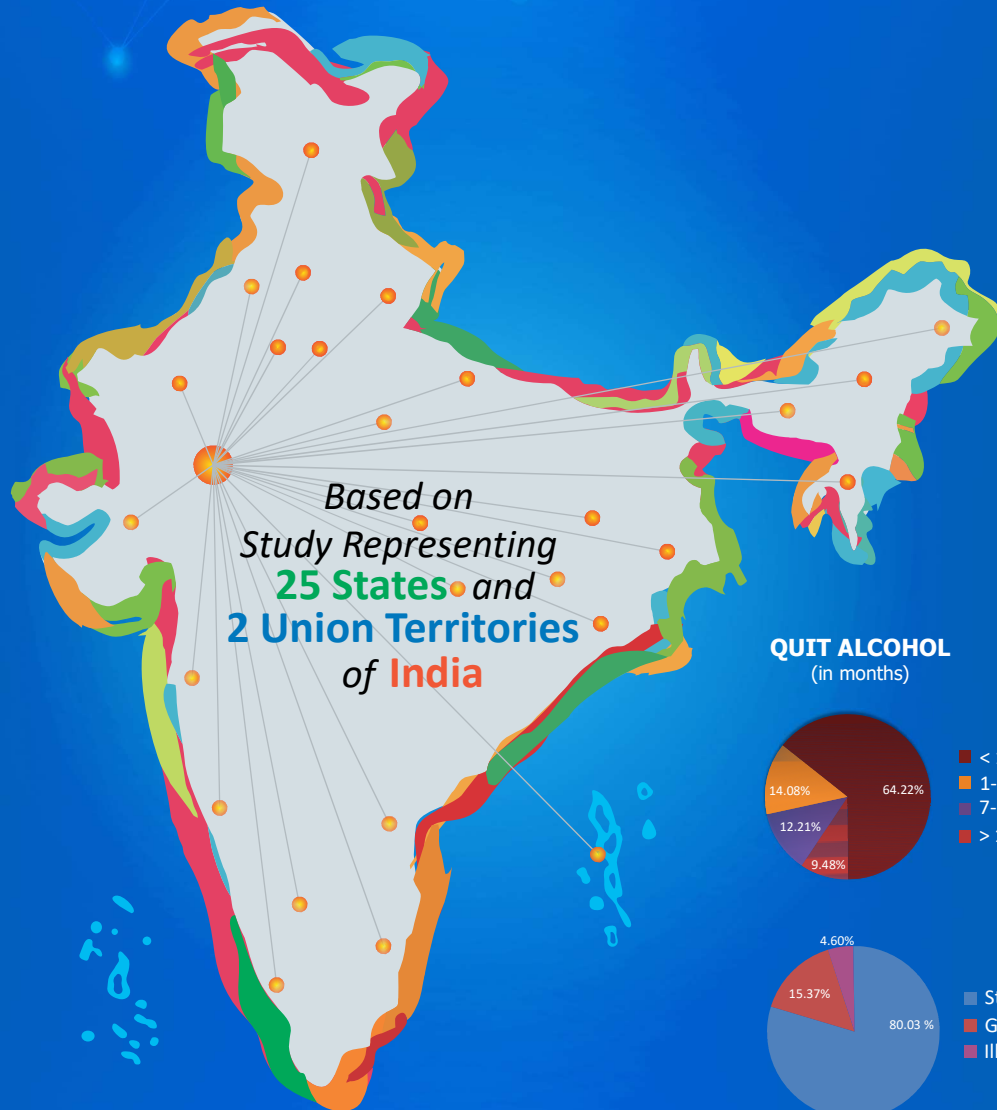




EFFECT OF RAJA YOGI LIFESTYLE ON ALCOHOL DE-ADDICTION IN INDIA



IT'S TIME FOR A RADICAL RETHINK !

Practical spirituality working to save mankind from the menace of Alcohol

Revealing the benefits of unique, user friendly, time tested Raja Yogi Lifestyle, a spiritually augmented healthy lifestyle, taught by Brahma Kumaris for the past 8 decades across the world.

Published in

INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH

Volume-8 | Issue-1

Pages 40-42

January-2019

RAJA YOGI LIFESTYLE

A time tested, user friendly, non-invasive intervention

Raja Yogi Lifestyle has been taught by Brahma Kumaris across the five continents for the past 8 decades and currently more than 12 lakhs men and women of all ages and backgrounds practice it on a daily basis. It is a way of spiritual living.

Regular daily meditation is the way to build and strengthen our spiritual awareness, experience the natural positive qualities of the soul and achieve freedom from fear. This process is greatly enhanced when our outer lifestyle complements and assists in our spiritual growth. Regular observance of four spiritual pillars, a vegetarian diet, and a balanced routine that incorporates physical and mental relaxation are the elements that comprise a spiritual lifestyle.

Raja Yogi Lifestyle promotes spiritual understanding, leadership with integrity and elevated actions towards a better world. The concepts presented in Raja Yogi Lifestyle sessions are simple yet profound and are accessible to individuals of all backgrounds and beliefs.

Raja Yogi Lifestyle includes the following components:

(a) Raja Yoga Meditation: Providing rest and relaxation for the body is as important as it is for the mind. The body will not relax if the mind is not relaxed. Daily meditation/yoga provides the means to explore, discover and reconnect with one's self and with God.

Raja Yoga Meditation is a form of meditation that relaxes the mind and nurtures a healthy balance between our inner and outer worlds. In the process of exploring the universal concepts in the privacy of our own inner world through meditation, we will come to a first-hand awareness of the inter connectedness of the human family and the rights, roles and responsibilities of individuals. This is very important in our spiritual development and will give us a fresh perspective on values such as justice, freedom, respect and love.

The timing and extent of physical relaxation activities depends on our personal metabolism as well as our professional and family responsibilities. However it has long been recognised that the most effective time in the daily cycle for meditation and spiritual development is in the early morning, before the routine activities of the day begin. Taking time each morning to meditate, study and understand spiritual principles and values provides both mental and spiritual nourishment for the day to come.

(b) Positive Thinking Classes: It is said that "You are what you think!". How we think about ourselves and how we use our mind immediately affects our relationship both with ourselves and others. Trust, love, respect, understanding, and good communication characterize any good relationship. Thoughts are like seeds. Loving and happy thoughts produce beautiful flowers and nourishing fruits. We can master our life by producing those 'fruits' which are wholesome, attractive and nourishing, and which give us the most happiness and contentment.

Regular, daily spiritual study provides the right quality food for mind and intellect. The topics covered in these classes lead to a deeper understanding of our self, our intrinsic positive qualities and our innate value. In time, this understanding becomes a natural part of our day to day awareness, constructively influencing how we see ourself and how we relate to our world and one will learn methods for being more positive and constructive at home, at work and in their relationships.

The aim of the Positive Thinking class is to give an understanding of the nature of thought. Through the positive thinking classes, Brahma Kumaris imparts spiritual knowledge that nurtures respect for all faith traditions, coherently explains the nature of soul, God, time, and karma, and delineates an enlightened lifestyle.

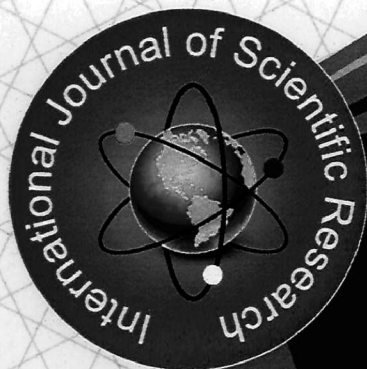
(c) Satwik Food: A vegetarian diet is especially beneficial in developing the clarity, concentration and subtle focus which spiritual development requires. With an understanding of the power and quality of thoughts and vibrations, we also give attention to the quality of our consciousness as we prepare and eat our food. Satwik Food is balanced vegetarian diet excluding onion and garlic that is prepared and taken in the loving, peaceful remembrance of the Supreme Soul.

(d) Practice of Soul Consciousness: Spirituality is not an escape from life's responsibilities. We have a responsibility to our immediate relationships—family, colleagues and friends—and it is in those relationships that our ability to apply what we are learning spiritually will also be tested and strengthened. Through the experience of soul-consciousness we develop an understanding that helps us in recognizing others as spiritual beings and a feeling of brotherhood grows. By transcending the divisions of colour, sex and religion, relationships become more smooth and rewarding. The exchange of respect and spiritual love becomes the basis of interaction. The decision to deal with others' good qualities means there is no longer the give and take of sorrow, rather an emphasis on acceptance and tolerance.

ISSN No. 2277 – 8179

Journal DOI : 10.15373/22778179

INDEX COPERNICUS IC VALUE : 93.98



INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENTIFIC RESEARCH

UGC Sr. No. 49217

A Peer Reviewed, Referred,
Refereed & Indexed
International Journal

A Medico Journal

IMPACT FACTOR : 4.176

Volume-8 | Issue-1 | January-2019

₹ 500

www.worldwidejournals.com



EFFECT OF RAJYOGI LIFESTYLE ON ALCOHOL DE-ADDICTION IN INDIA

Healthcare

Dr. Avdesh Sharma	Director, 'Parivartan' Center for Mental Health, C-7/226, Safdarjung Development Area, New Delhi – 110 016
Dr. Sachin Parab	Director, Global Initiative of Tobacco Awareness, Mumbai.
Dr. Valsalan Nair*	Member, Research Committee, Medical Wing of Rajyoga Education & Research Committee, Brahma Kumaris Shantivan, Abu Road, Rajasthan. *Corresponding Author
Ms. Prathibha Nair	Senior Faculty - Yoga & Holistic Health, Om Shanti Apartments, Shantivan PO, Abu Road, Rajasthan

ABSTRACT

Retrospective study of 696 persons with various addictions, who were dependent on Alcohol were studied for the effect of Rajyogi Lifestyle and were found to respond very positively, minimal duration required to give up and almost no relapse when they followed all aspects of the Rajyogi Lifestyle (early morning meditation (amritvela), evening meditation, meditation before sleep, daily positive thinking and knowledge classes (murlis), practice of control of thoughts at prefixed timings (Traffic Control), satwik diet and soul consciousness.

OBJECTIVE: The purpose of this paper is to study the effectiveness of a spiritually augmented lifestyle to help the individual give up Alcohol.

METHOD: One to one interview method was used for data collection. Consent was obtained from all the 696 persons participated in the study. The participants were spread across 25 states and one Union Territory of India. Management and analysis of the data was carried out by professionals at Medical Wing Research Office located at Shantivan Complex, Abu Road.

RESULT: It was observed that after following Rajyogi Lifestyle regularly, of the 696 persons, who were dependent on Alcohol, 64.35% were able to give up alcohol within one month; 9.48% within six months, 12.21% quit within an year quit while 14.08% took more than an year to quit Alcohol.

CONCLUSION: Rajyogi lifestyle is associated with health promoting behaviors. The findings of this study conclude that Rajyogi Lifestyle is effective in management and relapse prevention of alcohol abuse.

KEYWORDS

Rajyoga, Rajyogi Lifestyle, De-addiction, Meditation, Alcoholism

INTRODUCTION

The significance of spirituality and lifestyle modification as contributors to and treatment for multiple psychopathologies, for fostering individual and social well-being and for safe-guarding and enhancing cognitive function were established on numerous occasions by various scientists everywhere throughout the world. It has been observed that rehabilitation programs emphasis on medication and rehabilitation measures like counselling, religious prayers sessions, hobby pursuance and nutritional measures (Mathew Anand, Dr. Jagatheesan Alagesan, Dr. S Prathap 2013).

Unlike other forms of spiritually augmented lifestyles, Rajyoga meditation practiced as part of Rajyogi lifestyle follows the natural flow of the mind. It teaches that the inner change has to occur at the level of mind to eliminate unwanted behaviours and to achieve a state of peace of mind. Concentration is not on the object or mantra but on the positive qualities of the inner self or soul – the part of mind that includes realization, feeling, will, thought, consciousness, intellect and judgment (BK Jayanti, 2000).¹ Elevated anxiety levels which precede alcohol abuse, a major factor in relapse, are reduced through daily meditation practice (Pemell, 2003).² An added benefit is the natural feeling of bliss resulting from meditation experiences.

One of the key variables that arise in Rajyoga practitioners is that they experience peace of mind (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988).^{3,4} Rajyoga is very much about retraining the mind in

the direction of greater positivity and peace, to counter negative habits of thought and personality traits which make up the “*alcohol addictive personality*”. Awareness is a key factor in this process of recovery. The mind is trained to think before acting and to use the intellect to sift through thought and allow only what is positive and conducive to addiction free life.

Background

The number of incidents of alcohol abuse amongst teenagers is on the rise in comparison to previous years. More and more people at younger age seem to be abusing alcohol. The same trend is being seen in other age groups as well. There were a number of studies on alcohol abusers spiritual orientation whose findings reflect a positive relationship to recovery. Piedmont (2004) evaluated a group of abstinent drug abusers who had entered a spirituality oriented ambulatory program of 8 weeks duration. Of those who completed the program, the ones who had higher pretreatment spirituality had higher scores on well-being and less psychiatric symptomatology after completion (no indication of final drug-free status was given).⁵ Polcin and Zmore (2004) and Zmore and Kaskutas (2004) studied ambulatory patients who were predominantly drawn from AA meetings by applying a multidimensional measurement of religiousness/spirituality, and they found that those AA members who had longer periods of sobriety reported a greater level of spirituality at the time of evaluation.^{6,7} Magura et al. (2003) reported that responses on a 12-item Spirituality Well-Being scale were not associated

with increased abstinence, but were associated with health-promoting behaviors such as “taking care of yourself” and “getting enough sleep”.⁸

Literature Review

Meditation

The English word meditation is derived from the Latin verb 'meditārī', meaning "to think or reflect upon, consider, contemplate, devise, ponder" (Oxford Dictionary). Healing also comes from the same root word. Addictions are manifestations of not only the fragmentation within the personality but also within society. Addiction is thought to be a spiritual sickness which can be healed by meditation within a faith context.

The term meditation refers to a broad variety of practices (much like the term sports) that includes techniques designed to promote relaxation, build internal energy or life force (qi, ki, prana, etc.) and develop compassion, love, patience, generosity and forgiveness.⁹ A special type of meditation aims at easily sustained single-pointed concentration meant to enable its practitioner to appreciate an indestructible feeling of well-being while participating in any life activity. Meditation often involves an internal effort to self-regulate the mind in some way. Meditation is often used to clear the mind and ease many health issues, such as high blood pressure, as well as depression, and anxiety.¹⁰

Prezioso (1987), claims that the importance of spirituality is most clearly evident in the lives of substance abusers. The literature reports that positive spirituality helps alcoholics shift to an acknowledgment of the larger dimensions of their lives and while the specific elements of this transition are not well understood, spirituality clearly plays a part in successful outcomes (Pardini et al., 2000; Booth & Martin, 1998).¹¹ Relapse prevention (RP) programs, based on the principles of social learning theory by Bandura, combines behavioral skills-training procedures, cognitive therapy and lifestyle rebalancing. Within lifestyle rebalancing, meditation and physical exercise are used to enhance the maintenance of behavior change in the direction of better personal habits to prevent relapse (Marlatt & George, 1998).¹²

The meditation referred to in this study is taught in the context of the lived faith or lifestyle by Rajyoga as taught by Brahma Kumaris. This is in keeping with the hypothesis that meditation is most efficacious when practiced in its spiritual context.

Rajyogi Lifestyle

The practice of Rajyogi Lifestyle consists of early morning meditation (amrit vela), evening meditation, meditation before sleep, daily positive thinking and knowledge classes (murlī), practice of control of thoughts at prefixed timings (traffic control), satwik diet and soul consciousness.

One of the key variables that arise in Rajyoga practitioners is that they experience peace of mind (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988).^{3,4} They do not get this from just a meditation technique but from the experience of peace in meditation being applied to everyday life and in stressful situations. Awareness is a key factor in this process of recovery. The mind is trained to think before acting and to use the intellect to sift through thought and allow only what is positive and conducive to peace. Meditation is the key factor in Rajyogi lifestyle.

Aim & Objectives

Alcoholism has been a social, psychological and medical

problem worldwide.¹ The aim of this paper is to study the effectiveness (retrospectively in those who are alcohol free), of a spiritually augmented lifestyle - Rajyogi Lifestyle in promotion of alcohol free healthy lifestyle that is flexible, compatible with daily life, easily adhered to and result oriented among different ages, races and ethnicity.

METHODOLOGY

The current, more detailed, in-depth study, “Effect of Rajyogi Lifestyle on alcohol de-addiction in India” was carried out after obtaining consent of 1021 persons with abuse of various substances (of whom 696 were abusing alcohol) spread across 25 states and 2 Union Territories of India. The study was carried out by trained interviewers who administered the Performa on adults who volunteered to give this information confidentially (through coding), after giving consent to be a part of the study. The study was carried out after obtaining permission of Scientific Committee of Medical Wing of Rajyoga Education and Research Foundation and Ethical Committee of J.W. Global Hospital and Research Centre, Mount Abu. The Performa, filled in English and Hindi was orally administered in almost all major languages of India as the participants involved hailed from different parts of the country and had varying levels of education. The information was collected in one on-one interviews, after signed consent by the person being studied and all the details of the person being available for verification if required. All the persons in the study were not suffering from any mental illness and were fit to give consent and information at the time of the study.

The data was collected on one to one interview basis directly by the investigators or trained volunteers. Data was managed centrally at Medical Wing Research Office located at Shantivan Complex, Abu Road, Rajasthan and analysis done by independent analysts who were blind to the participants.

Results of effect of Rajyogi Lifestyle on alcohol de-addiction

In the present study of 696 person, 691 were males (99.28%), 603 (86.64%) being married at the time interviewed, in the age group 19 years to 80 years (mean 50.38, SD 13.05, $p < 0.0001$), only about 32 being illiterate, while 107 being graduate/post graduate and rest having studied up to some level, more than 99.85% employed in different professions/trades while only 1 person was unemployed ($p < 0.0001$); 64.66% urban and 35.34% rural; belonging to 25 states and one union territory, thus having pan India representation.

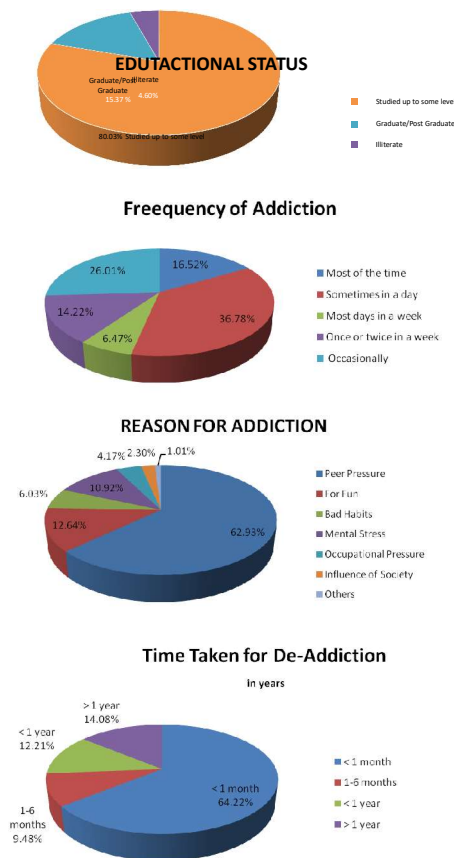
The effect of Rajyogi Lifestyle has been studied by seeing the range of scores given for its practice. Thus, 0-4 scores were given on four subjects each (never, occasionally, once or twice/week, most days in a week and daily) for early morning meditation (amritvela meditation), evening meditation, meditation before sleep and knowledge class (murlī) for cognitive behavioral change through self reflection (total 0-16 points). 0-3 scores were given on three subjects each as a range (never, occasionally, most of the time and daily) for traffic control (self checking of thoughts and behavior at pre-fixed timings), imbibing of pure food (satwik diet) and soul consciousness stage (total 0-9 points). The grand total for the practice of Rajyogi Lifestyle was $16+9=25$, higher the score, better the adherence to Rajyogi Lifestyle.

The population studied reported about 57% of those studied adhering to more than 80% (20-25 points); 33% of those studied to 60%-80% adherence (15-20 points) about 6% of

those studied in 40-60% adherence (10-15 points) and 2% of those studied between 20-40% adherence (5-10 points) and 2% less than 20% adherence (0-5 points). Average age of subjects whose adherence score is 60% or above was 41.92 years.

Followings are the results of de-addiction of alcohol in 696 persons studied who followed Rajyogi lifestyle:

Substance Abuse Status - Alcohol			
	N	#	%
Period of Addiction (Years)	Minimum	1 month	
	Maximum	62 years	
	Mean	15.32	
	SD	10.91	
Time taken to de-addict (in months)	< 1 month	447	64.22
	1-6 months	66	9.48
	7-12 months	85	12.21
	> 12 months	98	14.08
Withdrawal Symptoms		6	0.86
Relapse		29	4.17
P		< 0.0001	



It is also note worthy that about half (49%) had tried to give up addictions before embarking on Rajyogi Lifestyle, the frequency range being 1 to 30 attempts, mean being 5.31 times. The attempts to give up were by 'self-imposed discipline/will power' in 70% of those who attempted, through religious practices 6%, alternate substances 5% and medication 4%. These did not bear fruit for long and the persons relapsed.

Limitations of the study

The present study was a retrospective study conducted on persons following Rajyogi Lifestyle. A multi-centric prospective study can be conducted on persons volunteering for Rajyogi Lifestyle to get rid of alcohol abuse, to further authenticate.

CONCLUSION

The findings of the study conclude that unique, user-friendly, healthy, spiritually augmented Rajyogi Lifestyle is effective for alcohol deaddiction and as it helps people to stay away from alcohol for longer duration, it can also be used as a conjunctive therapy in relapse prevention. Development of alcohol abuse in adolescence has been related both with peer pressure and exposure to drug-using peers, both of which may imply deficits in specific social skills as refusal. Rajyogi Lifestyle seems to be helping people in two distinct orientations. The first, tries to promote the acquisition of social skills directly related with situations that may contribute to the initiation of the subjects drug use. In this case, the objective is to help the subject to refuse the offer of a drug in a specific social context. The second orientation, stresses the development of positive social skills, which may have a general positive impact upon personal development, thus preventing the contact of the subject with alcohol abuse.

ACKNOWLEDGEMENTS

The study was in association with Medical Wing of Rajyoga Education and Research Foundation and Prajapita Brahma Kumaris Ishwariya Vishwa Vidyalaya. We also express our sincere gratitude and thanks to J Watumull Global Hospital and Research Centre, Mount Abu, Rajasthan and brothers and sisters from Brahma Kumaris for their support and active cooperation in carrying out this study. Our sincere thanks go to Dr. Ashok Mehta, Dr. Partap Midha and Dr. Banarsilal Sah for their guidance, support and enthusiasm without which this study could not have been possible. We are also highly thankful to Medical Wing Research Office team for coordinating the study and compiling and analysing the data. We specially thank Ms. Prabha Jounkani of Medical Wing Research Office for conducting interviews and data feeding for analysis.

REFERENCES

1. B.K. Jayanti (2000), Practical Meditation, Health Communication Inc., Florida.
2. Pemell, Judith. (2003) The Soul Illuminated, Lothian Books, Victoria, Australia.
3. O'Donnell, K. (2000) Raj Yoga: New Beginnings, Eternity Inc., Sydney, Australia.
4. Brahma Kumaris Raj Yoga (1998), Practical Meditation, Eternity Inc., Sydney, Australia.
5. Piedmont, R. L. (2004). Spiritual transcendence as a predictor of psychosocial outcome from S
6. Polcin, D. L., & Zemore, S. (2004). Psychiatric severity and spirituality, helping, and participation in Alcoholics Anonymous during recovery. American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 30, 577–592.
7. Zemore, S. E., & Kaskutas, L. A. (2004). Helping, spirituality, and Alcoholics Anonymous in recovery. Journal of Studies on Alcohol, 65, 383–391
8. Magura, S., Knight, E.L., Vogel, H.S., Mahmood, D., Laudet, A.B., & Rosenblum, A. (2003). Mediators of effectiveness in dual-focus self-help groups, American Journal of Drug and Alcohol Abuse, 29, 301-322.
9. University of Wisconsin-Madison (2008, March 27). Compassion Meditation Changes The Brain. ScienceDaily. Retrieved November 1, 2012.
10. Rainforth, Maxwell; Schneider, Robert H.; Nidich, Sanford I.; Gaylord-King, Carolyn; Salerno, John W.; Anderson, James W. (March 2008). "Stress Reduction Programs in Patients with Elevated Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis"
11. Pardini, D., Plante, T., Sherman, A., & Stump, J. (2000) Religious faith and spirituality in substance abuse recovery: Determining the mental health benefits. Journal of Substance Abuse Treatment, 19, 347–354.
12. Marlatt, G., & George, W. (1998) "Relapse prevention and the maintenance of optimal health." The handbook of health behavior change. 2nded. New York: Springer Publishing Co Inc., 33-58.



भारत में शराब मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन

स्वास्थ्य देखभाल

डा. अवदेश शर्मा	मनोरोग चिकित्सक, निर्देशक, परिवर्तन सेंटर फॉर मेन्टल हेल्थ, दिल्ली, इंडिया – 110 016
डा. सचिन परब	निदेशक, ग्लोबल इनिशिएटिव ऑफ टोबैको अवेयरनेस, मुंबई, इंडिया
डा. वल्लसन नायर	सदस्य, अनुसंधान समिति, मेडिकल विंग, राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, ब्रह्मा कुमारीज़, आबू रोड, राजस्थान, अनुरूपी लेखक
प्रतिभा नायर	वरिष्ठ संकाय - योग और समग्र स्वास्थ्य, ओम् शान्ति अपार्टमेंट, शान्तिवद पोस्ट, आबू रोड, राजस्थान

संक्षेप

विभिन्न व्यसन लेने वाले 696 व्यक्ति जो किसी न किसी रूप से शराब पर निर्भर थे, उन व्यक्तियों पर राजयोगी जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन किया गया तो पाया गया कि जब वे राजयोगी जीवन शैली की सभी प्रणालियों को - जैसे प्रातःकालीन राजयोगाभ्यास (अमृतवेला), सायं कालीन राजयोगाभ्यास, सोने से पहले राजयोगाभ्यास, प्रतिदिन सकारात्मक चिंतन और ज्ञान सत्र (मुरली), निर्धारित समय पर विचारों को नियंत्रित करने का अभ्यास (ट्रैफिक कंट्रोल), सात्विक आहार और आत्म-चिंतन - अनुसरण करने पर बिना किसी परेशानी के शराब से मुक्त होने की प्रतिक्रिया कर पाए वो भी कम से कम समय में और पुनः न दोहराकर बहुत ही सकारात्मक रूप से।

उद्देश्य: इस पेपर का उद्देश्य शराब मुक्ति पर आध्यात्मिकता संबंधी जीवन शैली - राजयोगी जीवनशैली - के प्रभाव का अध्ययन करना है।

विधि: यह आंकड़े भारत के 25 राज्यों और 1 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों के 696 व्यक्तियों से उनकी सहमति लेकर उनके साथ साक्षात्कार करने के बाद एकत्रित किये गए। इन आंकड़ों का प्रबंधन और विश्लेषण मेडिकल विंग रिसर्च ऑफिस, शान्तिवन परिसर, आबू रोड, राजस्थान के सक्षम पेशेवारों द्वारा किया गया।

परिणाम: राजयोगी जीवन शैली को अपने जीवन में प्रतिदिन अपनाने के बाद यह पाया गया कि एक महीने में 64.35% और 1-6 महीने में 9.48% और 6-12 महीने में 12.21% तथा 12 महीने से ऊपर 14.08% और व्यक्ति शराब से मुक्त हो गये।

निष्कर्ष: राजयोगी जीवनशैली में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहार जुड़े हुए हैं। इस अध्ययन के निष्कर्षों से पता चलता है कि शराब के ग्रसित व्यक्तियों की प्रबंधन और पुनः दोहराने की रोकथाम करने में राजयोगी जीवन शैली बहुत ही प्रभावशाली है।

संकेतशब्द: राजयोग, राजयोगी जीवनशैली, व्यसन को पुनः दोहराना, वापसी के लक्षण, मेडिकल विंग, राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, शराब मुक्ति

परिचय

अनेक मानसिक रोगों के निदान में, व्यक्तिगत और सामाजिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में और संज्ञानात्मक कार्य को संरक्षित और व्यवस्थित करने में आध्यात्मिकता और जीवन शैली का महत्व दुनिया भर में हर जगह के विभिन्न शोधकर्ताओं के द्वारा कई बार स्थापित किया गया है। यह देखा गया है कि पुनर्वास कार्यक्रमों में काउंसलिंग, धार्मिक प्रार्थना सत्र, शौक अनुसरण और पोषण संबंधी उपायों पर जोर न देकर दवाईयों के उपचार पर जोर देते हैं (Mathew Anand, Dr. Jagatheesan Alagesan, Dr. S Prathap (2013)।

आध्यात्मिक रूप से संबंधित जीवनशैली के अन्य रूपों के अतिरिक्त राजयोगी जीवन शैली में मन के प्राकृतिक प्रवाह का अनुसरण किया जाता है। घटित होने वाले आंतरिक अंवाछिंत

व्यवहार को खत्म करना और मन की शांत स्थिति को प्राप्त करना इसमें सिखाया जाता है। एकाग्रता कोई वस्तु या मंत्र नहीं है बल्कि यह आत्मा का/स्वयं का मन का वो भाग है जिसमें - अहसास, भावना, इच्छा, विचार, चिंतन, बुद्धि और निर्णय शामिल है, का सकारात्मक आन्तरिक गुण है (बी.के. जयंती, 2000)। प्रतिदिन उच्च चिंता स्तर जो कि शराब के दुरुपयोग के पूर्व में होता है, व्यसन के पुनः दोहराने का एक प्रमुख कारण है, राजयोग उसको कम करता है (पेमिल 2003)। ध्यान के अनुभवों से उत्पन्न परम आनंद की प्राकृतिक अनुभूति इसका एक अतिरिक्त लाभ है।

राजयोगी जीवनशैली के अभ्यासी मन की शान्ति का अनुभव करते हैं। (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988) शराबी व्यक्तित्व की ओर ले जाने वाले नकारात्मक विचारों के आदत और व्यक्तित्व लक्षण जो नकारात्मक प्रवृत्तियों पर आधारित हैं उनका

सामना करने के लिए अधिक से अधिक सकारात्मकता और शान्ति की दिशा में मन को फिर से पुनः शिक्षित करना ही राजयोग है। व्यसन मुक्त होने की इस प्रक्रिया में जागरूकता एक महत्वपूर्ण कारक है। कार्य करने से पहले और सोचने के लिए सकारात्मक और व्यसन मुक्त जीवन के अनुकूल ही सिर्फ विचारों को छानने में बुद्धि का उपयोग करने के लिए मन को प्रशिक्षित किया जाता है।

पृष्ठभूमि

पिछले वर्षों की तुलना में किशोरों में शराब के दुरुपयोग की घटनाओं की संख्या में वृद्धि पाया गया है। अधिक से अधिक लोग कम उम्र में शराब का दुरुपयोग करते हुए दिखाई देता है। वही ट्रेंड दूसरे आयु समूह के साथ भी देखा जा रहा है। शराब का नशा करने वालों के आध्यात्मिक उन्मुखीकरण के विषय में अनेक अध्ययन किये गये हैं, जिनके निष्कर्ष दर्शाते हैं कि व्यसन मुक्ति से आध्यात्मिकता का एक सकारात्मक संबंध है। Piedmont (2004) ने व्यसनी से अब व्यसन से संयम करने वाले एक समूह को 8 सप्ताह की अवधि का एक आध्यात्मिक कार्यक्रम में प्रवेश कराकर उनका मूल्यांकन किया। जिन लोगों ने कार्यक्रम पूरा किया और जिन्होंने आध्यात्मिकता का अच्छी तरह से पालन किया, तो कार्यक्रम पूरा करने के बाद यह पता चला कि उनके स्वास्थ्य में ऊँचे अंक रहे और उनमें मनोरोग लक्षण भी कम दिखे (अंतिम व्यसन मुक्त स्थिति का कोई संकेत नहीं दिया गया)। पोलिसन और जेमोर (2004) और जेमोर और कास्कुटस (2004) ने एंबुलेटरी रोगियों का अध्ययन किया गया जो मुख्य रूप से AA बैठकों से आवेदन करके तैयार की गई। धार्मिकता/आध्यात्मिकता के बहुआयामी नाप से और मूल्यांकन के समय यह पाया गया कि उन AA सदस्यों जो लंबे समय तक संयम के साथ रहते थे, उनमें आध्यात्मिकता के बड़े स्तर थी। Magura et al (2003) सूचित करता है कि आध्यात्मिक स्वास्थ्य के 12 अंक वाली स्केल की प्रतिक्रियाएं व्यसन के संयम को बढ़ाने के साथ नहीं जुड़े हुए थे लेकिन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले व्यवहार, जैसे स्वयं की देखभाल और पर्याप्त नींद के साथ जुड़े हुए थे।

साहित्य समीक्षा , ध्यान

अंग्रेजी में ध्यान शब्द को लैटिन के meditatio, जो meditari, क्रिया शब्द से लिया गया है। इसका अर्थ होता है - सोचना, विचार करना, विमर्श करना, मनन करना, चिंतन करना, मंथन करना (Oxford Dictionary)। चिकित्सा भी उसी के एक मूल शब्द से आता है। व्यसन का प्रकटीकरण व्यक्तित्व के भीतर का ही नहीं बल्कि समाज के भीतर का भी विखंडन है। व्यसन को एक आध्यात्मिक बीमारी सोचा जो एक विश्वास के संदर्भ के

भीतर ध्यान द्वारा ठीक की जा सकती है।

ध्यान शब्द एक व्यापक विविधता अभ्यास (अधिकतर खेल शब्द की तरह) का संदर्भ करता है जिसमें आरामदायी, आन्तरिक ऊर्जा या जीवन शक्ति (qi, ki, prana, etc) का निर्माण करने वाले और दया, प्रेम, धैर्य, उदारता और क्षमता विकास करने वाली तकनीक शामिल है। विशिष्ट प्रकार के ध्यान का उद्देश्य आसानी से निरंतर एक पॉइंट पर एकाग्र करना जो अपने करने वालों को किसी भी जीवन गति विधि में भाग लेते हुए कल्याण की अविनाशी भावना की सराहना करने में सक्षम बनाती है। ध्यान में अक्सर मन को स्वयं विनयमित करने के लिए किसी न किसी प्रकार का एक आन्तरिक प्रयास शामिल होता है। प्रायः ध्यान मन को स्वच्छ और कई स्वास्थ्य मुद्दों को कम करने जैसे - उच्च रक्तचाप, अवसाद और चिंता के लिए प्रयोग किया जाता है।

Prezioso (1987) दावा करता है कि व्यसनी के जीवन में आध्यात्मिकता का महत्व सबसे स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। साहित्य की रिपोर्ट के अनुसार सकारात्मक आध्यात्मिकता शराबियों को उनके जीवन में बड़े आयाम को लाने की स्वीकृति दिलाती है जबकि इस परिवर्तन की विशिष्ट तत्व को अच्छी तरह से नहीं समझा गया है। आध्यात्मिकता स्पष्ट रूप से सफल परिणाम लाने में सहायक है। (Pardini et al., 2000; Booth & Martin, 1998). सामाजिक शिक्षा सिद्धांतों पर आधारित बंदुरा के व्यसन पुनः न दोहराने के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यवहार कौशल प्रशिक्षण प्रक्रियाएं, संज्ञानात्मक उपचार और जीवनशैली पुनर्संतुलन को जोड़ा जाता है। बेहतर व्यक्तिगत आदतों की दिशा में व्यवहारिक बदलाव का रख रखाव बढ़ाने के लिए जीवनशैली पुनर्संतुलन के अन्तर्गत ध्यान और शारीरिक व्यायाम किया करते हैं (Marlatt & George, 1998)।

इस अध्ययन में वर्णित ब्रह्माकुमारीज द्वारा सिखाया जा रहा ध्यान, आस्तिक राजयोगी जीवनशैली के संदर्भ में है। इस आध्यात्मिक संदर्भ में अभ्यास करते समय ध्यान सबसे अधिक प्रभावशाली है ऐसी परिकल्पना के अनुरूप है।

राजयोगी जीवनशैली

राजयोगी जीवनशैली के अभ्यास में प्रातःकालीन राजयोग (अमृत वेला), सायं कालीन राजयोग, सोने से पहले राजयोग, प्रतिदिन सकारात्मक विचारों को नियंत्रित करने का अभ्यास (ट्रैफिक कंट्रोल), सात्विक आहार और आत्मचिंतन शामिल है।

राजयोगी जीवनशैली के अभ्यासी मन की शान्ति का अनुभव करते हैं (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988)। उनको ये केवल ध्यान की तकनीक से प्राप्त नहीं होता है लेकिन ध्यान में शांति का

अनुभव रोजमर्रा की ज़िंदगी में और तनावपूर्ण स्थितियों में लागू करने से होता है। व्यसन मुक्त होने की इस प्रक्रिया में जागरूकता एक महत्वपूर्ण कारक है। कार्य करने से पहले और सोचने के लिए सकारात्मक और शांति के अनुकूल ही सिर्फ विचारों को छानने में बुद्धि का उपयोग करने के लिए मन को प्रशिक्षित किया जाता है। राजयोगी जीवनशैली में ध्यान एक महत्वपूर्ण कारक है।

उद्देश्य और लक्ष्य

दुनिया भर में शराब के व्यसन एक सामाजिक, मानसिक, चिकित्सक समस्या है। एक शराब मुक्त स्वस्थ और समर्थ जीवनशैली, जो लचीले संगत में आसानी से दैनिक जीवन में पालन किया जा सके और अलग अलग आयु व जातीयता में परिणाम उन्मुख है, ऐसी एक आध्यात्मिकता संबंधी जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन (जो शराब मुक्त लोगों में कारगर हो) करना इस पेपर का उद्देश्य है।

कार्य-प्रणाली

भारत के 25 राज्यों और 2 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों के 1021 व्यक्तियों पर उनकी सहमति लेकर वर्तमान में भारत में व्यसन मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली का प्रभाव के ऊपर विस्तृत और गहन अध्ययन किया गया। 1021 व्यक्ति जो विभिन्न प्रकार के व्यसन के अधीन थे (जिनमें से 696 शराब का दुरुपयोग करते थे) उन पर राजयोगी जीवनशैली का प्रभाव के ऊपर यह अध्ययन किया। यह अध्ययन प्रशिक्षित साक्षात्कारों द्वारा किया गया जिन्होंने वयस्क व्यक्तियों जो स्वेच्छा से इस अध्ययन में भाग लेना चाहते थे उनसे परफोर्मा भरवाया गया और जानकारी को गोपनीय रखने के लिए संकेतीकरण किया गया। मेडिकल विंग ऑफ राजयोगी एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन की वैज्ञानिक समिति, जे. वाटुमल ग्लोबल हास्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू की नैतिक समिति की सहमति लेकर यह अध्ययन किया गया। देश के अलग अलग प्रांतों के प्रतिभागिया जिनका शिक्षा अलग-अलग स्थर पर थे, उनको उनकी अपनी मातृभाषा में मौखिक रूप से प्रशिक्षित करके अंग्रेजी और हिंदी में परफोर्मा भरा गया। यह जानकारी इस अध्ययन के प्रतिभागियों से लिखित रूप में व्यक्तिगत सहमति लेकर साक्षात्कार द्वारा किया गया। यदि आवश्यक हुआ तो जाँच के लिए प्रतिभागीयों की सारी जानकारी उपलब्ध है। इस अध्ययन के समय सभी प्रतिभागी व्यसन से मुक्त थे कोई भी मानसिक रूप से बीमार नहीं था और सहमति व जानकारी देने के लिए योग्य थे। जांचकर्ता या प्रशिक्षित स्वयंसेवक द्वारा डेटा को सीधे एक से एक साक्षात्कार के आधार पर एकत्र किया गया था। डेटा का केंद्रित रूप से शान्तिवन काम्प्लेक्स, आबूरोड, राजस्थान में स्थित मेडिकल विंग रिसर्च आफिस में

प्रबंधित किया गया था और विश्लेषण स्वतंत्र विश्लेषक द्वारा किया गया जो कि प्रतिभागियों के बारे में जानकारी नहीं थे।

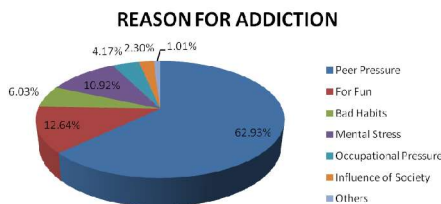
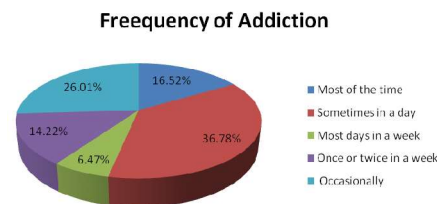
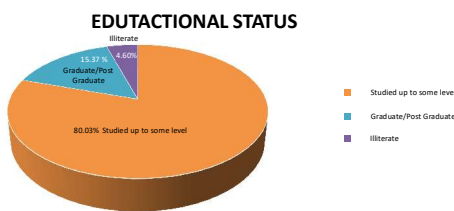
शराब मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली के प्रभाव का परिणाम

वर्तमान अध्ययन के 696 व्यक्तियों में 99.28 प्रतिशत पुरुष, 86.64 प्रतिशत साक्षात्कार के समय विवाहित, आयु 19 से 80 वर्ष के बीच, (mean 50.38, SD 13.05, $P < 0.0001$) सिर्फ 32 अशिक्षित, 107 स्नातक/परास्नातक और बाकी कुछ स्तर तक शिक्षित, 99.85 प्रतिशत अलग अलग पेशों/व्यापार में कार्यरत थे, सिर्फ एक व्यक्ति बेरोजगार था ($P < 0.0001$); 64.66 प्रतिशत शहरी और 35.24 प्रतिशत ग्रामीण, 25 राज्यों से और 1 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों से थे, ऐसे अखिल भारतीय प्रतिनिधित्व करते थे।

राजयोगी जीवनशैली के अभ्यास के लिए दिये गए अंकों की सीमा से उसके प्रभाव का अध्ययन किया गया। जैसे, स्वचितन से संज्ञानात्मक व्यवहार परिवर्तन के लिए 0-4 अंक प्रत्येक विषय (कभी नहीं, कभी-कभी, सप्ताह में एक या दो बार, सप्ताह के अधिकांश दिन और रोज) प्रातः कालीन राजयोगाभ्यास (अमृतवेला), सायंकालीन राजयोगाभ्यास, सोने से पहले राजयोगाभ्यास, और ज्ञान सत्र (मुरली) (कुल 0-16 अंक) दिये गए। 0-3 अंक प्रत्येक तीन विषयों जैसे-ट्रैफिक कंट्रोल (निर्धारित समय पर स्वयं के व्यवहार और विचारों की जाँच करना), पवित्र भोजन ग्रहण करना (सात्विक आहार) स्वचितन स्थिति के लिए रेंज के अनुसार (कभी नहीं, कभी-कभी, अधिकांश समय, रोज) दिये गए (कुल 0-9 अंक)। राजयोगी जीवनशैली के अभ्यास के लिए कुल अंक $16+9=25$ रहा। जितने अधिक अंक प्राप्त हुए, उतना राजयोगी जीवनशैली का बेहतर पालन हुआ माना गया। अध्ययन लिये गए भागीदारियों से यह सूचित होता है कि 57% भागीदारियों ने 80% (20-25 अंक) से ज्यादा, 33% भागीदारियों ने 60-80% तक (15-20 अंक) करीब 6% भागीदारियों ने 40-60% तक (10-15 अंक) और 2% भागीदारियों ने 20-40% तक (5-10 अंक) 2% भागीदारियों ने 20% से कम (0-5 अंक) राजयोगी जीवनशैली का पालन किया। भागीदारियों की जिनका पालन स्कोर 60% और ज्यादा था, उनकी औसत आयु 41.92 वर्ष थी। यह भी ध्यान देने वाली बात है कि आधे लोगों ने राजयोगी जीवनशैली को अपनाने से पहले शराब से मुक्त होने के लिये प्रयास किया (49%), इसकी आवृत्ति सीमा 1 से 30 प्रयास तक रही, जिसका मतलब प्रत्येक व्यक्ति ने 5.31 बार प्रयास किया। व्यसन मुक्त होने के लिए प्रयास किये व्यक्तियों में 70% स्वअनुशासन/इच्छा शक्ति के द्वारा, 6% में धार्मिक अभ्यास, 5% वैकल्पिक पदार्थों और 4% में दवाईयों द्वारा किये गए थे। इन

सबसे लम्बे समय के लिए कोई फल प्राप्त नहीं हुआ और व्यक्ति पुनः व्यसन दोहराने लगा।

Substance Abuse Status - Alcohol			
	N	#	%
Period of Addiction (Years)	Minimum	1 month	
	Maximum	62 years	
	Mean	15.32	
	SD	10.91	
Time taken to de-addict (in months)	< 1 month	447	64.22
	1-6 months	66	9.48
	7-12 months	85	12.21
	> 12 months	98	14.08
Withdrawal Symptoms		6	0.86
Relapse		29	4.17
P		< 0.0001	



अध्ययन की सीमाएँ

वर्तमान अध्ययन राजयोगी जीवनशैली का अनुसरण करने वाले व्यक्तियों पर किया गया एक पूर्व प्रभावी अध्ययन है। इस अध्ययन के परिणामों का परिक्षण करने के लिए, व्यसन से मुक्त होने के लिए राजयोगी जीवनशैली स्वेच्छा से अपनाने में इच्छुक व्यक्तियों पर एक बहुकेन्द्रित अध्ययन किया जा सकता है।

निष्कर्ष

राजयोगी जीवन शैली शराब के व्यसन को व्यवस्थित करने में और पुनः न दोहराने की रोकथाम करने में प्रभावशाली है। यह एक अद्वितीय, उपयोग कर्ता के अनुकूल, स्वस्थ, आध्यात्मिक रूप से संबर्धित जीवन शैली है और यह लोगों को शराब से लंबे समय तक दूर रहने में मदद करता है और पुनः दोहराने की रोकथाम करने में एक संयोजन थेरपी के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। किशोरावस्था में शराब के दुरुपयोग का विकास सहकर्मि दबाव और नशीली दवाओं का उपयोग करने वाले साथियों के संपर्क में दोनों में संबर्धित रहा है राजयोगी जीवनशैली शराब के व्यसन को व्यवस्थित करने में और पुनः न दोहराने की रोकथाम करने में प्रभावशाली है। किशोरावस्था में तम्बाकू लेने की आदत पड़ना साथियों के दबाव और व्यसन लेने वाले साथियों के साथ मिलना-जुलना दोनो से संबर्धित है। ये संकेत करता है कि इन्कार करने में जैसे सामाजिक कौशल की कमी हो रही है। दो प्रत्येक विशेष उन्मुखीकरण में राजयोगी जीवनशैली मदद करते हुए दिखायी देता है। शराब के उपयोग को आरंभ करने में योगदान करने वाले परिस्थिति से सीधे संबर्धित सामाजिक कौशल को अपनाने में मदद करना इसका पहला प्रयास है। इस मामले में, उद्देश्य है कि प्रत्येक सामाजिक परिस्थिति में व्यक्ति को शराब के प्रस्ताव को मना करने में मदद करना। दूसरा उन्मुखीकरण सकारात्मक सामाजिक कौशल के विकास पर जोर देते हैं, जिससे व्यक्तिगत विकास पर सामान्य सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, और ये शराब लेने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने से रोकता है।

स्वीकृतियाँ

यह अध्ययन मेडिकल विंग ऑफ राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन और प्रजापिता ब्रह्मकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय के सहयोग से किया गया। जे.वाटूमल ग्लोबल हॉस्पिटल रिसर्च फाउंडेशन और ब्रह्माकुमारी के सभी भाई-बहनों को यह अध्ययन करने में, उनके समर्थन और सक्रिय सहयोग के लिए हम दिल से आभार और धन्यवाद प्रकट करते हैं। डॉ. अशोक मेहता, डा प्रताप मिहठ्टा और डॉ बनारसी लाल शाह जिनके मार्गदर्शन, समर्थन और उत्साह के बिना यह अध्ययन सम्भव नहीं हो सकता था, को भी हमारा दिल से आभार है। मेडिकल विंग रिसर्च ऑफिस की टीम, जिन्होंने इस अध्ययन का समन्वय किया और आंकड़ों का संकलन और विश्लेषण किया उनके भी हम बेहद आभारी हैं। मेडिकल विंग रिसर्च ऑफिस की कुमारी प्रभा झंकानी, जिन्होंने साक्षात्कार का संचालन किया और विश्लेषण के लिए आंकड़ों की प्रविष्टि की है, उनके भी हम विशेष रूप से आभारी हैं।

राजयोगी जीवनशैली

एक परीक्षित, सहज, अहिंसक हस्तक्षेप

राजयोगी जीवनशैली ब्रह्माकुमारी द्वारा विश्व भर में पिछले आठ दशकों से सिखाया जा रहा है और आज सभी उम्र और पृष्ठभूमि के 12 लाख से भी अधिक स्त्री-पुरुष नियमित रूप से इसका अभ्यास करते हैं। यह आध्यात्मिक जीवन जीने की एक कला है।

रोजाना नियमित रूप से ध्यान करना आध्यात्मिक जागरूकता का निर्माण और समर्थ बनाने की, आत्मा की निज सकारात्मक गुणों की अनुभूति करने की और भय से मुक्ति प्राप्त करने की एक युक्ति है। जब हमारी आध्यात्मिक प्रगति में हमारी बाह्य जीवनशैली अनुपूरण और सहायता करती है तो यह प्रक्रिया परिष्कृत होती है। शारीरिक और मानसिक शान्ति प्रदान करनेवाले चार आध्यात्मिक आधारों, सात्विक आहार और एक संतुलित दिनचर्या का नियमित पालन जो कि आध्यात्मिक जीवनशैली का आधार है। राजयोगी जीवनशैली आध्यात्मिक समझ, ईमानदारी के साथ नेतृत्व और बेहतर दुनिया के लिए श्रेष्ठ कर्म करने की ओर बढ़ावा देता है।

राजयोगी जीवनशैली में निम्न घटक होते हैं -

(क) राजयोग : आराम जितना शरीर के लिए आवश्यक है उतना ही मन के लिए भी। यदि मन शांत नहीं होता है तो शरीर को भी आराम नहीं मिलेगा। नियमित ध्यान/योग हमें स्वयं और परमात्मा को जानने, समझने और संबंध जोड़ने का एक माध्यम प्रदान करता है। राजयोग मेडीटेशन हमारे मन को शांत और हमारे आंतरिक और बाह्य दुनिया के बीच एक अच्छे संतुलन का निर्माण करने वाला एक प्रकार का ध्यान है। ध्यान के माध्यम से अपनी भीतरी दुनिया की गोपनीयता में सार्वभौमिक संकल्पनाओं की खोज प्रक्रिया करने पर, विश्व परिवार के साथ हमारा परस्पर संबद्धता, अधिकार, भूमिका और जिम्मेदारी की हमें प्राथमिक जागरूकता होती है। हमारे आध्यात्मिक प्रगति में इसका बड़ा महत्व है और न्याय, स्वतंत्रता, सम्मान और स्नेह जैसे गुणों पर हमें एक नया परिपेक्ष्य देगा।

शारीरिक विश्राम गतिविधियों की समय और सीमा हमारे व्यक्तिगत उपापचय के साथ-साथ पेशेवर और पारिवारिक जिम्मेदारियों पर भी निर्भर करता है। तथापि ध्यान और आध्यात्मिक जागृति के लिए बहुत काल से दिन की नियमित गतिविधियों के शुरू होने से पहले का अत्यंत सुबह का समय सबसे प्रभावकारी माना जाता है। प्रत्येक सुबह का समय ध्यान के लिए और आध्यात्मिक सिद्धांतों और मूल्यों का अध्ययन और समझने के लिए निकालना दिन भर के लिए हमें मानसिक और आध्यात्मिक पोषण प्रदान करता है।

(ख) सकारात्मक चिंतन सत्र: कहा जाता है आप जैसा सोचोगे वैसे बन जाओगे। हम अपने बारे में क्या सोचते हैं और अपने मन को कैसे प्रयोग में लाते हैं, इसका प्रभाव हमारे और दूसरों के परस्पर संबंधों पर तुरंत पड़ता है। विश्वास, प्रेम, सम्मान, समझ और अच्छा वार्तालाप एक अच्छे संबंध के लक्षण हैं। संकल्प बीज की तरह होते हैं। प्रेममय और सुखद संकल्प सुंदर फूल और पौष्टिक फल का निर्माण करते हैं। हमें बेहद खुशी और संतुष्टता देने वाले स्वास्थ्यकर, आकर्षक और पोषक "फलों" को उगाकर हम अपने जीवन को सफल बना सकते हैं। रोजाना नियमित आध्यात्मिक अध्ययन, मन और बुद्धि के लिए सही गुणवत्ता वाला भोजन प्रदान करता है। इन सत्रों में समाविष्ट विषय स्वयं की तथा हमारी आंतरिक सकारात्मक गुणों और निज मूल्यों की गहरी समझ को बढ़ावा देते हैं। कुछ अवधि के बाद, यह समझ, हमारी दैनिक जागरूकता का स्वाभाविक हिस्सा बन जाता है, जो रचनात्मक रूप से प्रभावित करता है, हम स्वयं को कैसे देखते हैं और अपनी दुनिया से कैसे संबंध जोड़ते हैं और घर, कार्यस्थल और संबंधों में अधिक सकारात्मक और रचनात्मक होने के लिए व्यक्ति युक्तियाँ सीखेगा। सकारात्मक चिंतन सत्र के माध्यम से, ब्रह्माकुमारी सभी आस्थाओं, परंपराओं को सम्मान देने वाला आध्यात्मिक ज्ञान प्रदान करता है जो सुसंगत रूप से आत्मा, ईश्वर, समय और कर्म के प्रकृति की व्याख्या कर एक प्रबुद्ध जीवनशैली को प्रदर्शित करता है। विचार की प्रकृति की समझ देना सकारात्मक चिंतन सत्र का मुख्य उद्देश्य होता है।

(ग) सात्विक आहार: आध्यात्मिक विकास के लिए जरूरी स्पष्टता, एकाग्रता और सूक्ष्म केन्द्रियकरण में शाकाहारी आहार विशेष लाभकारी होते हैं। भोजन बनाते और ग्रहण करते वक्त, हम विचारों और प्रकंपनों की शक्ति और गुण के समझ के साथ-साथ अपने चेतना की गुणवत्ता पर भी ध्यान देते हैं। सात्विक आहार एक संतुलित शाकाहारी भोजन (लहसुन और प्याज रहित) है जो परमात्मा के सुखद और प्रेममय स्मृति में बनाया और ग्रहण किया जाता है।

(घ) आत्म-अभिमानि बनने का अभ्यास: आध्यात्मिकता अपने जीवन की जिम्मेदारियों से भागना नहीं होता। करीबी संबंधों जैसे परिवार, सहकर्मी और मित्रों के प्रति हमारी जिम्मेदारी होती है और हम ने जो आध्यात्मिक रूप से सीखा, उसे प्रयोग करने की हमारी क्षमता भी उन्हीं संबंधों में ही परखी जाती है और सुदृढ़ भी होगी। आत्माभिमानि स्थिति के अनुभव से हमारे समझ का विकास होता है जो दूसरों को आत्मिक रूप से पहचानने में सहायक होता है और भाईचारे की भावना भी बढ़ती है। रंग, लिंग और धर्म की श्रेणी से परे होने पर संबंध बहुत ही मधुर और लाभप्रद बन जाते हैं। सम्मान और आत्मिक प्रेम का आदान-प्रदान व्यवहार का आधार बन जाता है। दूसरों के अच्छे गुणों के साथ सरोकार के फैसले का अर्थ है - अब और दुखों के लेन-देन के बजाये, स्वीकारिता और सहनशीलता को अधिक महत्व देना।

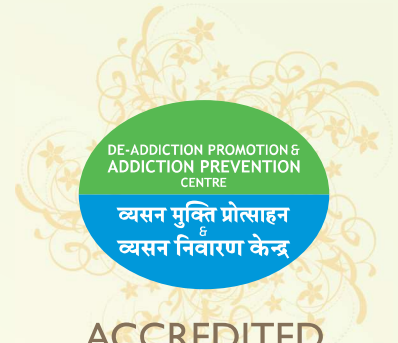
ONGOING PROJECTS



MY INDIA
HEALTHY INDIA



MY INDIA
ADDICTION FREE INDIA



ACCREDITED
DPAP CENTRES



DIMOND PROJECT FOR
DIABETES MANAGEMENT



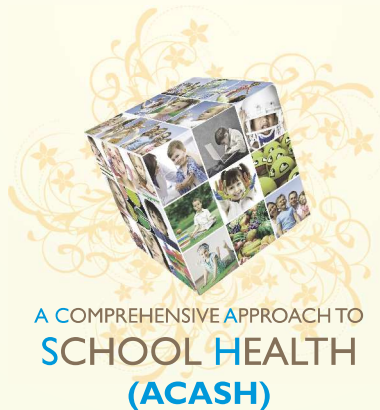
3D HEART CARE
(CAD)



DIVINE MOTHER BABY



HEALTH CARE
FOR AIDS PATIENTS



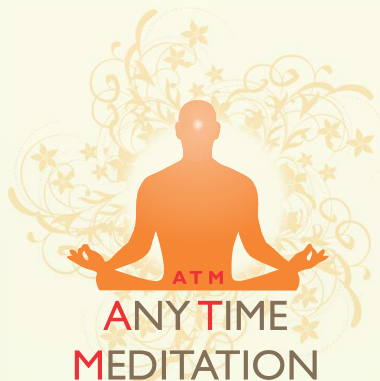
A COMPREHENSIVE APPROACH TO
SCHOOL HEALTH
(ACASH)



HEALTH
PROMOTING
GARDENS



MEDICAL WING



ATM
ANY TIME
MEDITATION



BK HEALTH CARE