THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

गुरूकुल – प्राचीन ज्ञान का पुनर्जागरण

पेज 2

श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल में कीमोथेरेपी के वैकल्पिक साइटोट्रॉन की शुरूआत

पेज 3

मई 2021

संकट की इस घड़ी में गुरूदेव का परामर्श

हम सब एक अत्यंत असामान्य समय से निकल रहे हैं। पिछली दो पीढ़ियों से हमने कोई महामारी नहीं देखी है; यद्यपि युद्ध देखे हैं, हमने बड़े पैमाने पर मृत्यु एवं विनाश को नहीं देखा है। तब भी एक बात को जाने कि जब कभी भी इस प्रकार की घटनाएं होती हैं, तो दुनिया में आध्यात्मिक जागृति हमेशा बढ़ जाती है। सम्राट अशोक कलिंग के युद्ध के समय में ही जगे तथा महात्मा बुद्ध द्वारा सिखाई गयी ध्यान पद्धति को अपना लिया। अवसर खुशी का हो या फिर दुख का केवल ध्यान ही धीरज प्रदान करता है। इसलिए, कुछ भी हो जाये हमें ध्यान करते रहना चाहिए।

जब भूमंडल पर कोई नई आत्मा आती है, जब एक नया जन्म होता है, तो उससे हममें कितना उत्साह उत्पन्न हो जाता है। आत्मा पहले से ही थी, परंतु इस बार एक शरीर के साथ आयी है, इस संसार में आयी है और शिशु के रूप में रो रही है। यह दृश्य हमें एक दूसरे संसार की झलक दिखाता है। वह संसार जो उस संसार से परे हैं। जिसको हम अपने पांचों इंद्रियों से जानते हैं। इसी तरह, जब कोई जिसे हम जानते हैं, गुजर जाता है–मर जाता है। तो शून्य का जन्म होता है। तब हम जिस भौतिक जगत में रह रहे हैं उससे परे देखने के लिए विवश हो जाते हैं।

इसलिए, आओ हम सबको ध्यान करने के लिए प्रोत्साहित करें, ताकि सब अपने भीतर से ही शक्ति तथा ढांढस पा सकें। ध्यान आपको आगे बढ़ने के लिए आंतरिक शक्ति देता है। मुझे बहुत से लोगों के अनेक संदेश मिले हैं कि किस प्रकार से उन्होंने अपने प्रियजनों को खो दिया है और वह कितनी अधिक पीड़ा सह रहे हैं..।

उन्हें मैं यही कह सकता हूं कि इस कठिन समय में अपनी भीतरी शक्ति का सहारा लेकर आगे बढ़ें। हम सब मिलकर प्रार्थना करें तथा देखें कि सभी लोग ध्यान कर रहे हैं और कुछ श्वसन प्रक्रियाएँ भी करें– यह जरूरी है। उज्जयी सांस, भस्त्रिका और अन्य उपलब्ध स्वांस सम्बंधित तकनीकों को निरंतर करते रहें। हमें और लोगों को भी इसे करने लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

हम लोगों को बताएं कि वे किसी भी प्रकार के पद्धति के लिए कट्टर न बनें। कोई कहते हैं कि वह केवल हर्बल, या केवल आयुर्वेदिक या यूनानी या फिर सिद्ध...औषधि लेते हैं, दूसरे कहते हैं कि मैं केवल एलोपैथी लेता हूँ। मैं कहूंगा, आप अपना दिमाग खुला रखें। आज, चिकित्सा की एक नई प्रणाली उभर रही है जो प्रत्येक क्षेत्र के सर्वोत्तम प्रणाली का मिश्रण है। लोगों को टीका लगवाना चाहिए। यदि आपको कोई तकलीफ है जैसे कि सुगर (मधुमेह) या आप वृद्ध हैं, तो भी टीका अवश्य लगवाएं। हम देख रहे हैं कि जिन लोगों ने टीका लगवा लिया है, वह इतनी बुरी तरह से संक्रमित नहीं हो रहें हैं। मैंने यही सुना है। इसलिए, टीकाकरण के लिए जाएं।

इसके अतिरिक्त, आप में से जो अन्य दूसरी दवाइयां ले रहे हैं वह भी सावधानी बरतें–जैसे कि मास्क पहनना और सामाजिक दूरी बनाए रखना। अपनी रोग निरोधक क्षमता को अवश्य बढ़ाएं। कुछ लोग कहते हैं कि आयुर्वेदिक एवं सिद्ध औषधियों का कोई प्रभाव नहीं है उनकी न सुनें। कबसुर, अमृत और कुछ हर्बल फार्मूले बहुत बढ़िया प्रमाणित हुए हैं। कबसुर का उपयोग करने से कुछ गर्मी पैदा हो सकती है। लेकिन उसके प्रभाव को आप दूध, अधिक मात्रा में पानी और दूसरे पदार्थ लेकर आप कम कर सकते हैं। बहुत लंबे समय तक कबसुर का सेवन करने से शरीर में गर्मी पैदा हो सकती है अन्यथा इसके उपयोग से लोगों को बहुत लाभ हुआ है। तो इन सब का मिश्रण में विटामिन सी, जिंक और बाकी सब लेते रहें।

भारत एक बहुत कठिन परिस्थिति में है। आर्ट ऑफ लिविंग ने हमारे विश्वविद्यालय में 100 बेड वाले अस्पताल बना दिया हैं। हम महाराष्ट्र, दिल्ली, भोपाल तथा दूसरे स्थानों पर ऑक्सीजन कंसंट्रेटर की आपूर्ति कर रहे हैं। आर्ट ऑफ लिविंग बहुत सक्रिय है तथा मैं इसके स्वयंसेवकों की प्रशंसा करता हूं और उसी साथ में मैं उन्हें कहता हूं कि वह अपना ध्यान भी रखें। आप इतने जोश से सेवा कर रहे हैं, तो अपने स्वास्थ्य के प्रति भी लापरवाही न करें। अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को सशक्त करें, ध्यान करें। जैसे कि मैंने कहा, ध्यान से हमें भीतरी शक्ति तथा धीरज मिलता है।

(27 अप्रैल, 2021 को गुरुदेव की वार्ता से उद्धृत अंश)

वैश्विक नेताओं ने महामारी से ग्रस्त दुनिया में बदलते आदर्श पर अपने सुझाव दिए

डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती

पूरी पीढ़ी में, एक बार होने वाले इस अभूतपूर्व, महामारी की चुनौती जिसका सामना आज हम सब कर रहे हैं, इसका दायित्व प्रत्येक व्यक्ति पर है। मानव एवं मानवता को स्थिर बनाए रखने के लिए विश्व नेताओं को विशेषकर इस परिस्थिति से निकलने के समाधान ढूंढने चाहिए। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर से प्रेरणा लेकर, वर्ल्ड फोरम फॉर एथिक्स इन बिजनेस ने 7 अप्रैल, 2021 को विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर एक वर्चुअल कांफ्रेंस का आयोजन किया, जिसका विषय था, महामारी से ग्रस्त विश्व के बदलते आदर्श। महामारी से जूझते इस एक वर्ष में विश्व ने वैश्विक संकट का सामना किया है, मुख्य रूप से अर्थव्यवस्था, जीविकोपार्जन, स्वास्थ्य की देखभाल तथा नागरिकों की भावनात्मक कुशलता के सम्बध में। महामारी ने प्रत्येक व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से प्रभावित किया है। इस बात का विचार करते हुए, कॉन्फ्रेंस में जिन विषयों पर ध्यान केंद्रित किया वह था– गत वर्ष से क्या सीखा, नई विश्व व्यवस्था कैसी होगी, नई सामान्य अवस्था क्या होगी, हम संतुलन कैसे बनाएं तथा सबसे महत्वपूर्ण बात यह संकट कब समाप्त होगा?

इस आयोजित कांफ्रेंस पैनल में गुरुदेव श्री श्री रविशंकर समेत विश्व स्वास्थ्य संगठन के महानिदेशक डॉ. टेड्रोस अदनोम घेब्रेसियस, स्लोवेनिया के प्रधानमंत्री श्री जनेज़ जानसा, सूरिनाम गणराज्य के राष्ट्रपति श्री चंद्रिका प्रसाद संतोखी, बेल्जियम के उपप्रधानमंत्री तथा लोक सेवा मंत्री प्रोफेसर पेट्रा डी सटर, नॉर्वे के पूर्व प्रधानमंत्री श्री केजेल मैगने बोंदेविक, यू. के. के संसद सदस्य तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य की प्राथमिक देखभाल और रोकथाम की मंत्री सुश्री जो चर्चिल, एफ.आई. जेड. बायोटेक के प्रबन्धक निदेशक डॉ. क्रिश्चियन गार्बे तथा अन्य बहुत से वैश्विक नेता शामिल थें।

गुरुदेव ने अपने मुख्य संदेश में कहा, ''स्वास्थ्य का कोई स्रोत नहीं होता, परन्तु रोग का होता है, स्वास्थ्य का कोई कारण नहीं होता, परन्तु बीमारी का होता है। बीमारियां तब होती है जब प्रकृति के नियमों का उल्लंघन किया जाता है। मानवता के हित के लिए हमें अपनी छोटी–छोटी महत्वाकांक्षाओं तथा आत्म केंद्रित लक्ष्यों को एक तरफ रख कर इकट्ठे होना चाहिए तथा निष्पक्ष भाव से बीमारी के स्त्रोत तथा उत्पत्ति को जांचना तथा साबित करना चाहिए..।'' उन्होंने शोधकर्ताओं का आवाहन किया कि वह बिना किसी पूर्व धारणा के इस बीमारी का इलाज आयुर्वेद एवं औषधीय जड़ी बूटियों में ढूंढे। उपस्थित समूह को उन्होंने ''शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ तथा आध्यात्मिक स्तर पर खिले हुए'' एक नए विश्व की परिकल्पना करने के लिए प्रेरित किया। इसके लिए उन्होंने कहा कि योग, ध्यान तथा सांस तकनीक हमारी सहायक हो सकते हैं। दिन में एक ही समय में दो अलग–अलग सत्रों का संचालन हुआ। जिनके विषय विश्वविद्यालय में छात्रों में लचीलापन बढ़ाना, मानसिक स्वास्थ्य संकट के लिए समाधान, महामारी के पश्चात स्वास्थ्य की देखभाल का भविष्य, एकीकृत दृष्टिकोण की ओर बढ़ना, संकट और अवसर, भारत में प्रसन्नता के भाव को बनाए रखना तथा महामारी का महिलाओं के जीवन, कला तथा खेलकूद तथा शिक्षा के संसार पर प्रभाव आदि विषयों पर केंद्रित किया गया।

महामारी में प्रभावितों को मिली नि:शुल्क टिफिन सेवा

सूरत (गुजरात)। आर्ट ऑफ लिविंग की ''वॉलंटियर फॉर बेटर सूरत'' की सेवा टीम ने अपनी सेवा गतिविधियों में टिफिन सेवा की एक और कड़ी जोड़ दी है। जिसके तहत इस महामारी के दूसरी लहर से जूझते सूरत के जरूरतमंदों को निःशुल्क भोजन प्राप्त हो रहा है। परिस्थिति ऐसी है कि कहीं पूरा परिवार रसोई बनाने वाले समेत क्वॉरिनटीन में है, तो कहीं अस्पताल में भर्ती है, तो कहीं कुछ और। ऐसे परिवारों के लिए टीम के सदस्य दो समय का निःशुल्क टिफिन प्रत्येक दिन 300 से अधिक परिवारों को पहुँचा रहें है। स्वयंसेवको द्वारा सेवा के दौरान कोविड की सावधानियों से सम्बन्धित सभी पहलूओं पर सूक्ष्म स्तर पर ध्यान दिया जाता है। टिफिन बनाने वाली टीम में कोरोना जॉच रिपोर्ट निगेटिव होने पर ही सेवा में शामिल किया जा रहा है।

(रमणीक सेलिया से मिली जानकारी द्वारा)

कानपुर (उत्तर प्रदेश)। आर्ट ऑफ लिविंग की कानपुर चैप्टर द्वारा प्रत्येक सोमवार को अन्नदान सेवा चलायी जा रही है। वर्तमान सेवा का सबसे अधिक लाभ उन दिहाड़ी मजदूरो और रिक्शा चालको, झुग्गी बस्तियों को हुई, जो इस लॉकडाउन की स्थिति में अपनी आमदनी जुटाने में असमर्थ महसूस कर रहे थें। यह अन्नदान सेवा कानपुर के साईं मंदिर, शाखादेव व शहर के विभिन्न अलग–अलग झुग्गी झोपड़ियों में किया जाता है। यह सेवा आर्ट ऑफ लिविंग की स्थानीय शिक्षकों और स्वयंसेवको की महत्वपूर्ण भागीदारी से पिछले तीन वर्षों से चलता आ रहा है।

एक रहनुमा जिसने 156 देशों में मार्गदर्शक तैयार किये

पद्मा कोटि

''प्रत्येक व्यक्ति में मार्गदर्शन करने की कला का कुछ न कुछ अंश निहित होता है, इसको परिपुष्ट करना एक चुनौती है।'' गुरूदेव श्री श्री रवि शंकर जी का यह कथन है परंतु यह कथन उन पर बिल्कुल लागू नहीं होता क्योंकि उन्होंने स्वयं प्रतिबद्धतापूर्वक निरन्तररूप से 156 देशों में सैकड़ों मार्गदर्शकों का परिपोषण किया है, जो उनके विजन को पूरे विश्व में ले जाकर उसे मिशन (महत्वपूर्ण लक्ष्य) में रूपांतरित कर रहे हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग फैकल्टी पैटी मोन्टेल्ला एवं रजिता बग्गा कुलकर्णी द्वारा लिखी गई दो प्रेरक पुस्तकों में उन्होंने अपने जीवन में गुरुदेव के मार्गदर्शक निर्माण की भूमिका का विशेष रूप से वर्णन किया है।

'बिकमिंग अनशेकेबल' (अविचल बने रहना) नामक पुस्तक में पैट्टी मोन्टेल्ला गुरुदेव के मार्गदर्शन एवं संरक्षण में अपने जीवन की आध्यात्मिक एवं दूसरी यात्राओं में आयी चुनौतियों तथा उतार–चढ़ाव का वर्णन करती हैं। संस्था उनसे क्या अपेक्षा करती है इस बात को समझाने में गुरुदेव ने उनकी सहायता की। ''हमारी संस्था पंचमेल (बहुजातीय मिश्रण) सब प्रकार के व्यक्तित्वों तथा चुनौतियों के साथ शांत चित्त मन से किस प्रकार काम किया जाए कि वह पूर्ण हो जाए। इस कला को सीखना ही कौशल है।''

इन मार्गदर्शकों के दृष्टिकोण को विस्तृत बनाने के लिए गुरुदेव अपना समय लगाते हैं। अपने सुविधा के क्षेत्र से गुलेल की तरह बाहर निकल कर अपने भावनात्मक तूफानों, मजबूरियों तथा लिंगभेद आदि समस्याओं को सुलझाना, गलतियों से सीखना, बड़े एवं तेज सभी प्रकार के भावनात्मक प्रतिक्रियाओं पर प्रहारों को सहना आदि अनुभवों ने मोन्टेल्ला का उस स्तर पर लाकर खड़ा किया है जहॉ वह किसी भी प्रकार से उकसाने वाले प्रहारों के प्रति प्रभावहीन हो गई हैं।

बग्गा की पुस्तक "अननोन एज" उनके शीर्ष स्तर वाले बैंक के कैरियर से गुरुदेव के नेतृत्व वाले अर्ट ऑफ लिविंग की यात्रा को दर्शाता है। उन्होने गुरुदेव के आर्ट ऑफ लिविंग को एक वैश्विक संस्थान बनाने की दृष्टिकोण से बहुत कुछ सीखा। आर्ट ऑफ लिविंग को एक वैश्विक संस्था बनाने के गुरुदेव की दृष्टिकोण, तेजी से हो रहे विकास को संभालना, बड़ा सपना देखने के लिए प्रेरित करना, टीम निर्माण, किसी भी प्रकार के झगड़े का समापन करना, जोखिम उठाना, आगे बढ़ने की क्षमता प्रबंधन संसाधन तथा इसी तरह के अन्य बहुत से गुरूदेव के मार्गदर्शन के प्रयासों से उन्होनें बहुत कुछ सीखा। पूरे विश्व के विभिन्न देशों में तथा उनकी संस्कृतियों के अलग अलग प्रसंगों में एक आम सहमति बनाने की योग्यता तथा बहुआयामी परिस्थितियों में दिए गये समाधानों में विजयी होना आदि के विषय में गुरूदेव की योग्यता का वर्णन बग्गा ने बखूबी से किया है। 156 देशों में फैली हुयी एक असाधारण रूप से इस संस्था का वे प्रत्येक छोटे से छोटे विवरण को जानते हैं। प्रोजेक्ट चाहे वो ग्रामीण हो या फिर अंतरराष्ट्रीय उसे करने के लिए सभी प्रोजेक्ट लीडरों को बेमिसाल स्तर की स्वतंत्रता दी जाती है। जब वाई.एल.टी.पी. टीम ने गुरुदेव को महाराष्ट्र की सूख रही नदियों के विषय में बताया तो उन्होंने टीम को नदी पुर्नउद्धार का प्रोजेक्ट करने के लिए निर्देशित किया। इस संस्था ने आगे जाकर 47 नदियों का पुनर्जीवन किया।

गुरुदेव जो स्वयं को मुख्य प्रोत्साहन अधिकारी (सी.ई.ओ.)बताते हैं एक ऐसे रहनुमा है जो पूरे विश्व की जिम्मेदारी ले रहे हैं।

सौर ऊर्जा से रोशन होता मोरियाचिंचोर गांव

अहमदनगर(महाराष्ट्र)। नेवासा तहसील का मोरियाचिंचोर एक छोटा सा गांव है जिसमें लगभग 100 परिवार रहते हैं। आर्ट आफ लिविंग और यशवंत सामाजिक प्रतिष्ठान सोनई मिलकर इस गांव को स्मार्ट विलेज बनाने की योजना पर कार्य कर रहे हैं। इसी योजना के तहत मोरियाचिंचोर गांव के सभी घरों में सस्ती बिजली पहुॅचाने के लिए सोलर इलेक्ट्रिफिकेशन का कार्य किया जा चुका है। जिससे गाँव के बच्चे अब रात में पढ़ाई कर रहे और गांव के बुजूर्ग बिना टार्च के रात्री का आवागमन भी कर पा रहें हैं।

मोरियाचिंचोर का परिवर्तनः गांव ने एक लम्बा समय तय किया है जब कुछ साल पहले आर्ट ऑफ लिविंग ने इस क्षेत्र में काम शुरू किया था। इस गांव में बदलाव की शुरूआत आर्ट ऑफ लिविंग की एसएसआरडीपी टीम द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में ग्रामवासीयों के भाग लेने से शुरू हुई। कार्यक्रमों में प्रशिक्षित होने के बाद ग्रामवासी स्वयं गांव की जिम्मेदारी लेने में पहल करने लगे। गांव की आवश्कताओं और समस्याओं की लिस्ट बनाकर बारी–बारी से काम कारना शुरू किया। सोलर इलेक्ट्रिफिकेशन होने सेगांव में कोई भी व्यक्ति बिजली की चोरी नहीं करता। गांव अपसी विवादो से मुक्त हो गया है। इस गांव को महात्मा गांधी तंटामुक्त सम्मान भी प्राप्त हो चुका है। सम्पूर्ण गांव नशामुक्त होने के कागार पर है। गांव के सभी पेड़ों में परिंड़े लगे हुए हैं, गांव के लोग ही नियमित रूप से परिंड़ों में पानी डालते हैं। ग्रामवासी अपने गांव को विकसित करने के लिए सभी मिलकर योजना पर कार्य करते है। गांव के बच्चे 5000 से अधिक पौध लगा चुके हैं तथा 5000 लक्ष्मीतरू के वृक्ष लगाने का अभियान जारी है।

सेवा की गलियों से

क्या?

विद्यालय अभिग्रहण प्रोजेक्ट – प्रथम चरण (आधारिक संरचनात्मक सहायता, ई–शिक्षण सुविधाओं की स्थापना, स्टेम (STEM) कम्प्यूटर प्रयोगशालाओं की स्थापना तथा अन्य आधुनिक शिक्षण तकनीकों के द्वारा शिक्षा के स्तर एवं गुणवत्ता में सुधार लाने के उद्देश्य से 13नगर पालिका विद्यालयों का अभिग्रहण)

कहाँ पर?

गोवा – विद्या विहार हाई स्कूल, कोर्टालिमय राजकीय हाई स्कूल, केरी, सत्तरिय नवदीप विद्यालय, शिरोडाय स्कूल ऑफ सिम्बायोसिस, शिरोडाय राजकीय हाई स्कूल, पिस्सुरलेंय राजकीय हाई स्कूल अंबेडे नगरगाव

मुंबई – सेठ ईश्वरदास भाटिया हाई स्कूल एवं जूनियर कॉलेज(मराठी), कुर्लाय शिवनेर हाई स्कूल एवं जूनियर कॉलेज(अंग्रेजी तथा मराठी माध्यम), साकीनाका

कब?

जनवरी 2019 से

किसके द्वारा

- फाइजर लिमिटेड, मुंबई
- इंटरनेशनल एसोसिएशन ऑफ ह्यूमन वैल्यूज (आईएएचवी)

क्यों?

बस्तियों के विद्यालयों में केवल बाह्य रूप से ही नहीं अपितु शैक्षिक सुविधाओं तथा गुणवत्ता के परिप्रेक्ष्य से भी नवीनीकरण की आवश्यकता है। शिक्षा के लिए एक स्वस्थ वातावरण का निर्माण अधिक से अधिक छात्रों की भर्ती के साथ-साथ उनकी नियमित उपस्थिति को प्रभावित करने में सक्षम होगा।

इंद्राणी सरकार द्वारा संकलित

हमारा प्रभावः

स्टेम लैब, मिनी साइंस सेंटर, ई–शिक्षण सुविधाओं, एलईडी लाइट तथा उचित वायु–संचालन के लिए पंखें, डिजिटल बोर्ड, कंप्यूटर तथा खेल के उपकरणों की उपलब्धता से गोवा के 1071 बच्चे लाभान्वित हुये।

संरचनात्मक विकास जैसे कि, भवन निर्माण तथा बिजली सम्बंधित कार्य, पेंटिंग इत्यादि से मुंबई के स्कूलों की दिखावट तथा शिक्षा के परिवेश में अत्यधिक परिवर्तन आया है।

गुरुकुल - प्राचीन ज्ञान का पुनर्जागरण

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी द्वारा स्थापित आर्ट ऑफ लिविंग के अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरु में स्थित वेद आगम संस्कृत पाठशाला आगम शास्त्रों के पठन के लिए एक प्रतिबद्ध संस्था है। पाठशाला का लक्ष्य है प्राचीन शास्त्रों में निर्देशित मंदिरों में पूजा के अति प्राचीन अनुष्ठानों अथवा संस्कारों का परिरक्षण। विद्यालय में छात्रों को पंचवर्षीय पूर्णकालिक आवासीय प्रशिक्षण दिया जाता है जिसमें पूरे भारत से किसी भी सामाजिक पृष्ठभूमि के बच्चे प्रवेश ले सकते हैं। यहां छात्र द्राविड़ शैली में वैदिक मंत्रों का जाप करना सीखते हैं तथा मंदिरों में किए जाने वाले अनुष्ठान जैसे पूजा, अभिषेक, यज्ञ तथा होम आदि विधि का व्यवहारिक ज्ञान भी प्राप्त करते हैं। कोर्स के पाठ्यक्रम में वेदों का अध्ययन, वेदांग, आगम, संस्कृत भाषा, ज्योतिष शास्त्र, योग, संगीत, मूर्तिकला, महाकाव्य तथा द्राविण परम्परा अनुसार शैव शास्त्रो का अध्ययन सम्मलित है। इन सबके साथ साथ बच्चों को व्यवहारिक, आधुनिक विषयों का प्रशिक्षण भी दिया जाता है। जैसे कि कंप्यूटर पर काम करने के लिए बुनियादी ज्ञान। विद्यालय की दैनिक दिनचर्या में योगासन, प्रातः प्रार्थना एवं पूजा के पश्चात स्नात्रों वेदों एवं आगमो का पठन तत्पश्चात सत्संग एवं प्रार्थना से दिन का समापन होता है। विशेष प्रकार से बनायी गई भोजन शाला में बच्चों को स्वास्थ्यकर एवं पौष्टिक भोजन दिया जाता है। संतुलित आहार के साथ–साथ बच्चों को अंदर एवं बाहर खेले जाने वाले खेलों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। जैसे कि कैरम, क्रिकेट, वॉलीबॉल, खेल–कूद तथा कराटे ताकि एक स्वस्थ व्यक्ति के रूप में उनका विकास हो। बच्चे पाठशाला के प्रत्येक क्रिया कलाप में पूरी निष्ठा एवं प्रतिबद्धता तथा समर्पित भाव से भाग लेते हैं।

पाठशाला के प्रत्येक छात्र पर व्यक्तिगत रुप से ध्यान दिया जाता है। प्रत्येक छात्र के व्यक्तिगत कौशल संबंधी आवश्यकताओं का विश्लेषण करके उसके चहुमुखी पूर्ण विकास के लिए पाठ्यक्रम में विशिष्ट व्यवस्था की जाती है ताकि पंचवर्षीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के पश्चात छात्र पूरे देश में केवल मंदिरों एवं घरों में पूजा एवं अनुष्ठान ही न करें अपितु आधुनिक युग में मंदिरों को ज्ञान के प्रकाश स्तंभों में परिवर्तित करने के योग्य बन जाए।

वेदों का वैज्ञानिक मूल्यांकन करना और उन पर शोध करना एक पक्ष है। हजारों वर्षों से चले आ रहे परम्परागत गायन या जप विधि को बनाये रखना भी उतना ही महत्वपूर्ण है। इसके साथ ही वेदों के अनुष्ठानिक क्षेत्र में वैदान्तिक तथा आध्यात्मिक पहलू को समझने के लिए वैज्ञानिक दृष्टिकोण अथवा चेतना के विषय में हमारे पंडितों को शिक्षित करना भी बहुत जरूरी है। इसलिए विश्व की इस धरोहर के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए इन तीनों विभिन्न पहलुओं को बढ़ावा मिलना चाहिए।

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल में कीमोथेरेपी के वैकल्पिक साइटोट्रॉन की शुरूआत

बेंगलुरू भारत | कैंसर के उपचार में एक सफल डिवाइस ''साइटोट्रॉन'' का उद्घाटन 31 मार्च, 2021 को, बेंगलुरु के श्री श्री रवि शंकर विद्या मंदिर ट्रस्ट व श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल में चेयरमैन और मैनेजिंग ट्रस्टी कमोडोर एच. जी. हर्षा द्वारा किया गया।

यह कैंसर के उपचार के लिए एक क्रांतिकारी नई तकनीक है जिसका उपयोग कैंसर सेल के गुणन को रोकने और स्वस्थ कोशिकाओं के विकास को बढ़ाने के लिए कीमोथेरेपी के स्थान पर किया जा सकता है।

साइटोट्रॉन किस प्रकार से काम करता है?

कैंसर के तंतुओं को नष्ट करना मारना या मिटाने के तरीके से हटकर साइटोट्रॉन कोशिकाओं के आदेश और नियंत्रण के तरीके में तालमेल बिठाकर कैंसर कोशिकाओं को शरीर के दूसरे हिस्सों में फैलने से रोकने का एक तरीका है। यह तरीका कैंसर कोशिकाओं को बूरा बना देता है और फिर बूरा होने के इस प्रक्रिया को क्रमशः उन्हें मार देता है। इस स्थिति पर पहुँचते ही शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति कार्य करने लगती है जिसके परिणाम स्वरूप कैंसर कोशिकाएं समाप्त होकर नई कोशिकाएं बनाने लगती हैं।

प्रमुख विशेषताएं

- कैंसर के तंतुओं को बहुगुणित होने तथा उसको दूसरे अंगों में फैलने से रोकता है
- इसका उपयोग व्यस्क एवं बाल कैंसर चिकित्सा दोनों में किया जा सकता है
- यह चुम्बकीय तरंगों तथा रेडियो आवृत्ति तरंगों के संयोजन का उपयोग करता है

दूसरे गांवों को प्रेरणा देता नशामुक्त आनंदवाड़ी गांव

बीड़ (महाराष्ट्र)। 1000 की आबादी वाले आनंदवाडी गांव पूरी तरह से नशामुक्त गांव है। यहॉ का काई भी व्यकित स्मोकिंग, तंम्बाकू और शराब का सेवन नहीं करता है। आनंदवाडी गांव को आदर्श गांव की संज्ञा प्राप्त हो गयी है। गांव के सभी लोगों का मुख्य पेशा कृषि एवं मजदूरी है। ग्रामवासी अपने खेती के लिए वर्ष भर लगने वाले जल की आपूर्ति स्वयं नियोजित करते है। इसके लिए ग्रामवासी प्रत्येक सीज़न में 40 दिन सामूहित श्रमदान द्वारा गांव के तालाबों को संरक्षित करते है। जिससे उन्हें वर्ष भर खेती की सिंचाई हेतु जल उपलब्धता बनी रहती है। इनके इस जलप्रबन्धन कार्य के लिए पानी फाउण्डेशन द्वारा इस गांव को पुरस्कृत किया जा चुका है। इस गांव को ऐसा बनाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग टीम ने 2018 से पहल की। ग्रामवासी आर्ट ऑफ लिविंग प्रोग्राम के माध्यम से एकजुट हुए तथा नशे से हो रहे नुकसान को महसूस किया। पहली प्राथमिकता ग्रामीणों ने अपने गांव से दारू की दुकानों को हटवाने को दिया। जिन्हें नशे की लत थी, उनके लिए आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा नशा मुक्ति कार्यशाला का अयोजन किया गया। जिसका परिणाम है कि आसपास के दूसरे गांव के लोग आनंदवाडी से नशा मुक्ति की प्रेरणा ले रहे है।

ऑक्सीजन कंसंट्रेटर्स के पहले बैच को सिंगापुर से एयरलिफ्ट किया

27 अप्रैल, 2021 को 250 ऑक्सीजन कंसंट्रेटर्स (10 ली.) के पहले बैच को सिंगापुर से एयरलिफ्ट किया गया जिसे आई.ए.एच.वी. और द आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा महाराष्ट्र सरकार को दान कर दिया गया। इस सप्ताह 1500 और खरीदे गए हैं जिसें इस सप्ताह लाया जाएगा।

जन्मदिन–एक लहर के लिए उसकी विशालता को स्मरण करने का दिन

जन्मदिन के लिए संस्कृत में शब्द जयंती है। जयंती का अर्थ है विजय का उत्कर्ष। विजय हमेशा किसी द्वंद्व, युद्ध अथवा विरोध से सम्बंधित होती है, परंतु जन्म विरोध से परे है क्योंकि यह एक उत्सव है। यह वह समय है जब सागर एक लहर बन जाता है और कुछ वर्षों के बाद फिर सागर बन जाएगा। जन्मदिन इस बात को याद करने का समय है कि एक समय में आत्मा मुक्त थी, फिर उसने एक नाम रूप लिया और व्यक्ति विशेष बन गया। कुछ वर्षों के उपरांत एक बार फिर लहर समुद्र के पास लौट जाएगी।

इसलिए जन्मदिन लहर के लिए अपने विशालता और वास्तविक स्वभाव की वैश्विक चेतना यानि की दिव्यता का हिस्सा है को स्मरण करने का दिन है। तब उस आत्मा रूपी लहर को सागर की शक्ति मिल जाती है।

जन्मदिन पर यहॉ हम मोमबत्ती नहीं फूंकते बल्कि दिए जलाते हैं। हम ज्योति से ज्योति की ओर बढ़ते हैं। अपने वास्तविक स्वरूप का स्मरण कर आनन्दित होते हैं तथा जीवन के सभी क्षेत्रों में अधिक से अधिक विजयी होने की कामना करते हैं ताकि हम और अधिक सेवा कर सकें। ज्ञान का अर्थ अपने वास्तविक स्वभाव जो कि प्रेम है में प्रसन्न रहना।

जीवन का उत्सव मनाने के लिए कोई भी अवसर अथवा कारण पर्याप्त है। जीवन का उत्सव मनाना ही मूल तत्व है। एक प्राचीन कहावत है ''आनन्दाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते।' जिसका अर्थ है संपूर्ण सृष्टि परमानंद से पूरित है; सबकुछ आनंद से उत्पन्न हुआ हआ है, आनंद द्वारा स्थिर है तथा जीवन का अंतिम लक्ष्य भी परमानंद ही है।

तो उत्सव मनाने का कोई भी कारण या बहाना होना पर्याप्त है क्योंकि इससे हमारे जीवन में प्रसन्नता एवं आनंद का आगम होता है। हर समय जो आपको याद रखना है वह है मैं तेरा (मैं तुम्हारा) । और सभी लोगों को यही कहे कि मैं तुम्हारा हूं। तुम से संबंधित जुड़ा हुआ हूं जिस किसी को भी मिले उन्हें कहे मैं तुम्हारा हूं। तब आप महसूस करेंगे कि इस संसार का प्रत्येक व्यक्ति आपका अपना है।

आज, आप सब मेरा जन्मदिन मना रहे हो। क्योकि आज मेरा जन्मदिन है तो मुझे हक है, आपसे उपहार मांगे का। तो, क्या आप सब मुझे उपहार दोगे?

यदि आप किसी से घृणा करते हैं, तो आप उस घृणा को त्याग दें। किसी से भी नफरत न करें। आपके मन में किसी के प्रति किंचित भी घृणा अथवा किसी भी प्रकार की पूर्व धारणा है तो आज उसे छोड़ दें। किसी के लिए किसी भी प्रकार का दुर्भाव न रखें।

यह सब (घटनाएं एवं परिस्थितियाँ) चेतना का खेल है। हमारा दृष्टिकोण तभी विस्तृत हो पाएंगे जब हमारे भीतर किसी के प्रति कड़वाहट का भाव न हो। बस सारी कड़वाहट को थूक दे। आपको मुझे यही भेंट देनी है।

आप मेरे लिए मिठाइयां न लाएं। मैं चाहता हूं कि आपके मन में सबके लिए मिठास हो। आपके दिल में अथवा किसी के लिए कड़वाहट है, तो उसे मुझे उपहार के रूप में दे दे और एक बार दे देने के बाद आप इस उपहार को वापस नहीं ले सकते।

इसका अर्थ यह नहीं है कि आप हमेशा भला–भला दिखने वाले व्यक्ति बने रहना। जब आपको दृढ होना है तो आप दृढ हो जाए। जब आप कुछ कहना चाहते हैं, तो कहे; परन्तु अपमानजनक भाषा, बुरे शब्दों या कटु शब्दों का प्रयोग न करें।

सत्य बोलना जरूरी है। मीठा बोलने का अर्थ झूठ बोलना नहीं होता और कड़वा बोलने का अर्थ सत्यवादी होना नहीं होता। इसीलिए हमारे पूर्वजों ने कहा है, 'सत्यम् ब्रूयात प्रियं ब्रूयात', अर्थात सच बोलो परंतु उचित तरीके से।

बस खुश रहो! किसी भी वस्तु की कमी नहीं है। जब आप ध्यान की गहराई में जाओगे तो इस पूर्णता का अनुभव करोगे। जिस प्रकार बर्तन के अंदर और बाहर दोनों जगह एक ही प्रकार का खालीपन है। उसी तरह हमारा शरीर एक गुब्बारे की तरह है। जिसके अंदर और बाहर एक ही हवा है इस सच की अनुभूति होने पर आप किसी को भी अपने से भिन्न नहीं मानोगे और न ही किसी प्रकार की कोई समस्या रह जाएगी।

जीवन में सभी को समस्याओं से जूझना पड़ता है, परन्तु आपके भीतर कुछ है जो अनछुआ रह जाता है। यह सच है और इसी को हम चेतना कहते हैं। जब आप इसे जान जाते हैं तब अपने में पूर्णता का अनुभव करते हैं। यह जीवन की सबसे बड़ी शक्ति है और इसे ही बुद्धिमत्ता अथवा प्रज्ञा कहते हैं । सबसे बड़ी अनुभूति है–ये मैं हूँ। और यह सत्य तब यथार्थ बन जाता है। जब हमारे हृदय कड़वाहट से मुक्त हो जाते हैं। इस विचार को हृदय में रखें कि आप पूर्ण एवं परितृप्त हैं।

जब आप समाज में व्यवहार कर रहे होते हैं तो आपके समक्ष कड़वे और खट्टे होने के अवसर आ सकते हैं, परंतु जब आप इस ज्ञान को याद करेंगे कि–मैं शुद्ध हूँ, तोस्वयं को देखेंगे कि थोड़े ही समय में तनाव रहित हो गया और अज्ञानता रूपी बादलों के छटते ही आप पूर्णता का अनुभव करेंगे। मैं इस बात को समझता हूं कि समस्याएं किस प्रकार से आपके भीतर भावनात्मक हलचल पैदा कर सकती हैं इसका उपाय ध्यान है। इसलिए ध्यान करें । शुभकामनाएं एवं शुभ आशीर्वाद।

वृद्धाश्रम में स्वयंसेवकों ने रसोई घर और इमारत बनवाया

ठाणे (महाराष्ट्र)। अंबरनाथ में आर्ट ऑफ लिविंग परिवार ने हाजी मलंग रोड, अम्बेगांव में जाणीव वृद्धाश्रम में एक किचन और डाइनिंग हॉल का निर्माण किया है। 1600 वर्ग फुट की निर्मित अन्नपूर्णाप्रसादल्या 21 मार्च, 2021 को आश्रम अधिकारियों को सौंप दिया गया था। आश्रम में वृद्धों की संख्या में वृद्धि के कारण मौजूदा इमारतों को तत्काल विस्तार की आवश्यकता थी।

स्वास्थ्य संकट को मात देने खड़ा स्वयंसेवी दल

आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवियों द्वारा 'डॉक्टर्स ऑन कॉल' सेवा का आरम्भ किया गया है जिसमें व्हाट्सऐप्प तथा फोन कॉल जैसे आधारभूत माध्यमों से कोरोना वायरस से संक्रमित रोगियों तथा उनके असहाय परिवारजनों को सही समय पर निःशुल्क डॉक्टर का परामर्श प्रदान किया जा रहा है। जहाँ देशभर में अस्पताल बेड, ऑक्सीजन आपूर्ति तथा महत्त्वपूर्ण दवाओं का अभाव हो रहा है वहीं लोगों में आतंक, गलत सूचना तथा उत्कंठा की अधिकता भी दिखाई दे रही है। इस पहल का मुख्य उद्देश्य लोगों तक कम से कम समय में प्रामाणिक जानकारी पहुँचाना है। स्वयंसेवियों ने अभी तक लगभग 125 डॉक्टरों के एक समूह को एकत्रित किया है जिसमें और डॉक्टर अभी जुड़ रहे हैं, प्रत्येक डॉक्टर दिन में 1 घंटे के लिए रोगियों को निःशुल्क परामर्श प्रदान करेंगे। सभी डॉक्टरों को विभिन्न व्हाट्सऐप्प ग्रुप में उनकी विशेषज्ञता के अनुसार श्रेणीबद्ध किया गया है जैसे कि, आयुर्वेद, होमियोपैथी, एलोपैथी एवं अन्य। यह सेवा शुरू करने के 72 घंटे के भीतर ही स्वयंसेवियों को सम्पूर्ण भारत से 8000 से भी अधिक परामर्श के लिए निवेदन आ गये। उनका लक्ष्य अब कई क्षेत्रीय भाषाओं के द्वारा सेवा में विविधता लाकर देश के हर कोने तक पहुंचना है।

(पश्चिम बंगाल के विवेकानन्द द्वारा प्राप्त जानकारी)

जनजातीय युवाओं का ऑनलाइन नेतृत्व करने का उपक्रम

भारत सरकार के जनजातीय कार्यों के मंत्रालय तथा फेसबुक इंडिया प्राइवेट लिमिटेड के साथ मिलकर आर्ट ऑफ लिविंग गोल (ऑनलाइन नेतृत्व करना) नामक उपक्रम के लिए काम कर रहा है ताकि पूरे भारत से जनजातीय समुदाय के युवा डिजिटल तरीके से कुशल एवं सशक्त हो तथा डिजिटल टेक्नोलॉजी की ताकत से लाभ उठाकर कल के नेता बन सकें। गोल का उद्देश्य हैं उद्योग जगत के प्रसिद्ध लोग,नीति कारकों, प्रभावशाली लोग, शिक्षक, कलाकार, उद्यमी, समाज सेवी तथा अपने अपने कार्य क्षेत्र में ख्याति प्राप्त लोगों की पहचान करके उन्हें इकट्ठा करना ताकि जनजातीय युवाओं को उनके संपर्क में आकर व्यक्तिगत तरीके से मार्गदर्शन का मंच मिल सके।

आर्ट ऑफ लिविंग जनजातीय युवाओं की योग्यता निर्माण के कार्य में लगी हुई है ताकि उनमें आत्मविश्वास बढ़े तथा कुछ आकांक्षा के भाग जगे। आर्ट ऑफ लिविंग फैकल्टी समूह में से भी मार्गदर्शक के रुप में उन लोगों को चुना गया है जिन्हें सामुदायिक नेतृत्व, उद्यमिता तथा दूसरे कौशलों का विस्तृत अनुभव प्राप्त है। इनमें से प्रत्येक व्यक्ति जनजाति के दो युवा मार्ग दर्शनार्थियों का हाथ थामने की जिम्मेदारी लेगा। इस उपक्रम की शुरुआत के रूप में 16 से 18 अप्रैल 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा दोनों मार्गदर्शक एवं मार्गदर्शनार्थियो दोनों के लिए 3 दिन का ऑनलाइन समावेशन कार्यशाला का आयोजन किया गया। अंग्रेजी भाषा सहित आठ भारतीय भाषाओं में इसका समायोजन हुआ। उत्तराखंड से योग कर्ता मिहिका फारतियाल इस प्रोजेक्ट में मार्गदर्शन के रूप में जुड़े हुए हैं। उनके अनुसार शारीरिक तथा मानसिक क्रियाओं का संतुलन बनाए हुए यह सत्र बहुत ही ध्यान आकर्षण करने वाला था। तेलंगाना के एक जूनियर शिक्षाविद जोगा जी राठौर कहते हैं कि उन्होंने इस कार्यशाला में नेतृत्व करने के लिए गुण तथा गुस्से पर काबू पाने जैसे विषयों को एक नए परिवेश से जाना। इस कार्यक्रम के मार्गदर्शनार्थी मध्यप्रदेश के पंकज सिंह कहते हैं कि उन्हें यह जानकर प्रसन्नता हुई कि स्वांस प्रक्रिया द्वारा व्यग्रता से छुटकारा पाकर शरीर को ऊर्जा से परिपूर्ण रखा जा सकता है।

(प्रीति भुजबल से मिली जानकारी)

वैदिक धर्म संस्थान द्वारा
(चंद्र राशि पर आधारित)

मेष राशि : यह पूरा महीना ही शुभ रहेगा। अधिकांश ग्रह अनुकूल परिस्थिति में हैं। विशेषकर ईश्वर की असीम कृपा है। कोई भी कार्य साहस के साथ करने पर सफलता निश्चित है। आर्थिक स्थिती अच्छी रहेगी। प्रथम 2 सप्ताह कोई भी निर्णय लेने से पहले ध्यान अवश्य करें। नये व्यापार में जाने की संभावना है।

वृष राशि : इस पूरे महीने आपको जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सावधान रहने की आवश्यकता है। प्राणायाम, ध्यान एवं प्रार्थना किये बिना कोई निर्णय न लें। किसी भी प्रकार के नये व्यवसाय में निवेश न करें। किसी के साथ मतभेद में न पड़ें। यदि संभव हो तो विष्णु सहस्रनाम एवं नवग्रह स्तोत्र का श्रवण करें।

मिथुन राशि : यह महीना शुभ है परन्तु फिर भी शनि के अनुकूल नहीं होने के कारण आपको सावधान रहने की आवश्यकता है। शनिवार के दिन गरीबों को भोजन कराएं। साधना एवं ज्ञान के द्वारा अपने क्रोध को वश में रखें। आतुरता में आकर कोई निर्णय ना लें। ऊर्जा की अधिकता रहेगी। अधिक वेग में गाड़ी चलाने से बचें। अंतिम सप्ताह कोई महत्त्वपूर्ण निर्णय न लें। ईश्वर की कृपा बनी रहेगी।

कर्क राशि : मई का महीना शुभ रहेगा। प्रत्येक क्षेत्र में समृद्धि की सम्भावना है। शुद्ध मन से किसी भी कार्य में भाग लें, सफलता निश्चय ही मिलेगी। महीने के मध्य में अपने मन पर अंकुश रखें। गुरु मंत्र का पाठ अथवा गुरु पूजा करना श्रेयस्कर होगा। इसके साथ ही, अपने व्यवसाय की ओर ध्यान दें, अपने कार्य में आपका प्रभाव बढ़ेगा। बच्चों का ध्यान रखें।

सिंह राशि : किसी भी कार्य का आरम्भ साहस के साथ करें, ईश्वर की कृपा आपके साथ है। आप किसी भी चुनौती का सामना करने में सक्षम हैं। अपने पिताजी के साथ विवाद में न पड़ें। अपने भाई बहनों के साथ आपकी अच्छी मित्रता है। आप संकल्प ले कर किसी भी कार्य का आरम्भ कर सकते हैं, सफलता निश्चय ही मिलेगी।

कन्या राशि : प्रतिदिन सूर्य नमस्कार, ध्यान एवं गुरु पूजा के साथ विष्णु सहस्रनाम का पाठ करने पर यह पूरा महीना अच्छा ही व्यतीत होगा। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अधिक यात्रा करने से बचें।

तुला राशि : यह महीना औसत ही रहेगा। अंतिम 2 सप्ताह प्राणायाम एवं ध्यान अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं। गरीबों को भोजन कराएं। अपने पिताजी तथा जीवनसाथी से विवाद न करें। अपने वाणी पर अंकुश रखें। लोग आपके भेद जान सकते हैं। इसलिए, कुछ भी बोलने से पहले दो बार सोच लें। अपनी भावनाओं को नियंत्रण में रखने के लिए ध्यान अति–आवश्यक है। ज्ञान में रहें। ईश्वर की असीम कृपा बनी रहेगी।

वृश्चिक राशि : गाड़ी चलाते समय सावधान रहें। अपने जीवनसाथी से विवाद न करें। ईश्वर की प्रार्थना करें। शनिदेव का आशीर्वाद आपके साथ है। अपने परिवारजनों के प्रति भी सावधान रहें। साधना एवं ज्ञान से आपको शारीरिक तथा मानसिक स्थिति में समता बनाये रखने में सहायता मिलेगी। विष्णु सहस्रनाम एवं नवग्रह स्तोत्र का श्रवण करना आपके लिए अच्छा होगा।

धनु राशि : द्वितीय सप्ताह को छोड़कर पूरा महीना ही शुभ रहेगा। तथापि, आपकी परिश्रम करने की क्षमता आपको अच्छा फल देगी। जीवन में कुछ भी सहजता से नहीं प्राप्त होता। ईश्वर से निष्कपट भाव से की गयी प्रार्थना, पवित्र विचार से किया गया ध्यान तथा साहस के साथ लिया गया निर्णय आपके लिए शुभ होगा। बड़ों के प्रति आदर, अनाथों की सहायता तथा गुरु की सेवा आपके लिए अत्यधिक सहायक होगी।

मकर राशि : यद्यपि शनि का संक्रमण शुभ नहीं हैं, तथापि अन्य ग्रह अच्छी स्थिति में है। परन्तु फिर भी, यह वह समय हैं जब आपको जीवन के कुछ कटु सत्यों से अवगत होना पड़ेगा। इन सभी को स्वीकार करें एवं आध्यात्म में आगे बढ़ें, इससे आपको शान्ति मिलेगी।

कुम्भ राशि : प्रथम सप्ताह बहुत अच्छा होगा, द्वितीय सप्ताह औसत ही रहेगा। मई के तृतीय एवं चतुर्थ सप्ताह शुभ नहीं प्रतीत होते। इन अंतिम 2 सप्ताहों में संघर्ष देखा जा सकता है। अतः नवग्रह की प्रार्थना करें तथा गुरु पूजा करें। विनीत रहें। दयालु रहें। सत्य बोलें। अपने मन पर नियंत्रण रखें। ध्यान करना अनिवार्य है। अपने शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखें।

मीन राशि : यह संपूर्ण महीना ही शुभ रहेगा। अपने वाणी पर नियंत्रण रखें। अपनी माताजी से विवाद न करें। गुरुजन का सम्मान करें। तीर्थ स्थानों पर दान करें। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। गुरु सेवा करना अत्यधिक शुभ होगा। बच्चों के जीवन में समृद्धि आएगी। यह महीना कुल मिला कर अच्छा ही रहेगा।

भारतीय ज्योतिष विज्ञान समिति (इंडियन काउन्सिल ऑफ एस्ट्रोलॉजिकल साइंस) एवं श्री श्री गुरुकुल की पूर्व शिक्षिका, उषा कुमारी आर, एम ए, ज्योतिष द्वारा लिखित
vdst.in/e/E03859

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट

कन्सेप्ट
देबज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@yltp.vvki.org
sevatimes@yltip.vvki.org

Website:
https:/www.artofliving.org/in-en/projects/seva-times

All of the knowledge series by Gurudev, guided meditations, books, music by your favorite artists available on

THE ART OF LIVING
YOUR HAPPINESS APP
artofliving.org/app

SCAN TO DOWNLOAD