राजयोग मेडिटेशन, व्यायाम और संतुलित भोजन से ठीक हो रहे हृदय रोगी

कैड- थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब 12 हज़ार से अधिक हृदय रोगी स्वस्थ होकर सामान्य जीवन जी रहे हैं

आबू रोड-मनमोहिनीवन(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ के मनमोहिनीवन परिसर में दस दिवसीय थ्रीडी हार्ट केयर ट्रेनिंग प्रोग्राम का शुभारम्भ किया गया। इस दस दिवसीय शिविर में मरीजों को राजयोग मेडिटेशन, व्यायाम और संतुलित भोजन के ज़रिए बिना दवा के स्वस्थ जीवनशैली सिखाई जाती है। इसका परिणाम है, आज देशभर से 12 हज़ार से अधिक रोगी बिना दवा के ठीक होकर स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि 'कैड प्रोग्राम' हृदय रोगियों के लिए वरदान साबित हुआ है। यहां की ट्रेनिंग से आज हज़ारों लोग स्वस्थ जीवन जी रहे हैं। यह अपने आप में बड़ी बात है। मेडिकल विंग के सचिव राजयोगी ब्र.कु. डॉ. बनारसी लाल शाह ने कहा कि आप सभी ट्रेनिंग के साथ यहां से अपने घर के आसपास नशाग्रसित लोगों को संकल्प कराएं कि जीवन में कभी भी नशा नहीं करेंगे।

अंतर्जगत की यात्रा है राजयोग–

वरिष्ठ राजयोग शिक्षिका ब्र.कु. डॉ. सविता बहन ने राजयोग मेडिटेशन के बारे में बताते हुए कहा कि राजयोग मेडिटेशन के अंतर्जगत की वह यात्रा है जिसमें हम अपने विचारों का आत्म निरीक्षण, आत्म विश्लेषण और नियंत्रण करना सीखते हैं। सकारात्मक मन का प्रभाव तन पर पड़ता है जिससे शरीर की सुरक्षा प्रणाली सुदृढ़ होती है।

1998 से चल रहा है कैड प्रोग्राम–

थ्रीडी कैड प्रोग्राम के निदेशक वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ. सतीश कुमार गुप्ता ने बताया कि जैसा मन, वैसा तन। इस महावाक्य पर वर्षों तक शोध और रिसर्च कर ब्रह्माकुमारीज़ के मेडिकल प्रभाग ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जिससे डॉक्टर्स भी अचंभित हैं। आध्यात्मिकता में रिसर्च कर पद्धति का विकास किया है, जो हृदय एवं डायबिटीज के रोगियों के लिए वरदान साबित हुई है। इसका उद्देश्य रोगियों को बिना बायपास सर्जरी और ऑपरेशन के ठीक करना है। 1998 में शुरू किए गए इस थ्रीडी प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेकर अब तक करीब 12 हज़ार से अधिक हृदय रोगी ठीक हो चुके हैं।

90 फीसदी तक ब्लॉकेज से सामान्य–

डॉ. गुप्ता ने कहा कि प्रशिक्षण के दौरान और मरीज के ठीक होने तक इन सभी को दिलवाले के नाम से पुकारा जाता है। यही कारण है कि मेडिटेशन, संतुलित व सात्विक आहार, व्यायाम और प्रशिक्षण से हज़ारों हृदय रोगियों का दिल फिर से सामान्य लोगों की तरह धड़कने लगा है। सैकड़ों ऐसे लोग हैं जिन्हें हार्ट में 90 फीसदी तक ब्लॉकेज हो चुके थे और डॉक्टर्स ने बायपास सर्जरी कराने की सलाह दी थी लेकिन कैड प्रोग्राम में प्रशिक्षण लेने के बाद बिना बायपास के आज वह स्वस्थ जीवनशैली जी रहे हैं।

क्या है कैड प्रोग्राम

ग्लोबल हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर माउंट आबू, रक्षा अनुसंधान, विज्ञान परिषद एवं स्वास्थ्य मंत्रालय भारत सरकार के संयुक्त प्रयास से कराये गए शोध से तीसरी रिसर्च प्रोजेक्ट (दी प्रायोगिक हेल्थ केयर प्रोग्राम फॉर रिवर्स माइंड, हार्ट एवं बॉडी) की नींव रखी गई। इसके तहत विभिन्न राज्यों से एंजियोग्राफी द्वारा प्रमाणित हृदय रोगियों पर राजयोग मेडिटेशन द्वारा आत्मा और मन का स्वास्थ्य, शुद्ध सात्विक आहार, सुबह सैर, रात्रि 10 बजे सोना और प्रातः ब्रह्ममुहूर्त में उठना, पूर्वाह्न एवं सायंकाल नियमित और उचित व्यायाम युक्त स्वास्थ्य जीवनशैली का प्रयोग किया गया।

जीवन में खुशी चाहिए तो खुशियाँ देना आरम्भ कर दें- डॉ. शक्तिराज

दुर्ग-छ.ग.। ब्रह्माकुमारीज़ के आनंद सरोवर में आयोजित 'श्रेष्ठ मन-श्रेष्ठ भविष्य' विषय पर प्रशिक्षण कार्यक्रम में ब्र.कु. डॉ. शक्तिराज ने कहा कि जैसा हम बॉल फेंकेंगे वही बॉल हमारे पास वापस आएगी। जब हम व्हाइट बॉल फेंकेंगे तो व्हाइट बॉल वापस आयेगी और ब्लैक बॉल फेंकने पर ब्लैक बॉल वापस आयेगी। जब मुझे पता है कि एनर्जी जो मैं भेजूंगा वही एनर्जी वापस आयेगी तो मुझे क्या भेजना है? इसका रिमोट कंट्रोल मेरे पास है, तय करना मेरे हाथ में है। जब खुशी, प्यार, शांति, सुख के संकल्प रखेंगे तो हमारा जीवन सुख-शांति से सम्पन्न होगा। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान ने पहल की है आपके जीवन में खुशियां लानी है, आपको खुशनुमा बनाना है, संसार को सुख-शांतिमय बनाना है। वर्तमान में अपने कर्म को श्रेष्ठ बनाएंगे तो भविष्य हमारा श्रेष्ठ ही बनेगा। हेमचंद यूनिवर्सिटी के कुलपति संजय तिवारी ने कहा कि ब्रह्माकुमारीज़ जो कार्य कर रही है वो आज समय की मांग है और आवश्यकता भी। पुलिस अधीक्षक विजय अग्रवाल, एसटीएफ, एविस एकेडमी लाइफ केयर के फाउंडर एंड चेयरमैन मनोज पारख ने भी अपने विचार व्यक्त किए। संचालन ब्र.कु. रुपाली ने किया।

राजयोग के अभ्यास से खेल में भी सफलता

गढ़वाल-पौड़ी(उत्तराखंड)। एशिया का दूसरा सबसे ऊंचा स्टेडियम रांसी स्टेडियम, पौड़ी में 100 से अधिक ट्रेनिंग करने आये हुए एथलेटिक्स, फुटबॉल, बैडमिंटन, टेबल टेनिस आदि खेलों के राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों एवं उनके कोच के लिए 'राजयोग द्वारा सफलता' विषय पर आयोजित कार्यक्रम में ब्र.कु. मेहरचंद, सीनियर नेशनल कोऑर्डिनेटर स्पोर्ट्स विंग ने कहा कि खिलाड़ियों का जीवन संत की तरह अनुशासित और मर्यादित होता है। जैसे संत निंदा, स्तुति, मान-अपमान, हार-जीत, जय-पराजय सब में एक समान रहता है। उसी प्रकार यदि खिलाड़ी भी अपने मूल्यों को ना खोकर बस दृढ़ता, धैर्यता के साथ व हार-जीत के परिणाम को सोचे बिना लगातार परिश्रम करते रहें तो उन्हें सफलता अवश्य प्राप्त होगी। स्थानीय सेवाकेन्द्र संचालिका ब्र.कु. नीलम ने सभी खिलाड़ियों को और उनके कोच को मन की एकाग्रता को बढ़ाने के लिए राजयोग मेडिटेशन कराया। जिला क्रीड़ा अधिकारी पौड़ी गढ़वाल जयवीर सिंह रावत ने कहा कि ऐसे कार्यक्रमों से खिलाड़ियों में राजयोग मेडिटेशन से सकारात्मक ऊर्जा का प्रवाह होता है जिससे खेलों में प्रदर्शन पहले की तुलना में बहुत अधिक सुधार देखने को मिला है।

आध्यात्मिकता के समावेश से समाज में खुशहाली, शांति एवं समृद्धि आएगी

आबू रोड- आनंद सरोवर(राज.)। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान के समाजसेवा प्रभाग द्वारा आनंद सरोवर के परिसर में आयोजित चार दिवसीय 'समाज की समृद्धि में आध्यात्मिकता की भूमिका' विषय पर आयोजित सम्मेलन में नेपाल कोशी के पूर्व राज्यपाल गोविंद बहादुर टुम्बांग ने कहा कि आज की दुनिया बॉडी कॉन्शियसनेस अर्थात् देहभान में इतनी डूब गई है कि वह अपनी आत्मा की पहचान को भूल गई है। वास्तव में हम सभी आत्माएं हैं। आत्मा प्रेम स्वरूप है, शान्त स्वरूप है। जब हम आत्मा की पहचान को जानेंगे तभी परमात्मा को पहचान सकते हैं। आध्यात्मिकता के समावेश से ही समाज में समृद्धि, खुशहाली और शान्ति आएगी। संस्थान की संयुक्त मुख्य प्रशासिका व समाजसेवा प्रभाग की राष्ट्रीय अध्यक्षा राजयोगिनी ब्र.कु. संतोष दीदी ने कहा कि सभी बीमारियों का कारण मन है। जब मन ईश्वर में लग जाता है, हम ईश्वर से अतीन्द्रिय सुख की अनुभूति कर लेते हैं तो मन शांत हो जाता है। हमारा जीवन दुआओं से भरपूर हो जाता है। समाजसेवा प्रभाग के उपाध्यक्ष ब्र.कु. प्रेम भाई, गुलबर्गा ने कहा कि सृष्टि चक्र सदा चलता रहता है। यह कभी रुकता नहीं है। परिवर्तन सृष्टि का नियम है तो हमें अपने अभिनय को पहचानना होगा और श्रेष्ठ कर्म के लिए आगे आना होगा। समाजसेवा प्रभाग के राष्ट्रीय संयोजक ब्र.कु. मेहरचंद, उत्तराखंड ने कहा कि आत्मिक सेवा सर्वोत्तम सेवा है। किसी की आत्मा में आत्म-प्रकाश भर देना सबसे बड़ी सेवा है। समापन सत्र में उद्योग एवं वाणिज्य, युवा मामले एवं खेल, कौशल नियोजन, उद्यमिता एवं नीति निर्माण विभाग के राज्य मंत्री व जिले के प्रभारी मंत्री के.के. बिश्नोई ने कहा कि समाज में तेज गति से बढ़ते दौर में आज हम अध्यात्म को भूलते जा रहे हैं। अध्यात्म जीवन में महत्वपूर्ण है। ब्रह्माकुमारीज़ लगातार सिर्फ आबू में ही नहीं बल्कि पूरे राज्य और देश-विदेश में व्यापक स्तर पर जन-जन तक लोगों को आध्यात्मिक संदेश पहुंचा रही है। ब्रह्माकुमारीज़ संस्थान की अतिरिक्त मुख्य प्रशासिका राजयोगिनी ब्र.कु. जयंती दीदी ने कहा कि जब जीवन में त्याग और तपस्या की भावना होती है तो हम दूसरों की सेवा बेहतर तरीके से कर पाते हैं। परमात्मा हम सबको कोई तकलीफ नहीं देते हैं क्योंकि हम उनके बच्चे हैं। हम अपने कर्मों के अनुसार सुख-दुःख पाते हैं। अतिरिक्त महासचिव राजयोगी ब्र.कु. करुणा ने कहा कि आप सभी जब यहां से जायेंगे तो जीवन में शांत एवं सुखी रहने का एक मंत्र 'मनमनाभव का मंत्र' लेकर जायेंगे। ब्र.कु. अवतार, ब्र.कु. आशा, दिल्ली ने भी अपने विचार व्यक्त किए।