THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु

नई दुनिया की ओर अग्रसर एक साहसी

पेज 4

लॉकडाउन के समय 'अन्नदाता सुखी भवः'

पेज 5

मई २०२०

लॉकडाउन २.० में भी आर्ट ऑफ लिविंग की पहल स्टैण्ड विद ह्यूमैनिटी

कोविड–19 महामारी के कारण पिछले कई दिनों से पूरा भारत लॉकडॉउन है। जिसका सबसे अधिक प्रभाव उन दिहाड़ी मजदूरों और किसानों को हुआ, जिनके पूरे परिवार का भरण–पोषण उनकी एक दिन की दिहाड़ी पर निर्भर होता है। 22 मार्च, 2020 को, आर्ट ऑफ लिविंग ने अपनी सहयोगी इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज (आईएएचवी) के साथ मिलकर समाज के कमजोर वर्ग, विशेष रूप से दिहाड़ी मजदूरों की मदद के लिए एक राष्ट्रव्यापी पहल 'स्टैण्ड विद ह्यूमैनिटी' की शुरूआत की। इस पहल से देश भर में अबतक 25 करोड़ से भी ज्यादा मूल्य के राशन व अन्य आवश्यक सामग्री का वितरण किया जा चुका है।

आंध्र प्रदेश

लिंगन्ना गौडा की अगुवाई में कुरनूल जिले के नंदिकोकटूर में 10 सदस्यीय आर्ट ऑफ लिविंग टीम फल - सब्जी बेचने वालें, भिखारियों, प्रवासी श्रमिकों और बेघर लोगों को 29 मार्च 2020 से प्रतिदिन 140 लोगों को भोजन करा रहें है। हर दिन, टीम के 5 सदस्य सुबह 7.30 बजे तक खाना बनाते हैं और 9 बजे तक टीम के अन्य सदस्य पुलिस और स्थानीय अधिकारियों की मदद से भोजन के पैकेट वितरित करते हैं। वेंकट गिरि की अगुवाई में स्वयंसेवकों ने नारायणाराजुपेटा (एन. आर. पेटा) में 189 परिवारों को राशन की आपूर्ति की, जो की विशाखापत्तनम के दूरस्थ एक गाँव है जहाँ पहुँचना कठिन है।

असम

नार्थइस्ट में दीफू आश्रम द्वारा 1427 जरूरतमंदों तक सहायता पहुंच गया है, जिनमें ज्यादातर खेत के मजदूर हैं। लगभग 400 परिवार मदद के लिए आश्रम में आए और उन्हें 3.65 टन चावल वितरित की गई। डिबरूगढ़ में टिफिन के पैकेज स्थानीय पुलिस कर्मचारियों को हर दिन सुबह 10 बजे दिए जा रहें हैं। स्थानीय महिलाओं की मदद से आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षिका विभा बरुआ वितरण के लिए 2000 मास्क बनाए हैं। गुवाहाटी, बदरपुर, और दुलियाजान में लगभग 2000 राशन किट वितरित किए गए हैं। नीलबारी चैप्टर द्वारा 10 गांवों के 100 से अधिक शारीरिक रूप से अक्षम और दैनिक वेतन भोगियों को श्री श्री तत्वा का राहत किट दिया गया है। 300 से अधिक किट देने के लिए तैयार है।

बिहार

श्रीकृष्ण पुरी, हार्टली मोर, बोरिंग रोड चौराहा, हाईकोर्ट रोड, और पटना में आयकर गोलंबर में लगभग 75 परिवारों को पका हुआ भोजन दिया जाता है। बक्सर में 1000 राशन किट वितरित किए गए। मुजफ्फरपुर में जरूरतमंदों के बीच 300 फूड पैकेट और 3500 फेस मास्क बांटे गए। 6 अप्रैल को समस्तीपुर में पुलिस अधिकारियों के बीच फल वितरित किए गए।

छत्तीसगढ़

रायपुर, अंबिकापुर और बिलासपुर में लगभग 350 परिवारों को राशन किट दी गई। अम्बिकापुर टीम सब्जी विक्रेताओं, दूध ग्वाला, सफाई कर्मी ऐसे अन्य लोगों को 5000 मास्क वितरित कर चुकी हैं। 3000 और मास्क बनाने की सेवा जारी है।

दार्जिलिंग

द आर्ट ऑफ लिविंग दार्जिलिंग चौप्टर द्वारा पोखरीबोंग क्षेत्र में 52 परिवारों को राशन किट दिए गए।

दिल्ली

दिल्ली के दिहाड़ी मजदूरों के लिए हर दिन भोजन की आपूर्ति हो इसके लिए वहाँ आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको द्वारा किचन बनाया गया है। दिल्ली के ही आनन्द बिहार, सरिता बिहार में मेहरोली, अलीपुर समेत आसपास के बहुत सारे क्षेत्रों में 2.5 लाख से अधिक भोजन थैलियां वितरित की जा चुकी है। 10 हजार दिल्ली पुलिस कर्मियों सहित उत्तरी–पश्चिमी और पूर्वी दिल्ली के 10 हजार परिवारों को भी भोजन वितरित किया जा रहा है।

झुग्गी में रहने वाली रामकली कहती हैं, "कुछ लोग श्री श्री रविशंकर जी के संगठन से आये थे। उन्होंने हम लोगों को बहुत सारी राहत सामग्री दी। हम सभी बहुत खुश हैं। वे सिर्फ एक बार नहीं, बार–बार आए है। जब भी हम उन्हें किसी भी तरह की सहायता के लिए कहते हैं, वे आते है और हमारी मदद करते हैं। उन्होंने दाल, चावल, आटा, साबुन इत्यादि अच्छी गुणवत्ता के राशन और अन्य बुनियादी आवश्यकताएं प्रदान की हैं।

गोवा

16 अप्रैल, 2020 को जरूरतमंदों की सेवा में मार्गो केन्द्र के स्वयंसेवकों ने 4 क्विंटल चावल और 50 किग्रा. दाल दक्षिण गोवा कलेक्टर प्रभु देसाई को दान दिया। डोंगरी–मंडूर गांव में 40 परिवारों को 2 किग्रा. चावल व बिस्किट के पैकेट दिए गए। पणजी बस स्टैण्ड और डेल्टिन कार्यालय, पणजी में लगभग 450 लोगों को पका हुआ भोजन उपलब्ध कराया गया। पोंडा में दूरदराज के गांवों में भी चावल वितरित किया गया। 14 व 15 अप्रैल को पूसा और उसके आसपास अनाज और दालें वितरित की गई।

20 अप्रैल को नारायण जंते कॉलेज ऑफ कॉमर्स बिचोलिम स्थित आश्रय गृह में बेघर, असहाय व्यक्तियों के लिए बिचोलिम तालुका के ममलातदर के प्रवीण संजय पंडित के अनुरोध पर आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक सिद्धी प्रभु द्वारा ध्यान सत्र का अयोजन किया गया।

पेरवोरिम केन्द्र के स्वयंसेवकों ने 24 व 25 अप्रैल को मजदूरों, घरेलु नौकर और दूध वितरण करने वाले लड़कों को 300 मास्क वितरित किए। पुलिस कर्मियों के प्रति आभार व्यक्त करने के लिए स्वयंसेवकों ने पोरवोरिम में विभिन्न चेक पोस्टों पर स्नैक्स और फलों के रस परोसे।

गुजरात

गुजरात के स्वयंसेवकों ने म्युनिसिपल कार्पोरेशन की सहायता से 60 टन राशन वापी, सरेन्द्रनगर और राजकोट के 1 लाख जरूतमंदों तक पहुँचाया। इससे प्रवासी मजदूरों को बहुत मदद मिली है। 11 अप्रैल 2020 को सूरत में आर्ट ऑफ लिविंग वुमन्स क्लब के सदस्यों ने सी. आर. पाटिल सांसद को 1000 को पुनः प्रयोग वाले फेस शील्ड सौंपे, जिसे स्वास्थ्य कर्मियों को दिया गया। क्लब ने एचआईवी पॉजिटिव रोगियों के 418 से अधिक परिवारों को राशन और आवश्यक सामान भी दान दिया है। सूरत जिला कलेक्टर को 1000 पीपीई दिए गए हैं। नडियाद में 25000 मास्क वितरित किए गए है।

हरियाणा

रेवाड़ी, कुरूक्षेत्र, फरीदाबाद और करनाल में 600 से अधिक परिवारों को राशन किट वितरित किए गए।

हिमाचल प्रदेश

सोलन, शिमला, मंडी, नाहन और कुल्लू–मनाली में 360 से अधिक जरूरतमंद परिवारों को राशन किट बांटे गये हैं। बिलासपुर जिले में स्वयंसेवकों ने 8000 मास्क का वितरण किया और छुट्टे कुत्तों को खिलाने का जिम्मा भी उठाया है। 3 ट्रक खाद्य सामग्री मण्डी और कुल्लू में बांटने के लिए भेजी जा चुकी हैं

जम्मू और कश्मीर

प्रीतनगर, नानक नगर, चन्नी राम, नरवाल, गांधी नगर, चन्नी हिम्मत, डिगियाना, दशमेश नगर श्रमिक समूहों के दिहाड़ी मजदूर, भिक्षुक, वाहन चालक, साधु और शारीरिक रूप से अक्षम 50 हजार परिवारों तक स्वयंसेवक राहत सामग्री पहुँचा चुके हैं। श्री नगर और पुलवामा में 600 से अधिक दैनिक वेतन भोगियों और विधवाओं को आवश्यक वस्तुएं वितरित की गईं।

झारखंड

बर्मा, ओरमांझी पंचायत में, आर्ट ऑफ लिविंग टीम 4 अप्रैल, 2020 से राशन कार्ड धारकों को 10 किलो चावल वितरित कर रही है। धनबाद, झुमरा, हजारीबाग और कटरास में 1350 से अधिक परिवारों को राशन किट वितरित किए गए हैं।

कर्नाटक

इस संवेदनशील समय में आर्ट ऑफ लिविंग ने तत्कालिक रूप से राहत के जरूरी कदम उठाकर बेंगलुरु के 5000 से अधिक प्रवासी परिवारों को अग्रिम 10 दिनों का राशन और सेनिटाइजर प्रदान कर शहर छोड़ने और अपने घरों की ओर अनावश्यक यात्रा करने से बचाया। वितरण के लिए 5500 हैंड सैनिटाइजर जिला प्रशासन को सौंप दिए गए। कोविड–19 की तैयारियों के लिए महत्वपूर्ण सामग्रियों को बॉरिंग और लेडी कर्जन हॉस्पिटल, बेंगलुरु को दान किया। 15 अप्रैल 2020 को कन्नड़ फिल्म उद्योग के जरूरतमंद कलाकारों और तकनीशियनों को 325 से अधिक राशन किट वितरित किए गए। कलाबुर्गी में 2 टन चावल, 5 क्विंटल अनाज 1000 से अधिक परिवारों को दिया गया।

बेंगलुरु के सहायक श्रम आयुक्त संतोष हिप्पार्गी ने श्रम विभाग को पका हुआ भोजन और खाद्यान दान करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग और आईएएचवी की सराहना की, जिसने भूख हेल्पलाइन के माध्यम से पूरे बैंगलोर में जरूतमंद प्रवासी मजदूरों और दिहाड़ी मजदूरों को भोजन वितरित किया गया।

केरल

केरल के कासरगोड जिले में स्वयंसेवकों ने 3000 प्रवासी परिवारों को 12 टन राशन प्रदान किया है। इसके अलावा 5000 फैक्ट्री श्रमिकों को प्रतिदिन पका हुआ भोजन दिया जा रहा है।

मध्य प्रदेश

मध्य प्रदेश में, इंदौर और अन्य जिलों में मजदूरों के 5000 परिवारों को पका हुआ भोजन दिया जा रहा है। इंदौर में स्वयंसेवक प्रतिदिन लगभग 3000 मजदूरों के लिए भोजन तैयार कर रहे हैं । जिसे इंदौर नगर निगम के सहयोग से वितरित किया जा रहा है। छिंदवाड़ा में फूलगोभी, टमाटर और बैंगन जैसी 2000 किलोग्राम सब्जियां वितरित की गई हैं।

महाराष्ट्र

स्वयंसेवकों ने स्थानीय प्रशासन की सहायता से महाराष्ट्र के अबतक 2 लाख परिवारों को 500 टन राशन और आवश्यक समाग्री उपलब्ध कराई है। जहाँ मुम्बई के दिवा, डोंगरी और धारावी झुग्गी बस्तियों के 2000 से अधिक दिहाड़ी मजदूरों को दोपहर और रात का भोजन वितरित किया जा रहा है। जिनके अलावा 4800 परिवारों को पका हुआ भोजन उपलब्ध कराया जा रहा है, जिनके पास राशन कार्ड आदि की सुविधायें उपलब्ध नहीं है। इस मदद के लिए कृतज्ञता व्यक्त करते हुए धारावी का स्त्री (कपड़ा प्रेस) का काम करने वाला एक युवा कहता है कि ''इस महौल के वजह से मेरे घर में खाने के लिए नहीं था, मेरे चार बच्चे है। गुरूदेव की कृपा से जो कुछ मिला है, इससे मेरे बच्चों को खाने का सहारा मिल गया है। इसके लिए मैं दिल से बहुत बहुत धन्यवाद करता हूँ।''

14 अप्रैल को जब मुंबई के बांद्रा पश्चिम रेलवे स्टेशन पर सैकड़ों प्रवासी एकत्र हुए, तो स्वयंसेवकों ने सिर्फ 30 मिनट के भीतर 2000 राशन किट वितरित कर दिए। उन्होंने प्रवासी मजदूरों के बीच जागरूकता पैदा की, उनकी काउंसलिंग की और उन्हें अपने गृहनगर वापस नहीं जाने के लिए राजी किया। स्वयंसेवको के इस प्रयास से ये प्रवासी सभी सतर्कता से लॉकडाउन का पालन करने के साथ लॉकडाउन नियमों में प्रशासनिक अधिकारियों की मदद भी कर रहें हैं।

मुम्बई नगर निगम के कहने पर, स्वयंसेवक ने सियोन–कोलीवाड़ा क्षेत्र में 12 किट वितरित किए। जहाँ कोविड–19 के 10 पॉजिटिव मामले मिलने के बाद पूरी तरह से बंद कर दिया गया था।

ठाणे नगर निगम को क्वरंटाईन क्षेत्रों में वितरण के लिए 9000 कपड़े के मास्क दान किए गए है। 300 अवरक्त थर्मामीटर और 7 स्वाब बूथ पूणे नगर निगम को दिया गया।

मेघालय

शिलांग में 200 से अधिक परिवारों को 1.5 टन राशन वितरित किया गया और एक और टन गारो हिल्स में 250 मजदूरों को वितरित किया गया।

ओडिशा

श्री श्री विश्वविद्यालय कटक द्वारा शहर और पास के गाँवों में राहत सामग्री वितरित की जा रही है। कटक जिला प्रशासन की मदद से चलाए जा रहे राहत कार्यों के लिए आईएएचवी और द आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केन्द्र, बेंगलुरु से 40 टन चावल, 30 टन दाल, 40,000 साबुन, 1,50,000 बिस्किट के पैकेट प्राप्त हुए हैं। 5000 एन–95 मास्क और पीपीई ओडिशा सरकार को दिया गया है। कलाहांडी में आर्ट ऑफ़ लिविंग का कौशल विकास केंद्र लगभग 6000 फेस मास्क बनाया गया था, जिसे वितरण के लिए जिला प्रशासन को सौंप दिया है। स्वयंसेवकों ने ओडिशा में गंजाम जिले के सांकुड़ा पंचायत के लछीपुर गाँव को सेनेटाइज किया हैं।

पंजाब

पंजाब के 30,000 परिवारों को अगले 10 दिन का राशन उपब्ध कराया जा चुका है। पंजाब के फरीदकोट, बरनाला, मुक्तसर जैसी 18 और शहरों के जिला प्रशासन को 50 टन राहत समाग्री भेजी जा चुकी है। बरनाला में राशन किट के साथ 1000 मास्क वितरित किए गए। बरनाला टीम ने शहर को सेनेटाइज करने के लिए 2000 लीटर सोडियम हाइड्रोक्लोराइड की व्यवस्था की। सिविल सर्जन के एक परिवार को 250 एन–95 मास्क और 5 पीपीई किट दिया गया।

राजस्थान

राजस्थान के 22 जिलों में जिलाधिकारियों की सहायता से राहत समाग्री वितरित की गई है। स्वयंसेवक वितरण के लिए घर पर भोजन तैयार कर रहे हैं, प्रत्येक स्वयंसेवक लगभग 200–300 लोगों के लिए खाना बनाते है। 70 टन से अधिक भोजन और भोजन की थैलियां वितरित किए गए हैं। सैकड़ों परिवारों को राशन किट, फेस मास्क और हैंड सैनिटाइजर वितरित किए गए हैं।

सिक्किम

आर्ट ऑफ़ लिविंग, सिक्किम चैप्टर ने सिक्किम सरकार के मुख्यमंत्री राहत कोष में एक लाख रूपये कोविद –19 महामारी से लड़ने के लिए समर्थन दिया है। आर्ट ऑफ लिविंग के अपेक्स सदस्य टी.एन. भूटिया ने द आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से गंगटोक के ताशीलिंग में मुख्यमंत्री के सचिव को चेक सौंपा।

तमिलनाडू

आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरु द्वारा जो राहत समाग्री की पहली खेप भेजी गई थी, उसे किलपौक स्थित सेंन्ट्रल ग्रेटर चेन्नई कॉर्पोरेशन के अधिकारियों को सौंप दी गई। 23 टन के समाग्री के 1500 किटों में किराने का सामान था, जो एक परिवार के लिए 10 दिन का राशन प्रदान करता है। 1 से 14 अप्रैल तक कोयम्बटूर में दिहाड़ी मजदूरों को 100000 से अधिक पैकेट भोजन बांटा गया।

तेलंगाना

तेलंगाना राज्य में पुलिस और जेएचएम की सहायता से 4000 से भी ज्यादा जरूरतमंद परिवार को सहायता पहुँचाया जा चुका है। विशेषकर प्रवासी मजदूरों को 60 टन राशन और स्वच्छता सामग्री पहुँचाई जा रही है। कुल मिलाकर, स्वयंसेवकों ने 25000 से अधिक लोगों को राशन वितरित किया है और हैदराबाद, चेगुंटा, कापरा, सिकंदराबाद, बोवेनपल्ली, अमीरपेट, निजामपेट, पाटनचेरू और आसपास के क्षेत्रों में 25000 तैयार भोजन परोसा है। आदिलाबाद में शहर के क्षेत्र को साफ करने में स्थानीय अधिकारियों के साथ स्वयंसेवकों ने भी काम किया।

त्रिपुरा

2 अप्रैल को दिघालिया और गांधीग्राम में 100 से अधिक परिवारों को एवं 5 अप्रैल को खोपिलोंग में अन्य 4 परिवारों को राशन किट वितरित किए गए थे। 16 अप्रैल को मध्य चंपामुरा, पश्चिम चंपामुरा और खैरपुर में 180 से अधिक लोगों को भोजन वितरित किया गया था।

उत्तर प्रदेश

उत्तर प्रदेश के लखनऊ, कानपुर और आगरा जिले के 10 हजार से अधिक कर्मचारियों तक आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक पूरी सतर्कता और सेवा भाव से भोजन की आपूर्ति सुनिश्चित कर रहें है। 15 दिनों तक पका हुआ भोजन परोसा है। वहीं 5000 परिवारों तक अग्रिम 10 दिनों तक राशन पहुँचाया जा चुका है। वहीं बनारस में 300 किट, संत कबीर नगर में 300 किटों का वितरण हुआ। वहीं प्रयागराज में 170 किट सब डिस्ट्रिक मजिस्ट्रेट श्री मती सिवानी सिंह को दिया। मुरादाबाद में चार आश्रय घरों में प्रवासी श्रमिको के लिए योग सत्र का अयोजन किया गया।

उत्तराखण्ड

देहरादून में पुलिस बल की मदद से जाखन, कालिंदी एन्क्लेव, राजीव कॉलोनी और कंवाली रोड में लगभग 400 परिवारों को राशन किट प्रदान किए गए। उत्तराखंड में कुल 1,15,000 किट वितरित की गई हैं, जिसमें देहरादून में 20,000 और ऋषिकेश में 95,000।

पश्चिम बंगाल

2500 से अधिक परिवारों को पश्चिम बंगाल के विभिन्न जिलों में राशन किट प्रदान किए गए हैं। विभिन्न जिलों में 30,00,000 से अधिक भोजन परोसा गया है। सिलीगुड़ी में 5000 बिस्किट के पैकेट बांटे गए

इस दौरान इस बात का विशेष ध्यान दिया जा रहा है। अपने घरों से बाहर न निकले, समाजिक दूरी बनाये रखें तथा स्वच्छता पर विशेष ध्यान दें। इस आपदा के समय ये हम सबका दायित्व है कि हम जरूरतमंद लोगों की सहायता के लिए आगे आये और इस कठिन घड़ी में उनका साथ दें। यदि आप भी ऐसे लोगों की सहायता करना चाहते है। तो हमारे साथ हमारी मुहिम में जुड़े। स्टैण्ड विद ह्यूमैनिटी। अधिक जानकारी लिए आईएएचवी की साईट पर विजिट करें।

कोरोना–त्रस्त दुनिया में करूणा से व्यथित लोगों के लिए विश्व गुरू संत की सलाह

पद्या कोटी

लॉकडाउन की वजह से घर में लॉक्ड इन हैं, लेकिन लॉग आउट नहीं। ये हैं आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक, गुरुदेव श्री श्री रविशंकर। आर्ट ऑफ लिविंग की 156 से भी अधिक देशों में इंद्रधनुष–जैसी सप्तरंगी छितिज विस्तृत है। गुरुदेव स्वीकार करते हैं, कि वह पहले से भी अधिक व्यस्त हैं। उनको समर्पित व्यवस्था को इण्टरनेट के माध्यम से सुचारू रूप से चलाने में, इसके अलावा वह अब सोशल मीडिया व अन्य साधनों द्वारा भी विभिन्न समूहों में भी हिस्सा लेते हैं, जो विस्तृत श्रेणी से जुड़ें हैं। इन करोना महामारी के दिनों में बहुत से लोग उत्सुकता से उनके मार्गदर्शन व सलाह के लिए लालायित हैं। जिससे इस अनिश्चितता के माहौल में संभाला जा सके। विश्व के बड़े अग्रणी जो विभिन्न क्षेत्रों जैसे व्यापार, उद्योग, अन्य क्षेत्रों से आते हैं, उनसे इस असामयिक परिस्थिति में पुर्नउत्थान एवं पुर्नकार्यान्वय का अध्यात्मिक समाधान चाहते हैं, क्योंकि गुरुदेव ध्यान और समन्यवय दोनों में ही श्रेष्ठ हैं। स्वाभाविक व निर्विघ्न रूप से इस कोरोना के समय में उनसे सम्पूर्ण समाधान पा रहे हैं। इसके अलावा वह प्रतिदिन दो बार नये–नये ध्यान लाखों लोगों का कराते है। जिससे लाखों साधकों के अलावा चिंता, अवसाद से ग्रसित लोग इसका लाभ उठा रहें हैं।

इस 13 मई को गुरुदेव 64 वर्ष के हो रहें हैं। यह एक साधारण अवसर होगा जिसमें उनका विश्व व्यापक परिवार 'वसुधैव कुटुंबकम' हमेशा की तरह इस बार (जिसकी अनुमति है) भिन्न–भिन्न तरह की सेवायें जैसे योग, प्राणायाम, ध्यान व अन्य ऑनलाइन प्रोग्राम द्वारा होगी। पहले से ही उनके प्रशिक्षक इसे संचालित कर ही रहें हैं। सामाजिक दूरी ने अनजाने में ही एक अनोखे विचार को जन्म दिया है।

इस ऑनलाइन गतिविधियों व वेब सेमिनारों के माध्यम से अनगिनत लोग गुरूदेव से सलाह ले पा रहें हैं। जिससे उन्होंने अपने अंदर ज्ञान का व्यावहारिक अनुभव लिया है। गुरुदेव के इस सोशल मीडिया इंटरेक्शन में कई व्यापारिक हस्तियां, उद्योगपति, स्वास्थ्यकर्मी, संगीतज्ञ, अभिनेता, निर्देशक, पर्यावरणविद, शिक्षाविद, चिकित्सक, खिलाड़ी व बहुत विकासशील युवा है। कई बातें उन्हें निरंतर दोहरानी भी पड़ती है, लेकिन उनके प्रश्नों के समाधान गुरुदेव द्वारा सरल स्पष्ट उनकी अवस्था को ध्यान में रखते हुए ही होती है। चाहे वह व्यक्तिगत, संस्थागत अथवा पेशेवरों द्वारा हो। वह अपने सरल वार्तालाप से पीछे नहीं हटते। एक होटल उद्योग के मुखिया से बातचीत के दौरान उन्होंने कहा कि यह कोरोना महामारी तृतीय विश्व युद्ध जैसी है और उन्हें अपना व्यापार वापस शुरू करने में लगभग 1 वर्ष लग सकते हैं। उन्होंने सलाह दिया कि इस बंदी के समय में वह अपना समय आराम करने, अपने अंदर नई उर्जा भरने, अपने प्रतिष्ठान को और बेहतर बनाने में दें। वह सलाह देते हैं, कि कैसे शरीर व उसकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ायें, संगीतज्ञ के साथ शरीर के चक्रों व राग पर संवाद भी करते हैं। एक पिता जिसने अपने बेटे को खो दिया है, उसको बताते है कि कैसे उन्हें ध्यान व सुदर्शन क्रिया बेहतर होने में मदद कर सकती है। वह प्रसिद्ध खिलाड़ियों को यह भी निर्देशित करते हैं कि कैसे वे विजय और तरक्की को एक समान भाव से देखें। इस महामारी से युवाओं में जागरूक आयेगी कि करूणा महत्वपूर्ण हैं व मानव जीवन बहुमल्य हैं। "युवको को सीखायेगी की सब कुछ उपभोक्ता नहीं है, इसके अतिरिक्त सोचने के लिए मजबूर करेगा। वह वहां बाहर जाने के अलावा जीवन में और भी बहुत कुछ सीख सकते हैं।" जनसंख्या विषय को लेकर वह बहुत सजग हैं, उनमें भी खास है प्रवासी श्रमिक। वह सलाह देते हैं कि इन्हें करूणपूर्वक व्यवहार करना है। क्योंकि अगर यह शहरों में रहना अस्वीकार कर देंगे, तो उद्योग व व्यापार जगत बुरी तरह प्रभावित होंगे। वे कहते हैं कि हमें उस वृक्ष को सुरक्षित रखना चाहिए, जो हमें फल देता है। जब एक कर्मचारी अपने संगठन के विकास में अपनी सहभागिता समझ लेगा इससे स्थितियां बदल सकती है।

मानसिक स्वास्थ्य की बात करते हुए वे कहते हैं कि यह करोना के बाद एक साथ समूह में ध्यान करें और फिर एक साथ भोजन करें। यह पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। इससे आपसी सद्भाव बढ़ेगा। गुरूदेव कहते है कि नए कौशल सीखें। आपस में किसी भी प्रकार के असामयिक संकट के समय निर्भीकता से सहयोग पर बल दें। यदि कोई ग्रुप प्रकृति और वायरस के साथ खेलेगा, तो दुनिया में कोई भी सुरक्षित नहीं रहेगा।

बहुत से प्रतिभागी व गणमान्य व्यक्तियों ने गुरूदेव के योगदान के प्रति विस्मित हैं। खासकर आश्चर्यजनक रूप से कोलंबिया व अन्य शांति के प्रभावशाली कार्यों के लिए। इसलिए वह अपने बीच इस प्रकार के अद्भुत सदा कार्यशील, हर पल मानव मात्र के कल्याण में लगे रहने वाले, ऐसे गुरू का समय पा कर उनके आशीर्वचन और सलाह के लिए नतमस्तक, विनयशील व आभारी हैं। जब पूरा विश्व डांवाडोल हो रहा है।

हमेशा की तरह गुरूदेव सिर्फ 3 घंटे सोते हुए आगे बढ़ते हैं, इस अभूतपूर्व समय में दुनिया को आगे बढ़ाने, सिखाने, सक्रिय करने, प्रेरणा देने और शांत करने के लिए निरंतर प्रयास कर रहें हैं। यहीं विश्वगुरु करते है, या फिर ऐसे कहें 156 देशों में कर रहें हैं।

कोरोना सेवा के दौरान मौसम्बियां बांटा

पद्या कोटी

क्या आप कोरोना का नाम सुनते ही दहसत में आ जाते हैं, इस समय अपने आप को सुरक्षित रखने के लिए घर के किसी कोने में स्वयं को कोरेन्टाइन कर रखें है। लेकिन हम यहाँ आपसे एक कोराना वॉरियर (योद्धा) की बहुत ही प्रेरणादायी कहनी साझा कर रहें हैं। जिसने "दुश्मन की सरहद" में जंग लड़ी और अपने खेती में उगाये गए 2 टन मौसम्बिया (स्वीट लेमन) को इस आपदाकाल में, कोरोना के मरीज़ों, कार्यकर्ताओं और कोराना योध्दाओं को दे दिया।

यह कहानी है युवा किसान गणेश पवार की। जिन्होंने अपनी पूरी मौसम्बी की फसल, जिसका मूल्य लगभग 1 लाख की थी। उसे औरंगाबाद और आस–पास के बस्तीयों में बांट दिया। इस त्रासदी में कोई वैक्सीन नहीं होने से हो रही मौतों की रोज़ की खबरों से दुखित होते हुए निर्णय लिया। ऐसे में लोगों की रोग प्रतिरोधक क्षमता के महत्व को मद्देनज़र रखते हुए। गणेश और उनकी टीम ने मौसम्बी फल (जो की विटामिन सी से भरपूर है) का वितरण अस्पताल के मरीज़ों और दिहड़ी मजदूरों में करने का निर्णय लिया। इस कार्य में गणेश का साथ आर्ट ऑफ़ लिविंग् प्रशिक्षक अक्षय दम्कोंदवर, अक्षय अग्रवाल और प्रभंजन महतोले ने भी दिया। इन सबने 500 किलो फल घटी अस्पताल में, 500 किलो फल दिहाडी मजदूरों में, तीन सौ दर्ज़न कंचनवाडी के अस्पताल में और 150 दर्जन जवाहर कॉलोनी और लोकल पुलिस को भी बांटा।

गणेश के पिता लगभग छह महीने से अस्पताल मे भर्ती थें। जिसमें उनके परिवार ने लगभग दस लाख रुपए उनके इलाज में खर्च कर दिये। इसके बाद गणेश को मेकेनीकल इंजीनियर की अपनी अच्छी आमदनी वाली नौकरी को छोड़ना पड़ा और अपने पिता की देखभाल के लिए वापिस गांव लौटना पड़ा। गणेश के पिता की रोग प्रतिरोधक क्षमता विटामिन की कमी से खराब हो चुकी थी। ये वो समय था जब गणेश ने रसायन मुक्त खेतीं का क्रांतिकारी फैसला लिया।

आज गणेश 25 प्रकार के सब्जियां और कुछ अन्य प्रकार के फलों की खेती अपने 30 एकड़ की खेत में करते हैं। इन्होंने अडगॉन के 20 किसानों के साथ एक समूह भी बनाया है। जो ऑर्गेनिक सब्जियां और फलों की खेती अपने 40–45 एकड़ के खेत में करते हैं। गणेश की योजना अपने उत्पादों को देश के बड़े शहरों और फिर यूरोप तक भी पहुंचाने की है।

गणेश अपने फलों को ही नहीं बांटते बल्कि अपने सफलता के श्रेय को भी बांटते हैं। ये उनके एक स्वच्छ हृदय के इन्सान होने का परिचायक है। वह अपने आर्ट ऑफ़ लिविंग प्रशिक्षक अक्षय अग्रवाल को उनके मार्गदर्शन और सहयता के लिए श्रेय देते हैं। जिन्होने गणेश को मार्गदर्शन दिया उनकी स्वयं की कंपनी किसान फ्रेश की नीवं डालने का। इस कंपनी के द्वारा गणेश सीधे ग्राहकों तक पहुंच पायेंगे। गणेश आर्ट ऑफ़ लिविंग के रसायन मुक्त खेती के प्रशिक्षण को भी श्रेय देते हैं। जिसमें खासकर की एन्जाइम और प्रकृतिक खाद द्वारा खेती करना सिखाया जाता है। जिसमें जीवमृत और घनजीवमृत विशेष हैं। अक्षय कहते हैं "आर्ट ऑफ़ लिविंग संस्था पूरे देश के युवाओं की मदद के लिए आगे आई है। रसायन मुक्त खेती को कमाई का साधन बनाने के लिए।" आर्ट ऑफ़ लिविंग के इस कार्यक्रम ने युवा किसानों को खुद से खाद और कीटनाशक बनाने के लिए प्रेरित किया है। इसके द्वारा उनका खेती मे होने वाला खर्चा बचा है और उत्पाद के रसायन मुक्त होने के कारण उसके अच्छे दाम भी मिलते हैं। उस समय जब कि पूरा विश्व इस वैश्विक महामारी कि चपेट में हैं, गणेश ने सिर्फ दूसरो की सहयता करना ही नहीं बल्कि अपने पास जो है, उसे ज़रूरतमंदों के साथ साझा करना भी सिखाते हैं।

सोनागाछी में आर्ट ऑफ़ लिविंग द्वारा राशन वितरण

यौन–कर्मियों को भी हमारी ही तरह इन्सान हैं और उन्हे भी भूख और प्यास लगती है। इसी सोच को मद्देनज़र रखते हुए आर्ट ऑफ़ लिविंग उड़ान प्रोजेक्ट, जो की यौन कार्यकर्ताओं के हितों के लिए कार्यरत है, के अन्तर्गत सोनागाछी में, कोविड–19 महामारी के दौरान सभी यौन कर्मियों में राशन एवं आवश्यक समान का वितरण किया गया।

पश्चिम बंगाल का सबसे बड़ा और सबसे व्यस्त रेड–लाइट एरिया सोनागछी है, 8000 यौन कर्मियों का घर है, जो देश के विभिन्न हिस्सों से आते हैं। कोविड–19 वैश्विक महामारी ने इन्हें आगोश में छोड़ दिया है। इन लोगों को घर का किराया देना होता है, बच्चों को देखना होता है। लेकिन इस वैश्विक महामारी को मद्देनज़र रखते हुए, इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि इनका जीवन कबतक पटरी पर आ जायेगा।

आर्ट ऑफ़ लिविंग स्वयंसेवक अभी तक 200 यौनकर्मियों तक मदद पहुंचा चुके हैं और जल्दी ही 300 अन्य यौनकर्मियों तक पहुंचने के करीब हैं। मदद वाले प्रत्येक राशन किट मे 4 किलो चावल, 2 किलो आलू, 2 किलो आटा, 500 ग्राम दाल और 500 ग्राम तेल है। राशन किट के अलावा आर्ट ऑफ़ लिविंग कार्यकर्ता सोनागाछी की जनता को महामारी के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में जागरूक कर रहें है। जैसे कि समाजिक दूरी, हाथों का बार–बार धुलना, मास्क पहनना आदि। प्रोजेक्ट उड़ान इन सभी यौन कार्यकर्ताओं की मदद करने के लिए संकल बद्ध है, जब तक की इनका जीवन वापस पटरी पर ना आ जाये।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

नई दुनिया की ओर अग्रसर एक साहसी

बिप्राशीष रॉय

बिप्राशीष रॉय इग्क्यूटिव सर्च के एक वरिष्ठ प्रबन्धक है, जो वर्तमान में मुम्बई स्थित पेडर्सन एण्ड पार्टनर में प्रिंसिपल के पद पर कार्यरत है। उन्हें प्रबन्धक नियुक्ति उद्योग का व्यापक कार्य अनुभव है। पिछले 20 वर्षो से अधिक समयावधि में उन्होंने इंजिनियरिंग, केमिकल्स, टेलिकॉम, उर्जा, इन्फास्ट्रचर, लॉजिस्टिक, कन्जयूमर फार्मा एवं जीव विज्ञान जैसे क्षेत्रों में विभिन्न उद्योग सम्बन्धि अनुभव प्राप्त किए है। नेतृत्व स्तर अन्वेषण सम्बन्धी क्रियाओं एवं उनके कार्य क्षेत्र में उन्हें निपुणता प्राप्त है। यह विभिन्न संस्थाओं को उनके नेतृत्व करने वाली टीम के निर्माण कार्य के लिए एक विश्वसनीय परामर्शदाता रहें हैं। संगीत के शौकीन एवं ब्लागर बिप्राशीष पिछले 17 से अधिक वर्षों से आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षक भी हैं।

पेडर्सन एवं पार्टनर्स के प्रिंसिपल बिप्राशीष रॉय जी के साथ डॉ. हॉम्पी चक्रवर्ती की वार्ता

■ **कोविड–19 के लॉकडाउन के बाद क्या हमें रोजगार के क्षेत्र में कोई भय होगा?**

यह एक वास्तविकता है, हमें इसका सामना करना है। यह एक ऐसी परिस्थिती है, जो पहले कभी नहीं हुई। अतीत में, विभिन्न राज्यों में अल्प कॉलिक ब्रेकडॉउन एवं लॉकडाउन तो होते रहे हैं, परन्तु इस वैश्विक स्तर में होना तो चौकाने वाला है। इस परिस्थिती की सबसे बड़ी समस्या यह है कि कोई नहीं जानता कि क्या होने वाला है तथा कब तक ऐसा रहेगा? इस भयंकर परिस्थिति के प्रतिक्रिया स्वरूप विभिन्न क्षेत्रों में लोगों की नौकरियां चली गईं है तथा अन्य क्षेत्र भविष्य में होने वाली आर्थिक मंदी को ध्यान में रखते हुए योजना बना रहें है। दोनों मामलों में, नौकरी जाना फिर वेतन में कटौती होना तो हर सम्भावी है।

लोगों को इस सच्चाई को स्वीकार करना पड़ेगा, क्योंकी आय में न्युनता आनी ही है।

> "जिस प्रकार हर परिस्थिती आती है और चली जाती है, वैसे ही यह परिस्थिति भी चली जायेगी। परन्तु एक बार इसके चले जाने पर आप सबको नई दुनिया का सामना करने के लिए पहले से अधिक बेहतर तरीके से तैयार रहना चाहिए।"

■ **आने वाले कुछ वर्षो में नौकरी के क्षेत्र में आप किस प्रकार के परिवर्तन देख रहें है?**

सबसे बड़ा परिवर्तन जो हम देख रहे हैं, वह है घर से काम 'वर्क फ्रॉम होम' करने का वातावरण बनना। अभी, क्योंकि यह एक मजबूरी है तो लोग इसे कर रहे हैं, परन्तु समय बीतने के साथ उन्हें इसकी आदत हो जायेंगी तथा इससे लाभ भी होने लगेगा। इससे यह तत्थ तो प्रतिपादित हो जाता है, कि आने वाले समय में घर से काम करने वाली शैली एक सच्चाई हो जोयेगी। इसके कारण से संस्था का इन्फास्ट्रक्चर पर होने वाला खर्चा, बिजली का उपयोग तथा ऑफिस से सम्बन्धित समाग्री आदि की बचत होगी। यात्रा कम होने के कारण प्रदूषण तथा यातायात की भीड़ कम होगी तथा आवागमन भी उतना नहीं होगा। इसके साथ ही साथ कुछ बेहतर योजनायें बनने से लोग उधिक उत्पादक एवं उपयोगी हो जायेंगें। परिणाम स्वरूप लोग अधिक टैक्नालॉजी को जानने वाले हो जायेगे। डिजिटल प्लेटफॉर्म, इन्टरनेट, आर्टिफिशियल इन्टेलिजेंन्स, रोबोटिक्स आदि का प्रयोग इस बदलती दुनिया के साथ ज्यादा होने लगेगा। नौकरी की दुनिया में सम्पर्क क्षमता, गति, शीघ्र मिलने वाले परिणाम आदि शब्द प्रचलित हो जोयेगें। इससे महिलाओं के लिए रोजगार भी अधिक हो जायेंगे। वे घर से काम करने की पद्धती को अपना कर पहले से अधिक रोजगार के योग्य हो जायेंगी। सिफ्टों में काम बटने से लोग, अधिक ई–कनेक्टेड हो जायेगें तथा संस्थायें फ्लैटेडस्टक्चर होकर उभरेंगी निरन्तर होने वाले परिवर्तन एवं ई–कनेक्ट के कारण मानव का मानव से संपर्क टूट जायेगा।

■ **क्या अब लोगों के लिए नौकरियों को बदलना उचित है, या फिर क्या उन लोगों के लिए नई नौकरियां उपलब्ध होंगी जो अपनी नौकरी खो देंगे?**

सर्वप्रथम, लोगों को इसे दूसरे तरीके से देखना चाहिए तथा घबराना नहीं चाहिए। जहॉ तक मैं समझता हूॅ, अगले 6 माह से 1 साल तक कंम्पनियों का केन्द्र बिन्दु जीवित रहना होगा। नौकरी पर इसलिए नये रोजगार उत्पन्न करना या देने का कार्य गौड हो जायेगा। उदाहारण के लिए यदि वो प्रतिवर्ष 100 लोगों की नियुक्ति करते है, तो अब लगभग 10 लोग का ही करेंगे हैं, वह भी आवश्यकता के आधार पर। मेरे मतानुसार ये नौकरी बदलने का उचित समय नहीं है। यदि आप ऐसा करते है तो यह वर्तमान नौकरी में रहने से अधिक चनौती पूर्ण हो सकता है। यदि वेतन में भारी कटौती हो जाये तो भी आपको इस वर्ष कम से कम क्षति के साथ जीना है। यदि वर्तमान परिस्थिती के कारण आप नौकरी खो बैठतें है, तो आपको अन्य विकल्प देखने होंगें। जो निश्चय ही अधिक चनौती पूर्ण होंगे। यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस क्षेत्र में किस प्रकार का कार्य कर रहें है।

■ **क्या ऐसे समय में लोगों को इन्टरप्रन्योरशिप एवं माइक्रो उद्यमता की ओर देखना चहिए?**

मेरे विचार में इन्टरप्रन्योरशिप की ओर जाने वाले लोग चुनौतियों को स्वीकार करने वाले, आशावादी एवं लचीले होते है। हालांकि, उन्हें आज कुछ भी आरम्भ करने के लिए फन्ड की आवश्यकता होगी। यह सब इस बात पर निर्भर करता है, कि उनकी जेबे कितनी गहरी है। जैसा मैं देख रहा हूॅ, इन्टरप्रन्योर आएंगे परन्तु बहुत ही चुनिन्दा क्षेत्रों में काम करेंगे। उन्हें आवश्यकता होगी एक स्पष्ट नीति, प्रबन्धनीय फन्ड तथा व्यय एवं राजस्व श्रोत्रों के लिए योजना है, जो उन्हें लम्बी अवधि के लिए टिकाए रख सके। इसके लिए यदि उन्हें पीछे हट कर पुनः योजना बनानी पड़े तो फिर से करना चाहिए। उन्हे अत्यंत सक्रिय एवं कम खर्चीला होना होगा। दिखावे की दुनिया से बाहर आना होगा। जो कुछ समय पहले संभव था, परन्तु अब नहीं है। विकास एवं स्थिरता के लिए कठोर कदम उठाने होंगे।

■ **आज के समय में दुनिया आर्ट ऑफ लिविंग की सेवा प्रवृत्ति पर आधारित एचआर मॉडल से क्या सीख सकती है?**

बहुत कुछ। आर्ट ऑफ लिविंग संसार को जीवन के बहुत अलग परन्तु सक्रिय पहलू से अवगत कराता है। बिना किसी व्यवसायिक लाभ की आपेक्षा से संसार,समुदाय अथवा व्यक्ति के लिए स्वेच्छा से किये जाने वाला काय ही सेवा कहलाता है। ज्यादातर जब लोग सेवा कार्य के लिए आगे आते है, तो उन्हें पता ही नहीं होता कि उन्हें किस प्रकार का कार्य करना होगा। वे किसी भी कार्य को करने अथवा किसी अज्ञात चुनौती को स्वकार्य करने के लिए आते हैं। इसका ये अर्थ हुआ कि वह हर परिस्थिती को स्वीकार्य करने वाले, कर्मठ एवं सीखने के इच्छुक होते हैं। इसलिए वह नये नये काम सीख लेते है तथा उनके योग्य भी बन जाते है। जब संसार अनिश्चितता के कारण तनावपूर्ण है, वह लोग अपनी आन्तरिक शक्ति के द्वारा स्वयं को मानसिक एवं शारीरिक स्तर पर स्वदीर्ण बना लेते हैं तथा ध्यान, योग एवं अध्यात्म द्वारा ईश्वरीय शक्ति से जुड़े रहते है। इस सबका समिश्रण उन्हें एक सुदृण व्यक्ति एवं बेहतर व्यवसायी के रूप में मजबूज बनाता है, जो अस्त–व्यस्त वातावरण में समस्त संसार के लिए कार्य कर पाते है। आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक नये–नये उपकरण तथा तरीको का अविष्कार कर लोगों तक अपनी बात पहॅुचाने में निपुण होते हैं ऐसे लोग बेहतर नेता एवं इन्टरप्रन्योर बनते हैं। वह आने वाले इन्टरप्रन्योर के लिए ऐसा मंच तैयार कर रहे है, जो शांत मन से रोजगार के नये–नये रास्ते खोजना व्यवसाय के सम्भावनाओं पर पुर्न विचार करना एवं लोगों को रोजगार के योग्य बनाना जैसे कार्य करेंगे। इस वैश्विक महामारी के पश्चात जब संस्थायें रोजगार देने लगेंगी, तब वह ऐसे लोगों की तलाश करेंगी जो किसी भी प्रकार के दबाव में काम करने योग्य होगें। इसके अतिरिक्त सेवा भाव से कार्य करने पर हम केवल अपिरिहार्य आवश्यकताओं के पूरा होने की मांग करते है। अपनी क्षमता के अनुरूप मिल जाने से खुश हो जाते हैं। संसार एवं प्रकृति से हमें जो भी मिलता है उससे धन्यवादी हो जाते हैं। इस प्रकार हम संसार की सेवा अच्छी तरह से कर पाते हैं।

■ **वैश्विक महामारी कोविड–19 के चलते कौन से क्षेत्र सबसे अधिक प्रभावित हुए है तथा द् आर्ट ऑफ लिविंग उसके लिए कैसे सहायक हो सकता हैं?**

आज की परिस्थिति मे सबसे अधिक प्रभावित क्षेत्र ट्रैवेल, पर्यटन, हॉस्पिटैलिटी सेवायें, ऑटो–पुर्जे, इन्फास्ट्रक्चर की योजनाएं, पूंजीगत वस्तुएं, सप्लाई चेन एवं लोजिस्टिक हैं–इन सभी क्षेत्रों में आधिक संख्या में ठेके पर काम करने वाले तथा दिहाड़ी मजदूर होते हैं; जोकी कमाई की दृष्टि से पिरामिड के सबसे निचला हिस्सा होतें हैं। परन्तु पूरे सेट अप के लिए अत्यंत महत्पूर्ण आर्ट ऑफ लिविंग विशेषकर वाईएलटीपी का प्रशिक्षण एवं विकास के कार्यो द्वारा इन लोगों को रोजगार के योग्य एवं इनकी हक की सभी बातों से अवगत करा सकते हैं।

■ **इस समय हमें किस बात पर केन्द्रित होना चाहिए।**

आगे आने वाले समय में एक सुन्दर भविष्य की कल्पना के साथ हमें वर्तमान की सच्चाई को दृढ़ता से स्वीकार्य करना होगा। यदि लोग ही नहीं रहेंगे तो अर्थ व्यवस्था का क्या लाभ। यदि हम वैश्विक महामारी से बच गये तो भविष्य में कठोर परिश्रम करके अर्थव्यवस्था को पुनः समान्य स्तर पर ला सकते हैं। इसलिए, हमें जरूरत है कि हम स्वयं को सुदृढ़ बनाये, नये कौशल सीखें, अपने सीखें हुए ज्ञान को ताजा करें, चिन्तन करें तथा इस विचार को प्रोत्साहित करें कि "हम कर सकते हैं"अन्य किसी भी समय की भॉति यह समय भी बीत जायेगा। पर इस समय के बीतने पर हमें संसार का सामना करने के लिए बेहतर तरीके से तैयार रहना चाहिए। हमें एक बेहतर व्यवसायी एवं मानवता के दूत बनाना होगा। हम सब इसी बात पर केन्द्रित रहें।

लॉक डाउन के समय 'अन्नदाता सुखी भवः'

पद्मा कोटी

सामान्य दिनों में भी आर्ट ऑफ लिविंग अंतर्राष्ट्रीय केंद्र, बैंगलुरु की किचन विभाग दिनभर व्यस्त रहता है। सुबह से लेकर देर रात तक तरह–तरह की गतिविधियां होती रहती हैं। किराने व अन्य सामान बाहर से लाये गये खाद्यान को संग्रहित किया जाता है और सब्जियों को छांटकर, धो–काट कर तैयार किया जाता है। भोजन बड़े–बड़े बर्तनों में पकाया जाता है और बड़े–बड़े चमचों की सहायता से तैयार किया जाता है। उनमें से कुछ को तो हम उठाने में भी सक्षम नहीं है। बाहर सैंकड़ों लोग खाने के लिये तैयार होते हैं और भोजन के बाद सभी बर्तनों को साफ किया जाता है।

मार्च के अंतिम सप्ताह में लॉक डाउन की घोषणा हुई, लेकिन यहां की गति. विधियों में कुछ कमी नहीं आयी। आर्ट ऑफ लिविंग की रसोई का वर्तमान मिशन आश्रम के आस–पास फंसे हुये सभी प्रकार के लोगों को दिन में दो बार का भो. जन बना कर पंहुचाना है। 22 मार्च को गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने लॉक डाउन की समीक्षा की और यह घोषणा की कि आर्ट ऑफ लिविंग पूरे भारत में फंसे हुये प्रवासी श्रमिकों के भोजन की आपूर्ति करेगी। गुरुदेव ने मुंबई में संस्था के स्वयंसेवकों की योजनाबद्ध कार्य का श्रेय उनको दिया क्योंकि वे प्रवासी श्रमिको को भोजन आपूर्ति कर रहे थे।

बैंगलुरु आश्रम में भी यही पहल पूरे लगन के साथ आरंभ की गई। सौरभ पांडे, जो कि किचन विभाग के प्रमुख हैं, ने बताया कि वे लॉक डाउन से प्रभावित क्षेत्रों में भोजन की व्यवस्था करने के निर्देश आश्रम सचिवालय द्वारा उनको दिये गये थे और इसका आरंभ 31 मार्च 2020 को हो गया।

दोपहर के भोजन के साथ ही रात्रि का भी भोजन लगभग 27,100 लोगों का तैयार किया जाता है। नाश्ता तैयार करने की प्रक्रिया सुबह 7:30 पर आरंभ हो जाती है और रात के भोजन बाद रसोई में रात 12:30 तक कार्य होता रहता है। इसी तरह से भोजन वितरण के लिये और उसकी पैकिंग के लिये सबुह 10:45 और शाम को 5:00 बजे तक पूरी कर के वितरण के लिए भेज दिया जाता है। सुबह लगभग 150 सेविकाओं द्वारा सारा कार्य पूरा कर दिया जाता है ओर सरकारी वाहन उस भोजन को ले जाकर आस–पास के गांवों व अन्य जरूरतमंद लोगों में वितरित करता है। इसके पहले आश्रम में रहने वाले सभी लोगों के लिये सुबह का नाश्ता एवं दोपहर का भोजन बनाने के बात वितरण के लिए बनाने का कार्य शुरू होता है।

सौरभ बताते हैं, कि इतनी बड़ी मात्रा में सब्जियां खरीदनी इसलिये बड़ी चुनौति नहीं बन सकी क्योंकि आवश्यक सेवाओं की आपूर्ति बहुत अच्छी तरह से हो रही है। वितरण के लिये प्रतिदिन चावल की खपत लगभग 3.5 टन है। वैकल्पिक दिनों के लिये 20,000 रोटियां भी तैयार की जाती है और वितरित की जाती है। आश्रम के कृषि विभाग से और श्री श्री तत्व से किराने का सामान लिया जाता है। रसोई में काम करने वाली पूरी टीम सकारात्मक सोच और सहयोग की भावना से कार्य करती है।'' इसलिये अचानक मांग में वृद्धि होने से समय, वित्त और बुनियादी ढाचें और सेवकों की सहायता से सहज पूरी हो जाती है। और इसके साथ–साथ कृपा से सब संभव हो ही जाता है। जिन्हें भोजन प्राप्त हो रहा है, वे लोग बहुत प्रसन्न हैं। एक दैनिक श्रमिक देवम्मा बताती हैं, ''गुरु जी हमें स्वादिष्ट भोजन प्रदान करते हैं। वे हमारी सहायता के लिये आये। हम उनके वास्तव में आभारी हैं।''

इस पूरे काम में सम्मिलित टीम अपना आभार व्यक्त करते हुये बताती है, कि इस लॉक डाउन की अवधि में जहां हजारों लोग बिना काम के बोर हो रहे हैं, उनको हजारों लोगों को ताजा, स्वच्छ पकाया हुआ भोजन पंहुचाने की सेवा मिला है और यह भोजन उन लोगों तक पंहुच रहा है, जिन्हें भोजन नहीं मिल रहा है और इन अन्नदाताओं के लिये हर दिन का कार्य आधी रात को समाप्त होता है। हम सभी इस में सम्मिलित है; और सब मिलकर इस से बाहर निकल आयेंगे। इस संदेश के साथ गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ऑन लाइन के माध्यम से जीवन के विभिन्न क्षेत्रों के लोगों तक पंहुचे। उन्होंने वर्तमान में आये संकट पर मानवता, आध्यात्मिकता, जीवन, संबंध, भविष्य के प्रति अनिश्चितता पर उठे प्रश्नों का समाध ाान किया। गुरुदेव निर्देशित ध्यान करवाते है, जिसमें प्रतिदिन एक लाख व्यक्ति सामूहिक ध्यान करते हैं और इसके बाद वार्ता होती है।

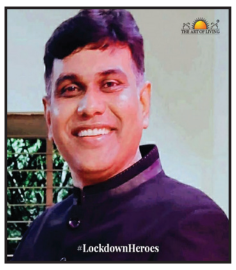
कोरोना योद्धा

मनीशा मेहता, मुंबई

जैसे की मैं शिमलानगर, दक्षिण मुंबई की एक कच्ची बस्ती की संकीर्ण गलियों से गुजर रही थी, वहां रहने वालों ने अधखुले दरवाजों और खिड़कियों से चिंता और चिंतित चेहरों ने मुझे देखा। यहां पर कोविड – 19 के दो नये मामले हाल ही में मिले थे। 1500 परिवारों की यह बस्ती पूरी तरह से बंद होने वाली थी। मैं बीएमसी (बॉबे म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन) के पांच कार्यकर्ताओं के साथ वहां राशन किट वितरित करने गयी थी। वहां रहने वाले कुछ निवासी कृतज्ञता की ध्वनि से अपनी कृतज्ञता प्रकट कर रहें थें। मैं उनको बताना चाहती थी कि सब ठीक हो जायेगा, लेकिन कब यह नहीं पता। हम बस उनके दरवाजे पर किट रख सकते थे। संक्रमित क्षेत्र मे जाने के कारण मेरे परिवार के सदस्य मुझ पर क्रोधित थे। उनका क्रोध स्वाभाविक ही था। लेकिन मैंने उनको कहा कि कोई तो वहां जायेगा ही ना। यह जरुरी है।

मनीषा ने बीएमसी कार्यकताओं की सहायता से दक्षिण मुंबई की मलिन बस्तियों में 950 राशन किट वितरित की हैं।

प्रभंजन, औरंगाबाद



''स्थानीय सरकारी अस्पताल के सभी कर्मचारी हड़ताल पर थें। एक डॉक्टर ने मुझे उनकी सहायता करने के लिये बुलाया क्यों कि पूर्व में उनके साथ कुछ सेवा कार्य कर चुके थे। स्थिति गंभीर थी, अस्पताल में कोरोना से संक्रमित रोगी थे और वहां पर पर्याप्त मास्क और सैनेटाइज़र नहीं थे। दुकानें सब बंद थी और स्वास्थ्य कर्मियों की सुरक्षा के लिये एन–95 मास्क की आवश्यकता थी। मैने एक अन्य स्वयंसेवक से संपर्क किया जो दवा तथा अन्य चिकित्सा उपकरण की आपूर्ति करते थे। उन्होंने 100 मास्क की व्यवस्था की और औरंगाबाद आर्ट ऑफ लिविंग चैप्टर से 25 लीटर सैनेटाइज़र की व्यवस्था करवायी। औरंगाबाद में श्री श्री प्राकृतिक कृषि से किसानों ने रोगियों और अस्पताल के अन्य लोंगों के लिये 2 टन मीठे नींबू भेंट किये। इस तरह, सभी समुदाय के लोगों ने अपनी अपनी तरफ जो संभव हुआ, उसी तरह से सहायता की। मैं प्रेशर पंप का व्यवसायी हूॅ। हम उद्योगों के लिये कीटनाशक का भी निर्माण करते हैं। चीन इस महामारी से लड़ने के लिये ऐसी इकाइयों का प्रयोग कर रहा है। कुछ शोध करने के बाद मैंने उनको इसे बनाने का किफायती तरीका बताया और उस से लागत में 80 प्रतिशत कमी आयी। हमने औरंगाबाद, अहमदनगर और जालना में वाहनों और पैदल यात्रियों के लिये 12 भूमिगत रास्तों और सुरंगों का निर्माण किया। इस महामारी के बाद भी ये व्यवस्थायें उपयोगी रहेगी।

गौरव वर्मा और उनकी टीम, दिल्ली

लॉक डाउन की घोषणा के तीन दिन बाद, हजारों प्रवासी श्रमिकों ने भयभीत हो कर दिल्ली के आनंद बिहार बस टर्मिनस पर एकत्रित हो गये। हालांकि बस सेवाओं सहित सब कुछ बंद था। हम ने मास्क आदि आवश्यक वस्तुये बस टर्मिनस पर पंहुचाये और श्रमिकों में मास्क व स्नैक्स वितरित किये। हमें पता था इतनी बड़ी संख्या में लोग एकत्रित होंगे तो संक्रमण का खतरा बढ़ जायेगा। इसी लिये मास्क वितरित करना आवश्यक था।

हमने उन्हें आश्वासन दिया कि लॉकडाउन के दौरान उन्हें भोजन और राशन उपलब्ध कराया जायेगा। उन में से कुछ ने हमारी बात मान कर वहीं रहने का निर्णय लिया और कुछ पैदल अपने गृहनगर वापस लौट गये।

तब से मध्य दिल्ली, उत्तरी दिल्ली और पूर्वी दिल्ली में जरुरत मंद प्रवासियों और अन्य लोगों को भोजन बनाकर परोसा जा रहा है। समुदाय के कुछ विशेष नेताओं ने हम से ट्विटर पर सहायता के लिये संपर्क किया और उनको हमने आपूर्ति की।''

लॉकडाउन के दौरान, स्वयंसेवकों की दिल्ली टीम ने दिल्ली – एनसीआर और आस–पास के 2.13 लाख से अधिक प्रवासी मजदूरों, झुग्गी – झोपड़ियों और ग्रामीण को राशन किट वितरित किये है। इसी टीम ने अवधि में प्रतिदिन 70000 से 10000 लोगों को खाना पंहुचाया जा रहा है।

रेशमा, धारावी, मुंबई

''50 पॉजिटिव केस'' मेरे उस क्षेत्र में जाने से पहले मेरे पिता ने कहा–मेरे बायें हाथ में दस्ताने और मास्क के साथ और दूसरे हाथ में राशन किट और खाद्य पार्सल का एक पैकेट था, मै निकलने को तैयार था, मैंने अपने पिता को आश्वासन दिया ''मैं सुरक्षित रहूंगा, पिताजी।'' मेरे पिता तनाव में आ गये। मैंने अधिक आत्मविश्वास के साथ कहा, ''मुझे कुछ नहीं होगा।'' बाहर जा कर मैनें अन्य स्वयंसेवकों के साथ दस्ताने और मास्क वितरित किये और जिन्हें आवश्यक थी उनको वितरित किये।

हमारे कार्य करते समय में धारावी के आस–पास काम करने के दौरान हम पुल के नीचे रहने वाले कैंसर के रोगियों और धनहीन घरेलु नौकर और कारखाने के श्रमिकों के पास गये। हमने उनको भोजन और राशन किट वितरित किये। कई अवसरों पर पुलिस ने हमे सड़कों पर निकलने से रोक दिया गया। वे हमेशा हमें यह बताने के बाद ही हमे आगें बढ़ने के लिये अनुमति देते थे। एक बार हम किसी की सहायता से एक ऐसे व्यक्ति के घर में पंहुचे, जहां पर एक विकलांग वृद्ध व्यक्ति जो सादे चावल और नमक पर ही जीवित थे। जब हमने उनको राशन किट दिया तो उनकी आंखों में आंसू आ गये और बोले, ''भगवान मेरी सहायता करने आ गये है।''

धारावी में मामले बढ़ गये और उनकी संख्या 200 तक पंहुच गयी है। हमें घर पर ही रहना पड़ रहा है। हमें उन लोगों तक पंहुचने की आवश्यकता है। मैं एक ही कॉल पर उनके लिये उपस्थित होने के लिये तैयार रहता हूॅ।'' रेशमा की स्वयंसेवकों की टीम ने 800 पैकेट राशन वितरित किये हैं और झुग्गी बस्ती में मामलों के बढने से पहले धारावी मे और उसके आस पास दो सप्ताह तक हर दिन 2000 पार्सल भोजन वितरित किया जा रहा है।

बुरी आदतों से कैसे पायें छुटकारा ?

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर

हमारा जीवन ज्यादातर हमारे अवचेतन मन द्वारा ही संचालित होता है और आदतों के बीज अवचेतन मन में ही रोपित होता हैं। सभी आदतें गलत नहीं होती। आदतें अच्छी भी होती हैं, जैसे की, नित्य अपने दाँतों की सफाई करना। अगर आप अपने दाँतों की सफाई नहीं करते हैं, तो आप अच्छा नहीं महसूस करेंगे और ऐसा होता भी है। है ना? नहाना एक आदत है। आप रोज़ नहाते हैं और अगर किसी दिन आप नही नहाते हैं तो आप अच्छा नही महसूस करते। इसी तरह जिन लोगो को कॉफ़ी पीने की आदत है, और उन्हे कॉफ़ी ना मिले तो उनका सिर दर्द करता है। अब कॉफ़ी सेहत के लिए सही है या नही ये पूरी तरह से व्यक्ति और उसके डॉक्टर पर निर्भर करता है। कुछ आदतें आपको बेहद दर्द देती हैं, जो किसी भी तरह से आपके शरीर या आपके दिमाग या आपकी आत्मा के लिए अच्छा नहीं है। उदाहरणार्थ, जैसे सिगरेट या शराब का सेवन करते हैं। लोग ये जानते हुए भी कि ये आदतें उनके लिए हानिकारक है, तक भी करते हैं। क्यो? ये आदतें उन्हे सुखी करने का दावा तो करती हैं, पर असल मे करती नहीं हैं। यदि आप धूम्रपान करने वाले लोगों से पूछें "क्या आपको धूम्रपान अत्यंत आनंददायक लगता है"? तो वे कहते है ''नहीं''। ज्यादातर लोग ना ही कहेंगे। पर वो इसे छोड़ नही पाते। क्योंकि इसे छोड़ना उनके लिए पीड़ादायक है। तो ये जानते हुए भी की ये आदत आपके लिए, आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, आप इसे छोड़ नही पाते हैं। अब आप इस अवस्था में क्या करेंगे? इस आदत को कैसे छोड़ेंगे? ये बड़ा सवाल है। पूरा विश्व इस समस्या से जूझ रहा है। क्यों?

मैं कहूंगा कि ऐसी आदतों से निपटने के तीन तरीके हैं ।

1: यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति से वादा करते हैं, जिसे आप सबसे ज्यादा प्रेम करते हैं जैसे कि अपनी पुत्री, अपनी पत्नी या अपनी माता। कोई ऐसा जो आपको बहुत करीब हो, और आप उनसे वादा करते हैं, कि आप कभी भी नशा नहीं करेंगे, कभी धूम्रपान नही करेंगे। तो मैं आपसे कहता हूँ, आप अपना वादा निभायेंगे और कभी नशा नहीं करेंगे।

2: दूसरा रस्ता डर का है। अगर आपका डॉक्टर कह दे ''बस एक कश और, और आप खतम। आपके फेफड़े कभी ठीक नहीं हो पायेंगे। तो आप उस डर के करण एक भी सिगरेट छूना भी नहीं चाहेंगे।'' फिर डर के कारण, आप उस आदत को छोड़ सकते हैं।

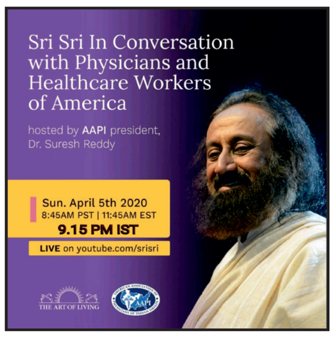
3: तीसरा रास्ता लालच का है। मान लिजिए कि कोई आपसे कहता है, "यदि तुम 1 महिने तक धूम्रपान नहीं करोते हो, तो मैं तुम्हे एक लाख रुपये दूंगा"। तो आप सुनिश्चित करेंगे कि यह सिर्फ 30 दिन नहीं है, क्या 32 दिन भी धूम्रपान नहीं करेंगे– गिनती गलत नही होनी चाहिए! तो जो आपके अन्दर का लालच है, रुपये पाने का। जो की उस आदत से भी बड़ा है आपको उस आदत को छुड़वाने मे सहायक होगा।

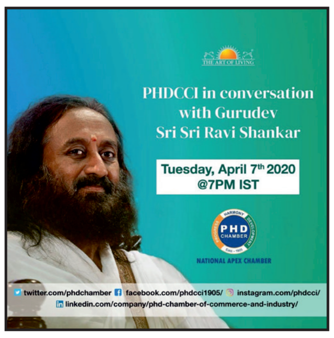
तो नशे से मुक्ति के लिए प्रेम, भय और लालच ये तीन तरीके हैं। नशा हमेशा के लिए छोड़ देंगे, ऐसा वादा ना करें। सबसे पहले, आप अपनी आदत को एकदम से नहीं छोड़ पायेंगे, ये आपको परेशान कर देगा। ऊपर से अपना वादा नहीं निभा पाने की तकल. ीफ भी आपको परेशान कर देगी। तो इसके लिए मैं आपको एक सुझाव देता हूॅ। अगर आपको नशे की गहरी लत है, और आपको लगता है आप इसे नही छोड़ पायेंगे, तो थोड़े समय के लिए प्रण लें, जैसे की 10 दिन या 1 महिने के लिए– मैं इस नशे को नही करूंगा। ये आपके लिए आसान होगा। एक छोटा कदम एक बार में। मैं आपसे कहता हूॅ, आप सफल होंगे।

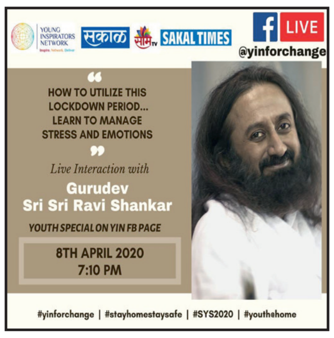
बिल्कुल ऐसा ही शराब के आदी लोगों के साथ भी। इसने बहुत से परिवारों को बर्बाद कर दिया है। यदि आप अधिक शराब का सेवन करते हैं तो अपने यकृत को खराब कर लेते हैं। आपकी सेहत और रिश्ते दोनों ही बर्बाद हो जाते हैं। फिर आप पुनर्वसन सेंटर मे जाते हैं, ठीक होते हैं और आते ही वापिस पीना शुरु कर देते हैं। इस सब में आप खुद को दोषी समझते हैं और उस आदत को उचित ठहराने लगते हैं। मुझे याद है एक सज्जन ने कहा था "शराब अब मेरा खून बन गई है" तो यदि वह नहीं पीता तो वह मर जाएगा! तो किसी को भी अपनीं किसी बुरी आदत को उचित नही ठहराना चाहिए, और खुद को दोषी भी नहीं समझना चाहिए। क्योंकि आप जिस भी चीज़ के बारे मे खुद को दोषी समझते हैं उसी मझदार में फासते जाते हैं, और गहरे गिरते जाते हैं। जो की अंततः आपको असवाद मे घसीट ले जाता है।

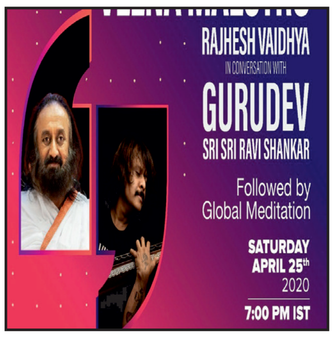
इन सब परिस्थितियों में, मैं कहूंगा कि प्राणायाम और ध्यान निश्चत रूप से मददगार साबित होगा। साथ ही किसी अपने से वादा करना और भी सहायक होगा, धीरे धीरे नशा छोड़ने के लिए। ऐसे आप उत्साहित भी रहेंगे और औरों से बात कर के उन्हे बता भी पायेंगे के लोग अपनी बुरी आदतों को कैसे छोड़ सकते हैं। ये आज़ादी है। नहीं तो हम अपनीं ही आदतों मे फंसे रहते हैं और उनके गुलाम बन कर खुद को तकलीफ पहुंचाते रहते हैं। तो चलिये, शुरु करते हैं। ध्यान करते हैं, प्राणायम करते हैं, सुदर्शन क्रिया करते हैं और अपने प्रियाजनों से वादा करते हैं। कोई बात नहीं अगर वादा टूट भी जाये। फिर से शुरु करें। हार बिल्कुल भी ना मानें। मैं आपसे कहता हूॅ आप सफल होंगे। बहुत से लोगों को सांत्वना मिला है। बहुत से लोग अपनी बुरी आदतों को छोड़ पाये है, बल्कि हमेशा के लिए छोड़ पाये हैं।

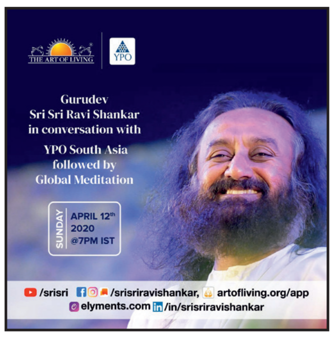
अप्रैल २०२० में गुरुदेव के मुख्य कार्यक्रम











व्यवसायी जगत के प्रमुख व्यक्ति:

गुरुदेव ने 7 अप्रैल को पीएचडी चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री को संबोधित किया, 4 अप्रैल को फिक्की, 11 अप्रैल को इंडियन एक्सप्रेस ग्रुप के कार्यकारी निदेशक श्री अनंत गोयनका को, 27 अप्रैल को सि. रेमिक उद्योग के नेताओं को, 12 को वायपीओ सदस्यों को, 13 अप्रैल को स्टार्ट अप एंटरप्रेन्योर्स के प्रमुख आलोक केजरीवाल, द इंस्टीटयूट ऑफ चार्टर्ड अकांउटेंट्स ऑफ इंडिया और 16 अप्रैल को नैंसी मैके के सीईओ, मैके सीईओ मंच, कनाडा को संबोधित किया। गुरुदेव ने इस समय को उद्योगों की नीति में परिवर्तन लाने का अवसर बताया और कहा कि उद्योगों की सोच गतिशील और उत्पादक होनी चाहिये क्यों कि इस महामारी के बाद की दुनिया पहले जैसी नहीं होगी। कर्मचारी छंटनी और वेतन की कटौती पर व्यवसाय जगत के प्रमुखों की दुविधा का समाधान बताते हुये कहा कि दान करने के लिये आपका संपन्न होना आवश्यक है; किसी भी प्रकार की हानि को वहन करने के लिये नियोक्ता तथा कर्मचारियों को एक साथ कार्य करना होगा। नियोक्ता कर्मचारियों से वेतन कटौती संबंध में उनके परामर्श के आधार पर कोई निर्णय लें। उन्हें समझायें कि इस समय वेतन कटौती अपरिहार्य है। गुरुदेव ने यह आश्वासन दिया कि यह समय निकल जायेगा। यह समय हमेशा नहीं रहने वाला।

अमेरिका के स्वास्थ्य रक्षक कर्मचारी

गुरुदेव ने अमेरिकन एसोसियेश्न ऑफ फिजिशियन ऑफ इंडियन ऑरिजिन के अध्यक्ष डॉ सुरेश रेड्डी द्वारा आयोजित एक वार्ता में इन महत्वपूर्ण समय में दुनिया भर की स्वास्थ्य सेवाओं में कार्यरत कार्यकताओं को धन्यवाद दिया। सकारात्मकता बनाये रखने के एक प्रश्न का उत्तर देते हुये गुरुदेव ने कहा कि तीन बातें महत्वपूर्ण है – एक हम इस स्थिति को स्वीकार करें ताकि हमें इसकी चिंता ना हो। दूसरा, हम अपनी क्षमता के अनुसार जो भी कर सकते हैं, उसे करते रहना होगा, तीसरा हमें यह विश्वास रखना होगा कि कोई परम शक्ति है जो सबकी देखभाल कर रही है। उन्होंने आगे बताते हुये कहा कि अमेरिकन डॉलर पर "वी ट्रस्ट इन गॉड" लिखा होता है और यह वही समय है, जब हमें ऐसा दिल से करना होगा।

घरेलु हिंसा के विरुद्ध महिला नेता:

17 अप्रैल को 'मानवता के विरुद्ध आंतरिक आतंकवाद – घरेलु हिंसा का अंत' नामक एक सत्र में स्मृति ईरानी, कपड़ा और महिला एवं बाल विकास मंत्री, कैथरीन क्लार्क, हाउस डेमोक्रेटिक कॉक्स, अमेरिका की उपाध्यक्ष, अर्जेंटीना की कार्यकर्ता फेबियाना टयूनज़ अनेगेल अत्ता, घाना की प्रोफेसर, भानुमति नरसिम्न, निदेशक, महिला और बाल कल्याण परियोजना, आर्ट ऑफ लिविंग, रोमिला सेन, आईएएचवी की ट्रस्टी और कविता विनोद खन्ना ने भाग लिया और ने घरेलु हिंसा के समाधान पर चर्चा की। माननीय मंत्री महोदया स्मृति ईरानी ने लॉक डाउन के समय में भारत के हर क्षेत्र में हिंसा के मामलों के समाधान के लिये किये गये उपायों पर प्रकाश डाला।

संगीत और फिल्म उद्योग :

गुरुदेव ने पूरे भारत के संगीत और फिल्म उद्योग के सदस्यों के साथ व्यापक चर्चा की। इनमें आशा भोसले और उनकी पौत्री जनई भोसले, शंकर महादेवन, वीणा वादक राजेश वैद्य, कला रामनाथ, भरत नाट्यम नृत्यांगना शोभना, ड्रम प्लेयर शिवमणी और रुमा शिवमणी के साथ विस्तृत चर्चा की। शिवमणी के साथ चर्चा करते हुये गुरुदेव ने बताया कि संगीत और ध्यान का गहरा संबंध है। ध्वनि को लंबा करने से संगीत बनता है, मन को लंबा करने से ध्यान होता है, गति को लंबा करने से नृत्य होता है और जब प्रेम का प्रसार होता है तो सेवा का जन्म होता है। गुरुदेव ने कन्नड़ अभिनेता सुरजन लोकेश, डॉ शिवा राजकुमार, बॉलीवुड अभिनेत्री भूमि पेडनेकर, लारा दत्ता, अभिनेता कुणाल कपूर और हेमा मालिनी तथा उनकी पुत्री ईशा देओल के साथ भी चर्चा की। गुरुदेव ने निर्देश और निर्माता करण जौहर के साथ इस समय मे रिश्तों पर विस्तार से चर्चा की। ब्राजील की अभिनेता जुलियाना पेस के प्रश्नों के उत्तर भी दिये।

सार्वजनिक गणमान्य

गुरुदेव ने 15 अप्रैल को इस्माईल कैला, क्यूबा के पत्रकार और लेखक के साथ ऑनलाइन चर्चा की और गुरुदेव ने मन, पर्यावरण और लोगों की आजीविका के बारे में अनिश्चिता और वैश्विक महामारी के प्रभाव पर प्रश्नों के उत्तर दिये। गुरुदेव ने कहा कि हर संकट एक संकट तो है लेकिन विकास की ओर एक अवसर भी है और उन्हें विश्वास है कि इस के बाद दुनिया और अधिक समृद्ध हो कर आगे बढ़ेगी। उन्होंने बताया कि यदि ऊर्जा को रचनात्मकता या नवीन सीखने में नहीं लगाया जाये तो वह बैचेनी में परिवर्तित हो जायेगी और दुख उत्पन्न करेगी। और इससे बाहर निकलने के लिये ध्यान बहुत महत्वपूर्ण है। व्यक्ति चाहे तो कविता या उपन्यास लिखे। गुरुदेव ने भारत के प्रमुख विपण न पेशेवर इंदिरा जयसिंह और देश के प्रमुख न्यायविद् सुहेल सेट के साथ भी चर्चा की। गुरुदेव ने इस बात पर प्रकाश डाला कि भारत का युवा बहुत प्रतिभाशाली है और समाज में समानता के लिये हर संभव प्रयास करेगा और देश के लिये अपनेपन का भाव बहुत गहरा है और इस स्थिति से भी बाहर निकलने के लिये सक्षम है। गुरुदेव ने पर्यावरण विद् वंदना शिवा के साथ पर्यावरण के विषयों पर चर्चा की और कहा कि पर्यावरण को बेहतर बनाने के लिये वंदना जी के कार्यों का अध्ययन करना चाहिये और उनके बताये गये समाधानों को लागू करना चाहिये।

शिक्षाविद्

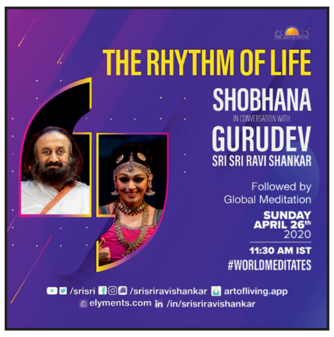
गुरुदेव ने 23 अप्रैल को शिक्षाविद् के साथ कोरोना उपरांत स्थितियों पर चर्चा की। गुरुदेव ने बताया कि इस समय का भय छात्रों में लगभग एक वर्ष तक रहेगा और इस समय ऑन लाइन से पाठ्यक्रम करवाना अधिक रुचिकर होगा। हालांकि ऐसा करना व्यावहारिक विज्ञान और प्रायोगिक विषयों के लिये तो उपयुक्त नहीं है। उन्होंने एक नये मॉडल के निर्माण पर कार्य करने के लिये आह्वान किया जिस में अध्ययन से जुड़े सभी असंतुलन को हटाकर संतुलित किया जाये और इस स्थिति से बाहर आया जाये।

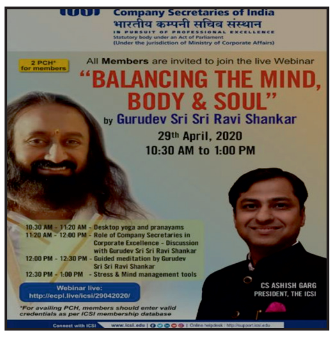
पाक विशेषज्ञ :

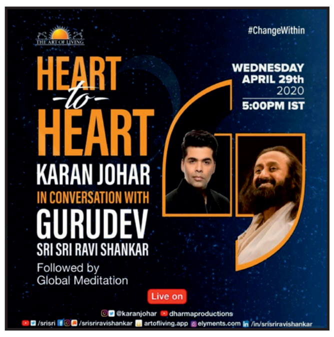
सोशन मीडिया पर #LetMenCook के ट्रेंड के माध्यम से पुरुषों को भोजन बनाने की चुनौती प्रदान की गई थी। गुरुदेव ने 2 अप्रैल को एक मंच जायका का तड़का से बातचीत करते हुये कहा कि खाना बनाना एक कला है और हर किसी को इसे सीखना चाहिये। इस लॉक डाउन में जब पूरा परिवार एक साथ है तो हर सदस्य को खाना बनाने की जिम्मेदारी को वहन करना चाहिये। यह कोई आवश्यक नहीं है कि महिलायें ही खाना बनायेंगी। इस समय से बच्चों और पति को भी खाना बनाना सीखना चाहिये। गुरुदेव ने 19 अप्रैल को इतालवी शेफ बेला गिल के प्रश्नों के भी उत्तर दिये।

खेलकूद :

22 अप्रैल को क्रिकेटर युवराज सिंह से बातचीत के समय गुरुदेव ने कहा कि क्रिकेट मैच के दौरान कमेंटेटर्स बहुत ज्यादा कुछ ना कुछ बोलते रहते हैं लेकिन खिलाड़ी उन सब बातों पर ध्यान दिये बिना खेलता रहता है। इसी तरह हमारे दिमाग में भी हर समय कोई ना कोई कमेंट्री चलती रहती है और हमें एक खिलाड़ी की तरह उस से दूर रहकर अपना काम करते रहना चाहिये। लेकिन कई बार खिलाडी उस कमेंट्री में फंस जाता है। खिलाड़ी को खेलते रहने में ज्यादा आनंद है क्योंकि उस खेल से उसे अपना आंतरिक व्यक्ति मिल सकता है लेकिन कमेंट्री के सुनने से कोई आनंद नहीं मिलने वाला।







सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
श्री प्रसन्ना प्रभु
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

कन्सेप्ट
देवज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अशीष

डिजाइन
सुरेश, निला क्रियेशन्स

संपर्क
Ph : 9035945982, 9838427209

ई मेल
editor.sevatimes@yltp.vvki.org
sevatimes@yltp.vvki.org

Website:
https://www.artofliving.org/in-en/projects/seva-times

All of the knowledge series by Gurudev, guided meditations, books, music by your favorite artists available on

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

SCAN TO DOWNLOAD