

सेवा टाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु



लिखे हुए शब्दों की गहराई

पेज 2

आईटी प्रशिक्षित दो महिलाएं कोलकाता की झुगगी बस्तियों के बच्चों का संवार रही भविष्य

पेज 3



अप्रैल २०२०

संक्षिप्त समाचार

वर्तमान तनावपूर्ण परिस्थितियों में सकारात्मकता की लहरें



लॉकडाउन का निर्देश मिलते ही भारत के 9.3 बिलियन लोगों की गतिशीलता सीमित हो गई। इस तनावपूर्ण समय में लोगों को शांत बनाये रखने एवं उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाये रखने के लिए गुरुदेव दोपहर 9 बजे एवं सायं 7:30 बजे लाइव ऑनलाइन ध्यान अभ्यास द्वारा मार्गदर्शन कर रहे हैं। ध्यान लाइव का कार्यक्रम 22 मार्च को आरम्भ हो गया था तथा लाखों लोग प्रतिदिन गुरुदेव के मार्गदर्शन में आनलाइन ध्यान कर रहे हैं। आनलाइन मेंटोरिंग कार्यक्रम निम्नलिखित सभी लिंक पर उपलब्ध

YouTube.com/srisri
Facebook.com/srisriravishankar
Instagram.com/srisriravishankar
artoofliving.org/app
Elyments.com

तमिलनाडु के कृष्णागिरी जिले में नदी कायाकल्प योजना की शुरुआत



तमिलनाडु सरकार के सहयोग से आर्ट ऑफ लिविंग ने तमिलनाडु में कृष्णागिरी जिले के चिनार बेसिन में अपनी 83 वीं नदी कायाकल्प परियोजना शुरू की।

जम्मू जेल कैदियों के लिए जीवन की नयी शुरुआत



आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी श्री श्री रूरल डेवलपमेंट प्रोग्राम द्वारा जम्मू एवं कश्मीर जेल कैदियों को स्वावलंबी बनाने की राह में 8 स्किल सेंटरों की स्थापना की जा चुकी है। जिसमें आर्ट ऑफ लिविंग ने नेशनल स्किल डेवलपमेंट कॉर्पोरेशन (एनएसडीसी) के साथ मिल कर 490 कैदियों को प्रशिक्षण दिया है। 95 कैदियों ने प्रशिक्षण पूरा कर लिया है और ये 2 महीने में रिहा होने वाले हैं, उनको एनएसडीसी द्वारा जारी प्रमाण पत्र दिया गया है। साथ ही प्लंबर और इलेक्ट्रीशियनों को टूलकिट भी उपलब्ध कराई गई है। इससे उनके लिए नए रास्ते खुलेंगे और जेल से बाहर जाने पर उन्हें अच्छी आजीविका कमाने में सहायता मिलेगी।

श्री श्री विश्वविद्यालय ने एड टेक रिव्यू 2020 में हासिल किया पुरस्कार



द लीना अश्विनस, गुरुग्राम, दिल्ली एनसीआर में 4-6 मार्च, 2020 को अयोजित एड टेक रिव्यू 2020 के वार्षिक सम्मेलन/ एक्सपो में श्री श्री विश्वविद्यालय ने सर्वोत्तम भारतीय विश्वविद्यालय का पुरस्कार अपने नाम कर लिया है। ये समारोह भारत के सबसे बड़े समारोहों में से एक है। जिसमें 90 से ज्यादा देशों के, 9000 एडटेक हितधारकों (stakeholders) ने हिस्सा लिया। प्रतिभागियों में एडटेक के संस्थापक, शैक्षिक प्रकाशक, संस्थानों के अधिनायक, शैक्षणिक, निवेशक, पूंजीपति, संस्थाएँ एवं एनपीओस शामिल रहे।

जरूरतमंदों की सहायता में जुटा आर्ट ऑफ लिविंग



सेवा टाइम्स नेटवर्क

बेंगलुरु, कर्नाटक: मार्च 28, 2020 को COVID-19 की रोकथाम के लिए भारत सरकार द्वारा देशव्यापी नाकाबंदी की घोषणा की गयी। इस अत्यंत आवश्यक कदम से सभी गैर-जरूरी सेवाएं या तो घर से की जा सकेंगी या फिर शुरू ही नहीं होंगी। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर की तात्कालिक चिंता दैनिक वेतन भोगियों और उनके परिवारों की मदद की थी, जो कि बिना आय और दैनिक आवश्यकताओं के आभाव में फंसे हुए थे।

इसे ध्यान में रखते हुए, लॉकडाउन के दौरान दैनिक वेतन भोगियों के समर्थन में, आर्ट ऑफ लिविंग और इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ (IAHV) द्वारा 'आई स्टैंड विद ह्यूमैनिटी' की शुरुआत की गई। इस पहल से दस लाख परिवारों को 90 दिन का राशन प्रदान किया जाएगा। फिल्म और टीवी इंडस्ट्री के कई सदस्यों ने भी इस प्रयास में हाथ मिलाया। इस पहल को गुरुदेव ने 24 मार्च को दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तरराष्ट्रीय केंद्र, बेंगलुरु से हरी झंडी दिखाई।

आश्रम से 92 ट्रकों का पहला जत्था श्री श्री तत्त्वा द्वारा प्रदान किए गए 900 टन खाद्य सामग्री को लेकर दैनिक वेतन भोगियों को वितरित करने के लिए रवाना हुआ। जहाँ स्वयंसेवक सुरक्षा नियमों का पालन करते हुए जरूरतमंदों तक पहुंच रहे हैं, जिन्हें वास्तव में इस सहयोग की आवश्यकता है।

महाराष्ट्र: सामग्री से भरा पहला ट्रक मुंबई के धारावी में जरूरतमंद परिवारों को वितरित किया गया। इसके बाद वीएएमसी ने गोवंडी में 300 और भरत नगर, वीकेसी के आसपास 900 क्विंट वितरित करने में मदद की। फिल्म उद्योग के श्रमिकों को 400 क्विंट दिए गए। डॉंबिवली में 600 क्विंट वितरित किए गए। कोकन में, चिपलून 40 परिवारों को मदद मिली। अहमदनगर में, 902 परिवारों के 845 सदस्यों के लिए 9200 किलोग्राम राशन वितरित किया गया।

गुजरात: यहाँ, भोजन का वितरण लॉकडाउन से पहले ही शुरू हो गया था और अभी भी जारी है। वापी में, 309 क्विंट वितरित किए गए, जिससे 9000 लोगों को

लाभ मिला। मुराल 845 में वराछा, पांडेसरा, बड़ोद गाम, उमवाड़ा, सिंग रोड और गोपीपुरा के क्षेत्रों को तक पहुंचाया गया।

पंजाब: कपूरथला में 8000 परिवारों, फरीदकोट में 9200 परिवारों, मंडी गोबिंदगढ़ में 940 परिवारों, भटिंडा में 400 परिवारों को क्विंट वितरित किए गए। मुक्तसर, नवांशहर, राजुरा, चंडीगढ़, जगराओं और राजपुरा में और अधिक परिवारों तक पहुंचा जा चुका है।

मध्यप्रदेश: इंदौर, आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों ने 400 दैनिक वेतन भोगी मजदूरों के बीच वितरित करने के लिए भोजन तैयार करना शुरू किया, जो कि वर्तमान में लगभग 3000 मजदूरों तक पहुंच रहा है। छिंदवाड़ा में 2000 किलोग्राम सब्जियाँ वितरित की गईं।

राजस्थान: कोटा में 400 परिवारों और अकरोड के लगभग 40 परिवारों को राहत सामग्री क्विंट और अजमेर में 34 लोगों को सुरक्षा क्विंट वितरित किए गए। बसवारा में, स्वयंसेवकों ने प्रधानमंत्री देखभाल कोष को दान करने के लिए 34,299 रूपए इकट्ठा किये।

पश्चिम बंगाल:

महेशतल्ला, कोलकाता और टिकरापारा, हावड़ा में 900 से अधिक परिवारों तक पहुंचा जा चुका है। सिलीगुड़ी में पिछले 90 दिनों से भोजन का वितरण चल रहा है। अन्य सभी जिलों में क्विंटों का वितरण शुरू हो गया है।

हिमाचल प्रदेश:

नाहन में 40 परिवारों तक ये खाने के पैकेट पहुंचे।

छत्तीसगढ़:

रायपुर में 920 परिवारों को, अंबिकापुर में 92 भिक्षुओं को, बिलासपुर ग्राम में 23 परिवारों को और बिनूरी पोस्ट, कटकनी के प्रवासी कामगारों को (जो घर नहीं जा पाए थे), खाद्य सामग्री क्विंट प्रदान किया गया। अंबिकापुर में आवश्यक सेवा प्रदाताओं को 3000 मास्क वितरित करने का काम जारी है।

जम्मू और कश्मीर:

चन्नी राम, चन्नी हिम्मत, गांधीनगर, नानक नगर, प्रीत नगर क्लस्टर, नानक नगर सेक, नरवाल, रेलवे क्लस्टर और रेगरी के क्षेत्रों में 2040 से अधिक परिवारों तक भोजन पहुंचाया जा चुका है। साप्ताहिक आधार पर राहत की भरपाई की जा रही है।

दिल्ली:

दैनिक यात्रियों और प्रवासी श्रमिकों को 9000 बिक्रिट के पैकेट और केले वितरित किए गए। 3000 भोजन पैकेट एनडीएमएस कार्यकर्ताओं के साथ वितरित किए गए। जिन स्थानों पर बड़ी संख्या में लोग फंसे हैं, वहाँ पर फूले हुए भोजन को वितरित करने के लिए भी प्रावधान किया जा रहा है।

तेलंगाना:

GHMC और पुलिस विभाग के सहयोग से, 3400 परिवारों को 30 टन राशन प्रदान किया गया है। नल्लगंदला, गोविलाडोडी, अपर्णा, हितैक शहर, कोंडापुर, निज़ामपेट और कुकटपल्ली के क्षेत्रों में वितरण कार्य जारी है।

असम:

40 परिवारों को क्विंट वितरित किए गए।

उत्तर प्रदेश:

कानपुर और संत कबीर नगर में 2000 क्विंट बांटे गए।

कर्नाटक:

कलाहुरी की एक झुग्गी में 40 क्विंट बांटी गईं। दू आर्ट ऑफ लिविंग इंटरनेशनल सेंटर के आसपास दैनिक वेतन भोगियों को 300 क्विंट वितरित की गईं।

केरला:

कासरगोड जिला कलेक्टर को 92 टन राहत सामग्री सौंपी गई।

हरियाणा:

कुरुक्षेत्र में लगभग 9900 किलोग्राम खाद्य सामग्री वितरित की गई।

(जानकारी - 9 अप्रैल 2020 तक की)

आर्ट ऑफ लिविंग ने 9 जिलों में नदी पुनर्जीवन के लिये कर्नाटक सरकार के साथ हाथ मिलाया

तोहेजा गुरुकर

बेंगलुरु, कर्नाटक : आर्ट ऑफ लिविंग ने कर्नाटक सरकार के ग्रामीण विकास और पंचायती राज विभाग के साथ मिलकर कर्नाटक के 9 जिलों में नदियों के पुनरुत्थान के लिये मनरेगा के तहत एक साझेदारी की है।

मार्च 9, 2020 को शिवमोगा में आयोजित की गई एक प्रेस कॉन्फ्रेंस में, ईश्वरणा, ग्रामीण विकास और पंचायती राज विभाग के मंत्री ने बताया कि प्रथम चरण में प्रोजेक्ट शिवमोगा, चित्रदुर्गा, टुमकुरु,



कावेरी नदी पुनर्जीवन परियोजना का एक चित्र



शेष पेज 2 पर....

लॉकडउन संकट या अवसर



चाइनीज भाषा में संकट एवं अवसर के लिए एक ही शब्द का प्रयोग किया जाता है। आज पूरा विश्व एक संकट काल से गुजर रहा है। परन्तु हम इस समय को एक ऐसे अवसर में बदल सकते हैं। जिसमें हम अपने जीवन, अस्तित्व की सत्यता पर गौर करने के अवसर में बदल सकते हैं- संसार क्या है? यह जीवन क्या है? समाज क्या है? आदि विषयों पर गहनता से विचार कर सकते हैं। समाज के प्रति हमारी क्या ज़िम्मेदारियां हैं? यह सब प्रश्न हम स्वयं से पूछ सकते हैं। हम इसे इस प्रकार से शुरू करते हैं। अपने जीवन के प्रसंग में सोचें- हम अब तक क्या कर रहे थे?

हम अपने कार्यों को लेकर व्यस्त, व्यस्त, केवल व्यस्त कभी-कभी हम नींद भी कम लेते हैं। कभी-कभी हम स्वयं को विश्राम से वंचित कर देते हैं तथा कभी-कभी हम अधिक विश्राम करने के कारण अपेक्षित काम में पिछड़ जाते हैं। इन सब बातों को अपने समक्ष रखकर अपने जीवन के प्रसंग में इन सब के विषय में सोचें और गौर करें ऐसा करना ही हमारे लिए अत्यंत लाभकारी हो सकता है? यदि हम जीवन की सच्चाईयों की ओर ध्यान दें, जीवन एवं मृत्यु का विचार करें तो जानेंगे की मृत्यु अवश्यमभावी है, यह हर किसी के साथ होने वाली है। यदि मृत्यु होनी भी है, तो हमारी प्रार्थनाएं क्या हैं? हम क्या करना चाहते हैं? हम अपना शेष जीवन कैसे जीना चाहते हैं? यदि हम बैठ कर इन सबका विश्लेषण करें तो

बहुत तरह की भ्रान्तियों को दूर कर सकते हैं तथा अवसाद से बाहर आ सकते हैं। क्योंकि अकेले रहना, मेल जोल ना होना, दिनचर्या से हट जाना आदि स्वयं में ही खेल बदलने जैसा ही है। मैं आप सबसे कहना चाहता हूँ कि आप घबरायें नहीं। घबरायें

की कोई अवश्यकता नहीं है। हमारे पास किसी भी संकट से बाहर आने की क्षमता है। व्यक्तिगत एवं सामूहिक रूप से हम इन सबके लिए सक्षम हैं। तो चलो शुरू करते हैं- पहले जीवन को प्रसंग में लें। मानलो आप ८० या ९० वर्ष तक जीते हैं, तो आप अपना जीवन कैसे जीना चाहते हैं? आप बैठकर इसकी योजना बनायें। इसके पश्चात समय प्रबंधन देखें की हम अपने समय का नियोजन किस प्रकार से कर रहे हैं। हमारा आधा जीवन पैसा कमाने में बीत गया और फिर उसका आधा स्वास्थ्य को ठीक करने में व्यय हो गया। ठीक है न? हम इस प्रकार के अनेक कार्य करते हैं। रस्त्रों में जाकर बैठते हैं और प्रतिदिन कितना ही समय उन बिना मतलब की बातों में लगाते हैं, जिसका स्वयं या किसी अन्य के लिए कोई मूल्य नहीं है। तो हम विचार करें कि हम अपना बहुमूल्य समय को कैसे इस्तेमाल कर रहे हैं?

तीसरा, हमारे जीवन का उद्देश्य क्या है? क्या हमारे जीवन का उद्देश्य अधिक से अधिक पाना ही है? यह कुछ भी हो सकता है- जैसे अधिक समर्थवान होना, अधिक पैसे कमाना, अधिक ज्ञान प्राप्त करना, अधिक मशहूर होना... वो क्या है? जिसे आप प्राप्त करना चाहते हैं। मान लिये आपने वो सब हासिल भी कर लिया है, उसके बाद क्या? इस तरह से देखिये आप क्या कर रहे हैं? और आप क्या करना चाहते हैं? आपके आस पास क्या हो रहा है? ये संज्ञान में आने से ही

पेज १ का शेष...

बल्लारी, यादगिर, बेलगावि, कोडागु, उडुपी और उत्तरा कन्ड जिलों में आरंभ किया जायेगा।

आर्ट ऑफ लिविंग जिस विधि को नदियों के पुनरुत्थान के उपयोग करती है, उसमें रिमोट सेंसिंग तकनीक का प्रयोग कर के सही स्थान का चयन करना होता है, बॉल्डर चैक्स का निर्माण करना होता है, कुएँ खोदना, इंजेक्शन कुएँ और पानी के पूल बना कर पानी का आगमन बढ़ाया जाता है; वृक्षारोपण के माध्यम से भूमि के कटाव को रोकना और मिट्टी में नमी की वृद्धि करना; बड़े स्तर पर वृक्षारोपण के लिये पौध तैयार करना और नदियों के किनारों पर स्थानीय स्तर उपयुक्त वृक्षों को लगाना शामिल है।

इतने विशाल प्रोजेक्ट को स्थानीय समुदाय की भागीदारी के बिना संभव नहीं है। आर्ट ऑफ लिविंग और इसके सकलित स्वयंसेवक इसके लिये लोगों को जागरूक करके कौशल निर्माण का कार्य, ध्यान शिविरों आदि के माध्यम से करना और नेतृत्व का निर्माण करके प्रोजेक्ट को लागू करने के लिये अथक प्रयास करते हैं।

आपकी चेतना की जागृति होनी शुरू हो जाती है। और हमारी चेतना के स्तर में वृद्धि होने लगती है।

ध्यान करने से क्या होता है? ध्यान आपके मन को शान्त करता है। ये आपके मन को स्थिर करता है और आपकी भावनाओं को शान्त करता है। यह आपको मानसिक और शारीरिक स्तर पर असाधारण रूप से मजबूत बनाने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। आपको ये नहीं भूलना चाहिए के आपका आत्मबल वास्तव में सर्वोच्च है। यदि आपकी अंतः प्रेरणा मजबूत है, तो आप किसी भी विपरीत परिस्थिति में भी स्थिर रह सकते हैं। ये आप कर सकते हैं, और ऐसा कई लोग कर चुके हैं। ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्होंने कठिन से कठिन स्थिति का सामना किया और सफलता पूर्वक बाहर भी निकल गये, ऐसी परिस्थितियों से जिनसे निकलना लगभग असम्भव था, तो ये स्थिति भी शाश्वत नहीं है, ये भी टल जायेंगी और हम इससे भी बाहर निकल जायेंगे।

हम में से काफी लोगों ने कभी स्वयं के साथ समय नहीं बिताया है। हमने कभी मौन का स्वाद नहीं जाना है। हमें नहीं पता की अंदर की शान्ति क्या होती है? इसे जानने का यह एक अच्छा अवसर है। अधिकांश समय हम इतने सक्रिय होते हैं कि कर्ता या द्रष्टा केवल दृश्यों में खो जाता है। अब अस्तित्व का पालन करने और दृश्यों से द्रष्टा की ओर वापस आने का समय है। अपने अंतःकरण से जुड़ जाना ही योग है।

संकट की इस घड़ी में मैं आपके साथ हूँ। इस समय आश्वस्त रहें कि यह स्थिति हमेशा नहीं रहेगी। ये बहुत ही अस्थिर स्थिति है। इससे हम जल्द ही बाहर आ जायेंगे। हमने मार्स, स्वाइन फ्लू, इन्फ्लुएंजा आदि देखे हैं। विश्व युद्ध के पहले और बाद में प्लेग सबसे बड़ी महामारी के रूप में उभरा था। पर हम उससे भी बाहर आ गए थे। इस स्थिति से भी हम बाहर आ ही जायेंगे।

क्या करें और क्या ना करें:

अपनी रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएँ- दूध के साथ हल्दी और काली मिर्च का सेवन करें, अमृत का सेवन भी अच्छा है। आठ जड़ी बूटियों से बनी शक्ती ड्रॉप आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में अति सहायक है। अपने आहार में मिठाई और शक्कर का उपयोग न करें बराबर करें। बहुत ज्यादा न खावें। जब लोगों के पास ज्यादा समय

होता है तो टेलीवीजन देखते समय कुछ भी खाद्य पदार्थ मुँह में डालते रहते हैं। यहाँ तक की टीवी देखने का समय भी निर्धारित करें। पढ़ना अच्छा विकल्प है। कुछ रचनात्मक करें। कविताएँ, कहानियाँ लिखें। आप कुछ अच्छे पकवान बना सकते हैं। और भी कौशल सीखें। आप वाद्य यंत्र बजा सकते हैं, सीख सकते हैं। वाद्य यंत्र बजायें, गीत गावें, गीत लिखें। आप चित्र बना सकते हैं। ऐसी हजार चीजें आप कर सकते हैं। अगर कुछ भी ना समझ आये तो नई भाषाएँ फ्रेंच, संस्कृत, अपने भारत की विभिन्न भाषाएँ सीख सकते हैं। यह सब करने का समय है।

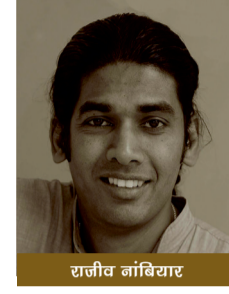
अब जब आप में से अधिकांश अपने परिवार के सदस्यों के साथ घर पर हैं, तो आप उनके साथ समय बिताएँ। सुनिये ज्यादा बात न करें। थोड़ा मौन भी रखें। कम बात करने से आप बेफिजूल के झगड़ों से बच सकते हैं। अपना दिन नकारात्मक खबरें सुनने में ना निकालें। ये नकारात्मक खबरें बहुत ही थका देने वाली होती हैं। अपने आप को स्थितियों से अवगत रहें, पर बार-बार एक ही समाचार को ना सुनें। सिर्फ कोरोना के बारे में ही जानकारी बढ़ाने में ना लगे रहें। अन्यथा आप इस आफत को बेकार में ही ज्यादा मजबूत बना रहे हैं। ये आपके मस्तिष्क को भी प्रभावित करेगा। अपने उन्साह को आप कैसे जीवन्त रख सकते हैं इस पर ध्यान दें। ये आपके साहस, बल और क्षमता को बढ़ाएगा।

- महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल में द आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा ४३ नदियों और उनकी सहायक नदियों का कार्याकल्प किया जा रहा है
- १९,६०० पुनर्भरण संरचनाओं का निर्माण अब तक किया गया है, जिसके परिणामस्वरूप २५,००,०२,३७२.१३६ लीटर की जल संग्रहण क्षमता में वृद्धि हुई है
- ४ राज्यों में ५०८४ से अधिक गांवों के ७०,००,००० से अधिक लोग द आर्ट ऑफ लिविंग नदी पुनर्जीवन परियोजना से लाभान्वित हुए हैं

आर्ट ऑफ लिविंग ने अभी तक महाराष्ट्र, केरल, तमिलनाडु और कर्नाटक में ४३ नदियों का पुनरुत्थान किया है। १७९०७ से भी अधिक रिचार्ज ढांचों का निर्माण किया जा चुका है, ५८३३६१ वृक्षों का रोपण किया गया है। इस से जल संग्रहण की क्षमता में २५०००२३७२.१३६ लीटर की वृद्धि हुई है और ५०८४ गांवों के ७०००००० से अधिक लाभान्वित हो चुके हैं।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

लिखे हुए शब्दों की गहराई



राजीव नांबियार

राजीव नांबियार शिक्षा में इंजीनियरिंग हैं और उन्होंने योग में मास्टर्स की डिग्री प्राप्त की है। इन्होंने पब्लिशिंग और पीआर में काम किया है। इन्होंने श्री श्री पब्लिकेशन ट्रस्ट, में सीईओ के रूप में कार्यभार सम्भाला है। प्रोडक्ट हेड ऑफ प्रोडक्शन, हारमनी मैगज़ीन और एनोपिफ़शल, एक फ्रेंच फैशन मैगज़ीन और २०:२० मीडिया में एकाउंट मैनेजर पदों पर कार्य किया है। ये अग्र्यं ट्रस्ट के संस्थापक हैं, जो कि एक वार्षिक एनवीरमेंट फिल्म फेस्टिवल का आयोजन करता था। ये अनेक प्रसिद्ध कांफ्रेंस के आयोजन कर्ता समिति के सदस्य भी रहे हैं, जैसे सिक्योरिटी बाइट और अनकॉमनसेंस वेल्नेसा पिछले १८ वर्षों से द आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक हैं और अभी आर्ट ऑफ लिविंग की मासिक पत्रिका ऋषिमुख के सीईओ के पद पर कार्यरत हैं।

डॉ हाम्पी चक्रवर्ती की आर्ट ऑफ लिविंग की मासिक पत्रिका ऋषिमुख के सीईओ राजीव नांबियार से बातचीत

■ ऋषिमुख के पीछे क्या दृष्टिकोण है?

ऋषिमुख को प्राचीन ज्ञान, मानवीय मूल्य और शाश्वत प्रेम के आधार पर आरंभ किया गया था। जैसे कि मैं समझता हूँ, यह गुरुदेव के ज्ञान के प्रसार के लिये, लोगों को प्राचीन ज्ञान का बोध कराने और आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा की जा रही सेवा कार्यों से लोगों को जोड़ने के लिये माध्यम बनाया गया है। यही इसका विशाल प्रयोजन है।

■ हमें ऋषिमुख कार्यकारिणी के बारे में कुछ बतायें।

इसका कोई निश्चित प्रारूप नहीं है और यह समय समय पर परिवर्तित होता रहता है। मैं इसको गत १७ वर्षों से कर रहा हूँ, इससे मुझे यह लाभ हुआ है कि मैं इसके पाठकों को और उनकी रुचि को जान चुका हूँ, और उसे संस्था के दृष्टिकोण से कैसे जोड़ा जा सके ये भी समझता हूँ। पाठकों के प्रति समझ के आधार पर ही इसके प्रकाशन योग्य सामग्री का चयन करता हूँ, जो उनको मूल्य प्रदान करें। हम वर्ष के प्रारंभ में ही पूरे वर्ष के लिये पाठकों को देने वाली सामग्री का चयन कर लेते हैं। गत कुछ वर्षों में हम एक स्तर तक पहुंच गये हैं और इसके बाद उसपर ज्यादा बदलाव नहीं किये हैं। वर्ष के आरंभ में हम उन लोगों से संपर्क करते हैं जो ऐसे किसी विषय या कॉलम में विशेषज्ञ हैं, जिसमें हमारी भी रुचि है, बस उसी को पूरे वर्ष के लिए समाग्री तैयार करते हैं।

■ आज एक ऐसा समय चल रहा है जहां पर माइक्रो ब्लॉगिंग और 3 मिनट का विडियो से के प्रति लोग ज्यादा आकर्षित हैं, आप इस बदलते हुये स्वरूप में ऋषिमुख जैसी पत्रिका को कहां पाते हैं?

यह सरल नहीं है। यहां पर सब तरह के पाठक और श्रोता है और प्रत्येक व्यक्ति कन्टेन्ट के प्रति दृष्टिकोण अलग है। छोटे प्रारूप में एक व्यक्ति को सारी सामग्री एक हेडलाइन में लानी पड़ती है। ऋषिमुख ऐसे व्यक्तियों को टारगेट नहीं करती। हम उन पाठकों को टारगेट करते हैं, जो अधिक से अधिक पढ़ना चाहते हैं और किसी विषय को गहराई से समझना चाहते हैं। आज गूगल पर कुछ भी सर्च करने पर अनेक लिंक मिल जाते हैं और आपको यह नहीं पता होता है कि क्या पढ़ना है और वह सामग्री कितनी विश्वसनीय है और सही जानकारी कहां उपलब्ध होगी। जैसे आप किसी सब्जी की दुकान पर जाते हैं, सलाद के लिये उपयुक्त सभी सामग्री वहां पर होती है, लेकिन पूर्व जानकारी के अभाव में आप यह नहीं जान पाते कि कौनसी सामग्री काम आयेगी और कितनी लेनी है। लेकिन जब आपको कोई सलाद तैयार करके परोस कर देता है तो आप उसका आनंद लेते हैं। कहने का अर्थ है कि स्थितियां वाकई बदल रही हैं, आज सब कुछ वैसा नहीं है, जैसा दस वर्ष पूर्व था। आने वाले समय में ऐसा हो सकता है कि पाठक और भी कम हो जायें। लेकिन प्रकाशन का प्रारूप इसी फॉर्मट में रहने वाला है, यह समाप्त नहीं होगा। ऐसा मुझे लगता है। इसके लिये सदैव पाठक रहेंगे। लेकिन विशाल सामग्री के स्थान पर छोटी सामग्री उपलब्ध रहेगी। पहले जो भी लिखा होता था, उसे विश्वसनीय माना जाता था। परन्तु इंटरनेट पर जाकर मैं कभी भी किसी भी लेखन को संपादित या परिवर्तित कर सकता हूँ। लिखे और प्रकाशित शब्द आज भी अपनी विश्वसनीयता रखते हैं। यदि लोग इसमें मूल्य देखें और इसको जानने का प्रयास करें तो उनको गहरी अंतर्दृष्टि प्राप्त होगी।

■ डिजिटल कन्टेन्ट की लोकप्रियता ने भी प्रकाशित होने वाली पत्रिकाओं के लिये गंभीर चुनौती खड़ी की है। इससे निपटने के लिये क्या योजना है?

जब से इंटरनेट आया है बिजनेस लॉजिस्टिक्स में बहुत परिवर्तन आया है। यदि आपको लगता है कि आप इस चुनौती को इन्कार कर सकते हैं तो ऐसा नहीं है। ऐसे समय में एक पत्रिका को चलाये रखना और प्रकाशित करना एक कठिन चुनौती है। इसके लिये अनेक विकल्प चुने गये हैं, जैसे पत्रिका के प्रकाशन के साथ-साथ उसका डिजिटल प्रकाशन भी होता रहे जहाँ डिजिटल और हार्ड कॉपी एक दूसरे के पूरक बनते हैं।

■ आपने 14 वर्षों से इस टीम का नेतृत्व किया है और ऋषिमुख के लिये 17 वर्षों से कार्य कर रहे हैं, इस यात्रा में आये उतार-चढ़ाव के बारे में बतायें?

मैं जब इस पत्रिका में आया था, तब यह एक महज २४-२८ पेज की इन हाउस जर्नल थी। इसको एक पत्रिका के रूप में स्थापित करना था और लोगों को समझाना कि एक ऐसी भी पत्रिका हो सकती है। हमारे सामने सबसे पहली चुनौती इसे पहुंचाने की थी, जिसे हमने पार कर लिया। अगले दो वर्षों में हम इसे ७०-८० पेज की एक पत्रिका बनाने में सक्षम हो गये थे। हमने पहले से १० गुना अधिक सबस्क्रिप्शन प्राप्त किया। और जो उतार है, वो यह है कि किसी समय मेरे पास पाठकों के सैकड़ों पत्र सामग्री की उत्तमता के लिये आते थे। लेकिन अब मुझे महिने में दो ही पत्र प्राप्त होते हैं। कई कोशिशों के बावजूद, इस परिस्थिति में सुधार नहीं आ रहा। इस सफर की उचाईयों को देखने के बाद, ये मेरे लिए भारी उतार है।

■ भविष्य में ऋषिमुख को लेकर क्या योजनायें हैं?

ऋषिमुख एक ब्रांड है और यह २० वर्षों से भी अधिक पुराना है। आने वाले वर्ष में या दो वर्षों में यदि हमें ऐसा लगे कि डिजिटल कन्टेन्ट से चुनौतियों के साथ इस प्रकार का कन्टेन्ट लोगों को पसंद नहीं आ रहा तो हम अन्य विकल्प के बारे में सोचेंगे। जैसे कि अलग अलग लोग के साथ ज्ञान के विषयों पर एक टॉक शो आयोजित करें। साथ में पत्रिका डिजिटल प्रकाशन भी करें। हमारे पास एक ब्रांड है और हम उसका भरपूर उपयोग कर सकते हैं।

पाठकों के प्रति समझ के आधार पर ही इसके प्रकाशन योग्य सामग्री का चयन करता हूँ, जो उनको मूल्य प्रदान करें।

आईटी प्रशिक्षित दो महिलाएं कोलकाता की झुग्गी बस्तियों के बच्चों का संवार रही भविष्य

भारत में ऐसे लाखों बच्चे, यद्यपि वे बुद्धिमान और योग्य हैं, लेकिन सही दिशा या सही व्यक्ति (मार्गदर्शक) नहीं मिलने के कारण गरीबी रेखा से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं। इसी दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर सुजला रॉय और चंद्राणी बिस्वास ने 'लाइट ए लैप' - ए मॉडर्न इनिशियेटिव कोलकाता के शहरी झुग्गीयों में आरंभ किया।

एक बार जब सुजला रॉय, एक आई टी प्रोफेशनल, अपने पुत्र को अध्ययन करवा रही थी, उन्होंने अनुभव किया कि वे बच्चे जो जानते हैं और जो इनकी पुस्तकों में हैं, इनमें बहुत विशाल अंतर है। माता-पिता या शिक्षक के मार्गदर्शन के अभाव में बच्चों की अध्ययन से रुचि समाप्त होना कोई आश्चर्य की बात नहीं है। वे इसी कारण से गाली गलीज, जुए और साइबर अपराध की ओर बढ़ने लगते हैं।

वे इस तथ्य से गह्राई से जुड़ी और सहायता करना चाहती थीं

आर्ट ऑफ लिविंग वालंटियर ट्रेनिंग प्रोग्राम ने उनकी ये इच्छा पूरी कर दी। वे कुछ बस्तियों में गईं और कुछ बच्चों को पढ़ाना आरंभ किया। उनको वहां पर जो समस्याएं आयीं, वे छोटे कर्मों में ६ लोगों का परिचार, और दैनिक आवश्यकता पूरी करने के लिये उनका संघर्ष जहां पर दैनिक आवश्यकता पूरी करने के लिये इतना संघर्ष करना पड़ता हो, वहां पर बच्चों की पढ़ाई के खर्च का निर्वहन करना कितना कठिन काम होगा?

इस प्रकार 'लाइट ए लैप' - एक कार्यक्रम आरंभ हुआ जो कि कोलकाता के बस्ती में बच्चों की देखभाल करने के लिये मार्गदर्शन प्रदान करता है।

सुजला एक मॉडर, को शहरी चौधरी ने सुझाया कि वे बहुत बड़ी संख्या तक बच्चों में पहुंच सकती हैं। उनको इस के लिये कुछ और सहायता की आवश्यकता थी। चंद्राणी बिस्वास, एक और आई टी प्रोफेशनल, जिनको सुजला रॉय ने आर्ट ऑफ लिविंग से जोड़ा था, ने बैंगलोर में अपना जॉब छोड़ कर सुजला के साथ उनके कार्य से जुड़ गयीं।

अस्त व्यस्त से हंसी तक, भाषण से चर्चा तक धापा बस्ती में अपनी पहली कक्षा को याद करते हुये चंद्राणी कहती हैं, "परिवर्तन लाना उतना सरल नहीं है, जितना परिवर्तन लाने के प्रति उत्साह होता है। मैंने ये उस कक्षा में अनुभव किया, जहां १०० बच्चे जोरदार हल्ला मचा रहे थे। एक शिक्षा जो कि निशुल्क अंग्रेजी कक्षा की घोषणा कर रहा था, उसने बच्चों का ध्यान आकर्षित कर लिया। पढ़ते समय बच्चों ने अनुभव किया कि अंग्रेजी की कक्षा जाना ही भाषा को सीखने में सहायता नहीं करेगा।"



बच्चों कक्षा में ज्यादा रुचि नहीं लेते हैं और वे कक्षा को छोड़कर भी अकसर चले जाते थे। वे शायद ही अपना होम वर्क करते थे। अपने



सुजला रॉय और चंद्राणी बिस्वास, वे महिलाएं जो कोलकाता की शहरी झुग्गी बस्तियों के बच्चों का भविष्य संवार रही हैं

माता पिता की सहायता से कुछ देर तक पढ़ने के लिये बैठना या नहीं बैठना, इसमें कोई अंतर नहीं था। दोनों ने ही अपने प्रयास नहीं छोड़े, सुजला और चंद्राणी ने अपने प्रयास जारी रखे लेकिन ३ वर्ष के बाद उनका विश्वास टूटने लगा। इसी समय वे गुरुदेव से बैंगलोर में मिलीं और उन्हें सारी बात बतायीं और अपनी असफलता भी बतायीं। गुरुदेव ने कहा कि उनका विचार बहुत महान है और उनको ये काम करते रहना चाहिये। इस बात से उनको बहुत आश्चर्य हुआ। वे वापस कोलकाता पूरे विश्वास के साथ आ गयीं। उन्होंने एक ही उद्देश्य बनाकर एक के बाद एक समस्या का निराकरण करना आरंभ कर दिया।

अभिभावकों का मिला सहयोग

पाठ्यक्रम में परिवर्तन से सहायता की आशा से सुजला ने कुछ प्रोफेशनल शिक्षाविदों की सहायता से पाठ्यक्रम में परिवर्तन किया। अब उसमें अधिक खेल, गतिविधियां और पाठ्यक्रम में सरलता को शामिल किया गया। बच्चों की रुचि जाग्रत होने लगी। कक्षायें सजीव हो उठीं, हंसी गुंजने लगी। चंद्राणी आगे बताती हैं, "अभी हाल ही में हमने अपनी कक्षाओं में कोडिंग और आईपीड का परिचय हमारे सहयोगी एनजीओ की सहायता से करवाया है। बच्चों को यह बहुत पसंद आ रहा है।"

उन्होंने भी बच्चों के माता पिता से बातचीत का तरीका बदल दिया है। माता पिता को भाषण देने से कोई सहायता नहीं मिली, ऐसे में उन्होंने उनके साथ बातचीत आरंभ कर दी। उन्होंने बताया, "शिक्षा से क्या होगा? उनको भी वो ही करना होगा जो वे खुद कर रहे हैं।"

सुजला और चंद्राणी ने उनको संभावनाओं के बारे में बताया। शिक्षा उनको और उनके बच्चों को गरीबी से बाहर ले कर जा सकती है। अंततः वे समझ गये और वे उनकी सहायता करने लगे। उन्होंने अन्य बस्तियों में केंद्र खोलने आरंभ कर दिया। उन्होंने वहां पर विज्ञान, गणित, योग और ध्यान सीखाना आरंभ कर दिया। अब उन्होंने परिवर्तन की राह खोल दी थी।

लाइट ए लैप के माध्यम से आज तक १००० से अधिक बच्चों को जोड़ा जा चुका है। यह शिक्षा के आरंभ से कहीं अधिक है। वर्षों के बाद सुजला, चंद्राणी और उनकी टीम सैकड़ों बच्चों से मिलकर आरंभ की कहानियां बताते हैं और अपनी सफलता का उत्सव मनाते हैं। वे बच्चों की समस्या सुनते हैं और उनका आत्म विश्वास में वृद्धि करते हैं। एक गहरा संबंध वे बच्चों के साथ शेर करते हैं, वो उनको और प्रेरणा देता है। इसी के कारण वे उनकी देखभाल करते हैं और उन में से श्रेष्ठ को बाहर निकालते हैं। चंद्राणी एक विशाल मुस्कान के साथ कहती हैं, "प्रेम हम सबको चलाता है।"

संक्षिप्त समाचार

डेनिश जेल बंदियों पर सुदर्शन क्रिया का प्रभाव

युनिवर्सिटी ऑफ द वेस्ट ऑफ स्कॉटलैंड के अपराध, पुलिस एवं समाजिक न्याय पर इंटरडिसिप्लिनरी रिसर्च यूनिट के निदेशक प्रोफेसर रॉस देवचर द्वारा किए गए एक शोध के अनुसार, डेनिश जेलों के बंदियों पर सुदर्शन क्रिया के अभ्यास का गहरा प्रभाव पड़ा है। जैसे कि उनमें आक्रामकता और क्रोध जैसी भावनाओं, सम्भावित हानिकर विचार तथा तनाव पूर्ण परिस्थितियों से लाभकारी ढंग से निपटने की योग्यता बढ़ी है। उनमें से कुछ ने बताया है कि कुछ अवधि तक सुदर्शन क्रिया आदि तकनीकों का अभ्यास करने से उन्हें पसन्ता, आनन्द एवं शांति का अत्याधिक अनुभव हुआ है। उनके अनुसार इन सबके अभ्यास के कारण उनमें स्वयं एवं दूसरों के प्रति करुणा जैसी जन्मजात कोमल भावनाओं का उदय हुआ तथा दूसरों के प्रति सौहार्दता के भाव पर ध्यान केंद्रित हुआ। सुदर्शन क्रिया करने से कई मानसिक रोगियों की निर्देशित दवायों लेने में भी कमी आयी।



पाण्डुचेरी में 560 हेक्टेयर भूमि को जैविक खेती में बदलेगा एसएसआईएसटी



आर्ट ऑफ लिविंग के श्री श्री इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल साइंसेज एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट की प्राकृतिक खेती में सफलता से प्रेरित होकर, पुडुचेरी सरकार ने एसएसआईएसटी को ५६० हेक्टेयर भूमि को रासायनिक खेती से जैविक खेती में बदलने के लिए कहा है। एसएसआईएसटी द्वारा अपनाया गया प्राकृतिक कृषि मॉडल प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग कर एक टिकाऊ, पर्यावरण के अनुकूल, एकीकृत कृषि प्रणाली है। एसएसआईएसटी द्वारा सिखाई गई प्राकृतिक खेती की तकनीक को अपनाने वाले किसानों की कई सफल कहानियों ने दृढ़ता से स्थापित किया है कि प्राकृतिक खेती न केवल लाभदायक है, बल्कि मिट्टी की उर्वरक क्षमता व पैदावार बढ़ाने की एक विधि है। जो इस समय की आवश्यकता है।

सही अर्थों में स्वस्थ होना

शारीरिक रूप से मजबूत, मानसिक रूप से शांत एवं स्थिर और भावात्मक रूप से विनम्र होना स्वस्थ की पहचान है। किसी भी नकारात्मक भाव (जैसे कि गुस्सा, ईर्ष्या, हिंसा, आक्रोश या किसी को दुख पहुंचाने की भाव) आदि से भरा हुआ व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता। किसी भी व्यक्ति का अंतःकरण अगर जटिल है या निर्णयात्मक भाव से ग्रस्त है, तो उसे स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। यदि कोई भावात्मक रूप से स्वस्थ है तो वह भावनात्मक रूप से स्वस्थ नहीं है। स्वास्थ्य वह धारा है जो कि अंदर से बाहर और बाहर से अंदर की ओर सतत बहती रहती है।

जीवन की चार विशेषताएं हैं: जो विद्यमान है, जो विकसित होता है, जो व्यक्त होता है और जो समाप्त हो जाता है। यह पांच तत्वों पर निर्भर करता है: पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि और आकाश।

आयुर्वेद के अनुसार जीवन कठोरता से जीने के लिए नहीं है। जीवन सामंजस्यपूर्ण प्रवाह है। यहां तक कि यह पांच तत्व जिससे कि सारा ब्रह्मांड बना है। सिर्फ अपने में रहने के लिए नहीं बल्कि एक दूसरे में मिल जाने के लिए है। यह एक दूसरे में मिल जाते हैं जैसे की अग्नि बिना वायु के नहीं हो सकती, पृथ्वी और जल में आकाश निहित है।

आयुर्वेद जीवन का अध्ययन है। वेद का अर्थ है ज्ञान और आयु का अर्थ है जीवना। आयुर्वेद के समग्र दृष्टिकोण में व्यायाम, आहार, श्वास और ध्यान निहित हैं।

अच्छी सेहत कैसे पाएं? सबसे पहले आकाश तत्व पर काम करें, जो कि मन का कारक है। अगर आपका मन बहुत से विचारों और धारणाओं से भरा हुआ है, तो वह रोग प्रतिरोधक क्षमता को कम कर रहा है और आपके शरीर को निकटतम भविष्य के लिए रोगी बनाने की तैयारी कर रहा है। यदि आपका मन शांत, स्पष्ट, ध्यानस्त और सुखद है, तो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और यह किसी बीमारी को नहीं आने देगा।

पहला उपाय मन को शांत करना है- सृष्टि के सबसे सूक्ष्म तत्व से, जो कि है आकाश तत्व। फिर वायु तत्व आता है। इस स्तर में पर बदलाव लाने के लिए श्वास, अरोमाथेरेपी आदि की सहायता से इसको ठीक किया जा सकता है। इसके बाद प्रकाश या रंग चिकित्सा की सहायता ली जा सकती है। प्राण, जीवन उर्जा और सांस के साथ एक प्रणाली को सक्रिय करके बीमारी को शुरू होने से पहले रोका जा सकता है।

यही कार्य योग अभ्यास द्वारा किया जा सकता है। योग सूत्र में महर्षि पतंजलि

जी ने कहा है कि योग का उद्देश्य दुःख को आने से पहले ही उसे रोकना है, दुख के बीज को अंकुरित होने से पहले ही उसे नष्ट कर देना है। यह सबसे सुंदर सूत्रों में से एक है।

अगला जल तत्व है। उपवास एवं जल प्रणाली द्वारा अपने शरीर तंत्र को साफ करने से भी जीवन को सामंजस्यपूर्ण बनाया जा सकता है। और अगला तत्व निश्चित तौर पर पृथ्वी तत्व है। जिससे जड़ी-बूटी, दवाइयों एवं शल्य चिकित्सा आदि द्वारा शरीर को ठीक करने के लिए मदद ली जा सकती है। जब उपरोक्त सभी उपाय काम नहीं करते या व्यक्ति द्वारा सभी उपाय उपेक्षित किए जाते हैं तो बीमारी को रोकना असंभव हो जाता है।

हमारी श्वास बहुत ही रहस्यमय ढंग से काम करती है, हर मनोभाव के साथ श्वास की लय में अंतर आता है और हर शरीर के किन्हीं भागों को प्रभावित करती है। व्यक्ति सिर्फ इसे महसूस कर सकता है। संवेदनाओं एवं मनः स्थिति को ध्यान में देख पाना ही ध्यान होता है। भोजन सही एवं पर्याप्त मात्रा में लेना ही श्रेष्ठ है, उतना ही ले जितना की आवश्यक हो। सुपाच्य भोजन का सेवन बेहतर है शरीर में हल्कापन होना सही भोजन की पहचान है। भोजन सही मात्रा में और कम मसालों में पका हुआ, ताजा लेना चाहिए।

अपने लिए प्रत्येक वर्ष एक साप्ताह का अवकाश लेना चाहिए। उस समय स्वयं को प्रकृति के साथ लयबद्ध करें। सूर्योदय के समय उठें, सही आहार लें उतना जितने की आवश्यकता हो। थोड़ा व्यायाम करें, योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करें, थोड़ा गायन, मौन और प्रकृति का आनंद लें। प्रकृति के साथ सामंजस्य होने पर पूरा शरीर, मानसिक एवं भावनात्मक तंत्र उर्जित हो जाता है। और आप स्वयं को लम्बे समय के लिए खुश एवं उत्साहित पाते हैं।



विशेष सेवाएं

ग्रामीणों के बीच अनावरत एम्बुलेंस सेवा

मोलेला(राजसमन्द) मोलेला में पिछले १६ महीनों से 'नो प्रॉफिट, नो लोस' यानी बिना मुनाफा कमाए एम्बुलेंस सेवा संचालित हो रही। जहाँ ग्रामीणों को चिकित्सकीय सहायता के लिए जिलामुख्यालय राजसमन्द २८ और उदयपुर के लिए करीब ५३ किमी. जाना पड़ता है। इस सेवा से अब तक १८५ से अधिक जरूरतमंद रोगियों को तत्काल चिकित्सकीय सेवा का लाभ मिला है। जिसमें गर्भवती महिलाएं, पुरुष, बच्चों और बुजुर्ग शामिल हैं। इस अनवरत निस्वार्थ सेवा के लिए द आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला को स्वतंत्रता दिवस पर अयोजित जिला स्तरीय कार्यक्रम में पुरस्कृत भी किया गया।



इस सेवा को शुरू करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक प्रवीण सानढ्या की अगुवाई में युवाओं ने सरकारी मदद के लिए संपर्क किया था। वहां से कोई मदद नहीं मिली। ऐसे में प्रवीण सनाढ्य के आग्रह पर श्रीनाथ टेक्नी एमोसिएशन नाथद्वारा द्वारा यह एम्बुलेंस आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला को भेंट की गई। जिसे सुचारु रूप से संचालित करने के खर्चा को दान दाताओं व जनसहयोग से प्रति वर्ष एकत्रित किया जाता है। इससे आस-पास के गांवों को भी मदद मिल रही है। श्री श्री ग्रामीण एम्बुलेंस सेवा अनवरत रूप से अपनी सेवाएं प्रदान करते हुए आमजन में एक पृथक पहचान बनाये हुए है। स्थानीय टीम २००८ से आर्ट ऑफ लिविंग के ५-एच के अन्तर्गत स्वास्थ्य, स्वच्छता, मानवीय मूल्यों के उथान, समरसता और निराश्रितों के लिए आवास की सेवाओं के लिए कार्य कर रही है। जिसमें स्वयंसेवक रमेश कोठारी, तरुण जैन, ललित कोठारी, प्रताप सिंह, भेग बा, कैलाश प्रजापत आदि अग्रणी भूमिका निभाते हैं।

महिला दिवस पर 410 को मिला स्वास्थ्य जाँच का लाभ



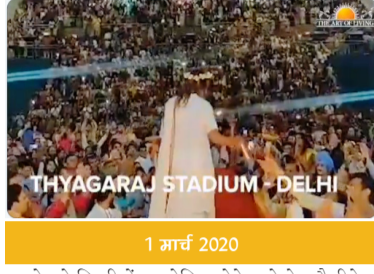
मंडी(हिमाचल प्रदेश) अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर महिला क्लब ओजस्वनी आर्ट ऑफ लिविंग के सौजन्य से सेरी मंच पर निःशुल्क स्वास्थ्य शिविर आयोजित किया गया। क्लब की निदेशक माया वरधान ने बताया कि निःशुल्क चिकित्सा जाँच शिविर में ४१० लोगों ने स्वास्थ्य परीक्षण सुविधा व आवश्यकतानुसार निःशुल्क दवाओं का लाभ उठाया। इस शिविर में स्त्री रोग विशेषज्ञ डा. उदय भानु, चर्म रोग विशेषज्ञ डा. सरु ठाकुर, दंत चिकित्सक डा. प्रज्ञा कपूर, डा. अनामिका ने सामान्य स्वास्थ्य परीक्षण के अलावा रक्तचाप, मधुमेह, ईसीजी, नेत्र परीक्षण के लिए नेहा राणा, सरोच और सपना ने अपनी सेवाएं प्रदान कीं। इस अवसर पर क्लब की सदस्यों ने शिविर को सफल आयोजन के लिए अपना सराहनीय सहयोग दिया।

मार्च २०२० में गुरुदेव के मुख्य कार्यक्रम



29 फरवरी 2020

गुजरात के अहमदाबाद में विश्व उमिया धाम शिलान्यास समारोह में उपस्थित लोगों को संबोधित करते हुए। इस मौके पर गुरुदेव ने ४३१ फीट की ऊंचाई की बनने वाली दुनिया के सबसे ऊंचे मंदिरों में से एक होने की आधारशिला रखी।



1 मार्च 2020

गुरुदेव ने दिल्ली में आयोजित होने वाले मेगा हैपीनेस कार्यक्रमों के प्रतिभागियों से मिलें। ७५०० से अधिक प्रतिभागियों ने इंदिरा गांधी स्टेडियम में गुरुदेव के साथ अंतिम सत्र में भाग लिया, जबकि दूसरे ८००० प्रतिभागियों से उनके अंतिम सत्र के लिए त्यागराज स्टेडियम में मिले।



2 मार्च 2020

गुरुदेव ने नई दिल्ली स्थित बेल्जियम के दूतावास में ३० देशों के राजदूतों से मुलाकात की। उन्होंने दुनिया के सामने आने वाले महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा की।



2 मार्च 2020

गुरुदेव ने १-७ मार्च तक ऋषिकेश में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग महोत्सव के प्रतिभागियों को संबोधित किया। उन्होंने योग के फायदों के बारे में विस्तार से बताया समूह को ध्यान के विषय में मार्गदर्शन किया।



2 मार्च 2020

गुरुदेव उत्तर पूर्वी दिल्ली में दंगों से प्रभावित घरों में गये। अपने इस दौर के पश्चात कहा कि लोगों में एक सुदृढ़ भाई चारे की भावना है। इन दंगों के जिम्मेदार अस्माजिक तत्व है, किन्ती समुदाय के लोग नहीं।



6 मार्च 2020

६ मार्च को श्री श्री विश्वविद्यालय में देवी पूजा करते हुए।



7 मार्च 2020

ओडिशा में शिक्षकों की बैठक में



10 मार्च 2020

भुवनेश्वर पहुँचते हुए



12-15 मार्च 2020

सरकार द्वारा प्रतिबंध लगाने से पहले बंगलुरु इंटरनेशनल सेंटर में दैनिक सत्संग



21 मार्च 2020

सरकारी प्रतिबंधों के लगने पर बंगलुरु आश्रम सभी आगंतुकों के लिए बंद कर दिया गया, और गुरुदेव की यात्रा की योजनाएं स्थगित कर दी गईं, बंगलुरु इंटरनेशनल सेंटर में वनस्पति उद्यान में कुछ शांत क्षणों का आनंद लेते हुए गुरुदेव।

कर्मयोग : आर्ट ऑफ लिविंग की ग्रामीण भारत के लिये महत्वकांक्षा

डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती



आर्ट ऑफ लिविंग, गुरुदेव श्री श्री रविशंकर के उस भारत के प्रति प्रतिबद्ध है जो ज्ञान, मानवीय मूल्यों और संपूर्ण मानवता के लिये स्थायी जीवन के लिये प्रकाशमान हो। इस कार्य के लिये सबसे महत्वपूर्ण है कि ग्रामीण भारत को सशक्त बनाया जाये, जहां पर भारत की अधिकतम जनसंख्या निवास करती है। इसी बात को ध्यान में रखकर संगठन ने कर्मयोग को आरंभ किया, जिसके अंतर्गत उत्साही और प्रेरित युवाओं को प्रशिक्षण दे कर उनको देशभक्त बनाना, आध्यात्मिक रूप से केंद्रित और उनमें स्थानीय स्तर पर नेतृत्व के गुणों का पोषण करना है। भारत कभी भी विश्व नेतृत्व नहीं कर सकता, यदि शक्तिशाली और शक्तिशाली होता जाये और कमजोर की उपेक्षा कर दी जाये।

कर्मयोग एक समृद्ध विधि है, जो कि दो उद्देश्यों को पूरा करती है। पहला व्यक्ति के व्यवहार में सजगता

और योग्यता अभिवृद्धि के माध्यम से परिवर्तन लाना और दूसरा सामाजिक विकास के कार्यों के लिये एक कार्य सेना को तैयार करना। कर्मयोग के माध्यम से इच्छायुक्त मानसिकता को बदल कर परिवर्तक के रूप में स्थापित करना है और इसके लिये अनेक प्रकार के विशेषज्ञ जो कि कृषि, शिक्षा, मुशासन, स्वास्थ्य, स्वच्छता, जल संरक्षण विकास, अपशिष्ट प्रबंधन, महिला विकास, कौशल, डिजिटल भारत, युवा सशक्तिकरण, नशामुक्ति आदि के क्षेत्र में हैं, इनकी पूरी टीम जुटी है।

इससे क्या प्राप्त होता है?

- क्षमता निर्माण, के अंतर्गत स्थानीय समुदाय के युवाओं का चयन करके उनको सही ढंग से प्रशिक्षण दे कर, उनको सही ज्ञान प्रदान करने के साथ उनमें नेतृत्व के गुणों का विकास कार्य संपादित किया जाता है।
- सामुदायिक गतिशीलता, जिसके अंतर्गत स्थानीय समुदाय को विकास की आवश्यकता के प्रति सजग किया जाता है और प्राकृतिक स्रोतों के प्रयोग और प्रबंधन के बारे में बताया जाता है।
- विभागों की योजना की क्रियान्विती के बारे में उनको बताया जाता है ताकि उनके विकास के लिये उनका सही उपयोग हो सके।
- हर एक व्यक्ति चाहे निजी स्तर पर हो या सामुदायिक स्तर पर हो, योजना, क्रियान्वयन

और विकास के कार्य में सहभागिता का भागीदार बनें।

इसके लिये कर्मयोग विभाग, आर्ट ऑफ लिविंग के ग्रामीण कार्यक्रम आयोजित करता है, जिसमें यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग प्रोग्राम सबसे प्रमुख है। इसके अतिरिक्त रूरल हैपीनेस कार्यक्रम, रूरल एडवॉंस मेडिटेशन प्रोग्राम, रूरल वालेंटियर ट्रेनिंग प्रोग्राम और ग्रामीण क्षेत्र से जुड़े अन्य कार्यक्रम शामिल है। कर्मयोग पर प्रोजेक्ट भारत का उत्तरदायित्व है, यह एक ऐसी महत्वाकांक्षी योजना है जिस के अंतर्गत भारत के हर गांव में प्रतिनिधि नियुक्त कर के उस गांव के विकास के लिये कार्य करना है। इसके अतिरिक्त कर्मयोग अपने कार्यक्रमों से प्राप्त व्यक्तियों को संस्था के समाजिक विकास और सेवा प्रोजेक्ट के लिये कार्य करने के लिये प्रेरित करना है। ये माइक्रो एंटरप्राइज ट्रेनिंग प्रोग्राम के माध्यम से ग्रामीण युवाओं में उद्यमी बनने का प्रशिक्षण प्रदान करता है। आपदा और संकट के समय आवश्यक व्यक्तियों तक रहत और सहायता प्रदान करने का काम भी इसी कर्मयोग के अंतर्गत आता है।

धरातल पर कर्मयोग अपने स्टेट काउंसिल मेंबरस के माध्यम से आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक और स्वयंसेवकों के कार्य का अवलोकन करती है। यह अपनी रिपोर्ट नेशनल एक्जीक्यूटिव बोर्ड को देता है, और इसका हर सदस्य हर कार्य का मूख्य स्तर पर मॉनिटरिंग नेशनल डायरेक्टर के साथ करता है,

इसके लिये हर नियम पहले से ही नियत किये हुये हैं। नेशनल डायरेक्टर, व्यक्ति विकास केंद्र के चेयरमैन के साथ मिलकर परामर्श कर के इन उद्देश्यों की प्राप्ति के लिये कार्य करता है।

वर्तमान में ७ नेशनल एक्जीक्यूटिव सदस्य, १०४ एमसीएम, ५०० से अधिक माइक्रो उद्यमी, २०० से अधिक आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक ग्रामीण प्रोग्राम के लिये कार्य कर रहे हैं और लगभग ३ लाख लोगों तक पहुंच गये हैं। ये सारे कार्य साफ-सुथरे ढंग से कर्मयोग डेस्क, जो कि आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केंद्र पर स्थित है, से जुड़े हुये हैं। यह डेस्क वित्तीय, प्रशिक्षक और स्वयंसेवक सहित सभी शाखाओं के साथ समन्वय का कार्य भी करती है। और इन सब की सूचना का प्रसार सेवा टाइम्स और अन्य सोशल मीडिया के माध्यम से होता है।

देवज्योति मोहंती, नेशनल डायरेक्टर बताते हैं कि हर समय प्रेरक बना रहना एक चुनौती है और आपको इसे पूरी तरह कुशलता से करना होता है। जयचंद्रन मेनन, एक एनईबी सदस्य बताते हैं कि जो फिट है, वो ही रहेगा सिद्धांत इस भूमि का कभी नहीं रहा; हम वसुधैव कटुंबकम सिद्धांत पर कार्य करते हैं, पूरा विश्व एक परिवार जो कि हर एक को ऊपर उठाने के लिये कार्य करता है।

सेवा
टाइम्स

प्रकाशक :

कोमोडोर एच. जी. हर्षा
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

कन्सेप्ट

देवज्योति मोहंती

संपादकीय टीम

तोहेजा गुरुकर
डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती
राम अशीष

डिजाइन

सुरेश, निना क्रियेन्स

संपर्क

Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल

editor.sevatimes@yitp.wki.org
sevatimes@yitp.wki.org

Website:

<https://www.artofliving.org/en/projects/seva-times>



PROJECT BHARAT

29 STATES, 5410 SUB-DISTRICTS, 7 LAKH VILLAGES/WARDS, 35 LAKH FAMILIES

Benefits of projects:

- Opportunity to be part of the largest international NGO
- Platform to share and contribute towards the society
- Strong framework for local Sustainable Development

Help Desk: helpdesk@sevatimes.com
Contact : 088-61125607

पिछले संस्करण में त्रुटि सुधार

मार्च २०२० के संस्करण में पेज २ पर 'आइए, विशेषज्ञों से सीखें' कॉलम में आर.एन. मिरानी जी का लेख प्रकाशित हुआ था। उनका पद भूलवश एयर कमांडर प्रकाशित हुआ था, जबकि उनका पद और नाम एयर कोमोडर आर.एन. मिरानी है।



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