THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

कौशल से भविष्य को सशक्त बनाएं

पेज 2

कल्याण कर्नाटका में खुशियों का सिलसिला

पेज 3

मार्च २०२०

संक्षिप्त समाचार

पिपलशेत के ग्रामीणों की पानी की समस्या दूर

पालघर जिले में आर्ट ऑफ लिविंग ने पिंपलशेत के लोहारपाड़ा गॉव में एक जल संरक्षण परियोजना शुरू की है। मानसून के दौरान पर्याप्त बारिश होन के बाद भी ग्रामीणों को ग्रीष्म ऋतु में पानी की कमी का सामना करना पड़ता है। इस तालाब के निर्माण से आस-पास के क्षेत्रों में लगभग ३००० -४००० लोगों को लाभ मिलेगा।

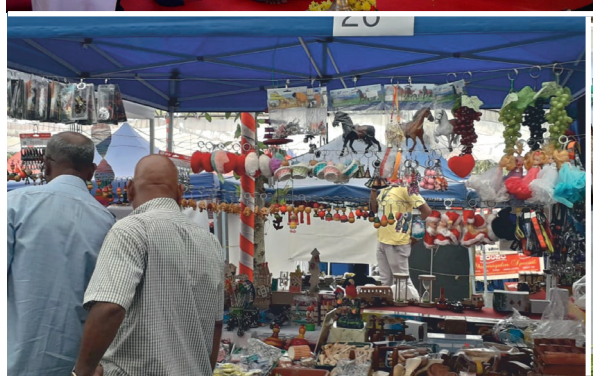
आर्ट ऑफ लिविंग पार्टनर यूसी बर्कले के साथ वार्ता

२१ फरवरी २०२० महाशिवरात्री के शुभअवसर पर, आर्ट ऑफ लिविंग ने सुमेरू इन्नुवेशन के नाम से एक विश्वस्तरीय नवपरिवर्तन का शुभारम्भ किया। जिसका उद्देश्य देश एवं दुनिया की नई पीढ़ीयों के लिए उद्यमशीलता पैदा करना है। जिसे युनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया, बर्कले और सुमेरू वेंचर्स के परस्पर सहयोग से आरम्भ किया गया। महाशिवरात्री उत्सव में आये यू. सी. बर्कले सुतर्जा केन्द्र में मुख्य वैज्ञानिक एवं संस्थापक निदेशक डॉ. इखलाक सिद्धू ने गुरूदेव के साथ नवाचार व उद्यमिता पर वार्ता की।

अहमदाबाद में वनीकरण कार्यक्रम

इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ (IAHV) के सहयोग से आर्ट ऑफ़ लिविंग ने अहमदाबाद के शहरी क्षेत्रों में वनीकरण कार्यक्रम शुरू किया है। मियावाकी विधि का उपयोग करते हुए, अहमदाबाद नगर निगम की एसटीपी भूमि में ८०० वर्ग मीटर पर २७-६० पौधे ५५-६० प्रकार के औषधीय और फलदार पौधे लगाए गए हैं। वनीकरण की यह विधि पौधों के विकास को १० गुना तेजी से बढ़ावा देती है और पहले रोपण में परिणाम दिखता है जो सामान्य से ३० गुना घना होता है।

प्राकृतिक कृषि मेला–2020 : कृषि की झलकियां



पद्या कोटी

बैंगलोर, कर्नाटक : श्री श्री सवायव कृषि मेला २०२० (प्राकृतिक कृषि मेला), २२ व २३ फरवरी २०२० को आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केंद्र, बेंगलुरू में आयोजित हुआ और इसमें यह बताया गया कि कैसे भारतीय किसान जीरो बजट प्राकृतिक कृषि और मौसम के अनुकूल कृषि को अपना कर आर्थिक संकट और आजीविका से संबंधी चुनौतियों से निपट सकते हैं।

इस मेले का प्रथम उद्देश्य किसानों और संबंधित व्यक्तियों को रजिस्टर कर के उनको प्राकृतिक कृषि विधि के प्रति सजग करना; दूसरा एक साझा मंच तैयार कर के सभी प्रकार के समाधान उपलब्ध करवाना, और प्राकृतिक कृषि के लिये व्यापार और नक्शा तैयार करना है।

उद्घाटन समारोह २२ फरवरी को था और उसकी अध्यक्षता गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने की। इस अवसर पर अन्य गणमान्य व्यक्ति जो उपस्थित थे, उनमें डॉ. सी.एन. अनश्वथ (डीसीएम और आईटी और बीटी मंत्री); बी. सी. पाटिल, कृषि मंत्री, कर्नाटक; एस.टी. सोमशेखर, मिनीस्टर ऑफ को ऑपरेशन, कर्नाटक; तेजस्वी सूर्या, सांसद, दक्षिण कर्नाटक और रवि सुब्रमन्य, विधायक, बासवनगुडी प्रमुख थे।

उपस्थित समूह को संबोधित करते हुये बी.सी. पाटिल, कृषि मंत्री ने कहा कि यही समय है कि हम प्राकृतिक कृषि के महत्व को समझें।

गुरुदेव ने युवाओं से अपील की कि वे कृषि को महत्व दें क्योंकि प्राकृतिक रूप से तैयार उपज लाभ दे सकती है।आज इनकी मांग अधिक है और अच्छी कीमत मिल सकती है। उन्होंने कहा कि ''आर्ट ऑफ लिविंग हर गांव से एक युवा को प्राकृतिक कृषि के लिये प्रशिक्षित करने की योजना बना रही है और किसानों से आग्रह करती है कि आप अपना उत्पाद बिना मध्यस्थ के सीधे बाजार में बिक्री करें।''

मेले में, एस.एस.आई.ए.एस.टी (श्री श्री इंस्टीट्यूट ऑफ एग्रीकल्चरल साइंस एंड टेक्नोलॉजी ट्रस्ट) ने इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ होर्टिकल्चर रिसर्च, बैंगलोर के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किये। जिसके अंतर्गत शिक्षा, शोध, तकनीक हस्तांतरण और नियमित विकास के लिये अंतर-संस्थागत सहयोग को बढ़ावा दिया जायेगा।

प्रमुख वक्ताओं ने युवाओं के द्वारा आरंभ करने की पहल पर प्रकाश डाला और विशेषज्ञों ने अन्य कई विषयों पर प्रकाश डाला।

उपस्थित समूह में कृषि विज्ञान केंद्र, राज्य कृषि विश्वविद्यालय, राज्य एग्रीकल्चर और होर्टिकल्चर विभाग, उद्यमी और कृषि से जुड़ी निजी एजेंसियों के लोग सम्मिलित थे।

होम, रसोई और छत पर फार्मिंग, परमाकल्चर; एयरोपोनिक्स और हायड्रोपोनिक्स; और मधुमक्खी पालन पर भी सत्र आयोजित हुये। जीरो बजट फार्मिंग और पर्ल फार्मिंग पर विषेश प्रकाश डाला गया साथ ही वैदिक कृषि को भी सम्मिलित किया गया।

अनेक दुकानें जिनमें अनेक किस्म के प्राकृतिक उत्पाद, अनेक किस्म के होम मेड भोजन और पेय पदार्थ, बेगस, चैन्नपट्ना खिलौने, वस्त्र और उपयोगी घरेलु उत्पादों ने खरीददारों का ध्यान आकर्षित कर रहा था।

श्री श्री कृषि रत्न पुरस्कार उन किसानों और प्रमोटर्स को प्रदान किया गया, जिन्होंने प्राकृतिक कृषि मे विशेषज्ञा प्राप्त की, उन में से प्रमुख नाम हैं : शांतावरियाह, जिन्होंने ६० वर्ष की आयु में मधुमक्खी पालन विज्ञान में विशेष योगदान दिया; श्रीमती पप्पाम्मा, बीज संरक्षणकर्ता और देशी बीज के रखरखाव के लिये; और श्री हनुमंत गुरुपाद को प्राकृतिक कृषि के लिये।

आये गणमान्य व्यक्तियों ने आश्रम का विजिट किया और देशी गौशाला और खेतों में पौध, वैदिक कृषि, देशी उपज के लिये इंटर क्रॉपिंग, माइक्रो इरिगेशन, वेस्ट वाटर युटिलाइजेशन, एनीमल हसबैंड्री एयरोपोनिक्स और हायड्रोपोनिक्स आदि का तकनीक को देखा। आश्रम में थीम पैवेलियन का भी निर्माण किया गया और लाइव डेमो भी किये गये। एक माडल फॉर्म जहां पर सब्जियों की ७४ किस्में मात्र आधा एकड़ भूमि पर उगायी गयी थी, ने लोगों को विशेष ध्यान आकर्षित किया।

9 वें अंतरराष्ट्रीय महिला सम्मेलन में लिया आध्यात्मिकता, सीमाओं को तोड़ने और साथ मिलकर धरती को बचाने का संकल्प

रुचिरा रॉय

१६ फरवरी,२०२०,बेंगलुरु : पंजाब में लिंग अनुपात को विपरीत दिशा में मोड़ने के अभियान की शुरुआत करते हुए,लातविया की लोक संस्कृति को वैश्विक सांस्कृतिक मानचित्र पर रखने,नेपाल में कानून में बदलाव लाते हुए महिलाओं की संसद,उत्तराधिकार और सामाजिक न्याय व्यवस्था में प्रतिनिधित्व करने वाली महिलाओं एवं पुलिस में उत्साहपूर्वक सेवारत पहली भारतीय महिला आई पी एस अफसर,नृत्य को क्रांति बनाने से लेकर शाकाहारी प्रख्यात शेफ जैसी गणमान्य महिला वक्ताओं ने ९ वें अन्तर्राष्ट्रीय वूमेंस कॉन्फ्रेंस को बल प्रदान किया।

इंटरनेशनल वूमेंस कॉन्फ्रेंस २०२० एक ऐसा अवसर था, जहां विभिन्न क्षेत्रों की वैश्विक महिला नेता एक दूसरे को सिखाते हुए और एक दूसरे का उत्थान करते हुए नारीत्व का उत्सव मनाने के लिए एक साथ आईं। उन्होंने कॉन्फ्रेंस के विषय 'जीवन चक्र - उत्साह, वैराग्य और करुणा' पर गहन विचार - विमर्श किया और इसकी झलक हमारे सामाजिक एवम् व्यक्तिगत लक्ष्यों में भी दिखाई देती है।

सम्मेलन की वक्ताओं में श्रीमती हरसिमरत कौर बादल, माननीय केंद्रीय कैबिनेट मंत्री,जस्टिस गीता मित्तल,उच्च न्यायालय की माननीय न्यायाधीश,जम्मू - कश्मीर,डॉ किरण बेदी,माननीय गवर्नर,पुडुचेरी,लॉरेन वोन डेर पूल, यू एस ए की पौधों पर आधारित प्रख्यात शेफ और कुकबुक की लेखक, ल्यूक काउंटीनहो,प्रख्यात जीवनशैली विशेषज्ञ,मिस निदेलिका मंडेला,थेंबेलिका मंडेला फाउंडेशन की सी.ई.ओ. और संस्थापक,दक्षिण अफ्रीका, डेस मेलबर्डे,यूरोपियन संसद सदस्य,लातविया,माननीय मिस बेबी रानी मौर्य,गवर्नर, उत्तराखंड,जस्टिस सपना प्रधान मल्ला,जज,सर्वोच्च न्यायालय, नेपाल एवं मिस्टर निकोला हुलोट, फ्रेंच पत्रकार एवं पर्यावरणविद्, पारिस्थितिकी के भूतपूर्व मंत्री आदि जैसे मुख्य वक्ता थे।

कॉन्फ्रेंस वक्ताओं में केंद्रीय मंत्री श्रीमती हरसिमरत कौर बादल,पुडुचेरी की गवर्नर किरण बेदी,जम्मू - कश्मीर की मुख्य न्यायाधीश,वेलनेस एक्सपर्ट ल्यूक कांउटिन्हो, निदेलिका मंडेला, नेल्सन मंडेला की पौत्री शामिल थे।

भानुमति नरसिम्हन, अध्यक्ष इंटरनेशनल वूमेंस कॉन्फ्रेंस एवं आर्ट ऑफ लिविंग की निर्देशक ने जीवन चक्र को पूर्ण करने में करुणा,वैराग्य और उत्साह की भूमिका के बारे में बात करते हुए कॉन्फ्रेंस में उद्घाटन संबोधन दिया।उन्होंने कहा,- जब हम किसी कार्य को लेकर बहुत उत्साहित होते हैं,तो वह उत्साह हमारे उन कार्यों में दिखाई देता है,जो हम करते हैं।यह हमारी अन्य कार्यों एवं सर्वश्रेष्ठ कार्यों में भिन्नता करने में मदद करता है।जब हमारा एक लक्ष्य होता है और उसके साथ परम शक्ति में विश्वास होता है,तब हम कहते हैं कि जो भी हो,वह उससे बेहतर हो,जो होने वाला है,तब हमें छोड़ देने की शक्ति,वैराग्य की शक्ति प्राप्त होती है।करुणा विशाल दृष्टिकोण से देखना है कि हम किस प्रकार से आपस में जुड़े हुए हैं।

माननीय केंद्रीय कैबिनेट मंत्री,श्रीमती हरसिमरत कौर बादल ने युवा सिक्ख श्रृद्धा में प्रचुरता एवं समानाधिकार और प्रेरणाप्रद परिवर्तन में आध्यात्म की भूमिका के बारे में बात की।श्रीमती हरसिमरत कौर बादल ने कहा,'आध्यात्म प्रत्येक व्यक्ति के भीतर है।आपको बस किसी की आवश्यकता है,जो आपके भीतर आध्यात्म को जागृत कर दे।आध्यात्मिक जीवन आपके उत्साह को सही दिशा प्रदान करता है।जब आपके जीवन में गुरु होते हैं, तब आपका जीवन शांत एवं कम तनावपूर्ण होता है।'

भारत की प्रथम महिला आई.पी.एस.,मिस किरण बेदी ने बताया कि उन्होंने ९ वर्ष की आयु में पहली बार एक पति को उसकी पत्नी को पीटने से रोका था,तब वह न्याय को लेकर बहुत उत्साहित थीं।उन्होंने यह भी बताया कि वह जिन कार्यों को लेकर उत्साहित थीं,उसके बारे में कभी शिकायत

शेष पेज २ पर.....

किसानों की आय बढ़ाने में उपयोगी एग्रोफॉरेस्ट्री

एग्रो फॉरेस्ट्री एक प्रकार का एकीकृत पद्यती है, जिसमें पशुपालन से लेकर आजीविका के अनेक कार्य जैसे वन के आसपास की जाने वाली खेती भी शामिल है। संक्षेप में, इसमें फसलों के साथ व आसपास वृक्ष एवं झाड़िया उगाई जाती हैं।

भारत पहला देश था, जिसने राष्ट्रीय कृषि वानिकी निति २०१४ के तहत इसे बढ़ावा दिया। फलस्वरूप जंगलो से बाहरी क्षेत्र में देशी पौधों की विभिन्न किस्मों को उगाने का कार्य आरम्भ किया गया। ताकी किसानों को उनकी कृशि कार्यो में उनको सहायता मिल सके।

हमने आर्ट ऑफ लिविंग इंटीग्रेटेड नेचुरल रिसोर्सेस मैनेजमेंट (आई.एन.आर.एम.) प्रोजेक्ट के सहसंयोजक महादेव गोमारे से जब हमने इस विषय में पूछा तो उन्होनें बताया कि ''एग्रोफॉरेस्ट्री स्थिर रहने वाली भूमि के लिए उपयोगी एक ऐसी विधा है, जिसके द्वारा वार्षिक खाद्य पदार्थो को फसल के साथ सदाबहार पेड़ उगाकर ऊपज को बढ़ाया जा सकता है। इसके प्रबन्धन में स्थानीय लोगों के सांस्कृतिक एवं सामाजिक विशेषताओं तथा उस क्षेत्र के आर्थिक एवं पर्यावरण सम्बन्धी अवस्थाओं को भी ध्यान में रखा जाता है।''

इससे क्या लाभ है? एग्रोफॉरेस्ट्री से मिट्टी उपजाऊ होती है, उसकी उत्पादकता बढ़ती है, सिंचाई की आवश्यकता कम पड़ती है तथा आमदनी में बढ़ोत्तरी होती है। यदि कभी मुख्य फसल नष्ट हो जाती है अथवा जलवायु द्वारा प्राभावित होती है तो भी एग्रो फॉर्मिंग के दूसरे तरीकों द्वारा किसानों को एक निश्चित आय मिलती रहती है। इसके अतिरिक्त वृक्षों की गहरी जड़े भूमि की नमी को सुरक्षित रखती है, भूक्षरण को रोकती है तथा भूमिगत जल का स्तर स्थिर रहता है। विशेष बात यह है कि यह नाइट्रोजन चक्र एवं कार्बन चक्र को भी बनाने में भी सहायक होता है।

दूसरा महत्वपूर्ण प्रश्न-क्या एग्रोफॉरेस्ट्री कृषि के परम्परागत तरीको को दुष्प्राभावित करती है? नहीं, भारत में इसे परम्परागत तरीके से अपनाया गया है। वास्तव में यह वर्तमान कृषि मॉडल का समर्थन करता है देशी पौधों की प्रजातियों, झाड़ियो एवं वृक्षों को उगने में सहायता करता है। आर्थिक रूप से बढ़ावा देने के साथ संपूर्ण पारिस्थितिकी तंत्र का उत्थान और युवा वर्ग को रोजगार प्रदान करता है।

एग्रोफॉरेस्ट्री आर्ट ऑफ लिविंग के कृषि प्रशिक्षण कार्यक्रम का अभिन्न अंग है। अभी तक २०० किसानों ने इसे अपनी जमीन पर प्रयोग भी किया है। आईएनआरएम प्रोजेक्ट के द्वारा तीन साल पहले एग्रो फॉरेस्ट्री के प्रयोग द्वारा महाराष्ट्र के प्रसिद्ध सूखा ग्रस्त क्षेत्र लातूर में सराहनीय लाभांस प्राप्त हुआ है।

पहला कदम-कठोर भूमि को तैयार कर उसमें प्राकृतिक खाद मिलाने का कार्य किया गया। इसके पश्चात फसल के साथ छोटे, मध्यम और लम्बे तीन प्रकार के पौधे लागाये गये। चंदन एवं नीम के पेड़ों के साथ दस प्रकार के फलदार वृक्ष तथा फूलों के पौधे लाये ताकी मधुमक्खियों एवं तितलियों को पराग बनाने के लिए आकर्षित करें। पहले कभी पड़ी बंजर भूमि आज एग्रो फॉरेस्ट्री द्वारा पूर्णतया परिवर्तित हो गयी है।

भारत की भौगोलिक स्थिती की विभिन्नता एवं वर्षा होने की अनिश्चितता को एग्रोफॉरेस्ट्री से लचीलापन मिलता है। गोमारे कहते है ''जहॉ कहीं भी घास उगती है। वहॉ किसी भी प्रकार की खेती के साथ इसे जोड़ा जा सकता है।''

वाईल्डलाइफ प्रोटेक्शन सोसाइटी ऑफ इण्डियाके प्रोजेक्ट ऑफिसर तथा युवाचार्य गुरूवायरप्पन एस. कहते है ''एग्रो फॉरेस्ट्री पर्माकल्चर के सिद्धांतो का प्रयोग करके पारिस्थितिकी तंत्र को संतुलित करती है तथा वन्यजीवों के लिए भूमि, भोजन तथा सूरक्षा प्रदान करती हैं। वृक्ष पक्षियों को घोसले एवं रात-दिन का आश्रय देते है, जबकी उनकी जड़े पानी एवं भोजन को संरक्षित रखते है। इसके अतिरिक्त वे जनजातियों को रोजगार एवं बेहतर आय भी दे सकते है।

एग्रो फॉरेस्ट्री निम्न स्तर की जमीन को उच्चस्तरीय बना सकती है। जिसके द्वारा किसानों की आय में बढ़ोत्तरी एवं जलवायु परिवर्तन सम्मलित हैं। इस प्रक्रिया को चालू रखने से किसान एवं देश दोनों को लाभ है।

बेटी बचाओ का संदेश देने साईकल पर निकला युवाचार्य गणेश

''कैसे खाओगे उनकी हाथ की रोटियां, जब पैदा ही नही होने दोगे बेटियां''

राम अशीष

उम्मानाबाद(महाराष्ट्र)। युवाचार्य गणेश अपने गांव तुलजापुर से बेटियों को बचाने का संदेश लेकर साइकल यात्रा पर फिर से निकलें है।३१ जनवरी को नंगे पाव शुरू की गई इनकी यात्रा ८५० किमी. चलकर मध्यप्रदेश के रीवा में पहुँच चुकी है। जो काशी होते हुए अयोध्या जायेगें, वहॉ से, मथुरा होते हुए, दिल्ली होते हुए वापस अपने घर की ओर लौट जायेंगे। गणेश अपनी इस यात्रा के बारें में बताते है कि वे प्रतिदिन ५५ से ७० किलोमीटर की दूरी साइकल से तय करते हैं। उनके रास्ते में पड़ने वाले गांवों और विद्यालयों में अपने संदेश को लेकर जाते है। जिनके साइकल के दोनों ओर लगे पोस्टरों में एक ओर देश के अमर शहीदों को नमन एवं गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी का फोटो और दूसरी ओर पर्यावरण बचाने, जल संरक्षण एवं बेटी बचाओं बेटी पढ़ाओं का संदेश के साथ कैसे खाओगे उनकी हाथ की रोटियां, जब पैदा ही नही होने दोगे बेटियां स्लोग छपा है।

अभी तक गणेश इस संदेश के द्वारा २३५ विद्यालयों के लोगों को जागरूक कर चुके हैं। ये जहॉ पहुँचते है ज्यादातर स्थानीय मीडिया उनकी साईकिल यात्रा के संदेश बेटी बचाओं की खबरें प्रकाशित करती है। जिससे इनका संदेश अन्य और लोगों तक प्रसारित हो जाता है।

गणेश राजू खनवट अपने यात्रा को शुरू करने के पूर्व की कहानी बताते है कि एक बार उनको एक बेटी की साथ हुए दर्दनाक घटना ने उन्हें इतना प्रभावित कर दिया था, कि वो डिप्रेशन में चलें गये थें। जिससे उबरने के लिए उन्होनें वाईएलटीपी प्रोग्राम में हिस्सा लिया। जिसमें उन्हें नये उमंग के साथ जीवन में कुछ करने का उत्साह मिल गया। प्रोग्राम एवं गुरूदेव के ज्ञान से प्रेरित गणेश ने ऐसी घटनाओं के लिए जागरूकता अभियान के लिए मन बना लिया। २०१७ में उन्होंने अपनी पहली साइकल यात्रा निकाली जिसमें वे इस संदेश को लेकर महाराष्ट्र के कई किलों की यात्राएं की।

जीवन तो सभी जी रहे है, युवाचार्य गणेश जैसे लोग हमें एक संदेश दे जाते है कि अपने और अपनो के लिए तो हर कोई जी रहा है। जीवन तब सार्थक है जब आप फौजी की तरह अपने देश, अपने समाज और अनजानों की रक्षा और सेवा के लिए जिये।

पेज १ का शेष....

नहीं करना उन्होंने सीखा। न्याय के बारे बात करते हुए जस्टिस गीता मित्तल ने कहा,- हमें अपनी सभी पूर्व धारणाओं से ऊपर उठने,निष्पक्षतापूर्वक तथ्यों का मूल्यांकन करने और फिर न्याय करने की आवश्यकता है। ''मिस नीदेलिका मंडेला ने नेल्सन मंडेला की पौत्री होने की जिम्मेदारी के बारे में बताया। उन्होंने आज नेताओं में नैतिकता की कमी और समाज में लड़कों के साथ - साथ लड़कियों के उत्थान की आवश्यकता के बारे में भी बताया। प्रख्यात जीवनशैली कोच, ल्यूक काउंटीनहो ने एक रोचक संबोधन में चरम बीमारियों को ठीक करने और कीमोथेरेपी में आदर्श आध्यात्मिक दृष्टिकोण की भूमिका के बारे में बताया। उन्होंने यह भी बताया कि भोजन के साथ हमारा सम्बन्ध कैसा होना चाहिए।

कॉन्फ्रेंस में विशेन लखियानी, सी.ई.ओ.,माइंड वैली और वैश्विक मानवतावादी गुरुदेव श्री श्री रविशंकर के बीचआत्मज्ञान,प्रेम,करुणा, संबंधों को ठीक करने के तरीके और बिना प्रयास के ध्यान करने की कला को लेकर एक व्यावहारिक संवाद हुआ।

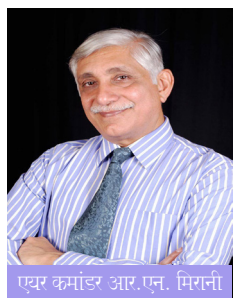
कॉन्फ्रेंस में, सकारात्मक परिवर्तन के लिए सामाजिक मीडिया उपकरण ों को प्रयोग करने के लिए रचनात्मक दृष्टिकोण; जो सकारात्मक योगदान कर रहे हैं, उनको प्रोत्साहित करना,जीवनशैली पर अन्तर्दृष्टि, जो पर्यावरण संरक्षण के साथ स्वास्थ्य, कल्याण एवं प्रसन्नता को प्रोत्साहित करे और संस्कृति पर आधारित विभिन्न दृष्टिकोणों पर विवेचना, जो विविधता में सामंजस्य का उत्सव मनाती है,जैसे विषयों पर आधारित सत्र होंगे।

कला एवम् संस्कृति के क्षेत्र में मूल्यवान एवं सम्मिलित योगदान देने के लिए प्रतिष्ठित विशालाक्षी सम्मान प्राप्तकर्ताओं में कन्नड़ एक्टर, मालाश्री मंगलजी,भरतनाट्यम व्याख्याता,मिस उमा तिलक, कुचीपुड़ी प्रस्तावक, मिस वनजा उदय,प्रसिद्ध नृत्य कोरियोग्राफर और भारतीय शास्त्रीय नृत्य विशेषज्ञ,मिस सरोजा वैद्यनाथन,भारतीय नृत्य शोध विद्यार्थी,अदाकारा, मैथिल देविका और संजय कुमार, सामाजिक कार्यकर्ता एवं सुधारक शामिल थे।

इस पेपरलेस कॉन्फ्रेंस का मुख्य आकर्षण मिशन ग्रीन अर्थ,२०२० है, जहां प्रतिनिधिओं ने पांच वर्षो में १० लाख पेड़ लगाने और उनका देखभाल करने की शपथ ली। यह कॉन्फ्रेंस 'गिफ्ट ए स्माइल' प्रोजेक्ट का भी समर्थन करती है,जिसमें ७०२ स्कूलों में अल्पाधिकार प्राप्त पृष्ठभूमि के ७०, ००० बच्चे समग्र मूल्यों पर आधारित शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं।कुछ बच्चों ने अपने जीवन में शिक्षा की शक्ति के अनुभवों के बारे में बताया।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

कौशल से भविष्य को सशक्त बनाएं



एयर कमांडर आर.एन. मिरानी

एयर कमांडर आर.एन. मिरानी का भारतीय एयर फोर्स में शानदार करियर है, इन्होने एक लड़ाकू पायलेट के रूप में ३००० घंटों की उड़ान भरी हैं। १९९९-२००० में वे कारगिल युद्ध के समय चंडीगढ़ एयरफोर्स बेस में चीफ ऑफ ऑपरेशन रह चुके हैं। वे २००४-०५ में बड़ौदा में बेस कमांडर के रूप में रह चुके हैं। वे डीआरडीओ के नेतृत्व में एडब्ल्यूएसीएस प्रोजक्ट में आईएएफ दल के प्रमुख थें। वे एयर पेगसस में वायस प्रेसीडेंट फ्लाइट सेफ्टी भी रह चुके हैं। इन्हें आर्ट ऑफ लिविंग की फैकल्टी के रुप में सब लोग स्नेहपूर्वक मिरानी अंकल के रूप में जानते हैं। इन्होंने लोगों को जीवंत करने के लिये अपना जीवन समर्पित किया है। वे वर्तमान में आर्ट ऑफ लिविंग के श्री श्री रूरल डवलपमेंट प्रोग्राम में ट्रस्टी के रूप में नियुक्त है और बड़े पैमाने पर भारत के युवाओं को रोजगार उन्मुख कौशल प्रशिक्षण देने के लिये कार्य कर रहे हैं।

डॉ हंपी चक्रवर्ती ने एयर कमांडर आर. एन. मिरानी के साथ वार्ता की

■ **आर्ट ऑफ लिविंग के द्वारा दी जाने वाले प्रशिक्षण मे क्या अनूठा है?**

यह पूरी तरह से समग्र है, यह मात्र कौशल के बारें में ही नहीं है। हम कैपेसिटी बिल्डिंग या जीवन कौशल का प्रशिक्षण अपने आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम के माध्यम से देते हैं, चाहे हैप्पीनेस प्रोग्राम हो, वायएलटीपी या कॉलेज के विद्यार्थियों के लिये मेधा योगा हो। इन सबके माध्यम से हमें पता चलता है कि उनकी योग्यता और अधिक हो जाती है।

कौशल प्राप्त कर लेने के बाद का नारा रोजगार, हमने इस विषय पर प्रयास आरम्भ कर दिए है।

■ **कौशल प्रशिक्षण में किस प्रकार के डोमेन पर फोकस किया जाता है?**

हमारे पास विभिन्न प्रकार के कौशल हैं - एक कौशल वह है जो कि अपने हाथों से किये गये कार्य हैं। जैसे मिट्टी, लकड़ी या धातु के साथ काम करना और दूसरा है सॉफ्ट स्किल। हम दोनों का ही प्रयोग करते हैं। हर प्रकार के कौशल प्रशिक्षण देते हैं जैसे मोटर ड्राइविंग, टेलरिंग, प्लंब्रिग, इलेक्ट्रिक, सोलर इलेक्ट्रिसिटही, बैंबू क्राफ्ट और अन्य। लगभग २०० स्किल डोमेन है, जिनके लिये नेशनल स्किल डवलपमेंट कॉर्पोरेशन से हमें अनुमति मिली हुई है।

■ **क्या आपके पास ऐसा कोई मैकेनिज्म है, जिससे ये निश्चय किया जाये कि कौनसी स्किल कहां प्रयोग की जाये?**

हम अपने स्त्रोतों पर निर्भर रहते हैं। हमारे पास बहुत बड़ा नेटवर्क है, लेकिन स्त्रोत, स्थानीय मांग और उपलब्धता ही हमें यह बताते हैं कि हम किस दिशा में जा सकते हैं। हम यह सुनिश्चित करते हैं कि हम जहां पर कार्य कर रहे हैं, वो वहां के स्थानीय लोगों और समुदाय के लिये लाभदायक हो। हम उन लोगों को लेते हैं जो प्रेरित है और कुछ करने के लिये उत्सुक हो। मैं एक बार एक आई.ए.एस. से मिला जो कि तिरुपति मंदिर देवस्थान के प्रभारी थे। वहां उन्होंने युवाओं की शिक्षा में हुंडी के राशि खर्च किए, उनके रहने, खाने और अन्य आवश्यकताओं का भी ध्यान रखा। लेकिन डिग्री के आधार पर उन युवकों को रोजगार नहीं मिल पाता। यही पर हमने अपना कार्य करना आरंभ किया, हम ने इंग्लिश कम्यूनिकेशन, कंप्यूटर स्किल्स जैसे एम.एस. ऑफिस, इंटरव्यू स्किल्स और ग्रुप डिस्कशन आदि को आर्ट ऑफ लिविंग के करिकुलम में जोड़ कर उन्हें दिया। हमने पहले से शिक्षित युवाओं और कौशल जोड़ने की दिशा में निवेश किया है ताकि युवा रोजगार उन्मुख बनें।

■ **क्या आप ग्रामीण युवकों के रोजगार विकल्पों के लिये कार्य कर रहे हैं?**

कौशल प्रशिक्षण के बाद रोजगार होना आवश्यक है। हमने इस दिशा में काम करना आरंभ कर दिया है। हमने बॉश के साथ एक समझौता किया है कि युवाओं को आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षण के साथ साथ उनको सॉफ्ट स्किल पर प्रशिक्षण देंगे और उनको किसी उद्योग में चार महिने के लिये कार्य करने लिये भेजेगें। वे वहां जा कर चाहे रिटेल, डिलवरी मैन, कुरियर बॉय, बीपीओ या अन्य कोई कार्य करें। इसे संभव बनाने के लिए हमारे साथ अनेक उद्योग है। निरर्थक रूप से उन्हें कौशल देने से उन्हें कुछ हासिल नहीं होगा, यह वह दिशा है जिसपर हम भविष्य में इन विषयों पर कार्य करेंगे। इसे ब्रिज कार्यक्रम का नाम दिया गया है और इसके अतिरिक्त उनके लिये कार्पेट्री कार्यक्रम भी रखेंगे। हमारे ऑफिस में उपकरण भी लगायेंगें ताकि विद्यार्थी उन पर अभ्यास करके अपने कौशल में वृद्धि कर सकें। बॉश उनको स्टाइपेंड भी देगा।

■ **संस्था किस प्रकार ग्रामीण युवकों में उद्यम की भावना जाग्रत या उत्पन्न कर पा रही है?**

हम हमारे इलेक्ट्रिक और सोलर प्रशिक्षण के विद्यार्थियों को उद्यम के बारें में बता रहे हैं। हम उनको बताते है कि वे जॉब खोजने वाले के स्थान पर जॉब देने वाले बनें। लेकिन ऐसा कहना तो आसान है लेकिन वास्तव में उनको जॉब देने वाला बनाना कैसे है? इसके लिये हमारे पास एक छोटा कार्यक्रम है। स्नाइडर इलेक्ट्रिक ने एक ऐसा ही प्रोग्राम उद्यम के लिये बनाया है। हमारे पास कई विशेषज्ञों में जैसे अनिल गर्ग हमारे विद्यार्थियों को बताते है कि कैसे कुशल और शिक्षित युवा एक साथ मिलकर एक कंपनी की स्थापना करके एक कार्य को आरंभ कर सकते हैं। हमारे पास कुछ सफलता के उदाहरण भी हैं। हम पुराने विद्यार्थियों को आमंत्रित करते हैं और वे वर्तमान के विद्यार्थियों को अपनी यात्रा के बारें में बताते हैं।

■ **हमारे प्रशिक्षण कार्य पूरे भारत की जेलों में भी चल रहे हैं? जेल के कैदियों में किस प्रकार का परिवर्तन देखा गया है आपने?**

हम पूरे भारत के १५ जेलों में कार्य कर रहे हैं और हमने लगभग १९०० कैदियों को प्रशिक्षित भी किया है। इनमें से लगभग ८०० कैदियों ने अपना प्रशिक्षण पूरा कर लिया है और बाकि अभी अपना प्रशिक्षण पूरा कर रहें हैं। उनमें से कुछ अभी जेल से बाहर है। हमारे स्वयंसेवक उनको नौकरी प्राप्त करने में सहायता प्रदान कर रहे हैं। हम उनके साथ संपर्क में हैं। मैने उनमें पूरा परिवर्तन अनुभव किया है, वे निराशा से निकल कर आशा में जीने लगे हैं। यहां तक के जेल अधिकारियों ने भी यह अनुभव किया है कि यह एक अच्छा प्रोग्राम है कि वे नकारात्मकता से बाहर निकल रहें हैं।

■ **प्रशिक्षण और उद्यम के लिये आपकी भविष्य में क्या योजना है?**

हमने यह अनुभव किया है कि प्रशिक्षण देना ही पर्याप्त नहीं है। इस लिये हम उनको प्रशिक्षित कर के उनको जॉब मिलने तक संपर्क में रहते हैं। हम एन.एस.डी.सी. के साथ भी काम कर रहे हैं। हम सरकार के साझेदार बने रहेंगे। हम राज्यों के प्रशिक्षण कॉर्पोरेशन से संबंद्ध में है जैसे जम्मू और काश्मीर, पश्चिम बंगाल और अन्य। हम अधिक से अधिक प्रशिक्षण कार्यक्रम चलायेंगे ताकि लोगों को जॉब भी मिले। आशा है कि हम अगले १० वर्षो में १० मिलीयन लोगों तक पंहुचेंगे।

■ **आपने काश्मीर के बारे में बताया, आप काश्मीर मे किस तरह का कार्य कर रहें हैं?**

हमारे बारामूला, श्रीनगर, श्रीनगर जेल, पुलवामा और दक्षिणी काश्मीर के कुछ अन्य स्थानों पर प्रशिक्षण केंद्र हैं, इन जगहो पर कई ऐसे युवा रहते है जो पत्थरबाज़ी के काम में जुड़ जाते हैं। वहां पर अनेक लोगों का यह मानना है कि यदि इन युवकों को काम मिल जाये तो वे ऐसा नहीं करेंगे। काश्मीर में बहुत आशा है। वहां पर कारीगर है जो कालीन और अन्य वस्तुओं को निर्माण कर सकते हैं। हम इन कलाओं को भी जीवित रखने के लिये कार्य कर रहे हैं।

■ **कृपया आर्ट ऑफ लिविंग के कौशल प्रशिक्षण की प्रमुख झलकियों के बारें में बतायें?**

हमने पूरे भारत में १.५ लाख स्कूल और कॉलेज में साइकोमेट्रिक प्रशिक्षण कार्यक्रम चलायें हैं ताकि वे रूचि के अनुसार अपनी जॉब का चयन कर सकें। हमने आर.पी.एल. के माध्यम से बहुत से कार्यक्रम चलाए हैं। हम एक दिवसीय आरपीएल कार्यक्रम चला कर लगभग २३००० लोगों को योग इन्ट्रक्टर बना चुके हैं। और तीन दिवसीय योगा आरपीएल के माध्यम से ४२०० लोगों को प्रशिक्षित कर चुके हैं, इनमें से ३१४६ योग शिक्षक बन चुके हैं। ५००० आर्ट ऑफ लिविंग टीचर्स योगा का टेस्ट दे चुके हैं और उनमें ३९०६ पास कर चुके हैं। हमने ८ दिवसीय आरपीएल योगा भी आयोजित किया और १९१६ लोगों ने इसे सफलता पूर्वक पूरा किया है। हमारी सफलता की औसत काफी ऊँची रही है। हमने रिटेल में एक दिवसीय आर.पी.एल. १३००० लोगों के लिए किया है। २०१८-१९ में बारक्लज़े के साथ एक तीन दिवसीय कार्यक्रम रखा और इसमें ६४००० ग्रामीण युवकों ने भाग लिया और उनको हमने बायोडाटा लिखना ओर प्रश्नों के उत्तर सही ढंग से कैसे देने का प्रशिक्षण दिया गया और उनको इंटरव्यू का भी प्रशिक्षण दिया गया। इनके अलावा हमने कैपेसिटी बिल्डिंग और कृषि और वातावरण, प्राकृतिक कृषि, मशीन ऑपरेटर, भोजन और अन्य प्रोजक्ट्स पर अनेक कार्यक्रम किये हैं, जिनमें सरकार और कॉर्पोरेट्स हमारे साथ रहे हैं।

कल्याण कर्नाटका में खुशियों का सिलसिला

तोहेजा गुरुकर

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने कर्नाटक के उत्तरी भाग के एक क्षेत्र कल्याण कर्नाटका के कलबुर्गी, रायचूर और यादगीर का दौरा किया। २ फरवरी से ६ फरवरी २०२० तक गुरुदेव हजारों भक्तों से मिले और अपने नायाब ज्ञान से उनके जीवन को समृद्ध किया। गुरूदेव ने भारतीय संस्कृति की विरासत को संरक्षित करने, युवाओं को प्रशिक्षित करने, प्राणायाम और ध्यान के फायदे, आयुर्वेद के लाभ, तनावमुक्त और हिंसा मुक्त समाज बनाने के व्यापक और वसुधैव कुटुम्बकम के निर्माण के बारे में बहुत विस्तार से बातें की। इन शहरों के दौरे को 'कल्याण कर्नाटका' महोत्सव का नाम दिया गया था। २ फरवरी को इस क्षेत्र का पहला कार्यक्रम कलाबुर्गी में ज्ञान मंदिर का उद्घाटन कार्यक्रम था। जहॉ सभा को संबोधित करते हुए गुरुदेव ने कहा कि लोगों में अपनेपन की भावना और सबको अपना मान कर उनका स्वागत करना ही भारतीय संस्कृति की अनूठी विशेषताओं में से एक है। ''हमें अपनी सांस्कृतिक विरासत पर गर्व होना चाहिए। हमें राष्ट्र में अपने पन की भावना रखनी चाहिए। हमारे गॉवों में आज भी अपनेपन की भावना है।'' अध्यात्म क्या है? यह एक अपनेपन की भावना है, आत्मज्ञान। किसी भी समाज के लोगों के साथ अपनेपन की भावना होना ही दूसरा ईश्वर के साथ अपनेपन की भावना है। विश्वास करना कि ईश्वर मेरे हैं, हमें इन दोनों की आवश्यकता है।

देर शाम को गुरुदेव हैदराबाद-कर्नाटक चेंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री, कलबुर्गी, में संस्थापक दिवस समारोह और पुरस्कार समारोह २०२० के मुख्य अतिथि थें। सभा को संबोधित करते हुए गुरुदेव ने कहा कि उनकी पिछली यात्रा के बाद से इस क्षेत्र में एक श्यमान बदलाव आया है। ''मैं इस तरह की प्रगति को देखकर खुश हूं। भले ही पर्यावरण और वित्तीय स्थितियों में सुधार हुआ है पर लोगों ने अभी भी वैसे ही अपनी सादगी, विश्वास, खुशी और मित्रता को बरकरार रखा हुआ है, इसे जारी रखें। बेरोजगार युवाओं की समस्या के बारे में गुरुदेव ने कहा कि हमारे युवाओं को कौशल प्रदान करके और उन्हें आत्मनिर्भर बनाने की सख्त जरूरत है। आप रोजगार उपलब्ध कराने के लिए केवल सरकार पर निर्भर नहीं रह सकते...आइए हम ग्रामीण युवाओं को इकट्ठा करके उन्हें आत्मनिर्भर बनाए। व्यवसाय समुदाय, और धार्मिक समुदाय सब मिलकर इस क्षेत्र से भूख और गरीबी खत्म करने के रास्ते ढूंढे। ४ फरवरी को पीडीए कॉलेज ऑफ इंजीनियरिंग कालाबुरगी में आयोजित एक कार्यक्रम 'यूथ कनेक्ट' में गुरुदेव ने युवाओं को प्रोत्साहित कर उनका मार्गदर्शन किया। आध्यात्मिकता सभी धर्मों का सार है, हम दुनिया के हर क्षेत्र के संगीत का आनंद लेते हैं। उसी तरह से हमें ज्ञान को भी स्वीकार करना चाहिए। उन्होंने कहा कि हमारा दिमाग व्यापक होना चाहिए और सबसे जो भी ज्ञान मिले उसे स्वीकारना चाहिए। तभी हमारी दृष्टि व्यापक विशाल होगी अगली सुबह रायचूर के कृषि विज्ञान विश्वविद्यालय में 'अध्यात्म चिंतन' का समय था। गुरुदेव ने छात्रों और शिक्षकों को गहन आध्यात्मिक मामलों पर प्रकाश डाला और बताया कि हम कैसे उन्हें अपने दैनिक जीवन में शामिल कर सकते हैं। उन्होंने अंतरंग चतुष्टय के बारे में बात की। आंतरिक चतुर्थाश जिसमें मन, बुद्धि, चेतना और अहंकार शामिल हैं। उन्होंने कहा कि अगर किसी को इनके कार्यो के बारे में ज्ञान प्राप्त हो जाए, तो फिर आत्मज्ञान का ज्ञान प्राप्त करना संभव हो जाएगा।

इस क्षेत्र में गुरुदेव के चार दिवसीय दौरे के दौरान तीन महासत्संग आयोजित हुए। ३ फरवरी को कलबुर्गी में, ४ फरवरी को यादगीर में और ५ फरवरी को रायचूर में उनकी उपस्थिति में उनके ज्ञान से भीगने और उनके मार्गदर्शन में ध्यान करने के लिए विशाल भीड़ एकत्रित हुई। सत्संगों में गुरुदेव ने सभी आयु वर्गो के लोगों को लाभ पहुंचाने वाले विभिन्न विषयों पर बात की। उन्होंने माता-पिता को कहा अपने बच्चों को बसवन्ना और दूसरे महान आध्यात्मिक नेताओं और १२ वीं सदी के समाज सुधारकों के अनुरूप बड़ा करें। युवाओं को उन्होंने प्रशिक्षित होने और आत्म निवेदन करने की सलाह दी। महिलाओं को उन्होंने अपनी परंपराओं को संरक्षित रखने और अपने जातीय व्यंजनों पर गर्व करने के लिए प्रोत्साहित किया। साथ सभी लोगों से योग प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करने का आग्रह किया। उन्होंने किसानों से प्राकृतिक खेती तकनीकों को अपनाने का आग्रह किया और सबको आयुर्वेदिक उत्पादों का उपयोग करने और रसायनों के हानिकारक उपयोग से बचने के लिए प्रोत्साहित किया। जीवन भर के ज्ञान को लेकर खुशी-खुशी अपने दिल में एक उम्मीद रख कर कि जब भारत के प्राचीन महिमा को बहाल किया जाएगा, तब वह दिन दूर नहीं जब एक ही विचारधारा होगी वसुधैव कुटुंबकम।

महिलाओं की शक्ति

भारतीय पौराणिक कथाओं में, नारी शक्ति अथवा नारी की ऊर्जा को शक्ति के रूप में प्रतिपादित किया गया है। जो की सुन्दरता, प्रेम और करूणा के साथ साथ अन्याय के विरूद्ध, साहस अथवा दृढ़ता का प्रतिरूप है। शक्ति को त्रिमूर्ती के रूप में प्रदर्शित किया गया है, जैसे कि दुर्गा विरता एवं उत्साह की देवी है, लक्ष्मी धन वैभव एवं कल्याण की तथा सरस्वती ज्ञान एवं कला की देवी है। नारीयों को यह स्मरण कारया जाना चाहिए की सभी देवियों ने रक्षा, वित्त तथा शिक्षा जैसे महत्वपूर्ण विभाग सम्भाल रखें है। तथा उन्हें भी अपनी गृहस्थी में इन विभागों की मांग आरम्भ कर देनी चाहिए।

नारी को स्वत: सक्रीय रहना चाहिए कोई अन्य हमें शक्तिशाली बनायेगा ऐसा सोचना दुर्बलता की निशानी है। स्त्री जन्म से ही शक्तिमान होती है। आवश्यक है उन्हें इसकी आभास कराने की। नारी स्वभाव के साथ ही शक्ति के साथ सौम्यता , साहस के साथ करूणा, समृद्धी के साथ मानवीय मूल्यों एवं बुद्धी के साथ विवेक का उचित समिश्रण होता है। समाज में पवित्तन ला सकने का गहरा बीज इनमें अन्तर्निहित रहता है। पूरे विश्व में जीवन के अनेक पहलुओं में आधुनिक नारी समाज को मानवतापूर्ण एवं न्याय युक्त बनाने के लिए अपने आन्तरिक साहस का प्रयोग करके एक आदर्श शक्ति का प्रतीक बन गई है।

सार्वजनिक जीवन में भी नारी ऐसे मुद्दों को प्रकाश में लाई है। जिससे विश्व में शांती, समाज कल्याण एवं अन्तर्राष्ट्रीय समानता को बढ़ावा मिले। आर्थिक जीवन में भी उनके काम करने से संगठनों समाजिक दायित्वों में वृद्धी हुई तथा समुदाय अधिक शक्तिशाली बन गये। साहित्य में भी समाजिक जागृती लोने के लिए उन्हें नये स्वर मिलें। इस लिए वो जहॉ कहीं भी जाती है अपना प्रभाव छोड़ती हैं। वह समाज एवं देशों को आकार दे सकती है। केवल नारीयां ही अपने आस पास के लोगों में सद्मूल्यों को विकसित कर सकती हैं। मैंने देखा है कि नारियां, बच्चों, परिवार एवं समाज में सद्गुणों से परिचित कराने की श्रोत हैं। वह एक ऐसी गोन है जो परिवार के सभी लोगों को बांध कर रखती है। उन्हें इकट्ठा रखने के लिए वो घर में उत्सव आयोजित करती हैं। यदि घर की नारी अवसाद ग्रस्त होगी तो उसकी प्रतिभागी होने के बिना कोई उत्सव नहीं मनाया जा सकता। नारियों को चाहिए कि वो अधिक से अधिक उत्सव प्रिय एवं सतर्क रहे ताकि परिवार एवं समाज एकजुट रह सकें। वास्तव में यह उनकी जिम्मेदारी भी है।

नारी की उसकी वास्तविक शक्ति उसकी भावुकता है, जब वह उसका उपयोग सही तरीके से करतीं हैं। नारी का स्वतंत्र एवं शक्तिशाली होने का यह अर्थ नहीं है कि वह अपना मतृत्व सुलभ मतृत्व के गुण खो दे। शक्तिशाली होते हुए भी उसके कोमलता, विनम्रता, करूणा, एवं पोषण करने जैसे नारी सुलभगुण खो नही जाने चाहिए। इसका अर्थ यह हुआ कि नारी के समक्ष शक्तिशाली होने के लिए दो चुनौतियां हैं। पहला अधिपत्य गुण होना तथा दूसरा विनम्रता को बनाये रखना जो कि उसका वस्तविक सौन्दर्य है। वस्तुत: किसी भी क्षेत्र में नारीत्व एवं प्रभुत्व में संतुलन बनाये रखना किसी चुनौती से कम नहीं है।

सत्य रूप से शक्तिशाली वह नारी है जो विश्वापूर्ण है, सृजक है तथा लोगों को तोड़ने के स्थान पर जोड़ने वाली है। अपने में विश्वस की कमी एवं असुरक्षा की भावना ही उसे वास्तव में उसे शक्तिशाली होने से रोक सकती है। मैं चाहता हूँ कि भारत की नारी सिर्फ उसकी संस्कृती एंव सभ्यता को उसका गौरव दिलाये। हमारी सम्पूर्ण सभ्यता स्त्री बल पर आधारित है। यही कारण है हम भारत को भारत माता कहते हैं भारत पिता नहीं। हमारा देश नाम से ही नारित्व का प्रतीक है। यद्यपि भारत शब्द पुलिंग है परन्तु हम इसे स्त्री अथव मॉ से जोड़ते है।

नारी शक्ति उत्कृष्ट है नित्कृष्ट नहीं। नारी की ताकत अन्तर्निहित है बाहर से दिखाई नहीं देती।

विशेष सेवाएं

पल भर का मजा, जिंदगी भर की सजा' स्लोगनों के साथ दिया नशा मुक्ति का संदेश

श्रीगंगानगर(राजस्थान): आर्ट ऑफ लिविंग श्रीगंगानगर के सौजन्य से 'ड्रग्स फ्री इंडिया' अभियान के तहत हिंदुमलकोट स्थित राजकीय बालिका उच्च प्राथमिक विद्यालय में नशा मुक्ति चेतना शिविर का अयोजन किया गया। ७ फरवरी २०२० को आयोजित इस कार्यक्रम में छात्र-छात्राओं ने 'पल भर का मजा, जिंदगी भर की सजा' सहित विभिन्न प्रकार के स्लोगन, गीत, कविताओं के जरिए नशा मुक्ति के प्रेरणात्मक संदेश दिए। इस दौराने स्वयंसेवको ने नशे से सामाजिक, आर्थिक एवं शारीरिक दुष्प्रभावों से अवगत करवाया। बच्चों ने पेंटिंग एवं रंगोली के जरिए नशा मुक्ति का संदेश दिया। इसके लिए बच्चों को पुरस्कृत किया गया। इसी श्रृखला में हिंदुमकोट के पंचायत घर में ग्रामीण महिलाओं में जगरूकता हेतु नशा मुक्ति एंव आर्गेनिक गार्डनिंग शिविर का अयोजन किया गया। जिसमें श्लोगन एवं लाईव विडियो द्वारा नशा मुक्ति के लिए प्रेरित किया गया। अपको बता दें कि हिंदुमलकोट, भारत -पाकिस्तान बार्डर के समीप स्थित अत्यधिक ड्रग से प्रभावित गांव है। जहॉ के ७० प्रतिशत से अधिक पुरूष एवं झुग्गीयों की अधिकतर महिलायें इसकी चपेट में है।

सतारा में सरपंच सभा का आयोजन

सातारा(महाराष्ट्र)। कोरेगॉव ब्लाक के पलशी गांव में २८ जनवरी को एक सरपंच सभा का अयोजन किया गया। आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा अयोजित इस सभा में ब्लाक के सभी महिला सरपंच समेत १०० से अधिक सरपंचोंने भाग लिया। सभा परम्परागत खेती,महिला सशक्तिकरण, स्थानीय संस्कृति व परम्पराओं का संरक्षण, साक्षरता, जिम्मेदार युवा और पर्यावरण संरक्षण जैसे आदि विषयों पर आधारित था। जैसा कि आर्ट ऑफ लिविंग पिछले २० वर्शो से हजारों गांवों में मूलभूत सुविधाओं एवं समाजिक उत्थान का कार्य करता आ रहा है। सरपंच अपने गांव को, लोगों की सहभागिता से कैसे विकास की गाति दे सकते है? इसपर आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा विकसित मॉडल से अवगत कराया गया। एक गांव एवं समाज को विकसित करने के लिए अवश्यक पहलूओं को जानने के बाद सभी सरपंच इस योजनाबद्ध तरीके से काम करने के लिए उत्साहित हैं। इस सभा में आर्ट ऑफ लिविंग महाराष्ट्र के ट्रस्टी शेखर मुंदडा, ऋषी देवव्रत जी, आर्ट ऑफ लिविंग के वरिष्ठ प्रशिक्षक जयंत भोले, अमोल येवले, अमोल भुजवल, सरपंच परिषद के जिलाध्यक्ष जितेंद्र भेसले, कोरेगांव तहसील अध्यक्ष अजीत मोन, बीडीओ क्रान्ती बोराटे, सुधीर गिरी आदि उपस्थित थे।

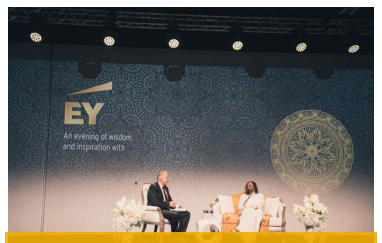
प्रदर्शनी में बेटी बचाओं बेटी पढ़ाओ का दिया संदेश

हांसी(हरियाणा)। आर्ट ऑफ़ लिविंग हांसी द्वारा २ फरवरी को एसडी महिला महाविद्यालय में भव्य प्रदर्शनी का आयोजन किया था। जिसमें संस्था द्वारा किये जा रहे सभी सेवा कार्यों की झलकियां चित्रों के रूप में लगायी गयीं। संस्था द्वारा विभिन्न सामाजिक कार्य किये जा रहे हैं, जिनमें प्रोजेक्ट पवित्रा, बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ,सूर्य नमस्कार चुनौती,सैनिक सम्मान,स्वच्छता सैनिक,प्राचीन ज्ञान का प्रचार प्रसार,नशा मुक्ति,प्रोजेक्ट भारत,निशुल्क योग शिविर,श्री श्री गोपाल परिवार, आर्गेनिक फार्मिंग आदि मुख्य हैं। स्थनीय एमएलए समेत सैंकड़ों गणमान्य शहरवासियों ने प्रदर्शनी का अवलोकन किया और संस्था द्वारा किये गये कार्यों की प्रशंसा की। वहीं चैप्टर की एक अनोखी पहल श्री श्री गोपाल परिवार अभियान है। इस अभियान के तहत जो लोग शुद्ध देसी गायों को घर में रखकर, उनकी सेवा कर रहे हैं। उनको इस श्रेष्ठ कार्य के लिए आर्ट ऑफ लिविंग हांसी द्वारा प्रशस्ति पत्र देकर उन्हें श्री श्री गोपाल परिवार का दर्जा दिया जाएगा। उनको रोजमर्रा में काम आने वाली आवश्यक वस्तुओं पर भी विशेष छूट दिलवाई जाएगी। जो लोग उन्हें छूट देंगे उन्हें गौ भक्त की उपाधि से सम्मानित किया जाएगा।

विश्व श्रवण दिवस पर कान जांच शिविर का आयोजन

(राजस्थान)। आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला ओर जोश फॉउंडेशन मुम्बई के संयुक्त तत्वाधान में २४ फरवरी २०२० को विश्व श्रवण दिवस के उपलक्ष्य में श्री करधर उच्च माध्यमिक विद्यालय में कान जांच शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें मोलेला के(६००) स्कूली बच्चों के कान की जांच की गई। ५४ अन्य ग्रामीणों ने भी इस षिविर का लाभ लिया । २०० बच्चों से अधिक के कान में वेक्स(मेल) पाया गया ओर १० लोगो को बहुत ही कम सुनाई देने के कारण कान की मशीन के लिए चयन किया गया।

फरवरी २०२० में गुरूदेव के मुख्य कार्यक्रम



1 फरवरी

बुल्गारिया,सोफिया में एक अर्न्स्ट एंड यंग कार्यक्रम को संबोधित करते हुए

2 फरवरी

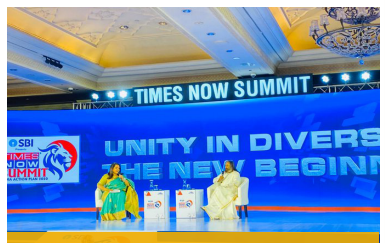
कर्नाटक के कलबुर्गी में पूज्य शरणबसप्पा अप्पा और डॉ. सैयद शाह खुसरो हुसैनी के साथ हैदराबाद कर्नाटक चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री के संस्थापक दिवस समारोह में शामिल हुए।

3 फरवरी

कर्नाटक के कलबुर्गी में अयोजित महासत्संग में, लोगों को वचना परंपरा को बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित किये, जो उत्तर कर्नाटक के १२ वीं सदी के संतों द्वारा प्रेरक ज्ञान और व्यावहारिक ज्ञान की कविताएं हैं

12 फरवरी

भारत में सबसे बड़े स्नातक प्रबंधन उत्सवों में से एक, दिल्ली में एसआरसीसी बिजनेस कॉन्क्लेव में छात्रों को संबोधित करते हुए।



13 फरवरी

दिल्ली में टाइम्स नाउ समिट, जहां उन्होंने भारत में अनेकता में एकता के बारे में गहराई से बात की और भारत में मुस्लिम, ईसाई, सिख और अन्य समुदाय कैसे प्रमुख भूमिका निभाते हैं।

14 फरवरी

आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरू में आईडब्लूसी २०२० का उद्घाटन समारोह

14 फरवरी

द अननोन फैक्टर, एक इंटरेक्टिव सेशन में माइंडवैली के सह-संस्थापक और सीईओ, विसेन लखियानी से बातचीत में, उन्होंने दैनिक जीवन में चेतना के विभिन्न पहलुओं और इसकी व्यावहारिक उपयोगिता पर चर्चा की।

15 फरवरी

आप की अदालत में रजत शर्मा के तीखे सवालों का अपने ही अंदाज में जवाब।

21 फरवरी

लगभग १५०,००० लोगों ने २१ फरवरी, २०२० को बैंगलोर आश्रम में गुरुदेव की उपस्थिति में महाशिवरात्रि मनाई। भारत में १९० अन्य स्थानों पर भी समारोह आयोजित किए गए।

22–23 फरवरी

आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र में कुछ पुरस्कारों से सम्मानित किसानों के साथ अयोजित श्री श्री सवैया कृषि मेला २०२० में १००० से अधिक किसानों ने भाग लिया।

इसे कृपा ही कह सकती हूँ : अरूणा

अरूणा कुमारी टुमारडा

''इस अनुवाद की सेवा ने मुझे इतनी शक्ति दी कि मैं अपने प्रिय पुत्र की मृत्यु जैसे दुख से बाहर आ गयी।''

एक विद्वान और भक्त माता पिता के साथ अरुणा का बचपन प्रसन्नता भरा और उज्ज्वल था। लेकिन यह प्रसन्नता अधिक समय तक नहीं रही। १७ वर्ष की आयु में उसके पिता का देहांत हो गया और उन पर पूरे परिवार की जिम्मेदारी आ गयी।

उसने अपना अध्ययन छोड़कर अपने छोटे भाई की पढाई व वृद्ध दादा और माता की सहायता के लिये सरकारी नौकरी करनी आरंभ कर दी। कर्तव्य परायणा के आगे अपने सपने भूलकर अपना जीवन प्रतिबद्धता पर जीना आरंभ कर दिया। समय व्यतीत हुआ दुख के घाव भरे और उसका विवाह और दो बच्चों ने उसका जीवन प्रसन्नता से भर दिया। अपने पति के समर्थन से उच्च शिक्षा अर्जित की। अपने छोटे भाई के साथ मिलकर एक कोचिंग सेंटर शुरू की और उसमें पढ़ाना आरंभ कर दिया। अपने एक मित्र के आग्रह पर उन्होंने आर्ट ऑफ लिविंग का प्रोग्राम करवाया, सुदर्शन क्रिया सीखी और जीवन अंततः फिर से मुस्कुराहट से भर गयी।

यह भी ज्यादा लंबा नहीं चला और जून २००९ में एक भयानक कार दुर्घटना में वह चार दिन के कोमा में चली गयी और उसके शरीर में १३ स्थान पर फ्रेक्चर हो गया। इससे भी दुखद यह था कि उसका छोटा बेटा जो कि १२ वर्ष का था, उसकी मृत्यु हो गयी। उन दिनों में वह गुरुदेव की वार्ता, 'मृत्यु और उसके आगे', 'नारद भक्ति सूत्र' और अन्य कुछ विषयों का अनुवाद कर रही थी। बचे हुयें परिवार के सदस्य एक साथ बैठकर अनुवाद करते थे।

अरुणा कहती है, ''इस अनुवाद की सेवा ने मुझे इतनी शक्ति दी कि मैं अपने प्रिय पुत्र की मृत्यु जैसे दुख से बाहर आ गयी।'' २० जून को वह कोमा से बाहर आ गयी और डाक्टर्स ने कहा कि वह ६ महिने बाद अपने पैर पर खड़ी होकर चलने लगेगी। लेकिन उसकी दृढ़ इच्छा शक्ति के कारण वह एक महिने बाद ही योगा का अभ्यास करने लगी। उसी साल दिसंबर में, उन ६ महिनों के पूरे होने से पहले ही उसने टीचर्स ट्रेनिंग प्रोग्राम पूरा किया और गुरुदेव ने उनको आर्ट ऑफ लिविंग के कार्यक्रम का प्रशिक्षक बना दिया। गुरुदेव का कथन है कि अपने घर को ही आश्रम बना लों, अरुणा और उनके पति को इतना प्रभावित किया कि उन्होंने अपने घर के एक हॉल को नियमित सामूहिक साधना, सत्संग, कोर्सेज़, और अन्य गतिविधियों के लिये उपलब्ध कर दिया।

आज अरुणा ने आर्ट ऑफ लिविंग के अनेक प्रोग्राम जैसे उत्कर्ष योगा, मेधा योगा, श्री श्री योगा, हैप्पीनेस प्रोग्राम, वायएलटीपी, डीएसएन, वॉल्यंटिअर ट्रेनिंग प्रोग्राम, कॉर्पोरेट प्रोग्राम और वेलनेस प्रोग्राम आयोजित करवा दिये। उन्होंने सैकड़ों प्रोग्राम आयोजित करवाये और अनेक सामाजिक विकास प्रोजक्ट्स की अग्रणी रही हैं।

विशालाक्षी महिला सशक्तिकरण प्रोजक्ट के अंतर्गत उन्होंने ग्रामीण महिलाओं के लिये सिलाई प्रशिक्षण आरंभ कर दिया। इसके अंतर्गत अभी तक लगभग ३०० महिलाओं को प्रशिक्षित कर के उनको आजीविका के लिये सशक्त बनाया है। एक बार विजयवाडा में उन्होंने गुंडो जैसे लोगों का वायएलटीपी आयोजित करवाया और उन लोगों ने विजयवाडा के सबसे बदनाम बस्ती - राजराजेश्वरी पेटा में नवचेतना का आयोजन किया। उन्होंने उस कच्ची बस्ती में एक पुस्तकालय भी आरंभ किया। इस तरह का परिवर्तन देख कर पुलिस भी आश्चर्य चकित थी। अरुणा ने सरकार के बड़े अधिकारियों के लिये कोर्सेज आयोजित किये।

ऐसे ही एक कोर्स में उनकी भेंट एक आई.ए.एस. अधिकारी श्री एम.एम. नायक से हुई, जिनको इस कोर्स से बहुत लाभ हुआ, ने आग्रह किया कि वे कस्तुरबा गांधी विद्यालय के बालिकाओं के लिये एक कोर्स आयोजित करें। इन विद्यालयों के छात्र अधिकतर वंचित परिवारों से आते हैं। अरुणा ने तुरंत ही १० टीचर्स का एक दल गठित किया और ३ महिने की अवधि में ही ६३०० विद्यार्थियों के लिये उत्कर्ष योगा का आयोजन किया। उनके द्वारा आंध्र प्रदेश के विजयनगरम में पुलिस के लिये आयोजित किये गये एक कोर्स के कारण उनको स्फूर्ति पुरुस्कार से सम्मानित किया गया। वर्तमान में वे आंध्र प्रदेश में प्रोजक्ट भारत की अग्रणी हैं।

उनके रास्तें अनेक चुनौतियां आयी। अरुणा कहती है कि उनके महिला होने के कारण बदनियत लोग उनके रास्तें में रोड़े पैदा करते हैं। लेकिन इस बात का उन के उत्साह पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता। वे कहती है कि चमकदार आंखों वाली दकियानुसी सोच वाले एक ब्राह्मण परिवार की नन्हीं लड़की आज गुरुदेव के ज्ञान को हर स्थान पर पंहुचाने के लिये दूर दूर तक अकेली यात्रा करती है। जब अनेक अन्य लड़कियां उनको प्रेरणा मानती है तो उनको आश्चर्य भी होता है। अरुणा कुमारी तुमारडा एक घटनाओं से पूर्ण जीवन गाथा है। वे मुस्कुराती है और कहती है कि अभी बहुत लंबी यात्रा करनी है, ''इसे कृपा ही कह सकती हूँ।''

सेवा टाइम्स

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

कन्सेप्ट
देबज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अर्शीष

डिजाइन
सुरेश, निला क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982,
9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@yltp.vvki.org
sevatimes@yltp.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
Google Play | App Store