

## ‘सुनहरा धागा’- 3 मिनटका विराम

'यह दुनिया' हम सभी का निवास स्थान है। "सुनहरा धागा" इस अभियान के अन्तर्गत हम आप को मात्र 3 मिनट प्रतिदिन 'यह दुनिया' में आमंत्रित करते हैं। हमारे इस दल में 'यह दुनिया' के वे निवासी हैं जो इस विश्व के प्रति उनके गहन प्यार के सुनहरे धागे से एक दूसरों से जुड़े हुवे हैं। वैश्विक असंतुलन की वजह से हमारे मन में एक शांतिपूर्ण दुनिया की दिशा में योगदान देनेकी भावना उजागर होती है। हम आशा करते हैं की हमारी 'यह दुनिया' के प्रति योगदान के हेतु निम्नलिखित ध्यानसाधना का स्वेच्छा से एक वर्ष के लिये दैनंदिन नित्यक्रम हो।

सुनहरा धागा ध्यान:

- एक ऐसी जगह चुनिये जहाँ वातावरण शांतिपूर्ण हो।
- अपने अंतरचक्षु से खूबसूरत 'यह दुनिया' को निहारिये।
- अब आपकी दृष्टि 'यह दुनिया' के एक ऐसे भौगोलिक क्षेत्र पर केन्द्रीत करे जो आप के अंतर्मन के मुताबिक बड़ी कठिनाइयों से पीड़ित है। इस क्षेत्र बारे में अपने अंतर्मन के निर्देशन का पालन करे।
- मात्र 3 मिनट का विराम लेकर इस क्षेत्र के बारेमें अपने अंतर्मन में प्यार एवं करुणा जगाए।
- साक्षीभाव, अर्थात बिना किसी अपेक्षासे आपके अंतर्मन की रोशनी का प्रकाश ऐसे इस प्रदेश पर न्योछावर करे।
- इस ध्यानसाधना से अपने आप को भावुक एवं परिपूर्णता का एहसास कराये।
- यह सरल 'सुनहरा धागा' आप अपनी कलाई या किसी भी अंग पर इस तरह से पहनले जो की आपको इस दैनंदिन ध्यानसाधना प्रायः संकेत दिलाता रहे।

**हम एक से अनेक हो जाय तो 'यह दुनिया' को बदल सकते हैं।**

(इस अभियान के सर्जक एवं आध्यात्मिक गुरु एनेट कैसर)

[www.dergoldenefaden.info](http://www.dergoldenefaden.info)