

विश्व बंधुत्व दिवस पर चलाया गया चार दिवसीय रक्तदान महाअभियान

रक्तवीरों ने बनाया रिकार्ड

88581

यूनिट रक्तदान



एक नजर में

76665 यू. भारत में

11916 यू. नेपाल में

1500 शिविर लगाए

04 दिन चला अभियान

इन राज्यों में रक्तदान

राज्य	रक्तदान
महाराष्ट्र	12044
नेपाल	11916
गुजरात	8756
राजस्थान	7430
हरियाणा	6636
कर्नाटक	5516
आंध्र प्रदेश	4775
मध्य प्रदेश	4615
उत्तर प्रदेश	4296
छत्तीसगढ़	3611
दिल्ली	3437
तेलंगाना	3012
पंजाब	1928
ओडिशा	1777
प. बंगाल	1775
बिहार	1232
हिमाचल प्र.	902
केरल	885
झारखंड	825
तमिलनाडु	754
चंडीगढ़	549
उत्तराखंड	542
असम	478
सिक्किम	400
त्रिपुरा	219
दमन-दीव	90
जम्मू-कश्मीर	84
नागालैंड	35
दादरा-नगर हवेली	28
अरुणाचल प्र.	18
अंडमान-निकोबार	16
कुल	88581



ओआरसी में केंद्रीय मंत्री ने किया राष्ट्रीय शुभारंभ

प्रभाग के वरिष्ठ सदस्य प्रेरक वक्ता प्रो. गिरीश भाई व मुख्यालय संयोजक बीके बीरेंद्र भाई ने बताया कि रक्तदान महाअभियान का राष्ट्रीय शुभारंभ 17 अगस्त को गुरुग्राम स्थित ओआरसी में केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्री जेपी नड्डा द्वारा किया गया। इसके बाद भारत सहित नेपाल में शिविर आयोजित किए गए। शिविरों की मॉनिटरिंग गूगल मैप के जरिए की गई। प्रत्येक रक्तदाता का रजिस्ट्रेशन कर जानकारी अपलोड की गई है। जहां-जहां शिविर आयोजित किए गए हैं वहां से रक्तदाताओं की पूरी जानकारी रिकार्ड के लिए ब्लड बैंक प्रभारी के लेटर हेड पर मंगाई गई है। अगले वर्ष और बड़े स्तर पर अभियान चलाया जाएगा।

केंद्रीय मंत्री नड्डा बोले- ब्रह्माकुमारी संस्थान का रक्तदान अभियान मानवता के लिए महान कार्य है



ब्रह्माकुमारी संस्था मानवता के लिए महान कार्य कर रही है। रक्तदान मानवता का सबसे बड़ा महान कार्य है। रक्तदान अभियान मानवता का बहुत बड़ा कार्य है। संस्था ने आंतरिक परिवर्तन के कार्य को एक वटवृक्ष के समान विशाल रूप दिया है। दादी प्रकाशमणी की पुण्य स्मृति में आयोजित ये कार्यक्रम दादीजी की समाजसेवा एवं प्रखर नेतृत्व की याद दिलाता है। संस्थान द्वारा विश्वभर में व्यक्तिगत रूप से हो रहे आंतरिक परिवर्तन से ही सामाजिक परिवर्तन संभव है। सामाजिक परिवर्तन ही विश्व परिवर्तन कराता है। ब्रह्माकुमारी मूल्य परक शिक्षा पर विशेष जोर देती है। मूल्य आधारित शिक्षा ही मानव मन को सुख और शांति से भर सकती है। मन की शांति ही चित्त को शांत करती है। - **जेपी नड्डा**, केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण तथा रसायन एवं उर्वरक मंत्री, भारत सरकार

शिव आमंत्रण, आबूरोड (राजस्थान)।

लहू शरीर की नसों में दौड़ता वह अमृत है जिसके बिना जीवन संभव नहीं है। रक्तदान ऐसा जीवनदान है जिसका कोई मोल नहीं है। ब्रह्माकुमारी संस्थान द्वारा चलाए गए रक्तदान महाअभियान ने नया रिकार्ड बनाया है। अभियान के तहत भारत वर्ष व नेपाल में रिकार्ड 88581 यूनिट रक्तदान किया गया। इसमें 18 वर्ष के युवाओं से लेकर 60 वर्ष के वरिष्ठ नागरिकों ने उमंग-उत्साह के साथ भाग लिया। ब्रह्माकुमारी बहनों ने भी उमंग-उत्साह दिखाते हुए रक्तदान कर नारी शक्ति को संदेश दिया। बता दें कि पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि (विश्व बंधुत्व दिवस) के उपलक्ष्य में समाजसेवा प्रभाग द्वारा भारत सहित नेपाल में 22 अगस्त से 25 अगस्त के बीच रक्तदान महाअभियान चलाया गया।

- पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्य तिथि के उपलक्ष्य में चलाया गया अभियान
- ब्रह्माकुमारी बहनों ने पेश की मिसाल, उत्साह के साथ किया रक्तदान

12044 यूनिट रक्तदान के साथ महाराष्ट्र रहा प्रथम स्थान पर



नागापुर, महाराष्ट्र

देशभर में सबसे ज्यादा रक्तदान 12044 यूनिट के साथ महाराष्ट्र प्रथम स्थान पर, 8756 यूनिट के साथ गुजरात दूसरे स्थान पर, 7430 यूनिट रक्तदान के साथ राजस्थान तीसरे स्थान पर रहा। नेपाल में 11916 यूनिट रक्तदान किया गया। देशभर के 1500 शहरों में शिविर आयोजित किए गए।

सामाजिक संगठनों का भी रहा सहयोग

समाज सेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक बीके अवतार भाई ने बताया कि ब्रह्माकुमारी के समाजसेवा प्रभाग द्वारा चलाए गए रक्तदान महाअभियान में भारत सरकार के स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, जिला ब्लड बैंक, जिला सरकारी अस्पताल, मेडिकल कॉलेज, रोटरी इंटरनेशनल क्लब, लायंस क्लब, आईएसबीटीआई के सहयोग से रक्तदान शिविर लगाए गए। यह पहला मौका है जबकि ब्रह्माकुमारी संगठन द्वारा इतने बड़े स्तर पर रक्तदान अभियान चलाया गया है।



रक्तदान सबसे बड़ा जीवनदान है। बुझती ज्योति को प्रज्वलित करना ही परम पुण्य है। दादी प्रकाशमणी जी की 18वीं पुण्य स्मृति पर भारत व नेपाल में रक्तदान अभियान चलाया गया। इसमें ब्रह्माकुमारी भाई-बहनों ने जो उत्साह दिखाया वह कबिलेतारीफ है। दादीजी का जीवन हमारे लिए आदर्श है। उनका प्रत्येक पल मानव सेवा में बीता।

- राजयोगिनी संतोष दीदी, संयुक्त मुख्य प्रशासिका, ब्रह्माकुमारी व अध्यक्ष, समाजसेवा प्रभाग, आबूरोड, राजस्थान



आबूरोड। मुख्यालय शांतिवन के डायमंड हाल में आयोजित विशाल रक्तदान शिविर में 644 रक्तवीरों ने रक्तदान किया। इसमें 251 यूनिट रक्तदान देशभर से आई ब्रह्माकुमारी बहनों ने किया।

ब्रह्माकुमारीज़ नागपुर के विश्व शांति सरोवर का सातवां वर्धापन दिवस मनाया

ब्रह्माकुमारीज़ में भैया-बहनों का रिश्ता है तो सारी समस्याएं यहीं खत्म हो जाती हैं: आरएसएस प्रमुख डॉ. मोहन भागवत

भागवत बोले- मैं ज्ञान देने के लिए नहीं सीखने के भाव से जल्द माउंट आबू आऊंगा

शिव आमंत्रण, नागपुर, महाराष्ट्र।

ब्रह्माकुमारीज़ नागपुर के विश्व शांति सरोवर का सातवां वर्धापन दिवस मनाया गया। इसमें मुख्य अतिथि के रूप में पहुंचे राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ के सरसंघचालक डॉ. मोहन भागवत ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ मनुष्य के कल्याण का काम है। पूरे राष्ट्र के हित का काम है और संपूर्ण दुनिया को सुख-शांतियुक्त सुंदर बनाने वाला काम है। यह एक पंथ पर तीन-तीन काज हैं। इस दिशा में हम कामकाज करने में लगे हैं।

उन्होंने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ शील और चरित्र जगाते हैं और चरित्र जगाने का आधार है-शरीर-मन-बुद्धि के परे जाकर अपने अंतर की यात्रा करना। संघ भी कहता है कि बनना है तो अंदर से बनें। चारित्र के अंदर शील होता है। बाहर का बोलना, चलना, फिरना ठीक करना है तो अंदर की प्रवृत्ति ठीक होना चाहिए। उसके लिए गहराई में अंदर उतरकर वहां से हम सब ठीक करते हैं। सबका तरीका अपना-अपना है लेकिन मूल में एक ही है- अंदर को जगाओ। एक ही उद्देश्य को लेकर परस्पर कार्य करने वालों को परस्पर पूरक होना आवश्यक है। हम आपस में परस्पर सहयोगी होकर चलें, परस्पर बाधक न बनें। आज दुनिया की आवश्यकता है कि भारतवासी फिर से भरपूर होकर दुनिया को सिखाएं। मैं बहुत जल्द माउंट आबू आऊंगा। मैं ज्ञान देने के लिए नहीं सीखने के भाव से माउंट आबू आऊंगा।

‘मैं’ से हम में बदल लें, तो सभी समस्याएं हल हो जाएंगी-
डॉ. भागवत ने कहा कि भारत कहता है कि हम एक बड़े देश हैं और हमें बड़ा बनना है, भरपूर बनना है। वह कहता है कि हमको इसलिए बनाया गया है कि समय-समय पर मनुष्य के विचारों में जो जोड़ने वाले तत्व और आत्मा को पहचानने की कमी होती है उसे पूरा करने के लिए हमें एक देश के नाते जीना है, बड़ा बनना है, भरपूर बनना है। जैसे एक साधारण इंसान की बात को कोई तबड़ो नहीं देता है, वैसे ही दुनिया को भी बड़ा है उसकी बात को मानती है, इसलिए हमें भरपूर बनना है। दुनिया में जो भरपूर हैं वह अपनी शक्ति के बल पर



ब्रह्माकुमारीज़ विश्व शांति सरोवर के वर्धापन दिवस का संघ प्रमुख डॉ. भागवत ने दीप प्रज्वलित कर शुभारंभ किया।



वर्धापन दिवस पर आयोजित कार्यक्रम में बड़ी संख्या में लोग मौजूद रहे।

दूसरों को दबाते हैं, आक्रमण करते हैं। भारत ने अपने आप को पहचाना है, भारत कहता है कि हम इसके लिए नहीं हैं।

जैसे गीता के भगवान आए जैसे शिव बाबा आए-
सरसंघचालक डॉ. भागवत ने कहा कि अयं निजः परो वेति गणना लघुचेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्। क्योंकि हमें यह कनेक्शन पता है। यह भाव हमारे अंदर है लेकिन हमारी कृति से भी दिखना चाहिए। भारत पहले से भरपूर है, जरूरत है तो भारतवासियों को भरपूर होने की। इसलिए भारतवासियों को इस तरह का ज्ञान देने वाले समय-समय पर आते हैं। जैसे गीता के भगवान आए, जैसे शिव बाबा आए। कई तरह की



‘मैं’ से हम में बदल लें, तो सभी समस्याएं हल हो जाएंगी-
डॉ. भागवत ने कहा कि असली सत्य है कि मैं क्या हूं। सभी एक परमात्मा की संतान हैं। सारी सृष्टि उसकी बनाई है। अगर इंसान अपना रवैया ‘मैं’ से ‘हम’ में बदल ले, तो सभी समस्याएं हल हो जाएंगी। ‘मैं-मेरा’ के चक्कर में यह सारी बात हुई। जब आप समाज जाओगे कि मैं-मेरा नहीं हम-हमारा है, तब सारी समस्याएं खत्म हो जाएंगी। विश्व को आज संयुक्तता (समाधान) चाहिए। हम लोग भी अंदर के इस अपनापन को जगाने का ही काम कर रहे हैं। रास्ता थोड़ा अलग है, कार्यक्रम अलग है, लेकिन उद्देश्य एक ही है। दोनों का कार्य बहुत ज्यादा मिलता है। जैसे ब्रह्माकुमारीज़ सेवाओं के विस्तार के लिए किसी से कोई खर्चा नहीं मांगते हैं, वैसे ही संघ भी कार्य करता है। संघ को सभी मिलकर चलाने हैं।

शॉल पहनाकर और स्मृति चिह्न देकर किया सम्मान

आरएसएस प्रमुख भागवत का अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई, वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका राजयोगिनी ऊषा दीदी और शांतिवन आवास-निवास के प्रभारी बीके देव भाई ने भी स्वागत किया। वहीं भागवत ने नागपुर की संघालिका बीके रजनी दीदी व संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी संतोष दीदी का शॉल पहनाकर स्वागत किया। पीआरओ बीके कोमल ने संस्थान की सेवाओं की वार्षिक सेवा रिपोर्ट सेवाजली गेट करते हुए सामाजिक सेवाओं के बारे में बताया।



मुख्यालय आबूरोड से प्रतिनिधिमंडल ने लिया भाग

अतिरिक्त महासचिव डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने कहा कि आज पूरे विश्व को शांति, प्रेम, सद्भावना, एकाता की आवश्यकता है। ब्रह्माकुमारीज़ मुख्यालय द्वारा भारत सहित पूरे विश्व को आध्यात्मिक ज्ञान दिया जा रहा है। भारत को दिव्यगुप्त बनाने के लिए 50 हजार से अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें पूरे समर्पण भाव से सेवा में जुटी हैं। महाराष्ट्र वह महान भूमि है जहां देशभर में सबसे अधिक ब्रह्माकुमारी बहनें बनी हैं। संयुक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी संतोष दीदी ने कहा कि भारत वह महान भूमि है जिसने दुनिया को जो दिया है वह कोई और नहीं दे सकता है। भारत में ही रामराज्य था और फिर से रामराज्य बनेगा। वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका बीके ऊषा दीदी ने कहा कि आज ब्रह्माकुमारीज़ से विश्वभर में दस लाख से अधिक ऐसे भाई-बहनें जुड़े हैं जो घर-गृहस्थ में रहते हुए ब्रह्मचर्य व्रत का पालन कर रहे हैं। एक लाख से अधिक कुमार घर में रहते, जिम्मेदारियों का पालन करते हुए पवित्रता के व्रत को धारण किया है। बीके शांता दीदी ने सभी को राजयोग मेडिटेशन से गहन शांति की अनुभूति कराई।

मेडिटेशन, मोटिवेशन के बल से किडनी ट्रांसप्लांट के बाद भी जी रहे नार्मल जिंदगी

मेडिटेशन पॉवर **संकल्प शक्ति का कमाल**

शिव आमंत्रण, आबूरोड। मप्र, शिवपुरी जिले के निवासी भानुप्रताप तोमर (36) ने यह साबित कर दिखाया है कि माइंड पावर, मेडिटेशन और मोटिवेशन से हम जीवन की कोई भी जंग जीत सकते हैं। दो साल पहले हुए किडनी ट्रांसप्लांट के दौरान आपकी दृढ़ इच्छा शक्ति की बदौलत जीवन में आई इस गंभीर आपदा में भी निर्भय और निर्भीक रहे। मेडिटेशन से आपको जीवन में नई दिशा मिली और आज आम व्यक्ति की तरह नार्मल जिंदगी जी रहे हैं। शिव आमंत्रण से बातचीत में तोमर ने बताया कि 2021 में कोरोना महामारी के दौरान सिर में दर्द रहता था। टेबलेट्स तक काम नहीं करती थी। बीपी भी बढ़ा

रहता था। दिल्ली के मदनमोहन मालवीय हॉस्पिटल में दिखाया तो जांच में पता चला कि लंबे समय तक बीपी बढ़ा रहने से किडनी सिकुड़ गई है। क्रिएटिन लेवल भी बढ़ा था। वहां आराम नहीं होने पर बाद में सफदरगंज हॉस्पिटल में दिखाया तो डॉक्टर ने बताया कि यह लाइलाज बीमारी है। इसे हम यहीं पर रोक कर रख सकते हैं। इस दौरान मेरा वजन 70 किलो से 55 किलो पर आ गया था। **मैंने खुद को कभी मरीज माना ही नहीं:** तोमर ने बताया कि कुछ समय आयुर्वेद का भी इलाज कराया लेकिन फायद नहीं हुआ तो फिर दिल्ली में पहली बार डायलिसिस कराया।



मप्र शिवपुरी के भानुप्रताप तोमर की संघर्षमय जीवन कहानी

डायलिसिस के बाद परिवार में सबको पता चला कि किडनी खराब हो गई है। इसके पहले तक मैंने घर था। किसी को यह बात नहीं बताई थी। सात माह डायलिसिस चला। डायलिसिस लेने के बाद भी मैं चौथी मंजिल से ग्राउंड फ्लोर तक सीढ़ी से आ जाता था। यह देखकर डॉक्टर की अर्चभित रह जाते थे। मैंने कभी खुद को मरीज माना ही नहीं। मैं आम व्यक्ति की तरह फील करता था। डॉक्टरों ने कहा कि अब किडनी ट्रांसप्लांट करना ही एकमात्र उपाय है।

मां ने दी किडनी तो आज सांसें चल रही हैं: मेरी मां ने मुझे एक जीवन जन्म के समय दिया तो दूसरा

जीवन मुझे किडनी देकर दिया। 24 मई 2023 को दिल्ली के राममनोहर लोहिया हॉस्पिटल में किडनी ट्रांसप्लांट की गई। तीन माह बेड रेस्ट के बाद आज नार्मल जिंदगी जी रहा हूं। मेरे जीवन में अचानक आई इस गंभीर परिस्थिति में मैं कभी विचलित नहीं हुआ। न ही कभी खुद को, मन को कमजोर होने दिया। मैंने अंतर्मन से कभी स्वीकार ही नहीं किया कि मैं बीमार हूं। यही कारण रहा कि मैं आज स्वस्थ जिंदगी जी रहा हूं। इन विपरीत दिनों में राजयोग मेडिटेशन से मुझे हर पल मदद, ताकत और आत्मविश्वास मिलता रहा। हम जीवत की किसी भी गंभीर परिस्थिति को माइंड पावर, राजयोग मेडिटेशन और पॉजिटिव मोटिवेशन से जीत सकते हैं। राजयोग का ज्ञान हमें वर्तमान में जीने और चीजों को सकारात्मक रूप से लेने में मदद करता है।



	2700 3500	रनर्स ने लिया भाग ने कराया रजिस्ट्रेशन
	21 07	से अधिक स्थानों पर की गई रजिस्ट्रेशन की व्यवस्था देशों से आए रनर्स
	18-65 04 हैं 21.5	साल के प्रतिभाग हैं

7वीं दादी प्रकाशमणि आबू इंटरनेशनल हाफ मैराथन



शिव आमंत्रण, आबू रोड/माउंट आबू, राजस्थान।

7वीं दादी प्रकाशमणि आबू इंटरनेशनल हाफ मैराथन में 17 अगस्त को सात देशों के 2700 धावकों ने आबूरोड से माउंट आबू के लिए 21.9 किमी की दौड़ लगाई। मैराथन के नियत समय साढ़े तीन घंटे की अवधि में दो हजार धावक फिनिशिंग पाइंट तक पहुंचे। वहीं 700 धावक आधी दौड़ ही पूरी कर पाए। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि (25 अगस्त) विश्व बंधुत्व दिवस के उपलक्ष्य में इस मैराथन का आयोजन किया गया। मैराथन को सुबह 6 बजे मनमोहिनीवन परिसर के गेट नंबर दो से जालोर-सिरोही सांसद लुब्बाराम चौधरी, पिंडवाड़ा विधायक समाराम गरासिया, रेवदर विधायक मोतीराम कोली और अतिरिक्त महासचिव बीके करुणा भाई व डॉ. बीके मृत्युंजय भाई ने हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

हर एक किडनी में की गई थी रीफ्रेशमेंट की व्यवस्था
मैराथन के समन्वयक बीके सचिन भाई और बीके भानु भाई ने बताया कि धावकों के लिए हर एक किमी में एक रीफ्रेशमेंट पाइंट बनाया गया था, जिसमें नींबू पानी, ग्लूकोज, एनर्जी ड्रिंक आदि की व्यवस्था की गई थी। इन पाइंट पर आबू रोड रोडरी क्लब, माउंट आबू भाजपा मंडल, अबूद ब्राह्मण समाज, राजपूत समाज के पदाधिकारियों और सदस्यों ने वालंटियर के रूप में अपनी सेवाएं दीं। ग्लोबल हॉस्पिटल माउंट आबू और ट्रामा सेंटर आबू रोड के मेडिकल स्टाफ ने भी अपनी सेवाएं दीं। दो एंबुलेंस धावकों के साथ पूरे समय चलती रहीं।

हर 500 मीटर पर तैनात रहे सुरक्षाकर्मी
मैराथन को लेकर आबूरोड और माउंट आबू पुलिसबल ने पूरी मुस्तैदी के साथ सुरक्षा का जिम्मा संभाल रखा था। जिला प्रशासन के अधिकारी भी पूरे समय अलर्ट मोड पर रहे। लगभग हर 500 मीटर पर सुरक्षाकर्मियों की तैनाती की गई थी। साथ ही रीफ्रेशमेंट पाइंट पर भी पुलिसकर्मों मौजूद रहे। छीपाबेरी से सुरक्षा का जिम्मा सीआरपीएफ के जवानों ने संभाल लिया था। यहां से माउंट आबू तक सीआरपीएफ के 28 जवान रनिंग पाइंट तक तैनात रहे।

कई देशों से भाग लेने पहुंचे धावक
सबसे खास बात 18 वर्ष के युवाओं से लेकर 72 वर्ष के बुजुर्गों ने भाग लिया। इसमें भारत के सभी राज्यों सहित खासतौर से साउथ अफ्रीका, ब्रिटेन लंदन, केनिया, दुबई, इथोपिया के रनर्स ने भाग लिया।

सात देशों के 2700 धावकों ने लगाई दौड़, दो हजार फिनिश पाइंट तक पहुंचे

कुछ धावक प्रोफेशनल्स थे तो कुछ शौकिया तौर पर स्वस्थ रहने के लिए दौड़ते हैं। इसमें युवतियों और महिलाओं ने भी बड़े उत्साह के साथ भाग लिया। ओम शांति भवन माउंट आबू में समापन समारोह आयोजित किया गया। जहां विजेताओं को पुरस्कार राशि, मेडल और प्रशस्ति पत्र प्रदान कर सम्मानित किया गया।

शुभारंभ पर इन्होंने रखे अपने विचार-

- जालोर-सिरोही सांसद लुब्बाराम चौधरी ने कहा कि विश्व बंधुत्व का संदेश लेकर आयोजित की गई यह हाफ मैराथन ब्रह्माकुमारीज़ का सराहनीय कदम है। लोगों में स्वास्थ्य जागरूकता के लिए ऐसे आयोजनों की जरूरत है।
- पिंडवाड़ा विधायक समाराम गरासिया ने कहा कि गर्व की बात है कि हमारे आबू रोड में हर साल होने वाली हाफ मैराथन में देश-विदेश से धावक भाग लेने पहुंचते हैं।
- रेवदर विधायक मोतीराम कोली ने कहा कि स्वस्थ रहने के लिए योग, प्राणायाम और दौड़ जरूरी है।
- पशुपन मैराथन दौड़ियन सुनीता गोदेरा ने कहा कि दौड़ के लिए उमंग-उत्साह के साथ जुनून होना जरूरी है। बिना जुनून के दौड़ में जीतना संभव नहीं है। युवा शक्ति जोश-जुनून से लबरेज होती है। इसे ताकत बनाएं। जो लक्ष्य बनाएं उसे पाने के लिए जीजान लगा दें।
- अतिरिक्त महासचिव बीके करुणा भाई ने कहा कि आप सभी तन-मन से स्वस्थ रहें यही इस दौड़ का उद्देश्य है।
- ब्रह्माकुमारीज़ के अतिरिक्त महासचिव डॉ. मृत्युंजय भाई ने कहा कि दादी प्रकाशमणि जी का जुवाओं से विशेष प्रेम था। वह हमेशा युवाओं में उमंग-उत्साह भरकर आगे बढ़ती थीं।

ओम शांति भवन माउंट आबू में किया गया पुरस्कार वितरण



विजेताओं को दिए गए पुरस्कार राशि के चेक

को-ऑर्डिनेटर बीके सचिन भाई ने बताया कि मैराथन में प्रथम स्थान पर आने वाले विजेता को पुरस्कार के रूप में 71 हजार रुपये, द्वितीय विजेता को 61 हजार रुपये और तृतीय स्थान पर आने वाले विजेता को 51 हजार रुपये की राशि चेक द्वारा पुरस्कार के रूप में दी गई। इसके अलावा निश्चित समय में दौड़ पूरी करने वाले और सभी धावकों को मेडल और प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया जाएगा।

मैराथन में ये रहे विजेता

पुरुष 18 से 44 वर्ष आयु वर्ग: प्रथम स्थान पर जोधपुर के 24 वर्षीय युवक देवाराम रहे, जिन्होंने 1 घंटा 19 मिनट, 40 सेकंड में दौड़ पूरी की। वहीं द्वितीय स्थान पर गुजरात के अनिल बमबानिया रहे जिन्होंने 1 घंटा 21 मिनट 44 सेकंड में दौड़ पूरी की। तीसरे स्थान पर जैसलमेर के मुकेश कुमार रहे जिन्होंने 1 घंटा 22 मिनट, 17 सेकंड में फिनिशिंग पाइंट पर पहुंचे। चौथे स्थान पर पवन समारिया और पांचवें स्थान पर सुनील कुमार कथेचिया रहे।

पुरुष 45 वर्ष आयु से ऊपर: इस श्रेणी में प्रथम स्थान पर दीसा नांगल के गोरधन मीना रहे जिन्होंने 1 घंटा 37 मिनट, 40 सेकंड में दूरी पूरी की। दूसरे स्थान पर महाराष्ट्र वाशिम के भास्कर काम्बले रहे जो 1 घंटा 38 मिनट 34 सेकंड में फिनिशिंग पाइंट पहुंचे। तीसरे स्थान पर रहे विशाखापटनम के एनएस रामा राजू डाटला ने 1 घंटा 43 मिनट 53 सेकंड में दौड़ पूरी की। चौथे स्थान पर गांधीनगर गुजरात के हरीश चंद्र और पांचवें स्थान पर, नई दिल्ली के विजय कुमार रहे।

महिला 18 से 44 वर्ष आयु वर्ग: प्रथम स्थान पर बिहार मुजफ्फरपुर की अर्पिता राय ने दौड़ पूरी की। चौथे स्थान पर गांधीनगर गुजरात के हरीश चंद्र और पांचवें स्थान पर, नई दिल्ली के विजय कुमार रहे।



पहले स्थान पर आने वाले जोधपुर के देवाराम ने 1 घंटा 19 मिनट 40 सेकंड में दौड़ पूरी की।

घंटा 48 मिनट 33 सेकंड में दौड़ पूरी की। चौथे स्थान पर अहमदाबाद की चौधरी मित्तल शंकरभाई रही जिन्होंने 1 घंटा 53 मिनट 37 सेकंड में फिनिशिंग पाइंट पर पहुंची। पांचवें स्थान पर पालनपुर की आकृति भरतकुमार जोशी रहीं।

पहले स्थान पर आने वाले जोधपुर के देवाराम ने 1 घंटा 19 मिनट 40 सेकंड में दौड़ पूरी की।



ब्रह्माकुमारीज द्वारा 20 रक्तदान शिविर आयोजित किए गए। इनमें 751 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शुभारंभ पर नगर निगम वोटर की महापौर डॉ. सोम्या गुर्जर ने रक्तवीरों को सर्टिफिकेट देकर उत्साह बढ़ाया। जयपुर की सबजोन प्रमारी राजयोगिनी सुष्मा दीदी, वरिष्ठ पत्रकार राजेश असनानी ने भी संबोधित किया।



कटंगा कॉलोनी शिव उपहार भवन सेवाकेंद्र पर आयोजित रक्तदान शिविर में 110 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। इस मौके पर संचालिका बीके विमला दीदी ने रक्तदान का महत्व बताया। बीके विनीता दीदी ने युवाओं से नियमित रक्तदान का आह्वान किया। विक्टोरिया अस्पताल की डॉ. अमिता जैन ने भी अपने विचार व्यक्त किए।



ब्रह्माकुमारीज के चौधरी बागान, हरमू रोड सेवाकेंद्र पर आयोजित रक्तदान शिविर का शुभारंभ पूनीत पोद्दार (अध्यक्ष सह प्रबंध निदेशक, प्रेमसंस मोटर्स), अमरा नंदन अम्बर (संयुक्त सचिव, दिव्यांग आयुक्त), अनुरजन झा (कार्यपालक दंडाधिकारी), रमेश कुमार श्रीवास्तव (पूर्व निदेशक, रिम्स), बीके निर्मला दीदी ने किया।



ब्रह्माकुमारीज के अटलांटा सेवाकेंद्र और उपसेवाकेंद्रों पर आयोजित रक्तदान शिविरों में 350 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। शुभारंभ भाजपा नगराध्यक्ष डॉ. जयपकाश सोनी, कमिश्नर अरुण महेश बाबू, डिप्टी मेयर चिराग भाई बारोट, भाजपा कोषाध्यक्ष गोपालभाई रबारी, संचालिका बीके डॉ. अरुणा बहन ने किया।



ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र 16, कंच घर की बीके शिवानी दीदी के मार्गदर्शन में सिटी प्लाजा, अंबाला सिटी में आयोजित रक्तदान शिविर में 100 रक्तवीरों ने रक्तदान किया। शुभारंभ डीएसपी विजय जी, सिटी प्लाजा के एमडी अनुज अग्रवाल ने किया। शिविर में पुलिस अधिकारी-जवानों ने भी रक्तदान किया।



ब्रह्माकुमारीज बहादुरगढ़ द्वारा अवसेन धर्मशाला में आयोजित विशाल रक्तदान शिविर में 239 यूनिट रक्त एकत्रित किया गया। शुभारंभ नगर परिषद चेयरपर्सन सरोज रमेश राठी, पूर्व विधायक नरेश कौशिक, निवास गुप्ता, दिनेश कौशिक, कर्मवीर राठी, धर्मवीर वर्मा, राजपाल जांगड़ा, बीके अंजली दीदी ने किया।



कोलकाता क्यूजियम में आयोजित रक्तदान शिविर का शुभारंभ नगर निगम के काउंसलर (वार्ड 70) अशिम कुमार बोस और पूर्व पुलिस महानिदेशक एवं वर्तमान मुख्य सूचना आयुक्त वीरेंद्र भाई ने किया। सेवाकेंद्र ईर्पाज बीके कानन दीदी ने भी संबोधित किया। ब्रह्माकुमारी बहनो ने भी उत्साह से रक्तदान किया।



झोझूकला-कादमा शाखा द्वारा सांगवान अस्पताल में भारतीय सेना के लिए विशाल स्वेच्छिक रक्तदान शिविर का आयोजन हुआ। इसमें दिल्ली कैंट से आर्मी की रक्त वाहिनी टीम द्वारा 232 यूनिट रक्तदान किया गया। डॉ. मेजर योगेंद्र देशवाल, डिप्टी सीएमओ डॉ. आशीष मान, प्रमारी बीके वसुधा बहन मुख्य रूप से मौजूद रहीं।



ब्रह्माकुमारीज के स्मृति वन राजकिशोर नगर में आयोजित रक्तदान शिविर में 162 यूनिट रक्तदान हुआ। शिविर का शुभारंभ बेलतरा विधायक सुशांत शुक्ला, महापौर पूजा विधानी, सेवाकेंद्र संचालिका बीके मंजू दीदी, एडिशनल कलेक्टर हर्ष पाठक, एसईसीएल के सीएमडी हरीश दुहान, महेंद्र जैन ने दीप प्रज्वलित कर किया।



पानीपत सर्कल में 11 स्थानों पर रक्तदान शिविर लगाए गए। ज्ञान मानसरोवर रिटीट सेंटर ने रक्तदान शिविर का उद्घाटन इंडियन सिंथेटिक रबर लिमिटेड के सीनियर जनरल मैनेजर मुकेश ठापा, रक्तदान कैंप की ईर्पाज डॉ. पूजा बहन, ज्ञान मानसरोवर के निदेशक बीके भारत भूषण ने दीप प्रज्वलित कर किया।

रक्तदान में युवाओं से लेकर बुजुर्गों ने दिखाया उत्साह

दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि पर भारत-नेपाल में चलाया गया रक्तदान महा अभियान



शिव आमंत्रण, आबूरोड। ब्रह्माकुमारीज की पूर्व मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी दादी प्रकाशमणि की 18वीं पुण्यतिथि पर समाजसेवा प्रभाग द्वारा देशभर में रक्तदान महाअभियान चलाया गया। इसमें युवाओं से लेकर बुजुर्गों ने बड़े ही उमंग-उत्साह के साथ भाग लिया। देशभर में आयोजित 1500 से अधिक रक्तदान शिविरों में ब्रह्माकुमार भाई-बहनो से लेकर पुलिस, सेना के जवान, एनसीसी, सरकारी अधिकारी, समाजसेवा और आमजन में रक्तदान कर नशामुक्ति का संकल्प किया।



उपमुख्यमंत्री ने किया शुभारंभ जयपुर पीस पैलेस सेवाकेंद्र पर 170 यूनिट रक्त संग्रहित

जयपुर, राजस्थान। श्रीनिवास नगर स्थित ब्रह्माकुमारीज पीस पैलेस सेवाकेंद्र पर आयोजित रक्तदान शिविर का शुभारंभ उपमुख्यमंत्री दीपा कुमारी ने दीप प्रज्वलन कर किया। इसमें 170 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। सेवाकेंद्र प्रभारी बीके हेमलता बहन, बीके मीना बहन, बीके कविता बहन, अजमेर संभाग से बीके रूपा बहन, बीके आशा बहन ने उपमुख्यमंत्री का तिलक, माला, दुपट्टा और साफा पहनाकर स्वागत किया। उद्योगपति मदनलाल शर्मा ने ईश्वरीय प्रसाद व स्मृति चिन्ह भेंट किया।

“रक्तदान महादान है। इससे किसी जरूरतमंद को जीवनदान मिल सकता है। यह मानवता की सच्ची सेवा है। ब्रह्माकुमारी संस्था में सिखाया जाने वाला राजयोग मेडिटेशन आज के समय में तनावमुक्त रहने का सस्त्र साधन है। जीवन में अस्थिरता के समावेश से सुख-शांति आती है। संस्थान द्वारा चलाया जा रहा रक्तदान अभियान बहुत ही सराहनीय पहल है। - दीपा कुमारी, उपमुख्यमंत्री, राजस्थान

1098 यूनिट रक्तदान के साथ हिसार ने बनाया रिकार्ड

हिसार (हरियाणा)। ब्रह्माकुमारीज के हिसार सहित विभिन्न उपकेंद्रों में बीके अनीता दीदी के मार्गदर्शन में आयोजित रक्तदान शिविरों में कुल 1098 यूनिट रक्तदान किया गया। मुख्य शिविर 22 व 23 अक्टूबर को हिसार के महाराजा अवसेन भवन में हुआ, जिसमें 662 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। पहले दिन कुलपति डॉ. बीआर कंबोज (एनएसयू) ने दीप प्रज्वलन कर शुभारंभ किया। वहीं अगोहां में 112 यूनिट, सतरोद में 65 यूनिट, बलसमंद में 55 यूनिट, सिसवाल में 70 यूनिट और आदमपुर में 134 यूनिट में रक्त संग्रह हुआ।



छतरपुर में रिकॉर्ड 284 यूनिट रक्तदान



छतरपुर, मप्र। किशोर सागर सेवाकेंद्र पर सेवाकेंद्र प्रमारी एवं समाज सेवा प्रभाग की जोनल कोऑर्डिनेटर शैलजा दीदी के मार्गदर्शन में विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इसमें रिकार्ड 284 यूनिट रक्तदान किया गया। इस दौरान सीजेएम स्वाति जैसवाल, जिला पंचायत सीईओ तपस्या सिंह परिहार, सीएमएचओ डॉ. आरपी गुप्ता, जिला अस्पताल ब्लड बैंक प्रमारी डॉक्टर आरती बजाज, नगर पुलिस अधीक्षक अरुण सोनी ने दीप प्रज्वलित कर शिविर का शुभारंभ किया गया।



सारनाथ स्थित क्षेत्रीय कार्यालय में दो दिवसीय रक्तदान शिविर आयोजित किया गया। शुभारंभ प्रदेश के आर्युष मंत्र दयाशंकर मिश्र ‘दयालु’ ने किया। संस्था की क्षेत्रीय निदेशिका बीके सुरेन्द्र दीदी, प्रबंधक बीके दीपेन्द्र, पूर्व सीएमओ वीवी सिंह, डॉ. केपी जायसवाल, हरहुआ ब्लाक प्रमुख विनोद उपाध्याय, पवन पाडवै मौजूद रहे।



ब्रह्माकुमारीज के प्रभु उपहार भवन में आयोजित तीन दिनी रक्तदान शिविर में 155 यूनिट रक्तदान किया गया। शिविर का शुभारंभ सेवाकेंद्र प्रमारी बीके बिंदु दीदी, मडिहान विधायक एवं पूर्व राज्य मंत्री रमाशंकर पटेल, मझवा विधायक सूर्यसिंहा मौर्था, नगर विधायक रत्नकर मिश्रा, डीआईजी विकास कुमार वैद्य ने किया।



ब्रह्माकुमारीज सेवाकेंद्र पर आयोजित रक्तदान शिविर में 173 रक्तवीरों ने रक्तदान किया। विधायक कैप्ट सजीव अग्रवाल, डॉ. विमल भारद्वाज, डॉ. पारुल उप्पाल, डॉ. अतुल सक्सेना, बीके नीता बहन ने रक्तदाताओं को सम्मानित किया। इसमें आर्मी की 6वीं डिविजन और यूवी एरिया, जाट रिकार्ड के 90 जवानों ने भी रक्तदान किया।



ब्रह्माकुमारीज के भाग्योदय भवन में आयोजित रक्तदान शिविर में 121 यूनिट रक्तदान किया गया। शुभारंभ महापौर अमृता यादव, जिला पंचायत अध्यक्ष पिकी वानखेड़े, करणी सेना अध्यक्ष अनुराधा सोलंकी और खंड विकास अधिकारी डॉ. एनके सेरिया, संचालिका बीके शक्ति दीदी, बीके संतोष दीदी, बीके सुरेखा दीदी ने किया।



ब्रह्माकुमारीज के शांति सरोवर रिटीट सेंटर में आयोजित दो दिवसीय रक्तदान शिविर में 180 यूनिट रक्त संग्रह किए किया गया। रेडकास सोसायटी के सहयोग से आयोजित इस शिविर बड़ी संख्या में माताओं ने भी रक्तदान किया। संचालिका बीके सविता दीदी ने कहा कि ऐसे आयोजन से बंधुत्व की भावना को बल मिलता है।



राजयोग भवन सेवाकेंद्र पर आयोजित विशाल रक्तदान शिविर का शुभारंभ केंद्रीय राज्य आवास एवं शहरी विकास मंत्री तोखन साह ने किया। इसमें 134 रक्तवीरों ने रक्तदान किया। इस मौके पर सेवाकेंद्र संचालिका बीके स्वाति दीदी, बीके कमल भाई ने रक्तदाताओं को हेलमेट प्रदान कर सम्मान किया।



सेवाकेंद्र पर आयोजित रक्तदान शिविर का शुभारंभ सबजोन निदेशिका राजयोगिनी रानी दीदी, उपमहापौर डॉ. मोनिलिश, एसकेएमसीएच के चिकित्स पदाधिकारी डॉ. संजय कुमार, सहायक सचिव सर्जन डॉ. नवीन कुमार, एमडीडीएम कॉलेज की प्राचार्या डॉ. अलका जायसवाल, उद्योगपति भारत भूषण बंसल, बीके सीता बहन ने किया।



शांति हिस्जर जोनल मुख्यालय में आयोजित रक्तदान शिविर में 200 यूनिट रक्तदान किया गया। शुभारंभ सांसद शंकर लालवानी, क्षेत्रीय निदेशिका बीके हेमलता दीदी, डॉ. साधना सोडाणी, कालानी सेवाकेंद्र की संचालिका बीके जयती दीदी, एमजीएम मेडिकल कॉलेज के डॉ. नरेद्र वर्मा ने किया।



ब्रह्माकुमारीज के सद्भावना भवन में आयोजित रक्तदान शिविर में 74 यूनिट रक्त संग्रहित किया गया। शुभारंभ सहायक पुलिस निरीक्षक मनीष हिवरकर, वाहतूक प्रभाग निरीक्षक सुनंदादाई देशमुख, उपनिरीक्षक पुलिस प्रमोद वाकुर, सरपंच रनाला पंकज साबळे, सुदान राखळे, बीके प्रेमलता दीदी ने किया।



ब्रह्माकुमारीज के गुरुग्राम स्थित सनसिटी सेक्टर 54 सहित सेक्टर 31, सेक्टर 47, सेक्टर 56, सेक्टर 10 A एवं साउथ सिटी-1 में आयोजित रक्तदान शिविर में कुल 300 यूनिट रक्तदान किया गया। शुभारंभ कुलदीप राणा, अध्यक्ष, एसआरडब्ल्यू, सोनिया यादव समासंद-वार्ड 21, महेश दायमा पूर्व समासंद ने दीप प्रज्वलित कर किया।



14



15

आत्मसात करने का संकल्प लिया।

परमात्मा के महावाक्य हैं- बच्चे ! क्षमा करना ही सच्ची महानता है । क्षमा से दिल का बोझ हटकर होता है और संबंधों में भुशुता आती है । जिनेम ने क्षमा करना सीख लिया, उसने सम्बंधन काटने का रस्ता जान लिया। क्षमा करने वाला ही सच्चा विजयी है, क्योंकि वह स्वयं को भी दुःख से मुक्त करता है और दूसरों को भी मुक्त करता है । परमात्मा कहते हैं- बच्चे ! किसी के दोष देखने और पकड़ने से अपने संस्कार भारी हो जाते हैं । इसलिए क्षमा की शक्ति को धारण करो । जैसे मैं निरंतर क्षमाओं और दयालु हूँ, वैसे ही तुम बच्चों को भी क्षमाशील बनना है । क्षमा का अर्थ है- पुराना हिसाब चुकता करना और नए संबंध को प्रेम से आगे बढ़ाना । क्षमा करने से आत्मिक शक्ति बढ़ती है और दूसरों को भी परिवर्तन की प्रेरणा मिलती है । तो आइए, जिन रिश्तों में मन की गाँठ बने आई हैं उन्हें क्षमा करने और क्षमा मांगने की जादुई शक्ति से सदा-सदा के लिए खोलते हैं । रिश्तों को फिर से सवारते हैं । इस जादुई शक्ति के प्रयोग से रिश्तों की बगियाँ फिर से हरियाली से भरपूर और संपन्न बन जाएगीं । जीवन आनंदमय, मौलमय और प्रेममय होकर आदर्शपूर्ण बन जाएगा ।

Scan To Pay



शारीरिक स्वास्थ्य के साथ भावनात्मक स्वास्थ्य पर भी उतना ही ध्यान देना होगा

खुशी को समझें, उसे अपने जीवन में धारण करें, मैं खुश कैसे रह सकता हूँ, इन बातों पर विचार करें। हमारी खुशी कहीं बाहर से मिलेगी? या किसी और के साथ संबंधों में मिलेगी या किसी भौतिक प्राप्ति से मिलेगी, लेकिन सच यही है कि खुशी मेरे अपने ही अंदर है।



बी.के. शिवानी

जीवन प्रबंधन विशेषज्ञ, अंतरराष्ट्रीय मोटिवेशनल स्पीकर और ब्रह्माकुमारीज की टीवी ऑडिकॉन, गुरुग्राम, हरियाणा

जीवन प्रबंधन

शिव आमंत्रण, आबू रोड।

जीवन में हम बहुत सी चीजें देखते हैं और उनसे बहुत कुछ प्राप्त भी करते हैं। हमारे कई सपने होते हैं जो जीवन से जुड़े होते हैं परिवार से जुड़े होते हैं, बच्चों से जुड़े होते हैं अपने कैरियर को लेकर के होते हैं, उन्हें प्राप्त करते जाते हैं। हर प्राप्ति हमें कहीं न कहीं संतुष्टि अवश्य देती है और खुशी का एहसास कराती है। लेकिन आज हम देख रहे हैं कि जीवन में उन सभी आशाओं से गुजरते-गुजरते कहीं न कहीं हमारी खुशी कम होती जा रही है। खुशी मिली और अगले ही पल चली भी गई। फिर हम उसे दोबारा ढूँढने की कोशिश करते हैं।

खुशी क्या है? उसे समझें और अपने जीवन में धारण करें। मैं खुश कैसे रह सकता हूँ? क्या मैं कभी यह जान पाता हूँ कि वो कौन सी ऐसी बातें हैं जो मुझे खुशी देती हैं? खुशी कहीं बाहर से मिलेगी, किसी और के साथ संबंधों में मिलेगी, किसी भौतिक प्राप्ति से मिलेगी या फिर मेरे अपने ही अंदर है!

खुशी कहीं न कहीं मिलती है, फिर चली जाती है, फिर मिलती है और फिर चली जाती है। सारे दिन में कई परिस्थितियाँ आती हैं, सारा दिन क्या है? यह परिस्थितियों की एक श्रृंखला है जो लगातार चलती ही रहती है। जैसे कोई फिल्म चल रही हो। एक दृश्य के बाद दूसरा दृश्य आता है। कोई मेरे पक्ष में होगा तो कोई दृश्य मेरे पक्ष में नहीं होगा। इसी प्रकार कोई व्यक्ति मेरे पक्ष में होगा तो कोई नहीं भी होगा। अर्थात् जैसे मैं चाहती हूँ, वैसे कोई चलेगा और कोई नहीं भी चलेगा। इसका मुख्य कारण यही है कि हमारी खुशी व्यक्ति और लोगों के ऊपर निर्भर कर रहे हैं। इसलिए खुशी मिलती है फिर चली जाती है। अर्थात् एक दृश्य आया बहुत अच्छा, बच्चे समय पर सुबह उठ गए, तैयार भी हो गए और स्कूल चले भी गए तो इससे मुझे खुशी मिली। दूसरा दृश्य आया कि बच्चे समय पर तैयार तो हो गए लेकिन उनको लेने के लिए बस ही नहीं आई तो मुझे गाड़ी से छोड़ने के लिए जल्दी-जल्दी जाना पड़ा।

पहले वाले दृश्य में खुशी थी, लेकिन दूसरे दृश्य में खुशी गायब हो गई। फिर अगला दृश्य आता है

कि समय पर फिर भी स्कूल में पहुंच तो गए, बहुत अच्छा लेकिन अगला दृश्य में पहुंचते ही याद आया कि जो गृहकार्य किया था वो नोटबुक तो घर पर ही रह गई। ये सारे ऐसे दृश्य हैं जो मेरे मानसिक संतुलन पर प्रभाव डालते हैं। क्योंकि मैंने अपने मन का नियंत्रण पूरी तरह से जैसे-जैसे परिस्थितियों के हाथ में दिया हुआ है। तब मैंने सोचा कि ये सब तो स्वाभाविक ही है कि जैसे-जैसे परिस्थिति और लोग बदलते जाएंगे, मेरी सोच, मेरी अनुभूति उनके अनुसार बदलती जाएगी। इसलिए हमें कभी खुशी मिलती है तो कभी गम मिलता है और हम उसे स्वीकार कर लेते हैं।

हम अपने मन की शक्ति को परिस्थितियों को देते गए...देते गए... परिस्थितियाँ दिन-प्रतिदिन चुनौतीपूर्ण होती गई। कभी अनुकूल, कभी अशांति का जो प्रतिशत था वह बढ़ता गया। जिसके कारण हमारे जीवन में स्थिरता कम और अशांति ज्यादा हो गई। सब परिस्थितियों को संभालने के लिए शारीरिक शक्ति भी चाहिए। लेकिन पहले मैं अपनी शारीरिक क्षमता को देखूँ या परिस्थिति को संभालूँ? तो जवाब मिलता है कि शारीरिक क्षमता के प्रति कुछ नहीं सोचना है, मुझे तो परिस्थिति पर ही सारा ध्यान केंद्रित करना है।

भावनात्मक स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी

मुझे यह पता है कि मैं शारीरिक क्षमता से ही परिस्थिति को हैंडल कर सकती हूँ। इसके लिए हमें शरीर को समय पर भोजन भी देना चाहिए। आप एक दिन भोजन छोड़ देंगे, दो दिन छोड़ देंगे, लेकिन कितने दिन तक छोड़ेंगे! यदि हमारा स्वास्थ्य अच्छा होगा, तभी हम ठीक तरह से काम कर पाएंगे। लेकिन कहीं न कहीं हमने भावनात्मक स्वास्थ्य को शारीरिक स्वास्थ्य से अलग कर दिया है। अगर उसको भी हम जीवन में उतनी ही प्राथमिकता दें जितना कि शारीरिक स्वास्थ्य को देते हैं तब हम जीवन की यात्रा में ठीक तरह

इमोशनल हेल्थ को देना होगा महत्व...

एक है शारीरिक रूप से शक्तिहीन होना और एक है भावनात्मक रूप से शक्तिहीन होना। अगर हम भावनात्मक स्वास्थ्य इमोशनल हेल्थ को भी उतना ही महत्व दें कि ये सब परिस्थितियाँ और भावनात्मक स्वास्थ्य अलग-अलग नहीं है। यदि मैं भावनात्मक रूप से स्वस्थ हूँ तो परिस्थितियों को बहुत ही सरलता से पार कर सकती हूँ। पहले हम क्या करते हैं, परिस्थिति को संभालने के बारे में सोचते हैं। यहां पर एक बात और आती है कि हमने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए व्यायाम करना शुरू किया। ये सोचकर कि ये स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। एक जागरूकता आनी शुरू हुई है कि मुझे क्या खाना, क्या नहीं खाना है। किस समय पर खाना है और उसके लिए कितना व्यायाम करने की आवश्यकता है।

से चल पाएंगे। आजकल लोग शारीरिक स्वास्थ्य के बारे में इतना क्यों सोच रहे हैं? क्यों इतना ध्यान रखा जा रहा है? आजकल भावनात्मक दबाव इतना ज्यादा है कि कोई न कोई समस्या शरीर के साथ चलती ही रहती है। इसका कारण यह है कि हमने आत्मा का ध्यान ही नहीं रखा।

अगर हम आत्मा का भी ध्यान रखें तो मन पर जो इतना ज्यादा दबाव है, इसके लिए मेहनत नहीं करनी पड़ेगी। आप व्यायाम कर रहे हैं उस समय आप स्वयं को चेककर जांच करें कि हमारे सोच की गुणवत्ता क्या है? हम सेहतके लिए घूम रहे हैं लेकिन साथ-साथ नकारात्मक विचार उत्पन्न हो रहे हैं। इस विचार का असर सिर्फ हमारे मन पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर पर पड़ता है। इसलिए हमें विचारों का चयन सोच-समझकर करना चाहिए।

EMOTIONAL HEALTH



हमें अपनी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाना चाहिए

जब तक हम यह महसूस नहीं करेंगे कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भावनात्मक स्वास्थ्य का कितना गहरा प्रभाव पड़ता है, तब तक हम स्थिर और शांतचित्त नहीं रह सकते हैं। सुखमय और आनंदमय जीवन नहीं जी सकते हैं, इसलिए हमें अपनी आंतरिक शक्तियों को बढ़ाने की मेहनत करनी चाहिए।

समस्या- समाधान

सभी के लिए रखें कल्याण की भावना

अब समय केवल कमाई का है इसलिए अब नया हिसाब-किताब बनाना बंद करो और हर आत्मा के प्रति रहम, प्रेम और कल्याण की भावना रख मन्सा सेवा करो।

शिव आमंत्रण, आबू रोड।

योग बल द्वारा अन्य आत्माओं की पालना करने, रहम दिल से, शुभ भावना शुभ कामना संपन्न संकल्प हर आत्मा के कल्याण प्रति निस्वार्थ और निमित्त भाव से करने से यह उन आत्माओं को डायरेक्ट टच होगा। उनको एक साक्षात्कार जैसा अनुभव होगा। अनुभव करेंगे कोई फरिश्ता आकर मुझे कुछ बोल रहा है। यह अंतः वाहक शरीर द्वारा सेवा योग बल से ही कर सकते हैं। जबकि अभी यह सृष्टि रूपी झाड़ू को परिवर्तन होना ही है। तो झाड़ू के अंत में क्या रह जाता है? आदि भी बीज, अंत भी बीज ही रह जाता है। अभी इस पुराने वृक्ष के परिवर्तन के समय पर वृक्ष के ऊपर मास्टर बीजरूप स्थिति में स्थित हो जाओ। बीज है ही -बिंदु। सारा ज्ञान, गुण, शक्तियाँ सबका सिंधु एक बिंदु में समा जाता है। इसको ही कहा जाता है-बाप समान स्थिति।

एक परमात्मा को याद करें

जीवन में आने वाली नकारात्मकता उतना महत्व नहीं रखती जितना महत्व हमारी खुशी के पैमाने का होता है। भक्तों का भी रक्षक भगवान अपने सभी बच्चों से कहते हैं बच्चे! मौत तो सबके सिर पर खड़ा है। इसलिए अब यह एक जन्म पवित्र बनें और बाप को याद करो तो तुम तमोप्रधान से सतोप्रधान बन जायेंगे। परमात्मा बाप की याद से ही विकर्म विनाश होंगे। और कोई रास्ता नहीं है - पतित से पावन बनने का। इस सृष्टि रंगमंच पर कर्मों का बहुत सूक्ष्म खेल चलता है, जिसे हर आत्मा पूरी तरह समझ नहीं पाती है जिस कारण वह अपना हिसाब-किताब बना लेती है। फिर उसे ही चुकतु करना पड़ता है। जब हम किसी भी कर्मोन्मत्त का प्रयोग करते हैं अर्थात् आँखें धरा कुदृष्टि होती है, तो वो भी पाप कर्म बन जाता है। जबकि यह संकल्पों द्वारा किया गया पाप कर्म है जो कि योग द्वारा ही चुकतु किया जा सकता है।

बोल के द्वारा किया गया पाप

जब आप किसी भी विकारों में फंसी हुई कमजोर परवश आत्मा को कुछ ऐसी बात बोलते हो जो उसे चुभ जाए अर्थात् वह दुःखी हो जाए तो वह आपका हिसाब-किताब बनता है, जिसको आपको शरीर द्वारा चुकतु करना पड़ता है। इसलिए बाबा कहते हैं, बच्चे अब मुख द्वारा बोलना बन्द करो। अब जरूरत का ही बोलो। देखो बच्चे, कमजोर आत्मा तो पहले से ही अपने संस्कारों से परेशान है और वह उसे खत्म करना



- राजयोगी बीके सूरज भाई, माउंट आबू

चाहती है और यदि आप भी सभी के बीच हल्की-सी भी कोई चुभती बात बोल देते हो तो वह एक बार दुःखी हो जाती है जोकि आपका हिसाब-किताब बन जाता है। इसलिए किसी आत्मा के शुभचिन्तक बन समझानी देनी भी हैं तो अकेले में बस एक ही बार दो। फिर उसे बाप हवाले कर दो अन्यथा आप छोटा-छोटा सा हिसाब-किताब बना लेते हो जो फिर चुकतु भी तो करना पड़ेगा। अब जो समय जा रहा है वह केवल कमाई का है इसलिए अब नया हिसाब-किताब बनाना बन्द करो और हर आत्मा के प्रति रहम, प्रेम और कल्याण की भावना रख मन्सा सेवा करो। इससे आपका दुआओं का खाता जमा होगा और आप जल्दी ही अपनी मंजिल पर पहुंच जाओगे। जब कोई भी पाप कर्म संकल्पों द्वारा होता है तो वह योग द्वारा चुकतु हो जाता है और यदि कर्मणा में आ जाता है तो शरीर द्वारा और सम्बन्ध-सम्पर्क द्वारा चुकतु करना पड़ता है।

1971 में पहली बार अव्यक्त मुरली में मैंने सुना कि बाबा ने याद दिलाया कि तुम भक्ति में कहते थे हे! भगवान जब तुम इस धरा पर आओ तो हमें अपना बना लेना। बाबा ने कहा कि इतना ही कहते थे न तुम बस। हमने तो कभी कहा भी नहीं था, क्योंकि हमने कभी भक्ति की नहीं थी। कहते होंगे भी भक्त लोग ऐसे। बाबा ने कहा देखो बाप ने क्या कर दिया। जो तुमने कहा था वह तो पूरा कर ही दिया कि मैंने तुम्हें अपना बना लिया। इसके साथ-साथ मैं भी तुम्हारा हो गया हूँ। तो वह पहला दिन था मेरे जीवन का जब मुझे ये नशा मुझे चढ़ा कि भगवान मेरा। ये तो किसी को कहना भी नहीं आता दुनिया में कितनी बड़ी चीज है। जो भाग्यविधाता है, वह मेरा है। आप सबने सुना होगा बाबा की मुरली में यदि कभी किसी को ऐसा लगे कि मेरा भाग्य मुझे साथ नहीं दे रहा है तो ये याद करें