



गुमला-झारखंड। राजभवन में राज्यपाल संतोष गंगवार के साथ नशा मुक्त भारत अभियान के संदर्भ में चर्चा करने के पश्चात् पौधा भेंट करते हुए ब्र.कु. मंजू। साथ है ब्र.कु. पिकी, ब्र.कु. अमित, ब्र.कु. मंगल एवं ब्र.कु.पंकज।



नई दिल्ली। बेल्ला माऊंड होटल में ओमशान्ति मीडिया के संपादक राजयोगी ब्र.कु.गंगाधर ने महाभारत धारावाहिक में दुर्योधन के चरित्र के रूप में ख्याति प्राप्त अभिनेता तथा निर्देशक पुनीत इस्सर से स्नेहभरी मुलाकात की तथा उन्हें संस्था की गतिविधियों से अवगत कराने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट की और माउण्ट आबू आने का निमंत्रण भी दिया। साथ है सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जया,लाजपत नगर,दिल्ली, ब्र.कु. डॉ. दीपक हरके तथा ब्र.कु. विकास।

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 - ब्र.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, तीन वर्ष - ₹- 720, आजीवन - ₹- 6000

Website: www.omshantimedia.org

हमारे हर थॉट पर ही हमारा मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य निर्भर

बहुत बार मन में ये संकल्प आता है, मैंने इतना किया, मैंने इतना किया, मैंने इसके लिए इतना किया, मैंने परिवार के लिए इतना किया। मेरी तो कोई वैल्यू नहीं है, मुझे तो कोई कुछ नहीं मिल रहा है, सिर्फ मैं ही सबको देते जा रही हूँ। तो मैं अगर सबको देते गई तो मुझे कहाँ से मिलेगा! एनर्जी का इक्वेशन ये नहीं है कि मैंने दिया और मैंने आपसे लिया, नहीं। एनर्जी का इक्वेशन है- मैंने आपको दिया और देते समय वो मुझसे फ्लो होता हुआ वो आपके पास गया। हमें आज सिर्फ ये फाइनल करना है कि कैसे हमें इस पॉवर को इतना बढ़ाना है, इतना बढ़ाना है ताकि जीवन में कोई भी बात आ जाए छोटी-छोटी नहीं, बड़ी से बड़ी बात आ जाए, हमारे पास उस बड़ी बात को फेस करने की भी पॉवर है।

थॉट्स मन में क्रिएट होते हैं। इसी लिए कई बार ज़्यादा थॉट्स क्रियेट होते हैं तो हम कहते हैं कि सर भारी हो रहा है, और दूसरी चीज़ ये अनुभव किया है कि टू मच थॉट्स चल रहे हैं, कि हम बहुत ज़्यादा सोच रहे हैं तो वो थॉट्स मन में चलती है इसलिए भारीपन मन में लगता है। टू मच थिंकिंग मन में लगता है। अब सिर्फ इसको चेक करना, खुद फील करना, हरेक थॉट जो हम यहां क्रियेट करते हैं, उसका प्रभाव कहाँ-कहाँ पड़ता है।

सबसे पहले मेरी हर थॉट्स से मेरी फीलिंग्स बनती है। मेरे हर संकल्प से मेरी भावनायें बनती हैं। तो कभी-कभी

हम कहते हैं कि आज मुझे अच्छा नहीं फील हो रहा है, आज मुझे लो फील हो रहा है, आज मुझे बहुत अच्छा फील हो रहा है। तो ज़्यादातर हम अपने आपको फीलिंग के लेवल पर चेक कर सकते



ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हैं कि हम कैसा फील करते हैं। हम एक-दूसरे को पूछते भी हैं कि आज आप कैसा फील कर रहे हैं? तो हम फीलिंग की भाषा समझते हैं कि हम फील कैसा कर रहे हैं? लेकिन जो फीलिंग है वो सेकण्ड बात है। वो फीलिंग क्रिएट होती है मेरी हर एक थॉट से। हमारी हर थॉट से हमारी मेंटल हेल्थ (मानसिक स्वास्थ्य) बनती है, तो हमें हर संकल्प का ध्यान रखना कितना ज़रूरी है!

दूसरा, अब आप चेक करना कि मन में थॉट क्रियेट की तो वो थॉट का नेक्स्ट

इफेक्ट कहाँ जायेगा? पहले तो फीलिंग हुई, उसके बाद हर थॉट का इफेक्ट कहाँ जाएगा? नेक्स्ट हमारे शरीर पर- बीमारियाँ, मैजोरिटी बीमारियों को लेकर डॉक्टर के पास जाओ तो डॉक्टर कहते हैं कि लाइफ स्टाइल डिज़ीज़ है।

अपनी लाइफ स्टाइल को ठीक करिए, तो हम लाइफ स्टाइल में खाना-पीना, एक्सरसाइज, नींद को ठीक करते हैं। फिर भी बहुत बातें हो जाती हैं। फिर डॉक्टर के पास जाते हैं- डॉक्टर साहब खाना भी ठीक है, सब कुछ ठीक है तो डॉक्टर कहते स्ट्रेस लाइफ स्टाइल है। तो लाइफ स्टाइल मतलब आत्मा जो मस्तिष्क में बैठी है उसको लाइफ कहते हैं। जब वो आत्मा लाइफ निकल जाती है तो ये डेड बॉडी है। तो जब डॉक्टर हमें कहे लाइफ स्टाइल को ठीक करिए तो लाइफ स्टाइल मतलब सोचने का तरीका, बात करने का तरीका, व्यवहार करने का तरीका और काम करने का तरीका।

तो मेरे हर संकल्प का प्रभाव मेरे शारीरिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। उसके बाद नेक्स्ट फीलिंग्स हेल्थ, फिर नेक्स्ट हर वायब्रेशन हमने जिसके बारे में सोचा चाहे वो उसी कमरे में बैठा है, चाहे वो दूसरे देश में बैठे हैं, हम फोन उठाकर मैसेज टाइप करें फिर वो मैसेज वहां भेजे, उसमें तो कुछ सेकण्ड, कुछ एक मिनट लग जाता है। लेकिन जैसे ही आपने थॉट क्रियेट किया तो वो दूसरों तक तुरंत पहुंच जाता है।

- क्रमशः



जयपुर-बनिपार्क(राज.)। विश्व योग दिवस पर 'आंतरिक शांति, वैश्विक सद्भाव' विषय पर ब्रह्माकुमारीज द्वारा चांदपोल स्थित राजस्थान पुलिस लाइन में आयोजित कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. उमा, ब्र.कु. कुनाल, पुलिस लाइन के जवान तथा अन्य।



रिकांग पीओ-किनौर(हि.प्र.)। हिमाचल प्रदेश के वन निगम के पूर्व अध्यक्ष सुरत सिंह को ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात् समूह चित्र में ब्र.कु. सरस्वती, ब्र.कु. सपना एवं ब्र.कु. काल्पनिक।



रांची-हरमू रोड(झारखंड)। विश्व योग दिवस पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर उद्घाटन करते हुए चार्टर्ड अकाउंटेंट अंजिला गोयनका, राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, ब्र.कु. प्रदीप तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ डॉ. प्रियंका श्रीवास्तव।



राजसमंद-राज। राष्ट्रीय किसान दिवस पर उपनिदेशक कृषि एवं परियोजना कार्यालय में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे संतोष कुमार धुरिया संयुक्त निदेशक कृषि, स्टाफ सुपरवाइजर, किसान भाई, ब्र.कु. गौरी तथा ब्र.कु. पूनम।



चक्रधरपुर-ओडिशा। ब्रह्माकुमारीज गीता पाठशाला के परिसर में 'सकारात्मक चिंतन, खुशियों की कुंजी' विषय पर आयोजित कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए झारखंड विधानसभा के नवनिर्वाचित सदस्य जगत माझी, ब्र.कु. मानिनि तथा अन्य।



वाराणसी-सारनाथ(उ.प्र.)। विश्व ध्यान दिवस पर ग्लोबल लाइट हाउस में आयोजित कार्यक्रम में उपस्थित रहे क्षेत्रीय निदेशिका राजयोगिनी ब्र.कु. सुरेन्द्र दीदी, क्षेत्रीय प्रबंधक ब्र.कु. दीपेन्द्र, मोटिवेशनल स्पीकर ब्र.कु. तापोशी, क्षेत्रीय मीडिया एवं पी आर प्रभारी ब्र.कु. विपिन, स्थानीय संचालिका ब्र.कु. राधिका तथा अन्य।