

आज आपके घर दोपहर को जो दही जमी वो खट्टी है अगर कल आपने उसी से खट्टा निकाल कर अगले दिन की दही फिर जमाई।

रखें तो हम कैसा वाला गाना रिकॉर्ड करेंगे? जो सुनने में अच्छा लगे। क्योंकि वो तो चले जायेंगे, बातें भी चली जाएंगी, गाना नहीं जाएगा। अब वो कुछ एक काम करेंगे या कहीं

नहीं करता। ये गाने बहुत रिसकी है। ये माइंड पर इतनी बार पने होते हैं कि हम खुद, खुद से प्यार करना बंद कर देते हैं। क्योंकि वो गाना बार-बार पने हो रहा है ना! जितनी बार ये



डॉ. शिवानी कहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

अपनी सीडी पर गाना कौन-सा भरना है...!!

सामने वाले ने कुछ ऐसा किया कितना भी बड़ा होने दो जो उन्होंने किया, उसका साइज नहीं देखना है। लेकिन मैंने जो अपने मन में रिकॉर्ड करना है वो च्वाँइस मेरी है। अब, अगर हम अपनी च्वाँइस पर अटेन्शन रखें तो हम कैसा वाला गाना रिकॉर्ड करेंगे? जो सुनने में अच्छा लगे।

कितने दिन खट्टी खाएंगे? जीवन भर खा सकते हैं? क्या करना पड़ेगा? उस खट्टी दही से अब अगली दही नहीं जमानी है। और जिसका मतलब पिछली बात को नई बात के अंदर नहीं लेकर आना। बातें जो हम पकड़ के रखते हैं, क्यों रिसकी है? इक्वेशन समझ लें, डिमांड करें कि क्या करना है। किसी ने कुछ व्यवहार किया, उनका व्यवहार हमारे कंट्रोल में नहीं। लेकिन जब सामने वाला एक व्यवहार करता है, हम जो सोचते हैं उसके रीस्पॉन्स में वह हमारे मन में रिकॉर्ड होता है। उनका व्यवहार हमारे मन में रिकॉर्ड नहीं होता है, उनका व्यवहार उनके सीडी पर रिकॉर्ड होगा। हमारी सीडी पर क्या रिकॉर्ड होगा? जो हमने सोचा, बोला, फील किया। वो हमारी सीडी पर रिकॉर्ड होगा। हमारे पॉवर में क्या है? हमारी पॉवर में यह है कि हम अपनी सीडी में क्या रिकॉर्ड करें? जो हमने एक बार रिकॉर्ड कर लिया वो फिर से प्ले होने के चान्सेज बंद गए। फिर अगर दो-चार बार और वो प्ले हो गया तो वो गाना तो हमारे जीवन का बैकग्राउंड म्यूजिक ही बन जाता है।

अगर आपने अपने मन में एक बार भी अनअवेयर ये रिकॉर्ड कर दिया कि उसने मेरी इनसल्ट की। किया कभी रिकॉर्ड किसी के व्यवहार से ऐसा? सामने वाले ने कुछ ऐसा किया कितना भी बड़ा होने दो जो उन्होंने किया, उसका साइज नहीं देखना है। लेकिन मैंने जो अपने मन में रिकॉर्ड करना है वो च्वाँइस मेरी है। अब, अगर हम अपनी च्वाँइस पर अटेन्शन

और चले जायेंगे। उस समय मैंने गाना रिकॉर्ड किया कि उसने मुझे इनसल्ट किया। अब इस बात को 2 साल हो गए, 5 साल हो गए, 10 साल हो गए, 20 साल हो गए। अब वो बदल भी गए होंगे। लेकिन गाना नहीं बदला हमने। अब यह गाना हमने अपने आप को कितनी बार सुनाया होगा उसके बाद? हजारों बार।

जब हमारे पास कोई आते हैं, मिलते हैं उनके भी बैठकर हम अपना गाना सुनाते हैं। आपको पता है उसने मुझे इनसल्ट किया। और आप जब जितनी बार आप ये गाना औरों को सुनायेंगे तो ये गाना और क्या हो जाएगा? और पक्का हो जाएगा। उन्होंने जो किया था ना एक ही बार किया था सिर्फ। हमने कितनी बार सुना दिया। तो वास्तव में किसने मुझे इनसल्ट किया? मैंने खुद ही खुद को इनसल्ट किया। और हर बार जब वो गाना सुना रहे हैं हम ये कह रहे हैं उन्होंने कितना गलत किया। ये नहीं दिख रहा कि हम आपके साथ कितना गलत कर रहे हैं। वो नहीं दिख रहा है लेकिन उन्होंने जो गलत किया वो दिख रहा है।

दूसरा गाना रिकॉर्ड करने के ऑप्शन हैं? कौन-सा गाना रिकॉर्ड करें जब वो कुछ ऐसा करते हैं तो? कभी हम रिकॉर्ड करते हैं उन्होंने मुझे इनसल्ट किया, कभी हम रिकॉर्ड करते हैं कि वे हमें सम्मान नहीं देते, कभी हम रिकॉर्ड कर देते हैं कि वे मुझे प्यार नहीं करते फिर तो कभी हम रिकॉर्ड कर देते कि कोई मुझसे प्यार

गाना हमारे मन में प्ले होगा मेरे शरीर को क्या संदेश जाएगा? ये मुझे प्यार नहीं करते, कोई मुझे सम्मान नहीं देता, फिर तो हम ये रिकॉर्ड कर देते हैं कि कोई मुझे प्यार नहीं करता। शरीर में बीमारी बनेगी। बनेगी या नहीं बनेगी? क्योंकि हमने डिस-रिस्पेक्ट के वायब्रेशन्स का गाना सिर्फ मन में नहीं घुमाया वो गाना हमने वायुमण्डल में भी घुमाना चालू कर दिया। अब वो मेरी एनर्जी फोल्ड में आ गया।

तो ये रिकॉर्डिंग जो बचपन में हुई अब वो 50-60 साल के हो गए अभी भी वो बात उनको तंग कर रही है। क्योंकि उस बच्चे ने रिकॉर्ड कर दिया कि 'मेरे माता-पिता ने मुझे मेरे दोस्तों के सामने इनसल्ट किया, मेरे माता-पिता मेरे से ज्यादा मेरे भई-बहनों से प्यार करते हैं।' तो पहले माता-पिता मेरे से ज्यादा, फिर मेरे बच्चे मेरे से प्यार नहीं करते, फिर मेरे पति मेरे से... ये गाना बजता जाता है। फिर इतना गहरा हो जाता है कि वो पैटर्न, अगर हमने गाना अभी नहीं बदला तो रिसक क्या होगा? सीडी इस प्लेयर से निकलेगी जब और दूसरे शरीर में जायेगी तो वो गाना शुरू से है इसीलिए छोटे-छोटे बच्चे भी आजकल कभी-कभी बोलते हैं कि माँ-आप मेरी इनसल्ट नहीं करो। इसीलिए अपनी सीडी पर कही गाना रिकॉर्ड करें जो हमें आने वाले समय में भी सुकून दे, अच्छा फील करावे, वो समय याद करके हमें पछतावा न हो।



गोवा-मद्रास: ब्रह्मकुमारीज द्वारा मंगला तहसील में जल गंगा एवं ब्रह्मदान में जल गंगा सौभाग्य सेवा अभियान में स्थानीय सेक्टरल सेक्टरल च.कु. समिति कहन, ब.कु. ज्योति, सामाजिक न्याय मिश्र, सयौतक नारायण कुमार प्रजापति, सच अलुका गोवा बोपस जामोद, प्रमुख प्रबंधक आर.बी. पटेल, मध्य प्रदेश जन अभियान परिषद के महासचिव सत्यनंद सिंह पालक तथा अन्य भाई-बहनों।



पराजी-गोवा: गोवा के फर्न होटल में ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस लंदन द्वारा आयोजित कार्यक्रम में 183 वर्ल्ड रिकॉर्ड करने वाले पहले भारतीय डॉ. ब.कु. दीपक हरके को ग्लोबल बुक ऑफ एक्सीलेंस में सम्मानित करते हुए अभिनेता करन मेहरा। साथ है ओमशान्ति मीडिया के मुख्य सम्पादक राजबोधी डॉ. ब.कु. गंगाधर एवं ब.कु. वनिता।



गांधीनगर-गुज. भारत के माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के ऑपरेशन सिंदूर को ध्वजपिण्ड सफलता को शुभेच्छा प्रदान करने के लिए आयोजित रोड शो में तृण में भारत का तृणाला लिए राजबोधी डॉ. ब.कु. कैलाश दीदी, ब.कु. रंजन कहन, उज्जैन तथा अन्य ब.कु. भाई-बहनों।



भिलाई-चरोदा(छ.ग.)। विद्यार्थी प्रतिभा सम्मान समारोह में अथे सपाजसेवी सुमित जैन को शाल ओझकर सम्मान करने के पश्चात ईश्वरीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब.कु. शिवानी। साथ है ब्लॉक पब्लिक स्कूल के डायरेक्टर भीमसेन सहू तथा अन्य।



छतरपुर-विशाल सागर(म.प्र.)। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के उपलक्ष्य में ब्रह्मकुमारीज के मेडिकल एवं जिला अस्पताल के संयुक्त तत्त्वधान में जिला निवृत्ततालय में नशा मुक्ति आम्बुलैन्स प्रदर्शन का उद्घाटन करने के पश्चात समूह चित्र में ब.कु. कल्पना, सीएमएचओ डॉ. आरपी गुप्त, मित्रि सज्जन डॉ. शरद चौधरी, वैद्य निबंधक नोडल अधिकारी डॉ. अशोक नौशीरा, ब.कु. सुरेंद्र, ब.कु. रामपाल, छतरपुर सीएमएचओ डॉ. आरपी गुप्त तथा अन्य डॉक्टरों स्टैंड।



जिलावर-म.प्र.। विश्व तम्बाकू निषेध दिवस के अवसर पर जिला कारागार में आयोजित कार्यक्रम में सभी कैदी भाइयों को नशे से होने वाले नुकसान से अवगत कराने के पश्चात उनसे दैवी संस्कारों को धारण करने का संकेता कस्को हुए ब.कु. प्रीति, ब.कु. रंजन, ब.कु. अश्वेरा, ब.कु. प्रियंका कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे सहायक जेल अधीक्षक मुकेश कुमार मोदी, प्रमुख मुख्य प्रहरी मोतीलाल कोल, गैल नर्स रेनु, प्रहरी फौजदार सिद्ध ठाकुर, प्रहरी दामोदर प्रसाद पांडे तथा प्रहरी निवृत्त गुप्त।

FOR ONLINE TRANSFER

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

BANK NAME:- INDIAN BANK
BRANCH:- Shantivan, Talhathi
ACCOUNT :- OM SHANTI MEDIA OF RERF
ACCOUNT NO:- 7552337300,
IFSC - CODE:- IDIB000S319

Note:- After Transfer send detail on
E-Mail - omshantimedia.aect@bkivv.org
E-Mail - omshantimedia@bkivv.org

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया
 संपादक - डॉ. गंगाधर, ब्रह्मकुमारीज, शान्तिवन, तलहठी,
 पोस्ट बॉक्स नं-5, आनंद रोड, राज. 307510
संपर्क- M- 9414006098, 941454344, 9414182088
Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org