारात्मकता की ओर ले जाते हैं। अतः आवश्यकता है कि हम अपने मन को मैडिटेशन अर्थात् राजयोग के द्वारा सशक्त बनाएँ और

आत्ममंथन करके लक्ष्य की प्राप्ति करें। जीवन मूल्य एवं जीवन लक्ष्य का गहरा संबंध है। यदि इच्छा शक्ति दृढ़ हो तो कोई भी लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। इसके लिए हमें अपने अवचेतना मन को पूर्वाग्रहों से मुक्त करना होगा। विद्यार्थियों को प्रेरक पुस्तकें पढ़नी चाहिए, जिससे मानसिक सोच सकारात्मक होती है और मैडिटेशन द्वारा आत्मिक शक्ति बढ़ाई जा सकती है और विद्यार्थी अपने जीवन में सफल हो सकते हैं।

भाई सुमित ने अपने वक्तव्य में गतिविधि द्वारा एवं कहानियों के उदाहरण देकर खुशी और मुस्कान को बाँटने और चुनौतियों का सामना करने के लिए मन को राजयोग द्वारा सशक्त बनाने की प्रक्रिया को अनेक चार्टों द्वारा समझाया। अमृत बेला में या प्रातःकाल उठकर ध्यान राजयोग का अभ्यास करने से हम मानसिक रूप से सशक्त होकर अपने जीवन में अनेक सकारात्मक परिवर्तन ला सकते हैं।

इस एक दिवसीय कार्यशाला में महाविद्यालय के 400 विद्यार्थी लाभान्वित हुए, जिसमें उन्होंने मानसिक शक्ति, जीवन में मूल्यों की महत्ता और राजयोग (ध्यान) एकाग्रता की प्रक्रिया को सीखा। निश्चित रूप से इस कार्यशाला की सार्थकता सिद्ध हुई। यह कार्यक्रम हिन्दी विभागाध्यक्षा श्रीमती किरण आनन्द के कुशल मार्गदर्शन में हुई। इस सुअवसर पर महाविद्यालय के वरिष्ठ प्रवक्ता डॉ. अशोक निराला, डॉ. रामचन्द्र, श्रीमती रितु, डॉ. रेणु माहेश्वरी और श्रीमती प्रीति सिंघला इत्यादि उपस्थित थे।