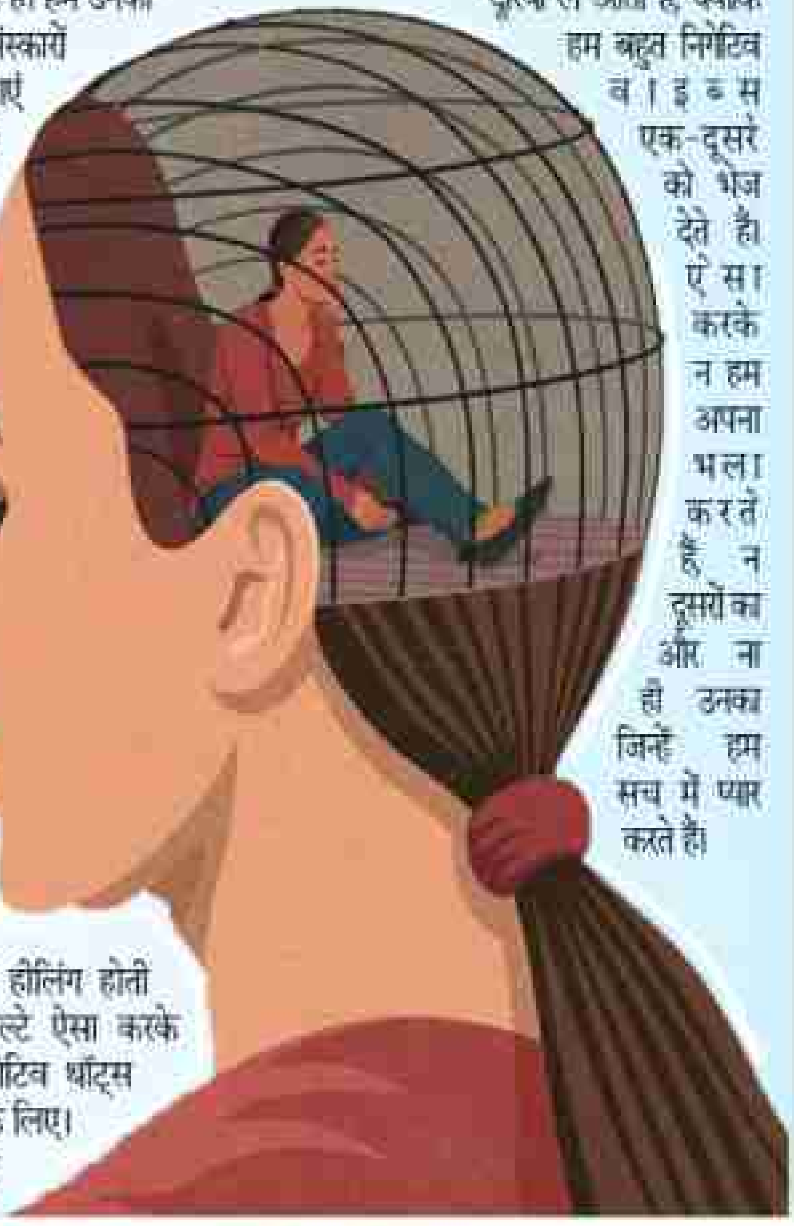
सिर्फ एक आप, अपने आपसे प्रेम से बात कर लो, तो सदा खुश रहेंगे

ब्र.कु. शिवानी बहन, जीवन प्रबंधन विशेषज्ञा

कलियुग का मतलब है - चाहिए की स्थिति। देवी-देवताओं का युग सतयुग देने की अवस्था वाला युग है। कलियुग तक पहुंचते-पहुंचते जो हाथ देने की स्थिति में था, वही हाथ लेने की स्थिति वाला बन जाता है। कभी भी किसी के भी सामने लेने की स्थिति में खड़े नहीं होना कि आप कुछ करो जिससे मुझे अच्छा महसूस हो। लेकिन मेरी अनुभूति मेरा चयन है, वह किसी और के व्यवहार पर निर्भर नहीं है। तो मुझे कौन आहत कर सकता है? मैं स्वयं। तब मुझसे किसे माफी मांगनी चाहिए? स्वयं मुझे ही। तो आज रात को सोने से पहले अपने आपको सॉरी बोलना। सॉरी कि मैंने तुम्हें कितना कष्ट दिया है इतने साल। आज से एक चीज़ पक्की करना - पूरी दुनिया भी अगर आपसे प्यार से बात नहीं करे सिर्फ एक आप, अपने आपसे प्रेम से बात कर लो - तो सदा खुश रहेंगे जीवन भर।

इसका विपरीत भी सच है। पूरी दुनिया भी अगर आपसे प्यार से बात करे लेकिन आप अपने से प्यार से बात नहीं करते, तो आप कभी खुश नहीं हो सकते। तो रात को सोने से पहले अपने आपको क्षमा करना। और उन सबको जिनको आपने अपने मन में पकड़कर रखा था, उनको भी आज से ही छुट्टी दे देना। इसको कहा जाता है मुक्ति। यही है मुक्ति कि रिलीज पीपुल एंड लेट देम गो(लोगों को रिहा करो और जाने दो)। क्योंकि पकड़कर रखने से मेरा सर्कल डार्क होता जाएगा। हमें अपने सर्कल को साफ करना है।

आप एक चीज़ देखना। दूसरों से बात करके मन हल्का नहीं होता है। अगर मन को हल्का करना है तो बात समाधान की करो, तभी वह हल्का होगा। लेकिन समस्याओं पर ही बातें करते रहो तो मन हल्का नहीं होगा। बल्कि और भी ज्यादा भारी हो जाएगा। क्योंकि निगेटिविटी अब सिर्फ मेरे पास नहीं, मैंने आपके भी चित्त पर रख दी। तो उससे तो रिश्ता और जटिल होता जाएगा। कोई भी गलत नहीं है। सभी अपने-अपने नज़रिये से सही हैं। हम उनको दुआयें देकर उनके संस्कारों को बदलें। अपेक्षाएं रखने के बजाए उनको स्वीकारें। तब मुझे कोई दुःखी नहीं कर सकता।



आजकल एक नया रिवाज बना है। कभी भी, कहीं भी, कुछ थोड़ा-सा मतभेद हो जाए तो हम बात करना ही बंद कर देते हैं एक-दूसरे से। घरों में भी। हमें लगता है कि बात नहीं करने से हीलिंग होती है अन्दर। नहीं, उल्टे ऐसा करके हम बहुत भारी निगेटिव थॉट्स रचते हैं एक-दूसरे के लिए। उसका सीधा असर घर पर, परिवार के हर सदस्य पर पड़ता है।

अपने घर का एक कल्चर बनाएं, अपने कार्यस्थल का एक कल्चर बनाएं। मतभेद है तो सामने आएंगे ही। कभी-कभी कुछ बात भी हो जाएगी। तब तुरंत उसे नॉर्मल करें। ये नहीं कि हमें अब बात ही नहीं करनी है एक-दूसरे से। क्योंकि सच यह है कि अंदर से तब सिर्फ उनसे ही बात चल रही होती है। हैवी निगेटिव एनर्जी। आप जो घर का कल्चर बनाएंगे, आपके बच्चों का जीवन आगे उसी पर आधारित होने जा रहा है।

इसलिए इन सब चीज़ों को लेकर बहुत सावधान रहें। अबोला रिश्तों में बहुत ज्यादा दूरियां ले आता है, क्योंकि हम बहुत निगेटिव वाइब्स एक-दूसरे को भेज देते हैं। ऐसा करके न हम अपना भला करते हैं, न दूसरों का और ना ही उनका जिन्हें हम सच में प्यार करते हैं।

तुमकुरु-कर्नाटक। भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू से मुलाकात कर ईश्वरीय सौगात भेंट करते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सुजाता, ब्र.कु. रश्मि तथा ब्र.कु. विमला।

कालानी नगर-इंदौर(म.प्र.)। नशा मुक्त भारत अभियान का दीप प्रज्वलन कर उद्घाटन करते हुए पूर्व बी.एस.एफ आई.जी. अशोक कुमार यादव, पूर्व राज्यमंत्री योगेंद्र महंत, पार्षद शिखा दुबे, दंत रोग विशेषज्ञ डॉ. विनोद रघुवंशी, मनोरोग विशेषज्ञा निधि बुखारिया, डॉ. ज्योति गुप्ता, डॉ. अभिषेक गुप्ता, पत्रकार सपना साहू, पत्रकार रेखा जैन, सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. जयंती दीदी, ब्र.कु. सुजाता तथा अन्य।

भंडुरी-गुज.। 'सत्य तीर्थ' भवन के उद्घाटन समारोह में विधायक भगवान करगटीया, सरपंच गोपाल कालरिया, ब्र.कु. गीता बहन, ब्र.कु. डॉ. दामिनी, ब्र.कु. रूपा एवं ब्र.कु. पुष्पा की उपस्थिति रही।

जकातवाड़ी-सातारा(महा.)। जागतिक आरोग्य दिवस के निमित्त आयोजित शिविर के दौरान समूह चित्र में डॉ. ऐश्वर्या सुमंत,बीएचएमएस, वेलनेस कोच सीमा लावंड, योगेश डुबल,श्रीशा वेलनेस सेंटर,शिरवळ व अपूर्वा वनकर,बीएससी डीएमएलटी, सहायक अधीक्षक अभियंता धना जी माने,पीडब्ल्यूडी महाराष्ट्र शासन तथा अन्य।

रीवा-म.प्र.। विश्व रंगमंच दिवस के अवसर पर आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम के पश्चात् समूह चित्र में प्रसिद्ध नाटक निर्देशक,लेखक एवं रंगकर्मी हिरेंद्र सिंह बघेल, कला एवं संस्कृति प्रभाग की ज़ोनल संयोजिका राजयोगिनी ब्र.कु. निर्मला दीदी, नाटक निर्देशक अजय दहिया, हिंदू धर्म परिषद के संरक्षक नारायण डिंगवानी, प्रसिद्ध गायक नीलेश श्रीवास्तव, नवोदित नाटककार संजय सेन एवं उनकी टीम।

बैतूल-म.प्र.। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के भाग्यविधाता भवन में प्रिंट, इलेक्ट्रॉनिक और डिजिटल मीडिया के प्रतिनिधियों के लिए आयोजित 'विशेष संवाद एवं सम्मान समारोह' के पश्चात् समूह चित्र में मोटिवेशनल स्पीकर प्रो. ब्र.कु. ई.वी.गिरीश,मुंबई, स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. मंजू एवं सभी प्रतिनिधि।

रतलाम-ताल(म.प्र.)। "संगम - गौरवपूर्ण वृद्धावस्था एवं सम्मानित जीवन" विषय पर आयोजित कार्यक्रम का दीप प्रज्वलित कर शुभारम्भ करते हुए समाजसेवी राजेश परमार, युवा मंडल अध्यक्ष शुभम राठौर, आदर्श कुमार जांगड़े, अधिवक्ता विनोद माली, पं. डॉ. शिव शक्तिलाल शर्मा, आयुर्वेदिक कॉलेज के प्राचार्य डॉ. दिलीप नलगे, नर्सिंग कॉलेज प्राचार्या बसंती मीणा, ब्र.कु. सविता, ब्र.कु. सावित्री तथा अन्य।

पोरबंदर-पैराडाइज रोड(गुज.)। एयरपोर्ट,सीआईएसएफ में "मानसिक स्वास्थ्य एवं सुखाकारी" विषय को स्पष्ट करने के पश्चात् समूह चित्र में सुशील कुमार,डायरेक्टर पोरबंदर एयरपोर्ट, राजेश भारद्वाज,एसो, ब्र.कु. दीपक,माउंट आबू, ब्र.कु. अस्मिता, ब्र.कु. कोमल एवं सीआईएसएफ के जवान।

पन्ना-म.प्र.। विश्व पृथ्वी दिवस पर माधव पैरामेडिकल कॉलेज में पर्यावरण संरक्षण के लिए उपस्थित कॉलेज के सीईओ अभिषेक श्रीवास्तव तथा अन्य सदस्यगण को प्रतिज्ञा कराते हुए स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. सीता बहन।

Pay Directly to: osmorerf@indianbk

Note:- AfterTransferring, 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 - ब्र.कु. गंगाधर, ब्रह्माकुमारीज़,शान्तिवन,तलहटी, पोस्ट बॉक्स न-5,आबू रोड, राज. 307510

Email-omshantimedia@bkivv.org

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

Website: www.omshantimedia.org