

विचार प्रक्रिया मे सुधार

आपण करत असलेल्या विचार प्रक्रियांना नियंत्रित करण्यासाठी अनेक विधि असू शकतात. त्यापैकी काही खाली दिलेल्या आहेत.

क्रमहीन विचारो से सचेत रहे

वेळोवेळी आपल्या स्वतः च्या विचार प्रक्रियांवर लक्ष द्या आणि सुनिश्चित करा की, विचार योजनाबद्ध आणि व्यवस्थित असले पाहिजे. क्रमहीन वा अव्यवस्थित नकोत योजना आणि क्रमहीन विचार करणं दिवसा स्वप्न बघणे ही एक कमजोर मनाची निशाणी आहे. यावरून असे लक्षात येते की, तुम्ही स्वतः च्या अवचेतन मनाला नियंत्रित करण्याऐवजी त्यांच्याकडून नियंत्रित होतो. तुमच्या चेतन मनाला पूर्णपणे सक्रिय व जागरून राहायला पाहिजे. चेतन मनाला आपल्या स्वामीपद होण्यानुसार कार्य करत आपल्या सेवक अवचेतन मनला नियंत्रित ठेवता आले पाहिजे. कर्महीन तसेच सुस्त होऊन दिवसा स्वप्न बघणे म्हणजे आपण स्वतः अवचेतन मनाला उत्साहित करतो की, तो आपल्या चेतन मनाला प्रभावित करतो तेव्हा म्हणूनच हे सुनिश्चित करा. की तेच विचार तुमच्या मनात राहिले पाहिजे. जे वास्तवात त्या वेळेत राहिले पाहिजे.

सकारात्मक विचारांमध्ये राहण्याचा प्रयत्न करा. तुमच्या व्यक्तिमत्वात आणि चारित्र निर्माण करण्यात हे एकमात्र कारक आहे. आपण आपल्या नित्यप्रति जीवनात सजग रुपाने हेच प्रयत्न करायला पाहिजे की, सगळ्यात अधि दुः खद परिस्थितीमध्ये आपण प्रत्येक गोष्टीकडे विधायक दृष्टीने बघितले पाहिजे. जसा एखादा नकारात्मक विचार मनात आला तर आपण आपल्या मानसिक दृष्टीकोनात उचित सुधारणा करून त्याला विधायक रुपात बदल पाहिजे. विचारांमधून भावनिक अंश दूर ठेवला पाहिजे.

आपल्या जीवनात असे काही विचार विध्वंस व विनाश घेऊन येतात. ज्यांच्यासोबत पसंती-नापसंती, घृणा, प्रेम, भय-प्रतिशोध, व्देष इत्यादी भावना जोडलेल्या, जुळलेल्या असतात. आपल्या भावनात्मक तेच मुळ कारण हेच आहे की, आपण या संसारीक समस्या आणि कठीण परिस्थितीना खुप गांभीर्याने घेतो. नेहमी लक्षात ठेवा की, जीवनात ज्या परीक्षांचा वा संकटाचा सामना करत आहात त्या एका निश्चित नियमानुसार तुमच्या समोर येतात ह्या संसारात कोणतीच गोष्ट दुर्घटनावश वा संयोगाने होत नाही. आपल्यासोबत किंवा दुसऱ्यांसोबत जे काही होत आहे. त्याला काहीना काही कारण नक्की आहे. लक्षात ठेवा आपल्या सोबत जे काही घटित होत आहे, जे काही कितीही वाईट वाटत असेल तरी सुध्दा ते आपल्याला चांगल्यासाठीच होत आहे. जे की आपण आतापर्यंत शिकलो नाही. येणार कोणतचं संकट हे स्थायी नसतं ते सगळं काही अस्थायी आहे. जे की उद्देशपूर्ण करून नंतर जाणार आहे.

जेव्हा आपण असे समझतो की, या अडचणी वा कठीण परिस्थिती जणुकाही ओझं आहे, ज्या न जाणो

कुठून येतात या विचाराने आपण विषयाला अधिकच कठिण करतो आणि समस्यांपासून मिळणाऱ्या मुक्तिला दिवसेंदिवस अधिकच लांब करतो. सत्य तर हेच आहे की, जेव्हा तुम्ही स्वतः चा आध्यात्मिक रुपाने विकास करतात तेव्हा तुम्ही अनुभव करतात की, जे काही घटीत होत आहे त्याचे सर्वस्वी जबाबदार ते स्वतः च आहे. तेव्हा दुसऱ्यांना दोष देण्यापेक्षा किंवा त्यांना नाव ठेवण्यापेक्षा आयुष्यात येणाऱ्या संकट किंवा अडचणीचा उपयोग काही तरी शिकण्यासाठी करावा आणि परिस्थिती काहीही असो, दुः खद स्थिती मध्ये सुद्धा मन आणि विचारांचं संतुलन जाता कामा नये, आपल्या सगळ्या अडचणीचे समस्याचे एकादर्शकाप्रमाणे निरीक्षण करून मोह व पक्षपात न करता त्यावर उपाय शोधवा.

विचार बोल आणि कर्मांमध्ये एकरूपता- आतुन बाहेरुन एक पाहिजे. तुमच्या विचारांमध्ये शब्दांमध्ये आणि कर्मांमध्ये परस्पर अशी एक सुसंगत पाहिजे ही एक खऱ्या माणसांची परीक्षा आहे. व्यवहारात दुटप्पीपणा तुमच्या विचारांमध्ये स्थायीत्व टिकऊ शकत नाही. प्रत्येक वेळी जागरूक रहावे. जेव्हा कधी वेळ अभ्यास करा की, मी एक पवित्र आत्मा आहे. मी या विश्वात संपूर्णतेचं प्रतिक आहे. मी दुसऱ्यांच्या आयुष्याला सोपामार्ग दाखवणारा राहगीर करा. अशा प्रकारे तुम्ही तुमच्या विचारांमध्ये एकाग्रता होईल.

योग व मेडिटेशनचा अभ्यास प्रत्येक व्यक्तीला योग व मेडिटेशनचा अभ्यास करावा. योगाच्या अभ्यासाद्वारे हळुहळू अवचेतन मनात चाललेल्या संघर्षाला समाप्त करते आणि मन शुध्द व शक्तीशाली होते. एकदा मन शुध्द झालं की, मनात फक्त शुध्द आणि विधायक विचारच येतात. एक शक्तीशाली आणि शुध्द मन विचारांवर पूर्ण नियंत्रण ठेवता येते किंवा ते कमजोर वा अशुद्ध मनाप्रमाणे बेचैन वा परेशान होत नाही.

- ब्रह्माकुमारीज् वार्ता फिचर्स

www.bkvarta.com