THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

नवम्बर २०२०

प्राकृतिक खेती ही है आगे का रास्ता

पेज 2

डिओनी तालुका में 'हर मेड़ पर पेड़' अभियान

पेज 5

संक्षिप्त समाचार

सार्वभौमिक शांति के लिए अति रूद्र महा यज्ञ

8 से 26 अक्टूबर 2020 तक गुरुदेव की उपस्थिति में, आर्ट ऑफ लिविंग के अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में, नवरात्रि समारोह के साथ–साथ अति रुद्र महायज्ञ का आयोजन भी किया गया। लोक कल्याण, सार्वभौमिक शांति एवं समृद्धि को बढ़ाने के लिए 'लोक कल्याण' के उद्देश्य से यज्ञ का आयोजन किया गया।

अति रूद्र महायज्ञ, भगवान शिव की पूजा करने के सर्वोच्च तथा महा शक्तिशाली पद्धतियों में से एक है। श्री रूद्रम के मंत्रोच्चारण द्वारा व्यक्ति के भीतर तथा संपूर्ण सृष्टि में शांति का वास होता है। अति रूद्र महायज्ञ में 144 रूद्र यज्ञों के द्वारा 14641 बार श्री रूद्रप्रश्नम् तथा 1331 बार चमकप्रश्नम् का गायन किया गया। अक्टूबर के प्रथम 15 दिन यानी 8 से 22 अक्टूबर तक वैदिक अनुष्ठानों में निपुण 65 वैदिक पंडितों द्वारा दिन में 18 बार रुद्र पारायण का आयोजन किया गया। इसके बाद अगले 4 दिन दिनांक 23 से 26 तक 33 पंडितों द्वारा श्री रूद्र होम इसी कार्य के लिए निर्मित होम कुंडो को संपादित किए गए।

गुरूदेव को विश्व भू–स्थानिक सम्मान

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर को आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन के माध्यम से प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण तथा स्थानीय समुदायों का सशक्तिकरण के लिए किए गए अथक प्रयत्नों का सामाजिक प्रभाव एवं उनसे मिलने वाली पहचान के कारण उन्हें विश्व भू – स्थानिक अवार्ड से सम्मानित किया गया। विश्व भू–स्थानिक अवार्ड पूरे विश्व में सम्मानित एवं मूल्यवान अवार्ड है, जो उन व्यक्तियों अथवा संस्थाओं को दिया जाता है, जिन्होंने विश्व के स्थानिक अध्यावशाय में विशिष्ट खोज तथा विचारों का कार्य किया है। कोविड–19 के कारण जोसिफिकल वर्ल्ड एवार्ड समारोह का आयोजन इस वर्ष 6 अक्टूबर 2020 को किया गया। गुरुदेव इस अवार्ड का श्रेय आर्ट ऑफ लिविंग के समर्पित स्वयंसेवकों को देते हैं।

पत्थर खदान कर्मियों के लिए आर्ट ऑफ लिविंग का मध्यवर्तन ला रहा एक बेहतर कल का वादा

सेवा टाइम्स संवाददाता

भीलवाड़ा(राजस्थान)। आर्ट ऑफ लिविंग ट्रस्ट के अन्तर्गत 'कर्मयोग विभाग' ने राजस्थान के भीलवाड़ा जिले में कुछ चयनित पत्थर खदानों में 6 मास के लिए मध्यवर्तन करने की एक परियोजना आरम्भ किया है। भीलवाड़ा जिले के बिजोलिया ब्लॉक के अन्तर्गत आने वाले हेमिनिवास, देओनगर, कसया, बनियों का तालाब, मोर्गावासा, बहादुर जी का खेरा और केरखेरा गाँवों में इस प्रोजेक्ट की गतिविधियाँ शुरू हो चुकी हैं। सर्वविदित है कि पत्थर खदान क्षेत्रों आबादी अक्सर फेंफड़ो के रोग की चपेट में आ जाते है।

आर्ट ऑफ लिविंग ने 'सहभागी ग्रामीण मूल्यांकन' (पीआरए) के द्वारा जमीनी वास्तविकता का आंकलन करने के बाद, साधनों का नक्शा, लिकी बकेट रेखाचित्र के द्वारा आय एवं व्यय का अंतर्वाह तथा बहिर्वाह विश्लेषण, समस्या की पहचान कर के जोड़े–बद्ध रूप में श्रेणियों में डालना, सामयिक कैलेंडर तथा ग्रामीण समय सीमा अवधि आदि मूलभूत सच्चाईयों का आंकलन करके योग, साँसो के अभ्यास, सुदर्शन क्रिया, ध्यान तथा अन्य युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम (वाइएलटीपी) के कार्यों द्वारा उनसे जुड़ने का प्रस्ताव रखा है।

इन लक्षित क्षेत्रों में अपनी पूर्व यात्रा में राजस्थान अपेक्स बॉडी के सदस्य राजकुमार सिंह शेखावत और उनकी टीम ने पाया कि इन गाँवों के निवासियों के जीवन को बेहतर बनाने के लिए संगठन कई विधियाँ अपना सकती है। उन्होंने उल्लेख किया कि गाँव के विद्यालय में बच्चों को अपने कक्षाओं में ज़मीन पर बैठे देखा। उन्होंने समुदाय में मूलभूत सुविधाओं के अभाव के इसी प्रकार के अनेक और उदाहरण भी दिए। इस के परिणामस्वरूप, इन गाँवों में सर्वांगीण विकास लाने के उद्देश्य से, इस परियोजना की परिकल्पना की गयी।

वर्तमान स्वास्थ्य संकट के चलते, आपस में दूरी बनाये रखने के नियम, और अन्य सभी एहतियातों को ध्यान में रखते हुए, अक्टूबर के आरम्भ में परियोजना की गतिविधियों की पहल खेरखेरा गाँव से की गयी। कर्मयोग टीम ने ग्राम सरपंच तथा ग्राम समाज के अन्य सदस्यों से संपर्क किया, और उन्हें अनेक उपकरणों द्वारा पीआरए को संचालित करने के लिए प्रेरित किया। टीम ने वहां के निवासियों से बात–चीत कर के, स्थानीय लोगों और उनकी अवस्थाओं से परिचित हो कर, और उनसे परस्पर सम्बन्ध स्थापित करके, व्यापक ग्राम सर्वेक्षण किया।

इसके पश्चात् पीआरए अभ्यास को लागू करने के लिए हेमिनिवास गाँव लिया गया। यह देखते हुए कि समुदाय के संसाधनों तथा चुनौतियों का नक्शा बनाना कितना महत्त्वपूर्ण है, पीआरए अभ्यास अन्य गाँवों में जारी रखे गए। नक्शा बनाने की प्रक्रिया के समाप्त होते ही, यह परियोजना मध्यवर्तन उपकरणों को उपयोग करते हुए अग्रसर हो जाएगी, जिसके लिए इन गाँवों के योग्य सदस्यों के लिए वाईएलटीपी कार्यशालाओं का संचालन किया जायेगा, और तत्पश्चात ऐसे स्थानीय समाज के नेताओं को चिह्नित किया जायेगा जो विकास कार्यों का दायित्व उठा सकें और उन्हें गति दे सकें। कुछ अन्य गतिविधियाँ जो आने वाले महीनों के लिए प्रस्तावित हैं, वो हैं व्यसन मुक्ति के प्रति जागरूकता–अभियान, मासिक धर्म स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रशिक्षण, कौशल प्रशिक्षण तथा वृक्षारोपण आदि।

जेल से बाहर कदम रखने के पहले उम्रकैद की सजा काट रहे बंदियों की काउंसलिंग

राम अशीष

राँची(झारखण्ड)। राज्य सजा पुनरीक्षण पर्षद झारखण्ड की बैठक के बाद 15 अगस्त को झारखण्ड के काराओं में आजीवन कारावास काट रहे 79 बंदियों के अच्छे आचरण को देखते हुए असमय कारामुक्त करने का निर्णय लिया गया था। राज्य सरकार ने इन बंदियों को कारा मुक्ति के पूर्व कांउसलिंग और रिहैबिलेशन की जिम्मेदारी प्रशासनिक तौर पर आर्ट ऑफ लिविंग को सौंपी थी। जिसके तहत आर्ट ऑफ लिविंग की स्थानीय टीम ने विडियो कॉन्फ्रेन्सिग के माध्यम से उनकी कांउसलिंग की एवं आश्वासन भी दिया कि यदि भविष्य में उन्हें किसी मदद की आवश्यकता है तो वे उनके लिए उपलब्ध रहेंगे।

लम्बे समय तक काराधीन रहने के फलस्वरूप बंदियों का अपने परिवार व समाज से संपर्क टूटा था। उनके मन में भ्रांति थी कि उन्हें कारामुक्ति के पश्चात उनके परिवार समाज के द्वारा स्वीकार किया जायेगा अथवा नहीं। एक और चिंता यह थी कि वे अपना जीवन यापन कैसे करेंगे। ऐसे में उनके लिए आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा की गई काउंसलिंग बहुत प्रभावशाली रही। इस काउन्सलिंग के दौरान उनकी भविष्य की योजनाओं के बारें पूछा गया तो किसी ने आगे खेती करने को तो किसी ने नौकरी करने की इच्छा व्यक्त की। जो जिस तरह के कार्य के लिए सक्षम था, उसे उस तरह के व्यवसाय की सलाह दी गई थी। साथ ही उनके लिए उपयोगी सरकारी योजनाओं जैसे–वृद्धापेंशन, गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वालों के लिए राशन कार्ड, आयुष्मान भारत कार्ड, इदिरा आवास जैसी तमाम सरकारी योजनाओं से अवगत कराया गया था। सभी 79 लोगों ने अपने–अपने पात्रता अनुसार योजनाओं के लिए आवेदन किया, जिन्हें लाभ मिलना भी शुरू हो गया है। यदि इन योजनाओं का लाभ मिलने में कभी कोई कठिनाई होती है, तो वह स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग टीम से तत्काल संपर्क करते है। टीम सम्बन्धित अधिकारी से बात करके उनकी समस्या का हल करा देती हैं।

आर्ट ऑफ लिविंग के प्रिज़न प्रोग्राम झारखण्ड राज्य समन्यवक पी.एन. सिंह बताते है कि गुरूदेव हिंसामुक्त समाज की स्थापना के लिए एक अभूतपूर्व विश्वव्यापी आंदोलन चला रहें हैं। वह कहते हैं''हर अपराधी के भीतर एक पीड़ित भी छुपा होता है, जो कि सहायता के लिए पुकार रहा होता है। यदि आप उस पीड़ित व्यक्ति का घाव भर देते हैं तो उसके भीतर का अपराधी लुप्त हो जाता है।''हमारी टीम भी इसी घाव को भरने में अपना हरसंभव योगदान दे रही है। हमारी टीम लगातार इनके संपर्क में भी रहते हुए इनका हालचाल लेती रहती है। साथ ही हम इन लोगों के घरों का पता देकर डिस्टिक लिगल अथॉरिटी, स्टेट लीगल अथॉरिटी टीम एवं उनके पास के

आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको के सहयोग से उनकी वर्तमान स्थिति का पता करते रहते है।

हालांकी आर्ट ऑफ लिविंग, जेल प्रशासन झारखण्ड के साथ मिलकर 2010 से झारखण्ड के सभी जेलों में प्रिज़न स्मार्ट प्रोग्राम के द्वारा बंदियों के जीवन में एक निश्चित बदलाव की भूमिका अदा कर रहा है। इसी क्रम में वर्तमान महामारी के दौरान भी प्रोग्राम को अनवरत करने के लिए अगले तीन साल के लिए जेल प्रशासन के साथ समझौता को 3 वर्ष के लिए रिन्यू कर दिया है। जिसके तहत आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक ऑनलाइन जेलों में प्रोग्राम सिखाते रहेगें।

धार्मिक अनुष्ठान क्यों? गुरुदेव द्वारा सारगर्भित व्याख्यान

पद्मा कोटी

इस समय हमारा त्योहारों का मौसम है। नवरात्रि में जगमगाती नव रातें हमें सुंदर पुराकाल से सम्मानित प्रथाओं तथा धार्मिक क्रियाओं की ओर इंगित कर रही है। जैसे की देवी मां की अर्चना, पूजा तथा यज्ञ, मंत्रोच्चारण तथा मौन, उपवास, भोज एवं ध्यान। हालांकि सारे उत्सव केवल ऑनलाइन मनाए गये, इस बात से हमारे धार्मिक क्रियाओं, सुन्दर सत्संग, ज्ञान और पारम्परिक व्यंजनों द्वारा उत्सवों का आनंद लेने में, तथा खुशियाँ बांटने में कोई रुकावट नहीं आ पाई।

धार्मिक अनुष्ठान प्रत्येक त्योहार का एक महत्वपूर्ण पहलू हैं और यज्ञों के द्वारा जिसे होम भी कहते हैं। अध्यात्म के आकांक्षी लोगों को बाहर के शोर से भरे हुए मन तथा तनावग्रस्त शरीर को शांत करने का अवसर मिलता है और उन्हें अत्यंत विश्राम तथा तरोताजा होकर फिर से नया हो जाने का अनुभव होता है। यज्ञ सदैव एक समूह में किया जाता हैं जिससे न केवल चेतना ही जागृत होती अपितु वातावरण को भी ऊर्जावान करता है। यज्ञ में किए जाने वाले विस्तृत, पवित्र अनुष्ठानों के पीछे एक गहन विज्ञान है जो विशिष्ट तकनीकों को निर्धारित करता है, जिनसे चेतना की सूक्ष्म सतह निर्मल हो जाती है, सकारात्मक तरंगों का सृजन होता है तथा नकारात्मकता दूर हो जाती है।

गुरुदेव कहते हैं, ''थोड़ी सी धार्मिक क्रियाएं मन को केंद्रित करके एक वातावरण का निर्माण करती है। कोई भी उत्सव बिना अनुष्ठान के नही हो सकता। मनुष्य संस्कारों के बिना नहीं रह सकता। वह फिर धर्मनिरपेक्ष हो धार्मिक अथवा आध्यात्मिक। अनुष्ठान प्रत्येक व्यक्ति के जीवन का एक हिस्सा बन जाते हैं।'' विवाह के महत्वपूर्ण उदाहरण देते हुए, वह समझाते है कि विवाह केवल अंगूठी बदलना अथवा किसी के गले में मंगलसूत्र पहनाने की क्रिया नहीं है, अपितु विवाह समारोह में पुराकाल से चले आए पवित्र अनुष्ठान हैं जो विवाह को सुचिता (पवित्रता) प्रदान करते हैं तथा कहीं पर दम्पत्ति के अवचेतन मन में उनका प्रभाव ही उन्हें प्रतिबद्धता के मार्ग पर चलाता है। इस प्रसंग में गुरुदेव आगे कहते हैं कि केवल धार्मिक क्रियाएं करना ही प्रभावशाली नहीं है। ''वेद मंत्र तभी प्रभावपूर्ण होते हैं जब मनुष्य भीतर (अंतर्मन) से प्रबुद्ध हो जाए।'' रूद्र पूजा के दौरान, मंत्रोच्चारण के साथ स्फटिक शिवलिंग के ऊपर दूध तथा जल चढ़ाया जाता है या फिर विशिष्ट मंत्रों के साथ अग्नि में पवित्र जड़ी–बूटियां अर्पित की जाती है। इसके अतिरिक्त मंत्रोच्चारण के साथ–साथ फल, चावल, हवन समाग्री, जड़ी–बूटी तथा फूल अर्पित करके सभी पांच तत्वों को सम्मानित किया जाता है। इससे सकारात्मक ऊर्जा उत्पन्न होती है, विशेषकर यदि उपस्थित जन ध्यान कर रहे हो।

प्राचीन सभ्यता में, वयोवृद्ध ने इस बात को सुनिश्चित किया कि प्रत्येक अनुष्ठान का सूक्ष्म महत्व है, वह किसी भी तरीके से वातावरण को प्रभावित करता है। ''यह उनका सूक्ष्म ब्रम्हाण्ड तथा विराट विश्व के साथ संबंध है।''

गुरुदेव कहते हैं यज्ञ का निर्माण सूक्ष्मता पूर्वक निर्दिष्ट धार्मिक क्रियाओं सहित तीन चीजों से होता है। देव पूजा, संगठीकरण (समूह के साथ यज्ञ करना क्योंकि कोई भी यज्ञ अकेले नहीं किया जाता) तथा (दान)उपहार बांटना। यज्ञ का अर्थ है सूक्ष्म एवं स्थूल जगत की विभिन्न प्रकार की ऊर्जाओं को सम्मानित करना। यही देव पूजा है। एक दिव्यता का अंश होते हुए भी प्रत्येक देव एक विशेष प्रकार का गुण या ऊर्जा का प्रतिनिधित्व करते हैं। प्रत्येक देव विभिन्न मंत्रों, जड़ी–बूटियों तथा प्रदार्थों से सम्बन्ध रखते हैं। इसी तरह प्रत्येक ग्रह एक विशेष अन्य कारण से जुड़ा है। गुरुदेव स्पष्ट करते हुए कहते हैं शनि ग्रह का संबंध तिल से है तथा मंगल ग्रह का चने से। देवता विभिन्न रंगों तथा विशेष पशु पक्षी से भी जुड़े हुए हैं। जहां कहीं संभव हो अश्व, गाय, हाथी तथा उनकी ऊर्जा का हिस्सा होते हैं।

गुरुदेव बताते हैं कि धार्मिक अनुष्ठानों का सब जगह किए जाने का एक कारण यह भी है, यह जीवन में स्वाद भरते हैं। यद्यपि राजनीतिक तंत्र ने धार्मिक क्रियाएं समाप्त कर दी है परंतु फिर भी कुछ सुरक्षित हैं। जैसे कि विशेष अवसरों पर इक्कीस तोपों की सलामी। वैराग्य युक्त तथा निराशक्त व्यक्ति को आवश्यकता नहीं है परंतु दूसरों के लिए थोड़े बहुत अनुष्ठान करने का सुझाव देते हैं। अंत में गुरुदेव हमें आश्वस्त करते हुए कहते हैं आप दिव्यता को कल्पना अतीत रूप से प्रिय हैं। नवरात्री के सभी अनुष्ठान और पूजा का यही संदेश है। ''इस वर्ष ऑनलाइन नवरात्रि पूजा देखने वाले हजारों लोगों के लिए यह शब्द गहन सांत्वना से पूर्ण है।''

इस प्रतिबंधित काल में अप्रतिबंधित -प्रोजेक्ट भारत

इन्द्राणी सरकार

एक ओर हम अपने दैनिक जीवन में सामान्यता की कमी से लगातार जूझते जा रहे हैं, तो दूसरी ओर लोगों में निराशा और विषाद की स्थिति से उबर कर स्थिरता हासिल करने की आशा भी बढती जा रही है। आखिरकार, जब मुसीबतें चुनौतियां उत्पन्न करती हैं, साथ में वे एक नई शुरुआत की ओर कदम उठाने का, और एक बेहतर कल की कल्पना करने का अवसर भी प्रदान करती हैं। प्रोजेक्ट भारत को आरम्भ करने का लक्ष्य था भारत के प्रत्येक गाँव के प्रतिनिधियों का एक कुशल जनबल बनाना, जो इन गाँवों व पूरे देश की दीर्घकालिक बढ़ोतरी की गति को तीव्र करने में सहयोग दे सके।

इस पहल से कई हजार प्रतिनिधियों के जुड़ने के कारण इसका आरम्भ बहुत प्रभावशाली रहा, परन्तु महामारी के चलते जमीन पर हो रही गतिविधियां बाधित हो गयीं। इसके बावजूद, इन प्रतिनिधियों का सामूहिक कार्यों में स्वयंसेवी भाव के साथ संलग्न रहना अभी भी जारी है, और उन्होंने एक सकारात्मक परिवर्तन का हिस्सा बनने के अपने संकल्प की अभिव्यक्ति करी है। वे सेवा योद्धाओं, वाईएलटीपीशिक्षकों, स्वयंसेवकों तथा साझेदारों के अटल सेवा भाव से प्रेरित हैं, जो लॉकडाउन काल में भी प्रोजेक्ट भारत की गति–शक्ति को बरकरार रखने के लिए अनवरत कार्य करते जा रहे हैं।

अब जब प्रौद्योगिकी ने प्रधानता ले ली है, समस्त देश में ऑनलाइन प्रतिनिधि बनाये जा रहे हैं। वे इन्टरनेट की अक्षम कनेक्टिविटी और लोगों की स्मार्ट फोन तथा कम्प्यूटर्स तक पहुँच न होने से उत्पन्न चुनौतियों पर विजय पा कर, दूरस्थ क्षेत्रों में विकास कार्य करते जा रहे हैं। उज्जवल महतो, एक वाईएलटीपी शिक्षक, जो पुरुलिया जिले, पश्चिम बंगाल में सरकारी विद्यालय में शिक्षक भी हैं, एक ऐसे व्यक्तित्व हैं जिन्होंने अनुकरणीय ढंग से, प्रौद्योगिकी के माध्यम से पुरुलिया के दूरस्थ इलाकों में प्रतिनिधियों से संपर्क कर के, पूर्ण परिवर्तन का एक दिशानिर्देश बनाया है।

वो कहते हैं " पुरुलिया के भीतरी इलाके अत्यधिक नक्सली व माओवादी राजद्रोह का सामना कर रहे हैं और वे अतिसंवेदनशील युवाओं को अनेक गुप्त जंगी कार्यवाही करने के लिए आकर्षित कर रहे हैं। इसके विपरीत, प्रोजेक्ट भारत इन युवाओं को एक स्वस्थ, सुदृढ़ मंच प्रदान कर रहा है जिसमे ये प्रतिनिधि बन कर रचनात्मक कार्यों द्वारा अपनी क्षमता को निखार कर अपने गाँवों में बदलाव ला सकते हैं।" प्रोजेक्ट भारत के माध्यम से प्रतिनिधियों को आत्मनिर्भर बनने और अपने गाँवों को स्वावलंबी बनाने के लिए जागरूक किया जा रहा है।

उज्जवल उल्लेख करते हैं " हमने सोचा कि लॉकडाउन काल में अपने गाँवों का सशक्तिकरण करने का सबसे उत्तम ढंग है महिलाओं को प्रोजेक्ट भारत से जुड़ने के लिए प्रेरित करना और इसके लिए उनका सहयोग करना।" उन लोगों ने अनुमान लगाया कि और कुछ नहीं तो वे आर्ट ऑफ लिविंग के प्रोजेक्ट पवित्रा मॉड्यूल के तहत विडियो कॉन्फ्रेसिंग मंचों के माध्यम से मासिक धर्म स्वास्थ्य और आरोग्यशास्त्र के प्रति जागरूकता के सत्र चला सकते हैं।

उन्होंने बलिगारा, मसीना, रंगमती से लेकर दामोदरपुर, कुरियम, हियापुर और अन्य कई दूरस्थ गाँवों में, जहां परिस्थितियां गंभीर हैं तथा आधुनिक प्रौद्योगिकी की पहुँच सीमित है, किशोरियों तथा महिलाओं को टेक्नॉलोजी के माध्यम से प्रोत्साहित किया। महिलाओं ने भी पूरा सहयोग दिया, और साथ बैठ कर अपने मोबाइल फोन पर प्रशिक्षण पाने में कोई कसर नहीं छोड़ी।

प्रोजेक्ट भारत के एक स्वयंसेवी का कहना है "इस प्रकार के प्रयत्न जब लोगों के जीवन में बदलाव लाते हुए दिखते हैं, वह अनुभूति बड़ी मर्मस्पर्शी व दिल को प्रसन्न करने वाली होती है। किशोरियां झुण्ड में बैठी अपने मोबाइल फोन से जूझती थीं, फिर भी ऑनलाइन प्रशिक्षण में भाग लेती थीं। उन्होंने पड़ोसी गाँवों की उन महिलाओं को भी आमंत्रित किया जिनके पास मोबाइल फोन नहीं थे।" अब ये महिलाएं भी इतनी प्रोत्साहित हो गयी हैं कि वे अपने गाँव के विकास करने और उसके लिए साधन जुटाने के लिए तत्पर हैं।

यह पहल महिला जगत के लिए वरदान तो है ही, उससे भी अधिक प्रशंसनीय है उनकी अदम्य भावना और आने वाले कल में उनका एक नए भारत का सपना देखना। क्षमता निर्माण से लेकर आध्यात्मिक जागृति तक, इन संवेदनशील क्षेत्रों में अनेक प्रकार की गतिविधियाँ ऑनलाइन कार्यान्वित की जा रही हैं। सन्देश बहुत उच्च स्वर में तथा स्पष्ट जा रहा है– चाहे हमें हिंसा से निपटना हो, या कोविड 19 के खतरे से, या बुनियादी स्वास्थ्य के मुद्दों से, प्रोजेक्ट भारत दृढ़ संकल्पी है कि वह भारत के गाँवों को नए अवसर प्रदान करेगा।

आइए विशेषज्ञों से सीखें

प्राकृतिक खेती ही है आगे का रास्ता

तनुश्री रॉय

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी के मानवीय कार्यों से प्रेरित होकर तनुश्री राय पश्चिम बंगाल से कंप्यूटर में एम.फिल. करने के पश्चात डेढ़ दशक पूर्व आर्ट ऑफ लिविंग में आयी ताकि स्वयंसेविका के रूप में अपनी सेवाएं दे सकें।

इसी समय वह श्री श्री कृषि एवं टेक्नोलॉजी इंस्टिट्यूट (एसएसआइएसटी) से जुड़कर पूरे भारत में प्राकृतिक कृषि को सुगम बनाने के प्रशिक्षण की ओर योगदान कर रही हैं तथा नारी सशक्तिकरण के कार्य में भी उनकी तीव्र रुचि है जिसके कारण से उन्होंने महिला किसानों को प्रेरित करने का कार्य भी किया है। इसके अतिरिक्त उन्होंने आर्ट ऑफ लिविंग की शिक्षिका के रूप में कई लोगों के जीवन को छुआ है।

डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती के साथ सुश्री तनु श्री की वार्ता

■ **पिछले डेढ़ दशक से आर्ट ऑफ लिविंग के साथ काम करते हुए कार्य में आई चुनौतियों को आपने कैसे जीता, इस बारें में हमें बताएं।**

उत्तर–संस्था में मेरे कार्य का आरंभ एक कंप्यूटर शिक्षिका के रूप में हुआ। मुझे कुछ ग्रामीण महिलाओं को कम्प्यूटर सिखाना था, जो केवल कन्नड़ भाषा समझती थी। इस बंगाली लड़की को भाषा अवरोध की इस चुनौती को स्वीकार करना पड़ा। आपसी समझ के द्वारा मैंने उनसे ही कन्नड़ सीखी तथा अत्यंत धैर्य एवं अपनेपन की भावना से उन्हें कंप्यूटर चलाने के मूल तत्व समझाएं कंप्यूटर की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए हम स्थानीय गांव में गए जहॉ मैंने भारतीय ग्रामीण जीवन की वास्तविक कठिनाइयों को देखा। लोग अशांत थें तथा निर्धनता का जीवन जी रहे थे। शिक्षा उनके लिए विलासिता थी और वह कुछ भी सुनना नहीं चाहते थे। परंतु हम वापस नहीं आए हमने उनके साथ काम किया। उन्हें तनाव मुक्त–शांत एवं विश्वासपूर्ण बनाने के लिए वहॉ पर बच्चों के लिए क्रीडा की व्यवस्था, ध्यान सिखाना, सत्संग आदि कार्यक्रमों का आयोजन किया। बाद में मैं एस. एस. आइ. एस. टी. का एक हिस्सा बन गई जहां ग्रामीण कृषकों को प्राकृतिक कृषि का प्रशिक्षण देना उनके मुख्य कार्य में था।

''लॉकडाउन के दौरान शहर के लोगों को ताजे उत्पाद नहीं मिल सके। इससे उन्हें घर की बालकनी जैसी जगहों पर प्राकृतिक तरीके से सब्जियां उगाने के महत्व का पता चला''

शुरू में किसान छोटी अवधि में अधिक लाभ पाने की इच्छा रखते थे। उन्हें प्राकृतिक खेती का महत्व समझाना एक बहुत बड़ी चुनौती थी। श्री श्री प्राकृतिक खेती की जानकारी सभी गांव में फैलाने के लिए बहुत सी कृषि शिक्षकों की आवश्यकता है, जो हमारी तकनीक का प्रयोग करके मॉडल फॉर्म बना सकें। एक स्थिर सप्लाई चेन सिस्टम को बनाए रखने के लिए ईमानदार तथा समर्पित लोगों की सहभागिता की आवश्यकता है। जन शक्ति(श्रम शक्ति) की कमी का सामना हमें सदैव करना पड़ता है फिर भी हम उचित समन्वय, सहयोग और बड़े स्तर पर जागरूकता अभियानों के माध्यम से लगातार आगे का मार्ग बना रहे हैं।

■ **आपने हर प्रकार की परिस्थितियों में स्वयं को ढाला है तथा गत वर्षो में आपने अनेक भूमिकाएं निभाई हैं। कार्यस्थल पर लचीलापन एवं अनुकूलन क्षमता कितनी महत्वपूर्ण है?**

उत्तरः बहुत शुरू से ही मुझे मेरे कार्यस्थल से बहुत प्रेम एवं अपनापन मिला है। जब आप अपनेपन की भावना से काम करते है तो किसी भी भूमिका के लिए आप अपना शत–प्रतिशत देते हैं। जब किसी भी प्रकार के कार्य को करने के लिए स्थिति के अनुरूप स्वयं को ढालने के लिए कोई तत्पर होता है और परिश्रम करता है तो उसे सीखने को बहुत कुछ मिलता है। विभिन्न श्रोत्रों से सीखने के लिए यह सबसे अच्छा स्थान है। ऐसा मैं मानती हूं। मैंने दूसरे कार्य स्थलों की कार्यशैली से बहुत कुछ सीखा है जैसे कि सरकारी कार्यालय जहां पर मैं हमारे अकाउंट के कार्य के लिए जाती थी। परंतु जब कभी भी ऐसे कार्यालयों में लोगों को हमारे कार्यों में देरी करते देखा वहां मैंने लचीलापन नहीं दिखाया। मैंने युक्ति से काम लिया। उन्हें समझाया तथा कार्य पूरा करवा लिया। इन सभी परिस्थितियों में गुरुदेव की शिक्षाओं ने मेरा मार्गदर्शन किया। सही मार्ग पर ही लचीलापन तथा अनुकूलन क्षमता अच्छे परिणाम देती है।

■ **महामारी के कारण उत्पन्न चुनौतियों में एस.एस.आई.एस.टी. ने किस प्रकार काम किया?**

उत्तर– एसएसआईएएसटी ट्रस्ट सभी स्तर के किसानों के लिए श्री श्री प्राकृतिक कृषि तकनीकों को बढ़ावा देने का कार्य करती है। एक बात बहुत महत्वपूर्ण है– इस महामारी के समय में जब सब कुछ बंद हो गया था तब भी हमारे किसान खेतों में फसल उगाने में व्यस्त थे उन्हें अपने स्वास्थ्य की कोई चिंता नहीं थी अपितु वह स्वस्थ रहें। चूंकि यह रासायनिक खाद एवं कीटनाशक दवाओं का प्रयोग नहीं कर रहे थे, अतः उन्हें बाजारों अथवा अन्य प्रभावित क्षेत्रों में भी नहीं जाना पड़ा।

इस महामारी के कारण घर में रहने से लोगों को रसायन मुक्त सब्जियों और फलों का महत्व भी मालूम हुआ। जिसके कारण से हमारे किसानों को अधिक आर्डर मिला। पूर्ति की तुलना में मांग अधिक थी। कोविड 19 के शुरुआती दिनों में यातायात की समस्या के कारण वह अपना उत्पादन नहीं भेज पाए। जिसके कारण उन्हें नुकसान भी हुआ।

परंतु धीरे–धीरे उनकी भरपाई हो गई, प्राकृतिक कृषि तकनीक के अनुसार खेती में एक बार ही जीवामृत डालने से फसलों का कीड़े मकोड़ों आदि से नुकसान होने का अवसर कम हो जाता है इस तरह से भी किसान सुरक्षित हो गए। लॉकडाउन के समय में शहरी लोगों को ताजी सब्जियां, फल प्राप्त नहीं हो सके। जो कुछ भी उन्हें मिला वह कोल्ड स्टोरेज से था। इसी कारण से लोगों को घर की बालकनी आदि में प्राकृतिक तरीके से सब्जियां उगाने का महत्व समझ में आया तथा बहुत से शहरी लोग हमसे श्री श्री होमगार्डनिंग सीखने के लिए आगे आये।

■ **वह कौन सी विशिष्टतायें हैं, जो एस.एस.आई.एस.टी. कृषि प्रशिक्षण को दूसरों से अलग करती हैं?**

उत्तरः श्री श्री प्राकृतिक कृषि प्रशिक्षण स्वास्थ्य जीवन तथा मानसिक शांति बनाए रखने का अद्भुत मिश्रण है। यह एक सुगठित पैकेज है। जिसे हर प्रकार के लोगों के लिए बनाया गया है। फिर चाहे वह अलग अलग व्यवसाय से क्यों न हों। इसे किसान तथा दूसरे लोग भी आसानी से सीख और अपना सकते हैं। रसायनो के प्रयोग में कमी के कारण मिट्टी, जल एवं वायु की प्रकृति में भी सुधार हो जाता है। अग्निहोत्र प्रक्रिया वातावरण को शुद्ध करती है। फसल की गुणवत्ता तथा मात्रा बढ़ जाने से रोगमुक्त जीवन, स्वस्थ मस्तिष्क एवं अच्छी आय की प्राप्ति होती है।

प्राकृतिक कृषि किसी भी प्रकार की जलवायु संबंधी तीव्रता को सहन कर सकती है तथा किसी भी स्थान पर इसे किया जा सकता है। जलवायु परिवर्तन से कृषि की अवधारणा इस तकनीक में अंतर्निहित है। प्रकृतिक कृषि कर एवं वाटरशेड बनाकर हानि को कम किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त इस तकनीक के द्वारा किसान देसी बीजों का अपना बीज बैंक बना सकते हैं। जिसके कारण उन्हें बाजार पर कम आश्रित होना पड़ेगा। इन सब के सहायता से एस.एस.आई.एस.टी. किसानों द्वारा की जाने वाली आत्महत्याओं को कम कर पायी है, यहॉ तक कि सूखाग्रस्त क्षेत्रों में भी।

■ **इस समय एस.एस.आई.एस.टी. के द्वारा किस प्रकार के अवसर उपलब्ध करायें जा रहें है?**

उत्तर– प्राकृतिक खेती केवल किसानों को ही उपलब्ध नहीं है, बल्की बच्चों एवं शहरी लोगों के लिए भी है। जो उन्हें प्रकृति के सौंदर्य के प्रति उत्साही, सृजनात्मक बनने एवं व्यस्त रहने में मदद कर रही है अभी तक हम इस देश की 0.00001 प्रतिशत जनसंख्या को ही यह ट्रेनिंग दे पाए हैं। देश को सुरक्षित जगह बनाने के लिए हमें भारी संख्या में एग्री टीचर्स की आवश्यकता है। हमने विभिन्न राज्यों में कृषि एवं बागवानी संबंधी योजनाएं अरम्भ कर दी हैं।

हम प्रशिक्षण, सहायता देना, निरीक्षण, देखभाल, सप्लाई चेन में सहजता से समन्वय तथा वस्तुओं के विक्रय आदि द्वारा भारत के गांव गांव में पहुॅचना चाहते हैं। इस सबके लिए विशाल जन–बल की आवश्यकता है। हम क्षेत्रीय काउंसिल की हैसियत से प्रार्टिसिपेटरी गारन्टी सिस्टम (पीजीएस) के द्वारा किसान के खेत को तथा उत्पाद को प्रमाणित करते हैं। एग्री उत्पाद की प्रक्रिया को बढ़ाने के लिए नए उद्यमी लोगों के भाग लेने की आवश्यकता है। लोग इस अवसर का लाभ आत्मनिर्भर अथवा परस्पर निर्भर बनकर उठा सकते हैं तथा आय वृद्धि के दिशा में क्रांति ला सकते हैं। इग्नू (आई.जी.एन.ओ.यू.) के साथ मिलकर एसएसआईएसटी प्रशिक्षण कार्यक्रम भी करता है। युवा स्वयं को प्रशिक्षित करने के लिए इस अवसर का लाभ उठा सकते हैं तथा अपने मुख्य व्यवसाय के साथ–साथ एक समानांतर दूसरा व्यवसाय भी कर सकते हैं। लोगों को सिखाने के लिए एस.एस.आई.एस.टी. के पास कृषि के विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों का समूह है। यहां अवसरों का समुद्र है।

डिओनी तालुका में 'हर मे मेड़ पर पेड़' अभियान

लातूर (महाराष्ट्र)। इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ (आईएएचवी) ने वोक्सवैगन के साथ मिलकर डिओनी तालुका के अंबानगर, वडामुरम्बी, इद्राल तथा लासोना गांव में 'हर मेड़ पर पेड़' नाम का अभियान शुरू किया है। ' 'राष्ट्रीय कृषि मिशन (एनएमएसए) के अंतर्गत हर मेड़ पर पेड एक उप–मिशन है। जिसका उद्देश्य है किसानों की जमीन पर नियमित फसलों के साथ–साथ पेड़ उगाना ताकि उन्हें एक नियमित अंतराल पर अतिरिक्त आय मिल सके। इन्द्राल गांव में देवानी तालुका के तहसीलदार सुरेशजी गॉल्वे द्वारा इस अभियान का उद्घाटन किया गया। इस अवसर पर जिला परिषद के सामाजिक एवं पूर्व निर्माण के चेयरमैन नागेश जी जीवाने, प्रोजेक्ट निदेशक महादेव घोमरे, ग्रामवासी तथा आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक उपस्थित थे। इस क्षेत्र की जलवायु के अनुकूल फलदार, बांस तथा देसी वृक्षों के कम से कम 5 हजार वृक्ष लगाना इस परियोजना का लक्ष्य है। इस वर्ष, विशेष रूप से, बांस का पेड़ लगाने का विचार है क्योंकि उनकी जरूरत कृषि एवं निर्माण दोनों कार्यों के लिए पड़ती है तथा किसानों को भी एक निश्चित आय मिल जाती है। प्रोजेक्ट निदेशक महादेव गोमरे किसानों को उनकी जमीन तथा पानी की उपलब्धता के अनुसार ही उचित प्रकार के पेड़ों का चयन करने के लिए दिशा निर्देश दे रहे हैं।

नेपाल के ग्रामीण युवाओं में मानसिक आघात को घटाने का प्रकल्प

नेपाल : आर्ट ऑफ लिविंग के कर्मयोग स्वयंसेवकों और शिक्षकों ने 24 से 26 सितम्बर को ऑनलाइन एडवांस्ड मेडिटेशन प्रोग्राम का आयोजन किया था, जो ग्रामीण समुदायों के लोगों को गहरे मौन व विश्राम की अनुभूति कराने पर केन्द्रित था। नेपाल के विभिन्न भागों से 250 प्रतिभागियों ने इसमें हिस्सा लिया। इसमें नेपाल के मैती क्षेत्र से 100 ऐसे प्रतिभागी भी शामिल थे, जिन्होंने बहुत छोटी उम्र में गहरे सदमे का अनुभव किया था। उन्होंने बताया कि इस प्रोग्राम के फलस्वरूप उन्हे विश्राम मिला, और समाज के लिए काम करने के लिए नया जोश भी।

20 गांवों के 50 किसानों ने ली 'पराली न जलाने की शपथ'

जलालाबाद (पंजाब)। हर साल अक्टूबर माह के आसपास, धान की फसल के बाद, पंजाब में किसानों द्वारा पराली जलाने से पड़ोसी शहरों जैसे दिल्ली, नोएडा और गाजियाबाद में एक बड़ा पर्यावरणीय खतरा पैदा होता है। पंजाब सरकार द्वारा पराली जलाने पर रोक के बावजूद, अधिकांश किसान पराली और उसकी ठूंठ में आग लगा देते हैं, क्योंकि उन्हें अपनी जमीन को खाली करके दूसरे फसल की बुआयी करने के लिए यह आसान तरीका लगता है।

जलालाबाद में आर्ट ऑफ लिविंग टीम किसानों को यह समझाने के लिए कड़ी मेहनत कर रही है कि वे फसल की कटाई के बाद पराली को जलाने वाली विधि का सहारा न लें, हालांकि ऐसा करना सबसे सरल काम लगता है। परन्तु यह खेती की उत्पादन क्षमता और पर्यावरण दोनों के हित के लिए ठीक नहीं है।

जलालाबाद के आसपास के 20 गांवों के 50 से अधिक किसानों ने 5 अक्टूबर 2020 को एक गाँव में समारोह के दौरान धान की कटाई के बाद पराली को न जलाने की शपथ ली। इसमें छोटे बड़े सभी किसान शामिल थें। इन किसानों द्वारा की जा रही पहल कदमी अन्य किसानों को भी प्रेरित करेगी। इस अवसर पर किसान अमित कंबोज ने किसानों को पराली को आग न लगाने के बाद खेती के अंदर गुणवत्ता को बढ़ाने सम्बन्धी सुझाव दिए। आर्ट ऑफ लिविंग के देवांश भास्कर ने बताया कि वर्तमान महामारी कोरोना और धुंआ दोनों मानवीय शरीर के अंदर फेफड़ो पर असर करते हैं। इसलिए किसानों को धान की पराली को ना जलाने का शपथ लेना चाहिए।

धनतेरस और दिवाली

पूरे विश्व में वर्ष के इस समय में लोग दीपों का त्योहार, दिवाली मनाने के लिए तैयार हो रहे हैं। यह विश्व के पूर्वी भाग का सबसे बड़ा उत्सव है।

''**धनतेरस**''–धनतेरस का अर्थ है धन का दिन। अर्थात अपने में प्रचुरता एवं जो कुछ भी चाहिए वह प्राप्त होगा, के भाव को महसूस करना! जीवन में आशीर्वाद के रूप में जो कुछ भी मिला है उसे याद करें तथा उस सब के लिए कृतज्ञ हो जाएं।

परंपरा है कि आप अपने द्वारा अर्जित सारे धन को अपने सम्मुख रखें तथा अधिक्य के भाव को अनुभव करें। जब आप अभाव का भाव रखते हैं तो अभाव बढ़ता है और जब आप बहुतायत पर अपना ध्यान रखते हैं, तो समृद्धि में वृद्धि होती है। अर्थशास्त्र में, चाणक्य कहते हैं, ''धर्मस्य मूलमर्थः'' जिसका अर्थ है, धार्मिकता की जड़ समृद्धी है। तेल के दीपक को जलने के लिए, बाती का कुछ हिस्सा तेल में डूबा रहना आवश्यक है। यदि बाती पूरी तरह से तेल में डूब जाती है, तो उस्से प्रकाश नहीं हो सकता। जीवन भी दीपक की बाती की तरह है, आपको संसार में रहना है परंतु इसमें पूरी तरह से डूबे बिना। यदि आप संसार की भौतिकता में डूब गए हैं, तो आप अपने जीवन के आनंद एवं ज्ञान से वंचित हो जाएंगे। संसार में रहते हुए भी सांसारिक वृत्तियों से निर्लिप्त रहने पर हम आनंद एवं ज्ञान की ज्योति बन सकते हैं।

दिवाली हमारे जीवन में ज्ञान के प्रकाश का उत्सव है।

इस दिन दीपक घरों को सजाने के लिए ही नहीं जलाए जाते, अपितु इनके द्वारा जीवन के इस गहन सत्य की भी अभिव्यक्ति होती है। प्रत्येक हृदय में ज्ञान एवं प्रेम का दीप जलाएं तथा सबके चेहरों पर उद्दीप्त मुस्कान लाएं। दिवाली को दीपावली भी कहते हैं, जिसका शाब्दिक अर्थ है दीपों की पंक्ति। जीवन के अनेक पहलू एवं अवस्थाएं होती हैं। जीवन को पूर्णतया अभिव्यक्त करने के लिए यह आवश्यक है कि हम उन सबको प्रदीप्त करें। दीपों की पंक्तियां स्मरण करवाती हैं कि जीवन के प्रत्येक पहलू पर आपके ध्यान एवं ज्ञान के प्रकाश की आवश्यकता है।

प्रत्येक मनुष्य के भीतर कुछ सद्गुण अवश्य होते हैं। आपके द्वारा जलाया जाने वाला प्रत्येक दीपक, इसका प्रतीक है। कुछ लोगों में सहनशीलता होती है उसमें प्रेम, दृढ़ता, उदारता आदि जबकि कुछ लोगों में दूसरों को जोड़ने का गुण। आपके भीतर छिपे हुए गुण दीपक के समान है। केवल एक दीया जला कर संतुष्ट ना हो जाए अपितु हजारों दीए जलाएं। अज्ञान के अंधकार को दूर करने के लिए बहुत से दीप जलाने की आवश्यकता है। अंतर में बुद्धिमत्ता का दीप जलाकर तथा ज्ञान की प्राप्ती द्वारा आप अपने अस्तित्व के सभी पहलूओं को जागृत कर लेतें हैं। जब वह प्रकाशित एवं प्रबुद्ध हो जाते हैं, तभी दिवाली है।

वर्तमान में रहना दिवाली

इसलिए भूतकाल के पछतावे एवं भविष्य की चिंताओं को छोड़कर वर्तमान क्षण में जीएं। यह वह समय है जब हम पूरे वर्ष में हुए कहा सुनी तथा नकारात्मकता को भूल जाए। यह वह समय है, जब हम अपने द्वारा अर्जित बुद्धिमत्ता पर ध्यान दें इस नई शुरुआत का स्वागत करें। उत्सव चेतना का स्वभाव है। पुराने ऋषि मुनियों के द्वारा प्रत्येक उत्सव में पवित्रता अथवा सात्विकता का प्रभाव लाया गया ताकि उसकी चहल–पहल में आप केंद्र को ना भूल जाएं। धार्मिक अनुष्ठान अथवा पूजा, और कुछ नहीं दिव्यता के प्रति हमारी कृतज्ञता की अभिव्यक्ति है। इस कारण से उत्सव मनाने की प्रक्रिया में गहनता आती है।

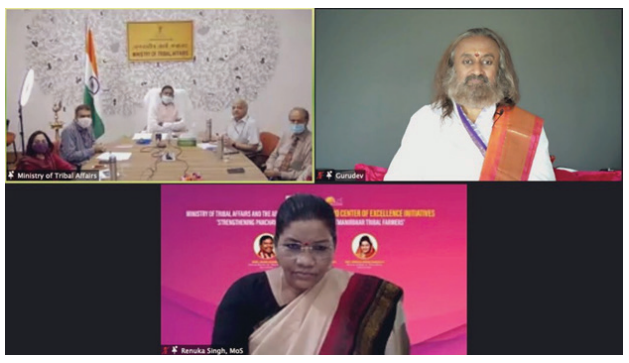
आध्यात्मिक ज्ञान से रहित व्यक्तियों के लिए दिवाली वर्ष में एक बार आती है परंतु ज्ञानी के लिए प्रत्येक क्षण, प्रत्येक दिन दिवाली है।

ज्ञान के मोती

संक्षिप्त समाचार

जनजातीय कार्य मंत्रालय के साथ आर्ट ऑफ लिविंग ने शुरू किए दो उत्कृष्टता केंद्र

27 अक्टूबर, 2020 को जनजातीय कार्य मंत्रालय तथा आर्ट ऑफ लिविंग ने संयुक्त रुप से जनजातीय कार्य मंत्रालय के कैबिनेट मंत्री श्री अर्जुन मुंडा जी, भारत सरकार की जनजातीय कार्य मंत्रालय की राज्य मंत्री श्री रेणुका सिंह सरूका तथा आर्ट ऑफ लिविंग संस्था के संस्थापक गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी की उपस्थिति में पंचायती राज संस्थान तथा आत्मनिर्भर आदिवासी किसानों के सशक्तिकरण के लिए दो उत्कृष्टता केंद्रों का उद्घाटन किया। इन उत्कृष्टता केंद्रों में संस्था द्वारा निम्नलिखित कार्य किए जाएंगे, आदिवासी युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रमों के द्वारा सामाजिक परिवर्तन, आदिवासियों से संबंधित कार्यों एवं नियमों को लेकर सरकार के कार्यक्रमों एवं स्कीमों के विषय में जागरूकता उत्पन्न करना, गो आधारित प्राकृतिक खेती के लिए किसानों को प्रशिक्षित तथा प्रेरित करना एवं अन्य कार्यों के साथ–साथ रसायन मुक्त प्राकृतिक खेती की अवधारणा को व्यवसायिक दृष्टि से बढ़ाना आदि कार्य किये जाएंगे।

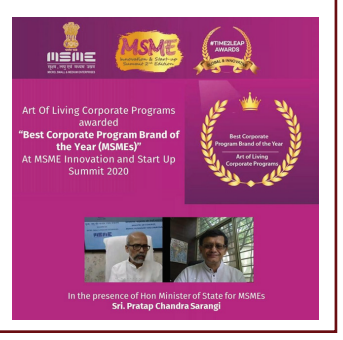


महाराष्ट्र सरकार ने आईएएचवी स्वयंसेवको को किया सम्मानित

हाल ही में महाराष्ट्र सरकार ने आर्ट ऑफ लिविंग की सहयोगी इन्टरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज (आई.ए.एच.वी.) संस्था के हजारों स्वायंसेवकों द्वारा महामारी काल में किए गए उत्कृष्ट राहत कार्यों के लिए उन्हें सम्मानित किया है। आईएएचवी के सीईओ और बोर्ड के सदस्य रमेश रमन ने गृह मंत्री अनिल देशमुख के हाथों यह अवार्ड प्राप्त किया।

आर्ट ऑफ लिविंग को बेस्ट कॉरपोरेट प्रोग्राम ब्रांड ऑफ द ईयर अवार्ड

7 अक्टूबर, 2020 को अयोजित एमएसएमई इनोवेशन एण्ड स्टार्ट अप शिखर वार्ता के दूसरे संस्करण में आर्ट ऑफ लिविंग कॉर्पोरेट कार्यक्रमों को ''बेस्ट कॉरपोरेट प्रोग्राम ब्रांड ऑफ द ईयर (एमएसएमई)'' से सम्मानित किया गया। इस समारोह का आयोजन एमएसएमई के माननीय मंत्री श्री प्रतापचंद्र सारंगी की उपस्थिति में किया गया तथा आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से कॉर्पोरेट प्रोग्राम के सीईओ, नूर्नी कृष्णन ने इस अवार्ड को स्वीकार किया। यह एवार्ड स्वयंसेवको की प्रतिबद्धता तथा गुरूदेव श्री श्री रविशंकर की सोच का प्रमाण है।



विशेष सेवाएं

नवागढ़ में हर घर वृक्षारोपण अभियान

रॉची (झारखण्ड)। 21 सितम्बर 2020 को, अनगड़ा रांची के नवागढ़ ग्राम पंचायत के नवागढ़ गांव में आर्ट ऑफ लिविंग के द्वारा 150 फलदार पौध का वितरण किया गया। आर्ट ऑफ लिविंग कर्मयोग विभाग के नेशनल एग्ज़ीक्यूटिव बोर्ड सदस्य श्री प्रवीण कुमार दिशा निर्देश पर यह कार्यक्रम किया गया। स्वयंसेवक नवागढ़ गांव को आदर्श गांव बनाने की दिशा में काम कर रहें हैं। उपस्थित सभी ने संकल्प लिया कि आने वाले 4 से 5 वर्षो में सभी के घर से आम का फल निकले। इस आयोजन पर नवागढ़ ग्राम पंचायत की मुखिया रेखा देवी समेत पंसस ओम कुमार संगवार, ग्रामीण सिकंदर मुंडा,महेश बेदिया, मनोज करमाली, दिलीप करमाली संतोष उपाध्याय आदि लोग उपस्थित हुए।

आर्ट ऑफ लिविंग महिला विंग ने प्रशासन को सौंपी पीपीई किट

संत कबीर नगर(उत्तर प्रदेश)। 19 अक्टूबर 2020 को आर्ट ऑफ लिविंग संत कबीर नगर की महिला सेवा ग्रुप संजीवनी द्वारा कोरोना महामारी से बचाव हेतु जिलाधिकारी दिव्या मित्तल को 120 पीपीई किट व 2000 मास्क भेंट किए गए। इस अवसर पर पुलिस कप्तान बृजेश सिंह भी मोजूद थें। स्थानीय चैप्टर द्वारा पहले भी पीपीई किट, मास्क दिए थे और लॉकडाउन के दौरान जरूरमंदो को राशन किट व प्रवासी मजदूरों को भोजन पैकेट व मास्क वितरण सहित अनेक सेवायें अयोजित की थी।

सरकारी विद्यालय के दुरुस्तीकरण में दिया सहयोग

लुधियाना (पंजाब)। जगराओं दुर्गा माता मंदिर के पास स्थित सरकारी प्राथमिक विद्यालय के टूटे फर्श के निर्माण के लिए स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवको ने सहयोग किया। इस विद्यालय में स्थानीय झुग्गियों एवं गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले परिवारों के बच्चे पढ़ते हैं। जिसे बनवाने के लिए प्रधानाध्यापिका को आर्थिक सहायता की आवश्यकता थी। ऐसे में सहायता के लिए स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक दिलप्रीत राजपाल से संपर्क की। मनप्रीत सिंह आदि स्वयंसेवको ने 20 अक्टूबर को विद्यालय प्रधानाचार्य को सहायता की रकम सौंप दी है। विद्यालय के फर्श का निर्माण कार्य आरम्भ हो गया।

नवरात्रि 2020 की झलकियाँ

छात्रों को पहले अपने करियर पर ध्यान देना चाहिए- गुरुदेव का परामर्श

पद्मा कोटी

10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के रूप में नामित किया गया है। इसलिए 2020 के अक्टूबर माह में गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी की ऑनलाइन चर्चाओं का विषय मानसिक स्वास्थ्य था। हाल ही के महीनों में उन्होंने अनेक बार यह संदेश दिया कि जब कभी हम किसी अवसाद ग्रस्त दिखाई देने वाले व्यक्ति को देखें, तो उनके पास से ना गुजर जाए, अपितु उनके पास जाएं तथा देखें यदि हमारी सहायता उन्हें अवसाद मुक्त करने का काम कर सकती है। इस पारस्परिक वार्तालाप में उनकी बातचीत अभिनेताओं, मानसिक स्वास्थ्य के विशेषज्ञों, सुप्रसिद्ध जजों और वकीलों, आईआईटी गुवाहाटी के छात्रों तथा रेडियो जॉकी सलिल आचार्य के साथ हुई। प्रतिष्ठित न्यायाधीशों और अधिवक्ताओं से बात करते हुए, अत्यंत

गुरुदेव के साथ ध्यान में गुरु गोवरप्पन और रति मूर्ति

दिलचस्प तरीके से स्मरण करते हुए गुरुदेव ने बताया कि किस प्रकार से दो सुप्रसिद्ध न्यायाधीशों के माध्यम से आर्ट ऑफ लिविंग संगठन अस्तित्व में आया।

1 अक्टूबर 2020 को, गुरूदेव के साथ वेरिज़ॉन मीडिया के सीईओ गुरु गोवरप्पन तथा सीटीओ रति मूर्ति के संग विचार विनिमय हुआ। कार्य स्थल पर हम अपना सर्वश्रेष्ठ कैसे दे सकते हैं, प्रश्न के उत्तर में गुरुदेव ने कहा हमारा सर्वश्रेष्ठ सदैव हमारे भीतर अथवा हमारे साथ ही होता है। जब हम तनावग्रस्त होते हैं, तो हमारा कौशल जो प्रतिभाशीत होना चाहता है, सुप्ता अवस्था में चला जाता है। ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए उन्होंने अपने भोजन (भोज्य पदार्थों पर) ध्यान देने की सलाह दी। तनाव के समय भी शांति बनाए रखने के लिए उन्होंने कहा, ''जब हम ध्यान का अभ्यास करते हैं, तो यह स्वभाविक है कि हमारे भीतर की शांति चारो दिशाओं में फैलती है।''

3 अक्टूबर को, आईआईटी गुवाहाटी ने अपनी 'डिस्कवर योर ट्रू पोटेंशियल' नाम से एक कार्यक्रम का आयोजन किया। जिसमें गुरुदेव ने कहा ''युवा लोगों को खिलने के लिए जब अवसर मिलता है, तो वे बहुत अच्छा करते हैं।'' अपने चुनाव पर संतुष्ट कैसे हो, के लिए परामर्श देते हुए, गुरूदेव ने कहा कि चुन लेने के पश्चात हमें अपने पसंद के साथ रहना चाहिए तथा अपने कौशल को तराशना चाहिए। उन्होंने कहा कि विश्व, नौकरी छूटना, व्यापार करने में कठिनाइयों आदि–आदि समस्याओं से जूझ रहा है। ऐसे समय में ध्यान, प्राणायाम तथा सकारात्मक खबरें मदद कर सकते है। संबंधों के विषय में, उन्होंने कहा कि वह हमारा बहुत समय लेते हैं तथा मस्तिष्क पर हावी रहते हैं, इसीलिए छात्रों को पहले अपने करियर पर ध्यान देना चाहिए तथा बाद में रिश्ते बनाने के बारे में सोचना चाहिए। और यदि रिश्ता टूट भी जाए, तो अपना दिल छोटा ना करें क्योंकि आपके पास चुनने के लिए असंख्य (1.5 बिलियन) और लोग है। उन्होंने युवाओं को प्रेरित किया कि वह अपने आसपास देखें तथा अपने उन सह–छात्रों की सहायता करें, जिन्हें निम्न ऊर्जा के इस समय में साहस एवं शक्ति की आवश्यकता है। हमारे लिए जो अच्छा है हम वह करें, उन्होंने सलाह दी कि स्वयं को नियंत्रण में रखना बुद्धिमत्ता की निशानी है। जब हमें पता चल जाता है कि हमारे लिए अच्छा तथा प्रसन्नता अथवा आनंद देने वाला क्या है? प्रसंन्नता और आश्चर्य के भाव से करने के कारण ही परिस्थितियां बदलने लगती हैं। हमें आयु के अनुरूप ज्ञान देना चाहिए, ताकि वह मनोरंजक एवं दिलचस्प लगे। ज्ञान वह है, जो व्यावहारिक तथा दैनिक जीवन में उपयोगी है, जो हमारी चेतना को ऊपर उठाता है, ऊर्जा को बढ़ाता है तथा हमें प्रसन्नता प्रदान करता है। ज्ञान वह है, जो हमें अद्भुत विश्वास से भर देता है। अन्यथा वह ज्ञान नहीं है।

5 अक्टूबर को, 'मांइड बॉडी मेडिसिन' नामक कार्यक्रम में गुरुदेव की वार्ता पीजीआईएमईआर के प्रोफेसर अक्षय आनंद, जोशी फाउंडेशन के प्रेसिडेंट विनीत जोशी, पीजीआईएमईआर के राहुल त्यागी सीएसआईआर तथा वरिष्ठ वैज्ञानिक विनय खन्ना के साथ आईटीआर; डॉयरेक्टर राघवेन्द्र राव, सीसीआरवाईएन; रमेश क्लीनर पीजीआईएमआर से हुई।

10 अक्टूबर 2020 को, विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर 'एनहंसिंग मेंटल हेल्थ, एम्पॉवरिंग पीपल' नामक वेबिनार दल के सदस्यों में डॉ. फरनाज शैरॉफ, एम.बीई; एमिलिया लाहती, एमएससी, एमएपीपी, शोधकर्ता; डॉ. तोष्या होशिनोय, प्रो. रॉनी न्यूमैनय डॉ. अभिमन्यु सूद, एमडीसीसीएफपी; किम कायूरी, मानसिक देखभाल विशेषज्ञय और डॉ. नंद कुमार, मनोरोग के प्रो. पैनलिस्ट थें।

गुरुदेव का मत था कि यह बहुत आवश्यक है कि हम सब मानसिक स्वास्थ्य के विषय में जागरूकता उत्पन्न करें। चिकित्सा से बहुत बेहतर है रोकथाम, इसलिए हमें प्रतिक्षा नहीं करना चाहिए कि लोग तनावग्रस्त होंगे तो हम उन्हें निदान देंगे। ''इससे पहले ही कि बहुत देर हो जाए'', जीवन शैली में परिवर्तन, दृष्टिकोण को विस्तृत करना, मानसिक स्वास्थ्य को संभालना, शरीर को हस्टपुष्ट रखना आदि बहुत आवश्यक है। गुरूदेव ने सुझाव दिया कि मस्तिष्क की स्वच्छता, लोगों को अवसाद के गहरे गड्ढे में गिरने से बचा सकती है। उन्होंने देखा कि कोविड–19 के समय में घरेलू हिंसा एवं पारिवारिक झगड़ों में बढ़ोतरी हुई है। उन्होंने सलाह दी कि हमें लोगों को उमंग बनाए रखने के प्रति जागरूक करना चाहिए तथा अपने आसपास तनावग्रस्त दिखाई पड़ने वाले लोगों की ओर सहायता का हाथ बढ़ाना चाहिए।

'मेंटल हेल्थ की चर्चा' में, गुरुदेव ने रेडियो जॉकी सलील आचार्य के साथ ऑनलाइन वार्ता की। युवाओं द्वारा मानसिकता को दाव पर लगाकर कर भौतिकता कि दौड़ में लग जाने के विषय में सलिल ने गुरुदेव से प्रश्न किया, जबकि युवाओं को लेकर गुरुदेव का विचार भिन्न था। उन्होंने कहा कि ''युवा लोग स्वभाव से बहुत अधिक उपभोक्तावादी नहीं है।'' इससे पहले की पीढ़ी के लोग केवल भौतिकता में डूबे हुए थे, इससे अलग आज का युवा पर्यावरण, भ्रष्टाचार, प्रदूषण आदि के लिए अधिक चिंतित है। तनाव के कारण व्यग्रता होती है तथा व्यग्रता तनाव उत्पन्न करती है। इन दोनों का उपाय है ध्यान करना योग, ध्यान एवं समुचित स्वांस क्रिया हमारा योग, ध्यान एवं समुचित स्वांस क्रिया हमारे मस्तिष्क को सहज बनाकर हमारे भीतर के उत्साह को बनाए रखते हैं। एक अशांत अथवा अधीर व्यक्ति उत्साही नहीं हो सकता बल्कि वह कुंठित हो जाता है, गुरुदेव ने कहा।

सलील आचार्य

11 अक्टूबर को, 'प्रोग्राम फॉर मेंटल एण्ड फिजिकल वेल बिईंग' में गुरुदेव की बातचीत सुप्रसिद्ध वकीलों तथा जजों के साथ हुई। उन्होंने याद करते हुए कहा कि जब वह 23–24 वर्ष की आयु के थे, तब एक भिन्न क्षेत्र के होने पर भी जस्टिस वी. आर. कृष्णायर तथा जस्टिस भगवती दोनों ने गुरुदेव को एक संगठन बनाने के लिए आश्वस्त किया। वे आर्ट ऑफ लिविंग के संस्थापक ट्रस्टी बन गए यद्यपि गुरूदेव की इच्छा नहीं थी, परंतु उन्होंने गुरुदेव से कहा कि उनका ज्ञान मूल्यवान है तथा इस ज्ञान को प्रसारित करने के लिए इसका कानूनी तौर से अस्तित्व होना चाहिए। उन्होंने कहा हमारा देश सौभाग्यशाली है, जिसके हर प्रांत में अध्यात्मिक गुरु हैं। एक समय ऐसा था जब विश्व की एक तिहाई जीडीपी भारत की थी और यह वह समय था जब इसकी नैतिक एवं आध्यात्मिक मूल्य बहुत ऊंचाई पर थे। इन मूल्यों को हमारे समाज में बढ़ाया जा सकता है यदि हम अपनत्व की भावना पैदा करें तथा जीवन को एक बड़े परिपेक्ष में देखें। अपने छोटे से जीवन की अवधि में हम देखें कि हम दूसरों को कितना प्रेम दे सकते हैं तथा उन्हें अपना ही समझ कर गले लगा सकते हैं।

उन्होंने प्रतिभागियों को बताया कि कैसे अर्जेंटीना, पैराग्वे तथा अन्य स्थानों पर जेल प्रोग्राम बहुत प्रभावी हुए। उन्होंने कहा कि इस देश को आज और अधिक वकीलों की जरूरत है, क्योंकि बहुत सारा काम अपूर्ण हैं। कानून के बंधु लोग पूरा दिन बायी ओर के मस्तिष्क का प्रयोग करते हैं, इसलिए उन्हें प्रतिदिन कम से कम आधा घंटा संगीत सुनने की सलाह दी। इससे बहुत अंतर आएगा, वह लोग स्वयं को अधिक ऊर्जावान तथा केंद्रीय अनुभव करेंगे। उन्होंने स्पष्ट किया कि ईश्वर से डर के रहना पाश्चात्य मत है, जबकि ''भारतीय सूत्र ईश्वर–प्रेम का है''।

11 से 15 अक्टूबर तक चलने वाले कार्यक्रम 'यंत्रा 2020' योग तथा स्नायु विज्ञान– परंपराएं और दृष्टिकोण विषय के समाप्ति के समय आर्शिवाद सत्र में बोलते हुए गुरूदेव ने समझाया कि न्यूरो शब्द संस्कृत नारा (तंत्रिका तंत्र) शब्द से आया है। उन्होंने कहा नारा का अर्थ है जिसका तंत्र सुविकसित है। नारायण का अर्थ है जिसने आत्मा को पहचान लिया है। जो अस्तित्व के भीतरी सतह से जुड़ गया है तथा बहुत गहराई से अपने भीतर की परम चेतना से एकाकार हो गया है। उन्होंने स्पष्ट करते हुए कहा नर से नारायण तक की यात्रा ही योग का मार्ग है। उन्होंने कहा सत्य की खोज करना हर मानव के लिए स्वाभाविक है।

कलर टीवी द्वारा चल रहे सिंथनैगल सिंप्लीफाइड नाम की ऑनलाइन सीरीज में ऐश्वर्या राजेश ने एक प्रशंसित अभिनेत्री बनने के मार्ग में आयी हुई अनेक चुनौतियों का सामना करने के अपने अनुभव को साझा किया। गुरुदेव ने बताया कि किस प्रकार से कोविड–19 के इस दौर में धरती मां अपने घावों को भरने का प्रयास कर रही है। वार्तालाप क्रोध को नियंत्रित करने की किया की ओर मुड़ गया जिसके लिए गुरूदेव ने कहा कि ध्यान द्वारा ही भावनाओं को संतुलित किया जा सकता है। उन्होंने अभिनेत्री एवं पार्श्व गायिका रेम्या नाम्बेसन के साथ भी बातचीत की जिन्होंने गुरूदेव के अनुरोध पर एक मधुर गीत गाया।

ऐश्वर्या राजेश

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
Google Play App Store