THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

सितंबर २०२०

लाईट ए लैम्प प्रोजेक्ट की सहायता से श्रमिक की बेटी बनेगी चार्टर्ड एकाउंटेन्ट

पेज 2

युवाचार्यों की मदद से बना असहाय महिला का घर

पेज 3

पहला ऑनलाइन टीचर रिफ्रेशर मीट

कोरोना त्रासदी के बीच आर्ट ऑफ लिविंग ने अपनी पहली ऑनलाइन टीचर रिफ्रेशर मीट (टीआरएम) का आयोजन किया जिसे से 4 अगस्त, 2020 तक दो बैचों में आयोजित किया था, जिसमें भारत के विभिन्न भू–भागों से 4000 से अधिक प्रशिक्षकों ने भाग लिया। गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी ने वर्तमान परिस्थितियों में शिक्षकों द्वारा बताई गई विभिन्न चुनौतियों का समाधान दिया और उन्हें आगे के लिए महत्वपूर्ण दिशा निर्देश दिए।

आर्ट ऑफ लिविंग ने दिए दो वार्ड और दो ओपीडी कक्ष

उत्तराखण्ड के नरेन्द्र नगर में आर्ट ऑफ लिविंग एवं आईएएचवी स्वयंसेवको ने देव सुमन अस्पताल में दो वार्ड और दो ओपीडी कमरों के साथ एक अस्थायी अस्पताल का निर्माण किया, जिसे कोविड–19 के दौरान रोगियों के उपचार के लिए सरकार को दान कर दिया गया। 4 अगस्त 2020 को इसका उद्घाटन, कृषि विभाग के मंत्री, सुबोध उनियाल की उपस्थिति में उत्तराखण्ड की राज्यपाल बेबी रानी मौर्य ने ऑनलाइन किया। राज्यपाल ने कोविड के इस मुश्किल समय में अनुकरणीय सेवा के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की सराहना की।

जालना में जल भराव से खुशी की लहर

आर्ट ऑफ लिविंग की इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज एंड ओवरसीज़ वालंटियर्स फॉर ए बेटर इंडिया ने अपने वाटरशेड मैनेजमेंट प्रोजेक्ट के तहत महाराष्ट्र में 3 साल में 3000 से अधिक वाटरशेड संरचनाओं का निर्माण किया। इस मानसून में जालना में जलभराव की संरचनाएं पानी से भर गई और 4 करोड़ लीटर से अधिक पानी जमा हो गया है, जिससे इस क्षेत्र के 30,000 से अधिक किसान लाभान्वित हुए।

प्रेस और पुलिस को दिए इम्युनिटी बूस्टर

आर्ट ऑफ लिविंग अपेक्स झारखंड ने अगस्त के दूसरे सप्ताह में प्रेस क्लब राँची को श्री श्री तत्वा इम्युनिटी बूस्टर मेडिसीन के 50 किट दिए।

राँची पुलिस को श्री श्री तत्वा इम्युनिटी बूस्टर दवाएँ और फेस मास्क के साथ 100 किट राँची पुलिस के वरिष्ठ एसपी सुरेन्द्र कुमार झा को सौंपे गए।

पैन-इंडिया ऑनलाइन यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग प्रोग्राम का लक्ष्य- देश के हर कोने में सामुदायिक नेताओं का निर्माण

सेवा टाइम्स संवाददाता

15 अगस्त, बेंगलुरु। अगस्त माह के दूसरे–तीसरे सप्ताह में पैन–इंडिया युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम (वाईएलटीपी) के साथ–साथ महिला नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम (डब्ल्यूएलटीपी) का आयोजन किया गया। जिसमें आर्ट ऑफ लिविंग के 240 शिक्षकों द्वारा 1480 प्रतिभागियों के लिए एक ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया। यह पहला अवसर था जब वीडियो कॉन्फ्रेंस से होने वाले फायदों का लाभ उठाते हुए भारत के शहरी एवं ग्रामीण प्रतिभागियों ने अपने–अपने घरों से ऑनलाइन प्रोग्राम में भाग लिया। कई प्रतिभागियों ने भारत के दूरस्थ क्षेत्रों के नेटवर्क एवं कनेक्टिविटी मुद्दों को भी मात दे दी।

वाईएलटीपी एवं डब्ल्यूएलटीपी के सात दिवसीय कार्यक्रम को तैयार करने का उद्देश्य है कि युवाओं में नेतृत्व कौशल को बढ़ाना, अपनी जड़ों से उनके संबंधों को पुनः खोजना तथा सबसे महत्वपूर्ण उन्हें समुदाय के नेताओं के रूप में उभरने के लिए प्रेरित करना।

पिछले दो दशकों से पूरे देश में 3 लाख से अधिक वाईएलटीपी स्नातक एवं युवाचार्य आर्ट ऑफ लिविंग के सामाजिक योजनाओं को कार्यान्वित करने के लिए एक सक्रिय मानव साधन सिद्ध हुए हैं।

15 अगस्त को गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी ने वीडियो कॉन्फ्रेंस के द्वारा एक विशेष सत्र में सभी प्रतिभागियों एवं शिक्षकों को सम्बोधित किया। कोविड–19 महामारी के चलते स्वास्थ्य एवं जीविकोपार्जन की अनिश्चितता तथा चुनौतीपूर्ण हालातों से उत्पन्न उनकी चिंताओं को ध्यान में रखते हुए गुरुदेव ने आयुर्वेदिक औषधियाँ विशेषकर श्री श्री तत्वा के शक्ति ड्रॉप्स लेने पर ज़ोर दिया ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता एवं रोगों से लड़ने की शक्ति प्राप्त हो सके। उन्होंने कहा कि नियमित रूप से प्राणायाम, योगाभ्यास एवं ध्यान के द्वारा व्यक्ति पर संक्रमण के हमले के प्रभाव को कम किया जा सकता है। उन्होंने सफेद चीनी न खाने की सलाह दी क्योंकि इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। इसके स्थान पर उन्होंने गुड़ खाने के लिए कहा।

आर्थिक मोर्चे के संबंध में उन्होंने युवाओं को उद्यमी बनने के लिए प्रोत्साहित किया। इस बात पर ज़ोर दिया कि आने वाले समय में माइक्रो इन्टरप्रन्योरशिप ही युवाओं के लिए व्यावहारिक विकल्प है। उनके अनुसार इस बात को ध्यान में रखकर किया गया था कि यह भारत के युवाओं के लिए धनोपार्जन का एक विकल्प बने। उन्होंने युवाचार्यों को प्रेरित किया कि वह अपने स्थानीय दुकानों पर विदेशी उत्पादों के स्थान पर देसी उत्पादों को अधिक से अधिक उपलब्ध कराएं। कृषि करने के इच्छुक युवाओं को उन्होंने प्राकृतिक खेती को अपने कैरियर के विकल्प के रूप में लेने को भी कहा। उन्होंने आश्वस्त किया कि उनके इस प्रयास में संस्था की कृषि विभाग उनकी सहायता करेगी। उन्होंने कहा जो युवा लोग राजकार्य अथवा शासन प्रबंधन में कार्य करना चाहते हैं वह अवश्य ही निश्चित रूप से करें तथा इसके लिए ज़मीन तैयार करने का कार्य पूरे परिश्रम से शुरू कर दें। आज की परिस्थिति को ध्यान में रखते हुए गुरुदेव ने आने वाले उत्सवों के समय सार्वजनिक स्थलों पर भीड़ ना करने की सख्ती से सलाह दी। क्योंकि हर वर्ष चाहे महाराष्ट्र में गणेश चतुर्थी हो या पश्चिम बंगाल तथा उसके पड़ोसी राज्य में दुर्गा पूजा के अवसर पर लोगों की भीड़ एकत्रित हो जाती है। उन्होंने लोगों से आग्रह किया कि वे नियमों का पालन करें तथा भय रहित हो जाएं।

आने वाले वर्ष के रोडमैप मानचित्र पर विचार करने के लिए एकत्रित लोगों को आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट के ट्रस्टी श्री मधु राव एवं कर्मयोग विभाग के राष्ट्रीय निदेशक श्री देव ज्योति मोहंती तथा राष्ट्रीय एग्जीक्यूटिव बोर्ड के सदस्यों ने भी संबोधित किया।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

एक नए मोर्चे का निर्माण

मधु राव

श्री मधु राव ने अपना करियर चार्टर्ड एकाउंटेंट के रूप में आरंभ किया तथा एक दशक से अधिक समय तक मुंबई की एक सुप्रसिद्ध चार्टर्ड अकाउंटेंसी फर्म के साथ भागीदारी में रहें। इसके पश्चात वह हांग–कांग स्थानांतरित हो गए, जहां उन्होंने एक बिज़नेस ग्रुप में सी.एफ.ओ. का पद संभाला तथा 30 वर्ष उपरांत शांगरी–ला होटल्स एंड रिजॉर्ट्स के वाइस चेयरमैन एवं सी.ई.ओ. के पद से सेवानिवृत्त हुए। सन 1998 में उनका परिचय आर्ट ऑफ लिविंग एवं गुरुदेव से हुआ और तभी से उन्होंने कई देशों जैसे अस्ट्रलशिया तथा पूर्वी एशिया के क्षेत्रों में आर्ट ऑफ लिविंग को सेटअप करने में योगदान दिया। इसके अतिरिक्त इन संस्थाओं की विभिन्न क्रियाओं का मार्गदर्शन भी किया। वह वर्तमान में आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट के चेयरमैन के रूप में सेवा कर रहे हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट के चेयरमैन श्री मधु राव जी के साथ डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती की वार्ता

■ यद्यपि आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट नया और शुरुआती दौर में है, फिर भी ट्रस्ट के नेतृत्वकर्ता संगठन के आंतरिक एवं बाहरी जगत में दोनों प्रकार से अनुभवी हैं। इससे ट्रस्ट की गतिविधियों को किस तरह के नये अवसर मिलेंगे?

आज हम भी उन्हीं मुद्दों से जूझ रहें हैं जिनसे कॉर्पोरेट जगत प्रतिदिन जूझता है। जैसे कि अच्छी संरचना, प्रशिक्षण एवं विकास, कार्यप्रणाली, सॉफ्टवेयर, हमारे कोर्सों को आयोजित करने वाले मंच, डेटा विश्लेषण, विक्रय, प्रतिद्वंदता आदि। आज यद्यपि आर्ट ऑफ लिविंग का बड़ा नाम है और बहुसंख्यक अनुगामी हैं परंतु हम इससे आत्म संतुष्ट नहीं हो सकते क्योंकि आज उसी स्थान पर कई अन्य सचेतनों एवं स्वास्थ्य संबन्धी कार्यक्रम उपलब्ध है जो कि अच्छे व्यापार प्रणाली मार्केटिंग एवं अच्छे वितरण की वजह से अपने लिए जगह बना रहे है एवं बुद्धिजीवियों की भाषा में स्वयं को ढाल कर उन तक पहुँच रहें हैं। हमें अपने श्रोताओं के मस्तिष्क प्रवृत्ति एवं हृदय को भी जीतना है। इसलिए हमारे लिए यह वह उपयुक्त समय है कि जब हम देखें कि हमारे आसपास कॉर्पोरेट की दुनिया क्या कर रही है तथा हमें उनकी सफलता की कहानियों से शिक्षा लेनी चाहिए। हमें अपने संसाधनों का भी संरक्षण करना होगा। क्योंकि प्राइवेट सेक्टर जिनका आधार केवल लाभ एवं ब्रांड वैल्यू है उसके तुलना में हमारा लक्ष्य अलग है।

हमारे लिए ब्रांड महत्वपूर्ण है परंतु उतना ही महत्वपूर्ण है लोगों को ज्ञान की ओर प्रेरित करना तथा एक दिव्य समाज का निर्माण करना। जिन पद्धतियों ने हमें यहाँ तक लाया है वह प्रभावकारी है, परंतु हमें सोचना यह है कि क्या आने वाले 10 वर्षों में भी इनकी हमारे लिए प्रासंगिकता होगी। इस सबका फिर से विश्लेषण, इन्हें ताजा तथा नए वातावरण के लिए इनका फिर से निर्माण अथवा नई दिशा दिखाई जानी चाहिए। चुनौतियाँ तो रहेंगी और हमें बहुत विवेक से काम लेना होगा क्योंकि हमारे निर्माण के लिए खर्च एक रूपया, वह रुपया है जो सामाजिक सेवा के कार्यों में लगाया जा सकता था।

> *"देश को सुदृढ़ बनाने के लिए हमारे पास करने के लिए बहुत कुछ है। देश रातों–रात नहीं बदल सकता।"*

धीरे धीरे परंतु बड़े तरीके से आर्ट ऑफ लिविंग में भी कॉरपोरेट जगत की तरह ही निर्णय लेने की प्रक्रिया करनी पड़ेगी। हमें इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि हम में से प्रत्येक व्यक्ति एक सेवक है तथा यहाँ प्रक्रिया, कार्यवाही एवं वर्गीकरण को हमेशा उतनी सख्ती से परिभाषित नहीं किया जा सकता है। आशा है कि मैं कॉर्पोरेट जगत की सीख को, यहाँ की कार्यवाही को और कुशल बनाने में लगा पाउंगा तथा इस बात को भी स्मरण रखूंगा कि गुरुदेव की सेवा एक सौभाग्य है।

■ क्या इन उद्देश्यों को सफल बनाने के लिए ट्रस्ट कोई ठोस नीतियाँ बना रहा हैं?

उत्तर–जैसा की आप जानते हैं हर पहलू, चाहे वह टीचर ट्रेनिंग हो या फिर चल रहे प्रत्येक कोर्स हो इन सब को अलग–अलग से लेना होगा। निःसंदेह यह सब गुरुदेव द्वारा प्रेरित है परंतु हमें लोगों तक इनकी पहुँच बढ़ाने के लिए कार्य करना है। ऐसी बहुत सी संस्थाएं हैं जो हमारे लिए संभावित ग्राहक हैं। जहाँ हम उतने ही परिश्रम से 20 लोगों की अपेक्षा 2000 लोगों तक पहुंच सकते हैं। व्यक्तिगत क्षमता को व्यवस्थित बनाना होगा ताकि प्रत्येक व्यक्ति उसके लिए जो उपयुक्त है उस स्थान पर काम कर सके 'जिसका काम उसी को साजे और करे तो डंका बाजे' का सिद्धांत जीवन में सभी जगह लागू होता है। संस्था की मांगे बढ़ गई हैं परंतु हमें अपने सीमित स्रोतों के साथ बहुत बुद्धिमता से काम करना होगा।

कोवीड 19 महामारी के द्वारा उत्पन्न चुनौतियों ने आज कई सीमायें खड़ी कर दी हैं। इन चुनौतियों पर विजय पाने के लिए हम टेक्नोलॉजी का उपयोग कर रहें हैं। हम आगे बढ़ रहे हैं। यद्यपि उस गति पर नहीं जो हम चाहते थे, परंतु निश्चय ही सही दिशा में।

■ आप पूरे भारत के हज़ारों शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों के कार्यों में तालमेल कैसे बिठाते हैं?

उत्तर–संभवतः बिज़नेस हाउसेस एवं गवर्नमेंट बॉडी से हमारी आर्ट ऑफ लिविंग संस्था के बीच यह

शेष पेज 2 पर...

ज्ञान एवं जोश के साथ हम संकट को अवसर में बदल सकते हैं– गुरूदेव

पद्मा कोटी

जब से कोरोना महामारी का आरंभ हुआ है तभी से गुरुदेव अपनी ऑनलाइन वार्ताओं के द्वारा विभिन्न हितधारकों से आग्रह कर रहें है कि कोरोना को संकट ना समझ कर इसे नई शुरुआत करने का अवसर समझे। उन्होंने कहा कि ज्ञान एवं जोश के द्वारा इन संकटो को अवसर में बदला जा सकता है।

आर्ट ऑफ लिविंग के आरंभ काल से ही उनके द्वारा किए विभिन्न प्रोजेक्ट्स के कार्य क्षेत्रों से ही स्पष्ट हो जाता है कि किस प्रकार जोश एवं प्रायोगिक ज्ञान के द्वारा संकट को अवसर में बदला जा सकता है। आर्ट ऑफ लिविंग इस शक्तिशाली सिद्धांत को अपने सेवा कार्यों में वास्तविकता का रूप देता रहा है। जैसे कि 702 निःशुल्क विद्यालय ''शिक्षा को वहां तक पहुँचाना जहां अभी सड़कें भी नहीं पहुंची;'' आईएएचवी कार्यक्रम जिसे वेलकम होम प्रूफ्स कहा जाता है जिसके द्वारा अमेरिका के योद्धाओं (युद्ध से आहत योद्धाओं की घर वापसी के समय) को तनाव मुक्त करने का कार्य क्योंकि वह एक बड़ी संख्या में आत्महत्या कर रहे थे; पूरे विश्व में होने वाला प्रीजन प्रोग्राम गुरुदेव के इस करूणापूर्ण बयान पर आधारित है ''हर अपराधी के भीतर एक पीड़ित भी छुपा होता है, जो कि सहायता के लिए पुकार रहा होता है। यदि आप उस पीड़ित व्यक्ति का घाव भर देते हैं तो उसके भीतर का अपराधी लुप्त हो जाता है।'' पूरे विश्व में प्राकृतिक उथल–पुथल अथवा मानव निर्मित विपदा को दूर करना ये सभी एक सेवा प्लेटफॉर्म में साकार कर रहा है।

बेरोजगार ग्रामीण युवाओं, विशेषकर देश के उन क्षेत्रों में जहां अशांति अथवा उपद्रवों के कारण बेरोजगारी का संकट बढ़ गया है । उन लोगो के लिए सोच समझ कर बनाए गए एसएसआरडीपी कार्यक्रमों का संचालन तथा विशिष्ट विषयों के जानकार, व्यवसाय कॉर्पोरेट के लोग एवं समर्पित स्वयंसेवकों को अत्यंत उत्साह पूर्वक इकट्ठे मिलकर कार्य करते देखा है ताकि कौशल में अंतर कम हो सके तथा रोजगार और उद्यमिता का विकास हो सके। यह संकट को अवसर में बदलने का सबसे उत्तम उदाहरण है।

शायद आर्ट ऑफ लिविंग का महत्वपूर्ण रिवर रिजुवनेशन (आर.आर.पी) प्रोग्राम जिसने किसानों की आत्महत्या को कम की हैं तथा जल की अनुपलब्धता के कारण उत्पन्न कृषि संबंधी संकट को समाप्त कर दिया। जहां संसार की अधिकतम जनसंख्या के लिए जल एक आवश्यकता है वहां कृषि व्यापारियों के लिए जीवन यापन का साधन है। जिस पर कोई भी समझौता नहीं किया जा सकता। जल की अनुपलब्धता एवं इससे जुड़े कारणों से भारत के किसानों में आत्महत्या तथा जटिल कृषि संबंधी संकट उत्पन्न हुआ। इस खतरनाक परिस्थिति से चिंतित होकर गुरुदेव ने 2013 में नदी पुनरुद्धार योजना आरंभ की ताकि परिवर्तन का कार्य युद्ध स्तर पर हो सके।

आरआरपी जल श्रोत्र पुनुरूद्धार एवं प्रबंधन का एक प्रभावशाली तथा अनुकरणीय अध्ययन का विषय है, जिसमें विषय वस्तु के विशेषज्ञ, स्वयंसेवकों, सरकारी एजेंसियों, स्थानीय बॉडी, कॉर्पोरेट, तटवर्ती समुदायों को एक लक्ष्य के लिए एकत्रित किया। विज्ञान से संबंधित ज्ञान के एकत्रीकरण तथा इन विशालकाय प्रयत्नों में लगे हुए लोगों का प्रतिनिधि करता वैज्ञानिक (इसरो, संगठन में योगदान में से एक है) पुरातन ज्ञान सब मिलकर जोश के साथ इसे सफल बनाया हैं। वास्तव में ज्ञान एवं उत्साह वह आधार है जिन पर इन कार्यक्रमों को डिजाइन करना, उनको बनाना तथा प्रबंधन करना निर्भर करता है। इसके अतिरिक्त कार्य की रुकावटों को दूर करने का कार्य भी किया।

आरआरपी कार्यक्रमों का प्रमाण है, उन से होने वाले लाभ। उनमें से कुछ है भूमिगत जलस्तर में बढ़ोतरी, किसानों की आय में वृद्धि, फसलों की संख्या में वृद्धि, वाटर टैंकों की लॉबी के प्रभाव को कम करना, ग्रामीण रोजगार व सामुदायिक सहभागिता से नदियों के किनारे–किनारे देसी प्रजातियों के पौधों का रोपण आदि–आदि। ध्यान देने योग्य बात यह है कि आरआरपी के कारण सरकार की जल सम्बंधी नीतियों में भी परिवर्तन आया है और दिलचस्प बात यह है कि इस से प्राप्त लाभ बदले में और दूसरे कई अवसर भी प्रदान करते हैं।

एक नए मोर्चे का निर्माण

पेज 1 का शेष...

सबसे बड़ा अंतर है। आज हमें प्रत्येक क्षेत्र में प्रेरणा दायक नेतृत्व की आवश्यकता है और हमारी संस्था में यह पहले से ही प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है। हमें इसे फिर से खोजने की आवश्यकता नहीं है। हमारे शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों का गुरुदेव के प्रति श्रद्धा एवं कृतज्ञता का भाव बहुत से मुद्दों एवं कमजोरियों का सामना करने में हमें सक्षम बनाता है। जबकि अन्य व्यवसायियों को इन से जूझना पड़ता है, विशेषकर अपने कार्यकर्ताओं से संपर्क बनाये रखने के लिए। इसलिए यद्यपि हमारे पास विभिन्न व्यक्तित्व वाले बहुसंख्यक लोग हैं। हमारी संस्था में सभी व्यक्तित्व के मुद्दे से परे एक सामूहिक ध्येय हैं और वह है विश्व में गुरुदेव के सपने को साकार बनाने के लिए एक यंत्र के रूप में काम करना। तकनीकी सहायता के अतिरिक्त हमारी संस्था का पिरामिड ढाँचा– राज्यों के अपेक्स सदस्य, ज़ोनल डिस्ट्रिक्ट तालुका एवं गांवों के बीच समन्वयता एवं संपर्कता अत्यंत सहज एवं तात्कालिक है। इसके साथ ही अंततः हम सब के बीच एक अपनापन, सहानुभूति एवं करुणा का भाव होना चाहिए। जो की हम गुरूदेव को देखकर सीखते हैं कि किस तरह से वह अपना कार्य करते है और लोगों से किस तरह से बातचीत करते हैं। उनके प्रतिनिधि के रूप में हम सबको सचमुच में उनके गुणों का प्रदर्शन करना होगा।

इसका अर्थ ये हुआ कि हमें हमारे टीचर्स एवं स्वयंसेवकों के निरंतर संपर्क में रहकर उनकी कार्य अथवा व्यक्तिगत जीवन की कठिनाइयों और संकटों को जानना होगा। ताकि इस चुनौती पूर्ण काल में हम उनका हाथ पकड़ सके तथा एक साथ आगे बढ़ सकें। अन्यथा आप केवल मार्केटिंग ही कर पाएंगे यदि आप जो कहते हैं उसका आचरण नहीं करेंगे तो लोग आपको खोखला समझेंगें। जब आप गुरुदेव द्वारा प्रदर्शित गुणों को यथार्थ में आदर्श बना लेते हैं, तो तरंगे स्वतः सकारात्मक हो जाती हैं। लोग इस वातावरण में स्वयं को उठा हुआ महसूस करते हैं तथा आप, और लोगों को ज्ञान की दिशा में ला सकेंगे।

■ **गुरुदेव के सपने को साकार करने की दिशा में अपना बेहतर योगदान देने के लिए आप हमारे शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों को क्या संदेश देंगे?**

उत्तर– उन्हें ज्ञान को जीना होगा। यदि वे, विशेष रूप से शिक्षक अपने शिक्षण के अनुभवों को पीछे मुड़कर देखें, तो वह हर कार्यक्रम के बाद प्रतिभागियों के जीवन में आए परिवर्तन को जान पाएंगे। वह प्रतिभागियों के चेहरों पर प्रसन्नता एवं कृतज्ञता का भाग देख पाएंगे। उनके इस भाव को देखना है कि वह दिव्यता का एक यंत्र बन पाए हैं तथा उनके लिए इसकी प्रेरणा ही पर्याप्त है। संसार में हमारे लिए करने को बहुत कुछ शेष है। लोग हमारी प्रतीक्षा में है। मेरी एक मित्र मेनलैंड चीन में एक कोर्स का संचालन कर रही थी। कोर्स के अंत में एक महिला उनके पास आयी और स्वयं के जीवन में आये परिवर्तन के लिए अत्यधिक धन्यवाद देने लगी और उसने बताया कि वह जीवन से थक चुकी थी तथा इसका अंत करने के तरीके ढूंढ रही थी। कोर्स से अनुभव के बाद इस महिला ने अपने जीवन का ध्येय बना लिया की ऐसी परिस्थितियों में पड़े हुए लोगों की मदद करेंगी। दिलचस्प बात यह है कि आर्ट ऑफ लिविंग में यह कोई नयी बात नहीं है। हमारे शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों को ऐसे अनुभव प्रतिदिन होते हैं। क्या इससे अधिक प्रेरणादायक कुछ हो सकता है। आप पहले से ही उद्धारक हैं केवल ज्ञान में जियें एवं हर क्षण स्वयं से यह पूछें कि अपने जीवन को उपयोगी बनाने के लिए मैं और क्या कर सकता हूं। लोगों तक पहुंच कर इसको सार्थक करें।

■ **आज से 5 वर्ष बाद आप आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट को किस मुकाम पर देखते हैं?**

उत्तर – निश्चित रूप से हम गुरुदेव का सपना पूरा करेंगे और यह एक बहुत बड़ा लक्ष्य है। हम सब को सामूहिक रूप से लोगों तक पहुँचकर इसे पाने के लिए कठोर परिश्रम करना होगा। इसके अतिरिक्त यह केवल लक्ष्य प्राप्त की बात नहीं है वस्तुतः यह भारतीय समाज को उसकी जड़ों से परिवर्तित करने की बात है। दुर्भाग्यवश हमारे समाज में अनुशासनहीनता, भ्रष्टाचार, हिंसा, अव्यवस्थित अर्थव्यवस्था जैसी कई समस्याएं है जो लोगों में जड़ पकड़ चुकी हैं। एक सुदृढ़ राष्ट्र के निर्माण के लिए हम बहुत कुछ कर सकते हैं। देश रातों रात नहीं बदलता हमें चरित्र निर्माण के कार्य में भी लगना होगा। लोगों में यह विश्वास जागना चाहिए कि देश को बेहतरीन बनाने के लिए उन्हें योगदान करने की आवश्यकता है। इसी प्रसंग में हमारे वाई.एल.टी.पी. एवं प्रोजेक्ट भारत कार्यक्रम गुणवत्तापूर्ण हो जाते हैं। यह सब हो या फिर स्पाइन केयर अथवा अन्य स्वास्थ्य संबंधी कार्यक्रम हों। इन सब के लिए गुरुदेव ने इतना सुंदर उपहारों का गुलदस्ता दिया है जिसके द्वारा मानव अस्तित्व के हर चरण को छूआ जा सकता है। यह मेरी हार्दिक आशा एवं प्रार्थना है कि आने वाले समय में हम लोगों को जागृत करने में सहायता कर सकें तथा दिव्यता से प्राप्त इन उपहारों का लाभ उठा सकें।

लाईट ए लैम्प प्रोजेक्ट की सहायता से श्रमिक की बेटी बनेगी चार्टर्ड एकाउंटेन्ट

कोलकाता के शहरी झुग्गी–झोपड़ियों में रहने वाले बच्चों और युवाओं के लिए एक सलाह कार्यक्रम के रूप में 'द लाइट ए लैंप' परियोजना की शुरुआत 2009 में द आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों के एक समूह द्वारा की गई थी। जिसका उद्देश्य इन बच्चों के जीवन में शिक्षा, योग, ध्यान और सलाह के माध्यम से इन बच्चों का जीवन संवारना है। इन बच्चों को निराशा से दूर करने और असामाजिक एवं विघटनकारी व्यवहार की ओर आकर्षित होने की संभावना से दूर करने लिए इसे एक अवसर के रूप में भी देखा गया था, जो कि उन परिस्थितियों में बच्चों के लिए असामाजिक तत्वों की ओर झुकाव होना बिल्कुल सामान्य था।

बीते कई वर्षो में लाइट ए लैंप परियोजना ने कोलकाता भर में 1000 से अधिक बच्चों के जीवन को संवारने में अपना योगदान दिया है। इनमें एक स्थानीय मजदूर की बेटी आरती सिंह भी है, जो इस परियोजना के तहत तीसरी कक्षा की छात्रा के रूप में शामिल हुई थी। वह शुरूआत से ही एक उत्साही छात्रा रही। बहुत जल्द, परियोजना के हस्ताक्षेप से अंग्रेजी भाषा और बड़े समूहों में बोलने की कौशल हासिल कर ली। उसने हस्तलेखन और एक नाटक ''ब्रिलिएंट बीरबल'' का मंचन करने में अपने साथियों के साथ भाग लिया और कोलकाता के श्री श्री एकेडमी में 300 से अधिक दर्शकों के सामने इसका प्रदर्शन किया। इस प्रोजेक्ट की मदद से उसने उच्चतर माध्यमिक की परीक्षा 83 प्रतिशत अंकों से उत्तीर्ण की। लेकिन इसके बाद उसके परिवार की वित्तीय स्थिति उसके उच्च शिक्षा का खर्च नहीं उठा सकती थी।

बालिका की प्रतिभा और उसके रास्ते पर आने वाली चुनौतियों

को देखते हुए, लाइट ए लैंप परियोजना के स्वयंसेवकों और उनके सहयोगियों के साथ आर्ट ऑफ लिविंग ऑस्ट्रेलिया ने उसकी शिक्षा के लिए फंड जुटाने के लिए काम किया। अमेरिका आधारित परियोजना भागीदारों में से एक, लर्न विदाउट बैरियर आईएनसी ने भी इस बालिका की उच्च शिक्षा के लिए सहायता करने का निर्णय लिया। सभी के प्रयासों और उसकी स्वयं के परिश्रम के परिणाम स्वरूप आज आरती बी.कॉम (ऑनर्स) की छात्रा के रूप में श्री श्री विश्वविद्यालय में शामिल होने के लिए पूरी तरह तैयार है।

लेखिका लाइट द लैंप प्रोजेक्ट के साथ मेंटर हैं। अधिक जानकारी के लिए या परियोजना में योगदान करने के लिए, कृपया lightalamp@projects.artofliving.org पर संपर्क करें।

एक असहाय महिला के लिए युवाचार्यों द्वारा घर का निर्माण

कन्नूर (केरला)। कन्नूर में एक दिहाड़ी मजदूरी करने वाली सरोजा दसवीं कक्षा में पढ़ रही बेटी एवं आठवीं कक्षा में पढ़ रहे बेटे की अकेली मां है। यह परिवार पिछले 12 वर्ष से प्लास्टिक की चद्दरों द्वारा बनाए गए एक काम चलाउ मकान में रह रहा था। पंचायत के मुखिया की सहायता से उसने सरकार से मदद मांगी परंतु कुछ टेक्निकल तथा कानूनी औपचारिकताओं के कारण उसका नाम सरकारी योजना में सम्मिलित नहीं हो सका।

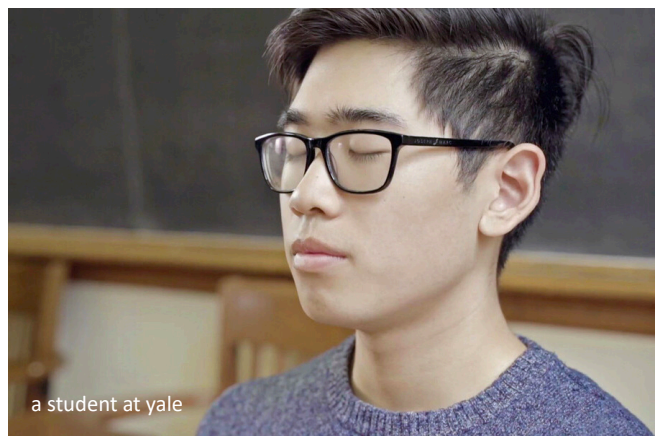
दिसंबर 2019 में मातृभूमि समाचार पत्र के कन्नूर संस्करण में छपी उसकी हृदय विदारक कहानी ने आर्ट ऑफ लिविंग के कुछ स्वयंसेवकों का ध्यान आकर्षित किया। वहां जाने पर उन्होंने पाया कि उसकी हालत उससे भी अधिक बुरी थी, जितनी की छपी थी। उसका घर कुछ नहीं केवल प्लास्टिक की चद्दरे थी। जिसमें ना बिजली थी और ना ही पानी। दुर्दशा यहां तक ही सीमित नहीं थी क्योंकि सरोजा मानसिक रोग से पीड़ित भी थीं।

कन्नूर जिला विकास कमेटी आर्ट ऑफ लिविंग के प्रेसिडेंट संजू मोहन तथा सेक्रेट्री राजीव ने जिला विकास कमेटी के चेयरमैन केपी प्रशांत, संयोजक विनोद अरियारी तथा भवन निर्माण निरीक्षक रमेश अरियारी के साथ मिलकर जिला विकास कमेटी की एक सब कमेटी बनाई। प्रशांत पानुंडा और प्रीता प्रशांत ने मकान के निर्माण की योजना तैयार की। आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों द्वारा घर के निर्माण के लिए

वित्तीय योगदान दिया गया। घर का निर्माण दिसंबर 2019 में शुरू हो गया था। परन्तु कोविड–19 के कारण कुछ महीनों की देरी हुई। अन्ततोगत्वा वहॉ सरोजा एवं उसके दोनों बच्चों को एक सुन्दर निर्मित घर सौंप दिया गया है। अब वह भय रहित एवं सुरक्षित हैं। उनका हृदय कृतज्ञता से भर गया है तथा मानवता में उनका विश्वास फिर से लौट आया है।

येल और हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के अध्ययन भी सुदर्शन क्रिया को विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में प्रभावी बताते हैं

विश्वविद्यालयी छात्र मानसिक एवं शारीरिक रूप से तनावग्रस्त हो जाते हैं। उच्चतर शिक्षा पाने के लिए शैक्षिक एवं आर्थिक जरूरतों के अतिरिक्त घर छोड़कर नए सामाजिक नेटवर्क में जाना भी प्रायः तनाव का कारण होता है। युवा छात्रों के तनाव को रोकने में सहायता करने के लिए एवं उनकें सकुशल रहने के लिए कैंपस अधिक से अधिक कार्यशालाएं आयोजित कर रहे हैं, परंतु सर्वोत्तम तरीकों का निर्णय लेने के लिए कुछ कठोरता से नियंत्रित अध्ययन भी किए गए हैं। वाईसीएसई एवं वाईसीईआई के शोधकर्ताओं ने एक शोध कार्य किया। जिसके अंतर्गत 8 सप्ताह में कुल 30 घंटे तक 135 पूर्व स्नातक विषयों पर तीन कौशल निर्माण प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए गए। उन्होंने पाया कि आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा बनाया गया सुदर्शन क्रिया (स्काई) कैंपस हैप्पीनेस प्रोग्राम सर्वाधिक लाभकारी था। आर्ट ऑफ लिविंग का ये प्रोग्राम श्वास लेने की तकनीक जिसे स्काई श्वास पर ध्यान, योगासन, सामाजिक संपर्क एवं सेवा कार्यों में विश्वास रखता है। इन सुदर्शन क्रिया के सत्रों में भाग लेने के बाद छात्रों ने कुशलता के इन 6 क्षेत्रों में अपनी बेहतरी होने के विषय में कहा और वह है अवसाद, तनाव, मानसिक स्वास्थ्य, सतर्कता, सकारात्मक प्रभाव एवं सामाजिक संबद्धता।



स्काई कैंपस हैप्पीनेस प्रोग्राम में येले ट्रैक टीम की प्रतिभागी डेवोर्न लिंडो (22 बी.ए.) ने कहा श्वास तकनीकों के अभ्यास करने से उन्हें अध्ययन एवं खेलकूद से संबंधित तनाव को काबू करने में सहायता मिली। "अब जब मेरे पास मेरी सहायता करने के लिए ये तकनीक हैं, तो मैं कहूँगी कि मेरी मानसिकता पहले से अधिक स्वस्थ है।" लिंडो ने कहा कि ''अब मैं पढ़ाई को पूरा समय देती हूं और ढीली नहीं पड़ती। मेरी दौड़ने की प्रक्रिया भी आगे से बेहतर हो गई है समय बदल रहा है।''

स्काई प्रोग्राम की एक अन्य प्रतिभागी, अन्ना विल्किंसन (22 बी.ए.) ने कहा इस प्रशिक्षण से पहले विश्वास क्रियाओं से होने वाले सकारात्मक फायदों से परिचित नहीं थी, परंतु अब वह नियमित रूप से श्वास क्रियायें करती हैं। ''मैं नहीं जानती थी यह सब कितना शरीर से संबंधित है। आप श्वास क्रिया द्वारा अपने आंतरिक भावनाओं को कैसे काबू कर सकते हैं।'' विल्किंसन ने कहा ''श्वास क्रिया एवं ध्यान करने के बाद मैं स्वयं को पहले से अधिक प्रसन्न एवं संतुलित महसूस करता हूं, जिसकी अपेक्षा मैंने कभी भी नहीं की थी।''

बीआईडीएमसी में न्यूरोलॉजी विभाग के रिसर्च फेलो माइकल आर. गोल्डस्टीन, पीएचडी के नेतृत्व में किए गए अध्ययन तथा टीचिंग हॉस्पिटल हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के शोधकर्ताओं ने पाया कि आर्ट ऑफ लिविंग का स्काई हैप्पीनेस प्रोग्राम जिसकी करने की अवधि 4 दिन 18 घंटे का है तथा जो यौगिक श्वसन प्रक्रिया पर आधारित है, यह एक ध्यान पूर्वक अभ्यास है। जिसमें धीमी एवं तीव्र गति से सांस लेने के द्वारा प्रतिभागियों को होने वाले लाभ–तनावपूर्ण स्थिति का सामना करने की योग्यता, हृदय गति को मापने की स्वयं रिपोर्ट एवं हृदय गति का डाटा आदि इसकी तुलना उस प्रयोगशाला से की जाए जिसमें तनाव का समाधान करने पर बल दिया जाता है। यह सब अनुसंधान अमेरिकन कॉलेज हेल्थ पत्रिका में छपे हैं।

बीआईडीएमसी में आने से पहले यूनिवर्सिटी ऑफ एरीजोना से ग्रेजुएट छात्र के रूप में शोध कार्य करने वाले गोल्डस्टीन कहते हैं कि छात्र के रूप में जीवन में बहुत सी चुनौतियां एवं परिवर्तन आते हैं। विकासात्मक वृद्धी एवं सामाजिक संबंधों को ध्यान में रखते हुए युवा छात्रों की सकुशलता को सहारा देने के लिए नीतियों के अनुसार चलना महत्वपूर्ण होता है। ''हमने तनाव प्रबंधन से सम्बंधित दो विपरीत दृष्टिकोण वाली कुशलता सम्बन्धी कार्यशालाओं से होने वाले प्रभावों का अन्वेषण किया। यद्यपी प्रतिभागियों में दोनों लोकप्रिय थी, परंतु ज्ञान संबंधी कार्यशाला की अपेक्षा यौगिक श्वास को समाविष्ट करने वाली कार्यशाला से हुए लाभ स्पष्टतया अधिक सुदृढ़ दीर्घकालीन एवं कुशलता प्रदान करने वाले थे।''

युवाचार्यों की मदद से बना असहाय महिला का घर

ओडिशा के सुन्दरगढ़ जिले के अन्तर्गत हमीरपुर गांव में स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग की वाईएलटीपी टीम ने एक असहाय महिला के घर का पुर्ननिर्माण कराया है। असहाय देवकी साहू (52) अपने परिवार में अकेली है। उनके पास आमदनी का कोई स्रोत भी नहीं है। इस बारिश में उनका मिट्टी का मकान गिरने लगा ऐसे में इन्होंने सरकारी सहायता के लिए आला अधिकारियों से गुहार लगाई परन्तु कहीं से मदद की आस न मिली। फिर इन्होने आर्ट ऑफ लिविंग की स्थानीय टीम से अपनी आपबीती बताई। जिसके बाद स्थानीय प्रशिक्षकों की वाईएलटीपी टीम ने सम्बन्धित अधिकारियों से संपर्क किया तो पता चला की कोरोना काल में अगले 2 वर्ष तक सरकारी सहायता मिलने की कोई उम्मीद नहीं है। ऐसे में स्वयंसेवकों ने वाइएलटीपी नेशनल डेस्क बेंगलुरू से इनकी मदद के लिए संपर्क किया। डेस्क के समन्वय से राउरकेला के आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक गिरिजा शंकर जी द्वारा मिले आर्थिक सहायता से 18 अगस्त, 2020 को घर का निर्माण कार्य पूरा हो गया है। अब देवकी अपने घर में बारिश की चिंता किये बगैर आराम से रह रही हैं।

दमोह में सेनिटाइजेशन अभियान

राम अशीष

दमोह (मध्यप्रदेश)। इस कोरोना काल में गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी की प्रेरणा से दमोह में कुर्मी क्षत्रिय समाज संगठन हटा के 15 स्वयंसेवकों ने हटा के आस–पास के गांवों व सार्वजनिक स्थानों को सेनिटाइज करने का कार्य किया है। जैसे ही मार्च 2020 में लॉकडाउन लगाया गया, स्वयंसेवको ने स्वयं के व्यय से ट्रैक्टर पर 500 लीटर की टंकी लगाकर उसमें खेतों में दवा छिड़कने वाली मशीन को जोड़ दिया। इसके द्वारा प्रतिदिन 1500 लीटर सेनिटाइजर का सड़को, गलियों, सार्वजनिक स्थानों एवं अस्पतालों में छिड़काव किया गया। कोरोना महामारी के इस दौर में जब लोग घर से निकलने में डरते थे तब आर्ट ऑफ़ लिविंग के स्वयंसेवक राजबहादुर पटेल व उदयभान पटेल ने स्वयंसेवकों की टीम तैयार की। स्वयंसेवको की टीम 28 मार्च से निरंतर 31 मई तक दमोह जिले के सभी शासकीय कार्यालय, बाजार, सब्जी मंडी, अस्पताल, कोरेन्टाइन सेन्टर, भीड़–भाड़ वाले क्षेत्रों के साथ–साथ कोरोना महामारी के विरुद्ध सेवा में लगे पुलिस कर्मियों, डॉक्टर और अधिकारियो के आवासों को भी सेनेटाइज किया गया। जिसमें पटेरा, पथरिया, बटियागढ़, मगरोन फतेहपुर गैसाबाद, कुम्हारी नरसिंहगढ़, मड़ियादो, हिनौता समेत लगभग 55 गांवों शामिल हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवक उदयभान पटेल बताते हैं कि ग्रामीण इस सेवा से इतने अभिभूत थे कि कई स्थानों पर उनका स्वागत फूलमाला, तिलक और आरती के साथ किया गया। कई स्थानों पर, ग्रामीणों ने 10–20 रूपये इकट्ठा करके हमें दिया, जिससे स्वयंसेवको के खर्च को पूरा करने में मदद भी मिली। ग्रामवासीयों ने यह भी बताया कि सेनेटाइज करने से मच्छर–मक्खियों की समस्या से भी मुक्ति मिली है। एक स्वयंसेवक ने लॉकडाउन के दौरान शादी की। विवाह से बचत की राशि को इस सेवा के लिए दान कर दिया। अभी भी यह सेवा अनावरत है प्रत्येक रविवार को जब शहर लॉकडाउन रहता है तो ये युवा अपने ट्रैक्टर के साथ कन्टोनमेंट जोन में सैनेटैज़ करने निकल पड़ते है।

इस स्वयंसेवक दल के सदस्यों को भारत सरकार के केंद्रीय मंत्री(पर्यटन मंत्रालय) के निर्देशन में जिला पंचायत अध्यक्ष शिवचरण पटेल, हटा विधायक पी.एल. तंतवाय, और कोऑपरेटिव बैंक पथरिया के जिलाध्यक्ष गौरव पटेल एवं पथरिया विधायिका श्रीमती रामबाई परिहार द्वारा भी श्री फल भेंटकर, पुष्प माला व शॉल पहनाकर सम्मानित किया जा चुका है। जिला प्रशासन एवं जिले के जनमानस के हृदय में इस टीम के मानवहितार्थ सेवा कार्यो ने सम्मान स्थापित किया है।

आयुर्वेद, योग एवं ध्यान द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना

अब जब लॉकडाउन आसान हो रहा है और लोगों का बाहर निकलना शुरू हो रहा हैं, तो सबसे अधिक महत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को दिया जाना चाहिए। रोकथाम, उपचार करने से सौ गुना अधिक बेहतर है। आपको तब तक सिर का पता नहीं चलता जब तक आपको सिर में दर्द न हो। इसी प्रकार से हम तब तक अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान नहीं देते जब तक कि हम बीमार नहीं पड़ जाते।

आयुर्वेद में हमेशा ''स्वस्थ वृत्त'' का अनुमोदन किया है। वह केवल रोगों के उपचार में विश्वास नहीं रखते। वे बताते हैं कि स्वस्थता पूर्ण जीवन कैसे जिया जा सकता है। वह 'स्वस्थ वृत्त' से आरंभ करते हैं ताकि लोगों को उनके स्वास्थ्य के विषय में जानकारी मिल सके और वह स्वस्थ रह सकें। यदि आप अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रख पाते तो रोगों का उपचार गौण है। अपने स्वास्थ्य की रक्षा के लिए हमें अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी चाहिए। यदि हम देखें हमारे द्वारा लिए जाने वाले भोजन भी हमें कई संकेत देते हैं कि हम स्वयं को किस प्रकार से स्वस्थ रख सकते हैं। आप जानते हैं, हमारी दादी मां, नानी मां का भोजन करने का एक तरीका था। वह जानती थी कि आज एकादशी है कल द्वादशी वाले दिन उन्हें एक विशेष सब्जियां, कुछ पत्तियां, कढ़ी खानी होंगी, कुछ एक निश्चित मसालों का प्रयोग भी करना है। यह सब आदतें हमारे समाज में गहराई तक जड़ पकड़े हुए थी। उदाहरण के लिए, हल्दी। हल्दी के बिना हमारा भोजन शुरू ही नहीं होता है। हल्दी और काली मिर्च का मिश्रण हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढाता है। आयुर्वेद में ऐसी बहुत सी प्रथाएं हैं, जो स्वस्थ जीवन एवं स्वास्थ्य जीवन शैली का तरीका बताते हैं। दुर्भाग्यवश विश्व के जनमानस के लिए यह सब विज्ञान की भाषा में उपलब्ध नहीं है।

आज विश्व में चार में से एक व्यक्ति मानसिक रोग से प्रभावित है। 2030 तक केवल मानसिक स्वास्थ्य पर 16 खरब डॉलर खर्च हो जाएंगे। अवसाद एवं असवाद से होने वाली बीमारियां वैश्विक घटना बन चुकी हैं। मानसिक स्वास्थ्य, डब्ल्यूएचओ के अनुसार आज भी विश्व के समक्ष सबसे बड़ी चुनौती है। मानसिक स्वास्थ्य की समस्या को दो तरह से सुलझाना होगा। एक है आयुर्वेद और दूसरा है योग। योग एवं ध्यान के अभ्यास द्वारा हम अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बहुत तीव्रता से बढ़ा सकते हैं। हाल ही में किए गए वैज्ञानिक अध्ययनों से यह स्पष्ट हो गया है कि योग एवं ध्यान के अभ्यास द्वारा मानसिक तनाव को दूर किया जा सकता है। तनाव हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति को कम करता है यदि हमारा मस्तिष्क अपनी स्वाभाविक स्थिति में नहीं है, तो इससे हमारा शरीर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी प्रभावित होंगी। एक सुदृढ़ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर की कुंजी है। यदि आपका शरीर तो हट्टा–कट्टा है परंतु आपका मन कमजोर है तो आपका स्वास्थ्य बहुत समय तक ठीक नहीं रहेगा। तो मैं कहूंगा कि मानसिक मजबूती सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। आज इन लॉकडाउन के दिनों में जब पूरे विश्व में लोग अपने घरों में बंद होने के कारण उदास हो रहे हैं तथा आत्महत्यायें बढ़कर आसमान छू रही हैं। तो सबसे अधिक ध्यान देने वाली बात मानसिक सुदृढ़ता है तथा इसे योग, प्राणायाम एवं आयुर्वेद के द्वारा पाया जा सकता है।

हमारे देश के लिए स्वदेशी समग्रता से जीवन जीने की शैली को इस धरातल पर हर घर, हर द्वार पर पहुँचाना आवश्यक है। यह हमारी ज़िम्मेदारी है। जैसे की संसार में कोई भी कहीं भी रहने वाला व्यक्ति कहेगा कि उसे महामारी या किसी भी रोग का उपचार मिल गया है। तो ये उसका उत्तरदायित्व है कि हम देखें की वह सबको उपलब्ध है।

आयुर्वेद कोई ऐसा वैसा साधारण सिस्टम नहीं अपितु वैज्ञानिक, प्रमाणित एक औषधी प्राचीन प्रणाली है। जिसकी जाँच कभी भी वैज्ञानिक मापदण्डो के द्वारा की जा सकती है। यह समय की कसौटी पर खरा उतरा है तथा स्वास्थ्य प्राप्ती एवं रोगों के निदान के लिए सभी वर्गों के लोगों के लिए सहायक सिद्ध हुआ है।

ज्ञान के मोती

यही बात योग के विषय में भी सिद्ध होती है। आज योग पूरे विश्व में लोकप्रिय है बल्कि मैं कहूंगा आयुर्वेद से ज्यादा पूरे विश्व में 2 अरब लोग– विश्व की लगभग एक तिहाई जनसंख्या स्वस्थ, फुर्ती, मानसिक शांति एवं पुष्ट रहने के लिए योगाभ्यास करती है। अध्यात्म की ऊँचाईयां पाने के लिए ना भी हो परन्तु निश्चय ही स्वस्थ्य रहने के लिए पूरे विश्व में इसे लोग कर रहे हैं। इतना ही नहीं वैज्ञानिक कार्यप्रणाली की परीक्षा में भी सफल हुआ है।

पूरे विश्व में स्वास्थ्य एवं कुशलता के लिए आयुर्वेद एवं योग को उनका उचित स्थान मिलना चाहिए। इस सब के लिए हमें उचित कदम उठाने चाहिए जैसे कि वैज्ञानिक मूल्यांकन, प्रमाणिकता, सही रिकार्डिंग एवं डॉक्युमेंटेशन क्योंकी आज डॉक्युमेंटेशन की बहुत आवश्यकता है। पिछले वर्षों में इसे अत्याधिक मात्रा में किया गया है। यहाँ, मैं एक और बात के विषय में कहना चाहूँगा–हर्बल औषधियां एवं आयुर्वेद के विषय में कई पूर्वधारणाएं हैं, जैसे कि पहले योग के विषय में भी थीं। जब हमने विश्व में योग एवं ध्यान का अभ्यास आरम्भ किया तो योग के विषय में कई पूर्व धारणाएं थी। भारत समेत संसार की मुख्यधारा में रहने वाली जनसंख्या सोचती थी कि यह आम व्यक्ति के लिए नहीं है यह तो कुछ साधकों गंगा के किनारे एक टांग पर खड़े हुए शरीर पर भस्म लगाये हुए कुछ साधुओं के लिए है। योग के विषय में लोगों में इस प्रकार कल्पना और सोच भी थी। मैं 40 वर्ष पीछे की बात कर रहा हूं। तब लोगों ने योगाभ्यास के द्वारा होने वाले लाभों जैसे कि मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य, आध्यात्मिक स्वास्थ्य, भावनात्मक स्थिरता आदि को ढूंढा, जिसके कारण यह लोकप्रिय हो गया। परिणाम अथवा उत्पाद स्वयं अपने विषय में बोलता है। आयुर्वेद के विषय में भी यह बात लागू होती है। हमें इसे विश्व भर में सभी लोगों तक पहुँचाना चाहिए तथा जिन देशों में आयुर्वेदिक दवाइयों के प्रति कोई पूर्ण धारणा है। हमें उनकी स्थानीय सरकार के साथ काम करना चाहिए। देखो चाइना की औषधियां जो आयुर्वेद की ही शाखा है को मैं कहूंगा विश्व में सब जगह अधिक स्वीकार्यता मिली है। स्वास्थ्य बीमा एवं सरकार ने इसे स्वीकार किया है परंतु आयुर्वेद को स्वीकार करना अभी बाकी है। जैसी कि मैंने कहा है आयुर्वेद के विषय में फैली हुई पूर्व धारणा को समाप्त करना है। इसकी पहल हमारे देश से ही होनी चाहिए, इस देश में भी मैंने देखा है कि बहुत से चिकित्सकों का व्यवहार आयुर्वेदिक दवाइयों के प्रति पूर्वाग्रह है। हमारे देश का चिकित्सा समुदाय यदि यह समझ ले कि किस प्रकार से योग एवं ध्यान का अभ्यास शरीर एवं मस्तिष्क की दवाई है, किस प्रकार से यह मस्तिष्क, शरीर, भावनात्मक एवं व्यवहार करने के तरीकों को प्रभावित करता है तथा किस प्रकार यह सब परस्पर जुड़े हुए हैं तो हमारे वैद्य विश्वस्थ हो जाएंगे। वह अब भी विश्वास पूर्ण हैं ऐसा करने से आयुर्वेद को विश्व में ले जाने के लिए उन्हें प्रोत्साहन मिलेगा।

आयुष मंत्रालय द्वारा 'आयुष फॉर इम्युनिटी' अभियान के उद्घाटन के समय गुरुदेव द्वारा दिए गए भाषण के कुछ अंश

चंडीगढ़ विश्वविद्यालय में नशा मुक्त कैंपस अभियान का शुभारम्भ

2019 में चंडीगढ़ विश्वविद्यालय में आरंभ हुए नशा मुक्त भारत अभियान के अंतर्गत 24 अगस्त 2020 को गुरुदेव ने चंडीगढ़ विश्वविद्यालय से 'नशा मुक्त कैंपस' राष्ट्रीय अभियान के दूसरे चरण का शुभारम्भ किया। आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन एवं यूनिवर्सिटी दोनों के द्वारा संयुक्त रूप से संचालित लाइव सत्र में 45,000 छात्र एवं भारत के सभी विभागों ने भाग लिया। छात्रों को उत्साहित करते हुए गुरुदेव ने कहा चुनौतियां युवाओं के जीवन का एक अहम हिस्सा होती हैं। नशा आपसे आपका यौवन, शक्ति एवं सृजनात्मकता छीन लेता है ध्यान के द्वारा व्सनों को छोड़ना आसान हो जाता है।

विशेष सेवाएं

तरू फ़ाउंडेशन ग्रुप द्वारा श्रमदान और वृक्षारोपण अभियान

बिलासपुर (छत्तीसगढ़)। आर्ट ऑफ लिविंग बिलासपुर टीम द्वारा वृक्षारोपण कार्य के लिए निर्मित तरु फाउंडेशन ग्रुप के सदस्यों द्वारा 9 अगस्त 2020 कोटा रोड स्थित ज्ञानेश्वर शिव मंदिर परिसर में श्रमदान किया। उसके उपरान्त पौधरोपण अभियान के तहत पौधे भी लगायें। ग्रुप के सदस्यों द्वारा सप्ताह में एक दिन वर्ष भर नियमित श्रमदान किया जाता है। जिसके तहत वह स्थानीय मंदिरों, सार्वजनिक स्थानों व सड़को की सफाई करते है। इतना ही नहीं पर्यावरण संरक्षण के लिए बरसात में पौधारोपण का कार्य भी करते है। पौधे लगाकर सुरक्षा की जिम्मेदारी भी ग्रुप के सदस्य ही लेते है। आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक योगेश कन्नौजे बताते है कि हमारी स्थानीय टीम पिछले पॉच वर्षो में से पौधारोपण और स्वच्छता अभियान चला रही है। जिसके तहत 50,000 से अधिक पौधों का रोपण कर चुके है। पिछले वर्ष इस टीम ने 12000 पौधों का रोपण किया था। इस वर्ष उनकी टीम अभी तक 5000 से अधिक पौधे लगा चुकी है। इस अभियान के तहत वो गांवों के प्रत्येक घरों में परिवार के सदस्यों द्वारा दो फलदार पौधे लगवाते है और उनके संरक्षण का संकल्प लेने को कहते है।

स्वतंत्रता दिवस पर पौधारोपण

आर्ट ऑफ लिविंग अम्बरगांव और ह्यूमन राइट्स एसोसिएशन फॉर प्रोटेक्शन ने 74 वें स्वतंत्रता दिवस को 'चलो वृक्षारोपण के साथ राष्ट्र की सेवा करें' अभियान के रूप में मनाया। इस 15 अगस्त को प्राइमरी हेल्थ सेंटर अम्बरगांव और साई बाबा मंदिर डेहरीगाँव पर पौधारोपण कर इस अभियान की शुरूआत की। आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक फारूख बताते हैं कि हमारी टीम के 45 स्वयंसेवकों ने इन दोनों स्थानों पर पौधे लगाने के साथ इसकी सुरक्षा का ध्यान रखने का भी संकल्प लिया है। उसके बाद हम सभी ने परिसर की सफाई भी की।

कपड़े और मिठाई पाकर मुस्कुराई बहनें

अंबाह (मध्य प्रदेश)। 3 अगस्त 2020 को रक्षाबंधन की पूर्व संध्या पर आर्ट ऑफ लिविंग ने आनन्द क्लब, रोटरी क्लब के साथियों के साथ मिलकर 100 बहनों को नए वस्त्र, मिष्ठान, रक्षा सूत्र एवं उपहार आदि भेंट किए। उपहार पाने वाली बहने दैनिक मजदूरों की परिवार से थीं। इस दौरान सबसे पहले सभी बहनों को मास्क वितरित किए गए और मास्क का सही प्रयोग करना सिखाया गया साथ ही साथ हाथ धोने के तरीके बताए। इसके बाद सभी बहनों ने मौजूद सभी सदस्यों के हाथों में रक्षा सूत्र बांधें। पदाधिकारियों ने बहनों को रक्षा का वचन देते हुए उपहार आदि भेंट किए।

फ्रन्ट लाइन वर्कर के साथ रक्षाबन्धन

झांसी (उत्तर प्रदेश)। रक्षाबन्धन के अवसर पर 3 अगस्त 2020 को आर्ट ऑफ लिविंग झांसी और उत्तर प्रदेश जिला उद्योग महिला व्यापार मण्डल की सभी बहनों ने मिलकर रक्षाबंधन का त्योहार मनाया। इसके तहत सभी महिला सदस्यों ने झांसी के सभी फ्रंट लाइन वर्कर को रक्षाबंधन बांधी इसमें आर्मी के जवान, पुलिस–कर्मी, डॉक्टर, नर्स, महिला पुलिस, किराना दुकानदार, अपने आर्ट ऑफ लिविंग टीचर, योग प्रशिक्षक, सफाई कर्मचारी, रिक्शा चालक आदि शामिल हैं। आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षिका कंचन आहुजा बताती है कि इस साल की परिस्थिति में बहुत सारी बहने अपने भाई को राखी बांधने नहीं जा पायी ऐसे में यह अभियान एक नया संदेश देता हैं।

गुरूदेव कहते हैं हमें आत्मनिर्भर भारत की ओर जाना है

पद्मा कोटी

अगस्त 2020 में गुरुदेव ने उत्तरदायित्व पूर्ण प्रभावशाली पदों पर संस्थाओं एवं समितियों में काम कर रहे तथा उन विभिन्न पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों से बातचीत की तथा उन्हें वैध चिंताओं को उत्पादक एवं सक्रिय बनाने की दिशा में बढ़ने के लिए निर्देशित किया। बिना अपवाद के जिस किसी ने भी उनसे परामर्श ली, उन्हें हर विषय पर गहरी पैठ होने के कारण अपने सक्रियशीलता वाले दृष्टिकोण द्वारा विशिष्ट प्रश्नों के व्यावहारिक समाधान दिए। बहुत से अस्तित्ववाद से सम्बंधित प्रश्न भी पूछे गए।

2 अगस्त 2020 को, गुरुदेव ने प्रसिद्ध फिल्म निर्देशक श्री मधुर भंडारकर से मेजबानी की। मधुर जी के तड़क–भड़क इंडस्ट्री में प्रतिद्वंद्विता, तनाव, दूसरों पर हावी होने की आदत जैसे प्रश्नों के उत्तर में कहा ''प्रतिस्पर्धा से ना डरें। जिंदगी हार – जीत से बड़ी होती है। थोड़ा सा वेदांत का ज्ञान जैसे कि 'मैं कौन हूं या मेरा जीवन क्या है?' जैसे प्रश्न अवसाद एवं

आत्महत्या संबंधी प्रवृत्ति को दूर रखेगा।'' रेड क्रॉस एवं रेड क्रिसेंट के जनरल सेक्रेटरी जगन चपागेंन के साथ गुरुदेव की वार्ता का मूल विषय था, कोविड–19 काल में मानसिक स्वास्थ्य एवं स्वयं को सुरक्षित रखना। जिसे आईआईएवीवी के कार्यकारी निदेशक, फिलिजोबास–गेल्डाय ने संचालित किया था। मानवता की सेवा करने के लिए रेड क्रॉस की सराहना करते हुए गुरूदेव ने कहा ''मानसिक स्वास्थ्य की विशेषकर आपदा एवं महामारी के समय में एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है। संकटकाल में ध्यान करना पीपीई किट पहनने के समान है।'' उन्होंने छोटी आयु में ही स्वयंसेवक का कार्य आरम्भ करने की सलाह दी। ऐसा करने से व्यक्ति में दूसरों को अपने से ऊपर रखने की प्रवृत्ति आ जाती है।

8 अगस्त को, गुरुदेव ने वर्तमान संकटों में सांप्रदायिक सौहार्द और राष्ट्रीय एकीकरण के महत्व पर 'मंथन' नामक कार्यक्रम में उद्घाटन भाषण दिया, जिसमें एसीए इंडिया एण्ड फाउण्डर के अध्यक्ष, उमर सिद्दीकी ने भी भाग लिया। दीपक संधू, भारत के पूर्व मुख्य सूचना आयुक्त; डॉ. पी एस पसरीचा, पूर्व डीजीपी, महाराष्ट्र; रिचर्ड स्टॉकडेल, चार्टर्ड फेलो सीआईएसआई यूके; एस सत्यमूर्ति, सीईओ, एसीए इंडिया और पूर्व डिप्टी सीएजी; एस एम खान, पूर्व प्रेस सचिव, भारत के अध्यक्ष और मौलाना के आर सज्जाद नोमानी, प्रसिद्ध इस्लामी विद्वान। गुरुदेव ने कहा कि भ्रष्टाचार कैंसर रोग की तरह है जो सभी मूल्यों को जड़ से नष्ट कर देता है। जब भ्रष्टाचार अर्थव्यवस्था को प्रभावित करता है, तो नैतिकता एवं सदाचार के मूल्य भी गिर जाते हैं।

9 अगस्त को लाखों श्रमिकों द्वारा देखें गए कार्यक्रम में, गुरूदेव ने शिव गोपाल मिश्रा, अशोक सिंह, एसपी तिवारी, आर एन पराशर, जे आर भोसले और वृजेश उपाध्याय आदि मुख्य ट्रेड यूनियन नेताओं को सम्मानित किया। जिन्होंने 5 करोड़ श्रमिकों का प्रतिनिधित्व किया। उन्होंने उन नेताओं से कहा कि वर्तमान स्थिति एक आपातकाल जैसी है। यदि हमें राष्ट्र को आत्मनिर्भर भारत की ओर ले जाना है तो हमें संगठित रहना होगा। कोरोना संकटकाल में प्रवासी मजदूरों का ध्यान ना रखने के विषय का उत्तर देते हुए

गुरुदेव ने मजदूर की तुलना नारायण से की तथा कहा जिस देश में मजदूर एवं किसान का आदर नहीं होता और दुखी हैं, वह देश उन्नति नहीं कर सकता और उस देश का समाज भी स्वस्थ नहीं हो सकता।

9 अगस्त को, गुरुदेव की बातचीत फिल्म निदेशक अश्विनी अय्यर तिवारी से हुई। गुरूदेव ने कहा कि हम तभी निराश होते हैं जब हम दूसरों के द्वारा पसंद किए जाने की अपेक्षा करते हैं। हमें हर किसी से बुद्धिमता पूर्ण व्यवहार की आशा नहीं करनी चाहिए। ट्रोल हो जाने पर उन्होंने कहा, "यह आपको भावनात्मक रूप से मजबूत बना देगा।" गुरुदेव ने साझा किया कि वह युवा लोगों के साथ जुड़ने के लिए सोशल मीडिया पर जुड़ते हैं ताकि वे ज्ञान और ज्ञान में आकर एकीकृत हो सकें।

9 अगस्त 2020 को, पूरे भारत के 18 प्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञों के साथ चर्चा में ''अनइंस्टॉलिटी इन अनइंस्टिट्यूट टाइम्स'' एक विषय था। उन्होंने माना की व्याकुलता, तनाव एवं अवसाद, चिकित्सा पेशे का हिस्सा है। परन्तु उन्होंने बताया अपना ध्यान सांस पर केंद्रित करने से हम अपने अनैच्छिक नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण ला सकते हैं। चिकित्सकों के साथ गहराई में बात करने से इस पेशे की निजी बातों को जानने का अवसर मिला। उनकी समस्याओं के प्रति गुरुदेव की सहानुभूति पूर्ण समझ की एक झलक मिली। गुरुदेव ने कहा कि डरे हुए मरीजों को आपकी सकारात्मक तरंगे एवं प्रार्थना पूर्ण मनःस्थिति उन्हें सांत्वना देगी।

10 अगस्त को गुरुदेव ने 'वेलुंडु' में बात की, जो तमिलनाडु के पूज्य गुरुओं, आध्यात्मिक नेताओं एवं कलाकारों के साथ संगीत एवं ज्ञान का एक ऑनलाइन उत्सव था। भक्ति जीवन का सार है। जब हम मुरगन के विषय में सोचते हैं तो हम भय एवं शोक से मुक्त हो जाते हैं। मुर्गा तत्व में इच्छाशक्ति, ज्ञानशक्ति एवं क्रिया शक्ति समाहित है। जिनसे जीवन में सुंदरता, परमानन्द, प्रसन्नता की प्राप्ति होती है।

11 अगस्त को जन्माष्टमी महोत्सव मनाते हुए गुरुदेव ने कहा कृष्ण चित्तचोर हैं, जो चित को चुरा लेते हैं। नंदोत्सव का मुख्य आकर्षण एक भव्य अन्नकूट दर्शन था जहॉ 4500 से अधिक व्यंजनों को पूरे गुजरात के परिवारों द्वारा तैयार किया गया था। गुरुदेव ने कहा यह पहली बार है जब हम टेक्नोलॉजी की सहायता से इतना श्रृजनात्मक उत्सव मना रहे हैं। ''यह आर्ट ऑफ लिविंग का स्वभाव है जिसे कोरोना भी दबा नहीं सकता।''

13 अगस्त को 'तेनाली राम और ताताचार्य' कार्यक्रम में लोकप्रिय टीवी सीरियल तेनाली राम के मुख्य भूमिका निभाने वाले कृष्ण भारद्वाज एवं पंकज बेरी के साथ परिहास पूर्ण एवं जीवंत वार्ता की। गुरुदेव ने कहा जो कुछ भी अभी तक हुआ है वह एक स्मृति है। इस स्मृति को एक तरफ रखें तथा वर्तमान क्षण को जीये इस बात का स्मरण करें कि संपूर्ण जीवन एक स्वप्न है। हम शांत हो जाएंगे। यह जीवन की लीला है।

14 अगस्त को आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित कार्यक्रम 'आयुष फूार इम्युनिटी' को संबोधित करते हुए गुरुदेव ने कहा ''आयुर्वेद स्वास्थ्य वृत्त'' को प्राथमिकता देता है। जिसमें बताया गया है कि एक स्वस्थ जीवन कैसे जिऐं तथा अच्छा स्वास्थ्य कैसे बनाए रखें। आयुर्वेद में रोगों का उपचार गौण है।

16 अगस्त को, ''हार्ट टू हार्ट'' तक कार्यक्रम में फिल्म निदेशक दिनेश विजान को अस्तित्व संबंधी प्रश्न पूछते देखा गया। गुरुदेव ने कहा नकारात्मक भावनाओं के साथ मत उलझें वह तभी आती है जब आप अपने वास्तविक स्वभाव में नहीं होते। जब आपकी प्राण शक्ति न्यून होती है, तब अभ्यास के द्वारा हम अपनी ऊर्जा शक्ति को बढ़ा सकते हैं।

23 अगस्त को, आर्ट ऑफ लिविंग और नैस्कॉम ने 'डिस्ट्रीब्युटेड वर्कफोर्स के साथ मानसिक स्वास्थ्य पर इसके प्रभाव पर इंडस्ट्री लीडर्स के साथ गुरूदेव ने बातचीत की। स्वागत भाषण यू बी प्रवीण राव, चेयरमैन–नैस्कॉम कार्यकारी परिषद के मुख्य परिचालन अधिकारी और बोर्ड के पूर्णकालिक निदेशक द्वारा दिया गया। इन्फोसिस का सत्र जगदीश मित्रा नैस्कॉम कार्यकारी परिषद के मुख्य अधिकारी और हेड ऑफ ग्रोथ–महिन्द्रा टेक द्वारा संचालित किया गया था। गुरूदेव ने बताया कि संघर्ष जीवन के सभी पहलुओं में मौजूद है। जब किसी के पास स्वीकृति और सही इरादा होता है, तो किसी भी संघर्ष को शांति से हल किया जा सकता है।

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
आर्ट ऑफ लिविं 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@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