THE ART OF LIVING

सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग सोशल प्रोजेक्ट्स

स्वरोजगार को बढ़ावा देता एसएसआरडीपी का मोबाइल रिपेयरिंग प्रशिक्षण

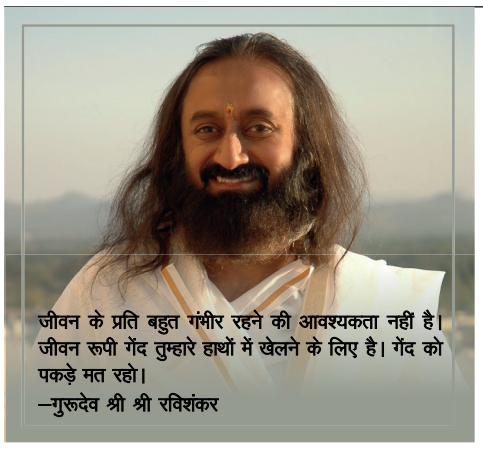
पेज 2

पेज 3

नवी मुंबई में मानव निर्मित हरे–भरे जंगल

संस्करण : दिसम्बर 2021

द् आर्ट ऑफ लिविंग, अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र, बेंगलुरू



जीवन के प्रति बहुत गंभीर रहने की आवश्यकता नहीं है। जीवन रूपी गेंद तुम्हारे हाथों में खेलने के लिए है। गेंद को पकड़े मत रहो।
–गुरूदेव श्री श्री रविशंकर

आर्ट ऑफ लिविंग फ्री स्कूल बेंगलुरु में 10 वीं के छात्रों को एसर ने दिए टैबलेट

9 नवंबर, 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग फ्री स्कूल बेंगलुरु में कक्षा 10 में पढ़ने वाली 13 लड़कियों को महिला एवं बाल कल्याण परियोजना व द आर्ट ऑफ लिविंग फाउंडेशन की निदेशिका श्रीमती भानुमति नरसिम्हन, और एच.आर. एसर के वरिष्ठ निदेशक भास्कर भंडारी की उपस्थिति में एसर द्वारा टैबलेट प्राप्त हुए। डिजिटल लर्निंग के इस युग में छात्राओं की मदद करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग के एसएसआरडीपी द्वारा यह पहल की गई थी।

सुजानपुर में 30 ग्रामीण छात्रों के लिए निःशुल्क टैबलेट

सुजानपुर (हिमाचल प्रदेश)। 18 नवम्बर, 2021 को प्रारम्भिक खण्ड शिक्षा विभाग सुजानपुर के तहत आनेवाले राजकीय माध्यमिक पाठशाला टीहरा, डोली व मनीहाल विद्यालयों में छठी से आठवीं कक्षा के 30 छात्रों को आर्ट ऑफ लिविंग, आई ए एच वी (इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज), ग्रैजिट्टी इन्ट्रेक्टिव के सौजन्य से निःशुल्क टैब दिए गए। स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक राजेश कुमार बताते है कि इन तीनों स्कूलों में पढ़ाई कर रहे बच्चों के माता–पिता दिहाड़ी मजदूरी करके अपना व अपने परिवार का भरण पोषण करते हैं। ऐसी स्थिति में अभिभावक अपने बच्चों को मोबाइल के माध्यम से ऑनलाइन पढ़ाई करवाने में सक्षम नहीं थें, और बच्चे ऑनलाइन पढ़ाई करने से वंचित रह रहे थे। टैब मिलने से बच्चे अपनी पढ़ाई ऑनलाइन कर सकेंगे। इस मौके पर खंड विकास अधिकारी निशांत शर्मा, जिला प्रोजेक्ट अधिकरी डर्डटगौना के प्रिंसिपल व आर्ट ऑफ लिविंग सदस्य विशेष तौर पर उपस्थित रहे।

नई युनिफार्म पाकर खुश हुए बच्चे

सरकार द्वारा ऑफलाइन कक्षाएं शुरू करने की अनुमति दिए जाने के बाद त्रिपुरा, राजस्थान और कर्नाटक में आर्ट ऑफ लिविंग के फ्री स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चे विद्यालय में वापस आकर खुश हैं। इन सभी छात्रों को नई स्कूल यूनिफॉर्म दी गयी है।

असम के 65 बच्चे पहुँचे बेंगलुरु आश्रम

असम से 65 बच्चों का नया समूह आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरु पहुँचा है। बेंगलुरू आश्रम में पहले से रह रहे 118 बच्चों की तरह उन्हें भी आर्ट ऑफ लिविंग के फ्री स्कूलों के जरिए निःशुल्क शिक्षा मिलेगी।

आर्ट ऑफ लिविंग और रेडिको खेतान द्वारा कोसी नदी परियोजना का आरम्भ

रामपुर (उत्तर प्रदेश)। रेडिको खेतान की सहभागिता में आर्ट ऑफ लिविंग का व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया कोसी नदी के बहाव तथा इसके किनारों पर भूमिगत जल का स्तर बढ़ाने का कार्य करेगा। इस कार्य को योजनाबद्ध करने के लिए व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया की नदी पुनरुद्धार कार्य में दक्ष टीम रामपुर पहुँच चुकी है। ₹25 करोड़ रुपये की अनुमानित लागत की यह परियोजना 2 वर्ष के समय में 3 चरणों में सम्पूर्ण होगी। जिसके अंतर्गत लालपुर और मदारपुर के बीच बहने वाली कोसी नदी पर छः उपस्तरीय बाँध (भूमिगत डायक वॉल) बनाई जाएंगी।

इस वर्ष की शुरुआत में, रेडिको खेतान के चेयरमैन ललित खेतान के अनुरोध पर, गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया की नदी पुनरुद्धार परियोजना की तकनीकी टीम को कोसी नदी की विस्तृत जानकारी के लिए रामपुर भेजा। अगस्त माह में अध्ययन के पूर्ण होने के बाद, आर्ट ऑफ लिविंग के बेंगलुरु केंद्र की तकनीकी प्रयोगशाला में निष्कर्षों का विश्लेषण किया गया।कोसी तथा उसकी सहायक नदियों की विस्तृत रिपोर्ट डिस्ट्रिक्ट मजिस्ट्रेट रविंद्र कुमार मंदर को दी गयी। प्रथम चरण में नदी के आरंभ तथा रामगंगा में इसके मिलने तक के दायरे में छः स्थानों पर उपस्तरीय बांध की दीवारें तथा इंजेक्शन कुओं के निर्माण कार्य का प्रस्ताव रखा गया। उपस्तरीय दिवारों के निर्माण के लिए प्रयोग में लायी जाने वाली तकनीकों की रिपोर्ट भी प्रस्तुत की गई। इस निर्माण कार्य के पूर्ण होने में लगभग 6 महीने का समय लगेगा। इस परियोजना के पूर्ण होने पर कोसी नदी के वह भाग जो वर्षा ऋतु के बाद सूख जाते हैं फिर से बहने लगेंगे तथा रामपुर में भूमिगत जल का स्तर भी बढ़ जाएगा।

रेडिको खेतान के निदेशक केपी सिंह ने कहा,''परियोजना रिपोर्ट तैयार है। उत्तर प्रदेश सरकार के साथ वार्ता हो चुकी है। डिस्टिक मजिस्ट्रेट के समक्ष प्रस्तुतिकरण दिया जा चुका है, उन्होंने एक समिति बनाई है। इस तरीके से यह परियोजना कार्य रूप में आ चुकी है। हमारा प्रयत्न होगा कि वर्षा होने से पूर्व मई–जून में इस परियोजना का प्रथम चरण पूरा हो जाए। अगले वर्ष इसकी प्रगति को देखकर हम अगली कार्य नीति निर्धारित करेंगे। यह परियोजना 2 वर्ष में सम्पूर्ण होगा। इसके कारण से रामपुर के चमरौवा और सैदनगर जैसे क्षेत्र जो डार्क जोन में आते हैं और ऐसे ही कुछ अन्य क्षेत्र डार्क जोन से बाहर आ जाएंगे।''

व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया के नदी पुनर्जीवन परियोजना के निदेशक रवींद्र देसाई ने कहा , ''जब किसी नदी के पुनर्जीवन का कार्य होता है तो उस नदी तथा उसके पारिस्थितिक तंत्र को बाधा पहुंचाने वाली सभी समस्याओं का समाधान ढूंढा जाना चाहिए। जैसे कि जहाँ पर नदी का बहाव कम हो गया है एवं भूमिगत जल का स्तर गिर गया है, इस तरह से समस्याएं बढ़ गई हैं और यदि इन समस्याओं का समाधान नहीं किया गया तो यह बढ़ती ही जाएंगी। इसी कारण से आर्ट ऑफ लिविंग के वैज्ञानिक यहाँ आए, 3 महीने तक इस सब का अध्ययन किया और अपनी रिपोर्ट दी। इस समस्या को हल के लिए हम ढाँचा का निर्माण करेंगे जैसे कि उपस्तरीय बांध, नदी के पार तथा नदी तट पर प्रतिबंध आदि जिसके कारण उच्चस्तरीय रुके हुए जल तथा भूमिगत जल के प्रवाह आसान हो जाएंगे। इससे बहुत से लाभ होंगे, भूमिगत डायक वॉल का प्रभाव 40 वर्ग किलोमीटर की दूरी तक महसूस किया जाएगा। दूसरे शब्दों में, इस कार्य के द्वारा बहुत से गाँव लाभान्वित होंगे।''

इन ढाँचों के निर्माण के अतिरिक्त व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया इस क्षेत्र, में जल साक्षरता लाने के लिए वहां के किसानों के साथ भी काम करेगा। 'एरिया ट्रीटमेंट' नाम की इस प्रक्रिया में वे किसानों के साथ उस क्षेत्र में जल साक्षरता को बढ़ावा देने का कार्य करेंगे, उनके के खेतों में पुनर्भरण कुओं के निर्माण के लिए उनकी सहायता करेंगे तथा कृषि बागवानी और कृषि वानिकी को बढ़ावा देने के लिए जल निकायों पर पुनर्भरण कुओं के निर्माण कार्य में भी सहायता करेंगे।

- **वीवीकेआई के विषेशज्ञों की टीम विस्तृत अध्ययन करने के बाद परियोजना की रूपरेखा तैयारी की**
- **परियोजना के कार्य का प्रभाव आने वाले छह महीनों में दिखाई पड़ने लगेगा**

रामपुर के पास एन.एच. 9 से कोसी नदी के बहाव का दृश्य (फोटोः आर्मर्ड साइबोर्ग)

आदिवासी गौरव दिवस – समृद्ध जनजातीय संस्कृति की रक्षा करना हमारा कर्तव्य : गुरुदेव

बेंगलुरू (कर्नाटक)। गुरुदेव ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 15 नवंबर को राष्ट्रीय आदिवासी गौरव दिवस के रूप में घोषित किए जाने की सराहना की। उन्होंने हजारों वर्षों से चली आ रही आदिवासी लोगों की समृद्ध संस्कृति को संरक्षित करने के महत्व पर जोर दिया। 14 नवंबर, 2021 को अपने ट्वीट में, गुरुदेव ने कहा, "आधुनिक पीढ़ियों को आदिवासी समुदायों और उनके सद्भावनापूर्ण, हमेशा कायम रहने वाली जीवन शैली से बहुत कुछ सीखना चाहिए। अपने राष्ट्र की विविध और समृद्ध आदिवासी विरासत का सम्मान और संरक्षण करना हमारा कर्तव्य है।"

15 नवंबर, 2021 को पहले राष्ट्रीय जनजातीय गौरव दिवस पर, गुरुदेव ने संसद सदस्य होरेन सिंग बे, और कार्बी आंगलोंग स्वायत्त परिषद के मुख्य कार्यकारी सदस्य तुलीराम रोंगांग और असम के जनजातीय क्षेत्रों के अन्य प्रतिनिधियों के साथ द आर्ट ऑफ़ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केन्द्र बेंगलुरू में बैठक की। भारत के आदिवासी क्षेत्रों से सम्बन्धित कार्यकर्ताओं ने भी इस मिटिंग में भाग लिया।

अपनी विभिन्न सेवा परियोजनाओं के माध्यम से, द आर्ट ऑफ लिविंग, व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया और आईएएचवी भारत में दूरस्थ और आदिवासी क्षेत्रों के साथ–साथ दुनिया भर में एक स्थायी परिवर्तन लाने की दिशा में सक्रिय रूप से काम कर रहे हैं।

झारखण्ड में आदिवासी दिवस समारोह

रांची (झारखंड): झारखण्ड में व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया सेंटर ऑफ एक्सीलेंस ने 15 नवंबर, 2021 को खूंटी और गुमला की विभिन्न ग्राम पंचायतों में रैलियों और सेमिनारों का आयोजन कर जनजातीय गौरव दिवस मनाया। इस अवसर पर प्रोजेक्ट मेंटर प्रवीण कुमार, वीवीकेआई मुख्यालय बेंगलुरु से विक्रम शर्मा, द आर्ट ऑफ लिविंग फैकल्टी बेबी कुमारी, मुखिया सलुमणि देवी, भीम सिंह मुंडा, उपमुखिया काशीनाथ महतो और आर्ट ऑफ लिविंग के अमृत रंजन, प्रकाश कुमार, पार्वती मांझी और अन्य लोग उपस्थित रहें।

कादलाकोचा में दोना–पत्तल बनाने की मशीन स्थापित

राँची (झारखण्ड)। चांडिल प्रखंड के कादलाकोचा में आर्ट ऑफ लिविंग के व्यक्ति विकास केन्द्र द्वारा 14 नवम्बर, 2021 को ग्रामीण महिलाओं में स्वरोजगार हेतु दोना–पत्तल बनाने की हैण्ड प्रेस मशीन उपहार में दी और उन्हें मशीन संचालित करने के लिए प्रशिक्षित भी किया गया। प्रोजेक्ट मेंटर, प्रवीण कुमार ने बताया कि एक वर्ष पहले हाथ से दोना पत्तल बनाने का प्रशिक्षण दिया गया था। अब हैण्ड प्रेस मशीन लग जाने से इन्हें अपने काम में और आसानी हो जायेगी। इस दौरान व्यक्ति विकास केन्द्र बेंगलुरू से आये विक्रम शर्मा ने बताया कि यहाँ ग्रामीण क्षेत्र में प्रचुर मात्रा में साल के पत्तें उपलब्ध है। जिससे ग्रामीण महिलायें बायोडिग्रेडेबल दोना–पत्तल बना कर असानी से रोजगार कर सकती हैं।

आदिवासी क्षेत्र में श्री श्री पुस्तकालय की और भी शाखाएं स्थापित

आर्ट ऑफ लिविंग के व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया (वीवीकेआई) ने आदिवासी क्षेत्रों में श्री श्री पुस्तकालय की दो और शाखाएं खोली हैं। पहला 14 नवम्बर, 2021 को पूर्वी सिंहभूम के पोटका प्रखंड अंतर्गत हाड़तोपा पंचायत में तथा दूसरा 15 नवम्बर, 2021 को जिला खुंटी प्रखंड कर्रा के देषवाली गाँव में। इस अवसर पर हाड़तोपा में स्थानीय युवाओं ने वीवीकआई के अतिथितियों का पारंपरिक संस्कृति परिधान में स्वागत किया एवं पाता नृत्य द्वारा अपने संस्कृति की झलक भी दिखायी।

THE ART OF LIVING
सेवा टाइम्स
द् आर्ट ऑफ लिविंग सोशल प्रोजेक्ट्स

दिसम्बर 2021

द् आर्ट ऑफ लिविंग, अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र, बेंगलुरू

नवी मुंबई में मानव निर्मित हरे–भरे जंगल

महाराष्ट्र के वन विभाग ने आर्ट ऑफ लिविंग के व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया तथा हरियाली फाउंडेशन से मिलकर तेतवाड़ी, रबाले व नवी मुंबई की 34 एकड़ शुष्क भूमि को शहरी वन बनाने के लिए सन् 2017 में त्रिपक्षीय समझौता किया। हरियाली फाउंडेशन से प्राप्त हुई इस विशेषज्ञ ज्ञान तथा 11 कॉर्पोरेट ग्राहकों की सहायता से आर्ट ऑफ लिविंग के सहयोगी संस्था इण्टरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ (आई.ए.एच.वी.) तथा व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया (वी.वी.के.आई.) ने मिलकर इस परियोजना को सफलतापूर्वक कार्यान्वित किया। 4 वर्ष की अवधि में किसी समय बंजर रही भूमि, आज एक हरा–भरा स्वर्ग है। जिसमें 80 देसी प्रजातियों के लगभग 14,500 से अधिक पौधे लगाए गए हैं, जिनकी आश्चर्यचकित करने वाली जीवित दर 90 प्रतिशत है।

आई.ए.एच.वी. और वी.वी.के.आई. के परियोजना अध्यक्ष नागेश वंकादारी के अनुसार ''हरियाली की मार्गदर्शिका में, हमने वर्षा का जल इकट्ठा करने वाले 3 चेकडैम, 17 बांधरा, 2 बोरवेल बनाये तथा 60 प्रतिशत भूमि के ऊपर टपक सिंचाई की प्रणाली स्थापित की। इस जगह की पूर्णकालिक कर्मचारियों द्वारा देखभाल की जाती है जो निराई आदि कार्यों में सहायता भी करते हैं। इन तरीकों को अपनाने से उच्च दर में पौधों के जीवित रहने में सहायता मिली है।''

मुंबई के अन्तरराष्ट्रीय हवाई अड्डे के स्वयंसेवक विनायक सूरी कहते हैं,''वृक्षारोपण कार्य के लिए मैं यहां दूसरी बार आ रहा हूं। बहुत अच्छा महसूस हो रहा है। मौसम भी अच्छा है एक टीम के रूप में काम करना बहुत दिलचस्प है। हम देख रहे हैं कि जो पेड़ हमने पिछली बार लगाए थे वह अब बड़े हो गए हैं।''

इस स्थान पर सैकड़ो स्वयंसेवक नियमित रूप से आते हैं तथा वृक्षारोपण कार्य में भाग लेते हैं। मुंबई की कंकरीली भूमि से आकर इस जगह पर उन्हें खुशी जमिलती है, जहां वह प्रकृति से जुड़ सकते हैं और वातावरण संरक्षण कार्य में अपना योगदान दे सकते हैं। उनके प्रयत्नों से उस स्थान का तापमान 2.5 डिग्री कम हो गया है तथा विभिन्न प्रकार की जैविक विविधता भी बढी है।

मानव निर्मित जंगल को 2024 में वन विभाग को सौंपा जाएगा, उस समय प्रत्येक पेड़ की औसत उँचाई 10 फिट हो गयी होगी।

पारम्परिक टाइल्स बनाने की शिल्पकारिता का पुनर्जीवन

अथानगुड़ी तथा चेट्टिनाड नाम की परंपरागत टाइलों को बनाने के लिए श्री श्री ग्रामीण विकास कार्यक्रम अब एक कोर्स प्रस्तुत कर रहा है। अपने निर्माण के मूल स्थान तमिलनाडु के चेट्टिनाड के नाम पर जानी जाने जाने वाली यह अनूठी, जटिल रूप से प्रतिरूपित रंग–बिरंगी, हाथ से बनी टाइलें चेट्टियार समुदाय की समृद्ध सांस्कृतिक धरोहर का प्रमाण है, जिन्होंने अपनी स्थानीय शिल्पकारिता के ट्रेडमार्क पर भी अनेक रूपेन प्रभावों को सम्यक रूप से अपनाया। टाइलों का निर्माण स्थानीय मिट्टी का प्रयोग करके एक अनोखी प्रक्रिया द्वारा होता है। इसे बनाने वाले शिल्पकारों के अनुसार, इन टाइलों के सौंदर्य का कारण इनके निर्माण में लाई जाने वाली मिट्टी है, उसका समुचित मिश्रण है। इस कार्य का प्रशिक्षण देने वाली एसएसआरडीपी की टीम ने पहले स्वयं अथंगुड़ी के शिल्पकारों से प्रशिक्षण प्राप्त किया।

अथंगुड़ी टाइले वातावरण के अनुकूल है तथा सिरेमिक, ग्रेनाइट और मार्बल से बनी टाइलों का मुकाबला करने में समर्थ हैं। इनका निर्माण प्राचीन काल के पारंपरिक रंगों तथा डिजाइनों को लेकर किया जाता है, जिसके कारण से यह एक सांस्कृतिक परिवेश का निर्माण होता है।

स्वरोजगार को बढ़ावा देता एसएसआरडीपी का मोबाइल रिपेयरिंग प्रशिक्षण

बेंगलुरू (कर्नाटक)। जन संचार का माध्यम होने के कारण लगभग सभी की जरूरत बन चुका मोबाइल अब रोजगार के नए–नए अवसरों का जरिया भी बन गया है। मोबाइल रिपेयरिंग भी इन्हीं में से एक है। मोबाइल रिपेयरिंग में श्री श्री रूरल डवलपमेंट प्रोग्राम ट्रस्ट (एसएसआरडीपी) अपने सहयोगी सूपरटोन फॉउन्डेशन के साथ मिलकर बेरोजगार युवाओं के लिए 45 दिवसीय आवासीय प्रशिक्षण उपलब्ध करा रहा है। यह 18–45 वर्ष की आयु के बीच के युवाओं के लिए अवसर है, जिन्होंने 10 वीं कक्षा उत्तीर्ण की है। इसके एक बैच में केवल 10 लोग नामांकित होते है। प्रतिभागी हार्डवेयर और सॉफ्टवेयर दोनों की रिपेयरिंग सीखते हैं। व्याख्यान सत्र के साथ ही इन्हें उच्च तकनीक वाली व्यावहारिक प्रयोगशाला में प्रयोगात्मक अनुभव भी कराया जाता है।

मोबाइल रिपेयरिंग के ट्रेनर श्रीकृष्णा पेठे बताते है कि प्रशिक्षण का पहला बैच 30 सितम्बर से 16 अगस्त 2021 तक चला, दूसरा बैच 10 अक्टूबर से संचालित हो रहा है। जिसमें देश के विभिन्न हिस्सों से युवा शामिल हो रहे हैं। हम उनकी सुविधानुसार हिन्दी, अंग्रेजी, कन्नड़, मराठी आदि भाषाओं में प्रशिक्षण दे रहे हैं। इस प्रशिक्षण में उन्हें थ्योरी के साथ प्रेक्टिकल भी कराया जाता है। हम प्रत्येक बैंच में 10 लोगों को ट्रेनिंग दे रहें है। पहले बैंच के लगभग सभी युवा अपना स्वयं का रिपेयरिंग सेन्टर खोल लिए है। उसमें से 2 युवा मोबाइल रिपेयरिंग में नौकरी करना चाहते थें, तो उन्हें प्लेसमेंट दिलाया जा रहा है।

ट्रेनिंग डायरेक्टर तपस्या पुरी बताती हैं कि 'हुनर है तो कदर है।' कुछ लोग पढ़ने में अच्छे होते हैं और उसी के बल पर अपनी मंजिल हासिल कर लेते हैं तो कुछ पढ़ने में भले ही औसत दर्जे के हों, पर हाथ के हुनर के बल पर सफलता की सीढ़ियां चढ़ते चले जाते हैं। मोबाइल रिपेयरिंग एक ऐसा ही हुनर है, जिसे सीख कर चाहें तो कहीं नौकरी कर लें या फिर स्वरोजगार शुरू कर दूसरों को नौकरी दें। मोबाइल रिपेयरिंग एक ऐसा स्वरोजगार है, जो कम से कम खर्चे में शुरू हो सकता है।

रंजनी गोविंद द्वारा पुस्तक समीक्षा

'सीता–प्राचीन समय की एक प्रेम कथा'

गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी की बहन भानुमति नरसिम्हन जी द्वारा लिखित

(पंगुइन इंडिया प्रकाशन) अभी हाल ही में प्रकाशित सीता–प्राचीन समय की एक प्रेम कथा नामक पुस्तक में पाठक को जो वर्णन आकर्षित करता है, वह है लंका के अधिपति रावण द्वारा अपहृत अशोक वाटिका में आश्रय लिए हुए सीता की स्मृति में आने वाली उनके अपने जीवन की वह यादे जो ठंडी हवा के झोंकों की तरह आती और जाती हैं।

सीता अपनी बहन उर्मिला के साथ कैसे पली–बढ़ीं, जिन विस्तृत विषयों का उन्हें ज्ञान दिया गया, उनके मूल्यों को अपनाना, उनके माता–पिता जनक और सुनयना तथा संत गणों से प्राप्त ज्ञान को समझना आदि–आदि। पुस्तक का हर अंश (मन और बुद्धि) को तल्लीन करने वाला है।

यह पुस्तक जिस बात पर जोर देती है वह यह है कि जीवन में होने वाली अप्रत्याशित घटनाओं के समय सीता अपने लिए कौन सा मार्ग चुनती हैं– वास्तव में बहुत ध्यान आकर्षित करने वाला है। अब यह दृष्टांत देखिए–

सीता रावण की पत्नी मन्दोदरी के सौंदर्य को देखकर अवाक् रह जाती हैं। जब मंदोदरी अपने पति रावण के विषय में अत्यंत सदयतापूर्ण शब्दों में बताती हैं। अशोक वाटिका में अप्रत्याशित रूप से आई मेहमान (मंदोदरी) जब स्वेच्छा से सीता को इस लोक विरुद्ध परिस्थितियों में पड़ गई लंका और उनके राजा के विषय में बताती हैं तो सीता समझ जाती हैं कि यह एक पत्नी के अपने पति के प्रति सहज एवं स्वतंत्र विचार हैं।

---''आप संभवतः मेरी बातों पर विश्वास नहीं करेंगी परन्तु मैं आपको बताना चाहता हूँ, कि रावण एक अच्छे राजा और एक अच्छे पति हैं। उन्होंने लंका के लोगों को खुशहाल बनाया है। यह लोग इनसे प्यार करते हैं। सीता! आप उन्हें पूरी तरह से बुरा न सोचें।''

लेखिका कहती है– ''उनकी कहानी का सबसे अच्छा भाग है उन सब को सीता की दृष्टि से देखना। पुस्तक के इस प्रसंग का अवलोकन (मनन) करें।'' जब मंदोदरी अपने विचार (भाव) सीता से निरंतर कहती जाती हैं तो अपने पति के प्रति इस नारी की निष्ठा को देखकर सीता अचंभित या स्तंभित हो जाती हैं।

****....वह किसको (सीता को) अपने पति की सदयवता के प्रति विश्वस्त करने का प्रयत्न कर रही थी और यदि वह ईर्ष्यालु थीं तो उन्होंने व्यवहार प्रकट नहीं किया। वह अपने पति के लिए वह सब चाहती थीं जो पति अपने लिए चाहता था। फिर उसका मूल्य कुछ भी हो! पत्नी के रूप में उसे पाकर रावण भाग्यशाली था। दुर्भाग्यवश रावण ने ये सब नहीं सुना इसे सीता ने ही वहाँ की निस्तब्धता में सुना।***

विभिन्न धार्मिक पुस्तकों तथा पीढ़ी दर पीढ़ी चली आ रही कथाओं के आधार पर लेखिका के द्वारा सरलीकृत रूप से उनका वर्णन (चित्रण) किया गया है। पुस्तक में प्रतिभा कुमारी के आकर्षक 16 पेंटिंग भी हैं।

318 पृष्ठों की इस पुस्तक की काव्यात्मक प्रस्तावना और परिशिष्ट भाग उपसार इसे ज्ञेयात्मक तथा विशिष्ट बनाते हैं। 25 अध्यायों में सीता के संस्मरण हैं, जिनमें उनके किशोरावस्था के साहसिक कार्यों का वर्णन भी है। जैसे कि महऋर्षि याज्ञवल्कय् की गायों को वापिस लाने के लिए अपने बहन के साथ घोड़े पर बैठकर गहन वन में घुसना, स्वयंवर से पूर्व अपनी कल्पना के आदर्श पुरूष राम को देखते ही उन पर दृष्टि का स्थिर (केन्द्रित) हो जाना उनके प्रबल परन्तु सुकोमल पक्ष को उजागर करता है।

भानुमति जी की पुस्तक में पहले कहीं भी अवर्णित पहलुओं को भी लिया गया है जैसे कि राम और सीता के साथ वन जाने का निर्णय कर लेने के बाद उर्मिला और उनके पति लक्ष्मण के बीच प्यारी बातचीत.....

श्रीमती भानुमति नरसिम्हन

****...'लक्ष्मण ने कहा ''उर्मिला, मुझे कुछ कहना है। मैं भैया के साथ वन जा रहा हूँ।'' स्वामी आप रात्रि के भोजन तक तो लौट आएंगे? वह अपनी मधुर तथा चहकती आवाज में पूछती हैं–लक्ष्मण मुस्कुराते हैं और उसे कन्धों से पकड़कर मधुर प्रेम से आंखों में देखते हैं '' तुम्हारा भोलापन मुझे सबसे अधिक प्रसन्न्ता देता है, उर्मिला!'' लक्ष्मण का सीधा तरीका है'' मुझे तुम्हारी सहायता चाहिए क्या तुम वह करोगी जो मैं कहूंगा?'' उर्मिला को पुर्वानुमान हो गया कि कुछ तो गड़बड़ है किन्तु वह हर परिस्थिती में पति का साथ देने के लिए तैयार थीं। वह उनसे बहुत अधिक प्यार करती थीं। 'हाँ जी बतायें.....***

पुस्तक के लिए संपर्क करें
7019138680

THE ART OF LIVING
सेवा टाइम्स
द् आर्ट ऑफ लिविंग सोशल प्रोजेक्ट्स

दिसम्बर 2021 द् आर्ट ऑफ लिविंग, अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र, बेंगलुरू

टाइप 2 मधुमेह पर नियंत्रण के लिए पांच योगिक अंतर्दृष्टि

टाइप 2 मधुमेह को जीवनशैली द्वारा ठीक किया जा सकता है। इसलिए, भोजन में थोड़ा सा परिवर्तन, समझ तथा सामुदायिक कल्याणकारी कार्य हमारे देश के स्वास्थ्य सूचकांक को एक नई ऊंचाई पर ले जा सकते हैं। आओ हम देश के सभी भागों में अधिकतर इसे करें तथा अपने देश को मधुमेह मुक्त करें।

संतुलित तथा पोषक तत्वों से भरपूर आहार का पालन करें

हमारे भोजन में फलों तथा हरी सब्जियों को प्राथमिकता दी जानी चाहिए तथा अनाजों का महत्व 30–40% होना चाहिए। पोषक तत्वों को बढ़ावा तथा भोजन में स्टार्च के अनुपात को कम करने की जानकारी टाइप 2 मधुमेह को ठीक करने में सहायक होगी।

प्राचीन काल में, लोग अपना भोजन बनाते समय आयुर्वेदिक ज्ञान का पालन करते थे। जैसे कि वे अपने प्रतिदिन के भोजन में एक हरी सब्जी का उपयोग अवश्य करते थे या फिर चावल के ऊपर घी भी अवश्य डालते थे ताकि वे जल्दी पच कर रक्त में शर्करा न बन जाए।

स्वस्थ जीवन यापन के लिएअब संसार इन आयुर्वेदिक भोजन संबंधी महत्वपूर्ण बातों को अपनाने लगा है। मधुमेह के सरलता पूर्वक प्रबंधन के लिए आयुर्वेद द्वारा निर्देशित 'दिनचर्या' तथा संतुलित भोजन के तरीकों को अपनाना चाहिए।

तनाव और मधुमेह आपस में जुड़े हुए हैं

तनाव और चिंता आधुनिक युग की सामाजिक बुराइयां है जो पूरे विश्व को मधुमेह जैसी मन तथा शरीर से संबंधित रोगों को जन्म दे रहे हैं। तनाव के कारण खून में शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है जिसके कारण से कोर्टिसोल जैसे तनाव हारमोंस का निस्तारण होता है। जो मधुमेह टाइप–2 होने का मुख्य कारण हो सकता है। तनाव का अर्थ है आपको कम समय में बहुत से कार्य करने हैं। जिसके लिए ऊर्जा की आवश्यकता सामान्य से अधिक होती है। जीवन में आपके जितनी अधिक जिम्मेवारी हैं उतनी ही अधिक ध्यान क्रिया करने की आवश्यकता है। ध्यान तथा सुदर्शन क्रिया जैसी साँस तकनीक तनाव को बहुत हद तक कम करने में सहायता करती हैं तथा हमें गहन विश्राम की स्थिति में ले जाती हैं।

यदि आपके जीवन में व्यस्तता तथा महत्वाकांक्षायें अधिक हैं तो अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने, मस्तिष्क को ऊर्जावान बनाने के लिए तथा तनाव के स्तर को कम रखने के लिए नियमित ध्यान करने की और भी अधिक आवश्यकता है।

योग इंसुलिन को नियंत्रित करता है

योग हर प्रकार के कल्याण का विज्ञान है। कुछ विशिष्ट योगिक आसन ऐसे हैं जो मधुमेह को काबू में रखने तथा न होने देने में सहायता करते हैं। योग से लाभ यह है कि इससे शरीर ठीक रहता है तथा झुककर काम करने से हमारी गर्दन कंधों तथा जंघा की मांसपेशियां तनाव मुक्त होती हैं। योग से अनेक लाभ हैं तथा इसके द्वारा हमारा जीवन कितना अधिक बेहतर हो सकता है इसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते। यह हमारे शरीर को सुदृढ़ तथा मस्तिष्क को केंद्रित करता है। योग के नियमित अभ्यास से हमारी ऊर्जा पूर्ण रूप से सकारात्मक हो जाती है।

मधुमेह के साथ लड़ाई में योग कम प्रभावशाली तरीका हो सकता है। इसके नियमित अभ्यास से शरीर की चर्बी ही कम नहीं होती अपितु शरीर में इंसुलिन का स्तर भी सही रहता है।

समाज की सेवा के लिए मनुष्य ठीक होने लगता है

प्रसन्नता तभी बनी रहती है जब हम देते हैं। परोपकारिता तथा हमारा स्वास्थ्य प्रसन्नता का परस्पर सीधा सम्बन्ध है। जब लोग समाज सेवा में संगलग्न होते हैं तो उनकी मानसिकता बदल जाती है क्योकि वह बड़ा सोचने लगते हैं। भविष्य की चिंताओं तथा व्यक्तिगत जरूरतों के विषय में सोचते रहने से हटकर हमारा ध्यान बेहतर संसार के लिए कुछ मिलकर करने पर केंद्रित हो जाता है।

इसलिए जब एक व्यक्ति सेवा का भाव लेकर समाज के लोगों को मिलता है, अपने आसपास के दूसरे लोगों का ध्यान रखना उन्हें कुछ देने आदि का कार्य करने लगता है तो स्वास्थ्य ,जीवन के प्रति दृष्टिकोण तथा अपने आप को देखने के तरीके में भी पर्याप्त बेहतरी का बदलाव आ सकता है।

प्रसन्न मनः स्थिति आवश्यक है

अच्छे स्वास्थ्य के लिए प्रसन्न रहना आवश्यक है। जब आप मन से ठीक महसूस करते हैं तो इससे आपकी अंतःस्रावी प्रणाली प्रभावित होती है। इस बात का समर्थन करने के लिए आज बहुत से शोध कार्य हो चुके हैं। आज, बहुत सी बीमारियां जिनसे लोग प्रभावित हैं मन तथा देह से संबंधित है, जिसका अर्थ है उनके बढ़ने का कारण मानसिक है। एक शक्तिशाली मन एक दुर्बल शरीर उठा सकता है परंतु तो इसके विपरीत दुर्बल मन शक्तिशाली शरीर को नहीं। देखो हम सभी के जीवन में चुनौतियां आती हैं परंतु अपनी जागरूकता को बढ़ाकर हम इनका सामना कर सकते हैं। तनाव तथा चिन्ता के लिए उदार मानसिकता टीकाकरण की तरह काम करती है क्योंकि इससे जीवन और उसके महत्व के प्रति आपका दृष्टिकोण बड़ा हो जाता है तथा जीवन ऊर्जा बढ़ जाती है।

28 सितंबर, 2021 को द रिसर्च सोसाइटी फॉर द स्टडी ऑफ डायबिटीज इन इण्डिया (आर.एस.एस.डी.आई.) द्वारा आयोजित डॉक्टरों के एक प्रतिनिधिमण्डल के साथ पैनल में गुरूदेव श्री श्री रवि शंकर जी द्वारा दिया गया ज्ञान।

दिव्यांगों के लिए निःशुल्क व्हील चेयर वितरण शिविर

शिविर का उद्घाटन करते गुरुदेव श्री श्री रविशंकर और कर्नाटक के राज्यपाल श्री थावरचंद गहलोत

बेंगलुरू (कर्नाटक)। द् आर्ट ऑफ लिविंग, भगवान महावीर विकलांग सहायता समिति, रोटरी बेंगलुरू सदाशिवनगर, और रोटरी बेंगलुरू मालगुडी, और एसबीआई म्यूचुअल फंड द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित दिव्यांग के लिए व्हील चेयर वितरण शिविर का आयोजन किया गया। जिसमें 300 से अधिक शारीरिक रूप से विकलांग लोगों को निःशुल्क व्हीलचेयर प्राप्त हुए। यह शिविर बेंगलुरु के कनकपुरा रोड स्थित श्री श्री अयुर्वेद हॉस्पिटल में 20 नवंबर, 2021 को आयोजित किया गया था। शिविर का उद्घाटन गुरुदेव श्री श्री रविशंकर और कर्नाटक के राज्यपाल श्री थावरचंद गहलोत ने किया।

2018 में श्री श्री आयुर्वेद अस्पताल में आयोजित इसी तरह के शिविर में, आर्थिक रूप से कमजोर पृष्ठभूमि के 400 से अधिक विकलांगों को सहायक उपकरण निःशुल्क प्रदान की गयी थी। आयोजकों को उम्मीद है कि भविष्य में इस तरह के और भी कैंप आयोजित किए जाएंगे।

शिविर के कुछ लाभार्थियों के साथ गुरुदेव श्री श्री रविशंकर और कर्नाटक के राज्यपाल श्री थावरचंद गहलोत

मोलेला में रक्तदान शिविर

नाथद्वारा (राजस्थान)। 24 अक्तूम्बर,2021 को द् आर्ट ऑफ लिविंग मोलेला एवं यूनिक आर्ट एंड डायमंड मुम्बई वाशी मोलेला के सयुंक्त तत्वाधान में श्री सौभाग्यमुनिजी महाराज की प्रथम पुण्यतिथि पर रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया था जिसमें 68 यूनिट रक्तदान हुआ। यह रक्तदान शिविर श्री करधर राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मोलेला के सभाघार में आयोजित था।मोलेला में आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा अयोजित यह 9 वाँ रक्तदान शिविर था। इस बार गोवर्धन राजकीय चिकित्सालय नाथद्वारा के ब्लड बैंक को दिया गया।

स्वयंसेवकों ने जरूरमंदों के साथ मनाई खुशियों की दिवाली

मोलेला (राजस्थान)। हर साल की तरह इस साल भी मोलेला में आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवकों ने जरूरतमंद परिवारों के घर जाकर कपड़े, खिलौने, मिठाइयां, दीपक, चुड़ियाँ, लंच बॉक्स, बैग एवं अन्य आवश्यक समाग्री देकर खुशियों की दिवाली मनायी। सोशल मीडिया पर भी लोगों से इस दीपावली पर जरूरतमंदों की मदद करने की अपील की।

आदिवासी परिवारों में बाँटी साड़ियां

औरंगाबाद (महाराष्ट्र)। दीपावली त्योहार और आदिवासी समुदाय के नेता बिरसा मुंडा के जन्मदिन के उपलक्ष्य में विजयश्री कॉलोनी और आयुर्वेदिक प्रतिष्ठान के सहयोग से आर्ट ऑफ लिविंग परिवार औरंगाबाद के अष्टावक्र रीडिंग ग्रुप द्वारा 300 से अधिक आदिवासी महिलाओं को साड़ीयाँ वितरित की गयी। साड़ी वितरण कार्यक्रम 24 अक्टूकर 2021 को फुलंबरी तालुका के दरेगांव में आयोजित की गयी थी।

श्री गुरु नानकदेव जयन्ती के अवसर पर रक्तदान शिविर

एक यूनिट ब्लड के लिए तरसते देखा है , मौत से लड़ते परेशान देखा है।
समय पर मिलता कोई रक्तदाता तो, उसको भगवान बनते देखा है।

बागबहरा (छत्तीसगढ)। सिख धर्म के संस्थापक श्री गुरु नानकदेव जी की 552 वीं जयन्ती के अवसर पर आर्ट आफ़ लिविंग बगबहरा द्वारा दिनांक 19 नवम्बर 2021 को सुबह 11 बजे से 3 बजे तक श्री जिनकुशलसुरी भवन बागबाहरा में रक्तदान शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में कुछ 58 लोगों ने रक्तदान किया जिसमें 8 महिलायें थीं।

चैप्टर के सदस्यों ने रक्तदान से पहले उपरोक्त स्लोगन के माध्यम से लोगों में जागरूकता फैलायी। स्वयंसेवक सुरेश मोहन्थी ने बताया कि स्थानीय स्तर पर तो ब्लड की व्यवस्था हो जाती है किंतु अंचल के मरीज जिन्हें रायपुर में इलाज के दौरान ब्लड की आवश्यकता होती है तब उन्हें डोनर के लिए भटकना पड़ता है। ऐसे मेंचैप्टर द्वारा आयोजित रक्तदान से प्राप्त ब्लड यूनिट के बदले बिना डोनर के भी रायपुर में जरूरत मंद को ब्लड उपलब्ध हो जाता है।

राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय में 2 बैटरी की भेंट

नाथद्वारा (राजस्थान)। श्री करधर राजकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय मोलेला में कम्प्यूटर लैब को विद्यालय के समय–सारणी अनुसार चलाने के लिए इन्वर्टर पर निर्भर होता हैं क्योंकि ग्रामीण क्षेत्रों में बिजली की आपूर्ति अनियमित होती है। किन्ही कारणों से इस विद्यालय में लगी इन्वर्टर की बैटरी खराब हो गयी थी। जिसके लिए विद्यालय के प्रधानाचार्य रामचन्द्र सैनी ने स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग टीम से बताया कि कुछ समय से कम्प्यूटर लैब में लगी इन्वर्टर की बैटरी खराब होने से बच्चों का कम्प्यूटर अध्ययन प्रभावित हो रहा है। इस स्थिती को ठीक करने के लिए 14 नवम्बर, 2021 को स्थानीय टीम ने विद्यालय को दो इनवर्टर बैटरी भेंट किये।

हजारीबाग के वृद्धाश्रम में दिपावली का उत्सव

हजारीबाग (झारखण्ड)। 3 नवम्बर, 2021 को आर्ट ऑफ लिविंग हजारीबाग के सदस्यों ने दीपावली की पूर्व संध्या पर वृद्धाश्रम में रह रहे बुजुर्ग पुरुषों एव महिलाओं संग दीपावली मनाई।इस अवसर पर संस्था के प्रत्येक सदस्य ने एक–एक बुजुर्ग की जिम्मेदारी लेते हुए उन्हें नये वस्त्र तैयार कर भेंट किये। सभी ने एक साथ मिलकर दीप प्रज्वलन किया एवं एक–दूसरे को मिठाई खिलाकर त्योहार की बधाइयां दी। वृद्धाश्रम के प्रभारी नीरज कुमार जी को आर्ट ऑफ लिविंग प्रशिक्षक तारकेश्वर सोनी ने गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी की फोटो भेंट की और बुजुर्गो के प्रति उनके सेवा–भाव की सराहना की। इसके बाद शहर में आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा चल रहे प्रतिदिन वाले कार्यक्रम के तहत अन्य दिव्यांगों को नये वस्त्र प्रदान किये गये।

किन्नरों के साथ बांटी दिपावली की खुशियां

हजारीबाग (झारखण्ड)। दिपावली के अवसर पर हजाबरीबाग के स्वयंसेवको ने किन्नरों से मुलाकात कार्यक्रम का अयोजन किया। इस मौके पर सभी किन्नरों को साड़ियां, पैंट–शर्ट, बच्चों–बच्चियों के कपड़े एवं सुबह का नाश्ता भेंट स्वरूप प्रदान किया गया। इसी कार्यक्रम के तहत किन्नरों के आवास पर ही डॉ अविनाश कुमार मिश्रा ने निः शुल्क नाड़ी परीक्षण भी अयोजित की। चैप्टर द्वारा किन्नरों के प्रतिनिधि सोनी को गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी की तस्वीर भेंट की।

विजन से यथार्थ तक

गुरुदेव का विजनः जब गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर जी से एक साक्षात्कार में उनकी समस्याओं के विषय में पूछा गया तो गुरूदेव ने उत्तर दिया, "मेरी बड़ी समस्या यह है कि मैं एक अव्यावहारिक स्वप्नदर्शी हूँ। विश्व में हिंसा और कई प्रकार की समस्याएं विद्यमान हैं इसका अच्छे से ज्ञान होने के बावजूद भी मैं 'एक हिंसा–मुक्त समाज, हिंसा–मुक्त संसार' का सपना देखता हूँ। मुझे पता है कि समय लगेगा परन्तु मैं अपने इस सपने से मुँह नहीं मोड़ सकता। यह मेरी समस्या है, मैं इसे थामे बैठा हूँ। अख़बार पढ़कर या समाचार देखकर आपको ऐसा लग सकता है जैसे हम इस सपने से अभी कोसों दूर हैं। परन्तु फिर भी, मैं ये सपना नित्य देखता रहता हूँ – शान्ति और प्रेम के बंधन से बंधा हुआ एक विश्व, तनाव–मुक्त, हिंसा–मुक्त एक समाज।"

दर्शन का यथार्थ में अंतरणः तनाव मुक्त, हिंसा मुक्त समाज का यह स्वप्न, यह विजन ही वह मूलभूत आधार है जिसपर द् आर्ट ऑफ़ लिविंग एवं इसकी सह–संस्थाएँ स्थापित हैं और इनका क्रियान्वयन दो स्तरों पर होता है – वैयक्तिक तथा सामाजिक। व्यक्तिगत स्तर पर, द् आर्ट ऑफ लिविंग पाठ्यक्रम और आत्म–विकास कार्यक्रम तनाव को खत्म करने और इस अराजक दुनिया में भलाई और अपनेपन की भावना को बढ़ावा देने के लिए शक्तिशाली उपकरण प्रदान करते हैं। सामाजिक स्तर पर, समग्र ग्रामीण विकास, आपदा प्रबन्धन राहत और आघात देखभाल, ग्रामीण तथा आदिवासी बच्चों के लिए निःशुल्क शिक्षा, जैविक और शून्य–बजट (प्राकृतिक) खेती को बढ़ावा देने जैसे विविध क्षेत्रों में फैले विभिन्न बड़े पैमाने पर सामाजिक परिवर्तन परियोजनाओं पर कार्य किया जाता है।

धर्म स्तम्भ योजनाः दो भिन्न गतिविधियों का योगः धर्म स्तम्भ योजना (डीएसवाई) दो भिन्न प्रकार के कार्यों को आपस में जोड़ने वाला एक अनूठा पहल है। एक तरफ सेवा योजनाएं हैं जिनकी प्रभावशीलता गंभीर रूप से आर्थिक संसाधनों पर निर्भर करती है। दूसरी ओर, आज ऐसे कई सामाजिक चेतना से प्रबुद्ध लोग हैं (जिनमें से अधिकतर आर्ट ऑफ़ लिविंग कोर्स के ग्रेजुएट हैं) जो अपनी आय का एक भाग समाज कल्याण के कार्यों में लगाना चाहते हैं। डीएसवाई का उद्देश्य है, योगदान करने के इच्छुक व्यक्तियों से प्राप्त मौद्रिक संसाधनों को विभिन्न सेवा परियोजनाओं में प्रभावी ढंग से प्रसारित करना जहां उनके योगदान का समाज पर सर्वाधिक लाभकारी प्रभाव हो सकता है।

आर्ट ऑफ लिविंग सोशल प्रोजेक्ट्स ने हजारों स्वयंसेवकों और आयोजकों की मदद से अब तक भारत के 23 राज्यों और 3 केंद्र शासित प्रदेशों में 143 परियोजनाओं को सफलतापूर्वक पूर्ण किया है और इस प्रकार 4,56,67,550 से अधिक लाभार्थियों के जीवन को प्रभावित किया है। पिछले 40 वर्षों की उपलब्धियों की एक झलक यहां दी गई हैः

नदी पुनर्नवीकरणः भारत में कई नदियां इतने लंबे समय से सूखी थीं कि मानचित्रों में भी उनका अंश शेष नहीं बचा था। 2013 से, हजारों समर्पित आर्ट ऑफ लिविंग स्वयंसेवक भारत में हमारी सूखती और मरती (विलुप्त) नदियों को पुनर्जीवित करने की दिशा में लगातार काम कर रहे हैं। भू–स्थानिक प्रौद्योगिकी और रिमोट सेंसिंग की सहायता से, उन्होंने अब तक 48 नदियों और उप–नदियों को पुनर्जीवित किया है, जिससे 9,320 से अधिक गांवों और 1 करोड़ 20 लाख से अधिक लोगों को लाभ हुआ है। नदी पुनर्नवीकरण परियोजना के तहत 6,56,944 वृक्षारोपण किये गए हैं और 26,000 से अधिक पुनर्भरण संरचनाओं का निर्माण किया गया है।

पर्यावरण संरक्षणः 36 देशों में अब तक 8 करोड़ 10 लाख से अधिक पेड़ लगाए जा चुके हैं। 20 लाख से अधिक लक्ष्मीतरू के पेड़ लगाए गए हैं। सन् 2020 में, 'मिशन ग्रीन अर्थ 2020' का प्रमोचन किया गया था जिसके अंतर्गत सन् 2025 तक 1 करोड़ पौधे लगाए जाएंगे। 100 से अधिक तालाबों और झीलों को साफ और गाद से मुक्त किया गया है। एक दिन में 11,600 किलोग्राम कचरे को संसाधित करने की कुल क्षमता के साथ 18 अपशिष्ट प्रबंधन संयंत्र स्थापित किए गए हैं। 5 राज्यों में 1000 से अधिक कचरा बीनने वालों को कचरा पृथक्करण में प्रशिक्षित किया गया है। अन्य पर्यावरण देखभाल परियोजनाओं में, पम्पा नदी से 600 टन कचरा, यमुना नदी से 512 टन, देश भर में 43,980 स्वच्छता अभियान चलाए गए हैं।

कौशल विकासः यद्यपि 29 वर्ष की औसत आयु के साथ भारत दुनिया की सर्वाधिक युवा आबादी वाले देशों में से एक है, परन्तु इसके कुशल कार्यबल की संख्या मात्र 2: है। आर्ट ऑफ लिविंग ने अब तक भारत भर के 500 से अधिक जिलों में अपने कौशल विकास केंद्रों और जेलों में विभिन्न सरकारी कौशल कार्यक्रमों में 3,07,515 युवाओं को प्रशिक्षित किया है। अधिकांशतः ग्रामीण क्षेत्रों से आने वाले तथा आर्थिक रूप से कमजोर पृष्ठभूमि के युवाओं को 50 से अधिक विभिन्न रोजगारों के लिए प्रशिक्षित किया गया है, जिससे उन्हें अपना व्यवसाय शुरू करने या अच्छी कंपनी में नियुक्ति प्राप्त करने का अवसर मिलता है।

निःशुल्क शिक्षाः पिछले चार दशकों में, आर्ट ऑफ लिविंग भारत के दूरस्थ और आदिवासी प्रांतों में निःशुल्क विद्यालय चला रहा है। वर्तमान समय में 702 ऐसे निःशुल्क स्कूल हैं जहाँ 70,000 से अधिक बच्चों को उज्जवल भविष्य के लिए तैयार किया जा रहा है। वीवीकेआई द्वारा संचालित 19 स्कूल दूरस्थ आदिवासी इलाकों में हैं, इनमें 3200 से अधिक छात्र हैं, जिनमें से 45% लड़कियां हैं। निःशुल्क स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों को किताबें, यूनिफॉर्म और भोजन भी बिना किसी शुल्क के उपलब्ध कराया जाता है।

महिला सशक्तिकरणः पिछले 40 वर्षों में, आर्ट ऑफ लिविंग अपनी सभी परियोजनाओं और कार्यक्रमों में बालिकाओं की सुरक्षा और महिला सशक्तिकरण को एक क्रॉस–कटिंग थीम के रूप में एकीकृत करने के लिए काम कर रहा है। सभी सामाजिक–आर्थिक–सांस्कृतिक पृष्ठभूमि की महिलाओं ने दृढ़ता और साहस के साथ व्यक्तिगत और सामाजिक चुनौतियों से निपटने के लिए विभिन्न शारीरिक बल–वृद्धि तथा लचीलापन–निर्माण कार्यक्रमों में भाग लिया है। 1,11,000 से अधिक महिलाओं को विभिन्न कौशलों में प्रशिक्षित किया गया है, जिससे वे आर्थिक रूप से स्वतंत्र हो सकें। दस लाख लोगों ने बालिकाओं की रक्षा का संकल्प लिया है। 2,50,000 लोगों ने लिंग परीक्षण और बाल विवाह के खिलाफ जागरूकता कार्यक्रम में भाग लिया है। 1,00,000 से अधिक लड़कियों को स्वास्थ्य, पोषण, बाल–विवाह, कन्या भ्रूण हत्या और दहेज के बारे में जागरूक किया गया है। आय उत्पन्न करने वाली परियोजनाओं के लिए 620 स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) का गठन किया गया है।

ग्रामीण विकासः चूँकि भारत की जान इसके गांवों में बसती है, अतः बुनियादी ढांचे और लोगों का विकास हमारा प्राथमिक लक्ष्य रहा है। 2,27,895 ग्रामीण युवाओं को युवा नेतृत्व प्रशिक्षण कार्यक्रम (वाईएलटीपी) में प्रशिक्षित किया गया है। 3,588 पंचायत सदस्यों को सुशासन में प्रशिक्षित किया गया है। 50 जीपी अनुसूचित जनजातियों को उनके अधिकारों और अधिनियमों के विषय में जागरूक किया गया है। 20,000 से अधिक ग्रामीण महिलाओं को प्रशिक्षित किया गया है और वे मनरेगा योजना के अंतर्गत काम कर रही हैं। खुले में शौच मुक्त (ओडीएफ) गांवों को बनाने के प्रयास में 62,000 से अधिक शौचालयों का निर्माण किया गया है। महिलाओं और बच्चों को घर के अंदर होने वाले धुंए के हानिकारक प्रभावों से बचाने और खाना पकाने के समय को कम करने के लिए 1,10,000 से अधिक धुआं रहित चूल्हे वितरित किए गए हैं। 1000 से अधिक बायोगैस संयंत्र भी बनाए गए हैं। आदर्श गाँव योजना के अंतर्गत 70 से अधिक गावों को गोद लेने की प्रक्रिया को सफलतापूर्वक पूरा किया गया है। प्राकृतिक खेती के अलावा ग्रामीण युवाओं को डेयरी फार्मिंग का भी प्रशिक्षण दिया जा रहा है।

रसायनमुक्त कृषिः आर्ट ऑफ़ लिविंग ने 22 राज्यों में 22 लाख से अधिक किसानों को जैविक और प्राकृतिक कृषि तकनीकों में प्रशिक्षित किया है और यह धीरे–धीरे कृषि में परिवर्तन ला रहा है। किसानों को न केवल पर्यावरण में सुधार लाने के लिए बल्कि उन्हें अधिक आर्थिक स्थिरता देने के लिए कृषि वानिकी और कृषि बागवानी में भी प्रशिक्षित किया जा रहा है। छोटे किसानों को शुरू से अंत तक सहायता और सेवाएं प्रदान करने के लिए चार किसान उत्पादक संगठन (एफपीओ) बनाए गए हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह बहुमूल्य जैव विविधता विलुप्त न हो जाए, किसानों को उनके स्वदेशी विरासत के बीजों के संरक्षण, प्रसार, साझाकरण और आदान–प्रदान के महत्व पर शिक्षित किया जा रहा है।

गायों की देशी नस्लों को संरक्षित करने के लिए भी किसानों को प्रेरित किया जा रहा है।

स्वास्थ्य और स्वच्छताः व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया (वी.वी.के.आई.) सरकारी विभागों के साथ विभिन्न परियोजनाओं पर काम कर रहा है और अब तक 15 ऐसी परियोजनाओं को पूरा कर चुका है। पूरे भारत में 90,200 स्वास्थ्य शिविर आयोजित किए जा चुके हैं। प्रोजेक्ट पवित्रा के माध्यम से 1,00,000 से अधिक को मासिक धर्म स्वास्थ्य और स्वच्छता पर शिक्षित किया गया है।

नवीकरणीय ऊर्जाः 'लाइट ए होम' परियोजना के तहत बिजली की आपूर्ति कम या बिल्कुल नहीं होने वाले गांवों में सोलर लैंप वितरित किए गए थे जिससे 1,65,000 से अधिक लोग लाभान्वित हुए हैं। एकीकृत ग्रामीण ऊर्जा अभिगम आदर्श ग्राम परियोजना के लिए 28 सौर सूक्ष्म ग्रिड स्थापित किए गए हैं। भारत भर के 720 गांवों को सौर ऊर्जा से विद्युतीकृत किया गया है। 152 स्कूलों को सौर ऊर्जा से विद्युतीकृत किया गया है। 3 सौर एवं विद्युत प्रशिक्षण केंद्र बनाये गए हैं। सौर ऊर्जा से चलने वाले बहुउद्देशीय चार्जिंग स्टेशनों की देखभाल के लिए 50 सौर ऊर्जा उद्यमियों को प्रशिक्षित किया गया है। 500 से अधिक युवाओं को नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादों के संचालन, रखरखाव, संयोजन, मरम्मत और स्थापना में प्रशिक्षित किया गया है।

धर्म स्तम्भ योजना (डीएसवाई) आपकी आय का एक हिस्सा दान करके आर्ट ऑफ लिविंग सामाजिक परियोजनाओं का हिस्सा बनने के लिए आपका स्वागत करता है। आपके द्वारा दिया गया दान 80 जी के लिए मान्य है।

Donate Now: http://vvki-dsy.org/donate

आर्ट ऑफ लिविंग के 40 साल

ज्ञान और बुद्धिमता शाश्वत हैं। वे प्राचीन हैं और फिर भी नित नूतन हैं। और यही आर्ट ऑफ लिविंग कर रहा है – ज्ञान को जीवंत करना, करुणा को जगाना और समाज के सभी वर्गों के लोगों को एकजुट करना। यह एक कालातीत यात्रा है और स्वयं की ओर एक यात्रा है। इस कालातीत ज्ञान को धारण करने की रूपरेखा का जन्म 40 साल पहले – 13 नवंबर, 1981 को हुआ था। न्यायमूर्ति पी.एन. भगवती (भारत के मुख्य न्यायाधीश) और न्यायमूर्ति वी. आर. कृष्ण अय्यर (भारत के मुख्य न्यायाधीश) मुझसे मिले और वे दोनों इस संगठन के संस्थापक संरक्षक बन गए। तो, एक अनिच्छुक वैरागी को किसी बहुत अच्छी वजह और बहुत अच्छे कारण के लिए संगठन के ढांचे में शामिल किया गया । मुझे यहां पिताजी (श्री आरएसवी रत्नम, उद्यमी, वैदिक विद्वान) और वेद ब्रह्म गुंजुर नारायण शास्त्री जी, कर्नाटक राज्य के मुख्य सचिव, एन नरसिम्हा राव और बेंगलुरु शहर के सबसे प्रशंसित प्रशासक, लक्ष्मण राव, सभी को याद करना चाहिए। ये सभी इस संगठन के प्रारंभिक संरक्षक थे । यात्रा शुरू हुई और प्रमुख लोगों ने आर्ट ऑफ लिविंग नामक इस आंदोलन का नेतृत्व किया और जाति, धर्म, राष्ट्रीयता, भाषा के परे , यह आंदोलन एक खुशहाल, समृद्ध और नैतिक जीवन शैली की आशा के रूप में खड़ा हुआ है। ग्रामीण विकास, नदियों का पुनर्जीवन , संघर्ष समाधान, बच्चों के लिए विध्यालय , कोई भी नाम ले लीजिए – ऐसे कई, और कई क्षेत्र हैं जिनमें आर्ट ऑफ लिविंग सक्रिय रहा है। आर्ट ऑफ लिविंग आंदोलन ने अपनी सहयोगी संस्था, इंटरनेशनल एसोसिएशन फॉर ह्यूमन वैल्यूज़ (आईएएचवी) के माध्यम से दुनिया भर के लाखों लोगों के लिए 5एच कार्यक्रम दृ (स्वास्थ्य, स्वच्छता, आवास , मानवीय मूल्य और विविधता में सद्भाव)का बीड़ा उठाया । जेल कार्यक्रम के माध्यम से इसने कैदियों के जीवन को परिवर्तित कर दिया है, दूसरी ओर, इसने लोगों के कौशल विकास के माध्यम से ग्रामीण विकास की देखभाल की है, जरूरतमंदों के लिए भोजन उपलब्ध कराया है। एक अन्य परियोजना जिसे आर्ट ऑफ लिविंग ने पूरी लगन से हाथ में लिया है, वह है महिला सशक्तिकरण, लैंगिक समानता और सभी के लिए न्याय। आर्ट ऑफ लिविंग भी पर्यावरण की देखभाल के लिए बहुत उत्साहित है और इसलिए हमारे स्वयंसेवकों ने दुनिया भर में लाखों पेड़ लगाए हैं। जल जीविका का मुख्य स्रोत है और आर्ट ऑफ लिविंग ने भारत में 48 नदियों को पुनर्जीवित करने में पर्याप्त कार्य किया है। सभी सेवा परियोजनाओं में मानवता के लिए प्रेम की अभिव्यक्ति और समाज में आनंद फैलाने की मंशा साफ झलकती हैं, और हमें इसे जारी रखने की आवश्यकता है।

मेरे लिए पूरा विश्व एक आर्ट ऑफ लिविंग आंदोलन है। दुनिया में कहीं भी कोई भी अगर करुणामय है और समाज में आनंद और खुशी फैलाने का जुनून रखता है, तो उसे आर्ट ऑफ लिविंग का हिस्सा मानें।

ये 40 वर्ष बहुत ही रोचक और रोमांचक यात्रा के रहे हैं। दुनिया भर में हजारों शिक्षकों और लाखों स्वयंसेवकों ने दुनिया भर में खुशी फैलाने के लिए इतने आनंद और हर्ष के साथ काम किया है। और यह समय हर किसी के लिए दुनिया भर के लाखों लोगों के दरवाजे पर खुशी लाने की अपनी उपलब्धि पर गर्व महसूस करने का है। चलो ऐसे ही चलते रहें। करने के लिए और भी बहुत कुछ है। सभी को शुभकामनाएं।

.गुरुदेव श्री श्री रवि शंकर

सेवा टाइम्स

प्रकाशक
चेयरमैन श्री प्रसन्ना प्रभु
व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया ट्रस्ट

संपादकीय टीम
राम अशीष
तोहेजा गुरूकर
विनीत शर्मा

डिजाइन
ऋता व-हाडपांडे

संपर्क सूत्र
+91 9035945982

ईमेल आई.डी.
sevatimes@vvki.org

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

Our Social Projects
River Rejuvenation | Rural Development | Skill Development | Tribal / Free Education | Environmental Care
Natural Farming | Women Empowerment | Health & Sanitation | Renewable Energy | Disaster Management

@ArtofLiving_DSY /ArtofLiving.DSY artofliving.dsy artofliving-dsy artofliving-dsy

Scan to Donate