

दूसरों को दोष देना आसान है। अपनी जिंदगी में आने वाली परेशानियों का दोष भी दूसरों के सिर पर मढ़ा जा सकता है। लेकिन क्या आप सकारात्मकता का प्रसार कर सकते हैं? बाग में खुशबू फैलाने के लिए आपको फूल बनना पड़ेगा। लेकिन फूल बनने की यात्रा आसान नहीं है। ध्यान के जरिए इसका अभ्यास करना पड़ेगा और अमल में लाना होगा।

संस्कारों पर जोर देना क्यों जरूरी है? मैं अक्सर अपने कार्यक्रमों में, लोगों के जरिए संस्कारों की बात करती हूँ। क्योंकि यह एक दिन की बात नहीं है। संस्कार हमारी हर सांस से जुड़े हैं। इसे रोज अमल में लाना पड़ेगा। अब एक उदाहरण देखते हैं। एक संस्कार यह होता है कि किसी ने मुझे सबके सामने इतनी बड़ी बात कह दी, अब मैं यह बात कभी नहीं भूलूँगा। दूसरा संस्कार होता है, जिसमें हम अपने बच्चों से कहते हैं कि मेरे जाने के बाद भी आपको कभी माफ मत करना। और अब आता है तीसरा संस्कार, जो कहता है कि गलत करना उनका कर्म था, मेरा कर्म है क्षमा करना। माफ किया, फुलस्टॉप लगाया और अपने मन को क्लीन कर लिया। आप ही बताइए क्या बेहतर है। हमें अपने कर्मों और संस्कारों पर ध्यान केंद्रित करना है। प्रतिदिन, हर क्षण। इसके लिए ऊर्जा की रूकावटों को ध्यान यानी मेडिटेशन के माध्यम से खत्म करना है। जैसे एक लेजर बीम होती है, जो अवरोधों को हटा देती है। एक लेजर ऑपरेशन के जरिए बीमारी ठीक कर देती है। उसी तरह परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरें, उस आत्मा को भेजें और अपने हिसाब-किताब को खत्म करें। अगर हमने इसका मात्र 15 दिन भी अभ्यास कर लिया तो थोड़े दिनों के बाद आपको उनका व्यवहार बदला हुआ मिलेगा। ये सौ प्रतिशत निश्चित है। ये सिर्फ थ्योरी नहीं है इसे लाखों लोगों ने आजमाकर देखा है। आप भी करके देखें। जब कोई हमारे साथ कुछ गलत करता है तो यह गलत कर्म उनका है। फिर उसके



ब.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

परमात्मा की शक्ति को अपने अंदर भरें, उस आत्मा को भेजें और अपने हिसाब-किताब को हमेशा के लिए खत्म कर लें।

नकारात्मकता से बचाने का कार्य करता... राजयोग

बाद हम सोचते रहते हैं कि उन्होंने ऐसा क्यों किया, उनको ऐसा नहीं करना चाहिए था। उन्होंने निगेटिव किया, हम दुःखी हुए, परेशान हुए तो हमने भी नकारात्मक प्रतिक्रिया दी। उन्होंने नकारात्मक कर्म किया, हमने भी नकारात्मक सोचा, ऐसे में हमारी नकारात्मक सोच की ऊर्जा कहाँ गई? उन्हीं के पास गई ना, जो पहले से ही हमारे प्रति नकारात्मक थे। ऐसे में नकारात्मकता का स्तर बढ़ जाता है। अब आपको व्यवहार बदलना है। उन्हीं हमारे साथ गलत किया, लेकिन हमने 15-20 दिन हर रोज सोने से पहले उनको दुआएं दी। अपनी शुद्धतम ऊर्जा उनकी तरफ भेजी। अगर मेरी नकारात्मकता उनकी नकारात्मकता बढ़ सकती है तो क्या मेरी सकारात्मक ऊर्जा,

उन्हें पॉजिटिव नहीं कर सकती है! आप सोचिए कि कौन-सा वाला विकल्प चुनना है।

आप सिर्फ एक संकल्प करें कि परमात्मा की शक्ति मुझ पर और मुझसे होती हुई हर उस व्यक्ति की तरफ जा रही है जो मेरे संपर्क में है। मेरे परिवार के लोग, मेरे दोस्त, मेरे रिश्तेदार, मेरे सहकर्मी, मेरे पड़ोसी, मेरी तरफ से हर आत्मा के प्रति सिर्फ और सिर्फ दुआएं...दुआएं... शुभभावना। मेरी तरफ से सिर्फ प्यार और सम्मान। अब इसको भी रोज करना है। रोज सुबह दिन की शुरूआत इससे करनी चाहिए। ताकि जिनके साथ हम जुड़ने वाले हैं, जिनके साथ हम मिलने वाले हैं, बात करने वाले हैं, उनके साथ सकारात्मकता का रिश्ता कायम हो। आप इस बात पर ध्यान दीजिए कि हम सोचकर कोई गलत कदम नहीं उठाते। लेकिन जरा-सा गुस्सा आया, जरा-सी बात बुरी लगी और हमारे मन-वचन-कर्म में नकारात्मकता आ जाती है। हम कुछ ऐसा बोल देते हैं, कुछ ऐसा सोच लेते हैं, कभी-कभी दूसरों की निंदा भी कर देते हैं। ये ऐसे क्यों हैं? यह भी एक गलत कर्म है। और अगर दूसरा कह रहा है कि फलां व्यक्ति ऐसे क्यों है और उनको सुनने के बाद हमने सिर्फ हां में सिर हिला दिया, तो वो भी एक गलत कर्म है। क्योंकि हमने उनके गलत का समर्थन किया। वो भी हमारा गलत कर्म है।

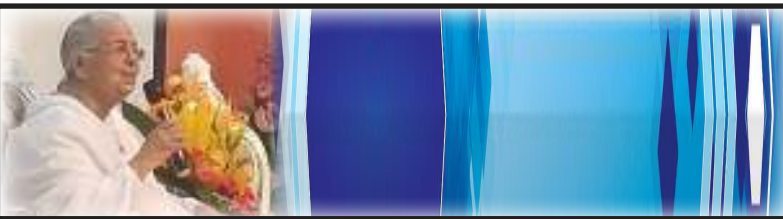
अभी तक हम भगवान से कहते थे कि हे! भगवान, दुनिया को शांति दो। लेकिन हमें ईश्वर से मांगना नहीं है। शांति की किरणें लेकर सबको देनी है! भगवान हमारे पालक हैं। हमारा अधिकार है उनकी हर चीज पर। हम भगवान के बच्चे हैं। उनकी शक्तियों को लो और सृष्टि की हर आत्मा को दो। इससे बड़ा कर्म हो नहीं सकता है। ये करने से आपके कर्मों की ऊर्जा इतनी ऊपर उठ जाती है कि छोटी-छोटी बातों में नीचे आना मुश्किल हो जाएगा, छोटा सोचना मुश्किल हो जायेगा।



कुरुक्षेत्र-हरियाणा। ब्रह्माकुमारीज द्वारा ब्रह्मा बाबा के जीवन और संस्थान के इतिहास पर आधारित फिल्म 'द लाइट' की लॉन्चिंग के अवसर पर हरियाणा राज्य मंत्री सुभाष सुधा, जय भगवान सिंगला, संस्थापक, प्रेरणा वृद्ध आश्रम, कुरुक्षेत्र, रोशन लाल रंगा, एडि. डायरेक्टर, रिटा., डिपार्टमेंट ऑफ इंडस्ट्रीज, हरियाणा, ब्रह्माकुमारीज के स्थानीय सेवाकेंद्र की संचालिका ब.कु. सरोज दीदी, ब.कु. राधा बहन, ब.कु. सतीश भाई, ब.कु. आर.डी. शर्मा, राय सिंह भाई आदि उपस्थित रहे।



मोहाली-पंजाब। वैसाखी के अवसर पर गुरुद्वारा साहिबवाड़ा फेज 5, मोहाली की ओर से निकाली गई नगर कीर्तन यात्रा का ब्रह्माकुमारीज मोहाली फेज 7 सेवाकेंद्र की ओर से स्वागत करते हुए ब्रह्माकुमारीज मोहाली रोपड़ सर्किल इंचार्ज ब.कु. प्रेम दीदी, रोपड़ सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. रमा दीदी तथा अन्य। इस मौके पर ब.कु. भाई-बहनों द्वारा सभी को ईश्वरीय संदेश देकर साहित्य भेंट किया गया तथा सभी के लिए फल एवं जलपान की व्यवस्था की गई।



दिल्ली-शक्ति नगर। मातृ दिवस के अवसर पर ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र में आयोजित कार्यक्रम को राजयोगिनी ब.कु. चक्रधारी दीदी, दिल्ली पुलिस के पुलिस निरीक्षक बी.के. संजीव तथा वर्ल्ड गिनीज बुक रिकॉर्ड होल्डर एवं मेमोरी ट्रेनर अदिति बहन ने सम्बोधित किया। कार्यक्रम में रश्मि गुप्ता, दिनेश यादव सहित 300 से अधिक भाई-बहनों उपस्थित रहे।



गया-सिविल लाइन (बिहार)। जिलाधिकारी डॉ. त्याग राजन एस.एम. को ब्रह्माकुमारीज के मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निमंत्रण देने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए राजयोगिनी ब.कु. शीला दीदी।



रोपड़-पंजाब। ब्रह्माकुमारीज के प्रशासक सेवा प्रभाग द्वारा डेप्युटी कमिश्नर ऑफिस में आयोजित कार्यक्रम में ऑफिसर्स को सम्बोधित करते हुए ब.कु. येशू बहन, ओआरसी गुरुग्राम।



आबू रोड-संगम भवन। ब्रह्माकुमारीज के बिजनेस एंड इंडस्ट्री विंग द्वारा 'तनाव घटाओ व्यापार बढ़ाओ' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में मंचासीन हैं शांतिवन से राजयोगिनी ब.कु. रुक्मिणी दीदी, राजयोगिनी ब.कु. गीता दीदी, ब.कु. सुधीर भाई, ब.कु. राज सिंह भाई तथा ब.कु. देव भाई।



पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी (बिहार)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित होली उत्सव में सेवाकेंद्र संचालिका ब.कु. रानी बहन ने सभी को आत्म स्मृति का तिलक लगाकर जीवन से बुराइयों का त्याग कर परमात्मा के संग का रंग लगाने का संकल्प कराया।



धनास-चंडीगढ़। आध्यात्मिक कार्यक्रम के दौरान समूह चित्र में फ्रांस से आये ब.कु. साइमन मिशेल, प्रिंसिपल ज़िप्ता सेन, सीनियर सेक्रेटरी स्कूल खुड्डा लाहौरा, ब.कु. लाज बहन तथा अन्य।

FOR ONLINE TRANSFER

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:- After Transfer send detail on

E-Mail - omshantimedia.acct@bkivv.org

E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,

पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

सदस्यता शुल्क : भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, आजीवन - 6000 रुपये

Website: www.omshantimedia.org