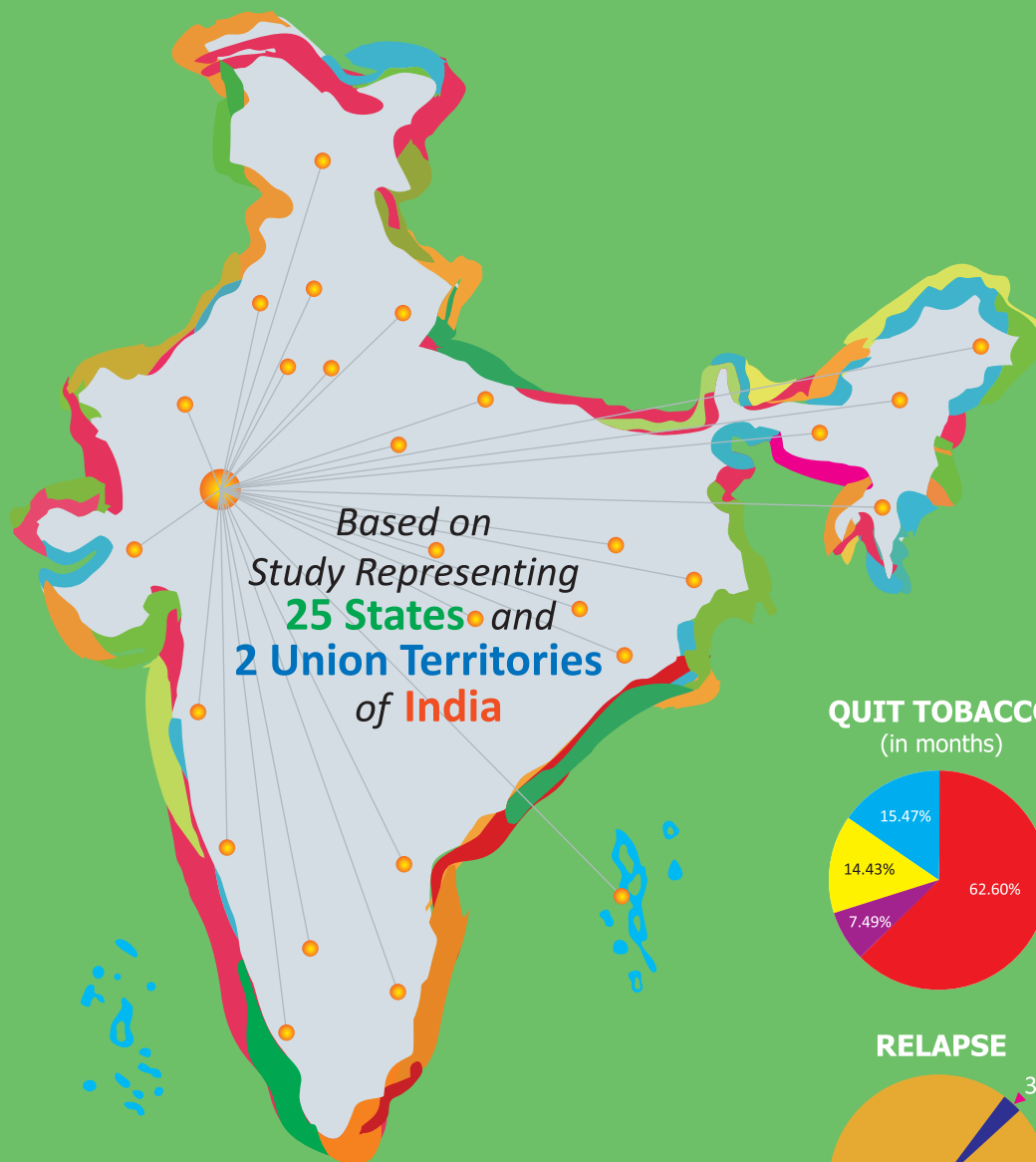
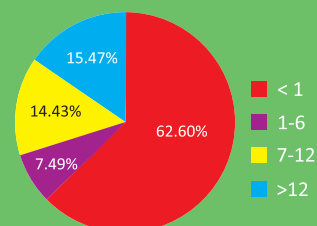




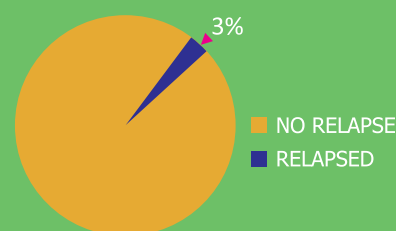
EFFECT OF RAJA YOGI LIFESTYLE ON TOBACCO DE-ADDICTION IN INDIA



QUIT TOBACCO
(in months)



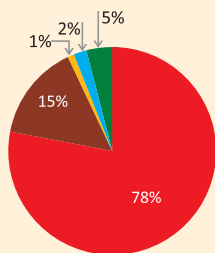
RELAPSE



IT'S TIME FOR A RADICAL RETHINK !

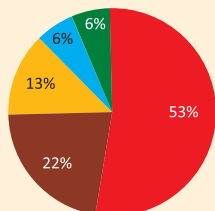
Practical spirituality working to save mankind from the menace of Tobacco.

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.



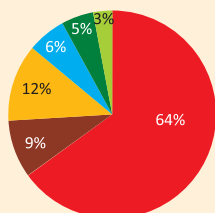
TOBACCO

- Most of the time in a day
- Some times in a day
- Most days in a week
- Once or twice in a week
- Occasionally



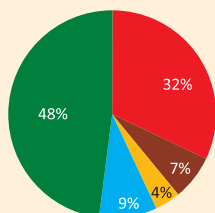
DURATION OF RAJA YOGI LIFE STYLE

- <=5 Years
- 6-10 Years
- 11-15 Years
- 16-20 Years
- >20 Years



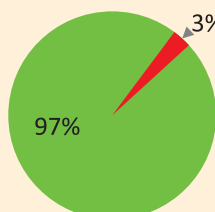
ADDICTION FREE DURATION (in months)

- < 1
- 1-6
- 7-12
- 13-24
- 25-60
- > 60



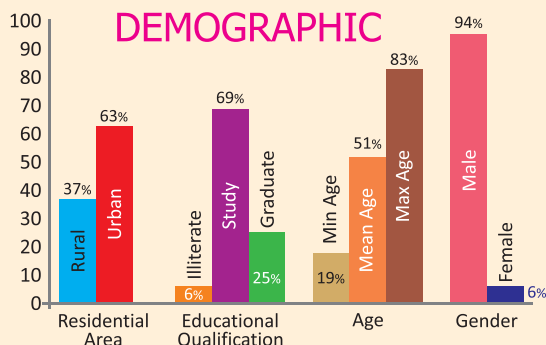
SERVICE TO OTHERS FOR DE-ADDICTION

- 0-5 persons
- 6-10 persons
- 11-20 persons
- Above 20 persons
- Not helped others



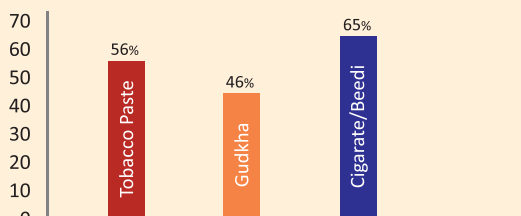
RELAPSE

- NO RELAPSE
- RELAPSED

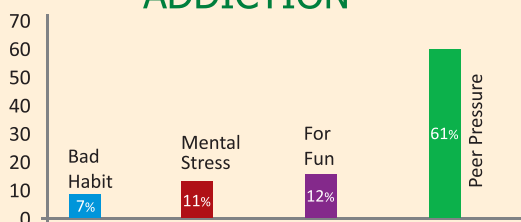


DEMOGRAPHIC

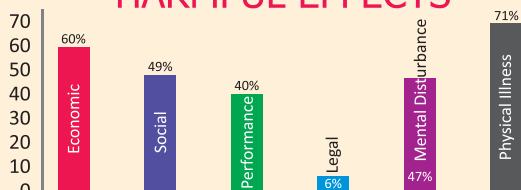
HISTORY OF ADDICTION (MULTIPLE ADDICTIONS IN MOST PERSONS)



REASONS FOR ADDICTION

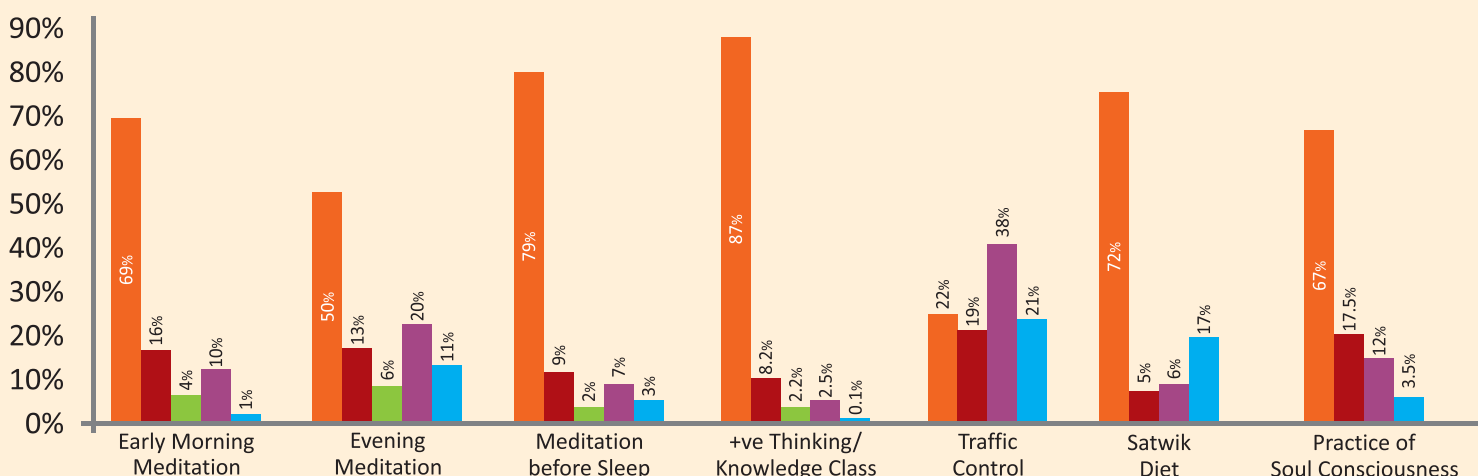


HARMFUL EFFECTS



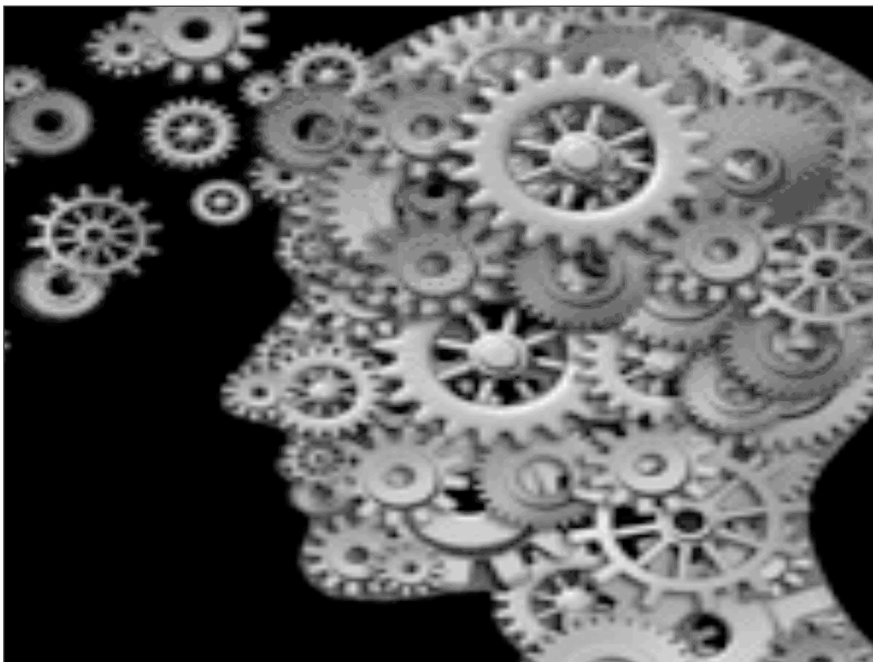
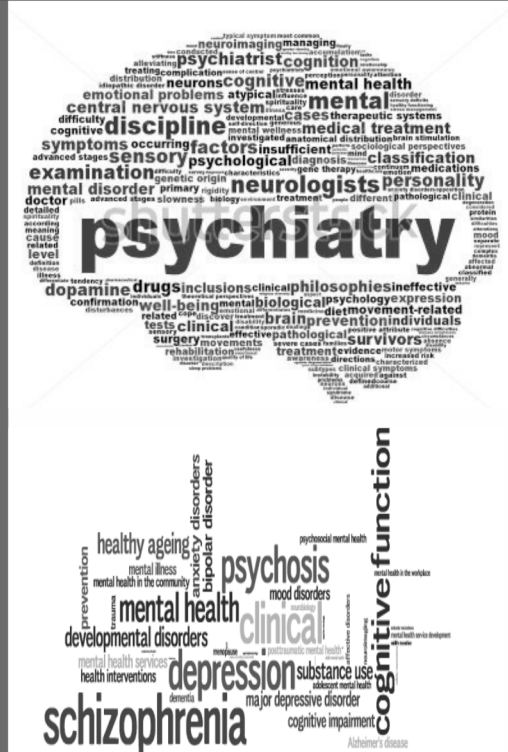
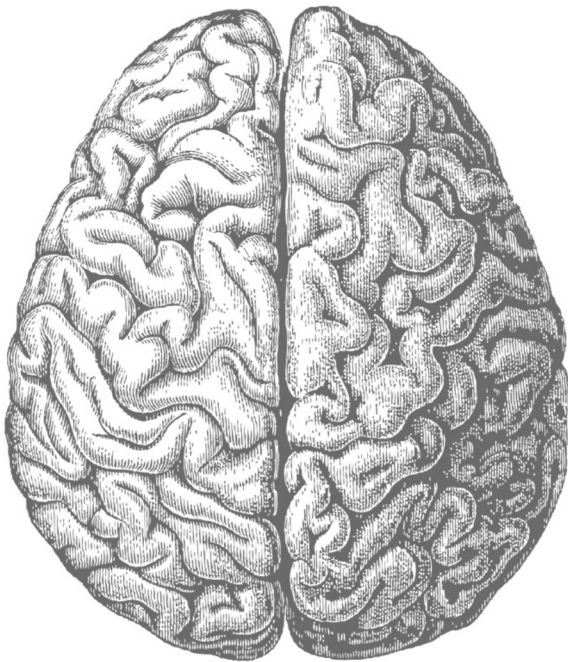
ADHERENCE OF RAJA YOGI LIFE STYLE

- Daily
- Most days in a week
- Once or twice a week
- Occasionally
- Never





Vol. 9 Issue : 2 Official Publication of Indian Association of Private Psychiatry November 2015



Editor :

Dr. Shashi Rai

Publisher

IAPP

E-mail

shashieditoriapp@gmail.com

Website :

www.iapp.co.in

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.

Original Research Paper

Study on the Effect of Raja Yogi Lifestyle on Tobacco De-Addiction in India

1Avdesh Sharma, 2Sachin Parab, 3Partap Midha,
4Banarasi Lal, 5Valsalan Nair

Abstract

Retrospective Study of 1021 persons who were dependent on Tobacco in various form were studied for the effect of Raja Yogi Lifestyle and were found to respond very positively in the ease of giving up tobacco, minimal duration required to give up and almost no relapse when they followed all aspects of the Raja Yogi Lifestyle (early morning meditation (Amrit Vela), evening meditation, meditation before sleep, daily positive thinking and knowledge classes (Murli), 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 - Raja Yogi Lifestyle in tobacco de-addiction.

Methodology

Data was collected on one to one interview basis after obtaining consent of 1021 persons spread across 25 states and 2 Union Territories of India [2013-2015]. The data was managed centrally at Medical Wing Research Office located at Shantivan Complex, Abu Road, Rajasthan and further analysed by independent analyst from Mumbai.

Results

It was observed that after following Raja Yogi Lifestyle regularly, 62.60% quit tobacco within 1 month, 7.49% quit tobacco after following raja yogi lifestyle from 1-6 months, 14.43% quile tobacco after following Raja Yogi Lifestyle from 6-12 months & 15.47% quit tobacco after following Raja Yogi Lifestyle for more than 12 months.

Conclusion

Raja Yogi Lifestyle is associated with health promoting behaviours. The findings of this study conclude that Raja Yogi Lifestyle is effective in management and relapse prevention of those addicted to tobacco.

Keywords

Rajayoga, Raja Yogi Lifestyle, De-addiction, Relapse, Withdrawal Symptoms, Medical Wing, Rajyoga Education & Research Foundation.

1. Consultant Psychiatrist, Director, Parivartan Centre for Mental Health, Delhi, India.
 2. Consultant Medical Advisor & Trainer, Mumbai, India.
 3. Director, J. Watumull Global Hospital & Research Centre, Mount Abu, India.
 4. Executive Secretary, Medical Wing, Rajyoga Education & Research Foundation, Abu Road, India.
 5. Coordinator-Research, Medical Wing, Rajyoga Education & Research Foundation, Abu Road, India.
- Corresponding Author:** Dr. Avdesh Sharma, Consultant Psychiatrist, Director, Parivartan Centre for Mental Health, C-7/226, Safdarjung Development Area, New Delhi - 110016. email: sharmaavdesh@gmail.com

Introduction

The importance of spirituality and lifestyle factors as contributors to and for management of multiple psychopathologies, for fostering individual and social well-being and for preserving and optimizing cognitive function has been established time and again by various researchers all over the world. It has been frequently observed that rehabilitation programs emphasis more on medication treatment and not on measures like counseling or religious prayer sessions, hobby pursuance and nutritional measures (Mathew Anand, Dr. Jagatheesan Alagesan, Dr. S Prathap 2013).

Unlike other forms of meditation, Raja Yogi lifestyle follows the natural flow of the mind which is to be constantly engaged in thought. 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 – that part of mind that includes realization, feeling, will, thought, consciousness, intellect and judgment (BK Jayanti, 2000).¹ Elevated anxiety levels which precede the activity of addiction, a major factor in relapse, are reduced through daily meditation practice (Pemell, 2003).² An added benefit is the natural feeling of ecstasy or bliss resulting from meditation experiences.

One of the key variables that arise in Raja Yogi Lifestyle practitioners is that they experience peace of mind (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988).^{3,4} Raja Yoga is very much about retraining the mind in the direction of greater positivity and peace, to counter negative tendencies based on negative habits of thought and personality traits which make up the “tobacco 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 peace.

Background

There are a number of studies on tobacco 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 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”.⁶

Literature Review

Meditation

The English meditation is derived from the Latin meditatio, from a verb meditari, 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. It is also dependent on significant others and peers who may be instrumental in starting of tobacco.

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.⁷ 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 psychosomatic diseases,⁹ stress and anxiety.

Prezioso (1987), claims that, the importance of spirituality is most clearly evidenced in the lives of substance abusers. Relapse prevention (RP)

programmes, based on the principles of social learning theory by Bandura, combines behavioural skills-training procedures, cognitive therapy and lifestyle rebalancing. Within lifestyle rebalancing, meditation and physical exercise are used to enhance the maintenance of behaviour change in the direction of better personal habits to prevent relapse (Marlatt & George, 1998).¹⁰

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

Raja Yogi Lifestyle

The practice of Raja Yogi Lifestyle consists of early morning meditation (Amrit Vela), Evening Meditation, Meditation before sleep, daily positive thinking and knowledge classes (Murli), Practice of control of thoughts at prefixed timings (Traffic Control), Satwik diet and soul consciousness.

One of the key variables that arise in Raja Yoga 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 shift through thought and allow only what is positive and conducive to peace, thus distracting tobacco addictive personality. **Meditation is the key factor in Raja yogi lifestyle.**

Aims & objectives

Drug addiction or substance abuse 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 tobacco free) of a spiritually augmented lifestyle - Raja Yogi Lifestyle in promotion of tobacco free healthy & wealthy lifestyle that is flexible, compatible, easily adhered to and result oriented

among different ages, races and ethnicity.

Methodology

The present, more detailed, in-depth study, "Effect of Raja Yogi Lifestyle on De-addiction in India" was carried out after obtaining consent of 1021 persons spread across 25 states and 2 Union Territories of India. An earlier study of about 3000 persons had explored the effect of Raj Yogi Lifestyle on various addictions. 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 Raja Yoga 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. 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 have been free of substances of addiction/abuse at the time of study, none suffering from any mental illness and were fit to give consent and information at the time of the study.

The data collected on one to one interview basis directly by the investigators or trained volunteers was managed centrally at Medical Wing research Office located at Shantivan Complex, Abu Road, Rajasthan and analysis was done by an independent analyst from Mumbai.

Results of effect of Raja Yogi Lifestyle on tobacco de-addiction

The present study of 1021 persons about 94% were males, 85% being married at the time interviewed, in the age group 19 years to 83 years (mean 51.243, SD 13.211, $p < 0.0001$), only about

Followings are the results of de-addiction of tobacco in 1021 persons studied who followed Raja Yogi Lifestyle & got well (more than one form of Tobacco abuse reported)

Substance of Abuse		Tobacco Paste		Gudkha/Pan Masala		Cigarette/Bidi		Tobacco
		#	%	#	%	#	%	%
N	N	562	55.04	469	45.94	663.00	64.94	55.31
PERIOD OF ADDICTION (Years)	MIN	0.5		0.5		0.25		0.42
	MAX	62		60		62		61.33
	MEAN	18.64		15.44		17.18		17.09
	SD	11.697		10.72		11.79		11.40
TIME TAKEN TO DE-ADDICT (Months)	<1m	339	60.32	298	63.54	424	63.95	62.60
	1-6m	46	8.19	26	5.54	58	8.75	7.49
	6-12m	87	15.48	71	15.14	84	12.67	14.43
	>12m	90	16.01	74	15.78	97	14.63	15.47
WITHDRAWAL SYMPTOMS (N)		5	0.89	4	0.85	2	0.30	0.68
RELAPSE (NUMBER)		18	3.20	11	2.35	27	4.07	3.21
P		<0.0001		<0.0001		<0.0001		

6% being illiterate, while 25% being graduate/post graduate and rest having studied up to some level, less than 1% unemployed while all others employed in different professions/trades ($p < 0.0001$); 63% urban and 37% rural; belonging to 25 states and two union territories, thus having pan India representation.

The effect of Raja Yogi 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 (Amrit Vela Meditation), Evening meditation, Meditation before sleep and Knowledge class (murli) 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 behaviour 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 Raja Yogi Lifestyle was $16+9=25$; higher the score, better the adherence to Raja Yogi 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.

It is also note worthy that about half (49%) had tried to give up tobacco abuse before embarking on Raja Yogi Lifestyle, the frequency range being 1 to 30 attempts, mean being 5.3 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.

Conclusions

The findings of this study conclude that Raja Yogi Lifestyle is effective in management and relapse prevention of tobacco addiction. Development of tobacco 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. The Raja Yogi 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 tobacco use. In this case, the objective is to help the person to refuse the offer of tobacco in a specific social context. The other orientation stresses the development of positive social skills, which may have a general positive impact upon personal development, thus preventing the contact of the person with tobacco 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, Executive Committee members of the Medical Wing, specially Dr. Kiran Bala, Dr. Usha Kiran & Dr. Nikhil Patel for their guidance, support and enthusiasm without whom this study could not have been possible. We are also highly thankful to the Medical Wing Research Office team for coordinating the study and compiling and analyzing the data. We specially thank Ms. Prathibha Nair and Ms. Prabha Jounkani

of Medical Wing Research Office for conducting interviews and data feeding for analysis.

Limitations of the study

The present study was a retrospective study conducted on persons following Raja Yogi Lifestyle as taught by Brahma Kumaris. A multi-centric prospective study can be conducted on persons volunteering for Raja Yogi Lifestyle to get rid of addictions is needed to further test the results of this study.

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 an outpatient substance abuse program. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18, 213–222.
6. 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.
7. University of Wisconsin-Madison (2008, March 27). Compassion Meditation Changes The Brain. ScienceDaily. Retrieved November 1, 2012
8. Gen. Lamrimpa (author); "Calming the Mind." Snow Lion Publications. 1995.
9. 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".
10. Marlatt, G., & George, W. (1998) "Relapse prevention and the maintenance of optimal health." The handbook of health behaviour change. 2nd ed. New York: Springer Publishing Co Inc., 33-58.

मूल शोध पत्र

भारत में तम्बाकू मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन

1 अवदेश शर्मा, 2 सचिन परब, 3 प्रताप मिह्ता,
4 बनारसी लाल, 5 वल्लभन नाथर

संक्षेप

1021 व्यक्ति जो किसी न किसी रूप से तम्बाकू 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 तम्बाकू 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 तम्बाकू मुक्ति पर आध्यात्मिकता संबंधी जीवन शैली - राजयोगी जीवनशैली - के प्रभाव का अध्ययन करना है।

कार्य-प्रणाली

यह आंकड़े भारत के 25 राज्यों और 2 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों के 1021 व्यक्तियों से उनकी सहमति लेकर उनके साथ साक्षात्कार करने के बाद एकत्रित किये गए। इन आंकड़ों का प्रबंधन केन्द्रित रूप से मेडिकल विंग रिसर्च ऑफिस, शांतिवन परिसर, आबू रोड, राजस्थान में किया गया और विश्लेषण मुंबई के स्वतंत्र

परिणाम

राजयोगी जीवन शैली को अपने जीवन में प्रतिदिन अपनाने के बाद यह पाया गया कि एक महीने में 62.60% और 1-6 महीने में 7.49% और 6-12 महीने में 14.43% तथा 12 महीने से ऊपर 15.47% और व्यक्ति तम्बाकू 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 तम्बाकू के व्यसित 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

1. मनोरोग चिकित्सक, निर्देशक, परिवर्तन सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ, दिल्ली, इंडिया
2. चिकित्सा सलाहकार और प्रशिक्षक, मुंबई, इंडिया
3. निर्देशक, जे.वाटूमल ग्लोबल हास्पिटल एंड रिसर्च सेंटर, माउंट आबू, इंडिया
4. कार्यकारी सचिव, मेडिकल विंग, राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, आबू रोड, इंडिया
5. को-ऑर्डिनेटर (रिसर्च), मेडिकल विंग, राजयोगा एजुकेशन एंड रिसर्च फाउंडेशन, आबू रोड, इंडिया

व्यवहारिक लेखक: डॉ. अवदेश शर्मा, मनोरोग चिकित्सक, निर्देशक, परिवर्तन सेंटर फॉर मेंटल हेल्थ,

C-7/226, सफदरजंग डवलपमेंट एरिया, नई दिल्ली-110016 ई-मेल: sharmaavdes@gmail.com

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 के विभिन्न शोधकर्ताओं के द्वारा बार-बार स्थापित किया गया है। अक्सर यह देखा गया है कि पुर्नवास 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)।

ध्यान के अन्य रूपों के अतिरिक्त राजयोगी जीवन शैली में मन के प्राकृतिक प्रवाह (जो लगातार विचार चलते हैं) का अनुसरण किया जाता है। घटित होने वाले आंतरिक अवांछित व्यवहार को खत्म करना और मन की शांति 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 व्यसन 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। तम्बाकू व्यसनी व्यक्तित्व की ओर ले जाने वाले नकारात्मक विचारों, 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 (O'Donnell, 2000, BKRY, 1988)। 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।

पृष्ठभूमि

तम्बाकू 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)। 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

हैं - 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। तम्बाकू लेने की शुरुआत में महत्वपूर्ण लोग और साथियों की सहायता भी निर्भर 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। 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 - मनोदैहिक रोग, तनाव 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। सामाजिक शिक्षा सिद्धांतों पर आधारित बंदुरा के व्यसन पुनःन दोहराने के कार्यक्रम के अंतर्गत व्यवहार कौशल प्रशिक्षण प्रक्रियाएं, संज्ञानात्मक उपचार और बेहतर व्यक्तिगत आदतों की दिशा में व्यवहारिक बदलाव का रखरखाव बढ़ाने के लिए जीवनशैली पुनर्संतुलन के अंतर्गत 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 जिंदगी 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 व्यसन एक सामाजिक, मानसिक, चिकित्सक समस्या है। एक तम्बाकू मुक्त स्वस्थ और समर्थ जीवनशैली, जो लचीले संगत में आसानी से पालन किया जा सके और अलग अलग आयु व जातीयता में परिणाम उन्मुख है, ऐसी एक आध्यात्मिकता संबंधी जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन (जो तम्बाकू मुक्त लोगो में कारगर हो) करना इस पेपर का उद्देश्य है।

कार्य-प्रणाली

भारत के 25 राज्यो और 2 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों के 1021 व्यक्तियों पर उनकी सहमति लेकर वर्तमान में भारत में तम्बाकू मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली का

प्रभाव के ऊपर विस्तृत और गहन अध्ययन किया गया। 3000 व्यक्ति जो विभिन्न प्रकार के व्यसन के अधीन थे उन पर राजयोगी जीवनशैली का प्रभाव के ऊपर एक अध्ययन किया था। 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 राजयोगा 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 प्रतिभागियों को 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 प्रतिभागीयो 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। आंकड़े राजस्थान, आबू रोड, शान्तिवन परिसर पर स्थित मेडिकल विंग रिसर्च ऑफिस में केन्द्रित रूप से जाँचकर्ताओं द्वारा या प्रशिक्षित स्वयंसेवकों द्वारा साक्षात्कार द्वारा एकत्रित किये गए और मुंबई के स्वतंत्र विश्लेषक से विश्लेषण किया गया।

तम्बाकू मुक्ति पर राजयोगी जीवनशैली के प्रभाव का परिणाम

वर्तमान अध्ययन के 1021 व्यक्तियों में 94 प्रतिशत पुरुष, 85 प्रतिशत साक्षात्कार के समय विवाहित, आयु

19 से 83 वर्ष के बीच, (mean 51.243, SD 13.211, $P < 0.0001$) सिर्फ 6 प्रतिशत अशिक्षित, 25 प्रतिशत स्नातक/परास्नातक और बाकी कुछ स्तर तक शिक्षित, 1 प्रतिशत से कम बेरोजगार जबकि बाकी सभी अलग अलग पेशों/व्यापार ($P < 0.0001$) 63 प्रतिशत शहरी और 37 प्रतिशत ग्रामीण, 25 राज्यो से और 2 केन्द्र प्रशासित प्रदेशों से थे, ऐसे अखिल भारतीय प्रतिनिधित्व करते थे।

राजयोगी जीवनशैली के अभ्यास के लिए दिये गए अंको 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 लोगो ने राजयोगी जीवनशैली को अपनाने से पहले तम्बाकू से मुक्त होने के लिये प्रयास किया (49%), इसकी आवृत्ति सीमा 1 से 30 प्रयास तक रही, जिसका मतलब प्रत्येक व्यक्ति ने 5.3 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।

निष्कर्ष

राजयोगी जीवनशैली तम्बाकू 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 दोनों से संबंधित 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। तम्बाकू के उपयोग को आरंभ करने में योगदान करने वाले परिस्थिति से सीधे संबंधित सामाजिक कौशल को अपनाने में मदद करना इसका पहला प्रयास है। इस मामले में, उद्देश्य है कि प्रत्येक सामाजिक परिस्थिति में व्यक्ति को तम्बाकू 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 तम्बाकू व्यसन लेने वाले व्यक्ति के संपर्क में आने से रोकता है।

स्वीकृतियाँ

यह अध्ययन मेडिकल विंग ऑफ राजयोगी 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, डॉ. किरण बाला, डॉ. उषा किरण, डॉ. निखिल पटेल और मेडिकल विंग के कार्यकारी समिति के सदस्य को 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 श्रीमती प्रतिभा नायर और 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।

अध्ययन की सीमाएँ

वर्तमान अध्ययन ब्रह्माकुमारी द्वारा सिखाये गए 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।

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-अभिमान 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। आत्मअभिमान 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



HOLISTIC
APPROACH TO
DIABETES



3D HEART CARE
(CAD)



DIVINE MOTHER BABY



A COMPREHENSIVE APPROACH TO
SCHOOL HEALTH
(ACASH)



HEALTH
PROMOTING
GARDENS



3D HEALTH CARE
FOR AIDS PATIENTS



ANY TIME
MEDITATION



BK HEALTH CARE



MEDICAL WING

Rajyoga Education & Research Foundation
Brahma Kumaris Shantivan, Abu Road, Rajasthan, India
Mob: 9414032218, 9782772430, 9414153942
WhatsApp: 9782772595 email: medicalwing@bkivv.org
Website: www.bkmedicalwing.org

Making Dreams a Reality.....