विश्व हृदय दिवस पर विशेष..

दिलाराम ने खोले दिल के द्वार

❊ ब्रह्माकुमारी मंजू अवस्थी, लखनऊ

मैं विगत 12 वर्षों से हृदय रोग से पीड़ित थी जिसका लगातार इलाज चल रहा था किन्तु फायदा होने की बजाय समस्या दिनोंदिन बढ़ती जा रही थी। नवम्बर, 2012 में मुझे हृदय में काफी तेज़ दर्द हुआ जिसके कारण लखनऊ मेडिकल कालेज के लारी कार्डियोलॉजी सेन्टर में दाखिल किया गया। पता चला कि तीन धमनियों में ब्लाकेज क्रमश: 100%, 80% तथा 70% है। डाक्टर ने मुझे एंजियोप्लास्टी कराने की सलाह दी, जिसकी तारीख 07 फरवरी, 2013 निश्चित हो गई। इसी बीच हमें जानकीपुरम सेवाकेन्द्र से आबू में चलने वाले कैड (CAD) कार्यक्रम के बारे में पता चला। हमने अपने पूरे पेपर्स डा.सतीश गुप्ता को आबू भेज दिए। उन्होंने अप्रैल, 2013 के कैड के कार्यक्रम में हमें आमंत्रित किया।

खुशी की चमक से मिटी बीमारी की मलीनता

आबू के शान्त एवं पवित्र वातावरण में बाह्य जगत की किसी भी चीज़ से, जिसकी हमें खास आवश्यकता न हो, मुक्त रखा गया। कहाँ हम अपने को दिल के मरीज़ मानकर आये थे और यहाँ आकर हम लोगों को नाम मिला 'दिलवाले'। डाक्टर गुप्ता और उनकी पूरी टीम नि:स्वार्थ भाव से, पूरी लगन से, दिल की आत्मीयता से बात करके, दिल एवं दिलाराम का स्पष्ट ज्ञान देकर हर मरीज़ को प्रसन्नता की चाबी दे देते हैं। यहाँ आकर मरीज़ भूल जाता है कि उसे कोई बीमारी भी है। मन को एकदम व्यस्त कर देते हैं जिससे चिन्ता के लिए समय ही नहीं बचता। कार्यक्रम के दौरान हमें आहार नियन्त्रण, सुबह-शाम की सैर, राजयोग, ईश्वरीय महावाक्यों के नियमित श्रवण से होने वाले लाभ की व्यापक जानकारी मिली। बीमारी आने का कारण व स्वस्थ रहने की जीवन शैली बताई गयी जिसको हमने पूर्णतया फालो किया। शुद्ध शाकाहारी भोजन घर पर स्वयं शिवबाबा की याद में बनाते हैं और प्रभु चिन्तन में खाते हैं। बाहर के तले-भुने पदार्थ, पेय पदार्थ, मसालेदार भोजन से किनारा कर लिया है। रोज़ सुबह-शाम टहलना भी दिनचर्या में निश्चित है ही। सुबह अमृतवेले दिलाराम परमात्मा से दिल की बातें और शाम को उनके साथ दिल का हाल शेयर करना जीवन का सबसे महत्वपूर्ण पहलू बन गया है। प्रतिदिन सेवाकेन्द्र पर जाकर ईश्वरीय महावाक्य सुनना व मुरली के अनमोल प्वाइंटस् पर चिन्तन और मनन करना जीवन का अभिन्न अंग हो गया है। अब बीमारी की मलीनता, खुशियों की चमक से मिटती जा रही है।

शरीर के साथ मन भी खुशहाल

स्वास्थ्य में निरन्तर प्रगति के अन्तर्गत कैड कार्यक्रम में पुन: क्रमश: अगस्त, 2013 एवं नवम्बर, 2013 में जाने का सुअवसर प्राप्त हुआ जिससे स्वास्थ्य सुधार में तीव्रता आती गई और स्वस्थ जीवन शैली ही असली जीवन शैली बन गई। शरीर के साथ मन भी स्वस्थ एवं खुशहाल होता गया। आज मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ। तीनों ब्लाकेज पूर्णरूपेण खत्म हो गये हैं। न सिर्फ हमें बल्कि घर के अन्य लोगों को भी यह चमत्कार लग रहा है। हमारे साथ हमारे सहयोगी बनकर युगल श्री ओ.पी.अवस्थी जी गये थे, उनके घुटनों में काफी दर्द रहता था। उन्होंने भी कैड कार्यक्रम अटेन्ड किया और बाद में भी यही जीवन शैली अपनायी, उनको भी

बहुत-बहुत फायदा है और वे भी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के नियमित विद्यार्थी हैं। जीवन जीने का असली आनन्द तो अब आ रहा है। हम तो चाहते हैं कि चाहे कोई दिल का मरीज़ हो या नहीं पर खुश रहने के लिए यह जीवन शैली ज़रूर अपनाये। डा.गुप्ता एवं उनकी पूरी टीम को दिल से बहुत-बहुत आभार जिन्होंने ऐसी खतरनाक बीमारी से मुक्ति दिलायी, वह भी बिना आपरेशन के। दिल की हर धड़कन से दिलाराम को धन्यवाद जिन्होंने बीमारी के बहाने ही मुझे अपने दिल के इतना करीब ले लिया। ❖

तीव्र तपन से क्या सीखें हम..?

राजेश गुप्ता 'अनमोल मणि', रायपुर

सूर्य का तापमान बाहर कैसा भी हो, हम उसको बदलने की चिंता न करते हुए अपने-अपने घरों के तापमान को यथाशक्ति कम करने का पुरुषार्थ करते हैं। यही प्रक्रिया यदि हम अपने मन के वातावरण को बदलने के लिए अपनायें तो निंदा-स्तुति, मान-अपमान, ईर्ष्या-द्वेष, घृणा आदि अनेक दुष्प्रवृत्तियों से सहज ही मुक्त हो सकते हैं। ईर्ष्या, द्वेष, घृणा आदि 100 डिग्री तापमान से भी ज़्यादा खतरनाक हैं। वातावरण में कितनी भी गर्मी हो, हम ए.सी. अथवा कूलर आदि साधनों का प्रयोग करके शीतलता का ही आनन्द लेते हैं, उसी प्रकार दुनिया के लोगों में कितनी भी बुराई हो, उसके बारे में किसी भी प्रकार का विचार न करके हम शांति, आनन्द, प्रेम, पवित्रता, ज्ञान आदि मूल गुण अपनाकर जीवन को सुखी और शान्त बना सकते हैं। परन्तु यह तभी सम्भव है जब हम सदैव स्वयं की गहराई से जाँच करते रहें और स्वयं की सूक्ष्म कमियों को समाप्त करने का पुरुषार्थ करते रहें। इसके साथ-साथ गुणों के भण्डार परमपिता परमात्मा से मन-बुद्धि का सम्बन्ध जोड़कर रखें। बाहर की तीव्र तपन, वास्तव में, हमें यही बात समझा रही है। ❖

ज्ञानामृत

ब्रह्माकुमार अमर, ईदगाह (आगरा)

गीता ज्ञान प्रवाहक, वाहक ब्राह्मण कुल की वाणी।
ज्ञान-योग की निर्मल धारा, जन-जन की कल्याणी!!

साधु-सन्त या कि गृहस्थ हों, ज्ञानी या विज्ञानी।
देश-विदेशों में पहुँचाती सबको प्रभु की वाणी!!

अनुभव-गम्य विचारों का नवनीत सदा ले आती।
बीती आधी सदी, आज भी सबका मन हर्षाती!!

स्वयं प्रभु ने 'ज्ञानामृत' की महिमा मुख से गाई।
हर पल करते प्रतीक्षा इसकी, बहनें हों या भाई!!

आ जाती हाथों में तो हृदय कमल-सम खिलता।
प्राय: लुप्त जो ज्ञान प्रभु का 'ज्ञानामृत' से मिलता!!

इसमें दिव्य दृष्टि 'संजय' की, जगे हृदय में 'आत्मप्रकाश'।
'ज्ञानामृत' पढ़कर सब करते, प्रभु-मिलन का ही आभास!!

नित्य नये अनुभव ब्रह्मा-वत्सों के लेकर आती।
जिनको पढ़कर विकट समस्या छू-मन्तर हो जाती!!

प्रभु-प्यार होता है कैसा? गर चाहें अधिकारी बनना।
कोई अंक उठाकर पढ़ लें ''ज्ञानामृत'' का पन्ना!!

जीवन में हो कठिन समस्या, ग्रन्थि सुलझ ना पाई।
तो फिर संगम पर 'ज्ञानामृत' पढ़ो-पढ़ाओ भाई!!

प्रभु-वत्सों की पावन वाणी, मुखरित इससे होती।
नव-संचार प्राण का होता, जगे आत्मा सोती!!

स्वर्ण जयन्ती वर्ष सभी मिल ऐसा दिव्य मनायें।
'ज्ञानामृत' की पावन प्रति घर-घर में पहुँचायें!!