THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

फरवरी २०२०

अगला कदम
मिशन ग्रीन अर्थ 2020

पेज 2

वंचित बच्चों ने कोडिंग सीखे, प्रोग्रामिंग में बनाई पहचान

पेज 3

संक्षिप्त समाचार

अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरू में विश्वशांति के लिये अति रूद्र महायज्ञ

१९ से २२ जनवरी तक आर्ट ऑफ लिविंग केन्द्र बेंगलुरू में अति रुद्र होम किया गया, इस यज्ञ में उत्तर में काशी से लेकर दक्षिण में रामेश्वरम तक ३५० से अधिक पंडित इस वैदिक महायज्ञ को करने के लिये एकत्रित हुये। इस यज्ञ में एक ही समय में १३३१ रुद्र होम किये गये। इस यज्ञ के लिये ११ विभिन्न नदियों के तीर्थक्षेत्रों से जल लाया गया। इस यज्ञ का प्रमुख उद्देश्य विश्व भर में चल रहे उथल पुथल को शांत कर शांति लाना है।

काशी के मंदिरों में चढ़ाये फूल मालाओं व पत्तों से कंपोस्ट का निर्माण

श्री काशी विश्वनाथ मंदिर ट्रस्ट और आर्ट ऑफ लिविंग के मध्य एक समझौते पर हस्ताक्षर हुये, जिसके अंतर्गत विश्वनाथ मंदिर में चढ़ाये जाने वाले फल, फूल, पत्तियों और अन्य प्राकृतिक वस्तुओं को कंपोस्ट में परिवर्तित किया जायेगा। आर्ट ऑफ लिविंग के एसएसआरडीपी गत दो वर्षो से २०० से २५० किलो काशी विश्वनाथ मंदिर वाराणसी में चढ़ायें जाने वाल फूलों को कंपोस्ट में बदल रहा है। आर्ट ऑफ लिविंग काशी विश्वनाथ कोरिडोर के २५०० से अधिक प्रतिष्ठानों में कचरा प्रबंधन का प्रचार प्रसार करेगा।

इराक के युवकों को कट्टरवादिता से मुक्ति

आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी संस्था इंटरनेशनल एसोशियेशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ ने इराक के युवा और खेलकूद मंत्रालय के मिलकर युवाओं को कट्टरवाद से मुक्ति दिलाने के साथ एक कार्यक्रम को आरंभ किया है। यह कार्यक्रम विवादग्रस्त अल -सदर शहर में आरंभ किया है ताकि वहां पर शांति बहाल की जा सके। इसके अतिरिक्त विश्व बैंक की सहायता से वहां सहायता प्रदान की जा रही है ताकि वहां के युवाओं को कार्य करने के अवसर मिल सके।

महिलाओं की पूरी क्षमता निखारने की पहल

सेवा टाइम्स के साथ श्रीमती भानुमति नरसिम्हन जी की बातचीत

पिछले वर्षों में अंतर्राष्ट्रीय महिला सम्मेलन की सबसे बड़ी उपलब्धि क्या रही है?

इस सम्मेलन ने ११० राष्ट्रीयताओं से आयी हुई ६००० से अधिक महिलाओं के जीवन में आध्यात्मिकता और मानवीय सेवा के आयाम को जोड़ा है। हमें इस बात पर बहुत गर्व है।

आपके अनुसार, अधिक महिलाओं को नेतृत्व की भूमिकाओं में आने से दुनिया को क्या लाभ होगा?

गुरुदेव कहते हैं, 'महिलाओं में विविध मानसिकता के लोगों को एक साथ मिलाने की क्षमता होती है।' वह अपने परिवार में हर समय ऐसा करती हैं। महिलाओं के नेतृत्व में आने से यह बहुत आवश्यक समंजस्य दुनिया में आ सकती है।

३. आप एक आदर्श महिला का वर्णन कैसे करेंगी- या क्या एक आदर्श महिला वास्तव में होती है?

गुरुदेव कहते हैं, 'हर महिला के पास योग्य क्षमता के साथ अनुग्रह, साहस के साथ साहनुभूति, मूल्यों के साथ प्रचुरता और दूरदृष्टि के साथ ज्ञान की ताकत का सही मिश्रण है। उसकी आँखों में सबसे गहरा सामाजिक परिवर्तन का बीज निहित है।' मैं पूरी तरह से इस पर विश्वास करती हूँ!

वर्तमान समय में, जैसा कि हमारी पारंपरिक जेंडर रोल बदल रही हैं, अधिक से अधिक महिलाएं खुद को आजीविका, मातृत्व और कई अन्य मामलों में पसंद के निर्णायक मोड़ पर पाती हैं। ऐसी महिलाओं के लिए आपका क्या मार्गदर्शन है?

जब आप यह जानते है कि आप बहुआयामी हैं, तो आप बहु कार्य कर सकते हैं। जब आप ध्यान करते हैं, तो वही काम जो आप सामान्य रूप से चार घंटे में करते हैं, आप दो घंटे में कर सकते हैं। इसलिए आपको काम और परिवार के बीच संतुलन बनाने के लिए दो घंटे अधिक मिल जाते हैं। यह आवश्यक है कि आप खुद को आराम देने के लिए, बेहतर करने की अपनी क्षमता को महसूस करने के लिए प्राथमिक समय दें। अन्यथा आप अपनी क्षमताओं को सीमित करते हैं और जब आप ध्यान करते हो, आप अपने भीतर के विस्तार और तुम्हारे भीतर वह असीमता को महसूस करते हो।

ऐसे कौन से तरीके हैं जिनसे हम अपने बच्चों में सेवा की भावना पैदा कर सकते हैं?

बच्चे अपने माता-पिता, शिक्षकों और दोस्तों को देखकर बहुत जल्दी सीखते हैं। यदि वे परिवार के बड़ों को सेवा कार्यों में शामिल देखते हैं, तो वे भी इसका हिस्सा बनना चाहते हैं। महत्वपूर्ण यह है की उन्हें शामिल करे एवं उन्हें रास्ता दिखाएँ। वे स्वाभाविक रूप से मित्रवत होते हैं। उन्हें देखभाल करना और मिल बांट के रहना सिखाएं। ये मूल्य मानवता और सेवा की भावना का आधार हैं।

द आर्ट ऑफ लिविंग के स्कूलों में बच्चों को मिलने वाली शिक्षा के बारे में क्या अनोखी बात है?

यह संगठन भारत के दूर ग्रामीण, आदिवासी क्षेत्रों और शहरी झुग्गियों में ७३५ स्कूलों के माध्यम से ७२,२०० से अधिक वंचित बच्चों को मुफ्त समग्र, मूल्य-आधारित शिक्षा प्रदान करता है। शिक्षा के साथ-साथ बच्चों को निःशुल्क युनीफार्म, किताबें, बैग, मध्याह्न भोजन और कुछ मामलों में परिवहन भी दिया जाता है।

उनके शैक्षणिक पाठ्यक्रम के साथ ही स्वच्छता, स्वास्थ्य,मानवीय मूल्यों और सामाजिक जिम्मेदारी के स्पष्ट मूल्यों पर भी ध्यान दिया जाता है। बच्चों को योग, ध्यान और प्रभावशाली साँस लेने की तकनीक सिखाई जाती है ताकि उनकी शारीरिक और मानसिक शक्ति, आनंद और उत्साह बढ़े। ९०% बच्चे पहली पीढ़ी के स्कूल जाने वाले हैं। शिक्षकों को प्रदान किया गया प्रशिक्षण यह सुनिश्चित करता है कि बच्चे शिक्षा और व्यक्तित्व के ओर से उत्कृष्टता हों। संगठन के स्वयंसेवकों के योगदान से छात्रों की ड्रॉप-आउट दर ०% के करीब रखना संभव होता है। हम लड़कियों की शिक्षा पर विशेष ध्यान देते है। हमारे विद्यालयों में ४८% लड़कियां हैं। २०१४ में, हमने राजस्थान के एक आदिवासी गाँव में लड़कियों के लिए एक स्कूल खोला, जहाँ समुदाय ने बालिकाओं को बोझमाना जाता था और उन्हें प्राथमिक शिक्षा भी नहीं दी जाती थी। वर्तमान में, वहाँ आसपास के २० गांवों की ३०० से अधिक लड़कियों को नर्सरी से ४ वीं कक्षा तक की कक्षाओं में दाखिला दिया जाता है। लगभग सभी बालिकाएँ पहली पीढ़ी की स्कूल जाने वाली है।

संगठन बच्चों को अपने स्वयं के सपनों को आगे बढ़ाने का अवसर देता है और उन्हें बाल श्रम और तुच्छ काम से छुटकारा दिलाता हैं जो उनकी पीढ़ियों के लिए नियति है। उनमें से कई ने इंजीनियर, वकील, आर्किटेक्ट और शिक्षक बनने के अपने सपनों का सफलतापूर्वक अनुगमन किया है।

आपने लाखों लोगों को गुरु पूजा और सहज समाधि ध्यान की परंपरा सिखाने में नेतृत्व लिया है। आज के समय में ये कैसे मददगार हैं, जहां दुनिया में मानव-निर्मित और प्राकृतिक दोनों तरह के संघर्ष और आपदाएँ हैं।

वास्तव में, यह आध्यात्मिकता की कमी है, मानवीय मूल्यों की कमी है जो संघर्षों और अपराधों का मूल कारण है। आध्यात्मिकता देखभाल और साथ मिलकर रहने के दृष्टिकोण का पोषण करती है, यह मित्रता लाता है, यह अपनेपन की भावना पैदा करता है। यह उन तनावों से छुटकारा दिलाता है जो वास्तविकता की धारणा को रोकते हैं। हमने दुनिया भर में सैकड़ों कैदियों को हमारे कार्यक्रम सिखाए हैं और उन्होंने सभी को साझा किया है कि यदि हमारे पास यह ज्ञान होता, तो हम कभी भी यहां नहीं पहुँचते। गुरुदेव का कहना है कि हर अपराधी के भीतर एक पीड़ित भी छुपा होता है, जो कि सहायता के लिए पुकार रहा होता है। आध्यात्मिकता पीड़ितों की आवश्यकता को संबोधित करती है और उनमें मानवीय मूल्यों को पुनः स्थापित करती है।

यदि कोई संदेश है जो आप हमारे पाठकों को देना चाहते हैं, तो वह क्या होगा?

गुरुदेव कहते हैं, 'एक व्यक्तिगत लक्ष्य हो और मानवता के लिए भी एक लक्ष्य हो।' एक बड़ी दृष्टि और समाज के लिए योगदान का एक दृष्टिकोण होना एक संतुष्ट जीवन के लिए प्रारम्भिक आवश्यकता है।

महिलाओं के लिए एक नई आशा का शुभारम्भ –महिला नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम

सेवा टाइम्स संवादाता

बैंगलुरू- महिलाओं के नेतृत्व में होने वाला विकास अधिक स्थायी एवं शक्तिशाली होता है। इसी तत्थ्य को ध्यान में रखते हुए आर्ट ऑफ लिविंग ने डब्लूएलटीपी प्रोग्राम आरम्भ किया है। जो की अत्यंत सफल वाईएलटीपी प्रोग्राम के समानान्तर है। पिछले दो दशक से ग्रामीण भारत के इतिहास में इस प्रोग्राम ने समाज में नेता बनाने के कार्य में प्रमुख भूमिका निभाई। इस प्रोग्राम को बेहतर ढंग से लाने एवं उसकी व्यवहारिकता की परीक्षा हेतु आर्ट ऑफ लिविंग ने झारखण्ड, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, ओडिशा, उत्तरप्रदेश, पश्चिम बंगाल एवं आन्ध्र प्रदेश में सफलता पूर्वक पायलट कार्यक्रम की शुरूआत की, जिसके अन्तर्गत एक माह में १९४ महिलाओं ने ८ दिवसीय प्रोग्राम में प्रशिक्षण लिया।

इस कार्यक्रम के प्रेरणास्त्रोत है, गुरूदेव श्री श्री रवि शंकर जी का ज्ञान। वह कहते है - पुरूषों या फिर किसी और को न कहें कि वो आप को शक्तिशाली बनायें। आप शक्तिशाली हैं। आपको बस इसे मान लेना है। इसके साथ चलना है। आपको बस इसके साथ चलना होगा और वही करना होगा जिसकी आवश्यकता है। महिलाओं में नेतृत्व करने के गुणों को बढ़ावा देने के साथ ही योग ध्यान एवं स्थानीय उपलब्ध पोषक भोजन आदि तरीकों से महिलाओं के स्वस्थ जीवन शैली पर भी इस प्रोग्राम में बल दिया गया है। पवित्रा नामक प्रोजेक्ट के माध्यम से स्वयं की सुरक्षा, मासिक धर्म सम्बन्धी स्वास्थ्य एवं स्वच्छता प्रबन्धन का प्रशिक्षण घण्टों तक दिया जाता है। प्रतिभागीयों को संबोधित करने के लिए एक स्त्री रोग विशेषज्ञ को भी आमंत्रित किया जाएगा। इस प्रशिक्षण कार्यक्रम की विशेष एक मुख्य बात यह है कि इसमें प्रतिभागी

शेष पेज २ पर..

'गिफ्ट ए स्माइल'

एक प्रोजेक्ट जो ऐसे कई बच्चों के जीवन में शिक्षा के द्वार खोलता है जिन्हें कभी पढ़ने का अवसर नहीं मिला।

अभी भी ६२.१ मिलियन से अधिक बच्चे हैं जो स्कूल नहीं जा पाते और १३,५०० गांवों में अभी भी कोई स्कूल नहीं है। ड्रॉपआउट दर भी ज़्यादा पाया गया है। प्राथमिक स्तर पर स्कूल छोड़ने वाले २९% छात्र है और माध्यमिक स्तर पर ४३% ड्राप आउट के है। कई स्कूल शिक्षा की गुणवत्ता बनाए रखने के लिए संघर्ष कर रहे है। एक अध्ययन के अनुसार, कक्षा ३ के ७८% और कक्षा ५ के ५०% छात्र कक्षा २ के स्तर का पाठ भी नहीं पढ़ सकते हैं।

इस पृष्ठभूमि के खिलाफ, वेद विज्ञान महा विद्या पीठ (VVMVP), एक शैक्षिक और धर्मार्थ ट्रस्ट जो की गुरुदेव श्री श्री रविशंकर द्वारा स्थापित किया गया था, के तत्वावधान में आर्ट ऑफ लिविंग की नि:शुल्क विद्यालयों की स्थापना करके भारत में इस स्थिति को कम करने के लिए कदम बढ़ाया। ये नि:शुल्क विद्यालय पूरे देश में दूरदराज के क्षेत्रों में है।

वर्तमान में, भारत के २२ राज्यों में ग्रामीण स्कूल, ट्राइबल स्कूल और स्लम स्कूल हैं, जो ७०,००० से अधिक छात्रों को समग्र शिक्षा प्रदान करते हैं।

हमारे विद्यार्थी

प्रियंका एन. *(बैंगलोर ग्रामीण स्कूल, २००६ का बैच)*

२१ अक्टूबर, २०११ को बेंगलुरू में नम्मा मेट्रो की पहली यात्रा में २१ वर्षीय प्रियंका एन को ट्रेन में चलाते हुए देखा गया था। अपने गाँव की पहली तकनीकी डिप्लोमा धारक के रूप में, प्रियंका ने अपने गाँव के १४ बच्चों को स्कूल में दाखिला लेने के लिए प्रेरित किया। औपचारिक शिक्षा प्राप्त करने के लिए अपने समुदाय की पहली महिलाओं में से एक होने के नाते, उन्होंने अपनी इंजीनियरिंग पूरी की और बैंगलोर में पहली महिला मेट्रो ऑपरेटर बन गई। वह अब बेंगलुरु मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड के वरिष्ठ स्टेशन नियंत्रक के रूप में काम कर रही है।

रिदलिन लिंगदोह लिंग्खो *(बैंगलोर ग्रामीण स्कूल, २०१६ का बैच)*

रिडिलिन लिंगदोह लिंग्खो का जन्म भारत के उत्तर-पूर्व क्षेत्र मेघालय में हुआ था। जब वह छह महीने की थी तब उसकी माँ की मृत्यु हो गई थी और छह साल की उम्र में पिता की मृत्यु हो गई थी। आर्ट ऑफ़ लिविंग के स्वयंसेवकों की मदद से, वह २००९ में बैंगलोर आई और वेद विज्ञान महा विद्या पीठ स्कूल में दाखिला लिया। अपने शिक्षकों के मार्गदर्शन में उन्होंने राष्ट्रीय ताइक्वांडो प्रतियोगिताओं में कर्नाटक का प्रतिनिधित्व करते हुए शिक्षाविदों और खेलों में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। उसने अपनी १२ वीं बोर्ड परीक्षाओं में ९१.५% हासिल किए और वर्तमान में श्री श्री विश्वविद्यालय, ओडिशा मे आर्किटेक्चर में स्नातक की पढ़ाई कर रही है।

राजकुमार *- औरवंतन, उत्तर प्रदेश*

उत्तर प्रदेश में औरवंतन स्कूल एक नक्सल प्रभावित गाँव में स्थित है जहाँ चरमपंथ (एक्सट्रीमिस्म) जीवन का एकमात्र रास्ता था। राजकुमार २००४ में स्कूल में शामिल हुए और उनका जीवन एक मवेशी चराने वाले से अनंत संभावनाओं से भरे जीवन में बदल गया। स्कूल से पास होने के बाद भी, वह अपने प्राथमिक और माध्यमिक स्कूली शिक्षा के अपने शिक्षकों के समर्थन और मार्गदर्शन के लिए अपने हाई स्कूल के वर्षों के दौरान भी वापस आते रहें।

हमारे स्कूल में उनके द्वारा रिकॉर्ड किए गए एक वीडियो में, छोटे राजकुमार ने वकील बनने की इच्छा व्यक्त की थी। आर्ट ऑफ़ लिविंग परिवार के सहयोग से राजकुमार ने एक वकील के रूप में स्नातक किया और अब अपने मास्टर्स इन लॉ के लिए आवेदन किया है।

नीलकमल कुमारी और रीना कुमारी *(एकवारी, बिहार स्कूल, २०११ का बैच)*

नीलकमल और रीना शिक्षा प्राप्त करने वाली अपने परिवार की पहली महिला थीं। आर्ट ऑफ़ लिविंग के स्वयंसेवकों ने बड़ी कठनाई से उनके माता-पिता को उन्हें स्कूल भेजने के लिए मनाया। अंत में, अथक प्रयासों के माध्यम से, लड़कियों ने नियमित रूप से स्कूल आना शुरू कर दिया। लड़कियां सीखने के लिए उत्सुक थीं। उन्होंने इस सुंदर अवसर का लाभ उठाया और स्कूल में उत्कृष्ट प्रदर्शन किया।

इस वर्ष, उन्होंने प्रशिक्षण और प्लेसमेंट के लिए बिहार पुलिस में चयनित होकर अपने समुदाय को गौरवान्वित किया है।

हमारे विद्यालय

राजस्थान में ऑल-गर्ल्स स्कूल

२०१४ में, उदयपुर, राजस्थान के आदिवासी गाँव में एक ऑल-गर्ल्स स्कूल शुरू किया गया था। वर्तमान में यह नर्सरी से चौथी कक्षा तक की कक्षाओं में, पास के २० गाँव की ३०० से अधिक लड़कियों को शिक्षित कर रहा है। इनमें से लगभग सभी लड़कियां अपने परिवार की पहली पीढ़ी है जो स्कूली छात्रा हैं।

हमारे स्कूलों में देश भर की ३३,००० से अधिक वंचित लड़कियां अध्ययन करती हैं। बालिका शिक्षा पर केंद्रित होने से यह सुनिश्चित हुआ कि हमारे पूरे छात्र आधार का ४८% लड़कियां हैं।

छत्तीसगढ़ के नक्सल प्रभावित गांव में स्कूल

पंपापुर गाँव, जो छत्तीसगढ़ के एक बहुत ही दूरस्थ, नक्सल प्रभावित क्षेत्र में स्थित है, को २००८ में एक मलेरिया महामारी ने झकझोर दिया था। वहां राहत और पुनर्वास के लिए काम कर रहे आर्ट ऑफ़ लिविंग के स्वयंसेवकों को उस गाँव में शिक्षा की आवश्यकता का एहसास हुआ। उस जरूरत का अनुपालन करते हुए वहां एक स्कूल खोला गया। स्कूल अब १० वीं कक्षा तक कक्षाएं संचालित हो रही है। इसी विद्यालय की एक छात्र को चिकित्सा विज्ञान में आगे की पढ़ाई के लिए सरकार द्वारा चयनित किया गया है।

आर्ट ऑफ लिविंग नि:शुल्क विद्यायल की 'चेयरमैन, श्रीमती भानुमति नरसिम्हन के कार्यालय द्वारा दी गई जानकारी।

अगला कदम
मिशन ग्रीन अर्थ 2020

MISSION GREEN EARTH
2020
PLANT MORE TREES.
PROTECT OUR PLANET.

हाम्पी चक्रवर्ती

किसी समय में यह धरती ६ खरब वृक्षों की घर थी। आज उनमें से केलव आधे ही रहे गये है। इतना ही नहीं प्रत्येक वर्ष एक चौकाने वाले १५ अरब की दर से हम इन्हें खोते जा रहे हैं। दक्षिण अमेरिका, अफ्रीका या ऑस्ट्रेलिया के जलते हुए जंगलों के भयावह दृश्य व इनमें रहने वाले जानवरों की विभिन्न प्रजातियों का जलना हमारे अन्त: करण को झकझोर देता है। मानव द्वारा इनक दुष्प्रयोग के कारण विश्व के ४० प्रतिशत जंगल समाप्त हो गये है तथा प्रतिवर्ष ८.८ मिलियन हेक्टेयर जंगल नष्ट हो रहे हैं। यह चिन्ताजनक दर दर्शाती है कि २११० के आते आते सभी जंगल समाप्त हो जायेगें। ऐसे में क्या हमें केवल खड़े होकर देखते रहना चाहिए?

गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी के दूरदर्शी मार्गदर्शन में आर्ट ऑफ लिविंग ने इस संकट को कम करने के लिए वृक्षारोपण, कृषि वानिकी एवं प्राकृतिक कृषि आदि जैसे अनेक प्रकल्प किए है। वृक्ष महत्वपूर्ण है, ये कहना पर्याप्त नहीं है अपितु हमारे अस्तित्व के लिए वह अनिवार्य हैं। इस बात पर कोई समझौता नहीं हो सकता। एक साधारण १०,००० वृक्षों वाला वन प्रति वर्ष लगभग १० गैलन वर्षा के जल को अपने में समाहित कर सकता है। एक वर्ष के भीतर एक परिपक्व वृक्ष २२ किलों कार्बनडाई ऑक्साईड के उत्सर्जन को कम कर सकता है। औषधीय एवं फलदार वृक्ष भोजन, पोषण एवं औषधियों के साथ साथ समुदाय के आय में भी वृद्धी करते हैं। एक परिपक्व वृक्ष की छाया दिन में २० घण्टे चलने वाले १० कमरों माप के एयर कण्डीशानर जितनी शीतलता देता है। वृक्ष मिट्टी के बहने तथा भूक्षरण को भी कम करते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि वृक्ष जंगल सर्वाधिक महत्वपूर्ण जैविक विविधता के संरक्षण में भी सहायता करते हैं।

- पिछले कुछ वर्षो से आर्ट ऑफ लिविंग ने इस दिशा में अनेक परियोजनाएँ शुरू की है।
- मिशन ग्रीन अर्थ-२०१६ में ३६ देशों एवं भारत के २६ राज्यों में १०.६ मिलियन वृक्ष लगाए गए थे।
- हैती रिफॉरेस्टेशन प्रोजेक्ट- २००७ में युवा नेतओं द्वारा हैती में १.५ मिलियन वृक्षों का अरोपण किया गया।
- मुम्बई शहरी वनीकरण- २०१९ में ११ कॉर्पोरेट संस्थाओं की सहायता से ३३ एकड़ शहरी क्षेत्र में १८,००० वृक्षों का आरोपण कार्य हुआ।
- २०१० से अब तक आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवको द्वारा संचालित वृक्षारोपण अभियान, जिसके अन्तर्गत पूरे भारत में ६ लाख वृक्ष लगाये गये।
- आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा नदी पुर्नद्वार कार्यो के अन्तर्गत नदियों के किनारे किनारे ७०,००० से भी अधिक वृक्ष आरोपित किये गये।

अब समय है इन प्रयासों को बढ़ावा देने का। अन्तर्राष्ट्रीय महिला सम्मेलन के तत्वाधान में आर्ट ऑफ लिविंग ने मिशन ग्रीन अर्थ २०२० का लाने की पहल की है, जिसको व्यक्ति विकास केन्द्र भारत एवं इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ द्वारा कार्यान्वित किया जायेगा। इस योजना का उद्देश्य वृक्ष लगाना ही नहीं अपितु उनको तब तक देखभाल करना है जब तक वह आत्मनिर्भर नहीं हो जाते इससे हम उनका प्रभाव भी माप सकेंगे। इस परियोजना को प्रभावशाली बनाने एवं परिणाम में वृद्धि के लिए आधुनिक टेक्नोलॉजी का भी विस्तृत रूप से प्रयोग किया जायेगा। इस प्रोजेक्ट के अन्तर्गत उपयुक्त साइटों के मानचित्रण के लिए भू-स्थानिक डेटा और उपग्रह चित्रों का उपयोग किया जायेगा और कार्य योजना तैयार करना, वृक्षारोपण स्थलों की जियोटैगिंग के साथ ही साथ कार्यान्वयनकर्ताओं, स्वयंसेवकों, परियोजना प्रबंधकों, सामुदायिक नेताओं और अन्य हितधारकों, डेटा विज़ुअलाइज़ेशन प्लेटफार्मों और डैशबोर्ड के लिए उपयोगकर्ता के अनुकूल मोबाइल आधारित निर्णय प्रणाली भी शामिल है, दूसरे अनेक उपायों के साथ।

क्षेत्र एवं अनुकूल पर्यावरण परिस्थितियों के अनुरूप पौधों के देशी प्रजातियों को चयन किया जायेगा। यहाँ प्रयास कार्बन सिंक को बढ़ाने, परागणकों को बढ़ाना, क्लाउड सीडिंग के लिए एरोसोल बढ़ाने, हर्बल एवं औषधीय उत्पादन करने के लाभों पर ध्यान केंद्रित करना है।

धरती को अधिक हरा भरा बनाने के लिए स्थायी उपायों की दिशा में प्रयास के लिए हम प्रतिबद्ध हैं।

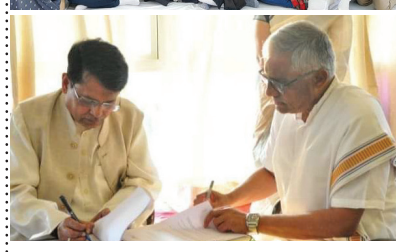
संक्षिप्त समाचार

मुंबई के छात्र अनेकता में एकता के लिए किये मैराथन

मुम्बई में १९ जनवरी, २०२० को अयोजित मुंबई मैराथन २०२० में आर्ट ऑफ लिविंग की पहल से प्रेरित एसओआरटी क्लब द्वारा १० कॉलेजों के लगभग १०० छात्रों ने भाग लिया। जिसका थीम भारत का प्रतिनिधित्व करने वाली 'अनेकता में एकता' वाली विचारधारा थी। मुंबई मैराथन युवाओं को अपनी ऊर्जा को दिशा देने और अपने देश के लिए कुछ करने के लिए एक मजेदार, ऊर्जावान, प्रासंगिक मंच है। छात्र यही नहीं रुके रहे हैं। उन्होंने अपने वार्ड में बीएमसी स्कूलों को गोद लेने और अपने विकास के लिए धन जुटाने जैसी स्थानीय सामुदायिक विकास परियोजनाओं के लिए कार्यान्वित हैं।

प्रशिक्षकों को मध्यस्थ के रूप में प्रशिक्षित किया

न्यायमूर्ति मेहता और १२ अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने पहले बैच में आर्ट ऑफ लिविंग के प्रशिक्षकों को मध्यस्थता के लिये प्रशिक्षण दिया। ये प्रशिक्षित टीचर्स भारत के अलग अलग न्यायालयों में विवादों के निपटारे के लिये मध्यस्थता का कार्य करके न्यायालय पर बढ़े हुये कार्य भार को कम करने में सहायता प्रदान करेंगे।



नीफ्ट के जनरल इलेक्टिव में हैप्पीनेस प्रोग्राम

आर्ट ऑफ लिविंग और नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ फैशन टेक्नॉलोजी के मध्य भारत भर की शाखाओं में हैप्पीनेस प्रोग्राम को नीफ्ट के १७ विषयों में जनरल इलेक्टिव विषय के रुप में सम्मिलित करने के समझौते पर हस्ताक्षर हुये।

महिलाओं को उनके लिए लाभकारी सभी सरकारी योजनाओं एवं देश के विभिन्न उन कानूनों से अवगत कराया जायेगा जिसको जानना उनके लिए अनिवार्य है। विशेष कर ग्रामीण भारत में महिलाओं को जागरूक किया जायेगा कि वे किस प्रकार से अपनी ग्रामसभा एवं पंचायत में प्रभावकारी भूमिका निभा सकती है।

इस कार्यक्रम की प्रमुखता है, नारी के विशेष गुणों को उद्भासित करना। महिलायें एक ही समय में अनेक कार्य करने में दक्ष होती है तथा यह कार्यक्रम इस बात का बढ़ावा देता है। ये प्रोग्राम उन्हें इस कार्य के लिए योग्य बनाता है कि वह अपने प्रभुत्व, जुनून एवं कोमल गुणों जैसे करूणा एवं पोषण आदि के बीच ठीक संतुलन कैसे बना सकती हैं। महिलाओं को बताया जायेगा कि वो संगठन में किस प्रकार से संकल्पित एवं प्रशिक्षित स्वयंसेवको द्वारा चलाई जा रही श्री श्री संस्कार केंद्र जैसे अवसरों से लाभान्वित हो सकती है। इसमें बच्चों के पोषण एवं विकास पर भी जोर दिया जाता है। प्राण प्रोग्राम के अन्तर्गत नशे के शिकार लोगों को सुदर्शन क्रिया एवं अन्य प्रतिक्रियाओं द्वारा नशा मुक्त करके उनके आन्तरिक बल को पहचानने तथा गांव में स्वयं सहायता समूह जैसे ग्रुप बनाना तथा माईक्रो उद्यमिता द्वारा

आर्थिक स्वतंत्रता पाने के लिए अवसर प्रदान करने में सहायता की।

इस प्रशिक्षण को प्राप्त महिलाएं निश्चित रूप से अधिक विश्वस्त तथा स्वयं की, अपने परिवार की एवं समाज में अपनी जिम्मेदरियों को निभाने में अधिक सामर्थ हो पायेंगी।

वंचित बच्चों ने कोडिंग सीख, प्रोग्रामिंग में बनाई पहचान

पद्मा कोटी

क्या कोडिंग सीखने से बच्चों को डिजिटल उपभोक्ताओं से डिजिटल रचनाकारों में बदलने में मदद मिल सकती है? और उस पर यदि बच्चे वंचित वर्ग के हो तो ?

ऐसे ही, आर्ट ऑफ़ लिविंग के अभिनव, कोलकाता स्थित प्रोजेक्ट, लाइट द लैंप पर हो रहा है, जो हाल ही में ऐसे बच्चों को कोडिंग के चमत्कार से परिचित कराने के लिए परिचयात्मक दो घंटे की कार्यशाला आयोजित कर रहा है। दो संगठनों, code.org लर्निंग विदाउट बैरियर्स के साथ साझेदारी कर के खेल खेल में बच्चों को कोडिंग सीखाई जा रही है, यह महत्वाकांक्षी कार्यक्रम बच्चों को कम्प्यूटेशनल तकनीकों के मूल सिद्धांतों को दोनों प्लग (कंप्यूटर और इंटरनेट का उपयोग करके) और अनप्लग्ड (पेन और पेपर-आधारित) की गतिविधियाँ सिखा रहा है।

अच्छी वित्तीय संस्थाओं ने उन्हें टैबलेट और पोर्टेबल वाई-फाई राउटर खरीदने में मदद की, जबकि एक प्रोजेक्टर और आईपैड दान के रूप में आए। हालांकि, मामूली वित्त वाले अन्य स्कूलों की तरह, परियोजना को इंटरनेट कनेक्शन और अच्छी तरह से सुसज्जित कंप्यूटर लैब नहीं होने की चुनौती का सामना करना पड़ा।

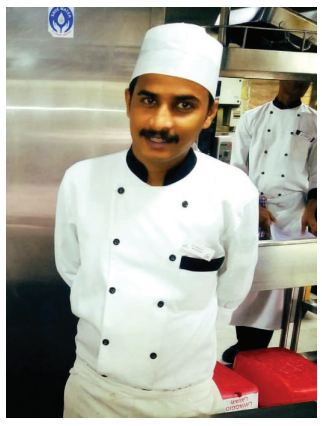
बच्चों को कोडिंग सीखने, कंप्यूटर की मूल बातें, गेम ऐप और सॉफ्टवेयर और मोबाइल ऐप बनाने में आनंद आया। ७वीं कक्षा के छात्र रोहित प्रसाद कहते हैं, 'मुझे कोडिंग क्लास बहुत पसंद थी। मैंने पहले कभी टैबलेट का उपयोग नहीं किया था, जो मैंने कक्षा में किया था। अब मुझे पता है कि गेम कैसे बनाए जाते हैं। '

अगस्त २०१० में शुरू हुई, द लाइट ए लैंप प्रोजेक्ट ने एक ऐसा मंच तैयार किया है जिसमें सफल पेशेवर और अन्य योग्य और कुशल स्वयंसेवकों की नियुक्ति ने पुरे कोलकाता के चार केंद्रों में ६०० से अधिक बच्चों और युवाओं के साथ अपने ज्ञान और कौशल उनको दिया। गणित, अंग्रेजी और विज्ञान के साथ साथ, आर्ट ऑफ लिविंग कार्यशालाओं में स्वयंसेवकों के सामान्य मार्गदर्शन योग, ध्यान, नेत्र-शिविर, स्वास्थ्य व स्वच्छता सत्र आध्यात्मिक कल्याण और स्वास्थ्य पहलुओं का ध्यान रखना सिखाया जाता है। इस परियोजना की दूरगामी पहल और इसके अद्वितीय संरक्षक-मेंटी - मॉडल पद्धति से युवाओं को असामाजिक तत्वों और गतिविधियों के लालच से सुरक्षित रखने में भी प्रभावी रहे हैं।

हाल के परिचयात्मक कोडिंग कार्यशालाओं में अब तक लगभग ५०० बच्चों को शामिल किया गया है। बच्चों की उत्साही प्रतिक्रिया को देखते हुए, वर्तमान वर्ष में उनके लिए नियमित रूप से कोडिंग कक्षाएं शुरू करने की योजना बनाई गई है, जो स्वयंसेवको और फंड और उपलब्धता पर निर्भर है। यह ध्यान रखना दिलचस्प है कि इस परियोजना के संरक्षक और शिक्षक भी अपने भीतर सकारात्मक बदलाव का अनुभव कर रहे हैं।

सहयोग करने या अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें- lightalamp.online@gmail.com

धारावी के झुग्गी बस्ती से निकला एक क्रूज शेफ



श्री श्री विद्यामन्दिर, धारावी के पुराने छात्र विनायक होसमणि को हाल ही में एक अन्तराष्ट्रीय लइनर में क्रूज शेफ के रूप में नियुक्त किया गया। धारावी में एक कुख्यात चॉल में बढ़ते हुए, उनका भविष्य उनके माता- पिता के लिए चिंता का विषय था। बारहवीं कक्षा के बोर्ड की परीक्षाओं में द्वितीय श्रेणी प्राप्त विनायक स्वयं को अधूरा अनुभव कर रहे थें। तब उन्होनें एक मरम्मत केंद्र में काम करना शुरू कर दिया। अपने इस निरस काम से असंतुष्ट विनायक ने एस.एस.आर.वी.एम के अपने पूर्व शिक्षिका से सम्पर्क किया। यही उनके जीवन का महत्वपूर्ण मोड़ था। उनकी शिक्षिका प्रिया नाइक ने उसको एक पाक स्कूल में छात्रवृत्ति हेतु आवेदन करने के लिए निर्देशित किया। कई परीक्षणों और साक्षात्कारों के एक लम्बी श्रृंखला के बाद विनायक हैदराबाद स्थित क्यूलिनरी एकेडमी ऑफ इण्डिया में १० माह के लिए होटल प्रबन्धन छात्रवृत्ति के लिए चुना गया। विनायक की पढ़ाई एवं इन्टर्नशिप पर होने वाला खर्चइंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ के साथ मिलकर कार्निवल सपोर्ट सर्विसेज इण्डिया द्वारा वहन किया गया। अवसर मिलना एक बात होती है। परन्तु उसे अन्त तक निभाना दूसरी बात इस स्टेज पर पहुंचने के लिए विनायक का पर वरिश एवं उसकी कड़ी मेहनत ने एक अहम भूमिका निभाई है। उनकी शिक्षिका प्रिया नाईक कहती है आज विनायक आर्कार्डिया की लग्जरी क्रूज लाइनर के इस मैरीटाइम सर्विसेज(यूके) में प्रधान शेफ का कार्यभार संभाल रहें हैं।

जहाँ महिलाएँ अहम भूमिका निभाती हैं, वहाँ बनी रहती है प्रसन्नता

पुरूष के प्रभुत्व में रहने वाले परिवार की अपेक्षा नारी के प्रभुत्व में रहने वाला परिवार अधिक सुखी रहता है। आप जानते है क्यों?

जब पुरूष प्रभुत्व जनाते हैं, तो महिलाएं अप्रसन्न रहती हैं। जब वे दुखी हो जाती हैं तो ऐसा कुछ नहीं होता जो उन्हें खुश कर सके और परिणामतः वह सभी को दुखी कर देती हैं। इसीलिए बेहतर है महिलाएं प्रभुत्व में रहें। ऐसा करने पर परिवार जो की संसार की बुनियादी इकाई है और अधिक सशक्त बन जाता हैं। हम देखते हैं कि प्रसन्नता का स्तर भी बढ़ जाता है।

राजनीति में, हम देखते हैं कि जहाँ कहीं महिलाएं मुख्य भूमिका निभाती है, वह देश समृद्धि की ओर चल पड़ता है। माना जाता है, महिलाओं के अहम भूमिका में होने से भ्रष्टाचार में कमी होती है। जब राजनीति में महिलाएं प्रभुता में होंगी तो संसार में युद्ध कम हो सकते हैं। विभिन्न प्रकार के युद्ध हो सकते हैं लेकिन ऐसा बड़ा युद्ध नहीं होगा जो पुरुष-प्रधान दुनिया में हो रहा है और इसने कई संघर्ष पैदा किए हैं।

महिलाओं को अर्थव्यवस्था के क्षेत्र में अहम भूमिका निभानी चहिए। अर्थ शास्त्र में नेतृत्व कर रही महिलाएं बहुत कम हैं। महिलाओं को धार्मिक एवं अध्यात्मिक क्षेत्र में आने से शायद संसार में हिंसा एवं आतंकवाद कम हो जाये।

पाँच ऐसे क्षेत्र हैं जहाँ महिलाओं को यथायोग्य स्थान प्राप्त करना चाहिए। वह क्षेत्र है परिवार, भावनात्मक, आर्थिक राजनीतिक एवं बौद्धिक। आप किसी दूसरे को आपको सशक्त बनाने के लिए ना कहें। आप शक्तिशाली हैं, आपको इसे मान लेना है। आप तो बस इस बात को साथ लेकर चलें एवं वही करें जिसकी आवश्यकता है।

बौधिक प्रभुता विज्ञान, कला, शिल्पकला, साहित्य आदि के क्षेत्र में होती है। महिलाओं को आगे आना चाहिए। वह अभी प्रतिस्पर्धा के स्तर में नहीं पहुँची हैं। यद्यपि यहाँ वहाँ कुछ उनकी विशिष्टता हैं। परन्तु वह समान्यतः भावुक होती हैं। वे अधिकतकर कला क्षेत्र में रहती हैं, परन्तु साहित्यिक क्षेत्र में नहीं। मैं तो कहूंगा कि विद्यालयी स्तर पर ही इसे बड़े स्तर पर बढ़ावा दिया जाना चहिए। पुरानी अवधारणा है कि पुरूष मंगल ग्रह से हैं और महिलाएं शुक्र से, हैं जो आज मान्य नही है। आज का संसार उभयलिंगी है। पुरूषों में नरियों के एवं नारियों में पुरूषों जैसे गुण दिखाई पड़ते है।

अब, नेता बनने के लिए एक अन्य पहलू की आवश्यकता है। वह है सुनने की योग्यता। मेरा विचार है कि महिलाओं में सुनने की योग्यता का गुण स्वभाविक उपहार है तथा वह पुरूषों के परिपेक्ष में भी अधिक देखती हैं। ध्यान रहें, मैं यह नहीं कर रहा किइस प्रकार के प्रवृत्ति एवं गुण हर एक में पाए जाते है। यह वह सम्भावित गुण है जो महिलाओं में पाया जाता है।

जो भावनात्मक पोषण एवं बौधिक उत्कृष्टता दोनों सम्भव है यदि सही प्रशिक्षण एवं सही मार्गदर्शन उचित उम्र पर उपलब्ध कराया जाय। सही अवसर दिए जाने पर महिलाएं बहुत अच्छी उद्यमी हो सकती है। यहाँ फिर से मैं कहूँगा कि आप बैठकर किसी के मौका देने के लिए प्रतिक्षा न करें। आप उद्यमिता की ओर पहला कदम लें।

इसलिए, घर में, कार्यस्थल पर, राजनिती में, धर्मिक एवं अध्यात्मिक क्षेत्र में अहम भूमिका निभाने के लिए तैयार हो जायें। यहीं चार स्तम्भ हैं,ये समाज के विभिन्न पहलू हैं। इनमें से किसी एक स्तम्भ के सशक्त न होने पर समाज एक प्रसन्न समाज एवं अच्छा समाज नहीं हो सकता है।

विशेष सेवाएं

भटिंडा में 2020 का धर्मार्थ कार्यो से स्वागत

१ जनवरी, २०२० से पहले कई रातों में आर्ट ऑफ लिविंग के अनेक स्वयंसेवकों को भटिंडा, पंजाब में असहाय एवं बेघर लोगों को कड़कड़ाते ठंड से ठिठुरते लोगों को कंबल बांटते हुये देखा जा सकता था। संस्था के प्रवक्ता संदीप अग्रवाल ने बताया कि गुरुदेव के अनुसार मानवता की सेवा ही ईश्वर की सेवा से प्रेरित हो कर नव वर्ष इस प्रकार के सद्कार्यो से मनाया गया।

पंचमहल में स्कूली बच्चों के लिये पतंग और कंबल

मकर राशि में सूर्य के प्रवेश का उत्सव गुजरात में रंग बिरंगी पतंगों उड़ाने के साथ मनाया जाता है। इस अवसर को यादगार बनाने के उद्देश्य से पार्थ जोशी के नेतृत्व में युवाचार्यो का एक दल १३ जनवरी को गुजरात के पंचमहल जिले के एक विद्यालय में दलित परिवार के बच्चों के साथ पतंग और मांझा वितरित कर मनाया। इस अवसर पर प्राथमिक विद्यालय के लगभग ४० विद्यार्थी उपस्थित थे। बच्चों को कंबल भी बांटे गये ताकि वे सर्दी से बचे रहें।

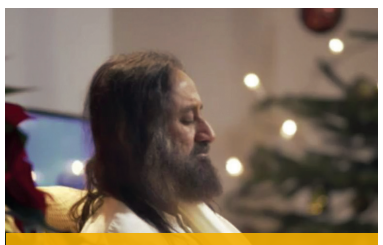
छिंदवाड़ा के सफाई कर्मचारियों के साथ नव वर्ष का उत्सव

मध्य प्रदेश के छिंदवाड़ा में आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवकों ने १ जनवरी २०२० को नगर निगम के सफाई कर्मचारियों के साथ मनाया जो कि शहर को साफ रखने में कड़ी मेहनत करते हैं। सफाई कर्मचारियों के साथ स्वयंसेवकों ने चाय व बिस्किट का नाश्ता किया, क्योंकि वे नव वर्ष के प्रथम दिन भी ठंड में अपने निर्धारित समय पर कार्य कर रहे थे।

मकर संक्रांति पर 20000 से अधिक को खिचड़ी प्रसाद

१५ जनवरी २०२० को मकर संक्रांति के उत्सव परआर्ट ऑफ लिविंग गोरखपुर ने गुरु गोरखनाथ मंदिर परिसर के समीप २०००० से अधिक लोगों को खिचड़ी प्रसाद वितरित की। स्वयंसेवको द्वारा २३०० किलो कच्चे माल का संग्रह कर प्रसाद बनाया गया। इस अवसर पर मेले में आये लगभग १०० जरूरतमंदो को कंबल भी वितरित किये गये।

जनवरी 2020 में गुरूदेव के मुख्य कार्यक्रम



1 जनवरी 2020

जर्मन आश्रम, बैड एंटागॉस्ट में ध्यान के साथ नए साल २०२० का स्वागत करते हुए

2, जनवरी 2020

बर्लिन में २ जनवरी को ध्यान के माध्यम से आंतरिक परिवर्तन

16 जनवरी 2020

१६जनवरी, २०२० को कान्क्लेव ऑन ग्लोबलाइजिंग इंडियन, आईआईएम, कोझिकोडे में प्रमुख उद्बोधन करते हुये

17 जनवरी 2020

१७जनवरी, २०२० को केरल केमल्लपुरम में पहली बार ४४ आर्ट ऑफ लिविंग के शिक्षकों और स्वयंसेवकों द्वारा आयोजित मेगा हैप्पीनेस प्रोग्राम में प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए।

17-18 जनवरी 2020

थ्रिसुर, केरल के वैदाकुन्नाथन मंदिर में जनवरी १७ और १८ को शिवसूत्र पर एक चर्चा करते हुये, आयोजन में एकत्रित हजारों ने गुरुदेव के साथ गान, नृत्य और ध्यान किया।

17 जनवरी 2020

१७ जनवरी, २०२० को, गुरुदेव ने ६००० मोहिनीअट्टम नर्तकियों के प्रदर्शन का उद्घाटन किया, जो एसएनडीपी योगम त्रिशूर, केरल द्वारा आयोजित किया गया था।

18 जनवरी 2020

१८ जनवरी, २०२० को गुरुदेव केरल के कोझिकोडे, में टेंपल ऑफ नॉलेज का उद्घाटन किया

19-22 जनवरी 2020

१९ से २२ जनवरी को आयोजित अति रुद्र महायज्ञ बैंगलोर आश्रम में आयोजित हुआ।

24-26 जनवरी 2020

गुरुदेव ने भगवद गीता के १८ वें अध्याय पर एक व्याख्यान दिया - अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरू में गीता के अंतिम अध्याय मोक्ष संन्यास योग पर

28-29 जनवरी 2020

बुल्गारिया की राजधारी सोफिया में अनवेलिंग इनफिनिटी का अयोजन

फाल्गुनी नानावती

दुनिया नई एक शब्द, फिर एक नया शब्द

मैं सीखती चली गई, कारवां बनता गया

युवा फाल्गुनी नानावती घर पर पिता जी द्वारा किसी भी प्राकर की जिम्मेदारी दिए जाने पर उसे टाल जाती थी, मुंह चुराती थी। फिर एक समय ऐसा आया कि पूरे गुजरात में एकसाथ २५ परियोजनाओं का समन्वयकर्ता एवं संयोजन कर रहीं थी। अपने में आये इस परिवर्तन को देखकर हांफती हुई फाल्गुनी कहती है कि 'यदि मैं गुरूदेव की शरण में नहीं जाती तो अपनी क्षमता को कभी भी जान नही पाती। उन्होंने यह मेरे लिए सम्भव किया कि मैं स्वयं को जान सकूं।' फाल्गुनी ने यह रास्ता खुले दिल से स्वीकार्य नहीं किया था। सन् १९९१ में जब १२ वीं की बोर्ड की परीक्षा समाप्त हुई तो उनके परिवार ने उन्हें आर्ट ऑफ लिविंग का बेसिक कोर्स करने के लिए जोर डाला किशोरी फाल्गुनी के अनुसार यह सब ५० वर्ष के ऊपर की आयु वाले लोगों को करना चहिए उसने मना कर दिया। उनके पिता ने दूसरा रास्ता खोज निकाला। आर्ट ऑफ लिविंग की शिक्षिका राजश्री पटेल यूएसए से आ रही थीं और फाल्गुनी को उनके साथ काम करने के लिए निर्धारित किया गया था क्योकी राजश्री उस स्थान से परिचित नहीं थीं।

इस विकल्प को फाल्गुनी ने खुशी खुशी स्वीकार्य कर लिया। जब राजश्री कोर्स करा रहीं होती तो फाल्गुनी गेस्ट हाउस में टीवी देखते हुए मजे से समय बिता रही होती। परन्तु कुछ दिनों बाद दूसरी शिक्षिका ने उनसे युक्ति पूर्वक कहा कि उसे पूरा कार्स करने की आवश्यता नहीं है। वह केवल एक ही प्रक्रिया सुदर्शन क्रिया कर सकती है। फाल्गुनी मान गई था क्रिया के लिए बैठ गई। जब क्रिया उपरान्त में जागी तो उन्होंने देखा कि वो हाल में अकेली बैठी थी, जबकी क्रिया आरम्भ होने से पहले वहाँ ९० लोंग थें। उसे हैरानी हुई कि क्या क्रिया करने के बाद लोग अदृश्य हो जाते है और तभी शिक्षिका ने बताया किवह गहन ध्यान में चली गई थी। फाल्गुनी के जीवन में बदलाव का अभूतपूर्व क्षण था। वह अपने भीतर छिपे कई प्रश्नों के उत्तर ढूढने लगी। उनके भीतर छूपी सेवा का बीज जो अब तक निष्क्रिय था, अंकुरित होने लगा।

१९९५ में, आर्ट ऑफ लिविंग की प्रशिक्षिका बन गई। आज २५ वर्ष बाद वह हैप्पिनेस प्रोग्राम, सहज समाधि ध्यान,एडवास प्रोगाम, स्वयंसेवी प्रशिक्षण कार्यक्रम, शिक्षकों के प्रशिक्षण कार्यक्रम का नियोजन करती है। पूरे गुजरात, महाराष्ट्र, पंजाब, हरियाण, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश में ९०० से अधिक कोर्स का अयोजन कर चुकी हैं। शुरूआती दिन अधिक चुनौती पूर्ण थे। आर्ट ऑफ लिविंग के पास तब विस्तृत विस्तार नहीं था। जो अब है, परिणामत: यात्रा एवं निवास की आतिथ्य सुविधाएं उपलब्ध नही थी। इसे याद करते हुए वह कहती हैं कि सन् २००२ में गुरूदेव ने उन्हें १५० नक्सवादियों का कोर्स कराने के लिए उत्तर प्रदेश के दूरस्थ स्थान पर भेजा था। उन्हें कार्यक्रम स्थल तक पहुँचने के लिए १० किमी. पैदल चलना पड़ता था। सत्र रात्री के ८ बजे से ११ बजेतक चलते थे। रात्री के अंधकार में केवल एक मोमबत्ती की रोशनी रहती थी, ताकि नक्सलियों की पहचान उजागर न हो। उन चुनौतीपूर्ण अवस्था में वह २ महीने तक वहाँ रहीं और उनके बीच में काम किया। ऐसी ही एक रात को फाल्गुनी जब सत्र से मध्य रात्री को लौटी थी, तो उन्हें खीर खाने की इच्छा हुई। उन्हें अपनी इस इच्छा पर आश्चर्य हुआ, क्योकि वह मीठा खाना पसन्द नहीं करती। परन्तु इससे बड़ा आश्चर्य की बात उसके दरवाजे पर दस्तक दी सत्र के प्रतिभागी में से एक जब उनकी दरवाजा खटखटाया मालूम नही कौन एक प्रोग्राम का प्रतिभागी गर्म खीर से भरा कटोरा लेकर उपस्थित हुआ। उसी दिन उन्हें एहसास हुआ कि डरने अथवा चिंता करने की बात नहीं है। गुरूदेव ध्यान रख रहे हैं गुरूदेव में उनकी आस्था और अधिक हो गई।

तब से लेकर आज तक फाल्गुनी कई सेवा परियोजनाओं को चलाने में मानव यंत्र का कार्य कर रही है। वह चाहे आघात रहात का कार्य हो या फिर बाढ़ पीड़ितो की सहायता कार्य, सूनामी या फिर एक दशक पूर्व गुजरात में आया भूकंप अथवा युवाओं के लिए कौशल प्रशिक्षण का कार्यो २००१ में जिस दिन गुजरात में भूकंप आया, उस दिन फाल्गुनी डॉक्टरों के लिए एक कार्यक्रम आयोजित कर रही थी। जैसे ही यह सूचना आई, उनके अनुरोध पर लगभग २० डॉक्टरों की टीम के साथ सेवाकार्य के लिए सबसे अधिक प्रभावित क्षेत्रों में पहुँचीं। अध्यात्मिक मार्ग के बहुत से साधकों के लिए फाल्गुनी प्रेरणा श्रोत रहीं हैं। आर्ट ऑफ लिविंग के १०० से अधिक केंद्रो कोआरम्भ कराने की सोच के पीछे फाल्गुनी का हाथ रहा है। सब सरकार एवं कार्पोरेट के लोगों के साथ मिलकर उन्होंने नदी पूर्नउद्धार एवं वृक्षारापेण के लिए परियोजनाएं संचालित की हैं। अपने प्रोग्रामों के माध्यम से उन्होंने आर्ट ऑफ लिविंग की नि:शुल्क विद्यालय के ७०० से अधिक छोत्रों के लिए अनुदान इकठ्ठा किया। सूरत, अमरेली, इन्दौर एवं अन्य कई स्थानों की जेलों में लगभग चार सौ बंदियों के लिए कार्यशालाएं अयोजित की थीं। उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए उन्हें विशालाक्षी सम्मान से सम्मनित किया गया। अपनी इस असाधारण यात्रा की ओर पिछे मुड़कर देखती हुई कहती हैं अयोजन, प्रबन्धन अथवा शिक्षण जो भी आदेश गुरूदेव ने दिया उन्होनें किया। तब इसका अर्थ समझ में आया कि मैं सीखती चली गई, कारवां बनता गया।

सेवा टाइम्स

प्रकाशक :
कोमोडोर एच. जी. हर्षा
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

कन्सेप्ट
देबज्योति मोहन्थी

संपादकीय टीम
तोहेजा गुरुकर
डॉ हाम्पी चक्रबर्ती
राम अशीष

डिजाइन
श्री श्री पब्लिकेशन ट्रस्ट

संपर्क
Ph : 080 61125618
9035945982

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
GET IT ON Google Play
Available on the App Store