THE ART OF LIVING

# सेवा टाइम्स

द् आर्ट ऑफ लिविंग अन्तर्राष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरू

अगस्त २०२०

**सामाजिक विकास के लिए नई दिशाओं की ओर**

पेज 2

**बच्चों को पढ़ाने घर पहुंच रहा विद्यालय**

पेज 3

## संक्षिप्त समाचार

### गोल–ग्रामीण युवा शक्ति का डिजिटल सशक्तीकरण

आर्ट ऑफ लिविंग ने भारत सरकार के जनजातीय कार्य मंत्रालय एवं फेसबुक के साथ मिलकर 'गोइंग ऑनलाइन एज द् लीडर्स' के लिए सहभागिता की है। यह एक प्रयास है, जो आदिवासी युवाओं को उद्योग जगत के महारथियों के साथ जोड़ेगा। इस प्रोग्राम का लक्ष्य है, दूरस्थ क्षेत्रों में रह रहे आदिवासी युवाओं को डिजिटल मंच का प्रयोग करने के योग्य बनाना ताकि वे अनुभवी सलाहकारों के साथ अपनी महत्वाकांक्षाओं, अपने सपनों एवं प्रतिभाओं को साझा कर सकें। 2 मेंटी (परामर्शार्थियों) के लिए एक परामर्शदाता (मेंटर) होंगे। जनजातीय कार्य मंत्री श्री अर्जुन मुंडा ने कहा कि ''इस कार्यक्रम का ध्येय 5000 आदिवासी युवाओं के कौशल को बढ़ाना एवं उन्हें सशक्त बनाना है ताकि वह डिजिटल मंचों के संपूर्ण सामर्थ्य का लाभ लें सकें तथा घरेलू एवं अंतर्राष्ट्रीय बाजारों को खोजना तथा उनसे संपर्क स्थापित करने के लिए उपकरण का कार्य कर सकें।'' चुने गये मेंटी इस कार्यक्रम में 9 महीने यानी 36 सप्ताह तक संलग्न रहेंगे, जिसमें 28 सप्ताह का मेन्टरशिप और उसके उपरान्त 8 सप्ताह का इन्टर्नशिप होगा। कार्यक्रम मुख्य तीन विशेष क्षेत्रों पर केंद्रित होगा– डिजिटल साक्षरता, जीवन कौशल और नेतृत्व तथा उद्यमिता एवं कृषि कला संस्कृति, हस्तशिल्प टेक्टाइल जैसे अन्य क्षेत्र।

### एसआरपीएफ अधिकारियों के लिए ब्रीद एण्ड मेडिटेशन वर्कशॉप

आर्ट ऑफ लिविंग के ऑनलाइन ब्रीद एण्ड मेडिटेशन वर्कशाप में पूरे महाराष्ट्र के एसआरपीएफ के लगभग 1,000 अधिकारियों ने भाग लिया। एसआरपीएफ के एक अधिकारी के अनुसार, उन्हें आर्ट ऑफ़ लिविंग द्वारा कराये जाने वाली योग, प्राणायाम, ध्यान और परामर्श सेवाओं से बहुत अच्छे परिणाम मिलें हैं। इसने पूरे महाराष्ट्र बल में सकारात्मकता पैदा की है और प्रतिक्रिया बहुत उत्साहजनक रही है।

### 26000 फ्रंटलाइन वर्कर के लिए ऑनलाइन कार्यशाला

महाराष्ट्र में द आर्ट ऑफ लिविंग के 4500 शिक्षकों ने पुलिस अधिकारियों और स्वास्थ्य कर्मियों समेत 26,000 से अधिक फ्रंटलाइन श्रमिकों के लिए रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मददगार, ऑनलाइन ब्रीद एण्ड मेडिटेशन वर्कशॉप की कार्यशालाएं आयोजित की। इस पहल को महाराष्ट्र सरकार के स्वास्थ्य मंत्री, राजेश टोपे का पूरा समर्थन मिला।

## ऐलिमेंट्स- भारत की पहली देसी सोशल मीडिया सुपर ऐप लॉन्च

**थोहेजा गुरुकर**

**बेंगलूरू(कर्नाटक)।** गुरु पूर्णिमा के अवसर पर 5 जुलाई, 2020 को गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी और भारत के उप राष्ट्रपति एम. वेंकैया नायडू की उपस्थिति में वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए भारत का पहला देसी सोशल मीडिया ऐप एलिमेंट्स लॉन्च किया गया, इस ऐप को 1000 से अधिक आईटी विशेषज्ञों के संयुक्त प्रयासों से बनाया गया। ये आई.टी. विशेषज्ञ आर्ट ऑफ़ लिविंग के स्वयंसेवक भी हैं। यह भारत देश को आत्मनिर्भर बनाने की शृंखला मे महत्वपूर्ण कदम है। ऐप लॉन्च करते हुए उपराष्ट्रपति जी ने कहा, "प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने आत्मनिर्भर भारत का आवाहन किया है, देश को विकास की दिशा में ले जाना एक मिशन है और इससे बहुत से क्षेत्रों में विकास की संभावनाएं बढ़ेंगी। नवीनीकरण 21वीं शताब्दी का नारा है।"

ऐप लॉन्च के ऑनलाइन कार्यक्रम में बहुत से विशिष्ट गणमान्य लोगों में अभिनेत्री–सांसद हेमा मालिनी, पूर्व वाणिज्य एवं उद्योग मन्त्री एवं नागरिक उड्डयन मन्त्री श्री सुरेश प्रभु, पूर्व मुख्य चुनाव आयुक्त श्री एस.वाई. कुरैशी, कार्यकारी अधिकारी द इंडियन एक्सप्रेस ग्रुप अनंत गोएनका, अध्यक्ष हिंदुजा ग्रुप ऑफ़ कंपनीज(इंडिया) अशोक पी हिंदुजा, अध्यक्ष रमोजी ग्रुपरमोजी राव एवं सिनेमा निर्देशक आनन्द एलराय और मधुर भंडारकर मुख्य रूप से उपस्थित रहे।

यह लॉन्च, भारत सरकार द्वारा 59 चाइनीज़ ऐप्स के प्रतिबंध के बाद के दिनों में हुआ। सोशल नेटवर्किंग, त्वरित सूचनाएं, विडियो चैट्स और वॉयस कॉल आदि विशेषताओं को, उपभोक्ता इस एक सुपर ऐप को इंस्टाल करने से ही इस्तेमाल कर सकते हैं।

इस ऐप ने शुरुआत में समस्याओं का सामना भी किया क्योंकि चाइना और पकिस्तान के हैकर्स ने लॉन्च वाले दिन ही इस ऐप को बाधित करने की कोशिश की। कहा जा सकता है, कि लॉन्च के तुरन्त बाद ही दुर्भावनापूर्ण साइबर अटैक का सामना इस ऐप को करना पड़ा। वास्तव में, लॉन्च के 4 घंटों के अंदर ही हैकर्स के समन्वित आक्रमण द्वारा हमारे व्यवस्था प्रणाली को बुरी तरह बाधित किया गया। इस कारण बहुत से उपभोक्तागण चाह के भी इसे इंस्टाल नही कर पा रहे थे। "कई बार इंस्टाल करने की कोशिशों के बाद भी लोगों का अनुभव बाधित और असफल हो रहा था।" ऐलिमेन्ट्स ऐप ने एक बयान में कहा– हमारे साइबर विशेषज्ञों की परिश्रमी टीम ने जल्द ही अपनी मेहनत से ऐप की सभी समस्याओं को ठीक कर दिया और दो दिन के अंदर ही लोगों ने इस ऐप के द्वारा सुचारु रूप से चैटिंग, कॉलिंग और पोस्ट साझा करना शुरु कर दिया।"

ऐलिमेन्ट्स ऐप को गूगल के प्ले स्टोर और एप्पल के ऐप स्टोर से डाउनलोड किया जा सकता है। इस ऐप्प को अभी तक 10 लाख लोगों द्वारा डाउनलोड किया जा चुका है और उपभोक्ताओं द्वारा इसे 4.4 रेटिंग भी प्राप्त हुआ है।

*ऐलिमेंट्स ऐप को लॉन्च करते हुए भारत के माननीय उपराष्ट्रपति, श्री वेंकैया नायडू*

**ऐलिमेंट की कुछ मुख्य विशेषताएं**

- उपयोगकर्ताओं को "वैश्विक रूप से जुड़ने और स्थानीय रूप से खरीदारी करने की अनुमति देता है"
- उपयोगकर्ताओं का डेटा भारत में संग्रहित किया जाता है और इसे कभी भी उपयोगकर्ता की सहमति के बिना किसी तीसरे पक्ष के साथ साझा नहीं किया जाएगा
- मुफ्त ऑडियो–वीडियो कॉल और एक निजि चैट कनेक्शन
- ऐप–इन–कैमरा, कैमरा सावधानी से डिज़ाइन किया गया
- सोशल मीडिया सामग्री फ़ीड
- आठ भारतीय भाषाओं में उपलब्ध है
- ऐलिमेंट्स पे के माध्यम से सुरक्षित भुगतान
- भारतीय ब्रांडों के लिए क्यूरेटेड वाणिज्य मंच

## ज़रा मुस्कुराइए आर्ट ऑफ लिविंग रेडियो

**बेंगलुरू, कर्नाटक :** 5 जुलाई 2020, गुरु पूर्णिमा के अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग ने अपना एक रेडियो चैनल आरम्भ किया, जो कि आर्ट ऑफ लिविंग ऐप पर 24/7 प्रसारित होता रहेगा। इस रेडियो चैनल के सारे फीचर्स पूर्णतया निःशुल्क है। तो रेडियो के सारे फीचर्स सुनने के लिए आपको एक क्लिक करके ऐप डाउनलोड करनी है।

इस रेडियो चैनल को बहुत ही सुंदर संगीत के साथ प्रसारित किया जा रहा है, जिसके अंतर्गत सदाबहार भजनों के वो संग्रह हैं, जिसे अनेक गायकों ने गाये हैं। यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि आर्ट ऑफ लिविंग रेडियो अपने ब्रांड के अनुरूप ही है, इसकी विषयसूची समृद्ध और प्रेरक है और इसका उद्देश्य विश्वभर के श्रोताओं को शांति और विवेक प्रदान करना है।

प्रातःकालीन प्रसारण में योग और संगीत के बाद मॉर्निंग शो जिसका नाम "हैप्पी मॉर्निंग" है, में आरजे शगुन आपके लिए प्रेरक कहानियां, विषय आधारित चर्चा, विशेषज्ञ से वार्ता, सुबह 7 से 11 बजे तक परामर्श सोमवार से शनिवार तक रहेगा। इसके बाद दोपहर में एक शो "डिअर लाइफ" कार्यक्रम होगा, जिसमें आरजे सुनीता रिलेशनशिप मंत्र के बारे में बताएंगी, भजन के पीछे की कहानियां, आंतरिक सौंदर्य को प्राप्त करने की विधि आपको प्रेरणा से भर देंगी। ये कार्यक्रम दोपहर 11 से 2 बजे तक प्रत्येक सोमवार से शनिवार तक होंगे। इसके बाद शाम को आरजे सृष्टि आपका मनोरंजन कार्यक्रम "इवनिंग राइड" के माध्यम से करेंगी और ये कार्यक्रम सोमवार से शनिवार तक शाम 4 बजे से 7 बजे तक जारी रहेगा।

इन सबके अतिरिक्त विश्वभर में हो रही आर्ट ऑफ लिविंग की समस्त गतिविधियों के बारे में प्रतिदिन के समाचार प्रसारित होंगे और जितने भी सामाजिक कार्य आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा विश्वभर में संपादित किये जा रहे हैं, उनका भी विवरण प्रसारित किया जाएगा। इन सबके साथ गुरुदेव के कार्यक्रम और गुरुदेव के द्वारा प्राचीन ज्ञान पर कमेंट्री भी प्रसारित होंगे।

और रविवार को एक विशेष कार्यक्रम जैसे " ए डे विथ श्री श्री" अभिषेक द्वारा सुबह 9 बजे से 10 बजे तक; "कहानी" नकुल के द्वारा दोपहर 12 बजे से 2 बजे तक; "हैप्पीनेस ऑन व्हील्स" अनुज वशिष्ठ के द्वारा शाम 5 बजे से 6 बजे तक प्रसारित होंगे। आर्ट ऑफ लिविंग के रेडियो के ट्यून किजिए और उत्साह एवं सकारात्मक विश्व से जुड़ जाइये।

## झारखंड के 134 जीपी में एक्शन रिसर्च प्रोजेक्ट के फेज-2 का आरम्भ

**विमला यादव**

झारखण्ड(राँची)। झारखंड सरकार एवं राष्ट्रीय ग्रामीण विकास एवं पंचायती राज संस्थान (एनआईआरडी एण्ड पीआर) के साथ मिलकर झारखंड के 100 से अधिक क्लस्टर्स के विकास के लिए 134 ग्राम पंचायतों की कार्यशोध योजना चरण– 2 का कार्य ऑनलाइन आरंभ हो गया है। कार्य शोध योजना के चरण–1 के लिए जुलाई–अगस्त 2019 में हैदराबाद के एनआईआईडी एण्ड पीआर कैंपस में आर्ट ऑफ लिविंग के ग्रामीण शिक्षक एवं स्वयंसेवक जो इस परियोजना के लिए चयनित कर्मचारी हैं, जिन्हें एपीआर योजना के प्रथम चरण का प्रशिक्षण दिया गया था। इसके अतिरिक्त उन्हें रांची से संबंधित मुद्दों पर भी प्रशिक्षित किया गया। इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों के संपूर्ण होते ही योजना स्टाफ ने निर्धारित समूह में कार्य आरंभ कर दिया। जनवरी मास में राँची में अयोजित पंच दिवसीय रिफ्रेसर ट्रेनिंग अयोजित किए गये ताकि जिन मुद्दो पर संशय था, उसमें स्पष्टता आ जाए। कार्ययोजना के निष्पादन एवं क्रियान्वित करने के लिए चन्द महीने उपलब्ध थे, उसके बाद लोकसभा चुनाव एवं कोविड–19 के कारण और कम हो गयी। कम समय में सफलताएं निश्चय रूप से मिली परंतु एआरपीके स्टाफ एवं ग्राम पंचायतों से उम्मीदें अधिक थी।

अब जब दूसरे चरण के आरंभ होने का समय आया, तो वैश्विक महामारी कोविड–19 के कारण सामाजिक दूरी के निर्देश मिलने से इस प्रशिक्षण को शारीरिक रूप से आमने–सामने करना असंभव हो गया। इस परिस्थिति से निपटने के लिए प्रशिक्षण का एक नया तरीका ढूंढ निकाला जिसके तहत 22–24 जून 2022 को ऑनलाइन वीडियो कांफ्रेंस प्लेटफार्मों के माध्यमों से अयोजित किया गया, जिसमें झारखंड के ग्रामीण क्षेत्र के प्रतिभागियों ने अपने घर बैठे भाग लिया।

यह प्रशिक्षण सीपीआरडीपी एण्ड एसएसडी, एनआईआरडी एण्ड पीआर हैदराबाद द्वारा व्यक्ति विकास केन्द्र इण्डिया के 50 चयनित परियोजना कर्मचारियों का मार्गदर्शन करने के लिए किया गया। प्रशिक्षण का उद्देश्य था कई विषयों पर जैसे की कोविड–19 के बाद ग्रामीण अर्थव्यवस्था को मजबूत करने के लिए ग्राम पंचायत उपलब्ध साधनों द्वारा कैसे लाभ उठा सकते हैं, पंचायत को सुदृढ़ बनाने एवं जीपीडीपी के लिए एमओपीआर द्वारा बनाये गये ई–ग्राम स्वराज पोर्टल से मिल रहें अवसरों का कैसे उपयोग कर सके, एनआईआरडी एण्ड पीआर द्वारा बनाये गये लर्निंग मैनेजमेंट सिस्टम बताए अवसरों का प्रयोग कर लाभ उठा सकें। प्रोजेक्ट्स कर्मचारियों को जिनके मार्गदर्शन से अत्यधिक लाभ हुआ, वह है सीपीआरडीपी एण्ड एसएसडी, एनआईआरडी एण्ड पीआर के वरिष्ठ अधिकारी डॉ. सी कैथारेशन, सहायक प्रोफेसर एवं हेड डॉ. ए.के. भांजा, सहायक प्रोफेसर श्री दिलीप कुमार पाल, प्रोजेक्ट टीम लीडर एवं श्री मती रिचा चौधरी, राज्य परामर्शदाता, पीआरआई विभाग, आरडी एवं पीआर विभाग, झारखण्ड सरकार।

# आर्ट ऑफ लिविंग ने जारी रखी सोशल मिडिया द्वारा ''सोशल'' सेवा

**पद्मा कोटि**

सोशल मीडिया दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बन गया है, विशेषकर कोविड – 19 संकट के समय यदि कुछ मिनट्स के लिये नेट कनेक्टिविटी बंद हो जाती है तो हम बेचैन, गुमराह या दिग्भ्रमित अनुभव करने लगते हैं।

फेसबुक और इंस्टाग्राम को छोड़कर ट्वीटर ने समाजिक मिडिया में क्रांति लाने का कार्य किया है। ट्वीटर कई दशकों की मुख्यधारा की सोशल मीडिया सोच का अन्त कर रहा है, और सत्य की विजय के द्वारा, मुख्य धारा मीडिया (एमएसएम) का चले आ रहे एकाधिकार का अन्त कर रहा है। नयी सूचना प्रणाली तेजी से सामाजिक और राजनैतिक विमर्श में परिवर्तन लाया है। आज ट्वीटर्स (tweeters) अपने हाथों में एक नई शक्ति पा रहें है जो सामाजिक प्रवचन, लॉबिंग, एक्टिविज्म् और सामुदायिक जुड़ाव के उलझे हुए पैटर्न को बदल सकता है।

लेकिन पुरानी मीडिया परम्परा भी अपना स्थान छोड़ने के लिये तैयार नहीं है और सोशल मीडिया पर महाभारत चल रहा है। इसी संदर्भ में, आर्ट ऑफ लिविंग ने अपनी मल्टी मीडिया सुपर ऐप आरंभ की है एलिमेंट्स जो कि इस समय की उत्तेजित करने वाली विशेष आवश्यकता का आरम्भ है।

हाल ही में सरकार द्वारा 59 चाइनीज ऐप्स को बंद किया तो पूरा देश अचरज से भर गया। सरकार द्वारा बंद किये गये ऐप में विशेषकर टिक टॉक जैसी ऐप, जिसके कारण कंटेंट साझा करने वाले और दर्शकों के सोच और आचरण में प्रबलता के साथ भारी गिरावट आ रही थी।

फिर भी सबसे अच्छी और महत्वपूर्ण बात ये रही कि जैसे ही मार्च में लॉकडाउन् आरंभ हुआ, आर्ट ऑफ लिविंग एक ऐसी संस्था थी, जो तुरन्त सोशल मीडिया के सहारे से अपनी गतिविधियों का प्रसार कर रही थीः भोजन वितरण; आर्ट ऑफ लिविंग के फैकल्टी के द्वारा काउंसलिंग; विश्व भर में अनेक कार्यक्रम, सुदर्शन क्रिया का प्रशिक्षण, योग, लिविंग वेल, स्पाइन केयर, आयुर्वेदिक कुकिंग, पर्माकल्चर कोर्सेज, बच्चों के कोर्सेज आदि। इस संकट के समय में ऑनलाइन के ये सारे कार्यक्रम हीलिंग का कार्य कर रहे थे और हजारों लोगों तक पंहुच रहे थे। इसके अतिरिक्त गुरुदेव के 'लाइव' ध्यान कार्यक्रम से विश्व के लाखों लोगों को राहत मिल रही थी।

इन सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि गुरुदेव के द्वारा आयोजित वेबिनार के माध्यम से मार्च के उपरांत उन लोगों को राहत, विश्वास और शांति प्राप्त हुई, जो अपने–अपने क्षेत्र में अग्रणी थे, विभिन्न वर्गों से जुड़े थे और हजारों लोगों का जीवन और आजीविका उन पर आश्रित था।

यह आर्ट ऑफ लिविंग की समर्पित लाइव वासर एसएम टीम थी जों गुरुदेव के दिग्दर्शन में लोगों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन आये और सोशल मीडिया का सही उपयोग हो पाया।

इसके साथ–साथ गुरुदेव डेटा की सुरक्षा के लिये भी अत्यंत चिंतित थे और यह हर स्तर पर होनी चाहिये थी। इसी स्थिति ने भारत आधारित, मल्टी मीडिया सुपर ऐप बनाने का विचार आधार बनी, जो डेटा सुरक्षा प्रदान कर सके। जिसका डेटाबेस भारत में संग्रहित है और एलिमेंट्स इसकी सुरक्षा सुनिश्चित करता है। हालही में अपने एक इंटरव्यू में गुरुदेव ने कहा कि डेटा की सुरक्षा किसी भी राष्ट्र की स्वतंत्रता के लिये महत्वपूर्ण है और इस प्रकार आर्ट ऑफ लिविंग सुपर ऐप एलिमेंट्स गुरु पूर्णिमा के पावन अवसर पर गुरुदेव की सभापतित्व में भारत के माननीय उपराष्ट्रपति श्री वेंकैया नायडू द्वारा लॉन्च किया गया।

यह क्रांतिकारी सुपर ऐप उपभोक्ता की प्राइवेसी की सुरक्षा करती है और इसके साथ–साथ इसका स्वामित्व भी भारत के पास रहेगा। एलिमेंट्स आपके अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता की भी रक्षा करती है जो कि कुछ सोशल मीडिया ऐप पर इतनी सरलता से उपलब्ध नहीं है। जैसे कि ट्वीटर पर कभी प्रतिबंध लग जाता है या चेतावनी मिल जाती है, अहानिकारक ट्वीट्स पर भी।

एलिमेंट्स, जिसमें वॉयस कॉल, फेसबुक, ट्विटर, इन्स्टेंट मैसेजिंग आदि सुविधाएं 8 भाषाओं में हैं, जो कि सोशल मीडिया को और करोड़ो लोगों तक पंहुच बना सकती है। यह हमारे आर्गेनाइजेशन के समाजिक कार्य को और भी बढ़ा देगा। स्थानीय भाषा होने के कारण विद्यार्थियों के लिये ई–लर्निंग भी सरल हो जाती है।

हालांकि इसको लॉच करना इतना सरल भी नहीं था। इसके पहले ही दिन दो ''पड़ोसी मित्रों'' ने सर्वर को क्रैश तक कर दिया था। इसके लिये इस को रिपोजिशनिंग और रिइमेजिनिंग के लिये आर्ट ऑफ लिविंग ने विश्वभर में इस प्लेटफॉर्म पर गुरुदेव ने पहले अनेक ऑनलाइन प्रवचन आरंभ किये। इसमें सबसे अधिक स्वागतयोग्य 'नारद भक्ति सूत्र,' 'भगवद्गीता' के चौथे और सातवें अध्याय पर प्रवचन और गुरुदेव का अभूतपूर्व 'मुरुगन रहस्यम' पर प्रवचन इस पर किया गया।

आर्ट ऑफ लिविग ने सोशल मीडिया, इंटरनेट के माध्यम से यह दिखा दिया कि सोशल मीडिया, इण्टरनेट, आत्मविश्वास और मास्टर–कम–सीईओ तक सोशल डिस्टेंशिंग को समाप्त कर विश्व के किसी भी कोने में पंहुचकर सेवा दे सकते हैं।

# सोलर टेक्निशियन बनने की राह पर आदिवासी बालिकाएं

दीपिका(19), निकिता(21) और रीता(21) महाराष्ट्र के आदीवासी गांव भेंम्बाड़ी की निवासी हैं। इनके गांव में बिजली की 3 घन्टे की दैनिक आपूर्ति होती थी जो की पर्याप्त नहीं थी। इसी कारण युवाओं के लिए संभावनाओ का भी अभाव रहता था। अन्य गाँवों की तरह, ये लड़कियां भी अपना समय खेती और घर के कामकाज में लगाती थीं। हालाँकि जीवन का चक्र बदल गया जब इन्होने आर्ट ऑफ़ लिविंग बेंगलूरु आश्रम के सॉफ़्ट स्किल ट्रेनिंग प्रोग्राम में भाग लेने का फैसला किया।

अपने ज़िले के आर्ट ऑफ़ लिविंग प्रशिक्षकों की मदद से ये तीनों बालिकाएं , फ़रवरी 2020 मे आश्रम पहुंची। ये ट्रेनिंग कार्यक्रम आर्ट ऑफ़ लिविंग ने बॉश इण्डिया के साथ संचालित किया। 3 महीने की ट्रेनिंग के अन्त के दौरान, कोविड–19 के लॉकडाउन की घोषणा कर दी गई। अपने परिवारों से दूर होते हुए भी ये बच्चियाँ परेशान नही हुईं। आश्रम के स्वयंसेवियों के साथ मिलकर इन बच्चीयों ने शहर के दिहाड़ी मजदूरो के लिए राशन सामग्री तैयार की। इस लेख मे छपी तस्वीर इनके आश्रम की रसोई में सेवा के दौरान ली गई है।

जब ये बच्चियाँ घर वापिस लौटीं, तो इन तीनो ने खुद को श्री श्री कौशल विकास केंद्र, बेंगलुरू आश्रम के ऑनलाइन सोलर स्किल ट्रेनिंग कोर्स में नामांकन का फैसला किया। निकिता कहती हैं की "ये ट्रेनिंग हमारे परिवार की आर्थिक स्थिति को बेहतर बनाने का एक अवसर है"। पूरी तरह से कार्यकुशल हो जाने के बाद ये बच्चियाँ अपने गाँव में सोलर ऊर्जा लाने के दिशा मे कार्य कर सकती हैं। इनको और शक्ति मिले!

## आइए विशेषज्ञों से सीखें

# सामाजिक विकास के लिए नई दिशाओं की ओर

महेश राजपूत

*महेश राजपूत के पास देश एवं विदेश में योजनाओं को कार्यान्वित करने का 24 वर्षों का अनुभव है। दूसरे बहुराष्ट्रीय कंपनियों के साथ–साथ उन्होंने रिलायंस एवं शेल पैट्रोलियम के साथ काम किया है तथा अरबों डालर मूल्य के प्रोजेक्ट का सफलता पूर्वक प्रबंधन किया है।*

*गुरुदेव श्री श्री रविशंकर जी के कार्यों से प्रेरित होकर, उन्होंने दारूस्सलाम के ब्रुनेई में आर्ट ऑफ लिविंग चैप्टर को आरंभ करने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। मानवता के लिए कुछ करने की तड़प से प्रेरित होकर 2018 में उन्होंने कॉर्पोरेट कैरियर से स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति लेकर पूर्णकालिक स्वयंसेवक के रूप में बेंगलुरु आश्रम आ गए। तभी से उन्होंने सुमेरू रियलिटी के साथ काम करते हुए एक नया अनुबंध विभाग स्थापित किया तथा श्री श्री पब्लिकेशन ट्रस्ट के साथ जुड़कर आर्ट ऑफ लिविंग के नए मोबाइल ऐप को आरंभ करने एवं उसके समर्थन का प्रबन्धन भी किया। वह इस समय व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया के सोशल प्रोजेक्ट विभाग के कार्यालय में मुख्य कार्यवाहक ऑफिसर के पद पर कार्यरत हैं।*

***व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया के सोशल प्रोजेक्ट विभाग में मुख्य कार्यवाहक ऑफिसर श्री महेश राजपूत के साथ डॉ. हाम्पी चक्रवर्ती की वार्ता***

■ **आर्ट ऑफ लिविंग के सामाजिक योजनाओं के प्रयासों में बढ़ोत्तरी के लिए क्या आप किसी नई रणनीति पर काम कर रहे हैं?**

हाँ वास्तव में हम दो अन्य रणनीतियों पर काम कर रहे हैं। पहला है, वर्तमान योजनाओं को एक राज्य से दूसरे राज्य में दोहराना। झारखंड एवं ओडिशा में हमने जो ग्राम पंचायत परियोजनाएं क्रियान्वित की हैं, हम उन्हें अन्य दूसरे राज्यों में भी दोहरा सकते हैं। दूसरी रणनीति में अब तक सफलतापूर्वक की गई, 135 योजनाओं में से 17–18 योजनाओं को आगे बढ़ाने के लिए चिह्नित किया गया है। इन योजनाओं के प्रकार एवं श्रेणी के आधार पर इन्हें या तो व्यक्तियों द्वारा लघु स्तर पर किया जा सकता है या फिर सरकारी महकमों एवं कॉर्पोरेट के लोगों के साथ सहभागी बनकर विशाल स्तर पर किया जा सकता है।

**"ऐसी बहुत सी छोटी योजनाओं की संभावना है, जो हमारे आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षक एवं स्वयंसेवक भी कर सकते हैं।''"**

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि सभी राज्यों में हमारे अपेक्स सदस्य आगे बढ़कर योजनाओं को आरंभ करने के लिए एक बड़ी भूमिका निभा रहे हैं। जिसके अंतर्गत वह अपने जान–पहचान के लोगों तथा केंद्रीय टीम द्वारा दिए गए संपर्क सूत्रों को जाकर मिल रहे हैं। केंद्रीय कार्यालय में उनकी सहायता के लिए संपर्क सूत्र के अतिरिक्त हमारा प्राथमिक कार्य होगा, सीधे एवं निश्चित योजनाओं की अवधारणा कर प्रस्ताव बनाना जो सामाजिक योजनाओं को आरंभ करने के इच्छुक अपेक्स सदस्यों, शिक्षकों अथवा स्वयंसेवकों के उपयोग के लिए काम आएंगे।

■ **आपके विचार में ध्यान देने वाले क्षेत्र कौन–कौन से हैं?**

कुछ एक के बारे में कह सकते हैं, जैसे की हम अपने वाईएलटीपी द्वारा किए गए प्रयासों से आदर्श ग्राम पंचायत बनाने के लिए कार्य करते हैं। हमारा उद्देश्य है उन्हें जागरूक और सशक्त बनाना ताकि वह जान सके कि किस प्रकार से पंचायतों का कार्य बेहतर तरीके से हो सकता है तथा उन्हें आवंटित की गई धनराशि का उपयोग अच्छी तरह से किया जा सकता है। हमारे पास सरकार एवं कॉर्पोरेट की सहायता से किए जाने वाली योजनाएं हैं। जैसे कि जल संकट का निवारण, बोरवेल्स की बोरिंग एवं कुओं से कचरे निकालने का कार्य तथा नदियों एवं जलाशयों के पुनर्जीवन के कार्य। हम प्राकृतिक कृषि के लिए प्रशिक्षण भी देते हैं। हम अपने कार्यक्रमों में मुख्यतः नशा मुक्ति एवं स्वच्छता अभियान चलाते हैं। झुग्गी झोपड़ी में रहने वाले बच्चें, आदिवासी अथवा ग्रामीण बच्चों को शिक्षा देने की योजना के अतिरिक्त हमारे पास अन्य कई योजनाएं भी हैं।

■ **कोविड–19 ने योजनाओं को किस प्रकार से प्रभावित किया है? वैश्विक महामारी के नियम निर्देशों का पालन करते हुए भी इन कार्यों को साथ–साथ करने के लिए क्या उपाय किए जा रहें हैं?**

कोविड–19 ने निश्चय ही बाहरी क्षेत्रों में किए जाने वाले कार्यों को प्रभावित किया है। लॉकडाउन के निर्देश आते ही बाहर के क्षेत्रों में किए जाने वाले कार्यों को स्थगित कर दिया गया था। जिन क्षेत्रों में खतरा कम हो गया है वहां हम सतर्कता पूर्वक आगे बढ़ना चाहते हैं। दिशा निर्देशों का पालन करते हुए हम सभी आवश्यक सावधानियों का प्रयोग कर रहे हैं, जैसे कि सामाजिक दूरी बनाए रखना एवं मास्क तथा दस्ताने पहनना। हम इस बात को भी सुनिश्चित कर रहे हैं, कि स्वयंसेवक जब किसी कार्य के लिए बाहर जाएं या फिर वापस आए तो आने पर अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखें। इस दौरान हमें यह भी बोध हुआ कि बहुत सारे कार्य विशेष कर, प्रशिक्षण पर आधारित कार्य अब ऑनलाइन किए जा सकते हैं। पहले हम प्रशिक्षण कार्य के लिए कोई हॉल किराए पर लेते थे। उसके स्थान पर अब हम ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम कर रहे है। बाहरी क्षेत्रों में किए गए कार्यों का मजबूरी में बंद हो जाने के कारण हमें बहुत से कार्य करने के लिए पर्याप्त समय मिल गया है, जैसे की नई योजनाओं पर फिर से ध्यान केंद्रित करना, समर्थ डोनर को चिन्हित करना तथा उनसे संपर्क करना। टीम बनाने के लिए नीति निर्धारण, साधनों के विषय में जानना तथा नए संचार संपर्क दस्तावेज तैयार करना।

■ **फील्ड पर एवं केंद्रीय कार्यालय में काम करने के लिए आप किस प्रकार की टीम बना रहे हैं? जिनके द्वारा सामाजिक योजनाओं को सर्वोत्कृष्ट परिणाम मिले।**

(हंसते हैं) वर्तमान परिस्थितियों को देखते हुए व्यक्ति विकास केंद्र इण्डिया का प्राथमिक केंद्र बिंदु, प्रोग्रामों से हटकर सामाजिक योजनाओं को कार्यान्वित करना हो गया है। इन सब के लिए आने वाले समय में हमें बहुत से स्रोतों की आवश्यकता होगी। विशेषकर जब सामाजिक दूरी के निर्देशों को हटा लिया जाएगा और हम बाहर के क्षेत्रों में कार्य आरंभ कर देंगे तो सामाजिक विकास संबंधी योजनाओं के लिए काम करने के इच्छुक बहुत से लोगों की आवश्यकता पड़ेगी। केंद्रीय कार्यालय ऐसे लोगों को महत्त्व देगा जो परस्पर वार्तालाप करने में कुशल है तथा उन्हें एक ही समय में अनेक कार्य करने की योग्यता है। क्योंकि आने वाले समय में प्रत्येक व्यक्ति को 3–4 परियोजनाओं का प्रबंधन के साथ–साथ फील्ड में काम करने वाली टीम के साथ समन्वय भी करना होगा। योजना परिचालन का अनुभव बहुत मूल्यवान होगा। जहां तक बाहरी क्षेत्रों में कार्य करने के लिए टीम निर्माण का कार्य है, उसे मैं समन्वय कर्ताओं पर छोडूंगा तथा उनके सुझावों को सम्मानित किया जाएगा। मैं टीम में ऐसे लोगों के साथ काम करने की अपेक्षा कर रहा हूं, जो प्रोत्साहित स्वयंसेवक हों, एवं कार्यों को पूर्णता देने में कुशल हों। ऐसे स्वयंसेवको का टीम में स्वागत है जो पूर्णतया समर्पित हैं तथा सीखने एवं अपने कौशल को सुधारने को तत्पर हैं।

■ **बाहरी क्षेत्रों में की जाने वाली सामाजिक विकास की योजनाओं को कुशलता पूर्वक कार्यान्वित करने के लिए आर्ट ऑफ लिविंग के स्वयंसेवक एवं शिक्षक किस प्रकार से अपना योगदान दे सकते हैं?**

मैं इसे दो पहलुओं से देखता हूं। पहला, ऐसी बहुत सी छोटी–छोटी योजनाओं की संभावना है, जिसे शिक्षकों एवं स्वयंसेवको द्वारा किया जा सकता है। इनके लिए सरकार अथवा कॉरपोरेट्स से फंडिंग की आवश्यकता नहीं है। इनके लिए फंड उन स्थानीय सामुदायिक समूहों अथवा व्यक्ति विशेष से दान के रुप में लिया जा सकता है, जो किसी अच्छे कार्य में योगदान देना चाहते हैं। दूसरा, जो की अक्सर होता है कि लोग सभी मापदंडों जैसे की अंत समय तक पर्याप्त धनराशि की उपलब्धता, समुचित व्यय, समर्पित टीम एवं किए गए कार्यों का समुचित कागजी ब्योरा तैयार करना आदि को ध्यान में रखें बिना ही योजना आरम्भ कर देते हैं। जो योजना कार्यान्वित करने के कार्य में रूकावट बन जाता हैं। इसलिए उचित यह है कि लोग स्वेच्छा से बाहरी क्षेत्रों में परियोजना चला रहें है और जो कि अपने में बहुत अच्छी बात भी है; उन्हें शुरू से अंत तक सभी बातों का ध्यान रखना चाहिए। केंद्रीय टीम उन्हें योजनाओं का प्रारूप बनाने, उनके लिए सुझाओं, उचित बजट बनाने तथा अन्य मापडण्ड निर्धारित करने में आदि के कार्यों में उनकी सहायता कर सकती है। चूंकि, यह जरूरी नहीं है कि क्षेत्र में प्रत्येक व्यक्ति ज्ञान एवं साधनों से पूर्ण हो। इसलिए दूरदर्शिता इसी में है कि जो लोग इन योजनाओं को क्रियान्वित करने के इच्छुक हैं, उन्हें पहले से केंद्रीय टीम से विचार–विमर्श कर लेना चाहिए।

# कोविड योध्दाः राम कुमार लामा

48 वर्षीय आर्ट ऑफ़ लिविंग प्रशिक्षक श्री राम कुमार लामा, एक ऐसी शक्सियत हैं जो समाजिक हितों के लिए संकल्पबद्ध हैं। लॉकडाउन के कठिन समय के दौरान अलीपुरदुआर जिले के पहाड़ी दूरस्थ गांवों, जहां तक सड़कों से पहुंचना बहुत मुश्किल है, लामा ने आर्ट ऑफ लिविंग के 40 स्वयंसेवियों की टीम को इकट्ठा की और स्वयं इस टीम के साथ, राशन एवं आवश्यक समानों लेकर पैदल ही लम्बा और मुश्किलों भरा रास्ता तय किया। इस दुर्गम यात्रा के दौरान, प्रत्येक स्वयंसेवक अपने कंधे पर 15–20 किलो. का राशन लादा हुआ था। इसके अलावा, दवाएं, पैसों आदि के द्वारा भी अलीपुरदुआर के 28 गांवों के 1070 से अधिक परिवारों तक मदद पहुँचाई।

लामा कहते हैं, "गुरुदेव कहते हैं कि लॉकडाउन के समय में सबसे अधिक दैनिक मजदूरी कमाने वाली गरीब जनता परेशान हुई हैं और हमें इनकी मदद के लिए कुछ करना था। मैं समझता कि ये हमारी जिम्मेदारी कि, की इस बुरे समय मे हम उनकी मदद करें। मुझे द आर्ट ऑफ लिविंग के यूथ लीडरशिप ट्रेनिंग विंग आजाद भूजल से बहुत मदद मिली।''

# बच्चों को पढ़ाने घर पहुंच रहा विद्यालय

## -बच्चों की आंख बचाने व स्मार्ट फोन की कमी को देखते हुए ढूंढा विकल्प

**पूर्वी सिंहभूम(झारखण्ड)।** झारखण्ड में घाटशिला प्रखण्ड के श्री श्री विद्या मंदिर काशीदा की 'स्कूल ऑन व्हील्स' नामक प्रोजेक्ट से बच्चों का स्कूल, घर तक पहुँच रहा है। इस पहल की शुरूआत 17 जून, 2020 को की गई थी। जिसके तहत प्राइमरी लेवल के बच्चों के लिए उनके घर तक पाठन सामग्री पहुंचायी जा रही है।

श्री श्री ज्ञान मंदिर काशीदा, आर्ट ऑफ लिविंग की ओर से संचालित विद्यालयों में से एक है। कोरोना के कारण विद्यालय की कक्षाएं बंद थीं। ऑनलाइन कक्षाएं चल रही थीं, लेकिन इसमें लगभग 40 प्रतिशत बच्चे नेटवर्क समस्या, मोबाइल की कमी तथा स्वास्थ्य कारणों से नहीं जुड़ पा रहे थें। इसके बाद स्कूल प्रबंधन ने यह अनूठी पहल शुरू की।

श्री श्री विद्यामन्दिर की प्रधानाध्यापिका तिलोत्तमा सिंह बताती है कि ''इस अनूठी पहल में श्री श्री विद्या मंदिर के विषयवार शिक्षक वाहन द्वारा बच्चों के घर–घर जाकर अभिभावकों को पाठ्य सामग्री उपलब्ध कराते हैं। इस दौरान बच्चों को पढ़ने का तरीका एवं गृहकार्य आदि की जानकारी देते हैं। शिक्षक LKG से पॉचवी कक्षा तक के अभिभावकों को यह बताते है कि कौन सा चैप्टर पढ़ना है, कैसे प्रश्न–उत्तर को बनाना है। अगले दिन शिक्षक गृहकार्य की जॉच करके अभिभावको से आमने–सामने बात भी करते हैं। अभिभावकों के साथ बात करते समय शिक्षकों की टीम समाजिक दूरी और आवश्यक सुरक्षा नियमों का विशेष ध्यान रखती है। विद्यालय द्वारा कक्षा 7 से 9 तक के बच्चों के लिए अभी ऑनलाइन कक्षाएं चलाई जा रही हैं।''

विद्यालय प्रशासक अशोक घोष बताते है कि ''ऐसे आधा दर्जन शिक्षक हैं, जो परियोजना में सहायता कर रहे हैं। हमने इसे चुनौती के रूप में लिया है। स्कूल ऑन व्हील्स छोटे बच्चों की पढ़ाई जारी रखने में काफी सहायक है। सबसे बड़ी बात उन्हें मोबाइल देखना नहीं पड़ रहा।

**लॉकडाउन में आश्रम के लड़कों का कौशल प्रदर्शन**

**बेंगलुरु, कर्नाटक।** नियमित कक्षाओं के स्थगन एवं पाठ्यक्रम के अतिरिक्त किए जाने वाले सुनिश्चित कार्यों के रुक जाने के कारण आर्ट ऑफ लिविंग के अंतर्राष्ट्रीय केंद्र के भीतर रहने वाले वेद विज्ञान महा विद्यापीठ के लड़कों ने जीवन के महत्वपूर्ण कौशल शिक्षण एवं समय के सदुपयोग के लिए मार्ग ढूंढ लिए हैं। अपने प्रशिक्षकों के मार्गदर्शन में जिन कार्यों में व्यस्त हैं, वहाँ जैविक कृषि, अपने स्थान को सुधार कर फुटबॉल का मैदान बनाना, आसपास के क्षेत्रों में स्वच्छता अभियान चलाना, एन्जाईम बनाना, नगर से संबंधित कार्य, पानी के नल के लिए शेड बनाना तथा खेतों में पानी के विभाजन के लिए संरक्षण कैनाल बनाना आदि। छोटे लड़कों ने साईकिल चलाना सीख ली है। उन्होंने अंदर खेले जाने वाले एवं बाहर खेले जाने वाले खेलों जैसे कैरम, कबड्डी, क्रिकेट एवं फुटबॉल टूर्नामेंट आयोजित किए। अपने लिए अध्ययन क्लब बनाने के उद्देश्य से परस्पर एकत्रित भी हुए।

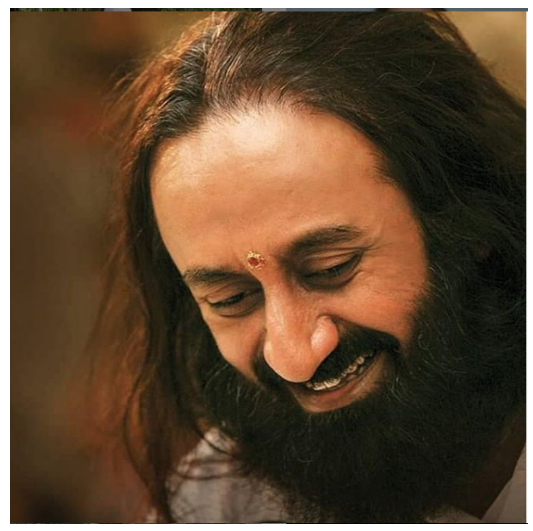
# एक साधक की यात्रा के तीन चरण

गुरु पूर्णिमा का दिन एक साधक के लिए बहुत महत्वपूर्ण होता है। एक साधन के रूप में इस दिन वह अपनी साधना यात्रा का पुनरावलोकन करते हैं– जैसे कि अब तक आपने कितनी यात्रा की है, आप कहाँ तक पहुंचे हैं, जीवन में आपको क्या–क्या अनुभव हुए हैं। कितनी बाधाओं का सामना करना पड़ा और उनमें से कितनी बाधाओं को पार कर लिया। आपकी यात्रा क्या है? यह आगे कहां ले जा रही है, यह तीन अपनी यात्रा के पुनर्निरीक्षण, पुनः समर्पित एवं कृतज्ञता से भर कर आनंदित होने का है। गुरु पूर्णिमा हमारे लिए यह 3 चीजें लेकर आती है। यह दिन पुनः समर्पित खोकर कृतज्ञता पूर्वक आनंदित होने का उत्सव है।

प्रत्येक साधक तीन भावों में से अथवा अवस्थाओं में से गुजरता है। **पहला भाव है पशुभाव या मूलभूत वृद्धि।** साधक अपनी मूलभूत प्रकृति एवं जरूरतों को संतुष्ट करना चाहता है। वह अपने दुखों से छुटकारा पाना चाहता है। इसीलिए साधक बन जाता है। एक साधक मुक्त होना चाहता है। परंतु किससे? वह दुख से, अभाव से मुक्ति चाहता है। ठीक है ना? या अभाव एवं दुःख से हीन होना चाहता है ? उसे प्रचुरता का अनुभव करना है। यह तब होता है, जब आप जानते हैं कि कोई है जो आपका ध्यान रख रहा है। कोई दिव्य शक्ति है, जो आप को संभाले हैं, यह भाव पशु भाव है या फिर मूलभूत भाव अथवा मनोदशा है।

**दूसरा चरण है वीर भाव अथवा वीरता का भाव।** पहले भाव में साधक विश्वस्थ है कि मेरी जरूरतों का ध्यान रखने के लिए कोई है। मुझे अपनी जरूरतों की चिंता है। ठीक। परन्तु यदि आपको पता चल जाता है कि आपको आपकी जरूरतें उपलब्ध करा रहा है। जो आप चाहते हैं, तो आप निश्चिंत होकर आराम करते हैं। आपको पता है यदि आपके घर में कुत्ता है या फिर जिन लोगों के पास घोड़ा है। तो कुत्ता–घोड़ा सभी पशु जानते हैं कि उनका स्वामी है। स्वामी उनकी सभी जरूरतें पूरी करेगा। इस प्रकार का विश्वास होता तथा कुछ हद तक स्वामी भक्ति भी। इस प्रकार की स्वामी भक्ति एवं निष्ठा प्रथम प्रकार के साधक में होती हैं। साधक का दूसरा भाग है वीरभाव। वीरभाव का अर्थ है अपने भीतर वीरता के भाग का आवाहन। आपके जीवन के समक्ष अनेक चुनौतियां आती हैं–जहां आपकी आशाएं बिखर जाती हैं, आपकी आस्था ध्वस्त हो जाती है, आपके सपने चूर–चूर हो जाते हैं और उन्ही क्षणों में आपका विश्वास भी तहस–नहस हो जाता है। आप अपनी योग्यताओं अपनी प्रगति अपने स्वयं पर एवं हर किसी पर संदेह करने लगते हैं। यह केवल आत्म संदेह का प्रतिबिंब है। जब आप इस तरह की हलचल पूर्ण परिस्थितियों से गुजरते है या आपके भीतर वे उठती हैं। आपमें वीर भाव जगता है। वीरता का भाव की मैं सफलता पूर्वक इस सब से निकल जाऊंगा। जो भी हो मैं सफलता प्राप्त करूंगा। इस वीरता के भाव का आह्वान साधक के दूसरा प्रकार है। इस मार्ग पर चलने के लिए पहला चरण है विश्वास एवं निष्ठा तथा दूसरा है दृढ़ विश्वास एवं वीरता। मैं इस परिस्थिती से निकल जाऊंगा यह है वीर भाव।

# ज्ञान के मोती



और फिर अन्तिम चरण है दिव्य भाव जहॉ आप दिव्यता के साथ पूर्णता का अनुभव करते है। वीर भाव में त्याग और समर्पण आपको दिव्य भाव की ओर ले जाता है– जो दिव्यता के साथ एकात्मकात का अनुभव करता हैं। जहॉ आपको हर चीज आपको खेल प्रतीत होती है। पूरी सृष्टि चेतना का एक खेल एवम् प्रदर्शन है। तब आप भयभीत नहीं होते। किसी भी परिस्थिति से विचलित नहीं होते। आपसे कोई भी अपकी पवित्रता शांति एवं प्रेम नहीं ले सकता, जो की आप हैं। देखों कभी कभी कोई कह सकता है कि मैं तो पूर्ण प्रेम स्वरूप हूँ। परन्तु दूसरे सभी बुरें हैं नहीं, दिव्य भाव में आप अपने में ही नहीं अपितु सभी में दिव्यता देखते हैं। केवल आप ही दिव्य नहीं हैं। अपितु आपको अनुभव होता है जो कुछ भी है, वह है यह खेल अथवा पीड़ा है। यही दिव्य भाव है यही तीन भाव हैं, जिनमें से साधक समय के साथ–साथ गुजरता है।

आज पूरे विश्व से लोगों ने एडवांस मेडिटेशन प्रोग्राम में भाग लिया तथा कुछ लोगों ने पहला बेसिक प्रोग्राम भी किया। वह सभी आनंदित हैं। वह एक अच्छे साधक एवं अन्वेषक बन गये हैं। आपमें से प्रत्येक व्यक्ति विश्व के लिए मूल्यवान है। आप सब के भातर ऊर्जा की प्रेम की चिंगारी है। जिसे आप अपने चारों ओर फैला सकते हैं। आप जानते हैं कि इस समय विश्व को आशा (उम्मीद), समर्पण एवं प्रेम की आवश्यकता है, है न। विश्राम करें शांत एवं प्रसन्न रहें।

*5 जुलाई, 2020 को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर गुरुदेव की वार्ता के कुछ अंश*

# संक्षिप्त समाचार

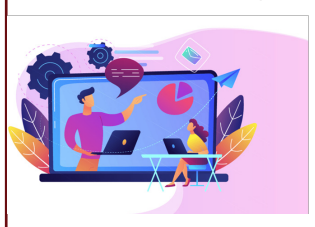
## पुणे आर्ट ऑफ लिविंग शिक्षकों के लिए प्रशंसा का प्रमाण पत्र

पुलिस कमिश्नर संदीप बिश्नोई तथा पिंपरी चिन्सवर्ड म्युनिसिपल कॉर्पोरेशन की ओर से आर्ट ऑफ लिविंग संस्था के पुणे टीचर्स को 500 से अधिक पुलिस कर्मियों के लिए इस कठिन समय में रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने हेतु निःशुल्क ऑनलाइन 'ब्रिद एण्ड मेडिटेशन वर्कशॉप' का आयोजन किये जाने पर प्रशंसा पत्र तथा ट्राफी देकर सम्मानित किया।

## ट्रेसविस्टा के कर्मचारियों की तरफ से जरूरमंदों की सहायता

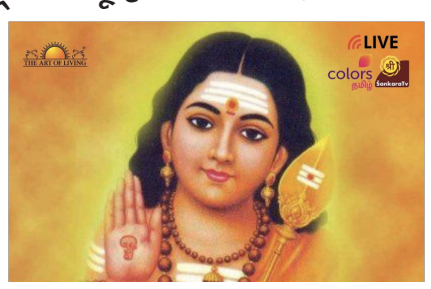
महाराष्ट्र के थाने दिवा तथा सहादा इन जगहों पर 100 से अधिक जरूरतमंद परिवारों को आई.ए.एच.वी द्वारा कोविड 19 में किये जाने वाली समाजिक कार्य में ट्रेसविस्टा के कर्मचारियों ने आगे आकर राशन किट प्रदान किया।

## कैपजेमिनी द्वारा वर्चुअल लेसन्स के लिए 50 लाख का निवेश



विद्यालय गोद लेने अपने कार्यक्रम के अन्तर्गत कैपजेमिनी कंपनी आभासी कक्षा रिकार्डिंग हेतु 50 लाख रूपये निवेश करेगी। यह परियोजना आईएएचवी और एसएसआरवीएम के संयुक्त रूप से कार्यान्वित किया जायेगा। स्टूडियो तथा जगह की व्यवस्था ठाणे नगर निगम की ओर से की जायेगी। परियोजना के चरण एक के अनुसार कक्षा 8वीं, 9वीं, 10वीं के गणित, विज्ञान, मराठी, अंग्रेजी, सामाजिक विज्ञान आदि विषयों की रिकॉर्ड किया जाएगा। जयते साह, राज कतीरा और अंकुर गुप्ता इस परियोजना में अपना योगदान दे रहें हैं।

## 2 करोड़ से अधिक लोगों ने स्कन्द षष्ठी कवचम् के सामूहिक पठन में लिया भाग




26 जुलाई की आदी (कंद) षष्ठी के पावन अवसर पर शाम 6 बजे गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी के नेतृत्व में लगभग 2 करोड़ लोगों ने स्कंद षष्ठी कवचम् का परायण किया। स्कंद षष्ठी कवच एक तमिल भक्ति कवच है जिसे गाने से वीरता, मानसिक बल जागृत होता है तथा चिंता को कम करके मनुष्य स्नायु तंत्र को शांत करके रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। दुनिया भर में तमिल भाषी आबादी वाले सिंगापुर, श्रीलंका, मलेशिया, मध्यपूर्व, यूरोप, अमेरिका तथा अन्य कई देशों के लाखों लोगों ने इसमें भाग लिया। यह अयोजन इतनी बड़ी संख्या में एक साथ, 'स्कंद षष्ठी कवचम', सबसे बड़ी सभाओं में से एक है। इस परायण को बेंगलूर आश्रम से सीधे प्रसारित किया गया था। जो की यूट्यूब, फेसबुक तथा टीवी चैनल्स जैसे श्री शंकरा, कलर्स टीवी (तमिल), श्रद्धा, एमएच –1, भक्ति टीवी और कई अन्य स्थानीय चैनलों पर प्रसारित किया गया।

# विशेष सेवाएं

## बिहार में लगाए जाएंगे लक्ष्मीतरू के एक लाख पौधे

**पटना (बिहार)।** वन एवं पर्यावरण विभाग बिहार के सहयोग से आर्ट ऑफ लिविंग के बिहार चैप्टर ने गुरूपूर्णिमा को पर्यावरण दिवस के रूप में मनाया। इसके मुख्य कार्यक्रम पटना के चिड़ियाघर में वन एवं पर्यावरण विभाग बिहार के प्रधान सचिव दीपक कुमार सिंह ने लक्ष्मीतरू के पौधे लगाकर की। लक्ष्मीतरू औषधी गुणों से परिपूर्ण एक अद्भुत पौधा है। इस पौधे का प्रत्येक भाग उपयोगी एवं औषधी गुणों से भरपूर है। इसलिए ये व्यवसायिक दृष्टिकोण से भी महत्व रखता है। इस परियोजना की समन्यवक मीरा सिंह बताती है कि आर्ट ऑफ लिविंग व बिहार सरकार के साथ हुए समझौते के तहत बिहार के विभिन्न जिलों में कम से कम एक लाख पौधे लगाने का लक्ष्य है। इसी दिन राजधानी के कई पार्कों, सड़को के किनारे एवं जेलों में भी इसके पौधे लगाए गये।

## आदिवासी परिवारों को मिला आर्सेनिक एल्बम

**अमरावती (महाराष्ट्र)।** अमरावती जिले के तहसील वरुड में कोविड–19 महामारी के समय स्थानीय आर्ट ऑफ लिविंग परिवार ने भेम्बडीगांव, एकलविहिर, श्रद्धा शिक्षण केंद्र वरुड, पेठमांगरुळी व गव्हांकुंड गांवों में आर्सेनिक एल्बम–30 का निःशुल्क वितरण किया। यह वितरण कार्यक्रम 10–17 जुलाई, 2020 तक किया गया था। ये दवा क्रमशः आर्सेनिक एल्बम होम्योपैथी दवा है, जो रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने में कारगर है। इस सराहनीय सेवा कार्य से पहले 12 मई को जरूरतमंद परिवारों को भोजन तथा निःशुल्क राशन दिया गया। चैप्टर द्वारा फ्रंट लाईन में सेवा देने वाले 500 से अधिक योद्धाओं का निःशुल्क ऑनलाईन हैप्पीनेस प्रोग्राम हुआ। टीम 25000 से अधिक लोगों को आर्सेनिक अल्बम–30 बांटने के लिए संकल्पित है।

## ''हरियाली मोलेला अपणो मोलेला'' अभियान के तहत वृक्षारोपण

मोलेला (राजस्थान)। राजसमंद के मोलेला में 'हारियाली मोलेला आपणों मोलेला' अभियान के तहत ग्राम पंचायत मोलेला के ब्राह्मणों की भागल के पास की पौध नर्सरी के उदघाटन से पूर्व ऑर्ट ऑफ लिविंग परिवार के सदस्यों ने 101 पौध लगाएं। कार्यक्रम के दौरान मोलेला ग्राम वासियों और आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा मोलेला को हरा भरा करने के लिए एक अपील की, जिसमें, एक व्यक्ति एक पौधा लगाए, अभियान के तहत पर्यावरण प्रेमी आगे आए और पर्यावरण संरक्षण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए प्रेरित किया। इस मौके पर स्वयंसेवको ने कई पर्यावरण संरक्षण के लिए कई स्लोगन भी दिए।

# गुरुदेव ने युवाओं को एक शानदार भविष्य का विश्वास दिलाया

**पद्मा कोटि**

जुलाई 2020 में भी विश्व ने गुरुदेव को एक वैश्विक आध्यात्मिक नेता के रूप में देखा। जिन्होंने हितधारको के समूह को सांत्वना एवं जोश देने के साथ–साथ अत्यंत साधारण तथा विशेष रूप से दूरदर्शी एवं उत्कृष्ट रूप से कार्यान्वित होने के योग्य समाधान भी दिए। इस अनिश्चितता से पूर्ण कोरोना के संकट काल में उन्होंने अन्य लोगों के अतिरिक्त वैज्ञानिकों, विषाणु वैज्ञानिक, भौतिक शास्त्री, कलाकारों, गतिशील युवाओं, धर्म योद्धाओं के प्रतिरूप, शतरंज में निपुण एवं पत्रकारों के साथ बहुत गहराई में जाकर महत्वपूर्ण चर्चाएं की। लोगों के साथ की गई इन ऑनलाइन चर्चाओं में अन्य कार्यों के अतिरिक्त जुलाई मास के मुख्य उल्लेखनीय कार्यक्रम थे– गुरु पूर्णिमा का ऑनलाइन उत्सव, जिसमें आर्ट ऑफ लिविंग का मल्टी मीडिया ऐलिमेंट्स नाम के ऐप का शुभारंभ हुआ तथा तमिल में 'मुरूगन रहस्यम' पर अभूतपूर्व प्रवचन हुआ। भगवान मुरूगन जिन्हे सुब्रमण्य एवं भगवान स्कंद के नाम से भी जाना जाता है।

### वैज्ञानिकों और उद्योगपतियों के साथ बातचीत में

30 जून, 2020 को जेआईटीओ के सुप्रसिद्ध उद्यमियों के साथ व्यवसाय, विज्ञान एवं आध्यात्मिकता विषय पर बात करते हुए गुरुदेव ने कहा कि वह अहिंसा जैसे महत्वपूर्ण विषय को उठाने वाले सितारे हैं। शाकाहारी भोजन से होने वाले लाभ के विषय में बोलते हुए गुरुदेव ने कहा कि लोगों को इस विषय पर विज्ञान को आधार बनाकर बताना चाहिए ना की धार्मिक आधार। हलॉकी लोग शाकाहारी होने के लाभों के प्रति तेज़ी से सचेत होने लगे हैं परंतु, और अधिक जागरूकता निर्माण की आवश्यकता है।

6 जुलाई 2020 को 'साइंस एण्ड स्पिरिचुअलिटी' विषय पर विज्ञान विषय विशेषज्ञ एवं विषाणु वैज्ञानिकों के साथ वार्ता में गुरुदेव ने समुचित रूप से इसका अवलोकन किया कि पूर्वी देशों में प्राचीन समय में विज्ञान एवं आध्यात्म परस्पर विरोधी नहीं माने जाते थे। दिखाई देने वाले संसार के विषय में अध्ययन करते हुए तथा साथ–साथ अपने भीतर मैं कौन हूं प्रश्न (अपने अस्तित्व में सूक्ष्म तल को खोजना) ने इस बात को सिद्ध कर दिया कि भौतिक विज्ञान मूल रूप से आध्यात्मिकता से जुड़ा हुआ है।

### इस चुनौतीपूर्ण समय में धर्म पर संवाद

धर्म योद्धाओं, कर्मठ कार्यकर्ताओं एवं सुप्रसिद्ध सामाजिक व्यक्तित्व जैसे धवल पटेल, संपादक नूपुर शर्मा, आशुतोष मुगलकर, शेफाली वैद्य, तजिन्दर बग्गा एवं अन्य लोगों से संवाद करते हुए गुरुदेव ने कहा यह जरूरी है कि सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति शांत ना बैठे अपितु पहले से अधिक सक्रिय हो जाएं उन्होंने अन्याय के विरुद्ध आवाज उठाने की सलाह दी।

### अनुपम खेर के साथ 'कुछ भी हो सकता है'

प्रसिद्ध अभिनेता अनुपम खेर के साथ 'कुछ भी हो सकता है' कार्यक्रम में बातचीत करते हुए गुरुदेव ने याद किया कि 22 वर्ष की आयु में उन्होंने शिव सूत्र पर प्रवचन दिए थे। इस वार्ता में खुलकर बात करते हुए गुरुदेव ने कहाः क्रोध करना बुरा नहीं है यदि इसका प्रयोग संयम तथा विवेकपूर्ण हथियार के रूप में किया जाए; एक मूर्खतापूर्ण प्रश्न भी एक अच्छे उत्तर को जन्म दे सकता है। जब हम सत–कार्य करते हैं, तो हो सकता है हमारे कई शत्रु बन जाए। परंतु हमें आगे बढ़ते रहना चाहिए। जब खेर ने पूछा कि न केवल अपने बल्कि अपने प्रिय जनों की मृत्यु के भय से कैसे जीते? तो गुरुदेव ने उत्तर दिया कि उज्जई श्वास, प्राणायाम एवं ओम नमः शिवाय का जाप इस भय से मुक्त कर सकते हैं।

### सोनू सूद के साथ 'हार्ट टू हार्ट'

कोविड–19 के समय में अपनी टीम के साथ मिलकर एक बहुत बड़ी सेवा करने वाले अभिनेता सोनू सूद के साथ 'हार्ट टू हार्ट' में वार्ता करते हुए गुरुदेव ने कहा बच्चों का वास्तविक जगत के साथ जोड़ना अनिवार्य है। चाहे हम वैज्ञानिक है, अथवा कलाकार है, जब कभी हम अकेले में बैठते हैं, तभी कुछ सृजन कर पाते हैं। परंतु चाहे भीड़ में हो या फिर अकेले हमें स्वाभाविक एवं सामान्य होना चाहिए। समाज में कूटनीति एवं कौशल की आवश्यकता होती है, परंतु सत्य निष्ठा एवं ईमानदारी के बिना हम जीवन में प्रगति नहीं कर सकते। अत्यंत प्रभावित दिखाई देने वाले सोनू से उन्होंने कहा कि यह आध्यात्मिक मार्ग है जहां कोई भी आपको पराया नहीं लगता।

### बरखा दत्त के साथ इस अविश्वसनीय संसार के प्रति विश्वास को पुनर्जीवित करते हुए

9 जुलाई, 2020 को पत्रकार बरखा दत्त के साथ वार्ता करते हुए गुरुदेव ने कहा ''प्रत्येक देश को अपने स्वयं के डेटा को संरक्षित करना चाहिए। डेटा की सुरक्षा किसी भी देश की राजनैतिक एवं सामाजिक बनावट एवं उसकी स्वतंत्रता के लिए आवश्यक है।'' संघर्ष का संकल्प आसान नहीं है; यह बहुत काम है, उन्होंने साझा किया।

### डॉ. थॉमस हर्टोग के साथ एक ब्रह्मांडीय सम्बंधी वार्ता

8 जुलाई, 2020 को सुप्रसिद्ध ब्रह्मांड विज्ञानी डॉ. थॉमस हर्टोग के साथ स्फूर्ति दायक विचारों का विनिमय करते हुए गुरुदेव ने कहा कि आधुनिक भौतिक विज्ञान में बहुत हद तक वैदिक सिद्धांतों का स्पंदन है। उन्होंने कहा पृथ्वी, जल, वायु और अग्नि इन चार तत्वों का विस्तार होता है। परंतु अंतरिक्ष को अविकार कहा गया है, क्योंकि यह अपरिवर्तनशील है। उन्होंने समझाया कि अंतरिक्ष के तीन प्रकार हैं– भूताकाश, चित्ताकाश एवं चिदाकाश। ईश्वर चित्ताकाश हैं क्योंकि वे सब में है और सब उनमें हैं। ''चित्ताकाश का स्थिर है तथा हर प्रकार की गतिशीलता उसकी सीमा में है।''

### छात्रों के उत्साहवर्धन के लिए

19 जुलाई 2020 को सुप्रसिद्ध कोचिंग इस्टिट्यूट के निर्देशकों के साथ 'उत्साह' नाम से एक ऑनलाइन पारस्परिक वार्ता हुई, गुरुदेव ने कहा तकनीकी ज्ञान के साथ–साथ युवाओं को व्यक्तित्व निर्माण एवं मानवीय मूल्यों का ज्ञान भी जरूरी है। टीम के साथ मिलकर काम करने की शिक्षा उनके भविष्य के कैरियर के लिए महत्वपूर्ण है। उन्होंने समझाया कि युवा शक्ति को अपने भीतर उत्साह का आवाहन करना चाहिए। इस भाव के साथ की वह आज की अनर्थकारी पस्थितियों से उत्पन्न चुनौतियों का सामना करते हुए विजयी हो सकें। उन्होंने कहा चिंता करना युवाओं को शोभा नहीं देता, चिंतन करना उनके हाथ में एक मूल्यवान मणि की तरह है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है, गुरुदेव ने बताया कि स्वतंत्रता एवं अनुशासन किस प्रकार से एक सूक्ष्म अंतर से एक दूसरे के विपरीत भी हैं तथा प्रभाव भी डालते हैं और माता–पिता को इसे समझना आवश्यक है। उन्होंने विस्तार में बताया कि हमारे बच्चे किस प्रकार से विश्व के प्रतिभाशाली बच्चों में से एक हो सकते हैं। यदि हम उनके मनोविज्ञान एवं पोषण पर ध्यान दें तो उनके अनुसार बच्चों का पालन पोषण एक कला है तथा युवाओं को आश्वासन दिया कि उनका भविष्य शानदार है तथा वह देश की एक बड़ी ताकत है। गुरुदेव ने इस बात को माना एवं बल दिया कि शिक्षा प्राप्ति के बाद सबसे महत्वपूर्ण प्रश्न है कि क्या छात्र का व्यक्तित्व मजबूत, स्थिर और खिला हुआ है। इस बात को ध्यान में रखते हुए उन्होंने बताया कि आर्ट ऑफ लिविंग ने 57 विभिन्न प्रकार के कार्यक्रम आयोजित किए हैं। हमारे छात्रों को मन समृद्धि, अहम आदि के विषय में पढ़ाया जाना चाहिए ताकि वे अपने मन एवं भावनाओं के विषय में न केवल जाने बल्कि उन्हें संभालना भी सीखें। यह सब घर एवं शिक्षण संस्थाओं में नहीं सिखाया जाता।

### 17 वर्ष बाद बेंगलुरू आश्रम में गुरू पूर्णिमा

17 वर्ष की एक लंबी अवधि के बाद, गुरूदेव 5 जुलाई 2020 को गुरु पूर्णिमा के अवसर पर आर्ट ऑफ लिविंग के अंतरराष्ट्रीय केंद्र बेंगलुरु में थें। अपने पारंपरिक गुरु पूर्णिमा संबोधन में उन्होंने कहा कि गुरु अज्ञान के अंधकार को दूर करके ज्ञान का प्रकाश देते हैं। ज्ञान के बिना जीवन पशु तुल्य है।

### एलिमेंट्स का शुभारंभ

गुरू पूर्णिमा के शुभ अवसर पर 'एलिमेंट्स' नाम से आर्ट ऑफ लिविंग के सोशल मीडिया ऐप के ऑनलाइन लांच की सभापतित्व करते हुए गुरुदेव ने कहा यह अत्यंत आवश्यक है कि टेक्नोलॉजी का विकास मानवता पर आधारित हो। ऐलिमेंट्स ऐप के शुभारंभ के अवसर पर भारत के उपराष्ट्रपति माननीय श्री वेंकैया नायडू ने अपने पूर्वानुमानित भाषण में कहा कि वह प्रसन्न हैं यह देखकर कि आज हजारों की संख्या में पेशेवर लोगों विशेषकर युवाओं ने मिलकर ऐलिमेंट एसएम प्लेटफॉर्म तैयार किया है।

### चेस ग्रैंडमास्टर्स के साथ वार्ता

20 जुलाई, 2020 को आयोजित 'मास्टर स्ट्रोक' में, गुरुदेव ने शतरंज के महान खिलाड़ी पद्मिनी राउत, विदित गुजराती, हरीकृष्ण पेंटाला, हरिका द्रोणावल्ली, एसपी सेतुरमन एवं सूर्य शेखर गांगुली के साथ एक मनोरंजक वार्ता की। आज की परिस्थिति में बच्चें बिना किसी खेलकूद एवं बाहरी गतिविधियों के घर में कैद हैं तो आप लोगों को उन बच्चों के साथ संपर्क बनाना चाहिए और उन्हें ऑनलाइन प्रशिक्षण देने, उनको अच्छे कक्षाएं लेने के अतिरिक्त चतुरंग नाम की प्राचीन भारतीय रणनीति खेल को पुनर्जीवित करना चाहिए ।

## मुरूगन रहस्यम पर एक चर्चा

गुरूदेव श्री श्री रविशंकर जी ने तमिल भाषा में पहली बार 'मुरूगन रहस्यम' पर प्रवचन दिये। 24 से 26 जुलाई, 2020 तक चलने वाले इस कार्यक्रम में भगवान गुरूगन द्वारा आत्मबल, निडरता, अपनी छठी इन्द्रिय की शक्तिकरण, भीतरी बुद्धिमत्ता के द्वारा निर्देशित होना और मन के रहस्यों का अनुभव करने के बारे में गुरूदेव द्वारा विवेचना की गई। इस तमिल वेबकास्ट का अनुवाद पूरे विश्व के हजारो की संख्या के दर्शको के लिए हिन्दी, अंग्रेजी, कन्नड, तेलगू, मलयालम, स्पैनिश, रशियन, चायनीज और डच भाषाओं में किया गया।

सेवा टाइम्स

**प्रकाशक :**
श्री प्रसन्ना प्रभु
अध्यक्ष, व्यक्ति विकास केंद्र इंडिया

**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