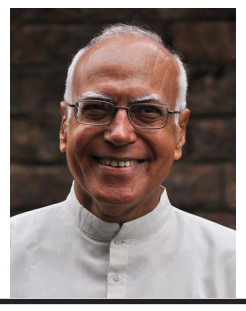
THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

जुलाई २०२०



एक दूरदर्शी शिक्षाविद् जो आदिवासियों का जीवन बदल रहे हैं

पेज 2

पुरी आश्रम में ट्रांसजेंडर महिलाओं ने मनाया सावित्री व्रत

पेज 3

आई स्टैंड विद ह्यूमैनिटी

प्रवासी श्रमिकों के लिये भोजन

इंटरनेशनल एसोसियेशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज ने बीएनवाई मेलन के साथ मिलकर सीएसआर के अंतर्गत संक्रमित क्षेत्र के 1,30,000 प्रवासी श्रमिकों को भोजन उपलब्ध कराया। जो कि पुणे छोड़कर अपने गृहजिले के लिये निकल रहे थें। भोजन वितरण में पुणे शहर की पुलिस की सहायता ली गई।

विकलांगों के लिये राशन

आईएएचवी ने विप्रो के साथ मिलकर उन 160 विकलांग परिवारों को राशन वितरित किया, जो कोविड–19 महामारी और लॉकडाउन के कारण अपना रोजगार खो चुके थें। कल्याण, नवी मुंबई और पश्चिमी उपनगर मुंबई क्षेत्र में यह कार्य किया गया।

स्वास्थ्यकर्मियों के लिये उपकरण

आईएएचवी ने डॉ. रमेश पोखरियाल निशंक, केंद्रीय मंत्री, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार को 50 इम्युनिटी किट्स, 250 बोतल सैनेटाइजर, 2000 3–प्लाई मास्क, 100 एन–95 मास्क, 50 पीपीई किट्स वितरण हेतु प्रदान किये।

11 राज्यों में राशन वितरण

स्पॉट ऑन लॉजिस्टिक्स प्राइवेट लिमिटेड एक लॉजिस्टिक्स कंपनी ने आईएएचवी के साथ मिलकर 11 राज्यों के 13 से अधिक शहरों में दैनिक मजदूर श्रमिकों को 3850 किग्रा. राशन वितरण किया।

मछुआरों की कॉलोनी में राशन किट का वितरण

कश्मीर के बांदीपोरा जिलें में 350 मछुआरों के परिवारों को राशन वितरण किया गया। 2200 से अधिक दैनिक वेतन श्रमिक जो श्रीनगर, पुलवामा और बांदीपोरा के अनिवासी हैं, को राशन किट्स वितरित किये गये।

छठा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस-वैश्विक संकट के बीच ऑनलाइन आयोजन

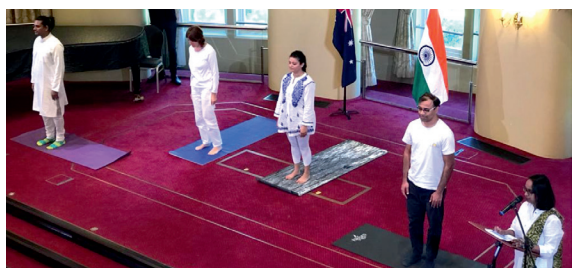
सेवा टाइम्स नेटवर्क

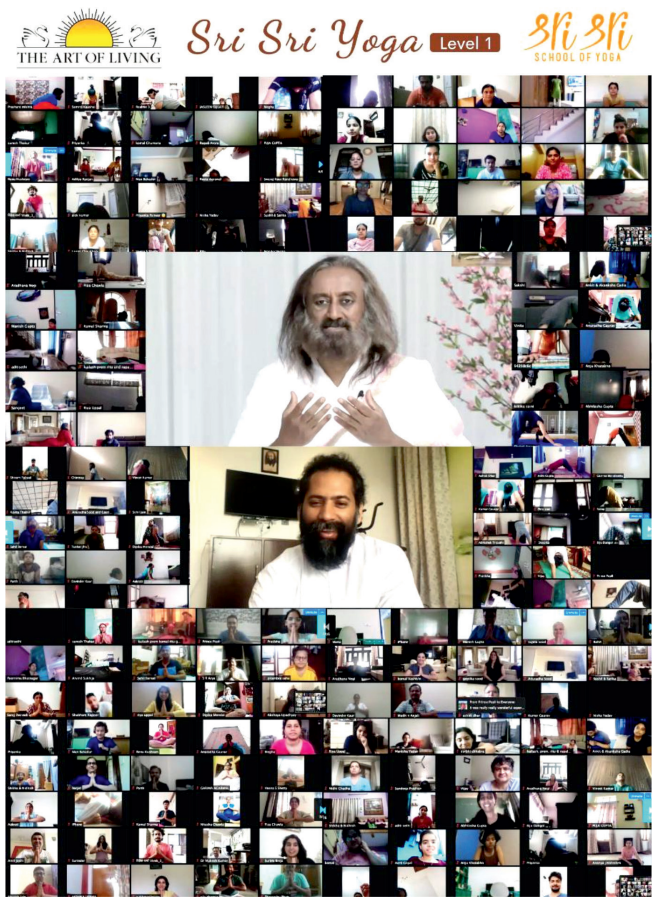
बेंगलुरु, जून 2020: आर्ट ऑफ लिविंग ने छठा अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया, यह योग उत्सव कॉमन योग प्रोटोकॉल पर आधारित था। जिसमें 156 देशों से 20,000 श्री श्री योग शिक्षकों के साथ लाखों प्रतिभागी शामिल हुए। इसके बाद गुरुदेव श्री श्री रविशंकर द्वारा शांति और सामंजस्य के लिए वर्ल्ड मेडिटेशन भी अयोजित किया गया। यह कार्यक्रम गुरुदेव और द् आर्ट ऑफ लिविंग के सोशल मीडिया हैंडल पर २१ जून को लाइव हुआ था।

18 से 21 जून के बीच एक वैश्विक श्री श्री योग उत्सव का आयोजन किया गया, जिसमें श्री श्री योगा शिक्षकों द्वारा 1 लाख से अधिक प्रतिभागी ऑनलाइन योग कार्यशाला में भाग लिए। प्रतिभागियों ने सूर्य नमस्कार के 54 राउंड भी किए, जिसके लिए उन्हें कार्यशाला के दौरान प्रशिक्षित किया गया था।

वर्तमान में एक दुनिया वैश्विक स्वास्थ्य संकट के बीच में है, जिसने मानसिक स्वास्थ्य और उसकी तन्दरूस्ती बनाये रखने की चुनौती को भी काफी बढ़ा दिया है। योग कई लोगों के लिए पसंदीदा रास्ता बन गया है। योग वर्तमान जीवन शैली संबंधी विकारों में एक औषधि की तरह है, जो तनाव, थकान, गतिहीनता और प्रतिकूल जीवन शैली के विकल्पों में अपनी जड़े रखता है। गुरूदेव जोर देते हुए कहते हैं, "मनुष्य के संपूर्ण सामर्थ्य का उदय होना ही योग है। दुःख को आने से पहले ही रोक देना, योग है। योग वह लहर है, जो हमें हमारी गहराई से जोड़ देता है। यह हमें प्रसन्नता के स्रोत की ओर ले जाता है, जो मानव जाति की सर्वश्रेष्ठ संपत्ति है। संपत्ति का उद्देश्य प्रसन्नता एवं विश्राम प्रदान करना है और योग सम्पूर्ण विश्राम प्रदान करता है।"

आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलूरू की अगुवाई में निर्देशित (आईडीवाई) कॉमन योग प्रोटोकॉल का आयोजन स्कूलों, कॉलेजों, स्वास्थ्य विभागों, रेजिडेंट्स एसोसिएशन, पुलिस, सुरक्षा बल, बंदियों के लिए एवं अन्य ऐसे कई स्थानों पर डिजिटल वीडियो





कॉन्फ्रेंसिंग प्लेटफार्म के माध्यम से अयोजित किया गया।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के साथ ही आर्ट ऑफ लिविंग के योग विशेषज्ञों ने योग पर शोध, आज के समय में योग की आवश्यकता एवं आध्यात्म जैसे विषयों पर विशेष लाइव संवाद एवं वेबिनार का आयोजन भी किया। सारा दिन भक्ति योग, कर्म योग एवं योगिक डायट के सत्र भी शामिल थें।

आर्ट ऑफ लिविंग ने "योग एवं मानसिक स्वास्थ्य– एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण "पर विचार–विमर्श का भी आयोजन किया, जिसमें देश के कुछ प्रमुख शोधकर्ताओं द्वारा वैज्ञानिक तथ्यों पर चर्चा हुई। इस सत्र में डॉ. सतबीर खालसा, एसिस्टेंट प्रोफेसर ऑफ मेडिसिन, हार्वर्ड मेडिकल स्कूल, डॉ. शरले टेलेस, डायरेक्टर पतंजलि रिसर्च फ़ाउंडेशन, डॉ. एच.आर. नागेंन्द्र, चांसलर एस–व्यासा, डॉ. बी.एन. गंगाधर, डायरेक्टर, निम्हंस, डॉ. आनंद बालयोगी, डायरेक्टर सेंटर फॉर योग थैरेपी एजुकेशन एंड रिसर्च (सी.वाई.टी.ई. आर.) एवं डॉ रंजीत एस. भोगल, हेड आफ रिसर्च, कैवल्यधाम शामिल हुए। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर श्री श्री स्कूल ऑफ योग, यूरोप ने संकट के इस समय में मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए योग समाधान प्रस्तुत करने हेतु एक वेबिनार का भी आयोजन किया था। पूरे दिन मनाए जाने वाले उत्सव का उदघाटन गुरूदेव श्री श्री रविशंकर समेत 17 बेंच पैनलों द्वारा किया गया, जिनमें महामहिम मिस गायत्री इस्सर कुमार, बेल्जियम में भारत की राजदूत, लक्सेम्बर्ग एंड द यूरोपियन पार्लियामेंट, प्रोफेसर फाहरी सातिसियोग्लू, डिपार्टमेंट ऑफ बायो साइंसेज, यूनिवर्सिटी ऑफ ओस्लो एवं कई प्रख्यात वक्ता शामिल हुए।

सोना मोती की पैदावार से बढ़ी किसानों की आय

राम अशीष

जलालाबाद (पंजाब)। पिछले 2 वर्षों से, पंजाब के जलालाबाद, फाजिलिका, अमोहर, मुक्तसर, भटिण्डा, जलंधर, होशियारपुर, खन्ना, नाभा और पटियाला के 160 किसान सोना मोती गेहूँ की खेती कर रहें हैं। यह एक अनोखी 2000 साल पुरानी गेहूं की प्रजाति है, जिसमें फोलिक एसिड व अन्य खनिजों की उपलब्धता के साथ ग्लूटोन और ग्लासमिक की मात्रा भी कम है। प्राकृतिक कृषि तकनीक से खेती करने वाले इन किसानों का इस साल की औसत ऊपज 6.0–6.5 क्विंटल प्रतिएकड़ है। इन्हीं में से एक किसान गुरूदेव की ऊपज 9.5 क्विंटल प्रतिएकड़ की हुई है। इस वर्ष यहॉ के किसानों से श्री श्री तत्वा ने 50–60 टन गेहूँ बाजार से अधिक दाम पर क्रय किया है और सभी किसानों को 15 दिनों के भीतर पूरा भुगतान भी कर दिया है।

सोना मोती की खेती करने वाले सभी किसान उत्साहित हैं, अब उन्हें प्राकृतिक खेती की लाभप्रदता का संदेह मिट गया है। आर्ट ऑफ लिविंग पिछले कई वर्षों

से किसानों को प्राकृतिक खेती के लाभों के बारें में जागरूक कर रहा है। इसी से प्रेरित पंजाब के कई किसानों ने पंजाब की मिट्टी को रसायनमुक्त करने की शपथ ले ली है और पिछले 4 वर्षों से प्राकृतिक खेती कर रहें है। प्राकृतिक खेती के शुरूआती वर्षों में, पैदावार थोड़ा कम होती है। क्योंकि मिट्टी को रसायनिक खेती में प्रयोग किए हुए उर्वरकों के प्रभाव से उबरने में थोड़ा समय लगता है। ऐसा ही अनुभव है किसान अमित कम्बोड का, जो बताते हैं, कि जब उन्होंनं प्राकृतिक खेती शुरू किया उसके दूसरे साल ही उन्होंने सोना मोती की फसल उगाई थी। जिससे उनको प्रति एकड़ 4.5 क्विंटल पैदावार मिली थी। इस वर्ष इनका तीसरा वर्ष था, उन्होने भरोसा रखकर फिर से सोना मोती लगाया था। अबकी बार उनकी प्रतिएकड़ पैदावार 7.5 क्विंटल की थी। इससे उनके आत्मविश्वास को काफी बढ़ावा मिला है।

आईएएचवी द्वारा पौधशाला प्रबंधन में राँची की महिला कृषिकों को प्रशिक्षण

करूणा मल्होत्रा

राँची, झारखण्ड :राँची, झारखण्ड के ओरमांझी एवं बुढ़मू प्रशासनिक खंड में स्थित 50 गाँवों में एकीकृत प्राकृतिक संसाधन प्रबंधन के अंतर्गत, वेल्टहुंगेरहिल्फ की सहयोगिता से लागू हो रही परियोजना में, श्रमदान कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है तथा सूखी खाद्य–सामग्री का वितरण करके समुदाय को कोविड–19 से जनित समस्याओं का सामना करने में सहायता प्रदान की जा रही है।

आईएएचवी (आईएएचवी जल एवं प्राकृतिक कृषि ग्राम समिति) के जल एवं जैविक समूह के एक अंग – जल सखियों (जल समर्थक) एवं कृषिरत महिलाओं को मूलभूत पौधशाला की कला में प्रशिक्षित किया जा रहा है।

इस प्रशिक्षण में पौधशाला का निर्माण, नियमित देखभाल तथा रखरखाव सम्मिलित थें। इसमें मिट्टी के साथ–ही–साथ खाद का निर्माण; संचय, उपचार, बीजों की बुआई; सिंचाई; पौधों की देखभाल एवं उन्हें लगाने का समय इत्यादि सिखाया गया। इससे स्थानीय लोगों को रोजगार बढ़ाने का अवसर तो मिलता ही है, साथ ही इन पौधशालाओं से लाये गए पौधों से लोग अपने आस–पास के गाँव में पुनर्वनीकरण का काम भी कर सकते हैं।

बुढ़मू के कोराबार गाँव की महिलाओं ने आईएएचवी की समूह समन्वयक गजमती सिंह द्वारा दिए गए प्रशिक्षण में हिस्सा लिया। इन महिलाओं को स्थानीय बीजों का प्रयोग करके फल देने वाले पेड़ों के पौधे लगाने का प्रशिक्षण दिया गया।

अधिक जानकारी के लिए ई–मेल द्वारा संपर्क करें: karuna.malhotra@in.iahv.org

आत्महत्या से सम्बंधित विचारों से कैसे निपटा जाए

तोहेजा गुरूकर

''शरीर ही ऐसा साधन है जिससे आप पीड़ा को हटाकर दुःख से छुटकारा पा सकते हैं। परन्तु आप उस साधन को ही नष्ट कर देते हैं, जिसके द्वारा दुःखों से मुक्ति मिल सकती है''–श्री श्री रविशंकर

14 जून, 2020 को एक युवा टीवी कलाकार एवं लोकप्रिय बॉलीवुड के स्टार सुशांत सिंह राजपूत की खबर ने पूरे देश को स्तब्ध कर दिया। जबकि इस चरमकदम उठाने का स्पष्ट कारण अज्ञात है, परंतु पहले की रिपोर्टों से जो पता चला है। वह यह है कि कलाकार पिछले कुछ महीनों से अवसाद ग्रस्त थे।

महामारी के कारण हुई उथलपुथल एवं लॉकडाउन के परिणामकारी अर्थव्यवस्था पर उसके प्रभाव द्वारा आने वाले महीनों एवं वर्षों में भारतीयों के मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा असर होने की संभावना है। जनवरी 2020 की डब्लू.एच.ओ. की तथ्य तालिका बताती है कि पूरे विश्व में 264 मिलियन लोग अवसाद ग्रस्त हैं तथा 80000 लाख लोग प्रतिवर्ष आत्महत्या करते हैं।

आत्महत्या से सम्बंधित गुरूदेव के विचार :

आत्महत्या एक सबसे अधिक मूर्खतापूर्ण काम है, जो कोई व्यक्ति कभी भी कर सकता है। यह तो इस प्रकार से है जैसे कोई व्यक्ति ठंड से कांप रहा है और बाहर जाकर सारे कपड़े उतार देता है। आप उन्हें क्या कहोगे? मूर्ख! आपको पहले से ही सर्दी लग रही है और आप किसी गरम ऑडिटोरियम में ठंड महसूस कर रहे हैं और आप बाहर खुले में आकर कहते हैं मुझे ठंड लग रही है, मुझे ठंड लग रही है... तथा अपने जैकेट, टी–शर्ट, भीतरी वस्त्र आदि उतार कर फेंक देते हैं। क्या इससे ठंड कम होगी? नहीं।

आत्महत्या करने वाले लोग स्वयं को और भी बड़ी परेशानी में डाल देते हैं। हे भगवान यह बेचैनी, इच्छाएं, जिन्होंने मेरे भीतर गहन पीड़ा भर दी थी ये तो गई नहीं। मेरा शरीर चला गया परंतु पीड़ा तो है। आप केवल अपने शरीर के द्वारा ही कष्ट को मिटाकर पीड़ा मुक्त हो सकते हैं। परन्तु आप उस साधन को ही नष्ट कर देते हैं, जिसके द्वारा दुःखों से मुक्ति मिल सकती है ।

केवल आध्यात्मिक सांत्वना ही आपको निराशा एवं दुःख से बाहर ला सकती है। बाहरी आडंबर और दिखावा, दौलत, प्रशंसा एवं चापलूसी, भीतरी असंतोष से निपटने में सहायक नहीं हैं। अपने भीतर निहित घनीभूत मौन, परमानंद का भाव एवं अमरत्व की झलक जैसे एक दूसरे आयाम से संबंध स्थापित करके आप दुःखों से छुटकारा पा सकते हैं।

एक ऐसी मशीन के होने का कोई लाभ नहीं, जिसे आप मैनुअल के बिना चला नहीं सकते। आध्यात्मिक ज्ञान जीवन को चलाने के लिए मैनुअल की तरह है। जैसे कार चलाने के लिए स्टीयरिंग व्हील, क्लच एवं ब्रेक इत्यादि का ज्ञान होना आवश्यक है। उसी तरह से मानसिक स्थिरता के लिए हमें जीवन की ऊर्जा–शक्ति के विषय में मौलिक सिद्धांतों को जानना चाहिए। यही प्राणायाम का पूरा विज्ञान है। जब कभी भी हमारे प्राण ऊर्जा में उतार–चढ़ाव आता है। तो हमारे मस्तिष्क में भी भावनाओं का उतार चढ़ाव होने लगता है।

कोई भी मन को मन के स्तर द्वारा नहीं संभाल सकता। यही कारण है कि आरंभ में परामर्श अथवा मनोचिकित्सा से लाभ तो प्रतीत होता है परंतु अंततः इससे मनुष्य पूर्ण स्वस्थ नहीं होता। अवसाद से मुक्ति के लिए ली जाने वाली दवाइयां शुरू में तो सहायता करती हैं, परंतु अंत में मनुष्य को इसकी आदी बना देती हैं।

ऐसी अवस्था में ही श्वास के रहस्य को जान लेने से जीवन परिवर्तित हो जाते हैं। सुदर्शन क्रिया जैसी श्वास की तकनीक हमारे जीवन–ऊर्जा को स्थिर करते हुए मन को भी स्थिर बना देती है। ध्यान के अभ्यास द्वारा खुल गए आंतरिक आयाम हमें गहन रूप से समृद्ध बनाते हैं एवं इसका प्रभाव जीवन के सभी पहलुओं पर पड़ता है। शरीर में प्राण ऊर्जा के बढ़ने से मनुष्य को बदलाव का सीधा अनुभव होता है। अपने मन की भावनाओ को वश में करके मनुष्य अधिक खुश सृजनात्मक बन जाता है।

अवसाद से बाहर आने के लिए दूसरी चीजें जो सहायक है, वह है सेवा करने का भाव, मेरा इस भाव की आपेक्षा मैं समाज के लिए क्या कर सकता/सकती हूं का भाव जीवन के केन्द्र बिन्दु को सम्पूर्णता बदल देता है। जिस समाज में सेवा, त्याग एवं सामुदायिक कार्यों में भाग लेने जैसे मूल्य गहराई में समायें होते हैं। वहां लोगों को अवसाद एवं आत्महत्या जैसे भाव नहीं होते हैं। सिख समुदाय इसका बहुत बड़ा उदाहरण है।

जीवन सुख एवं पीड़ा का संगम है। पीड़ा निश्चित है जबकि पीड़ित होना वैकल्पिक है। जीवन को विस्तृत परिप्रेक्ष्य में देखने से कम समय में भी कष्टपूर्ण समय में भी आगे बढ़ने की शक्ति मिलती है। अपनी सभी अनंत संभावनाओं सहित यह जीवन एक भेंट है जो केवल अपने लिए ही नहीं, दूसरों के लिए भी हर्ष एवं प्रसन्नता का झरना बन सकता है।

खाद्य उत्पादन के लिए मधुमक्खियों का रक्षण महत्वपूर्ण

सदियों से सभी सभ्यताओं द्वारा मूल्यांकित मधुमक्खियों द्वारा मधु निर्मित एवं पौष्टिक खाद्य शहद के साथ एक सामान्य व्यक्ति का संबंध अति शीघ्र हो जाता है।

जो बात सब को कम पता है वह यह है कि पराग बनाने वाली दूसरी प्रजातियों जैसे पक्षी, तितलियां चमगादड़, चीटियां, मक्खियां एवं कीट पतंगों की भांति मधुमक्खियाँ भी परागीकरण के लिए आवश्यक हैं। इसलिए इसके द्वारा बनाये गये खाद्य शहद का उत्पादन एवं उसका रक्षण भी अनिवार्य है। मधुमक्खियाँ अपने खाने के लिए, रस एवं प्रराग दोनों इकट्ठा करती हैं। उनके द्वारा एकत्रित किया गया पराग, दूसरे फूलों एवं पौधों को स्थानांतरित हो जाता है। जिसके कारण से उपज बढ़ती है। जिससे बीजों का जन्म होता है तथा फूल फल में परिवर्तित हो जाते हैं।

अनुमान है कि पूरे धरातल पर मधुमक्खियों के 20,000 से भी अधिक प्रकार हैं, जिनमें से शहद की मक्खी सबसे अधिक संख्या में है। यही कारण है कि इसे संसार का सबसे बड़ा फसलों को पराग देने वाला कहा गया है। इसके अतिरिक्त शहद की मक्खी उन सामाजिक मक्खियों में से एक है। जिसे हम कॉलोनियों आदि के छत्तो पर देख सकते हैं। शहद के अतिरिक्त ये हमें उत्तम कोटि के खाद्य पदार्थ जैसे की रॉयल जैली और पराग देने के साथ–साथ मक्खियों का मोम, प्रोपोलिस एवं मधुमक्खियों से मिलने वाले जहर स्वास्थ्य एवं अन्य क्षेत्र में उपयोगी होता है।

मधुमक्खी कृषि के लिए बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए आर्ट ऑफ लिविंग की एसएसआईएसटी द्वारा प्राकृतिक कृषि से संबंधित कोर्सो में व्यवहारिक रूप से मधुमक्खियों के संग्रहण के लिए प्रशिक्षण एवं मार्गदर्शन दिया जा रहा है। इच्छुक किसानों को इस कार्य के लिए जरूरी साधन एवं सामग्री उपलब्ध कराने के साथ–साथ उनके द्वारा बनाई गई शहद को बाजार में लाया जाता है।

यह एक महत्वपूर्ण बात है कि कुछ देशों में मधुमक्खियों द्वारा किए जाने वाले परागीकरण की प्रमुख भूमिका है। क्योंकि तरबूज, बादाम, अंगूर, खीरा, कपास आदि व्यवसायिक फसलों को परागीकरण करने वाले कीटों से लाभ पहुंचाता है। कुछ अनुमान कहते हैं कि विश्व की तिहाई खाद्य ऊपज मधुमक्खियों पर निर्भर करती है। मधुमक्खियों द्वारा किये जा रहे इन अविदित कार्यों को अब अधिक से अधिक जाना जा रहा है। जिसका लाभ कृषि एवं खाद्य उत्पादकों को होगा तथा आम व्यक्ति भी इस बात को समझ पाएगा कि मधुमक्खियां खाद्य सुरक्षा एवं फूड सिक्योरिटी के लिए महत्वपूर्ण है।

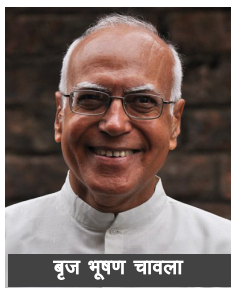
विशेषकर फलों एवं फूलों की खेती करने वालों को मधुमक्खी पालन का प्रशिक्षण दिया जाय, ताकि शुद्ध किस्म की स्पेशिलीटी शहद बनाई जा सके। जिसकी मार्केट में मांग भी है इससे अतिरिक्त आय भी मिल सकती है। यदि कृषक इस तरह की योजना के परिणाम के प्रति सुनिश्चित नहीं हैं, तो एक छोटे स्तर के पायलट प्लाट से आरम्भ करके उसे फिर से दोहरा सकते हैं।

मधुमक्खी संरक्षण पाठ्यक्रम में इनका रक्षण एवं प्रबंधन कार्य भी सम्मलित किया जाना चाहिए ताकि ऊपज में वृद्धि तथा जैविक विविधता को संग्रहित करने के कार्य में मधुमक्खियों के महत्व के विषय में प्राचार हो सके। यदि हम ज्यादा से ज्यादा कृषकों को मधुमक्खियों के विभिन्न प्रजातियों की सुरक्षा एवं उनके स्वास्थ्य प्रबंधन के विषय में शिक्षित करेंगे तो इससे होने वाले अधिक उत्पाद से केवल कृषक ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व लाभान्वित होगा।

मधुमक्खियां सुचालित इकोसिस्टम की प्रतीक हैं। महत्वपूर्ण है कि जिम्मेदार नागरिक अपने घरों के बगीचों, सामुदायिक पार्कों, बालकनी एवं छतों पर पोलीनेटर पैचेस् (परागीकरण) की जगह बनाकर अपना प्रभावपूर्ण योगदान दें। इससे उनकी प्राकृतिक रूप से विकसित होने की क्षति पूर्ण होगी। मधुमक्खियों एवं तितलियों को भी उनके प्राकृतिक विकास के लिए जैविक विविधता की आवश्यकता होती है। हम जहां भी रहते हैं वहां पर जंगली फूल, देसी फूल एवं फलदार वृक्ष लगाने से अपने आसपास के वातावरण को परागीकरण के अनुकूल बना सकते हैं। मधुमक्खियां हमारी सहायता करती है, तो मधुमक्खियों को भी हमारी सहायता की आवश्यकता है।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

एक दूरदर्शी शिक्षाविद् जो आदिवासियों का जीवन बदल रहे हैं



बृज भूषण चावला

श्री बृज भूषण चावला एक अनुभवी विद् हैं। जिन्होंने 47 वर्ष की आयु में ऐच्छिक सेवानिवृत्ति लेकर अपना जीवन भारतीय आदिवासी लोगों के विकास के लिए समर्पित कर दिया। वह 30 वर्षो से अधिक समय से आर्ट ऑफ लिविंग में स्वयंसेवक की भूमिका में हैं तथा उन्होंने 2 दशक पूर्व आदिवासी कल्याण योजना की शुरूआत की थी। तब से लेकर उन्होंने झारखण्ड के दूरस्थ गांवों के आदिवासी बच्चों के लिए चलाये गये 20 स्कूलों की पतवार सम्भाल रखी हैं। 100 से अधिक गांवों के 3700 से अधिक बच्चों को यह स्कूल निःशुल्क शिक्षा प्रदान कर रहें हैं। इसके साथ ही वह कोलकाता में यौनकर्मियों के बच्चों को निःशुल्क शिक्षा देने की योजना में भी योगदान दे रहें है।

श्री बृज भूषण चावला जी के साथ डॉ. हाम्पी चक्रबर्ती की वार्ता

■ **झारखण्ड में अदिवासी विद्यालयों की शुरूआत कैसे हुई?**

ये दिसम्बर 1993 की बात है, जब झारखण्ड के घाटशिला ब्लाक में स्थित भदुआ नामक गांव में रहने वाली आदिवासी समुदाय के साथ मेरी पहली मुलाकात हुई। आदिवासियों के जीवन के बारे में अधिक जानकारी के लिए मैं दूसरे अन्य गांवों में जाने लगा। मेरी इन्हीं यात्राओं के दौरान एक युवा आदिवासी लड़के ने मेरे से पूछा, ''अमा के की दीबी'', जिसका अर्थ है कि 'आप मुझे क्या देगें'। इस बात ने मुझे चौका दिया, मुझे महसूस हुआ कि सरकार एवं एन.जी.ओ. से मिलने वाले दान से हट कर इनको अधिक जरूरत है, अपनी योग्यता के प्रति गर्व एवं विश्वास के साथ एक सम्मानित जीवन जीने की। इसका अवसर 1999 में तब मिला जब गुरूदेव से बात करते हुए आदिवासीयों की साक्षरता पर चर्चा हुई। इस विषय से परिचित होने के कारण मुझे इस योजना को काय रूप देने का उत्तर दायित्व दिया गया। तीन स्वयंसेवको ने 15 हजार की धनराशि जमा की तथा हमने आदिवासी क्षेत्र छत्रडंगा में एक सरकारी–निर्मित सामुदायिक भवन में एक छोटा सा विद्यालय आरम्भ किया। आस–पास के गांवों के 50 बच्चों एवं शिक्षक के रूप में एक स्थानीय युवा को साथ लेकर इस कार्य का शुभारम्भ हुआ। अगले साल हमोर पास 5 विद्यालय एवं 300 छात्र थें। आज दो दशक पश्चात हमने बहुत कुछ सीखा है। आदिवासी लोगों में जागरूकता एवं सशक्तता का भाव लाने के अपने लक्ष्य की ओर धीरे–धीरे परन्तु निश्चित रूप से आगे बढ़ रहें हैं।

''मैंने ये समझा कि उन्हें दान देने या लेने से अधिक आवश्यक है उन्हें अपनी योग्यताओं में गर्व एवं विश्वास का एहसास कराना, जिससे वह एक सम्मानजनक रूप से जीवन जी सकें। ''

■ **इस पहल के अरम्भिक दिनों में आपको किस प्रकार के चुनौतियों का सामना करना पड़ा?**

शुरूआती दिनों में हमारी सबसे बड़ी चुनौती शिक्षा की आवश्यकता के विषय में ग्रामवासीयों को समझाने की थी। शुरू–शुरू में वो सशंकित थें उन्हें आश्वस्त करना था, क्योंकि शहरी लोगों के साथ उनके अच्छे अनुभव नहीं थें। शहरी लोगो ने उन्हें उचित मुवावजा दिए बिना उनकी जमीन पर अनाधिकृत कब्जा करके उन्हें मूर्ख बनाया था। आदिवासीयों की जमीन को ऐसे अनैतिक लोगों से बचाने की बाद में अधिनियम लागू किए गए। उन्होंने हम पर संदेह किया तथा विद्यालय निर्माण के लिए अपनी जमीन देने के लिए तैयार नहीं हुए। परन्तु स्वयंसेवकों की प्रतिबद्धता काम आयी। इसके पश्चात दूसरी चुनौतिया थी, ऐसे शिक्षकों को ढूंढना जो बच्चों के लोक व्यवहार को जानते हो। इस सबसे बढ़ कर समस्या यह थी कि हमारे इस प्रकार के किसी प्रयास का आस–पास के गांवों अथवा राज्य (तब बिहार) में किए जाने का कोई उदाहरण नहीं था। दो–तीन वर्ष उपरान्त हमें यह स्पष्ट हो गया कि हमारे पास योजना के लिए इससे सम्बन्धित चुनौतियों से जीतने का अभिनव रास्ता हमें स्वयं ही ढूढना होगा।

अन्ततः उन्हें इस बात का एहसास हो गया कि हम उनके बच्चों का कल्याण चाहते है तथा उन्होंने हमें स्वीकार्य करना आरम्भ कर दिया। सच्चाई तो यह है कि तीन वर्षों में तीन विभिन्न स्थानों पर 5 विद्यालय आरम्भ करने के पश्चात हम आश्वस्त हो गये। कि उनके कल्याण के लिए हम उनके साथ काम कर सकते हैं। हमने एक स्वर्णिम नियम बनाया कि हम उनके रिति–रिवाज, संस्कृति अथवा आस्था में किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं करेंगें। 'विकास का केन्द्र बिन्दु बच्चा है' ये हमारा मन्त्र था।

■ **विद्यालयों को चलाते समय सबसे बड़ी रूकावटे कौन सी थी?**

विद्यालयों के स्थान और उनके आस–पास के परिवेश जैसे दिखाई देने वाले कारणों के अलावा प्रमुख समस्या जिसका हमने सामना किया वो थी समुचित ढंग से प्रशिक्षित शिक्षकों की कमी। सरकारी आंकड़ो में जो दिखता है वो योजना बनाने वालो को खुश कर सकती है परन्तु वास्तविकता कुछ और है। बहुत सी सरकारी रिपोर्टो में आदिवासी एवं दूरस्थ क्षेत्रों के विद्यालयों में छात्रों की अनुपस्थिति एवं उनकी अल्प उपलब्धियों को लेकर सोचनीय स्थिती का उल्लेख किया गया है। इसका प्रमुख कारण ये है कि सीमित दृष्टिकोण रखने वाले शिक्षक एवं अभिभावक बच्चों को प्रेरित नहीं कर पाते। स्थानीय युवको में प्रभावी अभिभावक बनने के लायक शिक्षा या कौशल की कमी थी। दूसरी ओर शहरी क्षेत्रों में प्रशिक्षित युवाओं को तीन दूरस्थ क्षेत्रों में आने के लिए राजी करना कठिन था। इसके अतिरिक्त बाहर के लोगों के लिए आदिवासीयों के लोक व्यवहार एवं संस्कृति के साथ आत्मसात होना भी कठिन था। इन सभी कारणों को देखते हुए इन समस्याओं का समाधान जो समझ आया था, कि ऐसे प्रशिक्षण कार्यक्रम बनाये जाय जो स्थानीय युवको को योग्य शिक्षक बनाये। वह लोग वहॉ की संस्कृति एवं लोकाचार का भी बेहतर तरह से सम्मान कर पायेंगें। शहरी क्षेत्रों के बच्चों के अपेक्षा जनजातीय क्षेत्रों के बच्चों को पढ़ाने के लिए अधिक कौशल की आवश्यकता होती हैं। आदिवासी क्षेत्रों के बच्चे दुनिया से उतना परिचित नहीं होते जितना की दूरदर्शन एवं अन्य माध्यमों की लोकप्रियता के कारण शहरी बच्चें पूरी तरह से जागरूक होते हैं। इसके अतिरिक्त आदिवासी बच्चें अपनी मात्र भाषा के अतिरिक्त अन्य कोई भाषा नहीं जानते। जिसके कारण से उन्हें अंग्रेजी, हिन्दी अथवा स्थानीय भाषा में भी पढ़ाना कठिन होता है। इस कारण से शिक्षण के लिए नये–नये तरीके तैयार करने पड़े।

■ **इन आदिवासी विद्यालयों में पढ़ाये जाने वाले पाठ्यक्रम की विशिष्टता क्या है?**

हमारा ध्येय है बच्चों को योग्य, शिक्षित एवं सामर्थवान बनाना। इस बात को ध्यान में रखकर पाठ्यक्रम को विशेष रूप से स्थानीय आवश्यकताओं के आधार पर बनाया गया है, ताकि आदिवासी बच्चों के लिए उनके वातावरण के अनुकूल हो। इससे बच्चे अपने संस्कृति के प्रति अधिक संवेदनशील बनेंगे और अपने जगह अपने गांव में बने रहेगें ना कि एक दूसरे तरह के जीवन के खोज में दूसरी जगह निकल पडेंगे। हम प्री–स्कूल एवं प्रथम तथा द्वितीय कक्षा के बच्चों के लिए उनके स्थानीय एवं राज्य की भाषा जिससे शुरुआति स्कूल के वातावरण में एक रस होने वाली मुश्किल न हो। इसपर आधारित हमारे पाठ्यक्रम में निम्न बातें सम्मलित है।

समान्य विषयों का शिक्षण एन.सी.आर.टी. की शिक्षा सम्बन्धी गतिविधियां एवं पाठ्यक्रम पर आधारित है

- कला और संगीत द्वारा रचनात्मकता, कल्पना और विचारों की अभिव्यक्ति का पोषण
- बाहर खेलेने वाले खेलों को बढ़ावा ताकि बच्चों का शारीरिक स्वास्थ्य, टीम में काम करने की भावना बड़े एवं उनका मनोरंजन हो सकें
- सिलाई एवं शिल्पकला जैसे व्यवसाय की दृष्टी से कौशल में प्रशिक्षण देना
- पर्यावरण सम्बन्धी जागृति एवं जैविक खेती को बढ़ावा देने के लिए पर्यावरण संरक्षण
- आंतरिक शांति एंव अध्यात्मिक जागरूकता के लिए ध्यान एवं योग की शिक्षा
- छात्रों द्वारा दैनिकचर्या के रूप में प्रतिदिन विद्यालय की सफाई करना, ताकि उनमें समाज के प्रति जिम्मेदारी एवं अपनापन का भाव आ सके।
- कृतज्ञता की भाव बढ़ाने एवं आशीर्वाद प्राप्ति के लिए प्रार्थना एवं देशभक्ति गीतों का गायन
- छात्रों द्वारा स्वयं ही बच्चों को मिलने वाले मध्याह्न भोजन का प्रबन्ध करना एवं भोजन बनाना जहॉ पर बड़े छात्र छोटे छात्रों की जरूरतों का ध्यान रखते हैं।
- ग्रामवासियों के लिए परिस्थिति के अनुकूल स्वच्छता सम्बन्धि आदतों को बढ़ावा देने के लिए समुदायों को सीखाने का प्रयास

■ **आपके अनुसार अब तक की सबसे बड़ी उपलब्धी क्या रहा?**

सबसे बड़ी उपलब्धी यह है कि हम इन क्षेत्रों में जागरूकता ला सकें है। आज यहाँ के माता पिता शिक्षा को प्रथमिकता देते हैं तथा हर बच्चें को विद्यालय में प्रवेश दिलाया जाता है। शिक्षा के प्रति एक समग्रता का दृष्टिकोण रखने के कारण आज की पीढ़ी ने सार में अपनी भूमिका को बेहतर तरीके से समझ लिया है। जिसके कारण बाल विवाह जैसे प्रथा अथवा अपराधिक कार्यों की ओर मुड़ने की उनकी प्रवृत्ति में सुधार आया है। इसके अतिरिक्त स्वयंसेवको के प्रयत्नों द्वारा हमनें 2 उच्च एवं 1 माध्यमिक विद्यालय की स्थापना भी की है। हमारे पास शिक्षक प्रशिक्षण केन्द्र, हाई एवं माध्यमिक प्रत्येक विद्यालय में कम्प्यूटर लैब एवं डिजिटल क्लास भी हैं। प्रत्येक विद्यालय में सौर–ऊर्जा के पैनल लागाए गए हैं और हमारे विद्यालयों में लड़के एवं लड़कियों का अनुपात 50:50 है।

संक्षिप्त समाचार

12 लाख से अधिक लोगों ने किया सूर्यग्रहण में हनमान चालीसा पाठ

21 जून, 2020 को सुबह 11 बजे हुए सूर्यग्रहण में विश्व भर से 12 लाख से भी अधिक संख्या में लोगों ने एक साथ हनुमान चालीसा का पाठ किया। पाठ का समापन गुरुदेव के सान्निध्य में ध्यान के सीधे प्रसारण के साथ हुआ। शास्त्रों के अनुसार, ग्रहण के समय किया गया कोई भी आध्यात्मिक कार्य साधारण समय की तुलना में 10 गुना अधिक फलप्रदायी होता है।

आयुर्वेदिक रोगप्रतिरोधी-क्षमता वर्धकों के प्रभाव का कोविड-19 रोगियों पर शोध

बैंगलोर मेडिकल कॉलेज ऐंड रिसर्च इंस्टिट्यूट में कोविड–19 के 50 मृदु–लक्षणयुक्त एवं लक्षण–रहित रोगियों पर श्री श्री तत्त्व द्वारा निर्मित आयुर्वेदिक रोग–प्रतिरोधी क्षमता वर्धक औषधियों के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन किया जाएगा। इस परीक्षण को सीटीआरआई में "मृदु–लक्षणयुक्त तथा लक्षण रहित कोविड–19 संक्रमित मामलों में रोग–प्रतिरोधक क्षमता वर्धक आयुर्वेदिक पूरकों के प्रभाव पर एक नैदानिक शोध" नाम से पंजीकृत किया गया है। यह अध्ययन बैंगलोर मेडिकल कॉलेज ऐंड रिसर्च इंस्टिट्यूट में किया जाएगा तथा इसकी मुख्य अन्वेषक कॉलेज की निदेशक सह अध्यक्ष, डॉ जयंती होंगी।

पुरी आश्रम में ट्रांसजेंडर महिलाओं ने मनाया सावित्री व्रत पूजा

पुरी, ओडिशा: 22 मई, 2020 को ओडिशा के पुरी में आर्ट ऑफ़ लिविंग टीम ने संघमित्रा मोहंती के नेतृत्व में, 30 ट्रांसजेंडर महिलाओं के एक समूह को पुरी स्थित आश्रम में पहली बार "सामूहिक" सावित्री व्रत पूजा मनाने के लिए आमंत्रित किया। सावित्री व्रत ओडिशा और नेपाल में मनाया जाने वाला एक वार्षिक उत्सव है। इस दिन महिलाएं अपने पति की लंबी उम्र के लिए प्रार्थना करती हैं।

उनके लिए लॉकडाउन के दिनों को आसान बनाने के लिए, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और पुलिसकर्मियों के साथ स्वयंसेवकों ने ट्रांसजेंडर महिलाओं को राशन किट, सौंदर्य प्रसाधन और मास्क भेंट किए। उन्हें ध्यान और सत्संग से भी परिचित कराया गया।

समूह की नेता, प्रिया ने अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हुए अपना दिल खोल के कहा। "हमने अपनी बेटियों के लिए भोजन की व्यवस्था करते समय कठिनाई का सामना किया और इस साल त्योहार मनाने के लिए पैसे नहीं थे। लेकिन हम बहुत खुश थे जब द आर्ट ऑफ लिविंग ने हमें उनके साथ उत्सव मनाने के लिए आमंत्रित किया। यह एक चमत्कार जैसा लग रहा था, इससे पहले हमने कभी ऐसा कुछ अनुभव नहीं किया। इस तरह की दयालुता और स्वीकृति बेहद दिल को छू लेने वाली है। हम सच्चे दिल से हर किसी के धन्यभागी हैं। "

संघमित्रा मोहंती ने दृढ़ संकल्प और दृढ़ इच्छाशक्ति के साथ कहा "यह अनुचित है कि महिलाएं, चाहे वे कैसे भी पैदा हुई हों, समाज में कम संबंधित स्थान के अधीन हैं। मैं गुरुदेव के संगच्छत्वम्' और 'वसुधैव कुटुम्बकम' के दृष्टिकोण में विश्वास करती हूं। हर व्यक्ति हमारे परिवार की तरह है और यह दायित्व हमारा है कि विश्व शान्ति और अहिंसा की भावना की स्थापना हर जन के हृदय में हो।"

गुरु और उनके तरीके

क्या मुझे गुरु की आवश्यक्ता है?

गुरुदेवः क्या आपकों इसका जवाब चाहिए? अगर आपको उत्तर चाहिए तो आपको कोई ऐसा भी चाहिए जो आपको उत्तर दे सके, और जो भी आपके सवाल को संतुष्ट कर्ता है वो स्वभाविक तौर पे आपका गुरु हुआ। गुरु वो है जो आपके प्रश्नो के उत्तर दे सके। अंग्रेजी का गाइड शब्द संस्कृत के गुरु शब्द से ही निकला है। गिटार सीखने के लिए, गायन सीखने के लिए और ऐसा ही कुछ भी। हर क्षेत्र मे आपको एक मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है। इसी तरह, गुरु वह है जो आपको ध्यान, बुद्धिमत्ता और ज्ञान में मार्गदर्शन कर सके।

गुरु का अर्थ क्या है?

गुरुदेवः अंग्रेजी के गाइड शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के गुरु शब्द से हुई है। गुरु वह है, जो अज्ञान रूपी अन्धकार को मिटाकर आपके जीवन को ज्ञान के प्रकाश से उजागर करता है। गुरु किसी पुस्तक की भाँति नहीं बल्कि उदाहरणों से जीना सिखाता है। वह अपने आप में एक उदाहरण होता है।

क्या गुरु के लिए लालची होना सही है?

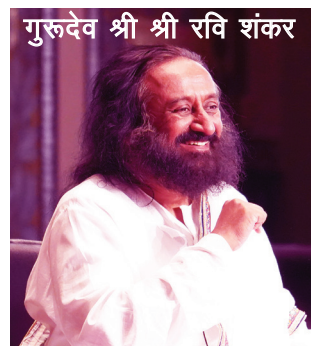
गुरुदेवः ठीक है, आप सेवा करने और उच्च ज्ञान को प्राप्त करने के लिए लालची हो सकते हैं। जो गुरु के पास है उनसे ईर्ष्या का भाव रखने की कोई आवश्यकता नहीं है। गुरु अपने पास सभी तरह के लोगों को रखता है। वो कुछ खास लोगों को अपने पास आने देते है ताकी वे खास लोग दूसरों के लिए समस्या ना खड़ी करें। कुछ बड़ी मोटी चमडी के होते हैं, कुछ बहुत संवेदनशील। आश्रम एक चिड़ियाघर की तरह है। यहाँ आपको सभी एक जैसे (समरूप)लोग नही मिलेंगे। हमारा आश्रम भी एक चिड़ियाघर जैसे है। प्रवेश द्वार पर आपको कुछ बन्दर मिलेंगे, फिर गिलहरीयां, सांप तो कुछ नेवले भी मिलेंगे। सबसे पीछे आपको कुछ कलहंस, कुछ राज हंस और ढ़ेर सारी पक्षियां मिलेंगी। यहां पर 100 से भी अधिक तहर की चिडियां और लगभग 200 प्रकार की तितलियाँ हैं। यहां पर, हिरण, घोड़े, खरगोश, कछुवे, गाय, और हाथी भी है। और अगर इनमे से कुछ छूट रहा हो तो उनके जैसा व्यवहार करने वाले कुछ लोग भी मिलेंगे।(हँसी) वह शेरों और बाघों की तरह नाखून मारेंगे। हमारे पास यहां एक छोटा सा चिड़ियाघर है। पर मज़े की बात ये है की, ये बहुत ही मनोरंजक है और सभी यहां खुश हैं।

एक शिष्य को गुरु के साथ कैसे रहना चाहिए ताकि वह गुरु को अच्छे से समझ सके और ज्ञान पा सके?

गुरुदेवः सहजता के साथ। आपको गुरु के साथ वैसे ही रहना चाहिए जैसे आप अपनो के साथ होते हैं, पूर्ण सहजता के साथ।

श्री रामचंद्र जी के गुरु वशिष्ठ जी थे और श्री कृष्णा जी के गुरु संदीपन ऋषि थे। आपके गुरु कौन हैं?

ज्ञान के मोती



गुरुदेवः संदीपन ऋषि और बाकी सभी गुरु अभी भी गुरु–तत्त्व में सर्वव्यापी हैं। आदि शंकराचार्य जी इसी गुरु परम्परा में आते हैं। मुझे बचपन और युवावस्था में बहुत से महान संतों का साथ मिला। महर्षि महेश योगी जी, शंकराचार्य जी और कुछ बहुत ही ज्ञानी और प्रसिध्द संतों जैसे स्वामी शरनआनंद जी का। मेरा बचपन सभी बड़े–बुजुर्गों के साथ बीता।

क्या गुरु का चुनाव करने से पहले गुरु दीक्षा लेना अनिवार्य है?

गुरुदेवः आपको गुरु का चुनाव नहीं करना है। गुरुतत्व सभी अच्छाईयों मे व्याप्त है, जो आप सीखते हैं। प्रथम गुरु माँ होती हैं। जैसे–जैसे आप बड़े होते जाते हैं आपके जीवन मे शिक्षक आते हैं, जिनसे आप ज्ञान प्राप्त करते हैं। इसी तरह, जीवन के हर स्तर पर आपको गुरु मिलेंगे। गुरुतत्त्व सर्वव्याप्त है, हर जगह है। तो जब भी हमारे मन को लगता है कि किसी ज्ञान को सीखने से हमारा भला होगा, इसका मतलब है वहां गुरुतत्त्व व्याप्त है।

ऐसा कहा जाता है कि योग का मार्ग गुरु के मार्गदर्शन में अनुसरण किया जाना चाहिए। क्या एकलव्य की तरह सीखना सम्भव है, जिन्हे द्रोणाचार्य जी ने दीक्षित नही किया था, लेकिन फिर भी एकलव्य ने स्वयं ही द्रोणाचार्य जी को गुरु माना था?

गुरुदेवः हां! आप ऐसा कर सकते हैं। जब आपने गुरु से कुछ ज्ञान प्राप्त कर लिया तो गुरु की तस्वीर से भी काम चल जायेगा।

मैं यह कैसे समझूँ कि गुरु एक भौतिक उपस्थिति से ऊपर तत्त्व स्वरूप में भी है?

गुरुदेवः शान्त हो जायें और ध्यान करें। जब आप ध्यान की गहराइयों मे जाते हैं तो आपको आभास होता है कि गुरु एक तत्त्व है। गुरु एक प्रकाश पुंज है जो निरंतर जगमगाता रहता है। गुरु भौतिक शरीर से कहीं ऊपर है। गुरु वो दिव्य प्रकाश है जो हर शरीर के भीतर होता है। गुरु ही प्रेम हैं। जो भी आपको अपने गुरु से मिला है, आप उसे दूसरों से बांटना चाहिए। जीवन में हम सब किसी ना किसी के गुरु का किरदार निभाते हैं। गुरु होने का मतलब क्या है? गुरु आपकी उन्नति एवं भले की एवज मे आपसे बदले मे कुछ नही चाहते। यह गुरुतत्त्व है। आपको निश्चित तौर पर किसी ना किसी के गुरु का किरदार निभाना ही है।

विशेष सेवाएं

नगर कौंसिल कर्मियों में इम्यूनिटी बूस्टर दवा का वितरण

नवांशहर (पंजाब)। 22 मई, 2020 को पंजाब के नवांशहर में आर्ट ऑफ लिविंग परिवार, स्थानीय नगर पालिका परिषद के अधिकारियों की मदद से लगभग 150 फ्रंटलाइन कर्मचारियों को होम्योपैथी की इम्यूनिटी बूस्टर दवा वितरित की गई। होम्योपैथिक के मेडिकल डॉक्टर तेजिंदर पाल सिंह और डॉ मनदीप कौर ने बताया कि रोगों से लड़ने के लिए शरीर का अंदरूनी तंत्र सशक्त होना चाहिए। मौजूदा समय में कोरोना जैसी महामारी से बचने के लिए शरीर की मजबूत इम्यूनिटी होना बेहद जरूरी है। डॉक्टर मनदीप कौर ने कर्मचारियों को कोरोना के संबंध में जागरूक भी किया। नगर कौंसिल के पूर्व प्रधान ललित मोहन पाठक ने आर्ट आफ लिविंग द्वारा किए जा रहे राहत कार्यों की प्रशंसा की मौके पर सभी कर्मचारियों को कपड़े से बने मास्क, पॉकेट साइज सैनिटाइजर, फल आदि भी वितरित किए गए।

कोविड-19 के प्रति झुग्गी बस्तीयों के बच्चों को किया जागरूक

नवांशहर (पंजाब)। 13 मई को नवांशहर में आर्ट ऑफ लिविंग के स्थानीय स्वयंसेवकों द्वारा पास के झुग्गियों के बच्चों के लिए कोविड–19 जागरूकता अभियान चलाया। इन बच्चों के पास दूरदर्शन या इंटरनेट की सुविधा नहीं है, जिससे वह अपने समकक्षों की तरह महामारी के बारें में अधिक जान पायें। स्वयंसेवको ने जूस, बिस्किट्स चिप्स आदि खाद्य सामग्री के साथ–साथ साबुन सैनिटाइजर और मास्क आदि बांटे गए, इसके साथ बच्चों को बताया गया, कि खुद की सफाई और मास्क जीवन का अब महत्वपूर्ण अंग बन गए है। इस अवसर पर उन्हें हाथ धोने के ढंग बताने के इलावा मास्क पहनना भी सिखाया।

'एक पेड़ गोद ले प्रोजेक्ट 2020' बालोद में शुरू

बालोद (छत्तीसगढ़)। आर्ट ऑफ लिविंग जिला बालोद द्वारा गतवर्ष की भांति इस वर्ष भी 'एक पेड़ गोद ले प्रोजेक्ट 2020' की शुरुवात की गई। इसके प्रथम चरण में, 5 जून को विश्व पर्यावरण दिवस पर इस प्रोजेक्ट से जुड़े ग्रीन कमांडो द्वारा 126 फलदार व छायादार पौधों का रोपण किया गया। यह पौधे संस्था द्वारा सभी को मुफ्त दिए गए। यह रोपण सभी वालंटियर्स द्वारा अपने घरों, धार्मिक व शैक्षणिक स्थलों एवं अन्य सार्वजनिक जगहों पर किया गया। गतवर्ष संस्था द्वारा 300 पौधों का रोपण किया गया था, जिसमें से 250 पौधे जीवित हैं। इस वर्ष वालंटियर्स द्वारा 1000 पौधे लगाकर उन्हें पेड़ बनाने का संकल्प लिया गया।

अमरेन्द्र कलिता के नेतृत्व में, नीलबारी में परिवारों को मिली सोलर लाईट

13 मई, 2020 को गुरुदेव के जन्मदिन के अवसर पर असम के वाईएलटीपी टीम नलबाड़ीद्वारा नलबाड़ी के एक गाँव में छः परिवारों को सौर लैंप दिए गए। इस गाँव में हर दिन लगभग 14 घंटे बिजली नहीं आती थी। लॉकडाउन ने स्थिति को बततर बना दिया था। अपने घरों को रोशन करने के लिए सौर लैम्प मिलने के बाद ग्रामीणों के कृतज्ञता के आँसुओं से उनके गले भर गये। बच्चे खुशी से नाच रहे थे और घरों की महिलाएं भी खुश थीं क्योंकि वे 6 साल के लंबे प्रतिक्षा के बाद उन्हे लाईट प्राप्त हुई। वितरण कार्यक्रम भारत चौधरी, उपायुक्त और एक स्थानीय विधायक की अनुमति से किया गया था।

महादानियों ने पूरी की रक्त की कमी

संतकबीरनगर (उत्तर प्रदेश)। कोविड–19 रोकथाम के लिए देशभर में लॉकडाउन नियमो के चलते, देश भर के ब्लड बैंकों को रक्त की कमी का सामना करना पड़ रहा है। ऐसे में एक बार फिर आर्ट ऑफ लिविंग के सदस्यों ने मुश्किल की इस घड़ी में अपनी वीरता का परिचय देते हुए सामने आए।

ऐसी ही रक्त कमी की सूचना मिलने पर आर्ट ऑफ लिविंग संत कबीर नगर के स्वयंसेवको ने 28 मई को ब्लड कलेक्शन वैन में रक्तदान किया। इस दौरान सामाजिक दूरियों का पालन करते हुए 19 यूनिट रक्त ब्लड बैंक में जमा किया गया। विश्व रक्तदान दिवस पर संत कबीर नगर डीएम रवीश गुप्ता ने सदर विधायक व पुलिस अधीक्षक की उपस्थिति में इस सेवा कार्य के लिए स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक को सम्मानित किया।

नवांशहर (पंजाब)। पंजाब के नवांशहर में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवियों द्वारा स्थानीय बीडीसी भवन में रक्तदान कैंपेन चलाया गया। 10 मई से 15 मई तक चलाये गये इस कैंपेन में 30 स्वयंसेवको ने रक्तदान किया।

पौड़ी गढ़वाल (उत्तराखण्ड)। 14 मई को, उत्तराखंड के पौड़ी गढ़वाल में आयोजित रक्तदान शिविर में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों और अन्य संगठनों के स्वयंसेवकों साथ बेस अस्पताल के कर्मियों ने रक्तदान किया। जहां दो चरणों में 50 यूनिट रक्तदान हुआ है।

बटाला, पंजाब : विश्व रक्तदान दिवस के उपलक्ष्य में आर्ट ऑफ लिविंग और आरोग्य भारती बटाला के स्थानीय स्वयंसेवको ने मिलकर पंजाब के बटाला में रक्तदान शिविर का आयोजित किया। यह 10वां वार्षिक रक्तदान शिविर धालीवाल नर्सिंग होम में आयोजित किया गया। जिसमें सप्ताहांत लॉकडॉउन के बावजूद रक्तदान करने वालों ने बढ़–चढ़कर भाग लिया।

धमतरी, छत्तीसगढ़ : छत्तीसगढ़ के धमतरी में आर्ट ऑफ लिविंग समेत 11 संस्थाओं ने मिलकर 14 जून को विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर विशाल रक्तदान शिविर का आयोजन जिला अस्पताल धमतरी के नेत्र चिकित्सालय में किया गया। कोविड–19 दहशत के बीच 165 लोगों ने स्वेच्छा से रक्तदान कर एक मिसाल पेश की।

बरनाला चैप्टर ने 50 पीपीई किट व अन्य सुरक्षा उपकरण किए भेंट

बरनाला(पंजाब)। बरनाला(पंजाब)। कोविड–19 की लड़ाई में अस्पतालों को आर्ट ऑफ लिविंग बरनाला द्वारा सिविल अस्पताल बरनाला को 50 पीपीई किट के अलावा सैनिटाइजर, थ्री अप्लाई फेस मास्क, हैंड ग्लव्स और हैंड फ्री हैंड सैनिटाइजर आदि एक्यूमेंट दिए गये। वहीं नगर पालिका के सफाई कर्मचारियों को सेनेटाइजेशन के लिए उपयोगी 2000 लीटर सोडियम हाइपोक्लोराइड व इसके अन्य आवश्यक उपकरण भी दिये।

हमारे सैनिकों की तरह नेताओं में भी त्याग की भावना होनी चाहिए- गुरुदेव

दिव्य प्रेम का मार्ग

25 वर्षों के बाद, गुरुदेव ने नारद भक्ति सूत्रों पर, सुबह में हिंदी और शाम को अंग्रेजी में 1–15 जून, 2020 तक एक ऑनलाइन लाइव वार्ता की। जिसमें दुनिया भर के दस हज़ार से अधिक उत्साही श्रोताओं ने भाग लिया।

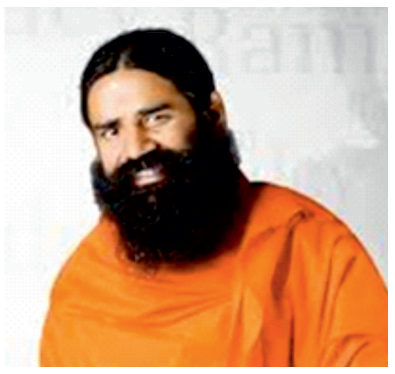
जब से पूरे भूतल पर कोरोना संकट ने अपना प्रभाव जमाया है, तभी से गुरुदेव अपने बहुत से वेबिनार के द्वारा व्यवहारिक रूप से इस बात पर जोर दे रहे हैं, कि संसार को सर्वप्रथम अपने मानसिक स्वास्थ्य पर प्राथमिकता देना चाहिए तथा आने वाले समय में लोगों में घबराहट एवं अवसाद से बचाने के लिए ध्यान की भूमिका पर विशेष बल दिया है। जून 2020 के उनके वेबसंवादों ने एक प्रकाश स्तंभ की तरह इस महत्वपूर्ण विषय को पूर्णतया स्पष्ट कर दिया है। पूरे विश्व के सुप्रसिद्ध एवं संपन्न स्टेकहोल्डर्स एवं प्रभावशाली लोगों का मार्ग प्रशस्त करते रहे हैं।

व्यवसाय, उद्योग, इंस्ट्यूट्ट, विचारक नेताः

नेपाल के सम्मानित प्रतिभागियों के साथ 'पैंडेमिक क्राइसिस मैनेजमेंट'वेबिनार में बात करते हुए गुरुदेव ने कहा–यह संकट एक अवसर है, उन्नति एवं विकास के साथ ही उदारता एवं करुणा जैसे मानवीय मूल्यों को आगे लाने का। नेपाल की युवा शक्ति की कर्मठता की सराहना करते हुए उन्होंने कहा उन्हें अच्छा इंफ्रास्ट्रक्चर एवं शुभ अवसर प्रदान किए जाने चाहिए। ऑल इंडिया ट्रेडर्स के संगठन को संबोधित करते हुए उन्होंने उनकी तुलना देश की रीढ़ की हड्डी के रूप की। उन्होंने उद्बोधन किया कि वह अपने जोश भरें तथा प्रार्थना, ध्यान एवं मंत्र जाप के द्वारा स्वयं को स्वस्थ रखें।

भारत की ट्रैवल एजेंट्स एसोसिएशन से उन्होंने कहा कि भारत को आध्यात्म की मंजिल माना जाता है इसी कारण से यात्रा पर्यटन एवं होटल उद्योग अवश्य ही फिर से ठीक हो जाएगा। परन्तु इसके लिए उन्हें कुछ उपाय करने होंगे जैसे कि पर्यटकों की यात्रा के भय एवं घबराहट को दूर करना, इन्फास्ट्रक्चर एवं स्वच्छता को बेहतर बनाना, तीर्थ स्थलों के लिए सीधी हवाई सेवा शुरू करने से अध्यात्मिक यात्राओं की संभावना बढ़ेगी। ग्राहकों को आकर्षित करने के लिए होटलों द्वारा स्वास्थ्यकारी भोजन उपलब्ध कराए जाने पर उनका व्यवसाय बढ़ेगा। उन्होंने तर्क करते हुए कहा कि नकारात्मक मीडिया द्वारा दिए गए समाचारों से पर्यटन की क्षमता को नुकसान होगा।

एक अन्य सेमिनार में उपस्थित जनों को गुरूदेव ने कहा अनिश्चितता की इस काल में केवल थोड़े से नेता ही पर्याप्त है, जो अपने अनुभवों, सकारात्मक सोच, प्रयासों एवं टीम निर्माण के द्वारा परिवर्तन ला सकते हैं। देश के नेताओं का प्रथम ध्येय यही होना चाहिए। हमारे सैनिकों की तरह नेताओं में भी त्याग की भावना होनी चाहिए। उन्होंने नेता की परिभाषा देते हुए कहा कि नेता वह है जो और अधिक नेताओं का निर्माण करता है और फिर वह और अधिक नेताओं का निर्माण।'' उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि नेता लोग मानवतावादी एवं आध्यात्मिक, स्पष्टता एवं विस्तृत दृष्टिकोण एवं दूसरों को दूसरों के विचारों को समझने वाले होने चाहिए।''आत्मनिर्भर एमएसएमई'' के संबंध में गुरुदेव का विचार है कि जैसे उद्योग–धंधा चाइना से बाहर आ रहे हैं तो यह भारत के लिए एक उत्पादनशील अवसर है। राहत सामग्री बांटने की अपेक्षा में मजदूरों अथवा कारीगरों को उनके अपने पैरों पर खड़े होने के लिए सहायता करनी चाहिए। उन्होंने सुझाव दिया कि व्यवसायिक निपुणता एवं आध्यात्मिक शिक्षा दी जानी चाहिए, जिसके कारण से लॉकडाउन काल में उनकी अकर्मण्यता जो हो गई, वह उनकी संकल्प शक्ति एवं सत्यनिष्ठा फिर से जागृत हो सके।



15 जून को गुरुदेव ने बहुत समय से प्रतीक्षित''योगमिलन'' नाम से उच्चस्तरीय समारोह में योग ऋषि स्वामी रामदेव को आमंत्रित किया। योग, आयुर्वेद और अध्यात्म जगत के इन दो असाधारण व्यक्तित्वों को देखने के लिए पूरे विश्व के लाखों की संख्या में लोगों ने लॉगिन किया। गुरुदेव ने युवा शक्ति को कहा कि वह अवसाद ग्रस्त होने की अपेक्षा अपनी भावनाओं को अपने प्रिय जनों के साथ साझा करें। प्राणायाम के द्वारा जीवन ऊर्जा को पुनः संचारित होता है तथा अवसाद भाव से मुक्त होता है। उन्होंने कहा ऐसे समय में एक गुरु की खोज कर योग एवं प्राणायाम का अभ्यास लाभकारी होगा

अध्यात्म, मानवतावाद एवं विश्वव्यापी महामारी

''ब्रिजिंग स्पिरिचुअलिटी विद एक्शन''वेबिनार में गुरुदेव ने इस बात की पुष्टि की, कि विश्व में हर जगह इस महामारी का सामना करने के लिए अच्छे लोगों का पूरी मानवता के साथ परस्पर सहायता करते देखा है। उन्होंने कहा आध्यात्मिक ऊर्जा द्वारा समाज में सक्रिय योगदान दिया जा सकता है। गुरूदेव ने यह भी कहा कि गन कल्चर केवल युवा लोगों का संहार ही नहीं अपितु लाखों युवाओं को मानसिक आघात पहुंचाती है।

मीडिया के होस्ट एवं जर्नलिस्ट एन्डी कज़निटज़ॉफ से बातचीत करते हुए उन्होंने कहा कोविड के पश्चात मानसिक स्वास्थ्य एक बहुत बड़ी समस्या बन जाएगी। हमें स्वयं अवसाद मुक्त होकर आत्मविश्वासी बनकर इस बात को जानना होगा कि देकर जो खुशी मिलती है, वही परिपक्व खुशी है।

''न्यू वर्ल्ड थिंकिंग'' के वेबिनार में बोलते हुए, गुरूदेव ने कहा लॉकडाउन के पश्चात नए मानक स्थापित होंगे तथा मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं का समाधान हमें सकारात्मक संदेश, जीवन शैली परिवर्तन, योग एवं ध्यान के द्वारा करना होगा। प्रसिद्ध उद्योगपति नेस वाडिया को उत्तर देते हुए उन्होंने कहा यदि हम प्रेम से संबंधित अपनी धारणाओं से देखें तो हम पाएंगे कि प्रेम बिना शर्त के होता है। हम स्वयं प्रेम हैं तथा दिव्यता विभिन्न रूप में विद्यमान है। लीडिंग इन द न्यू नॉर्मल कार्यक्रम की मेजबानी में टीएलईएक्स प्रोग्राम की सफलता के संदर्भ में उनकी सहराना करते हुए ये कहा कि योजनाओं की देरी का कारण परस्पर तालमेल एवं सहयोग की कमी होता है। उन्होंने कहा कि मानवतावाद के बिना कोई भी वाद असफल है।

संगीतज्ञ, अभिनयकर्ता एवं कलाकार

सुप्रसिद्ध गायक एवं पद्मश्री विभूषित श्री पूरन चंद वडाली और लखविंदर वडाली से बात करते हुए गुरुदेव ने कहा जब आप संतुष्ट हैं तथा मस्तिष्क में कोई भी इच्छा या चिंता नहीं है, तो आपने जीवन मुक्ति पा ली। उन्होंने पंडित भजन सोपारी एवं उनके बेटे अभय रुस्तम के साथ विचार साझा करते हुए कहा कि कश्मीर अपने कश्मीरी शैवीज़न के लिए प्रसिद्ध था। तथा उन्होंने पूरे विश्व में शिव सूत्र एवं विज्ञान भैरव पर कार्यशालायें की हैं। गीत लेखक अनन्या बिरला से बात करते हुए उन्होंने कहा ऐसे समय में, इस बात की योजना बनाने में करना चाहिए कि कोविड के बाद हमें क्या करना है। प्रदर्शन कर्ता एवं श्रोता दोनों को निस्पंन्द होकर संगीत को अपने भीतर गहराई से अनुभव करना चाहिए तभी हम अनुभव कर सकते है कि ''मस्तिष्क'' कितना विशाल एवं व्यापक है।

सुप्रसिद्ध वीणा वादक पंडित विश्व मोहन भट्ट ने एक ही स्टेज पर, एक ही समय पर, हजारों भारतीय शास्त्रीय संगीत के कलाकारों द्वारा भव्य प्रदर्शन के लिए गुरुदेव के प्रति गहरी कृतज्ञता प्रकट की।

शिक्षा, युवा, खेल कूद, जीवन कौशल

युवा एक्टरों एवं टीवी एंकरों के साथ बात करते हुए गुरुदेव ने उन्हें समझाया कि वे हमेशा परखें कि वे जो कुछ भी कर रहे हैं। वह व्यवहारिक एवं संतुलित है कि नहीं। मराठी स्टेज के कलाकारों से उन्होंने कहा कि लोगों का एक जगह इकट्ठे होने वाले डर के कारण उन्हें अपना प्रदर्शन टेक्नोलॉजी आधारित ऑनलाइन करना चाहिए।

युएसए, मैक्सिको एवं ब्राजील के शिक्षा विदों से बात करते हुए मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षा की जरूरत को दोहराया। कभी आक्रमकता एवं कभी अवसाद के बीच युवा शक्ति भयंकर दबाव से गुजरती है। मानसिक परेशानियों को ना सुलझा पाने के कारण आत्महत्याएं होती हैं।''रणवीर शो'' में

गुरुदेव ने कहा पहली पीढ़ी के युवाओं की तुलना में आज का युवा अध्यात्म, पर्यावरण संबंधी समस्याएं एवं सामाजिक मुद्दों पर अधिक ध्यान दे रहा है।'केवल बुद्धिमान ही अध्यात्म खोजता है और आज के युवा बुद्धिमान हैं।' प्रेरणादायक वक्ता एवं जीवन शैली के प्रशिक्षक लोकप्रिय गौर गोपाल दास के साथ बात करते हुए गुरुदेव बोले आपके प्रयत्नों से बढ़कर जो आपको मिलता है, वही कृपा है। खेलकूद के क्षेत्र में सुप्रतिष्ठित पीवी सिंधु को गुरुदेव ने बतलाया यदि हर एक मध्यम वर्गीय परिवार, दो दिहाड़ी मजदूरों को अपनाता है तो उनमें विश्वास जागेगा।

स्वास्थ्य

वर्ल्ड ऑस्टियोपैथी डे के उपलक्ष में गुरुदेव ऑस्टियोपैथी चिकित्सकों से बोले रोग मुक्ति हमारी भीतरी जीवन ऊर्जा से ही होती है, जिसे आध्यात्मिकता से बढ़ावा मिलती है। ऑस्टियोपैथ ठीक से थैरेपी देता है तो बहुत सारी नकारात्मकता से मुक्ती मिल जाती हैं। अस्थि चिकित्सा की जड़ें मेरुदंड से संबंधित प्राचीन ज्ञान में निहित है। उन्होंने बताया कि पुराणों में भी मेरुदंड से संबंधित कई कहानियां हैं। फार्मास्यूटिकल्स विभाग के सदस्यों को संबोधित करते हुए उन्होंने उनकी 24 घंटे 7 दिन निरंतर काम करने के उत्साह एवं शक्ति को सराहा, जिसके कारण उन्हें इस क्षेत्र में आत्मनिर्भरता प्राप्त हुई। उन्होंने आर्ट ऑफ लिविंग की फैकल्टी द्व ारा आयोजित ऑनलाइन व्यक्तिगत परामर्श सेवा का वर्णन भी किया। आवश्यकता ये है लोगों को सकारात्मक संदेश दें, उन्हें बताएं की कोरोना का इलाज हो सकता है। उन्हें रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने, खुश रहने, ध्यान एवं प्राणायाम करने तथा समाजिक दूरी बनाए रखने की सलाह दी।

कोलंबिया के बोगोटा के मेयर क्लाउडिया लोपेज़ हर्नांडेज़ से बात करते हुए उन्होंने सलाह दी कि सकारात्मक सोच बहुत जरूरी है क्योंकि डर एवं चिंता अचानक हमारे रोग प्रतिरोधक शक्ति को कम कर सकते हैं। अइरिस टाइम के पैनल के साथ बात करते हुए गुरुदेव बोले घरों में बंद रहने के कारण व्यवहार में होने वाले परिवर्तन, स्वास्थ्य एवं कुशलता को प्रभावित करते हैं। इसीलिए तनाव से मुक्ति के कार्यक्रम, योग एवं दिन में दो बार ध्यान आवश्यक है।

पद्मा कोटी

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
श्री प्रसन्ना प्रभु
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

कन्सेप्ट
देबज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अर्शीष

डिजाइन
श्री श्री पब्लिकेशन ट्रस्ट

संपर्क
Ph :+91 9035945982,
+91 7004144397

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