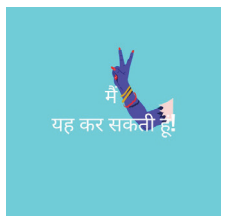
THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

अक्टूबर २०२०

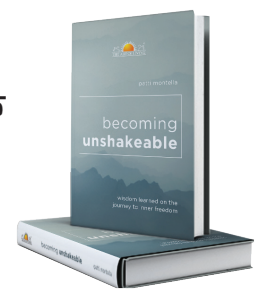


जयं देही यशो देही: नारी शक्ति का आह्वान

पेज 2

पैटी मोन्टेल्ला की पुस्तक का विमोचन

पेज 5



21 दिवसीय ध्यान चुनौती कार्यक्रम में लाखों ने लिया भाग

गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी ने 1 सितंबर से लेकर 21 दिनों तक प्रतिदिन विश्व भर में लाखों लोगों का ध्यान के लिए मार्गदर्शन किया। भारतीय समयानुसार शाम 7:30 पर यह ध्यान यूट्यूब पर लगातार प्रत्यक्ष दिखाया गया। यह 21 दिसवसीय ध्यान कार्य पहली बार शुरू करने वालों से लेकर, अनुभवी ध्यानी लोगों तक सबके लिए था। गुरुदेव के मार्गदर्शन में पूरे विश्व में लोगों ने पाया कि ध्यान करना कितना लाभदायक हो सकता है।

मयूरी भोसले कहती हैं ''अत्यंत ईमानदारी से कहूँ तो ध्यान करने का मेरा यह पहला अवसर था। मुझे इस बात का पछतावा है कि पहले कभी इस तरह का अवसर क्यों नहीं मिला। ध्यान करने के पश्चात मैंने स्वयं को बहुत अच्छा एवं शांत महसूस किया। मैंने इसे किया तथा ध्यान के मध्य में एक बार भी आँखें नहीं खोली। यह पूरे विश्व में एक शांतिपूर्ण कार्य है, मैं इस चुनौती को भविष्य में भी जारी रखूंगी।''

एफ– ला मोटे कहते हैं ''मैं पिछले 50 वर्षों से दिन में दो बार ध्यान करता हूँ, परंतु यह सृष्टि के आरंभ जैसा ताजगी देने वाला तथा अगाध अनुभव था। गुरुदेव की कृपा से हर क्षण में जैसे शुरू से सीख रहा हूँ।'

झारखंड में ग्रामीणों के लिए डाबर फ्रूट जूस

कोविड–19 के दौरान झारखंड के आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों द्वारा की जा रही निःस्वार्थ सेवा से प्रभावित होकर, डाबर इंडिया लिमिटेड ने झारखंड के ग्रामीण क्षेत्रों में ग्रामवासियों की रोग प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए वास्तविक फलों के रस के वितरण के लिए स्वयंसेवकों का सहयोग मांगा। मुखिया एवं ग्राम पंचायत सहायकों के संयोजकों के साथ सोनाराम महतो के मार्गदर्शन में 1 सप्ताह की अवधि में ओरमांझी ब्लॉक की 13 पंचायतों के हजारों जरूरतमंद ग्रामीण लोगों में फलों के रस के 40000 पैकेट बांटे गए।

नीट परीक्षा के अभ्यार्थियों के लिए सुरक्षा

2020 की नीट परीक्षा के लिए बोरिवली स्थित श्री श्री रविशंकर विद्या मंदिर एक परीक्षा केंद्र था, 300 से अधिक अभ्यर्थियों के लिए यह केंद्र नियत किया गया। 13 सितंबर, 2020 को जब विद्यार्थी परीक्षा केंद्र पहुंचे तो उन्हें महामारी से बचाव के लिए सुरक्षा प्रदान करने वाले उपकरण मास्क, सैनिटाइजर तथा शील्ड आदि दिए गए। जिसे आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज द्वारा प्रायोजित किया गया था।

कर्मयोग स्वावलंबन योजना: माइक्रो इन्टरप्रन्योरशिप के द्वारा आत्मनिर्भर ग्रामीण भारत का निर्माण

सेवा टाइम्स संवाददाता

बेंगलुरु, सितंबर 2020: आर्ट ऑफ लिविंग के कर्मयोग विभाग द्वारा कर्मयोग स्वालम्बन योजना(केएसवाई) का आरंभ अपने युवाचार्यों एवं शिक्षकों के हित को ध्यान में रखते हुए किया गया ताकि एक स्थिर एवं आत्मनिर्भर ग्रामीण भारत का निर्माण हो सके। केएसवाई का मुख्य उद्देश्य है भारत के ग्रामीण एवं अर्द्ध शहरी युवाओं के लिए आय का सृजन एवं माइक्रो इन्टरप्रन्योरशिप के अवसर उत्पन्न करना। वह भी ऐसे समय में जब उनमें से बहुत से लोग बेरोजगारी या वेतन कटौती के शिकार हुए हैं। परिणामतः यह योजना देश की वर्तमान काल की मंद अर्थव्यवस्था को वांछित प्रोत्साहन देने का कार्य करता है तथा स्थानीय विशेषकर ग्रामीण बाजारों में भारतीय उत्पादों को बढ़ावा देने की ओर ध्यान देने को श्रृंखलाबद्ध भी करता है।

विस्तृत अर्थ में केएसवाई का उद्देश्य गुरुदेव श्री श्री रविशंकर के 5–एच मॉडल के जरिए लोगों को स्थायी भारतीय जीवनशैली के साथ पुनः जोड़ना है। जिसमें 5 एच–स्वास्थ्य, स्वच्छता, मानवीय मूल्य,विविधता में एकता एवं प्राकृतिक वातावरण (वास) है।

इस सम्बंध में, सितंबर माह को स्वास्थ्य मास के रूप में मनाया गया। जिसमें आयुर्वेद तथा इसके द्वारा रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के उपायों के प्रति ध्यान केन्द्रित किया गया। नये कोरोना वायरस के समय में ग्रामीण जनता को सुदृढ़ बनाने के लिए कर्मयोग द्वारा प्रशिक्षित माइक्रो एंटरप्रेन्योरशिप ट्रेनिंग प्रोग्राम (एमईटीपी) के माईक्रो इन्टरप्रेन्योर्स एवं श्री श्री तत्वा प्राइवेट लिमिटेड ने मिलकर काम किया, ताकि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली औषधियां देश के प्रत्येक कोने में ग्रामीणों को उपलब्ध हो सकें।

केरल के कोल्लम की माइक्रोइन्टरप्रेन्योर शैलजा ने महामारी के समय में अपनी दो बेटियों की सहायता से कार्य किया, जो कि कॉलेज खुलने तक घर पर थीं। वह कहती हैं''मैं बहुत प्रसन्न एवं सौभाग्यशाली हूँ कि मैं लोगों को इस लॉकडाउन के समय में आवश्यक वस्तुएं एवं दवाइयां उपलब्ध करा सकी। निश्चय ही इससे हमारे परिवार की आय में अत्यधिक वृद्धि भी हुई है।''शैलजा अन्य 6 युवाओं की मार्गदर्शिका बन कर माइक्रोइन्टरप्रेन्योर बनने में उनकी सहायता भी कर रहीं हैं।

असम में रंगिया के खगेन माली, जो विद्यालय एवं विश्वविद्यालयों के ब्लैक बोर्ड के लिए डस्टर बनाने के व्यवसाय को लेकर संघर्ष कर रहे थे। उन्होंने माइक्रो इन्टरप्रेन्योर के रूप में कार्य करना शुरू कर दिया है। माली कहते हैं,''विद्यालय एवं विश्वविद्यालयों के बंद हो जाने एवं ग्राहकों की मांग कम हो जाने के कारण मेरा व्यवसाय बुरी तरह से प्रभावित हुआ है। 2017 में वाई एल टी पी करने के बाद सौभाग्य से मैंने एमईटीपी कर लिया। माइक्रो इन्टरप्रेन्योर के रूप में मेरी आय सामान्य से 20000 रूपये हो गई है। इसी कारण से महामारी के समय में भी मैं अपने परिवार को पाल पाया।

कोल्हापुर, महाराष्ट्र के अमोल पाटिल की आय माईक्रो इन्टरप्रेन्योर बनने बाद दोगुनी हो गई है। वह पहले क्लर्क के रूप में नौकरी करते थे, अब वह अपने क्षेत्र के 3 अन्य युवाओं का मेंटरिंग कर रहे हैं।

एमईटीपी दक्षिण जोन के संयोजक श्याम पेनिक्कल बताते हैं कि स्थाई आय का साधन न होने के कारण युवाओं की एक बहुत बड़ी संख्या देश से बाहर दुबई एवं मिडिल ईस्ट के देशों में काम के लिए जाना चाहते थे, जो महामारी के कारण अब वहाँ नहीं जा पा रहें हैं ऐसे में उनके लिए एमईटीपी ने राहत का काम किया है।

सितंबर में ही 45000 से अधिक रोग प्रतिरोधकशक्ति बढ़ाने वाली दवाइयां लोगों तक पहुँची है इसके साथ ही साथ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए अथवा क्या नहीं करना चाहिए इसके जानकारी वाले ऑनलाइन सत्रो द्वारा भी 4300 से अधिक लोग लाभान्वित हुए हैं। यह सब माईक्रो इन्टरप्रेन्योर के गतिशील प्रयत्नों से संभव हुआ है।

"मैं बहुत प्रसन्न एवं सौभाग्यशाली हूँ कि मैं लोगों को इस लॉकडाउन के समय में आवश्यक वस्तुएं एवं दवाइयां उपलब्ध करा सकी। इससे हमारे परिवार की आय में वृद्धि भी हुई है।"

शैलजा
माइक्रोइन्टरप्रेन्योर, कोल्लम, केरल

"वाई एल टी पी के माइक्रो एंटरप्रेन्योरशिप के कारण महामारी के समय में भी मैं अपने परिवार को पाल पाया।"

खगेन माली
माइक्रोइन्टरप्रेन्योर, रंगिया, असम

"पहले मैं क्लर्क के रूप में नौकरी करता था, अब मेरी आय माईक्रोइन्टरप्रेन्योर बनने के बाद दोगुनी हो गई है।"

अमोल पाटिल
कोल्हापुर, महाराष्ट्र

"युवाओं की एक बहुत बड़ी संख्या देश से बाहर दुबई एवं मिडिल-ईस्ट के देशों में काम के लिए जाती थी, जो महामारी के कारण अब वहां नहीं जा पा रही है। ऐसे में एम ई टी पी ने उन्हें आय का साधन दिया है।"

श्याम पेनिक्कल
एम ई टी पी दक्षिण जोन के संयोजक

भण्डारा और जाजपुर के बाढ़ पीड़ितों की सहायता के लिए स्वयंसेवकों ने हाथ बढ़ाया

महाराष्ट्र (भण्डारा)। भंण्डारा जिले में 4 सितम्बर को मुसलाधार बारिश के बाद आयी बाढ़ से प्रभावित गणेशपुर कच्ची बस्ती के लोगों की तत्काल सहायता में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों ने 150 फूड़ पैकेट्स, कपड़े, बेड़शीट्स, साबुन, सर्फ, बिस्किट आदि उपलब्ध करायी। स्वंसेविका कविता देवगिरकर के नेतृत्व में इस सेवा अभियान में कई स्थानीय स्वयंसेवको ने भी अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया।

जाजपुर(ओडिशा)। लगातार बारिश से ओडिशा के जाजपुर जिले का औरंगाबाद गाँव बुरी तरह बाढ़ से प्रभावित था। ऐसे में 6 सितम्बर को स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको की टीम ने किसी अन्य सहायक दल की प्रतिक्षा न कर स्वयं जरूतमंदों की सहायता के लिए गाँव का दौरा किया। आवश्यकता अनुसार जरूरतमंदो को सूखा राशन के पौकेट और पॉलीथीन सीट उपलब्ध कराये। इस दौरान कई ऐसे स्थान भी मिले जो बाढ़ के पानी से पूरी तरह अलग हो गये थे, जहाँ से लोक संपर्क समाप्त हो गया था। वहाँ पहुँचने के लिए स्वयंसेवको ने केले के तने से बने नाव की सहायता लेकर उन तक पहुँचे और उन्हें राहत समाग्री उपलब्ध करायी। इस सेवा अभियान का नेतृत्व आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक विश्वजीत जेनाने की। इस अभियान के तरह दो चरणों में 300 से अधिक परिवारों तक राहत समाग्री पहुँचाई गई तथा 20 ऐसे परिवारों को पॉलीथीन सीट दिए जिनका मकान इस बारिश के कारण गिर गया था। उपलब्ध कराये गये राशन किट में पोहा, शुगर, बिस्किट, मोमबत्ती, मच्छर क्वायल, अमूल दूध पैकेट, माचिस आदि शामिल था।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

जयं देही यशो देही: नारी शक्ति का आह्वान

डॉ.हाम्पी चक्रवर्ती

एक ही परम तत्व को पुरुष एवं प्रकृति, प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष, नर एवं नारी दोनों रूपों में जाना जाता है, अस्तित्व का प्रत्येक पहलू एक भिन्न उपहार प्रदान करता हैं। नवरात्रि इस नारी शक्ति का उत्सव है। आर्ट ऑफ लिविंग को गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने नारी शक्ति के गुणों को उजागर करने का मंच ही केवल नहीं बनाया अपितु वह द्वार खोल दिए हैं, जिनके द्वारा नारी अपने उच्चतम क्षमताओं को जाने तथा दूसरों का भी इस दिशा में नेतृत्व करें। इस मार्ग पर चलने वाली 9 विशिष्ट महिलाओं ने इस पथ पर अपने अनुभव साझा किये हैं।

माला सुंदरेशन

डॉयरेक्टर, चिल्ड्रेन एण्ड टीन विभाग

मैंने भारत के लिए क्रिकेट खेला तथा एकलव्य अवार्ड भी प्राप्त किया। परंतु प्रत्येक खिलाड़ी के जीवन में ऐसा समय आता है जब वह उतना अच्छा नहीं खेल पाता जितना कि वह पहले खेलता था। ऐसा समय आने पर मैंने देखा कि बहुत से खिलाड़ी अवसाद या अकेलेपन से ग्रस्त हो जाते हैं। मेरे लिए जब वह समय आया, तो आर्ट ऑफ लिविंग में गुरुदेव द्वारा दी गई शिक्षा के जरिये मैं जीवन को एक बड़े परिपेक्ष्य में समझने की योग्य थी। मैं मुस्कुराकर जीवन के अगले चरण की ओर आगे बढ़ गयी। अब पिछले 7 से भी अधिक वर्षों से कर्नाटक के लिए कोचिंग का काम कर रही हूं। टीम में अलग–अलग तरह के कौशल ढंग एवं विचार धाराएं हैं। आर्ट ऑफ लिविंग में दी गई शिक्षाओं से प्राप्त आत्मविश्वास एवं ज्ञान के कारण मैं टीमों को जीत के संयोजन में परिवर्तित कर पायी। मैं अपने अंदर के नेतृत्व क्षमता को नहीं जानती थी। अब चिल्ड्रेन एण्ड टीन विभाग के डॉयरेक्टर पद पर काम करते हुए पिछले 7–8 वर्षों में मैंने और मेरी टीम ने मिलकर आश्चर्यजनक उन्नति की है तथा बहुत से बच्चों के पास पहुँचे हैं क्योंकि हमारे मन में यह बात बिठा दी गई है कि हम एक बड़ी परिकल्पना का हिस्सा है।

ममता कैलखुरा

वरिष्ठ आश्रम निवासी

जब गुरुदेव ने 1981 में आर्ट ऑफ लिविंग का आंदोलन आरंभ किया, तो अध्यात्म का क्षेत्र बहुत ही अलग था। यह ऐसे पंथ अथवा संप्रदायों से भरा हुआ था, जहां नारी को पापों की वाहक समझा जाता था। अध्यात्मिकता के विशुद्ध रूप को पुनः नया जीवन प्रदान करने हेतु गुरुदेव के पथ प्रदर्शक प्रयत्नों ने नारी जाति के लिए नए द्वार खोल दिए। उन दिनों नारी को व्यास पीठ अथवा ज्ञान के आसन पर बैठा देखना विरल था। महिलाओं को शिक्षिका बनाकर गुरुदेव ने एक क्रांतिकारी कदम उठाया। इन महिलाओं ने जनसाधारण को उच्चतम ज्ञान देने के लिए दूर–दूर तक यात्रा की। संस्था के भीतर भी गुरुदेव ने महिलाओं को हर स्तर के उत्तरदायित्व पूर्ण रूप से सौपें हैं। मेरी नेतृत्व करने की भूमिका 2004 में आरम्भ हुई जब मैंने मीडिया कार्यालय की स्थापना की और गुरुदेव की प्रेससेक्रेटरी के रूप में कार्य करना आरंभ किया। पिछले 20 वर्षों से इस मार्ग पर चलते हुए मैंने अनुभव किया कि गुरुदेव का लक्ष्य साधक के रूप में हमारी उन्नति हैं। लिंग भेद इसमें कभी भी बाधा नहीं बना। गुरुदेव ने हमें सिखाया एवं प्रत्यक्ष अनुभव कराया कि हमारी पहली पहचान यह है कि हम सार्वभौमिक चेतना का एक अंश है। इसके बाद लिंग, धर्म, जाति तथा अन्य पहचान आती हैं। यह सत्य प्रति दिन लोगों के साथ उनके व्यवहार में भी प्रतिबिम्बित होता है। तो इसमें कुछ हैरान करने वाली बात नहीं है कि महिलाएं सदा हमारी संस्था की नेतृत्व का हिस्सा रहीं हैं।

नीलम कोचर

हेड, आर्ट ऑफ लिविंग ब्यूरो ऑफ कम्युनिकेशन

जब मैं पीछे मुड़कर देखती हूं, अपने भीतर एवं आसपास परिवर्तन ही देखती हूँ। यह पंख मिलने जैसा है। गुरुदेव एवं संस्था का मेरी दक्षता में विश्वास रखने का ही परिणाम है कि मैं वह सब कुछ कर पायी जो मैं सोचती थी मेरे द्वारा करना संभव ही नहीं है। बीते वर्षों में जीवन के प्रति मेरा नजरिया ही बदल गया है। सबसे महत्वपूर्ण यह है कि मैंने जीवन के विभिन्न पहलुओं में संतुलन बनाने की कला सीखी अब मैं किसी भावुकता से प्रभावित नहीं होती, बल्कि उनका प्रयोग अपनी शक्ति के रूप में करना सीख गई हूं। यहां उपलब्ध अध्यात्मिक शिक्षाओं के कारण अपनी जैसी अनेक महिलाओं को विभिन्न योजनाओं का कुशलतापूर्वक नेतृत्व करते देखती हूँ और कभी–कभी तो कार्य के समुचित प्रशिक्षण के बिना ही वह ऐसा कार्य कर पाती है! मैंने कभी नहीं सोचा था कि महिलाएं उपनयन कार्य कर सकती हैं,गायत्री मंत्र का उच्चारण अथवा निर्भीक होकर संघर्ष संभावित क्षेत्रों में शांति बहाली का कार्य कर सकती हैं। इन सब वर्षों में विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने तथा अनुभव प्राप्त करने का अवसर मिला। जब मैंने अपने पति के साथ मिलकर पैगाम–ए–मोहब्बत कार्यक्रम के संयोजन का कार्य किया, तो मैंने स्वयं देखा कि किस प्रकार से इस संस्था ने हिंसा से प्रभावित महिलाओं के लिए एक सही मंच का निर्माण किया है जहां पर वह सामने आकर इसके विरूद्ध अपनी आवाज उठा सकती हैं। मेरे लिए तो आर्ट ऑफ लिविंग एक आंदोलन है।

निराली देसाई

वरिष्ठ आश्रम निवासी

मैं एक इन्टरोवर्ट महिला थी; मेरे लिए यह लगभग असंभव था कि मैं जाकर लोगों को अध्यात्म का ज्ञान दूं परंतु गुरुदेव ने मुझे आर्ट ऑफ लिविंग की शिक्षक के रूप में चुना और मैं अप्रयत्न एक यंत्र बन गई लोगों तक पहुँच कर उनके जीवन में सुधार लाने की। इसी प्रसंग से मुझे समझ आया कि एक पराशक्ति आपके माध्यम से कार्य करती है, और उसी ने मुझे सशक्त बनाया है। इसके उपरान्त मुझे वाईएलटीपी के संयोजक बनने का उत्तर दायित्व दिया गया। इन सब अवसरों को प्रदान करके गुरूदेव ने अत्यंत सूक्ष्म रूप से मुझे अनुभव कराया कि मैं यह सब करने के योग्य थी। वास्तव में आप अपने संपूर्ण क्षमता से कभी भी परिचित नहीं होते। एक के पश्चात दूसरा उत्तरदायित्व देने से गुरूदेव ने मेरी क्षमता उभारने में मेरी सहायता की जब भी मुझे अलग प्रोजेक्ट दिया गया, एक नया कौशल मुझमें विकसित हुआ जिससे मैं पूर्णतया अनभिज्ञ थी और मुझे हमेशा वह काम दिए गये जिसे मैं पहले से जानती ही नहीं थी। परन्तु यह सब करते करते मैंने बहुत कुछ सीखा तथा आत्मविश्वास से भर गई– जैसे की मैं यह कर सकती हूँ मैं यह भी कर सकती हूँ। गुरूदेव की कृपा से मेरा जीवन खिल उठा है।

रूग्मणी प्रभाकर

हेड, सस्टेनेबल डेवलपमेंट, आर्ट ऑफ लिविंग

आर्ट ऑफ लिविंग ने सभी रूढ़िवादी एवं लैंगिक भूमिकाओं को तोड़कर महिलाओं को जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में अपनी सीमाओं से बाहर आने के लिए प्रेरित किया है। भय एवं आंतरिक पूर्वाग्रहों पर विजय पाकर रोजगार सम्बधी कौशल सहित विभिन्न कौशलों में सशक्त होकर आर्ट ऑफ लिविंग की महिलाओं ने अपने परिवार की सामाजिक एवं आर्थिक स्थिति को उन्नत करने में समर्थ होने के साथ–साथ नए मोर्चे खोल दिए हैं, विशेषकर अपने लड़कियों के लिए। आर्ट ऑफ लिविंग की महिलाओं ने यह दिखा दिया है कि पुरुष प्रधान संसार में सफल होने के लिए यह आवश्यक नहीं कि आप पुरुषों की भांति व्यवहार करें। इसकी अपेक्षा अपने कार्य प्रयासों एवं कार्य स्थलों में अपनी स्वाभाविक संवेदनशीलता एवं अंतर्ज्ञान से उत्पन्न योग्यताओं का प्रयोग करके वह संपूर्णता के प्रति मूल्यवान योगदाता बन पायी है। हमारी कई महिलाएं अपने अपने कार्य क्षेत्र की नेतृत्व कर रहीं हैं। उनकी सफलता का कारण है उनका कठोर परिश्रम एवं कुशलता पूर्वक कार्य करना। वह स्वयं में ही एक संपोषणीय मॉडल है क्योंकि उनका परिपेक्ष्य 360 डिग्री है जिसमें मानवीय एवं वातावाण सम्बन्धी स्वभाविक संवेदनशीलता तथा अर्थव्यवस्था की मुख्य बातें समाहित है।

संगीता गुजराती

डॉयरेक्टर, ज्ञान क्षेत्र (टेंपल ऑफ नॉलेज विभाग)

जैसा कि गुरुदेव सिखाते हैं कि अध्यात्मिकता लिंग भेद से परे है; अस्तित्व के लिए शिव–शक्ति दोनों ऊर्जायें आवश्यक है। मेरे लिए यह अवर्णनीय अनुभव है कि किस प्रकार से गुरुदेव ने हमारे दैनिक जीवन के द्वारा धीरे–धीरे कदम दर कदम हमें गहनतम ज्ञान की अनुभूति कराई तथा अस्तित्व, जीवन एवं जीवनयापन का उद्देश्य क्या है, आदि प्रश्नों का बोध कराने के समीप ले गए। वह हमें उस मंजिल तक ले आए जहाँ उनके प्रयत्न को जाने बिना स्वयं ही यह प्रश्न करने लगे कि मैं कौन हूँ? मैं सोचती हूं यही वास्तविक सशक्तिकरण है। प्रत्येक व्यक्ति प्रत्येक परिस्थिति चाहे वह सकारात्मक हो अथवा नकारात्मक गुरूदेव यह एहसास दिलाते हैं कि हमारे लिए वह कुछ सीखने का अवसर है क्योंकि जब कोई परिस्थिति नहीं होगी आप कैसे जान पाएंगे कि आप में कितनी क्षमता है। यह सशक्तिकरण स्वतः अथवा बाहर से दिखने वाली नहीं अपितु जीवन परिवर्तन का एक महान अनुभव है। आप परिस्थितियों में फंसे बिना ही उनका सामना कर पाते हैं। आर्ट आफ लिविंग आपको वह मंच प्रदान करता है जहां आप दूसरे के सशक्तिकरण के लिए काम करते हैं तथा इसी प्रक्रिया में स्वयं भी सशक्त हो जाते हैं।

सेजल ठक्कर

वरिष्ठ फैकेल्टी, आर्ट ऑफ लिविंग

मैं पिछले 25 वर्षों से कोर्सेस ले रही हूँ, परंतु ऐसा कभी भी नहीं हुआ कि कोई उत्तरदायित्व मुझे इसलिए न दिया गया हो कि मैं महिला हूं। गुरुदेव हमारे मन में इस बात का आभास भी नहीं होने देते। मैंने रूस, मंगोलिया यहाँ तक कि नक्सलवाद से प्रभावित क्षेत्रों में दूर–दूर तक यात्राएं की हैं तथा वहाँ लोगों के जीवन में परिवर्तन किया है। यदि आप ज्ञान सीखने, अभ्यास करने, आगे बढ़ने तथा ज्ञान बाँटने के इच्छुक हैं एवं इसके प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो यहॉ आपको बराबर का अवसर मिलता है। इस संगठन में अनेक शिक्षिकाएं हैं, इनमें से बहुत सारी विनम्र पृष्ठभूमि से हैं। जिनके पास संभवतः अन्य कुछ विकल्प भी नहीं थे। यह वह जगह है जहां उन्हें जीवन का श्रेष्ठतम अर्थ मिला। मेरी सासू मां जो वरिष्ठ नागरिक है,उन्होंने अपना पूरा जीवन पारिवारिक जिम्मेदारियों में निकली थी, वह भी यहाँ एक शिक्षिका बनी और फिर निडर होकर अनजान स्थानों की यात्राएं की तथा अपना रास्ता ढूंढ निकाला। उन्होंने कई जेलों में भी प्रोग्राम कराए। आर्ट ऑफ लिविंग से जो आत्मविश्वास मिला, उसने सभी बाधाओं को लांघने में उनकी सहायता की।

शबरी चौधरी

कर्मयोग विभाग, नेशनल एक्ज़ीक्युटिव बोर्ड की सदस्य

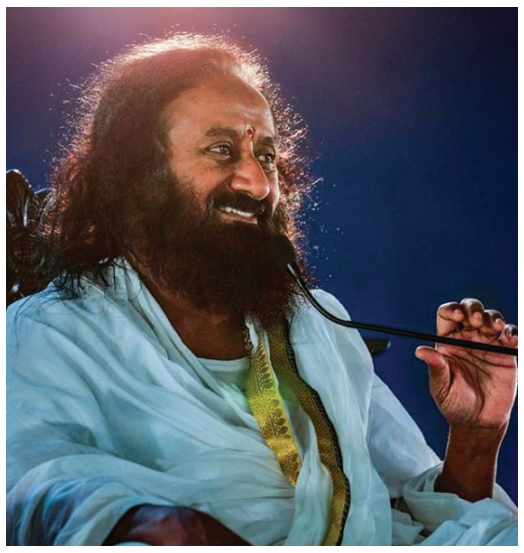
मैं जब गाँवों में लड़कियों के लिए वाईएलटीपी प्रोग्राम अयोजित करती थी, तो मैंने उनके जीवन को ध्यान पूर्वक देखा करती थी। हमारी युवाचार्य लड़कियों की जब शादी होती है, तो मैंने उन्हें अपने परिवारों की देखभाल एक दूसरे तरीके से करते देखा है। मैंने देखा है कि परिवारिक कलह उनके घरों में कोई मुद्दा नहीं बना है। मेरे लिए यह बहुत बड़ी प्रेरणा है। आर्ट ऑफ लिविंग में सीखी जाने वाली ज्ञान की छोटे सूत्र, 'उत्तरदायित्व शक्ति के समान होता है तथा उत्तरदायित्व न लेना शिकायत के समान है, इतनी गहरायी तक उनमें समायी हुई है कि उनका उपयोग अपने घरों में करके पूरे परिवार का जीवन सुन्दर बना रही है। आर्ट ऑफ लिविंग में सिखायी जाने वाली आध्यात्मिक ज्ञान ग्रामीण भारत में समर्थ, शान्तिपूर्ण एवं परस्पर प्रेम करने वाले परिवारों तथा समुदायों का निर्माण करके एक मौन क्रान्ती ला रहा है। यद्यपि वह लड़कियाँ जो शादी नहीं करती उनके लिए गाँव में अविवाहित महिला के रूप में रहना आसान नहीं होता पर मैंने उनको भी अपना जीवन सम्मान एवं कुशलता पूर्वक जीते देखा है। पूर्वी एवं उत्तर पूर्वी भारत के दूरस्थ गाँवों में जहाँ मैंने कोर्स अयोजित किया है, की आदिवासी महिलायें पुरूषों की अपेक्षा खेतों तथा घरों में अधिक कार्य करती हैं। मैं देखती हूँ कि महिलाएँ आध्यात्मिक ज्ञान की शक्ति से परिवर्तन एवं उन्नति का रास्ता बना रहीं है। इस शक्तिकरण की यात्रा एक भाग बनने के लिए मैं अत्यंत कृतज्ञ हूँ।

वासंती अय्यर

वाईस प्रेसिडेंट, श्री श्री तत्व पंचकर्मा

गुरुदेव सदा अष्टलक्ष्मी के विषय में बताते हैं। यदि आप हमारे विशालाक्षी मंडप को देखें इसका ऊपरी भाग अष्टलक्ष्मी के चित्र से अलंकृत है। वह कहते हैं नारी जन्म से ही सशक्त होती है। वास्तव में बहुत से गुण पहले से ही महिलाओं में अवस्थित होते हैं। उन्हें बाहर से सशक्तिकरण देने का तो प्रश्न ही नहीं उठता उन्हें तो केवल वह वातावरण देने की आवश्यकता है जहां उनके गुण उद्भाषित हो सके। हमारे आर्ट ऑफ लिविंग में ऐसा प्रवाहमय वातावरण है जहां सृजनात्मकता को खिलने के लिए लिंगभेद का स्थान नहीं है। इसलिए, यहां पर व्यक्ति अपनी योजनाओं के साथ आते हैं, उनके लिए कार्य करते हैं तथा उन्हें फलीभूत होते देखते हैं। निश्चित सबका उद्देश्य सबका हित करना है न कि केवल स्वहित। आप देखें महिलाएं इस संस्थान की बहुत सी योजनाओं एवं मुख्य विभागों की प्रमुख हैं तथा प्रशासनिक कार्यों में भी आगे बढ़ गयी हैं। यहां पर किसी भी कार्य के लिए पहला कदम उठाने वालों में महिलाओं का प्रतिशत बहुत अधिक है। महिलाएं स्वभावतः कर्मठ एवं जोशीली होती हैं उनमें करूणा एवं सहनशीलता जैसे प्राकृतिक गुणों के साथ स्थिरता भी अधिक होती है। गुरुदेव द्वारा प्राप्त ज्ञान इन गुणों को और अधिक सुदृढ़ बना देता है।

नवरात्रि- माँ दुर्गा के नौ स्वरूप



प्रथम दिवस-देवी शैलपुत्री

माँ दुर्गा के नौ स्वरूप हैं। मां दुर्गा का प्रथम स्वरूप शैलपुत्री है। शैलपुत्री का अर्थ है, अपूर्व, वह जो ऊंचाइयों तक पहुंचने के लिए उठ रहा है, जब कीचड़ उठकर आकाश तक पहुंच जाता है तो इसे शैल कहते हैं–चोटी पर अर्थात पर्वत के शिखर पर पहुंचने के अनुभव से उत्पन्न यह शैलपुत्री है। किसी भी अनुभव की ऊँचाई अथवा वृहत्ता देवी मां हैं। यह शक्ति का रूप है, यह दुर्गा का रूप है, शैल का अर्थ है पर्वत का शिखर, शिखर से उत्पन्न, उत्पन्न का अर्थ है उच्चता का मूर्त रूप, शक्ति का शिखर।

द्वितीय दिवस ब्रह्मचारिणी

दूसरा रूप ब्रह्मचारिणी है। ब्रह्म का अर्थ है अनंतता वह जो अनंतता में विचरण करती है। आप कहेंगे यदि यह अनंतता है, तो फिर गतिशील होने की क्या आवश्यकता है। वह सर्वव्यापक है। फिर गति कहां होगी हाँ भी, ना भी। वह जो सर्वव्यापक हैं गति भी कर सकता है, वह संचालक हैं। आप सोचते है सबकुछ सब जगह हैं इसलिए अनंतता अचल अथवा स्थिर है। परन्तु अनन्तता में गति ही उस सूक्ष्म तत्व का यथार्थ हैं। सूक्ष्मतत्व निश्चल नहीं है। हम आकाश को स्थिर देखते हैं, परन्तु आकाश स्थिर नहीं है। आकाश में भारी हलचल है। जैसे सागर कहीं नहीं जाता लेकिन सागर की लहरें स्वतः चलती रहती है। सागर के मध्य में लहरे स्थिर है, परन्तु आप कहेंगे ऊंची उठने वाली लहरों का स्थान रिक्त होगा। ऐसा रिक्त स्थान है जहां कोई सागर नहीं है और इसलिए लहरें उठ सकती हैं। यही सबसे उचित उदाहरण है जो हम दे सकते हैं। अनंतता में गति इसका एक अर्थ है। दूसरा है, शक्ति का अक्षत रूप। शक्ति अक्षत अथवा शुद्ध है –जैसे कि आज की सूर्य की किरणें पुरानी होते हुए भी ताजा एवं नई हैं। मां दुर्गा के दूसरे स्वरूप में उनके नयापन का वर्णन है।

तीसरा दिवस चंद्रघंटा

माँ का तीसरा स्वरूप चंद्रघंटा है। चंद्र का अर्थ है चंद्रमा या वह जो मन से संबंधित है। वह जो मन को आकर्षित करता है। सुन्दरता का मूर्तरूप– जहाँ कहीं भी अपको कोई वस्तु सुंदर प्रतीत होती है, वह इसलिए कि वह देवी मां की ऊर्जा के कारण है। शक्ति के बिना सौंदर्य भी नहीं होता। सुंदर शरीर और चेहरा किसी के पास भी हो सकता है, लेकिन यदि इसमें प्राण नहीं है, तो आप उसे सुंदर नहीं कह सकते। आप यह नहीं कह कहते कि यह एक सौंदर्य पूर्ण मृत शरीर है। मृत शरीर में आप सौन्दर्य नहीं देखते हैं। तो यह वह ऊर्जा है, जो बच्चों में पशुओं में सुंदरता है, जो मनुष्यों में सुंदरता बिखेरती है। वह है चंद्रघंटा।

चौथा दिवस कुष्मांडा

कुष्मांडा चौथा स्वरूप है। कुष्मांडा का अर्थ है ऊर्जा, प्राण का गोला। पीले कद्दू को भी कुष्मांडा कहते हैं, क्योकी पीला कद्दू एक ऐसी सब्जी है जिसमें सबसे अधिक प्राण होते हैं। यही कारण है कि पीले कद्दू को कुष्मांडा भी कहते हैं। लोगों में इस बात को लेकर भ्रान्ति है कि देवी को कुष्मांडा क्यों कहा जाता है। आप किसी महिला को कद्दू कहेंगे तो आपकी पिटाई होगी, आपको मार पड़ेगी। किसी को भी कद्दू कहने से पहले इसके लिए तैयार रहें। कद्दू को कुष्मांडा क्यों कहा जाता है? क्योंकि कद्दू असीम ऊर्जा प्राण शक्ति का स्रोत है। सभी सब्जियों में सबसे अधिक प्राण कद्दू में होता है। इस देश के कुछ राज्यों के गांव में यह चलन है कि कुष्मांडा मिलने पर उसे ब्राह्मणों अथवा बुद्धि जीवियों को भेंट कर देते हैं। प्रायः लोग कहते हैं कि ''हे कद्दू उन्हें दे दो ये उनका भोजन है।'' सामान्यतया लोग पीला कद्दू नहीं खाते क्योंकि इसमें बहुत अधिक प्राण ऊर्जा होती है तथा उनके अनुसार यह सब्जी उन लोगों के लिए है, जो बहुत अधिक दिमागी काम करते हैं। निश्चय ही ऐसा कहना गलत है प्रत्येक व्यक्ति को तीव्र मस्तिष्क की आवश्यकता है तो इसे कुष्मांडा इसलिए कहा जाता है, क्योंकि यह प्राण से भरपूर है प्राण का गोला है। जब कभी भी आप अत्याधिक उर्जा का अनुभव करें तो जान लें की ये देवी मां दुर्गा का ही एक स्वरूप है ।

पाँचवा दिन स्कन्द माता

यह माँ है मातृत्व शक्ति है। यह आपकी अपनी माँ के समान है। यह ज्ञान के 6 पद्धतियों की जननी है। आप ज्ञान के 6 विद्याओं के बारे में जानते हैं? न्याय, वैशेषिक, सांख्य, योग, वेदान्त तथा उत्तर मिमांसा। यह छः दर्शन तथा षडांग हैं या ज्ञान रूपी शरीर के अंग हैं। इनमें ज्योतिष शात्र भी आता है, संगीत जिसका भाग है, इनमें ज्योतिष तथा संगीत के अतिरिक्त बहुत से अन्य पद्ध तियां, मापक, ध्वनि–विज्ञान, कला और विज्ञान आदि के 64 अन्य विषय भी समाहित है। स्कंद माता इस सर्वज्ञान की जननी हैं।

छठा दिन कात्यायनी

कात्यायनी वह हैं जो चेतना के दृष्टा रूप में उत्पन्न हुई है। कात्यायन का अर्थ दृष्टा, जब आप एक दृष्टा बन जाते हैं। आप कहते हैं कि मैं शरीर नहीं हूँ, मैं मन नहीं हूँ मैं यह नहीं आदि आदि और आप अंतर की गहराई में चले जाते हैं तथा सभी चीजों अथवा घटनाओं के दृष्टा बन जाते हैं तथा चेतना के दृष्टा रूप से शक्ति का उदय होता है और वही शक्ति वही चेतना अंतर ज्ञानी हैः कात्यानी का स्वरूप है। विवेक से परे देखना, तर्क से परे समझना यही शक्ति कात्यायनी है।

सातवां दिन कालरात्रि

कालरात्रि एक गहन ब्रह्मांडीय पदार्थ है। शक्ति अनंत विश्व में समायी है यह प्रत्येक आत्मा को सांत्वना प्रदान करती है। यदि आप प्रसन्न तथा संतुष्ट अनुभव करते हैं तो यह रात्रि का आशीर्वाद है। रात्रि का सरल अनुवाद रात है। रात को रात्रि भी कहते हैं क्योंकि रात पशु तथा सभी प्राणियों के लिए ढांढस देती है। यह सांत्वना देती है, आप विश्राम का अनुभव करते हैं। आप दिन में जो कुछ भी करते हैं, रात को जब सोते हैं तो आप आंतरिक शांति एवं विश्रांति का अनुभव करते है। कालरात्रि देवी माँ का वह स्वरूप है, जो ब्रह्माण्ड से परे होते हुए भी प्रत्येक हृदय एवं आत्मा को धीरज बंधाता है।

आठवां दिन महागौरी

महागौरी अति सुन्दर हैं। जो जीवन में संवेग एवं पूर्ण स्वतंत्रता लाने वाली हैं– जो परम मुक्ति की दाता हैं। गौरी वह है, जो आप को ज्ञान प्रदान करती हैं, जो आपके जीवन को गतिमान बनाती हैं तथा जो आपको मुक्त करती हैं। महागौरी देवी मां का आठवां स्वरूप है।

नवा दिन सिद्धदात्रि

नवा रूप है सिद्धरात्रि का। यह रूप जीवन में पूर्णता लाता है। सिद्धि–चमत्कार देती है। देवी माँ की कृपा से जीवन में अनेक चमत्कार होते हैं। जिसे हम असंभव मानते हैं, सिद्धिदात्रि उसे सम्भव कर देती हैं। नये नजरिये से देखना अथवा कुछ अलग से सोचना, विचारपूर्ण एवं तर्कशील मस्तिष्क से बाहर जाना, समय तथा आकाश तत्व से परे तथा कुछ भावी तथा विस्तृत देखना यही है सिद्धदात्री। सिद्धदात्री ही अपके प्रयत्नों को सफल करती है आप प्रयत्न करते है, परन्तु उसका फल नहीं मिलता वह आपके हाथ में नहीं है। वह देवी माँ के हाथ में है। केवल देवी माँ की शक्ति के आशीर्वाद से ही सब फलित होता है।

आर्ट ऑफ लिविंग बेंगलुरू आश्रम में वर्षो से नवरात्रि

पद्मा कोटी

काल– समय– की विराट, अनवरत चाल में परिवर्तन ही एकमात्र स्थाई है, और करोना महामारी इस में सहायक बन रही है, हर मोड़ पर एक 'नया सामान्य स्थिति' ला कर।

इसमें आश्चर्य की कोई बात नहीं है, कि इस बार आर्ट ऑफ लिविंग के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में गणेश चतुर्थी एवं जन्माष्टमी की तरह 2020 का नवरात्रि उत्सव भी ऑनलाइन हो रहा है। बहुत ही सुंदर एवं उद्बोधक रूप से लिखी गई अपनी पुस्तक गुरुदेव :'ऑन द प्लैटू ऑफ द पीक' नाम से अपने भाई गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी की आत्मकथा में भानुमति नरसिम्हन अपने पाठकों के साथ आश्रम में मनाए जाने वाले नवरात्रि उत्सव के अपने स्मृतियों को साझा करती हैं। जिस तरह से वह अपने प्यार से संजोई हुई यादों को माला के धागों की तरह पिरोती है तो एक अत्यंत चमत्कारिक शब्द–चित्र उभरता है तथा इस नौ दिवसीय उत्सव के विस्तार एवं इतने वर्षो में हुए परिवर्तन का वर्णन मानो सजीव हो उठता है।

अपने बाल्य काल से शुरू करते हुए वह बताती हैं कि किस प्रकार से वह अपने भाई के साथ और पड़ोस के घरों में नवरात्रि की झाँकियां देखने जाती थीं और घर वापस आते हुए उन्हें सुन्डल (पारंपरिक चने का प्रसाद) मिला होता था। अपने बढ़ते हुए वर्षों में उन्हें याद है कि 9 दिन ललिता सहस्रनाम का मधुर गायन होता था। नवरात्रि उत्सव में एक बड़ा परिवर्तन तब आया जब गुरुदेव ने सबके हित के लिए चंडी यज्ञ को इस समारोह में शामिल करने का निश्चय किया। ध्यानपूर्ण मंत्रोच्चारण इस उत्सव का हिस्सा बन गए, जिसमें गुरुदेव एक गहन मौन में चले जाते थे।

कहीं किसी साक्षात्कार में, भानू माँ याद करते हुए कहती हैं पिछले 25 वर्षों से नवरात्र आश्रम की संस्कृति का अभिन्न हिस्सा रहा है, जिसे उतने ही भव्यता से मनाया जाता रहा है, अन्तर केवल स्तर का रहा है। जैसे–जैसे समय बीतता गया भक्तजनों की संख्या में वृद्धि के कारण आयाम का विस्तार बढ़ता गया,ऐसा वह बताती हैं। पिछले दशकों में यदि कुछ नहीं बदला तो वह है कलातीत यज्ञों एवं पूजाओं का धार्मिक अनुपालन, जो रुद्रपूजा से आरम्भ होकर अन्तिम दिन ऋषि होम पर समापन होता है।

इतने वर्षो तक विशालाक्षी अम्मा – गुरूदेव एवं भानू माँ की माँ– इन उत्सव क्रियाओं की देखभाल करती रही थीं।परन्तु वर्ष 1999 से, इस सब को बदलना था। जिससे भानु माँ के नवरात्र उत्सव के अनुभव को एक नया स्तर देने वाला था। 9 नवम्बर 1999 में अपना शरीर छोड़ने के कुछ सप्ताह पूर्व से विशालाक्षी अम्मा, भानु माँ एवं उनके पति, अन्ना, को अपने और पिता जी के साथ पूजा संकल्प के समय ही नहीं बिठाती थीं अपितु उन्हें अपने साथ रखने लगी थीं। मानों निःशब्द अपना उत्तरदायित्व बेटी को सौप रहीं थी।

त्योहार उल्लासित होने का समय है। पर यही समय है जब, किसी भी संस्कृति या देश के लोग हों, उन्हें अपने वह प्रियजन, जो गुजर गए हो, उनसे जुड़ी स्मृतियां बेहद याद आती है। हृदयस्पर्शी भाव से भानु मां कहती है ''अम्मा की कमी महसूस करती हूं''। अम्मा के अनुपस्थिति में अब उन्हें ही सामने आकर इस पूजा की बागडोर संभालनी पड़ी।

उन नवरात्रि में उन्हें लगा कि अचानक वह परिपक्व हो गई हैं।''मैं स्वयं को अपनी माँ की तरह महसूस करने लगी। मैंने अब तक जो कुछ भी देखा था, उन्हें अब परिपक्व आंखों से महसूस करने लगी, वह बताती हैं।'' अपने चारों ओर उपस्थित लोगों को देखकर उनकी सुविधा एवं आवश्यकताओं के विषय में सोचने लगीं। उनमें एकजुटता के भाव को देखते हुए उन्होंने कहा कि ''सभी के चेहरे पर आनंदित मुस्कुराहट और ईश्वर को पाने के लिए प्रत्यक्ष दिखायी देने वाली उत्कट इच्छा को देखना वह क्षण था, जब मानो भीतर आविर्भाव का उद्भव हुआ हो।'' वह अनुभव करती है कि गत वर्षो में पूजाओं का स्तर, दूसरे मंदिरों से आने वाले बड़े पुजारियों की संख्या, उपस्थित जनों की संख्या, आवास, भोजन प्रबंधन (मुँह में पानी भर देने वाले व्यंजनों की सूची गुरुदेव स्वयं निर्धारित करते हैं) का दायित्व, यातायात तथा दूसरे व्यवस्थाएं आदि के स्तर के परिमाण बहुत बढ़ गए हैं।कितनी संख्या में लोग आने वाले हैं जाने बिना ही, यह सब प्रबंध होता है।

वर्षों तक चमत्कारिक एवं स्वर्गीय आनंद देने वाले नवरात्रि का अनुभव लेने के बाद श्रद्धालु जनों को ''वर्तमान क्षण'' में आकर इस तत्व को स्वीकारना होगा कि 2020 के नवरात्रि ने नया अवतार लिया है–पहली बार यह ऑनलाइन होगा, जिसमें बिना किसी बाहरी ध्यानाकर्षण के होम प्रक्रिया एवं गुरुदेव को देखते हुए भीतर की यात्रा कर पाएंगे। भानु माँ ने अत्यंत विशिष्टतापूर्ण भाव से समझाया है कि भीतरी आकाश एक विस्तृत आकाश है– चिदंबरम–और इन पूजा कार्यों का वास्तविक सार ये है कि इनके द्वारा हम अपने भीतर जाकर गुरु की उपस्थिति में विस्तृत भीतरी आकाश को पायेंगे। इसलिए, आओ 2020 के ऑनलाइन नवरात्रि को हम भीतरी यात्रा के द्वारा मनाए, चिदंबरम हमारी प्रतीक्षा कर रहा है।

प्रोजेक्ट भारत - ग्रामीण क्रांति की एक दृष्टि

इंद्राणी सरकार

अनेक चुनौतियों के बावजूद, इस घनघोर महामारी के बाद का यह नया भारत बन रहा है और दिलचस्प होगा कि कैसे भारत अपना स्थान दुनिया के भविष्य के बीच में बनाता है। 60 करोड़ नौजवानों के समूह और क्षमता के साथ, भारत एक अहम बदलाव की दहलीज पर खड़ा है। एक ग्रामीण क्रांति ही इस आपदा के बाद प्रतिलाभ में सहयोग देगी।

आर्ट ऑफ लिविंग की प्राजेक्ट भारत इस दिशा में सात लाख गाँवों में परिवर्तन लाकर एक अहम भूमिका निभा रही है। 2018 में गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर द्वारा प्रोजेक्ट भारत का शुभारंभ का लक्ष्य पैंतीस लाख प्रतिनिधियों की एक बड़ी संख्या का गठन करना है। यह जनबल ग्रामीण क्षेत्र से सामाजिक–आर्थिक व वातावरण के विकास के लिए अपना योगदान देगें और भारत की अर्थव्यवस्था मजबूत करने के लिए सहयोग देंगे। इसके फलस्वरूप सत्व की लहर धर्म को स्थापित करेगी।

पर यह प्रतिनिधि कैसे हैं? कोई भी वह व्यक्ति जिसमे उमंग और प्रतिबद्धता है और अपने ग्राम के लिए खड़े होकर आर्ट ऑफ लिविंग के साथ हाथ से हाथ मिलाते हुए अपने समाज का उत्थान और उन्नति का भागीदार बनता है।

पैतीस लाख प्रतिनिधि के लक्ष्य की पूर्ति के लिए प्राजेक्ट भारत पांच कुशल और वचनबद्ध व्यक्तियों को हर ग्राम से चुनता है। यह संख्या ग्राम की आबादी के आधार पर 5–10 भी हो जाती है।

प्रतिनिधियों की नियुक्ति के बाद उनको समुदाय का नायक बनाने का प्रशिक्षण देते हुए, अपने अपने ग्राम की आवश्कताओं का आकलन कराया जाता है। भाँति–भाँति प्रकार के प्रस्ताव व पहल चलाया जाता है जैसे कि कौशल प्रशिक्षण, युवा नेतृव, महिला सशक्तिकरण कार्यक्रम, नशामुक्ति कार्यशाला, सफाई अभियान, पौधरोपण अभियान, स्वदेशी अपनाना, जैविक खेती, प्राचीन विद्या एवं संस्कृत से अवगत कराना, सम्पूर्ण स्वास्थ, योग विद्या के द्वारा ध्यान और कई अन्य सामाजिक उत्थान के अभियान जैसे कि जल संरक्षण, नदी का पुनर्जीवन करना – यह सब जो एक स्वस्थ्य, सुव्यवस्थित और संवहनीय समाज के लिए अत्यंत आवश्यक है।

यह प्रतिनिधि मंडली का प्रभाव धीरे–धीरे पूरे भारत के गाँवों में फैल रहा है। प्रतिनिधि भी बेहद प्रसन्न हैं कि उनको आर्ट ऑफ लिविंग का सपोर्ट जो कि दुनिया के गैरसरकारी संस्था में से एक है, उसके संसाधनों का सहयोग प्राप्त हो रहा है। इस सहयोग से वे अपने और अपने समाज की उन्नति व उत्थान में एक प्रभावशाली भूमिका निभाते हैं। एक विशिष्ट पहचान पत्र भी हर प्रतिनिधि को जारी किया जाता है।

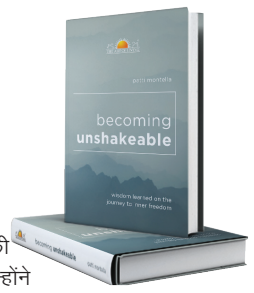
यह मूलभूत क्रांति का शुभारंभ हो चुका है और प्राजेक्ट भारत यह आशा करती है कि एक बड़ा सामूहिक बदलाव और आध्यात्मिक पुनरुथान की ज्योति का आगमन हो रहा है। गुरुदेव कहते हैं कि योग और उद्योग एक संग चलते हैं। हम दोनों को आध्यात्मिक और कौशल केंद्र की बुनियाद डालते हुए हर गांव में शांति, समृद्धि, खुशहाली व मधुरता स्थापित करना है। यह भारत को एक नए परिवर्तन और नई शिखर के मार्ग पे अग्रसर करेगा। चलो, पहले हम स्वप्न देखें और फिर उसको हकीकत में परिवर्तित करें।

एक समय में भारत विश्व का सबसे सम्पन्न देश हुआ करता था। अब पुनः समय आ गया है कि हम अपने दिल और दिमाग से अपनी मातृभूमि को फिर से स्वर्ण जगत बनाने का संकल्प लें।

पैटी मोन्टेल्ला की पुस्तक का विमोचन

जिन्दगी, अपने ही ढंग में, हमारी ओर बड़ी तीव्र गति से आती है, और जब ऐसा होता है, वह हमें प्रायः बहुत से उत्तर ढूँढते हुए छोड़ जाती है। एक बहुत घनिष्ठ मित्र के निधन और अपने विवाह के बिखरने के बाद, अपने जीवन के शुरुआती दौर में ही, कुछ ऐसी ही स्थिति में पैटी ने अपने को पाया– जीवन के सनातन सत्य की खोज करते हुए।

'बिकमिंग अनशेकेबल' पैटी की जीवन यात्रा में अनुभव किये हुए कुछ आकस्मिक मोड़ और अवरोधों का विवरण है, और साथ में कई अचम्भित करने वाले आध्यात्मिक बोध के अनावरण की भी व्याख्या है। कई बार उनकी इस पथ के प्रति श्रद्धा अन्दर तक हिल गयी थी। पीछे देखने पर उन्हें अब ज्ञात होता है कि ये वही क्षण थे जब उन्हें अपने उस अंश का बोध हुआ जो अविचल (अटल)है। 25 से अधिक वर्षों से पैटी ने गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी से जो गूढ़ ज्ञान प्रत्यक्ष सीखा है, उसे उन्होंने इस पुस्तक में हमारे साथ साझा किया है।



पुस्तक के प्रति प्रशंसा–

5 श्रेणियों में अमेजन बेस्टसेलर, जिसमे आरोग्य और आध्यात्म शामिल हैं।

'इण्डिया बुक एवार्ड 2020 के लिए स्वयं–सहायता श्रेणी में यह पुस्तक निर्णायक दौर में पहुँच गयी है।

लेखक के विषय में

पैटी मोंटेल्ला अपनी पूरी जिन्दगी अग्रणी, जोखिम उठाने वाली तथा मार्ग दर्शक रही हैं। उन्होंने यात्रा की अत्याधुनिक टेक्नोलॉजी पर आधारित एक बहुत संपन्न व्यवसाय खड़ा किया था, लेकिन उसको छोड़ कर उन्होंने अपना जीवन समाज के उत्थान के लिए समर्पित कर दिया।आर्ट ऑफ लिविंग और इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज में प्रमुख नेतृत्व वाली भूमिकाओं के जरिये पैटी एक विश्व विख्यात आनंद की विशेषज्ञ तथा परिवर्तन के लिए एक शक्तिशाली माध्यम बन गयी हैं।

कर्मयोग द्वारा नेपाल में जीवन परिवर्तन

सीमा राठी

आर्ट ऑफ लिविंग के 'कर्मयोग' ने नेपाल में अपनेयुवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम(वाईएलटीपी) के तहत नए सिरे से एक उपक्रम शुरू किया है। एक नये संगठनात्मक ढांचे का निर्माण कर के 7 प्रान्तों में ग्रामीण समन्वयकों की नियुक्ति कर दी गयी है।

कई सालों से वाइएलटीपी कार्यक्रम में प्रशिक्षित लोग महत्वपूर्ण स्वयंसेवी कार्यों का बीड़ा उठा रहे हैं। वाइएलटीपी के शिक्षकों एवं स्वयंसेवकों की पहल से स्वच्छता अभियान, प्राकृतिक कृषि के प्रति जागरूकता व उसका अभ्यास आदि गतिविधियों के साथ नेपाल के कई हिस्सों में श्री श्री बाल संस्कार केन्द्र संचालित हो रहे हैं।

हाल ही में नेपाल में 'इन्टरनेशनल यूथ डे' के अवसर पर एक भव्य ऑनलाइन उत्सव का आयोजन हुआ था। अपनी उपस्थिति से इस अवसर की शोभा बढाने वालों में थीं मिस् वर्ल्ड–नेपाल अनुष्का श्रेष्ठा, इन्टरप्रेन्योर व पूर्व राष्ट्रीय स्क्वैश खिलाड़ी निर्वाण चौधरी, और नेपाल की क्रिकेट टीम के पूर्व कप्तान पारस खाडका, जिन्होंने युवाओं को विकास हेतु कार्य करने के लिए प्रोत्साहित किया।

वर्तमान में चल रहे ऑनलाईन वाइएलटीपी के प्रतिभागियों ने कोर्स करने के बाद अपने जीवन में एक बहुत बड़ा परिवर्तन महसूस किया। भैरहवा के अनीश दहल ने बताया कि एक भयंकर दुर्घटना की चपेट में आने के बाद वह 8 घंटे से अधिक समय तक बेहोश रहे थे, जिसके उपरान्त उनकी याददाश्त खो गई थी। उनके जीवन ने एक बहुत दुर्भाग्यपूर्ण मोड़ ले लिया था। लेकिन वाइएलटीपी करने के पश्चात उन्होंने एक सप्ताह के भीतर अपने में एक परिवर्तन महसूस किया।

नेपाल ताइक्वांडो की सदस्या लीला भण्डारी ने बताया कि वाइएलटीपी के प्रशिक्षण ने उसे अपने सारे भय पर काबू पाने के लिए आत्मविश्वास दिया, और उसके अन्दर शांति तथा धैर्य की अनुभूति दी। लाजिमपाथ से एक ट्रैकिंग गाइड, जो साथही साथ एम एस सी के विद्यार्थी भी है, ने साझा किया कि अपने ट्रैक के दौरान, उन्हे अनेक गाँवों में जाना पड़ता था, जहां उसे कई समस्याओं का सामना करना पड़ता था. लेकिन अब, वाइएलटीपी करने के बाद, उन्हें समाज के प्रति अपने दायित्वों की अधिक स्पष्टता से समझ हो गयी है।

विशेष सेवाएं

अन्नदाता सुखी भवः – एक मुट्ठी मुस्कान परियोजना

रेवाड़ी (हरियाणा)। आर्ट ऑफ़ लिविंग रेवाड़ी शाखा द्वारा एक अनूठी परियोजन 'एक मुट्ठी मुस्कान' के तहत 6 सितम्बर को शांतिलोक के सामने बसे मजदूर व जरूरतमंदो को दाल–चावल बाँटे। स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक ब्रह्मप्रकाश भारद्वाज ने बताया के इस परियोजना में जुड़ने वाले सदस्यों द्वारा प्रतिदिन खाना बनाने से पहले एक मुट्ठी दाल व चावल अलग–अलग एकत्रित किया जाता है और समय समय पर हर परिवार से एकत्रित दाल–चावल को पकाकर जरूरतमंदों को बांटा जाता है। आर्ट ऑफ़ लिविंग रेवाड़ी शाखा पिछले डेढ़ साल से अधिक समय से लगातार इस परियोजना को चलाती आ रही है।

गुजरात में 5000 से अधिक लक्ष्मीतरू का रोपण

गुजरात (बड़ोदरा)। आर्ट ऑफ लिविंग गुजरात टीम द्वारा 5 सितम्बर से चलाये गये दस दिवसीय बृहद लक्ष्मीतरू वृक्षारोपाण अभियान के तहत 5000 से अधिक लक्ष्मीतरू के पौध बांटे गये। इस अभियान को सफल बनाने के लिए विभिन्न जिलों के 22 युवाचार्यों ने पौधों को पहुँचाने में अपना अमूल्य योगदान दिया।

आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक पार्थ जोशी बताते है कि लक्ष्मीतरू एक औषधीय पौधा है, जिसे हमारी टीम पिछले कई वर्षों से बढ़ावा देने की योजना पर कार्य कर रही है। इस सेवा योजना को अनावरत करने के लिए युवाचार्यों ने ऑनलाइन मिटिंग द्वारा वर्तमान परिस्थित को ध्यान में रखते हुए योजना तैयार की। इसके रोपण के प्रति जगरूकता अभियान भी चलाया।

मोन्टूभाई बताते है कि इस पूरे अभियान के द्वारा बड़ोदरा, दाहोद, गांधीनगर, कलोल, अहमदाबाद, नड़ियाद, आनन्द, सूरत, पंचमहल आदि जिलों में पौधे मांगे गये। जहाँ हमारी टीम के प्रयासो द्वारा पहुँचाया गया। पर्वतभाई पटेल उत्साहपूर्वक कहते है कि इस कोरोना कॉल में डॉक्टर, नर्स, पुलिस ये सभी कोरोना योद्धा के रूप में काम कर रहे है हम इनके जैसा तो नहीं पर कुछ ऐसा अच्छा कार्य कर सकते है।

पौधारोपण कर लगाया ट्री गार्ड

बागबहरा(छत्तीसगढ़)। आर्ट आफ लिविंग परिवार बागबाहरा द्वारा 6 सितम्बर को स्वच्छ हरिहर पर्यावरण संरक्षण अभियान के तहत मंडी मार्ग पर वर्तमान दिशा निर्देशों का पालन करते हुये 17 पौधे व उसकी सुरक्षा के लिये 17 नये लोहे और बांस की बने ट्री गार्ड को लगाया। इस अभियान के तहत बगबहरा में पिछले पाँच वर्षो में 450 से अधिक पौधे ट्री गार्ड के साथ लगाये जा चुके है। यह पौधें खेल मैदान, रेलवे परिसर, तलाबों के किनारे, मुक्तिधम, मंडी मार्ग व माँ चंडी दर्शनमार्ग पर लगाये गये है। बागबहरा परिवार द्वारा प्रत्येक सप्ताह तरह–तहर की समाजिक सेवायें अयोजित की जाती है।

तुलसी के पौधों का वितरण

हांसी (हरियाणा)। आर्ट ऑफ़ लिविंग हांसी द्वारा 14 सितम्बर को द्वादशी के अवसर पर तुलसी के पौधे वितरित किये गए। आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक संदीप गोयल के नेतृत्व में अयोजित इस कार्यक्रम में लगभग 100 से अधिक परिवारों को तुलसी दल व उसके साथ ऑर्गेनिक खाद उपहार दिये गये। कार्यक्रम के दौरान कोविड निर्देशों को सख्ती से पालन किया गया।

आदर्श गाँव योजना के तहत किया पौधारोपण

(पंजाब)लुधियाना। बोदलवाला गाँव जगराओ को स्वच्छ बनाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक मोहित अग्रवाल के नेतृत्व में 15 अगस्त को आदर्श गाँव अभियान की शुरूआत की। इस दौरान गाँव वालो के सहयोग से 100 पौधे व उसकी सुरक्षा के लिए ट्री गार्ड भी लगाए गए। साथ ही गाँव में स्वच्छता अभियान शुरू किया गया। मोहित बताते है कि नव चेतना शिविर के बाद गाँव के युवा वाईएलटीपी के साथ जुड़ने के लिए तैयार हैं। गुरुदेव के मार्गदर्शन के अनुसार हम अपने गांव को आदर्श गँव बनाने की जिम्मेदारी ली है और कुछ काम अच्छे से पूरे हुए हैं और आगे भी काम चलता रहेगा।

पश्चिम बंगाल में स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का अयोजन

हुगली जिलें के श्री श्री ज्ञान मंदिर जगन्नाथपुर में 5 सितम्बर को स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का अयोजन किया। जिसमें 45 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया। इस शिविर को आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक उत्पल घोरूई और उनकी टीम ने मिलकर अयोजित की। जिसमें सभी दानदाताओं को एक पौधा और एक गुरूदेव श्री श्री रवि शंकर की किताब भेंट स्वरूप दी। वहीं दूसरे जगह पर स्वयंसेवक महेन्द्र प्रधान और उनकी टीम की अगुवाई में पुर्व मेदनीपुर जिले के हल्दिया में 4 सितम्बर को स्वैच्छिक रक्तदान शिविर का अयोजन किया गया था। जिसमें 42 लोगों ने स्वैच्छिक रक्तदान किया। इसी श्रृंखला में पुराने बंगाल में भी रक्तदान शिविर लगाने की भी योजना है।

जबलपुर मेडिकल कॉलेज में ग्लव्स और न्यूट्रीशियस प्रोडक्ट का दान

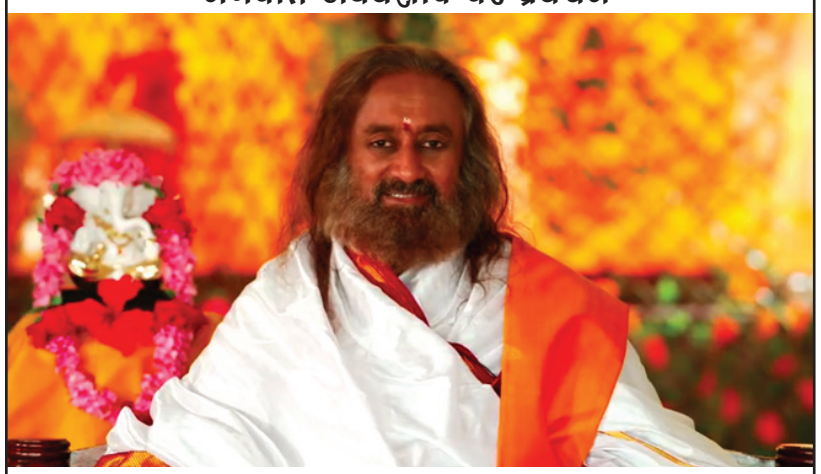
जबलपुर (मध्य प्रदेश)। आर्ट ऑफ लिविंग जबलपुर द्वारा 19 सितम्बर को नेताजी सुभाष चन्द्र बोस मेडिकल कॉलेज जबलपुर को 2000 ग्लब्स व पौष्टिक प्रोडक्ट का दान किया गया। उल्लेखनीय है कि मेडिकल में ग्लव्स सहित अन्य उपयोगी सामग्री की कमी संबंधित खबर प्रदेश टुडे ने प्रकाशित की थी। जिससे समाजेसवी आगे आए, और उन्होने मेडिकल को चिकित्सीय समाग्री दान दी। इस अवसर पर मेडिकल कॉलेज अस्पताल के चिकित्सा अधिकारी भी उपस्थित थें। मेडिकल कॉलेज के डीन डॉ. प्रदीप कुमार कसार ने कहा कि इस तरह की सेवा स्तुत्य है।

डियाटन के श्री श्री ज्ञानमन्दिर को शिक्षकों ने सजाया

डियाटन(ओडिशा)। जैसा कि कोविड–19 के कारण विद्यालय अभी तक बंद है, ओडिशा के श्री श्री ज्ञानमंदिर डियाटन के शिक्षण और गैर–शिक्षण स्टाफ ने इस अवसर का उपयोग विद्यालय के रूप सजा के लिया। उन्होंने विद्यालय को साफ किया, पेंट किया और चित्रित किया। जब छात्रा लॉकडाउन के समापन पर विद्यालय आएंगे, तो वह सुथरे कक्षा को प्रतीक्षा करते हुए पाएंगें।

गुरूदेवः ''सामाजिक सुरक्षा समाज को देनी चाहिए न कि सरकार को''

गणपति अथर्वशीर्ष पर प्रवचन



30 अगस्त, 2020 को, गुरुदेव ने गणपति अथर्वशीर्ष पर एक प्रभावशाली प्रवचन दिया, जिसके दौरान उपस्थित श्रद्धालु मंत्रमुग्ध कर देने वाले श्लोकों में डूब गए। एक गहन तथा महत्वपूर्ण कथन में, गुरुदेव ने कहा कि मंत्र स्वयं ही देवता है।

सितंबर 2020 में, गुरुदेव ने प्रसिद्ध पर्यावरणविद, वन अधिकारी, मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञ, पश्चिमी ऑस्ट्रेलिया के सांसद, युवाओं और तमिलनाडु फिल्म इंडस्ट्री के निर्देशक एवं अभिनेताओं के साथ ऑनलाइन परस्पर वार्ता की। हमेशा की तरह, अपनी प्रमुदित मुद्रा के साथ उन्होंने अपनी वार्ता में प्रेरणादायक एवं सकारात्मक बातें कहीं तथा श्रोताओं, जिनमें से बहुत उच्च पदो पर आसीन हैं, का मार्गदर्शन किया तथा उन्हें कोविड के पश्चात के भविष्य के लिए लचीलेपन तथा सकारात्मकता के भाव के साथ काम करने को प्रोत्साहन दिया। उन्होंने 1 सितंबर से 21 सितंबर तक 21 दिवसीय ''मेडिटेशन चैलेन्ज''का संचालन किया, जिसमें पूरे विश्व से लाखों लोगों ने भाग लिया तथा उसका समापन अंतर्राष्ट्रीय शांति दिवस 21 सितंबर को हुआ।

गुरुदेव के सितम्बर माह की व्यस्तताओं के बारे में बताने से पहले अगस्त 2020 के अंतिम सप्ताह में प्रभावशाली व्यक्तित्वों से हुई उनकी ऑनलाइन मीटिंग का एक संक्षिप्त विवरणः

23 अगस्त को सिंतनइगल सिंपलिफाइ नाम की सीरीज के जाने–माने तमिल फिल्म निदेशक भाग्यराज के साथ वार्ता में गुरुदेव ने कहा,''जीवन में हर वस्तु का अपना स्थान है। हमें प्रार्थना एवं स्वप्रयत्न दोनों करने चाहिए तथा हृदय एवं बुद्धि का भी उपयोग करना चाहिए।''

24 अगस्त को, उन्होंने चंडीगढ़ विश्वविद्यालय के फैकल्टी एवं छात्रों के साथ एक इंटरैक्टिव सत्र का नेतृत्व किया, जिसमें नशा–मुक्त कैंपस अभियान के दूसरे चरण का आरंभ किया गया। गुरुदेव ने छात्रों को कहा,''नशीले पदार्थ आपसे आपका यौवन, शौर्य एवं सृजनात्मकता छीन लेते हैं। ध्यान, नशे की लत से बाहर आने में सहायता करता है। 30 अगस्त को परिवर्तन की राह पर '' द पॉवर ऑफ यूथ एज चेन्जमेकर'' नामक कार्यक्रम में गुरुदेव ने अनुष्का सेन, तबे एटकिन्स, डेवी कैंपलोंगो और ऋषभ जैन नाम के चार जोशीले युवाओं से जीवंत वार्ता की। इनमें से प्रत्येक अपने में ही शक्ति के प्रतिमान थें। गुरुदेव ने युवा पीढ़ी को उज्ज्वल एवं सुंदर संसार की आशा के रूप में सराहा।

25 अगस्त को 'डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य एवं कल्याण' जिसमें ऑस्ट्रेलिया के प्रतिष्ठित लोगोंः माननीय टेड बैल्यु, विक्टोरिया के पूर्व प्रधानमंत्री; डॉ. जी. के.हरिनाथ; मित्तु गोपालन एवं सांसद याज़ मुबारकी और जेने फ्रीमैंन ने गुरुदेव के साथ बातचीत की। गुरूदेव ने कहा महामारी ने भय, अनिश्चितता तथा पीड़ा को जन्म दिया है, इसलिए हमें लोगों को इस विषय में शिक्षित करना चाहिए कि वह अपने स्वास्थ्य को सुदृढ़ बनाए तथा हमारे जीवन में धीरे–धीरे बढ़ रहे मानसिक रोगों को रोके। उन्होंने कहा महत्वपूर्ण यह है कि हम इस ज्ञान को घर–घर पहुंचाएं।

गुरुदेव के साथ अगस्त माह में सदैव लोकप्रिय गणेश चतुर्थी एवं केरल का प्रकाशमान ओणम त्योहार ऑनलाइन मनाया गया। गुरुदेव ने विशेष रूप से कहा कि आज हजारों वर्षों के बाद भी लोग उन धार्मिक एवं प्रचुरता से भरे दिनों का स्मरण करके ओणम उत्सव मनाते हैं।

गुरुदेव की सितंबर 2020 की ऑनलाइन वार्ताएंः

1 सितंबर, 2020 को, गुरुदेव ने ''बॉन चैलेंज एंड फॉरेस्ट लैंडस्केप रिस्टोरेशन'' नाम के आई.यू.सी.एन. के वेबिनार में सुप्रसिद्ध व्यक्तित्वों के साथ बातचीत की। इस वार्ता में यूनाइटेड नेशन के पूर्व एग्जीक्यूटिव डायरेक्टर लेना एरिक सोलहेम; आईयूसीएल इण्डिया के देश प्रतिनिधि डॉ विवेक सक्सेना; गंगा के निर्मलीकरण के राष्ट्रीय मिशन के डायरेक्टर जनरल राजीव रंजन मिश्रा; वन विभाग के पूर्व डायरेक्टर जनरल और विशेष सचिव, भारत सरकार, सिद्धान्त दास; आईटीसी लिमिटेड के रीजनल मैनेजर मंजूनाथ लक्ष्मीकांत; वनों एवं जंगली जीवन के प्रमुख संरक्षक डॉ सविता तथा वनों के प्रधान संरक्षक संजय मोहन को आगाह करते हुए गुरुदेव ने कहा, ''यही समय है जब प्रदूषण को दूर करने तथा एक स्थिर जीवन शैली में परिवर्तन के लिए सभी देश एवं समुदाय मिलकर आगे आये।''

''की टू ए कैलमर माइंड'' विषय पर प्राजक्ता कोली से एक रोचक बातचीत में

गुरूदेव ने कहा, जीवन में हमारा सपना होना चाहिए, परंतु उसी में उलझना नहीं चाहिए। उन्होंने कहा हमें योजना बनाना चाहिए, परंतु केवल एक नहीं बल्कि ए, बी,सी, यदि किसी कारण से योजना 'ए' सफल नहीं होता है तो बाकी की अन्य योजनाये उपयोगी हो सकती हैं। उन्होंने यह भी बताया कि तुम्हें अपने से बेहतर सोच वाले व्यक्ति से सलाह लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

5 सितंबर को ''रिशेपिंग बिज़नेसः द रोल ऑफ़ स्पिरिचुअलिटी'' नाम के विषय पर गुरुदेव ने फोर्ब्स मीडिया के पूर्व–अध्यक्ष एवं सीईओ माइकपेर्लिस, प्रित्जकर ग्रुप के टोनी प्रित्जकर, बिनोद चौधरी तथा जी. एम.आर. ग्रुप के चेयरमैन जी.एम. राव से वार्तालाप के लिए मेजबानी की। गुरुदेव के विचार में दूसरों के साथ ऐसा व्यवहार न करना जैसा हम अपने साथ नहीं चाहते यही धर्म है। एक स्थिर प्रगति के लिए सहायता देना भी धर्म है, जो तभी संभव है जब हम नैतिकता की सीमा नहीं लांघते। उनका कहना था कि बहुत से लोग अधर्म के कारण होने वाले दूरगामी दुष्प्रभावों को नहीं देख पाते।

10 सितंबर को विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस के रूप में मनाया गया। जिसमें गुरुदेव के साथ सम्मानित एवं समर्पित मनोरोग के विशेषज्ञ एवं वैज्ञानिक डॉ. रमनन लक्ष्मीनारायण, सीडीडीईपी के डायरेक्टर राकेश चड्ढा, एनडीडीटीसी के प्रमुख एवं प्रोफेसर डॉ. वासुदेव, प्रो. रोनी न्यूमैन, डॉ. संगीता महाजन तथा लोरी हसाल–एमएसडब्लू, आरएसडब्लू, डॉ. सुधीर खंडेलवाल वार्ता में थें।

ऑनलाइन वार्ता का विषय नर्चरिंग द गिफ्ट ऑफ लाइफ थाः गुरुदेव ने

कहा जीवन बहुत बहुमूल्य है। हम सब मिलकर उन लोगों में जागरूकता लाएं, जिनमें अपना जीवन गवाने की थोड़ी सी भी प्रवृत्ति है। लोगों को अपने संपर्क में आने वाले लोगों के साथ अपनी भावनाएं साझी करनी चाहिए। एक गहन विचारणीय भाव से उन्होने कहा कि सामाजिक सुरक्षा समाज द्वारा मिलनी चाहिए ना कि सरकार के द्वारा। उसी दिन यूएनईपी एवं यूआरआई ने ''फेत 4 अर्थ डायलॉग्स'' का आयोजन किया। जिसमें गुरुदेव ने चर्चित धर्म नेताओ नेताओं से एक विश्लेषक चर्चा की, कि किस प्रकार से भूमंडल की स्थिर प्रगति तथा प्रकृति के साथ पुनः जोड़ने के लिए आस्था अनिवार्य है। इस आस्था दल के सम्मान्नीय

सदस्य थें सद्गुरु जग्गी वासुदेव, एच.एच. राधानाथ स्वामी, सिस्टर बी.के. शिवानी, एच.एच. ड्रिकुंग कयबगॉन चेत्सांग रिनपोछे, डॉ. राजवंत सिंह, पूज्य गुरुदेव श्री राकेश भाई, हाजी सैयद सलमान चिश्ती, आदरणीय के. रूबेन मार्क और जॉयस मौस्या डिप्टी ईडी यूएनपी।

गुरुदेव ने कहा कि लोगों के मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने का उत्तरदायित्व धार्मिक नेताओं का होना चाहिए। वृक्षारोपण हिंदू धर्म की आस्था है उन्होंने आग्रह किया कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने जीवन काल में पांच वृक्ष लगाने चाहिए। तमिल दूरदर्शन के कलर चैनल पर हर रविवार प्रातः 11:00 बजे दिखाए जाने वाले सिंथनीगल

सिम्पलीफाईडनाम के कार्यक्रम में प्रेरक दिल से दिल तक संवाद में गुरुदेव ने तमिल के विभिन्न क्षेत्रों में कार्य करने वाले लोगों के साथ स्पष्ट वार्ता की। जीवन, फिल्मों तथा रिश्तो के विषय को केंद्र में रखकर उन्होंने निदेशक लक्ष्मी रामकृष्णन के साथ एक सजीव वार्तालाप किया। अभिनेता सरथ कुमार के साथ, गुरुदेव ने पूजा स्थलों की आवश्यकता तथा सकारात्मक तरंगों के विषय में बात की। तमिल दूरदर्शन के कलर्स चैनल के बिजनेस प्रमुख अनूप चंद्रशेखर से चर्चा करते हुए गुरुदेव ने सलाह दी कि हमें उस पराशक्ति में विश्वास होना चाहिए कि वह हमारी रक्षा एवं सहायता करेगा। आगे बोलते हुए उन्होंने कहा कि योग, प्राणायाम तथा ध्यान, आध्यात्मिकता जीवन के किसी भी परिस्थिति का सामना करने के लिए हमें मनोवैज्ञानिक बल प्रदान करते हैं। निदेशक गौतम मेनन से बात करते हुए उन्होंने कहा कि हमें निंदा से नहीं डरना चाहिए। अभिनेता एंड्रिया जरेमिया के साथ वैचारिक वार्ता में उन्होंने वीणा बजाने में अपनी रुचि के विषय में भी बात की।

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

SCAN TO DOWNLOAD
GET IT ON Google Play
Available on the App Store