दो प्रकार के शोर होते हैं। एक शोर होता है बाहर और दूसरा शोर होता है हमारे अंदर। जब

है तो थक जाता है। उसका असर शरीर पर भी पड़ता है। आज किसको कहा जाएगा कि वो भाग्यशाली है? जिसका तन, मन, सम्बन्ध और धन सही हो। जीवन जीने के लिए तो चार ही

कंट्रोल में है और जो अपना है वो ही अपने कंट्रोल में नहीं है? उसका कारण सिर्फ एक है कि बाहर मेहनत की तो सबकुछ पा लिया, थोड़ा-सा मन पर परिश्रम करेंगे तो यहां भी पा

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

खुद से खुद का रिश्ता जोड़ें...

जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो हमें सबकुछ पता रहता है। सिर्फ अपने मन में क्या चल रहा है, यही हमें नहीं पता होता है। हम एक बटन से सबकुछ कंट्रोल कर सकते हैं, लेकिन कितना भी कोशिश करो मन को चुप नहीं करा पाते हैं। ऐसा क्यों हुआ कि बाहर सबकुछ हमारे कंट्रोल में है और जो अपना है वो ही अपने कंट्रोल में नहीं है?

बाहर शोर होता है तो इन कानों से कुछ सुनाई नहीं देता। जब अंदर शोर होता है तो सुनाई देता है लेकिन समझ नहीं आता। बाहर का शोर हमारे हाथ में नहीं है लेकिन अंदर मन की स्थिति कैसी रहे, यह पूरी तरह हमारे हाथ में है। हम एक ऐसे युग से गुज़र रहे हैं, जहां लोगों को लगता है कि मन को कंट्रोल करना तो असंभव है। क्योंकि हमने अपने मन का कंट्रोल औरों को दिया हुआ है।

आज के दिन को चेक करें। चाहे थोड़ा-थोड़ा सा डिस्टर्ब हुए, कुछ बुरा लगा, थोड़ी-सी चिंता हुई, नाराज़गी आई, थोड़ा-भी मन हिला, हलचल में आया तो उस क्षण मैंने उस हलचल का ज़िम्मेदार किसको ठहराया? मैं डिस्टर्ब हुआ किसकी वजह से? हमारी अंगुली किसकी ओर मुड़ती है? मेरा मन शांत हो जाए, स्थिर हो जाए, उसके लिए भी हम अंगुली दूसरों पर रखते हैं कि आप बदलो तो मैं ठीक हो पाऊंगा। क्योंकि बहुत समय से हम इसी तरह से चल रहे हैं, तो मन शांत होने के बजाए शोर बढ़ता जा रहा है। शोर मतलब मन ज़्यादा सोचता है। सोचना बंद ही नहीं करता है। मन जब ज़्यादा सोचता

चीज़ें चाहिए, लेकिन उस सब की शुरुआत मन से होती है। सबसे ज़रूरी चीज़ आज पक्का करते हैं जीवन भर के लिए कि जब कोई दूसरे शहर से आता है तो आते ही वायब्रेशन में वो चेंज पता चलता है। वो सात्विकता, वो सादगी, वो प्यार, वो अपनापन, वो सिर्फ मन में नहीं रहता, वो फैल जाता है वातावरण के अंदर। क्योंकि संकल्प से सृष्टि बनती है।

जैसे हम विद्या अर्थात् पढ़ाई को कहते हैं वो पढ़ाई किस चीज़ की? आज दुनिया ज़्यादातर फोकस करती है बाहर की दुनिया की पढ़ाई पर। जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो हमें सबकुछ पता रहता है। सिर्फ अपने मन में क्या चल रहा है, यही हमें नहीं पता होता है। हम एक बटन से सबकुछ कंट्रोल कर सकते हैं, लेकिन कितना भी कोशिश करो मन को चुप नहीं करा पाते हैं। ऐसा क्यों हुआ कि बाहर सबकुछ हमारे

लेंगे। ज़्यादा आसान क्या है- बाहर की दुनिया को संभाल या अपने मन को?

अगर आप अपने मन को कहें कि ऐसा नहीं सोचना तो क्या वो आपका कहना मानता है? हमें ऐसा मन चाहिए, जो हमेशा हमारी बात माने। आप देखो दूसरों का मन तो हमारी बात मानता है। आप किसी को कहो ऐसा करो तो वो तुरंत कर देते हैं। तो कौन सुन रहा है? उनका मन सुन रहा है। उनका मन मान रहा है। हमें कोई कुछ कहे तो भी हम मान लेते हैं। मतलब हम दूसरों का कहना मानते हैं, दूसरे हमारा कहना मानते हैं, सिर्फ हम खुद, खुद का कहना नहीं मानते। क्योंकि खुद के साथ तो कभी बैठकर समय बिताया ही नहीं, रिश्ता बनाया ही नहीं, तो वो रिश्ता निभाएगा क्यों? मेरे मन का रिमोट कंट्रोल दूसरों के पास होगा तो मैं खुद अपने को कैसे शांत कर सकूंगा?

भादरा-राज.। एसबीआई बैंक मैनेजर ईश्वर सिंह को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. चंद्रकांता दीदी। साथ हैं ब्र.कु. मीना।

झुंझुनू-मुकुंदगढ़(राज.)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. अमृत बहन, ब्र.कु. शिवानी, ब्र.कु. साक्षी, ब्र.कु. सुनील, ब्र.कु. किशन लाल, मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी अशोक कुमार शर्मा, अशोक मोदी, गोविंद शर्मा, मारखी लाल, रणवीर सिंह तथा अन्य।

पलवल-डायमंड कॉलोनी(हरियाणा)। सेवाकेन्द्र पर आये जी न्यूज़ रिपोर्टर अनिल चौधरी, एडवोकेट नरवीर एवं हरीश अहलावत,व्यवसायी को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. सुनीता व ब्र.कु. सुदेश।

दिल्ली-बवाना। सेवाकेन्द्र पर आयोजित तीन दिवसीय बाल व्यक्तित्व विकास शिविर में बच्चों के साथ ब्र.कु. नमिता, ब्र.कु. मीना, एन.जी.ओ. नव ज्योति फाउंडेशन के सुशील व मनोज, ब्र.कु. रेखा तथा अन्य भाई-बहनें।

सिरोही-मंडार(राज.)। नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत भिन्न-भिन्न स्थानों पर जन-जन को व्यसनों से होने वाली बीमारियों और परिणाम के बारे में जागरूक करते हुए ब्र.कु. बहन।

वैशाली-भगवानपुर(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर शांति शक्ति सरोवर रिट्रीट सेंटर पर पौधारोपण कार्यक्रम में उपस्थित हैं ब्र.कु. प्रफुल्ल,सी.ए., ब्र.कु. सावित्री, ब्र.कु. सुमन,भगवती शिक्षिका, अरुण कुमार, हर्षवर्धन कुमार,बैंक अधिकारी, डॉ. रमेश सिंह,चिकित्सा पदाधिकारी,बिहार सरकार तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

बालेश्वर-ओडिशा। भारत के शिक्षा मंत्री धर्मेंद्र प्रधान को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. प्रतिमा एवं ब्र.कु. ओंकार,माउंट आबू। साथ हैं ओडिशा के उच्च शिक्षा मंत्री सूर्यवंशी सूरज, विधायक गोविंद चंद्र दास तथा अन्य।

चित्रकूट-उ.प्र.। विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर पौधारोपण कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मीरा, ब्र.कु. दिव्या, संत श्री मिथलेश दास तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

पटना सिटी-पंचवटी कॉलोनी(बिहार)। विश्व पर्यावरण दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में पौधारोपण करने के पश्चात् समूह चित्र में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. रानी तथा अन्य ब्र.कु. भाई-बहनें।

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:- 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

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414182088

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org