

E-Gyan

अंक - एकसौ छप्पनवाँ Volume - 156

13 July 2022, Wednesday

Monthly Digital News Letter of Maharishi Organisations - India

महर्षि संस्थान भारत का मासिक सूचना पत्र

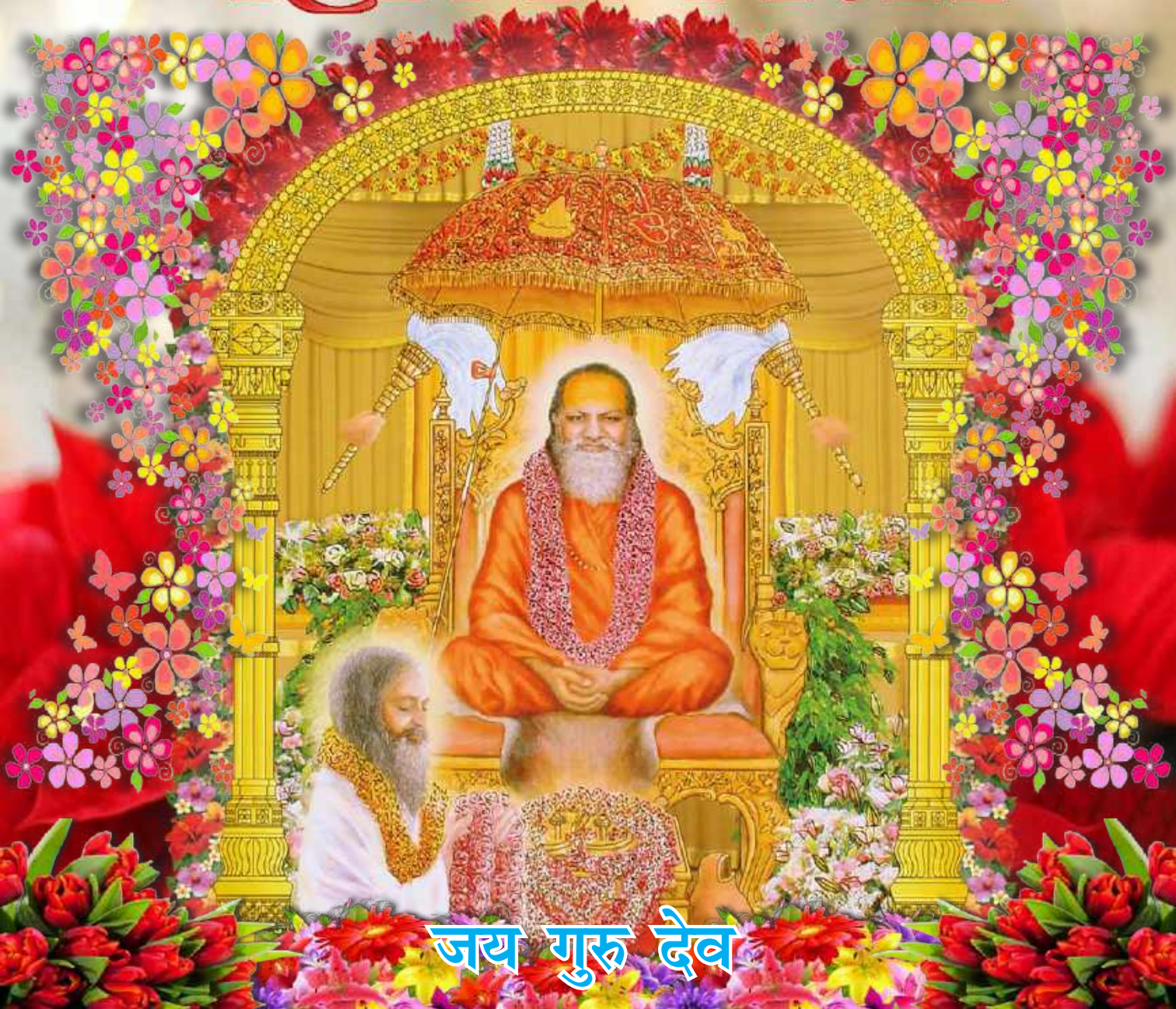
महर्षि संवत्सर 105 विक्रम संवत्सर 2079, आषाढ शुक्ल पक्ष 15, बुधवार, 13 जुलाई 2022

• E-mail - cpr@mssmail.org and egyanmonthly@gmail.com • Web site - www.e-gyan.net



ACADEMIC ACHIEVEMENTS | ORGANISATIONAL EVENTS | MAHARISHI JYOTISH | CELEBRATIONS | PHOTO FEATURES | CONTACT US

श्री गुरु पूर्णिमा महोत्सव 2022



जय गुरु देव



ब्रह्मचारी गिरीश

वैदिक गुरु परम्परा के शाश्वत ज्ञान से सम्पूर्ण मानवता का विकास सम्भव

प्रत्येक दिन का आरम्भ हम अपने इष्ट देव के साथ अपनी वैदिक गुरु परम्परा के गुरुजनों, ऋषियों, महर्षियों का पूजन करके, उन्हें प्रणाम करके, उनका आशीर्वाद लेकर करते हैं। गुरु ब्रम्हा, विष्णु और शिव अर्थात् ऋषि परक, देवता परक और छन्द परक समस्त गुणों से परिपूर्ण हैं। उनकी चेतना सर्वोपरि है, अव्यक्त है किन्तु सर्वत्र व्यापक है। सारा जीवन उनकी प्रेरणा, उनके ज्ञान-विज्ञान, उनके आशीर्वाद, उनके मार्गदर्शन और उनके द्वारा प्रदर्शित पथ पर ही गमन होता है। परिवार में माता, पिता और अन्य वरिष्ठ सदस्यों का आशीर्वाद और मार्गदर्शन होता है। हर सदस्य का ज्ञान और अनुभव किसी न किसी क्षेत्र में विशेष होता है। गुरु ही एक मात्र है, जिन्हें जीवन के प्रत्येक क्षेत्र का पूर्ण ज्ञान और पर्याप्त अनुभव होता है। तभी तो कहते हैं गुरु से बड़ा कोई नहीं, गुरु से महत्वपूर्ण कोई नहीं।

न गुरोधिकं तत्त्वं न गुरोरधिकं तपः।

तत्त्वज्ञानात् परं नास्ति तस्मै श्री गुरुवे नमः॥

गुरु असीमित हैं, उनकी महिमा अपरम्पार है, वे समय और देशकाल की सीमा से परे हैं क्योंकि उनका क्षेत्र विशुद्ध चेतना का क्षेत्र है, भारतीय चेतना का क्षेत्र है, परमेव्योमन का क्षेत्र है, समत्व योग का क्षेत्र है, विशुद्ध ज्ञान का क्षेत्र है, समस्त संभावनाओं का क्षेत्र है और इसीलिये तो श्री गुरु चरणों की वन्दना की जाती है, प्रार्थना की जाती है, उनके चरण विग्रह को अपने मन में, चेतना में, आत्मा में प्रतिष्ठापित कर नित्य उनका पूजन और अर्चन किया जाता है।

चैतन्यं शाश्वतं शान्तं व्योमातीतं निरजनम्।

नाद बिन्दु कलातीतं तस्मै श्री गुरुवे नमः॥

ऐसे समर्थ, दयालु कृपालु, भक्त वत्सल, सरल गुरु अपने शिष्यों का, अनुयायियों का, भक्तों का और हर श्रद्धावान प्राणी का कल्याण करने को तत्पर रहते हैं। गुरु अपनी प्रकाशमान, सर्वसमर्थ पूर्ण ज्ञानवान, जागृत चेतना के माध्यम से सबका मार्गदर्शन करते हैं, सबके जीवन से अन्धकार की कालिमा को सदा के लिये समाप्त करके उनके जीवन में ज्ञान का, सुख का, समृद्धि का, शान्ति का, आरोग्य का, अजेयता का और अनन्त आनन्द का प्रकाश भर देते हैं।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानांजन शलाकया।

चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्री गुरुवे नमः॥

और जब ऐसे गुरु के श्री चरणों में भक्त का और शिष्य का पूर्ण समर्पण हो जाता है, अपने और

गुरु के श्री चरणों में कोई दूरी नहीं रह जाती, कोई अन्तर नहीं रह जाता, कोई भेद नहीं रह जाता, तब ये अभिव्यक्ति होती है –

मन्नाथः श्री जगन्नाथः सदगुरुः श्री जगद्गुरुः।

माहात्मा सर्वभूतात्मा तस्मै श्री गुरवे नमः।।

श्री गुरु, जो स्वयं मेरी ही आत्मा हैं, जो सारे जीवों की आत्मा हैं, जो सारे चराचर जगत के गुरु और स्वामी हैं, उनके श्री चरणों में मेरा पूर्ण समर्पण है। जब यह भाव आ जाते हैं, मन एकाग्र हो जाता है, भटकाव रहित हो जाता है, जब “मन्त्रमूलं गुरुर्वाक्य” की स्थिति को प्राप्त होते हैं, तभी “मोक्षमूलं गुरुकृपा” श्री गुरु कृपा से मोक्ष की प्राप्ति का मार्ग प्रशस्त होता है। चेतना में पूर्ण ज्ञान के उदय से प्रत्येक व्यक्ति और सम्पूर्ण मानवता का विकास सम्भव है। हमारी वैदिक गुरु परम्परा अखण्ड कोटि ब्रह्मण्ड नायक भगवान श्री विष्णु जी से प्रारम्भ होती है, उसमें स्वयं ब्रह्माजी, महर्षि, ब्रह्मर्षि वशिष्ठ, शक्ति, पराशर, व्यास, शुकदेव, आदिशंकराचार्य, उनके शिष्य और ज्योतिष्पीठोद्धारक अनन्त श्री विभूषित धर्म रक्षक, धर्म सम्राट तत्कालीन भगवान शंकराचार्य गुरुदेव ब्रह्मानन्द सरस्वती जी महाराज हैं। समस्त विश्व जनमानस की हितकारी, अनन्त साधना और ज्ञान से परिपूर्ण, सर्व कल्याणकारी शाश्वत् सनातन मानव धर्म की प्रतीक इस वैदिक गुरु परम्परा से हमें यह सब उपलब्ध है जो एक प्राणी मात्र को अपने सुखी, सम्पन्न, समृद्ध, मोक्षकारी जीवन और स्वर्गिक जीवन के लिए आवश्यक है। एक मनुष्य की अपने सफल और सुखी जीवन में क्या आवश्यकतायें हैं? पूर्ण शिक्षा, स्वस्थ शरीर और मन, उत्तम आवास, उत्तम सौहार्दपूर्ण परिवार, आजीविका जिससे महालक्ष्मी की पर्याप्त कृपा हो और जीवन में किसी प्रकार का अभाव न रहे, आत्म शांति, परस्पर शांति, सम्मानित जीवन के समस्त मूल्यों का नित्य ऊर्ध्वगामी विकास, अजेयता और अन्त में जीवन का वास्तविक लक्ष्य—प्रबुद्धता—मोक्ष की प्राप्ति – इस नश्वर संसार में आवागमन से मुक्ति। यह सब सम्भव है गुरु कृपा से, गुरु द्वारा प्रदत्त युक्ति से, गुरु द्वारा प्रदत्त पूर्ण ज्ञान से। स्वामी ब्रह्मानन्द सरस्वती जी के प्रताप से उनके योग्य और परम शिष्य परम पूज्य महर्षि महेश योगी जी ने भावातीत ध्यान की एक ऐसी तकनीक विश्व को दी जिससे प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह किसी भी धर्म, जाति, विश्वास, सम्प्रदाय, देश, क्षेत्र, समाज का हो, वह इस तकनीक के प्रातः और संध्या अभ्यास से अपने जीवन में पूर्णता प्राप्त कर सकता है। 35 देशों के 250, विश्वविद्यालयों, स्वतंत्र शोध संस्थानों में 700 से भी अधिक शोधों और अनुसंधानों ने महर्षि जी प्रणीत इस भावातीत ध्यान की प्रणाली को विश्व इतिहास की वैज्ञानिक रूप से सर्वाधिक प्रमाणित तकनीक सिद्ध कर दिया। विश्व के प्रमुख वैज्ञानिक शोध पत्रों (साइंटिफिक जर्नलस) में 700 से भी अधिक अनुसंधानों का प्रकाशन हुआ है। लगभग 5000 पृष्ठों में 8 खण्डों में “महर्षि भावातीत ध्यान और ध्यान—सिद्धि कार्यक्रम पर वैज्ञानिक अनुसंधान संग्रह” शीर्षक से इन अनुसंधानों का प्रकाशन हो चुका है। ध्यान की इस सरल, स्वाभाविक, प्राकृतिक और प्रयास रहित तकनीक ने सम्पूर्ण विश्व को एक नई दिशा दी है। इस ध्यान की प्रक्रिया के माध्यम से व्यक्ति विचारों के स्रोत, भावातीत चेतना—स्वपरक चेतना मस्तिष्क की स्थिर व शांत स्थिति तक पहुंच सकता है जो कि जीवन के समस्त ज्ञान और क्रियाशक्ति का आधार है – स्रोत है। भावातीत चेतना, शुद्ध चेतना, आत्म—परक चेतना, प्रकृति के समस्त नियमों का केन्द्र है। भावातीत ध्यान की प्रक्रिया के द्वारा ही इस अनन्त ऊर्जावान, आनन्द, गहन विश्राम, और विचारों के स्रोत—भावातीत चेतना, मस्तिष्क की न्यूनतम

क्रिया स्थिति— भावातीत ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति और समाज को अनेकानेक लाभ पहुंचते हैं यह सिद्ध हो चुका है। शिक्षा, मनःस्थिति, सामाजिक व्यवहार, व्यक्ति व सामूहिक शांति, संस्कृति, अजेयता आदि क्षेत्रों में भावातीत ध्यान के लाभ प्रमाणित हुए हैं। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि यदि किसी एक स्थान पर उस स्थान की जनसंख्या के एक प्रतिशत के बराबर संख्या में व्यक्ति सामूहिक ध्यान करें तो यह बहुत शक्तिशाली प्रभाव उत्पन्न करता है। वैज्ञानिकों ने क्वांटम भौतिकी के सिद्धांतों के आधार पर यह भी प्रमाणित किया कि यदि किसी शहर अथवा राष्ट्र की जनसंख्या के एक प्रतिशत के वर्गमूल के बराबर संख्या में व्यक्ति सामूहिक रूप से भावातीत ध्यान सिद्धि और यौगिक उड़ान का अभ्यास करें तो भी समाज, राष्ट्र की सामूहिक चेतना में सतोगुण का अत्यन्त प्रबल प्रभाव उत्पन्न होता है और वहां समस्त सकारात्मक मूल्यों में अभूतपूर्व वृद्धि होकर सभी नकारात्मकताओं का शमन होता है। आतंक प्रभावित, युद्ध प्रभावित क्षेत्रों में महर्षि जी ने सिद्धों के समूह को भेजकर प्रतिदिन अनेक घंटों तक भावातीत ध्यान, सिद्धि कार्यक्रम और यौगिक उड़ान का अभ्यास करवाया। परिणाम स्वरूप आतंक में, अपराधों में कमी आई और युद्ध की स्थिति टल गई। साधना की सरलता यह तकनीक वैदिक गुरु परम्परा, श्री गुरुदेव स्वामी ब्रम्हानन्द सरस्वती जी और महर्षि महेश योगी जी की दीर्घकालिक तपस्या व चेतना में गहन शोध व अनुभव का उपहार है जिसे महर्षि जी ने सरल और सहज रूप से सारे विश्व को उपलब्ध करा दिया। अब इस पीढ़ी में हमारा नैतिक दायित्व है कि हम वैदिक गुरु परम्परा द्वारा प्रदत्त ज्ञान और उसके प्रयोगों को विश्व के जन-जन तक, सदा आगे आने वाली पीढ़ियों के लिये उपलब्ध कराने की योजना बना दें और उसका क्रियान्वयन भी कर दें। तभी तो हम गुरु ऋण से मुक्त होंगे। यह कलिकाल है और इसका रजोगुणी व तमोगुणी प्रभाव अवश्यम्भावी होकर सतोगुण के प्रभाव को प्रभावित कर कम करने का प्रयत्न करता है। महर्षि जी ने 2007-2008 में ही ज्ञान और साधना के प्रभाव के आधार पर सतयुग के उदय की उद्घोषणा कर दी थी। महर्षि जी की इच्छा थी कि वैदिक कार्यक्रमों के वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर यदि सम्पूर्ण विश्व के लिये 10000 वैदिकों के शांति समूह की स्थापना कर दी जाये तो उनके नित्य प्रातः संध्या योग, भावातीत ध्यान, सिद्धि कार्यक्रम, यौगिक उड़ान के अभ्यास और यज्ञ सम्पादन से विश्व की सामूहिक चेतना में इतना सतोगुण उत्पन्न होगा जो वर्तमान काल की रजोगुणी और तमोगुणी प्रकृतियों को निष्प्रभावी कर सकेगा। यह ऐसे ही है जैसे रात के अंधकार को प्रातःकाल का पहली किरण मिटा देती है। अब यह बहुत आवश्यक है कि सारे भारत को धार्मिक, सांस्कृतिक शाश्वत् विद्याओं और परम्पराओं में विश्वास रखने वाले व्यक्ति व संस्थायें एक जुट होकर 9000 यौगिक फ्लायर्स का शांति समूह स्थापित कर लें। इस समूह के द्वारा सम्पादित – सामूहिक योग व यज्ञ विधानों से उत्पन्न सतोगुणी प्रभाव सम्पूर्ण विश्व की सामूहिक चेतना को निर्मल बना देगा। परिणाम होगा – समस्त नकारात्मकतायें, सकारात्मकता में बदल जायेंगी, व्यक्तियों और राष्ट्रों में आपसी सौहार्द्रता व समन्वय बढ़ेगा, अपराध घटेंगे, आतंकवादी गतिविधियां कम होगी, युद्ध की विभीषिका समाप्त होगी, गृह युद्ध नहीं होंगे, शिक्षा का स्तर बढ़ेगा, व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य उत्तम होगा, ऋतुयें समय पर आयेंगी, दुर्घटनायें नहीं घटेंगी, प्रकृति का प्रकोप नहीं, प्रकृति पोषणकारी होगी, राजनीतिक उथल-पुथल नहीं होगी, भ्रष्टाचार स्वतः ही समाप्त होगा, देशों की सीमायें सुरक्षित होंगी, अर्थव्यवस्था सुदृढ़ होगी आदि आदि। महर्षि जी की एक और योजना थी। प्रथमतः भारतवर्ष में और फिर सम्पूर्ण विश्व में एक निश्चित जनसंख्या के ऊपर एक ज्ञानवान व्यक्ति को समाज के

मार्गदर्शन के लिए नियुक्त कर दिया जाये। यदि भारत में वर्तमान जनसंख्या को ज्ञानी बनाना है और एक लाख नागरिकों के ऊपर एक व्यक्ति दायित्व सम्भाले तो 13,500 व्यक्ति चाहिये, यदि 50,000 के ऊपर एक व्यक्ति हों तो 27,000 व्यक्ति चाहिये, यदि 25,000 के ऊपर एक व्यक्ति हो तो 54,000 व्यक्ति चाहिये और यदि 10,000 नागरिकों के ऊपर एक व्यक्ति हों तो 1,35,000 व्यक्ति चाहिये। आदर्श होगा यदि एक व्यक्ति केवल 5000 नागरिकों का पूर्ण दायित्व संभाल सकें तब 2,70,000 व्यक्ति चाहिये। इसी प्रकार सम्पूर्ण विश्व की जनसंख्या के लिये 15,00,000 व्यक्ति चाहिये। हम समस्त भारतीयवासियों का आवाहन करते हैं कि वे आगे आयें, कुछ माहों का ज्ञान और साधना का प्रशिक्षण लें और भारतीय शाश्वत् ज्ञान विज्ञान की विरासत का लाभ सम्पूर्ण विश्व परिवार को प्रदान करें। सदा से भारत का जो संकल्प है, इतिहास है, मर्यादा है, कर्तव्य है उसे पूर्ण करें उसे निभायें।

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामया।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तुः माँ कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।

इस वर्ष की पावन गुरु पूर्णिमा के पूर्ण चन्द्र की शीतलता समस्त विश्व परिवार को प्राप्त हो, इस अकांक्षा के साथ वैदिक गुरु परम्परा, श्री गुरुदेव ब्रम्हानन्द सरस्वती जी एवं महर्षि महेश योगी जी के श्री चरणों में कोटी-कोटी नमन!

श्री महर्षि वैदिक गुरु परम्परा विजयन्तेतराम्।

श्री गुरुदेव ब्रम्हानन्द सरस्वती विजयन्तेतराम्।

श्री महर्षि महेश योगी विजयन्तेतराम्।

श्री महर्षि वैदिक विश्व प्रशासनम् विजयन्तेतराम्।

श्री महर्षि विश्वशांति राष्ट्र विजयन्तेतराम्।

वैदिक गुरु परम्परा के शाश्वत् ज्ञान से सम्पूर्ण मानवता का विकास सम्भव है, आइये इस गुरुपूर्णिमा से ही हम अपना कार्य प्रारम्भ कर दें।

जय गुरु देव, जय महर्षि

ब्रह्मचारी गिरीश

कुलाधिपति, महर्षि महेश योगी वैदिक विश्वविद्यालय

एवं महानिदेशक, महर्षि विश्व शांति की वैश्विक राजधानी

भारत का ब्रह्मस्थान, करौंदी, जिला कटनी (पूर्व में जबलपुर), मध्यप्रदेश



Editorial

V. R. Khare

Director, Communication & Public Relations

National Board of Directors, Maharishi Vidya Mandir Schools Group, India

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः ।

गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः ॥

The feeling of respect and affection for Guru Dev has been the undercurrent of all the teachings of our old scriptures. To rekindle this important thought in the minds of all of us, it was decided fifteen years ago to publish E-Gyan Digital Monthly News Letter.

Your E-Gyan, born on the auspicious day of Guru Purnima, is now entering in its 16th year. Under the showers and divine blessing of His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji and constant and constructive guidance of Brahmachari Girish Ji, the E-Gyan has tried to:

1. Bring home the teaching and ideas of His Holiness Maharishi Ji for the betterment of social, spiritual and educational environment around you, leading to enlightenment to every individual and invincibility to every nation.
2. Boost to the budding students and their bright teachers to do still better in future by publishing their laurels achieved in various fields.
3. Acquaint the subscribers with the latest in the field of Transcendental Meditation and T.M.- Siddhi Programme, so that they can transform their lives by practicing these techniques.
4. Provide the viewers with anything good which is happening both in our country and around the globe.

The underlying philosophy in putting up the above - mentioned contents is to constantly inform our readers that still there are rays of hope and happiness in this world where life otherwise, as many people mistakenly believe is 'full of struggle'. With Maharishi Ji's blessing and following his ideas and teachings, it is very certain that no one will make mistakes, no one will violate the laws of nature and no one will suffer or fall sick and feel that 'Life is Bliss'. Then mankind will enjoy "Heaven on Earth".

In the 16th year of E-Gyan, the Hon'ble Chairman Brahmachari Girish Ji intends to form the Alumni Association for all Maharishi Educational Institutions, which will act as a platform for sharing the experience and success achieved by our graduating students for the benefit of the present ones.

We sincerely believe that our readers are the best judge of our work. Kindly bless us with your suggestions.

*Jai Guru Dev
Jai Maharishi Ji*



ब्रह्मचारी गिरीश, अध्यक्ष
महर्षि विश्व शांति आंदोलन

विश्व पर्यावरण
दिवस पर महर्षि
महेश योगी संस्थान
में आयोजित
एक कार्यक्रम में
ब्रह्मचारी गिरीश
जी ने संदेश
दिया कि "वर्तमान
परिस्थितियों
में बिगड़ी हुई
वातावरण की
स्थिति को सुधारने
के लिए पर्यावरण
संरक्षण बहुत जरूरी
हो गया है।"

विश्व पर्यावरण दिवस कार्यक्रम

पर्यावरण के संकल्प को चेतना में
उतारना जरूरी : ब्रह्मचारी गिरीश जी

5 जून 2022 को विश्व पर्यावरण दिवस पर महर्षि महेश योगी संस्थान में आयोजित एक कार्यक्रम में ब्रह्मचारी गिरीश जी ने संदेश दिया कि "वर्तमान परिस्थितियों में बिगड़ी हुई वातावरण की स्थिति को सुधारने के लिए पर्यावरण संरक्षण बहुत जरूरी हो गया है।"

महर्षि शिक्षा संस्थान के मुख्यालय में हुए कार्यक्रम में ब्रह्मचारी गिरीश जी ने कहा कि "पर्यावरण सुधारने के प्रति हमने संकल्प नहीं लिया तो स्थिति और भी बिगड़ जाएगी। इसलिए जनमानस संकल्प लें और इस संकल्प को अपनी चेतना में स्थापित करें। यह अति आवश्यक है ताकि हमसे कभी कोई गलती पर्यावरण के संबंध में ना हो।"

श्री डी. पी. तिवारी, संयुक्त निदेशक (जैव विविधता) ने सभागार में उपस्थितजनों को संबोधित करते हुये कहा कि पर्यावरण दिवस 1972 से प्रतिवर्ष 05 जून को मनाया जा रहा है जिसमें हर वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा एक थीम निर्धारित की जाती है। इस वर्ष की थीम

"ऑनली वन अर्थ" निर्धारित की गई है। उन्होंने आगे बताया की हमारे संविधान में पर्यावरण को संरक्षण देने हेतु कई प्रावधान हैं इसलिये देश के प्रत्येक नागरिक को पर्यावरण का संरक्षण एवं संवर्धन करना चाहिये जिससे पर्यावरण को होने वाले नुकसान से बचा जा सके।



उन्होंने साथ ही यह भी कहा कि लोगों द्वारा निरंतर पर्यावरण को क्षति पहुंचाने के कारण ही केदारनाथ में भूस्खलन, चैन्नई भी भयावह बाढ़ और जंगलों में लगनी वाली आग जैसी घटनायें बढ़ती जा रही हैं। इसके लिये हम अधिक से अधिक संख्या में पेड़ और पौधे लगायें, जंगलों का संरक्षण करें ताकि पर्यावरण को बचाया जा सके।

श्री व्ही. आर. खरे निदेशक, संचार एवं जनसंपर्क ने उपस्थितजनों को संबोधित करते हुये कहा कि देश में पर्यावरण को पहुंचने वाले नुकसान के कारण आज देश के सभी शहरों में पानी का संकट उत्पन्न हो गया है जो निरंतर गहराता जा रहा है इस संकट को दूर करने का बड़ा ही सरल उपाय है कि शहर की जितने लाख जनसंख्या हो उसमें से लाख हटाकर जो संख्या बचे उस क्षेत्रफल की झीलों का निर्माण करना होगा जिसकी गहराई 6 मीटर की हो। जैसे की भोपाल की जनसंख्या अगर 16 लाख है तो हमें 16 वर्ग कि.मी. की झील का निर्माण करना होगा जिससे पूरे शहर को जल पूर्ति सुनिश्चित की जा सके। साथ ही वाहन से निकलने वाले धूरं एवं गर्मी के कारण वातावरण में जो परिवर्तन आ रहा उससे लोगों को सावधान किया जावे एवं कम से कम वाहन का उपयोग करने पर विचार करें।

श्री अखिलेश श्रीवास्तव, निदेशक (निर्माण) महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह एवं श्री रामविनोद सिंह गौर जी ने उपस्थितजनों से कहा कि आप अपने घर एवं आसपास पानी के दुर्पयोग को कम करें और साथ ही अनावश्यक बिजली का उपयोग न करें जिससे पर्यावरण को हाने वाली क्षति का कम किया जा सके।

कार्यक्रम के अंत में श्री सुनील आखेदे, संयुक्त निदेशक महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह द्वारा सभागार में उपस्थित सभी गणमान्य नागरिकों का कार्यक्रम का सफल बनाने हेतु आभार प्रकट किया एवं सभी से अधिक से अधिक संख्या में पेड़-पौधे लगाने का अनुरोध किया।



Maharishi World Peace Movement Celebrates International Yog Day 21 June 2022



Yog is most valuable gift of Bharat to the world: Girish Ji

In the auspicious presence of Chairman of Maharishi Vidya Mandir Schools Group, Brahmachari Girish Ji, a national level function of 8th International Yoga Day was celebrated at Maharishi Mangalam Bhawan, Bhopal with great enthusiasm and fervor.

In his address Brahmachari Girish Ji said that "Yog is Most Valuable Gift of Bharat to the world. It is good that we all are present here today to celebrate International Yog Day but in our Maharishi Organisation we celebrate it every day. The major benefit of Yog is to maintain stability in our mind and body."

Addressing the students, Brahmachari Girish Ji said that "this is the right time to learn all the Siddhis. If your mind, consciousness, and Aatma are not stable, then your body also is not going to be stable either. During student life all of you will learn about stabilizing your



mind through the practice of Ashtanga yoga. There are 8 limbs of Ashtanga Yoga, namely Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana and Samadhi. Out of these eight limbs, the first five are external and the other three are internal."

Citing an example of a tree, Brahmachari Girish Ji said that "many trees get uprooted during the rainy season because their roots are not deep



and strong. When the roots of a tree are strong and stable, no matter how many storms come, they will never be uprooted. When our mind, consciousness and self-power remains stable and self-reliant, thus we always remain stable under any circumstance.

Each one of us are truly blessed that we have got excellent knowledge and total knowledge from our Guru Parampara, Gurudev Brahmanand Saraswati Ji and Maharishi Mahesh Yogi Ji. With this knowledge of Yoga and Transcendental Meditation, we can illuminate the entire universe."

Earlier, the programme started with Shri Guru Parampara Poojan and Shanti Path by Maharishi Vedic Pandits. Under the guidance of Shri Chittaranjan Soni, Yog Director of Maharishi Organisation, a large number of students participated in mass exhibition of various Yogasans. The demonstration was very disciplined and praise worthy. This was followed by a group practice of Transcendental Meditation and Siddhi program by the members of Maharishi Organisation.





अमृत विचार प्रवाह

आचरण ही आनंद का आधार है

ब्रह्मचारी गिरीश जी,
अध्यक्ष महर्षि विद्या मन्दिर विद्यालय समूह

में सुन्दरता की खोज होती है। चाहे वह लेखक हो या दार्शनिक सभी ने सुन्दरता के प्रतिमानों पर विमर्श किया है। प्रायः बाहरी सुन्दरता कि तुलना में आंतरिक सुन्दरता की उपेक्षा की जाती है जबकि तन की सुन्दरता से अधिक मन कि सुन्दरता आवश्यक होती है क्योंकि हमारा सुन्दर चित्त ही सुन्दरता सोचता है और वही हमारे व्यवहार में आती है। अतः हमारी सुन्दर सोच ही हमें सुन्दर व्यवहार के प्रति प्रेरित करती है। अतः स्पष्ट है कि आंतरिक सुन्दरता से ही ज्ञानी पुरुष

व्यक्ति को स्वयं अपना और दूसरों का विश्लेषण करना सीखना चाहिए, जिससे पता चल सके कि क्यों कुछ लोग सभी द्वारा पसंद किए जाते हैं, और कुछ नहीं। अतः विश्लेषण से सबसे पहली जिस बात का पता चलता है, वह यह कि यदि कोई लोकप्रिय बनना चाहता है, तो उसे स्वयं को अंदर से और अधिक आकर्षक बनाना चाहिए। कभी-कभी शारीरिक रूप से अत्यधिक आकर्षक व्यक्ति भी विकर्षक हो सकता है, क्योंकि उसकी वाणी और क्रिया-कलापों से उसके से अंदर की कुरूपता झलकती है।

हमारा मूल्यांकन करते हैं। परमानंदजी कहते हैं कि कुछ लोग जन्म से लोकप्रिय स्वभाव के होते हैं, प्रत्येक व्यक्ति उनके प्रति आकर्षित हो जाता है। कुछ लोग कभी पसंद किए जाते और कुछ लोग न तो पसंद किए जाते हैं, और न ही नापसंद, वे मात्र उपेक्षित कर दिए जाते हैं। ईश्वर, आकर्षक गुणों के असमान वितरण के लिए उत्तरदायी नहीं हैं। प्रत्येक मनुष्य के चरित्र में भिन्नताएं उसकी अपनी अपनी उपज हैं। स्वयं उसने ही इन प्रिय या अप्रिय गुणों को अपने इस जीवन उत्पन्न किया है। बहुत बड़ा अन्याय होता, यदि ईश्वर कुछ बच्चों को आरंभ से ही अच्छे, प्रियकर गुणों की सुविधा और अन्य बच्चों को बुरे गुणों की असुविधा के साथ भेजने के लिए उत्तरदायी होते। परंतु उन्होंने कुछ बच्चों में बुरी प्रवृत्तियों और दूसरों में अच्छी प्रवृत्तियों को स्थापित नहीं किया, अतः हम ईश्वर को उत्तरदायी नहीं ठहरा सकते। व्यक्ति को स्वयं अपना और दूसरों का विश्लेषण करना सीखना चाहिए, जिससे पता चल सके कि क्यों कुछ लोग सभी द्वारा पसंद किए जाते हैं, और कुछ नहीं। अतः विश्लेषण से सबसे पहली जिस बात का पता चलता है, वह यह कि यदि कोई लोकप्रिय बनना चाहता है, तो उसे स्वयं को अंदर से और

अधिक आकर्षक बनाना चाहिए। कभी-कभी शारीरिक रूप से अत्यधिक आकर्षक व्यक्ति भी विकर्षक हो सकता है, क्योंकि उसकी वाणी और क्रिया-कलापों से उसके अंदर की कुरूपता झलकती है। एक समय था, जब लोकप्रियता का रहस्य वह एक प्रकार का शारीरिक आकर्षण और चुंबकत्व माना जाता था। परंतु यह आवश्यक नहीं कि वह होने से ही कोई लोकप्रिय हो। सबसे अच्छे और बुरे गुण यह तय करते हैं कि हम किस प्रकार के लोगों द्वारा पसंद किए जाते हैं। बुराई, बुराई को आकर्षित करती है और अच्छाई, अच्छाई को। ऐसा आकर्षण उत्पन्न करना चाहिए जो अच्छाई को हमारी ओर आकर्षित करे। क्या बाहरी तत्व, जैसे सुंदर चेहरा या कपड़े, इस प्रकार का क्षणिक आकर्षण प्रदान कर सकते हैं? अतः हमें इसे अपने अंतर में ही उत्पन्न करना होगा। आपका चेहरा एक दर्पण है, जो आपकी हर बदलती भावना को प्रकट कर देता है। आपके विचार और मनोदशा सागर की लहरों की तरह ज्वार-भाटा लेते हुए चेहरे की मांसपेशियों में बहते हैं और निरंतर आपकी मुखाकृति को बदलते रहते हैं। वह आपके मुख पर आपके अंदर को देख लेता

है और उसी के अनुरूप प्रतिक्रिया करता है। याद रखें, व्यक्ति कुछ सीमा तक ही पहनावे से पहचाना जाता है, अधिकांशतः वह आचरण से ही जाना जाता है। महर्षि महेश योगी जी द्वारा प्रतिपादित भावातीत ध्यान योग शैली का नियमित प्रातः एवं संध्या का 15 से 20 मिनट का अभ्यास आपको भीतर से सुन्दर बनाने के लिए आपके सहयोगी का कार्य करते हुए आपको प्रेरित व प्रोत्साहित करता है और आंतरिक सुंदरता हमारे व्यवहार में आनंद भर देती है क्योंकि "जीवन आनंद है"। व्यक्ति को स्वयं अपना और दूसरों का विश्लेषण करना सीखना चाहिए, जिससे पता चल सके कि क्यों कुछ लोग सभी द्वारा पसंद किए जाते हैं, और कुछ नहीं। अतः विश्लेषण से सबसे पहली जिस बात का पता चलता है, वह यह कि यदि कोई लोकप्रिय बनना चाहता है, तो उसे स्वयं को अंदर से और अधिक आकर्षक बनाना चाहिए। कभी-कभी शारीरिक रूप से अत्यधिक आकर्षक व्यक्ति भी विकर्षक हो सकता है, क्योंकि उसकी वाणी और क्रिया-कलापों से उसके अंदर की कुरूपता झलकती है।

जय गुरु देव, जय महर्षि जी

(साभार: "महामिडिया" मासिक पुस्तिका)



ब्रह्मचारी गिरीश जी ने गंगा दशहरा पर्व की हार्दिक शुभकामनाएं दीं

आज पूरे देश में हर्षोल्लास के साथ गंगा दशहरा पर्व मनाया जा रहा है। मान्यताओं के अनुसार, मां गंगा का पृथ्वी पर अवतरण ज्येष्ठ माह के शुक्ल पक्ष की दशमी तिथि को हस्त नक्षत्र में हुआ था। इस पवित्र अवसर पर महर्षि संस्थान के प्रमुख ब्रह्मचारी गिरीश जी ने हार्दिक शुभकामनाएं देते हुए अपने संदेश में कहा है कि "मां गंगा का पृथ्वी पर आज के ही दिन अवतरण हुआ था। आज के दिन शास्त्रों में गंगा पूजन का विधान है और इस दिन का अपना विशेष महत्व है। ऐसी मान्यता है कि आज के दिन मां गंगा की पूजा करने से भगवान विष्णु प्रसन्न होते हैं। इसलिए हम सभी को आज के दिन ध्यान और दान करना चाहिए। जिससे जाने अनजाने में किए गए पापों से हमें मुक्ति मिलती है और जीवन निर्मल होता है।"

Brahmachari Girish ji has performed puja and received divine blessings of Anant Shri Vibhushit Jyotishpeethadheeshwar Jagatguru Shankaracharya Swami Vasudavanand ji Maharaj on the day of International Yog Day celebration.





Maharishi Vidya Mandir Schools Group Report

International Yog Day Celebration

MVM Guwahati - I

On the occasion of 8th International Yoga Day, the students, staff and parents of MVM Silpukhuri, Guwahati celebrated the event, in school auditorium with great fervour. During the celebration, the parents and the students performed various Yogasanas. The program started with traditional Guru Puja and meditation followed by speech delivered by school's Principal, chief guest Shri Dibyajyoti Deka and guest of honour Smt. Tapati Sengupta. The program ended with vote of thanks delivered by Smt. Sangeeta Bhattacharjee, Academic Incharge.



MVM Jabalpur - V

महर्षि विद्या मंदिर, विजय नगर, जबलपुर के तत्वाधान में आठवे अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर दिनांक 21 जून को विद्यालय परिसर में योग एवं भावातीत ध्यान का आयोजन किया गया जिसमें विद्यालय के छात्र-छात्राओं के साथ शिक्षकगण एवं अन्य के द्वारा योग एवं भावातीत ध्यान का सामूहिक अभ्यास किया गया। कार्यक्रम का शुभारम्भ गुरु पूजन के साथ हुआ जिसमें मुख्य अतिथि श्री डॉ. स्वपनिल जैन (दन्त रोग विशेषज्ञ) उपस्थित रहे। प्राचार्या श्रीमती स्नेह चतुर्वेदी जी द्वारा अतिथियों का स्वागत श्रीफल एवं स्मृति चिन्ह प्रदान कर किया गया। साथ ही प्राचार्या द्वारा योग पर अपना उदबोधन प्रस्तुत किया गया जिसमें उन्होंने योग के अनेक लाभ बताते हुए छात्र-छात्राओं को अपने दैनिक जीवन में योग को शामिल करने का संकल्प दिलवाया।



MVM Jabalpur - I



MVM Aligarh (Main)



MVM Almora - I



MVM Badaun



MVM Balaghat



MVM Barabanki



MVM Basti



MVM Berasia



MVM Bilaspur - I



MVM Chhatarpur - II



MVM Chhatarpur - III



MVM Chhindwara



MVM Guwahati - V



MVM Fatehpur



MVM Haldwani



MVM Hardoi



MVM Haridwar



MVM Jabalpur - II



MVM Jabalpur - VI



MVM Jammu



MVM Jind



MVM Mandla



MVM Nainital



MVM Nayagarh



MVM Pithoragarh - I



MVM Kalindipuram

On 21st June, 2022 MVM Kalindipuram Prayagraj school celebrated "International Yog Day" with great reverence to bring peace and spread humanity. This year's theme was 'Yoga for Humanity' as announced by our Honourable Prime Minister on India, so green dress code was followed by all the staff members in the school. The programme started with the blessings of Maharishi ji and the program was introduced to all the teachers, parents and students.

The Programme started Shri Guru Paramapara Poojan to receive the blessings of Almighty and our Gurus. At 9.50 am various yogasanas, pranayam and transcendental meditation were performed under the supervision of TM teachers. Other teachers and parents who were not present also attended the online program telecasted in various mediums. Everyone learnt and gained benefits of Yog and the whole atmosphere was filled with the spirit of zeal and happiness.



MVM Shahdol

With the divine blessings of Gurudev Shri Brahmanand Saraswati Ji, His Holiness Maharishi Mahesh Yogi Ji and under the dynamic guidance of Brahmachari, Dr. Girish Ji, Hon'ble Chairman



MVM Schools Group, Maharishi Vidya Mandir Shahdol celebrated the International Yog day on 21st June 2022 with great fervor.

The program started with Guru Parampara Poojan followed by lighting of lamp and offering floral tribute to CDS General Bipin Rawat Ji and Smt. Madhulika Rawat Ji by chief guest Kunwar Yashwardhan Singh, who is the brother of late Mrs Madhulika Rawat Ji, Smt. Sapna Singh and Principal Dr. Bhavana Tiwari.

Under the banner of Azadi ka Amrit Mahotsav, programme of celebrating 75 years of Indian Independence, the chief guest, brother of Smt. Madhulika Rawat and his family members were given a warm welcome by Principal, students and staff members. Memento of Maa Saraswati was presented by principal as a token of love and respect on behalf of the school. The guests were greeted with bouquet, shrifal and sapling, Pranayam and Transcendental Meditation was practiced by all. Vedpath was recited by Acharya Harish Kumar Mishra and Acharya Sudhir Kumar Mishra.



The event started with welcome song and address of Principal Dr. Bhavana Tiwari. She blessed all the students for their bright future and efforts. She explained the need of Transcendental Meditation and Yog to students in daily life.

Students demonstrated various Asanas in sitting and standing position. The benefits of postures were narrated by yoga teacher Mr Sunil Tripathi side by side as children performed. Yog dances with theme of Yog and humanity were performed by students, showcasing their talent and creativity giving message to remain fit and fine.



The chief guest addressed the gathering and appreciated the efforts of all. He emphasized on the need of Yog to become fit for defence services. He delivered the words said by General Bipin Rawat Ji "that height and appearance does not matter, only courage and passion to do something is more important for success." The programme concluded with vote of thanks and enthusiastic singing of National Anthem.

MVM Pratappur



MVM Naini - II



MVM Shajapur



MVM Sultanpur



MVM Tiruvannamalai



MVM Tumsar



MVM Uttarkashi



MVM Barichina



MVM Balasore



Maharishi Kids Home, Jorhat, Assam



Other Events

MVM Fatehpur

Oath by NCC Cadets on Occasion of International Day of Drug Abuse Photographs and News Articles



MVM Jabalpur - V

World Environment Day Celebration



MVM Seoni -III

Bhoomi Poojan at MVM Chhapara (Seoni - III)

With the blessings of Maharishi Ji the bhoomi poojan was performed at MVM Seoni, Chhapara to build the boundary wall on the new purchased land.



MVM Guwahati - I

World Environment Day

As per the guidelines issued by the CBSE, World Environment Day was celebrated in school. The event was graced by Dr. Hemen Kalita, Winner of Young Scientist Award 2022 instituted by Assam State Science Awards committee by the Ministry of Science, Technology and Climate Change Department, Govt. of Assam.



No Tobacco Day

On the occasion of "No Tobacco Day", students of the school actively participated in bringing awareness about the ill effects of tobacco. Acknowledging these efforts, the District Tobacco Control Cell, Kamrup (Metro), Government of Assam has declared MVM school a 'Tobacco Free Zone' and issued a certificate for the same.



Movie Launch- Emuthi Puthi

The crew of an upcoming Assamese movie, Emuthi Puthi, starring Shristy Sharma an ex-student of our school to be released on 17th June 2022, visited the school on 2nd June for its formal launch.



MVM Jammu

International Mother's Day celebrated

Mother's Day was celebrated by Sahasrasheersha Devi Mandal (S.D.M) with mothers of little kids. 55 mothers participated in entertaining function.



MAHA NATURE
PREMIUM DHOOP STICKS
For
Enchanting and Blissful Fragrance
Available in 10 Fragrances

Rs. 20/-
Pack of 10 Sticks

10
Dhoop Sticks
with Stand



To order visit website: www.mahanature.com • Email: mahanatureinfo@gmail.com
Contact Us: +91 9179042573, 0755-4951200, 4951201

WELLNESS NEWS

योग से लाभ

शरीर को अलग अलग मुद्राओं में मोड़ना या असंभव लगने वाली क्रियाएं करना ही योग नहीं है। योग में व्यक्ति का मस्तिष्क और शरीर कुछ इस तरह मिलते हैं जिससे दिमागी कसरत तो होती ही है साथ ही शरीर को बिना कोई नुकसान पहुंचे कई लाभ भी मिलते हैं।

योग से उच्च रक्तचाप सामान्य होता है, तनाव कम होता है, मोटापे और कोलेस्ट्रॉल पर नियंत्रण होता है इसके साथ ही व्यक्ति का रक्तसंचार तेज होता है जिससे सौंदर्य में भी वृद्धि होती है। इसका प्रभाव तन ही नहीं बल्कि मन पर भी पड़ता है। योग करने से मन शांत रहता है। योग के जादुई फायदों के कारण ही पूरा संसार अब योग की ओर बढ़ रहा है। आध्यात्मिक दृष्टि से भी योग के अलग फायदे हैं। आइए जानते हैं योगासन के गुण और लाभ के बारे में—

1— मन की शांति

योग के संपूर्ण रूप से सांस लेने और संतुलन वाले आसनों पर केंद्रित होने के कारण मस्तिष्क शांत रहता है। साथ ही शरीर भी संतुलित रहता है। इसके कारण हम मस्तिष्क के दोनों भागों से काम लेते हैं जिससे आंतरिक संचार बेहतर होता है। योग करने से मस्तिष्क के सोचने और सृजनात्मकता वाले हिस्सों का भी संतुलन बना रहता है।

3— बेहतर रक्तसंचार

अलग अलग तरह की योग मुद्राओं और सांस लेने की क्रियाओं के सामंजस्य के कारण योग से शरीर में बेहतर रक्तसंचार होता है। बेहतर रक्तसंचार से शरीर में ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को बेहतर प्रवहन होने में मदद मिलती है जिससे त्वचा और आंतरिक अंग स्वस्थ रहते हैं।

4— मोटापे से मुक्ति के लिए योग

योग से पेट के अलावा शरीर के अन्य भागों से भी अतिरिक्त चर्बी को हटा सकते हैं। अलग अलग हिस्सों की चर्बी हटाने के लिए अलग अलग योग हैं। किसी एक कसरत से ऐसा होना संभव नहीं इसलिए धैर्य के साथ योग को अपनाएं।

5— स्वस्थ हृदय

ऐसा कोई भी योग जिसमें कुछ समय के लिए सांस रोकੀ जाती है हृदय और उसकी धमनियों को स्वस्थ रखता है। योग रक्तसंचार को बेहतर करता है जिससे रक्त एक जगह रुकता नहीं और हृदय स्वस्थ रहता है।

6— दर्द से रखे दूर

योग से शरीर का लचीलापन और एनर्जी बढ़ती है जिससे पीठ का दर्द, जोड़ों के दर्द आदि में बेहद आराम मिलता है। इससे रीढ़ की हड्डी में दबाव और जकड़न से भी आराम मिलता है। इतना ही नहीं गलत ढंग से बैठने या चलने के कारण होने वाले दर्द में भी योग से आराम मिलता है।

5— सांस लेने की बेहतर प्रक्रिया

योग के विभिन्न आसानों से फेफड़े और उदर भाग की क्षमता बढ़ती है। इससे दैनिक कार्यक्षमता बढ़ती है, साथ ही सहनशक्ति में वृद्धि होती है। गहरी सांस लेने में भी आराम मिलता है जिससे विभिन्न प्रकार के भौतिक और मानसिक तनावों से मुक्ति मिलती है।

6— बना रहता है शरीर का संतुलन

ठीक ढंग से न बैठना, ज्यादा यात्रा करना या हमेशा बाइक पर रहना आदि के कारण शरीर का संतुलन बिगड़ने लगता है। योग करने से शरीर का संतुलन बना रहता है। कई बार गिरकर चोट लगने हड्डी के टूटने पीठ आदि संबंधित समस्याओं में दर्द के कारण भी संतुलन बिगड़ता है। योग से शरीर का लचीलापन बढ़ता है साथ ही दिमाग भी तेज होता है।

7— तनाव को करे कम

भागमभाग भरे जीवन में योग करने से अपार शांति मिलती है। पूरे शरीर में रक्तसंचार बेहतर होता है जिससे मस्तिष्क हल्का महसूस करता है और तनाव कम होता है।

8— सौंदर्य को बढ़ाए

शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही योग से चेहरे की कांति भी बढ़ायी जा सकती है। मुहांसों से लेकर निश्तेज त्वचा और बालों को सुंदर बनाने में भी योग महत्वपूर्ण योगदान देता है।

9— गर्भावस्था में योग

गर्भावस्था में स्वस्थ रहने का सबसे आसान तरीका है योग को अपना जाए। नियमित रूप से योग करने वाली गर्भवती महिलाओं को थकान कम होती है तनाव दूर होता है साथ ही मांसपेशियों में खिंचाव के कारण लचीलापन भी आता है। इतना ही नहीं रक्तसंचार, पाचन और स्नायुतंत्र पर नियंत्रण रहता है। इसके कारण पीठ में दर्द, नींद न आना, पैरों में दर्द, अपच जैसे लक्षणों में आराम मिलता है। हालांकि गर्भवती महिलाओं को योगाभ्यास शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लेनी चाहिए।

10— संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अपनाएं योग

अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारियों से दूर रहना ही नहीं है बल्कि अपने मन और भावनाओं के बीच संतुलन को स्थापित करना भी है। योग से न केवल बीमारियां दूर होती हैं बल्कि योग आपको गतिशील, खुश और उत्साही भी बनाता है।

इनके अलावा भी योग के और बहुत से लाभ हैं। योग के विभिन्न आसन अलग अलग बीमारियों की रोकथाम में भी लाभकारी हैं। हाल के वर्षों में योग को लेकर हुई जागरूकता ने इसे दुनिया भर में प्रसिद्ध कर दिया है।



What Single-Use Plastic Alternatives to Use Everyday With India's Ban in Action

Starting from 1 July 2022, a nationwide ban on certain single-use plastic (SUP) items has been implemented by the Ministry of Environment, Forest and Climate Change.

The Ministry has asked the State governments to initiate an enforcement campaign and also to close down those units engaging in manufacturing, distribution, stocking and sale of such SUP items.

Those violating the ban will invite punitive action, including a fine or a jail term or both as detailed under Section 15 of the Environment Protection Act (EPA) and the bylaws of respective municipal corporations

“According to the Act, whoever fails to comply with the provisions may be punishable with imprisonment for a term which may extend to five years or with fine which may extend to Rs 1 lakh, or with both,” reports The Economic Times.

To make the ban more effective, national and state-level control rooms have been set up for checking the illegal manufacture, import, stocking, distribution, sale and use of banned single-use plastic items. Besides, states and union territories have been asked to set up border checkpoints to stop the interstate movement of any banned single-use plastic items, the Ministry said in a recent statement.

“The Central Pollution Control Board (CPCB) Grievance Redressal app has been launched to empower citizens to help curb plastic menace,” a statement by the Ministry read. Additionally, appropriate directions have been issued to the e-commerce companies, leading users of SUP and plastic raw material manufacturers to phase out such items. According to the Central Pollution Control Board (CPCB), India generates around 2.4 lakh tonnes of SUP per annum. The per capita SUP production is 0.18 kg per year.

Here's the list of the banned SUP items:

Items with plastic sticks like earbuds, plastic sticks for balloons, candy sticks, ice-cream sticks and plastic flags.

Plastic items like plates, cups, glasses, trays and plastic cutleries like forks, spoons, knives, straws, and stirrers.

Plastic wrapping or packaging films around sweet boxes, invitation cards, and cigarette packets.

Polystyrene (Thermocol) for decoration.

Plastic or PVC banners that are less than 100 microns.

To help bridge the gap that these non-biodegradable items will leave, here are a few eco-friendly alternatives:

Use bamboo earbuds or use ear drops as an alternative.

Use reusable or biodegradable containers made of eco-friendly materials like glass, food-grade stainless steel, bamboo, rice husk, etc.

Use reusable cutlery made of stainless steel or use biodegradable ones made of wood, bamboo or other natural fibres. Don't forget to say no to plastic cutlery while ordering food online by opting not to include it. Also carry steel, bamboo or wheat straws when going out.

Use reusable cups made of glass or ceramic instead.

Use paper bags or cloth bags.



Maharishi Movement Global News

Transcendental Meditation India celebrates International Yoga Day

Every year people across the globe observe International Yoga Day in June to celebrate the benefits of yoga. The Sanskrit word yoga means 'union'. This year's theme is 'Yoga for Humanity'. Maharishi Mahesh Yogi has brought to light that the process of unifying starts from the field of Unity, which is our own Self, silent and blissful, deep inside every one of us, and which is directly experienced during Transcendental Meditation practice. 'Only a new seed will yield a new crop': It is time for the seed of unity, Yoga, to be sown in every heart to bring peace to the world.

US: Maharishi International University graduates 699 students from 55 countries, honours Protect Our Planet global youth mentor

Maharishi International University (MIU) in Fairfield Iowa, 699 students from 55 countries graduated with undergraduate, master's, and doctoral degrees. Dr. Ash Pachauri gave the Commencement address, and received an honorary doctoral degree. Dr. Pachauri is the co-founder and senior mentor of the POP (Protect Our Planet) Movement, a global organization whose mission is to support 1.8 billion young people (ages 10-24) around the world to tackle climate change. He was also inducted as Climate Advisor to the Global Union of Scientists for Peace (GUSP), of which his father, the late Dr. R.K. Pachauri, was a distinguished member.

Ukraine: Women at-risk finding inner peace, resilience through Transcendental Meditation

The war in Ukraine is deeply dismaying front-page news in other countries, but horrifying, up-close and personal for people there. Everyone is vulnerable: the violence and fear cause shock, stress, confusion, and anxiety. Many women, however, are receiving tangible relief offered by Transcendental Meditation. Some have practised the technique for years; the director of TM for Women in Ukraine also quickly organized instruction for over 70 women, and continues to teach daily as more requests come. They describe the reduced stress and increased resilience resulting from the deep rest and inner peace they experience during TM practice: 'From the first lesson I felt that the stress was gone,' one commented. 'Thank you very much for my coming to life again at such a difficult time.' Another said: 'I felt relaxed, happy, relieved of stress.... I've finally slept well.'

A simple daily practice helps reverse war trauma in Armenia: Transcendental Meditation

A new documentary film, 'Ending the War Within,' brings to life the moving stories of Armenians who have found relief from Post-Traumatic Stress Disorder and associated conditions of depression, anxiety, and insomnia resulting from the 2020 Artsakh war. Award-winning filmmaker Tigran Nersisian was drawn to create the new film when he realized that practising the Transcendental Meditation (TM) technique had relieved his own depression and unleashed his creative potential. Since early 2021, ArmeniaRecoveryNow has been teaching TM to victims of the war - veterans, displaced persons, children, caregivers. The humanitarian programme was developed through the U.S. non-profit organization Alliance for PTSD Recovery.

Breakthrough in how buildings can promote health and well-being: Ancient architecture system as preventative medicine

Having understood the ill-effects of sick building syndrome and the need to better conserve energy by incorporating green features, architects are also utilizing certain elements of an architectural design system shown to reduce stress, improve sleep, promote physical and mental health, thereby improving the quality of life for its inhabitants. These findings appear in the first comprehensive review of 40 years of published studies on the benefits of Maharishi Vastu architecture (MVA), published in the current issue of *Global Advances in Health and Medicine: Managing the Built Environment for Health Promotion and Disease Prevention with Maharishi Vastu Architecture*.

NEWS CLIPPING

योग एसोसिएशन का गठन, चेयरमैन बने प्रमोद



यूथ इण्डिया संवाददाता

फतेहपुर। उत्तर प्रदेश संघ असोसिएशन जिला फतेहपुर सम्बद्ध उत्तर प्रदेश योग असोसिएशन, योग फेडरेशन ऑफ इंडिया, राष्ट्रीय योग भारती व उत्तर प्रदेश ओलंपिक एसोसिएशन एम एस एम ई नीति आयोग एवं ई अनुदान भारत सरकार द्वारा सम्बद्ध को फतेहपुर योगासना स्पॉट्स तलावधान में जन-जन तक योग, ध्यान एवं प्राणायाम के प्रति जागरूक करने के उद्देश्य से जनपद स्तर पर भी योग एसोसिएशन का गठन हुआ। आगामी 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस वृद्ध रूप में आयोजन

करने पर चर्चा हुयी।

समिति की सामान्य बैठक में जिला क्रीड़ा अधिकारी अनुराग श्रीवास्तव को गरिमामय उपस्थिति रही। चेयरमैन के रूप में महर्षि विद्या मंदिर के प्रधानाचार्य प्रमोद कुमार त्रिपाठी को नामित किया गया। अध्यक्ष के रूप में डॉ० अमित मिश्रा। जनरल सेक्रेटरी मनीष श्रीवास्तव, वरिष्ठ उपाध्यक्ष के रूप में यूथ आइकन डॉ० अनुराग श्रीवास्तव, कोषाध्यक्ष प्रवीण श्रीवास्तव, उपाध्यक्ष विजय रावत, सतीश द्विवेदी व आयोजन सचिव धनजय द्विवेदी सह सचिव प्रदीप त्रिवेदी व बालक वर्ग के कोच प्रितेश व बालिका वर्ग की कोच फैमिना खान

उपस्थित रहे। अपने उद्घोषण में चेयरमैन श्री त्रिपाठी ने कहा की स्वस्थ व समृद्ध राष्ट्र के लिए समाज की सबसे छोटी इकाई व्यक्ति का मानसिक और शारीरिक रूप से स्वास्थ्य होना परम आवश्यक है।

जिला क्रीड़ा अधिकारी अनुराग श्रीवास्तव जी ने आगामी योग दिवस में अधिकतम सहभागिता के लिए सभी का आह्वान गया। महा सचिव मनीष श्रीवास्तव जी ने भविष्य में जनपद में योग खेल के कार्यक्रमों का आयोजन किये जाने का अरवान दिया। समिति के सभी सदस्यों द्वारा योग को जन-जन तक पहुंचाने का संकल्प लिया गया।



हिन्दुस्तान

www.livehindustan.com



विद्यार्थियों को योग के बारे में दी जानकारी

अल्मोड़ा। महर्षि विद्या मंदिर पपरशैली में योग कार्यक्रम आयोजित किया गया। जिसका शुभारंभ प्रधानाचार्य ने दीप जलाकर किया। इस दौरान बच्चों को योग से होने वाले लाभ की जानकारी दी। शिक्षकों समेत बच्चों ने योग की विभिन्न क्रियाओं को किया। इस दौरान यहां प्रधानाचार्य बीबी भट्ट, महेश सिंह, गणेश जोशी, रमेश मेर, संतोष दुर्गापाल, दिवाकर बिष्ट, दिनेश सिंह आदि थे।

नियमित योग अभ्यास के लिये प्रेरित किया

MVM school celebrates Mother's day in Jammu

Top News Report

JAMMU, May 8: Maharishi Vidya Mandir (MVM) School in Sainik colony here today celebrated Mother's day.

Children of primary wing were invited to honor their Motherhood. Children presented colorful cultural dances and songs to dedicate their love to mothers and seek their blessings.

Speaking on the occasion, the Principal of school Reeta



Sharma said today is the day of the Mother-Mother's Day and also called as Mother Ganga

Saptmi, the day Mother Ganga came into Mother Earth. "Mother Goddess in the form

of this sacred river flowed from the heavens on to the Earth in order to bring liberation (moksha) to the fallen souls of King Sugar. But she stayed for all of us in her life giving waters to bring us liberation, the ultimate freedom and to bring us opportunity to connect with Divine," she said.

TMF chairman graced the occasion. The programme was successfully anchored by Seema Sharma.

बुधवार, 22 जून 2022 **6**

महर्षि विद्या मन्दिर में योग कार्यक्रम आयोजित



सोम्य हलचल व्यूरी फतेहपुर। नगर स्थित महर्षि विद्या मंदिर परिसर में आज अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर महर्षि विश्व शांति आंदोलन के तत्वावधान में योग शिविर का आयोजन हुआ। प्रकृति के सुम्य वातावरण में प्रातः कालीन भगवान भास्कर की रश्मियों से ऊर्जावान लोगों ने इस शिविर का आनंद उठाया। विद्यालय परिचारक के सदस्यों एनसीसी के कैडेट ने सामूहिक रूप से सूर्य नमस्कार चेतन आसन बेलनासन, धनुःरासन, धुनगासन, इलामन, सर्वांगसन का अभ्यास करते हुए अनुलोम-विलोम

धामरी प्राणायाम व सामूहिक भावातीत ध्यान का भी अभ्यास किया। कार्यक्रम को संबोधित करते हुए विद्यालय के प्रधानाचार्य प्रमोद कुमार त्रिपाठी ने कहा कि योग से पूर्णता आती है इससे केवल शारीरिक व्याधियों ही नहीं दूर होती अपितु मानसिक आध्यात्मिक और भौतिक उत्थान का मार्ग भी प्रशस्त होता है। योग एक विशेष दिवस तक ही न रहकर इसे दिनचर्या का अनिवार्य भाग बनाना चाहिए तथा जन जागरूकता के लिए संचालित किए जाना चाहिए। परंप पूज्य महर्षि महेश योगी ने भावातीत ध्यान एवं

योग को कर्म में कुशलता का आधार बताया है। नियमित योग करने से विश्व चेतना अधिक सतोगुणी और सकारात्मक होगी। विश्व का कल्याण होगा प्रत्येक व्यक्ति भरपूर ऊर्जा तेज ज्ञान व वैभव से युक्त होगा जिससे राष्ट्र परम वैभव के पद पर समुन्नत हो सकेगा। इस अवसर पर ध्यान योग शिक्षिका नेहा राठी ने महिला वर्ग आयोजक आचार्य महेंद्र ने पुरुष वर्ग को योगाभ्यास कराया। कार्यक्रम का संचालन विद्यालय के प्रवक्ता राजेश कुमार मिश्र ने किया। कार्यक्रम का समापन राघुगान के साथ हुआ।



महर्षि विद्या मंदिर सीनियर सेकेंड्री स्कूल में शपथ लेते एनसीसी कैडेट। संवाद

मादक पदार्थ मुक्त समाज के निर्माण की दिलाई शपथ

संवाद न्यूज एजेंसी

फतेहपुर। महर्षि विद्या मंदिर सीनियर सेकेंड्री स्कूल में रविवार को अंतरराष्ट्रीय मादक पदार्थ निषेध दिवस मनाया गया। एनसीसी सीनियर डिब्बेज एंव 60 वीं बटरीलवन के कैडेटों की कार्यशाला हुई। कार्यशाला

महर्षि विद्या मंदिर सीनियर सेकेंड्री स्कूल में हुई कार्यशाला

के समापन पर कैडेटों को मादक पदार्थ मुक्त समाज के गठन की शपथ दिलाई गई।

एनसीसी के कमांडिंग ऑफिसर कर्नल ओपी शर्मा ने कार्यक्रम में मुख्य

अतिथि प्रधानाचार्य प्रमोद त्रिपाठी का स्वागत हुआ। प्रधानाचार्य ने कहा कि मादक पदार्थ का सेवन मानवता के लिए अभिशप्य है। कर्नल ओपी शर्मा ने सभी कैडेट्स एवं स्टाफ को मादक पदार्थों से होने वाले खतरों के प्रति आगाह किया और किसी भी प्रकार का नशा न करने की शपथ दिलाई।

Just to remind your goodself

Dear Readers,

We are very pleased to release 156th edition of E-Gyan Monthly Digital Newsletter. All previous editions of E-Gyan Monthly Newsletter have been sent to you through e-mails. In every edition of E-Gyan, we are requesting you to send related information of your field. The response has been good but not total. We want to have information from all of our India's Maharishi Organisations so that the students and others get proper encouragement when they find themselves on the E-Gyan pages.

E-Gyan Monthly News Letter is released in the first week of every calendar month. You must send E-Gyan matters so that they are received by us before 15th of every month. E-Gyan Monthly Digital News Letter is circulated to all members, employees, well-wishers, students, millions of Meditators, Siddhas, Devotees of Maharishi Global Organisations around the globe and people's representative and other members of the civil societies.

E-Gyan Monthly News Letter contains the following:

1. Courses currently run by Maharishi schools/colleges/institutions and universities.
2. Information on any new course/programme added in Maharishi schools/colleges/institutions and universities with its schedule, course details and venue.
3. Starting of new building construction, report on Bhumi pujan or vastu pujan or foundation stone ceremony.
4. Inauguration or graha pravesh or public offering of new building.
5. Special achievement of any Maharishi Organisation.
6. Special achievement of Staff or faculty of any Maharishi Educational Institution.
7. Special achievements or award received by Students in the field of academics, sports, arts, music, culture, language, general knowledge, quiz, talent search or any other competition on district, state, national and international level.
8. Report on NCC, NSS, Scouts, Adventure programme/trip.
9. High-level placement of graduates in national, international or multinational organisations/corporations.
10. Outstanding performance of ex-students of Maharishi Educational Institutions.
11. Publication of any paper by Faculty, Students, Staff, research department or organisation.
12. News coverage in local, state, national level newspapers, TV, radio, web site.
13. Selection of students in civil services, IIM, IIT, PMT, IIT, NDA, IMA, IFS, IRS, Armed Force or in any other institution of national importance.
14. List of outstanding government or private special projects taken by the organisation.
15. Launching of new product or programme with details, availability, and price.
16. Details of products already in market.
17. Creative writings on different topics, such as cultural/social and historical issues.
18. Offering Vedic solution to any social problem.

19. Performance of any special Anushtan or Yagyas.
20. Vedic celebration reports.
21. Excursion tour reports.
22. Corporate visit, corporate training etc.
23. Visit of national and international dignitaries and their remarks.
24. Appreciation, recognition or awards received by Maharishi Organisations.
25. Report on academic or commercial collaborations.
26. Report on Maharishi Vedic Organic Agriculture.
27. Report on monthly Initiations in TM, Siddhi course and Advance Techniques.
28. Report on activities of Maharishi Global Movement.
29. Report on any other similar subject or area, which is not covered here but worth reporting.

We invite news, articles and reports from all Maharishi Organisations, their leaders, members, faculty, staff, students and all readers. Please note that all news reports must be authentic, original, true and correct. The writers of articles should send a note that the article is their original article.

Please also note that all contents should be sent in soft copy through e-mail cpr@mssmail.org as word document file or in a CD to Shri V. R. Khare, Director CPR, Maharishi Vidya Mandir Schools Group, MCEE Campus, Building No-5, Lambakheda, Berasia Road, Bhopal, Madhya Pradesh, PIN 462038). Hard copy should be neatly typed (“Times New Roman” font for English and “Devnagri” or “Chanakya” font for Hindi) and should be sent to above-mentioned address. High quality/resolution pictures and graphics will be very useful to make your report better looking and will be much interesting for readers. Editorial Board of E-Gyan Monthly News Letter will not be responsible for any copyright issues of reports.

Once a matter of false reporting comes to the Board, E-Gyan Monthly Newsletter will never publish reports of the sender in future and will inform it's readers about this.

Please recommend all your friends and relatives to subscribe E-Gyan Monthly Digital News Letter and to visit web site www.e-gyan.net.

With All the Best Wishes
Jai Guru Dev, Jai Maharishi

V. R. Khare
For Editorial Board,
E-Gyan Monthly Digital Newsletter

Copyright © 2022 by Maharishi Ved Vigyan Prakashan

All rights reserved. No part of E-Gyan Monthly Digital News Letter may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including Photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of Maharishi Ved Vigyan Prakashan.
Maharishi Ved Vigyan Prakashan, Chhan, Bhojpur Temple Road, Post - Misrod, Bhopal, Madhya Pradesh, Phone: +91 755 4087351