जब कोई आपको गलत कहे, अपमान वाली भाषा का उपयोग करे, झूठ बोले- आप साक्षी होकर देखते रहिए। बिल्कुल स्थिर होकर संयम से।

दूसरों का व्यवहार हमारे ऊपर हावी न हो

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

हम अक्सर कहते हैं कि किसी से अपेक्षाएं रखना नॉर्मल है। मतलब मुझे जो सही लगता है, वो वैसा करेंगे। जब हम उनसे ऐसी अपेक्षा रखते हैं तो वो भी हमसे अपेक्षाएं रखते हैं। और जब अपेक्षा पूरी नहीं होती तो मन दुःखी हो जाता है। और दुःखी होकर हम कहते हैं कि आपने मुझे हर्ट किया। कभी भी किसी पर अंगुली रखकर ऐसे नहीं बोलना कि आपने मुझे हर्ट किया। मन में भी नहीं। क्योंकि हमें कोई हर्ट नहीं कर सकता। हमारा कोई अपमान नहीं कर सकता। वो सिर्फ व्यवहार कर सकते हैं। सिर्फ बोल सकते हैं। वो भी अपने संस्कारों के नज़रिए से, लेकिन हम जो सोचते हैं उसके बाद पीड़ा तो हमारे मन में ही पैदा होती है।

एक मिनट आंखें बंद करो और उनको सामने लेकर आओ। जिन्होंने जो भी उस दिन किया था, उसको सामने लेकर आओ। देखो उन्होंने उस दिन क्या व्यवहार किया था। क्या बोला था उन्होंने उस दिन? वो उनका संस्कार था, तो उस दिन की उनकी मन की स्थिति थी, वो उनका नज़रिया था, वो उनका व्यवहार था, वो सबकुछ उनका था। वो एनर्जी उनकी थी उस दिन। उनके मन की स्थिति डिस्टर्ब थी। तो उस दिन उन्होंने अपना अपमान किया, आपका नहीं। आप उस बात को अपने मन से साफ करते हैं। और उनको उस दिन के लिए, उस बात के लिए क्षमा करके बात को खत्म करते हैं तो आप इसे सिद्ध करते हैं कि कोई मेरा अपमान नहीं कर सकता। जब वो ऐसा व्यवहार करते हैं तो वो अपना अपमान कर रहे होते हैं। मैं आत्मा हूँ और अपने स्तर पर बिल्कुल ठीक हूँ। मेरे मन की स्थिति उनके व्यवहार से डावांडोल नहीं हो जाती है। आप उनके उस व्यवहार को अपने मन से डिलीट करते हैं। तीन बार अंदर से अच्छे से मन में बोलें कि वो उनकी मनोदशा, उनका नज़रिया था। वो दर्द में थे उस दिन। ये करना बहुत ज़रूरी है। नहीं तो आत्मा पर चोट पर चोट लगती रहती है।

एक क्षण में आत्मा शरीर छोड़ती है। और अपने साथ ये चोट, घाव साथ में ले जाती है आगे। कभी भी कोई हमारे बारे में कुछ भी कहे, कभी भी कोई हमसे कोई व्यवहार करे, एक क्षण में अपने आपको याद दिलाना कि ये उनका संस्कार है, ये उनका व्यवहार है इस समय। ये इस समय उनके मन की स्थिति है। वो उनके संस्कार से व्यवहार करेंगे। लेकिन हम किसके संस्कार से व्यवहार करेंगे? हम तो अपने ही संस्कार से व्यवहार करेंगे।

वो सिर्फ ज़ोर से चिल्ला सकते हैं। लेकिन वो हमें हर्ट नहीं कर सकते। हर्ट हमें कौन करेगा? हम खुद ही करेंगे। जब हम उनके बारे में वैसा सोचेंगे तब। कोई हमें हर्ट नहीं कर सकता। लोग हमें धोखा दे सकते हैं। लोग हम पर चिल्ला सकते हैं। उनमें से कोई हमें शारीरिक रूप से भी चोट पहुंचा सकता है। लेकिन हमारे मन के अंदर घुसकर कोई हमें हर्ट नहीं कर सकता। वहां तो सिर्फ एक ही व्यक्ति हमें हर्ट करता है, वो हैं हम खुद।

जब कोई आपको गलत कहे, अपमान वाली भाषा का उपयोग करे, झूठ बोले- आप साक्षी होकर देखते रहिए। बिल्कुल स्थिर होकर संयम से। तब आप किसी दूसरे के व्यवहार को अपने ऊपर हावी नहीं होने देंगे कि उसने मेरा अपमान किया।

कुरूक्षेत्र-हरियाणा। ईश्वरीय संदेश देने के पश्चात मुख्यमंत्री नायब सिंह सैनी को ईश्वरीय प्रसाद भेंट करते हुए सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सरोज बहन।

चिरकुण्डा-छ.ग.। दुर्गा पूजा के अवसर पर त्रि-दिवसीय चैतन्य दुर्गा झांकी का आयोजन किए जाने पर उपस्थित रहे एसडीपीओ रजत माणिक,निरसा, स्थानीय थाना प्रभारी राम जी, डॉ. ओम नारायण, समाजसेवी श्री कृष्ण लाल रंगटा, विधायक अरूप चटर्जी, सेवाकेन्द्र प्रभारी ब्र.कु. अर्चना बहन, पिंकी बहन तथा अन्य ब्रह्माकुमारी बहनें।

झोझूकलां-हरियाणा। पर्यावरण संरक्षण एवं संवर्धन विषय पर गांव बधवाना स्थित सीआरसी वाटिका में विश्व युवक केन्द्र नई दिल्ली व ग्रामीण विकास मंडल हरियाणा के संयुक्त तत्वावधान में दो दिवसीय राज्यस्तरीय सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों के लिए आयोजित कार्यशाला में 'अध्यात्म से पर्यावरण संवर्धन' विषय पर संबोधन के लिए ब्रह्माकुमारीज़ क्षेत्रीय संचालिका ब्र.कु. वसुधा दीदी को आमंत्रित किया गया। तत्पश्चात् विश्व युवक केन्द्र नई दिल्ली की कार्यक्रम अधिकारी बहन मुक्ता भारद्वाज व ग्रामीण विकास मंडल अध्यक्ष राजेन्द्र यादव ने ब्र.कु. वसुधा दीदी व ब्र.कु. ज्योति बहन को स्मृति चिन्ह प्रदान कर सम्मानित किया। कार्यक्रम में उपस्थित रहे विश्व प्रसिद्ध जल पुरुष मैग्सेस अवॉर्डी डॉ. राजेन्द्र सिंह, पदमश्री उमाशंकर पांडे, डॉ. जयमल राम,फ्लोर मैन ऑफ इंडिया, हरियाणा सरकार के पूर्व मुख्य सचिव डॉ. सुनील गुलाटी,आईएएस, हरिजन सेवक संघ नई दिल्ली के राष्ट्रीय सचिव संजय राय तथा पर्यावरण विद् डॉ. रामनिवास यादव।

दिल्ली-पंजाबी बाग। वेस्ट पंजाबी बाग स्थित ब्रह्माकुमारीज़ सेवाकेंद्र की मुख्य संचालिका ब्र.कु. कोकिला दीदी एवं सेवाकेंद्र से जुड़ी बहनें डॉ. सत्या बंसल एवं सोनिया बंसल द्वारा स्थानीय बैंक 'बैंक ऑफ बड़ौदा' के 'वेलनेस वीक' के अवसर पर कार्यक्रम का आयोजन कर सभी का मार्गदर्शन किया गया और राजयोग का अभ्यास कराया गया। इस मौके पर बैंक मैनेजर दिव्या भाटिया तथा सभी कर्मचारी उपस्थित रहे।

भूना-फतेहाबाद(हरियाणा)। 'सम्पूर्ण स्वास्थ्य मेला' का शुभारंभ करने के पश्चात् बजरंग दल के प्रधान सुशील बागड़ी को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. मोहिनी बहन। साथ हैं ब्र.कु. ज्योति बहन व ब्र.कु. दीपक भाई,माउण्ट आबू।

मुंगेर-बिहार। कमिश्नर संजय कुमार सिंह को ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब्र.कु. संजय भाई,माउण्ट आबू।

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