पहला होमवर्क... हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट करें...

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

सुपोज़ आपके फोन की बैटरी कम हो, आपको बात करनी हो तो आप कैसे बात करते हैं? बैटरी दिख रही है कम है, बीप-बीप बज रही है और फोन आ गया सामने से तो आप क्या बोलते हैं सामने वाले को कि तू जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है। अगर फोन के लिए ये बोल सकते हैं कि जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है तो अपने लिए भी बोल सकते हैं, जल्दी बोल मेरी बैटरी कम है। कर सकते हैं कि नहीं कर सकते! कथा नहीं बनानी है अपनी बातों की, ये हुआ, वो हुआ। काम की बात ना दो लाइन की होती है सिर्फ। शब्दों पर संयम। अतिश्योक्ति नहीं। ये खालीपन की निशानी है। ये अटेन्शन सीकिंग बिहेवियर है कि हम अगर ज़्यादा बोलते हैं तो सारी दुनिया का अटेन्शन हमारी तरफ जाता है। कम, परमात्मा कहते हैं कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो। तो ऑटोमेटिकली हर लाइन क्या बन जायेगी? दुआ बन जायेगी।

पहले जब ये वाले फोन नहीं थे तो हमारे रिट्रीट सेंटर में फोन बूथ पर जाना पड़ता था बात करने के लिए। तो जहाँ डायल करते हैं ना वहाँ ही एक पोस्टर लगाया हुआ था - कम बोलो, धीरे बोलो, मीठा बोलो। एक भाई उसको पढ़ रहा था और फोन हाथ में था। मैंने पूछा क्या हुआ? तो वो बोला कम भी बोलना है, धीरे भी बोलना है! मुझे अभी तक उसका चेहरा याद आ जाता है और कहता मीठा भी बोलना है! मैंने कहा हाँ तो। कहता बोलना क्या है? फिर उसने फोन ही नहीं किया। कहता है नो नीड इट। कंसर्व एनर्जी(ऊर्जा संरक्षण)। हमने आज सोचा कि जितना हम लोगों से बातें करते हैं उतना खुशी मिलती है क्योंकि हम अपनी खुशी ना इन बाहर की चीज़ों में ढूंढने की कोशिश कर रहे हैं। जैसे ही मन उदास होता है किसी को फोन कर देते हैं। कहते हैं इनसे बात करूंगा ना तो मेरा मन ठीक हो जायेगा। क्यों? मेरा मन किसी और से बात करके क्यों ठीक होगा? क्या मेरा मन दो मिनट खुद से बात करके या उससे(परमात्मा) बात करके ठीक नहीं हो सकता? हो सकता है या नहीं? लेकिन बार-बार हमारी डिपेंडेंसी किस तरफ जा रही है? इसलिए पहला होमवर्क हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट

> क्या मेरा मन दो मिनट खुद से बात करके या उससे(परमात्मा) बात करके ठीक नहीं हो सकता? हो सकता है या नहीं? लेकिन बार-बार हमारी डिपेंडेंसी किस तरफ जा रही है? इसलिए पहला होमवर्क हम पहले फोन कॉल्स पर रिस्ट्रिक्ट करते हैं।

करते हैं। जैसे ही आप किसी का फोन नम्बर डायल करेंगे तो पहले से ही डिसाइड कर लें कि कितनी देर बात करनी है। आपको पता है किस काम के लिए आपने फोन किया। जहाँ तक हो सके मैसेजेस। एनर्जी सेफ। और जब बात करनी है तो एक मिनट साइलेंस में बैठकर उनको अच्छी एनर्जी भेजकर फिर उस फोन कॉल्स को स्टार्ट कीजिए, और फिर हर लाइन का जवाब पॉज़िटिव वायब्रेशन से कॉन्शियसली देना शुरू करिए। मतलब अपनी ड्रेस को व्हाइट रखिए। ध्यान, थोड़े दिन ध्यान रखना पड़ता है सिर्फ। उसके बाद वो हमारी बन जायेगी आदत। कोई भी आदत चेंज की जा सकती है ना।

आजकल हम सिर्फ अपने बारे में ही नहीं बात कर रहे होते हैं, हम किसी के भी बारे में बात करते हैं। फिर हम जो देश में चल रहा है उसके बारे में बात करते हैं। वो एक इन्सीडेंट हो गया। जिससे बात करते हैं सुना तुमने क्या हुआ? देखा, पता है क्या हुआ? हम उसी चीज़ को बार-बार दोहराते रहते हैं। बिना रियलाइजेशन के कि हमारी एनर्जी वेस्ट हो रही है। उस चीज़ पर मेरा कोई कन्ट्रोल नहीं। मेरा उसमें कोई रोल नहीं। हम उसके लिए कुछ कर नहीं सकते। हम सिर्फ एक चीज़ कर सकते हैं। वो बात देश में हुई है या दुनिया में हुई है उसके लिए भी बस दो मिनट साइलेंस में बैठकर परमात्मा से कनेक्ट करके उधर भी दुआ भेजी। उसके लिए प्रार्थना कीजिए, उसके लिए मेडिटेशन कीजिए।

हम बातें करते हैं उसके बारे में। तो एक कम बोलेंगे, ऑटोमेटिकली धीरे बोलेंगे, जब ज़्यादा सोचते हैं तो बहुत फास्ट बोलते हैं फिर पता भी नहीं चलता कि आप क्या बोल रहे हैं। बहुत सारे थॉट्स आते हैं, बाहर शब्दों के रूप में। और जब मीठा बोल रहे हैं मतलब दुआ दे रहे हैं। मीठा मतलब स्वीटनेस नहीं। मीठा मतलब हाई वायब्रेशन वाले वर्डस। कोई कुछ भी बोले कि बहुत कुछ गड़बड़ हो रहा है तो कहें डॉन्ट वरी सब परफेक्ट होगा। आप उसको वरदान दो आपका सब परफेक्ट होगा। जितना वरदान देते जायेंगे सामने वाला एक थॉट क्रियेट करेगा कि अच्छा सब परफेक्ट होगा? बेशक, सब परफेक्ट होगा। फिर वो थोड़ी देर बाद आपको फोन करेगा और कहेगा कि आपने बोला था कि सब परफेक्ट होगा ओर हो गया। और आप भी बन गये सिद्धि पुरूष। आपने बोला और हो गया। कोई भी बन सकता है ये।

- क्रमशः

नाहन-हि.प्र.। सेवाकेन्द्र में आने पर ज्ञानचर्चा के पश्चात् सांसद सुरेश कश्यप एवं उनकी धर्मपत्नी श्रीमती रजनी कश्यप को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब्र.कु. शारदा दीदी,राष्ट्रीय संयोजिका,महिला प्रभाग,ब्रह्माकुमारीज़। साथ हैं ब्र.कु. मंजू दीदी,देहरादून व ब्र.कु. रमा दीदी।

फाज़िल्का-पंजाब। महाशिवरात्रि के उपलक्ष्य में आयोजित शिव संदेश शांति यात्रा के दौरान डीएसपी सुबेग सिंह को ईश्वरीय सौगात भेंट कर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. प्रिया बहन, ब्र.कु. शालिनी बहन तथा रिटा. फॉरेस्ट ऑफिसर सुभाष भाई।

जालंधर-ग्रीन पार्क(पंजाब)। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा 88वीं शिव जयंती के उपलक्ष्य में चामुण्डा देवी मंदिर से शिव संदेश रैली का शुभारंभ हुआ। इस दौरान राजेश बृज,वाइस प्रेसिडेंट,देवी तालाब मंदिर, अमरजीत सिंह अमरी,भाजपा प्रेसिडेंट,जालंधर डिस्ट्रिक्ट, तरसेम सहगल,प्रेसिडेंट,चामुण्डा देवी मंदिर, मनमोहन सिंह,काउंसलर,ग्रीन पार्क आदि गणमान्य लोगों सहित 300 से अधिक ब्र.कु. भाई-बहनें शामिल रहे।

ओ.आर.सी.-गुरुग्राम। ब्रह्माकुमारीज़ के ओम शांति रिट्रीट सेंटर में शिक्षाविदों के लिए आयोजित 'राष्ट्र निर्माण के लिए आध्यात्मिक ज्ञान' विषयक एक दिवसीय कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ करते हुए ओआरसी की निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. आशा दीदी, अंतर्राष्ट्रीय प्रेरक वक्ता राजयोगिनी ब्र.कु. शिवानी दीदी, सेंट थॉमस मैनेजमेंट के निदेशक डॉ. मुकुल जैन, कम्पनी सेक्रेट्री ऑफ इंडिया के पश्चिम क्षेत्र परिषद की अध्यक्ष एवं व्याख्याता सीएस अमृता डीसी नौटियाल, श्रीराम सोसायटी ऑफ रियल एजुकेशनल की चेयरपर्सन एवं एमडी डॉ. अमृता ज्योति, हरियाणा एमिटी यूनिवर्सिटी के निदेशक(लिबरल आर्ट्स एवं विदेशी भाषा विभाग) डॉ. संजय कुमार झा, एसडी आदर्श विद्यालय की प्रेसिडेंट आशा शर्मा, माय एफएम के आर.जे. रौनक, ब्र.कु. दिव्या बहन एवं ब्र.कु. नेहा बहन। कार्यक्रम में 350 से अधिक शिक्षाविदों ने शिरकत की।

अबोहर-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज़ के राजयोग भवन में 'खुशनुमा ज़िंदगी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में माउण्ट आबू से आईं वरिष्ठ राजयोग प्रशिक्षिका राजयोगिनी ब्र.कु. उषा दीदी ने सभी का मार्गदर्शन किया। इस मौके पर नगर निगम के मेयर विमल ठठई, बीएसएफ कमांडेंट एस.के. मिश्रा व उनकी धर्मपत्नी, अबोहर बार एसोसिएशन, इंडियन मेडिकल एसोसिएशन व एपेक्स क्लब के पदाधिकारियों ने दीदी को गुलदस्ता व शॉल भेंट किया। लेखक परिषद की ओर से राजसदोष जी व अन्य सदस्यों ने दीदी को 'माँ सरस्वती पुरस्कार' और शॉल भेंट कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. पुष्पलता बहन, ब्र.कु. सुनीता बहन, ब्र.कु. दर्शना बहन, ब्र.कु. शालू बहन, ब्र.कु. शशि बहन, ब्र.कु. विजय कुमार, ब्र.कु. रघु भाई व अन्य भाई-बहनें मौजूद रहे।

नई दिल्ली। रॉयल डेनिश दूतावास में फ्रेडी स्वेन,एम्बेसडर टू इंडिया फॉर रॉयल डैनिश एम्बेसी को ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. रमा बहन,सेवाकेन्द्र संचालिका,सिरीफोर्ट,दिल्ली एवं ब्र.कु. फलक बहन,राजयोग शिक्षिका।

राँची-झारखंड। ब्रह्माकुमारीज़ द्वारा राधा-कृष्णा मंदिर,डोरंडा में आयोजित 'द्वादश ज्योतिर्लिंगम दर्शन मेला' में दीप प्रज्वलित करते हुए महेश विजय,व्यवसायी, साधना विजय,समाजसेवी, एकराम उल हक,व्यवसायी, ब्रज किशोर विजय,समाजसेवी, ब्र.कु. निर्मला दीदी, राकेश पाल,व्यवसायी, शिव चरण विजय,पूर्व अधिकारी,मेकॉन लिमिटेड तथा राज कुमार पाल,व्यवसायी।

बहादुरगढ़-हरियाणा। शिव जयंती कार्यक्रम में मंचासीन हैं बायें से बाबा हरिदास झाड़ोदा समिति ट्रस्ट के प्रमुख कार्यकर्ता सुरेश डागर, वेदांत आश्रम से आचार्य श्री भगवान दास जी, एसडीएम श्रीमती श्वेता सुहाग, स्थानीय ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेन्द्र की निदेशिका ब्र.कु. अंजलि दीदी, माउण्ट आबू से ब्र.कु. उर्मिला दीदी, आत्म शुद्धि आश्रम से स्वामी रामानंद आर्य जी, बहादुरगढ़ मुस्लिम समाज के प्रधान अली शेर खान तथा ब्र.कु. संदीप भाई।

For Online Transfer

Name: OM SHANTI MEDIA OF RERF
Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhati
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319
Note:- AfterTransfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें
कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
संपादक - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510
सम्पर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रूपये, तीन वर्ष - 720 रूपये, आजीवन - 6000 रूपये
Website: www.omshantimedia.org