

कुछ प्रश्नोत्तरी से आज की बात शुरू करते हैं। खुद से पूछिए कि मन खुश होता है तो शरीर स्वस्थ होता या शरीर स्वस्थ होता है तो मन खुश होता है? अब दूसरा सवाल - मन खुश होता है तो रिश्ते प्यारे बन जाते हैं या रिश्ते अच्छे होते हैं तो मन खुश होता है? सारे रिश्ते अगर अच्छे हो जाएं तो हम खुद ब खुद खुश हो जाएंगे। ये सही है या मेरा मन अच्छा होगा तो रिश्ते सारे अपने आप अच्छे हो जाएंगे? प्रश्नोत्तरी का सिलसिला यहीं तक, बस खुद को आशीर्वाद दें कि हमें सबकुछ तो पता है, बस जीवन में जीना भी वैसा है।



डॉ.कु. शिवनी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

जैसे ही मन डर-उधर जाए, उसके कपस लेकर आओ। उसके कहे - तुमको मेरा कहना मानना होगा, मैं तुम्हारा कहना नहीं मानूंगा। मैं मालिक हूँ अपने जीवन का। इस तरह जीवन जीने का तरीका बदल जाएगा।

ज्ञान का मतलब वह समझ है कि जो मालूम है उसको समझकर जीना है। क्योंकि जब हम इस समझ को भूल जाते हैं तो विपरीत तरीके से जीना शुरू कर देते हैं। तब हम कहते हैं क्या करें आज मेरी तबियत ठीक नहीं है तो मैं दुःखी होऊंगा/होऊंगी ना। मतलब शरीर ठीक नहीं है तो मन खल्लू होगा। अगर मैं दुःखी रहूंगा तो शरीर फिर ठीक हो जाएगा? नहीं। बल्कि उसका दर्द बढ़ जाएगा। फिर हम कहते हैं कि देखो ना वो ठीक से व्यवहार नहीं करते, इसलिए मैं दुःखी हूँ। वो ठीक हो जाएं तो मैं बिल्कुल खुश हो जाऊंगी। और इसका इंतजार करते रहेंगे तो दिन ब दिन हमारा दुःख बढ़ता जाएगा।

राजयोग अर्थात् मन और अपने जीवन का मालिक बनना। हम मन के गुलाम की तरह चल रहे थे। हमने परिस्थितियों और लोगों पर मन को निर्भर किया। हमारा मन कहता था ऐसे हुआ ना इसलिए मुझे बुरा लगा, उसने ऐसा किया ना इसलिए मुझे गुस्सा आया, आज उसका एगंजाम है, इसलिए मुझे चिंता है। मतलब मेरे मन की स्थिति दूसरों के ऊपर निर्भर थी। जिस दिन हम खुश भी थे तो किसी ने आकर पूछा क्या बात है आज आप बहुत खुश हो। तो कहेंगे ऐसे हुआ ना, इसलिए खुश हूँ। मतलब मन का रिमोट

स्थिति मुझ पर निर्भर है।

अब आप विचार कीजिए कि क्या मुश्किल परिस्थिति में शांत रहा जा सकता है? अगर किसी ने गलत व्यवहार किया तो क्या प्यार से बात की जा सकती है? अगर आपसे कोई गलत तरह से व्यवहार करे क्या आप उससे प्यार से बात कर सकते हैं? मान लो किसी ने हजारों लोगों के सामने आपकी निंदा की, आपको बहुत बुरा-भला कहा, तो ये किसका कर्म है, जब मैं इतना गलत-गलत करूंगी क्या आप प्यार से बात कर सकते हैं? नहीं कर सकते, कौन रोकेगा आपको? आप खुद रोकेंगे। विकल्प आपका है कि आपको अच्छे से बात करनी है या नहीं करनी है। फिर उसमें भी विकल्प है कि आपको कितने अच्छे से बात करनी है या फिर कितनी बुरी तरह से बात करनी है। फिर उसमें भी विकल्प है कि अगर बुरी तरह से बात की तो कब तक बुरी तरह से बात करनी है। और उसमें भी विकल्प है कि कब तक वो बुरी वाली फीलिंग पकड़कर रखनी है। सारे विकल्प हमारे पास हैं।

पहले हम नहीं कहते थे कि यह मेरा चुनाव है। हम कहते थे उसकी वजह से मुझे बुरा लगा। अब वो भाग खत्म हो

गया। अब शक्ति आपके पास आ गई। अब आपका चुनाव है कि आपको प्यार से बात करनी है या कड़वी बात करनी है, बात को खत्म करना है या बात को पकड़कर रखना है। आप किस आधार पर चुनेंगे? आप वह विकल्प चुनेंगे जो आपके फायदे के हैं। अगर आप कड़वी बात करेंगे, जितनी कड़वी मैंने बोली तो इससे आपकी खुशी घटेगी या बढ़ेगी? वो जो खुशी की जगह कड़वाहट आ जाएगी उसके वायब्रेशन हमारे शरीर को जायेंगे। इससे आपका स्वास्थ्य बढ़ेगा या घटेगा? स्वास्थ्य घटेगा। इतना कड़वा-कड़वा होकर जब आप अपने घर, अपने परिवार के पास जाएंगे तो इसका प्रभाव आपके रिश्तों पर भी पड़ेगा। चुनाव आपको करना है।

चुनाव आपको करना है

कंट्रोल दूसरों के पास था। क्योंकि मन की स्थिति बाहर की परिस्थितियों पर निर्भर थी, तो जाहिर है कि हम बाहरी चीजें ठीक होने का इंतजार करेंगे।

फिर हमें समझ में आया कि अपनी आत्मा के मालिक तो हम खुद हैं। ये मन मेरा है। आज से हम जीवन के तरीके बदल देंगे। जैसे ही मन डर-उधर जाए, उसको वापस लेकर आओ। उसको कहे - तुमको मेरा कहना मानना होगा, मैं तुम्हारा कहना नहीं मानूंगा। मैं मालिक हूँ अपने जीवन का। इस तरह जीवन जीने का तरीका बदल जाएगा। इसको कहा जाता है आत्मनिर्भर जीवन। आत्मनिर्भर अर्थात् मैं आत्मा स्वयं पर निर्भर। परिस्थिति है लेकिन मेरे मन की



डीडवाना-राज। कैबिनेट मंत्री कर्नल राज्यवर्धन सिंह राठौर को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. शीतल बहन।



लंडन। हाऊस ऑफ कॉमन्स, ब्रिटिश पार्लियामेंट में हेरो ईस्ट के मेम्बर ऑफ पार्लियामेंट बॉब ब्लैकमन को ईश्वरीय संदेश देते हुए ब्र.कु. मॉरीन बहन। साथ हैं डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके व डॉ. ब्र.कु. त्रिवेणी बहन।



रीवा-छिरिया(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर कला एवं संस्कृति प्रभाग द्वारा विभव रंग मंच दिवस एवं होली समारोह के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में डीएसपी सतीश कुमार मिश्रा संगीतकार राष्ट्रपति पुरस्कार से सम्मानित, कमिश्नर रीवा के. स्टेनो एम.के. शर्मा, शापर सिद्धार्थ श्रीवास्तव, लोकप्रिय विन्ध्य के लोकप्रिय गीतकार नीलेश श्रीवास्तव, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, क्षेत्रीय निर्देशिका, ब्रह्माकुमारीज, प्राचार्य ब्र.कु. दीपक तिवारी, प्रबंधक आर.बी. पटेल, प्राचार्य उमेश कुमार सेन, कवि राम सुंदर द्विवेदी, व्याख्याता अमित कुमार द्विवेदी, नृत्य कला में प्रिया पंडे, सुरेश कुमार तक्षकर, रूप कुमार पुरवार, दुर्गा प्रसाद ओझा, ब्र.कु. सतेन्द्र भाई, सुभाष भाई सहित बड़ी संख्या में कलाकार उपस्थित रहे।



दिल्ली-महिपालपुर। रेडोसन ब्लू होटल में सुप्रसिद्ध क्रिकेट खिलाड़ी वीरेंद्र सहवाग द्वारा भारत के प्राचीन राजयोग का विश्व में प्रसार व प्रचार करने के लिए डॉ. ब्र.कु. दीपक हरके को 'ग्लोबल हेल्थकेयर एंड आइकॉन अवॉर्ड्स 2024' से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर स्थानीय ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र की ब्र.कु. शालिनी बहन उपस्थित रहीं। उन्होंने वीरेंद्र सहवाग को ब्रह्माकुमारीज संस्थान की गतिविधियों से अवगत कराते हुए संस्थान के अंतर्राष्ट्रीय मुख्यालय माउण्ट आबू आने का निर्मंत्रण दिया।



कटनी-सिविल लाइन(म.प्र.)। ब्रह्माकुमारीज द्वारा स्थानीय सेवाकेंद्र संचालिका ब्र.कु. लक्ष्मी बहन के नेतृत्व में सकारात्मक परिवर्तन वर्ष के अंतर्गत आयोजित दो दिवसीय सम्मेलन के प्रथम दिन 'संत सम्मेलन' में अनंत श्री विभूषित डॉ. स्वामी शिवस्वरूपानंद जी महाराज, ब्रह्माकुमारीज धार्मिक प्रभाग प्रयागराज की अध्यक्ष ब्र.कु. मनोरमा दीदी, धार्मिक प्रभाग इंदौर जोन के कोऑर्डिनेटर ब्र.कु. नारायण भाई, धार्मिक प्रभाग राजिम छत्तीसगढ़ की सब कोऑर्डिनेटर राजयोगिनी ब्र.कु. पुष्पा दीदी, चंडीगढ़ के राधेश्याम जी, सतना के आचार्य पं. परमानंद जी, रायपुर के महंत विभामुनि जी, अयोध्या धाम के श्रीवत्स महाराज, श्री लक्ष्मी नारायण मंदिर कटनी से महाराज नीलेश पाठक, विलायत कला से लगी जी महाराज रामचंद्र तिवारी 'चमन लाल आनंद' पंडित प्रकाश भूमिया, सनत परीहा, महापौर प्रीति संजीव सूरी सहित अनेक संत-महंत शामिल रहे।

FOR ONLINE TRANSFER

Name: OM SHANTI MEDIA
Pay Directly to: mediabkm@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 - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स न-5, आबू रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org
गदरगत बुक : भारत - वार्षिक - 240 रुपये, तीन वर्ष - 720 रुपये, अज्ञेयन - 6000 रुपये
Website: www.omshantimedia.org