

# सेवा टाइम्स

दू आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बंगलुरु

शराब और नशे की लत  
छड़ाने के लिए आर्ट ऑफ  
लिविंग की हेल्पलाइन

गुरुदेव का 64 वॉ जन्मदिन  
समारोह



जून २०२०



पेज 2

पेज 3

## वैश्विक महामारी के चलते अम्फान चक्रवात से उत्पन्न अभूतपूर्व चुनौतियों पर विजय

सेवा टाइम्स संवाददाता

कोलकाता, 20 मई 2020। अम्फान तूफान, 1999 के ओडिशा साइक्लोन के बाद पहला सबसे बड़ा साइक्लोनिक तूफान माना गया है। जो पश्चिम बंगाल और ओडिशा में मई 2020 में आया। 240 किमी./घण्टे की रफतार वाले इस तूफान ने कोलकाता, हुगली, हावड़ा, पूर्वी मेदना पुर, पश्चिमी बंगाल के उत्तरी चौबीस परगना एवं दक्षिणी चौबीस परगना सहित ओडिशा के अनेक समुद्री क्षेत्रों में व्यापक तबाही मचाई।

आपातकाल में राहत का कार्य करने में निपुण आर्ट ऑफ लिविंग एवं आईएएचवी के स्वयंसेवक तत्काल सक्रिय हो गये। क्योंकि लोग बाढ़ से घिरी सड़कों, टूटे हुए घरों, बिजली की अनुपलब्ध तथा आवश्यक वस्तुओं की कमी का सामना कर रहे थे। पश्चिमी मेदनपुर क्षेत्र के बालीचाक क्षेत्र में 19 परिवारों और लगभग 60 लोगों को आश्रय, भोजन एवं दवाईयां उपलब्ध कराई गई। सबसे पहले स्वयंसेवकों ने प्रभावित 6 जिलों में बाढ़ ग्रस्त सड़कों एवं जलमग्न खेतों को लांघ कर लोगों तक पहुंचने का कठिन कार्य किया। वहाँ प्रभावित क्षेत्रों में 5000 तिरपाल एवं तीन टूकों से भरी राहत समग्री जैसे कि मुरमुर, गुड़, दूध, आदि का तत्काल वितरण किया। 20 स्वयंसेवकों की दूसरी टीम ने बंगाल में पुरुलिया जिले में लालपुर संकटग्रस्त लोगों की आवश्यकताओं पर ध्यान दिया। तत्काल एक हेल्पलाइन प्रक्रिया शुरू हुई ताकी जो सहायता करना चाहे वो बता सकें और जिन्हें सहायता की आवश्यकता है वो मांग सकें।

कोविड 19 महामारी के समय चक्रवात



का अचानक आना अत्यंत चुनौती पूर्ण था। स्वयंसेवकों को न केवल जल्द से जल्द राहत समग्री के साथ आपदा ग्रस्त लोगों तक पहुंचाने की आवश्यकता थी, बल्कि संक्रमण के खतरे को ध्यान में रखते हुए महामारी से अपना बचाव करने के लिए सावधानियों का पालन करना था। आपदा ग्रस्त एवं दूसरे लोगों

के संपर्क में आते समय उन्होंने मुँह को ढकने वाले मास्क पहने तथा सामाजिक दूरी बनाए रखने का भी ध्यान रखा। प्राकृतिक अथवा मानव रचित आपदा अथवा विपत्तिकाल में आर्ट ऑफ लिविंग आईएएचवी को सर्वप्रथम प्रतिक्रियावादी होने का विस्तृत अनुभव प्राप्त है। तत्कालिक सहायता के

साथ-साथ गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी द्वारा सिखाये गये लम्बे समय के लिए पुनर्स्थापन के कार्य, योग एवं ध्यान द्वारा आघात से राहत आदि कार्यों से पूरे विश्व में करोड़ों लोगों को लाभ मिला है। पूरे विश्व में अबतक 165000 से अधिक तृणा मुक्ति की कार्यशालायें आयोजित हो चुकी हैं जिससे 56 लाख से अधिक लोग लाभान्वित हुए हैं।

## आइये विशेषज्ञों से सीखें

### नई दुनिया के लिए एक नया लक्ष्य



श्री प्रसन्ना प्रभु

के चेयरमैन पद पर आसीन हैं।

व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया ट्रस्ट के चेयरमैन श्री प्रसन्ना प्रभु के साथ डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती की वार्ता

■ व्यक्ति विकास केन्द्र भारत का नेतृत्व करते हुए आप नेतृत्व को कैसे परिभाषित करते हैं?

नेतृत्व का अर्थ है ऐसे वातावरण का निर्माण करना जहाँ किसी भी कार्य को आरम्भ किए जाने पर उस कार्य को करने वाले लोग स्वतंत्रता, विश्वास एवं अपनेपन से जितना बन पड़े अपना योगदान दें सके। बिना इस बात की चिन्ता किए की दूसरा क्या सोचेगा या कहेगा। दूसरा है स्वयं को निरन्तर नये रूप में ढालना। किसी भी प्रयास को आरम्भ करने पर उसकी सफलता की आशा 50-50 होती है। कभी आपके किए प्रयास सफल होते हैं और कभी नहीं। परन्तु जब ये सफल नहीं होते तो आप क्या करते हैं? आप हार मानकर घर बैठ जाते हैं या फिर देखते हैं कि कहाँ गलत हो गया और आप फिर से नया करने का प्रयत्न करते हैं। यदि यह सफल हो जाता है तो क्या आप खोजते हैं कि क्या सही हो रहा है और इसे बेहतर कैसे बनाया जाय। तो नेतृत्व का अर्थ है फिर से कुछ नया करने के साथ ही साथ योग्यता उत्पन्न करना।

■ वीवीकेआई में रहते हुए, आप को कौन से क्षेत्र दिखाई देते हैं, जिनमें और आगे बढ़ने की महत्वपूर्ण सम्भावना है।

वीवीकेआई में जो कुछ भी है उसको आगे बढ़ाया जा सकता है। जैसे की अब मैं देखता हूँ वीवीकेआई की सभी टीमों में एक सुन्दर परस्पर निर्भरता है। जैसे यदि हम अपनी योजनाओं को सही से प्रदर्शित करेंगे, तो लोगों की प्रतिभागिता बढ़ेगी तथा वह उन योजनाओं के अधिक से अधिक पूर्ण होने के लिए धर्म स्तम्भ योजना में अधिक दान देंगे।

गत 14 वर्षों के अधिक अवधि से श्री श्री पब्लिकेशन ट्रस्ट के चेयरमैन के रूप में श्री प्रसन्ना प्रभु ने गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी के ज्ञान को संसार तक पहुंचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इससे पूर्व इन्होंने टीवी सीरियलों को बनाने एवं उनकी मार्केटिंग के लिए व्यापक कार्य किया है। अत्यंत सफल टीवी शो जैसे देख भाई देख, मिसवर्ल्ड, मिस युनिवर्स के लिए भी काम किया है। आर्ट ऑफ लिविंग वरिष्ठ फैकल्टी के रूप में 2006 में संस्था के रजत जयन्ती समारोह एवं 2016 में आयोजित वर्ल्ड कल्चर फेस्टिवल जैसे भव्य उत्सवों के प्रबन्धन तथा उसे कार्यान्वयन करने में अहम भूमिका निभाई। वर्तमान में वह आर्ट ऑफ लिविंग व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया

जिससे की और अधिक प्राजेक्ट हो सके। जब कॉर्पोरेट टीम के लोग प्रोजेक्ट टीम के कार्यों को बेहतरीन तरीके से होते हुए देखेंगे, तो वह कॉर्पोरेट कार्यक्रमों साथ-साथ सीएसआर के बारे में और आत्मविश्वास के साथ बात कर सकेंगे। हमारे गर्वमेंट के विशेष कार्यक्रमों में सेक्रेट्री, ज्वाइंट सेक्रेटरी व अन्य विशिष्ट अधिकारी उपस्थित होते हैं। जब वह हमारे कार्यों से परिचित होंगे और उस क्षेत्र में उनके प्रभाव को देखेंगे तो वह हमें फण्ड स्वीकृति देने एवं हमारे कार्य क्षेत्रों में सहभागी होने के इच्छुक होंगे। अतः आगे बढ़ने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है हमारे विभागों में सहकारिता तालमेल एवं एक जुट होकर टीम की तरह काम करना।

■ क्या हम सहकारिता के लिए कुछ विशेष प्रयत्न कर रहे हैं?

हमने पहले से ही वो प्रक्रिया अरम्भ कर दी है। जिसमें एक विभाग अपने कार्यों को दूसरे विभागों एवं पूरे देश में अपेक्स बॉडी को सदस्यों को प्रस्तुत करेगी। इस तरह से वीवीकेआई द्वारा किये जाने वाले कार्य की गहनता एवं विस्तार को हम सभी समझ पायेंगे तथा दूसरों के कार्यक्षेत्रों में जहाँ कहीं भी सहयोग की संभावना है, उसे भी समझ पायेंगे। एक दूसरे की विशिष्टता एवं अनुभव को जान लेने से हमारी टीमें नये-नये प्रोजेक्ट करने के लिए बेहतर तैयार होगी। अन्तः परस्पर निर्भरता एवं सह अस्तित्व से फायदा है। हमारी अनुबन्धता की दूसरी सतह अपेक्स बॉडी ही है क्योंकि अन्ततः हम जो कार्य करते हैं उसकी कर्म भूमि केवल हेड ऑफिस नहीं अपितु पूरा देश है। यह समितियां अत्यधिक वरिष्ठ एवं अनुभवी लोगों से बनी है और वह हमारे साथ इस लिए जुड़े हैं क्योंकि वह अपना योगदान करना चाहते हैं। वीवीकेआई के दायरे में जो भी कार्य होता है। उसके विषय में अपेक्स सदस्यों को अवगत कराया जा रहा है। हम ऐसी प्रक्रिया का सृजन कर रहे हैं जिसके द्वारा आने वाले कुछ वर्षों में हम लाखों लोगों तक पहुँच पायेंगे।

■ क्या योजनाओं को लाने के लिए हम नये-नये रास्ते खोज रहे हैं?

सर्वप्रथम जो हमने करना शुरू किया है वह है - पिछले दार्द दशक में किये गये कार्यों को एक जगह लकर तथा सशक्त प्रदर्शन द्वारा एक नये आयाम पर पहुंचाने की पहल। इसके

लेते रहना कोविड से पहले की बात है। यहाँ से आर्ट ऑफ लिविंग की भूमिका शुरू होती है। हम वह स्थान एवं मंच तैयार करते हैं जिसके द्वारा लोग दुनिया को कुछ वापस दे सकें।

## संक्षिप्त समाचार

पुणे के नायडू अस्पताल को दिए 2 करोड़ का मेडिकल इक्विपमेंट



एटलस कोफो इंडिया, आईएएचवी के साथ अपने कार्यान्वयन भागीदार के रूप में, नायडू अस्पताल, पुणे को दो करोड़ रुपये के चिकित्सीय उपकरण दान करने का संकल्प लिया है। 22 मई, 2020 को शेखर गायकवाड़, पुणे नगर आयुक्त और अन्य अधिकारियों की उपस्थिति में डिफिब्रिलेटर और अन्य चिकित्सा उपकरणों सहित उपकरणों का पहला बैच पुणे के मेयर मोहोल मुरलीधर को सौंपा।

तवांग के स्कूली छात्रों को भोजन उपलब्ध करवाने के लिये सामुदायिक रसोई



आर्ट ऑफ लिविंग ने अरुणाचल प्रदेश के शिक्षा विभाग के साथ एक समझौते पर हस्ताक्षर किए, जिसमें तवांग में एक सामुदायिक रसोई की स्थापना कर विद्यालय के 2500 छात्रों को दैनिक पोष्टिक मध्याह्न भोजन उपलब्ध करायेगी।

कांग्रेसमैन की तरफ से साइटेशन



न्यूयार्क की आर्ट ऑफ लिविंग परिवार को यूएस के कांग्रेसमैन, थॉमस आर-सूजी की तरफ से समय पर अति आवश्यक पीपीई किट्स अस्पतालों और नर्सिंग होम्स पर पहुंचाने के लिये साइटेशन प्रदान किया। आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा दान किए गये पीपीई किट्स का अमेरिकी डालर मूल्य 150,000 का है।

लैटिन हेल्थ केयर कर्मी ध्यान से लाभातिवत



कोविड-19 के राहत कार्य के अन्तर्गत लैटिन अमेरिका के 1750 से अधिक हेल्थ केयर कार्यकर्ताओं ने आर्ट ऑफ लिविंग की ऑनलाइन मेडिटेशन एण्ड ब्रीद कार्यशाला में भाग लिया। उनके अनुसार ध्यान एवं सांस की क्रियाओं द्वारा उन्हें बहुत अधिक लाभ हुआ है।



## मानव जीवन से अलग, प्रकृति का नवजीवन संचरण

पद्मा कोटी

हर परिस्थिति में कुछ सकारात्मक निकाल लेना गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी को स्वभाविक रूप से आता है और यही कोरोना वैश्विक महामारी के दौरान भी हुआ। ऑनलाइन वेब सेमिनार के दौरान हितधारकों और दुनिया से जुड़े लोगों के साथ बातचीत के दौरान गुरुदेव ने कई बार लॉकडाउन और क्वारंटाइन को प्रकृति के लिए हितकर बताया, जिसने की प्रकृति को स्वच्छ होने में सहायता प्रदान की है।

जबकी अधिकतर उद्योग और व्यवसाय बन्द है, सड़क और आसमान में यातायात बहुत हद तक कम हुआ है। पूरे विश्व में प्रकृति खुलकर सांस ले पा रही है। स्वच्छ नीला आसमान, स्वच्छ नदियाँ और प्राकृतिक हरियाली इस बात के प्रमाण हैं। वन जीव भी खुलकर गाँवों और शहरों में विचरते नजर आ रहे हैं। डॉल्फिन मछलियाँ, मुंबई के समुद्र तटों से कुछ दूरियों पर दिखें, वहीं बड़ी चीता, हाथी व मोर और यहां तक की भालू भी शहर, गावों के रास्तों, सड़कों और राजपथों (हाइवे) पर टहलते हुए देखे गये।

सबसे बड़ा अन्तर वायु प्रदूषण में आया। जिसके कारण जालंधर समेत कई इलाकों के रहने वालों को विराट हिमालय पर्वत श्रृंखलाओं का सुन्दर दृश्य देखने को मिला। दशकों से, इन पहाड़ों का सुन्दर दृश्य देख पाना वायुप्रदूषण के कारण देख पाना असम्भव था। यदि हर जगह की सरकारें, उद्योग एवं जनता, पर्यावरण के लिए संवेदनशील जीवन शैली को न अपना कर लॉकडाउन के पहले की जीवन शैली को अपना लेती हैं, तो ये सब अच्छाईयाँ अस्थायी सिद्ध हो जायेंगी।

यातायात सम्बंधी उत्सर्जन एक ऐसा क्षेत्र है, जहां मानवता को एक नये अंदाज में काम करने की आवश्यकता है। बुद्धिमानी केवल वाहनों के आवागमन में कमी लाना ही नहीं बल्कि गैर प्रदूषणकारी यातायात प्रणालियों और विद्युतिकरण द्वारा चलने वाले परिवहन की भी शुरुआत करने की आवश्यकता है, जो की सम्भव है। बर्तन, विद्युत (बिजली) का उत्पादन पर्यावरण के अनुकूल तरीकों से किया जाए।

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी ने वेबिनार के दौरान कहा, अब तक गांजी की स्वच्छता में करोड़ों खर्च किए गए हैं। ये लॉकडाउन के कारण ही सम्भव हुआ है, कि ये पवित्र नदी, जो की भारतीयों के लिए पूजनीय है, आज

किसी भी अरबों रुपयों के अभियान और काम से ज्यादा साफ और निर्मल नजर आ रही है। गुरुदेव ने अपना दृष्टिकोण रखते हुए एक सम्भावना रखी कि कोरोना वैश्विक महामारी, प्रकृति के द्वारा खुद को पुनर्जीवित करने का तरीका है और हमें इसमें सहयोग करना चाहिए। हर साल, सुव्यवस्थित तरीके से खुद(पूरे विश्व को एक ही समय, एक हफ्ते का लॉकडाउन करके) को एक हफ्ते के लिए बन्द करके। गुरुदेव ने सुझाव दिया संयुक्त राष्ट्र एवं जी-20 को साथ मिलकर ऐसी व्यवस्था लानी चाहिए। इस परिस्थिति में मेडिकल और आपातकालीन सेवाओं की छूट होनी चाहिए। इससे सिर्फ प्रकृति ही नहीं बल्कि लोग भी लाभान्वित होंगे। क्योंकि ये एक अवसर प्रदान करेगा लोगों और परिवारों को साथ समय बिताने के लिए। पर ये इस तरह सुनियोजित हो कि किसी भी वर्ग का इससे समस्या या नुकसान न पहुँचे।

लोग प्रकृति के इन बदलावों को आनन्दपूर्वक स्वीकार कर रहे हैं। सड़क हादसे न के बराबर हैं और पर्यावरण सम्बंधी बीमारियाँ भी कम हो रही हैं। पर बड़ा सवाल ये है कि इस वैश्विक महामारी के बाद भी इसे कैसे जारी रखें? क्या मनुष्यों का लालच और शोषण का फिर से राज होगा?

एक वेबिनार प्रसिद्ध पर्यावरण कार्यकर्ता वन्दना शिवा जी से बात करते हुए गुरुदेव ने कहा कि "अगर आप पर्यावरण के लिए फिक्रमंद हैं, तो आपको संवेदनशील और समझदार दोनों होना होगा। इन दोनों गुणों का अभाव ही मनुष्य में लालच बढ़ता है और प्रकृति का हनन होता।" गुरुदेव कहते हैं "जब आप लालची हो जाते हैं, तो आप पर्यावरण या दूसरों के बारे में नहीं सोचते। जब आप वर्तमान क्षण में होते हैं, तो आप लालची नहीं होंगे। ध्यान, सेवा, पृथ्वी ग्रह की सेवा, प्रकृति का आनन्द लेना ये सभी एवोल्यूशन का एक मार्ग है।"

कोरोना ने हमें एक झलक मात्र दिया है कि कैसे प्रकृति स्वयं को पुनर्जीवित कर सकती है। आगे की चुनौती ये है, कि मानव जाति कितनी चपलता और बुद्धिमत्ता से इस कोरोना महामारी से उदित हुए मुश्किल पर नयी जीवनशैली को अपनाता है— इस नये साधारण को कैसे स्वीकार करना है। ये समाज के हर वर्ग को समझना होगा कि प्रकृति हमें क्या संदेश देना चाह रही है? हमने परिस्थितियों से क्या सीखा और इसे आगे जीवन में कैसे लागू करें इस खूबसूरत ग्रह के जिम्मेदार और उत्तरदायी निवासियों के रूप में लागू करना है।

पेज 1 का शेष...

पश्चात हम अनुसंधान को भी ध्यान में रख रहे हैं। कॉर्पोरेट कंपनियों जिन सीएसआर पहलुओं में इच्छुक हो हम उन सीएसआर पहलुओं पर अभी अध्ययन करेंगे एवं सरकार एवं अन्य पीएसयू जिन क्षेत्रों में काम करने के इच्छुक हो उन पहलुओं पर भी ध्यान देंगे। अपनी दक्षता एवं अनुभव के साथ उनका मिलान कर उनकी रुचि अनुसार विशिष्ट यथावांछित मार्ग तैयार करेंगे। केन्द्रित कार्य क्षेत्रों में बैंक एण्ड पर सोच विचार की प्रक्रिया आरम्भ हो चुकी है। हम अपनी दक्षता के विशिष्ट क्षेत्रों जैसे नदी, शिक्षा आदि के लिए एनजीओ सभाओं में अधिक भाग लेंगे।

■ इस बात को ध्यान में रखते हुए कि हमारे अधिकतर कार्य स्वयंसेवकों द्वारा किये जाते हैं। जिनके पास इस कार्य को करने के लिए कौशल हो भी सकता है और नहीं भी क्या हम अपने इस जन बल को कुशल बनाने के रास्ते खोज रहे हैं?

बिल्कुल हम अपने कार्य क्षेत्रों के लिए परामर्शकर्ता समिति का निर्माण कर रहे हैं। मान लो हम जल पर काम कर रहे तो हम ऐसे लोगों का इस समिति गठन करेंगे। जो इस क्षेत्र के काम से परिचित हो तथा हमें आवश्यक हो हम उनसे जानकारी ले सकें। जैसा हम जानते हैं कि ज्ञान ही शक्ति है। वास्तविकता तो यह है कि हमारे वाईएलटीपी युवा इन योजनाओं को जड़ से कार्यन्वित कर रहे हैं। ये उद्यम एवं कौशल को एक जगह साथ लाने से बहुत प्रभाव पड़ेगा।

■ हम कोविड-१९ के बाद के संसार के लिए कैसे प्रस्तुत हो रहे हैं?

इस वैश्विक महामारी के काल में लोग एक अनिश्चिता के दौर से निकल रहे हैं। मैंने अपने कुछ मित्रों को

## ज्ञानक्षेत्र - "सम्पूर्ण समुदाय के लिए एक प्रकाशस्तंभ"

डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती



आर्ट ऑफ लिविंग ज्ञानक्षेत्र के गठन का उद्देश्य, वह पावन जगह बनाना है। जहाँ विविध लोग अध्यात्म को जानने, मानवीय मूल्यों का पोषण करने, आत्म-अनुशासन को बढ़ावा देने और आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा सिखये जा रहे बेहतरीन स्वास्थ्य और सेहत के लिए अभ्यासों को सिखाने के लिए साथ आ सके।

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी के शब्दों में ज्ञानक्षेत्र "पूरे समुदाय के लिए प्रकाशस्तंभ है"। पहले ज्ञानक्षेत्र का उद्घाटन साल 2007 में केरला के कोल्लम में हुआ था और आज के समय में, पूरे भारतवर्ष के शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में 100 से अधिक सक्रिय ज्ञान क्षेत्र हैं, इसके आलावा अभी 60 अन्य ज्ञान क्षेत्रों की रूपरेखा सक्रिय होने के चरण में अग्रसर है। कई मौकों पर ज्ञानक्षेत्रों ने स्थानीय लोगों को इकट्ठा करने और संकट की घड़ी के दौरान राहत और स्वेच्छिक पहल का अयोजन करने के लिए पूर्ण रूप से योगदान किया है। ज्ञानक्षेत्र गुरुदेव के वसुधैव कुटुम्बकम्-एक विश्व एक परिवार के उद्देश्य में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

भारत के धनी विविधता को देखते हुए प्रत्येक ज्ञान क्षेत्र अपने राज्य के सांस्कृतिक लोकाचार एवं संस्कृति को दर्शाता है। ज्यादातर ज्ञानक्षेत्रों के स्थान के पीछे वहाँ के स्थानीय लोगों का हाथ है। जिन्होंने साथ आकर पूंजी इकट्ठा कर इसके निर्माण कार्य में अपना योगदान दिया।

ज्ञानक्षेत्र का दैनिक प्रबंधन बैंगलुरु आश्रम के केन्द्रीय टीम के परामर्श से संबंधित राज्य की अपेक्स बॉडी द्वारा संचालित किया जाता है। हर राज्य की अपेक्सबॉडी अपने राज्य में एक ज्ञानक्षेत्र समिति का गठन करती है, जो की सभी कार्यरत ज्ञानक्षेत्रों की पूरी गतिविधियों एवं रूपरेखा का निरक्षण एक मैनेजिंग कमेटी द्वारा संचालन करती है।

यह कहते हुए भी सुना है कि कुछ भी हो सकता है। तुम नहीं जानते कि कब क्या हो जाये। ऐसी मनोस्थिति में लोग स्वयं एवं समाज के लिए अपने को अधिक उपयोगी बनाना चाह रहे हैं। लोगों के दृष्टिकोण में एक भारी परिवर्तन हुआ है। जहाँ वे चाहते हैं कि वह देने वाले बने ना कि केवल लेने वाले। लेते रहने वाले का भाव अब कोविड के पहले की बात हो गई है। (हंसते हैं) वस्तुतः यहीं से आर्ट ऑफ लिविंग की भूमिका आरम्भ होती है। हम लोगों के लिए क्षेत्र एवं मंच का सृजन करते हैं जहाँ वह संसार को कुछ वापिस दे सकते हैं। इसके अतिरिक्त ग्रामीण भारत एवं कॉर्पोरेट क्षेत्र के लिए हमारे सारे कार्यक्रम ऑनलाइन आरम्भ हो चुके हैं जिनमें प्रतिभागी अभूतपूर्व अनुभव प्राप्त कर रहे हैं।

■ आप आज से तीन वर्ष पश्चात व्यक्ति विकास केंद्र इष्टिया को किस रूप में देखते हैं?

वीवीकेआई भविष्य में आर्ट ऑफ लिविंग का सबसे बड़ा ट्रस्ट होगा और मैं ये इसलिए नहीं कह रहा कि वर्तमान में मैं इसका नेतृत्व कर रहा हूँ। आर्ट ऑफ लिविंग गुरुदेव के ज्ञान एवं विश्व को दी गई इसकी सेवा के लिए जाना जाता है। वीवीकेआई में हम ही वह सेवादाता हैं। मैं व्यक्तिगत रूप से महसूस करता हूँ कि वीवीकेआई एवं पूरे देश में हमारे पास कार्यकर्ताओं की एक विशाल टीम है और हम सब मिलकर असंभव को संभव बना सकते हैं।

## शराब और नशे की लत छुड़ाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की हेल्पलाइन



### The Art of Living's Helpline for Addictions



**080 676 12325**  
24x7

Available in 9 regional languages

**A P.R.A.N. Initiative**  
Program for Release from Addictions Naturally

की देखरेख में उनके चिकित्सीय उपचार के साथ-साथ 3 महीनों तक टेलीफोन पर परामर्श देने का प्रवधान बनाया गया है। इस हेल्पलाइन का प्रबंधन 60 से अधिक आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक कर रहे हैं। जिन्हें सहारा देने, आशा का संदेश देने और प्रोत्साहन देने व परामर्श देने में प्रशिक्षित किया गया है।

इस हेल्पलाइन नम्बर से लाभान्वित कुछ लोगों से मेरी टेलिफोनिक बात हुई। जिसमें महाराष्ट्र के अमदनगर से अनील (काल्पनिक नाम) से बात हुई। उन्हें इस हेल्पलाइन नम्बर के बारे में स्थानीय अखबार सकाल छपे विज्ञापन से पता चला था। इन्होंने कॉल किया और लगभग आधे घण्टे तक उनकी बात हुई। हेल्पलाइन के द्वारा मिली जानकारी से अनील को

अपने गुटखे की लत में बदलाव आने लगी है। मोहन प्रोत्साहित है कि जल्द ही वो अपनी लत से छुटकारा पा लेंगे। वहीं गुजरात के अहमदाबाद से अनील (काल्पनिक नाम) बताते हैं, कि वे ड्रग्स के आदी है। जब उन्हें इसका क्रेव सताने लगा तो उन्होंने ऑनलाइन रिहैब्लेशन सेन्टर ढूँढ रहे थे। वहाँ से उन्हें इस हेल्पलाइन के बारे में पता चला। अभी मिले सुझावों को ये फॉलो कर फर्क महसूस कर रहे हैं।

अभी यह हेल्पलाइन 9 भारतीय भाषाएँ हिन्दी, मराठी, गुजराती, पंजाबी, बंगाली, कन्नड़, तमिल, तेलुगु और मलयालम में चलाई जा रही हैं। जल्दी ही इसमें अन्य भाषाओं को भी शामिल किया जाएगा। विक्रम एम. ने बताया कि हमारे पास 97 शिक्षक हैं, जो इन 9 भाषाओं में विभिन्न भूमिकाओं में सहायता कर रहे। इस हेल्पलाइन का नंबर 08067612325 है।

बैंगलुरु। देशभर में लॉकडाउन के चलने से नशीले पदार्थ नहीं मिलने के कारण आत्महत्या और घरेलू हिंसा के बढ़ते मामलों की खबरें लगातार सामने आ रही हैं। ऐसे में नशा नहीं मिलने पर व्यक्ति मानसिक बीमार हो जाता है। मानसिक तनाव और शारीरिक लक्षणों से गुजर रहे ऐसे लोगों की मदद करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग ने एक हेल्पलाइन शुरू की है।

आर्ट ऑफ लिविंग की यह नई हेल्पलाइन नशीले पदार्थों की लत से ग्रस्त लोगों को सहारा और परामर्श देने की लाइन बन रही है। आर्ट ऑफ लिविंग के प्रोजेक्ट प्रमुख विक्रम एम. ने कहा कि यह हेल्पलाइन उन लोगों के लिए उपचार की व्यवस्था कर रही, जो नशीले पदार्थों का सेवन छोड़ना चाहते हैं। उन लोगों को प्रोत्साहित कर रही, जिन्होंने नशीले पदार्थों के सेवन को छोड़ने का अभी निश्चय नहीं किया है। एक मनोचिकित्सक

ज्ञान क्षेत्र में होने वाली गतिविधियाँ:

- शान्त ध्यान-कक्ष
- नियमित आर्ट ऑफ लिविंग कार्यशाला
- नि:शुल्क साप्ताहिक फॉलोअप
- योग सत्र
- व्यवसायिक प्रशिक्षण कार्यशालाएं
- नाडी परिक्षण शिविर
- सेवा-परियोजनाओं की गतिविधियाँ
- सत्संग, होम, पूजा और यज्ञ जैसे उत्सव

पिछले कुछ महिनों में, कोविड-19 वैश्विक महामारी और सरकार द्वारा लॉकडाउन के नियम का निर्वाहन करते हुए ज्ञान क्षेत्रों ने भी अपनी नियमित क्रियाओं को बन्द रखा एवं जरूरतमंदों को राहत सामग्री मुहैया करने के लिए तत्पर खड़े हुए। 25 मार्च 2020 से कोविड-19 राहत कार्य में कई ज्ञानक्षेत्र जुटे। जिनमें पंजाब के बरनाला, अमृतसर के बनमालिपुर, केरल के कोल्लम जिले के चिगेली, मलपुरम जिले के चेरुवयूर के साथ चिगल्यूर, कोट्टायम जिले में वाजपल्ली, चैंगनूर और अलाउजूर, असम के कार्बीआंगलॉग, महाराष्ट्र के ठाणे, सतारा और जालना, कर्नाटक के गुलबर्गा और अन्यो ने लोगों तक मदद पहुँचाई। जगहों में मदद पहुँचा चुके हैं। राहत सामग्री में सूखा राशन (जैसे चावल, दाल, गेहूँ का आटा आदि), अस्थायी रसोई से शुद्ध पका भोजन, पीपीई किट्स और सेनेटाइजेशन रसायन और उपकरण कोरोना फ्रंट लाइन कार्यकर्ताओं को उपलब्ध कराना आदि शामिल है। ज्ञान क्षेत्र अपने स्वयंसेवियों के प्रयासों के कारण अभी तक एक लाख चालीस हजार लोगों तक पहुँच सके हैं और जरूरतमंद लोगों तक मदद पहुँचाने में सफल हुए हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग ज्ञान क्षेत्रों की अधिक जानकारी के लिए लॉग-ऑन करें- <https://www.artofliving.org/in-en/gnana-kshetra>



## डॉक्टर्स और मेडिकल प्रोफेशनल्स के लिये ऑनलाइन मेडिटेशन एंड ब्रेथ वर्कशॉप

कोविड - 19 के उपचार के लिये हमारे डॉक्टर्स, पैरामेडिकल्स, नर्सिंग और मेडिकल प्रोफेशनल्स की राष्ट्रीय टीम 24 घंटे, अपने आप को पूर्ण सुरक्षित करते हुये, 6 से 8 घंटे निरंतर रोगियों के उपचार में लगे हैं और कई बार तो अपने प्राणों की चिंता किये बिना ही कार्य कर रहे हैं। उनके इसी तनाव को कम करने के लिये और इतने रोगियों को संभालने के लिये वांछित शांति प्रदान करने के लिये आर्ट ऑफ लिविंग ने कोविड इनिशियेटिव में डॉक्टर्स के लिये ऑनलाइन मेडिटेशन एंड ब्रेथ वर्कशॉप का आयोजन 13 से 16 मई तक किया।

वर्कशॉप में श्वास की एक शक्तिशाली तकनीक के माध्यम से चिंता, तनाव, अनिद्रा और इस महामारी के उपचार से होने वाले ट्रोमा से निपटने में सहायक सिद्ध होती है। इस वर्कशॉप का उद्देश्य उनके चेहरे पर मुस्कान ला कर उनको गहरी शांति और शांत मन तथा प्रसन्नता के भाव प्रदान करके उनको

शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करना है ताकि वे और अधिक उपयोगी हो कर कार्य कर सकें।

यह वर्कशॉप इस श्रृंखला की पहली वर्कशॉप है और इसी तरह की वर्कशॉप पूरे देश में आयोजित की जायेगी।

“हम डॉ श्रीनिवास, ईएसआईसी हॉस्पिटल एंड कॉलेज, हैदराबाद के डीन को धन्यवाद देना चाहेंगे, जिन्होंने इस तरह की वर्कशॉप आयोजित करने का निर्णय लिया।” श्रीमती नीरु सिंह, आईएसए ने कहा। “पहली वर्कशॉप में 65 डॉक्टर्स हैं। संस्था इन अभ्यासों के पढ़ने वाले प्रभावों के अध्ययन के लिये शोध आयोजित करने जा रही है।” इस कार्यशाला का आरंभ किशन रेड्डी, गृहमंत्री ने गुरुदेव श्री श्री रविशंकर की उपस्थिति में की।

## ऑनलाइन सत्संग, रक्तदान शिविर, जरूरतमंदों को भोजन व अन्य सेवा गतिविधियां कर मनाया गुरुदेव का जन्मदिन

वैश्विक महामारी के कारण विश्वव्यापी लॉकडाउन के चलते शारीरिक रूप से दूर होते हुए भी आर्ट ऑफ लिविंग परिवार ने आत्मिकस्वरूप से एक होकर अपने अपने प्रिय गुरुदेव का 64 वां जन्मदिवस मनाया। आर्ट ऑफ लिविंग के अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बंगलुरु में हुए सत्संग में 2.5 मिलियन से अधिक लोगों ने भाग लिया। शालिनी, श्रीनिवास, साहिल जगतिथानी एवं मणिकण्टन के भावपूर्ण प्रस्तुतिकरण ने 13 मई 2020 की शाम गुरुदेव के नेतृत्व में हुई विश्वव्यापी ध्यान के लिए एक माहौल बना दिया।

इस महामारी ने एक अदभुत तरीके से सभी साधकों को उन वरिष्ठ फेकल्टी मेम्बर के पास ला दिया है। जो बहुत वर्षों से गुरुदेव के साथ रह रहे थे और उनके साथ अपने अनुभव साझा करके सभी को प्रेरित एवं प्रोत्साहित किया है। यह पहला अवसर है कि सांस एवं ध्यान कार्यशाला ऑनलाइन करायी जा रही है। तथा वास्तविकता ये है कि पूरे विश्व में हजारों लोग अपने घरों में बैठे-बैठे सुदर्शन क्रिया सीख रहे हैं।

अपने गुरु के प्रति अपने अभिव्यक्ति के लिए पूरे विश्व के स्वयंसेवकों ने परिस्थितियों के अनुरूप यथा संभव सेवा कार्य किया। उनमें से कुछ ने किस प्रकार से गुरुदेव का जन्मदिन मनाया उसकी एक झलक प्रस्तुत है।

### रक्तदान शिविर



महाराष्ट्र के परभणी जिले के सरकारी अस्पताल में रक्त की अत्यंत आवश्यकता होने के कारण आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों ने रक्तदान शिविर का आयोजन किया, जहाँ 75 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया। वहीं जालना जिले के घनसावंगी तहसील के तीर्थपुरी में 54 लोगों रक्तदान किया। जिसमें स्थानीय कई समुदाय के लोग भागीदार हुए। वहीं जालना जिला मुख्यालय के जन कल्याण ब्लड बैंक में भी गुरुदेव के जन्मदिवस पर 30 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया।

गुरुदेव के जन्मोत्सव पर पश्चिम बंगाल के मुर्शिदाबाद चैप्टर द्वारा आयोजित कांडी के रक्तदान शिविर में 31 युनिट रक्तदान हुआ। झारखण्ड के चतरा चैप्टर द्वारा रेड क्रॉस भवन में आयोजित रक्तदान शिविर में 24 लोगों ने रक्तदान किया। इस अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग की स्थानीय टीम ने कारोना योद्धा के रूप में नगर परिषद के सफाई कर्मियों व जिला सदर अस्पताल के कुछ कर्मियों को शाल जलकर कर उनको 'कोविड योद्धा' की उपाधि प्रदान की। इस आयोजन में श्री श्री स्वयंसेवायता समूह का सराहनीय योगदान रहा।

वहीं आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों ने चौका चांडिल प्रखंड के बांसा में रक्तदान शिविर आयोजित किया। जिसमें चौका थाना प्रभारी वसंतबीर समेत 29 स्वयंसेवकों ने स्वैच्छिक रक्तदान किया।

वहीं उत्तर प्रदेश के गोरखपुर चैप्टर द्वारा हर साल की भाँती इस वर्ष भी सवित्री हॉस्पिटल में 15 स्वयंसेवकों ने रक्तदान किया।

### राजस्थान: पक्षियों की जान बचाने के लिए बांधे परीडे

गर्मी के मौसम में तापमान बढ़ने के साथ ही पानी और छाया की कमी के चलते हर साल बहुत सारे पक्षीमृत तोड़ देते हैं। खासकर उत्तरी राज्यों में जहाँ तापमान 40 डिग्री सेल्सियस से अधिक हो

जाता है। ऐसे में गुरुदेव के जन्मोत्सव के अवसर पर, 13 मई को पक्षियों की जान बचाने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला में पानी मुहैया करवाने के लिए पेड़ों पर परीडे बांधने का अभियान चलाया। इस दौरान स्वयंसेवकों ने अपने घरों के सामने पेड़ों में 101 परीडे बांधे। परीडों के पानीसे पक्षियों को जीवनदान मिलता है। प्रशिक्षक प्रवीण सनाढ्य ने बताया कि पिछले 8 वर्षों से लगातार गर्मी में परीडे लगाए जाते हैं। आर्ट ऑफ लिविंग के सदस्य नियमित रूप से इनमें पानी भी भरते हैं। इस वर्ष लॉकडाउन व समाजिक दूरियों का पालन करते हुए, स्वयंसेवकों ने अपने घरों के बाहर या पास के पेड़ों पर परीडे स्थापित किए।

पश्चिम बंगाल में जरूरतमंदों को कराया भोजन

पश्चिम बंगाल के पुरबा बर्धमान में आर्ट ऑफ लिविंग परिवार ने पास के एक गांव में भोजन के पैकेट वितरित किए, जो कोविड-19 के लाकडाउन के कारण कठिनाइयों का सामना कर रहे थे।

### आशा भोसले ने गुरुदेव के गाने के साथ की यूट्यूब डेब्यू

सुप्रसिद्ध गायिका आशा भोसले ने हाल ही में यूट्यूब पर अपने प्रथम प्रस्तुतिकरण के रूप में, 'हूँ गाना गया है'। जिसे 13 मई को गुरुदेव के जन्मदिवस पर उन्हें समर्पित किया है। इस भावपूर्ण गीत में गुरुदेव अपने अनुवायियों से मिलते हुए एवं प्रेरणा दायक वार्ता करते हुए बताये गये हैं। गीत के विषय में आशा भोसले जी कहती हैं कि "यह गीत आजकी आवश्यकता है। यह आशा और प्रेम को व्यक्त करता है और सकारात्मकता की भावना लाता है। हमारा देश और सम्पूर्ण विश्व एक अभूतपूर्व समय में से निकल रहा है। मैं आशा करती हूँ कि सुनने वालों के चित्त को शांत कर देगा।"

### ४५० गायों के लिए चारा



कर्नाटक राज्य के कोप्पल जिले में गंगावती तालुक के अंगेगुंडी में आर्ट ऑफ लिविंग परिवार को जब ये पता चला कि कोविड-19 के लॉकडाउन में आदिशक्ति दुर्गादेवी मंदिर द्वारा संचालित गोशाला में पाली जा रही 450 गायों के चारे के लिए धन की कमी का सामना करना पड़ रहा है। उन्होंने यथाशीघ्र अपने दोस्तों और सहयोगियों को व्हाट्सएप ग्रुपों पर संदेश भेजे, मंदिर ट्रस्ट को उनकी मुश्किल समय में मदद करने का सभी से अनुरोध किया। ऐसे में गुरुदेव के 64 वें जन्मदिन के अवसर पर, उन्होंने मंदिर के ट्रस्टियों को 64,000 रुपये का चेक एवं चारे से भरे हुए 3 ट्राली भेंट किए।

## गुरुदेव ने योग के बारे में कुछ स्थायी पढ़नी के उत्तर दिए

प्रश्न १ - 'योग' शब्द का अर्थ अलग-अलग लोग अलग-अलग समझते हैं। कुछ कहते हैं की यह आसन है, कुछ इसे एक आध्यात्मिक मार्ग मानते हैं और कुछ केवल इसके द्वारा होने वाले स्वस्थ लाभ को बताते हैं। आपके अनुसार योग का क्या अर्थ है ?

श्री श्री - योग केवल व्यायाम या आसन ही नहीं है। योग पूर्ण रूप से एक विज्ञान है। यह शरीर, मन, आत्मा एवं ब्रह्माण्ड को जोड़ने वाला है। योग हर एक व्यक्ति में पूर्णता (शान्ति) लाता है। योग का अभ्यास करने वाले व्यक्ति के व्यवहार, विचार और मनोभाव में एक बहुत बड़ा परिवर्तन आता है। मैं कहूँगा कि, योग सबके लिए अनिवार्य है। यदि आप स्वस्थ, संवेदनशीलता, समझदारी, मजबूती और अंतर्ज्ञान की इच्छा रखते हैं तो आपको योग अभ्यास करना चाहिए।

प्रश्न २ - भागवद् गीता में, भगवान् कृष्ण ने बोला है 'योगः कर्मसु कौशलम्'। इसका अर्थ क्या है ?

श्री श्री - इसका अर्थ है, 'कर्म में निपुणता अथवा कुशलता होना ही योग है'। योग एवं कौशल एक दूसरे के पर्यायवाची ही हैं; यदि आपको किसी कार्य में कुशलता प्राप्त है इसका तात्पर्य यही है की आपने कहीं ना कहीं योग के सिद्धांतों का पालन किया है। यदि आप योग, प्राणायाम, ध्यान इत्यादि कर रहे हैं, सभी यम एवं नियमों का पालन कर रहे हैं, आपको निश्चित ही आपके कार्य में कुशलता प्राप्त होगी।

प्रश्न ३ - वह कौन सा कौशल या गुण है, जो एक मनुष्य को योगी बनाती है ?

श्री श्री - वह कौशल जो आपको आपका उत्साह बनाये रखना सिखाये, आपके शक्ति में कोई कमी ना आये और आपके सारे कार्य भी पूर्ण हो जाएँ। यह केवल योग के द्वारा ही संभव है। साधारणतः जब आप कोई कार्य करते हैं, आपकी ऊर्जा का क्षय होता है और जब तक आपके कर्म का फल आपको मिलने का समय आता है, आप इतने क्लान्त हो चुके होते हैं कि आप उसका आनंद लेने में असमर्थ होते हैं। तो योग ही एकमात्र ऐसी कुशलता है जो आपके अंदर वह उत्साह बनाये रखती है, आपकी ऊर्जा का ह्रास नहीं होने देती और आपको सभी तरह कि सफलताएं प्रदान करती हैं।

प्रश्न ४ - आपने कहा योग का संबंध शारीरिक व्यायाम से नहीं है। परन्तु, यह विश्व में योग की जो धारणा है, उसके ठीक विपरीत छवि है। वास्तविक रूप से योग क्या है ?

श्री श्री - इसमें कोई संदेह नहीं है कि आसन और व्यायाम योग का ही एक अंग है। परन्तु, योग को केवल व्यायाम नहीं समझना चाहिए। यह मनुष्य के जीवन के समग्र रूप से विकास, अभिव्यक्ति तथा संबंधों का आधार है। प्रत्येक शिशु एक योगी ही है। एक शिशु में योगी के हर एक गुण देखने को मिलते हैं - आसन, श्वास की गति, अवधारणात्मक

## ज्ञान के मोती

क्षमता, तीक्ष्णता एवं वर्तमान क्षण में रहने की कला।

प्रश्न ५ - आप कहते हैं कि हर एक शिशु योगी ही है। वह ऐसा क्या है जिसकी हमारे शारीरिक विकास के साथ-साथ क्षति हो जाती है और हम योगी नहीं रह जाते ?

श्री श्री - हमारे भीतर सहज भाव और अंतर्ज्ञान कि क्षति हो जाती है।

एक वयस्क की तुलना में पशु-पक्षी और छोटे बच्चों में अधिक अंतर्ज्ञान होता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि हम अपनी बुद्धि का प्रयोग करके परिस्थिति को ज्यादा जटिल बना देते हैं, जबकि वास्तविकता में यह इतनी जटिल नहीं होती। मन की प्रवृत्ति ही नकारात्मकता को अधिक महत्व देने की होती है। यदि १० बार आपकी प्रशंसा की जाये और १ बार आपका अपमान हो जाये तो मन किस चीज़ को पकड़ कर बैठा रहेगा? वह १ बार हुए अपमान को। यह प्रवृत्ति शिशुओं में या छोटे बच्चों में नहीं होती। हम जैसे-जैसे बड़े होते हैं, हमारे भीतर यह प्रवृत्ति उजागर होती है। योग अभ्यास से हम अपने मूल भाव में वापस आ जाते हैं, हम परिस्थितियों को सकारात्मकता के साथ देखते हुए प्रत्येक कार्य करते हैं। हमें प्रत्येक कार्यक्षेत्र में इसकी आवश्यकता है। ऐसा समय जब चारों ओर निराशा की दिखाई दे तब योग के द्वारा हम उत्साह, ऊर्जा और अंतर्ज्ञान को पुनः प्राप्त कर सकते हैं।

प्रश्न ६ - योग के साथ एक आश्चर्य का तत्व भी जुड़ा हुआ है, कृपया इसके विषय में बताएं।

श्री श्री - योग में आश्चर्य की मुख्य भूमिका है। हमारे ऋषियों ने कहा है, "विस्मया योग भूमिका", जिसका अर्थ है विस्मय ही योग का मूल मंत्र है। जब आपके द्वारा प्रकृति एवं स्वयं का गया विश्लेषण आपके भीतर एक विस्मय का भाव लाता है, तब आपको जीवन का रहस्य ज्ञात होता है। तब आपके जीवन का जुड़ाव उस दिव्यता के साथ होता है जो सुन्दर और दोस होते हुए भी निराकार है। यदि आपमें यह विस्मय नहीं है तो आप योगी नहीं हैं।

## विशेष सेवाएं

### सेवा योद्धाओं को सुरक्षित करने के लिए बनाई सेनिटाइज मशीन



जालना(महाराष्ट्र)। कोविड-19 में जालना चैप्टर के आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवक कुछ ऐसा करना चाहते थे, जिससे अधिक से अधिक लोग लाभान्वित हो। इस सेवा की चाह ने एक ऐसे सोच को जन्म दिया, जिससे एक ऑटोमेटिक सेनेटाइज मशीन का निर्माण हुआ। इस मशीन को बनाने में स्थानीय स्वयंसेवक सचिन का योगदान रहा, जो सीसी टीवी कैमरे का काम करते हैं।

अभी वर्तमान में 2 मशीनें जालना के मामाचौक के मुख्य बाजार में लगे हैं। जिससे कोविड -19 के सेवा योद्धाओं के अलावा अन्य जरूरी काम से निकले लोग अपने आप को सेनिटाइज कर पाते हैं।

इस मशीन को बनाने में स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षकों के अलावा अन्य कई लोगों ने भी अपने भरसक सहयोग दिया। जिसे दो दिनों में बनाया गया था। यह मशीन फुल ऑटोमेटिक है।

ऑटोमेटिक है।

### प्रवासी मजदूरों के लिए स्वल्पाहार की व्यवस्था

छिन्दवाड़ा(मध्य प्रदेश)। आर्ट ऑफ लिविंग परिवार छिन्दवाड़ा की युवा स्वयंसेवकों की श्रीश्री सेवा टीम के नेतृत्व में लॉकडाउन के दौरान छिन्दवाड़ा सीमा से होकर गुजरने वाले सैकड़ों प्रवासी श्रमिकों के लिए स्वल्पाहार की व्यवस्था कर रहे हैं। इसी श्रृंखला में लगभग 100किलों चुड़े का 500 पैकेट, 700पानी का पैकेट, 1500 किलो खरबूज का वितरण कार्य 13 मई को शुरू हुआ। इनमें से कुछ पैदल मजदूरों के पास चप्पल भी नहीं थे, स्वयंसेवकों ने उपलब्ध कराये। और इस तरह से 5 दिनों की सेवा सुबह 7 से 10 बजे तक लिंगा रोड बायपास पर स्वयंसेवकों ने किया। वहीं श्रमिक ट्राजिस्ट कैम्प और जिला क्वारंटाइन सेंटर में भी इस तरह की सेवायें चली। इस दौरान स्वयंसेवकों ने सोशल डिस्टेंसिंग, प्रॉपर मास्क, ग्लव्स पहनकर अपनी और दूसरों की सुरक्षा को पूरा ध्यान रखा।

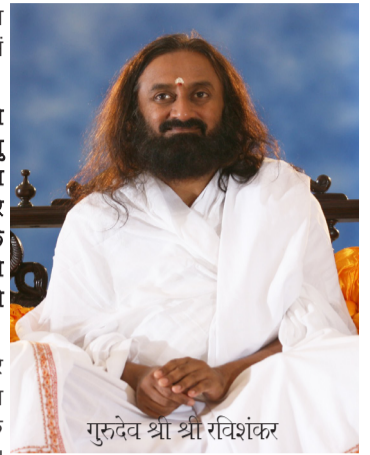
छिन्दवाड़ा चैप्टर द्वारा लॉकडाउन के प्रथम चरण में लगभग 1 टन हरी सब्जी, द्वितीय चरण में सभी कोरोना योद्धाओं के लिए करीब 100 लीटर छाछ का वितरण और प्रवासियों के लिए 1500किलो स्वल्पाहार की व्यवस्था की गई, जो कि आवश्यकता पड़ने पर आगे भी की जा जायेगी। आर्ट ऑफ लिविंग छिन्दवाड़ा के द्वारा चल रहे सेवा क्रम में 24 मई को जानकारी प्राप्त होने पर महर्षि विद्या मंदिर में बाहर से आने वाले प्रवासी 700 से अधिक छात्रों लिए भोजन पैकेट मुहैया कराया।

वहीं उत्तर प्रदेश के संत कबीर नगर चैप्टर द्वारा भी इस लॉकडाउन में बाईपास से गुजरने वाले प्रवासी लगभग मजदूरों के लिए भोजन की निःशुल्क स्टाल लगाई गई थी। जिससे लगभग 800 प्रवासियों को लाभ मिला था।

### दिहाड़ी मजदूरों की घरवापसी के लिए बसों का प्रबन्ध



पंजाब के मोहाली एवं चण्डीगढ़ में आर्ट ऑफ लिविंग ने सरकारी अधिकारियों की सहायता से उत्तरप्रदेश एवं मध्य प्रदेश के 600 दिहाड़ी मजदूरों की घर वापसी के लिए 16 बसों का प्रबन्ध किया। आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से आकाश शर्मा बताते हैं कि "जबसे कोरोना का संकट शुरू हुआ है। संस्था के स्वयंसेवक लोगों की सहायता के लिए आगे आ रहे हैं। घर वापसी के पहले सभी दिहाड़ी मजदूरों का स्वास्थ्य विभाग द्वारा पहले स्क्रीनिंग टेस्ट हुआ। सरकार द्वारा जारी किए गये सभी निर्देशों का सख्ती से पालन किया गया। मोहाली के एसडीएम जगदीश सहगल एवं एसआई अमन ने इस कार्य के लिए हमारी हर संभव सहायता की।



गुरुदेव श्री रविशंकर



# मई 2020 में गुरुदेव ने विश्व से कहा : उठो, जागो, काम करो



## पद्मा कोटी

वेबिनार में आमंत्रित किये गये अतिथि ने जब गुरुदेव से उनकी हॉबी के बारे में पूछा तो गुरुदेव ने कहा, "मेरी हॉबी - और मेरा काम - लोगों से बात करना है।" और उन्होंने विश्वभर के अलग-अलग लोगों से अथक और पुरजोर बात की। मई 2020 माह में, वेबिनार के माध्यम से उन्होंने शिक्षाविद्, व्यवसायी और उद्योगपतियों, सार्वजनिक नेताओं, फिल्म जगत के अभिनेताओं व गायकों और खिलाड़ियों से चर्चा की। उन्होंने कोरोना सुनामी के इस दौर में, इसके बुरे प्रभावों से बाहर आने के लिये संदेश दिया : जागो, उठो, काम करो। उन्होंने उन माताओं एवं अन्य लोगों से भी बात की जिन्होंने माता-पिता द्वारा दिए जाने वाले मार्गदर्शन एवं आज के युवा के विषय में अनेकानेक प्रश्न किए। बड़े हस्तियों से वार्ता के साथ गुरुदेव द्वारा प्रतिदिन दोपहर 12:00 बजे और शाम 7:30 बजे हिन्दी और अंग्रेजी में निर्देशित ध्यान होता था। जिसमें दुनिया भर से लगभग 2 मिलियन लोग शामिल होते थे।

## गणमान्य मेडिकल प्रोफेशनल्स :

गुरुदेव ने भारत के प्रख्यात और गणमान्य डॉक्टरों और हेल्थकेयर प्रोफेशनल्स से एक सम्मेलन "हेल्थ एंड इट्स स्पिरिचुअल डायमेंशन्स" के अंतर्गत वार्ता की। 1300 स्वास्थ्य कर्मियों ने इसमें भाग लिया और इसके पश्चात् गुरुदेव के साथ एक लाइव मेडिटेशन किया।

उन्होंने उपस्थित लोगों को कहा कि यद्यपि महामारी के विषय में अधिक जानकारी नहीं होने के कारण वह तनावग्रस्त हैं, परन्तु उन्हें दृढ़ होने की जरूरत है। वह स्वयं को आश्वस्त करें कि हम महामारी को जीत लेंगे। गुरुदेव ने यह भी कहा कि यह महामारी

एक युद्ध की तरह ही है और युद्ध की स्थिति में हम चिंतित नहीं हो सकते। यह बात ठीक है कि लोग मेडिकल समुदाय के प्रति पहले से अधिक कृतज्ञ हैं। लेकिन शिक्षित वर्ग का इस समुदाय से बैर अविश्वसनीय है। महामारी के प्रति अज्ञानता हमें और विनम्र बनाती है। गुरुदेव डॉक्टरों को सामान्य तकनीक से महामारी से उपजे तनाव और चिंता से बाहर निकलना सीखाया और चिंता के समय में एड्रिनलिन की भूमिका समझायी। गुरुदेव ने कहा कि उन्हें रोगियों के हित के लिये शक्तिशाली होना होगा। उन्होंने डॉक्टरों और मेडिकल प्रोफेशनल्स को "ऑनलाइन मेडिटेशन एंड ब्रेथ वर्कशॉप फॉर फ्रंटलाइन वर्कर्स" जैसे सराहनीय आयोजन में संबोधित किया। गुरुदेव ने कैमिस्ट और ड्रगिस्ट संगठनों के प्रमुख से कोविड से उपजी मानसिक स्वास्थ्य पर अंतर्राष्ट्रीय पैनल से भी चर्चा की।

## प्रतिष्ठित व्यवसायियों और उद्योगपतियों व प्रबंधन और अंतर्राष्ट्रीय निकायों के साथ बातचीत:

गुरुदेव ने उद्योगपति दंपति संगीता और सज्जन जिंदल, उद्यमी, अजय पीरामल, एआईएमए (अखिल भारतीय प्रबंधन संघ) और इन्स्टीट्यूट ऑफ डॉक्टरों के प्रमुखों से वार्ता की। उन्होंने सीआईआई के एक संगोष्ठी में प्रमुख उद्योगपतियों के साथ एक वार्ता की, जो अपनी 125 वीं वर्षगांठ मना रही है। 24 मई को उन्होंने इंडियन टैक्सटाइल इंडस्ट्री के गणमान्य के साथ वार्ता करके भविष्य में निरंतर विकास के लिये योजना बतायी। "इक्विनिमस लीडरशीप" शीर्षक के अंतर्गत हार्ट टू हार्ट वार्ता में गुरुदेव ने मोतीलाल ओसवाल और पुनीत यदु डालमिया के साथ चर्चा की। सुप्रसिद्ध हीरे व्यवसायियों ने इस महामारी से हीरे व्यवसाय पर पड़ने वाले प्रभावों की चर्चा की। "मन कोई बंदर नहीं

है, ये एक राजा है," गुरुदेव ने याद दिलाया। उन्होंने सेवा और मानसिक स्वास्थ्य (विशेषकर बालकों के माइंड सेट पर) योग, ध्यान, सही भोजन और व्यायाम पर बल दिया, जो लोगों की बहुत मदद कर सकता है। गुरुदेव ने बताया कि योजना बनाकर एक सप्ताह का लॉकडाउन हर वर्ष होना चाहिये, ये किसी को भी दुष्प्रभावित नहीं करेगा और मानव तथा प्रकृति को एक आवश्यक ब्रेक मिलेगा।

## पब्लिक सेक्टर एंटरप्राइजेज, अर्थशास्त्री और सरकारी संगठनों से वार्ता:

गुरुदेव ने पब्लिक सेक्टर एंटरप्राइजेज (पीएसई) के मुख्य अधिशासी के साथ एक रुचिकर शीर्षक "लीडिंग थ्रू अनचार्टेड वाटर्स" में चर्चा की। एक और वेबिनार सरपंच परिषद, मुंबई के दौरान 25 मई को गुरुदेव ने चर्चा की।

## गणमान्य शिक्षाविद्, छात्र, युवा:

नेशनल प्रोजेक्ट इंप्लीमेंटेशन युनिट के साथ एक आयोजन में, गणमान्य शिक्षाविदों ने गुरुदेव के साथ चर्चा की। संभाषियों ने कोविड के पश्चात छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य के बारे में चर्चा की। एक और अन्य सेमिनार में, जिसमें विश्वविद्यालयों में मानसिक स्वास्थ्य और बेहतर जीवन के लिये उपस्थित व्यक्तियों ने ध्यान और उसका भावनाओं के संभालने के योगदान पर चर्चा की और साथ ही छात्रों में करुणा का भाव उत्पन्न करने के बारे में जाना। "आफ्रिका इनोवेट्स" कार्यक्रम में, शिक्षा, स्वास्थ्य और वाणिज्य के क्षेत्र में इनोवेशन के लिये ध्यान के योगदान पर चर्चा की। एक ऑनलाइन बातचीत में एनआईटी के निदेशक से गुरुदेव ने कहा कि जब विद्यार्थी प्रगति करता है तो अध्यापक को गर्व होता है। नीदरलैंड के पैनल ने "21 सेंचुरी स्किल्स फॉर यूथ" के दौरान संवाद किया। एक और

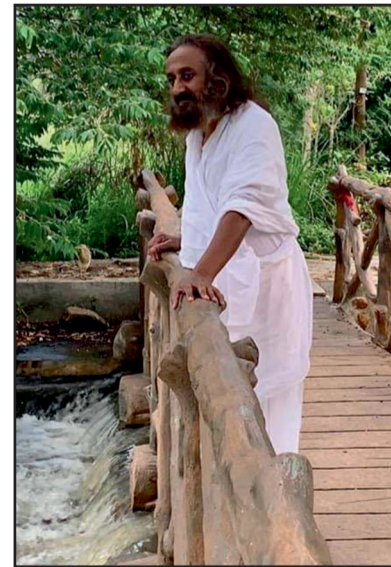
शिक्षा संबंधी वेबिनार "रिशोपिंग हायर एजुकेशन", में अनेक उपकुलपतियों से सामयिक चर्चा की। "आई मेडिटेट आफ्रिका" और "आफ्रिका युनाइटेड्स" ने भी गुरुदेव के साथ चर्चा की।

## प्रमुख खिलाड़ी और क्रीड़ा परिषद :

दक्षिणी आफ्रिका के खेल वैज्ञानिक और परफॉर्मेंस कोच, श्यामल वल्लभजी ने गुरुदेव से आध्यात्मिकता के बारे में पूछा तो उन्हें यह संक्षिप्त उत्तर मिला: "जब आप आध्यात्मिकता में आते हैं तो पूरा ब्रह्मांड आपके लिये सुविधा क्षेत्र बन जाता है। इससे आगे तो कुछ नहीं होता। जब आपका सुविधा क्षेत्र पूरा ब्रह्मांड हो जाता है तो आप केंद्र में स्थापित हो जाते हैं।" गुरुदेव ने माननीय मंत्री नाथि मथेथ्वा, खेल और सांस्कृतिक मंत्री, दक्षिण आफ्रिका और पुलेला गोपीचंद, भारत के प्रमुख बैडमिंटन कोच से भी चर्चा की। अंतर्राष्ट्रीय पैनलों ने भी गुरुदेव से कोविड - 19 के समय में खेलों की छवि पुनर्स्थापित, और "ऐजिलिटी इन बॉडी एंड माइंड" के बारे में चर्चा की। "सेलिब्रेटिंग द स्पिरिट ऑफ स्पोर्ट्स" में गुरुदेव युवा खिलाड़ियों से बातचीत की।

## प्रमुख सार्वजनिक व्यक्तित्व :

कपिल शर्मा, कामेडियन; लेखक चक्रवर्ती सुलिबेले; गुरिंदर चढ़ा और लॉर्ड करन बिलिमोरिया; और डॉ करण सिंह आदि ने गुरुदेव से चर्चा की। गुरुदेव ने परामर्श दिया: "जब आप अपनी भव्यता, अपने अस्तित्व का खुशी आनंद खो देते हैं, तो आप बंधन में बंध जाते हैं। हमें अपने मन को स्वतंत्रता देनी होगी और यह स्वतंत्रता ध्यान से आती है।" प्रसिद्ध पर्यावरण विद् निकोलस ह्यूलोत् से चर्चा करते हुये गुरुदेव ने कहा कि जब आप दूसरों की स्वतंत्रता का हनन नहीं करते हैं तो आप सही अर्थों में स्वतंत्र हैं।



## स्थापित संगीतज्ञ और कलाकार :

प्रमुख संगीतज्ञ विजय प्रकाश और मुंबई जयश्री, गुरुदास मान, पार्श्वगायक मिका सिंह और के एस चित्रा, मोनाली ठाकुर, शान और संगीत रचनाकार सलीम मर्चेंट ने गुरुदेव से वार्ता की। उन्होंने शास्त्रीय गायक गुंदा ब्रदर्स और यू राजेश, प्रसिद्ध मेंडोलिन वादक से भी चर्चा की। गुरुदेव मानसिक शक्ति पर जोर दिया ताकि लोग नकारात्मक भावनाओं का शिकार नहीं बनें और उन्होंने बताया कि संगीत श्रोता का प्रेरणादायक होना चाहिये।

## प्रख्यात अभिनेता:

"हार्ट टू हार्ट" वार्ता श्रृंखला में गुरुदेव ने अभिनेता/निदेशक जैसे राजकुमार हिरानी, सोनाक्षी सिन्हा, एकता कपूर और संजय दत्त से वार्ता की। उन्होंने प्रसिद्ध अभिनेता नितीश भारद्वाज जिन्होंने प्रसिद्ध टीवी धारावाहिक महाभारत में कृष्ण की भूमिका निभायी थी, से भी चर्चा की। उन्होंने सोनाक्षी को बताया, "जब हम किसी फिल्म की सफलता और असफलता से प्रभावित नहीं होते हैं, तो हम जीवन में सफल माने जाते हैं।"

## सेवा टाइम्स

### प्रकाशक :

श्री प्रसन्ना प्रभु  
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

### कन्सेप्ट

देवज्योति मोहन्यी

### संपादकीय टीम

तोहेजा गुरुकर  
डॉ हाम्पी चक्रवर्ती  
राम अशीष

### डिजाइन

सुरेश, निला क्रियेशन्स

### संपर्क

Ph : 9035945982,  
9838427209

### ई मेल

editor.sevatimes@ytlp.vvki.org  
sevatimes@ytlp.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](https://www.artofliving.org/app)

