हर सुबह एक थॉट क्रियेट करें

ब्र.कु. शिवानी बहन,जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

जीवन में कई सारे चेंज लाने के लिए सिर्फ एक को बदलना पड़ता है और वो हैं हम। हमें लगता है गुस्से से काम होते हैं, जबकि जीवन में सबकुछ अच्छा हो जाता है गुस्सा छोड़ देने से। मेरी ज़िम्मेदारी है अपना ध्यान रखना। फिर औरों का ध्यान रखना। जब डॉक्टर हम बहुत अच्छे हैं तो दवाई इलाज करती है। जब हीलर हम बहुत अच्छे हैं तो हमारे वायब्रेशन्स दवाइयों से भी पहले इलाज करते हैं। हर सुबह एक थॉट क्रिएट करें। यह बहुत ज़रूरी है आज के समय में। दिन की शुरूआत मैं शांत-स्वरूप आत्मा हूँ, मैं परमात्मा का फरिश्ता हूँ, के संकल्प से करें। हर रोज़ हर घंटे के बाद अपने को इसकी याद दिलाएं कि मैं परमात्मा का उपकरण हूँ। वो मुझे उपयोग करते हैं।

जैसे ही हम परमात्मा को याद करते हैं तो उनके वायब्रेशन्स हमारा हिस्सा बन जाते हैं। जिसको हम याद करते हैं, हमारे मन की स्थिति, हमारी एनर्जी फील्ड उसके साथ कनेक्ट हो जाती है। और अगर आप परमात्मा को याद करेंगे तो कनेक्शन किससे जुड़ जाएगा? शान्ति का सागर, सर्वशक्तिमान, प्यार का सागर, उसको एक पल के लिए भी अगर याद करेंगे तो कनेक्शन जुड़ जाएगा।

किसी भी चीज़ को ठीक करना है तो पहले रोग का पता लगाना ज़रूरी है। क्या छोटी-छोटी बातें आती हैं रिश्तों में? अहंकार, अपेक्षाएं, हर्ट होना, संवादहीनता, ईर्ष्या, स्वभाव नहीं मिलना, भरोसे का कम हो जाना आदि। इससे रिश्तों में समस्याएं आती

हैं। लेकिन जब ये सारे शब्द हम निकाल रहे होते हैं तो ये अपने बारे में बोल रहे होते हैं या किसी और को याद करके सुना रहे होते हैं? किसी के बारे में नहीं सोचना। क्योंकि किसी और के बारे में सोचने का मतलब है ऊर्जा की बरबादी और समय की बरबादी। अगर जांच-पड़ताल भी करनी हो तो सबसे पहले अपनी करें। कारण ढूंढें कि मेरा रिश्ता सहज-सरल क्यों नहीं है? खुद से पूछें कि मैं उसे ठीक करने के लिए अपने में क्या बदलाव ला सकता हूँ या ला सकती हूँ?

हममें से कितनों को लगता है कि हमारा नेचर कभी-कभी किसी और से मैच नहीं करता है? जब स्वभाव ही नहीं मिलेगा तो गलतफहमियां हो जाएंगी। हम किसी को देखते हैं और कहते हैं कि उनका संस्कार हमारे से बिल्कुल अलग होता है। हम उनको कहते हैं हम आपको समझ नहीं सकते। वो भी कहते हैं कि मैं भी आपको समझ नहीं सकता। हम ये समझते हैं कि रिश्ता तब अच्छा होगा जब दोनों का नेचर एक जैसा होगा।

लेकिन सोचो, एक दिन दोनों उठे सुबह, एक जैसा सोचते हैं, एक जैसा बोलते हैं, एक जैसा करते हैं, कुछ अलग ही नहीं है दोनों के बीच में, तो कैसा हो जाएगा जीवन! बोरिंग नहीं हो जाएगा? एक जैसा हुआ तो उबाऊ और अलग हुआ तो दिक्कत- अब इन दोनों में से कौन-सा चुनें? हम ये अपेक्षा करते हैं कि दूसरा ठीक हमारे जैसा सोचे, बोले और करे। न कम करे न ज़्यादा करे। लेकिन जब आपको अपना परिचय मिल जाता है कि मैं तो आत्मा हूँ, तो इससे हर समस्या का समाधान मिल जाता है। तब एक और चीज़ समझ आएगी कि आत्मा इस शरीर में है, इससे पहले एक और शरीर में थी, उससे पहले किसी और शरीर में होगी, तो इतना विषाद क्यों?

दिल्ली-लोधी रोड। माननीय उप मुख्यमंत्री प्रवेश साहिब सिंह वर्मा को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. गिरिजा बहन एवं राजयोगी ब्र.कु. पीयूष।

उकलाना मंडी-हरियाणा। विधायक नरेश सेलवाल से ज्ञान चर्चा करने के पश्चात् ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए ब्र.कु. किरण, ब्र.कु. दीपक व ब्र.कु. उपेन्द्र,माउंट आबू तथा ब्र.कु. ईश्वर सोनी।

कलिम्पोंग-पश्चिम बंगाल। सेवाकेन्द्र पर आयोजित धार्मिक नेता स्नेह मिलन कार्यक्रम में मंचासीन हैं स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. अलका बहन, धार्मिक प्रभाग के मुख्यालय समन्वयक राजयोगी ब्र.कु. रामनाथ, प्रणामी मिशन के मंगल धाम के फणींद्र महाराज, रोमन कैथोलिक के सेंट फिलोमेना एचएस स्कूल, कलिम्पोंग की प्रिंसिपल रेव्ह सिस्टर क्रिसंथा राय,देओलो, कलिम्पोंग के बौद्ध मठ चोडेन लामा, कलिम्पोंग के अंजुमन-ए-इस्लामिया के वकील और सचिव मसूद सुल्तान, मानव उत्थान सेवा समिति की श्रीमती तारा भंडारी, श्री सत्य साईं सेवा समिति के सयोंजक कुमार गुरुंग।

बाहड़ाझोला-ओडिशा। नुआगांव के तहसीलदार कबीराज सेठी को शॉल ओढ़ाकर सम्मानित करते हुए ब्र.कु. माला बहन। साथ हैं ब्र.कु. लक्ष्मी तथा अन्य।

करोल बाग-पांडव भवन(दिल्ली)। अंतर्राष्ट्रीय नर्स दिवस पर सर गंगा राम अस्पताल में आयोजित 'प्रोफेशन ऑफ कंपेशन एंड केयर' विषय पर नर्सेज को सम्बोधित करते हुए ब्र.कु. विजय दीदी। ब्र.कु. विजय दीदी का फूलों का गुलदस्ता भेंट कर स्वागत करते हुए चीफ नर्सिंग ऑफिसर जोसेफिन सिरिल।

दिल्ली-पंजाबी बाग। मातृ दिवस के अवसर पर सेवाकेन्द्र पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. कोकिला बहन, श्रीमती वंदना जैन,संचालिका रिद्धि-सिद्धि क्लब, प्रोफेसर डॉ. पूर्णिमा गुप्ता तथा अन्य।

गुरुग्राम-ओआरसी(हरियाणा)। गुरुग्राम के भोराकलां स्थित ओमशान्ति रिट्रीट सेंटर पर शालीनता एवं विनम्रता के धनी 128 वर्षीय पदमश्री शिवानंद महाराज के देहावसान के पूर्व ओआरसी आगमन पर उनसे स्नेह मुलाकात के पश्चात् समूह चित्र में राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. येशु बहन,ओआरसी, ब्र.कु. मंजू बहन तथा अन्य 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