THE ART OF LIVING

# सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

दिसंबर 2020

**एक पुलिसकर्मी बने सुधारक**

पेज 2

**बेंगलुरू में बॉश आर्ट ऑफ लिविंग के कौशल केंद्र का उद्घाटन**

पेज 3

## संक्षिप्त समाचार

### दूसरा राष्ट्रीय जल पुरस्कार

जल प्रबंधन मंत्रालय द्वारा 11 और 12 नवंबर को पूरे देश में जल प्रबन्धन तथा संरक्षण कार्य में उत्कृष्टता पूर्वक कार्यों को सम्मानित करने के लिए अयोजित दूसरे राष्ट्रीय जल पुरस्कार कार्यक्रम में वेल्लोर जिले को प्रथम स्थान प्राप्त हुआ। रिवर रिजुवनेशन नामक प्रोजेक्ट के अंतर्गत चंद्रशेखर कुप्पन के नेतृत्व में आर्ट ऑफ लिविंग ने सफलतापूर्वक नाग नदी को पुनर्जीवित करने का कार्य किया। इस पुरस्कार समारोह का उद्घाटन उप राष्ट्रपति एम. वेकैया नायडू द्वारा किया गया तथा इसमें जल शक्ति के यूनियन मंत्री गजेंद्र सिंह शेखावत तथा केन्द्रीय पर्यावरण मंत्री प्रकाश जावड़ेकर भी उपस्थित थे।

*क्षमता निर्माण कार्यशाला का अयोजन करते चन्द्रशेखर कुप्पन*

आर्ट ऑफ लिविंग ने रिवर रिजुवनेशन प्रोजेक्ट द्वारा पिछले 15 वर्ष से मृत पड़ी नाग नदी को पुर्नजिवित किया। नदी को फिर से सक्रिय करने के लिए 20,000 महिलाओं ने कठोर परिश्रम किया। 1914 पंचायतों में 3,145 रिचार्ज संरचनाओं का निर्माण किया तथा नदी की घाटी तथा उसके आसपास मजबूत तथा सूखा प्रतिरोधी सैकड़ो पौधे लगाए गए। आज, नागनदी एक बार फिर से पूरे प्रवाह के साथ बह रही है तथा लगभग 9,000 हेक्टेयर कृषि भूमि को फिर से कृषि योग्य बना दिया है।

### नलबाड़ी में आर्सेनिक-मुक्त जल फिल्टर यंत्र स्थापित

29 अक्टूबर, 2020 को आर्ट ऑफ लिविंग कर्मयोग टीम ने तेजपुर विश्वविद्यालय के साथ मिलकर नलबाड़ी में डिप्टी कमिश्नर पुरी कोंवर की मौजूदगी में नलबाड़ी जिले के बलितेरा गाँव में, अरसिरोन निलोगन नाम का एक पानी फिल्टर सिस्टम स्थापित किया। प्रत्येक घर को इस यूनिट से रोजाना 20 लीटर आर्सेनिक मुक्त पीने का पानी उपलब्ध होगा। डिप्टी कमिश्नर ने कहा कि सभी आर्सेनिक प्रभावित क्षेत्रों में इस विधि का प्रचार करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग को कहा जाएगा कि वे सभी पीएचसी तथा एनजीओ को भी प्रशिक्षण दे।

एरीजन निलोजन, एक कम लागत वाली फिल्टरिंग प्रणाली है, जो आर्सेनिक–मुक्त, आयरन–फ्री पानी प्रदान करती है, जिसका विकास तेजपुर विश्वविद्यालय, असम से रॉबिन कुमार दत्ता के नेतृत्व में एक टीम द्वारा किया गया था। यह भूजल से 99.9 प्रतिशत आर्सेनिक संदूषण को फिल्टर करता है और इसे पीने के लिए उपयुक्त बनाता है।

# फैकॅल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम 2020

***सामयिक शिक्षा व प्रथाओं में भारतीय ज्ञान प्रणालियों का समावेश करने के लिए कार्यक्रम***

सेवा टाइम्स संवाददाता

**कटक, ओडीशा।** श्री श्री यूनिवर्सिटी, कटक, के दृष्टिगत एवं व्यावहारिक विज्ञान (कॉन्टेम्प्लेटिव और बिहैविएरल साइंसेज) ने आई.यू.सी.टी.ई., (जो यू.जी.सी. के अंतर्गत एक स्वायत्त संस्था है) की शैक्षिक सहायता से 5 से 19 नवम्बर को एक 14 दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसका शीर्षक था "आत्मनिर्भर भारत : 21वीं सदी में भारत, सामयिक शिक्षा व प्रथाओं में भारतीय ज्ञान प्रणालियों के समावेश पर आधारित संकाय विकास कार्यक्रम 2020।" यह कार्यक्रम सी. पी.डी.एच.ई., यू.जी.सी.–एच.आर.डी.सी, और दिल्ली विश्वविद्यालय की सहकार्यता, तथा नियामक संस्थाएं जैसे ए.आई.सी.टी.ई. व आई.सी.एस.एस.आर. के अतिरिक्त सहयोग से आयोजित किया गया था।

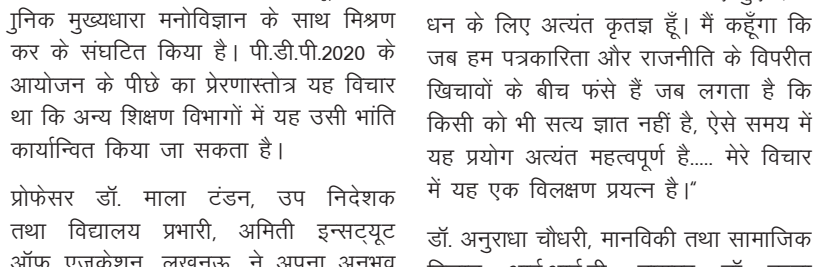
इस ऑनलाइन कार्यक्रम का उद्घाटन सम्मानीय शिक्षा मंत्री डॉ.रमेश पोखरियाल निशांक ने गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर की उपस्थिति में 4 नवम्बर 2020 को किया। इस अवसर पर डॉ. रमेश पोखरियाल निशांक ने कहा, "जब हम भारतीय ज्ञान प्रणाली की परम्पराओं का विचार करते हैं, तब हम पीछे मुड़ कर तक्षशिला, नालंदा एवं विक्रमशिला विश्वविद्यालयों की ओर देखते हैं। पूरे विश्व से लोग भारत में दर्शन शास्त्र, सिद्ध ांतों, विचार धाराओं और जीवन शैलियों के विषय में सीखने के लिए आया करते थे। उपनिवेशवाद (कोलोनिअलिस्म) के हमले के बावजूद भारत सदैव विश्व गुरु रहा है। हमने विश्व को लगातार सही रास्ते की ओर मार्ग दर्शन किया है। भारत भूमि की अनूठी बात ये है कि अनेक सभ्यताएँ आयीं और गयीं, परन्तु यह देश परीक्षा की घड़ी में दृढ़तापूर्वक डटा रहा। भारत विश्व गुरु है, और हमेशा रहेगा।

ऋगवेद के एक पद "कृण्वन्तो विश्वमार्यम" का उच्चारण करते हुए गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर ने कहा,

"प्राचीन काल में हमारे ऋषि मुनियों ने कहा था कि हम सर्वोत्तम मनुष्यों का सृजन करेंगे।" सर्वोत्तम मनुष्य उत्पन्न करना सही शिक्षा प्रणाली के बिना संभव नहीं है। गुरुदेव ने श्री श्री विश्वविद्यालय की स्थापना के पीछे अपनी परिकल्पना के बारे में भी बोला, जिसका उद्देश्य है भारत में उच्चतर शिक्षा के अन्दर पश्चिम की शिक्षा के सर्वश्रेष्ठ तत्वों और पूरब के ज्ञान का संघटन करना।

इस संकाय विकास कार्यक्रम का लक्ष्य था शैक्षिक समुदाय को भारतीय विचार की अनेक परम्पराओं की व्यापक अंतर्दृष्टि प्रदान करना, इस ज्ञानधार को प्रबल करना, और उच्चतर शिक्षा के शिक्षकों तथा साझेदारों के लिए तुलनात्मक दृष्टिकोण उत्पन्न करना, जिसमें कि वह विद्यार्थियों को सशक्त करके उदार, परिपूर्ण व्यक्ति, अच्छे नागरिक, तथा विश्व क्रम में योगदान देने वाले सदस्य बनवाने में सक्षम हो सकें। नई राष्ट्रिय शिक्षा नीति 2020 भी इस अनिवार्य की चर्चा करती है।

भारतीय ज्ञान प्रणाली की मिली हुई हमारी विरासत की रूपरेखा खींचते हुए, एफ.डी. पी. 2020 ने उस उपनिवेशी (कोलोनियल) विचारधारा का परीक्षण किया जो भारतीय शिक्षा तंत्र का आधार है, और उसे उधेड़ने का प्रयत्न किया। 53 विख्यात वक्ताओं के द्व ारा संचालित 59 सत्रों में, 304 प्रतिभागियों ने भारतीय ज्ञान प्रणालियों के आश्चर्यजनक धन को पुनः प्राप्त किया, और उसे वर्तमान शिक्षा



व्यवस्था में सम्मिलित करने की विधि पर भी विचार किया।

डॉ. ऋचा चोपड़ा, जो एफ.डी.पी. निरीक्षक, तथा श्री श्री विश्वविद्यालय के कॉन्टेम्प्लेटिव और व्यावहारिक विज्ञान विभाग की संस्थापक व प्रधान प्रभारी हैं, ने कहा कि मनोविज्ञान और कॉन्टेम्प्लेटिव अध्ययन के प्रोग्राम का संचालन करने वाले उनके विभाग ने दर्शन शास्त्र, कलारूपों तथा धर्म पर आधारित भारतीय ज्ञान प्रणालियों को सफलतापूर्वक आध ुनिक मुख्यधारा मनोविज्ञान के साथ मिश्रण कर के संघटित किया है। पी.डी.पी.2020 के आयोजन के पीछे का प्रेरणास्तोत्र यह विचार था कि अन्य शिक्षण विभागों में यह उसी भांति कार्यान्वित किया जा सकता है।

प्रोफेसर डॉ. माला टंडन, उप निदेशक तथा विद्यालय प्रभारी, अमिती इन्सट्यूट ऑफ एजूकेशन, लखनऊ, ने अपना अनुभव साझा करते हुए कहा " भारतीय ज्ञान पद्ध ति आश्चर्यजनक और मोहक है। हमने इस एफ.डी.पी. के दौरान बहुत कुछ सीखा, और ये आज की आवश्यकता है, क्योंकि मुझे लगता है कि भारतीय ज्ञान प्रणाली का पूरे विश्व में विस्तार 'सर्व जन हिताय' और 'सर्व जन सुखाय' की उपलब्धि में सहायक होगा।

कार्यक्रम के एक और प्रतिभागी, डॉ. शंकर नारायण, सहायक प्राध्यापक, मनिपाल इन्सटीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, ने कहा "यह ज्ञान न केवल भारत के लिए, वरन समस्त विश्व के लिए श्रेष्ठ है। भारतीय ज्ञान प्रणाली को लागू करने का सर्वोच्च समय पहली बार 70 वर्ष पहले आया था। दूसरा सबसे अच्छा समय आज आ गया है। अगर अब नहीं, तो कब?"

एक और प्रतिभागी, त्रिथ्य जगन्नाथन, निदेशक, के.वाई.एम. इन्स्टीट्यूट ऑफ योग स्टडीज, कृष्णमाचार्य योग मन्दिरम, ने कहा "मेरे पास बस एक शब्द है 'विस्मय'– विशुद्ध अचम्भा, भारतीय ज्ञान प्रणालियों की व्यापकता और गहराई के लिए निपट आश्चर्य। मैं विवेक सोपान परम्परा के प्रति उनके दिए हुए ज्ञान धन के लिए अत्यंत कृतज्ञ हूँ। मैं कहूँगा कि जब हम पत्रकारिता और राजनीति के विपरीत खिचावों के बीच फंसे हैं जब लगता है कि किसी को भी सत्य ज्ञात नहीं है, ऐसे समय में यह प्रयोग अत्यंत महत्वपूर्ण है..... मेरे विचार में यह एक विलक्षण प्रयत्न है।"

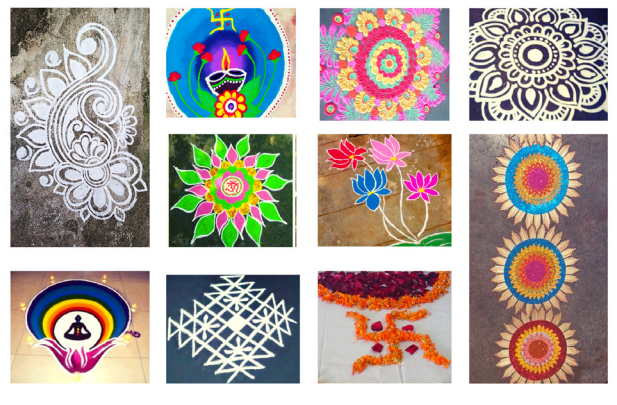
डॉ. अनुराधा चौधरी, मानविकी तथा सामाजिक विज्ञान, आई.आई.टी., नागपुर, डॉ. ऋचा चोपड़ा के साथ सह–निरीक्षक (को–क्यूरेटर), ने कहा, "भारतीय ज्ञान प्रणालियों के विस्तृत ज्ञानक्षेत्र के प्रत्येक निष्ठावान हस्ती से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला, लेकिन मेरे लिए सबसे उत्साहवर्धक था वो महत्व जो संस्कृत को एक सर्वकुंजी (मास्टर की) के रूप में दिया गया, इनमें से किसी भी परम्परा तक पहुँचने के लिए। इसलिए, जैसे–जैसे हम एन.ई.पी. 2020 अपनाने में आगे बढ़ते हैं, हमें संस्कृत का अध्ययन करना चाहिए, हमें अपनी विरासत के बारे में ज्ञान होना चाहिए, जिसमें कि हम स्वयं भी धनी हो जाएँ, और दुनिया को भी धनवान बना पायें।

## पैन इण्डिया वाइ.एल.टी.पी. के 900 से अधिक प्रतिभागियों ने दीवाली के उत्सव का आरम्भ घरेलू स्वच्छता अभियान के साथ किया

प्रोग्राम में देश के ग्रामीण तथा अर्ध–ग्रामीण क्षेत्रों के 900 से अधिक प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया 5 से 11 नवम्बर तक आयोजित दीवाली के विशेष पैन इण्डिया वाइ.एल.टी. पी.। क्योकि महामारी ने बाहरी गतिविधियों पर प्रतिबन्ध लगा दिया था, इन प्रतिभागियों ने दीवाली–उत्सव का जोश दिखाते हुए घरेलू स्वच्छता अभियान का बीड़ा उठाया। परिवारों ने मिल–जुल कर अपने घरों व बगीचों की सफाई की, और जहां संभव था, अपने घरों के ठीक सामने वाली सड़क की भी सफाई की।

कर्मयोग प्लेटफार्म तथा उसके सर्वोत्कृष्ट प्रोग्राम वाई. एल.टी.पी. को माध्यम बना कर, गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर की ग्रामीण भारत के लिए जो परिकल्पना है, उसका प्रमुख उद्देश्य है स्थानीय रीतियों और परम्पराओं, व लोक कला शैलियों को बढ़ावा देना, और सबसे महत्वपूर्ण, युवाओं को गर्व के भाव के साथ उनकी जड़ों से जोड़ना।

इसी विचार से, घरेलू स्वच्छता अभियान के पश्चात, प्रत्येक प्रतिभागी ने अपने क्षेत्र की प्रचलित परम्पराओं के अनुकूल अपने घरों की साज–सज्जा की। ऐसा करने से भारतीय लोक परम्पराओं का एक बहुत सुन्दर सम्मिश्रण उभर कर आया, जिसमें शामिल थे रंगोली, अल्पना, कोलम, पुष्प सज्जा और अनेक अन्य रूप भी। इस प्रक्रिया से भारत के एक क्षेत्र के लोगों का दूसरे क्षेत्रों के अपने सह नागरिकों की घरेलू परम्पराओं से परिचय हुआ, और एक बेहतरीन आपसी सौहार्द एवं भारतीय संस्कृति के लिए गर्व का उद्भव हुआ।



भारत के ग्रामीण और अर्ध शहरी क्षेत्रों से प्रतिभाग करने वाले युवाओं ने घरेलू स्वच्छता अभियान के बाद अपने घरों को पारंपरिक रंगोली, आलपोना, कोल्लम और फूलों से सजाकर अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

# "आप की युवा शक्ति उसी दिन समाप्त हो जाती है, जिस दिन आप चुनौतियों को स्वीकार करना बंद कर देते हैं"

**पद्मा कोटी**

अभी हाल ही में बेंगलुरु के आई. एम. छात्राओं के साथ 'विस्टा 2020: द मिलेनियल मैडनेस' नामक कार्यक्रम के दौरान युवा प्रस्तुतकर्ताओं ने गुरुदेव से पूछा कि उनके कैरियर अथवा रिश्तों में होने वाली और स्वीकार्यता का सामना कैसे करें जो उन्हें अवसाद तथा आत्महत्या की ओर ले जाती है।

गुरुदेव की प्रतिक्रिया थी कि सीमा से अधिक महत्वाकांक्षा अवसाद का कारण बन सकती है। ''हमें जीवन को देखने की सीमा को बढ़ाना चाहिए, जीवन को एक विशाल कोण वाले लेंस से देखें'' ऐसी उन्होंने सलाह दी। एक बार लक्ष्य निर्धारित कर लेने के बाद हम उसे पाना चाहते हैं, तो हमें अवश्य यह जानना चाहिए कि मार्ग में कठिनाइयों का सामना करना ही पड़ेगा। इसलिए हमें वहां रुकना नहीं चाहिए या फिर किसी भी मुश्किल से हताश नहीं होना चाहिए। उन्होंने आगे कहा कि युवा लोग बड़ी–बड़ी चुनौतियों का सामना कर सकते हैं। जिस दिन आप चुनौतियों का सामना करना छोड़ देंगे तो समझे कि आप की यौवन शक्ति समाप्त हो गई है। चुनौतियों का सामना करने के लिए यदि हम अपनी चेतना को फिर से जगा लेते हैं, तो यह अवसाद से बाहर आने के लिए पर्याप्त होगा।

पूरे भारत से 30,000 श्रोता छात्रों को भी गुरुदेव ने कहा चुनौतियों का सामना करने, उन्हे जीतने की शक्ति, उनके अपने दिमाग में है। इसकी कुंजी यह है किसी एक प्रकार के ढांचे में अटक ना जाए, जिसके कारण उससे परे देख ही ना पाए। अपने अवसाद के कारण का विश्लेषण करने से उन्हें सहायता मिलेगी परंतु ध्यान करना अधिक लाभप्रद होगा क्योंकि वह उनको जटिल धारणाओं से परे उस क्षेत्र में ले जाएगा। जहां में ऊर्जा एवं उत्साह के उच्च स्तर पर पहुंच जाएंगे।

गुरुदेव ने युवाओं को हमेशा सलाह दी है कि यदि वे जीवन में प्रसन्नता एवं हर्ष के सार को जानना चाहते हैं, तो वह चुनौतियों को स्वीकारने की योग्यता बढ़ाये तथा साथ ही किसी भी प्रकार के मानसिक अवसाद तथा निराशा को संभाले। यदि आप भीतर से दृढ़ है तथा संतुलन बनाए रखते हैं तो हम किसी भी कठिन चुनौती को उत्साह तथा प्रतिरोधक शक्ति द्व ारा संभाल सकते हैं। इसके लिए ध्यान ही चाभी है।

हालही में आर्ट ऑफ लिविंग के लोकप्रिय वाई.एल.टी.पी. कार्यक्रम में उपस्थित युवाओं को संबोधित करते हुए गुरूदेव ने जोर देकर कहा चुनौतियों का सामना करने के लिए तत्पर रहना, युवा होने का गुण है। उन्होंने कहा कि वाइएलटीपी कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं को इस योग्य बनाना है कि वे चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए तैयार, उत्साह, स्फूर्ति, आशावादी होना, दूसरों की सेवा के लिए तत्पर, असफलता के कारण उलझ जाना अथवा आशा न छोड़ देना आदि युवाकाल की विशेषताओं के गुणों को बनाए रखना है।

बहुत से लोगों का जीवन बेहतर बनाने के लिए समाज में अच्छे कार्य करने हेतु उत्साह से पूर्ण केवल थोड़े से युवा ही पर्याप्त है। उन्होंने युवा प्रतिभागियों को बताया कि जब सूरज चमक रहा होता है (अर्थात कोई समस्या नहीं होती) सब कुछ ठीक और सुंदर होता है, तब युवाओं के लिए करने को कुछ नहीं होता परंतु जब परिस्थितियां ठीक ना हो, तो युवा शक्ति का कर्तव्य तथा उत्तरदायित्व है कि वह संसार में आशा का प्रकाश तथा विश्रांति लाएं।

गुरुदेव के विचार में आराम की इच्छा तथा सबकुछ को आसानी से लेना वृद्धावस्था के लक्षण है। दूसरी तरफ युवा अपने लिए आराम नहीं ढूंढते, अपितु दूसरों को आराम देते हैं। ध्यान करना वाईएलटीपी पाठ्यक्रम का एक हिस्सा है। ध्यान युवाओं को उनके गुणों को बनाए रखने में सहायता करता है। यदि आप शारीरिक रूप से वृद्ध हो रहे हैं तो भी युवा ही रहेंगे। ''मैं स्वयं को युवा मानता हूं''– गुरुदेव ने जोर देकर कहा। यह कथन इस बात से समर्थित है कि 64 वर्ष की आयु में भी वह कितनी स्थिरता एवं शांत भाव से संसार के 156 देशों तक फैली हुई सबसे बड़ी गैर सरकारी संस्था का प्रबंधन, दर्जनों कार्य क्षेत्रों में हजारों योजनाओं को प्रेरणा देना, नेतृत्व करना तथा देखरेख करना आदि कार्य कर रहे हैं। साथ ही साथ सबके लिए आशा का अपहरण होते हुए कोविड से प्रभावित व्यक्तियों तथा संस्थाओं के विषय में दूर देसी भी हैं।

गुरुदेव के जीवन से दृष्टांत वह भी युवा थे, जब उन्होंने बहुत सी चुनौतियां को गले लगाया। 2020 के दीपोत्सव के अवसर पर अपने 40 वर्षीय विश्व मिशन की यात्रा की रूपरेखा को साझा किया ''हमने एक छोटे रूप में आरंभ किया था जो आज पूरे विश्व में फैल गया है। हमारे सामने बहुत सी चुनौतियां थी परंतु आर्ट ऑफ लिविंग आंदोलन को कुछ भी रोक नहीं पाया। यह गंगोत्री के रूप में शुरू हुई, और गंगा सागर की ओर जा रही है।'' 13 नवंबर 1981 को जब आर्ट ऑफ लिविंग का आरम्भ हुआ उस समय गुरुदेव केवल 25 वर्ष के थे परंतु उन्होंने स्वेच्छा पूर्वक मार्ग में आए अवरोधों तथा कठिन परिस्थितियों का सामना करके उन पर काबू भी पाया। इस सब से प्रेरित होकर आज के युवाओं को अपने चुनौतियों का सामना आत्मविश्वास तथा दृढ़ निश्चय करके कुछ बड़ा निर्माण करें!

# प्रोजेक्ट भारतः बृहत्तर दक्षता की ओर केरल के कदम

**इन्द्राणी सरकार**

प्रोजेक्ट भारत में केरल नीरवतापूर्वक अपनी विजय गाथा लिखता रहा है। 1664 गावों में से, अभी तक 844 गावों के प्रतिनिधि नियुक्त किये जा चुके हैं। और यही नहीं, वैश्विक महामारी के बावजूद उद्देश्य की पूर्ति संपूर्ण प्रतिबद्धता और आस्था के साथ की जा रही है। सतही स्तर पर देखा जाए तो प्रतिनिधि आधार बनाने का यह कार्य बड़ा ही साधारण और नीरस प्रतीत होता है परन्तु इसमें निहित कई चीजें हैं जो ऊपर से समझ पाना संभव नहीं है। श्री बीजू कुमार, वाई एल टी पी के राज्य परिषद् के सदस्य कहते हैं, 'यह विश्वव्यापी महामारी केरल के हमारे समूह को विचलित नहीं कर पायी है। प्रतिनिधियों के ऑनलाइन पंजीकरण का कार्य पूरे जोर–शोर से चल रहा है। सबसे अच्छी बात यह है कि सबके प्रयास पूर्ण रूप से लयबद्ध हैं। फिर चाहे वह स्वयंसेवक हों, शिक्षक हों, वाई एल टी पी के एससीएम हों या फिर एपेक्स के सदस्य, सभी अपनी–अपनी तरफ से ठोस कदम ले रहे हैं जिससे कि क्रियान्वयन में कोई असुविधा न आये।'

केरल ने एक ऐसी प्रणाली का प्रतिरूप बनाया है जिससे प्रतिनिधि आधार का विस्तार बड़ी ही आसानी तथा प्रभावपूर्ण रूप से किया जा सकता है। केरल के प्रत्येक गाँव के एक अध्यक्ष और सचिव होते हैं जिनका कार्य समाज–कल्याण की परियोजनाओं का संचालन करना होता है। प्रायः, आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक होतें है और सचिव स्वयंसेवी, जिनका कार्य वित्तीय सुविधा प्रदान करना होता है। उनके अंतर्गत, 5सदस्यों वाली एक जिला परिषद् समिति होती है। साथ ही, वाई एल टी पी जिला परिषद् के 5 सदस्य भी इस कार्य में अपना योगदान देते हैं। इसके अतिरिक्त, केरल को 5 क्षेत्रों में विभाजित किया गया है, हर क्षेत्र के अपने क्षेत्रीय–संचालक होते हैं जो अपने क्षेत्र का विकास करने का उत्तरदायित्व लेते हैं। प्रत्येक क्षेत्र का पुनः 3 अंचलों में विभाजन किया गया जिसकी देख–रेख के लिए 3 आंचलिक संचालक होते हैं। इस प्रकार कोल्लम जिले के हर गाँव में हमारी पहुँच हुई तथा अब इसके बाद हमारा दल कोट्टायम जिले का कार्य संपूर्ण करने की तरफ अग्रसर है।

इस कार्य को गति प्रदान करने के लिए 2 अक्टूबर को, 'सेवना वरम' नाम से एक विशेष ऑनलाइन प्रतिनिधि पंजीकरण कार्यक्रम का प्रमोचन किया गया। सामाजिक दूरी की आवश्यकता को ध्यान में रखते हुए, अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचने के लिए ऑनलाइन सोशल मीडिया का बहुत उपयोग किया गया। हमारे इस दल ने प्रतिनिधि निर्माण के कार्य को दिसंबर तक पूरा करने का लक्ष्य रखा है। यह कार्य पूरा होने पर संपूर्ण ध्यान लोगों से जुड़ाव और उन कार्यक्रमों पर लगाया जायेगा जो आदर्श गांवों का निर्माण करने का आधार बनाएंगे।

सुधीर अरविन्द, प्रोजेक्ट भारत के राज्य समिति के अध्यक्ष एवं राज्य शिक्षक संचालक कहते हैं, 'लोगों के मन में कोई बाधा नहीं हैय लोग सिर्फ प्रेरणा तथा मार्गदर्शन की प्रतीक्षा कर रहे हैं। ग्राम–मुखिया के मन में अपने गावों की एक छवि पहले से ही बनी हुई है। हम केवल उन तक पहुँचते हैं तथा उनके दृष्टिकोण को समझ कर अपना सहयोग प्रदान करते हैं। और यही कारण हैं की हमारा स्वागत हर जगह खुले मन से किया जाता है।'

हाल ही में, इस विश्वमारी के उपरांत भी, राज्य के ७६३ प्रतिभागियों ने विशाल–ऑनलाइन वाईएलटीपी में हिस्सा लिया। अब उन्हें उनके गावों का प्रतिनिधि बनने का दायित्व लेने के लिए प्रेरित किया जा रहा है।

सुरेश बाबूजी, पूर्व प्रोजेक्ट भारत समिति के सदस्य तथा केरल एपेक्स संस्था के सदस्य जिन्होंने प्रोजेक्ट भारत को राज्य में एक नयी दिशा प्रदान करने में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया, कहते हैं, 'हमारी अपनी अलग चुनौतियां रहीं। शुरुआती दिनों में, एक नयी जगह पर जहाँ हम किसी को नहीं जानते थे, वहां पहल करना कठिन होता था। मतभेदों का सामना करने के लिए असीम धैर्य की आवश्यकता होती है और अब हमें मेहनत का फल मिल रहा है।' अनिल कुमार, जिन्होंने 'सेवा योद्धा' की शुरुआत की थी और वर्तमान में दक्षिण क्षेत्र के संचालक हैं, कहते हैं, '21 साल पहले मैंने अपने गाँव इयूकोणे में सेवा कार्य प्रारंभ किया था और उससे मैंने जो सीखा, मैं आज कह सकता हूँ कि मुझे गर्व है मैं एक ऐसे कार्यक्रम का एक भाग हूँ जिसे लोगों ने इतना सराहा है।'

प्रोजेक्ट भारत का यह दृष्टिकोण से लोगों में सत्व की एक लहर लाने का एक संकल्प है और केरल इसे एक वास्तविकता बनाने के लिए कार्य करने में कोई भी कसर नहीं छोड़ रहा।

## आइए विशेषज्ञों से सीखें

# एक पुलिसकर्मी बने सुधारक

पी. एन. सिंह

*रांची के डिप्टी पुलिस सुपरिटेंडेंट पद से सेवानिवृत्त श्री पी. एन. सिंह, अब रांची उच्च न्यायालय में एक विशिष्ट मध्यस्थ की भूमिका निभा रहें हैं। बिहार लोक सेवा आयोग से 1981 के बैच में सर्वोत्कृष्ठ अंक प्राप्त कर वह पुलिस सेवा में आएं। 1988 में उन्होंने ऑल इंडिया पुलिस प्रतियोगिता में बिहार का प्रतिनिधित्व किया तथा पुलिस अन्वेषण में उन्हें स्वर्ण पदक मिला। इसके साथ ही साथ 2008 में राष्ट्रपति पुलिस पदक पाने की ख़्याती मिली तथा 2018 में वह राज्य के सर्वोत्तम विशिष्ट मध्यस्थ घोषित किए गए। आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षक होते हुए श्री सिंह जी ने जेल के कैदियों के लिए कई प्रीज़न स्मार्ट प्रोग्राम का आयोजन किया है तथा उनके पुनर्वास के लिए बड़े पैमाने पर काम किया। कई उग्रवादियों के आत्मसमर्पण तथा उनके पुनर्वास के पीछे की प्रेरक शक्ति वह ही रहें।*

*श्री पी.एन. सिंह के साथ डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती का वार्तालाप*

■ **पुलिस अधिकारी से जेल कैदी सुधारक बनने तक की अपनी यात्रा के विषय में बताएं।**

मैंने अपना पहला आर्ट ऑफ लिविंग प्रोग्राम 2008 में किया था। उसमें जिस बात ने मुझे गहराई से छुआ था, वह यह ज्ञान था कि कोई भी व्यक्ति अपराधी पैदा नहीं होता है लोग अपनी परिस्थितियों तथा तनाव एवं चिंता आदि जैसे कारण ों से अपराधिक गतिविधियों की ओर मुड़ते हैं। जैसा कि गुरूदेव अक्सर कहते हैं ''प्रत्येक अपराधी के भीतर एक पीड़ित भी छुपा होता है, जो कि सहायता के लिए पुकार रहा होता है।'' उन दिनों मैं झारखंड के बोकारो जिले में एक पुलिस अधिकारी के रूप में सेवारत था वहां उग्रवाद तथा नक्सलवाद चरम सीमा पर था। उग्रवादियों द्वारा 10 से 12 पुलिसकर्मी एक ही समय में मार डाले जाते थे। सुदर्शन क्रिया के अपने अनुभव के बाद, मुझे लगा कि यदि इन उग्रवादियों को भी इस क्रिया को करने का अवसर दिया जाए, तो हम निश्चित रूप से उनमें बेहतर बदलाव देख पायेगें। इसी विचार को मन में लिए मैंने जेलों में आर्ट ऑफ लिविंग प्रोग्राम आयोजित करने आरंभ कर दिए। सामान्य कैदियों के लिए मेरा दृष्टिकोण बदलने लगा जब मैंने कैदियों से पूछना शुरू किया कि उन्होंने वह अपराध क्यों किया, जिसके कारण से वह जेल में है, तो उनमें से कई ने जवाब दिया कि उन्हें इस बात का एहसास भी नहीं है कि यह कैसे हो गया। मेरे द्वारा आयोजित एक कोर्स का एक प्रतिभागी जेल से छूटने के बाद सीधा मेरे पास मार्गदर्शन के लिए आया मैंने उसे एडवांस मेडिटेशन प्रोग्राम करने के लिए भेजा। उसमें इतना अधिक परिवर्तन आया कि कुछ समय पश्चात वह स्वयं आर्ट ऑफ लिविंग का शिक्षक बन गया। यद देख कर मुझे लगा कि मैं बहुत कुछ, और भी कर सकता हूँ! इसके अलावा, उन दिनों में, झारखंड सरकार ने उग्रवादियों के लिए एक आत्मसमर्पण नीति बनाई थी। तभी 2008 में गुरुदेव की बोकारो यात्रा के 20 दिनों के भीतर, नक्सलवादियों के एक एरिया कमांडर ने आत्मसमर्पण किया। जिसका अनुसरण बहुत से दूसरे लोगों ने भी किया। हम, और अधिक उनके संपर्क में आकर उन्हें सुदर्शन क्रिया सिखाने लगे। इस तरह से एक पुलिसकर्मी का सुधारक के रूप में पुनर्जन्म हुआ। मैं प्रशासन, पुलिस, उग्रवादी तथा अपराधियों के बीच में एक सेतु बन गया।

*''मैं प्रशासन, पुलिस, उग्रवादी तथा अपराधियों के बीच एक सेतु बन गया।''*

■ **जेल की कैदियों के लिए सुधारक उपाय के रूप में किए जाने वाले आर्ट आफ लिविंग कार्यक्रम को आप किस प्रकार से काम करते देखते हैं?**

आर्ट ऑफ लिविंग कार्यक्रम इस बात को ध्यान में रखते हुए आरंभ किए जाते हैं कि सभी अपराध, अपराधी के जीवन की परिस्थितियों अथवा तनाव और चिंता की प्रतिक्रिया मात्र है। इसलिए, मैंने इसी समझ के आधार पर कार्य करना प्रारंभ किया। आप जानते हैं? पूछताछ करना किसी भी पुलिस अथवा अन्वेषक एजेंसी का पहला काम होता है। इसलिए, मैंने पीछे की कहानी को भली प्रकार से जानने के लिए कैदियों से बातचीत करनी शुरू कर दी। आप विश्वास नहीं करेंगे कि उनके प्रति मेरे अच्छे व्यवहार के कारण से ही बहुत से कैदियों में बदलाव आना शुरू हो गया। एक बार पूछताछ के दौरान मैंने एक कैदी से पूछा कि ''क्या उसने कुछ खाया है'', तब मैं किसी को उसके लिए समोसा और मेरे लिए एक कप चाय लाने के लिए कह कर शौचालय चला गया। जब मैं वापस आया तो वह आदमी रो रहा था। जब मैंने कारण पूछा की क्या हुआ? किसी ने दुर्व्यवहार अथवा गाली गलौज तो नहीं किया, तो वह चुप रहा। कुछ समय पश्चात शांत होने पर उसने कहा कि यह पहली बार किसी ने उससे इतनी परवाह के साथ उसके खाने के विषय में पूछा था। इस बात ने मेरी आँखें खोल दी किस प्रकार से मेरी थोड़े से अच्छे व्यवहार ने मेरे प्रति उनका रवैया बदल दिया। वह फिर से फूट पड़ा उसने अपने अपराध को स्वीकार्य किया तथा उसके कब्ज़े में रखे हथियार एवं गोला–बारूद को बरामद करने में सहायता की। यदि आर्ट ऑफ लिविंग प्रोग्राम को मैंने व्यक्तिगत रूप से अनुभव नहीं किया होता, तो मैं प्रचलित तरीके से ही उसके साथ व्यवहार करता तथा इस पहलू को जानने का अवसर गवाँ देता।

■ **इस मुद्दे पर काम करते हुए आप किन बातो का ध्यान रखते हैं?**

यहाँ सबसे महत्वपूर्ण है प्रेम को अनुभव करना और फिर उसकी अभिव्यक्ति। यह आपको उदार परिप्रेक्ष्य तथा मार्ग का विस्तृत नक्शा प्रदान करता है। इसके साथ ही गुरुदेव द्वारा दिया गया ज्ञान भी जुड़ा है, जो बड़ी सुन्दरता से आपके जीवन के अनुभव में उतरते हैं। जैसे कि गुरूदेव के द्वारा दिए हुए ज्ञान कि ''प्रत्येक अपराधी के भीतर एक पीड़ित भी छुपा होता है, जो कि सहायता के लिए पुकार रहा है।'' को मैंने छोड़ा नहीं, बल्कि वास्तव में उनकी परिस्थितियों को अच्छे से जानने के लिए गहाराई में जाकर अनुभव किया। आपको इस बात को ध्यान में रखना चाहिए कि अपराधी वर्तमान में वही व्यक्ति नहीं है जिसने अपराध किया था। वर्तमान में वह एक ताज़ी संभावनाओं के साथ एक नया व्यक्ति है। फिर एक शिक्षक एवं सलाहकार के रूप में आपको भी समाज को कुछ देने के लिए तत्पर रहना चाहिए। आपको यह जानकर खुशी होगी कि हाल ही में सरकार के अनुरोध पर 79 ऐसे कैदियों को आर्ट ऑफ लिविंग का प्रोग्राम कराया गया जिन्हें आजीवन कारावास दिया गया था तथा जो अब तक कम से कम 16 वर्ष जेल में काट चुके थे। उनके ऊपर इतना बड़ा प्रभाव पड़ा कि यह कैदी जो पिछले 16 वर्ष से अपने परिवार एवं समाज से कटे हुए थे उनका फिर से एकीकरण करके समाज के मुख्यध ारा में उन्हें पुनः स्थापित किया। वह सभी अब समाज में अच्छा कार्य करना चाहते हैं। उन्होंने बेहतर जीवन जीना शुरु कर दिया है। जब आप इस प्रकार की प्रभावकारी कार्य करते हैं तो आपको भी अच्छा लगता है कि कम से कम किसी की सहायता कर पाये मुझे इस बात की खुशी है कि झारखंड में, वरिष्ठ अधिकारी इन कैदियों से संबंधित इस प्रकार के विचारों एवं अवसरों में दिलचस्पी ले रहें हैं।

■ **इतने वर्षो से इन कार्यो को करते हुए आपको किन चुनौतियों का सामना करना पड़ा है?**

हॉ, यह एक बहुत महत्पूर्ण पहलू है। जब मैंने यह कार्य शुरू किया था तब मैं एक पुलिसकर्मी के रूप में सेवा करता था। शुरू के दिनों में यह जानकार मेरे मन में यह विचार अवश्य आता था कि मैं एक पुलिस कर्मी हूँ कभी भी कोई विक्षिप्त कैदी जेल में मेरे पर हमला कर सकता है, या फिर कोई नुकसान पहुँचा सकता है। मैं यह जानकर दुविधा में था कि यहां कुछ भी भयंकर वास्तविकता में घटित होने की सम्भावना थी। परन्तु समय बीतते मेरे प्रति उनकी भावना बदल गयी। वे महसूस करने लगे कि मैं वहाँ वास्तव में उनकी सहायता के लिए ही था। धीरे–धीरे वे मेरे साथ सहज हो गए और मुझ पर विश्वास करने लगे। बहुत शुरू में कभी–कभी जेल अधिकारी भी मेरे इरादों पर शक करते थे, परंतु समय बीतते बीतते शतत दृढ़ता के कारण चीज़ें अत्यंत सहज हो गई।

■ **आर्ट ऑफ लिविंग प्रोग्राम के साथ ही साथ आप और किस तरह से कैद् की अवधि समाप्त हो जाने पर क़ैदियों को पुनः स्थापित करने तथा उन्हें समाज की मुख्यधारा में लाने का प्रयास करते हैं?**

मैं सौभाग्यशाली हूं, कि मुझे जेल प्रशासन, राज्य प्रशासन, न्यायपालिका दूसरे अधिकारी वर्ग तथा शहर के लोगों के साथ अच्छे सम्बंध रखने का अवसर मिला। इन सब लोगों की सहायता से हम पुनर्वास का कार्य करने में समर्थ हुए। उदाहरण के लिए, यदि कोई वरिष्ठ नागरिक पेंशन योजना, इंदिरा आवास योजना, आयुष्मान भारत तथा कई दूसरी सरकारी योजनाओं का लाभ लेने के योग्य है, तो कानूनी तथा प्रशासनिक कार्यालयों के लोगों की सहायता से रिहा हुए कैदियों को उन्हें उपलब्ध कराते हैं। जेल अधिकारियों के साथ मिलकर हम उन क़ैदियों की पहचान करते हैं, जो जेल से रिहाई के पश्चात इन योजनाओं से लाभान्वित हो सकते हैं। योग्य कैदियों के लिए हम बागवानी, कृषि, पशुपालन जैसे कार्यों के लिए कौशल प्रशिक्षण भी देते हैं। इस सब को संभव करने के लिए हम सब मिलकर कार्य करते हैं।

■ **इन सभी वर्षों में आपके लिए सबसे अधिक यादगार अनुभव क्या रहा है?**

ओह! बहुत सारे हैं, एक नक्सलवादी था जो उस क्षेत्र का एरिया कमांडर था और उसकी पत्नी भी नक्सली थी। वह हमारे पास आयी और बोली कि वे आत्मसमर्पण करना चाहते हैं, परंतु ऐसा करने के लिए उन्हें कोई रास्ता नहीं मिल रहा। तो हमने उसको सहायता करने का आश्वासन दिया तथा आगे के कार्य के लिए उसे मानसिक रूप से तैयार किया। तब उसने पति के साथ हमारे कार्यक्रम में भाग लिया आत्मसर्पण के बाद, उसके पति पर कुछ केस चल रहे थे, इसलिए उसे जेल जाना पड़ा। हमने अपने लोगों के नेटवर्क के द्वारा उसके पति के ट्रायल के लिए सहायता की और पत्नी को ब्यूटीशियन का प्रशिक्षण करवाया। आज बहुत वर्षों के बाद वह एक खुशी परिवार की तरह जीवन बिता रहें हैं। समाज की मुख्यधारा के साथ जुड़कर ईमानदारी के तरीकों से अपना जीवन निर्माण कर रहे है। अब उनका एक बच्चा भी है। यह सब गुरूदेव द्वारा हमें दिए गये ज्ञान एवं आध्यात्मिक क्रियाओं के द्वारा सम्भव हो सका। उनकी प्रेरणा हमारा मार्गदर्शन करती है, जिसके बिना हम कुछ भी नहीं हैं।

# बेंगलुरू में बॉश आर्ट ऑफ लिविंग के कौशल केंद्र का उद्घाटन

**बेंगलुरु :** बॉश इण्डिया के साथ साझेदारी करके, आर्ट ऑफ लिविंग ने बेंगलुरू में एक अत्याधुनिक कला कौशल प्रशिक्षण सुविधा केंद्र स्थापित की है, ताकि बी.आर.आई.डी.जी.ई.(ब्रिज) में प्रशिक्षण मिल सके। इसमें बढ़ईगिरी के लिए कारीगर प्रशिक्षण भी सम्मिलित है। इसके साथ ही कौशल विकास के लिए बहुहितधारकों की सहायता को बढ़ावा देने हेतु एक सहभागिता केंद्र भी बनाया गया। इस केंद्र का उद्घाटन 2 नवंबर 2020 को गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी द्वारा किया गया।

उद्घाटन सम्बोधन में गुरुदेव ने कहा, ''बेरोज़गारी से निपटने की सरकार की पहल का समर्थन करने के लिए कम्पनियों तथा ग़ैर–सरकारी संगठनों का मिलकर सहायता करना समाज के लिए अत्यावश्यक है। अपनी सुस्पष्टता के लिए प्रसिद्ध बॉश ने कौशल के क्षेत्र में सदैव उच्च मानक निर्धारित किए हैं। हमारे उत्साह, प्रतिबद्धता, देखभाल तथा परस्पर साझा करने आदि मूल्य हमें बॉश के साथ बहुत अच्छी तरह से जोड़ती है। जिसके कारण से सी.एस. आर. की भागीदारी अग्रणी है। इस केंद्र का विकास करके हम प्रसन्नता अनुभव कर रहे हैं, ताकि हमारे देश के युवाओं को उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए अवसर प्राप्त हो सके।'' बॉश लिमिटेड के प्रबन्धन निदेशक तथा बॉश ग्रुप इंडिया के प्रेसिडेंट सौमित्रा भट्टाचार्य ने कौशल कार्यक्रमों का शुभारंभ करते हुए कहा, ''भारत में, सी.एस.आर. का होना केवल अच्छा ही नहीं, बल्कि आवश्यक है। बॉश इंडिया ने अनुकरणीय कौशल सिखाने वाले मॉडल विकसित किए हैं जैसे कि ब्रिज तथा युवाओं को सिखाने के लिए कारीगर प्रशिक्षण, परिमाण के लिए एक स्पष्ट परिभाषित समय सीमा तथा परिणाम को ध्यान में रखते हुए बॉश के साथ काम करते हुए हम कौशल विकास को आगे ले जाने के लिए प्रतिबद्ध है, ताकि उसका सामाजिक प्रभाव तथा स्तर अधिक हो।''

ब्रिज एक त्रिमासिक कार्यक्रम है (2 महीने कक्षा में तथा 1 महीना ऑन–जॉब प्रशिक्षण) यह कार्यक्रम उन युवाओं की सहायता के लिए बनाया गया है, जो उच्च शिक्षा प्राप्त नहीं कर सकते है। इससे वह मौलिक रोजगार क्षमता, ज्ञान क्षेत्र तथा व्यवहारिक कुशलता सीख सकते है। आज तक, पूरे भारत में 466 ब्रिज केंद्रों के द्वारा 30,000 से अधिक युवा प्रशिक्षित होकर रोजगार प्राप्त कर चुके हैं।

नए उद्घाटित केंद्र में बढ़ईगिरी का कारीगर कला प्रशिक्षण केंद्र भी अत्याधुनिक है, जिसमें दसवीं, बराहवीं, आईटीआई उत्तीर्ण युवा नौ महीने का प्रशिक्षण प्राप्त करके अत्यंत कुशल व्यवसायी के रूप से प्रमाणित कारीगर बन सकते हैं।

# पत्थर खदान कर्मियों के लिए मध्यवर्तन की परियोजना में चल रही प्रक्रिया में सामुदायिक संघटन

पत्थर खदान कर्मियों के लिए आर्ट ऑफ लिविंग की मध्यवर्तन परियोजना के तहत, ग्राम सर्वेक्षण व सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन (पीआरए), कई गाँवों में 5 उपकरणों के द्वारा संपन्न किया गया। ये उपकरण थे संसाधनों का नक्शा, आय और व्यय के अंतर्वाह तथा बहिर्वाह का लकी बकेट के माध्यम से विश्लेषण, ग्रामीण क्रमविकास (टाइम लाइन), सामयिक तालिका, समस्या की पहचान, तथा जोड़े–बद्ध श्रेणियों में डालने की प्रक्रिया। राजस्थान के भीलवाड़ा ज़िले के बिजोलिया ब्लॉक के जिन गाँवों में ये कार्य पूरा हुआ, उनके नाम हैं– केरखेरा, हेमिनिवार, देवनगर, कस्या, मोगर्वासा, बनियों का तालाब, और बहादुर जी का खेरा, गाँव के बुजुर्गों और प्रमुख व्यक्तियों की मदद से स्थानीय समुदाय को प्रेरित किया गया कि वे इस पी.आर.ए. प्रयोग का हिस्सा बनें।

आर्ट ऑफ लिविंग के सामाजिक विकास परियोजनाओं की जो अनूठी, समन्वित व सर्वांगीण पद्धति है, उसमें प्रेरणा से पूर्ण सामुदायिक नेतृत्व का सृजन करना और सामुदायिक स्वामित्व को प्रोत्साहित करना, किसी भी परियोजना को कार्यान्वित करने के लिए प्रमुख बिंदु हैं। इसको अमल करते हुए यह दृष्टिकोण रखा जाता है कि स्थानीय बदलाव लाने वाले सशक्त माध्यम, परियोजना के समयकाल के समाप्त होने के बहुत बाद तक अपने समुदाय के लिए पथप्रदर्शक बने रहते हैं, जिसके कारण जो असर हुआ है, और जो परिवर्तन प्राप्त हो चुका है, वह दीर्घकालिक हो जाता है। इस उद्देश्य से समुदाय के कुछ उत्साही युवाओं को वाई.एल.टी.पी. के लिए चिह्नित किया गया। इन युवाओं को परियोजना टीम में स्वेच्छाकर्मी के तौर पर शामिल करने के लिए और प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें कि वह स्थानीय लोगों तक पहुँचने में तथा ग्राम के सम्पूर्ण सर्वेक्षण में टीम की सहायता कर सकें।

आई.एस.क्यू.डब्लू. परियोजना के पहले चरण की समाप्ति के बाद दूसरे चरण का आरम्भ हुआ। इसमें सातों गाँवों के समुदाय के सदस्यों के लिए बाल चेतना शिविर व नव चेतना शिविर का आयोजन किया गया, जिनमे क्रमशः बच्चों और वयस्कों को शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाने वाले योग, ध्यान तथा अन्य अभ्यासों हेतु मार्ग दर्शन दिया गया।

परियोजना टीम और समुदाय के बीच, तथा समुदाय के व्यक्तियों के बीच आत्मीय सम्बन्ध बनाने के लिए गांवों में सत्संग के आयोजन किये गए। बड़ी संख्या में समुदाय के लोगों ने इनमें भाग लेते हुए भजन व अपनी परम्पराओं के लोक गीत गाये, नृत्य किया, और एक दूसरे के साथ उत्सव मनाया। ऐसा बताया गया कि ये सत्संग लोगों में आपसी झिझक तोड़ने में सफल हुए, जिससे परियोजना को निर्विघ्न कार्यान्वित करना संभव हो सका।

आने वाले चरण में समुदाय के लोगों के लिए रूरल हैप्पिनेस प्रोग्राम का संचालन करवाया जायेगा, और युवाओं के लिए और अधिक वाई.एल.टी.पी. का भी आयोजन किया जायेगा ताकि वे सशक्त नेता और परिवर्तन के माध्यम बन कर उभर सकें।

# आत्मनिर्भरता, जूनून (राग) तथा समर्पण

आवेगपूर्ण जुनून तुमको कमजोर बनाता है। अपने जुनून को पूर्ण करने के लिए तुम्हें बहुत सारी चीजों पर निर्भर होना पड़ता है। आवेश से भरा जुनून और आत्म निर्भरता साथ–साथ नहीं चल पाते। अगर तुम अत्यंत जुनूनी हो, तुम्हें आत्म निर्भर होने के बारे में भूलना होगा। अगर तुम आत्म निर्भर बनना चाहते हो, तुम्हें अपना आवेग छोड़ना पड़ेगा। ऐसा सामान्यतः होता है ।

यह आपकी चेतना ही है, जो आपके भीतर इन दोनों भिन्न पहलुओं को एक जगह लाती है। वहीं चेतना जो आत्मनिर्भर होना चाहती है रागयुक्त भी है केवल अध्यात्मिकता में ही राग तथा विराग दोनों हो सकते हैं यह एक दुर्लभ तथा समाजस्य संयोग है।

जब आप विरक्त होते है तब आपमें शक्ति आती है तथा आत्मनिर्भरता ही शक्ति है सच्ची आत्मनिर्भरता इस बात को जान लेना है। स्व अथवा अपने से बाहर भी नहीं है और जब आप जान लेते है कि आप सबकुछ स्वयं का हिस्सा है तब आप हर वस्तु के प्रति राग युक्त हो सकते हो यहाँ तक की आप अपने शौक अथवा जूनून को पूरा करने के लिए भी केवल आप स्व पर निर्भर होते है क्योकि केवल स्व ही है जो कभी बदलता नहीं है सच्चाई यह है कि स्व निर्भरता अथवा राग दोनों नहीं है। एक स्थिती में या तो राग युक्त हो सकते है या फिर आत्मनिर्भर, परन्तु चेतना की उच्च स्थिती में आप दोनों नहीं हो सकते या दोनों हो सकते हैं।

आत्मनिर्भरता के लिए असाधारण साहस चाहिए जब दूसरा कोई भी नहीं होता या फिर आप स्वयं हर चीज के लिए स्वयं पर निर्भर होना चाहते हैं तब आपको अत्यधिक साहस की जरूरत होती है। समर्पण के लिए कम साहस की आवश्यकता होती है। जो व्यक्ति आत्मसर्पण नहीं कर सकता, वह आत्मनिर्भर भी नहीं हो सकता। यदि आपमें समर्पण के लिए पर्याप्त साहस नहीं है, तो आत्मनिर्भर भी होना सम्भव नहीं है आप अपने आप को केवल मूर्ख बना रहें हैं। यदि आपके पास 100 डॉलर नहीं है, आपके पास 1000 डॉलर भी नहीं हो सकते। आत्मनिर्भरता के लिए छोटा सा डर भी हानिकारक हो सकता है।

आत्मनिर्भरता के भीतर ही समर्पण होता है, 50 डॉलर रखने वाले के पास में 10 डॉलर होते ही हैं। अधिकतर लोग सोचते है कि समर्पण अपनी ज़िम्मेदारियों से बचने का रास्ता है, तब वह अपनी समस्याओं के लिए ईश्वर को दोष देने लगते है। वास्तव में सबकुछ के लिए पूरी जिम्मेदारी लेना ही सच्चा समर्पण है, आप ज़िम्मेदारी लेते है तथा सहायता के लिए प्रार्थना करते है, समर्पण अन्तोगत्वा आपको आत्मनिर्भरता की ओर ले जाता है। क्योंकि उस परमचेतना के अतिरिक्त कुछ है ही नहीं वह क्या है जिसका आपको समर्पण करना है चाहे जैसे भी हो। सबकुछ पहले से ही ईश्वर का है परन्तु जब आप सोचते हो कि वह मेरा है तब

# ज्ञान के मोती

मैं कहता हूँ ''छोड़ दो'' परन्तु जब आप किसी भी चीज को कसकर पकड़ लेते हो तब मैं कहता हूँ ''विश्राम करो शांति ही समर्पण है।'' यह कुछ और नहीं है। यदि कोई बात अथवा वस्तु आपके मन को परेशानी कर रही है तो उस परेशानी को भेंट कर देना ही समर्पण है। यह एक आहूति (पवित्र अग्नि को प्रार्थनापूर्ण भेंट देने का कार्य) के समान है तो आपको जो कुछ भी परेशान करता है अथवा तंग करता है। उसे ईश्वर को आहूति की तरह भेंट कर दें। उसे जिसे आप स्वयं सम्भाल नहीं सकते जो आपके लिए एक भार बन गया है, जिसे आप अपने मस्तिष्क में उठा–उठा कर थक गये हैं उसे आप नीचे रखकर छोड़ दे, समर्पण का यही अर्थ है। नहीं तो फिर समर्पण करने लिए है ही क्या? आपका शरीर ईश्वर का है, आपका मन भी ईश्वर का है, सब कुछ ईश्वर का है परन्तु आप सोचते हो कि यह मेरा है, बस छोड़ दो विश्राम करो तथा मुस्कुराओ।

बौध धर्म में कहते है ''बुद्धम् शरणम् गच्छामि'' जिसका अर्थ है कि आप जिस किसी भी भार को स्वयं सम्भाल नहीं सकते उसे भगवान बुद्ध को भेंट कर दो अथवा ईश्वर को सौंप दो या गुरू को दे दो या फिर उसे दे दो जो आपको प्रिय है। यह आपको अनुभव करना है की कोई है जो आपका है जो अपको बहुत प्रिय है तथा आप उनको बहुत प्रिय है।

मैं आपको उदाहरण दूंगा। एक बच्चे को जब पता होता है कि उसकी माँ घर पर है तो वह बहुत सुखद अनुभव करता है। इधर उधर–घूमता रहता है तथा खुशी से खेलता रहता है परन्तु जब बच्चा माँ को नहीं देखता और माँ कहीं चली जाती है तब उसे ढूंढते हुए रोने लगता है जबकि आजकल बच्चे वास्तव में खुश हो जाते है जब वह देखते हैं कि माँ आस पास नहीं हैं(हँसी) तब वो, और शरारत करते है परन्तु, यह तब होता है जब बच्चे थोड़े बड़े हो जाते हैं। छोटे बच्चे प्रायः इस बात का ध्यान रखते है कि माँ आसपास है कि नहीं, ऐसा ही है ना? उसकी एक नजर माँ पर रहेगी। इसका कारण है कि बच्चों को देखकर सुख मिलता है कि उनके लिए कोई है जो वहाँ बैठा है।

छोड़ देना, जाने देना, विश्राम करना तथा मुस्कुराना ही समर्पण का अर्थ है।

# विशेष सेवाएं

## मोलेला में 'हर घर दीपावली' अभियान

**मोलेला (राजस्थान)।** इस वर्ष कोरोना महामारी से उत्पन्न हुई आर्थिक संकट के बीच दिहाड़ी मजदूरों के बच्चों को ध्यान में रखते हुए आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला द्वारा ''हर घर दीपावली' अभियान' चलाया गया। इस अभियान के तहत भाणुजा गांव व आसपास के सेवाभावी महानुभावों के सहयोग से लगभग 50 परिवारों को दिपावली किट दिए। प्रत्येक किट में राशन सामग्री, मिठाई, पूजा सामग्री, 11 दीपक थे। इसके अलावा, लगभग 200 ड्रेस, खिलौने, जूते मोजे, चप्पल, ऊनी कपड़े जरूरतमंद परिवारों को वितरित किए गए। हलॉकी मोलेला टीम द्वारा पिछले 11 वर्षो से इस तरह के कई सेवा कार्य किये जा रहे है।

## बच्चों की मुस्कान से अहमदनगर में मनाई दिवाली

**अहमदनगर (महाराष्ट्र)।** आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक प्रकाश लोखंडे के नेतृत्व में अहमदनगर में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको ने झुग्गी बस्तियों में रहने वाले 40 से अधिक बच्चों को नए कपड़े और मिठाइयां वितरित की। इन बच्चों के चेहरे पर व्यापक मुस्कान उनके परिवारों और स्वयंसेवको को दिपावली की असली खुशी देती है।

## ठण्ड से बचायेगा 'कृपा की चादर'

**कार्बी आंगलोंग (असम)।** कार्बी आंगलोंग के आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको ने ''ब्लैंकेट ऑफ ग्रेस' सेवा अभियान चलाया। इस सेवा का लाभ असम और नागालैण्ड सीमा पर स्थित कार्बी आंगलोंग जिले के दूरस्थ ट्राइबल क्षेत्र के 18–20 गांवों के जरूरतमंद लोगों के बीच 1008 कम्बलों का वितरण किया गया। इस सेवा योजना का विचार लॉकडाउन के समय दिहाड़ी मज़दूरों की मदद के लिए बाँटे जा रहे राहत समाग्री के दौरान आया। जब अपने छोटे–छोटे बच्चों को लेकर 15 किलोमीटर दूर चल कर लोग राहत सामग्री लेने आते थें। गुरूदेव की प्रेरणा से टीम को लगा कि अभी जाड़े का समय आने वाला है। इस दौरान इन परिवारों को ठण्ड से बचने के लिए कम्बल दिया जाय। टीम ने अच्छे गुणवत्ता वाले कम्बल का चुनाव किया, जिसे 15 वर्षो से अधिक समय तक उपयोग किया जा सकेगा और जिसे परिवार के 2–3 बच्चे एक साथ ओढ़ सकते हैं।

इस ब्लैंकेट ऑफ ग्रेस के लिए सिर्फ महिलाओं का चयन किया गया था। जिसमें स्थानीय महिलायें अपने परम्परिक वेशभूषा में आयीं। कार्बी आंगलोंग के दूरस्थ क्षेत्रों के आदिवासी गांवों की महिलाएं नवम्बर माह मे अलग–अलग तारीखों पर आर्ट ऑफ लिविंग के दीफू आश्रम पहुँचीं। इस सेवा अभियान में चण्डीगढ़ के आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक डॉ. जे.पी. सिंघवी ने इस अभियान में एक प्रमुख भूमिका निभाई। उत्तर–पूर्वी के आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक विष्णु प्रकाश ने दीफू आश्रम टीम और स्थानीय स्वयंसेवकों के सहयोग से यह अभियान चलाया।

## मुम्बई में फुटपाथ पर रहने वालों के लिए दिवाली फराल

**मुम्बई, महाराष्ट्र।** भारत में दिवाली सबसे बड़े त्योहारों में से एक है। महामारी के कारण, बहुत से दिहाड़ी मज़दूर बिना काम के हो गये थे तथा विशेषकर उन बेघर लोगों के लिए जिन्होंने अपना घर मुम्बई के फुटपाथ पर बना लिया था। दिवाली मनाने के लिए कुछ भी नहीं बचा था। इस निराशाजनक समय में उन्हें खुश करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग परिवार ने दिपावली के पहले दिन ही नरक चतुर्दशी को शिवड़ी, परेल, हिंदमाता वाडाला किंग सर्कल सायन मामिन के 500 बेघर परिवारों को पारम्परिक दिवाली परेल बांटा। जिसमें मिठाई तथा नमकीन चटपटा दोनों थें।

# हम व्यक्तिगत अनुशिक्षण के अग्रदूत हैं, हमारे पास गुरु-शिष्य परम्परा है

## हमारी तीन शक्तियाँ–भगवान कार्तिकेय का रहस्य

भगवान कार्तिकेय प्राचीन भारतीय पौराणिक कथाओं में अपने जनों के विषय में आलौकिक कथाओं तथा वीरता के अतुलनीय कार्यों के कारण विशेष माने जाते हैं। 20–23 नवम्बर तक गुरूदेव ने हमारी तीन शक्तियां–भगवान कार्तिकेय के रहस्य विषय पर उपाख्यान दिया। गुरूदेव ने विस्तार में बताया कि हमारे जीवन में कार्तिकेय किसका प्रतिनिधित्व करते हैं तथा उनके विषय में प्रचलित अविश्वसनीय कथाओं के रहस्यमय सत्य को भी बताया। प्राचीन पौराणिक कथाओं के गुण प्रतितात्मकता के साथ पुर्नलोकन करते हुए आधुनिक परिपेक्ष्य में उनके सार को समझाया। गुरूदेव ने यह वार्ता प्रातः सत्र में हिंदी तथा संध्या सत्र अंग्रेजी में की।

पद्मा कोटी

नवंबर 2020 में ऑनलाइन कार्यक्रम की एक प्रवाह देखी गई जिसमें गुरुदेव ने जीवन में विभिन्न व्यवसाय करने वाले लोगों जैसे कि कॉर्पोरेट प्रशासक, कर्नाटक के माननीय राज्यपाल, मंत्रीगण, शिक्षा संकाय, आयुर्वेद विशेषज्ञ, आई. आई.एम.बी. के उत्साही युवा, निफ्ट के छात्र आदि से विचार–विमर्श के साथ–साथ उनका मार्गदर्शन भी किया।

अक्टूबर 2020 के अंतिम सप्ताह में हुए दो ऑनलाइन कार्यक्रमों की समीक्षाः

23 अक्टूबर को, गुरुदेव ने कलर्स टीवी के ध ारावाहिक सिंथनैगल सिंप्लीफाइड के लोकप्रिय अभिनेता एवं मॉडल गणेश वेंकटरमण के साथ एक शानदार चर्चा की। अपने स्वयं के अनुभवों को साझा करते हुए, गुरुदेव ने स्पष्ट किया कि अधिक लोगों के साथ परिचय होने का यह अर्थ नहीं कि आपके साथी एवं मित्र भी अधिक है। वस्तुतः किसी भी रिश्ते को महत्वपूर्ण बनाने के लिए उसे पुष्ट करने हेतु एक लंबे समय की आवश्यकता होती है। टेक्नोलॉजी द्वारा फैलायी जा सकने वाली नकारात्मकता के विषय में गणेश द्वारा पूछे गए प्रश्न के उत्तर में गुरुदेव ने इस बात की पुष्टि की कि एसएम का प्रभाव यद्यपि नकारात्मक प्रतीत होता है, परंतु यदि इसका प्रयोग जिम्मेदारी के साथ किया जाए तो यह समाज को लाभ पहुंचा सकता है। उन्होंने कहा कि अपने जुनून को जान लेना जीवन को अधिक पूर्णता देता है।

27 अक्टूबर को, आदिवासी मामलों के मंत्रालय के साथ आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा आयोजित कार्यक्रम में गुरुदेव ने केन्द्रीय जनजातीय कल्याण मंत्री अर्जुन मुंडा तथा आदिवासी मामलों के राज्यमंत्री रेणुका सिंह के साथ बातचीत की। गुरुदेव ने कहा आदिवासी अपनी संस्कृति को सुरक्षित रखें इस कार्य के लिए हमें उनकी सहायता करनी चाहिए तथा साथ ही उन्हें आधुनिक शिक्षा भी दी जानी चाहिए। उन्होंने घाटशिला के आर्ट ऑफ लिविंग विद्यालय के विषय में बताया जहां विद्यार्थी पढ़ाई के साथ–साथ कृषि तथा बागवानी करने का कौशल भी सीखते है। इसलिए, वह कभी भी बेरोजगार नहीं हो सकते क्योंकि पढ़ाई के साथ–साथ कौशल सीखने के कारण विद्यालय छोड़ने के बाद वह जीवकोपार्जन कर सकते हैं। उनकी राय में यद्यपि एनजीओ तथा सरकार मिलकर इसपर काम करें, तो समाज का उत्थान तेजी से हो सकता है। जीवन क्षणभंगुर है, तो इसको समाप्त होने से पूर्व ही हमें कुछ ऐसा करना चाहिए जिसके द्वारा हम लोगों को खुशी दे सकें तथा उनके आंसू पोंछ सकें। उन्होंने एक संस्कृत श्लोक उद्धरण किया, जिसका अर्थ है लोगों के जीवन में पसन्नता लाना ही सच्ची पूजा है।

नवंबर 2020 के ऑनलाइन कार्यक्रम :

1 नवंबर को, गुरुदेव ने आई.आई.एम. बेंगलुरु के छात्रों के साथ एक ऊर्जा पूर्ण वार्ता की, जिसके अंतर्गत गुरुदेव के साथ रैपिड फायर क्वेश्चन आंसर (जल्दी–जल्दी पूछे गए प्रश्न के) दो राउण्ड हुए तथा छात्र उत्तर पाकर संतुष्ट हुए। 100 से अधिक कॉलेजों के 30,000 छात्रों ने 'मिलेनियल मैडनेस' नामक इस कार्यक्रम को देखने के लिए लॉगऑन किया जिसमें आई.आई. एम.बी. के निदेशक ऋषिकेश कृष्णा ने उनका परिचय गुरुदेव से कराया। ''किस प्रकार से मैं अगला श्री श्री बन सकता हूं?'' एक युवक के द्वारा पूछे गए प्रश्न का उत्तर मिलाः ''जागों और देखो, श्री श्री आपके भीतर हैं जो बहुत करूणावान हैं।'' उन्होने युवाओं को कहा कि इस महामारी ने कुछ अच्छा भी किया है– इसने हमारी प्राथमिकताओं तथा पारिवारिक मूल्यों के विषय में फिर से चिंतन करने के लिए हमें मजबूर कर दिया है। फिर टेक्नॉलॉजी के कारण हमारा समाजिक संपर्क भी बना रहा। युवाओं द्वारा उठाए अनेक चिंताजनक विषय के बीच, उन्होंने कहा ''नशे की तरह ध्यान भी हमें चेतना के एक परिवर्तित स्तर पर ले जाता है परंतु हमारी जैविक ऊर्जा को नष्ट किए बिना। नशे के कारण हमारी सावधान रहने की योग्यता, बुद्धि प्रज्ञा तथा सामाजिक व्यवहार दुष्प्रभावित होते हैं, परन्तु ध्यान आपको बहुत आसानी से नशे की लत से बाहर निकालता है। इससे पहले यह क्षति अपूरणीय हो जाए, युवाओं को देश की समस्याओं की जिम्मेदारी लेनी शुरू करनी चाहिए। इस देश के युवा भारी संख्या में ध्यान तथा आध्यात्म को अपना रहें हैं। उन्होंने युवाओं को समझाते हुए कहा महत्वपूर्ण बात यह है कि ''आप की युवा शक्ति उसी दिन समाप्त हो जाती है, जिसदिन आप चुनौतियों को स्वीकार करना बंद कर देते हैं''

2 नवंबर 2020 को, गुरुदेव ने बॉश लिमिटेड के प्रबंधक निदेशक सौमित्रा भट्टाचार्य के साथ बेंगलुरु में आर्ट ऑफ लिविंग का अत्याधुनिक कला कौशल केन्द्र का उद्घाटन किया। गुरूदेव ने कहा, ''बेरोजगारी से निपटने की सरकार की पहल का समर्थन करने के लिए कम्पनियों तथा गैर–सरकारी संगठनों को मिलकर सहायता करना समाज के लिए अत्यावश्यक है।''

4 नवंबर को, ''21वीं सदी में आत्म निर्भर भारत'' नाम का एक कार्यक्रम हुआ, जिसमें 'फैकल्टी डेवलपमेंट प्रोग्राम 2020' का ऑनलाइन उद्घाटन हुआ। इस कार्यक्रम में गुरूदेव ने जिन सुप्रतिष्ठित लोगों से परस्पर बातचीत की, उनमें माननीय शिक्षा मंत्री रमेश पोखरियाल, प्रख्यात नृत्यांगना सोनल मानसिंह एवं मुकुल कनीटकर तथा भारतीय शिक्षण मंडली भी थे। गुरुदेव ने नई शिक्षा नीति का स्वागत किया तथा कहा कि ''इससे बहुत लोग खुश हुए हैं, क्योंकि इसने शिक्षा विभाग को एक मज़बूत आधार दिया है। उन्होंने शिक्षा के महत्व तथा हमारी जड़ों को मज़बूत बनाने पर बल दिया। शिक्षा एवं दीक्षा एक व्यक्ति के अस्तित्व को उद्दात बनाती है तथा अस्तित्व में बदलाव लाती है। केवल शिक्षा ही विश्व में शांति तथा सुख ला सकती है।''

5 नवंबर को अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (ए.आई.आई.ए.) द्वारा अयोजित मानसिक स्वास्थ के लिए योग तथा आयुर्वेदिक औषधी नामक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मानसिक स्वस्थ्य एवं योग और आयुर्वेदिक औषधि के प्रयोग एवं भूमिका में हुई नवीनतम शोध पर विचार करने के लिए इस कार्यक्रम में अन्य प्रतिष्ठित लोगों के साथ माननीय श्रीपद नाईक एमओएस, आयुष; न्यू साउथ वेल्स के सांसद, ज्योफ ली भी उपस्थित थे। गुरूदेव ने कहा ''हमारे ऋषिमुनियों ने हमें आयुर्वेद की भेंट दी है, हमें इस विज्ञान को पूरे संसार में आगे ले जाना चाहिए। रोग का ना होना स्वास्थ्य की परिभाषा नहीं है, बल्कि इसका अर्थ है जीवन में खुश रहना। उन्होंने आगे कहा उनकी राय में हमें मानसिक स्वास्थ्य पर लगे धब्बे को सेमिनार तथा बेबिनार के द्वारा दूर करना चाहिए।

5 नवंबर को, विश्वेश्वरैया टेक्नोलॉजिकल यूनिवर्सिटी द्वारा अयोजित 'मेकिंग इंडिया ए ग्लोबल नॉलेज सुपरपावर' नामक ऑनलाइन कार्यक्रम में गुरुदेव ने सभी छात्रों तथा स्टाफ को संबोधित किया। माननीय गवर्नर श्री वजुभाई आर वाला, माननीय डिप्टी सीएम डॉ. सीएन अश्वत्तनारायण, एआईसीटीई; प्रो. अनिल सहस्रबुध, चेयरमैन, ए.आई.सी.टी.ई. प्रो. एम.के. श्रीधर, यूजीसी के आदर्णीय सदस्य एन.ई.पी. के ड्राफ्ट समिति के सदस्य एवं अन्य गणमान्यों ने इस वेबिनार की शोभा बढ़ायी। गुरूदेव ने कहा आध्यात्मिकता का अर्थ जीवन को नकारना नहीं है, अपितु यह यह जीवन के सभी पहलुओं को सम्बल प्रदान करती है। उन्होंने आगे कहा कि तकनीकी शिक्षा का उद्देश्य है कि समाज में सुख सुविधा लाना।

'मॉर्डन निर्वाण' कार्यक्रम में 5 नवंबर को गुरुदेव ने युवा पैनलिस्ट ब्रायंट वुड, अभिनेता कैट ग्राहम तथा फ्रैंक एलारिदी के साथ भी बातचीत की। ब्रायंट द्वारा पूछे गए सवालों के उत्तर में गुरुदेव ने कहा ''जब उन्हें नकारात्मक ऊर्जा का अनुभव हो, तो उन्हें स्वयं को गहरी श्वास लेना, संगीत अथवा सेवा कार्य में व्यस्त करना चाहिए।'' भय अथवा डर से बाहर आने के लिए उन्होंने अच्छी तकनीक बतायी उन्होने कहा कि ''ऐसे समय में सांस पर ध्यान देना चाहिए क्योंकि ऐसे समय में एक निश्चित सांस प्रक्रिया इससे जुड़ी होती है; यहाँ तक की भय की भावना अथवा चित्त वृत्ति को ही सर्वातीत प्रेम की भावना में परिवर्तित किया जा सकता है। जब आप स्वयं को केवल उस देश तक ही सीमित नहीं करते, जहाँ आप रहते हैं तथा पूरे विश्व को अपना परिवार समझते हैं, तब आप उन तक पहुँचकर उनकी सहायता करने से स्वयं को रोक नहीं सकते ।

6 नवंबर को राष्ट्रीय फ़ैशन प्रौद्योगिकी संस्थान (निफ्ट) द्वारा 'फ़ैशनिंग योर लाइफ़' नामक एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिसमें गुरुदेव की बातचीत ने देश को फैकॅल्टी तथा छात्रों के साथ हुई। गुरुदेव ने अपने विचार अभिव्यक्त करते हुए कहा कि भौतिक उन्नति की आकांक्षा रखना ग़लत नहीं है, यदि हम निष्कपट, ईमानदारी का भी ध्यान रखते हैं। एक प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा, ''जब आप अपने लिए कुछ नहीं चाहते तो आप मेरे जैसा बन जाते हो।''

8 नवंबर को गुरुदेव ने 'इंडिया इंक' ग्रुप के संस्थापक तथा सी.ई.ओ. मनोज लाडवा से बातचीत की। अमेरिका में हुए चुनावों के विषय पर मनोज के पूछे गए प्रश्न के उत्तर में गुरुदेव ने कहा



कि अंततः जीत प्रजातंत्र की होती है। इसमें आगे उन्होंने कहा कि अमेरिकी नागरिकों को आगे बढ़ने के लिए प्रजातांत्रिक प्रक्रिया को अपनाना चाहिए। पहचान विषय पर आयोजित कार्यक्रम में गुरुदेव ने इस बात पर बल दिया कि मनुष्य को अपनी विभिन्न पहचानों को संतुलित रखना चाहिए। उन्होंने कहा मनुष्य के अनेक रूप होते हैं उनमें से सर्वप्रथम है सार्वभौमिक चेतना का अंश होना उसकी दूसरी पहचान है। उसका मनुष्य होना और उसके पश्चात उसका लिंग (पुलिंग अथवा स्त्री लिंग) भाषा, धर्म, राष्ट्रीयता आदि आदि। सामाजिक हिंसा तथा उग्रवाद तब पनपते है जब हम मनुष्य होने के अपने सामान्य पहचान को भूलकर स्वयं को धर्म जाति अथवा देश के साथ जोड़ देते हैं। पहचान की प्राथमिकता तथा इन सब पहचानों को अपने–अपने स्थान पर रखना आवश्यक है।

11 नवंबर को, 'लेट अस टॉक' नामक संस्था के मानसिक स्वास्थ्य के कोच तथा संस्थापक कंचन राय के साथ बात करते हुए गुरुदेव ने विशेष रूप से बताया किस प्रकार से आज का युवा अध्यात्मिकता की ओर बढ़ रहा है, तथा अध्यात्म के बिना मानसिक स्वास्थ्य असंभव है। आज का युवा, उतना भौतिकता वादी नहीं है, परंतु अन्वेषण में लगा रहता है। एक उच्च परिवर्तित चेतना के स्तर की खोज करते– करते वह नशा करने लगता है। मानसिक कुशलता के मुद्दे पर उन्होंने कहा कि पूर्वी देशों में की जाने वाली क्रियाओं से ही इसे पाया जा सकता है। उन्होंने इस बात पर बल दिया कि गुरु–शिष्य परंपरा की प्राचीन पद्धति के कारण ही हम विश्व में व्यक्तिगत अनुशिक्षण के अग्रदूत हैं। दिलचस्प बात उन्होंने यह कही कि सेवानिवृत्त लोग भी परिवार को स्वर्ग अथवा नर्क बना सकते हैं! उन्होंने सलाह दी कि ''लेट अस टॉक (किरण की संस्था का नाम)'' को ''लेट अस मेडिटेड'' भी साथ में लेना चाहिए। अभिव्यक्ति के विषय में उन्होंने कहा कि हमें मध्यम मार्ग अपनाना चाहिए अति अभिव्यक्ति उतना ही हानिकारक है, जितना की अभिव्यक्ति ना करना'

दिवाली के अवसर पर, 15 नवंबर और फिर दीपोत्सव के अगले दिन गुरुदेव ऑनलाइन समारोहों में सम्मिलित हुए उन्होंने कहा ''दिवाली का त्यौहार हमें याद दिलाता है कि अंधेरे को दूर करने के लिए केवल एक दीपक पर्याप्त नहीं है, अपितु अनेक दीपों की आवश्यकता है। अतः एक व्यक्ति की प्रसन्नता काफी नहीं है हर व्यक्ति को प्रसन्न होना चाहिए। यह सामूहिक प्रसन्नता तथा सामूहिक प्रार्थना ही दिवाली को बहुत विशेष बनाते हैं।''

19 नवंबर को गुरुदेव ने फिल्म जगत के जाने–माने व्यक्तित्व यूगी सेथु के साथ व्यापक चर्चा की। इस वार्ता में बहुत से प्रासंगिकता मजेदार बात हुई जैसे कि रसम के 40 स्वास्थ्य उपचार के गुण, कोविड–19 के उपचार के लिए कैप्सूल 'कबासुर कुडिनीर' के सिद्ध निरूपण के गुणकारिता, धन होने या ना होने का महत्व तथा अस्तित्व सम्बन्धी मुद्दे आदि आदि।

21 नवंबर को, कलिंग इंस्टिट्यूट ऑफ इंडस्ट्रियल टेक्नोलॉजी द्वारा उनके ऑनलाइन दीक्षांत समारोह में गुरुदेव को डाक्टरेट की मानद उपाधि से सम्मानित किया गया। इस अवसर पर गुरुदेव ने छात्रों तथा फैकल्टी से कहा, ''अपने व्यवसायिकता को बेहतर बनाएं, तभी पूरे विश्व में प्रशंसित तथा पसन्द किये जाओगें।''



उन्होंने कहा शिक्षा का उद्देश्य है एक सुदृढ़ व्यक्तित्व का निर्माण, चुनौतियों को भी शुभ अवसर में बदल देना। उन्होंने परामर्श दी कि ''बड़ा सपना देखो, सपने को पकड़ कर रखो तथा दूसरों के सपनों को भी प्रोत्साहन दो।'' अन्य सम्मानित जनों के बीच मुख्य अतिथि नोबेल प्राइज विजेता प्रो. मोहम्मद यूनुस तथा आई.आई.टी. के चांसलर प्रो. वेद प्रकाश भी थे। प्रो. सुब्रतो कुमार ने कहा कि ''गुरूदेव जीवन तथा जीवकोपार्जन के गुरू है।''

23 नवम्बर 2020 को चंडीगढ़ यूनिवर्सिटी द्व ारा अयोजित विश्व के विकास के अध्ययन में गुरूनानक पीठ नाम से अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार में गुरूनानक जी का दर्शन तथा स्थिर विकास के लिए यूएन के एजेन्डा पर 'गुरु नानक चेयर फॉर स्टडीज इन यूनिवर्सल डेवलपमेंट' नामक आयोजित कार्यक्रम में गुरुदेव विशिष्ट अतिथि थे।

गुरूदेव ने कहा कि गुरूपीठ उनके बहुत करीब है। क्योंकि गुरूनानक देव जी द्वारा दिए गये उपदेशों में कालातीत ज्ञान है। जो आज के विश्व के लिए सर्वाधिक उपयोगी है। भगवान (गुरू) का प्यारा वह मंत्र है जो उन्होने पूरे विश्व को दिया। इस ऑनलाईन कार्यक्रम में उपस्थित सम्माननीय लोग थे समारोह में चंडीगढ़ विश्वविद्यालय के चांसलर सरदार सतनाम सिंह तथा प्रो. चान्सलर आरएस बावा भी थें।

सेवा टाइम्स

**प्रकाशक :**
आर्ट ऑफ लिविं ट्रस्ट

**कन्सेप्ट**
देबज्योति मोहन्थी

**संपादकीय टीम**
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अशीष

**डिजाइन**
सुरेश, निळा क्रियेशन्स

**संपर्क**
Ph : 9035945982, 9838427209

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

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

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

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

SCAN TO DOWNLOAD