

निर्मल मन की ओर एक कदम



डॉ. शिखरी वहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ

अभी हम इतने घंटे सोते हैं, फिर भी सुबह उठने का मन नहीं करता। नींद पूरी नहीं होती। क्योंकि वो गहरी नींद नहीं थी। हमने मन को बहुत उत्तेजित कर दिया देख-देखकर, बातें सुन-सुनकर, फिर खबरें सुनकर, चीखना-चिल्लाना सुनकर। निंदा सुनकर कौन सोता है? सोने से पहले परमात्मा को याद करें।

रात को सोने से पहले चेक करें - अगर आज के दिन आपका व्यवहार, शब्द, या सोच भी किसी के लिए ठीक नहीं थी, तो एक मिनट मौन में बैठकर उनसे क्षमा मांगें। बोलकर करने की जरूरत नहीं है, संकल्प में कर लें। अपने कर्मों के हिसाब-किताब को रात को सोने से पहले ठीक कर लें। अगर हम सुबह नहीं उठें तो हिसाब-किताब हमारे साथ चला जाएगा। तो क्या आप क्षमा मांग सकते हैं सोने से पहले?

आज के दिन चेक करें कि क्या किसी के साथ थोड़ा भी ऊँची आवाज़ में बोला, क्या किसी के प्रति मन में सोचा कि वे ऐसे कैसे हैं, ऐसा कैसे करते हैं, गलत हैं ये? ये सोच भी हमारी शक्ति को घटाती है।

अगर रात को सोने से पहले मन को साफ नहीं किया तो वो क्लृप्त गहरा चला जाएगा।

इसीलिए कितनी पुरानी बातें हैं जो अभी तक भूलती नहीं हैं। क्योंकि हमने उनको क्षमा नहीं किया है। सुबह-सुबह अगर आप चाय पीते हैं बिस्तर पर बैठकर, अगर थोड़ा-सी चाय गिर जाती है तो तुरंत क्या करते हैं पहले? दिवाली के दिन साफ करेंगे, ऐसा करते हैं? नहीं। सबसे पहले हम चंदर को झाड़ते हैं। क्योंकि 10 सेकंड के अंदर जो दाग चादर पर था, वो अंदर गढ़ में, मैट्रेस में चला जाएगा।

यही होता है मन के साथ भी। हमारे मन की जो ऊपर की लेयर है, वो चादर की तरह है। उसके ऊपर से दाग साफ करना आसान होता है। रात को जब हम सो जाते हैं, वो सारे दिन की बातें, सारे वो कर्म, सारी मेरी सोच, वो ऊपर की चादर तक नहीं रहती, वो अंदर चली जाती है। जिसको कहेंगे अचेतन मन, मतलब वह डीपर लेयर में चला गया। उसके बाद वहाँ से साफ करना तो थोड़ा-सा मुश्किल होता है। इसीलिए दिन-दिन में ही साफ कर लेना चाहिए। अगर दिन में साफ नहीं हो तो रात को सोने से पहले अपने कर्म को अच्छे से चेक करके सोना जरूरी है।

दिन में लोग हमें कितना कुछ कह देते हैं, कोई बात अच्छी लगती है, कोई बुरी। सोने से पहले क्षमा कर दीजिए, दाग वहाँ का वहाँ खत्म हो जाएगा। सो गए तो

दाग गया अंदर। इसलिए बचपन में सिखाते थे झगड़ा हो गया तो सोने से पहले झगड़े को खत्म करो। क्योंकि नींद में वो झगड़ा मन के बहुत गहरे में चला जाएगा। गाँठें पड़ जाती हैं। पर हम तो अज्ञात सोने से पहले झगड़े देखकर सोते हैं।

क्षमा करना, क्षमा मांगना, किसी को दुआएं देना, शुभ-भाषना देना, अपनी सोच को चेक करना कि मैंने क्यों उनके बारे में ऐसा सोचा। ऐसा भी तो सोच सकते थे। कहीं से सरहना भी अगर मिली है तो उसे भी गहरा अंदर नहीं जाने देना। उसको भी समर्पण कर देना सोने से पहले कि परमात्मा शुक्रिया, जो आपने मुझे निमित्त बना लिया इस कार्य के लिए। अगर हम सरहना को भी स्वीकार करते हैं तो उससे हमारा अहंकार ही धीरे-धीरे बढ़ता जाता है, और अहंकार का बढ़ना मतलब हमारी आत्मा की शक्ति घटना।



कोलकाता-पश्चिम बंगाल। इंडियन म्यूजियम में "आई पॉज फॉर पीस" अभियान के शुभारम्भ दौरान मंत्री अन्निमित्रा पॉल, मिनिस्टर ऑफ़ म्युनिसिपल अफेयर्स एंड अर्बन डेवलपमेंट, गवर्नमेंट ऑफ़ वेस्ट बंगाल को ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए वर्षेय राजयोग शिक्षिका ब.कु. अंजलि। साथ है ईस्टर्न जून निर्देशिका ब.कु. मुन्नी देवी, सुश्री सुमन सुंदर, डायरेक्टर, बी. डी. मेमोरियल स्कूल, डॉ. सायन भट्टाचार्य, डायरेक्टर इंडियन म्यूजियम एवं प्रो. ई.वी. गिरीश, राजयोग एक्सपर्ट मुन्दी।



कोटा-जनवरी (राज.)। एनबीएस योग कॉलेज एवं पतंजलि योग समिति के तत्वावधान में आयोजित "प्रथम योग सेवा सम्मान समारोह समिति 2026" में ब.कु. देविश की शॉल ओढ़कर, पगड़ी पहनाकर, मेमोरे एवं प्रशस्ति पत्र भेंट कर सम्मानित करते हुए विभागाध्यक्ष संदीप शर्मा एवं नगर निगम मेल अण्णाड क्विक राजवंशी तथा अन्य।



नई दिल्ली-ओम विहार। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के उपलक्ष्य में बाल कुशा नरी जागृति मंच व प्रकृति भक्त फाउंडेशन एवं समाचार निदेश परिवार द्वारा सई गार्डन, नजफगढ़ में आयोजित कार्यक्रम में स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. विमला बान को नरी रत्न सम्मान से सम्मानित किया गया।



दिल्ली-लोधी रोड। एनटीपीसी में संगोष्ठी करने के उपरान्त समूह चित्र में ब.कु. पौष्ट, ब.कु. गिरिजा बान, कार्यकारी निदेशक विनय कुमार एवं प्रतिभागी।



दुधला-उ.प्र.। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर डा. बंरो सिंह इंटर कॉलेज में 10 सेकंडों, आपुष मोक्षप, भारत सरकार, ओम परिकार, ज्योति भारती, प्रजापिता ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय, भारतीय योगशास्त्र संवर्धन परिषद, परम पूज्य गुरु कृष्ण सेवा फाउंडेशन, आम जन सेवा समिति, सेवा भारती, विश्व हिन्दू परिषद, इंटरनेशनल नेचुरोपैथी ऑर्गेनाइजेशन के संयुक्त तत्वावधान में "वसुदेव मुद्राभ्यास के लिए योग" थीम पर आयोजित कार्यक्रम के पाश्चात् समूह चित्र में ब.कु. विजय बहन, ब.कु. माधु, डॉ. सुनील, जयपाल शुक्ल, ज्योति नंदवंशी, सुरेंद्र नोहरा तथा अन्य।



मोक्षमा-बिहार। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर श्री कृष्ण मारवाड़ी उच्च विद्यालय के प्रांगण में ब्रह्माकुमारी विश्विकल अकादमी तथा योग संस्थान द्वारा आयोजित कार्यक्रम के दौरान उपस्थित रहे स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. निशा, विश्विकल अकादमी के संस्थापक रैतन भारद्वाज, योग प्रतिष्ठान प्रेम रंजन, वायुसेना के निवृत्त अधिकारी, उनकी युवक बंदन रंजन तथा विद्यार्थीगण।



प्राचा नगर-किन्नोर (हि.प्र.)। एनबीएस नेट नेगी से स्नेह मूलकाल नर परमात्म संदेश देने के पाश्चात् ओमशान्ति मीडिया पत्रिका भेंट करते हुए ब.कु. सारस्वती, ब.कु. सपना एवं ब.कु. बालभद्र।



राजिवाबाद-कवि नगर (उ.प्र.)। इंटरनेशनल योग डे पर आयोजित कार्यक्रम के दौरान योगाभ्यास करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. राजेशा दीवी तथा अन्य ब.कु. भाई-बहनें।



हाथरस-डुमरास (उ.प्र.)। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित कार्यक्रम का योग प्रदर्शित कर शुभारम्भ करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब.कु. शोभा कलन, राजयोग शिक्षिका ब.कु. हेमलता तथा अन्य भाई-बहनें।

Pay Directly to: osmorerf@indianbk



Note:- After Transferring, please share the screenshot on these number.

(कृपया ट्रांसफर करने के बाद नीचे दिए गए नंबर पर स्क्रीन शॉट भेजें)

संपर्क- M- 9414006096, 9414154344, 9414172087

ओमशान्ति मीडिया सदस्यता हेतु सम्पर्क करें

कार्यालय - ओमशान्ति मीडिया

संपादक - ब.कु. अंजलि, ब्रह्माकुमारी, शान्तिवन, तलहटी,
पोस्ट बॉक्स नं-5, ग्राम सेड, ताल. 307510

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org